

# 忠貞報



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：唐明德 組長：李宗展 出版：文宣心戰組  
總編輯：劉冠隆

## 憲兵裝步營戰備偵巡 厚植防衛戰力

憲兵第 202 指揮部  
戰備任務演練

通訊員吳芷容／臺北報導

憲兵裝步營日前執行戰備偵巡，以 CM32、33 雲豹甲車等車輛實施夜間機動訓練，透過戰術機動、指管通聯、勤務支援及安全防護等項通盤實施演練，使官兵知悉戰備任務及熟悉戰場環境，提升部隊實戰化訓練成效，達成捍衛中樞安全的任務。（詳見 3 版）



### 提要

2 版 指揮官主持  
鐵衛戰鬥營開訓典禮

4 版 憲兵第 239 營  
基訓部隊先期普測

6 版 告別心情鬱悶  
6 招改善憂鬱症

8 版 新北市後備憲兵  
荷松協會自強大會



說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。

# 指揮官主持鐵衛戰鬥營開訓典禮

通訊員鄭珈儀／新北報導

113年「憲兵鐵衛戰鬥營」日前於憲兵訓練中心開訓，由指揮官鄭中將主持，期勉每位學員秉持「挑戰自我」的精神通過考驗，並藉由課程認識憲兵，深植全民國防理念。

鄭指揮官表示，營隊的主旨係透過寓教於樂方式融入國防專業與憲兵特色，鼓勵每位學員未來都能投入軍旅，加入憲兵的大家庭，齊心保家衛國；此外也提醒，學員務必遵循教官所下達的規定，以確保活動安全，最後，預祝每位學員都學有所獲、滿載而歸，未來能成為支持憲兵與國防最有力的後盾。



圖／指揮官及鐵衛戰鬥營學員合影。

# 指揮官至北部地區部隊實施軍法紀宣教

本報訊／臺北報導

指揮官鄭中將日前至北部地區部隊實施軍（法）紀宣教，期勉單位強化法令宣導與嚴密檢管作為，建立官兵保密警覺，落實人員考核，共同維護機密資訊安全，達到零洩密的目標。

鄭指揮官表示，兩岸情勢嚴峻，中共採多面向、多管道等方式不斷刺探、蒐集我國國防機密資訊，憲兵肩負中樞安全及特種警衛勤務之重任，更應強化對敵情威脅之認識，在日常生活、工作當中，落實保密工作，嚴防敵對我滲透刺探，方能有效鞏固部隊戰力與維護國家安全。

最後，鄭指揮官也期勉官兵持恆強化本職學能，莫忘身為軍人的初衷，以恪守保密規定為天職、以拱衛中樞安全為榮譽，弘揚忠貞氣節、傳承憲兵榮耀。



圖／指揮官期勉官兵弘揚忠貞氣節，並以身為軍人為榮。

# 指揮官視導北部地區部隊

本報訊／臺北報導

指揮官鄭中將日前至北部地區視導憲兵部隊，提醒各項訓練課程須依循「時間、地點、課目」三不變及「訓練時間、訓練項次、訓練裝備」不少之原則，縝密全般規劃，以強化部隊作戰能量。

鄭指揮官表示，幹部針對差勤分配應秉「不患寡而患不均」之態度，勿有資深欺負新進情事發生，並充分發揮建制組織功能，主動關懷所屬，落實走動式管理，確維人員安全；此外，單位也應落實保防教育及安全檢查工作，發掘違常因子，共維憲兵榮譽。



圖／指揮官提醒發揮建制組織功能，主動關懷所屬。



### 憲兵第 202 指揮部指揮官視導 8 月份戰備偵巡

通訊員吳芷容／臺北報導

憲兵裝步第 239 營日前執行「8 月份戰備偵巡」，以 CM32、33 雲豹甲車等車輛實施夜間機動訓練，透過戰術機動、指管通聯、勤務支援及安全防護等項通盤實施演練，使官兵知悉戰備任務及熟悉戰場環境，藉以提升部隊實戰化訓練成效，達成捍衛中樞安全的任務

