



替代役通訊

第二十三期（於中華民國九十四年十二月一日出刊）

■ 第一版

- [愛與關懷—替代役役男轉介諮商作業說明暨個案研討會](#)
- [內政部役政署參加94年延攬海外科技人才訪問團工作紀要](#)
- [「健康台灣、活力內政」園遊會 - 替代役寶貴風靡全場](#)

■ 第二版

- [我以擔任替代役管理人員為榮](#)
- [生命勇士知性學習之旅](#)

■ 第三版

- [台灣真美](#)
- [替代役真的很涼嗎？](#)
- [不要拒絕任何機會！](#)

■ 第四版

- [卡債！真要命！](#)

愛與關懷—替代役役男轉介諮商作業說明暨個案研討會



/ 內政部役政署 心理輔導員 蔡學貞

本署為讓各服勤單位管理人員能對替代役役男轉介諮商作業規定及流程有進一步的瞭解及重視陪同關懷工作，於94年10月25日下午兩點，假國史館文獻大樓舉辦一場「愛與關懷-替代役役男轉介諮商說明暨個案研討會」，會中邀請各需用機關及服勤單位代表參加，並由鍾署長親臨主持，勉勵各需用機關與服勤單位管理人員能多關懷役男，協助情緒困擾、適應不良及自傷等狀況之役男轉介諮商，解決其心理困擾及適應問題。

替代役制度實施以來，本署規劃建置替代役役男三級防處輔導機制，包括研發替代役役男身心狀況量表、辦理替代役役男心理衛生講習會、轉介役男接受諮商輔導及辦理偏差行為輔導教育班等，並為積極協助有情緒困擾、適應不良及自傷等狀況之役男，改善其不當認知及偏差行為，於民國91年10-12月試辦轉介替代役役男至「張老師基金會」接受心理諮商服務，並於92年正式與該會簽約辦理。辦理至今共轉介了63位個案173案次，協助役男改善其情緒困擾、適應不良及自傷等情形，增進服勤效能。

此次研討會特別邀請張老師基金會諮商師、及陪同諮商成效佳的服勤單位管理人員分享他們成功輔導個案的經過，及服勤單位如何陪同諮商的經驗供大家參考。由於陪同諮商的服勤單位管理人員如同役男父兄般的關懷，使役男在接受轉介諮商後，能改變其想法及服勤的態度，普獲在場與會人員深刻的感動。另邀請國立中正大學犯防所鄭瑞隆教授、及大林慈濟醫院主治醫師蔡宗晃，兩位專家學者同時也是我們「替代役役男心輔工作諮詢小組委員會委員」提出他們對此個案輔導的建議及感想，蔡醫師表示好的輔導是以建立良好的關係才有可能達成，也讓與會人員了解到對役男施以「愛與關懷」才是促使改變的動機。

希望藉此次研討會，能拋磚引玉，讓各服勤單位管理人員更加熟悉轉介作業流程，對有情緒困擾、適應不良及自傷等狀況的役男，則可上役政署網站（<http://www.nca.gov.tw/>）下載服務區替代役管理類，填寫「轉介協議紀錄表格」，並函報本署辦理轉介諮商服務；另外役男若有心情上的煩惱，也歡迎撥打本署心輔專線：049-2394465，或e-mail：2000@mail.nca.gov.tw，役政署將會有心輔人員，提供心理諮詢服務。↖[top](#)

內政部役政署參加94年延攬海外科技人才訪問團工作紀要





/ 內政部役政署 科長 楊耀旭

國防部人力司張副司長兀岱、內政部役政署甄訓組藍組長博俊及甄選科楊科長耀旭參加94年「行政院延攬海外科技人才團」活動，自94年9月21日至10月3日赴美國（聖地牙哥、洛杉磯、舊金山及西雅圖）、加拿大（溫哥華）及日本（東京）實施役政簡報及海外人才兵役諮詢服務，提供「替代役服役簡介」、「旅居海外台裔子弟返台兵役問題解析」及宣導磁鐵各1500份辦理役政宣導，並於洛杉磯及溫哥華舉行「小留學生返國服役說明會」；在六場說明會期間計有384餘人次詢問兵役事項，詢問重點在於具僑居身分役男返國居留期間如何計算、如何申請服替代役及研發替代役規劃等事項；充分建立與海外留學生及僑民役政溝通之橋樑，提供具體瞭解我國兵役制度之興革措施，以提昇渠等返國服務促進國家社會發展之意願。 [top](#)

