

忠貞報

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：余熙明 組長：彭志偉 出版：文宣心戰組
責任編輯：鄭尹翔 湯上嫻 莊好嬋 胡沁玟

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

指揮官：勤學向上奠基礎 慎獨守紀維榮譽

指揮官端節慰問暨工作指導



（指揮官與新北市憲兵隊官兵合影）

【本報訊】指揮官黃中將日前在政戰主任余少將、士官督導長邱士官長、204 指揮部指揮官成上校及 205 指揮部指揮官文上校等幹部陪同下，視導新北市憲兵隊及憲兵第 651 排，並頒發團體加菜金，犒慰官兵執行任（勤）務之辛勞，提前祝賀端午佳節愉快。

指揮官表示，幹部應落實知官識兵工作，置重點於家庭狀況、社交、金錢支用與休假等實況，把官兵視為親兄弟姐妹關心、教育，強化渠等企圖心與責任感，鼓勵妥善生涯規劃，持恆學習精進學能，為軍旅生涯奠定厚實基礎；另，領導幹部需能「換位思考」，從所

屬角度去思考，以凝聚團隊向心，塑建踏實、負責任的團隊。

此外，指揮官指出，生活作息應保持規律，務須落實每日運動、每週專長培（複）訓、每月編制武器射擊等戰訓本務工作，從個人做起並全力以赴，團隊戰力即能點點滴滴、實實在在的累積，俾迎接各項任務的挑戰。

因應年度端午佳節將屆，指揮官叮嚀力行「慎獨」功夫，以高標準自我要求，貫徹軍（法）紀要求，以確維單位榮譽與部隊整體戰力。



（指揮官叮囑守法重紀，維榮譽）



（指揮官與憲兵第 651 排官兵合影）



（指揮官頒發端節加菜金慰勉官兵辛勞）

提要

2 版

指揮官：勇於迎接
挑戰 提升競爭力

4 版

社團專題

8 版

屏東縣後備憲兵荷松會
109 年度後憲自強大會

指揮官：勇於迎接挑戰 提升競爭力

說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。



【本報訊】指揮官黃中將日前由士官督導長邱士官長、政戰副主任潘上校等幹部陪同下，至復興南營區視導憲兵第 332 營，並頒贈團體加菜金慰勉官兵執勤辛勞。

指揮官表示，同仁應以身為憲兵為榮，勇於負責、重視榮譽、恪守紀律，發揮熱忱主動服務，以凝聚團隊向心；並期勉妥善設定軍旅目標，為晉任更高階級而不斷學習、充實自我，一定要跳脫舒適圈，勇於迎接挑戰，提升個人競爭力。

指揮官指出，同仁應關懷單位同儕，真誠關心彼此，尤其要多予輔導、協助新進人員，使渠等儘早融入團隊，助益各項任務遂行；此外，

單位勤務性質特殊、責任重大，絕不可輕忽懈怠，應時時自我要求，持恆體能訓練，確維任務遂行。

因應端午節連續假期將屆，指揮官叮嚀牢記個人軍人身分，以身為憲兵為榮，謹言慎行，切勿違法犯紀，以共維憲兵榮譽。

而指揮官為鼓勵官兵樂於從事體能訓練，以強健體魄、提升免疫力，當日視導行程後，與忠貞營區官兵一同前往河濱公園慢跑，並表示，轉換訓練環境，一方面可以用相對輕鬆的態度、多元的方式參與訓練、強健體魄，一方面也可藉揮汗運動、轉換心情，抒解工作與生活壓力，有助提升生活品質，更能助益提升單位戰力。



穿軍服，讚！展現自信與榮耀

為提升軍人榮耀與尊嚴，展現國軍勤訓精練、勇敢自信優質形象，國防部政戰局特別規劃「穿軍服，讚！」專欄徵稿，活動自 5 月 11 日開跑後，獲得官兵熱烈響應；入選稿件每日於本報第 5 版及臉書粉絲專頁刊登後，許多同袍紛紛至臉書以留言和分享方式表達支持。此一活動也是今年「世代傳承愛國心，勇敢自信我最行」軍人節系列活動之一，相當有意義。

