南湖大山

◎電子所／張文燈

多年前走過北一段又稱南湖中央尖，南湖山區的圈谷地形、中央尖山的尖聳入天、審馬陣山之後的山景、峭壁、斷崖、奇石、日出、雲海、松林、溪流瀑布群及圈谷地形所集結的山岳之美，一直是南湖山區最吸引人的地方！因此，去年趁著端午時節來拜訪他。

南湖以前的登山口在思源埡口，因多年前的颱風影響，造成林道0.6K、3.0K、3.3K、4.0k等多處坍方，現在大都已由宜蘭支線50k處勝光直上，可省約1小時，共2.5公里的路程。因剛好遇到梅雨季，只能近看景觀，遠處的山巒就任由我想像吧！

走了一段彎路，就會錯過沿途的風景，慢下腳步，卻能換到一份幸福的小確幸。走到月亮不見了就是目的地，看到月娘出現了就到了山屋。面對眼前這條山路，地處深山中，會讓自己學會身空心靜，雲淡風輕。

有時後登山，真的不要忙得沒有時間休息，停下來聽聽自己的聲音，才會知道原來我們錯過了很多的風景。雖然我走過了這裡，我只明白一件事，懂得欣賞那些微不足道的事，讓我的人生串聯出更精采的片段。

松風林嶺，四週美麗的松樹林，圍成

出發前攝於宜蘭支線50k處勝光登山口

南湖圈谷山屋，可說是台灣最高的山屋

的柔軟草地坡，景色簡直像世外桃源。清風徐來，讓我不自覺得夢遊周公去了，這片松林，真的很美，美到捨不得清醒過來。回首仰望不是在乎前往的地方如何，更不是眺望中央尖山何在，而是想想今天如果有藍色天空，白雲緩緩飄過，心情頓時變好了！

濛濛細雨中在不趕路的行程裡，累的時候拍拍照舒緩一下，換個角度去緩和心跟腳的負荷，那就會一直走下去走得動了。再加把勁吧！才剛開始收穫絕對不是偶然，辛苦的過程就是耕耘前的最好收穫！

五岩峰斷崖，顧名思義就是要經過五個岩峰，這裡也是到南湖之前，最美的路段。即便是一個人走著、望著其實也不覺得孤單，顧著、看著倒是一門學問，山的美，會讓人上癮不是沒有原因。人真的很奇怪，越難到的地方越會想去看個究竟，每個旅程都有它的汗水滴落。好山好天氣再加上自己的應對態度，多做一些準備，那前方的險，慢慢都會消失。安全的地方往往會呈現危險而失去注意，反而危險的地方往往安全，因為會更加小心。心態～真的要調整好，這一天我們到了天之崖，天空依舊煙雨濛濛，景色更美！

南湖大山，這是北台灣的最高峰，也是二千元新台幣取景的地方。天氣好時可看到海岸線的龜山島、蘭陽溪和宜蘭城鎮、往東邊看到立霧溪出海口、奇萊東稜、南方的中央尖山、遠方的玉山、北峰及如影隨形的聖稜線，但今天看不到，眼前只有迷濛。

喜歡這個南湖圈谷山屋，可以說是台灣最高的山屋，一個很奇特的地方。位處三千四百米高，四面環山，山屋附近的腹地，大的有如標準的田徑場，還有終年不乾涸的瀑布，上方五十米的上圈谷，腹地更是有過之而不及。這裡每一個點的駐足，都會讓我重新再看這個世界。因為只能近觀，這次我告訴自己別讓心太累，跟著感覺走，不急不徐，讓心靈也舒緩一下。圈谷這種封閉的地形，在心理上使人有特殊的安全歸屬感，這更是一個遺世獨立的世外桃源，沒有過客，只有歸人。什麼都可以做，也可以什麼都不做，是圈谷生活最悠哉、最迷人的一面。圈谷生活就如在家中一樣，附近廣大的山區就如住家附近的公園，隨時可以去看看，也隨時可以在「家裡」睡懶覺，真好。

