

# 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：  
mpcmd0116@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：許紋豪 出版：文宣心戰組  
責任編輯：沈育豪 湯上爛 詹淑君 莊好嬋 胡沁玟

### 指揮官春節慰問暨 視導南投憲兵隊

## 共同嚴守軍紀 捍衛憲兵榮譽



通訊員李長軒／南投報導

為慰勉官兵平日工作辛勞，本部指揮官黃金財中將 4 日由政戰主任余少將、邱士官督導長及 203 指揮部指揮官張上校等幹部陪同下，至南投憲兵隊春節慰問暨部隊視導，要求單位幹部培養官兵「重榮譽、守紀律」觀念，並以身作則善用組織功能，強化領導統御作為，凝聚單位團結向心。

指揮官強調，憲兵同仁應以身著憲兵制服為榮，絕不輕縱違法犯紀、斲傷單位榮譽者；在新的年，期許幹部檢討過往策進未來，以輔導代替責備、以教育代替責罰，主動關懷照顧同仁，輔導人生職涯規劃，利用資源充實自我，提升自我價值與競爭力。

最後，指揮官頒發春節團體加菜金預祝賀官兵佳節愉快，亦提醒官兵休假在外應恪遵各項軍紀要求事項，共同捍衛憲兵團體榮譽。



## 提要

2 版 指揮官拜會李毅摩大師

4 版 元旦專題

8 版 臺中市後備憲兵荷松協會  
大里分會區主任交接典禮

說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。

## 指揮官拜會李毅摩大師 文化底蘊培人才 允文允武淬菁英



通訊員李長軒／南投報導

為推動軍民文藝交流與增添官兵文藝氣息，本部指揮官黃中將 4 日在政戰主任余少將等重要幹部陪同下，至南投地區拜會國內知名水墨畫大師李毅摩，期盼為培育憲兵文藝人才共同努力。

李毅摩大師於民國 55 年自憲兵第 254 連退伍後，仍心繫憲兵家庭，迄今與軍旅袍澤保持聯繫，感情堅定、不曾間斷，用具體行動延續憲兵忠貞精神，並使其更加發揚推廣。

指揮官表示，李大師在推動國軍文藝工作不遺餘力，並對於李大師心繫憲兵的袍澤之情，更是表達崇高的敬意，期盼藉由拜會與意見交流，除了提升官兵藝文涵養、陶冶心靈外，亦彰顯憲兵保家衛國與忠貞鐵衛精神。

## 指揮官視導槍彈房資訊管理系統 藉科技輔助 提升管理效率



本報訊／臺北報導

為提升基層部隊械彈室管理效能，減輕重要裝備清點人力負荷，本部指揮官黃中將 5 日至勤務視導資訊化軍械庫儲管理實況，並對單位設置「軍械庫儲導入資訊管理系統」提出工作指導。

指揮官強調，軍品械彈管理是部隊持續性的重要工作之一，雖藉由科技輔助方式提升管理效率，仍叮囑單位幹部應以謹慎的態度，持續落實清點檢查，嚴格管制軍械進出，確保與帳籍相符無誤，並提醒單位完善庫儲設施安全防護與警監系統維護工作，以達到械彈管理安全無虞之目標。



## 軍民攜手 衝破逆境 歡喜迎新

今天是中華民國 110 年元旦，在舉國共同慶祝新年之際，我們願以誠摯之心，祝福中華民國在新的一年國運昌隆、軍民同心，締造民生富庶、合境安康；也祝福每位讀者平安健康、事業順利。

回顧過去一年，最重要的事件，就是全世界都受到新型冠狀病毒肺炎疫情的強烈衝擊。身在臺灣的我們，面對來勢洶洶地新冠肺炎疫情，能夠有驚無險安然度過，端賴政府各部門應對得宜；國軍官兵也一如既往，守護國人健康與安全。疫情期間，陸軍化學兵主動投入國門把關，以及國內防疫消毒的重任，替國人築起一道強固的防疫堡壘；後備部隊則配合經濟部，投入防疫消毒、口罩生產工作；國軍各軍醫院更比照 SARS 期間防疫模式，醫護人員不分晝夜投身救護。國軍官兵的無怨付出與貢獻，廣獲各界肯定，總統府更於元旦升旗典禮，特別邀請各部隊基層代表領唱國歌，向無名英雄表達敬意。

