

發行所：內政部役政署
發行人：郭清泉
編輯委員：李忠欽、吳曉森
執行編輯：沈若芳、黃忠和、蔡煌發
編 輯：吳美蘭、王柏傑
地 址：540南投市中興新村光明路21號
網 址：www.nca.gov.tw
投稿信箱：newsletter@mail.nca.gov.tw
電 話：0800-491022
設計印刷：南光堂印刷有限公司
電 話：(07)286-4567



替代役通訊

第1版

VOL 49

2010年4月出刊 *Alternative Service Press*

中華民國91年3月1日創刊 政府出版品統一編號2009100185

[\[第1版\]](#) [\[第2版\]](#) [\[第3版\]](#) [\[第4版\]](#)

「寒冬送暖，歲末展愛」 關懷在地老寶貝



為讓中興新村地區獨居老人有個溫暖的冬天，並落實替代役役男公益服務－照顧弱勢族群主軸信念，由役政署署長郭清泉規劃，替代役役男於2月10日上午，以中興新村光明四路為首站，展開社區內獨居老人居家環境清掃服務並致贈應景禮品，以實際的行動來關懷社區內獨居老人，送給老年長輩們一個乾淨的居家環境好過年。

中興新村由於青壯年人口的外移，屬於年齡階層偏高的社區，有不少獨居老人乏人照顧；又因年紀老邁，無法好好清掃環境，居家品質因此大受影響。鑑此，每年役政署都會集合署內的役男一起送愛心到社區，分送年節禮盒、水果等，讓老年長輩們也能分享農曆新年的喜悅。另一方面，役男們主動捲起衣袖，為獨居老人們打掃居家四周環境，讓他們擁有一個乾淨的居家環境迎接新年。



署長郭清泉表示：「年輕的生命，充滿了無限的潛能和活力，替代役役男經由參與公益服務的過程，學會了愛和關懷的能力，更體會到付出的喜悅；這群年輕人肩負一份利人利己的行善任務，要將服務送到需要的地方，讓需要幫助的人，得到幫助！這系列活動希望能拋磚引玉，透過役男們的熱心公益服務，營造『老吾老以及人之老』的祥和社會氛圍，喚起各界的重視，一起來關懷社會各角落的弱勢族群。」

別出新役，春役盎然

在社會各個角落，仍然有很多人需要關懷與協助，內政部役政署別出新“役”，趕在春節前就籌辦一連串的老人家服務、公共環境清潔、替代役役男捐血等的公益活動，得到熱烈的迴響，本期替代役通訊特別擷錄了在這段期間，替代役役男在各地從事公益服務的紀錄，與大家一起見證替代役為社會的付出！



金門金城分隊年終歲末 獨居老人居家關懷及環境清潔

99年1月29日，金門縣消防局金城消防分隊小隊長陳梓和帶領替代役役男薛少宇、馬立珏，為獨居老人實施健康關懷訪視服務，為獨居老人提供血壓量測、協助環境整理等。



台北中正一分局替代役寒冬送暖、歲末展愛

99年2月8日至2月12日，臺北市政府警察局中正第一分局替代役役男攜帶打掃用具，協助轄區獨居老人整理居家環境，讓長者們感受農曆新年的喜悅，渡過一個清潔舒適的溫馨好年。

台南安平區平通社區課輔

台南市教育服務役役男利用寒假期間於99年1月25日至29日，於安平區平通社區活動中心進行學生課輔公益活動，此次活動由立人國小劉威廷、億載國小王振安、西門國小王柏智、賢北國小李承哲等四位替代役役男參與。

新竹開血荒，替代役捐血服務大眾

年關期間，因全台灣缺血嚴重，新竹縣環境保護局替代役役男紛紛捲起袖子，捐出寶貴的血，來幫助需要的人。

台北獨居老人尾牙團圓會

99年2月6日，臺北縣政府消防局第一、二、三救災救護大隊替代役役男參與華山基金會社福團體，擔任獨居老人尾牙團圓活動一日志工，於會場中幫忙端菜、夾菜，讓長者感受一個溫馨和樂的年節氣氛。

