

107 年 11 月第 3 週我們的心聲專文
確定人生方向，尋求身心安頓
本文由政治作戰局政戰綜合處供稿

「怎麼可能？」看到現在做事積極的思寰（化名）的學弟妹，一定很難想像一年前的他，是個渾渾噩噩、便宜行事的士兵。現在的他經常以自己的過往提醒他們，要好好找出工作動力，規劃軍旅生涯，才能在單位發光發熱，朝設定目標前進。

話說當年思寰一直不知道自己的人生方向，就讀高職也是只求平安畢業，後來聽從家人建議報考志願士兵，希望找到人生目標，奈何他依然故我，消極面對所有事物，於是在單位內成為頭痛的人物。

剛報到的思寰，由於尚未接業務，常被指派擔任一般公差勤務，但年輕力壯的他對打掃、搬運公差感到厭煩，私下經常抱怨這些工作毫無意義，認為自己大材小用。由於他態度散漫，工作不用心，出錯機率相對也高。

那天思寰在碎碎唸中割完連部前方的草皮，被值星班長發現割的不工整，割完的草屑也沒清理，甚至讓未歸位的割草機淋雨，導致故障待修，害得其他士兵沒有機具可用，於是間接影響他的人際關係。

在部隊獨來獨往的他總不是玩手遊、上網撩妹，就是吃零食追劇，表面上的歡樂只是為了掩飾內在的茫然與無力感。某天被一位默默關心他的學姐辰希（化名）詢問，到底想做什麼工作、接什麼業務，此時，思寰才發現自己並不知道適合什麼工作。

思寰鼓起勇氣詢問辰希，天天出公差難道不會累嗎？面對單調的公差事務怎麼做得下去？辰希笑笑地告訴他，出公差的確把自己搞得又髒又累，但是看到自己的努力讓部隊環境乾淨整齊，就覺得自己的付出有價值，動力也愈來愈強，而且可以鍛鍊體力和磨練耐心。聽了

學姐的話，思宸開始思考自己是不是太排斥平凡的工作。

冷靜下來的思宸開始注意到，部分官兵會利用午休時間研讀書籍，甚至犧牲外散寫作業，包括學姐辰希。辰希告訴他，自己規劃在服役期間完成二專學歷，除了提升專業知能，也可以增加社會競爭力。

後來思宸逐漸修正自己的想法和工作態度，在出公差時專注投入，並把每件事情做到最好，同時以正向的態度面對每一項任務，慢慢地獲得幹部的肯定，甚至因為自己的表現被讚美而開心不已。

從辰希的分享中，思宸突然想到自己從小就喜歡繪圖，而且就讀美術班時成績深獲老師的肯定。於是毛遂自薦，向輔導長爭取擔任美術公差，主動幫忙美化營區、繪製海報，立下攻讀室內設計科系的目標，希望強化自己的專業職能。

當思宸找到自己的生涯目標後，變得活力十足，也改善人際關係，可以跟弟兄姐妹一起出公差、一起運動、一起讀書，於是，思宸的軍旅生活變得充實有意義，也願意把握機會去充電，讓自己從工作中找到樂趣與成就感。

部隊規律的生活時常讓身處其中的官兵因為習慣而失去耐心，尤其在基本生活的保障下，稍有不慎，就會安於現狀不知進取，於是工作動力與服役態度很容易每況愈下而不自知。因此，唯有找出生涯目標，才能逐步產生熱情與能量，讓自己的人生持續前進，創造更美好的未來。至於要如何找到自己的人生方向，以下提供幾個方法給各位官兵參考。