受到疫情影響，全球航運、商旅都受到程度不一的損失，我國以出口為導向的經濟，雖也難免遭到波及，所幸政府應處得宜，整體表現相較於其它國家，表現亮眼，股市也屢創新高。展望民國 110 年，儘管歐洲、非洲出現新冠病毒變種、傳染力與範圍擴大之情形，卻未改變國際間對 2021 年全球經濟展望的樂觀看法。

樂觀來看，若今年下半年，全球能夠適度脫離疫情困境，商業活動應有機會重新啟動，全球供

應鏈雖已重組，我國身為晶片生產全球龍頭，具有掌握關鍵科技的優勢，自然前景可期。根據行政院主計總處預測的經濟成長，考量可量化評估的政策效益，及國際潛在下行風險等因素後，今年我國人均 GDP 將可突破 3 萬美元，委實振奮人心。

不可諱言，臺灣的生存發展，最大的威脅仍是對岸的中共。中共既無視疫情危及世人生命、罔顧國際譴責；更不時以戰機、艦艇侵擾我海空領域，幸賴國軍官兵以臨戰不懼之勇毅精神，立即驅離，確保國境、國土安全。國軍平日精訓勤練，秉持精實戰力和忠勇報國決心，結合全國百姓對國軍堅定的支持，在在迫使中共機艦不敢越雷池一步。

自民國 47 年的 823 戰役以來，臺海戰火煙硝雖遠，但敵情威脅從未稍減。國人在日常生活中，雖未深刻感受近在咫尺的烽火，但國軍的戰備訓練和戒備，卻絕不可能因而鬆懈。事實上，正因國軍官兵深諳「守土有責」精神，持恆戮力戰訓，方能拒敵於雷池。值此新的一年來臨之際，希望全體國人一如既往支持國防與國軍，讓我們的國家好上加好。

此外，新的一年，我們除了要在防疫上，更加努力做好個人防護、社區防疫、國境防疫外，全體國人更要持續遵守政府防疫政策，在既有的防疫基礎上，發揚防疫成效。不論是口罩生產或醫藥、疫苗研發等方面，一定會全力支援鄰近國家，讓臺灣的熱情穿透國際現實的冷漠，讓國際

社會看見臺灣、認同臺灣、肯定臺灣。走過混亂的 2020 年，展望新的一年，多支新冠肺炎疫苗已成功上市。雖然英、法等國和部分非洲國家，近期出現新冠病毒升級的危機，但「危機」中有轉機。各國除了以更嚴格的防疫政策，維護國民健康外；歐、非、日本等國，亦採取更嚴密的防疫措施，強化各地機場港口防疫檢疫能量。我們可以樂觀預見，2021 年下半年，疫情衝擊必然逐漸降低，經濟力上升指日可待，一切終將否極泰來。

綜言之，「成功是留給有準備的人。」個人如此，國家亦然；國家安全不能寄託在敵人的善意上，和平更不會從天上掉下來。現今的國際社會，講究的是有「實力」才能生存，「和平」更要以強大軍事實力為後盾。因此，在新的一年裡，國軍官兵除了廣續做好各項戰訓工作外，在思想、意志、本職學能、專業素養上，也要以勇往直前，追求卓越的態度，不斷挑戰自我、超越自我。我們期許，國軍各單位都能在既定的戰訓任務上精益求精，以超敵勝敵的精神意志砥礪戰法戰技，誓死達成保國衛民任務。在疫情威脅及中共機艦不時侵擾之下，全體國人應能體會，唯有國家強大，才能確保百姓安康；在新的一年務須強化愛國意識，支持、肯定國防自主政策，貢獻心力於國防事務上，才能打造堅實的全民國防，讓敵人不致來犯，確保民生安定繁榮、國家太平。

(轉載自青年日報 110 年 1 月 1 日社論)

### 政戰主任主持新進人員座談

# 勉勵自我精進 創造精彩軍旅



本報訊／臺北報導

本部政戰主任余少將於 109 年 12 月 30 日主持忠貞營區新進人員座談，期勉同仁應善用資源、設定目標，除增強自我本職學能外，更運用公餘時間進修學習，攻讀學位或考取證照，提升自我多元能力，充實軍旅生涯。

