民國 115 年 11 月份第 4 週「莒光園地」節目重點介紹
第一單元：軍旅不設限－防空楷模楊盛豪上尉

節目重點：

一、 空軍防空暨飛彈指揮部肩負國家空防重任，從戰備整備到教育訓練，均仰賴官兵專業分工與團隊合作。本單元介紹 115 年防空作戰楷模－楊盛豪上尉，見證他從基層後勤士官轉任戰術軍官，憑藉科學化管理思維與務實工作態度，累積作戰專業及領導經驗，展現基層幹部默默耕耘、盡忠職守的優良典範。

二、 楊上尉秉持後勤與作戰密不可分的理念，將後勤管理效率、數據分析及標準化流程的思維，融入防空部隊戰術規劃與戰備訓練。透過沙盤推演、陣地勘察、戰術機動及模擬訓練，協助官兵熟悉任務分工、裝備操作與突發狀況應處，提升部隊訓練成效與任務執行能力，展現從個人專業延伸至團隊整體戰力的具體成果。

三、 從後勤士官到戰術軍官，楊上尉以身作則，主動協助同袍解決問題，並透過系統化教學與實務指導，帶領新進人員熟悉專業技能，建立共同執行任務的默契。他將個人經驗轉化為團隊作戰能量，強化部隊戰備能力與持續作戰韌性，展現基層幹部勇於承擔責任，帶領團隊成長的重要價值。

給我們的啟示：

軍人的專業能力，來自持續學習、務實訓練與不斷精進。面對不同職務與專業挑戰，楊上尉將歷次工作經驗，轉化為自我成長的養分。我們應學習其工作態度，不因職務改變而自我設限，藉由充實本職學能，貫徹訓練紀律與深化團隊合作，將個人專業轉化為部隊整體戰力，發揮防衛作戰能量。

現代防空作戰具備高專業性，從空情監視、戰場經營、機動移防、欺敵偽裝到多層次防空，每個環節都是維繫戰力的重要關鍵。楊盛豪上尉以「獨行快，眾行遠」勉勵同袍，強調唯有相互信任、經驗傳承及共同承擔，才能讓部隊持續進步，提升作戰應變能力。期許全體官兵秉持團隊至上、使命必達的信念，在各自崗位上恪盡職責，透過扎實訓練與充分準備，厚植國軍防衛戰力，共同守護國家安全與人民福祉。

第二單元：心輔教育－關愛自己、勇敢求助、有愛同行

節目重點：

一、 本單元實地走訪國軍合作的心理諮商機構，介紹「國軍心理健康照護方案」及多元心理支持資源。透過心理師專業解說與情境劇演出，破除官兵對心理諮商的刻板印象，並分析心理諮商並非疾病診斷或能力評價，而是協助個人認識自我、調適情緒及改善人際關係的重要途徑，鼓勵官兵安心運用專業資源。

二、 節目模擬官兵面臨工作壓力、感情困擾及人際關係等情境，包括擔心遭受同袍異樣眼光、影響個人考績升遷，以及前往心理諮商等同抗壓不足等迷思。由心理師說明諮商保密原則、專業倫理及實際諮商過程，比較親友傾訴與專業心理支持的差異，透過瞭解心理諮商功能，建立及早自我察覺壓力，適時尋求協助的觀念。

三、 透過「走動式關懷」及官兵互動，介紹心理健康自助人助的具體方法。由心理師以「心理電量」比喻個人身心負荷，分享運動、休息及「接地法」等情緒調適技巧，並藉由同袍關懷案例，說明「護同袍－1 問、2 應、3 轉介」及「三多一要」原則，提醒官兵主動觀察同袍身心變化、適時關懷陪伴，並協助連結鏈接專業資源，共同營造互信、友善的部隊環境。

給我們的啟示：

心理健康與身體健康同樣重要，官兵應建立正確的心理保健觀念，主動覺察自身情緒與身心狀態，善用休息、運動及情緒調適等方式維持心理健康。當個人面臨難以排解的困擾時，應勇於向心輔人員或專業心理師尋求協助，不必擔心外界眼光而默默承受。真正的堅強，是要懂得適時求助、積極面對問題，維持身心健康與穩定的工作表現。

官兵必須具備「多一點觀察、多一句關心、多一份陪伴、主動鏈結資源」之觀念，主動留意同袍情緒、作息及行為變化，以同理心傾聽，適時提供支持，遇有危急情形，則應立刻尋求專業協助，惟有建立正確求助觀念，並增進官兵心理健康知能，方能營造安心求助、彼此信任的單位氛圍，共同維繫部隊整體戰力。

民國 115 年 11 月第 4 週 26 日週四 27 日週五 28 日週六 「莒光園地」節目一覽表			
時　間	內　容 型　態	單　元　名　稱	收　視　對　象
14：10	報　導 短　片	新聞翦影、洞察中共	官、士、兵、員、生、聘雇全體收視
14：25	專　題	軍旅不設限－防空楷模楊盛豪上尉	
14：40	報　導	心輔教育－關愛自己、勇敢求助、有愛同行（上）	
14：55	課間休息時間：好想講英文、虎帳笙歌		
15：05	報　導	心輔教育－關愛自己、勇敢求助、有愛同行（下）	