

求知若飢，虛心若愚。



吳侑昌 (190梯)

需用機關

外交部人事處

服勤單位

外交部領事事務局

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助外交部服務窗口，提昇服務效率，工作熱忱及同理心深獲肯定。

(2) 協助護照緊急提辦申請案件，使申請人得以及時領取護照。

(3) 單位交付任務，全力以赴且具成效，堪為表率。

琢磨應答 取得雙贏

自從五月入營上成功嶺受訓，至今已渡過九個月有餘。替代役生涯，說長，其實也如白駒過隙；說短，好歹占了短短人生的一個年份。在這段服役期間內，能夠在外交部領事事務局服務，對於畢業自相關科

系的我而言，是個得來不易的際遇。

在領務局的工作主要需要協助民眾辦理護照，其中包含書面資料填寫、動線指引、以及各式各樣疑難雜症的回答。工作內容不難，只要記得相關法規，很快就能上手，進而熟能生巧，對於基本的提問也都能適當的給予回應。然而，我認為最需要琢磨的卻是與民眾的應答之道。若遇到比較急躁、口氣不好的民眾，萬萬不能比對方大聲，反而更需要靜下心來應對，確實了解其需求後再給予引導。如此才能解決民眾的問題，也能避免爭執，取得雙贏局面。

肝膽相照 情誼深厚

對我而言，這是能夠磨練心性、訓練溝通技巧的機會。只要看到民眾順利辦理露出的笑容，也讓人由衷地感到快樂和暖心。相信未來在社會上工作時，這樣的經驗能夠有相當大的助益。

除了工作歷練之外，最讓我珍惜的就是和其他役男在領務局培養出來的友情。大家來自不同的環境、有不同的生活背景，然卻能夠在這一年間聚在這裡、肝膽相照，是得來不易的緣分。這樣的深厚情誼，將會一輩子刻骨銘心。兩個月後，替代役生涯即將結束。一方面對於將來充滿期待，一方面卻也有點不捨。回顧這些時日，很開心能夠為國人服務、盡微薄的一己之力；而我也希望這段難忘的經驗能夠成為養分，助我在未來的日子，向陽而生。



Our greatest glory is not in never failing, but
in rising up every time we fail. — Ralph
Waldo Emerson

我們最偉大的勝利不是從不失敗，而是每次
失敗後我們都能站起來——拉爾夫·沃爾多·埃莫
森



葉釋璟 (193梯)

需用機關

外交部

服勤單位

駐宏都拉斯技術團大使館

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 積極協助駐宏都拉斯技術團隊，進行酪梨「健康種苗繁殖計畫」之種苗場管理分析。

(2) 提供酪梨產季、競爭力等研究分析，供宏國農牧部訂定未來之酪梨出口策略。

(3) 積極支援駐團、駐館各項勤務，績效卓著。

展開視野 接軌世界

在研究所畢業前夕，很慶幸收到申請外交替代役的錄取通知，在九月初入伍後首先在成功嶺接受十二天的軍事訓練，接著於臺北劍潭活動中心接受國內安排將近一個月的專業密集訓練，其中包含語言訓練、服勤管理要點、國際關係等。

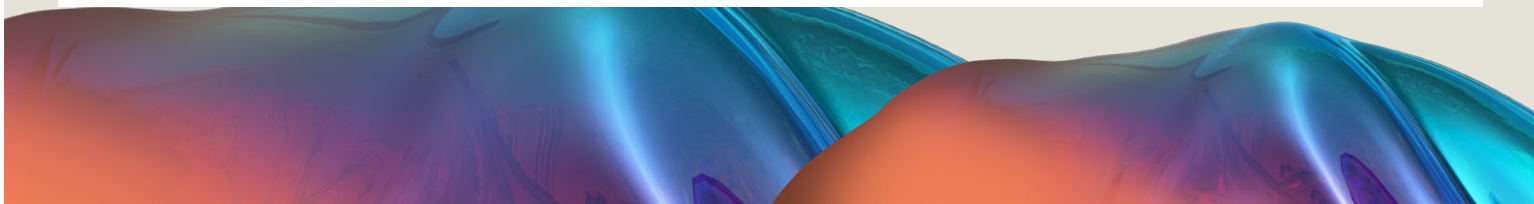
自初赴任至今約達三個多月，服役期間主要是負責協助宏都拉斯酪梨健康種苗繁殖計畫，在臺灣就學時期所學為農業經濟相關，雖然之前沒有接觸過酪梨產業，但來到駐地後計畫經理及技師都會細心地向我講解說明酪梨的生產流程及計畫項目，讓我能對這個國家及這個產業更近一步的認識。

不一樣的青春記“役”

透過外交替代役服役計畫，我能夠將以往所學相關知識協助計畫調查產業相關資訊、蒐集市場供應價格、協助計畫推廣、競爭力比較分析及開發潛在利基市場，我也透過此機會遇見到在農業界不同領域的國內外專家，吸收更多來自不同領域的知識，同時增廣見聞也讓自己對計畫內容更有想法。然而，在這裡農業資源不像臺灣如此發達，在這個缺乏資源的環境下，如何透過現有的資材及機具來補足資源缺乏的困境是我們最重要的課題，而在服役期間我與另外兩位役男駐點於海拔1700公尺高的寒冷的小鎮，學著自理生活及規律作息，也因為生活在這個寒冷的氣候環境，特別能夠感受中美洲人們天生的溫暖及熱

情，很容易將歡樂的心情散播給身旁的每一個人。透過臺灣外交替代役海外服勤計畫我才能有此次與他人不一樣的青春記“役”。

108年上半年替代役績優役男



不求開心順遂，只求問心無愧。



黃永辰 (193梯)

需用機關

外交部

服勤單位

駐聖文森國大使館

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 積極與民眾互動，並提議發展糖尿病風險因子評量問卷，以利計畫之推動。

(2) 協助醫療專業顧問適應異國文化，使駐地研討會得以順利進行。

(3) 協助介入性研究提案，產出內容專業詳盡，頗受讚賞。；

公衛外交獻力 參與聖國醫療

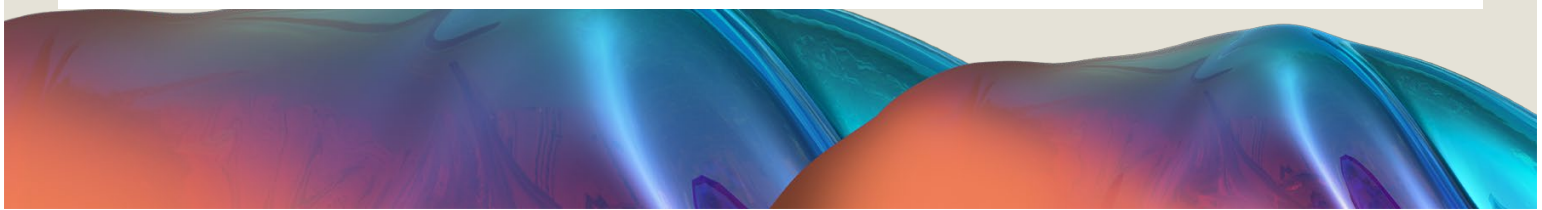
糖尿病防治能力建構計畫（以下稱本計畫）的重點之一為整合各專業之間的糖尿病照護，建立統一的照護和轉介模式，與一致的病例紀錄格式。護理背景讓我有相關的糖尿病照護經驗，在參訪醫療機構和醫

療人員討論時，更能體會他們說的現況與困境，並分享回饋自己在臺灣在醫院與社區實習的經驗。護理也讓我學到溝通的重要性，無論是各專業之間或是醫療人員與病人家屬之間的溝通，皆是影響衛教介入是否能夠成功的關鍵因素。在與協調人、馬偕醫院顧問討論以及參與工作坊的過程中，更是讓我不斷看見溝通協調是如何在本計畫中運作。

技術移轉 聖國糖尿病照護工作坊

在聖國衛生部同事及5位馬偕醫院顧問們的合作下，我們舉辦了為期四天的糖尿病照護工作坊，邀請聖國各地區的醫療主管及實際與病人接觸的醫療人員一同共襄盛舉。此工作坊宗旨為設計以病人為中心的多專業糖尿病照護模式和發展糖尿病前期的早期監測及管理策略。我們也在過程中，討論了東加勒比海地區之糖尿病照護指引、各個醫療人員如何在糖尿病照護中專業分工及共享資源。

以此工作坊討論的糖尿病照護模式為基礎，本計畫將協助聖國各地區建立完善的糖尿病照護，也期待未來我能繼續發揮所長，才不枉我在臺灣接受的專業教育及外交部提供此次海外服役的機會。



把握當下，充實過完每個"今天"。



韓尚融 (193梯)

需用機關

外交部

服勤單位

駐巴拉圭大使館

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 陪同專家採集野生種魚，協助進行魚苗繁殖工作。

(2) 協助拍攝、記錄並製作巴國鴨嘴魚培育繁殖宣傳影片，盡心盡力。

(3) 發揮專長，宣揚我國技術支援友邦建立鴨嘴魚完全養殖技術。

告別禁漁期 鴨嘴魚重回聖誕大餐餐桌

我國唯一的南美洲友邦巴拉圭每年的11月至隔年的1月為河川禁捕期，所有相關產品全面下架，僅少數特約商店可購買到養殖的淡水白鯧及吳郭魚，而巴拉圭人民最喜愛的鴨嘴魚，在12月的聖母節、聖誕節及

新年等節日從許多家庭的餐桌上缺席了。

整整1年的役期，我有10個月是在地球的另一端，距臺灣20000公里的友邦巴拉圭完成，我主要的任務是協助「鴨嘴魚魚苗繁養殖計畫」運作及建立相關技術，推廣更多養殖戶投入鴨嘴魚繁養殖，讓鴨嘴魚重新回到巴國家庭的聖誕大餐桌上。

混水摸魚 養殖場就是我的戰場

鴨嘴魚為巴拉圭原生種，臺灣並無對此物種的相關研究，在無任何參考資料，什麼都是首次嘗試的情況下，新計畫第一年的工作可謂筆路藍縷。第一年的工作主要是採集野生種魚就非常辛苦，自備帳篷露宿在杳無人煙的巴拉圭河畔夜間作業(該魚種為夜行性)，從漁民的漁獲中了解，該區域種魚體型最小8公斤以上在天然環境下才會成熟，另外要解決漁民捕撈過程的傷害以及活體運輸亦花費相當多的功夫，加上一趟3-5天的行程全為了能收集到最健康的種魚，在巴拉圭混水摸魚的日子，可是一點都不輕鬆，這段日子可讓我永生難忘啊！

在技術團的努力下，魚苗的生產已有初步成果。在不分晝夜每兩小時觀察一次胚胎發育的過程中，看著從受精卵逐漸成長為小魚苗，有種自己小孩長大的感覺非常感動。也從當地員工工作時期待的眼神，和巴國總統阿布鐸在蒞臨養殖場參觀時，舉起種魚欣喜的神情，感受到巴拉圭這個內陸國對鴨嘴魚的熱愛，也期待這年的努力能為計畫打下一個好的基礎。



心存夢想，即使遙遠。



陳致穎 (192梯)

需用機關

經濟部水利署

服勤單位

水利署臺中辦公區

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 熱心參與水利署協助創世基金會、向上福利育幼院，等各項公益活動。

(2) 協助單位役男差勤、考核、獎懲、等各項管理業務。

(3) 擔任管理幹部，協助役男生活管理各項事務，積極用心。

珍惜因緣 服務學習

以前朋友們分享替代役服役的過程，不外乎送公文打雜、在學校陪小孩玩樂，或是在療養院照顧需要照顧的人。一次因緣際會，輾轉來到水利署服役，本以為在辦公室內做一些送送公文的雜事。沒想到會被

推選為管理幹部，不僅每位弟兄的大小事都需了解，也要擔任弟兄與承辦人林大哥間或是弟兄與科員間的溝通橋樑。也由於是需用機關，林大哥需要處理各服勤單位役男的各種狀況，我也會協助幫忙所有水利役男的相關事項，讓我學到公務體系的運作方式。

行腳公益 讓人生變得更有意義

最讓我有感而發的是公益活動，過去自己有做過的公益活動，我想大概就是捐發票跟買公益彩券而已。服役的這段時間，我才體驗到什麼叫做真正的「做公益」。水利署中辦長期配合創世基金會、向上育幼院等機構，役男支援協助日常事務的進行及公益活動辦理，入伍以來我參加過寒士吃飽30、帶育幼院童至外地參加活動、送愛心物資前往羅娜部落等。平常只在電視上的公益節目看到的畫面真真實實發生在我眼前，那個當下是讓人非常震撼的！

參與每次的公益活動，當自己面對那些需要幫助的人時，對於人生的無助與無力，對我而言都是一次的衝擊，結束後需要花點時間調整自己的心態，才能讓自己快點從情緒之中抽離。但儘管這樣我並不後悔，甚至我很慶幸我有體驗過，並學習如何面對這樣的狀況，以及該用怎樣的心態面對自己的人生，希望在剩餘的服役時間裡，透過這些事情讓我能更加充實自己。



心存善念，水到渠成。



楊世銓 (192梯)

需用機關

經濟部水利署

服勤單位

第八河川局

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理河川駐衛警考試並擔任工作人員。

(2) 積極參與臺東淨灘、紅石溪植草、課後照顧等各項公益活動。

路不轉人轉 調整心態應對

離開成功嶺新訓後，來到水利署專訓，體驗了人生第一次成績最後一名的感覺，分發至最遠的臺東第八河川局。雖曾到臺東遊玩兩次，但記憶不深刻，於是，在「路不轉人轉」的心態上調整為-趁這個機會深度認識臺東。

來到第八河川局，分配至工務課，指派工作為看守實驗室，偶爾做相對密度實驗，以及協助公務員。工務課給替代役的業務量不多，

所以被同袍推舉為管理幹部，管理宿舍打掃、請假及跟長官溝通等事宜。

回饋社會 力行公益

相較北部，臺東步調上不算緊湊，有很多時間思考要如何過這一年。一開始嘗試帶同袍們一起運動，跑步、宿舍內體操運動或是下班後去健身房。後來想考英文，於是去地球村上課，認識了Sandy，她是卑南國中的英文老師，沒想到10月管理幹部訓練結束回臺東的週日，早我一班車的她在普悠瑪事件離開了……她花很大的心力，帶學生完成了韓國參訪的壯舉，生命的最後一刻，她活得精采。這時我開始思考生命的價值，高中、大學、研究所享受很多社會上的資源，也該是回饋社會的時候了，於是有了公益服務的念頭。

其他弟兄以及俊溢哥都很支持我的想法，因為沒經驗，我們決定找離八河局最近的海山寺扶兒家園溝通，另外役政署剛好提供「108年替代役役男溫馨關懷學童寒期課後照顧實施計畫」資訊，我們就用這個資源舉辦短期的寒假輔導，包含寒假作業以及體育活動，輔導結束時，一個孩子望著我們問：「大哥哥，你們下次什麼時候來？」這時更深刻體會到，這些小朋友除了作業指導以外，更需要的是「陪伴」，所以新學期，剩下半年的兵役，這項公益服務必須延續！



讓世界變得更好。



張益嘉 (194梯)

需用機關

經濟部水利署

服勤單位

北區水資源局

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 辦理「檔案宣導-水酷尋寶趣」之相關知識題目及協助製作「107年年終餐敘活動」回顧影片，負責盡職。

(2) 協助單位辦理紙本及電子檔案清查、整理、校對、歸檔等作業，用心負責。

(3) 熱心參與「向上育幼院院童戶外教學」及「替代役役男擴大捐血」等公益服務活動。

協助金檔獎準備 了解臺灣水歷史

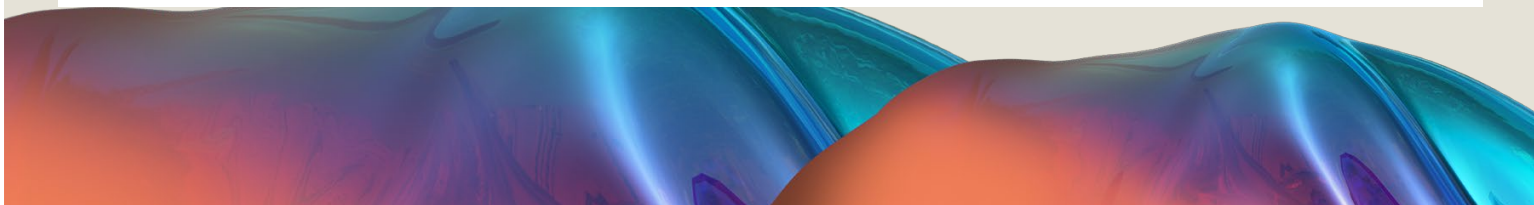
在北區水資源局擔任替代役期間，我的勤務主要協助北水局參加金檔

獎準備，包含紙本及電子檔案清查、整理、校對及歸檔作業。為北水局建置檔案專區展覽館，我們戴上口罩及手套，小心翼翼搬運上百箱北水局古老圖書館藏、細心處理受到蟲蛀及灰塵覆蓋的水庫工程圖和施工計劃書，期待這些珍貴的歷史資料能在未來公開並貢獻社會與科學研究，產生更大的附加價值。

手把手作公益 傳遞掌心溫度

感謝北水局對替代役役男的信任與培訓。在服役期間，感受最深刻的為被評選擔任管理幹部一職。我學習到如何擔任長官和役男中間的溝通橋樑、如何做好工作分配及回報工作進度，盡力完成長官們交辦的任務。除此之外，參加公益活動也成為北水局替代役役男們的重要傳統。在服役期間，我們積極參與桃園市政府的公益捐血活動，也參加育幼院院童戶外教學，手把手帶著身心障礙孩童參觀石門水庫優美環境與重要水利設施，內心充實且提醒我必須善用自己能力和機會，貢獻每一份小小心力，方能集結成奇蹟。在北水局服役，讓我有機會看到每天都有一群人盡心盡力為臺灣水資源永續發展貢獻心力，領悟珍惜用水的重要性。

108年上半年替代役績優役男



今日事今日畢。



路明儒 (194梯)

需用機關

交通部

服勤單位

高雄市區監理所

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助服勤單位辦理裁罰與強制執行相關業務，積極負責。

(2) 熱心協助並參與華山基金會志工清掃弱勢長輩住家及寒冬添愛送年菜等公益服務活動。

服役體驗 累積職場能力

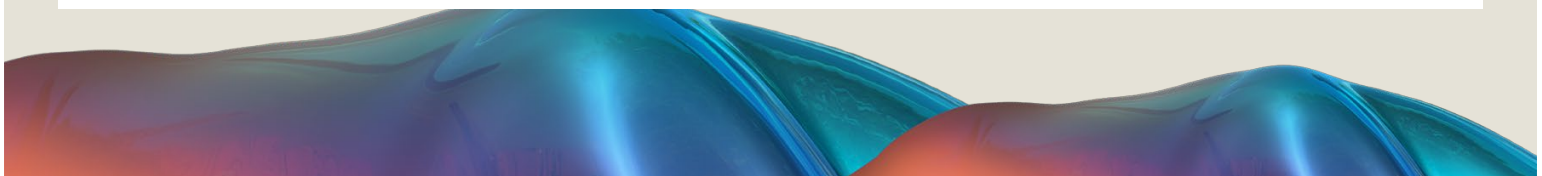
到高雄市區監理所裡服役轉眼間已經過四個月了，一開始面對新的環境、新的事物及許多陌生的大哥大姐們，心中不由得感覺緊張與害怕，對於許多不懂得事務，大哥大姐們都很細心的教導我，使我能夠很快速的了解事務及流程，而學習到的能力也能對未來職場上有所幫助。

在監理所服役接觸許多的工作，也深刻的體會到的公務人員的辛苦。不管是面對民眾各式各樣的問題時，仔細聆聽民眾的需求，或是在工作上處理各種文件的細心，都是為了不讓民眾的權益受損，盡心盡力的為民眾付出。從中我學習到了如何真誠的面對人，也了解到了公家機關的付出。

關懷送暖 經驗內化成長

服役這段日子裡，最讓我印象深刻的是參與華山基金會關懷老人的活動，藉由替獨居老人打掃與寒冬送暖的活動中瞭解到，社會四處充滿了需要被關懷的人，而身為替代役役男，愛心、服務是必須具備的，而這些活動讓我在服役期間，有機會對社會付出與貢獻，心中著實感到欣慰。

服役到現在，讓我接受到了社會的鍛鍊，知道了肩負的責任與義務，也做到進入職場前的心態轉變。距離役期還有約八個月的時間，說長不長，說短不短，但是在監理所服役是個難得的體驗，要讓自己好好地吸收在這裡所學習到的經驗，也不能浪費這難得的時間，好好的為自己的未來充電。要好好的保持身為替代役役男的責任及紀律，認真地達成長官的指示。





安逸而不用心，代表心中無志。認真卻不快樂，代表志在他方。



黃紹宇 (191梯)

需用機關

教育部

服勤單位

花蓮縣光復鄉大興國小

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助林務局舉辦小花蔓澤蘭防治宣導會及協辦偏鄉國小義剪活動。

(2) 協助整理公文及歸檔等相關校務作業，認真盡職。

(3) 參與「愛山、愛海、愛花蓮」活動，熱心公益。

偏鄉服役 靜心檢視自己

轉眼間，役期已過大半，其中最具代表的工作當屬公文歸檔。當時看著滿箱滿櫃的公文，瞭解到身兼行政職的老師很難騰空處理。身為最後的替代役使我決定予以解決，終在五個月內將逾萬件公文歸檔完

畢，日後依此規則整理即可節省大量時間。

替代役能帶來的長遠貢獻，是制度與情誼，因此與人為友是同等重要的。幸運的是，我來到一個互信開明的環境，一開始還常被問是不是本地人，其實該說是此地讓我產生了歸屬感。師長對我的照顧，與我對他們的感情，兩者互為表裡。儘管超市稍遠且網路不穩，但這種小小的不便反而成了檢視己身的難得機會。

因材施教 用心陪伴孩童

許多人盼著退伍，空等好事降臨而非主動創造，因此一無所獲。既然有閱讀分享，就藉由說故事跟孩子分享自己的想法。既然能透過廣播播放音樂，就帶他們欣賞古今中外的名曲。學生喜歡繪畫，就用粉彩來教他們調色，用指尖去感受藝術的成形。對立體藝術有興趣，便教他們摺紙，觀察摺痕的陰影和紙的塑性。要打樂樂棒球比賽，便以少棒隊的經驗教導攻防技巧與團隊合作。一名體重破百的學生，在經過四個月的拳擊訓練後下降了七公斤。遇到一些家庭失能的孩子或是特殊生，則不禁讓人自問：若他是我的小孩，該怎麼做？除了鼓勵他說出己身感受、追溯情緒源頭外，還要引導他與自己好好相處，找到自己的情緒出口。

偏鄉資源較少是事實，但孩子們仍以不絕的活力與創意，處處展現出潛力，讓人每天都充滿驚喜。教育役們應當思考餘日該如何發揮一己之力，盡己一心。



用心盡力將事情做到完美，然後放下它。



蔡宜宸 (193梯)

需用機關

教育部

服勤單位

屏東縣車城國小

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助車城國小拍攝微電影「看見遠距新實力」競賽，獲得全國第一名佳績。

(2) 積極參與「2018半島歌謠祭」活動，協助參賽學童發聲、物資後勤補給。

(3) 促成日治時期珍貴史料<車城公學校沿革史>之出土，有助恆春半島之歷史研究。

走自己的路 超越役義

服役前我就期許自己，無論在哪個役別或單位，都不要白白浪費這一

年的時間，要能有所學習與進步。成功嶺新訓期間聽了梁專員的課程，基於尋求與更多人互動、了解各種人情世故的機會，選擇了教育役。

甫到服勤處所時，處在全然陌生的環境，懵懵懂懂，剛到的第一周幾乎不明白自己每日固定工作有哪些。幸好一周後便獲得學校的信任，開始執行較大、需與其他老師合作完成的任務；例如和教學團隊協力拍出遠距課程的微電影，並且參加校際競賽獲得全國第一名的佳績，之後許多校內外活動和重大文案工作我也都參與其中。透過這些團體工作，我更快地融入這間學校，日常事務的處理也更加得心應手，逐步踏上軌道。

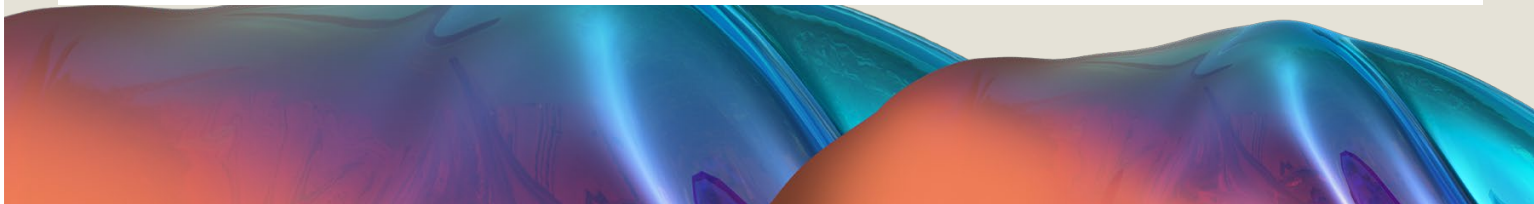
磨練心性 累積能量

這一年除了能磨練自己的脾氣和心性，同時希望能在假日期間累積能量與知識為未來做準備。有時我會趁著放假的機會進行田野調查，甚至參加由墾丁國家公園主辦的生態活動，探索那些快被人遺忘，屬於這塊土地的故事與美麗。如果說平日在學校是透過工作或任務來學習合作精神和待人接物的方法，那麼這些假日的活動則是提升我自己的歷史知識。

熟悉在學校的日子後，我開始嘗試將我的專業知識應用在日常工作當中。例如在確定學校藏有日治時期遺留下來的《車城公學校沿革史》後，我曾主動向學校說明此書可以補足既有歷史文本的不足，可能對於車城地區，甚至整個恆春半島的歷史研究帶來突破性的新發現。我也趁著協助學校編寫公共藝術設置計畫書的機會加入了這段期間田調所得的知識和成果，並獲得學校主管的賞識。經由這些互動除

了能學以致用外，也能藉由工作前的討論了解學校中階主管的眼界和顧慮，進而學習他們做事的優點與方法，達到自我提升之目的。

108年上半年替代役績優役男



努力不懈，追求卓越；不怕辛苦，平安退伍。



吳柏辰 (191梯)

需用機關

教育部

服勤單位

基隆市尚仁國小

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 設計校慶史上第一次Kahoot全校性機智問答、建立並維護學校Youtube頻道與Facebook粉絲頁，績效卓著。

(2) 協助處理校園修繕、導護及文書等相關工作，認真負責。

(3) 參與並協助「種樹愛地球活動」場地布置及攝影拍照等事宜。

情感深刻連結 甜蜜的負擔

報到的第一天就感受到了尚仁國小老師們的熱情，讓我心中減卻大半對於陌生環境的不安。孩子們的天真單純更是可愛地令人融化，老師

與家長們對於孩子的愛也溫暖地感染了我。

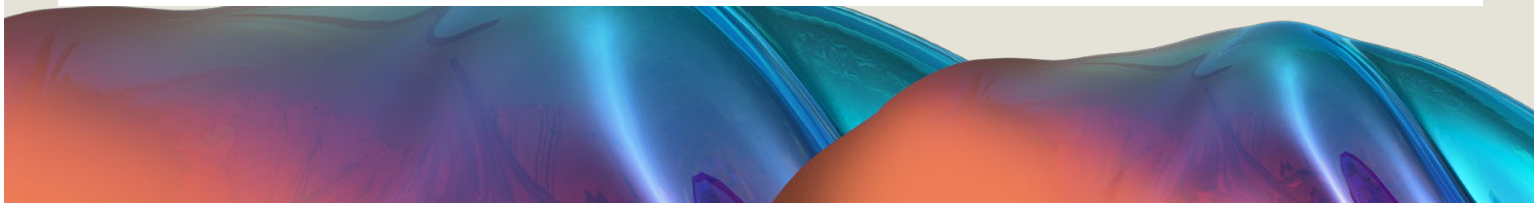
由於自己的理科與資訊專長背景，學校老師們時常找我合作一起培訓小朋友參加科展、程式競賽等相關的學科活動，也常與學校老師合作培訓客語校隊與英語校隊參加各式藝文競賽。雖然協助指導的項目種類繁雜，但我卻很享受這樣的挑戰，甚至時常利用備勤時間收集資料與擬訂培訓步驟，希望能讓孩子們更有效率地學習到最新的知識。看著孩子們的進步、蛻變，以及獲獎時的開心模樣，再多的辛苦都很值得、再重的負擔也變得甜蜜。

此役之愛 無可替代

有件事情讓我印象深刻：開完樓梯間鐵捲門準備上二樓時，我查覺到腳下有東西在碎動，摸黑打開燈後發現是一條蛇！原本想直接逃離現場，但想到隔天早上小朋友上學時可能會再次遇到蛇的風險，讓我最後決定拿著掃把和牠決鬥。纏鬥了半小時後，我決定打電話請基隆消防隊來抓蛇，想不到被派來抓蛇的是一位消防役替代役學長……那天晚上我倆惺惺相惜，並誠心祝福彼此都能平安退伍。

服役的這段日子裡，我與尚仁的每一位孩子、教師、家長從陌生到相識、從相識而至熟稔，除了悄悄習慣這座海港城市的熱情與潮濕，也默默重溫了小學時代的嘻笑與酸甜。由於個人的生涯規劃，也許未來不會再長時間待在臺灣，因此我特別珍惜這一年服役的日子，想用力地將臺灣所有的美好再次體驗一遍。很慶幸自己選擇了教育役，這段時間我不僅笑容變多了、身體更勇了，也深刻體會了「此役之愛，無可替代」這句教育役金句的真諦。

108年上半年替代役績優役男



把握每一個當下，成就可能；善待每一位學生，創造希望。



莊惟翔 (192梯)

需用機關

教育部

服勤單位

教育部國際及兩岸教育司

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 推動越南胡志明市臺灣學校參與Bebras國際運算思維挑戰賽。

(2) 協助修復電腦、電視與投影機等設備，並建置線上化巡堂表單系統，主動積極。

(3) 參與課後才藝班、手機程式設計等課程計畫，績效卓著。

飄洋過海 體驗服役

來到海外服勤，學校處室都很熱情，在校長的希望下，從總務處調到教務處，讓我的資訊專長可以更加發揮，協助資訊組處理學校電腦網

路問題。一學期中，將各處室主任含校長室的電腦都整理一次以上，反覆思考如何解決學校的電腦問題。在校本課程研習會議上，與眾多資深老師、教授共同探討，未來校本課程的方向，以資訊專業的角度出發，提供相關意見。並發揮資訊專長，開發巡堂表單系統，將紙本的巡堂紀錄表線上化，減輕課務組統計事務。也為電腦教室安裝廣播系統，以利學生上課使用。

在教學上，是我的一大挑戰，第一次面對同時橫跨國小、國中、高中的課程，每周都要準備大量不同的課程內容，在上不同年段的課程時，課間的語氣與用詞的轉換，皆是我成長的壓力與動力。在正式課程外，感謝學校給我機會，開設週五課後「玩轉程式班」、週六「手機程式設計班」，帶領對程式設計有興趣的同學，有加深加廣的學習，也讓我可以喜愛的領域上，有更多發揮的機會。感謝課務組讓我參與華語文教學，在周六的華語文班，可以有跨領域教學的挑戰學習；午休時間，還協助進行補救教學，能更具體的幫助弱勢學生。

服務無國界 愛心零距離

在工作之外，難得有機會來到海外，長時間的待在越南，能更深入了解越南，越南旺盛的勞動力，讓整個社會欣欣向榮，但是嚴重的貧富差距問題，也映入眼簾，在不同郡、觀光地區與非觀光地區之間，光是街道的整齊程度就有明顯的差異。所以這學期中，將利用電腦課與板橋高中學生進行視訊交流，希望藉此增進兩地學生相互分享對於當地的看法與了解。



到處盡心，即是快事；舉步踏實，便是坦途。



劉冠廷 (189梯)

需用機關

雲林縣政府教育處

服勤單位

草嶺生態地質國民小學

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 透過整合性互動式教學帶領學生從過程中接觸學習，並啟發學童在英語及美術相關領域的興趣，績效卓著。

(2) 協助文書資訊系統管理及維護校園環境清潔、夜間安全，用心負責。

(3) 支援學校辦理各類大型活動及社區的場地布置，主動積極。

深入偏鄉服務 貢獻專長所學

在草嶺生態地質國小服役期間，我常身兼多職，協助多項校園業務，

配合計畫改變迅速因應處理。即便只是一名替代役，我對於教學品質、工作熱忱及學童關懷仍是有所堅持的！我的英語專長及國外經驗，正好為學童們設計安排不一樣的課程，像是低高年級分班英語會話、剪紙拼貼圖、壓克力繪畫、烘焙手作及校園自然體驗。整個課程的活動規劃及教材編排都是我在一個禮拜內獨立完成的，因為我想確保在有限時間裡，能有效安排處裡這些緊湊的課程，來提供給學童一個特別的體驗，透過做事情過程中去學習的方式，讓他們在英語跟藝術領域有更多的啟發及接觸。

溫馨關懷學童 愛心陪伴成長

平時在學校的時候，我多半都是在學童晨間打掃，或者放學後，才会有比較多時間跟小朋友互動，所以每天早上除了跟小朋友問好外，就不外乎看到他們進進出出、蹦蹦跳跳，有時候老師們在開會，我也會去幫忙管理小朋友的秩序，或者去糾正他們與同儕推擠打鬧的行為，所以我認為給學童適度的關心陪伴是有必要的，這方面的溝通跟教育會帶給他們有正確的判斷力及與人共處的能力。

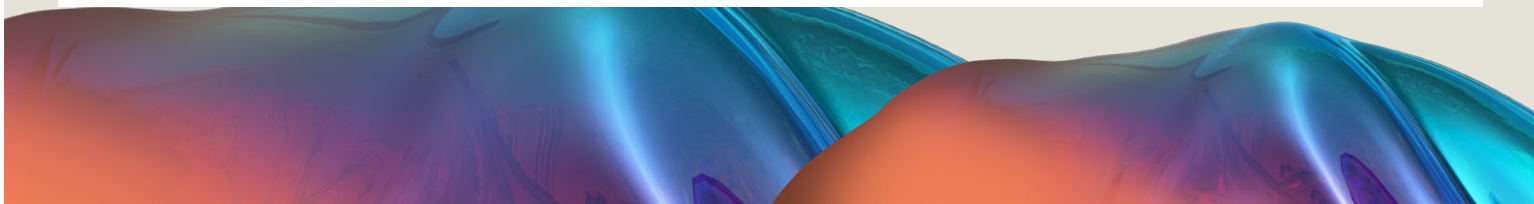
放學後，我會輔導學童做英語補強，或者跟小朋友打球，透過近距離相處接觸，讓我更緊密了解這些小朋友的個性跟學習狀況，也讓我發現誠懇地鼓勵小朋友，是能促使他們進步、成長的動力。

教育及個人的價值

我的役期也快結束了，我仍然會對自己會有一種期待，雖然在服役期間很辛苦，事情真的很多，但我覺得不論什麼時候結束，重要的是結

束之後就不要有任何遺憾後悔，我想回到教育的本身，找出個人的價值是我在役期中獲得的最大成就吧！

108年上半年替代役績優役男



教育從「心」開始。



劉德駿 (193梯)

需用機關

教育部

服勤單位

嘉義縣鹿草鄉碧潭國小

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 維護校園安全、協助學校行政業務及支援校內外各項活動，認真負責，深獲全校師生肯定。

(2) 積極維護學校網頁、粉絲專頁，推廣校園活動，並發揮專長，結合日語設計多元文化課程，表現優異。

有教無類 帶給孩子們滿滿的愛

位於嘉義縣鹿草鄉的碧潭國小是一間超級迷你的小學，全校師生加總只有30餘人，而學生當中，新住民子女就占了一半的人數。當我踏進碧潭國小的那一刻起，我的教育服務役生活就此展開。

進入碧潭國小服役之後，我很快地就與孩子們打成一片，慢慢地

我知道各個孩子的家庭狀況並不是那麼地好。由於我從小的家庭狀況跟這些孩子們有些相似，所以更能夠感同身受，再加上我本身是一位擁有中等教師證的老師，所以對於學生身心狀況的觀察上就更加敏銳。於是，我每天都會留意每一位孩子的喜怒哀樂，適當地給予孩子們些關心與鼓勵，讓他們知道自己不是一個人，如此才能夠帶到孩子們的「心」，這也是實踐我的教育理念－「陪伴孩子走一段不後悔的路」。

我是教育服務役 也是孩子們心目中的老師

「偏鄉的小學很缺乏資源」相信這一句話大家一定耳熟能詳，但「偏鄉的孩子比起資源更缺乏關愛」這是我服勤至今所體悟到的事情。特別是這些孩子們大多是新住民二代，在學習上往往不盡理想。「學習可以慢，但不能停滯不前」還記得這是我常常跟孩子們說的一番話，孩子們聽了後常會反問我：「替代役哥哥以前讀書的時候會很辛苦嗎？」我會試著帶孩子們去了解比起讀書，其實還有更多事情比讀書還辛苦，並給予孩子們鼓勵，這也就所謂人人都可以當「經師」或「人師」；但並非人人都可以當「良師」，而我期待在孩子們的心目中我是一位「親切的替代役哥哥」，同時也是一位「良師」。

108年上半年替代役績優役男



成功不是憑夢想和希望，而是憑努力和實踐。



林筠榮 (192梯)

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

新北分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 執行為民服務勤務時，積極協助民眾並提供諮詢，主動關懷，態度親切。