主任表示軍旅生涯應立定明確目標，並透過個人實踐，成就更好的自己；另提醒憲兵具備軍、司法警察身份，同仁應健全法紀觀念，恪遵各項軍紀要求事項，共同維護憲兵榮譽；主任最後以「成功的道路不壅擠，因為堅持的人並不多」期許所有人員皆能持恆努力，開創不凡的軍旅人生。

## 邱士官長主持 1 月份第 1 週士官週報

本報訊／臺北報導

本部士官督導長邱士官長 6 日主持本部 1 月份第 1 週士官週報，召集各一級單位士官督導長與會，針對今年度各項工作事務進行先期規劃，期許在全新年度，可依期程完成工作推展，輔佐單位主官完成各項任（勤）務。

邱士官長首先針對冬令訓練安全注意事項提醒同仁，近期天候寒冷，各單位訓練時應注意官兵身體狀況，並於訓練前落實暖身工作，確維訓練安全；此外，邱士官長表示士官幹部應做單位溝通的「橋梁」，凝聚單位向心，期許所有同仁皆能在新的一年，與單位官兵一同面對所有挑戰。



### 203 指揮部

#### 苗栗憲兵隊視導暨軍法（紀）宣教



通訊員蔡思民／苗栗報導

為強化幹部領導知能及內部管理工作，憲兵第 203 指揮部指揮官張上校 5 日至苗栗憲兵隊實施親考親教暨官兵座談，瞭解部隊管理窒礙。

張指揮官表示，幹部應秉持「腳往下走、心往下看」精神，綿密軍（法）紀宣教，並藉以溝通、互動方式，掌握官兵實需，以具體行動強化官兵對單位認同感，凝聚團隊向心；另要求各級幹部藉由「望、聞、問、切」方式，瞭解官兵想法，發掘單位「急、難、病、痛、苦」人員，建立緊密互信、互賴關係與連結，營造單位團結和諧氛圍。

### 204 指揮部

#### 晉任典禮暨戰訓整備會議



通訊員蔡佩容／高雄報導

憲兵第 204 指揮部日前辦理「109 年 12 月份戰訓整備會議」與「110 年上半年晉任暨頒獎典禮」，由指揮官成上校主持。

成指揮官首先於戰訓整備會議時機，要求落實各項任務、訓練及工作推展，並期許同仁在新的一年持續落實照顧官兵，攜手迎接挑戰；另於晉任暨頒獎典禮時，恭喜晉任上階人員，期許在責任加重的同時，應持續精進，完成上級交付的各項任務，最後提醒所有的官兵同仁，持續秉持存誠務實的處事態度，善盡職責，戮力執行戰、演訓任務。

### 205 指揮部

#### 桃園憲兵隊視導暨軍法（紀）宣教



通訊員張鴻舉／桃園報導

憲兵第 205 指揮部指揮官文上校 5 日視導桃園憲兵隊暨官兵座談，關懷所屬生活狀況，詢問日常訓練及生活所需，並指示應滿足所屬需求，提供舒適工作環境。

文指揮官表示，幹部應運用各項集會時機，宣導各項軍紀要求事項，建立官兵健全法紀觀念，共同維護憲警，並同時落實防疫作為，注意個人身體保健，確維部隊戰力。

最後，文指揮官勉勵新進人員，軍旅須妥善規劃進修與職務歷練，完備自身的學、經歷，為自己爭取更多的機會，方能開拓不同的視野與經驗。

心  
輔  
專  
線  
0  
2  
2  
5  
8  
5  
0  
5  
3  
心  
輔  
官  
陳  
少  
校



# 晨光破曉旗飄揚 齊心守護新篇章

通訊員李婉榕／臺北報導

每年的一月一日係為我國的開國紀念日，亦稱做「元旦」，用以紀念 1911 年底國父孫中山先生在武昌起義後推翻了滿清王朝，並於隔年元旦宣布建立亞洲第一個民主共和國—中華民國，並訂定當日為我國開國紀念日。時至今日，每當在元旦破曉時分，國旗升上去的那刻，代表著國家再次走過一個年頭，並隨著漸漸明亮的天色，又開啟了全新的篇章。



## 憲兵不畏天寒，守護典禮維安

每年適逢元旦節慶，全體國人及同胞，皆齊心歡慶我國開國紀念日，並共同迎接嶄新的開始。然而在盛大的國家典禮，除了仰賴主辦單位精心策劃，及全體國人的齊心祝賀外，我憲兵官兵亦在維護典禮維安上，全心投入、戮力付出，以實際行動，與國人一同共襄盛舉。

