

幸福

Happiness

(第一週研讀)

幸福不是終點，而是一種你正在準備，以及感受的過程。從打造支持成功的日常環境出發，提醒我們在追求目標時，不能只看成果，更要找回初衷與熱情；於行動中累積能量，在過程裡體驗真正而穩定的幸福，學會與自己同行，讓生活更加完整。

為成功做好準備

Set up for success.

請打造一個容易成功的環境。

你應該體會過這種感受：當你覺得自己充滿力量，便能輕鬆活用內在的智慧，再棘手的難題也無法阻礙你。

你能讓自己幸福、創造屬於自己的能量、與自己的人生目標連結，這些都取決於你。你可以為自己打造一個容易達成這些成果的環境，將所有愉快的瞬間寫在記事本上、建立一個能提升自信的音樂播放清單，或是將你的創意付諸實踐。無論是什麼，請試著養成每天都能進行的習慣。

若用這種方式籌備生活，你將成為誰也無法阻擋的存在，再也沒有人能妨礙或奪走你的快樂。

Create any environment that's easy for you to succeed in.

You may have experienced that when you feel empowered, you can easily tap into your inner wisdom. Pesky problems can't even bother you.

It's up to you to make yourself happy, generate your own energy, and be connected to your intentions. You can create an environment that makes it easy for you to do that. You can collect

all your joyful moments in a notebook, make a go-to confidence boost playlist, or you can get creative and try your own idea. Whatever it is, make it a daily routine.

If you set your life up this way, you become unstoppable. No one can stop you or take your joy away.

享受過程

Have fun in the way.

在追逐目標的過程中，你是否感到快樂？如果答案是否定的，你應該先確認幾件事：

第一，重新檢視自己是否在感受到短缺的狀態下立定了目標。也就是說，若你是因為當下的位置不適合自己、沒有獲得應得的機會而立下目標，那你也會對前往這個目標的路程感到害怕。

第二，重新檢視自己是否早已遺忘，或是選擇忽視當初「為何」立下這個目標？以及自己是否僅沉迷於執行和成果。諷刺的是，比起為了製造成果急於奔波，越是真心享受過程，越能創造更多成果，所以別忘記最初開始的理由，也要享受用最初的熱情來實現目標的過程。

Are you having fun in the process of reaching your goals? If not, you might want to check a few things.

First, check if you have created a goal from a place of scarcity. Meaning, if the reason you set your goal is there's something wrong with where you are or you don't have enough chances are, you'll dread your way there.

Second, check if you forgot or dismissed your "why" and are caught up with just the action and result. Ironically, the more you genuinely enjoy the journey rather than rushing into getting a result, the more you'll create. So remember what first got you started. With that energy, be happy with the process of achieving your goals.

464 字

本文節錄自：莉亞著/樓艾苓譯《抄寫勵志英語，換來百日奇蹟》，民國 111 年 7 月初版，第三章第 29、30 篇。

從嘗試中升級的自我挑戰

成長往往從「不合適」開始。別急著為自己劃下能力的界線，以一點點逞強與好奇，勇敢嘗試新的事物。每一次踏出舒適圈，都在悄悄提升能耐、喚醒大腦，讓我們成為持續前進、不斷升級的自己。

（第二週研讀）

☑️做一件你認為「自己不合適」的事－逞強地培育自己

我現在會避免說：「因為它不合適」、「因為它不適合我」這類的話。因為我覺得現在就把我還在發展中的能力上限定調的話很可惜。

不敢試穿沒穿過的衣服、不敢試沒用過的高價化妝品。或者，取消原本要參加的高階講座或活動，覺得無法勝任？

於是在開始的前一刻就把工作給推掉。

我覺得說：「因為它跟我不合適」就放棄的話，無論經過多久都無法超越現在的自己。

隨便就自認為「我的能耐大概就到這裡了吧」，如此小看自己的想法，讓人感覺有點悲哀。

提升自我能力上限的是自己，而不是靠其他人提拔。

所以，今天何不拿出勇氣，「稍微逞點強」試試看呢？

找一件你覺得「自己不合適」的事，勇於去挑戰看看吧！

我覺得在反覆稍微逞強的過程中，自然而然就會提升了能耐。你一定能成為一而再、再而三去嘗試的人。

來吧，要不要去預約一家老早就想去的店？

去邀約一個朋友試試看？

帶著緊張興奮的心情一試再試！。

對於自己的能耐，就是要有一點逞強，才會剛剛好♡

☑開始做一件新事情試試看－讓大腦愉快，從思維變年輕

想永保年輕活力的話，去做一件新的事情試試看吧！

事實上，當我們挑戰新事物時，大腦會分泌稱為快樂物質的神經傳達物質「多巴胺」，有助於活化大腦。讓平常的一天更有價值。從辦得到的事情做起，請定期補充讓自己興奮的元素吧！

