



替代役通訊

第二期（於中華民國九十一年五月一日出刊）

■ 第一版—最新消息

- [內政部役政署於三月一日成立](#)
[四月十日恭請 余部長主持銜牌揭幕儀式](#)
[新任署長陳慧文將致力推動新一階段的役政革新](#)
- [公務人員考試施行細則第四條規定修正前](#)
[經國家考試正取錄取之替代役男可申請恢復或保留受訓資格](#)
- [內政部役政署於四月十日舉行銜牌揭幕儀式](#)

■ 第二版—重要法令

- [探討替代役役男「申請優先分發（含調返）戶籍地或附近地區服役」之規範](#)
[基於服役之公平公正公開原則，申請優先分發戶籍地區服役，](#)
[不論常備兵或替代役役男之分發，應受部隊或勤務機關人力需求之規劃調配](#)
- [健康專欄—人怕出名 豬怕胖](#)
[由於各服勤單位分散 替代役男伙食多為自理 因此更需要注重飲食均衡](#)

■ 第三版—役男服勤概況

- [都是替代役 境遇大不同](#)
- [經濟安全役](#)
[藏身繁華不夜城的神祕勁旅](#)
- [服役心得隨想—服役不忘充實自己](#)
- [替代役服勤學校校長隨筆—幸虧有你，滿分雨軒](#)

■ 第四版—役男服勤概況

- [南投縣替代役研習後感](#)
- [司法替代役役男 第一期管理幹部研習活動開課！](#)
- [為自己活兩年](#)
- [都市領航者—交通助理替代役](#)

■ 第五版—役政信箱

- [有關替代役役男參加高中職以上學校考試開具報考證明書之問題](#)
- [替代役役男保留學籍或職工保留底缺年資者申請復（入）學或復職辦理事宜案](#)
- [替代役役男服役期間出國之疑問](#)
- [役男申請改判體位](#)
- [捍衛產業急先鋒](#)
[經濟安全替代役暨慶祝役政署成立](#)
- [為替代役男找一個安定的「殼」](#)

■ 第六版—施政重點

- [替代役第十一梯次軍事基礎訓練結訓典禮 部長講話全文](#)
[替代役的本質就是服務，以愛心為內涵，正是「大國民運動」，意義所在，](#)
[相信有你們的加入，更能落實「大國民運動」，](#)
[也相信必能為替代役寫下光輝燦爛的一頁，創造社會美好的願景](#)
- [為提升運動實力 體育替代役開始實施了](#)
- [專題論壇](#)
[又是人間走一回 談生命的起承轉合](#)

內政部役政署於三月一日成立

四月十日恭請 余部長主持銜牌揭幕儀式 新任署長陳慧文將致力推動新一階段的役政革新



為配合替代役實施及推動役政革新，內政部爰依據替代役實施條例及役政署組織條例，於三月一日成立中央役政專責機構——「役政署」。首任役政署長由台北市政府顧問陳慧文調任，陳署長系基層役政人員出身，六十三年高等考試及格即分發台北市政府兵役處擔任科員，歷任兵役處處長、督察、主任秘書、副處長、市府顧問等職，具二十五年役政資歷，工作經驗豐富、役政業務嫺熟，並深刻了解各級役政單位運作情形。這次內政部成立役政署特別商請台北市政府同意調用陳顧問擔任署長，主要係借重其役政長才與專業素養，以推動新一階段的役政革新。新任署長到職後規劃推動的役政革新工作主要有：

一、在替代役制度方面：

- （一）調整役期 - 將現行常備役體位服替代役之役期較服常備兵役期長四至六個月，調整為長二至六個月。
- （二）適度放寬專長資格申請條件 - 擴大各役別專長證照適用範圍，提昇替代役整體專長水準。
- （三）精進服勤導向的專業訓練 - 需用機關專業訓練課程之設計，應以各級單位服勤需要為規劃導向。
- （四）特殊勤務增訂排劣條款 - 在兼顧服役公平與權衡安全的考量下，增訂對具有特定前科紀錄之役男限制其服特定役別。
- （五）勤務標準化避免多重角色 - 使替代役役男執行勤務有制度性範疇。
- （六）分區規劃籌設檢訓中心 - 負責替代役訓練及輔導教育事項；替代役役男分發兼採專長選員、志願選區、戶籍地中心及溢額甄選（或抽籤）等原則，辦理分發作業，儘量讓多數役男能按其志願地區服役。

二、在體檢新制部分，實施滿一年後應就組織運作設計方面、權責劃分方面、體檢鑑定標準方面、流程管制方面、收費標準方面等作一通盤檢討，以落實政策目標。

三、推動後備軍人業務回歸軍管部管理，導正目前軍方與役政單位雙線作業現況，節省人力、物力、財力。

四、取消入營前軍種兵科順序抽籤，改以出生年月日順序入營，並於新訓期間，以專長甄選或抽籤決定服役軍種兵科。

五、因應精進案即早規劃「降低可徵員額」，免入營塞車。同時增加替代役員額，並提昇體位合格標準。

六、在軍人權益維護方面：

- (一) 建立通暢及有效的軍民連線及服務管道。
- (二) 檢討軍人及其家屬權益內容，發揮役政附加價值，促進社會公平、正義之內涵。
- (三) 協調教育部、國防部協助各地方政府辦理役男入營前諮詢服務工作。
- (四) 舉辦中央各需用機關工作聯繫會報，精進替代役生活管理及役男生活輔導工作。

[top](#)

公務人員考試施行細則第四條規定修正前經國家考試正取錄取之替代役男可申請恢復或保留受訓資格

內政部為配合公務人員保障暨培訓委員會依考試院修正發布公務人員考試法施行細則第四條規定，宣導員替代役役男身分於修正公務人員考試法規前經國家考試正額錄取者，申請恢復或保留受訓資格事宜。

一、查中華民國九十年十二月二十六日華總一義字第九〇〇二五五九四〇號總統令修正公布之公務人員考試法第二條第三項前段規定：「正額錄取人員無法立即接受分發者，得檢具事證申請保留錄取資格，其事由及保留年限如下：一、服兵役，其保留期限不得逾法定役期。」次查考試院中華民國九十一年三月二十九日考台組壹一字第〇九一〇〇一〇七九號令修正發布公務人員考試法施行細則第四條規定：「本法修正施行前，徵服替代役役男經正額錄取，其法定役期尚未屆滿者，錄取資格准予保留，俟退役後再行申請遞缺依序分發任用。」

