

取是能力，捨是境界。



田麒鈺 [209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

消防役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部，協助替代役管理及役別甄選、撥交、分發及專訓等替代役相關業務。

(2) 協助單位役男生活管理事宜，並擔任溝通橋樑，協調解決役男於服勤期間所面臨的困難與問題。

(3) 積極參與並協辦水利署替代役各項公益活動，愛心熱忱足堪表率。

溝通與管理沒有想像中的容易

原本以為安安穩穩的過完這一年便結束了替代役生活，卻沒想到在服勤的過程中，得到了滿滿的收穫。很幸運的，在林大哥及各位弟兄的信任下，我擔任了管理幹部一職。除了作為署本部林大哥、弟兄、管理幹部及科室主管間的溝通橋樑，也需與各單位承辦人及弟兄聯繫，協助解決替代役業務之問題。這過程為我帶來了許多不一樣的經驗，才發現原來溝通與管理真的沒有想像中的容易。

遇見苦難學會承擔感恩惜福

除了服勤的點滴外，讓我印象最深刻的我想就是公益活動了吧！從例行性的捐血及育嬰院照顧學童，到「全國替代役役男暑期暖心做公益」活動，讓我發現到我們是如此的幸福。當第一次看到及協助照顧育嬰院身心障礙的小朋友們時，內心的衝擊實在難以言喻，相較於這些小朋友，我們所擁有的真的是太多了。當我們整天在怨天尤人時，這些孩子們正以不全的身子努力的過著完整的人生。「知足常樂，感恩惜福」，是我從他們身上學到的。這段服役生活不僅讓我學到很多領導與處事的經驗，更著實讓我成長不少。最後，感謝林大哥教會了我許多事，以及一路上弟兄們的相互砥礪，祝福各位！

努力不一定會成功，但不努力就一定不會成功，盡自己最大的 努力去完成每一件事。



黃光偉 [209梯]

需用機關

經濟部水利署

服勤單位

水利署臺北辦公區

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部善盡職責，領導弟兄汛期值班順利。

(2) 颱風豪雨期間執行水情防災、防汛開設之勤務上的協助，認真負責。

(3) 協助水利署防災中心長官翻譯日文書信，順利與日方交流。

服役體驗 學習付出

水利署臺北辦公區最主要的共同業務為協助執行防汛的值班，一旦中央氣象局

發布豪大雨特報或發布海上、陸上颱風警報，不管休假、上班，不管你在的縣市是否下雨，只要臺灣的國土有任何一個縣市發布特報，替代役就要儘速進駐，協助公務員進行水情監控、與各政府單位的互相聯繫，直到特報解除為止。

我榮幸被水利署北辦的各位弟兄選為管理幹部，是業務最重的防災管幹，平時除了自己服勤組室的業務外，最主要的業務是排豪大雨時期每一位弟兄的值班班表以及颱風、水災的值班人力調度，有的時候值班都是兩三天起跳，24小時都需要專人守視，排班表就是一個學問。擔任管幹期間，最主要的差異就是每天晚上無法安心入睡，需要隔一段時間醒來看看有無發豪雨特報，若有就要盡速聯絡當日值班弟兄前往辦公室值班，管幹的責任就是要讓值班能順利，不能開天窗，有一次半夜，當天的值班弟兄是家因弟兄又剛好當天他上吐下瀉送急診，我二話不說，在凌晨從宿舍出發頂替他值班，不久後那位弟兄在退伍的感言中很感謝我，覺得水利署是一個大家庭，每一個弟兄都是互相幫忙的。

默默守護 盡份心力

沒進水利署服役以前都不知道原來下大雨的時候都會有一群人默默的在守護著全臺人民，避免災害發生或是把災情降到最低，而且擔任防災管幹會很清楚了解每一個防汛步驟的重要性，在剩餘的服役期間裡，我將會繼續盡我最大的能力來協助水利署長官的防汛業務，也為全台人民盡我一點微薄之力。

躬行實踐，身體力行，我的未來不該是夢！



余承龍 [206梯]

需用機關

文化部

服勤單位

國立臺灣工藝研究發展中心

役別

公共行政役

優・良・事・蹟

- (1) 發揮設計思考能力，協助各項活動及業務，績效卓著。
- (2) 講述老房工藝與修繕的種種歷程，協助工藝中心志工專業成長。
- (3) 積極參與公益服務與公共活動，熱心分享所學建築工藝知識。

失之東隅 收之桑榆

文化部的特殊專長獎項帶領我來到了位處南投的國立臺灣工藝研究發展中心，於是我展開了回家如峰迴路轉般的生活。儘管如此，這樣的機遇反而讓我從替

代役生活中領悟了許多道理，無論是從役男的角色所擔負的責任義務，還是真實生活中的自己……。

來到工藝中心後，一開始面對全新的環境，會有一些不安。但經過與同事的相處，大家的熱情漸漸消除了我的焦慮。工藝中心常常舉辦一些工藝課程，我的任務是負責這些課程的文宣設計與活動拍攝。參與者拿著自己的作品，津津樂道地講述他們的心得體會，在每一個人的心中都希望找到自己的價值，如此積極樂觀的態度，不僅點燃了內心的曙光，也因此燃起了我對於服務他人深埋已久的火苗。

意料之外的收穫

忙碌的服役生活讓我格外珍惜家庭時光，週末五點，我立刻飛奔搭上發往員林的公車，六點半便會抵達員林站，一踏下柏油路，踏地如馬似的再奔向六點四十四分的自強號，最怕雨天，視線不佳，交通延遲錯過班車。星期日傍晚就得搭上自強號列車趕往嘉義的6187客運，於晚上十點前回到我的服勤單位，然後又是新的一週，面對全新的挑戰，周而復始。替代役日常不僅為國家服務，也去幫助週邊的人事物，服役生活更讓我在不同的角色上領悟了許多道理。我相信這段經歷會讓我在今後的生活保持積極、樂於奉獻，有責任心的態度去克服未來的種種挑戰。

一期一會，一生懸命。



楊享 [208梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

宜蘭監獄

役別

警察役

優・良・事・蹟

- (1) 因應監獄行刑法新法實施，製作各項表單供同仁使用，提升行政效率，表現積極。
- (2) 翻譯接見室連假期間移監受刑人公告之英文版本，並提供樣板便於後續修改再應用。
- (3) 率領替代役男至聖嘉民老人長期照顧中心公益服務，熱心深受肯定。

當局者清 旁觀者迷－初入單位，心態歸零

進入矯正機關服役前，我一直對於監獄有著錯誤的認識，不論是受到電影情節抑或是新聞媒體的渲染，使得不了解機關運作模式的我，內心早已築起一道高聳的城牆。直到在宜蘭監獄服役的第一天，看到穿著背心的服務員在教區忙進忙出，才知道縱使收容人與戒護人員之間雖然身分不同，但透過互助關係維持監獄內部的秩序，顛覆過去我對於監獄的看法。

沉澱反省 浴火重生－人非聖賢，孰能無過？

矯正役役男隸屬戒護科，最基本的勤務就是戒護收容人，我在戒護的過程中有時會與他們對談，收容人並不可怕，他們之所以會走到這一步，只是因為一個錯誤的決定，才會進入矯正機關接受教化，大部分收容人也都努力爭取假釋、減刑的機會，希望能夠盡早賦歸社會，重新投入人群的懷抱。

盡心盡力 發揮自我－一期一會、一生懸命

接任管理幹部後的我，勤務轉向於處理文書為主，也因為擔任內勤，接觸更多關於收容人的業務，例如：書信、申訴、以及遠距接見的申請，讓我更進一步了解監獄的運作流程。又因為今年七月上路的新法，讓我能夠發揮所長，協助製作表單和宣導事項，為單位盡一份心力。在宜蘭監獄與其說是在服役，不如說是提前進入社會，畢竟服勤單位也是一種工作場合，戒護科就像是一個大家庭，感謝各位役男學長以及正職學長，在我遇到問題時給予立即的協助，期望未來能秉持替代役「愛心、服務、責任、紀律」的精神，為社會貢獻一份心力。

109年下半年替代役績優役男

不要用別人的地圖，來尋找自己的路



劉先原 [206梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

東成技能訓練所

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助機關法規及相關文件之英譯工作，主動積極，深獲肯定。

(2) 細心引導並提供各項協助予不適應服勤生活之替代役役男，熱忱用心，足堪表率。

(3) 每月參與服勤單位敦親睦鄰社區服務，建立機關良好形象，貢獻卓越。

親身體驗破迷思

大多數人對監所的刻板印象，往往少不了凶狠的收容人及收容人被主管們殘酷

無情的對待，我自己也不例外。但我後來才知道這些認知是錯的，並不像是電影或是電視節目上所演，真的是不去認真了解是不會了解裡面真正的狀況。回想第一天報到，手提著行李箱，心理緊張又期待的呆呆地走進了大門，來迎接的人並不是如我心裡想的是兇悍的主管及學長，反而是和藹可親的長官和學長們，what a surprise!

被遺忘的角落

服勤中，不例外的會協助戒護收容人，同學們也會跟我分享他們人生的經歷。這讓我深深體會到為什麼小時候父母親都再三強調不可以做違法的事。其中最讓我印象深刻的是位被關到80幾歲的老同學，當被辦理假釋出獄時，在出所後已經被關到連自己在哪都不知道了；還有一位同學假釋核准後，居然向主管反應說他可以不要出去嗎？背後原因是那位同學覺得自己出所後，外面已經沒有家人及朋友，不可能得到像在監所裡受到的照顧，所以不想出所。

借鏡領悟人生

很多同學給我的感覺是他們本性善良，但人卻在監內服刑，這給了我深深的感觸，如果當自己知道做事是違法時，有沒有想到後果？如果有機會再做一次選擇，還是會一樣的決定嗎？或是在某些環境下無從選擇呢？

在監所服役所學到的不論是做事態度或人與人之間的相處，都會對我未來出社會有很大的幫助。感謝Team東成在這一年來對我的包容與照護！

109年下半年替代役績優役男

以利相交、利盡則散。以勢相交、勢敗則傾。以權
相交、權失則棄。以情相交、情斷則傷。唯以
『心』相交、方能成其久。



黃祥禎 [209梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

南投看守所

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助機關辦理移監、安全檢查等勤務謹慎積極，勇於任事。

(2) 協助單位各項文書作業及辦公環境綠美化，改善同仁及收容人環境，辛勞得力。

(3) 積極參與並規劃公益活動，召集役男從事社區清潔服務並以身作則獲得好評。

深入高牆 體悟人生

當初在成功嶺選填志願時，我馬上就到了矯正役的攤位，因為矯正役能夠對人生體悟有更深入的了解。而當確定選上法務部矯正役時，開始是有點不安的，畢竟監獄和看守所一般給人的形象總是有點負面，加上家人也會擔心安全的問題。在自強外役監受訓時，長官一直耳提面命的提醒我們，不要與同學過多的接觸，以免觸法。直到分發的那天，我沒有選到家裡附近的單位，而是選擇了南投看守所，想到未來一年在看守所內看到的情形，和在矯正役專業訓練中看到了監獄內許多暴動與不為人知的亂象，使我抱著忐忑的心來到了單位服役。

鐵窗百態 警醒惕勵

在參與所內活動拍攝的過程中，聽到許多關於受刑人的故事，也在訪談的過程中更加了解他們，會造成他們走到如今的原因不外乎是，父母陪伴不足或過度寵溺、家境窘迫、青少年時期的學業低落或人際關係不佳的人，容易缺乏正確的認知，且為尋求他人對自身的認同，對於朋友的要求往往都是來者不拒，以致犯下了罪過。

距離退役的日子還有五個月左右，在這邊的所見所聞都是全新的體驗，從當中不僅增加了我的見識更是讓我可以警惕著自己，縱使並非每人的罪刑都令人髮指，但凡此種種都不容於法律之下，勢必付出代價。每一個收容人都是一本書，書中的內容有酸、甜、苦、辣、愛、恨、情、仇，讓我學習了很多，而矯正同仁的辛勞值得大力按讚，直此讓我更懂「知足常樂」，故矯正替代役會是我一輩子中最值得回憶。

109年下半年替代役績優役男

在其位司其職；今日事，今日畢。



江泊諭 [208]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

新店戒治所

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 擔任內勤助勤役男，服勤態度主動、積極、認真、負責任。

(2) 協助外籍歸化役男學習中文、適應生活及勤務事項，使外籍役男迅速適應團體生活。

(3) 熱心助人擔任心輔志工，協助替代役役男適應服勤生活，融入單位環境。

意外體驗 借境練心

從來沒想過服役竟然是在監所服勤，因為在一般社會大眾對於監所的觀感普遍

都認為監所管理員令行禁止、強勢言行，而收容人則是凶神惡煞、難以教化，其實民眾的觀感大多來自媒體的加油添醋以及大多數電影拍攝監所的劇情多半屬於戲劇化，在沒有實際接觸的情況下，因而造成很多人對於監所的誤解。

當初離鄉背井來到臺北這陌生的城市，有很多不便也擔心同袍不好相處，但是都多慮了，雖然有幾位是來自不同國籍的外籍華僑，在語言上比較不好溝通，不過相處一段時間後，雖然語言上有點不便，但其實大家都很好相處的，而機關的上級長官以及學長學姊對役男學弟也都很照顧，所以很快就適應了這個環境。在勤務工作方面，也盡可能的要求自己完成每日的勤務工作，做到今日事今日畢。

積極面對 等待華麗轉身

既然無法選擇不當兵，我選擇利用時間精進自己，也學習自律，利用時間多看各方面的書籍，做運動健身，與華僑同袍學習外語溝通等等，希望能在當替代役的這一年充實自己各方面的能力，便於退役後在職場上能夠把握發揮自己能力的機會。當然最重要的是平安、順利的退役。

填入座右銘



姓名 [梯]

需用機關

機關名

服勤單位

單位名

役別

某某役

優・良・事・蹟

(1) 事蹟1

(2) 事蹟2

(3) 事蹟3

段落1標題

段落內文1

段落內文2

段落2標題

段落內文1

段落內文2

109年下半年替代役績優役男

時代考驗青年，青年創造時代



沈孟賢 [207梯]

需用機關

法務部矯正署

服勤單位

屏東監獄

役別

警察役

優・良・事・蹟

- (1) 主動引導新進役男適應生活及勤務，積極用心深獲肯定。
- (2) 主動協助防疫工作，搬運、發放及整理防疫物資，表現深獲肯定。
- (3) 工作態度積極認真，利用備勤時間參與服務，熱心公益。

監獄風雲 服役另類體驗

「監獄」這個看似陌生又神秘的場域，卻是我完成國民應盡義務的機關，還記得在成功嶺新訓時的那份悸動感，面對選擇服役機關時的衝動，原本打算選擇

離家近或是警察役的役別，卻在那一瞬間走向矯正役，當所有同梯的夥伴都用驚訝與疑惑的眼神注視著我，那份堅定感似乎已經告訴弟兄們我的決定了。

從我成長至今，對於監獄的認知就是從媒體、電影及書本中拼湊而成，一直到花蓮自強外役監獄專訓時，才初步接觸到所謂的「監獄」。受訓時長官及學長們不斷的提醒服勤注意事項、法律常識及案例宣導等，就是期盼我們日後分發服勤時能夠順利適應環境，不被有心收容人所利用。而正式到屏東監獄報到時，面對高牆內的世界心中難免恐懼，畢竟裡面關押的都是社會上的犯罪人，也是接受國家法律制裁的對象，但我們都是受過國家洗禮的役男，必須鼓起十二萬分的勇氣完成分派的勤務，我也不斷地告訴自己要盡力完成長官指派的任務，因為這是身為替代役役男的榮譽感。

他山之石 寶貴的活教材

在服勤階段常覺得為什麼簡單的一個動作就要回報中央台，後來才瞭解到回報是因為戒護管理的需要，監獄勤務不容許任何差錯，畢竟攸關到戒護安全。外界的人從來不瞭解監獄工作的真相，監獄也因此披上一層神祕的面紗，其實監獄不像外界描繪得那樣，裡面的人事物都充滿了愛與溫度，監獄就像是一份活教材，其實並不可怕，退役後我也可以很自豪地跟大家說我在監獄服役，因為這是一份寶貴的服勤經驗。

珍惜生命每個相遇；用心完成每件小事



曾聖文 [210梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

新竹榮譽國民之家(輔導組)

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助保健組促進樂齡活動，達成榮家健康活躍老化之目標，著有貢獻。
- (2) 協助解決住民日常生活問題，並適時擔任聯繫的橋樑，發揮愛心值得肯定。
- (3) 協助住民圓夢，陪同參與表演彩排事宜並給予肯定，熱忱任事，足堪表率。

用心付出 促進樂齡

我在新竹榮家輔導組的安養一堂服役，例行性的工作內容包括記錄每日的住民體溫與身體狀況、在樓層服務台面對前來詢問的長輩協助處理事情、陪同就

醫、用餐時間協助行動不便的長者打飯菜等生活日常的處理。因為服勤的關係，讓我與長輩們有許多互動的機會。

我曾經推著輪椅，帶著無法外出的百歲爺爺到他以前常去的家庭理髮修剪儀容，到他以前常去的小吃店陪他吃著點心，聽著以前他是如何隨著軍隊保衛國家還有那濃濃的鄉愁；曾經在服務台幫忙一位剛買到智慧型手機的伯伯，一步步教他如何使用，並且安裝line，讓他能打視訊給他的家人，在防疫期間也可以透過視訊一解與家人無法見面的相思之苦；也曾經陪同行動不便的伯伯到榮總就醫，減少他的不安與焦慮，並且將醫生的囑咐轉達給榮家的護理師與家屬，讓他們能知道就醫的狀況。在這裡學習到了服務的真諦是用心付出做好每一件別人需要的小事，而我也在每一次的相遇中多了很多疼我的家人。