台東歲末寒冬送溫情

歲末寒冬，由台東農場場長朱中立率領替代役役男訪視台東縣池上鄉獨居榮民，藉以落實愛心、服務、責任、紀律等四大信念，並讓榮民伯伯感受青年人的洋溢溫情。

高雄燕巢鄉替代役役男捐血活動

99年2月2日，臺灣高雄第二監獄戒護科長李招宗率本監女所科員、替代役副隊長鄧傳興及幹部梁書源、于若緯、施俊言、張益晨、替代役男王豪、廖彥欽...等。前往燕巢鄉榮民之家門口之捐血車，參予捐血活動，總計捐出熱血3000c.c.。將『捐血一袋、救人一命』的愛心溫暖社會的每個角落，救助急需用血的民眾。

屏東役男歲末年終獨居老人居家關懷

經屏東行政執行處替代役役男通力合作，將行動不便長輩家中打掃清潔一番，讓個案家中煥然一新，並換上新的門聯，行動不便的長輩滿心歡喜，非常感激替代役役男的協助，並激發役男愛心，將人飢己飢，人溺己溺的關懷，永遠傳承。

發行所：內政部役政署
發行人：郭清泉
編輯委員：李忠欽、吳曉霖
執行編輯：沈哲芳、黃忠和、蔡煌發
編 輯：吳美蘭、王柏傑
地 址：540南投市中興新村光明路21號
網 址：www.nca.gov.tw
投稿信箱：newsletter@mail.nca.gov.tw
電 話：0800-491022
設計印刷：南光堂印刷有限公司
電 話：(07)286-4567

替代役通訊

第2版



ISSN 1810-0910
9 771810 091007

VOL 49

2010年4月出刊 *Alternative Service Press*

中華民國91年3月1日創刊 政府出版品統一編號2009100185

[第1版] [第2版] [第3版] [第4版]

『99年專長資格替代役』- 4月1日起受理申請

80年次(含)以前出生尚未接獲徵集令，希望以專長資格申請服一般替代役的役男，可在4月1日至15日到戶籍地公所辦理相關作業，今年也持續受理國外留學生返國服一般替代役。

有關99年役男以專長資格申請服一般替代役作業規定及相關資訊(專長條件、名額.....)，可至內政部役政署網站(<http://www.nca.gov.tw>)「最新消息區」或「一般替代役申請作業資訊系統」查閱。

我們能為你做些什麼？

內政部役政署 科員 沈昉玉

一、情境假設：

林松崗(化名)98年3月10日徵集服替代役，役期至99年3月5日止。林松崗在成功嶺接受軍事基礎訓練後，分發在鄉下小學服勤，平時幫忙指揮學童上、下學及一些校務工作，工作認真負責，常常主動找工作做。99年2月23日為幫忙學校大掃除，不小心誤觸電源，從高處墜落，緊急送榮民醫院住院治療，診斷為：左上肢神經功能喪失50%以上、左下肢截肢，終於99年4月17日出院，經結算醫藥費18,525元(含診斷證明書1份100元、掛號費150元、救護車5,600元、健保部分負擔費用2,432元、診察費275元、手術費2,500元、特殊材料費7,468元)。



役政署吳副署長學燕(左三)及桃園縣民政處李處長貞儀(右三)慰問傷殘人員

二、服勤單位之處理：

- (一) 林松崗服勤之學校依「替代役男保險實施辦法」第12條，於3個月內檢附其診斷證明書、急診或住院收據正本(影本應加蓋醫院章戳，一般門診不予補助)、因公傷病證明書(學校出具)、因公傷病緊急赴國軍醫院以外之全民健康保險醫事服務機構就醫醫療費用補助申請表(可至本署網站下載：業務資訊-下載服務-權益類-替代役役男就醫醫療補助作業規定附件)函送役政署申請醫療費用補助。
- (二) 林松崗役期於99年3月5日屆滿，惟因傷未癒住院至99年4月17日止，服勤單位應於役男退役前檢附醫院診斷證明書(註明繼續住院治療中)，函送役政署申請繼續住院治療及照護金。
- (三) 依「替代役役男就醫醫療費用補助作業規定」第6點，因公傷病退役後經全民健康保險醫事服務機構檢定與服役期間所患之傷病有關聯而須醫治者，及因公傷殘者在法定領卹期間，依全民健康保險法規規定，應自行負擔之醫療費用，由役男先行支付後，於3個月內持醫院開立之收據及證明文件，向戶籍所在地鄉(鎮、市、區)公所申請補助。
- (四) 服勤單位依「替代役役男撫卹實施辦法」第8條於治療告一段落後，依「替代役役男傷殘等級檢定區分標準」檢附診斷證明書、病例摘要、傷殘報告及因公負傷證明書，函送役政署辦理殘等檢定。

