

忠貞報

為何而戰
為中華民國生存發展而戰
為誰而戰
為臺灣金馬百姓安全福祉而戰



歡迎加入憲兵指揮部發言人



JOIN US!!

投稿信箱：
mp1040101@gmail.com
歡迎踴躍投稿

憲兵指揮部發言人

中華民國44年8月16日創刊
信箱：mpnews@webmail.mil.tw
國防部軍中報刊登證（85）國報字第002號
發行人：余照明 組長：彭志偉 出版：文宣心戰組
責任編輯：鄭凱之 湯上嫻 秦曉杰 莊好嬋 胡沁玟

指揮官慰勉基訓部隊戰訓辛勞



【通訊員／李光桓】指揮官黃中將日前至陸軍北測中心，視導所屬基地單位訓練情形，並頒發團體加菜金，肯定與慰勉全體官兵戮力投入戰訓的辛勞。

指揮官表示，基地訓練是培養部隊戰力的關鍵階段，全體官兵應秉持「從嚴、從難」態度投入訓練，落實各項要求，俾戰時有效發揮攻無不克的堅強戰力，期勉官兵認同自己角色定位、善盡職責，凡事做足準備，就能獲致訓練成效。指揮官另叮囑各單位在接受鑑測時，務必完善各項風險管控作為，以達訓測零危安目標，圓滿完成基地訓練任務。

提要

2版 指揮官主持招募檢討會暨戰訓整備會議

4版 駐地成效驗收 展現精實戰力

8版 指揮官感謝後憲協助國慶展演

指揮官主持招募檢討會暨戰訓整備會議

憲兵指揮部108年10月份有功人員合影



【本報訊】指揮官黃中將日前主持「108年10月份招募檢討會暨戰訓整備會議」，並頒獎表揚表現優異的單位及個人。黃指揮官首先肯定獲獎單位及官兵的努力付出，強調各級幹部應戮力戰訓本務，投入心力打造具備專業與戰力的堅強勁旅；另幹部凡事須以身作則、樹立表率，建立單位應有的規定及制度，以維繫憲兵優良傳統與軍譽。

指揮官表示，招募及留營工作須持恆精進，並落實考核，以留優汰劣，並重視領導統御、知官識兵及軍紀安全等工作，主動關懷所屬協助解決疑難，營造單位溫暖氛圍，俾利人才長留久用；此外，鼓勵同仁善用公餘時間進修，以塑建憲兵人才，精實部隊戰力。

指揮官提醒，違法犯紀及自傷案件，不但對自己與親人造成無法挽回的遺憾，也嚴重斷傷單位戰力及榮譽，各級幹部應持恆叮嚀所屬恪遵軍法紀要求，尤其對酒駕、男女分際及毒品等更不可以身試法，以免葬送個人前途、危害他人家庭完整及部隊整體戰力。



說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。



堅實國防強戰力 團結意志遏犯敵

三軍統帥蔡英文總統日前親赴金門出席「古寧頭戰役 70 周年紀念活動」，並表示，當年若無國軍浴血奮戰誓死捍衛國家，就沒有今天臺灣的民主、自由與繁榮；強調「國土主權、寸步不讓、民主自由、堅守不退」，一定會團結國人，克服所有難關。值兩岸關係緊繃、中共武嚇臺灣之際，古寧頭戰役的歷史無異是暮鼓晨鐘，提醒我們，唯有強化精神和軍事武裝，方能維護國家的安全、民主和自由。

雖然古寧頭戰役已過 70 年，臺灣海峽也不復當年波濤洶湧，但中共犯臺的暗潮依然存在。今年一月，中共領導人習近平發表《告臺灣同胞書》40 周年談話，公開表示，「為了民族復興，兩岸必須走向『和平統一、一國兩制』的道路，但中國不承諾放棄使用武力，保留採取一切必要措施的選項。」近年來，如此般來自中共赤裸裸的武統威嚇層出不窮；近日舉行的「北京香山論壇」，中共「國防部長」魏鳳和就有同樣的叫囂，顯示武嚇已取代和平，成為中共對臺的主旋律。

