

生命不是要超越別人，而是要超越自己。



陳堧峯 [199梯]

需用機關

經濟部水利署

服勤單位

水利規劃試驗所

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 主動參與水利工程研討會及專業服務案之規畫。

(2) 協助水利規劃試驗所英文版官方網頁架設。

(3) 積極參與捐血及育幼院相關公益服務活動。

回饋社會 讓世界更美好

在求學階段，我就對替代役服役生涯充滿許多美好的憧憬，也天天期待畢業後可以服務社會、貢獻自身所長，因為從小父母灌輸我們要有回饋的心，取之於社會，也要盡力幫助需要幫助的人。或許有人說有

太多需要被幫助的人，僅憑一人之力肯定無法改變大局，不過我認為我們可以從自身出發，進而影響週遭。

在求學階段，我就對替代役服役生涯充滿許多美好的憧憬，也天天期待畢業後可以服務社會、貢獻自身所長，因為從小父母灌輸我們要有回饋的心，取之於社會，也要盡力幫助需要幫助的人。或許有人說有太多需要被幫助的人，僅憑一人之力肯定無法改變大局，不過我認為我們可以從自身出發，進而影響週遭。

付出 回饋 樂觀 堅持

在求學階段，我就對替代役服役生涯充滿許多美好的憧憬，也天天期待畢業後可以服務社會、貢獻自身所長，因為從小父母灌輸我們要有回饋的心，取之於社會，也要盡力幫助需要幫助的人。或許有人說有太多需要被幫助的人，僅憑一人之力肯定無法改變大局，不過我認為我們可以從自身出發，進而影響週遭。

在求學階段，我就對替代役服役生涯充滿許多美好的憧憬，也天天期待畢業後可以服務社會、貢獻自身所長，因為從小父母灌輸我們要有回饋的心，取之於社會，也要盡力幫助需要幫助的人。或許有人說有太多需要被幫助的人，僅憑一人之力肯定無法改變大局，不過我認為我們可以從自身出發，進而影響週遭。



每個人都有其無法被取代的使命，每個人都是某方面的天才，若能好好看清每個人的特質，將每個不同人格、個性的人放在最適合的地方，讓他們能發揮自身最大的價值，就能組成最堅強的團隊。



鍾佩宏 [196梯]

需用機關

經濟部水利署

服勤單位

臺北辦公區

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助災防業務及全國治水大會相關事項，認真負責。

(2) 協辦豪大雨、風災及水災等業務，用心深受肯定。

(3) 熱心助人，積極參與捐血及寒士吃飽尾牙公益活動。

協助防汛 守護全臺灣

水利署臺北辦公區主要的共同業務為協助執行防汛的值班，是個充滿使命感的任務，一旦中央氣象局發布豪大雨特報或發布海上、陸上颱風警報，不管休假、上班，都要儘速進駐，協助公務員進行水情、雨量監控、與各政府單位聯繫，過程雖然辛苦，但因為我們的一分堅持，水庫、河流的水位，積淹水的情況可以及時通報到相關單位，民眾的生命財產安全與各項建設都能多一分守護，就覺得再辛苦也值得！

平常我負責水利署總機的業務，第一次，接到民眾的申訴電話很不知所措，想起替代役「愛心、服務、責任、紀律」四大信念，我開始想著，如過自己的家人也遭遇這情境，我會怎麼做？於是，我開始用電腦或手機幫他們查詢相關的救濟資訊，並讓他們知道，我與他們站在一起的！每接完一通民眾的申訴電話，我會覺得又完成了一件充滿成就感的大事，更堅信，我可以不只是一個接電話的機器，而是一個能透過對話弭平誤解進而獲得民眾對公務體系直接肯定的替代役。

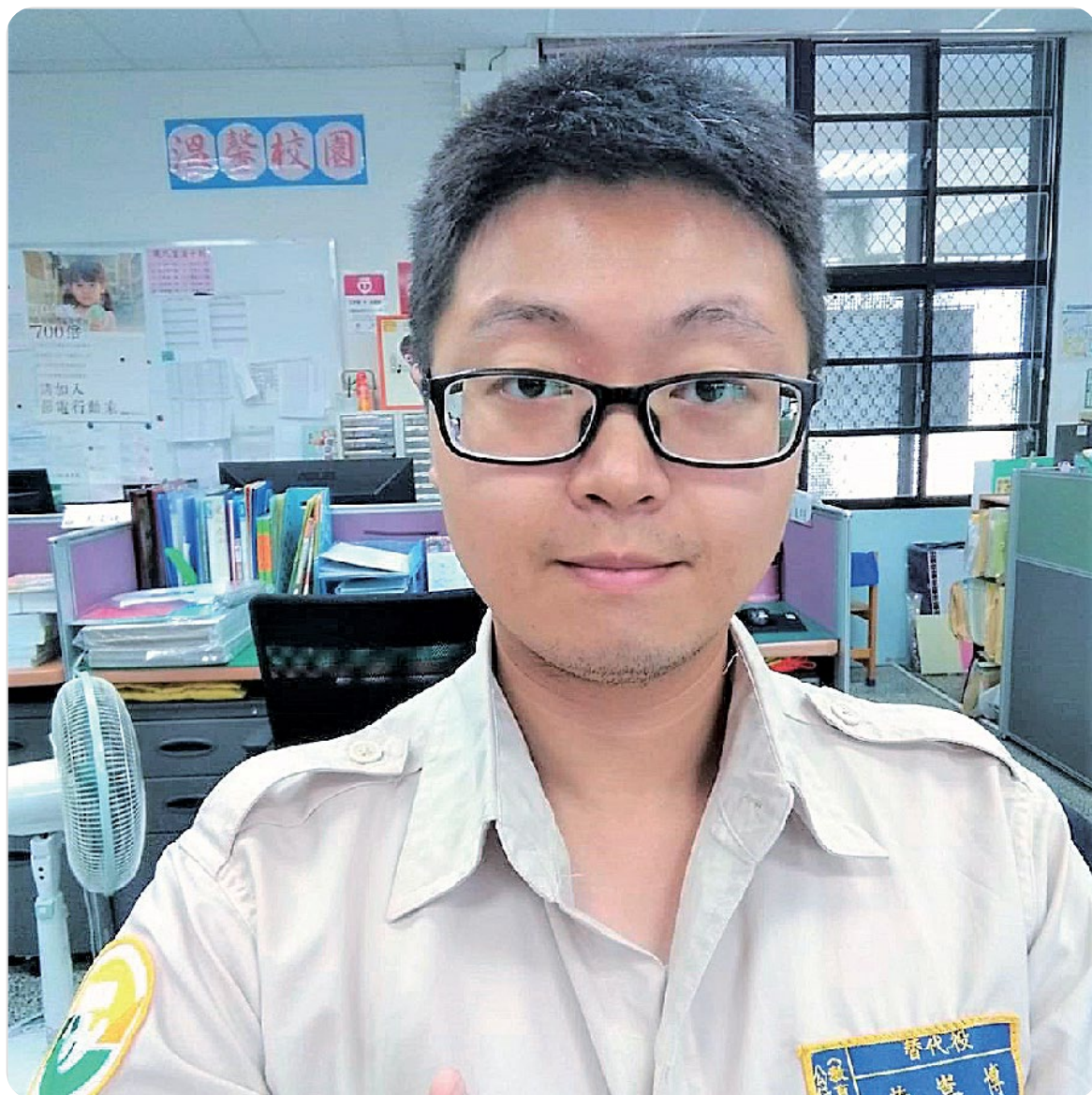
挫折是最直接的成長養分

身為管理幹部，常會遇到替代役弟兄生活上、服勤上的挫折或挑戰，更有替代役與公務員之間的誤會與矛盾。我始終認為，每個人都無法被取代，若能將每個人放在最適合的地方，讓他們發揮自身最大的價值，就能組成最堅強的團隊。秉持著這樣的精神，我作為溝通橋樑，相信每一位弟兄的無限可能，因為這樣的信念，也讓我成為服勤單位中替代役們信賴的夥伴。感謝替代役，感謝服勤單位，也感謝役政署給予這一年可以磨練自我的舞台。許多的挫折都會成為我自己與替代役弟兄們最好、最直接的成長養分。

108年下半年替代役績優役男



人生觀決定一個人的追求，價值觀決定一個人的行為。



黃嵩博 [196梯]

需用機關

教育部學生事務及特殊教育司

服勤單位

宜蘭縣蓬萊國小

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 設計貨櫃屋油漆圖示，打造師生童趣同樂的美好環境。

(2) 建立替代役粉絲專頁，並發揚替代役正面形象，彰顯社會溫情。

(3) 設計課程指導學生繪製人物的基本技巧有益童年啟蒙。

許孩子一個希望未來

每當放學歌環繞校園，總有五味雜陳的感受，日子是過一天少一天就這樣到了畢業典禮當天，我依然做著以往的工作，搬桌椅、佈置環境、倒垃圾、攝影，不同於以往會和大夥寒暄兩句，我就只是值勤

著，我不想帶給他們會催淚的話語，只是笑著過完了那一天。回到宿舍一個人哭了，想想那些過往的回憶，一起出遊一起學習，當我關懷保護他們的同時，他們也陪伴著我。

在成功嶺專訓前，帶領我們的勤務學長聽到我拿到了教育役的名額特別高興，把我叫去一邊開始提醒著我：「偏鄉的孩子他們資源有限，你要為他們盡力付出自己，知道嗎。我去年也很想去，可惜沒有選到只好留在成功嶺。」學長把心意傳遞給了我，拍拍我要我加油。來到蓬萊國小，我反覆思索著這段話，直到有一天下午老師們都不在辦公室，修祿又來煩我了，他時常就是這樣吵著要我送他回家，不時還想和我借錢買東西吃，但是在那天他和我說：「嵩博葛葛你是不是也瞧不起我？」

技術移轉 聖國糖尿病照護工作坊

與替代役的學長吃飯，也是我的內務之一，討論到偏鄉學校這點時，我們有了一個共識，孩子們缺乏的並不是資源，而是關心。對於服役前一年父母剛離婚的我，實在是強烈感受到什麼是用錢也換不到的愛。但我只能說我所學的專業在學校簡直毫無用處，我又能帶給他們什麼？學歷又能代表什麼呢？

想想自己的興趣是畫圖，研究漫畫分鏡，我開始用手機APP畫圖送給學校的老師和小朋友，不時也會送給一些來校的訪客，並且開始創立臉書粉專「替代役的日子」以彩色短篇漫畫的方式記錄著替代役男的勤務以及生活中的點點滴滴，雖然只是個百人關注的小專頁，至少我明白了付出不在能力，不在多寡，而是心意，我希望可以留下我們之間共同的回憶，我們之間不只是這層關係而努力，也因為我們是朋

友，謝謝蓬萊教會我的，態度才是一個人的根本。

108年下半年替代役績優役男



在自己的水平上努力的人，就是人才。



李觀漢 [195梯]

需用機關

教育部學生事務及特殊教育司

服勤單位

臺東縣土阪國小

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助擔任自然課程教學講師，認真負責。

(2) 協助閱讀推廣教育課程，辛勞得力。

(3) 協助辦理「坂騎環東」成長營活動，負責盡職。

發現服務的力量

在經歷成功嶺上一番努力後，來到了現在的服勤單位-台坂國小，依循教官的指導，將自己定位為來此付出的人，因此遵循管理人指示外，在自己能做到的範圍內積極的協助學校，以利教師有良好的教學環

境，除了辛勤的體力活外，在老師們協助下也貢獻所學，將自己所得到的知識傳遞給小朋友，增加他們的視野；服役期間也融入校園，因此聽到了許多大大小小的故事，服勤的辛苦算不上甚麼，難過的是聽到小朋友們的故事，在純真的笑容背後是許多不為人知的辛酸，慶幸的是這群孩子有為他們著想的老師，因此協助老師並減輕老師們的負擔就是這一年內我可以努力的部分。

體驗生活中難得的際遇

除了整理校內廢棄物使學校可用空間增加外，也在斷水時協助修繕，使學校能正常運作；較深刻的體驗是全程參與並協助畢業班的成長營，是老師們給小朋友的一份珍貴的禮物，自己很榮幸能參與並給予協助，成長營的內容是在三天的活動中，帶小朋友們騎腳踏車從學校出發，經玉長公路後環繞台東一圈再回到學校，從一開始受訓小朋友的各種抱怨與怒氣，到看到他們成功之後臉上那充滿自信的表情，這是一種深刻的蛻變，很高興自己能見證這樣的過程，能陪著小朋友經歷這一段人生，也是一種在外難以得到的經驗，更感謝在台坂國小有一群為小朋友如此努力付出的老師們。

108年下半年替代役績優役男



不要擔心別人會做得比你好，你只需要每天都做得比前一天好。成功是一場和自己的比賽。



李德禎 [197梯]

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

桃園分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助集中傳繳作業，主動積極、表現優異。

(2) 積極參與淨灘、反酒駕宣導等公益活動。

(3) 熱心助人，促進團隊和諧。

唯有心態轉變 方能克服關卡

服兵役為我國憲法上賦予人民之義務，身為男性一生中必經的過程，由男孩蛻變成男人的故事。自從收到徵集令並踏入成功嶺新訓中心的

那刻起，即意味著邁入人生不同的階段，回想起在成功嶺十二天所受到高壓式的管理及訓練，已成為現在甜美的回憶，最深刻的體悟是艱困的環境不會因人而改變，唯有自己依靠自己心態轉變及適應，方能克服眼前的關卡。

到了服勤單位桃園分署，替代役的精神：愛心、服務、責任、紀律是我們的中心思想，學習著自我管理，為自己的行為負責任，並貢獻自己服務社會，幫助更多需要幫助的人。即使對於社會我們像螞蟻般貢獻著微小的力量，但也集結成了服勤單位強大的後盾。隨著服勤時間的累積，更能體會到即便一個人的力量微小，亦能為這個社會帶來滿滿的正面能量，最重要的是實現了自我的價值。

淨灘 淨心 清淨家園

服勤單位舉辦了淨灘的公益活動，在炎炎夏日哩，人們喜歡到海邊從事沙灘活動，亦對周遭環境帶來了許多的垃圾，實際參與了此次的公益活動，親身感受到環保人士的辛勞，頂著烈日撿拾岸邊的垃圾，真心覺得環境愛護應該由你、我做起，平時做好垃圾分類，讓我們一起攜手維護我們的家園。



為成功找方法。



張群亮 [197梯]

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

彰化分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部，協助役男生活管理各項業務，用心負責。

(2) 協助公文收發、繕打、登錄等行政事項，表現優異。

(3) 熱心參與國家清潔週掃街及捐血等公益活動。

人生新體悟 豐富的一頁

在尚未入伍受訓之前常常都會聽到家中長輩訴說自己當兵時的辛苦與血汗故事，當兵在長輩口中是一種個人成長的重要人生關卡，雖然替代役的生活與義務役軍人相差甚遠，卻也讓我學到許多，對自己的人

生有了新的體悟與定義，在步入社會進入職場之前上了這一課，著實珍貴。

進入法務部行政執行署服役，並不只是履行國民義務的一年，對於強制執行完全不了解的我，迎來是一衝擊，我服務的單位是收發室，科室的學姐和學長都非常照顧與關心我。平日的工作內容讓我得到很多書上沒有的實務面知識，無論是技巧還是經驗方面，都有進展。

不忘初心 服務社會

公益活動也是服役生活中重要的一環，關懷長者生活起居，打掃街里環境到挽袖捐血入庫，每一次努力，每一滴汗水都讓我更確信替代役制度的偉大，走入人群，服務社會不只讓生活更充實，也成為每天持續前進的動力，舉手之勞卻能影響更多人，讓社會無時無刻蛻變、進步。

愛心、服務、責任、紀律，伴隨我的每一天，在分署這一年的精神與做人處事的態度，我認為也相信不會隨著役期結束而消失，更應該在往後人生中的每個關卡保有初心，落實一日替代役，終生替代役的服務精神。



人生的每一段經歷都是學習，只要全力以赴
就能有所收穫。



邱邦祁 [197梯]

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

士林分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助書表文件雙語(英語)化工作，提升服務品質。

(2) 協助各項行政作業，主動積極，績效卓著。

(3) 參與維護社區及週邊環境整潔，樹立機關良好友善形象。

僑民身分 體驗服役

由於是僑民的身分，從決定留在台灣到服役的期間其實只有短短半年的時間，加上因為之前工作的環境是法律事務所，同事們都是各自處理自己的案件，工作通常是獨立完成，因此一開始並不是很習慣服役

時與學長及同袍共同朝夕相處、每天規律作息的生活。

然而，隨著時間的經過，漸漸與長官及學長、同袍熟稔，而且開始熟悉行政執行署士林分署的工作之後，除了能夠從與大家的交流中學習很多與以往生活環境不同的事物外，漸漸也能體會役男們雖然協助的事物看似微不足道，但只有所有人各司其職才能完成為國家賦予的職務，並有效率地服務民眾，而這都是我以前從來沒有過的經驗。

發揮專長 利人利己

我目前印象最深刻的體驗就是一開始因為我的中文閱讀及書寫程度與大家有落差，有點擔心是否能勝任被交付的工作，因此後來長官請我協助翻譯扣押、聲明異議等表單，讓我非常開心自己的專長能夠幫助到大家。

尤其是在翻譯工作之中，行政執行官仔細向我解說表單的字句、用語後，讓我學到很多，也算是意外的收穫，這是在服役前完全沒有想到的。雖然一開始決定服役時也不是很確定花一年的時間當替代役到底是不是一個正確的選擇，但服役到現在，我已經確定這段服役時光會是我人生中特別而難忘的體驗。



學習是一輩子的事，不是年齡的事。



范皓竣 [199梯]

需用機關

法務部調查局

服勤單位

法務部調查局(督察處)

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 協助警衛組相關業務，認真負責。

(2) 積極投入「機構服務」公益活動，深獲安養中心長者讚譽。

(3) 關心同儕、主動積極、勇於任事。

重新認識自己 盡力貢獻社會

現今的社會中還是存在著一群人，他們對於”替代役”這三個字有著刻板的印象及傳統的看法，隨著時間的轉動，時代的轉變，戰爭已不再是迫切需要，反而因為”替代役”讓我重新認識自己，接觸社會人群，

讓我有機會盡一己之力，對社會上需要的人群做出貢獻。

回想起剛進成功嶺時，對未來一年到底會身在何處感到惶恐，選上調查局時，也是抱著忐忑的心情接受這一年的挑戰，到了現在，深深覺得我是如此幸運，能夠來到這充滿人情味的調查局。

學會溝通 應對得體

平時勤務主要負責協助維護長官安全及引導來訪貴賓，若有外賓詢問事情時也是禮貌據實的回答。在這裡面對長官、來訪貴賓，讓我學會如何與人溝通，交談過程中如何應對較得體而不過於應付；公益服務則讓我學會主動幫助長輩搬取重物、打掃環境等，雖然都是小事，但也都是貼心的幫助。未來在社會上我將會持續，以替代役生涯所學到的精神為社會貢獻。

108年下半年替代役績優役男



比別人多一點努力、自律、決心、反省、學習、實踐、瘋狂，多一點點就能創造奇蹟！



蔡岳宏 [198梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

臺北監獄

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 協助戒護科文書整理相關工作，主動確實，認真負責。

(2) 協助美化監所周遭環境、社區清潔及敦親睦鄰活動友善環境。

(3) 熱心公益，積極參與「關懷獨居老人」、「高風險家庭送餐」等活動。

服役行旅 體悟不同的人生故事

從一開始懵懵懂懂到如今服役七個月，從成功嶺的新兵入伍到帶領新進學弟值勤，時間在不知不覺中從指縫間流逝，而我也比入伍前更能

承擔責任了。

初入北監只是單純懷著開拓視野的想法，想像著見識不一樣的環境。然而，在經歷了這一段服務於北監的日子中，我有了更深刻的體悟。在這裡的每一位受刑人，都有其不同的遭遇，每一位收容人都有屬於他們自己的故事與過錯，或許總有怨恨，但我看到更多的是悔悟－來自內心深處的懺悔。

看盡鐵窗風雲 檢視自我人生

對我來說最多故事的地方卻是屬於臺北監獄的會客室，那裡總有人滿為患的家屬等候接見，每一位家屬臉上或許有無奈，卻也有滿滿的思念與不捨。不識字的老母親，慌張的拿著筆紙，請我為她填寫接見單。抱著襁褓的媽媽，疲倦地哄著孩子等待會面。而每每為收容人檢查由家屬親手準備的、整包滿滿的接見菜時，我總是想著這一包包的飯菜似乎飽含家屬的思念，便不自覺地感到鼻酸。

時不時會聽到有人抱怨當兵很浪費時間，也總有人想著渾渾噩噩的過完這一段服役的日子，但對我來說，這卻是收穫豐厚而且經驗寶貴的一年，不僅僅是學習承擔責任與面對問題，也讓我時常提醒自己與反思，莫要讓自己陷入牢獄之中。更使我感受到了親情的可貴，學會珍惜身邊事物。



當你追求卓越時，成功自然會跟隨而來。



呂秉璿 [198梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

新竹監獄

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 協助郵檢助勤業務，認真負責。

(2) 協助鄰近社區國小進行環境維護，刻苦耐勞，表現優異。

(3) 積極參與街友尾牙，捐血及敦親睦鄰等公益服務活動。

不一樣的服役生活

剛進成功嶺的前一天，看著星空，想像著自己要成為怎樣的役男，因為從小時候開始，幾乎都是擔任領導人的我突然要「被領導」的感覺很奇妙，而在成功嶺的這段期間，「服從」這兩個字對我的影響深

遠，體驗到不管是在任何時間、任何場合都要自我要求到最高；到了服勤單位「新竹監獄」，雖然矯正役不是我的第一志願，但進來後接觸收容人開始慢慢了解，這些社會邊緣人的思想、觀念與常人不同，讓我學習到重要的一課，那就是「對自己所作所為負責」；之後我被選派為管理幹部一職，開始學習「換位思考」，因為服役時需要住在單位裡，要盡量符合服勤單位的需求，了解他們的想法並感同身受。

規劃未來 實踐夢想

雖然很多人認為當兵是在浪費時間，而我認為是沉澱自己的一年，每天好好利用自己的時間，看書、學習英文、鍛鍊身體，這一年就像個旅行，而在旅行面前我像個小孩，規畫未來的目標，想成為怎樣的人，實踐夢想。

108年下半年替代役績優役男



不要怕犯錯，從犯錯中學習、成長。



楊曜全 [198梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

東成技能訓練所

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 參與單位應變演練，協助同仁累積經驗，表現優異。

(2) 協助執行戒護、提帶接見、監聽及陳送等勤務，績效卓著。

(3) 定期參與捐血、敦親睦鄰等公益活動，熱心積極。

借境煉心 學習成長

初到台東東成技訓所時，心中是感到陌生及恐懼，腦海中浮現的是黑暗和灰色地帶場景，宛如像電影情節一幕幕的上演。

在服役這段日子裡，從一開始中央台協助戒護工作到後面被調入戒護

科處理文書、公文等，彷彿還在外面社會現實的工作環境裡，各形各色的人都有，無論是面對長官、收容人還是役男同伴們，這些人、事、物都是學習成長與磨練自己的考驗，於是，秉持著責任、紀律、學習，處理好每一個項目，讓自己成長。

珍惜現在 把握當下

監獄在一般的印象中是充滿著龍蛇雜處的所在，但在服役這段時間，並不認為像人們嘴裡講的那麼浮誇，畢竟沒有親身體驗過，當然不知裡面的情節是如何運作，其實，在牆內的收容人也跟外面的人一樣，也是人，只是他們犯了錯在為過去的錯誤贖罪。而在監獄中，其實監獄也提供許多的活動如：教化課程，戒毒班，宗教家庭日、懇親見面等給收容人，讓他們可以有更多方面的力量支持收容人能重返社會。

每一個人都曾犯錯過，沒有一個人是十全十美的、但千萬不要明知故犯而毀了自己人生最重要的青春歲月，也讓關愛你的人傷心難過。珍惜現在，把握當下，不要一錯再錯，讓最愛的家人為你傷心落淚，每個人應用正面能量去思考未來，處理事情，而不是用偏激想法去面對生活現實社會，共勉之。

善人者，人亦善之。



蔡其樺 [198梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

臺南監獄

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 協辦役男生活座談會，主動關懷役男生活作息狀況，用心負責。

(2) 協助隊部資源回收工作，為環保盡心盡力。

(3) 主動參與社區公益服務活動。

服役旅程 人生歷練

從最初來到單位報到，到現在也過了七個多月了。一開始是甚麼都不會的菜鳥學弟，轉變成基本勤務上沒有太多問題的役男，這中間受到了很多學長、主任及其他長官們的指導和幫助，其中需要特別感謝的

就是替代役的學長們、副隊長和隊長，從第一天學長帶我們認識環境，到第一個禮拜的實習週，這些讓我可以快速的進入狀況，也能確實的學習各項勤務。

實習週的每個晚上，學長們為我上課，也提醒我各種技巧和需要特別注意的細節，消除了我內心的不安，隊長和副隊長平常也都很關心我們，不止在勤務方面，也照顧我們的生活起居，讓我可以安心工作，勤務方面也都是些簡單直接的工作，只要按照規定執行，都不會太難，雖然一開始和受刑人接觸時，心裡有點害怕，但隨著時間也慢慢學會怎麼與他們相處及應對。

