

# 民國 114 年全民國防教育 「政府機關（構）在職教育」巡迴宣導教案



單位：海軍軍官學校

級職：中校助理教授

編撰人：鍾成鴻

## 壹、前言

「全民國防」是以軍民一體、文武合一的形式，不分前後方、平時戰時，將有形武力、民間可用資源與精神意志合而為一的總體國防力量。亦即，「全民國防」乃是平時戰時結合的國防、軍民一體的國防、全民共同參與的國防、透明開放的國防、全民防衛的國防、國防及民防與心防結合的國防、國防科技與民生科技結合的國防、無形與有形戰力結合的國防等內涵所形塑。當人們面臨到「死亡」時就會產生心理上的恐懼。而當發生戰爭，就免不了有所傷亡，因此，當軍人在戰場上面臨這些死傷的威脅，會引發強烈的恐懼。

過去的研究中指出，當個體意識到前方威脅時會產生恐懼，而恐懼會讓個體不再向前。回顧過去研究發現，恐懼是一種主觀的負面情緒，主要是要避免危險、威脅或是避開傷害。因此，當個體恐懼時會出現逃避行為以因應威脅。因此，在恐懼狀態下作戰的士兵，將無法在戰場上繼續作戰。現代戰場的未知特性與外在的地形、地障阻隔都讓戰場上的官兵產生心理震撼。現代戰爭型態皆是遠距離、高強度、長時間的作戰，加上現代武器破壞力強、殺傷力大，使作戰人員的精神背負著巨大的壓力。因此，如何克服戰場恐懼，就成為個體要面臨的重要議題。

目前世界各國軍隊都非常重視軍人心理素質訓練，以共軍為例：從1991年第一次波灣戰爭、1999年科索沃戰爭、2001年阿富汗戰爭，及2003年第二次波灣戰爭後，戰爭型態的變化與現代戰爭的殘酷性，讓共軍意識「心理訓練」重要，並積極投入心理訓練，俾利提高官兵心理素質。國軍為使官兵能持續在戰場上繼續戰鬥，分別於2007、2010年設立：合理冒險訓練場及戰場心理抗壓模擬訓練館，旨在提升個人自信力、增加團體凝聚力，俾利克服戰場恐懼。

因此，戰場上戰鬥時，恐懼情緒協助個體避免受到威脅及傷害，但也會使官兵不敢向前方繼續前進，而過度恐懼時更會影響到身心健康，罹患精神疾病，降低軍隊戰力。戰場上的情景，會個體無可避免的會產生恐懼感，而難以繼續作

戰。然而，戰場恐懼猶如災害防救工作現場所必須面對恐懼與焦慮等負向情緒，如何運用有效的方法來克服災害防救現場的恐懼與未知是相當重要的。

綜上所述，在現代社會，防災與危機管理的重要性越來越受到關注。在重大災害、突發危機和緊急狀況下，防衛動員與防災機構的應對速度和質量直接關係到生命財產的安全。防災訓練不僅要求人員具備專業技能，也需要心理上的韌性、穩定性及適應能力。在這樣的背景下，正念訓練逐漸被納入防災應對策略，因其能幫助參與者提升專注力、減少壓力、提高應對突發事件的能力。

## 貳、正念訓練面對戰場恐懼相關研究

在戰場環境中，士兵和軍事人員往往會面臨極端的心理壓力和恐懼。這些壓力源自於隨時可能受到的生命威脅、持續的高壓任務以及環境中的不確定性。長期暴露在這些條件下，士兵很容易出現創傷後壓力症候群（PTSD）、焦慮、恐慌等心理問題。因此，如何有效管理和應對戰場恐懼成為軍事訓練中的重要課題。近年來，正念訓練逐漸被納入軍事心理輔導和戰場準備的一部分，許多研究表明正念訓練能夠幫助士兵提升心理韌性，減少戰場恐懼對士兵心理健康的負面影響。

### 1. 正念訓練的概念與應用

正念（Mindfulness）訓練是一種透過專注於當下，並對自身內在感受和周遭環境保持覺察的心理訓練技術。正念強調對情緒和身體狀態的接受與不批判性覺察，通過這種方式，參與者能夠在高壓或恐懼情境中更有效地控制自己的情緒反應。正念訓練不僅已經被廣泛應用於心理治療和壓力管理領域，在軍事中，這種訓練也被視為一種減少士兵恐懼、焦慮並增強戰場應變能力的策略。美國國防部自2013年起推動的「以正念為基礎之心智健身訓練」（Mindfulness-Based Mind Fitness Training, MMFT），便是將正念訓練應用於士兵的戰場準備和戰後心理恢復的一個經典範例。該計畫針對士兵在戰場中的壓力管理和情緒控制進行培訓，研究發現，