(2) 協助處理分署內部電子扣押、撤銷、核發債權憑證相關業務，深獲長官肯定。

(3) 熱心公益，積極參與弘道老人福利基金會「公仙角百老匯」、失親兒基金會等活動。

結束校園生活 踏上服役行旅

從研究所完成學業後，邁向了人生最重要的軍旅生活，因國防部自107年起停止徵集82年次以前出生之役男服常備兵役，為有效運用82年次以前出生役男，以協助提升社會安全、社會福利、公共服務及產業研發之效能，自107年起82年次以前出生役男應服一般替代役(警察役、消防役、社會役及公共行役)。因此我來到了臺中成功嶺實行二週的基本訓練，並經由層層考試，最後分發到了法務部行政執行署新北分署服役。

關懷服務 愛心無限

自107年8月來到新北分署報到，全分署有24個執行股，卻有高達百萬件的案件要辦理，而我被分配於行政科室(秘書室)，執行各股送來的電子扣押、電子撤銷、債權憑證處理等相關案件，每月約有上萬件的執行命令需要電子發送至各大移送機關與銀行。而在我心中告訴自己，一定要在服役的期間內，竭盡所能的為國家及人民做事，無論是輔助長官執行業務須求，以及接觸到各式各樣的義務人，我總是提醒自己要抱持著愛心、服務、關懷的心去幫忙義務人解決他們的問題。

而在服役的這段期間，也參與了許多公益活動，不管是仙角百老匯活動、幫助樂齡族群，還是失親兒的公益活動，協助失親兒義賣，這些都時時刻刻提醒自己當遇到需要幫助的人事物，都要抱持著關懷的心去幫忙，並且落實在社會上每一個需要幫助的地區上。



用對的方式做對的事



陳春瑋 (192梯)

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

臺北分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長，自行開發程式協助掛結工作，減少人工檢核之工作負擔，優化系統掛結畫面，簡化工作流程。

(2) 負責執行案件掛結與全球資訊網站維護工作，支援資訊相關業務，用心得力。

(3) 熱心參與「第29屆寒士吃飽30」公益活動，以實際行動協助關懷弱勢族群。

既期待又怕受傷害

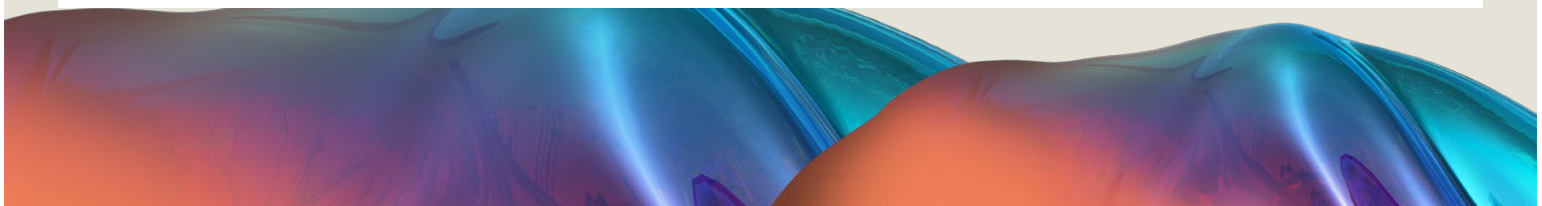
替代役的生活也快過了一半，在這段說長不長、說短不短的時間裡，

學到的東西已遠超過進成功嶺前的想像。當兵前，因為看了不少網路上替代役學長們在機關服務的「經驗分享」，對將來這一年中的不確定性充滿猜疑。但因為自己一直對於政府運作、公民參與等議題抱持相當興趣，我最後還是帶著一個既期待又怕受傷害的心態來了分署。

盡力做 開心做 不預設框架

回想起來，到分署的第一天是這一年最重要的一天。那一天，因為我的資訊專長，被分發到正好有學長要待退的統計室。幾個月來，從更新分署網站內容到寫一些幫助掛結作業的小程式、從網站內容流量分析到現在協助新版分署網頁的上線，種種的天時地利人和讓我有不少貢獻專長、學習向上的機會。當然，這一切要是沒有統計室長官們、學長姐們對我的充分信任，都是不可能的，我真心地感謝他們的支持，讓我能用對的方式做對的事。

我覺得只要抱持一種盡力做、開心做、不預設框架的心態，再加上一些外在因素的小運氣，都能夠讓在分署過的每一天充滿挑戰、學習與意義。



省思自己、改變自己、時刻警惕自己。



李建聰 (192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) 協助製作「123聯合拍賣會」海報及告示牌，方便民眾快速了解拍賣內容及流程，提升為民服務成效。

(2) 協助處理資料維護、公文用印及控管專案的回證回文等相關業務工作，用心負責，深受長官肯定。

(3) 熱心公益，積極參與「清淨家園」之環境清潔維護活動。

換位思維 服務熱忱

在股上，對自我有所要求的我來說：長官預期的目標，我就會想做的更好。來士林分署服役的這段日子，很慶幸自己從一開始的單人股到

後來的雙人股，與各長官、學長學弟共事如朋友一般的融洽。

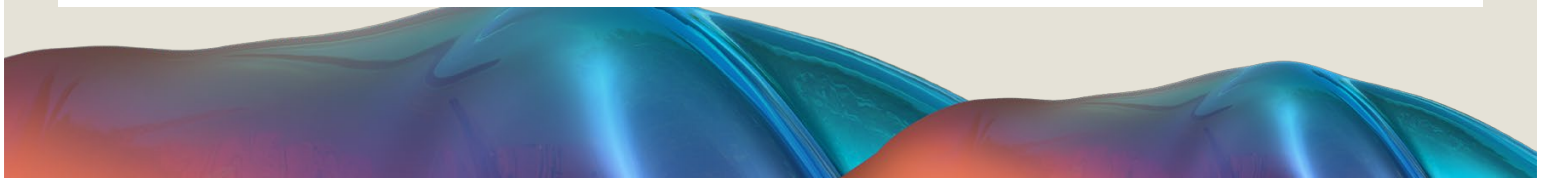
從一開始的協助扣押及整理文書，到後來的前臺：成為與民眾第一線對話的我來說，「換位思維」一直是我與民眾溝通時的方法。民眾越火爆，自己越需要冷靜，即使對方因負面情緒而碰口大罵，也只是因為著急、緊張，想了解狀況；所幸的是，在我們耐心地與民眾解釋後，多數能理解並盡快的協助我們作結案。

我們就如同替歌裡頭的歌詞般，像螞蟻默默的貢獻每個小小心力，作公家機關與民眾間溝通的橋梁。

提升效率 時間利用

每當做完手頭業務後，三不五時的就會想著怎樣可以更快更有效率，可以從哪一邊節省時間然後再去利用，亦跟長官作討論。也因為這樣，長官及學長，反而是時常叮囑我：先休息，等等再做。而我總是一溜煙的又開始忙起事來。

態度決定一切，而生活亦是如此；妥善的利用時間，積極的處理眼前當下所面對的。我認為不管在服役期間還是之後的將來，對自己都是極大的好處。





盡忠職守，有始有終。



葉南佑 (192梯)

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

臺中分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部，協助管理役男各項業務，用心負責。

(2) 協助案卷整理、歸檔、調卷、銷毀及動產查封拍賣等相關業務，確實提昇行政效率。

(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。

用智慧創造雙贏

結束碩士學業開始服役到現在，已過了一半役期，我也從一開始的陌生、學習，到現在步入正軌，熟悉業務並協助長官執行案件，短短半

年已讓我見識到許多截然不同的人、事、物。

進入臺中分署分配在執行股已股服役，股上業務雖然繁忙，卻也讓我進入到以前從未想像的環境，有更多機會體會不同的社會經驗。執法人員處理案件時，如何在追討欠款的同時，去了解義務人的現況，透過一次又一次與義務人的聯絡溝通，在兼顧情、理、法的狀態下，如何盡到落實法律價值卻又不失對義務人基本人權的尊重，甚至發現其有所困難時，能站在「公益關懷」的角度，用智慧創造出雙贏局面，是服役至今讓我不斷學習成長的來源。

服役行旅 精彩豐收

另一方面，執行追討勢必會遇到遊走法律界線邊緣的義務人，而此考驗的即是執法人員的謀略與耐心，針對義務人的惡性規避，如何膽大心細、不厭其煩的溝通勸導，慢慢依靠智慧與溝通技巧，搭起一條穩定平和的橋樑，落實及健全國家財政稅收的初衷紀律，此也讓我更加開拓視野、敬佩署裡執法人員的態度與精神。

距離退役還有半年，每天充實、紮實的完成任務，默默付出己力，期許能為分署有所貢獻，如第一天進入分署，長官在中庭為大家勉勵的那句話，「盡忠職守，有始有終」，役期說長不長說短不短，保持積極進取、樂觀學習的心態，讓自己的這段旅程不留白，然後很精彩。



你，絕對有能力改變世界！



李承穎 (192梯)

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

花蓮分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部，以「服務代替管理」積極反映役男工作及生活上問題，足為役男之表率。

(2) 協助處理行政執行等相關業務，發揮所學專長對分署助益甚大。

(3) 熱心公益，積極參與社區環境清潔、捐血及寒冬添愛等各項活動。

掉入在谷底的人 只能拚命往上爬

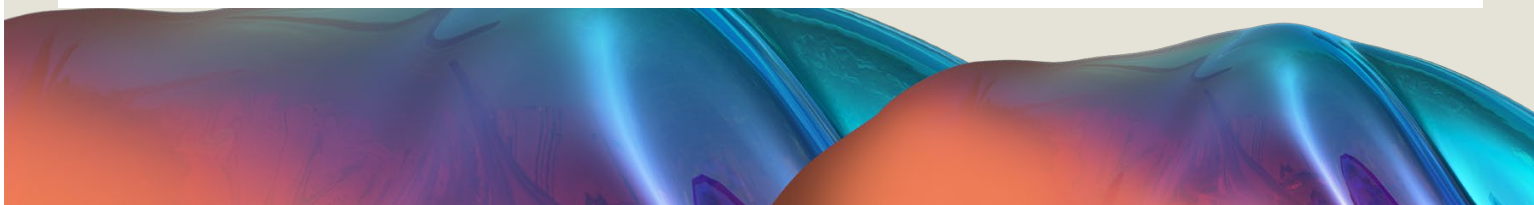
花了三年時間逃離攻讀碩士的泥淖，這樣的我並不比任何學士佔便宜。謹記著自己坐在人群中，幸運地以最末籤被行政執行署選上，所以來到分署工作總是戰戰兢兢。我永遠記得，剛分配工作時，學長們

要我「保重」，然而我只想著「盡力」。說也奇怪，明明以前績效不怎麼樣，後來倒是連拿了好幾次前三名，更重要的是我每天的工作都很充實，且工作氣氛愉快。

天天燙衣服 穿出一位管理幹部

對我來說，服役並不是在「還債」，到比較像是在「演戲」。每個人的一生中，都會扮演許多腳色，如父母的小孩、老師的學生、學弟妹的學長……等等。而扮演好一名好的「替代役」或許沒有那麼困難，但要日復一日的維持，從入伍到退伍，那才是最難的。於是我給自己立了這樣一個目標，那就是努力不懈，當一個沒有缺點的「好」替代役。或許是因為這樣，在我沒有預料到的情況下，當上了管理幹部。至今，每天仍在學習當好一位「管理幹部」，學習解決各種疑難雜症。

108年上半年替代役績優役男



在變動的世界中，學做人、學做事。



蒲冠吉 (191梯)

需用機關

法務部行政執行署

服勤單位

嘉義分署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部貢獻所學心理學管理專長，有效提昇全體役男工作效率、團隊士氣及生活滿意度。

(2) 發揮資訊專長設計程式、協助執行業務及熱心參與「寒士吃飽30」等公益服務活動。

轉換心境 踏實服役

轉瞬間，在嘉義也六個月了，遙想報到初不禁竊笑當時之稚嫩。身為心理碩士，相對同梯我在役別有更多選擇，而最終落腳執行署，老實說我當下懷疑著，「這是個好選擇？」，但也無從比較那些沒走過的路。不順心就閉眼咬牙，等待夢醒時分，旭日東昇，隨著一路風光，

繼續人生。

在署內我歷經數次調任，從收發室、檔案室，以及支援健保辦事處。各處室讓我重新認識公務機關，執行署是繁忙的，即便簡單的事物會因為量而產生質的變化，在此前提下，只能有勤勞的員工或高效率的方法。收發室紀錄發信之寄件、收件者、郵資等，我用了VBA簡化瑣碎的流程；檔案室歸檔上架、健保整卷抽卷，簡單，但數量累積的疲憊是真實的，這些工作沒有捷徑，邊想「如果電子化定能有極大效益」，邊默默完成手上案件。

參與機關行銷 望得雙贏

役期屆中調任於秘書室，也有幸成為管理幹部。兩個角色是類似的：完成「沒有被分派的業務」與「讓別人工作更順暢的業務」。秘書室裡我維修各種事務機，省去廢時等待廠商；身為幹部，同理服勤時消耗的心力，管理原則秉持維持紀律的體恤，審視過去的管理規則並去蕪存菁，營造傾聽、支持的環境，並期許役男發掘服役間值得留念的片段。適逢役男退場，我也有幸參與構思其工作分配，未來將有役男考量專長，從事公務行銷，一得以讓役男適得其所，二則署內有行銷操刀的機會，望得雙贏之效。

服役至此我除培養更多法治觀念，也讓我瞭解公務機關並非想像輕鬆，有許多讓巨輪運轉的推手。隨著小火車的汽笛與蒸氣，在剩下的日子裡，學做人、學做事。



與其當一個成功的人，不如成為一個有價值的人。



來君暉 (195梯)

需用機關

法務部調查局

服勤單位

督察處警衛組

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 主動與各地區役男聯繫，發掘並反映役男意見及解決問題，足堪為替代役役男楷模。

(2) 協助辦理參訪、洽公、會客等業務，有效輔助調查局門禁管制工作。

(3) 參與「機構服務」公益活動，深獲安養中心老人讚譽，熱心公益，殊值肯定。

離開校園 體驗服役生涯

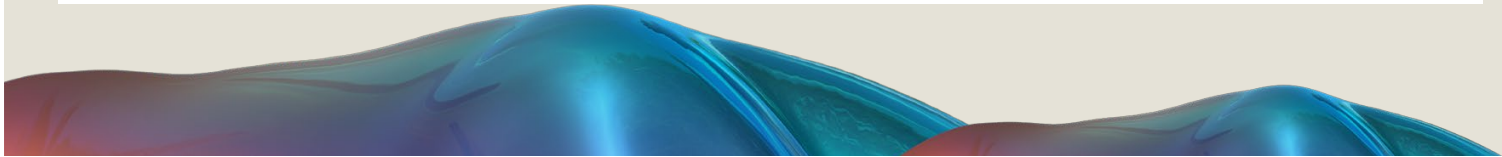
取得碩士文憑後大約兩個月，我進入了成功嶺，展開了我的服役生涯，在為期兩週緊鑼密鼓的新訓當中，我深刻地體會到了團隊合作的重要性，也了解到了遵守紀律對於一個團隊的重要性，這樣的群體生活經驗也為我之後的服役生涯打下了良好的基礎。

結束了為期一週的專訓時間，來到了服勤單位「法務部調查局督察處」，我負責的勤務是協助處理全局替代役役男相關服務工作，包括役期折抵辦理、公文歸檔、假單處理...等，另外也協助訪客登記和換證，雖然複雜繁瑣，但每位長官與學長總是不厭其煩仔細的教導我，使我可以更快的進入工作狀況。

行善助人 踏實向前行

除了自己本身的勤務外，每個月都會安排一天帶領局本部役男前往新店區的屈尺老人之家進行打掃環境、整理倉庫、文書處理等公益活動，一天下來雖然汗水淋漓，但是看見長輩們和藹的招呼、親切的笑容，我也深信這樣的付出都是值得的！

我想服勤單位是個步入社會前的衝刺班，相信對未來的職涯發展必有很大的幫助，在這過程當中也十分感謝耐心指導我的長官與學長，因為有您們的教導，才使我的服役生涯更加充實與多采多姿。





堅持才會看到彩虹。



湯士賢 (189梯)

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

臺北女子看守所

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助規劃保育室室內設計與裝修，並製作教化宣導平面動畫、產品包裝及LOGO圖樣設計。

(2) 積極支援協助其他勤務，並發揮所學為看守所美化環境，節省公帑，貢獻良多。

服役體驗 翻轉印象

我本身是學設計的，因此報到後就開始協助所裡設計方面事務。小從所裡作業技訓的產品包裝，大到設計教化輔導平面動畫以及攜子入監收容人的保育室室內設計與裝修等，每一次的設計都是挑戰，但也經由設計、尋求素材的過程，使我看見了監所有別以往的另一面。

看守所不像電影演的那樣髒亂、可怕，相反的，裡面經常舉辦教化活動，還外聘老師來所裡指導技能訓練班，看著受刑人認真投入學習與製作，用心記錄每個操作步驟與細節，毫不馬虎的模樣，也讓我產生為她們辛勞的作業產品設計一個美麗包裝的使命感！希望能促使產品賣像更好，銷路更佳！

全力以赴 發揮專長使命感

其次是保育室的設計，看守所的長官們希望在這個比較封閉、制式化的空間裡，能夠透過色彩、設計與裝修，給予小朋友更多溫暖與保護，有利受刑人的親子互動。設計之初其實壓力蠻大的，嘗試各種配色方式、挑選各式瓷磚與牆面材質等，希望經由自己的設計，讓那些身陷囹圄的收容人與小孩感受到美和幸福感。完工那天，最讓我動容的畫面，不是我所設計的保育室，而是看著收容人母子進入後溢於言表的感動與感謝，看著孩子們興奮的探索新房間的每個角落，我知道這是我服役中最大的收穫和感動。

這段期間，我除了忙於協助設計規劃，也學習協助其他交辦事項，原本自己做事是比較隨心所欲，較不會去考慮輕重緩急，感謝正職學長姊的包容與指導，讓我逐漸調整心態與做事方法，也很慶幸認識了一群同甘共苦的役男同胞們，讓我這一年的服役生活如此精采。



生命不是要超越別人，而是要超越自己。



徐昊平 (191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

優・良・事・蹟

(1) 主動用心，協助提帶收容人看診，並於空診時間先行評估疾病、緊急狀況及初步處置。

(2) 定期至機關周邊之道路、公園及車站進行環境整潔工作，用心盡責。

(3) 熱心公益，積極參與學童導護、寒期課後輔導及獨居長者環境清潔等公益服務活動。

服役行旅 體驗不同人生

經過激烈的役別甄選進入矯正役，心中抱持著「體驗不同人生」的心

情，在苗栗看守所展開了為期10個月的替代役生涯。服役至今從一開始的手足無措到現在仍不斷的學習、接受新知，幸有長官的循循善誘，以及學長生活處事上的照顧，讓我即使面對挫折與困難，也能夠擁有堅強的後盾，正向面對。

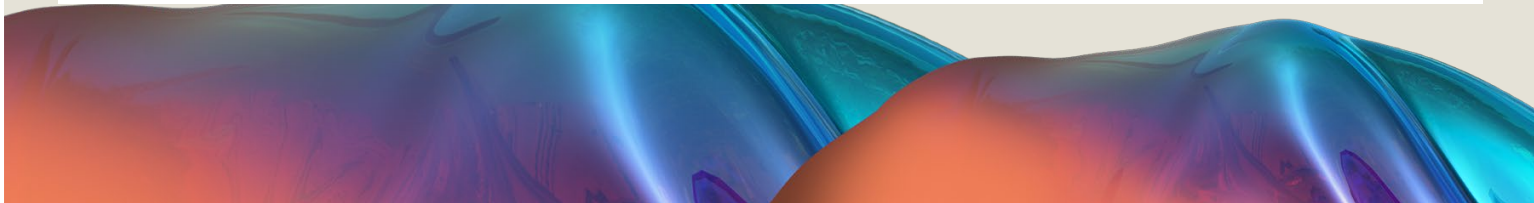
所謂「以人為鏡，可以明得失」，在看守所裡的每位收容人，背後都有一段不為人知的故事，經由他們的論述，讓我體會到「見賢思齊，見不賢而內自省」的道理，透過矯正機關的教化，看到他們改過遷善的態度，使我有莫大的體悟。

替代役四大信念 一道絢爛的彩虹

因為醫學背景，單位安排我到衛生科服勤，以發揮所學及專長，主要負責提帶看診與戒護；也因實習時對著重基層醫療與人群互動的家醫科有濃厚的興趣，所以平時我會利用收容人候診的空檔，詢問他們的病史狀況與用藥紀錄，進而宣導正確衛教觀念，也會向醫師補充建議，盡力為他們尋求健康的最大利益。

服役期間，最令我印象深刻的莫過於某次一位有心臟疾患的收容人，自述胸悶且心悸一天，當下我懷疑是否為冠狀動脈疾病，就隨即為他做了一張心電圖，初步判圖之後，覺得症狀與表徵相符，便立刻向看診醫師報備，而醫師在確認之後，也立即開立外醫單，緊急送至醫院急診做後續處理，果真為冠狀動脈阻塞，所幸及時判斷及緊急治療後並無大礙，事後那位收容人出院回所，還特地在舍房門口感謝我當時的幫忙，臉上掛著那重生般的燦爛笑容，至今仍讓我難以忘懷。感謝在服役這一年讓我能夠學以致用，發揮專長貢獻自己的力量，為社會盡一份微薄的心力。

108年上半年替代役績優役男



隨隨便便浪費的時間，再也不能贏回來。



陳均嘉 (191梯)

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

臺中看守所

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 發揮醫學專長，擔任役男反毒種子教官，宣導反毒，並促使役男了解毒品對社會及自身的危害。

(2) 協助收容人提帶、戒護外醫及記錄借訊資訊所需之文書等業務，著有績效。

(3) 積極參與關懷獨居長者、送餐及捐血等各項公益活動，熱心公益。

服役學習 淬煉生命樂章

遙想初到臺中看守所時，心中充滿緊張及期待。而今在此服役已近半年，我深深感受到各級長官、正職學長以及役男大家的照顧。從一開

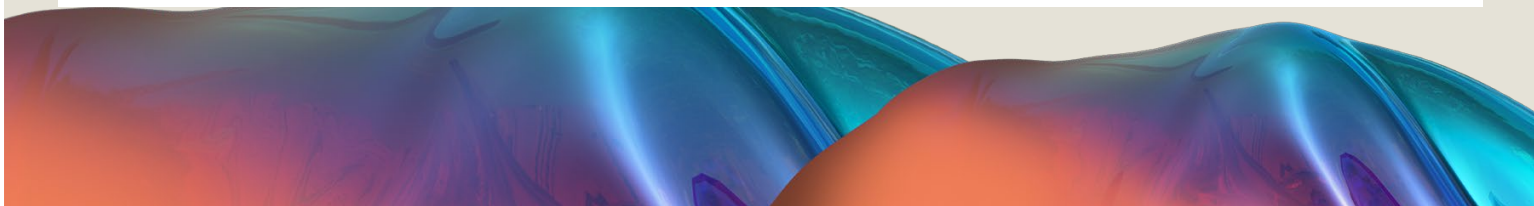
始輪值夜勤的懵懂無知、合作社中戒護收容人送退貨，到後期受到長官器重，轉值負責律師接見的勤務。一路以來，各級長官學長的諄諄教誨我都銘記在心，不只是工作上的提醒，也會關心我的生涯規劃，跟我分享人生中寶貴的經驗，希望我在服役一年間可以學到受用一生的事物。

服勤期間主要勤務是協助律師接見，除了負責提帶、檢身收容人之外，也負責監看律師的互動和檢查文件往來之合法性。在這個勤務點看到的不只是法庭上攻防戰的演練，更是收容人人性上的脆弱，律師不僅是收容人案件上的盟友，同時也是情緒上的出口，雖然被羈押一定有合理的案由，但突然和家人朋友分隔那麼長一陣子，心中定是五味雜陳，也許是對自己所作所為懊悔、抑或是對法官判決感到冤枉，總之這樣的情緒天天都在律師接見室上演。剛開始時面對這些總會不知所措，後來我學到了如何和負面情緒的人們相處且開始嘗試安慰他們。

真誠關懷 點亮幸福明燈

在律師接見的過程中，我學到傾聽他人負面情緒消化後，轉化成溫柔且有撫慰人心的語句，來緩解他人受傷的心。身為醫學系畢業的我，相信對未來從醫生涯會帶來很大的助益。來到臺中看守所服役，不僅讓我對監所生態有了進一步的認識，感謝各級長官和學長的照顧，更結交到一齊服役的同儕兄弟們。在替代役期間所學、所感受到的事物不會因為退役而有所改變，期許自己能夠帶著關懷熱誠的心繼續前進。

108年上半年替代役績優役男



盡忠職守，創造價值。



翁政福 (192梯)

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

岩灣技能訓練所

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助編輯「戒護科新進同仁執勤要領手冊」及「第11期東區靖安小組成軍集訓剪影光碟製作」。

(2) 擔任管理幹部協助役男管理及文書處理等事務，守份守己，負責盡職。

(3) 熱心公益，積極參與寒士30、環境清潔及美化等公益服務活動。

紀律

我本身是幼教老師，因服役選填到岩灣技能訓練所，在長官及學長們的教導下逐漸了解到，在矯正機關服勤只要能堅守原則、嚴守紀律及

潔身自愛就可自在行事。於是我慢慢在紀律與自在中取得了平衡。

責任

我是對自己有所要求的人，期待自己在勤務中承擔重要的責任，在一次所內的演習中，我明白了甚麼才是真正的責任。當演習警鈴大作時，看著其他職員趕往現場支援，而我眼前就是一群收容人，我突然明白，即使我不是趕往現場的那一位，但我還是身負重任，真正的責任是不管事情有多麼的瑣碎都要認真的完成，才能成就自身在團隊中的價值。

服務

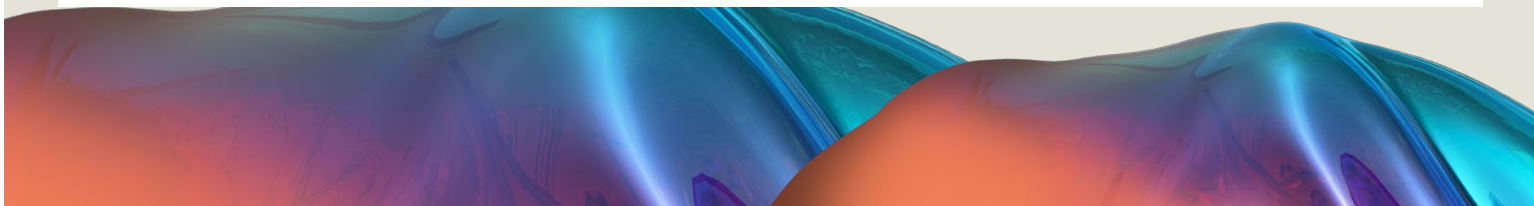
岩灣技訓所三面環山鄰近卑南大圳及利吉惡地，旁邊便是岩灣國小及岩灣社區，為達敦親睦鄰，我們經常會到社區中進行公益服務。107年9月颱風過境，岩灣社區多數路樹傾倒，影響附近住戶出入安全，由副隊長帶領全體役男，與里長驅車前往路樹傾倒現場，冒著風雨一點一點地將路樹分解及移除，社區居民滿心的感謝，讓我更加明白，從事協助社區的重要性。

愛心 創造屬於自己的價值

每年歲末創世等基金會辦理寒士三十公益活動，起初我抱持著單純參與活動的心情前往擔任義工，但是因為參與而有了不同的感受。一位位長者陸續就位，他們的蒼蒼白髮讓我想起了家鄉的父母，所以格外親切，活動過程十分順利，突有一位長者因身體不適，被緊急送往服

務臺檢查，顧不得活動還在進行我趕緊跑去外面向擺攤的店家借了一張有靠背的椅子讓這位長者靠著休息，所幸無大礙，但過程中卻讓我體會到，能秉持愛心去主動幫助他人，著實讓我內心充滿喜悅。

108年上半年替代役績優役男



成長常於痛苦之後。



陳冠宇 (191梯)

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

自強外役監獄

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 發揮醫學專長，協助監內檢視不明藥品，並提供醫學相關知識。

(2) 擔任管理幹部，督導役男秩序並維護役男權益與福利。

(3) 熱心參與執行各項公益相關活動

蛻變成長 用心服務

對多數人來說，服役使自己不得不暫時遠離自由、脫離自己所熟悉的生活，無論是學業或是工作都會停滯。在成功嶺的時候決定既然無論如何人生都得有這一年的話，就選個完全不一樣的環境，將自己重新

打入社會、體驗過去和未來人生所沒辦法經歷的環境。

在自強外役監獄服役，很幸運地在夜勤的日子並不多。在夜勤時期深刻感受到上夜班的辛苦，雖然有隔日的補休，但是身體的感覺距離完全正常的日夜作息仍然有段差距，役男尚且如此，主任們就更辛苦了。因此升日勤擔任管理幹部後，雖然無法讓所有學弟都脫離夜勤生活，但只要能幫忙代勞的地方幾位管理幹部都能有共識盡量幫忙分擔讓學弟能多休息。

逆風起飛 役義非凡

日勤工作主要是協辦替代役訓練，從一開始的不純熟、面對大場面的慌張、學員的意見反應與各種突發狀況處理不純熟，每次新兵前來報到就如臨大敵，到後來與同梯及學弟們在每次遇到問題後一起逐一改進缺失，並對網路上每一梯次新的反應予以接納並思考改進方式，目前已能駕輕就熟，在工作之餘和同伴們將更正的部分建立成日後依循的標準，看到新的學員意見回饋越來越好是下次進步的動力。

距離退伍剩不到半年，在這裡無論是聽聽受刑人的故事或是協辦替代役專業訓練都帶來與過往完全不同的經驗與成長，難能可貴的是自己能選到一個很棒的單位，在機關長官們的提攜與同伴的陪伴下度過服役這一年，也期望能將這一年的經驗運用在未來的人生中。



凡事只要決定了，就要盡力去做，不用擔心結果。



劉柏彥 (194梯)

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

臺南監獄

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 主動關懷各梯次新進役男，認識生活環境及各類勤務、值勤要領。

(2) 協助隊部資源回收工作，藉以拋磚引玉為環保工作盡心力。

(3) 參與社區公益服務，協助辦理役男生活座談會及會場佈置，認真負責。

意外邂逅 鐵窗百態人生

當初在填志願前，完全沒想過會選到矯正役，當時看網路上說矯正役非常辛苦，所以剛知道選上時還蠻沮喪的，不過實際進來之後覺得真

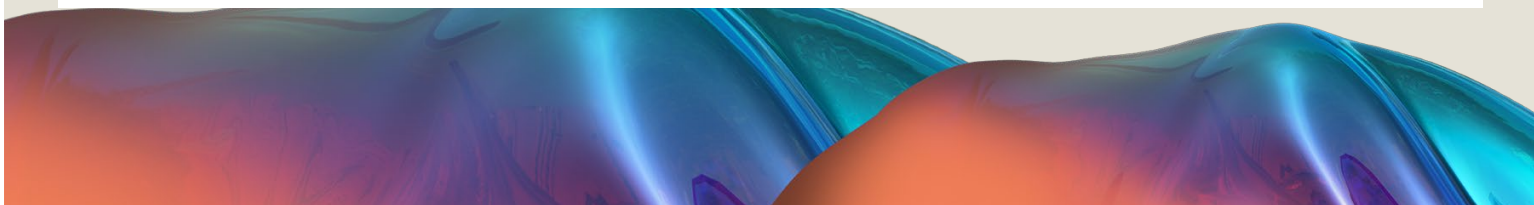
的沒有那麼差，第一印象是替代役的學長們人都很好，教我們勤務上需注意的事項，教得很詳盡，因此很快就上手了。

至於與受刑人的互動方面，可能因為我在服役前曾當過一年的警員，常與社會上各式各樣背景的人接觸，所以跟他們說起話來沒有甚麼不習慣的感覺，我甚至認為任何人跟他們說話應該都不會感到壓力或害怕，因為同學們在監獄內真的就像一般人一樣，甚至像國高中生一樣，工作時常常互相開玩笑，或者做些有趣的事情，常常讓我忍不住笑出來，也感到很有趣。

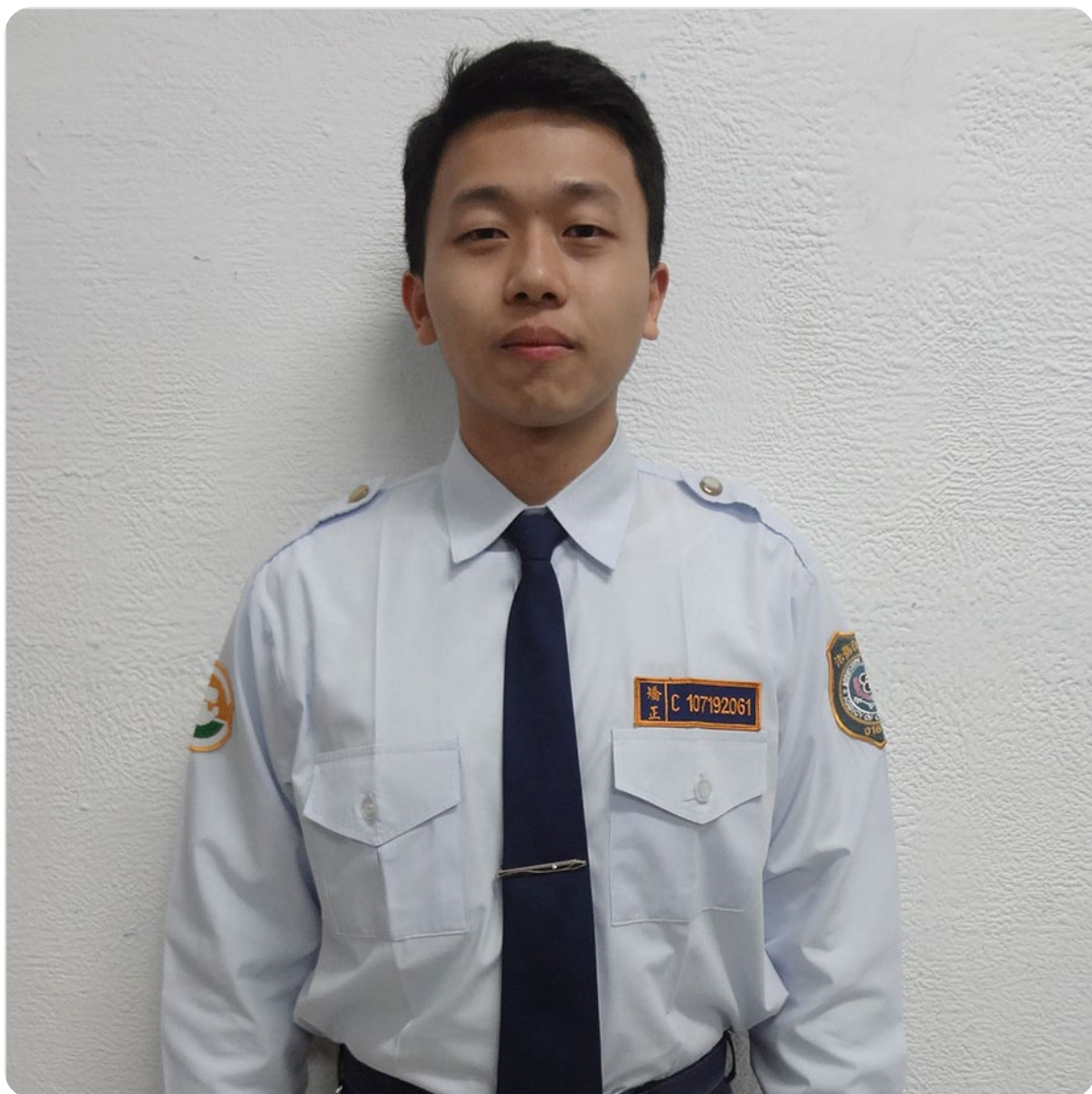
探索體驗 翻轉陳年印象

以前大多以為監獄內或許像電影演的一樣充滿肅殺的氣氛，完全沒有笑容，監所管理員也應該是極為凶狠的，但實際進入這個場域後，才知道其實收容人們還蠻會苦中作樂的，而管理員也不總是那麼兇狠對待收容人，而是雙方存在一種平衡，除此之外，偶而也會聽到同學們的人生故事，有些很荒唐，有些則充滿無奈。整體來說，在臺南監獄服役的所見聞大大闡展了我的世界觀，是很難得的經驗。

108年上半年替代役績優役男



做一件事很簡單，把事情做到完美則是一門學問。



黃俊軒 (192梯)

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

臺北監獄

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 積極參與社區環境清潔，美化監所環境，用心負責，績效卓著。

(2) 值勤認真主動確實，擔任儲備管理幹部，樂於助人受同袍喜愛。

(3) 參與「關懷獨居老人」、「高風險家庭送餐」等公益活動，態度誠懇友善。

學習謙遜 領略課本上沒有教的事

這一年的替代役役期是出社會的前哨站，畢業後從成功嶺到臺北監獄，短短的五個月之中，我學到與體驗到很多，不管是為人處事、勤

務要點或是心境的轉變。

在成功嶺新訓期間發現周圍人才濟濟，更可以體會到：當身旁都是高材生時，自己是多麼的渺小，渺小到知識、常識、語言、技能、生活都覺得自己格格不入，沒有太多共同話題。專訓花蓮自強外役監獄短短5天時間認識的人更少，主要是學習進矯正役的相關訊息。

鐵窗人生 引以為戒

進到臺北監獄服役的第一天開始至今，不管是學長的教導或是長官的指導，都讓我受益良多。值勤期間所看到監獄裡各種情況，被判刑進來的人，每個人都有其不同的遭遇，不管是被陷害、加害人或貪污等各式罪名，多少都會因為勤務有所接觸因此可以從他們做事的效率、態度與他們的生活故事環境裡體會到其因果關係。可以讓自己更以正面的觀念去勸導他人不要因一時的貪念、憤怒或不小心而犯錯。

挑戰自我 蛻變成長

近期也因為成為了管理幹部，讓我從一個事事隨和的人要開始學著如何領導、教導、傳達、溝通等事務，學著如何帶人也帶到心，而不是擁有了權力就濫用。就如監獄裡每天都有各式各樣的狀況發生，然而長官與同仁們都在各自的角色上處理著事務，因此才能讓監獄整體有效的運作，就如同一個小型社會。

