第 3396 期

中華民國 115 年 11 月 9 日 星期一　丙午年十月初一

忠貞報

中華民國44年8月16日創刊
信箱：mpnews@webmail.mil.tw
國防部軍中報刊登記證(85)國報字第002號

發行人：陳蕙茹　組長：陳博暉　出版：文宣心戰組
總編輯：劉冠隆



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

指揮官主持 11 月份晉任授階典禮

通訊員劉冠隆／臺北報導

指揮官鄭中將日前主持 11 月份晉任授階典禮，肯定晉任幹部優異的工作表現，期許同仁精益求精，不忘終身學習，深化個人學識涵養，更要勇於挑戰自我，引領官兵向前邁進。

鄭指揮官表示，晉任象徵榮譽與責任的提升，更代表長官對幹部平日表現與領導能力的肯定。身為部隊幹部，應以身作則，恪遵軍紀，秉持忠誠、負責與奉獻的態度，發揮向心與凝聚力量，才能建立信任，凝聚團隊向心。

最後，鄭指揮官勉勵全體晉任人員珍惜榮譽、砥礪自我，在各自崗位上持續發揮專業能量，傳承憲兵堅毅剛正的精神，成為部隊穩定與進步的核心力量，共同為維護國軍紀律與國家安全貢獻心力。


圖／指揮官為晉任同仁佩掛肩飾



提要

2 版　立法院外交及國防委員會考察憲兵 202 指揮部

4 版　憲兵第 202 指揮部戰場心理抗壓訓練

6 版　緬懷國父繼志承烈永護家園

8 版　臺中市後備憲兵荷松協會第十四屆第四次理監事會議

立法院外交及國防委員會考察憲兵 202 指揮部



圖／王委員與本部重要幹部合影

通訊員羅宇雯、張登瑜／臺北報導

立法院外交及國防委員會召集委員王義川日前率員赴憲兵第 202 指揮部考察，由國防部常務次長陳中將、憲兵指揮部參謀長張少將及憲兵第 202 指揮部指揮官李少將等人陪同，聽取單位任務及營區環境介紹，實地瞭解「興安專案」營舍整建成果與官兵生活照顧情形。

考察期間，王召委一行先後考察官兵寢室、心輔室、健身房、休閒區及伙房等設施，瞭解官兵住宿環境、心理輔導與膳食作業情形，並透過史蹟館導覽認識憲兵歷史沿革。行程最後頒贈加菜金慰勉官兵執勤辛勞，展現對國軍官兵服役環境及生活品質的重視。

指揮官主持 10 月份戰訓整備會議

通訊員曾志華／臺北報導

指揮官鄭中將日前主持 10 月份戰訓整備會議，召集各處（組）長及各級部隊長與會，針對部隊安全及軍安事件回報機制實施研討。會中由各業管部門說明風險態樣與防範重點，並分析初官適應情形，提醒幹部主動關懷、協助排除疑難，使官兵儘速熟悉單位環境與任務，融入團隊並投入戰訓本務。

鄭指揮官另外提醒，因應地方公職人員選舉將屆，官兵應恪遵行政中立及情偵紀律，落實戰備交接與休假規劃，兼顧戰備需求及公民權益。另適逢警衛勤務高峰期，執勤時應確遵標準作業程序，兼顧任務遂行與自身安全；遇有軍安狀況，務必秉持初報、續報、結報原則逐級回報，確保部隊安全與整體戰力。



圖／指揮官要求幹部強化部隊安全及回報機制



圖／士官督導長期勉新進人員儘速熟悉新單位生活

士官督導長主持新進人員精神講話

通訊員羅宇雯、張登瑜／臺北報導

指揮部陳士官督導長日前主持新進人員精神講話，期勉同仁面對新環境，秉持堅定信念，以積極態度融入單位，展現專業與紀律，順利銜接各項任務與工作。

陳士督長以自身經驗分享部隊歷練，提醒幹部在落實領導統御同時，應重視人員適應狀況，適時關懷與輔導，確保訓練與任務安全，進而凝聚團隊向心力；另期勉新進人員隨時掌握自身及同袍狀況，遇有問題即時反映並尋求協處，透過相互支持與照顧，建立穩定安全之工作環境。