像我的話，一旦有新社群媒體或話題性的 App 推出的時候，就會馬上去用、聽聽正在流行的音樂、近日在玩最新的 AI（人工智慧）功能。與其說我真的對這些事物很感興趣，更大原因是我提醒自己得經常擁抱新事物。

只要體力能夠負荷，盡可能想嘗試更多有意思的事。現代社會一切變化都過於迅速，所以我不想成為把「我們年輕的時候…」掛嘴邊的人。

首先，以「讓大腦愉快」的輕鬆心情，投入讓你興奮不已的新嘗試吧！

簡單的運動、遊戲 App、做甜點等等，只要做得來的事都可以。何不開始找一件從沒做過的事試試看呢？

想當一個隨時都在自我升級的人。

Q. 試著寫下今天開始嘗試的新事情吧！

嘗試做了_____。

813 字

本文節錄自：まゆ姉(Mayunee)著/蔡文英譯《「1 天 1 件事」改變人生：打造幸福心態，邁向理想生活的 100 個挑戰》，民國 114 年 4 月初版，頁 44。

直球表達的力量：立即行動的人生哲學

在人生與工作中，真正的突破，往往始於清楚認識自己的渴望，並勇敢付諸行動。別因在意他人的眼光而壓抑內心需求，也別將求助視為軟弱。坦率表達、直接開口，不僅能讓事情變得單純有效，更能為自己創造持續前行的力量。

（第三週研讀）

（一）人生就是要像貓一樣，直球對決

「人無法擁有貓，是貓擁有你。」

—法蘭絲瓦·紀荷，法國作家與政治人物

貓如果想要某樣東西，牠們不會拐彎抹角，而且不達目的絕不善罷甘休。牠們的要求很嚴格，很清楚自己要什麼。如果新品牌的飼料不合胃口，絕對休想拿它蒙混過關。貓輕則拒吃，重則摔碗。這袋不合胃口的新飼料，只有永遠束之高閣的分，還是改回牠們原本習慣的牌子吧！再重申一次：貓很清楚自己要什麼，而且絕不妥協。

同樣的，如果牠們在外面逛得正開心，你絕不可能逼牠們回家，就算牠們就躲在距離你不過兩步的花叢裡也一樣。

貓的狩獵技巧絕佳，只要盯上某個獵物，絕不會移開視線。這是貓的一大優點：固執、堅持，總是清楚知道自己要什麼，絲毫沒有討價還價的空間。

有多少次，我們為了遷就外在原因而削足適履？一如我們經常掛在嘴邊的：「雖然我不太知道自己要什麼，但至少我知道自己不要什麼。」我覺得這句話只對了一半，且往往模糊了我們檯面下真正的渴望，讓我們以為自己無法達標、能力不足…。

「你到底想要什麼？」人人都該以最誠實的態度定期問自己

這個問題。有時我們太容易只顧著滿足於旁人「想要的」事物或對我們的期待，只滿足我們「以為」適合自己的事，卻忘了那些真正能驅動內心的動力與渴望。

「你到底想要什麼？」貓對這一點可是再清楚不過，而且在生活中的每一刻身體力行。

知道自己想要什麼只是第一階段，第二階段則是如何實踐、如何提出要求、如何直接表達自己的意向。

法語有句俗諺說得好：「牠是貓，就叫牠『貓』。」意思是要就事論事、實話實說，別拐彎抹角，而要開門見山。

我們或多或少都有這種壞毛病，老是婉轉迂迴地表達自己想說的話，不然就是在該果決提出要求的時候扭扭捏捏的，這樣其實非常折騰人。

讓事情簡單點，別害怕直來直往、就事論事、實話實說，坦率說出自己的渴望。直接一點，能讓你因此節省很多力氣和時間。

最後，貓不但清楚知道自己要什麼——牠們用自身的態度無聲宣示這種立場（人類比較幸運，還能靠開口說話表達）——而且牠們才不會點到為止，牠們一定會採取行動！

***請直接一點提出要求：「我想要，我可以，我來做！」**
你應該像貓一樣，讓直接提出要求成為習慣，成為你人生的得意絕招。

(二)有事就開口，簡單直接不煩惱

「貓所稟持的原則似乎是『提出自己的要求並沒有什麼不好』。」——約瑟·伍德·庫池，美國作家

一如上一篇提到的，即使釐清、理解並表達自己想要的東西後，有時我們還需要一股衝勁、一些催化劑、一點助力，才能付

諸行動。

我們在工作上往往不敢求助他人，在生活中也可能對求援有顧忌。為什麼呢？或許是覺得有點丟臉、擔心遭拒絕，所以不太敢揭露自己的弱點、不太敢提出請求，總覺得好像在乞求別人的協助……如果是金錢周轉不靈，更讓人覺得丟臉……我們之所以不敢求助，既是因為驕傲作祟，也是因為我們對「驕傲」有所誤解。

