

忠貞報

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



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

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 沈育豪 莊妤嬋 胡沁玟

國防部軍中報刊登證(85)國報字第002號

指揮官視導特等射手集訓

勤訓突破自我 苦練創造成就



【本報訊】指揮官黃中將日前在士官督導長邱士官長及憲兵第 203 指揮部指揮官張上校等幹部陪同下視導特等射手集訓隊，叮嚀全體官兵注意訓練安全，落實風險管理，以確維安全與訓練成效。

指揮官表示，訓練應講求方法，妥慎完成編組，律定專責教官個別指導，以有效突破射手窒礙問題，並鼓勵訓員

擬訂目標，同時努力逐步達成，以提升個人職能與成就。

最後，指揮官強調，全體官兵應謹記以身為憲兵為榮譽，時刻謹言慎行、恪遵軍紀安全要求，並能持恆強化本職學能與終生學習，以培養具備競爭力；另一方面，幹部須落實官兵照顧，深化互助功能，落實心輔作為，從環境、心理與組織等多元面向，確維部隊戰力。



指揮官約見新進人員

勉勵持恆充實自我



【本報訊】指揮官黃中將日前約見新進人員時，勉勵渠等應不斷強化專業素養與本職學能，兼顧學歷與經歷，不斷汲取實務經驗，持恆精進自我，逐步規劃並達成所定目標，成為對單位有貢獻的人，共同為建構單位戰力而努力。

指揮官強調，軍人具有特殊性及榮譽性，應以身為憲兵感到驕傲，並在工作崗位上戮力以赴，抱持主動積極、熱忱負責之態度，

以專業服務官兵，成為單位不可或缺的人才。

指揮官另叮嚀，工作難免有壓力，但需懂得適時、適當紓解，在團隊裡以「團結、和諧」為共識，同儕相互鼓勵與支持，主動關懷、協處疑難，並能照顧好自己與家庭，同時培養良好的運動習慣，鍛鍊強健體魄，以共同塑建健康、正向、團結和諧的戰鬥團隊。

提要

2 版

指揮官勉以專業
維護官兵權益

4 版

憲兵 205 指揮部
社團成果展

8 版

後備憲兵荷松總會慰問
204 指揮部狙擊手集訓隊

指揮官約見
督察室同仁

勉以專業維護官兵權益

副指揮官視導營區整修工程



說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。



【本報訊】指揮官黃中將日前與督察室全體同仁座談，勉勵督察幹部應謹言慎行、崇法務實，以服務、超然獨立的態度關心與服務同仁，用專業保障官兵權益，協助主官考察各級部隊，採縱深式嚴予管制，主動推展工作，以嚴肅部隊紀律，鞏固整體戰力。

指揮官表示，督察工作應剛紀嚴正、賞罰分明，對違法犯紀者須依規定嚴懲速汰，對精於本務表現優異者應舉薦表揚，共同維護憲兵榮譽；另執行各項工作應依確遵法規、善盡職責本務，戮力維繫本軍官兵權益。

指揮官另指出，同仁應相互關懷問問，適時支持與鼓勵，培養良好情感與默契，遇任務能團結合作，各司其職、善盡其分，共同遂行任務；指揮官並叮嚀，「要照顧別人前，先把自己照顧好」，同仁應不忘關懷自身健康，養成良好運動習慣，均衡營養攝取，同時保持樂觀進取態度，以確維身心健康。

「人才是靠培育出來的」，指揮官勉勵同仁把握時間終生學習，提早規劃進修期程，掌握可用時間與資源，努力耕耘以取得軍事專業學能，另兼顧多元職務歷練，使學、經歷並重，形塑個人條件與競爭力，戮力爭取向上發展機會，以豐富軍旅、成就自我。



【本報訊】副指揮官馮少將日前在憲兵第 203 指揮部指揮官張上校等幹部陪同下，視導民族營區整建工程，逐一檢視施作工項，並實地工作指導，指出，營舍整修工程，應以提升官兵生活品質為核心思維，妥善規劃住用空間，讓每一分資源得以有效運用，以滿足官兵實需，並使預算投資效益極大化，落實官兵照顧。

