

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



歡迎加入中華民國憲兵指揮部



JOIN US!!

投稿信箱：
mp1040101@gmail.com
歡迎踴躍投稿

中華民國憲兵指揮部

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：鄭尹翔 湯上嫻 莊好嫻 胡沁玟

指揮官勉共同戮力維護憲兵榮耀與安全



【本報訊】本部日前召開「5月份戰訓整備會議暨強化基層實務工作研討會」，由指揮官黃中將以視訊方式主持，會議內容聚焦教育所屬領導統御及部隊實務工作的重點與要領，藉工作指導與經驗分享，強化幹部管理實效，使各級部隊循規蹈矩、確遵法規，務實強化部隊戰力。會中，另頒發榮譽狀表揚「第一季駐地訓練鑑測三項基本體能績優單位」及「執行心輔工作有功人員」，肯定渠等戮力戰訓與鞏固部隊戰力的辛勞，並期許以「維護憲兵榮耀」及「確保單位人安物安零危安」為目標而共同努力。

指揮官表示，「事情不怕多，就怕沒人管」，部隊事務雖繁多卻不複雜，唯有有效管理並貫徹執行，單位任務即能有效遂行，而「主官的態度決定一切」，凡事應親力親為，帶領官兵一起做，生活、學習、工作、戰鬥均在一起，建構團結和諧、敢戰能戰的團隊；並強調，各項命令主官一定要親自傳達與要求，透過每日精神講話、軍（法）紀宣教與



經驗分享，一方面建立良善溝通管道，一方面促進情感交流，以凝聚官兵共識共信、團結部隊士氣向心。

指揮官指出，會中所列舉重點要求事項，在在都與部隊管理相關聯，也都是每日必須要做的事，要把握重點、運用組織、按部就班務實執行，並逐一檢核單位的人事地物，遇疑難立即尋求解決之道，務使單位維持正常、規律的運作，有紀律地完成各項工作；指揮官另以「掌握關鍵少數，確保最大戰果」，勉勵同仁善盡領導統御之責，以同理心、換位思考方式，用心關懷、照顧、輔導袍澤，使新進人員或具疑難官兵儘早排除困難，全心投入單位任務。

年度重要演訓任務將屆，指揮官剴切叮囑所屬務須縝密規劃、做最好的準備，各級主官與士官督導長則須親自掌握各項整備狀況與訓練進度，以順利執行任務；而在戮力戰訓任務期間，各項危安風險必然提高，務須善用編組、遵循機制與周延管制，將風險予以有效管理，確維部隊安全與戰力。最後，指揮官特別叮嚀，目前國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情雖已趨緩，但官兵仍不可掉以輕心，須依各級要求事項落實防疫作為，以貫徹防疫決心、維護官兵健康。

指揮官勉勵所屬堅持到底 實現自我

【本報訊】指揮官黃中將日前在政戰主任余少將、憲兵第202指揮部指揮官于少將等幹部陪同下，視導202指揮部所屬部隊，肯定官兵執行任（勤）務之辛勞，致詞時強調，「堅持到底就是成功」，勉勵所屬做好生涯規劃，抱持樂觀積極的態度，勇於接受各項挑戰，為晉升更高的階級、歷練不同的職務而持續學習精進，在軍旅職涯的道路上致力朝目標邁進，以實現自我。

指揮官表示，身為軍人應以身上的軍服為榮，尤其憲兵是軍伍之師、三軍的表率，尤應以最嚴謹的標準自我要求與檢視，注重慎獨工夫，恪守各項軍（法）紀要求，以共同維繫憲兵的榮耀，確保部隊整體戰力；此外，單位應運用組織協助官兵融入團隊、解決疑難，官兵倘有委屈及疑難，應勇於向單位長官反映尋求協處，俾獲得即時且有效的解決。

指揮官另指出，「精神愈用愈足，體能愈練愈壯」，鼓勵同仁養成運動強身的良好習慣，應重視運動的好處，與志同道合的同儕一起運動，在心理上可獲得愉悅感，同時能抒發工作與生活的壓力，在身體上能鍛鍊出強健的體魄，在情感上則能增加與同儕交流的頻次與機會，可謂一舉數得；每一位官兵如能由內而外，形塑強健的身心，即能自然展現「沛然莫之能禦」的軍人氣勢，塑建戰力穩固的憲兵部隊。



