



替代役通訊

第十三期（於中華民國九十三年四月一日出刊）

■ 第一版—最新消息

- [榮耀光輝兵役節](#)
- [韓國兵務廳代表拜會本署並觀摩我國役男徵兵體檢制度](#)
- [更正啟事](#)

■ 第二版—重要法令

- [淬煉堅毅的力量及意志，創造彩繪的生命——口繪畫家—僑殘退伍軍人柯樹](#)
- [走出憂鬱 迎向藍天 讓自己的情緒OK](#)
- [憂鬱症已成世紀三大疾病之一](#)
- [洩漏檢舉信函遭法律懲處](#)

■ 第三版—役男服勤概況

- [【老鳥的心聲】——參與替代役訓練中心規劃工作的感受](#)
- [鋼鐵要經過反覆淬煉才會變得堅韌](#)
- [讓生命發光發熱](#)

■ 第四版—役男服勤概況

- [浴火鳳凰——專訪消防役男陳冠宏](#)
- [青年期的人際關係](#)
- [心靈小品](#)

榮耀光輝兵役節

第61屆兵役節慶祝活動余部長致詞全文如下：

國防部陳次長、役政署陳署長、各位貴賓、各位女士、先生，大家好！

今天是我國第六十一屆兵役節，首先政憲要向獲獎之績優幹部、協助役政有功人員以及接受表揚之績優單位及役男，表達由衷祝賀之意，並藉此機會向平時協助推展役政工作人員及相關同仁，表達個人的最高敬意和感謝之意。

我們都知道國家的安全就是社會安定、經濟繁榮的基礎，而良好的兵役制度是國防安全的基石，我國自實施兵役制度以來，深獲民眾的肯定與支持。政府為順應時代潮流，自民國八十九年五月一日起實施替代役，此一制度改變，除繼續維持優良兵役制度，建構服役之公平、公正、公開性，保持國軍優勢戰力外，更能充分運用人力資源，使役男在常備兵役外，亦能適才適所，依其專長投入公共服務之領域，提昇政府公共服務效能。為使國軍回歸戰訓本務，替代役役男軍事基礎訓練，自今年一月一日起，由內政部派員假台中成功嶺基地接續辦理，對於國防部提供人力、場地之協助，在此特表感謝。

替代役制度實施，透過替代役投入社會治安與社會服務的行列，促進社會公共利益，增進政府公共行政效能，已呈現多面向的成果。尤其外交替代役的施行，更積極展現我國回饋國際社會的誠意和努力，使我們的國際合作工作更為深化、廣化，對拓展全民外交有非常重大的意義與貢獻。

今天正逢第六十一屆兵役節，政憲希望我全體役政同仁能在現有的工作基礎，本著創新致遠的理念，同心協力，讓我們的役政工作更能落實有效，藉此機會提出以下幾點共勉之：

一、精進知能，強化服務觀念：

知識經濟與終身學習，是進入新世紀後的世界潮流，期盼全體役政同仁不斷充實專業知能，熟悉相關法令，革新工作觀念，為民服務。

二、問題導向，提昇行政效能：

隨著時代潮流的進步，資訊的開放，民眾對政府的要求也隨之提高，雖然役政工作已採取許多興革措施，力求精進，但隨時代的進步，社會的變遷，或仍有一些問題尚未解決，因此，目前施政應以問題為導向，對於役男及其家屬的問題，秉持「民眾的小事，就是政府的大事」原則，以最快的速度協助解決，並隨時檢討改進，提高行政效能，使役政工作能百尺竿頭，更進一步。

三、融入團隊，共創役政新貌：

整體團隊的榮譽與形象是非常重要的，加強橫向的溝通協調更是必要，期望各級役政同仁能以「創新、負責、持續改進與嚴守團隊精神」的態度，一起推動相關業務，為民服務，當能締造未來役政新風貌。

最後，政憲要再次祝賀所有獲獎人員、接受表揚的績優單位及役男，並期盼各位再接再勵，精益求精，在工作崗位上發揮「標竿」、「典範」功能，以促進役政工作更進步。敬祝

各位貴賓、各位女士、先生

身體健康，萬事如意！[top](#)