用愛同行 揮灑生命熱力

此外，新竹榮家對於長者的休閒生活品質相當重視，為長者舉辦許多活動，諸如才藝競賽、健康操、文康表演活動，以及近期的小巨蛋圓夢計畫等，從協助活動的進行到拍照記錄，都讓我學習到了長輩們對於生命的活力與熱情。

服役期間，每天都過得相當充實，感謝榮家長官們的協助與包容，讓我能發揮小小的心力去和長輩們一起揮灑生命的熱力。在剩下的役期，我也將繼續努力秉持著「愛心、服務、責任、紀律」的替代役精神去過每一天。

山重水複疑無路，柳暗花明又一村



趙竟評 [208梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

臺南榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 積極協助榮家COVID-19防疫，建置隔離室，維護就診環境安全，辛勞得力。
- (2) 發揮專長，主動積極協助處理資訊相關問題，提升工作效能，著有貢獻。
- (3) 照護猶親，對住民親切服務、細心照護，深獲肯定。

鐵漢柔情 真心敬佩

在未前往臺南榮家服役前，就對榮家有著一種陌生又熟悉的感覺，因為榮家主

要是照顧退伍單身的外省榮民，而我的外公也是退伍的外省榮民，因此來到榮家服役就好像多了許多的爺爺一樣。

在照護服務住民時，有時榮民伯伯會分享他們的故事，其中印象最深的就是有位榮民伯伯分享了他為了報效國家在特種部隊服役，因為長時間在軍隊服勤，不能常返家與親人相處，且當初內戰時期，多數軍旅軍餉匱乏，尚未娶親即孤身來台，導致與家人間的關係不是那麼地緊密，說著說著這位伯伯就有點哽咽。自古忠孝難兩全，榮民伯伯為了國家如此的犧牲，奉獻了自己的青春，奉獻了自己一輩子，正所謂「男兒有淚不輕彈，只是未到傷心處」，這群榮民伯伯捨己為國，我們的幸福是他們守護而來的，但他們卻因此失去了很多，實在令人欽佩又不捨。

熟悉榮民 噓寒問暖

在榮家服役，週二及週四需要搭乘巴士陪同榮民長輩前往榮院就診，剛開始協助榮民長輩看診時，由於每位榮民配戴口罩的情況，很難辨識每個人的長相，經過一段時間熟悉後，慢慢地記得每位榮民伯伯，榮民伯伯也十分開心我記得他們的名字，與我熱情打招呼，我也萬分喜悅能夠與榮民伯伯有更多的互動。

榮家精神 長存我心

服役至今，不論是與同袍間的合作精神或是服務榮民的工作，都讓我學習了很多，我相信在未來退役後，不論在何處工作，我都會將在榮家服役的熱情與同袍間合作的精神運用在工作上，長照服務長者，涓流我心記憶永存。

109年下半年替代役績優役男

關愛無處不在，健康實實在在。



許凱傑 [梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

高雄榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助榮家辦理各項團體活動，熱忱任事臨機應變，深獲肯定。

(2) 協助養護專區工作，堅守崗位服勤、服從命令，迅速完成交付工作，態度積極。

(3) 協助餵食、陪伴榮民長輩看診及復健等各項事務，盡心盡力真誠服務，深獲好評。

關心今日的長輩 就是照顧未來的自己

首次進入榮家時，因陌生而感到緊張與不安。但也經由一次次陪伴服務長輩的過程，漸漸發覺長輩們可愛的一面，他們就像我的爺爺，只要看到我們這些小孩在身邊就會露出開心愉悅的笑臉，這笑臉也讓我感到親切又溫暖。

我想「服務學習」四個字不難，難在是否真正發自內心接納這群陌生的爺爺們？是否秉持服務初衷敞開胸懷與爺爺們相處互動？是否用熱切而真摯的心對待他們？歷經9個月真心陪伴，我告訴自己定要以自身的微光溫暖世界，就像那冬日的暖陽溫暖每個不曾被注意的角落。

真誠陪伴 樂齡 樂活

服役過程，我發現用心對待他人，那人必有所感受，或許他不會當下用行動來表示，卻能感受其內心已展露的溫暖。即便是素昧平生，亦會被這溫暖的氛圍感染。回憶初次接觸長輩時的陌生，現在卻可以跟他們笑語不斷，快樂相伴，我想真誠互動與陪伴是主因。勉勵自己未來在職場上與顧客接觸時，要時時回想服役期間與爺爺們相處互動的感動與體悟，提醒自己用真誠的心與顧客互動，帶給別人良善溫暖的人際互動。

榮家養護專區的爺爺們大多都是因年老而有些病症，或許連基本的生理需求都無法自理，大多需要照服員在旁協助，甚至完全仰賴幫助。雖然我們尚無專業能力照顧爺爺們的起居，我想用最單純的陪伴，帶給長輩們最純粹的快樂，相信爺爺們的心被照顧了，臉上自然堆滿笑容。還記得有位爺爺笑著告訴我：「謝謝您們的陪伴，帶給我這麼多歡笑與溫暖。」

我來，是學習怎麼當一個稱職的兒子。



曾勇翔 [208梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

馬蘭榮譽國民之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助住民前往臺東榮民分院就診，用心謹慎，應變得宜。
- (2) 協助使用輪椅之榮民至馬蘭榮家醫務室做復健治療，熱忱任事，深獲肯定。
- (3) 參與協助臺東縣政府與馬蘭榮家「青銀共居」宣傳之拍攝，表現優異，值得肯定。

初出茅廬 看見需要

本研究所畢業後，便回臺服役，離鄉背井來到臺東，用餐時常會想起自己在基

隆退休的父母親，是否溫飽？心中盪起一絲漣漪，我尚且思念父母，怎麼不見榮民的兒孫來看看他們呢？利用勤餘與伯伯們閒聊，得知部分榮民一生無私的將自己的青春精力全然奉獻於中華民國，有的甚至是823砲戰退伍下來的軍人。聽著他們說著那些槍林彈雨的過往，自己是多麼幸運的活下來，而同袍又是如何的離去，此刻的我心中不再只是漣漪，而是一陣陣的波瀾，感嘆當年的亂世如麻，感謝他們留給我們的錦繡年華。

服役學習的福份 相約在馬蘭榮家

來到馬蘭榮家沒多久，新型冠狀病毒肆虐，榮家也在第一時間全面採取因應措施，原先會來照顧失智父親的家屬也因而不得入內，這些工作落在了我們堂隊身上，幸好此時的我已非手足無措的替代役了。每日提醒伯伯按時吃藥、飯後運動……由於這場人類與病菌的戰鬥實在太久了，伯伯長期看不到自己的兒子，偶爾也有情緒，但我覺得更多的是害怕，害怕「你不要我了」。此刻的我雖不能成為他們真正的兒子，但我與他們說現在我是你們的孫子。

雖然，服侍年長絕非易事：有突然跌倒送急診的，有突然呼吸不順送急診的……各式各樣無法預料的情況。但是我不再懼怕，來到馬蘭榮家是我的榮幸，有幸能來學習如何當一個稱職的兒子，這是我的福份更是我父母的福份，也希望我的來到能是住民們的福份，雖然艱辛，但由衷感謝你們替我們撐起了這一片藍天，你們是先鋒，我願做後盾，執子之手與子偕老。

別因為沒有草原，就忘了你是馬



林明康 [206梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

臺北榮民總醫院新竹分院

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 擔任替代役管理幹部，帶領役男協助各項活動，熱忱任事，深獲肯定。
- (2) 協助護理部安寧病房行政及活動等各項勤務，負責盡職圓滿達成任務。
- (3) 協助醫院教學評鑑、新進役男報到及衛生相關訓練，用心負責，足資表率。

直接接觸民眾 參與社會服務

出身榮眷的我，小時候就接觸並參與過榮服處團康活動，所以看到國軍退除役官兵輔導委員會總有莫名的親切感。記得剛到醫院，前任管理幹部帶著我認識

環境，並由護理部主任分派我到安寧病房。對於”安寧病房”這詞充滿神祕感且未知的，我從未踏入過醫療單位，起初對環境還不熟悉的我，總思考著要為他們做點什麼，不懂的就趕緊問，只希望能更快融入這環境，感謝單位的同仁的耐心指導，個人努力也獲得同仁的讚賞，讓我能有參與社會服務的機會。

可以不常到醫院 但不能不了解醫院

被選為替代役的管理幹部，肩上的責任變重了，指派支援單位的人力必須同時兼顧役男權益，跟各組室的主管溝通次數也多很多，了解到從中協調以及役男管理並不是件容易的事情，雖然不是最完美，但也藉此機會，在面對處理事情能更加細膩。

記得剛上任管理幹部，就面對新冠病毒的影響，除維持各役男單位業務能正常進行外，還需訂定紅外線值班表協助醫院防疫，那期間對於管理幹部的考驗難度增加，很開心也很欣慰有學習亦有成長，也看到了醫院同仁共同努力面對新冠病毒防疫的態度，想起長官說的一句話：你可以不常來醫院，但不能不了解醫院。服役期間，讓我了解醫院整體運作流程，也了解安寧與其他病房業務上的不同，非常感謝國軍退除役官兵輔導委員會讓我能有機會來到榮民醫院服役，讓我在人生中增添更多精彩、有意義的社會服務工作。

成功的人找方法，失敗的人找理由。



劉力文 [207梯]

需用機關

國軍退除役官兵輔導委員會

服勤單位

國軍退除役官兵輔導委員會

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 擔任管理幹部協助役男管理，主動關懷領導有方，用心負責，足資表率。

(2) 協助辦理替代役男專業訓練、分發及防疫措施，克服困難，著有績效。

(3) 主動協助洽公民眾及推動社會公益，積極熱心，著有貢獻。

服役生涯的經歷 如數家珍的寶藏

時間猶如白駒過隙一般飛逝，回頭望至成功嶺展開服役生涯至今，才發現這近一年的時間，充滿著酸甜苦辣的各種回憶，這些難忘的回憶或經歷都將成為我

一生如數家珍的寶藏。

選擇「退輔會」作為一年服役依歸的我，對於退輔會卻是一知半解。進入退輔會本部服役後，才明白退輔會對於報效國家的榮民照顧，不僅止於退除役後的金錢給付，更涵蓋對於榮民的就醫、就學就業以及安置就養等全方位的照顧。大部分民眾普遍不了解這些榮民對國家的偉大犧牲及奉獻，就好比國人普遍知悉十大建設、中部橫貫公路對國家發展的重要影響，卻不明白背後開鑿出一條條鬼斧神工、帶動國家發展之重要建設皆出於我們榮民們的雙手。這讓我由衷敬佩把一生奉獻給國家的榮民戰士們。

接受挑戰 承擔責任

在服役期間，除了盡自己的本份外，我也不以此為滿足，參加服勤單位的管理幹部甄選，勇於接受挑戰、承擔責任。有幸受到上級長官提拔，經過成功嶺管理幹部受訓合格後，在會內擔任管理幹部帶領役男。擔任管幹期間，我體悟到管理幹部就好像役男們的標竿準則，以身作則是帶領群體的基本原則；管理幹部就好比上級與役男們之間溝通的橋樑，居中協調的溝通能力是管幹的必備技能；管理幹部就如役男們的祿母，役男服役生涯遇到任何困難及問題，第一個找的人就是管理幹部，耐心及智慧也是不可或缺的元素。這些磨練與挑戰也使我的服役生涯更加的多彩多姿。新的身份，也為我的服役生涯再開啟了另一個全新的篇章。

Don't just play anything. Learn everything from anything.



李彥勳 [207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) 協助就業站、就診專車服務，熱忱任事臨機應變，深獲肯定。
- (2) 因應新冠肺炎疫情，協助宣導並執行相關防疫措施，積極用心，認真勤慎。
- (3) 協助單位報廢財物清除相關作業，負責盡職，圓滿達成任務。

超越光陰隔閡 體驗不同故事

離開訓練中心已逾九個月，原先並未想到在苗栗服役會成為生命中重要的體

驗，服務一群說著不同語言的人，這些超越光陰隔閡的一段段故事，讓我們一同踏在這塊土地上。

中華文化雖同樣是中文，但在苗栗傳承下來的是相對不熟悉的口音-鄉音以及客家話，在接起電話後也無法使用肢體語言表達，只得求教於在苗栗深耕的同事，才能化解原先的難題。與榮民及眷屬互動的過程中，更累積到許多不曾有的經驗。尤其是在陪同就診專車，面對面的交流比起電話中的想像更加的真實。有些人經歷過南征北討的生活、八二三炮戰的洗禮、或者是平淡踏實的生活故事，只要有一個引線點燃，這一本本的活歷史便會再度演繹古老的記憶，抑或是--傳說。

善用有限資源 熱心關懷服務

榮服處與退輔會的關係可以說是手腳五官與大腦的協調，手摸到了形形色色的民眾需求、眼看到了人生百態生老病死，職員長官們上下一致的同理心、耐心，經由會中不斷切磋琢磨的智慧指導，形成了我們努力達成民眾需要的強大實踐力，協助來訪者釐清需求，提供完善服務。

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。

堅持下去 永不放棄。每個人的人生旅途當中會遇到許許多多的波折,在這些的波折當中我們如果抱持著不要放棄的信念,許多的問題都會突破,在我的人生觀中,做任何事情都要全力以赴,就如同堅持下去,永不放棄這樣簡單的一句話。



鄭人瑋 [209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) 發揮專長支援協助榮家各項業務、活動，認真勤慎，積極用心。

(2) 執行「社區關懷」之公益服務，改善服務對象之生活條件，熱忱服務深獲肯定。

(3) 執行「學童課後輔導」之公益服務，加強學習動機，使學童課業進步，著有績效。

服役體驗 大同世界

抱著既來之則安之的心情到雲林榮家報到，協助附近國小學童的課後輔導、外住獨居長者的公益服務探訪、安親學園中輟學生的課業輔導、以及輔導組櫃台總機的支援等勤務。在每週的外住榮民探訪勤務中，我深刻的感受到了這些獨居榮民的辛苦，他們孤單一個人住在家裡，儘管我們只是單純的居家清潔跟陪伴長者聊天講話，但這些獨居長者仍會很開心，看到這些長者因為這種小小的舉動而覺得開心，讓我的心裡也覺得自己的付出很值得。

服役學習 成為更好

在雲林榮家服役期間，我學習到了服務的精神，感受到這個社會各種需要幫助的人，以及他們的故事。服役過程當中不管是協助總機業務、協助入住服務或課後輔導及探訪獨居榮民，對我而言，身為替代役我覺得很開心，就如同我的座右銘一樣做任何事都要有永不放棄的精神，即便失敗了也是甘之如飴。從來沒有想到在服役的過程，我可以學習到以前工作上所接觸不到的事情，我覺得很有成就感，替代役的精神就如同陽光照樣每個人的心中，持續發光發熱，服務著社會大眾。期許這些收穫能夠讓我更全面的反思自己，成為更好、對社會更有貢獻的人。

109年下半年替代役績優役男

不要只想著做好的事情，而是想著把所有事情做好。



溫康迪 [209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) 協助執行防疫工作，防疫期間服務來訪家屬，熱忱任事，深獲肯定。

(2) 協助榮家保健組病歷建檔、整理及歸檔，促進醫療管理效能，績效卓著。

(3) 陪同住民看診，滿足住民需求及就醫過程之安全維護，積極用心，足資表率。

同心防疫 分憂解勞

2020年是不平靜的一年，我在疫情背景下至板橋榮家保健組服役，即將在第一線面對疫情，心中難免感到緊張。但實際上，因我國邊境防堵得當，加上民眾在疫情當下反而減少就醫，使得壓力沒有預想的那麼大。不過看到醫生和護理師們每天戰戰兢兢、時時刻刻調整防疫措施的樣子，使我深刻體會到醫護的辛勞，因此也就抱持著盡量為他們分憂解勞的態度，認真做好份內的工作。

板橋榮家的保健組除了服務住民伯伯之外，亦服務社區民眾，榮家內的照顧服務員和外籍看護也時常來看病，因此每天都面對著形形色色的人，尤其在疫情當下，對民眾看診或住民家屬的探訪都設有重重關卡，常常得為這些不太方便的措施給他們好好地解釋與安撫，十分考驗耐心與應對進退的能力。而且在保護別人健康的同時，也要保護自己的健康，時時注意個人衛生，勤作消毒清潔。

服役中體驗 成長同理心

榮家是一個規模不小的組織，除了要遵從輔導會的指示外，還要與中央及地方的衛生單位配合，難免會面臨溝通協調上的落差或誤解。儘管替代役男不需要直接處理這一類問題，但是從中觀察、理解大家的目標與立場，認識到自己該怎麼做比較妥當，我想這個過程對於現在和未來的工作都是有助益的；也體認到無論是榮家的醫護、員工，還是住民及外面的病患與家屬，大家都有各種辛苦、情緒和難處，因此在這裡工作，無形中也使同理心成長了不少。

醫療的根本，在於恢復生命的價值



蔡承佑 [208梯]

需用機關

衛生福利部

服勤單位

衛生福利部醫事司

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 參與嚴重特殊傳染性肺炎防疫，進駐中央流行疫情指揮中心值班，完成醫療整備資料更新，辛勞得力。
- (2) 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，支援衛福部1957福利諮詢專線接線，辛勞得力，著有貢獻。
- (3) 擔任替代役管理幹部，主動關心役男服勤狀況，協助役男服勤管理相關事務，用心盡責。

17年前不懂SARS，如今參與COVID-19抗疫

今年1月初我甫到衛福部醫事司，為一年期的替代役生活掀起序幕。本以為只做輔助性勤務的「廣義公務員」，生活平淡無奇是可以預見的，然而，在世界的某個角落，新型冠狀病毒正蠢蠢欲動，1月中下旬正式敲響世界衛生組織(WHO)的警鈴，讓全球人心惶惶。