提要

2 版

指揮官鼓勵培養
運動習慣 健體強身

4 版

社團專題

8 版

中華民國後備憲兵荷松總會
「街頭送暖」活動

副指揮官主持演習兵推整備



【本報訊】副指揮官馮少將日前分至中華營區及慧敏營區主持年度重要演習兵棋推演，並召集所屬各營（隊）長及業務承辦人實施任務研討。

副指揮官表示，演習需因應敵情變化適時調整作戰行動方案，並配合作戰區防衛作戰計畫，在各作戰階段與友軍確通聯暢通，藉以發揮聯戰效能；並要求須於平時做好計畫與參謀協調聯繫，整合現有資源，透過實兵演練驗證效能。

副指揮官另指出，為檢視作戰行動方案的適切性，各級部隊從圖上兵棋推演乃至實兵驗證階段，均應依指參作業程序擬訂計畫，並透過反覆推演，使所屬嫻熟作戰任務，強化部隊戰術作為，以提升整體防衛作戰能力，捍衛國土安全。



指揮官鼓勵培養運動習慣 健體強身



【本報訊】為鼓勵所屬養成運動習慣，體驗運動對身心的益處，指揮官黃中將日前在士官督導長邱士官長陪同下，參與通作連的跑步訓練。為轉換訓練環境，使官兵以輕鬆的心情面對體能訓練，以提升訓練成效，特別安排於大佳河濱公園實施，黃指揮官期勉同仁養成運動習慣，走出戶外心情自然開朗，完成訓練後，也能增長個人自信，培養出健康的身心，可謂一舉數得。慢跑活動在充滿活力與歡笑聲中圓滿完成。

指揮官表示，在繁忙的工作與生活之餘，適切而規律的體能活動，能夠調劑身心、抒解壓力，也能為自己帶來正向的改變，提升工作效率與生活品質；此外，強調體能為軍人作戰的基礎，因此鼓勵所屬養成運動習慣，每天都要排除手邊工作去運動，因為體能是靠長久累積而來的，唯有持之以恆、規律訓練，方能獲得最佳訓練成效。



注重夏令衛生 守護國人健康

夏令期間，依過往各類疾病盛行率統計，正是腸道傳染病及蚊媒傳染病流行季節，雖然正值防疫期間，人與人之間會保持適當的社交距離，且群聚頻率相較以往減少許多，但對於嚴重特殊傳染性肺炎外的各式夏季傳染病，國人及國軍各單位仍應提高警戒，為健康把關。

一般而言，病毒性腸胃炎最易在夏季出現，且主要以「諾羅病毒」及「輪狀病毒」等腸道傳染病較為常見。病毒性腸胃炎的傳染途徑為糞口傳染，例如與病人分享食物、水、器皿，或接觸到病人嘔吐物、排泄物等，均可能造成感染。輪狀病毒好發於 5 歲以下兒童，此一病毒是引起嬰兒和 5 歲以下幼童腹瀉最常見原因；諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染，因其爆發流行常見於學校、醫院、軍營、收容所，以及安養院等人口密集機構，也會發生在餐廳、大型郵輪、宿舍和露營區等地方，要特別多加注意。而常受到污染的食物，包括沙拉、糕點、冰冷食物、三明治、肉類、水果、貝類等，在食用前應仔細檢視包裝是否破損，並注意儲存環境及保存期限。

為防範病毒性腸胃炎，應做好自我保護措施，注意雙手清潔，特別是備餐、

進食前及如廁、照顧病人後。平時為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物後，應以肥皂或洗手乳，確實按照「濕、搓、沖、捧、擦」五步驟洗手，並避免向衛生條件差的攤販購買食物及冷飲，盡量熟食及飲用煮沸開水，以降低腸道傳染病的感染風險。

由於氣溫日趨炎熱，食物若未經妥適冷藏保存，易滋生細菌，無論是個人或單位，均應重視「食材新鮮且生、熟食分開」、「食材應迅速處理」、「確實加熱與冷藏」等作業原則，並定期檢視冷藏與冷凍設備溫度，以防杜個人或集體腸胃不適事件。

此外，夏季期間臺灣常見的蚊媒傳染病，主要有登革熱及日本腦炎。依疾管署監測資料顯示，本年度登革熱通報數為近 5 年同期最低，且登革熱部分症狀與新冠肺炎相似，若被帶有登革熱病毒的蚊子叮咬而感染，常見症狀包括高燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛、皮膚出疹等；日本腦炎則經常有日本腦炎病毒之蚊子叮咬而傳染，患者大多無症狀，但少部分可能有頭痛、發燒、無菌性腦膜炎等症狀，若嚴重時恐致精神與神經性後遺症，甚至造成死亡。

