

黑夜過後即黎明 衝雲破霧斬荊棘

苦難挫折就像是一塊石頭，有些人視它為可怕的絆腳石，但事實上，絆腳石也可以成為日後幫助你看得更高、走得更遠的墊腳石。

—法國作家巴爾札克

（第一週研讀）

你是否曾有同樣經驗？生活中不順遂的事情，往往在一時之間紛沓而至，令人無法稍事喘息，而感到身心俱疲，在此狀態下，容易產生負向的想法與衝動的行為。事實上，生活中的情緒壓力若未能及時排除，就如同涓涓細流匯聚成滔天巨浪，吞噬一個人的正常生活與思考判斷力，使其陷入惡性的負面循環，如同滾雪球一般產生影響生活。若擁有健康的心理調適機轉，就能有效克服生活中的困境，回復健康平衡的身心狀態。

現代人因過度自我要求，刻意消除或漠視情緒問題的存在，以至累積過多的負面能量而無從釋放。如果我們能清楚意識到情緒問題正視情緒問題的存在，並試圖採用正面積極的認知途徑後，就能加快平復心情與重回健康平衡狀態的速度。沉溺在消極悲憤的情緒中，非但對於困境的解決於事無補，還可能衍生出更多生活中的危機事件，日復一日、層層堆疊，形成難以終結的惡性循環，更甚者，造成無法挽回的絕境。

世界上，沒有一帆風順的完美人生，生命本來就是一連串的挑战所組合而成，我們或許無從逃避生活中的無常與逆境，但是我們可以強化自己的心理建設，預先做好情緒管控的工作，選擇採取更積極健康的方式，回應各種非預期的生活事件，尤其在部隊生活中，因為

任務繁重與時間安排緊湊，官兵們往往無法有足夠的時間處理接踵而來的情緒問題。因此，當你感受到強烈情緒的產生時，首先冷靜沉澱不要被負面情緒所淹沒，此刻不適宜作出任何決定，必須要先抽離或是避開問題的情境，避免情緒干擾理智的判斷與運作後，才能著手進行問題的處理。否則，很有可能作出錯誤的決策，僅僅是為了宣洩個人情緒，卻造成日後更多無法彌補的傷害。同樣地，若是遭受到他人負面情緒的波及時，切莫在對方情緒高張的當口上，爭論是非曲直，此時的溝通是無效的，頂多逞口舌之快，對問題解決全然沒有幫助。當然，也不需要記掛著他人衝動下的情緒用語，毋須拿同一句話來自苦、反覆自我懲罰。

「情緒」是一種主觀經驗的呈現，同樣的刺激事件，但每個人的應對方式與情緒反應卻可能殊異。事實上，看待事情的視角也是一種個人的選擇，正面的態度自然會產生積極的應對方式，也會激發出較愉悅的情緒狀態，生命的本身就是有意義、有價值的存在，唯有當你能夠主動選擇以正向的觀點，詮釋每一件生活中所發生的事件時，才能不為負向的氛圍所奴役，不假外求，真正做自己情緒的主人。

本文節錄自：

政戰局政戰資訊服務網/精神教育宣教主題/國防大學政戰學院心
社系陳依翔助理教授供稿。

驚濤駭浪中為國掌舵的名相—故行政院長孫運璿

孫院長有古代賢相之風，遇礙難之事必定力排艱困，不達目的絕不中止，此種大忠大勇的高貴情操，實足全體官兵效法。國軍身負保國衛民重任，更應砥礪精進，迎接各種風雨橫逆考驗，勇敢承擔責任，為國家更美好的未來全力以赴。

（第二週研讀）

農曆新年伊始，國軍官兵一如往常堅守崗位，盡職地扮演人民公僕角色，守護家園，本週適逢故行政院長孫運璿逝世 14 周年紀念，面對當前國內外諸般嚴峻挑戰，國家必須持續向前行，他要求公務人員尤應秉持「有為者亦若是」的精神，勇於任事，而國軍身為政府團隊一員，身負國安重任，國家主權更是沒有退縮空間，必須堅定貫徹國防施政工作，做國家永續發展的堅實後盾。

