

出國報告（出國類別：受訓）

108 年赴美軍牧軍官初級班受訓

返國報告書

服務機關：國防部政治作戰教育訓練中心

職稱姓名：少校教官張雅筑

派赴國家/地區：美國南卡羅萊納州傑克森堡

出國期間：108 年 6 月 19 日至 108 年 8 月 31 日

報告日期：108 年 9 月 24 日

## 摘要

心理衛生工作是軍事心理學中重要的一環。士官兵的心理健康是除了體能戰技外，影響戰爭勝負的另一關鍵。因此，部隊的心理衛生工作是國軍長久以來重視且努力的課題，美軍的軍事心理學發展向來居世界之首，一直以來都相當重視心衛工作的實施，其中的部分作法值得我國軍參考與學習。在美軍一般部隊中，有著一個特殊的職位，承擔了類似國軍一般部隊心衛工作的角色，即軍中牧師(Chaplain)。本人於今(108)夏赴美參加為期九週的軍牧軍官初級班訓練，以下將區分「軍牧制度介紹」、「軍牧課程簡介」、「受訓心得分享」、「建議事項」等，概要描述九週訓期之收穫與學習。

## 目次

- 壹、 前言及目的
- 貳、 軍牧制度介紹
- 參、 軍牧課程暨過程簡介
  - 一、 體能訓練
  - 二、 祈禱佈道
  - 三、 參謀訓練
  - 四、 諮商輔導
  - 五、 表彰英烈
  - 六、 野外課程
- 肆、 受訓心得分享
  - 一、 文化衝擊
  - 二、 自我要求
  - 三、 跨出舒適圈
- 伍、 建議事項
  - 一、 加強心輔人員專業性與體制獨立化
  - 二、 多元化心輔成效評量校標
- 陸、 照片紀實

## 壹、 前言及目的

本人有幸於今年（108）代表國防部赴美國南卡羅萊納州的傑克森堡基地（Fort Jackson, South Carolina）參加為期九週的美國陸軍軍牧軍官初級班（CHOBLC, Chaplain Officer Basic Leader Course），對美軍軍牧制度的歷史源起、教育訓練、部隊及戰場運用等有了基本的認知，本篇報告將就所見與所學予以陳述，提供國軍心理衛生工作之推展參考。

## 貳、 軍牧制度介紹

就國情而言，美軍的軍中牧師制度是一個相當特別的制度，在訓期中我才了解，軍中牧師因為身為神職人員，並不執行直接、甚至是間接與作戰有關的任務，然軍牧人員亦需隨軍隊上戰場前線服務官兵，因此有「軍牧助理」的編制，軍牧助理的主要任務為協助軍牧軍官，並於戰場上保護其安全。軍中牧師的主要目的在於提供士兵宗教支持及心靈撫慰，而此種精神支持與慰藉，對大多數人的認知而言，便是某種形式的心理輔導。具體來說，美軍軍牧人員的工作以推動與執行宗教服務為主，但是他們也會執行部分與單位任務諮詢有關的工作，如提供戰場宗教分析、道德領導方面的建議，亦或是做與心理輔導可能直接相關的工作，如在訓期中我們所受的自殺防治訓練課程。

美軍的軍牧制度開始於西元 1775 年，華盛頓將軍於大陸會議（Continental Congress）中提議，應穩定軍隊中軍牧人員的數量，每個兵團均應有其軍牧人員以提供士兵教牧輔導（Pastoral Counseling）、帶領禱告、提供精神上的慰藉及提供宗教儀式（Worship）等。歷經數百年的發展，近年來軍牧體制漸漸朝向多元化發展，西元 1993 年時出現了首位伊斯蘭教軍牧人員、2009 年時佛教軍牧人員被納入了這個服務體制、2011 年時則是出現首位印度教軍牧人員，可以得知，面對多元文化的宗教崛起，美軍也在時代潮流中順勢調整管理與服務的思維。

在美國軍隊中，醫師、律師與軍牧軍官為三大聲望最高的職務，因其篩選、訓練與其專業性有別於一般的職務，要成為一位專業的美國陸軍營級軍中牧師，需具備碩士學歷及相關實務工作經驗，並由原工作單位撰寫推薦函，經審定後，才有資格進入美國陸軍軍牧學校受訓。本次受訓之軍牧軍官初級班，是美國陸軍成為營級軍牧軍官前所需完成之基礎訓練，除了初級班外，尚有軍牧上尉軍官生涯訓練（C4, Chaplain Captain Career Course），完成此一訓練才能再進一步成為旅級、軍校、基地等之軍牧軍官。