近年來，為了慶祝「九三軍人節」，國防部每年別出心裁，舉辦各式活動。透過表揚傑出軍人，樹立從軍楷模，也鼓勵各級部隊官兵，在九三軍人節當天，穿著軍服、陪同眷屬，從事休閒娛樂與用餐，或是參加公益團體舉辦的相關活動。這些活動最特別之處，就是期望將軍人「愛民」與「愛國」的理念結合起來，進而獲得國人的支持與認同，形塑全民國防理念。

今年以來，因為嚴重特殊傳染性肺炎疫情肆虐，全球各地的公開與戶外活動相對受到限制，雖然臺灣已經有 2 個月沒有出現本土確診病例，疫情已有減緩趨勢，許多場所及交通設施也不像疫情嚴峻時管制嚴密，但國人其實已普遍內

化社交距離及衛生習慣，對於疫情的防治大有助益。國防部今年順應時勢，推出徵稿活動，別具意義，因為，此類透過官兵投稿，發抒個人心情的文字敘述，所傳達的，正是一種軟性的力量。古人云：「溫柔敦厚，詩教也。」當官兵透過字裡行間的情感表達，對從軍服役的心境現身說法，其滲透力將會非常巨大。

「穿軍服，讚！」活動的敘事方式，一般而言可從兩個層面來探討。一是講述軍人這個特殊的志業，有其重要性與價值。我國自實施募兵制以來，軍人的專業性更形提高，軍人的社會地位與形象，以及國軍官兵歷來在救災中的表現，不僅讓軍人成為大眾心目中的英雄，也真正扮演了國家的守護神。所以，軍人毫無疑問的，就是一份值得驕傲的事業，更是一份倍感光榮的志業。

另一方面，「穿軍服，讚！」也代表著，現今隨著軍人福利與服務工作的提升，軍人這一份神聖的工作，有了更崇高的意義。近年來，國軍力行軍事革新，除了換發新式迷彩服，強化人員偽裝效能，亦加速配發單兵戰鬥個裝，以提升防護效果。國家中山科學研究院及軍備局生產製造中心所屬研發單位，亦不斷針對

未來戰場環境變化，開發偽裝與防護效能更佳之服裝材料，兼顧舒適且能滿足作戰需求。所以，無論是從有形或無形的面向，穿上軍服的那一刻起，就是實現自我價值，力行保家衛國使命的里程碑。

曾經去美國旅遊或受訓的人，想必對美軍總是穿著軍服在各地出現的場景不陌生。美國民眾一般厭惡戰爭，但是對於在戰場上衝鋒陷陣的軍人，卻能展現無比的尊敬。為借鏡美國民主社會對於軍人的敬重之心，提升國軍官兵的自信心與榮譽感，國防部頒布「國軍現役軍人外出服儀實施作法」，鼓勵官兵可於九三軍人節、軍種重要紀念日（例如 6 月 16 日陸軍建軍紀念日或 8 月 14 日空軍節）、營外洽公、外散（宿）、短期休假，以及招募設攤或奉核定參與民間活動的時機，穿著整齊筆挺的軍裝，向國人展現從軍的榮耀。

軍人向來是國家實力象徵，也代表著社會安定的力量，更是民主體制的捍衛者與守護者。不論是國內外，任何國家都必須有軍人的存在，儘管每個國家的國情與外患各有不同，但對於軍人的態度只有「尊敬和尊重」。許多國家會用

一個專屬於軍人的節日，彰顯軍人身分的榮耀，有些國家則對戰場上殉職的軍人，給予隆重的追思。無論在什麼時空裡，軍人代表著一種堅強的形象，重要性無可取代。

蔡總統在去年九三軍人節接見外賓時曾經表示，「軍人是國家的支柱，不但國軍弟兄姐妹要以軍人的身分為榮，社會各界也應該要支持國軍，以國軍為傲。」的確，在詭譎的國際局勢下，對岸中共謀我日亟，我們從其得寸進尺的戰機、船艦襲擾中深刻體認，敵人從來未曾放棄武力犯臺的圖謀。然而，敵人至今仍然不敢輕越雷池一步，就是因為我們有強大的國軍，時刻守護著國家安全。