二、按查民國八十九年七月一日實施替代役以來，截至公務人員考試法九十年十二月二十六日修正公布以前，計有九十年公務人員高等考試三級考試暨普通考試、九十年特種考試警察人員考試、九十年特種考試外交領事人員暨國際新聞人員考試、九十年公務人員特種考試司法人員考試、九十年特種考試軍法官考試、九十年特種考試國家安全局國家安全情報人員考試、九十年特種考試法務部調查局調查人員考試及九十年特種考試交通事業鐵路人員考試陸續榜示，如服替代役役男應前述考試正額錄取，曾經公務人員保障暨培訓委員會註銷(廢止)受訓資格者，請向該會申請恢復受訓資格；如未經該會註銷(廢止)受訓資格者，請逕向該會辦理保留受訓資格。如渠等曾向該會申請保留受訓資格遭否准者或已提起行政救濟者，該會將另以專函處理。

三、如有任何疑義，特考錄取人員請向公務人員保障暨培訓委員會洽詢(電話：02-82367112；地址：台北市文山區試院路一號；網址：www.csptc.gov.tw)；高普初考錄取人員請向國家文官培訓所洽詢(電話：02-27456357；地址：台北市光復南路一六七號)；或向本部役政署洽詢(電話：0800491022轉419)。

[top](#)

內政部役政署於四月十日舉行銜牌揭幕儀式



內政部役政署於四月十日舉行銜牌揭幕儀式，由內政部余部長政惠(中右)、內政部林常務次長中森(中左)、內政部陳主任祿書鴻益(右一)、役政署陳署長慧文(左二)、鍾副署長台利(左一)以及台灣省政府陳秘書長龍吉(右二)共同主持揭幕儀式。

[top](#)

探討替代役役男「申請優先分發(含調返)戶籍地或附近地區服役」之規範

基於服兵役之公平公正公開原則，申請優先分發戶籍地區服役，不論常備兵或替代役役男之分發，應受部隊或勤務機關人力需求之規劃調配



/ 內政部役政署權益組組長 薛清遠

依據內政部之規劃家庭因素中服替代役者，得採返家住宿外，尚包括政府列為甲級生活扶助戶、因公死亡之兄或弟...等五種，可優先分發戶籍地服勤；至於一般替代役役男難以分發戶籍地或路附近地區服勤為原則，惟因替代役之服勤單位近二千個分散各地，各縣市申請服替代役或替代役體位人數役別與該地區需用機關或服勤單位需求人數，尚無法全數分發於戶籍地，僅於役男符合規定條件下，始核予辦理優先分發或調返戶籍地服役。本文將探討役男於何種情況下，得申請優先分發(含調返)戶籍地或附近地區服役，敬請參考。

有關替代役役男戶籍地分發可分為以下兩種類型

一、得優先分發至戶籍地或附近地區(註：附近地區之標準係指戶籍地鄰近之縣【市】為界定)服勤規定：

(一) 因家庭因素申請服替代役者：

按依「役男申請服替代役辦法」第八條規定，因家庭因素申請服替代役，指役男之家庭狀況合於下列各款情形之一者：「一、役男家屬均屬六十五歲以上、十五歲以下或患有身心障礙者。二、役男已婚並育有十五歲以下子女，除役男及配偶外，無其他家屬，或其他家屬均屬前款之情形者。三、役男家屬患有中度以上身心障礙者，除役男及有照顧能力之家屬一人外，無其他家屬，或其他家屬均屬第一款之情形者。」得以家庭因素申請服替代役。

次按依內政部民國九十一年元月編印二版之「服役須知」第五章第五節(第六十六頁)第一款規定，「因家庭因素申請服替代役經核准者」，得申請優先分發戶籍地，

係依「替代役男訓練服勤管理辦法」第十一條第一項但書規定「但因家庭因素服替代役者得採返家住宿」。此乃為落實政府照顧社會弱勢族群之政策，使家庭因素服替代役之役男，能於戶籍地服勤及返家住宿，以兼顧照顧家庭生活需要。

(二) 政府列為甲級生活扶助戶之家庭者：

此亦為配合落實關懷照顧之社會政策，凡應徵召服役者家屬，經鄉鎮市（區）公所核列甲級生活扶助者，得檢具核列證明及戶口名簿影本，於專業訓練時逕向需用機關申請。

(三) 於外島服役（含替代役）役男「因公死亡」其兄或弟人營者，得檢具因公死亡之證明文件及戶口名簿影本，於專業訓練時逕向需用機關申請。

(四) 兄或弟二人（含二人以上）均服替代役，其中後入營者，得檢具先入營者之中華民國替代役身分證及戶口名簿影本，於專業訓練時逕向需用機關申請。

(五) 兄或弟二人，先入營者為常備士官、兵（義務預備軍官、志願役軍人除外），後入營者為替代役，得由其檢具常備兵部隊開具之在營軍人服役證明書正本及戶口名簿影本等，於專業訓練時逕向需用機關申請。

二、得申請調返戶籍地或附近地區服勤規定：

兄或弟二人，先入營者為替代役，後入營者為常備士官、兵（義務預備軍官、志願役軍人除外），得由替代役役男檢具常備兵部隊開具之在營軍人服役證明書正本及戶口名簿影本等，向服勤單位申請，呈報需用機關審查，由該機關視服勤需要，逕依權責調返戶籍地或附近地區服勤。（註：常備兵部分國防部並無辦理此項調返權益。）

前揭一、二項因兄或弟二人原因申請者，二人之役期至少需尚餘六個月以上；若其中一人已在戶籍地或附近地區服役（勤），另一人不得提出申請。

由上述可知，一係照顧社會弱勢族群，一係兄弟二人同時為國服兵役之特別保障，實務上於兄或弟二人同時服役申請者，發生誤解案例，如先入營服義務役預備軍醫見習官某員，其弟為替代役，擬申請優先戶籍地分發，然依服役須知第五章第五節第五款規定：「兄或弟二人，先入營者為常備士官、兵（義務預備軍官、志願役軍人除外）……」，核不符申請之條件。

基於服兵役之公平公正公開原則，就「申請優先分發（含調返）戶籍地或附近地區服役」之制度面而言，即不論常備兵或替代役役男之分發，應受部隊或勤務機關人力需求之規劃調配。準此，現行各需用機關分發服勤單位之標準與方式，係衡量機關需求，並於役男服勤管理要點中明訂（或另訂），悉參酌戶籍地配合專長及軍事基礎與專業訓練成績為標準，或填志願或兼採抽籤方式作業。

註：參考資料

一、內政部九十一年編印訂頒「服役需知」第六十四頁至六十七頁。

二、內政部編印「替代役服役簡介」第四點。[↗top](#)



健康專欄——人怕出名 豬怕胖

由於各服勤單位分散 替代役男伙食多為自理 因此更需要注重飲食均衡

/ 國立成功大學醫學院附設醫院 營養部技正兼主任 彭巧珍

『最怕站到體重計上去，也最怕人家說我胖了。可是怎麼辦？我已經90公斤有餘，快要破百了。減肥吧？！』。其實，不是只有女性才愛美，才重視體重。男性青年們，應該也有不少人為此困惑。來，先看看以下評估，什麼叫做胖的標準。

