

內政部役政署替代役訓練班111年上半年藝文競賽得獎作品

壹、攝影作品

第一名

主題：夏夜/冬雪 作者：勤務二中隊 程于軒



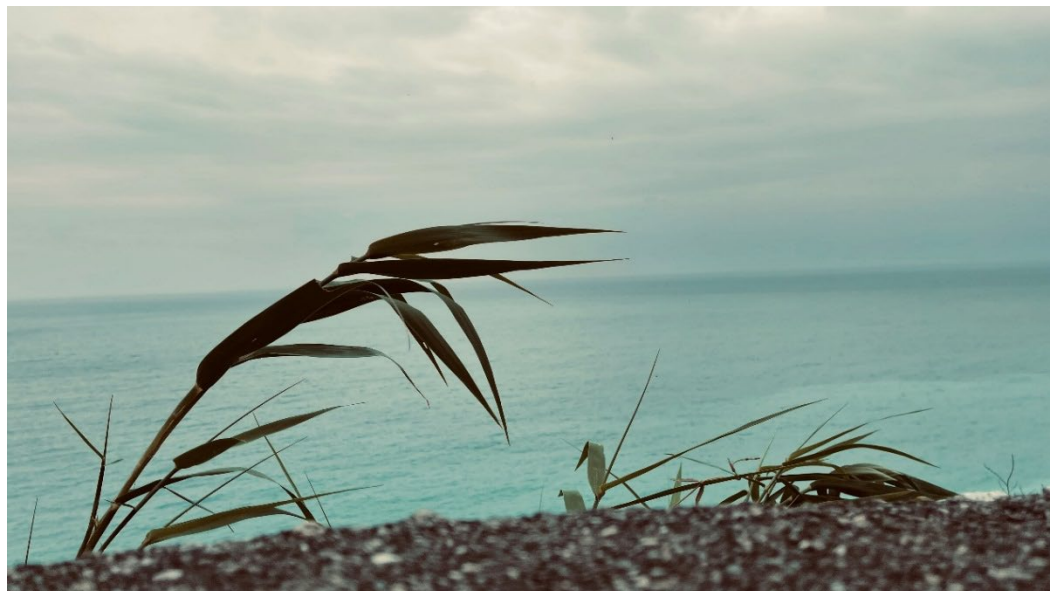
第二名

主題: 群山雲海 作者: 勤務二中隊 賴冠文



第三名

主題:堅毅 作者:勤務二中隊 蕭靖宸



佳作

主題:聽海 作者:勤務二中隊 高振育



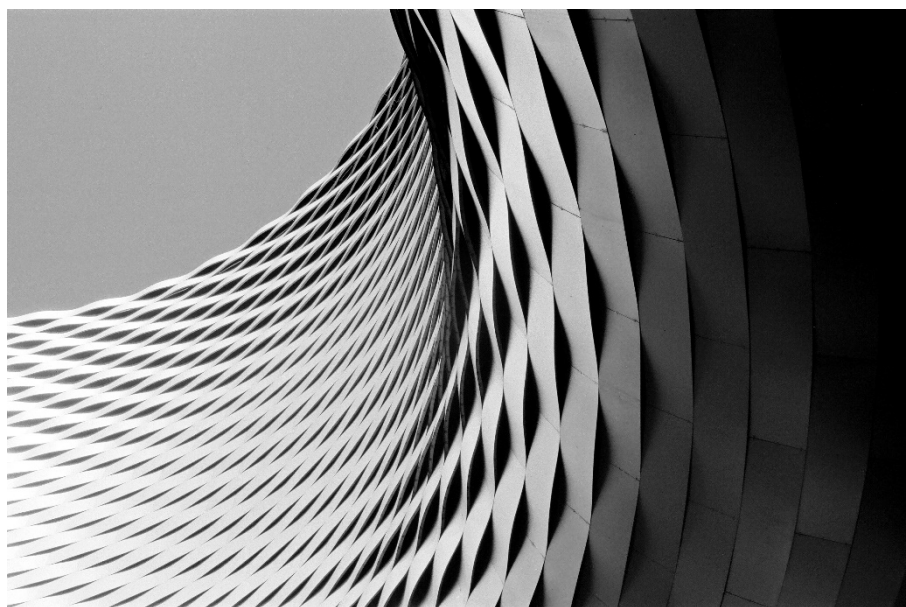
佳作

主題：對視、純潔的白 作者：勤務二中隊 石志偉



佳作

主題：陽光與陰影 作者：勤務二中隊 王祿璿



佳作

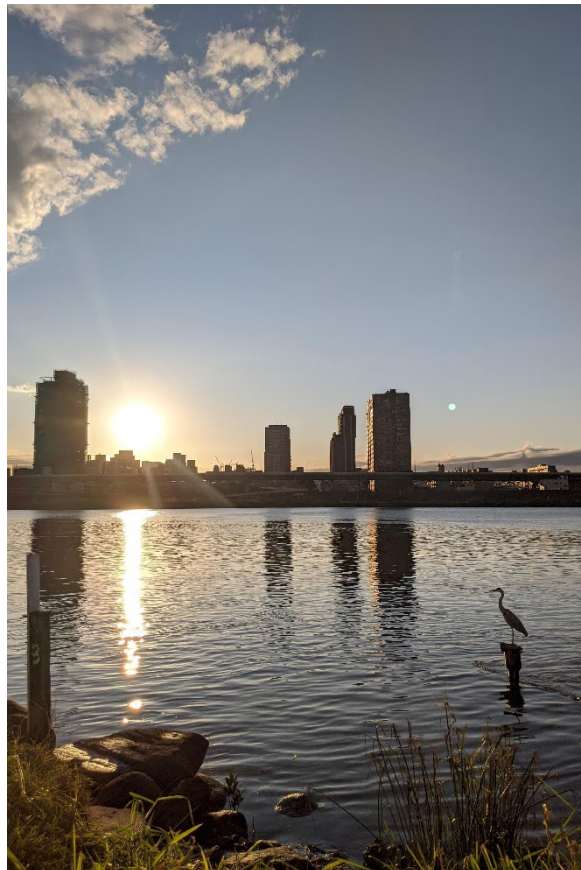
主題：山線與海線 作者：勤務二中隊 胡峻維



佳作

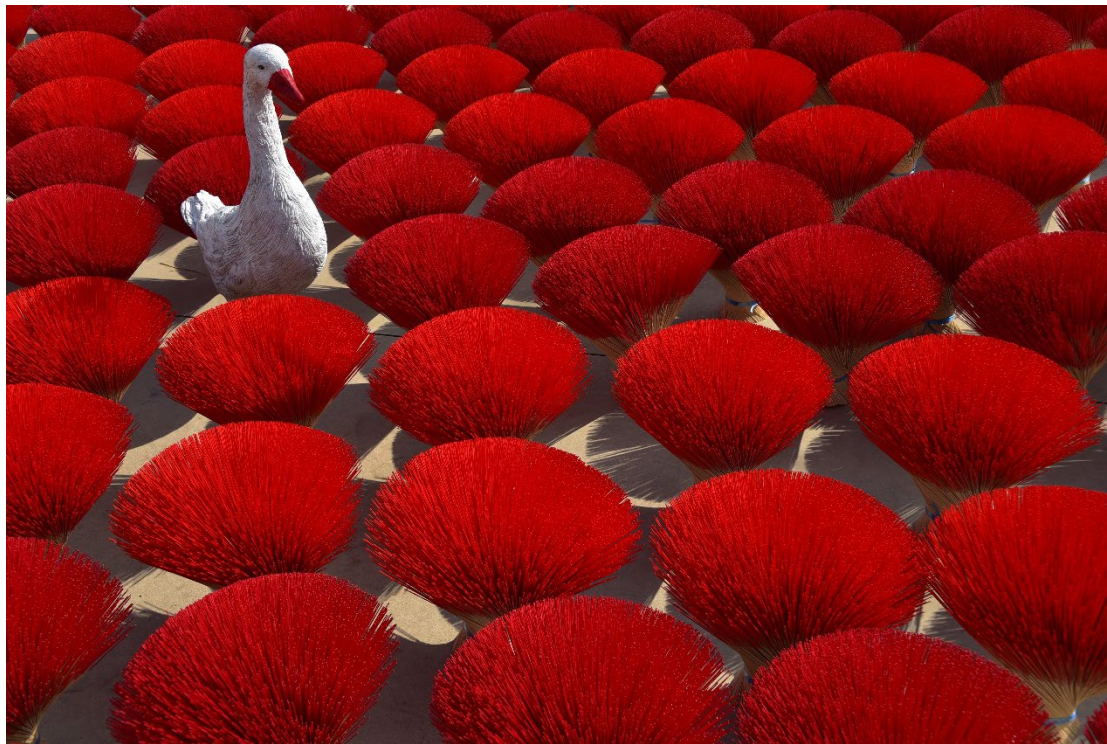
主題：日暮時分

作者：勤務二中隊 鍾杰昀



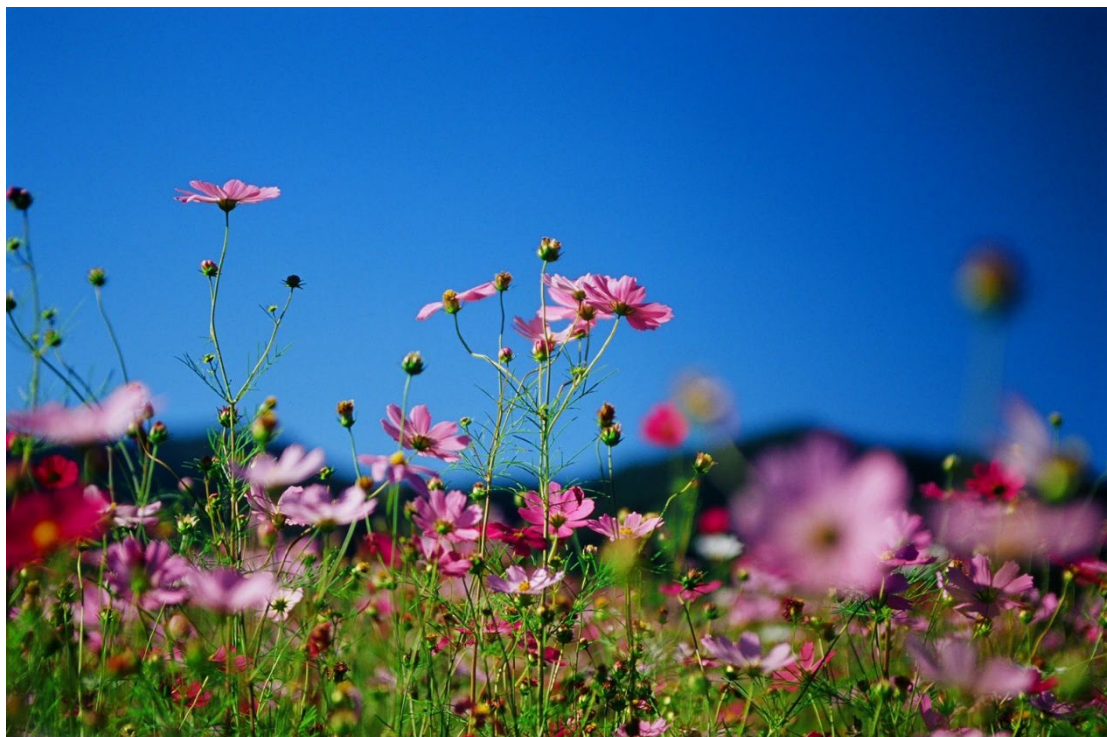
佳作

主題：娜烏西卡鵝 作者：第十四中隊 陳鑫浩



佳作

主題：美好時光 作者：第九中隊 丘奕達



貳、美術作品

