# 樹人期刊

NO. 415






## 專 34 期畢業晚會
## 太鼓隊表演




# 封面故事

5 月 11 日星期四 19 時，學校替即將畢業的專 34 期同學舉辦了一場盛宴，由全校引以為傲的太鼓隊為晚會揭開序幕。

振奮人心的鼓聲響起，重重敲入了我們靈魂深處。那個夜晚，我們在師長和同學的歡笑聲中，隨著音樂一起歌唱。驀然回首才發現，距離離開這所學校的日子已經不遠了。

刻苦的訓練因扶助而化為甘醇，平凡的生活因彼此而變得精彩。

感謝你，我所熱愛的警專。

# 編者的話

在為期數日的審閱過程，我們讀到無數母親和子女的溫馨故事。這些形形色色的母親中，最大的共通點就是──她們都對子女們付出了無微不至的用心與照顧。儘管礙於篇幅限制，我們無法刊載所有來稿作品。但編者相信，這些文章一字一句間所流露的真情，已成為世上最棒的母親節禮物。

作為在校最後一次共同演出的舞台，專 34 期莫不卯足全力、想在運動季為中隊爭取一份獨一無二的榮譽。當然專 35 期也不遑多讓，展現出入校近二學期以來所學所識，和學長姊互別苗頭。

本期的心靈之旅和他山之石亦收錄了同儕出遊和生活的種種收穫體悟，每一篇都值得我們細讀品味。

校　　長　何明洲
發 行 人　李禎琨
總 編 輯　謝隆貴
副總編輯　黃敦瑋
　　林榮輝
　　許聰明
編輯小組　黃振庭
　　許逸維
　　張一平
　　陳世清
　　余瑞坤
學生主編　蘇俞靜
美術編輯　婁　敬
　　呂冠霖
　　呂冠勳
　　張佑華
　　郭仲偉
文字編輯　張智鈞
　　尤韻晴
　　謝嘉勳
　　劉軒綸
　　李鴻文
　　謝孟軒
　　連韋峻
　　吳閔瀚
　　阮暄惠
　　張錦玉
封面題字　林隆達教授

臺灣警察專科學校
台北市文山區
興隆路三段一五三號
02-22308512
www.tpa.edu.tw


## 桃李傳燈 /


02 淺談競技射擊與警用射擊訓練　葉志俊


## 寸草春暉 /


06 最溫柔的嚴母　傅思文
08 愛的光輝　陳一崧
10 回憶如風 舒緩了痛苦　李冠樺
12 母愛無疆　藍敬浤
14 母親的愛 我的愛　賴禹澄
16 偉大的母愛　曾嘉蓉
18 孝順在我心　林宏叡
20 感念那攸攸慈母心　凃凱棠
22 母恩何以報　高銘聲
24 偉大的雙手　陳元威
26 永無止境的母愛　蔡家宜
28 照耀心田的母愛　黃品慧


## 冠亞軍之爭 誰與爭鋒 /


31 失足後的奮發　江宜珊
33 此戰無悔　羅家坤
35 熱血沸騰的籃球賽　曾庭漢
37 為榮譽而戰　張博雅
39 賽場爭雄　劉羽軒
41 激起青春浪花　鄧少承
43 排除萬難 球取榮耀　鄭惟謙
45 汗水換來美好回憶　洪崇哲
47 汗水 如此珍貴稀有　王晟輔

# 目錄

## 心靈之旅 /


51 遊山玩水 石碇菁桐平溪之旅 呂清龍
56 坐看雲起時 林愉庭
58 追尋純粹的心 藍宇祥
60 遠離塵囂 放鬆心靈 張峻浩
62 心靈饗宴 李靜慈
64 身於此山 拓其行路 李崇瑜
66 起步 幸福之旅 歐芳妤
68 堅持到底 美會在最後到來 翁家豪
70 心靈中漫步 蔡泓彥
72 風在前 無懼 顏廷軒
74 旅行者的樂章 陳岦鴻


## 他山之石 /


77 生命的參與者及貴人 李昱寰
79 那年的海 那年的我們 黃圓元
81 電影六弄咖啡館感想 張晏慈
83 尊重自己尊重他人 林彥宏
85 那些巧固球教我的事 李鎮廷
87 挽袖捐血 歡慶警察節 曾文芍
89 成功來自堅持 陳宏瑋


## 英文檢定提點 /


92 強化英語實力 擦亮警專招牌 程祐瑄



# 桃李傳燈

# 淺談競技射擊與警用射擊訓練

區隊長　葉志俊



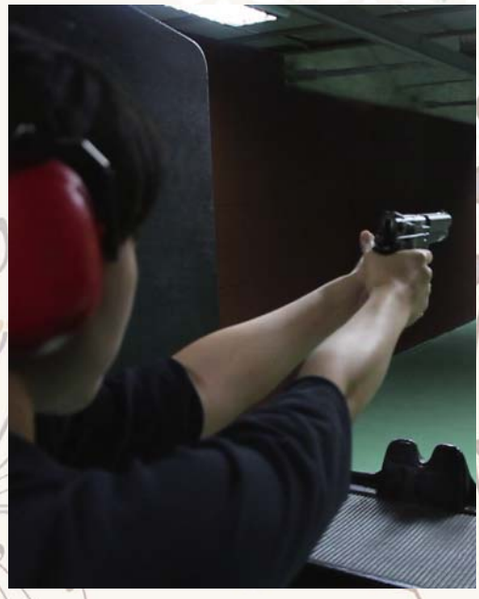
競技射擊包含手槍、步槍、飛靶及移動靶四大項目，其下又根據射擊姿勢、槍支類型、目標靶及比賽程序等不同，再細分不同項目。

而本校由於警察勤務性質所需，除平日規劃之警用射擊訓練，尚設有空氣手槍社團提供有興趣之同學參與，以精進手槍射擊技術。

不僅讓學生有機會接觸如中火手槍、運動手槍及空氣手槍等不同口徑與形式的槍支，亦期盼能藉此與平日課程中之 9 公釐手槍射擊訓練產生相輔相成的效果。

然而，競技手槍射擊（以下簡稱競技射擊）與警用手槍射擊，兩者雖皆屬射擊訓練，但由於使用槍支、應用需求不同，訓練上所需之技術亦多所差異，如何在異同之間取得相對的平衡點而不致模糊兩者的訓練目的，即為訓練過程的重要課題。

競技射擊多以單手射擊、單臂舉槍，屬單一動作結構、週期性、靜力性的射擊動作，比賽時間長，擊發前準備時間充足。相對於警用手槍射擊，因勤務環境需要，多以雙手射擊，需具備高機動性、多動作變化、短時間反應、使用大口徑子彈等。兩者間雖多有落差，在部分技術的要求上卻又多所相似，以下將嘗試從據槍、瞄準、擊發三方面探討其間之差異。



據槍，又包含身體姿勢與握槍動作，主要影響射手身體的穩定性、機動性以及對槍支扳機與後座力的控制能力。相較於競技射擊要求使用單手展現高度穩定性與精準的扳機控制，警用射擊尚須考量到射擊過程中的機動性與槍支後座力的即時抑制，且必須隨時因應所需使用雙手操作握槍、換彈匣及故障排除等動作。因此，競技射擊訓練上多以靜態維持的肌耐力訓練為主，並儘量減少射手細微的生理震顫，而警用射擊則需兼顧移動時所需的肌力與機動性，較不要求生理震顫的調整。

在瞄準方面，由於競技射擊主要以提高得分表現為目的，因此多以單眼瞄準、穩定緩入瞄區並要求扎實的視力回收技術。惟警用射擊係以迅速制敵為目的，實務操作過程除需維持對環境的觀察力，尚需具備迅速辨識目標、出槍瞄準擊發之能力，故而必須習於雙眼觀察、快速結合瞄準圖形、甚而練習指向式射擊方式，此皆與競技射擊的要求有所不同。

擊發技術方面，兩者皆要求確實的預壓與持續均勻、正向加壓的加壓扳機方式，惟因競賽所需，競技射擊允許射手於槍口尚未瞄準目標前即先行預壓扳機，以縮短擊發時間，配合穩入瞄區，完成精準射擊動作（如２５公尺中火手槍項目之快射）。

然而，根據 Jeff Cooper 所提出的四項射擊安全守則之一：「保持食指離開扳機，除非你已瞄準好目標。」顯然競技射擊的預壓方式並不全然適用於警用射擊。尤其實務上需使用槍支之狀況，射手多處於高度緊張的狀態，若因訓練時習慣以先



行預壓的方式操作，未來實際使用時必定大幅提升意外擊發的機會。

雖然因為最終應用目的的不同，致使警用射擊在據槍、瞄準、擊發技術上的要求與競技射擊多所差異，然而若從警用手槍的基礎射擊訓練著眼，仍可發現競技射擊技術在其中的可應用處。在據槍方面，除身體姿勢的顯著不同外，握槍中的固腕、同時維持食指靈活度的協調性皆是兩者訓練時的重要著眼點。

瞄準方面，初學時必須的視力回收技術、建立瞄區概念並避免因苛求瞄區造成射擊動作改變的要求亦是兩者相通處。在最重要的擊發方面，確實預壓、持續均勻正向加壓，並進一步熟習瞄壓配合，均是射擊時的重要技術，尤其競

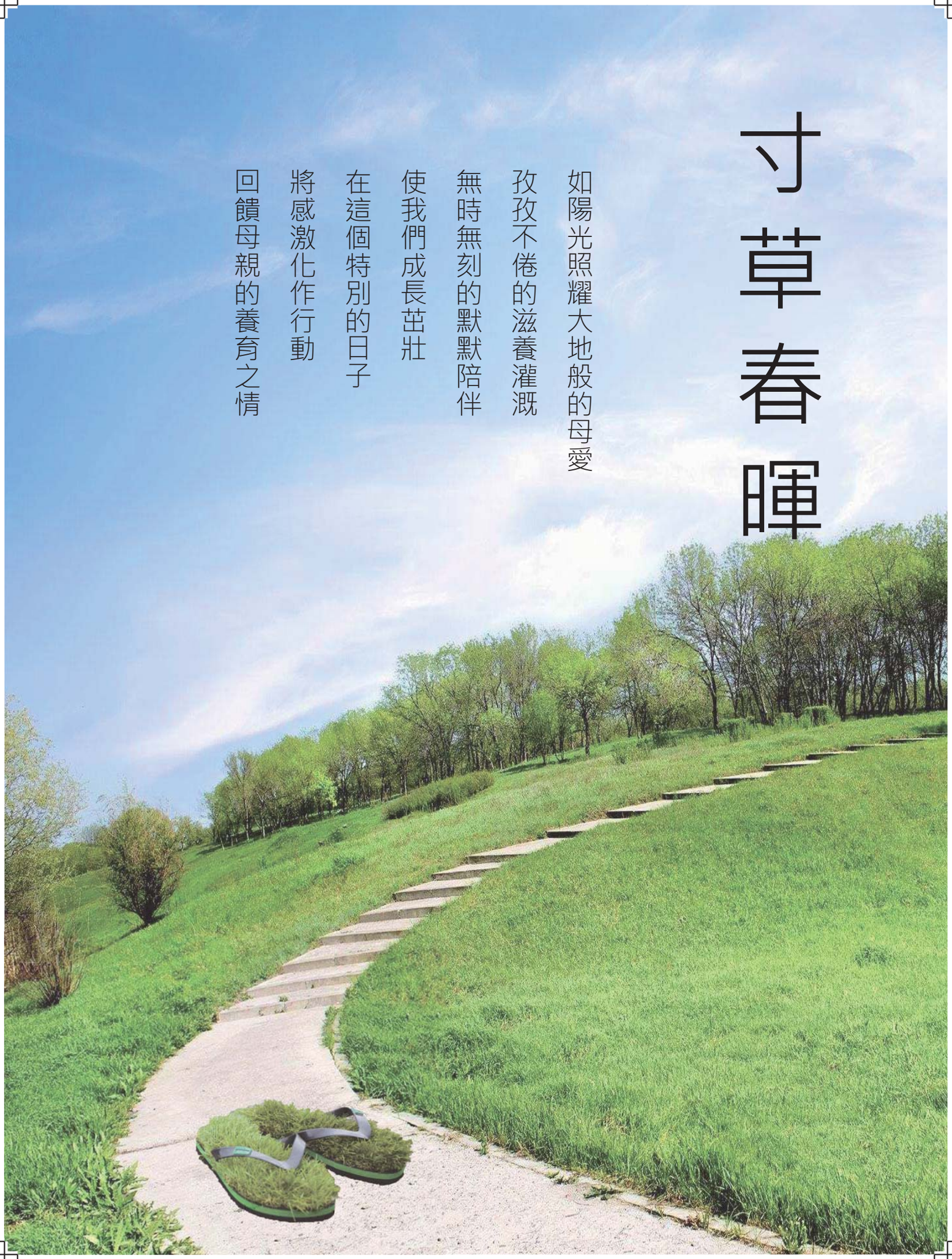
技射擊因子彈初速較慢、要求準度較高，因此在擊發技術的訓練上要求得更為細膩、扎實，應用於警用手槍的基礎慢射訓練上亦多所幫助，惟需注意前述所提之差異，避免形成有違安全的用槍習慣。

手槍射擊技術看似相同實則有異，如何在異同之中截長補短，避免誤用、模糊應用目的即是教授者的重要課題。尤其受限於警用手槍的法規限制，有關警用手槍射擊之學術相關研究多侷限於生理與生心理層面，與訓練技術有關的力學層面研究則相對缺乏，若能借鏡現今有關競技射擊訓練之學術研究酌予參考，補足警用射擊訓練所缺，相信對於未來訓練效益的提升必能有所幫助。

## 參考資料：

粘慧珍（2001）：奧運射擊運動中空氣手槍與運動手槍項目。國立體育學院教練研究所，碩士論文。
方金順（2005）：手槍戰鬥射擊訓練淺見。甘肅政法成人教育學院學報，1 期，115-117 頁。
張文育（2006）：空氣手槍基本射擊技術與訓練探析。大專體育學刊，第 85 期，46-51 頁。





# 寸草春暉

如陽光照耀大地般的母愛
孜孜不倦的滋養灌溉
無時無刻的默默陪伴
使我們成長茁壯
在這個特別的日子
將感激化作行動
回饋母親的養育之情

# 最溫柔的嚴母



我曾認為自己是缺少母愛的孩子，直到那一天才了解，原來母親不曾中斷她對我的關愛。

專 34 期 01 隊 277 號　傅思文

## 不一樣的母親

普遍在印象中，母親總是扮演一個溫柔的角色。在寒冷的夜裡，為飢腸轆轆的孩子們端上一碗熱騰騰的雞湯。但是我的母親不同，她是一位退役陸軍，別人的母親溫柔體貼，她卻教我學會堅強。記得國小的時候，我和姐姐都要早上六點起床，拿著襪子和書包跳上車。誰要是動作慢了點，可能就會受罰。不僅如此，早餐有時甚至只有一杯豆漿，因為我母親實在太忙了，有豆漿以外的東西能吃，就會讓我和姐姐非常興奮。小時候，母親對我們非常嚴格，功課不好打，對長輩不禮貌也打。姐姐的成績很好，但我卻怎麼學都是班上的後段，常因此被拿來和姐姐比較。當時我覺得很不公平，覺得媽媽偏心。別人的母親送便當來學校，我的便當卻總是便利商店的飯糰，我常常把別人的媽媽幻想成自己的母親，溫柔的牽著我的手上學，在我有困難的時候擁抱我，而不是雙手交叉掛在胸前的逼迫我。

漸漸地，成長的過程中，每當我遇到困難，我也不向她伸手，我也不再從背後擁抱他。對我來說，她是位近似陌生的家人。我恨她給我的資源比姐姐少，恨她把所有的精力都放在姐姐身上。成長的路上，我總是孤獨且缺少掌聲。而這一切偏見，都在三年前我考上警專的那一天改變了。

## 她獨有的溫柔

當時我生了一場大病，迫使我不得不向校方申請休學，嚴重的病情更甚至使我不得不向素來少有聯繫的母親求救。雖然過程中少不了嘮叨，她還是陪著我四處尋醫陪著我復健治療。甚至在康復後贊助我一個人到澳洲遊學。我永遠忘不了在出國前一天晚上，母親她進到我房間，突然用力地抱住躺在床上的我。我的臉瞬間濕了，那是母親的眼淚。當時我仍倔強地想著：「都怪妳當初要對我這麼嚴格，所以我要離開去一個沒有媽媽的地方，去一個沒有人嫌棄我的地方生活，因為跟妳在一起實在是令人窒息。」

三年後，隨著年齡的增長，我才慢慢體會到母親在我身上所花的心思，只是我總是記得她不好的一面，而忽略了她對我的好。在我生日那天，她請朋友幫忙送蛋糕來學校、身體不舒服在學校昏倒時，特別請假跑到學校看我，更在我一無所有時，同意我去澳洲打開眼界。只因為她不太會說好話，只因為她不溫柔，就讓我不願意去承認她的好。

## 為母則強

小時候，母親那套筆挺的抹茶色軍裝總是讓我感到無比的驕傲。我的母親是位軍人，她在高中擔任教官。學生們打架，她勇猛地衝進現場阻止；有學生想自殺，她不顧一切的抱住那個孩子，這些事蹟我都一一看在眼裡。當年她因為學生的事情上了電視新聞時，我只是目不轉睛的盯著螢幕望，深怕錯過了母親的鏡頭。過去，我以為她在乎她的學生多過於我，長大後才明白，那是她的敬業精神。

## 嚴母教下無弱女

我的母親，她很高壯，她比父親還強硬，是她教會我堅強。小時候我總想不透為什麼她總對我特別嚴格，長大後才明白，在過去重男輕女的年代，她也是獨自一人熬到現在。因為她不是男孩，沒辦法得到他人的疼愛，所有苦水只能往肚裡吞。所以數十年後，她成功了，也比任何人都更深刻體會「吃得苦中苦，方為人上人」的道理，想要人前顯貴，必得人後受罪。有個軍人母親，讓我感到萬分驕傲，她為了工作，每天都可以在制服上吸出鹽巴，那是她的汗水在太陽下曬出的結晶。每當她換上抹茶色制服、牽著我的手走在校園裡時，我總會感到無比的光榮與驕傲。媽媽，這些年來辛苦您了，很抱歉，不成熟的我恨過妳幾年。如今我長大了，我要謝謝妳對我的嚴格。



# 愛的光輝



## 難以言盡的感激

專 34 期 04 隊 054 號　陳一崧

從小到大，自從我懂得如何寫作，我就曾寫過不少有關母親的文章，舉凡母愛、母親節快樂、感念母恩等，但是隨著年齡漸漸的增長，慢慢的有了獨立的思維，我突然驚覺在這個世界上沒有任何字句詞語能夠寫出母親那如暖陽般溫暖的愛，這份默默無語的母愛，是那麼深厚又是那麼刻骨銘心任何的歌頌書章都太過於低劣膚淺。讓我不禁想起那唐朝詩人孟郊用心體悟然後道出千古流傳的：“慈母手中線，遊子身上衣，臨行密密縫，意恐遲遲歸，誰言寸草心，報得三春暉。”這話一點也不假，母親的愛哪說得盡，道得完？恐怕是我用盡一生也無從回報，母親給予我的一點一滴。

## 愛的光輝照耀

太陽如同個噴霧器把一整壺的顏料毫不吝嗇地噴灑全世界，太陽就是那母親，母親賜於我們的一切像顏料如此色彩斑斕的豐富著我們的生活。太陽它不曾因四季的變遷而歇息過，而母親也是如此一年以來不曾輕鬆過一日，每天都為著家庭付出自己一切，每

時都惦記著家裡的大大小小，每分都希望我別受寒挨餓了，每秒都深愛著我。

綠草如茵，綠油油的青草好像鋪在地上的被子，一眼望去好不舒服，這一大片碧草，日日都沐浴在太陽下，淡淡的光輝，刺透了雲霞，照射出一道道洩流而下的黃金的瀑布，在這樣的環境下，才能從寸草成長如此宜人的景象。我也是這樣享受著母愛無私奉獻的滋潤才能一日一日茁壯成現今的我。所以我很幸福，因為我的世界被母愛的陽光照耀著，永不黑暗。母親的愛如每日早晨的陽光，給予我每日生命的期待，探求生活的美好。

母愛來自於犯錯時的一句責罵，臨走時的一句叮嚀，生病時的一份關懷……它體現在細微之處，但只要你肯去發現，它又會變得那麼是莊嚴、博大，令人如肅然起敬。比方如當我每次踏上北上的路途，手裡拿著的那個便當，是您親手為我做的，還微微熱著，不單單是飯盒，它包含的是母親濃厚的愛跟一份擔憂的心，母愛像陽光永恆的溫暖我心。

## 距離無法阻隔的情感

入住至善樓以來與摯愛的母親相隔很長一段距離，常常能回到家裡都是好幾個月後的事了，每當想起母親的背影，我的心中就會湧起說不出的辛酸。小時候，那些上學的日子，您總是比我早起床，為我穿好衣服，載我去學校，一天一天，一年一年，就這樣周而復始的重複著。稍大一點，上高中了，以為您不用再為我做一些瑣碎麻煩的工作，但您仍然還是早早的起床，送我去上學，然後開始一天忙碌的工作。現在毫不容易獨立了點，能為自己打理生活的一切，但卻不能每日待在你身旁陪伴著你，每次久久回來一次，看著您的雙手已不像過去那樣嫩滑白皙，看着您縷縷青絲中，已夾雜些零零星星的白髮。我比誰都清楚，母親所做這一切都是因為我啊！

## 無私的奉獻

在網路上曾看過這麼一段話「當世界只剩下一片餅的時候，你的朋友會撥一半，給你一半，然後說：『我們倆一人一半吧』你的愛人會咬一口餅，把剩下的給你，說：『我吃飽了，剩下的給你吃吧』但是你的母親，她會把整個餅都給你，然後說：『你吃吧，我不餓』」這就是母愛，母愛是照耀三春的暉芒，是任何寸草心，都難報的恩情，也是永遠無法返還的奉獻。

曾幾何時，我都認為母親的付出理所當然。您照顧了我 20 年，卻是犧牲了您的青春年華。曾幾何時，一轉眼，您已不再年輕，但我會如同你的無私般用我的微薄之力為您奉上一份孝心。





# 回憶如風 舒緩了痛苦

專 34 期 04 隊 187 號　李冠樺

## 心中　無法接受

阿公於去年 12 月 1 日過世，享壽 83 歲，得知消息當下，心情很平靜，似乎已經準備好這一刻，只是無法想像的是，阿婆，陪伴阿公生活超過一甲子，是第一位目睹阿公過世的人，姑姑跟我形容說，阿婆甚至不知道阿公甚麼時候離去的，他只是很平常的坐在他每天會坐的椅子上，然後像往常一樣時不時打盹。阿婆因為這樣非常痛心且耿耿於懷，認為要是多注意一下，或許就能把人救回來。

## 溫暖　烙印心中

從小對阿公的印象不好，總覺得他緊盯著我跟我小弟，似乎怕我們把家裡東西弄亂，又或是看電視的時候，不小心把遙控器拿在手上晃來晃去，小小舉動只要他有看到就會責罵我們，好像遙控器掉下來這世界就會毀滅一樣。不僅如此，每當在阿婆家吃飯喝飲料，阿公一樣會在一旁緊盯，深怕一個不注意，我們會把家裡的東西全

部吃掉，所以小時後有個很奇妙的習慣，就是當阿公操著客家話對阿婆大吼大叫時，我就知道我們該離開了，而阿婆，總時在我們離開時，給我們一個溫暖的笑容，有時候還會一人一個擁抱她才依依不捨的叫我們回家小心記得打電話給她，我阿婆就是這樣的溫暖，像太陽一樣，每次看到她總是笑瞇瞇的歡迎我們。

## 擁抱為我敞開

求學階段時，印象最深刻是我離家出走的事。因為與父母意見不合，一氣之下奪門而出，因為身無分文，身上只有一支手機跟一張悠遊卡，眼看著天色漸暗，肚子咕嚕咕嚕叫，看著下班時段的捷運站，人們熙熙攘攘，身處其中的我，覺得異常孤單，因為氣憤無奈與沮喪，家人撥的電話一概不回應，而此同時，想起阿婆那熟悉的臉龐還有在廚房裡忙碌的模樣，如果真要說這世界都沒有我的容身之地，那最後一處可得休憩之所，一定是我阿婆家了。也許是心中所想有被上天聽到，姑姑剛好打電話關心我，就在我懊惱著如何開口麻煩人家時，告訴我如果不知道哪裡可以安定下來，阿婆家永遠為我而開。一陣即時雨，滋潤我憂傷的心靈，時至炎炎夏日，再次望著車水馬龍的街道，我心中沐浴著舒適安穩的涼爽，而那安逸之情，歸功於我的阿婆。

