

指揮官主持縣市級動員暨民力協調組開設擴訓示範 提升整體動員效能

【記者李忠軒／臺北報導】指揮官俞中將日前主持「縣市級動員暨民力協調組開設作業示範」，由臺北市後備指揮部實施示範演練，召集各地區、縣市後備指揮部主官（管）及業管承辦人共同與會，透過示範觀摩，使各縣市編組人員精熟中心開設機制、各席位職掌、軟硬體設施、各級對口聯繫及狀況處置程序，將政策與規定轉化為具體作業程序，持續精進軍民整合工作效能，為建構全社會防衛韌性奠定堅實基礎。

俞指揮官指出，面對政府推動全社會防衛韌性政策，盡速建立並完善動員暨民力協調組運作機制刻不容緩，因此，除持續研討相關議題，更要透過實際演練，驗證各席位運作機制，運用應變管理資訊系統（EMIC）和 TAK 系統，使軍民資源得以有效整合，提升整體動員效能，協助地方政府民生正常運作，支援軍事作戰任務達成。

俞指揮官強調，此次示範演練是整合今年「城鎮韌性演習」所獲得的經驗，為 8 月「漢光演習」實兵演練驗證預作準備；後續各單位應以本次示範演練內容為基本架構，依各縣市地區特性與現有編制人力，檢討後備輔導幹部運用，適切規劃編組人員，配合演習各作戰階段需求，滾動調整各席位任務職掌與作業流程，使動員暨民力協調組運作更貼近戰時景況，真正發揮平戰轉換及軍民整合作用。



指揮官訪視花蓮縣各輔導中心 肯定災防作為強化全社會防衛韌性

【通訊員湯佳瑩／花蓮報導】為掌握花蓮地區後備事務推展情形，後備指揮部指揮官俞中將日前視導花蓮縣鳳林鎮、壽豐鄉、秀林鄉、吉安鄉、新城鄉及花蓮市等後備軍人輔導中心，聽取工作簡報，瞭解各輔導中心後備事務推展、災害防救整備及全民國防工作成果，並慰勉全體輔導幹部長期深耕地方、支持國軍工作的辛勞。

俞指揮官表示，花蓮地區天然災害類型多元、發生頻繁，更突顯後備軍人輔導中心在地方防救災工作的重要性。各輔導中心主任及輔導幹部平時互助合作、相互支援，展現高度向心力與凝聚力，每逢天然災害發生，均能第一時間配合地方政府投

入各項防救災工作，充分展現後備組織「服務鄉里、守護家園」的精神。

視導期間，俞指揮官與各輔導中心主任及輔導幹部座談交流，肯定鳳林鎮輔導幹部於「巴威」颱風期間，協助萬里溪堰塞湖周邊居民預防性撤離，前往收容安置中心關懷慰問鄉親，更安排花蓮縣指揮部官兵用溫暖的歌聲，撫慰民衆心中的不安，以實際行動協助地方安前顧後，令人敬佩。俞指揮官亦勉勵大家持續凝聚組織向心、深化軍地合作，攜手建構綿密後備支援網絡，共同強化全民防衛韌性。



副指揮官主持 115 年反毒工作檢討會 強化內部管理落實無毒營區



【記者李忠軒／臺北報導】為強化部隊毒品防制工作，本部日前召開「民國 115 年反毒工作檢討會」，由副指揮官馬少將主持，各業管單位及各地區後備指揮部高階幹部代表與會，針對民國 115 年上半年反毒工作執行情形進行檢討，並研議下半年精進作為，期藉由完善的管理機制，全面提升反毒工作成效，營造健康、安全、無毒的服役環境。

會中首先由業管單位針對「緝毒」、「防毒」、「戒毒」及「拒毒」等四大工作執行狀況進行報告，透過緝毒犬入營查察、尿液篩檢、辦理反毒宣教等反毒作為，持續強化毒品防制作為，精進各項工作成效；此外，因應新興毒品態樣變化，會中也針對相關防制作為進行討論，藉由將電子煙納入違禁品查驗項目，並列為入營安全檢查重點，以及製作依托咪酯相關宣導文宣及辨識教材，提供官兵教育宣導及安檢人員參考，提升部隊對新興毒品的防範能力。

馬副指揮官表示，毒品危害個人身心健康，更影響部隊整體戰力，各級幹部應落實常態性關懷，主動掌握官兵生活狀況與行止，如發現人員言行異常，應立即實施關懷訪談及尿液篩檢，以早期發現、即時處置，有效降低涉毒風險。最後，馬副指揮官也期勉各單位秉持毒品零容忍的堅定立場，持續深化反毒教育，建立官兵正確法治觀念與拒毒意識，並加強督導考核及教育宣導，建立完善預防機制，提升官兵反毒意識，共同維護純淨、安全的工作環境。

2026 年空氣軟槍競技射擊北區初賽專欄



【文／記者謝承儒 圖／軍聞社、後備指揮部】「2026 全國空氣軟槍競技射擊比賽—北區初賽」日前於復興崗營區盛大展開，由國防部徐斯儉副部長主持開幕，全動署署長廖中將、後備指揮部指揮官俞中將等貴賓均列席與會，活動規劃空氣軟槍競技、國軍多項武裝展示及無人機展演，吸引許多人潮，深化全民國防教育，提升全社會防衛韌性。

