

傳揚登步精神 堅定衛國決心

11月3日是「登步島戰役」紀念日，在那個局勢艱險的年代，駐島官兵同島一命、奮勇作戰，痛擊來犯的敵人，致處心積慮奪占舟山群島的共軍，兵敗而逃，也使得原本風雨飄搖的世局，得以轉危為安，更與古寧頭戰役的勝利相互輝映，寫下光榮勝利新頁。我們除了緬懷先烈誓死保衛家園的英勇，衷心感謝當年血戰登步島的將士，全體官兵更應堅定保國衛民職志，勤訓精練，共同打造確保國家安全的堅實戰力。

（第一週研讀）

登步島地處舟山群島東南，面積僅18平方公里，就戰術地理位置而言，是舟山群島重要屏障。民國38年11月3日，共軍動員超過2萬兵力，自距離登步島僅3公里的桃花島來犯，當時我守軍僅8千餘官兵。共軍夜襲登陸上岸後，隨即突破我軍火力封鎖，至天亮前，幾已占領全島，國軍僅固守登步島北部一隅，處境危殆。翌日，舟山指揮部實施增援反擊，海軍艦砲火力支援，向共軍展開猛烈轟擊；空軍也連續出動戰機，轟炸共軍盤據陣地，並阻斷兩島間交通。在三軍聯合作戰，奮勇迎敵血戰3晝夜後，戰況逆轉，來犯共軍悉數殲滅，國軍大獲全勝。

此役作戰時間雖不長，且規模有限，然軍史專家在研究反登陸作戰時，特別將其作為全軍破敵之典範。其重要意涵在於，國軍將士以鮮血、生命贏得大捷，迫使共軍不敢貿然再對我進行島嶼登陸戰，影響所及，不但鼓舞了全國軍民士氣，鞏固了當時臺澎金馬的安全，更為國家日後發展，奠定繁榮基石；其次，陸軍地面部隊拚死抵抗，復結合海軍反擊與空軍低空偵察、猛烈轟擊的三軍聯合作戰，戰術運用精準、成功，是殲滅來犯之敵關鍵。更值得一提的是，由於官兵秉持「受命不

辭，我死國生」的武德信念，以「忠誠團結、密切合作、英勇豪邁」的「登步精神」，歷經晝夜激戰，克制強敵，終能寫下光輝不朽的勝利。

時移境遷，中華民國在臺灣勵精圖治，力行民主憲政、保障人權及踐履法治，成果備受世人肯定。反觀中共極權統治中國大陸，對內打壓異己、控制言論及迫害人權紀錄，惡名昭彰，是全球表現最差的 10 多個國家之一；其對外如與印度的邊界糾紛、東海島嶼紛爭、南海區域惡霸行徑及至軍機持續襲擾我西南空域，蠻橫的囂張行徑，不但令全世界民主自由國家不齒，更紛紛用行動表達維護區域和平安全的決心。

事實證明，共產政權不思人民自由福祉的改革，反倒野心勃勃，企圖實質掌控西太平洋、南海地區，並一再黷武挑釁，讓臺海周邊成為軍事衝突引爆點。我國位居第一島鏈要衝，凶險程度不下於 74 年前共軍欲強奪登步島之勢，生存環境與安全威脅可謂更甚以往。蔡英文總統曾強調，此時此刻的國際政治，正發生劇烈變化；威權主義的擴張，讓全世界支持自由民主價值的國家，有所警覺，而臺灣正處於民主防線的最前緣。我們期待兩岸關係和緩，我們不會冒進，但絕對不要認為國人會在壓力下屈服，我們會持續充實國防，展現自我防衛的決心。

在「登步島戰役」大捷 74 週年的此刻，憶起曾參與戰役前輩所描述的參戰狀況。他說「那個時候無暇顧及陣亡的可能，拚命用 30 機槍、步槍向敵人反擊，只想到要把島守下來」。「前事不忘，後事之師」，今日國軍官兵必須傳承當年登步島官兵「置生死於度外」的軍人本色，以「要把國家守下來」的高昂鬥志與拚勁，在多重威脅下，誓死完成「保衛國家安全」及「守護人民生命財產」使命，矢志確保國脈民命永續發展。