隨著中央流行疫情指揮中心的成立，醫事司加入這場防疫作戰，我這替代役也開始協助同仁籌辦防疫相關(視訊)會議，因而見識到醫界各重要意見領袖針對防疫措施進行討論、滾動式修正；另外，我也參與進駐指揮中心值班，協助醫療應變組彙整全臺醫療整備相關資料(如呼吸器、ICU空床等)。雖然替代役無法擔任第一線防疫人員，但我們站在防疫同陣線，齊心為了全民健康安危付出努力。

支援1957諮詢專線，協助受疫情影響國民接受救助

因為疫情的衝擊，許多人在生計方面受到影響，生活陷入困頓，這是我去支援衛福部1957福利諮詢專線接線後才親身體認的事。

剛開始雖然有接不完的電話，一通甫掛一通又響，但能幫電話中的人解惑、提供有利資訊，會讓人有成就感；然而，令人憂心的不是電話接不完，而是當電話中的「經歷」不符合急難救助的條件，卻又無能為力時，那股扎心感更讓人難受。

替代役，義務的職前訓練，是進入職場的墊腳石

進入公部門服役，除了能明白公務體系運作的機制外，在處理主管交辦事項時，會訓練自己「把事情講清楚」的能力，才能順利收齊資料；另外，面對民

眾來電洽詢，要懂得「抓出核心重點」，方能對症解惑。

109年下半年替代役績優役男

越挫越勇

高健哲 [208梯]

需用機關

衛生福利部

服勤單位

疾病管制署

役別

社會役衛生福利部

優・良・事・蹟

- (1) 參與COVID-19防疫及相關工作，製作新冠肺炎的Google Chat Bot 服務，用心盡責。
- (2) 全心投入撰寫臺灣防疫相關論文，透過研究與學術上分析防疫作為的影響力以及重要性，表現優異。
- (3) 透過自身優異的語言能力，協助單位內相關英文翻譯等工作，深獲肯定。

多交益友 增廣見聞

一月初時我來到疾病管制署開始了我的役期，當時被分配到疾管署7樓的疫情中心(EIC)服役，而此時的疾管署還不是個非常忙碌的單位，因為新冠肺炎的役情還沒有開始盛行，單位內有許多跟我同年紀的研發替代役男，他們都從事有關軟硬體的工作內容，完全沒有寫程式背景的我，在同事的教導下也開始接觸基本的程式語言，大家的生活背景以及專業領域都不相似，我們時常可以在對話內容上學習到不同領域的知識來增廣見聞。

參與防疫 光榮無比

一月底因為新冠肺炎的爆發，我的工作內容也隨之改變，疾管署在1月20日成立了國家中央流行疫情指揮中心，各部會也隨之開始進駐處理相關作業，平時黑漆漆的指揮中心也瞬間變成了全臺最受關注的焦點，因為作業量大幅的提升，役男們需要輪流加班協助相關作業。

臺灣這次疫情受到國際矚目，許多大長官們，其中包括總統以及美國衛生部長都前來疾管署了解我們的防疫作為，這也讓原本以為是個無趣的役期變得更加多采多姿。雖然我們時常加班，我也因為這次的疫情學習到了很多公共衛生領域的專業，我的業務包括英文翻譯、製作Google Chat Bot 服務等，除此之外，我也全心投入撰寫這次臺灣防疫作為相關的論文，希望能夠在學術上分析防疫作為的影響力以及重要性。這些經歷將成為我一生難忘的回憶，讓原本是外科手術背景的我，見識到公衛領域的重要性。

臺前一分鐘，幕後十年功——機會是留給準備到120%的人。



詹柏勻 [209梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

新北市政府社會局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 發揮中英口筆譯和語言專長，支援協助推廣國際業務，深獲好評。

(2) 擔任美國在臺協會與新北防疫物資供應鏈見面會中英雙語司儀，表現優異。

(3) 協助新北市政府Comma Lab文案、防疫友善資源包等政策文宣及各類信函文件英譯或潤校，辛勞得力。

奇幻旅程 難忘的回憶

能在服役期間發揮所長，是人生中難忘的美好回憶。

當初自己選擇暫卸教職與口譯員身分、履行兵役義務時，曾擔憂在服役一年之後，語言技巧是否會用盡廢退？所幸在許多貴人與長官的引薦之下，有許多溫習技巧的機會，與府內各局處攜手合作，創造難忘的經驗—主持臺美視訊會議與記者會、參與官方英文推特的設立、翻譯重要社福政策文宣與書信等。每次的任務都不簡單，但結束後獲得長官和與會者肯定時卻又充滿成就感，也是服役前想像不到的奇幻旅程。

不平凡的服役之旅 給自己更高的期許

平心而論，在社會局的服勤內容並不像外語替代役需要貢獻大量語言與翻譯專業，因此每次接到任務邀請時，總會猶豫是否要在平時的服勤工作以外承擔額外責任與壓力。但經過審慎思考後，決定要給自己更高的期許，希望在短暫的服役期間發揮最大價值。雖然每次任務都屬義務支援，但在準備上一點也不馬虎，反而因為自己具備替代役身分而格外慎重，希望能讓長官對於平時穿梭府內的替代役刮目相看。因此我常常藉機會告訴長官，其實替代役弟兄個個臥虎藏龍、身懷絕技，只要有適當機會就能發揮所長。

與新北市社會局的緣分或許只有短短一年，但這一年確實收穫滿滿、不虛此行，甚至能在服役期間累積實務經驗，可謂一舉數得。期望在剩下的服役期間能有其他貢獻所長的機會，在平凡的服役生涯中繼續創造不平凡的驚奇之旅。

你不一定要很厲害，才能開始；你要開始，才能很厲害。



陳韋至 [209梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部中區老人之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助長者3C產品操作、新進住民適應團體生活等各項業務及相關活動，積極用心。

(2) 支援協助遊民收容各項業務及養護工作人員、照服人員等在職訓練衛教活動，辛勞得力。

(3) 善盡役男管理幹部角色，主動關心新進役男之服勤適應與生活狀況，負責盡職。

沐浴時間洗禮的草根智慧

高三那年奶奶開始出現失智症的症狀，最後醫生判定為「阿茲海默症」，之後父母全心照顧奶奶的過程也深深烙印在我的記憶之中，因此在成功嶺選擇有機會可以照顧老人的社會役役別，希望能夠學習照顧老人的相關知識在往後能夠給予親人完善的照顧，最後也成功進到了衛生福利部中區老人之家。

過去因為較少接觸長輩，因此一開始還不太熟悉怎麼與長輩們相處，在社工科職員與學長的教導與帶領下開始與長輩們有不錯的互動，長輩們常常很熱情地跟我們打招呼、聊天以及分享他們過去的趣事及經驗談，讓我體會了所謂「老人言」是口耳相傳留下來的草根智慧話語，是經歷了時間的洗禮而來的。

發揮攝影專長 記錄長輩幸福

在社工科，經常需要協助處理長輩的大小事務，協助服務內容包括舉辦桌遊活動、電影欣賞活動、歌唱班活動及遊民收容科的書法班活動與料理班活動等，除了可以陪伴長輩玩樂之外，也可以發揮攝影專長記錄每一次活動中長輩們幸福的樣貌，真的很謝謝社工科職員們與學長的幫助，讓我在服役期間收穫良多。

在長官的推薦下我接下管理幹部一職，成為了長官、職員與役男之間的溝通橋梁，學習如何上情下達並在不影響役男權利的前提下完成上級交辦的工作。

服役至今已過半年，相信到役期結束那天，我不僅僅學習到照顧老人的相關知識，也擁有了在中區老人之家與長輩、職員與役男學長及學弟一起相處的美麗回憶。

109年下半年替代役績優役男

倘若沒有歷經過去，不會抵達美好。但也艱辛亦或是無法想像的終點。



簡嘉宏 [209梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部北區老人之家

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 支援機構夜間與假日送醫等現場照顧服務工作，積極用心認真盡責。

(2) 任管理幹部，積極傳承工作脈絡與合作文化，以身作責穩定機構運作。

(3) 協助武漢肺炎防疫管制與措施，主動陪伴配合協助長者就醫及活動等，熱忱服務，深受肯定。

服役初見場域 像極了桃花源

來到北區老人之家以前，對於安養機構總會擔心自己是否能夠適應以及負荷，但是來到這裡之後才發現與自身的想像完全不一樣！位於新店山中的屈尺，這裡環境清幽寧靜、風光明媚，像極令人忘卻時間流逝的桃花源，機構中除了亞健康的長者外，也有需要養護照顧的長輩們，有些長者活潑開朗、還有健談熱情，雖然看似白髮蒼蒼，內心卻仍像是個年輕人般新潮以及熱愛新鮮事物。

而我服勤於養護科中，在這裡多半是生活難以自理甚至長期臥床和插著鼻胃管的長者，儘管與役男們素昧平生，他們仍是將其視如己出，宛如自己的孫子那樣親切，陪著他們復健、唱歌、玩遊戲或是其他智齡活動，每日總有不同的笑聲與期待。

陪伴長輩餘生 體驗人生無常

雖然看似愉悅歡樂的日常，但面對長輩們身體狀況的變化難測；除了失智、失能以外，還有無法預料的突發狀況，可能上午還開心地一同活動，當日晚上卻急診送醫。陪同送醫也是服勤的內容，每次協同長輩到醫院急診時心中總是著急、甚至徹夜未闔眼，於服役期間已面臨幾位長輩的離去，心底充滿感嘆及無奈，歲月伴隨著健康的流逝更顯生命的寶貴。

時間像是一條從過去流淌而來的河，我們與長輩們一同泅泳其中。對於役男來說一年的服勤回憶難以忘懷，不僅陪伴走過這些日子也是參與了長輩們的餘生。這般璀璨的年華與緣分，讓我們於北區老人之家薈萃相聚。

一沙一世界，一花一天堂



徐銓 [210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) 協助推送輪椅、陪伴就醫或用餐等，均以耐心、體貼的態度服務長輩，深獲讚許。
- (2) 與同袍相處融洽，工作用心盡責並主動分享執勤經驗，對單位助益良多。
- (3) 主動參與捐血活動，熱心公益。

打開胸襟體驗服役

剛到花蓮東區老人之家服務時，我感到工作費力又不討好，很沮喪。直到有天

我替老人在基督教門諾醫院排隊領藥時，看到大廳掛著一幅巨畫，兩旁寫著「以愛心照護貧病弱勢，就是以忠心為主服務」，我才發覺原來有一大群人驕傲地把付出看似沒有回報的愛心作為己任。這樣的發現把我從對未來茫然抽象的煩惱中，往現實中拉近，嘗試打開心胸體驗這兒的生活與工作。

遇見生命中的美善

近80歲的阿水伯(真人假名)是我認識的一位新朋友，他是癌末病人，依靠著化療與止痛藥生活，並且患有輕微失智症與膝蓋關節炎，走路總是一拐一拐的。但是這樣一位阿水伯卻總是笑口常開，與人開朗地咧嘴微笑打著招呼；每餐飯後阿水伯都幫忙擦食堂的桌子，幫我們替代役完成將近一半的清潔工作。我們經常一起打掃、閒聊、去醫院看病，現在阿水伯已經是我重要的清潔夥伴與好朋友了。他就像是在沙漠中一朵美麗的花，在艱困中展現韌性與美善。

除了日常性地照護老人家的生活與病痛之外，也定期會有好玩的活動。前幾天，我們替代役和本家工作人員一起陪同老人們到花蓮新天堂樂園觀賞臺灣最有名的歌仔戲團明華園的表演。在觀看演出時，看到了老人家們展現出開心的笑容，感到很溫暖。

這裡是一個充滿友愛互助的地方，雖然服務老人家看似費力又不討好，但在與夥伴一起工作中我結交了志同道合的好朋友，在踏實一點一滴的工作中也發掘了生命的美善。

愛不是將自己剩餘的，不要的分給別人，而是以全心將自己所有的，心愛的分給大家——德蕾莎修女



符力中 [210梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

臺北市政府社會局

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 發揮專長協助中心提升老人照顧品質及同仁職場自我照顧能力，深獲讚許。
- (2) 積極配合單位推動創意、健康老化方案，增進老人社會參與，績效卓著。
- (3) 疫情嚴峻期間，協助照服員強化正向因應能力，穩定住民情緒，辛勞得力。

理論實務 相互印證

我本著發揮臨床心理師專業的想法，選擇至社會局老人自費安養中心服役，希

望可以與長者們互動，向長者們學習，了解他們人生經驗以及健康老年生活是什麼樣子。

從剛下單位的懵懵懂懂，透過登打紀錄，了解近期單位的活動，長者大致的生活狀況（服藥、近期有無壓力事件等）；也讓我對於中心有了最初的接觸與連結。每周四下午的代購原本是由照服員將代購清單和錢拿來給我；從心理師的角度來看，雖然相對省事的行為，但卻有可能加速長者的退化；因此，為了鼓勵長者多活動、增加社交接觸，在與股長和照服員討論後，邀請長者自行書寫代購清單、並將欲代購清單和錢拿來給我；讓長者有動腦的機會。將代購物拿至樓層給長者時，感受到長者的感謝和熱情讓我感到窩心。此外，偶爾也會有長者前來求助手機相關問題，幫助長者把想聽的音檔下載到手機，把誤刪的資料救回來時，長者在這過程中也會積極地問步驟，希望之後可以自行處理，看到長者好學的精神也深深的感動我。

發揮專長 回饋分享

除了與長者互動外，在與股長討論後，我在團督時間向所有照服員和社工介紹臨床心理師的工作，以及老年3D（膽妄、失智、憂鬱）各自的症狀表現及如何區辨。此外，也透過引進舒壓儀，協助工作人員透過生理回饋了解自己的壓力狀態及後續如何透過腹式呼吸放鬆。

在服勤處所已服役5個月了，這段時間除了專業不中斷，我也向長者學習到了很多寶貴的經驗；希望在未來半年的服役生涯可以持續發揮自身專長為中心服務，並將此經驗作為未來珍貴的回憶。

在不違法的前提下，做自己，做自己想做的，不要
在意旁人眼光



詹詠超 [209梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部南投啟智教養院

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 積極協助院內各項業務、活動、文書處理，認真盡責。

(2) 擔任役男管理幹部，關心役男服勤狀況，並適時給予情緒上的支持，表現良好。

(3) 協助維護院區環境及服務對象休閒、健康及技藝課程，熱忱用心。

星星月亮太陽 服役心的方向

由於來院前就已經聽說服勤單位是要打草的，所以來到南投啟智教養院後，就已經有心理準備了，但由於剛到新環境，不免還是很緊張，學長或職員交辦的事情就盡力用心去完成，慢慢也就習慣這裡的生活了。

這裡的學長大多數人都不錯；秉翔學長像是太陽般做事能力強大且總是笑容滿面充滿正能量，永光學長像是星星般各項事情處理能力佳且盡力去做，志翔學長像是月亮般讓人安心寧靜且十分關心學弟的生活狀況，這三位是我尤其感謝欽佩的學長們，也是我努力的方向。

開心簡單過生活 用心努力達任務

這裡跟一般單位不同的是，有許多笑容滿面的服務對象，以前的我很怕遇到身心障礙者，而現在我發現，其實他們跟我們都一樣，只是他們需要專人教育照顧，十分感謝每位教保員和生服員愛心耐心細心的照顧他們，很多高功能服務對象其實可以像一般人聊天，甚至到外面工作，其實有時候蠻羨慕他們的無憂無慮，期望我也能這樣開開心心簡簡單單的過生活。

隨時間慢慢過，管幹也要退伍了，我一開始十分擔心自己無法扛起這個責任，但做了一陣子後發現雖然責任很重大，但可以從中慢慢學習帶領役男，讓自己成長，還有半年的役男生活，我會繼續學習、繼續努力完成任務。

當我能接納他人，接納那些情感、態度、信仰，並視之為那個人之中的真實而又有活力的部分，我才能肯定我是在協助他成為一個人---Carl Rogers



彭大維 [210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) 用諮商心理師專業能力，輔助護理師與照服員照護長輩，服務用心。

(2) 協助單位同仁繼續教育課程、建立照護表單及制度化紀錄事項，認真盡責。

(3) 協助防災、防疫工作、支援養護區各項活動，活絡長輩身心功能，辛勞得力。

從慢慢熬到快結束 當作開始也當結束

第一天報到到現在，從一開始的「慢慢熬！」，到現在開始說「快結束了！」。對我來說，我仍把每一天都當作第一次、也是最後一次般的好奇，期待著每天的挑戰。

浩然敬老院是臺北市公費的老人安養護機構，住在裡面的長輩都是無子女可照顧的低收入戶，入住前可能是遊民、精神疾患、身障者、或社福高度關懷的族群，算是相當弱勢的族群。

我所服務的養護區中洪阿嬤是一位思覺失調症的患者，成天待在護理站旁的柵門旁，蠢蠢欲動地等著工作人員一個不注意，就要跑出去領她不存在的三百萬。聽了護理師的描述，才知道她原來曾經是位童養媳，一直做幫傭工作，發病後一直出現與錢有關的妄想，像上次我帶著她出去散步時，她想買兩袋甜瓜送給臺北市長和院長，她想感謝一直以來照顧她的人，雖然有些不可理喻，但在理解她後，其實也感受得到洪阿嬤純粹的可愛。