「健康台灣、活力內政」園遊會 - 替代役寶寶風靡全場



/ 內政部役政署 約用業助 陳智強

為了讓民眾可以更清楚地貼近政府機關，內政部在94年10月23日星期日上午8時30分至下午4時30分，在總統府前的北廣場及凱達格蘭大道上舉辦了以「健康台灣、活力內政」為主題的園遊會活動，內政部所屬的警政署、消防署、役政署、營建署、兒童局、地政司、警察大學等單位都卯足全力參與，役政署亦不落人後，準備了一連串精彩的替代役訓練操演與闖關遊戲、有獎徵答，讓更多的民眾可以透過遊戲瞭解替代役各類役別對社會的貢獻，以及役政署主管的各項與民眾息息相關的業務。

園遊會中役政署在業務攤位上提供「神射手」的射擊活動，在五發的機會中，擊中三個以上的氣球，就可以繼續參加有獎徵答，在透過簡單的問答遊戲中，不但可以進一步認識現在最熱門的替代役，又能夠獲得役政署所提供的多項獎品，包括可愛替代役造型磁鐵、隨身環保筷、抗紫外線晴雨兩用傘等，只要參加就有機會獲獎，受到大家熱烈的歡迎，民眾為了爭取參與的機會，甚至不惜在攤位前面大排長龍，盛況空前呢！此外廣場另一頭役政署亦準備了肉羹麵線與楊桃汁等美食，攤位上香味四溢，在氣溫略低的秋天，來上一碗暖呼呼的肉羹麵線，簡直是一大享受，無怪乎門庭若市、座無虛席。

不過整場最出風頭的人物，就屬役政署的兩位替代役寶寶了，每當他們在園遊會的廣場「出巡」時，逗趣的模樣以及滑稽的動作，莫不受到在場大、小朋友的喜愛，爭相與他們合照，甚至還在主舞台前與民眾一同共舞，在鏡頭前留下他們天真的笑容與可愛的身影，替代役健康與活力的氣息在無形之中更親近民眾，也正符合本次活動「年輕、活力、健康、正面」的活動主軸，而役政署在經過一整天的活動之後，在民眾心中留下深刻的印象，也宣告了役政署參與本次活動的成功。 [top](#)

我以擔任替代役管理人員為榮





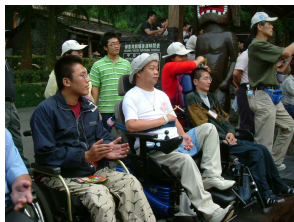
/ 台南市聯絡處 首席助理督導 劉世昌

本人擔任替代役的管理人員是從今年才開始，以往對於替代役的認識就僅僅是擔任學校的警衛工作，以服役的性質來看我們與軍中的國軍兄弟比起來是輕鬆多了，但是在短短接觸幾個月的時間裡我改變了我的想法，我發現他們雖然不像國軍一樣需要拿著槍桿來出操，但是他們的手中卻握了各式各樣的工具替這個社會及國家來服務。