即將進入社會的壓力與服役經歷讓自己再次成長，從原本不擅於與他人溝通並且孤僻不與他人接觸的個性，到現在可以跟學長、學弟們歡樂的共事，感謝這一切得來不易的緣分讓我與各位同仁相遇。

108年上半年替代役績優役男



不誠無物。



高立凱 (191梯)

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

高雄監獄

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助愛心義賣市集活動，將公益的心意傳達給民眾。

(2) 協助老人養護中心環境清潔服務，展現役男的溫馨與熱情。

(3) 協助辦理課後輔導活動，安排繪本朗讀課程，提昇學童學習動機。

冰冷高牆的神秘色彩

監獄從外觀來看，就像是聳然拔地而出的堡壘，冰冷的圍牆，深鎖的大門，一道又一道的鐵絲網把在同一塊土地上生活的人們，切割成兩個世界。在市民社會中違反法律，侵害他人法益，而被認為有隔離教

化必要的人，都將被剝奪自由，送入圍牆內「戒護」，並進行「教化」，使其「悛悔向上，適應社會生活」，期望能夠再度回歸社會。

送進監獄的人，過的究竟是什麼樣的生活？監獄雖是一個真實存在的組織實體，但對一般民眾而言，由於監獄的管制相當嚴格，反而卻神秘遙不可及。尚未進到矯正機關服役之前，對於監獄的想像，只能透過文章，或是電視新聞上的浮光掠影，構築朦朧模糊的片影。

用心體驗不同人生

開始服役後，神秘的迷霧才被吹散而開。首先就環境而言，監獄大抵是乾淨而整潔的。由於監獄的環境是將許多人集中在一個不算大的區塊進行管理，若是環境髒亂，將容易滋生病媒蚊、傳染病，故對整潔的維護會相當要求。次就生活管理而言，高監就其管教態度採取「嚴而不苟，寬而不浮」的方式，在具體管教時亦充分展現其宗旨，一方面在平時就盡量關心受刑人的情況，另一方面對於秩序也有相當的要求，對於違規的受刑人也會依其情節輕重給予適當處分。最後在教化方面，也充分提供受刑人進行職業訓練的機會，如開設電軟班、縫紉班等，讓受刑人在出監後能有一技之長，以適應社會生活。

因此在服役後，發現到監獄並不如想像中的神秘，其管理反而是相當人性化，並且隨著人權意識的抬頭，監所對於受刑人的人權照顧也有顯著的提升。期望在將來的服役生活，能夠繼續貢獻自己，為社會盡一份心力。



幫助他人的同時也幫助了自己。



張翼杭 (191梯)

需用機關

財政部國有財產署

服勤單位

中區分署雲林辦事處

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 積極協助專案小組辦理查註、公告、補正等工作，盡心得力。

(2) 協助換約相關業務，以靈活彈性的便民服務，獲得民眾良好回響，成效斐然。

(3) 協助管理租、購冊室並簡化流程，增加行政效率，深獲肯定。

積極主動 樂於學習

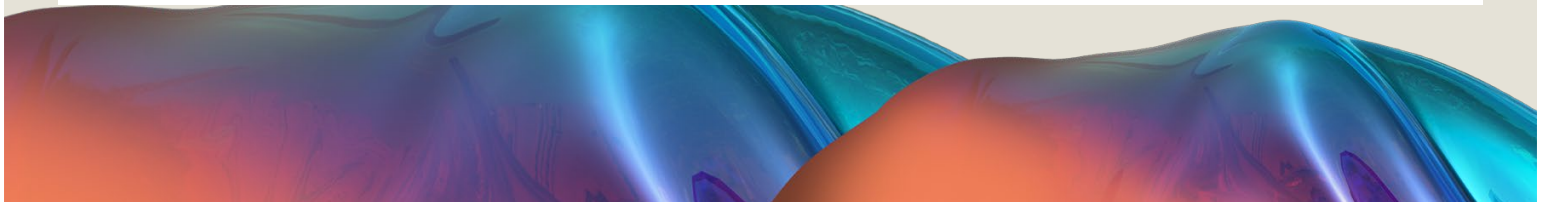
剛進本署中區分署雲林辦事處時，覺得自己一個人短時間內要完成所有林地換農作地的租約是不太可能的，雖然在我接手之前，2名替代役用了好幾個月的時間完成了一半，但是今年的替代役僅有我一人而

且，還有各股的諸多事務需要協助，只要有同仁需要我幫忙，我都會停下手邊的工作，優先去協助他人交代的事項。因此，我才會覺得我一個人要處理完這件事根本是不可能的任務，但在經過心情調適和工作分配之後，每天都處理一點，幾個月後終於全都處理完了。

好整以暇 蓄勢待發

在經過這件事情之後，其實很多時候都是自己想太多，給自己太多的壓力，甚至想自暴自棄，但其實只要自己換個方式想，這件事並沒有想像中那麼可怕，而且雲林辦事處同仁都會給我指導及協助，藉由團隊的力量完成諸多困難的任務。因此，在雲林辦事處服役期間，我學到了很多事情先做了再說，想太多反而會成為自己的絆腳石，並會錯過許多機會，因為機會是不等人的，錯過了就錯過了。期待我能繼續精進，讓役男生涯可以收穫滿滿，造就個人、機關及民眾多贏的局面。

108年上半年替代役績優役男



多助人，得好運。



蔡明翰 (192梯)

需用機關

原住民族委員會

服勤單位

屏東縣來義鄉原住民文物館

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助排灣族「人神盟約祭」祭典及文物館相關工作。

(2) 擔任導覽解說業務，讓更多人認識部落傳統文化，認真負責。

(3) 主動關懷老人健康狀況及參與發送物品等公益活動。

永懷初衷 貫徹始終 持真誠相待之心

當步入成功嶺開始了截然不同的團體生活，來自不同地方的人、幹部們的軍事管理，一種無形自然的壓力莫名的壓在每個人的心中。我的個性是朋友們俗稱的老好人，只要遇到有人需要幫助，我都會義不容

辭會去幫忙，而運氣好的是，我所處的器材班，因各個同梯好友們互助互信，讓我受訓時所感受到的心理壓力就減少了。受訓時因身體不適，不時受到同梯役男的關心及鼓勵，互相幫助且和樂融融的氛圍，也間接影響到了其他分隊的役男，我想，多助人得好運是真的，當每人真誠相待之時，一切都會順利了。

舞動青春 文化傳承 名副其實的驕傲

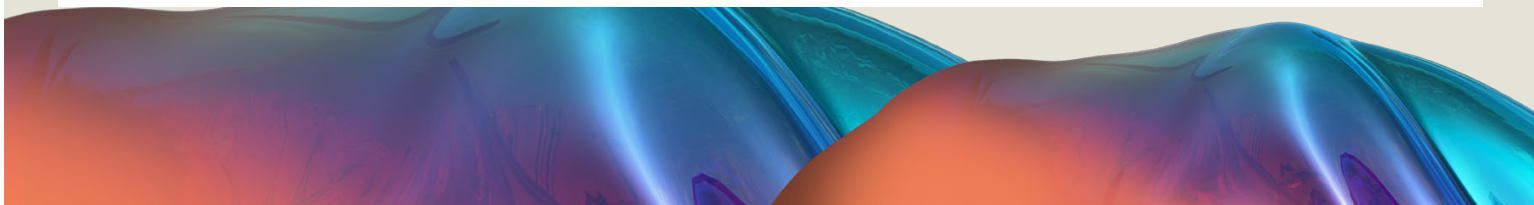
新訓及專訓結束後，我很榮幸分配到來義鄉原住民文物館服役，這是我第一次來到臺灣南部，也是我第一次真正接觸到排灣族部落。剛來就遇到文物館舉辦來義鄉青年文化營活動，我隨著文物館參與協助，活動中，各部落原住民青年裸著赤腳興高采烈的分享交流自己部落傳統歌謠、舞蹈，都令我感到驚訝，讓我真正認識到排灣族文化的魅力。且因同仁們非常努力要把傳統文化留住且延續下去，各種工藝品的擺放也都是經過縝密思考且詳細的開會討論的，在這兒我了解到，不管多麼不起眼的小東西，都充滿著屬於自己的故事！在觀光客及參訪團體來時，我把我在這兒的感動及吸收到的文化知識，藉由導覽解說傳遞出去，希望這樣的文化能夠讓更多人認識。

祖靈共舞 成長蛻變 永不放棄的烈火

服役期間非常幸運的參與到了排灣族五年一次最神聖莊嚴祭典 Maljeveq – 人神盟約祭，文物館也配合祭典做田調記錄、佈展、導覽解說等工作，雖然辛苦但學到的東西很多，讓我經由這次的祭典，深刻的感受到部落間更團結、更有向心力了！部落的種子真的在發芽茁壯，部落青年的心更有如熊熊烈火，永不熄滅！對於身為北部人的我

來說，在這邊服役是一個莫大的驚喜！

108年上半年替代役績優役男



用心做好你可以做到的每一件事情。



鄭臣復 (192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) 協助辦理防騙宣導及分送捐贈物資予清寒之榮眷

(2) 製作影片於臉書宣傳榮服處之照顧與福利，盡心盡力。

(3) 積極參與歲末公益活動，主動關懷並服務長者，展現熱心公益情操。

服役體驗 助人最樂

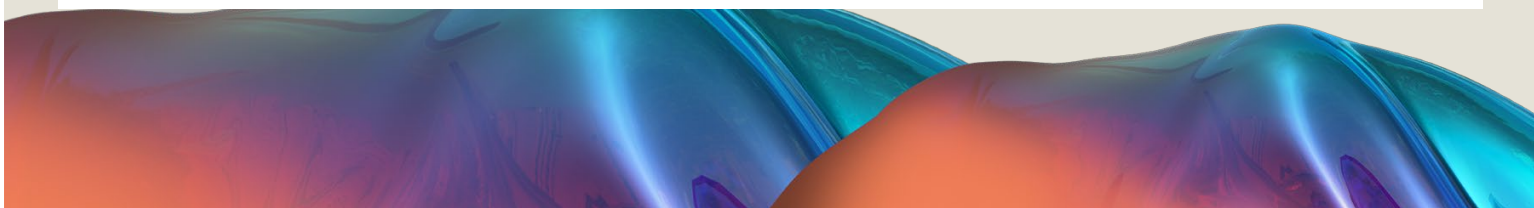
榮民服務處，一個我過去從未想過會出現在我生涯裡的服務場所，就在107年8月的因緣際會下，我隻身一人從臺中來到了雲林縣斗六市，展開了我的替代役旅程。

服役迄今，主要的勤務內容包括櫃檯總機接待、電腦文書處理以及協助活動舉辦，在這些看似簡單的工作裡，都會接觸到許多年長的榮民與榮眷，不管是來榮服處尋求幫助還是在電話中詢問權益的民眾，在直接或間接的協助他們完成他們的需求，他們最後給予的那一聲謝謝，都讓我有了繼續服務下去的動力。假日留守時，為獨居榮民或遺眷送餐，這些榮民與遺眷大多年歲已高，每當我提著便當喊著「伯伯(阿嬤)，我來送便當了！」時，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，我總會多留一段時間，用著我那不流暢的臺語陪他們聊聊天、關心他們的健康。

關心他人 改變自己

服役以來，我參予許多活動，每一場活動對我來說都非常有意義，我還記得春節前陪著伯伯(奶奶)們一起圍爐時，他們不時的叮嚀我要多吃一點，不斷的夾著美味佳餚到我碗裡，深怕我吃不飽，從他們的眼裡可以看出，他們是真的把我當成孫子一樣在看待。

有人說，服役只是浪費了一年的時間，而我當初也是抱持著相同的想法來到了榮服處，但是五個多月過去了，我的想法已經逐漸改變了，從小在都市裡成長的我，不曾去體會過這些榮民(眷)的生活，藉由服役的機會，用自己的雙眼去看見這個社會我們接觸不到的地方，關心他人，改變自己。我覺得榮服處就像一個大家庭，對內職員們互相關懷，對外也盡心照顧著所有雲林縣的榮民榮眷們，相信當役期結束時，這裡的所有回憶都會成為我最珍惜的寶藏！



修一切善，斷一切惡，饒益一切有情。



周文陸 (193梯)

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

苗栗縣榮民服務處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助採訪、紀錄並拍製823戰役微電影，於網路及各大活動上播映，績效卓著。

(2) 協助回應民眾來電詢問、法喪會議影像記錄及已故榮民遺屋清掃等相關業務。

(3) 協助就診專車、環境清潔、捐血等活動，態度積極，熱心公益。

用愛陪伴 實踐替代役精神

服役之初難以想像在苗栗的生活，會如此充實，會如此貼近榮民眷的生活，也從未想過語言會成為障礙。初來乍到的第一道難關就是客家

話與夾帶鄉音的中文。還記得一次接起電話，另一頭傳來滔滔不絕的客語，只能尷尬先等阿姨告一個段落，再委婉道歉。經多次經驗和服務處職員指導，在簡單的應對進退上有長足進步。

與民眾互動的過程，感觸良多，其中印象最深的是陪同榮民眷到臺中榮總的就診專車。每週三清晨六點過後自服務處出發，前往各定點接送榮民眷至臺中榮總看診。陪伴看診的空檔，大家話匣子便打開了：南征北討的生活、八二三砲戰的經歷、軍中生活的種種，他們塵封已久的記憶又重新鮮活起來。你會意外發現看似沉默寡言的榮民伯伯，一旦開啟開關，便會侃侃而談這些生命難以抹滅的印記。

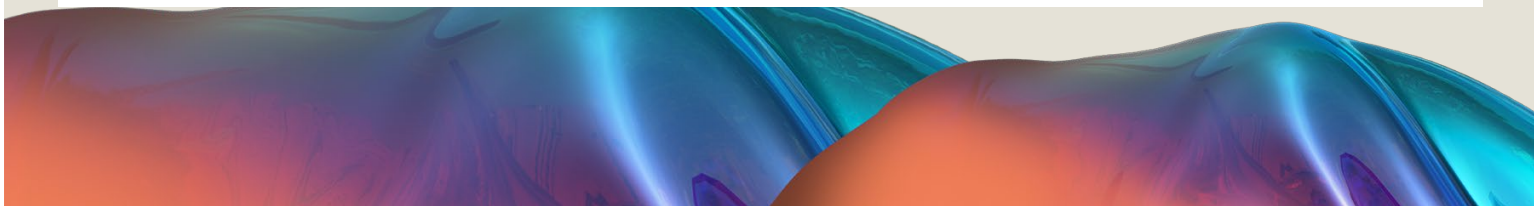
第一線暖心服務 幸福記役

榮服處作為輔導會第一線的社會工作，看盡生老病死、人生百態。面對形形色色的民眾與多樣化的業務，這裡的職員需要很多耐心、同理心，設身處地為他人著想，協助來訪者釐清需求，提供完善服務，從剛退伍領取榮民證權益卡、就學就業、就醫就養、急難救助、遺孤認養、法律諮詢服務等一手包辦。

榮服處辦公室牆上掛著墨寶「耐煩」、「容忍」、「蘭亭集序」與「禮運大同篇」，時刻勉勵職員以仁義精神與智慧，擺脫框架限制，善用有限資源，推動服務，使榮民眷安居樂業，共同建構理想的大同生活，一同為「在營良兵，在鄉良民」的目標努力。

有幸能到苗栗縣榮民服務處服務，積累不少感動與感觸。未來的日子裡，依然會繼續身體力行，協助服務處熱心公益，服務關懷。

108年上半年替代役績優役男



人生只有一次，把握當下。



陳源劭 (192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) 運用醫學專長，擔任活動的隨行醫療人員，關懷與會年邁長者。

(2) 協助處內資訊、財產管理、聯絡體、政風等相關業務，認真盡責。

(3) 積極參與各項公益服務，落實替代役愛心服務精神。

四大信念 深植於整個服役過程

我服役於彰化縣榮民服務處，平時例行的勤務為環境維護、引導來洽公的榮民(眷)和退除役官兵、協助資訊組的職員處理各項業務，包含電腦設定、軟體更新、狀況排除、LED跑馬燈設定，以及執行其他交

辦事項；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。

服役機緣 體現「社會役」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。



態度決定高度，格局打造結局，夢想成就理想。



姓名 (189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) 參與訪視獨居長者、居家環境清潔等社區關懷服務，熱心公益。

(2) 協助榮家才藝競賽、慶生會活動等工作，用心盡責。

(3) 協助學童課後輔導計畫，激發學生學習熱忱。

服役轉念 揮灑青春熱情

我想這一年的役期雖非出於自願，但是既來之則安之，何不利用有限的時間，發揮出無限的價值呢？心念一轉，透過我們積極正面的能量，讓社會弱勢的家庭感受到關愛與溫暖，也讓希望的種子可以萌

芽，更期許他們在未來能隨著夢想起飛。

我原先在雲林榮家是協助活動的佈置、進行及拍攝，後來才知道有公益服務的計畫，便主動和學長一起外訪，利用每週一到週三的下午到林頭國小，協助弱勢家庭的學童完成作業，週四早上訪視獨居長者，替他們打掃居家環境，週五早上到安親學園進行課輔，搭配均一教育平臺的使用，這些都讓我的服役生活更加多采多姿。

夢想起飛 照亮社會的每一個角落

起初陪伴榮民伯伯，因為他們鄉音重、行動不便，加上個性比較固執，對年輕人而言確實是一項考驗，但隨著時間的相處，慢慢建立起信任的關係，瞭解個人的喜好、溝通時要有耐性、主動的關心問候，伯伯們也會揮手致意，露出慈祥燦爛的微笑回應，那一刻的感動實在難以言喻。

為國小學童課輔同樣是收穫滿滿，單親家庭或是隔代教養的孩子，家中也沒有額外的心力照顧他們，所以替代役就成為一項重要的資源，我們可以針對弱勢兒童進行指導，協助完成每天的回家作業，並且安排補救教學，讓其程度不至於落後同儕太多，當他們大聲的喊著「替哥」，手中揮舞著進步的段考考卷時，成就感正如潮水般滿溢在我們的心中呢！

定期訪視關懷獨居長者，幫忙清理打掃，雖然過程中比較辛苦，但能為他人帶來溫暖的陽光正是快樂的泉源。我不後悔選社會役必須從臺北到雲林服役，因為施比受更有福；我可以揮灑青春與熱情，我也在其中成長蛻變。

108年上半年替代役績優役男



態度，決定一個人的高度！



陳坤志 (192梯)

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

臺中榮總灣橋分院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 積極協助戶外健走、中心開幕、消防教育訓練等活動，盡心得力。

(2) 擔任管理幹部，主動關懷役男身心健康，用心盡責。

(3) 協助落實「無菸醫院」政策，不畏辛勞，主動積極。

世代共融共伴共學 老少雙贏

因緣際會之下在「退輔會」受訓，並分發到—「臺中榮總嘉義暨灣橋分院」服務，這裡位於偏鄉地區、環境清幽，服務對象多為當地縣市的榮譽國民與老人家。「榮譽國民」也稱作「榮民」，在受訓前偶爾

會耳聞相關的事情但沒有什麼概念，只有初步了解榮民是個偉大軍人，為了守護自己的國家參與戰爭隨後遷移來臺的退伍軍人，給我的印象就是神情嚴肅、隨時保持警戒，不能有絲毫鬆懈。

受訓後學習並了解榮民的事蹟，且實際近距離接觸後，發覺他們沒有想像中可怕，儘管經歷歲月的流逝，身體隨老化行動越來越不便，卻依舊充滿活力又親切，見到我們總是熱情地打招呼，且樂於分享以前的經歷及成就，有時候也會聊聊生活周遭或親戚的事情。雖然他們常說「一個人最大的財富就是身體健康，一旦生病了很多事情都做不了。」但實際上榮民伯伯們並沒有因此喪氣，這樣的心態非常值得我們學習！

服役學習 當一個有溫度的人

平常除了協助榮民伯伯們做復健或看診，也會協助院內活動場地布置、攝影等。不管是院內的勤務大哥、大姐、醫護人員，或是住院的爺爺奶奶，多以講臺語為主，雖然自己也在鄉下長大，聽得懂也會講臺語，曾擔心過會出現溝通不良的問題，但鄉下總是充滿熱情且有人情味，在他鄉服務，每當遇到事情或是有困難時，總是能耐心且包容，且隨時關心我的近況，就彷彿回到自己的家鄉。來到灣橋分院服務以來，發現這裡的人們總是熱情有禮貌，也處處為人著想，期許自己在接下來的日子裡，也能夠像他們一樣抱持著溫暖且關懷的心態，繼續服務榮民伯伯們！



勿以善小而不為，勿以惡小而為之。



陳柏翰 (192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) 協助藥局及醫材庫房之盤點、倉儲等業務，認真負責。

(2) 協助病歷製作、管理、銷毀等工作。

(3) 協助辦理成人健檢、復健看診、疫苗及X光片拍攝等相關事宜，盡心得力。

遇見花甲、古稀的年輕族群

在板橋榮民之家服役，最常接觸到的對象就是榮民伯伯，報到初還有些不習慣，年邁的身軀伴著來自中國各地的鄉音，語言溝通是我們之間的「大考驗」。板橋榮家的住民們各個都是犧牲青春歲月、奉獻大半

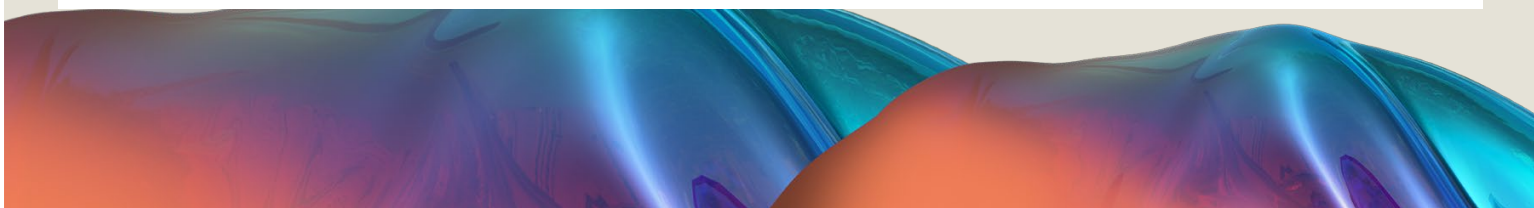
輩子給國家的退伍軍人，花甲、古稀在這裡都算是年輕的族群，百歲人瑞在這裡可以說是見怪不怪，平均歲數八十八的住民們能夠行動來去自如也是大有人在。

我的服勤地點榮家保健組，常常不到上班時間，便有許多住民擠在掛號窗臺前，迫不及待地掏出健保卡，爭先恐後地想掛號，只希望能夠搶到頭香，讓榮家內最有經驗的林醫師看診，過程中依稀能聽到伯伯們互相聊著說也說不完的英勇事蹟，這些溫馨卻又逗趣的情境無時無刻在保健組上映著。

堅持服務信念 初心不變

陪伴住民到臺北榮總就醫也是我們的任務之一，這些榮民都是單身沒有家眷且行動不變的長者，推著輪椅在榮總看門診時，爺爺奶奶們常把我們當成自己的孫子般照顧，一邊偷偷塞饅頭和小零嘴給我們，一邊低喃著自己的生活故事，他們年紀雖大，但頭腦卻相當清楚也十分健談，聽他們講著重複卻有趣的小故事，臉上那自豪又愉悅的神情，也讓我不自覺地替他們開心起來，每天都在期待著與不同的榮民相處，因為這些故事都是他們精采的人生。

在榮家服役，種種的工作挑戰不但磨練了自己的耐心及細心，更重要的是學會如何與長者溝通及相處，這些生活體驗都是課本上學不到的珍寶。而我除了是保健組替代役役男，也是位剛畢業的醫生，看到這些受病痛所苦的長者，自己總想努力協助他們，減少病痛的折磨安享晚年，這樣的服務精神始終未曾改變。



知識就是力量，運用所學回饋社會。



黃棟冠 (190梯)

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

臺北榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 陪同榮家住民就醫，關懷長者身體狀況，並擔任救護車隨車人員。

(2) 協助藥局進行衛材管理、盤點、發放，認真負責。

(3) 參與學童暑期課輔、捐血等活動，熱心公益。

在他人的需要上 看見自己的責任

初到臺北榮家，見榮民伯伯們一跛一跛的魚貫入座，準備用午膳。看著榮家職員與照服員小心引導榮民伯伯行走，驚覺我們就是榮民伯伯晚年的依賴，盡力照顧伯伯們是我們的職責，讓他們在晚年享有照護

與尊嚴，就是在臺北榮家服役最要緊的事。

在臺北榮家，我協助安排就診車及跟診人力，也在需要時陪同榮民伯伯前往就診。醫院是他們的遊樂園，推著在輪椅上的伯伯們，一邊與他們聊著過去的英勇事蹟，一邊注意伯伯們身體狀況，聽著他們幽默風趣的話語，與他們的身體狀況呈現鮮明反差。再多的檢查項目對伯伯們來說已不是負擔，伯伯們反而期待在醫院時能夠和人群接觸，告訴自己並沒有與社會脫節。

一段受益良多的服役行旅

除了陪榮民伯伯就診之外，我平常是在保健組醫務室的藥局服勤，協助藥師清點衛材存量、藥庫安排、健保卡管理以及衛教宣導。有時，藥師進行藥物諮詢時，我也會跟著聽聽伯伯們的身體狀況，了解伯伯們目前的需求，與他們聊聊最近的心情，並安撫伯伯們的情緒。我發現，榮民伯伯們其實不在乎自己生了什麼病或是吃什麼藥，只是想要我們多花點時間關心他們的生活狀況，希望與更多人建立聯繫，我也盡力讓他們感受到我的關心，為他們在臉頰上添一抹微笑。

在臺北榮家服役，我學到的是，完成例行服勤事項並不難，但要保持關懷的初心卻很難。所以，我謹記，無論是在役期間或是退役之後，我都要保持關懷的精神，未來在工作之餘若有能力，仍要關注社會。



樹的方向由風決定，人的方向自己決定。



林彥佑 (190梯)

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

臺北榮民總醫院蘇澳分院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助病房衛教宣導，運用專長鼓勵病友積極走出病房參與課程。

(2) 協助參與自動藥包機流程優化計畫，並協辦醫院各項大型活動。

(3) 積極參與捐血活動，展現役男關懷社會的大愛精神。

轉彎圓夢 了無遺憾

在成功嶺新訓期間選擇役別時，發現需用機關中有國軍退除役官兵輔導委員會，這便成了我的第一志願，因為小時候常聽隔壁老爺爺說著當年從軍的故事，而我也常跟著老爺爺到榮民機構走走，因此當我發

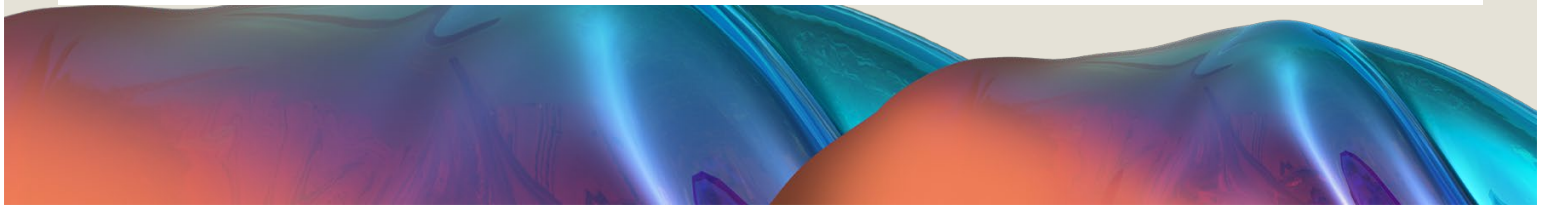
現能夠有機會服務更多的老爺爺，退輔會就成了我的不二選項。

很幸運能夠經由新訓以及專訓的分發來到了臺北榮民總醫院蘇澳分院員山院區藥劑科，在當年選擇大學志願的過程當中，因為成績等現實因素考量，放棄了成為藥劑師的夢想，而現在多虧了替代役的制度，讓我能夠有機會彌補當年放棄夢想的遺憾。

吸收經驗養分 培育夢想種子

在我原本的認知當中，替代役僅需完成文書工作，理應是相當無趣的工作，然而來到了服勤單位後，完全顛覆我的認知，平日除了協助藥師整理藥品、維護藥局環境外，還需要協助藥師到精神科病房進行衛教宣導，而這也剛好能夠用上在大學教育學程所學習到的教學技巧，使用一些小餅乾當作正向加強的鼓勵，讓病友能夠大聲的回答出上課內容，讓我不禁思考這些病友雖然有精神上的疾病，但其實只要用正確的方法，也能讓他們像正常的學生般，積極投入課程。雖然放棄了成為藥劑師的夢想，但這一年所吸收到的養分，都將成為未來我在課堂上和學生分享的梦想種子。

108年上半年替代役績優役男



我們偶爾能治癒疾病，經常可以解除痛苦，
但永遠可以給予安慰。



陳宥霖 (191梯)

需用機關

衛生福利部

服勤單位

澎湖醫院

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 支援學童健檢及兵役體檢等醫療作業。

(2) 協助支援開刀房、加護病房及空中緊急後送等醫療業務。

(3) 擔任管理幹部，認真負責，盡心盡力。

發揮專長 服務離島

我在澎湖醫院服役，來到澎湖最常被問的一句話之一就是：你怎麼會跑來澎湖？我總是回答：抽籤抽到的。這句話剛開始的時候帶著淡藍色的哀傷，當初抽到唯二的兩支離島簽，未來堪憂。但是到後來，這句

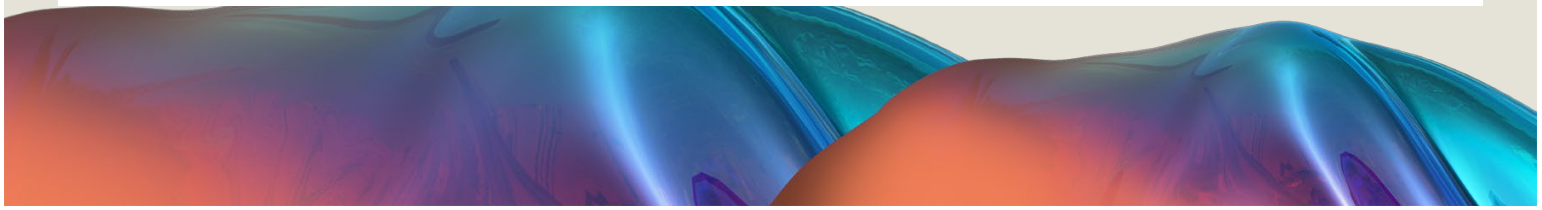
話反然帶著雀躍而感激，因為真的抽中了一個很好的單位、很好的地方。

服勤的工作，舉凡一切的醫療行為：協助換藥、置入管路(氣管、鼻胃管、尿管、中央靜脈導管)、抽腹水、進開刀房當助手、與主治醫師討論病人病情，這些都是很符合我選醫療役的初衷-----不想讓自己這一年對醫療生疏了。澎湖醫院屬於偏鄉離島的中小型醫院，麻雀雖小，五臟俱全，能夠為當地帶來基本的醫療處置。

服役體驗 精采豐碩

離島醫療最特別的就是空中後送的醫療服務，沒辦法處理的病人可以幫他們啟動空中後送搭乘軍機，比較危急的病人就要搭乘直升機，直升機聽起來很酷但也很危險，三不五時就有墜海的新聞。我曾經隨行後送病人要回臺灣做繞道手術，病人的情況很危急，身上儀器很多、生命徵象很不穩定，在機上隨時要因應不同的情況做應變，幾乎沒有辦法坐在位子上，吵雜的機艙讓我們聽不到其他聲音，只能專注的盯著儀器看，轟轟的引擎聲掩蓋住儀器的警鈴聲卻難以掩蓋我緊張的心情，病人的家屬無能為力的坐在一旁注視著一切，短短40分鐘的飛程，卻是無比漫長而艱辛。但也許是當下太專注了，反而沒有想過會不會墜機的事情。

這段服役的日子，體驗了不同的生活，體驗到離島的醫療資不足，體驗到澎湖人的熱情溫暖、當地特有的名產習俗，這些經驗大概會掛在嘴邊一輩子了！



有志者事竟成。



顏宗義 (192梯)

需用機關

衛生福利部

服勤單位

屏東縣政府衛生局

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 擔任健康行為改變探討及血壓測量淺談等教育訓練講師。

(2) 協助衛生所人員緊急救護訓練及醫療門診服務等業務。

(3) 協助製作醫療、衛生、防疫及長照年終業務工作成果彙整資料。

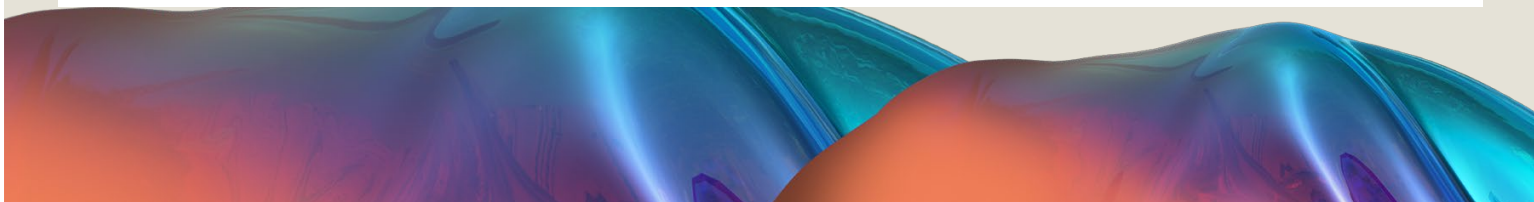
因緣際會 行腳原鄉部落

經過成功嶺兩周的基礎訓練，在役別甄選時選擇了衛生福利部公共行政役，並在劍潭接受為期一周的專業訓練後的抽籤分發，開啟了來到屏東縣三地門鄉衛生所服役的契機。

過去並未造訪過屏東，亦未曾有過與原住民部落接觸的機會，能有這次的體驗實屬難得。初來乍到，對一切除了感到新奇與興奮之外，也夾雜著些許不安。萬幸，在衛生所的諸位前輩帶領與包容之下，工作也漸上軌道。在這期間學習了不少關於三地門鄉的原住民文化、風土民情、人口地理資訊等等，也學到了幾句原住民母語，著實相當有趣。

服役行旅 驗證學習理論

由於在大學的專業與醫藥衛生相關，在衛生所服勤期間也被交派進行部落疾病、公共衛生與醫藥相關資料的蒐集與彙整。雖然在過程中難免遭遇困難與瓶頸，但同時也學到了很多。畢竟過去所學的多數為課本上所教，偏向理論派的知識，至若如何應用於實際又是另外一門課題。在衛生所的工作不但實際提供了這樣的管道，使我能夠了解實際與理論的差異、如何修正方能適用，更進一步驗證並審視過去所學是否完整且紮實。對我而言，這些不只是服役的工作，更是難得的學習機會。由衷感謝在這一段路上身邊的每個人，家人的支持、新訓中心長官的諄諄教誨、同梯袍澤的砥礪，以及衛生所各位長官前輩的指導與包涵。相信這一段旅程將會成為生命中非常重要的經驗。



不要只看到疾病，而是要看到整個人。



張昱 (191梯)

需用機關

衛生福利部

服勤單位

衛生福利部樂生療養院

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長支援加護病房，協助病患急救等緊急狀況處理，反應機警，用心負責。

(2) 擔任樂生療養院醫療助手，工作態度積極，績效卓著。

初來乍到 了解樂生歷史

剛到樂生療養院的時候，原以為就是個一般的地區醫院，深入了解後才知道樂生是臺灣第一間痲瘋病院，自日治時期開始作為慢性傳染病、癩病防治的專門機構。當初遵循「第一屆國際癩病會議」的建議，採行「強制收容，絕對隔離」政策。直到1954年，才撤除鐵絲網，慢慢開放讓院民回家。

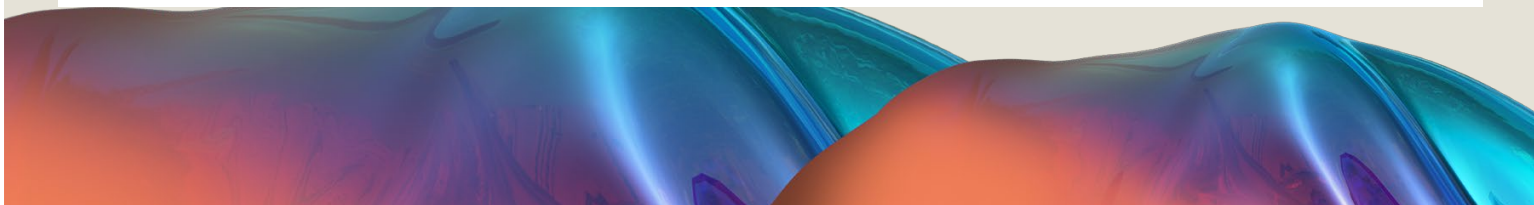
我所服務的主要區域是在新院區的醫療機構。一開始是跟著王琮柏醫師照顧呼吸照顧病房的病患，對醫院的系統、運作及體系逐漸熟悉後，接著到一般內科急性病房服務，每天手上協助照顧的病人大約在10~15床。在李心銘醫師與吳秉豪醫師例行性的查房與指導下，也學會如何幫病人問診、檢查並開立處置。

我以在樂生服役為榮 也希望樂生以我為榮

在醫療處置部分，除了過去實習時就很擅長的鼻胃管、尿管與抽取動脈血以外，更進一步了解到中央靜脈導管放置、胸水抽取、腹水抽取以及腹部超音波等技術。也到內科加護病房，學習更多醫療緊急應變能力。這些練習讓我培養了醫病溝通的技巧並跟許多家屬建立了良好的醫病關係。在執勤時遇到不懂的問題，除了適時地詢問老師外，我也會利用備勤時間，在宿舍閱讀相關的參考書及上網查詢。