衛生署公佈，身體質量指數BMI（以體重公斤數除以身高公尺的平方(kg/m²））在22左右為標準，超過10%，也就是BMI超過24.2kg/m²叫做體重過重，超過20%，也就是BMI超過26.4kg/m²叫做肥胖。

肥胖的原因，不外乎吃多動少，讓身體如錢桶般累積了重量，遺傳固然是潛藏的原因，但是環境因素才是誘發肥胖的真正因子。沒有人喝水、吸空氣就會胖的。食物中的醣類、蛋白質、脂肪、酒精，才會帶來熱量。熱量是以大卡為單位來計算。一公克醣類或一公克蛋白質提供4大卡熱量，一公克酒精提供7大卡熱量，而一公克脂肪提供9大卡熱量，提供熱量的速度最為驚人。當一個人每天吃的熱量比消耗的熱量多出來時，就以脂肪型態囤積於肥肉組織。囤積到7700大卡左右，就差不多囤積到一公斤的體重了。

常見吃得多、動得少，造成肥胖的行為有：愛吃零食、食量太大、油脂食物吃太多、含糖飲料喝過量、睡眠過多、作息不正常、暴飲暴食、常與家人吃大餐、常吃宵夜、遇到壓力就大吃等等。以現代年輕人飲食習性來看，愛吃高油食物、愛喝含糖飲料，幾乎是一堆小胖子、大胖子的必然行為。

以下來看看高油、高糖食物的可怕。一罐350c.c.含12%糖濃度的飲料有42公克的砂糖，提供了42x4=168大卡的熱量；一天喝2罐就是336大卡。每天多堆積336大卡，23天就有一公斤體重，一年可以堆積16公斤的體重。一杯500c.c.奶茶共約有160大卡來自砂糖的熱量，和150大卡來自奶精的熱量，和兩罐汽水不相上下。一個炸豬排便當，豬排裹粉油炸，約吃進去15公克的油。再配個煎的荷包蛋、香腸、炒的半荤素和青菜使用的烹調油，一個便當就有差不多50公克的油（450大卡），1000大卡的熱量。若再配上一杯紅茶或奶茶，一餐吃掉1200大卡，對於一位70公斤、活動量不太大的男性朋友而言，差不多等於一天需要熱量的二分之一。

那麼，多做一些運動可否就抵銷食物的熱量了？當然，答案是有動比沒動好，但是不要寄望少量運動就可以減肥。一份漢堡餐（魚排堡＋中薯＋中杯可樂），提供900大卡熱量，夠一位60公斤者進行94分鐘自由式游泳，或107分鐘籃球、或111分鐘慢跑、或137分鐘網球、或228分鐘的體操才可以消耗掉的。三兩口下肚的一個三明治，也夠中度運動半小時許。由此可知，運動消耗熱量的速度非常慢，不節制口慾，是不容易控制體重的。

如果真正有體重超重的問題了，可不要隨意採用偏方、藥物、或找上不正規的減肥中心。可以想見的結果，常是瘦了荷包、瘦了健康，卻不見體重下降。只要有決心，自己在家做，一毛錢不花也可以減得健康。以下是減重原則：

1. 每天減少熱量500大卡，每週以半公斤體重的減重速度為安全。太快速的減重，復胖機率大，也容易傷身。
2. 要減的是不需要的純熱量（空熱量），不要減的是重要營養素，如蛋白質、維生素、礦物質。因此，不是每樣東西少吃一半，如此營養會偏差。原理應該是減少油脂、減少糖，方法是改吃低油烹調的食物、少吃加工肉品、肥肉、西點麵包、去除含糖飲料，改喝無熱量的白開水或泡茶。即使水果也有熱量，應找低熱量水果如芭樂、蕃茄、蓮藕食用。食物吃的順序，以營養價值高的瘦肉、蛋、青菜類先吃。
3. 主食換成高纖胚芽米、雜糧飯或全麥製品，並增加不加油烹調的蔬菜。提高纖維攝取，可增加飽足感、也可預防食量減少後的便秘。
4. 三餐要正常，早餐吃的豐富些、晚餐吃得清淡些。不要吃宵夜，也不要硬餓一餐兩餐，以免發生不能控制的夜間低血糖暴食情況。
5. 細嚼慢嚥，放慢速度用餐，可以防止過量進食。萬一發生飢餓，以低熱量點心，如蒟蒻果凍、加代糖的愛玉仙草、燙蔬菜等填充一下。真需要熬夜吃宵夜時，以茶葉蛋、豆乾、海帶、牛奶、燙青菜等營養價值豐富的食物少量食用。

6. 規律運動，增加基礎代謝率和心肺功能，直接間接對減重都有幫助。

減重不是一天兩天的事。以上所述的健康飲食原理，不但可以幫助控制多餘的體重，也可以預防文明病，打造一輩子健康的基礎。不過，說來容易做來難，要加上毅力，親身力行才是。[👉top](#)

都是替代役 境遇大不同



記者李志德 / 專題報導 (轉載自90年03月12日 聯合報 第六版)

南投縣立體育場坐落在鬧區的邊緣，緊鄰著南投市通往名間鄉寬闊的省道邊，現在這裡不僅是體育場，還是南投縣政府的所在地，在四面看台下的屋子，原先的休息室、更衣室、室內比賽場和走道，盡是一張接著一張、堆滿文件的辦公室。拿一張列印著單位名稱的白紙往牆上一貼，這就是一個局或一個處，一個挨著一個，連起碼的隔間也省了。去年十月十三號報到的替代役役男黃英豪和林湫湫，就是坐在印著「城鄉發展局」的白紙對面。

集集大地震重創中台灣，在需人孔急的情形下，八十九年度入伍的五千名替代役役男有一千一百人投入了中部災區，淡江營建系畢業的黃英豪和成大土木所畢業的林湫湫，他們土木、建築專長在災區尤其受用，擁有類似專長的五十五人，就先後被重建會看中，開始「社區營造役」生涯。

黃英豪說，他最近的計畫是協助設計兩處試辦平價住宅，一處在名間鄉番仔寮、一處在南投市文化路，平價住宅是全新的嘗試，完成後可以供全倒、半倒的民眾申請購買，如果兩處反應好，後續還有十多處將陸續開工。

站在番仔寮平價住宅的預定地上，黃英豪比畫著社區的邊界、路的走向，這是黃英豪第一次參與實際設計的一個社區，替代役和先前的想像沒有什麼差距，黃英豪說，他蠻認同這個制度的。

走進保四總隊的營舍，方正的格局、灰色的磨石子地、白色粉刷的牆，公布欄公布著一周的課表：「狀況模擬」、「特種車輛操作與保養」、「體能訓練」……等，「你看過保四，你說這和軍隊有什麼不一樣？」，一位服役於保一的役男這樣問。但是更讓保警役男不平的是，他們的役期還比一般兵長四個月，「我覺得我們被騙了」，這位役男毫不掩飾心中的不滿。說「被騙」也許太激烈，但身處這種「準軍隊」的環境裡，保警役男身心所承受的壓力不下於一般兵役男。

