105年11月第2週「莒光園地」節目重點介紹

一碗麵的故事續集：愛延續-魏冠宇的從軍之路

10年前,南投魏家的5位小朋友,輪流照顧癌症末期的母親，因為家境貧困，當時一家人合吃一碗陽春麵的故事，引發社會各界關心與援助。如今，魏家老大魏冠宇已是陸軍257旅的志願役上兵，大妹雪婷受到兄長的影響，毅然報考志願役士兵，目前任職於馬防部。他們一步一腳印的努力付出，希望能實現願望。本節目報導魏家子女從軍現況，除了改善家中經濟外，他們也在軍中獲得成就感，藉以鼓勵國軍官兵不凡人生，從軍開始；另期許官兵珍惜身邊所有，常懷感恩之心，克盡職責，以不負社會大眾對軍人的期待。

一堂跑步課

跑步，是近年來時興的運動。一雙慢跑鞋，不需其他的任何裝備，就可以開始跑步。看似簡單的運動，不僅能強化心肺功能、訓練專注力，釋放壓力，還能提升工作效率，只要有正確的觀念，加上持之以恆的練習，就能享受跑步的樂趣。本節目邀請中華民國超級馬拉松跑者協會秘書長郭豐州老師、臺灣馬拉松紀錄保持人許績勝及陸軍步訓部吳教官分享訓練跑步的要領，期使國軍官兵都能養成運動好習慣，了解如何自主訓練及如何在避免運動傷害前提下，有效增進官兵體能，塑建國軍戰力。

心理健康宣導－心轉境轉正能量

國防部為了推展官兵心理健康概念及正確生命態度，邀請張瓊玉老師，採主題播講方式製播「擁抱樂活 Life Show」系列短輯單元，導引官兵珍視生命，提升心理健康素質，發展正向、積極的生命態度。本集主題為「心轉境轉正能量」，說明個人在生活挑戰或逆境壓力時，官兵如何面對挫折、正向轉念、領悟逆境後的成長等，品味生命的酸甜苦辣，增強自我身心照護能力，化負向阻力為正向助力，累積生命正能量，期培養樂觀的生活態度，以及正向的人生觀，共創熱情

活力的優質部隊。

決戰軍武系列－戰車【中】

向來以製作高品質紀錄片著稱的Discovery頻道,推出了「決戰軍武」系列節目，深入介紹歷史上最厲害的兵器，讓觀眾瞭解世界上最致命軍事科技背後的原理與發展，以及如何改變戰場的規則。本節目介紹美國於戰場上最常見的戰車，例如在波斯灣戰爭與伊拉克戰爭中表現亮眼的艾布蘭戰車、布萊德雷步兵戰車等。期透過本節目啟迪新知，並使官兵體認專業知識與技能的重要性，進而戮力戰訓本務工作，不斷精進個人專業能力，以提升國軍總體戰力。