

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: 辜麗都 組長: 許紋豪 出版: 文宣心戰組
總編輯: 陳柏宏 責任編輯: 莊好嬋 李蕙宇 張修銘 詹淑君



聯翔操演

憲兵聯合防空作戰訓練



圖/官兵實施對空防護演練。

勤訓鍛造勁旅 提升防空戰力



圖/官兵實施清、驗槍。

憲兵第202指揮部

通訊員李光桓、蔡佩容／臺北、高雄綜合報導

近年來，中共頻密派遣軍機騷擾我國空域，導致兩岸緊張情勢升高；本月初，更變本加厲，短短 5 日內派遣多達 150 架次軍機侵入我防空識別區，對區域安全構成嚴重威脅，危及臺海和區域的和平與穩定。

為驗證聯合防空作戰效能，強化官兵緊急應變能力，憲兵各地區指揮部於 19 日依聯翔操演命令執行防空防護自衛戰鬥操演，同時實施營區整體安全防護演練，針對營區內重要設施、周邊、頂樓及上空進行警戒。透過各式突發狀況演練，強化各單位應變作為、回報步驟及處置能力，並加深對警戒位置與個人環境責任區的認知。

憲兵第 202 指揮部指揮官于少將表示，藉由操演得以強化官兵危機意識，透過實際行動，熟悉戰時任務，全體同仁均依指令對空實施警戒，將演訓視為作戰，在戰時才能發揮最大戰力，有效防範外敵，維護營區安全。

憲兵第 204 指揮部指揮官成少將則表示，平時的勤訓精練，就是為了在戰時面對各項突發狀況均能妥適應處，並藉由各項課目的演練，有效提升同仁的應變處置能力。



圖/戰傷救護演練。

憲兵第204指揮部



圖/火警狀況演練。

提要

2 版 指揮官接見快反連後憲

4 版 御林鐵衛—甜點烘焙社

7 版 光輝十月—臺灣光復節的由來

8 版 臺中市後備憲兵荷松協會理監事會議



說出煩惱，無論開心

傷心，我們用心聆聽。

指揮官接見快速反應連後憲前輩 後憲心同袍情 忠貞鐵騎續傳承

通訊員熊啟勝／臺北報導

指揮官 14 日於忠貞營區接見快速反應連（原憲兵機車連）後憲前輩蔡建財先生等四員，指揮官特別感謝後憲前輩對快速反應連全體同仁的照顧與支持，激勵官兵士氣，得以最好的表現於今年國慶大會時呈

現在國人面前，讓民眾見證憲兵的認真與精實。

最後，指揮官致贈後憲前輩感謝狀及紀念品，向後憲前輩的無私奉獻表達最高的敬意與謝忱，期持續發揚「前憲後憲連成一線」之團結精神與忠貞軍風。



圖／指揮官與快反應連後憲前輩合影。

指揮官勸勉屆退人員



圖／指揮官頒發工作獎金。

本報訊／臺北報導

指揮官黃中將 14 日於忠貞營區，勸勉 10 月份退伍的人事軍務處曾中校及士官督導長室張士官長，感謝渠等在工作崗位上的付出，並分別頒發陸光獎章及紀念品，表彰服役辛勞。

指揮官表示，卸下戎裝只是階段性的任務完成，未來在社會各界工作，要秉持從軍所學，繼續發光發熱；此外，和諧的家庭生活亦是人生不可或缺的一部份，期許屆退人員，在工作或是家庭都要好好維繫，保持良好運動習慣，維持健康體魄，在人生的道路上走長走遠。

表彰辛勤付出

社論 拒絕誘惑 遠離毒害 幸福常在

近期發生的幾則社會新聞，讀來頗令人傷感。其中或承載了父女親情的拉扯與不捨，或哀嘆面對誘惑、難以克制人性弱點的無奈。其間唯一的共通處，均是涉及毒品濫用。

第一則真實的故事，是臺北市中山分局接到一位男子報案，表示女兒早前曾因為情緒不穩就醫，發現疑似吸毒，出院後卻沒辦法戒毒。憂心的父親擔心女兒身體愈來愈差，赴租屋處探視時，卻當場撞見女兒正和幾名男子吸毒，立刻報警。警方在現場查扣安非他命及愷他命等毒品，並依違反《毒品危害防制條例》，將女子在內的涉案人送辦。這位父親雖然心情難受，但盼望透過報警，幫助女兒脫離毒海。