至於貓，肚子餓了便討飯吃，想出門散步或摸摸抱抱時就直接要求。就算你好夢正酣，牠們也不會客氣，會直接叫醒你以滿足牠們當下的需求。

同樣的，在需要的時候向身邊的人求助，對我們也有莫大的好處。最令人驚喜的是：總有人樂意幫助你！前提是，你確實發出了求救訊號。

你可能聽過這句話無數次：「你早說嘛！你當時怎麼沒開口呢？我一定會幫你的啊！」

有時候解決之道就是這麼簡單——只要開口請求就好。

貓永遠是對的！牠們很敢提要求。

***請大膽發出求救訊號吧！ 總有人樂意伸出援手，因為你將讓他們很有成就感。**

1,381 字

本文節錄自：史蒂芬·嘉涅著/梁若瑜譯《貓是最好的人生教練：掌握貓特質，讓你活得自信、自由、自在》，民國 114 年 3 月初版，頁 141。

緬懷大二膽戰役，傳承臨戰不懼精神

值此大二膽戰役 76 週年，回顧國軍以寡擊眾、臨戰不懼的英勇歷史，官兵同島一命、誓死守土，粉碎敵軍奪島企圖。此役不僅奠定金門防衛基石，更彰顯精神戰力與堅實訓練的重要，對今日國軍守護民主和平，甚具深刻啟示。

（第四週研讀）

大二膽戰役是國軍官兵繼民國 38 年「古寧頭戰役」後，再度制敵機先、以寡擊眾，徹底發揮精神戰力的一場光榮聖戰；島上官兵無懼共軍優勢兵力的襲擊，展現同島一命、與島共存亡的決心，擊滅進犯敵軍，並從此成功粉碎中共奪島的企圖。大二膽戰役除奠定日後「九三砲戰」、「八二三戰役」及「六一七砲戰」的勝利基礎，更在危急動盪不安時局中，發揮扭轉乾坤功能，有效嚇阻共軍進犯野心，維護國家生存發展契機。

「大膽擔大擔，島孤人不孤」，金門大膽及二膽島，散布在小金門、中國大陸廈門和漳州之間，有「離島中的離島，前線中的前線」之稱，不僅是金門天然屏障，也是扼制廈門港的重要據點。

38 年 10 月國軍創下古寧頭戰役勝利後，共軍雖然遭受挫敗，卻未放棄攻打金門的意圖，並將目標鎖定在駐防部隊少、地理位置偏遠，以及補給和協防不易的大二膽島。39 年 7 月 26 日晚間 6 時左右，駐守廈門的共軍砲兵部隊，先集中火力向大二膽島猛烈砲擊，掩護 700 餘人的突擊部隊，向大膽島南山與北山之間的海灘登陸，企圖從中切割島上的守軍戰力。

當時奉命戍守大二膽島的營長史恆豐少校，率領兵力只有約 300 人，但每個人都抱持著「退此一步，即無活路；與島共存亡」的決心奮戰，矢志讓共軍「只有來路，沒有退路」。每一位官兵，心中都非常清楚自己的使命與責任。

「作戰靠指揮，指揮靠通信」。當時大膽島內南、北山通信中斷，傳令兵賴生明與鄒仕祿為傳達南、北山的戰況及軍情，無懼共軍的砲火襲擊，拚盡力氣完成使命，協助營長掌握戰局、指揮兩部協同作戰，最終殲滅犯敵。

此外，面對大批共軍登陸奪島，北山陣地戰況緊急，第1連的炊事（食勤）班長周岳山，率領一群炊事兵堅守陣地，猛然向共軍投擲手榴彈，阻擋他們繼續前進。

共軍以強勢兵力 700 餘人進犯大膽島，駐島國軍官兵雖不足 300 人，這場硬仗在史營長沉著指揮，及全島官兵誓死抗敵的戰鬥意志下，歷經浴血奮戰，成功擊潰來犯共軍，全面重挫共軍渡海作戰。作戰全程，島上國軍官兵齊力同心、不畏犧牲，用個人短暫的生命，換取國家與人民的永續生存，成就了「我生則國死、我死則國生」的光榮史頁。