第一名

主題:花粉 作者:第九中隊 丘奕達



第二名

主題:役生花 作者:勤務二中隊 胡峻維



第三名

主題:渴望自由 作者:勤務二中隊 石志偉



佳作

主題:教化 作者:勤務二中隊 陳伯瑞



参、書法作品

第一名

主題:靜夜思 作者:勤務二中隊 高振育

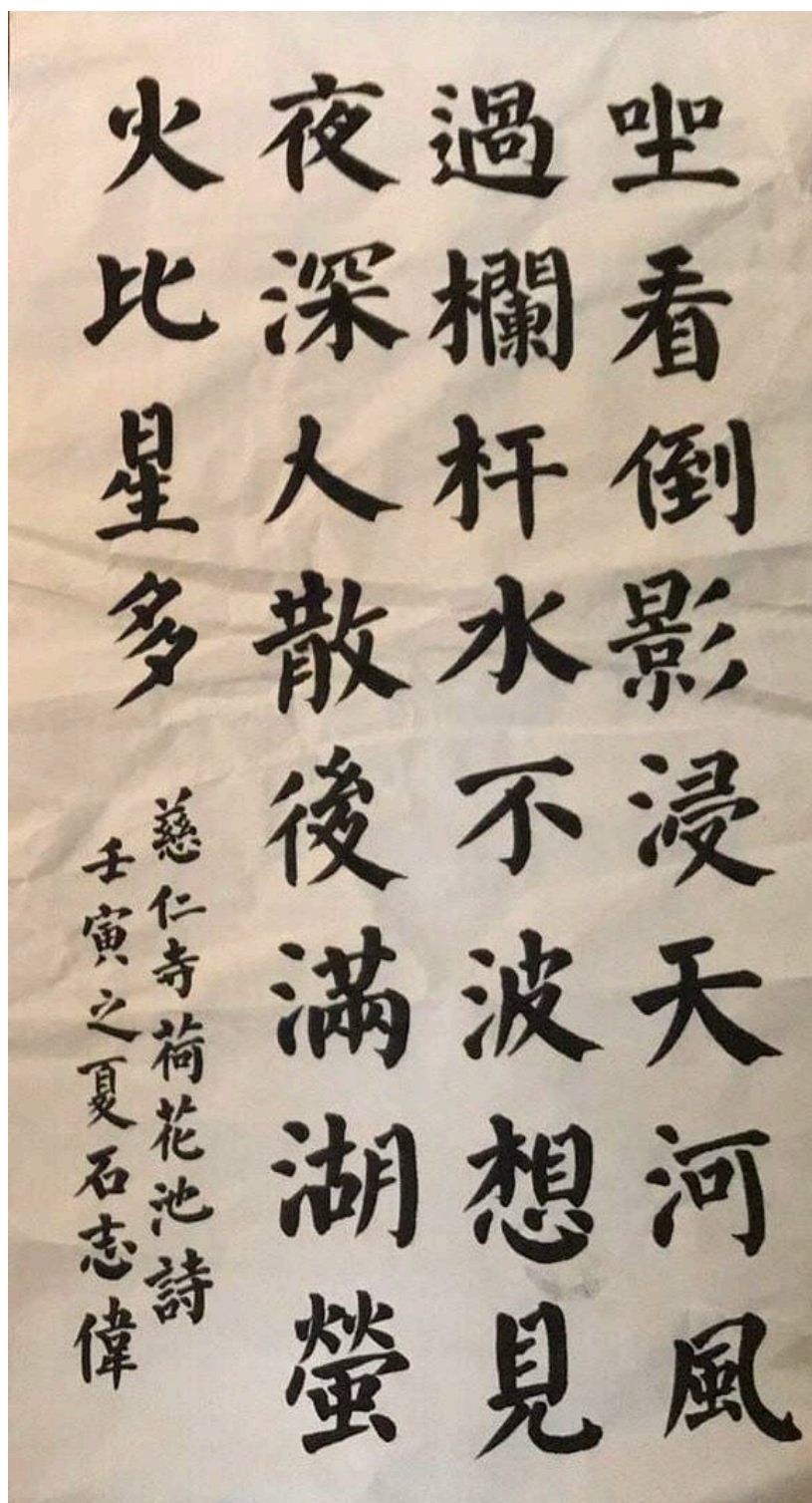


第二名

主題：慈仁寺荷花池詩

作者：勤務二中隊

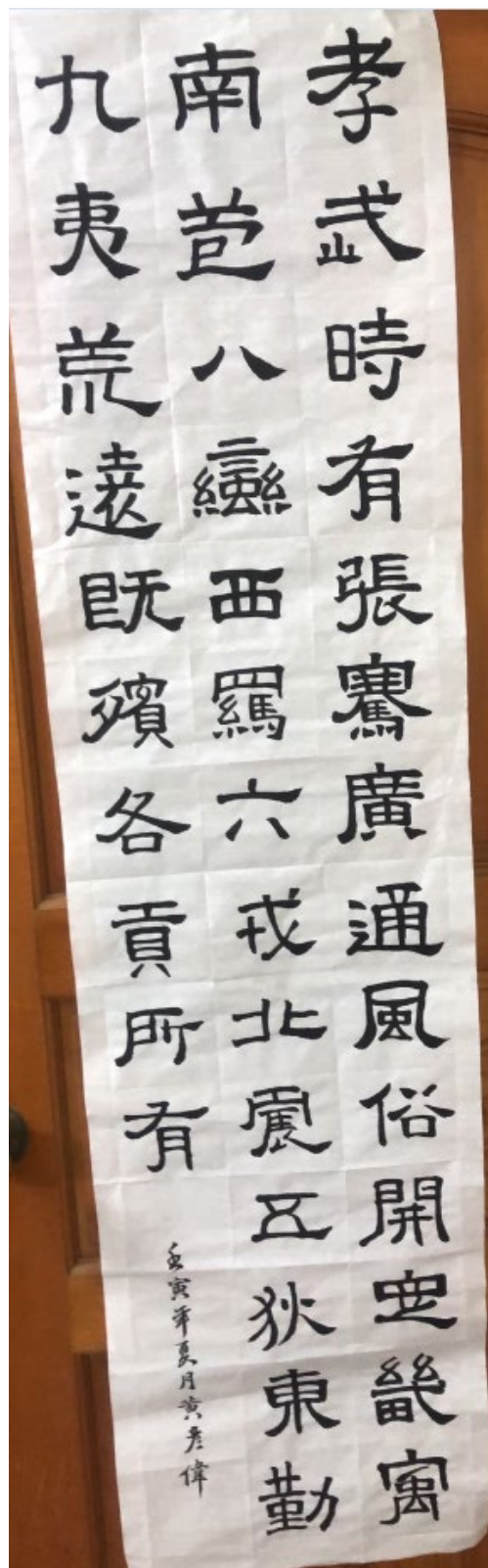
石志偉



第三名

主題:臨東漢張遷碑

作者:勤務二中隊 黃彥偉

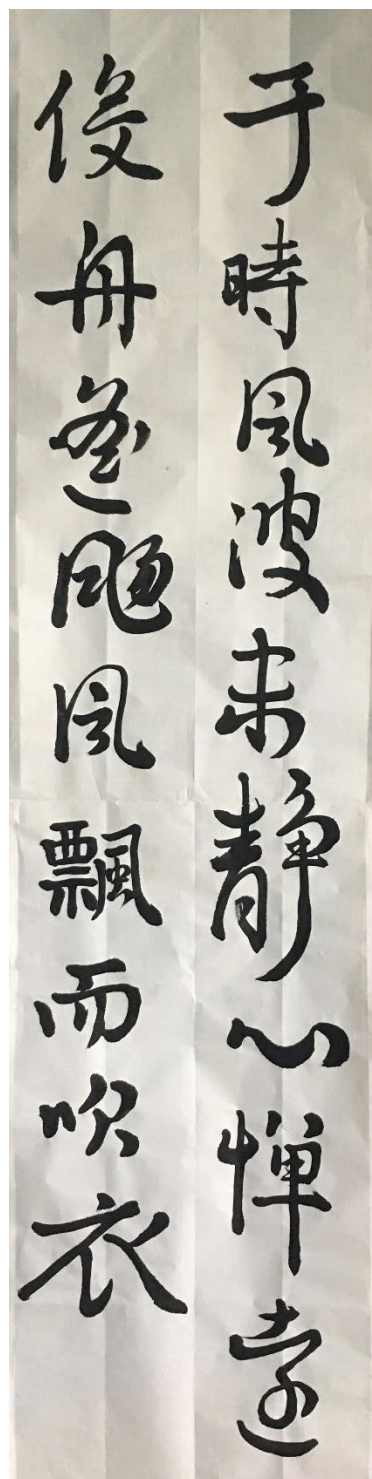


佳作

主題:獨檣

作者:勤務二中隊

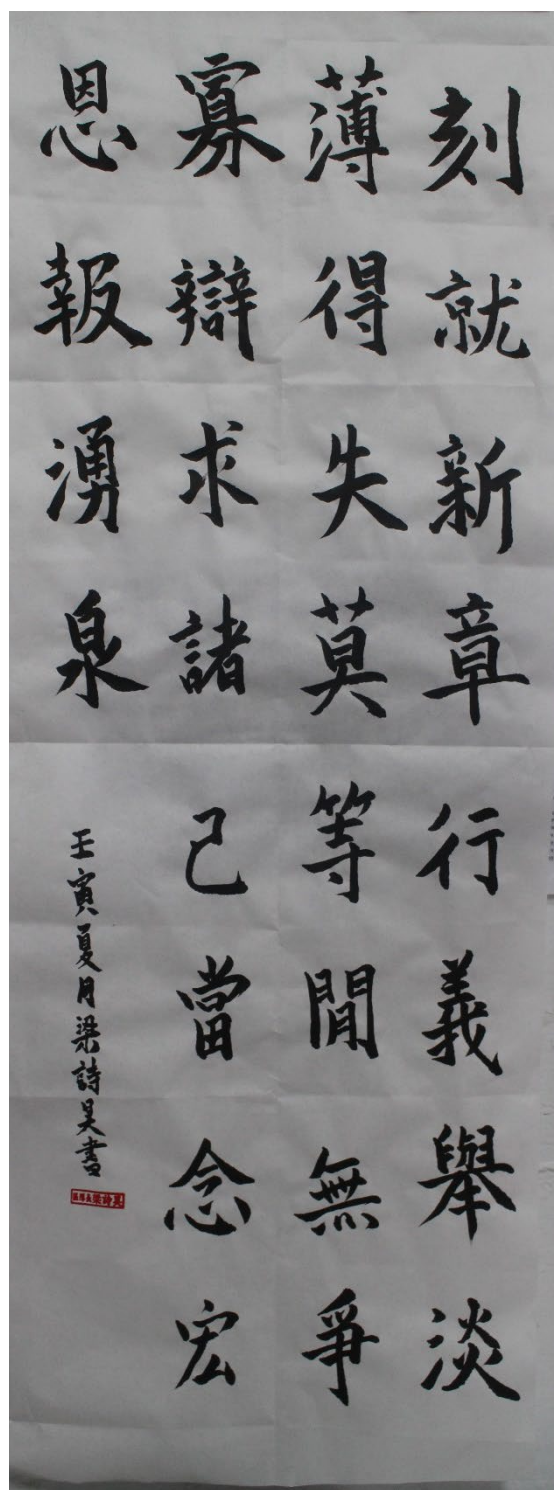
王達甫



佳作

主題：服勤有感

作者：第十中隊 梁詩昊



肆、數位作品

第一名

主題:揮灑青春

作者:第十三中隊 周廷恩



第二名

主題:失落的瓶中船

作者:勤務二中隊 許家誠



第三名

主題:甘尼許—遺失的智慧

作者:勤務二中隊 孫煥安