部分媒體報導這則新聞時，使用了「大義滅親」的標題，然而，只要稍具同理心，借位思考本應護衛愛女無微不至的父親，卻不得不將女兒送入監牢、以求保全，就可以理解，他心中的哀痛多麼沉重。這位父親不是為了「義」、而是出於「愛」，才將女兒縛交有司；他所做所為不是「滅親」、而是「救亡」。因為入監服刑與沉淪毒海，雖然都不是一位父親所願見的，但為了讓女兒脫離毒品控制，入監就成為不得不的選項。毒品危害之烈，可見一斑。

另一則新聞，則是一位前刑事局指紋專家，今年 3 月注射安非他命後，以交友軟體找尋性對象，並示意有好東西可「助性」，遭到執行網路巡邏的員警逮捕。這位黎男為警大鑑識學系畢業，幾年前進修研究所博士班，論文題目研

究臺灣地下工廠產製安非他命、愷他命的相關議題，曾被評選為反毒有功人士。沒想到卻因吸毒犯罪，最後被記兩大過免職、移送法辦。

黎男的故事最令人驚異處，在於以他的專業背景、深厚學識，且在第一線反制毒品，理應對毒品危害深入了解，這從其曾當選反毒有功典型即可證明。但他顯然擋不住誘惑，將前途光明的人生，毀於一旦。由此更可印證，無論天資多麼聰穎、反毒基底多麼高強，面對花招百出的毒品，只要稍有疏忽，就可能陷於萬劫不復。

深入探究，毒品在人類社會的存在歷史相當久遠，其形式、作用機轉卻不斷發展變化，唯一不變的是對人類身體、心理，乃至族群的傷害，不但未曾稍減，反而有益發惡化之勢。

就作用機轉分析，由於多數毒品都會對中樞神經造成影響，吸毒者為達到預期的效果，往往會反覆增加使用量，在不自覺的情況下過量使用，造成中毒現象、依賴毒品。一旦吸毒者終止或減少使用毒品，身體會產生流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安，及強烈渴求藥物等戒斷症狀。吸毒成癮者在持續使用毒品的情况下，終其一生極難擺脫毒品的束縛。

正是此種特性，讓人類反毒的成效打折扣。析言之，很多身陷毒海者，初始常自詡意志力過人，受到毒品引誘時，總認為只要「試一下」就停手，不會上癮。殊不知成癮的生理機制，在於人腦特定區域的神經元，可以接收各種外界刺激，引發多巴胺神經系統的活化，進而造成愉

悅感受。當此一系統被成癮性物質不當刺激、過度活躍時，就會造成使用者對該物質的依賴性，進而周期或連續使用，引發心理或生理上的依賴。因此，拒絕毒品最重要的一步，就是認清毒品成癮性高的事實，澈底捨棄「我不會上癮」的心態，將其視為蛇頭蝎尾，絕不接觸。

事實上，毒品成癮除嚴重影響個人健康，當事者還會面臨失業、求職不易、朋友疏離、婚姻破裂、家庭破碎、自尊受創等困境，無法適應社會；甚至會不惜以暴力或偷竊等不正當的手段謀財，以設法取得毒品，造成更嚴重的犯罪問題，傷己害人。

就國軍而言，官兵身負保衛國家人民的重大責任，若身陷毒海，落得精神萎靡、體魄不振，甚至產生妄想暴行，或精神恍惚、分裂等嚴重症狀，不但無法遂行衛國使命，更可能成為禍國的根源，故必須嚴予禁止。對此，國防部嚴令防制毒害，涉毒官兵絕對核予重懲，志願役軍士官可予撤職，士兵大過兩次、檢討不適服現役；若涉及製造、運輸、販賣或非法使人使用毒品者，最重可處死刑；為意圖販賣而持有毒品者，最重處無期徒刑，適為「毒毀一生」的寫照。