回顧孫院長一生，誠厚正直，豐功偉績，深為國人所欽敬。民國 26 年「七七事變」爆發，孫院長正值春秋鼎盛之年，任職江蘇省連雲港電廠，因日軍進逼，奉命將連雲港親手建設之電廠機件拆遷至四川以保存國家寶貴建設，此項任務極為艱鉅，沿途 1900 餘公里，崇山峻嶺阻隔，交通極為不便，他不避艱困，組織驛隊搬運，翻越層層險境，終于克服困難，達成任務。

抗戰勝利，孫院長率 50 餘名技術人員抵臺接收電力公司，當時臺灣瘡痍滿目，原有 3000 名在臺電服務的日本技術人員遣返回國，接替工作發生極大困難，孫院長在急迫艱困時刻，蓋籌策劃，商借臺北及臺南 2 所工專學生 400 餘人參與修護工作，跋涉深山海隅，經 5 個多月的辛勤修建，修復臺灣電力 80%，至此電力供應日漸充裕，為

臺灣經濟起飛鋪路，貢獻卓著。故裕隆董事長嚴凱泰曾說，「我覺得孫運璿很偉大，當時他帶著一群學生去蓋水庫、修電廠，把全臺灣的電都接起來。」

孫院長任職經濟部長期間，正值國家空前逆境，諸如退出聯合國及能源危機，一次次劇烈風暴撲向我寶島臺灣，他總能在狂風暴雨中，為國穩舵。在我國退出聯合國後，許多國家與我斷交，他立即召集全國工商領袖，穩定商界不安情緒，同時與斷交國家互設置商務代表，訂立民間貿易協定，使我對外貿易不因外交關係而受阻。1973年以阿戰爭爆發，衍生全球能源危機，孫院長親赴沙國爭取我國不在石油禁、限運之列，免致經濟衰退。另為提升國內科技，孫院長成立工業技術研究院，數度派人遊說任職美國德州儀器的張忠謀，最終誠意打動張忠謀返臺，為臺灣 IC 產業奠下迄今仍傲視全球的穩固根基。

民國 67 年 12 月美國與中共建交，隔年元旦與我斷交，舉國憤慨，在此危急關頭，孫院長有條不紊地執行政府決策，三軍全面戒備，妥善宣洩民眾反美情緒，穩定人心，維護政局。其後，發動民間愛國自強捐獻運動，僅 10 天得款 20 餘億元，作為發展國防戰備基金，同時多方運籌，促成美國國會通過「臺灣關係法」，對臺海安全保障，作用至鉅。

孫院長有古代賢相之風，遇礙難之事必定力排艱困，不達目的絕不中止，此種大忠大勇的高貴情操，實足全體官兵效法。國軍身負保國衛民重任，更應砥礪精進，迎接各種風雨橫逆考驗，未來，期勉我全體官兵堅定心志，勇敢承擔責任，矢志為國奉獻，貫徹落實各項戰備整備目標，歷史也會對國軍今天的努力與奉獻，作出最終評價，讓我們效法孫院長的精神，共同為國家更美好的明天全力以赴。

本文節錄自：

1. 孫運璿學術基金會/我所認識的孫運璿/驚濤駭浪中為國家犧牲奮鬥的名相。
2. 青年日報【社論】勇於任事 為國家更美好未來打拚，2013 年 12 月 18 日。

慎防網路詐騙 妥慎錢財支用

現今網際網路發達及電子通訊普及化，衍生多種型態詐騙，諸如網路購物、交友、自動提款機轉帳及租借金融帳戶洗錢等方式，國軍官兵應建立正確理財觀念，在面對暴利及美色誘惑時，摒除貪念慾望，避免貪圖小利，自毀前程，以維國軍形象與榮譽。

(第三週研讀)