綜言之，「穿軍服，讚！」的深刻意義，仍應立基於全國民眾對國軍的支持與認同。全體官兵也要體認，從穿上軍服的那一刻起，保家衛國就是我們共同的責任與使命；一定要秉持「忠於國家、忠於人民、忠於團隊」的核心價值，建立自信與專業能力，堅守工作崗位及職責，以實際行動，贏得國人的支持與肯定。

（轉載自青年日報 109 年 6 月 14 日社論）

政戰主任慰問單身退舍 提前賀端午 邱士官督導長勉主動熱忱 共建和諧團隊



【本報訊】政戰主任余少將日前在憲兵第 203 指揮部政戰處長洪中校等幹部陪同下，前往「練武單身退舍」慰問，致贈節品提前祝賀端午佳節愉快，並轉達各級長官關懷之意，期間，余主任一行與退員前輩話家常，瞭解渠等生活狀況及需求，釋疑管理作為，並親切叮嚀天候相對不穩定，須留意身體保健，現場氣氛溫馨。

主任叮囑所屬同仁應時常走訪退舍，主動關懷榮民先輩，提供更妥適的生活照顧，使渠等感受後輩子弟的關懷；此外，余主任感謝退員前輩們一生為國家奉獻，同時要求業管單位持續落實退舍管理與照顧退員相關工作，發揮服務熱忱，讓退員袍澤充分感受政府與國軍的關懷與敬意。



【本報訊】本部士官督導長邱士官長日前代表指揮官黃中將視導嘉義憲兵隊，親切垂詢士官兵生活及執勤現況，並提醒士官幹部應發揮熱忱，主動關懷同儕、協助解決疑難，共建團結和諧團隊，凝聚士氣與向心，俾齊心投入單位戰訓任務。

邱士官長表示，官兵應嚴格貫徹各項軍紀規範，勿心存僥倖、知法犯法，致斷送寶貴工作機會與個人前程，戮力維護憲兵優良形象；此外，邱士官長亦叮囑各級士官幹部，須落實知官識兵工作，主動關懷所屬，從官兵身上找答案，即時適切給予營內、外工作及生活上協助，消弭危安風險因子，使渠等安心投入單位戰訓本務，維護部隊整體戰力。

憲兵指揮部士官督導長互助組強化研討會



端午節連續假期前軍（法）紀安全宣教



203 指揮部

【通訊員／許毓焄】憲兵第 203 指揮部指揮官張上校日前視導嘉義憲兵隊，並實施端午節連續假期前軍（法）紀安全宣教，援引近期各類軍紀案件，叮囑崇法守紀，以共同維護單位純淨與紀律。

張指揮官表示，休假期間應注意個人在外言行，落實建制人員掌握與關懷，遠離具危安風險處所，確保假期平安無虞；此外，張指揮官強調，防疫工作不可放鬆，單位應倡導「防疫新生活」觀念，俾維人員健康與戰力。



204 指揮部

【通訊員／鍾鈞珈】為深植所屬官兵軍（法）紀觀念，憲兵第 204 指揮部特於端午佳節前夕，假鐵衛營區辦理「擴大軍（法）紀宣教暨性別平等座談會」，由指揮官成上校主持，期間特別針對性騷擾案例、懲處標準及防制作為實施宣導，使官兵以正確方式與態度和異性相處，並能適切應處性別議題；此外，成指揮官強調「軍紀安全沒有假期」，要求同仁恪遵各項要求，並叮囑假期車潮繁多，官兵應秉防衛駕駛觀念，注意行車安全，以達「人安、物安、零危安」之目標。



205 指揮部

【通訊員／劉士民】憲兵第 205 指揮部指揮官文上校日前視導新北市憲兵隊，瞭解官兵生活與訓練實況，並實施端午節連續假期軍紀安全宣教，叮囑恪遵軍紀安全營規，共維憲兵榮譽及戰力。

