第 3070 期
中華民國 109 年 4 月 20 日 星期一　庚子年三月廿八
本期頭條1

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：余熙明 組長：彭志偉 出版：文宣心戰組
責任編輯：鄭尹翔 莊妤嬋 胡沁玟

歡迎加入中華民國憲兵指揮部
JOIN US!!
投稿信箱：
mp1040101@gmail.com
歡迎踴躍投稿
中華民國憲兵指揮部

指揮官慰勉專長訓練官兵戮力提升職能

【本報訊】指揮官黃中將日前在士官督導長邱士官長及 202 指揮部指揮官于少將等幹部陪同下，分前往陸軍南測及北測中心，慰問憲兵裝步第 239 營專長訓練官兵及砲兵第 228 營基地期中鑑測參訓官兵，除關心人員學習、訓練與生活狀況外，更對官兵戮力戰訓本務，全心致力充實專業職能之態度，表達高度肯定之意。

（圖／指揮官慰問砲兵第 228 營專長訓練官兵）

（圖／指揮官對裝步第 239 營官兵精神講話）

黃指揮官表示，不論是接受專長訓練或期中鑑測的同仁們，均應把握難得的訓練機會與資源，專注提升專業知識與戰技，不斷強化訓練成效，並展現積極學習的旺盛企圖心，以共同建構穩固的戰力根基為目標；此外，訓練過程一切須以「安全」為首要，期勉同仁於過程中找到成就感與自信心，俾於返回單位後，擴展訓練成效，提升部隊整體戰力。

（圖／指揮官叮囑軍紀安全與防疫工作要求）

時值防疫期間，指揮官也特別叮嚀全體人員須時刻保持高度警覺，秉持「防疫視同作戰」之要求，不前往人潮群聚之處所，落實自主健康管理等各項防疫管制作為，並抱持「忍受個人一時的不便，以維護多數人健康」的觀念，齊心努力維繫健康與單位戰力；同時強調，所有人員須確遵法令與紀律，以共維憲兵榮譽。

提要

2版 指揮官叮嚀確遵法令程序與工作紀律
4版 基地訓練專題
8版 臺中市政府及後備憲兵荷松協會慰問憲兵遺眷

指揮官叮嚀確遵法令程序與工作紀律

【本報訊】指揮官黃中將日前在政戰主任余少將及士官督導長邱士官長等幹部陪同下，視導桃園憲兵隊各項任務及防疫工作執行狀況，除肯定官兵戮力任務的辛勞，同時叮嚀務須確遵法令程序與工作紀律，並落實軍（法）紀要求，共維憲兵榮譽。

指揮官表示，憲兵為三軍模範，每一位同仁務須「重榮譽、守紀律」，調查官遵循法令程序執行軍偵工作，以確維工作紀律，合乎法律規範，俾達「依法行政」要求；另強調防疫工作為每一位官兵的共同責任，須時刻保持高度警覺，落實防疫管制作為，注意個人健康管理，休假期間更嚴禁出入人潮群聚處所，抱持「犧牲自己的不方便，維護多數人的健康」之觀念，避免造成防疫壓力，齊心努力維繫國軍戰力。

視導期間，指揮官同時關懷官兵職涯發展與規劃，鼓勵持恆進修以完備個人學（經）歷，充實本職學能，提升競爭力，同儕間相互關懷與鼓勵，共同打造高素質、具向心的戰鬥團隊。

社論

防疫有成伸援手 提升國際能見度

去年 12 月中國大陸公開承認「嚴重特殊傳染性肺炎」爆發後，未能參與「世界衛生組織」（WHO）的我國，因受到中共在國際上處處阻撓，只能獨立防疫。3 個多月以來，我們非但未如唱衰者所言陷入困境，反因卓越表現，成為全球防抗疫模範，並向世界證明「臺灣可以幫忙，臺灣正在幫忙。」這樣的「臺灣模式」，贏得愈來愈多友誼，也將我國的國際能見度推升到新的境界。