我認為南湖應是一個豐饒之地，不單是指景觀的豐富，還有活躍其間的動物、生長其間的植物。　如果你不想成為過客，就應靜靜地住在圈谷幾天，靜聽南湖的脈搏跳動，體驗那無虛不在的生命，觀看朝陽、晚霞，還有那雲瀑飄揚，享受你生命中最是悠然、美好的時刻，這時你一定會愛上南湖的情調。當有此體驗時，不論你到過南湖多少次，永遠都不嫌多的。

當你踏上山巔，風霧四擁煙雲飄渺時，你可知山中有你身影，林裡有你歌聲。路漫延著，伸向茫茫的未知，我是一點也不寂寞的，因為你就在我的前頭或後頭，耳目所及，盡是你的身影及歌聲。

我俯視你被岩石劃傷的雙手，為什麼它們看起來是那般無助？穿過指縫，我望見腳上汙濁開口笑的登山鞋，為什麼它們已行將就木而仍然奔跑？我仰臉望天，只覺得灰濛色的天空，擁緊了我，我望向前方的雲和樹，卻望不見等待的雙手，腳下是連綿不盡的山嶺，山外還是山、山外山、外山、山。

左手扶著天壁，雙腳踩著山的脊骨，你步上最高的南湖主峰，輕輕地踩在山的脊骨上。風依舊刺骨，但我滿懷眷戀之情，目送每一座遠去消失的山峰，還有我走過的痕跡，渺小的我失去了重心。

山裡的夜好美，寧靜的氣氛，會使一群嘻笑慣了的朋友沈默無語；你聽著山風吹過香青林的枝條，偶而也回顧與你同行的夥伴，一種盈滿的柔情與收穫，我真的踏上了有帝王之尊的南湖大山嗎？真叫人渴望著去擁抱他們，因為我真的辦到了，雖然只能近觀，但我知道我真的親了主峰上的三角點。似乎，只有在這種時刻，你才又悟了好些長久疏遠了的感情。千山在好遠好遠的雲裡，千山在好遠好遠的夢裡。而我們，簇擁於千山之上，這裡已是最高，再走，便是一片茫茫。

從山下來的時候，我們的生命裡充滿了冒險的精神，充滿了追尋的勇氣；是的，任何一座山，我們都要敬畏他，不言征服攻頂，不道踏過多少山頭，想想，你在山巔能待多久呢？三天二夜已是極限，而山呢？是多少個世紀，數不清了。

南湖的山，沉靜得出奇，唯你、我心中的山影，仍在最高處引領我。有你闢開荒草蔓徑的迴旋路，讓我擁有記憶中的美好。傻今夜像山脊的稜影浮雕，多少忘不了的往事，在南湖圈谷的帳篷裡，我不再帶著孤獨的臉龐，因為有你在身邊。

做好情緒管控，共創和諧情誼

◎資通所／張振耀

一個人要立足於社會服務人群，在人與人之間就必須要「和睦相處」、「互相忍讓和諒解」，才能創造安和樂利的社會。如果有人「情緒忍受力不夠」和「挫折容忍度差」，遇到困擾之時，不知如何轉化而面對現實，以原始方式互相對罵，造成人與人之間仇視猜忌，甚至發生互相殘害等行為，是錯誤的做法。流傳千年俗話中，有一句頗令人深思的名言：「以和為貴，忍一口之氣，海闊天空」因為人類是合群的動物，個人不能離群而生存，必須靠群眾的互助，才不會被時代所淘汰，人人能做好「情緒管控，共創和諧情誼」，互助合作促使社會和諧繁榮，創造美好生活空間。

現代人的身心困擾似乎特別多，充滿各式各樣的壓力，譬如人際關係的紛擾、情感的牽扯與糾葛、對於未來的恐懼、經濟壓力所產生的問題、自我要求過度等等因素，當受到逆境的衝擊，情緒失控不時佔據人們的心頭，彷彿撣之不去的夢魘。俗語云「人生不如意事，十有八九。」當遭遇不如意時，問題在個人如何應付拂逆和不順，了解環境不能改變時，即應面對現實，必需學會情緒管控而把「危機改變為轉機」的功夫，改變人生中優游自在，創造屬於自己的幸福。