演練首先由指揮官陳少將召開作

戰會議及實施命令下達，提醒車內通信系統密切通聯，同時掌握路面狀況，使乘員官兵瞭解現地景況，不僅能驗證戰備部隊戰術機動效能，也能有效建構官兵全般作戰概念，達成捍衛中樞安全的任務。

陳指揮官強調，實戰化訓練有助於官兵提升作戰概念，並期許官兵把握每次實務操作的機會，提升臨戰應變能力，以厚植部隊防衛能量。



圖／陳指揮官提醒演練中確保通信暢通，有效掌握機動實況。

### 憲兵第 203 指揮部 軍事訓練役 201 梯到部座談

通訊員高育瑋／臺中報導

憲兵第 203 指揮部指揮官張少將日前主持軍事訓練役 201 梯到部座談，首先歡迎訓員加入憲兵這個大家庭，並勉勵訓員認真學習憲兵本職課程與核心任務，期透過專業課程，從中汲取實務經驗，持恆

精進自我，成為合格的憲兵。

張指揮官強調，憲兵具有特殊性及榮譽性，應以身為憲兵感到驕傲，並以自身軍旅生涯來勉勵所有訓員，期勉訓員在訓期中培養良好的運動習慣及生活作息，傳承憲兵優良傳統。



圖／張指揮官勉勵訓員以身為憲兵為榮。

### 憲兵第 204 指揮部 7 月份戰訓整備會議



圖／文指揮官提醒幹部應重視忠貞氣節。

通訊員伍育萱／高雄報導

憲兵第 204 指揮部日前召集各單位主官及士官督導長等重要幹部，於鐵衛營區辦理「113 年 7 月份戰訓整備會議」，由指揮官文少將主持，透過會中工作成效檢討及重要命令宣導，有效建立幹部共識。

文指揮官首先肯定渠等在工作崗位上的努力付出，也期許持續精進

本職學能，以責任及榮耀為根基，戮力完成戰訓本務。

文指揮官表示，各級幹部應落實任務、訓練及工作推展，並以優異領導統御及綿密忠貞氣節教育，建立同仁正確觀念，充分展現身為三軍表率的精神與士氣，嚴守紀律、恪盡職責，以建構紀律嚴整、戰力堅實的憲兵部隊。

### 憲兵第 205 指揮部專業軍官班-113-2 梯座談

通訊員黃健宗／新竹報導

憲兵第 205 指揮部日前辦理專業軍官班 113-2 梯座談，由指揮官潘上校主持，過程中，由指揮官潘上校部隊實務工作分享與經驗傳承，給予此次見習的學員鼓勵與支持，並勉勵見習期間，務必戮力於學習與熟稔部隊事務，同袍之間相互支持，為軍旅與團隊榮譽努力不懈，善盡責任與義務，為未來實務工作建立好基礎。

潘指揮官表示，軍旅生涯中除了專注戰訓本務，並鼓勵於公餘期間，運用資源持續深造學業，充實本職學能，為自己設立學習目標，向上精進自我，使自己學識強化，同時帶領部隊朝成長的方向邁進。



圖／潘指揮官強調充實本職學能，成為部隊骨幹。

心輔專線 0

9 3 2 4 9 3 1 7 2

心輔官林少校



### 憲兵第202指揮部第239營基訓部隊先期普測

# 強化作戰能力 建構精銳勁旅

通訊員王璟岳／新北報導

憲兵第202指揮部第239營日前於憲訓靶場實施基地先期普測，測驗計有三項基本體能測驗、手榴彈投擲、五百公尺障礙超越等三大項目。透過「以測驗訓」的方式，有效強化單兵本職學能，提升官兵在戰場上的戰鬥力及生存力。