奇特經歷 成長蛻變

從選入矯正役到分發至臺南監獄服役的這段時間，應該是我這一生一個很奇特的經歷，雖然以後可能不會從事這方面的工作，但這段經歷讓我學會不少東西，像是怎麼與同事相處及如何應對社會上各種不同階層的人，相信這些都能對我的未來有很大的幫助，現在我也期許自己能夠在剩下的役期內，好好地完成各項任務，也希望我能把在這裡學到的東西應用在我以後的人生當中。



「業精於勤」



劉冠廷 [199梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

苗栗看守所

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部，協助役男勤務工作及生活管理，認真盡責。

(2) 協助隊部各項事務之規劃及執行，深獲好評。

(3) 積極參與各項公益活動，展現役男服務精神。

一輩子忘不了的12天

所有服替代役的役男們應該一輩子都忘不了剛踏進成功嶺的時光，「12天」，若以人的一生來相較，簡直就如同九牛一毛般的微不足道，但那緊張刺激又緊湊的入營訓練，簡直讓我們這群自由慣了的菜

鳥度日如年。有役男戲稱為「原始的 天」，因為這裡沒有手機，沒有網路，也反映著我們對於科技的依賴及眷戀。然而這12天戰戰兢兢如履薄冰的我們，也逐漸的適應並學會反省過往生活便利的背後，是由一群堅守崗位的無名英雄默默付出，今天，也該由我們來接替這個崗位了。在這裡，我學會了團體生活的相互扶持，懂得珍惜團體的榮譽，更懂得要珍惜我身邊的每一個人。

用心服務 福田萌芽

剛到苗栗看守所報到，戒護科長背後的牆上懸了幾個大字「業精於勤」，沒錯，精通事務的不二法門唯有「勤」，只有勤奮的去做，並且不斷的自我反省及修正方向，就沒有做不好的事了。而這幅大字就像個老師般，在我每次踏進辦公室就提醒著我要「勤」。如同沒有役男一開始就懂得如何協助戒護勤務，從生疏到熟練即是勤奮練習和觀察的轉變，同時也要勇於面對自己的弱點並試著突破。

在苗所，最大的收穫，就是領略了「施比受更有福」的真諦。勤務以外，隊部非常積極讓役男投入公益服務的領域，服務對象遍及學童及長者，團體到個人，還有多項環境維護的公益服務項目，這是我當初來到看守所服役時未曾想像的，這時我才發覺「役男」在社會上扮演的角色原來這麼重要。在服務他人的過程中，那怕只是一句微弱的「謝謝」、或是點頭示意，那雙泛淚的眼神都掩飾不住發自內心的「感激」，或許對我來說只是舉手之勞，但我深知，心中的「福田」早已萌芽。



成功者找方法，失敗者找理由。



施宥任 [199梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

桃園監獄

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 協助役男管理相關業務，用心負責。

(2) 協助辦理單位文康及相關行政業務，表現優良。

(3) 積極參與捐血等公益活動。

態度決定未來的高度

監獄，不是建築巨大的高牆，把受刑人與世隔絕，而是幫助他們回復到正常生活。從踏進桃園監獄的大門開始，這裡與想像中的監獄截然不同，沒有陰森嚴肅的氣氛，更沒有皮鞭抽打犯人的情況，一切有如

！

回到學校一般，如此平易近人，不說我還不知道是監獄呢

起初來到桃監的工作主要是崗哨勤務，這份工作沒有想像中的簡單，哨塔是監獄的制高點，是預防收容人逃走一個重要的關卡，因此在站哨時，須隨時保持高度的警戒心，監視視野內所有人事物的一舉一動。接著轉調到中央台助勤的工作，中央台有如指揮中心一般，所有關於收容人新收、接見、外醫等事務都與中央台有密不可分的關係，這裡不只能夠更了解監獄收容人的動向，有時也會聽到收容人的一些不為人知的過去，也讓我引以為戒。之後獲得長官肯定，提拔為管理幹部，負責掌握役男的值勤狀況以及下勤後生活上應注意的守則，管理幹部不僅僅是別上了管理幹部的名牌，更多了一份責任。役男來到這裡，不只要調適作息，調適更多的是心態，有時遇到役男心態調適不過來，而有許多壓力，從聽他們訴說中，了解他們並開導他們，讓他們心情不再憂鬱。

觀念越寬 視野越寬

每個月底都會有一場役男的座談會。每次開會時，股長會提醒役男值勤時正確的態度及觀念，並勉勵快退伍的役男，於職場工作該保持的態度與責任感，透過自身多年的經驗濃縮成短短的一段話來鼓勵我們，對於職場經驗稚嫩的我是受益良多，股長的諄諄教誨常駐我心，提醒著我以監獄內的受刑人引以為戒，不可以做出為非作歹及傷害家人的事情。



助人為快樂之本



林筠榮 [198梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

高雄監獄

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 執行勤務工作，用心負責。

(2) 協助辦理「愛心義賣市集」活動相關事項發揮為民服務的精神。

(3) 熱心公益主動帶領役男參與協助社福機構服務。

不一樣的人生閱歷

監獄，對大多數民眾來說即為處罰犯罪者的機構。我也僅從電影、新聞...等間接來源片斷的接觸過監獄的資訊。對當時的我來說，監獄就是個遙不可及，帶著點陰森氣息的地方。直到服役後才真實了解到的

獄內的生活環境是怎麼一回事。

在獄內，我原先預期到會有著非常沉重的壓抑氣氛，然而令我意外的是，獄中的管理是在不失秩序的前提下對受刑人展現充分的關愛。獄中許多公共事務都是由受刑人負責的，而他們也充份展現出該有的細心與專業。經由受刑人的手，公共區域變的乾淨且明亮，花園和魚池也充滿的生命力。最讓我驚訝的是炊場每天都能負責獄中幾千人份的三餐。而其它受刑人也都有各自負責的工場作業工作。

磨練人生新態度

獄中也開設許許多樣化的專業技能訓練班，讓受刑人能習得一技之長。看到他們努力工作、學習的樣子，我才深刻了解到所謂矯正署的真的目標在於「矯正」，故名思意即為對受刑人進行再教育，以期重新回歸社會。

而處罰，僅為矯正機關的一項功能，且絕非是最重要的功能。我也因此期望在未來，我也同樣能利用我的一技之長來使社會變的更為和諧、美好。

108年下半年替代役績優役男



不要小看認真活著的人



楊佳勳 [200梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

彰化少年輔育院

役別

警察役(矯正機關勤務)

優・良・事・蹟

(1) 主動協助新進役男服勤要領及生活管理，積極用心。

(2) 協助執行環境清潔，落實役男服務精神。

(3) 熱心公益積極參與關懷獨居長者居家打掃。

不一樣的人生閱歷

有些事情沒有經歷過不代表它不存在，從小到大我的成長環境，並不容易接觸到社會的陰暗面，對於另一個世界的概念多半從報章雜誌裡知曉。而替代役的生活，對於曾當過兵的我而言，並沒有特別之處，

但在這讓我「服務」的學生卻讓我體會頗深。

輔育院的兩大宗旨是矯正和教育，期許因犯錯進來的學生出院後能走上正途；但服勤的這段時間，曾聽學長說過：「出去10個人，有8人會回來，其中1人在外被打死，只剩1人變正常。」這話有誇大的成份在，但也能認知到或許有不少的學生，在出院後還是回歸以前的不良生活型態。

放牛班的春天

家庭和學校對這個年紀的小孩來說，是非常最重要的學習處所，而大部分受感化教育的學生，或有個破碎的家庭、或因結識了壞朋友而走向歧路，不管其背後因素為何，對他們而言改變的重點在於出院後，該怎樣去面對吸毒、坐牢的父母或鬼混打架朋友之環境。

目前政府對於出院後學生的「售後服務」明顯不足，每每在院區內看到這些學生在打球運動時，綻放出單純與青春的笑容時，心底總會湧起一股悲傷的無力感，因出院後他們得付出更多的努力及決心去面對未來，而我只能默默祝福：「願一切安康」。

108年下半年替代役績優役男



勞謙君子 含章可貞



施傑原 [199梯]

需用機關

僑務委員會

服勤單位

駐菲律賓代表處

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助海外僑教推廣正體字教學。

(2) 協助行銷臺灣，致力僑教外交扎根工作。

(3) 擔任僑教志工，拉近國際友誼。

站在外交的最前線

替代役以服務社會與回饋國家為目標；而海外服役的役男則站在外交的最前線，與僑校、僑民及當地居民有最直接的接觸，是我國僑教外交的先鋒。

我所服役的「納卯德榮學校」位於菲律賓的納卯市，創辦人為僑胞洪素蓮董事長。納卯市長薩拉·杜特蒂（總統長女）的兩個孩子都在德榮學校就讀，而洪董事長素與市長及第一夫人關係親近。

德榮學校國高中部的華語教材，係由任課教師自行編纂。我與另一位役男遂向洪董事長提議，下個學期或可採用僑委會新編纂的《學華語向前走》，亦能替換小學部的教科書獲得採納，僑委會並已將相當數量的教材寄至德榮學校供其使用。

以時事議題引導學子友善臺灣

課堂上，我時常引用菲國最大的新聞媒體「INQUIRER」對臺灣的報導。好比前陣子，該媒體報導了我國總統府開放遊客過夜的消息，學生們聽到時簡直難以相信，一連問了好多有關臺灣的問題。我便順勢向學生提及，臺灣與菲律賓都是民主自由的國家，而有位女學生立刻舉手問道：「Sir Joe, what's happening now in Hong Kong is because of China is not a democratic nation, right?」我想這就是僑教外交最大的收穫。

108年7月5日，駐菲律賓代表處徐佩勇大使及中心尤正才主任特地拜訪德榮學校。當天上午，我向任課的兩個班級提到此事，他們竟不約而同地向我保證，必會以最熱情的方式迎接。下午，校園響起〈歡迎歌〉與〈你是我的花朵〉，我國國旗於校門口高掛，學生們揮舞著小國旗歡迎。我由衷感謝學生們對我的愛護，以及喜愛我們的國家——臺灣。

108年下半年替代役績優役男



盡忠職守，有始有終。



歐陽彬 [197梯]

需用機關

僑務委員會

服勤單位

駐馬來西亞代表處

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 赴「巴生興華中學」支援教學工作，積極任事。

(2) 協助校務，教學認真，績效卓著。

(3) 協助推動資源回收與環境清理活動，主動參與寒冬添愛送年菜及捐血等公益服務活動，熱心公益。

感謝當年的決定

好險，在大學時期有修習教育學程，及考取教師證，也慶幸當初有申請專長替代役，並且撐過九個多月的入伍空窗期，不然我現在也不會寫下這些心得。

自己一人到一個完全陌生的環境生活，竟然沒有太多的情緒，可能是先前學長們有一些經驗傳承吧，讓我的緊張感大幅下降，不過困難永遠都在後頭—在馬國度過第一個週末時，才發現原來宿舍附近沒有東西吃，在台灣我習慣買水餃冷凍起來，週末放假就可以煮水餃來吃，然而在馬來西亞，華人都是過年才吃水餃，一般日子是沒有在吃水餃的，超商也沒有在賣，因為馬來西亞是伊斯蘭國，超市的豬肉商品極少，更遑論水餃，不過當慢慢熟悉文化後，這些問題就可以被解決了。

更深一層體悟中華文化

在馬來西亞的華裔，依然保有傳統文化，農曆年期間特別明顯，大家族團聚，每位成員穿得紅通通，喜氣洋洋，且會請醒獅賀歲團隊熱鬧熱鬧，到家裡採青取個好彩頭，破柑破柚樣樣來。如果要好好體驗中華文化的朋友，過年期間來馬來西亞準沒錯，包你有更深一層的體悟。

除了華裔，這裡還有馬來裔、印度裔，一個包含三個文化的國度，真的很慶幸自己當初的決定，服役期間讓我好好的大開眼界。



不能只是盡力，而是要盡全力。



林詠章 [200梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

雲林縣榮民服務處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助網路行銷，推廣榮服處各項服務照顧與福利措施，著有績效。

(2) 主動協助榮民(眷)辦理各項事務，提供榮民(眷)優質服務。

(3) 積極參與各項社會公益活動，熱心服務。

從不同角度看服役

雲林縣榮民服務處，一個說是熟悉卻又不太熟悉的地方。大學期間，在雲林待了4年，卻不知道有榮民服務處這個地方，所以受訓時就很期待能來榮民服務處學習。

經過四個多月，大致上已經熟悉這裡的工作，也接觸到許多年長的榮民與榮眷，不管是在電話中或是直接來榮服處的，有些行動不便或是講話的口氣不好，處理上必須更有耐心。在直接或間接的協助完成他們的需求，聽到那句謝謝，就讓我覺得辛苦是值得的。在假日留守時，有一項神聖的任務，就是送餐給獨居在外的榮民或遺眷，這些榮民與遺眷大多年歲已高，每當去送便當看到只有一個人在家時，總是覺得有點感傷，但是看著他們以緩慢的腳步，臉上卻又掛著期待的笑容走了出來，臉上又會不自覺轉成笑臉，聊聊他們這禮拜作了什麼，關心他們的健康以及提醒天氣的變化，他們也都很開心能夠有人能陪他們聊聊天。

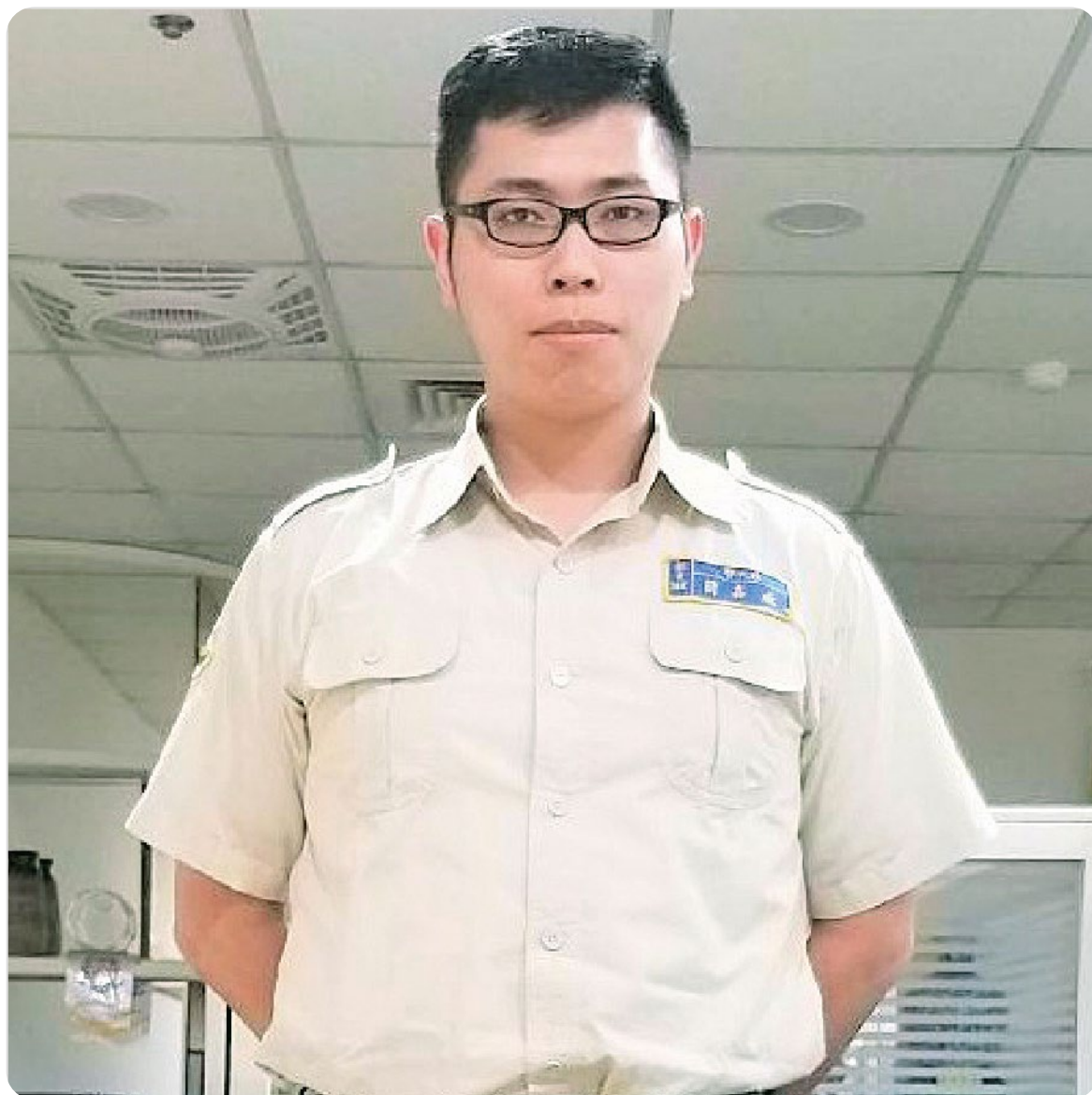
走出舒適圈 凡事盡力而為

常常有人問我，為什麼不去公司當研發替代役而當一般替代役，薪水上差了這麼多，我想如果服役這一年，讓自己走出舒適圈，親身去體會不同的人、事、物，關心他人，改變自己，應該是更值得去作的事。

在雲林榮服處服役，對內職員們互相關懷，對外也細心照顧著所有雲林縣的榮民榮眷們，盡力滿足他們所有的需求，未來當服役結束時，這裡的所有回憶皆會成為我最珍惜的寶藏！



偉大的事不是在衝動下完成，而是經由完成一系列的小事情；而且偉大的事不是偶然發生，它一定要靠意念達成。



簡嘉威 [198梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

桃園市榮民服務處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助微電影及早安鐘聲錄製勤務，戮力用心。

(2) 支援行政工作及各項交辦勤務，主動積極，認真負責。

(3) 積極參與各項社會公益活動，熱心服務。

愛心服務 從心體會

剛開始知道自己要在退輔會桃園市榮民服務處服役的時候，原本的想法是跟網路上許多役男學長一樣，工作內容就是掃地、送公文及接電

話這種平淡事務，安安穩穩過完一年替代役生活平安退伍。來到榮服處服役後發現原來有很多的榮民生活相當艱辛、需要照顧及關懷，還好有榮服處為榮民提供許多服務以及管道幫助這些艱苦的榮民至少能夠維持生活，並且對於獨居生活無法自理的榮民們，他們的家中都堆放了很多垃圾以及過期的食物，但是他們有的失智有的重聽或手腳不方便，倔強個性讓他們不敢開口向他人尋求幫助，還好榮服處及榮欣志工們以感動服務打掃榮民住處及送暖活動，讓獨居的單身榮民們感受到榮服處的溫暖，也讓我知道這個社會上有許許多多的人們是需要幫助的，只要小小的出一份力就能讓他們得到大大的溫暖。

天上最美的是星星 地上最美的是善心

這數個月的服役時間，我隨承辦人員前往數處單身榮民住處幫忙打掃、贈送物資以及接受其他社會福利機構捐贈的物資，也幫忙辦理許多活動分享快樂分享愛，了解了「天上最美的是星星，地上最美的是善心」，榮欣志工以及其他社福機構為榮民眷付出太多太多，我想這段時間的經歷會讓我往後更願意回饋社會、服務群眾。

108年下半年替代役績優役男



檢討昨天，未來更美好。



李晉安 [197梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

彰化縣榮民服務處

役別

社會役

優·良·事·蹟

(1) 協助單位資訊、財產管理等相關行政業務，著有績效。

(2) 協助單位各項活動事宜，盡心負責，深獲肯定。

(3) 主動關懷前往單位洽公之榮民及眷屬身體狀況，積極熱心，態度溫和。

善念成就美善的世界

我服役於彰化縣榮民服務處，平時例行的勤務除了環境維護、引導來洽公的榮民(眷)和退除役官兵外，還協助資訊組的電腦設定、軟體更新、狀況排除、LED跑馬燈設定等各項業務，公益服務方面，於「替

代役役男關懷阿公阿嬤及協助居家環境清潔」活動期間，拜訪單身獨居、行動不便及生活困苦之年邁長輩，進行居家關懷和環境清潔，此外，定期協助搬運愛心廠商捐贈的物資，於秋節、寒冬、新春、端節等關懷活動，陪同拜訪特需和較需的榮民(眷)時暖心贈與。

服役迄今，我體認到替代役的四大中心思想「愛心、服務、責任、紀律」，不僅僅是口號，而是深植於整個服役過程的寶貴思惟：身為替代役的我，嚴守紀律，每日六點早起整理環境後，著上整齊筆挺的制服，懷著發自內心的愛心來服務社會，完成替代役所肩負的重要責任。

服務社會 體現「社會役」的真諦

因著服役的機緣，我得以瞭解退輔會的業務職掌和歷史，深刻體會到這個組織的重要性，統籌辦理輔導榮民就學、就業、就醫、就養及一般服務照顧等工作，讓半生戎馬、功在國家的他們能夠在卸甲後，受到政府妥善的照顧，投入社會，繼續貢獻國家。

我由衷地感謝役政署留意到社會當中特別需要幫助的族群們，不斷給予關懷，並盡可能提供最大的照顧和服務，讓我們能在服役期間，以替代役的身分，投身公益服務、照顧弱勢族群，達到「服務社會」的宗旨，為社會盡一份心力，體現「社會役」的真諦。



Don't give up (永不放棄)

在我的人生觀中，做任何事情都要全力以赴，不要輕言放棄，就如同don't give up這樣簡單的一句話！



李重銓 [198梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

雲林榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 貢獻所學專長，協助醫療資訊系統故障排除，主動積極，廣受好評。

(2) 支援榮家辦理各項活動業務，負責盡職，圓滿達成任務。

(3) 參與社區關懷、學童課輔等活動，規劃課程加強學習動機，用心值得肯定。

既期待又怕受傷害

當初分配到雲林榮家的時候，我的心情是茫然的，因為這是我從來沒有接觸過的一個場域，對我而言榮家就是一個老人很多的地方如同護理之家一樣，報到後從事的工作是學童課輔、外訪獨居老人公益服務活動及支援輔導組總機、活動協助等，要去照顧弱勢家庭小朋友的課業輔導、中輟學生課輔與榮民探訪時心中出現了既期待又怕受傷害的心情，深怕自己無法勝任，抱著熱誠跟不放棄的精神開始踏上我的第一次國小課輔，在教與學的過程中發現，看著他們一點一滴的成長，從不願意學習到願意學習，開口問替哥這題數學怎麼算這個字怎麼念，看他們開始找到學習興趣，我從付出中找到很大的成就感。

從不同角度看服役

由於自己也是榮民子弟，對於榮民有著很重的情感，在每星期外訪與獨居的榮民榮眷互動，不管是陪伴就醫或是居家打掃，抑或是聊天探訪，對他們來說都是一個很窩心的舉動。

對我而言從未想到在服役的過程我可以學習到在學校或是工作上所接觸不到的事情，在榮家的服役的過程，讓我覺得很有成就感，替代役的精神就如同陽光照樣每個人的心中持續發光發熱，服務著社會大眾。



快樂，是人生中最偉大的事。



陳銘傳 [200梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

板橋榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助單位舉辦活動之各項業務，認真負責，辛勞得力。

(2) 協助住民就醫及病例整理等相關行政工作，盡心盡力。

(3) 協助單位製作替代役役男服勤生活影片，績效卓著。

多了一群「老」朋友

上至協助陪伴看診就醫，下至3C 產品的使用教學，甚至有時候聽述伯伯們談論心事，堂隊役男的勤務包羅萬象，也因為時常與居住於此的榮民伯伯們打交道，讓我在短短幾個月服勤的日子中多了一群「老」

朋友。

待在堂隊內的時間，臨機應變是最需要的能力，平安堂內140名的住民遇到的生活大小事，都會來到辦公室內尋求協助，如同俗話所說，真正的快樂來自於幫助別人，在盡力協助後的一句「謝謝」，能把一日的辛苦一掃而空。