醫院各種會議、課程與活動，我也都盡量參與，在活動中認識了許多不同科室的人，結交了不同背景的朋友，大家對於我相當的友善，適時給予需要的幫助，使我覺得自己不只是一個來這裡服役的過客，而是這個大家庭裡的一份子。

108年上半年替代役績優役男



有志者事竟成。



范炯達 (191梯)

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

嘉義縣私立聖心教養院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部期間，協助關懷役男起居作息，用心負責。

(2) 發揮醫學專長，協助院內服務對象之護理照護工作，主動積極。

(3) 協助院內環境清掃及整理等服務，盡心盡力。

與最純粹的靈魂相遇

跟孩子們的第一次見面，至今刻印在我的眼底，是燦爛的笑容，怯生生的我才剛打開門，看見有的孩子還在喝著點心，但這不妨礙他們毫不保留的表示歡迎。這大大出乎我的意料之外，在醫院中，院裡居住

著院生有著中度到重度障礙，勢必有許多的不便之處與困頓，甚至悲傷憂愁；但映入我眼簾的這一幕是一個個穿著整齊清潔，眼神清澈明亮的天使，奮力的揮舞著手臂、滿臉笑容的表現出最純粹的歡迎。

「眼睛是靈魂之窗」，我可以感受到最純粹的靈魂。雖然，他們有著各種不同程度的不便，但是在大家的幫助之下，他們和每個人一樣認真地度過每一個春夏秋冬、一樣的過年過節、一樣的互助互愛彼此關懷。

豪雨成災 越見人性的和善

107年8月23日，熱帶低壓豪雨成災，家園需要整修、孩子們短暫的移居到了敏道家園，來自各界的愛心也紛紛投入救災，在所有人的齊心協力之下，一步一步回歸日常。我這才發覺為了孩子們生活的這片淨土、所用的每一滴水是大家付出了這麼多的努力。孟子曰：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」又曰：「親親而仁民，仁民而愛物。」聖心的大家，雖然算不上兼善天下，但也絕不只獨善其身，這是我要學習的。

轉眼夏日已盡、越過寒冬，希望大家都能健健康康的享受生命、快快樂樂地度過每一天。我帶著滿滿的體悟與收穫跟著一起走過冬日，走向新的春天。



凡事順其自然，遇事處之泰然。



謝宗頤 (191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

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 運用醫學專長為服務對象進行衛生與健康知識之教育，並主動檢視服務對象基本身體及自理狀況。

(2) 協助捐贈物資管理、文書資料繕打、環境清潔等業務，表現突出。

(3) 協助辦理慈善募款餐會、捐血等公益服務活動。

盡力而為 青春無悔

當我得知未來一年將被分派到真善美啟能中心服務時，剛開始對於這個機構沒有太多的了解，也對於身心障礙服務對象沒有太多認識。雖然在行醫過程中有接觸過身心障礙者，但因當時皆是以醫師身分接觸

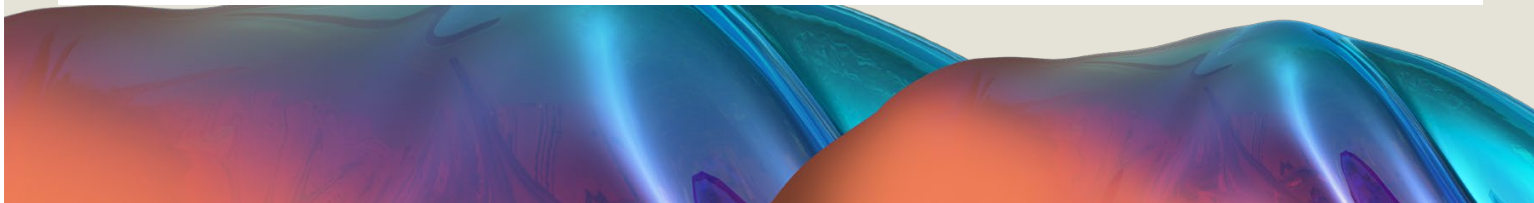
需要被治療的病人，我們的互動大多侷限在醫病關係，主要還是為了達到醫療處置目的為前提。除了相處時間較少外，也很難理解在障礙以外，他們是怎麼樣的人，每天在做什麼樣的事，心裡在想著什麼。因此，在知道自己將前往第一線服務真善美的院生時，不免感到緊張又期待。

去年八月份完成社會役專業訓練後，來到中心剛好遇到中元普渡，普渡期間各方善心人士捐贈了數量龐大的生活物資到中心，需要大量人手幫忙分類、看物品有效期限、搬運物資至倉庫並進行標籤、排列等業務。身為替代役，支援物資入庫成了我前兩個月的主要工作，讓我感到欣慰的是，每當我們要被大量的新到物資淹沒時，院生看到都會主動跑出來幫忙，例如力氣大的院生會主動搬箱子，有些院生則會幫忙標保存期限及分類。大家一起把事情完成後，我們會坐下來休息、喝飲料、聊天。雖然有些院生比較不擅表達，但隨著相處時間和協助院生生活自理的職責增加，我們變得更能互相理解，而我也發現，每位院生都有不同的個性及不同的習慣，他們平凡的日常生活和社會上的日常生活類似，每個人都有賦予的角色、情緒、喜好和煩惱。

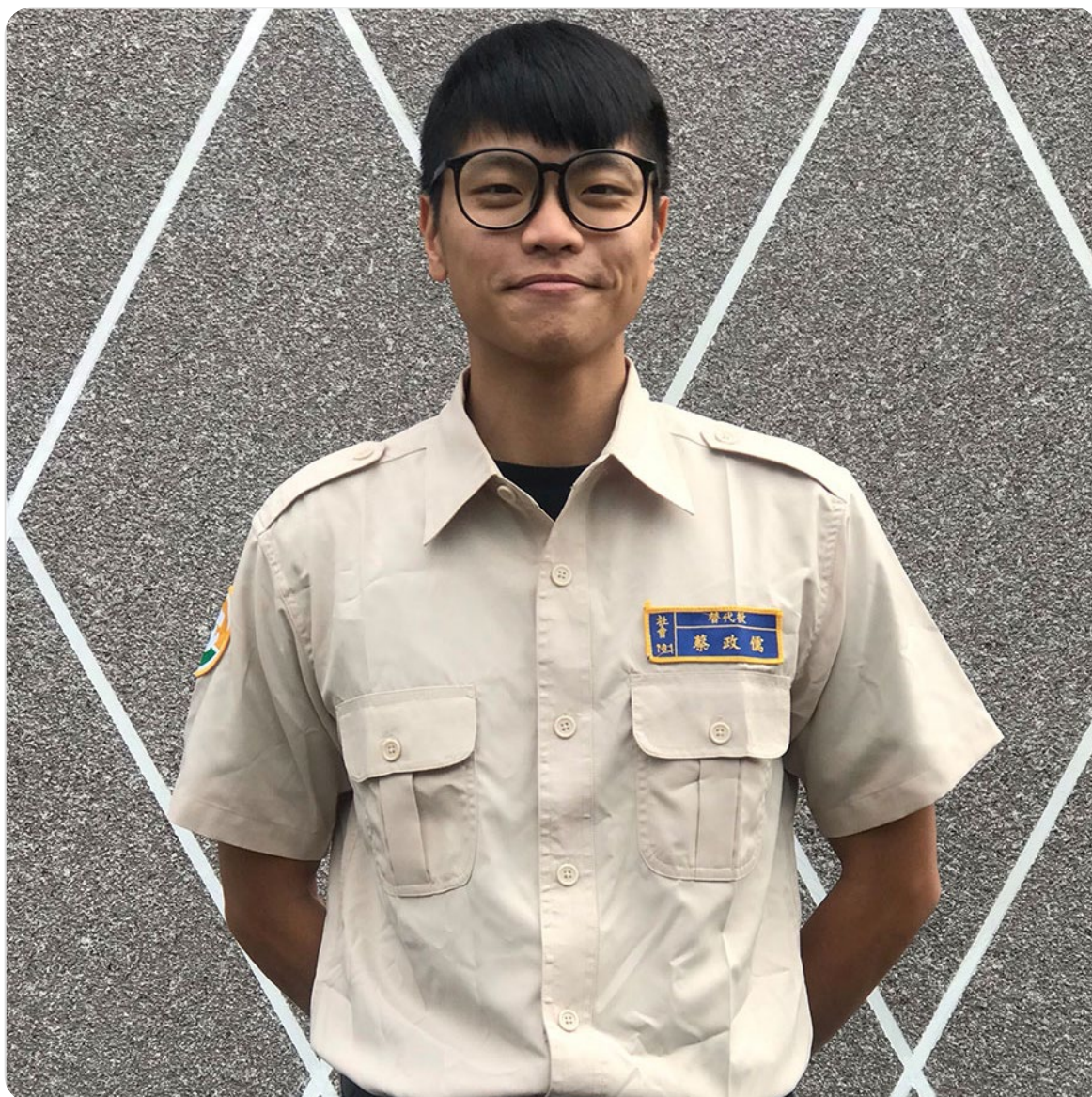
珍惜服役點滴 化為甘甜養分

我很珍惜在服役期間的點點滴滴和些許反思。對待弱勢族群不是以施捨照顧的角度看待，看待身心障礙者也不僅侷限於處理障礙和生理需求，而是互相理解，互相尊重。我相信從這些院生學到的感悟會陪伴我一輩子，也希望退役後，無論在生活抑或是在執業上，都能帶著同樣的態度和熱誠。

108年上半年替代役績優役男



Why do we fall? So we can learn to pick ourselves up.



蔡政儒 (191梯)

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

屏東縣永大多功能日間照顧中心

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 擔任「2019年臺灣燈會在屏東」活動服務志工。

(2) 發揮醫學專才，協助辦理健康講座宣導及各項健康照護觀念。

(3) 積極參與公益服務活動。

發揮替代役的超級魔力

希望自己在服役的這一年可以有所成長，無論是自身的能力或是身心靈的成熟。分發到屏東縣政府社會役時，毅然決然的自願到「永大多功能照顧中心」服務，一方面想發揮大學所學的醫學專長及專業能

力，一方面也學習與人多方面的相處，尤其是在現今老人化社會，能多培養與年長者的相處及溝通，也為自己之後在醫院的實務上培養經驗。

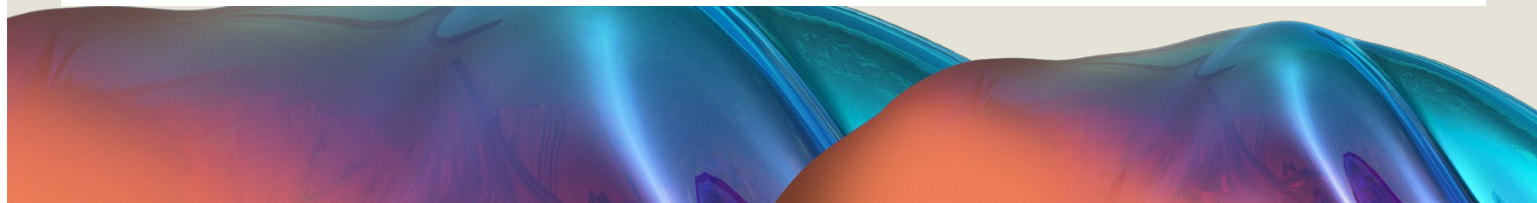
每天扶年長長輩上下車，陪伴著他們做運動、聊聊天，分享他們的日常生活，偶爾也聽著他們談起自己的心路歷程，這些看似簡單輕鬆的動作，對他們而言卻也相對重要，需要我們耐心、細心的照顧，並適時注意他們的安全。雖然失智的他們，經常和我說著相同的故事；雖然健忘的他們，每一天都得再問一次我是哪裡人，這些一直重複的問題，雖然每次我的回答都一樣，但我一點也不覺得厭煩，看著他們能緩慢的思考，內心也覺得感動及欣慰。

超越役義的青春印記

在每個月一次的健康講座時間，我運用所學才能，準備衛教內容，不只能夠複習臨床所學的知識，也用心的整理出最基本的醫學知識教導給長輩們，我想盡量用最淺顯易懂的方式，以互動式投影片，教導他們如何預防失智，從最根本的生活作息和飲食調節著手，希望讓他們的人生更健康。

我的角色對失智長輩們而言可能只是個照顧者，但偶爾我也是他們能互相交談、分享生活的朋友。我用心的與他們相處，這一年他們不僅是我生命中的一小部分，也希望他們能把短暫陪伴一年的我記在心裡，能記得這段時間的問候陪伴，能記得這段時間的歡笑。這一年的替代役生活非常充實，大家賦予我滿滿的溫暖，我會牢牢的記在心裡，也謝謝這一年的自己，讓替代役的生活能夠充滿意義，成為生命中印象深刻的一年。

108年上半年替代役績優役男



嚴以律己，寬以待人。



王煥凱 (191梯)

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部東區老人之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部期間，協助役男服勤及人力調派，表現優異。

(2) 協助長輩院外就醫及陪同參與各項社團活動。

(3) 熱心參與送餐與捐血等公益活動。

努力扮演好自己的角色

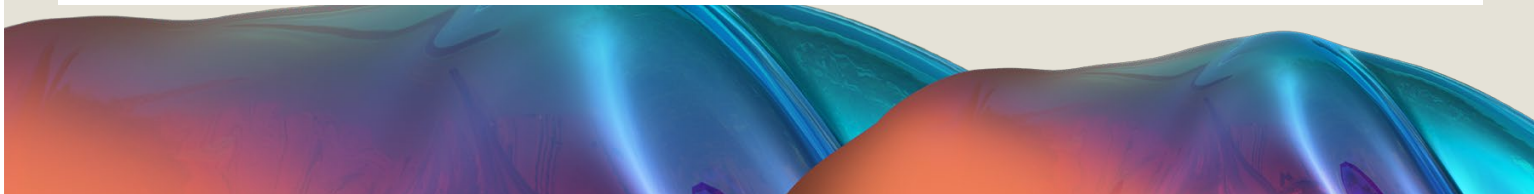
剛剛來東區老人之家服役時，沒什麼特別的想法，跟著學長的指導，日復一日，我漸漸熟悉每天的工作內容，也慢慢認識長輩，了解他們有不同的個性，好像日子會這樣一直下去，那時的我並不了解長輩

的 脆弱 。

第一位我認識的長輩因為常常陪伴她就醫，因此對她比較熟悉，她因為疼痛至醫院就診，沒有檢查出什麼疾病，我也就沒什麼在意，沒想到一個月後竟然聽到她得了癌症，不到幾個月的時間就離世了，事情發生得如此迅速，讓我有點震驚。後來有遇到長輩不慎從輪椅上跌落，整個人癱倒在地板，一瞬間我慌了，心裡很想幫忙卻不知從何做起，只能扶著阿公盡量遠離冰冷的地板，好在科長、輔導員和護理師有條不紊的處理傷口、安撫長輩、叫救護車，而我卻什麼事都幫不上，感嘆自己能力不足的同時，也了解長輩是十分”脆弱”的，因此在陪伴長輩時也更加小心。

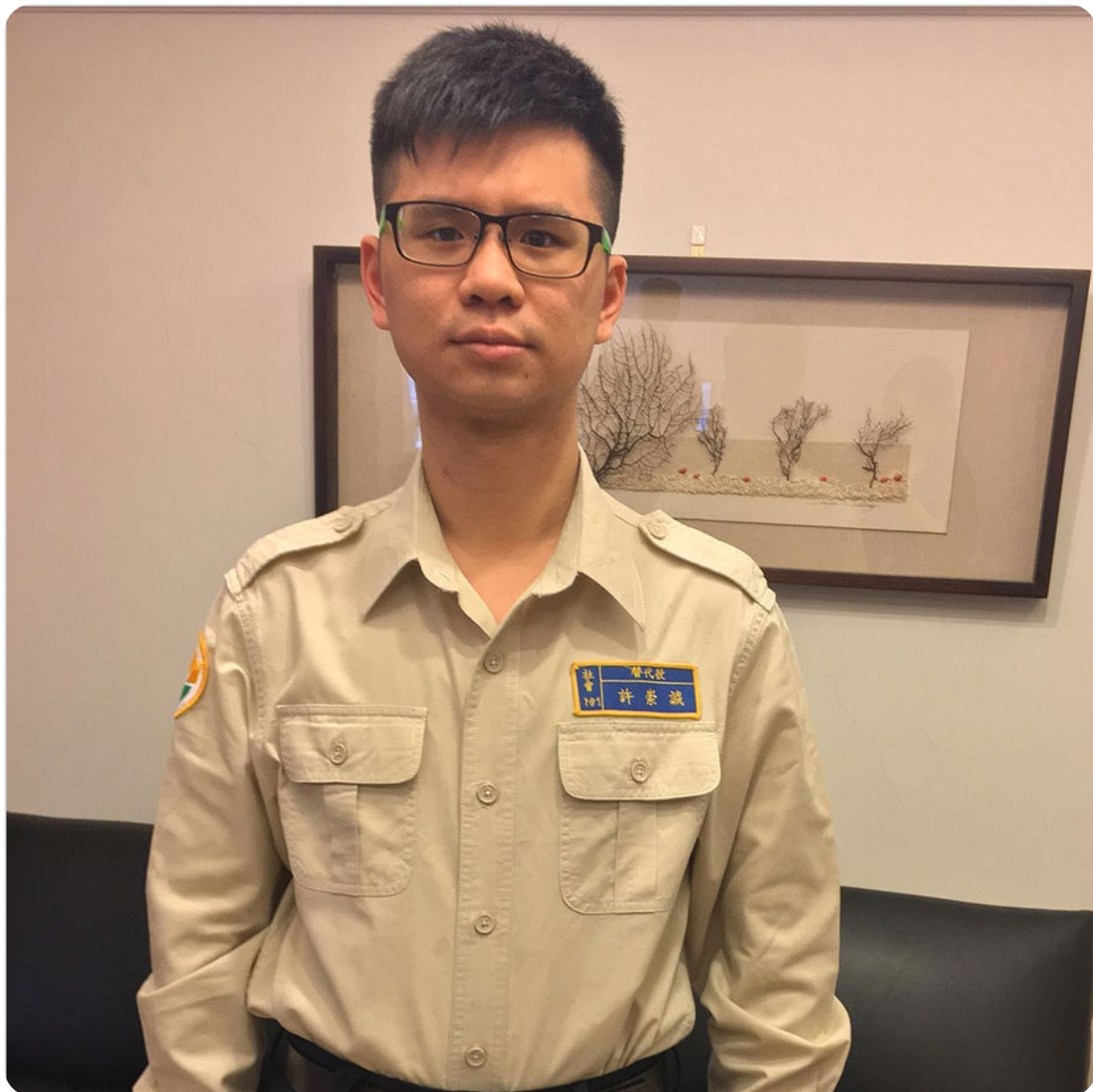
用心做好每件事 做個積極發光體

以前遇到脾氣很差或是無理取鬧的長輩，就會不想理他，心中也會小小抱怨幾句，現在只要想到長輩如此脆弱，今年、甚至是這個月都可能是長輩們人生的最後時光，就會放下心中的負面情緒，希望在他們在人生的最後一段時間帶給他們更多美好的回憶，這大大影響我往後的職業生涯，在面對年長病患時能付出更多的關懷、愛心，這是在東區老人之家服役時學到最重要的事。





比起失敗，更讓人害怕的是後悔。



許崇誠 (191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) 支援院內緊急醫療及協助辦理各項大型活動。

(2) 協助院內行政業務及長輩門診就醫與健康檢查等日常照護。

(3) 支援里民送餐公益服務。

學會認真看待每一件事情

於浩然敬老院服勤已經超過半年，從當初於成功嶺的不情願與生疏，至現在和護理站、工作人員們熟識，也了解特定長輩們的需求、個性與生活背景，這些經歷都不是我原本所預期的，但也因此獲益良多。

因為醫學背景傾向選擇醫療役與社會役，希望在這一年可以利用自己所學，以免生疏醫療知識與技能，自願於浩然敬老院的保健養護組服務，雖說這是比較累的組別，但當初只想在熟悉的醫療體系下服務，並了解長照機構的運作情況。

之後我主要於護理站服勤，因我非約聘醫師也非醫療役，不再身為實習醫師的我，不能夠診斷、下達醫囑、插管與開藥，我能做的是輔助醫療與護理的工作、陪伴長輩。在這過程中，我體會到以前在醫院做的急重症治療之後續照顧比我想像中的還要困難。從前在醫學中心實習時，接了病人住院後，目標就是把疾病控制並使其平安出院，沒有多考慮長照計畫，尤其在機構的長輩，多為鰥寡孤獨及貧困者，有許多醫療之外的社會因素，會直接或間接影響長者的身心健康，也提醒我未來行醫時要更加注重這些細節。

借鏡人生 努力扮演好自己的角色

長者們並非完全是遊民與作奸犯科者，有許多曾為菁英知識分子、偉大的軍官等，但人生無常，他們經歷過精彩的人生也因為不可抗力的因素而潦倒於此，與他們聊天與熟識後，會發現長輩們的智慧 and 態度，皆是很難得的經驗，也更加珍惜自己所擁有的一切。

我未來肯定會懷念這裡，包括經歷過的點點滴滴、我照顧過的長輩、一同工作的同事和好友們，也讓我對醫療、長照和人生有更深刻的體會。



愛既完全，就把懼怕除去了。



李祺 (192梯)

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

南投啟智教養院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮所學製作海報及攤位看板設計。

(2) 協助辦理「慶生會」及「園遊會」等行政業務。

(3) 參與志工隊、捐血及資源回收等公益活動。

服役體驗 見證神的祝福

牙醫學系畢業後，亟欲立刻投入醫學相關領域繼續學習，因此選擇了社會役。但儘管過去在醫院有接觸身心障礙者經驗，教養院工作性質卻是我以前不曾接觸過的，是每一天真實融入服務對象生活，這讓我

有些抗拒。報到之初，面對服務對象心裡總刻意地保持距離，他們不受控制的熱情更是讓我想逃跑。然而，在全新的體驗中我告訴自己，既然來了就享受其中，若沒有失去什麼，也就是得著了。

我的主要勤務是協助社工員辦理院內大小活動、慶生會海報製作、遞送公文、影像紀錄及院內環境維護等。對於從小在教會長大的我，這類工作並不陌生，在社工員及前輩耐心的引導之下，做起來得心應手，很快地就熟悉團隊的運作。然而，對我來說，最深刻的體驗並不是活動本身，而是社工科的日常。社工科並不是冷冰冰的辦公室，對許多孩子來說，是可以吐露心事的地方，也是心靈補給的中繼站，看到社工們因為愛教養院的孩子，精心為他們策劃活動預備禮物，甚至當孩子犯錯時，比對待自己的孩子還更包容，也許就只是在生活當中不起眼的互動，卻都讓我感受到愛的真情流露。

走出白色巨塔 實踐愛的真諦

進教養院的第一天，學長提醒我「不要被他們的外表嚇到，他們其實很單純很善良。」一開始只覺得他們是太憨傻，但在一次服務對象的自治會中，看著他們自主的討論，院區當中何處的自動門損壞需報修，某一處的飲水機常常使用方式不當會造成地面濕滑需宣導，這著實讓我大開眼界，院區內的小事由他們自己注意到並提出改善，這讓我覺得他們其實不笨，而是認真的生活。儘管與社會不同，在我眼中，他們不是智障而是的單純、可愛且認真。

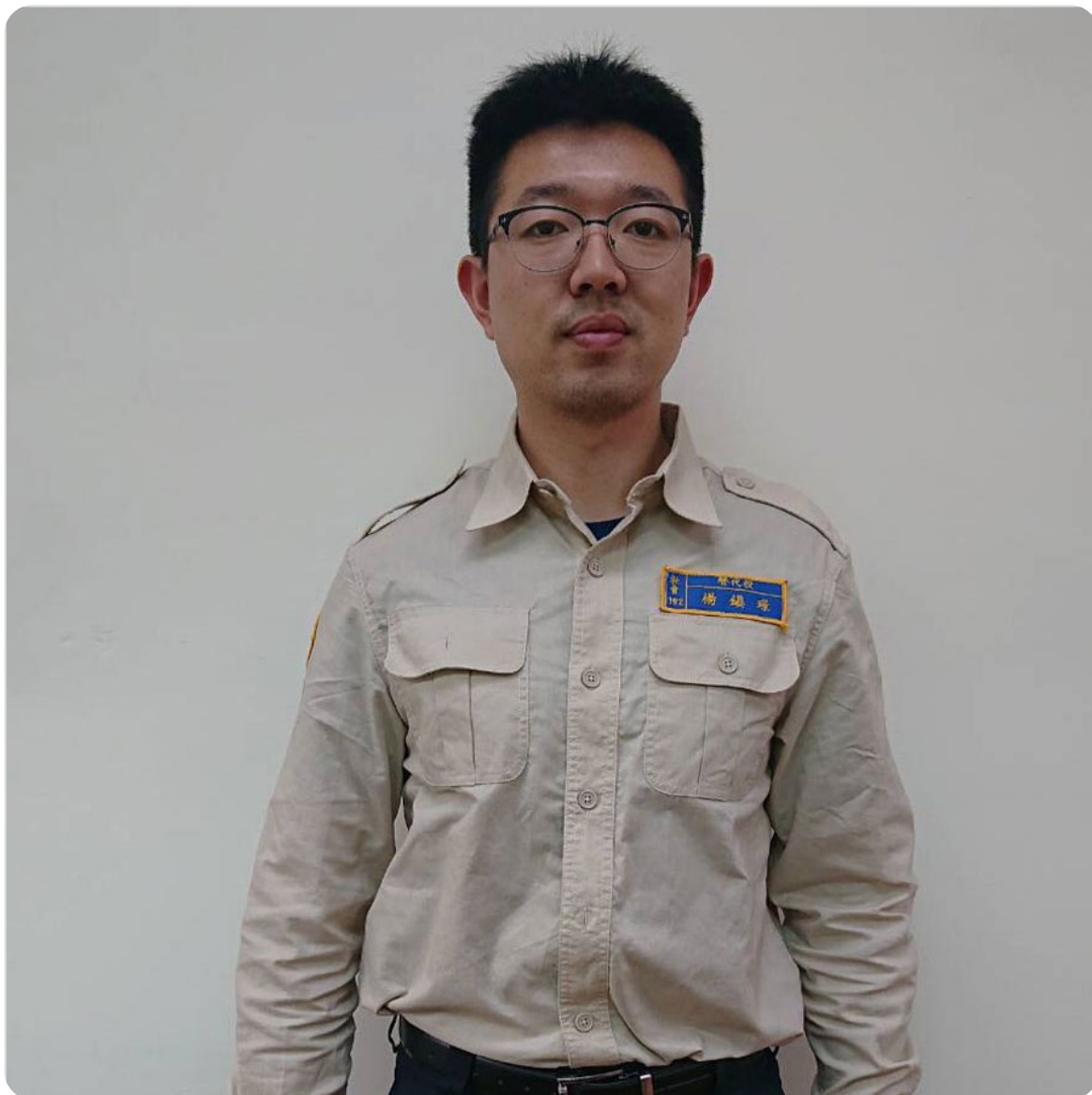
「愛既完全，就把懼怕除去了。」這是聖經裡我很喜歡的一句話。服役至今，從開始的畏懼跟疏遠，到如今與服務對象打成一片，連我自己都很難想像。感謝有這個機會，讓我脫離白色巨塔，走入人

群，學會付出與包容。

108年上半年替代役績優役男



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



楊鎮璟 (192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) 協助拍攝影片上傳至臉書，推廣老人照顧服務。

(2) 協助辦理各項定期與不定期大型活動。

(3) 主動維護環境整潔等工作，用心盡責。

全方位服務 青春不留白

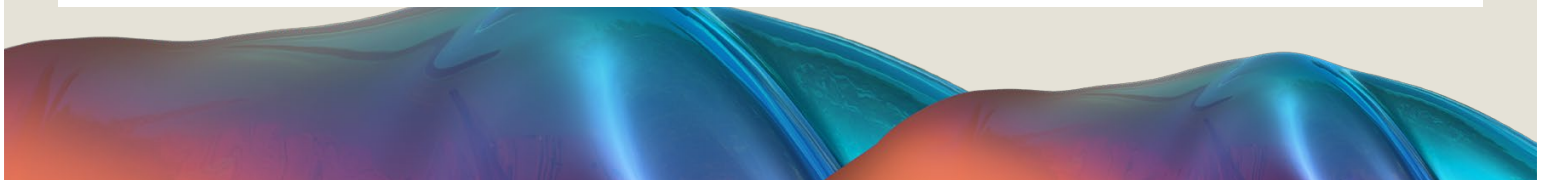
誤打誤撞之下選到彰化老人養護中心服役，專訓結束從訓練中心，搭上徐科員的車來到此地，四周都有樹林圍繞著，環境相當的幽靜，設施也寬敞乾淨。役男學長們很親切，常常互相幫忙，受到學長們的照

顧，生活很快就適應了。幾周後我被分配到社工科，協助各種活動的前置作業，活動當天則幫忙場地佈置、推送長輩至活動地點、攝影、撤場等等。社工科的工作環境很棒，和社工們和志工大姐們相處十分愉快，在科內常常歡笑聲不斷，就像是家人一樣。

最近又接到陪伴失智長輩彈吉他的新勤務，這位長輩以前是樂器行老闆，前一陣子社工科的同仁們有帶著長輩去買吉他和歌譜，不過經過好一段時間長輩都沒有練習吉他，於是我便開始在每個禮拜三陪伴長輩彈吉他。雖然他不太會表達他的情緒，不過我還是微微的看出來，在每一次的練習，他似乎都帶著愉悅的心情渡過這短暫的一個小時。之後我們也有機會一起同臺演出，希望我們可以好好的準備，並帶給中心其他長輩一段精彩的表演。

服役體驗 遇見未來

在以前的求學過程和生活中，其實不太有機會接觸這麼多的長輩。在開始當替代役的這短短幾個月內，改變了我對年長長輩們的看法，其實長輩們都很可愛。有時候長輩可能講了一大串話，但沒有任何人聽得懂；但有時又妙語如珠帶著深深的智慧。很感謝有這個機會讓我來彰老服務長輩，也很感謝長輩們教我的一切。





作該做的事。



蘇柏宇 (191梯)

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

北區老人之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 貢獻醫學專長，以固定巡診服務方式，實際關懷陪伴長輩。

(2) 協助傳遞公文、物資運送及設備簡易修繕等業務。

(3) 協助辦理各類復健、專案、團康及節慶等照顧服務工作。

末代役男 服務效能不打折

臺灣替代役制度始於民國89年，而即將於民國109年起走入歷史，自民國107年1月1號開始，民國82年以前出生之役男，一律服替代役，而求學階段較久的我正好屬於這群所謂的末代替代役。制度一路執行下來

陸陸續續作了不少調整，我是 梯次，代表在我之前已經有多達190個梯次的前輩們投身於替代役這種義務性的社會福利工作，我們正是走在前人們鋪下的道路上，有系統的在工作。

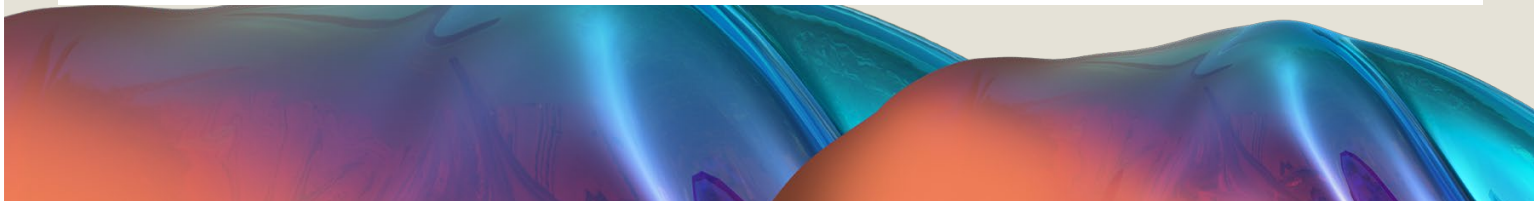
有幸在役別徵選時，以醫學專長選上了社會役，並於專業訓練後分發到衛福部北區老人之家(文後簡稱北老)服務，意味著扣除成功嶺的新訓以及役期折抵後，我將在北老渡過十個多月。北老位處新北市的郊區，這裡的老人家多為中低收入戶，接受政府的公費資助，得以入住老人機構。

老吾老以及人之老

替代役在這邊的勤務內容包括廚房以及機構其他事務協助。因為個人本業是醫生，所以服役階段並不會是我一生中與最多老人接觸的時候，服役中我和老人的關係與在醫院的“醫生與病人”不同，看到的面向也會不同。現在我專注的点不在老人家有什麼症狀、過去有什麼疾病，以及該如何治療，而是如何和老人家溝通，在老人家有需要的時候，該怎麼幫他們。這裡的老人家往往都有不平順的過往，年長後也不見得有親人或朋友，這是平常生活中不常遇到的，在和他們互動的時候，也讓自己反思未來想過怎樣的生活，現在該如何規劃。幸好政府有這樣的公費機構能收容這些弱勢的老人們。

替代役即將步入歷史，但願各機構機關的運作能夠正常運行，並往更好的一方進展。感謝長官們如今能給予我績優役男的肯定，希望能藉這個機會，讓我再次砥礪自己，讓自己的工作能夠協助機構更多。

108年上半年替代役績優役男



人不要追求成功；追求卓越，成功自然會追著你跑。



鄭宇翔 (194梯)

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部臺南教養院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理院內各項創意活動，營造歡樂氛圍，深受好評。

(2) 協助門禁安全管理、苑舍搬遷及消防演練等業務，認真負責。

(3) 發揮專長，協助製作道具及環境佈置等各項活動，盡心盡力。

結緣—初到憨兒的稻香家園

完成替代役訓練後，我帶著最好的自己來到這個令人印象深刻且充滿溫馨的臺南教養院。樸實雅致的社區與和善的工作同仁讓我很快融入了這個團體。

學習—團隊合作的態度

工作同仁相當信任我的能力，讓我能盡心盡力地發揮所長協助活動的規劃與執行，一起分工合作完成每場活動的辦理，不儘學習工作及服務的技巧，也體悟到做人處事的道理，為此我收穫良多。有幸與幾位優秀的役男弟兄共事，努力完成各項交辦事務，從幾位學長身上，體會溝通與團隊合作的重要性，這份同袍之情更顯可貴。

成長—體會服務的真諦

在教養院服勤，我必須長時間與服務對象互動，雖然我以前對「服務」有些經驗，但隨著服役的日子越長，我才開始感到對此認知的不足，有些服務對象無法自理進食或行走，有些連表達能力也沒有，起初我對此有些震撼，但一想到他們最需要的無非就是耐心以及一份願意聆聽且接納他們的心，我願意竭盡所能陪伴他們。

回饋—付出一己之力

我領悟到所謂的服務不僅是全心全力的去幫助他們，更重要的是放下身段親自實踐，同時選擇對方適合的方式，在這一年的服役期間，我相信可以留下很多美好的經歷。有句諺語曾說：「很多時候我們缺的不是機會，而是決心與勇氣。」人生有許多的機會，而遇到時我們卻缺少勇往直前的勇氣，對我來說，服役讓我的人生中有了回饋社會的機會，我會秉持著付出的決心跟勇氣，繼續努力向前、努力成長。

108年上半年替代役績優役男



把握當下，就是用心。



李冠儒 (189梯)

需用機關

行政院環境保護署

服勤單位

行政院環境保護署

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助收發公文、歸檔、各項會議資料等行政業務，認真盡責。

(2) 積極參與多項公益活動，展現愛心服務之精神。

(3) 協助網站巡檢，發現網站瑕疵並進行修正維護，盡心得力。

末代環保役 在特別與付出中成長

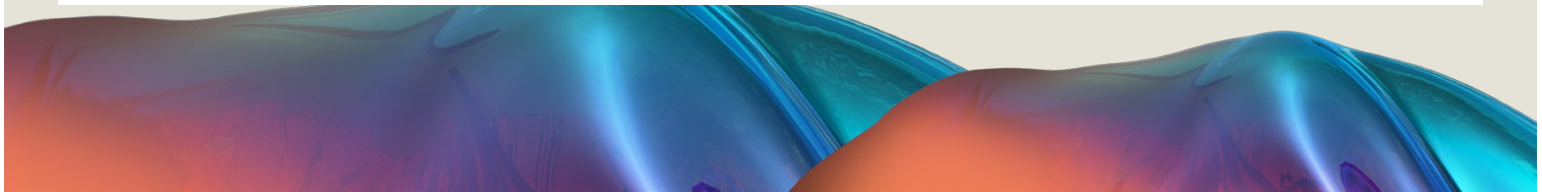
在環訓所專訓時就得知自己是最後一梯次環保役，當時環訓所還特別發一篇新聞稿，進入環保署後更發現自己是署內最後一位退役的替代役，讓我覺得是非常特別的經驗。

由於環保署前輩勤做公益的優良傳統，我一分發到署內就開始參加一連串的公益服務活動，從發放長者端午節粽子、協助基金會籌資義賣到捐贈績優單位獎金協助教養院更換空調設備等等，在服役生涯中不僅僅學習到辦公室所交辦的任務，更多的是奉獻愛心、參與公益服務所獲得的經驗及成長。

盡心盡力 不僅僅是「替代役」

平時勤務是協助同仁各項行政庶務，如影印、掃描、檔案整理及會議資料準備等等，工作時長官和同仁給予我們相當程度自由和尊重，讓我每天在愉快的環境下服役，雖然有時業務量比較大，但忙起來卻感覺非常充實，完成任務時長官一句溫暖的慰問及感謝，更是讓自己付出的努力都值得了，平時在辦公室長官及同仁也時常關心我的生活、分享他們縱橫職場所得到的經驗，讓我覺得我不僅僅是替代役，更是整個團隊的一員。

轉眼間一年的服役生涯即將進入尾聲，心中更是百感交集。很感謝緣分帶領我選到環保役，更感謝在專訓時能順利分發到環保署，這一年的服役生涯是我身為國民應盡的義務，更是我一生都受用的寶貴資產。