### 參、 軍牧課程暨過程簡介

此次軍牧軍官初級班訓期共計九週，第一階段為軍事領導課程(2週)、第二階段為軍牧專業技能課程(4週)、第三階段為戰場服務與自殺防治課程(3週)，課程表概略如下：

| 時間                | 課程指標        | 課程重點   |
|-------------------|-------------|--|
| 第 1 階段<br>(1-2 週) | 軍事領導課程      | 1. 體能訓練<br>2. 戰場簡報<br>3. 宗教支援計畫撰寫<br>4. 基本溝通及佈道技巧<br>5. 軍事決策過程<br>6. 軍牧歷史和文化                   |
| 第 2 階段<br>(3-6 週) | 軍牧專業技能      | 1. 體能訓練<br>2. 戰場分析及多元文化衝擊<br>3. 戰場宗教環境參數分析<br>4. 情緒管理課程<br>5. 戰場倫理課程<br>6. 諮商輔導課程<br>7. 榮耀英靈課程 |
| 第 3 階段<br>(7-9 週) | 戰場服務與自殺防治課程 | 1. 體能訓練<br>2. 野外課程(戰場服務)<br>3. 悲傷輔導<br>4. 自傷防治課程   |

#### 一、 體能訓練

九週的訓期，每天的早上皆需實施兩個小時的體能訓練活動，除了每個階段的體能測驗日及負重行軍日需再提早集合外，體能訓練時間皆是早上 0500 至 0700。體能訓練的主要內容區分為跑步訓練、上肢肌力訓練、綜合核心加強訓練、伏地挺身及仰臥起坐循環。

跑步訓練一週有一次的團體帶隊跑及一次的分組間歇訓練，分組訓練時會依照每位學員的能力區分為 A、B、C 三組自主訓練，雖是自主訓練，但因為結訓有體能鑑測的標準要求，因此並不見有偷懶或懈怠的情形出現。上肢肌力訓練則是運用單槓輔助、男女混合編組互助的方式實施，藉由一套六至七個動作的訓練，達到強化上肢與腹部核心的目的。

伏地挺身、仰臥起坐的循環訓練亦是要求兩兩互助，彼此監督與打氣，比起次數多寡的要求，每個動作姿勢的標準與否才是平日訓練的重點。

每天訓練前會由主課士官實施一套暖身及核心的複合式動作帶操，訓練過程中，主課士官亦會一一指導學員動作，避免運動傷害的發生。除了每日的體能訓練，在課程第一階段的尾聲，軍牧班將會安排一天的野外障礙超越訓練(confidence class and fit to win)，藉此訓練個人自信心及團隊凝聚力。障礙超越訓練與我國的 500 公尺障礙相當類似，但項目較多、總距離也較長。訓練的全程由小組成員輪流擔任保護員，且須在小組每位成員均完成項目抵達待命位置後，始可繼續操作下一個關卡，此項訓練強調團結互助的重要性，體認「不用擔心自己，因為你的戰場夥伴(battle buddy)將會協助你一起完成任務」的團隊精神，唯有團隊共同努力，才能克服各項地形障礙抵達終點。

## 二、 祈禱佈道

身為班上唯二的外籍學官（另一位為塞爾維亞學官），加上陌生的亞洲臉孔，班上同學總是好奇的詢問我是否有宗教信仰，當我回答沒有時總是得到他們驚訝的反應，因為在軍牧班級中，除了極少數猶太信仰的學官外，大多數人都是基督或是天主教徒，甚至在社會已從事牧師或神職角色許久，宗教信仰與他們的生活密不可分，因此，他們對我的信仰傾向相當不可置信，也因為這個原因，對我而言，宗教文化及儀式融入課程訓練的部分是整段訓期中花最多時間調適的。

美國陸軍軍牧軍官主要工作內容有三項：滋養袍澤(Nurture the living)、傷患照顧(Care for the wounded)及表彰英烈(Honor the dead)，可以得知，「宗教」在軍牧服務中扮演著核心的角色。因此，每天早上 0800-0820 均會安排祈禱佈道的課程(Worship Lab)，藉由同學每日輪替的方式佈道祈禱，互相學習與回饋。佈道方式相當多元，可以唱詩歌、團體禱告、個人代禱、讀聖經或是經文解說，亦有猶太教的同學分享他的信仰與神職人員的服飾與特色。

因為本身並無特定信仰，在初期只感覺新鮮並無法融入佈道過程，但隨著每日的宗教洗禮，我漸漸地感受到每次佈道帶來的平靜與穩定，同學也會藉著這個時段關心班上同學及他的家人，為他們祝禱。在這個單純只屬於心靈修養的時刻，同時也是我們感恩與凝聚力量的機會，因此，在每次重要訓練或任務前後，我們皆會互相禱告及為彼此祝福，感受信仰帶來的堅定力量。

## 三、 參謀訓練

訓期的第一階段課程主要著重於軍事領導能力的培養，軍牧軍官不僅僅是軍中的宗教領導者，同時也是營級的核心幹部，所以我們必須學習相關的軍事學養及戰術運用以協助軍事任務推展順遂，包括活動的策