我以教育服務役役男來作例子，教育服務役分有兩種，一種是替代役體位；一種是以教師證或是一些教育專長來申請服替代役的常備役男，隨著任務的不同他們手上拿的工具、肩膀上肩負的責任也就跟著不一樣了，最常見的大概就是早上送小孩上學時會看到役男們擔任學童上下課的導護工作，但是大家千萬別以為他們的作用就僅僅是如此喔！當他們擔任完導護後，他們必須接著協助學校人員進行校園美化及綠化的工作。雖然這僅是他們的其他勤務而非直接勤務，但是他們卻能默默的耕耘，在大熱天裡拿著鋤頭在花圃鬆土、一大清早提著水桶替學校裡每一顆花草進行灌溉的工作，或許大家會認為這是一件輕鬆的事，但持續1至2個小時卻也讓他們彷彿經歷一場全副武裝跑完五百障礙一般，有人說替代役男就是爽兵，我堅決反對一竿子打翻一船人的說法，每一個服勤處所提供給役男的環境都不一樣，學校裡的工作內容及文化更是大大的不同，依照台南市某國小役男反應，他的工作還必須包括清理學校的化粪池，從這一點來看役男的服從性跟軍隊的士兵們是一樣的，他們對於學校管理人員所交付的任務都是盡心盡力去完成的，校園裡大大小小的事務、甚至是每一個處室裡都有可能看到役男正在協助處理行政事務。

另外還有部份役男因為擁有教師證的關係，因此他們的任務還需要幫忙協尋中輟生，台南市目前共有11位中輟役男加入協尋中輟生的行列，他們依照台南市中輟役男的實施計劃分配在各區中心學校協助該分區裡的中小學協尋中輟生，他們必須要利用晚上或是假日時間與家長約時間來進行家訪了解孩子的想法從而拉近與學生的距離，但是並非每次都是這麼順利的，它們有時也會遇到不友善的家長，甚至出言恐嚇，但役男們由於在年紀尚與這些學生的差距不大，也比較容易融入他們的生活來跟他們建立關係，就這樣一步一腳印的工作，他們將輟學的孩子再度帶回校園，從以上的例子我們可以看到役男使命、任務是多樣化的，而且提供給學校甚至於社會都是正面的回饋及影響，看到大家這樣默默的付出誰還能說替代役是「爽兵」呢，我想該是反過來以他們為榮了吧，當然我自己更以擔任替代役管理人員為榮，更希望以後役男們都能秉持替代役的四大理念來提供個人的專長，讓服役的這一年多來能夠更加的多彩多姿。✿[top](#)

生命勇士知性學習之旅



/ 內政部役政署 科員 沈昉玉

桃園縣政府為落實照顧義務役傷殘退伍軍人，鼓勵渠等人員走出戶外，於去年假該縣觀音鄉鐘家花園辦理首場烤肉活動，獲得多方面的迴響，今年更以二天一夜學習之旅活動方式，為這群生命勇士開拓另一個視野。

桃園縣在局長鼎力支持下，由鍾課長策畫，林碧湘小姐執行下，於今年10月28日帶著106位夥伴（含眷屬及志工）搭乘復康巴士及遊覽車浩浩蕩蕩由縣政府出發，在清水休息站作短暫停留後，繼續前往南投縣草屯鎮手工藝研究所。館內展示國內知名藝術家之陶磁、漆器等手工藝品，佈置的美侖美奐，讓大夥接受一些文化刺激及藝術薰陶。中午在好山好水的埔里享受紹興宴，下午參觀埔里酒場，品嚐當地名產紹興香腸、紹興冰棒、紹興蛋糕、不老蛋等。大夥帶著微微的酒香，走進了台一種苗場，參觀各類香草植物及花果種苗，也不忘了做一個香草鑰匙圈，留下到此一遊的證據。

晚餐約會於台中福華大飯店，餐後的意見交流，除本署相關人員外，由桃園縣黃副局長主持，並邀請到行政院退輔會的厲科長，仔細的為大家一一解答。役政署的大家長鍾署長非常肯定這次的活動，看到每個家庭真心付出，互相疼惜、照顧的一幕，令署長動容。署長平時對傷殘人員就非常照顧，舉凡結婚、商店開幕、參加畫展及傷殘協會舉辦之活動等都盡可能撥空參加，這次看到桃園縣的用心，更加強了署長的決心，對傷殘人員一定要做最妥善的照顧。