元旦當天，在各地升旗典禮皆可看見憲兵官兵守護的身影，除了總統府升旗台上，屹立著嚴格挑選並訓練後的升旗手，以整齊劃一的動作，將國旗隨樂音冉冉升起，環顧四週，亦可看見憲兵同仁在各大路口，不畏天寒地執行路口管制及安全檢查之維護工作，以堅定的衛國決心，戮力戍守著國家正副元首及民眾安全。

## 前憲後憲齊愛國，攜手相伴迎未來

除了現役官兵，後憲先進也同樣與官兵共同參與升旗典禮勤務，新竹縣政府邀請新竹憲兵隊及新竹縣後備憲兵荷松協會同仁支援元旦升旗相關勤務，由新竹憲兵隊隊長古中校及理事長黃弘勁先生率領同仁共同參與，表達崇高的愛國精神。藉由莊嚴肅穆的升旗典禮，展現身為憲兵的驕傲與歸屬感，並與國人共同迎向美好的未來。



揮別過往，國人攜手挺過諸多挑戰，不論充滿多少艱難與辛苦，憲兵皆與民眾站在一起，仍以最嚴謹態度繼續守護國家的每一天，並在嶄新的年度，保持精益求精的態度，傳承憲兵忠貞氣節，持續為衛戍國家中樞安全而努力。



憲在為你  
齊心守護



憲兵第 211 營

憲兵第 229 營

憲兵第 332 營

警衛大隊

憲兵訓練中心



新竹憲兵隊

苗栗憲兵隊

臺南憲兵隊

屏東憲兵隊

臺東憲兵隊

# 憲兵205指揮部官兵休閒室 用心營造「家」的氛圍



通訊員張鴻舉／新北報導

挑高天花板，大片文化石牆鏡面，展現濃濃歐洲工業風情，點綴數盞細緻鵝黃燈光，空間散發著濃厚暖意，這裡是憲兵205指揮部全新打造的官兵休閒室，希望透過用心規劃及佈置，提供官兵舒適放鬆的休閒環境。

文指揮官表示，「休閒場所」是官兵生活品質的基本要素，營舍整建工程應以官兵實需為優先考量，幹部應妥善規劃，形塑單位溫馨氣氛，增進人員歸屬感，使官兵更全心投入戰（演）訓任務。

中士吳尹惠指出，休閒室裡無論是影音設備或是精品咖啡機及豐富多元的零食、飲品，皆能顯示空間規劃的用心，在閒暇之餘能有一處舒適的地方，放鬆身心壓力，更使在營生活繽紛豐富。

# 臺銀人壽軍友保險公司軍保宣教



通訊員韓雅巨／新北報導

臺銀人壽軍友保險公司於日前至憲兵訓練中心，對志願士兵109-7梯學兵實施軍人保險宣教，針對保障內容及權益進行說明，使官兵更加了解保障細節與內容。

軍友保險公司馬專員指出，臺銀人壽以較優惠之保費，提供給國軍官兵及眷屬更完善的保障，給予戮力前線的官兵多一層的守護，希望能使官兵可以更無後顧之憂的守護國家，更定期將團體保險作業費盈餘，回饋到敬軍勞軍工作，期藉「低保費、高保障」為官兵的經濟、生活與家庭安全增添一層保護。

# 彰化憲兵隊 警衛勤務演練

# 即時應處 確維安全

通訊員蘇益立／彰化報導

為強化營區安全維護與應變處置，彰化憲兵隊日前實施一般警衛勤務狀況處置演練，由隊長李中校主持，期透過演練示範使單位擔任勤務人員，依照要領強化緊急狀況處置作為。

李隊長於示範時叮嚀所屬同仁，營區安全維護要「因地制宜，因時制宜」，瞭解營區內、外的狀況，預判各種可能發生的危安因子，妥慎研擬處置作為，並透過各項模擬突發狀況演練，使執勤人員在面對各種突發狀況時，秉持「能處置、敢處置」之原則，即時有效應處，確保營區整體安全。



# 憲兵第204指揮部 走進校園招新血 全民國防凝共識

通訊員蔡佩容／高雄報導

為鼓勵年青學子從軍，建立全民國防共識，憲兵第204指揮部高雄憲兵隊日前參與高雄私立大榮中學校慶園遊會，並同時實施校園招募宣導，透過與學生們互動及詳細說明，使學子們對於憲兵任務特性有更多瞭解。