副指揮官強調，各級幹部應用心觀察部隊事務，著眼於細節，並據以縝密思考、完成規劃，並以一次性整體修繕方式，兼顧單位任務與官兵生活需求，提供舒適合宜的住用空間。



軍民反毒拒毒 確維社會純淨

蔡英文總統年前在反毒有功人士頒獎典禮中，重申政府反毒決心，要求各行政部門用最大能量，推動毒品防制；行政院也在「反毒議題專案會議」中，提出國防部應配合「強化篩檢密度、提升檢驗能量、擴大規劃緝毒犬數量」等指導，期借重國軍之力，為臺灣打造更寬廣、綿密、堅固的社會安全網。

國軍為強化反毒能量，今年起，憲兵部隊已增列 4 個緝毒犬分組，預計 3 年內自關務署獲得 18 隻緝毒犬，執行毒品查緝任務。除可配合政府反毒，遏阻毒品蔓延，也能夠在營區內實施防毒巡查，消除死角，維護部隊官兵健康，確保部隊戰力。同時，緝毒犬分組成軍後，除支援憲兵隊，也依三軍各部隊申請，前往數個營區執行毒品查緝任務，展現國軍貫徹政府反毒決心。

毒品之所以恐怖，在於其成癮性。用毒成癮後，往往無法克制自己產生的「生理」及「心理」依賴，終致萬劫不復，令人惋惜。沉淪毒品者曾經說出：「世界上只有『死人』能徹底戒毒！」道盡吸毒者的悲涼，更清楚表達毒品成癮的恐怖。

近年來，政府打擊毒品成效顯著，代表政府打擊毒品犯罪的行動，絕不手軟，亦無停歇之可能。然而，由於毒品具有戒斷困難的特性，雖然政府全力反毒，仍無法完全禁絕，有待政府與國人同心協力，從教育與法規雙管齊下，共同反毒、拒毒，淨化社會。

毒品成癮者之所以染毒，固然有其個人的特殊心理因素，但毒品對人體生理與心理影響甚鉅，因此，唯有政

府與民眾攜手合作，才能化解毒品對國家社會的危害。而國軍擔負國家安全第一線的艱鉅任務，絕不容許毒品傷害部隊戰力。各級幹部應加強查緝防堵，積極阻止毒品流入營區，並妥適運用緝毒相關資源全力查察，加強宣導毒品危害，使官兵對毒品危害有正確認識，避免以身試法，不僅傷害身體健康，更觸及嚴重刑責，影響軍旅志業。

毒品危害遍及國家社會，因此，政府反毒防毒工作從未間斷。從廣泛層面觀察，毒品防制攸關社會安全與國家發展，需要中央與地方加強合作，政府與民間齊心協力，才能有效防杜毒品危害。過去，緝毒多以毒品的量為目標，外界認為查緝過於被動，若要採取更積極有效作為，就必須阻絕毒品及製毒原料於境外，持續查緝製造販賣運輸毒品，從各方面降低新的吸毒人口。近年來政府開始推動毒品相關資料整合，透過建立資料庫，形成網絡圖方式，希望有效找到毒品源頭，同時也希望不慎染毒的民眾，有朝一日能遠離毒品，重返身心健康。

防毒策略最重要的面向，就是要打擊、斷絕毒品供應鏈。目前政府已大幅提升公、民營檢驗機構的驗毒能力，推動科技化緝毒，並利用大數據追查源頭，建立毒品查緝區域聯防機制，也期望能快速建立村里鄰長的偏鄉毒品通報網。此外，政府也相當重視軍中防毒、反毒工作，要建構軍中毒品通報網絡及查緝合作機制，對於邊境查緝則由海關與海巡署積極投入。