「除了公所的人告訴我這裡可以上下班外，來登記替代役的原因是想趕快當完兵」，一位保四的役男回憶著去年年初「入伍塞車」的可怕情形：「我抽到陸軍三百多號，根據那個時候的調兵速度，我要等一年多才能入伍。」。「他們的情況我們知道，我們只能希望大家能靜下心來好好當完兵，練好了身體也是自己的囉。」，一位保四的隊職官這樣說。

和別人比起來，東吳政研所畢業的黃重諺認為自己還是比較幸運的，服教育替代役讓他能夠回到家鄉北縣永和，在號稱「全亞洲最大」的福和國中擔任駐校警衛。

「我請問你，我女兒今年進來，你們資優班的考試怎麼報名？」「你可以十九號來拿考試簡章」、「拜託大門開一下」、「這個先放這裡好不好」……指路、收發、巡邏、指揮交通，黃重諺的服役生活，就是維持這些瑣瑣碎碎的工作。「許多的衝突都是從「認知不對稱」來的」，黃重諺不否認大部份申請替代役的，就是圖個輕鬆或學以致用，管理的人卻常認為「我們以前當兵比你們苦多了，做這一點事算什麼」。為了解決這些問題，他日前與校方合編了一本「勤務手冊」，詳細列出該做的工作。

對於服役，黃重諺認為就把這兩年當成回饋社會，抱著這樣的心情，意義感就會出來了，這種站在最基層服務社會的體驗，一生恐怕只有這一次了。[👉top](#)

經濟安全役

藏身繁華不夜城的神祕勁旅



/ 經濟部貿易調查委員會 經濟安全替代役 鍾凱勳

每遇展覽，總吸引成千上萬民眾的世貿大樓與即使是很普通的星期二晚上，也會吸引大批青年男女的華納威秀影城；在這個繁華不夜的新台北地標，似乎很少有人知道，有支替代役隊伍正在此處默默地擔負起保衛國家經濟安全命脈的重責大任，這支神祕的隊伍正是經濟部貿易調查委員會屬下的經濟安全役男；與世貿大樓互成犄角之勢又勢如連體嬰的國貿大樓，正是我們每天必須報到的地方。

相信對大多數的替代役男而言，此處的生活會讓他們自以為是個優秀的上班族而非正在服役呢！身著軍服的我們總是引起不少奇特的眼光，尤記得報到的第一天正值九一一事件未滿月餘，當一堆人從箱型車下來時，神經緊繃的警衛立刻上前盤問我們的來歷，不過當恐怖事件的餘韻逐漸為人淡忘後，當初神情嚴肅的警衛先生，也開始對著等專車接送的我們拋送一點笑意。

我想，包括窗明几淨的辦公室以及充滿古典音樂氣息的廁所，大概都可以算是包裹於經安役替代役男辛勤工作外的甜美糖衣。糖衣之內，則是包滿了名為「努力」的糖餡。除了中午的休息時間，我們可以稍微享受一下凱悅飯店門口噴水池邊吹來的微微涼風，大部份的時間，我們都坐在仙人掌旁的電腦前，努力的將自己的專長發揮到極致。而上下班以外的其他時間，則是由單位提供的專車，定時定點的接送回住宿地點—木柵台北市政府公務人員訓練中心。

這是個藏身於荒山之內外的世外桃源，現實社會裡的哈比屯，寢室緊連著隔壁的室內運動場，一應俱全的運動設施，不致讓整天坐在辦公室桌前的我們，在退伍前就被臃腫的水桶肚所擊敗。當然，悠閒之中不忘工作一向是本單位的座右銘，每週星期一和三的夜晚，在單位長官指導之下展開的業務會報正是其精神的展現，使我們能夠一併檢討自身業務得失之餘亦不到耽於安樂。我想，經濟安全役兩年的生活，正是要教導我們哈比人的哲學—「即使面對艱難，亦將保持安樂之心。」[👉top](#)

服役心得隨想—服役不忘充實自己

/ 交通部民航局 環保役 李宜昌

入伍至今，等過完農曆年，我已服役快滿一年，時光飛逝，歲月如梭，想當初接獲替代役役男徵集令之後，抱著既緊張又期待的心情入伍，接受完成功嶺新兵訓練中心魔鬼般軍事基礎訓練之後，在選兵當天，自己以專科時考取到的乙級廢水處理負責人員證照專長，在第一優先就被分發到民用航空局。

在民航局站場組的徐科長及廖技佐等長官們精心安排之下，委託環境署環保人員訓練所訓練我們這批剛從成功嶺新兵訓練中心下單位的菜鳥。在兩週專長密集訓練期間，每天清晨有航警局迅雷小組大哥們的體能訓練，早上則有機場噪音防治的相關專業課程，受完訓之後或許是自己的資質不好吧！自己學到的，僅是皮毛而已！

之後，我被分發到位於桃園大園鄉的中正國際航空站的機場防治噪音回饋金小組。平時的業務是分擔機場回饋金小組大哥大姐們的工作量，由於現在公務人員多是遇缺不補，對於平時業務量繁重的回饋金小組而言，有如大旱如甘霖、雨後春筍一般。

在服役期間，中正國際航空站的主任，組長及總務組辦公室裡的大哥大姐們，對我都十分照顧，在休假期間，自己也會利用時間製國立中央大學參加環保署環訓所委託中央大學舉辦的以及空氣污染防治專責人員進修課程，藉此充實自己，在下班備勤時間，自己也會利用時間多多看點書，為以後考取插大或二技升學等先做準備。 *[top](#)

替代役服勤學校校長隨筆——幸虧有你：滿分兩軒

/ 澎湖縣馬公國小校長 洪金枝

對於擁有教師證的替代役男，我們可是盼望、爭取、加祈禱的等待；八月，小女兒的一場生死車禍，把我拴在台北的病榻旁邊無法回校，兩軒，一個已經分發台北國小的役男，在這個梯次來到馬小家園。

無須校長的交代，兩軒開始在馬公國小，「亦師亦友(工友)」的被馬小老幼差來差去。所有的行政人員、工友，都在打兩軒的主意；所有的小朋友，都在等哪一節課可以等到這位帥哥老師來代課。

「兩軒！三年三班這節課...」，「兩軒，棒球場隊...」，「兩軒，這份表格設計好了之後，順便打一打」，「兩軒，走！去布置會場...」，「兩軒，資源回收商來了！」，「兩軒？帳都登錄好了嗎？再來...」...，兩軒好像是百科全書，是百寶箱，會解決所有問題，會應付所有需求。

一般人並不是什麼事都會做，什麼事都肯做；當了正式老師，也常有人臉不紅氣不喘的說「我是社教系，我不會教體育，我不會教音樂」。只有教師身份的替代役男，文武全才，「什麼事都會做，什麼事都得做」。