劃、戰場宗教因素的分析、宗教支援計劃的撰寫及軍事決策的過程等等。

例如，我們共同籌辦了一場「精神糧食」(Spiritual Fitness Luncheon)的活動，這在美軍部隊中是相當常見的，軍中牧師會在部隊重大任務前舉辦團體聚餐，聯繫單位情誼並凝聚向心，這次活動全程由我們規劃、提報、分工及籌辦，透過簡單的儀式滋養性靈，讓我再次感受到軍牧軍官在部隊宗教領導及心靈支持的重要功能。

#### 四、諮商輔導

在諮商輔導課程中，教官教授了不同理論與諮商模式，透過實務討論、狀況演練及影片案例模擬操作等方式，讓我們能在有基礎認知的概念下反覆練習，增加印象及應變技巧，並在課程尾聲安排了家庭生命中心的工作者擔任個案督導，學員倆倆模擬狀況腳本，實際在小組前操作諮商晤談，並在晤談後分析與討論回饋，在模擬經驗中教學相長。此一階段課程多為常見且基本的軍中適應問題，所運用的概念及模式與我在學士及碩士階段所學習的專業輔導技巧其實並無太大差異，因此在課程吸收及實作上尚能銜接，較為特別的是，美軍的許多軍牧輔導案例大多與家庭婚姻，甚至是宗教有所關係，這與我國的國情有很大的不同，是很不一樣的經驗。

諸多諮商理論的運用操作後，延續到訓期的第三階段便是二日的自殺防治課程，研習課程由具有自殺防治訓練認證的教官授課。透過影片、案例及實際狀況的演練，將自殺防治的概念具體化及步驟化，更在研習最後一日一對一實施情境模擬及輔導諮商，在短時間內訓練軍牧軍官成為一位具有能力預防、發掘及處理自我傷害個案的軍官。

#### 五、表彰英烈

多數人對軍中牧師的第一印象似乎都是舉辦喪禮，的確，死後追悼及葬禮的儀式是軍牧軍官很重要的工作之一，但實際學習後才了解，原來這其中的細節與所蘊含的意義是很深遠的。陪伴陣亡官兵及其家屬走完最後一程是軍牧軍官所面對最沈重的課題之一，從陣亡通知、單位追悼的儀式到葬禮的舉行，均有其一套嚴格的規範。課程的設計從概念到實務，一直到實際籌劃舉辦一場追悼會及葬禮，我們要學習在沈重且悲傷的氛圍中完成軍牧所賦予我們的神聖使命，讓陣亡及逝世的官兵及其家屬得到尊嚴與撫慰。

因為對課程所學深有感觸，我還親自走訪了一趟位於華盛頓的阿靈頓國家公墓 (Arlington National Cemetery)，乘坐遊園車在肅穆廣袤的墓園裡聆聽導覽，感受國家對這群陣亡將士的追憶與感念，也看到了美軍對軍人崇高的敬意與重視。

#### 六、野外課程

訓期的尾聲為野外訓練週 (Capstone)，主要目的為驗證第一階段軍

事領導課程和第二階段軍牧專業課程的學習成果，並結合戰場場域實施綜合演練，藉此檢視學員與團隊臨機應變之能力。訓練週以凌晨 0400 出發負重 35 公斤的行軍展開序幕，駐紮在野外的帳篷，忍受酷夏及無法盥洗的不便，目的便是讓學員們體驗官兵在戰地的實際生活。一週的課程裡須完成駐地任務及野外任務，包含戰地簡報、戰地居民接觸、宗教領袖協商、媒體答詢、官兵輔導及受傷士兵心靈撫慰等，晚上就寢後亦有砲擊及毒氣襲擾基地的臨時狀況演練，紮實的一週野外戰地服務課程充分的發揮及驗證了八週所學的種種。

#### 肆、 受訓心得分享

##### 一、 文化衝擊

從熟悉的語言及文化場域來到一個全然陌生的環境，文化的衝擊是必然的，無論是認知觀念、生活習慣、學習模式，甚至是人際相處皆帶給我很不一樣的感受。就學習而言，美國文化是相當尊重個人自主的，「對自己負責」是帶班幹部給予我們的觀念，因此往往可以看到同學突然離開教室處理事務，教官卻不會過問一句，因為就他們的想法，課程途中離開教室必定是因為公務，若單純是因為個人倦勤而離開也是自己放棄受教權，另一個現象則是「主動」，有沒有問題自己最清楚，所以上課總能見到同學踴躍發言與討論，甚至是提出與教官相左的想法進行辯論，對我而在是相當衝擊的學習文化，但便是因為過於含蓄總不敢開口而吃了幾次虧，讓我瞭解到「主動」在學習上的重要，沒有人該對你負任何責任，正因為你是外籍學官，因此更要積極具備語言學習及主動求知的能力與態度。