1,306 字

本文節錄自：青年日報【社論】，民國 110 年 11 月 3 日，第 10 版。

緬懷國父偉績 矢志捍衛中華民國

今年 11 月 12 日是國父孫中山先生誕辰 158 週年紀念日，也是中華文化復興節，每年的這一天，國人都會表達無限的崇敬與追思，緬懷和感念國父創建中華民國，締造今日「自由、平等、博愛」民主社會的偉大功績。

（第二週研讀）

國父姓孫，名文，號逸仙，廣東省香山縣人，出生農家的他，對滿清末年的民生疾苦有深刻體認；鴉片戰爭後，清廷積弱不振，每況愈下，清光緒 20 年（西元 1894 年）國父向李鴻章上「萬言書」，大聲疾呼「人盡其才、地盡其利、物盡其用、貨暢其流」的救國大計，但是病入膏肓的清廷卻麻木而無動於衷。

看到國家瀕臨危亡的時刻，國父認為要救國必須要號召愛國青年，惟有推翻滿清，國家與人民才有希望可言。儘管歷經 10 次革命失敗，但國父與有志之士能堅持信念，愈挫愈奮，終於在辛亥年 10 月 10 日武昌一役，一舉推翻兩千多年來的君權統治，建立中華民國，成為亞洲第一個民主共和國，這也就是國慶日的由來。

民國肇建，外有帝國主義列強的覬覦，內有軍閥割據亂象，內憂外患，情勢十分惡劣。為此，國父積極宣揚「三民主義」理想，認為是「適合我國國情，順應世界潮流，在政治上所得到的第一個結晶石。」期能恢復全體國人的自信心，體認「主權在民」的道理，從而建立人民有權、政府有能的「萬能政府」，勾勒出民生樂利的藍圖。

時至今日，我們或許很難想像國父在烽火連天、民不聊生的大環境裡，奔走世界各國宣揚理念與號召海內外有志青年推動革命的情景，以及如何以豐厚學識與前瞻眼光，擘畫出國家

建設的藍圖；但從隨處可見與中山先生有關的事物中，就能瞭解其對國家百姓影響之深，早已無遠弗屆，我們現今所享有民主、自由、平等的生活，正是因為將他的理念實踐後發揚光大，成為亞洲國家的典範，更是國人最引以為傲的成就與核心價值。

回顧國父一生，時時刻刻以國家大計為念，終其一生為了國家大業奔忙，奠定國家發展建設穩定基礎，國軍官兵在緬懷國父畢生為中華民國犧牲奉獻情操之餘，對於他一生追求民主政治的精神及無私奉獻的歷程，除了以感恩的心情，表達心中的崇敬與懷念外，更應效法國父悲天憫人的胸懷與為國為民的高尚情操，將對這塊土地的熱愛及國家的忠誠，化為實際行動，共同為守護家園而貢獻心力，更要以捍衛民主憲政為志業，戮力戰訓，以不負國家與人民所託付給我們的責任。

911 字

本文節錄自：國軍軍人武德教育教材。

培養自律的習慣

一個人想要實現自己的目標或理想，需要具備什麼？回答是：自律。當然，肯定也需要他人相助、一定的資金和個人能力，但最終還是自律。沒有了自律，成功等式就不可能成立。缺乏自律往往成為一個人失敗的根源。

（第三週研讀）

美國一所大學的日文班裡，出現了一個五十多歲的老太太，起初大家並未介意，因為在這個自由的國度裡，每個人都可以做自己喜歡的事情。但是，過了一段時間，同學們發現，這個老太太並不是退休之後空虛寂寞才來的。每天清晨，她總是第一個來到教室溫習功課，認真地跟著老師閱讀。她的筆記記得工工整整，學生們紛紛借她的筆記做參考。每一次考試前，老太太更是全心全意地複習。

一天，老教授對學生們說：「父母一定要自律才能教育出好孩子，你們可以問問這位令人尊敬的女士，她肯定有一群出色的孩子。」大家一打聽，果然，這位老太太叫朱木蘭，她的女兒是美國第一位華裔女部長趙小蘭。

