

防空連實施團體心理輔導活動

提升情緒調適能力

強化官兵心理韌性



課後官兵與心理師溫馨合影留念。



官兵進行情緒覺察與互動討論。

步兵營參與防區心衛中心推廣活動

強化心理韌性 增加抗壓能力



心輔官主持活動開場。



官兵於天后宮進行心輔團康活動。



活動後於天后宮合影。

【特約記者林哲良／南竿報導】為強化官兵心理韌性，馬防部心衛中心日前辦理推廣活動，提供心輔商管道，期藉新進人員熟悉部隊環境，更能認識自我；過程中，在主持人林樹中引導下，藉由自我介紹、破冰遊戲、團體遊戲到心得分享，參與官兵不僅帶著愉悅的心情投入其中，更是獲益良多，帶著滿滿的正能量完成活動行程。

心輔官蔡少校表示，心衛中心是讓官兵抒發情緒、調整身心狀態的好去處，透過定期辦理輔導活動讓官兵能釋放壓力，表達自我，能使各單位有交流機會，期藉瞭解心衛中心的功能外，進一步提升官兵心理韌性及確維同仁們心理健康。

【特約記者丁驍／南竿報導】防空連日前依國軍「心理照顧方案」，邀請「擁抱心理諮商所」心理師赴馬祖地區，為官兵實施團體心理輔導。課程內容著重情緒覺察、壓力來源分析與健康溝通方式，並示範呼吸放鬆與學到實用的調適方法能運用於日常。

正念練習等紓壓技巧。心理師也強調規律運動有助於穩定情緒，鼓勵官兵以輕鬆、簡易的方式提升心理健康。參與活動的吳下士表示，課程讓個人更了解自己的情緒管理的重要性，並健的心理素質面對未來挑戰。

馬防部「雲臺舞獅隊」集訓

步法鼓技紮實訓練 打造精湛舞獅團隊



隊員們用心學習舞獅動作。



隊員們配合鼓聲實施練習。

【特約記者羅弘政／南竿報導】為傳承傳統文化、凝聚官兵向心，馬防部「雲臺舞獅隊」日前利用社團活動時間展開密集訓練，特別邀請董健清老師指導獅步法與戰鼓技巧。於訓練中，老師以親身示範搭配講解，引導隊員扎穩基本功，確實掌握姿勢動作；過程中必須專注聆聽鼓聲，即刻做出相應動作，也同步體會到基本功的重要。期未來能展現出更具活力的醒獅動作，讓官兵與傳統文化建立更深的連結，使「雲臺舞獅隊」持續弘揚技藝，讓舞獅文化於馬祖持續綻放光彩。

做出相應動作，也同步體會到基本功的重要。期未來能展現出更具活力的醒獅動作，讓官兵與傳統文化建立更深的連結，使「雲臺舞獅隊」持續弘揚技藝，讓舞獅文化於馬祖持續綻放光彩。

東莒守備隊辦理籃球社團活動 提倡運動風氣 強健官兵體魄



籃球社官兵展現熱情與活力。



社員之間默契傳接球。

【特約記者陳昱璟／莒光報導】為提倡部隊運動風氣及培養官兵正當休閒活動，莒光守備大隊東莒守備隊由熱愛籃球的官兵組成籃球社團，社員們平時運用社團活動時間練習，切磋球技、強健身體素質外，也藉比賽以球會友、互相切磋，賽後更能增進社團成員間互動，拉近彼此距離，豐富部隊生活，並期許官兵能在社團活動中找到成就與歸屬感，藉此強化部隊凝聚力與向心力。

合作無間的默契。社長莊中士表示，隊上官兵多數都熱愛籃球運動，平日同袍在球場上展現球技，可釋放平日工作壓力，並藉由運動競賽更能增進社團成員間互動，拉近彼此距離，豐富部隊生活，並期許官兵能在社團活動中找到成就與歸屬感，藉此強化部隊凝聚力與向心力。