兩軒，全才！兩軒，滿點！兩軒，加油加油加油！！ *[top](#)

南投縣替代役研習後感



/ 南投縣中興高中 教育服務役 黃品畿

清晨漫步在八通關古道上，映入眼簾的是幽靜山林與高聳山脈，腳踏前人筆路藍縷開拓的古道，心中頓時百感交集：一為感念主辦單位體恤關懷役男，另一為與古人無私開闢古道作風相較，自己僅能貢獻微薄之力於社會，實在倍感渺小！一趟山林之旅讓我成長許多！

南投縣學生校外會平日對於南投區教育服務役役男的飲食起居無不虛寒問暖，而在役男的服勤管理、權利保障上，更提供完整的規範，更規劃了內容豐富的研習會，身為南投區教育替代役役男的我不得不自豪地說：南投區教育服務役役男是最幸福的一群！

常言道：「聽君一席言，勝讀十年書」，校外會劉督導於研習中的一席話令人印象深刻，督導以自身經驗勉勵役男精益求精，成熟面對工作任務，「寬心如意結善緣，如意寬心一整年」給予役男正向的人際處理態度，多方充實開闊人生視野，建立良好的人際關係，往後在社會立足必能有所助益。

另一課題「樂在工作中」，王獻章老師對於如何樂於工作、肯定工作之成就，並享受工作之樂趣作了精闢的解說；在服役過程中，很多伙伴對於替代役與常備役之身份認定有所不同，故對工作並未投以極高熱忱，而原本我亦如此，所幸在王老師理念傳授下，在未真正踏入社會之前，我聽到了不同的聲音與思考方向，也因此我想藉此分享給未參加此次研習的替代役伙伴：樂在工作中，工作就會給予人一份成就感！我們常為了雞皮蒜事而斤斤計較，然而計較就是與自己過不去，若因此在人際關係方面處置不好，又如何能在工作上順心呢？「事少少計較，福運自然到，時時多感恩，人生更美妙。」一句小語，能否沈澱你鬱悶時的不快呢？相對的積極以欣賞角度視工作為一種完美的藝術，以科學家視工作如科學新發現之濃厚興趣，並以宗教家將工作視為服務志業的大愛精神，我想，工作將徹底融入你的生活，而你的生活亦將處在快樂成就感不斷的氣氛之中！在工作中學習，在工作中磨練自己合群服務，在服役役後，想必雕琢後的玉石必更加璀璨耀眼！

兩天一夜的行程有如白駒過隙，在回程中我的思緒不禁跟著陷入這鬼斧神工的天然景觀裡，憶起曾麗芬教師興致高昂地在課程中述說台灣山脈之美，玉山似乎就不在不遠處！自然之美矣，歷史的回顧、古道的巡禮.....，帶著充實美好的回憶，我慢慢地進入了甜美的夢鄉..... *[top](#)

司法替代役役男 第一期管理幹部研習活動開課！

/ 司法院

司法院自九十年五月進用替代役役男以來已屆半年，為期各法院役男能藉由管理幹部之甄選、訓練、派任，使各法院管理幹部發揮管理役男之功能，以減輕各法院管理役男之負擔。特於九十一年一月二十一日假司法院司法人員研習所辦理第一期管理幹部訓練。

本訓練課程由司法院尤副秘書長三謀主持開訓典禮，尤副秘書長首先肯定役男之工作表現，頗受各法院好評。接著將司法院進用役男之目的、期許，以對談方式和管理幹部幽默風趣談了一個小時，管理幹部學員對於司法院有這麼一位關心他們之長者，留下了深刻印象。結訓典禮由司法院人事處周處長占春主持，周處長就學員所提問題一一給與解答，使學員倍感親切。

本次役男管理幹部訓練，為使役男充分了解替代役由來、設立過程及對役男之期許，特聘請內政部役政署鍾副署長擔任講座，鍾副署長平易近人，與學員互動良好，深獲學員心聲，學員一致建議司法院於其他場合能聘請副署長講授役男相關課程，增加司法同仁對役男設立目的之了解，以產生良好互動關係。役政署黃專員英倫淺談替代役相關法規，讓役男相當受用。

專業課程安排，內容著重實務課程方面研討，所聘請講座皆一時之選，憲法講台大教授李鴻禧擔任，李教授就目前憲法所遭到之難題精闢分析、法院組織與司法行政、民、刑事紀錄實務、民訴實務、分由台灣高等法院蔡院長國在、民、刑事科長楊錫杭、徐秋錕、法官呂太都擔任講座、訴願由司法院林參事石根擔任、民事執行實務由士林法院鍾庭長

任賜授課、少年事件處理法由板橋法院少年法庭庭長蕭惠芳擔任講座、刑訴實務由退休公務員懲戒委員會委員長朱石炎擔任、司法為民由司法院尤副秘書長三謀擔任、通識課程聘請企管顧問公司資深顧問林猷寧講授如何開發自我潛能、情緒管理、人際關係、聘請林婉如小姐講授公務禮儀、林老師就接電話禮貌、迎賓、送客方式，深入浅出教導同學，另聘請建成功事業有限公司總經理宋建華先生擔任領導統御講座，期望受訓役男皆能成為卓越領導幹部。✿[top](#)

為自己活兩年



/ 內政部地政司 土地測量役 水林

常在想人是多麼奇怪的動物，在這有限的日子裡，拚命地工作、為的是什麼呢？用盡了腦袋想超越別人，用盡了體力想成就自己，卻很少稍微停下來想一想。很高興自己加入替代役，可以稍微停一下，讓我為自己與別人活兩年。

時代在變，以往若是你無法當兵，那麼即代表著你在某方面有缺陷；時至今日，很多人卻用盡各種方法想逃避兵役，只因為不想平白浪費兩年黃金歲月。常常在想，若是沒有替代役，此刻的我又在做什麼呢？在營區裡生活，唯一對外的接觸是七點到八點的新聞，每天腦袋所想的是今天要怎麼混，每念及此，總是格外地感謝上蒼。

每天早點名完後，換上替代役制服時，一種責任感和榮譽心油然而生，從羅斯福路到中山北路的上班旅途中，我喜悅地微笑著，心想今天又是一個充實忙碌的一天。我知道雖然自己的地位微小，雖然自己的薪資很微薄，但服務社會的熱忱與責任卻絲毫未減，脫離凡夫俗子的汲汲營營，我用更寬廣的心來看世界，一顆有那麼像菩薩的心，似乎有點自戀了，誰叫我太喜歡現在的自己！

「您好！這邊是內政部地政司．．．」開啟了我每天的工作，每天都有公文得處理，你若問我這叫忙碌，我不知道，但我很肯定。我很快樂，心中擁有的是滿足。自我的實現並不需要多麼的豐功偉業，只需要在努力幫其他人、其他役男解決問題，最後的一聲謝謝，雖然很簡單，卻很開心。服役的我，似乎不是那麼勉強；服役的我，似乎也可以捉到幸福。