為了根絕毒品誘惑，官兵可從摒除不良嗜好、遠離高風險場所做起，建立妥適的情緒紓解方法，積極參加正當休閒活動；隨時自我提醒，切勿因好奇心以身試毒，尤其要提高警覺，不隨便接受陌生人的飲料、香菸等。畢竟毒品就是傷財、致命、失業的代名詞，遠離毒害才能幸福常在。（110 年 10 月 15 日 青年日報社論）

心輔專線 0258503



憲兵 第 204 指揮部

澎湖隊軍法紀宣教 指揮官勉同仁慎獨

通訊員張翰浚／澎湖報導

憲兵第 204 指揮部指揮官成少將 13 日至澎湖憲兵隊視導暨軍法紀宣教，成指揮官表示，近期友軍肇生諸多軍紀案件，所屬同仁應瞭解憲兵核心價值，培養慎獨的精神，愛惜自身羽毛，不容違法犯紀之情事，更應善盡自身職責，要以能協力維護治安、打擊犯罪、保衛三軍統帥為自許。此外，成指揮官鼓勵同仁勇於挑戰自我，以自身學習經驗為例，期盼官兵落實終身學習，積極進取，提升個人本職學能與競爭力。

最後，成指揮官再次叮嚀幹部「完善內部管理、發揮組織功能」，並落實三項基本體能訓練，秉持「有一人訓一人」的理念，提升部隊戰力及團隊向心力。



圖／成指揮官於澎湖隊實施軍法紀宣教。

憲兵 第 203 指揮部

指揮官視導苗栗隊 勉強化組織功能

通訊員蔡思民／苗栗報導

為落實扎根基層，憲兵第 203 指揮部指揮官張少將 13 日至苗栗憲兵隊視導，除實地走訪寢室、餐廳、健身房及辦公室等場域，瞭解同仁生活環境與訓練規劃，更叮囑幹部落實官兵照顧及內部管理，以凝聚向心，提升戰訓成效。



圖／張指揮官視導餐廳。

張指揮官表示，「人有定職、物有定位、事有定規」，單位幹部應確保同仁權益，並健全組織功能，時刻要求所屬恪遵軍紀要求事項，綿密掌握營內、外動態及落實回報機制，遠離危安，確維部隊安全。

最後，張指揮官叮囑單位幹部對本年度已完成工作進行全般檢討與策進，借鏡其他單位之優點作為策進參考依據；另強調「事在人為」，各級領導幹部務必落實「一級輔導一級」，透過案例的經驗教訓，提升風險管控，使各級在「人安、物安、零危安」的前提下，完成各項任務。

空軍總士官長蒞部拜會

本報訊／臺北報導

空軍司令部黃總士官督導長 14 日至忠貞營區拜會，與本部邱士官督導長交流工作經驗，並互相致贈紀念品，有效鏈結軍種間聯合作戰能量，期共同打造素質高、戰力強、守紀律、有信念的鋼鐵勁旅。



圖／空軍司令部黃總士官長致贈紀念品。

憲兵第 205 指揮部 指揮官主持軍事訓練役 133 梯役男座談

通訊員張鴻舉／新北報導

憲兵第 205 指揮部指揮官袁上校 14 日主持軍事訓練役 133 梯役男座談，勉勵役男於第二階段「服役部隊實務工作訓練」時，認真學習憲兵勤務與核心工作，並從中汲取實務經驗，持恆精進自我，期能成為單位的堅實戰力。

袁指揮官強調，憲兵具有特殊性及榮譽性，應以身為憲兵為傲，抱持主動積極之學習態度，充實自我；另叮嚀幹部落實役男「接、住、管、訓」等生活照顧，發揮「有感」服務，主動關懷役男疑難，即時協助渠等解決問題，以建立歸屬感及榮譽感，共創憲兵精實、團結的強力部隊。