連長唐少校表示，秉持「為戰而訓，訓後能戰」的目標，延續駐地訓練，實施具有系統性的整訓模組化課表，期望透過科學化的訓練方法，針對官兵個人弱項予以專項輔導，更透過先期補測展現戰力，持續強化本職學能，方能建構精銳勁旅。



圖／官兵實施三項基本體能測驗。



圖／官兵實施500公尺障礙測驗。

## 澎湖憲兵隊駐地專精訓練期末測驗

# 持恆精實訓練 強化作戰效能

通訊員林冠亨／澎湖報導

澎湖憲兵隊日前實施駐地專精訓練期末測驗，除考驗官兵對於各項體能戰技，如編制武器射擊、手榴彈投擲、五百障礙及三項體能的熟練度外，並驗證戰備整備會議及城鎮戰攻防，官兵逐步完成各項專精期末測驗，受測官兵無不發揮

平時努力成效，展現優異的作戰能力。

隊長吳中校表示，駐地專精測驗藉由驗證官兵各項專長及體能戰技，能檢視單位階段性的訓練成果，秉持「處處皆戰場，時時做訓練」的觀念，讓官兵能快速融入戰場現地景況，培養臨場應變能力，以最嚴謹的態度面對訓練、測驗。



圖／官兵搭配障礙板及掩體實施射擊。

## 建構後備戰力 提升國防韌性

雲林憲兵隊辦理後備711連教育召集訓練編成典禮



圖／賴隊長勉勵召員貫徹梅荷精神、信心。

通訊員黃孟玄／雲林報導

為提升後備部隊戰力，憲兵第203指揮部雲林憲兵隊日前辦理後備711連教育召集訓練編成典禮，由隊長賴中校主持，在典禮期間，召員及現役幹部均展現高昂的士氣，對此次教育召集充滿

隊長賴中校表示，召員們犧牲自己的家庭、工作與時間投入，是最貼切憲兵的忠貞氣節，希望召員們能秉持梅荷精神在接下來五天的課程能配合幹部指導，順利完成此次任務。

# 憲兵訓練中心常備兵役軍事訓練 199 梯戰技訓練課程

通訊員別宗翰／新北報導

憲訓中心常備兵役軍事訓練199梯戰技課程，透過憲兵專長戰技訓練，習得擒拿、奪刀、奪槍等憲兵戰技，訓練過程中也發揮了努力不懈之拼鬥精神，為國防增添更多戰力。

中隊長劉上尉表示，專長戰技課程能夠雕塑每位役軍人武德的內涵、奠定忠貞憲兵的根基，並打造專屬自己的軍旅生活，使這段期間成為不可或缺的珍貴回憶。



圖／役男實施戰技訓練。



圖／役男實施戰技訓練。



# 憲兵第 211 營忠貞 954 梯懇親會活動



圖／官兵與家屬合影。

通訊員葉軒瑜／臺北報導

憲兵第 211 營於日前辦理義務役忠貞 954 梯懇親會，邀請寶眷們蒞臨營區參訪，瞭解總統府憲兵營生活環境及勤務訓練狀況。

活動中，藉由幹部介紹、綜合座談及默契大挑戰等方式，建立部隊與家屬之間的溝通橋樑，更透由互動團康，瞭解官兵與家屬之間的相處模式，場面熱絡溫馨。

營長張中校表示，感謝每位寶眷撥冗參加本次懇親會，正因家屬的支持，才能讓同仁們無後顧之憂地專注於各項重大任務及衛哨勤務，並且全心投入保家衛國的重任。



圖／官兵及家屬合影。

## 臺東憲兵隊登山健行

通訊員莊景華／臺東報導

為凝聚官兵向心，紓解官兵壓力，臺東憲兵隊日前由隊長林中校率領單位同仁，赴臺東知本森林公園登山步道健行，在優美的環境中鍛鍊體能，欣賞臺東地區景色，在山林中放鬆心情。