佳作

主題：童心

作者：第九中隊 丘奕達



佳作

主題：鳴日

作者：勤務二中隊 胡峻維



佳作

主題：冀望 作者：勤務二中隊 鍾杰昀



伍、心得寫作

第一名

作者:勤務二中隊 許家誠

主題:「沒有終點的陸途」讀後心得

陳浪，本名陳學民——一個畢業在即的政大學生，大學四年靠著旅行學習，走遍歐洲、亞洲、美洲近百座大城市。他將自己對於旅行的熱情與嚮往付諸行動，從大陸開始，動筆寫下他的旅程。

隻身異地，沒有家人陪伴、沒有朋友相挺，遇到問題時難免會不知所措，於是，交朋友成了不可或缺的關鍵。陳浪在青島遇見了一對新婚夫妻，兩人視他為弟弟照顧，在一次旅行中他不小心將盤纏用盡，正愁著今晚的落腳處時被兩人知道後立刻匯了一筆錢給他，並告訴他若不夠用再跟他們說。沒有血緣的牽絆，僅因相識、相知、相惜，人與人之間是如此的溫暖，分分合合之中，又擦出多少動人的故事？

「在你的旅行中，我們相遇；而在我的旅行中，我們重逢。」陳浪一直想和他的外國友人這麼說。那時陳浪到香港和在那兒工作的 Aljosa 相約，當聊到陳浪下一步計畫時，Aljosa 表示若有一天陳浪不在旅行，他會替他感到開心的，但陳浪卻不這麼想，「沒有旅行，我將不會是現在的我，更無法造就未來的我。」