情真意切，設身處地，全力以赴，掌聲響起。



謝侑霖 (194梯)

需用機關

海巡署

服勤單位

通資作業隊第一中隊

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助執行機房營運模擬演練、雷情顯示系統更換等工作，辛勞得力。

(2) 協助新式紅外線熱影像系統架設、線路鋪設及檢整作業，認真負責。

(3) 製作工作銜接簡報提供新進役男學習，成效卓著。

多看人性良善面 人間處處有溫情

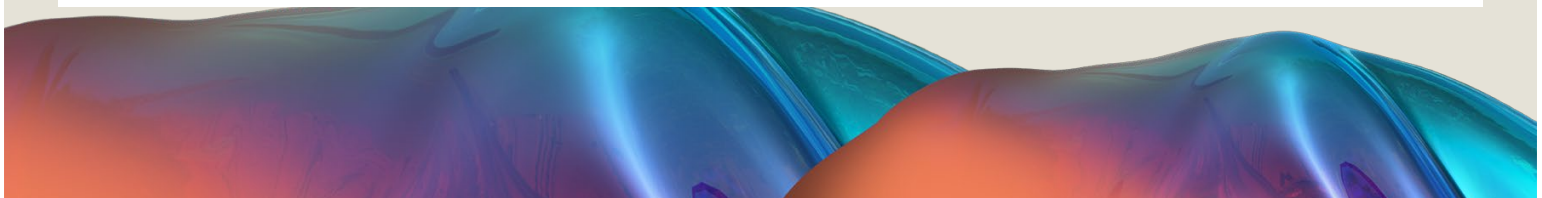
在海巡署服役也4個多月了，因為署內都是高階長官，與各長官相處不

免有些壓力，因為認真的長官們總會注意生活細節是否有任何缺失提醒我們，但也在不經意之中讓我感受到長官們和善的一面。而這裡的學長姊，不僅在生活日常中有所協助，更會分享自身經驗，使做為學弟的我少走了不少彎路。

有些同梯會問我，為何我可以那麼快就能融入大家，相信對於許多人來說，人與人是無法完美契合，不同的個體會有不同的表現模式，對待每個人的方式也會不一樣；但只要能看到每個人良善的一面，許多相處上的困難都能迎刃而解。

累積經驗 成就美好

勤務方面我分派到應勤系統組，主要業務為負責雷達系統上的故障排除與相關鏈路上的情況掌握；設備需要維修的也要持續更新修復狀況。由於大部分設備所發生的問題，並非在我們能力可以處理的範圍內，我們僅能確認出該設備的相關情況及後續大概需要多少時間完成修復。但還是有一些較為簡單的修復作業是我可以處理的，雖然偶爾會因為不熟練或是缺乏經驗，造成幹部的麻煩，還好幹部們都能體諒並且利用機會教導我下次如何處理得更好，期望自己在接下來的役期中能將問題處置得更完美，並將累積的經驗傳承給後期的學弟。





努力不是要得到相對回報，是要對得起自己的責任感。

堅持不是要得到別人認可，是要對得起自己生活態度。



王凱群 (192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

優・良・事・蹟

(1) 協助營區安全維護、環境美化及公文遞送等勤務，表現良好。

(2) 協助辦理成長課程及兒童心臟篩檢等業務，積極主動。

(3) 熱心參與捐血等各項公益活動，落實替代役精神。

熱忱服務 用心負責

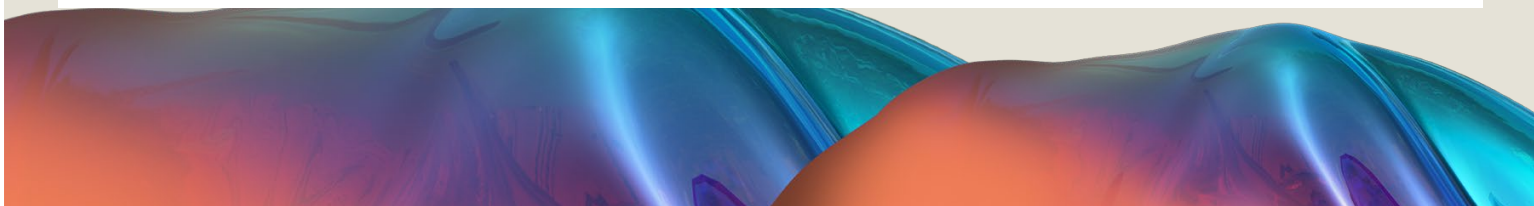
在保一近半年的服役生活，除了學習到紀律及對崗位的其他人負責

任，也了解到一個單位每個長官做事都需要考量到很多；很榮幸分派到警衛隊為大家服務，在警衛隊學到最多就是為自己負責，因為每天都有自己該有的勤務內容，也要準時不遲到，我自己入伍之前也是個上班族，所以清楚責任感是很重要的。

服役體驗 承諾未來

把自己的事情做好，不給任何人添麻煩，有多餘的時間幫助長官，一定能得到長官的認可；在警衛隊的同仁每天都有大小夜的輪班站崗，日復一日，這段時間裡也清楚大家的辛苦，如果需要我們役男幫忙，我也很樂意協助，因為這些在社會上都是很平常的事情，合理的要求是鍛鍊，不合理的要求是磨練，所以來到保一這個單位其實對我是很自在的，因為就像交朋友般了解並學習一個單位文化，而在每天思考未來的規劃跟走向的同時，也思考到身邊的人，考慮到結婚，是想給身邊的人一個承諾跟責任，希望可以一起完成彼此的夢想，不管遇到什麼困難，都一起度過，也謝謝警衛隊所有人給的祝福，警衛隊的同仁都很優秀～

108年上半年替代役績優役男



成功並不是終點，失敗並不是終結，只有勇氣才是永恆。



楊士漢 (190梯)

需用機關

內政部警政署航空警察局

服勤單位

刑事警察大隊

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助公文翻譯、外籍人士通譯等工作，表現優異。

(2) 協助警用裝備保養、遺失物清點、銷毀、移交等業務，認真盡責。

我要的人生，沒有捷徑

2018年4月，是我人生中另一個大轉折，決定放下了小有成就的工作，服兵役，換回臺灣身份。在做這個決定後，不少朋友向我提供意見：你已經30歲了，你真的要去嗎？退伍出來找不到這麼好的工作怎麼辦？現在斷掉職業生涯你未來發展會受阻的……再繼續用澳洲身份工作下去吧？是啊，來服役的理由，要說應該有，不服役的方法，要做

也有，但我要的人生，沒有捷徑。

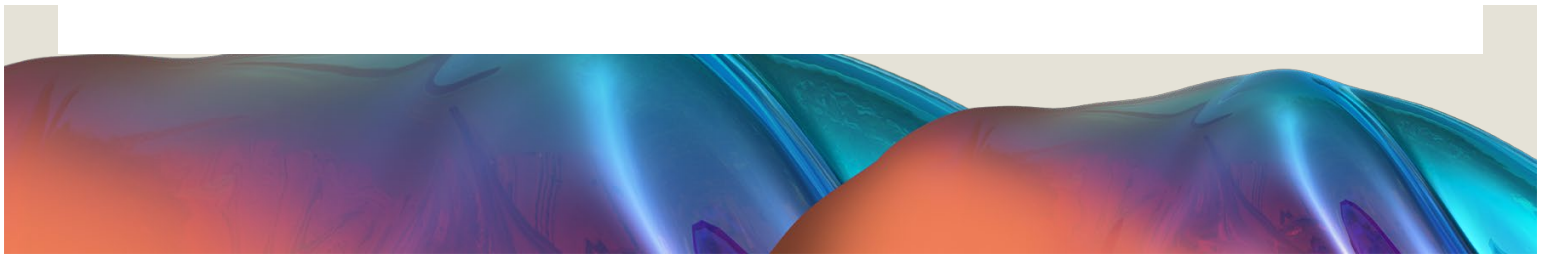
我，來到了這個人生旅途「桃園機場航空警察局刑事警察大隊」，相信會是一個充滿回憶的地方，進入了警察以及司法領域，在這結識了很多來自各種不同背景的摯友們，以及各種值得回味的有趣的團體生活。但更重要的是貢獻我的專長，一同與警察以及司法機關，守護著國家治安的任務；接觸從美國，加拿大，俄羅斯，德國，英國，瑞典，澳洲，日本，韓國，捷克...等國來的案件。

這一局，我打出了人生難忘的一張牌

在此發揮了我在海外生活以及工作的經驗，提供語言以及與人談判的技巧，幫助偵辦案件上可以更順利。經由處理各種國際通緝案、毒品案、槍枝走私案件等，獲得了走訪各地的地檢署以及地院的機會；在刑警、檢察官、法官、律師及嫌疑人的互動中，進一步的提升了見聞以及與人溝通談判上的技巧。

很開心，這一年。並沒有像其他人一樣說的浪費時間，反而實在的讓自己更近一步的成長，看到了不同的風景。相信某天當我回頭的時候，我會發現走了一段自己都沒想過的路。人生的牌局，關鍵不是拿了一手好牌，而是打了一手好牌。

謝謝在這一年中遇到的各位。在這一局，我，打出了人生難忘的一張牌。



施比受，更有福。



黃振儒 (192梯)

需用機關

內政部警政署

服勤單位

臺中市警察局交通警察大隊

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助交通安全宣導活動設攤，圓滿達成任務。

(2) 協助製作「聯合勤教」及「局務會報」等簡報業務，辛勞得力。

角色轉換 不同領域用心

「請問這個交通號誌代表什麼意思呢？」

「我知道!這是要待轉!」

「對!看到這個號誌時，機車騎士必須遵行兩段式左轉呦!回去也記得要跟爸爸媽媽說呦!」我看著眼前這位小妹妹，遞給她一個獎品，
「來，這是螢光貼紙，可以貼在家裡的機車上面讓行車更安全喔!」目

送小妹妹心滿意足地拿著螢光貼紙離去，忽然有種熟視感。

記得一年前的現在，一樣站在宣導設攤前為民眾服務，只是攤位從藥事社區服務隊變成了交通安全宣導設攤。

安全宣導 利人也利己

六個月前，我是一名藥師，過去的我，在大學過程中參與了許多的用藥安全宣導，跟民眾互動的過程，不但讓民眾提升用藥的常識，也更紮實了我的專業知識。

現在，我是一名交通助理替代役，在臺中市政府警察局交通警察大隊服役，過程中見識到了許許多多道路發生的糾紛與不幸事故，對於交通安全的體認更加深刻；我也是個用路人，當再度開車上路時，更意識到了路口潛在的危險，因此抓緊機會，只要有對外交通安全宣導的設攤活動我都會熱衷參與，每讓一位民眾了解交通安全常識，對於交通安全的基本常識我也更加紮實。

除此，我也幫忙學長姊處理文書作業，協助管理替代役男，對於鮮少擔任領導職務的我，在參與管理替代役男的過程當中，有了不少的成長。服役至今，役期已過半，在未來的幾個月裡，我將繼續為交通警察大隊服務、為社會大眾盡一份小小心力！



成功源於不懈的努力。



謝明安 (190梯)

需用機關

內政部警政署

服勤單位

苗栗縣警察局苗栗分局福基派出所

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助員警巡邏勤務、攔查盤檢等業務，對執行業務助益甚大。

(2) 協助員警處理詐欺、刑事、車禍及各種糾紛案件，善盡職責。

體驗生活中難得的際遇

自研究所畢業後告別了學生身分，進入了人生的下個階段。去年5月份踏進了成功嶺替代役役男訓練班，在1個月的入營新訓、專訓，結束後我很榮幸的分發到了自己夢寐以求的服勤單位。

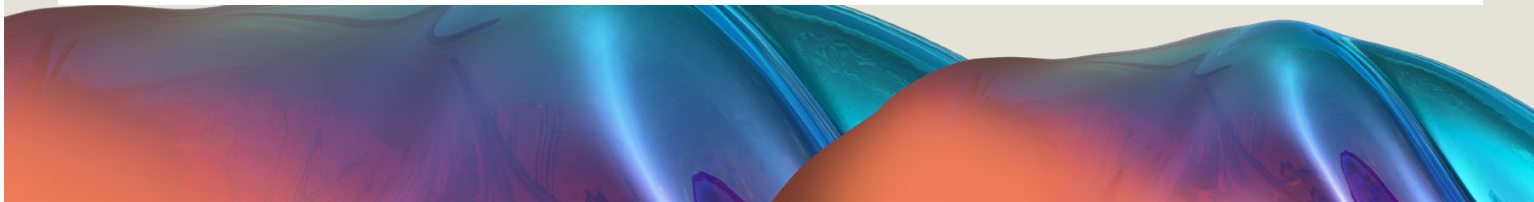
在派出所學到許多平常在外面比較少接觸到的業務，無論是刑事案件、各種糾紛、A2車禍處理等。在協助處理案件過程中，讓我增加了許多社會經驗，對權益受損的被害者也有更多的同理心，並盡心盡

力協助。而我從協助的過程中也從中學習了許多溝通技巧、法定規範、行政程序等。未來自己或親友面臨到相關問題，可確保其權益受到保障。

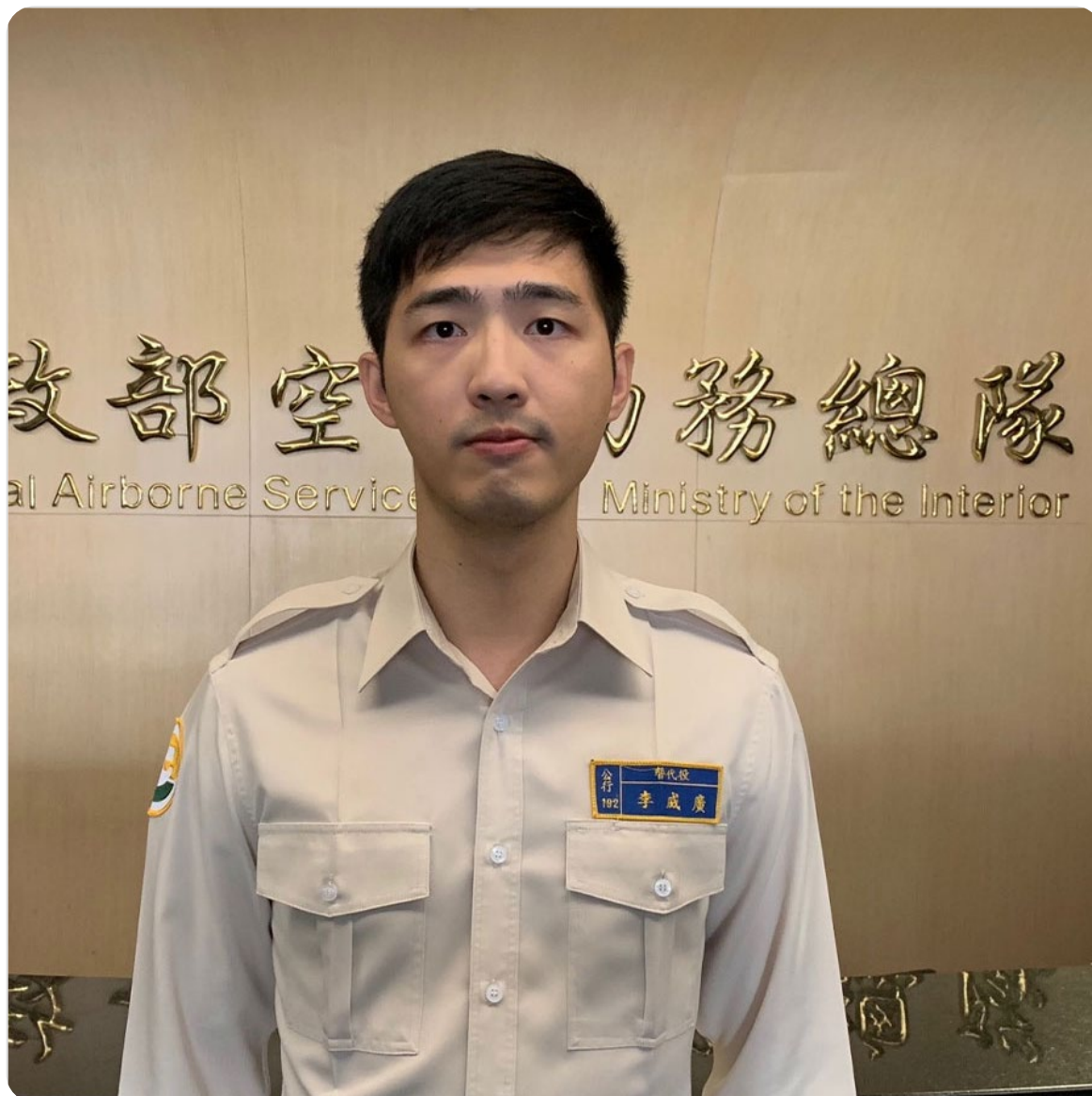
從心出發 迎接另一段旅程

在這短短幾個月的服役時間，我充分感受到警察的辛勞，也透過協助辦案來獲得成就感。雖然服勤單位與之前所學完全無關，但卻體會到了從心出發。期許未來能持著這種熱誠繼續回饋社會。

108年上半年替代役績優役男



滿招損，謙受益。



李威廣 (192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主計室

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 關懷役男日常生活及服勤情況，負責盡職。

(2) 協助檔案清查、歸檔、公文遞送及追蹤等業務，克盡職責。

(3) 熱心參與捐血、整理二手衣及服務長者等公益服務。

細心做好小事 準備接軌未來

光陰似箭、時光荏苒，轉眼間來到空中勤務總隊服役已過半年。在這裡，從未接觸過文書處理的我學習到了細心的重要，再簡單的任務，也要細心才能保證不出錯。

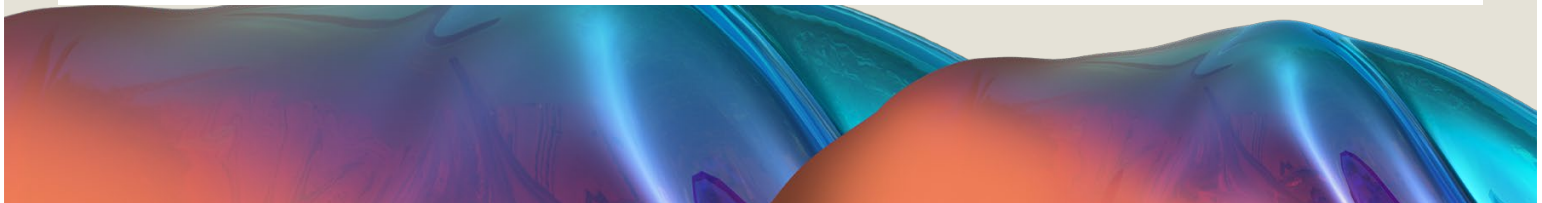
處理勤務之餘，也能把握閒暇時間念書進修，空中勤務總隊是個同時訓練我又給予我空間充實自己的好單位，使我在報效國家的一年內也能做好面對未來的準備。

服務他人 樂活人生

學生時期，因為社團性質，雖然經常參與勸募發票等公益服務，但像服役時期這樣的自發性參與公益服務卻是很新鮮的經驗。這樣的經驗也讓我逐漸體悟到公益活動的真諦。當你伸出援手去幫助需要幫助的人，簡單的一句感謝，可以成就心靈巨大的富足。相信未來當我感到困頓的時候，回頭一看，這些回憶將會化為繼續向前的動力。

盡心盡力 問心無愧

空中勤務總隊負責「救災、救難、偵巡、運輸、救護」等重要任務。各項任務都刻不容緩、極其重要。而對我們替代役而言，平常的勤務內容為後勤的部分，雖然是平凡的文書處理，但也是整個空勤總隊業務的一部分，就像巨大工程裡的一顆螺絲釘。一旦長官交付任務，必定是優先完成。盡心盡力，問心無愧。



設計是為了人而存在並以人為本。



呂承諺 (193梯)

需用機關

內政部移民署

服勤單位

移民署國際及執法事務組

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 積極協助彙整統計資料、文書處理及簡報等務，謹慎細心。

(2) 協助設計宣傳單、懶人包、手拿板、背板等各項文宣資料，圓滿達成任務。

(3) 設計臉書多項宣傳圖文並製作影片，績效卓著。

發揮所長 幫助社會

一直以為社會服務對我來說是較為遙遠的想法，但經過這段服役時間，發現卻是如此觸手可及。

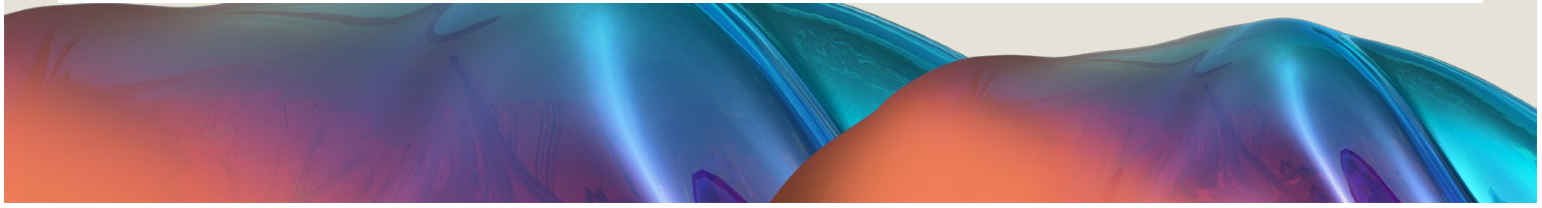
於國外學成歸國後就馬上投入服役生涯的我，當初在選擇役別時就一直找尋著設計相關的服役項目，以貢獻自我專長，而我最終進入移民署的國際及執法事務組服役。

在一次機緣之下，我被委派參與「擴大逾期停（居）留外來人口自行到案專案」的文宣設計，由於大學期間攻讀的是工業設計，因此平面設計並非我的專業類別，對廣告及推廣專案的設計呈現方式頓時令我困擾了一會。但在多次與同仁的討論及長官的指導之下，也慢慢摸索出如何使民眾較易瞭解的方式表達。在此同時，也經常被委派負責「署長室粉絲團」等各種需運用設計的相關業務。這正呼應了當初為了能幫助大眾有更好的生活，選擇學習設計，而服役期間也如願發揮所長幫助社會。

體悟「人生以服務為目的」的真諦

在國際及執法事務組的服勤工作使我獲益良多。於協管科的工作上，負責移民署總機接聽電話，讓我接觸到了民眾最直接的訴求並體會到第一線工作人員的辛苦。本來自認不擅與人接觸應對的我，通過一次次與民眾的交流及應對，也慢慢的開始體悟「人生以服務為目的」的真諦。

在移民署服役期間，更瞭解到外國人於他鄉和我一樣，也會面臨到曾經是留學生的我一樣的困難。對我而言，“互助”是於服役期間最大的體認以及收穫。而在未來的服役期間及退役後的生涯，我都會用延續服務社會大眾的精神並善用自我所長回饋社會。



成功不是憑夢想和希望，而是憑努力和實踐。



吳昭億 (192梯)

需用機關

司法院

服勤單位

司法院刑事廳

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 發揮專長，支援建置被害人資訊通知系統，謹慎細心、積極負責。

(2) 協助建置量刑分析系統、蒐集相關比較法文獻，盡心盡力。

(3) 協助身心障礙及生活不能自理的學員，並擔任安全導護工作，熱心公益。

奉獻所學 拓展視野

服役前對於司法院的理解並不深，僅止於大法官解釋的出產地，而後有幸來到刑事廳量刑分析小組服務，開啟了我人生中相當充實的一段

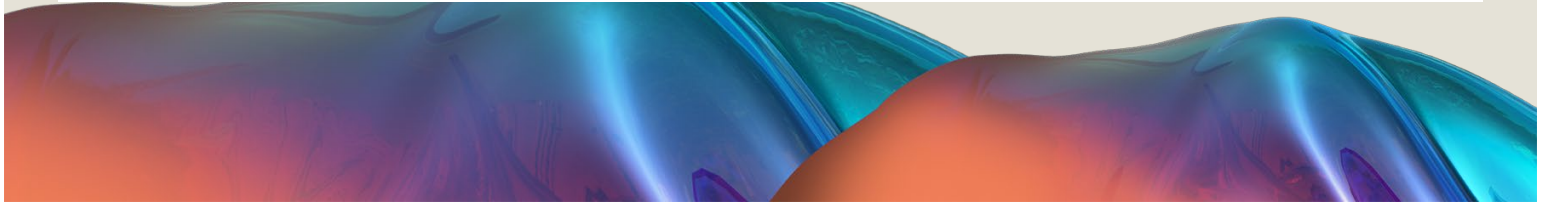
時光。在這裡每天閱讀大量的判決以及量刑因子，從毒品犯罪、妨礙性自主犯罪、殺人罪、放火罪一直到搶奪、強盜罪，甚至是近年很夯的食品 safety 犯罪等，我們在調查辦事法官的帶領下，接觸到了許多過去當學生時未曾見過的犯罪類型，此外，對於判決當中量刑因子的分析，更是令我們能將過往於課本中所學習之理論與實務相互結合，因此，能在量刑小組貢獻所學並協助司法院的量刑資訊系統趨於完備，是相當充實的一段經驗。

人生中難以忘懷的黃金歲月

除了上述量刑分析及編碼的業務外，服役中我們還支援舉辦多次的研討會，同時也運用先前於法研所積累的語言能力，協助蒐集比較法上的相關文獻。此外，由於我本身於研究所撰寫的論文題目與司法院近期要推動之犯罪被害人資訊通知系統有高度相關，故亦獲邀協助推動該資訊通知系統之建置，看到自己過去的研究有機會被實際運用於實務上，內心的激動之情真的難以言喻。

另一方面，在刑事廳服役的日子裡，也受到許多貴人的照顧，特別是整個量刑小組上下一心，除了平日在業務上的相互扶持外，大家私底下的交情亦相當深厚，例如定期舉辦的以球會友或各式的聚餐活動等，學長們也會和我們這些後輩分享人生經驗，都讓我感到十分的窩心及溫暖；服役生涯中我亦參與了多次公益服務，接觸到許多身心障礙的學員，除了在回饋的過程裡得到幫助他人的成就感，也體會到珍惜自己所擁有的一切是何等幸福。總而言之，在司法院服役的這段日子，絕對是我人生中難以忘懷的黃金歲月，而在這裡所遇到的人、事、物，都是一輩子最珍貴的資產與回憶！

108年上半年替代役績優役男



看似尋常最奇崛，成如容易卻艱辛。



許毓輯 (192梯)

需用機關

司法院

服勤單位

臺灣臺東地方法院

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 主動協助民眾閱卷，耐心解說，落實便民、禮民之服務，深獲肯定。

(2) 協助機關閱卷收送、分發送達證書及統計寄送郵件資料等業務，認真負責。

(3) 主動協助民眾洽辦事項及接聽電話，熱心助人。

壯遊開拓視野

18世紀，英國年輕人喜歡到遠方「壯遊」。他們在歐洲各國探索藝術、文化、科技、思想的根源，並把所見所聞記錄後帶回母國。上個

世紀的努力造就19世紀的「日不落帝國」，成為歷史上版圖最大的帝國。

身為一位法律人，內心嚮往到偏鄉服務壯遊，用簡單的生活去觀察最樸實社會角落以及人性樣貌，所以毫不猶豫選擇臺東地方法院，但是陌生環境生活內心仍有些許徬徨。

初來法院，知道被分配在訴訟輔導科負責閱卷工作，內心憂樂交雜。憂則是擔心能力難以堪當業務繁雜以及社會經驗不足遇到怒氣民眾；樂則是徹底扮演一位法律人服務民眾。每當業務繁忙之際，科室的人員都會主動幫忙；若遇到難題，主管都以溫和口吻指導不足之處，並經常分享法院工作經驗。從事法律工作是我的志業，感謝上天給予這個實習的絕佳位置。

同情來自同理

法學大家黃榮堅教授在《靈魂不歸法律管》一書中提到：「一個好的法律人要知道人的一百種不一樣的快樂跟一百種不一樣的痛苦，這些快樂與痛苦就是法律學理上每一個原則背後的故事。」在訴輔科面對許多民眾抱怨，或者指責卷宗內容皆非真實，剛開始工作情緒容易被民眾影響。隨著習慣工作內容後，設身處地的思考，他們既無知法律術語也無經濟條件負擔律師費用，所以只能發洩自己的情緒，目的是為了引起注意，讓人對他們伸出援手，就像嬰兒的哭泣。

法院百態不外乎：「事件尋常，但細思之後便發覺其特殊；容易之事，不小心就成為艱辛之事。」期許未來在法律工作上，希望兢兢業業替當事人以及社會謀求最大福利。

108年上半年替代役績優役男



認真工作，努力學習。



官昱丞 (192梯)

需用機關

司法院

服勤單位

臺灣高等法院

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 於開庭期間，協助處理有關當事人問題並即時提供相關資訊。

(2) 協助處理錄音、提示卷證及簡易翻譯工作等相關事務。

(3) 維護法庭內外、宿舍之環境整潔，及臨時指派之勤務，盡心盡責。

落實愛心、服務的中心思想

在分發至高等法院後，便擔任通譯及庭務員的職位，在一個能夠參與法院最核心的任務，即司法審判實務的最前線，不僅需要面對許多的當事人，還要全程參與案子的審理及接觸全部的卷宗及贓證物，每天

看著法庭上檢辯雙方的攻防到法官指揮訴訟的過程及不同案件中所爭論的各種法律及事實爭點、各種不同的法庭活動，對將來即將從事律師工作的我而言，是一個相當難得且寶貴的經驗。

法庭上各種案件內容及當事人都有不一樣樣的背景。如在交互詰問證人時，由於證人只會臺語且有聽力障礙，需要協助逐一在證人耳邊翻譯，或是當事人在開庭完，因過於緊張而在法庭內暈倒，須幫忙進行緊急處理並聯絡中央臺及救護車的突發事件，或開庭時協助操作較複雜的電腦設備。自己能夠幫助當事人及審理程序的進行，內心感到無比的喜悅及成就感，這也是在服役過程中落實替代役應有愛心、服務的中心思想。

秉持四大信念服務 培養未來眼界

在協助審理程序進行的過程中，案件審理前，檢查法庭設備、設施以便開庭、協助當事人順利報到；審理中隨時注意並聽從審判長的指揮，提示卷證予當事人、及注意法庭內外是否有違反法庭秩序之情形並制止或通知法警處理；在審理結束後歸還卷宗、證物、整理維護法庭整潔等，都體現替代役所應具備的責任及紀律。

秉持替代役的四大信念「愛心、服務、責任、紀律」持續於機關服務並培養自己未來的信念，能在服役期間得到多位的法官、正職人員的讚許，一方面很開心能受到機關長官及同事的肯定，另一方面也為替代役的努力所帶來的肯定而驕傲，也希望未來也能繼續為司法奉獻。



努力不一定會成功，但不努力就一定不會成功。



林立傑 (192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) 製作新北市政府消防局年度主題曲「彩紅」，並舉辦快閃演唱活動，深受好評。

(2) 積極參與多項愛心募款餐會活動，熱心公益。

運用專長 協助宣導

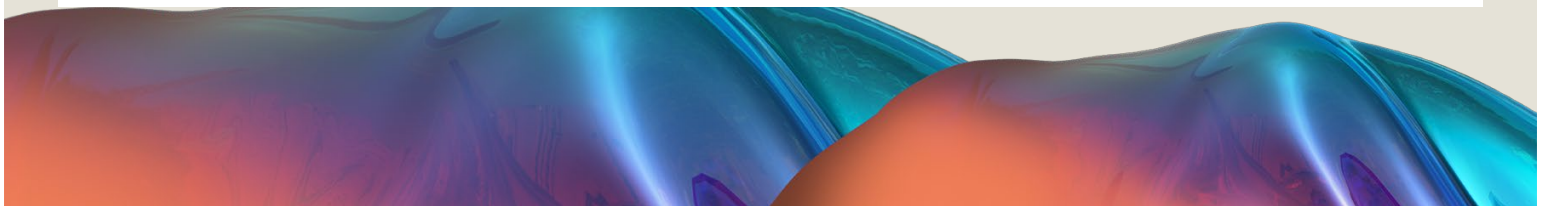
還記得剛來到新北市政府消防局時，消防宣導科科長瞭解我的音樂相關背景，於是希望我能與消防局合作，並製作一首消防歌曲，因此我平時多半的時間都在製作歌曲，而從一開始到現在，我都對這首歌曲抱持著很大的動力，期待它能為臺灣帶來更多正面能量。

彩紅 帶來希望的紅色身影

其實我原本就知道到消防員很辛苦，但當上消防替代役後，才發現實際跟想像中完全不同，尤其在新北市政府消防局第二救災救護大隊代訓時，半夜聽到寢室裡警鈴大作，看見每個消防員都從床上跳起來準備救火，而在每個火場裡，大家是從裡面逃出來，只有消防員是從外面衝進去，他們都是英雄。

歌名「彩紅」也就是「帶來希望的紅色身影」，很感謝新北市政府消防局給我這樣的機會，製作了2019年度消防歌曲，讓我得以發揮，以自己的專長所學貢獻這塊土地，期待能以這首歌曲，使我們更有凝聚力，讓大家一起找尋希望與夢想。

108年上半年替代役績優役男



面對生死而能泰山崩於前而面不改。



劉耀鴻 (192梯)

需用機關

內政部消防署

服勤單位

新竹縣政府消防局尖石分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助執行防災宣導及消防救災演練等活動，盡心盡力。

(2) 協助警方辦案、住宅火警、山難搜救、山林火警等業務，辛勞得力。

(3) 極參與公益服務活動，發揮愛心熱忱助人。

責任與使命感 讓我更勇敢堅強

這輩子從沒想過會在消防隊服役，至今六個月體驗不能說上幸與不幸，只能說很開心能在山區的小隊服役，因為山上人力吃緊所以比起山下的役男我們更像半個警消，對於消防的救災與救護有了許多的實

戰經驗，還記得第一次跑救護時是一個車禍受傷的病患，剛下車的那一幕簡直傻住了，裝著堅強靠近病患，學長要我幫忙協助包紮，當手觸摸到滿是鮮血還有類似血液凝固抑或受傷的傷口，那軟軟黏黏的感覺至今記憶猶新，之後還碰到病患被電鋸割傷白骨與神經露出，因為山區一趟救護通常要1小時才能抵達山下的醫院，中途幫病患包紮放鬆，以免血液無法流通造成壞死，當接到開車學長指令時簡直天人交加，好怕解開當下有如電影場景般鮮血亂噴，好險最後平安把換著送達醫院。有了之前這些經驗之後，現在就算要幫已經OHCA的病患量血壓與血氧依然不會有半點猶豫，因為身為救護人員這就是責任與使命，並引以為榮。

寶貴的實戰體驗 變身真男子漢

至於山難救災或是火場救災，轄區內有許多登山步道，還記得第一次背著重達10公斤的捲筒式擔架，直上2000公尺海拔的鎮西堡A區神木群步道，那體力的消耗真的無法言喻，爬到一把眼淚一把鼻涕，最後把受困的民眾送下山，讓我更尊敬消防人員與珍惜救災資源。

現在操作消防車可說是駕輕就熟，學長負責打火而我們負責控制放水與加壓，每當火警鈴一響起我們便整裝待發。

感謝這些寶貴的體驗，讓我對於緊要關頭能夠更加從容不亂，對於生死也能夠處之泰然，培養責任感與服務奉獻的精神。



正確的道路上雖然顛簸， 還是要堅持走下去。



陳建銘 (192梯)

需用機關

內政部消防署

服勤單位

臺南市政府消防局安平分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助製作廉政宣導及「防範一氧化碳中毒專案宣導」等短片，積極用心。

(2) 協助處理救護紀錄表審核、抗震演練及繪製搶救圖等業務，辛勞得力。

學習救援技能 彌補心中遺憾

多年前，家妹在遊戲中遭窗簾勒住頸部窒息往生，在當時沒有得到即時的急救處置而錯失黃金救援時間，雖然當時的我年幼無力協助，但此事卻深深烙印在我心中。現在有幸來到消防隊服役，學到了救護技能，如:CPR、急救術，也學到了火災等各項災害預防知識，讓我更有

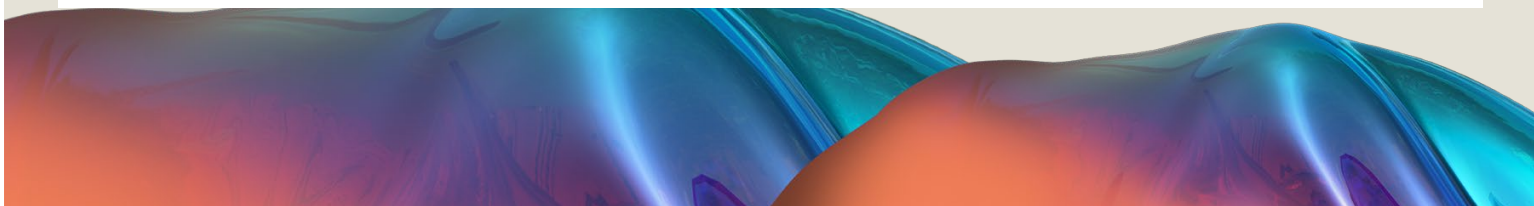
能力的去幫助別人、也幫助自己，如果到了家人有需要的時候，我相信就不會再錯失黃金急救時間。

服役體驗 深耕人生福田

雖然消防隊作息與一般工作不同，但是每天都可以幫助到不認識的民眾，每次救護都能看到不同的人情冷暖，有的患者家屬緊張萬分，有的卻冷淡對待，也有浪費資源的職業病患。

每一次救護、救助每一條人命，雖然我們不能像醫生一樣給予及時醫治，但卻能在第一時間給予心理支持，撫平受傷生病的心靈，這也將是我在這一年中體驗到別人可能一輩子都不會接觸的事情。

108年上半年替代役績優役男



人要有夢想。



陳凱文 (193梯)

需用機關

內政部消防署

服勤單位

彰化縣消防局北斗分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 支援參與單位救護值勤，並成功救援多名傷病患，績效卓著。