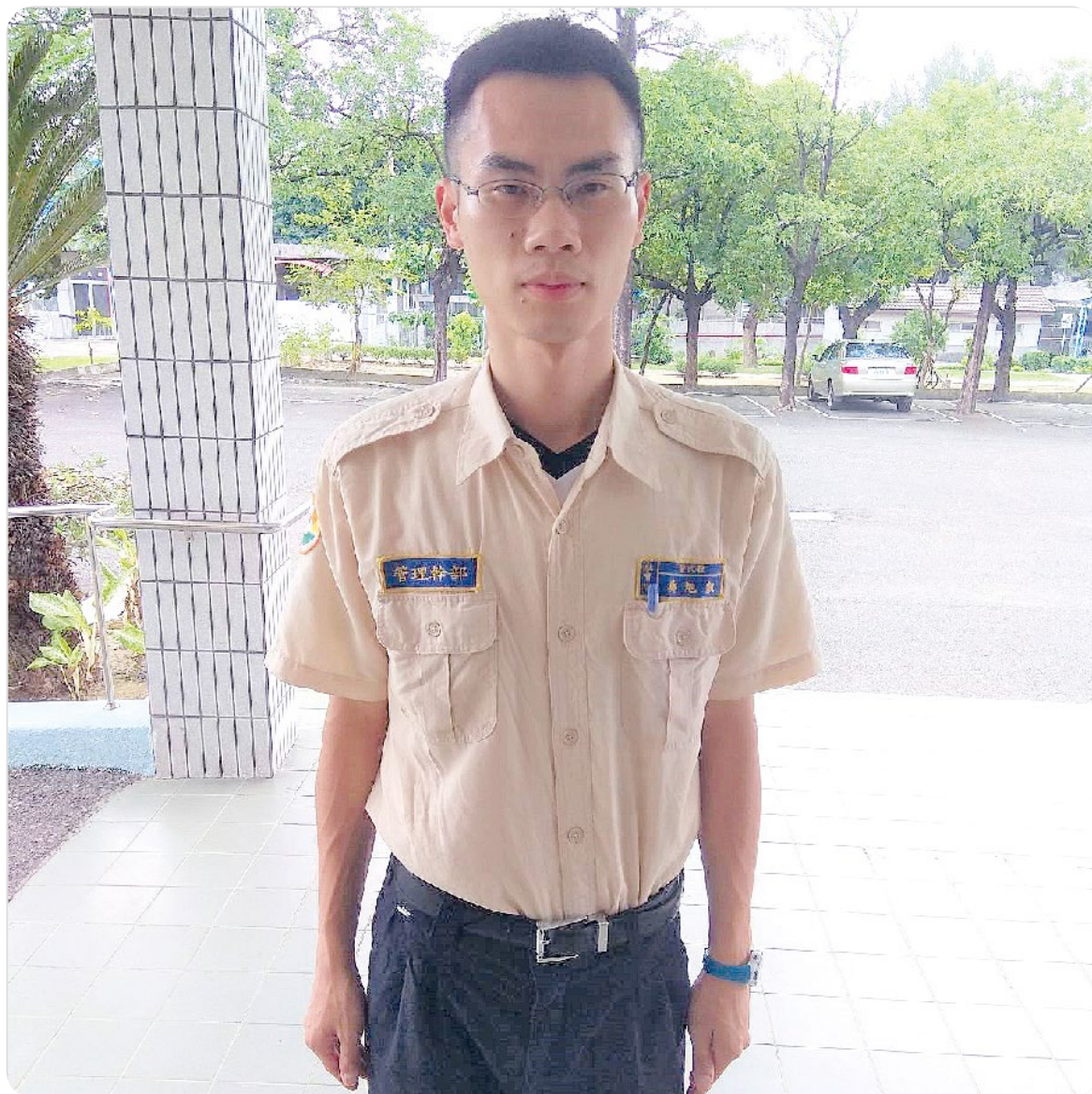
成為故事中的故事

陪伴單身榮民到榮總看診就醫，是在堂隊的役男最常執行的勤務，在醫院中，推著輪椅聊著天，故事偶有愉快偶有悲傷，榮民伯伯與我分享的生活體驗，增加了我對他的認識，也增廣了我的生活寬度，而我更希望自己能透過一些話語，放鬆榮民伯伯們就醫時的緊張心情。

在堂隊服役期間，最開心的事情，莫過於看到在幾週前，還需要我推輪椅協助就醫的榮民伯伯，已不再需要協助，能夠自己前往醫院看診。在板橋榮家服勤的日子，對我來說是一種有趣的體驗，長時間與住民們接觸，讓我體驗到許多的故事，雖說並非所有故事都有個

「Happy Ending」，但這些故事也都將成為我的一部分，與我一同邁向未來。

行到水窮處，坐看雲起時。



鄭旭凱 [197梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

臺南榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助單位推動高齡友善健康促進，獲頒「推動建康促進獎」，績效卓著。

(2) 協助單位通過「高齡友善健康照護機構長照2.0版」認證，圓滿完成任務。

(3) 協助單位設立「家照顧者支持性服務據點」，表現優異。

做自己與別人生命中的天使

在臺南榮家服役期間，認識了許多的伯伯，時常會聽到他們分享過去的光榮事蹟，各種精彩的故事讓我心神嚮往。與伯伯們的相處融洽，

好像家人一般；伯伯們對待我們替代役男如同照顧孫子，而我們役男也會動手做點心給伯伯吃，雖然我們廚藝還有努力的空間，但伯伯們總是說好吃。

對大多數的伯伯來說，榮家的日子可能是生命最後的一段旅程了，有時會發生跟某個伯伯愉快的聊天，卻在數日後就聽聞了他的不幸消息，令我感到人生的無常，也讓我體悟到愛要及時的道理。

工作上雖然難免遇到困難的時候，但是在與職員工及役男同袍一同努力之下，都可以解決問題，回想起來，覺得在服役期間學到許多寶貴的經驗，相信是可以在我未來求職時或生活上有幫助的。

服役行旅 長留我心

說起我的同袍，除了在工作時可以與他們一起打拼，下班休息期間也會一起吃飯及運動，讓我的替代役生活增添許多樂趣與幫助。我們彼此都來自不同的領域，相互交流也增廣了我的見聞。

作家海明威曾說，在年輕時待過巴黎，那麼巴黎將永遠跟隨著你，因為巴黎是一席流動的饗宴。我想這也是我的心聲，從成功嶺到台南榮家，這段替代役旅程的回憶，也將一直長留我心。





人生無常，把握當下，幫助他人，乃是快樂之泉源。



翁政福 [197梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

白河榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助護送榮民就診領藥等勤務，主動積極。

(2) 協助環境綠美化及住民房間整修等業務，認真負責，值得肯定。

(3) 主動參與各項社會公益服務活動，足為典範。

全新的體驗與挑戰

108 年元旦連假結束後，懷著滿心期待與緊張的心情，來到了白河榮家，開始我一年的服役生涯，來到這麼一個不熟悉的新環境，本應緊張與不安的我，卻意外地沒有這樣的感觸，反而覺得這是一種全新的

體驗與挑戰。在與長輩們的生活與相處中，心靈上就會感受到一種與世無爭的悠閒與沉靜，每天早上與長輩們的一句早安，看到榮民伯伯阿姨們滿臉的笑容，心情就會感到特別欣喜，是支持著我在榮家服役的活力來源。

報到後的第一天，依照單位的安排我被分發到了工作班，這個所有白河榮家替代役的起點，所有的學長都是從這裡開始的，而我也要從這裡出發，堅實的踏向為榮家榮民服務的第一步，讓我從不同的工作視角中去學習。

將心比心 善念植福田

白河榮家擁有所有榮家中佔地最廣的園區，雖然有掃不完的落葉、有修剪不完的樹木以及擦不完的油漆，卻也讓我在這一年服役的過程中得到了許多收穫，不知不覺間我的服役日子也快接近尾聲，回想起剛到榮家時的青澀模樣，轉眼間，也已經成為了可以教導學弟的可靠學長，服役的這一年，讓我了解到長期照顧的重要性；就讀自動化系的我，希望可以發揮所長，在退役後有機會投入「福祉科技」相關領域，在未來可以有能力推廣永續的長期照顧以及推動台灣「福祉科技」領域的進步，讓更多的人可以受惠。

誠摯感謝在服役期間幫助過我的所有人，無論是上級長官的教導，或是同袍間相互幫助的情誼，能夠在我服役生涯中，遇見你們真好！



做許多事情的捷徑就是一次只做一件事。



關于鈞 [199梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

高雄榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助榮家各項團體活動辦理相關業務，著有績效。

(2) 協助家區庶務性行政業務，主動積極，應變迅速。

(3) 協助推動社會公益服務活動，積極熱心。

服務高齡 翻轉看法

面臨高齡化社會及長照政策的推行，仍常見許多媒體報導照顧者的無助、遺棄或虐待的悲歌，一般大眾對於榮民或者榮家亦存在一種老舊髒亂、陰暗破舊的印象，所以對我來說，要照顧高齡的長輩們，內心

真的充滿許多恐懼與不安。

但自我踏入高雄榮家，見到許多感人的事物，翻轉了我對榮家的看法，也有新的認知和體悟。初到高雄榮家報到，幸有榮家的職員與替代役學長們熱情的歡迎，見到明亮又乾淨的工作環境，消除了我對於榮家的不安；透過學長們與輔導組同仁的引導，讓我漸漸融入榮家的一切，並了解照顧榮民長輩所需要的專業服務和技能。

榮家生活點滴 遇見未來

就讀理科的我，並不常面對或處理人與人之間的問題，但在榮家見到專業的社工、護理人員，對榮民長輩的生活照顧，瞭解到與長輩及家屬的應對方式與技巧，以及對爭議事件的處理，都是很難能可貴的機會。在這個可能是榮民長輩人生終點的地方，許多事務的處理都會留意細節，比如：張貼公告不使用白紙，除非是公祭公告。而「意外」摔倒對於年輕力壯的我們，可能休息幾天就可復原，但對長輩們卻可能造成嚴重後果。

為了豐富長輩們的身心靈，榮家辦了許多活動，從大型的端午節、中秋節及春節聯歡會、自強活動一(半)日遊，到每周例行的文康活動，雖然內容簡單，但看到長輩們笑開懷的表情，都讓人覺得舉辦活動時所付出的辛勞都是值得的。這些點點滴滴，都會成為我的珍貴回憶；無論未來如何，將更堅定把握當下的生活態度，努力過好每一天。



要為成功找方法，不要為失敗找藉口。



洪祥富 [198梯]

需用機關

國軍退除役官兵

服勤單位

臺中榮民總醫院嘉義分院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 支援健檢中心辦理體檢及社區衛教宣導等任務，主動積極，辛勞得力。

(2) 協助行政業務、一般庶務，盡心盡力，認真負責。

(3) 參與關懷長者及護家住民各項活動，積極熱心，深獲肯定。

去除專業能力後 自己還剩下什麼

放棄研發替代役，堅決選擇一般替代役，除了恢復過度疲乏的意志力之外，更大的因素在於完成自我課題，內容是去除自己的專業能力後，在服役的一年裡自己還剩下什麼可以貢獻社會。

原本早已習慣獨自完成任何計劃案的工作模式，在進入嘉義榮院後，才瞭解何謂人情味，並且體會到有溫度的工作環境，是在充滿愛心與關懷的環境下，協助民眾的過程中，自然而然的將這份溫暖直接傳遞至民眾內心，讓民眾在互動當中感受到親切感與熱誠，願藉此由嘉義榮院作為出發點，將愛心傳遞至社會各個角落。

超越昨天的自己

在服務活動方面，較特別的經驗是協助行政院長蒞臨嘉義榮院，開啟長照大樓儀式活動；此外，參與嘉榮樂齡學堂活動也令人印象深刻，照顧長輩們的出遊安全，包含了用餐，為長輩們盛飯與聽故事，而役男們在長輩們眼中，如同孫子一般，因此特別愛講人生道理，就怕未來的我們會吃虧，直至現今那人生話語依然烙印在心。

感謝來自海內外的菁英替代役同袍們，在不同領域與價值觀的條件下，大家藉由多方思考，互相教學相長與相處，激盪出更美妙的思維，使我受益良多，而且讓自己觀點趨向多元角度思考，期許自己在替代役後半段，可以越來越卓越，朝向不是人與人之間的較量，而是今天的自己超越昨天的自己！

No Pain No Gain!



陳彥呈 [197梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

高雄榮民總醫院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助指導就診病患及家屬眼科相關衛教知識，深獲好評。

(2) 協助眼科手術及就診患者排程規劃業務，有效減輕工作人員負擔。

(3) 主動參與環境清潔及捐血等，熱心公益，值得肯定。

替代役不涼 熱誠服務足感心

"現在當替代役很涼啦"這是在服役前聽到的聲音。雖然我從來沒有考慮過服役單位的舒適與否，我只知道替代役的精神是愛心、服務、責任、紀律，只要是在我服勤期間，需要服務的事情，就屬於我的服

勤工作範圍。而我所在的服勤單位屬於需要面對大量病人的最夯門診：眼科部。

到眼科部服勤的第一天，就見識到有如百貨公司週年慶般的人潮，從八點半一開門就沒停過的人量也著實嚇我一大跳。我的服勤內容則是眼科櫃台所需面對的一切事務，包括接開刀或住院病人的報到、解釋看診所需檢查順序等等。而在眼科學習到的除了服務以外，更多的是體諒，因為眼科部的檢查項目眾多又繁瑣，所以很多身體不適的病人經常煩躁不堪地抱怨，而我也經常得扮演安撫他們的角色。

善念成就美善的世界

到目前為止，從一般的服勤項目，如櫃檯的相關事務，到挺身而出阻止病人打架等等，都是無法忘懷的經驗。其中一次，一位老榮民伯伯，眼睛不舒服，聽力跟行動也並不是很方便。當天他要辦理住院，但無家屬陪同，於是我小心翼翼地攙扶著他走到遙遠的住院服務中心，並全程陪這位伯伯辦理手續，期間因為有跨越中餐時間，所以伯伯問我有沒有中餐，當時我手邊放不下他，也不知道該帶他去哪吃中餐，於是我就領了我已經訂好的中餐端在手上給他。當我在照顧並陪伴的過程中，體驗的了人生的唏噓與無常。經過這件事情，深刻的學習到了要對家人的感恩、對朋友的珍惜。

雖然服役單位是爆炸忙的眼科，但真切地透過服務之後學習到了很多，例如謙卑、同理、珍惜與感恩。這些才是在服役期間所收穫之無價至寶。

108年下半年替代役績優役男



我不能決定生活的模樣，但我可以決定用怎樣的心情生活。



唐健欣 [199梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部南區老人之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 陪伴長輩就醫，以長輩為優先考量，關懷鼓勵視如己親，足堪表率。

(2) 協助志工熟悉陪伴就醫流程，希冀提供長輩無微不至地照護，值得肯定。

(3) 協助公視長照劇場拍攝、製作活動道具，戮力達成目標，深獲好評。

同理長輩 溫馨關懷

經過一個禮拜的專業訓練，分發的地點是屏東衛福部南區老人之家。我想趁這一年好好的陪伴父母；同時也學習去面對與照顧長者，想著未來我也要面對年邁的父母。主要勤務是陪伴長者就診，將院民的主訴告知醫師，再將醫囑傳達給院區護理師。這份工作頗具挑戰性，陪診、聽醫囑、批價領藥等等的既定行程外，更多的是對現場狀況的掌握與臨場反應。

面對長者的負面情緒，安撫和鼓勵長者也是一大挑戰。有位爺爺由於中風導致不良於言而產生諸多不便，但每次看到他總是笑笑的，讓我很感動他沒有被生活擊倒。有一次陪伴他去看眼科時，他卻在我面前潰堤了，我意識到他有他的壓抑、有他的情緒——哪個長者如若能在家裡家人的擁簇陪伴，會想來機構——而這情緒也哽咽了我，我擁抱著眼前的爺爺，多希望渺小的自己能給予所有他需要的。之後白內障手術跟回診都是我陪著他走過，他對我跟醫生比了個讚並笑得更燦了，我覺得爺爺對我的笑容多了一份親切感。

在別人的需要上 看見自己的責任

後來院區有個活動是與公視合作的長照劇場，科長知道我有戲劇社的經驗就找我參與。無論是否能被看見，我只是按自己處事信條——盡人事。重要道具像牆上的佈景跟導演板等等，都在備勤時間趕工；排練的場地，也常用非上班時間佈置，畢竟本職還是陪伴就醫。兵荒馬亂一個月之後順利完成拍攝，聽著長官對我的肯定，感受到滿滿的被需要性與成就感，對我來說這就是最大的回饋。我由衷地相信這段服役經驗能在生命中踏下深刻的足跡，也期許能為院區的長者、職員與夥伴留下美好回憶。

108年下半年替代役績優役男



歲月如梭，把握當下；勇於嘗試，不留遺憾。



侯博鈞 [198梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

臺北市立浩然敬老院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部，主動關心役男，並給予建議及協助。

(2) 發揮資訊專長，提升文書處理效率。

(3) 參與機構院民就醫、居家環境清潔、送餐等活動，熱心公益。

愛心服務 從心體會

初次進入浩然，帶著緊張的心情，不知道自己未來一年會遇到怎樣的長輩和業務，但在學長的引導下，我很快步上軌道，知道如何協助各項業務，也培養出足夠的耐心，聆聽長輩的需求。

浩然敬老院是臺北市唯一的公立老人安養護機構，居住於此的皆是低收入戶且孤苦無依之長輩。如同一個小型社會，這裡有活潑樂觀、積極參與活動的長輩，但也有個性內向或孤僻獨行的，讓我在服役期間有了接觸各類型長輩的機會，學著理解與接納。

服役行旅 遇見未來

在浩然也會看到人生的終點，我的工作區域有位長輩於今年3月離世，曾經聽到那位高雄長大的長輩說：好希望可以再一次回到高雄旗津看看那片海。才知道我就讀研究所期間，看到不想看的海景，是一位長輩的遺憾，於是我告訴自己，對任何事情保持好奇心，在未來有想要做甚麼事情就去做，絕對不要留下遺憾。所以當4月中旬社會局秘書室因故亟需其他單位人力支援的時候，我自願參與，為的就是看看不同的工作環境與工作內容，而我能給予怎樣的幫助。我也參加了管幹遴選，想幫助新進役男能更快速適應住宿生活和服勤工作，也希望能分擔承辦人對役男的業務，最後也如願選上管理幹部。

12月就要退伍了，很高興我能來到浩然，總有其他役男會說：當替代役就是失業一年，無法賺取足夠的薪水，也浪費時間，但我不這樣認為，這一生中，你有多少機會能夠幫助這些弱勢族群？也許沒有足夠的薪水，但心中的富足和快樂，是很多職場上無法得到的。浩然，永遠在我心中。



Teamwork makes the dream work.



雷霆 [198梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

宜蘭縣政府社會處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助建置雲端管理系統，有效縮減數據統計與彙整時間，卓有績效。

(2) 擔任中心口譯人員，協助新住民及外籍移工有效溝通。

(3) 積極參與各種公益服務活動。

愛心是關懷別人的起點

自108年1月入伍以來，我有機會參與了宜蘭社會處的役男行列。在這段期間深刻的體會了入伍前不熟悉的領域及接觸到了社會的不同層面。每個早上我坐在社會處一樓的服務台，幫助因為不同原因、背

景、家庭的民眾來尋求幫助。

記得有一次一位男性民眾非常害羞的徘徊在辦公室外面，上前關心才了解這位民眾在職場上被性侵，花了半年時間終於有勇氣走出來尋求協助。還有一次一位外籍太太很無助的想要尋求幫助，因為老公把剛出生的孩子帶走並揚言要離婚，我幫他翻譯了兩個多小時……經過這些事件後，我才知道原來在宜蘭有這麼多需要幫助的人。

轉化生命中無憾的青春

每個月的物資配送和搬送米的外派也是令我印象深刻的體驗，除了在夏天與其他役男們揮汗灑青春，更重要的是真真實實的幫助到那些沒有能力負擔食物及基本生活的民眾。除了自己的小小貢獻，我很感謝背後捐贈物資的愛心人士及統籌捐贈活動的社會處志工，因為大家的付出和合作，我們才能親手把溫暖傳遞出去。

當我跟其他役男們在宿舍時，我們也會分享當天的經歷，不管是在兒少及婦女福利科，社會救助科，或是老人及身心障礙福利科，總是有溫暖的故事發生著。即使以役男的身份幫助這個社會的機會只有一年，但在與社工跟志工的配合下，很多時候真的希望自己有更多的能力照顧到這些弱勢的人，也希望政府能更重視幫助他們，我也相信，我跟其他的役男都會在役期後繼續以不同的方式回饋，幫助這些更需要幫助的人。



科學人要對每件事都保持著懷疑
獅子跟老虎怎樣也打不贏微生物



廖珉詞 [199梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

桃園市政府社會局 蘆竹家庭中心

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 積極主動陪同訪視服務，表現良好，深受讚賞。

(2) 協助行政業務，恪盡職守，認真負責。

(3) 運用環境生態專長，協助中心提供舒適環境及安全空間。

不可思議的奇幻之旅

在蘆竹中心服役真是一場不可思議的奇幻之旅，民眾一進門來第一個就看到我! I just sit there ,And check the person 看民眾是不是需要服務，如果走錯路就幫他指路，保持親切的服務，不能說出please just go

away，我發現與民眾聊聊天說說話，一句路上小心、騎慢一點都能讓他們臉上出現溫暖的笑容，原來同理的溫暖親切對待能給民眾這麼大的力量。

另因中心位於舊市場美食攤販樓上，不時有鼠患，造成物資倉庫食品受損。每次進到實物銀行倉庫會聽到宵小的聲音，但是卻怎樣也抓不到這群屁孩，越是接近夏季溫度越炎熱，鼠輩們繁殖進入高峰，越是放任牠們就越囂張，有一天中心以工學姊神色慌張地說:珉詞怎麼辦我都抓不到老鼠，皇媚(社工)害怕到不敢進去拿物資，於是我前往現場了解狀況，一見又是被咬破的泡麵與白麵，我當下意識到不能再放任!我必須站出來，越是深入了解現場狀況就越是不忍，現場散落一地鼠藥與凌亂只黏到一堆灰塵的黏鼠板，我當下告訴自己:我一定要幫助這些被老鼠困擾嚴重的人們，我必須幫助他們!

為個案物資把關衛生安全

我回想以前研究所學到的齧齒目生活特性，也查找了資料擬定了幾個改善方針。為了預防再次發生，我將外包裝容易破損，易散發氣味的食物放置在加厚紙箱內，每次取用完畢重新覆蓋，再來模擬齧齒目小鼠輩移動路徑，並在路徑上放置黏鼠設施並加強氣味誘導，最後放置環境用藥，利用以上三點對他們製造環境的生存壓力，這些孩子自然而然的離開這個不再適合居住的地方，經過改善怪聲確實減少，食物也幾乎不再出現破洞，也抓到了兩隻小老鼠，為了每位被服務的個案把關衛生安全真的成就滿滿。

108年下半年替代役績優役男



人生舞台的大幕隨時都可能拉開，關鍵是你願意表演，還是選擇躲避。



陳威廷 [199梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

新竹市私立伯大尼老人養護中心

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助機構長者整理儀容及為失智長者餵食，態度溫和，廣受好評。

(2) 協助辦理職能活動相關業務，盡心盡責。

(3) 協助物資運送及回收處理，整理衛材供機構長者使用，主動積極。

秉持替代役精神服役

當初選擇社會役目的是想發揮愛心，幫助有需要幫助的人，後來於專訓時，很幸運的選到了老人養護中心。在服役期間，讓我了解到如何照顧及正確的方式關懷長輩，有時還能傾聽長輩們的內心話，而更重

要的是讓他們的晚年能夠充滿快樂及歡樂，有時後簡單的幾句問候不只能帶給長輩們愉悅的心情，也可以讓我在服役期間充滿愉悅。無私的付出、真誠的對待、細心的聆聽，這些對於長輩亦或著家屬都是非常重要的。

學會承受 常懷感恩

恩師曾跟我說：「你快樂是一天，悲傷是一天，難過是一天，你何不每天都保持快樂的過一天呢？因為你快樂，看到你的人也會跟著快樂。」這句話一直提醒著我每天要保持開朗的心，快樂的過每一天，關懷身邊需要幫忙的人，給予身邊的人無限的溫暖，認真的過完每一天。無論是成功還是失敗皆要坦然接受，因為這些都是你寶貴的經驗，這些經驗可以讓你更加的完美。

目前服役的這段時間，不論是在長照或是日照，讓我了解到凡事都必須以「愛心」為出發點，從而細心及耐心的為長輩們服務，不僅是要言語上的問候關懷，還要竭盡全力照護長輩們的健康及安全，愛心的付出給予我相當大的成長。在伯大尼養護中心服役期間相當充實，能給予多數長輩們更多的關懷及愛心，這也彌補了我心中小小的遺憾。未來我將不在迷網，俗話說的好，不禁一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香，不管未來的路多麼難走多麼崎嶇，我將不放棄且全力以赴的走下去。



Good, better, best. Never let it rest.
Until your good is better, and your better is
best.