之間的情感交流，深化互助精神及合作默契，在清新的空氣中釋放工作壓力。體能訓練不僅僅侷限於跑步或是核心，利用多元的運動管道有助於運動風氣的養成，期許透過運動休閒活動推廣，讓每位官兵在運動中獲得更多正向能量，持續為保家衛國而努力。



圖／林中校率同仁赴知本森林公園登山步道健行。

## 花蓮憲兵隊路跑社



圖／社團成員合影。

通訊員閻懷恩／花蓮報導

為鼓勵官兵積極參與體育活動，提升身心健康水平，花蓮憲兵隊創辦路跑社，鼓勵同仁外跑訓練的同時，也能沿路欣賞花蓮地區的風景，營造和諧的團隊氛圍。

本次由輔導長張少校及督導長吳士官長，分別帶領同仁至四八坑道及佐倉步道實施路跑活動。隊長林上校表示，希望透過社團活動，能夠提升單位官兵的體能素質，進而增進彼此間的友誼，讓大家在運動中享受快樂，在互動中增進感情。

## 113年憲兵鐵衛戰鬥營參訪福西營區 體驗雲豹甲車試乘

通訊員王凱昱／臺北報導

由憲兵訓練中心舉辦「鐵衛戰鬥營」日前至福西營區參訪，透過單位任務特性介紹、編制武器實地操作、憲兵戰技及雲豹甲車試乘等體驗活動，使學員們更加瞭解憲兵特性。

本次活動分成各個解說站，並由說明官為學員們進行解說及帶領實地操作，透過實地操作的方式，讓學員對於單位的裝備能有更進一步的認識。

營長周中校表示，本次戰鬥營透過營區觀摩介紹使學員們更能進一步認識部隊面紗，達成軍民一體之目的。



圖／雲豹甲車試乘。



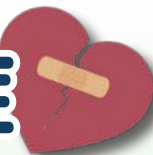
圖／戰鬥營訓員合影。



健康樂活



告別心情鬱悶 6招改善憂鬱症



憂鬱症的起因可從「生理」、「心理」、「環境」3大因素探討，三者往往也環環相扣，互為因果，也可能因為不斷加疊使情況加劇。知道自己感冒，身體生病看醫生，心理生病自然也是，這是

再自然不過的道理。改善憂鬱症，最重要的就是先意識到自己罹患憂鬱症，並踏出第一步，尋找醫師協助，透過心理治療、心理輔導、藥物治療等方式改善。以下提供 6 招改善憂鬱症的妙招：

憂鬱症 9 大症狀，超過兩週應盡早就醫。

1	每日多數時間皆處於憂鬱的狀態。
2	對生活周遭的人事物興趣減退。
3	體重及食慾出現顯著的變化。
4	出現失眠或睡眠過多的情況。
5	精神狀況遲滯或激昂。
6	生活失去活力、感到疲倦。
7	反覆出現自殺的想法。
8	思考、專注力或判斷能力減退。
9	自我否定，認為無價值或罪惡感。



符合 5 項且長達兩週，即為憂鬱症甚至是重鬱症。



尋求治療

心理治療、心理輔導、藥物治療等方式改善。



適度運動

慢跑、快走等有氧運動，有助分泌血清素。



日常撒步

少用 3C、書寫日記、曬太陽、創作等。



作息調整

23 點 ~ 6 點睡眠，睡前避免使用手機。



飲食營養

牛奶、香蕉、深海魚等，有助轉化血清素。



尋找鑰匙

尋找解鎖鑰匙，可能為信仰、興趣、風景等。

(資料提供：政戰綜合組)



袍澤相互關懷 成為彼此守門人

1 年期義務役新制正式上路後，部隊的心輔工作如何配套與精進，成為各界關心焦點之一。其實，國軍心輔工作除了既有「初級發掘預防」、「二級專業輔導」、「三級醫療處遇」架構持續運作外，各單位亦致力於提升幹部心輔知能，全力護守官兵心理健康，維持國防戰力於不墜。