舉二則案例來說明之：三國演義中所描述的赤壁之戰橋段，諸葛亮與周瑜簽下生死契約，諸葛亮必須三日內籌措十萬支箭，否則人頭落地。面對周瑜的考驗與挑戰，以情緒冷靜及深妙的轉化，用草船騙取曹操十萬餘支箭，令人叫絕：當赤壁之戰曹操被打敗後，東吳與劉備之間，為了爭取荊州大片土地利益而起衝突，互相文攻武鬥與使用美人計，設計劉備入贅於東吳，準備殺害他而取得荊州大片土地利益，而劉備、諸葛亮為首的集團抱著做好「情緒管控，共創和諧情誼」處處小心行事，一一化解難關，死裡逃生：反觀周瑜心浮氣躁，不知做好情緒管控，最後結局是仰天長嘆「既生瑜何生亮」而嘔血死亡。

第二案例：根據史記淮陰侯列傳記載，劉邦派韓信去平定各地諸侯，當韓信攻下齊國，使人游說劉邦，請求封為「假齊王」，有利於駕御諸將而完成平定各地諸侯的使命，劉邦聽了很是生氣，拍桌大罵說：「膂下之夫，怎能當王者呢？」張良在旁做手勢，要劉邦「做好情緒管控，共創和諧情誼」，他有聽進去而拍桌改口說詞：「大丈夫要當就當真王者，不要當假王。」就依韓信所願，並發誓「漢家武器不殺韓」的諾言。但等到取得天下後，劉邦認為韓信功高震主，無安全感可言，便暗許呂后使用非武器的鋼鐘問死韓信，是變相毀約，這乃為「鳥盡弓藏，走狗烹」的寫照罷了！由此可見主持國家大事必須做好「情緒管控，共創和諧情誼」的雅量，就個人而言未嘗不是如此。

對於「做好情緒管控，共創和諧情誼」是何等重要課題，那如何執行「情緒管控，共創和諧情誼」呢？以本人所知如下：

1.現實生活中，壓力常常造成讓人喘不過來，隨時可能遭受悲傷與痛苦的牽纏，很容易與周邊之人起衝突，破壞原本和諧氣氛。當人受到壓力時，以國內醫學院學術派心理治療教科書建議，可用「轉移注意力」方式，暫時拋開自己的痛苦，進而給自己時間尋找適當的因對策，其方法有：(一)用愉快的活動轉移，如打牌、歌唱比賽、與喝小酒聊天等等。(二)轉移思想，如想起過去快樂風光時期。　(三)藉由注意另有其人來轉移，如想起關心的人。　(四)馬上離開煩惱或氣憤的場面。(五)藉激烈運動或冒險刺激運動來轉移，如拳術對打比賽、野地障礙奔跑、深水游泳等等。亦可以視覺、聽覺、味覺、觸覺、嗅覺等感覺器官來滿足自己、放鬆自己，來調適與舒解情緒狀況，如欣賞電影與美景、聞花香、聽音樂、享受美食等等或時時提醒自己不要擺爛、墮落與肯定自己能力，對於克服難題是有幫助。

2.當人喜怒哀樂的情感起伏很大，好惡愛憎很極端時，容易受到刺激。可以傳統醫學針　門、神道、內關、水溝、神門等效穴道舒緩情緒：灸背部神道穴、頭部璁會穴、胸腹檀中穴與巨闕穴手部內關穴對鎮定有幫助：內服傳統醫學處方如逍遙散加丹皮、支子：百合湯加龍眼肉：喜浦乙金湯穩定心情有幫助。人體的情緒由腦部邊緣系統所控制，多食洋蔥、蔥有利於邊緣系統血液循環，活化腦細胞，幫助舒緩情緒。

3.適當的飲食，減少負擔，以及規律的運動皆可改變性情，以生理學敘述說明之：當規律的運動，會興奮神經傳導物質到腦質中，分泌多巴胺、乙醯膽素、正腎上腺素、血清張力素，以增進腦細胞的活躍而抑制忿怒中樞下視丘、邊緣系統，使心情保持愉快狀態。