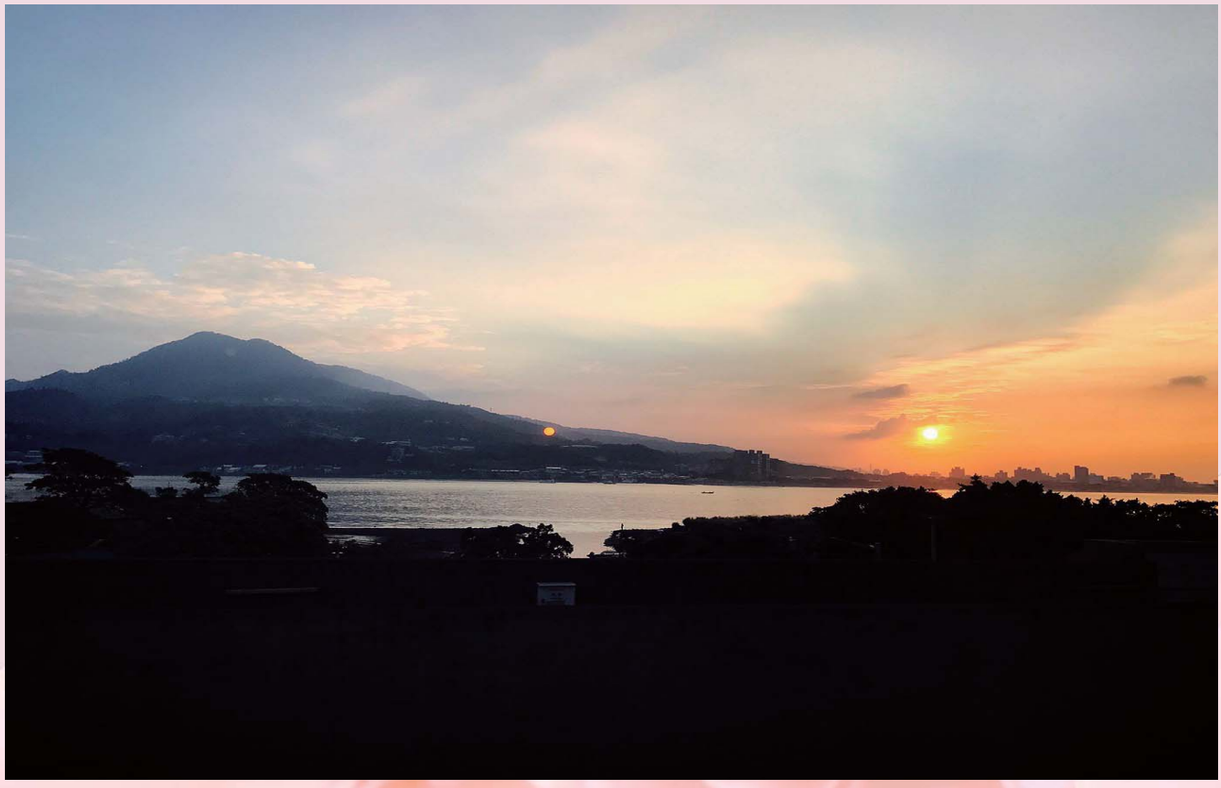
## 難以回報的恩情

再次映入臉龐的，是一貫如往，如太陽般溫暖的笑容，只是許久未見，阿婆的眼角細紋更多了，身形似乎消瘦了不少，白頭髮因為染劑退去增添了幾分色彩。一踏入家中，阿公依然坐在以前都會待的椅子上，用著一如往常的眼神看著我，或許是已經得知我逃家的消息，那老邁的眼神中多了點同情而沒有以往的警戒心，這時阿婆的一句問候，讓累積一天的情緒全部潰堤，順著靈魂之窗大量的傾瀉而出，在我泣不成聲的同時，阿婆只是靜靜的拍拍我的肩，一句話也沒說，就是那時此刻，讓我體會久未感受的輕鬆。家是避風港，阿婆家就是港口旁的燈塔，阿婆就是燈塔的看守人，每次我迷惘、困惑之時，總是當我堅強的後盾與稍作停歇的屏障。

## 期許　光榮探訪

自上次拜訪阿婆已經有一個月，因為畢業在即，特考之日越來越近，忙於課業的當下，時常會想起那溫暖的笑容，再些時日就好，讓我親自去向您問候一句，阿婆，等我喔。

# 母愛無疆



## 曬五月之陽

五月的細雨飄來陣陣的清涼，五月的康乃馨送來幽幽香氣，人們的耳際頻頻響著歌頌母親的清音，誰都能意味著這是懷念母親的季節。又是玫瑰芬芳的五月，朵朵的康乃馨，告訴我們母親節來臨了。

多少幸福的日子裡，我陶醉在母親的慈愛中，在母親和藹的低喚、細心的照顧、病中的撫慰裡，我享受著母親對我的愛。母親用她的愛、用她的淚、用她的青春，把我撫育成人。當我們獨步天涯，創造人生時，是她的心一直支持

專 34 期 05 隊 001 號　藍敬浤

我們、陪伴我們向前進，是母親的愛鼓勵著我們上進。

## 歌頌母親

媽媽是我心中的太陽，一直照耀著我，溫暖著我，媽媽是我生命的守護神，一直關愛著我，保護著我。俗話說：「可憐天下父母心。」是的，媽媽把她一生的心血與幸福無私地奉獻給我。從我出生以來，媽媽不知花了多少心血來養育我，教我做人的道理：「是你的東

西就是你的，不是你的東西永遠不是，不許撒謊，要做一個誠實守信的人。」

母親對我們的愛是如此的浩大，在她心中，只有一個對我們的期待－希望我們做個好孩子。但是，愛玩的我，卻常常因為許多原因而使母親煩心，例如：不守規矩、成績退步……等等。每當我成績進步時，母親溫馨的笑容就掛在她慈愛的臉上，使我有了充分的信心，更激勵著我下次一定還要得到好成績，來安慰母親對我的愛。

母親為我們吃盡了苦頭，在她的額上刻下了一道道的皺紋、手上黃黃的繭，我們要如何報答她呢？母親說：「她什麼都不要，她只要我們努力的讀書，將來做個有用的人，這就是報答母親最好的方法了。」在最後母親節要來臨的日子裏，我還是要說一句：「媽媽母親節快樂！祝青春美麗、永遠年輕。」

我要感謝媽媽，生下了我，生下我之後，為了要讓我健康的成長，她也無時無刻的把她的心放在我的身上，努力的帶大我。媽媽不辭辛勞的為我付出，但是他卻從來沒想過要我回報他。

母親像月亮一樣，照耀我家門窗，聖潔多慈祥，發出愛的光芒。為了兒女著想，不怕烏雲阻擋，賜給我溫情，鼓勵我向上。母親啊我愛您　我愛您　您真偉大母親像星星一樣，照耀我家門窗，聖潔多慈祥，發出愛的光芒。

在我最無助的時候，總是媽媽在鼓勵著我，不要放棄，還有新的機會，要信任自己。如果你對自己沒有了信心，那別人也對你沒有信心了。左安慰，右安慰，支持我，給我信心與耐心。母愛是無私的，大難之時，母親絕不放棄自己的兒女，哪怕付出自己的生命，那一滴滴汗水，超越生命，化成生生不息的希望之火。在社會進程中，總有一些東西會留下，震撼人心，母愛正是其中一顆最美的珍珠。母親是世界上最偉大的字眼，母愛是這世界上最無私的愛，不管是生母還是繼母因為他們有一個共同的名字——母親，母親生下了我們，養育了我們。用盡我們一生也難以償還母親給予我們的關愛和恩情，母愛從來都是無私的。世界上沒有自私的母親，有一些母親因為深沉，所以需要我們拂去歲月的落塵，然後才感知。

## 及時行孝

生活中，有些人常藉囊中羞澀，不為父母盡孝。看到這些子女，我們知道，貧窮永遠不是理由。孝敬父母作為兒女反哺養育之恩的必然的天理，沒有任何藉口和理由拒絕孝道，當“子欲孝而親不在”時，一萬個悔恨也沒有用，盡一切機會，孝敬父母吧！誰言寸草心，報得三春暉！

最後我要謝謝媽媽，讓我長那麼大。謝謝你的養育之恩，我會永遠記住的。同時也祝您母親節快樂！

# 母親的愛　我的愛




專 34 期 06 隊 089 號　賴禹澄

## 一曲道盡對媽媽的愛

「多少年了旋轉又旋轉，時間一眨眼過去，才發現了媽媽一直是我無聲洗衣機。」這是臺灣樂團五月天的歌曲——〈洗衣機〉，琅琅上口的歌詞、輕快動人的旋律，直到現在仍讓人記憶猶新。乍聽之下，還以為五月天替洗衣機譜了一曲，然而音符隨著主唱阿信的聲線緩緩流洩，旋律越發激昂，才明白原來這台承載著許多衣物的洗衣機是偉大的媽媽們，沒日沒夜的運轉自己的生命，無怨無悔的洗滌著子女們在外面闖下的禍事及衣上的汙泥。

## 母親的付出和辛勞

母親的命運如同隨風流轉的浦公英，出生花蓮，卻在南投成長。童年時，外公喝農藥輕生，受到打擊的外婆無法繼續照料家庭。青蔥之年，便與大阿姨肩負家中生計，除了讀書還得照顧年幼手足，每當媽媽對我訴說著這段往事時總會紅了眼眶。婚後，隨父親定居臺中，卻因工作之故必須北上，往返奔波。一生辛勞的她，為了這個家點滴攢下了一棟房子，卻因此太過操勞而失去了人生中第一個孩子，當我知道自己前面還有

一個無緣的哥哥時感到震驚不已，也心疼媽媽為整個家庭的付出。隨著我及妹妹的出生，長子夭折腹中的噩耗及痛楚漸漸消逝，媽媽經歷了很多人沒有感受過的悲痛，雖然事過境遷看似平淡，但我知道在她的心中仍然有著一塊傷痕，隨著時間的潮水即使沖淡了沙痕般的愁眉皺褶卻抹不去疤痕。所以我告訴自己，要連同未出世哥哥的那份感激，加倍地孝順母親。

## 母愛不求回報

大地是孕育生命的母親，歷經幾載寒暑，飽受幾許風霜，窮一己之力只為了造就生命的美好及價值，使其耀眼燦爛便是大地一生所求。然而，當生命不斷地蛻變，大地卻逐漸老去；歲月是成長的契機，也成了消磨的催化劑，因此我們總得警惕自己，別把大地的付出視為理所當然。就像媽媽，奉獻了心力，憔悴了容顏，用她一生的青春拉拔、造就子女，從襁褓之年到牙牙學語，從步履蹣跚到身強體壯，這是子女一輩子都無法償還的恩情。有人卻對此視若無睹，認為母親無私的付出皆是理當如此，更甚者，盡做令母親傷心難過的行為，辜負她們的期待。從小到大我們沐浴了來自父母親的珍愛，舐犢情深，特別是媽媽，懷胎十月忍受著生理的不適及心理的起伏，只為了能平安孕育生命。臨盆前瑟瑟地躺在冰冷的生產台上，卻得堅強武裝對抗著心中的惶恐，強打精神擊退身體的疲憊及難以想像的劇痛。從孕育到孩子出世，將近一年的漫長日子，過程之中的艱辛只有媽媽最清楚，憑著為母則強的意志擊退生產時的陣痛，在新生兒呱呱墜地的那刻充滿初為人母的喜悅，也才有現在的我們。母難日——這是每個人每年都要慶祝的日子，不只祝賀自己新生，更要感謝母恩。

## 勇敢說出內心的感謝

另一個紀念偉大媽媽們的節日便是五月的第二個禮拜天——母親節。在節日前後可以看到許多店家推出應景活動，知名餐廳祭出的優惠讓本就搶手的店家更一位難求了，許多人趁著這天與媽媽一同歡慶，但是大家是否曾思考，為什麼「只」訂出一個母親節呢？母恩浩浩，報之不盡，孝順母親何止一天？每個母親對兒女的愛從出生至今從未斷過，但兒女對其回報卻寥寥無幾，甚至只有在節日這天才表達對母親的感念，身為子女的我們如果淪落到只能利用節日才能真正付出行動，豈不是可悲嗎？「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，生命從出生開始便注定老去，母親也不例外，但她始終澆灌、惦記、守候著我們，母愛藏在日常的瑣碎，躲在殷切的嘮叨之中，不動聲色，不易察覺，就這麼被孩子忽略、辜負。我們可曾放下手邊的小事，關愛地抱抱她們？媽媽的頭上又多了幾片灰白，那是她用亮晶晶的憐愛與沉甸甸的責任交織出白黑相間的顏色。若我們只在節日時才願意表達孝心，等到母親離去，方悔恨當時怎麼不多花些時間陪伴，為時已晚矣。快趁這次的母親節與媽媽訴訴衷情吧！除了「母親節快樂」，從今以後也得把每天都當作母親節，母恩浩浩，雖難以回報，且用實際行動把寸草春暉之情表露無遺吧。

# 偉大的母愛




## 為愛向前

民國 83 年，在大陸有穩定工作、朋友、家人的妳，遇到了妳的真命天子，但這位真命天子，卻是在海峽另一端的臺灣人，雖然妳猶豫但同時卻也期待，另一端會是個怎麼樣的世界，帶著愛和憧憬，妳來了。民國 84 年，這是你第一次踏上臺灣這塊土地，感覺陌生卻也激動，為著愛，在這對新住民還未有完善制度的艱辛時期，你不畏艱難，飛過洶湧的黑水溝，來到了我的故鄉。

專 34 期 07 隊 087 號　曾嘉蓉

## 背負壓力的重擔

民國 85 年，因你的勇氣我誕生了。但在這小小幸福之後，卻藏者大大的負擔。剛來到這裡，你並沒有身分證明，你是這塊土地尚未承認的，所以你不能出去工作，而爸爸也在這個時候公司倒閉，經濟困頓，我還嗷嗷待哺，焦頭爛額的你，卻說者，那時候

是你最幸福的時候，雖然沒有甚麼物質生活，卻可以每天陪著我看我成長。那時的你還必須半年回去大陸一次，帶者我飛過一次又一次的臺灣海峽，往返於你最愛的兩個家鄉，但機票，尿布，家庭支出，對你來說，這份愛的代價真的太大太大，你小小的肩膀，扛者無比巨大的甜蜜負擔。

## 因為愛，犧牲自己的一切

民國 86 年，妹妹也出生了，由於兩胎都是剖腹產，相隔又太近，一度有生命危險，但你又為愛撐下來了，由於兩個孩子的需要，你開始打零工賺取微薄的生活費，爸爸也開始做版模的工作，你們在夏天烈日下流汗，在冬天的寒風中發抖，也就這樣免強的撐起了一個家。但家裡的經濟真的很緊，為了我們日後的學費，妳又努力地想存下一點錢，但犧牲的卻是在你拿到身分證後的十幾年，沒有回過娘家，沒有見過以前的朋友，沒有好好照顧過你爸爸媽媽，你的媽媽不諒解你的行為，對你大聲吼叫，你卻也只能默默吞下，你的爸爸享年 56 歲就走了，你後悔沒有帶他出去玩過，這是你心中永遠的痛，但你卻仍然默默繼續努力的工作，為著這個家庭，妳真的犧牲了很多，朋友、工作、父母親、手足、你的故鄉，這些對妳來說是多麼的重要，但妳卻通通都放下了。民國 89 年，弟弟出生了，你原本不想再生，但家裡老人家的期望壓在身上，第三次的手術，對你這小小的 150 公分的身軀，實在不容易，你的腸胃因為手術的關係，開始時不時的復發腸沾黏的情況，腹痛、頭暈，各項生理的狀況，開始叫囂，訴說著你對自己的不重視，這一次，你連自己的健康都犧牲了。

## 這一年，我們長大了

民國 104 年，也就是五千多個日子過後，你的第一個孩子，有了一點點經濟能力，可以處理自己的生活費，可以存下一點錢，可以在逢年過節，包個紅包給你，可以在母親節買個禮物，而不再只有一張小小的卡片。妳的二女兒考上大學，相信她知道自己的方向，她努力的考取證照，在閒暇時去打工，努力的成長著，也在今年母親節給了妳一份禮物。妳的小兒子，還在高中，但我跟妹妹都很開心，幸好還有他在家裡陪著妳，免得妳覺得孤單。

## 孺慕之情

媽媽，真的真的很謝謝你，為愛，來到陌生的土地，犧牲了一切，卻仍然在我們面前表現得如此樂觀開朗，謝謝妳用妳小小的肩膀，將我們撐起來，看著妳一步一步地走過來，我想說，妳是世界上最棒的媽媽，我們不會讓你失望的，我們將延續你的堅強樂觀，盡力的讓妳快樂，對了，不管日後我有多忙，我一定會帶妳好好走過玩過妳十幾年前就該玩過的小小臺灣，再帶你常常回去大陸，帶你彌補你所犧牲的一切。媽媽，謝謝你，我真的真的好愛你。

# 孝順在我心



## 思鄉之情

特考將近，能回家的日子漸漸減少，但母親節一定要過，為什麼要有節日這個習俗，就是要將懷念的心情找回，平常在學校忙於學習，假日不見得會回家，思念家鄉的感覺，隨著時間一滴滴的累積，自從來警專以後就很少回家，待在家中時間也不多，沒辦法常常回去，但這些都無法改變，能改變的從來就不是別人而是自己，更珍惜這些回家的時間，還有跟家人相處的回憶。

專 34 期 08 隊 112 號　林宏叡

## 恍然大悟

母親節為什麼那麼重要，在家中，母親無怨無悔的付出，久了，覺得這樣的付出是理所當然，突然間忘了感恩這件事，人總是沒辦法珍惜身旁的任何事物，只有在失去的當下才會發現，原來它，如此的珍貴。

## 心酸不捨，淚流成長

從小，一回家就是看到父母，見面覺得是理所當然，甚至有時候還會為了一些小事吵架，來到警專以後，不知各位是否還記得，預教第一天，被班長們吼得多麼兇，從小到大都沒被父母這樣罵過，經過班長們一整天的洗禮，精神早已緊繃到極致，到了晚上，打電話回家，電話筒的另一邊，是你最親最愛的家人，用你懷念的聲音，問你吃飽了沒，習不習慣，過得好不好，他們一句一句的關心，當下卻是很想把電話掛掉，不是因為你不想他們，而是眼眶早已充滿淚水，深怕再講下去，他們會發現，你那充滿哭腔的聲音，還有將滴落的淚水，只好裝起堅強的聲音，跟他們說你過得很好，然後掛掉電話，按掉電話的瞬間，卻是暗自流下眼淚。

## 愛要及時

家裡最溫暖的莫過於母親，不管時間過多久，或是你在外面打拼的多麼辛苦，半夜回到家中，看到那充滿皺紋的臉，只有她，永遠記得你最愛吃的是什麼，用那雙早已長滿繭的手，為最愛的你，親自煮你最愛吃的東西，懷念的味道漸漸出現，母親會看著你，看你吃著宵夜，跟你聊著警專生活，江蕙有首歌《落雨聲》，每次想家的時候，總會想起這首歌，還有「子欲養兒親不待」，這句話，時時刻刻提醒著我，趁著父母還在的時候，回去看看他們，因為你是一天一天的變強壯，而他們是一天一天的衰老，人總有一天會逝去。

## 孝順不能等

在異鄉求學的遊子們，離開家鄉，有時是逼不得已，有些人想追求知識，有些人想賺更多錢，為了要讓家裡過得更好，但父母要的永遠不是你有多大的成就，要的就是，你能健康，只要能好好地陪在他們身邊，聊個天，吃個飯，對他們來說，或許就是最大的享受。

## 莫留遺憾

在警專吃飯陪的都是兄弟們，這次回家，慶祝母親節，多久沒這樣好好地陪父母吃頓飯，一回去聊天，就是聊警專的大小事，像是考試考得如何，最近好像又變瘦了……諸如此類的話，但一聊起家中的事，便感覺脫節了大半，最另人傷心的是，我的小姪女忘了他叔叔的存在，或許是真的太久沒回家，家裡的變化，會比你想像的還多。

## 遊子平安

這次母親節在林默娘公園旁的餐廳吃飯，吃完飯，慶祝完就在林默娘紀念公園旁，休憩片刻，看到很多人在放風箏，覺得，遊子們像風箏一樣在天空自由翱翔，為什麼想到這些，或許跟林默娘祈禱的方式有些相似，祂看著港口，守護著捕魚的漁船能平安回來，而父母向抓著風箏的小孩，祈禱，遊子們在異鄉能順利，最後平安回家。

## 銘感於心

對我來說，最棒的旅行，不是去到哪裡旅行，而是你身旁跟著是誰，成就對人來說或許很重要，但重要的還是親人。

# 感念那攸攸慈母心



專 35 期 02 隊 224 號　涂凱棠

## 雛鳥離巢難忘本

從呱呱墜地那刻起，我們注定是一家人。轉瞬間二十年的光陰飛逝，現在我到警專讀書，是一羽翼漸豐的乳鴿。從小到大第一次離家北上，不像以前放學後就可以回家休息。知道媽媽的關心沒有隨著年紀增長而減少一絲一毫，在電話中呵護兒子的心似乎有穿透力，從聽筒中一躍而出在我額頭輕輕地撫摸，一日的辛苦褪去了一大半。母親像一座山，在暴風雨來臨時，抵擋風狂雨驟，讓我們可以平安；母親像大海一樣寬廣，即使我們犯錯，她總是將那些事，放諸流水不計較。

## 遊子思鄉情難卻

記得蔡永文教授在中正堂的演講，讓在座的同學紛紛哽咽，他演唱一曲黃昏的故鄉，彷彿開啟時光隧道引領著我回到小時候，住在下營老家的那段日子，三合院閩南式建築在夕陽餘暉的映照下，屋頂上的紅瓦彷彿一道紅地毯，迎接著結束一日繁忙的人回到專屬城堡歇息。古厝的浴室廁所不像樓房式建築這麼方便，需要走一段路才能到，在夜晚要去上廁所，四周盡是一片漆黑，只有一盞亮晃晃的水銀燈佇立在路口，有時還會閃爍著，像是對我打招呼微微笑。這一箭之地對於小孩子而言是個挑

戰，我拉著媽媽要她陪我去上廁所，她牽著我的手步向那黑暗的世界，原本忐忑不安的心突然平靜下來，想著我們是探險隊準備要去尋寶，原本害怕的沉重的腳步瞬間輕盈了起來，媽媽就像是戴著頭盔的探險隊長，天不怕地不怕在前披荊斬棘，似一盞明燈照亮了前面的黑暗之路。

## 伴我走過重重關卡

曾經聽過一首歌曲：「我會牽著你的手，但是路要自己走。面對選擇的時候。聽聽心底寧靜的角落，有一天我會放手，因為路要自己走，失去方向的時候，記得抬頭仰望，清澈的天空。」我們脫離高中到準備開始下一個階段挑戰，如同跑道上啟動引擎的飛機，等著塔台的指令，準備加速抬升至萬里高空，遨遊天際。甫從高中畢業即將上大學就讀的新鮮人就像在人生路口停等紅綠燈，我站在號誌前眼看計時器上讀秒漸漸減少，彷彿發出警鈴促使我們盡快做出抉擇，直行、右轉或左轉，十字路口有許多用路人停等，等待下一個通往夢想的道路，等待人生的歸宿，或是等待生命中的那一重要的人。因為我們都知道必須學會自己獨立，因為媽媽無法永遠陪在我們身邊，面對未來的道路就像小時候到屋外上廁所那段路一樣漆黑甚至比那更晦暗，人因無知而感到畏懼，自己的人生路途中母親不會一直在前面替我們開路，再怎麼顛簸的道路我們也要嘗試自己通過。

## 腦海中「家」的味道

每次回臺南在家門口聞到陣陣飯菜香，而那香醇的味道像按著門鈴般提醒著在外地求學的我，熟悉的家到了請下車。人總是等到脫離舒適圈了才懂得惜福，來到一個截然不同的新環境體認到自己很幸福，從小到大總有人默默地為你付出，不求回報。陪伴著你面對問題並在旁引領著如何解決；當考成績下滑被責罵，其實她是愛之深責之切，希望你更好；食衣住行幫你照料的無微不至。當時把家人對我的告誡拋諸腦後，有時還會不耐煩地回應，現在回頭再檢視那時的行為，像一隻毛未長齊的雛鳥，卻又想一飛衝天，在家人的保護下才免於受苦。出外走一回體悟到「眾裏尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」原來最珍貴的寶物即在我身旁。

## 不負您的期望

母愛是世界上最偉大力量，當我們慶祝生日時，是否忘記那天就是母親生產受苦的日子，她就像一位天使，把你從襁褓中的嬰兒養育至成年，但是她對你的愛從不減少，也不喊苦。子曰：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾而親人。行有餘力，則以學文」孝順母親是最根本的也是我們所努力去達成的。我們未來投入警察工作，不能時常陪在媽媽身旁，使我想起一首膾炙人口的臺語歌曲——媽媽請你不通痛，曲末那句：「媽媽請妳不通痛，請妳不通為我心疼痛，有一日我會創造好名聲」在我腦海中不斷地縈繞，是驅使我努力上進的最大動力。

# 母恩何以報



專 35 期 02 隊 258 號　高銘聲

## 撲鼻而來的迎接

「嘟——嘟——，媽，晚餐要吃什麼？」電話那頭掛著笑容的雀躍，盈滿著期待，期待在返家的漫長路途後，最熟悉的畫面為疲憊作結。白色鐵門後面，家裡的擺設依舊沒變，電視裡播映的仍是母親最愛看的韓劇，搭配著廚房傳來的鄧麗君老舊金曲，「哇！好香！」，餐桌上的餚香竄入鼻間，即使是簡易的菜色，也都是最豐盛的家鄉味，母親用那最道地的臺語喊著「緊來呷飯喔！」，這吶喊彷彿訴說著思念的短暫結尾。

