

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 總編輯：陳柏宏 責任編輯：沈育豪 莊好嬋 李蕙宇 詹淑君

111 年軍人節暨全民國防教育日表揚大會

不畏險阻 攜手同心捍家邦



圖/蔡總統肯定所有獲獎官兵的付出，亦感謝眷屬的包容與體諒。

本報訊／臺北報導

國防部 1 日舉辦「111 年軍人節暨全民國防教育日表揚大會」，由總統蔡英文女士親自頒發「國軍楷模」、「模範團體主官」、「敬軍模範」、「後備輔導幹部楷模」及「全民國防教育傑出貢獻獎」等獎項予獲獎人，並以中華民國三軍統帥的身分，向得獎者表達恭喜和感謝。

本部由憲兵第 228 營營長徐中校、憲兵特勤隊潘士官長獲選國軍楷模；士林憲兵隊獲選國軍模範團體；憲兵第 205 指揮部、士林憲兵隊吳上士獲選全民國防教育傑出貢獻獎。

回顧中華民國建國以來，自東征、北伐、剿共、抗日，而後歷經「古寧頭大捷」、「八二三戰役」及「九二海戰」等保臺戰役，至近日中共連日於臺海周邊舉行針對性實彈演習，片面破壞臺海和平穩定，均能見到國軍不畏險阻、挺身而出的身影，展現誓死守護家園的精神，以及捍衛自由民主的決心，為臺灣社會繁榮發展奠定穩固基礎。

「中華民國國軍的戰力，就是全體國人能安心如常生活的依靠。」蔡總統指出，中共軍演後，仍然以無人機頻繁侵擾，並且結合認知作戰手段，持續對我國進行文攻武嚇，而現場接受表揚的同仁和團體，都是捍衛國家安全最重要的一分子，更是國軍弟兄姊妹最好的表率。

最後，蔡總統再次恭喜所有得獎者，並感謝所有國軍眷屬的包容和體諒，這份堅定的支持，讓同仁們能無後顧之憂，堅守崗位。



圖/參謀總長、指揮官與獲獎同仁合影。

提要

2 版 國安會秘書長至 211 營秋節慰問

4 版 軍人節暨全民國防教育日表揚大會專題

6 版 國防部軍紀通報— 交個資淪洗錢幫兇 借帳戶成詐騙共犯

8 版 中華民國後備憲兵 荷松總會北區聯誼會



說
出
煩
惱
，
無
論
開
心
傷
心
，
我
們
用
心
聆
聽

國安會秘書長至 211 營秋節慰問

肯定執勤官兵 確保府區安全

通訊員龍冠吟／臺北報導

國安會秘書長顧立雄先生 2 日由指揮官周中將陪同，至憲兵 211 營秋節慰問，顧秘書長特頒贈秋節加菜金，慰勉單位衛戍首都及警衛元首安全之辛勞，並肯定近期府區警衛勤務執行成效，勤務人員針對突發狀況，第一時間均反應處置得宜，英勇果敢表現，殊值嘉許。

顧秘書長表示，近期無人機頻繁侵擾我

外(離)島軍事營區，單位應強化府區周遭狀況監控與無人機處置作為教育訓練，每位官兵均熟稔相關應處之程序、步驟及要領，以維府區警衛萬全，並提醒即將執行國慶及元旦升旗等重大任務，勉勵官兵應以身為 211 營一分子為榮，期許秉持優良傳統，完成上級賦予之各項任務，並預祝全體官兵佳節愉快。



圖／顧秘書長與211營官兵合影。

指揮官慰問重大傷病官兵

本報訊／臺北報導

指揮官周中將 5 日至臺北地區官兵府邸實施家訪及傷病官兵秋節慰問，除垂詢病況外，並致贈秋節慰問品，勉勵同仁每日要保持愉快心情，勤做復健與多曬太陽，加速身體機能恢復，也特別向同仁家屬表達敬意，慰勉平日照顧同仁之辛勞。