本是兩條無線延伸的平行線，因為旅行有所交集，線也因為有了

交點而更加錯縱複雜，人與人之間的互動能編織出美麗的圖，豐富了這世界。

時間流轉，花開花落，面對人生的分離，有人帶著微笑離開；有人選擇放空；有人大聲哭喊，這都是宣洩情緒的表達方式，無論接不接受，「失去」都依然存在，誰都無法避免，正如陳浪在書中所寫的「原來，闖蕩山窮水盡並不值得說嘴，堅強地走過每次花開花落，才是最偉大的生命。」

陳浪曾在敦煌的沙漠裡遇到一位老人，他駝著背走在絲路上，佝僂的身軀顯得格外脆弱孤獨。陳浪好奇的問老人一路以來支持他不畏艱辛走下去的動力是什麼？老人說：「我的時間已經不多，在生命的尾聲我只想做自己真正想做的事。」

回到我們身上，正值青春年華的我們來說，難道就能渾渾噩噩的過日子，浪費時間、浪費生命？難道該讓歲月如黃河奔流到海不復回？人生不能只做自己有把握的事，否則永遠不會知道自己的潛能在哪。出發上路是最好的自我探索方式。不管走到哪，只要步伐向著遠方，內心始終向著自己，終能收穫一道道難忘的人生風景。

出發前總想著希望能在旅行中尋找生命的解答，去了之後才發現原來解答並不重要，重要的是享受當下。行駛在蒼茫大地上，看著外頭一望無際的高原，偶爾能望見獨自一人走在這片土地上的虔誠信