## 沈浸於花草世界

種花是她的休閒娛樂，每一次返家，都像是母親舉辦花展的時刻，聽她分享著每朵花的演變過程，凋零？盛放？陽臺也從長滿塵埃到佈滿豔麗，每日早晨的例行事務，使一片廢墟轉變成一座小花園，看著花兒逐漸成長，同時小孩也一天天茁壯。她曾告訴我：「花，不但可以美化環境，更可以美化人的心境。」，就像是母親那顆溫柔的心，總能撫平家人的心情。其中，「蝴蝶蘭」是她的最愛，這株美花象徵著幸福美滿、事事順心，剛好印證

了她的生活寫照，也是給予家人的寄託，期盼著每一天皆能圓滿順利。「耐心、細心、用心」是她種花的三大原則，就像帶小孩一樣，耐心培養、細心呵護、用心栽培，在成就中追尋生活的樂趣，同時也期待著開花結果的那天，看見花朵盛放的美麗，然而自己的小孩也能出人頭地，擁有人生最精彩的經歷。

## 常懷感恩之心

我們總把母親的叮嚀視為嘮叨，我們常忽略的便是母親的用心，但那些卻是最忠言逆耳的語句。「取之於社會，用之於社會」，母親時時叮嚀我要保有一顆感恩的心，「付出得多，計較得少」，而我也正努力邁向她的期待，進入警校為取得一份穩定的工作，讓家人拋開不必要的經濟煩惱，並且熱心服務人民、回饋於社會，達成未來因自己的成就使家人倍感光榮，即便訓練過程中多麼艱難，家人的支持、鼓勵便是最大的動力，她常說：「看見自己小孩成功、達成成就，就是給我們最大的回報了。」，而我也將此牢記在心，期許自己就如那些花一般，在母親細心照料下，總有一天，也能努力長成她心目中最耀眼的花朵。

## 傳達誠摯的祝福

對家人的愛，總是最難呈現，同樣不擅長對家人表達愛的我，只敢用幾行文字寫下心中的感謝，每年五月初散發的溫馨氣息，總不禁引人內心糾結，想起這一年有多少事讓母親倍感欣慰，又有多少事讓母親煩惱失眠，祝福的卡片、各種樣式的康乃馨、代表性的禮物，在五月的第二個禮拜天，為母親獻上自己累積已久的內心話，成就與抱歉、有笑也有淚、是回憶也是祈願，祈願您能永保年輕、平安順遂，祈願不論幾年後的今天同樣的畫面能一再重演。

## 點滴之恩，湧泉以報

時間荏苒，翻了翻舊照片，母親的付出在臉上、髮上表現得一覽無遺，她用她平凡的一生，為我們創造不平凡的人生。謝謝您，我的母親，您在二十年前堅忍無比的痛楚，只為在這新的盆栽中埋下充滿希望的種子，即便成長的路途如此顛頗，您仍願持續灌溉，在狂風暴雨下張開雙手，在冷冽寒風下擁入懷中，卻不曾怨嘆任何辛勞亦不求回報。期盼有朝一日，我不只是那豔麗的花朵，更希望能長成大樹為您遮風避雨，在炙熱的豔陽下，用我的雙手為您開闢一片樹蔭。在這重要的節日，以簡單的文句獻上最深的謝意，母親節快樂，感謝有您，我永遠愛您。

# 偉大的雙手



專 35 期 04 隊 039 號　陳元威

## 背後　擁有誠摯關心

去年的 8 月 8 日，全家人一大早開車北上，等的不是父親節的到來，而是準備將我送進警專三個禮拜的預備教育訓練，一路上心情相當亢奮，心跳的節奏始終居高不下，進了警專直奔中正堂，當爸媽要跟我道別時，心裡只覺得相當害羞，頭也不回揮揮手就不告而別，當我再次回首，想要從茫茫人海中尋找父母親身影，竟如大海中撈針般困難，心中頓時是說不出的苦澀及哽咽。打電話給媽媽，話筒那端是不斷關心兒子吃得好不好、睡得舒不舒服、過的適不適應，眼角情不自禁的濕了起來，瞬間感受到親情溫暖，且永遠無法被取代。雖然從去年預備教育到現在已過半年多，往往每次想到這件事，依然會有當初湧上心頭的難受，因我的不顧離去，讓我在預教時相當自責。

## 受之不盡恩情

「寸草春暉」這個成語可以拆成兩個部分，「寸草」代表著子女們或著小孩，「春暉」則代表著父母，意思是指猶如微不足道小草卻受到春天溫暖陽光普照，但小草卻永遠也報答不完陽光的厚愛。嬰兒剛出生下來，

就受到大家的祝福和關愛，上了小學、上了大學、結婚生子直到父母過世，接受到來自爸媽的照顧，尤其以華人地區儒家女主內派的國家，媽媽更為重要。是母親教會我穿起人生第一雙襪子，是母親參加每一場家長座談會，是母親在我受挫時第一個會想通話取暖的人。

## 童年　懵懵懂懂

永遠有一個寧靜港灣，那便是家，母親在那裡為你守候。母親在，從不覺得有甚麼！但母親不在，便覺得少很多，因為母親在，家就在。但凡是有媽媽的孩子，大都有一個可以回味和值得追憶的幸福的童年，童年的幸福，是來自於媽媽的笑臉、來自於媽媽在家中的守望，小時侯就像一個野孩子，整天在外面玩，餓了、累了的時候才知道回家。而回家後的第一件事情，就是找媽媽，小時候回到家的第一句話，就是喊「媽」，看到了母親忙碌身影、聽到了母親應答後心便安定下來，接著開始找吃的，吃飽喝足了，便再跑出去玩。

## 青鳥　即在身旁

長大後，踏進家門的第一件事情也是找媽媽，還來不及放下身上的書包，就滿屋尋找。媽媽看見了，笑著說「傻孩子，背著個包，也不嫌累」。成家了以後，空閒地時候就會想去哪裡好呢？於是便回了老家，推開家門，媽媽不在卻是爸爸上來開門，便和爸爸嘮叨幾句家常話，然而眼睛卻時時盯著門口，盼望著母親回來。母親推開門回來了，心裡頓時踏實，就這樣無論何時何地或何種身份，我們總是會回家看看，但回家了仍然先喊媽、找媽，這是人們多年來不自覺養成的習慣。也許，每個生活中只要是有媽媽的人，都和我一樣，這樣便是生活的幸福。

## 鼓起勇氣說出愛

家和母親就是這樣，深深地烙印在了每一個人的心底，隨著年齡遞增，人們會越來越感覺到，縱使歲月改變了容貌、滄海變作了桑田，不變的依然是那份對家和母親深深地依賴，有母親在，就可以放心且天馬行空的獨闖天下，安安心心地規劃理想；累的時候，永遠有一個寧靜的港灣，那便是家，而母親會永遠在那裡為你守候。切莫等到哪天「樹欲靜而風不止，子欲孝而親不在」時，才開始後悔沒能及時行孝，不妨在今年 5 月 14 日的母親節為媽媽獻上自己最深的擁抱，並且大聲的說出媽媽我愛你吧！

# 永無止境的母愛

那雙滿布皺紋的雙手及滿布白絲的長髮，是我無以為報的付出及辛勞。




專 35 期 05 隊 193 號　蔡家宜

## 母愛，從未止息

時間如海，記憶如沙灘，海水將一枚枚貝殼送到沙灘上，又收回到他那浩渺的胸懷。然而，總有幾枚貝殼，在亙古的海灘上鳴響著，名為母愛的樂章。《詩經．小雅．蓼莪》：「哀哀父母，生我劬勞。」從此句話中不難領悟出，古人訓勉人們父母的辛勞。而其中，母愛是什麼呢？當學生們心靈空虛的時候，母愛是一滴滴甘甜雨露，點點滴滴滋潤著學生們的心田；當學生們面對前途，心理茫然的時候，母愛是一顆永不落的星星，指引學生們前進的路向；當學生們感到身心疲乏的時候，母愛是山林裡湧出的一眼溫泉，滴滴點點凝成學生們理想的珠串。漫漫人生，當遇到無助無奈之時，母親的微笑如佛光一樣能為學生們映出一片光明；不管是怎樣卑微落魄，母親永遠是學生們停泊棲息的避風港灣，母親的關愛與呵護，會把學生們渡上一條風雨無阻的人生之船。

## 以愛為線　母女相連

還記得那日回家時，學生看見許多孩童在寺廟前的廣場放風箏。此情此景就如同投入湖中的石子，激起學生難忘回憶的陣陣漣漪。小時候每到假日，學生總是央求著母親陪學生放風箏，每每母親總拗不過學生的苦苦哀求，便一同帶著自製的風箏前往公園。假日的公園猶如戰場，每位風箏好手必定臉帶神氣，驕傲地亮出屬於自己的風箏。接著，再精確地判斷風向，逆著風全力衝刺，待，風箏緩緩升起，真正的戰爭也就此拉開序幕。而屬於學生的風箏是母親親手製作的，不像一般的五顏六色、造型獨特，母親製作的是一個簡單樸素的青色風箏，而且骨架特別輕巧，乘著風能飛得特別高，是學生最引以為傲的風箏。

## 幸福的青鳥

徜徉在風中，學生的手緊拴著風箏線，深怕遠掛天邊的風箏會離我遠去。說時遲那時快，一陣強風襲來，倏地，線，斷了。焦急萬分的學生連忙追趕著風箏，試圖抓住那最後的一線希望。無奈，風，依舊把它愈吹愈遠，而學生的眼眶也愈來愈濕了。悲愴不已的學生踉踉蹌蹌地走回母親身邊，母親和藹地看著學生並輕拍學生的肩膀，緩緩地道：「其實那青色風箏代表著妳，是我幸福的青鳥啊……現在風箏飛了，要去尋找她真正的幸福了，妳應該為她高興才對啊！」學生啜著泣，點點頭。母親拉著學生的小手徐徐地走著，雙眼望著風箏遠去的那一點，輕輕地道：「將來妳也要展翅高飛去尋找妳的青鳥時，我也會高興地祝福妳的。」學生一臉疑惑地抬頭望向母親，當時的學生聽不懂母親在說些什麼，只清楚地記得，那一刻，母親的眼眸也濕紅了。

## 寸草難報三春暉

飄零的楓葉帶不走凝固的記憶，穿過時空的凝重挽不回老去的歲月，蓓蕾般的默默等待，流星般的戀戀不捨，在心中的遠景裡，在靈魂的深處折射出兩個字—「母愛」，學生懂了：母親對學生的關愛平淡而濃烈；對學生的不捨短暫而深長；對學生的祝福淡雅而芬芳。孟郊：「誰言寸草心，報得三春暉。」

## 奏響愛的樂章

看著母親日漸增多的白髮，看著母親日益深刻的皺紋，看著母親漸漸彎曲的身軀，學生心中有無盡的感激，但都匯成一句：「母親我愛您。」母愛就像一首田園詩，幽遠純淨，和雅清淡；母愛就是一幅山水畫，洗去鉛華雕飾，留下清新自然，母愛就像一首深情的歌，婉轉悠揚，輕吟淺唱；母愛就像一陣和徐的風，吹去朔雪紛飛，帶來春光無限。時間如風，記憶如巨岩，風將巨岩刻劃的千瘡百孔，用又多情的手把那些痕跡撫平。然而，總有幾筆畫痕，在歌頌著生命中那遠大的—「母愛」。

# 照耀心田的母愛

異鄉遊子歸途中，憶起母親的種種溫暖，感謝與敬愛之情油然而生。




## 歸心似箭的心情

專 35 期 08 隊 050 號　黃品慧

擁擠得火車內，一個人被孤立在喧囂之外，感受陌生人的體溫、吐息，或不為人知的秘密，不禁呼吸困難。每張臉的背後各有千秋，但覆蓋上一副無表情的面具，不能猜測；窗外的綺麗被掩蓋在重重人群後，而不能欣賞。此時人的意識是游離的，第一想起的是以前的日子——那雙永遠支持我的手，我想回「家」。

## 專屬夢鄉司機

還記得嗎？高中時期，在徐緩的車速下熟睡，又在一陣刺耳的鈴聲中驚醒。我聽見那位苛刻的主管吩咐開會事項，洋洋灑灑，對著端坐在駕駛座披著一身疲憊的妳襲來。「是，是，我知道了。」妳回應著，企圖打起精神集中思緒。我早就發現，我聽見的繁重工作只是妳肩上壓力的冰山一角。而妳沒發現，聲音裡的疲憊其實遮掩不去。我望向窗外，刻意放慢的車速讓街景像慢鏡頭流洩而過。我知道，妳只是為了讓我睡得熟一

點，補足那些從未飽滿的睡眠時間，就算車上只有妳睜著眼，守護著我睡夢中的安全。

## 歲月的無情

對於全年無休的上下學接送，妳知道我早已習慣一上車就闔眼。妳不知道的是，我竟銘鏤了每一張妳的側臉，歲月削妳的尖銳，倦怠皺妳的美顏。而我總是記得，妳的眉，妳的唇，妳的眼，最近妳來接我回家，瞥見妳的側臉在路燈一閃一閃地照射下，多久沒看到妳了。向內糾結的毛蟲是妳力扛的家庭負擔，下勾的新月是妳堆疊的身心疲累。除了在外工作，也必須打理家裡，為了不讓我感到孤單，再怎麼忙都一定抽空帶我出去逛街、陪我玩耍，我曾經對妳說：「若我永遠放在托兒所，這樣媽媽就不用特地來接我回家，可以一直在公司工作了吧？」雖然這只是小時候想體貼母親的一句話，但似乎深深地，刺傷了母親的內心，妳抱著我哭著說:「傻孩子，媽媽我若是不去接妳，沒看到你開心的表情，就沒辦法努力去工作了啊！」擁有這樣愁容的人，想必都是母親吧！

## 適時從深淵中喚醒

而毛蟲，而新月，足跡時深時淺，亦有陰晴圓缺。偶爾當我犯了錯，妳是淡墨的一雙劍眉，配上唇型冰冷的斜拋曲線；多半是舒展的清朗淡眉，趁著唇邊微微上揚的欣慰。明明知道妳非常辛苦，而我有時會因為小事跟妳大吵大鬧，讓妳傷心流淚。憶起，國中時什麼事都還略懂非懂的年紀下，在一次重重的挫折，我陷入低潮，身邊的同學、朋友慢慢離我而去，漸漸的我封閉了自己，只有妳沒有拋棄我，奮不顧身地保護我，幫我解決了所有事情，而我卻傻傻地走不出自己內心的世界，不斷地傷透妳的心，直到我聽到妳半夜在為我哭泣，我才突然清醒，我必須振作，從那時下定決心，不願再讓妳痛苦，也謝謝妳一直伴在我身旁。

## 孝順之情銘記在心

五月了，老師問：「上次對媽媽說很愛妳是什麼時候？」我能堅定地對全世界說：每天！但依舊不夠報答母親對我的養育之恩。在進警專之前一直認為妳在我身邊是多麼平常的事，但現在更加不同了，有時好幾個星期才能見一次面，我深深地想念妳……。到了上警專後，我才知道當年妳為了照顧我而放棄自己的夢想，這有多麼艱難，妳為了我犧牲奉獻，給予教養、愛、支持，還有理解，我如果有妳一半的體諒和能力該有多好，也不會現在後悔之前對妳的不孝。

## 人民與母親的靠山

因為有妳，我才能站在這裡，當上一位未來的警察、一位妳心中的乖女兒，未來當妳老了，我將讓妳過著安穩的生活，不再為我擔心，都是妳對我說過要怎麼努力，永不放棄，擁有尊嚴要正直，我達成自己的目標也是妳為我種下的基石，還有妳的以身作則，「努力的成果就是有機會能做更多。」妳以前總說，是的，妳說的對，我努力在做，讓後頭還有更多事情等我。希望妳能看到以前那個不成熟的小女兒變成可靠的人民保母，我很驕傲可以叫妳一聲媽，我很驕傲可以當妳的女兒，是妳讓我變成現在堅強的我，我愛妳，很愛很愛妳。I love you all my heart ！

# 誰與爭鋒
# 冠亞之爭

無關勝負
只要榮光相伴
不在結果
但求無愧於心
為往日滴落的汗水獻上掌聲
即是今天最完美的演出





# 失足後的奮發

專 34 期 02 隊 227 號　江宜珊

## 擇其所愛，愛其所擇

在田徑場上，是孤獨的，當立定志向要在田徑這項運動有所成就後，就只能憑藉自己的毅力，貫徹始終的去練習，荀子曾言：「不積跬步，無以致千里；駑馬十駕，功在不捨。」為了使自己能跑得更快、更遠，唯一的捷徑就是每日辛勤的練習、練習再練習，縱使肌肉痠痛，仍要邁開步伐跑著，縱使氣候不佳，仍要做核心運動加強其他肌群，如韓愈所言：「業精於勤荒於嬉，形成於思毀於隨」田徑就是這麼一回事，成敗只在一秒之間，若有一日荒廢，可能就前功盡棄了。

## 準備就緒，向前衝刺

每年在校我最期待的活動就是運動季，是一個我能展現自我並驗收練習成果的活動，而我報名了我最拿手的一百公尺短跑，及受到朋友邀請參加了一千六百公尺接力，在比賽一百公尺短跑的那個晚上，夜空明朗，群星可見，天氣好的不得了，我的身體也保持在最佳狀況，是個適

合我展現練習成果的日子，因報名人數眾多，故預賽分成三組，輪到我那組比賽時，我站在起跑線上，蓄勢待發，等著槍聲響起，砰！我衝出了起跑線，一路領先，我撞向終點被拉起的白線，我以為我已順利拿到了複賽的門票。

## 人生在一切順利時突然開了我一個玩笑。

比完初賽，我並沒有馬上離開我最愛的田徑場，而是在現場等待成績公布，我想知道自己是否有比前年進步，成績一出爐我就帶著緊張期盼的心情前往觀看，看到的那一剎那，我有如遭到五雷轟頂，我為什麼會因為犯規被加了兩秒呢？我馬上向周圍的工作人員提出質疑，工作人員立刻請來裁判，向我解釋我何處犯規，原來，我在終點線前的”最後一步”踩到跑道線？！我簡直不敢置信，我平日不畏風雨的練習，就這樣付諸流水，我不斷回想著比賽時的場景，我知道我比賽時確實有偏向右邊，但因為快到終點，且我想直接跑離跑道，就未修正我的偏離，沒想到這竟成為我犯規的理由，我陷入自己的情緒裡，不斷想我當時要是在盡力一點就好了或許被加了兩秒還是能進入複賽；我當時應該要修正自己跑步的方向，不應該偏離的，但想再多又有何用呢？比去年的成績進步了又怎樣？事實就是我犯規了，我被淘汰了。

## 遺憾澆不熄心中的夢

臺灣積體電路董事長張仲謀曾說：「常想一二」，要我們不要拘泥於生命中之苦事，而要常想生活中之樂事。在這場比賽輸了以後，我開始思考為什麼自己會跑步，會不畏辛苦的每日練習？難道是為了在比賽中取得佳績這麼膚淺的理由嗎？我想並不是，我是真的喜愛跑步，喜歡跑步揮汗如雨的感覺，享受心肺劇烈跳動的當下，快跑時肌肉的張力，慢跑時呼吸的平穩，這一切不就是令我墜入跑步這條不歸路的理由嗎？縱使比賽輸了十分的難受、痛苦，但跑步的當下才是我所喜愛、享受的，人生不如意事十常八九，我們看待失敗要如同看廬山一般：「橫看成嶺側成峰、遠近高低各不同、不識廬山真面目、只緣身在此山中」，正因為自己陷於失敗的情緒無法跳脫，才會感到許多負面情緒，若從不同的角度來看待，這個失敗極可能是為日後成功所做的一個準備。

## 昂首闊步，新的開始

今年運動季一百公尺短跑，我因犯規而被淘汰，沒有取得佳績，但我並沒有因此而難過太久，反而找到了自己喜愛跑步、享受立足於田徑場上的理由，也使自己在面對悲傷痛苦時，能快速跳脫當下的負面情緒，替自己找到出口，「山窮水覆疑無路，柳暗花明又一村」，運動季的尾聲，我和我的隊友們也拿下了一千六百公尺接力的冠軍，不論遭遇什麼挫折，只要不屈不撓、再接再厲，就能締造佳績。




# 此戰無悔

專 34 期 04 隊 155 號　羅家坤

## 最後一次並肩

在這最後的一個學期，我們迎來了最後一個運動季，各隊摩拳擦掌為的就是要在這最後的運動季，取得更好的成績，來榮耀自己及隊上，並不留下遺憾。在開始為期一個月的運動季之際，說起來，我們二年級要準備運動季算蠻需要許多功夫的，因為我們一邊要準備特考又要準備期中考又要兼顧運動季，所以說起來算是挺忙碌的一個月。但許多人並不退縮，努力克服這些挑戰，並為對上級自己爭取到了好成績。

## 籃框下穿梭

首先來說說籃球賽，說到籃球賽，當然非我們對上了，努力的為隊上爭取到第一名的冠軍，甚至這組人馬又是我們班上的，我們真的為他們感到驕傲又榮耀。當下在看比賽時，看見他們在場下預備時，他們的心情一點都不緊張，甚至擬定好了戰術，而且戰術每場都有奏效，不得不稱讚他們的籃球技巧，實在非常厲害，如果說有人能打贏他們，那麼我想大概只有外面大學或大專的籃球隊才有可能吧！而他們在心

態上面，就算拿到了冠軍也是不以為傲，並沒有因為是冠軍而驕傲起來，反而很少提起這件事，當天比完決賽，馬上回到教室繼續準備特考，以我旁觀者的觀點來看他們，真的覺得他們不只運動家精神非常好，連學習的品行也都很上進，或許這就是上天想要給他們在最後一個學期拿冠軍的理由吧？為得是不讓他們留下遺憾，唯有他們適合冠軍。

## 隨著風疾馳

再來是田徑，田徑就不得說說我們隊上的 MVP 了，3000 公尺 10 分多的成績，屌打全校，這次運動季在 1600 公尺及接力賽上，更是幫助隊上榮獲了第一名的佳績，同樣的，這位 MVP 同學，在比賽前也都是一臉不太緊張的樣子，反而是很自豪地為自己設下目標，因為唯有超越自己才能更好，非常佩服他自我要求的方式，難怪能在田徑場上稱霸。

再來是射擊的部分，我們教授班很幸運地拿下了第 4 名，在無人矚目之下就拿下了這樣的好成績，實在令我們感到與有榮焉，他們也沒什麼特別練習，就射擊課跟著大家射擊而已，就能在沒有準備的狀態之下，取到如此的佳績，也實在令我佩服。

## 迎難向前的勇氣

在這最後一學期的運動季，大家都卯足了全力，努力爭取佳績，為隊上爭光，不僅他們感到光榮，我們也為他們感到驕傲，這樣對我們即將畢業的學生來說，是無可比擬的一件好事，也證明了我們對上存在了許多菁英好手，並非只是人多而已，當別人看不見自己，那麼自己就得努力用行動證明給大家看，讓大家看見你。

最後，在畢業即將到來的前夕我們的心情也像他們準備運動季的心情一樣，摩拳擦掌地準備特考的到來，特考的壓力讓許多人，甚至連我也不意外，都感到非常的害怕，但我們能做得就是調適自己的心情，並努力用功讀書為特考做準備，僅此而已。然而，並不適考完特考，我們的挑戰就沒有了，還有未來從警的生涯，這路途或許會出現跌跌撞撞的情況，但這些挑戰我們只能勇於接受挑戰並克服它，唯有這樣才能成功、才能成長，並不是遇到困難而就一概的退縮，那麼這樣你有得到了什麼？有失敗就有成功，我們要從失敗中記取教訓及經驗，才能離成功更為接近。特考將近，你、我準備好了嗎？像運動季的同學們一樣，準備充足毫無壓力的挑戰，這就是我們需要學習的精神，祝我們大家順利通過特考。




# 熱血沸騰的籃球賽

專 34 期 04 隊 175 號　曾庭漢

## 運動季的到來

青春時光在校園之中，最令人記憶深刻而能夠不斷讓人回味的莫過於和最要好的同伴協力完成某一件事情，在此前提下，加上和別人良性競爭而獲得榮譽更是讓人陶醉其中，而終於，警專又迎來了一年一度的運動季，運動季中能看見各個選手賣力於訓練，執著於表現，堅持於比賽中，為了什麼？為了榮譽，為了回憶，為了和同伴當初一起立下的決心。

## 引人入勝的比賽

在這次運動季中印象最深刻的就是籃球比賽，籃球比賽，在很容易懂得規則下，總吸引許多人觀看，可以說內行看門道，外行看熱鬧卻又不覺得無聊，節奏快速又包含力量、技術的展現，可說是最受大家歡迎的運動之一，在此次運動季中，本隊 344 在最後榮獲冠軍，雖一路見神殺神，見佛殺佛，令人感到印象深刻，但其實在過程中也不是一路順利，好幾次緊張刺激的劇情讓我們津津樂道，在當下，是如何突破困境，最終擊敗對手的。

## 取得冠軍戰門票

在拼進入冠亞軍的比賽中，對手三分線猛攻，令人無法招架，一度取得優勢，比賽這時也進入到了最緊張的時刻，在對方領先兩球的情況下，我們先以一球中距離跳投穩穩拿下一球，在雙方都剩一球便

