

民國 112 年 1 月份第 1 週 「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：莒光讀書會：我只是試了一次而已，改變命運「試一次」的力量

我們常聽人家說開卷有益，試想自己有多久沒有靜下心來，好好讀過一本書了呢？在新的一年裡，特別製作「莒光讀書會」單元，讓大家在忙碌的部隊生活之中，有機會認識一些好書，也藉由書中的故事以及官兵們的分享，讓大家共同學習成長，自我精進，並且提升正能量。

節目重點：

- 一、每當我們讀到旁人有所成就的故事時，往往只會看到他們的成功經驗，但卻忽略很多他們所做過不起眼的小小實踐，正是因為這些人不好大喜功追求終極目標，而只是抱著「試一次」的心情，而試一次就可能帶來意想不到的成就。
- 二、臧廣琳中校分享自己接觸路跑，到完成第一次全馬的經驗，過程中自我的否定、懷疑，甚至一度想放棄，最後，靠著自己的雙腳，跨越終點線的那一刻，所有的苦痛瞬間轉換成甜美的果實。
- 三、戴仔亭少尉畢業國防大學政戰學院應用藝術系的影劇組，因為喜歡繪畫，於是利用假日及公餘時間，自行上網觀看軟體教學影片，學習繪圖操作技法，經由一點一滴的累積，目前已學到電腦繪圖的專業技能，並且也成功的將所學運用在實務工作，獲得長官及同袍的肯定。

給我們的啟示：

成功絕非偶然，勇敢踏出第一步，就是開啟邁向成功的門，當給自己試一次的機會，就會發現自己潛能無限，雖然總會遇到困難或躊躇不疑的時候，甚至遭受旁人的質疑，但只要堅持到最後一刻，都會有當初意想不到的豐碩果實。官兵弟兄姐妹在工作中相信也會遇到新職務的學習，不要怕，勇敢的嘗試，你會發現自己比想像中的更傑出。

第二單元：衛生保健：後疫情時代健康防護

自從爆發新冠肺炎（COVID-19），隨後迅速在世界各國擴散與蔓延，使得國人的工作與生活產生極大的改變，隨時染病的擔憂，害怕成為傳染者的恐懼成了大家普遍的感受，然而歷經三年國人的共同努力，新冠肺炎疫情已漸趨緩，隨著防疫禁令逐漸鬆綁，國人也將重回昔日熟悉的生活型態，因此，面對後疫情時代，該如何確保自我健康，將是大家必須關注的重要課題。

節目重點：

- 一、因應防疫政策逐漸解禁，適逢農曆春節旅遊人口增加，以及進入傳染病好發的季節，都將是危及健康的潛在風險，為照顧官兵健康，軍醫局策頒「國軍部隊推動健康促進管理綱要指引」，藉「體重管理」等七大科學實證要素，結合部隊實務建立健康指標，並透過部隊軍醫人員，掌握體檢結果異常官兵，協助完成回診，此外，各國軍醫院提供專業診察，確認病因及適切治療，並規劃針對不同年齡層新增 2 項預防性檢驗及 4 項癌症篩檢項目，進一步強化官兵健康管理密度，增加檢查廣度及深度，期能早期發現、早期介入、早期恢復健康。
- 二、農曆春節是闔家圍爐的重要日子，家家戶戶都準備好和許久不見的親朋好友來吃團圓飯，但在歡聚的時刻，常不知不覺攝取過多的熱量，加上活動量減少，造成體重上升、肥胖等問題，因此，這段期間該怎麼吃，才能沒有負擔，透過營養師及醫官的說明，只要確實掌握少油、少糖、少鹽、多纖維飲食原則，就能吃的均衡又營養，健康過好年。

給我們的啟示：

面對後疫情時代的新秩序中，我們仍然必須妥慎因應，除了持續注重個人衛生保健工作，維持正常作息與良好運動習慣外，更要常保愉悅心情，正向看待疫情期間帶來的不便與改變，讓疫情在有效管控下，恢復常軌，使官兵能繼續專注戰訓本務，國人能安心工作，秉持

過去齊心協力的抗疫信念，只要團結一心，我們必能迎向更健康的未來。

第三單元：軍武小尖兵：EC225 直升機

本集軍武小尖兵帶領大家透過鏡頭，瞭解 EC-225 直升機發展沿革、諸元與運用，呈現 EC-225 直升機於空中執行任務效能及運用，與其在國軍搜救工作的角色與定位。

節目重點：

- 一、因應全天候救援任務需求，空軍自民國 97 至 100 年規劃購置 EC225 直升機，隨後陸續派遣人員接受飛行、修（維）護及救護等換裝訓練，101 年在空軍松山基地舉行成軍典禮，正式加入救護行列，有效滿足國軍搜救任務需求，建構完備周全的救援能量。
- 二、EC225 直升機具備籌載量大、醫療設備齊全、航程遠、航速大等特性，加上先進夜間搜救裝備以及自動飛操系統，搜救範圍、操作的穩定性及安全性更優於過往機種，不僅減輕飛行人員操作負荷，更能專注於搜救工作，確保任務順利完成。

給我們的啟示：

一身藍白相間塗裝，在惡劣的環境與緊急情況下，救護人員總是振翼直前，不畏艱險，從天垂降，挽救每一個寶貴生命，一直以來他們克盡守護人民的使命，用實際行動為國軍「聞聲救苦、愛國愛民」立下最佳典範，期許每一位官兵秉持「救災就是作戰」的任務要求，積極勤訓精練，使國軍成為戰時能作戰、平時能救災的鋼鐵勁旅，展現守護家園、守護人民的決心。

看莒光學英語

Weight Control

體重管理

Reunion

團圓

Rescue

搜救

Medical Evacuation

傷患後送

Hang

吊掛

5 日週四
民國 112 年 1 月第 1 週 (6 日週五)「莒光園地」節目一覽表
7 日週六

時 間	內 容 態 型	單 元 名 稱	收 視 對 象
14：10	報 導	新聞翦影、防詐騙宣導系列	官、士、兵、員、 生、聘雇全體收視
14：20	報 導	莒光讀書會：我只是試了一次而已，改變命運「試一次」的力量	
14：35	報 導	衛生保健：後疫情時代健康防護	
14：55	課間休息時間- 好想講英文、虎帳笙歌		
15：05	報 導	軍武小尖兵—EC225 直升機	