說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。

心輔專線 0932491721 心輔官方上尉

憲兵第 202 指揮部指揮官主持忠貞 979 梯精神講話

通訊員張登瑜／臺北報導

憲兵第 202 指揮部指揮官李少將日前主持忠貞 979 梯士兵精神講話，關懷新進義務役士兵服役適應情形，並勉勵渠等秉持積極正向的態度，主動學習、虛心求教，儘速熟悉部隊環境與任務特性，培養自律精神及責任感，為後續執行各項訓練與勤務奠定良好基礎。

李指揮官表示，憲兵肩負衛戍中樞的重要使命，應以身為憲兵為榮，恪遵部隊紀律，傳承忠貞軍風；另期勉同仁珍惜軍旅時光，透過同袍互助與團隊合作克服各項挑戰，遇有生活適應或個人問題時，應主動向幹部反映，善用心輔資源，在服役期間充實自我、累積寶貴經驗。


圖／李指揮官勉勵官兵以憲兵為榮

憲兵第 204 指揮部指揮官實施狙擊手專長班精神講話

通訊員蘇玉婷／高雄報導

憲兵第 204 指揮部指揮官楊少將日前實施 115 年第 3 梯次狙擊手專長班訓員精神講話，勉勵官兵把握受訓機會，勇於迎接挑戰，透過系統化訓練與持續學習，精進專業技能及本職學能，培養積極進取的態度，為遂行各項任務奠定良好基礎。

楊指揮官表示，狙擊手為不對稱作戰的重要戰力，專業能力須仰賴扎實訓練與經驗累積，期勉官兵秉持「好還要更好」的精神，以紀律為本、以專業為榮，持續突破自我，並將所學運用於部隊訓練，發揮專長培訓效益，厚植部隊整體戰力。


圖／楊指揮官勉勵隊員精益求精


圖／莊指揮官實施授槍

憲兵訓練中心指揮官主持軍事訓練役 277 梯開訓暨授槍典禮

通訊員尤文遠／新北報導

憲兵訓練中心日前舉辦軍事訓練役 277 梯開訓暨授槍典禮，由指揮官莊上校主持及實施授槍，全體入伍生於典禮中莊嚴宣誓，展現全心投入訓練的決心，正式立下為四個月軍事洗禮的里程碑。

莊指揮官表示，軍事訓練是培養軍人核心價值的重要歷程，期勉役男秉持「梅荷精神」，恪遵軍紀規範，並落實「依準則、求實效、重安全」原則，在訓練中勇於挑戰自我、相互扶持，傳承「一日憲兵，終身憲兵」精神，奠定堅實的軍旅基礎。

憲兵第 205 指揮部指揮官視導勤務召集整備情形

通訊員楊奕峰／基隆報導

憲兵第 205 指揮部指揮官林上校日前視導基隆憲兵隊軍事勤務隊召集訓練整備情形，檢視訓練場地、安全管制及召員生活設施等事項，確保召訓工作順遂。

林指揮官表示，各級幹部應落實召訓整備，強化召員應變及作戰支援能力，厚植後備防衛戰力，達成「即時動員、立即作戰」目標。


圖／林指揮官視導整備實況

憲兵第202指揮部參加
戰場心理抗壓訓練

情境模擬



結合模擬裝備投入訓練，培養面對壓力的應處能力。



裝備整備

室內攻堅



課目說明



任務歸詢



任務歸詢



迎向壓力 累積韌性

通訊員陶仕海／綜合報導

憲兵第 202 指揮部日前赴北測中心實施戰場心理抗壓訓練，透過運用戰場心理抗壓模擬訓練館，模擬城鎮、叢林及室內攻堅等戰場情境，在強化官兵臨場應變能力與心理素質的同時，磨練官兵抗壓能力與團隊默契，並藉由任務歸詢檢視訓練過程，研討應處作為與精進方向。