能拿下這場比賽的時候，雙方加油團的加油聲更是開始互相來往，，現場加油聲此起彼落，在相當緊張的情勢下，對方球隊試圖以一個三分球拿下勝利，但球彈出框，眾人目光集中在那仍在空中逆時鐘旋轉的球，因為知道，誰能拿下這個籃板，誰就有機會奪下勝利，就像灌籃高手安西教練說的掌握籃板球就能掌握比賽，這時候黑影從旁掠過，子佑！本隊又高又壯的肌肉棒子從中跳出，用不科學的臂展迅速將籃板球抓下，傳給在外接應的隊友—茂林王子簡家祥，一個跳投依然彈出框，正當眾人異口同聲的嘆著可惜時，許子佑再度向我們證明了何謂掌握籃板球就能掌握比賽，迅速搶下籃板球後，在空中接力，球進！

## 一觸即發的氛圍

經歷一場精彩的比賽後，到了爭奪冠軍的時候，對手是 351 的學弟，也是精熟三分外線的隊伍，前一場面對消防的隊伍，就是靠著三分絕殺進入冠軍賽，自然需要提防外線，賽前我們仍談笑風生，互相開玩笑，但一進入比賽後，氣氛瞬間凝結，這場非死即生的比賽正式拉開序幕。

## 運用戰術機智取分

擋拆，是籃球比賽中常見的二人配合進攻戰術。在擋切戰術中，由一個無持球隊友擔任掩護牆，運球隊員貼著牆運球，防守自己的球員會被牆阻擋，此時先前做牆的無球隊友轉身向內線切，接傳球，然後可以上籃得分，在一路順利過關斬將的過程中，我們隊伍常常用這戰術製造出得分空間，在冠軍賽中，我們也屢次靠這方法拿下分數，在對方三分雨及中距離穩定發揮之下，雙方分數一直僵持不下，在最後一球，隊伍集結後決定再次使用擋拆來做戰術，一名掩護球員站於球場左方，策應球員於中線準備傳球，最後得分手在球場右方，開始，雙方球員開始跑動，掩護球員從球場左方至右方擋住防守得分手的選手，得分手繞過掩護者製造出的空間衝往籃下，跳起，這時策應手早已看好時機，快速傳出，在空中劃過，一個空中接球上籃，得分！

## 共享榮耀

嗶～比賽結束，裁判哨聲響起，緊接著是全場歡聲雷動，加油團高呼場上球員名字，衝上場擊掌歡呼，因為我們知道，這比賽不僅為了自己，更是為了我們這個團體，比賽就在一片歡呼聲中結束，頒獎典禮中，我們隊伍的靈魂人物許子佑更是拿下最有價值球員，喜上加喜，而他也樂於和我們分享這份喜悅，我想，這獎也不是屬於他一人的，因為我們早已將這獎視為我們一起拿下的，我們早已認為我們是一體的，這項榮譽，這份喜悅，這股悸動，早已讓我們的心連在一塊兒，那是我們 4 隊共有的榮耀，共有的回憶。

比賽結束，運動季也逐漸閉幕，各個比賽皆有不同的隊伍，不同的選手獲獎，那都是一次不同的回憶，獻給不同的人，在各自的人生旅途中，我們擁有了不同的記憶，但共同的是，我們皆在這次運動季中，獲得了和同伴一起努力的記憶。

# 為榮譽而戰




專 34 期 07 隊 273 號　張博雅

## 賽前準備

這是在警專最後一次的運動季競賽了，全校各隊好手雲集，除了挑戰自己的極限，也準備為隊上爭取榮譽。我身為七隊女生的代表，亦參加多樣運動競賽，其中，最讓我擁有滿滿收穫的競賽項目是女生隊的團體桌球比賽，此次的團體桌球比賽，是由三十四期一隊、七隊、五隊、八隊的女同學所組成的。 在比賽之前，大家利用空堂課的閒暇時間，不厭其煩的練習桌球對打，並且討論桌球的技巧，包括切球、殺球、旋球以及不同的發球方式等等，整個過程讓我深刻了解團結的重要性。

## 勢在必得

比賽分為兩天進行，我的隊伍需要連贏兩場團體賽，才能拔得頭籌，每一場團體賽皆採五戰三勝，出賽順序為單打、單打、雙打、單打、單打，出賽的順序影響比賽的勝負，因此賽前視每位選手的狀況，適時調整出場順序，是非常重要的。我與本隊隊長密切討論後，安排最佳的出場陣型，希望在第一場比賽中順利贏球。

## 激戰當前 不容懈怠

團體賽的第一場比賽，在一開始的時候，進行得不太順利，由於比賽的巨大壓力，我們隊的同學表現失常，賽況不盡理想，連輸兩場比賽，所幸接下來的三場比賽皆大獲全勝，取得前進冠亞軍賽的門票。 令人熱血沸騰的冠亞軍賽如火如荼的展開，我們試著揣測敵對隊伍的出場順序，好各 個擊破，在尚未知

曉對方出場順序的情形之下，我們討論出最有利的出賽組合，以迎接敵手。

## 肩負重擔 無懼向前

我被安排在最後一個單打的順序，因此暫時在場邊觀察戰況，眼見同隊戰友驍勇善戰，我心中的大石頭放下，並調整自己的呼吸。當賽事進行到兩戰兩勝，雙方平手，勝利的重擔落在我身上，但勇者無懼，我全神貫注，將桌球拍內化為身體的一部分，準備迎接挑戰。熱身對打後，比賽正式揭開序幕。

## 不負眾望　榮獲佳績

我打桌球已有十多年，　早已練就不錯的抗壓性，因此，在還不清楚對手打球習慣的局勢下，我先採取保守的打法，同時小心謹慎的觀察分析敵手，在每一個來回對打之間，我快速地分析出敵手擅長的球風，對於優點加以打壓，對於弱點給予致命一擊，當我拿下最後一分，奪得頭籌時，時間似乎凝結在那一刻，　攝影公差為我們捕捉這精采動人的畫面，如同一幅璀璨亮眼的刺繡，以無與倫比的毅力為針，堅忍不拔的決心為線，加上汗水、淚水，共同交織而成。如此振奮人心的一幕，相信在每位觀賽者心中盪起感動的漣漪。

## 團結一致　收穫滿囊

這一次的運動季桌球團體賽，學生的隊伍能榮獲佳績，要歸功於每個人皆全力以赴，團結一致的完成比賽，更為重要的是共同參與比賽者之間的感情更緊密、更團結，臉上的笑容比平時更加亮眼。這個比賽讓學生徹底明白，警專適時舉辦各項運動競賽，目的是為了讓學生們學會榮譽感，在整個競賽過程中有所收穫，不僅僅切磋運動技巧與技術，也增進同學之間的友誼，可說是一舉數得，學生也很感謝辛勞的承辦隊接下重責大任，監督競賽過程，避免違規情事發生，使比賽完滿劃下句點。而一旁的加油團用心用力吶喊時，那份專注的眼神，以及比賽奪冠時的那份悸動，這一切的點點滴滴，彌足珍貴，往後將會是讓學生永遠珍藏在記憶裡的扉頁。





# 賽場爭雄

專 35 期 01 隊 252 號　　劉羽軒

## 迎接運動季

警專在三月開始如火如荼的展開各個運動項目競賽，競賽項目包含了排球、桌球、游泳、籃球、田徑、空氣槍射擊及羽球等 7 個項目。為期超過一個月的運動季終於迎來最後賽程，選手們各個磨刀霍霍、躍躍欲試，迫不及待要將心中熱血運動魂表現出來，更想贏得榮耀為隊上爭光，不辜負練習到汗水涔涔的時光。

運動場上充滿緊張氣息，雙方戰役一觸即發，伴隨兩方加油團聲嘶力竭的吶喊，胸口金鼓陣陣，置身於戰場上的戰士們正享受著，勇敢面對對手發出的挑戰，為青春添上一抹色彩。

## 參選運動季選手

進入警專一個學期邁入第二學期，第一次聽到運動季如此盛大的運動賽事，抱持著付出心態的學生，雖然自知體育方面才能平凡，但也想為自己隊上出一份心力、爭取榮耀，以報答隊上長官們不辭辛勞的教導、增加人生經歷，所以參加隊上排球出賽徵選。

徵選由隊上排球隊的同學當主考官為同學們做測驗，早點名完後，兩班人馬整齊地到操場做個暖身便開始考試，首先是兩人互相低手傳球，測試基本動作和穩定度，接著是高手傳球和接殺球，考驗技巧及反應能力。學生因為在高中時期有接觸過排球，所以並不覺得太困難，只可惜一山還有一山高，學生在眾多參選人中並未入取，同學安慰學生說：「打得不錯，不過動作太僵硬，柔軟度需要在加強。別氣餒，再練習下次還有機會，加油！」。很感謝那位同學的支持與鼓勵。

## 觀賽吶喊的觀眾

沒有成功選上排球比賽隊員，其他項目也有許多人參加，報名額滿，因此學生沒有參與這次運動季，而是當個觀眾。每天早點名時，各個集訓隊就會出列去做練習，剩下的同學則是晨操跑步練練身體，結束時看著大家都是滿身大汗的，一定都是非常認真再練習，為了比賽一展長才。

「碰！」像是球接觸到手的聲音，緊接著歡呼聲伴隨掌聲響起，那應該是排球比賽，兩方加油團士氣高昂，高聲呼喊著幫自己隊加油，誰也不讓誰聲音越來越大，比賽一定非常精彩！另一個方向傳來球快速落地聲，啊，是籃球的運球聲咚咚咚，突然一陣尖叫聲，那個人場上穿梭越過防守者，腳步迅速輕盈來一顆帥氣上籃，得分，真是一場精采的比賽。

隨著呼聲越來越高，比賽越來越精彩，在寢室晚自習的學生彷彿就像那比賽一樣，目標更明確，未來道路更光亮。

## 榮幸與你們並肩

經過射擊老師不厭其煩的教導射擊的要領，瞄準後心中默念準星、照門，維持姿勢不要晃動，重要的是心理狀態，教練說過去比賽經驗常會有選手因為求好心切，追求高分而過度緊張導致事與願違，因此克服心理壓力非常重要，身體放輕鬆，射偏了切忌緊張，冷靜且迅速的做調整才會有好表現。經過課堂上認真練習，讓本隊獲得射擊團體組第一名，這真是非常大的榮譽。

然而將射擊技術學好對警察有很大的幫助，有好的槍法以後面對犯人才不會誤射和射偏，再搭配所學法條注意用槍時機，未來工作上更能順利。

第一次參加運動季，感謝同學的付出，大家都很團結一致想為自己和隊上爭取榮耀，雖然有些挫折和失敗，但俗話說失敗為成功之母，為了下一次，一定要更加努力才行，別為一次失敗而灰心喪志。也很感謝指導教官的帶領，才能有好成績，最後更要感謝學校能給同學這樣的機會，揮灑青春熱血，為人生道路增添






# 激起青春浪花

專 35 期 02 隊 085 號　鄧少承

## 過程重於結果

比賽中經常見到的畫面：選手付出大量的努力，在決賽中一舉奪冠，面對鏡頭卻沒有人們所想的那種興奮，而是平淡的報以微笑，對於他們來說，過程的重要性早已超過了結果，過程才是比賽中最大的收穫，所以當榮耀到來時，他們才能表現出超乎尋常的平靜。

## 獎臺背後的汗水

我雖然並非集訓隊的一員，但在一旁看著他們日夜操練，投入的時間和汗水更是不盡其數，只為求在即將到來的一連串賽事中取得佳績，相信有付出就有收穫。對此我抱有疑問，為什麼對比賽如此上心呢？最終我得到了答案，在短短兩年的受訓生涯中，與其默默無名得過且過，不如站出來轟轟烈烈的表現一番，為自己搏得喝采，也為隊上爭取榮譽，正所謂青春不留白，痛快地享受當下的生活才是學生應盡的義務。訓練是辛苦的，但我們期待著成功的喜悅，期待著在跑道上的那種飛翔的感覺，期待著在成千上萬的　喊助威聲中那種超越的感覺，其實，人生何嘗不是一個跑道，在相互的競爭中不斷

的超越，有人成功，有人失敗，但都脫離不了一個真理，「要怎麼收穫，先那麼栽」。

## 神經緊繃，一觸即發

很快地，運動季伴隨著花香姍姍來到，在所有的比賽項目中，扣人心弦的項目當屬游泳競賽了。只見跳臺上，有人表情冷峻，目光堅定；有人雙拳緊握，咬緊嘴唇；有人不停抬腿、放下，做着深呼吸，「預備～碰！」，一聲清脆而響亮的聲音劃破長空，它牢牢地牽扯着運動員的每一根神經。有人抬起頭，目光正視前方；有人眉毛緊鎖，沉重的呼吸，有人擺動手臂，作起跳的準備。隨着「碰」的一聲槍響，運動員紛紛如離弦之箭般飛躍而出。反應稍慢的同學，咬緊牙，死命踢腿，奮力直追。瞬間變幻莫測，後面的趕超了前面，前面的落到了後面，離終點越近，競爭越激烈，一匹黑馬殺出，首先衝過了終點。

## 堅持完賽的精神

捷泳接力 4×100 公尺更是激動人心，泳池的四周圍滿了啦啦隊，助威聲有來有往，跳臺上運動員嚴陣以待，蓄勢待發。「碰」的一聲，發令槍響了，第一棒的運動員一馬當先，伸直雙臂，前身朝前半仰成 60°角刺入水面。第二棒運動員蓄勢待發，瞬間「一棒」已到，「二棒」穩穩接手奮力前衝，瞥到有人似乎要超越他了，他把腿踢得更賣力些，把手臂划得更有勁些，好險，他仍以半身之差領先。突然「啊」的一聲，他慢了下來，當人們還為之擔憂時，他沒有任何表情，任何多餘的動作，只是繼續衝刺、再衝刺，接著順利傳給了「三棒」，他才低頭揉揉自己的腳踝，又抬頭輕拭眼簾的水滴，笑盈盈地接過同伴遞上來的水。這一幕是短暫的，這一幕又是讓人難忘的，是什麼讓他忘記了疲憊，繼續衝刺？是榮譽，是使命，抑或是飛揚的青春。

## 自強不息，精益求精

比賽結果總是不盡如人意，如同人生一樣有著高低起伏，你會不甘心、不服氣，這是很正常的表現，這對於一年級還稚氣未脫的我們來說又何嘗不是一種激勵呢？余光中寫道：「人生有許多事情，正如船後的波紋，總要過後才覺得美。」警專體技人才眾多，賽場上充斥著各種較量，人生難得幾回搏，如果你要在競爭中取得優勢，現在就開始努力吧！只有辛苦的汗水，才能換來成功的滿足，唯有戰勝自我，百尺竿頭更進一步，才能在這廣闊的世界中，構築起自己的一片天。





# 排除萬難 球取榮耀

專 35 期 04 隊 192 號　鄭惟謙

困境，使他們脫穎而出，靠的不是天賦，而是那份心中的自信。

## 一聲響起　揭開序幕

碰！黃藍相間的排球飛向湛藍天空，跳動於選手們的鼓掌之間，選手們又將其看作西遊記裡面萬壽山五莊觀的人參果，接觸到地面就將灰飛煙滅。

## 扶持　造就完美

藉由這次的運動季，仔細專訪隊上排球集訓隊點點滴滴，包括進攻、防守、訓練等不為人知的技巧與汗水。

「是什麼原因讓我們隊上的排球隊能一路過關斬將？」，看到同學們相視而笑，驕傲表情全表現在臉上，笑容背後是好幾件溼透的衣服，他們謙虛的說道「我們並沒有比較厲害，只是我們的心黏得比較緊而已」，排球講求的是默契，被他們這麼一講，我也才想到原來排球考驗默契，從規則就可以看的出來了。

## 耀眼榮耀　你我共享

排球在一波攻勢中，同隊的球員有三次擊球的機會，同一人又不得連續擊球。所以要將一整個攻勢做到完美，絕對不是靠著一己之力就有辦法達成的，絕非靠著一個人獨挑大樑，就可以取得勝利。很多比賽，一個團隊中有著最頂尖的攻擊手，卻敗給一群懂得通心協力的二流選手，其關鍵就是在於，團隊是否懂得團結，是否砲口一致的抵禦外敵，唯有共同的目標才能相互扶持，而獨角戲的結果，必定是自取滅亡的。

## 失敗　體會不足

「是什麼原因讓團隊處於低潮時，能夠有效地重振精神？」，不同上一道題目那樣喜悅，球員各個眉頭深鎖，低著頭，從眼神中看到了，內心深處那段苦盡甘來的煎熬，這時一個平穩但又充滿肯定的聲音，從團隊中發出「我們相信我們的隊友」，球員說到，打排球遇到低潮就有如人生的低潮期一般，面對緊張危急的場合，我們總希望能將一切的危急高高舉起又輕輕放下，深怕一個閃神，所有的努力就將前功盡棄。

## 身後　深厚情誼

銅牆鐵壁般地攔網、被放冷箭的吊球、電光石火地扣殺，球員們總會遇到難以預料的困境，當自己的扣球被反彈回來時，就相當於對著自己的隊友，以相同力道殺球，但是攻擊手會相信身後一定有著可靠的隊友，殺球力道很重，反彈回來，他們也能夠接住，進而毫無顧忌地展開攻勢。該有著何等強大的信任，才能做到如此可靠地依賴呢？

## 巔峰　一步一步

炎熱的方格中，考驗著六個人的默契與決心，每個殺球，排球將以時速１００公里向地面俯衝，沒有抱著必死決心，豈能無所畏懼的正面迎敵？又必須具備著何等強大的團隊默契，才能在十萬火急的狀況下，奮不顧身的在球與地面之間，爭取渺小的希望。每個跳躍，必然都先穩紮穩打的蹲下，想要跳的越高，就必須蹲的越低。排球告訴我們的不僅僅是熱血的殺球，更告訴我們的是無數個隱晦的付出。

## 會心一笑　是信任

每個殺球、攔網、飛撲，球員身上背負的除了勝負的喜悅，更背負著團隊的希望，排球是我們青春的表現，看到場上同學為了勝利的追趕、飛撲，只希望換來全隊同學嘴角微微的上揚，這樣一切就已足夠了。

## 牽繫　圍繞心中

在未來我們將來就是執法人員，未來我們將像排球場上耀眼的攻擊手，打擊犯罪，要有不凡的能力，就必須要有相對的付出，團隊的信任與默契，勢必影響者個氛圍。透過這次的專訪，看到了團隊地決心，更看到汗水除了能夠換到勝利，更能換到如膠似漆地團隊精神。



# 汗水換來美好回憶

專 35 期 08 隊 073 號　洪崇哲

## 在運動場上揮灑汗水

以前高中最期待的就是運動會了，有各式各樣精彩又正式的比賽，讓年輕熱血的學子在運動會上大展長才，在警專也不例外，警專的運動季比賽的項目有游泳、田徑、籃球、排球、桌球、空氣槍射擊等，各項比賽都是為了替班上爭取榮譽、促進向心力，在這些參賽選手中往往都是教授班上頂尖的運動好手出來比賽，因此能在各個高手雲集的比賽中順利晉級，擊敗一場又一場的硬戰，最後在激烈的冠軍戰中脫穎而出是非常困難的，但我想比賽的目的並不是只有得名而已，還有跟自己的隊友團結合作一起努力不懈的精神，也是在比賽中得到的珍貴收穫，雖然在警專的時間只有短短兩年，回憶裡有苦有甜，但運動季是可以讓你留下深刻印象的美好回憶，也是讓你認識隊上同學的大好機會。

## 籃球賽的魅力

在這次的運動季，我和其他四位同學報名的是籃球比賽，國高中時有比過一些比賽，或許有時候比賽會稍微激烈，受傷也是家常便飯，但最喜歡的是與隊友一起努力爭取名次的快感，比賽有輸有贏但是輸並不可怕，可怕的是你因為一場比賽就和隊友鬧不和，而在警專籃球比賽是採三對三的方式進行比賽，而五人中三名上場兩名是候補，初賽比賽時間為九分鐘，時間一到就由分數較高的那一隊獲勝，或是哪一隊先得九分就獲勝，採取的是單淘汰制而每個組只取第一名進入八強賽，一開始我們便了解進入決賽的

機會渺茫，隊伍平均身高不高，只能靠外線來得分，因此為了熟悉規則及團對間的默契，我們在賽前練習了一次又一次以熟悉彼此及增進默契。

## 比賽的激烈過程

到了比賽開始的那天，我們止酐硬著頭皮上場了，只要在場上分數被對手先馳得點時，心裡總會忐忑不安，壓力十分龐大，或者是與隊友默契不好，失誤頻頻的時候心情也都不是很好，而場下加油聲不斷也是壓力的來源之一，場上場下都熱血沸騰，為了自己的隊上努力爭取榮耀、為自己的同學加油，而每當比賽進入尾聲時，秒數的倒數總是過的特別慢。此外還要注意剩餘的時間，必須靠場邊的隊友提醒，由於分數略高一些，只要時間一到就獲勝了，但有時犯規或失誤球出界時間暫停時，都害怕對手再拿分數，在最後關頭將我們絕殺，還好最後我們順利晉級最終打進決賽，最後在八強賽中止步。

## 美好的回憶值得收藏

雖然無緣晉級到前三名　，但最重要的是我們都盡力地打出一場場比賽，沒有因為對手都比我們高比我們壯就放棄去防守，而是與隊友互相討論，勉勵後　一起想辦法得分、爭取勝利並為對上爭光，能有這機會得到這個成績和隊上同學的加油鼓勵非常有榮譽感，不管結果如何這都是難忘的回憶與收穫。

## 籃球比賽最重要的事

對我來說打籃球不只可以鍛鍊體力以及紓解壓力，同時也是滿足自我表現的運動，打球不需要多久的時間就會滿身大汗、氣喘如牛，但是在打完球之後與隊友的精神喊話、討論比賽的失誤以及完美的地方互相鼓勵，或者喝下一杯清涼的飲料讓人的心靈與身體都得到抒發。比賽也有輸有贏，我們不能看到他人在場上無人能擋百發百中的實力卻忽略了他之前的練習，台上一分鐘台下十年功，他人練習的時間有可能是我們的好幾倍，所以不要抱怨對手太強，而是要精進自己的實力，能在失敗中屢仆屢起才是最光榮的事。

## 做自己喜歡做的事，並用心做好

再來運動季更好的一項優點是可以讓我們花時間在練習比賽上面，而不是做一些浪費生命的瑣碎小事上，這又讓我想到同學在練排球時的模樣，一開始看他做事漫不經心，但是只要遇到自己最喜歡的排球，就特別有動力，全神貫注在練習上，這次的運動季我讓我和隊友們更加認識也得到了如此難忘的回憶使我在警專的兩年留下一筆深刻的印象。

## 為將來警察工作做好準備

警察工作也是需要體力的，例如：日夜顛倒、加班、各種績效的壓力，以及案子破不了案和長官的壓力，都是非常需要充足的體力去執行，而運動就是增進體力的最佳方式，還可以藉由舉辦如署長盃籃球賽的體育活動來促進同仁們的感情，為自己所屬的機關爭取榮耀，也可以適時紓解一身的壓力，要趁著現在沒有工作的壓力，把自己的體能保持到最佳狀態，以便應付社會上種種的狀況及勤務等，也可以讓自己保持完美的體態。



# 汗水
# 如此珍貴稀有

專 35 期 10 隊 183 號　王晟輔

## 春風　吹起心中熱血

春天是一個適合運動涼爽季節，警察專科學校也為學生舉辦一個大型運動比賽，比賽內容有：游泳、跑步、射擊、排球、籃球……等。每一位學生為了爭取自己以及隊上的榮譽，使出渾身解數來取得正選名額。今年是我們第一次參加學校的運動季，學長們要開始準備特考，再加上我們隊上人少，所以我們每一個人至少都要報名兩項比賽，我則是報名了排球比賽。

## 經歷　鍛鍊身心

當知道要代表參加比賽的時候很興奮能為隊上代表爭光，但早操與晚操都去練習排球，練習接發球、體力訓練、以及一些枯燥乏味的動作訓練，每一天都滿頭大汗的回到寢室，甚至在訓練過程中想要放棄，但還是咬牙撐過去，雖

然運動季節都是以一年級為主力，但是二年紀打排球的技巧和體力都是我們遠遠比不過的，為了拉進與學長們實力的距離，我們即使再辛苦也不願意放棄，咬牙撐了過去。

比賽一場一場的過去，憑著自信以及球技打敗好幾個隊伍，卻因過於自信與自傲而輸了比賽，我們因為太看輕對面的實力，心情鬆懈下來，沒有保持警覺心去面對反而以玩耍的心態去跟對手比賽，結果讓對方頻頻得分，在第三局一開始時一直僵持不下最後被對手抓到失誤以及節奏，痛失關鍵時刻，被對手以迅雷不及掩耳的速度拿下比賽。輸了這一場比賽，深深反省跟檢討為什麼那麼容易的失去了比賽的勝利，很後悔當時並沒有拿出應有的態度及全力來比賽，好在賽制給每一隊都有敗部復活的機會，這次我們學到了教訓，人家說：「失敗乃成功的墊腳石。」把握剩下一次的機會來刺激每一位球員，大家都繃緊神經，早晚更加勤奮的練習，為下一場比賽做更充分的準備。

