

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：吳長風 組長：陳博暉 出版：文宣心戰組

總編輯：劉冠隆 責任編輯：李怡庭



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

憲兵訓練中心實施 志願役士兵114-6梯期末鑑測



圖／震撼教育實況

通訊員余芳慈／新北報導

為驗證學兵們基礎訓練成效，憲兵訓練中心於日前實施志願役士兵114-6梯期末鑑測，透過實戰化鑑測課目，展現平時扎實訓練成果與高昂鬥志。



無(本件屬公開資訊)

提要

2 版

指揮官主持「國軍反情報滲透態樣研析暨防處措施」會議

4 版

光榮傳承，為國家升起每一天的黎明

6 版

彰化憲兵隊實彈射擊訓練

8 版

新北市後備憲兵荷松協會慰問新北憲兵隊基訓中隊



說出煩惱，無論開心傷心，我們用心聆聽。

指揮官主持「國軍反情報滲透態樣研析暨防處措施」會議



通訊員鄧維益／臺北報導

指揮官鄭中將日前主持「國軍反情報滲透態樣研析暨防處措施」會議，召集各處（組）長及各一級單位主官共同與會。鄭指揮官表示，綜整近年國安案件態樣分析，敵對勢力多透由借貸管道、宮廟團體及退役人員拉攏現役官兵等途徑，並運用金錢利誘、袍澤情誼等方式，企圖蒐集、刺探國防機密資訊，對部隊安全形成嚴峻挑戰。

鄭指揮官指出，中共滲透手法日趨多元且隱蔽，各級幹部應確實落實知官識兵，主動掌握官兵生活作息、交友情形及財務狀況，及早發現潛在風險並適時提供協助；同時，嚴格執行內部管理與資安管控，強化通訊與電腦設備管理機制，防杜資訊外洩情事。另須深化忠貞氣節教育，結合案例研討與多元宣導方式，使官兵對保密防諜有感並內化為日常行動，全面防範敵對勢力滲透，確保部隊安全與組織純淨。



圖／指揮官表示主官應落實掌握單位人員狀況

指揮官實施退離職人員約見

通訊員劉冠隆／臺北報導

指揮官鄭中將日前於忠貞營區約見退離職人員，並頒發勳章及榮譽狀，表彰其服役期間恪盡職守、盡心盡力，對單位任務推展所做出的貢獻，肯定其多年來於工作崗位上的辛勞與付出。

鄭指揮官表示，軍旅生涯中的每一段歷程，都是寶貴且不可取代的歷練，感謝退離職人員在憲兵部隊服務期間，始終秉持責任感與使命感，協助單位完成各項任務，為部隊奠定穩固基礎，並祝福其退伍後展開嶄新人生階段，期許持續發揮軍人堅毅精神與正向影響力，在未來的人生道路上順遂平安、再創佳績。



圖／指揮官頒發退離職人員獎章

指揮官慰勉一月份壽星人員

通訊員劉冠隆／臺北報導

指揮官鄭中將日前慰勉一月份壽星人員，親自向壽星官兵表達祝福與關懷，肯定同仁平時在工作崗位上的辛勞付出，並期勉大家在新的一年里持續保持良好身心狀態，全心投入各項任務。

鄭指揮官表示，部隊戰力的累積來自每一位官兵的努力與堅持，期許同仁在兼顧工作之餘，亦能重視自我照顧與家庭支持，持續精進本職學能，與單位共同成長，攜手為部隊穩定發展與任務遂行貢獻心力。



圖／指揮官致贈壽星生日禮券

憲兵第 202 指揮部指揮官主持 專軍 113-3 梯暨士二專 19 期座談

通訊員羅宇雯、林妤婕／臺北報導

憲兵第 202 指揮部指揮官張少將日前主持專軍 113-3 梯暨士二專 19 期座談，勉勵同仁以正向態度迎接新環境與各項挑戰。張指揮官表示，投入憲兵不僅是職涯選擇，更象徵肩負保國衛民的重要責任，無論階級高低，皆代表榮譽與承擔，唯有持續自我要求、精進本職學能，方能展現憲兵官

兵應有的專業形象與核心價值。

張指揮官提醒，新進人員應儘速熟悉單位任務與自身職責，保持謙遜求知的學習態度，主動向資深同袍請益，透過實作與歷練加速融入部隊運作節奏；期勉同仁發揮團隊合作精神，在彼此支持與經驗傳承中穩健成長，共同為憲兵體系累積能量，為未來軍旅發展奠定堅實基礎。