作為父母，能給予孩子最好的財富不是萬貫家產，而是良好的品格，朱木蘭女士深諳此道，她不僅嚴格自律，更是把這一優秀品質傳給了兒女們。

自律習慣的養成不是一蹴而就的，它需要一個循序漸進的形成過程。只要通過嚴格的訓練，我們每個人都可以養成自律的好習慣。能提供這種訓練的首先是家庭，其次是學校，最後就是自己了。如果一個人既沒有受到良好的家庭教育，又沒有受到良好的學校教育，長大之後也不能很好地控制自己，往往會給社會帶來災難。

美國總統華盛頓以其優秀而崇高的人格聞名史冊。即使處

於最困難的緊要關頭，他的自制力也是強大無比。人們都以為他這種鎮定自若的性格與生俱來，但實際上，華盛頓原本是個非常急躁的人，溫文爾雅、寬容等優秀品質都是他經過嚴格自我控制之後表現出來的。

華盛頓的傳記作家這樣評價他：「他是一個極富激情的人，他的激情非常強烈，但他能在瞬間克制，這或許是他長期訓練的結果，我們不能否認這一種罕見的力量。」

由此可見，要獲取生活和事業上的成功必須依賴自律。嚴格的自律不僅能使你控制自己的今天，也能控制自己的明天。養成自律的習慣，你的人生必將更加平坦而廣闊。

836 字

本文節錄自：楊暉著《比多人多想一步 你就是贏家》，風雲時代出版股份有限公司，民國 107 年 11 月，頁 256 - 258。

壓力因應的小故事與大啟示

或許，生命中的一些辛苦鍛鍊，正是在打造我們不同凡響的人生！因此，若工作的壓力十分沉重時，改用比較主動的態度面對它，並且將它視為生命中的挑戰，其實是因應壓力的基本態度與方法。

（第四週研讀）

我們都聽過一則有關「樂觀與悲觀」的故事：有位老太太，大女兒嫁給賣雨傘的，二女兒嫁給曬米粉的。天晴的時候，她擔心大女兒的雨傘賣不出去，生計沒著落；下雨的時候，她煩惱二女兒米粉曬不好，日子不好過。

看她這樣每天愁眉苦臉，有人告訴她：「天晴時，想想二女兒家米粉可以曬得很好；下雨時，想想大女兒家雨傘賣得很多。」果然，這位老太太從此以後，每天都開開心心了。

凡事都有一體兩面。一個人如果習慣想負面的事情，就會經常感到焦躁不安、沮喪挫敗，而這些負面情緒又讓人再用更悲觀的態度看待事情。如果經常培養正向思考，甚至進一步鍛鍊同情心、謙虛、耐心、平靜等正向特質，那麼經過一段時間後，就真正成為一個快樂、積極、滿足的人了。

悲觀的人，容易把壞事情都歸諸自己的錯，而且將這樣的挫敗延伸到未來的所有情境之中，因此他總是陷入憂鬱之中，經常感到憂鬱絕望。

樂觀的人，則是把壞事情歸諸環境中其他因素所導致，而且只把問題歸諸到特定的時間與情境。他就屬於這種樂觀的人，因此他總是保有希望，願意接受挑戰，生活充滿快樂。

若遇到一些不順心的事情，請務必記得：一、不要一味責備自己，導致失敗的成因絕不只有一項；二、事情不會永遠不

好，否極泰來的那一天總會等到；三、不會所有事情都不順利，生活中還有其他美好的事物值得珍惜。

有些人對生活瑣事有過度擔心、憂慮的傾向。有時焦慮會像滾雪球一般愈滾愈大，導致一天之中一半以上的時間都在煩惱。

其次，要清楚知道擔心是沒有用的，與其持續擔心，不如想個方法來面對。例如：訓練自己的專注力，一次做一件事情，只想著把應該做的事情趕快做完，把那些一大堆幾乎不可能發生的擔心狀況，先關在門外。

最後，也不要強逼自己將焦慮完全去除，試著將它維持在可接受的範圍，否則擔心自己無法克服擔心，又會讓自己焦慮起來。我們可以試著這樣告訴自己：雖然焦慮仍然存在，能有這樣的結果，已經足以感到欣慰。依照上述方法循序練習，焦慮與擔心就會慢慢離開我們的生活。

