校長	何明洲
發行人	李禎琨
總編輯	謝隆貴
副總編輯	林義正
	鄭益聰
	陳　強
	許聰明
	戴富江
編輯小組	林禹良
	黃振庭
	許逸維
	張一平
	陳世清
學生主編	蘇郁婷
美術編輯	黃奕軒
	張劭楷
	陳宣宇
	謝心瑜
	蔡健儒
	王博正
文字編輯	吳季蓉
	張晏慈
	黃郁芳
	吳宇晨
	李佳瑩
	黃依芳
	盧俊廷
封面題字	林隆達教授

臺灣警察專科學校

臺北市文山區興隆路三段 153 號

02-22308512

www.tpa.edu.tw

目錄

04　105 年傑出校友

09　本校沿革　林禹良

國慶勤務　/
18　舉世歡騰　王冠麟
20　雙十國慶，舉國歡慶　許真維
22　翻轉的圓帽，我們的榮耀　黃詳貴

桃李傳燈集　/
26　兄弟情　姊妹校
　　歡迎中正大學師生蒞校參訪　程煒聰
　　連韋竣
30　恐怖主義威脅及臺灣應有的作為
　　汪毓瑋教授
　　紀錄　陳凱廷
32　警專勇奪富邦勇士大專系際盃冠軍　吳思遠
36　執法人員行政管理研討會實錄　王偉帆
38　攀鷹石返璞歸真　蘭陽一日行　文弈升

校慶園遊會　/
48　最終的「園」滿　江慶育
50　不一樣的生日慶典　唐麒雯
52　當我們同在一起　黃于婷
55　校慶公益攤位—
　　婦幼安全：搶救小崔蒂　王怡婷

Contents

體康競賽　/
拔河
58　傳承榮譽　王祥育
60　汗水與淚水編織的青春　張子威

大隊接力
62　奔向目標　鄭允成
64　冠軍來自於堅持　蔡家翔

游泳
66　堅不可摧的前進　張冠中
68　泳者・無懼　李明家

趣味競賽
70　卓越出征・謙和迎勝　林志雄
72　扭腰擺臀　湯騰濠

觀賽心得
74　堅持 奔向終點的道路　傅健倫
76　交鋒激戰　冷凱棠

他山之石　/
80　改變　李祈霖
82　當我走過　張菁芳
84　看見別人看見自己　陳勇杰
86　啟動英語之鑰與多益測驗—生活準備技巧　程祐瑄
89　致 未來的我們　胡琬琳
91　櫻花盛開的季節　江家瑩
93　蛻變　許純瑜

105 年傑出校友



何榮村校友

畢業班級：甲種警員班第 76 期

【事業成就類】

傑出事蹟：

服務公職期間，歷任警察機關警員、巡官及入出境管理局組員、調查員、警正組員、副主任、組長、主任秘書以及內政部移民署主任秘書、副署長等職務，並於 105 年陞任內政部移民署署長職務，由基層員警晉陞至 13 職等簡任官，表現優異。



薛清蓮校友

畢業班級：甲種警員班第 76 期

【事業成就類】

傑出事蹟：

服務公職期間，歷任屏東縣警局警員、航空警察局巡官、偵查員、組長、隊長、陽明山國家警察隊副大隊長、臺灣保安警察總隊主任秘書、副總隊長、臺中港務警察局局長及嘉義市警察局長等重要職務，績效卓著，由基層員警晉陞至警監職務，表現優異。



陳耀南校友

畢業班級：甲種警員班第 96 期

【事業成就類】

傑出事蹟：

服務公職期間，對維護社會治安不遺餘力，歷任隊員、分隊長、巡官、分局員、科員、紀錄員、偵查員、組長、秘書、副大隊長、隊長、分局長等職務，由基層員警晉陞至警監職務，表現優異。



吳東霖校友

畢業班級：甲種警員班第 52 期

【事業成就類】

傑出事蹟：

自 51 年學校畢業，於警察機關服務 14 年餘，後轉任律師迄今，執業逾 40 年，落實維護當事人權利，積極參與公益活動，熱心助人，榮獲中華民國律師全國聯合會公益律師獎，表現優異。



鄭莛芸校友

畢業班級：97 年特考班

【藝文體育類】

傑出事蹟：

參加美國第 16 屆世界警政消防運動會女子游泳比賽，榮獲 200 公尺自由式接力、混合式接力金牌，400 公尺自由式、100 公尺仰式銀牌及 200 公尺混合式、50 公尺仰式銅牌，表現優異。



韓清川校友

畢業班級：甲種警員班第 49 期

【優良事蹟類】

傑出事蹟：

從警期間，屢破重大刑案，維護社會治安，榮獲行政院人事行政局公務人員楷模，並當選 73 年度全國模範警察，足堪楷模。



高銘宏校友

畢業班級：甲種警員班第 138 期

【優良事蹟類】

傑出事蹟：

服務期間多次執行緊急救助，冒險犯難，搶救得宜，榮獲 88 年度全國消防楷模鳳凰獎及 99、102 年當選搶救重大災害績優人員，表現優異。



洪金柱校友

畢業班級：甲種警員班第 119 期

【優良事蹟類】

傑出事蹟：

服務期間，冒險犯難，搶救危難，並查獲國內歷年第二級毒品安非他命及多起香菸走私案，對建立維護政府聲譽及形象，打擊走私集團及保障國人健康，著有績效。

本校沿革

中隊長　林禹良

前言

現在是過去的延續，承繼傳統的軌跡；而未來又是現在的開展，開創延續的新生。警察在國家的歷史上，常扮演治權（公權力）的象徵。因此，伴隨著政權的更迭而賦於相對應的角色。西元 1895 年中、日甲午戰爭後，清朝被迫簽訂馬關條約，將臺灣割讓給日本；於 1898 年日本在現今臺北市廣州街設立「臺灣總督府警察官及司獄官練習所」是為本校前身，迄今已有 118 年，合先敘明。

本文所撰之內容，乃自 1945 年抗戰勝利臺灣光復後之沿革。民國 34 年 10 月 27 日臺灣省行政長官公署將「臺灣總督府警察官及司獄官練習所」原址成立「臺灣省警察訓練所」，訓練初級警察幹部，兼辦一年制警官教育，並完成本省籍留用官警 5000 餘員之再教育，奠定光復後的警政基礎。此階段發揮警政承先啟後劃時代的再造歷程，同時開啟本校另一階段的新生。

一、臺灣省警察訓練所時期（1945-1947 年）

臺灣省警察訓練所設所長 1 人、教育長 1 人、下設總務、訓練、教務 3 組、秘書、會計、醫務、體育等室、大隊部。當時以徐勵先生為首任所長，負責籌辦興學教育事宜。主要任務為訓練初級警察幹部，接管初期，日本籍警官 1462 人，警士 5836 人，除少數奉命留用代訓交接外，悉數遣送回國，原有崗位與職務，急需取而代之。遂留用本省籍官警五千餘人，因其受日本教育，所用法規與我國警察目的與精神截然不同，須逐批調訓改造，以應實際需要。隨後招考本省籍有志優秀青年，採取速成教育方式，將 1 年學歷分期完成，先施以 2 個月之短期訓練，即予分發實習，儘速取代日本籍官警之勤務，其未完成之教育期間，待日後調回訓練以補足。

篳路藍縷　承先啟後

迨至民國 35 年 7 月，結訓分發學生總數已逾 3000 人，除辦理各班期訓練外，並先後增設鐵路、刑事、交通、經濟等警察訓練班，並充實刑事實驗室，購置電訊指紋，照相，法醫、X 光等器材，以加強刑事實驗工作。

民國 36 年 12 月，中央頒布各省市警察學校組織規程，校長一職，明定由省市警務處長兼任，另設教育長一員，承校長之命，擔負處理校務全責。全國各省市警察教育體制之統一，於焉確立。

「建國必先建警」，警察為庶政之母，本時期適值國民政府播遷來臺百事待興，警察承接日治時期重要且關鍵的角色，非經過嚴格訓練與良好素質人員無法竟其功，諸如保安、正俗、交通、衛生、消防、救災、營業、建築、市容等政務，皆需要警察投入，同時政治、經濟、文化、社會等諸多層面的事務，均有賴於警察人員從旁協助。因此，警察教育的任務格外重要，統一觀念與作法，培育人員協助中央與地方政府政務的推動，對政策的執行扮演舉足輕重的地位，雖是位居幕後，卻是穩定政權無名英雄。

二、臺灣省警察學校時期（1948-1986 年）

因應中央頒布各省市警察學校組織規程，校長由省市警務處長兼任，遂於民國 37 年 4 月 1 日臺灣省警察訓練所更名為臺灣省警察學校，8 月 1 日新制警員班第 1 期開學，由臺灣

省警務處處長王民寧先生兼任校長職務，周覺生先生任教育長。民國 39 年移撥 1 中隊名額，由中央警官學校設立警官訓練班；初級警察幹部訓練班改為警員訓練班，分為甲乙二組，甲組辦理招訓，期間 1 年為養成教育；乙組辦理調訓，期間 6 個月，為補習教育，此外並舉辦港務、保安、通訊、山地青年服務幹部、儲備人員、外事等訓練班及成立女警隊，招訓相關任務警察。

警政警校事權合一

民國 41 年招考警員班第十七期，並確定調訓為本校教育目標之一。凡屬前警察訓練所初級幹部各班期結訓同學，均須分批調回本校警員班第十八期補訓完成警員 1 年法定教育期程，以統一本校之學制。同年 10 月奉司法行政部（法務部前身）命令創辦監獄官專修班。

民國 43 年中央警官學校就原臺灣警官訓練班（同警校校址）復校，民國 44 年，本校校長奉令改由中央警官學校校長樂幹先生兼任，其調任警務處長後，復由中央警官學校校長趙龍文先生兼任，並將官警兩校之校舍、人員及設備，對半劃分。至此，本校學生名額削減為 500 名。

民國 49 年中央頒布「警察教育條例」，規定各省市設警察學校，為初級教育機關，定警員班分甲乙兩種，應考資格定為甲種警員班須公立或已立案之私立高級中學或同等學校畢業或具有同樣學歷者，修業年限 1 年；乙種警員班須公立或已立案之私立初級中學或同等學校畢業或具有同樣學歷者，修業期限為 3 年。惟後者僅辦理山地組 1 期，因感不能適應實際需要，未再繼續辦理，因此，本校專辦甲種警員班。

民國 50 年 7 月成立石牌分班，負責調訓保一總隊警長、警士班畢業人員，俾完成警員養成教育，並招訓甲種警員班，及退役軍官轉警訓練。民國 55 年秋在保二總隊成立萬華分班，後改名景平分班，調訓保二總隊隊員，其性質與石牌分班相同。

民國 54 年校長一職恢復由警務處長兼任，先後有處長周中鋒、黃對墀、羅揚鞭、周菊村、孔令晟諸先生奉派。

民國 55 年奉准每年招收役男 500 名，前期 24 週儲訓憲兵預備士官，後期 29 週返校完成警察養成教育。是年秋成立萬華分班，後改名為景平分班，調訓保二總隊隊員。