## 全隊一心　不放棄

藉著敗部復活機會，大家把每一場比賽都看成最後一場比賽來打，不管是發球或接球每一個人都盡力展現出最好的表現，為了不要重蹈覆轍每個球員都以最謹慎的態度來面對對手，就這樣，我們一路過關斬將擊敗對手。最後來到最後一場比賽，大家都很興奮，在剛起床的早晨，兩個隊伍都進入球場並開始熱身，隨著時間的逼近，大家越是緊張，在這時，其中一個學長伸出手臂，要大家圍成一圈來精神喊話，再加上其他隊上前來加油的學長姐及同學的應援，讓緊張感頓時消失，取而代之的是莫名的興奮感，這時瞭解到決定勝利的關鍵不只是在球員的努力而已，球員之間的信任，打氣與同學們的加油聲都能影響到比賽的勝負。隨著兩隊間的你來我往，彼此的實力都不分軒輊，漸漸的拿下彼此的分數，最終來到了最後一局，眼看兩隊都以筋疲力盡，學長們每個都打的汗流浹背時，我們一年級的決定跳出來幫學長們打完最後一局，但學長們各個露出自信的笑容對著我們說：「放心交給學長們，我們會打完這場比賽的。」學長們用盡洪荒之力上場比賽，最後帶領我們贏得這次排球比賽。

## 目標　佇立眼前

經過這次的運動季後，從中體會到最重要的並不是能獲得多前面的名次，而是面對迎面而來的各種挑戰時，如何去處理這個難題，就算失敗也沒關係，重新調適心情再去挑戰，一定會有成功的那一天。











# 心靈之旅

如果說生命可以停留
我願停在人生最輝煌的時候
如果說心中還存有些許年少輕狂
那麼
我將會背上簡單的行囊
昂首闊步
伴隨著一雙發現美的眼睛
踏上心靈的旅程





# 遊山玩水—石碇菁桐平溪之旅

中隊長　呂清龍

## 仁者樂山　智者樂水—106 縣道依山傍水

在週六日、國定假日等例假日時，為求避開高速公路之塞車路況，特地選了106 縣道與台二丙等公路來進行旅遊，趁機偷得浮生半日閒，申請年度休假，在英明的長官准假之後，開始實行早已規劃之旅遊行程。古人有云「仁者樂山、智者樂水」，我不敢自稱是「智者」、「仁者」，然心嚮往能努力以赴達到「仁」、「智」之境界。本次旅遊遂以依山傍水、湖光山色的新北市為觀光景點。

## 遠離塵囂　心曠神怡

五月十四日（週日）早上十時從台北市信義區（寒舍）出發，開車假信義快速道路上北二高，再通往國道三號，在深坑時下交流道，走文山路由深坑往石碇方向駛去，到了 106 縣道入口時往石碇方向行，約半小時（從出發時起算）左右後到石碇交流道，此時放眼所見，皆為平房、陽光、小溪、山丘、老街，便已經有遠離城市塵囂的感覺，相對於台北市的櫛比鱗次、人山人海，令人心曠神怡、心情放鬆許多，來到了本次行程的首站—石碇老街。

## 老街新開　石碇朝氣蓬勃

「石碇」名稱的由來，乃是緣自於石碇溪中有層層疊疊的巨石，民眾進出入常須跨越橫豎在溪中的大石頭，就像跨越舊式房屋大門的石質門檻一樣（閩南語稱為「戶碇」），因而得名；以前溪水深且急，小船可溯溪而上，但在停泊時必須繫石以碇泊，故稱 「石碇」。民國 34 年臺灣光復後，由臺北州管委會接管，改稱石碇鄉。

## 因茶掘起　名揚四海

石碇氣候煙霧瀰漫、溫暖潮溼，還茶樹生長的好環境，清朝時期石碇位於淡蘭古道的交通樞紐位置上，位處交通樞紐，因而快速發展而成為茶葉的主要集散之地，造就石碇首次繁榮。石碇本地以及坪林、平溪、深坑等地的茶葉，都集中到石碇交易，每天都有一萬斤的茶葉二百包在這裡交易，石碇就成為當時台灣北部的茶葉王國。鄉民們大量栽種，成為中國菜葉外銷歐美、南洋之主要產地。

## 由農轉礦　再度掘起

後來日本人局運送煤礦而鋪設了平溪線鐵路；而後經過坪林的北宜公路也開通了，茶葉運送比較方便，因此也使茶葉集散地的石碇漸趨於沒落。到日據時代，日人及台人合資設立了「台北煤礦株式會社」，因礦業之發展，大量人口湧入，生活型態由「農」轉「礦」，為石碇帶來第二次繁榮景象。為了煤礦的開採，日人曾開拓了一條石碇至景尾（景美）間的輕便道，石碇的煤、茶即藉此向外運送。至民國六十年代因台灣煤礦開始走下坡，致礦工而紛紛離去、又開放進口煤，而當時正發展工業，逐漸以石油作為燃料，石碇煤礦於是開始走下坡。

## 改走觀光　永遠有梗

而今石碇鄉則又搖身一變成為觀光聖地，嚮往因自然之遊客，每當假日即往郊區一遊，石碇又逐漸復繁榮的景致。到了休假日，旅客絡繹不絕的情景；復因豆辦醬、豆花、豆腐乳、豆漿等豆製產品著名，加強了觀光行銷的成果；再者本地及週遭所產的文山包種茶因品質極佳，亦為老街的繁榮錦上添花。

因為石碇屬於河流切割的狹長河谷地形，因此住家往往都是沿著河谷的地勢循河流搭建，形成房舍看似部分懸在空中的特殊景觀，而這也是石碇的一項人文地理特色。來觀光的遊客可別忘了觀賞這別出心裁的建築。

另外，該地的淡藍古道入口位在 106 與 106 乙縣道分岔處的雙溪口，古道上有新建的淡蘭吊橋，在該橋上俯視石碇溪谷，石頭嶙峋，溪水極淺：難以想像，以前的滿清時期，船隻竟然可以經由這個溪谷航行至石碇老街。不遠處則見北宜高速公路直聳的橋墩平行地延伸至遠處的盡頭。水泥橋墩與青山綠水相映，構成強烈的視覺對比，景觀極為特殊。

筆者在走完淡藍吊橋與石碇老街後，花了 20 元買了 2 包魚飼料讓小孩在石碇溪餵食吳郭魚，剎那間見群魚「秒殺」飼料，並在魚躍起搶食時激起大量的浪花，甚為壯觀。之後便往下一站出發。

## 天燈群起氣勢磅礴　江山如畫美不勝收

離開石碇後往走 106 縣道，第二站是在 106 縣道上的菁桐，進入老街後，

看到的是毗鄰而居的天燈商家，見到遊客購買天燈後，大都在上面書寫「招財進寶」、「財源廣進」、「生意興隆」等吉祥語再放，雖然筆者沒有放天燈，但是在心中仍默許著「中隊順利平安」、「同學金榜題名」的心願，希望能夠使隊上同學都能夠身體健康、心想事成、特考必中。

再者，菁桐車站是保留往日木製建築、礦場遺跡最完整的，因為位於整個平溪鐵路支線的最後一站，也不用擔心火車會呼嘯而過，可以安心的在鐵軌上漫步，所以我們及眾遊客紛紛在鐵道上拍起照來，在鐵的兩側尚有空間可以掛竹簡，竹簡上也是讓大家許願的地方，許多人在上面寫上願望，在鐵軌上掛上美妙的竹簡，加上一盞盞上升的天燈，可說是美侖美奐、如詩如畫，形成一獨特有趣之景象。之後，再參訪一旁的「菁桐鐵道故事館」，這棟仿造五十年代兩層木造建築的樸實樣貌，營造出山城小站的懷舊氛圍。店面與菁桐車站緊鄰，收藏與販賣著平溪支線的古老火車票、紀念品，老照片、繳款袋、郵筒、古早廣告招牌等，彷彿搭乘時光的火車，穿梭在新舊時代中。參觀後感到其充分地展現出菁桐當地多元獨特、豐富生動的人文風情與自然生態，讓我們夠更進一步地了解菁桐當地特殊的地理環境特色。

家中孩童對於正在點天燈的情形非常好奇，看得得不亦樂乎、流連忘返，由此看來此乃適合闔家蒞臨之場所。

在離開菁桐時，遠方看見群飛的天燈，更是因為數燈群起而愈顯壯觀，不禁令人想起「孔明燈」的「孔明」在赤壁之戰時的是多麼的亂石崩雲、驚濤裂岸、捲起千堆雪；羽扇綸巾的「孔明」又是如何地「談笑風生」，讓強虜灰頭土臉。

## 十分瀑布氣勢不凡　風起雲湧綿延不絕

離開菁桐站後，沿著 106 縣道來到了十分瀑布，在入口處停車，但是停車場距離瀑布尚有二十分鐘的行程，同行帶了一子一女，兩人皆畏苦怕難、不想走，但我們仍然堅強走到了目的地。筆者則是瞭望洩洪的瀑布，首先映入眼廉的是層出不窮的浪花，一波接著一波，在清風徐來及太陽的溫暖照射下，迎面而來的水波更顯白浪滔滔，並在此時靠著光線的折射而產生彩虹，令人驚奇連連；迎面而來的水花其綿延不絕、前仆後繼，一片接著一片，更讓人不禁有「長江後浪推前浪、一代新人換舊人」之嘆，令人不得不以之興懷：「歲月匆匆催人老、青春一去不再還」。

## 波濤洶湧欲罷不能　旅客讚嘆值回票價

在一陣涼風颯然吹來時，令人感到沁涼如水、自然悠栽，加上御風而行的追魂瀑布（已經離開現場還追著飄過來）、在我們離開賞瀑區後水花仍舊宛若駕浪起伏般地在草地區逞馳，以致於我們距離它約四百公選後還能夠如沐春風般地享受瀑布帶來的清涼，可說是人間淨水、夢幻之地，一切色彩分明、景觀如畫，此情此景彷彿置身於遺世獨立的人間仙境，進而想起楚襄王所曰：「快哉此風！寡人所與庶人共者耶？」雖被宋玉暗諷：此僅大王享有雄風，庶人安得共之，為此雙方都有爭辯。惟此為居上位者所擔憂之事。身為平民百姓的我們，能夠在此明媚的瀑布被秋風輕輕地吻著，就已經是心中的小確幸，又豈想去理會掌權者的是非恩怨。這確實是自上位至下位者、從經濟強勢至弱勢者皆享之，乃造物者之無盡藏、吾與子之所共適。

山而小天下。」，這讓我暫時忘懷心中煩憂之事，因為個人之小事與眼前大景相比，著實微不足道。當地群山綿延不斷，遠山緊接近山，在山嵐輕飄當中，望到了層層疊疊、相連到天邊的景觀。

## 夕陽與舟楫齊歸　秋水共長天一色

當夕陽已染紅了大地，黃昏已經悄悄地靠近，天色已不適合繼續遊玩時，逐驅車歸賦，返回台北的旅途中風景依山傍水，加上晚霞的色彩、夕陽的餘暉更讓人誤以為身置隔絕人間煙火的世外桃源、這美不勝收的景象讓人想用「夕陽無好、只是近黃昏」來形容。

有了孩童的玩樂追逐，更顯得生動活潑；在千山萬壑中，有了訪客的爭相拍攝，才顯得栩栩如繪；在鳥語花香中，有了咖啡香，更使人心曠神

離開瀑布後便是一片草地，在草地上有了孩童的玩樂追逐，更顯得生動活潑；在千山萬壑中，有了訪客的爭相拍攝，才顯得栩栩如繪；在鳥語花香中，有了咖啡香（當地有販賣咖啡），更使人心曠神怡。周遭大地繽紛花海的景致被可愛的春天取代。夏日太炎熱，深秋太蕭瑟，這春天到來的時機，最適合到此一遊，感覺早來的夏天已經讓溫暖復甦。

## 欲窮千里目　更上一層樓

也趁此時清風徐來、氣候宜人之時，步行前往吊橋，因當地群山綿延不斷，遠山緊接近山，在山嵐輕飄當中，望到了吊橋相連到出口，在搖搖晃晃的節奏中，更顯示出山峰、小溪、籃天、白雲共同所形成的縱貫線，再往這方的車子望去，顯得像是火柴盒般大，簡直是「滄海之一粟」，無怪乎孔子曰：「登東山而小魯，登泰





怡。周遭大地繽紛花海的景致被秋天的涼意所取代，大自然一片秋高氣爽。夏日太炎熱，深秋太蕭瑟，這初秋到來的時機，最適合到此一遊，感覺早來的秋風已經吹散了夏天的炎熱，烈陽的身影已逐漸消逝。此時我暫時忘懷心中煩憂之事，覺得海闊天空相比。

## 欣於所遇　暫得於己　怡然自足

吾乃一介凡人，不求聞達於警界，但願長期任職於學校。夫人俯仰於世，趣舍萬殊，各有天性，當其欣於所遇，暫得於己，怡然自足，　吾性好大自然，師法大自然，更希望融入大自然。唯以公務為重，不得不準備北上返校，開車歸回台北沿 106 縣道一路北上，可以欣賞更多沿路風情萬種，歸賦後發現，這次旅遊雖所費不多，但是全家大小都乘興而來、盡興而歸，可說是稱心如意，花小錢大享受。在經歷了一日的旅遊後，身心得到了調劑，日後工作也更有精神，所謂「休息是為了走更長的路」，返回工作崗位後，開始迎接新的挑戰！

## 貼心小叮嚀

### 交通行程

1. 最簡單路線：捷運木柵站－客運 666 公車到石碇－客運 1076 菁桐火車站－平溪線火車－搭客運 1076 回台北。
2. 鐵路：搭北迴鐵路往宜蘭花東方向在侯硐或瑞芳轉平溪線於菁桐火車站下車，菁桐站是平溪支線的終點站。
3. 公車：由捷運木柵站接台北客運 15 或 16 號公車、基隆客運至菁桐站下車。
4. 開車　：由學校出發可走國道三或文山路到石碇，到達石碇後，沿著 106 縣道可先到達菁桐，再到十分瀑布。

### 網路名店

1. 石碇王式豆腐店，炸豆腐吃起來外酥內軟，口感屬於比較扎實，可搭上一旁的泡菜吃層次感更佳豐富。地址：台北縣石碇鄉石碇東街 85 號。
2. 平溪芋圓水果店，地址：新北市平溪區平溪街 23 號。
3. 紅龜麵店，地址：台北縣平溪鄉公園街一號。
4. 楊家雞捲，地址：新北市平溪區菁桐街 127 號，雖然有名、但是不如警專雞捲，由此可知同學都是很幸福。

# 坐看雲起時

沿著童話的腳步登上阿里山，面對雲海和神木，靜思人類與自然的協調。

專 34 期 01 隊 051 號　林愉庭

## 繞到雲裡去

小時候父母給我說起中國故事總說：「神仙就住在雲裡面喔！」，所以過去我對雲霧繚繞的阿里山，一直只敢止於想像，沒有勇氣上山一探究竟。長成之後，膽小的我卻享受了數次阿里山的明媚山色。第一次是偕同同隊的朋友，第二次則是陪同家人，最近一次的旅程，我則看到了生命中的第一道高山曙光。

阿里山位於嘉義縣東北部，屬於玉山山脈的支脈，地跨南投、嘉義二縣，是大武巒山、尖山、祝山、塔山等十八座山的總稱。主峰塔山海拔高達二千六百多公尺，東面則緊依著台灣最高峰玉山。沒有到過阿里山，不可能了解雲霧繚繞群山的景色有多美。沒有面對過高聳的神木，也不可能了解自己身為人類的渺小。

## 通往天際線

我還記得第二次攀登阿里山時，那兩天的氣溫都不超過攝氏十度，但我們的內心卻都沸騰著。一探究竟的渴望與體力透支的矛盾，一度讓我在追逐日出曙光的路上選擇放棄。所幸靠著家人的鼓舞以及對自我的激勵，我還是拖著沒睡飽的身體，一步步邁開步伐、搭上擁擠的小火車。透過車窗，我看見窗外的動物們在昏暗的光線中迎接我們的蹤影，他們自在怡然的模樣想必已經對人類遊客的造訪習以為常。我大口呼了一口氣在車窗，這兩天我最常看見的，除了高大參天的神木外，莫過於水氣氤氳，我調皮地在上頭畫了一個笑臉，再次向自己打氣。就要到了，就要到小時候爸媽說，神仙爺爺住的地方了！我泛起微笑，好像可以想像跟神仙爺爺的碰面，肯定是充滿趣味的吧！

## 終點的那道曙光

在凌晨五點迎接曙光是如此地神清氣爽。難掩興奮的心情，蹦蹦跳跳地跳下火車，懷著七上八下的心情繼續往前走。帶點小緊張的是，不知道我能不能見到曙光？前一次挑戰曙光的失敗仍記憶猶新。等待總是煎熬的，時間已經過了五點，雲層卻還是劃不開的狀態。即便如此，我仍打趣地向自己說：「曙光賴床了呢！」就在內心的希望逐漸消逝時，說時遲那時快，黃澄澄的暖光倏地映照在我的瞳孔，她半掩的嬌羞姿態，讓我也感到有些不好意思。如願以償的

向陽之旅，除了感動更多的是過程的那些堅持與不放棄，突然有種「幸好沒放棄，才能遇見妳」的感嘆！雖然只有短短的五分鐘，片刻卻已成永恆，永遠地留在我深深的腦海裡。雖然沒見到神仙爺爺一面，但我知道他就躲在雲朵後面，用慈祥的微笑給予我祝福。

## 神木的腳下

站在標示著數字的神木腳下，除了讚嘆自然的偉大外，也深刻地感受到人類的渺小，原來我們來到這個世界的數十年是如此短暫的光陰。珍視陪伴家人的每一分每一秒，並珍惜可以體驗生活的日子，成為了我造訪阿里山得到的啟發之一。有這麼一次經驗，我可以親眼見證超過百歲千年的神木。沿著步道，我們繞回作為起點、同時也是終點的車站。懷著有些捨不得，卻帶著滿溢的成就感踏上歸途，我好像完成了什麼特別的任務，一項挑戰自己的任務。下山時，阿里山的煙霧還沒完全散去，層層霧氣堆疊之中，我輕柔的用雙手取感受她的消逝，暗自許下了再次回到這裡的願望。希望下一次相遇時，我已經如願成為一名成熟的社會人了，親愛的神仙爺爺。









# 追尋純粹的心

與好友共遊宜蘭，聆聽自然與人文的交響曲，這裡就是我們最美的畢業紀念冊。

專 34 期 01 隊 077 號　藍宇祥

## 緊鄰鬧區的桃源

道路的蜿蜒、田園的遼闊、青山的翠綠、……遠離臺北城的喧囂嘈雜，沿途的美景一一被擷取至我的旅行拼圖。在難得的連續假期裡，宜蘭是最能夠將自己寄託於自然的處所。蘇澳湛藍的太平、羅東蓊鬱的茂林、三星粉紅的綻櫻，我們在頭城遠眺鬱鬱龜嶼，在粉鳥林摘取朵朵浪花，在車站聆聽幾米故事。

## 屬於漁港的浪漫

連假的第一個早晨，我和同學們披著初醒的陽光上，背起行囊搭上前往宜蘭的火車。列車穿過擁擠樓群的都市，駛向平坦青綠的田野。第一個日子，我們租了輛小客車，驅車前往早已決定好的目的地。粉鳥林漁港是蘇花公路一帶的新興景點，由於東海岸的險峻環境，這裡保留了屬於海岸與山脈的純粹物語，海浪輕拍岸邊礁石，寄語純樸無華的簡單浪漫。粉鳥林漁港是個簡單的

小型漁港，沒有太多船隻進出，港口的水面總是湛藍無痕。車子停在港口旁，彷如我們正步入明信片般的奇幻美景。這裡聽不見海產店的喧囂叫賣，看不見漁港旁的雜亂漁網，來到粉鳥林漁港才使我瞭解，原來海港也能美得如此瀟灑。回到市區中途，我們在南方澳觀景台佇足片刻，欣賞與靠近蒼穹和藍洋的美好，從斷崖上的觀景台將內埤海灘、跨港大橋、南方澳漁港的景致盡收眼底，下方的屋塔和漁船如同玩具般的可愛精緻，每日每夜上演屬於南方澳小城的精彩故事。

## 羅東林業巡禮

而後，我們在羅東感受林場的寧靜。坐落於城中的偌大林業文化園區中有座精巧的竹林車站，這裡是早期木材由太平山運下山區的必經之處。在太平山停止伐林後，鐵路也隨之停駛。雖然與太平山連結故事不再延續，但羅東林業文化園區將建築整理翻新，重新訴說屬於當年的遙遠故事，連結當今前往感受的旅人們。遼闊的貯木池亦是來到羅東林業文化園區必訪的景點，貯木池內的浮木隨著水波漸沉漸浮，有些場景看似頹然，卻也是歷史的真實展現。陣陣微風相伴，感受著羅東的早年風華，讓心靈的嘈雜透過美景沉澱於內心底層。在靜謐的樹蔭下，吸吐澄淨的空氣，為自己平時沒能收理的思緒加以整理。

## 工場的文藝饗宴

離開海岸與森林，我們前往羅東文化工場。前衛俐落的工業風格是文化工場讓人驚艷的外觀展現，這裡以「手作」、「體驗」、「美學教育」為核心，讓每一位來到參訪的遊客能夠悉心感受屬於宜蘭的美學。在工場內欣賞當代作家的每一幅畫作，感受他們對於宜蘭的真誠熱愛，也讓自己以不同的角度看見蘭陽平原的美好想像。透過藝術，能夠真切將揮之不去的煩惱抽離，帶領遊人前往全新境地，在宜蘭的文創景點，我體會到心靈成長的美好經歷。

## 先人安息之處

在蘭陽平原的第二日，我們驅車前往位處山林之間的櫻花陵園。雖是傳統上一般人所敬畏的陵墓，但櫻花陵園顛覆一般人對於陵墓的認知，以優美的山景與造景吸引如織遊人。這裡安歇了不少前人的身後處所，也讓自我的心靈平靜不少。遠眺平原上的城鎮，看見小城的慢活日常，亦體會了都市所無法感受的悠然自得。或許，旅行的意義並非在於走訪多少網路上知名的打卡熱點，而是找尋讓自己能夠放逐身心、解脫束縛的生活方式。

## 連結同窗的捷徑

來不及真正開始的事，都將在學期結束那天被寫成昨天；來不及好好吝惜的人，都將在離開學校之時轉身成為過客。我們終將在一個名為畢業的渡口離散，步向屬於自己的城、自己的事。或許現階段能夠做的，便是敞開心胸與同學們相處，而出遊，就是讓人際之間的橋樑更加穩固的途徑。一趟連假的宜蘭旅程，看見了東部生活的慢活態度，也讓自己的心靈恣意放縱於隨風自由的旅日。在邁向警察之路的旅途中，或許時而顛簸，或許時而蹉跎，但短暫的歇息，才能夠讓自己的人生行囊更加飽滿，而足以繼續前行警察路。

# 遠離塵囂 放鬆心靈

旅行，使生活充實、心靈豐富。

專 34 期 03 隊 273 號　張峻浩

## 心靈的富裕更勝物質生活

「越隨著年齡的生長，我們越來越在意那些附加於外的形象，與那些形象所帶來的價值，因為除了這些之外，你本人的故事沒有任何人在意，也沒有任何人願意耐心傾聽。漸漸的我們不再去談論我們喜歡什麼，而開始聊著最近又買了什麼牌子；不再去提及那些過去影響自己最深的人事物，只專注未來我要賺多少錢、買價值多少的房子車子。彷彿這些東西能帶給我們快樂，但我們也漸漸地失去了單純的快樂。」這是著名書籍＜小王子＞所提及的內容，也是人們心靈匱乏的原因之一；更是這個注重外在形象而讓心靈貧瘠不斷惡化的社會縮影。

值得慶幸的是，自己還算懂得藉由旅行來充實自身的心靈；增加一點自身的故事；再溫存一下這種簡單的快樂。如果世界是本書，那我想要與大家分享自己所閱讀的這一頁，希冀這份快樂也能就這麼傳遞下去！

## 臺灣的後花園

這一頁的故事是我前陣子到靠山鄰海的臺灣寶地遊玩－臺東縣。臺東算是臺灣裡面開發較晚的地區，除了環境、文化都較保有早期特色以外，原住民們也是充滿臺東街道、景點的美景之一，處處可見的原住民，黝黑的膚色；親切純樸的笑容像是畫龍點睛般地將臺東的美昇華到都市美景無法達到的層次。因為所見所聞不止令你讚歎，更讓內心時常升起一股暖意；也更深切地感受到身為臺灣人最為珍貴的人情味。

## 海岸邊奔馳

隨著陽光灑在太平洋海面上，緩慢的莒光號也即將駛入臺東站，我們收拾行囊，準備和莒光號以及夜車的倦意揮手告別。按照計畫，我們跨上了機車準備開始三天兩夜的旅行，而東部海岸線最迷人的地方就在於，當你望著無際遠洋的同時，也能享受雲霧繚繞的山景，而那景象是會讓人心胸無限寬廣起來的，早晨的臺東有些寧靜，寬闊的道路，騎起車來特別清爽舒服，很快的到達第一個景點，沿著海岸公路，景點一個接著一個，處處可見的遊客們都在享受著大自然的美好，當然，我也不例外。