中共對臺武嚇不僅停留在口頭，也

表現在實際的行動上。近年來，中共頻頻派遣戰機、軍艦騷擾我國周邊空、海域，其官方喉舌更搭配影音、照片大肆宣傳。為進一步武力壓迫我國，中共戰機甚至採取戰爭邊緣策略，越過臺海中線，絲毫不顧此舉可能擦槍走火。不僅如此，中共一改過去低調軍演，頻繁且刻意公開在大陸東南沿海及南海軍事演習的行程，亦直接、間接指名針對我國，同時進行遠海長訓，強化其反介入區域拒止戰力，冀望將第一島鏈、臺海及南海納入勢力範圍，成為事實性的內海，以妄圖在一旦對臺動武時，用以阻撓其他國家的干預。

據此可清楚知道，無論是在意圖抑或行動上，中共都在為武力犯臺作準備。70 年前的古寧頭戰役，中共一敗塗地，卻未打消武力統一臺澎金馬的意圖，且正從過去失敗的經驗中汲取教訓，以改善攻臺弱點，此殊值我國重視及密切關注。

古寧頭戰役中，共軍最大的失敗和弱點，是根本不具備兩棲登陸作戰能力，強行登陸，結果就是鎩羽而歸。自 1949 年以來，這個弱點一直是中共意圖武統犯臺最難跨越的障礙，臺

海天險也因此成為臺澎金馬防衛作戰的優勢。惟值得注意的是，此態勢隨著中共近年大力擴軍，正在改變之中。

2015 年，中共啟動近年來最大規模的軍事改革，其中備受矚目的改變之一，是大幅強化兩棲作戰力量。原配合陸軍登陸作戰的海軍陸戰旅，編成獨立的快速反應兩棲作戰部隊，同時大幅擴編成至少 6 個陸戰合成旅。此外，中共也加速發展登陸載具及武器裝備，除了製造排水量 2.5 萬噸的 071 型「船塢登陸艦」，購入及仿製自烏克蘭引入排水量達 550 噸的「野牛級」氣墊登陸艦，最近受到注意的，是上月首艘下水、排水量約 4 萬噸，且具有垂直作戰能力的 075 型兩棲攻擊艦。雖然受限登陸作戰複雜性及缺乏足夠輸送載具與後勤支持，中共仍不具直接登陸臺灣的能力，但這個趨勢仍須予以正視。

面對中共日益升高的軍事壓力，我們擁有維護國家安全及民主自由的完全信心，這股自信來自蔡總統所說的兩大力量，一是堅實的國防，另一是團結的意志。前者是物質的力量，自蔡總統就任以來，進一步加速國防建

設，除在制度上建立國軍長久留用的機制，讓國軍戰力及戰技得以傳承；另一個最顯著的成就，是國防自主能力的提升，無論國機國造或國艦國造，均已展現具體成果，搭配外購武器，逐步構建遏阻敵人來犯的天羅地網。後者則是精神戰力，國防部去年針對參加暑期戰鬥營的青年學子進行調查，結果有 93.99% 表示願意為保衛家園而戰，這股護國意志，正是我們抵禦中共武嚇和武統最大的力量。

綜言之，中共近年來對我文攻武嚇，目的即在壓迫我國屈從其「一個中國」和「一國兩制」，但誠如蔡總統昨日致詞時，總結古寧頭戰役的啟示，「和平，從來就不是靠妥協退讓，更不是卑躬屈膝，而是要靠最堅實的國防，以及團結的意志」，這是我們贏得古寧頭戰役的關鍵，也是我國捍衛國家安全的憑藉，只要國人秉持此一精神，就無懼中共任何挑戰。

(轉載自青年日報社論)