高雄憲兵隊隊長楊上校表示，藉由官兵走入校園的近距離互動，加深學子對憲兵的瞭解與興趣，凝聚全民國防共識，進而激發青年從軍報國志向，共同塑建新世代鋼鐵勁旅。



# 正修科技大學 營區公餘進修宣導

# 鼓勵公餘進修 創造自我價值

通訊員蔡佩容／高雄報導

憲兵第204指揮部日前為提倡官兵終身學習，舉辦「正修大學在營專班招生宣導」活動，邀請正修科技大學龔瑞璋校長及營區教育中心葉人華主任等人蒞部，並由指揮官成上校親自接待。

指揮官表示，透過策略聯盟，鼓勵官兵參加公餘進修，提供官兵多元進修管道，期許所屬官兵能持續進修或考取證照，強化個人競爭力，並藉自我突破及精進，增強專業能量，提升自我學術涵養，讓生活能更加充實，同時鼓勵長留久用，培養允文允武之人才，提升部隊整體素質。



### 我憲兵，我驕傲

### 嘉義憲兵隊

## 愛心送餐不間斷 傳遞溫暖人情味



通訊員胡晏毓／嘉義報導

憲兵第 203 指揮部嘉義憲兵隊，多年來協助嘉義市社會局愛心送餐，關懷獨居長者公益活動，官兵的愛心不曾因為任何外在因素影響而間斷不論晴雨，持續將愛心親手送至社區的每個角落。

每個禮拜一到四的下午四點，嘉義憲兵隊官兵便穿梭在嘉義市區，將熱騰騰與營養滿分的愛心便當，親手送到嘉義市區內弱勢獨居的長者手中。自送餐服務執行以來，單位已累積送出超過 3 萬個愛心便當，單位資深

的同仁笑著說，每日送餐服務已經成為單位內相互交接的一項傳統。弟兄姐妹們藉由送餐時對獨居長者們的嘘寒問暖，往往都會讓他們露出溫馨的笑容，且透過官兵的暖心送餐，讓他們不僅感受到溫暖，更嚐到比美食風味更佳的味道——人情味。

隊長徐中校表示，這些年來，單位弟兄姐妹們十分稱職地扮演著「愛心宅急便」的角色，為社區民眾盡一份心力，拉近軍民互動關係，展現「愛民助民」的精神，為社會帶來更多溫暖的力量。

### 「憲」出你/妳的

### 自信笑容



### 高雄憲兵隊 中士蔡佩容

### 座右銘

成長不止，善良依舊。

## 弘揚軍人武德 塑建核心價值

### 憲訓中心 范嘉芸中尉

身為一名軍人不能不知軍人武德，在加入國軍那天開始，軍人武德就是最重要的中心思想，也是鞏固部隊團結、培養戰力的命脈；在國軍教戰總則第二條提到：「智、信、仁、勇、嚴乃為軍人傳統武德。」，而西方名著《戰爭論》中也提到：「指揮官的才智、軍人的武德及民族的感情，是軍隊主要精神力量來源，而軍人武德項目就是愛國、勇敢、果決、信心、堅忍及紀律。」武德即是身為一名軍人應該有的價值觀，也是軍人的思考方式、核心價值。

以執行任務為例，身為幹部要有足夠的智慧去研析狀況，要對同袍誠實，對國家忠貞，做到貧賤不能移，威武不能屈，並為國家大事考量，面對任務負責到底，且理智判斷不存私心。藉由一連串的訓練要求，方能培養軍人在時間內做出正確的判斷。

然而，軍人要如何培養武德呢？知名戰略家約米尼也說：「自我犧牲、

英勇的精神和責任感都是美德；如果沒有這種美德，那麼任何軍隊都不會受到尊敬，也不可能得到榮譽。」於是在現今高度民主化的社會、兩岸關係複雜且中共從不放棄武力犯臺情況下，國軍官兵更應具體認軍人沒有選擇戰場的權利，當國家與人民需要，我們便應展現衛國決心，為民眾站在第一線，如此一來才能成就一支有信念、有戰力的精實部隊。