## 擁抱大自然

然而，至今仍然令我難忘的並非是海岸線上「加路蘭風景區」、「小野柳風景區」、也不是「伯朗大道」或是「泰源幽谷」，而是我在騎往「鹿野高臺」時所經過的一個小部落，部落有些荒野，但看得出來還是有許多在此活動

的人們，原住民的雕像處處林立，是戰士、是婦女、是天真無邪的孩兒，彷彿在對外宣示他們曾經多麼繁榮與忠於這片山野，被這股氛圍影響，我們決定停留一會，好好地感受這片淨土，隨著引擎聲靜下，周遭的鳥鳴蟲聲更加清晰，霎那間還以為自己誤入了某個從前，或許時間是一世紀前。我們一步步往部落走去，一路上引起不少狗吠聲，有些擔憂卻不足以阻擾我們前行，而突然前方傳來小孩子的嬉鬧聲，是一群孩子的聲音，聽起來好不熱鬧！好不開心！而他們看見我們接近，並不感到陌生也不感到好奇，而是繼續專注在草叢上的不知名物體，他們有五個人，三男兩女，各個皮膚黝黑五官立體，看起來是相當標準的原住民，而看著他們專注在草叢上的神情，我彷彿也回到了自己的兒時，那個對於蝴蝶、蚱蜢、青蛙，甚至是有毒的蟾蜍，都有著無限吸引力的自己，眼前的孩子那份純真，自己好像許久沒有感受到，不！是真的很久沒有感受到。突然間我們都笑了起來，不小心被感染，孩子們的笑聲像是龍捲風般地把我們都捲了進去，不得不笑，雖然笑得不知所以，卻笑得比誰都踏實、都開心，而那股暖意像是扎根在我內心般，至今仍然能令我嘴角上揚。

## 用心體會旅程

旅遊就是這樣，除了行程表上熱門的景點與美食，它總能讓你比平常更加靜下心來感受那些平時認為毫不起眼的事物，並且讓所有感受都放大百倍地衝擊著我們的心靈，可能只是一個笑容；或許只是句不經意的話；卻能成為回憶中那最為珍貴、最不可或缺的一環。而34期的同學們畢業在即，就盡情地安排旅遊吧！放鬆自身心靈去感受那些真切的快樂，省下幾件名牌衣服，增加自己的故事，去豐富自己的心靈與人生吧！



# 心靈饗宴

自然的美，是無法言語的妝容；臺東的純樸，是獨一無二的仙境。

專 34 期 04 隊 243 號　李靜慈

## 大自然的創作

「匡噹！匡噹！」清晨的小火車，劃過繁華塵囂的都市，劃過天剛破曉的朝陽，邁向一片由藍和綠所擁抱的小小淨土—臺東。窗外兩端盡是不同的天地，千巖萬壑、高峻崢嶸，綿亙的山巒層層交疊，衝破晨曦的雲霄，構成一幅山水畫般仙境的美；一抹海天接際的藍，浩瀚無際的大海，波光粼粼、清澈透明，陽光自尚未亮透的雲翳中灑落，隱約看的見一座島，傲立於寧靜的海波上，那是孤傲而美麗的龜山島。「匡噹！匡噹！」山巒，大海呼嘯而過，我彷彿置身於兩個世界的臨界點，沉溺於大自然所賜予的鬼斧神工。

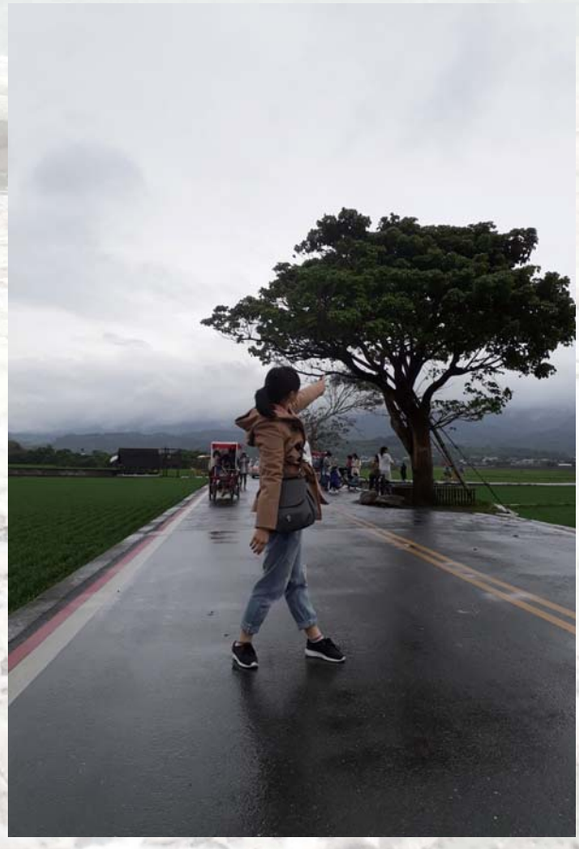
## 遠離紅塵喧囂

不同於臺北錯綜複雜的轉運站，臺東關山是個小小的月台，陽光、藍天、稻田、原野，溫暖而恬靜，一下車便能感受到這份濃厚的鄉土民情，令人忘卻上一刻置身於都市的繁雜與憂慮。把握這難得的明媚陽光，直奔武陵綠色隧道的「2626市集」，這是由一群熱愛家鄉文化的當地居民所自行提議、擺設的小市集，規模不大，卻處處充滿了人情，賣彩色饅頭的阿姨、烤山豬肉的原住民伯伯，各種琳瑯滿目的飾品小物，皆充滿了山地特有的風格，無論生意、天氣好壞與否，每個人的臉上所展現的盡是絢爛的笑靨令人不禁也露出一絲靦腆的笑，徜徉在這愜意的小隧道裡。午後一陣惱人的大雷雨，終止了我們登上鹿野高台觀景的期望，臨時更改了行程，來到座落於群山所環繞的溫泉小館，盡情享受身心靈的洗滌，閉上眼，感受泉水溫暖的輕撫、包圍，除了淅瀝的雨聲外，耳畔彷彿也能聽見鳥兒吱吱的輕靈聲、樹葉颯颯的風吹聲，沉醉在大自然的陶冶下。

## 臺東的萬種風情

朝暾漸升，喚醒了酣睡的大地、曬紅了臺東的容顏，打開窗戶迎接第一道曙光，清新、和煦的晨風迎面而來。我在臺東度過了一夜恬靜而好眠的夜晚。簡單用過關山道地的早餐後，便馬不停蹄地趕到

池上極富口碑的豆皮工廠，陳舊的鐵皮屋、簡陋的長桌小凳，看似簡單的環境，卻也擠滿了不少聞香而來的遊客，進屋後，滿室的霧氣氤氳霎時眩暈了鏡框，使自己一時無法看清，豆子獨有的香氣卻順利指引著我的味蕾找到美食的所在，金黃酥脆的外皮，綿軟的層理，入口即化，即便用過早餐，這塊無須醬料陪襯的豆皮，依舊順利地刺激著我的唾腺，恨不得連舌頭也吞了下去，只為了回味那曾在嘴裡留下的美味。來到臺東，不得不光顧名聞遐邇的伯朗大道，四月的稻子尚未結穗，拂袖而過的清風，帶動一片綠油油的波光，翠綠如寶石閃爍，敞開雙臂，漫步在原野的綠色結晶中，感受和風輕柔地愛撫臉頰，第一次發覺，原來空氣是有味道的，帶點甜又帶點甘，帶著無法言語的清新和暢然，漫步在遼闊的大道上，心從未如此靜謐過。午後至臺東的最後一個目的地－「窯滾吧！部落」，大快朵頤了一番原住民獨有的風味，自製的洛神花茶、南瓜濃湯、野菜水餃以及山蕉野莓，味蕾嘗盡了山地的風情和獨特，餘韻無窮，爾後享受自己動手做比薩的樂趣，灑粉、擀麵，當親手做的比薩出爐時，內心霎時湧起一股深切的成就感，言語之間，無須更多的讒言媚語，在老闆熱情的款待和親切的招呼下，我相信自己成了老闆遠處而來的朋友之一。

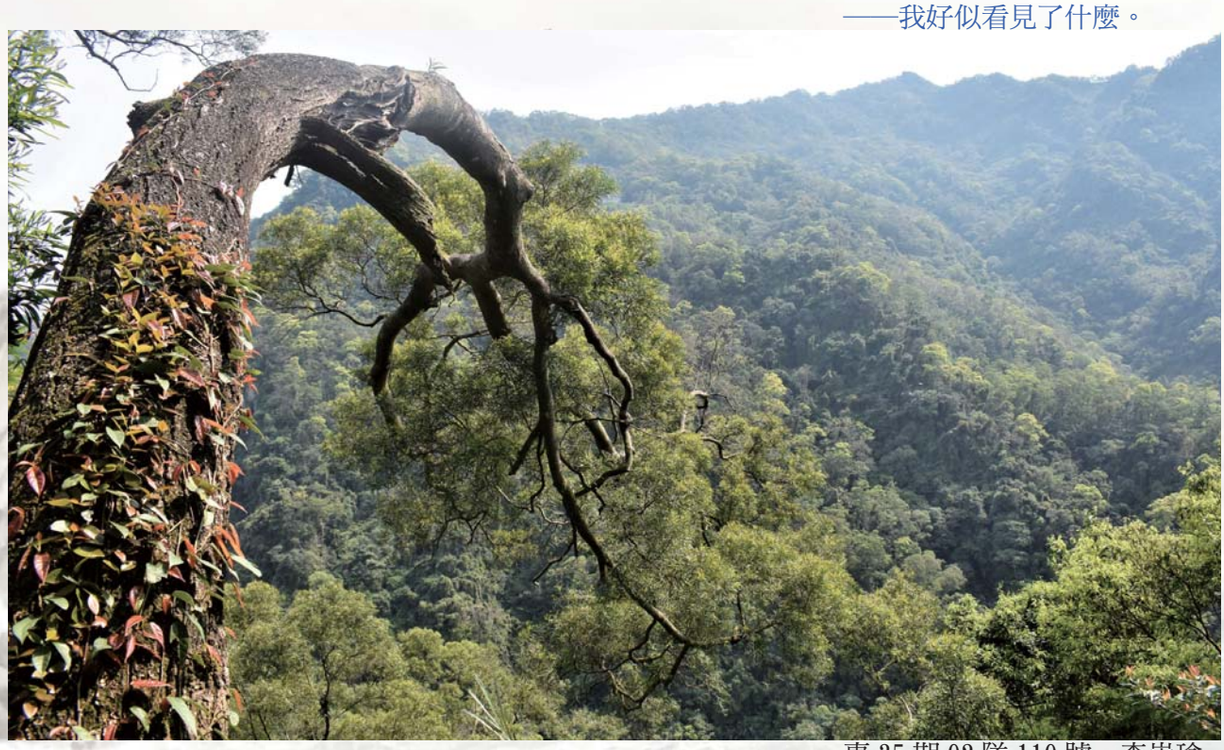


## 心靈的港灣

夕陽餘暉灑落，為天空填上了淡紅的胭脂，兩天一夜的旅程即將完結，我坐在火車站前的長型小凳上，望著旅人回鄉時，父母那和藹的微笑，輕輕地問著孩子吃飯了沒？旁邊殷切招呼客人的關山便當店老闆，妻子溫柔地為他拭去額上的汗水，要他喘口氣、歇一會。人生匆忙繁雜了幾百回，何時才能有機會，再次享受這恬淡的滋味？都城絢爛的霓虹燈和摩天大樓撫慰不了奔馳二十餘年的心，鄉野中，有緣人的一個微笑，堪比夜空中最亮的那顆寒星，使自己疲憊的心靈得到了前所未有的救贖和寧靜，人生其實不需要如此複雜，最平凡的處所，或許才是最不平凡的所在，敬，臺灣最後一塊淨土－臺東。

# 身於此山　拓其行路

——我好似看見了什麼。



專 35 期 02 隊 110 號　李崇瑜

## 抬頭　眼前盡是翠綠

葉在風的輕撫下紛擾著，似是奮力抵抗、似是隨之起舞，它們遮蔽了天、佔據了藍，就連燃燒的日都無法與之抗衡，只能無力地被其阻擋，僅有些許的光自其中落下，而大部分，卻點綴那份純粹的綠，使這片如翡翠所構成的幻境添加了幾分光彩。

## 低頭　過往足跡

目光漸漸收回，比起籠罩於頂的翠葉，身旁更多的是佔據視野的樹木，它們延伸出的枝葉許是在挽留行經的旅人，與穿梭其中的花草們交錯，以繽紛的幻彩隱藏前方的路、掩蓋來時的足跡，若非過往來客的指引標記，它們或許早已成功迷惑大部分初來乍到的旅者。

## 聚集　根生地固

自短暫思索中醒來，繼續尋著道路——或者說前人開闢的「通道」前行，這並非是黝黑穩固的柏油，而是斑駁崎嶇的泥沙。或鬆軟、或堅硬的地面影響著步伐，突起的岩石讓每一次的前進增添一絲艱辛，它們無處不在、無聲無息，卻沒有任何人忽略它們的存在。凝聚成大地，它們與這裡所有的存在共生，給予其上的一切生命，擁有因其誕生的靈魂。

## 走入　別有洞天

從綠葉延伸至繁木，由繁木發現到花草——最後則連結至泥沙，這些構成了一個世界。離開了塵世、遠離了喧囂，在這裡沒有往日的紛擾，只有自然的純粹、純粹的靜謐。

而隨著自己越來越深入，能聞的人聲漸漸消失，取而代之的則是自己的呼吸聲以及雙腳落於泥濘的響動。直到這時，我才確定自己真正地走進這孤獨的世界——聳立於大地的高山。

## 看見　題西林壁的真諦

「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。不識廬山真面目，只緣身在此山中。」

我從未在意過足下的山林是什麼名字，也不在乎自己行過了幾次，唯一記得的，只有在每次深入其中後，都會不自覺自腦海浮現的詩詞。我平日並沒有特別喜愛蘇軾的作品，但總是會在此時想起這首著名的《題西林壁》，看著樹間縫隙透出的部分山景，想著此詩的意境，每每總有不同的感悟、看到不同的幻景，旅人於路上行走，道路延伸至遠方，而盡頭，歸於連接成線的無盡山林。他訝於眼前的奇景，為窺其全貌而繼續前行。雲霧繚繞於頂，溪水自其中潺潺流下，在他的眼前，與天空相連的並非是大地，而是蜿蜒聳立的高山。佇立於前才能了解自己的渺小，那彷彿能遮蔽一切的山水是如此震撼人心，不覺間旅人為之著迷，彷彿陷入仙人設下的夢境，不知過了多久，旅人看著前方不斷落下的泉水，被沁涼的觸感所喚醒，遲遲想起於此的目的。然而，此時回首，旅人卻不見那廬山的真面目，只因為，他早已深於此山中。

## 期待　再次遇見

吟著這首詩，我總認為自己就像那故事中的旅者，在旅途中被山所折服，於是循著前方的足跡前行，緊跟著前人開闢的道路，想一窺其全貌，卻總在不自覺間忘卻自身所思，迷戀於此山之瑰麗，最終發覺時早已陷於其中。未曾知其原貌，未曾知曉其全景，卻為其形貌所折服，我早已忘卻自己初次走入山林是為了什麼，回過神來時，已不知走過多少道路，越過多少山峰，唯一記得的，只有每次期待異常的心靈。我不知道我在期待著什麼，我又想看見什麼，只覺得山林間有些什麼吸引著我，使我繼續前行，直至此路的盡頭才停歇。

## 駐足　居高臨下

我知曉足下的每一條道路皆是前人開拓而留下的足印，我亦只是跟隨他們的步伐，僅是看著過往旅人見過的山景。這，卻總是令我內心澎湃，默想著那詩詞，仿若烈火於心中燃燒。我總覺得自己除了如詩中那般尋找山的面目以外，也在尋找其他東西，期待在這條路上看到某些未知的事物，任由期盼的心情燃燒，我繼續前行，在不覺間攀上峰頂時，這份情感卻總在此時毫無預兆地平息。於此山中見其面目，於其上觀其全貌，我好似站在它的肩膀上，俯瞰著山，仰望著天。

## 尋找　最終目的

此時，偶爾會聽見後方傳來陣陣聲響，回望時，看著越過自己的足跡前行而來的其他旅人，我發現這條道路再次烙印上了足印，不語。

轉身看著這遼闊浩瀚的山景，眼睛總有點模糊。

山林自眼前開展，道路由足下開拓。

—我好似找到了什麼。

# 起步　幸福之旅

專 35 期 02 隊 182 號　歐芳妤

## 旅行的意義

旅行，是動態的閱讀，我們往往在過程中體驗新事物，得到啟發及連結感觸，旅行，為了什麼？存在這繁忙的社會裡，我們追趕著目標，而時間追趕著我們，暫時脫離喧囂的城市，找回迷失的自我，這就是旅行的意義吧！

## 舊地重遊　觸景生情

連假和家人去花蓮的瑞穗牧場，隔了十年，又來到這裡，一樣的風景，一樣的人，卻多了份感慨，原來那些抓不著的時間，造就了多少回憶，照片留下的是意象，記憶卻格外的清晰，聽著大人說著以前的鬧事，印象中他們的記憶沒有很好，手機、鑰匙總會丟三落四，不過卻總能滔滔不絕的說出，十年前的那些糗事，這次換我拍下了照片，用我的角度去紀錄，原來，有多久沒有認真看看離我最親近的家人？有多久沒有好好陪伴他們？而當我回首時，觸動的是滿腔的苦澀，我頓時明白，旅行去那裡不是最重要的，重要的是，身旁的人是誰？吃東西時父母總會習慣把自己的那一份推向孩子，因為在他們心裡小孩永遠長不大，而我終究是十年前的小女孩
，這些細節是以前我不會注意到的愛。

## 無悔付出　珍惜擁有

沒有橘子和月台，看著家人的背影依舊動容，當下，一種幸福的感覺油然而生，慶幸自己領悟的不算太晚，還來得及珍惜，還來得及拍一張全家福，還來得及說聲謝謝你、我愛你。家人的關係就像風箏，平時各分東西，朝不同的方向飛行，時間到了就知道要回家，然而這些最平凡的擁有，使我們常常忘了珍惜，父母將人生中最輝煌的時刻留給孩子，不求回報的辛勞，無怨無悔的付出，只求我們能安穩飛翔。

## 甜蜜的負荷

家人，是最堅強的後盾，長大了，不免要離開原生家庭，離開原本習慣的生活領域，有些人考上了大學，有些人則是被迫到外打拼，還有一些人外在看起來過得很好，實際上卻和內心驅離的逞強著。越長越大，才發現原來旅行是件奢侈的事，當一個人的角色不同時，所要承擔的包袱也不再輕鬆，責任越重，越無法拋下。

## 暫歇　愛的序曲

小時候的我很喜歡旅行，爸爸開著車，媽媽坐在前座，討論著現在要去哪個觀光景點，我和弟弟在後座拉下窗向外看，向著天空胡亂叫一通，也能開心許久，看了很多風景，回到

家也忘了許多風景，但依舊不失我對旅行的嚮往，長大後有了自己的生活圈，鮮少跟家人去度假，寧願跟同學參加社團或是看看電影，父母的事業漸漸繁忙，難得有全家一起吃飯的時間，更不用說是旅行了。

## 愛　是不留遺憾

直到前年，開始我的旅行計畫，家族旅遊去了日本、廈門、綠島、環島……父母用行動告訴我，旅行，是人生最有價值的投資，沒有看過世界，就感受不到自己的渺小，旅行，就是短暫離開熟悉的地方，然後不一樣的歸來，在獲得能量後繼續為下一段旅程努力，套一首五月天的歌，「有些事現在不做一輩子都不會做了」，但被迫於現實，人們無法義無反顧的流浪，有一位旅行家寫了一句話，旅行和工作是不得不取得平衡的天平兩端，也是年輕一輩和老一輩相左的開端，青春不一定要用來讀書、旅行或工作，青春是用來闖的。當闖著自己的路，青春會熱騰騰；若不闖，青春會涼掉，最後變成一個難以下嚥的冷便當，而這段話一直激勵著我，不要忘了父母留給我的寶藏。

## 把握當下　釀造幸福

我很喜歡旅行，它就像空窗期，對於任何外在刺激都很敏銳，旅行，是一種戒不掉的癮，只有在那個時候才能細細品嘗這個世界的美，也是在那個時候與家人有更緊密的連結，空留出一段時間，為忙碌畫下休止符，把難得的時間留給特別的他們，是最幸福的事。





# 堅持到底 美會在最後到來

專 35 期 04 隊 064 號　翁家豪

## 成功從最底層累積

名作家劉墉曾說：「人生就像爬山一樣，當我們登上山的巔峰，舉目遠眺，卻發現前方的山頭更加雄偉，那你必須放下所擁有的，再去征服它。」誠然，「千里之行，始於足下。」每個成功都是從零開始，若總是佇足不前，那我們終將停留於培塿之上。「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海。」珠穆朗瑪峰也是從零開始，一點一滴累積，才有今日的睽違壯觀；白手起家的比爾．蓋茲，又何嘗不是身懷兩美元而來？他只是將自己放在兩美元的起點，踏實經營，然後起跑，飛奔；只要我們放下心中的雜念，秉持「愚公移山」的執著，心懷那凱薩大帝「我來，我見，我征服。」的氣勢，從這裡開始，驀然回首，起點已在千里之外。

## 畏懼使我們裹足不前

然而，若我們總是畏懼前方的未知，而躊躇不前，那腳下永遠都踩著起點。論語雍也篇裡有一段經過，冉求曰：「非不說子之道，力不足也。」子曰：「力不足者，中道而廢，今汝畫。」正是因為冉求的畫地自限，使他停滯不前；又如西蜀富和尚，總是一再擔心「何恃而往」，殊不知窮和尚早已明白「千里之行，始於足下。」的道理，最後憑藉雙腳，抵達了目的地。

## 意外的旅行

噹！噹！噹！不是平日的三五四警衛桌廣播，早上五點鐘，鬧鐘就在轟炸我的雙耳，撐起疲憊的雙眼，趕著五點三十分的公車，前往台北的最高山，陽明山。原先預計要去陽明山看海芋季，卻因為在公車上一路欣賞著蓊鬱的山頭，而忘了下車，坐到了小油坑去。臭氣撲鼻而來，看著山上不斷地冒出白色



噴霧，這就是小油坑的特色，小油坑為一處後火山活動地質景觀區，位於七星山的西北麓，為其中之一的登山入口，以「後火山作用」所形成的噴氣孔、硫磺結晶、溫泉及壯觀的崩塌地形具有特色。

## 置身仙境　探索神秘大自然的奧妙

後來又翻山越嶺，前往了夢幻湖，自然又豐富的生態棲地環境，美如童話般的湖塘秘境，蓊鬱的綠樹襯托著藍天白雲，湖光水色使人心曠神怡。位於冷水坑附近的牛奶湖，是一個美麗又帶著神秘面紗的湖泊，看似普通的白色湖泊，普通中又夾帶著奧妙，它是臺灣唯一的沉澱硫磺礦床，可見它的獨特之處，唯有透過牛奶湖步道，才可以一睹它的真面目。一望無際的擎天崗，最能讓人放鬆身心，可以看到許多家庭野餐的畫面，全家大大小小，一塊布，便能團聚家庭的向心力，清新舒暢的空氣，一覽無遺的翠綠草原，視野寬廣令人心曠神怡，頓時彷彿身在人間仙境之中。

## 越是隱密越神奇

絲絹瀑布最讓我印象深刻，為了一探它的究竟，來回整整走了快一小時的山路，它是從二十公尺高的山壁上輕刷而下，鋪成雪白如絲絹般的瀑布，具有絹秀之美，當走了非常累後，看見它的廬山真面目，頓時遺忘剛剛的辛苦，沉醉在它的美妙之中。

## 堅持總能換來不可思議的結局

這一趟的旅程，讓我了解到堅持到最後，總會有美麗的風景正等待著我們。縱使我早已如乾扁的橘子皮，忍受著口乾舌燥的痛苦，即將炸裂的小腿肌，我在路途當中仍不斷的告訴自己「再一步就好」秉持著這股信念，原來遙不可及的美麗風景，漸漸的，填滿了我的視線，美麗風景盡收眼底。回頭一望，起點早已不見蹤影。

## 努力的辛苦是為了迎接美好到來

行為科學博士陳怡安先生曾說：「不要讓自己的潛力，成為了老祖母枕下的私房錢。」的確，我沒有過人的毅力，但隨著我的投入，再一步就好與慢慢累積的信念卻更加深刻，支持著我漸趨無力的身軀，享受著逆風即迎風的愜意，相信著，千里之行，始於足下的道理。也許這段旅途並無千里之遠，卻是我自己一步一步慢慢地踏出來的，望著眼前的美景，心中滿是感動，不由得對自己會心一笑，早已遺忘了辛苦，陶醉在一切美不勝收之地當中。

# 心靈中漫步

專 35 期 05 隊 089 號　蔡泓彥

## 展開旅程

淹沒在城市裡的車水馬龍，窒息於汽機車的吐息中，在高聳大廈的壓迫下，人潮川流不息地湧向都市裡的每個角落，而我躲藏在隱蔽的一隅，深怕被世俗的洪流推動，迷失自我。背上行囊，離開城市，躍上火車，隨著蜿蜒崎嶇的軌道，開啟每一場沉澱的心靈之旅。