本次競賽，計有來自北部縣市 107 位後備軍人組成 20 支隊伍參賽，區分單人及團體實施氣、電槍射擊。賽事結合限制空間戰鬥與戰場環境模擬情境，選手須於模擬巷弄、建物轉角及狹窄通道中完成移動、掩蔽、搜索與射擊，透過手勢與口令相互掩護前進。關卡採計時制，並設置多方向目標、敵我軍混合情境及換彈、故障排除等狀況，考驗臨場戰術運用與團體合作默契。

過程中，指揮官俞中將也親自關心參賽選手競賽狀況與安全維護情形，並與後備袍澤親切互動，瞭解選手參賽心得及意見回饋；此外，俞指揮官也對臺北市士林區、北投區輔導中心輔導幹部全力投入活動規劃、場地整備及行政支援工作表達感謝，並肯定輔導幹部發揮服務熱忱，協助賽事順利推展，展現後備組織凝聚力與向心力。

賽事結束後，由俞指揮官主持閉幕典禮暨頒獎儀式，除恭賀獲獎隊伍與個人外，也感謝所有參賽選手、工作人員及輔導幹部的辛勤付出。俞指揮官表示，透過空氣軟槍競技射擊活動，不僅能提升全民國防意識與射擊技能，更能深化後備袍澤間的交流互動，期盼未來持續透過多元活動凝聚後備力量，共同強化全社會防衛韌性。



指揮官主持 7 月份擴大工作會報 強化部隊整體戰力

【記者李忠軒／臺北報導】指揮官俞中將日前主持本部 7 月份擴大工作會報，召集各單位主官與會，針對近期重點工作、行政管理、演習整備及年度重要任務實施工作提示，要求各級幹部秉持務實負責態度，落實各項工作執行，持續提升後備動員效能與部隊整體戰力。

俞指揮官表示，維護官兵權益是各級幹部責無旁貸的重要工作，各項行政作業務必依法、依程序、依時限落實執行；第一線服務更代表國軍形象，應秉持同理心與積極服務精神，持續精進為民服務品質，建立良好軍民互動，展現國軍專業形象。

針對年度重點工作，俞指揮官要求各單位積極推動下半年招募工作，健全人才培育與逐階遞進制度，兼顧資格、能力及工作表現，並落實關鍵績效指標（KPI）管理及績效評比等機制，透過獎勵制度凝聚團隊向心力；同時結合任務需求與職能專長，持續精進駐地訓練，提升各項任務執行成效。

此外，針對 8 月份漢光實兵演練及高雄市、屏東縣、新北市、宜蘭縣等 4 個縣市中心鎮韌性演習，俞指揮官強調，「凡事豫則立，不豫則廢」，各單位應秉持嚴謹、務實的態度，完成演習整備工作，並加強與地方政府及相關部會橫向聯繫，爭取民衆與地方政府的支持，全般掌握民間資源，驗證戰略溝通與軍民合作機制，維持社會正常運作，進而支持軍事行動順利遂行。

俞指揮官最後期勉各級幹部，應主動掌握單位狀況，以務實態度解決問題，持續精進各項工作品質，落實管理作為，強化後備部隊整體戰力，為遂行全民防衛動員任務奠定堅實基礎。



為何而戰 為中華民國生存發展而戰 為誰而戰 為臺澎金馬百姓安全福祉而戰

忠愛報

ZhongAi NEWS

第 2 6 1 5 期

保家
保鄉
保產

發行人 | 朱惠芳
編輯 | 謝承儒
美編 | 陳禹齊
中華民國 58 年 10 月 31 日創刊
國防部軍中報刊登記證 (77) 國報字第 009 號

忠於國家
愛護人民

<http://www.afrc.mil.tw/paper/all.html>
地址：臺北市博愛路 172 號
電話：(自) 23123990 (軍) 260239

- 01 2026 年空氣軟槍競技射擊北區初賽專欄
- 05 臺南市後備之友會
拜會南區後備指揮部
- 08 指揮官主持縣市級動員暨民力協調組開設擴訓示範

厚植國防自主 建構堅實產業韌性

……轉載自青年日報社論

美國聯邦參議員達克沃絲日前訪臺時指出，從荷莫茲海峽及烏克蘭戰爭經驗可見，國家不應等到危機發生再建立戰備能力，而是預先準備武器彈藥、醫療及無人機等嚇阻能力，臺灣應善用自身製造、半導體、精密工業優勢，發展無人機、無人船等無人載具；並強調依賴盟友協助及外國軍售固然重要，但仍須具備本土製造能力。此論述揭示當前國際安全環境核心課題，不能只建立在外援，更須奠基於自身可生產、維修、可補充及可迅速擴充的防衛能量。

達克沃絲的觀察，並非僅針對單一武器或特定產業，而是從現代戰爭持久性與不確定性反饋，提醒各國，戰爭初期擁有的武器數量固然重要，然衝突一旦延長，能否持續維修、改良、補充及大量生產，才是國家能否維持戰力的關鍵。

據此，嚇阻並非單純展示高性能武器，而是讓敵人認清即使發動攻擊，也無法迅速癱瘓我方體系。自主生產能力愈強，敵人愈難藉由封鎖、斷鏈或持久消耗迫使對方屈服；反之，若削弱國防預算、限制軍事採購，或使關鍵產能無法依作戰需求建立，恐將予敵人侵犯機會。