圖／袁指揮官精神講話。



圖／袁指揮官勉勵役男認真學習。

4 部隊專題



圖/社員與成品合影。



社員製作甜點，轉換心情。



圖/社員在甜點蓋上專屬字樣。



圖/甜點廣受同仁好評。



官兵分享美味甜點。

憲兵第 211 營甜點烘焙社

研製美味甜點 療癒的幸福滋味

憲兵第 211 營，負責總統府維安勤務，同仁們每天接受嚴格的訓練，確保勤務萬全。不過，要維持良好的體能與精神，均衡的飲食至關重要。每到星期四下午的社團活動時間，營內便飄散濃郁的麵包香，隨著香氣走進伙房，映入眼簾的是憲兵第 211 營甜點烘焙社。

甜點烘焙社於今年一月成立，社員以對烘焙、製作甜點感興趣的同仁為主，並由具備「烘焙食品技術士」證照的同仁負責指導，引領初學的士官兵學習基礎的製作流程。

共同分工 不疏忽每個細節

近期，甜點烘焙社傾力研製杯子蛋糕、蛋塔、泡芙及月餅，其中以杯子蛋糕和蛋塔最受

同仁喜愛。製作過程中將成員分組，每組成員分別負責食材的挑選、量秤、攪拌及裝飾，最後再由合格的技術士完成烘焙。儘管過程繁複，但經由每位社員的分工合作，將成品端至餐廳，大受用餐的官兵好評時，便是滿滿的成就感。每位社員在實作中學習，經過一次又一次的嘗試，最終以美味的甜點換得用餐同仁的開心笑容，一切的辛苦都值得了。

慰勞執勤同仁 享受幸福成果

甜點烘焙社社員陳中士表示，自己原本對烘焙不太感興趣，卻在某次下哨後為甜點的香氣所吸引，他認為，因為憲兵第 211 營勤務的特性，無時無刻都有同仁準備上下哨，若能讓每位官兵在執勤前後品嚐到美味的麵包與甜點，無非是相當幸福的，想到這裡，便決心加入甜點烘焙社，為部隊的精神與戰力盡一份心力！



社員細心學習製作流程。



憲兵 第 202 指揮部

合理冒險暨戰場抗壓訓練 戰場模擬增抗壓 合理冒險促團結

通訊員營林冠亨／臺北報導

憲兵第 202 指揮部 14 日至陸軍北區聯合測考中心實施合理冒險暨戰場抗壓訓練，藉由國軍建構之「戰場心理抗壓模擬訓練館」，體會真實戰場環境，並透過團隊合作排除問題及突破困難，通過關卡以完成任務。

教官在課程中提到，二戰後心理學家注意到，新兵的陣亡率相對較高，在瞬息萬變的戰場上，同仁們須擁有堅定的意志及良好的抗壓性，才能在槍林彈雨的環境下克服自己的恐懼及壓力，並且與同袍相互扶持、團結一致。

參訓學員葉中士表示，在模擬的戰場中，與來自不同單位的同仁一同通過各項挑戰，在漆黑的毒氣室裡，隊員間彼此互相提醒注意安全，所有人互相扶持朝同個方向前進，是很特別的經驗。

而合理冒險訓練中，參訓成員們一同挑戰高牆，雖然高牆難以翻越，但藉由所有人共同努力、分工合作，最終完成了起初大家認為「不可能的任務」，參訓成員陳中尉表示，作戰須依靠堅強的心理抗壓力及團隊合作方能確保團隊戰力，並冷靜沉著處理突發狀況，才能奠定勝利契機。



圖／參訓學員挑戰高牆。

桃園憲兵隊接訓軍事訓練役 發揚忠貞軍風 招募優秀人才



圖／部隊實施戰技訓練。

通訊員張鴻舉／桃園報導

為提升後備部隊戰力，達到戰時立即動員投入作戰之目標，自今年 9 月起，軍事訓練役男在完成 5 週入伍訓練後，分發至部隊實施第二階段「服役部隊訓練」。

桃園憲兵隊為憲兵首次接訓的常備部隊之一，在單位妥善規劃下，於 14 日接訓 10 員軍事訓練役男，開啟為期 11 週編制專長與實務工作訓練。役男的訓練與志願士兵並無不同，包括軍容禮節、憲兵戰技、警衛勤務、軍法紀教育，以及體能訓練等，旨在結合平時駐地課程，使役男加深對憲兵的瞭解，以期吸引優秀人才加入憲兵行列。

