



替代役通訊

第十五期（於中華民國九十三年八月一日出刊）

第一版

- [總統親臨成功嶺營區，視察役政署替代役訓練班業務](#)
- [十二風災受災戶替代役如何申辦提前退役？](#)
- [中興地區三對三籃球聯誼賽熱鬧登場](#)

第二版

- [替代役役男依法令執行公務，視同公務員，如有違法加重刑責，不可不慎](#)
- [法務部行政執行署績優替代役男研討會創記](#)

第三版

- [一段可以兼顧專長與興趣的替代役生涯](#)
- [人物素描-曾俊源](#)
- [服經濟安全役有感](#)

第四版

- [『替代役』不僅是『服兵役』，更將我的視野拓展開來](#)
- [青年的休閒生活](#)
- [兩性交往 互相尊重](#)
- [憂荷](#)
- [心靈小品](#)

總統親臨成功嶺營區，視察役政署替代役訓練班業務



/ 內政部役政署科長 楊惟政

九十三年六月十七日承蒙 總統、總統府蘇秘書長、國防部李部長及本部蘇部長等人蒞臨替代役訓練班，除聽取本署辦理替代役軍事基礎訓練相關業務簡報外，並視察本署替代役公共行政役第四期管理幹部訓練成效操練情形。

本次 總統視察本署替代役公共行政役第四期管理幹部訓練成效操練項目，計有心肺復甦術、氣機導引及戰鬥有氧三項。CPR 心肺復甦術為當患者呼吸終止及心跳停頓時，合併使用人工呼吸及心外按摩來進行急救的一種技術，幹訓隊役男透過消防署教官細心且專業的指導，要求役男瞭解及熟記每一個急救流程，也補強預防中暑及蟲蛇咬傷等急救課程，並取得初級緊急救護證照，以因應突發之緊急狀況，確保役男之訓練安全。氣機導引，係由張良維老師精心設計一雙併螺旋、推手舒展、抱元引體、氣貫三關、備厥俯仰、大鵬引項、仰轉止息、爭項引脊、振翅壓縮、氣貫脊髓及弧線延伸等動作，其將肢體運動的原理，歸納為螺旋、延伸、開關、絞轉四種方法，以鍛鍊肌肉組織與關節韌性，繼之以靜心、旋轉、壓縮、共振四大原理，透過動作、呼吸與意識配合，強化人體能量系統；役男透過氣機導引的練習，除了鍛鍊外在體魄外，並且歷經克服心理與生理的痛楚，藉以訓練耐力與心智，使能面對各項訓練或服勤挑戰時，皆能沈得住氣，堅持到底。戰鬥有氧，由林筠豫老師所細心指導，訓練項目分為高低衝擊有氧及戰鬥有氧，高低衝擊有氧每小時約可消耗二百大卡之卡路里，戰鬥有氧每小時約可消耗四百大卡之卡路里，藉由此項訓練鍛鍊役男之心肺負荷能力，而透過較活潑生動的體適能課程，不僅讓役男鍛鍊體能，亦可放鬆緊繃的心情，達到「寓教於樂」之效果。

這次參加成效操練之成員為公共行政役第四期管理幹部訓練班四十六名學員（現擔任分隊長職務），操練內容除已充分發揮實用、活潑、生動及多元等特色外，更結合力與美，展現團結、合作、服從與紀律之精神，備受肯定與讚賞，衷心期盼能藉由其傳承及散播，提昇替代役軍事基礎訓練成效，進而達成提昇役男服務品質及政府服務效能之目標。

[top](#)

七二風災受災戶替代役如何申辦提前退役？

/ 內政部役政署科長 蘇進焜

敬督利颱風過境，因外圍環流影響，臺灣地區遭逢大雨，導致部分區域嚴重受創，為協助本次七二水災、風災受災戶替代役現役男重建家園，其家況如有一原負擔家庭生計主要責任之家屬死亡，現須由役男負擔家庭生計主要責任者—或一家屬賴以居住或生產之房屋、土地，因不可抗力之災害，致全部毀損，非本人無法使家屬維持內政部頒布之年度當地最低生活費支出標準者—之情形者，同意認定為替代役役男提前退役辦法第二條第二項所稱「特殊事故」，並得向戶籍地鄉、鎮、市、區公所役政單位，提出提前退役申請。