防治媒蚊傳染病，首重滅蚊，也就是維護環境衛生，特別是冷氣機集水桶、盆栽底盤、屋簷排水槽、懸吊電線塑膠管，以及塑膠椅凹陷等容易積水處，都是常被忽略的病媒孳生源。平日要落實「三不原則」，不讓蚊子孳生、不讓蚊子入室及不讓蚊子叮咬。不讓蚊子孳生方面，包括力行「巡、倒、清、刷」，經常巡視家戶內外積水容器，並將積水倒掉，定期將未使用的容器清除，若有大型廢棄容器如浴缸、水族箱等，可聯絡當地清潔隊協助清運，正在使用中的儲水容器，至少每週檢查、刷洗，並加蓋或加掛細網。

不讓蚊子入室，則要定期檢整紗門（窗），保持完整、無破損及密合。如需外出、返鄉、旅遊或前往高感染風險地區時，宜著淡色長袖衣褲，身體裸露部位使用防蚊液，提升個人防護能力，亦可於衣物噴灑防蚊液，增強效果，就寢時可配合使用捕蚊燈或電蚊拍，避免遭蚊子叮咬。

此次臺灣面對新冠肺炎威脅，施行一連串的公共衛生防疫作為，例如中央疫情指揮中心成立後，每日下午 2 時固定召開記者會、電視及廣播頻道定時撥放

防疫衛教、記者會影片，以及多元防疫衛教影片，並透過社群媒體，即時分享等公共衛生教育措施。數據顯示，防疫相關影片觀賞次數、疾管署官方社媒帳號之粉絲或會員數，均明顯增加，證明已受到民眾接受及信任，亦能確實提升全民健康素養，願意配合落實各項防疫作為，不僅有效控制這一波疫情，更成為世界各國推動防疫作為效法的模範生。

近期觀察疾管署「傳染病統計資料查詢系統」及「重度急救責任醫院急診即時訊息系統」發現，國內流感重症、腸病毒急診數、登革熱、肺炎等指標，以及各醫學中心急診室等待人數，呈現一片綠燈，相較過去幾年同期指標均明顯改善。年初疫情威脅至今，國內疫情已趨平穩，可說是第一線防疫、醫護及全民團結努力的成果，在其他疾病預防上也有良好成效。

這樣的結果，可說是全民共同努力的成績。未來，面對各類疾病威脅時，只要我們持續維持「放鬆但不鬆懈」態度，配合各項防疫措施，並落實個人良好衛生習慣，就能確保疫情穩定、早日回歸常態生活。

（轉載自青年日報 109 年 5 月 31 日社論）

副參謀長視導志願士兵 109-1 109-2 梯手榴彈實彈投擲訓練



【本報訊】憲兵訓練中心志願士兵 109-1 及 109-2 梯次日前於成功嶺實施手榴彈實彈投擲訓練課程，受訓學兵已完成數十次的重複操練，以掌握投擲要領及確保訓練安全。實彈投擲期間，由友軍未爆彈處理小組全程監控，學兵全程依程序、步驟、

要領實施投擲，親身感受手榴彈爆炸所帶來的震撼。

副參謀長李上校在憲訓中心主任李上校等幹部陪同下，至訓場視導學兵訓練實況，肯定參訓學兵高昂的學習士氣以及幹部辛勞的付出。李副參謀長表示，手榴彈投擲訓練，不只是增強官兵戰場生存技能，更是培養官兵戰場抗壓與增強心理素質的最佳時機，期勉官兵持續挑戰自我、累積實務經驗，俾於訓後貢獻部隊，共同創造堅實的部隊戰力。

憲指部士官督導長叮囑狙擊隊恪守訓練紀律與安全



【本報訊】憲兵指揮部邱士官督導長日前至五股戰鬥教練場，視導憲兵第 205 指揮部狙擊隊訓練課程實況，肯定渠等全心投入訓練之辛勞，並叮囑恪守紀律與安全，以確維訓練成效，維護部隊戰力。

邱士官長表示，狙擊手訓練課程屬高強度訓項，須循序漸進、按部就班，並落實風險管控，慎防熱傷害等訓練危安情事，同時藉妥善的安全編組，依程序、步驟、要領施訓，以維護隊員安全與提升訓練成效。