經過熱烈的意見交流，縣府貼心的安排心靈成長課程，及DIY五彩球藝術。五彩球藝術由傷殘役男方聖博先生教授，心靈成長課程由桃園縣脊髓損傷潛能發展中心督導張世明主講，張督導以過來人的身份，鼓勵大家培養積極力與目標導向，自問存在的價值及培養積極力的方法：1.調整出發的環境，好的開始是成功的一半。2.改變外觀舉止，讓自己先喜愛自己。3、關懷家人及朋友。4.接受新的體驗與挑戰，不入虎穴，焉得虎子，改變懦弱悲觀的習性。5.鎖定明確合理的目標，列出階段進度表、堅定信念、積極行動、獎勵自己。6.心動是世界上最大的能量，別忘了，以行動來引爆它。7、幸福常思善念，快樂莫忘愛行。並教大家堅定信念達成目標的十步驟：1.明確的文字目標。2.想像達成目標後的愉快感。3.將價值感與明確的目標連繫起來。4.目標完成後的好處。5.和支持你目標的人交往。6.行動計畫需包含個性的轉變。7.選擇一位成功楷模作標竿。8.營造正面積極氣氛。9.面對可能遇到的挑戰。10.行動、追蹤及獎勵等。

夜深了，深秋的台中市空氣中有些許涼意，但經過一連串的活動、課程，這群生命勇士的熱情未減，看得出他們的心更緊密的連在一起，相信在體力上一定超出平日的負荷，但心靈上一定有相當程度的收穫，走出戶外迎向陽光總是美好的事情，特別是這群夥伴能克服困難參加這次活動，相信他們的心一定是健康的，今晚就在落腳處好好沉澱自己，迎接明天的九族文化村之旅，及往後美好的每一天，祝福大家。✿[top](#)



/ 大鵬灣國家風景區管理處 觀光服務役 李富棟

在專業訓練結訓典禮之後，我不知道會被帶到何處，而那裡會好過嗎？心中不免有點恐懼。但是見到接我們的長官，我心中的大石便落下了--觀光局大鵬灣管理處人事主任巫宗霖先生，他看起來帥帥的，雖然個子不高，但是很客氣，感覺上如果是在他的底下幫忙，應該是會很幸福的。這一刻，我更肯定那時的決策是沒有錯的。沒想到，更妙的事來了，主任居然挑上我。從此，便開始我的替代役生涯了。

「交通部觀光局大鵬灣國家風景區管理處」，這是本處的全銜，對不起有點長。是屬於中央四級機關，隸屬觀光局底下12個管理處之一，而本處的業務主要是開發、建設及管理位在屏東縣東港鎮及林邊鄉境內的——大鵬灣國家風景區。另外，屏東縣琉球鄉的「琉球風景區」也是本處的轄區。我這麼說，您可能很難了解這個地方在哪裡，好的，我們現在翻開台灣地圖，鎖定南台灣，它就在南二高林邊交流道旁，請問有看到嗎？

沒錯，就是它，大鵬灣是台灣僅見的潟湖景觀之一，是台灣本島最大的單嘴出海口潟湖地形。主要由林邊溪、東港溪沖積而成，並藉由海流、季風、堆積等營力作用在灣域靠近外海處型成一沙洲地形，就是目前地圖上多出來的那一長條形的地方，現稱為南平里。整個大鵬陸域面積約649.3公頃，灣內水域面積約532.1公頃，連同海域發展腹地、大鵬營區50公頃與南平沙洲面積約1438餘公頃，若再加上小琉球風景區水陸域面積1325公頃，總計境管面積約2764.23公頃。而方才提到的大鵬營區更是著名景點之一。它歷經日據時代軍事洗禮，其間有日軍海上基地、東港空軍醫院、空軍預備學校、空軍幼校、三軍防砲訓練中心，因此有多處軍事歷史遺跡，值得一探究竟。