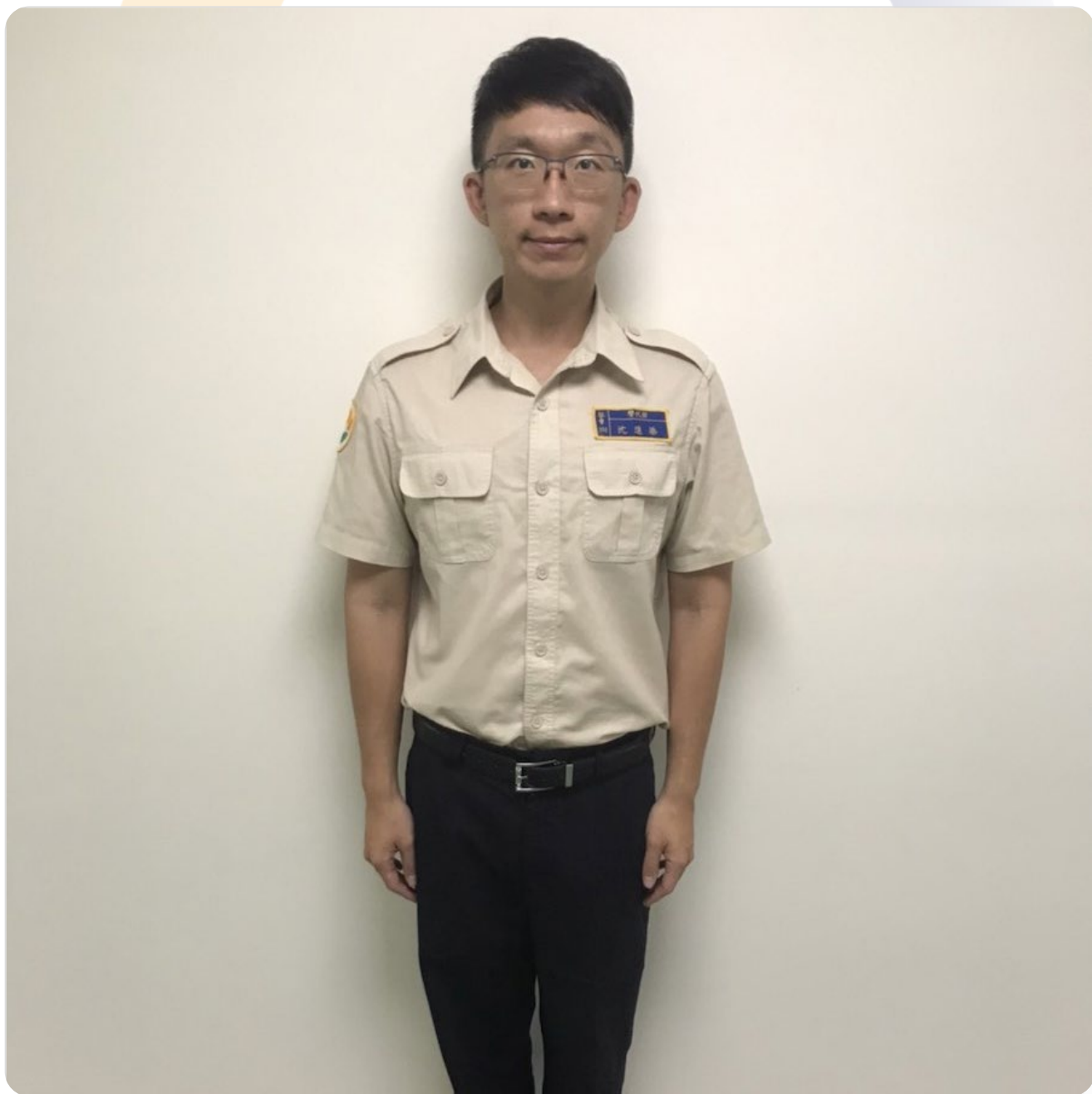
服役學習 累積人生智慧

因為諮商心理師的身份，有時護理師會「轉介」一些有情緒困擾的長輩讓我去關懷和談話。作為心理師，我或許沒辦法解決個案的問題，但每次的會談，讓他們感受到被陪伴，而不再寂寞。除此之外，我也會與輔導員討論個案的照顧，幫助個案在院內有更好的適應。我想，這也可能是心理師這個專業在這個系統當中，很能夠提供的有力幫助。

在這些服務長輩的過程中，在面對許多特殊的需求中，我學到了許多過往在學校沒學到的陪伴與照顧技巧。也在長輩的敘事與早期記憶中，更看見了許多作為人的辛苦與不容易，但我也感受到，這些點點滴滴，更成就了生而為人的智慧與意義。

109年下半年替代役績優役男

盡自己最大的努力做好每一件事情。Try my best to do everything.



沈進添 [210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) 運用本職學能，協助並提供館舍機器設備維修建議，讓身障中心業務推動順遂。

(2) 主動協助身障民眾辦理公務，態度親切認真，深獲民眾肯定。

(3) 主動至社區關懷據點協助並帶領社區老人活動，服務深受鄰里推崇。

從陌生不安到駕輕就熟

自成功嶺結訓後，從初生之犢的小男孩成長為負責任且盡忠職守的大男人，分發至桃園市政府社會局之身障科服役，心中滿是期待與不安：期待能從中學習到不同領域的知識；不安的是到新的環境，需重新適應環境。學長細心帶領我到八德障福館認識未來一年服勤的新環境及學習役男份內該做的職務。

當踏入八德障福館，由學長親自為我介紹所有人員，我也介紹自己給大家認識，當時真的很緊張，因為大家都是初次見面，隨後學長教導及交接每周的職務內容，剛開始的一個月真的對各服勤內容非常不熟悉而且常常做錯，幸好有學長在旁協助並仔細地教導我，讓我漸漸能夠在第二個月後熟悉並對份內的工作駕輕就熟。

熟稔業務 接力傳承

每天的例行工作內容從早上先將公文裝箱運到八德障福館分發給各承辦人員，處理身心障礙鑑定報告、證明及停車證等業務，下午再將公文裝箱送回市政府身障科交給相關同仁，現在的我對每周所需辦理的事項非常熟稔，由衷感謝201梯次身障科的學長。經過2個月後學長要退役了，社工及役男們還辦了歡送會，慶祝學長役期到滿，即將面對下一段旅程，雖然有點不捨學長離開，沒有人可以照應我，但總是會有離別的時候，自己需要獨立一點，在此衷心祝福學長，並期許未來能成為像學長一樣有責任及熱忱的役男，帶領下一屆的身障科之新役男。

幫助別人得到他想要的，自己就會夢想成真。



賴彥仲 [209梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

雲林縣政府社會處

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助家庭暴力高危機個案網絡會議、防暴種子人員培訓工作坊等活動，認真負責。
- (2) 陪同社工訪視脆弱家庭個案、協助孩童安置、幼童個案就診事宜，積極主動。
- (3) 擔任管理幹部，安排及協調役男勤務事宜，盡心負責。

服役旅緣 再見雲林

過去，除了求學階段畢業旅行會經過劍湖山世界而來到雲林，除此之外從小到大對雲林縣所知甚淺。因為服勤而來到雲林縣社會局，才發現身邊無助的人們以及需要幫助的脆弱家庭有這麼多！

每周我們役男們在服務台輪值是最接近民眾的時刻，有時候會遇到衣衫襤褸的民眾來社會處尋求協助，但這可能是他們最能保暖的衣物；有時候會遇到大聲咆哮接近精神崩潰的伯伯，但這可能是他表達訴求尋求幫助的最後一扇窗口。

真切熱忱助人樂 深刻體會人生難

對於我們一般生活中可能不太想碰觸、鮮少經歷的，在這裡我們都會因服務而深切體會到。但也因為真切有服務的熱忱，我才會選擇社會役來幫助社會弱勢。我服勤的科室是社會工作科，在這邊社工定期每天要面對的可能是性侵害受害人及相對人的處遇協調，可能是家暴受虐幼童的緊急安置，可能是未成年青少年未婚懷孕的處境輔導，在協助社工的過程中體會到幫助脆弱家庭鞏固和諧且有功能的家庭結構是非常辛苦的。我們除了會協助社工幼童轉安置，還會定期陪同社工挨家挨戶發送愛心物資到個案家中，過程中有看到受虐小孩的難過，也有看到弱勢家庭收到愛心物資露出微笑的快樂。在服役過程中每天喝很多水也流很多汗，儘管我們只是小小的替代役，能幫的忙不算太多，但在看到需要幫助的人們受到協助而微笑，感覺一切都很值得。

夠柔軟才能不認輸。

賴冠群 [208梯]

需用機關

衛生福利部社會及家庭署

服勤單位

衛生福利部衛生福利人員訓練中心

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 以新美學設計改造中心環境，活化改造老舊社福資料館為學員健身房，辛勞得力。
- (2) 活用新媒體推廣中心形象、協助國際化接軌，績效卓著。
- (3) 協助草屯檢疫所後勤組勤務，強化中心防疫能量，認真盡責。

躲不過的一年 創造自我價值

既然這是不得不的一年，就想辦法自己創造對自己有利的價值。只要去路上做

個民調，我相信會有超過8成的男生不願意花這一年的時間服役，這一年對於未來其實可有可無，但如果抱持得過且過的心態，對往後的人生確實會有負面影響。

役男的生活不算多采多姿，勤務也算不上有難度，但這卻是正式步入社會前唯一一年，可以毫無負擔的生活。在這樣零負擔的生活環境，設定自己想要完成的事情，一步步充實自己，強化自我管理的紀律，開始練習養成更多的正向習慣，對於日後社會生活的幫助將會十分顯著。

調整生活作息 培養相關技能

因此我在服役期間除了自我培養日後工作所需的相關技能，也逼迫自己養成定時運動的習慣，調整生活作息與身體機能好迎接未來的挑戰。訓練中心有好的環境與設施，對於即將進入職場的準備有很大的幫助。很高興能在訓練中心服役，過上充實的日子，讓我這一年不是虛耗，而是累積未來更多面對挑戰的能量。

「微小的力量，也能改變世界。」



王宣凱 [209梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

消防署火災調查組

役別

消防役

優・良・事・蹟

- (1) 主動發揮所學，建立新進役男電子系統，加快報到效率和降低錯誤發生，積極認事。
- (2) 協助「新型冠狀病毒防疫物資」之搬運、裝箱、配送，辛勞得力。
- (3) 協助「EAP員工協助方案」紙本問卷調查、資料建檔、製作簡報，負責盡職。

服役，是一個貢獻社會的機會

「身為國家的菁英學子需承擔更多責任去貢獻社會」，臺大前副校長陳良基教授（前科技部部長）說的這句話我仍銘記在心。由於新型冠狀病毒的疫情爆發，服役的前一晚，我仍守在中研院關注最新病毒的研究，嘗試幫助社會，直到晚上十點，才放下實驗器材，脫下實驗衣，關上電腦，以寧靜愉悅的心情迎接成功嶺受訓。

全民防疫，共創世界亮眼成績

由於完成博士學位才服役，相較於同梯役男年紀稍長，我常會協助長官照顧與關懷適應不良或身心有障礙的年輕役男。受訓結束，順利甄選分發至第一志願「消防署」成為消防役，是我服役生涯最幸運的事之一。

疫情期間很榮幸參與防疫物資配送，身為生物科學家在疫情期間無法協助研究和防疫，讓我心中留有一絲遺憾，但在服役期間，我也能夠付出自己的心力，提供後援給第一線警消工作人員，為此我感到很欣慰，也為臺灣這次的防疫成績感到光榮。

微小的力量，也能改變世界

龐大的公務體系雖然在數位變革上做了不少努力，但仍有疏漏，我觀察到一些可改進之處，便自動自發地發揮所學，在署內建立了新進役男資料電子化系統，加速了報到流程，同時減輕公務人員的工作負擔，免去手寫紙本轉換成電子資料的登入錯誤。

我相信這社會上只要每一個人用心認真的做好自己能做該做的每件事，並

時時站在不同人的角度去想事情，這世界就會變得更好。

109年下半年替代役績優役男

Don't be desperate, you will never run out of options



熊家亨 [208梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

金門縣消防局金湖消防分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助執行金門縣新冠肺炎防疫期間防疫工作，辛勞得力。

(2) 協助執行OHCA救護，送醫途中依照救護流程實施急救，患者康復出院，績效卓著。

(3) 協助執行軍方戰備補給連實兵演練、料羅海軍防災演練事項等，有效提升單位形象。

歸國服役 回饋社會

高中畢業後就獨自移居海外求學及生活14年，起初對於暫停學業研究返臺服替代役在內心掙扎了許久，但自省服役是義務，便於2019年底安排回國服役。經過成功嶺、撥交至金門服役這些人生全新體驗，都讓我對於役期感到忐忑不安。直到專訓期間因為學習到救災和緊急救護知識，這些不安情緒完全消散。

由於我的專業背景是生物醫療相關領域的科學研究(RNA病毒傳遞途徑)，對於能夠親自參與並站在第一線提供新冠肺炎防疫的處置，以及提供國民緊急救護的幫助而感到無比榮幸並樂此不疲。非常高興能夠將所學的知識化作實際行動回饋給社會。

意外的旅程 美好初體驗

回到臺灣後，除了增加了許多知識與經驗，在心理層面上也體驗了人生許多的第一次。第一次踏上金門，第一次參與總統大選，第一次坐著消防車到場參與救災，第一次對OHCA患者進行急救並成功回復患者呼吸心跳，第一次親身經歷家裡火災而失去一切，更第一次深刻體會到消防隊員們對於社會無盡的辛勞付出以及所背負對於社會的重要使命。

消防替代役是我人生規劃中意外的美好經驗，能夠實際參與外勤更讓看似漫長的一年役期飛快地度過，並且格外的充實。我期許自己在未來能夠持續對於學習新的人事物抱有熱忱，體恤默默為他人付出的人們，懷著為善助人的意念並付諸行動身體力行。

人生好難、但很好玩



葉權杰 [208梯]

需用機關

內政部消防署

服勤單位

金門縣消防局金沙消防分隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助OHCA救護、疾病救護、車禍救護、火警及其他救護，沈著機警，績效卓著。

(2) 協助分隊設置防疫物資專區及環境消毒，用心執行防疫勤務，辛勞得力。

(3) 揮所學主動協助保養維修器具，提升救災(護)裝備之壽命，積極用心深受肯定

救護初體驗 掌心的溫度

成功領新訓期間，彷彿回到初高中時期的校舍生活，很習慣團體體制，毫不猶豫選擇在離島(金門)服消防役，消防體系讓我對我的座右銘有更深度的體會，對火災勤務、救護勤務、其他勤務及當下發生的所有事物都有很深的感觸。

記得受訓EMT1的課程當中，學習到救護的技巧和知識在生活上都運用的到，第一次實際參與救護患者時，CPR那一瞬間第一下掌心的感受非常的深刻，接續職消學長的指揮讓流程繼續跑動，在後續的生活日常勤務當中，救護車禍(傷口處置、包紮等等...)、身體疾病(基本檢查、氧氣罩等等項目)、能流暢地給予物品，而在火災的部分(人為、天然災害等等)讓我學習到如何冷靜處理現場狀況。

勤務挑戰過程 承受解決問題

因服勤所在地區，獨居老年人口居多，日常勤務裡經常到轄區進行宣導活動，希望民眾能在遇到災害尤其電器災害，瓦斯外洩等事件時，學會如何自救、保護、避難。另一印象深刻的是晚間雜草火災，金湖鎮某海灣邊火災，因通往現場路面狹小，只能讓衝鋒車進入，指揮官判定火勢範圍廣大請求支援，因路面狹小大水庫車進不去，選擇中繼供水給衝鋒車，而金湖、金沙兩分隊的職消和役男輪流扛著水帶往衝鋒車方向，拼命的跑，死命的接水帶，傳遞水帶，讓前線的學長能更深入的滅火，當下深深感受到重裝備穿在身上，負重來回奔跑的過程是如此的難受，但只有承受才能解決問題，每次的勤務都是新的挑戰及過程，唯有一次次的解決才是自己所得到的經驗。

「做自己命運的主人、心靈的統帥」。我時常提醒自己，人生有時得意、有時失意，但不論如何，我們都應該了解自己的優缺點，並時時警惕自己、幫助自己，以成為自己命運的主人、心靈的統帥，我也依此鼓勵替代役朋友們。



袁暘益 [208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) 協助服勤單位受理會審、會勘案件掛件申請事宜，認真盡責。

(2) 協助收受消防各項申請案件、掛號、整理，熱心主動，增進為民服務品質。

(3) 主動積極接聽民眾電話，協助說明申請流程，態度親和，辛勞得力。

從付出中尋找

「愛心、服務、責任、紀律」是成功嶺交給替代役男的期許，從這當中學習服從，以及對自己，對大家有所幫助。

從成功嶺的服從到新訓的體能鍛鍊，以及到消防單位的救護、救災技術學習上，一點一滴增加自己的能力以及見識，慢慢地從中體會每個階段的學習跟成長。

重拾生命的價值與意義

在服役期間，遇到不一樣的病痛，讓我更珍惜自己的身體，不要隨便放棄自己，更不要為一時的疏忽而害自己有所缺憾，也希望更多人能看到救災的困難，不要隨便質疑消防人員的辛苦，每天24小時的備勤，這也是消防員比較沒人看到的部分，只要一通電話，必須1分鐘以內出勤，使每位人員一刻都不可以放鬆，在精神、體力上都是很大的挑戰，但雖然未來不一定還能以這方面為目標，但在消防這些日子所看到的，接觸到的，將來一定能讓我有不一樣的役期回憶，消防役真得不比當兵簡單。

填入座右銘



李昕 [207梯]

需用機關

內政部警政署

服勤單位

屏東縣政府警察局交通警察隊

役別

警察役

優・良・事・蹟

- (1) 協助執行隊部防疫工作，落實最嚴格的門禁安全把關，認真盡責。
- (2) 協助交通宣導，提供民眾正確交通安全觀念不餘遺力，表現卓越。
- (3) 協助處理年度交通事故卷宗，歸檔與重整之作業，完善案卷存放，用心負責。

