



台北國際照顧博覽會 榮民醫療體系秀成果

【本刊訊】「第六屆台北國際照顧博覽會」九月二十五日至二十七日在臺北南港展覽一館登場，參展的臺中榮總、高雄榮總展示最新智慧醫療長照成果，獲得參觀貴賓一致肯定。

副總統蕭美琴出席二十五日的開幕典禮，她在致詞時表示，政府是照顧者最後的後盾，故持續推動長照3.0，讓「健康老化、在地安老、安寧善終」落實在每個鄰里，期盼讓照顧者獲得更多支持。她還強調，真正能幫助家庭減輕壓力、提升被照顧者生活品質的解方，不僅是冰冷的科技，而且是有溫度的幫手，讓照顧這條路可以走得更輕鬆，成為臺灣的特色。

輔導會副主任委員吳志揚也出席典禮，並與蕭副總統、衛福部次長呂建德、屏東縣長周春米、立法委員王正旭、林月琴等共同為活動剪綵。

開幕典禮後，吳副主委特別到臺中榮總、高雄榮總展位參觀打氣，中榮副院長周元華、高榮副院長陳以書在場陪同及說明。

中榮今年首次攜手嘉義、灣橋及埔里分院，在照顧科技展區共同展出智慧醫療與長照成果，內容包括遠距生理監測、智慧床墊、智能分立式銀髮體適能檢測系統、緊急救援顯示管理系統、失智照護與安寧療護等，以精準智慧醫療回應超齡社會長照的挑戰。

高雄榮總則在長照產業展區展示失智共照中心與高齡醫學中心的成果，呈現從急性醫療到長期照護的全方位支持，以及「御曲同工全人整合照護平台」在醫療、長照、社區與居家服務的無縫接軌，並結合智慧裝置與之應用，展現對失智及高齡照護的創新照顧。

今年博覽會主題是「照顧新視界」，聚焦在「科技新潮流、照顧新視界」，包含產官學研許多團隊的參與，展出之智慧照護等科技導入成果，有超過四百家參展商，逾八百個攤位。輔導會所屬榮民醫療體系展示的智慧醫療長照成果，讓參觀貴賓及專業人士都深表讚許。

【本刊訊】為讓國際社會深入了解金門作為戰地前線的歷史背景及兩岸局勢演變，金門縣榮服處近日協助美聯社 (Associated Press) 及法國知名雜誌《巴黎競賽》 (Paris Match) 記者，前往烈嶼鄉上林村，專訪曾被砲彈擊成重傷的榮民林馬騰，林伯伯說：「我們這一代的人最清楚戰爭的代價，希望兩岸不要再戰爭，下一代要活在和平裡。」

此次採訪由金門縣榮服處總幹事李全順擔任區輔導員蘇俊雄、新聞承辦人杜工員許中威陪同，深入傳遞了戰火記憶與和平期盼。

八十二歲的林馬騰出生於金門縣烈嶼鄉，年輕時投身軍旅。他回憶民國六十四年，他駐守前線，在「打雙不打」期間，遭共軍砲彈擊中，造成腿部重傷、腸子外露，情況危急，後送臺灣本島救治，幸運撿回一命，但從此留下終身傷痛，不得不於康復後退伍。

林伯伯回憶說：「那一刻我以為再也站不起来了，但活下來就要活得有意義。」退伍後他選擇回到家鄉，進入烈嶼國中從事行政工作二十八年，累升至行政組長，於民國九十二年退休。

林馬騰後來成為文史工作者，是第四屆「金門文化獎」得獎人，曾獲聘擔任金門縣政府「文化建設發展基金管理委員會」、文化局「歷史民俗文物評鑑委員」，他一生熱愛鄉土文化，孜孜不倦於地方古文化的尋覓、蒐集、建檔保存，並作成口述歷史紀錄，也將親身經歷撰寫成《走過滄桑歲月》等十二本書，豐富了地方先輩的奮鬥遺跡。

林伯伯保存許多當年的遺物，包括彈孔累累的鋼盔、未爆砲彈殼、戰時使用的裝備等，在家中接受採訪時，他提到，八三砲戰期間，他才十五歲，家中遭到三發砲彈擊中，至今仍記得當時屋頂被炸開、家人驚惶失措的情景。