## 望見純真的自己

隨著蒸氣漸漸散去，在澄澈的茶湯中望見自己，隻身坐在在九份山城中寧靜品茗，在氤氳的聚散之間，遙想九份曾經的繁榮，一家家的掏金廠，裡頭蘊含了多少的青春與夢想。在掏沙盤上，搖落的不只是細小的砂礫，更包含了那些曾經在胸中湧動的雄心壯志，以及為了家庭生活漸漸消磨的身軀。街道上搖晃的紅色燈籠，彷彿在向每個到訪的旅客訴說著這段被人遺忘的歷史，提醒著人們這段被紅光照耀的街道，曾是這些礦工們每日殷切期盼回家的道路。漫步在充滿懷舊氣息的街道上，用浪人的眼睛看待身處的環境，用旅人的眼睛蒐集身邊的美景，旅行是一場脫離軌道的流浪，從我們反覆體驗生活中抽離，流浪到一個全然陌生的環境，以心觀照、以身體會，在繁華落盡時望見純真的自己。

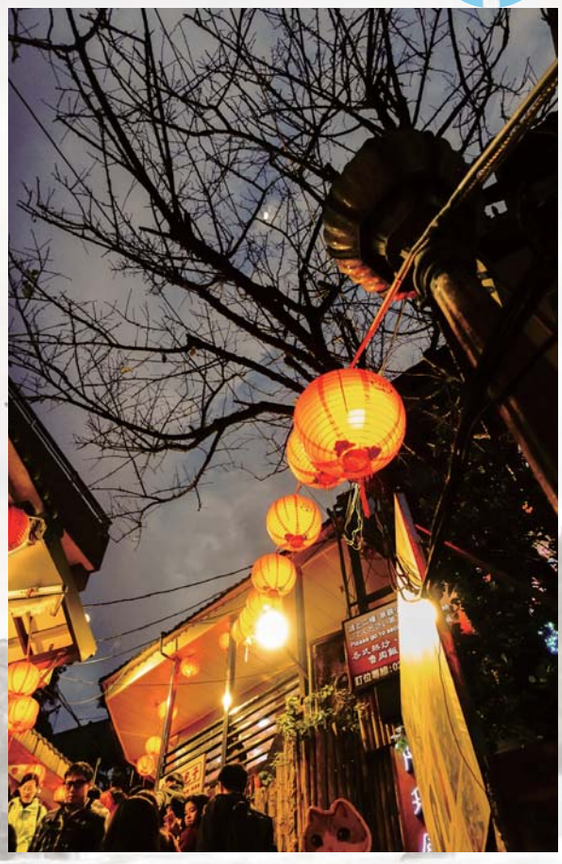


## 旅行的意義

順著感覺彎入不知名的小巷，迷失在地圖上失落的空白地帶，沒有旅遊書的詳細指引，缺少手機的精準定位，循著人們的指引也可以到達目的地！生活是一場永無止盡的追逐，在世道潮水的起落之間，我們總會嗆了幾口水，滾了一身刺人的沙後，才逐漸明白在世界生存的法則。旅行是毫無目標的漫遊，歌德曾說：「人之所以愛旅行，不是為了抵達目的地，而是為了享受旅途中的種種樂趣。」，在陌生的環境中，像孩童般對一切保持著好奇心，玩味旅行中發生的大小事，從其中發掘旅行的真實意涵。旅行的意義對每個人都不盡相同，有人說：「旅行是從自己生活膩了的地方，到別人生活膩了的地方。」，而我說：「旅行是從扮演浪人的角色中找回生活中最原本的自己。」人生是跋涉，也是旅行；是等待，也是重逢；是探險，也是尋寶；是眼淚，也是歌聲。粗糙的生活每天摩擦我們以發出各種聲響，人生不似細緻的琴弦或是象牙按鍵，能被命運的手指彈奏出激昂交響曲，或與他人生命呼應成優美和聲。在跋涉人生的路上，我們遭遇風雨最無情的吹打、烈日最炎熱的曝曬，在顛頗中細數曾經錯失的，和現在懷裡擁有的種種，整理步伐，以更堅定的羽翼飛翔。只因風為我們而起，浪為我們湧動，地球在我們掌上旋轉，道路在我們腳下延伸，延伸到每一個我們想去的地方。

## 生命的真諦

「生命本不是一場滯留，旅行本不是一場儀式。」在人生的路上，生命是行雲、是流水，是像輪胎運行般不停的轉動，壓過每一寸崎嶇的道路，領略每一個顛簸帶



來的成長，在年歲漸增的過程中燃燒自己，在旅行中發掘生命的真諦，體會心靈的成長，讓旅行在心靈上留下深刻的足跡。每當我們回過頭來，看見的不只是歲月在面頰上刻下的痕跡，而有通過人生層層考驗引然而生的韻味。人生是一場旅行，從每一個人的全世界路過，短暫的交錯之間，我們只是別人生命中的一個過客，就像一組相聚於一點的交叉線，相遇後只會逐漸遠離，但願有一個完美的解可以帶入交叉線中，讓你我永遠不分離，一起前進到夢想發亮的未來！

# 風在前　無懼

青澀年華尋寶島，春漾芳心訪臺灣

專 35 期 06 隊 034 號　顏廷軒

## 心靈壯遊　旅行發想

自從來到警校後，埋沒在浩瀚書海裡也有一些時日了。趁著這次連假有數天的休息時間，是時候該為生命迎來一場壯遊來開闊自己的視野、挑戰自己的極限。帶著簡單的行囊就此踩踏半個臺灣，我就是喜歡如此說走就走的感覺。自從電影「破風」上映以來隨即掀起一股單車環島熱潮，政府更打造了條有單車國道之稱的環島一號單車公路，此外更是廣為推廣三鐵運動，因此我不以輕鬆的方式環島，取而代之的揹上簡單的行李騎著單車邁向環島的挑戰。這樣的心靈之旅是不單充滿目的和意志的，是學習的歷程，是考驗也是一種心靈的探險更是身靈的壯遊。正所謂「臺灣，用騎得最美。」因此我踏上我的旅程。

## 展現價值　體現意義

「未來的涵養高度，在於此刻開拓視野」，早在去年來警校前的暑假就已趁著預教前造訪了半個臺灣，因著曾見識臺灣風景的優美；體驗了敦厚的人情味，便決定要再來體驗一次這撼動人心的感覺，自此，對於環島的澎湃激動便不停在我的血液裡竄流。也因此打算利用有限約莫五天的時間環整個西部，考量時間上的限制加上體能上的負荷，讓我決定一個人勇敢去闖蕩。在最青春的年華裡，這將會是一場無法忘懷的成就。對我來說，這不是趟奢華的旅遊抑或是玩樂，而是一股熱血，一種探索更是一場生命的洗練，化夢想為實際。我知道環島之路必然有很多問題發生，但對我來說這是個培養解決問題能力的機會。這趟旅途，定當會碰到許多困難挫折以及需要勇往直前的果敢，但如同破風電影的經典臺詞——風在前，無懼。就算前方阻力有多強大，我也會勇往直前毫不畏懼的破風，把當初的熱血青春以及對臺灣的美麗心情一一展現出來。

## 遠離喧囂　往前邁進

我喜歡一個人拿著相機紀錄旅程所見的感動，將眼眸中每一個映入眼簾的畫面都照下來。第一天從鶯歌轉往中壢，再從中壢轉往新竹。途中隨著每一踩每一踏，輪軸的轉動帶著我慢慢遠離熟悉的都市，總有種朝著未知前進那種期待的感覺。一路上走過氤氳騎過朦朧，乘著東北季風在西濱道路狂奔馳騁向前邁進，也在烈陽底下承受酷熱。這幾天每一日曙光乍現就告別同學家前往下一個縣市邁進，乃至右手邊的

天空染上整個火紅霞光，就這樣從一個城市不斷招手不斷告別再到下一個城市逗留探訪，留下點足跡以及什麼樣的感動。

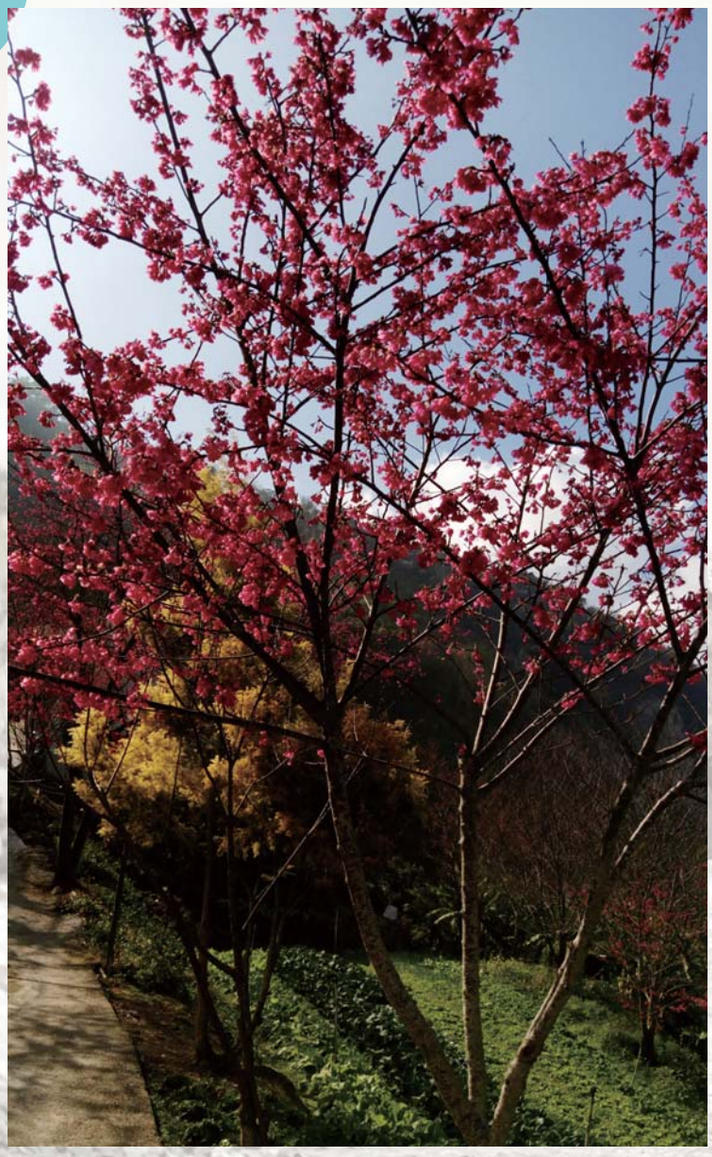
## 親臨古蹟　賞析流跡

映著夕陽，時間拉長了宮廟的背影，同時我也看到自己孑然一身的影子。旅途的途中來到了彰化鹿港，走過天后宮文武廟一帶，味道由濃烈轉為絲絲縷縷，寺廟香火依舊蒸騰氤氳，在我腳下踏著的似乎是古石路泛黃轍痕。一塊塊一片片斑駁的磚頭，訴說著經年累月的歷史歲月。在當地同學的帶領下也讓我了解到當地的風情以及景點背後只有當地人才知道的事，也是只有南部才能體會到的人情味，那熱情那殷勤款待，是當地最美的風景。

## 旅程過後　嶄新面向

蘇軾在《稼說送張琥》一文曾說道「博觀而約取，厚積而薄發」保持著這樣的心境環了島，要能廣博自己的眼界，蓄積深厚實力涵養，除了平時在校所閱讀的群籍外，大自然更是一本活書；在各地旅行下見覽風土民情，山川文物，於人於事於物也才能有不同的見地。久居都市的我們，感覺對臺灣其他地區僅有課本、新聞報導等印象，但騎著單車來到當地後便有了不同的體驗不一樣的心境。比較不同地區的特色，感受土地的溫度和人情的熱度。在完成單車環島後產生的「高峰經驗」必能對自我有所肯定，面對任何挑戰也能從容面對。在這趟旅途我得到了一個很深刻的體會——永遠別看到達到目標的距離路途有多遠，要看的是自己每一步所跨出的距離與步調，再遠的距離都能從容的走完；風在前阻擋，永遠要無懼的往前，這便是我的心靈之旅。





# 旅行者的樂章

專 35 期 08 隊 106 號　陳岦鴻

## 啟程，旅行的嚮往

在警專的第一個寒假裡，突然很想和家人出去踏青，這對於以往只想宅在家裡的我來說是相當反常的，或許是因為覺得不想徒然地浪費了這個警專唯一的長假，也或許是太久沒跟家人好好地聚聚，不管原因是什麼，我總有預感在這個寒假我一定會有一段很難忘的回憶。

## 初訪大凍山

這趟旅程我們決定前往高山，讓大自然徹底地洗滌累積在身體已久的疲憊。那天我們正午才啟程，車子首先駛向預定的民宿，一下車一眼望去附近的山坡種滿了茶樹，有些茶樹上頭還點綴著幾朵粉色的茶花，茶味的清香飄散在空氣中，明顯可以嗅到，車程的勞累頓時退去了，卸下行囊後，我們便立刻準備前往攀登大凍山。

## 美景當前，不忍離去

走在林間步道，兩旁高大的柳杉和竹林替我們遮住了豔陽，讓沿途的過程相當舒適，林間不時還能聽見畫眉鳥的鳴叫聲，大凍山海拔並不高，很快我們就攻頂了，站在山峰上，可以眺望到阿里山和玉山，高山與白雲間縈青繚白，山底下的小村落舉目而足，真令人心曠神怡，胸懷也不禁開暢許多。在山頂的涼亭裡，我們歇了好一會兒，甚至還打起牌，整個山頭似乎都繚繞著我們這一家人的嘻笑聲。蒼天漸漸被夕陽染橘，我們才意識到時間不早了，這才讓我們不捨地準備啟程下山，走到山底，大夥兒多半踉踉蹌蹌的了，原本想躺在床上就這樣睡去，但看著母親和阿姨仍拖著疲憊的身軀開車到附近的市場採購晚上要烹調的食材，準備回來料理，自己實在有點羞愧於是便忍住睡意，走到廚房洗滌好鍋碗瓢盆待她們回來，那天晚上我擔任了小小助理的職位在一旁盡可能的想幫忙，但似乎還是觀看居多，雖然沒能盡到心力，但我仍有學到了些烹調的小知識，覺得蠻新鮮的。

## 自立自強，學習成長

晚飯後，我們到民宿的庭院舉目賞星月，看著環環層疊的星辰，跟著阿伯專業的指引，很快地我找到了北斗七星那明顯的勺子及其所指的北極星和天狼星，這回終於能親自看見那些經常出現在課本圖鑑上的星座。繁星真的很壯觀，宇宙真的很浩大，但看久了也是會使人頭昏眼花，阿伯在一旁喊著我過去看個有趣的東西，往山角下一看　，我看到村落街道的霓虹燈被山嵐蓋上了層薄紗，燈光因此變的朦朧，我驚呼道：這就是「琉璃光」啊！感覺就好像是電影裡從水晶球裡看見的幻景，虛無飄渺。我們佇立在那兒好一陣子，久久不肯離去，直到後來山嵐退去，村落漸漸露出原形，我們才願意回到民宿。

隔天清晨，我們走到民宿外頭等待日出，這時的山腳下已全被雲海湮滅，對面的山變成了小島，我們彷彿置身在天空之城，大自然真的是如此的壯麗奇妙，我深深的被這景象吸引，內心相當波動。我們滯留了好一陣子，又繼續往種滿茶樹的梯形山坡走上去，途中還遇到隻可愛的小土狗，熱心的陪伴我們到山頂。到了山頂，此時太陽從山嵐中緩緩的現身，並在雲海上頭染上火紅的彩霞，天色漸漸明亮，雲海也緩緩散去，一切變的明朗。

看完了日出，慢慢地我們沿途走回民宿，這次我和阿伯約定說要一起準備早餐，阿伯很有耐心的間斷性的教導我煮粥，我也試著按步就班的嘗試，雖然過程中一直出狀況，不過最後還是完成了早餐。在大家要開動前，本來還有點罣礙著會不會被嫌棄，但看大家吃得挺津津有味的，我也放心了。吃完了早餐也是我們準備回程的時候了，整理了一下行李，最後向這兩天很招待我們的民宿老闆兩夫妻道別，這段旅程也算是圓滿結束了。

## 永生難忘的回憶

這兩天的旅程，沿途中，玩得很盡興，一次飽覽了山明水秀，日月心辰，身心也受到大自然的調和，氣脈通暢許多，整個人煥然一新。沿途中，和家人也聊了很多話，平常大家都各奔東西，碰面的時間也不長，很久沒能有這樣的機會好好關心彼此，藉由這次旅程，重繫了與家人間的情感，這趟旅程真可謂「滿載而歸」啊！

# 他山之石

沿著前人的足跡
繞過錯誤的亂石
走入知識密林深處
尋找那名為經驗的珍寶



# 生命的參與者及貴人

專 34 期 4 隊 081 號　李昱寰

一生中會遇到多少貴人，在你跌跤時默默扶持，而不顯露身分：一生中會遇到多少挫折，不斷使你失落又重生，迎接下一個未知的旅途。



## 真正的好，不求回報，不求功勞。

人生旅途中，接受過無數的恩惠；當我們呱呱墜地的同時，從醫護人員的手中將我們迎接到這美好的世界當中，從此，我們便生活在父母親無微不至的呵護中成長、茁壯；在師長的教導中學習，逐漸懂事；在朋友的陪伴中，一起從稚嫩化為成熟，每一段路程都是在不同的人陪伴下走過，每一次別人對我們的好，最後都化成心中的感動，點滴入心中。

## 人需要關愛才能成長，幸福是重要的人相伴。

走過無數的人生風景，接觸過形形色色的人群，不論只是人生的過客，或是停留在我生命中的人，在我生命的彩絹上都曾留下

痕跡，傷害過我的人，讓我學會面對傷害；愛我的人，讓我學會珍惜他們。而每當我迎風渴望飛翔時，回頭看看鬢髮斑白的雙親，總彷彿看見他們當時為我放棄他們原本該高飛的渴望，將那雙翅膀化為抱起我的溫暖懷抱，為我撐起一個可靠的港口，不讓我受風寒。回想小時候，每當我生病時，母親總是著急的帶我去看醫生，急迫的眼神裡滿是關愛；在我求學的期間，父母親總是尋求最好的資源，唯恐寶貝女兒落後於別人，他們省吃儉用只為提供子女多一點的學習機會。在求學的途中，我也遇過許多很好的老師，給我最好的教導，使我成為一名有用與懂得感恩的人；教導我施比受更有福，讓我在求學路途中不吝嗇將所學教諸他人。古云：「在家靠父母，出外靠朋友。」，朋友在我們生命中扮演著不可或缺的角色，情同手足的朋友們，讓我不畏和他們分享我的心情，讓我在受傷時懂得總有人在我身旁陪伴我。

## 學習快樂其實很簡單，時常感恩，幸福會不自覺跟隨。

如果永遠只看得到別人對他人不好的地方，因而時時心中充滿怨恨，怨天尤人，看什麼都不順眼，這樣的人會快樂嗎？想必很困難！而一個時時心懷感恩的人，吃個飯能夠想到種菜的人、送菜的人、賣菜的小販、買菜的家人、煮菜的辛勞。那心中想必有無限的感恩與歡喜！想想從小到大接受過多少親朋好友的幫忙，才能夠順利長大？而當然父母是最辛勞的，但父母親的背後還有更多的人給予的幫助，父母親才能夠順利幫助我們平安順利的成長。當心中懷著每個人都對我很好，幫了我很多，很感謝他們，因為那些人的努力，今日才造就了一個我，該感謝的人實在太多了，不如就謝天吧！

## 不看背後的陰影，前方一片光明呢！

儘管人生中勢必遇到一種好像生來就跟我們做對的，不但不給我們幫助，可能還中傷、欺負、傷害我們，當遇到這種人的時候，只要是人，都難免心中會起怨念，心中一起了怨念，一定不會開心，然而，朝正面的角度想，把這種人當老師，他是來磨練我們的，他在給我們機會去應對這種棘手問題，這時就得運用我們的智慧去化解對他的怨恨，與其整天消極的想說這個人很討厭，對事情反而沒有幫助，因此，若是去看他人的缺點，不妨以正面思考，感謝每一個不同的人，不論是愛我們的人抑或是傷害我們的人。

## 把他人當鏡子，欣賞他的優點，並努力學習。

學著看到別人的好處，而別只看到別人的壞處，這快樂推己及人的一種好方法，人生遇到不快樂、挫折的事情太多太多了，學著消除心中的不快，從而讓自己的心回到穩定而欣悅的狀態是必要的課題，對自己，對別人都有好處的。也許有人覺得永遠只看到人家好的，壞的都不看，那不就是是非不分？那倒不是，孔子說：見賢思齊，見不賢內自省，並不是要視而不見，是要避免被別人不好的地方讓自己情緒失控，進而失去理性的思考與判斷。因此，當我們懷著觀功念恩的心態去面對身邊的人、事、物，不斷的精進自我，才能成長成一個更好，更完整的人格！

一壺濁酒喜相逢，古今多少事，都付笑

# 那年的海，那年的我們

專 34 期 4 隊 205 號　黃圓元

那年的相識，帶著海鹹及夜色，領著我們的青春，停靠歲月……



## 緊握時間　對抗厭倦

海洋位於海島南方的沙岸之外，有著濃重鹽味以及附近繁忙港口釋出而隨風飄散的漁獲腥臭味。休學後在家自學那年，複製般的日子宛若口中反覆咀嚼而彈性疲乏的口香糖，一成不變而食之無味——起床、晨跑、沐浴、讀書、午餐、讀書、夜跑、沐浴、晚餐、讀書、就寢——總是用 3 分鐘吃早餐、5 分鐘吃午餐、10 分鐘吃晚餐，今天的進度完成後就必須往明天的範圍繼續衝鋒陷陣，時間是唯一的解藥，唯有一點一滴地抓住它，才能稍稍獲得解脫。

## 「轉」角有味　只因相識

與他認識的時間不算太長。我們從抱怨天氣、咒罵生活、取笑生活中高矮胖瘦的人

事物，到規劃生活、交換夢想、一同構築很遠卻又不遠後的未來。時間持續流轉，生活繼續進行，原先一成不變、味如嚼蠟的枯燥生活卻有了轉機——我開始期待每週苦悶的規律讀書生活結束後，能夠於周末同他見面、相聚。深夜位於大馬路旁的豆漿店散發著微微燒焦的豆香味，鮮美的牛肉蒸餃中混著翠玉似的芹菜粒、鹹鮮的韭菜蝦餃裡佐以肥嫩的白蝦仁、鮮甜的絲瓜湯包內裹著燙口的可口油湯、焦香的手擀蛋餅浮昇著蒸騰的誘人香氣。

## 獨家記憶

某天，他提議希望我能陪同前往某個地方。我當時沒想太多，只認為是某個既定的普通行程，卻意外讓我成為記憶中最深刻的幸福。接近夏天的夜晚，空氣中多了些濕漉漉的霉味，濕涼的晚風滑過奔馳於馬路上的機車，也滑過乘坐於機車後座的我的臂膀。他坐於前頭騎乘機車，當下靜的可以，耳中只模糊的盤旋著引擎隆隆作響的規律運轉聲以及由耳旁呼嘯而過的風聲。到了某個陌生的出入口下了車，夜色昏暗而無法辨認掩於墨黑色的樟樹剪影後方的光景，只能偷偷瞧見稀疏的點點流光流動於樹影的縫隙之間，還伴隨著巨大的機械運轉聲。

## 夜色點綴　人景相融

小心翼翼的與他一同越過朦朧模糊的黑色樹影後，雙眼殘存了過多黑暗而一時無法承受排山倒海而來、宛若流星飛箭似的燦燁光華——平坦寬闊的灰色跑道臥於蘋果綠色的草坪上頭，跑道沿線綴以一盞接著一盞的金色鎳氣燈，鎳氣燈溫柔的光暈為草坪撒上一層厚厚的金粉，流瀉著柔和婉順的朦朧光影。色彩斑斕的班機就著夜色的掩護與塔台曖昧光芒的導引於三維空間中大跳圓舞曲，娉婷地順著氣流，優雅而從容地降落於筆直的跑道之上，呼嘯而過的引擎聲衝散了凝結於空氣中良久的沉默。位於木造露台上方的咖啡小屋張燈結綵，粉紅、天藍、鵝黃的小卡片綴著銀白色的燈泡鱗次櫛比的攀爬於木製矮牆上。屋內烹煮著新鮮滾燙的美式咖啡，咖啡的香氣是氤氳的迷霧，將人困於眼前的景色而無法抽離。