離家四百公里遠 無限回甘服役史

還好有替代役的這一年，讓我這個北部人有緣來到想像中的國境之南，好好體

驗離家四百公里的生活，從一開始徬徨無助，到如今，似組長桌上那壺熱茶般，無限回甘。

從習慣搭著捷運的都市小孩，來到熱情陽光明媚的屏東，學會騎著機車穿梭在這城市的大街小巷，為民眾服務、為長官分擔、為突如其來的防疫工作，貢獻一己之力，這一年的我穿著替代役制服在警察機關服勤，心境與心態的轉變可想而知，那是我一踏進成功嶺替代役新訓中心的時候，不曾想過的生活。

感謝再感謝 遇見的一切

在這裡，總認為不是我個人幫助了這個地方什麼，而是長官與民眾們不斷地教我。從專業交通宣導知識、交通事故卷宗與法規的判斷；出外勤協助車禍處理，到和民眾面對面的談吐、閒話家常、臨時狀況該如何隨機應變、抑或安撫民眾情緒，原來替代役這年成長的經歷，是以前不曾想過的，有種慢慢變成熟之感。好像人生百態都在替代役期間看了一次，大概就是這樣的感慨。

十分感謝這一年一切一切，除了更親近這片我們熱愛的土地以外，更重要是理解自己肩上，也是可以扛起一些責任，利用自身能力與所學幫助到民眾，我十分地快樂，感謝屏東縣政府警察局交通隊，感謝長官，謝謝這年遇見的每個人，謝謝。

勇於挑戰，不斷嘗試



黃思源 [206梯]

需用機關

內政部警政署

服勤單位

航空警察局

役別

警察役

優・良・事・蹟

- (1) 協助單位電腦設備之故障維修及軟體相關設定等，服務態度及專業知識深獲讚許。
- (2) 發揮專長協助設計危安物品APP、美工繪圖，表現優異，圓滿達成任務。
- (3) 協助單位相關電腦安裝、軟硬體建置等作業，強化資訊設備使用成效，深獲肯定。

服役學習 用行動展現力量

當初役別甄選航空警察局時，看到有資訊室的職務，和自己所學有所關聯，能發揮所長，當下就主動報名，開啟我的航警人生。在資訊室的役男最主要的任務就是「協助學長姐使用電腦，排除各項疑難雜症」，每個人的使用習慣差異很大，遇到的問題也層出不窮，維修每台電腦主機就猶如實驗室的培養皿一樣，不斷的嘗試各種方法拯救檔案，讓電腦可以恢復原狀，但也因此結識很多警察同仁，聽到很多從警生涯的故事，結識多位忘年之交。

役期中遇上武漢肺炎，體驗到機場從人聲鼎沸到旅客寥寥無幾。而疫情期間機場設備更新，航警局也不斷的進化，建立安檢訓練講堂、貨物出口提早報關電腦查詢，學習整理並佈署大量電腦，更到機場旅客止步的航警辦公室、貨運站更換光纖網路設備，很高興自己能夠在航警局的蛻變上出一份力。

充滿挑戰的旅程 滿載的生活體驗

服役期間在資訊室學習到很多網路架構、資訊安全的小知識，也主動協助尋找問題，並且嘗試快速解決，對症下藥，這些經驗都是可以直接帶入職場，受益良多。航空警察局的生活多采多姿，點點滴滴在心頭，這快一年的航警時光也快到尾聲，很感謝在人生的旅途中，有這樣的機會來到航空警察局，聽聽大家的故事，並體驗自己沒有經歷過的警察職業。

「無論做什麼，都要從心裡做，像是為主做的，不是為人做的。《聖經》歌羅西書3章23節



張光睿 [梯]

需用機關

內政部警政署

服勤單位

保安警察第一總隊(第四大隊第一中隊)

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 擔任營區警衛勤務任勞任怨，工作表現積極認真。

(2) 協助環境綠美化及公文遞送，負責盡職。

(3) 主動參加青年營會、兒童營會隊輔志工及講員翻譯，熱心公益，值得嘉許。

學習的一站 蛻變中成長

在保安警察第一總隊服役半年期間，我不但體會到警察工作的辛苦，也學習到

與同僚、長官互動的經驗，更學到服役前所沒有的團體生活待人處事道理。

以役男身分來到保安警察第一總隊不久，我即被分配到警衛分隊執行勤務，工作內容有巡邏、大門警衛守望、防疫體溫測量、營區違停車輛查抄、各種臨時交派公差及專案勤務等，起初在大太陽底下或寒風中執行勤務，都讓我感受到格外辛苦，但在警察同仁的鼓勵下逐漸適應，感覺自己在服役期間有所成長。

不只是服役 更是生命榮光

隊部警察同仁及長官把我們當作家人般看待，對每位役男都一視同仁，大家都能團結齊心完成各項勤務。記得剛服役不久，曾有警察同仁這樣對我說，有機會來到保安警察第一總隊服役，在這裡要有家的歸屬感，同僚就像你的家人一樣，需要時應互相幫忙、真心相挺，這些同甘共苦的革命情感，都已深深烙印在我的心中，也是我生命中最大的光榮之一。

不要因為害怕失敗，而侷限自我。



曾威凱 [210梯]

需用機關

內政部移民署

服勤單位

國境事務大隊入出國查驗監控隊

役別

警察役

優・良・事・蹟

- (1) 發揮所長利用資源，節省人工查找時間，完成國境線上工作人力之有效投入。
- (2) 透過資訊系統程式完成每日全國入出境旅客人次及自動通關統計，用心負責。
- (3) 協助單位整理系統化，有效估算桃園機場線上查驗所需執行人力。

體驗生活中難得的際遇

在COVID-19疫情初期進入成功嶺進行新訓，更在裡面看到臺灣病例破百並對外封鎖的消息，短短幾天內，世界發生了巨大的變化，在相信台灣防疫能力的情況下，選擇來到了位於桃園機場的移民署國境事務大隊。疫情的關係機場沒了旅客，但機場沒有因此閒下來，每天學長姐及長官更是戰戰兢兢的面對少數入出境的旅客，並且彼此都會提醒做好防疫工作保護好自己，尤其是役男的團體生活。對於幾乎沒來過機場的我，是一個非常非常特別的經驗。

用青春創造自己的回憶

本身有著資訊專長，有幸可以在此做出貢獻，國境事務大隊負責我國各機場、港口旅客入出境之安全管理工作，因此電腦均有嚴格的管理，是一個相對特殊的環境，與隊上進行討論在這個有限制的框架下提出可行的辦法，撰寫程式協助隊上工作，例如：隊上每日都會有例行要產生的報表，這些報表對於掌握國境的人流情況都有一定的重要性，使有重複性的工作自動化，節省時間減輕學長姐的工作負擔，將可提供民眾更好的服務，並且持續與隊上溝通，期望之後可以做出更多貢獻。

一個人的價值，在於他貢獻了什麼，而不在於他能得到什麼。



黃一修 [210梯]

需用機關

內政部移民署

服勤單位

國境事務大隊（桃園機場二隊）

役別

警察役

優・良・事・蹟

(1) 協助國境線上防疫物資建置及搬運，落實中央疫情指揮中心措施，辛勞得力。

(2) 具美學專長，參與役政署替代役制度20周年LOGO比賽，獲得佳作。

(3) 踴躍參與捐血活動，熱心公益。

不同角度看服役 為民服務不馬虎

在近半年的服役歲月中，也正好碰上這波令人洩氣的新冠病毒疫情。與當初想像人來人往的桃園機場不同，取而代之的便是空蕩蕩且人人戴著口罩的工作環境。

但在桃園機場服勤的這段期間，我也深刻體會到：替代役更能接觸到社會環境以及了解公家機關實際工作內容的優點。儘管在今年機場的出入境人數創下新低，但也能看到移民署的學長姊毫不馬虎地為人民服務，且讓我有機會實際接觸並了解機場國境大隊真實的運作情形，這也是除了學校，甚至是一般職場難以接觸的機會。

是義務也是磨練 無價的實務經驗

服役期間最難適應的該算是輪班制度，但在許多役男學長的協助下也讓我很快適應這樣的工作環境，且能有效地安排自己的時間。有時下班後與役男學長們聊天，聽聽過往學長的工作經驗，也使我在業務更有不同的心情。

在疫情影響下的機場其實除了旅客人數銳減，實際上也讓我見識到儘管在如此艱困的環境中，應該保有的工作態度，且也很感謝除了移民署的長官、學長姐的幫助使我能更快理解自己的工作內容以及國境大隊的環境，且讓我有個難忘的機場工作經驗。

一日替代役，終身替代役，以服務熱忱為榮。

簡偉閔 [208梯]

需用機關

內政部移民署

服勤單位

北區事務大隊

役別

警察役

優・良・事・蹟

- (1) 積極協助本國國民與外國民眾回答各項居留問題，主動熱心助人，提升服務效率。
- (2) 積極配合，協助清理廠商作業疏失，處置得宜順利排除障礙，恢復環境秩序與整潔。
- (3) 新冠肺炎疫情爆發期間，協助防疫物資分配及交付相關事宜，圓滿達成任務。

身分改變 塑造出更好的自己

從踏進成功嶺那一步起，即代表身分的改變。此時此刻的我們，將從稚氣的男孩轉變為為社會國家服務奉獻，熱心助人的替代役役男。新訓時，大家由陌生逐漸轉為熟識，從習慣個人之單打獨鬥，到學會培養團隊默契，在遇到困難時，發揮如螞蟻般堅忍不拔的勇氣，排除萬難，進而榮耀團隊，結訓後，很幸運分發到北區事務大隊服勤，開始另外一段人生旅程。

愛心、服務、責任、紀律 永銘我心

在內政部移民署北區事務大隊服勤時，因該單位採輪班制，由剛開始不適應的階段，到後來自我心理調適及銘記紀律要求、不畏艱苦，能有效完成長官指示任務，不但是對自我的肯定，也是經歷社會化的過程。在服役前因先擔任公務員而擁有行政經歷，被選任擔任管理幹部。在服役之時，碰到機動隊因機房淹水，能有效且及時調度役男排除困難，並獲長官之讚賞，非但是對自我的肯定，亦是在工作之外，發揮身為役男人飢己飢、人溺己溺之精神，希望在未來無論是服役或人生的道路上，均能保持常心，發揮愛心、服務、責任、紀律之精神。

做中學，學中做



謝瑞祐 [208梯]

需用機關

內政部空中勤務總隊

服勤單位

內政部空中勤務總隊

役別

消防役

優・良・事・蹟

(1) 協助單位服務台勤務，口條清晰，應變得宜，有效提升服務品質。

(2) 協助公文處理傳遞、檔案建檔整理等相關事宜，積極用心，有效提升處理時效。

(3) 協助役男管理工作，鼓勵一起挽袖參與捐血活動，熱心公益，值得肯定。

看似平凡，其實不凡

我很慶幸來到空中勤務總隊服替代役，在服役的過程中，學習文書處理與彙整

公文，搜救的緊急時刻，一個錯誤都不容發生，必須正確謹慎地做好每一件事，而役男的工作也是如此，好比一架飛機的零件，每個齒輪的咬合、旋轉的角度，甚至是電路板上的電路匹配必須完美，每個環節只要有些許誤差，意外便會發生，這也是飛行搜救中最不能忽視的莫非定律

默默付出，貢獻小小心力

服役的過程中，隨時詢問同仁、長官是否需要幫助，盡能力所及伸出援手幫忙，助人為快樂之本。定期的捐血公益活動，或許這對於我來說沒甚麼，但眾人一起就會產生乘法的效果，對需要的人乃是莫大的幫助，勿以善小而不為。

飲水思源

光陰似箭，一轉眼就剩下一百天了。我很感謝空中勤務總隊的同仁給予我許多機會，教導我如何面對困難的任務，尤其是隊上是需要搶時間的單位，在分秒必爭的時間，必須盡快且確實的完成任務。希望在不管未來身分是否擁有役男身分，都要懷著這份感謝的心，大步走向每一條路。



郭志鵬 [梯]

需用機關

臺北市政府兵役局

服勤單位

臺北市政府兵役局

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 擔任臺北市軍人公墓服務中心櫃檯安厝申請工作，認真負責，服務週到。
- (2) 協助忠靈堂祭殿及烈士祠各項設施維護，服務民眾認真親切，深獲肯定。
- (3) 擔任臺北市小平頭表演團旗手，熱心參與各項公益表演活動。

人生最特別的一年 未曾經歷過的體驗

從收到徵集令開始，我就希望我服役的這一年一定要是我人生中最不一樣的一年，在成功嶺役別甄選時我就選擇了我的服勤單位——臺北市軍人公墓，當下我就希望能透過我自身的專長以及所學在服勤單位好好地擔任一名稱職的替代役。

在服役的期間，我不僅負責軍人公墓的景觀植栽維護，也提供來軍人公墓的家屬及眷屬們各項服務，協助前來申請安厝的榮民眷屬們也是我們勤務的一環。最讓我印象深刻的就屬樹葬了，從拿著羅盤在樹葬區找到正確的定位點到協助家屬將榮民的骨灰安葬入土，從中我學習到作為服務榮民人生最後一趟旅程的服務人員，各方面的禮儀是非常重要的，這些體驗是我以前從未經歷過的。

成長學習的機會 在每一趟旅程裡

為了達成人生中最不一樣的一年，我參加了臺北市替代役「小平頭表演團」甄選，幸運成為表演團的一員，我也從只會簡單的鋼琴演奏到現在學會打爵士鼓甚至是舞旗，服役期間我確實做了很多超出自身預期的事，原以為當替代役只是像螞蟻一樣默默輔助支持著社會，並沒想過自己會有什麼樣的成長與蛻變，如今服役時我不斷在學習與成長，希望在剩下的役期中我還能讓我的這「役」年更加精采。

開拓視野，突破萬難，看見世界，貼近彼此，感受
生活，這就是生活的目的。



姓名 [梯]

需用機關

臺北市政府兵役局

服勤單位

單位名

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助服役受傷軍人案家改善生活，增加社會支持度，享有更高品質的家庭關係。

(2) 協助區公所內兵役行政相關事項，積極用心，負責盡職。

(3) 協助新進替代役男熟悉環境、理解勤務及服勤相關規定，熱心服務值得肯定。

彷彿萬花筒世界 每個角度都不同

下單位服勤將近半年時間，經驗也像是看萬花筒一般，每一個角度都帶來不一樣的思考。在兵役課的時候，能接觸到許多不同徵集相關的業務，不僅是感覺新鮮，也越發了解對於國家兵役制度的想法、流程，甚至思考如何能讓兵役制度更加完善。

對於服役，我想大多數的人一開始都會排斥，感覺時間被浪費、不值，但隨著時間流逝，慢慢在過程中找到寶物、找到可以學習的事物，甚至是在匆忙的人生洪流中，找到一年可以沉澱、思考人生下一步的地方。我將服替代役的這一年作為一個gap year，把握這一年的機會讓自己變得更好，努力學習許多人生中未曾也未必有機會能接觸到的事情。

服役不同體驗 成就更多可能

除了在兵役課，還有一半左右的時間需要進入案家中，一開始我的心情是忐忑而興奮的，對於心理師而言，能夠有機會貼身長期進入案家現場是太難得而針對的經驗。帶著這樣的期待進入案家，短短時間，看盡了一個家庭中的走馬燈：在籠罩著黑暗、看不見光亮的日子裡，依然努力適應、奮力找尋另一座燈塔，讓自己用力品嘗生命；看見家人間的羈絆，雖時有衝突，但依然能找到彼此平衡點，下一秒就又回復了原本的互動；更看見中老年後的生活是多麼需要謹慎照顧，只要一個不小心跌倒，就可能讓身體機能急速衰退，因此我也不斷思考如何降低跌倒的可能性以確保長輩的生活品質。

服役這一年，遇到許多這輩子沒機會遇到的人，如果沒有兵役，或許我們終其一生都選擇待在自己舒適圈，見自己想見的人、選擇那些對我們來說最舒服的。但也因為這半年，強迫和我們不熟悉的人、族群互動，未來也就有了更多可能。

109年下半年替代役績優役男

知道自己目的地的人，才是旅行得最遠的人

呂益德 [210梯]

需用機關

臺北市政府兵政局

服勤單位

臺北市中正區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助居家檢疫者防疫物資搬運、分裝及發放相關作業，主動積極，用心負責。
- (2) 擔任為民服務洽公窗口，協助海外留學生關懷包申請，態度良好，屢獲市民稱讚。
- (3) 協辦公所各課室勤務，態度積極、認真負責，臨機應變處置得宜，足堪表率。

跟大家一樣的心情 踏入成功嶺

成功嶺是在這塊土地上男兒們的必經之路，也是另一個年輕人脫離舒適圈的契機。經過將近20天的成功嶺洗禮，我深刻體會到甚麼叫做服從及紀律。之後因為疫情嚴峻被分派到中正區公所，協助民政課辦理各項防疫任務。在這之前我從不知道位於首都核心、中央政府單位林立於此的臺北市中正區公所，竟是如此忙碌，一通又一通響不停的電話，以及各式各樣的活動、業務，也讓我在服役這段時間，與這裡的同仁夥伴、鄉親里民們一同攜手走過新冠疫情。

著上制服 我不只是我

役情期間，我主要在民政課協助防疫的任務。每日從琳琅滿目的關懷包、物資發放配給，在巔峰期還曾當日發放近兩百份的關懷包、日包五千片的口罩，再去趟民政局搬運兩百多箱的口糧、飲品。初期幾週我搬運的隔日都還會腰酸背痛難以行動，但隨著身體逐漸跟上這裡的步調之後也慢慢習慣了。

這期間也非常榮幸可以利用自己的資訊專長，在公共場合配合實名制登錄業務中，製作掃描條碼代替每日人工輸入。這一來為公所每日節省好幾個小時的人工作業時間。而在擔任海外留學生關懷包辦理櫃檯的期間，也是我第一次近距離面對民眾，更明白身上所穿的制服代表著不僅是我個人，也代表著整個替代役的形象。所以更需要拿出最好的一面來服務民眾。這期間獲得許多民眾的口頭讚美以及Line訊息肯定，可說是我在服勤收穫最豐富且珍貴的禮物。