從小就夢想到臺北來唸書，來見識這所謂的花花之都，如今！雖然不是來唸書，我仍站立在這個地方！更不同於以往的是，我不再茫然，我知道自己未來兩年要做些什麼。雖然在這個地方，自己所暗戀的人被人追走了，縱使自己並沒有考上台大！但我仍然喜歡這個地方，我要將未來的兩年在這裡用力地奉獻，無怨無悔。最近台北的天空老飄著細雨，走在人行道上的我似乎也趕上台北人的步伐！今夜的台北又是冷颼颼，但我有著一顆溫暖的心，雖然在這裡我失去了自己的愛人，但也在這裡找到了更多相知相惜的弟兄。

靜靜地聽著電話那頭，父母的話語，不再是要好好讀書的叮嚀，而是好好地做事的鼓勵！似乎發現自己不再是學生了！掛上電話，是對故鄉的依戀，亦或是發現自己已是成人，靜靜地看著鏡中穿著制服的我，莫名有點淚添雙眼，只是倔強的我卻不讓眼淚掉下來，我想，自己已經由男孩變成男人了！

在這兩年，我知道自己會過得很充實，而且絕對不是比別人少兩年，但各位替代役的弟兄們，若是你們仍然認為你們少了別人兩年，那麼好好保重自己，多做些運動，我相信你們比別人多活十年都是有可能的，更何況你們還積了兩年的陰德！✿[top](#)

都市領航者—交通助理替代役

/ 高雄市政府警察局

在一個繁擾的大都會裡，車流不息的街道，有一群人全年無休，在馬路中央或某個街角，或以手勢指揮、或以動開導，默默地為鬧區的交通解套，他們就是—交通警察。

然而交通警察的警力有限，交通流量成長無限，在他們疲於周旋在交通執法與疏導中，有一群身穿著橄欖綠的勇士出現了一—替代役生力軍，他們的加入，不啻是為交整工作注入一劑強心針。他們憑著年輕朝氣的活力及對社會積極奉獻的熱忱，在本大隊一連串緊湊而密集的勤前訓練下，無論是上崗交通指揮、抑或跟著前輩們宣導交通法令，可是有模有樣，一點也不含糊呢。

一個都市交通的良窳，在於所有交通用路者的配合，而少數民眾貧瘠的交通常識，使交通整合工作的推展頻受挫折，可是就是現在有了替代役生力軍的協助宣導，「快快樂樂出門，平平安安回家」將不再流於只是一句口號。✿[top](#)

有關替代役役男參加高中職以上學校考試開具報考證明書之問題

Q：我是第一梯的替代役男，將於今年八月退役，今年想參加研究所入學考試，由於我是現役軍人，因此校方要我繳交報考證明書，以資證明我能在開學前退伍。請問，我要向那個單位申請證明書？

A：按替代役為兵役一種，其參加學校舉行入學考試之權益，悉參酌義務役常備兵辦理，即役男入營前可向戶籍地公所申請延期徵集，至於服勤期間參加高中職以上學校考試，依法未規定給予公假，但役男於開學前可退役或解除召集者，則請需用機關或服勤單位核予開具同意報考證明書。「同意報考證明書」格式請洽需用機關或服勤單位。✿[top](#)

替代役役男保留學籍或職工保留底缺年資者申請復（入）學或復職辦理事宜案

Q：當初我是辦休學來服替代役，而如今退伍在即，不知道替代役役男在辦理復學上有無特別的規定？

A：替代役為兵役一種，其保留學籍或職工保留底缺年資之法源，與同屬義務役常備軍士官兵一致，悉參酌兵役法第四十四條及同法施行法第四十二條(修正前為第七十二條)訂定辦理。準此，替代役部分爰訂於替代役實施條例第二十條及替代役役男權利實施辦法；惟上述各法於八十九年分別由國防部及本(內政部)部同時提請立法院及行政院進行修正，訂定，以致申請復(入)學或復職辦理期間有不一規範。茲因兵役法施行法之法定階高於替代役役男權利實施辦法有優先適用之效果，職是，本部將視適當時機配合修正替代役相關規定。因之上揭權益之申請期間，請依兵役法施行法第四十二條第二款：「二、就學者應依學校通知之報到期間，就業應依機關或公私立事業機構通知之報到時間，如無故逾一個月者，視為自行放棄」辦理，俾資保障是項權益。✿[top](#)

替代役役男服役期間出國之疑問

Q：替代役役男服役期間是否可以參加國外旅遊？

A：替代役男除應國內外機關、團體邀請參加與其職務有關之各項會議或活動及因直系親屬於國外重病或死亡，得准予出國外，餘暫不開放。[↗top](#)

役男申請改判體位

Q：役男經徵兵檢查後，對判定之體位認為有疑義或健康狀況發生變化不適合服役，如何申請改判體位？

A：依徵兵規則第十四條規定，申請改判體位有下列二種方式，役男可按自己意願擇一申請辦理：

- (一) 填具申請書並檢具醫療機構診斷證明書，向戶籍地鄉(鎮、市、區)公所申請轉報直轄市、縣(市)政府審核，准予複檢者，即送複檢醫院複檢並由徵兵檢查委員會依複檢結果判定體位。
- (二) 填具申請書並檢具複檢醫院兵役用診斷證明書，由戶籍地鄉(鎮、市、區)公所報請直轄市、縣(市)政府轉送徵兵檢查委員會判定體位。

依上項規定判定結果與原判定體位相同者，不得再以同一原因申請改判體位。

上述第一項申請改判體位方式，係由直轄市、縣(市)政府洽送複檢醫院檢查，檢查費用由政府負擔。第二項申請改判體位方式，則由役男自行付費；至複檢醫院複檢前，役男應先至戶籍地公所役政單位填具同意書後，持同意書前往複檢醫院複檢。

由本部會商行政院衛生署指定之複檢醫院，計有台灣大學醫學院附設醫院、台北榮民總醫院、三軍總醫院、台中榮民總醫院、成功大學醫學院附設醫院、高雄榮民總醫院、佛教慈濟綜合醫院等七家醫學中心。[↗top](#)

捍衛產業急先鋒

經濟安全替代役暨慶祝役政署成立

/ 經濟部調查委員會 執行祕書 黃智輝

九十一年三月一日是內政部役政署成立大喜日子，「紹光三月，春色十分」下可送給近兩年來辦理替代役相關行政工作勞苦功高之公務員，役政署成立不僅是全國替代役需用機關共同的願望，亦為眾多莘莘學子投效社會服務的新選擇，他直接將年輕人服務熱誠帶入社會每一個角落、偏遠山區、沿岸河川、校園警衛、交通指揮、文化服務、捷運公車及老人院、安養院等等均可看見替代役的身影。當然有一很特殊役別為九十年度三十名經濟安全替代役，負責協助經濟部貿易調查委員會(以下簡稱貿委會)辦理「貿易救濟防火牆」業務。經濟安全役之設計已跳脫傳統替代役僅執行社會服務工作角色，而是直接參與社會安全與國家安全之工作。