符合前項申請條件之役男，替代役服勤單位得立即准其事假三十日，使其返家重建家園，並辦理提前退役相關事宜；另役男之家況如未符合前項申請條件，但其確需返家處理善後者，得依本部役政署九十一年九月六日役管字第 0

中興地區三對三籃球聯誼賽熱鬧登場



/ 內政部役政署督察 楊清華

內政部役政署為推展替代役男運動風氣，強健役男體魄，增進役男間情感交流，藉以達到以球會友的目的，乃於本（九十三年）五月十二日，假南投縣中興新村青少年活動中心舉辦「九十三年中興地區替代役男三對三籃球聯誼賽」，總計有二十四隊，一百一十位替代役男參加比賽。

大會於十二日上午九時三十分舉行開幕典禮，內政部役政署鍾副署長台親自主持，鍾副署長在致詞時勉勵參賽役男，追求勝利固然是目標，但運動家精神的培養，以及團隊精神的發揮同樣重要。本人誠摯的希望大家都能享受勝利的喜悅，更期盼即使遭遇挫敗，也能從挫敗中獲得啟發學習，進而激發出再度奮戰的勇氣。一個能享受成功，也能從挫折中看見樂觀未來的人，將來必定是國家、社會的中流砥柱。另國史館台灣文獻館劉館長峰松亦以貴賓身分代表致詞，除感謝替代役男們對服勤單位的貢獻，及謝謝役政署平日的指導、協助，使役男的管理工作能進入常軌外，另亦代表役男謝謝役政署能舉辦相關的活動，希望往後能持續辦理。

開幕典禮後，主辦單位為使與會人員共同參與活動，並藉此為參賽球員暖身，安排南投國中江燕燕老師帶領全體人員一起做有氧律動。經過二十分鐘的熱身與活動，與會人員均已汗流夾背，全身熱呼呼了。接著由鍾副署長主持開球儀式後，一場場拚體力、顯球技的三對三門牛賽就陸續上場了。比賽進行中，因競爭非常激烈，或有球員體力不支，或有球員腳部抽筋，但在大會裁判、工作人員及球員的維持下，均能順利進行，至下午四時三十分所有賽程順利圓滿結束。

閉幕典禮由鍾副署長主持，頒發獎杯獎品給獲得前四名之優勝隊伍，計冠軍由內政部役政署芝麻隊勇奪，亞軍為南投縣警察局中興分局辛格瑪隊，季軍為南投縣消防局打火兄弟A隊，殿軍為南投縣教育局瑞穗牛軋糖隊。鍾副署長並致詞表示，本次聯誼賽僅是個開端，未來在人力、經費許可下，役政署將會陸續舉辦相關活動，與各位役男、服勤單位一起共享歡樂。

本次的聯誼賽中，我們看到有非常多優秀的役男選手們，看到他們在比賽場上的奮鬥、歡笑、懊惱及挫折，相信這對所有的人而言，都是一次難忘的經驗；當然在活動中有一些瑕疵，我們非常感謝役男及服勤單位的支持與指正，所有的意見我們都會真心記下，列為下次辦理相關活動時的改進重點，更感謝其他協助支援各項人力、物力的單位，讓本次的活動順利圓滿完成。有了這次的經驗，相信我們能將未來的活動辦得更加精彩與周全。[Lop](#)