## 離人夢迴　錯綰　無悔

幸福在哪裡，究竟誰能說得準呢？但仍發自內心由衷地希望，像我這樣的人，也能夠得到幸福。梅雨季節的到來沖刷了休學生活結束後殘餘於口鼻中的煙硝味道，雨季過後接著便是酷熱驕陽盤踞於蔚藍穹廬的溽暑，而我也即將告別這趟寂寞旅程中的中繼站，繼續往前方不得不前往的驛站，一站接著一站繼續前行。休學那段時光中與他相識、相處、相熟的那段日子，就這樣肆無忌憚地被淹沒於我為了展開新生活而日漸繁忙的日常生活中，還以我日漸沉重的全新課業掩蓋地天衣無縫，彷彿過去那段可歌可泣、亦喜亦悲、驚天地泣鬼神的酸澀回憶都是夢醒時分前的喃喃自語，空口無憑而無從證明。最後一次，他騎著那輛熟悉的機車，將我輕輕放在高鐵站前，盛夏的夕陽勝放著酡紅的笑顏。我輕輕的跳上橘色與白色漆成的列車，列車順著鋪滿石子的軌道緩緩向前行駛，從那天起，我與他沒有再見過一次面，也再沒有任何聯繫。奔馳的高鐵輕巧的滑過深睡著的西部平原，像顆流星割破靜默的宇宙。列車輕輕的載走了我、載我前往前方未知卻勝放模糊光芒的未來，也載走了我紛亂迷茫的青春歲月。

# 電影六弄咖啡館感想

專 34 期 5 隊 179 號　張晏慈

為何不放？早就是過往雲煙的一切，當一個人把一個人當成了全世界那自己就會盡力把自己往她的一切靠近，但一個人若只是把一個人當成世界的一部分呢？




## 內容大要

這是由小說改編而成的電影，描述一段遠距離愛情的故事，在青春中可能會發生的一幕，電影男主角叫關閔綠，單親家庭，在有一個特別的原因的家庭中長大，電影女主角叫李心蕊，一個正常成長的女孩，兩人在高中時相戀交往，一起升上了大學，卻一個在台北，一個在高雄，360 公里的距離成了無解的難題。

## 再也不見

遠距離戀愛，會讓雙方想法上的不同浮現上來，還有其他阻力會覺得變大，電影中關閔綠在每個課餘時間都拿去打工賺車費，在每個休息的日子都會往李心蕊那跑，不管自己多累多忙，就算只有稍微見面也好，就是想辦法找，想要盡力陪伴，但阻力、壓力讓不同的想法浮現出來，距離也漸漸打開了裂痕，就算

兩人努力化解也於事無補，電影裡在李心蕊生日時關閔綠想送她手機，想著是不是有手機就能縮小距離，他也意識到距離造成了裂痕，但我覺得是沒用的，因為距離不會讓感情脆弱，人才會，電影中有一段我覺得是為後面鋪敘，李心蕊被搶劫，關閔綠一直想辦法衝台北一直擔心想為李心蕊處理，關閔綠到台北已經是隔天早上了，一切事情都處理完了，李心蕊什麼都沒說她以為關閔綠知道自己要他陪在身邊，但關閔綠一直覺得自己一直都陪在李心蕊旁與她同在，他完全不知道他到了台北要做什麼，也才有電影後面的這對話：

「我與妳同在…」

「你不在」

「我真的盡力了」

「人長大了就會改變，但你好像忘了長大」

或許有人覺得關閔綠有些事情做法不對，完全不懂李心蕊的想法但因為他總認為一直陪著李心蕊就好，不管自己開心或難過只要李心蕊好就滿足了，只要他陪著李心蕊就行了；電影中關閔綠有問過兩次李心蕊「你有沒有覺得你變了？」，李心蕊最後的回答是「我們本來就不一樣」；為什麼關閔綠沒有變？其實是有的，電影裡有一段他們的吵架，李心蕊說要讀英文，關閔綠當下覺得沒意義，結果是他們不歡而散，他回去後，在大學隔天要考微積分考試時，他在宿舍背英文單字；他在最後跟李心蕊見面時說出了英文，或許只是簡單一句，但記得吧！他是不會讀書的人，他只是一個守著從前的人，呼應著他有在追著李心蕊的改變，他不變的是想跟著李心蕊一起的心，只是當他全力以赴後才發現，對方根本不在意了。

## 用遺憾寫下結尾

關閔綠將李心蕊當成了全世界，那李心蕊離開代表世界破碎了，而自己的媽媽在這一時間也過世了，什麼事情都一起來，悔恨自己因為感情而忽略了自己生命中最重要的人，悲傷自己付出一切而換來破碎的愛情。所以他自殺了，委託好友蕭柏智開家咖啡館，因為那是他的世界，關閔綠記得李心蕊說過的一切，開咖啡館是李心蕊的夢想，關閔綠一直記得，而也一直放不下。不要認為他脆弱，只有經歷過一樣事情而站在死亡面前才知道那要多心灰意冷，才會有勇氣走向盡頭。

李心蕊，一個成長改變，把關閔綠當成世界的一部分，沒有誰對誰錯的問題，喜歡誰本來就是她的選擇，她忘了和關閔綠看煙火的約定，只記得了要看看世界，想要有個人能陪伴在她身邊，電影裡她沒有自己去找過關閔綠，她沒看到關閔綠的努力接近，她只想著自己想看的世界，想要看看這廣闊的世界。電影的最終，是李心蕊對著一隻貓，喊著「嘿！小綠」，有什麼感覺因人而異，自己認為那是個緬懷、遺憾，電影沒有特別解釋，而是留給了觀眾感受。

## 不會散去的雲煙

有些從前太明顯，回憶痕跡刻的太深切，但結局被遺憾畫上了句點，我一端等在彼，你一端走在天，兩端成直線，但直線永遠不可能畫出圓，有著許多遺憾，離開的懷念，還缺陷的珍惜，像有些從前太尖銳，不曾遺忘，我可以看見妳但我永遠不知道妳在哪裡，悲傷其實等在快樂旁邊，但就像牽手一樣，人在旁邊，卻沒人等待，每人看上述一樣的話，卻有不同的感想，就像電影中的一句話「每個人都有一樣的青春，但卻有不一樣的人生。」

# 尊重自己尊重他人

專 35 期 1 隊 013 號　林彥宏



## 問題的開端

最近教授班內的某位同學遇到了一些與同儕相處上的問題，就是在與班上其他同學互動時，總覺得他們的回應好像有些不太尊重自己，而剛好他很在意這點，結果常常就是讓場面鬧得不可開交。某次的場合我剛好跟他聊到這問題，發現這問題其實出在他身上。我問他：「你跟其他人吵架前都在談些什麼？」他回：「常常就是他們在跟我說哪邊要怎麼做，或是哪裡這麼做會更好。」補充說明一下，這位同學在學術科課程上，乃至隊上平常的生活管理，常常需要他人提醒或指導。我問：「那怎麼會講到後來就吵起來？」他說：「我覺得他們在那個場合講這個不太好，讓我感覺很沒面子、不受尊重。」我回：「場合？不受尊重？大家都是為你好才好意提醒你，不然你覺得大家讓你自生自滅對你會比較好嗎？那後來你回他們什麼？」他說：「我都回『喂！給點尊重好不好！』，他們這樣講就是讓我感覺很不好啊！那這樣講有很嚴重嗎？應該還好吧。」講到這，我更加確定問題是源自這位同學，而不是其他人。

## 名為互相的課題

關於尊重，古人曾說過：「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」意思是說：「只要你愛護別人，別人也會愛護你；只要你對別人恭敬，別人也會對你恭敬。」同樣地，要別人尊重自己，首先就要拿出自己的尊重來對待他人，而不是要別人先尊重自己，然後衡量自己所受到多少尊重，再來給別人相應的尊重。就這位同學來說，覺得自己不受尊重並不是因為他人刻意的行為，而是因為本身對於別人給的善意提醒不以為意，甚至是排斥，才導致自己感覺不受尊重的後果。

## 尊重他人反饋於己

一個故事是這樣說的，在美國一個頗有名望且富有的商人，在某次散步途中，遇到了一位瘦弱的年輕人在路旁擺地攤賣舊書，他縮著身子在寒風中啃著發霉的麵包。富商非常憐憫他，從口袋掏出八美元塞到這位年輕人手中，然後頭也不回地就走了。可是沒走多遠，富商忽然又調頭走回，從地攤上撿了兩本舊書，並說：「對不起，我忘了拿書。而且，其實您和我一樣也是商人！」兩年後，富商應邀參加一個慈善募款會時，一位年輕書商緊握著他的手，感激地說：「我一直以為我這一生只有擺攤乞討的命運，直到你親口對我說，我和你一樣都是商人，這才使我有了自尊和自信，從而創造了今天的成就。」不難想像，沒有那一句尊重與鼓勵的話，這位富商即使當初給這位年輕人再多的錢，年輕人也不會出現人生巨變，然後翻轉自己往後的人生，而這就是尊重的力量啊！

## 天下無完人

這故事告訴了我們一個簡單的道理，就是任何人不可能完美無缺或是盡善盡美，我們沒有理由以高標準的目光去審視別人，也沒有資格以此去嘲笑他人，大家都應以尊重相互待人。人的內心裡都渴望得到他人的尊重，知名心理學大師馬斯洛亦在其「需求層次理論」中，顯示了自尊與尊重的重要性。故事裡的年輕人因為富商一句話的鼓勵，讓他重新有了自尊進而為自己的事業奮鬥，而這位富商也因為給了這位年輕人真心的尊重，豐富了自己也提升了自尊。

兩個故事，不同的人事物，不同的過程，也產生了不一樣的結果，但共同點都是在講述「尊重」的重要性。假如別人某方面不如自己，我們不要用驕傲或不敬的話去傷害別人的自尊；假如自己某方面不比別人，我們也不必以自卑或嫉妒去代替對他人應有之尊重。尊重是一種高尚的美德，是個人內在修養的外在表現，一個真心懂得尊重別人的人，一定也能贏得他人的尊重。而尊重別人就是尊重自己，尊重自己也才能以尊重待人。



# 那些巧固球教我的事

專 35 期 7 隊 088 號　李鎮廷

是你要去適應環境，而不是環境來適應你



## 光榮的時刻

「三九九，三九九，一二三九，嘿！」球隊口號聲劃破天際，又是一記得分球，比賽來到下半場，剩餘時間不到十分鐘，幾乎確定本場勝利入袋，每個隊友臉上充滿著無比的自信及笑容，享受著比賽過程的緊張刺激、享受著取得勝利那瞬間的榮耀。這，是第一場，屬於我們的光榮時刻！

## 絕不鬆懈的毅力

每一次的哨音響起、每一次的跳躍射網，都是信念的堅持、都是團結力的凝聚！巧固球上依附的不只是我們的青春，更是一點一滴生命價值的灌溉與豐潤。從一開始的體能鍛造，如上階梯、折返跑、跳繩等，到握、臂力強化，如伏地挺身、拉單槓等，直至最後的團隊默契磨合……。我們在破曉時分，以汗水迎接嶄新的一天；我們在每一次堅定的信念中，創造屬於我們共同的回憶。沒參與過的人，很難體會一二，因為每一回的練習、每一回張滿能量的攻防，都是對自我和團隊榮譽的期許。

## 克服逆境

身為縣賽的常勝軍，終於，我們準備迎接第一場全國大賽，心裡充滿著莫名的興奮及緊張感，但我們仍然深信只

要做足了體能訓練和心理準備，一定可以克服萬難並奪下首次的全國冠軍。比賽在苗栗舉行，也因此我們一大早就搭火車前往，跟以往不同的是場地改為室外球場（沙灘），且裁判判斷跳躍射網的姿勢也和在縣賽時不同。因此，當開始比賽時我們就狠狠吃了閉門羹，第一場便敗給了當時被看好會奪得第二名的隊伍，士氣一陣低迷，我也忍不住抱怨說道：「這球場這麼滑，怎麼打？而且我在打縣賽時這種跳躍方式（正身跳）裁判都不會吹越區，怎麼全國賽的裁判都……」只記得當時教練把我帶到一旁並說：「是你要去適應環境，而不是環境來適應你。如果裁判不認同你的正身跳，那你就觀察對手的跳法（側身跳），與其抱怨，不如利用這點時間學習任何可能贏得比賽的方式。」我當時就像被狠狠打了一巴掌，並從那深淵中徹底清醒。我利用中場休息時間學習側身起跳射網，並在下一場實戰中直接使用，果然不再被裁判抓越區，趁著這股士氣一路勢如破竹，最終，用臨時學習的側身跳法，打敗當時贏我們的隊伍，雖然只獲得全國亞軍，但這場全國大賽帶給我的啟發和意義，絕不僅僅一座獎盃和一張獎狀所能比擬。

## 豐潤了生命

在我往後的成長歷程中，有無數的歡笑，也有數不盡的淚水，正因這歡笑與淚水的交織，豐潤了生命的本質，不僅使其堅韌厚實，更令其煥發出迷人的風采；緣此，生命是多采多姿而饒富意義的，我們應珍惜當下的每一天，善待自己，切莫被消極頹唐的心緒所淹沒，要將人生的寂寞愁苦，轉化成滿心歡喜的期待，細心品嚐各般酸甜苦辣的滋味，淬鍊成嶄新的自我，如此的人生才顯得更為璀璨，更具有智慧。然而，能夠接受別人給予的意見，進而改善自己不足之處，豈不是使自己人生更具智慧的不二法門嗎？

## 態度的贈禮

如今，「巧固球」這項運動，跟以前比起來，又更加的不為人所知了，但在我心中，它就像一位心靈導師，教會我永不放棄的精神，也讓我把這份態度帶到警專。最後，我也憑藉著這份態度，選上了３６期實習班長，也許，這就是巧固球給我的最後贈禮。



# 挽袖捐血，歡慶警察節

105 年特 11 教授班 189 號　曾文芍




## 慶祝警察節 捐血活動開跑

俗話說：「施比受更為有福。」在禮記中亦有「君子貴仁賤己，先人而後己」之語，助人為快樂之本，人生在世，應在有能力時盡其所能幫助他人，不以善小而不為。今天，適逢六月十五警察節，保五總隊率先舉辦了捐血活動，在保五總隊岡山營區整齊劃一的警備車中出現了一輛白色捐血車，正所謂「捐血一袋，救人一命」，熱血的特考班學員們各個蓄勢待發的挽起袖子，準備捐出他們的滿腔熱血。

捐血活動是每年警察節的開鑼好戲，

活動當天，會有捐血車開進營區，方便學員與隊職官捲袖捐血，今年也不例外。一大早捐血車即準備妥當，直至當天下午五點，想要響應的員警與受訓中的特考班學員們皆可以抽空前往。

## 愛心不落人後 學員員警熱烈響應

孔子有言：「己欲立而立人，己欲達而達人」身為為民服務，以民為先的警察，在全臺血庫告急之際，理應當仁不讓，個個慷慨伸出手臂，捐出他們的熱血，也讓捐血車上的護理師們應接不暇。至活動結束，總計 99 人參加，捐出了 137 袋各 250c. c 的血液，雖然也許對於血庫龐大的需求僅僅只是鳳毛麟角，然而正如儒家推己及人之說，只要能有一個人在向滿桌山珍海味舉箸之餘，能同時想起這個世界還有連一餐溫飽都是夢寐以求的人，在考慮自身的同時考慮他人，能在力所能及之時伸出援手，而非木已成舟才做事後諸葛，那麼這個社會就會多一分美好，多一分和諧，這不正是在這個酸民充斥的時代裡我們所欠缺的嗎？

## 生命中最重要的小事

所謂「君子成人之美，不成人之惡」，美即是善，君子為善，當然義不容辭，對於我們來說微不足道的小小一袋血液，都可能是他人在生命大海中浮浮沉沉的一根浮木，平日上課時，教官與區隊長們也時常告訴我們，君子恥其言而過其行，做人不浮誇，不誇大，不空談，但在力所能及時，就該盡力幫助他人，孟子也說：「仰不愧於天，俯不怍於人」人都有力所不及的時候，警察也是人，在未來執勤面對民眾之時，一定不能滿足所有的人，但只要行事為人以仁義為原則，能夠無愧於心，那就夠了。



# 成功來自堅持

專 35 期 7 隊 093 號　陳宏瑋

信念是維持生命熱情的動力，堅持是完成信念的原則。




## 人生中最重要的事就是「堅持」。

古典作曲家貝多芬縱然遭受失聰的折磨，卻堅持在心中譜出舉世聞名的快樂頌；知名教育家海倫凱勒雖然失去視聽覺，卻堅持憑著觸覺找尋心靈上的享受；口足畫家謝坤山即使誤觸高壓電而喪失雙手，卻堅持以嘴巴、雙腳畫出生命中的色彩。而我只是一名學生，但藉由「他山之石」，在八十八個黑白相間中也學到何謂「堅持」。

## 令人回味無窮的音樂饗宴

在溫暖和煦的假日午後，坐在黑色皮革製的座椅上，感受窗外令人神清氣爽的涼意。偶爾傳來鳥的啁啾聲，四周安靜祥和，我獨愛這樣的環境，彷彿進入無世俗喧擾的桃花源，心中不禁也雀躍幾分。我緩緩將雙手放在排列整齊的琴鍵上，開始一場五線譜之旅。我最喜愛的是貝多芬的月光奏鳴曲，曲風既安靜又徐緩，既平穩又夢幻，像飄揚的雲海，又似輕柔的水波。右手以三連音構

成的旋律，佐以左手的和弦，中間插入附點音符使其呈現輕微的起伏。宛如在皎潔的月光下漫步，雖然是黑夜，周遭卻像白晝一樣明亮，我細細品嘗這微妙的悸動，望向遠方，嬋娟美得孟浪令我閒適自然、心曠神怡，伴隨緩慢地琶音，柔和的結束此曲。

## 現實使人忘記初衷

那美妙的音律總是使我有餘音繞樑、三日不絕的感受，但漸漸的，熟悉的豆芽菜不再浮現心中，漸漸的，熱愛的鋼琴變得愈趨陌生，取而代之的是艱澀的公式、繁雜的單字，曾幾何時，堆積如山的參考書使我忘卻被棄置一旁的琴譜，閉上雙眼，想到的盡是考卷的題目，神秘的銀色大地已蕩然無存、消失無蹤。我變得一蹶不振，深陷於無助的黑暗中徬徨無措、畫地自限，停下腳步，不在堅持懷有一身熱血的曾經。

## 書本帶我拾回曾經感受

我原以為音樂猶如被套上枷鎖拋進記憶海底，無法再碰觸，渾渾噩噩過了許久日子，翻閱一本一本被強迫讀的偉人傳記，我看到如醍醐灌頂、當頭棒喝的共通點—「堅持」。每本經典皆是偉人們堅持不懈的巨作，屈原處在一個眾人皆醉的時代氛圍，本可和眾人一樣隨波逐流、餔糟啜醨，他卻義無反顧地燃燒生命的燦爛，堅持一心為國。在這條路上，他或許曾感到孤寂，甚至痛苦，卻仍堅持所選，不畏困難，終於為崎嶇的路途點上一盞璀璨動人的明燈。這簡單的兩個字如雷貫耳般震撼頭蓋骨，如他山之石般擊碎心牆，平靜的腦海起了波濤洶湧、驚濤駭浪。被束縛的音樂逐漸浮出水面，從入門的「小蜜蜂」到進階的「大黃蜂」，一幅幅因堅持所建立的回憶歷歷在目，我重拾琴譜，恭敬地放置於譜架，繼續堅持，繼續彈奏，好似又看到如積水空明般的每一幕……。

## 保持赤子之心

堅持是一種人生境界，堅持是經驗的累積，堅持是認識和學習的結果，堅持更是成長中必經的過程。因為堅持，勇氣在告白之人心中萌發，因為堅持，旅人背上背包開啟一場未知的冒險旅程，因為堅持，我心裡再度燃起鍾愛音樂的熊熊烈火。俗話說的好：「駑馬十駕，功在不舍。」堅持向前踏出每一步，昂首面對前方的重重考驗，就算遭遇冷嘲熱諷，只要有當初那顆赤子之心，堅持下去，成功的希望就能不斷湧現，照亮陰暗的角落。

## 堅持是一生中不可忘卻之事

他山之石可以影響一個人的一生，更可以改變一個人的未來。我衷心感謝他山之石，使我懂得思考，成長茁壯，或許有時不耐聽，但總是忠言逆耳、良藥苦口。相信「堅持」，假以時日，必能得到甜美的果實，以笑容品嘗濃郁的回甘好茶。

# 英文檢定提點



專 34 期 03 隊 200 號 程祐瑄

# 強化英語實力 擦亮警專招牌



淺談英語學習和多益檢定經驗

## 英語檢定的重要性

英語能力的提升，無非係在促進我們與外界的互動聯繫；面對現今全球化的浪潮，唯有透過對於語言的學習，並從中憑藉熱忱，才有機會更上層樓，進而與國際接軌…語言，是人類對外聯絡、溝通的重要工具。透過語言的作用，我們可以產生與社會的連結，並進行人際溝通，攜手完成任務，達成目標。英語目前仍是世界各國可以溝通的語言。國際有聲譽的英檢的檢定機構有許多，多益英語檢定偏向商業需要，各大企業有需要外語人才，多會以多益成績 750 分以上為要求。

## 多益英語檢定初體驗

警專是培育基層員警的搖籃，過在的印象是重警察體技和警察相關法規專業執法觀念，自從我踏入警專開始了我的警察人生，我才有點驚覺警專的警用英文是很重用的必修學科。台灣已經悄悄地走上了國際村的路，警專對於學生參加英語檢定的考試目前是採取鼓勵的手段。就我本身的經驗而言，在警專一年級上學期時，曾報名參加人生第一次多益測驗，囿於警專要學習的各種警察專業知識技能極多，時間無法充分投入準備多益英檢的關係，當我的手接到成績單，在閱讀測驗的考試大項大為失常，慘遭滑鐵盧，心情不免有些失落。看著同教授班有少數同學成績達到中高級程度，多益成績達到 850 分以上，內心實現非常羨慕。《漢書》中提及，「臨淵羨魚，不如退而結網」，與其成天羨慕他們得到優異成績，為何不回過頭來好好反思自己努力程度呢？我才明白「他山之石，可以攻錯」的內涵！在得知二年級上學期校內仍有舉辦多益英語檢定考試，我便下定決心，要好好衝刺，妥為準備規劃，期待我的英語學習盲點能有所突破。

## 強化根基．充實自我

自從何校長上任以來，秉持「視生如親」、「卓越榮譽」之理念，時刻關心警專同學們的學習情況。此外，校長更強調英語能力的重要，希冀透過校內英語檢定，強化大家的語言素質，讓警專生走出校門能成為民眾的期待，更多擴展外來移民的警政相關服務。簡單地說：何校長強調強化英語實力，要擦亮警專的招牌。

就讀警專，你一定會認同學校對於英語教材的編寫的重視，學校在課程之設計上別出心裁，除了在一年級之上、下學期，分別修課「普通英文」外；在二年級的課程中，開設「警察＜消防＞專業英文 1、2」，俾使警專同學強化自身專業執法素質，於未來畢業服勤時得以妥善發揮，化解危機。

## 善用時間，力學不倦

學校對於警專生生活採取「半軍事化教育」，想要有較完整的時間準備英檢應試實力，對多數的人而言可能說不可能。然而，天下無難事，只怕有心人。若你用心，仍可以透過平日零碎時間，進行英語的學習，累積英檢應試實力，可以期待自己的成績單超乎自己的預設分數。我分享數點在警專日常生活準備方法：

一、善加運用校內英文雜誌館藏

警專的圖書館有很多相當好的警察專業相關圖書，當然包括許多的英語雜誌，來警專就讀，應該多利利用課餘、晚自習時間至圖書館閱覽各式書籍，感受書香薰陶，也可善加利用其視聽設備強化自己的英語聽力。

二、可利用社交軟體創設英語檢定小組：

科技的發展日新月異，現在可謂「人手一機」，少數同學會沉溺於線上遊戲，但我個人認為水能載舟，也能覆舟。曾經我期待英語學習可以如同線上遊戲令人著迷。事實上，我覺得學校除了提供很棒的獎勵制度外，不妨可以利用社交軟體如 LINE 和 FACEBOOK 創設英語檢定小組或是粉絲專頁，提供更多的資訊機會給同學，成果一定相當豐碩喔！

三、延伸校內英檢社團的影響力：

警專有一個英語學習性質社團〈即英檢社〉，在每週二晚間社團時間都會邀請國外教師蒞臨進行多國文化交流，培養社員國際視野，讓大家在互動中學習英文，體會其中的樂趣。我個人認為，英語學習氣氛的營造不是單單靠每週一次的社團活動可以形成，可以用創意落實於校園生活中。換言之，可以鼓勵同學用創意營造英語學習的氣氛。

## 積沙成塔 一步一腳印

人說：「一回生，二回熟。」參加警專的多益英語檢定考試對許多的警專生而言是一個人生的大挑戰。但想鼓勵大家多經驗一次人生的挑戰，你就離榮耀的日子更近了。有人說：「英語真的好難。」有人說：「英語真的好簡單。」。學習仰賴基礎之穩固，所謂「勤學日益長，輟學日漸虧」，唯有認真積極的準備，正向思考，才能在學習的殿堂中，自在翱翔。期待警專何校長的一句話：「…強化英語實力，要擦亮警專的招牌。」可以是實現的夢想。

即將從警專畢業的我，明白爸爸常常對孩子所說的一句勸勉話：「積沙成塔，一步一腳印。」人生努力過了，就不會留下太多的後悔，期待參加在學校第二次的多益英語檢定考試，成績單反應出來的可以是警專生的一分生命的自信。








## 新生入學考試高雄考區









## 新生入學考試台北考區





# 臺灣警察專科學校
# Taiwan police college



台北市文山區興隆路三段 153 號
02-22308512
www.tpa.edu.tw