桃園隊隊長趙上校期勉軍事訓練役男珍惜短暫直接融入部隊建制的機會，學習適應團體生活，服從幹部領導，熟悉部憲兵部隊運作與戰備整備；此外，趙隊長援引近期案例，叮囑役男服役期間恪遵軍法（紀）規定，與同仁相處發乎情止乎禮，嚴守男女分際，嚴禁墮生涉毒、鬥毆及酒駕等不法情事，平安順利結訓。

花蓮憲兵隊協助民眾撤離

確保生命財產安全



圖／花蓮憲兵隊協助民眾實施預防性撤離。

通訊員徐士桓／花蓮報導

因應「圓規」颱風外圍環流對花東地區帶來豪雨，花蓮憲兵隊於 13 日派遣人員、救災機具及車輛，至花蓮縣卓溪鄉協助民眾實施預防性撤離，確保民眾生命及財產安全。

隊長林上校表示，單位秉持「超前部署、預置兵力、隨時防救」的積極作為，投入災害防救整備作業，做好萬全的因應準備，並配合地方政府災防應變機制，依令及時投入災害救援任務。

憲兵訓練中心志願士兵 110-3 梯奪刀六式訓練 戰技課程勤訓練 強身保國衛家邦

通訊員陳暘升／新北報導

憲兵訓練中心志願士兵 110-3 梯 15 日實施戰技課程，課目為奪刀六式訓練，由教官連上士講授動作要領，指導學兵在不同的情境下應如何針對敵人的攻擊予以反制。

練習過程中，學兵們不僅須牢記要領，更須在教官指導下，透過兩兩對練建構扎實基礎，加強技巧熟練度，以期未來分發後，成為各部隊最堅實的戰力。



圖／教官講解奪刀六式分解動作。

我憲兵，我驕傲

110年憲兵楷模—張嘉蓉上士



圖／張上士獲頒憲兵楷模獎座。

通訊員任正康／臺南報導

臺南憲兵隊平時執行憲兵隊勤務及特種警衛勤務，亦協力檢警調單位維護社會治安，更依令支援責任區內緊急災害防救任務，為臺南地區堅實後盾。榮獲 110 年憲兵楷模的張嘉蓉上士，從軍邁向第 13 年，由兵轉士的她，面對各項任務與挑戰不曾懼怕，努力不懈為軍旅生涯開創璀璨新頁。

張上士於臺南憲兵隊承辦訓練業務，以「軍以戰為主，戰以勝為先」為座右銘，她認為，持恆的訓練是維持部隊戰力的不二法門，亦是建軍的根本要務，嚴格的軍紀與訓練，在戰時將化作堅實的戰



圖／張上士實施實彈射擊訓練。

力，上級交付的艱難任務便能迎刃而解。因為這層體認，她總是認真撰擬每一項訓練計畫，使單位基本體能鑑測及實彈射擊成績顯著進步，在招募工作也卓有成效，獲得內政部 110 年第 78 屆兵役節績優役政幹部獎狀，也在本年度榮獲憲兵楷模殊榮。

張上士表示，從軍本非生涯規劃首選，但在家人建議下踏入軍旅，受惠於國軍的終身學習制度，完成了學士及碩士的學歷，隨著軍旅生涯的累積，讓她越發堅定從軍意志。張上士將秉持軍人核心價值，不忘從軍初衷，持續精進本職學能，運用所學於部隊管理，強化部隊戰力。

宜蘭憲兵隊 黃漢穎中尉

自願延役執行國慶勤務獲表揚

憲兵第 205 指揮部 9 日執行「110 年國慶晚會警衛勤務」，其中，宜蘭憲兵隊黃漢穎中尉為本次勤務自願延役至勤務結束，由指揮官袁上校頒發榮譽狀，表彰其憲兵忠貞精神。

自願延役的黃中尉，109 年 1 月 1 日至宜蘭憲兵隊擔任調查官，工作表現優異，與同仁相處融洽，惟另有生涯規劃，決定卸下戎裝；黃中尉表示，原於 10 月 5 日役期屆滿，但仍希望與同袍共同完成國慶晚會勤務，為單位再盡一份心力，故主動提出延後退伍。