從美國近年國家安全戰略發展觀察，「韌性」已從後勤概念提升為國家安全核心。美國國家安全戰略強調，軍事力量須以健全國防工業基礎為後盾；戰爭部所提出的國防工業戰略，亦將韌性供應鏈列為強化嚇阻的重要支柱。換言之，軍事嚇阻與工業韌性並非兩項分離政策，而是一體兩面。

對我國而言，行政院近期通過的「國防自主無人載具採購特別條例」草案，首要目的在迅速彌補現有戰力缺口，並建立無人載具生產韌性，以建構更強大之嚇阻力量。無人機、無人艇及無人水下載具具備低成本、可大量部署、高度機動及降低人員傷亡等特性，可廣泛運用於情監偵、火力導引、反制敵軍等任務。在中共持續擴張軍力、頻仍灰色地帶襲擾及封鎖犯臺能力之際，國軍須以明確作戰構想為基礎，建立足夠數量、不同性能及可快速補充的無人戰力，國防部將採取短期一約採購模式，持續釋出次階段所需性能規格，引導業者投入研發，確保國軍持續獲得先進無人載具。

尤其，軍用無人載具涉及抗干擾加密鏈路、導航備援、目標識別、酬載整合、

環境耐受、資安防護及聯合作戰指管等特殊規格，建立國防自主及「非紅供應鏈」，將是確保國家安全不可或缺的一環；若大量使用陸製零組件，恐遭遇資料回傳、遠端控制及供應中斷等風險，戰時更可能因零件斷鏈而失去維修與增產能力。臺美近年推動無人機人才培訓、技術交流及安全認證合作，凸顯非紅供應鏈已非經貿選項，而是區域安全合作重要內容。

軍用無人載具採購非單純一般產業補助或區域發展工具，不應讓產業效益需求凌駕於作戰需求之上，與一般商用機型存在本質差異，須由國防部依作戰需求與全壽期後勤支援進行專業判斷與採購，防止採購成果與實際作戰環境脫節。

軍事用途與產業效益專業領域雖不同，但可以相輔相成。穩定且明確的國防需求，能為業者提供長期研發與投資誘因；民間企業在政府統合性發展政策引領下，提升創新速度、量產能力及成本管理，平時拓展救災、巡檢、物流、農業與海洋監控等民用市場需求，戰時協助國軍更快獲得成熟裝備。質言之，國防需求創造技術門檻，民用市場擴大

生產規模，良性循環，才能使產業由短期接單走向長期發展，並由跨政府部門協力，分工合作達成目標。

惟戰時將民間無人載具產業轉移至軍事生產，絕非發布行政命令即可完成。軍事裝備須符合特定性能、安全及保密要求，生產線轉換得預先完成圖說、材料、模具、測試設備及技術人員準備，關鍵零組件亦須建立安全庫存與替代來源，若平時沒訂單、訓練、驗證及動員規劃，戰時必定無法形成穩定產能，所以，政府平時即須透過多年採購，建立「平時能營運、戰時能擴產、受損後能恢復」產業韌性。

面對快速變化的戰爭形態，國軍須以作戰需求為核心，國內產業應以技術創新、可信供應鏈及規模化生產提供支援。當國防部專業建軍、相關部會健全產業、民間企業投入創新，三者形成穩定分工與長期合作，必可將臺灣製造優勢轉化為防衛能量。

厚植自主國防就是提高敵人侵略成本，建構韌性產能就是防止敵人以封鎖及消耗動搖國人意志，唯有持續投資國防，方能建立無堅不摧強大戰力。

提升官兵初級防處知能，強化危安敏感度 －國防部心理衛生工作宣教通報 115-002 號－

為提升官兵初級防處知能，強化危安敏感度，國防部綜整、研析自殺高風險群官兵行為態樣，並研提應處作為，供各單位加強防範；綜析官兵肇生自我傷害高風險徵候仍以「經濟債務」及「感情因素」為主因，且具備「低揭露」、「主動求助觀念不足」等特質，各級幹部應善用組織及同儕力量篩濾異常，適切介入協處，以降低風險，維護部隊安全。

(資料來源：國防部)

案例一

行為態樣

- 向幹部提及**感情受挫**，多次挽回未果。
- 家屬聯繫期間，已得知曾**參與線上賭博**並由家屬協助償還債務。
- 擔憂因身心問題就診遭同袍另眼看待，且家屬對前往**身心科就診態度消極**。

應處作為

- 「知官識兵」是指確實掌握官兵狀況，透過日常互動與觀察，瞭解其個性、身心、家庭、感情、人際、財務及工作情形，藉由經驗分享深化情誼，及早發掘異常徵候，降低風險。
- 研究指出，「債務壓力」與「羞愧感」是賭博衍生自殺意念的重要因素。幹部獲悉相關情況後，應主動瞭解債務來源及規模，並鏈結法制、主計及軍醫等資源，提供適切輔導策略，並說明「債務協商」程序，協助減輕債務壓力。
- 幹部應以專業醫療輔導及維護官兵生命 safety 為核心目標，向當事人說明就醫目的，並爭取家屬支持，透過日常關懷與陪伴，降低當事人對於被標籤化的感受與擔心。