堅持到底，永不放棄。



[208梯]

需用機關

臺北市府兵役局

服勤單位

臺北市信義區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助辦理109年度役男體檢、兵役抽籤場等各項活動，辛勞得力。
- (2) COVID-19疫情期間配合協助各項防疫、紓困作業，積極用心，負責盡職。
- (3) 參加小平頭表演團，協助關懷弱勢圍爐聚餐及春節聯誼會等各項公益活動。

新訓的點點滴滴 看見自己的成長

即使役期已經過了一大半了，成功嶺訓練的畫面在腦海中依然清晰，與同袍們一起同甘共苦互相合作的點點滴滴，這都是我人生中寶貴的經歷，很高興在成

功嶺甄選上社會役並且進入了臺北市兵役局小平頭表演團當小提琴手，雖然今年因為疫情而減少了許多表演，但能跟不同表演專長的人一起練團是一件很開心的事情，我們也都利用平日晚上努力練習，期待未來疫情能更加穩定時，有更多機會演出，能用音樂為社會盡一份心力。

服役領略不同角色 熱心助人服務社會

白天我的服勤地點是臺北市信義區公所，主要是協助兵役課的業務，包含體檢、抽籤等等，在協助同仁的過程中逐漸了解公務部門的運作，讓我經歷到不同的人事物。區公所的同仁時常會在第一線接觸到民眾，同仁總是很熱心且有耐心面對民眾的各種問題，給予適當的幫助，這都是很值得我學習的地方。有時我也會遇到即將入伍的役男來問問題，我也希望藉由分享自身的經歷來幫助他們，我覺得學習到人與人之間應對的方式，是我在區公所服役過程中最大的收穫，也很感謝所內同仁的照顧以及幫助。

由於今年爆發新冠肺炎的疫情，也去支援了防疫相關業務，讓我印象最深刻的部分是協助民眾申請紓困補助，每個人都訴說著不一樣的故事，讓我對人生有著更深刻的體悟，對很多事情也有不同角度的看法，很高興能當替代役為這個社會服務，期待自己即使退役後也能繼續熱心助人，讓這個社會充滿正能量。

Just do It ! 做就對了。



吳一峰 [208梯]

需用機關

高雄市兵役處

服勤單位

高雄市楠梓區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助服役受傷軍人生活事宜，誠懇盡職，親切視個案如親人，深獲讚賞。
- (2) 協助役政業務，用心傾聽民眾來電、積極解決臨櫃詢問，深獲民眾肯定。
- (3) 積極配合參與受創者全人整合關懷教育等在職訓練，主動學習充實學識技能。

化零為整、化繁為簡

排序，是我對役政災防課的認知，從身家調查、體檢、抽籤、徵集，到最後交

付軍營，所有有關役男資料，都必須依照有效的排序，進行妥善歸檔。

由於我的個性較為隨性，在歸檔資料時，總覺得「啊就隨便排排就好了啊，不是差不多嗎？」，直到有一次在找兵籍表時，翻遍歸檔資料庫仍找不到資料，我才瞭解原來不斷的進行排序，「都是有意義的」。從這天開始，我認真的體悟排序的原則，慢慢的瞭解設計排序的苦心，從「沒耐心」到「專心」做這些看似沒有意義的業務，就是我最大的改變。

從震驚到同理

另一項主要業務是協助身心障礙人員洗澡，第一次抵達大哥家，心中的害怕、嚴肅、緊張，不斷的在心中漫延，但只能默默的藏住心情，在開始工作後，映入眼簾的是大面積褥瘡，「震驚」、「駭人」，都不足以形容當下的心境。漸漸由生疏到熟練後，不再害怕，取而代之的是更多的同理心，開始想著幫他多省一點錢，於是主動尋找藥局購買更便宜的消耗品，開始主動問大哥有沒有想吃的東西，開始會多陪陪他聊天。諸如此類的事情，即使很小，但我認為是同理心開始萌芽了。

愛心、責任、服務、紀律，在當替代役的第一天，認為只是口號，但在役政災防課體會到了責任、紀律；從協助身心障礙人員體會了愛心、服務，這在一年內，確實以生命體會了這八個字價值，足以影響我往後的人生。

決定工作效率和品質的，首先是態度，其次才是能力。



陳昱銘 [208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) 協助公文收發、交換及居家檢疫關懷中心案件回報系統設計、維護，辛勞得力。

(2) 新北市居家檢疫關懷中心案件統計、報表整理及輪值支援，負責盡職。

(3) 支援新北市二二八事件73週年紀念儀式及擴大管制兵棋推演等活動，圓滿達成任務。

運用專長 協助防疫

今年初分發到民政局兵勤科，恰好遇上新冠肺炎疫情，剛到單位報到的我也就一同加入了防疫的行列。從一開始用Excel追蹤境內檢疫者，到後續防疫系統建設、檢疫關懷中心的開設，利用自己對電腦的專長，設計各種表單協助防疫工作的進行，同時也協助設計居家檢疫關懷中心的案件通報系統，以及各種報表的自動化建設，希望透過自己對電腦的專長，在現今防疫工作繁重的時候為社會貢獻一些心力。

非常時期 難得收穫/h6>

過程中令我最難忘的時期是在一開始統整檢疫者資料的時候，每日必須等待承辦人統整當日各行政區資料後再協助更新當天資料，雖然常常必須弄到晚上，但在這過程中看到平時其他人看不到辛苦的一面，也是個很難得的經驗。

很多人常說這時候到市府服役，而且在負責防疫的民政局很倒楣，但我反倒覺得很幸運可以參與整個防疫的工作，也因為有這樣的機會才能看到平時大家看不到辛苦的一面，並讓我利用服役短短12個月的時間內，創造最大的價值。

謙虛 努力 不放棄



陳奕 [209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) 協助兵役徵集相關業務及市政宣傳拍攝，辛勞得力。

(2) 協助防疫業務、居家檢疫包、口罩及文宣包裝等工作，主動積極，認真負責。

(3) 支援協助拍攝防疫安全社交距離以及居家檢疫宣導等工作，盡心盡力，績效卓著。

重新歸零的概念 全然陌生的領域

在服役前主要的職業是演員，因為『角色需要』需要去體驗不同的人生經驗，這一次入營服役，也算是給我的人生有了新的一次充電的機會，接觸到從沒想過的領域，了解政府機關的運作以及市政的發展。

服役獻專長 體驗奇幻旅程

自己從小身為新北市民，所以對這一切都充滿好奇，入營服役也因為疫情的關係，讓這趟旅程又有點不太一樣，看見市政府為防疫所作的努力，每一個局處、科室一起動起來，就是希望讓新北人民能夠安心的正常生活；也透過每一次的會議討論，讓我也能透過專長，用拍攝輕鬆的影片方式去宣導，讓民眾更能輕易地了解防疫的重要性，又或者後疫情時期推廣的市政觀光，能夠參與這些也是我當初始料未及，因此多了更多意義。

盼望疫情能趕快過去 大家能回到正常平安的生活，謝謝所有長官對我的信任，讓我的服役生涯中多了更多奇幻！

以愛心為民眾服務，以紀律來履行責任



何威廷 [210梯]

需用機關

新北市政府民政局

服勤單位

汐止區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助汐止區「觀光景點防疫及人潮分流」執行計畫，績效卓著。
- (2) 支援汐止區「市場防疫宣導及人潮分流」任務，圓滿完成任務。
- (3) 「擴大急難紓困方案」實施期間支援動線安排及協助民眾填妥相關文件，應變得宜。

汐說從頭 念茲在茲朝八晚五

「現在時間是早上七點五十分，請公所的同仁……」伴隨著如同起床號般的廣

播聲，不禁憶起新訓時總是讓人驚坐而起的「現在時間，洞六洞洞，部隊起床！」不過接受的不再是既定的訓練課程，而是要面對無法預測和充滿變化的挑戰。

身為一位在公所服役的家庭因素替代役，原本以為將要度過的生活是「經常處於待命狀態」並每天盼望下班打卡的那一刻。然而隨著政府為因應新冠肺炎所造成的經濟災情而提出相關的紓困和振興方案，我跟著防疫的這場戰役走上前線，協助引導及分流來公所尋求服務的民眾，也更深一層體悟替代役的四大信念。

心汐民眾 嘗試實踐四大信念

雖說公所上班打卡的彈性時間到八點十五分，為了讓於公所甫開門就排隊等候的民眾能得到服務，我秉持著在成功嶺時所遵循的「紀律」要求自己必須在八點就定位。遇到場面混亂需要請求警力支援時，我秉持「服務」精神耐心以對。為能履行所承擔的「責任」，我主動去了解政府提供的各種紓困方案和申請辦法，並熟悉公所各單位的業務範圍，期以更高效率滿足民眾的需求。

偶遇到民眾洽詢不在公所服務範圍的事項，我便試著以「愛心」幫忙民眾google或是直接打電話給有關單位來取得相關資訊；「愛心、服務、責任、紀律」短短八個字承載著國家社會對於替代役在服役時的期許，我也嘗試在執勤時實踐四大信念，替代役生活因而增添許多趣味與意義，也成了退役後繼續滋養人生的養分。

縮小自己，你會看見更多。



陳柏宏 [206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) 協助服役受傷人員，主動連結社福機構到宅關懷，減輕案家經濟壓力。
- (2) 連結保全緊急救護技師到宅裝置緊急按鈕、紅外線溫度監控器等，避免案家發生意外。
- (3) 參與協助桃園市寒士吃飽30、淨溪及淨山等各項公益活動，主動積極發揮愛心。

團隊合作力量大

我在服役期間協助的是因公受傷八十多歲的老伯伯和五十多歲的大哥(以下稱服役受傷人員)。感謝服役機緣，讓我有機會到偏遠地區協助需要的人。由於服務的地點偏遠且協助時間有限，因此我必須在有限的時間內，盡自己的所能做到最好。服務的過程中，我發現一個人的力量協助有限，因此我尋求各方資源來協助服役受傷人員，在此特別感謝桃園市政府民政局兵役科鄧昱綵科長、許妙如股長、慧君姐、娟娟姐、榮峰哥、靖庭姐，感謝您們提供許多資源來協助服役受傷人員。

段服役體驗開眼界

非常感謝社團法人桃園市肢體傷殘協進會的總幹事與社工、台灣萬助慈善功德會理事長、中華民國傷殘軍人協會理事長、以及財團法人雙福社會福利慈善事業基金會的社工，您們對服役受傷人員的關懷訪視、物資提供、以及急難救助金的協助，這些愛心使得服役受傷人員能夠得到更多的溫暖。其次，感謝我在中壢區服務的吳大哥，謝謝您教我如何協助尹伯伯申請新的鋁合金輪椅，尹伯伯坐上新輪椅後非常開心，在此感謝您對尹伯伯的協助。

最後，非常感謝內政部役政署和桃園市政府民政局給予我這個機會去協助服役受傷人員，讓我這個小小替代役能夠在服役的過程中，學習到不少東西，並有機會打開眼界，謝謝您們。

人人為我 我為人人



周博文 [207梯]

需用機關

桃園市政府民政局

服勤單位

桃園市中壢區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助109年總統副總統及立法委員選舉事宜，主動積極辛勞得力。

(2) 協助新冠肺炎防疫物資搬運、發放及紓困擴大方案等活動，盡心盡力完成交辦事項。

(3) 協助替代役役男護森林-活得健康公益淨山、寒士、街友尾牙等活動，熱心公益。

選舉的酸甜苦辣

服役至今已要進入尾聲，憶起當初踏入成功嶺，只覺時光飛逝；得到的很多，該感謝的更多。大學後，都在臺北念書的我，很高興有機會回到自己的家鄉服役。而在服役期間，剛好有機會協助區公所辦理選舉業務，也更了解原來人民手中的每一票，背後需要耗費多大的人力、物力以及財力，未來退役，也將更珍惜手中的選票。

公所服務心得

在公所服役的8個月期間，除了選舉之外，因為受到了新冠肺炎的影響，還要協助防疫包的業務。而在慌亂之中，也慢慢建立起一套SOP，做事越來越順。我想，人生不管做什麼樣的事情，遇到什麼樣的問題，自己喜歡或是不喜歡，只要正面去面對，去接受、克服、吸收，對於自我能力的提升、經驗的累積，都會有很大的幫助。

在公所，課室內的姐姐們與里幹事們，都很樂於分享人生經驗給我們；而替代役同袍更是處裡大小事的夥伴，從他們身上，我學習到很多，也得到很多幫助。很高興，有替代役這個制度，讓我結識許多同鄉的朋友，也讓我對國家的行政制度，有更好的認識。

律己宜帶秋氣，處世宜帶春氣



劉睿麟 [210梯]

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市潭子區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助辦理嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)防疫相關工作，主動積極，恪盡職守。
- (2) 協助役男徵兵檢查、體檢作業、入伍等工作，辛勞得力。
- (3) 協助109年「潭子區成年禮」及「役鍵掃描，輕鬆榮役」宣導等活動，用心負責。

唯有懂得付出，才能使自己獲得傑出與豐碩的果實

我身為替代役，這段人生歷練裡酸甜苦辣，抱持著替代役精神的理念與使命，對社會的福祉，亦願意做出承擔、貢獻精力！

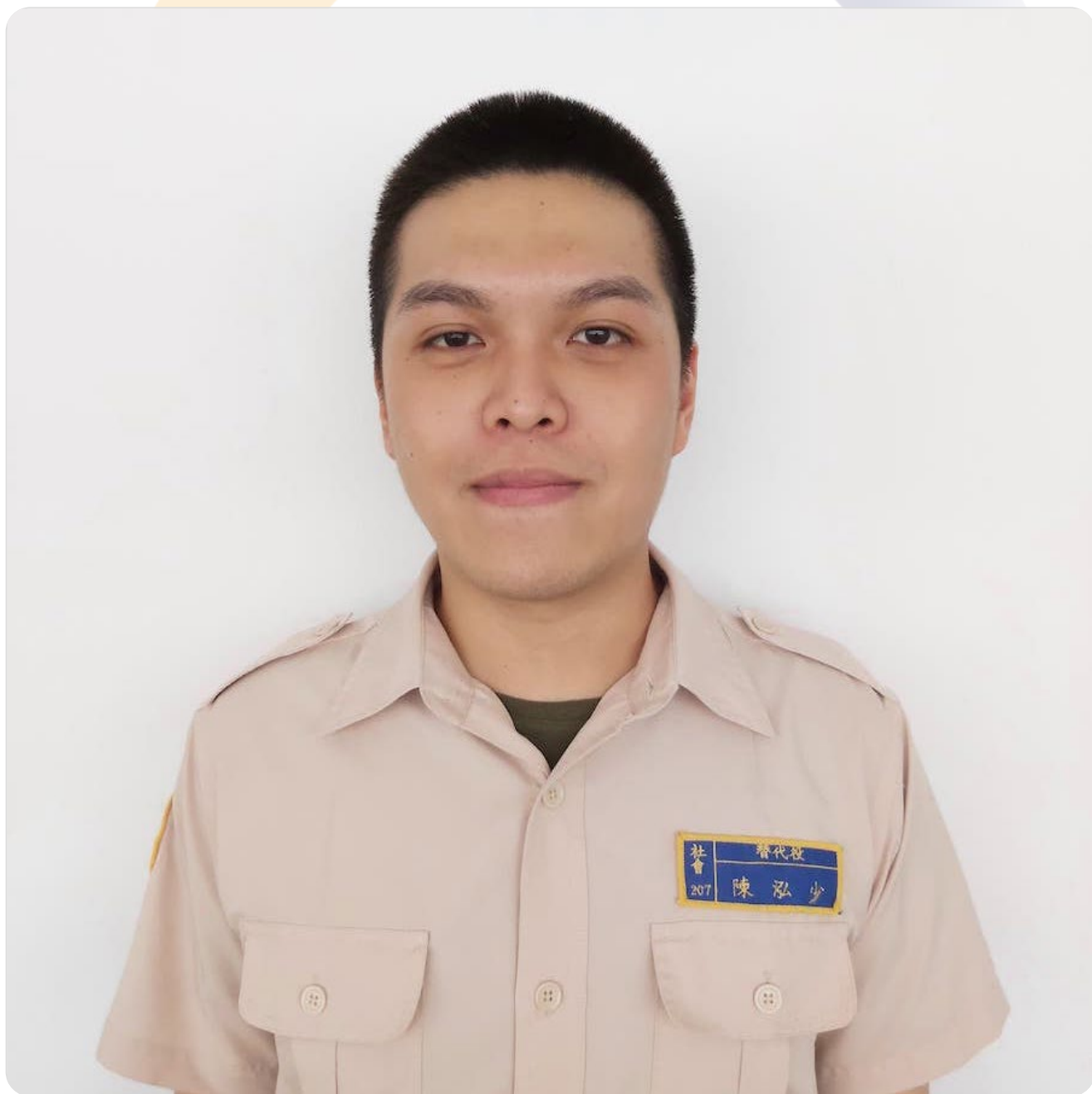
我的服勤單位是潭子區公所人文課，協助、服務學習中，我獲得最大的快樂與收穫在於，過程不只有給予，更多的是獲得以及經驗教育，如同一顆石頭琢磨砥礪、自我成長，也會發現任何事物、活動，都賦予不同價值的指標，指導我們如何做出思考、排序和判斷，更從中幫助我發覺人和事的善與美，同時反思自己觀察、體會的實際經驗，領悟到新的觀念，文化的意涵、助人態度與責任，並能夠親力親為的去幫助他人以及完成交辦事項，儘管只是付出微薄的心力，這都是服役學習中最有價值的意義。