最後，指揮官表示，中秋佳節將至，全體官兵更需珍惜與家人、袍澤相處時間，期盼同仁能感受袍澤溫暖，化為面對生活的勇氣，勇敢突破困境安心療養，預祝早日康復。

勉安心療養 保持樂觀態度



圖／指揮官秋節慰問傷病官兵。

社論 強化心輔知能 培養官兵正向態度

國軍 111 年「心理健康宣導專案」部隊巡迴宣教活動，以「守護心健康，有愛零距離」為主題，鼓勵官兵培養正向態度與有效方法，化解現代人的多元壓力。正值年輕力壯的官兵們，可能會因為感情難題或家人衝突而為愛所困，或在軍紀嚴明的生活挑戰中，與同儕出現意氣之爭。其實，只要努力學習心理知識，或增加處理人際關係的智慧，建立一個用良善心念處理事情的態度，找出認同自我價值與從軍意義的正向心態，便是有愛無礙。

現代人除了注重養生，也需要懂得如何養心顧幸福。只要能夠超前部署自己的心理健康防護力，就能夠抵擋 21 世紀威脅現代人健康的心理疑難。所以，國軍心輔巡迴宣教的目的是，就是希望藉由心理健康講座，培養官兵正向態度，強化心理素質。

心理學者認為，人們若要心不生憂慮，不心浮氣燥，不是只能忍耐，也可以學習心理學專業知識，讓自己有能力跳脫煩惱、轉換心境，重新感受快樂與幸福。由於「心」的概念抽象又主觀，只要針對心「理」出頭緒，「學」以致用，就是「心理學」的目的。由此可知，國軍歷來心輔宣講活動的設計，旨在傳遞科學實證的心理學知識，學習剖析人心的想法、情緒、行為，覺察、分辨、處理、轉化人心的負向情緒背後的非理性意念，透過認識心輔資源

及效用，偵測、分辨心理狀況，達到調理憂鬱、治療創傷的效果。

好萊塢電影《第五元素》中，主角費盡心力找尋的最重要元素，在影片最終揭曉了，原來是「愛」啊！的確，從字面上來說，愛是「心」、「受」兩字的組合；是人們對一個人或事物的強烈情感依附，所表達的強烈愛戀、忠誠及善意情感的正向心理狀態；渴望與所愛親近的欲望或心理親密感，往往受到內心對愛的信念影響。

有人說，沒有愛的人生，無法幸福美好。許多人在嘗試放掉執念後，才重新體會愛其實是來自付出、信任、關懷、尊重、忠誠、犧牲與互相扶持的美好。有愛之人必不孤單。所以，我們應學習打開心門，讓愛出去和進來。軍中同儕朝夕相處難免有磨擦，卻多能在困難中情義相挺。遇到困難時，不必一個人煩惱，包括同袍互助、心輔資源等，都是可以一起商討穩定心緒和化解人際衝突的好伙伴。我們可以從中重建軍中人際支持系統與安全感，安心發展自己的軍旅生涯。

有時官兵或因長駐部隊而與親友聚少離多，也擔心愛情關係變質。其實，這些都不需要自己一人把所有痛苦擔憂往肚裡吞，總有方法化解負面情緒或失意。尤其，透過不同管道的資源運用，或能分享

如何經營親情和愛情。人活在世上，不是為了爭辯你對我錯、誰輸誰贏，卻因此輸掉彼此的關係，人與人應該是互助與和諧的對應。

軍隊平日戮力戰備訓練，危安風險相較於其他職業更高。許多時刻，朝夕相處的同袍不幸發生意外，總是會讓親朋好友感覺哀傷；每當媒體大幅報導意外事件，也往往會升高軍人和軍眷對於從軍親人出任務時的憂慮不安，也挑戰著不斷突破自己身心極限的官兵韌性。因此，身為軍人，平時不僅要磨練自己的體能與心志，保持最佳心理韌性與應變能力；更要臨危不亂，適時淡定安慰親友的不安，展現堅毅的軍人志氣。

綜言之，年度心理健康巡迴宣教活動，辦理的初衷相當體貼用心，除了充實官兵心輔知能，強化心理認知，也意在讓官兵能夠安心在營受訓服役，穩定國家戰力。在難得的學習過程中，我們要鼓勵官兵努力培養正向態度與心理韌性，建構強健的心理素質。如此一來，在任何情況下，官兵弟兄姐妹們不僅能勇於面對危險與敵人恫嚇，更可以培養正向態度，紓解負面情緒。人心總有軟弱之時，只要我們互相扶持，適時放鬆，調整正向態度與對應腳步，就能勇往直前，無畏無懼。