在科技快速發展的時代，智慧型手機早已人手一支，改變人們的生活習慣，包括獲得資訊內容、娛樂和消費行為等，行動上網、社群行銷快速帶動數位經濟發展，卻也衍生新的詐騙陷阱和犯罪手法。許多人沉迷手機和線上遊戲，購買遊戲點數遭詐騙的案件，也層出不窮。根據警政署犯罪防治中心分析，此類詐騙手法，詐騙集團往往已遠低於市價的「虛擬寶物」或「代為儲值」服務，以各類話術吸引被害人貪小便宜，要求購買點數，將白花花的銀子送入別人口袋。

軍隊成員來自社會，軍職人員遭到網路詐騙，也時有所聞。部分弟兄因沉迷手機線上遊戲，為提升遊戲角色能力，主動透過網路聊天室找尋買家，並依約前往超商購買 3000 元高額遊戲點數；經超商店員察覺有異報警，弟兄經勸說驚覺有詐，立即停止作業，幸未落入詐騙圈套。從 2018 年〈全球手遊玩家報告〉統計可知，全球已有 22 億遊戲人口，佔全世界人口近 3 分之 1，年消費金額達 1379 億美元，臺灣則是全球第 15 大遊戲市場。電玩產業不只娛樂，背後還擁有龐大的經濟效益及產業生態系。

國軍官兵肩負保家衛國重大使命，在戰訓之餘從事個人休閒娛樂無可厚非，但應注意適度舒壓之餘，切勿沉溺網路及線上遊

戲，更要預防網路詐騙，以維護個人財務健全。事實上，軍職待遇穩定，只要平日作好理財規劃，穩健累積儲蓄並非難事。當然，各種理財商品在競爭激烈的金融環境中，不斷推陳出新，也應慎選以為長遠之計。以國防部現有機構來說，「國軍同袍儲蓄會」為官兵量身訂做的「優惠利率定期儲蓄存款」、「一般利率定期儲蓄存款」及「軍人儲蓄獎券」，始終是安全、穩固的理財方式。官兵除可透過「優惠利率零存整付定期儲蓄存款」，將盈餘回饋至存款利息；還可定期儲蓄孳息方式累積存款，當其他收入拿去投資時，手邊還有一筆現金，可以安定自己的生活，避免財務槓桿失衡，可說是一舉兩得的好方式。

錢不是萬能，沒錢卻萬萬不能。有錢不一定幸福，但赤貧絕對痛苦。為了生活的安全感也好，為了滿足虛擬世界裡獲勝的慾望也罷，手機和網路遊戲引發的社會問題，警示大眾謹慎防範新消費行為的詐騙，更提示健全財務管理、妥善錢財支用的重要性。國軍官兵應養成良好理財觀念，慎防詐騙，方能為人生積累寶貴財富

本文節錄自：

1. 青年日報【社論】慎防網路詐騙 健全財務管理，2019年3月12日。
2. 青年日報【社論】謹慎投資防詐騙 妥善理財富人生，2016年2月2日。

深植安全意識 強固官兵心防

中共近年持續透過各種影響力滲透各國，美、歐等國重要官員學者或媒體均頻頻示警，應強化國內反滲透的機制。面對中共持續擴張不斷的威脅，身為中華民國國軍，全體官兵更當以捍衛國家安全為職志、以堅守自由民主法治為信念。

（第四週研讀）

去年，香港政府推動修訂「逃犯條例」，激發百萬民眾上街抗議，發起「反送中」遊行，並遭警方動用催淚瓦斯和橡膠子彈驅離。世界各國紛紛對此表達關切，中共在背後支持與影響香港政治的舉動，使中共在香港「回歸」時，所允諾的「一國兩制」及「五十年不變」更顯得空洞，同時也暴露出中共正用各種手段與勢力，侵蝕香港長期建立的民主、開放與自由的社會，全體官兵應認清中共政權的本質。

