

民國 112 年 5 月份第 1 週 「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：莒光讀書會：心智鍛鍊—成功實現目標的 20 堂課

大家都有面臨「想要」的抉擇時刻，往往做出決定後，隨之而來，必須面對完成想要的種種阻礙與困難，甚至是如果真的達不到，陷入我該怎麼辦的負面漩渦，相信這是每個人都曾遇過的情況。但是，該怎麼面對，從書中職棒選手周思齊與心理學家許皓宜博士的深入剖析，只要能掌握心智的關鍵元素，持續的鍛鍊，就能克服惰性，支持著我們越過情緒黑洞，走向所嚮往的人生道路。

節目重點：

- 一、本書結合兩位作者在心理學及運動精神的專業領域，以古今人物及自身的生命故事為佐證，歸納出「專注、恆毅、爆發、穩定及孤獨力」等五項能夠讓我們「提升心智、達成想要」的核心能量，從「我喜歡」，所以我們能夠「專注」；「我想要」，所以我們學習「恆毅」；「我做得好」，所以我們有能力「爆發」；「我挺得住」，所以我們保持「穩定」；也因為「我和自己同在」，所以我們不怕「孤獨」。依循此脈絡，實踐練習，將擁有力量與信念，迎接挑戰，勇敢向成功邁進。
- 二、朝向夢想和目標的過程，是由一連串「行動」所組成的，而我們如何「感受」，以及如何「看待」事物，則影響我們如何採取「行動」。換句話說，愈能駕馭自己的情緒和思考的人，相對來說，也就愈能掌握自己的行動。因此，從書中設計的「心理測驗」及 20 則「心智鍛鍊實作練習」，由概念到執行，透過練習，讓自己覺得能做得好，並且持續努力，鍛鍊出能力，把「渴望」化為「信念」與「實現」！

給我們的啟示：

人生是一連串挑戰自己，不斷自我對話的歷程，擁有強大心智，即使走在人生迷霧的道路中，或遭逢重大挫敗，也能憑藉心靈的抗壓

力，與高深的智慧，冷靜以對，從創傷中逐漸復原，塑造出更強壯的自己，繼續追求屬於心中的夢想。

第二單元：軍曲笙歌，傳唱榮耀：空軍軍歌、壯志凌霄

演唱軍歌不僅能夠提振部隊士氣，迅速凝聚團隊向心，也能夠提升官兵榮譽，展現強而有力的精神戰力。每一首軍歌背後都有其創作背景與典故，從詞曲中的文字，所傳達的都是全心守護國家的堅定信念，不管從過去到現在，這份愛國的情操，不因時代更迭而改變，反而歷久彌新。

節目重點：

- 一、〈空軍軍歌〉由簡樸上校作詞，劉雪庵老師作曲，全曲聲勢雄壯，歌詞道出空勤人員捍衛領空，有我無敵的作戰精神，也訴說地勤人員雙手萬能，確保飛行安全的用心及重要性，展現空、地勤合作無間，共同守護領空。另外，樂曲輕快的旋律，強而有力的氣勢，彰顯空軍忠勇軍魂，力求與時俱進，求新求變的態度與精神。
- 二、〈壯志凌霄〉為空軍最為代表性的軍歌之一，由葉逸凡少校作詞，同樣也是由劉雪庵老師作曲，歌曲創作當時正值外敵頻繁侵擾領空之際，空軍官兵必須時時備戰，衝向天際，驅離敵機，以捍衛國家主權，因此，從歌詞充分感受，空軍健兒憑藉豪情壯志，奮不顧身，永保國家萬里長空的豪情壯志。

給我們的啟示：

軍歌，見證國家存亡的重大的事件，紀錄許多意義的歷史瞬間，簡短的字詞，抑揚頓挫的旋律，為每位演唱的人，在腦海中勾畫出一幅幅引人入勝的歷史動畫，不僅弘揚光榮傳統，也是反省過往的生動題材，高唱當下身歷其境感受創作的時空背景與故事，隨著音符、文字的引領下，細細咀嚼著軍曲豐富的歷史內涵與魅力。

第三單元：鋼鐵職人專題：陸軍戰車職人

戰車全身鐵甲，體積龐大，很難想像如何操作，並且成功擊中目標，操作的官兵除了擁有專業知識外，還必須具備哪些條件，才能達到「人車合一、精準打擊」的境界。本集前往陸軍澎防部，讓大家一探戰車職人莊仁豪上士的獨門絕活。

節目重點：

- 一、鎮疆操演是國軍例行性的實彈射擊訓練，也是駐地訓練的成效驗收，官兵依照想定狀況及作戰進程，操控各式建制武器對目標區射擊，因應獨立作戰特性，發揮「先處戰地」優勢，使官兵充分了解作戰任務，熟悉戰場環境，並融入戰場景況，以精進作戰技能，進而提升部隊防衛作戰能力。
- 二、戰車是由車長、射手、裝填手及駕駛手所組成，每位官兵各司其職，在車長的指揮下，前往指定位置、追瞄目標、裝填彈藥，全體成員必須同心協力，達成精準射擊的要求。莊上士成功的要素在於不容許失敗和一絲不苟的謹慎態度，不僅自我要求，更以身作則帶著官兵一起做，並解決工作上的疑難雜症，也因此能以職人之姿，勝任各種的挑戰。

給我們的啟示：

強烈火光，震耳欲聾的火砲聲，一輛輛戰車如同草原上的獅群，為固守地盤，無畏無懼地大聲嘶吼，以嚇阻任何侵犯領土的行動。從莊上士嚴謹的態度，帶領部屬認真執行各項戰（演）任務，所展現出軍人專業與自信的一面，期望全體官兵戮力戰訓本務，在自己的崗位上做好每一件事，縱使訓練再嚴苛，環境再險惡，依然無法撼動守土衛疆的決心及及同島一命的抗敵意志。

看莒光學英語

Ambitions

志向

Achieve

達到

Desire

渴望

Soar

翱翔

Barrier

屏障

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

| 時 間 | 內 容 型 態 | 單 元 名 稱 | 收 視 對 象 |
|-------|-------------------|------------------------------|----------------------|
| 14：10 | 報 導 | 新聞翦影 | 官、士、兵、員、 生、聘雇全體收視 |
| 14：20 | 報 導 | 莒光讀書會：心智鍛鍊— 成功實現目標的 20 堂課 | |
| 14：35 | 報 導 | 軍曲笙歌，傳唱榮耀： 空軍軍歌、壯志凌霄 | |
| 14：55 | 課間休息時間：好想講英文、虎帳笙歌 | | |
| 15：05 | 報 導 | 鋼鐵職人專題： 陸軍戰車職人 | |