副指揮官主持城鎮戰師資班開訓典禮 政戰主任主持士官高級班第38期結訓精神講話

憲兵指揮部城鎮戰師資班第一梯次開訓精神勉勵



【通訊員／韓雅巨】副指揮官馮少將日前主持「城鎮戰師資班」開訓典禮暨精神勉勵，期許受訓同仁全心投入，俾學有所成後將經驗帶回單位，以擴展憲兵專業專長，強化部隊戰力。

副指揮官表示，為肆應憲兵戰時任務及未來戰場環境，將憲兵各級幹部分梯次納訓，並置重點於幹部對各種狀況的應處，以提高戰場存活率，強固單位戰力。副指揮官另強調，建立城鎮戰鬥所需之專業素養，有賴平日嚴格訓練，期許各級幹部完訓後能妥善、有效的推動部隊訓練，並以坦誠的態度，持恆檢討精進、精進自我，以克服困難，打造讓國人安心之堅實防衛力量。



【通訊員／韓雅巨】政戰主任余少將日前至憲

兵訓練中心，主持「士官高級班第38期結訓精神講話」，除嘉勉學員取得士高班學歷，期許未來無論在任何工作崗位，都能勇於接受挑戰，並秉持服務熱忱關懷部屬，以凝聚單位向心，凡事秉持「自律」及「堅持」的態度，以成為稱職的領導幹部。余主任也勉勵學員們學無止盡，應設立人生目標，持續充實自我；另提醒結訓後，每一位都是單位的領導骨幹，務必將軍紀安全深植於心中，以身作則、以憲兵為榮，共維憲兵榮譽。



203 指揮部

視導苗栗憲兵隊

【通訊員／李品蓉】憲兵第203指揮部指揮官張上校日前視導苗栗憲兵隊，並與官兵弟兄姐妹實施座談。張指揮官於座談中叮囑同仁，休假在外需注意行車安全、絕不酒駕，在營需注意兩性營規，避免不當情事發生，以維軍譽。

此外，張指揮官鼓勵官兵，在做好本務工作之餘，要利用公餘時間進修，提升學術涵養，讓生活能更加充實，不僅可以取得民間學歷，更能提升國軍戰力與個人競爭力，達到雙贏效果。



204 指揮部

視導臺南憲兵隊射擊訓練

【通訊員／黃揚猛】憲兵第204指揮部指揮官成上校日前至天山靶場視導臺南憲兵隊手槍實彈射擊訓練。成指揮官身先士卒，親自示範射擊技巧及講解彈著點分析，勉勵官兵全心投入、共同爭取團體榮譽，於接受駐地測驗時獲取佳績，並強調「訓練安全」為最高原則，務必嚴格遵守射擊紀律。



205 指揮部

工作指導

【通訊員／劉士民】憲兵第205指揮部指揮官文上校日前主持單位工作指導，勉勵所屬提升本職學能、恪遵軍紀要求，並做好官兵生活照顧。文指揮官於會議中表示，所屬同仁應勤管嚴教，透過不斷地提醒加深官兵印象，並以「如履薄冰」的態度面對軍紀安全工作，建立「零風險、零軍安」目標。文指揮官同時提醒參謀應精進參謀素養，妥善年度經費管制與應用；另要求各級幹部提前完成冬季寢具提領及膳食保溫等整備作業，善盡照顧官兵職責。