由於地理的接近和兩岸人員密切往來，中國大陸去年 12 月爆發疫情後，部分國際評論認為臺灣將會成為重災區。例如，美國約翰霍普金斯大學曾預估，此次臺灣疫情將僅次於中國大陸，成為全球第 2 慘的地區。但 3 個多月過去了，當全世界確診人數超過百萬，死亡人數近 7 萬，臺灣確診病例卻只有 300 多人，死亡人數僅有個位數。在全世界疫情節節攀升、各國手足無措之際，臺灣疫情預期與實際的巨大落差，吸引了全世界的注意，並成為各國防抗疫的效法對象。

迄今為止，全世界已經有數十家媒體報導臺灣的防、抗疫成就，美國「公共電視新聞網」（PBS）更以長達 7 分鐘時間，介紹我國防、抗疫的成功故事。這些沒有花一毛錢的國際宣傳，讓臺灣成為全球聚光燈的焦點，也讓我國醫衛實力與品牌被世人看見。

雖然受到國際間的一致肯定，但我們並沒有因此志得意滿。在國內疫情獲得控制後，臺灣迅即向全世界輸送醫療物資和防、抗疫經驗。在日產 1,000 多萬枚口罩、世界第 2 大產能的強大製造能力下，蔡英文總統公開宣示，我國將向全世界援贈 1,000 萬枚口罩，對象包括歐洲和美國，此舉贏得各國的讚譽，除美國政府不僅一次的肯定和感謝我國，甚少公開提到臺灣的歐盟，其執委會主席范德賴恩也罕見的公開表達對我國的謝意。

我國強大醫衛實力，加上無私國際利他主義，已在全世界塑造出獨特的「臺灣模式」。上個月 31 日，我國和美國官員舉行跨海電話會議，美國參加者包括美國在臺協會處長酈英傑、國際組織局代理助卿普萊爾及其他國務院官員，美國國務院事後發出聲明中，以「臺灣模式」形容我國的防、抗疫成就和對國際的貢獻，除美國外，紐西蘭總理阿爾登也公開表示，未來紐國「要緊密地跟隨臺灣模式」。

在這波疫情之前，全世界談論的只有「結合民主自由人權與資本主義」的「華盛頓模式」，和「結合威權統治和國家資本主義」的「北京模式」；疫情爆發之後，優秀的醫衛能力，加上國際利他主義的「臺灣模式」，一時之間成為全世界探索的對象，這既是我國擴大國際影響力的軟實力，也是站上國際舞臺的巨大資產。

這樣的軟實力和資產，已經為我國創造出過去無法達到的國際空間。有誰能夠想像，如今臺美 2 國能夠公開討論雙邊合作，且美國政府也公開肯定會議成果？就在臺美會議前，臺美雙方在上月 18 日，由我國外交部吳釗燮部長和美國在臺協會處長酈英傑共同署名，發表防疫合作聯合聲明，讓 2 國近年來不斷增長的關係再向前跨越一步，此後，我國繼而與捷克建立防疫夥伴關係，這是我與歐洲國家為對抗武漢肺炎所簽署的第 1 個防疫聯合聲明，同時也與澳洲達成防疫物資合作，讓我國的防疫合作觸角伸得更遠。

這種建立於合作抗疫基礎上的交流互動，進一步為我國累積拓展國際空間的動能。在這波疫情爆發之前，國際上支持我參與世衛組織的聲音已不斷湧現，去年 5 月，外交部便曾感謝 34 個國家、地區和國際組織，對我爭取參與「世衛大會」的支持，武漢肺炎爆發後，我國的防、抗疫表現和國際援助，讓我國參與世衛組織的訴求獲得更多的同情與支持，不僅包括歐盟、法國、德國和英國議會議員首次聯合致函世衛組織秘書長，連與我少有互動的波羅的海國家立陶宛、拉脫維亞和愛沙尼亞國會議員，也聯合致函世衛組織，如同蔡總統所言，助人利己，讓世界看見，不只是 #TaiwanCanHelp，更是 #Taiwanishelping。

