

秋節慰問專欄

【記者謝承儒／綜合報導】指揮官俞中將日前至轄屬單位進行訪視暨秋節慰問，關懷官兵及後備輔導幹部工作情形，並感謝全體人員長期堅守崗位、深耕地方，協力推展後備動員及全民國防等各項工作。

期間，俞指揮官先後至軍墓組、連江縣服務中心、澎湖縣後備指揮部，瞭解官兵留值狀況及任務執行情形，並頒發加菜金，肯定全體同仁推動動員整備工作辛勞。

此外，俞指揮官也訪視連江縣、桃園市、新竹、澎湖縣輔導中心等單位，與輔導幹部座談交流，關心全民防衛勤性推展、災害防救整備及後備事務執行情形，並感謝渠等長期深耕地方、服務鄉里辛勞，期勉全體幹部持續秉持服務熱忱，落實各項工作，充分發揮後備組織在地力量。



俞指揮官前往連江縣後備服務中心實施秋節慰問，關懷官兵及輔導幹部工作情形。



俞指揮官訪視新竹後備指揮部所屬輔導中心，與輔導幹部座談交流，並慰勉長期深耕地方、服務鄉里的辛勞。



俞指揮官赴澎湖縣後備指揮部視導，實地檢視任務編組，並關心留值官兵勤務及生活狀況。



俞指揮官至桃園市後備指揮部所屬輔導中心，關心後備事務執行情形，慰勉輔導幹部平日投入地方服務辛勞。



俞指揮官至國軍示範公墓管理組慰問，並頒發加菜金。

政戰主任、副主任慰問義務役故員遺族及單身退舍退員前輩



【通訊員張添文、周裕青、陳星宇／綜合報導】因應中秋佳節，本部日前辦理秋節慰問活動，由政戰主任朱少將及政戰副主任黃上校分別探視單身退舍退員前輩及官兵遺族，除轉達各級長官關懷之意，並致贈生活用品等慰問物資，以實際行動傳遞國軍對遺族的關懷與溫暖。

朱主任指出，照顧袍澤遺族是國軍持續重視的工作，期勉各級單位主動掌握遺族生活需求，適時提供協助，並結合後備軍人輔導組織在地服務力量，持續落實關懷照顧，以具體行動傳遞國軍大家庭的溫暖。

黃副主任則表示，榮民前輩們一生戎馬，為國家無私奉獻，值得後輩敬仰。本部將持續推動生活照顧與關懷服務，藉由節慶慰問傳遞軍隊溫暖，讓退員前輩及家屬感受來自國軍的支持與中秋佳節的團圓喜悅。



指揮官主持戰時任務軍(士)官人力運用與派遣作業示範

【記者李忠軒／臺北報導】為提升動員整備與任務遂行效能，指揮官俞中將日前於臺南市後備指揮部主持「戰時任務軍(士)官人力運用與派遣作業示範」，藉由狀況誘導及實務演練，驗證任務軍(士)官人力派遣、任務分工及應變處置等作業程序，並模擬因應戰場景況、作戰進程及轄內三軍部隊支援需求，適時調整人力配置，提升臨戰應變及動員支援效能。

俞指揮官表示，任務軍(士)官肩負人、物力動員、地方聯繫、軍民協調及部隊支援等任務，是平戰轉換及動員支援的重要環節；各級幹部應掌握戰場情勢與任務變化，依任務需求靈活調整人力運用，將人員派遣至所需位置，同時強化橫向聯繫與資源整合，使後備動員能量有效支援作戰任務。

俞指揮官強調，此次示範除使參演人員熟稔任務軍(士)官派遣及運作程序，更重要的是透過實際演練發掘問題、檢討修正；後續各單位應依示範成果及任務需求，持續驗證人力調度與任務銜接機制，使相關作業程序更臻周延，提升後備動員整備效能。



軍友社李棟樑榮譽理事長秋節慰問軍墓組

【文／記者謝承儒 圖／青年日報】中華民國軍人之友社李棟樑榮譽理事長，日前至國軍示範公墓管理組關心、慰問駐守官兵，感謝渠等堅守崗位，守護烈士英靈、熱忱服務遺眷的辛勞，預祝官兵中秋佳節愉快；並前往故參謀總長沈一鳴一級上將靈前獻花致祭，感念其奉獻一生守護國家的精神。

過程中，李榮譽理事長首先前往忠靈殿，向「國軍忠烈將士之靈位」上香、鞠躬致意，緬懷先賢先烈為國犧牲奉獻的精神，表達無限追思；隨後前往故參謀總長沈一鳴上將龕位弔唁，並由鍾副部長獻上其生前最愛的牛肉麵、咖啡及各式佳餚，感念其畢生投身軍旅、貢獻國家之偉大情懷。

接著，李榮譽理事長逐一關懷駐守公墓官兵，並與官兵共進午餐，親自表達敬意，感謝他們日以繼夜、全年無休堅守崗位的付出。值得一提的是，這次是李榮譽理事長第 40 次慰問國軍示範公墓管理組，官兵也特別準備禮品回贈李榮譽理事長，以此表達對其無畏任何險阻前往各地慰問的最高敬意。