民國 57 年 12 月為配合政府實施九年國民義務教育，將廣州街校址，讓與臺北市政府設立南門國民中學而遷至現址。

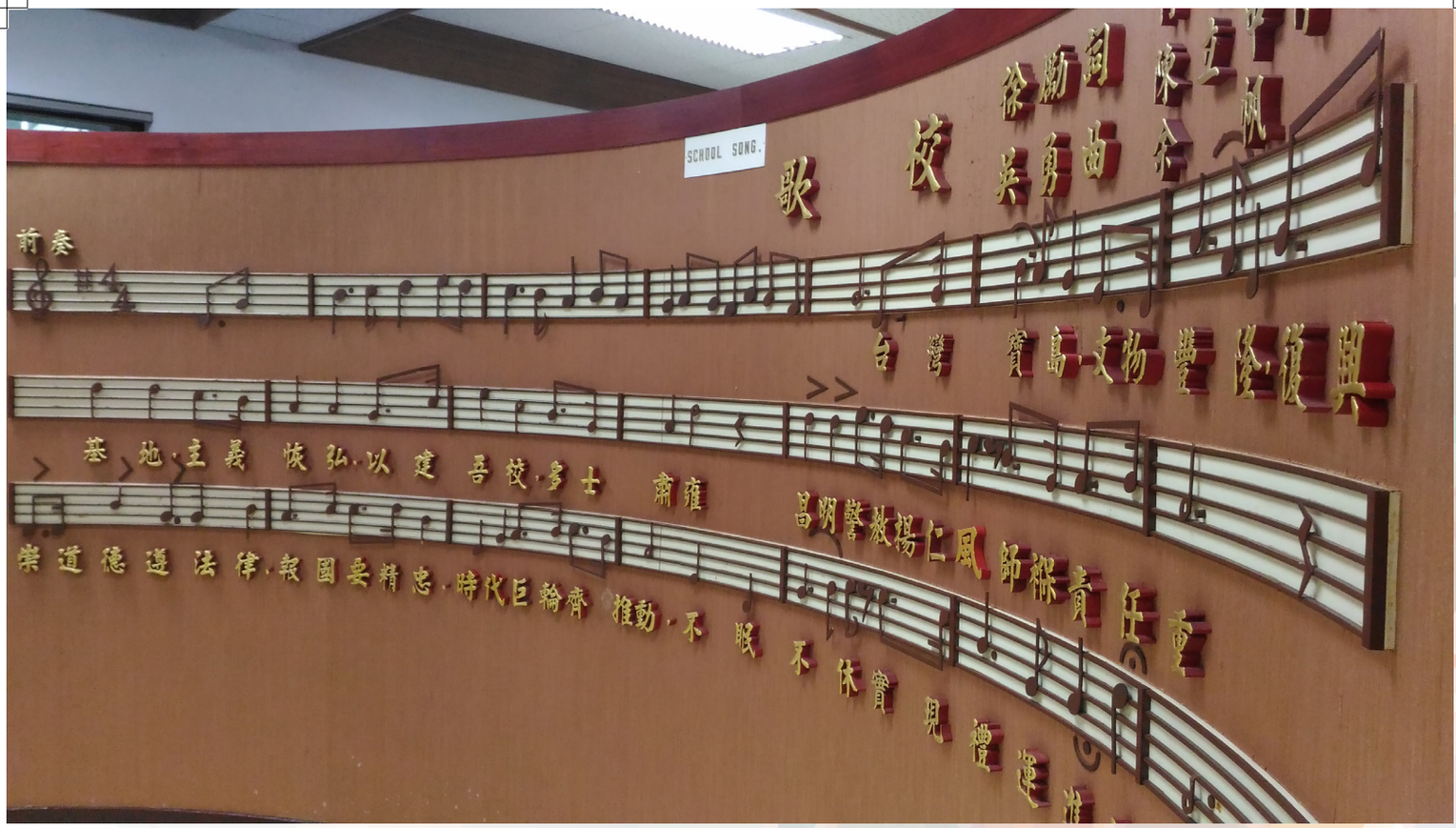
民國 61 年在臺灣省鹽務警察總隊（臺南七股）設立臺南分班，初期專為甄訓該總隊所屬未受警察養成教育而有警員班入學資格之小隊長、警員，嗣以教育成績優良，繼續代訓各警察機關未受警察養成教育，資深績優之現任警員。

基於國家經濟日漸發達，社會情形日趨繁複，各單位因應擴充需要，有增無已，乃於民國 62 年夏奉准每年招訓役男名額增為 1000 名，並自警員班九十一期開始實施。民國 69 年奉命以先補後訓方式辦理限期服務警〈隊〉員警察專長訓練班，總共招訓 14 期，以快速補充警力的缺額。

面臨社會轉型　規畫改制升格

70 年代鑒於社會發展迅速、教育普及、人民知識水準提高，為提高員警素質，本校極





力推動修正警察教育條例增設專科警員班，立法院於 71 年 5 月 25 日院會三讀通過，71 年 6 月 9 日總統公布並實施招生。民國 71 年陳立中先生擔任本校首位專任校長。

民國 73 年本校代訓友邦索羅門交通警察研習班，敦睦兩國外交關係，開本校訓練外籍學生之先河；此外，本校為加強中美文化交流及學術合作於民國 73 年 3 月 23 日與美國奧克拉荷馬市大學（Oklahoma City University; OCU ）締結為姊妹校並每年選派人員赴奧大研究所深造，培育不少警界刑事司法與外語的人才。

學校為配合改制及擴訓招生，擴建校舍，以期達到教育訓練的要求。首先獲得當時臺北市長林洋港先生的支持，於 68 年度辦理毗鄰土地徵收兩萬餘坪，連同原校區共為 4 萬 5 千 8 百餘坪，復於其擔任省主席任內專案撥款，興建圖書館大樓、經國樓第一期教學大樓、三民樓學生宿舍工程，容量為 12 個中隊，1440 人，此外運動場、游泳池陸續於民國 74 年興建完工，校舍建築容訓量得以大幅增加，為日後擴訓的需求奠定基石。

警察人員乃是「法治」之先鋒與礎石，為依法維持公共秩序，保護社會安全，防止一切危害，促進人民福利的重要支柱。本時期的警校肩負建立制度承先啟後的功能，作為國內唯一培育基層執法人員的搖籃，獻身心力教育新血，為日後健全民主法治社會提供不可或缺的基礎，也為解嚴後的社會治安造就水到渠成的階石。

三、臺灣警察學校時期（1986-1988 年）

鑒於警察教育為建警基礎，為符合全國警察教育一致性，強化教育功能，提高警察素質，本校於民國 75 年 7 月 1 日起，依總統修正公布「各省市警察學校組織通則」改制為臺灣警察學校，並隸屬於內政部警政署。其教育訓練領域擴及臺北、高雄兩院轄市，與福建省金門、馬祖兩區。由於權責範圍擴大，學校之教育設施，允宜適時增益，以資因應。適季錫斌先生掌理校政，綜其瑩瑩大者，除辦理擴大招訓，並加強改進教育措施、加強生活教育與學校硬體設施之興作等。

加強軟硬體設施擴大招生規模

此時期硬體建設如下：（一）改進學校大門及圍牆。（二）興建約 4000 人用水之大型儲水池。（三）闢建靶場（自強、行健樓）兩處。（四）增建學生家屬接待中心。（五）興建可容 4000 名學生集會或體育活動之綜合活動中心＜中正堂 ＞。（六）興建可容 3000 人用膳及 960 名學生寢室之樂育大樓。（七）興建教學大樓，計有教室 28 間，可供 1500 人上課。（八）增建教學勤務機構。凡此興建設施立意構思，具見精心。這些硬體擴建設施，對於日後增加警力招訓員額，奠下良好之基礎。

民國 76 年 7 月 15 日解嚴之後，警力需求孔急，除原有石牌、景平、臺南分班外，另成立高雄、仁武、彰化、臺中、新竹、桃園、萬盛、梅湖等分班，分梯訓練以為因應。招生總人數從民國 76 年 3, 256 人急速增加至 77 年 9, 430 人（如附件），幾乎成長 2 倍之多，警力雖然在短期內快速補充，解決人力不足問題，但這對招生素質、經驗傳承、人力資源管理產生重大影響，甚至 25-30 年後這些員警陸續退休，使目前警力又面臨類似的難題。

四、臺灣警察專科學校時期（1988 迄今）

為提高員警素質，本校經多年的努力於民國 77 年 4 月 16 日立法院第 61 會期 23 次會議完成三讀，通過臺灣警察專科學校組織條例，總統於同月 29 日明令公布施行，本校於民國 77 年 6 月 15 日正式改制為臺灣警察專科學校，首任校長李樹鈺先生。升格後歷任校長為姚高橋、呂育生、王安邦、鄭榮進、劉勤章、陳連禎暨現任何明洲先生，接力強化師資陣容，革







新教學方法，提升學生素質，期能做到理論印證實務，實務貫徹理論，達到精實警察教育訓練之要求。教育部於 93 年度技專校院評鑑中，本校首次榮獲全國最優等院校，這是全體師生的榮耀，同時也是培育優質基層執法人員的必要條件。

提升素質因應民主法治時代

本校招生員額與實務單位需求息息相關，由於內政部警政署綜合人力資源評估，基於解嚴後大量招生，加上群眾事件已趨和緩，保安警力逐漸移撥至各縣市補充警力，民國 85 年本校行政警察科停止招收二年制專科學生，至 92 年始恢復以迄於今；此期間全面辦理在職基層員警擴大進修方案，即所謂的「進修班」，專門以警員班或未擁有專科學歷員警作為招生對象，藉以提升基層員警素質。再者，自民國 91 年本校專 19 期正期組開始，畢業生未經警察特考及格者，不能分發任職，徹底回應以往黑官任用的問題，並將「訓、考、用」回歸考銓體制運作。

民國 93 年起為快速增補基層警察缺額，辦理基層警察特考，即所謂的「基特班」，高中學歷者可報考，創設了先考後訓的雙軌並行特考取才方式，錄取人員 經 11 個月訓練及格後，分發基層警察單位服勤。自民國 93 年至 99 年，基層警察特考班共招考 7 期，人數達 8000 餘名。

考試院自民國 95 年起，開放一般教育體系大專畢業生報考警察特考，加上經濟不景氣、高學歷低就業等因素，一般生報考人數大幅成長，競爭激烈。然錄取率有限，考試開放大幅壓縮警專畢業生特考錄取率，引發個人、家庭、社會及學校教育資源浪費等問題，更嚴重衝擊傳統警察教育體制。為解決此一困境，考選部邀集專家學者擬定「警察人員考試方式改進方案」採取「雙軌進用，分流考選」的警察特考新制度，獲考試院 99 年 9 月 9 日全院審查會通過，定於民國 100 年起實施，徹底解決此難題，讓本校同學能安心受警察養成教育，是警察人員晉用方式一大突破。

另一方面自民國 96 年起，本校專 24 期正期組未役男生畢業後，不再儲訓憲兵預備士官，改列替代役訓練。因此，學生畢業後前往成功嶺接受為期 3 週替代役男訓練，結訓後取得完成役期證明，取代長期以來憲兵預備士官訓練。

唯有警專才能超越警專

回顧本校自光復後臺灣省警察訓練所迄今瞬經七十載，先後辦理各種訓練班、講習班，畢、結業學員生人數已超過 15 萬人，目前在校學生經常超過 4 千人，超過正常容訓量甚多，期間在校全體教職員工各盡其職恪守本分，致力完成十年樹木、百年樹人的使命。這 70 年間苦心經營，即使一草一木皆歷任前輩與同學心血結晶，過去的努力奠定現今的規模，而目前的投入將關係未來之發展。

本篇沿革希望透過本校歷史來認識歷史，從各種省思中，來看到與檢驗臺灣警察教育的過去、現在及未來，期能轉化成新的生命能量，使之具有創新實踐的意義與功能。縱使近年來有官、警兩校定位以及「雙軌制」的考選爭議，導致有合併或改訓練所的訴求。然而本校自日治時代以降，具有教育的獨特性與不可取代性，除了培育優良執法人員外，更使臺灣名列優良治安國度之幕後無名英雄。相信深耕警察教育的傳承與創新，發揚警專優良歷史傳統，展現人權時代新使命，終將造就唯有警專才能超越警專的神話。

本校歷年首長簡介一覽表

編號	校名	稱謂	姓名	任期	學歷	備註
01	臺灣省警察訓練所	所長	徐勵	1945~1946	浙江省警官學校正科第一期畢業 日本明治大學高等專攻科畢業	臺灣光復後首任所長，於1945年10月27日學校改制後履新
02		所長	胡福相	1946~1947	浙江省警官學校正科第一期畢業 日本明治大學高等專攻科畢業 日本內務省警察講習所本科畢業	原職為臺灣行政長官公署警務處處長兼任所長
03	臺灣省警察學校	校長	王民寧	1947~1948	日本陸軍士官學校工兵科畢業	一、1948年4月1日訓練所改名為臺灣省警察學校 二、原職為臺灣省警務處處長兼校長
04		校長	胡國振	1948~1949	中央陸軍軍官學校步科第四期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長
05		校長	王成章	1949~1950	中央陸軍軍官學校砲科第六期畢業 日本東京日本大學社會科畢業 日本內務省警察講習所第三期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長
06		校長	陶一珊	1950~1953	中央陸軍軍官學校步科第六期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長
07	臺灣省警察學校	校長	陳仙洲	1953~1955	西北陸軍幹部學校步科第一期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長
08		校長	樂幹	1955~1956	中央陸軍軍官學校第六期畢業 日本警察大學第十六期畢業	原職為中央警官校校長復調臺灣省警務處處長，皆兼任本校校長
09		校長	趙龍文	1956~1965	國立中山大學歷史系畢業	原職為中央警官學校校長 兼任本校校長
10		校長	周中峰	1965~1967	中央陸軍軍官學校工兵科 第十三期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長
11		校長	黃對墀	1967~1968	中央警官學校第一期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長