綜言之，雖然中共近期趁著全球疫情爆發之際，發動外交攻勢，但讓世人耿耿於懷的，是這波嚴重的疫情源自大陸；也沒有人會忘記，中共對疫情的隱瞞，是造成疫情全球大流行的根本原因。不僅如此，中共的國際援助也有濃厚的地緣政治色彩，以至於國際間對其動機仍抱持高度疑慮。相對的，我國對國際伸出援手，則獲得世界各國一致讚譽，這顯示在國際外交戰場上，我們不會一直處於挨打局面，只要善用我們的軟實力，就能逆轉受到中共不斷打壓的局面。

（轉載自青年日報 109 年 4 月 7 日社論）

說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。

心輔專線 02-2585-9093 心輔官江韋德。

政戰主任勉新進同仁齊心爭取單位榮譽

政戰主任余少將日前至安泰營區主持「新進人員座談暨保防安全教育」，致詞時表示，單位執行各項任（勤）務，肩負安全維護之重責，同仁須恪守工作與保密紀律，以確維單位榮譽與任務遂行；另各項任務有賴同仁團結和諧與相互合作，幹部與所屬須在「三信心」的基礎上，齊心向團隊目標邁進。

余主任另鼓勵同仁在投入工作之餘，應善用公餘時間充實自我，不論是取得學歷或培具專業專長，均可從中獲得自信，不斷突破自我，以提升個人競爭力，創造不凡軍旅人生。

憲兵指揮部士官督導長：體認自我價值 強化單位戰力

【本報訊】士官督導長邱士官長日前至花蓮憲兵隊主持士官兵座談，強調士官幹部需深刻體認為基層部隊不可或缺的角色，應做好軍官與士兵間的溝通橋樑，並持恆精進專業職能，全力推動戰備訓練工作，強化訓練實效，奠定部隊堅實戰力根基。

此外，因應肺炎疫情，邱士官長轉達各級的防疫要求，叮嚀官兵不出入密閉空間及人員密集場所，同時注意個人自我健康管理，以貫徹防疫作為，共維部隊戰力；另一方面，叮囑守法重紀之重要性，要求同仁恪遵軍紀營規，以達「零違紀、零危安」的目標，以維繫憲兵忠貞軍風與優良傳統。

203指揮部 視導臺中憲兵隊防疫工作

【通訊員／許毓焄】憲兵第 203 指揮部指揮官張上校日前視導臺中憲兵隊防疫工作，再三叮嚀官兵加強個人健康管理，落實各項防疫作為，以全力防堵疫病侵害。

張指揮官表示，防疫、戰訓與軍紀安全須兼顧並行，單位務須縝密訓練規劃，仔細思維各項可能狀況及應處作為，並予貫徹執行，以維繫可恃戰力。此外，強調軍紀安全沒有假期，不可一日鬆懈，張指揮官並援引近期案例，以深化官兵守法觀念；另要求幹部應務實「知官識兵」工作，袍澤間相互關心，共同篤實踐履軍紀安全要求，消弭危安因子，以確維部隊安全。

204指揮部 視導所屬基訓部隊

【通訊員／劉鎮綱】憲兵第 204 指揮部指揮官成上校日前至慧敏營區慰問所屬基訓混編中隊，肯定官兵專注訓練、戮力提升戰力的辛勞。

成指揮官表示，受訓同仁務須以「求精求實」、「從嚴從難」的態度，迎接各項挑戰，並恪遵軍紀安全要求，在「訓練安全」的前提下，專注投入訓練、齊心爭取榮譽；此外，因應新冠肺炎疫情，成指揮官再三叮嚀所屬休假不出入人潮眾多場所，落實執行政府及國防部要求的防疫作為，個人養成勤洗手、戴口罩的習慣，避免造成防疫破口，共同確保個人健康、維護單位戰力。