替代役男依法令執行公務，視同公務員，如有違法加重刑責，不可不慎

/ 內政部役政署督察 張雍昇

法務部○○監獄替代役役男柯○○負責執行崗哨、巡邏等勤務，屬依據法令從事公務之人員。該矯正單位受刑人胡○○、蕭○○意圖施用第二級毒品FM2，遂基於共同犯意聯絡，先各自出資新台幣一千元交由蕭○○保管，再伺機於九十一年九月中旬某日在炊場將上開二千元交由役男柯○○收受，並與之約定「由柯○○外出以其中一千元購買FM2，並攜入獄內交給蕭○○，其餘一千元則充當賄賂柯○○之代價」。役男柯○○果於同年九月底某日利用外出機會，違背其職務代為購得二十五顆FM2，且將FM2綁在其大腿內側靠近生殖器附近，順利逃過檢查而攜入獄內，柯○○於同年九月底某日，在前開獄內炊場將上揭FM2交給蕭○○，蕭○○收受後將其中十八顆留供己用，復將其餘七顆交給胡○○，同年十月九日十七時許，○○監獄管理員在中央台查扣胡○○隨身攜帶尚未施用之四顆FM2，始被發覺上情，案經○○監獄調查後，即移送檢調單位偵辦。

依刑法第十條：「稱公務員者，謂依法令從事於公務之人員」。替代役役男於行政機關服輔助性勤務，協助機關從事各項社會服務與社會治安工作，係依法令從事輔助性勤務之人員，等同公務人員之助手，係依法令從事於公務之人員，因此，依貪污治罪條例第四條規定：有下列行為之一者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑，得併科新台幣一億元以下罰金：

- 一 竊取或侵占公用或公有器材、財物者。
- 二 藉勢或藉端勒索、勒徵、強占或強募財物者。
- 三 建築或經辦公用工程或購辦公用器材、物品，浮報價額、數量、收取回扣或有其他舞弊情事者。
- 四 以公用運輸工具裝運違禁物品或漏稅物品者。
- 五 對於違背職務之行為，要求、期約或收受賄賂或其他不正利益者。另刑法第一二二條規定：公務員或仲裁人對於違背職務之行為，要求、期約或收受賄賂，或其他不正利益者，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科七千元以下罰金。因而為違背職務之行為者，處無期徒刑或五年以上有期徒刑，得併科一萬元以下罰金。

本案役男柯○○因貪圖不正利益而違背職務，檢察官依上述貪污治罪條例第四條第一項第五款規定予以起訴，最重可處無期徒刑或十年以上有期徒刑，得併科新台幣一億元以下罰金，其處罰可謂嚴重，切不可因小失大鑄下大錯後悔晚矣！[Lop](#)

法務部行政執行署績優替代役男研討會側記



/ 替代役通訊編輯小組採訪

法務部行政執行署於八十九年一月一日成立，這個新興起的政府機關乃為因應近年來國家政經情勢日新月異，經濟型態及社會結構重大變遷，落實公權力提升行政執行力，實現公平正義及增加政府財政稅收。所屬設置台北、板橋、桃園、新竹、台中、彰化、嘉義、台南、高雄、屏東、宜蘭、花蓮等十二個行政執行處，也於民國九十年一月一日正式掛牌運作。成立迄今在林署長雲虎領軍下執行績效穩定提升，累計徵起金額已衝破五百億元，在國家財政困頓之際，能有如此好成績不啻是帶來一場甘霖，除了歸功於所有同仁努力外，有一群年輕尖兵——替代役也是功不可沒的。

(7月1日止)行政執行署現有替代役男人數約有584人，個個擁有相當好的學識，不乏有法律系所畢業者，在全省行政執行處裏擔任司法行政等輔助性勤務，這群「討錢一族」平常便擔負不輕的繁雜工作，有鑑於此行政執行署每年均舉辦一次績優替代役男選拔，從各執行處遴選績優替代役男予以表彰，但林署長雲虎為了感謝他們的辛勞，體卹部屬之心油然而升，將原本每年舉辦一次之選拔，改為半年舉辦一次，讓更多優秀役男能參與，藉機舒解壓力。但想要獲得出線當然要有兩把刷子，此次競爭聽聞更是激烈。今年來自全省績優替代役男共37位，都是相當頂尖倍受肯定的優秀替代役男。研習會地點選在湖光山色兼備的高雄澄清湖畔，為期二天的活動中有專為年輕人設計的，緊張刺激漆彈射擊及能讓人垂涎三尺的BBQ烤肉餐，並邀請替代役主管機關役政署陳署長慧文、鍾副署長台利、管理組嚴組長震如與會。