謝昆廷 [198梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部中區兒童之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助籌辦家童自立生活適應與發展活動，積極用心，對家童助益良多。

(2) 發揮所學協助家童培養良好品格遵守規範，對家童友善包容，足堪表率。

(3) 輔導家童志工隊成立相關活動，鼓勵家童參與，增進家童能力，負責盡職，表現優異。

秉持替代役精神服役

兒少福利機構，對於一直專注於科學研究領域的我來說，是一個從未接觸過且陌生的詞彙，因此在進入中區兒童之家服役前，心中充滿著忐忑和期待，一邊好奇在未來的役男生涯中將會面對什麼樣的挑戰，卻又擔心自己是否能勝任這份工作。

正式進入兒家服役之後，我才了解到兒家給予院內孩童們的，不單單只是居住的環境，更提供豐富的教育資源，協助孩子們找尋自己的興趣，探索自我及培養自身的專才。然而，我卻也發現，多數孩童們過度依賴兒家提供的生活照顧，以至於缺乏日常生活中該具備的常識，倘若他日離院後，這些知識的缺陷可能會對其生活造成諸多不便。

無價的服役經驗

我所服務的社會工作科，為了奠定院內高一以上的家生們日後具有獨立生活的能力，特地辦理了一系列的「自立生活課程」，教導孩子們諸如看地圖認路、交通搭車、金錢管理、租屋選擇、商場求職等諸如此類的生活常識及技能。在最初協助辦理這些課程的過程中，可以看出多數家生們對於自己缺乏信心，害怕與院外人士攀談，需要多花時間鼓勵及陪伴，引導家生們建立自我的信心。隨著課程的進行，我確實看到，家生們開始不再害怕接觸陌生人，對自己的信心逐漸加強，也更能領悟到各個課程內容所代表的意義，這一切看在眼內，不僅僅是欣慰，更是感佩社工員們對於家生們日後生活著想所付出的努力。我很慶幸，能夠在服役階段，認識及體認到社會上仍有許多弱勢的孩子們，等待著社會大眾及福利機構的協助，方能得到更多更好的成長機會。

108年下半年替代役績優役男



無論大小事，都可以發揮影響力及創造價值。



林品緯 [196梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部社會及家庭署

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助建置政府IT自動化系統及社會安全網預警系統，卓有貢獻。

(2) 運用統計專業，協助蔡總統以數據預警落實「社會安全網」政策。

(3) 進行大數據分析，協助業務單位提升政策擬定、執行及評估的效率與量能。

蛻變後的新起點

「擔任社會役，是我人生中非常重要的轉捩點，讓我知道不論我身為什麼角色，無論大小事，都可以發揮影響力及創造價值。」這是這一

年服勤中我體會到的一句改變我一生的話。

一般人認為坐辦公室的社會役男就是輕鬆地收發公文，但我不甘於只是收發公文，我相信我可以將所學貢獻於越來越困難的社會福利體系，特別是我又很幸運地選到中央單位，可以站在國家高度來看到社會福利及老人福利政策是如何被擬定與執行，並觀察到在面對未來超高齡社會的中央政府是如何解決問題，如何透過法規的修訂與福利推動小組，增進老人的福祉及對於老人福利機構的管理；如何透過活化現有的硬體空間、增加軟體導入來促進老人的健康並延緩失能；如何將廣布各地3619個據點透過跨部會的合作，增進據點的量能和效益。

發現服務的力量

透過這些觀察與體會，讓我對中央政府的社會福利政策有更進一步的理解，相信帶著這些觀察與發現，我可以充分發揮統計的專業，更好地協助社家署利用數據，協助長官進行決策判斷、政策效益評估、政策年度數據分析、以及每月報表數據彙整分析，達成利用數據大幅提升政策擬定、政策執行、政策評估的效率與量能。

108年下半年替代役績優役男



不完美的行動更勝完美的不行動。



許恩睿 [199梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部中區老人之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助機構會計相關作業，主動積極。

(2) 擔任管理幹部，積極關心役男順利完成服勤交辦事項。

(3) 協助家區辦理市集、節慶聯歡等各項活動，積極任事，勇於負責。

童年有外公外婆的愛 長大後溫柔回饋長者

五個月前在緣分的帶領下來到了中區老人之家，映入眼簾的是舒適的環境以及院區職員熱情的歡迎，在學長的指引下熟悉了整個園區，一路上住民熱情的招呼，讓我原本忐忑的心反而對於替代役的役期有了

期待，期待與住民有更多的互動以及陪伴他們時他們所露出的笑容，可能沒辦法給他們什麼，但希望在我役期的這一年帶給他們更多的微笑與歡樂。其實我會選擇中區老人之家服勤，主要原因是父母工作需忙碌奔波，小時後白天都是在外公外婆家度過，長時間和外公外婆的相處，更受到他們無微不至的照顧，讓我覺得我長大後要好好的孝順他們。

也因為和外公外婆的感情，讓我在生活中遇到長者，都會特別想和他們互動，因此在選擇單位和役別時更不會錯過與長者相處的機會。而進入到中老，因為專長的關係我雖到主計和人事機構服勤，但還是會把握機會協助長者，雖然專長的關係被分配到主計和人事機構，但是面對不同的系統和不熟悉的工作模式還是會有點迷茫，幸好主任們很有耐心的教導我，讓我在最短的時間內熟悉手上的業務工作，成為能夠助他們一臂之力的小幫手。

凡事盡力而為 服役生涯不留白

時間有如白駒過隙一般半年過去了，我也因為職員的肯定下參加幹訓課程成為管理幹部，原本游刃有餘的工作再加上管理幹部的責任，讓我覺得替代役變得更加挑戰性，當我掛上管理幹部的名條，責任也變得更多，但我並不覺得有壓力，反而相信這些經驗讓我變得更加堅強。相信役期結束後，我帶走的不僅僅是在中區老人之家的回憶，還有讓我更能面對未來的力量。



同理傾聽、散播歡樂！



劉允寰 [199梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部宜蘭教養院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 給予住民正向鼓勵及回饋，提升住民之成就感與復健動機。

(2) 協助辦理團體活動，增加住民互動機會，提升人際互動技巧及正向情緒。

(3) 協助陪同住民外出就醫、日托出入養院及復健等工作，認真盡責。

宜蘭教養院服役 難以忘懷的回憶

服役對大多數人來說，不過是一項國家義務，如何讓自己在規範內自在服役？我的答案是信仰。我的信仰之一則是人際關係。在愛情上的人際關係，在友誼上的人際關係，在工作上與同事長官的人際關係，

還有，與住民之間的人際關係。

宜蘭教養院裡，不時能見住民們移動於空間四處，有的住民外表看似健壯，有的住民有明顯四肢扭曲之異常，有的住民則是無法行走倚靠輪椅。在一個收容了滿滿的智能障礙者的機構裡，對機構的員工來說，光是要照料好各自份內的工作，就已經相當花費時間心力了，在工作忙碌之時，行走於走廊或樓梯之間，與這些住民們的互動，有些人選擇像路人般擦身而過，但也有部分員工並採取另一種方式，讓兩者溫暖地交流互動，這是我所嚮往的，移動於走廊之間時，每見住民現身，我便湊上前寒暄問暖，遇上認知功能較好之住民，互相鬥嘴直到分開；遇上功能稍差的住民，彼此一同在靜默之中行走，只有陽光和微風的聲音。

將心比心 溫暖服務

機構中約有兩百名住民，透過隨口一句「哈囉啊！」搭配他們的名字，我試著與他們聯繫在一起，讓兩人原先分割的生活空間，交疊成同一個空間，我看得見你，你也看得見我了。直到現在，這些一段又一段的關係，都還在持續溫暖著，不只讓住民們感到自己被看見、被重視了，我自己也因為他們可愛而真誠的回應，而感到心頭暖暖的。

在進入教養院服役之前，「發揮愛心」、「溫暖服務」等對我而言只是口號，但現在的我已能活用自身專業，來達到這個散播愛心的目標。每個進入社會役的役男們，也都各有不同的技能與專業，盡情發揮各自的創意以及才能，去實踐溫暖服務的目標，不僅是發揮自己的價值，更讓服役中的自己活得愉快、活得自在！

108年下半年替代役績優役男



用心就會發現樂趣與驚奇。



黃健洋 [200梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部彰化老人養護中心

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助機構活動規畫、海報及道具製作，豐富活動內容與質感，圓滿達成任務。

(2) 主動協助護理科各項行政業務，積極用心，深獲好評。

(3) 利用有限工具材料，協助遊戲機台改造，提昇住民肌耐力及活化腦力訓練。

領會付出 體會幸福

至彰化老人養護中心服務，是一段特別又深刻的經歷。專訓結束後，由徐科員接送到了八卦山上的彰化老人養護中心。中心環境充滿樹林

和綠地，幽靜怡然，設施也整理得乾淨舒適。職員和役男學長們人都很親切，常常給予關心和協助，因此很快的就適應了這邊的工作和生活。

幾周後被分配至護理科，工作內容主要是協助住民課程，中心的課程很豐富，如園藝、陶藝、繪畫和烘培課程等等，於課程中幫忙推送長輩、攝影、課程札記和住民學習紀錄。在參與課程的過程中，不僅學習到很多才藝和處事的方法，也了解如何與長輩們相處互動。再者，參與活動的規劃和舉辦，諸如海報繪製、道具製作、內容設計、場地佈置、活動紀錄和撤場等等，都是難得的經歷。

走出屬於自己的路

機構中約有兩百名住民，透過隨口一句「哈囉啊！」搭配他們的名字，我試著我也運用所學協助住民遊戲機台的改造，從機台結構、住民需求、遊戲限制等考量進行改造構思，並利用有限工具和材料完成符合住民需求的遊戲機。另外，協助住民外診和領藥，從初次的慌張和手忙腳亂，到今日可以從容的幫忙處理相關事宜。而使用台語讓住民進行健康識能測驗的勤務也讓人印象深刻，從問卷設計、道具製作、語言轉換和結果數據統計等，都是一項極具挑戰的任務，訪談過程中學習到與各種不同狀態的住民進行溝通並思考方法的修正調整。護理科的工作內容多元又有趣，與職員們相處十分融洽，在科內常常歡笑聲不斷，大家就像是一家人一樣。

在我的求學過程和生活中，很少有機會接觸這麼多的長輩且長時間相處。當替代役的短短幾個月內，改變了我對長輩們的看法，長輩們都很可愛又風趣，說話常妙語如珠並帶著智慧與人生哲理。很感謝有這

個機會讓我來彰老服務長輩，也很感謝中心職員和長輩們教我的一切。

108年下半年替代役績優役男



人生只有結果，沒有如果。



陳廷軒 [195梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部北區老人之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮運動專長，帶領長者進行體適能、球類、飛鏢與飛盤等各項運動復健。

(2) 支援養護科照顧服務工作，盡心盡力，深獲肯定。

(3) 協助各項管理工作，以身作則，發揮領導技巧，凝聚團隊向心力。

服役的納尼亞傳奇

初來到屈尺社區，由於該社區坐落在烏來山區，使得雲霧繚繞與屈尺劃上等號，更由於交通易達性關係，屈尺相對於烏來可說是比市區還要遙遠，在這樣的地理限制下，這裡彷彿與世隔絕。這裡的居民們很

容易往事突然繞上心頭而悲傷，相對地，生活中的各種小事也都能成為快樂的理由。

聖誕節活動是來到北老的第一場大型活動，當天有獅子會的志工夥伴以及美食佳餚陪伴長輩們共度聖誕。或許對於長輩來說，聖誕節不過是再平常不過的一天，但這天有長輩竟然起身跳舞高歌，或許是他們發覺還有一群人關心著他們，對於志工捐贈的輪椅與物資或許他們無法物質上地回報，但如當天長輩的歌聲，「送你一份愛的禮物，我祝你幸福。」，給予祝福是長輩們最真切的盼望。

再造生命的動力

在這一年的服役生涯裡，體會最深的一句話大概就是「身體健康」，這句最常見的祝福語，但年輕力壯的我們如何懂得這四個字的得來不易。四月車禍後，右腳踝不幸骨折，當下只想知道，還能不能繼續跑步。在病床躺了五天，第一晚要轉身喝口珍珠奶茶都是難題，更別提要走到僅僅十步外的廁所，這時我才明瞭，這些長輩為何這麼希望能夠自己走路，即使動作再慢，也要自己穿外套和如廁，因為這是身為一個「人」最後的尊嚴。

仿佛昨日學長才剛帶領我認識北區老人之家，開始認識各處室的長官們，在這裡結交到來自不同領域的新朋友，如今我也成為待退的學長，當初想像中的一年也沒有特別漫長，反而覺得有點太快，若沒有這年的替代役生活，或許許多人事物也遇不到，無論是好是壞都會成為我的養分，為即將踏出社會第一步的我注入不同觀點。

最後，感謝淑敏科長、役男弟兄和各科室長官的照顧，謝謝你們給我

很特別的一年。

108年下半年替代役績優役男



越努力的人往往越幸運。
堅持理想，不放棄追逐，把握當下，創造屬於自己的奇蹟。



許廷睿 [196梯]

需用機關

海洋委員會

服勤單位

海巡署警衛隊

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 主動協助新進役男適應環境，工作態度積極進取。

(2) 協助幹部完成交辦事項，深受長官肯定。

(3) 協助鄰近社區環境整潔維護，表現良好。

淬練改變 役力向前

2018年11月19日，入伍的第一天，終於把手邊的學業及工作暫時告一個段落，進到成功嶺履行我應盡的義務【服役】，當時帶著一顆期待

又緊張的心，開始了我為期一年的全新體驗。

服役迄今也近十個月了，在這說長不長 說短也不算太短的時間裡，經歷了許許多多的事，與同袍們在運動時間盡情揮灑著青春的汗水，公差時間大家一起為了完成一件事發揮每個人的專長，向著同一個目標努力，又或者偷閒的時候一群人坐在路邊擦著汗、喝著飲料、聊著天，回想起來每一件那麼小的事都是那麼值得回味。

發揮所學 盡份心力

很慶幸我的服勤單位是海巡署，警衛第五中隊給了我那麼舒適又漂亮的工作地點和居住環境，更開心能有這麼多照顧我的長官幹部們，說真的我很詫異，我心中認知的長官們是正經八百、不苟言笑，但實際相處下來，我發現他們更像生活中的好朋友，一樣能從工作到生活無話不談，相互交流求進步。

很幸運我個人的專長能幫助到單位，即使只是一點簡單的泥作建設或水電修繕，也讓我感到開心，能為單位發揮所學盡一份心力。這十個多月來，有歡笑有汗水，滴滴點點都是如此難忘的珍貴回憶，期許自己能在所剩不多的役期內，得到更多寶貴的經驗，帶著更堅定的信念離開這個伴我將近一年的單位，用更勇敢的心去面對未來更加艱難的挑戰。



做自己的決定。然後準備好承擔後果。
從一開始就提醒自己，世界上沒有後悔藥吃。



謝克群 [196梯]

需用機關

海洋委員會

服勤單位

海巡署警衛隊

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 協助單位節慶辦餐活動相關工作，任勞任怨，圓滿達成任務。

(2) 協助文書行政及庶務相關業務，著有績效。

(3) 積極參與社區關懷活動，熱心公益，表現優異。

簡單的事情認真做

剛開始報到，其實一切都是很陌生的，很多地方都不懂，需要多多的學習注意。也非常感謝學長跟長官的指導。在服役期間因為有衛哨等

常規性任務，特別是有夜哨的時候，所以時間上的掌控分配需要良好的規劃。

每日的環境整理，更可以很好鍛鍊身心。當面對很多的落葉，如果心浮氣躁的隨便亂掃一通是不正確的，要沉靜下來慢慢地踏實掃完。將來面對許多的困難也是一樣的，如果不能冷靜應對很多事情，是沒法順利完成的。

用青春創造自己的回憶

中間曾經有幾次的機會有幸參與社區的清潔活動，也是很有意義的任務，可以親近里民，也可替大眾盡一份心力，雖然只是微不足道的清掃，但是中間有許多地方大家沒有注意的地方，可以發現並打掃完成，都是十分有成就感的。

在服役快一年的時間，其實有時候還是很疲累的，但是習慣了之後，會發現在服勤的過程中，學到了很多東西，也認識了很多人。讓我深刻地體會到，不管是多渺小的事情，都是值得細心去完成，並為其感到驕傲的。



努力不懈，服務至上。



藍堯祺 [196梯]

需用機關

海洋委員會

服勤單位

海巡署通資作業隊

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 協助監控署內外部網路資訊，並以資安設備進行流量分析，負責盡職。

(2) 協助資安防護中心業務，並撰寫案例簡報，主動積極，表現優異。

(3) 協助社交工程演練及維護資安與資清系統，認真盡責，深獲肯定。

努力蛻變 嘗試不同

還記得剛進入海巡署時，資訊安全這塊領域是我在學校的課程中並未接觸的。當時的我還不確定自己是否可以勝任資安中心的各項業務，只能憑藉著自己努力不懈的態度，繼續前進。即便剛服役時幾經波

折，但是這樣的嘗試也使得我不停蛻變，並獲得不同的體會。

在資安中心不光是對於事情需要有負責的態度，更是要有分析問題的能力，以解決海巡署內外部的資安事件，抵禦各項惡意攻擊。進入資安小隊操作監控實際網路，這是其他的役別體會不到的專業內容，也是其他役別得不到的重要經驗。在海巡署各項事物造就我學習資訊安全的相關內容，更是培育我擁有不同專業的地方。致使我在海巡署服役不只服務，更是堅守防護。

態度正確 學習更多

我很開心能在海巡署發揮自己的程式專長，參與維護海巡署內部網路的各項系統，這不單是對自己能力的認同，也是服役中海巡署對我的肯定。即使這一年很短，但入伍至今仍是抱持著學習的態度。在海巡署用心服務不只能活用所長，更能獲得不同經驗。

我很感謝那個當初選擇海巡署的我。服役中的努力與態度使我成長，退伍後的日子，我相信只要認真努力服務至上，能獲得的不只是表面。

108年下半年替代役績優役男



必須非常努力，才能看起來毫不費力。



張宇豪 [200梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

新北市政府消防局

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 主動參與消防署緊急救護四格漫畫創意徵選活動，榮獲第一名，成績優異。

(2) 協助製作消防宣導及網路媒體行銷之文宣，績效卓著。

(3) 參與協助小小消防員體驗活動，盡心盡力，廣受好評。

踏進消防 看見消防 感受消防

當我踏進新北市消防局，本以為內勤生活會平淡無奇，卻出乎我意料。我在消防宣導科服役，全新北市有重大災情或訊息，都會匯聚於此，因此總會收到各式各樣的災情，每每聽到噩耗傳出，心裡總是五

味雜陳。記得某次溪水暴漲一家人受困沙洲的案件，大人小孩被沖走，科室消息同步救援狀況，實在緊張，好在最後救援成功也捏了一把冷汗；還有看到火車刺警案的遺憾，更讓我揪心萬分；當然，聽到OHCA案件搶救回來的喜訊，更是激動不已。

踏進消防，讓我進一步看見消防，遇見不同的生命故事，感受大自然無情、體會人生無常、也分享世間的喜悅，都是難能可貴的人生閱歷，每個案件、每個消息會有不一樣的感觸，對人生也會有新的思考，更好似慢慢懂得消防這份工作的使命感和迷人之處，服役也將變得更有意義。

創意無限 發揮所長 讓更多人了解消防

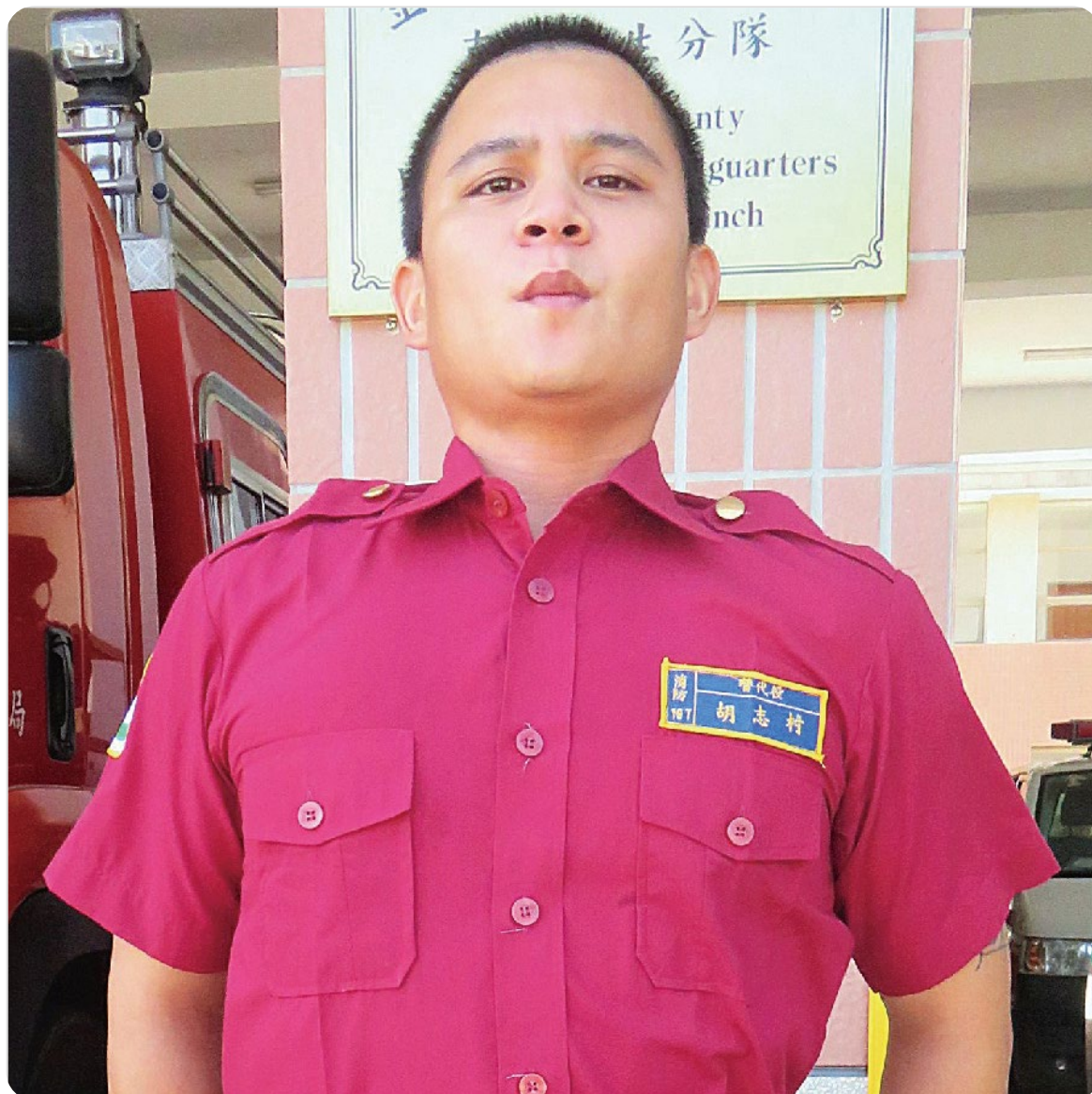
「消防宣導科」主要是網路社群的行銷宣傳、府會關係經營與新聞媒體的報導推送。覺得自己很幸運，能貢獻大學時參與社團的所學，協助行銷與製作宣傳圖文。現在網路資訊爆炸的時代，更要結合時事新聞與流行趨勢，出其不意，才能讓平淡無奇的消防圖文受到關注和迴響，看似簡單，實則不易。

每次發想都需要收集大量資料，分析客群，腦袋要時刻運轉，發揮創意，儘管努力和成效並非成正相關，我仍秉持著「凡經手，必美好」的態度全力以赴，好幾次成效顯著，還曾被消防署與三立新聞分享報導，心裡小有成就，也著實感動，期許自己能繼續發揮所長、創造價值，讓更多的人了解消防。

108年下半年替代役績優役男



順其自然



胡志村 [197梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

金門縣消防局 金湖分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助執行救護、救溺及救災等相關勤務，辛勞得力。

(2) 協助提供民眾捕蜂及抓蛇等服務，任勞任怨，圓滿達成任務。

(3) 參與反毒宣導及關懷年邁長者等服務，主動積極，熱心公益。

助人無價的人生經驗

專訓結束後，很榮幸分發到金湖消防分隊，消防役的日常，除了例行的打掃環境、處理公文之外，最重要的是應變能力，無論是火警、救護、及其他為民服務工作，縱使有SOP，但每每出勤的處理方式都會

有些許不同。譬如火警救災，在枝葉扶疏的地方，還要注意有無明火復燃，或是救護勤務，同樣是骨折，也會因應患者的年紀或受傷部位而有所不同，再者捕蜂、抓蛇，也會依據報案內容來做人車裝備器材的調度。

打火弟兄 革命情感

服役前，偶爾看到電視上穿插的火警或救護新聞，當下，只覺得這是一份比一般行業辛苦一些的工作，直到自己身歷其境之後，才明白如人飲水，冷暖自知，除了每次出任務的高度緊張，家屬的求全責備，現場的環境克服，就算任務結束後，依然是維持著中度緊張在備勤室待命，更甚是就寢睡到一半時，聽到需要支援時，也要馬上著裝出動，話雖如此，無論是出勤支援或被支援時，內心總會不禁喜悅，這就是所謂的戰友情誼吧。

108年下半年替代役績優役男



一個人的價值，在於他貢獻了什麼，而不在於他能得到什麼。



陳葦 [195梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

臺中市政府消防局 烏日分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助執行OHCA患者緊急救護，並給予適切的醫療處置，表現優異，值得肯定。

(2) 協助執行各項火警出勤任務，負責盡職，圓滿達成任務。

(3) 參與捐血活動，熱心公益，實踐力行。

挑戰自己不設限

回憶起研究所生活總是不斷的對著電腦做實驗寫程式，而當初選擇消防替代役，周遭的人也對我說「怎麼這麼想不開，選了一個這麼【精

實】的役別？研發替代役不是很好嗎？」我心裡卻想著：何不在年輕時給自己一個不一樣的挑戰，體驗一下不同的生活！

新人時期首次出任務的當下，身上似乎多了一份沉重的責任感，到達現場發現傷患輕微肢體擦傷，意識清楚，雖然這對於現在的我來說是一件簡單的車禍救護，但對於當時不曾看過車禍現場的我來說卻緊張的不知道該如何是好，所幸在警消學長的協助下，冷靜之後，才能順利的完成第一次救護。