(2) 協助轄區緊急救災及重大火災案件等勤務，盡心盡力。

(3) 參與捐血公益活動，積極熱心。

加入消防 超越役義

我目前擔任消防役役男，在消防分隊裡最主要的工作為執行緊急救護及協助消防救災，因此役男甫抵服勤單位都需要通過初級救護技術員(EMT1)的訓練並考取證照。

在我服勤的分隊，出勤緊急救護均是一消防人員與一役男的雙人搭檔。所以救護送醫途中經常需要單獨面對各式各樣的傷病患並給予適當的救護處置，就以最常遇到車禍救助來說，除了要幫傷患基本的清洗傷口、包紮止血外還可能需要以頸圈、夾板、長背板等救護器材固定傷患。此外在救護時最重要的就是安撫傷患，避免讓傷患太過緊張憂慮，並轉移傷患的注意力減低疼痛感；在參與精神病患的護送救護更是需要緩和精神病患的情緒避免衍生暴力攻擊的情況發生。

提昇技能 救護生命

令我印象最深刻的一件緊急救護是剛到分隊報到不久，遇到一名九十幾歲意識不清的老伯伯，因急症請求救護車載送，在送醫途中突然沒了呼吸脈膊；還好消防學長很冷靜地指示我開始為病患CPR，並且立即路邊停車給病患放置喉頭罩呼吸道(LMA);送達醫院後醫生告知患者已恢復呼吸及心跳，將會轉至加護病房觀察，聽到醫生這一番話，心中的激動真是難以言語，能有機會協助把人從鬼門關前拉回來，真的很慶幸能參與到這次的救護。

加入消防替代役能體會到很多其他役別所無法經歷的經驗，常常面對生死交關的現場，也有不少光怪陸離的救援任務。雖然我加入消防役時間不久而且消防的領域對於我而言是陌生、不熟悉的，但我會透過定期訓練和及出勤的機會，努力的學習，增強自己的能力及相關常識，來增進自我能力，期望自己隨時隨地都能給予需要幫助的人適當的協助。



細心與耐心成就生命的一部份，加上盡力更能成就美好。



邱庭亮 (192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) 積極學習EMT救護訓練，展現救護人員專業技能，圓滿達成救護任務。

(2) 協助執行多項創傷救護及火警案件等勤務，負責盡職。

救災現場 最佳後勤

當消防替代役最常讓親朋好友問的就是：「你們不是只坐在櫃檯而已嗎？」，我總是笑笑地回應：「沒這麼簡單。」我心中的成就感讓我能夠很有自信地回應他們。在新人時期，僅僅實習了六天，雖然尚有生疏，但已經能跟上學長們的腳步，開始和警消獨立救護出勤。在災害

現場，獨自一人就能將所有水帶布置完畢，並且保障後勤的順暢，讓前線的警消們沒有後顧之憂。在之後更能協助警消搶救，在第一線爭取救災的寶貴時間。

搶救生命 絕不鬆手

雖然服勤到現在僅僅只有五個月，但已經跑了將近300件救護及無數的救災，包括火災、氣體外洩、破門、救溺、車禍、急病、創傷、自殺還有OHCA。雖然我尚未在OHCA案件中壓回病患，但是更重要的是我不會放棄眼前傷患的任何一絲希望。在這些案件中，遇到更多的是急重症，高樓墜樓、斷肢、槍傷、爆炸案件，無論再嚴重的傷勢，都不能在救護車上失去任何一個人。EMT的教官告訴過我，在救護車上最重要的工作是「續命」，我可以很自豪地說：「我做到了。」我想我不會忘記當聽到「傷患斷肢已經成功接回」、「急救後傷患沒有生命危險」時候的那股喜悅與成就感。

很榮幸我能夠在烏日分隊服役，未來尚且還有一半的役期需要完成，而我依然會盡心盡力，站在第一線與警消同心協力，付出自我，成就他人。感謝帶過我的替代役學長與警消，我想我在現場面對任何情況能夠處變不驚，都要歸功於平時扎實、嚴格的訓練，臺上一分鐘，臺下十年功，細心與耐心成就生命的一部份，加上盡力更能成就美好，這股精神和態度將會伴隨著我，一輩子受用。



走得再慢，也比站在原地成功。



彭子恆 (192梯)

需用機關

內政部消防署

服勤單位

南投縣政府消防局草屯分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助搶救瀕死患者，對患者執行電擊、LMA、BVM及CPR等醫療處置，表現優異。

(2) 協助多場火警及緊急救護等勤務，負責盡職。

開拓視野 豐富人生

南投縣政府消防局草屯分隊是我對南投縣消防的第一印象，因其是第192梯次南投縣消防役專業訓練的場所更是我希望往後有機會在此服勤的地點，而在專訓期間早已耳聞草屯分隊是個忙碌的分隊，但為了豐富我的人生並開拓更多的視野，我仍下定決心想要進入草屯分隊，所以我在專訓期間的學、術科上特別下了功夫，皇天不負苦心人，終

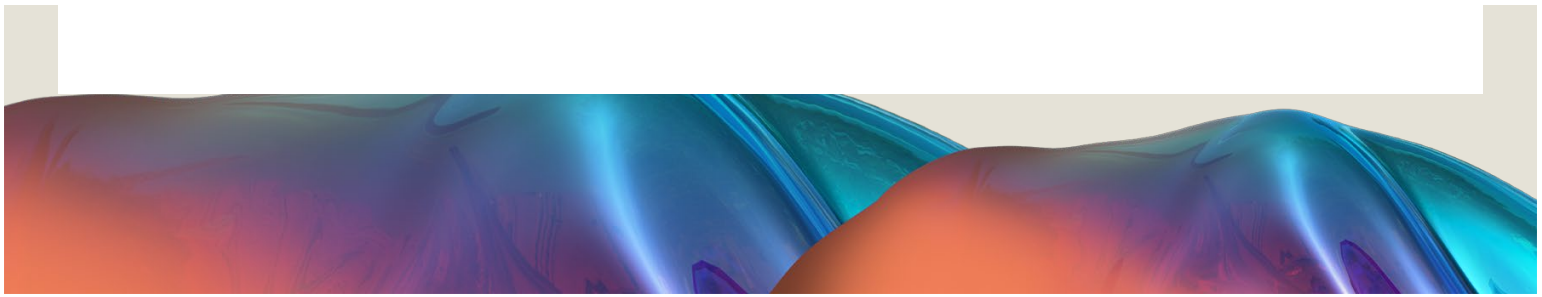
於讓我如願進入草屯分隊了。

草屯分隊雖是個忙碌分隊，但在警消長官、警消學長姐及役男學長的帶領及指導下，適應上並無太大的問題，而印象最深刻的是剛報到的頭2天都遇到OHCA救護，這讓當時還在跟跑實務救護的我，有了極大的震撼，那種在救護車後車廂忐忑的心情，是在事前的OHCA裝備準備、現場評估、車上處置及到院交接都一直感受到的，幸虧在警消學長及役男學長的帶領，成功地完成交代的任務後，才漸漸降低那由腎上腺素所激發出的亢奮與不安感。

人生不重來 青春不留白

消防役日子依舊精采，除了險惡的火警及緊急的救護外，也體驗到許許多多關於消防的生活，諸如忙碌的出勤、精實的訓練以及繁雜的業務，而在服役期間更時常感受到義消大哥、志工學長姐及婦宣姐姐們的熱情，非常敬佩他/她們能夠無私的付出，也因為有了他/她們，才能壯大了草屯消防隊的規模，公務單位與民間力量的完美結合，在此亦充分地展現，謝謝您們。

如果讓我再選擇一次役別，我相信我還是會堅持當初的選擇，選擇消防役，選擇南投縣消防役，選擇草屯分隊，人生只有一次，在這短短的人生中，有機會拓展自己視野，嘗試一般人不會體驗到的消防生活，在這裡很充實也很快樂，謝謝當時自己的選擇，謝謝草屯分隊。



時間花在哪裡，成就就在哪裡。



蘇炫安 (192梯)

需用機關

內政部消防署

服勤單位

高雄市政府消防局鼓山分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 發揮醫學專長，協助消防宣導活動、CPR急救常識與一般常見疾病之緊急簡易處理。

(2) 參與多次救護、火警、救溺及捕蜂等勤務，認真負責。

(3) 參與捐血活動，熱心公益。

無可取代的珍貴歷練

去年孟秋，為了認識到院前緊急醫療處置、也為了回到家鄉服務，我在成功嶺毫不猶豫地選擇了高雄消防役，非常榮幸地以專訓第一名結訓選擇了鼓山分隊。雖然和其他役別相比，消防役需要二十四小時備

勤，但救災與救護的經驗，卻是無可取代的珍貴歷練，相信能夠讓我在未來遇到問題時，更加臨危不亂、處變不驚。

還記得第一次叫救護出勤，是個看似平靜的清晨，備勤91的學長儘管睡眠惺忪，仍然在一分鐘內跳上救護車，令我印象深刻，不禁在內心大讚高雄消防員優質的專業素養，辛苦地守護轄區居民的健康與安全。我也難忘第一次看到如高樓般的大火火警，當下使命感油然而生，立刻協助水源供應與水線佈署，驅使我的是生而為人的惻隱、以及身為替代役的責任感。當一切塵埃落定，才發現自己早將個人辛勞拋諸腦後，深刻地體會到了消防員們的謀勇與奉獻，以英雄比之亦不為過。

渺小卻不可或缺的貢獻

不諱言地，服役是必須履行的義務，枯燥的役期不免顯得漫長；所幸，分隊的學長、學弟們都非常好相處，彼此互相照應。就算出勤救災再辛苦，只要吐一兩句「垃圾話」就能夠雲淡風輕。消防員們為民前鋒，替代役當為堅強的後盾。在這裡付出一己之力，大至人員派遣、出勤救護、協助救災，小至維持環境，我都能夠感受到自己渺小卻不可或缺的貢獻。接下來的役期，我將繼續努力實踐替代役服務的精神，在自己的人生里程碑上用力地鐫刻下一隻英勇且驕傲的鳳凰。



認真生活，不留遺憾。



陸士堯 (193梯)

需用機關

內政部消防署

服勤單位

金門縣政府消防局金城分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助執行義消進行負重、著裝訓練、紀錄數據及攝影等業務，任勞任怨，用心負責。

(2) 協助救護、火警、捕蜂抓蛇及各式防火、防災宣導等勤務，績效卓著。

與時間賽跑 搶救寶貴性命

在成功嶺甄選役別的時候，為了可以站在第一線、奉獻所學幫助他人，也為了跳脫在臺灣熟悉的舒適環境，我選擇來到金門當消防替代役，在這個久仰盛名卻從未踏足之境，奉獻這一年給我尊敬的消防隊。

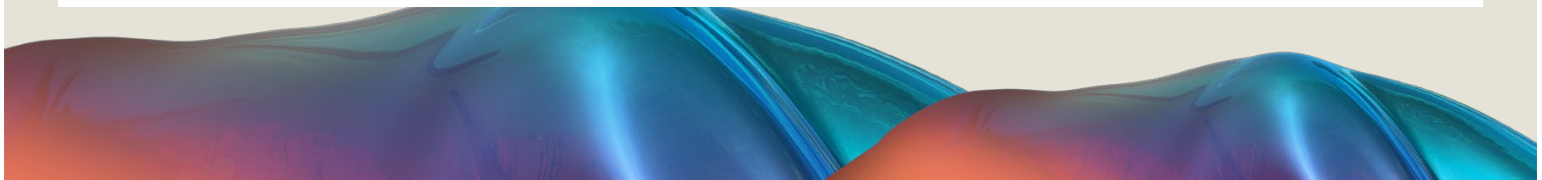
在金城消防分隊的生活每一天都非常充實，從一大早的車裝保養、教育訓練，到下午的體能訓練和晚上的救護訓練，讓我認知到消防隊出勤之外的生活是不斷在自我提升的；而當然，消防隊更重要的工作是每天的救災救護，金城分隊不愧為全金門勤務量第一，每天上班都兢兢業業，等著隨時可能響起的派遣鈴聲警報，搶在最短的時間出勤，因為每一分一秒都攸關他人性命。

全神貫注 盡全力做好

還記得服役初期遇到的第一起OHCA救護，看著眼前的年輕生命在死亡關頭前掙扎求生，當下我只想著壓好每一下CPR，給好每一口氧氣，盡全力做好所有我接受的EMT訓練，事後才真正體悟到這份工作的神聖和龐大的壓力；而親臨火災現場也令我感到震撼，來自地獄般的火蛇近在咫尺，看著全副武裝的學長衝鋒陷陣，替代役保證水源供給不斷的工作就顯得極其重要，迅速拉好水線，清楚回報無線電和操作消防車，每一刻都得全神貫注。

雖說在消防隊的服役生活壓力不大是不可能的，但每一趟出勤，不論嚴重與否，只要能幫助到需要的人，一切都值得，我以身為金城分隊消防役男為榮。

108年上半年替代役績優役男





藝術豐富生活、表演綻放人生。



王弈樺 (191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) 運用民俗技藝特技專長表演，並推動社會公益，貢獻卓著。

(2) 協助資料整理、歸檔、憑證裝釘成冊等各項業務，認真盡責。

(3) 熱心參與「寒士吃飽30」志工服務等多項公益活動。

規律作息 一種幸福

在服役前，是藝術表演工作者，日常生活作息不固定、日夜顛倒的排練、表演、出國交流等等；直到入營服役進入服勤單位後，每日固定的時間做著規律的事情，覺得是一種幸福，終於可以讓自己暫時靜下

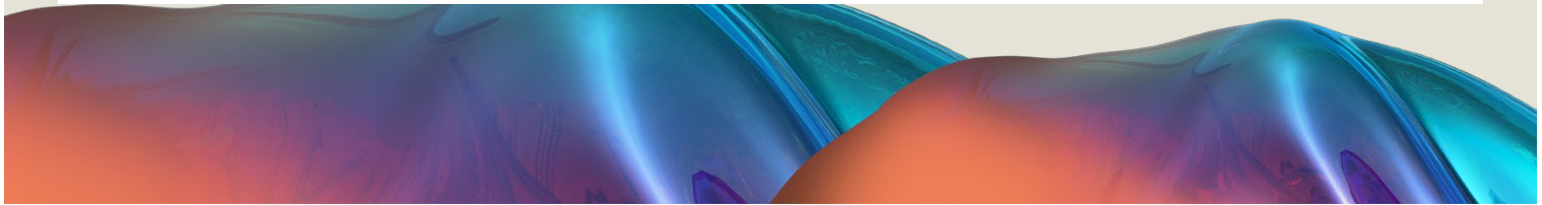
來並且學習文書處理、服務民眾，了解公務人員的重要性。

知足感恩 奉獻專長

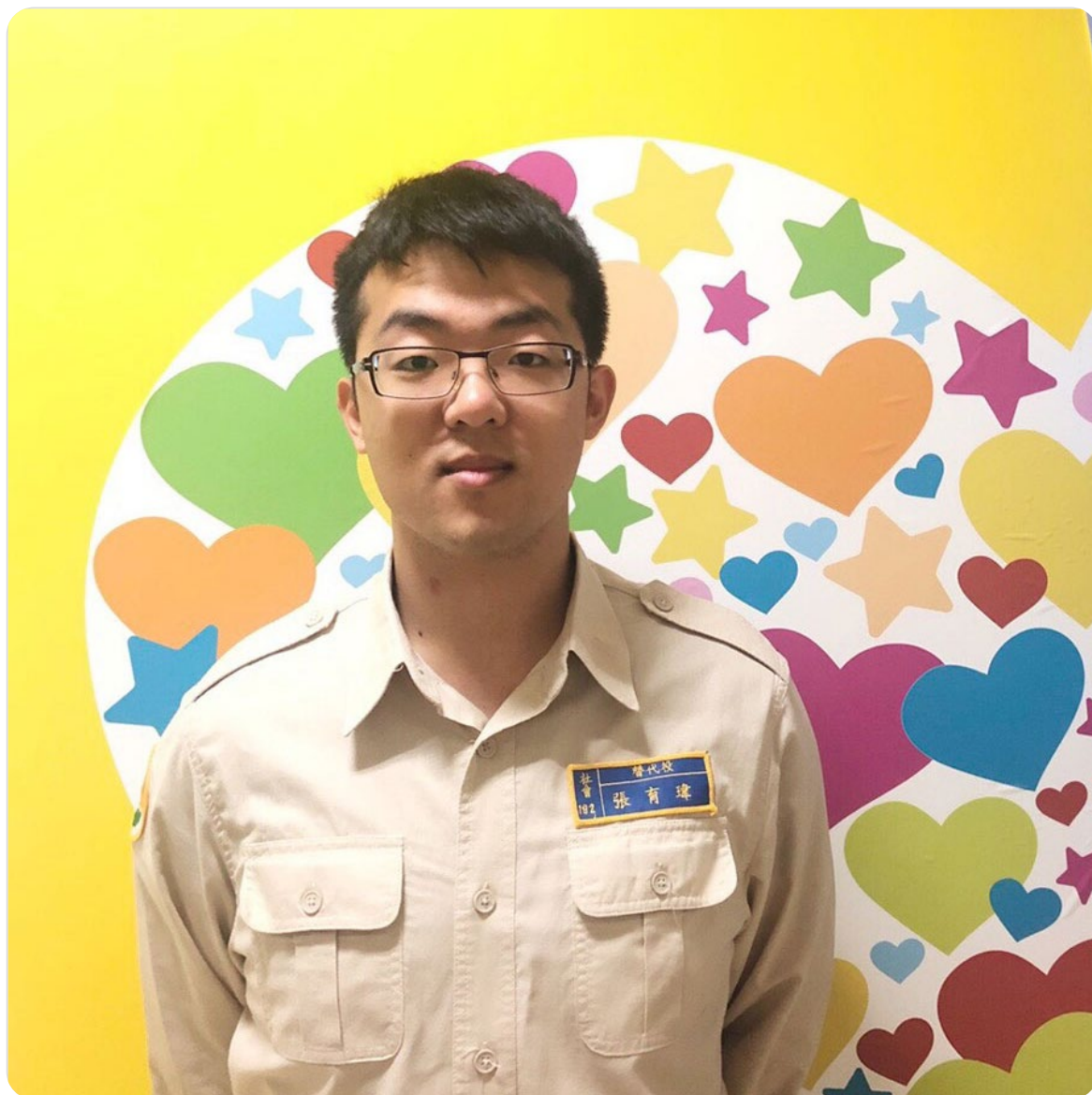
在公所的服役期間，上午在社會課，做著服務民眾的業務，幫助職員解決小小事務；下午則到會計室幫助整理憑證、影印、紀錄等相關文書工作，覺得於公所服勤是件幸福的事情；每位職員、主管們，待人親切且當我提出問題時，都給予回答與處理方式；感謝、知足。

服役期間，因為所學為民俗技藝，有機會參與臺北市兵役局替代役中心表演人員之一，感謝臺北市兵役局的認可與肯定，讓我能在服役期間至醫院、育幼院、養老院等地方表演，能把熱情與歡樂分享給他們，這是最有價值的表演。

108年上半年替代役績優役男



The whole purpose of education is to turn mirrors into windows. — Sydney J. Harris



張育瑋 (192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) 協助照護視障退伍軍人，陪同就醫、復健及關懷，深獲好評。

(2) 協助辦理役男兵役體檢、文件整理等相關業務，用心盡責。

我是您的眼

眼睛是靈魂之窗，然而，當窗戶被拉上後，會有那扇通往外面世界的門嗎？賴阿伯在金門的軍旅生活肯定是快樂的。每每談到那段時光，阿伯總是說得口沫橫飛、欲罷不能，恨不得抓著聽者一同經歷那些拜野鬼、種辣椒、躲憲兵、摸水果的日子。然而同樣在那金門，一場坑洞意外炸傷了阿伯的雙眼，自此世界失去了影像。

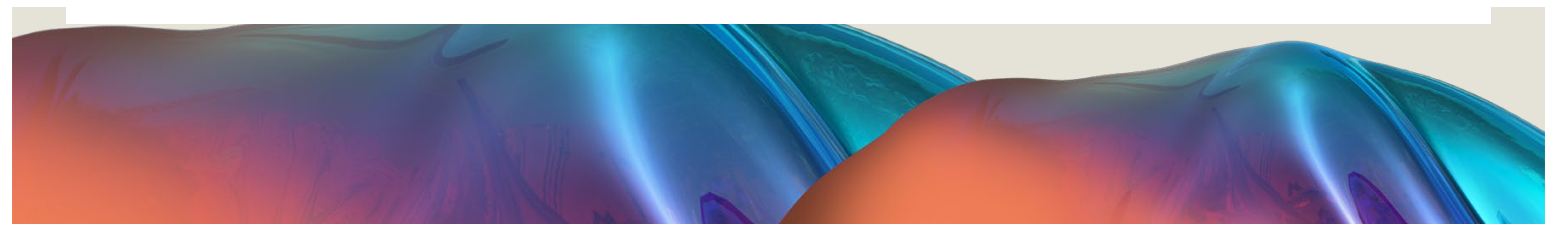
儘管身經百戰的雙腳還能平穩邁步，然而阿伯察覺不到方向，也閃避不了凹凸的水孔蓋、違停的機車和無聲的路口，只能由我牽著他繞過潛藏的危險往返醫院、市場、賴宅及各地。永遠闔上的雙眼看不到書報信件、看不到掉落在衣尾的芝麻，也看不到攤販上的水果是好是壞，那就由我當眼睛描述給他聽，再協助阿伯處理。

看向更廣世界的窗

服役的前兩個月，我感到徬徨而忐忑。雖然能完成生活事務，但與學長相比，我沒有明確的專業知能可以協助阿伯。幸好隨著相處的時間多了，我漸漸發展了我自己的方式：我將阿伯的睡眠周期記錄下來，提供領域專長的心理師參考；我記錄阿伯癲癇症狀發生的頻率與時機，在腦神經內科看診時，提出來與醫生討論。

用心與專業知識同等重要，我把賴宅當作自己家一樣，時時清掃，保持好的生活環境。當阿伯及其身邊的人遭受事件而情緒低落時，陪伴與關懷也是不需要專業知識就能做到的。認知到此點，我察覺到阿伯周圍繞著許多並無相關背景，卻肯定很用心的其他照顧者。現在我與他們目標一致、密切溝通、互相協助，我終於找到在服務中能扮演的角色，心裡踏實了起來。

「教育的目的，在於將心靈從畫地自限的鏡子修練成看向更廣世界的窗。」這句話完美的呼應了我此刻的感想。



不要努力成為一個成功者，要努力成為一個有價值的人。



蔡易霖 (191梯)

需用機關

臺北市政府兵役局

服勤單位

臺北市大安區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助選務前置作業及選舉政策宣導等事宜，克盡職責。

(2) 協助辦理民政課各項行政業務，主動積極。

(3) 擔任義光育幼院志工，並積極參與公益服務。

異位而處 領略不同角色

我的主要勤務是負責協助民政課的業務，而辦理選舉是下半年最重要的事情，以前選舉時只要扮演好民眾的角色，帶齊投票通知單、身分證、印章前往投票就好，但這次截然不同，我參與了選舉前後的每一

個過程。從候選人申請登記和姓名號次抽籤，再到投開票所主任管理員及工作人員講習，中間還有選舉人及投票權人名冊公告閱覽和發送投票通知單及選舉公報，再加上歷史上第一次的公投綁大選，業務量之大實在難以想像，區公所也全體動員來支援這次的選舉，選舉當天在投完票後我在區公所內負責選票的搬運，要匯集各個投開票所的選票運回中選會，而大安區是全臺北市最大的區，有188個投開票所，當天一路忙到了隔天4點才下班，讓我有彷彿回到醫院值班的錯覺，早上搭了第一班捷運回家，遠眺被太陽照耀的觀音山和波光粼粼的淡水河，突然有股成就感，幾個月的努力就為了這場選舉能夠順利完成，而我與公所同仁辦到了。

心的轉變 凡事感恩

我來到區公所後對公務人員的看法有了很大的變化，大部分的公務人員都是認真盡責而且相當忙碌，尤其是我的長官，她幾乎一手包辦所有選舉業務，選前天天加班幾乎是常態，親力親為的做事態度令我肅然起敬，能夠在替代役這一年有很棒的模範長官和認識公所的同仁是我的福氣，我會好好珍惜和大家的相處時光，未來繼續一同編織更多美好回憶。



人生並不是一場旅行，你並非走到目的地才開始有意義。



王家權 (191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) 協助市長、議員及里長與公民投票選務等作業，認真負責。

(2) 協助各課室行政業務，任勞任怨，盡心盡力。

(3) 發揮專長，支援並參與多項公益表演活動。

巧遇選舉 難得體驗

服役的日子轉眼也已經過了半年。我於信義區公所民政課服勤，由於位在臺北市的精華地帶，這裡每天都有許許多多的里民來洽公。

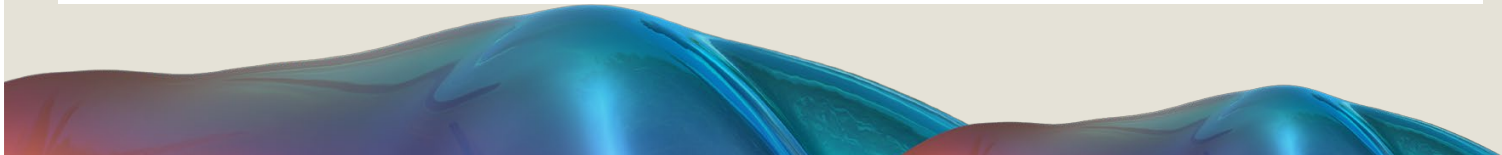
選舉時幫忙站櫃臺值星令人印象深刻，需要面對很多申辦業務的民眾，一開始我在引導時還不清楚哪些業務要到哪個課室。不過經過志工媽媽的協助後，我開始了解各項業務的內容了，包含給65歲以上長輩的敬老卡、中低收入戶、國民年金、健保、兵役等問題，其實都能在值星過程中了解，也算是蠻特別的體驗。

服役的期間也剛好碰上四年一次的選舉，在籌備期實在是非常的忙碌，除了要整理倉庫內一百四十多個投開票所的票匱以外，各候選人的資料也是多到滿天飛，時常整理到昏了頭，也讓我了解到要辦好一場選舉需要耗費的時間與力氣真的很多。

青力前行 愛心服務

不過總體而言這裡的同事都很好，很尊重替代役男，也會時常請我們吃些零食或是喝喝飲料，是服役期間蠻欣慰的小確幸。

另外自己也在加入了替中的樂團後，時常外出去支援公益表演。不論是去義光育幼院、聯歡晚會或是陽明浩然醫院，都能在表演的當下見到許多人，一起跟他們交流、慶生與過新年等等，不僅能促進公益服務，同時也覺得能用自身專長去影響更多人還蠻開心的。藉由這些公益服務的機會，也讓服役的過程更有意義。





別人可以做得到，為什麼我不行？



洪詠竣 (193梯)

需用機關

高雄市兵役處

服勤單位

高雄市大寮區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助選舉及公投等選務工作，克盡職守。

(2) 協助辦理役男兵籍調查作業，認真負責。

(3) 協助執行兒童之家課後輔導公益服務，熱心積極。

用心盡責 承擔責任

去年的九月，雖是秋季但卻是炎熱的天氣，我抱著興奮的心情進入成功嶺，在那短短的十六天裡，深深的感受到嚴格紀律的執行、團隊合作的配合、三千越野的耐力與替代役男的精神。記得在新訓最後一天

隊長和我們說「出去外面，要重新做人」，這句話一直在提醒著我自己。

結束新訓後，分發到了大寮區公所服勤，初來此地公所長官及同仁們便以親切笑容迎接我們，區公所裡課室間都有著互相協助的關係，如同人與人之間的聯繫是需要互相幫助的，雖說不是真正的公務員，但完成上級交代的事務，是我們的責任，也是對自己態度的一種肯定。

一日替代役 終身替代役

服役中除了例行性公務協助外，最另人難忘及珍貴體驗便是參與公益服務活動。在幫忙獨居老人清掃環境時發現他們是很孤單的，沒人可以訴說心事，藉由幫忙清掃的同時和長者聊聊天，雖然只是話話家常，但看到他們的笑顏，也能感受到帶給彼此的一絲溫暖。每周二天到大寮區永安兒童之家去陪伴孩子們，給他們的教育不僅僅於知識，更要教會他們做人處事及與同學間互助合作、友愛互信的相處，過程中孩童與我分享心事，也帶給我無比喜悅及付出的動力。

溫暖的關懷與陪伴，不只一般人需要，身心障礙者、孩童、獨居老人、弱勢家庭等等，更需要我們去關懷。替代役服勤中公益活動的體驗，教會我的事情使我更成長茁壯，在未來也可以用在社會上，「一日替代役，終身替代役」我以替代役為榮。



勇敢地踏出舒適圈去冒險吧！
那些回報，絕對值得，而今天，就是那個值得放手一搏的好日子。



魏子翔 (192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) 運用醫學與英文專長，協助病歷翻譯及役男體位判定。

(2) 協助會計室及軍人忠靈祠各項業務，認真負責。

(3) 參與歲末年終獨居老人關懷公益活動，落實替代役服務精神。

認真、踏實地 體驗這段服役旅程

懷著忐忑不安的心頂著一顆閃亮的光頭進入市政府，擔心自己是否能勝任工作、是否能與他人友好相處。非常幸運的是，不只是秘書室的

大哥大姐對我很友善，就連整個兵役處的大家也對於剛開始業務不熟練的我展現極大的耐心與包容。

公文的收發是我的第一份業務，起初一天六次的公文推車就能把我繞暈。也常為決定分文給哪位同仁而傷透腦筋，幸好有秘書室的同仁耐心教導及同梯役男們的支持，讓我順利度過最初的學習適應期。

一念善心一分福，用青春創造自己的回憶

軍人公墓的申請是我的第二份主要業務，過去在醫院工作，總以為一個人的死亡就是這個人在世界上的結束。然而，藉由這份業務我才注意到，一個人過世不是結束。他曾經的存在依然會影響還在世的人。看著手中的紙本資料，看著上面記述的內容，回想與遺族洽談時的內容，自己也不禁開始思考，會希望自己死亡後，他人如何看待自己呢？

在協助役男的體位判定的過程中，我注意到醫院所給的體檢判定用的資料，往往不利於役政科的公務同仁辦案。過多的英文，或是需要轉好幾個彎才會看出這份資料符合體位判定的哪個項目，讓同仁的頭髮都白了幾根。醫療與英文是醫院的專業，不是公務人員的長項。如果大家能彼此多一點體諒，大家就能多一點效率，也能少掉很多煩惱。

在下很開心能在這一年認識兵役處的大家，與大家共事是我人生特別的經驗。祝在閱讀這篇的讀者，2019年事事順利。



對喜歡的人事物，毫不掩飾的全力以赴！



郭庭維 (192梯)

需用機關

新北市政府民政局

服勤單位

新北市軍人忠靈祠

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 製作骨灰罈寄存卡，協助故世榮民簽辦入厝、遷出塔位等文書作業。

(2) 擔任國高中小及幼稚園參訪團體於「武器公園」之軍用飛機導覽解說員。

(3) 擔任替代役公益表演團體「旺年天團」攝影工作，為新北市府內拍製各類項活動宣傳照，積極用心。

從畫面看故事 從故事看細節

在服役期間，我運用個人的攝影專長及市府的資源，以空拍影像及人

像攝影的技術，做了一場「冬季三角埔芒草花」的新聞，獲得各大新聞報章雜誌的關注。也為原服勤單位「新北市軍人忠靈祠」作了最佳宣傳。

參與新北市政府民政局的替代役公益團體「旺年天團」，投入公益活動服務的行列，支援新北市政府各局（處、室）的拍攝活動，讓我在這一年的服役期間過的很充實。截至目前為止，支援拍攝市府活動的新聞媒體有《樹林三角埔頂山-芒草花正美(1071225.聯合報)》、《新北市元旦升旗毛巾-牽起我們的好日子(1071231.中時電子報)》、《新北平安夜-朱立倫及侯友誼與千人詩班報佳音(1071224.臺灣好新聞)》、《新北後憲協勤大隊成軍(1070922.中時電子報)》、《歲末年終關懷獨居長者-新北替代役男暖心全出動(1080122.ETtoday/蘋果即時)》等，服役生活十分充實。

發揮專長 讓服務更有力量

對我來說，這是一個能藉由攝影專長，來擴展我的社會視野－了解業界、政府與民間的需要，以及可以與很多朋友進行想法交流。工作雖然隨時On Call且忙碌，但對於攝影成品的人、事、物，讓我有很大的收穫與成就感，這就是對我在服役期間最大的支持與鼓勵。

108年上半年替代役績優役男





今年不努力，明年當學弟。



楊盛宇 (190梯)

需用機關

新北市政府民政局

服勤單位

新北市政府民政局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助科內業務，製作每梯次常備役、替代役交接名冊等，用心負責。

(2) 協助役男各項職能教育訓練課程調查、體位判定會議、公文傳遞、建檔等各項業務，績效卓著。

(3) 參與宣傳影片<從投開始>、<默默發光的人>之製作，及<兵役體檢的異想世界>演出人員，主動積極。

熱忱用心服務

轉眼間役期也過了一半，對自己服勤單位的業務已經算是得心應手。

我踏入了公務員的領域、見識了不同業界的面貌、學到了辦公室的人際互動，這些將成為退役之後的寶貴經驗。

在服役時和民眾對談或回應他們，就代表著民政局服務他們，也就是說民眾會把我的話當成是公務員給他們的回應，一開始的菜鳥—我，不但無法解答民眾的問題，也承擔不起回答錯誤的責任，只會不停把電話轉給其他承辦同仁，後來對於業務層面了解越來越深之後，現在的我，對於每通電話的應對與判斷已經是游刃有餘。

奉獻心力不留白

替代役的精神強調強調「服務」，從什麼都不會的新人，到現在能幫民眾解決問題的我，心中充滿成就感，覺得能為服務民眾的我，有好好地詮釋替代役這三個字了。

108年上半年替代役績優役男



知識決定深度，態度決定高度。



陳有毅 (193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) 運用復健專長，提供因公傷病退伍（役）人員及其照顧者相關醫療諮詢與衛教，深獲讚許。

(2) 發揮所長，設計相關輔具，提供其照顧者環境改造建議，以克服日常職能活動障礙。

(3) 參與「生命勇士陽光學習活動」、「受創者全人整合關懷」及「捐血有愛．我愛捐血」公益活動，貢獻己力。

職能治療 助案主功能最大化

經過四年復健專業養成(職能治療)，幸運地以專長身分選上社會役，

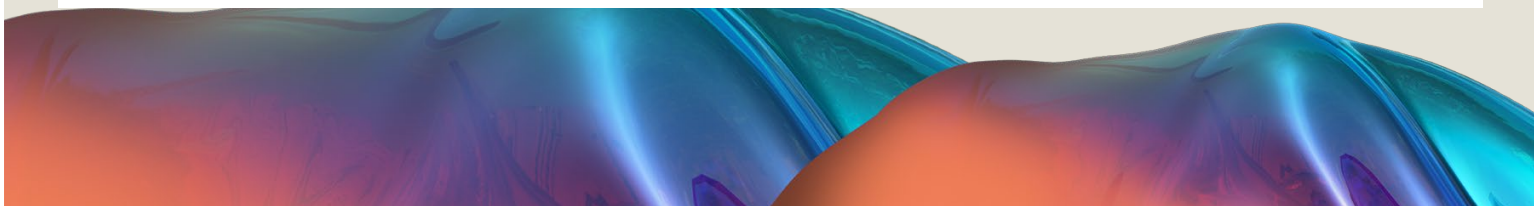
而服務對象為曾因公或服役期間受傷的軍人。我的案主是名脊髓損傷患者，因服役期間遇上嚴重車禍，導致頸椎以下癱瘓臥床。

藉由先前臨床知識和經驗，剛開始接觸案主時，多半透過口語對談和討論，深刻得知其喜好及自我期待，也同時評估了其身體功能後，才決定使用剩餘身體機能和提供其他代償方式（如輔具或是環境改造），來幫助發揮其最大生活獨立性。在服務過程中，因案主臥床僅能控制頸部以上肌肉，因此協助安裝頭控式滑鼠及感應裝置，漸漸使得他能夠自主操控電腦，至今已能自行挑選喜愛的影片來觀賞，甚至每天能使用電腦版線上通訊軟體和他人聊天等。