一、認識自己：要找出生涯方向，首先要從檢視自己開始，畢竟人才是一切的主體。

（一）個性：我是怎樣的人？我外向還是內向？我是比較粗心還是細心？我喜歡跟人互動嗎？我有好奇心嗎？

（二）興趣：我對什麼有興趣？我喜歡看哪類的書籍？我經常看哪

類的展覽？我在做什麼事時很專注？

（三）能力：我有什麼專長技能？我有哪些證照？我哪些學科成績比較好？

（四）價值觀：我在乎什麼價值？在工作當中有什麼是我覺得重要的？我想要的人生價值是什麼？

二、親友因素：在規劃自己的生涯發展時，只憑個人想法會流於主觀意念，因此要把他人、家庭因素納入考量。

（一）家庭狀況：我家裡的經濟狀況怎樣？他人對我的生涯期待是什麼？我有家族事業嗎？

（二）親友背景：親友做那些工作？親友支持我的人生規劃嗎？親友對我的人生規劃能提供幫助嗎？

三、環境因素：

（一）教育訓練：我想學的技能可以在學校、社會學到嗎？我想學的技能有納入證照考試嗎？我想做的工作有機會去參觀實習嗎？

（二）就業市場：我的生涯選擇在社會上工作機會有多少？我容易找到我要的工作嗎？

在繁忙的部隊生活中，如果能欣賞自己的付出，找到未來的人生方向，讓軍旅生涯變得更積極，日子過起來也有踏實的感覺。在此，期許每位官兵都能肯定自己在單位所投入的心力，看到從事任何工作的正向意義，也能做好生涯規劃，把握時間自我充實，讓個人在工作中獲得動力，為人生目標努力、前進。

107 年 11 月第 3 週「莒光園地」節目重點介紹

心輔教育－激發心潛能，開創新希望

國防部為全力推展官兵心理健康概念，結合 10 月 10 日「世界心理健康日」，以「激發心潛能，開創新希望」為主題，規劃系列心理健康宣教活動，協助國軍人員培養積極樂活、正向思考等態度，提升個人抗壓和自我照護能力，創造快樂、健康之工作生活氛圍，建立軍中身心健康和成長啟發之優質環境。本節目採專題報導方式，結合部隊巡迴宣導內容製播，期使全體官兵培養樂觀正念，以及擴展健康能量，進而增進對工作的熱情和動力。

衛生保健系列－流行性感冒防治專題

鑑於冬季為流感疫情好發時節，尤其自 10 月開始病例逐漸上升，至次年 3 月後逐漸下降，因此應及早防治，尤其軍隊為團體生活型態，易肇生群聚感染，為維護官兵身體健康及部隊戰力，本節目採專題報導方式，透由相關宣導短片、動畫解說，及專訪國軍醫院醫生分享醫病經驗，說明相關防治注意事項與管制措施，以強化官兵衛教宣導效能，促進官兵健康照護工作。

軍武最前線系列－戰鬥隊友(下集)

向來以製作高品質紀錄片著稱的 Discovery 頻道，推出「軍武最前線」系列節目，藉由主持人麥克親身參與阿富汗前線作戰任務的過程，讓觀眾實際感受戰場實況，以及目睹聯軍軍事行動中所使用最駭人和最精良的武器。本節目擬播出「戰鬥隊友」單元，主持人麥克將試著飛

行精密的直升機，進入與恐怖分子纏鬥最激烈的卡賈基地帶。期透過本節目啟迪新知，並使官兵感受戰場境況，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。

15 日週四 107 年 11 月第 3 週 (16 日週五) 「莒光園地」節目一覽表 17 日週六				
時 間	內 型	容 態	單 元 名 稱	收 對 視 象
14:10	報	導	新聞翦影	官、士、兵、員、 生、聘雇全體收視
14:20	心 輔 教 育		激發心潛能，開創新希望	
14:40	衛 生 保 健 系	列	流行性感冒防治專題	
15:55	虎帳笙歌			
15:05	軍武最前線系	列	戰鬥隊友(下集)	基層營連級官、 士、兵收視
附 記	※節目於週五下午 14 時 10 分及週六上午 8 時 10 分各重播乙次。 ※相關內容，可至政戰資訊平臺網路網址查詢： （軍網）政戰資訊服務網「莒光日教育課程」，網址為： http://www.gpwd.mnd.mil.tw/Publish.aspx?cnid=1434 或（民網）華視全球資訊網「影音特區－綜合節目」，網址為： http://vod.cts.com.tw/life.php 或 http://www.youtube.com/user/TBSCTS/search?query=莒光園地			

※「莒光園地」電視教學節目線上收視服務，自民國 105 年 3 月第 1 週起，軍網於「政治作戰局政戰資訊服務網」－「莒光日教育課程」提供服務，請多加運用。