憲兵訓練中心 志願士兵109-1梯授槍暨開訓典禮

【通訊員／成官儒】憲兵訓練中心日前辦理「志願士兵 109-1 梯授槍暨開訓典禮」，由主任李上校主持，典禮由入伍生代表實施宣誓，並實施授槍儀式，象徵軍旅生涯挑戰的開始。

李主任致詞時勉勵每一位學兵秉持剛毅的心，做好迎接挑戰的準備，積極、正向地迎接訓練課程，以期在結訓返回任職單位後，肩負起保家衛國的重責大任；另叮嚀所屬人員，訓練期間務須做好個人健康管理，落實勤洗手、環境消毒及保持社交距離，適切調整授課方式及場地，兼顧戰訓與防疫工作，全力防堵疫情，維護個人健康及單位戰力。

基地訓練

戰士勤訓鍛專長 千錘百鍊冶成鋼

202 指揮部
憲兵裝步 239 營

【通訊員／李光桓】憲兵裝步第 239 營基訓部隊日前於陸軍北測中心實施 40 榴彈槍及 50 機槍射擊鑑測，單位確依「程序、步驟、要領」，在教官的講解及指導下，官兵專注投入於各項訓測項目，戮力提升單位戰力。

203 指揮部

【通訊員／許毓君】憲兵第 203 指揮部基訓中隊日前接受戰力鑑測，測驗多孔洞手（步）槍射擊、手（步）槍換彈匣及轉換射擊等項目，透過不同角度的孔洞實施射擊，驗證射手面對多變地形、地物的快速適應能力。鑑測期間，所有受測官兵精神抖擻、聚精會神，在規定時間內，快速更換彈匣與轉換槍枝，並能精準射擊目標，齊心努力爭取測驗佳績。

204 指揮部

【通訊員／邱女真】憲兵第 204 指揮部所屬基訓中隊日前假堅實營區實施戰術訓練，演練戰備整備會議、戰備檢查、戰術行軍、城鎮戰實兵演練等狀況，磨練官兵臨戰應處能力。過程中，每一位官兵發揮團隊向心，精神抖擻地展現平時勤訓精練的成果。

大兵現身說

到部隊服務的第一次基地訓練，希望透過實際操作，找出問題，並解決問題，超越自己、提升自我，跟著袍澤一起完成這次訓練！

秉持「以服務代替領導」的精神，主動為班兵解決問題，鼓勵在逆境中從不輕言放棄，期望大家都能有好的表現。

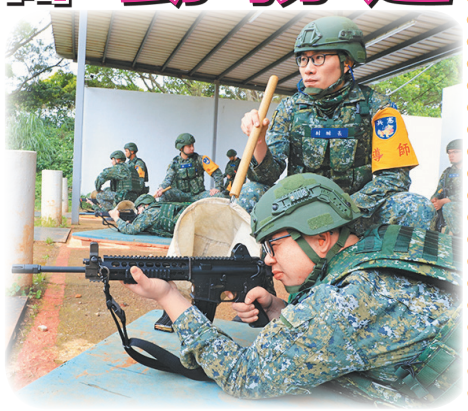
平時擔任心輔小老師的我，有信心能協助掌握單位弟兄姐妹們的心緒，使同袍順利完成訓練，我們一起加油吧！◆

訓練期程已經過半，我有信心能在此次基地訓練拿下好成績，與夥伴共同爭取單位榮譽。

205 指揮部

【通訊員／劉士民】憲兵第 205 指揮部基訓中隊為期九週的基地訓練，已經進入期中鑑測階段，現階段訓練重點以行進間變換姿勢手槍戰鬥射擊、模擬戰場景況狀況應處的步槍伍衝鋒射擊，以及步、機、狙擊槍日夜間射擊為重點，所有官兵均全力以赴，展現勤訓精練成果，齊心努力爭取單位佳績。

憲兵指揮部勤務連



【通訊員／沈育豪】憲兵指揮部勤務連日前實施 T91 步槍實彈射擊訓練，依序進行歸零射擊及應變程度較高之衝鋒射擊訓練，以有效提升單兵作戰效能。

連長陳上尉表示，因應年度駐地成效驗收即將到來，期透過強化重點項目、增加訓練頻次等方式，發掘個別射擊缺點並加以修正，期許全連官兵相互提攜、教學相長，以提升訓練成效、凝聚團隊向心，共同為單位爭取佳績。