值得注意的是在對自己負責之前，得須對團體負責，這是整個訓期班隊教給我最大的收穫，小至 battle body 的互相照顧、小組的分工協調、排級的任務分配，大到整個班隊的信任與支持及對整個美軍及國家的向心與尊敬，都在在展現了團隊合作的重要。

文化衝擊之三，便是對於心理輔導的想法，「有問題就說」是整個晤談輔導的核心，在演練的案例中幾乎全是主動尋求協助的個案，我好奇詢問同學：「難道沒有不願求助的人嗎？」他不假思索的說：「有問題不是就該說嗎？」在這裡我再次感受到國情及文化的差異，對於主動求助的觀念灌輸，我們似乎仍有一段路要努力。

##### 二、 自我要求

國軍有個詞稱作「慎獨」，而在美軍亦有相同的概念，與對自己負責相互呼應，每個人所做的決定及執行的每個行動，都得為自己及團隊負責，因此，班隊沒有離宣亦沒有耳提面命的提醒，體能、課業及紀律都是自我要求，你可以在下課時看到同學互助鍛鍊體能，甚至在每天早上 5 點的體能訓練前再更早出發自主跑步訓練，每週的作業亦從無同學遲



漏缺交，而這些也會在每個階段的小組互評中展露無遺，若你的自我要求不佳、團隊合作能力不強，便會在互評考核中予以退訓。

### 三、 跨出舒適圈

軍牧軍官初級班特別之處在於所有學員都須具備碩士以上的學歷，他們具備優秀的教育水準，選擇了服務國家投入軍旅，我曾詢問多位同學為何加入了報效國家的行列，他們總是堅定地跟我說：「因為我想服務更多的人，而國家需要我。」這個回答震懾了我也感動了我，因為報考資格的限制，班隊許多人都是超過 30 歲，甚至是 40 歲的社會人士，他們毅然決然投入軍旅，勇於突破體能的限制，只為堅持自己服務的信念著實令人感動。受訓初期，我也曾對自己能否完訓感到擔憂，但在教官及同學的鼓勵下我最終順利結訓了，仔細想想，更重要的一股力量便是我對軍人及對我的國家的熱愛，跨出舒適圈是每個進步及改變的第一步，但我們更需要的是堅持前進不放棄的信念。

### 伍、 建議事項

九週訓期雖然不長，但所學與所見皆相當充實及豐富。在派訓前我狹隘地認為軍牧即等同我國的心輔制度，訓期中才漸漸了解箇中差異。但就輔導層面而言，美軍的軍牧制度確實有與國軍相仿之處，在此僅就幾點所學習到的經驗提出建議：

#### 一、加強心輔人員專業性與體制獨立化

國軍的心輔體制其實已相當完備，美軍的心衛工作隸屬於軍醫體系，因此只有醫院才有臨床心理人員，在一般部隊或衛生營、連中並沒有專屬的心理醫療人員，因此，軍牧即承擔了在第一線的心衛工作，這與國軍目前直接在一般部隊中(旅級以上層級)編制心輔人員的作法完全不同。承上所言，軍牧的教育水準要求為碩士學歷，並須接受近乎半年的軍牧軍官初級班訓練，門檻是相當高的，而這點國軍正努力進步中，我們甚至早已具有社工心理專業人才培養的途徑，現在更朝專業證照的方向努力，在專業度及人員覆蓋率方面比起美軍的軍牧輔導專業是有過之而無不及的，但就心輔人員專職專用及升遷體制部分，我們仍有許多空間可以努力。

#### 二、多元化心輔成效評量效標

長久以來，國軍心輔工作總被冠上「業務化」的污名，我們慣於從自傷/殺數據、住院人數的多寡來評斷心輔工作成效彰顯與否，在過於關注問題肇生率高低的同時，無形中便忽略了軍隊士官心理素質提升的重要性，也間接否定了心輔人員辛苦努力的成果。美軍軍牧因為神職人員及服務性質的特殊性，巧妙的避開了心輔的原罪，同樣都是提供士官

兵心理支持及心靈慰藉，國軍心輔人員少了宗教信仰的強力後盾，不僅無法在獨立的體系中專心本務，甚至得承擔每件個案筆生後的原罪指責，處境兩難。因此，企盼能透過更多元化的評量效標，為心輔成效評估開創更客觀且正向的回饋。

陸、 照片紀實

CHBOLC 19-002



榮耀英靈課程-追悼儀式



輔導諮商課程演練驗收



祈禱佈道課程



FIT TO WIN 課程



野外佈道



戰場陣亡士兵追悼儀式



野外訓練週與同學合影



野外訓練週-執行野外任務