三、役政署權益組(保險科)能為你做些什麼？

- (一) 林松崗係因公受傷緊急赴國軍醫院以外之全民健保醫院醫療，核定補助醫療費為：診斷證明書1份、掛號費、救護車及健保部分負擔費用計8,282元，直接匯入林松崗郵局帳戶。
- (二) 依「替代役實施條例」第20條第1項第9款，核定林松崗繼續住院治療，依「替代役役男權利實施辦法」第12條之2發給照護金，以後期役男俸額(7,000元/月)按日計算，自99年3月6日至4月17日止計9,838元，匯入役男薪俸帳戶。
- (三) 函請榮民醫院(衛生署指定醫院)辦理殘等檢定，依「替代役役男傷殘等級檢定區分標準表」，核定林松崗為「因公一等殘」，發布傷殘通報，並發給一次慰問金100萬元，由戶籍地縣(市)政府轉發林員。
- (四) 依「替代役役男保險實施辦法」第9條，檢附收據函請臺銀人壽保險公司核發一般保險傷殘給付，計40萬6,080元。
- (五) 依團體意外保險契約，檢附傷殘通報、診斷證明書及因公負傷證明書函送保險公司申請團體意外保險理賠。
- (六) 依「替代役役男撫卹實施辦法」發給撫卹金，每年年撫卹金為148,280元，發給年限為終身。
- (七) 依「替代役役男申請輔導安置認定作業程序實施辦法」函送行政院退輔會申請安置榮家就養，經退輔會核定榮家就養自99年8月1日生效，役政署每年三(春、端、秋)節發給部長慰問金2萬元(屬已領團保給付之半廢人員)，每月發給安養津貼3,000元，併三節一起發給。



役政署專門委員淑珍(左二)及臺北市政府兵役處胡科長昆明(左一)慰問傷殘人員

職位不分高低 關懷倍感窩心

台北榮民總醫院 社會役 紹懷漢

嚴長壽的《做自己與別人生命中的天使》這本書中幾篇文章讓我很深的感觸。特別是其中一篇講到許多醫生看病時只盯著冰冰冷的電腦螢幕，看都不看病人一眼便匆匆開出藥方結束看診。

由於我本身是學醫的，在求學生涯的確遇過幾位這樣的醫師。每次跟這些醫師門診時總是讓我覺得不自在，因為病人看診時沒有受到應有的尊重，醫生看的只是「病」，而不是「人」。於是我常常警惕自己，未來行醫路上要當一位視病猶親的好醫師，要成為病人心目中的天使。嚴總裁也提到，要做別人生命中的天使之前，也得先成為自己的天使，而要成為自己的天使之前，就要知道自己的才能，給自己信心，然後將自己的才能發揮得淋漓盡致，充分展現生命的光彩與活力。

現在的我在台北榮民總醫院服替代役，每日工作是扶助榮民伯伯上廁所、幫他們遞拿尿壺與便盆。這和以前在醫院幫病人看診、開藥。做一位受人尊敬的醫生有天壤之別。但是我在這裡感到非常快樂也甘之如飴，因為當我服務完榮民伯伯時，他們發自內心的微笑和感謝總是令人感到溫暖與窩心。有很多人問我，「你是一個醫生，為什麼你肯放下身段去幫伯伯，難道不覺得委屈嗎？」我個人認為在什麼職位就做什麼事，現在的我身為一名替代役役男，而替代役設立的目的就是去服務人群，所以我一點也不覺得委屈，也不會懷念過去醫師的光環，現在的工作就是把榮民伯伯照顧好，協助他們的生活起居與醫療照顧，讓他們在急診室得到充分與細心的照顧。

