

熱心助人 操守廉潔

臺北市大安區輔導中心主任—翁鴻源

文・圖 | 蔡宗翰



▲翁主任率大安區輔導中心幹部暨青溪婦聯會同仁辦理自強活動。

臺北市大安區輔導中心主任翁鴻源，自後幹班294期結業後，曾擔任輔導員、輔導組長等職務，翁主任從事後服工作已長達十餘年之久，在他的身上可清楚地看到對後備組織的用心，不論在協助同心及萬安演習、教召期間在捷運站開設應召員服務臺、全民國防宣導、國軍人才招募等工作，全力投入推動國防事務，更於轄區重大災害發生時，主動掌握災況，災後協助清理家園，盡心盡力為民服務。

翁主任在任期間，認真負責，在地方上對於區公所與中心幹部互動亦十分良好，不僅配合轄區所舉辦的清山淨山、愛心義賣、反毒宣導等活



▲翁主任主持大安區輔導中心全民防災安全教育講習，強化輔導組織救災動員功能。

動，更號召所屬輔導幹部及眷屬踴躍參與，並在活動中設立國軍人才招募攤位，以廣為宣導，吸引優秀青年加入國軍。

翁主任認為，後備軍人服務工作是崇高且神聖的，因此針對需要協助與關懷的後備軍人，皆能主動給予支助，或進一步轉介社福組織協助，充分展現輔導組織「人飢己飢、人溺己溺」的精神；長久以來，翁主任始終如一，持續本著只給不取、積極付出、愛心與耐心的理念，無怨無悔投入後備軍人服務的工作，這不僅獲得上級多次獎勵及肯定外，更凝聚了幹部們的對輔導中心高度的團結與向心。



▲翁主任於會報期間號召輔導幹部協力國軍人才招募。



▲翁主任率輔導幹部協助臺北市和平新莊退舍環境整理。

用心凝聚袍澤情 大展青溪動員力

新北市中和區輔導中心輔導員－陳慶田

文・圖 | 林星宇



▲陳輔導員賢伉儷合影照片。



▲新北市參謀主任喬中校與陳輔導員合影留念。



▲陳輔導員與231期中和聯誼會舉辦籃球邀請賽合影留念。

新北市中和區輔導中心陳慶田輔導員，平時熱衷公益，經常參與地方公益活動與事務。後幹班231期結訓後，因深感袍澤情深，遂與同為231期中和區後備夥伴們創立了後幹班231期中和聯誼會，並於今年1月份接任會長一職，聯誼會自民國77年創立迄今，不但使中和區後服工作更臻落實，定期舉辦活動，凝聚團結向心，可說是後服組織的最佳標竿。

陳輔導員一直以親力親為、帶頭做起的方式從事全民國防事務，自後幹班結業後，始終抱持著兢兢業業、凡事戮力以赴的精神來推展後備軍人四大工作，其卓越事蹟深受各級長官嘉許及肯定。由於個人對國防事務及後備軍人服務工作的熱愛，始終抱持「一日青溪，終生青溪」的忠義精神，只求付出，不問回報的服務態度，輔導幹部莫不感佩萬分。

陳輔導員除協助輔導中心推廣全民國防工作，更與同為231期中和區後備夥伴們一路走來，始終秉持熱心、真誠、回饋鄉里的精神服務民眾，在輔導工作推展上均親身參與，不畏辛勞，在走訪基層時，若發掘到需關懷服務、慰問慰助的民眾，必透過輔導中心的機制，協調所需的人力、物力來化解民眾的病因與痛苦，深獲各界嘉許。

陳輔導員非常珍惜青溪同袍情誼，認為大家

一同為國家社會盡微薄之力，是每個身為青溪人的福分，尤其一直常把青溪人的「歡喜心、甘願做」的奉獻精神放在心上，了解只有用最真誠的心主動關懷、服務他人，並把青溪的這份愛心送到每個需要關懷的角落，這樣的工作才是他最想要的，也才是最有意義的。

陳輔導員勉勵自己，不管以後擔任何種職務，依然會秉持著「一日青溪、終生青溪」的職志，配合後備指揮部的指導，從事各項國防事務，如協力救災、人才招募、要員連訪等工作，必定全力以赴，共創國家美好的願景。



▲陳輔導員參與全民國防活動與輔導幹部合影。

後備典範 忠義標竿

基隆市中山區輔導中心輔導員－黃玉平

文・圖 | 陳志裕



▲黃輔導員與家人出遊合影，感情和樂融融。

基隆市中山區輔導中心黃玉平輔導員，後幹班393期結業，黃輔導員一直以來秉持青溪服務人群的精神，主動推行後備軍人服務工作，扎根基層，服務鄉梓，致力後服工作從不懈怠，其苦幹實幹精神，深受輔導中心同仁肯定與愛戴。

黃輔導員曾服役於空軍防空指揮部，並於民國95年官拜一等士官長榮退，退伍後便從事公益活動及後備軍人服務工作，民國98年分別參加後備幹部宣傳員班第3期及後備幹部專業訓練班第19期，均以優異成績結訓。

黃輔導員深受青溪忠義精神影響並感同夥伴們無悔付出，常於中心召開擴大會報及辦理聯誼活動時，主動協助布置場地及相關行政工作，讓



▲黃輔導員於教召期間與召員弟兄合影留念。

會務工作能順利推行。

黃輔導員經常於召開會報及辦理聯誼活動時機，鼓勵該區幹部踴躍參加，以拉近與彼此間的情感，並主動定期召開社調安全工作諮詢小組會議，宣導保防暨軍中安全政令，黃輔導員深覺「全民國防」不僅可以經由國軍現行體制實施宣導，更可以透過後備組織的力量教育社會大眾，因此經常深入鄉里推行國防政策，如「志願役士兵招募」、「全民國防宣教」、「通訊資檢要員連訪」等，希望經由深入鄉里的宣導方式能將「全民國防理念」扎根民眾心中，進而使民眾都能支持國防建設，參與國防。