金門縣榮服處處長劉信義表示，非常感謝林伯伯願意接受國際媒體訪問，讓世界看見金門的歷史與榮民的貢獻。金門縣榮服處未來將持續肩負照顧榮民與傳承歷史的責任，並積極向國內外推廣和平價值。



輔導會副主任委員吳志揚(中)參觀「第六屆台北國際照顧博覽會」，與榮總參展同仁合影。(圖/林建榮)



長輩開心回贈糖果給小朋友，老幼歡喜。(圖/桃園榮家)

歡聲笑語 會屬機構度中秋

【連線報導】中秋節期間，各會屬機構紛紛將各界捐贈的物資、慰問金轉贈有需求的榮民(眷)家庭，同時舉辦熱鬧的中秋活動，讓榮民長輩歡喜過節。

高雄榮服處：於岡山區勵志新城市區活動中心舉辦「中秋送暖、百份關懷、生活與健康小叮嚀」活動，結合地方行政機關、里長、宮廟、高雄榮總、岡山警察分局及慈善團體，邀請榮民(眷)參加，提供愛心物資、音樂餐宴、義剪服務、健康講座及防詐騙宣導。

白河榮家：舉辦秋季聯歡晚會，由藍文信團長領軍的雲薩駿馬與小羊進場與住民互動，輔



馬媽媽李宜珍女士帶來駿馬，住民騎乘體驗。(圖/白河榮家)

Mini Saxophone 樂團以薩克斯風演奏開場，烤肉活動同時進行，「馬媽媽」李宜珍女士帶著駿馬與小羊進場與住民互動，輔

導會前主委馮世寬上將也參加，現場洋溢著團圓與溫暖氛圍。

桃園榮家：國防大學率真校區非營利幼兒園師生到訪，於榮家咖啡館舉辦「幸福童樂迎中秋」活動，幼兒園小朋友手作鳳梨酥贈長者，帶來天真爛漫的萌舞。

八德榮家：邀請「百合愛心表演團」舉辦「花好月圓·百合

獻藝慶中秋」聯歡表演活動。安排歌唱、舞蹈與趣味摸彩。

新竹榮家：新竹鳳凰獅子會到訪，舉辦「花好月圓時·獅情暖榮家」關懷活動，帶來佳節禮品與加菜金，並用歌舞、二胡演奏，陪伴榮家長輩共度一個溫馨、熱鬧而難忘的中秋節。

中彰榮家：辦理「中秋節烤肉暨慶生餐會」活動，由「知心樂團」帶來開場薩克斯風演奏，又委請「一順烤肉團」於活動現場烘烤香腸、料理米腸及甜不辣佳餚。

岡山榮家：舉辦「烤肉聯歡慶中秋」活動，邀請歌手趙梓淇、林利老師及「組公益舞團團體參與演出，於戶外舉行全豬現場燒烤，同時召開下半年度家屬懇親

會及住民才藝競賽，過程歡欣。

花蓮榮家：舉辦「中秋聯歡共團圓·烤肉香傳滿榮家」活動，由花蓮縣花漾亮麗舞蹈協會、花蓮縣原漢藝文發展關懷協會及 SUPER NASA 藝星隊，帶來精彩的歌舞。傍晚場於中正堂前廣場舉行烤肉聯誼活動，串起住民長輩的情誼。

花蓮榮家安養兩堂的住民長輩齊聚，共度中秋佳節。(圖/花蓮榮家)

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會為退除役

考借鏡，順利重返職場。

鄭淳安為第二類退除役官兵，於一〇九年九月退伍後曾於食品公司工作，離職後想轉投入公職考試。因為弟弟也是警察，他便將目標鎖定警察特考，努力備考並如願上榜。

鄭淳安分享考經驗表示，除了依照補習班課程進度學習，另搭配上榜學長姐筆記及演練考古題，筆記非專家學者所寫，文意相對淺顯

易懂；閱讀考古題則先看附有解析之選擇題本，透過解析幫助融會貫通考科內容，再以抄寫方式熟悉題型，隨後透過理解與吸收進行整理，掌握申論題的作答技巧。

關於時間規劃及心態調整，她選擇白天睡覺，於夜深人靜時專心讀書，若感到壓力太大或過於疲憊，則適時給自己一至二天好好休息放鬆，讓身心獲得足夠充電再回到書中，避免一直處於考試壓力下，耗盡體力、精力，而失去考試動力。

鄭淳安非常感謝輔導會提供補助，讓她圓了公職夢！輔導會