憲兵第203指揮部勤務支援連

【通訊員／許毓焄】為強化射擊成效，憲兵第 203 指揮部勤務支援連日前實施實彈射擊訓練。連長楊少校於訓練前下達安全規定，要求恪遵靶場紀律，以防杜危安事件肇生。射擊全程，每一位官兵均全神貫注、戮力投入訓練，以爭取佳績。

楊連長表示，每一位射手的射擊習慣皆不相同，因此各級幹部針對所屬實施彈著點分析及姿勢修正，使人員透過扎實的訓練，克服個人身、心及環境等影響因素，有效提升射擊精準度及效度，建構堅實的戰力。

實彈射擊

憲兵第205指揮部宜蘭憲兵隊

【通訊員／劉士民】憲兵第 205 指揮部宜蘭憲兵隊隊長孫中校日前帶領同仁至宜蘭武荖坑靶場實施手槍實彈射擊訓練，射擊前親自講解及示範射擊要領，並要求恪遵靶場紀律，期共同精進射擊效能、齊心爭取佳績。

孫隊長表示，實彈射擊首重靶場紀律與安全，須依編組幹部指令行動，以維訓練安全；另藉資深士官幹部指導，透過射擊預習，使官兵掌握射擊技巧，調整單兵射擊姿勢，以提升精準度，期許全隊同仁持恆精進，把握每一次射擊機會，為個人及單位爭取榮譽。

憲兵第202指揮部狙擊隊

【通訊員／王禎興】為提升憲兵狙擊戰力，憲兵第 202 指揮部狙擊隊日前至坑子口靶場，實施 600 公尺精準射擊訓練。隊員們將平時習得之技巧與經驗運用於實彈射擊訓練中，有效累積實務經驗，訓員獲益良多。

本次射擊訓練，期透過陣地的變換，提升隊員環境適應能力與觀察力，並符「仗在哪裡打，就在哪裡訓」之要求，持恆精進訓練，以強化狙擊可恃戰力，達成各項任務。

花蓮憲兵隊壘球社第一屆誠正盃壘球賽

【通訊員／廖奕盛】花蓮憲兵隊壘球社日前假誠正營區舉辦「第一屆誠正盃壘球賽」，比賽全程官兵互動熱絡，相互切磋球技，充分展露自信與活力。

社長潘上士表示，單位有良好、安全的活動場地，加上壘球投、跑、揮、接等動作，除可提升社員協調性外，更可強化團隊信心及凝聚力。

隊長林中校於賽後嘉勉壘球社社員努力不懈的運動精神，同時鼓勵所屬培養運動風氣，提升正向態度，以成為允文允武的戰士。

樂在從軍 人物專訪

選條挑戰的路走 逆境中創造成就

憲兵訓練中心 上尉黃品群

【通訊員／成官儒】本次《樂在從軍》專訪到的同仁，是憲兵訓練中心學生四中隊的黃品群上尉，他與在同單位服務又同為中隊長的哥哥黃伯群上尉，在民國 98 年一起完成入伍訓練，並選擇就讀陸軍軍官學校電機系，迄於 102 年畢業。因為嚮往憲兵高度的榮譽感而決定加入忠貞的大家庭，在歷任不同職務後，很難得有機會在同一個單位服務。

有感於從小家裡環境不好，國小畢業的品群就決定就讀中正預校國中部，後續也升至高中部就讀，省吃儉用地運用軍校零用錢來分擔家計。高中畢業後，與哥哥柏皓一同選擇就讀陸軍官校，彼此相互扶持，父母對於兄弟倆成熟的決定，感到相當欣慰卻也十分的不捨。品群從小就離開家的愛護，培養了獨立的個性，卻犧牲了許多陪伴家人的時間，但他並不後悔，而且有了父母的支持與兄長的陪伴與扶持，他更能全心投入工作，兄弟 2 人也多能利用公餘時間陪伴家人，使父母為兄弟倆的決定感到驕傲。