徒。他們三步一叩首，以最貼近大地的方式前往西藏，不遠千里選擇用步行的方式到達這片聖域來追求生命的意義。

我們都活著，活在這腳步繁忙，不斷更迭的社會裡。「生活」這一詞，重要的究竟是生還是活？我們總不斷的抱怨著「生」，卻沒想到其實可以好好的「活」一場。

一九二四年有一位英國登山客 George Mallory 在挑戰珠穆朗瑪峰前面對記者的詢問時只拋下一句：「Because it is there」便揚長而去。站在世界之巔峰面前，我們總能領悟到人類不過是浩瀚宇宙中的一個渺小存在，但這又如何？就算在生命脆弱之際，我們仍是可以用活得十分強大！不斷的突破自己，不斷去挑戰嘗新，即便最後失敗了，也算是一份活過的證明。

或許我們根本不用尋找生命的意義，需要做的不過是學習在生命的旅途中，善用感官和打開心靈，珍惜活在這世界的分分秒秒，把渺小的生命活得豐富而充實，才不枉來人間走一回。

第二名

作者:勤務二中隊 陳冠郡

主題：嘗過成功嶺之後，讀《我們在存在主義咖啡館》

若不是為了服役，在這疫情肆虐的年代，我也不會回到台灣。如希臘史詩作品《奧德賽》中的奧德修斯歷經十年好不容易回到家，隻身在德國留學的我，關於回家的意義，我一直還是不那麼確定。我的回家是種必然，和這裡所有的人遇見也屬必然，但在一無所知的狀況下相遇，看起來就像是偶然。人生中即使是最妥善安排的事，也不能排除偶然性所扮演的角色，也許人類的本質上是流浪者，人總在旅途中。

服役的同袍一放假，總立刻衝往哨口，住在台中的我就顯得從容自在許多，我倒比較在乎離宣時可以像是要出國旅行慢條斯理收拾李箱，好比那次在波士頓的大雪紛飛中興奮地捧著雪，或是那次去阿姆斯特丹發表論文，再怎麼兵荒馬亂，我也不願妥協犧牲掉最後的優雅，我總讓這些興奮的回憶恣意再被觸動，想像再搭上飛機的悸動。回家，就是「在此」與「在彼」之間的擺盪，回家的意義是為了再出發，但一人在外卻又想起家帶來的安逸和溫暖。

人們常說成功嶺不自由，但我總認為這句話只說對了一半。在成功嶺人身雖不自由，但在外面的世界似乎也不是那麼自由，只不過是

空間大了些所以感覺起來比較自由罷了，若一個人將自身注意力全都集中在「我不自由」這個念頭和所有可以驗證這個敘述的外在事物上，腦袋就會像被捆住的四肢，即使健全也無法擺脫枷鎖禁錮。

這些對於家和自由的思索並非巧合被放在一起，恰恰相反，因為家人有些疫情高風險因子，我已經待在成功嶺一個月。別人總好奇問我為何要放棄自由，或是為何我要待在一個無聊的地方，但我說，知道自己要做什麼的人，不管在哪裡都是自由的，我知道我要讀《我們在存在主義咖啡館》，而這本書又告訴我：我們和哲學的距離即我們與自己生活的距離。

的確，只有在營休的日子才能讓我免於勤務，才有閒暇時間細細品味這本書，也因此充實許多，不僅對於存在主義有更多思辨，也更加了解這些哲學家。此書將艱澀的哲學與哲學家精彩的人生故事結合起來，寫成一幕幕生動的戲劇，給了哲學溫度，說明他們也是有血有淚的人——哲學不是冰冷冷的文字，而是哲學家生命經驗的提煉，是淬鍊又蒸餾後的產物。

大多學者一致認定為存在主義始祖是丹麥哲學家齊克果，因為他讓哲學轉向由關懷世界轉向人類自身的存在。他最有名的例子就是一個站在深淵旁的人會感到眩暈，但這眩暈也是自己自由選擇後的結果，因為畢竟如果不往下看的話也就沒事。這個例子指出了人類存在總是在選擇：「不做決定本身也是一種決定，不做選擇也是一種選擇」，

在那深淵邊的眩暈便是意識到自己在生與死之間可以自由選擇。

齊克果的思想影響了德國現象學哲學家胡賽爾，他主張人們應該回歸到事物本身，也就是將人們腦中的預設都先放進括號裡擱置起來，如此一來才可以拋開偏見，才可以還原我們自身主觀經驗最真實的樣貌。同等重要的是尼采系譜式對於文化及道德的觀察及批判，他挖掘出許多謬論，唯有拋去這些時間累積的價值觀，才能獲得思想上的自由。

而後的德國大師海德格及她的學生漢娜·鄂蘭，都對於現代科技感到不安；將場景轉到法國則有沙特、卡繆、波娃，他們最強調的是睜開眼睛好好去看這個世界的萬物，要講出內心最深層對於這個世界的觀察，要活出最為真實的自己。在這些哲學家紛紛離我們而去之後，在成功嶺閱讀他們的文字，我心仍被深深觸動，我閱讀的是生命交織出來的哲學，是歷史的牽動和他們各自對世界的不同掛念。這些文字有一天終將離我而去，我騰出心中的空地，森林又重新覆蓋了它，唯一的慰藉，就是曾經看過光線參透樹葉後所散發的黃金綠光，因為美，所以害怕失去，但曾經擁有，就非一無所有。我之所以是我，正因為我對世界有經驗，在成功嶺嘗過存在主義之後，也許有一天我會慶幸曾到過這，一切的酸甜苦辣、好的壞的，都將成為我的一部分，端看怎麼回憶它。

第三名

作者:勤務二中隊 郭柏呈

主題：冒牌上尉觀賞心得

前言

我從小就很喜歡看關於戰爭類的電影，因為戰爭中可以看到人最真實的一面，而《冒牌上尉》是我在四年前看到的一部二戰德國戰敗前的黑白電影，二戰的黑白電影並不少見，除了礙於技術沒辦法拍出彩色的配色以外，還有一些是特地呈現黑白配色的電影。《辛德勒的名單》就是廣為人知的二戰電影，而導演也說過，當時拍黑白最符合二戰時的色彩，因為戰爭沒有什麼是彩色的，偏高的黑白畫面對比度所帶來的壓抑感更是顯而易見的，《冒牌上尉》也是以同樣觀點去做配色美學，看起來格外淒涼。

本電影劇情架構與分析

劇情在講述二戰德國戰敗前兩周，一位德國空軍獵兵威利·赫羅德在德軍敗退時被憲兵追殺的時候意外拿到空軍上尉的外套，進而開始了一連串謊言的旅程。他先是找到了一群同樣在逃兵的人，然後帶著他們一路到最近的集中營裡面進行屠殺，因為集中營遲遲等不到移動法庭，所以主角就假裝自己是直屬於希特勒的移動法庭進行對猶