(民國 111 年 9 月 2 日 青年日報社論)

心
輔
專
線
0
2
1
2
5
8
5
0
5
9
3
心
輔
官
詹
少
校

指揮官
秋節慰問

掌握異常徵候 有效先期防處

通訊員張翰浚、劉士民／綜合報導

指揮官周中將日前分赴澎湖憲兵隊、202 指揮部轄屬憲兵營及警衛大隊秋節慰問，指出秋節為國人重要節日之一，休假官兵要運用假期多陪伴家人，在營留守人員應運用通訊軟體，與家人聯繫，表達關懷及感謝之意，並要求官兵恪遵性別平等分際、遠離酒精、毒品及賭博誘惑，以及嚴禁不當管教等各項軍紀要求，確維單位整體榮譽。

指揮官表示，新冠肺炎變種病毒 BA.5 持續擴散蔓延，官兵防疫工作應落實執行，平時應勤

洗手、消毒、配戴口罩及保持安全社交距離，並搭配均衡飲食及多元運動，抵禦病毒威脅；另強調，年底九合一選舉將屆，全體官兵嚴守「行政中立」之要求，嚴禁參與造勢活動，並避免出入或行經政治集會場所，以貫徹「軍隊國家化」立場。

最後，指揮官期勉幹部凡事需親力親為，對官兵更要視如己出，做好生活照顧及引導生涯規劃，鼓勵同仁勇於接受挑戰完成學歷向上升遷，以自身服役經驗作為招募宣導，吸引有志在地青年投入憲兵的行列，有效提升單位人力質量。



圖／指揮官期勉幹部凡事需親力親為。



圖／指揮官要求官兵仍須落實防疫工作。



指揮官視導北部地區憲兵部隊

強化官兵照顧 塑建堅實戰力

本報訊／臺北報導

指揮官周中將 4 日視導北部地區憲兵部隊，指導單位結合勤務、性別平等及內部管理規定，彈性調整官兵住用空間規劃，俾利突發狀況應處及強化官兵照顧，並要求保持生活區域走廊、樓梯及空置庫房乾淨明亮，庫儲廢品盡速完成報繳作業，以減少人員管理負擔及保障人員行動安全。

指揮官指出，颱風期間單位應加強休假人員動態掌握，提醒禁止從事登山、戲水等高風險活動及注意行車安全，並

叮嚀伙房作業人員尤須注意用水、炊爨清潔及食材囤儲等要求事項，颱風離開後應即清除排水系統淤積髒汙及傾倒容器積水，防杜病媒蚊孳生，確維環境衛生與安全。

最後，指揮官強調，憲兵為三軍表率，單位應持恆落實體能訓練及官兵 BMI 數值管控，運用科學化的訓練方式，執行適當的強度刺激與疲勞監控，降低運動傷害比例，全面提升官兵體適能，同時搭配健康管理觀念，逐次強化人員身心狀況，以塑建憲兵堅實戰力。

副指揮官主持精進作業職能講習

擬定標準作業程序 確保作業安全

通訊員張鴻舉／新北報導

副指揮官夏少將 1 日主持精進作業職能講習，召集各地區指揮部警務科長、後勤科長、業務承辦人，以及所屬單位副主官、二級廠長與醫務所主任共同與會，期盼藉由講解授課、示範演練及合格簽證等教育訓練方式，擴大單位師資種能，俾利各項工作推展順遂。

夏副指揮官表示，講習目的在教育幹部現行做法、提醒

常見誤失及向所屬釋疑規定內容，透過基層械彈庫儲管理、食勤衛生作業、二級廠作業、行車安全及一般警衛勤務等課目研討演練，強化人員具備作業程序共同圖像，有效消弭單位工作風險。

最後，夏副指揮官強調，基層單位任務多元且繁瑣，幹部執行工作應以部頒及憲指部制定之準則、規範為根基，擬定標準作業程序，運用建制組織編組，建立幹部督管機制，以提升單位作業紀律及工作效能，確保作業安全無虞。