所以，在本處服役的替代役男，相對其他役別的役男就好玩的多了，可以學習的東西也更廣了。除了可以學習公家單位一般行政業務外，像導覽解說、灣域巡邏、貴賓接待、生態研究...等等，都是在服役期間體驗到的。這些經驗是很難得、很寶貴的，它幫助我成長，也對於台灣的人文、自然景觀有更進一步的認識，它告訴我：台灣真的很美!! ♡ [top](#)

替代役真的很涼嗎？



/ 高雄行政執行處 司法行政役 張家維

嘿!你是替代役哦!很涼~很茫喔!

我想這是每個替代役都會遇到的問題，無論再怎麼解釋還是難以改變大家根深蒂固的想法!

很多人都覺得當常備兵很辛苦，而替代役則是最涼的兵。但是，替代役也有它辛苦的一面啊！

我們在上訓練課程的時候曾經教過，「替代役是廣義的公務人員」。因此，替代役是實施上下班制(除了成功嶺的公行役)，但是下班不是回家睡覺，而是回宿舍休息及備勤(除了因家庭因素申請返家的役男)。而備勤時間就是待命，因此，與一般當兵的沒多大差別，唯一最大的不同就在於替代役比常備役最先接觸社會上的各形各色，也較有機會發揮長才或學習到以前在學校未曾教過的知識，像我是服司法行政役的，分發至法務部行政執行署高雄行政執行處，主要的工作就是協助所屬的書記官及執行員處理那些堆積如山且待強制執行的業務，因為每個處理環節都涉及法律及人民的財產，所以必須自律、謹慎以減少出錯，以免引發民怨或人民對政府的不信任感，而影響政府在執行上的公權力及公信力。所以，在工作中的我，往往必須全神貫注，絲毫不敢有一絲的鬆懈。

如果我未至高雄行政執行處工作，或許我永遠都不會知道執行處是什麼單位，也不會瞭解何謂強制執行，更無法訓練自己用容忍的態度來面對難纏的義務人，這些寶貴的經驗，若不是因為今日我成為替代役，可能永遠都沒機會獲得。

雖然替代役不會像常備役那樣地具有同生共死患難情操，但大夥吃、住、睡都在同一個屋檐下，也因此培養出相當程度的情誼，平時大家互相照顧，遇到困難互相幫忙，因此結交了不少知心好友。另外，很感謝長官提報我為管理幹部，讓我學習到責任心及待人處事道理，而身為幹部最重要必需嚴以律己、以身作責，對於班兵也必須付出一番心力與努力，如此才能把兵帶好。而本處是執行署暨所屬十二個執行處中最多役男的，若非長官的支持與關懷，及井然有序的管理制度，要管理好一百多位役男，我想也不是件容易的事。

最後，以印象中最深刻的一句話「一日替代役，終身替代役」作為結尾，相信我們可以為國家社會盡一份力量，因為我們是群認真有為的替代役。 ♡ [top](#)

不要拒絕任何機會！



/ 成功嶺 公共行政役 鍾昌益

「不要拒絕任何機會！」講台上傳來震撼的聲音，如提壺灌頂。成功嶺替代役訓練班為第8期管幹班，安排了一場有意義的演講，對於即將成為分隊長的我，更加信心十足。主講人鄧將軍先揮在專題演講「領導統御」中，再二的提到這句話，而這句話也在我內心震撼著某一條神經。

腦海中閃過以往唸書、工作時的種種，似乎都跟這句話有關！從班級活動的參與、工作時上司交派的任務，當然，總是會有方法可以找到藉口搪塞或推辭。但倘若把握住這些機會，多學習、多付出，能學會更多經驗。想起自己過去一年待在小學任教，從接下一個新班級到轉任體育科，無處不是嶄新的契機。接新班級，有許多事要重新上軌道，要重新與家長溝通教學觀念；轉任體育科，接下了田徑校隊，又必須再整調、在學習。除此之外，學校大大小小的活動，常常被上司要求主持（因為是最菜的新進老師），但後來總是在活動圓滿結束之時，心中充滿更豐富的成就感，那種感覺，的確可以令人開心不已。