韓國兵務廳代表拜會本署並觀摩我國役男徵兵體檢制度

/ 內政部役政署 督察 吳連誌

韓國兵務廳選兵局行政組長李東煥及兵役政策行政組長張光順一行二人於九十三年二月二十六日、二十七日觀摩我國役男徵兵體檢制度，並就徵兵體檢業務與本署業務相關人員交換意見。

茲為配合辦理役男體檢作業時程，九十二年二月二十六日上午，由本署徵集組卓專門委員煥新等相關人員陪同駐台北韓國代表部鄭參事潤植及李組長等三人至複檢醫院—行政院國軍退除役官兵輔導委員會台北榮民總醫院觀摩役男複檢作業辦理情形；當天下午並至檢查醫院—台北市立萬芳醫院觀摩役男徵兵檢查作業辦理情形。

韓國兵務廳參訪代表並於翌日拜會本署陳署長慧文，隨後於會議室由陳主任秘書鍾秀主持聽取我國役男徵兵體檢制度簡介並同時與業務相關人員交換意見，韓國兵務廳代表對我國體檢制度結合全民健保醫療網及設置役男體位審查委員會審議役男體位案件，與韓國作業方式不同，特別進行瞭解，座談歷時近三個小時圓滿結束。[top](#)

更正啟事

第十二期替代役通訊頭版所刊載的「替代役之歌-打造新世界」歌詞，第一行「讓我們打場漂亮勝戰」誤植為聖戰，特此更正。[top](#)

淬煉堅毅的力量及意志，創造彩繪的生命 口繪畫家－傷殘退伍軍人柯樹

/ 內政部役政署 科長 黃秀春

隨著九十三年春節的到來，內政部役政署薛組長清遠暨高雄市兵役處黃副處長清雄，於本(九十三)年一月九日聯袂來至傷殘退伍軍人－柯樹的寓所，分別代表內政部長、高雄市長致贈春節慰問金，並瞭解目前的生活概況，以示政府之關懷，踏入寓所首先映入眼簾的是一幅幅栩栩如生令人讚嘆的畫作，接著見到一位頸部以下完全癱瘓的傷傷人士，坐在輪椅上微笑著迎向我們，他就是柯樹。

柯樹，生於高雄市左營區蓮花潭畔，農家子弟的殷實，讓他在純樸、自然、辛勤的歲月中，渡過了他的童年，也因為年輕力壯經常在蓮池潭畔游泳，造就出旺盛的生命力與游泳技術。

民國六十年，柯樹奉徵入營服役，由於體格健壯，以甲等特優體位進入海軍陸戰隊，並經嚴格挑戰，進入海軍陸戰隊兩棲偵搜營，擔任特戰部隊的戰鬥員。由於柯樹精研跆拳道及游泳，因此，也擔任這兩項運動教練，並負責各項戰技的表演工作，柯樹，在責任與榮譽心的驅使下，綻放出年輕生命中，最熾熱的光與愛。民國六十一年，柯樹在駐防基地，為了準備近期的一項表演，在晚餐前利用時間練習跳水，由於未能注意退潮的水深，一躍而下，頭部撞擊岩石，造成第五、第六節脊椎折斷，送醫急救後，雖然保住了生命，但卻造成終生殘廢，自頸部以下完全癱瘓，經國防部核定為「因公一等殘」。

初期，他跟大多數傷殘人員一樣，感覺日子沒有希望，沒有陽光，因此渡過了灰暗的十年，或許蒼天對他的疼惜，在偶然之機會下，他試著用口咬著筆畫畫，獲得親友肯定，頓時悟出「我也可以用畫筆來創作生命的另一段色彩」於是他毅然決定走出沮喪、灰暗的日子。

習畫的過程對柯樹來說是艱辛的，因為頸部以下完全無知覺，必須採取姿以口咬著筆一點一滴的畫，頸部在很短時間即感覺酸痛，但都強忍著或稍事休息後，再繼續畫，就這樣，憑著堅毅的力量及意志力繪出一幅幅之作品，也繪出他彩色的生命，實在令人感佩。這些作品分別於民國七十七年及八十八年舉辦畫展，近期更將作品彙集印製「柯樹口繪畫家」成套之明信片，由慈善團體義賣。