品群體能優異，曾報名接受憲兵特種勤務隊的訓練，並成為一位合格的特勤隊員。在特勤隊擔任區隊長期間，為強化專業技能，他也運用部隊資源考取證照，並獲得與國外交流的機會，更多次參與重要的演訓任務，雖然很辛苦，但品群也因此獲得許多難能可貴的經驗及歷練。而哥哥柏皓則是在歷練不同職務期間，充分運用公餘時間，潛心進修、取得碩士學位以及救生員教練證照，不斷提升個人的學識與競爭力。

去（108）年兄弟倆在沒有預期的心裡下，同時調任培育憲兵士官兵的搖籃－「憲兵訓練中心」服務，彼此也能更近距離的學習與切磋。品群時常想起特勤隊一位同僚說的一句話－「選條挑戰的路走。」他選擇加入模範的憲兵，更進一步再挑戰菁英群聚的特勤隊，而現在則運用所學培育後進，他說，一路走來有苦有甘，因為在這條道路上不斷成長，才能開創屬於自己的一片天，相信未來無論是在何地，他們兄弟倆都將貢獻所學，讓家人與憲兵都以他們為榮。

哥哥柏皓（圖左）與品群（圖右）兄弟倆感情甚好。

上圖／品群體能優異，是單位官兵學習、效仿的對象。

左圖／柏皓教育所屬均親力親為，具領導風範。

友善性別互動 建構和諧環境

憲兵訓練中心 中尉徐嘉林

在 107 年上映的電影《法律女王》，故事改編自美國最高法院的女大法官露絲．拜德．金斯伯格如何在男性至上、女性不被重視的工作環境中，力爭上游成為大法官以及為女性爭取性別平權的過程。片中的年代，提倡女權主義是一件極度「前衛」且受排斥的思想與行為，所謂「男主外、女主內」的刻版印象造就父權文化的根深蒂固，其中對於女性們的不友善，就好比臺灣早期的社會風氣，女性因為父系社會的關係，不管在生活及工作上處處都受到影響。

隨著時代的進步，政府為了改善性別歧視的問題，於民國 91 年由立法院通過「性別工作平等法」，其中第一章第一條即明確指出：「為保障性別工作權之平等，貫徹憲法消除性別歧視、促進性別地位實質平等之精神，爰制定本法。」保障員工在職場上倘若發生性別歧視、性騷擾等行為，在確認構成後，不僅有道德上的責任，更有法律效力的保護。

過往，聽到「服兵役」這三個字，不免使人聯想到軍教片中，「教育班長」對著清一色頂著平頭的男性士兵，要求大聲喊著「雄壯威武」的畫面，給人一種生硬的「陽剛」的氣息。而隨著時代的變遷與兵役制度的調整，國軍部隊裡不再只有男性同仁，陸續有為數不少的女性官兵加入，使充滿陽剛氣息的部隊更增添柔和感。

時至今日，推動性別平權不單單是國家政策，也是世界趨勢，國防部配合政策積極推動、改善並訂定相關作法，如陪產假、分娩假以及生理假等；此外，也明確律定不同性別官兵相處的規範，諸如嚴禁不必要的肢體接觸、獨處與邀約。因此，官兵間應秉持「相互尊重、以禮相待」的原則，以真誠的心態來看待職場同事與工作關係，恪守性別間應有禮儀與分際，尊重個體的差異，以維持同袍相處的良好互動，共同建立友善和諧的工作環境。

強化理財觀念 嚴防不當借貸

憲兵第６０１連 上尉劉士民

部隊如同一個小型的社會，官兵同仁因為不同的理由進入軍中，而每個人的成長環境與家庭背景均有其差異，加上基層部隊官兵多正值「物質慾望」及「比較心理」較盛的年紀，對於金錢支用與理財觀念卻不甚瞭解，復因社會借貸的管道五花八門，部分涉世未深的同仁，易遭廣告話術吸引而身陷危機，甚至需背負龐大的債務。因此，如何掌握單位人員的財務運用，協助合理財務規劃，以確維部隊純淨，是身為幹部的我們所必須思考與正視的課題。