圖／單位演練一般警衛勤務。

政戰副主任主持履新簡報

本報訊／臺北報導

政戰副主任蔡上校 6 日主持履新簡報，逐一瞭解本部組織編制及政戰室各組當前重要工作，並提出指導。蔡副主任表示，政戰幹部應秉持存誠務實之態度，在「合情、合理、合法」的前提下，竭盡心力達成主官（管）的企圖心，同仁間亦不吝於分享工作經驗，使團隊能夠持續茁壯、進步。

此外，蔡副主任也以《曾胡治兵語錄》所言：「日慎一日，以求事之濟，一懷焦憤之念，則恐無成，千萬忍耐，忍耐千萬。」提醒同仁要耐得住性子、減少抱怨，並且一日比一日更加謹慎。一旦心中懷有焦急、氣憤的念頭和情緒，那麼事情恐怕就無法稱心如意，即便有不順心的事，也要學著逆來順受，相信付出的努力，未來終將回饋於自身。

最後，蔡副主任強調「創造自我價值」的重要性，勉勵同仁不斷精進自我，發揮專業職能、鑽研學問，在工作中獲取成就，變成領域內的專家，創造難以取代的價值。

盡忠職守 創造自我價值



圖／政戰室成員逐一向副主任自我介紹。

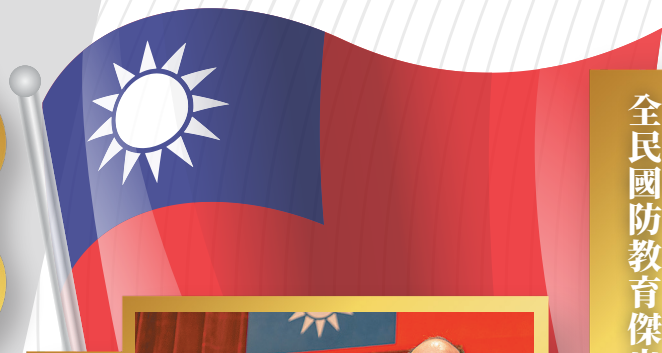
圖／夏副指揮官強調建立督管機制。

111 年軍人節暨全民國防教育日表揚大會 戮力戰訓本務 傳承九三榮耀

本報訊／臺北報導

國防部 1 日舉辦「111 年軍人節暨全民國防教育日表揚大會」，由總統蔡英文女士親自頒獎，表彰國軍戮力戰訓本務，以及長期推動全民國防教育理念，增進全民防衛國家意識之辛勞。

本部由憲兵第 228 營營長徐凡可中校、憲兵特勤隊潘志賢士官長，獲選國軍楷模；士林憲兵隊榮獲國軍模範團體殊榮；憲兵第 205 指揮部、士林憲兵隊吳旭宸上士獲頒全民國防教育傑出貢獻獎。



全民國防教育傑出貢獻獎

士林憲兵隊
吳旭宸上士



全民國防教育傑出貢獻獎

205 指揮部指揮官
李春友上校



國軍模範團體

士林憲兵隊前隊長
陳郁人中校

國軍楷模獲獎感言



憲兵特勤隊 潘志賢士官長

很榮幸獲得 111 年度的國軍楷模，這既是隊上長官對我個人工作能力的肯定，也是對我做好今後工作的一種鼓勵。我在自己的工作崗位上始終兢兢業業，從小細節著眼，為的就是以最高標準完成長官交付的每一件任務。

以前常聽學長說，一個人優秀不優秀，並不取決於你的工作有多重要、貢獻有多大，而在於是否能謹慎、務實地去執行。「戰士不挑戰場。」若能對每

件工作都能保持相同的態度，那就是最優秀的！

也藉此機會，感謝隊上每位長官及學長們對我的栽培和信任，讓我從一個一般的特勤隊員蛻變成身經百戰的領導幹部。常說風雨之後見彩虹，我堅信每一個成功的人都不是一帆風順的，相信有付出就會有回報，最後再次謝謝隊長、隊上長官、學長們的肯定。

