

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



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

衛戍守備區圖上兵棋推演

落實戰訓整備 強化作戰能量



本報訊／臺北報導

指揮官鄭中將日前主持「衛戍守備區圖上兵棋推演」，由國防部陸軍副參謀總長陳中將列席，並邀請台北市政府等單位一同與會，期透過本次兵推，周延聯合作戰計畫之修訂，強化戰略溝通及軍民整合，以肆應防

衛作戰實需。

鄭指揮官表示，期許每位幹部均能秉積極的態度，將兵推成果納入各項分類計畫及方案修正，有效提升執行聯合作戰計畫之任務能力，齊心為堅實防衛戰力奠定良好基礎。

提要

2 版

指揮官主持
4 月份晉任授階典禮

4 版

法務部司法官學院
參訪憲兵部隊

6 版

憲兵第 202 指揮部
第 1 季士官團教育

8 版

基隆市後備憲兵荷松協會
第九屆第 2 次會員大會

指揮官主持 4 月份 晉任授階典禮

本報訊／臺北報導

指揮官鄭中將於日前主持 4 月份晉任授階典禮，並為晉任人員授予上階，會中邀請眷屬一同見證榮耀時刻，除肯定同仁在工作上的傑出表現，亦感謝每位眷屬在背後無私的奉獻與支持，才能使官兵無後顧之憂投入工作崗位。

鄭指揮官表示，階級的賦予，是對工作績效的肯定，也是責任的加重，期許晉任人員未來秉持實事求是、精益求精的務實態度，忠於職守、清廉自持，為部隊及個人爭取更高的榮譽，以憲兵為榮，以軍人為志業。



圖／指揮官與晉任人員合影

指揮官慰勉 4 月份壽星人員

本報訊／臺北報導

鄭指揮官日前於忠貞營區慰勉 4 月份壽星人員，並頒發壽星生日禮品，以表祝賀之意。

鄭指揮官首先感謝同仁們平時為單位的付出與努力，希望在這個的特別日子裡，透過簡單的話語及禮物，能夠讓壽星們感受到單位誠摯的祝福，期許同仁們繼續在工作崗位上全力以赴，為憲兵及國家奉獻心力，共創單位榮譽。

最後，鄭指揮官勉勵同仁樂於工作、善盡職責與妥善生涯規劃，以豐富人生經歷，秉持「堅持理想、永不放棄」的信念，樂觀迎接生活中的各項挑戰。



圖／指揮官向壽星人員握手致意

政戰主任主持忠貞營區政戰工作指導

本報訊／臺北報導

政戰主任唐少將日前於本部主持政戰工作指導，召集組長、幕僚與單位輔導長共同與會，針對政治教育課程及心輔工作實施指導，叮嚀單位主官（管）應落實掌握部隊狀況，發揮組織功能，關懷基層官兵，適時協處問題，以建構溫暖、愉悅的工作環境。

唐主任提醒，身為領導幹部應視情形調整管理方式，並熟稔單位任務及特性，俾於遂行部隊實務工作時能發掘潛藏問題並予以協處，使基層官兵有所認同，進而凝聚團隊向心。



圖／政戰主任強調幹部應掌握部隊各項工作執行狀況

憲兵第202指揮部指揮官主持 114年第1季士官團教育精神講話

通訊員張登瑜／臺北報導

憲兵第202指揮部指揮官陳少將日前主持114年第1季士官團教育精神講話，勗勉幹部要以勇於接受挑戰的態度，完成各項專長訓練課程，期能成為一位專業的士官幹部。

陳指揮官提醒，士官是部隊的骨幹，期許幹部發揮「跟我來」的精神，協助主官遂行各項任務，並落實軍紀維護工作，運用單位組織，強化官兵自制力與守法重紀的認知，確維單位安全及整體榮譽。