軍隊是個有組織、有武力的團體，肩負保國衛民的重責大任，團體中的每個成員都必須具備強烈的道德感，並發揮軍隊的紀律，方能上下齊心，團結一致，進而克敵制勝，不為敵人所乘。期盼全體官兵均能弘揚武德精神，持續精進個人修為，落實部隊各項訓練工作，將有形戰力與無形戰力相結合，在必要之時發揚全然戰志，展現國軍「保國衛民」實力，贏得全體人民信賴及支持。

## 時值冬令季節 注意保暖措施

### 新竹憲兵隊 林芋寰上兵

揮別 2020 年，嶄新的一年來到，此時正值冬季時節，現代化管理的國軍，無論在生活管理、教育訓練，甚至戰備整備方面，均一再提醒官兵注重自身保健，完善禦寒措施，維護戰力完整。

天寒時分，許多同仁選擇大啖熱騰騰的美食，為寒風料峭的冬季帶來一陣暖意，然而在享用美味的同時，特別要注意不要過度攝取油膩與辛辣食物，短期恐引發腸胃不適，長期則可能導致心血管疾病危機；此外，官兵應特別留心當享用薑母鴨、燒酒雞等含有酒精補品後，切勿駕駛動力交通工具，避免肇生酒駕事件。

在新式的年度撥補中，為提升官兵穿著的舒適度以及其保暖程度，特別精進服裝材質之機能性及吸濕排汗效能，使保暖程度提升，同時維持穿著之舒適度；此外，冬令時節執行訓練工作時，需注意自身保暖與個人保健，並落實暖身工作，避免運動傷害，確維訓練

安全。

尤須注意的還有近期寒流來襲，導致氣溫驟降、變化甚大，手腳容易冰冷或有心血管疾病的同仁，外出時應增添衣物，加強禦寒工作，避免室內外溫差，影響個人身體保健；更重要的是，除了冬令天寒之外，新冠肺炎疫情在國際上仍十分嚴峻，官兵在室內應注意空氣流通，並隨時配戴口罩，保護自己也保護他人；另休假期間避免出入人群聚集場所，以防群聚感染情事發生。

在國際疫情持續嚴峻的同時，我國防疫成效相對顯著，有賴邊境檢疫人員、醫療院所、醫療照護人員持續堅守崗位，以及政府、民間攜手合作，共同守護國人健康；全體官兵應持續配合政府各項防疫措施，共同確保這得來不易的防疫成果。並遵守「國軍冬令期間軍紀要求事項」之內容，期盼全體官兵都能平安度過寒冬，開心健康過好年。

## 好書推薦

# 內疚清理練習：寫給經常苛責自己的你

作者：伊麗絲·桑德

出版社：究竟出版社

### 讀後心得：學生第二大隊上士林恆如

你容易覺得內疚嗎？本書開頭提供「內疚指數自我檢測」，並在每章都提供自我練習跟重點整理，幫助每個人釐清「內疚」這件事。作者先將「內疚」分為理性跟不理性，所謂不理性的內疚很好理解，就是自身無法掌握的事情，例如「如果對方心情不好，我卻很開心，我會感到內疚」；那理性的內疚則相反，多是自我可以掌握之事，例如「如果對方心情不好，我會感到內疚，覺得自己應該做更多、幫他心情變好」。不理性的內疚常常只會造成自身因為內疚和無能的感覺而不堪負荷；理性的內疚則會幫助自

己，在衝突發生之後，保有彈性，並願意協調或妥協。

不論是在軍旅或是人生的路途中，偶爾都會碰上令人內疚的挫折，而當不好的事情發生時，有人會選擇閃躲責任，有人則會讓自己成為這些推卸責任跟內疚感的頭號目標，因此，我們必須了解這個責任運轉機制和自我保護的方法。作者在序中提到「能感到內疚、良心不安，是好事。這顯示你是個負責任的人，想對自己和他人的人生產生正面的貢獻。」但其實內疚並非責任的代名詞，一昧的自我檢討，可能只會將情緒逼進死巷，找不

到出口與轉圜之地，最終找不到與「內在的嚴格自己」的相處之道，而變成消極無力。

於是「練習與嚴格的自己做朋友」便是重要關鍵，作者說「我們應該適時詢問自己要甚麼，而不是只考慮別人要甚麼」，這並非是要你開始推卸責任或是降低對自己的標準，而是要學著與過度嚴苛的自己對話，練習對自己溫柔一些，將不理性的內疚感，進一步自省為理性的內疚感，帶領內心走出死巷，提醒自己「感覺不那麼好的自己，說不定已經夠好了」。