另外，為積極降低吸毒人口，必須全力防止學生染毒

。這一個面向必須由學校與警方合作，建立毒品熱點巡邏網，並對涉毒學生專案輔導追蹤。衛福部也已建立各地區「整合性藥癮醫療示範中心」，期能加強醫療功能。

國軍官兵亦為社會成員，少數官兵可能因一時不慎，染毒誤入歧途，然國軍負有保國衛民重任，一旦毒品危害官兵身心健康，將嚴重影響國家安全。因此，要防堵毒品侵害部隊，官兵須建立正確認知，了解毒品對個人身體健康之危害。目前國防部依據「國軍官兵濫用藥物尿液篩檢作業」規定，持續落實尿液篩檢工作，凡有涉嫌吸食毒品或尿液篩檢呈陽性反應者，立即列為高度關懷對象，同時函送法定檢測單位複驗，經確認檢驗呈陽性反應者，即移請憲兵隊依法偵辦。為維護部隊戰力，採取嚴厲作為有其必要。近年來，國防部積極反毒已有績效，審計部調查發現國軍擴大尿液篩檢對象範圍後，篩檢結果呈陽性反應人數逐年減少。

綜言之，國軍官兵日常訓練與戰備任務與國家安全息息相關，部分官兵個人不慎染毒，影響的不只是個人身心健康，更將削減國軍戰力。落實反毒與防毒，需要靠官兵正確體認毒品對國家整體安全的危害，唯有全體官兵都堅決向毒品說「不」，同心協力防範毒品侵入營區，同儕間更要以寬容與愛心，主動關懷染毒官兵，協助他們戒毒、遠離毒品，如此才能確保營區環境純淨，維護國軍整體戰力。

(轉載自青年日報 109 年 8 月 9 日社論)

政戰主任主持軍紀巡迴宣教 邱士官督導長叮嚀落實風險管控



【本報訊】為強化官兵崇法務實觀念，政戰主任余少將日前至八德營區主持「109年下半年重點軍法（紀）宣教」，援引近期案例及自身工作經驗，強化官兵守法守紀觀念與作為，以確維整體安全，鞏固部隊戰力。

主任強調，憲兵是執法軍種，不論何時應以「高標準、高道德」惕厲自我，以成為一位稱職、優秀的憲兵人才；另因應近期南部地區舉辦選舉活動，全體官兵務須貫徹行政中立及軍隊國家化規範。

主任同時叮囑幹部，應落實知官識兵，協助官兵解決疑難，持續勤走基層，強化各項軍法（紀）宣教，深植官兵「知法守法」觀念，維繫軍人榮譽。



【本報訊】本部士官督導長邱士官長日前主持士官週報時，勉勵各級士官幹部應落實基層部隊實務，扮演領頭羊角色，運用專業領導所屬，發揮稱職角色與職責功能，協助主官遂行各項任務。

邱士官長表示，幹部應主動積極、關懷輔導新進人員，掌握心緒與環境適應，使渠等儘早融入單位運作；另士官同仁應秉持務實精神，熟稔各項法規與準則，確遵程序、步驟及要領，自我要求並能帶領所屬貫徹執行，以確保人員安全與任務遂行，強固國軍整體戰力。

邱士官長另叮嚀，嚴重特殊傳染性肺炎疫情仍未緩解，官兵應嚴格貫徹各項防疫作為，休假避免前往人潮集聚處所，以有效防杜肇生防疫破口，確維官兵健康，以鞏固部隊戰力。

204 指揮部
視導第 651 排

【通訊員／邱女真】憲兵第 204 指揮部指揮官成上校日前視導所屬第 651 排，瞭解官兵生活實況，同時驗證訓練成效，肯定渠等駐守偏遠地區，認真執行各項任（勤）務的辛勞。

成指揮官與官兵座談時表示，單位駐地偏遠，官兵更應抱持「慎獨」的觀念，並強調「軍紀安全沒有假期」，幹部除持恆宣導相關軍（法）紀要求外，更須落實知官識兵工作，以發掘潛藏危安因子，並消弭於無形；此外，同仁應以身為憲兵的一員為榮、為傲，崇法務實、謹言慎行，以確維單位整體榮譽。