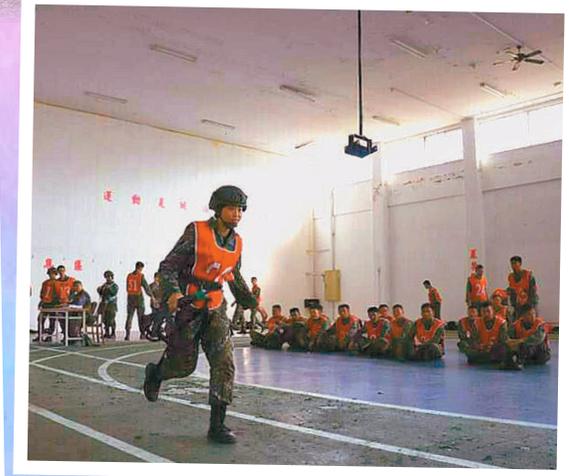
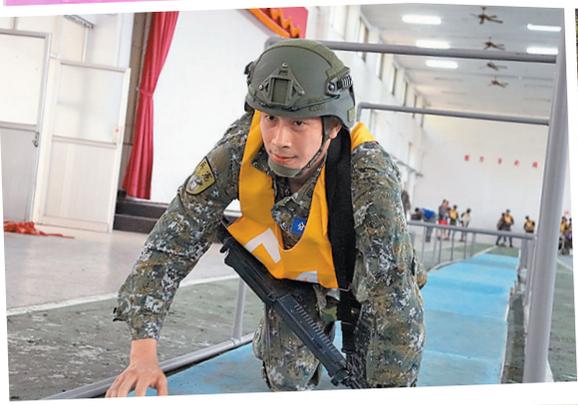
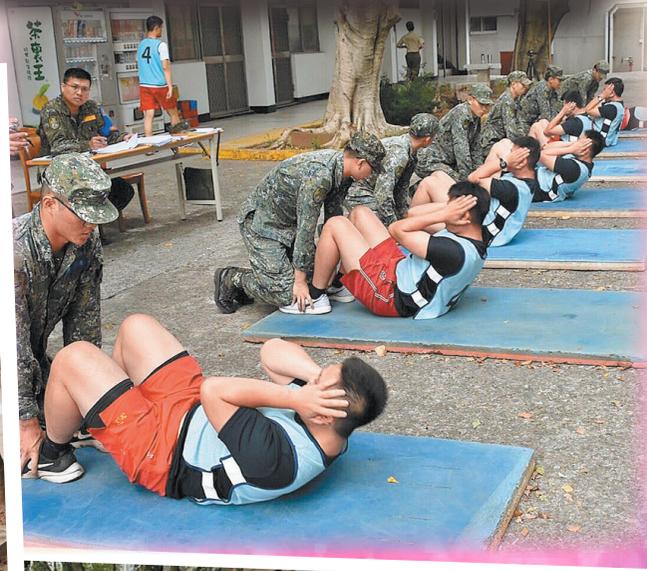


駐地成效驗收 展現精實戰力

【通訊員／劉士民】憲兵第 205 指揮部日前接受本年下半年駐地鑑測，指揮官文上校於測驗前特地前往慰勉，關心官兵訓練狀況，並頒發加菜金肯定辛勞、鼓舞士氣。

文指揮官表示，「軍以戰為主，戰以勝為先」，訓練是戰力的泉源，更是戰勝的憑藉，本次鑑測除了驗證平時訓練的成果，更是展現單位戰力的最佳時機，期勉官兵們在安全的前提下，上下一心、全力以赴，共同完成本次測驗，為單位爭取榮譽。

測驗當日，單位主官也於測驗前實施精神鼓舞，激勵官兵士氣，全體官兵更是展現高昂士氣作為回應，竭盡全力呈現平時訓練成效，為單位力爭最高成績。



憲兵第202指揮部戰備任務訓練

憲兵第203指揮部步槍實彈射擊訓練



【通信員／李光桓】為強化衛戍區防衛作戰能力，憲兵第 202 指揮部日前執行戰備任務訓練，演練雲豹甲車戰術機動、火協中心暨砲陣地開設作業、以及前導護衛等課目，任務圓滿順遂。

本次任務演練，裝步第 239 營接獲命令後即與快反應連完成戰備整備，在砲兵第 228 營的火力掩護下，遂行戰術機動，期藉演練磨練領導幹部指揮與管制作為、幕僚指參作業能力以及官兵臨機狀況應處，使渠等熟稔戰時職責與作為，務實強化作戰效能。