言談中，柯樹自許他的進步與學習，將永無止境，他的自信從他的臉上已散發出耀眼的光芒，讓我們深信自信能讓人心靈健康，也能讓人聰明。柯樹，更因秉持信仰之熱愛，為將其信仰之宗旨－熱心、仁愛、服務之精神散播出去，讓社會充滿祥和，現除繪畫外每日亦坐著輪椅至戶外接觸人群做傳道士，他的過程，是人生奮鬥的最佳見證，也以事實證明：傷殘人士的確能藉著參與適當的活動來恢復自尊，從而重新投入社群生活，讓我們祝福他天天快樂。[↗top](#)

走出憂鬱 迎向藍天 讓自己的情緒OK 繼癌症、愛滋病後，憂鬱症已成世紀三大疾病之一

/ 內政部役政署 督察 吳岳秀

何謂憂鬱症？

通常被稱為「心」的感冒，是常見的疾病，但往往因為自己忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治療的良機。根據世界衛生組織等的研究中發現，平均每一百人中就有三人罹患憂鬱症，其中因為憂鬱症所帶來的身體疾病，甚至自我毀滅的例子比比皆是。

如何診斷自己是否得了憂鬱症

如果你發現自己或身邊的同事或親友情緒低落持續兩週以上，或者對各種活動嗜好失去了興趣、缺乏毅力鬥志，並且出現下列憂鬱症的徵兆四項以上或是出現嚴重的自殺意念，就該尋找精神科專業人員診斷評估。

- 暴飲暴食或沒有食慾，使得每一個月體重改變5% 以上
- 每天都嗜睡或失眠
- 行為變的躁動不安或呆滯遲緩
- 每天都覺得疲倦、虛弱、無力、沒有精神
- 過多的罪惡感、覺得自己是無用、沒有價值的人
- 注意力不集中、記憶力衰退、判斷力變差、無法下決定
- 自殺念頭

及早發現及早治療，憂鬱症是會復原的罹患憂鬱症的人，必須經過一段最痛苦的時期，因為憂鬱症本身具有慢性化與反覆發作的特性，有人在觀念不清的認知上求神問卜，不但會延誤治療時機，更會愈嚴重。因此，不只是當事人、家人、同事或朋友也要從旁協助，克服心理障礙，儘早發現、儘早治療，勇敢面對，恢復快樂的人生。

若有任何的心理困擾或疑慮請您撥內政部役政署心輔專線：049-2394465

我們將協助您、關心您 (參考資料：董氏基金會編印有關預防及治療憂鬱症) [↗top](#)

洩漏檢舉信函遭法律懲處

/ 內政部役政署政風室主任 詹政豐

壹、案情概述

甲係省公路局A監理站稽查，負責有關駕駛訓練之業務，八十四年間檢舉人乙員名向省公路局檢舉B汽車駕駛訓練班涉嫌非法侵占水利用地，B駕訓班負責人丙獲悉檢舉情事後，即至A監理站找承辦人稽查甲，欲瞭解檢舉內容及檢舉人姓名等，不料甲竟將檢舉函文由丙翻閱影印，丙於獲得該檢舉函後，即委託丁規勸檢舉人乙，乙方知其檢舉情事已外洩，即向有關機關舉發。法院依刑法第一百三十二條第一項「公務員洩漏或交付關於中華民國國防以外應秘密之文書、圖畫、消息或物品者」，判處甲有期徒刑四月，並經三審判決確定。

貳、研析

本案中稽查甲之所以觸法，肇因於對何種文件係屬機密認識不清所致，茲分述如下：

一、按刑法第一百三十二條所謂「國防以外應秘密之文書」應視文書內容性質及各該機關處理事務有關法令而定。依據「臺灣省交通處處理檢舉案件作業規定」第二項規定「有關信函文書送達本處時，如係檢舉貪瀆不法案件，一律以密件處理，並應注意檢舉人姓名、地址之保密。」，是有關檢舉貪瀆不法之信函，即屬應保密事項。而本件告發人乙所檢舉者，即係B駕訓班非法侵占水利用地，且亦涉及是否有官商勾結或有官員包庇之貪瀆情事，故本檢舉函應予保密。