205 指揮部
新進人員約見

【通訊員／張鴻舉】憲兵第 205 指揮部指揮官文上校日前假慧敏營區約見志願士兵 109-1 梯新進人員，一一垂詢瞭解人員家庭現況及部隊適應問題，並勉勵未來戮力於單位戰備訓練任務，同袍間彼此相互支持，為軍旅與團隊榮譽戮力以赴，善盡責任與義務；另一方面，鼓勵渠等善用公餘時間進修，充實本職學能，並設立學習目標，以持續精進自我，同時培養健康、正向的運動習慣，鍛鍊強健體魄，使個人成為單位不可或缺的助力。

憲兵訓練中心
志願士兵 109-4 梯授槍暨開訓典禮

【通訊員／韓雅巨】憲兵訓練中心日前辦理「志願士兵 109-4 梯授槍暨開訓典禮」，由指揮官李上校主持，入伍生在宣誓及授槍儀式後，正式揭開軍旅生涯的序幕。李指揮官致詞時表示，面對嚴重特殊傳染性肺炎不可鬆懈，幹部務須審慎、貫徹各項防疫作為，妥善訓練規劃，並完善內部管理與生活照顧，以「安全」前提下實施訓練；另強調，訓練應循序漸進，並完善各項風險管控，俾確保訓練安全，以提升訓練效能。

憲兵第 205 指揮部 社團成果展

多元社團齊相聚

動靜皆能展活力

【通訊員／張鴻舉】憲兵第 205 指揮部日前舉辦「109 年度社團成果暨觀摩展」，展現所屬單位社團魅力，由指揮官文上校主持，參與的社團類型相當多元，動、靜都能充分呈現官兵的熱情與活力。



圖／205 指揮部健康料理社提供美食享用



圖／新北憲兵隊熱音社為本次活動進行開場表演

活動在新北憲兵隊熱音社的熱鬧演出下拉開序幕，601 連卡巴迪社、勤支連健康料理社、基隆隊烹飪社、新竹隊桌遊社、宜蘭隊籃球社、新北隊熱音社、桃園隊生存遊戲社以及馬祖隊愛心服務社等，各社團官兵賣力展現成果，吸引眾人駐足觀摩與意見交換。

本次活動，單位也特別規劃參與官兵以投票方式，票選出心目中嚮往的社團，最後由新竹隊桌遊社及 601 連卡巴迪社最受歡迎。其中很值得介紹給大家的認識的是 601 連卡巴迪社，這個看似陌生的社團，卻吸引多數官兵的興趣。簡單來說，「卡巴迪」源自印度，有「勇氣」的意思，過程類似「老鷹抓小雞」，是一個傳統追逐捉人的比賽，流傳至巴基斯坦、斯里蘭卡等國後，才開始在世界各國盛行，到了 1990 年還正式成為亞運比賽的項目，我國目前也在大力推廣中。



圖／601 連卡巴迪社現場展示操作活動



圖／205 指揮部日前舉辦「109 年度社團成果暨觀摩展」



圖／桃園憲兵隊生存遊戲社體驗射擊

此外，另一個最具人氣的社團是新竹隊的桌遊社。社員潘姓一兵表示，剛加入桌遊社時是抱著玩遊戲的心態，但是在社長顏上尉及幹部的帶領下，讓桌遊不僅可以抒解工作的壓力，無形中也提升了個人的思維理則與邏輯推理能力，更能在互動中增進同袍彼此的情感。很榮幸代表單位參與成果展活動，更驚喜社團獲得同仁的喜愛，也歡迎大家加入桌遊社。



圖／新竹憲兵隊桌遊社榮獲本次績優社團

活動最後，文指揮官表示，國軍社團活動日趨多元，期藉辦理社團成果發表，促使平常分散各駐地的官兵能相互交流，透過面對面的方式，交流社團經營成果，汲取寶貴經驗，以持續拓展社團能量，營造溫暖、和諧的氛圍，凝聚單位向心，助益單位鞏固戰力。