徐副部長秋節慰問宜蘭縣、苗栗縣、屏東縣後備指揮部

【通訊員葉祐嘉、陳禮軒／綜合報導】國防部徐斯儉副部長日前代表顧立雄部長前往宜蘭縣、苗栗縣及屏東縣後備指揮等單位進行慰問，除瞭解單位任務執行狀況，也向堅守崗位、戮力本務的官兵同仁及輔導幹部表達肯定與嘉勉，並祝賀秋節愉快。

徐副部長慰問宜蘭後備指揮部時，首先肯定後備指揮部平時戮力強化與地方政府及民間組織的協調聯繫，暢通溝通管道，結合地方資源，健全軍民整合機制，並將各項整備規劃落實於日常工作及演

訓驗證，期勉後備指揮部各級單位持續厚植後備戰力，使後備力量成為國家安全可靠、值得信賴的重要力量。

徐副部長也強調，輔導幹部是軍方與地方政府、民間的重要溝通橋梁，平時即應建立良好協調機制，並透過各項演訓反覆磨合，發揮熟悉地方、鏈結資源的優勢，協助部隊遂行任務，以強化軍民整合效能。



宜蘭



苗栗



屏東

指揮官主持 9 月分擴大工作會報暨中秋連續假期軍紀宣教



【記者李忠軒／臺北報導】指揮官俞中將日前主持本部「9 月分擴大工作會報暨中秋連續假期軍紀宣教」，除檢討近期重要工作執行情形，並針對人力補充及工作紀律等事項提出指導。俞指揮官首先感謝全體官兵投入「漢光 42 號演習」實兵演練各項任務，強調近期各級長官對後備工作表現的肯定，都是各級幹部及官兵群策群力、克盡職責的成果，絕非一人之功，期勉同仁持續秉持團隊精神，共同推動各項後備工作。

針對人力補充，俞指揮官指出，人才是推動各項任務的重要基礎，各單位應持續招募優秀人才，並透過再入營及各式多元管道，積極補充優質人力，厚植後備動員能量。此外，針對戰鬥手板製作、任務軍官運用，以及動員暨民力協調組示範演練與運用方式等工作，要求各單位持續依既定步驟逐項推進，並從實際執行過程中檢視、修正，使各項作為更臻周延完善。

俞指揮官另提醒，選舉將屆，各級幹部應恪遵行政中立原則；同時向輔導幹部加強宣導，注意公開場合及社群媒體等言行，體認個人言行不僅代表自身，也可能影響後備整體形象，務必謹言慎行，共同維護國軍及後備組織良好形象。

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 9 期

保家
保鄉
保產

發行人 | 朱惠芳
組長 | 陳冠霖
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



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 軍友社李棟樑榮譽理事長至軍墓組敬軍慰問
- 04 各縣市後備指揮部及所屬輔導中心辦理秋節遺族慰問
- 08 秋節慰問專欄

防護關鍵基礎設施 厚實全社會防衛韌性

……轉載自青年日報社論

2001 年 9 月 11 日，美國發生舉世震驚的恐怖攻擊事件，惡名昭彰的恐怖組織「蓋達」，劫持數架民航機，針對美國經濟與軍事中心發動攻擊，重創紐約世貿中心雙塔，國防部五角大廈則部分毀損，近 3 千人不幸罹難；美國旋即發動全球反恐戰爭，動用各種資源與手段打擊恐怖分子，並試圖消弭已然蔓延的恐怖主義思想。911 事件發生迄今 25 週年，不僅改變了戰爭模式，更讓各國重新審視全民國防與國土防衛的重要性。

就國土防衛而言，911 恐怖攻擊發生前，美國從未設想戰爭會發生在境內，也自此打破建國以來本土無戰事神話。對此，美國成立「國土安全部」，整合海岸防衛隊、邊境巡邏隊、聯邦緊急事務管理局等眾多部門，專責本土防衛，意謂傳統國家安全概念已不足以應付複雜且變動的安全環境，必須轉向非傳統安全威脅與全民總體防衛的相互結合。

首先，當國家安全威脅來源與日俱增，不僅是軍事層面的挑戰，更有經濟、能源、傳染病、生態、糧食、環境、天然災害、網路與資訊等面向的威脅，

這些問題絕對無法倚靠單一部門，需整合政府各單位、社會與民眾力量，方足以應對新世紀的安全威脅。

其次，是戰爭形態的轉變。傳統戰爭是國家與國家間的軍事較量，有明顯作戰地區及前線、後方之分。911 恐怖攻擊徹底顛覆此一傳統認知，戰爭對象不再局限於國家之間，有可能是國家與某個社會、團體、組織等非國家行為者進行爭鬥，就像是在打一場「人群中的戰爭」。就 911 事件之後的諸多戰爭與衝突案例可見，戰爭場景大多集中在都會與城鎮地區，軍事人員與平民百姓混雜而難以區隔，解決良方，就是借助熟稔城鎮環境與風土民情的當地百姓之力。