▲黃輔導員於各級會報期間發表具體建議。



▲黃輔導員於後備軍人運動大會與得獎隊伍合影留念。

林業推手 鴻鵠大志 忠義典範

北區後備指揮部發展委員－林鴻忠

文・圖|陳世恆



▲林委員推廣山林保育工作不遺餘力。

「道不完的山林原野、說不完的青溪點滴」，一生與森林為伍，一世以青溪為榮，是北區後備指揮部發展委員林鴻忠，他也是羅東林區管理處處長，在宜蘭各界及後備體系中，無不對林委員對山林保育的付出貢獻及延續青溪精神的努力開展，致上無限的尊崇與敬意。

畢業於中興大學森林研究所的林處長，投入林務工作已40餘載，後幹班80期結業的他，參與後備服務工作同樣也已逾40餘年，這兩項工作，正建構了他最精彩的人生，對他來說這是一生的驕傲與榮耀，正如他所說的：「我不僅是一位林業老兵，也是一位青溪老兵」。

從事林務工作多年，林委員在林務體系中有完整的經歷，從基層開始，一步一腳印走遍山林原野，一點一滴關懷環境生態，在扎實的林務研究基礎下，擔任羅東林區管理處處長以來，舉凡生態教育、步道建構、活動啟發、環境保育、林務推廣等等，他可說是把林業文化推展到極致的境界，在林委員的擘劃下，兼具人文關懷與生態保育的林業方向，創下前所未有的高峰，各界都給予高度的評價與肯定。其中包括宜蘭地區「步道網」的建立、「羅東林業文化園區」的開發及太

平山國家森林遊樂區的建設等等，都已經成為民眾休憩的重要景點與休閒活動的主流。

「一日青溪，終生青溪」的意義如何實踐，在卸任冬山鄉輔導中心主任之後，林委員仍積極參與資深幹部及卸任主任聯誼會、宜蘭縣委顧團等自發性青溪活動，期間並針對輔導組織現階段的工作概況，提出針砭的建言，以作為輔導組織推行工作的參考。

此外，針對輔導組織在近幾年的轉型與任務調適問題，他個人的也談到：「擔任後備幹部期間，後備服務與策辦會報活動為輔導中心工作的主軸，就個人觀察，以服務為基礎，透過會報、活動及聯誼等工作面向，帶動輔導組織推動，協力全民國防的各項事務，仍為不變的主軸；不過，為配合時代轉型，諸如協力救災與動員工作，後備幹部則應與時俱進，調整步伐，嫻熟工作要領及瞭解相關法令，才能使各項工作推展順遂。」他認為這是當前輔導組織的核心問題，這些看法相信足可做為我們的夥伴們，執行後備軍人服務工作的重要參據。



▲林委員慰勞防災整備官兵，發揚「忠義」的袍澤之情。

服務後備袍澤 付出不求回報

桃園縣後備指揮部發展委員—李山峰

文・圖 | 趙柏翔



▲桃園縣吳縣長頒發李委員99年優秀交通導護志工獎。



▲李委員參加後備軍人運動會與輔導幹部合影留念。

前八德市輔導中心副主任李山峰，自民國74年退伍後即熱心公益參與民間社團活動，民國80年參加後幹班220期訓練後正式與青溪結緣，經歷輔導員、輔導組長、督導員、秘書、副主任等職務，可說經歷相當完整，目前任職於桃園縣指揮部發展委員，並對指揮部各工作積極付出，李委員如此奉獻心力，令人敬佩。

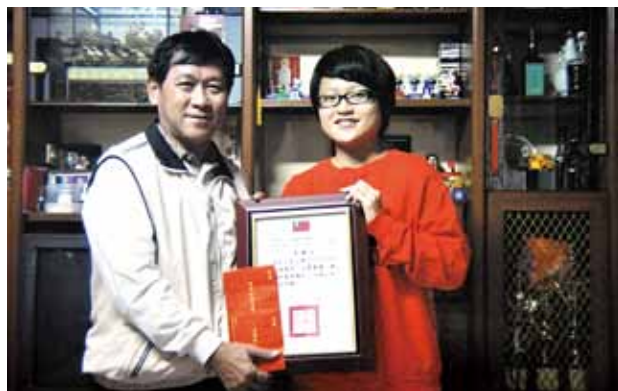
李委員熱心於社會服務工作，先後於民國88年任青商會會長，辦理「八德市社會大學」推廣教育；民國90年任八德市大成國小家長會，至今仍參與交通導護志工，並獲縣政府表揚「終身模範」志工；此外，他也熱心挽袖，秉持「捐血一袋，救人一命」精神，目前累計捐血達694次且獲衛生署表揚。

李委員全心投入社會公益，其夫人邱寶蓮女士亦深受影響，目前於大成國小健康中心服務學子，更不時參與天使啟智教養院、祥育教養院、救國團志工等社服工作，邱女士曾獲市公所「敬老尊賢」及「模範家庭」等殊榮，可見李委員夫婦勤奮耕耘地方基層，深受各界肯定與好評。

李委員表示，自許青溪人為榮，雖然已卸下中心職務，但仍會繼續為廣大後備袍澤服務，「青溪忠義精神」亦是犧牲奉獻的精神，後備軍人四大工作更是神聖的志業，未來將自我期許成為一名優秀的國防志工，配合後備指揮部的指導，從事各項國防事務；如勞軍、人才招聘、要員連訪等工作，落實全民國防，為國家社會盡一己之力，厚植國防力量。



▲李委員與輔導幹部協助教召服務台開設。



▲李委員頒贈後備軍人子女獎學金，獎掖莘莘學子。

忠義好漢 國防志工

新竹東區輔導中心秘書－邱漢奇

文・圖|彭武雄



▲指揮官王中將與邱秘書等輔導幹部於晉任表揚活動餐敘合影留念。

新竹東區輔導中心秘書邱漢奇，後幹班242期，邱秘書認為，擔任這個職務不但是身為後備軍人的榮耀與驕傲，更是一分責任，他願意秉持熱心服務的精神，持續協助後備軍人各項服務工作的推展，並以實際的行動、真誠的關懷，來贏得他人的認同，讓青溪精神能永續傳承，繼續發光發熱。