太人的屠殺。其中最讓我震撼的是他們一行人突然被德軍的憲兵抓到，要他們拿出士兵證，因為士兵證一拿出來就是板上釘釘的逃兵，因此主角的眼神充滿著恐懼，但下一秒他強壓著情緒，故作鎮定地反問憲兵說：「我不敢想像身為榮譽的空軍上尉竟然被如此懷疑，我可是希特勒的直屬部隊，要我出示士兵證之前，作為同職軍官，我有權力要求你先出示你的士兵證，而且我也會在我的匯報中提及此事，相信我，上尉先生。」憲兵屈服在了威利·赫羅德的話術下，就放了他過去。這段我認為是主角感受到權力和謊言帶來的好處而產生心態上的轉變，從一開始懵懂無知的少年，有了權力以後開始命令手下殺人，內心像是被魔鬼吞噬般，成為了名副其實的劊子手。最後被德軍憲兵抓到了軍事法庭，荒謬的是軍事法庭認為德軍戰敗的時候正需要威利·赫羅德這種人才來整頓秩序，然後他又被命令送回了前線戰場，最後一幕威利·赫羅德穿過了滿是遺骸的森林，畫面頓時變黑，只見字幕上寫著一句：「他的幾個同夥在戰後被盟軍判處死刑。」而落幕，我還記得第一次看完後我不停的顫抖，這種恐懼是很深層的心理恐懼，跟一般恐怖片給的心理壓力是不同層次的。

本電影對比其他類似電影的不同之處

現在很多二戰電影的電影都是以美國的英雄主義視角為主，諸如《搶救雷恩大兵》、《鋼鐵英雄》等等……，劇情都是以很正向的內

容進行劇情上的推進，《冒牌上尉》這種抑鬱的電影相比之下是很小眾化的電影，整部電影是沒有存在任何希望，確實，戰爭就是這樣，沒有什麼英雄，只有「活下去」才是唯一的道路，當一個人被賦予了權力，任何瘋狂的行為都會變得合情合理，當一群人同時這麼覺得時，那誰也阻止不了這種瘋狂了。電影中有一位跟隨威利的老兵，從一開始對威利的屠殺行為感到不齒，但到最後也開始今朝有酒今朝醉的生活，這部電影所呈現的荒誕的末日，讓我們看到德軍後期的意志渙散，也同時暗示著，如果沒有未來，何不能騙就騙呢？

本電影帶給我對於烏俄戰爭的反思與後言

電影結束後還有一段導演給觀眾們的彩蛋，威利·赫羅德的部隊穿越時空跑到了現代的德國街頭，路上的人們紛紛訝異地看著穿著二戰軍服的軍官，這群德國軍官下車後開始攔著民眾，要他們交出身上所有的財物，民眾一臉莫名奇妙，想反抗但礙於他們手上有武器也只能作罷，也似乎在暗示著即使在現代資訊發展蓬勃的年代，一群人掌握權力和武力之後還是存在一定危險性，也讓我反思這次的烏俄戰爭，只要少部份握有權力的人類瘋狂著，歷史依舊還會重演，以正義的名義，可以合法地進行燒殺擄俘，哪怕成為魔鬼，照樣能得到褒獎和追隨。

佳作

作者:第十六中隊 張誠

主題：生死

「值班張醫師嗎?這裡是 75 病房」

「39 床七十五歲伯伯，下週一準備手術」

「伯伯失智，旁邊有兒子照顧」

「白班班內解兩次血便，血壓稍低」

正在忙著幫整形外科口腔癌的病人換藥，我的公務機開著擴音在另一個病房聽著。

.

[下午 4:30]

白班護理師正在和小夜班護理師交班

「接上生命監視器，每 15 分鐘量一次血壓」

「先輸 200c. c. 食鹽水，掐完水再幫我量一次血壓」

「靜脈制酸劑先上，下禁食醫囑，可能會急做胃鏡」

我簡單吩咐完護理師之後掛上電話，三步併作兩步往 75 病房跑去。

一到床邊，護理師拿著伯伯剛剛解完的尿布，鮮血、血壓 64/47、心跳 145，伯伯因為失智的關係，只會喊痛，兒子在旁邊焦慮的問東問西，看護在旁邊老神在在的說：「這我看多了，連假這幾天都是這個顏色。」

.

我們都傻了，都是這個顏色？難怪這幾天伯伯的血壓越來越低，整個人面無血色，最後叫也叫不醒，勉強叫醒也只會喊痛，然後呢喃著自己名字，血壓低到連眼淚都流不出來。兒子在旁邊怒吼上次看到爸爸不是這樣的，我一面向他解釋，一面開著抽血單，不久結果出來，血紅素剩不到一半。

「可能是腸胃道出血，要做電腦斷層」

「急做，我馬上聯絡放射科」

「先上兩條 20 號靜脈針，可能要大量輸血」

護理站頓時忙碌得起來，拿起手機連絡電腦斷層室時，瞥見時間依稀
釋 5:17。

·

一番折騰，伯伯戴著氧氣和兩袋血，終於做完電腦斷層，我喘著起看著檢查結果，果然是腸胃道出血，露出的顯影劑沿著腸道，形成一片片死亡的霧影。緊急會診腸胃科，表示做胃鏡可以，但位置太深，不一定能夾到出血點，而且目前生命徵象不穩，做胃鏡有風險，建議做血管栓塞。於是又緊急連絡血管栓塞的值班醫師，緊急啟動栓塞小組，通知病人半小時內到達血管攝影室，準備進行栓塞手術。轉送單上打著時間。6:45。

·

簡單和血管攝影室交完班，定位出血點，消毒、鋪單、局麻、下針，導管進、入顯影、找到滲漏、準備栓塞，兒子在外面焦急的咒罵「你們醫院要負責」「病歷上面有名子的我全部都要告」「是你們害死我爸爸的」

·

手術結束，長達六小時的栓塞，結束時已經是半夜兩點半。兒子依舊氣沖沖的罵著，臉上不免偷出些疲憊。向家屬解釋手術發現和結果時，

伯伯不斷喊，兒子揚言要提告，奔波一整天的繁悶情緒終於爆發，在伯伯重聽的耳邊大聲吼著：「你知道你差點死掉嗎？」

「我們這麼多人忙了這麼久」

「現在你不會死了」

「我們把你救活了」

「我們很辛苦的把你救回來了」

「我們把你救回來了」

.

我知道伯伯因為失智聽不懂，但旁邊的兒子沉默、崩潰，像我們道著謝、道著歉，他沒有看過的父親離自己這麼遠過，任誰在自己的至親離開前，都會情緒失控。他哭著，我們拖著疲憊的身軀回到病房，簡單交完班之後，我回到值班室，半夜三點半，打著補不完的病歷，把今天發生的事記錄下來，卻僅僅，僅僅只是冰冷醫學的部分。

.