社員現身說



圖／基隆憲兵隊烹飪社糖霜彩繪體驗

基隆憲兵隊輔導長柯少尉表示，烹飪社創社理念即在於透過手作創意，表現對美食的巧思，使同仁在品嚐美食的同時，更能體會「親手做」的樂趣。圖為柯少尉透過糖霜彩繪，點綴公發戰鬥口糧，使原先簡單的食品，搖身成為充滿新意的創意料理。

金門憲兵隊戮力防汛整備工作



【通訊員／李品蓉】因應近期熱帶低氣壓及午後滂沱大雨，金門憲兵隊日前召集單位官兵實施防災機具整備，並完成任務編組，為防汛工作做好整備，俾能隨時投入災害防救任務，確保所轄區域安全無虞。王副隊長表示，時值防汛期間，政府及民間團體均嚴陣以待，身為國軍的一分子，應秉「防災勝於救災」的觀念落實整備，以有效降低災損，維繫單位整體戰力。

馬祖憲兵隊參與「民安6號」災防演練

【通訊員／張鴻舉】為訓練官兵應處颱風災害能力，馬祖憲兵隊日前參演連江縣「民安6號」災防演練，演練「各鄉緊急醫療」、「火災防救」、「收容暨救治傷患」及「民眾疏散」等狀況，期藉擬真狀況，強化重大災害應變能力，以確保民眾生命財產安全。馬祖憲兵隊長吳中校表示，此次演習以模擬戰時景況，設定各階段演習狀況，透過實兵實作，逐一磨練官兵熟稔處置程序與要領，期達「戰時能打仗，平時能救災」之目標，發揚「軍民一家親」的無私精神。



憲兵指揮部安泰拳術健身社

【通訊員／簡君育】為提升單位運動風氣及訓練效能，憲兵指揮部「安泰拳術健身社」邀請擁有拳術師資的教官，利用每周社團活動時間，以「八極拳法」為主軸，指導社員學習拳術，以達精熟職能與強身健體目標。

社長蔡士官長表示，八極拳同時具有剛猛且多變技擊技巧的特點，相當講究「氣力」與「巧勁」，官兵在活動過程中，除了學習拳術，還可以提升專注力及體能戰技技巧。同仁透過學習拳術，可帶動並培養單位的良善運動風氣，逐步鍛鍊良好體魄，同時也透過社團參與與共同興趣，凝聚單位團結向心。



憲兵第651排辦理心理衛生暨初級防處講習

【通訊員／劉鎮綱】為強化官兵危安防處觀念，憲兵第651排日前辦理「心理衛生暨初級防處」講習，邀請九鵬營區心輔員鄭郁彬老師針對「自我傷害防治」及「部隊壓力調適」等主題，宣導正確心理衛生觀念與預防作為，期教育官兵有效發掘異常徵候，適時給予協處以消弭危安。參與本次講習的劉中尉表示，官兵平日執行任（勤）務多少會產生壓力，同仁應主動關心同儕身心狀況，適時給予支持與鼓勵，實踐「陪伴」的重要性，方能有效杜絕自我傷害的憾事肇生，維繫單位整體戰力。



憲兵裝步第239營二級保養廠 甲車當前做先鋒 後勤維保無勇功



【通訊員／陳豈豪】憲兵裝步第239營為憲兵重要之機動打擊部隊，肩負衛戍區防護目標安全，執行任務期間，各式機動車輛之機動力與打擊力，攸關戰力發揚與任務達成甚鉅。為使作戰任務順遂，負責車輛維保工作的二級廠，扮演著十分重要的角色。

「預防重於保養，保養重於修護，修護重於購置」，這句話烙印在每一位239營二級廠技工官兵的心中。雖然他們每日執行的事務，看似例行的一般性工作，但這些「日常」卻對任務的成敗扮演至關重要的關鍵因素，因此，同仁們總是在執行工作期間全神貫注，所有作為均遵照程序、步驟、要領執行，並以通力合作方式，在「零危安」的嚴格要求與目標下，逐一完成裝備維保，以確維妥善率與單位戰力。