邱秘書表示，輔導組織不僅是全民防衛動員工作基礎，更是體現「全民國防」的重要一環。後備部隊在「防衛固守、有效嚇阻」戰略指導下，扮演極為重要的角色，也是國防整體戰力中相當重要的機制，要使其有效發揮，必須與常備部隊密切協調配合；因此，後備軍人應具有國防安全須靠「全民參與、全民關注、全民支持」的觀念，才能建構後備總體戰力，成為民眾信賴的國防。

邱秘書強調，國家安全必須仰賴堅強的國防

力量，惟有持續強化後備部隊作戰能力，讓常備、後備共同構成綿密的安全防衛體系，才能築成臺海防衛作戰的安全網，並依靠後備軍人嫻熟戰時任務與戰鬥技能，才能達成迅速動員、全面禦侮，共同捍衛國家安全的目的，以實現全民國防的意義，進而達成保國衛民、捍衛國土的責任與目標。



▲邱秘書於受訓期間與同期學員合影留念。

「推動國防事務」為己任的女主播

北區後備指揮部組訓顧問—游琇錦

文・圖|李素貞



▲游顧問參加北區委顧會議個人照片。

「各位花蓮的鄉親大家好！」這是花蓮洄瀾有線電視台主播游琇錦，播報新聞的開場白，總是給人笑容可掬、聲音甜美的印象，她不只是主播，更是一位熱心於國防事務的青溪人。

在各項活動中；舉凡後備軍人晉任暨表揚典禮、忠愛活動、青溪巡迴美展開幕、歲末軍民聯誼餐會等，均由她擔綱司儀的重任，會場在她掌控下，必定充滿歡樂、熱鬧的氣氛。

樂於擔任軍民溝通橋樑

因為工作關係，當災害發生必須深入災區採訪，以便瞭解災情，但抵達現場時，總是見到軍人已積極投入搶救工作，看到軍人總有一股莫名的親切感，覺得軍人真的很辛苦，背負著保家衛國的責任，當國家有災難時，必須拋棄兒女私情，一勇當先往災區衝，是「軍愛民」的最佳表現，為此，游顧問將會繼續做好軍民溝通的橋樑，期盼「軍愛民、民敬軍」不能淪為一種口號，而是要付諸行動，身體力行。

推展全民國防不遺餘力

當年礙於視力的門檻設限，無法從軍，現在各種有國軍人才招募的活動，游顧問常掛在嘴邊的一句話「加入國軍精彩無限」，鼓勵家長們讓子女加入國軍的行列，經由軍事化的洗鍊，培養一個獨立、負責的青年。

猶記得去年「陸一特補償」案遭有心人士煽動，引發軒然大波，一聽到要辦理全國巡迴宣導活動時，義無反顧地一口答應，在活動中，不僅向「陸一特」前輩致敬，更呼籲大家：由於時空背景因素下的政策，如今卻被拿來當成打擊國家的一種伎倆，當時服兵役是盡義務，現在則是一種榮耀的體現，這樣的榮譽豈能用金錢來衡量。」這一席話，感動了在場的參與者，更喚起大家的愛國意識。

公益行善不落人後

「『小小愛心會』創立的目的是要雪中送炭，不是錦上添花」，「小小愛心會」是游顧問年初籌組的愛心團體，每月固定支出一萬元購買240公斤的米，分送至轄內未領有任何補助且極需幫助的民眾，希望這樣的援助，讓他們短時間內不必為三餐溫飽所苦，由於這樣的善行義舉，感動了後備同袍，讓成員人數一直持續增加。

談到對輔導組織的展望，游顧問表示，「顧問」是個榮譽的表徵，不僅要為廣大的後備軍人服務，更要做國軍官兵的化妝師，當鄉民們為F16劃過天際所製造出的噪音，爭取噪音補償金時，她正義凜然地說道「雖然吵，但吵的很安心，當F16不飛時，換成敵機臨空，我們還有幸福可言嗎？」。在未來的日子裡，期許自己繼續扮演好軍民溝通橋樑的角色，持續為推動全民國防及國軍人才招募工作盡一分心力。



▲游顧問當選花蓮縣卓越婦女，在頒獎典禮合影。



▲游顧問率小小愛心會成員舉辦贈米活動。

珍惜青溪情 發揚青溪義

連江縣輔導中心秘書－陳傳才

文・圖|陳國強



▲陳秘書於99年擴大會報與績優輔導幹部合影留念。

高大挺拔、忠厚老實、沈穩內斂，為人處事剛正不阿，這是陳傳才秘書給人的第一印象，正因這種誠心待人的個性，讓他廣結善緣，結交許多好友。陳秘書個性開朗活潑、樂觀進取，家庭融洽和樂，他表示，從不期許子女有多高的成就，但是最起碼要成為堂堂正正的人，對社會有所貢獻，不要成為社會的負擔。目前，在中心任職的他，最期待的就是與輔導中心所有成員們一同致力於推動國防事務，營造祥和的社會。

陳秘書一路走來，始終秉持熱心、真誠、回饋鄉里的精神服務民眾，在輔導工作推展上均親身參與，不畏辛勞，並在走訪基層時，若發掘到需關懷服務、慰問慰助的民眾，均透過輔導中心的機制，協調所需的人力、物力來化解民眾的病



▲陳秘書與輔導中心幹部辦理淨灘、淨山活動。

困與痛苦，深獲各界嘉許。

陳秘書非常珍惜青溪同袍情誼，認為大家能共同為國家社會盡微薄之力，是每個身為青溪人的福分，尤其一直身體力行青溪人的「歡喜心、甘願做」的奉獻精神，體認只有用最真誠的心主動關懷、服務他人，並把青溪的這分愛心送到每個需要關懷的角落，這樣的工作才是他最想要的，也才是最有意義的。