圖／張指揮官勉勵官兵勇於接受新挑戰

憲兵第 205 指揮部副指揮官 主持 114 年保密工作檢討會

通訊員王璟岳／桃園報導

憲兵第 205 指揮部副指揮官洪上校日前主持 114 年保密工作檢討會，針對年度保密工作執行情形進行檢視，並透過案例分享，強化各級幹部對潛在風險的辨識與防處觀念。

洪副指揮官表示，各級幹部應依法依規落實保密責任，將保密觀念內化為日常管理的一環，並期勉各單位持續深化保密教育與督導查核，強化內控機制，確保各項任務在安全無虞的前提下順利推展，全面強化部隊保密作為。



圖／洪副指揮官強調幹部應瞭解各類違規態樣

憲兵第 204 指揮部副指揮官視導明遠營區



圖／蘇副指揮官與官兵實施座談

通訊員楊誠志／澎湖報導

憲兵第 204 指揮部副指揮官蘇上校日前視導明遠營區，由隊長蔡中校全程陪同。期間蘇副指揮官肯定官兵戮力戰訓本務、堅守崗位的辛勞，並就單位整體運作、內部管理及安全維護等面向提出指導與勉勵。

蘇副指揮官強調，各級幹部應以

身作則，落實遵法守紀與知官識兵，重視單位和諧並加強案例宣導；另提醒官兵珍惜工作機會，注意個人言行與金錢管理，強化識詐能力與保密觀念。針對具機敏性質之任務，要求落實勤務辨證與通報機制，並加強違禁品及手機查察，發現異常即時處置，全面維護營區安全。

憲兵第 203 指揮部副指揮官主持「國軍機密資訊精準標示」講習

通訊員蔡思民／臺中報導

為強化官兵保密警覺與資訊安全防护觀念，憲兵第 203 指揮部日前由副指揮官曾上校主持「國軍機密資訊精準標示」講習擴訓，結合保防及人事部門實務說明，協助官兵正確認識機密資訊分級、標示與管理作業要領，提升整體保密執行成效。

曾副指揮官表示，憲兵肩負維護軍紀與軍事安全重任，資訊保密不容輕忽，官兵於公文處理、案件偵辦及資訊運用過程中，應確實依規定落實精準標示與資安管控；並透過案例宣導，提醒官兵養成良好保密習慣，將保密觀念內化為日常作為，確保部隊戰力與任務安全。



圖／曾副指揮官要求所屬幹部確遵規定執行相關作業

光榮傳承 為國家升起每一天的黎明



青天白日滿地紅，象徵中華民國主權與世代守護的信念。每一次升旗，不僅代表一日之始，更承載先賢為國犧牲奉獻的精神。透過制度化訓練與標準動作的反覆演練，讓前輩的經驗得以傳授，忠貞信念得以延續。

憲兵第 211 營以嚴謹訓練承接榮耀，並以實際作為守護國家象徵。

憲兵第 211 營榮譽旗手，訓練著重於「擺（劃）手方式」、「姿勢儀態」及「展旗整齊度」三大核心要項。官兵須在長時間、高強度的反覆操練中，

精準掌握每一個動作角度與節奏，從站姿、步伐到展旗瞬間皆力求一致，確保國旗升起時線條筆直、動作整齊，展現莊嚴穩健的整體形象；完成訓練後，由教官實施考核，針對旗手彼此間的默契配合度、拋旗動作的完整性，以及面對突發狀況時的處置與應變能力逐項檢視。透過高標準的驗證程序，確保每一位旗手皆能在典禮當下精準到位，以最完美的狀態完成總統府元旦升旗任務，彰顯憲兵肩負國家象徵的專業與榮譽。（張藝馨中尉／綜合報導）



圖／「榮譽旗手」象徵最高榮譽

榮譽旗手大家談



榮譽旗手教官 熊秉宏中士

今年是第一次擔任元旦旗手教官，我們代表的是國家，是憲兵，看到國旗順利升至頂端，那種感動無法用言語形容。



榮譽旗手 黃唯庭下士

訓練迄今真的付出了相當多的努力，今年可以當上元旦旗手真的非常的榮幸，未來我也會將所學交接給接下來的旗手，薪火相傳！



榮譽旗手 呂柏霖一兵

如果沒有班長們耐心教導，我沒辦法在勤務當天拋出這麼好看的國旗，能成為 211 營的旗手，是我一辈子的榮譽與驕傲。

憲兵訓練中心軍事訓練 244 梯近戰格鬥訓練

通訊員陳沅漪／新北報導

為提升憲兵官兵面對突發狀況時的應變能力與格鬥技巧，軍事訓練 244 梯日前實施「近戰格鬥訓練」，透過教官詳實的動作講解與反覆實作演練，培養訓員迅速應處威脅的戰鬥意志與實務能力。