幾天後，在病房電梯遇到兒子，他露出那天我從來沒看過的笑容，他還記得我的長相和聲音，也記得我們那天所做的所有努力，只是他選

擇性的忘了那天的咒罵。我並不怪他，在生命盡頭，不管自己的或是自己摯愛的，都會像頭野獸般失去理智，把所有情緒甩向身邊所有人。

.

醫院生離死別很多，有釋懷的、有遺憾的、有憎恨的，醫師也是人，卻要學著不被這些情緒影響，最後成了一台無情的診斷機器，生死到頭來在我們眼中，不過是張死亡證明，就像在病歷上被記載的那樣，幾時幾分、心跳停止、急救無效、宣告死亡。

.

沒多久伯伯出院了，那天高雄的天氣很好，一如往常萬里無雲。也許失智的他不會記得那天誰做了多少努力，他坐在輪椅上，淺淺的笑著。

佳作

作者:勤務二中隊 劉開法

主題:「媽的多重宇宙」觀後感

「正是因為妳的一事無成，所以妳才有無限可能」，劇中解釋平行宇宙的來由，就是每做出小小分歧的決定就會產生出另一個宇宙，因此每個宇宙間的差異是小的，因此在最無能的當下，其實就代表事事都選到最差的決定、挑到最艱難的道路，而與之對立的便是充滿可能的自己，然而人並不是全知全能，不可能明白自己在其他宇宙擁有什麼能力，這也是事實總帶給人失落、無望，難以接受的原因，因為我們總感覺停留在一事無成。

人在低潮、失落的時候，會有種被捲入情緒漩渦中的感覺，未來是無望的、甚麼事情都做不好、至始至終就是個笑話，不斷被現實痛擊，很難找到離開的路，只能任由情緒的漩渦把自己拉往池底。雖然「不要妄自菲薄」、「天生我材必有用」這類老生常談經常被拿來鼓勵，但效果總是不彰，而電影繞了一圈，用有趣的方式點醒我們，在切換不同平行宇宙時需做出怪誕而且隨機的行為以利「宇宙搖」，透過一個小小的動作改變往後的發展，或許現實也可以如此荒誕不經的短暫跳脫一下，讓我們勉為其難的短暫欣賞它難看的樣貌。

跳脫欣賞還不夠，最後還是得學會接受，「人生中的每個拒絕、

每個失望，都成就了此刻的你。」，如果沒有前面劇情的鋪陳恐怕這只是無聊的說教，但正是因為經歷千千萬萬的平行宇宙，才會明白此時此刻的你是全宇宙獨一無二的存在。但身處現實的我們沒有多重宇宙的轟炸如何能夠接受這殘破不堪的現實？劇中給了另個想法「每個新發現都只是提醒我們既渺小又愚蠢」，因為有能力發現才會知道自己得微不足道，我們沒有自己想像中這麼重要，但某程度也沒有想像中這麼不重要，學會彈性、看見灰色地帶，是現實生活中我們能逐步接受現實的開端。心理學中有個名詞是「後設認知」，便是針對自己的認知歷程進行思考，說起來很玄，但可以想像成有個監督者在審視自己，若以後設認知來看現實遭遇到的苦難，嘗試跳脫思考中的自己，騰空觀看著苦痛的想法來來去去、稍縱即逝，如同在車水馬龍的下班車陣中，看著南來北往的車輛，自己就是自己，這些過眼雲煙不會干擾到自己，以客觀、不批評的態度接受一切好的、壞的事情。

總歸來說「媽的多重宇宙」節奏緊湊、劇情荒誕不經，看似混亂的故事線中，卻有條不紊的提供許多人生哲理、哲學議題可以省思，擺脫傳統說教片的枯燥無味，以活靈活現的編排來敘事，實屬不可多得的佳片。

佳作

作者:勤務二中隊 顏子恩

主題：「大公司小老闆」觀後心得

本電影的重點著墨在兩位性格截然不同的男人身上，一位傑出且受員工愛戴的前廣告業務部中年主管丹；另一位則是力爭上游、事業心旺盛的新廣告業務部年輕主管卡特，兩人分別經歷過降級、上任，世代交替的情況發生在「Company公司」中。其中兩位在面對不同人給予鼓勵與面對挫折態度，數段激發我內心的感觸，喜與憂的呈現皆是這般淡然，正如片中欲傳遞給觀者——「淡然以對生命每個轉折點的寬闊人生觀」。

此外電影中也將這兩位男主角在事業上的際遇與私底下的生活做了相互調換與對比，呈現沒有人是內外雙贏的局面，也因此才能使劇情發展中的兩人，達到「平衡」與「互補」，進而傳遞片中時常出現的詞彙——「綜效」，指的是人與人共存的大環境中，同心協力才能發揮最大效益，呈現了一個大環境中，公司抑或國家中各異的人，學習如何去尊重、體諒、關懷以及包容他人，並試圖從他人之中予以自我成長，進而達到一個真正的「Good Company」的協調性和平和性；同時也在描寫著人生許多不可預知性，從不同角色間各自看待其轉折際遇，給了觀眾「平心靜氣看待人生任何轉變」的勵志意涵。正因為各種不同情勢的不定，忽起忽落的轉捩處，唯有舒緩的理性想法及充滿

感謝的心念，才能得到心中的平衡，以正視成功與否的一線之隔，並得以時常修正。

而這裡面最令我印象深刻的是卡特和丹之間那種雖併肩打拼事業，卻始終存有著某種疏離感，正因為角色間的敏感情緒，將兩人始終隔著一層薄膜般在做互動，或許這讓觀者看來並沒有激盪出角色間的情感火花，但卻也詳實地呈現出職場上某種狀態，彷彿角色間的塑造好像應如此處理才符合我們所認知的。

或許因為種種局勢的不定性，忽起忽落的轉折，唯有超脫的理性觀點及充滿感激的善念，才能得到心中的平靜，以正視成功與失敗間的一隙之隔，並得以時常做調整。在公司企業裡面，許多事情有時本來就不盡人意，甚至會有同事間的惡意中傷，電影裡時常將類似涵義的對話，置於不同的場景、人物中出現，欲藉此來傳遞每個人在角色替換間，在同樣話語的「收」與「受」間其迥異的情緒性，進而給予觀眾試圖由不同的角度來看事物的轉折，亦是一種將心比心的意涵。

在現實生活裏面，我們不也是時常面對這類相似的情況，只要心念一轉，情況也就會跟著改變，不是嗎？不論是在電影裡面的公司企業，抑或是日常生活中的瑣事，我們皆可以用轉念的方式去解決問題，將心比心和同理心是我覺得現今的我們必須具備的，不妨用這樣正向的態度去迎接不同的挑戰及難關吧！