我想將軍所言：「答案你已經知道，只是你還在猶豫」，大家都知道該如何去抓住每一個機會，只是，我們總在猶豫，總在思索是否有更快速、更便捷的方法，卻往往浪費更多時間與機會！過往曾說「能者多勞」，但現在應該改成「勞者多能」。趁著自己還年輕，還有活力、夢想之際，更應該廣泛涉獵不同領域，去增加自己的眼界，緊抓住每個近在眼前而稍縱即逝的機會。

我想「答案你已經知道，你別再猶豫！」，就把每個挑戰當做免費替自己充實的課程，不也頗棒的嗎！[🌟top](#)

卡債！真要命！

/ 衛生署草屯療養院 社工師 韓青蓉

常言道：「金錢不是萬能，但是沒有錢，卻是萬萬不能。」，從這句話可以瞭解到金錢管理與生活順遂與否息息相關。

金錢是一種讓生活達到滿足的工具，如能善加運用，可以幫助我們實現生命中各階段的目標，如留學、購屋、結婚、退休等，讓人生的美夢成真。

有一陣子，不少金融機構為了業績，在媒體上大肆廣告，鼓勵民眾借錢消費，彷彿這是天上掉下來的禮物，不少人一時大意，高估了自己的還債能力，結果正是惡夢的開始。

本院門診時，曾有一位青年抱怨晚上睡不著，且腦海中老是想著同樣一件事，影響上班時的體能和注意力，擔心自己是否得了憂鬱症。深入瞭解後才知道，原來他背負了不少信用卡的循環利息，眼看要縮衣節食好幾年才還得了，心中倍感壓力，覺得又懊惱又無奈。

如何善用金錢，不為金錢所役，有些技巧值得參考：

一、充實理財知識：謹記理財的金科玉律：「不要把所有的雞蛋，放在同一個籃子裡。」，高利潤的背後通常就是高風險，年輕時有本錢冒險，但也要量力而為。投資股票時，不要人云亦云，宜保持冷靜，勤做功課，瞭解所投資產業的營運狀況、及政治財經發展趨勢等，以做正確判斷。

二、確立未來目標：金錢管理與生涯規劃關係密切，不論是未來計劃再深造、創業、或是希望早日有一個屬於自己的窩等，都需要仔細規劃，有了清楚目標，才會有動機開源節流，鼓勵以投資性支出優先，如付費接受進階的訓練課程，以幫助自己的生涯更上一層樓，為了早日達到目標，把不需要的信用卡一一剪掉，除非必要不貸款，避免不必要的浪費和損失。

三、精打細算：有了目標之後，要有行動策略，如為了節省支出，可以與親友合作，共享資源，可與人合訂雜誌、共乘交通工具，或一起合購物品，以爭取折扣。暫時延遲慾望的滿足，例如中意一個東西，隔一週再去看，如果確實需要再行採購，以淘汰率極高的電子產品為例，電腦、手機等不時有最新款上市，價格極高，一個月後可能有更新的機種出現，原來的款式已降為原價的三分之二或二分之一。

四、精神重於物質：在這消費主義盛行的時代，各種物品的商業炒作無所不在，有時很難抗拒誘惑，商品的廣告常說：「買越多送越多」，它卻沒有告訴你：「買越多花越多」。事實上，物質的追求是永遠無法滿足人心，精神上的滿足卻可安定情緒。再高級的首飾，若沒能靜下心真正聆聽，享受音樂的美妙，也只是炫耀的工具，對自己沒有任何益處。

「金錢管理」並非鼓吹當個一毛不拔的小氣鬼，而是要做有智慧的管家，年輕人在事業起步時，需要花很多精力衝刺，別讓財務問題成為事業的絆腳石，輸在起跑點！[🌟top](#)