邱士官長強調，每一位隊員須把握寶貴的訓練時機，幹部應於訓後關切隊員學習狀況，逐步檢討精進，並培養射手與觀測手的最佳默契，以共同爭取單位佳績；而一年一度的競賽將屆，期許全體隊員在測驗中展現最好的訓練成果，為單位爭取佳績與榮譽，累積扎實關鍵戰力。

203 指揮部 視 導 雲 林 憲 兵 隊

【通訊員／許毓焄】為強化官兵崇法守紀觀念，憲兵第 203 指揮部指揮官張上校日前至雲林憲兵隊實施軍紀安全宣教，叮囑官兵遵守各項軍紀要求事項。

張指揮官先以酒後駕車、涉毒、違反性別分際及詐騙簽賭博等軍紀案例，宣導各項違法犯紀態樣，同時要求官兵應引以為戒，恪遵各項軍紀營規，防範類案肇生。

張指揮官最後強調，近期適逢梅雨季節，天候陰晴不定，連帶影響人員訓練及行車安全，要求各級幹部應視天候狀況，適時調整課表並妥善規劃訓練場地，以維訓練安全；另官兵洽公或休假前，需再三提醒注意行車安全，避免因天雨路滑肇生意外，冀達「零危安」之目標。



視 導 臺 東 憲 兵 隊 204 指揮部



【通訊員／劉鎮綱】憲兵第 204 指揮部指揮官成上校日前前往臺東憲兵隊實施軍（法）紀宣教，並以自傷防治及近期酒駕案例為主軸，提醒官兵除應珍惜生命外，更應恪遵各項軍（法）紀要求，以杜絕危安肇生，確保單位榮譽及戰力。

成指揮官表示，單位袍澤間應秉持主動關懷及熱忱助人之精神，發揮團體互助效能，進而建立團結和諧氛圍，杜絕自傷情事肇生；另鑑於酒駕案例仍層出不窮，特別提醒幹部應強化宣導各項酒駕態樣及懲度，俾使官兵瞭解酒後駕車之嚴重性，同時要求官兵休假期間應互相提醒及告誡，避免肇生酒駕情事，共維部隊榮譽。

憲兵訓練中心 儲備士官班 41 期結訓暨授階典禮

【通訊員／韓雅巨】憲兵訓練中心日前舉辦儲備士官班 41 期結訓暨授階典禮，由中心主任李上校主持。

李主任於致詞時表示，經過 3 個月由兵轉士的精實訓練，肩膀掛上階級的同時，也象徵著責任的開始，因此心境的轉變相當重要，唯有嚴格的自律及專業的表現，才能在回歸部隊後，擔任受人尊敬與效仿的優質士官幹部。

最後，李主任期許每位學員結訓分發後，都能發揮受訓期間所學，善盡基層幹部職責，勇於任事，為單位及個人爭取最佳榮譽。



士林憲兵隊
點心烘焙社

簡單烘焙小創意 豐富官兵「心」味覺

社團
專題



【通訊員／翁承楠】說到好吃、美味的小點心，絕不能忘了介紹憲兵第 202 指揮部士林憲兵隊的「點心烘焙社」。自今（109）年初創社以來，士林憲兵隊伙房人員利用每週伙食會議時機，由伙委及社長伍玉君中士共同研討，期能在次週社團活動中製作不同種類的點心（例如：舒芙蕾、冰箱餅乾等），並透過實際操作方式，教導單位官兵如何於休假在家時，利用有限的資源，為家人準備一份健康、精緻的下午茶甜點。

每週到了社團活動時間，會先透過小型的團康遊戲進行分組，續由社長伍中士與伙房團隊示範製程，再由各組成員先行研討製作程序及比例調配後，著手製作簡單又美味的甜點。

過程中，可以看到社團成員認真討論及專注製作的神情，以及為了確保點心品質，大家互相提醒、鼓勵的模樣，無形中強化了同仁們的默契及單位的團隊向心。



社長伍中士更將對於烘焙的熱情付諸行動，除利用公餘的時間考取烘焙丙級證照，休假期間也主動參與民間烘焙課程，學習各種新式點心製作技巧，並於課後將成品帶回單位與官兵們分享，藉此提升同仁參與烘焙活動的風氣，從而營造官兵共同興趣與話題，無形中發揮了社團活動凝聚部隊團結向心之功



憲兵第202指揮部務實戰備任務訓練



【通訊員／戴碩】憲兵第202指揮部所屬部隊日前凌晨時分實施戰備任務訓練實兵演練，由憲兵第202指揮部指揮官于少將全程督訓，操演部隊於受命後即實施戰備集合與檢查，並由各連連長完成任務賦予，實兵實地演練重要目標防護，磨練官兵應處作為。而此次任務訓練，亦為驗證官兵應處不同行動方案狀況能力。