參訓官兵林中士表示，透過情境模擬與實作訓練，不僅能體驗高壓環境下的應處挑戰，更能藉由同袍相互鼓勵與支持，增進團隊信任，並從任務歸詢中汲取經驗、檢討不足，持續精進戰技與心理韌性，為執行各項任務奠定基礎。

憲兵訓練中心志願役士兵 115-5 梯手榴彈投擲訓練

通訊員余芳慈／新北報導

憲兵訓練中心志願役士兵 115-5 梯日前實施手榴彈投擲訓練，透過操作流程講解、動作示範及實作練習，協助學兵熟悉投擲要領與安全注意事項，並藉由反覆操作強化動作熟練度，為後續實施手榴彈實彈投擲奠定基礎。

中隊長洪上尉表示，手榴彈投擲訓練應以安全為首要，期勉學兵確遵訓練規範，持續精進操作技巧，以嚴謹務實的態度迎接實彈投擲課程，將平時訓練成果落實於實際操作，展現官兵勤訓精練與嚴守紀律的精神。



圖／手榴彈投擲

新北憲兵隊實施期末戰術鑑測

通訊員劉珈瑄／新北報導

新北憲兵隊日前實施期末戰術鑑測，藉由實彈射擊驗證官兵平時訓練成果。鑑測過程中，官兵確遵靶場安全規定及射擊程序，熟練運用射擊姿勢、瞄準及擊發等要領，展現勤訓精練成果，強化武器操作能力與射擊精準度。

隊長孫上校表示，唯有平時落實扎實訓練，方能在關鍵時刻發揮應有戰力，期勉官兵秉持精益求精的態度，持續精進射擊技能與臨場應變能力，將訓練成果轉化為實質戰力，確保各項任務順利遂行。



圖／測驗實況

憲兵第 211 營辦理忠貞 978 梯家屬懇親會



圖／全體合影

通訊員董力維／臺北報導

憲兵第 211 營日前辦理忠貞 978 梯家屬懇親會，邀請官兵家屬蒞營參訪，透過單位簡介及綜合座談等方式，說明官兵生活照顧、教育訓練及衛哨勤務等事項，增進家屬對部隊環境與任務特性的認識，建立良好雙向溝通管道。

營輔導長葉少校表示，家屬的支持與鼓勵是官兵安心服役的重要力量，期勉官兵恪遵軍紀、精進本職學能，並透過部隊與家屬共同關懷及輔導，建立完善支持網絡，使官兵專注戰訓本務。

憲兵第 651 排實施實彈射擊訓練

通訊員莊景華／高雄報導

憲兵第 204 指揮部第 651 排日前實施實彈射擊訓練，依訓練計畫執行各項射擊課目，驗證官兵平時訓練成果。訓練過程中，官兵在幹部全程督導下，確遵靶場安全規定及射擊程序，透過實際操作與反覆練習，熟稔武器操作要領，強化射擊精準度與臨場應變能力，落實實戰化訓練要求，厚植部隊整體戰力。

排長賴上尉表示，平時勤訓精練是提升部隊戰力的重要基礎，唯有持續落實扎實訓練，方能精進官兵本職學能與戰備能力。此外，近期天候炎熱，各級幹部應確實掌握官兵身心狀況，落實訓練安全管理、人員照顧及風險管控，兼顧訓練成效與官兵健康，確保各項訓練任務安全順遂。


圖／訓練實況

緬懷國父 繼志承烈永護家園


圖／國父胸像

資料來源／引用青年日報專題報導

洞察苦難 民主啟蒙

國父姓孫名文，號逸仙，廣東省香山縣人，出生農家的他，對滿清末年的民生疾苦有深刻體認，早年曾前往夏威夷檀香山求學，並先後於廣州與香港習醫，接觸西方教育，對現代教育、民主法治有了啟蒙，因在日本宣傳革命時，以「中山樵」自稱，後國人習稱「中山先生」。甲午戰爭爆發前夕，清廷已是積弱不振，每況愈下，清光緒 20 年 (西元 1894 年)，國父向李鴻章上「萬言書」，大聲疾呼「人盡其才、地盡其利、物盡其用、貨暢其流」的救國大計，但病入膏肓的清廷卻依然麻木封建不願改變，甲午戰爭慘敗，中國成了任人瓜分的俎上之肉，至此，國父斷絕了對清廷的幻想，「革新」救國轉為「革命運動」。