大二膽島在兩岸對峙的緊張時期，承受了數以萬計的落彈。如今，多樣的戰地史蹟已成為珍貴文化資產。雖然大二膽島已開放觀光，但面對與日俱增的敵情威脅，以及中共不放棄以武力犯臺的企圖，國軍官兵應保持高度警覺，專注戰訓本務，提升堅實戰力。我們相信，唯有實力，才能讓敵人不敢輕舉妄動，同時維護國家安全與區域的和平穩定。

綜言之，「戰爭無情、和平無價」。我們今日紀念大二膽戰役，旨在強調人類奮鬥與求生意志之可貴，更隱含唾棄極權與戰爭、堅持民主與和平的嚴正宣示。每位官兵都是國家安全的守護者，其重要性不會因職務高低而有所區別；不論是有形或無形的威脅進犯，國軍必將挺身而出，無悔無懼守護我們自由、民主的家園。

1,135 字

本文節錄自：青年日報，民國 114 年 7 月 26 日社論。

凝聚全民力量，完善整體防衛韌性

面對國際局勢快速變動與威權勢力擴張，我國必須以全民國防為基礎，進一步建構全社會防衛韌性。透過軍民整合、民主夥伴合作與平戰轉換準備，強化不對稱戰力、社會穩定與心理韌性，方能在各種挑戰下確保國家安全與人民福祉。

（第五週研讀）

當前國際局勢詭譎多變，全球戰略環境面臨重大變化與格局調整。尤其中共軍力快速提升，並聯手俄羅斯、北韓、伊朗等極權國家，擴大在全球各地的政治、軍事、經濟、心理攻勢及各項滲透作為，對印太地區及全球安全構成嚴峻威脅。

我國位處對抗極權侵略最前線，勢須與民主夥伴深化安全合作，以確保區域和平穩定。

觀諸中共近年不斷以針對性軍演、機艦擾臺及其他灰色地帶脅迫手段，企圖改變臺海現狀。國軍面對威脅情勢陡升，必須加速推動各項建軍備戰計畫，以有效遏阻威脅，確保國家安全。

在「防衛固守、重層嚇阻」軍事戰略指導及「多域拒止、韌性防衛」作戰構想下，國軍致力打造敏捷應變兵力，置重點於精進不對稱戰力、強化後備戰力、提升防衛韌性及蓄積灰色地帶應處能量等 4 大建軍主軸，以建構堅實而可恃之嚇阻戰力。

國軍除積極打造以任務式指揮理念、具去中心化指管能力之聯合戰力，更透過軍事交流、戰略溝通及智庫對話等管道，深化與美國及友盟國家之國防安全合作，建構多邊安全合作體系，共同應對區域安全挑戰。

質言之，我國必須持續建立「全社會防衛韌性」的原因，主要是當前全球地緣安全環境已呈跨領域、跨部門、連續性的風險與威脅。

全民國防的核心是國家運用軍、民資源抵禦外敵威脅，強調戰時動員、民防體系、國防教育及平時的備戰準備，關注「防衛抵抗能力」。

「全社會防衛韌性」則是在全民國防基礎上，同時重視關鍵基礎設施的穩定性、社會運作的持續性，與民眾心理和資訊環境

的健全性。

因此，「全社會防衛韌性」就是全民國防的全面向延伸，將「安全」從軍事領域推展至整個國家和社會體系，全民國防須與社會韌性連結，整體防衛才能持續。

「全社會防衛韌性」也須以全民國防作為後盾，面對軍事衝突時才能維持運作，唯有透過軍民整合、政府與社會協作、平戰轉換等機制順暢分工，才得以建構全面防衛能力，進而確保人民安全與福祉。

天災和敵人不會給我們時間，「軍民齊心協力」和「有準備更安全」，才是守護安全的正解。每位國民都可為國家安全和社會安定做出重大貢獻。

堰塞湖溢流事件發生後，國軍立即投入救災，加上民間數以10萬計的各類「超人」自願協助，滿目瘡痍的災區短時間內恢復基本運作，證明臺灣社會的強大凝聚力和堅實韌性。

在建立軍隊聯合防衛戰力之外，同時積極深化全民國防的理念，必能讓全社會防衛韌性的目標，最終得以落實。

國家安全人人有責，國軍致力於打造能保家衛國之精銳勁旅，當軍民共同合作提升全社會防衛韌性，必能大幅強化戰時穩定社會正常運作的力量，使全民防衛體系有效發揮，構建足以消弭各種威脅之軍民一體安全體系。

1,043 字

本文節錄自：青年日報，民國 114 年 10 月 14 日及 115 年 3 月 23 日社論。