筆者擔任基層幹部期間，綜觀處理過的官兵問題，可說多以「財務失衡」為主。其中一個例子，某次單位安全士官接獲民線電話，要求與單位某位士兵通話，就對話內容來說，該士官察覺有異並向我回報，才得知該名士兵向某「金融公司」小額借貸，並已數週欠款未繳，在約談過程中，更是支吾其詞、有所隱瞞，後來經過與該員家屬雙向溝通，才查明具有數筆高額利率的借貸款項，而這些款項均以購買不屬於該員士兵可負擔的高級進口車所用。

從上述案例中，其實不單是借貸士兵有責任，究其原因，若單位建制幹部能於平時落實「知官識兵」工作，並與家屬建立雙向暢通的溝通管道，加上單位如能多加宣導、教育正確財務觀念及國軍相關正規的理財方案，則可避免官兵誤入詐騙陷阱及財務危機。此外，各級幹部如能掌握每月支出異常的官兵，必要時配合家屬協助合理理財，才能有效遏止入不敷出、負債累累的不當情事。

身為憲兵一分子的我們，更應守法重紀、時時自我警惕，避免因個人慾望深陷財務的泥沼，更甚者衍生其他軍紀安全事件，如此不僅損害單位及個人形象，更可能禍及愛你的家人，因此，同仁應共同強化自身理財觀念，嚴防不法借貸，以建構一個純淨且有戰力的優質部隊。

基於「確保己身健康、亦守護他人健康」原則，全體官兵應循中央「口罩實名制 2.0」政策，透過手機下載「健保快易通」APP 實施預購，上線預購只需 55 秒，7 天後可於營區內或住家周邊便利商店取貨。

你也有以下的困擾嗎？

- 排隊買口罩，卻接觸更多人群？
- 排隊買口罩，買到了口罩卻粗了小腿？
- 想花更多時間追劇，不想浪費時間人擠人排隊？
- 有口罩需求卻不知如何線上預訂購買？

步驟 1

登記預購

https://emask.taiwan.gov.tw

電腦網頁購買(讀卡機)

手機APP購買

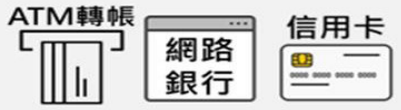
全民健保行動快易通APP

步驟 2

繳費帳號查詢(付款期限)

繳款資訊查詢

多元繳款方式

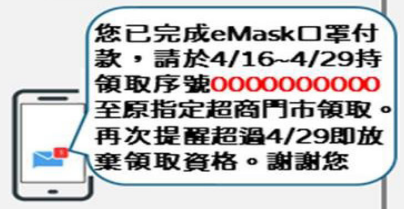


APP預購也可使用信用卡線上繳款喔!

步驟 3

簡訊通知取貨序號

取貨簡訊通知



取貨序號查詢

未收到訊息可直接至eMask網頁查詢!

步驟 4

超商/超市現場取貨

①KIOSK(事務機)輸入取貨序號
②列印取貨單
③持單至櫃台取貨

新增全聯與美廉社

①持取貨序號與身分證件(含照片)
②門市櫃台取貨

資料來源：政戰綜合組

戒菸就贏 WIN!