點滴傳承 實踐力行

在烏日分隊服役期間，每天都會進行各種紮實的訓練，火災搶救、緊急救護及體能訓練，讓我服勤到現在將近10個月能不斷持續的學習、精進自己的救災救護技術等各項能力來貢獻社會。

服役至今，已經跑了近400件的救護救災，印象中第一次遇到OHCA救護(到院前心肺功能停止)時，現場家屬已放棄急救，雖說以救護人員的立場來看是合理的選擇，但看到一個生命就這樣消失在眼前，對於剛服勤的我來說是非常難接受，並在現場默默地流下眼淚，有了這次的震撼教育，我往後對於OHCA救護(到院前心肺功能停止)總是繃緊神經，為的就是讓病患能有「續命」的機會，當聽到醫院急救人員說出：「病患已恢復脈搏，能自主呼吸！」的當下，我想我這輩子都忘不了這份喜悅與感動。

感謝一路上帶領我的替代役學長與警消學長，讓我在服役的同時也感受有家的溫暖，在剩下的役期中，我依然會盡心盡力，付出自我，並期許自己在服役期間所學的能應用在往後的日子。

108年下半年替代役績優役男



機會只會留給準備好的人。



張鈞維 [197梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

金門縣消防局 金沙分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助執行金廈泳渡活動救生人員及救生警戒任務，辛勞得力。

(2) 協助執行交通事故、火警及救護等勤務，認真負責。

(3) 協助執行防火宣導、捕蜂及抓蛇等勤務，主動積極。

體驗消防使命 創造青春回憶

起初聽到消防役這個役別相當陌生，只知道在消防隊裡服務，卻不知道工作範圍到哪裡，亦不知這個工作崗位自己是否能夠勝任，但我想讓這一年過得與別人不一樣的體驗，因此毅然決然選擇離家三百里遠

的金門。

剛來到這邊時，不僅要在短時間內學會各項救護技能取得EMT-1證照，還要熟悉分隊裡每部消防車、救護車上的各項設備操作，對一個甚麼都不懂的人來說，要在短時間內把你訓練到甚麼都要會，這實在十分具有挑戰性。但在短時間內的嚴苛訓練不是沒有原因，因為在火警現場、救護現場等，不容許有一絲差錯發生，隨時攸關到傷病患者的性命安危。

挑戰越多 收穫越多

在炎熱的天氣裡穿著密不通風的捕蜂衣與虎頭蜂奮力搏鬥，在大火高溫裡穿著厚重悶熱的消防衣與大火戰鬥，在危急的現場搶救急待救援受傷的患者，消防人員每天都在為需要幫忙的民眾冒著生命危險努力著，或許只要得到受助人的一句『謝謝您』、『辛苦了』，身體的疲勞也就消失了，心理也踏實了許多。

選擇了消防役真的能夠讓我這一年役期過的很不一樣，消防役這條路，讓我感到很驕傲並且更有信心接受未來每一天的挑戰。

108年下半年替代役績優役男



「當你知道為何，就能忍受任何。」—尼采



陳柏佑 [195梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

雲林縣消防局 斗六分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助火警現場，執行救災水源佈署及調度救災資源等勤務，辛勞得力。

(2) 協助救災出勤，任勞任怨，不畏辛勞。

(3) 參與災害防救演習，擔任車輛落水項目救護人員，態度積極，廣受好評。

永遠不知道下一個勤務在哪裡

警鈴聲劃破夜晚的廳舍，不特別的響，但足以讓人從床上彈起，迅速著裝，出勤。祝融降臨，可不分寒暑晝夜，每一通派遣令的背後，都

是民眾對消防隊的期待，也許只是虛驚一場、也許只是小傷小病，但如同我們分隊長跟我說的一樣「永遠不知道下一個勤務在哪裡。」對這些人而言，消防車與救護車的鳴笛聲，可能就像絕望中的曙光。

追尋本身就是一種收穫

對我而言，有兩場的大型工廠火警都是畢生難忘的經驗，一是和宜紙業的暗夜大火，二是台日古河銅箔工廠火警。和宜紙業火警從半夜十一點半打到隔天早上九點，我這輩子第一次通宵竟然是穿著制服、提著氣瓶，看日出與紙山上的火光互相輝映。古河銅箔的火警則從白天打到晚上，那是南臺灣的六月，永遠記得那天天氣特別好，我濕了又乾、乾了又濕，晚上回到分隊，發現紅色的制服上有一層薄薄的鹽漬。

畢竟追尋的本身，就是一種收穫，付出的代價就是一種取得。我在這之中學到很多，以前，我不太會甚至不敢跟人講話，現在開朗多了。以前，我害怕失敗、容易挫折，現在更能與失敗挫折和平共處。我身體強壯多了，一年來我重了八公斤，體脂率降到12%。

如果有人問我：「當消防役不是很累嗎？」「是真的很累，勤務多，晚上又睡不安穩。」但，如果有人跟我說：「唉，你不覺得當兵很浪費時間嗎？」我可以自信的回他：「不會，因為我成長很多。」



你不需要很厲害才開始，但你要開始才能很厲害。



陳宣廷 [196梯]

需用機關

內政部警政署

服勤單位

航空警察局刑事警察大隊

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 協助文件翻譯及涉案外籍人士通譯等勤業，辛勞得力。

(2) 協助「防堵非洲豬瘟」及「防搶暨攔截圍捕演練」等勤務，認真負責。

(3) 協助處理報廢財產、遺失物清點及拍賣等工作，績效卓著。

替代役生活就像是 求學求職之間的一場壯遊

離開了熟悉的學校、熟悉的實驗室，帶著一點點的緊張、一點點的期

待踏入了航空警察局的大門。接下來的一年就是跟數十位的刑警學長、學姊們朝夕相處著，而學長姊也真的把我們替代役當學弟一樣地照顧、各種不熟悉的事務也從頭細心教起。

在刑警隊的日子過得很快，不時都有新的挑戰與學習：資訊領域就有資訊系統的簡單維修、影片剪輯、印表機等硬體故障排除等等在學校裡學不到的各種維修技能；事務上也了解了公家機關做事的流程、協助搬東西也發現很多大型物品搬運上都有自己的巧勁。但是當中最讓人印象深刻的還是協助疑犯翻譯吧。

外籍疑犯海上的浮木

由於機場屬於刑警隊的轄區，常常會看到形形色色的外國疑犯出入。雖然有極少數重如毒品、性犯罪等重罪，但我接觸過的許多疑犯都不太清楚自己為何被通緝、為何被逮捕拘留。他們有些東南亞籍，英文不甚流利，甚至僅能透過單字拼接；有些日韓籍，雖然英文程度相當好但是口音難以辨識；有些美籍，劈哩啪啦就是一大串。

但共同的是我是他們當下僅存的浮木，透過我從中轉譯也讓他們了解現況與自己的權益。一想到若能稍微緩解這些人漂泊異鄉、人不生地不熟的慌張，就會覺得一切都很有價值了。



「活在當下，盡心盡力」



許力夫 [198梯]

需用機關

內政部警政署

服勤單位

臺中市政府 警察局交通警察大隊

役別

警察役(交通助理)

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理交通安全宣導、設攤及小小警察營活動，主動積極，深獲肯定。

(2) 協助局務會報，聯合勤教及政府服務獎相關文書作業，盡心盡力，績效卓著。

(3) 協助役男生活管理、環境整潔等相關勤務，認真盡責。

任勞任怨 貢獻小小心力

「想起來了！這是當心兒童！」

「我知道！這是禁止停車！」

「答對了唷！給你一份小小獎品以示鼓勵，把這螢光捲尺掛在手上在馬路上行走會更安全喔！」看著小朋友們努力學習了解交通號誌的態度，我看了很是開心。當他們學會了交通安全的小小知識便高興領了禮物離開的背影，我心中充滿了紮實的感覺，可以確保他們在未來的人生旅途上減少交通危險的可能性。透過一次次的互動小遊戲，讓小朋友能夠以這種方式熟悉交通安全並傳達給父母，如此也算是為社會獻出一份小小心力，心中就充滿了成就感。

服役體驗 遇見未來

「十次車禍九次快，騎慢一點！多看兩眼！再等三秒鐘！」在數次的交通宣導裡，有一次與臺中監理所合作走上街頭對用路人宣達行車安全的重要性。看著潺潺的車流，瞬時浮上腦海的是那晚停紅綠燈時目睹的車禍現場，四輪轎車高速行駛並切換車道與直行（速度不慢）的重機擦撞，雙方的車輛皆有受損，幸好人無大礙，頓時讓我體悟了騎慢一點多看兩眼的重要性，畢竟生命無價。因此，我把握每次宣導的機會，透過遊戲與口號的琅琅上口，讓民眾能提高對交通安全的警覺性。

除此之外，我也幫忙學長姐們文書處理，協助管理替代役男，過程中成長了不少。如今役期已經過半，在未來的幾個月我將持續為民眾宣導安全知識，盡一份小小心力。



努力造就夢想，努力也是我們必須支付的代價。



王又德 [199梯]

需用機關

內政部警政署

服勤單位

保安警察第一總隊

役別

警察役(保安警力)

優・良・事・蹟

(1) 協助營區安全維護、駐地值班及公文遞送等勤務，負責盡職，值得肯定。

(2) 協助環境清潔綠美化，主動積極，認真負責。

(3) 擔任志願服務推廣志工，並參與捐血等公益活動，積極熱心。

參與維安特勤隊演練 與眾不同的服役體驗

有幸分發到六大三中，服役於新屋營區，這裡也是警政署反恐訓練中

心。服務期間曾協助反恐訓練，雖然我在模擬場景飾演傷患，能夠近距離看到維安特勤隊的演練讓我印象深刻。剛好一顆模擬彈在我正後方爆炸，雖然沒有傷害性，仍然非常震撼。廣闊的新屋營區擁有三個美麗的湖泊，而我們也參與到環湖步道的環境整理，雖然過程非常辛苦，但更加深了我們役男的情誼。環湖環境整理工作，使我們學習到團隊合作的重要性，因為有共同努力的目標使大家更加團結，唯有彼此分工才能在短時間內完成工作，六大的警職長官們也很照顧役男，看到乾淨整齊的營區，感覺一切都值得。

回歸初心 返鄉服役

除了環湖整理工作期間以外，在空閒時間營區有提供籃球場與健身房給大家運動，偶爾也會有警職長官與我們一起同樂在球場上共同揮灑汗水，透過運動增進了役男與警職長官間的情感。由於以前是舉重選手，因此會與警職及維安特勤隊分享與交流肌力體能訓練或舉重技術，也很幸運能夠藉此推廣自己美國所學。

最後由於我長期在海外就學，以前從來沒有來過新屋，如今因為服役有這樣的機會，認識許多人、見識不同的地方，而且可以回到自己的家鄉，為自己家鄉的單位服務付出，讓我感到榮幸與開心。

108年下半年替代役績優役男



Learning-by-doing. 做中學，學著做。



許鴻文 [197梯]

需用機關

內政部空中勤務總隊

服勤單位

內政部空中勤務總隊

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助黑鷹直升機接機作業影片製作，表現優異。

(2) 協助辦理機務人員訓練課程及檔案整理等相關作業，辛勞得力。

(3) 參與捐血、獨老關懷及樂齡老人春遊等各項公益活動，積極熱心。

完成小事 成就大事

從航空相關系所畢業之後分發至空中勤務總隊，學以致用難得的在服役期間實現，在協助機務組給予我的任務時，了解飛機機況的細節，也是服替代役額外的學習收穫。

一台飛機需要許多小零件組成，任何簡單的任務也要細心處理，不能出差錯，雖然我所負責的勤務影響相當微小，但是連繫著整個空勤總隊機務安全，完成小事進而成就大事。

愛心散播 服務他人

在學生時期，參與著許多的社團活動、公益表演，滿懷著感激的心去回饋，在自己有能力的時候，多帶點歡樂給大家。在服役期間接觸到相當不一樣的公益活動，協助獨居老人打掃住家環境，協助樂齡老人參與春季郊遊，陪著他們郊遊賞花，看著他們滿足的笑容，發現到原來快樂是會傳染的，我的愛心散撥出去了。

用心做事 完美落地

「救災、救難、救護、偵巡、運輸」是空勤總隊五大任務，各項任務都是具有相當的重要性且急迫，雖然不是第一線接觸飛機，但是在機務組處理著公文，每份公文的重要性，攸關著飛機安全，唯有用心做事，100分的滿分，必須用120分的心甚至更高去完成，飛行任務才可完美落地。

空中勤務總隊給予我個人相當大的自由度，在處理勤務外也可以讀書充實自己，我盡全力在服役中學習、成長，準備著衝勁進入社會，帶著滿滿祝福起飛。



重要的不是你經歷了什麼，而是你如何看待它。



鍾國丰 [197梯]

需用機關

內政部移民署

服勤單位

內政部移民署

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 以互動式資料視覺化方式製作相關報表，提升民眾瀏覽互動效益。

(2) 協助分類及清點入境登記卡、申請書、包裹及信件等相關業務，積極負責。

(3) 參與捐血及環境清潔等公益服務，積極熱心。

終生學習 盡心盡責

還記得第一天來到移民資訊組資訊處理科，就接到了一項針對我程式語言專長的任務，要將移民署統計資料區中的統計資料以視覺化與可

互動方式來呈現，雖然這項任務與我所學的程式語言不甚相關，但我覺得這是一次學習的機會，「不要想是否做得到，而是想想如何做到」。

在網路上找了許多不同的方式，經過許多嘗試後，成功的製作了具有互動性的資料視覺化報表，藉由互動視覺化報表來呈現統計資料較傳統的方式來的吸引和有趣，還可以搭配不同資訊，試著找出其中的關聯，使統計資料有更廣泛的應用。體會到了不管何時何地，只要願意就有學習的機會，盡心盡責地去做，會得到比原先預期還要好的結果。

相處中成長 關懷和鼓勵

當初來到移民署本部時，滿擔心自己會格格不入，因為同梯的役男中只有我來自不同分隊，但經過了幾個月的時間，和學長學弟間相處越來越融洽，相約打球及慢跑，培養規律的運動習慣，提升自己的健康。此外，還會一起參與捐血及公益活動，像是到流浪狗之家照顧流浪狗，還有至老人康護中心，協助環境整潔等等。因為有了他們，在這段服役的生活中充滿了活力與成長。

108年下半年替代役績優役男



Remember today all the blessings you have.



林建華 [199梯]

需用機關

內政部移民署

服勤單位

北區事務大隊

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 協辦「小小移民官」體驗活動，規劃及翻譯中英文內容供媒體報導，成效卓著。

(2) 協助外國民眾與僑生辦理通關及各項居停留業務，熱心積極。

(3) 積極參與各項公益活動，熱心助人，值得嘉許。

多元體驗 擴大舒適圈

在國外唸書工作後，回到臺灣服役。結訓甄選時以第三名的成績來到移民署臺北市服務站，我認為這是一個給自己磨練的好機會。專員先

讓我在櫃台旁學習業務內容，之後安排我到外事服務台服役。一開始只是例行地協助外國民眾與僑生辦理自動通關，和發放居留證業務。但因為是管理學院畢業，外語能力與溝通是我的強項，透過觀察移民官學長姐和民眾的互動，以及針對業務內容做足功課，不論是中文還是英文，我很快就能幫忙回答民眾的問題。

為了能緩解服務台壓力，尤其開學前民眾人數是平日的3倍以上，我訓練自己能成為相當一位正職的人力，可以回答越來越複雜的問題，同時進行手邊的行政業務、例行性和突發性的中英文廣播，這整個過程大幅增強我的多工作業能力以及溝通能力。如此豐富有趣的多元體驗，就是我當初選擇服務站的原因，對我來說這一切不僅僅是踏出舒適圈而是擴大舒適圈，繁複的與人問答訓練我的邏輯溝通與耐心謹慎的能力。

更多體驗 小小移民官與公益服務

役期裡有幸碰到臺北市服務站為新住民舉辦的夏令營活動，小小移民官。同時暑假來了很多警察大學和金門大學的大學實習生，大家一起同心協力為活動做準備，我也分享我的工作經驗給實習生和專員做參考，協助中英文會話翻譯。這項參訪活動，能讓新住民二代小朋友們認識移民署工作內容與培養世界觀，而能參與其中真的是非常珍貴的體驗。

此外每個月我們役男的管理幹部都會為我們接洽公益團體，供移民署役男能有公益服務的機會。至今我參與過伊甸基金會的衣物回收及和平醫院的志工服務，雖是簡單的工作卻能實踐我們替代役役男服務精神。

108年下半年替代役績優役男



With great power comes great responsibility.

能力越強，責任越大。



黃德 [197梯]

需用機關

內政部移民署

服勤單位

國境事務大隊

役別

警察役(安全維護)

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部，協助執行接兵及專業訓練相關事宜，認真負責。

(2) 協助單位業務、文書行政及臨時交辦事務，主動積極，辛勞得力。

(3) 協助單位籌劃捐血及淨灘等公益服務活動，積極用心。

主動積極 秀出自我風格

結束了成功嶺短短10天的冬令營，聖誕節進入移民署國境事務大隊，1/1開始正式在桃園機場服勤！

在被選為管理幹部後，算算過去的經驗，這應該是我第一次管理其他人。由於生性比較認真，許多事情的細節盯得比較多，對我而言，既然是規定，我就會希望大家去遵守。除此之外，我平常上班也習慣主動幫辦公室內的學長姐做些大小事，即使那些和業務無關，因此在看到其他喜歡獨善其身的役男兄弟們時，時常會心情不愉快。

因為我不喜歡把這個情緒悶在心中，而且還會再和他們相處個幾個月，所以我就壓下火氣、心平氣和地和他們把話說清楚，希望他們能有所改善，同時他們也指出一些我的問題。這種模式我很歡迎，有話就說出來，以免有疙瘩在，畢竟我希望不只是在服役的這一年，而是和他們當一生的好朋友！

致電FBI 意想不到的體驗

平常除了協助管理役男的服勤狀況和各種生活細節，還會協助辦公室，因為和監控隊較接近，有很多機會接觸到旅客的個資，所以事情上都要注意保密。此外，因為這邊是總機，所以經常有機會聯絡外面，最特別的一次是打給FBI調資料！雖然說英文沒甚麼問題，但畢竟FBI是只有在電影裡才會看到的機關，沒想到會有打電話給他們的機會！

在正式服役前，我一直想當一般兵，並到部隊裡操練，畢竟機會難得，但現在，我很慶幸我成為了替代役，這段期間，我學了許多，也經歷了許多我沒體驗過的事，更重要的是讓我有機會認識了這麼多來自世界各地的夥伴們，這一切都是我未來的寶物。

108年下半年替代役績優役男



寧可做了悔，不可悔了做。



張舜丞 [198梯]

需用機關

國防部

服勤單位

國軍高雄總醫院岡山分院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助社區健檢及居家照顧等服務，表現優異。

(2) 協助院內各項活動準備作業，主動積極。

(3) 協助登革熱防疫工作，辛勞得力，值得肯定。

社區服務 用行動展現力量

在剛報到沒多久，參加了社區健檢的活動，在那可以看到許多年長的長者，排著隊等待檢查區小姐的檢查服務，有的行動還算可以，有的則是杵著拐杖來，長官指派我協助幫忙帶領長者健康篩檢，在老人與

檢查區人員的談話中，可以清楚的感受到他 她們很開心能夠來這，並且為自己的身體健康去著想，檢查完後的年長者們回家後每一個等待的時間點裡，都期望著所出現的結果是好的。

居家照護 為祥和社會獻心力

有次我去了一趟居家照護，第一個拜訪的家庭是一對老夫妻，婆婆因為生病躺在床上，需要替換一些生理替換用品類的東西，還沒替換醫療用品前我看了一下婆婆，她對我微笑了一下，可想而知婆婆很開心有人能夠來看望，我也很開心，所以我就在老翁家裡跟老翁聊聊天，轉移婆婆生病對他的那種痛楚，第二個居家照護的家庭亦同情況，不過可能經濟不佳，婆婆子女們忙於工作，環境需要改善，心覺得有沒有可以盡點心力協助幫忙。

最後一處這戶人家有雇請一位外籍勞工幫忙照顧婆婆，環境可以說是相當不錯，這位外勞對於處理事態的方式相當有責任，也是我值得學習的地方，以上居家照護訪視，讓我體會社會裡，不同階層，不同生活，感受到社會需要更多關懷及照護福利機構，這也是擔任社會役宗旨。

音樂是不分國界的世界語言，而我則用音樂與社會對話。



徐庭尉 [195梯]

需用機關

臺北市政府兵役局

服勤單位

臺北市中正區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助役男兵役抽籤、體檢及相關資料整理，盡心盡力。

(2) 協助身心障礙退伍退役人員相關業務，辛勞得力。

(3) 擔任管理幹部及小平頭表演團團長，積極參與各項公益演出。

小平頭表演團 獻藝展愛送暖

2018年10月29日帶著忐忑的心情進入成功嶺受訓，經過了新訓、役徵、專訓，順利的進入了臺北市中正區公所服役，同時也因役徵時是以樂器專長資格錄取臺北市政府兵役局替代役中心「小平頭表演

團」，下勤時需要額外的花時間為表演練習。

服役的這段時間，我們的表演遍及臺北市各個機關學校、醫院、國宅、老人安養中心，其中以中正國宅的老人慶生會演出最為印象深刻，我們為老人家們帶來了一系列的懷舊歌曲與精采的互動魔術，台下觀眾無不與我們一同歌唱、互動、遊戲，這是我長年待在古典音樂的舞台上，少有的經驗。

擔任團長幹部 努力扮演自己

沒有表演的時間，我都在中正區公所服勤，主要是協助兵役課與檔案室的業務，兵役課主要是協助兵役體檢、抽籤及整理兵役相關之文件，高峰期時，曾一天蓋了一百多張兵籍表的章同時還要做一百多位體檢役男的體檢手環。檔案室則負責掃描、歸檔及檔案上架，在這裡學到了許多資料的歸類與整理方式，同時也學習公文的撰文方式，以備未來在工作上需要與公家單位申請相關文件時可以使用。

下勤時，我們皆需回臺北市替代役中心備勤，同時表演團的排練也在這裡進行，在長官的賞識下，我擔任了小平頭表演團的團長，同時也是替代役中心的管理幹部，在這裡學習如何與不同類型的人相處並管理他們，對我來說是非常有意義的經驗。

服役的這段期間所獲得的一切經驗與感受皆是我難忘的回憶，相信在未來退伍後的日子裡，這裡所學的一切都會對我有所益處與幫助，同時也希望能夠繼續為社會盡自己的一份心力。

108年下半年替代役績優役男



擇善固執



謝明安 [197梯]

需用機關

臺北市政府兵役局

服勤單位

臺北市中山區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助視障退伍軍人陪同就醫、生活照護等勤務務，用心負責，深受讚許。

(2) 助翻譯海外學歷、公文處理、役男抽籤及座談會等業務，主動積極。

(3) 主動參與寒士三十及育幼院等社會公益活動。

彎下腰來 學習到更多

離開成功嶺後，對於未來分發的單位和服勤內容其實相當緊張，不只要是在短時間內進入狀況熟悉環境，因為服勤內容需要，更需要細膩

的心。幸好在替代役中心和中山區公所內的長官及承辦人員都相當友善且包容，帶著我一步步的熟悉所有的服勤內容，也教會我如何有效率的完成每一件交辦事項，讓我在服勤過程中學習許多待人接物的道理。

身為役政署指派的專案役男，其實相當有壓力，除了必須要做好榜樣之外，更要認真面對負責照護的案主。當兵時因為意外導致終身失明的吳大哥，雖然生活有諸多不便，他還是相當樂天知命，每次見到他都談笑風生，一把年紀的他神采奕奕，甚至比我還要有精神呢！

服役非勞役 充滿新意義

雖然是役男身分，但無論在所內或是在案主家，承辦人員和案主都相當尊重我，在交辦工作的同時除了關心我的身體狀況外，更告訴我如何有效率的完成一件事；而面對因為特殊狀況導致沒有完全交接完成的我，案主也相當有耐心的一步步告訴我該怎麼做，出錯了也即時告訴我該怎麼調整，讓我可以快速的反應過來。

為期一年的替代役生活對我來說相當的不容易，但慢慢的我也越來越能夠體會在成功嶺所訓練的一切，「愛心、責任、服務、紀律」這四個詞不只在服役生活，即使在進入職場時也相當的受用，服役並不是勞役，而是有意義的義務役，往後的日子裡，我也會秉持著在服役期間所得到的精神，帶到這個社會之中，讓這個精神能夠繼續傳播下去。



相信別人不如相信自己，相信自己不如戰勝自己。



李炎哲 [196梯]

需用機關

臺北市政府兵役局

服勤單位

臺北市政府兵役局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 運用所學，協助製作「役職挺你」宣導影片，深獲肯定。