憲兵第 228 營 徐凡可中校

此次能獲選國軍楷模，並由總統親自表揚，內心充滿無限的感激。在此首先要感謝憲兵第 228 營的所有同仁，與我同甘苦共患難，有你們的勤奮不懈、堅守崗位，團隊會才更臻茁壯、堅強，也感謝軍旅生涯中每位師長、各級長官的信賴與栽培提攜。最後，感謝我的家人，總是在背後默默的支持著我，

讓我能無後顧之憂，全力捍衛國家安全。

能夠獲頒此項殊榮，若非長官、同儕及部屬們的指導、支援與認同，憑我一己之力絕對無法達成。未來，我將持恆秉持「以身作則、將心比心」的態度，凡事親力親為，帶領同仁戮力戰訓本務，齊心塑建高效率團隊，不負國軍使命及國人期待。

秋祭勤務專題

支援秋祭勤務 向先烈致上崇高敬意

通訊員龍冠吟、李長軒、湯中嘉、姚羽婕／綜合報導

憲

兵第 202 指揮部 3 日於臺

「自己的國家自己防衛」，以實際行動守護國家。

北市圓山國民革命忠烈祠執行「中華民國 111 年秋祭忠烈殉職人員典禮」特種勤務，官兵以崇敬的態度實施安全檢查、交通管制等工作，使典禮順利圓滿。同時，也由憲兵第 211 營遴選儀態端正的士官兵擔任禮兵，向先賢先烈致敬，感念其捍衛疆土的貢獻。典禮由總統蔡英文女士主祭，場面莊嚴肅穆。

202 指揮官陳少將表示，秋祭是年度重點勤務之一，先賢先烈為國犧牲的愛國情操，是全體官兵效法的典範。延續先烈們的精神，官兵更應體認



■憲兵第 211 營。



■憲兵第 239 營。



■澎湖憲兵隊。

除 202 指揮部，203、204 及 205 指揮部亦配合地方政府辦理秋祭典禮支援禮兵勤務，依照禮儀習俗，從旁協助主祭者向國軍陣亡將士與烈士靈位，行上香、獻花、獻果等儀式，向國軍先烈將士為國成仁取義之精神表達尊敬、追思與感謝，並傳承無懼犧牲的報國志節，承擔守土護邦的重責大任。

205 指揮官李上校勉勵參與祭典的同仁，懷抱感恩的心，珍惜得來不易的自由與民主。先賢先烈的人格典範將留存在後人的景仰之中，而身為國軍的我們，應矢志承擔衛國使命，讓臺海常保穩定，國民享有安全、自由、民主的生活。



■宜蘭憲兵隊。



■雲林憲兵隊。



■屏東憲兵隊。

憲兵訓練中心 111 年度政戰幹部攝影講習

強化攝影技巧 精進本職學能

通訊員溫家蘋／新北報導

為強化文宣工作成效，精進人員攝影概念及技巧，憲兵訓練中心日前辦理攝影講習，由政戰處長江中校主持，邀請文宣心戰組沈上尉實施授課，藉

由生動活潑的簡報，使參加人員充分瞭解在各種場合，適用的光圈、快門、感光度與構圖，以及相機參數調整的思維；其次針對部隊攝影實務常面臨的困境進行分析，以自身經驗提供解套的良方。

原則講解後，由沈上尉率講習人員至室外實際操作，強化中心政戰幹部對現有攝影器材之熟稔度，亦加深構圖概念，提高容錯率，達到更優良的攝影水平。

江處長表示，攝影是一門專業領域，政戰同仁負責各單位紀實工作，期許依講習所學，將政戰幹部的價值發揮於部隊中，透過鏡頭有效展現部隊勤訓精練成果，藉以提升官兵榮譽感，強化精神戰力。