「唯有落實裝備維保工作，方能確保部隊最大作戰能量」，239營二級廠官兵同仁將持續戮力於後勤維保工作，繼續在氣勢磅礴的甲車後方，擔任默默付出、細心呵護的無名英雄。



我憲兵我驕傲
通資作業連敬文賢上士

以身作則任先鋒 突破自我展雄心

「憲」出你/妳的

自信
笑容
身先之



【通訊員／吳宥德】入伍迄今，憲兵指揮部通資作業連敬文賢上士，總以「不斷追求突破極限，打造更好的自己」為期許，對自我要求相當嚴格，問及他對於「領導」的體悟時，敬上士斬釘截鐵地說「以身作則」四個字。凡事堅持親力親為的他，總是率領建制內的士官兵完成各項任（勤）務，並把握空閒時機精進外語能力，持續精進原本就良好的語言能力。

從不停下成長腳步的文賢，更在 107 年獲得出國短期進修的機會，在國外受訓期間，見證受訓國家民眾對於軍人的尊敬，種種場景至今令他印象深刻。他認為，想要贏得他人的尊敬，需靠自己的實力去爭取，因此回到單位後，他更加嚴以律己，並堅定立場去要求部屬，唯有所有同仁不輕視自我價值並堅守崗位，自然能為自己贏得滿堂掌聲。

憲兵指揮部勤務連
中士彭照順

座右銘

讓堅持成為一種信仰，
使突破作為我的態度。

協力面對憂鬱 共創心理健康

臺中憲兵隊 李長軒上尉

你曾感到憂鬱嗎？當憂鬱這朵烏雲飄來時，你會選擇如何驅散呢？根據「世界衛生組織」的定義，所謂心理健康，並非只是「沒有精神疾病」，而是一種「個人能夠清楚了解自己的潛力所在，能因應日常生活壓力，能夠活得精彩豐富，並對社會有所貢獻」的狀態。由此可知，真正的心理健康是一種正向積極的目標，然而想要達到這個目標，必須回頭細探情緒對人的影響。

心理學家阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）曾說過：「人生沒有那麼困難，是你讓人生變得複雜了。」每當生活中面臨困境時，都需要經歷「面對」、「接受」、「處理」及「放下」等四個階段，方能解決問題，亦即「不應逃避、不須糾結、走出困頓、放過自己」。萬事起頭難，「面對」憂鬱情緒是相當不容易的，在遭遇困境的當下，許多人選擇撐過、忍過，卻同時在心裡留下一個缺口而不自知，只有在事後願意發現這個缺

口時，便到了「接受」的階段，此時我們需要很多的支持、鼓勵或是啟發，這時才有足夠的勇氣去「處理」，處理問題不是簡單的事情，但在心理輔導的路上並不孤單，心衛中心以及諮商專線都是良好的支援，而最後便是將整件事給釋然地「放下」。

話雖如此，其實普羅大眾的狀況，仍然可以透過日常生活的蛛絲馬跡來發掘。近年來國軍大力推動「心情溫度計」的施作，藉由簡單的六道題目每週自我檢視個人心情溫度，讓官兵們用最簡單的方式，即時了解個人的心緒狀況，也讓第一線的幹部們可以給予最立即的輔導。常言道：「團結就是力量」，這個道理同樣適用於心理健康領域，唯有透過精確的心緒狀況掌握，以及輔導組織的緊密鏈結，才能照顧到每個角落的每一位官兵，進而共同創造個人價值與團隊榮譽，使國軍成為一支充滿「正向能量」的優質勁旅。

恪遵作業程序 消弭潛存危安

憲兵第239營 陳怡君中尉

國軍官兵肩負捍衛國家安全的重責大任，必須透過不間斷地演習及訓練，模擬戰場景況戮力操練，如此方能逐漸累積戰力，實現「保國衛民」的使命。然而，付出與努力再多，都經不起在執行演習、後勤補保或戰備訓練等任務時肇生危安事件的打擊，是類狀況如同一記重擊落在國軍日夜演訓所積累的豐碩成果上，事件發生後，往往充滿著無數的「悔不當初」，即使心中有許多的悔恨，也無法改變已然發生的遺憾。因此，我們務須謹記「預防勝於檢討」的核心概念，在執行各項任（勤）務前，均應落實勤前教育，遵守作業程序，並嚴密風險管控，才能有效杜絕憾事發生。