回顧申請「經濟安全役」時，所有公務員均有許多疑惑，貿委會業務與替代役有何直接關聯，替代役男服動應傾向國防安全方面業務。八十九年十一月十八日拜訪役政署執行小組鍾台利司長時，那是一項高難度之挑戰，以「經濟安全」與「國家安全」並重之概念，及二十一世紀以「電子戰」取代「傳統戰」之概念提出後，鍾司長以極為敏捷與快速方式回應，「一千名經濟安全替代役夠嗎？」為能善用經濟安全役役男，經濟安全役以三十個名額為第一階段試驗目標員額，因為「經濟安全役」能否發揮功能尚需業界充分配合方能達成建立國家經濟安全之目標。

九十年十月二日，三十位役男接受軍事基礎訓練後，分發貿委會並辦理為期兩週專業訓練，隨後分發服動，服動地點除貿委會外，尚包括電電公會、鋼鐵公會、紡拓會、省工業會(單一服務窗口)、塑膠製品公會、造紙公會、絲織公會、人造纖維公會及味精公會等，役男勤務主要包括協助公會因應加入世界貿易組織(WTO)建立「個別產品預警系統」及「大陸貨品進口預警系統」等工作，另一項服動重點為彙集WTO最新經貿及貿易救濟資訊，編印「貿易救濟動態通訊」，提供全省二十三縣市工會暨所屬會員廠商參考，業界將能充分掌握經貿動態訊息，經安替代役已成為捍衛產業先鋒部隊。目前經安替代役已獲得產業界高度肯定，造紙及絲織等七大公會已致贈「惠我良多」、「嘉惠產業」等獎牌贈與貿委會，這份榮耀應為貿委會贈與內政部役政署成立最佳獻禮。展望未來，期能透過「經安替代役通訊」承轉內政部役政署發行「替代役通訊」相關資訊，亦期望替代役能以「替代役通訊」做為交流園地，創造替代役社會與經濟最高價值。[↗top](#)

為替代役男找一個安定的「殼」

/ 台南市政府 民政局編練後管課課長 王榮志

自從替代役制度實施以後，規定需用機關必須提供替代役役男住宿後，為替代役役男找「殼」成了我的另一種任務。首先在局務會議時，鄭重向七個區區長徵詢，請求他們的協助，希望借助他們平日在區里走動，比較熟悉地形地物，能提供一個較好適中地點；區長們也很熱心陸續建議了好幾個地點，有廢棄軍倉，有售不出去國宅，也有建議與本市國軍英雄館、勞工中心、松柏中心洽商等等，我也逐一登錄，並且逐一過濾，最後不是地點不佳、租金太貴、不然就是交通不便，因而宣告作罷。

但是「殼」的陰影一直在我的腦海中環繞，揮之不去、就這樣，一日復一日，還好，撥入本市替代役役男除文建會支援文化局及社會司支援社會局，環保署調入環保局以及警察、消防、教育等局室之替代役役男(各單位皆能自己提供住宿)外，真正需要幫忙找「殼」的單位尚未出現，但未雨綢繆，找殼的任務還是要進行，不然臨時才來抱佛腳，是不行的。

最近在一個偶然機會裏，知道在本府後面有一公園預定地，上設有一幼稚園，產權為市有，最近租約到期，本府欲收回處理，層樓為二層，地坪約為二百坪，環境清雅、草木扶疏、綠意盎然，只要稍加整修，就是一個非常舒適好「殼」，但是因租期認定問題，該幼稚園尚與本府爭訟中，為此我與該管課長聯繫過，他們也樂於本府有單位願代管該處所，因此也鼓勵我們向上爭取，簽請市長同意。我也一直密切注意事情發展，等訴訟有了結果，判決確定後，就能開始進行另一階段工作；期望這次能有一個圓滿結局，如果有了「殼」，我們就可鼓勵其它單位多爭取替代役役男名額，讓更多替代役役男能至本市服務，造福本市，我的任務也才能真正告一段落。[↗top](#)

替代役第十一梯次軍事基礎訓練結訓典禮 部長講話全文

替代役的本質就是服務，以愛心為內涵，正是「大國民運動」意義所在，相信有你們的加入，更能落實「大國民運動」，也相信必能為替代役寫下光輝燦爛的一頁，創造社會美好的願景



陸軍第十軍團精副司令、國防部人力司夏處長、陸軍三十四師劉師長、陸軍一九二旅陳旅長、國軍退除役官兵輔導委員會鄧副處長、本部林常務次長、役政署陳署長、鍾副署長、各位長官、貴賓、以及各位服替代役的青年朋友們，大家好！

今天有機會來主持替代役第十一梯次的結訓典禮，看到大家精神飽滿、紀律嚴明，感到非常高興。首先恭喜各位通過第一階段三十九天嚴格的軍事訓練與考驗。

服役是憲法規定國民對國家應盡的義務，也是青年成長過程轉換的重要里程碑。過去半個世紀以來，公正、公平的役政制度，不僅提供國家充足的兵源，鞏固了國防安全，更奠定了國家經濟發展的堅實基礎。近年來政府基於「不影響兵源補充、不降低兵源素質、不違背兵役公平」原則，兼顧國防安全與社會服務的前提下，參酌歐洲實施社會役經

驗，經過審慎的規劃研究，提出替代役方案，並修正兵役法規，使替代役成為我國兵役的一種。讓及齡役男在常備兵役外，又多了一個替代役的選擇，可以貢獻所學，發揮潛能，有效運用人力資源，並落實兵役制度公平正義原則。「替代役」讓我們大家具有了歷史性的使命感與榮譽感，因為這既是國民應盡的義務，也是投入社會，為民服務難得的機會。

政府施政以民意為依歸，為了要提高民眾生活品質，加強關懷老人、幼兒及身心障礙者等弱勢族群，強化社區治安與互助，落實國土及環境之維護，除了政府團隊需作有效的規劃與執行外，也需要借重替代役豐厚的人力資源，結合個人專長，投入社會治安與社會服務工作，以彌補政府人力、物力與財力資源之不足，如此一來，不僅滿足社會的需求與民眾的殷切盼望，也培養替代役男熱愛鄉土、服務社會之情懷，養成「舍我其誰」的氣概，發揮年青人活力與潛能，扭轉社會功利價值觀。未來將持續擴大替代役服務範圍及深度，將替代役功能發揮最大，積極推動體育替代役，就是希望能培養優秀運動員，落實全民體育，充分貢獻所學，為國爭光。

政憲就任內政部長以來積極推動「大國民運動」，就是要以「全方位的服務、無所不在的保護、一輩子的照顧」來照顧全體的國民，而替代役的本質就是服務，以愛心為內涵，正是「大國民運動」意義所在，各位的素質都很高，且都深具服務社會人群的熱忱，相信由於你們的加入，更能落實「大國民運動」，也相信必能為替代役寫下光輝燦爛的一頁，創造社會美好的願景。