陳秘書也勉勵自己不管以後擔任任何種職務，依然會秉持著「一日青溪、終生青溪」的職志，配合後備指揮部的指導，從事各項國防事務，如勞軍、救災、人才招募、要員連訪等工作，必定全力以赴，落實全民國防，共創國家美好的願景。



▲陳秘書於年節期間探視獨居榮民伯伯。



▲陳秘書與獲獎輔導幹部合影留念。

為善最樂 服務鄉里

苗栗縣苗栗市輔導中心秘書－劉文煒

文・圖 | 彭宏明



▲劉秘書與夫人感情如膠似漆。



▲劉秘書參與苗栗指揮部健行活動與指揮官張上校等人合影留念。

苗栗市輔導中心秘書劉文煒，自後幹班349期結訓後，於民國88年12月5日加入後備軍人輔導組織，除以「青溪人」自許外，更先後擔任輔導員、輔導組長、秘書等職務，深耕基層。除熱衷各項公益活動推展，秉持服務的精神回饋鄉里，長期以來在問題協處，基層服務上頗有績效。自民國98年元月接任中心秘書迄今，除了積極參與後備組織工作，熱心公益之外，更經常辦理輔導幹部聯誼活動，以凝聚組織向心，並以擔任軍民橋樑、國防志工自許，始終以青溪精神默默耕耘與付出服務，受到各界愛戴。

擁有個性開朗、廣結善緣個性的劉秘書，在每年的後備軍人晉任暨表揚活動、擴大會報、

自強活動等活動，劉秘書皆懷著熱忱的態度積極參與，而全體輔導中心成員都認同劉秘書以身作則、不計名利且負責務實的領導作風，無怨無悔的全力配合，圓滿完成任務。

在人才招募工作部份，劉秘書更是積極推動，不遺餘力，經常偕同輔導中心幹部參與市公所役男抽籤，並於現場實施國軍志願役士兵招募工作，另拜訪苗栗市轄內的里長，協助轄區內屆齡役男招募宣傳，吸引許多熱血青年加入國軍行列；此外，在後備軍人服務、獎助學金發放及全民國防教育宣導等各項工作，更是成效卓著，深獲好評。



▲劉秘書與友人出遊南庄並合影留念。



▲劉秘書全家出遊墾丁並合影留念。

歡喜耕耘 唯吾知足

臺中市南區輔導中心主任—林玉興

文·圖|吳偉彰



▲林主任主持101年第3次組長會報與輔導幹部合影。



▲指揮官馬上校偕林主任探視邱培弘督導。



▲林主任主持南區後備軍人輔導中心晉任表揚初評會議。

臺中市南區輔導中心主任林玉興，為後幹班285期結訓，隨後即投入後備軍人服務工作。林主任為人忠厚老實、沉穩內斂，做人處世剛正不阿，這是他給人的第一印象，也因為如此，林主任廣結善緣的個性，結交許多益友，對於推展中心會務更是如魚得水，廣受推崇。

林主任於民國86年開始投入後備幹部體系，平時熱衷於公益活動，始終秉持著回饋社會的熱忱，推展全民國防工作而不遺餘力。於民國100年在各級幹部積極勸進之下，接任臺中市南區輔導中心主任一職，上任後即親至歷任中心主任家中請益，以鞏固中心薪火相傳的精神，對於所屬的幹部亦非常關心，如遇有婚喪喜慶必定親往關照，若有幹部生病或住院亦親至探望，並且經常

抽空至各級幹部家中閒話家常，也常鼓勵幹部眷屬加入青溪婦聯組織，以延伸後備服務之觸角。

林主任常利用端午節、中秋節等傳統節日，結合中心會報召開時機，舉辦烤肉、包粽子、月餅製作、戶外踏青等親子活動，有效增進幹部與眷屬間之情誼，更以服務鄉里的精神，深入基層，宣導國軍重大政策，以宣傳全民國防理念，凝聚軍民向心。



▲林主任於101年第3次組長會報與得獎人員合影。



▲林主任參訪第三作戰區全民國防教育。



▲林主任偕臺中市指揮官馬上校與輔導幹部合影留念。

熱忱服務鄉里 凝聚青溪向心

南投縣中寮鄉輔導中心主任—吳元郎

文・圖 | 金俊宏



▲吳主任一家人合影。

吳元郎主任自民國75年臺中師專畢業後，即投身教育工作，平時笑稱自己是個「快樂的傻瓜」，從事教職廿餘年，時時以「十年樹木、百年樹人」的原則，砥礪自己，除兼顧身教言教外，並將培育下一代當成重大使命。

自學校畢業後，除了擔任教職、回饋鄉里外，更盡己所能，公餘參加各種公益團體，服務社會，目前擔任南投縣中寮鄉鳳凰志工分隊副分隊長、中寮鄉雅石文化協會總幹事、中寮鄉體育會常務監事、救國團中寮鄉團務委員會副會長等社團幹部，在此期間，因其廣結善緣、熱心助人的個性，結識許多益友，亦奠定了推展後備軍人服務工作的根基。



▲吳主任主持中寮鄉輔導中心組長聯席會報。

吳主任在民國86年開始進入後備輔導組織，民國100年在各級幹部認同及支持下，接任中寮鄉後備軍人輔導中心主任一職，上任後即親至歷任中心主任家中請益，並敦聘為輔導中心榮譽主任，得以延續輔導中心「薪火相傳」的傳統，凝聚輔導組織團結向心。

接任二年來，該中心榮獲指揮部民國100年第3季後備軍人四大工作業務績優單位、101年輔導幹部擴大會報績優單位、101年第1季後備軍人四大工作業務績優單位等多項殊榮；更因其用心經營、無私奉獻，101年獲評為優秀輔導中心主任，足堪表率。