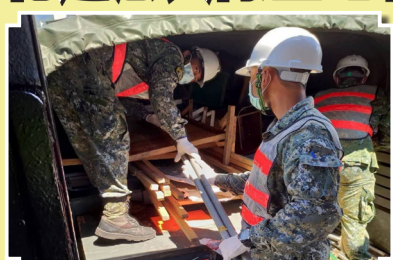
于指揮官表示，本次戰備任務訓練之目的在確保重要防護目標安全，透由實兵模擬不同行動方案之各項狀況應處，使官兵熟稔各自戰鬥任務及位置，俾於任務需要時迅速、冷靜處置，以確維重要目標安全與任務萬全。

憲兵指揮部勤務連步槍實彈射擊訓練 花蓮憲兵隊基地移防整備暨鐵路板運作業

【通訊員／沈育豪】憲兵指揮部勤務連日前由連長陳上尉率隊至南勢埔靶場實施步槍實彈射擊訓練，並全程督導訓練紀律及訓練安全。

本次訓練進度為立姿定點射擊訓練，射手依照與目標之距離調整瞄準圖，訓練對槍械操作之熟悉程度及射擊穩定度。

陳連長表示，「訓練無捷徑，苦練再苦練」，強調射擊精準度及穩定度並無一蹴可幾之法，唯有針對個人弱項不斷進行調整、反覆操練，方能奠定良好基礎，從而增進射擊信心，有效提升射擊成效。



【通訊員／廖奕盛】為使年度基地訓練順利執行，花蓮憲兵隊日前實施基地移防整備暨鐵路板運作業，隊長林上校除主持勤前教育與任務提示外，並全程督導，確保作業安全。

林隊長表示，裝備板運屬高風險任務，官兵務須恪遵相關作業規定，並依「程序、步驟、要領」，逐一完成武器裝載及固定作業，以確保裝備捆綁牢靠與人員安全；同時勉勵全體官兵基地訓練為年度重要訓練項目之一，務必嚴陣以待，俾在各項完善的訓練整備與規劃下，爭取單位最榮譽。

憲兵第651排實施整體安全防護演練

【通訊員／劉宗彥】為確保營區整體安全，憲兵第204指揮部第651排日前配合中山科學研究院九鵬院區規劃，實施營區整體安全防護演練，並針對「陳抗民眾聚集攻擊衛哨」、「衛哨受傷緊急應處」、「哨所遭民眾丟擲危險物品」及「院區失火」等課題，逐一操演驗證。

帶隊官陳上尉表示，本次演練特別以擬真方式，模擬可能面臨之各種突發狀況，除藉以讓全體官兵熟稔各項處置作為外，並清楚明白自身與鄰兵之任務及安全責任區域範圍，以提升官兵專業職能，俾維營區整體安全。



南投憲兵隊實施跑步訓練

【通訊員／許毓焄】為培養部隊運動風氣，鍛練官兵強健體魄，南投憲兵隊日前由隊長李中校率隊跑步，過程中官兵相互打氣，一同感受抵達目的地後的成就感，不僅達到訓練成效，亦增進同袍情誼。

隊長李中校表示，體能是每一位軍人的根本，期能透過規律而充實的體能訓練，有效抒解官兵因執行日常任（勤）務所帶來的緊繃心情，培育每位同仁「堅持到底、永不放棄」的精神，並藉由官兵互相激勵，達到凝聚部隊向心之功效，營造團結和諧的部隊環境。



我穿軍服我驕傲

桃園憲兵隊熱心公益「逗陣」挽袖捐熱血

【通訊員／劉士民】桃園憲兵隊日前由隊長趙上校與單位官兵自發性著軍服前往大溪區「捐血救人，我愛您」活動現場，一同捐出熱血、實踐公益，吸引許多民眾熱情參加，達到拋磚引玉的效果，共同為社會增添一分溫暖。

參與本次活動的簡上士表示，原先對於「打針」這件事稍有恐懼，但想到捐血是助人益己的善行義舉，便與同袍互相激勵、克服恐懼，勇敢地伸出手臂奉獻熱血，內心覺得十分感動與雀躍。