俄羅斯 2022 年 2 月 24 日以所謂的「特別軍事行動」之名，對烏克蘭發動全面軍事入侵，都會與城鎮處處可見無情砲火肆虐，平民百姓住家與商業場所也都無法倖免於難。為抵抗俄國軍事入侵，烏國通過相關法律，將志願民兵組織「國土防衛軍」建制化，結合正規軍隊、地方民防與志願者，成功在後方維持社會韌性、修復基礎設施並支援前線作戰。開戰 4 年餘，俄國迄今仍未攻克

烏克蘭，顯見全民防衛之效。

再者，是關鍵基礎設施的防護。任何國家都不能在戰爭時自亂陣腳，否則，有利契機將因慌亂而消失殆盡。在城鎮戰時，敵人會思考如何攻擊公路、鐵路、機場、港口、水庫、電力設施、通信網路等關鍵基礎設施，使民眾陷入恐懼與慌亂中，軍隊可能因此同時進行戰鬥作戰、人道救援，以及秩序維護等任務，彼時，軍隊的疲累與民眾的慌亂將影響戰爭成敗。

據此，如何做好關鍵基礎設施防護，實為進行持久戰之關鍵。惟僅靠軍隊難以防護國家社會賴以運作的關鍵基礎設施，此時就亟需民間社會的支持與協助，當政府、軍隊、民眾各司其職並相互整合，國家安全便能增添一分保障。這也告訴我們，全民國防理念的落實極為重要。

最後是社會防衛韌性的建構與強化。無論恐怖攻擊、衝突與戰爭，抑或非傳統安全威脅，考驗的都是整體社會的防衛韌性與能量，唯有堅實的社會防衛韌性，方能支撐整個國家安全防護網。綜觀全球各國安全防衛發展趨勢，建構社

會防衛韌性蔚為風潮，眾人熟知的以色列全民防衛與動員相關案例，憑藉的即是將全民國防理念融入日常生活，這與我國近年推展的全社會防衛韌性，有異曲同工之妙。

面對虎視眈眈意圖侵略的敵人，民眾的支持及參與，將是完善國家安全體系的根本與基礎。由於整體社會防衛韌性的建構已是當務之急，總統府於前年 6 月成立「全社會防衛韌性委員會」，即著眼於國家的迫切需要與世界發展趨勢，更是建構臺灣之盾的基礎與正確方向。

911 恐怖攻擊事件告訴世人，當無法預知敵人會在何時、何地發動攻擊，如何建構全方位安全防衛體系，才是因應之道。要在都會與城鎮打贏一場「人群中的戰爭」，須依靠關鍵基礎設施的持續穩定運作，以及有條不紊的國家社會秩序，並以全民國防理念的發揚與落實為核心。是以，整合政府、國軍、民間資源力量，建構全方位防護網，乃落實全民國防與社會防衛韌性的重點，只要我們以強大決心群策群力，國家安全必然得以確保，人民得以安居樂業。

伊波拉病毒防治衛教通報

(資料來源：軍醫局)

因應軍事交流國際人員往來頻繁，非必要應避免前往伊波拉疫情流行地區，如有疑似病毒感染症狀（發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉或出血等），請儘速就醫確立診斷。

一、致病源：

主要以果蝠類動物為天然宿主，在非洲的研究報告指出有其他感染動物包含大猩猩、黑猩猩、猴子、羚羊與豪豬等，屬人畜共通傳染性疾病。

二、傳染方式：

1. 接觸受感染動物。
2. 接觸受感染者或屍體的體液（包含血液、分泌物、器官、精液等）。
3. 病毒不會經由水、蚊蟲叮咬傳播。

三、可傳染期：

病人於潛伏期（平均 4-10 天）不具傳染力，出現症狀後則具傳染力，且傳染力隨病程演進而增加。只要病人血液或分泌物中有伊波拉病毒，病人仍具傳染力。

四、臨床症狀：

1. 初期症狀：高燒（ $>38^{\circ}\text{C}$ ）、嚴重倦怠、肌肉痛、頭痛、咽喉痛等。
2. 中期惡化症狀：嘔吐、腹瀉、皮膚出現斑丘疹、腎臟及肝臟功能受損。
3. 重症期症狀：肝臟受損、腎衰竭、中樞神經損傷、休克併發多重器官衰竭。

五、部隊預防措施：

1. 避免前往疫區、接觸野生動物：目前剛果民主共和國與烏干達為第三級警告地區，避免至當地所有非必要旅遊。若因公或特殊原因前往，絕對不靠近、不捕捉、不食用任何野生動物。
2. 落實個人衛生：落實勤洗手，避免共用毛巾、刮鬍刀等個人用品。
3. 配合邊境檢疫：「具伊波拉流行疫區旅遊史」入境人員應配合衛生機關實施自主健康管理 21 天，並回報單位管制。如有疑似病毒感染症狀（發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉或出血等），請儘速就醫確立診斷。

六、國軍醫院防治作為：

1. 疑似個案即時通報：伊波拉病毒感染屬「第五類法定傳染病」，符合通報定義必須於 24 小時內向當地衛生主管機關通報。
2. 提供專業指導：協助部隊疫情調查與衛教宣導，經確認之病例須嚴格實施隔離治療，並追蹤接觸者，防堵疫情擴散。