研習會中林署長雲虎除了表達對役男們的感謝之意，更期勉能在工作學習、並自我充實，對將來就業或再就學，多有助益。也因此為了幫助就學、就業的需要，行政執行署自行構想核發「替代役役男服勤優良證明書」，凡符合相關條件者，按照事實記載獎勵內容、次數、協助辦理業務成效等，經審查核定後核給（並不限定需具備國家考試或一般專長資格證照者），此舉等同於由行政執行署來為役男的表現做背書，藉以鼓勵役男遵守相關規定，肯定表現優良者。林署長更提到替代役的四大信念：愛心、服務、責任、紀律，尤其紀律是役男們應具備之根本條件，希望本署四大信念在個人工作崗位上能有好的表現，出社會後能以身為替代役、服務於各執行處為榮，讓媒體對於替代役不實誇大的負面報導不攻自破，並能展現兵役制度之公平性。

會中開放役男們心得交流外，林署長雲虎特別指示各執行處同仁，對役男們相關權益事項、服勤工作上的需求、生活管理及對各執行處有任何建言，都應設身處地本著同理心予以協助解決，讓役男們有好的環境，身心舒適才能在工作上有更好的表現。在此可以看出行政執行署大家長林署長，對役男們的用心及愛護之情表露無遺。

本次採訪承蒙行政執行署朱秘書文麟、謝芳儀小姐等鼎力協助，特此感謝。 [top](#)

一段可以兼顧專長與興趣的替代役生涯



/ 行政院農委會水土保持局 環保役 毛家駿

即將退伍的心情開始有些不捨。水保局裡非常照顧我的大哥大姐，一起服役的同學、賣鹹酥餅的老闆、便當店的越南姐姐、蒸餃店總把滷味堆如山高的阿姨，都?我這一年半的中興新村服役生活，添上許多難以忘懷的故事。

想起抽替代役資格的那一天，當手伸進那只有五分之一上籤的壓克力方筒內，選了一個自行判斷最幸運角落的籤，攤開後發現有序號時，愉悅的思緒從此刻開始構築著我理想中的替代役生活——一段可以兼顧專長與興趣的兵役生涯。

在成功嶺，選兵是最刺激有趣的體驗之一，當天早上，大家集合在一起，唸到想要去的單位時，就趕緊向該處跑去，有些熱門的單位，可能一下子就會湧進百人，這時候就要看專長與學歷。大部分的役男應該和我一樣，除了希望能和自己的專長符合外，很重要的一點，就是找個離家近的單位；家住台中的我，對服役地點有台中市的役別，都賦予強烈的關注；而「水土保持局」這個從未在大腦中留有任何印象的單位，也因為這樣的原因，成為我的第一志願。或許因為自己學歷專長還算不錯，所以也很幸運地被選上。雖然未能如願到台中市服役，但回想在中興新村的這段日子，我所得到的收穫遠比想像中更多。

剛進到水保局的日子，我把自己的心態調整為是去從事一份屬於自己的職業，因此對於各項事務都保持新鮮感與高度學習意願，對於業務不熟悉的地方，長官以及大哥大姐都很有耐心的指導我，因此工作起來心情相當愉快。不僅僅在工作上，對於我們的生活，大家也都會給予關心與慰問，感覺像是一家人。漸漸地，除了例行性的事務工作，所學專長也在工作中派上用場——現場會勘大型海報、開會用的簡報、課程手冊等各方面的設計工作，都讓所學得以發揮，也因為表現還不錯，其他科室的大哥大姐們，也會找我幫忙處理一些相關的美術設計工作，可貴的實務工作經驗，為日後求職，累積了豐富的作品資料。

比起常備役，替代役少許了許多操練與無理的譴罵，這種幸運與幸福，若是能將之轉化，把原本屬於「從軍」的心態，調整為是去從事自己的第一份工作，從這個階段開始，就學習如何與同事及長官之間相處，並培養對工作的執著與使命感，這及早的體驗，相信對於當完兵即將成為職場新鮮人的朋友來說，都是不可或缺的寶貴經驗。不管什麼役別，希望你也跟我一樣滿載行囊而歸。✿ [top](#)