袁指揮官表示，黃中尉對國家與憲兵的熱愛及榮譽心，感動了所有執勤的袍澤，更強化全體同仁對於本次勤務的向心力，最終圓滿達成任務，祝福黃中尉鵬程萬里、一路順風。



圖／袁指揮官頒發榮譽狀表彰黃中尉辛勞。

圖／黃中尉執行安檢勤務。

當心酒精殘值 慎防酒駕肇事

掌握可疑違常 消弭潛在危安

憲兵砲兵第228營 中尉黃健宗

十月秋意正濃，明顯感受到日夜的溫差變大，在冷颼颼的夜晚，我們都有和親朋好友到薑母鴨或羊肉爐店進補的經驗，然而，此類食補不乏含有酒精成分，如食用過量皆有可能造成酒測值超標，酒精在體內更需要一段時間才能完全代謝，若忽略酒精殘值，衍生酒駕行為，恐釀成大禍。

近年來，政府針對酒駕行為不斷提高刑責與罰鍰，強力執法下，「酒駕等同失業、酒駕接近死亡」的觀念已深入國人心中，惟「酒精殘值表」、「酒精濃度分解所需時間」及「酒類飲用量計算」等知識仍須加強宣導。根據國防部軍醫局說明，人體吸收酒精的速度非常快，最快由口腔黏膜即可吸收，並進入血液分布全身。若空腹飲酒，吸收速度會更加快速，通常於酒後 30 分鐘至 2 小時內，人體血液中的酒精濃度就會達到高峰。另在

酒精代謝速度方面，軍醫局則指出，酒精在人體內之代謝速度因人而異，體內酒精含量，由開始飲酒時之 0%，依飲酒量漸漸累積增加，至結束飲酒時，體內酒精含量達到最高，隨後依個人代謝逐漸遞減，通常需要 12 至 24 小時才能完全代謝。簡言之，飲酒後最好間隔 20 至 24 小時，再駕駛動力交通工具，莫心存僥倖，自認酒後未即時駕車上路，即無觸法之虞。

隨著新冠肺炎疫情趨緩，民生活動逐漸復甦，飲宴應酬也隨之增加，同仁休假離營在外，當體認「事前預防重於事後處理」的道理，以高道德標準自我要求，若與親友餐敘飲酒，應事先規劃指定駕駛、代客駕車或搭計程車等方式返程；另建議自備簡易酒測器，於翌日駕（騎）車前自我檢測，確認體內無酒精殘值，保護自己與家庭，更確保國軍榮譽與戰力。

花蓮憲兵隊 少校徐士桓

疫情爆發以來，中共情蒐手段未曾趨緩，透過社群網站等電子通訊方式，企圖刺蒐我國軍事機密，且滲透層面甚廣，從高司單位乃至於基層官兵，均有同仁收到邀請訊息，內容大略以學術交流為由，誘導官兵提供國軍內部資料，凸顯「見可疑追查到底，遇問題立即反映」的重要性。

俗話說：「魔鬼藏在細節裡」，中共滲透手段不斷推陳出新，近期破獲的共諜案件均顯現官兵安全意識薄弱所潛在的風險，分析其中肇因，不難發現中共情蒐手段雖五花八門，但經探究涉案人員背景，受吸收者多半是受到金錢與美色的誘惑，抑或是迫於昔日同袍、長官情誼的壓力，而衍生諸般洩密事件。

為培養官兵分辨常態及違常徵候之能力，國軍平時透過保防天地、單元劇、保防漫畫等多元方式，運用實際案例深植同仁安全意識及主動反映

異常的觀念，藉以預見風險，並及早採取有效防範及處置作為，消弭潛在危安，將足以燎原之星火，防患於未然，使單位免於危安。

「可疑違常掌握」與「情資先知快報」係維繫我國軍事安全兩大支柱，在「國軍安全狀況掌握、反映與處理實施規定」，明確規範「初報迅速、續報確實」原則，目的在使同仁透過「邊處理，邊回報」機制，掌握狀況及蒐證，確保可疑事端不再擴大。