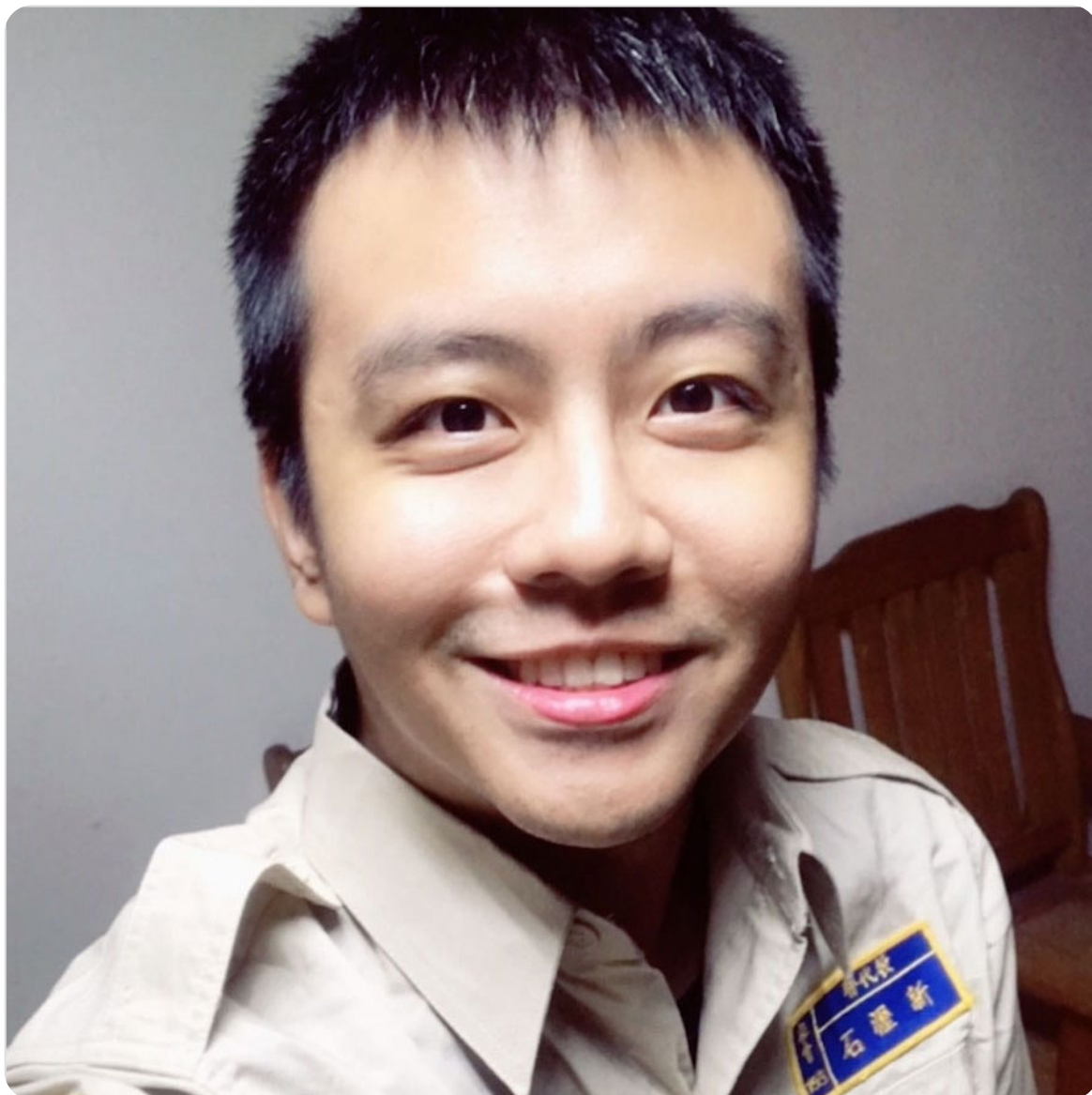
陪伴傾聽 齊心挑戰改變

服務至今，體會到最明顯的地方是案主自身態度的轉變。案主從服務初期時傾向逃避挑戰直到開始願意嘗試，這過程當中有很長時間是在建立自信心，並搭配先前我所學的活動與環境調整策略。此時此刻對案主和我來說，受傷後看似極度困難的事，如今已能夠漸漸一一戰勝且能夠有動機地迎接每日早晨。

108年上半年替代役績優役男



面對陽光，陰影就在你背後；活在當下，珍惜大好人生。



石瀝新 (193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) 協助案家處理家務，陪伴長者並提供孩童課後輔導與接送，細心負責、用心周全。

(2) 自願利用額外時間，協助案家解決緊急的事情或人手不足的問題；提供衛教和心理諮詢，協助案家成員情緒之抒發。

(3) 於「107年生命勇士陽光學習活動」協助照顧非主責之傷殘大哥，關心體貼、呵護備至。

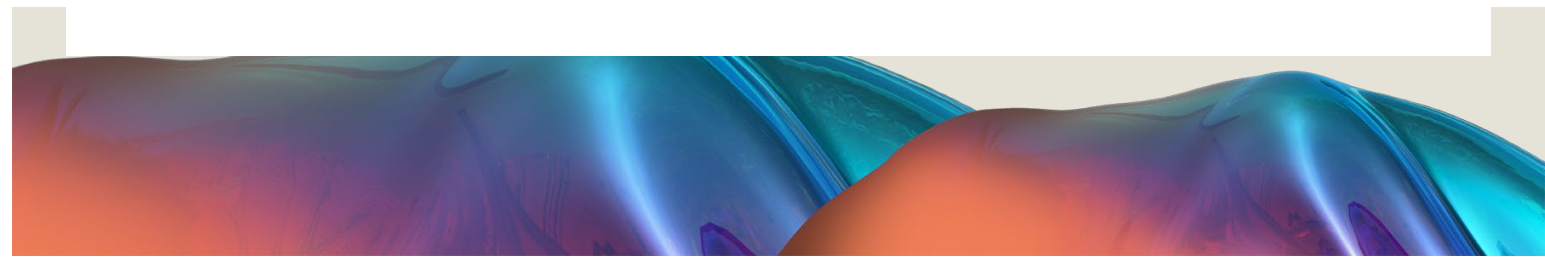
慧眼識珠 轉化生命熱度

轉瞬，服役已過了四個多月。從去年碩士班畢業至今，覺得自己在很多層面都有所成長，依稀記得新訓入伍前，家人再三叮囑，深怕衝動的我無法適應新訓生活。我驚訝，他們對我的印象似乎還停留在高中離家前的那個衝動小伙子，似乎忘了，眼前的我已獲得兩個碩士文憑，已能在國外獨立生活。我反思著，這段時間我回家的次數甚少，似乎讓家人錯過了我的成長，帶著這個心情我坐上了入營的接駁車。

在役別甄選時，我選了桃園市政府民政局兵役科的社會役，主因是被袍澤生活協助計畫所吸引，我覺得這是個充滿意義且不同於我對替代役印象的工作內容。事實證明我慧眼識珠，實際照顧案家的過程，主要為案主家帶來許多的便利，但同時，我覺得這個過程帶給我的意義更加深遠。一邊協助案主家務的過程，我一邊會思考著：多久了？我多久沒有在吃完飯後幫忙洗個碗？我多久沒有在家人遇到困難或心情不好時給予關心和幫忙？一直以來我忙著追逐自己的學業和成就，而把家人在我背後默默付出的心力視為理所當然。而在幫助案家的過程中，我反思了很多。今年過年，我也把這些反思和我的家人分享，甚至付諸行動在陪伴和關心家人上。

用行動證明成長

四個月過去了，我想，我用行動向家人證明我長大了，也幫助家人補上了錯過我成長那段時光的回憶，同時告訴他們，很多事已不需要他們替我操心，我能為自己負責了。



凡事豫則立，不豫則廢。



柳秉言 (192梯)

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市政府研究發展考核委員會

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 參與籌備「2019年現代直接民主全球論壇協調會議」，協助英語郵件回覆、文件翻譯及修正等工作。

(2) 協助籌備「臺菲政策與社會創新論壇」，並擔任隨行接待與口譯、導覽，績效卓著。

(3) 協助編輯雙月刊《研選集》、策劃「藝術空間」、「研考會成長講座」等活動，認真盡責。

用心執勤 挑戰自我

在經歷成功嶺軍事訓練後，何其有幸得以加入臺中市政府研究發展考

核委員會的大家庭。在成功嶺上，鐵的紀律使我鍛鍊成鋼；在研考會裡，新的環境讓我學習成長。藉由實際協助處理公務與服務民眾的過程中，深刻體會為政之不易，在法理與人情之間的平衡更是一門大學問。

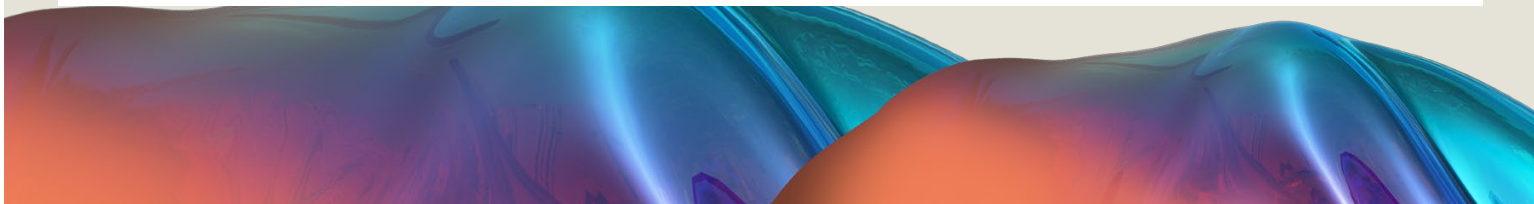
我的主要任務是協助研究發展組的外語業務，諸如草擬英文信件、翻譯研討會文集，於聯合服務中心外籍民眾洽公時擔任外語口譯等。臺中市為國際化大都市，外國民眾多，舉凡工作協尋、辦理簽證、結婚、健保諸多業務皆由本會為民服務組負責，而我即擔任翻譯窗口，同時協助辦理，試圖讓外籍民眾得到最完善的服務。我也曾協辦「菲律賓公共行政學會」參訪活動，從會前活動安排到業務簡報，務求盡善盡美外，亦要想盡辦法以最高外交規格接待外賓，讓其賓至如歸。

處事必先能耐煩 身在公門好修行

唯有親身經歷，方能體會何謂「身在公門好修行」。過去民眾對公務人員有太多誤解，喝茶看報、工作輕鬆、尸位素餐，種種偏見比比皆是，進入研考會後，我方知曉認真的公務員不在少數，且工作壓力之大，往往不足為外人道，作為市政府的首席幕僚機關，研考會處理的業務之多，凡牽涉市政規劃、創新、效率與品質，都可見其身影。雖然只是小小替代役，畢竟身為其中一員，協助業務時耳濡目染，學習到不少訣竅，亦明白處事必先能耐煩的道理。

期望自己能利用服役期間學習到的知能，於未來回饋於社會，服役的這一年，必將成為我人生中最難忘的動人篇章。

108年上半年替代役績優役男



勇於嘗試，不斷學習。



郭峻廷 (193梯)

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市大甲區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 於春節期間訪視因公傷病退伍(役)人員，主動積極，足堪表率。

(2) 協助辦理孔子誕辰祝壽、重陽敬老及「諸事大吉慶豐年」等活動，積極用心。

(3) 關懷弱勢，並協助獨居老人愛心便當送餐服務，熱心公益。

貢獻每一個小小心力

「像螞蟻～默默做自己，貢獻每一個小小心力。」當時在新訓時所唱的替代役之歌歌詞句句牢記在心。新訓結束後，因為家庭因素而被分配到離家較近的單位大甲區公所服役，必須協助處理民眾的訴求及諮

詢，所以心中既期待卻又怕受傷害。服役役期已快過半，處理的業務有別於軍中，不會有按表操課，但卻更能走進人群之中，學到待人處事的道理及工作態度。

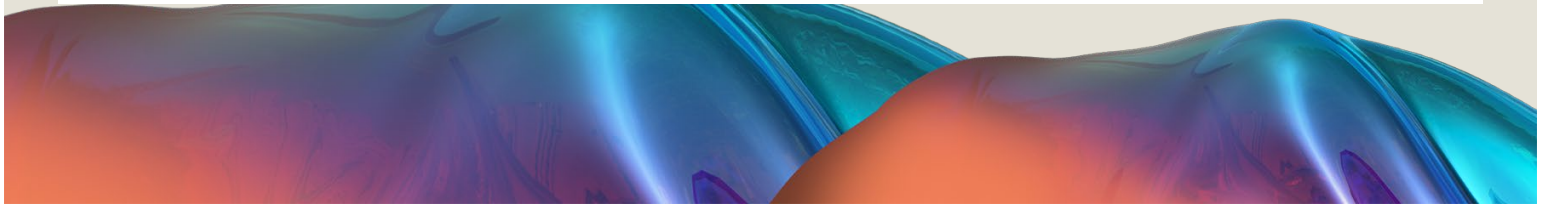
進入公所服役的第一天，我被分配至人文課，我告訴自己，要秉持著在新訓所學的「愛心、服務、責任、紀律」的精神來完成課室同仁交辦的事項，甚至是民眾的兵役問題諮詢與服務，除了一般文書、行政、清潔工作、海報設計及民眾業務外，我們也會協助公所舉辦的活動，以及參加各項公益活動。各課室的長官以及同仁對我更是疼愛有加，教導我處理各項業務的方式，也教導我如何與民眾溝通，甚至是待人處事的態度。我與即將退伍的學長也相處的非常融洽，遇到較為繁忙的業務時，我們會互相幫忙分擔並完成，也會分享彼此所碰到的業務及解決的方式。

有能力就該伸出援手助人

在公所服役難免會遇到態度比較不好的民眾來洽公，我們會耐心的為他解說、滿足他的需求，雖然過程中要承受民眾的負面能量，但問題解決後看到民眾滿意的表情成為我們前進的動力，不僅提升我的溝通能力，也讓我了解公部門的難處。

服役期間印象最深刻的活動是去關懷一位獨居老人，他住在一個古老的三合院，家門前堆積如山的垃圾，走道非常狹窄，屋內散發出濃濃的潮溼氣味。年節將至，我們協助老先生環境整理、張貼春聯及關懷陪伴並贈送慰問品，看到長者的笑容，覺得再辛苦都是值得的，將來我也會一直牢記這寶貴的經驗，並且發揮一日替代役，終身替代役的精神。

108年上半年替代役績優役男



生命自會找到出路。



林逸勲 (192梯)

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市政府民政局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理法紀教育、役男入營及撥交等事宜，認真負責。

(2) 參與「臺南忠靈祠秋季祭典」、「役路相伴春節關懷傷殘軍人」、「打掃傷殘軍人住所」等活動，體現替代役愛心、關懷之精神。

不同視野看成功嶺上的風景

自去年八月初入成功嶺之後，經歷了個性上的磨合和磨練，並於基礎訓練結束之後、有幸分發進入兵役後勤科服役，也因此我時常參與每隔二至四週的替代役役男入營和役男撥交，我從沒想過會以這種形式多次頻繁的出入成功嶺，協助主管辦理相關業務以及提醒役男役期折抵的事項。

做自己生命裡的主角

由於畢業系所的緣故、我對於陌生人甚至是一面之緣的人不會有怕生的情形。於此同時，我也多次參與後勤科相關業務，比方說：透過役路相伴的一連串活動、我漸漸理解並且同理這些需要幫助的弟兄，很多弟兄在他們最年輕輝煌的時候，因故從人生的舞臺上退了下來，而日常生活也需要國家以及社會的各種幫助，讓我最印象深刻的是春節前去做居家探訪和打掃的時候，一位弟兄很努力地揮舞著他的義肢向我們打招呼，讓我體悟到、無論是經歷了什麼樣的變故，人們都必須繼續走下去，與其憤憤不平不如積極向上去思考自己能做的事情，雖然我的役期剩不到半年，但是我會竭盡所能去幫助各位弟兄、甚至是普羅大眾，並且於最後幾週好好交接服勤內容給下一位學弟。

108年上半年替代役績優役男



活在當下，別在懷念過去或者憧憬未來中浪費掉你現在的生活。



江晉霆 (193梯)

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市政府秘書處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助永華、民治市政中心聖誕節佈置及位於市民廣場的聖誕夜間照明，溫暖人心。

(2) 協助民治市政中心市民廣場新春佈置，並於新春期間協助辦理「樂來樂好音樂會」，獲民眾熱烈迴響。

參與生態綠化工程 全方位學習

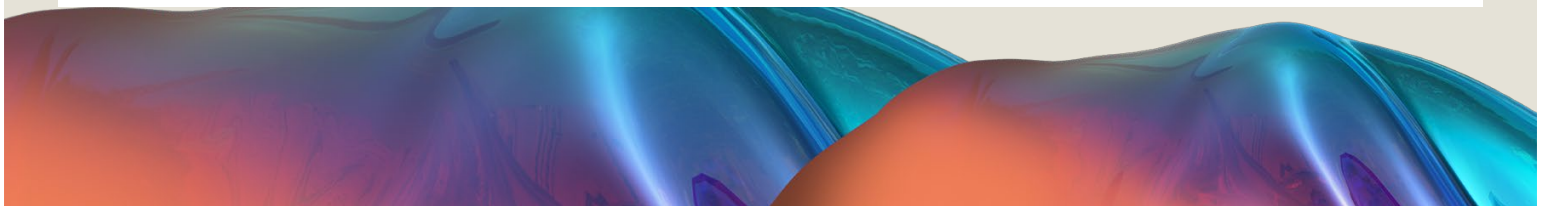
還記得剛從成功嶺結訓出來，懷著忐忑的心情，搭上前往臺南市政府的專車，心裡想著未來這幾個月要服勤的地方到底是個怎樣的環境，不安感越來越強烈，直到到了目的地後這不安感才消失。

經過了幾天的適應與了解後，才知道我們主要的業務是綠屋頂的設計規劃以及維護，還有市政府各區塊的植栽維護以及協助大型活動景觀造景的施作。而目前已經完成的有聖誕節以及農曆新年的造景。當初在施作的時候真的非常累，尤其是爬上爬下、或是蹲在地上固定植栽、扛重物以及從充滿灰塵的儲藏間裡找出要用的東西，對我這個有嚴重過敏的人真的是種折磨；但在完工後，看著完成的作品，真的無法想像是自己親手完成的，非常的有成就感。並且也從中學會了一些施作的小技巧，像是用鐵線固定物品、釘槍使用、用石粉放樣……等。如果沒有來這裡服役，可能根本不會有機會用到這些東西。

服役體驗 汲取難得經驗

因為同梯們的專業不同，我從他們身上也學到了不同專業的一些知識，像是植物的病蟲害的預防、番茄種植。也感謝長官們的帶領以及教導，讓我學習到許多可能跟我未來的職業沒有太多關係，但也算是實用的一些概念，也許未來有機會就會用得上這些知識。

108年上半年替代役績優役男



為成功找方法，勿為失敗找理由。



王健宇 (192梯)

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市官田區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 設計菱殼炭製炭系統推廣文宣、菱角節舞臺，並擔任活動解說員，績效卓著。

(2) 運用專長設計中秋禮盒、商品包裝及文宣品，並協助銷售回饋社區。

(3) 參與防災宣導等各項文宣及燈箱設計，態度積極，廣受好評。

發揮設計專長 參與地方創生團隊

一陣熟悉的哨聲，思緒回到六個月前短短兩週的成功嶺訓練生活。初到官田區公所服役，地點就在隆田國小對面，上班時常伴隨著孩童的

嬉鬧聲。

以平面設計專長的役男，加入了區公所組成且由區長帶隊的地方創生團隊，剛開始參與會議討論時，對於自身的角色定位相當迷惘，由於社區工作會因社區本身背景有著不同的角色扮演，社造替代役的角色扮演之於官田社區為在初期至區公所時之首要功課。

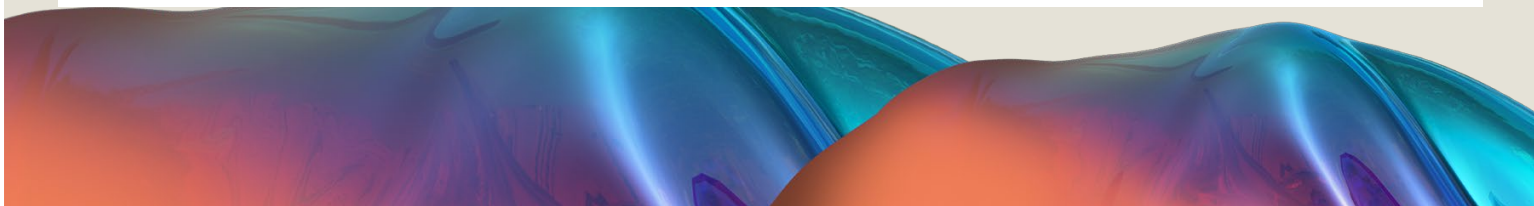
隨平頭頭髮的冒出，也逐漸進入狀態；在學時是平面設計專長，工作內容不乏是處理公所相關的設計相關事務，或協助有關「官田烏金」社造活動；幾乎每週都會由區長或其他長官同仁下達交辦二至三項平面設計需求任務，專案的執行方式也會與長官討論，公所同仁也信任我的專業，給我很大的空間執行。除了發揮設計專長，藉由崑山科大的USR計畫接待不少參訪團體，在當中扮演導覽人員的角色，導覽之前必須去了解官田或菱殼炭的文化歷史，這在我對將進行的社造計畫有很大的幫助，導覽工作是初次接觸，是相當新鮮的體驗。

公門初體驗 拓展新視野

與官田區公所的相處，是第一次零距離接觸公務體系，更讓我學習到的是如何與更多不同的人溝通相處；在設計領域中重要的就是進行溝通，也藉由這次的機會了解公務體系的運作，對於未來退役後的設計工作也是難得的學習機會。

離退役剩不到五個月，地方創生的工作沒有盡頭，服役也有時間上的限制，希望官田在地方創生的路上因有我的加入變得小小的不一樣。服役生活，沒有虛度、沒有後悔。

108年上半年替代役績優役男



今日事今日畢。



李國廷 (193梯)

需用機關

宜蘭縣政府

服勤單位

宜蘭縣政府民政處

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 參與並協助客家桐花祭、故三軍將士祭祀等各項活動，績效卓著。

(2) 協助辦理軍人忠靈祠祭典、役男在職訓練、災害防救演習課目想定審查會等事宜，戮力以赴。

(3) 積極協助辦理捐血、關懷長者及居家清潔等公益活動。

秉持替代役精神 尋找工作中的感動

在成功嶺經過兩週的軍事基礎訓練及專業訓練後，不論是跟同儕間或是在長官的身上都學習到不少待人處事所應有的態度，更學習到了服務的核心精神，並且培養自己在面對挑戰以及解決問題的能力，分發

到宜蘭縣政府後，幸有學長與各科員、科長們耐心的教導，讓我不僅慢慢熟悉各項業務也學習到職場倫理，變得更有自信與信心去完成勤務。

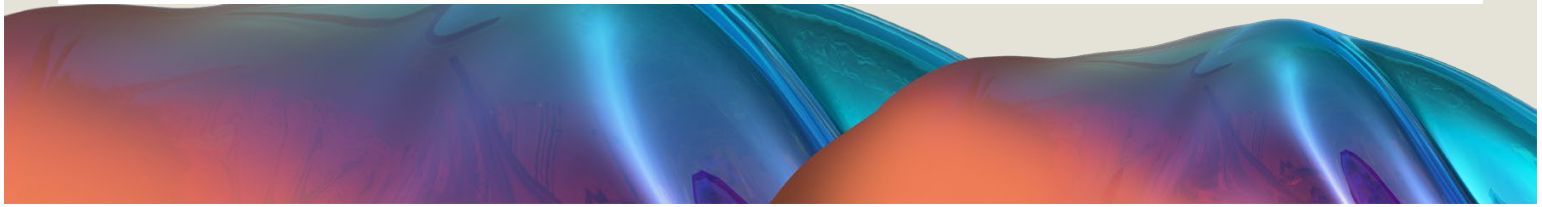
服役的過程中，除了例行勤務外，還支援各項活動，秉持著替代役的四大紀律「愛心、服務、責任、紀律」的精神，積極參與每個活動現場，體會其中的樂趣並吸收各方面的經驗。在業務處理上秉持著迅速確實的態度，以謹慎、細心、有責任感及有同理心站在對方的立場協助解決疑難雜症，而在與民眾接洽時，懷抱著愛心、耐心以及服務熱忱為其詳細解說，讓民眾與替代役的互動聯絡中能夠感受到我們替代役的熱誠與親切。

一念善心 一分福

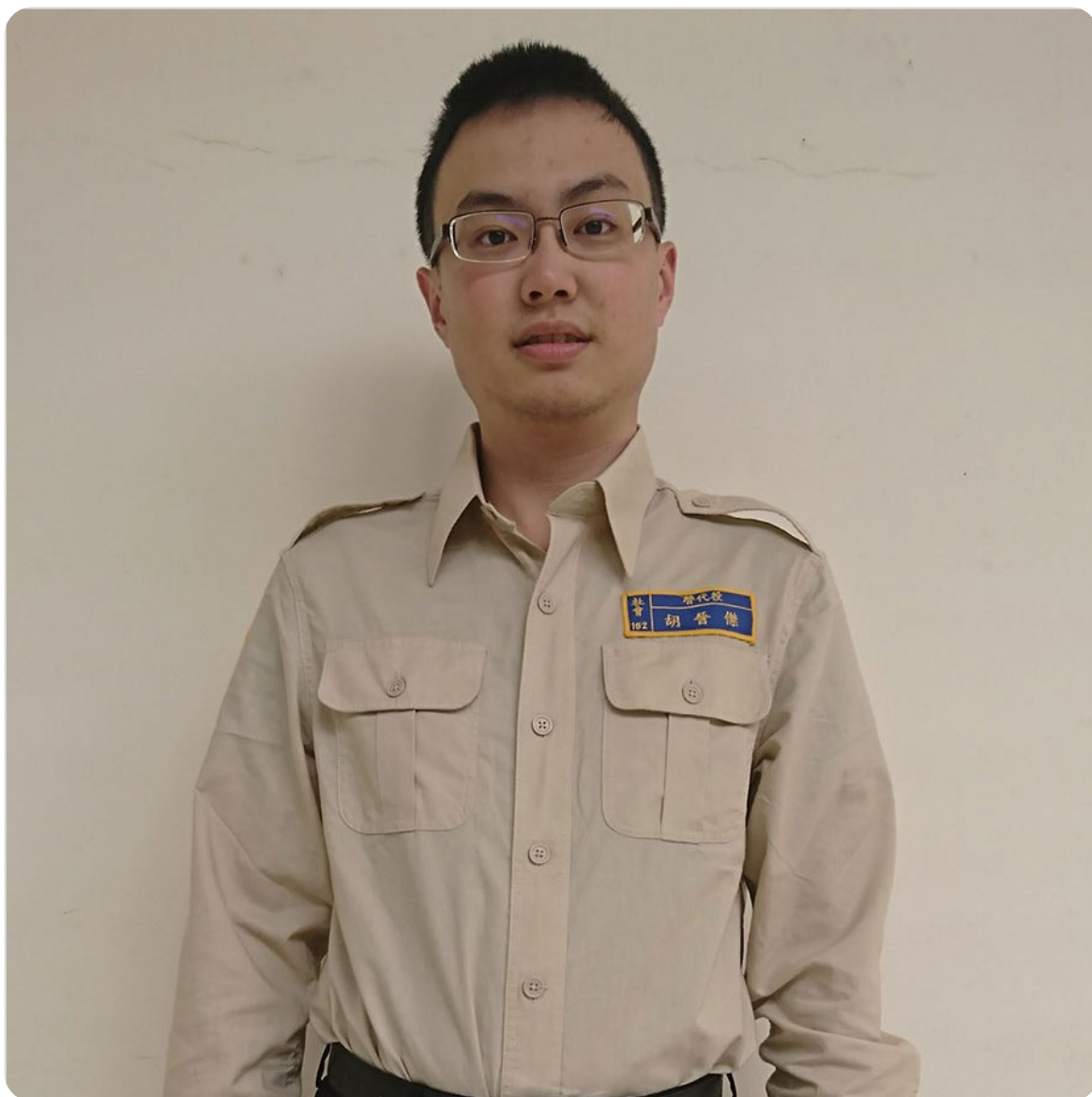
在參與公益服務活動時，陪同公益服務人員去進行愛心活動，也在跟其一起工作的情況下了解了很多感人肺腑的故事，也從這其中學到了人生哲學與處事道理，在過程中，也能感受到愛心活動帶給社會很多溫暖，更能發現其實有很多很多人都默默地付出幫助給那些弱勢或是需要幫助的人。

最後，很幸運的能分發到此單位，在這裡學到很多，無論是軟體的操作與業務的協辦，更重要的是待人處事所應有的態度，面對任何事情都應具有的態度；在此單位服勤的日子，感謝有得到過科長、科員及替代役同袍們的熱心幫助及指正，使我獲益良多，從錯誤中學習，更學會了自律的生活與管理，懂得現在做的每一件事都是種服務，並帶著學習的心到認真去做每一件事，並感受著人與人之間的溫暖。

108年上半年替代役績優役男



每當遇到任何事情，就該享受著那喜怒哀樂的每一瞬間。



胡晉傑 (192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) 協助執行內政部役政署「替代役提供袍澤生活協助計畫」，深獲好評。

(2) 協助辦理新竹縣替代役役男輔導教育訓練，活動成功順利。

(3) 協助新任縣長就職典禮、民兵動員會報、官兵晉任典禮等活動事宜，認真負責。

學會承受 播種善良

除了平時在縣政府協助處理一些業務運作，我服役的一項最大的工作

是協助役政署的一個「替代役役男退伍袍澤生活協助計畫」的執行役男。

袍澤大哥是在服役期間受傷的退伍弟兄，我們每周會到他家協助家務並和大哥聊天。剛開始第一天被學長帶去大哥家的時候，是有點緊張的心情，不曉得大哥人怎麼樣？好不好相處？會不會因為受傷之後心情一直處在很不好的狀態？

幸好大哥人很開朗，平常他會跟他太太在家裡，偶爾出門採買或是辦事情。我們在大哥家的時候，會聊聊時事或是針對一些事情交流彼此的價值觀跟想法，然後協助他們做一些簡單、但是需要體力勞力的事情。雖然工作項目們看似微不足道，但是我覺得哪怕只是說幾句話，都會默默地在不自覺中帶來一點正面的幫助。

不吝惜伸援手 服役生涯不留白

像大哥的個案就是臺灣一大群需要長照幫助的其中一環，讓我想到的就是長照服務裡面，比較不會被當成首要焦點的「喘息服務」。有些生活功能還算不錯的個案，平常照顧他們的人是身旁的家人，也正因為是家人，比較難以脫離24小時照顧與照顧同時，照顧人和被照顧人彼此間的心理壓力。所以喘息服務的幫助，藉由第三者暫時照顧被照顧人，讓照顧者和被照顧者能有一些釋放心理壓力的時間，哪怕是不能量化或是看不到的幫助，對生活都會影響很大。希望臺灣社會大家能一起繼續互相幫助，互相前進著。



與其當一個成功的人，不如成為一個有價值的人。



林世鉉 (192梯)

需用機關

苗栗縣政府

服勤單位

苗栗縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 於因公傷病退伍(役)人員需要救助時處理得當，並適時分享專業健身知識，使復健效果大幅提升。

(2) 協辦縣府行政事務及替代役役男法紀教育暨在職教育訓練，戮力用心。

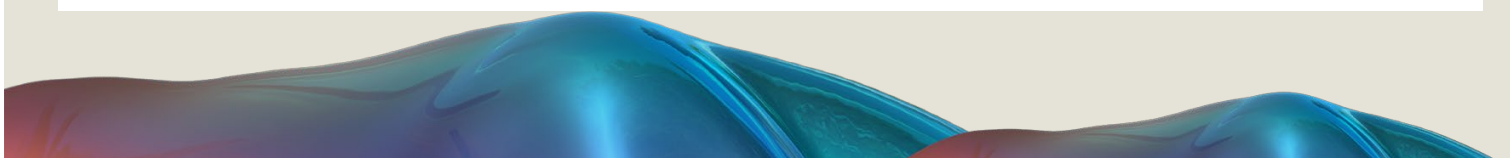
(3) 服務因公傷病退伍(役)人員陪同就醫、復健等，體現替代役愛心關懷之精神。

發揮專長 協助案主打開心扉

服役前，我是荃閤康復之家的個案管理師，我在服役期間需要照顧的是一位服役期間因日本腦炎導致發燒造成運動神經受損的案主，左側手腳神經無法正常活動，初次遇見劉大哥時，我從未接觸過類似這樣的案主，所以格外的緊張，然而在黃科長和縣府江科員的帶領下，我逐漸的知道自己該如何幫忙劉大哥復健項目有哪些，我們也是由手機遊戲開始慢慢認識彼此，也正是這樣的交流，我慢慢地與劉大哥搭起了溝通的橋樑，有時碰到共同興趣時，我們彼此都可以侃侃而談，我也會利用自己的專業，幫忙劉大哥打開心裡覺得無奈的心情，並轉移劉大哥放棄復健的念頭，給於更多的鼓勵和支持。

鼓勵突破瓶頸 堅持不放棄

然而畢竟不是復健相關科系背景的我，難免對於自己的能力感到不足。但慶幸的是，案主家裡已請外勞照顧長達十年了，很多事情都是哪位外籍看護幫忙照顧，除了在旁幫忙外，我也會趁著這樣的機會和外籍看護交流並擴充照顧知識，讓案主能夠有更加舒適和愉悅的生活品質，不會放棄給案主能夠復健的機會和復健的價值，雖然在復健醫院就診的時候常常碰到很多瓶頸，但在旁的我和外籍看護不斷的給劉大哥鼓勵和支持，希望他不要放棄，堅持到底，希望就會出現在眼前，看到未來的願景和不可能的方向。





人生只有一次，所以更要認真的去過。



方彥博 (192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) 協助因公傷病退伍(役)弟兄生活及陪同就醫，並積極關懷弟兄及生活狀況。

(2) 陪同參與各項關懷協會及聯誼活動。

(3) 發揮所學專長提供醫療衛教常識，提升照護品質與復健成效。

一枝草一點露 將心比心

一直到現在，我都還無法忘記第一次見到阿國的那天。榮升管幹的宇祐學長被召回辦公室幫忙，剛結束成功嶺新訓與專訓的菜鳥們準備接替學長的任務。早上學長先簡單講解了一天的行程，看到我很緊張地

做著筆記，學長笑笑的說：不用記啦！阿國都記得，他會教你們！

阿國本名賴清國，44歲男性，在民國89年服役時意外受傷導致頸椎段神經受創及左手截肢，現在由內政部替代役每天前來生活協助。阿國家在雲林縣古坑鄉新庄村，離縣政府騎機車約二十分鐘的距離。我們抵達時，阿國正一個人坐在院子裡看著外面的香蕉樹發呆，一看到我們，便露出大大的笑容用有些沙啞的口音說著：呦～有新的學弟來啦！

從不同角度看服役

每天的行程其實十分簡單，早上下午都在院子裡跟著他走路防止跌倒並協助進行其他復健，最後再扶進屋子裡如廁洗澡。雖然單調而重複，但在阿國開朗的插科打諢下一晃眼就過去了。回縣政府的路上，我好奇地問學長，如果當初再選一次，學長會想留在辦公室，還是每天出來生活協助？

現在服役已經滿六個月，學長也早已退役，我們開車載阿國走遍了古坑鄉各個景點，也和他每天東南西北的閒聊。他總是會提到以前來服務過的學長們。今天，他又提到了一次，這次，是宇祐學長。如果當初再選一次，我會想留在辦公室，還是每天出來生活協助？



手段不夠硬，身段就要軟。



王瑋豪 (194梯)

需用機關

花蓮縣政府

服勤單位

花蓮縣政府民政處

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助「花蓮忠靈祠春季國殤大典」活動，並向民眾宣導「減金、減香顧健康」之觀念。

(2) 協助核對、更改過世榮民資料近9千餘件，並負責繕打校對、檔卷調閱掃描等作業，積極盡心。

(3) 協助替代役管理座談會與替代役役男法紀教育等活動，任勞任怨，用心負責。

我們準備好了 迎接震撼教育

「進餐廳!責任紀律!」，對這場面，依然記憶猶新，永遠不會忘記

吧？替代役的四大核心精神。十月初，早晨微冷，伴隨著區隊長鏗鏘有力的起床訊號，開啟了一天的行程。從吃飯會駝背的菜鳥，短短十二日的訓練，就讓我們蛻變為成熟的替代役男，可以大聲的說「我們，準備好了！」。

進入服勤單位後，馬上就跟著學長開始準備清明軍人忠靈祠的春季國殤大典。清明連假，人群魚貫而入，我們協助年長者提重物，宣導著「減金、減香顧健康」標語，偶爾碰到對此政策感到不悅的民眾，發怒或不顧勸導等各種狀況，對過去鮮少碰到如此大量人群的我來說，無疑是震撼教育。幾天下來，活動固然累人，但只要有民眾滿臉喜悅的說道「你們這樣很好，動線很好，室內空氣很棒！」就讓我感到一切都值得。

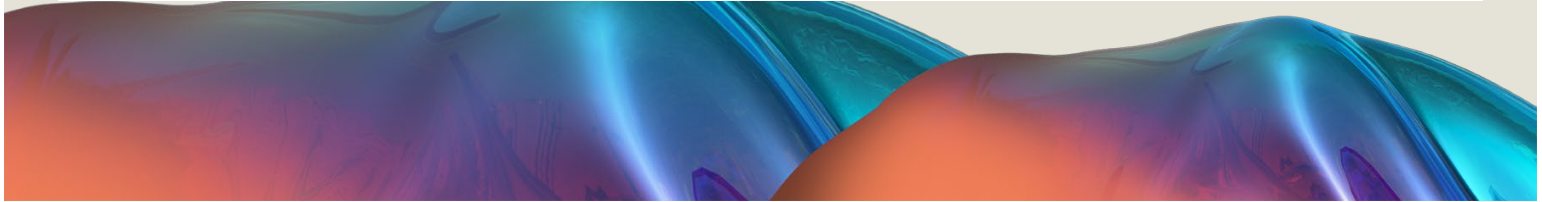
發現服務的力量 尋找工作中的感動

接著我前往外交部東部辦事處協助兵役審查業務，幫助民眾填寫護照申請書，有了之前活動的經驗，讓我能很快地面對民眾的各種狀況。這，就像是社會的縮影：有急著趕回家鄉奔喪的民眾；準備出遊的家庭；帶領學生出國比賽的老師……，在這兒，不論夢想與悲傷都可以瞥見一角。

記得有個阿嬤來辦護照，相當不耐煩，與櫃檯人員衝突一觸即發，我帶她到一旁，耐心引導申請書填寫，在談吐中安撫她的情緒，最後心平氣和地離開，這讓我很有成就感！偶有民眾對我們宣洩情緒，但只要能看到有人帶著笑容的說聲「謝謝，有你在這幫忙真好！」，就會覺得一切都值得！這段日子讓自己成長了很多，然而我服務的腳步不會就此打住，為的就是想再多聽到一句「謝謝，有你真

好」。

108年上半年替代役績優役男



"Be the change you want to see in the world."
——印度聖雄甘地



許祐群 (194梯)

需用機關

澎湖縣政府

服勤單位

澎湖縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協辦縣府資安防護計畫，對府內電腦進行資安健診，細心負責。