人物素描-曾俊源



/ 替代役通訊編輯小組採訪

曾俊源畢業於南台科技大學，服勤於屏東行政執行處的管理幹部，在該處二十四位役男票選後脫穎而出，代表參加績優替代役男研習會。『平時在辦公室做事認真負責，為人正直有義氣，遇事時往往不落人後挺身而出。』這是執行處同仁葉小姐對俊源的觀察。

一百八十一公分的俊源，畢業後曾先服常備役，後因體重過重驗退，再轉服替代役，在執行處規律的作息與自我要求下恢復正常體重，他自己也無法想像過去體重失調的長相，他打趣的說：雖然在服役，國家的形象還是要顧。

俊源在服役時最大的體悟是：『當人的看法或價值觀不一的時候，溝通就很重要。』因為價值觀不一樣，有些人覺得應該做的事情，另一群人覺得不用做，問題就是這麼出來的，很多人只想到自身的好，卻不會替執行處著想。因此如何做好人與人之間溝通的橋樑，成為他當上管幹後不止的挑戰，以清潔工作為例，工作分派後總有一堆怨言，可是替代役的管幹又不像軍中的幹部有權力，這時候俊源決定依『人』來分配工作，儘量將比較和得來的好朋友分配在同一組，不肯做的人雖然依然故我，但是在好朋友言語的『激勵』下，還是會屈服在同儕的壓力，勉強達到公平的原則。七月初退役的俊源，打算和友伴一起騎鐵馬環島，用行萬里路勝讀萬卷書，完成求職前對自己的另一個挑戰。✿ [top](#)

服經濟安全役有感

/ 經濟安全役役男 林登松

今年五月，是人生的一大轉折——我申請了經濟安全替代役。中籤的那一刻起，我從海軍陸戰隊的一員搖身一變成了經濟安全替代役男。

當初，我和許多屆役齡的同學一樣，覺得當兵根本是在浪費人生，很排斥『入伍當兵』，但基於中華民國的憲法，服兵役似乎是個不得不面對的現實。直到得知『替代役』的消息，現實慢慢有了轉機，我知道可以專長資格申請服替代役，於是我與幾個同學很積極的投入蒐集相關資訊的工作，經分析和討論後我選擇了『經濟替代役』，這是相對於其他役別，較符合我的專長特性。幸運中籤，隨後便應徵入伍，開始我的『經濟安全役』生涯。

到經濟部貿易調查委員會服務已逾半載，很難想像當初若沒有申請到『經濟安全役』，此時此刻的我該是在做些什麼？可能在部隊裡作蛙人操吧！看看我目前的工作內容，每月例行的統計業務、研讀全球貿易相關的資訊、協助需要幫助的業者……，以我主觀的想法而言，做這些事要比做『蛙人操』來的有意義的多了！做蛙人操，或許可以讓一個人的肌肉發達、腰力過人，不過我想，任何一個人要達到這些目的，『亞歷山大』或者『佳姿』等健身機構就可以幫你做到；然而，經濟安全役同仁們的業務，可能需要經貿法學的專業背景；簡單的說，經濟安全役可能在某種程度上，讓國家在屆齡役男的運用上更加符合專長比較利益原則，使人力資源的配置更有效率。

國防部實施精實案後，國軍部隊需求役男人數相較以前減少，適值各政府機關與福利機構皆亟需人力，因此，將過剩役男投入社會服務，既不影響國軍戰力，又可提供政府與福利機構人力資源，堪稱一舉兩得。內政部自92年實施需用機關指定專長役男得優先甄試申請服替代役以來，人力資源的配置更有效率。綜觀我國實施近四年的替代役制度，各需用機關普遍對役男主動、積極服從紀律的精神，給予高度的贊同及肯定。好的開始是成功的一半，相信現在正是實施替代役制度的豐收時刻。✿ [top](#)