▲吳主任在全民國防運動會擔任競賽選手。



▲吳主任於晉任表揚活動與輔導幹部合影留念。

真誠熱心 盡職奉獻

雲林縣後備指揮部組訓顧問－吳村田

文・圖|李亞蒨



▲吳顧問全家福合影。

雲林縣指揮部組訓顧問吳村田先生為航特政戰少校軍官退伍，在退伍之後，就加入輔導組織，為後幹班383期結訓，在民國100年接任斗南鎮輔導中心主任，民國102年卸任主任後即受聘為縣市組訓顧問。

吳顧問現為杰碩先進有限公司負責人、斗南鎮農會常務監事、斗南鎮四維守望相助協進會理事長，投入社會服務工作不遺餘力；吳顧

問表示，在擔任中心主任期間，除戮力推動輔導中心各項工作外，為凝聚輔導幹部情誼，每逢幹部生日，吳顧問必定親送蛋糕，其小女兒更將每張祝賀慶生的照片製作桌曆及通訊錄，讓幹部們能更感受到吳顧問的用心，備感溫馨。

吳顧問廣結善緣、熱心公益的個性，夫人就在耳濡目染之下加入輔導組織，目前身兼家庭教育中心及救國團斗南鎮團委會志工，其熱心公益的程度並不亞於吳顧問，夫人不僅曾在民國89年獲選石龜里好人好事代表，並在當年榮膺斗南鎮石龜國小第一任女性家長會長，因此吳顧問夫婦在眾人眼中，可說是模範夫妻，人人稱羨。

「一日青溪、終生青溪」，吳顧問在擔任斗南鎮輔導中心主任期間，充分表現「真誠、熱心且盡職奉獻」的態度，並表示輔導中心是國防志工的組織，後備軍人參加中心各項活動是一項榮譽表現。



▲吳顧問參加斗南鎮輔導中心慶生餐會。



▲吳顧問代表四維守望相助會獲石龜國小家長會會長頒贈感謝狀乙幀。

吳顧問表示，日後定能繼續秉持熱忱，致力宣傳並執行國軍各項任務，也期許各輔導中心幹部能積極參與國軍各項任務執行，百尺竿頭更進一步，為國防事務共盡一分心力。



▲四維守望相助會獲媒體專訪。



▲吳顧問與夫人共同擔任義工合影留念。



▲吳顧問與輔導幹部聚餐合影。

樂在工作 盡其在我

中區後備指揮部發展委員－陳明松

文・圖|蔡佳芸



▲空軍司令劉上將與陳委員等輔導幹部合影。

陳明松委員，後幹班265期結訓，曾經歷輔導員、輔導組長、督導員、副主任等職務，優異表現促成其於民國98年起接任中區發展委員一職迄今，任職期間克盡職責，對於推展各項後服工作不落人後，令各界敬佩。

陳委員是「松田建設」公司負責人，平日雖為經營事業而忙碌，卻時常利用例假日或平日餘暇，為後備軍人服務工作努力不懈，而他的臉上從不曾因忙碌露出一絲倦怠，反倒因服務熱忱而顯得容光煥發、神采奕奕。

陳委員秉持著「助人為快樂之本」的信念回饋鄉里，而「主動出擊」是他的行事風格，總是在第一時間了解掌握各項急難救助事件資訊，及時給予關懷與協助，充分發揮「人飢己飢、人溺

己溺」的精神。

陳委員表示，社會上不乏充滿大善、大愛之人，盡一己之力也許有限，但集眾人之力將可使更多人受惠，所以他結合社會公益團體，協助地方政府解決社會問題，總是默默行善、扶助貧弱，不求回報亦也未曾間斷。

陳委員以近期國道1號嘉義段發生重大車禍、阿里山遊覽車翻覆為例，強調身為輔導幹部必須在第一時間接獲消息後，即趕赴現場了解災情、主動投入救災，展現後備幹部愛民助民的精神。

陳委員表示，未來將致力於全民國防教育宣教，使民眾了解全民國防的定義，進而達到「全民關注、全民參與、全民支持」目的，讓全民國防理念深植人心。



▲嘉義指揮官黃上校祝賀陳委員生日快樂。

▲陳委員一家人出遊照。



▲陳委員於輔導工作會議接受表揚。

▲空軍司令劉上將向陳委員握手致意。

以和爲貴 爲善最樂

中區後備指揮部組訓顧問—邱錦卿

文・圖|莊吉成



▲邱顧問參加彰化縣後備軍人運動會。

邱錦卿顧問與青溪結緣，歷經幾十年寒暑，是推行全民國防教育工作之重要推手，秉持青溪服務精神，持續協力政府、國軍推展國防事務工作，共同為美好未來奉獻心力。邱顧問亦是藝術文化之開拓者，長期推動地方服務、藝文創作活動，始終兢兢業業的付出，不求名利，所得來之成果與績效，都與大眾分享，且贏得口碑。

邱顧問表示，身為資深輔導幹部，更有責任與義務做好軍民關係，長期作為指揮部與民眾之間溝通橋樑，對各輔導中心會報或活動都排除困難參與，並發掘問題、解決疑難，凝聚團結向心，多年來始終如一，另與幹部親訪及慰勉入伍新兵，邱顧問秉持事必躬親的態度，其盡心盡力之精神令人敬佩。

「只求付出、不求回報」是邱顧問處事理念，積極拓展地方資源，以及邀集藝文人士加入

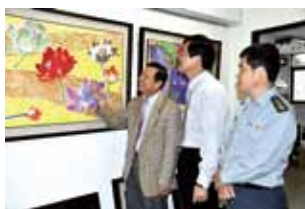


▲邱顧問主持青溪新文藝學會101年第3次理監事會議。

推廣藝文行列，將藝術結合於工作、生活、社會、國家之中，進而創造「藝術無所不在」的生活環境。另透過青溪新文藝學會，讓更多藝術創作大師能夠有揮灑的舞台，似涓涓流水令人心境清透、回歸原始的心性。