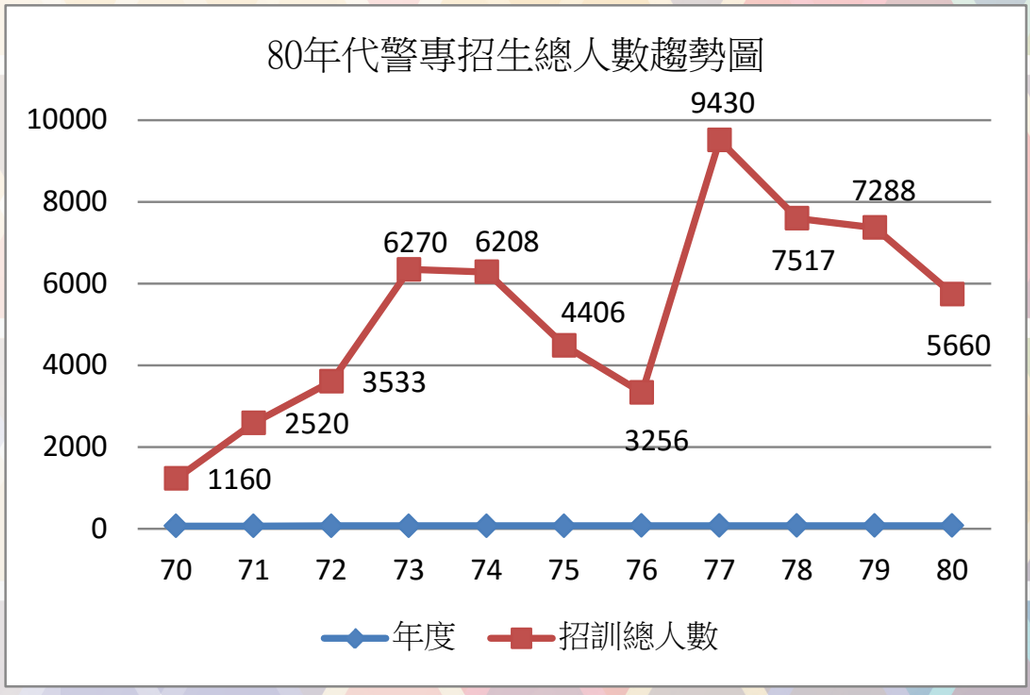
12	臺灣省警察學校	校長	羅揚鞭	1968~1972	中央陸軍軍官學校工兵科 第十一期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長
13		校長	周菊村	1972~1976	中央陸軍軍官學校砲科 第十一期畢業	原職為臺灣省警務處處長兼校長
14		校長	孔令晟	1976~1980	中央陸軍軍官學校第十五期畢業 美國海軍陸戰隊指揮參謀學校	警政署長兼任警務處處長 及本校校長
15		校長	何恩廷	1980~1982	中央陸軍軍官學校第十四期畢業	警政署長兼任警務處處長 及本校校長
16		校長	陳立中	1982~1984	中央警官學校正科第十七期 國立政治大學行政管理研究班畢業	1. 本校首位專任校長。 2. 此後校長派任皆用警界背景人士，中止軍職體系轉任慣例
17	臺灣警察學校	校長	李錫斌	1984~1988	中央警官學校正科第十六期	1.1986 年本校改為臺灣警察學校 2. 改制後首任校長
18	臺灣警察專科學校	校長	李樹鈺	1988~1992	中央警官學校正科第二十一期畢業	1.1988 年本校升格為臺灣警專科學校。 2. 升格後首任警專校長。
19		校長	姚高橋	1992~1993	中央警官學校正科第二十八期畢業 日本明治大學法律研究所碩士	第二任警專校長
20		校長	呂育生	1993~1995	中央警官學校高級警政研究班 第一期畢業 美國路易斯安納州西南大學 哲學博士	第三任警專校長
21		校長	王安邦	1995~1998	中央警官學校第二十二期畢業	第四任警專校長
22		校長	鄭榮進	1998~2002	中央警官學校第二十六期畢業	第五任警專校長

23		校長	劉勤章	2002~2008	中央警官學校第三十八期畢業 淡江大學中國大陸研究所碩士 中央警察大學犯罪防治研究所博士	第六任警專校長
24		校長	陳連禎	2008~2015	中央警官學校正科第三十八期畢業 臺北大學公共行政暨政策研究所碩士	第七任警專校長
25		校長	何明洲	2015 迄今	中央警官學校第四十七期畢業 中正大學犯罪防治研究所碩士 中央警察大學犯罪防治研究所博士	第八任警專校長

註:1、本校於日治時代為「臺灣總督府警察官及司獄官練習所」(創立於 1898 年），至今已有 118 年之歷史，然本表所列首長乃從臺灣光復國民政府接收後起算。

2、資料來源：回顧與展望：臺灣警察專科學校七十週年增修本（2015），本校出版。飛躍世紀傳承興隆：日治時期臺灣總督府警察官及司獄官練習所－臺灣警察專科學校創校一一三週年紀念特刊（2011），劉惠璇編著。北市，警專。

▼ 附件：本校歷年招生總人數圖表



警專重要建築簡介一覽表

編號	建築名稱	啟用年代	備註
1	中興樓	1992 年	行政大樓
2	至善樓	1977 年	丁字型建築，原為臺灣地區消防訓練中心，現作為學生駐地，可容納近 300 名學員生。
3	經國樓	1987 年	舊址為明德樓（4 層建築），因應擴大招生而改建成學生教室使用。
4	樂育樓	1988 年	舊址為體育館，冂字型建築現為學生駐地，可容納 960 名學員生。
5	樹人樓	1994 年	舊址為綜合講堂（中正堂），現為各科辦公室及學生教室。
6	三民樓	1982 年	E 字型建築，學生駐地可容納 1440 名學員生
7	親民樓	1975 年	學生駐地、教室，可容納近 500 名學員生。
8	日新樓		教學大樓學生教室。
9	莊敬樓	1991 年	原為舊思源廳所在地，後改建為宿舍大樓，現為學生駐地。可容納 720 名學員生。
10	圖書館	1981 年	
11	中正堂	1985 年	1. 可容納 2700 名學生集會綜合活動中心。 2. 目前容納 4 個中隊學生駐地。
12	自強樓	1990 年	二層樓靶場，共有 30 台電動靶位機。
13	行健樓	1998 年	三層樓靶場，有 30 台電動靶位機。
14	至美樓		1 樓為醫務室，2-3 樓為職員宿舍。
15	情境教學中心	1968 年	原為武術館後改為致遠樓，2011 年更名為情境教學中心。提供勤務、裝備與狀況演練。
16	萬芳樓	2016 年	原為刑事警察局萬芳營區，於 104 年移撥本校，經整修後作為教師研究室。
17	家屬接待中心	1987 年	原址為舊車庫。目前 1 樓作為大型車庫用，2-3 樓作為會客與健身場所。

資料來源：1. 回顧與展望：臺灣警察專科學校七十週年增修本（2015），本校出版。

2. 維基百科網站：臺灣警察專科學校簡介。(https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%BA%E7%81%A3%E8%AD%A6%E5%AF%9F%E5%B0%88%E7%A7%91%E5%AD%B8%E6%A0%A1) 2016/11/22 下載。

國慶勤務



舉世歡騰

34 期 03 隊 189 號　王冠麟

蓄勢待發 大展身手

在國慶日這最特別的日子，讓全部人見識我們的紀律，我們的努力成果，凌晨五點，灰濛的天光，不在被窩裡的學生群們，正步伐齊整劃一地前往接受出發前的最後一次勤前教育，但與其說是勤教，不如說是「精神喊話」，只許成功不許失敗的喊話。

面臨當下 憂愁隨之而來

隨著窗外景色變化，離開了熟悉的興隆路，當「自由廣場」四個大字印在眼簾時，心中的期待之情以彷彿漩渦般擴張，然而，雨——卻悄然下了起來。帶隊的長官臉龐上，清晰地看的見一絲名為憂愁的神情，穿起了雨衣是無奈，卻也是祈禱的另一種展現，懇求於稍會的典禮上，雨，別如同此刻般滂沱。

驕傲殊榮 此身難忘

穿越了安檢後，矗立在眼前的，是巍峨聳立的總統府——好近，萬千個詞彙於腦海中閃過，然而吐出的卻是再平常不過的形容詞，我想，發自內心的感想，說的就是這情況吧？尤其此次更有幸的能夠坐在第一排觀禮，那份激動著實難掩，甫一抵達時，目睹三軍儀隊彩排的震撼，近的彷彿能夠感受到他們呼吸的距離，一踏步、一回身，那鞋跟撞擊所致的清脆聲，都讓人再再地對儀隊燃起敬意；七點四十分，來自警廣的主播在老師的引薦下，採訪了四名同學，同學們各自表達出自己對於此次勤務的期勉以及感謝，並且半開玩笑地說：「人生有幾次機會可以坐在內衛區觀禮的呢？」



走出警專

接著，輪我們彩排。看著主任筆挺的服裝，佐以亮黃色的錦旗，旗面揮下的瞬間，那恍如破風的氣勢，實實在在地攫住了視線不論是表演者或觀禮者的；有媒體趁勢採訪，槓上了「國慶典禮即將開始！警專學生最後彩排」的斗大標題，走出去的不僅有校名，更有著警專生的精神。

聲勢高漲 激動不已

暖場表演後，耳邊依稀聽得見同學們彼此間小聲地說著「欸欸快開始了，注意注意！」同學們無不全神貫注，緊盯著旗子不放，深怕一眨眼，便錯過了動令，滴、答、滴、答、滴——九點一到，主任高舉錦旗，用力揮舞，賣力地揮下，映在觀眾眼前的，是名為「熊愛臺灣」的大型畫作，圓滾可愛的臺灣黑熊，配以「TW」 字樣，同一時間媒體更同步轉播：「警專學生觀禮，彩帽排字『熊愛臺灣』」；接下

來的十分鐘，同學們無不屏息以待，偷偷瞄一下手腕上的錶距「九點十分」還多遠，漫長卻也不漫長，帶著緊繃的心欣賞著表演，倏地一下就到了——唰唰唰，大彩帽翻轉聲不停歇，黑熊變換成由煙火所綴點的基隆河畔，為國慶這天，獻上最高的祝福。

相互印襯 更勝以往

接著則是由國防部聯合樂儀隊為此次典禮揭開序幕，挺拔俊美的三軍樂儀，動作與動作間，乾淨明快，以不帶有任何一絲雜質的純淨表演，奏出了自身的榮耀；再來啦啦隊的表演，我們也一併用「波浪舞」來予以呼應，展現著如同一般大學生有活力的一面，讓校外的人看見，我們並不呆版，並不是所謂的服從機器，而是也能朝氣地笑著的「特殊身分學生」。

團結一條心 造福民眾

「有你真好」是此次典禮的感謝主題，風雨英雄們各個蒞臨現場接受全國人民的掌聲，諸如空勤部隊、國防部、警政署、消防署等，總計 593 人，不畏艱辛的救援、善盡職長、堅守崗位的心，是我們所需效法的，自己的價值是由自己所創立，可能會有人在自己伸出手幫忙時，皺著眉說「不需要。」然而，只要有人能夠因為我的幫助，而露出了笑容，我想，那就是我對於自己價值的定義，而那份價值的體現，便是「謝謝。」





雙十國慶　舉國歡慶

34 期 04 隊 048 號　許真維

在一年一度重要的大日子時，世界各國按慣例皆會舉辦國慶大會，邀請政商人士及外國貴賓，列席觀禮，共同見證國家的歷史。

國慶勤務　圖文排字

動員超過 2000 位學生，頭戴雙面不同亮眼色彩帽子的我們，劃設座位區於凱道上的超大型 LED 顯示牆及表演主場之間，屬於維安管制的內衛區。運用「數大就是美」的審美觀，將人員座位聚攏排列，運用帽字顏色組合及變換，合力完成國慶表演勤務，聽命指揮依時段出展現出 2 幅圖案－「熊愛台灣」與「光輝燦爛慶雙十」。

我很喜歡「熊愛台灣」的翻帽演出，此設計創新而俏皮，以台灣特有亞種－臺灣黑熊，對國家大聲示愛，並依時間次序變化，將構成「黑熊」及「愛心」圖案的帽子上舉，從遠處欣賞，更加明顯而活潑，展現學生的活力。

感謝學校為我們爭取翻帽表演機會，不僅可以近距離欣賞精彩的國慶演出，成為畢生難忘的特別經歷，更是為推展學校知名度盡一份心力，誠校長訓勉：「讓警專走出去」，讓更多人知道警專生的水準。