## 軍法（紀）小叮嚀



圖／取自網路新聞

### 睡眠時間不滿4小時 車禍機率提升10倍

#### 疲勞駕駛法規與罰則

連續駕車超過8小時經查屬實，將處以新臺幣1,200至2,400元的罰鍰，並禁止其駕駛；如應歸責於汽車所有人者，得吊扣其汽車駕照。

#### 如何避免疲勞駕駛

- 道路駕駛時，若感到疲倦，便應立即尋找附近服務區或停車場稍事休息。
- 駕車前一天要保持充足睡眠，可以嚼食口香糖或聽音樂等方式來提神。
- 許多車型都配有駕駛疲勞提醒系統，當系統出現警示時，表示駕駛需要停車休息。



資料來源／督察室

## 福利櫥窗

誠實 · 熱忱 · 公益

### 一元復始 萬象更新

2/17 抽獎日

#### 蘋果iPhone 12滿額驚喜抽

持福利證至各福利站或軍中營站消費，當次滿1,000元(含)以上，即可參加電腦隨機抽獎，抽中就送蘋果iPhone 12 256G



#### 一元復始、萬象更新

中華民國元旦開春，福利站與您共同祈福一元復始、萬象更新。

持福利證至各福利站消費，當次滿500元(含)以上，即送一元復始名片架乙份。

(1,000元以上2份，每人最多領2份，數量有限、送完為止。)



#### 秀出2021新年新願望

加入福利處臉書粉絲，TAG 2位以上的好朋友+公開分享此貼文，留言我的2021年願望是……，就有機會抽中福利禮券100元(10份)、福寶文件夾(3個/人x10份)，共有20個中獎機會。



#### 高鐵5折乘車票兌換券樂逍遙

持福利證，至各福利站或軍中營站，單次消費滿500元(含)以上，即可有機會抽中台北-左營5折乘車票兌換券，共有30個中獎機會。



# 臺中市後備憲兵荷松協會大里分會區主任交接典禮



通訊員陳榮哲／臺中報導

臺中市後備憲兵荷松協會大里分會於 109 年 12 月 30 日辦理區主任交接典禮，由臺中市後備憲兵荷松協會理事長林暉智先生主持，會中由原區主任蔡垂洲先生交接印信給新區主任賴俊成先生，象徵薪火相傳，接續發揚憲兵忠貞精神。

林理事長首先感謝原區主任蔡垂洲先

生任內為分會奉獻良多，帶領同仁投入社會公益，成績亮眼，期許新區主任賴俊成先生能在原有良好基礎再創佳績，持續推動分會事務；同時期許分會成員能持續愛護憲兵，為每一位現役官兵服務，實現「前憲後憲連成一線」之精神，積極帶領協會團隊同仁，共同守護我們的國家。



## 新竹市後備憲兵荷松協會家庭日



通訊員許毓焄／新竹市報導

新竹市後備憲兵荷松協會日前舉辦「荷松家庭日大家炕窯趣」活動，由理事長彭金樹先生主持，活動中亦邀請新竹憲兵隊官兵共同參加，透過同仁與親子共同窯炊食材，體驗親手料理的樂趣，更藉此拉近彼此距離，在烹煮食材的過程，同仁間感情也隨之升溫。

彭理事長表示，為慰勞協會同仁及新竹憲兵隊官兵辛勞，特別藉任務之餘辦理本次家庭日活動，增進後憲與現役官兵的情誼，凝聚團隊向心，同時從互動中營造溫馨氛圍，強化家庭支持力，進而實現「前憲後憲，連成一線」的精神。



## 高雄市後備憲兵荷松協會三民分會年終歲末感恩餐會



通訊員蔡佩容／高雄市報導

高雄市後備憲兵荷松協會三民分會日前舉辦 109 年年終歲末感恩餐會，由區主任陳武田先生主持，並邀請中華民國後備憲兵荷松總會榮譽總會長蔡國司先生、財務長李瑞呈先生、高雄市後備憲兵荷松協會理事長郭進國先生及各重要後憲幹部共襄盛舉。

郭理事長於致詞時表示，感謝各位後憲先進平日對於協會推廣之活動不遺餘力，也肯定區主任陳武田先生熱心投入公益的精神，共同盡一己之力讓社會更加美好，期許同仁持續發揚忠貞精神，讓憲兵的優良傳統永續傳承。



# 承天忠貞