菸害暨檳榔防制 115 年 9 月份衛教

(資料來源：軍醫局)

為落實營區菸害防制，官兵應遵守相關規定，電子煙依法全面禁制，加熱菸僅限指定吸菸區使用。另嚼食檳榔易造成口腔病變，增加口腔癌風險，應避免嚼食。

菸害篇

菸品含有尼古丁等成癮性物質，會刺激神經釋放「多巴胺」，讓人在短時間內感到自在與放鬆，造成吸菸可以紓壓的錯覺。

如果不斷透過菸品反覆刺激神經，會使神經衰弱，多巴胺的分泌量也會隨之減少，之後就需要靠更多的尼古丁來刺激，久而久之菸癮也越來越大。

當您有壓力時，找尋合適的紓壓方法，千萬別靠吸菸！不但無法真正放鬆、紓解壓力，還造成身體更大的傷害。

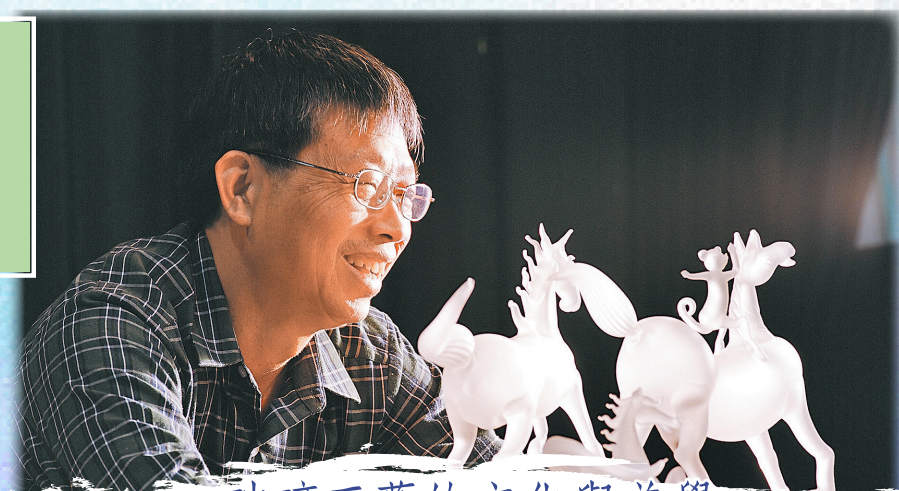
檳榔篇

嚼檳榔不但會造成牙周炎，嚴重則導致口腔癌，但許多民眾不明白為何戒檳榔後，會感到牙齒疼痛？因為，檳榔內含麻痺成分，咀嚼時會暫時麻痺疼痛感，反而延誤民眾就醫，拖延病情。

嚼檳榔是長期的習慣，說改就改絕對不容易，我們可以正面思考，並透過犒賞自己的方法讓戒檳有實質上的好處，並尋求親友的支持，大家一起努力，別讓戒檳淪為孤單的心理革命，就可以減輕戒檳的辛苦。

國軍菸害暨檳榔防制服務中心
免付費電話：0800-580791

文藝 美學



玻璃工藝的文化與美學 新竹市新文藝學會 - 李文福老師

【通訊員黃玉福 / 新竹報導】新竹玻璃工藝家李文福老師深耕玻璃藝術逾 50 年，長期投入地方藝文推廣，並加入新竹市新文藝學會，期間曾擔任理事長，積極串聯各界藝文力量，推動多元藝術交流。透過長年參與藝文展覽及文化活動，李文福不僅致力於玻璃工藝傳承，更將藝術視為連結國軍與社會的重要橋梁。

李文福憑藉精湛技術與獨到見解，將冰冷的玻璃轉化為富含生命力與文化內涵的藝術作品，並持續創新突破，融合傳統工藝與現代設計理念，使作品兼具藝術價值與時代精神，展現新竹玻璃工藝之獨特魅力；此外，在擔任新竹市新文藝學會理事長期間，李文福亦積極促進學會與國軍間的藝文互動，透過聯展及文化交流，讓地方藝術走進軍營，也讓國軍官兵有更多接觸藝文創作的機會，深化軍民情誼。

李文福以藝術家的專業投入國軍藝文交流，將玻璃創作所蘊含的「淬鍊、堅持與精進」精神，與軍人戮力訓練、守護家園的使命相互呼應，藉由玻璃藝品，讓藝術成為軍民溝通的橋梁，使文化走進營區、國防走入社會，共同厚植全民國防文化，展現軍民攜手守護家園的堅實力量，更展現藝術家傳承文化、服務社會的精神，堪為玻璃藝術界之典範。



樂在 閱讀

不便利的便利店

出版社 | 寂寞
作者 | 金浩然
類型 | 文學小說

【彰化縣後備指揮部林信緯 / 供稿】



本書是一部看似平凡，卻充滿溫暖與人生哲理的作品。故事以便利商店為背景，透過主角與其他店員和顧客相遇，描寫每個人生活中不為人知的困難與傷痕。便利商店不只是提供商品的地方，更像是一個讓疲憊的人暫時停下腳步、重新整理心情的空間。