案例二

行為態樣

- **個性內向**、**人際關係不佳**，甚少揭露個人事務，且工作表現一般，偶有業務疏失與過犯行為。
- 感情方面由正常互動轉為遠距離戀愛，因聯繫與接觸減少而欠缺安全感，致衍**感情生變**。
- 家庭支持系統薄弱，家屬對個案感情狀況均不知情；另每月收支因**債務問題**已趨失衡。

應處作為

- 透過建制組織律定幹部，或指定具熱忱且關係佳之同儕建立穩定關懷窗口，採漸進式晤談，逐步提高個案揭露意願，藉同儕守望作為建立歸屬感，使每一位官兵認同單位，遇問題願意主動求助。
- 情感依附與感情關係的改變，成為近期主要壓力源，單位應善用「國軍心理健康照護方案」，鏈結專業諮商協處官兵感情問題。
- 債務壓力無法透過家庭系統有效分擔時，除透過家屬聯繫協助建構支持系統，也提供「國軍官兵急難借貸」協助緩解官兵債務壓力。

提醒注意事項

強化低揭露人員風險辨識

自我揭露較低者常因個性內向、不善言辭、防衛心強及擔心被貼標籤而選擇壓抑問題，平時外觀表徵不易覺察，各級幹部應結合「自殺防治守門人」關懷作法，透過建制、同寢、同班等成員發揮同儕守望，掌握當事人是否出現感情、債務、家庭或工作壓力，發揮「主動問、耐心聽、快轉介」功能，在官兵出現心理壓力時，得以適切介入協處。

積極教育官兵「主動求助」觀念

教育官兵「主動求助」並非軟弱而是為個人負責之態度，各單位應於平時深植官兵「主動求助」觀念，勇於承擔面對自己真實狀態，若出現疑難困頓，應尋求幹部、同袍、家屬親友幫助，俾鏈結支持系統，消弭自殺意念。



文藝 美學



藝術凝聚人心 文化傳遞溫暖 嘉義新文藝學會 - 林家儀理事長

【通訊員郭晉延 / 嘉義報導】嘉義新文藝學會林家儀理事長，長期投入文化推廣、藝術教育與公益關懷，秉持「藝術生活化、生活藝術化」理念，積極推動新文藝學會會務發展，除辦理春聯揮毫、捐血暨藝文推廣活動，也策劃會員參與醫院、基金會及公部門藝文展覽，提供創作者展現成果的平臺，同時透過知性講座、文化參訪及會員聯誼活動，凝聚會員向心力，讓學會成為地方藝文交流的重要據點。

在藝文交流方面，林理事長透過聯展與公益關懷活動，拉近民衆與藝術的距離，讓更多人得以親近藝術、感受藝術之美。此外，林理事長亦長期投入書法教育，不僅於社區大學及多所國中、小學教學，積極傳承書法藝術，近年更結合藝術輔療理念，走入失智關懷據點及長照站，以書法陪伴長者、傳遞溫暖關懷，展現藝術服務社會的人文價值。

憑藉多年來對藝術教育、文化傳承與公益關懷的深耕投入，林理事長以謙和熱忱的態度深獲各界肯定，成為嘉義地區推動藝文發展的重要推手。她始終認為，藝術不僅是創作的展現，更是文化傳承與生活美學的實踐。因此，她持續推動藝術走入校園、社區及公益領域，鼓勵年輕創作者勇於創新、精進學習，並以藝術凝聚人心、以文化傳遞溫暖，持續為地方藝文發展注入豐沛能量，共同為凝聚地方向心與提升文化底蘊而努力。



樂在 閱讀

1 分鐘終結慣性拖延，短時間完全專注

出版社 | 遠流出版
作者 | 佐佐木正悟
類型 | 心靈勵志

【臺東縣後備指揮部陳達昱 / 供稿】

相信大家都有類似的經驗：工作堆積如山，卻無法振作起來好好完成、報告總是等到期限前一晚才熬夜趕工、做事做到一半，就忍不住滑手機，無法一鼓作氣完成目標。該做的事情總是「往後延」，背後的主因其實是我們內心充斥過多雜訊與干擾，導致注意力無法長時間停留在重要目標上。當面對困難、壓力或枯燥的任務時，大腦往往傾向選擇較輕鬆、有趣的事物來獲得立即滿足，因此「拖延」便不知不覺發生。久而久之，不僅影響工作效率，也容易造成焦慮、自責與壓力累積。然而，只要掌握正確方法，任何人都能在短時間內進入高度專注的狀態，逐步培養穩定執行力。

本書根據心理學與腦科學研究，介紹多種「控制專注力的方法」，幫助讀者改善慣性拖延的毛病，提升工作效率與執行品質。作者指出，專注力並非天賦，而是一項可以透過練習持續提升的能力。只要循序漸進地運用書中的技巧，建立良好的工作習慣與思維模式，學會隨心所欲掌控專注力將不再是難事。

現代人每天面對大量資訊與各種誘惑，專注力已成為十分珍貴的能力。本書不僅解析拖延形成的原因，更提供許多簡單且容易實踐的方法，幫助讀者從日常生活中逐步培養專注習慣。只要願意開始行動，持之以恆練習，每個人都能減少拖延、提升效率，將有限的時間與心力運用在真正重要的目標上，創造更理想的工作表現與生活品質。