趙隊長表示，根據紅十字會統計，平均捐一次血就可以拯救三個人的生命，而定期捐血除了可讓身體更健康外，最重要的是可以幫助需要幫助的人，期藉由本次活動，使官兵實際參與公益，協力緩解醫療用血短缺之情，展現憲兵以行動實踐「軍愛民」的熱情與愛心。



貪心不可取 防詐要小心

憲兵指揮部通作連 吳育德中尉

在資訊爆炸、凡是追求快速效益的「M型社會」中，人難免會有一夕致富的幻想，期望有天也能夠穿戴名牌、出入豪宅，駕駛跑車快意奔馳，且沒有「為錢所困」的煩惱。因此，哪怕只有微小的機會能夠實現「發財夢」，都容易被貪婪蒙蔽了雙眼，而意志不堅的人，便成為詐騙集團眼中的待宰羔羊。

舉例而言，時常聽聞部隊宣導避免接觸的「老鼠會」，便屬於「龐氏騙局（Ponzi scheme）」的一種，即為「看似正當、實為非法」的獲利機制。

「龐氏騙局」源自美國一名義大利移民查爾斯·龐茲（Charles Ponzi），在1919年第一次世界大戰剛結束，經濟體系尚十分混亂時，他利用窮人懷抱發財夢想的心態，成立了一間「空殼」公司，誘騙人們投資並許諾在三個月內得到40%的利潤回報，但實際上，公司並沒有任何正當盈利，而是透過「拆東牆補西牆」的方式，以後期投資者提供的資金，支付前期投資者的利息，透過不斷吸引新的投資者加入以快速獲取收入。由於前期投資的人得到豐厚報酬，誘使人們前仆後繼的加入投資行列，使

龐茲成功在七個月內誘使三萬名投資者上當，而這騙局終在資金入不敷出後爆發。可悲的是，一直到破產為止，被詐騙的投資者仍不知道自己投資的是什麼！

近期投資圈冒出了「虛擬貨幣」、「區塊鏈」等新興產品，這些普通人不太理解的所謂「理財工具」，充其量也是換湯不換藥的「龐氏騙局」，但這看似容易識破的騙局，總還是會有人因為利益薰心，被剛開始所得到的利益所騙，終至破產收場，更有甚者，因誤信謠言拉攏親朋好友一同參與，損害更是難以計數。

「投資理財，有賺有賠」，一則廣告詞言簡意賅地說明了投資該具備的基本理念。國軍官兵擁有固定收入，且貸款也比一般民眾容易的多，早就是詐騙集團覬覦的對象，倘因貪圖利益而不自制，輕者成為遭受詐騙的受害者，重者還會變成詐騙集團的幫凶，除危及身邊至親好友，還會因而遭受汰除而失去工作。援此，奉勸各位官兵兄弟姐妹們，在您起心動念要從事各項投資前，請務必衡量自身的能力，做最好的準備與最差的打算，三思而後行，避免偷雞不著蝕把米、得不償失！

主動關懷同袍 用心散發溫暖

憲兵指揮部勤務連 沈育豪中尉

大家一定聽過《折筷子》的故事，用以寓意「團結力量大」，其實在心輔工作上也是相同的道理。

人生的道路上，難免會遇到不預期、突發性的狀況，時而正面，讓人大步向前、勇敢邁進；時而負面，讓人身心受挫、停滯不前，甚而在成長路上不進反退。然不論好壞，都像是一場比賽，好的表現觀眾勢必掌聲如雷，給予選手絕對的正向力量；倘不幸表現失利，觀眾若也能適時給予溫馨鼓舞，那更有如雪中送炭般，使選手迅速調整心態，勇敢迎接再次挑戰，這也說明了，當一個人面對挫折時，身旁的人其態度的重要性。

人生路上如此，在軍旅生涯更是如此。許多人常說軍中就像是一個小型的社會，社會裡人口分佈，個性、背景各有不同，而當來自四方的同袍相聚於此的時候，就像是「初入社會」般的處境，時有惶恐、時有迷茫，此時身旁的袍澤擔任的角色便相當重要，若是看見他人有了進步與成就，

不鼓勵便罷，反以「嘲諷、潑冷水」地方式回應，則他人終將失去再向前的動力；若在他入遭遇變故、遇到困難時，旁人卻冷眼旁觀，甚至落井下石，則必定使人心灰意冷，甚至創傷加劇，終將導致自我放棄或其他不良的後果。