最令人印象最深刻的，是書中提到的「人與人之間的理解與善意」。每個人物都有自己的煩惱，有人面對工作壓力，有人遇到家庭問題，也有人在人生低潮中找不到方向。然而，一句簡單的關心、一個願意傾聽的人，甚至一杯熱飲，都可能成為支持一個人繼續走下去的力量。這讓我體會到，生活中真正重要的，往往不是轟轟烈烈的大事，而是那些平凡卻真誠的溫暖。

本書透過「便利」與「不便利」的對比，讓讀者從中獲得啟發。現代生活講求效率，但人的情感卻無法用效率衡量，有時候我們需要的不是立即得到答案，而是有人願意花時間理解自己。每個人都可能在人生某個階段感到迷惘或失落，而理解、陪伴與善意，往往能帶給人重新前進的力量。這本書也提醒讀者，在忙碌的生活中多一點耐心與關懷，自己也能成為帶給他人溫暖的人。

【南投縣後備指揮部張莉欣 / 供稿】



縱使長路漫漫，仍要一起回家 - 《我們要回家》

電影《我們要回家》描述出身印度北部小村的兩名兒時好友，為擺脫貧困、改變命運，決心報考警察，卻在等待考試結果期間遭逢疫情爆發，城市封鎖、交通停擺，原有的生活與工作也隨之中斷，最終被迫踏上漫長的返鄉之路。

電影透過一路上的遭遇，呈現人在困境中的無助與堅持，面對環境驟變與未知的未來，彼此的情誼也經歷考驗。尤其在最艱難的時刻，彼此扶持、相互照顧的情誼，成為支撐彼此繼續走下去的重要力量。

兩位主角的故事告訴我們，人生並非總能按照原先規劃的方向前進，當理想遭遇現實、計畫面臨變化時，除了保持冷靜、適時調整方向，更重要的是信任與陪伴。有人同行，即使道路漫長且充滿未知，也能多一份面對困境的勇氣。「回家」所代表的意義也不再只是回到熟悉的地方，而是一種對歸屬、尊嚴與守護的追尋。人生道路或許崎嶇，但只要心中仍有信念，即使長路漫漫，依然能一步一步走過風雨，回到心之所向的地方。

感人至深！繼《貧民百萬富翁》最感動電影
好萊塢大導演馬丁史柯西斯執行製作

秋節送暖情意濃 後備指揮部辦理秋節慰問

適逢中秋節慶，後備指揮部持續關懷遺族、遺眷與官兵，送上誠摯地問候與祝福。一句關懷、一份禮品，承載的是我們最深的敬意與謝忱，更是一份始終不變的牽掛與情誼。



北區



宜蘭



臺北



花蓮



苗栗



臺中



彰化



雲林



南投



臺南



高雄



屏東



金門



基隆

凝聚軍民情 慰問傳心意 新竹、臺中市、雲林縣委顧團辦理敬軍慰問



北部地區後備指揮部
新竹地區發展委員會暨組訓顧問團

【通訊員蔡逸民、顏松慶／綜合報導】為感謝後備官兵長期的辛勞與付出，臺中市、雲林縣地區委顧團及臺中市縣市委顧團日前一同至中區後備指揮部辦理敬軍慰問，讓官兵們感受到來自地方及後備輔導組織的支持與肯定；此外，新竹地區委顧團也前往新竹後備旅教召場地，慰勞正在執行教召訓練任務的官兵，並致贈慰問品，表達關懷與敬意。

新竹地區委顧團吳玲珠團長表示，教育召集訓練是維持後備軍人戰力的重要任務，備役官兵在訓練期間，需全力投入各項課程，並秉持服從命令、團結合作的精神完成訓練，以恢復專業能力。此次敬軍慰問活動不僅是對教召官兵辛勞付出的肯定，更代表地方各界對全民國防事務及後備軍人的支持。

中區指揮部指揮官陶少將指出，後備力量已成為國家整體防衛不可或缺的一環，委顧團及各級輔導幹部持續秉持服務熱忱，深化地方政府與民間團體的合作，強化組織運作及動員支援能力，並透過全民國防理念推廣，共同建構堅實的後備戰力與社會韌性，透過慰問活動，不僅展現委顧團對國軍的關懷和敬意，也進一步凝聚軍民情誼，堅定軍愛民、民敬軍的良好關係。



澎湖縣後備指揮部及所屬輔導幹部 投入空難防救演練 強化災防應變



【通訊員林聖庭／澎湖報導】為強化澎湖地區航空事故災害應變能力，澎湖縣後備指揮部及所屬輔導幹部日前參與「民國 115 年機場外空難災害防救演練」，模擬機場外發生航空器事故，造成民眾傷亡及大批受災民眾待援等情境，藉由跨機關、跨單位協同演練，驗證災害應變及救援整備效能。

演練期間，澎湖縣後備指揮部配合地方政府災害應變機制，動員輔導幹部協助災民救濟站開設，支援人員引導、災民安置、物資整備、秩序維護及需求資訊回報等工作，展現輔導組織平時深耕地方、戰時支援國軍的能量。

白沙鄉輔導中心鄭智強主任表示，透過此次演練，能熟悉災害現場協調及救濟站運作流程，並進一步整合地方人力與民間資源，提升災害發生時快速投入支援及照護受災民眾的能力，為地區安全與防衛任務奠定堅實基礎。