邱顧問於彰化縣指揮部成立藝術走廊，並由學會老師提供個展創作展覽，以提昇官兵藝文生活品質，把藝術融入官兵生活，陶冶藝文氣息，普受官兵們好評。

邱顧問表示；以「歡喜做、甘願受」這句名言自我期許，願以主動積極、真誠之奉獻，才能真正感動服務大眾之心坎中，使國家社會達到真善美之境界，並結合後備組織力量，廣結地方社會人脈，以豐富、活絡、堅實，強化後備軍人之向心，精進服務各項工作，以營造團結與和諧的社會。



▲邱顧問向來賓說明創作理念。



▲邱顧問於101年全民國防藝文活動與老師合影。



▲邱顧問參加全民國防藝文美展開幕剪綵活動。



▲中區指揮官李將軍主持彰化縣青溪文藝學會聯展。

春季來到，教大家如何「動」出好健康

文|李希

告別寒冷冬季，迎接百花齊放的春天，「春」乃為萬物新生的季節，植物發出嫩芽，花朵重新綻放，枯槁的樹木再度染上綠意盎然的春色，喚醒冬眠動物，生命力開始活躍起來。

中國人向來愛春，許多文雅士透過詩詞創作，揮別冬天，迎接春季；除了讚嘆春天來臨的美景，也更進一步利用「春」來期勉自己，做為勵志的文句，例如孟浩然於《春中喜王九相尋》中提到：「二月湖水清，家家春鳥鳴。林花掃更落，徑草踏還生」。

春季氣溫開始回暖，不過正所謂「春天後母面」，這時氣候非常不穩定，忽冷忽熱，有時還挾帶濕冷的雨，如此「善變」的特性，就像後母陰晴不定的臉孔，難以揣測其真意。

一年之季在於春，預先制定好年度計畫，還須仰賴健康的身體執行，面對多變的春季氣候，可以考慮洋葱式穿搭，隨時方便穿脫，可因應溫度差異，做出適當調整；至於飲食方面以均衡為主，其中春季時間適逢中國農曆春節，大魚大肉難免，導致體重直線上升，恐引發許多心血管疾病，因此，年後飲食必須轉向清淡，

配合適度運動，消除年假期間堆積的脂肪，而平日也需要養成運動習慣，維持健康的體魄。

現代人身體活動的機會減少，熱量攝取一不小心就會超過身體所需，讓肥胖找上門來，所以「要活就要動」，維持健康身體以及良好體態，教你動出好健康。運動可增進個人體適能，近年來環保意識抬頭，減少開車、騎車，搭乘大眾交通運輸工具，或是以腳踏車代步，不僅兼具綠色環保愛地球外，也可以鍛鍊身體，若以體重60公斤的人、腳踏車車速為每小時8.8公里為例，騎30分鐘便可消耗90大卡。專家指出，騎腳踏車可以增加個人血液循環，提升心肺功能。

同時，各縣市政府也積極推廣騎腳踏車，包括台北市的「U bike微笑單車」、新北市「鐵馬御風」、「愛戀新高雄」等，皆為頗具特色的腳踏車租借服務，方便大家隨時租借，不用擔心想騎車卻沒有車可以使用。

認識有氧運動：

在運動之前，大家要先仔細了解自己的體能和身體狀況，進行評估後再挑選適合自己的運動項目，而每種運動的屬性也不盡相同，概略包含「七大特性」：

衝擊性、趣味、享受性、心肺功能、體重控制、肌耐力以及方便性高低。

運動前準備：

相關服裝以及運動鞋一定要準備好，以防運動沒有鍛鍊到身體，反而造成身體受傷，衣服須挑選吸汗的棉質運動服，鞋子也應穿適合有氧運動的款式，另外不要忘了運動前得先暖身，過程中適時補充水分，運動後做些放鬆的緩和舒展。

開始運動吧：

專家建議，運動時心跳最理想的速度，為最快心跳速度的60～90%，最大心跳速度的算法則是把220減去年齡。例如30歲的人，最快心跳速度是每分鐘190下，那麼運動中的理想心跳便在每分鐘114～171下之間。

有氧運動的頻率最好每星期3次，養成持續穩定的運動習慣，也可依照自身需求，加長運動時間、運動的激烈程度，但要記得以循序漸進的方式進行。有氧運動比較強調的是運動的總時間，所以日常生活中有任何身體活動的機會，應儘量把握，能消耗更多熱量，運動後的身體維持高代謝率，也有助於減重和維持好身材。

推動服務創新 提升客戶滿意度

臺南市東山區輔導中心主任—陳豐榮

文・圖 | 陳逸軒



▲陳主任於101年輔導工作會議向前參謀總長林一級上將解說農特產品。



▲陳主任於101年輔導工作會議與前參謀總長林一級上將合影留念。

臺南市東山區輔導中心陳豐榮主任，出生於民國52年，高雄師範大學碩士班畢業，後幹班222期結訓，現為東山區農會總幹事，自民國99年接任中心主任職務後，即以秉持傳統農家子弟的「水牛精神」，樸實、奉獻的態度深耕鄉土，由於陳主任係出身地方農會基層，歷練各項行政事務已逾廿餘載，經驗豐富，在接任中心主任一職後，更將「服務創新」的概念，導入後備軍人各項工作上，使東山區輔導中心得以展現獨特的新面貌。

陳主任為延續輔導中心優良傳統，自上任後，隨即積極拜訪每位中心幹部，親自向每位成員說明其對於中心的期許與目標，期使輔導中心以「提升顧客滿意度」為目標，即能以更直接、熱心、貼心的方式，使我們的「顧客」—後備軍

人及眷屬能夠充分感受到輔導中心與鄰里間的日常生活係結合在一起，密不可分的。

因此，在協力後備指揮部遂行各項核心工作期間，諸如要員訪查、後備軍人急難慰助、國軍人才招聘及災害防救工作等方面，都能夠見到陳主任穿梭其間的身影，就連夫人白淑燕女士也笑著說：「像陳主任這麼忙祿的人，還去擔任這種不支薪的義工，額外投注在工作上的心思頗令她吃味！」。