【雲林縣後備指揮部李昇陽 / 供稿】

戰火下的抉擇與信念 - 《美國狙擊手》

電影《美國狙擊手》描述美國經歷 911 事件後，展開反恐作戰與海外軍事行動，主角克里斯·凱爾以海豹部隊狙擊手的身分，投入戰場的經歷，並呈現其執行任務時所面臨的壓力、抉擇、犧牲以及內心的掙扎。

影片中，主角為保護戰友安全，不惜承受巨大的心理壓力，在關鍵時刻做出果斷決定，展現軍人忠於職守、捨己為人的精神。這種精神正是國軍平時訓練所強調的核心價值，也是每位官兵應具備的基本素養。

此外，電影亦反映戰爭不只是武力上的較量，更是對軍人心理素質與抗壓能力的嚴峻考驗。主角雖成功完成多次任務，卻仍須面對戰爭所帶來的心理創傷與家庭牽掛，突顯心理健康維護及同袍支持的重要性。

《美國狙擊手》不僅是一部描寫戰場實況的戰爭電影，更是一堂探討軍人使命、責任與犧牲精神的教育課程。透過影片所傳達的價值理念，能使官兵深刻體認軍旅職責的重要性，進一步強化忠誠信念與責任意識，為提升國軍整體戰力奠定堅實基礎。

花蓮縣後備指揮部官兵及鳳林鎮輔導幹部 關懷萬里溪收容中心撤離居民



【文宣幹部林冠宏／花蓮報導】因應萬里溪堰塞湖潛在風險，花蓮縣後備指揮部日前除派遣連絡官進駐災害應變中心，且於接獲地方政府災防需求後，隨即配合執行撤離收容任務，並協調鳳林鎮後備軍人輔導中心支援，期能在災害發生前完成各項預防整備，降低天然災害對民衆生命財產造成之影響。

任務期間，官兵同仁及輔導幹部不僅協助執行民生物資載運、居民接駁撤離、沙包堆置等任務，也引導災民撤離至鳳林樂活會館安置；花蓮縣後備指揮部除持續掌握安置中心收容情形外，也派遣官兵偕同鳳林鎮輔導幹部前往安置中心，實施關懷慰問，以音樂演奏及溫馨歌聲陪伴撤離鄉親，舒緩災害警戒期間緊張情緒，讓收容民衆感受來自國軍的溫暖與支持，展現軍民攜手共度難關的堅定信念。

花蓮縣後備指揮部指揮官鄧上校表示，面對天然災害，後備指揮部將持續落實災情掌握、資源整合及關懷服務工作。此次結合鳳林鎮輔導幹部以音樂撫慰人心，不僅希望紓解鄉親面對災情的不安，也彰顯後備部隊與地方攜手合作守護家園的信念，後續將持續配合地方政府各項災防措施，全力守護民衆生命財產安全。



「後備傳愛，關懷弱勢」臺北市、新北市輔導中心投入公益活動

【記者謝承儒／綜合報導】為發揮愛民精神及強化社會防衛韌性，臺北市後備指揮部日前由指揮官顏上校偕同內湖區陳旭裕區長、北區委顧團李桂全顧問及內湖區輔導幹部，配合市府清潔隊前往內湖區實施大型廢棄物清運與環境整理，協助受巴威颱風影響的居民儘速恢復家園。本次行動，士林區與北投區輔導幹部亦跨區前來馳援，展現後備袍澤團結互助精神，深獲地方居民與市府團隊肯定。

此外，新北市汐止區輔導中心也前往家扶中心汐止服務處關懷慰問，並進行環境清潔工作，共同協助登革熱病媒蚊孳生源清除，以實際行動守護社區健康。期間，輔導幹部與志工們協助整理環境、清除積水容器及巡檢易孳生病媒蚊場所，同時向民衆宣導「巡、倒、清、刷」防疫觀念，提升社區防疫意識，並致贈慰問金，傳遞社會關懷與溫暖。

臺北市後備指揮部指揮官顏上校表示，「全社會防衛韌性」源於軍民間深厚的互信，臺北市後備指揮部亦將持續構築與各區輔導中心和地方政府的聯繫平臺。在災防實務中，以實際行動守護家園，建構更堅強的全社會防衛韌性。

新北市汐止區白智超主任則強調，輔導組織除支持國防事務外，亦積極投入公益服務。未來，也會持續結合地方資源參與各項社會服務工作，發揮愛民服務精神，為建構健康、安全及溫馨的社區環境共同努力。



▲ 新北市汐止區輔導中心關懷慰問，並進行登革熱病媒蚊孳生源清消作業。



▲ 臺北市後備指揮部及所屬輔導幹部協助內湖區居民進行災後復原。



屏東縣各輔導中心參與防災士培訓

【文宣幹部廖柏勳／屏東報導】為強化防災整備工作，並提升輔導幹部災害應變能力，屏東縣後備指揮部日前召集所屬輔導幹部，參與屏東縣政府消防局所辦理的「防災士」培訓課程，藉由系統化教育訓練，充實防災相關知識及實務技能演練。本次課程內容涵蓋災害防救知識、心肺復甦術及哈姆立克急救法等實務訓練，使參訓人員熟悉災害發生時的應變流程，並透過理論講授與情境模擬相結合的方式，使參訓人員熟悉災害發生時的應處作為，培養冷靜判斷與即時處置能力，提升