人文是一種植根於內心的素養

再者，最讓我印象深刻的在於，來到人文課參與、協助各項活動，像兵役宣導、社造會議、成年禮上，你會發現，人文是一種導向，在我們心靈中形成知識領域的視野，

掌握歷史視角、創造價值理念、哲學氛圍，讓自己以豐富多樣的角角度來感受潭子，並從中實際體驗文化的精神和受惠。

出身無法改變，但人生可以因努力而改變



陳泓少 [207梯]

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市政府民政局

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助繪製節慶賀卡、宣導文宣及辦理各項公文檔案作業，用心負責。

(2) 防疫期間協助防疫業務，積極參與防疫關懷包、物資包製作、搬運，辛勞得力。

(3) 熱心謙和，主動參與各項公益活動。

服役蛻變 儲備養分

服役，是每個男孩蛻變為男人的必經過程，在服役期間的所學、所見，將成為

未來人生旅程的養分。108年11月22日，我進入臺中市政府民政局服役，被分配到號稱「最忙科室」的秘書室。剛進入單位的時候，學長帶著懵懵懂懂的我，一步一步熟悉業務，對於我的疑惑及問題也都很有耐心回答，讓我很快就能熟悉環境。

但是，當學長退役後，我才真正體會到祕書室的業務是多麼的多，常常做完一件事之後，另外一件事又緊接而來，像是跑公文、出公差、搬運雜物等等，幾乎沒有自己的休息時間。幸好單位內的同仁及其他役男，看到我忙不過來的時候，都會非常熱心地給予我協助，不會讓我自己埋頭苦幹。

潛移默化 學會主動

民政局業務包羅萬象，常常需要舉辦各類活動，役男們也會主動協助、參與活動的舉行。在過程中，讓我體會到役男們相互合作、團結一心的重要性，因為有了大家的互相配合與幫助，讓活動能夠順利完成。

服役至今已逾10個多月，期間改變我最多的就是學會主動。在過往的經驗中，除了家人及朋友外，我很少主動幫助他人，常常是顧好自己為優先。但是在民政局內，因為業務繁忙，許多事物都要相互支援，他人也會主動提出協助。在周遭環境的潛移默化下，自己也學會觀察四周、主動協助需要幫忙的人，雖然在幫忙的過程中可能辛苦，但事後收到對方的感謝而得到的成就感，真的會驅動自己幫助更多的人。我想，在服役的這段期間所學到、所得到的經驗，將會成為我下一段人生旅程中最重要的養分。

坐而言不如起而行



陳易伸 [210梯]

需用機關

臺中市政府民政局

服勤單位

臺中市太平區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助「因應疫情擴大急難紓困」業務，工作勤奮、服務認真。

(2) 參與協助新冠肺炎(COVID-19)防疫工作及108年度綜合所得稅網路申報，認真負責。

(3) 發揮愛心，慷慨捐血，熱心公益。

往成為男人的路上前進

小時候爸爸總會說：「當兵是男生必經之路，當完才會變成男人」，而我正在

往成為男人的路上前進。因求學的關係改服替代役，很幸運回到家鄉-太平來服務。服役前正好碰到新冠肺炎疫情，正擔心何時才能入營時就收到了徵集令，帶著雀躍又有點緊張的心情，進入成功嶺接受訓練。訓練期間，雖然與世隔絕，但相對的也特別安全，而心裡的焦慮只能靠晚上短短的幾分鐘問暖一下家人。

為疫情防範 盡國民義務

分發至太平區公所後，首先遇到的就是疫情防範，公所內上下所有人皆提高警覺，深怕周圍有人或民眾有疑似症狀，而將疫情擴大。而疫情帶來的經濟衝擊相當大，於是政府提出「急難紓困救助金」的補助，而我從中協助太平區的民眾來填寫資料，幫助民眾來渡過這役情難關。

役期同時也遇到的是一年一度的個人所得稅申報，重疊的月份需兩邊值班服務，稍微有點忙碌，但在服務完民眾後，得到的笑容跟一句謝謝卻是無比的力量來源。時間飛逝，入營服役已快過半，原本不熟悉的業務經過學習順手許多，目前也帶領新的學弟一同學習服務，當了學長多了一份責任感，讓我覺得替代役更有挑戰性，相信這些經驗可以使我更加強大。役期結束後帶著服務故鄉的收穫及回憶，讓我更有力量面對未來的種種挑戰。

填入座右銘



徐榕聲 [206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) 協助防疫物資的分配與整理、參與防疫觀念宣導等勤務，克盡職守。

(2) 協助新住民輔導的相關資料整理與考核及各式報廢身分證資料查核，認真負責。

(3) 協助防疫物資的運送、發放及戶籍資料整理與運送，主動積極，辛勞得力。

服役深體驗 日常大不易

服役的日子也來到了尾聲，作為最後的一年制，度過了相對深刻與漫長的時

光。期間參與了身分證以及資料查核、整理新住民輔導的相關資料與考核、戶籍資料的整理與運送、選舉公報的資料整理與分配等，確實的從一個端點理解一個自由民主的社會如何有系統的運行與落實。

服役前期以新住民輔導與選舉期間最為深刻，由於戶政事務常需要與民眾直接接觸，也算間接的參與了民眾的家務事，面對新住民的就業輔導、性別平等的宣導，明白了國家以何種形式落實社會公平的理想；而選舉期間，每個簡單的分配動作都是戰戰兢兢，深怕損害了任何一位民眾決定領導人的權利。

新冠疫情大爆發 防疫工作不怠慢

服役後半期正值新冠肺炎疫情大爆發，其他的業務也因此圍繞著這個議題，如口罩酒精等防疫物資的分配與運送、對區里防疫觀念的宣導、防疫海報的分配與張貼等，細節的疏忽便可能成為防疫的破口，許多日常的整潔也因此更顯重要。雖然沒有能力在前線與之對抗，但也確實感受到，作為後勤，協助一個社會體系維持的重要性。

感謝服役的環境沒有太過明確的學長學弟制度，讓大家更能彼此交流與合作，在這件制服下，打破各種不同領域與生活背景的藩籬，發揮各自所長，積極和諧的一同完成替代役勤務。

做別人不敢做的事，挑戰每一個未知領域



郭子源 [206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) 協助傷殘軍人關懷服務，主動積極，用心負責。

(2) 參與臺南各區社區營造計畫討論、場勘及成果發表等相關勤務，認真負責。

(3) 統整臺南市家庭因素及長照/社照役男役籍資料相關事宜，積極任事，負責盡職。

緩起步增信心 征服未知領域

重考讓我的人生進度慢了別人一年，而我是82年次的年尾出生需要服1年的兵

役，同屆、同梯的同學都是83~85年次的只需要服4個月兵役，看見原本的高中同學已經出社會工作好幾年，甚至是連研究所畢業的同學也都服完兵役步入職場了，每次和同學見面總是讓人產生一種慢了好幾年的錯覺。

替代役輸送體驗 像極了當初的我

在市政府服役的這一年，讓我學到了許多，像是辦一場替代役教育訓練、關懷傷殘軍人、參與臺南市各區社區營造活動從0到100%，看著原本的雜草叢生變身成網紅打卡的景點，體驗到了不一樣的專業技能，還有體驗最深就是每一梯的送兵與接兵，每次送一批新的替代役進成功嶺，看著他們剃光頭唯唯諾諾的樣子，和接他們回來時，每個人的那種開心雀躍的樣子像極了當初的我。

時間過得很快，轉眼間一年就過去了，這服役的過程中所累積的能量，可以讓即將出社會的我更有信心更有把握的征服那未知的領域。

不悔過去，不懼未來，不負當下。



陳璿安 [207梯]

需用機關

臺南市政府民政局

服勤單位

臺南市永康區公所

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助替代役之差勤及兵役相關業務，認真用心，負責盡職。
- (2) 協助「擴大急難紓困」業務及防疫相關措施，主動積極，辛勞得力。
- (3) 協助傷殘之袍澤日常生活及就醫之照顧，熱忱用心，值得嘉許。

在不完美的世界裡 看見人類存在價值

臺灣作為法治國家，政府與人民皆有嚴格守法的義務，也同時享有相應之權利（力）。因此作為「自由、民主、法治」國家的一員，不論過去、當下抑或將

來，我都會謹守現行法制賦予我的義務，並捍衛根植其上的一切權利。

在服務傷殘袍澤的過程中，讓我體悟到他們真正需要的並非某些大道理，而僅僅是「陪伴、傾聽、同理心」。印象最深的，是某次陪同楊大哥至醫院看診，結束後返回其家中，我先為其分裝三餐飯後及睡前之藥品，而楊大哥則另外請我外出買一份鵝肉飯回來作為他的晚餐。當時已屆下班時間，且外面正下著滂沱大雨，加上當天已在醫院奔波了整個下午，身心狀態相當疲憊，我向楊大哥表示難以赴命，希望他能請家人協助。而楊大哥僅淡淡地回了一句：「可是我會餓，好吧。」返程途中，我腦海裡不斷迴盪著楊大哥說的那句「可是我會餓」，最終我還是決定停下來買了一份鵝肉飯帶回去。那是在役期間第一次感受到不受他人指揮、自發自願去幫助他人的那份自由與踏實感。儘管返家的路上淋著大雨，卻一點也不覺得狼狽，因為那場雨沁人心脾。

面對自己 體諒他人

感謝這段期間所遇到的人與發生的事，不論是受訓時與同袍建立的革命情感、從同袍身上學習到的經驗或服務袍澤的過程，都給了我機會去面對自己並學會體諒他人，學會接納人生的不完美，並在挫折中尋求契機。相信這一年所累積的能量，會使我對未來方向更加清晰、堅定而無所畏懼。

刻苦耐勞，謀定後動



林嘉彬 [209梯]

需用機關

宜蘭縣政府

服勤單位

宜蘭縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助辦理軍人忠靈祠安(遷)厝申請相關事宜，優異表現，獲眷屬及長官一致讚賞。

(2) 協助新冠肺炎防疫工作，不辭辛勞，戮力以赴，深獲讚賞。

(3) 協助辦理並參與捐血、祭孔大典及母親節等各項活動，熱忱用心，足堪表率。

嚮往軍旅體驗 到加入替代役

從小家住陸軍營區旁，小時後的我每天聽著嘹亮的軍歌起床，那時的我十分嚮往入伍服役的一天，但在國家政策轉變下我轉服替代役。起初，我不知道替代役的意義，只從網路上知道一些片段的替代役訊息，直到在成功嶺接受兩週的基礎訓練及專業訓練後才瞭解替代役的核心四大精神「愛心、服務、責任、紀律」。

從點滴中累積服役的價值

來到宜蘭縣政府至今，我整理文檔倉庫、協助管理孔廟、站過疫情管制哨點到現在協助役男管理。剛開始我和同梯役男在暗無天日的倉庫整理了兩個月的文件，從日治大正時期一路整理到林姿妙縣長時期。我們一邊整理一邊發牢騷，在萬物都電子化的時代為何要整理這些紙本呢？直到某一天，一位老伯帶著法院的文件十分無助的來辦公室，承辦人馬上接過文件，原來是一份祭祀公業法人相關的公文，為了釐清事情原委，承辦人請我們盡速到檔案倉庫中找出這一份資料，然後詳細的和老伯解釋。待老伯走後，我才恍然大悟，原來服務人群不一定要面對面，做好後勤支援也是一種服務。

之後去支援了宜蘭市孔子廟的日常管理業務，直到近期調回縣府支援兵役業務及管理役男；到今日服役已超過半年，我的每一樣任務都微小且零星，但我把握每一次在任務中學習的機會，也感謝每一次指正我錯誤的長官，因為有你們讓我更加成長茁壯。剩下五個月的役期，我會繼續以愛心、服務、責任、紀律奉獻所能！

你不需要很厲害，才能開始；但你要開始，才能很厲害。



葉松翰 [209梯]

需用機關

南投縣政府

服勤單位

南投縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助彙整入伍役男的體位判定表相關資料，認真負責。

(2) 協助照顧因公傷殘軍人，提供生活協助、陪同就醫看診，熱忱用心，備受肯定。

(3) 協助民政處各項業務，引導新進役男適應環境，主動積極，值得嘉許。

協助身心障礙退伍軍人 挑戰學習新事物

在成功嶺進行役別甄選時，有聽承辦人員介紹我的主要工作是照顧身心障礙弟兄。這令我擔心是否能夠勝任，但是也將這個視為一個挑戰，來學習新的事物。

當我見到個案大哥時，他是一位因公而全身癱瘓的軍人。他的狀況讓我非常訝異，難以想像如果是自己全身癱瘓，該如何生活下去。然而，大哥雖然身體有傷痛，但是他的心靈是自由的，他看了許多書，也從網路與電視吸收新知。和他聊天，讓我瞭解到他對事物的獨特觀點以及天馬行空的想法。此外，我也會分享生活上發生的事情給他，建立雙方的良好關係。

珍惜服役情緣 同心協力破浪

除了關懷個案大哥外，我也會協助處室彙整入伍役男的體位判定相關資料，讓我學習到醫生如何判定體位的知識。此外，協助辦理活動和會議，讓我瞭解到一項活動從籌備到實際執行並不是容易的事，有許多難題要克服，還有各個單位間要彼此協調。

而和其他役男的日常相處，也讓我有所收穫，在營區大家生活在一起，彼此互相調適。在單位，有困難的時候，相互伸出援手，同心協力完成任務，遇有新進役男報到，我會協助教導他們營區的生活規範和注意事項。我們是一塊在這服役的役男，希望大家能像是個融洽的大家庭。

服役至今已超過一半，我從中學習到很多，很感謝我們的兵役科的莊科長以及其他科員，大家都很有友善，也教導我該如何做事和待人處事的道理。在這裡服役的一年，相信是會讓我有所成長，並將學這裡學到的事物，運用到未來的職場上。

109年下半年替代役績優役男

『非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動』



張祖齊 [209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) 擔任管理幹部，協助役男生活管理業務，用心負責。

(2) 協助受傷退役軍人居家生活扶助，認真負責，深獲肯定。

(3) 協助替代役宿舍搬遷案，率領役男整理環境相關事宜，戮力以赴，足為役男表率。

感恩服役學習 珍惜擁有健康

服役前期主要任務為生活扶助，我服務的大哥是全癱狀態，因此需要更加細心

與耐心，並且以大哥的立場來思考其需求，提早做好準備，服務過程我也會不斷反思，珍惜當下擁有健康身體的可貴。

除了生活扶助外，榮幸受長官推薦讓我有機會擔任管理幹部，幹部受訓需要回到成功嶺，其嚴格程度遠高於新訓，訓練過程讓我深刻體會擔任幹部、帶領部隊都相當不容易，此外讓我更加珍惜在成功嶺外自由的可貴。

以身作則 學習承擔

回到執勤單位後，身為幹部有了更多責任，且必須更注意自身的言行才能帶領其他役男；此外，在擔任管理幹部期間處理了一件棘手事件，一位即將退役役男怠忽職守，對於長官與幹部告誡頂撞且出言不遜，最後打算送回成功嶺進行輔導教育，但是在與役政署詢問了解流程後得知，必須要有書面資料與證據且理由正當才能進行輔導教育，因為先前此為役男犯錯僅以口頭訓誡，並未留下任何資料，所以很難進行處罰。經歷過此事件後，深刻了解任何事項皆需做紀錄且需合法與符合程序，讓我了解擔任管理人員不易之處，很慶幸能夠擔任管理幹部才能有學習的機會。

平凡之中也能出偉大



黃騰德 [210梯]

需用機關

花蓮縣政府

服勤單位

花蓮縣政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 助單位網站資料更新、防疫物資整理發放，主動積極，認真負責。
- (2) 協助2020愛戀花蓮、績優人員表揚等各類活動，認真積極，圓滿達成任務。
- (3) 主動協助支援獨居老人送餐、社福機構服務等各項社會公益活動發揮愛心。

艱辛且難忘的體驗

三月初正式卸下學生身分，進入成功嶺替代役訓練班接受新訓，在前往成功嶺的路上，伴隨著我們的除了緊張與恐懼的情緒外，還有正處於爆發階段的肺炎

疫情。也正因為如此，隊上長官、同袍以及口罩成為了我在訓練班朝夕相處的夥伴，訓練班也在這非常時刻，採取了許多防疫措施與方法，讓我們在這段艱辛的旅程中多了一份安心。

「愛心，服務，責任，紀律」替代役的四大信念，不論在課堂、餐廳，甚至是行軍中的隊呼，無所不在，它就這樣烙印在我的心中。服役前，因為不了解替代役的核心價值，對於替代役還有一些誤解，但在經過這十八天的學習與訓練後，正式成為了一名成熟的替代役役男。

用心服務、參與公益

時光飛逝，發現自己已經服役六個月了，還記得，初到服勤單位的時候，心情稍有志忑，不知道自己是否能有效為單位帶來幫助，但後來發現，自己是多慮了，除了長官與學長的細心帶領與叮嚀外，更發現只要秉持著「服務」的精神，並在幫忙服務每一件事情時，了解自己的「責任」且有「紀律」的去完成，就能克服自己忐忑的心情與困難。我利用了一些經驗，幫助服勤單位彙整資料及網頁更新，並積極參與服勤單位所舉辦的各種活動，在當中擔任與民眾互動的角色，幫助及引導民眾，能在這貢獻自己的心力，心中充滿成就感。

除了府內業務，也會前往關懷協會幫忙處理發票以及發送獨居老人的午餐，從大量的捐贈發票中，表現的是來自於社會大量的愛心，而送餐也不僅僅只是送餐，更是一種關懷獨居老人的表現，看到老人家逐漸硬朗的身體，以及一句「謝謝，騎車要小心！」的問候，就會覺得一切都非常值得。

擇吾所愛，愛吾所擇。



徐啟育 [206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) 協助辦理役男徵集、備役演訓召集等各項業務文書處理主動積極、認真負責。
- (2) 協助各科開會事宜、勞軍餐會等活動，用心盡職圓滿達成任務。
- (3) 協助2020年總統、立委選舉及武漢肺炎防疫事務，忠於職守，表現深獲肯定。