古諺云：「失之毫釐，差之千里」，正巧說明在各項重大演訓或任務之前，任何微小的步驟都有可能影響任務最終的成敗，於是按「程序、步驟、要領」便是所有官兵應深植心中的基本原則與要求。從歷史教訓中，亦能

習得相同的道理，古英格蘭有一首著名的名諺：「少了一枚鐵釘，掉了一隻馬掌，丟了一匹戰馬，敗了一場戰役，丟了一個國家」，講述英王理查三世決定與來勢洶洶的里奇蒙德伯爵一戰，馬夫準備戰馬時卻急於求成、敷衍了事，致使理查三世於大戰中因戰馬掉了一隻馬掌而跌翻在地，隨即遭敵俘虜，國家易主的故事。可見百分之百的錯誤，終會導致百分之百的失敗！

國軍長期扮演國家與社會中穩定的力量，據此，全體官兵不僅應具備「求勝、求精、求強」的積極心態，亦須具備正確之安全防護觀念，切勿以同仁的人身安全或渠等身後的美滿家庭，來換取精進檢討的教訓。全體官兵應秉持「人有定職，物有定位，事有定規，行動有序」之原則，細心把關、發掘危安潛因，以勝任國家及人民堅強的後盾。



重要命令

國軍第 10900020 號訓練通報 自主體能活動 意外防治宣導

- ▲ 時序進入八月，屬肇生中暑及訓練危安高峰期，各單位應持續貫徹部頒「盛夏暨惡劣天候部隊訓練安全注意事項」，加強風險管控作為，確保訓練安全。
- ▲ 自主體能訓練時間（不論平、假日），營區內須完成人員安全編組、備妥各項急救器材，並於周邊待命，未完備防護措施前，禁止實施體能訓練。
- ▲ 運動前做足暖身運動，務必讓身體各部關節及筋肉都能舒展，身體微微出汗，以提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能。
- ▲ 自主運動應講求兩人以上結伴而行，並能隨時相互察言觀色，如有發現鄰兵有異狀應立即停止運動，並逕行妥處。
- ▲ 各單位主官（管）應主動掌握官兵身體狀況，生病人員恪遵醫囑要求；另針對有心血管疾病、酗酒習慣、痼疾、體弱、BMI 值過高、長假期返部及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。

（資料來源／警務處）

熱衰竭

頭暈、頭痛
臉色蒼白
身體溫度正常
或微幅升高(低於40℃)

皮膚濕冷
姿勢性低血壓

熱中暑

意識模糊不清
體溫超過40℃

皮膚乾燥發紅



熱暈厥



體溫與平時相同
頭暈

長時間站立或從坐姿或臥姿起立會產生輕度頭痛

處置原則

- 將人員移動至陰涼處
- 鬆開衣物並移除外衣
- 加強人員自身散熱
- 意識清醒者給予飲水
- 儘速送醫處理

（資料來源／勞動部職業安全衛生署）

振興福利 新生活



振興滿額禮

凡於活動期間，至各福利站（軍中營站除外），當日單筆消費滿1,000元以上，以下好禮三選一（滿2,000元選2份，依此類推，每人最多領5份，數量有限，送完為止。）



三選一



振興2000加碼送

凡於活動期間，至指定之各福利站，當日當次滿2,000元以上，即可領取高鐵5折乘車票兌換券乙張（滿4,000元送2張，依此類推，每人最多領4張，數量有限，送完為止，兌換券使用期限至109年9月9日止，逾期作廢）



基隆指定站 基隆福利站(40張) 大直福利站(40張) 內壢福利站(40張) 龍岡福利站(40張)	中壢指定站 苗栗福利站(40張) 臺中福利站(40張)	南港指定站 左營福利站(40張) 鳳山福利站(40張) 岡山福利站(40張)
---	-----------------------------------	---