就像在「金牌替代役」一文中說的：「職位大小不是決定工作意義的因素，關鍵是你的態度。」工作的意義不在於職位、頭銜和金錢的追求，而是讓自己在工作中獲取個人才能的充分發揮，並影響他人進而提升整體社會的進步。一個人要充分了解他本身工作的正面意義，才能夠從工作中得到滿足和成就感。每個工作只要你肯用心去經營，都會有它金牌等級的價值。

嚴總裁在書中結語提到：「生命的價值不在於一個人的名聲、財富、權勢的有無，也與偉不偉大無關，而是你是否認真的在過程中盡心盡力，讓自己沒有遺憾。」這句話完全符合我的人生哲學。當你做一件事的時候，不是為了要留下碑文，期待別人懷念和歌功頌德；你的努力，你的付出，儘管除了天地，無人知曉，你都仍然願意以同樣的熱忱去奉獻。最重要的是，你自己是不是在當下充分享受那些付出的過程。當你了解也實踐這樣的人生態度。相信你已經成為了自己和別人生命中的天使。

發行所：內政部役政署
發行人：郭清景
編輯委員：李忠政、吳曉森
執行編輯：沈若芳、黃忠和、蔡耀發
編 輯：吳美蘭、王柏傑
地 址：540南投市中興新村光明路21號
網 址：www.nca.gov.tw
投稿信箱：newsletter@mail.nca.gov.tw
電 話：0800-491022
設計印刷：南光堂印刷有限公司
電 話：(07)286-4567



替代役通訊

第4版

VOL 49

2010年4月出刊 *Alternative Service Press*

中華民國91年3月1日創刊 政府出版品統一編號2009100185

[第1版] [第2版] [第3版] [第4版]

人像拍攝技巧運用

圖/文 曾上原

前言

就跟拍風景一樣，很多時候都會有讓你想要留念，想要保存下來的照片，這時就要利用手邊的相機，把這美好的一刻拍攝下來。但很多人回家看了自己所拍的照片，會發現照片的顏色不對，亮度太暗（太亮），拍出來的人物或風景很模糊，或者照片中的人物表情動作沒什麼變化，感覺就像是背景一直更換而已，這時候我們該怎麼辦？

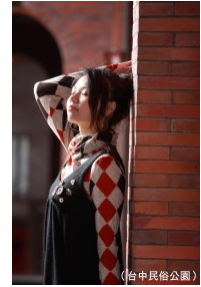
接下來，我將人像拍攝的技巧分成六個部分，藉由這六個部分的講解，讓各位瞭解在日常生活中，應該用什麼技巧跟方法，輕鬆的拍出美麗照片。

一、人帶景，以景襯托人

這是最常見的拍攝方法，可以用在旅遊、記事...等任何需要記錄留念的場合，為了讓日後可以回憶去過哪裡，所以景物要拍清楚（圖1）。（不然整張照片都是主角，沒背景，這樣就失去用景襯托人的意義了），因此拍攝手法為：1.人要夠大，然後把想拍的景物跟地標放在背後或人旁邊（備註1）。2.如果拍攝的器材是單眼相機，可以將光圈縮小，使人跟景物都清晰。



(圖1) 連人帶景，用景襯托人。
(CANON 40D F2.8, 1/15s, ISO 800)



(圖2) 使用現場側邊照人的自然光拍攝而成。
(CANON 40D F4, 1/250s, ISO 400)

二、運用光線

拍照的時候，要特別注意光線的方向，無論是使用數位相機或者是單眼相機，通常在順光下可以拍出漂亮的照片（光從攝影者後面來），或者運用光從側面來，造成特別的畫面（圖2），如果無法避免逆光的情況，可以使用幾個方法來避免掉這個問題：1.使用道具、被攝者的手或者其他東西，去擋住光源，使逆光的情況不會那麼嚴重。2.可以試著開啟閃光燈，以閃光燈的光來補人臉的陰暗處。