不只是想做好 盡全力做更好

「若熱愛這片土地，為何不奉獻給它？」這句話成為了我申請回到金門服務的契機。對比在都市忙碌且汲汲營營的生活，我更愛金門的純樸與慢活。因此在結束漫長的求學生涯後，毅然決然地把這近一年服務社會的機會，留給了金門這塊土地。

若問我金門最美的風景為何？我會答：人。從新訓結束撥交至金門後，所遇到的每一位長官、同事，甚至於同袍，都把我當作家人，而不是一位役男看待。長官和同事每日的嘘寒問暖，讓我點滴在心頭。長輩們不藏私的人生經驗分享，也給了我未來的生涯規劃不同的參考。與同袍間的合作讓我們解決了各種困難，也建立起離開學校，進入社會後的第一份友誼。在求學階段，我本只會為了自己的課業、為了自己的未來而盡全力。但在服役期間，這種家的感覺驅使我不只想把事情做好，而是做的更好，畢竟沒有人不會為了家人而盡全力的。

團隊合作勝於單打獨鬥

在求學階段，我幾乎都是一個人單打獨鬥，認為自己就能做好每一件事。但在服役期間參與了處室舉辦的各項活動後，我才深刻的覺得一個人有多麼的渺小。每一項活動都需要人與人、科與科，甚至於處與處間所有人的合作才能順利舉行。處室裡的每個人都要化身為一顆顆的齒輪，在對的位置努力地與其他齒輪交互轉動，才能使各項活動順便進行。最後感謝內政部役政署和金門縣政府民政處，讓我有機會能成為這一顆小小的齒輪，默默地奉獻自己，轉動這名為國家的機器。

109年下半年替代役績優役男

不試試，永遠不知自己到底有多少能力與實力，當你停止嘗試時，就是失敗的時候。

許家誠 [210梯]

需用機關

新竹市政府

服勤單位

新竹市政府民政處

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助市府防疫相關工作，負責盡職，辛勞得力。

(2) 協助兵役業務宣導(FB網路宣傳等)，用心負責，值得肯定。

(3) 熱心公益，主動參與捐血等活動，發揮替代役役男愛心。

服役機緣 分享愛乾淨與愛整齊的習慣

我在一個剛轉換夏天的氣候時入伍，算一算至今也五個多月了，許多人認為服

替代役就是很輕鬆，或許對某些人而言是如此，但對我而言是一種不一樣的感受；分發至新竹市政府民政處協助兵役相關的業務，學長教會我各項業務流程，我也從開始學習覺得困難緊張到反覆操作後熟能生巧，慢慢進入狀況。

我是一個愛乾淨與愛整齊的人，於是趁空檔時間把所有兵籍櫃裡的資料全部重新整理、排列，也把兵役科的環境，整理的乾乾淨淨、整整齊齊，讓所有人有一個乾淨舒服的上班空間。

學習的一站 無價的收穫

入營之初正值新冠肺炎疫情的最高峰，所以剛到市府時，提倡戶外辦公，經常遇到很多的人事物，例如：有人集體抗議或一些特別訴求...等，花樣百出，但在這個環境待久了，就覺得這些事情就好像家常便飯一樣，並不用太在意。

在市府服役，不只認識民政處的同仁，也認識志工大哥大姐們，他們都很好相處、也很友善，我如有不知道或不懂之處，他們都很熱心教導我、指導我。在他們的身上觀察到與學習到很多的待人處事及做人道理，讓我受益良多。

&emsp 我經常聽到讚美的話，每個人都喜歡聽，但我會把這些話當成一種警惕自己要更加努力、更認真、還要做得更好。感謝讓我有在這裡學習的機會，我會珍惜在這裡剩下的每一分每一秒的學習機會。

積極、努力，彎下腰來，學習到更多



劉佳育 [208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) 協助推動各項役政事務，執簡馭繁，有條不紊，績效深獲肯定。

(2) 協助管理替代役園地網站、臉書粉絲專頁、公益服務網等積極用心，熱忱任事。

(3) 受理民眾申辦案件及電話接聽，服務態度良好，深獲民眾讚許。

扮演好新角色 實踐愛心服務

入營時我在同梯中年紀較長，一直到28歲才入營服役，比同期役男多了幾年的

社會經驗，但我深知，在什麼場合、時間下該扮演什麼角色，就該扮演好。離開成功嶺來到嘉義市政府服勤，分發到民政處兵役行政科服勤，因為是一年役期，所以需要與快退役學長交接，學長們不僅口頭、實際教導，也留下了書本筆記來傳承交接事務。

報到後參與的第一個活動是「關懷社區獨居長者」，幫獨居長者整理居住環境，讓他們在新的一年除舊佈新，更從中與許多人同心協力，順利圓滿達成任務，這也讓我體悟到平常我們看不到的一面，原來這就是愛心。

心靈播種的季節 創造生命的價值

除了兵役行政科的活動之外，有幸協助不同科室活動，例如元宵節發送小提燈，以前總是不覺得這樣一份小玩具有什麼起眼，但是在發送過程中看見許多老先生老太太為了讓自己的孫子開心而花數小時排隊等待，著實讓我覺得感動，看到他們這模樣，即使布置場地、搬運器材、引導民眾等業務再辛苦也值得了。又如在協助新住民管樂課程時讓我大開眼界，看到來自各個不同文化的人在音樂當中找到共識，並一起努力學習，最終在舞臺上展現最美的交響曲。

在這段服役的日子中，要感謝的人太多了，尤其是科員、長官們願意給予我機會來為民服務，以及同為替代役的同事們，在每個任務中，一起努力克服許多的困難，順利圓滿的達成任務；很高興能在嘉義市政府服役，讓我有著一段有意義的服役生涯。

堅持到底，永不放棄。



湯宇 [210梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

消防役

優・良・事・蹟

- (1) 接訓期間擔任值星幹部，輔助值星官帶領部隊完成各重大期程，圓滿達成任務。
- (2) 主動對新進學弟給予關懷與指導，和同儕相處融洽，熱心協助隊上事物。
- (3) 於211梯至214梯期間，對於訓練業參事項認真努力，負責盡職無缺失。

過程辛苦 無限榮光

能進來內政部役政署當管理幹部，雖然訓練過程中十分辛苦，但我感到非常光

榮，進來這裡認識了許多伙伴，在服勤時各種的酸甜苦辣都將成為我人生美好的回憶，在替代役訓練班第一大隊第三中隊，長官及學長們都十分用心指導與教導，業參方面都有學習並進步。

雖然接兵的時候十分忙碌，但卻是最令我感到充實的，大家在接兵期間，無論再怎麼忙都會團結一致、互相幫忙，經過好幾梯次帶領受訓役男的經驗，讓我越來越熟練，努力不懈，之後學弟也會陸續進入中隊服役，我也要盡我最大的責任把他們都教好，讓替代役訓練班第三中隊越來越好並更加的團結。

團隊合作求生存 同心協力創佳績

在部隊靠自己一個人是無法生存的，需要大家一起同心努力；進入替代役訓練班擔任管理幹部的時候，壓力很大也很緊張，但終能慢慢的適應，漸漸的得心應手，剩下不到半年的役期，我會盡我所有的努力，完成自己該完成的事情，並時時充實自我，幫助替代役訓練班有更好的佳績。

小成功來自能力，大成功來自眾力；一個人的價值，在於他貢獻了什麼，而不在於他能得到什麼。



連振翔 [206梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 主動協助各項業參勤務事項，獨立並積極、快速完成交辦任務。
- (2) 積極協助幹部與中隊級衛哨事宜，並時時審視調整修正，使業務運行順遂。
- (3) 主動關心役男身心狀態，遇到心情低落者，會立即處理，並適時給予輔導及支持。

與眾不同的選擇 展現服務的力量

我時常被家人、朋友詢問為何住臺北卻選擇位於臺中成功嶺替代役訓練班來服役?在國中畢業後父母送我去加拿大讀書一直到大學畢業後回國，因此培養我獨立的性格，遇到困難、挑戰時會抱持好事多磨的正面心態，勇於面對積極參與，每次我都從中學習經驗及自我審視評估處理事務之效率及成效。

因成功嶺替代役訓練班是每一位替代役勝任的第一階段，進而在分發到其他單位。而我選擇了成功嶺訓練班，我的工作讓我感到非常榮幸能參與役男們的學習。我抱持著好還要再更好的原則，依各種課程來教導及訓練役男能愉快勝任並獨立完成所有交辦事項、利用團隊合作，互相協助，共創佳績。良好的氛圍及默契。給大家留下美好的回憶及正確的處事態度。

不讓遺憾困住 積極服務體驗

我唯一感到遺憾的事，因自身身體狀況不佳，致使我放棄參與管理幹部訓練。但我還是秉持積極向上，努力學習，熱心服務。有效率的完成長官交辦事項及協助同儕勤務事項。願意犧牲自身睡眠、閒暇時間，多幫忙處理勤務事宜，並細心觀察是否還有可再加強改善之處，協助改進，期許自己能為隊上盡一份心力。

活在當下，就更有可能充實得過好現在的每一天。



林育弘 [209梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

消防役

優・良・事・蹟

- (1) 執行醫療業務(轉診、押車、看護)，管理役男行為舉止，負責盡職，表現良好。
- (2) 處理人事業參，秉持公平、公正，做好權益相關宣導，避免隊員權益受損。
- (3) 利用勤餘，主動關懷全休人員身心問題，協助解決役男困境，積極用心值得肯定。

新訓期間 難忘的成長

入營服役之初，因個人因素沒什麼好好睡覺，怕自己無法適應新環境且容易緊張，但新訓生活是必經之路，透過鄰員和分隊長及區隊長們的鼓勵與幫忙下，漸漸的融入這服役的小型社會，我們這個分隊是過水班，剛開始的我們還手忙腳亂，經過幾次折騰後也慢慢培養出分工合作的默契，大家都來自不同的地方，有著不同的故事背景，多少都會有些紛爭，但經過溝通化解，在每晚睡前都會聊幾句；另外成長營和同袍們互相幫忙，那樣合作精神跟快樂也令人深刻難忘。撥交當天，大家互留聯絡方式彼此鼓勵加油，更因為過水班的同袍情，讓我決定留在成功嶺替代役訓練班擔任管理幹部，為了讓學弟們也能享受到值得回味的新訓生活。

醫療中隊服勤 培養細心觀察力

醫療中隊性質和一般中隊有所不同，主要為醫療相關勤務與全休役男的關懷、管理。剛接觸到全休役男的時候，得到了好多的震撼教育，壓力大想不開的役男、人格分裂的役男、病情非常嚴重需要急診的役男，甚至裝病的役男，都讓我看到平常不會看到的狀況，也學習在不同狀況需要應對的處理方式，漸漸的培養看事情的細心以及觀察力，深怕自己一個不注意發生遺憾的事情，也了解如何在處理緊急狀況的時候保護自己。

入營到現在服役也過了一半，原先以為只是虛度人生的這一年，卻讓我學習了很多做人與生存的道理，同時也在這裡認識了好多很好的朋友，我想，服役的這一年是收穫滿滿的。

人生不在乎輸贏，只在乎超越自己。



楊嘉祐 [209梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

替代役訓練班

役別

消防役

優・良・事・蹟

- (1) 於部長蒞臨訓練班期間，協助製作結訓典禮播放簡報，認真盡責，圓滿達成任務。
- (2) 協助輔導新進人員在短時間內熟悉相關業務與適應訓練班的生活，辛勞得力。
- (3) 撰寫Excel巨集，簡化業務複雜性、降低錯誤率與節省時間，績效卓著，殊值肯定。

一份使命一份用心

人生無時無刻都需要學習，學習做好人生每一個階段，並且勇於挑戰，當然在當替代役也不例外。回想服役至今兩百多天的日子裡，從心力交瘁的研究生轉換身份到新訓役男，從新訓役男轉換成訓練班的服勤役男、從服勤役男轉換成幹部訓練的受訓役男、最後榮幸地能從勤務役男轉換成幹部，即便是替代役其中會經歷許多次身份上的轉換，唯有不間段地學習與適應，才能有充實且不虛度的替代役生活。

役期充實不虛度

初到成功嶺，對於中隊的生活規則有各種不適應，在經歷完新訓與專訓的洗禮，我仍無法理解諸多規則背後的道理，隨著服勤時間推移，透過隊上的幹部及學長的細心引導與調適下，漸漸地適應與遵從。

意外中留在訓練班勤二中隊服役，負責管考相關業務，剛開始免不了手忙腳亂，幸好管考科是一個大家庭，常常能在我心力交瘁時給予最恰當的支援與依靠，在這裡服勤，我並非孤軍奮戰，而是有一組強而有力的團隊。

在服役過程中，有太多事情可以讓人感到開心與溫暖，尤其是辦理縣市長官來訪的相關活動，活動中，多數役男展現出積極的態度以及綻放出燦爛的笑容，讓我感覺訪視不單單只是場活動，而是能散播溫暖和歡樂。在短短的六個月中，我學到了調適、服從、溝通、協調、妥協、待人接物與團隊合作，甚至是拓展人生視野等，許多過去從未想過的事情與改變，慶幸都在服役期間有所體會，期望退役時也能真正地以當替代役為榮。

109年下半年替代役績優役男

不對的事情不要做，對的事情做、認真做



洪璿恩 [209梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

役政署管理組

役別

社會役

優・良・事・蹟

- (1) 協助署本部役男管理相關的工作及役男役籍資料建檔、資料更新等，認真盡責。
- (2) 擔任替代役管理幹部，給予同儕適切關懷與協助，展現其管理能力及親和力。
- (3) 協助辦理署本部替代役役男各項公益活動，並能主動參與，熱心公益。

拿捏執法尺度 謹慎每個決定

年初，一紙徵集令為我的生活翻開了新的篇章，面對未知的領域心中不免有些徬徨，憑藉著「既來之則安之」的心在踏進成功嶺那一刻起，決定努力的體驗為期一年的服役生活。

我選擇役政署作為往後一年的服役單位，主要負責的勤務為協助長官建立、彙整署內役男管理的相關資料，也因負責的勤務與署內役男管理及生活息息相關，尤其在擔任幹部後，如何拿捏執法的尺度成為了困難的課題，謹慎地做好每一個決定，面對緊急事件也必須平心靜氣的處理，且在面對執法線時如何恪遵規則不讓自己成為特例也是非常重要的課題。所幸，在署本部服役的過程中遇見了一群志同道合的夥伴，大家願意為了榮譽而努力，協助長官在各項役男事務上的宣達與執行，並且一起合作、討論，藉此探討出最好的執行方法。

參與公益服務 體會施比受有福

役期中令人深刻感受的便是公益服務的活動，每一聲「奶奶(爺爺)便當來囉。」代表著的不只是愛心更是對於長者的關懷，看著長者熱情的笑容或者面帶歉意不斷說著「阿兵哥，謝謝」的奶奶，手上的便當也就更顯珍貴了。這些點滴總是溫暖著我的心，所謂「施比受有福」即是如此吧。

歷經八個多月的服役，我遇見了許多願意為了公益服務或者是榮譽而努力夥伴，無論是參與公益演出的大使團、秉持愛心為長者送出每一餐的役男、站在校門口為學童維護交通安全的役男、在社區裡陪伴長者共餐的役男以及到育幼院教導孩童課業的役男，大家都願意為了榮譽而努力，為了服務而散發愛心。我有幸能參與這個過程，也很榮幸與所有為了愛心與榮譽而努力的績優役男一同服役

109年下半年替代役績優役男

Question your teaspoons.



吳睿哲 [209梯]

需用機關

內政部役政署

服勤單位

役政署甄選組

役別

社會役

優・良・事・蹟

(1) 協助「109年下半年役男申請服替代役」各式宣導海報設計與製作。

(2) 協助「宗教因素替代役」與「家庭因素替代役」宣導文宣及統計圖表設計與製作。

(3) 參與南投地區老人居家關懷、孩童課業輔導等活動，發揮愛心熱心公益。

沒有太多期待 反而收穫更多

去年底我剛從歐洲返臺，兩週後便接到入營通知，對於服役沒有太多的期待與

想像，也從未想過自己會在哪裡。後來的後來，我因緣際會選擇了位於南投中興新村的役政署本部，服務於甄選組審議科，業務主要負責甄選相關文宣設計、宗教和家庭因素替代役入營撥交與其相關的文書歸檔、統計與整理。

除了能夠在這一年繼續運用我所擅長，協助替代役甄選的宣傳設計，長官大多也尊重我的專業，任由我天馬行空自由發揮，不會給予我太多的壓力與限制。以往我總是認為公務機關的美學保守傳統，有很多的規範與眉角，這也打破了我對公務機關的刻板印象。除此之外，甄選組的長官與同事們待我如待兒子或朋友，沒有高高在上不可及的姿態，做事認真負責，也在各種日常生活上體諒照看我，我在他們身上學習到很多做人與做事的方法。

公益服務體驗 舒適圈外樣貌

公益服務方面，我參與了老人居家關懷與孩童課後輔導，兩者都讓我看見了這個社會不同的角落。不管是我服務的獨居阿嬤，或是我輔導的兩個小朋友，他們都很堅強用力地以不同的姿態面對生活與社會，他們讓我認識了我從未近距離接觸的、舒適圈以外的樣貌。我期待每一次與他們見面的機會，期待每一次都能從他們身上學習一點甚麼。跟他們接觸的過程裡，我也在學習如何更溫柔同理地面對他人。

在中興新村服役的日子剩下幾個月，已經習慣這裡緩慢舒服的步調，也在這裡認識了許多志同道合、有才華的夥伴。現在回想起來在成功嶺受訓時的惴惴不安，或許這是最好的選擇！