最後，陳主任表示，在歷任輔導組長、督導員等職務後，現在擔任輔導中心主任一職，希望在未來藉由推動「服務創新」，精進後備軍人服務工作，期以主動、親切、優質的服務，使後備軍人輔導中心能更深入鄰里，奠定國家安定、堅實的基礎。



▲陳主任主持東山區輔導中心組長會報。



▲陳主任主持東山區輔導中心組長會報。



▲陳主任主持東山區輔導中心101年擴大會報。



▲陳主任與臺南市賴市長於2011年東山咖啡節時合影留念。

用藝術的福音 灌溉國防幼苗的巨人

高雄市阿蓮區輔導中心秘書—潘兆鴻

文・圖|陳靜誼



▲潘秘書於校園宣導全民國防。

高雄市阿蓮區輔導中心秘書潘兆鴻，同時亦在多所大專院校教授攝影及音樂課程，自92年擔任阿蓮鄉輔導中心輔導員起，即加入國防志工的行列，迄今已逾10年，自小由於父親擔任天主教教會傳教員，母親在教會幼稚園中任教，在良善的環境薰陶中長大，耳濡目染之下，使他養成待人接物、彬彬有禮的好個性。

因為母親同時兼任教會布置的主要人員，更曾在60年代協助彩繪教會幼稚園的大圍牆，深獲好評，受邀在高屏地區各大教會巡迴作畫，而正是母親的美術陶冶下，為潘秘書的藝文基礎扎下深厚的根基，漸漸地也讓他從中發覺自己對美術的熱愛。

潘秘書體會到在美的欣賞中找到特別的感受，使他在成家立業之後，與妻子攜手創辦童心



▲潘秘書於101年擴大會報與輔導幹部合影留念。

藝術幼兒園，融合幼教專業及美術專長，將藝術放入幼兒課程領域中，培養學齡前的幼兒感受藝術的美與真。此外，潘秘書為提升阿蓮家鄉的文化產業，他多次舉辦社區講座、更配合大崗山導覽人才培訓、文建會中路吳厝修復計畫、騎單車遊阿蓮文化資產、口述歷史人才培訓等活動，民國93年協助執行國家圖書館的數位典藏「走讀臺灣」企劃，讓展翅後的阿蓮文化產業能夠透過數位方式呈現在民眾面前。

潘秘書將豐富的學養，運用在推展後服工作上，諸如在各界辦理大型活動期間，進行全民國防宣導及人才招聘工作等，現在潘秘書仍不斷持續精進，希望在協力國防事務中，結合藝術文化，同時把具有文化創意的實務經驗結合學理，讓全民國防教育呈現全新的面貌。



▲潘秘書偕指揮官林上校拜會阿蓮區顧問暨各屆主任。



▲潘秘書於童心藝術幼稚園聖誕節合影。



▲潘秘書參加教會聚會。

秉持感動服務 凝聚後備力量

屏東縣新園鄉輔導中心主任—郭桂城

郭主任致贈幹部紀念品。



屏東縣新園鄉輔導中心郭桂城主任，民國46年出生於民風淳樸及人情味濃厚的屏東，雖出身於務農家庭，但郭主任溫文儒雅的談吐，使人感到樸實卻又清新的感覺。郭主任自後幹班147期結業後，即懷抱著熱忱及服務的精神，投入輔導中心的服務工作，其務實且主動服務的態度，深受長官嘉勉及中心幹部的肯定。

郭主任深耕於後備組織，曾擔任督導員及文宣幹部，服役亦擔任三民主義巡迴教官，深覺凝聚組織向心的重要性，因此在接任輔導中心主任一職後，常藉由舉辦活動來凝聚中心幹部向心力，並鼓勵幹部攜眷參加，除增加幹部之間情誼，最主要是要爭取眷屬的認同與支持，為後備輔導中心建立深厚的精神基石。尤以現今國防組織調整之後，後備軍人輔導組織無形之中更顯得



▲郭主任頒發績優幹部獎狀

文·圖|洪慶煜

重要，舉凡人才招募、災害防救、喜喪祝慰、勞軍及要員連訪等工作，郭主任無不戮力執行，替後備動員扎下雄厚的根基，也為全民國防撒下希望的種子。

郭主任平日除致力後備軍人服務工作外，對於社區公益活動也同樣熱心投入，曾任崁頂獅子會秘書、屏東縣慈愛慈善會秘書，他致力於後備軍人急難救助服務，在許多慈善公益活動場合也都可以看到他為民服務的身影。此外，郭主任也發起關懷及慰問獨居老人的活動，每逢過年過節時，關心獨居伯伯及發送食物及生活用品，讓前輩們備感溫馨，此善行義舉得到許多肯定與熱烈的回應，郭主任表示，他會將這種有意義的公益活動傳承下去，讓這個社會能更加溫暖。



▲郭主任與輔導幹部於自強活動合影。



▲郭主任慰問鄉里獨居榮民伯伯。

造福桑梓 樂善好施

臺東縣東河鄉輔導中心主任—江清霖

文・圖|謝旻軒



▲臺東縣指揮官陳上校頒發江主任感謝狀。

臺東縣東河鄉輔導中心主任江清霖，後幹班191期結業，民國78年間即加入輔導組織服務，目前任職東河鄉輔導中心主任；江主任待人謙和、熱心公益，對轄內後服工作秉持著一貫的熱忱，奉獻一己之力，深獲地方鄉民的認同與讚揚。

對於後服工作，江主任認為輔導幹部應以宏觀視野、前瞻思維與積極作為，推動各項服務工作，才能凝聚軍民共信共識，進而厚植國家總體戰力，讓國家生存與民眾安全獲得更有力的保障。江主任以熱忱、服務、奉獻的態度對待每位青溪夥伴，正是如此無我的精神，感動了所有輔導幹部，贏得了眾人的肯定。

江主任表示「以宏觀的視野，檢視現在社會的變遷」，現階段面臨社會多元化，輔導中心的



▲江主任與家人出遊合影留念。

地位與角色更是不容忽視，不論是在推動人才招募、全民國防理念、支援地方救災任務及教育召集等，都需要青溪夥伴的共同努力，未來將會更積極主動推行後備軍人服務工作，扎根基層服務鄉里。