美國國家民主基金會（National Endowment for Democracy）出版報告《銳實力：新興威權影響力》（Sharp Power: Rising Authoritarian Influence in the Democratic World），揭露中共、俄羅斯以補助、捐助金錢等手段干涉，影響當地的媒體、智庫、政界與民意走向，透過各國民主決策機制，制定符合中共「國家利益」的政策，文中亦明確指出「中共正利用民主的開放性進行不對稱作戰」。而我國是中共亟欲進行統戰、滲透的目標，當中共運用影響力對全世界的民主國家進行滲透的同時，我們自是首當其衝；中共利用我民主開放的政治體制，影響社會各角落、各階層，將多元並存的社會價值，導向矛盾、衝突與對立，如宣布

「三十一項惠臺措施」、提供旅居陸區臺灣民眾「準國民化待遇」等手段，向臺灣社會菁英、尖端技術與資金招手，以遂行其統戰目的。

此外，中共除運用「銳實力」向我各階層滲透外，更在各國際場合或媒體發表武統臺灣的立場，如日前中共國防部長魏鳳和在「香格里拉對話」中提及「如果有人膽敢將臺灣從中國分裂出去，中國軍隊絕無選擇，必將不惜一戰！」充分揭露中共政權不友善的本質，同時也無端的將兩岸局勢陷入戰爭迷霧中，我全體官兵須貫徹蔡總統「國土主權，寸步不讓，民主自由，堅守不退」的指導，秉持「防衛固守、重層嚇阻」的軍事戰略，持續強化關鍵防衛戰力，期能「帶著敵情練兵」，堅定守護國家主權及安全。

面對兩岸關係，中華民國政府歷來堅持不挑釁、不對抗、不製造兩岸的緊張，也不挑起兩岸軍事的衝突，但面對中共持續對外擴張、滲透的統戰伎倆，全體官兵仍應具備憂患意識與敵情觀念，防範敵人的滲透破壞，堅定愛國信念，戮力戰訓本務，期能貫徹國軍使命，確保國家安全。

本文節錄自：

政治作戰局政戰資訊服務網/ 108 年 7 月份精神教育宣教主題指導
要旨

國防部「奮鬥月刊」109年2月號嘉言選讀選篇內容意旨分析表

篇目	選篇來源	選篇題目	選篇概要內容
一	本文節錄自： 政戰局政戰資訊服務網/精神教育宣 教主題/國防大學 政戰學院心社系陳 依翔助理教授供稿 。	黑夜過後即黎明，衝雲破霧斬荊棘—第1週研讀。	苦難挫折就像是一塊石頭，有些人視它為可怕的絆腳石，但事實上，絆腳石也可以成為日後幫助你看得更高、走得更遠的墊腳石。
二	本文節錄自： 1. 孫運璿學術基金會/孫運璿追思館/驚濤駭浪中為國家犧牲奮鬥的名相。 2. 青年日報【社論】勇於任事 為國家更美好未來打拚，2013年12月18日。	驚濤駭浪中為國掌舵的名相—故行政院長孫運璿—第2週研讀。	孫院長有古代賢相之風，遇礙難之事必定力排艱困，不達目的絕不中止，此種大忠大勇的高貴情操，實足全體官兵效法。國軍身負保國衛民重任，更應砥礪精進，迎接各種風雨橫逆考驗，勇敢承擔責任，為國家更美好的未來全力以赴。

三	本文節錄自： 青年日報【社論】慎防網路詐騙 健全財務管理，2019年3月12日。	慎防網路詐騙，健全財務管理—第3週研讀	現今網際網路發達及電子通訊普及化，衍生多種型態詐騙，諸如網路購物、交友、自動提款機轉帳及租借金融帳戶洗錢等方式，國軍官兵應建立正確理財觀念，面對暴利及美色誘惑時，摒除貪念慾望，避免貪圖小利，自毀前程，以維國軍形象與榮譽。
四	本文節錄自： 政治作戰局政戰資訊服務網/精神教育宣教主題指導要旨。	深植安全意識，強固官兵心防—第4週研讀。	中共近年持續透過各種影響力滲透各國，美、歐等國重要官員、學者或媒體均頻頻示警，應強化國內反滲透的機制。面對中共持續擴張不斷的威脅，身為中華民國國軍，全體官兵更當以捍衛國家安全為職志、以堅守自由民主法治為信念。