圖／沈上尉率講習人員至室外實際操作，加深印象。

展憲榮耀



基隆憲兵隊 蔡秉豪中士

只有想不到，沒有做不到！

國防部 111022 號軍紀通報

【交個資淪洗錢幫兇 借帳戶成詐騙共犯】

統計 111 年迄今已肇生多起國軍官兵遭騙取個資或金融帳戶案件，除造成財務損失外，部分人員更涉及「洗錢」或「詐欺」刑責。鑑此，

國防部臚列近期案例與注意事項，提請各級幹部落實宣導防範，務使官兵知悉詐騙手法，避免受騙上當。

款轉帳，易遭檢警認定為協助轉移詐欺所得的「車手」或「詐欺幫助犯」，並依涉「詐欺罪」偵辦，且遭詐騙的受害人得請求損害賠償。

壹、案例宣導：

- 一、○女軍官透過網路結識外國網友並交往，期間將網路銀行帳號及密碼借予對方經商使用，事後遭銀行列為警示帳戶，檢警依涉「詐欺罪」偵辦。
- 二、○兵透由網路辦理汽車貸款，並提供銀行帳戶資料，另依專員指示，為提高貸款信用評分，先由專員匯入 130 萬元，再由○兵提領現金歸還，事後未獲撥款項且遭銀行列為警示帳戶，檢警依涉「詐欺罪」偵辦。
- 三、○兵將郵局帳號提供友人做為網路商店收款帳戶，並協助網友轉匯資金，每次收取 1500 元報酬，事後遭檢警依涉「詐欺罪」偵辦；另單位依「幫助詐欺」核予重懲。
- 四、○士透由網路廣告，將郵局提款卡及密碼提供網友使用，以賺取每月 1 萬元收入，事後未獲報酬且遭銀行列為警示帳戶，檢警依違反「洗錢防制法」偵辦；另單位依「營外不當投資」及「幫助詐欺」核予重懲。
- 五、○兵透由臉書投資社團，將個人買賣虛擬貨幣 APP 帳號及密碼提供網友使用，並收取每月 4 萬元報酬，事後遭檢警依涉「詐欺罪」偵辦；另單位依「營外不當投資」及「幫助詐欺」核予重懲。

貳、注意事項：

- 一、國軍官兵須了解，不法分子常以輕鬆貸款或兼職獲利等話術，騙取急需用錢者提供金融帳戶，其目的為掩飾、隱匿特定犯罪所得，製造現金流斷點，造成檢警查緝上的困難。一旦官兵提供個人帳戶或替人提

- 二、少數財務失衡官兵為賺取額外收入償還債務，盲目聽從不法分子在網路平臺上發布「租存摺」訊息，將個人金融帳戶、提款卡及密碼使用權交由他人使用，欲從中獲取利益。此舉已涉「營外不當投資」，且逾越誠實軍風及軍人應有之品德紀律，各單位應檢討涉案人員重懲，並落實案例宣導，強化官兵正確價值觀。
- 三、營、連級幹部應運用「每日三分鐘宣導、每週莒光日主官總結、每月軍紀安全維護座談會、每季軍紀安全教育日及每半年法制官巡迴教育」等時機，結合新聞、報章資訊並透過警政署「165 反詐騙諮詢專線（網站）」，教育官兵「帳戶交給別人等於幫助詐欺」及「天下沒有白吃的午餐」之正確認知，以提升防詐警覺，避免個人資料遭不法集團利用。
- 四、各級幹部應建立官兵「踏實累積財富，構築美好人生」的正確理財觀念，如因生涯規劃需要大量資金運用時，亦可透過主財單位洽接之銀行，辦理「國軍輔導理財專案貸款」，完成資金借貸，避免因接受錯誤資訊而陷入財務危機，甚至觸法並斷送個人前程。
- 五、官兵行為異常必有跡可循，各級幹部應指導基層主官（管）、士官督導長及班、排級幹部發揮建制精神，藉由「組織分工」掌握官兵生活、交友動態、投資理財狀況及興趣嗜好等，將不當投資及財務失衡人員造冊輔導管制，遇有異常或高風險徵候，立即向上反映協處；另就列管人員實施家屬連繫，共同研討債務成因，協助提供還款規劃，妥善解決財務壓力，使官兵能安心服役，消弭危安潛因。