『替代役』不僅是『服兵役』，更將我的視野拓展開來

/ 宜蘭地方法院 司法行政役 吳鎮宇

新兵受訓後，帶著一顆誠惶誠恐的心到宜蘭地方法院報到。受指派的工作是到羅東簡易庭擔任訴訟輔導員。剛從大學法律系畢業，都還懵懵懂懂的，對滿是疑問、又心急的眾多當事人，讓我感嘆書到用時方恨少。似乎民眾問我的法律問題個個都難澀無比。兩個多月後，工作較為上手，但當你知道自己所說的每一句話、每一個建議，都會被官司纏身的當事人當成是汪洋中的浮木時，總讓我於說話前更加謹慎小心，也使得個性大刺刺的我成熟穩重不少。

想起第一次打開檔案櫃，映入眼簾是滿滿的卷宗，疊在身旁快超過我個頭！盡是未結案件，看得我目瞪口呆！為協助完成案件往往要加班，雖然辛苦，但在大家團結努力三個月後全數清完，心中的成就感真是不言而喻！四個月後，我被調往非訟事件處理中心，學習協助書記官處理日常工作，在那又是一個讓我大開眼界的地方！錄士們一個月要寄一千多封信、第一次看到支付命令執行過程，許許多多在課本看得到的名詞陸續都在我面前出現，這段日子裡我也深深體會到法律學說與實務間的差距。

2003年六月初司法院在劍潭的海外青年育樂中心舉辦役男管理幹部研習活動。授課的講師個個滿腹學問、傾囊相授，讓我們這群幹部學會以同理心處理同袍間的問題及如何與他人建立良好的互動關係...等等。七天受訓結束後，彷彿脫胎換骨一般！對人生觀念、處事方法、與面對問題的態度，等等都有了很大的轉變。退伍前三、四個月，陸續來了許多新學弟，在他們流露出擔心、困惑的眼神中，彷彿看到了當時的自己...。我一直以對待弟弟的心情來關心他們，希望能在有限的時間內，把所學、所會的全部教他們，希望他們能在這一年八個月的日子裡，過得比較順利、愉快。

即將退伍，回首那些辛苦，「替代役」對我來說不僅是「服兵役」，更將我的視野拓展開來，最重要的是讓我有樂觀進取的人格，使我能以正面的態度，接受退伍後的新挑戰。常聽家父提起，他們當年當兵多苦、多累，現在有了替代役可以選擇，當兵不再是一件苦差事，反而是一種職場的“培訓過程”。[top](#)

青年的休閒生活

/ 衛生署草屯療養院社會服務室主任 韓青蓉

和年輕人提起休閒生活，可能有人說：「賺錢要趁年輕，談什麼休閒生活？」或者有另外一票人主張，錢夠用就好了，不趁年輕時好好玩，更待何時？這兩類人的生活態度是絕對的兩極化，有沒有另外的選舉？

西方有一句古老的諺語，大家耳熟能詳：「工作時工作，遊戲時遊戲。」在今日的社會中還是適用的，工作與遊戲的平衡仍是現代青年的必修學分。

上帝是公平的，祂給每個人每天二十四小時，個人的生活時間大約可以分成三類：一、生存所需的時間 - 從事睡眠、飲食等活動。二、維持生活所需的時間 - 工作時間。三、休閒生活的時間 - 以上二項活動之外的時間。

研究中發現，在美國有四分之三的人從休閒活動中獲得的滿足超過從工作中獲得的滿足，人們愈來愈傾向從遊戲、家庭關係和其他的活動中獲得生命的意義。希臘人甚至將休閒視為個人學習與內省的時間，著重追求自我的瞭解。

休閒生活豐富與否，端視個人的巧妙運用，其實休閒生活具有很大的正面意義，舉例來說：工作之餘的繪畫活動等，可能未必有經濟上的效益，但是對自我意象與自我價值的提昇，卻有極大的好處。一般而言，休閒活動的功能包括：