臺南市後備之友會拜會臺南區後備指揮部 攜手深化全民國防

【通訊員李妍慧／高雄報導】為深化全民國防教育，凝聚社會各界支持國軍共識，臺南市後備之友會蔡登雲會長、蘇清雲副會長等人日前拜會南區後備指揮部，除感謝官兵長期投入戰備整備及災害防救的辛勞，也期望透過交流以實際行動表達對國軍的支持與肯定，進而強化軍民合作能量，共同構築堅實的全民國防韌性。

會面期間，雙方除針對推動全民國防事務進行意見交流，也安排隊史館及壽山坑道參訪行程，藉由專人導覽解說，使來訪貴賓不僅能瞭解單位歷史沿革、任務特性及重要事蹟外，也認識國軍歷年來守護國家安全、維護社會穩定及支援地方災害防救的具體作為。

蔡會長表示，國軍不僅肩負保家衛國重任，更在天然災害發生時，第一時間投入救援與復原工作，是守護國家與人民最堅實的力量。後備之友會將持續扮演軍民溝通橋梁角色，結合地方資源支持國防事務，並透過各項活動深化民衆對國防工作的認識，共同營造支持國軍、敬軍愛軍的良好社會氛圍。

南區後備指揮部指揮官王少將則強調，臺南市後備之友會長期支持國軍、關懷官兵及眷屬，並以實際行動鼓舞部隊士氣，充分展現軍民同心精神，期許未來能持續強化軍民合作能量，達到全民國防教育向下扎根、向外深化的具體成效。

苗栗縣後備指揮部辦理捐血熱血傳愛守護生命

【通訊員葉祐嘉／苗栗報導】為響應公益、關懷社會，苗栗縣後備指揮部指揮官徐上校日前號召單位官兵同仁以及苗栗市、公館鄉輔導幹部一同捐血，以實際行動，為醫療血庫挹注生命暖流，發揮愛心回饋社會，展現國軍熱心公益之優質形象。

活動當天，官兵與輔導幹部一同抵達捐血站，在完成各項檢查後，挽起衣袖，捐出熱血，期能透過自身微薄力量，幫助有需要的人，為社會帶來更多溫暖與希望。

指揮官徐上校表示，後備指揮部除肩負後備動員及全民國防任務外，平時亦積極投入各項公益服務，落實「平時服務鄉里、戰時保家衛國」的核心精神，善盡國軍服務社會責任。本次公益捐血活動除穩定醫療用血需求，也期望能藉此鼓勵更多民衆共同響應社會公益活動，以實際行動傳遞愛心，攜手營造溫暖互助、充滿正向能量的社會環境。



臺南市後備指揮部辦理走入校園活動



【通訊員林楷瀚／臺南報導】為提升學子國防認知與愛國意識，臺南市後備指揮部指揮官林上校日前偕同柳營輔導中心張錦銘主任，至南英商工辦理「全民國防走入校園」活動，並拜會陳志隆校長，除感謝校方長期支持全民國防事務外，也針對如何提升學子對國家的認同感等議題進行探討，期能將國防理念扎根校園，並鼓勵青年投入國防行列。

活動期間，首先由官兵同仁分享從軍歷程與部隊實際運作型態，接續由柳營區輔導幹部進行全民國防宣導，使青年學子認識國家安全及後備軍人的重要性；此外，活動也設置國軍槍枝模型體驗專區，藉由實際操作與互動解說，使學子瞭解國軍任務特性與專業能力。

指揮官林上校表示，本次活動不僅讓學子對國軍有更深入認識，也瞭解軍人的專業及未來發展的藍圖，對深化全民國防教育及軍旅生涯的人生規劃可塑性有著正面助益，更進一步激發學子從軍報國的热情，以更實際的行動保衛國家、守護家園。



精神教育專欄

淞滬會戰 奠定長期抗戰基礎

民國 26 年 8 月 13 日的淞滬會戰，是抗戰中規模最大、戰鬥最慘烈的戰役，過程中，我軍更是以 800 人的兵力，死守蘇州河畔四行倉庫掩護大部隊撤離（史稱八百壯士），以寡抗衆，震驚國際外更奠定長期抗戰的基礎。

【內容節錄自青年日報】

日軍自七七事變啓釁後，持續集結兵力，妄圖於三個月內以武力滅亡中華民族；一方面配合華北攻勢、染指上海經濟重心，一方面截斷我海上補給線，進而威脅首都南京，達成其「速戰速決」戰略。

國民政府軍事委員會蔣介石委員長在廬山宣言之後，表達戰爭勢不可免的決心，是以在八月十三日深夜下達了全面攻擊的命令。同日，日本海軍陸戰隊則襲擊孫元良的八十七師二五九旅部隊，雙方發生衝突，就此揭開淞滬會戰的序幕。

事實上，在上海初燃戰火時，中日雙方打的都是「戰而後和」的算盤。日本想要速戰速決，擊敗中國

後訂定城下之盟；而國民政府希望打持久戰，爭取有利條件以結束戰爭。但是在我軍民浴血抵抗下，此役卻是八年抗戰史、二十二次重大會戰中，最可歌可泣的一場戰役：規模最大、耗時最長、傷亡最慘！戰況之慘烈實為世界戰史所罕見。