文指揮官表示，身為憲兵的一分子，尤須重榮譽、守紀律，凡事謹言慎行、嚴以律己，以鞏固部隊安全與維繫單位純淨；另強調，因應年度重要演習將屆，各項整備須以「安全」為考量，互全程確遵演習紀律及保密要求，務求任務圓滿達成。

忠貞營區
桌遊社

腦力激盪 促進團隊合作

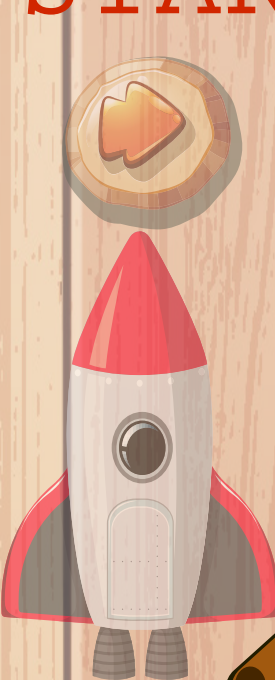


隨著社會環境改變、科技日新月異，3C 產品推陳出新，人手一隻智慧型手機已經相當普及，科技方便雖為生活帶來便利，但相對的也減少了人與人之間的交流互動，也多了幾分的冷漠感。



忠貞營區的官兵，因為各連隊的工作屬性不同，平時比較不會相聚及交流，為了增加彼此互動的機會，創立了「桌遊社」，希望透過遊戲的過程，大家不分官階大小一起腦力激盪，訓練邏輯思考能力，除了增進人際互動，遊戲多變的主題及充滿腦力激盪的規則，桌遊獨特的魅力每每為社員們帶來許多的樂趣與成就感。

START

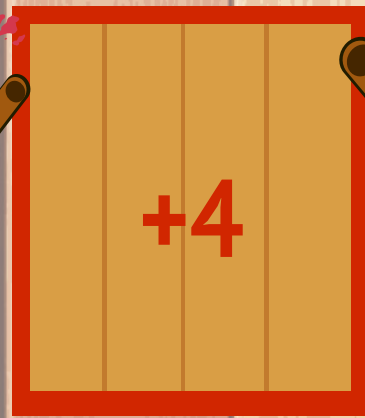


社長藍士官長表示，創立「桌遊社」是希望透過遊戲的過程，增加社員彼此的互動，在大家一起腦力激盪的遊戲中，即使是原本不認識的同仁，都能藉由這平臺逐漸變得熟悉，同時也能訓練邏輯思考能力與團隊合作，提升人與人間的溫度，達成任務所帶來的成就感。

社員現身說 下士李千玫

桌遊社對本身喜歡戶外運動的我來說頗為新鮮且具挑戰性，藉由與社員的益智互動不僅增加同袍間的情感，也才了解到桌遊的種類居然有這麼多種！不然還以為只有「大富翁」、「跳棋」等童年的遊戲呢！真是令人增廣見聞富有趣味的社團。

WINNER!



在部隊勤訓精練及執行任務之餘，透過社團能有效釋放壓力、調劑身心，也因為交流的頻率增加了，可以互相分享工作經驗，共同勉勵、成長，也有助單位工作效能及凝聚單位團隊向心。



FINISH

憲兵第202指揮部第211營 駐地訓練成效驗收

憲兵第203指揮部雲林憲兵隊

【通訊員／熊啟勝】為驗證官兵體能訓練成效，憲兵第202指揮部第211營日前於福西營區實施「上半年駐地訓練成效驗收」，施測三項基本體能、單槓引體向上及戰鬥體適能等項目，官兵展現高昂鬥志。

營長張中校精神講話時鼓勵官兵全力以赴完成各項測驗，展現「御林鐵衛」的高度榮譽感與勇猛頑強精神，期藉成效驗收發掘不足之處，俾調整團隊及個人未來施訓方向，以精益求精、提升訓效及戰力。



