民國 115 年 1 月份第 5 週「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：認識我們的榮光：民國114年國軍模範團體-空軍第九作戰隊

節目重點：

一、 本集「認識我們的榮光」主角為空軍第一聯隊第九戰術戰鬥機作戰隊。這支歷史悠久、曾創下無數輝煌紀錄的「藍天精銳」，是守護臺海領空的鋼鐵長城，並在去(114)年榮獲「國軍模範團體」殊榮。透過各級主官、士官長的獲獎心得與經驗分享，讓觀眾瞭解單位榮耀背後的精神與團隊文化。

二、 其中，分隊長說明空戰環境存在高風險與高壓性，飛行員接獲命令後，就必須全心投入任務之中，把牽掛留在地面，把自信帶上藍天，在瞬息萬變的空中完成判斷、鎖定與射擊，每一個決定都攸關任務的成敗與生命安全；機工長介紹地勤部隊的職掌與責任，每個成員都時刻專注在各個工作環節上，每一顆螺絲、每一項檢查，皆是確保整體飛行任務能順利執行的關鍵；空勤情報官則分享如何在龐雜的情監偵資訊中，及時篩鑑出對任務最為關鍵的情報，並迅速作出判斷，協助飛行員精準、安全地達成任務。屢獲榮耀的第九作戰隊，就是在所有官兵各司其職、相互配合下，藉由技能的不斷精進與默契培養，共同構築起守護國家領空的堅實防線。

三、 最後，隊長與士官督導長指出，塑造友善的工作環境與暢通團隊間溝通，是影響單位戰力與士氣的重要因素，因此要秉持著「對上以敬、對下以慈、對人以和」的原則，在長官、部屬與同袍間，建立起堅定的三信心，所有人才能在面對各種挑戰時，自發且熱衷地全力投入，並於和諧、安心的氛圍中，齊心達成各項任務。

給我們的啟示：

俗話說「團結力量大」，任何一項任務的圓滿達成，不僅受到團隊成員的個人專業與表現所影響，更須仰賴整體團隊的共同努力、協作與配合。團隊中沒有微不足道的角色，每一位成員在各自崗位上的付出，都是讓單位有效運作、邁向成功的關鍵能量。

此外，第九作戰隊官兵們展現的精神，就像是一群堅毅勇士的宣告：獲選模範團體的殊榮，是對過去績效的肯定，也是對未來使命的承

諾；它不是終點，而是應對下一階段挑戰的起點，更是部隊精進不懈的動力。無論獲獎與否，國軍官兵都應時時自我檢視，以匠人的精神鞭策自己，向標竿學習，與團隊一起追求更高的標準。面對現今日益嚴峻的敵情威脅，我們必須抱持著「精益求精」的態度，勤訓精練，深耕本職學能，磨練戰技，並致力鑽研新式裝備與戰術戰法，以卓越的專業素養，實現保家衛國的承諾。

第二單元：心輔教育-勇於求助，做自己的超人

節目重點：

一、本集心輔教育節目邀請到林萃芬心理師，從「自我察覺」、「心理肌力鍛鍊」到「勇於求助，破除汙名化標籤」的脈絡，探討個人心理健康的重要性。老師首先說明，官兵在任務繁雜、生活緊湊的部隊環境中，要同時承擔任務、訓練的本務與家庭責任，若情緒與壓力長期累積，會逐步影響判斷力與人際互動，對個人生活與團隊運作造成衝擊。關心自己的心理健康狀態，已是需要被正視的基本能力。

二、老師進一步提供自我判斷心理健康的參考指標，從身體狀況、心理反應、情緒表現、行為模式、思考方式等方面自我觀察，搭配量表的檢核，讓官兵能從生活細節中及早發現心理健康的警訊。老師也提醒，篩鑑出警訊，並不意味著官兵心理已出現問題，而是能協助官兵瞭解當前心緒的起伏狀況，發揮提醒作用，讓官兵能儘早做出調適或求救。

三、在談及壓力調適時，老師也提出了「心理肌力」的概念，將心理健康比喻為肌肉的核心肌群，都需要透過練習來逐步鍛鍊與強化。適度的壓力能促進成長，但過量則可能引發焦慮與悲觀心理，因此，除了透過紓壓、呼吸調節、自我肯定等方式外，也要學會適時對外求助，善用同袍與專業醫療資源，從各個面向建立情緒緩衝機制，協助自己儘快恢復心理韌性。老師強調，願意說出自身的困難、接受協助，本身就是心理成熟與自信的展現。

給我們的啟示：

心理健康並不是單純「有沒有生病」的二分法，而是需要時刻檢視與評估的多面向課題。對每位官兵弟兄姐妹而言，在承擔責任與面對挑戰的同時，往往會忘記照顧自己，忽略了內在的疲憊與情緒。當我們開始檢視自己生理、情緒與行為變化時，其實就是在為自己預留自我修復的空間。懂得自我察覺、調整步調與節奏，不只是自我保護，也是在為個人與團隊的運作負責。

此外，許多官兵弟兄姐妹在面臨巨大變故或承擔超過負荷的壓力時，仍會選擇閉口不談，獨自承受，經常就是受到「軍人要堅持」、「開口就會被貼標籤」等刻板印象所導致。適時說出困難、尋求幫助，是因為瞭解自己的心理狀況與需求，也是「心理肌力」的一部分，而部隊的同袍、輔導體系與專業資源，本就是支撐彼此的重要力量，唯有打破「只能靠自己」的迷思，以及對軍人剛性角色的刻板印象，大家相互理解、支持與互助，才能讓個人與團隊更加穩定。

29日週四 民國115年1月第5週 30日週五 「莒光園地」節目一覽表 31日週六			
時　間	內　容 型　態	單　元　名　稱	收　視　對　象
14：10	報　導 短　片	新聞翦影、心輔小叮嚀	官、士、兵、員、生、聘雇全體收視
14：25	專　題	認識我們的榮光：民國114年國軍模範團體-空軍第九作戰隊	
14：40	專　題	心輔教育：勇於求助，做自己的超人（上）	
14：55	課間休息時間：好想講英文、虎帳笙歌		
15：05	專　題	心輔教育：勇於求助，做自己的超人（下）	