會戰持續至 10 月底，隨著日軍自杭州灣登陸，整個上海地區陷入戰火包圍。由於國軍傷亡沉重，基於整體戰略考量，蔣介石命第八十八師第二六二旅第五二四團團副謝晉元中校領軍八百壯士死守四行倉庫，負起掩護大軍撤退的艱鉅任務，寫下「八百壯士」的英雄史詩。

當時上海女童軍楊惠敏目睹日軍

旗幟遍布市區，毅然決定將青天白日滿地紅國旗送往四行倉庫。她趁夜色掩護，泅渡蘇州河，冒險將國旗交予守軍。翌日拂曉前，謝晉元率領官兵肅立倉庫頂樓舉行升旗典禮，青天白日旗迎風飄揚，震撼上海民心，也大大鼓舞了國軍士氣，成為抗戰精神的重要象徵。

淞滬會戰不僅向世界展現中華民族誓死抗敵的決心，更迫使日軍調整戰略方向，為我持久抗戰爭取寶貴時間。同時，也讓長江中下游地區大量工礦企業得以內遷大後方，為國家保存工業命脈，充實長期抗戰能量，並為最終抗戰勝利奠定重要基礎。



▲四行倉庫。



▲淞滬會戰態勢圖。

軍人讀訓

《中華民國陸海空軍軍人讀訓》

第八條

「刻苦耐勞，節儉樸實，不容有奢侈浮華之行為。」

科技是現代戰爭的焦點，現代化武器裝備則係衡量各國軍力的指標，但人仍是主宰戰場及決定戰爭勝利的絕對性因素。烏俄戰場上，重現第一次世界大戰時的壕溝戰；以哈戰爭中，雙方部隊大打巷戰和地道戰，類此與高科技非相匹配的消耗戰，敵對雙方的意志力，成為左右勝敗的最後關鍵。

何謂刻苦耐勞？如蔣故總統經國先生所說「刻苦耐勞的精神，表現在戰鬥上，就是堅持到底、勇往直前；表現在心性上，就是堅忍不拔、冒險犯難；表現在志節上，就是威武不屈、貧賤不移；表現在行動上，就是不畏艱難、奮發向上。」

軍人能刻苦耐勞，生活上必能節儉樸實。節儉不僅是美德，也是使命和打勝仗之要件。軍人必須體察每一粒米、一滴水、一顆彈、一把槍的來源艱難，必須要勤勞儉樸；蔣公強調「勤儉二字尤其是我們軍人第一要緊的質素」，人民納稅讓軍人領餉，軍人須珍惜；而保護人民的生命財產，便是軍人的使命。

軍隊勤勞節儉則勝，奢侈浮華則敗，此一原則可視為衡量部隊戰力之鐵律。因為勤儉就不會心存貪念，不僅能讓官兵專注訓練，更能強化國防投資效能。是以，時至今日，世界各國無不重視國防的廉政成效，我國面對中共及天災威脅，除了持續整軍經武，對於軍隊廉潔也非常重視，自民國 102 年開始，國防部即設立政風室，強化國軍廉潔、透明、課責等機制，曾在「國際透明組織」的「全球清廉印象指數」中，獲得全球排名第 25 名的佳績，超越全球 86% 受評國家，在東亞僅次於新加坡、香港和日本，領先大部分亞太地區國家，顯示我國推動廉政的成效。

國軍身負保國衛民大任，必須鍛鍊「刻苦耐勞，節儉樸實」的精神，才能在複雜多變、考驗精神和意志的戰場中，塑造「先為不可勝，以待敵之可勝」的立足點，為臺澎金馬防衛作戰，累積更強大戰力。訓苦練，方能鍛鑄一支攻守兼備、百戰不殆的鋼鐵雄師。

家庭同歡 凝聚向心力

彰化縣後備指揮部辦理團康活動



【通訊員林信緯／彰化報導】為增進同仁情誼、凝聚團隊向心力，彰化縣後備指揮部日前辦理團康活動，由指揮官梅上校主持，全體官兵及聘雇同仁熱情參與。

活動以分組競賽方式進行，安排「接水比賽」及「障礙物接力」等關卡，透過團隊合作與默契配合，在歡樂互動中舒緩工作壓力，現場加油聲此起彼落，氣氛熱烈。

梅指揮官表示，團康活動不僅能促進同仁交流，更能培養團隊合作、互助互信及溝通協調能力，期勉大家將活動中展現的團結精神與向心力，延續至日常工作及各項任務執行，共同提升單位整體效能，持續為後備動員及全民國防工作貢獻心力。



心輔專文

從控制自己達到自由

自由從來不是想做什麼就做什麼，而是擁有選擇自己人生方向的能力。當我們學會控制自己，就能跳脫慣性的束縛，在一次次的覺察與改變中，創造更美好的人生。

你是否曾經有過這樣的經驗：明明告訴自己不要生氣，卻還是在情緒來臨時失去控制？其實，人生中許多困擾都與「控制自己」有關。控制自己並非壓抑情緒或限制自由，而是一種認識自我、管理自我的能力。當我們學會控制自己，不僅能更從容地面對各種挑戰，也能一步步朝理想中的自己邁進。