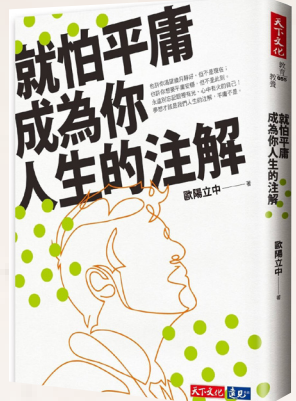
根據哈佛大學公共衛生學院研究發現，具自殺意圖的人中，有將近四分之一的人從有「意圖」自殺到「實際」自殺之間，只間隔了不到5分鐘！這可怕的數據時時刻刻警惕著我們，在人生路上，不祈求自己成為他人的貴人，但千萬別錯過擔任「陪伴者」角色的機會，或輕視了這個角色的重要。

部隊的群居生活，讓官兵同仁整天生活在同一個屋簷下，若大家均能對周遭的人、事、物，發揮主動關懷的精神，共同成為在他入生命成就時喝采、低潮時伸出援手的支持者，那麼就可以在單位形塑一個堅韌的安全防護網，有效確保部隊團結和諧與安全。



就怕平庸成為你人生的注解

作者：歐陽立中 出版社：天下文化
憲兵第601連張鴻舉中尉供稿



筆者擔任基層幹部期間，時常遇到部分官兵在學習、接觸新事物的時候，會反應出抗拒嘗試的心態，甚至吵著「不用啦！我這樣就好了」、「這個不會，對我生活也沒有影響」，正因為這樣的思維，而阻止自己進步的機會，成為心中過不去的路障，因為挑戰就在面前，這樣的「定型心態」者卻在跨出第一步之前就否定了學習的必要，這也就意味著，他們只能待在畫地自限的「舒適圈」中。本期與讀者分享《就怕平庸成為你人生的注解》一書，便是點出如何跳脫舒適圈，讓自己不與「平庸」畫上等號的訣竅，作者以3條「繩索」比喻將這些坐井觀天的「定型心態」者拉起的3種關鍵行動。

第1條繩索—「靠閱讀學習」。筆者在服役期間，曾有學長以「閱讀充電，運動放電」這句話，鼓勵我勉強自己「讀厚書」，所謂的厚書，就是平時不感興趣，乏味又多文字的學習書，一開始的抗拒，卻意外在讀完後獲取新知和「我讀完厚書了」的成就感。一起開始藉由閱讀，訓練跳脫舒適圈的第一步。

第2條繩索—「靠生活實習」。在前面憑藉閱讀所累積的知識，運用於解決生活上未知的問題來實踐它，但這些問題可能還沒發生，也沒有標準答案，必須整合所學，提出更好的解決方式，才會是有用的學習。

第3條繩索—「靠夢想升息」。我們常聽到「機會是留給準備好的人」這句話，而它卻只是片段，直到最近，筆者才聽到了一整句：「機會是留給準備好的人，而且是非常想要的人」，我們必須藉由前述學習及實踐，讓夢想更靠近自己一點，才有機會享受隨之而來的「利息」，而這個利息就是「自我成長、個人信用及幫助他人」的成就感，也是下次挑戰的動力。

在軍旅生涯中，再堅強的內心總有與現實拉扯的時候，新業務、新職務以及各類的訓練，如同一本本的「厚書」擺在眼前，少了一點勉強自己的決心，將無法踏出舒適圈，而成了「平庸」，但平庸不是一種結果，而是一種態度，因此我們要用「不平庸」的態度，不斷地去學習、不斷地去實現，與大家共勉都能成就不平庸的態度，用力且堅毅地朝著自己的理想一步步前進。

軍（法）紀小叮嚀

安全是回家唯一的路

- 慢 -- 接近路口 減速慢行
- 看 -- 擺頭確認 有無人車
- 停 -- 遇有狀況 馬上煞停

(資料來源/督察室)

你權益 我在意

憲兵指揮部法律諮詢暨申訴專線

權益受損

0800-221507

法律服務

02-25860299



(資料來源/督察室)

端午節 飄粽香

抽獎日：7/8

活動日期：05.23 ▶ 06.22

嗶悠遊卡爽抽好康



以悠遊卡至各福利站或軍中營站消費，單筆滿300元，將姓名、聯絡電話填入「顧客收執單」空白處，投入站內摸彩箱，抽內含價值300元之造型悠遊卡。(共計30名)

高鐵5折乘車樂

持福利證至各福利站或軍中營站，單筆消費滿500元以上，即有機會抽中臺北-左營5折乘車票兌換券。(共計50名)