圖／陳指揮官勉勵幹部成為中堅力量

憲兵第203指揮部指揮官主持教育召集訓練示範

通訊員張峻毓／苗栗報導

憲兵第203指揮部指揮官張少將日前至苗栗斗煥坪營區，主持「114年度教育召集訓練示範」，並召集中部地區憲兵隊重要幹部，針對內容分享意見，集思廣益，期勉與會幹部藉由此次示範觀摩建立共識，使教育召集訓練更臻完善，進而鍛鑄堅強的後備戰力。

張指揮官表示，訓練不僅是戰力的泉源，更是戰勝的憑藉，接訓單位務必完成訓練與後勤的各項整備，無論是武器、服裝或是課程內容，都要讓召員感受到國軍訓練與時俱進，進而提升對國軍的支持與認同。



圖／張指揮官針對報到流程實施指導

警衛大隊大隊長主持忠義長存碑 獻花活動

通訊員徐崧銘／花蓮報導

為緬懷愛國烈士之高尚情操，警衛大隊大隊長許上校日前至花蓮忠義長存碑獻花。許大隊長表示，烈士們以身作盾捍衛領袖安全，堪稱軍人之典範，期許官兵克盡職責，培養堅定的忠貞信念，將護衛元首安全的神聖使命永續傳承。

許大隊長強調，警衛大隊自創立以來，便肩負著維護國家元首安全之重任，這份使命源自於先烈們在烽火歲月中所展現的忠誠與英勇。當年，他們為保衛領袖，毫不畏懼犧牲，以身作盾，捨生取義，展現出軍人應有的高尚情操，成為無數軍人的榜樣。



圖／許大隊長獻花

憲兵第204指揮部指揮官主持 清明連續假期前重點法治教育



圖／文指揮官提醒官兵連假期間遵守軍紀

通訊員伍育萱／高雄地區

憲兵第204指揮部指揮官文少將日前主持「清明連續假期前重點法治教育」，會中由法制官謝上尉實施授課，針對「酒駕防制」、「反毒工作」、「防網路詐騙」、「性騷擾防制」等，援引近期各類軍紀案件並結合社會

案件，實施重點宣教，藉以強化幹部風險管控及危安防處作為，共同維護部隊安全。

文指揮官提醒，官兵飲酒後勿駕駛動力交通工具，重視行車安全，幹部應發揮組織功能，以身作則帶領部隊，強化官兵法紀觀念，確維部隊整體戰力。

法務部司法官學院參訪憲兵部隊

通訊員范嘉芸、張登瑜、王璟岳／綜合報導

法務部司法官學院學員日前至憲兵單位參訪，過程中由編組教官對學員實施授課，於參訪史蹟館、認識器材及任務特性的過程中瞭解憲兵特性，期達教學相長，共同提升實務素質之效。

參謀長呂少將表示，官兵素以「民眾之祿、軍伍之師」為榮，勉勵所屬精益求精，持續強化個人本職學能，並期盼學員未來任職後，續與憲兵隊保持良性互動，共同為國家社稷奉獻己力。



圖／憲兵任務特性介紹



圖／雲豹甲車乘坐體驗



圖／幹部向學員介紹憲兵沿革



圖／學員與官兵交流互動



圖／學員參訪合影

新竹憲兵隊體能戰技驗收

通訊員吳旭宸／新竹報導

新竹憲兵隊日前於大崗靶場執行國防部第 1 季體能戰技總驗收，實施手槍、步槍及機槍實彈射擊，透過多樣武器操作，全面強化作戰應變能力，展現憲兵部隊堅實戰力。

隊長呂中校強調，唯有持之以恆的扎實訓練，才能達成訓練目標；另配合每次射擊練習的機會，加以精進，才能在測驗來臨時，展現平日訓練成果，為個人及單位爭取佳績，鞏固部隊精實戰力。



圖／全體官兵合影



圖／步槍射擊測驗

憲兵第 601 連執行作戰計畫演練

通訊員黃健宗／新北報導

憲兵第 601 連日前執行 114 年第 1 季作戰計畫演練暨營內負重行軍訓練，透過沙盤推演及作戰計畫研討，磨練幹部指管程序，強化部隊作戰能力。

連長盧上尉表示，透過此次演練，從兵推中發掘敵可能之行動，藉由本次作戰計畫演練完成戰術驗證，同時進行負重行軍訓練，精進官兵體力，強化單位戰力與應變效能，確保戰場環境經營。