佳作

作者:勤務二中隊 高振育

主題：《3.3秒的呼吸奧秘》讀書心得

「行氣：深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則退，退則天。天機春在上，地機春在下。順則生，逆則死。」—《行氣玉佩銘》

西元2019年末到2020年開始了一場全球新冠肺炎大流行。台灣很幸運也很不幸的因為曾經經歷過SARS，所以對傳染性的肺炎有著高度的警覺心。在疫情肆虐全球的同時，透過政府政策與我們民眾的自主管理意識，成功的把傳染狀況壓在零星個別的案例上，大家就這樣努力防守著一路到了2021年的春末。

2021年5月從華航諾富特群聚案到萬華阿公店，疫情突然間的爆發，源頭不明的感染者如雨後春筍般不停冒出來，同年5月11日台灣全面進入三級警戒。而在台中的我早已把自己關在家裡，除了外帶食物幾乎足不出戶，也學會了自己煮一手好菜。當時新聞每天不停的在報導著新冠肺炎影響呼吸道間接影響各種身體機能，所以各式各樣保健和預防的方法不停在網路上出現，而我也每天不停在蒐集歸納資

訊，那段時間我每天喝維他命C、運動、早睡早起等等。而有一天我在閱讀文章中發現呼吸這個簡單的行為會大大的影響到一個人的身體機能，於是我開始尋找關於呼吸法的文章，找到了這本書《3.3秒的呼吸奧秘》。

《3.3秒的呼吸奧秘》以科學的方式透過作者實際體驗，探索人體每3.3秒的呼吸是如何影響著身體。我們每天重複吸氣、吐氣兩萬五千次，卻總以為只要能把氧氣吸進來二氧化碳排出去就好，卻不知道這個人類一生中除了心臟跳動重複最多次的行為是需要去訓練與糾正的。吸氣時胸腔擴張、橫膈膜下移，數百億的分子進入身體內強化著身體的骨骼、筋膜與肌肉。書中提出了各種的呼吸法，我選了一個叫做呼吸調和的呼吸法做練習。呼吸調和的重點在於增加橫膈膜的提升呼吸效能，我們平常總是吸了過多的氧氣其實大部分又再度被吐氣吐掉，。當一個人呼吸時間拉長次數減少，代表每一次的呼吸都可以大量的吸入需要的能量並排出足夠的廢物，而緩慢的呼吸會讓心跳放慢，強化每一次的跳動，使每一次的擠壓能夠推動足夠的血液流向全身。試著從鼻子輕吸一口氣，到頂時緩慢的吐氣並默數一二三四五六七八九十重、一二三四五六七八九十，吐氣到自然結束後繼續默數到肺部完全清空，再輕輕吸一大口氣，並重複這個過程。

在我實際開始訓練長時間緩慢的吸氣與緩慢地吐氣後，我體會到自己情緒起伏變得比較平穩，睡眠也更加的深層。每一次都能吸到更多的空氣也可以長久大量的吐氣，不再因為一些低強度的運動而不停地喘氣。我發現與其不停的換氣，身體真正需要的是能夠完整進入到體內的空氣。在這個疫情肆虐的時刻，希望大家都能找到一個方法強健身體，當你開始注意身體的健康後，會不由自主地開始改掉壞習慣並增加好習慣，我推薦這個無時無刻都能自主訓練的呼吸法當作養生的開始，不管你在走路、上課或看影集，這個行為都不會影響到你正在做的事情，而且也是最快最長久可以改變身體健康的方法。

佳作

作者:勤務二中隊 黃彥偉

主題：領導最好的自己

當成功嶺服役完成後首先完成人生的一個階段，之後繼續邁向另一個階段時，最終與社會連結成一條線和逼迫自己脫離舒適圈，來追求屬於自己的成就感。至於是否能達到所謂的成功，透過本書的內容來分享成功的基本要素。

一個人的成功必須建立在找到能發揮自我潛能與長處的工作上，正因為是自己的熱情所在，責任感自然較為強烈，創新構想也可能在工作中產生，進而對工作所及的範圍，產生影響和改變。因此，發展自己、發覺自己的潛能，才是每個人職涯發展中最核心的關鍵，所創造的成功也將會是獨一無二的。領導力的發揮來自於每個人了解自己的信念，並累積勇氣、恰如其分地實踐它們，從而為公司帶來價值、為他人帶來正面的影響。其實，領導力就是將自己的天賦能力做到最佳的狀態，要發展領導力，需要先了解自己的優缺點、進而發展自我的長處，而非僅限於不同的領導技巧的學習。

在本書所介紹的第一章節為「找出自己的天賦」，書中說明實現個人潛能的先決條件，同時提出一個重要的原則，幫助建立正確心態，面對後面章節的指示並付諸行動。第二章節「認清自己的強弱項」，

說起來很簡單，但不少人卻發現這其實很難辦到。絕大多數人不清楚自己的核心優勢，也有非常多人無法具體描述自己的缺點。透過該章節來介紹評估自我的能力，也在未來能重新檢視自身技能的方法。第三章節「尋找熱情，勇敢追夢」說明自己真心熱愛的事物，同時教你如何把這股熱情投射到工作和事業上，一旦滿懷熱情，便有更大的動力去強化自己的長處、處理自己的缺點，並克服職業生涯中遇到的種種挫折和障礙。第四章節「了解自己」談論到如何找出與克服這些盲點的方法，且有必要知道是什麼原因走到今天的位置。唯有先了解自己，才會謹慎做出明智的人生抉擇，因此，首要學習管理的人不是別人而是自己。第五章節「綻放最好的自己」，將談論如何統整你的優勢、弱點、熱情以及對自我的認識，並且有效應用在工作上。為了開發自己的潛能，必須善用時間，把時間花在刀口上，有句話說女怕嫁錯郎，男怕入錯行。第六章節「從優秀到卓越」，該章節圍繞在心態與行為，討論一些不可或缺的無形能力，將隨著時間成為你成功發揮潛能的關鍵。第七章節「不可忽視的人際關係」大多數人以為自己跟某些人交情好到隨時可以找對方幫忙，直到深陷壓力、向對方求助時，才發現事實並非如此，原來自己從未跟能夠提供協助、回饋與建議的人培養出深厚的關係。第八章節「走出自己的路」將所學習到的知識與技巧實際演練，並且將書中所教導的核心思想融入長遠的發展過程

裡。

觀看完以上章節描述後，得知最重要的是了解自己，如果無法真正了解到自我的長處而一味朝錯的方向努力，到頭來可能是一場空。而在30歲以前建議可以多摸索自己的熱忱所在，並且考慮自己還是處於一個人的狀態下，可以無後顧之憂一個人吃飽全家吃飽，擁有婚姻以後容錯的機率將大幅下降，所以好好把握當下的時間，朝著成功的道路努力緩緩前進。