駐地訓練成效驗收



【通訊員／許毓焄】雲林憲兵隊日前接受憲兵第203指揮部「上半年駐地訓練成效驗收」，每一位官兵士氣高昂，充分展現平日勤訓精練的成果，同仁相互加油打氣，齊心為單位及個人爭取佳績與榮譽。

隊長李中校於測驗前鼓舞官兵士氣，叮囑所屬適時補充水分，留意個人及鄰兵身體狀況，以慎防熱傷害情事發生，務求在安全的前提下，全員通過測驗；此外，李隊長表示，測驗不僅能驗證訓練成效，同時也是凝聚團隊向心的最佳時機，期勉官兵同仁戮力以赴，展現單位訓練成果，讓單位好還要更好。

憲兵第204指揮部勤務支援連及第651排

【通訊員／邱女真】憲兵第204指揮部勤務支援連及第651排，日前假天山靶場實施手槍應變射擊訓練，並由連長洪少校擔任射擊指揮官，並於射擊前叮囑官兵恪遵靶場紀律，以維訓練安全。洪連長表示，藉由不同單位的士官督導長共同指導射擊要領及經驗分享，調整射手射擊姿勢與分析彈著點，俾找出不足之處與研討精進之道；另一方面要求同仁把握難得共同訓練的機會，相互學習彼此的優點，逐步磨練射擊技巧，以具體展現勤訓精練成果，有效厚植單位戰力。



手槍應變射擊訓練

憲兵訓練中心志願士兵109-1梯

【通訊員／成官儒】憲兵訓練中心志願士兵109-1梯，日前假南勢埔靶場實施「手槍實彈射擊訓練」。學兵們在班長的指導下，逐一調整射擊姿勢，並學習彈著點分析要領，將平日學習技巧運用於實彈射擊課程。中隊長李上尉表示，訓練以「安全」為首要，過程除藉幹部分享射擊經驗與要領外，更須從旁叮囑留意狀況，尤其適值炎熱夏季氣候，須特別重視慎防熱傷害情事；此外，鼓勵學兵把握寶貴的實彈射擊機會，強化射擊技巧，以成為一位優秀的志願士兵。



馬祖憲兵隊歡慶端節



官兵體驗手作肉粽



【通訊員／劉士民】憲兵第205指揮部馬祖憲兵隊日前舉辦「歡慶端節一包肉粽體驗活動」，邀請陸軍馬祖防衛指揮部志工媽媽團隊王淑佩女士、林寶霞女士及曹容華女士蒞隊，與官兵們分享如何包出健康、美味的肉粽。在志工媽媽們的熱情教導下，官兵們陸續完成一串串香味撲鼻、真材實料的肉粽，過程中更是充滿歡笑，氣氛溫馨、互動熱絡。

隊長吳中校表示，深刻體會外（離）島官兵每逢佳節倍思親的心情，期藉此次活動，放鬆官兵執行任（勤）務的緊繃壓力，同時藉互動過程凝聚彼此情誼，並對志工媽媽們熱情參與本次活動表達感謝之意，預祝全隊官兵佳節愉快。

我憲兵我驕傲
臺東憲兵隊愛心服務社

活力淨灘展「憲」愛



【通訊員／邱女真】臺東憲兵隊愛心服務社是由社長劉鎮綱中尉與單位幾位對公益活動及志工服務富有熱忱及興趣的官兵們共同成立，原本該社以愛民打掃為主，近期發想帶隊至臺東森林公園活水湖實施淨灘活動；參與活動的官兵，將愛心化為實際行動，紛紛捲起袖子撿拾垃圾，透過活動過程，更了解在地文化及生態特色，體認到自然環境維護與生態永續發展的重要性。

參與活動的吳中士表示，現在的沙灘已不再是小時候記憶中單純的陽光、海水與寄居蟹、螃蟹等自然生態，而是被隨地出現的塑膠袋、寶特瓶與塑膠吸管等垃圾所取代，甚至大家都已「習以為常」，而這些塑膠垃圾正嚴重傷害海洋與沿岸