表演欣賞：整齊劃一的樂儀隊

最讓媒體搶拍快門，民眾引領期盼的演出，莫過於國防部聯合樂儀隊的演出！整齊劃一的動作操作、精神抖擻的行進敬禮，儀隊推陳出新的耍槍動作，搭配著樂隊變換隊形，令人嘆為觀止！相較於本校本隊儀隊的訓練，我更能同理：在華麗完美表現背後的艱苦精實訓練，油然而生敬佩之心。



風雨英雄：軍、警、消

配合國慶主題「有你真好」，向救災救難英雄致敬。綜合陸、海、空三領域，進行展示：空勤部隊的飛行，國軍弟兄的數種專業救災車，警察和消防人員的第一線到場救護，讓社會大眾心安，知道政府為因應各種天災人禍，但凡人民權益受侵害時，必會以最快速有效、專業適切的政府資源進行援助。

台灣價值：台灣之光與科技創新

在國慶大典上，矚目焦點當然還有剛為台灣添上榮耀的里約奧運奪牌選手們，他們可是閃閃發亮的台灣之光呢！因為選手們優異的表現，讓台灣成功走上國際舞台，揚名在外。

另一方面，台灣的創新研發軟實力也是不

容小覷的一大優勢，經濟部新研發的智慧電動車：e-moving系列，配合「一里低碳一里幸福」計劃，期能推廣新扯普及率，達到節能減碳，行環保愛地球的實際行動。



幕後英雄，學長支援

盛大隆重的典禮能順利完成，其中不可或缺工作人員的日夜辛勞。除國慶籌備會細心盡責的專責人員外，更令我訝異的是：數百名警力的調動支援，維持現場秩序。前來支援的學長姐人數之多，不只是交通崗哨、交岔路口的佈署，在進入會場前的安全檢查站，竟可以排成「人龍」形式戒護，足見國慶大典的維安工作之重要性。長時間的守望勤務，定點站立的體力消耗，學長姐們真的好辛苦，敬業的態度是我學習效法之處。

心得與結語

首次參與國家重大慶典演出，確實大開眼界，可惜的是，以後也很難常有機會再參加觀禮。雖然當天沒機會拍很多相片留存，但最不凡難忘的回憶已留在腦海中，與同學、與警專校譽長久並存。



翻轉的圓帽　我們的榮耀

專 35 期 05 隊 171　黃詳貴



蓄勢待發

校長總是說著要把警專推往更高峰。如今或許達到了一定程度的成效了。十月十日是中華民國的盛大日子，全國舉天歡慶這一天，當然重要的日子表演節目是不可缺少的，因為上一屆學長姐們的良好表現，使我們警專獲得了更熱烈的邀請，在全國的舞台中表演圖案的排列及變化，展現警專良好素質的機會就這麼被校長把握住了。

在圖文勤務前兩個禮拜多，學校展開了圖文的編排與勤務的裝備整頓、人員的訓練，在第一次的練習時，我們剛收到帽子，覺得有些可笑，每一個帽子都擁有兩種顏色，一開始練習圖形的組成不太理想，再加上有些圖文勤務的同學沒有帽子，圖形更是殘破不堪，熊愛台灣的熊就好像得了皮膚病般，脫了一些毛，東空了一個西空了一個，而光輝燦爛慶雙十的星空更是殘破。

上軌道

經過了幾次的練習之後，我們警專展現了應有的優良的資質、迅速的學習能力，驚豔了中華民國國慶籌備委員會派來協助我們的委員，不管是流暢度、整齊度、帽子的角度，我們在場的學生都做得相當不錯，雖然不敢說滿分，但最少也有達到八九十分，後來校長到場親自前來中正堂巡視學生的練習，鼓舞我們的士氣，學生們的反應相當的熱烈，把動作做得相當的漂亮，從二樓看下去，那隻熊活靈活現的，愛台灣的紅色圖形字樣相當的明顯，而我們良好的表現也改變了內心的想法，覺得自己身負重任，帽子如我們的第二生命，每一頂的帽子都是如此的重要，每一個帽沿的結合，才能造就一個完整的圖形，如同現實警察，團隊合作。由於我們表現得不錯，籌備會給我們加入了一些有趣的舉動，讓我們和職棒啦啦隊一起互動，當他們表演「愛的主打歌」時我們以圖形的波浪延續他們的音浪，互動的表演一定會給全場加分，並把氣氛帶到最高潮。

出勤前夕

禮拜日晚上我們全體提早到晚上八點收假，並在晚上九點整準時就寢，提早地準備各種勤務裝備。那天晚上大家都有些睡不著，可以有幸參加國家的重大活動，支援立法院徵招擔任大會中央圖文區圖文排字表演活動，在場布景可以看到多位電視上才看的到的名人，還可以表演給他們看，甚至是全國的人民看、給外國友邦的人看，當然興奮阿！就向校長所說的一樣，這種活動參與，如同校長在讀警官學校支援國慶活動，是種榮譽，是種永遠的回憶，一輩子難以忘懷，可以拿出來說拿出來傳承的。

致我們的國家

當天我帶著既雀躍又有些膽怯的心情去集合準備出發，出發前全體參加圖文勤務的學生在思源廳整裝，在兩千零五十名學生中只有兩隊是一年級的，眼看就快要出發了，二年級的學長姊依然穩如泰山，看似和平常毫無差別，果然見過世面的、去實習過的、參與過其他勤務的就是不一樣，回頭看各個隊職官，他們更是穩如泰山。

經過了總隊長上台的調度後，我的心情漸漸緩和了，登上車時天色尚暗，路漸漸開闊，天光漸亮，路上都是身著長袖領帶制服的警察學長姐們，在路上待命，準備各種突發狀況。走著走著看到總統府了，第一次親眼看見這個從日治時期就豎立在這的建築，覺得格外雄偉，凱達格蘭大道也是格外的寬廣，會場是如此的廣闊，入座後發現自己心跳加速，有些慌亂停不下來，沒有現場經驗的我開始四處觀望，看看他人在做什麼，並且加以模仿，心中不斷的默背流程，深怕出了些差錯，在活動開始前早已做好萬全的準備，但不免還是有些發慌，直到校長臨場助陣，腦中突然閃過練習時的狀態和心境，確實的抓住那種感覺，內圓外方的去做。邊聆聽人聲樂團、客家歌曲表演、陸專太鼓的表演時，心雖然隨著音樂的律動跳動，但外在依然保持著最高的儀態，戰戰兢兢的肅坐著，觀賞著三軍樂儀隊和遊行隊伍經過，仍然不失本職，把圖形保持住，以十一種繽紛色彩，以翻帽、波浪、高低組合，全場提起了兩次警專全名及介紹，再加上好的表現長官和民眾一定有目共睹，把警專的優直形象推向全國，以「創新」的方式發揚警專，共同努力，把警專的專業素養、優質形象植入人人心中，對中華民國生日致上最高的祝福。



雙十國慶





有你真好









桃李傳燈集



歡迎中正大學師生蒞校參訪

兄弟情 姊妹校

專 35 期 07 隊 157 號　程煒聰
專 35 期 08 隊 162 號　連韋竣

前言

為了犯罪防治相關知識研究的推動，提升社會治安及人民生命安全的保障，中正大學校長馮展華博士於 105 年 10 月 15 日（週六）親自率該校各科室主管、教授、師生約 120 人蒞臨本校參觀，由本校校長何明洲親自熱情接待，對本校校園做簡介、並安排各項術科演練及相關犯罪學課程介紹，同時與本校簽署締結姐妹校，交流經驗增進情誼，加強雙方之學習成效，將優質教育文化傳遞給兩校師生。



積極創新　修德澤人

中正大學校訓為－「積極創新，修德澤人」，意旨為觀念創新就是目標創新，就是提出人認為不可能達到的目標，並用創新的辦法實現它，其簡介即提到「修德澤人，乃提升自我品德觀念，心善，是大愛無疆的蔓延；心寬，是足智多謀恬靜；心正，是透明的開誠布公；心靜，是笑看風雲的舒暢；心怡，是心中總懷一種樂觀向上的獨特情操；心安，是知足常樂的最大內涵；心誠，是人們最終必須追逐的一種高風亮節。」

中正大學簡稱CCU（Chung Cheng University），位於嘉義縣民雄鄉之綜合型國立大學。目前為亞洲百大、臺灣綜合大學系統成員之一，現有社會科學、法學、文學、理學、工學、管理、教育等七個學院，並以社會科學、法學、電腦科學等領域見長，其管理學院更在2016年獲得AACSB（The Association to Advance Collegiate Schools of Business）國際權威商管教育認證。

馮校長秉持校訓，積極態度推廣品德教育，希望每位師生都有獨特情操，進而對人類社會有所貢獻，即所謂「生活的目的在增進人類全體之生活」，希望讓學生去社會創業、體驗。然而，隨著科技的進步，資訊安全的重要性日趨增加，且在物聯網的發展下，促使有心人無聲無息趁機竊取機密資料，投機取巧地實施犯罪；為杜絕此一社會亂象，希望來日能與本校致力於此類案件的防治，讓民眾能方便又安心地使用物聯網。

犯防研究重鎮

中正大學對於犯罪防治及日新月異的網際網路犯罪，認為應從基本教育紮根，於民國八十七年設立具備宏觀視野犯罪防治學系，在黃光雄院長的帶領下，主張應從教育做起，積極培育各項有關的人才，結合刑事司法與教育輔導實務，培訓具有邏輯思維、獨立判斷能力的實務人才。

學科上，為了與時俱進、更上層樓，並隨著科技化的來臨，結合犯罪學、心理學、刑事法學等，特別聚焦在青少年犯罪，近年來政府趨加重視少年犯之矯正教育，縱已成立少年矯正學校，然缺乏適當師資及專業人員來從事教學，為了協助他們能認知與自省，並在未鑄成大錯前將他們導向正途，不遺餘力與許多實務單位多方聯繫合作，落實本系「理論為本、實務為體、生活為用」的發展方向。

策略聯盟　優質結盟

為了協助全國犯罪防治合作及促進政策發展，兩校於本校國際會議廳舉行簽約儀式，簽署「交流策略聯盟協議」，未來除了進行學術、專業知能及慶典活動等交流，也推動學生職涯發展與進修教育宣導，更提供進修管道機會與社團成果展演等，建立資源共享機制。會後介紹本校各項相關設備及校區導覽。

首先蒞臨本校刑案專業教室，該室創立於民國79年，並受李昌鈺博士題字加持，同時於門前設有先進臉孔辨識設備，另有裝設特殊噴霧模擬彈道，不但無味無毒，並能準確分析彈道軌跡。319槍擊案發生時，便是利用此噴霧模擬當時情況，所以本校在結合學識與實務課程安排上，能讓學生更能了解刑案處理方式及知識。

其次，來賓們參觀緊急救護專業教室，由本校消防安全科同學示範緊急救護演練，當執勤時面對民眾心肌梗塞，如果能在一分鐘內進行緊急救護，能使民眾獲救率達九成，「救人一命，勝造七級浮屠」。教學上採用活潑式教學法，讓學生發現急救時能伴隨現代歌曲的節奏，達成按壓準確的速率，加深學生的記憶，不但能化解自身的緊張，也能順利學會急救術。



校長何明洲也親自為各位貴賓介紹有關住宅竊盜犯的調查，並報告各項門鎖的優劣及應對方式，例如一般的門鎖只能抵擋十分鐘，但為確保自身財產，門鎖應強化至能抵擋三十分鐘，何校長建議可使用六道門鎖或者是智慧辨識系統，這些對於財產的保障是相對有效，更提及購買房地產時，盡量挑選外牆為平面，如有太多樑柱會使小偷方便攀爬，窗戶以堅固的鐵窗更優於易破壞的鋁窗。

接著，由本校海巡科學長為來賓介紹海洋巡防專業教室，舉本校高雄艦模型為例，本體耗資 15 億，續航力達 10,000 海浬，相當於臺灣來回夏威夷的距離，高雄艦目前在南海定期巡航並維護國家主權。學校為培養學生能力，建立模擬艦駛艙、購買潛水相關配備以及模擬生態池，讓學生能熟悉實務相關備與技能，不但可以在畢業分發到單位時快速進入狀況，更能確保全艦安全及應變狀況，以因應隨時可能發生的危機及挑戰。