人生在世，很多事情刻意去追求反而得不到；盡一切努力想逃避反而躲不了。用平常心接受生命中的各種變化，並且把自己該做的事情一一做好，那麼幸福自然就會跟隨著我們的步伐到來，憤怒、恐懼等負向情緒也就自然離我們遠去。壓力因應的道理，可以從這些小故事裡一一體會，而且當有了心得還要多與人分享。久而久之，內化成處事的智慧，即便遇到難以解決的困境，也都能平心度過，安然自得。

1,071 字

本文節錄自：韓德彥著《人生路上的心靈處方箋》，黎明文化事業股份有限公司，民國 102 年 6 月，頁 141 - 158。

Duty, Honor, Country

General Douglas MacArthur's Farewell Speech

麥克阿瑟西點軍校告別演說：責任、榮耀和國家

麥克阿瑟將軍出生於阿肯色州的軍人世家，1898 年，他考取西點軍校，並以百年來最佳的優異成績畢業。他縱橫沙場有半世紀之久，戰功彪炳，獲頒美國最高的軍事榮銜「榮譽勳章」(Medal of Honor)。1962 年，麥克阿瑟最後一次回到西點軍校，並接受校方頒贈的勳章和獎狀。在閱兵慶典後，麥克阿瑟以西點軍校校訓為題——責任、榮譽、國家——發表了這篇著名的演講。

(第五週研讀)

Duty, Honor, Country: Those three hallowed words reverently dictate what you ought to be, what you can be, what you will be. They are your rallying points: to build courage when courage seems to fail; to regain faith when there seems to be little cause for faith; to create hope when hope becomes forlorn. Unhappily, I possess neither that eloquence of diction, that poetry of imagination, nor that brilliance of metaphor to tell you all that they mean.

「責任」、「榮譽」、「國家」—這三個神聖的字眼，虔敬地告誡著你們要成為什麼、能成為什麼，以及將會成為什麼。這也是可以用來激勵士氣的中心思想，在你眼看快要失去勇氣、信念和希望時，可以重新給予你勇氣、信念和希望。只可惜我沒有雄辯的口才和詩人的想像力，也不懂得如何透過精彩的比喻，來向各位闡述其完整的意義。

The unbelievers will say they are but words, but a slogan, but a flamboyant phrase. Every pedant, every demagogue, every cynic, every hypocrite, every troublemaker, and, I am sorry to say, some

others of an entirely different character, will try to downgrade them even to the extent of mockery and ridicule.

不相信的人會說，這不過是幾個字，只不過是一種口號，一種浮誇的空話罷了。一個迂腐的人，一個蠱惑人心的人，一個喜歡唱衰的人，一個假惺惺的人，一個唯恐天下不亂的好事分子，抱歉我還要加入一些性格迥然不同的人士，他們只會貶低這些字眼，甚至冷諷熱嘲。

But these are some of the things they do. They build your basic character. They mold you for your future roles as the custodians of the nation's defense. They make you strong enough to know when you are weak, and brave enough to face yourself when you are afraid.

但實則這幾個字眼能做到以下幾件事：它們會塑造你的基本人格，培養你日後能為這個國家擔任守護的工作。它們能讓你強壯到知道自己何時會感到軟弱，讓你勇敢到能夠在你感到害怕時去面對自己。

They teach you to be proud and unbending in honest failure, but humble and gentle in success; not to substitute words for action; not to seek the path of comfort, but to face the stress and spur of difficulty and challenge; to learn to stand up in the storm, but to have compassion on those who fall; to master yourself before you seek to master others; to have a heart that is clean, a goal that is high; to learn to laugh, yet never forget how to weep; to reach into the future, yet never neglect the past; to be serious, yet never take yourself too seriously; to be modest so that you will remember the simplicity of true greatness; the open mind of true wisdom, the meekness of true strength.

它們能教導你在面對光榮的失敗時，仍擁有尊嚴，不屈不

撓；在面對成功時，能謙卑溫和；讓你付諸行動而不空談，不求得過且過，勇於面對困難和挑戰所帶來的壓力與鞭策；學習在暴風雨中屹立，能對失敗者懷有同理心；在你想帶領別人之前，你會先管好自己；讓自己思想單純，目標崇高；學習歡笑以對，但從不會忘記如何哭泣；讓自己迎向未來，但不會忘記過去；態度認真，但不會過於嚴肅；保持虛心，這樣才能記得真正的偉大是如何的單純；具有真正的智慧，能敞開心胸；具有真正的力量，懂得順從。

They give you a temperate will, a quality of imagination, a vigor of the emotions, a freshness of the deep springs of life, a temperamental predominance of courage over timidity, an appetite for adventure over love of ease.