澎湖縣後備指揮部指揮官唐上校則指出，離島地區面對重大災害時，輔導組織不僅肩負後備軍人服務工作的職責，更是地方政府推動災害應變的重要力量；未來將持續配合地方政府及相關單位辦理災害防救演練，強化軍民協調、資源整合及應變支援能力，共同提升澎湖地區防災韌性。

中部地區政戰主任拜會南投縣藝文先進 深化軍民藝文交流



【通訊員張莉欣／南投報導】為深化軍民藝文交流，感謝地方藝文先進長期投入文化藝術推廣，中部地區後備指揮部政戰主任韓上校日前率南投縣後備指揮部政戰處長胡中校等人，拜會南投縣新文藝學會鄧錦峰理事長、書法名家李毅摩老師及游守中老師，針對地方藝文發展、軍民互動及全民國防推展等議題交換意見，期透過與地方藝文團體交流合作，拓展全民國防宣導管道。

韓主任表示，鄧錦峰理事長、李毅摩老師及游守中老師長期深耕地方文化藝術，以書法、繪畫及多元藝術創作，豐富地方文化內涵，並持續投入文化傳承與推廣工作，為地方藝文發展貢獻心力，是地方藝術文化的重要推手；期盼未來持續透過軍民合作與藝文交流，融入全民國防理念，讓藝術成為連結國軍與社會的重要橋樑，進一步凝聚軍民情誼及全民國防共識。

韓主任也強調，文化藝術具有記錄時代、傳遞情感及凝聚人心的重要力量，透過深化彼此交流，不僅能持續匯聚地方文化能量，也鼓勵更多藝文先進支持國軍文藝活動，協力推動國防藝文與文化傳承，展現軍民攜手、藝文共榮的深厚力量。



本部連辦理體能戰技測驗 展現堅實戰力



【通訊員徐譽倫／臺北報導】後備指揮部本部連日前實施體能戰技測驗，測驗內容包含綜合格鬥、體能測驗、手榴彈投擲及實彈射擊等項目，以檢驗官兵平日訓練成果及個人戰技能力，並藉由實際操作強化臨場反應與任務執行能力。

期間，受測官兵展現勢在必得的決心，在各項測驗中，均依程序要領，精準完成各項考核，展現平日訓練所累積的體能與戰技素養。面對不同測驗項目，官兵彼此加油鼓勵、相互協助，在競爭中培養團隊合作精神，也從實際測驗過程中累積經驗，進一步提升應變能力。

本部連連長張少校表示，體能戰技測驗是考核官兵個人專業技能與體能狀況的重要方式，透過定期實施各項戰技訓練與測驗，可讓官兵熟悉各項課目操作要領，瞭解自身訓練成果與不足之處，並針對弱項持續加強，逐步提升整體訓練品質。後續也會持續落實各項體能及戰技課程，讓平日訓練成果得以充分發揮於各項任務之中。



高雄市後備指揮部辦理勤務召集訓練

【通訊員戚語芹／高雄報導】高雄市後備指揮部日前辦理勤務召集訓練，為確保勤務召集作業順利進行，單位除在召集前完成各項整備工作，也依任務需求妥善規劃報到及訓練流程，使召集員能依規定完成報到後，迅速投入課程與勤務訓練。報到當天召集員全數依令完成報到，展現對勤召任務的重視及高度配合精神，為後續勤務訓練奠定良好基礎。

高雄市後備指揮部指揮官伍上校表示，勤務召集除維持人員基本勤務能力與任務熟練度外，更重要的是透過訓練與教育，深化召集員對自身任務的認知，建立正確服勤態度及團隊合作觀念，使召集員完成訓練後，能持續維持應有的任務熟悉度與基本能力。伍指揮官也強調，後備部隊是全民國防的重要一環，面對瞬息萬變的安全情勢，更應透過平時召集訓練，精進專業技能與任務認知，確保戰時能迅速完成動員、投入支援任務，成為守護國家的堅實後盾。



基隆市後備指揮部響應公益，挽袖捐血



【通訊員謝受軒／基隆報導】為響應「捐血有愛、讓生命延續」公益活動，基隆市後備指揮部指揮官林上校日前號召官兵同仁共同挽袖捐血，以實際行動響應公益、傳遞愛心，展現國軍積極參與公益活動、關懷社會的良好形象。

活動當日，官兵同仁依序完成報到及相關流程，在工作人員引導下踴躍參與捐血。透過一袋袋熱血的募集，不僅能補充醫療用血需求，更將軍人守護人民的使命精神延伸至日常生活，以實際行動回饋社會。參與官兵表示，捐血是一項簡單卻具有重要意義的公益行動，在自身健康狀況許可的情況下挽袖捐血，除能幫助有需要的民眾，也能讓愛心持續在社會中傳遞。

指揮官林上校表示，國軍除戮力戰訓本務、守護國家安全外，也應主動關懷社會、回饋地方，捐血不僅是一份愛心，更是對社會責任的具體實踐，單位將持續配合地方公益活動，鼓勵官兵善盡社會責任，落實軍民一家、服務社會的精神，也彰顯國軍與地方社會共同守護生命、攜手關懷弱勢的正向力量。