此外，完善的三級輔導機制，端賴各單位官兵發揮相互信任與支持的力量，藉由同袍互助，時時互相照應、支援補位、共度難關，方能及時發現、協助高風險因子人員，並透過強化輔導作為與家屬聯繫，雙管齊下，防止憾事發生。須知，部隊的輔導工作不分階級與職務，每位官兵皆應自我期許，隨時察覺同袍異常危安徵候，成為接住其困難問題的「守門人」，除了聆聽其內心被挫敗感綑綁之憂，也要主動向單位幹部反應協處，善盡一己之力。

軍人一向被賦予堅強、剛毅的人設，縱使訓練與任務倍感艱辛，也不會輕易抱怨說苦；但過重的責任感會讓人變成完美主義者，高標準更會帶來挫折感，官兵或因承受過多形象壓力，錯失轉化危機的求助意願與契機，而未能適時處理的焦慮、憂鬱或

(資料來源：青年日報社論)

內心挫敗、煩憂，也可能演變成更大的心理壓力。

據此，官兵應體認，每個人都可以是守護彼此的幸福特派員，在日常作息中，只要互相打氣、解嘲，就能紓緩完美主義，化危機為轉機。平時若多注意身邊同袍的生活表現，如突然改變性格、行為舉止、生活慣性，個性變得消沉、退縮、冷漠，或喧鬧外向、無法專注、睡太多或失眠、沒胃口、體重減輕或吃過量、對以往喜歡事物不再感興趣等，這些反常行為的訊號，皆是異常徵候的表象，一旦觀察到相關訊息或行動，就需要積極採取緩解措施，並協助轉介，找出解決問題的對策。

軍中同袍不僅是最好的同事、最好的戰友，也可以是最好的支撐；同袍的友誼，

更是軍旅生涯中值得珍惜的美好。在提高戰力、鍛鍊強健體魄之餘，每位官兵也要謹記鍛鍊心理素質與凝聚向心力的重要性，唯有適時檢視同袍彼此的心理健康與幸福感狀態，妥善運用心輔資源，就不致於讓心理壓力削弱軍心戰力。期許各位弟兄姊妹從今天起，努力學習提升良好心理狀態與幸福感的知能，成為一位身心強大的幸福人。



圖／國防部心輔小叮嚀。



## 我憲兵我驕傲 士林憲兵隊陳映辰少尉



圖／陳少尉自幼接觸古典音樂。

憲兵第 202 指揮部士林憲兵隊區隊長陳映辰少尉，畢業於輔仁大學音樂學系，從小學一年級開始接觸古典音樂，主修小提琴，國中開始接觸鋼琴，高中就讀音樂班，求學過程參與多項音樂比賽，均榮獲優異成績，最佳成績為基隆市專業類組第一名，在校期間各項評比及課業成績均名列前茅，並同時擔任樂團首席一職，在求學階段參與過無數演出，也曾舉辦過個人音樂發表會。

於大學畢業後一年，因職涯規劃，與家人研討後選擇報考專業軍官班，加入國軍！

陳少尉表示，加入憲兵的大家庭，期許自己秉持精進本職學能外，也要透過平時的練習，終能熟練穩定，也讓自己深信，只要有堅持的毅力，天下便無真正難事，以保持熱愛音樂與憲兵忠貞愛國一樣，都是對於自己熱衷的事，義無反顧的堅持與萬般熱血的投入，未來更會持續精進，繼續在軍旅生涯發揮所長，發揚憲兵榮耀！



### 雙語園地



圖／B-1B轟炸機。

The aircraft, nicknamed "Lancelot," is slated to replace another B-1 bomber whose engine exploded during routine maintenance in April 2022. The "Bone" fleet reached its current size in 2021 after the service retired 17 Lancers, including Lancelot. Once the Air Force determined that repairing the torched bomber from the April 2022 mishap would cost too much, it turned to its "Boneyard" for a replacement. The amount of time that the aircraft had been unused, combined with the sand and wind of the Arizona desert, presented other challenges. But overall, Lancelot was in good shape.