各位結訓之後，將再依不同役別接受各種專業訓練，希望不論在體能鍛鍊或專業知能充實方面，都能夠繼續努力學習，更要遵守紀律，培養責任感。未來各位分發到服動單位服務時，能發揮所學，體會與人相處之道，掌握做事的方法與要領，為社會治安與社會服務工作貢獻心力。而各位在服動之餘也要不忘預作生涯規劃，多讀、多看、多學習，充實自身專業技能所必須具備的知識。

替代役前十梯次役男約一萬七仟餘人目前都已分發在各服動單位服役，他們的表現深受服動單位及社會大眾的肯定，而役政單位與每一位替代役男的努力也將影響替代役制度的成敗。讓我們再接再礮一起為役政樹立典範，開創新局，使國家發展因我們的參與而綻放新機。

最後祝福大家身體健康！事事如意！[✿top](#)

為提升運動實力 體育替代役開始實施了

/ 內政部役政署替代役科科长 曾燦彬

以往優秀運動選手，服役軍中，均由國軍培訓隊予以調訓，得以繼續訓練，對國家競技運動實力之提升，助益甚大。惟自國軍實施「精實案」後，國防部無法再將服役軍中之優秀運動選手予以調訓，導致這些優秀選手將因服役而中斷訓練，直接影響到國家競技運動實力，實在非常可惜。為提昇競技運動水準及普及全民運動風氣，以提昇我國在國際體壇的地位，部長在就任之初，即提出推動體育替代役的構想，經過役政署與體委會密切連繫協調規劃，體育替代役已報經行政院核定，並自即日起至五月二十四日止受理優秀運動選手來申請，預計於下半年徵集入營。

目前體委會已參酌各項運動成績及需要，擬定今年體育替代役各項員額如下：田徑(五人)、舉重(二人)、射擊(二人)、射箭(二人)、體操(三人)、划船(二人)、跆拳道(七人)、柔道(二人)、桌球(一人)、羽球(二人)、網球(二人)、棒球(二十四人)、排球(十人)、籃球(八人)、足球(十二人)、橄欖球(八人)、高爾夫球(三人)計十七項競技類九十五人。另列體育行政類五人(具物理治療師、復健師專長者)，從事運動傷害之防護及復健等工作。凡成績達到甄選標準者，均可於本部受理申請期間，向戶籍地鄉(鎮、市、區)公所申請服體育替代役。

體育替代役之服動性質為：接受徵召參加集訓，以提升國家競技實力、協助中央及地方政府推展體育活動、基層運動選手集訓及發展各級學校特色運動事項。相信屆時必將對推展全民運動及提昇競技運動實力有很大的助益，也使替代役的層面更達各界的需要。[✿top](#)

專題論壇

又是人間走一回 談生命的起承轉合

/ 東吳大學物理系教授 陳國鎮

生命有來也必有去，來去之間的一切經歷就是一生。人生為的是什麼？人人都想知道答案，但是真正的答案誰也不敢貿然確定。可是，時光一刻也不停留，瞬息之間現在就化成過往。於是，積極的人以樂觀進取、把握時光做為人生的意義，消極的人則以苟且偷生來面對他自己的生命。

對於積極的人生，孔子給它作了標記：三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。人活到三十歲要能夠自立，不僅要能自食其力，也要有獨立判斷事情的能力。到了四十歲，應該領悟許多事物的道理，不再有很多想不通的迷惑。慢慢累積人生的經驗以及隨時的深入反省，到了五十歲，應該明白生命存活在天地間的意義。知道小我的生命和大自然的關係之後，心智就會逐漸醇化澄澈。到六十歲以上，從青澀年華起心中所有困惑的殘渣，將隨著智慧而發酵，成為點點滴滴的人生啟示。這時候任何入耳的事情，都不會妨礙心靈流暢的知覺，能夠辨明是非真假，放眼天地無不順心如意。這樣生命活到七十歲以後，所有的起心動念和言行舉止，自然入情入理而無悖逆之舉。

在未立之前人生該做什麼？那當然是要做自立前的準備！如何準備？不外乎注意幾個層面的學習：一是多多學習各種知識和技能，讓自己將來能面對各種的考驗；二是在各種順逆情境中多歷練自己，以養成臨事不亂的定力；三是對周遭的人與自然付出廣博的愛心和熱忱，以開啟仁愛包容的心量；四是學習反躬自省，讓自己的待人接物不違背情理法，尤其言行不可魯莽造次，要出於智慧人品的流現。這樣子發展身心，到了三十歲自然能夠自立無虞。

人生為什麼要這麼有計畫呢？凡事豫則立，不豫則廢。先聖先賢很清楚告訴我們，生命是永恆的學程，人來到世間就是為了學習一些功課，好讓自己的靈性能夠如期提昇。這樣的生命意義並不侷限在人類的身上，其實也是所有生命在追求的共同目標。既然人生是一段學程，自然有準備階段和晉級的成長，否則來去一世很容易落得空手而返。

問題是：生命是什麼？身體是大家最熟悉也是最具象的生命代表，它是物質組成的實體。可是，它還需要有充分的能量供應，才能有活動力，所以談論生命的內涵時，不能抹煞能量的重要性。這很像電腦有了硬體，需要電力的驅策才能進行各種操作一樣。不過電腦即使這樣也還不夠，必須在它裡面安裝一些屬於軟體的程式，以及在使用時，隨時由鍵盤或滑鼠輸入一些指令，它才能表現各種了不起的功能。人的生理和心理也相同，都是靠體內各式各樣的指令不停的指揮，才能夠展現複雜而規律的生命機能。這些難以計數的指令，同樣是生命不可或缺的內涵，可以統稱為生命的信息波。在此三者之上，就是意識和潛意識所構成的心智，有些人稱它為心靈或靈魂。就生命的表現而言，它才是真正的主宰，信息、能量和物質都是它所用的媒介。生命這四個層次上上下下，一生相伴緊密聯繫。出生是四個層次的因緣聚合，死亡則是心智和所依附的物質實體道別的情形。

生命的層次各有其特性，愈往心智的方向，生命所能展現的自由度愈大。相反的，愈往物質的方向，自由度則愈小。人生為了實踐學程的期望，必須在有生之年，適度兼顧生命的四個層次，預期的人生功課才能如願完成，否則有所偏頗就無法達成心願。這四個層次都是生命今世的無價資產，百年人間轉瞬即逝，歲月不饒人，如何善用這四層資產而不浪費生命，這才是我們活著最重要的事情。

生命是永恆的學習歷程，由於永恆所以每一個人永遠有希望，人有了希望才會不斷地創造，創造力的持續就是生命有無限的活性。生命有了充沛的活性，就可以超越有限的時空，不停地展現靈性的昇華。[✿top](#)