生態系統，間接也危害了人類的身體健康，因此實際參與淨灘活動，更能親身感受海洋廢棄物的嚴重性，希望能透過淨灘活動喚起大家的危機意識，為保護自然生態而努力。

隊長顏中校表示，參與愛心服務社的官兵同仁對於各項公益活動都十分熱衷，希望可以把這份「助人為快樂之本」的理念擴大推廣，一方面因公益匯聚凝聚團隊向心，另一方面也為社會帶來溫暖的力量。



切莫心存僥倖 肇事「醉」有應得

憲兵訓練中心 成官儒上尉

中央社媒體實驗室在去（108）年7月時，透過地毯式搜尋99年至108年間地方法院判決書，分析49萬件酒後駕（騎）車資料後發現，一般酒駕（未涉死傷），共有48.8萬件，占酒駕案件總數的98%，而酒駕致傷及致死的案件分別有2,800件及5,200件，其中並非所有的酒駕行為都會留下判決紀錄，像是酒駕自撞身亡的案件是不會進入法院審理的，檢察官予以「緩起訴」處分的案件，也不會面臨審判。

近幾年，社會新聞事件中酒駕案例總是層出不窮，就算政府將刑責及罰金加重，肇事率也未有顯著降低的趨勢，筆者因而相當好奇是什麼原因所導致？且從前揭的數據可知，實際酒駕案件必然超出書面數字計多，如此驚悚的數據，正真實反映酒後駕車的嚴重程度。筆者擔任基層單位幹部期間，總是援引許多的酒駕案例來教育官兵，希望使他們有所警惕，而「酒駕是天條」這句話近幾

年早已成為官兵耳熟能詳，甚至在軍旅手札心得中時常可見，可想而知「不能酒駕」的信念與規範已深植官兵心中，但飲酒後造成非理性思考的影響是不容小覷的，若存有僥倖心態的人，仍有可能在飲酒後因為「挑時間、走小路」，就為了省那幾百塊的計程車資鋌而走險；然而夜路騎（駛）多總會遇到殷勤的警察同仁，屆時酒醒了一半才想到「酒駕是天條」這句話早已來不及了，而「繳了罰款、丟了駕照、留了案底、賠了工作」，甚而是毀了多個家庭的幸福，這就是僥倖的代價。

軍人有穩定的工作與薪餉，憲兵在民眾眼中更是榮譽的代名詞，因此更須時時刻刻警惕自己，應為所當為，大家要秉持「幹部說破嘴」、「同儕獻關懷」及「家屬暢通聯」等面向，共同杜絕酒後駕（騎）車的可能性，避免落得「醉」有應得而得不償失的後果，個人也必將後悔莫及。

深植保防教育 防敵滲透破壞

憲兵第203指揮部 黃晟哲上尉

「花大錢、用美色、抓把柄」是我們都知道中共常用的滲透蒐情手法，筆者在擔任基層幹部期間，於收視《莒光園地》保防教育課程後，在課後宣教期間與官兵對談時，發現仍有少數的官兵認為「被吸收」這件事，身為士兵或士官的他們並不會遇到。然而，他們不知道的是中共對我國軍隊各項資訊，是不分大小、貪得無厭的，甚至連安全士官桌上的「緊急召回名冊」都是其目標之一。因此，對於如何使官兵瞭解到保防安全的重要性及規範是相當重要的課題。

年度重要演習將屆，不單是為驗證部隊戰力及全民防衛動員機制，更是為防範中共的軍事威脅而做準備，因此「帶著敵情練兵」的思維十分重要，如同《孫子兵法》所提：「知己知彼，百戰不殆」，作戰除有形戰場外，更考驗著情報、戰管及資電等重要機密資訊攻防的無形戰場，即所謂「一語外洩，全軍覆滅」的道理所在，「保

密」更是考驗作戰成敗的關鍵所在。

然而，保防安全意識的建立並非一時半刻，諸多案例都告訴我們，個人的不當言行及金錢失衡常成為敵人利用與突破的弱點，幹部與同儕的知官識兵工作、關懷與覺察更顯重要，時刻留意周遭同仁狀況，適時適切的提醒，甚至是制止，都將可以阻止不當的行為與嚴重的後果。

