

民國 111 年 7 月份第 4 週「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：鋼鐵職人—F-16V

為維繫國家生存發展，提升整體防衛能量，國軍近年來持續運用自主研發或尋求國際技術移轉等方式，籌獲新式武器裝備，建立臺海堅實防線，為國家安全提供最有力保障。而其中最具代表性之一，即是經由「鳳展專案」性能提升的 F-16V 戰鬥機，透過軟硬體裝備升級，建立我空軍超敵勝敵的空防優勢。今天專訪到飛行官林暄期中校，透由節目呈現 F-16V 戰機職人的專業技術與水準。

節目重點：

- 一、飛行員的日常訓練過程常伴隨著壓力與張力，另外還須面對風速等天候狀況及高 G 力的挑戰，尤其是低空飛行，更時常要在短時間內應處各項狀況，稍有不慎即可能面臨危險。因此，包括訓練前任務提示、裝備檢整、機務檢查及任務歸詢等繁複的訓練程序，都是為了確保每次的飛行任務更加圓滿順利。
- 二、國軍各型主力戰機都有一位專業的 Demo 特技教官（Demo 是 Demonstration 的簡稱，有示範或展示的意思），除了必須具備過人的膽識和超強的心理素質，更須接受扎實、嚴格的訓練，以淬鍊出高超精湛的操控技術，藉由低空倒飛、古巴 8 字、9G 小轉彎等高難度飛行特技，將戰機的優異性能發揮到淋漓盡致。
- 三、任職於空軍第 4 聯隊的林中校是 F-16V 型機第 8 任 Demo 特技教官，目前已經擁有 2000 個小時以上的 F-16 戰機飛行時數，但面對每次的飛訓任務，依然是慎重嚴謹的看待，因為他理解自己身負的重責，不僅是捍衛我國的領空，更必須擦亮 F-16V 的金字招牌。

給我們的啟示：

「無空防即無國防。」強化空中戰力是維護國家安全不可或缺一環。提升 F-16V 性能，顯示我國強化空防與追求國防自主的決心與努力；而對飛行員「職人」來說，在平凡的訓練過程中，堅持無比的熱情與毅力，專注於基本功的扎根，才能持續精進。國軍官兵兄弟姐妹們必須體認，不論在任何工作崗位，都應效仿職人的態度，胸懷學習

的熱忱，對所具備的技能反覆琢磨，體現出自身應有的價值，如此才能從中得到真正的愉悅及成就感，開創精彩且深具意義的軍旅人生。

第二單元：心輔教育專題講座

農曆七夕情人節即將到來，有些人煩惱著該為另一半準備什麼禮物，有些人思考著如何向愛慕對象表白，而有些人則正為愛情難題而苦惱，你是屬於哪一種？雖然從古至今無論是詩歌、小說、電影都在談愛的甜蜜與痛苦，但卻很少人用科學的角度來分析愛到底是什麼？本集節目中，蘇予昕心理師要跟國軍官兵們分享，如何修好「愛情」這門人生中的重要學分。

節目重點：

- 一、美國心理學家史登伯格，曾提出「愛情三元素」的概念，他說一段圓滿的關係，包含三個部分，分別是「親密、承諾、激情」，這三項要素缺一不可，我們隨時都應檢視自己目前的愛情元素，有沒有俱全，或是哪一個元素需要增添一些柴火，讓愛情關係更美好。
- 二、要經營好一段愛情，持續、良好的溝通非常重要，其重點並不在於表達，而在於傾聽。當想法、情緒能夠被另一半傾聽時，會知道自己在對方心裡是相當重要的存在，也能感受到是完全被對方接納的，絕對是讓彼此情感持續升溫的不二法門。
- 三、當面對失戀時，內心痛苦在所難免，心理師教導大家以承認、接納、傾聽、清理及連結等5個步驟，展開情緒修復之路，因為情緒不會因為壓抑和否認而消失，反而會積累在內心深處，之後在某個時刻突然爆發，那時候會是更嚴重的反撲，因此，承認自己有情緒，自己需要時間宣洩情緒，是非常重要的且健康的。

給我們的啟示：

「幸福沒有捷徑，只有經營。」是歌曲「最重要的決定」中的一句歌詞，也是面對愛情的重要觀念！每位官兵都應瞭解，一段良好的愛情關係，絕對不能只有單方面的付出，必須兩人相互同理對方，共同努力用心經營，才能細水長流，開花結果。而在學習去愛的同時，

也要學習過好自己的生活、學習情緒上不受所愛之人牽絆；學習愛別人同時，也不要放棄愛自己，如此每件事才不會相互干擾，缺乏理性。

看莒光學英語

- pilot 飛行員
- demonstration 示範
- practice makes perfect 熟能生巧
- lovelorn 失戀
- I'm here for you 有我在

28 日週四
 民國 111 年 7 月第 4 週(29 日週五)「莒光園地」節目一覽表
 30 日週六

時 間	內 容 型 態	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	鋼鐵職人—F-16V	
14：35	座 談	心輔教育專題講座（上）	
14：55	課間休息時間— 「穿軍服讚！」小編出任務、好想講英文、虎帳笙歌		
15：05	座 談	心輔教育專題講座（下）	