4.以宗教在內心靈性的力量可做好「情緒管控」，如佛教唸經唸佛，達到一心不亂境界：道教轉河車，打通任督二脈，以上能皆達到內心達到喜悅而穩定情緒。

5.當痛苦、悲傷、焦慮時，千萬不要碰觸毒品，如海洛因、嗎啡、鴉片、搖頭丸、神仙水、搖腳丸、K他命、FM2、一粒眠等等，否則將葬送自己未來的人生而萬劫不復。

以上提供幾點對於抗逆境與轉化，敬請參考！

目前面臨轉型的壓力因素，造成許多人對於未來的恐懼陰霾，情緒不穩，互相推責、攬功，層出不窮，保護自我心態色彩日益明顯，影響整體人際關係，流傳千年的座左銘「天降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性。」這種精神用於情緒不穩者，心情沮喪之人，用此可以激勵人心，認為一切惡劣的境遇，是一種考驗而能處於不以物喜，不以已悲而凝聚力量，放下身段，做好情緒管控，共創和諧情誼，互助合作，創造更好出頭的機會。

輕型反裝甲火箭於我國防衛作戰之戰術價值(三)

◎人資處／陳韋志

在戰時外購先進武器有打一發少一發之慮，因此必須準確對應於敵方先進裝備及高價值目標，如99式主戰坦克或登陸載具等，至於其他輕型載具或防禦工事一類，仍應以火箭推進榴彈為主要攻擊手段，研判輕型單兵火箭在未來數十年內仍有其不可取代的戰術價值。

另在傳統火箭彈方面亦有區分為重型及輕型，如APILAS反裝甲火箭彈就屬於肩射火箭家族中「超重型」一類，該型武器雖以大幅提升的穿甲能力見長，但就筆者95年於步校受夜戰訓練時，曾實際操作射擊的經驗談，該型武器對東方士兵而言實在巨大到妨礙機動，對進行特種作戰的部隊當然更不合用，其充滿震撼力的聲光效果及煙霧，亦等於是第一時間向敵人宣告自己陣地（或反裝甲伏擊圈）的位置，而射手藏於掩體及屋內時，就必須考慮大量席捲而來的尾後噴焰是否會導致自己跟敵人同歸於盡，所以射手必須在戰場上費心尋覓適合的射擊位置，也在戰術的運用上產生了諸多限制，如此一來就失去了輕型反裝甲武器輕便、高戰術彈性等特長。

為有效提升國軍反裝甲能量，本院系製中心研發團隊，藉多年來製造、維保單人肩射反裝甲火箭之經驗，歐力研製適合國軍作戰需要的反裝甲武器系統，因而催生了新一代的紅隼反裝甲火箭，其特點有輕便、補保容易、堅固耐用、操作簡單、價格低廉及符合東方人體型等優勢，且射程、精準度及穿甲能力均較現役66火箭彈更佳，據美軍統計單兵於城鎮戰的實際接戰距離常小於100公尺，因此對於目標在300公尺以內仍有80%以上命中率的紅隼反裝甲火箭來講可說是游刃有餘，又因其操作簡單、輕便，無論是新兵、後備軍人或體型較小的女性戰鬥員，在經過短時間訓練後便能輕易上手，有效威脅、重創敵軍載具，此外研發團隊更考量海巡、特戰及特勤隊常於惡劣且補給不易的環境中遂行作戰，而以更嚴苛的標準，對該型武器實施高溫、低溫與浸泡泥水、海水、沙土等作戰環境之測試，並證實均無法影響其射擊精度及性能，更有利於單兵在潮濕、複雜及狹窄的環境下進行反裝甲伏擊，以達到遲滯、削弱敵軍戰力之目的，反裝甲火箭是步兵戰勝機甲的利器，能直接給予敵軍實質與心理上壓力，對於國軍執行防衛作戰的重要性不言而喻，未來更可以在既有的研發基礎上，朝向多功能、多用途之多功能彈藥發展，如高爆破片彈、攻堅彈、煙霧彈、鎮暴彈（CS藥劑）或消防彈等，使該型裝備能適應多種任務及戰鬥場景。