（資料來源／軍紀督察組）



《孫子兵法—用間篇》讀後心得

此次探討的篇目為「用間篇」，用間篇的重要原則就是創造情報優勢，這表示情報不單單只有「知彼知己」而已，相對的也要掌握軍事情報中「天、地、敵、我、水」中的天地水三者，即天候、地形、水系對環境對戰爭的影響甚鉅，在用間篇中明示「故明君賢將，所以動而勝人，成功出於眾者，先知也。」良好的將帥，之所以一出兵就能勝敵，其重要原因便在於能事先瞭解敵軍的全般概況，而掌握這些情資來源就是間諜的運用。但是如何得間，孫子說聖智和仁義才能用間，精細和巧妙的手段才能得到真實的情報。

而「能以上智為間者，必成大功。」就是因為內間清楚自己國家及部隊的優勢和弱點，於是能提供有利的情報促使用間的一方利用自己的優勢兵力

力巧妙地避開敵人的優勢，打擊敵弱點，產生最大的戰果，倘雙方都達到知彼知己的境界，那麼就容易陷入「死鬥」的殘酷境界，因此必須省思是否有輕啟戰端的必要，若須達「戰之必勝」，就需要獲得更多正確的情報，也要促使敵方減少獲得我軍資訊。

如此，則須使敵人不知己不知彼，運用「詭道迷惑」、「反間和死間迷惑」、「利與害驅使」，進而判斷和創造自身有利條件，達到「合於利而動，不合于利而止」。而國軍以「不對稱戰法」對敵作戰，就是以投卵取勝，因此將用間列入必須掌握的手段，方可以拒止敵於千里之外而不敢有侵犯之心。但不論如何，《用間篇》所做的分析結論，確實具有不朽的價值，值得後世的我們深入研究。

(文／憲兵訓練中心 蔡易宇中校)



《拒絕職場情緒耗竭》

供稿人：苗栗憲兵隊 張登庠中士

許多同仁忽略情緒管理的重要性，原因在於，很多時候我們活在當下，但內心和思緒卻一直沉浸在對未來的擔憂、或過去事件捲起的情緒漩渦，導致工作效能不彰、對組織的認同感和信任逐漸下降。面對影響情緒的壓力，覺察情緒、學習情緒管理，讓自己不因此耗竭，是維持職場身心健康的關鍵。

職場情緒耗竭是新興的議題，本書根據最常引發的三類情緒問題來源：上司、同事、下屬，揉合學術、實務，有步驟、有方法，明確地幫助讀者應付在「向上溝通」、「同儕互動」、「向下管理」容易糾結的種種狀況。

從小到大，常常聽到長輩說：「做人比做事重要。」不可否認的，懂得經營人際關係的人，確實比較討喜，包括職場上的同事、團隊夥伴或業務窗口等，在關係上需要花更多心思維繫，並且格外注重「雙向交流」。換句話說，不能只一味的想從對方身上獲取利益，而忘了自己也應該在關係中有所貢獻，滿足彼此的需求。

儘管，有時仍會遇到不少對於我們的善意不知感激，甚至認為天經地義

的人。這時，不必為此灰心，至少可以看清什麼人值得交往，什麼人該保持距離。老實說，你並不需要對方的感謝與肯定，因為你擁有不能被忽視的工作能力，自然就會有懂得欣賞的人想與你深交，也會有人想要跟你一起在工作崗位上努力。

最後，作者指出透過言語表達「感謝」的重要性。當同事提出建設性的建議、竭盡全力地幫助你，最正確的做法就是承認他們的幫助。在得到同事的幫助之後，我們很容易因為匆忙，或認為對方的協助是理所當然，而忘記道謝。然而，簡單的道謝不花費任何金錢，而且也只需要一秒鐘

的時間。向同事致謝以表明自己的重視，會讓團隊更臻和諧、團結。因此，我們都須時刻提醒自己，別吝嗇說聲「謝謝」。



經典導讀



《曾胡治兵語錄—公明篇》

大抵蒞事，以「明」字為第一要義。明有二，曰高明，曰精明。同一境，而登山者獨見其遠，乘城者獨覺其曠，此高明之說也；同一物，而臆度者不如權衡之審，目巧者不如尺度之精，此精明之說也。