接受正念訓練的士兵在面對戰場恐懼時，心跳和血壓等壓力指標的波動明顯較小，他們能更冷靜地處理戰場突發情境，並且在行動過程中保持較高的專注力。

## 2. 正念訓練對戰場恐懼的影響

戰場恐懼是一種自然的情緒反應，通常表現為對死亡、受傷或失敗的極度恐懼。這種恐懼如果無法妥善管理，可能會導致士兵的行動遲緩、反應過度甚至是完全失能。然而，通過正念訓練，士兵可以學習如何在恐懼中保持冷靜，並且逐漸提升對這種情緒的覺察和接受能力，避免陷入過度的情緒反應中。提升專注力與反應能力：正念訓練的核心之一是專注力的培養。透過正念呼吸、正念冥想等技巧，士兵能夠在高度壓力和恐懼的環境中，集中注意力在當前的任務上，而不被潛在的威脅或焦慮所分散。研究顯示，正念訓練能夠減少士兵在戰場上的反應時間，並且提升他們對周遭環境的覺察，這種能力對於成功完成高風險任務至關重要。情緒控制與恐懼接受：面對戰場恐懼，士兵的自然反應通常是逃避或過度緊張，這會導致心理和生理上的巨大負荷。正念訓練強調非批判性地接納當下的情緒，並通過深呼吸和專注來逐漸釋放恐懼的負面影響。正念訓練幫助士兵意識到恐懼本身並不會影響行動力，只有情緒的失控才會削弱他們的戰鬥能力。因此，通過訓練，士兵學會如何與恐懼共處，並在這種情境中保持理性行動。

## 3. 正念訓練的戰後心理復原

除了在戰場上應對恐懼外，正念訓練對於戰後心理恢復也有顯著的益處。許多士兵在經歷過戰鬥後，會出現創傷後壓力症（PTSD），其特徵包括持續的恐懼、焦慮、噩夢、情緒麻木等。這些症狀嚴重影響士兵的生活品質，並可能導致長期的心理健康問題。研究表明，正念訓練能夠顯著減少PTSD症狀。正念冥想和正念行走等技巧能幫助士兵逐漸釋放長期積累的壓力，並重新建立對情緒和身體反應的控制。這些訓練有助於降低應激反應，使士兵能夠更快速地適應戰後生活，恢復情緒穩定性和心理健康。

是以，戰場恐懼是每個士兵都無法避免的情緒反應，而

正念訓練提供了一種行之有效的方法來幫助士兵應對這種壓力。無論是在戰場上的即時應對，還是戰後的心理恢復，正念訓練都展示了其強大的心理調適功能。通過培養專注力、提升情緒覺察與控制能力，士兵能夠在戰場上保持冷靜和理性，並且在戰後有效地處理心理創傷，從而提高整體戰鬥力與生活品質。隨著正念訓練在軍事中的應用日益廣泛，它將成為未來全民國防教育中防衛動員與災害防救不可或缺的訓練心理韌性工具之一。

### 參、正念在災害防救的應用

正念(Mindfulness)是一種專注於當下的心理訓練方式，通過培養對內心狀態和周圍環境的清晰覺察，幫助個體在壓力情境中保持冷靜、專注和穩定。近年來，正念訓練被廣泛應用於危機應對、軍事訓練、醫療保健和應急管理等領域。在防災與防衛動員中，正念的應用則尤為重要，因為它能夠幫助救災人員在面臨高壓、高風險和高度不確定的情況下快速做出準確的決策，並且有效地管理情緒和壓力。

在防災工作中，救災人員往往需要在混亂的環境中快速應對複雜的情況，如地震、洪水、颱風等自然災害。在這些高壓情境下，正念訓練可以幫助救災人員有效地管理壓力，提升反應速度，並在各種變化中保持清晰的頭腦。以下提出三點：

#### 一、壓力管理：

正念能有效減少災害應對人員在緊急情況下的情緒壓力。當人員面對突然到來的災難時，焦慮、恐懼和無助感可能會干擾他們的判斷能力。通過正念呼吸法，救災人員可以在關鍵時刻穩定情緒，集中注意力，從而做出正確的應對。

#### 二、快速決策：

在危機情境中，正念的專注力訓練有助於救災人員迅速而準確地評估現場狀況。當下的每一秒都可能影響救援結果，而分心或焦慮往往導致錯誤決策。正念訓練能幫助應變人員剔除多餘的擔憂，全神貫注於眼前任務，從而提升決策質量。

### 三、保持冷靜：

救災現場往往充滿不可預知的危險。火災現場的高溫、救援現場的混亂、人群的恐慌等都可能使救災人員感到壓力倍增。正念能讓救災人員更快進入冷靜狀態，並更好地應對隨時可能發生的突發變化，避免因情緒失控導致判斷失誤。