振興發發組合包

為慶祝88節，於活動期間，至各福利站或軍中營站，購買以下三款超值發發組合包，即可以優惠價88元輕鬆擁有，數量有限，售完為止。



（資料來源／國防部福利事業管理處）

軍法紀小叮嚀



依傳染病防治法第70條
各縣市政府可對不配合
防疫措施的民眾開罰
3000至1萬5000元罰鍰！

提醒大家，人潮擁擠及密閉空間

務必戴口罩

醫療照護機構



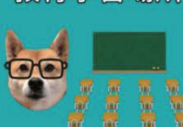
大眾運輸



賣場市集



教育學習場所



展演競賽場所



宗教場所



娛樂場所



大型活動



（資料來源／衛生福利部、督察室）2020.08.06

後備憲兵
荷松總會

慰問 204 指揮部狙擊手集訓隊



【通訊員／蔡佩容】後備憲兵荷松總會總會長謝慶堂先生日前偕南區會長蘇建仲先生、臺南市後備憲兵荷松協會理事長黃正華先生、高雄市後備憲兵荷松協會理事長郭進國先生、屏東市後備憲兵荷松協會理事長鍾東珍先生等幹部，前往憲兵第 204 指揮部鐵衛營區慰問狙擊手集訓隊官兵，期許官兵於測驗中發展訓練成果以獲得佳績，為憲兵爭取榮譽。

謝總會長表示，希望每位參與集訓的官兵都能夠發揮平時訓練成效，彈無虛發、百發百中，並期許官兵測驗時能全力以赴。指揮官成上校表示，感謝後憲先進對現役官兵的支持與鼓勵，使同仁倍感溫馨；而此次參與競賽的官兵皆為單位菁英，相信在後憲先進的鼓勵之下，必將帶著優異成績凱旋歸來。

臺中市後備憲兵
荷松協會

慰問憲兵第 203 指揮部



【通訊員／李品蓉】為慰勉官兵執行任（勤）務辛勞，臺中市後備憲兵荷松協會理事長賴義煌先生日前與中部地區聯誼會會長張進發先生及秘書長彭增桓先生共同前往憲兵第 203 指揮部慰問，並由該部指揮官張上校親自接待。賴理事長表示，現役官兵戮力執行各項任（勤）務的辛勞，民眾有目共睹，藉慰問機會肯定官兵們的付出，期許現役同仁秉持憲兵忠貞愛國精神，無後顧之憂地持續在工作崗位上盡心盡力。張指揮官感謝後憲先進利用工作之餘蒞部慰問官兵，讓同仁充分感受前輩們的關懷，「前憲後憲，連成一線」的精神展現無疑，同時也給予同仁莫大的支持與鼓勵。

後備憲兵
情同手足

臺北市後備憲兵荷松協會



【通訊員／李光桓】臺北市後備憲兵荷松協會理事長周溫培先生日前與協會幹部前往慧敏營區，慰問憲兵第 202 指揮部基訓部隊，鼓舞部隊團結士氣。周理事長表示，「下基地」是官兵們難得和寶貴的回憶與經驗，於訓練期間，單位官兵齊心專注操作訓練科目，不僅能提升固有戰力，更可促進單位團結向心，希冀現役官兵能堅忍奮發、戮力戰訓，為所屬單位爭取最高的榮譽。

基隆市後備憲兵荷松協會



【通訊員／張鴻舉】為慰勉本部基地訓練官兵辛勞，基隆市後備憲兵荷松協會理事長陳健寶先生日前與協會幹部前往慧敏營區，慰問基隆憲兵隊基地訓練部隊官兵。陳理事長感謝官兵保家衛國的努力與付出，期勉同仁持續精進體能戰技，為國所用；此外，因應期末測驗將至，陳理事長特別致贈慰問品予在訓官兵，鼓舞渠等展現平時訓練成果，戮力為單位及個人爭取佳績。

慰問基地訓練部隊

承天忠貞