(2) 協助單位處理役男兵籍資料檢查及整理等行政作業，負責盡職。

(3) 參與育幼院公益服務，主動積極，熱心助人。

有苦也有樂 逆境中學會成長

107年底，我入伍了，現在回想起替代役訓練班的點滴，雖短，苦樂參半，卻也踏實，是不曾有過的回憶。新訓結束後，分發到兵役局服勤，指派業務主要是整理役男兵籍資料及協助體檢作業，每天望呀望

著一落落堆疊的資料，一時突發奇想，如果會施用魔法該有多好！

你我皆凡人 每個人都有被愛的權利

服役以來，數次前往義光育幼院世美家園從事公益服務，協助打掃院區，並且在院生們生病時陪伴就醫，陪著到動物園散心。遇有重要節日，跟隨替代役中心「小平頭樂團」在各大醫院、市政及役政活動場合留下關愛的足跡，並記錄大家最歡樂的瞬間。這些情境耐人尋味，不僅讓我深刻體會愛的真諦，更加瞭解施比受更有福的道理，原來付出會是一件這麼幸福的事。奉獻自己，雪中送炭，才是洗滌心靈最好的途徑，也是自我生命旅程的光明救贖。

學用合一 用影片成就自己

真的很幸運，服役還能有機會學以致用，受長官委以重任，負責製作「臺北市役男就業輔導服務」宣傳微電影。編導、攝影到製片，無不費盡心思，多次外拍取景，只希望呈現最好的畫面，讓役男印象深刻，達到行銷的目的。

用心學習 未來無限可能

在工作上，更學會了如何循序漸進及按部就班。尤其，能把在校所學應用在工作崗位，這樣的經驗很特別，也明瞭攝影專長還可以揮灑在更多不同領域，非常新鮮，也收穫滿滿。

108年下半年替代役績優役男



能一個人完成的事，不需要麻煩第二個人



朱芳繼 [197梯]

需用機關

臺北市政府兵役局

服勤單位

臺北市信義區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助公所抽籤作業及防災教育宣導相關業務，負責盡職，圓滿達成任務。

(2) 支援服勤單位辦理防災、防汛及鄰里長研習活動，辛勞得力。

(3) 熱心參與公益服務及公益演出，榮獲197梯替代役公益尖兵代表。

努力扮演自己

信義區公所社會役兼替代役小平頭表演團特技舞者，這是我這十一個月的身分了。初到成功嶺大家都是頭髮被剃個精光，凶神惡煞的樣子。而且又是新環境不熟悉，小心翼翼的一邊從命令適應著團體生

活。正想著可能會很難交到朋友應該會很麻煩，結果休息時間一到，左右鄰員開始主動噓寒問暖，馬上就變成朋友，看來我是白緊張了。

跑兩千公尺大概是一整天下來唯一的體能訓練吧，對於平時有在做體能訓練的人來說，算很輕鬆，每天這樣跑加上規律地喊出精神答數，體力也有顯著的提升。起床我總會協助鄰員，因他是中度聽障，家裡是富二代一直受保護，他不願申請免役，堅持要完成這兩個禮拜的訓練，只為像一般人一樣，這讓我深深感動！在隊中常看到有人想裝病裝死，但看到一個身體真的有缺憾的人，卻瞞著不說，這真的不是一般人的毅力。

足以回味一輩子的回憶

公所服役內容也就是文書處裡跟電腦運用等，偶而會參加公益活動服務老人與里民，比較有趣的是表演團的公益表演，算是將專業回饋給社會。一開始去安養院演出的時候，以為爺爺奶奶們應該不會太搭理我們的演出，沒想到意外的很熱情。看著他們有活力的用力鼓掌，我們的演出也更賣力更有意義了，算是很特別的體驗！

轉眼間役期也剩不到幾個月了，我們雖沒有接受嚴苛的軍事訓練，但我們的服務是更貼近社會去關懷弱勢團體，這一年好好思考沉澱看書的時間變得很多，對事物的看法也變成熟了，應該是足以回味一輩子的回憶！



人生的道路不會一帆風順，征途中充滿崎嶇艱險，只有奮鬥，只有不屈，才會達到成功的彼岸。



陳界瑀 [200梯]

需用機關

高雄市兵役處

服勤單位

高雄市兵役處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長協助病歷翻譯，負責盡職，深獲肯定。

(2) 協助辦理各項活動及忠靈祠相關業務，積極用心，辛勞得力。

(3) 參與各項公益活動，熱心服務。

感恩和樂服勤環境

伴隨著一顆緊張又不安的心，踏著些許沉重的步伐，深吸一口氣後，我向服役的地點高雄市兵役處報到，原以為迎面而來的會是一陣肅殺

及近乎冰點的溫度。沒想到大家的熱情融化了我心中的焦慮不安，學長們親切的來指導我業務內容，同事們也一一的寒暄問候。轉瞬間，我被這股暖流徹底的包覆，雀幸著自己是全台灣最幸福的役男。

願為寒冷的心燃一絲溫暖

生死，是大家最害怕及避諱的話題，只要有生必難逃一死；對於死亡大家總是充滿無盡的恐懼。而我的業務就與接觸生死離別密不可分，內容主要為替國家的英勇戰士們做厝位的接洽及發配。對於這份工作，一開始懵懵懂懂的我以為是一份充滿憂鬱、瀰漫低氣壓的沉重工作。實際接觸後才了解，原來大家對於死亡的態度各不相同，從申請眷屬的眼神中有驕傲、有悲傷、有無奈、有懊悔，而這也許他們與往生者間有著各不相同的羈絆吧！許多失去結髮妻子的老榮民，神情中滿是哀傷、不捨、落寞，對於陪伴自己半輩子的牽手逝去，有如每天固定升起的太陽，突然無法再次升起，失去了天天陪伴自己的光後，留下無不是死寂和沉默。這時的我，面對這道無比洶湧的悲傷巨浪，是多麼渺小無力，輕輕說出一聲「加油，辛苦了」，是我唯一能做的。讓向來都覺得努力能夠改變一切的我，也稍稍認清了在這龐大的世界齒輪中，我改變不了什麼，我只能為他上上潤滑，盡自己所能協助他運轉。心中默默的希望對老榮民滴下的那道漣漪可以在他心中產生巨大的感動，期盼他能知道雖然他習慣的太陽已不再升起，但是，身邊的人們依然會捧著燭光，時時刻刻溫暖著他。

我們一生中有許多的必修學分，生死，是一門最難的課程。生者，要學著悲傷、接受、放下。我認為堅強的活著，就是對亡者最好的安慰。身為一名協助辦理葬厝的役男，也許我能做的不多，也許我不能

成為別人的光，但是願在我業務之餘，能成為一盞熒燭，為那些寒冷的心燃起一絲溫暖。

108年下半年替代役績優役男



有志者，事竟成。



江肇偉 [197梯]

需用機關

高雄市兵役處

服勤單位

高雄市政府工務局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長，協助翻譯、撰寫國際競賽資料簡報業務，卓有貢獻。

(2) 協助公文處理及文書e化作業勤務，盡心盡力，值得肯定。

(3) 主動協助民眾洽詢建管業務，熱心助人，深獲好評。

無價的經驗

服役前，經常會聽到人說當兵在浪費時間。但自從我到高雄市工務局服替代役後，我慢慢發覺我有很明顯的成長。在這幾個月裡，經歷過許多看似繁瑣的事情，其實那些事情有許多都是對大環境有幫助的前

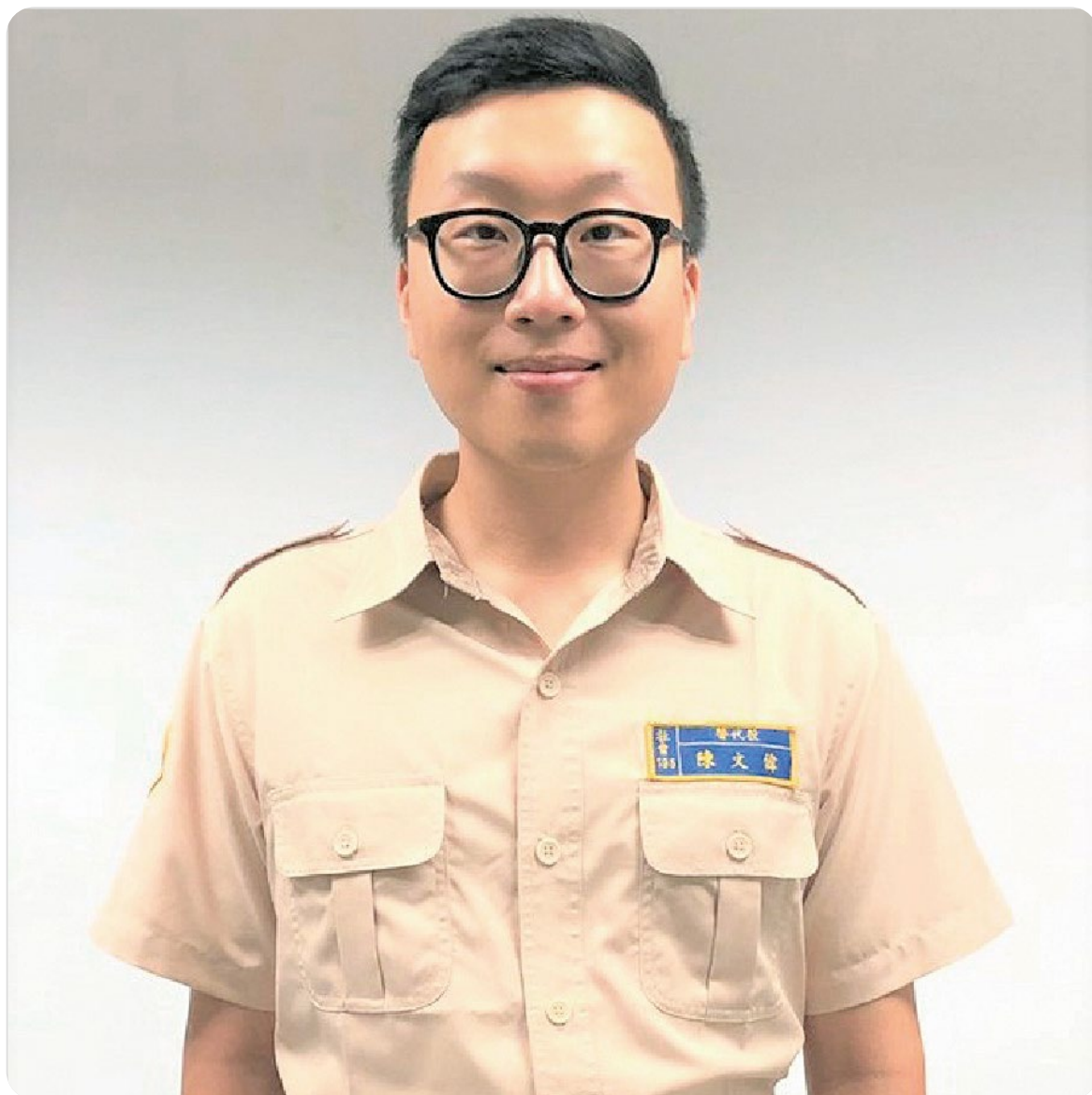
置作業。每天例行的文書影印掃描及幫忙整理檔案，將各式公文與執照圖說依照內容、年分、種類進行分類，協助市府同仁將各式檔案分送至檔案室歸檔，包含將各類文書與圖說進行電子化歸檔作業，以利未來調閱程序更為便利。依序建檔以利檔案之留存並協助政府各類文書的e化作業。此外，在文書影印掃描的同時也將各類文書進行紙本備份，在電子檔案以外同時保留有紙本方便調閱。

在服役中成長

現在反觀我這些每日的工作項目讓我有對大環境的使命感，秉持替代役的精神，也對服勤單位的責任。同時也因為這些事讓我有所啟發及對突發狀況的磨練。想起一些突發工作，例如要跟一整個行政區的大樓管理委員做電話詢問，一天打下來將近一千多通電話做通知，跟許多民眾做溝通，也慢慢的藉著這個機會讓我學習對人及事情有不同角度的省思及設身處地來達成有效率的服務。在這幾個月的磨練及在未來的幾個月的時間裡，我深深的覺得自己學到許多處事做人的領悟，也同時印證替代役的信念：愛心、服務、責任、紀律。讓態度決定高度。



痛苦會過去，美會留下，永保赤子之心，面對不確定的未來。



陳文偉 [195梯]

需用機關

新北市政府民政局

服勤單位

新北市坪林區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理災害防救及演練等業務，認真負責，足堪表率。

(2) 協辦「粽粽有趣PK賽」、「歌中劇～茶香曲活動」等活動，獲正面新聞報導，提升替代役形象。

(3) 積極參與各項公益活動，熱心服務，深獲好評。

茶鄉服役 品味人情

身為一個台北人，初分配到「坪林區公所」時，第一個想到的是捷運「大坪林站」嗎？後來才知道坪林是一個搭乘到新店捷運站後，一小

時一班車，還要搭乘再搭乘40分鐘才會到的偏鄉。

然而，真正在這邊服勤後，才感受到茶鄉坪林的可愛之處。這裡隨著節氣有著不同的作息與活動；而更特別的是，來到這裡我遇見了五年一次的坪林迎媽祖的活動。

如同被媽祖庇佑一般，將近一年的服勤生涯過得十分順利，遇見了地方特色年例活動，家家戶戶辦桌請客的情誼，以及殺豬公的畫面，是我特別難忘的小鎮景象。

深化服務效能 傳遞掌心溫度

服勤最令我難忘的有兩件事，第一是跟著社會課的同仁去探視獨老，看著獨老用顫抖的雙手，緊握住我的掌心，努力地傳達感謝之意，那樣的溫暖從手心暖向心頭，忘不了獨老臉上洋溢著的笑容。第二是課後在教會輔導國小生，在偏鄉這裡並沒有任何一間補習班，小朋友只能在少數地方才能得到課後輔導的機會，所以每周我都會安排一晚到教會輔導小朋友。小朋友純真的個性，以及無比的求學心，讓我感受到茶鄉的熱情從小開始，以及自己做這份工作的榮譽感，同時也期盼著這些小朋友能有美好的未來。

遍數在坪林服役的點點滴滴，回憶總上心頭，短短的一年轉眼間就過去了，而我多了一個認識台灣地方的機會，謝謝役政署、謝謝新北市民政局、謝謝坪林區公所的每位同仁。



不以善小而不為，不以惡小而為之



吳長紘 [195梯]

需用機關

新北市政府民政局

服勤單位

新北市蘆洲區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 積極協助並完善單位參與金檔獎參獎內容，負責盡職，圓滿達成任務。

(2) 協助檔案管理、役男抽籤、入營座談會等業務，認真盡責，深獲好評。

(3) 協助辦理「創意陪讀FUN暑假」活動，積極用心，辛勞得力。

堅定信念 創造榮耀

剛到檔案室時，對於這份業務完全沒有概念，只能在學長與承辦人旁邊做輔助的工作，如所內有開檔管相關課程與會議也與同仁一同參加

與討論，利用空閒時間翻閱檔案管理相關書籍，隨著時間的推移，學長也退伍了，我接下工作繼續完善檔管的各項業務，這份業務也原比我想像的複雜而繁多，也意識到這塊的重要性，除了本身單位業務，金檔獎內容並不單純使檔案整理與保存完善，也包含了推廣及應用，將在地文化與檔管作結合，並與檔案室同仁構思及規劃如何在所內以展覽方式呈現，在後期各課室的加入一同準備考評當日相關項目，在那段時間從早忙到晚，每天除了要完成自己工作，也要協助解決其他組別相關問題，老實說非常辛苦，但是辛苦並沒有白費，金檔獎實地考評當天非常順利，評委也讚賞有嘉，順利獲獎，被感榮譽。

無憾的青春

我非常慶幸我分到檔案室，雖然準備金檔獎的這段時間非常辛苦，也遇到很多不如意的事情，但因為有此次經歷讓我服役生涯過得非常充實，並沒有白白浪費這一年的時間，最後感謝蘆洲區公所全體同仁對我的照顧與歷練的機會。

108年下半年替代役績優役男



Patience is bouncing from failure to failure without losing enthusiasm.

耐心就是徘徊在失敗的過程中能不失去對這件事的熱情。



洪愷均 [196梯]

需用機關

新北市政府民政局

服勤單位

新北市樹林區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助秘書室永久檔案回溯作業相關業務，認真負責，圓滿達成任務。

(2) 主動關懷獨居長者及學童課業輔導，表現良好，廣受好評。

(3) 參與各項公益活動，積極用心，熱心服務。

扭轉印象

初到樹林區公所服役，心中不免擔心自己會被分配到什麼樣的單位，進到辦公室後便覺得這些擔心是多餘的。這裡的公務員大多都把我當作自己的兒子，服役期間除了給予我許多建議，同時也能毫無壓力地分享生活趣事，和印象中古板的公務員完全不同呢！

心境轉換

在服役期間，或許會遇到一些無趣或非專業領域的工作項目，可以選擇輕鬆了事，但我仍選擇投入熱忱的態度，去幫助每一位需要幫助的人，從被幫助者的笑容中不僅給予我莫大的肯定，同時這九個月的服役期間不僅使我受益匪淺，也了解公務範疇。一年的役期不長不短，但態度決定人生的高度。

回饋社會

讓我印象深刻的，從來都不是光鮮亮麗，而是某次關懷獨居老人時，發現原來在台灣仍然有人家中沒有自來水，日常用水必須靠接雨水，飲用水及食物也都仰賴志工的幫助，看著骨瘦如材的老爺爺如此不便的生活，我著實感到相當震撼，也不時地提醒我未來要盡己所能幫助弱勢族群，回饋社會。



魔鬼藏在細節裡



蔡維成 [197梯]

需用機關

桃園市政府民政局

服勤單位

桃園市政府民政局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 運用專長，協助開發「役男入伍APP」，績效卓越。

(2) 協助各項活動現場相關勤務，主動積極，辛勞得力。

(3) 參與捐血、淨灘等活動，熱心公益，主動服務。

面對挑戰 接受挑戰

時間飛快來到桃園市政府兵役科服勤快半年了，還記得當初在成功嶺役別甄選時大家就好像面試工作一樣大家卯足全力選擇自己理想的役別，最後抽籤時與另一位弟兄二選一，很幸運地我抽中桃園市政府兵役

科。

剛到單位還懵懵懂懂不知道任何兵役相關問題，面對民眾的一通通來電使我既緊張又忐忑的回應還會不知所措，很謝謝有各個科員與長官們的指導，才讓我漸漸步上熟悉業務的軌道，讓我的口條也因為如此增強了不少。

體會天下父母心

『天下父母心』在市府接聽電話時讓我對這句話有深刻的體會，有許多為孩子著急或緊張的家長或是役男親自打來詢問相關兵役業務情緒總是焦慮著急，站在電話回應第一線的我們就扮演著很重要的角色，除了要初步判斷問題的原因，也要適時安撫他們緊張不安的情緒並給予相關協助，抑或是轉接業務承辦人直接答覆解決他們的問題，一次次的電話接聽中，我深深的感受到，原來父母為了孩子的未來，總是默默且不厭其煩的付出處理所有難關，讓我每次放假回家時總是心懷感謝，在這裡我也想跟我父母說「一輩子說長不長說短不短，前半輩子你們照顧我，你們後半輩子我來扛！」

在服勤參加的活動中，前往職訓中心課程參訪令我覺得最有幫助，面對一年的役期中或多或少在自己專業的領域會迷失方向，經過參訪之後讓我又重新思考了一次自己未來的人生方向



強大的信心，能克服來自內心的惡魔，產生無往不勝的勇氣



蔡欣哲 [198梯]

需用機關

桃園市政府民政局

服勤單位

桃園市政府民政局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與袍澤生活協助計畫，協助案家用心負責，深獲肯定。

(2) 參與全民防衛動員暨災害防救演習兵棋推演，表現優良。

(3) 積極參與各項公益活動，貢獻己力。

樂活服役人生 用愛讓世界溫暖

第一次知道袍澤生活協助計畫，是在成功嶺役別甄選的時候，我認為這是一個不同於其他替代役的工作內容。實際到了案家服務，雖然自己本身不是復健相關科系，但我還是積極的協助案家的生活所需，與

其相伴過程中，我學會了仔細聆聽說話語氣與用詞，才能理解在相當重的口音當中，所訴說的內容，也明白了家中長輩對於子女的期待心理。了解沒有家人相伴的無奈，也讓我更珍惜與家人相處的時光。而我服務的案家有二位，其中一位年紀較輕，但白天通常只有他一人，且其父母雖然住在隔壁，但年事已高，行動也不方便，所以我也會去關心服務其父母。

從服務中肯定自我與存在價值

在服役過程的陪伴中，這些受傷弟兄是我不得不欽佩的，遭遇了如此慘酷的狀況，但卻不氣餒，樂觀地度過每一天，努力學習，不斷的充實自己，沒有放棄任何希望，在困境中，不斷的尋找出路，也讓我學習到遇到困境不要氣餒，努力地找尋出口，保持著開朗、積極的心態，充實的度過每一天，也謝謝役政署，給了我這樣的機會能夠奉獻、回饋社會。

108年下半年替代役績優役男



若不鼓起勇氣踏出舒適的屋簷，又如何能看見那廣闊的星空。
不要為明天憂慮，一天的難處一天當就夠了。



張萬邦 [199梯]

需用機關

桃園市政府民政局

服勤單位

桃園市桃園區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助民眾調解事件、社會補助申請等相關業務，積極用心，辛勞得力。

(2) 協助防災相關業務，表現優異，值得肯定。

(3) 參加淨山、淨灘及捐血等活動，熱心公益。

把握成長的機會

培養待人處世能力

兵役的束縛對許多役男而言，或許是一段難以忍受的階段。但對我來說，服替代役的這段期間就是一個操練自己成長的機會，讓我在這個社會的縮影中，培養自己待人處世的方法。

自從分發至桃園區公所以來，我和負責的承辦人員還有其它役男夥伴，經歷了許多看似微小，卻是社會上每一個人都有可能經歷的事。從協助當事人紛爭的調解事件，民眾社會補助的申請，到舉辦衛教活動，協助役男抽籤等，處處都能看見社會上種種的需要。而在協助的過程中，有時固然會因為和民眾在資訊認知上的落差而感到挫敗，但隨著接觸時間的增加，我發現我愈來愈能夠快速察覺民眾的需要，進而達成更有效的雙向溝通。透過這些事務的磨練，我不僅加強了人際互動的技巧，更因著看到社會上不同人的需要而培養出服務他人的熱誠。

為更好的自己把握充實的機會

此外，因被安排在災害應變中心幫忙協助，讓我有更多機會碰觸和防救災難相關的業務。印象最深刻的事莫過於颱風期間整個市府的動員。從小經歷過數不清的颱風，但自此始知每一個單位是如何相互合作來把颱風的風險降至最低。從市府、各區公所到每一個課室，都有條不紊地處理好負責的業務，並隨時通報配合。看著區長、課長和每一位公所成員嚴肅的眼神，讓參與其中的我了解到，防災關乎的是人民的生命安危，絕不能兒戲視之。透過防災業務的參與，我學習到與人合作的重要性，並且對於重要的事要以加倍謹慎的態度來處理。

服兵役，的確是一段需要磨練耐心的期間，也聽說不少人是抱著怨懟的心態來服役。但是不管如何，苦著臉也是一年，正向面對也是一年。從每天發生在生活中的大小事裡找到充實自己的機會，我相信在役期結束時，我會成為一個比現在更好的自己！

108年下半年替代役績優役男



花若盛開，蝴蝶自來，人若精彩，天自安排。



張宇凡 [199梯]

需用機關

桃園市政府民政局

服勤單位

桃園市中壢區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理兵役抽籤、住宅租屋補貼及公文收發等業務，盡心盡力。

(2) 協辦役男入營座談會及服務洽公民眾，熱心親切，廣受好評。

(3) 積極推動淨山、淨灘及捐血等活動，熱心公益，值得肯定。

相揪挽袖捐熱血 昂揚啟航獻愛心

來到中壢區公所的這半年，參與了許多公益活動和區公所的業務協辦。曾經很害怕抽血這件事，第一次就在成功嶺的捐血車上，心情是忐忑又覺得踏實，心想我有能力捐出健康的血給需要的人，而非等待

被輸血的病患，同時促進新陳代謝是好的。也很榮幸因內政部部長訪視成功嶺有機會與部長、署長及副署長合照。第二次則響應暑期捐血活動，與區公所的弟兄們一起至捐血中心，一起相揪的感覺很是熱血！

爾後也參與淨山及淨灘活動，體會很深刻的是看似一小段的沙灘沿岸上，其實是很多的枯枝、保麗龍及塑料垃圾，甚至也有衣服，收集起來是好幾袋的垃圾，體會到原來海吃了那麼多的垃圾又漂流到岸邊。真的要呼籲，將垃圾丟到該丟掉的地方，並且做好垃圾分類，才是解決的方法。

用心服務 役義非凡

在區公所內協助兵役業務的抽籤相關場地佈置，以及替代役座談會心得分享。曾經也在座位上的自己，現為準備入營的替代役學弟們及家長，以自身的經驗解決疑問並且讓他們更放心一點。運用自己之前工作和office使用的經驗，使選務工作的網路表單優化，讓承辦人可以加快進度。了解到公文的送件流程及收發或是有需要申請福利，例如育兒津貼或是住宅補貼可以協助身邊的家人朋友以及民眾。印象比較深刻的是，一位不會填寫表格、寫字也很慢的爺爺，我一步一步的帶著他填寫，跟他說要印、要附的文件，全部填寫完成並收下文件後，離開前爺爺一直和我說謝謝，覺得有幫助到需要幫助的人，那種感覺心裡是很溫暖也很開心的。

很感謝市府安排了許多公益活動，往後有機會也會參與更多的公益活動，為地球盡一份心力。也謝謝區公所長官們的照顧並且回饋服務自己家鄉的民眾，這些經驗是很少體會到的。期許自己發揮替代役的精

神，在往後的生活裡發光發熱，吸引美好的事物到來！

108年下半年替代役績優役男



Work hard, be kind and amazing things will happen.