筆者雖於院內從事行政工作，但因曾參與反裝甲武器及相關戰術等訓練之經歷，瞭解國軍對反裝甲武器之迫切需要，對於紅隼的發展深具信心，落實國防自主是正確的國家政策；在平時，只有國人自製武器具有成本低廉及後勤補保容易之優勢，且更能創造就業機會，有利國家未來發展。在戰時，只有國人自主研製的武器系統能依戰況發展及需要速行調整改造，並持續製造供給不致中斷，因此持續支持、培植國造武器研發能量，使其能逐步成長茁壯，才能在需要時收成科研累積成果，以免重蹈英國阿福克蘭島戰爭中「法國飛魚飛彈的教訓」（註）之覆轍。（全文完）

註：「法國飛魚飛彈的教訓」：1982年，阿根廷和英國為了福克蘭島的主權而爆發了戰爭，福克蘭島遠在阿根廷那邊，英國必須派出海軍作戰，英國的一艘雪菲爾號軍艦卻被阿根廷的飛魚飛彈擊中而沉沒。飛魚飛彈是法國製造的，當時的英國首相柴契爾夫人向法國總統密特朗求救，請他告訴英國如何躲避這種可怕的飛彈，密特朗當然不肯，可是柴契爾夫人威脅他，說法國如不肯給英國這項秘密，她就只好動用原子彈，密特朗屈服了，英國軍艦也就不再害怕飛魚飛彈，倒楣的是阿根廷，他們買了沒有用的武器。（2011/4/28，天下雜誌，李家同，毋忘飛魚飛彈的教訓）

中共現役主力坦克（步兵戰鬥車）基本資料分析表

名稱	重量	武器口徑	裝甲材質	最高速率	備註
59式系列	35噸	100mm	均質	50Km/h	履帶型
63 A式	22噸	105mm	複合	28Km/h（水上）	履帶型
69式系列	36.7噸	100mm	均質鋼板	50Km/h	履帶型
79式	36.8噸	105mm	均質鋼板	50Km/h	履帶型
80/88C式	38噸	105mm	反應、複合	57Km/h	履帶型
86B式	13.3噸	30mm機砲	複合	65Km/h 7Km/h（水上）	輪型
85 II式	39.5噸	105mm	反應、複合	57Km/h	履帶型
85 III式	42.5噸	125mm	反應、複合	65Km/h	履帶型
90系列	16噸	25mm機砲	反應、複合	60 Km/	輪型
92式系列（WZ55）	16噸	30mm機砲	反應、複合	85Km/h 7Km/h（水上）	輪型
93式	11~15噸	14.5mm機槍	反應、複合	70Km/h 8Km/h（水上）	輪型
98式	51噸	125mm	反應、複合	60Km/h	履帶型
VN-1機砲	20噸	30mm	反應、複合	100Km/h 8Km/h（水上）	輪型
99式	不明	105mm	反應、複合	不明	履帶型

資料來源：筆者自行蒐集各方資料整理

國軍單兵反裝甲火箭數據一覽

武器名稱	有效射程	穿甲厚度	穿甲類別	配賦層級	特點	缺點
APILAS火箭彈（法國）	500m	110cm	均質	外島	1. 大口徑、火力強大，穿甲能力最佳。 2. 具有光學、夜視瞄準鏡設計，可應付全天候作戰。	1. 硬式發射，易曝露射擊陣地。 2. 體積過大，不利東方士兵運動。 3. 原廠已停產。
66火箭彈（我國）	200m	25cm	均質	步兵班	操作簡易、輕便	射程僅200m
AT－4火箭彈（美國）	400m	40cm	均質	外島	夜視瞄準鏡設計，可應付全天候作戰，美軍新型AT－4火箭彈穿甲能力可達70公分。	國軍現役裝備已較美軍現役同型系統老舊。
紅隼（我國）	>400m	30~40cm	均質	尚未部署	1. 火力、射程及精度均與武器系統達到平衡，人因工學符合國人體型。 2. 國造武器補保容易、造價低廉。	新式武器未經實戰驗證，應對複合式裝甲或反應裝甲之能力尚不明確。