二、公務員甲對於丙向其瞭解檢舉有關經過時，無視上述規定竟向丙表示檢舉函不是什麼機密文件，並將檢舉函交由丙翻閱、影印。雖事後甲否認有上述情事，惟丙持有之檢舉函上蓋有承辦單位戳章及文號，使保管該檢舉函之甲無從答辯，致遭法院以洩密罪判刑。

參、結語

公務員對於民眾檢舉不法情事，無論內部是否有保密規範，均應謹守分際，保守秘密，以維護檢舉人之權益，期以鼓勵民眾檢舉不法。[↗top](#)

【老鳥的心聲】 參與替代役訓練中心規劃工作的感受

改變的人生 -

如果不是服替代役，或許，我的某些構想，就永遠都停留在"構想"的階段。研究所畢業那一年的八月，我展開了人生的另一個階段——嶄新卻又陌生的替代役生活。

成功嶺設施應可以更人性化 -

成功嶺三十九天的軍事基礎訓練，讓我對那些帶有濃厚軍隊味道、硬梆梆的硬體設備，深覺不以為然。總認為，在規劃上應該還可以更人性化些，可以有更大的改善空間，可是終究我只是個替代役的菜鳥，螻蟻難以撼動春秋，空有理想卻無能為力改變！

學以致用 -

基礎訓練後的日子，原本是既茫然又惶恐，沒想到，幸運之神竟還眷顧著我這隻菜鳥。由於我在研究所修習的是營建工程，而經過甄選後，有幸分發到全國役政主管機關－內政部役政署服勤，更難得的是，能參與替代役訓練中心的前期規劃工作。讓我得將所學印證到實務上，所謂「學以致用」。

將心比心，全力以赴 -

替代役訓練中心的位置座落在苗栗市大坪頂，北接苗栗市，南臨後龍溪，營區老樹甚多，氣候溫和，景色怡人，是一個辦理訓練的好地方。它原是陸軍旅級單位駐紮的營區，面積將近25公頃。

建勤之始，得考量訓練需求與現實環境，決定採整建或新建方式辦理。基於國防部早有將替代役軍事基礎訓練移由役政署辦理的芻議，迫於時間急迫性，初步規劃以整建為主。但求好心切的長官們在多次勘查現場後，及歷次籌備會議中，長官的宏謀遠見，發現整建無法讓役男達到他們心目中的生活品質，遂使長官轉而考量以新建方式的規劃，在此更看見長官們對役男真誠的關心，讓我深深感動。

但是，在役政署服役的這些日子裡，更激發個人使命感，從而促使我格外珍惜這份能替將來所有學弟服務的機會。因此，在初步規劃理念上，一再反問自己：「如果到這兒接受訓練，我會有怎麼樣的生活需求？」，精神上更是全力以赴，不敢懈怠。

老鳥的心聲 -

就快退役了，雖然有著百般依捨，惟「天下無不散筵席」，衷心感謝署裡長官給我的歷練機會、鼓勵與祝福。當然，也一併給後期的學弟們一些諍言：你所付出的一切，都會有代價的。[↗top](#)

鋼鐵要經過反覆淬煉才會變得堅韌

/ 司法行政管理幹部 飛哥

服役-階級分明 上命下從

法律系畢業，原本抱持著公平正義、自由人權之思想。但是到法院服役後，我卻開始體會到「能者多勞，待遇平等（甚至更差）」的道理，瞭解到「共產制度」為何會失敗。同時我也發現「階級分明，上命下從」的道理，在某些法院服役，以役男的身份表達意見，那是風不吹草不動，但若請上級長官代為開口，則是成效立見。