憲兵第 202 指揮部指揮官于少將表示，透過模擬演練可有效提升官兵戰場狀況應處能力，期達「平時多流汗，戰時少流血」的目標，奠定堅實戰力基礎。



【通信員／蔡思民】為提升實彈射擊成效，憲兵第 203 指揮部嘉義及苗栗混編基訓中隊，由中隊長楊上尉率隊前往成功嶺靶場，實施步槍實彈射擊訓練。

射擊前，楊中隊長下達安全規定，要求所屬官兵確遵靶場紀律，訓練全程應嚴謹以對，以防杜危安事件肇生，確保射擊訓練整體安全。

楊中隊長表示，透過精進實彈射擊訓練，可讓總體戰技更加連貫與扎實，具體展現單位戮力勤訓精練之成果，進而有效厚植戰力。

志願士兵108-3梯期末鑑測戰術行軍

憲兵訓練中心 志願士兵108-6梯開訓暨授槍典禮



【通信員／韓雅巨】憲兵訓練中心志願士兵 108-3 梯 385 員學兵日前實施期末鑑測戰術行軍，透過此次行軍驗收學兵們在訓期間所學，完成突發狀況處置及訓練肌耐力與意志力。

大隊長張中校以硬漢嶺上的兩句話「走路要找難路走，挑擔要揀重擔挑」，勉勵即將結訓的學兵們，秉持憲兵「忠貞」軍風，勇敢迎接各項挑戰，下部隊後，都能戮力於戰備任務，為國軍盡一己之力。



【通信員／韓雅巨】憲兵訓練中心副主任鄧上校日前主持「志願士兵 108-6 梯開訓暨授槍典禮」，入伍生透過宣誓及授槍儀式，展現由民轉兵，成為國軍一分子的決心。

鄧副主任致詞時，期勉入伍生在訓期間除要加強體能鍛練，更要學習軍人應有的基本儀態及戰技，從中磨練心志；另要求守法重紀之精神，恪遵軍紀營規，杜絕酒後駕車、根除毒品誘惑，以成為三軍表率為職志，傳承優良傳統，發揚忠貞軍風。

光復高職參訪花蓮憲兵隊

憲兵第205指揮部心理健康專案活動

【通信員／洪于雯】為推廣及扎根全民國防教育理念，花蓮市光復高職師生一行共 50 餘人，日前至花蓮憲兵隊誠正營區實施參訪。

參訪期間由花蓮隊官兵實施防身術示範教學、武器裝備陳展介紹及生活設施參觀等，並由花蓮隊長林中校向參訪師生闡述軍隊國家化概念和全民國防意涵，讓青年學子能夠認識憲兵、參與國防，更進而支持國軍。



【通信員／劉士民】憲兵第 205 指揮部日前於慧敏營區中正堂辦理「國防部心理健康專案活動」，特別邀請蘇惠娟老師以「累積正能量，翻轉心生命」為主題，分享女兒 Dora「愛與勇氣、生命無懼」的生命故事，期許官兵以堅定的信念，勇敢面對生命的挫折，一起用愛來改變世界。

蘇老師講述女兒 Dora 罹患及對抗骨癌的復健歷程，始終保持燦爛笑容及對生命的熱愛來對抗癌症，期許官兵能以無懼的心，面對挑戰，時刻秉持樂觀正念，分享生命的美好。

活動最後，蘇老師以「用愛改變世界」勉勵官兵遇到生命當中的困境，要勇於面對苦難與挫折，並與官兵擁抱互動。



榮耀憲兵 108 年全民國防教育傑出貢獻獎

文宣心戰組 劉冠廷少校

【本報訊】「看著他們的笑容，一切都值得了。」劉冠廷少校承辦全民國防業務兩年多，不論是小型的參訪活動、配合國防部辦理的大型活動，甚至是年度重大任務暑、寒期戰鬥營活動等等，劉少校不分活動大小，他都一樣的態度接手每一件案子，除了推展全民國防教育，更希望能讓更多人瞭解憲兵、支持憲兵進而加入憲兵，為單位注入新戰力。