首倡革命 創建民國

諫言一途無效，國父於清光緒 20 年（西元 1894 年）在美國檀香山創立興中會，揭示振興中華的宗旨，開始革命救國大業，清光緒 31 年 (西元 1905 年) 於日本東京改組成立同盟會，並正式提出「民族、民權、民生」三大主義作為建國理想，歷經 10 次革命失敗，在宣統 3 年 10 月 10 日時，武昌起義終告成功，一舉推翻中國兩千多年來的君權統治，孫中山先生於西元 1911 年 12 月 29 日被推選為中華民國臨時大總統，並訂立隔年（西元 1912 年）為民國元年，亞洲第一個民主共和國—中華民國正式誕生；有感於革命受挫，主因缺乏信仰之革命武力，孫中山先生於民國 3 年廣州軍大本營創建憲兵，以培植思想革命軍力。

傳承使命 犧牲奉獻

今年 11 月 12 日是國父孫中山先生誕辰 158 週年紀念日，也是中華文化復興節，國人除緬懷國父的人格風範及其救國救民的志業精神外，亦應飲水思源，善盡保存與發揚的義務，維繫我固有的優良傳統。國父畢生為民主憲政奮鬥，為國家大業奔忙，其一生的事功偉業，不求「一時之榮」，在造「萬世之業」，常思「創業維艱，守成不易」，國父孫中山先生追求的「天下為公」精神與道德風範，仍需我們與國人時時踐行、傳承實踐，不可須臾忘記！


圖／國父紀念館

HELPFUL TIPS 忠貞要聞

冬令期間酒駕防制宣導—立冬進補篇





(資料來源：交通部)

健康樂活 顧健康 保活力 要用「心」!

心臟屬於人體的生命核心，無時無刻收縮跳動，輸送血液到各個器官組織，而血管則是血液傳遞的管道，總長達 10 萬公里，可以繞地球赤道兩圈半，由此可知兩者器官的重要性，近期天候變化甚大，本報特整理預防心血管疾病的方法，讓我們一起用「心」顧健康。



戒菸

抽菸是導致冠狀動脈心臟病的主因，研究指出，戒菸一年罹患心肌梗塞的風險相較於一般人就會減少一半。



控制體重

體重過重會增加罹患心臟病機率，維持營養均衡、少油少糖的飲食，均衡攝取蔬果，控制每餐熱量攝取。



減少鹽份攝取

攝取過多鹽份容易導致高血壓，衛福部建議，成人每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克，建議減少食用泡麵、洋芋片等高鈉的食品之外，平常飲食中減少過度的調味添加、醃漬的加工食品。