悠悠校史館、古道照顏色

拜訪本校歷史悠久的圖書館、史蹟館，何校長細心講解相關事物，當通往校史館的階梯旁，展示國內著名畫家的名畫，每張墨寶皆是真跡，且具有紀念價值，堪稱經典之作，更為校史館增添一番藝術氣息。瀏覽館內歷史長廊中，列出本校歷史變遷、警察制服、應勤裝備、歷任校長，與美麗校園的照片，勾勒出地靈人傑的輪廓，體驗回顧警察的歷史。最後，邀請各位貴賓在名冊上簽名，見證這歷史性的一刻，畫下令人讚賞的驚嘆號。

文武兼備 術德兼修

最後，本校引以為傲的空氣槍射擊隊及柔道隊帶來視覺上的震撼，在空氣槍靶場中，本校射擊隊表現亮眼，更讓來賓見證本校訓練的精實。

接著柔道隊演練更是令人嘆為觀止，由基本的護身倒法、前後滾翻，到後來的模擬對打，展現卓越的柔道技能；護身倒法從 1-6 人的距離，加上由 1-3 人形疊層高的前滾翻，每一次的跳躍，都是選手們平時反覆練習的成果，希望未來出勤時能更加迅速逮補犯嫌，並確保自身安全。最後，柔道隊更是挑戰蒙眼對打，在精湛的體技下，為今日的參觀畫下句點。

餐宴在本校樂群軒舉行，除享用本校精心準備的美食外，同時聆聽本校學生帶來鎖吶及二胡表演，顯示本校教育是文武合一、劍膽琴心。本日學術科的交流，讓貴賓讚不絕口，雙方校長也趁此輕鬆時刻互相交換個人經驗及學校趣聞軼事，兩位校長也以茶代酒，向各位在座親臨的嘉賓舉杯致敬。

兩校情誼 創建歷史

經過一天的參訪，兩校都對彼此有相當的了解，警專的文武合一教育，中正大學的卓越學術，兩者相輔相成、相得益彰，並希望從本日起，能從頻繁互動增進姊妹校的情誼，並舉辦各項學術研討，延續兩校師生交流，最後，留下美好回憶，見證這歷史性的一刻。





恐怖主義威脅及臺灣應有的作為

講者：中央警察大學恐怖主義研究中心主任汪毓瑋教授
紀錄：專 34 期 7 隊 038 號　陳凱廷
時間：105 年 11 月 7 日（週一）8 時 30 分 -10 時
地點：本校中正堂

前言

相信很多人都認為恐怖主義離我們很遙遠，遠在美國與中東，但是接下來的數據統計和事實分析，狠狠地給了我們一記當頭棒喝，原來臺灣已經不知不覺走到了會被恐怖主義組織注意和列為攻擊對象的地方。

恐怖主義漫延

以前的資料說明臺灣為何被攻擊的機率比較小，也說明臺灣內部其實並沒有恐怖主義，基本上都是來自於外國，但講到最近幾年，突然發現臺灣的國際曝光率有顯著的增加，不論是正面亦或是負面，像是傑出的運動選手：王建民、陽岱鋼等、還有學術上的評比、發明等，以及將要舉辦的世大運，都讓「臺灣」這兩個字在國際間傳開來，也不可避免被恐怖主義組織貼上親美的標籤，更遑論美國曾經在一些場合說出臺灣是美國重要的反恐助力等話，加深了恐怖組織對臺灣的印象，也讓臺灣有了被攻擊的可能性。恐怖組織的進攻順序，從美洲到歐洲再進入非洲，現在又把影響擴及至亞洲，讓原本只是擔任後勤支援的臺灣，現在也要直接面臨攻擊的威脅。

傷亡人數漸增

引用美國國務院 2015 年趨勢報告「恐怖組織的進攻策略及當前情況」，策略便是佔地為王，意思是以武力占領一些當地重要地標，並以此為據點與當地政府抗爭，緩慢的侵蝕。

目前有九十餘個國家遭受過恐怖攻擊，但與 2014 年相比，攻擊頻率少了 13%（11774 次），但是傷亡率卻增加了 81%（28300 人死亡、35300 人受傷），這說明了恐怖組織的武器與技術也在提升，原本需要 10 次的攻擊才有 10 次的效果，現在只要 6、7 次便能達到，是一個相當嚴重的警訊。

恐攻無所不在

而敘利亞與伊拉克等回教國家的恐怖主義戰士（FTF），利用移徒運動的滲透以及新的科技與資訊平台，使恐怖攻擊變得更加無跡可尋；再者，是女性恐怖主義者的增加，以及對飛機的恐怖攻擊減少轉為對其他交通工具的攻擊，使得他們的破壞力更進一步；再來，為即席製作炸彈（簡易爆炸裝置）IED（Improvised Ex-plosive Device），泛指任何利用現有或臨時製造的材料所製成之炸彈。換言之，任何物品都有可能變成它們的攻擊手段，從看到的圖片就多到不勝枚舉，像是在布娃娃、床舖等日常生活用品裡裝上炸彈，實在是令人防不勝防。





校長結語

演講結束校長何明洲上台感謝汪主任精闢的論述，並提到恐怖份子為何喜歡先攻擊警察，並說明攻擊後的效果，以及犯罪手法的日新月異，希望與會的同學不要心存僥倖，好好在這兩年間訓練自己，力求成為一名合格適任的警察人員。





警專勇奪富邦勇士大專系際盃冠軍

訓導　吳思遠

長久以來籃球都是我最喜愛的運動，相對於其他運動而言，籃球只需要一顆球，加上一個籃框，球投進球框的霎那間，就可以滿足自己的成就感，加上籃球不僅可以一個人獨樂，更可以眾樂，透過團隊合作，隊友之間的掩護、傳導、走位，尋找致勝的契機，各種身材也都能貢獻所長，身材高大的可以利用制空跟內線優勢，身材矮小的同樣能善用敏捷突破，裡應外合。籃球更是絕佳的社交橋樑，一個球場可以凝聚來自四面八方，各種年齡層，各行各業的人，以球會友，從陌生到產生默契，有共同興趣，就會有共同話題，分享個人籃球或人生的寶貴經驗，這是我熱愛籃球的原因。進入警專後，當然延續對籃球的熱愛，加入教職員籃球隊，在李明泰教練的帶領下，警專教職員籃球隊也一直是同仁交流跟勤餘互動的重要橋樑。

這次有機會到現場為本校籃球隊加油，見證本校勇奪富邦勇士系際盃冠軍，個人訪問校隊李明泰教練，分享警專冠軍之路。（以下訪談內容）

問：教練自己也熱愛籃球，你是從什麼時候開始接觸籃球？為什麼選擇這項運動作為終身的興趣？

李教練：我從國中時期就喜愛籃球，真正接受

正規籃球訓練是兩個重要的階段，其中一個是畢業留校，當時學校有 7 位警光隊球員，每一個都 190 幾公分，都是體育保送生，我在跟他們練習中受到正規籃球的培訓，當時警專教職員籃球隊所向披靡，不論是全國大專盃教職員或警政署署長盃籃球比賽都是冠軍，那是警專籃球的輝煌時期；其後是我去臺北體育學院進修，當時體院的周海榕教練給我的指導，讓我對籃球教練及裁判的專業產生更深的興趣，之後開始擔任籃球社指導老師、校隊教練，並成立籃球裁判社，推廣本校學生籃球運動。

問：過去我們學校未曾參加富邦系際盃比賽，這次有機會能參加聽說是教練努力爭取得來，可否先談一下這個過程？

李教練：當時因為大專盃的比賽剛結束不久，二年級球員又必須要準備特考，只剩下一年級的球員，人力明顯不足，但是我在幾經考慮後，還是想報名參賽，主要原因在於這些孩子們都熱愛打球，而且我們球隊之中有很多很好的球員，包括浩翔、威翔他們幾個，我擔任教練這麼多年，我有自信能帶這個球隊出去跟別人比賽，同時我更希望這些孩子們找到自己的舞台，因為空有一身武藝卻沒有舞台，是一件非常可惜的事情，而且機會稍縱即逝；後來輾轉透過世新大學何正峰教練、大專體委會陳執行長慕聰先生的熱心幫忙，當然更要感謝主辦單位富邦勇士球團的協助支持，終於有機會讓警專籃球代表隊參賽。

問：我們學校這些選手是如何招募的，他們剛進來的時候練習狀況如何？平常採用哪些訓練的方式？

李教練：這次比賽的選手都是籃球社在學生入校時招募的球員，每年籃球社的入社報名都很踴躍，從二百多人中挑選，測試運球、上籃、過人等基本動作後選出近 12-13 位。籃球隊每個禮拜二、四晚上訓練二個小時，從熱身完成後進行基本動作訓練，到 2 人、3 人、4 人的小組配合做攻防練習、體能訓練等等。這些新進選手加入後跟二年級（當時專 33 期）組成校隊參加大專盃一般組比賽，今年打到第 8 名，因為富邦勇士系際盃初賽時間是 5 月底，那時候二年級學生即將畢業面臨特考，因此我們只剩下一年級的成員，而且是從大專盃比賽後接續訓練，所以初賽過程打得很辛苦。

由於我們身高上比較缺乏優勢，所以我們都是用體能跟速度壓制對手，開賽我們就會用四分之三壓迫防守，製造對方失誤、轉換快攻的機會；劉泓緯、鄭宇捷、陳浩翔、常皓凱和尤威翔這幾位都是同隊的同學，朝夕相處在一起，他們的默契，讓我們在進攻上可以採取快速傳導，打快的球風，一旦站到有利位置，就有自信的投射或上籃得分。

問：這次比賽賽程都很緊湊，5 月 29 日下午對戰臺灣科技大學我們 66-61 險勝，那一場打得很辛苦，每一節比分都很接近甚至曾經被超前，當天比賽過程你們是怎麼奮戰挺過來的？

李教練：比賽當天氣溫很高，比賽地點很悶熱，加上我們只有一年級的 13 位成員能夠參加預賽，其他學校都是大學部加上研究所，人力比我們要充裕的多，所以當天下午那場比賽，我們選手的體力流失很快，加上對方的確打的蠻好，我們沒有想到他們會這麼難纏，比數接近



的情況下主力球員休息時間不夠，所以打的非常辛苦，後來剩下倒數 2 分鐘幾球命中拉開比分，才終於獲勝。

問：警專學生課程很多，選手練習過程中難免遇到瓶頸，表現不好或是練習態度不好時，你是如何激勵選手？

李教練：因為學校課程活動滿檔，包括夜間補課、考試、其他活動集訓，晚點名等等都壓縮練習時間，加上許多球員都不是從小接受正規籃球訓練，年紀都還很輕，所以訓練過程常會受到外在因素，例如考試、補課、散步假、人際關係、男女朋友交往問題等等因素影響，情緒起伏很大，注意力難在短時間內集中，練習時間已經不夠的情況下，二個小時的時間，有時候必須花一個小時調適球員的心態，才能開始訓練，過程中表現不盡力時，我當然也會罵人，但是我覺得我們學校的同學畢竟受過預備教育，軍事化的訓練，只要調適過後，選手多半都能夠確實的達到我的要求，而且由於抗壓力夠，關鍵時刻大家有機會都還是敢出手，能夠頂住壓力不軟手需要很強的自信，這點我覺得我們球隊做的特別好。

問：選手對外比賽需要時間練習，也需要許多的後勤支援，這部份你是如何協調克服的？

李教練：這次比賽除了富邦勇士球團贊助球衣以及四強賽球隊食宿之外，許多的資源都是透過學校跟我過去球界認識的人脈提供，當然同學熱心的參與也是很重要的一部分，像我們球隊的兩位經理，都是曾經高中時期擔任過球隊經理，經過挑選擔任的，她們兩位協助球隊許多事務工作，還要負責在球賽進行過程中紀錄球員犯規次數，出手、失誤次數等數據，讓我們在比賽結束後能檢討改進；這次冠軍賽校長跟主任秘書還有總隊長、訓導處徐主任、課外活動組張組長、教職員籃球隊許多弟兄、學校同學都親自出席到場為選手加油打氣，這些都是無形無價的支持跟鼓勵，因為球員打球要有一個目標，就是為了證明警專籃球的冠軍實力，特別感謝長官跟同學的支持。

此外，這次我們可以在複賽一路過關斬將，主要有一個因素就是我們在九月開學後就積極展開訓練，在其他大學還在放暑假的時候，我們就已經分別找世新大學、景文科大二個大專盃的一流球隊，以及一組實力接近的社會球隊進行三場友誼賽，並且利用開學之初同學課業壓力還不是很重，在那兩週把體能提升上來，所以有完整充足的訓練時間跟場地非常重要，因此我希望學校未來能更重視球隊，在相關軟硬體部份給予我們更多的支援。