- 一、調劑生活：休閒活動可以緩和緊張的生活步調，尤其是運動類的活動對抒解情緒壓力特別有用。再如全家可參與的活動，更可藉著一起參加的互動，而增進家人關係和親子關係。
- 二、擴大生活領域：透過結交不同生活領域的同伴，透過戲劇、舞蹈或讀書會、講座等，體驗與自己原本不同的生活經驗，這些活動皆可大大的豐富個人的視野。
- 三、發展各種才能：個人所從事的工作往往是第一專長，可藉由休閒活動訓練自己擁有第二專長，以增加生涯規劃的彈性。或者在休閒活動的團體中訓練自己的領導才能，亦可以有助於原來的作品。
- 四、培養社會生活能力：在社團中結交新朋友，擴大自己的社交圈，與一群志同道合的伙伴一同為關懷社會而努力。例如可一起關心社會中的弱勢族群、環境生態保護等議題，以增加個人生命的廣度及深度。

一般人觀念中以為休閒生活一定要花大錢，其實未必。例如多多利用免費的公立圖書館、球場、游泳池等設施，而公立的文教機構辦理的活動往往收費低廉、內容豐富。

休閒活動最好依個人的興趣、財力、時間、環境和方便性等，做妥善的安排，較能持久，以獲得最大的益處。也可多元化的參與，以增加樂趣。

有一個重要的觀念：儘量過「一手」的人生，許多人寧願做一個旁觀者而不願參與活動，不管是球類或才藝，主要原因可能是害怕暴露自己欠缺技巧，擔心基礎不好，重新學習為時太晚，當然做一個觀眾並沒有什麼不好，但是如果有機會參與，何不摒棄「二手」人生！[top](#)

兩性交往 互相尊重

/ 內政部役政署督察 吳岳秀

兩性間相互吸引的要素有哪些？

這是很多役男最感興趣的話題，因為服兵役的階段正值兩性交往的時刻，所以每個人都希望自己是異性中最具吸引力而且最有魅力的人，甚至於希望能與對方有進一步關係的發展與交往接觸的機會，成為一對快樂幸福的佳偶。

吸引女性欣賞要素：

- * 要從女性的觀點瞭解，女生喜歡什麼樣的男生。
- * 要有整潔的外貌，清晰的口齒與悅人的表情。
- * 培養節約儲蓄及開源節流的好習慣，以支出穩定的約會消費。
- * 充實個人的特質與修養（內涵）。
- * 建立真誠、自信、溫暖、開朗、關懷、積極上進的態度。
- * 具備良好的能力，包括工作、才華、人際關係等。

分手的時候該怎麼辦？

接受本署提供諮詢服務的個案當中，有部分役男遭遇的問題就是感情困擾，甚至於有幾位以尋求自我傷害的行為作為逃避或結束的方式，實在令人深感遺憾！因此，想要避免分手後的感情困擾，?必須瞭解分手的原因及做好分手後的處理

分手原因：

- * 個性不合
- * 對方不符自己的期望
- * 移情別戀
- * 時空的隔離
- * 親友的反對

分手的認知

- * 瞭解愛情是以互惠為原則，?並未吃虧？
- * 在愛情中可以尋求自我瞭解、自我成長及自我實現。
- * 兩性交往過程中學習愛人、接納、寬容、支持。

分手後的調適

- * 接受愛情有可能非恆久性

- * 認知自己可以割捨變質的感情
- * 建立「天涯何處無芳草」的樂觀態度
- * 保持理性的想法，不是哪一方不好，而是彼此已經不適合。
- * 尋求慰藉的窗口與支持，包括親友或役男
- * 若有需要可向心輔專線聯絡或轉介張老師基金會進行諮商。

內政部役政署心輔專線049-2394465 [top](#)

夏荷



荷葉田田拱嬌主·花容芊芊盡收服· [top](#)

心靈小品

許多人在面對困境時，無法做出抉擇，只因為害怕做出錯誤的決定。其實，猶豫不決所帶來的損害和痛苦，不會比做錯決定少，因為沒有行動力的人，有著無助和沮喪的怯懦和痛苦。 [top](#)