舉凡通訊資檢作業、要員事故訪查、各種召集服務台開設、協助宣導全民國防理念，都可看到江主任忙碌穿梭人群間，與幹部夥伴們協調連繫的身影；江主任強調，以身為「青溪人」感到驕傲與榮譽，秉持著「只求付出、不求回報」的理念，帶動中心幹部，盡力為鄉里服務與奉獻，也因此得到地方高度的肯定與支持，凝聚組織團隊的向心力，相信今後，他仍將秉持「一日青溪、終生青溪」的精神，持續不斷推動後備軍人的各項工作。



▲臺東縣成功鎮輔導中心黃主任與江主任互贈禮品。



▲江主任偕臺東指揮官陳上校與輔導中心幹部合照。



▲江主任發放慰問金給後備眷屬。

致力後服工作 愛心不落人後

澎湖縣馬公市輔導中心副主任—鮑文進

文・圖 | 段彥祥



▲鮑副主任102年受聘擔任輔導中心副主任

擔任澎湖縣馬公市輔導中心副主任鮑文進先生，民國50年出生，後幹班295期結訓，現任臺電公司人力資源課長職務。自加入後備軍人行列，至今服務將近20年之久，一路走來始終抱著服務的理念，並秉持著「取之於社會，用之於社會」的心態，致力於後備軍人服務及推動全民國防等各項工作。

鮑副主任自幼家庭生活困苦，但父母親民主開明的教導，期許能夠對社會有所付出，進而養成樸素踏實、開朗且負責的個性，優良的身教言教，是兒女效法的模範。鮑副主任熱心參與地方活動，無論是元旦升旗典禮、端節龍舟競賽等，皆能看見副主任及輔導中心幹部的身影。除此之外，鮑副主任在公益活動推展也不遺餘力，在他的號召下，成員皆有錢出錢、有力出力，共同為



▲督察長尹將軍頒發鮑副主任等協力救災有功人員。

社會上弱勢團體盡一己之力，更為鄉里民間所津津樂道。

鮑副主任表示，身為國防志工，對要員連訪、喜喪祝慰及人才招聘等任務，必定全力以赴，落實全民國防等重要政策的推動。鮑副主任非常珍惜青溪同袍情誼，除參與各項活動外，藉每次會報時機，在成員集思廣益之下，並可適時了解夥伴及中心的需求及問題，主動將青溪的溫暖，即時送達需關懷的地方。

最後，鮑副主任也勉勵自己，不管爾後擔任何種職務，依然會秉持著「一日青溪、終生青溪」的職志，配合後備指揮部的指導，協力各項國防事務，並不計名諱，默默的服務社會，共同守護家園，創造美好願景。



▲鮑副主任參加馬公市輔導中心102年擴大會報



▲鮑副主任對101年投入全民國防及政府政策有功人員頒獎。



▲鮑副主任秘書於大學考場開設人才招聘服務台。



▲馬公市輔導中心102年擴大會報合影。

戰地情 青溪緣—國防事務推手

金門縣後備服務中心發展委員—陳金城

文·圖|鄭光華



▲陳委員於金門縣102年晉任表揚活動照片。

前金門縣金湖鎮輔導中心主任陳金城先生，民國49年出生，畢業於金門高職、陸軍第二士校，後幹班305期結業，歷任金湖鎮輔導中心輔導員、輔導組長、副主任、主任等職，現任金門縣後備服務中心發展委員、金門退除役軍人協會理事長。

陳委員世居金門縣金湖鎮成功村，祖輩務農，自幼家庭生活困苦，但受父母親的教導，為人處事，虛心向學，熱心公益，並期許能夠對社會有所付出，進而養成樸素踏實、開朗且負責的個性。自加入後備輔導組織行列，至今服務20餘年之久，一路走來，始終抱持服務理念，為組織默默付出，秉持愛國心與使命感，無怨無悔的心態來從事後備軍人服務及推動全民國防等各項工作。



▲指揮官王中將於102年晉任表揚活動頒發陳委員青溪之光獎座。

陳委員經歷後備職務及任職臺電營業處，熱衷參與各項活動，與地方關係良好，無論是縣政府及輔導中心舉辦活動，皆可看見陳委員及中心成員的身影；除此之外，陳委員對公益活動推展也不遺餘力，不論是響應募款活動，在他的帶領下，中心成員皆有錢出錢、有力出力，共同為社會弱勢團體盡一己之力。

陳委員於任職期間獲優秀輔導幹部、績優後備幹部、績優主任等殊榮，更於今年榮獲績優卸任幹部青溪之光獎座等獎項，功績卓著。陳委員表示，爾後無論擔任任何種職務，依然會秉持「青溪忠義」精神，配合後備指揮部的指導，協力各項國防事務，繼續給予國軍鼓勵與支持，共同為國家的永續發展而努力。



▲前代司令畢中將於金門縣後服中心101年後備軍人晉任表揚活動與陳委員合影。



▲參謀長陳將軍於金湖鎮組長會報與陳委員及後備幹部合影。



▲前總長林一級上將於100年春節慰問金門縣後服中心與後備幹部合影。



▲陳委員率金湖鎮各社區志工隊赴澎湖聯誼與幹部合影。

臺北市青溪新文藝學會理事一 鄒恆德老師

荷韻彩墨 揮灑藝文新氣象

文・圖 | 蔡宗翰



鄒恆德老師，個性開朗樂觀、熱心公益；原從事商業廣告設計，在色彩與材質的運用上有著獨特的心得，習畫至今近廿年，她的藝術修養擁有深切的造詣，這也讓她的藝術風格奠定了深厚的基礎。鄒老師表示：「我欣賞荷花多變卻又清麗的姿態，那種處於塵世之中，保有優雅而不被污染的脫俗，也正是我想表達的」。

鄒老師於民國97年在基隆長榮桂冠酒店藝文空間，展出氣勢磅礴、清麗脫俗的「清韻不