處理公事，大致上以「明」為第一要義。「明」有兩種，一種是「高明」，一種是「精明」。面對同一個境地，

對於領導者，高明就是站得高、看得遠，是一種戰略視野。高瞻遠矚、審時度勢，是戰略層面的大局觀、大勢觀。站在未來看現在，一切都在掌

握之中；站在現在看未來，一切都在預料之中；立足一點看全局，能明瞭何去何從；縱覽全局看一點，清楚自身的責任與使命。從大局的角度確定自己的定位，進而把握組織的方向。精明就是在戰術與執行層面上嚴格精準，做到精準的過程管控。一件任務來了以後，一定得思前慮後，剖析再剖析，由整體想部分，再由部分想整體。任務還是同件事情，但是在「明」者的腦子裡就不一樣了，精明就是執行任務時對於關鍵細節的精細分析與掌握。

雙語園地

每週來點雙語智慧麵包

Let's Have Some Weekly Wisdom Bread.

戈巴契夫

(Mikhail Gorbachev, 1931-2022)

蘇聯與俄羅斯政治人物，唯一一位在十月革命後出生和在任期內辭職下台的蘇聯最高領導人。改革結束冷戰，解散蘇聯。於 1990 年獲得諾貝爾和平獎。

名言佳句

Democracy must learn to defend itself.
民主靠國防。

If what you have done yesterday still looks big to you, you haven't done much today.

如果你昨天所做的事在你眼裡仍然重要，那麼你今天所做的事情並不多。

中華民國後備憲兵荷松總會北區聯誼會 樂於奉獻「民衆之祿」絕佳典範

通訊員姚羽婕／桃園報導

桃園市後備憲兵荷松協會理事長王勝智先生上(8)月27日辦理「中華民國後備憲兵荷松總會北部地區歷任主委顧問聯誼會」第七屆第三次聯誼會，由中華民國後備憲兵荷松總會北區會長蔡志陽先生主持，會中邀請總會長謝立賢先生、榮譽總會長陳根德先生、北區各縣市理事長、憲指

部指揮官周中將及其他重要幹部一同共襄盛舉，現場氣氛溫馨和樂，也充份展現前憲、後憲共同凝聚的團結心和向心力。

蔡會長表示，後憲組織是維護社會治安不可或缺的力量，在場與會貴賓都會是憲兵的優秀幹部，退役後亦是社會的中堅份子，期許大家秉持勇於犧牲、樂於奉獻之傳統，持續為鄉里社會打拚、

努力，讓地方可以多認識後憲同仁的善舉與熱情。

周指揮官表示，後憲組織對地方貢獻是有目共睹的，深獲各界好評，在後憲先進努力經營下，積極推動社會公益及協力維護社會治安工作，展現憲兵作為「民眾之祿、軍武之師」的優良形象。藉此機會，謹代表全體現役憲兵，向後憲前輩致上謝意，期望未來能持續給予現役同仁鼓勵。



圖／周指揮官與後憲前輩合影留念。

臺中市後備憲兵荷松協會 111 年自強大會 前憲後憲 共守家園

通信員許以欣／臺中報導

臺中市後備憲兵荷松協會日前舉辦 111 年自強大會暨全民國防活動，由臺中市後備憲兵荷松協會理事長鄭登元先生主持，邀請中華民國後備憲兵荷松總會總會長謝立賢先生、副總會長張進發先生、憲兵第 203 指揮部副指揮官蔣上校及重要幹部、梅荷夫人共襄盛舉，會中除頒發後憲子女

獎助學金及表揚績優人員外，另安排慢壘代表隊授旗典禮，預祝旗開得勝。

謝總會長於致詞時表示，希望本次自強大會的每個參與者，都能秉持著「服務」的精神持續付出，也希望現役的長官及弟兄，或是經營事業的後憲同仁，在日後的工作上都能發展順利，傳承「一日憲兵，終身憲兵」的優良傳統，共同保衛

家園並造福社會。

另外，蔣副指揮官表示，為實踐「前憲後憲，共守家園」之目標，後憲組織透過社會公益、治安維護等具體行動，為社會貢獻一份心力，不僅是部隊的支柱，更是國家及民眾的棟樑，冀日後能秉持這份能量，再創新猷。



圖／臺中市後備憲兵荷松協會辦理自強大會暨全民國防教育活動。