本次課程涵蓋基礎防身術、武裝與徒手對抗等訓練內容，並結合戰場景況進行實戰化操作，使官兵能在近距離接觸威脅迅速反制。教官阮士官長強調，近戰格鬥為最貼近實戰的戰技之一，唯有全神貫注落實正確動作與實用技巧，並透過不斷練習，方能建立自信與實戰經驗，全面強化官兵戰鬥力與團隊默契。



圖／教官講解動作



圖／學員實作練習

憲兵第 651 排實彈射擊訓練

通訊員莊景華／屏東報導

為強化官兵基礎戰技與射擊能力，憲兵第 651 排日前前往加祿堂靶場實施步槍 3-2 表實彈射擊訓練，透過完整課目，使官兵熟悉射擊流程與要領，提升射擊穩定度與整體訓練成效。

訓練期間，官兵在幹部嚴密管制與安

全督導下，依序完成各項射擊程序，藉由反覆實彈練習，強化姿勢及應變射擊等基本動作。

排長賴上尉表示，射擊為軍人必備之核心能力，期勉官兵持續精進本職訓練，培養臨場應變與穩定射擊能力，確保部隊戰備任務遂行無虞。



圖／步槍實彈射擊

桃園憲兵隊生存遊戲社



圖／民眾射擊體驗

通訊員林姿如／桃園報導

桃園憲兵隊生存遊戲社日前於憲光二村設置體驗攤位，規劃瓦斯槍射擊互動活動，藉由近距離接觸與體驗方式，加深民眾對憲兵任務內涵與部隊形象的認識，活動吸引親子家庭與青年朋友踴躍參與，反應熱烈。

隊長傅上校表示，透過憲兵系列活動走出營區，除能拉近軍民距離，也有助於提升民眾對憲兵專業訓練與任務職責的理解，進而凝聚全民國防共識，展現國軍親民、專業的正面形象。

李棟樑先生至蔣公陵寢致祭追思暨慰問憲兵第 601 連

通訊員王璟岳／桃園報導

為表達對先賢的追思與崇敬，李棟樑先生日前至桃園慈湖蔣公陵寢，向先總統 蔣公致祭追思，並關懷擔任陵寢警衛任務的憲兵第 601 連慈湖排官兵，感謝官兵長期堅守崗位、戮力維護營區安全的辛勞付出。

隨後，李棟樑先生至慈湖排駐地慰問，實地瞭解官兵執勤與生活狀況，並與官兵親切互動，讚許官兵不分晝夜、風雨無阻，展現高度紀律與專業素養，對官兵持續精進本職學能，落實各項安全管控，以實際行動守護陵寢安全的憲兵忠貞精神給予高度肯定。



圖／李棟樑先生慰問官兵



圖／李棟樑先生慰問官兵

彰化憲兵隊實彈射擊訓練

通訊員陳姿佑／彰化報導

為強化基地訓練期間官兵戰鬥技能與臨戰應處能力，彰化憲兵隊日前依基地訓練計畫實施實彈射擊，藉由完整射擊課目演練，提升官兵武器操作熟稔度與射擊穩定性，確保訓練成效。

訓練過程中，官兵依序完成各項射擊程序，動作確實、紀律嚴謹，充分展現平時扎實訓練成果。隊長洪中校表示，實彈射擊為基地訓練重要核心課目，透過實戰化訓練方式，強化官兵心理素質與戰場應變能力，未來將持續精進訓練品質，厚植部隊整體戰力，確保各項衛戍與戰備任務達成。



圖／下達安全規定



圖／步槍實彈射擊

憲兵訓練中心 心理衛生教育輔導課程

- 安全觀念
屏除「自掃門前雪」的觀念，發現「問題」立即反映，使問題不繼續擴大。
- 責任觀念
「檢肅敵人，維護安全」是愛國的表現，道德的義務。



圖／學兵專心聽講

通訊員陳沅漪／新北報導

憲兵訓練中心日前針對軍事訓練役 244 梯實施心理健康教育輔導課程，由教官簡少校授課，透過理論說明與實務案例分享，引導官兵認識壓力來源、情緒管理方式及求助管道，強化自我關懷與同袍互助觀念。