精神教育專欄

武昌起義－緬懷革命先烈 傳承辛亥精神

中華民國的民主成就、經濟奇蹟不是一夕之間達成的，而是經過風雨淬鍊、艱險挑戰，以及無數忠烈先賢的浴血奮戰、為國捐軀，爭取自由民主，才擁有今日的榮景，太平安定得之不易。

【內容節錄自青年日報】

我國是亞洲第一個民主共和國，我們建立的現代民主自由體制，足為舉世榜樣；儘管建國以來，面臨國事紛亂、強敵侵略，舉國上下仍齊心排除萬難，在民國 36 年實行憲政，昭告世人，中華民國堅定守護民主自由價值，矢志不渝。

回首 19 世紀初，西風東漸，百年滿清垂垂老矣，遂淪為西方列強瓜分的次殖民地。知識分子眼見國家危急存亡，因而有革命之心念，欲推翻封建帝制，解決國家困境，國父孫中山先生毅然決然領導革命、救國救民，歷經十次起義失敗，終於在 1911 年 10 月 10 日「武昌起義」一舉成功，推翻滿清王朝，結束長

達兩千多年的君主帝制，建立中華民國；由於 1911 年為辛亥年，故武昌起義亦稱為「辛亥革命」。撫今追昔，我們不能忘記，辛亥革命之前，衆多流血犧牲奮鬥的先烈，他們以生命喚醒了更多有良知有血性的同胞。

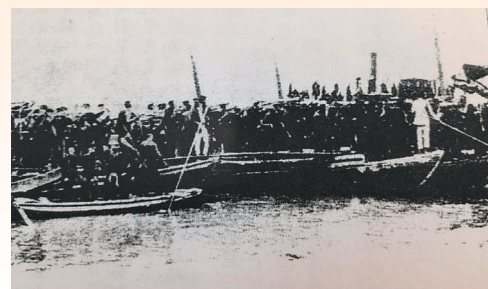
國父倡導的救國救民革命志業，屢敗屢戰，犧牲壯烈，也意味中華民國的誕生，靠的是無數志士拋頭顱灑熱血而來。黃花崗之役，林覺民烈士就義前留下《與妻訣別書》，寫著「吾充吾愛汝之心，助天下人愛其所愛，所以敢先汝而死」，這是何等偉大情操；武昌起義前，彭楚藩被俘，以革命黨人身分示人，

從容就義。這種「不成功便成仁」的決心，是前人前撲後繼投身建國大業的主因；沒有他們的努力，就沒有我們今日享有的自由民主，這是許多革命青年用鮮血灌溉得來的民主自由之花。

中華民國的誕生，是建立在前人對建國宏大目標的不懈追求，以及先賢先烈為國為民的犧牲奉獻之上；我們擁有今日的繁榮富庶、民主自由的生活，不能忘記先人的付出。國軍官兵唯有繼志承烈，傳續先烈們的愛國意志，發揚不屈服的犧牲奮鬥精神，作為國家安全與發展的屏障，讓中華民國永續發光。



▲武昌起義革命軍進入漢口。



▲武昌革命軍渡江作戰。

亮點人物

國軍模範團體

中區後備指揮部
少將指揮官 陶成潛

這份榮譽是肯定，更是一份責任，未來我將持續堅守崗位，善盡軍人職責，以實際行動回應這份肯定與期許。



國軍楷模

後備指揮部動員管理處
處長 周俊善上校

軍人背負的不只是任務，更是全民的期待，我會以更高標準要求自己，在崗位上盡忠職守，讓愛國使命和精神能夠傳承與延續。



社團活力 YOUNG!

香氛療癒凝聚向心 北區勤務隊推廣手作社團活動



【通訊員李騰恩 / 新北報導】

北區勤務隊「香氛手作社」，透過香氛蠟燭、擴香石及精油手作等多元課程，讓官兵在繁忙勤務之餘，培養藝文興趣與手作技能。

社團期間，官兵彼此交流創作理念，在香氣與手作體驗中放鬆身心，也展現勤務隊活潑且富有人文氣息的一面。

勤務隊隊長關中尉表示，推動社團活動除可調劑官兵身心、培養正向休閒興趣外，也有助於凝聚單位向心與團隊情感；期望透過多元社團經營，建立健康樂觀的工作環境，使官兵在工作與生活間取得平衡，進一步提升整體工作士氣與團隊凝聚力，營造兼具溫度與活力的優質職場氛圍。



心輔專文

如何降低壓力與負向思考

在日常生活中，每個人難免都會受到各式各樣的壓力，可能是工作環境、感情困擾、家庭成員不合、經濟壓力…等，學習運用不同的方式來釋放壓力，產生新觀點，提升生活品質。

我們每天都會面對各式各樣的挑戰和壓力，無論是公司的繁雜事項、與朋友或家人間的摩擦，還是生活中的小煩惱，這些因素都會引發我們的負向情緒，進而影響我們的心態和行為，以下提供幾個方式，讓你遇到緊急壓力事件時，能切斷壓力事件所造成的驚嚇反應與緊張感，並進行思考，從而做出較為適當的反應與行為。