圖／行軍前命令下達

憲兵第 204 指揮部 心輔列車巡迴宣教



圖／教官針對案例態樣進行分析

通訊員林冠亨／澎湖報導

為強化心輔效能，憲兵第 204 指揮部日前至澎湖憲兵隊辦理心輔列車巡迴宣教，由教官鄭上尉針對「初級防處工作重點」實施重點宣教。本次巡迴宣教，透由實際案例分享、問題研討等方式，增加宣教互動及趣味性，不僅使官兵學習新知、提升自我覺察能力，更豐富及強化心輔技巧及知識，以創造和諧及純淨之部隊環境。

宜蘭憲兵隊基訓中隊專精合格簽證測驗

通訊員林韋泓／宜蘭報導

宜蘭憲兵隊基訓中隊日前實施為期三天的專精合格簽證測驗，期能藉由測驗的方式，驗證官兵訓練成效，提升單位作戰能力。

隊長趙中校表示，今年度的基地訓練增加「強化職能訓練」階段，旨在使官兵能更加瞭解自己所需具備的技能，並藉此驗證本職學能，

針對不足進行精進，方能使官兵在需要時能立即發揮作用，為部隊戰力打下堅實基礎。



圖／手榴彈投擲測驗



圖／手槍射擊測驗

憲兵第 202 指揮部第 1 季士官團教育



圖／戰術動作指導

通訊員張登瑜／臺北報導

為強化士官幹部對部隊指揮部隊戰鬥職能及狀況演練評鑑」等課程的理解與應用能力，憲兵第 202 指揮部日前於憲兵訓練中心戰鬥教練場辦理士官職能講習課程，由 202 指揮部吳指士長主持，透過人員操作、授課說明及課後測驗等作為，深化各級士官團教育執行成效，提升整體戰力。

本次課程排定



圖／射向賦予

憲兵第 332 營基訓部隊 專精合格簽證先期測驗



圖／步槍射擊測驗

通訊員尤文遠／新北報導

憲兵 332 營基訓部隊日前實施專精合格簽證先期測驗，針對準則、多元體能、五百障礙超越及建制武器射擊等項實施驗證，官兵皆全力以赴為單位爭取佳績。

連長黃上尉表示，透過扎實訓練及訓後回顧，逐步找出官兵測驗弱項，並藉幹部從旁輔導，能有效提升人員建制武器操作能力，進而奠定憲兵部隊堅實戰力。

憲兵第 203 指揮部勤務支援連 登山健行活動

通訊員陶仕海／臺中報導

為促進單位團結及培養運動風氣，憲兵第 203 指揮部勤務支援連日前於大坑九號步道舉辦登山健行活動，由連長張上尉帶領連上同仁共同參與登山活動，展現單位團結氣氛。

連長張上尉表示，藉由登山健行活動，除了加深單位內同仁間的情誼外，更要讓同仁們透由此類活動，培養良好的運動習慣，未來也會持續發起登山、路跑等活動，加深單位內運動風氣，培養強健體格，強化單位戰力。



圖／官兵活動合影

憲兵訓練中心軍事勤務召集訓練

通訊員蔡東穎／新北報導

為強化後備軍人的動員能力，配合政府的後備召集政策，憲兵訓練中心於日前依據國防部命令，辦理「114 年後備旅步 1 營軍事勤務召集訓練」。

此次召集動員了來自臺北地區 106 名後備軍人，由營長劉中校宣達國防部動員令，全程配合步 1 營的課程安排，順利完成訓練，為後備憲兵人力動員奠定堅實基礎。



圖／開訓典禮



圖／訓員實施勤務召集法治教育課程



季節性憂鬱症防治懶人包

每逢季節交替之際，總無故覺得沮喪、食慾不振、甚至出現嗜睡情況？要注意可能是「季節性憂鬱症」（Seasonal Depression, 又稱季節性情緒失調症候群，SAD）找上門。若上述症狀未見好轉，甚至出現絕望、輕生等念頭，建議立即前往精神科門診，或接受心理諮商使症狀緩解。