這架暱稱「蘭斯洛特號」的飛機，預計替換另一架 B-1 轟炸機，該機引擎於 2022 年 4 月在例行維修時爆炸。空軍於 2021 年將包含「蘭斯洛特號」在內的 17 架槍騎兵除役後，「老骨頭」機隊即維持現今的規模。空軍在確定維修 2022 年 4 月意外焚毀的轟炸機費用太高後，隨即轉向「飛機墳場」找尋替換品。

飛機的停飛時間以及亞利桑那沙漠的風沙，均構成眾多挑戰。但整體而言，「蘭斯洛特號」狀況良好。  
(資料來源：看軍聞學英語)



## 我，刀槍不入

文／汪凱傑中尉

大衛·哥金斯 (David Goggins) 成長於失能家庭，不僅家境貧窮、遭受家暴，也因為身為黑人，在學校備受種族歧視，出生就拿滿一

手爛牌，但如今無論在身體或心靈上，都取得了巨大的成功，曾為海豹特種部隊隊員，也是在美國武裝部隊中，唯一完成海軍海豹訓練、陸軍遊騎兵學校和空軍戰術管制組訓練的成員，參加過 60 多場超級馬拉松、鐵人三項和超級鐵人三項比賽。

閱讀過程中最讓我感動的是，他患有先天性的心臟疾病，動過心臟手術，醫生勸他不要做激烈運動。但是他卻在鐵人三項、惡水超級馬拉松等多項「世界級耐力運動賽事」奪得驚人成績，為軍方的基金會募資超過 200 萬美元的資金。

大衛·哥金斯活出了一個強大心理韌性和突破身體極限的傳奇故事。這本書除了詳細記錄了這些故事之外，更重要的是他如何在「極端痛苦」的困境當中，找到心靈的力量和勇往直前的過程，看完這本書激勵使我更努力，更深入地做好每一件事，在不平凡的人中成為不平凡的人，我們都可以用這個目標來推動自己發揮真正的潛能。



### 福利櫃窗



## 榮耀九三 企業敬軍

憑證享優惠



(廣告)



# 新北市後備憲兵荷松協會

113年度自強大會

新北市後

## 113 年度自強大會



理事長  
張芳濞先生

通訊員黃健宗／新北報導

新北市後備憲兵荷松協會於日前舉辦 113 年度自強大會聯誼活動，由新北市後備憲兵荷松協合理事長張芳濞先生主持，並邀請憲兵指揮部指揮官鄭中將、憲兵

第 205 指揮部指揮官潘上校及中華民國後備憲兵荷松總會總會長張進發先生、北區會長童永康先生、中區會長何茂豪先生、南區會長顏俊章先生等貴賓共襄盛舉，場面隆重盛大。

張理事長表示，感謝協會重要幹部及各前輩近年來投入各項工作，期盼未來後憲荷松協會組織持續貫徹全民服務的愛民助民理念，充分發揮「民眾之祿，軍伍之師」的憲兵精神。



圖／與會人員合影。

# 彰化縣後備憲兵荷松協會 偕同彰化憲兵隊參與淨山活動

通訊員賴玄同／彰化報導

彰化縣後備憲兵荷松協會日前於員林市藤山步道辦理淨山活動，並邀請彰化憲兵隊官兵一同參與，共同為環境盡一份心力。

彰化縣後備憲兵荷松協合理事長許坤鑫先生表示，感謝現役的弟兄及各位後備憲兵學長的共襄盛舉，有大家的參與才能使這次的淨山活動順利切圓滿。隊長陳中校也肯定各位同仁到場支持，參與共創環境保育的壯舉，更促進團隊間的感情，期許未來持續秉持「前憲後憲連成一線」的精神，共同為社會創造正向價值。



圖／淨山活動合影。