- 1. 暫停：**先停下手邊工作，緩一緩或離開現場，讓自己冷靜。
- 2. 呼吸：**藉由呼吸控制是非常有效的壓力管理技巧，使身體更加放鬆，想法和感官也會隨之改變。
- 3. 思考：**問自己發生甚麼事？真實情況是甚麼？你對這個情況的想法是否能反

映現實？大家都如何看待這件事？

4. 選擇：選擇對你最有幫助的反應方式，發生事件以後首要是，如何阻斷或降低事件持續造成的傷害，一味地發洩情緒並不能解決問題。

在平常，我們可以多加練習以上的方式，已提高自己對壓力的覺察，減少壓力反應，狀況發生時才不至於手忙腳亂。那該如何有效做好壓力管理，才能達到釋放壓力最好的效果呢？這裡也提供幾點參考：

- 1. 運動放鬆法：**培養運動習慣，透由汗水與體力的揮發去釋放壓力。
- 2. 美食放鬆法：**社會學家馬斯洛曾提過需求層次理論，而基本的需求就是生理滿足，當肚子餓時享用到美食，便能使

自身壓力消失，但小心過度的飲食可能會造成身體的負擔。

3. 聊天放鬆法：在遇到難關時和朋友傾訴，或許對事件會得到不同想法，轉個念頭就有結果了。

4. 旅遊放鬆法：為自己安排一場旅行去接近自然，享受微風吹拂所帶來的輕盈感，休息是為了讓自己走更長遠的路。

5. 音樂放鬆法：經研究證明，聽十分鐘以上的音樂能夠緩解壞情緒、降低血壓、心率及皮質醇。

快樂往往不在於遙不可及的夢想或是昂貴的物質，而是存在於我們日常生活的小細節裡。學會釋放壓力的方式，就能在日常生活中，尋找和珍惜那些簡單卻真實的快樂時刻。

【後備指揮部心理衛生中心 / 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

走訪臺灣之巔慶 93 中區指揮部玉山單攻之旅

【中區後備指揮部 韓順操 / 供稿】

中區後備指揮部官兵為慶祝九三軍人節，在這個屬於軍人的榮耀日子，特別在日前規劃了一場玉山單攻行程，由嘉義委顧團林鴻任顧問擔綱領隊，帶領中區對登山有興趣的官兵共同挑戰。為了能安全且從容地完成登頂，官兵們平日裡縱使忙於軍隊動員、軍民整合與民事協調等後備核心任務，仍自主利用體能訓練時間自我鍛鍊——從強化心肺耐力以應付長時間攀爬，到鍛鍊下肢肌力與核心穩定度，以克服陡坡與負重。

中區政戰主任韓上校表示，在軍人節前夕佇立於國土之巔，讓人更深切地體會到：正是因為有一群人在看見與看不見的地方，用青春築起隱形的盾牌，國人才能安然享受自由的生活。玉山的宏偉與堅毅，完美呼應了國軍守護者的精神，也謹以此行，向所有默默捍衛這片美麗土地的軍人英雄致敬！



樂學英語

美突擊兵學校重啟刺刀訓練 強化近戰能力
U.S. Army Ranger Introduces Bayonet Training.

軍閭中的常用單字

violence of action(n.) 迅猛行動的

The U.S. Army's notoriously difficult Ranger School has added a new tool during its training course. Ranger Class 06-26 recently became the first to undergo training with bayonets, a knife or blade attached to the muzzle of a rifle, as another weapon for use in face-to-face combat.

"The Bayonet Assault Course allows us to introduce a level of grit, a level of **violence of action**, very rapidly," said Command Sgt. Maj. Patrick Hartung, the senior enlisted soldier at the brigade that runs Ranger School, in a video released by the Army and reviewed by Military.com.

美國陸軍以嚴苛聞名的突擊兵學校，在其訓練課程中加入了一項新工具。突擊兵 06-26 班次最近成為第一批接受刺刀（一種安裝在步槍槍口上的刀刃）訓練的班隊，將其作為面對面肉搏戰的另一種武器。

負責管理突擊兵學校的旅級部隊高階士官長哈通，在陸軍發布並經《Military.com》檢視的影片中表示：「刺刀突擊課程能讓我們非常迅速地引入一定程度的鬥志與『行動暴力』。」

human wave attack (n.) 人海戰術

Bayonets were supposedly first used by Basques in the 17th century, and continuing into the early 20th century, where they were used as an infantry melee weapon, usually when soldiers charge at another group in a mass formation, also known as a **human wave attack**. In contemporary times, bayonets are considered a primitive weapon of last resort and are rarely used in combat.

據信刺刀最早是由巴斯克人在 17 世紀開始使用，並一直延續到 20 世紀初，當時它被用作步兵的近戰武器，通常用於士兵以密集編隊向另一群敵軍發動衝鋒，也就是俗稱的「人海戰術」。在現代，刺刀被視為非到萬不得已才使用的原始武器，鮮少在實際戰鬥中登場。

內容節錄自青年日報 - 看軍閭學英語