（資料來源：潮健康COOL HEALTH）



季節性憂鬱症10徵兆要注意！

長期沮喪



社交退縮



興趣缺缺



莫名流淚



暴飲暴食



感到絕望



容易嗜睡



難以專心



體重增加



輕生念頭



季節性憂鬱症能夠預防嗎？



做到以下事項助緩解症狀



白天曝曬陽光

可趁冬季太陽露臉時
把握機會多曝曬陽光



養成運動習慣

增強患者神經可塑性
對改善憂鬱症有幫助



積極培養興趣

如培養睡前閱讀習慣、
或平時聽柔和的音樂



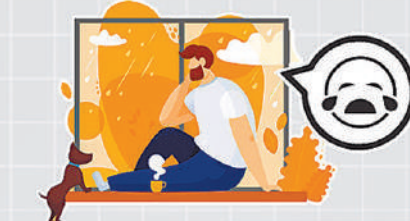
安排一次旅遊

旅遊可改變情感體驗、
幫助緩和與改善情緒



改變飲食習慣

多吃蛋/牛奶/鮭魚/
豆類/堅果類等食物



雙語
園地

Sweden's new \$1.2B donation to Ukraine includes drones, missiles and boats



Sweden announced a 12.9 billion SEK military aid package to Ukraine and Moldova, the 18th support package Stockholm has announced for Kyiv's aid.

瑞典宣布提供烏克蘭和摩爾多瓦共和國 12 億 2300 萬美元的包裹軍援案。這是對基輔的第 18 次軍援。

（資料來源：看軍聞學英語）

國軍



心理健康照護方案

- 每人 6 次免費心理諮商
- 無須轉介
- 主動求助
- 自行預約
- 個資保護

方案詳情請見「政戰資訊服務網」、「e心守護APP」
國軍心理健康照護方案：<http://gpwd-mhcp.mnd.gov.tw>

今天也要好好對待自己



安心求助，全心守護

基隆市後備憲兵荷松協會第九屆第 2 次會員大會

通訊員袁孝慈／基隆報導

基隆市後備憲兵荷松協會日前辦理第九屆第 2 次會員大會，由理事長張鵬隆先生主持，邀請中華民國後備憲兵荷松總會總會長張進發先生、憲兵第 205 指揮部參謀主任等貴賓出席，場面盛大熱絡。

張理事長表示，為增進凝聚團體向心，特別辦理自強活動，期勉後憲同仁持續為社會帶來正向力量，發揮後憲「情同手足、愛民助民」之精神。



高雄市後備憲兵荷松協會橋頭分會舉辦自強旅遊活動

通訊員楊明智／高雄報導

高雄市後備憲兵荷松協會橋頭分會日前由區主任蘇建良先生舉辦奮起湖自強旅遊活動，邀請分會幹部及眷屬一同參與，期透過此一活動凝聚士氣，深植後備憲兵認同感。



高雄市後備憲兵荷松協會路竹分會第十六屆幹部授證典禮

高雄市路竹區後備憲兵聯絡中心
第十六屆 授證典禮



通訊員林俊安／高雄報導

高雄市後備憲兵荷松協會路竹分會日前舉辦「第十六屆幹部授證典禮」，由區主任蘇紹緯先生主持，並邀請中華民國後備憲兵荷松榮譽總會會長蔡國司、副總會長楊信鴻先生、高雄市後備憲兵荷松協會理事長蔡泰郎先生等貴賓共襄盛舉，場面隆重盛大。

蘇區主任表示，後備憲兵秉持著「一日憲兵，終身憲兵」的理念，期盼未來後憲荷松協會組織持續發揚愛民的重要理念，充分發揮「梅荷志節」的憲兵優良精神。