

民國 111 年 9 月份第 4 週 「莒光園地」節目重點介紹 第一單元：九三軍人節系列活動專題

今(111)年軍人節系列活動，以促進軍民互動以及適合親子共同參與為主軸，除辦理「九三軍人節暨全民國防教育日表揚大會」、「進擊的迷彩-生存遊戲競賽、親子闖關遊戲」、「戰疫英雄表揚活動」、「迷彩寶貝開學趣」、「企業敬軍」等相關活動，與今年的主題「軍民 together，守護家園 forever」相互輝映，相當精彩多元。

節目重點：

- 一、「九三軍人節暨全民國防教育日表揚大會」，由三軍統帥蔡英文總統親自主持，頒發國軍楷模、模範團體主官、全民國防教育傑出貢獻獎、敬軍模範及後備輔導幹部楷模等 6 類 173 個獎項，表揚並感謝得獎者的努力與付出。
- 二、「進擊的迷彩」活動選在桃園馬祖新村舉行，邀請官兵及眷屬共同參與，使全民國防教育向下扎根。其中「生存遊戲競賽」，由國軍生存遊戲社團成員擔任關主，接受民眾現場報名挑戰，採用鐳射感應裝置，減少危安，增加趣味性，感受對戰的激情與熱血。此外，將「國防軍武」結合小朋友喜愛的恐龍元素，以及老少咸宜的光影特展方式呈現，深獲到場大朋友、小朋友的喜愛。
- 三、為增進全民國防知識及防衛國家意識，援例舉辦全民國防教育網際網路有獎徵答活動，近期更推出「破百萬、再加碼」方案，只要參加活動超過百萬人次，將加碼贈送電動腳踏車與最新款 iPhone 智慧型手機，希望民眾透過寓教於樂、深入淺出之問答方式，認識國防、了解國防，進而支持國防事務，凝聚共信共識。

給我們的啟示：

九三軍人節不僅是軍人的日子，更是屬於全國民眾的日子。希望藉由系列活動的舉辦，讓民眾更加關心國軍、支持國軍，進而提升國軍形象，弟兄姐妹們以穿上軍服為榮，更讓「軍民同心」成為捍衛國家民主自由最重要的力量與後盾。

第二單元：心輔教育專題講座-學會與壓力和情緒共處

國軍官兵弟兄姐妹不分平日、假日、白天、黑夜，24小時戮力戰訓本務，無時無刻守護著國人的安全，然而，面對大大小小的任務，想必多少承受了壓力與自身產生的情緒。本集節目中，諮商心理師李家雯老師要跟國軍官兵們分享，如何學會與壓力和情緒共處，破除人們對「壓力」的負面迷思，化阻力為助力。

節目重點：

- 一、根據研究顯示，人需要在適度的壓力下，才会有適度良好的表現，事實上我們在沒有任何壓力的時候，通常選擇安逸，很難有任何特別的表現；當壓力過大的時候，身體卻又覺得過度耗竭，覺得反應也沒有用，自然只想逃跑。其實，人生無時無刻不在跟大大小小的壓力抗衡，只要坦然接受並且善用它，將會讓自己成長，而且激發出更優異的表現。
- 二、心理學者阿德勒曾說：「人的一生當中，都在跟自卑感受對抗。任何人都有自卑感，這是健康且能刺激努力與改變的正向心態。運用得當時，自卑感會成為實現目標的能量。」所謂的自卑感受，指的是你自己不喜歡的所有狀態。然而生命的重點不在於你感覺到什麼有壓力，而是你怎麼去運用這些壓力。
- 三、每個人在面對情緒的轉換上都有不同的作為，有些人習慣運動、閱讀、和三五好友相聚等等，這都是我們各類充電的方式。找到自己專屬的紓壓方式，就會是我們在面對壓力情境下，很重要的一個功課。當你的壓力能夠處理，能夠與自己的情緒共處，才有機會為你的大腦產生改變的可能。

給我們的啟示：

學習如何和自己的壓力共處，是官兵弟兄姐妹必須面對的課題，透過李老師的解說，讓我們都能了解到：壓力是一生的功課，既然無法逃避，何不讓壓力成為我們的朋友。人生不可能一次到位，要做到勇敢這件事，也不是立即發生，重點是一次比一次更好，學習處理壓力及負面情緒，讓我們都可以成為翻轉自己生命的貴人。

看莒光學英語

- **Praise** 表揚
- **Emotion** 情緒
- **Stress** 壓力
- **Inferiority Feeling** 自卑感
- **Prized-Quiz** 有獎徵答

22日週四
 民國 111 年 9 月第 4 週(23 日週五) 「莒光園地」節目一覽表
 24日週六

時 間	內 容 態 型	單 元 名 稱	收 視 對 象
14：10	報 導	新聞翦影	官、士、兵、員、生、 聘雇全體收視
14：20	專 題	九三軍人節系列活動專題	
14：35	講 座	心輔教育專題-學會與壓力及情緒共處（上）	
14：55	課間休息時間- 「穿軍服讚！」、好想講英文、虎帳笙歌		
15：05	講 座	心輔教育專題-學會與壓力及情緒共處（下）	