吳逢騏 [199梯]

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市政府民政局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助災害防救演練及役男探視等相關業務，主動積極，盡心盡力。

(2) 協助役男撥交文件製作、登記及法紀教育宣導等業務，認真積極，負責盡職。

(3) 擔任管理幹，協助役男服勤及生活管理，克盡職守，辛勞得力。

用心服務 負責且遵守紀律

服兵役這件事，不管是當義務役或替代役，對很多人來說是蹉跎一年的人生，但對我來說，進入到臺中市政府民政局勤務管理科讓我覺得

我這一年的時間會過得很充實，也將這一年得到的寶貴經驗成為養分，讓我成長且在面對未來的挑戰時能更從容面對。

提到公務員，人們總是貼上各種負面標籤，但在臺中市民政局勤管科裡我看到很多用心服務、盡責且遵守法條的公務員，使我想到替代役的標語「愛心、服務、責任、紀律」，原來這不僅僅是替代役的原則，而是做人的基本原則。

換個想法 創造美好回憶

在我選擇當一年的替代役而不是三年的研發替代役，總是有人會覺得浪費時間；能在服役期間累積年資，領與外面一樣的薪水不是很好嗎？確實，我也懷疑自己是不是做了錯的決定，後悔自己不多思考一段時間，但在進入服勤處所後，有著熱心服務，樂於分享的長官、同仁及學長們，讓我慢慢開始跟他們學習，並且利用在在學期間學到的技能解決業務上的問題，進而分享交流，使辦事更有效率。

如今剛通過管理幹部的訓練，成為一名管理幹部，責任更大，要更細心，說實話會很擔心沒做好，但在此單位服勤我相信能做得很好，尤其是待人處世所應有的態度，及面對任何事情應具備的態度，因為在進來單位到現在，即使犯了錯，長官、同仁及學長們都熱心幫助和指導，使我獲益良多，從錯誤中學習且成長，也學會了自律的生活及管理，並且帶著學習的心認真做每件事，創造美好回憶。



鬆一下，人生更美好。



李紀樺 [197梯]

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市西屯區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與袍澤生活協助計畫，協助長期照護傷殘軍人居家服務，盡心盡力。

(2) 協助辦理役男體檢、抽籤等相關資料整理，主動積極，深獲肯定。

(3) 協助各項活動進行及影片剪輯作業，負責盡職，圓滿達成任務。

默默做自己 安心服役不計較

我在公所人文課服役，役期一年，輔助辦理役男入伍時的部分業務及陪伴照顧在當兵時期受傷癱瘓的大哥，幫助民眾處理役男業務的時候，總會有民眾關懷替代役目前的制度，也遇到許多退役老兵比較當

年。我常常聽過一句古話好漢不提當年勇，現今辛勞確實不及過往，不過替代役之歌教導役男們像螞蟻默默做自己的事情。

服勤時的酸甜苦辣，莫過於老兵送新兵、免役笑現役，兵役的制度改變，造就許多故事，在專訓的時候遇到一位同梯的弟兄，拿著82年底的身分證給大家評評理，無奈地述說自己比83年次的早一天出生，心理年齡與生理年齡其實差一天或者更多不會有太大區別，我想這段話許多人都認同，但當兵令人看清現實而成長，一般人也不會眼睜睜地看著別人逃離至天堂，評論沒有仁慈，這些言論是大部分人的述說，若差一天可變為四個月那也可能無限上綱，公平僅能大部分公平，小部分一定也會有出入。待遇也許更好或更差，記得曾經ETtoday新聞雲2017年12月22日報導張忠謀演講，演講費用以為少個零，我想這就是公平造成的出入。

經過之後 謝謝大家

服勤時的深刻體驗，當兵前沒有機會服務易怒民眾及癱瘓人士，遇到易怒民眾只能安撫他們情緒，而照顧癱瘓人士的文章，讓我在先前文藝競賽「按摩哥」一文賺取半天假期。本來成為按摩哥照護傷殘人士是我想分享的點，但至從參予「受創者全能整合關懷活動」時遇到偉大的flower哥讓我發現自己不再偉大。

自己相當幸運，遠親不如近鄰，到好公司不如遇到好同事，分發到好的單位，讓我穩穩地走到快退伍的時刻，當兵不像拍電影劇情精彩，雖然自己百感交集想著要寫出一篇驚天動地的文章，才曉得退役的學長說的一句話，不知道說什麼謝謝大家。

108年下半年替代役績優役男



願意無私奉獻付出的人，才是真正受惠最多的人。



李健豪 [197梯]

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市北屯區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理各項活動，並擔任工作人員，盡心盡力，深獲肯定。

(2) 協助辦理調解服務業務，主動積極，廣受好評。

(3) 參與各項公益活動，熱心服務。

涓滴細流 服務樂役

服役至今也快一年了，由於母親的緣故，當初我選擇了家庭因素替代役而沒有如其他同學一般去考預官，雖然薪資比較低，但至少讓我能夠每天返家幫忙家務也方便照顧母親。

在服役初期兩周的基礎訓練之後，我被分發到了臺中市北屯區公所的民政課，主要的勤務內容是協助調解業務，協助活動中心辦理各項大小活動，以及其他主管或里幹事臨時交辦的任務。在區公所每天臨櫃詢問各種業務的民眾總是絡繹不絕，眾聲喧嘩，打電話來洽詢的電話鈴聲，各種事務機運作的聲音不絕於耳，熱鬧程度不亞於菜市場，應接不暇也是常態，但久了也逐漸適應，能夠在臨櫃的民眾，洽詢的電話，和里幹事交辦的事項之間取得平衡點。

願意無私奉獻的人 其實才是真正的受惠者

雖然每天業務繁忙，卻忙得很充實很有意義；雖然偶爾感覺疲累，但真的很有成就感，因為那是一種個人價值的體現。況且願意無私奉獻付出的人其實才是真正受惠最多的人。在調解業務中我學到了許多法律知識；在活動中心業務裡我學到了如何刊登跑馬燈；在各項大小型活動中我學到了如何協調及分配，讓工作更有效率。

這些經歷可能是許多人一輩子都無法體驗到的，雖然有時覺得工作繁雜，對我而言卻是寶貴美好的回憶。尤其能直接服務到民眾，民眾對我的鼓勵與回饋，都給予我滿滿的成就感，也讓我體會到替代役的意義與價值。感謝役政署，感謝區公所讓我學習到這些技能，未來退伍後我也將以熱心服務的精神回饋社會大眾。



盡力做好每一件事。



黃宗源 [198梯]

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市仁德區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助災防、村里、兵役相關資料建置整理，負責盡職。

(2) 協助受災戶救助、清理業務，主動積極，圓滿達成任務。

(3) 參與防汛、管筏操作等教育訓練業務，主動積極，深獲好評。

展現熱情 溫暖社會

回想剛到公所報到恍如昨日，服役至今已匆匆經過了七個月。協助辦理了許多的活動，不管是各種節日活動、區民活動、孩童暑期輔導營、籃球營、防災救助等，今年度的登革熱疫情又廣泛流行，抓蚊

子、噴灑殺蟲劑、孳清的工作也變得格外重要。

這七個月讓我了解到公所平時替民眾服務的內容與辛勞，讓我印象特別深刻的是孩童暑期輔導營，照顧許多孩子寫作業、教導他們如何協助父母做家事，讓爸媽可以放心在小朋友暑假期間有地方去，回到家中還能夠將所學的事情表現給父母看，增進父母與孩童間的感情。

讓生命在服役中成長

服役期間也遇過許多考核，不管是兵役考核、村里考核、防災考核等等，在整理這些業務資料的過程中，增進了我處理文書以及統整的能力，提早體驗職場的生活，整理完後，看著整齊有條理的資料就有滿滿的成就感。

非常感謝讓我有這個機會在仁德區公所服務，剩下的五個月我會更加努力、充滿熱忱的完成替代役工作。

108年下半年替代役績優役男



及時行樂也及時行善



何奕聰 [196梯]

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市永康區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與袍澤生活協助計畫，協助傷殘軍人居家服務勤務，負責盡職，深獲肯定。

(2) 協助防災地圖修改製作、登革熱孳清紀錄彙整報告，主動積極，卓有績效。

(3) 協助市民卡製發及社區關懷據點訪視等勤務，認真盡責。

堅定信念 傳承美好價值

初到公所，我就被分配到民政課服勤，平時固定工作像是幫忙市民卡製作、核發、送公文、引導民眾、維持課內整潔皆盡力完成。另因役

期為1年，因此又被分配到專門協助空地空屋違規的公文處理。此外，也協助至消防局參加防災地圖製作課程，幫忙修改製作全永康區四十三里的防災地圖；登革熱病媒蚊孳生爆發期間，幫忙彙整登革熱孳清的資料及傳送衛生局報告……等，我都竭盡所能幫忙完成，所內其他課室需要幫忙協助我也從不推諉。

除此之外，身為社會役，依規定必須外出公益服務，如傷殘軍人服務、弱勢家庭孩童課後輔導、社區關懷據點訪視等。服務期間，每周二、五固定到傷殘軍人陳大哥住家幫忙打掃，或協助其他生活所需。每周四下午會到橄欖園關懷協會，教導弱勢孩童課業問題，而一、三偕同里幹事外出弱勢關懷訪視，協助年長者幫忙量血壓等。還有些不定期活動，如弱勢家庭學童寒暑假課輔活動、寒士吃飽30尾牙、獨居老人送年飯、捐血、獨居老人家裡打掃等公益活動，讓我的服役生活相當充實，公益服務也讓我內心感到相當愉快舒坦。

領會付出 體會幸福

服役中總會聽到哪些認識的朋友們單位多舒服多輕鬆，甚至在自己公所內看到其他課室役男愉快輕鬆的服役，也會心生羨慕，幸好公益服務活動，讓我覺得確實在服役中做了不少對的事情，過程雖然較為辛苦，但內心的舒坦快樂無法言喻，也豐富充實了我的役男生活。



不是透過「說了什麼」而定義自己，而是
「做了什麼」



鄭幼毅 [200梯]

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市歸仁區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助建立醫療端及社區端的長期合作關係及創建資源連結系統，盡心盡力提升長者生活品質。

(2) 協助建置替代役系列課程集點制度，透過代幣制度提升長者參與動機。

(3) 教導社區長者自製誘蚊桶，建立防疫、社區回饋、長者精細動作訓練三方互利的正向循環。

參與長照服務 體現替代役核心精神

在到替代役訓練班訓練前，對於「替代役」這個名詞所代表的意義還不太清楚。反倒是在選定役別、到公所服勤後，在日漸了解工作內容的同時，也逐漸了解「替代役」的角色定位及我們有能力可以做到的事情。

時至今日以服勤約四、五個月的時間，在歸仁區公所社會課負責長照業務的過程中，充分的體現在訓練班時「愛心、服務、責任、紀律」這四個核心精神。

社區賦能推手 奉獻無悔青春

到服勤單位，也是我自己的家鄉服勤，開始反思身為替代役還能多為鄉里回饋什麼。在充分的討論後，我們意識到自己身為末代替代役的身份可能會使我們在替代役役期內要執行的工作有別於過去的長照替代役。我們似乎必須肩負延續長照能量至我們退役之後的責任。於是在一連串的討論中，蹦生出了我們的主要計畫「歸仁區社區據點賦能計畫」：連結醫院（學術）單位與社區長期合作的計畫。

在執行的過程中，發現要推動一個社區並不熟悉的方案是有重重的阻礙，近至老人的需求與期待、社區據點的理想，遠至醫院學校可提供的資源。都由我們三個替代役一手整合、協商及執行，不假他人之手。而在八月看著醫院與學校的課程開始進入社區中，我們也親自帶領老人DIY及衛教的活動，過程中長者們一次次排除困難的廣邀鄰居、朋友來社區參與我們替代役設計、連結的課程著實感動。

因為他們在課程中的歡笑、與他人的連結都一再彰顯了這些長者。透過我們輕輕一推，他們幫助著自己提升情緒、認知功能及生活品質。

這就是我們三個替代役在設計「社區賦能計畫」時所期待的核心價值。

108年下半年替代役績優役男



不恥下學，不恥下問。



梁祐輔 [200梯]

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市歸仁區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助洽談醫院、學校長照整合可用資源無償投入社區長照據點。

(2) 協助推動將醫學昆蟲及病媒防治方法知識帶入社區，提升里民對病蟲害及孳生源認知。

(3) 協助長照據點及關懷據點進行健康促進課程及送餐服務。

參與長照 超越役義

在服役期間是我初次接觸社區長照，對長照業務非常不瞭解的我確實遇到了許多問題。過程中我總是不斷的省思，社區長照我們所服務的對象是什麼性質？他們還需要什麼？他們最缺乏的是什麼？我們能為他們

做到什麼程度?以及，怎麼做才是最正確的?

起初，我們像無頭蒼蠅一樣毫無頭緒。因此，我們迅速了解手上現有的資源，找尋臺南地區多所大學及醫院中長照相關的科系及單位，並深入了解其長照相關的業務，接著評估我們能一起為社區做什麼。雖然過程中未如想像中順利，但我們依然朝著目標前進，即是將醫院及學校資源帶入社區；將醫院及學校提供的資源投入社區長照據點，一方面能夠提高社區民眾對於一般疾病的認識與預防，亦能改善現今社會正面臨每況愈下的醫病關係，而最重要的是，希望社區民眾能夠透過參加據點活動促進彼此交流。

延續．衍續 社會愛無限

社區據點的服務對象並未侷限任何人，在這裡人們可以互相交流及關心，並且可以透過課程學習到預防疾病及延緩老化的知識。在這一年中，我們深知能做到的雖然不多，但我們仍會盡全力使社區資源更加豐富，並使更多社區民眾受惠。最後，身為替代役，非常感謝有此難得的機會為社會服務，謝謝。

108年下半年替代役績優役男



整合資源，散播健康



賴建儒 [200梯]

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市歸仁區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助媒合社區長照據點系統化及系列課程。

(2) 協助教導社區長者自製簡易誘蚊桶，並指導設置方法及防蚊之正確觀念。

(3) 參與關懷社區長者、學童暑期課輔及登革熱防治暨防災宣導等多項公益活動。

讓長者們的笑容 在歸仁各處綻放

身為一位在台北唸書多年的台中人，對於歸仁的印象僅限於高鐵站。初來乍到，的確在地域文化上，感受到些許不習慣。在社區據點的臺

語對答，實在是讓我想掩面逃避，已經不是用慘不忍睹可以解釋的等級了。不過社區的長者們還是會笑笑地包容我，讓我感受到臺南特有的人情味，也加深了想在這一年為他們做點什麼的決心。

在最需要的地方奉獻心力

在長照專案上，我們團隊擺脫過去其他區役男所建立的模式，嘗試建立一套結合醫院、學校及社區的長期資源互利系統。在社區面向，採取先給魚吃再教怎麼釣魚的方式，培養種子人物來帶領社區發展；在醫院、學校面向，則分享魚群的據點給單位計畫主持人，以便建立長期的合作關係。

我們三位役男也殷切希望，能在我們退役之後，這般模式能永續經營，讓那些長者們的笑容，持續在歸仁各處綻放。

108年下半年替代役績優役男



站在人生的舞台，演出精彩的人生。



徐偉倫 [196梯]

需用機關

新竹縣政府

服勤單位

新竹縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助替代役役男在職訓練及後備役男演訓召集等活動行政業務。

(2) 協助執行役男體檢、複檢等勤務，態度積極，值得肯定。

(3) 協助執行役男安家費及慰助金發放等勤務，工作細心，負責盡職。

服役學習 嶄新體驗

還記得去年背著黑袋來到民政處的時候，心裡滿是緊張，那是我第一次進到政府機關，對於公務人員的業務一無所知，好在帶我們的科員與學長都相當的親切，對於我們提出的一些生活上的疑問，都耐心地

回答。

一開始的工作，由簡單的分機接線，到文件的整理，慢慢地開始協助單位上的經費申請的相關業務，常常會發生跑錯單位或是找錯承辦人員等等糗事。但跟隨著學長的腳步，他帶著我到各處室去拜訪，在了解到經費辦理的相關流程後，我才發現政府機關運作的規則與流程，是層層把關的，平時對於財務沒什麼概念的我來說，他們嚴謹的審核態度令人印象深刻，是值得我學習效法的對象。這段日子帶給了我一種新的體驗，從求學的階段進入到人生的第一站，我在成功嶺受訓後分發至單位服勤，透過與以往不同的生活方式，在人生的舞台上扮演好一位能替社會盡一份心力，奉獻社會的役男。

發揮服務精神 找到自我價值

服役期間有許多的辛苦與歡樂，也因為這緣故我學習到很多自己不曾接觸的事情與磨練的機會，而如今我也能把這些經驗分享給學弟，並期許他們發揮替代役的服務精神，能在各自的服役期間找到自我的價值。

108年下半年替代役績優役男



燃燒自己，照亮他人。



黃靖翔 [195梯]

需用機關

苗栗縣政府

服勤單位

苗栗縣頭份市公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與袍澤生活協助計畫，提供服務對象日常生活照護，盡心盡力。

(2) 協助單位各項行政及庶務業務，認真盡責，廣受好評。

(3) 參與關懷長者公益活動，積極用心，熱心服務。

溫暖相伴 同理關懷

在得知生活協助的業務時，秉持著服務的精神又擔心自己是否能勝任。

第一個服務對象是一位82歲的譚爺爺，譚爺爺腰部以下沒有感覺，身

上又有鼻胃管、氣切管、尿管，所以都躺在床上。照顧時需要固定時間幫忙翻身避免有壓瘡，尿袋中的尿液定量要倒掉，上廁所的穢物要清理乾淨，看到譚爺爺上廁所需要幫忙無助的樣子，甚至不知道自己上廁所了，是我聞到味道才知道，清理時看到穢物不覺得噁心而是痛心譚爺爺的遭遇，能幫忙讓譚爺爺的生活過得舒服，我的心情就覺得很好。

第二個服務對象是一位50歲的茂宏大哥，茂宏大哥的右腳不方便，腦部有損傷主要是認知能力的部份，其實茂宏大哥是個很健談的人，常常想到什麼就說出來，一開始會聽不清楚，因為茂宏大哥以前有氣切過，講話會有氣音不清楚，聽久就漸漸懂了。陪茂宏大哥走路復健時，看到一百公尺這個對一般人來說輕而易舉的距離，茂宏大哥一步一步的需要走上一個小時來完成，走路會擔心自己跌倒而害怕走路，我會在旁邊鼓勵讓他有信心走完這段路，走路完要騎飛輪復健，我會在旁邊陪著聊天，中午準備午餐讓茂宏大哥運動完享用，可以幫助茂宏大哥的生活，我覺得服務社會是一件很快樂的事情。

積極從事公益 回饋社會

有幸參加活動幫助長輩清理居家環境是一件很有意義的事情，從活動本身我了解到在社會上有許多需要幫助的人，有能力服務社會對我來說是一件喜悅的事情，看到打掃完後環境煥然一新，長輩開心的神情，我覺得收穫比付出多太多了，往後的日子，不管是退伍之後，我還會繼續盡我所能幫助社會、服務大眾。



夢想起飛



余啟正 [198梯]

需用機關

彰化縣政府

服勤單位

彰化縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與袍澤生活協助計畫，提供身心障礙退伍軍人生活照護服務，用心盡責。

(2) 協助彙整單位關懷入營役男相關資料，負責盡職，圓滿達成任務。

(3) 協助辦理軍人忠靈祠春秋祭典禮，熱心服務家屬，值得肯定。

用心陪伴 有愛無礙

在服役期間，協助處理科內各交辦事項，如整理入營役男的探視資料及照片，也協助本縣身心障礙退伍軍人(曾振南先生)生活協助，每周四幫助曾大哥推著輪椅到彰化基督教醫院去做復健，因為大哥意外受

傷導致肢體協調，每次去服務都會有大姊陪伴與指導，讓我服務大哥動作越來越順手，也讓大哥在我用心陪伴下，進步的非常多；當跟大哥提起8月30日有一場袍澤情深聯誼會的活動要參加，大哥就勤奮的每天都比以前早起做準備，就是為了等待8月30日的聯誼會，當天大哥參與此活動非常的高興，也拿到許多禮物帶回家。

傳承再造 役義非凡

另外也協助辦理軍人忠靈祠春秋祭典禮服務民眾，指引大殿方向與幫忙查詢家屬尊者的塔位，承辦人員指導我們應對民眾的態度，需要用理性和悅的方式與民眾溝通，以上的經驗讓我學習到面對人與人之間互動與溝通上的重要性。

在這幾個月的服役，我學習到許多寶貴的經驗，不論是科內交辦事項或是服務身心障礙退伍軍人與民眾，這些的經驗已經老老實實刻印在我的心中了，非常感謝長官與及各同仁還有學長學弟的照顧，讓我在人際互動與溝通更上一層樓，我也會把這接替代役服務的精神傳接給學弟們繼續延伸下去造福社會。

108年下半年替代役績優役男



勿忘初衷



鄭文正 [198梯]

需用機關

彰化縣政府

服勤單位

彰化縣北斗鎮公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與袍澤生活協助計畫，提供身心障礙退伍軍人生活照護服務，負責盡職。

(2) 發揮專長，主動提供單位法律諮詢及解答民眾洽辦業務，深獲肯定。

(3) 協助擔任公所廉政宣導及終身成長營講師，圓滿達成任務。

散布愛與關懷的種子

服役期間，我最主要的工作就是協助民政課業務以及兵役業務。另一項工作就是要參加傷殘軍人(林茂良先生)的公益服務。兵役業務部份

除了每日例行性執行電腦役政系統稽核外，主要就是負責第一線與洽辦兵役業務的民眾接觸，並協助完成民眾申辦業務。

關於傷殘軍人(林茂良先生)的公益服務，主要是定期前往林茂良先生家中，協助其年邁母親打掃家裡環境，林生先的住處是老舊住家三合院，因為母親年紀很大，加上林先生平常都得務農，家裡只剩下母親，所以我們前往協助林先生清掃住家，林先生家中大廳、廚房、房間、走道及門口庭院都是清掃範圍，清掃完畢之後會留在林先生家中與他母親聊天閒話家常，假若遇到林先生在家的時候，也會關心其日常起居以及生活狀態，彰顯公所照護服務之用心。

驗證所學 服務社會

因為過去曾經在行政機關服務多年，大學及研究所階段學習有法律專業，因此遇到公所內不同課室業務承辦同仁遇有工作上法律疑問，也能夠適度提供法律專業意見讓承辦人員參酌，以求讓同仁能夠順利解決業務上遇到的法律問題，充分發揮替代役驗證所學知識，提供社會服務落實公益的目的。

並且每2個月也會定期挽起袖子捐血，以求發揮熱血救人的精神，平常在機關中遇有其他課室舉辦活動也會積極支援協助，並且基於過去所學專業，接受邀請擔任公所內部及其他公所法律廉政宣導講師，落實法治教育於機關公務同仁，展現替代役男提供各項服務的熱情，期許自己在這一年役期中盡最大能力服務社會。



像螞蟻一樣工作，像蝴蝶一樣生活。



莊皓棠 [197梯]

需用機關

南投縣政府

服勤單位

南投縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與袍澤生活協助計畫，提供個案生活照護服務，用心負責，深獲好評。

(2) 協助單位活動資料彙整及支援等相關勤務，負責盡職，圓滿達成任務。

(3) 熱心參與各項公益服務，表現良好，足堪表率。

生命「役」義

我的服勤單位是在南投縣政府民政處兵役科，剛出成功嶺時原以為迎接我的會是為期一年的辦公室生活，但接下來的服役生活完全顛覆我

的想像。縣府內常常會有和替代役相關的公益活動，像是到長照機構協助環境清潔、關懷與長輩們同樂聊天等；不僅如此，服勤單位內有一名役路相伴的役男平日會去中寮山上關心個案宋大哥，而我則會適時的在他需要協助的時候給予幫忙；或利用下班時間、假日上山一同陪伴宋大哥。

這些行程對於入伍前的我而言是完全無法想像的，從前我只覺得做公益活動很累，付出的太多得到的太少。但在看到機構中長輩們發自內心笑容時，我才意識到以前的自己是多麼的幼稚，因為那些笑容帶給我的感動就是最好的回報。