在嚴密的防線下，敵人永遠環顧在外伺機而動，要做到消弭危害部隊安全徵候的關鍵仍在於「人」，因此除了以教育官兵方式得到潛移默化效果，建立反映機制外，針對人員的安全查核以及退離職人員反情報教育亦不可忽視，明確掌握單位重點人員及退離職人員動態，加強敵情觀念，方能常保單位安全純淨。



自傷警訊不漏接 你我都是守門人

自傷可能發生在任何時間、任何地點、任何年齡層，有些時候甚至發生在你無法想像的人身上，但多有跡可循，包含在過去曾患重度憂鬱症、精神疾病者，或是本身具有嚴重身體疾病、酒精或藥物濫用，以及曾有自傷企圖、失業、獨居者。在突發壓力事件中，例如失去所愛、面對生離死別，或是情緒、經濟遭遇重大打擊者，都有相當的危險性。

「異常的行為，就是求救的訊號」自傷的想法和行為不一定只有單一因素，企圖自傷者往往內心複雜、糾結，不見得外表開朗、表現風光的人就沒有風險，但透過言語、行為及不尋常的反應，多少會透露

出些許端倪。當身邊有人吐露出自傷的言論時，千萬不要大意或開玩笑，及時陪伴並協助面對問題是最重要的。

自我傷害防治應從「心」做起，它是一項全面性且長期的工作，期許各級幹部善用建制互助與組織能量，發揮敏銳觀察力及同理心，關懷「急、難、病、痛、苦」人員，並妥採輔導管制措施，推廣「人人都是守門人」觀念，達到「瞭解常態、發掘異常、預見風險、防範未然」之目標，協助官兵解決疑難，確維人員安全。

輔導專線：

憂鬱症防治協會：02-2581-7418

衛福部心理諮詢專線：1925

財團法人張老師基金會專線：1980

國軍 24 小時心理諮詢專線：0800-395995

憲指部心衛中心專線：0932493172

憲指部心衛中心 LINE 電話號碼：0932493172



光輝十月 10月25日 臺灣光復節



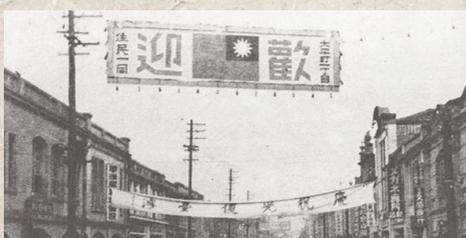
10月為我國慶典之月，除了雙十國慶，可不能忘了10月25日「臺灣光復節」。光復節象徵著臺灣被日本人統治 51 年之後，正式重返中華民國的懷抱。

民國 34 年，臺灣脫離了日本的殖民統治，社會與經濟方面，我國開始有了自主權，人人都有機會接受高等教育；政治上，則在民國 39 年臺灣推動地方自治後開始萌芽；文化的復興則是最為重要的，臺灣人從此可與自己祖先傳承下來的精神資產重新連結。因為臺灣光復，我國才有今日的民主繁榮，「臺灣光復節」提醒著我們，眼前的一切是多麼得來不易。

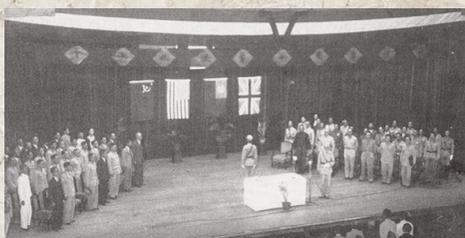
今年，在光輝燦爛的十月中，從新竹的國慶晚會、總統府前的國慶大會到高雄的國慶煙火，無不能感受到舉國歡騰、普天同慶的氛圍，但說到臺灣光復節，許多年輕的一代卻無法說出確切的日期，我們應該牢記這個意義非凡的日子，更應該珍惜，在前人胼手胝足打拼下來的根基上，持續耕耘奉獻，讓國家更為強盛富足！

(憲兵訓練中心 陳暘升上尉供稿)

