

民國 115 年 9 月份第 4 週「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：愛民教育—大福地區愛民工作

節目重點：

- 一、軍備局規格鑑識中心兵器試驗場，位於宜蘭壯圍大福地區，該場主要負責國軍各式武器、裝備及彈藥性能測試與驗證，為了確保國軍整體戰力，單位以嚴謹、公正的程序進行檢測；然而武器、彈藥測試，難免影響海上捕魚或當地日常生活，幸賴官兵長年深耕地方、服務鄉里，主動投入愛民工作，廣獲地區居民認同與支持。
- 二、多年來，兵器試驗場主動與村里、學校及地方團體保持互動，依實需執行愛民工作一如災害預防、災後復原，以及支援地區信仰中心活動整備等，官兵一次次走入社區，逐漸成為居民最熟悉的身影。節目透過大福國小校長、村長及地方居民訪談，呈現軍民之間的互動，以及一步步建立理解、由服務累積信任的過程。
- 三、兵器試驗場藉由民事拜會，持續與地方及漁會良性溝通，使居民瞭解武器測試工作之必要性，傳達官兵肩負的國防使命；地方也給予支持與信任，讓部隊及社區民眾逐漸成為共同守護家園的夥伴，展現「軍愛民、民敬軍」的深厚情誼。

給我們的啟示：

國防安全需要國軍堅實戰力，也需要全民的理解、信任與支持。從兵器試驗場與大福地區長年累積的情誼來看，軍民互信並非一朝一夕，需要長期溝通、服務奉獻與真心認同才能建立。官兵把駐地當成自己的家，居民則將官兵視為熟悉鄰居與好夥伴，大家彼此理解、相互支持，凝聚成共同守護家園的力量。

不同軍種或專業之間，也許存在任務差異，但對國家、人民與土地而言，軍民都有相同的守護責任。「愛民工作」不是一次就結束的活動，而應落實於日常生活與每一次軍民互動中；當官兵都願意主動走進地方，傾聽需求，以真誠態度服務人民，就能讓社會更加瞭解國軍，敬重軍人的專業。

第二單元：心輔教育－不再讓你孤單

節目重點：

- 一、陳志豪剛晉升上士新職，工作內容繁重且陌生，因為擔心遭同仁質疑能力，也不願造成他人困擾，選擇將壓力藏在心中；其家庭又因臨時支出與經濟負擔，導致心理壓力累積，逐漸出現失眠、焦慮、身體不適、注意力下降及工作失誤等情形，卻仍不斷告訴自己「再撐一下就好」。
- 二、透過部隊回報機制，單位逐漸發現陳士的異常徵候，包括失眠、精神不濟、工作頻繁出錯等，眾人察覺陳士可能面臨難以獨自承受的困境；事後陳士突將個人物品贈與室友，同袍發現有異並覺察陳士失聯，第一時間主動回報，單位官兵出動協尋，最終在營區偏僻處，找到正在獨處的陳士，心輔官以陪伴、傾聽與自身經歷建立信任，使其願意說出工作、家庭與經濟等多重壓力，接受身旁伸出的援手。
- 三、壓力並不可怕，重要的是學習察覺自身情緒與身心變化，適時停下腳步照顧自己，避免讓長期負面情緒成為沉重負擔。節目進一步傳達「愛自己、護同袍」的理念，鼓勵官兵落實「愛自己：1 聽、2 靜、3 肯定」及「護同袍：1 問、2 應、3 轉介」，善用「國軍心理健康照護方案」等輔導資源，為自己創造走出困境的機會，共同營造健康、友善及相互支持的部隊環境。

給我們的啟示：

每個人生命中都可能面臨工作適應、家庭、經濟或人際關係等不同壓力，有時外表看似一切正常，內心卻可能已承受許多難以言說的負擔。心理健康的第一道防線，就是學習看見自己、理解自己。當發現長期失眠、焦慮、情緒低落或身心不適時，不應一味要求自己「撐下去」，而應適時調整步調、向值得信任的人表達感受，並主動尋求協助。

營造健康安全的部隊環境，需要大家共同參與。國軍官兵朝夕相處，最能夠察覺彼此的細微改變，一句日常關懷、一次耐心傾聽或在旁陪伴，都可能成為支持對方的重要力量。照顧自己的心理健康，不代表能力不足，而是對自己、家庭與部隊負責；唯有保持健康、穩定的身心狀態，才能在工作中發揮專業，履行保國衛民之職責。

24 日週四 民國 115 年 9 月第 4 週 25 日週五 26 日週六				「莒光園地」節目一覽表	
時 間	內 型	容 態	單 元 名 稱	收 視 對 象	
14：10	報 短	導 片	新聞翦影、洞察中共	官、士、兵、員、生、 聘雇全體收視	
14：25	專 題		大福地區愛民工作		
14：40	心 單	輔 元 劇	不再讓你孤單（上）		
14：55	課間休息時間：好想講英文、虎帳笙歌				
15：05	心 單	輔 元 劇	不再讓你孤單（下）		