問：學校也有很多熱愛打籃球的同學，對於有心想增進籃球技巧的同學，有什麼練習建議？

李教練：我們籃球社在 11 月底開始有舉辦一個社員籃球對抗賽，男子組有 8 隊，女子組有 4 隊，進行為期一個月的籃球比賽，讓社員有機會可以體驗籃球比賽的樂趣。下學期運動季則會舉辦各教授班 3 對 3 鬥牛比賽，因此同學如果籃球有興趣，歡迎參加籃球社或籃球裁判社，或者可以參加運動季的比賽與同好切磋球技。

其次，對於熱愛籃球運動的同學，我認為首先應該注意安全，籃球有許多動作需要在快速移動中停止、跳躍，因此需要能完整保護腳



踝的籃球鞋，常看到同學穿著慢跑鞋打籃球，許多人年輕時的運動傷害影響未來健康，更可能會折損你的運動生涯，要能夠長久享受打籃球的樂趣，就要先從保護自己開始。

其次就是年輕球員常犯的錯誤就是經驗不足，急著做動作，往往動作做的很快，對手原本應該會被過或者起跳，反而因為進攻者動作速度太快，導致對手來不及反應所以也沒達到效果，一個好的球員要善用腦袋打球，在旁邊熱身的時候，就應該多觀察對手的動作，他的慣用手，擅長動作，容易得分的投籃角度，作為跟隊友合作的參考，同時也反省一下自己動作的問題，才會有所進步，以上是我個人的一點建議。

冠軍榮耀背後其實充滿艱辛，當我們分享冠軍喜悅的同時，透過與教練的訪談，讓同學們能夠更瞭解籃球隊為了警專校譽所付出、投入的心力；為了提供優秀球員一個展現才華的舞台，教練克服萬難，運用人脈爭取參賽機會；在人力不足的情況之下，球隊上下一心，善用學校團體生活以及抗壓力的訓練等優勢，強化球員心理素質、維繫球隊凝聚力。最後，李教練提到球員打球必需要有一個目標，做任何事情又未嘗不是如此。前 NBA 球星 T-Mac(Tracy McGrady），現在同學可能對這位退役球員比較陌生，T-Mac 曾經繳出單季平均得分 32 分、6.5 籃板、5 助攻的怪物級數據（LeBron James 最佳賽季表現是平均 31.4 分、7 籃板、6.6 助攻，兩人實力不分軒輊），T-Mac 還曾經在 2002 年 12 月 12 日對馬刺比賽中創造出最後 35 秒狂得 13 分逆轉獲勝的神蹟（號稱 13 in 35），一直以來都為球迷津津樂道，但是他終其生涯並沒有得到總冠軍，他對這件事的回應是：

每個人都應該有一個夢想，只為不辜負自己！以此與同學共勉之，祝福警專籃球隊能再創佳績！



執法人員行政管理研討會實錄

專 35 期 07 隊 036 號　王偉帆

兩校學術交流提升教學研究品質

105 年度執法人員行政管理理論與實踐研討會於 10 月 28 日在臺灣警察專科學校舉行，並由中央警察大學與臺灣警察專科學校共同辦理。該研討會舉辦至今已行之有年，警專此次亦順利接棒，並在本校何校長明州帶領之下圓滿閉幕。此外，藉此研討會，除有益警界與時俱進，因應社會走向與科技發展外，亦大幅提升同仁的教學品質與學術能量。

此次研討會分別在警專的樹人樓 10 樓國際會議廳與日新樓 101 會議室舉辦，各別分為上午下午等四個場次，總共發表 15 篇論文。此外，於會前與會末，各有一專題演講與圓桌論壇，分別為由警大刁校長建生發表之專題演講，與由考試院邱華君顧問、警大警政管理學院章光明院長、柯建銘總召辦公室法案主任蔣念祖博士和東吳大學法律系董保城客座教授出席的圓桌論壇。

何校長於開幕式時表示，對於此次研討會能邀請眾多大師及同仁蒞臨感到十分光榮，而透過此會亦能提升眾人的教學能力與學術能量。並期許在場與會的同學們能從中汲取智識，有所收穫。而對於刁校長能於百忙中撥空指導也深感榮幸。

重視公共工程議題與溝通

刁校長的專題演講亦立刻吸引眾人注意，以「警大三大工程預算執行與管理」為主題，



該校的射擊大樓、偵查與鑑識科技大樓與學員生宿舍大樓為例，詳述公共工程執行的問題與溝通的重要性。刁校長指出，警大硬體設備可與世界一流大學並駕齊驅，而唯有透過一流的設備，才能為警大、警專吸引一流的人才，並希望此三大工程能成為國內情治和司法部門的訓練中心，並提升法律內涵能量。

學術與實務代表參與踴躍

而此次與會主持、發表或評論的嘉賓，除本校李教育長禎琨、馬心韻主任、張惠智組長、張益槐教官、王旭昇教官、陳俊宏副教授、陳斐鈴助理教授與韋愛梅助理教授外，更包括自警大的霍春亨總隊長、張淵菘中隊長、林麗珊主任、王孟平教授、黃慧娟教授、盧偉斯副教授、馮佩君副教授、吳彰裕副教授、蔡庭榕副教授、孫義雄副教授、吳斯茜副教授和蘇恆舜講師一同參予。

此外，來自警界、學界與實務界等與會者有許文傑主任秘書、黃國珍副分局長、林世當前警政委員、李新民督察員、黃庭芳警務員、陳佩君科員、施永昭專員、鄭益智專員、林家宏專員、洪浩華所長、郭翔豪所長、陳冠宇巡官、洪毓慧巡官、江慶興董事長、紀惠容執行長、姚淑文主任、鄭善印主任、杜聖聰助理教授、李佳穎博士生、鄭凱仲研究生、雷婷蘭研究生與吳逢瑜研究生。整場研討會可謂高手雲集，並分別就警政法制、保全協勤、外勤經驗與心理分析等層面發表論述，宛如置身於學術殿堂般精彩。

探討警政議題，提升教學研究能量

圓桌論壇更在會末掀起另一波高潮，出席論壇的貴賓們，除分別就自身領域分享見解，更為在場師長、學生解惑，並分享個人經驗，提出具體建言，對實務議題有深入之探討。此次研討會的舉辦，不單定位為論文發表的學術平台，更為在場參與的警大、警專學生提供絕佳學習機會。而警政的教學能量與研究風氣之提升，在該會學術與實務雙雙交流結合下，對未來警政發展有更進一步貢獻。



攀鷹石返璞歸真——蘭陽一日行

區隊長　文弈升

旅遊緣起

今年（105 年）自炎炎酷暑的 8 月 8 日父親節開始，專 35 期新生預備教育，歷經了重重的挑戰，終於讓新生都上了軌道，舉凡生活作息、應對進退、公差執行、儀態儀表及體適能等都漸入佳境後，身為隊職官的我終於稍微卸下心中的大石頭。初秋之際趁機偷得浮生半日閒，在幾位樂山樂水的隊職同仁們陪伴下，開始實行規劃已久的旅遊行程。我們一早從學校集合出發，驅車前往宜蘭，在出了雪隧口的那一瞬間，截然不同的氛圍踏然而至，帶領了我們展開美好的一天。

追尋老鷹的高度，俯瞰連山接海隅

首站我們來到宜蘭縣頭城鎮大溪里的「鷹石尖」，「鷹石尖」乃崩落後的岩盤恰有多處凸出的尖塊，由某特定角度看宛如老鷹凌空翱翔的英姿，自高空睥睨地面的景象，故得其名。這個景點因斷崖地形之利可鳥瞰海岸與龜山島海域，原本只是攝影愛好者之間口耳相傳的私房景點，一幕幕海岸線的風景美圖，透過網路流傳，搖身成遊客朝聖熱點，網友們紛紛按圖索驥，如今儼然已成為眾人專程特地前來朝聖的熱門景點。許多遊客站上鷹石尖，再透過專業取景技巧，訪彿身處懸空的危險處境，更讓遊客趨之若鶩，希望拍出類似的照片。我們前來鷹石尖當天的早晨細雨渺渺，攀爬的山路雜草叢生，樹葉上的水珠未退去，路旁石頭也長滿青苔，路面還有些積水，見到泥土路面時不免擔心濕滑，幸好只是虛驚一場，訓導呂清龍的寶貝女兒一路踩著輕盈的步伐哼著兒歌，蹦蹦跳跳地帶著我們這群大朋友前進，不

知不覺之間，腳底下的泥土道路面又逐漸增寬，穿越稀疏的樹林，光線自樹梢中穿梭，從陰暗轉為明亮，蟲鳴鳥叫的聲音逐漸消失，取而代之的是海浪規律拍打聲反而越來越明顯，腳下的道路卻逐漸狹窄，沿著一旁崎嶇的山壁，猛然地見到裸岩在前出現，遙望遠方竟是湛藍的海洋，眼下的景觀是東北角美麗的海岸線與山脈盡收眼底，說是見到人間仙境一點也不為過，果然是令人心曠神怡的獨到秘境。

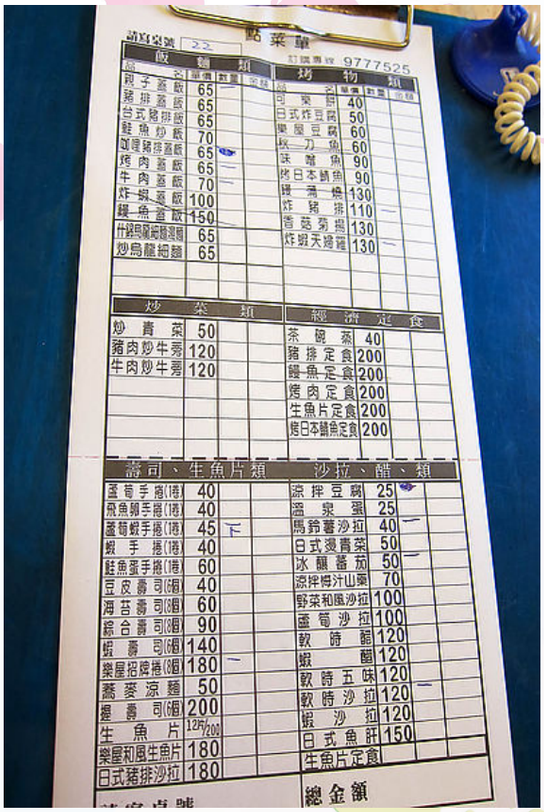
通往鷹石尖的步道口全程約 20 分鐘，若腳程較快者僅需約 10 到 15 分鐘即可輕鬆走完。老鷹盤踞在山邊一方，傲視群雄，睥睨四方，十分霸氣。踏在鷹石尖嘴上，頗有「登東山而小魯，登泰山而小天下」的心境，讓心情也寬闊了起來。座落在海上的龜山島則宛如神明一般默默守護海面上每一艘船隻，平安返航，山腳下的小漁村，只有海浪聲不斷規律拍打的礁石，響起陣陣浪花聲，成為記憶中的永恆。居高臨下望去，一列又一列的火車呼嘯而過，在漫長的北迴鐵路上，偶有區間車停靠這些海岸線上的小站，啟程時也帶走了龜山島的美麗與哀愁。

向北望去，北方的漁港即是大溪漁港，是近幾年宜蘭縣最熱門魚穫海鮮採購集散地。該漁港又幾乎都是當日來回的漁船，每日下午二到三時，一艘艘漁船紛紛滿載而歸，漁穫進入拍賣市場，是大台北地區漁販及民眾購買新鮮魚穫的最佳地點；購買物超所值的魚穫之後前往附近的店家代客料理新鮮的海鮮，是老饕們最大快朵頤的吃法，既新鮮又划算，令人流連忘返。大溪漁港後方山區聚集的房子是龜山島社區，該社區原名仁澤社區，原本居民居住在龜山島上，後因島上人口外移嚴重，民國 59 年時又遭逢颱風侵襲導致斷水斷電，島上幾無糧食；民國 61 年發生大火災，災情嚴重；直到民國 66 年，在政府補助下，居民才全部遷村到了大溪；而龜山島也成為軍事管制區，當地居民只能隔海望著自己的故鄉，在清明節才能返鄉掃墓，成為在地人濃厚的鄉愁記憶。