課程中訓練官兵辨識情緒與勤務中常見的心理壓力，並宣導單位輔導資源與保密求助機制，鼓勵適時尋求協助。藉由此次教育輔導，期能提升官兵自我調適能力，營造互信支持的部隊氛圍，確保官兵身心健康與整體戰力穩定。

道明中學至鐵衛營區營區參訪

通訊員黃孟玄／高雄報導

道明中學軍事研究社日前前往鐵衛營區實施參訪活動，透過營區導覽與實地體驗，引導學生認識憲兵部隊特性、任務職掌及營區環境，深化對國

防事務的理解。

隊長李上校表示，透過營區參訪有助青年學子建立正確國防觀念，培養守護家園的責任意識，進一步凝聚全民國防共識。



圖／官兵向學生介紹刑材

臺東憲兵隊辦理無人機教育訓練

通訊員林揭永斌／臺東報導

為提升部隊科技應用能力，臺東憲兵隊日前舉辦無人機教育訓練，透過理論講解與實機操作，強化官兵對無人機性能特性與操作程序之認識，並提升操作安全觀念。

隊長林中校表示，無人機已成為現代作戰重要科技裝備，透過系統化教育訓練，可有效精進官兵專業職能並提升任務遂行效率；未來單位將持續推動相關訓練，厚植科技化作戰能量，強化整體戰力。



圖／授課實況



圖／教官示範操作無人機



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



好書導讀

蛤蟆先生去看心理師

文／張鴻舉上尉

《蛤蟆先生去看心理師》由羅伯·狄保德以《柳林中的風聲》角色為基礎，透過蛤蟆先生陷入低潮並接受心理諮商的歷程，將原本艱深的心理學理論，轉化為溫柔且貼近日常的對話，引導讀者理解情緒來源與自我覺察的重要性。

書中透過「兒童、父母、成人自我狀態」與「人生坐標」等概念，說明人們往往受過往經驗影響而陷入自責、討好或否定自我的循環；而心理諮商的核心，正是在於協助個人覺察情緒、承擔責任，逐步走向「我好，你也好」的健康狀態。藉由蛤蟆先生的轉變歷程，提醒讀者情緒並非弱點，而是理解自我、重新找回內在力量的



國軍心理健康照護方案

安心求助 全心守護

每人6次
免費心理諮商



守護您的心健康

- ☒ 無須轉介
- ☒ 自行預約
- ☒ 主動求助
- ☒ 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>



中華民國國防部
Ministry of National Defense, R.O.C.

新北市後備憲兵荷松協會慰問新北憲兵隊基訓中隊

通訊員劉珈瑋／新北報導

為慰勉前憲官兵平時戮力訓練之辛勞，新北市後備憲兵荷松協會日前假慧敏營區，對新北憲兵隊基訓中隊實施敬軍慰問。活動中除關懷官兵訓練與生活狀況外，並致贈勞軍慰問金，以實際行動支持國軍建軍備戰，有效提升部隊士氣。

潘指揮官表示，感謝新北後備憲兵荷松協會長期關心國軍、支持部隊建

軍備戰，並勉勵官兵珍惜社會各界的關懷與支持，在基礎訓練期間持續精進本職學能，培養良好紀律與責任感，為未來執行各項任務奠定紮實基礎。

理事長張芳淮先生表示，看到現役官兵在訓練中展現的精神與紀律，深感欣慰，後備憲兵雖已卸下軍服，仍始終關心部隊發展與弟兄們的訓練生活，期盼透過此次慰問，傳達社會對國軍的支持與肯定，為官兵注入持續精進的正向力量。



臺南市後備憲兵荷松協會安南區 第十九、二十屆主任交接典禮



文／彪網媒／臺南報導

臺南市後備憲兵荷松協會安南區聯絡中心日前於富霖宴會餐廳舉行第 19、20 屆新舊任主任交接典禮暨歲末感恩聯誼餐會，席開近百桌，場面隆重溫馨。市長黃偉哲先生親自出席見證交接儀式，並偕同民政局副局长吳明熙先生蒞臨祝賀，表達對後備憲兵弟兄的肯定與感謝。