身為國軍的一分子，更是榮耀憲兵的一員，平時即肩負衛戍國防中樞及各重要軍事單位的任（勤）務，對於護衛國家元首安全更是不遺餘力，因此不可因個人階級而妄自菲薄，甚或對軍中各項事務有所輕忽懈怠，應時時刻刻對可疑的人、事、物提高警覺與敏感度，秉「勿輕小事，小隙可以沈舟」的認知，恪遵各項保密規定，謹記「保密防諜，人人有責」，熟稔保密檢管作為，以嚴肅保密工作紀律，方能有效杜絕洩密情事，確維國家整體安全。

109 年夏令期間暨端節連續假期軍紀及演訓安全要求事項

重要命令宣導

強化內部管理

加強門禁管制及重要機敏處所巡查工作，並要求應變部隊及留守人員，加強營區整體安全防護演練；另持恆教育官兵嚴守人際互動分際，不得逾矩。

健全合理管教

建立「帶兵如親」觀念，留意言行，嚴禁體罰、凌虐及謾罵部屬，秉「人性化」、「合理化」及「法治化」要求，嚴而不苛，愛而不縱，以溝通代替責備。

主動關懷互助

天氣炎熱，易肇生人員心緒失衡，衍生危安情事，各級應重視「急、難、病、痛、苦、鰥、寡、孤、獨」及新進等人員，提供有感、有溫度的輔導措施。

防範中暑情事

盛夏操課及演習期間，應完善隨隊救護編組及急救器材，慎選訓練場地，提醒官兵適時充足飲水，並掌握易中暑人員狀況，有熱傷害情勢儘速適處、就醫。

注意用電安全

夏季為用電高峰期，各單位應全面檢整電器、電源管線及插座狀況，嚴禁私設電器、隨意搭接，並加強用電安全巡管或採斷電措施，防範電氣引火事件。

落實餐飲衛生

確依「國軍餐飲衛生安全作業規定」，落實執行每日膳食處理工作，避免囤放易變質、腐壞食物，並應符衛生作業規範，切勿隔餐食用，以防集體腸胃不適。

掌握氣候變化

夏季期間，氣候較不穩定，各單位須強化風險管控、掌握天氣變化，落實勤前教育，確依安全規定，嚴禁勉強執行，以確保人員及裝備安全。

恪遵保密工作

演習期間「嚴禁散播負面言論」及「全面發掘一切可疑洩密情報」，避免談論演習事務，如有接獲媒體探詢相關演習資料時，應婉拒並立即回報。

慎選活動場域

不可獨自攀登高山、前往無人管理之水域戲水及垂釣，避免發生意外事件；另參與民間體育活動賽事，須注意個人身心狀況，慎防意外事件發生。

加強行安教育

各單位應落實行車安全教育，加強車輛派遣及各項維保作為管制及路線規劃，嚴禁酒駕及疲勞駕駛，確保生命安全。

(資料來源／督察室)

軍（法）紀小叮嚀

- 防疫期間避免涉足空間小、人稠密的處所
- 勿單獨登山、勿入海中游泳
- 溪邊戲水遇下雨立撤離
- 切勿疲勞駕駛免交通危安
- 駕（騎）車注意行安狀況、勿追速



(資料來源／督察室)

憲兵指揮部關心您

日頭赤炎炎 慎防高溫中暑

預防篇



避免於 1000-1400 時在太陽下長時間工作，並規劃熱適應時間，循序調整工作量



有痼疾、服用藥物影響身體循環及機能者，避免高溫下工作



飲水少量多次（可加少許鹽），水溫在 10-15°C，不要太熱太冰，避喝酒、大量糖分飲料

症狀篇

輕度

- 熱痙攣：抽筋
- 熱昏厥：短暫暈眩昏厥

重度

- 熱衰竭：嚴重脫水、頭暈、虛弱、噁心、嘔吐、脈搏快而弱、臉色蒼白，嚴重可能失去意識
- 中暑：極高體溫、全身紅熱、皮膚乾燥無汗、脈搏快而強、頭痛、噁心、躁動、嗜睡、運動失調、昏迷

