

民國 115 年 3 月份第 4 週「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：國防知識＋：軍事運動科學

節目重點：

- 1、本集《國防知識＋》節目，邀請國軍運動科學推廣中心的蘇明仁老師，帶官兵瞭解軍事運動科學的內涵。在現代軍事環境中，作戰任務型態愈趨多元且複雜，官兵除了良好的體能，更須具備能因應負重、長時間行動與高壓情境的身體與心理適應能力。隨著技術發展，體能訓練逐漸結合各項專業學理，形成「軍事運動科學」的整合概念，強調以科學方法提升官兵體能表現，讓部隊在面對各類戰術任務時，能夠維持良好的作戰效能與安全。
- 2、軍事運動科學的重要觀點之一，在於軍人作為「戰術運動員」，其任務通常伴隨攸關生死、未知情境、負重快速移動與睡眠剝奪等挑戰，對各項運動表現以及心理韌性都有高度要求。因此，除了要以競技運動員規格來規劃培訓，同時也要讓官兵具備營養學、生物力學等知識，以及運動傷害防護觀念，使其能在強化體能的同時，避免身體損傷的風險，讓訓練更為合理且安全。
- 3、另一個重要的核心觀念，是建立「可質化」、「可量化」、「可重複」的科學訓練模式，使其具系統性與精準度。以「檢測、訓練、追蹤、解釋」的「4T 原則」為基礎，先評估官兵身體素質

與任務需求，再投入對應訓練並持續追蹤成效，滾動式調整訓練內容與強度。即使缺乏高科技設備，部隊也可藉由「場地測試法」，用簡單工具建立可參考的指標，使訓練有所依循。當訓練能讓官兵高效成長時，不僅能使其建立自信、自發訓練外，也能逐步提升國防戰力。

給我們的啟示：

現代軍事訓練觀念，已逐漸從強調「努力就好」轉變為「用對方法」。官兵戰力的建構亦隨著時代進步，演變為透過學理與系統分析來提升效率，達到專業化與知識化的目標。軍事運動科學所代表的，正是這種面對問題時更理性、更精準的思維。當訓練能以科學方法驗證與調整，不僅能提升戰力，同時也象徵國軍組織文化邁入「專業導向」，這種轉變亦是國軍現代化與國防轉型的關鍵能力。

此外，軍事運動科學強調知識學習、自我觀察與建立訓練模式，這也是一種生活態度：懂得評估自身狀態、調整步調並持續精進。這樣的精神不僅適用於軍事訓練，也同樣適用於人生各種挑戰。當國軍官兵能以更科學的方法鍛鍊自己，得到的就不只是體能的成長，更是一種面對困難時保持韌性與穩定的內在力量。

第二單元：心輔教育-走過低谷，困境也是禮物

節目重點：

- 1、 本集《心輔教育》節目邀請到長期深耕創傷心理、情緒修復的洪培芸心理師，探討如何面對心理創傷，並將之轉化為成長的動力。在人生或軍旅歷程中，難免會遭遇挫折與創傷，舉凡親人離世、情感挫折、重大意外，或是目睹災難現場等，這些經驗都可能對心理與情緒造成深刻影響。學會理解並適當面對創傷經驗，不僅有助於維持心理健康，也能培養面對困境的韌性，幫助官兵認識低潮與壓力反應，進而以更成熟與健康的方式走過困境。
- 2、 創傷經驗往往會造成情緒低落、生理失調、反覆回想事件畫面等程度不一的壓力反應。有些人會因為自我要求或心理防衛機制而忽略這些訊號，告訴自己「必須堅強」而壓抑內心感受。然而所謂的「心理韌性」並非是一昧承受、忍耐，而是面對打擊後仍能逐漸復原，並從中成長的能力。當個人願意覺察自己的情緒變化，透過談心、閱讀、運動或專業諮詢等方式，來整理與抒發自身感受，才能夠逐步修復內在狀態，使困境成為理解自己與強化心理韌性的契機。
- 3、 在部隊生活與工作環境中，除了自我調適外，更有賴於人際間的支持。當同袍或部屬面臨低潮時，最重要的不是急於給予建議，

而是透過理解與陪伴，建立信任關係，讓對方感到被接納與尊重，幫助對方在低潮中重新看見自身的能力與價值。而自身面對困難時主動尋求支持，也是一種成熟且負責任的態度。善用心理健康資源與同儕支持，可以避免壓力長期累積，讓個人在挑戰中保持穩定與前進的力量。

給我們的啟示：

創傷經驗之所以對人產生長遠影響，往往不只來自事件本身，而是我們如何理解與面對它。在軍中講求紀律與責任的環境裡，人們容易將情緒視為必須被控制甚至排除的因素，但若忽略內在感受，壓力就可能成為個人與團隊的負擔和風險。當我們能夠正視挫折、整理情緒，創傷就不再只是阻礙，而是重新認識自我與強化心理韌性的契機，這也是現代社會愈來愈重視心理健康的重要原因。

從另一個角度來看，一個團體如何對待成員的低潮，也反映出整體文化的成熟度。若環境只重視效率與表現，個體往往會在壓力下選擇沉默；而當團體重視理解與信任，成員之間便更容易建立支持關係。這樣的互相承接，會逐漸形成一種心理上的安全感，使個體在面對壓力與挑戰時，不必獨自承擔。當理解與信任成為所屬官兵日常互動的一部分，團體不僅能維持穩定運作，也能在困境中展現更強的凝聚力。

26 日週四

民國 115 年 3 月第 4 週

27 日週五 「莒光園地」節目一覽表

28 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	官、士、兵、員、 生、聘雇全體收視
14：25	專題	國防知識＋：軍事運動科學	
14:40	專題	心輔教育： 走過低谷，困境也是禮物 （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： 走過低谷，困境也是禮物 （下）	