它們能讓你懂得心平氣和，擁有良好的創造力，能讓你充滿熱情與活力，給予你一個源源不斷的生命源泉，並且能讓你培養出一個可以超越怯懦的勇敢性格，讓你寧願冒險犯難，也不願安於閒逸的生活。

They create in your heart the sense of wonder, the unfailing hope of what next, and the joy and inspiration of life. They teach you in this way to be an officer and a gentleman.

它們能讓你心中產生驚奇的感受，永遠充滿好奇心，充滿生命的喜悅與感受。它們就是透過這樣的一個過程，把你調教成一個軍官、一個紳士。

1,116 字

本文節錄自：《聚焦英語演說：56 篇偉大演講(新增二版)》，寂天文化事業有限公司出版，民國 107 年 2 月，頁 228 - 231。

國防部「奮鬥月刊」112年11月號佳文選讀選篇內容意旨分析表

| 篇目 | 選篇來源 | 選篇題目 | 選篇概要內容 |
|----|---|--------------------------------------|--|
| 一 | 本文節錄自：青年日報「社論」，民國110年11月3日，第10版。 | 光榮戰史： 傳揚登步精神，堅定衛國決心 | 11月3日是「登步島戰役」紀念日，在那個局勢艱險的年代，駐島官兵同島一命、奮勇作戰，痛擊來犯的敵人，也使得原本風雨飄搖的世局，得以轉危為安，更與古寧頭戰役的勝利相互輝映，寫下光榮勝利新頁。我們除了緬懷先烈誓死保衛家園的英勇，更應堅定保國衛民職志，勤訓精練，共同打造確保國家安全的堅實戰力。 |
| 二 | 本文節錄自：國軍軍人武德教育教材。 | 愛國信念： 緬懷國父 偉績，矢志 捍衛中華 民國 | 今年11月12日是國父孫中山先生誕辰158週年紀念日，也是中華文化復興節，每年的這一天，國人都會向他表達無限的崇敬與追思，緬懷和感念國父創建中華民國，締造今日「自由、平等、博愛」民主社會的偉大功績。 |
| 三 | 本文節錄自：楊暉著《比多人多想一步，你就是贏家》，風雲時代出版股份有限公司，民國107年11月，頁256-258。 | 個人成長： 培養自律 的習慣 | 一個人想要實現自己的目標或理想，需要具備什麼？回答是：自律。當然，肯定也需要他人相助、一定的資金和個人能力，但最終還是自律。沒有了自律，成功等式就不可能成立。缺乏自律往往成為一個人失敗的根源。 |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 四 | <p>本文節錄自：韓德彥著《人生路上的心靈處方箋》，黎明文化事業股份有限公司，民國102年6月，頁141-158。</p> | <p>心理勵志： 壓力因應 的小故事 與大啟示</p> | <p>或許，生命中的一些辛苦鍛鍊，正是在打造我們不同凡響的人生！因此，若工作的壓力十分沉重時，改用比較主動的態度面對它，並且將它視為生命中的挑戰，其實是因應壓力的基本態度與方法。</p> |
| 五 | <p>本文節錄自：《聚焦英語演說：56篇偉大演講(新增二版)》，寂天文化事業有限公司出版，民國107年2月，頁228-231。</p> | <p>雙語教材： 麥克阿瑟 西點軍校 告別演說： 責任、榮耀 和國家</p> | <p>麥克阿瑟將軍出生於阿肯色州的軍人世家，1898年，他考取西點軍校，並以百年來最佳的優異成績畢業。他縱橫沙場有半世紀之久，戰功彪炳，獲頒美國最高的軍事榮銜「榮譽勳章」(Medal of Honor)。1962年，麥克阿瑟最後一次回到西點軍校，並接受校方頒贈的勳章和獎狀。在閱兵慶典後，麥克阿瑟以西點軍校校訓為題——責任、榮譽、國家——發表了這篇著名的演講。</p> |