

民國113年10月份第1週「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：國慶日的由來

光輝的十月、榮耀的時節，不僅僅是喜悅、慶賀的日子，更是緬懷先賢先烈與紀念革命成功的時日；回顧我國建國史，辛亥革命尤其重要，這場革命加上之前多次起義，無數愛國青年拋頭顱、灑熱血，終於誕生亞洲第一個民主國家-「中華民國」。

節目重點：

一、滿清末年，我國淪為西方列強瓜分的次殖民地，為拯救全國百姓於水火之中，國父孫中山先生毅然決然領導革命、救國救民。歷經十次起義失敗，終於在1911年10月10日「武昌起義」一舉成功，推翻滿清王朝，結束長達兩千多年的君主帝制，建立中華民國；由於1911年為辛亥年，故武昌起義亦稱為「辛亥革命」。

二、中華民國的誕生，是無數青年志士犧牲奮鬥而來的，林覺民烈士奔赴就義前書下〈與妻訣別書〉，表示為了救國家於危難，決定「充吾愛汝之心，助天下人愛其所愛，所以敢先汝而死」；彭楚藩烈士於武昌起義前被俘，面對審訊，堅決自稱是革命黨人，從容就義，用自身的犧牲喚醒民眾。無數有守有為的青年志士、革命先烈以不成功、便成仁的決心前仆後繼，終使追求自由的浪潮匯聚為勢不可擋的革命狂潮，民主自由方得開花結果。

給我們的啟示：

中華民國的誕生，是建立在前人對建國宏大目標的不懈追求，以及先賢先烈為國為民的犧牲奉獻之上；我們擁有今日的繁榮富庶、民主自由的生活，不能忘記先人的付出。國軍官兵唯有繼志承烈，傳續先烈們的愛國意志，發揚不屈服的犧牲奮鬥精神，作為國家安全與發展的屏障，讓中華民國永續發光。

第二單元：區域情勢變化與挑戰

國際局勢多變、地緣政治動盪，面對近年來中共在臺海、東海及南海等地從事「危險及侵略行為」，賴清德總統提出「和平四大支柱行動方案」，以強化國防力量、建構經濟安全、加強與民主國家合作及建立穩定而有原則的兩岸關係領導力，與全球民主國家肩並肩，形成和平共同體，發揮威懾力量，避免戰爭發生，靠實力達到和平的目標。本集節目邀請臺灣大學政治學系名譽教授明居正老師，針對當前區域情勢，探討中共「危險及侵略行為」之虛實。

節目重點：

一、近年來中共軍事和準軍事行動頻仍，和周遭國家諸如日本、菲律賓等亦時有衝突；其無止盡的海空操演、海警民兵的過激行徑以及航空母艦的武力展示等等，都危害了區域和平，但看似意圖稱霸亞洲的強勢行為，背後其實隱藏著中共企圖掩蓋的疲病。

二、面對中共的威權擴張，在美、英兩國的協助下，澳洲建立了核子動力潛艇艦隊，美、英、澳同盟成為遏止中共擴張的強大力量；其次，美國與我國的軍事合作，除了國防共識的建立，更有利於我國不對稱戰力整建；此外，中共看似擁有龐大的經濟收入，但其投入過多能量於高鐵等非基礎設施的建立，不僅不務實，更衍生嚴重的貪腐事件；而為了掩蓋其外部環境受敵、內部經濟困頓，中共主張強化軍事力量以張牙舞爪，如此要槍不要麵包的作法，勢必落入惡性循環，終將自食惡果，一敗塗地。

給我們的啟示：

我國始終秉持著不挑釁及理性的態度，在亞太地區扮演民主社會的燈塔，而國軍也將持續捍衛國家的主權，守護國人的福祉，面對區域情勢變化與挑戰，我們勤訓精練，建立可恃的嚇阻戰力，維護國家安和樂利與區域和平穩定。

第三單元：促心長談-認識心理健康

10月10日為「世界心理健康日」，各國均希望民眾體認「有心理健康才有真正的健康」觀念；為此，國防部持續透過三級防處架構並鏈結民間及醫療等輔導資源，形成綿密支援網絡，引導同仁正向思考，消弭潛存問題。本次節目邀請臺灣輔導與諮商協會陳斐娟理事長、前全國自殺防治中心副執行長鄭宇明醫師及臺大公共衛生學院張書森教授，透過專家座談帶領官兵認識心理健康，並教育官兵勇於求助及樂於助人，提升國軍整體心理健康，鞏固國防力量。

節目重點：

一、「心理健康」是一種在主觀上能夠達到安適的狀態，且在面對壓力時能夠發揮適應能力，達成預期目標，並且獲得成就感。要達到這個目標，「自我檢視」扮演關鍵能力，唯有真切的面對自己、了解自己，才能在需要幫助時勇敢求援，而不是過度逼迫自己，切記，「勇於求助是健康的行為」。

二、每位同仁亦應該具備「發現違常」的能力與「樂於助人」的態度；同袍輕輕帶過一句「睡不好」，極有可能就是身心問題的結果，此時，您的真心陪伴與關懷，都能有效的防止憾事發生。不論階級、性別，每個人都有需要被關懷的時候，當你需要建議時，別忘了，友愛的同袍都很樂意提供協助，此外，更要牢記衛服部安心專線「1925」，有專業的老師及受過訓練的志工24小時為大家免費服務。

給我們的啟示：

除了要勇敢說出自己的煩惱，各位官兵也應該成為協助者，以「己立立人」樂於助人的精神，形成正向的循環；不管生活環境如何變化，重要的是自己的態度，人生是把握在自己的手上的，轉換心境，自然能擁有一個快樂的人生，讓我們一起勇於求助、樂於助人，共創友善關懷的環境。

看莒光學英語

World Mental Health Day	世界心理健康日
autocratic regime	專制政體
universal value	普世價值
without hesitation	毫不遲疑
adversity	逆境

民國113年10月第1週				3日週四	「莒光園地」節目一覽表
				4日週五	
				5日週六	
時間	內容 型態	單元名稱			收視對象
14：10	報導	新聞剪影、時事評析			官、士、兵、員、生、 聘雇全體收視
14：25	專題	國慶日的由來			
14：40	專題	區域情勢變化與挑戰			
14：55	課間休息時間：穿軍服讚、好想講英文、虎帳笙歌				
15：05	專題	促心長談-認識心理健康			