此次獲獎，劉少校除了感謝長官的肯定與家人的支持，他表示自己只是把本分做好。但其實他的心中感受是非常深刻的，看著每一張活動的合影，我們看不到劉少校的身影，因為他是幕後的推手，從活動規劃、場地勘查及協調等等，有時候還必須犧牲假日陪伴家人的時間到活動現場，過程中有苦有甘，而每一次活動圓滿成功時，留下的是心中滿滿的感動與成就感。「就如同一部電影，一部作品的成功絕非演員，幕後的編劇、導演、剪輯、燈光、音效、服裝等等也是大功臣」劉少校如此比喻，他懷著感恩的心，感謝為全民國防活動貢獻的所有人，沒有各單位的承辦人、沒有表演的官兵、沒有解說員……，就沒有今天的他，而他最想感謝的是妻子一路上的支持，每每假日辦理全民國防活動時，在現場總是能看到妻子與兩個兒子的身影，即使因公務無法陪伴他們，但心中卻有種莫名的感動，因為他知道，這是家人支持他的方式，他們用行動展現對軍人爸爸的支持，而在兩個兒子神情中，我們也可以看到他們將軍人爸爸視為偶像的樣子。

「其實，是全國防成就了我們」，劉少校提及在每一場活動中，他學習到的東西是別人無法取代的，未來的某一天也許不再承辦全民國防業務，但這些經驗的累積是無可抹滅的，他期勉自己努力學習，秉持著戰戰兢兢的態度完成每一次的任務，為全國防貢獻所有、為國家為社會奉獻自己一己之力。



勇於接受挫折 迎向康莊大道 保密防諜 古今皆同

憲兵第332營 簡君育中尉

憲兵第211營 劉宸璋中尉

我們不能決定生命的長度，但卻能開拓生命的寬度；我們不能改變天氣，但能改變心情；我們不能預知明天，但能善用，今天古人說：「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」

「挫折並不代表失敗，重來更不是恥辱」，人的一生中會有起起落落，生活中會遇到大大小小的挫折，有酸甜苦辣、傷心難過的事情，其中不乏包含遇到讓你捧腹大笑的人、能完整你生命的親人，甚至遇到和你觀念想法不同的人，然而，面對不愉快的事情時，當下心情必定起伏不定，但這些情緒是必然的，對我們來說也是使我們成長的動力。

我們常常聽到「失敗為成功之母」，失敗是更向成功走近一步，而成功就是走過了所有通向失敗的路，只剩下一條路，那就是成功的路。環境不會永遠都和我們預想的一樣，消極的人會受到環

境控制，反之，積極的人卻能夠控制環境。

有句話是這麼說的：「弱者用淚水安慰自己，強者用汗水磨練自己。」想要有什麼樣的人生，就靠自己去努力、去成長茁壯。因此，面對挫折時，我們應抱持著正向的態度，勇敢去迎接它、接受它，讓它成為我們成長的養分，在爾後面對困難時，能不再畏懼，為自己的人生走出屬於自己的康莊大道。

「逗伙e起來，看見心自己」網路推廣活動

- ◆ 活動時間：108年10月21日0800時起至108年11月15日1700時止。
- ◆ 活動對象：全軍官、士、員(生)、兵、文職及聘僱人員。
- ◆ 活動方式：參加者至政治作戰局軍網活動網站進入「逗伙e起來，看見心自己」網路推廣活動，依個人興趣擇一心理測驗完成填答確認送出後，獲得解答及勵志短句「每日一語，心靈語錄」，即可參加抽獎活動。
- ◆ 注意事項：參加者個人資料僅供贈獎使用，需填寫真實姓名及正確聯絡方式(手機務必填寫正確)，以便後續獎品寄送及聯繫通知，若資料不完整導致無法聯繫，則視同放棄贈獎機會。
- ◆ 詳如：軍網活動網站「逗伙e起來，看見心自己」