走出屬於自己的路

除此，府內工作也是在我業務內容中不能馬虎的一部分，在服役期間我參與過最大的活動就屬全國孝行獎表揚活動。除了當天現場協助外，活動前的場佈以及資料統整才是最辛苦的部分，有好一段日子一進縣府就要從早到晚不停盯著電腦螢幕了解並連絡各得獎人來會場的交通方式、住宿分配、用餐喜好、桌次分配以及交通費試算等等，有時甚至假日也要進縣府幫忙，也讓我開始養成了休息時做眼球運動的習慣。

在服役期間所參與的各項活動都讓我了解到每一個活動的進行所需的前置作業是這麼的費時費工，而這些經歷也讓我成長不少，相信這些都會是我未來出社會後不可或缺的經驗。有些人說替代役就是爽兵甚至說我們沒用，但我反倒認為在這一年當中自己成長了不少，不僅大大的開拓了自己的視野同時也體認到自己活在這世界上是多麼幸福的一件事。別人怎麼批評替代役我管不著，但至少自己在服役的這一年

所見到長輩們的笑容是真實的，也讓我的役期過得多采多姿且收穫滿滿。

108年下半年替代役績優役男



人的一生幸福是有限的，但智慧卻可以帶來無限的快樂。



江宇翔 [195梯]

需用機關

雲林縣政府

服勤單位

雲林縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長協助單位完成役政資訊系統建置及維修等勤務，負責盡職，深獲肯定。

(2) 協助基本教育訓練、後備召集及忠靈祠環境維護等各項勤務，積極用心，廣受好評。

(3) 參與學童課輔及關懷獨老等各項公益服務，表現良好，足堪表率。

一顆轉變與等待的心

『入營服役』是所有男人退役後都會回憶一輩子趣事，因為在這短暫

的日子裡所有的酸甜苦辣重重的衝擊著我們的大腦，讓我們的服役期間過的非常的充實。我也不例外，在服役前認真的思考著我想要的役別，警察役、消防役、教育役是我首選，可惜我的所學並不符合這些役別開出的條件。最後發現雲林縣政府社會役，不僅條件符合我的專業，公益服務勤務更讓我心動。

雖然不是每天都有公益活動，但只要有我必定去參加，因為可以去做一份跟教育役類似的公益服務，在經歷過一次的課後輔導後，我瞭解到給予了多少陪伴與關心比學到什麼知識更重要。記得有一位男孩總愛纏著我，爬在我身上或是巴在我大腿上，礙於有其他學童以及課程進度，我總會叫他乖乖回位置上，活動結束後才知道這位男童的家庭環境，我紅著眼眶鼻酸著恨不得自己可以多抱抱他陪陪他，多希望這一切可以重來希望當時的自己不要趕他回位置而是讓他在我身邊一直纏著我，多那一分一秒都好…。

再造生命的動力

而協助獨居或行動不便的長輩們居家環境照顧的公益活動一年四季都有，記得有一位長輩讓我做了我這輩子都沒試過的打掃修整庭院，伯伯拿出了應該是他年輕時常用的工具們，教導我該怎麼使用並且讓我隨意造型他的庭院。此外還有一位伯伯家，髒亂的程度與味道真的此世從無見識過，儘管看見無數的爬蟲類也是盡全力的繼續清潔，希望能讓伯伯有一個良好的居住環境。

一年服役生活即將要邁入尾聲，也感嘆時間過的這麼快，沒能再多做一點，多幫助些人，真心希望未來替代役這個制度可以持續存在，因為這個社會很多地方還需要像我這樣的替代役。

108年下半年替代役績優役男



Sometimes You Gotta Run Before You
Can Walk



李東洋 [197梯]

需用機關

花蓮縣政府

服勤單位

花蓮縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長，協助單位建置與管理Facebook粉絲專頁，績效卓著，深獲好評。

(2) 協助行政資料彙整、維護及遞送等相關勤務，負責盡職，深獲肯定。

(3) 協助各項活動實地訪查及宣導海報製作等勤務，主動積極，圓滿達成任務。

服役體驗 豐富人生

離開成功嶺後，我來到了花蓮縣政府民政處，分配在兵役行政科，主要工作是協助忠靈祠內資料維護和環境維護、民政處大小活動支援，雖然轉眼間半年多就已經過去，但讓我人生多了一份色彩。

從一開始的懵懵懂懂的畢業生，到現在經歷許多政府辦的活動以及各行政人員指導，讓我學到了許多經驗和知識，特別是在協助活動時，能讓我體驗到我人生中可能完全沾不到邊的活動，例如忠靈祠的春、秋祭國殤大典、全民國防教育實地訪查等等。若不是當上替代役絕對無法體驗到這類型的活動。

製作QR Code資訊海報 發揮專長助人

服役這段時間沒想到能於某些場合活動中還能發揮資訊專長。例如協助製作QR Code資訊海報，讓前往忠靈祠的家屬能使用手機方便快捷找到自己親人的資料或者是協助使用Facebook，讓民眾能更方便快速得到各類型的資訊。

再過幾個月後就要離開服役單位，我很慶幸能分配到非常好的單位，民政處的行政人員大哥、大姐與學長們都非常熱情跟友好，讓我在這段期間中學到很多東西，希望出社會後能好好利用這些經驗以及知識，讓往後的每一天都能快快樂樂。



有志者、事竟成，破釜沉舟，百二秦關終屬楚；

苦心人、天不負，臥薪嘗膽，三千越甲可吞吳。



曾輝豪 [197梯]

需用機關

金門縣政府

服勤單位

金門縣政府行政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長，協助單位維護資訊安全，防駭客或挖礦程式入侵，負責盡職。

(2) 協助縣府服務鄉親相關勤務，認真負責，圓滿達成任務。

(3) 協助縣務會議、主管會報等相關行政作業勤務，主動積極，負責盡職。

服役因緣 初識金門

其實當初壓根也沒想到會來金門服役，剛開始抽到金門時心想該不會是命運在捉弄人，但服役了八個月後我改觀了-我覺得是命運的安排。

金門真的很美，不只有一些名勝古蹟，隨便路邊都有很優美的景色，在這你不會看到高樓大廈矗立跟水泥叢林、還有燈紅酒綠的夜生活，反而映入眼簾的是樸實的房屋，大量的花草樹木還有牛群羊群，常常下班後我也都會去海邊看看落日餘暉，聽聽海浪拍打岸邊，用來自大自然的音樂來紓解一天下來的壓力。

我平時的勤務內容，非常繁雜，送公文至各局處，巡查並回報電腦機房、發電機狀況，網路電話測試，新進人員或人事異動的電腦設定，金門縣政府行動智慧辦公室跟公文系統設定、裝防毒軟體、OFFICE、GCB政府組態基準、印表機，每週縣務會議跟主管會報，還有本處法制科、資管科、研考科開會前協助準備及開會後協助整理，辦公室環境清潔，各局處網路及電話網路維修、資安維護，協助縣民代訂返鄉機票……等。

用心服務 期待續緣

金門人真的都很友善，縣府內長官、科長、科員也都對我很好，且教導我很多，沒有半點架子，在這我學習到很多也很快樂，再加上金門景色宜人，這也是我想留在金門的原因。服役期間我也跑透了金門各鄉鎮，充分了解金門也體會金門的特殊風俗民情，若未來有機會能留在金門工作，我一定義不容辭，為金門盡自己一份微薄心力。

108年下半年替代役績優役男



忙碌充實 獲益匪淺；努力學習 耕耘每刻



陳信良 [198梯]

需用機關

臺東縣政府

服勤單位

臺東縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助役男徵兵體檢相關業務，負責盡職，表現優異。

(2) 協助處理役政相關業務、民眾諮詢等勤務，主動積極，廣受好評。

(3) 協助替代役役男在職訓練、備役召集等活動行政作業，認真負責，圓滿達成任務。

從服務他人身上得到 自我肯定與自我價值

在成功嶺基礎訓練時，我就一直想著要怎麼把以前學過的東西，應用在服務之中；雖然之後下單位，工作內容與我想像得不大一樣，在縣

府勤務除了跑公文外，最主要的工作就是協助電腦文書處理；也因為科內人手不足的關係，往往需要協助各承辦人業務處理。

除此之外，長官所交辦的種種事項也很重要，必須列為優先處理事項，並於短時間內處理完畢，這些事物都讓我的人生有更多的收穫。

心念就是最大的吸鐵

而每天所接觸的人、所遇到的事，都是給予自己成長的機會，更是一種思考模式的養成。在短短一年的替代役生涯中，我學到的東西可能不會讓我的工作更好找，但是一定會讓我的人際關係更好。在這裡，文書處理只是一般的例行公事，就像每天要吃早餐一樣稀鬆平常；但服務的精神，會為你的處事態度加分，也為你的人生加分。

108年下半年替代役績優役男



在你內心深處，還有無窮的潛力，當你回首看時，會知道這絕對是真的。



邱冠智 [198梯]

需用機關

新竹市政府

服勤單位

新竹市政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助公文登記桌作業、兵籍表彙整歸檔、入營座談會等相關勤務，負責盡職。

(2) 協助忠靈祠春秋祭典、宮廟活動禮生等相關勤務，不畏辛勞，盡心盡力。

(3) 積極參與公益服務活動，發揮愛心、關懷弱勢。

既來之 則安之

一年的役期，我抱著隨遇而安的心態去面對它們，既它來之，則我安

之。希望平平安安的、安分守己完成自己的義務。初到成功嶺訓練班有點緊張，擔心自己跟不上部隊的節奏。習慣新的生活模式後，其實部隊中的長官、隊長、學長，對待我們如同自己家人般關懷。

蔡英文總統： 公務員是國家的支柱

在成功嶺上課時，知道替代役在行政機關值勤時也算是廣義公務人員，再得知分配到新竹市政府民政處時，原本簡單的替代役角色多了一個公務人員戲份。初到兵役科負責整理各區的兵籍表歸檔作業、協助各類徵集等業務、一次次入營座談會、春秋祭典的忠靈祠活動，在兵役科學到了很多，也發現國家對軍人的照顧。

承接到民政處登記桌，公文傳送的首要之地，核對公文號碼、協助承辦分送公文、以及在市府中穿梭各處室確實的分發公文。在役期間看著四個月役期的學弟，來的晚又退的早，往往就是這麼樸實無華，且枯燥。

未來還有更多事務等著我去學習與嘗試，其挫折與失敗都是必然會遇到的，都是對未來的寶貴經驗，重點是在於面對的心態，秉持把每一件事做好做滿絕不中途放棄。





Chase Excellence, Success will follow.
追求卓越，成功自然會追著你跑。



邵祖皓 [197梯]

需用機關

基隆市政府

服勤單位

基隆市原住民文化會館

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 運用語言專長導覽，協助遊客了解當地景點及歷史，表現優異。

(2) 協助會館內各項維修作業及行政作業等勤務，負責盡職。

(3) 參與母親節、豐年祭等各種原住民事務活動，主動積極，廣受好評。

開放心態 面對服役

去年的此時，還在為未來感到煩惱著。在服役前總是會想著為什麼生涯規劃要被這一年兵役卡住，也對於進入成功嶺新訓感到緊張，但在

新訓的12天內，體會到了服從的紀律、認識了一群好兄弟，大家一起拚命練習替歌，最後拿下第三名那種感動，至今仍歷歷在目。隨著短暫的相遇，大家各奔東西。來自桃園的我與另一位來自新竹的同梯夥伴，背著黑大，到了分發單位基隆市民政處報到了。還記得報到時，還以為我們也會在民政處內服勤，隨後我們又到了真正的服勤單位，基隆市原住民會館內。

與原住民文化共舞

因應近幾年基隆市的觀光熱潮，鄰近和平島、彩色屋、正濱漁港等等景點的原住民會館，也更加熱絡了。面對大量國內外的遊客，在這裡便用上了我的日文專長，引導日本遊客、介紹這裡的歷史、地理、景點等；當然會館內也有各種展覽的展出，在這段期間，我曾跟著施工大哥跑到北投一起搬運展覽要用的木材、也從同事的身上學習到辦一場展覽是多不容易的事；以前不曾深刻注意過的原住民文化，在服役期間參與的原住民母親節活動、豐年祭還有與原住民朋友們相處的過程中，學習到了文化傳承是相當有意義也是不容易的事情。

也許在大眾眼中，替代役有比較輕鬆的印象，但我們走入社會，學習到的收穫不亞於任何人，用開放的心態去面對一年的服役，自己也能感到滿足，在這裡學到的一切肯定是畢生難忘。



要做，就要把事情最到最好!



鄭學澤 [198梯]

需用機關

嘉義市政府

服勤單位

嘉義市政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助替代役紀教育、災害防救、備役召集、全民國防教育等相關訓練，負責盡職。

(2) 協助民眾辦理護照、活動剪輯及相關新聞建置等勤務，主動積極，深獲好評。

(3) 擔任管理幹部，協助役男服勤生活管理，勇於任事，值得肯定。

一段有意義的服役生涯

30歲才開始盡國民的義務，我將這年當作是一種gap year的概念，不僅將自己一路念書的壓力好好釋放，並且還能為國家、社會做些有意義

的事情。可能一切都是上天安排好的，新訓時看見嘉義市政府開了缺額，讓我可以在我熟悉的地方服役，讓我充滿著感激的心來到這裡；尤其剛來第一天，替代役的同事們都很熱心的帶領，讓我在最短的時間內清楚業務性質。

剛來就參與元宵發放燈籠活動、接著兵役節活動、還有幸參與到兩年一次的民安演習、以及全民國防實地訪查等活動；在這些活動中，才更讓我理解到一個政府如何運作，從中需要有許多人同心協力的配合，才能順利且圓滿的達成任務。

再造生命的動力

此外，我也需要到外交部雲嘉南辦事處輪值，協助民眾辦理護照；能幫助一些老年人、外籍配偶申辦護照、或是一些外籍人士需要延長簽證或文件驗證等業務，從中可以感受到幫助人的那份踏實感與成就感，更在這些業務中能與外國人對話，加強自己的英文語感，讓未來將於國外就業的我來說，真的是一個非常好的學習機會。

除了兵役相關業務以外，印象最深刻的為「育幼院暑假關懷學童活動」，在承辦科員的指導之下，讓我能發揮我以前教書的專長，將以前教導大學生等科學實驗，帶到育幼院的小朋友面前，讓他們能接觸到學術等級的實驗，學習到物質分離、血型判定、滲透原理與癌症研究，進而啟發學童對於科學之好奇心，讓學童們能發憤向上，努力念書，好在將來為國家與社會盡一份心力；除了課程以外，大家一起規劃、籌備、到圓滿完成任務，真的讓我學到很多，也有許多的感動。

108年下半年替代役績優役男



人生是無止盡的旅途，想看到嶄新的視野，
只能靠自己去開拓。



施凱清 [199梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 負責接訓相關作業及協助各隊完成交辦事項，工作態度積極，認真盡責。

(2) 協助不諳本國語役男，完成役別甄選，保障役男權益。

(3) 同理關懷，協助輔導新訓役男適應受訓課程，用心待人，勇於任事。

同梯故友 安心夥伴

剛下單位時，對於勤務和環境較為陌生，當時的我總是和同梯的役男

分享服勤單位的壓力。由於自己本身就是容易緊張、焦慮的性格。當時的我，和別人不同，對於新訓時的緊張感還心有餘悸。不過，不論是在梯間歸還餐桶時，亦或是接訓期間準備接訓時，常會碰巧遇到班本和一般中隊同梯的服勤役男。在成功嶺這林木環繞的秘境，同梯的役男就像熟悉的故友般，遇到困難時可以幫忙，有問題可以提問。平常自己感到壓力或焦慮時，看到其他人臉上的微笑，心理的緊張感自然舒緩了許多。

接訓的時候，我的工作則是要面對新訓的役男。儘管不如其他分隊長，區隊長需要負擔許多管理上的責任。人多的時候，還是會有大小不一的突發事情得處理。

體驗生活中難得的際遇

對我來說，和人互動是一件有趣的事情。來成功嶺服役的人當中有高中畢業後，沒申請大學，決定自己開業的老闆；有奮力苦讀從博士班畢業的高材生；也有年少輕狂，到監獄走一回後回來的人。能在接訓中能碰到各種經歷與背景的人，是在成功嶺服役旅途裡，最精彩的一幕風景。

在隊上，學長們和副中隊長對於隊上的學弟，都有各自的要求，平常在隊上，我也盡可能完成長官交辦的事項，也越來越知道如何調整工作節奏。在成功嶺這人來人往的地方，服勤是一件有意義的事。每次一的互動和發生的意外，都讓我更能從不同社會階層、背景的人當中，學習到在他們位置上，出發的考量與苦衷。

108年下半年替代役績優役男



不經一事不長一智，關關難過關關過。



黃呈翔 [199梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助建立與管理受訓役男心理輔導、身體狀況、生活公約律定及部隊秩序等業務。

(2) 協助彙整訓練資料，主動發現問題並立即處理改進，勇於任事，積極進取。

(3) 熱心協助心理障礙之受訓役男，主動積極，值得肯定。

磨練是成長的開始

以前常聽長輩說，當完兵才會長大，直到我自己進入成功嶺服役，尤其是受了幹部訓練後，一點一滴累積的經驗跟學長的教導，才讓我漸

漸明白，長輩之前對我們所說的話，讓我有深深的體會。

起初，我擔任的角色是勤務役男，勤務內容是帶領新訓役男，如何掃地，洗碗還有餐盤過水，雖是一件簡單的事，但是也是看得出來有沒有責任心，在新訓役男工作結束後，我們要確實的檢查是否完整的做好，這三件事一般人聽起來好像很簡單，但做起來有時候卻不是那麼一回事，從這三件事更可以觀察到一個人的態度是否積極。

充滿挑戰的過程 美好的旅行

當了幹部後，役男的安全維護這方面勤務就變得非常重要，為讓新訓役男的爸爸媽媽放心的把他們送進來替代役訓練班受訓，當然我們也要負責好看管他們的生活作息與安全問題；幹部的職責像是規劃安排他們的行程，教導他們時間觀念很重要與幫助他們融入這個陌生的環境，而我也在學長們用心的教導下成長許多，從學長們身上學到與看到一個優秀的幹部該有的態度，這使我的責任心一天比一天強，希望早日能跟學長一樣當一個稱職的幹部。

此外，在成功嶺替代役訓練班服役也磨練到我的自律性，擔任幹部後經歷很多之前從未遇到過的難關或突發事情，我更學會了不去逃避，而是選擇找到最好的解決方案與排解辦法。希望未來我能將服役期間學到的態度、技能，運用在往後的生活裡，很開心能加入這個大家庭，幫助更多的人成長也讓自己學習得更多。



別人做得到，我絕對可以做得比別人好。



林宜龍 [199梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助規劃執行幹訓役男訓練期程相關行政作業，負責盡職，圓滿達成任務。

(2) 擔任幹部協助相關業務，輔導新進人員迅速進入狀況，主動積極，勇於任事。

(3) 擔任役男與幹部之溝通橋樑，協助關心中隊勤務役男，順利調解衝突。

勇敢承擔 人生大不同

在帶每一期的幹訓，總會有學員問：「報告分隊長，為什麼你會想要參

加幹訓？」我說：「做一些別人覺得不想做的事，人生就不一樣了。」更因為在一開始就下定決心受幹訓隊的磨練，所以，我很努力學習幹部交給我們的東西，希望自己能成為一個合格的幹部。

受訓之初，總是擔心自己無法完成幹部交代事項，但是，我一直保持著一個信念：有些事本來很遙遠，你爭取它就會離你愈來愈近，這樣的信念，去撐過幹訓磨練，最後，以幹訓74期第二名結訓，也如期的掛上分隊長肩章，掛上肩章那一刻開始，我知道那是一種榮耀，更是一種責任，我也希望能把幹訓隊學長教給我們的傳承下去，所以，最後我也留在幹訓隊成為管理幹部。

是傳承更是榮耀

到幹訓中隊開始訓練學員，把他們培養成跟我們一樣的幹部，他們的一舉一動，儀態、口令都需經由我們糾正達到符合標準，由於訓練時間不長，所以，我們要在有限的時間內，用最有效率的方式，把學員培養成一個合格的幹部，這就是我們的態度，雖然在訓練期間，總會有役男想退訓，覺得自己過不了撐不下去，但是，我總會鼓勵並給予信心，讓他堅持下去，最後，在結訓當天他們哭著掛上肩章，嘴裡說著：謝謝分隊長的教導，我想這就是對我最大的回饋吧。

在成功嶺替代役訓練班服役這段期間，就像自己本身的行業一樣，好好教會每一位的學生就是我最大的收穫，教會每一個學員讓他們成為一個合格的幹部，不僅是一種傳承，更是一種榮耀。



在越是不被看見的地方，更要全力以赴。



黃元彥 [198梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助班本部外賓接待及各項公文彙整、傳遞等事宜，負責盡職。

(2) 擔任傳令人事業參，協助相關行政作業，俾利人事業務順利進行。

(3) 協助訓練班藝文競活動評審事宜，負責盡職，圓滿達成任務。

改變 從服役開始

完成學位、進入成功嶺新訓，並選擇持續在替代役訓練班服役的這一年，是自己除了攻讀博士外，最重大也最難忘的決定。儘管當時周遭的人，對於自己的選擇總抱持著擔心、質疑，隨著役期進入最後階

段，回頭看這半年間的學習，還是非常感謝當時的決定！

回首這些日子，自己最大的收穫和進步，就是規律的作息與運動習慣。所謂「一人走百步，不如百人走一步。」，這樣的團體動力使停滯不前的自己，再次湧現超越自我、挑戰體測的自我極限。當離營回家後，也依然會想邀請朋友與自己一起到校園內慢跑；作息也從求學時期的熬夜滑手機，慢慢地提前至2300點前入睡、0600起床。這些習慣上的改變，我想是自己這一年最大的轉變和收穫。

讓生命在服役中成長

而在傳令的工作崗位上，面對業務和勤務上的各種磨練，最大的感受的就是細心、效率以及時間規劃。一直以來都覺得自己在面對事情時總能保持著積極和專注，但直到進入傳令團隊後，才驚覺「人外有人，天外有天」的道理。來自理工科領域的學長們總能率先掌握原則、靈活運用時間規畫工作的完成節奏，並以「不怕事」的心態積極處理各項工作，這些都是自己從學長們身上所觀察到的「處世價值」。也讓自己更進一步去反思、檢討過去自己在面對陌生事物時的膽怯、逃避心態，進而時時提醒自己無論是面對任何工作，都要以更有效能、更確實且能掌握到原則的方式來面對，而不只是把事情做完，還要思考如何做到更好。

短短不到一年的役期中，雖看似短暫但卻能帶來莫大的激盪。尤其當遇到與自己生活背景、思考截然不同的人才時，在彼此互動中的成長、所建立起來的情誼，是自己這輩子最難忘且最重要的資糧。

108年下半年替代役績優役男



當你停止嘗試時，就是失敗的時候。



張翊平 [200梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

內政部役政署(權益組)

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助役男權益法令編纂及醫療補助核發等相關業務，負責盡職。

(2) 協助「役男權益相關圖卡」製作、活動成果資料彙整理等勤務，表現優異。

(3) 擔任管理幹部，協助役男生活管理相關事項，用心服務，負責盡職。

敬業樂群 用心服務

我把服役生活當作出社會前的實習，是個非常寶貴的經驗，在這裡學到對工作要敬業，而不是處心積慮苟且服役。

在役政署服役的日子裡，我非常熱衷於自己的工作，認為能在公部門服役是個非常難得的機會，藉由工作了解許多內部作業和行政流程。我負責的業務是協助長官進行現役役男與受傷義務役官兵權益法律修訂及受傷義務役官兵各式撫恤金與慰問金申請發放文書作業，學到行政機關如何制定及修正因地制宜的統一規章，以確保各種因服役期間受傷的義務役男能獲得最大的保障。除了實務學習，宿舍生活也是一門學問，四五十位役男住在一起，學長們要如何帶著學弟分工維持環境整潔及每個役男如何和睦相處，都是一門不小的學問。

役力向前 讓愛流動

擔任管理幹部後另一項重要任務是掌握役男的狀況，了解每位役男的需求，並適時解決問題。尤其是協調長官與役男們、役男間對於管理規定的看法等更是一大挑戰，如何達到雙方平衡的理想目標，常感到繁瑣與吃力，甚至力不從心，但每當看見夥伴們回到宿舍的笑容，便覺得再辛苦都值得。

下勤時間我也參加公益服務，每週都會到南投的育幼院為小朋友上課。這些小朋友大多對讀書沒有興趣，在學習上也常感挫敗；我們所能做的大多是陪伴、關心與督促，教導他們思索人生，學習為自己的行為負責，並建立正確、積極的價值觀。雖然我們最多只能陪伴他們一年，但我相信役男只要一棒接著一棒，持續付出關心，如此年復一年，一定可以改變這些孩子的人生，讓教育創造奇蹟，在服役中學習是個非常寶貴的經驗，我也將繼續秉持在這裡學到的敬業工作態度，迎接人生嶄新的下一頁。

108年下半年替代役績優役男