(2) 協助澎湖「1999縣民服務專線」之錄音轉檔，利建檔工作進行，辛勞得力。

(3) 協助資通安全管理法細則之實施，及府內電腦設備清查整理等工作，認真仔細。

回歸故鄉服役 努力精實職能

最初選到這個役別，有種不可思議的感覺，因為服勤地點離家只要步

行三分鐘！別人是遠走他鄉當兵，我則是回歸故鄉服役。此外，也有戰戰兢兢的感覺，不同於消防役、教育役，網路上找不到這個資訊替代役的工作資訊，只有回到服勤地點才能一窺究竟。現在想想，當時在成功嶺的冒險，是一個無比正確的決定。

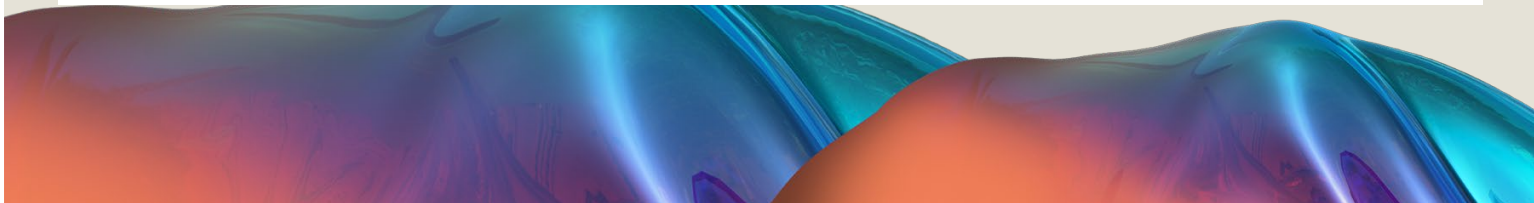
剛到資訊科時，同單位的另一位替代役，以及年紀相近的科員「豪哥」，帶著我熟悉縣府環境，學習著如何架 A D、安裝設定軟體、排除電腦障礙、修復及替換故障的電腦零件等。一開始有許多不熟悉的地方，犯了不少小錯，同仁們總細心指導我，告知我如何改進。隨著日子一天一天進行，豪哥跟我說「你可以自己出任務了」，我感到無比肯定，也決定繼續努力精實自己。

努力成為我所希望看見的改變

某一天，在協助某個科員安裝設定軟體時，順便為他進行了基本的軟體使用教學，結束後他跟我說：「從沒看過像你一樣認真的替代役，繼續加油。」同一天，另外一個單位的科員電腦出現問題，我前往協助排障，她則跟我說：「還好有你（們）資訊科，不然我自己處理搞不好要花上一整天。」

仔細想想，替代役只是一個小小螺絲釘，在短暫旅程中待上一年，為什麼我會這麼想盡全力協助我所碰到的每一個人呢？一方面或許是個性使然，自己有著樂於助人的性格；另一方面則是我的信念「你必須成為你在這世上想要看見的改變。」我並沒有甘地的偉大，但我同樣希望自己所處的地方更好，因此每天我都貢獻所長，努力成為那個我所希望看見的，更好版本的自己。

108年上半年替代役績優役男



活在當下，別再懷念過去或者隨意憧憬未來，浪費當下。



吳昱宏 (192梯)

需用機關

金門縣政府

服勤單位

金門縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助公文遞送、銀行帳務繳納及其他臨時交辦事項，任勞任怨，克盡職責。

(2) 主動積極協助維護及清理辦公廳舍，營造清新整潔之辦公環境。

(3) 主動關心同仁並提供協助，積極任事，勇於負責。

從不同角度看服役

時光荏苒，自成功嶺分發至服勤單位已數月餘。我服勤的單位有兩個特點，其一是地點位於外島金門縣；其二是服勤於殯葬管理所。甫一

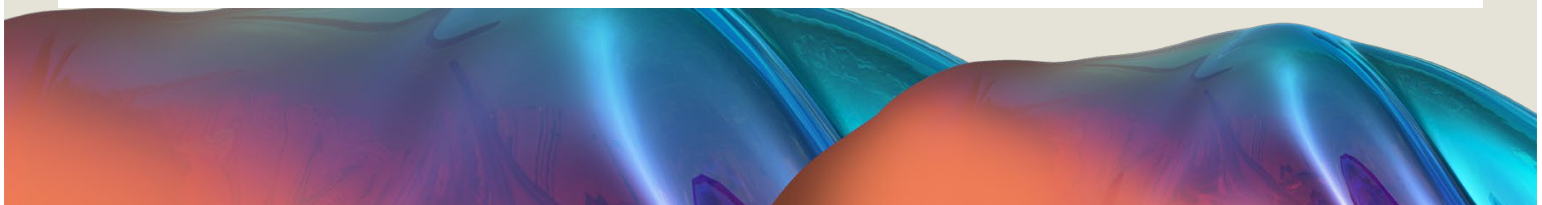
開始，聽到這個特殊的服務單位，心中難免有些忐忑，其後才逐漸適應，慢慢地融入殯葬所的工作環境。

殯葬所的工作環境環繞於殯葬設施中，一旁緊鄰著火化場、守靈室及墓園等，目前工作內容主要係公文遞送、環境清潔以及其他簡單臨時交辦事項。

體驗生活中難得的際遇

分發單位迄今數月，從開始的懵懂無知，到如今，已經適應在這個特殊的工作環境之中，就算晚上在殯葬所內寢室就寢，也不會有絲毫的懼怕，面對生離死別的場面也習以為常，心裡不會有任何忌諱。所內長官們則都對我照顧有加，不吝於分享以及教導我各種難題的解決方式，工作的同仁也都易於相處，營造出一個愉快的工作環境。殯葬管理所雖然聽起來令人畏懼三分，但是能有緣分在這裡服役，如今想來，真是我服役中最幸運的一件事了。

108年上半年替代役績優役男



做個善良的人比甚麼都重要。



湯建旻 (193梯)

需用機關

基隆市政府

服勤單位

基隆市政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助基隆市移民節、市長里長就職典禮、各區役男抽籤、替代役教育訓練等活動，主動積極，認真負責。

(2) 協助各項行政事務，並建立SOP有助單位業務傳承。

(3) 積極參與捐血及居家環境清潔等公益活動，樂於助人備受肯定。

努力扮演好自己的角色

當兵是一件每個男孩子成為男人的經歷，雖然役期只有一年，卻是從任何書上都學不到的寶貴經驗。而對我來說去經歷書上寫的每件事，比起讀這些書更有價值，這些經驗都會成為我的養分，讓我能更從容

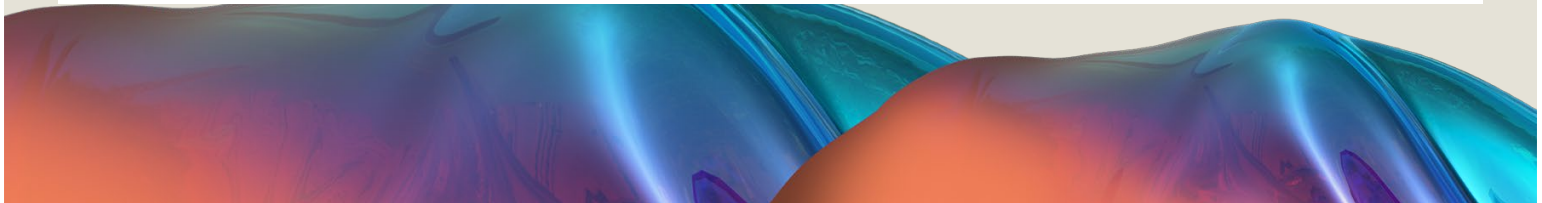
的面對未來。

記得那時我坐著小小的廂型車，旁邊坐的我的同梯。幾個月前那個星期四我來到基隆市政府民政處，背上的黑色大袋子重量，至今印象深刻。之後我開始每天穿梭在每個處室之間，身上背著各式各樣的公文，認識著各式各樣的人。

體驗生活中難得的際遇

除了每日公事之外，我們要協助各處室工作及公益活動。處室工作印象最深刻的是去年市長就職典禮，小小市民幾生才有幸能站在市長左右，而我居然能親眼看著市長，拿著我遞上去的麥克風宣誓，何等的榮幸！公益活動的部分則是在歲末之時拜訪了許多獨居老人，幫忙打掃他們無法清理的各個角落，感受著對我們的鼓勵及打氣，頓時溫暖滿溢心中。

統計學上說每個人一生中都有三分鐘擁有無與倫比的運氣，對我來說，那三分鐘就是我確定被分配民政處的時候。在這裡認識了誰、學了甚麼、做了什麼，都會是永生難忘的回憶。退役後不管未來在哪，民政處永遠是我的家。



用心體驗每一天，虛心感謝每一個人。



曾上宸 (192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) 協助辦理平安夜踩街、市長就職典禮、市民集團結婚、元宵提燈發放等活動，盡心盡力。

(2) 協助訪視市府各服勤單位役男，並主動關懷役男服役狀況，積極用心。

(3) 熱心參與學童寒期課業輔導、寒冬添愛送年菜、關懷長者等公益活動。

感念德政 用心做好每件事

感謝家因替代役的身分，這半年的服役生活讓我可以兼顧家庭。更要

感謝嘉義市政府民政處長官與同袍們的幫助，讓我服役期間體驗與學習到非常多過去沒有的經驗。

本科的役政業務、公益活動多樣且需要分工合作，看似繁瑣，但在承辦科員的指導下，我逐漸摸索出一套邏輯，我始終相信用心地做好每一件事，那麼收穫與心情一定是最多最好的。

目前，印象最深的當屬與其他役男合作的過程，像是107年度下半年的替代役法紀教育暨備役召集，籌備過程中我身兼工作分配與被指揮的雙重角色，一方面分配聯絡事宜、海報製作，另一方面學習音效控制、動線規劃等。工作內容繁雜，在有限的時間與人力下，溝通順暢與否對整體效率、完成度影響甚鉅。幸好夥伴們願意包容、虛心檢討，我們互相提醒工作進度，發現某個環節有問題時一同想辦法排除，長官有新的想法時盡速提出對應的解決方案，最終讓活動順利圓滿的落幕。現在回想起來，這份功勞屬於參與的所有人員，驗證了團結力量大的道理。

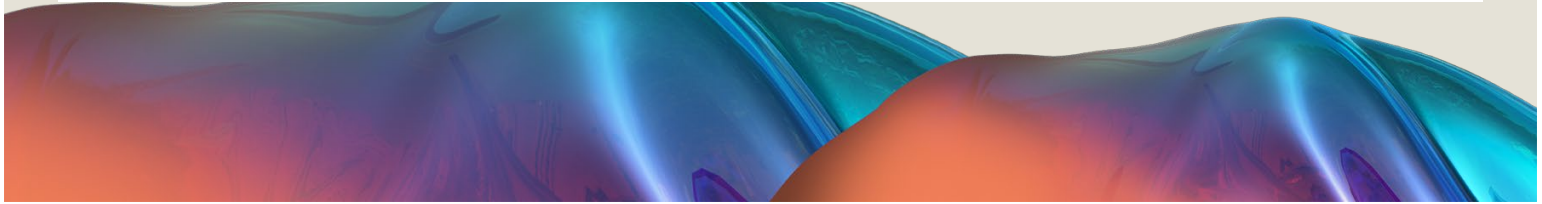
做自己與別人生命中的天使

而育幼院寒假關懷學童使我有機會反思陪伴的意義。我很榮幸以替代役的身分參與這項活動，策劃活動流程、陪著院童度過這五天確實帶給彼此成長、快樂。但當育幼院老師希望我們盡量不要提及課堂以外的生活、資訊，原因是避免過度給予院童對我們的期望時，我赫然發現自己在他們的生命中只是過客，假如沒有長期照顧他們的決心、能力，那太深入的連結或許帶來更多傷害、背叛。因此，我能做的是盡力讓他們相信自己有辦法做出課堂教的內容，並從中獲得喜悅。院童天真無邪的笑容將會烙印在我的心中，衷心盼望他們的未來可以有一

個堅強的依靠，也期許自己能在工作崗位上捍衛孩童的幸福。

服替代役的日子雖不到一年，但相信這段時間發生的一切會深深地影響我一輩子！

108年上半年替代役績優役男



人生就像寫廢文，你永遠不知道會有什麼神展開。



陳緯僑 (195梯)

需用機關

內政部役政署

服勤單位

內政部秘書室

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 協助製作「護國神犬」、「內政宮」、「何房東的包租契約」及「徐部長100秒說內政業務」等作品，廣獲回響。

(2) 負責每日晨間新聞輿情蒐報，並協助內政部臉書圖文、影音製作，盡心盡力。

(3) 製作臉書貼文「護國神犬」，達到240萬觸及人數，有效提升政府施政形象。

相信自我可能 秀出自我風格

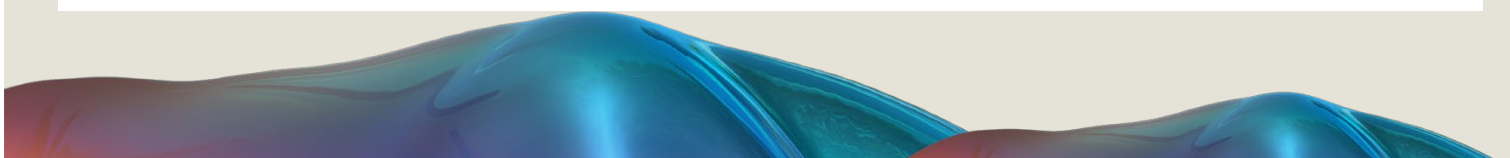
來到內政部服役，最意想不到的，就是成為小編吧！由於大學時，有經營一個名為「小魯蛇蛇」的小小粉專，並常在上面發些廢文和meme梗圖。由於那只是個小小粉專(每篇文不過十幾人讚)，所以當時發文也只是抱持自娛娛人的心態而已。但沒想到在那上頭的發廢文經驗，竟成了日後經營內政部粉專的重要養分。

經營內政部臉書，我覺得最大的不同在於：文案設計時，必須跟上時事，更要加入政策宣導，這與我之前經營個人粉專時，想寫什麼就寫什麼的狀況不同，因此這也是一個很大的挑戰。

磨練自我能力 讓生命更美好

一開始作這些圖文，心裡總會有些忐忑，不過相當感謝科長、同事們，以及其他長官，他們總能給我很大的支持與鼓勵，以及製作上的協助，讓我能更加專注在文案的製作上；而我也很慶幸自己能遇到這些開明的長官，願意接受這些「大膽前衛」的創意。倘若當初我是分派到其他單位，或許就沒有這種發揮專長的機會了。

期望自己在接下來的幾個月，還能在內政部的臉書上持續有新作產生(尤其是圖片和文案)，並持續磨練自己的能力，更替自己未來開工作室的夢想，打下基礎。





有多少力量，就有多少事。



林昂韻 (191梯)

需用機關

內政部役政署

服勤單位

內政部役政署徵集組

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 發揮醫事專長，協助辦理役男體檢、複檢、驗退、傷病停役等事務，積極主動。

(2) 擔任管理幹部負責盡職，協助維護更新宿舍醫藥設備，照護署內受傷役男。

(3) 熱心參與南投醫院「護理之家」及社區長者居家關懷等公益服務。

服役生涯不留白

能在替代役的主管機關役政署獲選為績優役男相當驚喜，也非常感謝單位長官在服役期間給予許多指導跟協助。

當初因為醫療專長而來到體檢科服役，有了許多跟民眾第一線接觸的機會，除了充實自己徵兵體檢相關知識，也學會更有耐心的解答民眾的疑惑。能協助役男解決問題，內心是充滿成就感的，但同時也意識到有許多年紀相仿的役男因為各類疾病而不堪服役，對於自身健康要有更深一層重視。

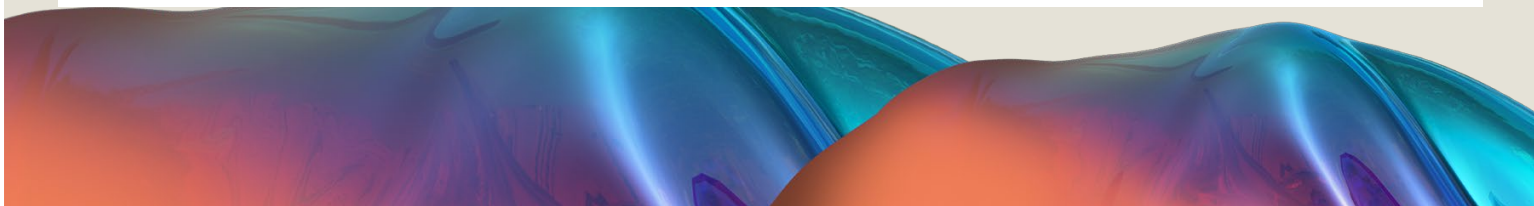
在體檢科印象最深的一件是在於協助整理其他國家的免役標準，由於徵兵制國家多半不是以中英文為官方語言，因此在協助整理資料過程，找了不少希伯來文、德文、希臘文以及芬蘭文的官方出版品，並努力翻譯成中文。很感謝長官讓我參與這項計畫，在服役過程能了解其他國家的徵兵體檢業務，開拓自己的視野。

積極投入 創造貢獻

擔任管理幹部又是另一個重要的學習歷程。記得剛剛自成功嶺管理幹部在職訓練班結訓，對於役男的生活管理一開始也不太嫻熟，因此起初發生不少衝突。幸虧有幾位管理幹部學長以及管理組長官的支持和協助，讓我慢慢懂得管理的哲學，不僅僅是傳達命令，而是協助役男在既有規範之下學習團體生活，並配合長官的指示，同時完成每位役男該完成的工作(如環境維護、輪值服務臺)。

役政署這一年的服役生活，讓我養成規律的作息，也更了解在公部門體系的運作，及如何扮演好自己的角色。再次感謝有這個機會到役政署本部服役，遇到這麼多友善的長官、有趣的役男同袍，希望自己小小的貢獻可以讓單位的運作更順暢。

108年上半年替代役績優役男



There are no shortcuts.

Work hard, be patient, consistent, and never give up。



林建憲 (191梯)

需用機關

內政部役政署

服勤單位

內政部役政署管理組

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 設計績優替代役役男表揚活動之開場動畫，宣傳役男公益服務項目，辛勞得力。

(2) 積極參與公益大使團活動之攝影工作，認真負責。

(3) 參與南投醫院「護理之家」公益服務，熱心公益不落人後。

秉持一貫精神 持續努力改變

當我得知我獲選為替代役績優役男時我非常的驚訝，因為我並沒有預

期到我的所作所為對這個單位來說是非常有貢獻的。我只是想著把份內的工作做好、遵守規則並且幫助我的長官與同事們，但或許就是一貫的精神與持續的努力讓我替周遭環境帶來一些改變。

返臺服役 建立連結

我很感謝長官與同事們對我工作的賞識與認同，也很高興能夠有跟大家一起共事的機會。剛回到臺灣時，我覺得這裡與我生活了十八年的南非有非常大的差異。幸好服役的這段期間，我能夠對臺灣的文化與工作環境有更深入的了解。也因此能夠認識更多人，建立新的人脈，也結識了不少好朋友。

我很感激能夠有這個報效國家同時還能與他更親近的機會，也希望我能持續努力學習關於我祖國——臺灣的一切。

108年上半年替代役績優役男



無規矩不成方圓。



王新利 (192梯)

需用機關

內政部役政署

服勤單位

內政部役政署替代役訓練班

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 開發榮譽假管理系統，改進替代役訓練班哨口系統、派車系統等功能，盡心得力。

(2) 程式日常維護、審查常態運行程式碼，偵錯並提升資料庫搜尋速度。

(3) 協助成功嶺淨山活動之場地布置、影音播放、環境整理等工作，負責盡職。

是義務也是磨練 凡事盡力而為

107年8月6日，我開始了在成功嶺為期12天的替代役男基礎訓練生活。

炎熱地夏天，我過著有責任、有紀律並服從的團體生活，雖然辛苦，卻也提高了我對不同環境的抗壓性及適應性。在新訓高度緊張的氛圍下，從國外回來的我，更對能否甄選上可以發揮專長的役別感到些許擔心。但一切在我決定留在成功嶺服役，並成功被選入班本部資訊小組後，這份擔憂不僅消失，更使我對未來燃起了熱情。

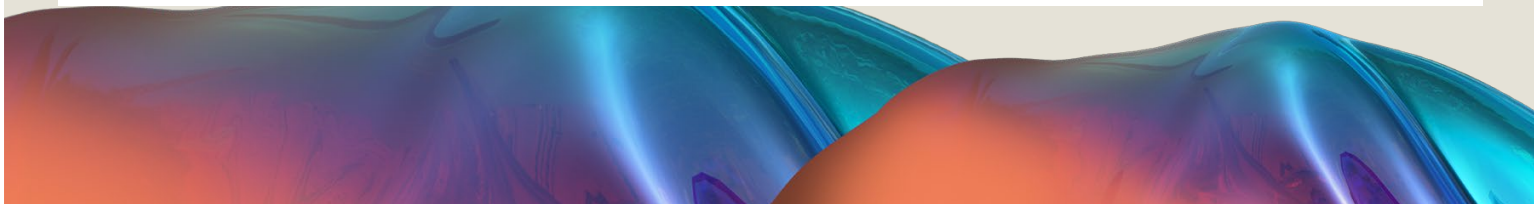
下單位以後，在學長們的幫助下，我很快地適應了業務內容及中隊的生活作息。在班本資訊，同仁們能夠一同貢獻不同領域的電子專長，相輔相成，長官交辦的任務，總能圓滿達成。無論遇到何種困難，辦公室夥伴們都是我的最佳後盾，在大家的配合下，沒有什麼事不能一步步解決。大家相處融洽，互相照顧，本來以為會枯燥的服役生活，怎麼不能多采多姿呢？

一展鵬翅 相信自我可能

在這裡，我能夠發揮程式撰寫的長才，與同袍們一同配合完善【榮譽假管理系統】，不僅僅將訓練班最複雜的人事排假業務導入線上資料庫，完成了業務的資訊數位化，也最佳化並修正了許多功能，大幅提升行政效率與嚴謹性。服役生涯裡我不但一展鵬翅，也收穫了不少技能和知識。

在訓練班的生活，除了學習負責的業參，也在團體中學習適應與包容，理解到許多社會上不同層面的想法和價值觀，這是最寶貴的收穫之一。愛心、服務、責任與紀律等四項替代役核心精神口號，每每推動激勵著我，保持正面的態度對待任何事物，積極地對待每一天。

108年上半年替代役績優役男



精實誠懇。



陳靖堯 (191梯)

需用機關

內政部役政署

服勤單位

內政部役政署替代役訓練班

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 積極參與班本部文康接訓、會銜撥交等重大行程之工作，認真負責。

(2) 於接訓期間，負責人事統整業務，盡心盡力，負責盡職。

(3) 協助完成全國童軍大露營期間之營舍檢整作業，辛勞得力。

相信自我可能性

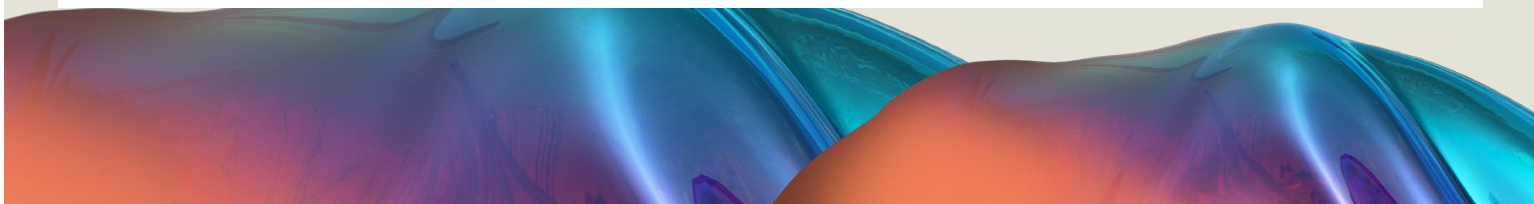
還記得剛來到11中隊時，有很多事情都不懂，新的環境，新的朋友，都讓我感到緊張。以接訓為主要任務的我們很快的迎來第一次接訓，當時的我很想要多爭取機會好好的表現，在我的心中也默默的決定未

來要參加幹訓，加入幹部的行列，期許自己在這一年的服役生涯過得充實，並且磨練心志。

而我也在隊長的推薦之下進到幹訓班受訓，並且順利的完成訓練回到11隊接受挑戰，在幹訓隊的時候，我常不明白為何要如此訓練我們，直到我完整的接完一梯兵之後才明白，以身作則的重要性，這也是我認為幹訓隊給我的核心價值，學習管理部隊，做一個有紀律的人。

態度決定高度

除此之外，每一次接訓，小至每一個出勤任務，我都竭盡心力的去做到好，我認為這是一個成長的契機，把握每一次能夠學習的機會，我知道任何的小事一定都有可以學習的事情，例如掃地這件事，我會去思考怎麼掃更快，更有效率，甚至是接訓時，每一個流程，都希望可以精準並確實的達到要求，漸漸的使我變成一個擅長想辦法解決問題的人，因為我從不放過任何一件小事，未來我也會繼續要求，精進自己，期望自己變成更好的人。



堅持到底，永不放棄。



楊仕丞 (192梯)

需用機關

內政部役政署

服勤單位

內政部役政署替代役訓練班

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

(1) 擔任值星期間協助處理隊上事務，使團隊運作圓滿順暢。

(2) 積極關懷新訓役男身心狀況，努力輔導用心負責，使役男順利結訓。

(3) 對於訓練業參負責事項認真努力，圓滿達成任務。

無價的實務經驗

時光匆匆，光陰似箭。回想去年八月初次進入成功嶺替代役訓練班的情景，現在還歷歷在目。回想起來，從第八中隊到到幹訓隊受訓役男，至第三中隊擔任管理幹部，每段的歷程都已深深烙印在我的心

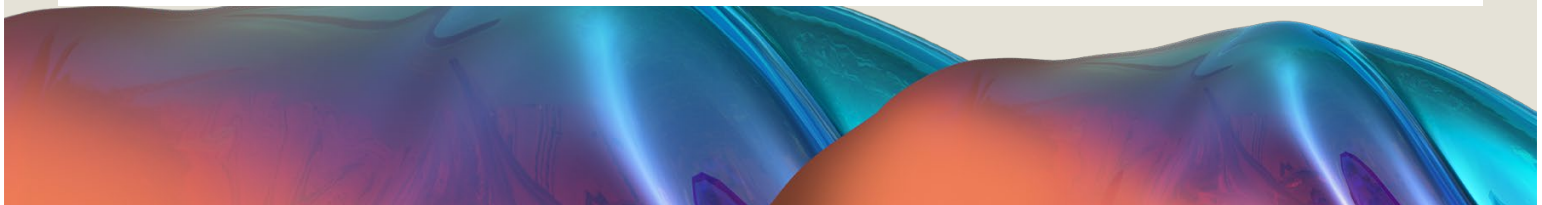
中。

剛分配至三中隊擔任訓練分隊長時，才了解到擔任幹部是多麼辛苦，其責任範圍涵蓋役男生活起居、生理及心理狀態。畢竟替代役訓練役男來自四面八方，擔任管理幹部的我們需細心了解每位新訓役男身心理狀態，才有辦法給予新訓役男最好的照顧。

滿載而歸的服役行旅

如果現在再問我一次我會不會選擇替代役訓練班管理幹部？我一定大聲說「願意」，因為在替代役訓練班服役，不僅能培養強健的體魄，更能培養自己與人溝通及領導統御的能力。此外，更能認識來自各方各業的菁英，這不僅讓我從中了解到各行各業的辛苦，更增廣我的見聞。雖然替代役訓練班相較外面服勤單位較嚴肅也較嚴謹，但我們也看到、學到許多外面單位獲取不到的經驗。

108年上半年替代役績優役男



If you never try, you will never know.



林家群 (192梯)

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市白河區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助規劃捏麵課程，藉藝術創作，幫助長者活化手部肌肉，增進眼手協調。

(2) 協助規劃「瑞智地圖」課程，依長者們記憶中的景象描繪詔安里地圖，幫助長者瞭解住家相對位置。

(3) 協助舉辦「木棉花季」活動，擔任服務臺工作人員，並扮成蓮花寶寶發送導覽文宣。

長照社造化 社造長照化

如今已邁向第九個月的服役旅程，憶起當初，選擇服勤單位是以距離

家裡遠近因素作為首選，於是便在這個純樸、友善的白河區迎接了我將近一年的替代役生活。出乎意料，等待我的這段服役日子竟是如此的精采，剛開始頂著五公分小平頭踏進白河區公所的我，陌生的人、事、物近在眼前，很感謝因為有長官們的訪談及區公所同事的親切歡迎，才讓原本緊張、不安的情緒逐漸離去。

在更認識白河區之後，長官希望我們以詔安、河東兩里作為據點，擬訂協助社區環境及長者的計畫，為這兩個里注入新的活力。多次與長官們討論後，我們融入「長照社造化，社造長照化」的新觀念，並且以「築」作為計畫主軸，目的則是希望能夠拉近社區人與人之間的距離，讓冷漠的社會多一點溫情和互助，同時也構築社區的共同回憶，為社區安排特別的課程與活動，讓長者對自己住的社區能有更多的歸屬感，並為社區增添不一樣的風貌。

播撒黃金種子 結一段善緣

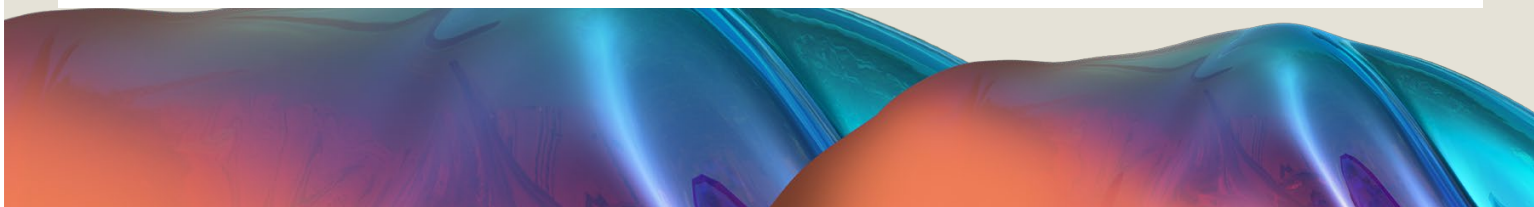
主計畫之一選用藝術治療的觀念衍生而得「捏麵人」與「瑞智地圖」課程，經由捏塑糯米糰與握筆彩繪的過程，達到幫助社區長者訓練手部肌肉，以延緩退化，從一系列活動過程中，增加長者們的自信心與舒緩內心的惆悵。其中有位八十多歲的奶奶讓我印象相當深刻，每當我將材料遞給她時，她總呢喃著「我沒念過書，我不會」，經我們一再的鼓勵，讓這位奶奶願意踏出第一步去嘗試，當看到她將作品完美地完成，並對著自己辛苦完成的作品笑得樂開懷，讓我覺得自己在社區所投入的事情是很有意義的。

除了在社區獲得的感動與溫暖，我也從與同袍共事中學到不同的專業知識，看見了每一個人獨有的優點，例如藝術家眼中的美感、醫

生鉅細靡遺的態度都值得我學習。

我很高興來到白河區服替代役，也感謝長官們的帶領及適時給予建議，讓我學習到許多於求學期間沒有機會接觸的寶貴經驗，能用自己的力量去幫助他人，在過程中得到真心的笑容與感謝都是我最美好的回憶。

108年上半年替代役績優役男



Nothing is impossible for a willing heart.



陳彥宇 (192梯)

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市白河區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理社區福利服務系列課程，嘉惠社區里民。

(2) 協助規劃長照課程，藉合力創作促進長者間的社交互動，增進長者們的手眼協調與肌力，頗獲好評。

白河防暴愛蔓延 傳技創新逗陣行

記得在成功嶺時，僅僅是對於替代役能在公所的長照事務上給予什麼樣的協助感到好奇，便選擇白河區公所的社會役服勤。然而服勤的第一天剛好就遇上白河823豪雨成災，我們也因此被動員協助農損補助的業務，雖然跟長照不太有關係，但是在協助的過程中，看到許多農民感謝的笑容，也讓我燃起了對服務的熱誠。

緊接著我們協助著重社區參與的旗艦計畫——「白河防暴愛蔓延，傳技創新逗陣行」，在過程中，我們不僅跟社區的長者們有更多的互動，也讓我開始對白河這塊土地產生認同感。在一系列的課程後，終於迎來了公所與各社區聯合舉辦的成果展，還記得那時候因為我們跟社區長者都有一些表演項目，所以我們與長者們分工去互相協助顧攤位，建立起一種很特別的夥伴關係，另外也藉由現場教民眾DIY竹編杯墊的課程，去推廣在地逐漸沒落的傳統技藝，期望這樣傳技創新的概念能化為種子，在社區的里民間萌芽茁壯。

充滿挑戰的美好旅程

在協助社區旗艦計畫後，我們對於能提供什麼樣的長照協助終於比較有頭緒，在歷經規劃與多次討論後，我們設立了一系列的長照課程，而課程設定的宗旨除了希望藉由設計活動去訓練長者的肌力及表達能力外，也希望讓長者間有更多互動的話題，以增進他們關心彼此的生活，建立社區互助的聯繫網絡。我們也想藉由園藝治療課程，讓部分輕度憂鬱的長者能重燃對生命的喜悅，就像某位長者在上課時對我說的：「我看到這些草每天在長，就覺得開心了。」我覺得這樣從觀察，擬定目標、設計課程，到執行並獲得長者們熱烈的回饋，帶給我很大的成就感，非常感謝提供協助的各級長官們，因為你們，讓我的替代役生活有很多精彩的火花與收穫。



Whoever fights monsters should see to it that in the process he does not become a monster.



楊家和 (192梯)

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市白河區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 推動地方健康、疾病預防及宣導口腔衛生保健等相關知識。

(2) 籌畫長青趣味競賽，幫助長者大小肌群活動，並增進彼此間的溝通合作。

(3) 協助長者供餐計畫，並發送飯菜至各里，熱心公益。

聞香下馬 呷飯皇帝大

菜香撲鼻，眾多長者們提著紅色餐具提袋，前往某地聚集，彷彿古時

俠者在客棧前聞香下馬，而這裡就是白河區的呷飯廳，時間一到，添飯盛菜，接著就是箸如雨下，大啖美味。幸福滿溢臉龐、容光消弭了那無情歲月的痕，這樣美好光景的背後，全有賴行之有年的「呷飯皇帝大供餐計畫」。周一至周五，日復一日，餐車載送，由志工等人員搬運菜桶、湯桶至各里，而替代役也在這一條傳遞鍊上扮演著三磷酸腺苷酶的角色，從搬運發放，到巡迴各里查看用餐狀況，我想用餐只是方法，真正的目的是希望老人家能走出家門，預防及延緩失能失智和憂鬱症的發生。

青銀共融 關懷無可替代

白河區是個民風純樸的小鎮，里民們倒屣相迎且富有人情，來此服役時不斷地思考著如何運用所學所知，來結合服務的本質，而最直接的方法就是透過宣導衛生教育觀念，來加強疾病的防治和健康的促進，於是長照替代役就巡迴了將近二十里，擔任口腔衛生保健宣導的講者，教導長者們正確潔牙和假牙清潔的觀念。

晨煙裊裊，春煦熠熠，早午間的空檔，正是長期照顧萌芽最佳的時機，今年也在端午節前後舉辦了青銀趣味競賽，由替代役和社會課設計了一系列活動項目，包括棒球九宮格、槌球、蓮子和呼拉圈協力接棒等，巡迴各呷飯廳，教授規則及技巧，帶領長者們練習，過程中，各個赤子之心大作，熱烈參與。我想，黃髮垂髫，怡然自樂，青銀共融，正是這長期照顧可預見的碩果盛花。



興趣與專長沒有對與錯，只有欣賞它的人出現才有它的價值，因此我們也無法去否定別人的興趣與專長。



謝哲瑋 (192梯)

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市白河區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 設計社區旗艦計畫之整體形象，並規劃白河木棉花季整體視覺及牆面美化。

(2) 設計並執行「睿智地圖」社區課程，協助長者熟悉住家周邊環境，獲熱烈反映。

(3) 規劃白河區「青銀樂活趣味運會」整體視覺設計及相關宣傳品。

成長的印記 做最好的自己

來到白河區公所已經有半年的時間了，本以為會是一段漫長的旅程，但在區公所服役其實非常充實的。在服役之前的26年時光，我都是居住在家裡，過著要甚麼有甚麼，有問題爸媽解決的生活，直到服役才讓一直以為已經學會獨立的自己，學習到真正的「獨立」。

記得剛到區公所報到，正逢8月23日白河區的嚴重水災，甚麼都不會的我，在登打農損資料時不斷的出錯，當然也沒有父母在旁邊幫你解決問題，因此那時的自己是非常的懊惱與難過，這段時間，讓我學著長大與獨立，了解自己不再是一個有問題就需要父母幫忙解決的孩子。而在這裡與我的過去的生活模式也有很大的差別，需要更加的細心，學習與別人的配合、磨合。

轉化生命熱度 體驗難得際遇

另一方面因為自己是美工科畢業的，這段期間利用了自己的專長協助公所同仁以及一起服役的同儕們完成了許多的自己之前都沒做過的事物，像詔安里民活動中心，雖然是美工科的學生都會的牆面彩繪，對我們而言是一個簡單的工作，但在非美工科的同儕們看來是件不容易的事，且繪畫的主題也與之前的「創作」不同，需要以里民、里長為主，與同儕經過多次的討論與修改才完成一個最舒適的環境，看著自己與同儕花費時間一起努力完成的作品被在地的里民喜愛著，自己心裡也是有著一種充實的感覺，這種感覺在過去的我是無法體會的。

而我們進行睿智地圖課程的過程中也有許多的長者們不敢下筆創作，但是經由陪伴與鼓勵下，我們與長者慢慢地完成了作品。從中互相學習著，過程中長者會分享著生活、家庭與過去，藉由課程築起了一座跨世代的橋樑，讓我們彼此互相學習著。

108年上半年替代役績優役男