資料來源：筆者自行整理步兵學校資料及其他網路公開資訊

導入能源技術服務業節能專案

◎工安室／王國光

1970年代能源危機導致能源價格大漲之後，整合型的能源技術服務業（ESCO：Energy Services Company）應運而生。世界貿易組織（WTO）廣義定義：油、電市場交易買賣服務、發電、運輸、電力傳輸、配電、水資源、節約能源以及煤、電、瓦斯、核能、油、再生能源之管理等業務。經濟部商業司定義：能源技術服務業係指從事新及淨潔能源、節約能源、提升能源使用效率或抑制移轉尖峰用電負載之設備、系統及工程之規劃、可行性研究、設計、安裝、施工、維護、檢測、代操作、相關軟硬體構建及其相關技術服務之行業，其行業代碼為IG03010。

ESCO主要提供能源用戶診斷諮詢、改善評估、設計及節能改善工程等，並對節能績效給予保證、量測與驗證。全世界有超過40個以上國家地區已經引進ESCO產業，作為推動節約能源和解決全球溫室效應的主要對策，包括美國、加拿大、歐盟、日本、南韓、香港及中國大陸等。

ESCO共現今世界各國發展，由傳統的診斷、施工、諮詢業務，轉型為提供客戶「節能績效保證合約」服務，以能源用戶改善能源使用效率所獲之節能效益，償還投入節能計畫所需費用，進而以提高能源用戶進行長期節約能源計畫之意願。能源服務產業之推動策略之一，即透過政府機關及學校率先推動節約能源，示範引導民間採行，落實全民節約能源行動。

節能績效保證的能源服務業特色：

1. 節能費用攤還：改善投資費用，由節省能源費用分期償還。
2. 節能績效保證：採用節能績效保證合約（ESPC.Energy Savings Performance Contracts）如圖所示，保證顧客節能績效。
3. 節能績效驗證：以適當方法或程序驗證節能成效。
4. 專案統包工程：提供能源診斷、改善評估、工程設計規劃、施工監造、資金籌措與財物計畫等整體性服務。
5. 非資產性擔保：以能源改善事業之節能保證效益向銀行融資擔保。

ESCO提供綜合性工程技術服務，對能源用戶（業主）保證節能績效之

承諾，並採用適當的量測與驗證程序計算節能效益，再從節省之能源費用來回收節能技術服務與設備等費用之支出，也可以在雙方協商和議下，由能源用戶編列部分預算支付專案費用，以縮短回收年限。

應用節能績效保證合約以進行的可節能改善範圍有：

1. 電力系統—需量控制、功因改善、變壓器負載調配等。
2. 照明系統—採用高效率燈具、照明配光最佳規劃等。
3. 冷凍空調系統—降低負載、採用高效率設備、系統運轉最佳化等。
4. 熱能系統—採用高效率設備、系統運轉最佳化、廢熱回收利用、汽電共生
系統規劃等。
5. 空壓系統—採用高效率設備、系統運轉最佳化。
6. 再生能源系統—採用太陽能、風力、水力、生質能、地熱等設備。
7. 建築物自動化系統／能源管理控制系統—建立掌握能源使用，並能及時進
行最佳化調控的工具等。

公部門導入能源服務業的優點：

1. 提昇整體能源使用效率
2. 降低能源費用，減少溫室氣體排放
3. 無須投入大筆預算，即可導入節能產品及技術
4. 育成新產業，活化經濟
5. 建立政府率先節約能源的示範形象

本院轉型為行政法人，開源固然重要，節流亦不可忽略，若能選擇部份中央空調系統老舊的辦公大樓導入ESCO，則可在不花費更換空調主機費用及燈具費用情形下，達到節能減碳、節省電費支出的目的。以龍門院區660館為例，104年總用電度數1833000度，105年預估為2080000度，如能節能20%，每年約可節省近百萬電費，若能逐步推展至全院各館舍，節省之電費非常可觀。

節能績效保證專案是具提升能源使用效率與分享節能效益之精神。過去十幾年，經濟部能源局每年皆執行節能績效保證示範補助專案，受補助機關於辦理節能績效保證專案工程採購決標方式以公開招標最有利標評選方式為最多，其次異質性最低價標，少部分為最低價標。本院現已不適用政府採購法，類似案件如何招標決標執行，預算如何編列，節省之能源費用如何合法支付給ESCO業者，都還有待院內相關單位協助辦理。

（本文內容及圖主要摘自財團法人台灣綠色生產力基金會編制之「節能績效保證專案採購及執行標準作業程序範本」，民國101年10月。）