民國 34 年 10 月 25 日，中國戰區臺灣省受降典禮於臺北市中山堂（前公會堂）舉行，日本投降代表臺灣總督兼第十方面軍司令官安藤利吉向臺灣省行政長官兼警備司令陳儀呈降書，陳儀繼之廣播宣告受降完畢，臺灣正式復歸中華民國。翌年 8 月「臺灣行政長官公署」頒布命令，訂定 10 月 25 日為臺灣光復節。



圖/民國34年，太平町一丁目街道（現臺北市延平北路一帶）兩旁的商家掛起歡迎中華民國的旗幟。



圖/民國34年日本在臺北市公會堂（現中山堂）向三戰同盟國投降。

(照片取自網路)

雙語園地

每周來點雙語智慧麵包

Let's Have Some Weekly Wisdom-Bread.

安格拉·多羅提亞·梅克爾

(Angela Dorothea Merkel 1954 —)

德國歷史上首位女性總理，自 2005 ~ 2021 三度連任，同時也是德國第一位自願結束任期的總理。其保守穩健施政風格，領導歐洲度過歐債危機。

名言佳句

The question is not whether we are able to change but whether we are changing fast enough.

— Angela Merkel

問題不是我們能否改變，而是我們改變得夠不夠快。

— 安格拉·多羅提亞·梅克爾

Always be more than you appear and never appear to be more than you are.

— Angela Merkel

永遠要比外表更有料，也永遠不過度膨脹。

— 安格拉·多羅提亞·梅克爾

Freedom does not mean being free of something, but to be free to do something.

— Angela Merkel

自由不代表擺脫某些事情，而是能夠自由地從事某些事情。

— 安格拉·多羅提亞·梅克爾

臺中市後備憲兵荷松協會理監事會議

聯繫後憲情誼 推動全民國防

通訊員葉育珊／臺中報導

臺中市後備憲兵荷松協會 13 日召開理監事會議，由理事長林暉智先生主持，期藉會議凝聚後憲情誼，共同研討組織未來事務方向，同時鼓勵後憲支持現役官兵，宣導全民國防觀念。

林理事長表示，本次會議主要係加強組織成員的聯誼、交流，研討實務方向及目標，以擴大影響力，共同推動社會善良風氣；林理事長另表示，年來國內疫情肆虐，現役官兵為民站在最前線，後憲同仁應發揮梅荷精神，傾力支持官兵同仁，響應全民國防理念，共同守護家園。



圖／林理事長於會議中致詞。



圖／臺中市後備憲兵荷松協會理監事會議與會同仁合影。

新北市後備憲兵荷松協會 三重分會重陽節慶祝活動

慶祝九九重陽 活力四射飛揚



圖／林區主任於活動中致詞。

通訊員張鴻舉／新北報導

新北市後備憲兵荷松協會三重分會 13 日辦理重陽節慶祝活動，由區主任林士強先生主持，邀請新北市後備憲兵荷松協會副理事長張芳濶先生、蘆洲分會區主任李傳聖先生等貴賓共襄盛舉，一同給予長輩滿滿關懷與快樂回憶。

本次活動由梅荷夫人組成的「三重魅力舞蹈團」帶來活力舞蹈表演，獲得現場滿堂喝采，林區主任表示，感謝後憲同仁發揮尊老敬老愛老助老精神，參與本次活動，期待未來繼續發揮梅荷志節，再為社區挹注正向能量。

新竹市後備憲兵荷松協會 防疫消毒志工活動

杜絕疫情 延續溫情



圖／劉常務理事率後憲前輩組成防疫消毒志工團。

通訊員張鴻舉／新竹報導

為提升國人環境衛生及防護安全，新竹市後備憲兵荷松協會常務理事劉埠敏先生率領重要幹部組成志工團隊，15 日至新竹市東區竹蓮市場實施消毒工作，為民眾築起防疫守護網，展現關懷社會的正向力量。

劉常務理事表示，各崗位醫療人員及防疫英雄長期站在第一線守護社會，希冀透過自發性環境消毒，號召後憲先進共同為防疫工作盡一份心力，以實際行動給防疫英雄們加油打氣，未來將持續發揮大愛精神，傳承憲兵愛民助民的優良傳統。