一、控制的本質與表現

控制自己，可以表現在多種層面：如何與同事相處、如何與伴侶相處、如何管理自己的情緒和表現。這種控制代表著我們希望生活遵循某種軌道，並且願意通過自律來達成目標。

二、慣常反應與控制

每件事情都有其因果，當我們重複某種反應模式時，就會形成某種固定循環。

例如：「孩子因為賴床遲到並在車上踢椅背」我們的慣常反應可能是大聲斥責，但這會導致親子關係緊張；若是我們願意控制自己冷靜下來，瞭解孩子行為背後的原因，以溝通取代責備，則可能讓情緒趨於平穩，建立更良好的互動模式。

三、從控制到創造

控制自己，可以幫我們脫離習慣性的反應模式、創造新的可能性並且帶來更多的自由，當我們出於創造更美好生活的動機去控制自己時，這種控制就能帶來時間、關係、心靈等各方面的自由。

四、控制自己成為自由的個體

1. **接受**：要接受自己的現狀和感受，意識到現況後，思考有什麼是能做的，就可以專注於能控制的事情。

2. **覺察**：覺察到自己面對事情的情緒及

感受，如果不想重複同樣的結果，就試著去控制習慣性的反應模式。

3. **控制**：選擇不同於過去的行動方式去面對事情，就可以控制自己讓事情變成正向的發展。

4. **創造**：人性本質上都渴望朝向正向與進步的方向發展。真正的創造，是建立在自我管理與自我控制之上。當我們能夠管理情緒、掌握專注力、約束衝動，便能將時間與精力投入真正重要的目標，進而創造更多可能與價值。

綜言之，控制自己不是束縛，而是一種通往自由的能力。透過自律與成長，我們得以一步步實現理想，創造屬於自己的豐盛人生。期盼大家都能在持續精進的過程中，活出更好的自己。

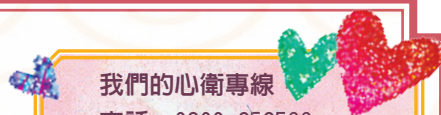
【北區後備指揮部顏崧慶上尉 / 供稿】

我們的心衛專線
市話：0800-252599
(愛我愛我久久)

手機：0932-491540
(是救你我是你)

心衛中心服務電話：
自動線：02-2311-1501
軍線：260222 (心參官)
260223 (心輔官)
260224 (心輔員)

LINE ID: @459sxkhq



城市休旅

六堆客家文化園區

【屏東縣後備指揮部許育愷 / 供稿】



六堆客家文化園區位於屏東縣內埔鄉，肩負傳承六堆客家文化、凝聚族群認同及推廣文化教育的重要使命。「六堆」一詞，源於清朝時期高屏地區客家先民所形成的六個防衛聚落，包括前堆、後堆、左堆、右堆、中堆及先鋒堆，展現客家族群團結互助、保鄉衛土的精神。

園區占地約 30 公頃，融合自然生態與文化展示空間，透過文物典藏、影像紀錄及多媒體互動等方式，呈現六堆客家人的開墾歷程、生活文化、語言特色及傳統信仰。此外，園區經常舉辦客家節慶、藝文展演、傳統技藝體驗及客語推廣等活動，讓文化教育融入民眾日常生活。其中，六堆運動會及客家文化節等大型活動，更是展現客家文化傳承與活力的重要平臺。

六堆客家文化園區不僅保存珍貴的客家文化資產，更透過教育推廣與觀光發展，讓更多民眾認識六堆客家的歷史脈絡與文化內涵，成為推廣臺灣多元文化的重要據點。



樂學英語

美空軍擴大 F-15EX 採購 加速汰換老舊機隊

U.S. Air Force Expands F-15EX Buy to Accelerate Fleet Modernization

軍聞中的常用單字

fiscal year (n.) 財政年度

The U.S. Air Force's 2027 **Fiscal Year** budget could significantly expand the F-15EX program, raising the planned procurement to 267 aircraft. With the aging F-15E Strike Eagle fleet nearing retirement, TWZ argues that the Eagle II is a practical and cost-effective solution for sustaining combat capability.

美國空軍 2027 財政年度的預算案可望大幅擴增 F-15EX 計畫規模，使規劃採購總數增至 267 架。隨著老化的 F-15E「打擊鷹」機隊逐步接近退役，戰區（TWZ）認為，投資 F-15EX「老鷹二型」不僅合乎戰力需求，也是維持作戰能力的務實選擇。

recapitalize (v.) 裝備汰換／更新

The new move is primarily a response to the need to "begin to **recapitalize** the aging F-15E fleet," an Air Force spokesperson told the media.

The plan will be supported by the Trump administration's gargantuan defense budget for fiscal 2027, which requests approximately \$1.5 trillion in total funding. You can read more about this development in our previous coverage of the budget, which includes munitions, missile defense, shipbuilding, and other programs, as well as aircraft.

空軍發言人向媒體表示，這項新舉措主要是為了因應「開始更換老舊 F-15E 機隊」的需求。

該計畫將得到川普政府 2027 財年龐大國防預算的支持，該預算請求的總資金約為 1.5 兆美元。這項預算案涵蓋了彈藥、飛彈防禦、造艦以及其他包括飛機在內的計畫。

內容節錄自青年日報－看軍聞學英語