減少飲酒量

男性一天建議不要超過兩瓶啤酒，女性則不超過一瓶，否則三酸甘油脂及血壓容易升高，增加罹患心臟病的風險。



多吃含纖維的食物

專家建議至少一日攝取 30 克纖維。纖維可以從不同的食物中取得，例如：全穀食品、燕麥、各類蔬菜水果。



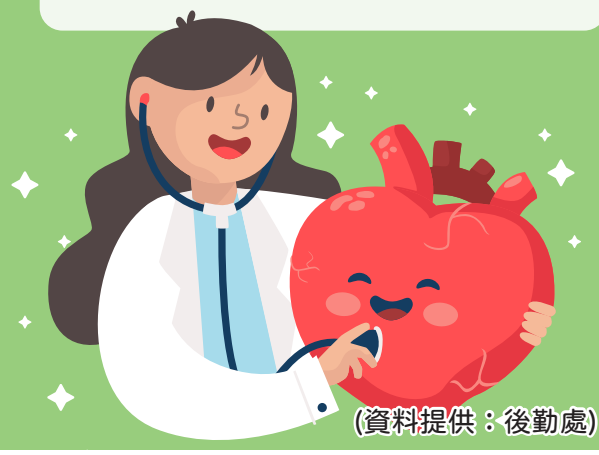
規律運動

養成規律運動習慣，可以降低罹患心臟病的風險。衛生福利部建議，每週累積 150 分鐘的中等強度活動，例如：快走、慢跑、騎單車、游泳。



減少攝取飽和脂肪

攝取過多的飽和脂肪，會增加血中膽固醇，增加心臟病風險；因此，建議多攝取瘦肉，烹調用油以植物油代替動物油等健康的飲食方法。



(資料提供：後勤處)

雙語園地 India Opens Talks With France to Join Sixth-Generation FCAS Fighter Program



India, which lags behind in some key fighter jet technologies, wants to gain access to advanced capabilities needed to develop the next generation of combat aircraft.

With the race for sixth-generation combat aircraft gathering pace, India has opened talks with France on participating in its Future Combat Air System FCAS as it seeks a role in technologies that could shape air combat in the future.

印度在某些關鍵戰鬥機技術上仍有所落後，目前正渴望取得研發下一代作戰飛機所需的高階技術能力。隨著第 6 代作戰飛機的研發競爭日益加劇，印度已與法國展開談判，表達參與其「未來空中作戰系統」（Future Combat Air System, FCAS）計畫的意願，以期在未來可能形塑空戰型態的技術中占有一席之地。

(資料來源：看軍聞學英語)

憲兵指揮部 心理衛生中心

軍線：691105

手機：0932493172

市話：02-2585-0593



臺中市後備憲兵荷松協會第十四屆第四次理監事會議



通訊員楊明智／臺中報導

臺中市後備憲兵荷松協會日前召開第十四屆第四次理監事會議，由理事長陳輝明先生主持，邀集各區主任及理監事幹部與會，透過會務報告與意見交流，研討後續活動規劃及會務推展方向，凝聚組織共識，持續提升服務效能與會員福祉。

陳理事長表示，感謝全體會員長期支持協會會務，並肯定幹部積極投入公益服務與關懷弱勢的付出，期盼未來持續推動多元聯誼及公益活動，增進會員情誼，凝聚團隊向心，發揚後備憲兵忠貞團結、服務奉獻的精神，為地方社會貢獻心力。

花蓮縣後備憲兵荷松協會攜手花蓮憲兵隊辦理淨山公益活動



通訊員閻懷恩／花蓮報導

花蓮縣後備憲兵荷松協會日前攜手花蓮憲兵隊，於美崙山公園共同辦理「守護洄瀾，後憲同行」淨山公益活動，由理事長林俊平先生率領後憲夥伴與現役官兵共同參與，透過步道清掃、垃圾撿拾及資源回收分類等工作，維護山林環境整潔，展現前後憲團結合作、熱心公益的服務精神。

林理事長表示，環境維護需要各界共同努力，期盼透過此次淨山活動，凝聚前後憲情誼，並帶動更多民眾重視環境保護，未來將持續結合地方資源，投入多元公益服務，以實際行動回饋鄉里，發揚後備憲兵愛民助民精神。

彰化縣後備憲兵荷松協會召開第十二屆第八次理監事聯席會議



通訊員陳姿佑／彰化報導

彰化縣後備憲兵荷松協會日前召開第 12 屆第 8 次理監事聯席會議，由理事長林世杰主持，邀集各地區組織幹部共同與會，針對會務推展及後續活動規劃進行研討，透過意見交流與經驗分享，強化組織間的橫向聯繫，凝聚團隊共識，持續精進會務運作效能。

林理事長表示，感謝各級幹部長期投入會務推動，期勉全體會員秉持「一日憲兵，終身憲兵」精神，持續深化袍澤情誼、凝聚組織向心，並強化各地區幹部間的交流合作，將會中研討成果落實於後續工作，共同推動協會穩健發展。