端午競龍舟、歡喜來得標



加入福利處臉書粉絲，TAG 2位以上的好朋友，粉絲可從3艘不同顏色之龍舟中，挑選可能得標的顏色，猜中者有機會獲得「祈福吊飾、福寶夾鏈袋」等獎品。(共計20名)

福利專欄



國防部福利事業管理處

有口皆杯 國軍讚

咖啡 9折



5/25-9/3 OK挺國軍享折扣

凡出示軍人證或國軍標示馬克杯或相關容器至OK超商購買全系列現煮咖啡享9折優惠

※實際販售商品以店內庫存為主 ※促銷優惠不得併用

中華民國後備憲兵荷松總會「街頭送暖」活動

【通訊員／蔡佩容】中華民國後備憲兵荷松總會日前由總會長謝慶堂先生，率領總會財務長李瑞呈先生及副財務長黃文峰先生等重要幹部，假高雄市三民公園及高雄車站旁，舉辦「街頭送暖活動」，邀請高雄市後備憲兵荷松協會理事長郭進國先生、岡山區主任余漢章先生及後憲之友蔡瑛綺女士等人共襄盛舉。

謝總會長表示，為響應國家防疫工作，特募資籌發消毒水、口罩等防疫物資發送街友，俾利強化整體防疫成效，持續確保本土病例「零確診」。

此外，郭理事長亦對前來協助物資發放的全體後憲同仁表達感謝，期能透過本次活動，達到拋磚引玉之效，進而吸引更多民眾發揮大愛精神，一同攜手參與公益活動。



桃園市後備憲兵荷松協會大溪分會辦理「捐血救人 我愛您」活動

【通訊員／劉士民】桃園市後備憲兵荷松協會大溪分會分會長黃偉彬先生，日前率領後備憲兵同仁於大溪區電信局前，辦理「捐血救人，我愛您」活動，邀請桃園憲兵隊官兵一同熱血響應。

黃分會長表示，為響應臺灣血液基金會「國內疫情連續+0、捐血需要你來+1」，特別籌辦本次捐血活動，邀請後備憲兵同仁及桃園憲兵隊官兵一同挽袖捐血，除藉以發揚「前憲後憲，連成一線」之光榮傳統外，期能透過本次活動，促發更多健康國人一同捐熱血、分享愛。



國軍第54屆文藝金像獎作品甄選

- 主題：以「勇氣·信念」為主題，表達國軍堅守崗位，無畏犧牲奉獻，再創光榮典範。
- 甄選對象：區分國軍組（退伍日期起算8年內者均可參加）及社會組。
- 類別：美術、文字、音樂、多媒體及設計類。
- 報名：國軍組請洽各地區指揮部或憲兵隊；社會組請洽指定受理單位送件。
- 最高獎金：金像獎6萬元整（尚須依規定扣繳稅額）。
- 作品收件時間：109年7月31日（星期五）前。

歡迎後憲先進
踴躍報名參加

詳情請上「全民國防教育網」查詢，
或電洽 02-25851069 紀士官長。

嘉義市後備憲兵荷松協會與嘉華中學共辦手工香皂研習活動



【通訊員／許毓焄】嘉義市後備憲兵荷松協會日前與嘉義市嘉華中學共同辦理「手工香皂研習」活動，邀請榮譽總會長王國立先生、中區聯誼會副會長胡榮顯先生及嘉義市後憲同仁共襄盛舉，並由嘉華中學副校長林藤旺先生分享手工香皂製程與知識，現場教學互動熱絡。

嘉義市後備憲兵荷松協會理事長陳木寅先生表示，感謝林副校長於百忙之中，抽空擔任本次課程講師，針對薑黃所具備消炎及消毒功效實施專題講授，並教導如何將其製成手工香皂，以提升薑黃功效及實用性，現場與會同仁均獲益良多，活動圓滿順利。

臺中市後備憲兵荷松協會潭子及外埔分會幹部會議



【通訊員／許毓焄】臺中市後備憲兵荷松協會潭子及外埔分會日前召開幹部會議，分由分會長林雲輝先生、涂睿凱先生主持；過程中，臺中市後備憲兵荷松協會理事長賴義鏗先生與秘書長彭增桓先生亦親自到場與會，除關心分會同仁近況外，並頒贈慰問金以表嘉勉。

賴理事長表示，感謝分會同仁平時積極參與各項公益活動，期望透由本次定期會議，整合組織各方意見，共謀地方發展，發揚憲兵熱心助人與愛民助民之傳統與精神。