龍記牛肉麵與樂屋日式料理—網路人氣美食

在鷹石尖上飽覽明媚風光，不知不覺也到了中午時段，我們一行人返回頭城鎮上，要來尋找慕名已久的美食，都集中在頭城火車站斜對面的城鎮中心。首選是纘祥路上的「龍記牛肉麵」，但是龍記是開門前就要到場排隊，開門不到 20 分鐘就會賣完招牌牛三寶麵，聽到這麼夯的牛肉麵店當然要準備第二方案，即是多年前由外澳沙灘衝浪客帶起人氣的台式平價日本料理名店，超人氣的「樂屋日本料理」。根據外號「學生總隊文膽」訓導呂清龍所查詢到的資料，宜蘭百大小吃名店第一名就是頭城龍記牛肉麵，限量供應的牛三寶麵，經常一開店就秒殺，許多饕客為了能夠如願吃到那一碗牛三寶麵，中午 11 點開店前一個小時就衝去店門口耐心排隊，才有機會吃到招牌。當我們一行人接近 12 點時才抵達龍記門口，果然名不虛傳，不只店內座位都客滿，店外排隊民眾已經排到馬路上，而且店家已經公告招牌牛三寶麵售罄，只能望「麵」興嘆，想吃也只能擇期再訪。我們步行到隔壁巷子口的樂屋日本料理，不到中午 12 點幸而還有位子，當我們點完餐點 12 點時，也是全部客滿要排隊了。樂屋的老闆娘我多年前就已認識，深知他們生意興隆門庭若市的原因，就是超級無敵新鮮的



本地漁獲，加上價錢親民的菜單，非常物超所值。菜單如下：

樂屋的生魚片及生魚握壽司，是每次造訪都必點的美食，樂屋的老闆在採購上會使用大溪漁港及梗枋漁港這些一日來回漁船所現撈的生魚，只要吃過這些從漁港到餐桌不超過 12 小時的野生漁貨，就會對生魚片有更深一層的體悟。除非天氣非常不好，漁船沒有出海，才會不得不使用常見的鮭魚、鮪魚、旗魚等這些非本地漁貨。今天造訪之前五天都是強風陰雨天，所以老闆也沒有買到活跳跳有特色的本地漁貨，我們點了綜合握壽司，鮭魚及鮪魚的等級想來也不差，完全沒有怪異的腥味，魚肉與米飯巧妙融合入口即化，那美妙的滋味充滿口中真的很讚，難以形容的鮮甜美味，也吃出了老闆對漁貨採購的堅持。

第二招牌就是樂屋招牌捲，這可是我第一次來時老闆娘強烈推薦的，一吃之下驚為天人，之後每次必點。看似壽司又似手卷的招牌捲，看上去似乎有新鮮高麗菜包著一隻大炸蝦和馬鈴薯沙拉，實際上一份招牌捲是由兩隻大炸蝦組成，一捲一隻大蝦，再加上大量高麗菜、小黃瓜和很多配料後淋上美乃滋然後捲起來，一捲可以切四段，一份共八段。料好實在，整口吞下感覺真是奇妙，多種風味融合在一起，加上炸蝦的美味真是一絕。最後一段會露出一節蝦尾，格外顯得豐富，強力推薦樂屋招牌捲。另外，樂屋最為人津津樂道的地方就是免費附贈的味增湯，他們的味增湯是用大量的魚骨和切完生魚片後的零散魚肉，來樂屋啃味增湯中的魚骨肉真是很享受，湯也不會死鹹，無限供應的湯料好實在內容豐富真是不簡單，讓人感覺到店家十分地真誠用心。

搭鐵牛車反璞歸真，訪風水寶穴憶宜蘭歷史

在樂屋享受完美食之後，我們前往造訪宜蘭縣員山鄉的內城社區，是個以農為主的村落，保留了完整的農村田野景觀，可是隨著時代的變遷，青壯人口到都市發展，造成農村人口老化問題非常嚴重，跟許多偏遠地區的小農



村一樣的遭遇，以農為主的產業沒落，但是天無絕人之路，社區內有志之士本著愛鄉愛土的情懷，響應政府農村再生計畫以及社區總體營造計畫，並且配合政府推動各項福利社區化工作及文化保存、資源調查工作，獲得居民的高度認同與參與，民國 94 年成立「鐵牛力阿卡車隊」，由當地耆老帶領遊客走訪社區的好山好水，除了讓老農增加零用金外，也開創內城農村產業的新契機，凝聚了社區意識，營造永續發展的「生態」農村典範。所謂的鐵牛車是早期居民辛勤的在農地上用鐵牛仔翻耕農地，當收成時，居民用鐵牛仔加改良過的力阿卡來載運農作物，鐵牛力阿卡穿梭在鄉間田野中，碰碰聲響徹雲霄，坐在上面更是威風八面，這是四、五年級生小時候的共同記憶，如今機械自動化的時代，「鐵牛力阿卡」已慢慢地被淘汰了。

「鐵牛力阿卡」產業將遊客帶進內城，打響社區的知名度，深化社區產業的內容，發展鐵牛車解說導覽、割稻仔飯（農村風味餐）、農村手工藝、農事體驗、工作假期等特色產業。藉由各種方案執行的同時，帶動鐵牛車周邊產業發展，讓居民願意深耕農村，促進農村產業再生的效應。並在產業再生的同時，凝聚社區意識，營造在地的農事「生產」、農村的「生活」美學，與永續發展的「生態」農村。內城社區民國 96 年代表宜蘭縣政府參加內政部評鑑榮獲優等社區（全國最高分），外縣市社區參訪源源不絕，開啟了社區產業經濟的發展。「鐵牛力阿卡」產業結合農村人文與生態教育，滿足遊客的旅遊體驗，讓遊客融入農村，提供遊客深入體驗農村生活的方式，居民共同服務與遊客分享農村體驗，親手參與農作體驗，深化遊憩體驗的完整度與感受度，在遊憩體驗中享受人文與自然生態。同時推廣自然生態與環境維護，在遊客從事各種產業活動時，透過居民導覽解說社區生態網路，使遊客產生環境認同感，共同達成環境維護及推廣自然生態。

內城社區近年來吸引許多有理念的小農戶租地耕作，加上社區原有農戶所生產的特色農產品如桃太郎番茄、香魚、檳榔心芋、土芭樂等，透過社區資源的整合，銷售小農的農產品，以創造方案的營收，並增加小農戶的收入，營造根留農村的經濟環境。帶動地方產業發展：透過文化創意產業模式，將地方文化與地方產業（稻米、柑橘、洛神、蜂蜜、蔗糖等）結合，以文化創意包裝地方產業，讓地方產業找到新出路，帶動地方產業發展，增加居民就業機會、提高農民所得。讓社區的小農透過「內城小農市集」銷售農特產品與加工品，透過社區的包裝與行銷，增加農村居民的營收，提升生活品質，創造了農產品的附加價值。我們一行人來到如此精彩豐富的農村社區，內心十分期待，在社區總幹事的安排下，搭乘了一輛精緻裝潢獨一無二的鐵牛力阿卡，這「鐵牛力阿卡」曾是耕耘田地與運送農作的好幫手，如今從農耕的職場退休多年，經細心整修並加裝棚蓋，每輛都妝點得古樸又喜氣，做起載客旅遊的生意，展開各自的第二春，也為社區營造出既復古又創新的獨特活力。當地的老庄腳做田人，駕駛兼導遊，將家鄉景點用講古方式推介給旅行者，在熱情地當地導遊帶領之下，展開了奇幻的冒險旅程。

（一） 隘勇古道與羌仔連埤（湧泉）

穿梭經過蜿蜒的農路，第一站就來到世外桃源人間秘境，內城隘勇古道長 1.2 公里，位於羌仔連埤與鼻仔頭公園之間，是昔日內城通往大湖後山的舊路， 先民經由這條山徑上山砍柴抽藤、運送木材或肥料，日治初期將這條古道闢建為隘勇線警備道路。在鼻仔頭公園的入口即可看見「隘勇古道」的指標，沿著指標前行，經過一座「有應公廟」，續行約百來公尺，即進入隘勇古道。 隘勇古道繞行於山麓的林間，道路寬緩好走，路況極佳。古道依山

而行，偶爾可從林間空隙俯見下方的內城圳，古道沿途有竹林拓墾遺跡，也經過嶙峋的岩壁，落葉滿徑，古意盎然。 由於古道位處山麓，偶經農家的拓墾地，林間明亮，路徑寬敞，並不會給人古道幽靜寂寥的感覺。大約半個小時，即可抵達古道終點「羌仔連埤」，是兩座大小相連的埤塘，小埤塘設有環湖步道，埤塘清澈，水淺處清澈見底，有魚兒悠游， 埤塘旁圳道有搭棚及設有親水階梯，可在此戲水或觀魚。在親水階梯上細想人生從來就曲折起伏，正如流水般有起有落時大時小，融入了自然的聲光裡，花木蟲鳥都成了朋友，沉靜的心忘卻人我是非，好不快活。

（二）大樹公（老茄苳樹）

來到「大樹公」前。三百多年的茄冬樹，腰圍需數人合抱，濃蔭遮蓋面積極寬廣，微傾著樹身，俯臨水圳，彷彿與流水有訴說不完的心曲。日光映照水波再反射向層層疊疊的葉叢，竟生粼粼流動不歇的光影，好似水圳回應著老樹的低語。枝葉間，多達數十種寄居共生的苔蘚蕨類與藤蔓植物，大大地彰顯了老樹的雅量，因有容乃大而壯大成就了老樹獨特絕美的姿容。樹下一座低矮小廟，供奉著「大樹公」及山神等，神蹟連連多有顯靈神蹟故事流傳，香火絡繹不絕，流露了居民及往來遊客的堅定信仰。繁茂的老樹與古樸的小廟，綠紅相映，大小相襯，是路過山坳小徑的歇涼好所在，饒富趣味。位於社區內的老茄苳樹，推測樹齡約 310 年，是宜蘭縣政府列管的老樹之一（編號：宜員 002）。因土生土長壽命長，常可生成巨樹。老樹濃密的樹冠以及褐色寬大的樹幹，就像一位歷盡滄桑的長者，故又名重陽木。這株老茄苳位在一個山腳下，樹身向下傾斜，伏臨小溪，成侷促蹩縮狀，濃蔭遮蓋面積四百五十平方公尺。

（三）渡船頭（大坑漁場）

內城社區早期村民來此拓墾時，為了生存除了種農作物外，還必須上山砍伐木材、製作木炭、抽藤，為了能運送至市區販賣維持生計，在內城圳源頭設置渡船頭利用駁船來載





運，這就是最早時的交通工具，如今因時代變遷路上交通取代了水上交通，因此渡船頭漸漸失去了它的功用而廢置，甚至淡忘，已很少有人再上山而崩塌損毀雜草叢生，路痕已不復見，近年來休閒旅遊風氣提升，於民國 92 年成立了橫山頭休閒農業區，並推行社區總體營造，才再度把渡船頭從新找回，並設立了渡船頭水圳公園，成為了社區居民及遊客休閒景點，涼亭旁種植落羽松，樹下可以看到是落羽松的呼吸根冒出地面的特殊景觀。大坑魚場最傲人的經營是它清澈流水下優游的香魚，美好的生活環境，造就了香魚的可口美味。佔地約有四分地的魚場，位於內城大坑地界，也就是內湖溪的上游，這裡水源充足，昔日渡船頭遺跡仍在。渡船頭水圳公園旁就是大坑漁場的入口，大坑漁場共有八個魚坑，主要養殖香魚及鱘龍魚，既肥美又營養豐富。漁場內也有一池錦鯉，我們買了 50 元的魚飼料，給訓導呂清龍的女兒餵魚，錦鯉們非常瘋狂，聚集的密密麻麻搶食飼料，甚至還會跳起來空中攔截，彷彿鯉躍龍門的祥兆。

（四）太陽埤（風水寶穴）

最後一站我們來到頗負盛名的太陽埤，位於員山鄉內城村的「太陽埤」，其原名為「蟳管埤」；是因為其地勢有如蟹鉗圍抱水面，山形就好比像似慈祥的母親呵護著平鏡湖泊的嬰兒一樣，在風水上堪稱為好地理環境，也是傳說中許多大財團的家族風水寶穴。詩情畫意之太陽埤是一個封閉的湖泊，三面環山，湖面猶如平鏡。因未受到人為的污染，保有完整生態環境。但見埤面低窪，三面有丘陵連綿，形似蟹鉗圍抱。埤水深邃迷離，色彩順隨天光強弱而變幻，風過處，銀光金光閃閃爍爍；偶有

薄霧輕籠，如少女含羞，更添幾分神秘。埤中魚種豐富，岸邊濃蔭棲息著無數水鳥，冬春之交，還可用望遠鏡觀賞候鳥成群的浮游潛泳。環埤步道居高臨下，可觀覽遠方龜山島倩影及蘭陽平原的阡陌縱橫、屋舍聚散。林間鷺科鳥類數量相當的多，台灣藍鵲展翼美姿，也可靜聆五色鳥低沉空靈的叩叩聲。