相信許多人小時候都曾經看過或者聽過「保密防諜，人人有責」這句話，說明了保防不只是特定人群的責任，更是一種要落實到全民身上的重要觀念，以構築一道綿密的防護網。以三國時代的曹操為例，曹操不但多疑善變、工於心計，而且最善於保密防諜，當時滿朝文武隨時都受其監視，就連漢獻帝的一舉一動，也都在其掌控之中。

然而在歷史上著名的「赤壁之戰」中，雖然曹操仍然維持著一貫的保防觀念展開情報戰，但是面對孫權、劉備雙方天才軍師的合力防堵，儘管互派詐降兵將前去敵陣營刺探軍情，但曹操卻完全落居下風，甚至還被龐統滲透到內部，破壞了整個軍事計畫與結構。等到孫劉聯軍確定曹操軍會採用「連環船」的戰法後，趁著風向轉變的天象助威，一夜之間利用火攻殺

得曹軍完全潰不成軍。

古書孫子兵法曾云：「知彼知己，百戰不殆」，從此句經典名言中即可以明白，作戰之前軍力部署妥當，並且對敵軍軍情瞭若指掌，一旦戰事真的爆發了，就可以料敵機先，出其不意，克敵制勝，知道刺探敵情的重要性。而上述所舉的相關例證，可以明白情報蒐集及保密防諜的重要性；古人如此，何況我們身處資訊科技極為發達的今日，我們更應該體會它的重要性。

身為保家衛國的中華民國軍人其中一分子，不管在業務上或職責上，凡掌理或接觸到重大機密的人，隨時都要保持一顆警覺的心，加強本身的保防意識，在任何情況下，都不能將重大機密與任務，有意或無意地讓不相干的人知道，包括自己的家人及親朋好友，才不會將機密洩漏於無形之中。

拒向壓力低頭

人只要還有慾望的一天，壓力就無法被消去，各式各樣的人、事、物，都會是壓力的根源，壓力是一股力量，但它是一把雙面刃，而通常這都來自個人內在或外在的壓迫。

內在的因素，可能是個人不同的需求或意念，造成衝突，或是個人專長與期望的落差產生心理壓力。就好比，無法完成預先所期望的目標，導致心靈上有所擠壓。而外在的壓迫，主要是社會對你投射的目光所形成的壓力。舉個簡單的例子：對現代年輕人來講，父母與師長的期望、同儕的競爭和自我的期許等都是壓力來源。

其實壓力並不可怕，因為每個有慾望的人都會遇到，最重要的是，當壓力來臨時，如何用最正確且最有效率的方式，給自己一個出口，使自己的身心得以健康成長，不要造成負面的身、心理影響。壓力是一種主觀的感覺，每個人對於壓力的承受都會有所差異，譬如有人面對壓力時，總能以樂觀開朗的心境去接受，利用健康的宣洩方法讓自己脫離鬱悶的泥沼，但也有人無法坦然面對自己的壓力來源，心境容易長期處在憂鬱、悲觀的想法裡，或著做出戕害自我的不當行為，造成無法挽回的遺憾。

以下提供幾個解決壓力的辦法

- ★覺察壓力，是對抗壓力的第一步，要有所覺才能找出真正的癥結。
- ★決心和壓力說再見。
- ★多愛自己，獎賞自己。
- ★每天都要有休息，給自己一些獎賞，即使是 15 分鐘、半個小時。
- ★運動、散步、遛狗都可以，讓身體放鬆，重新體會身心合一的感覺。
- ★欣賞緩慢，學習悠閒。