(圖3) 放慢快門速度，重現旋轉的感覺。
(CANON 40D F4.5, 1/15s, ISO 400)



(圖4) 廣角來營造張力感。
(CANON 5D2 F7.1, 1/200s, ISO 100)

三、用慢速快門來創造流動感

我們會希望在回顧照片的時候，能夠想起當時的情況，如乘坐旋轉木馬，衝浪，開車...等，希望能夠在照片中看到流動與速度感，所以拍攝的手法為：1.將相機或鏡頭上的防手震按鈕開啟，防止慢速快門取景時震動到相機。2.使用T模式，也就是快門先決模式。3.可以將快門速度降低（根據場景不同，可以選擇不同的快門速度）。（圖3）

四、廣角表現張力

外出遊玩可能會遇到大遍的美景，如花海、大海、軍艦...等。有時候特寫某部分並沒辦法表現出現場所感受到的浩大，所以我們就需要使用廣角，將人跟景物一起帶入。使用廣角拍攝時，要注意變形的問題，尤其是人的臉。（圖4）

五、延伸感

拍攝人物的時候，可以運用背景的景物，讓整體有延伸出去的感覺，前後景也會因此壓縮模糊，更可突顯主體人物。（圖5）

六、其他

其餘的一些生活上拍攝手法，分為四類來說：

(一)餐廳拍攝

餐廳拍攝主要有三個重點：1.是否可以開啟閃光燈（可以先詢問服務生）2.室內白平衡的問題，如果光源是鎢絲燈，可以將相機內的白平衡調整為鎢絲燈（其他的如此類推）。3.大部分餐廳內燈光較為昏暗，可將iso值拉高（備註2），以及注意手震問題（開啟防手震按鈕）。（圖6）

(二)適當的傾斜

拍照的時候，通常會要求構圖，但是偶而可以加入一兩張傾斜照，創造一些俏皮感。（圖7）

(三)壓光

在拍攝照片的時候，常常光源會在被攝者的後面，這時候就是逆光的情況，遇到這種情況，我們需要使用壓光。1.先開啟閃光燈。2.接著將相機對準背景測光，測出光圈快門的數值。3.將相機設定到全手動M模式，把剛剛的數值輸入到相機內。4.開啟強制閃光，拍攝後看情況再加減閃燈強弱，就可以拍出一張有背景，人也清楚的照片。（圖8）

(四)使用道具加強



(圖5) 延伸感，可以強調主體。
(CANON 5D2 F1.6, 1/4000s, ISO 100)



(圖6) 關閉閃燈，選擇鎢絲燈白平衡，拉高ISO。
(CANON 40D F2.8, 1/30s, ISO 800)

如果拍照的時候，被攝者會尷尬，不知道該擺什麼姿勢，有時候可以藉由和一些小東西一起合拍，來讓被攝者放鬆心情（如手機，飲料，小狗...）；也可以用道具來強調當時的感覺（手套，耳罩來表現很冷。（圖9）

最後，展現自然的笑容，懷著愉悅的心情，就可以拍出一張成功的照片，以上幾點簡單的拍攝技巧，希望對讀者們有所幫助，謝謝觀賞。

備註1：有時也可以將景物放大，人小小的，用意識的感覺，穿插在旅遊照片中。

備註2：iso 就是感光度 可以從50、100、400...1600（或更高），使用方法是：白天盡量將iso值調低，晚上或昏暗的地方就把iso值拉高，可以得到比較清晰的照片（不過越高的iso，照片上產生的雜訊會越多）。



(圖7) 稍微傾斜，創造俏皮感。
(CANON 40D F5, 1/160s, ISO 160)



(圖8) 使用壓光，使人跟背景都清楚。
(CANON 40D F6.3, 1/250s, ISO100)



(圖9) 用手套跟圍巾來強調時天氣很冷。
(CANON 5D2 F6.3, 1/80s, ISO 400)

◎作者：曾上原 待字閨中 ◎現任：替代役役男 ◎嗜好：男人通病 愛拍美女