服從-社會的寫實教育

我終於明白所謂公平正義、自由人權都是書本上的東西，「共產制度」下工作效率的提升不是以獎勵、福利作為誘因，而是以懲罰當作工具。「替代役男，就是得服從」，「想要福利，請找上級長官來說」，「敢不聽話，逕付獎勵會議」。我笑了，原來制度是這樣運作的，我醒了，原來這是社會的寫實教育，替代役男的人權教育。

點頭微笑-管理幹部

於是，我開始走向「服從長官」的道路。遇到長官，必陪之以笑容，伴之以點頭；與長官談話，有階級觀念，以古朝臣子「面聖之心」待之。久而久之，我得到長官的注意，繼而更獲賞識，成為管理幹部。

身段柔軟-前途無量

日前有學弟問我，為什麼能被選為管理幹部？我告訴他們：替代役男不可有人權思想，不可有是非觀念，相反的，應該要有階級觀念、倫理觀念，要常常自比為灰塵，這樣大家的身段才能柔軟，大家的前途方能無量。

江河之下-匯納百川

當年張良能忍辱替鬼谷子穿鞋，所以得受兵書成為軍師；劉邦於鴻門宴上示弱於項羽，所以死裏逃生，終至稱霸天下，這是在告訴大家：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨」的道理。老子也說：「居於江河之下，才能匯納百川」，如果你我心中只能理直氣壯而不能自下於人，那麼如何能在服役時培養健全人格、容人雅量，如何能夠體認渺小人物的悲哀、基層員工之無奈，如何得以洞察現代行政的弊病、拓展眼界與器量，又如何能夠在未來掌權之日，推動兼具理想與實踐可能性的改革？

放下自尊-死而後生

我非常珍惜剩下不到一年的服役時光，但這不是因為替代役制度較符人性，而是因為它卑微，常被長官、同事呼來喚去，正因如此，所以我能夠「放下自尊，死而後生」，就像鋼鐵要經過反覆淬煉才會變得堅韌一般，我也期望大家能在經歷一切時，得到成長。[↗top](#)

讓生命發光發熱

/ 國立文化資產保存研究中心 文化服務役 賴建宇

當初為了能夠在退伍之後能趕緊搭上升學列車而選擇替代役，對於替代役還是完全不了解。只有一個刻板印象，就是錢多事少離家近。結果我錯嚕！我太小看這替代役的制度與意義！在經過軍事訓練與專業訓練後，正式進入了文化服務役，我才轉變對替代役的看法。

- 體驗文化資產的重要性 -

選擇文化服務役，有幸進入了『國立文化資產保存研究中心籌備處』，我在這接觸到與我原先所學的專業知識完全不同的領域。在業務主管李麗芳組長的領導下，曾經協助過許多活動，包括協助文學文物清點及編輯建檔工作、協助文資中心搬遷相關事宜、協助國家台灣文學館開館相關系列活動及協助二、四場大型國際會議研討會進行等，一切過得新鮮且充實。且體驗到文化資產保存的重要性，以及許多文化資產保存修復的觀念，也算是服役期間盡點微薄之力。我是電子相關科系畢業，在文資中心服役期間，除了平時在自己專長範圍裡工作，也能學習到許多一般行政的流程與運作，這時有機會可以接觸文化資產相關資訊，雖然少了軍事及體能嚴謹的訓練，但對於未來求職或專業學習上有相當程度的幫助，也培養了較為知性的文化氣息。

藉由協助文資與文學一系列的相關活動時，也讓我學習到籌辦一個活動整個細部的流程，從籌劃、活動場地的接洽、佈展等前置作業，行進中所需考量的突發狀況及處理，其實都是需要花費心思經由多人共同討論一起去努力完成的。就像是承接企劃案一樣，必須要有通盤的考量與完整的規劃，才能讓一個活動圓滿，讓每個參與的人印象深刻！

- 生命在發光發熱 -

在為期一年多的替代役生涯中，讓我在服役單位，充分學習到進入社會時所需要面臨的考驗與人生經驗，為我在職場表現與就業方向有一個心理準備，也能在非專業領域中，學習到更多寶貴的社會與行政經驗。4月中旬即將退役了，

回憶在文資多采多姿的日子，或許以後在別人人口中聽到的將不再是軍中的英勇，而是看到在各個服勤單位角落裏的替代役男，生命在發光發熱。[↗top](#)