資料來源：心理健康衛生中心網頁

給自己一個出口

我們可以了解，心理健康的人是怎麼樣的一個狀況：

- ▲**有能力處理日常生活的人**：一個健康的人一定包含生理上及心理上，並且是交互影響的，所以日常生活的狀況好不好，是絕對影響到心理層面的，因此我們要學會處理好我們每天的日常生活。
- ▲**沒有心理困擾，能自由的做自己**：很多時候壓力不見得是來自外在，而是源自於自身的想法，想得太多，反而造成了許多困擾，適時地放下一些羈絆，自在地做自己想做的事，也是種調適自我的方式。
- ▲**能主動追求自己的目標**：建立好一個目標，自我的追尋，給自己一個方向，讓自己不會無所適從，心中有目標，自然有動力及希望，所以建立一個目標，給自己一個夢想是一件非常重要的事情。
- ▲**能接納自我**：自卑的人一定不快樂，這個道理大家應該都知道，但什麼叫自卑，對自己沒信心，我們知道信心來自於對事情、對自我了解的程度，先了解自己是怎麼樣的一個人，不做過多的期許，接納真實的自我，才是真正快樂的泉源。
- ▲**能經得起適當的打擊或壓力**：有壓力才會成長，我們都要學著如何去調適自己的心情，面對及處理所遇到的壓力，面對它、接受它、處理它，而後才能放下它。
- ▲**能疏導內心的情緒**：每個人都會有情緒，尤其是壓力一來，各種負面的情緒往往會接踵而來，而我們若能學會去紓解負面情緒的影響，自然能夠健康的面對自己。
- ▲**能與他人建立良好的人際關係**：良好的人際關係，是在社會上不可或缺的一環，因此要如何讓自己有良好的人際關係，也是非常重要的課題，相信真誠對待應該是個不錯的方式。



重要命令宣達

- ◆ 單位幹部須依規定詳實登載「部隊工作日誌」及「政戰工作紀要」。
- ◆ 領導幹部需隨身攜帶「重、高度關懷人員名冊」。
- ◆ 需掌握官兵心緒，做好心理輔導，並詳實登載於官兵輔導紀錄冊。
- ◆ 大兵手記依規定每周撰寫，批改人需用心批改並實施筆談，遇問題立即給予協助。
- ◆ 各單位務須貫徹部隊專業專長實務、編制武器射擊及體能訓練，並持續教育官兵注意禮節規範，以促進同袍情感、部隊和諧及凝聚單位向心。
- ◆ 「軍紀安全無假期」，各級幹部應利用時機持恆叮嚀官兵恪遵防制酒駕、防杜車禍、男女分際等要求，以杜絕危安軍紀事件肇生。



指揮官感謝後憲協助國慶展演



【本報訊】為感謝憲兵機車連退役後憲先進，在今年國慶展演任務中，給予 202 指揮部快速反應連官兵的協助與支持，指揮官黃中將日前代表國防部嚴部長，致贈感謝狀予蔡建財先生等 3 位後憲同仁，以表彰「前憲後憲連成一線」的團結精神。

指揮官表示，守護國人是國軍的責任，而憲兵一直以來是衛戍中樞安全的堅實戰力，憲兵塑建的忠貞形象，全賴各時期同仁的戮力付出與傳承；另強調，感謝後憲先進長期以來對國軍，尤其是對憲兵的大力支持，並有效將憲兵安定的力量延續至社會之中，在各項任務中給予現役官兵支援與鼓勵，使任務圓滿完成。



荷松活動 前憲後憲連成一線 一日憲兵終生憲兵

高雄岡山後憲自強活動



【通訊員／蔡佩容】高雄市岡山後備憲兵荷松協會日前舉行秋季杉林溪一日遊活動，由區主任余漢章先生主持，期能凝聚後憲幹部向心，增進彼此情誼。余主任表示，本次活動除希望以環境當教室，提供後憲幹部及寶眷們一堂珍貴的大自然課程，更期能拉近親子間及後憲幹部們的距離，並透過走出戶外遠離城市喧囂、沉澱心靈及放鬆心情。余主任感謝與會人員的踴躍參與，未來也會持續辦理相關活動，以聯絡彼此感情，展現忠貞團結精神。