- 活動辦法：
  吸菸的參賽者與不吸菸的見證人兩人一組。
- 比賽期間：
  2020 年 5 月 2 日至 5 月 29 日，連續四週完全不吸菸。
- 報名方式：
  ▲網路報名：請上《華文戒菸網》，進行線上報名
  ▲郵寄報名：填妥報名表，4 月 30 日前寄臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3（董氏基金會收）
  ▲傳真報名：報名表 傳真至 02-2752-7247

成功戒菸首獎：
新臺幣 30 萬元整 1 組（各得 15 萬）
成功戒菸貳獎：
新臺幣 6 萬元整 6 組（各得 3 萬）
（參加者填妥報名表後可交由醫務所統一寄出，對活動內容有任何問題請逕洽憲兵指揮部醫務所 691682）

資料來源：後勤通資處

戒菸救健康

你戒菸，我們都戒二手菸

戒菸好處，立竿見影

身體的好

- **20分鐘** 心跳及血壓恢復正常
- **8小時** 血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值
- **24小時** 一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣
- **48小時** 肺功能改善，呼吸變得容易多了
- **2-12週** 血液循環大幅改善
- **3-9個月** 減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%
- **1年** 心臟病發作機會減半
- **10年** 肺癌發生機會減半
- **15年** 心臟病發作機率和非吸菸者相同

生活的好

- **省下荷包** 一天省一包70元的菸，一年共可省下25,500元。
- **不被嫌棄** 戒菸可免除身體及衣物的異味，沒了口臭，對個人形象有明顯加分。
- **節能減碳** 不再排放一氧化碳與製造髒亂，善盡地球公民的責任。
- **活得長久** 戒菸後，男性平均可多活5歲，女性可多活3歲。
- **減少菸害** 戒菸除了對自己好，更是對親友的保護，讓他們生活在無菸的環境。

國民健康署 關心您

二代戒菸 請洽：
0800-63-63-63

廣告

臺中市政府及後備憲兵荷松協會慰問憲兵遺眷

【通訊員／許毓焄】為關懷已故憲兵同仁遺眷，臺中市副市長黃國榮先生日前在臺中市後備憲兵荷松協會理事長賴義鍠先生、憲兵第 203 指揮部副指揮官陳上校、臺中憲兵隊隊長闞上校等幹部的陪同下，前往臺中憲兵隊已故陳少校宅邸，代表盧市長慰問遺眷，並致贈慰問金以表達關懷之意。

賴理事長表示，「前憲後憲，連成一線」不單單只是一句口號而已，更是一分責任與歸屬，對於痛失前憲英才，後備憲兵同仁亦感到相當難過與不捨，期透過訪視遺眷，傾聽其對陳少校的思念，期能稍稍減輕家屬的傷痛，並共同緬懷這位優秀的憲兵同仁。

高雄市後備憲兵荷松協會
高爾夫球隊年度會長盃

【通訊員／蔡佩容】高雄市後備憲兵荷松協會日前舉辦「高爾夫球隊年度會長盃」活動，由隊長吳文喜先生主持，邀請後備憲兵荷松總會總會長謝慶堂先生、副執行長李道一先生、顧問王石亮先生及後憲協會同仁共襄盛舉，來賓以球會友、互動熱絡。

總會長謝慶堂先生表示，因應近期新冠肺炎疫情，在做好各項防疫作為的前提下，鼓勵同仁多走出戶外從事休閒運動，活化身心同時增強抵抗力，期望未來高爾夫球隊的活動能持續推展，以增進後憲組織同仁間的情感交流。

全國後備憲兵第26屆
慢速壘球錦標賽臺中市選拔賽

【通訊員／許毓焄】為提倡運動風氣，凝聚後備憲兵組織的團結向心，臺中市後備憲兵荷松協會日前舉辦「全國後備憲兵第 26 屆慢速壘球錦標賽臺中市選拔賽」，由理事長賴義鍠先生主持，太平、大肚、南屯等八個地區隊伍踴躍熱情參賽，共計 200 餘名優秀同仁一同參與。活動期間，後憲同袍個個不畏烈日，展現十足的活力與企圖心，甲、乙組分由太平區及南屯區獲得佳績。

賴理事長表示，後憲同仁平時忙於各行各業，特辦理此次活動以培養運動風氣，鼓勵從事正當休閒活動，期以規律運動習慣增強個人免疫力，同時亦有效凝聚後憲組織團結向心，共同發揚憲兵榮譽精神。