浴火鳳凰 — 專訪消防役男陳冠宏 —

/ 內政部役政署 科員 吳美蘭整理紀錄
役男 曾漢君錄音攝影

初次印象

你能想像失去至親的悲痛還來不及平復時，卻因意外而喪失了右手功能及在短短幾個月內連續手術八次的痛苦經驗嗎？第一次聽見冠宏的聲音從電話那頭傳來，怎樣也無法跟拿在手裏的傷殘通報--「因公三等殘」劃上等號，取而代之的是開朗健談、聲音宏亮及爽朗的笑聲。

掌握生命的當下

陳冠宏在服役前因運動傷害判定為替代役體位，90年12月分發至台中市消防局輔助消防救護工作，本身已具有EMT1證照（緊急救護），因此救護工作對他而言也算得心應手，並得到上司讚許及肯定。

到消防局上班的第二天，就接到他的第一件救護工作，讓他至今印象深刻。冠宏述說著當時情境，眼神剎時跌進二年前血淋淋的場景...一位年僅21歲的青年，應該是洋溢著青春、爛漫的年紀，卻從12樓一躍而下，頭部著地、雙腳骨折，一到現場立即將在專業訓練期間所學派上用場，並搭配學長做人工呼吸、心肺復甦術。現場急救後，卻口吐血沫，一路竄車至醫院，心裏只有一個唸頭...有一條生命掌握在我手上。在醫院裏除了要裝出堅強的樣子，又要安慰在旁焦急的家屬，最後醫院宣告不治...。此時冠宏眼裏閃爍著失落與無奈的歉意接著說：「回去後躲在棉被裏哭了好久，因為我把每件救護對象皆視為親人」。父親在他服役前在自家門口不遠處車禍，當時以僅有所學試圖將父親從死神手中拉回來，但...這也就是他堅持服消防役立下要救更多人的原因。

更愛自己、疼惜別人

看著冠宏鏡片下的雙眼，雖未能平復喪父之痛，眼神卻是堅定的；他捲起右手袖子，露出半年多前留下四、五道像拉鍊般粗大不規則的傷痕。服勤上班途中一場車禍造成這些日子來不斷進出醫院，連續動刀八次及復健的艱苦療程，並沒有讓他倒下；因為在服役期間遇上無數脆弱生命，從手中再度挽回的案例，他比誰都懂得生命的可貴，這讓他更愛自己、更疼惜別人。

百年桂花香

退役後，回到南投名間家鄉，幫媽媽經營父親遺留下來一大片桂花園，因近年休閒風興盛，與母親商量後決定朝結合休閒、賞花、品茗的模式經營。隨冠宏的腳步來到屋後拾階而上，躍入眼裏的是驚訝與悸動，近百棵蓊鬱蔥翠的桂花樹，整齊排列成林，適逢初春，正是桂花盛開的季節，春風拂面，有如一位輕妝淡抹的少女飄著稚氣的清香，瀰漫著園區，眼前的景色絕不輸給高海拔森林巨木群，尤在暖陽的午后約三、五好友於樹蔭下品茗，或潑飲一壺香氣怡人自行釀製的桂花蜜，有如沉醉在湖面上的一葉扁舟。

冠宏說這片桂花樹林是曾祖父時期便栽種了，掐指算算應該也有百歲了，每棵樹軀幹均需二人以上方能合抱，可見壯碩一般。規劃得宜的園區搭配了陳媽媽色藝兼俱的餐食，讓這片桂花森林頗俱地方特色、遠近馳名、有口皆碑。

生命中的無限可能

一連串發生在自己身上的事件，是促使他更積極追求人生的原動力。他並沒放棄自己的最愛—電腦。我疑問他右手的不便，如何操作鍵盤？他的左手已練就了流暢的書寫能力及代替右手處理生活上的一切。相談過程中，他提到服役期間最大收穫是學會自救、救人也看到生命中的起承轉折。對自己未來已規劃好藍圖，現在的他準備參加 E M T 2 進階考照，進修日文、更是電腦公司硬體設計部門的儲備組長、公餘加入他的最愛—鳳凰志工。