●實務案例分析：某次地震發生後，救災人員需要在坍塌的建築中迅速行動，尋找生還者。當時環境十分惡劣，餘震不斷，瓦礫堆積，救援行動被多次中斷。經過正念訓練的救災人員通過正念呼吸法和專注當下的技巧，能夠迅速調整情緒，重新集中注意力，減少了過度恐慌帶來的效率下降，並成功營救了數名被困者。

### 肆、正念在防衛動員的應用

防衛動員涉及到對危機情境的快速反應與資源調配，救災人員需要在高度不確定和高壓環境下做出果斷決策。正念訓練對於提升防衛動員中的應變能力和領導力具有顯著作用。

一、提升領導力：防衛動員中，指揮官需要在危急時刻迅速做出決策並協調資源，這對他們的心理素質和壓力承受能力提出了極高要求。正念訓練幫助領導者在壓力下保持專注，從而避免情緒化決策或錯誤指揮。

二、改善團隊合作：在防衛動員中，正念訓練能幫助團隊成員之間保持默契和有效溝通。正念練習能提升個體對他人情緒和反應的覺察力，幫助成員之間減少摩擦，特別是在壓力情況下，正念的應用可以幫助團隊合作更為順暢。

三、增強應對突發狀況的靈活性：防衛動員中常常面臨突如其來的緊急情況，如恐怖襲擊、社會動盪等，這時候人員必須隨時調整策略並快速行動。正念訓練讓救災人員更具適應性，並能更靈活地應對不斷變化的危機場景。

四、增進溝通效率：在壓力情況下，人們往往容易忽視他人的情感和需求，甚至會因情緒波動而影響決策。正念練習強調對周圍環境和人際互動的覺察，幫助團隊成員之間保持開放的溝通，增強對彼此情緒和狀態的敏銳度，從而避免

因情緒問題導致的錯誤判斷。

五、降低團隊摩擦：防衛動員中的高壓環境容易激發團隊內部的摩擦和衝突。正念的非批判性接納原則能幫助成員學會理解和接納彼此的不同，減少不必要的矛盾和衝突，提升團隊的整體默契。

●實務案例分析：在一次反恐防衛動員演習中，指揮官面對高度複雜的行動場景，需要在短時間內分析大量信息並做出指揮決策。正念訓練幫助指揮官在面對壓力時保持清晰思路，並有效協調多個小隊的行動。他能夠在短時間內優先安排資源，指導各部門完成任務，最終成功化解模擬的恐怖威脅。

## 伍、結論

正念訓練作為一種有效的心理調適技術，已經在防災與防衛動員中展現了其強大的應用潛力。面對災害與危機情境，個人和團隊往往承受著極大的壓力和情緒負擔，而這些情緒不僅會影響應變速度，還會對行動的質量和結果產生深遠影響。正念訓練通過專注當下、非批判性接納與自我覺察，幫助救災人員更好地管理壓力，做出更加理性和高效的決策，從而有效提升防災與防衛動員的整體能力。然而，正念的核心在於培養專注力和對自身情緒的覺察。這一訓練不僅能幫助防災應變人員在面對高度不確定和高風險的情境中保持冷靜，還能夠提升其在災害現場中的靈活性與適應能力。例如，通過正念呼吸，救災人員能在災害現場快速穩定情緒，保持高度專注，從而更準確地評估災情並採取適當的行動。此外，正念的非批判性接納原則有助於救災人員接受危機中的不確定性和變數，避免情緒化反應或過度焦慮，這對於高效應對突發災難至關重要。

在防衛動員中，正念訓練同樣具有顯著的價值。指揮官需要在高壓環境下快速做出決策，協調資源和人員，這對心理穩定性和專注力提出了極高要求。正念訓練能幫助領導者減少因情緒波動或壓力過大導致的判斷失誤，並提升其在緊急情況中的應變能力。此外，正念還能夠促進團隊內部的溝

通與合作，幫助成員們更好地理解彼此的情緒狀態，減少緊張和摩擦，從而提升團隊的整體協同效能。值得一提的是，正念訓練不僅僅局限於災難和危機中的應用，它對於災後心理恢復同樣具有重要作用。正念身體掃描等訓練能幫助救援人員和受災群體釋放壓力，緩解創傷後壓力症（PTSD）等心理問題，促進身心的全面恢復。在長期暴露於高壓環境的救災人員中，這些正念訓練能夠幫助他們重建情緒穩定性，從而保持持續的心理健康，這對於日常防衛動員與災害防救的全民國防教育和未來的危機應對都具有深遠意義。