處理篇

蔭涼

移動患者至陰涼處

脫衣

鬆脫衣服，但熱痙攣患者勿強力按摩拉扯

散熱

用水擦拭身體或搨風，必要時潑灑冷水

喝水

意識清楚可補充水分

送醫

意識不清勿進食，儘速就醫

(資料來源／衛福部國民健康署)

屏東縣後備憲兵荷松協會109年度後憲自強大會

【通訊員／邱女真】屏東縣後備憲兵荷松協會日前假屏東縣東港地區辦理「109年度後憲自強大會」，由屏東縣後備憲兵荷松協會理事長鍾東珍先生主持，邀請後備憲兵荷松總會總會長謝慶堂先生、憲兵指揮部指揮官黃中將、政戰主任余少將、後備憲兵南區聯誼會會長蘇建仲先生等嘉賓共襄盛舉。

謝總會長致詞時表示，憲兵為社會中的一股安定力量，即使在退役後，後憲袍澤仍不忘忠貞愛國信念，持續為社會服務與貢獻，秉持「一日憲兵、終生憲兵」的精神，做現役官兵最堅實的後盾。

黃指揮官致詞時，特別感謝後憲先進們對憲兵各級部隊的支持，以及利用公餘時間致力維護社會治安及關懷弱勢等公益活動，並在退役返鄉後仍以身為憲兵為榮，持續發揚奉獻國家、服務人群的優良傳統，以互助方式使「前憲後憲，連成一線」，延伸憲兵的力量與精神。



後備憲兵荷松總會北部地區聯誼會



【通訊員／李光桓】為慰勉後憲幹部平時投入公益活動之辛勞，在疫情趨緩之際，後備憲兵荷松總會北區聯誼會日前假花蓮地區辦理「北區歷屆主委、顧問聯誼活動」，由北區會長韋吉俊先生及花蓮縣後備憲兵荷松協會理事長陳威孝先生共同主持，邀請臺北市後備憲兵荷松協會理事長周溫培先生及榮譽理事長許吉雄先生、高永柱先生共同參與。

韋會長表示，感謝後備憲兵同仁平日戮力推展社會公益、志工服務等善行義舉，使社會更加溫暖和諧，期藉本次聯誼活動凝聚後憲袍澤情感，並藉欣賞花蓮美景、體驗在地文化，抒解辦理公益活動的辛勞及交流活動經驗，俾返回各協會崗位後，持續為社會貢獻己力。



歷屆主委顧問聯誼活動

後備憲兵荷松總會南部地區聯誼會



【通訊員／蔡佩容】為加強聯繫地區後備憲兵情誼，南區聯誼會日前假高雄地區辦理「南區歷屆主委、顧問聯誼活動」，由南區會長蘇建仲先生及高雄市後備憲兵荷松協會理事長郭進國先生共同主持，並邀請總會長謝慶堂先生、榮譽總會長蔡國司先生、彭瑞德先生、副總會長黃金燦先生及南區各協會重要幹部共襄盛舉。

謝總會長表示，感謝南區聯誼會同仁特別辦理此次活動，增進後憲成員聯繫交流，凝聚協會向心力，期勉全體後憲同仁能持續為社會帶來正向力量，發揮後憲「情同手足、愛民助民」之精神，使後備憲兵成為社會不可或缺的助人力量。



臺中市後備憲兵荷松協會外埔分會公益捐血活動



【通訊員／許毓焄】臺中市後備憲兵荷松協會外埔分會日前舉辦「捐出熱血靠大家，捐血一袋救一命」活動，臺中市後備憲兵荷松協會理事長賴義鏗先生親自到場參加，並致贈慰問金，慰勉分會同仁熱心公益辛勞。

賴理事長除肯定外埔分會同仁舉辦捐血活動之善行義舉，也感謝外埔民防分隊及義警分隊共襄盛舉，期許同仁及寶眷們持續推動地方公益，維持社會善良風氣，發揚憲兵榮耀。



承
天
忠
貞