回程的路上冠宏的笑聲不絕於耳，心想，如果生命沒有轉彎處，豈能看見美麗的桃花源，一位平凡的替代役男，也能讓生命開出燦爛的花朵，我祝福冠宏能像鳳凰般展翅飛翔，遨遊在屬於自己的一片天空。[↗top](#)

青年期的人際關係

/ 衛生署草屯療養院社會服務室主任 韓青蓉

「在家靠父母，出外靠朋友」是一句耳熟能詳的話，強調了朋友的重要，尤其是青年時期若能結交到志同道合的益友，終身受益良多。

根據學者研究，擁有朋友、家庭與社會聯繫的人，通常比孤立的人生活適應要好；一方面，壓力會使人免疫系統功能受損，較容易罹患各種疾病，人際關係乃是壓力的主要來源之一，人際關係的重要性可見一般。

心理學家馬斯洛（Maslow,A.）提出需求層次論，認為人類的需求有高低層次之分，由低到高分別為生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求和自我實現需求。這些需求中除了生理需求外，其他四者皆可由良好的人際關係所促成，而得到滿足：

1. 安全需求：研究指出人類的依附行為，指聚集在一起的時候，在面對有威脅的情境時，可增加對抗危機的能力，減輕威脅感，增加勇氣。例如台灣921大地震時，有親人或朋友一起重建家園者，不論是心靈重建或是社區重建，都較為順利。
2. 社會需求：在交往中可減少孤寂感，尤其是情感上的交流更是，它提供了人們身心安慰及社交性溝通，以增添生活趣味。
3. 尊重需求：多數人關心自己是否被別人尊重、喜愛，在與人交往時，透過付出與接納，可獲得別人的贊同與支持。
4. 自我實現需求：適應良好的人能與別人建立親密關係，而不只是點頭之交，朋友不必很多，但要能與親近的人維持密切關係，共同分享和分擔生活中的喜怒哀樂。人際關係可增加個人對自己行為的信心，幫助人成長及發展。

其實人際關係的範圍，不止是朋友關係，與權威－如父母、長官的關係也是重點，朋友中間有同性、也有異性，如何與人結善緣，是有些方法可以參考的：

1. 自我開放和肯定他人：每個人都有被接受的權利，每個人也都是獨特的個體，值得被瞭解和讚賞。若能藉由人際間的信任，個人可以更開放、真誠的面對自己和他人，更容易建立良好的人際關係。
2. 傳遞溫暖：人際關係需要花時間培養，學習瞭解他人，敏感地反應他人的感受。在彼此關懷、傾聽和陪伴下，讓情緒得到接納、喧洩和支持，有助於順利度過難關、走出陰霾。
3. 坦誠的態度：生命中好的和壞的事物是同時存在的，我們要勇於面對壞的事物，學習如何處理，讚賞生命中好的、正向的經驗，將自己自我防衛的態度轉化為力量。透過人際的相處，可更看清楚自己的長短處，作為自我修煉的依據。
4. 表達生氣，但不破壞關係：每個人都有自己的個性，或是一時疏忽，難免造成彼此間的誤解，以致產生情緒隔閡，應找適當的機會溝通、表達，以進一步瞭解、接納。心理學者發現人若習慣性的掩飾和退縮，會影響人格的完整性，負面的情緒以社會能接受的形式表達出來，是較為健康的作法。

具有健康性格的人在和別人交往時感到舒服自在，而且能滿足自己的需求，人際關係建立在互信與互惠的基礎上。與人分享生活、感情融洽，是豐碩生命的重要來源，如春天似錦的美麗花朵及夏季裡茂盛的枝葉，讓人更有生命力。❖
[top](#)

心靈小品

~掌控自己

~自律是一個人轉敗為勝，從懦弱到強碩的必要條件。自律就是掌握自己，學會掌控自己，就能孕育一種生命的活力，做出堅定的選擇，克服眼前的難關。取材自「安度難關」

作者：鄭石岩 出版社：遠流出版事業股份有限公司 [❖top](#)