山明水秀噶瑪蘭，地靈人傑陳青天

太陽埤外道路下坡路處有一戶傳統平房人家，就是前法務部長陳定南的小姑媽的住所，根據陳定南教育基金會的相關資料，陳定南出生於宜蘭縣三星鄉大洲村的一間舊式三合院內，世代務農，陳定南的童年生活並不安穩，祖父陳阿爐，晚年離患難纏的哮喘病，四處求醫，身後遺下大筆債務。當時陳定南才滿七歲。三年後祖母去世數日內，二十九歲的母親也久病過世，四個小孩頓失依靠，尚未出嫁的小姑媽，儼然成為陳定南四兄妹的保姆，多年的朝夕相處，兩人好比母子一樣，這份親情撫慰了期待母愛關懷的童稚心靈。陳定南考上宜蘭中學初中部，開始通車上學。從他家出來，必須走好幾公里的石頭路，到羅東坐巴士轉宜蘭，路程相當遙遠。那時舊的清洲橋是用枕木築成的，極為簡陋，人車通行要穿越乾涸的河床，一遇到豪雨，交通即告中斷。有一次颱風來襲，在回家途中，經過羅東，洪水暴漲，陳定南受困於公路局羅東站，感到孤獨無助。陳定南忽然想到住在羅東的大姑媽，於是鼓起勇氣，前去避雨。大姑媽見狀實在不忍心，便把陳定南留了下來，長期住下，直到他六年後考上大學，搬到台北。而這位大姑媽陳阿圓，也就成了生母和小姑媽之後，陳定南一生當中的第三個「媽媽」，此則陳定南口中的「三個媽媽」。

看著這戶古樸平房讓我不禁遙想陳定南正直清廉的形象，陳定南從政律己甚嚴清廉自持，是一個追求完美的人，他向來是以最高標準檢驗自己，人稱「陳青天」，他隨時帶著皮尺和工具，會不定時不定點抽查宜蘭縣公共工程品質，落實抽驗試體，只要不合乎品質要求的，當下要求廠商拆掉重做。所有縣府的檢驗人員與包商都必須要簽名，沒有人敢投機取巧。當時天下雜誌刊登陳定南親手拿著鑽頭抽驗公共工程品質的「一絲不苟」的相片，認真「態度」令人印象深刻。任內興建羅東運動公園與、重大建設，他要求樹木種植距離都要像本校軍訓課一樣整齊排列，絕對要堅持都要按圖施工，創造出令人讚嘆的「宜蘭經驗」，以致有今日「台北後花園」之稱的美景。

運氣非常好的我們，剛好遇到陳定南的小姑媽在家中庭院乘涼，一行人主動上前致意，也向她聊起了我們對陳定南縣長的欽佩讚嘆，她老人家也私下告訴我們，陳定南非常的孝順，陳定南時任縣長及法務部長任內雖然公務十分忙碌，但是不管多晚下班，都會先到這太陽埤旁的平房小宅探望她，寒暄過後才回家，即便忙到無法回家也會先打電話通知她，從小姑媽的口中聽出許多的不捨。最後，可愛的小姑媽老人家跟我們合照，高齡的她還親自步行一大段送我們到力阿卡車邊，請我們有空多來玩，宜蘭人的熱情滿滿在她的身上一覽無遺。

此趟宜蘭輕旅行收穫豐富，鷹石尖之行能夠在依山傍水的頭城鎮大溪里山間俯瞰連山接海隅，所謂「仁者樂山，智者樂水」，在此旅途中，既有峰峰相連的山光，又有波光嶙峋的水色，適合一般大眾造訪。再品嘗了頭城鎮上的人氣美食滿足味蕾，欲罷不能，心生嚮往之意。深入拜訪了最佳典範的再造農村「內城社區」，再遇上了熱情的在地人解說，見識到了農村產業與社區發展的緊密結合，創造出另類的奇蹟；見到了陳定南先生的小姑媽，雖然已經看不到陳定南先生的身影，但「吾身雖不能及，然心嚮往之」，我們更應該加以珍惜與愛護宜蘭這塊得來不易的淨土。

71 周年校慶園遊會



炙熱的早晨迎來這特別的日子

熙來攘往的人群

錯落有致的叫賣

奇裝異服的打扮

熱鬧了平凡無奇的校園

所有的一切彷彿童話故事

如此真實、如此輕鬆、如此特別

客人露出滿足的微笑

店員敬業完美的服務

與朋友訴說不盡的故事

在這特別的一天 娓娓道來


臺灣警察專科學校


NTPD
K-9



卓越躍進









最終的「園」滿

看著絡繹不絕的人潮，源自於大家的全心全力

專 34 期 02 隊 052 號　江慶育

未演先轟動

穗金色的太陽高掛在一片蔚藍無際的藍天之中，柔白軟綿的雲朵一片一片地散落，大氣中流動的風似乎被隱形高聳的牆阻絕著，晴朗卻炎熱的一天。而今天正是臺灣警察專科學校七十一周年的校慶。早點名開始，就嗅到了空氣中不同於一般日子的熱情活力正在悄悄地發散蔓延。

創新

本隊（三十四期二隊）的攤位販賣項目是章魚燒以及棉花糖。同學們為了今天的到來，準備工作早已開始。章魚燒的流程在去年的校慶已經有過經驗，並不算太過陌生。今年新研發的產品是棉花糖。食材、物品、口味、製作，這些繁瑣擾人的步驟都是同學們在每一天的晚上聚集於交誼廳埋首研究，相互討論出最佳的方法，並一步一步努力付諸實行。再來談談隊上攤位布置的幕後功臣 － 美工公差們。還記得他們在校慶的前一夜，因為力求完美，不辭辛勞地熬夜加工至近午夜時分，只為了將攤位的布置做得盡善盡美，其精神著實令人動容。

台上的順利，來自台下的竭力

經國樓前廣場，往常寬闊空無的廣場一反平時的空曠，人潮如成群的迴游魚群們密集，卻又各自往不同的方向分散開來 － 園遊會開始了。各隊的攤販工作人員在熱到稍稍扭曲的空氣中依然奮力的準備著，外出叫賣的同學們如同翱翔的鳥兒緩緩飛入林中，就這樣不帶畏懼地滲入人群中開始叫賣。入校的遊客們不受炙熱的天氣影響，興致盎然地玩賞著爭奇鬥艷的攤販，到處走走遊逛。在天時、地利、人和的助益之下，攤販們的生意作業各自都進行得

相當順利。然而，看起來似乎是理所當然的事情，從來都不是一開始就是如此。

不公平中的公平

前一天的晚點名結束後，隊上的同學及實習幹部還留在隊集合場商討。如校慶這類的大型活動，人力的調度往往是令人頭痛的難題，而此刻大家正嘗試著手解決。實習區隊長跟大家宣布：一百二十人的頒獎典禮就坐同學，八十人的觀賞表演同學，園遊會的公差……。剎那間，細小的議論聲如雨後春筍般紛紛冒出。情況持續膠著一段時間，在看似沒有任何進展的時候，實習中隊長出面跟同學這樣說著：「在很多方面來說，這次的公差分配可能對於一些同學來說不是那麼的公平。但是，對於實習幹部來說，就我們的能力盡可能的去弭平就是最重要的任務。」雖然無法明確地給予大家任何承諾，但這番話宛若一陣輕快且富有節奏感的風，將那團迷惘的霧吹散消逝。而校慶當天，各方人員也順利地輪值替換。



「園」滿達成

園遊會邁入尾聲，一百二十位同學於中正堂就坐完畢，參與各項競賽的頒獎典禮。本隊的游泳隊榮獲第四、趣味競賽也拿下該比賽創設以來第一屆的第一名，雀躍地上臺受獎。典禮進行到一半時，隊長及區隊長也來到中正堂陪同同學們一起觀禮。或許像是注定一般，隊長代表了全隊上臺受校長頒獎。本隊拿下校慶園遊會精神總錦標第三名，同時也是行政科第一的佳績。全隊的歡喜之情溢於言表，歡呼聲響天震地。典禮結束之後，隊上的同學及隊職長官們一同留下，為這難忘又具有特殊性意義的一刻，拍照留下恆久的紀念。隊長於照相完後，語重心長、情緒卻難免帶點激動的告訴各位同學：「雖然沒有特別的優勢，但這是各位努力所爭取而來的榮耀。」校慶園遊會的這一天，就這樣隨著西下的夕陽悄悄地溜走。但大家能從消逝的這一天所攫取的，是以後能沉澱至深層腦海回憶裡，晶瑩閃耀的結晶。



不一樣的生日慶典

專 34 期 05 隊 098 號　唐麒雯

普天同慶的好日子

又來到了一年一度的校慶園遊會，這次不同於去年，為了讓外面的來賓們能一同慶祝，所以選在假日先舉辦了園遊會，讓大家能好好享受與朋友家人以及同學相處的時光。校園裡的長官與學生都為了有一個美好的回憶，而辛勤的準備著，各個隊都極盡所能的發揮他們的創意，為攤位做出自己的特色，販賣的食物也透過隊上試吃與對外宣傳，不僅讓人吃的安心更能做到吸引人潮的功用。當天隨著校長的敲鑼儀式便拉開序幕，卓越耀進，警專奇碁，歡慶 71 周年校慶正式開始。

青春活力躍動

這天陽光毫不羞澀地展露在我們面前，彷佛也給予學校送上最大的生日祝福，使我們的心情不被壞天氣所影響。在開幕儀式裡，打頭陣的海巡聯隊太鼓表演氣勢恢弘，每一擊都扎實有力，為校慶表演了一場活力十足演出，緊接著就是樂趣十足的趣味競賽，分成了隊職師長間與學生間的比賽，看著選手們賣力的為自己隊使勁全力，場外的觀眾們也熱情地為他們歡呼加油，雖然途中有很多小失誤，不過大家都樂在其中，為現場製造了許多笑果，接續的便是現在相當有人氣的警犬多多所待的新北市警犬隊帶來的表演，多多的不受控制也讓全場笑得合不攏嘴，不過牠們仍表現出了牠們的專業，驚人的嗅覺以及敏銳的觀察力使得大家深感佩服，之後就是小朋友萌翻全場的柔道表演，除了表演平時所訓練的護身技巧外，他們



也搭配了妖怪手錶音樂與舞蹈為校慶注入充滿活力的可愛氣息，這些精采的表演結束後，中正堂外的園遊會也隨之開始，舞台上接續的就是戲曲學院以及熱舞社的同學們精心準備的一場場舞蹈與音樂表演。

園遊樂

面對這炙熱的陽光，似乎更激起了我們的熱情，儘管同學們已經都熱得滿身大汗，每個攤位仍用心的為自己的攤位叫賣，也有人趕上熱潮，裝扮成寶可夢與大家互動，更有人直接在攤販前展現自己的才藝，吸引大家的目光，校園裡充滿著熱鬧的氣氛，許多人的親朋好友也都來共襄盛舉。除了各隊的攤販外，也有各處室和社團以及其他校外的機關也來擺設，像是反貪宣導有獎徵答的活動，或是愛心義賣等，也有小崔蒂活動，使有帶小朋友來的來賓可以讓孩子體驗騎乘小警車的趣味。園遊會整天都艷陽高照，今年畢業的很多學長姐也都有回來歡慶園遊會，看著大家開心的模樣，相信這會是大家心中一個非常難忘的回憶。

畫下完美句點

尾聲，接著到來的是閉幕典禮，除了校長開心地感謝學校所有人為了這天的努力外，在校慶前校內各項體育競賽的頒獎典禮更是不容錯過，比賽本來就都有輸有贏，領獎者都以謙虛的姿態受領獎狀，而輸了的隊伍沒有因此而氣餒，反而不吝嗇地給予得獎者掌聲，展現了運動員們該有的精神，讓我們以身為警專生為傲。這次的園遊會，對於二年級的我來說，已經是在校參與地最後一次了，下次再回來身分就不一樣了，所以格外珍惜，也藉此拍攝了許多照片，紀念這難得的一天。看著校園裡開心笑著的人群，有的是與家人，有的是與朋友，彼此都享受著園遊會熱鬧的氣氛，外校特地前來表演的舞者，也為了有個完美演出辛勤的演練，精彩的演出讓在場的觀眾歡呼連連，而這一天也因為有老天爺的賞臉，而帶來了晴空萬里的好天氣，使得這次的校慶體康大會以及園遊會能圓滿成功。





當我們同在一起



專 34 期 08 隊 043 號　黃于婷

鼓聲齊鳴

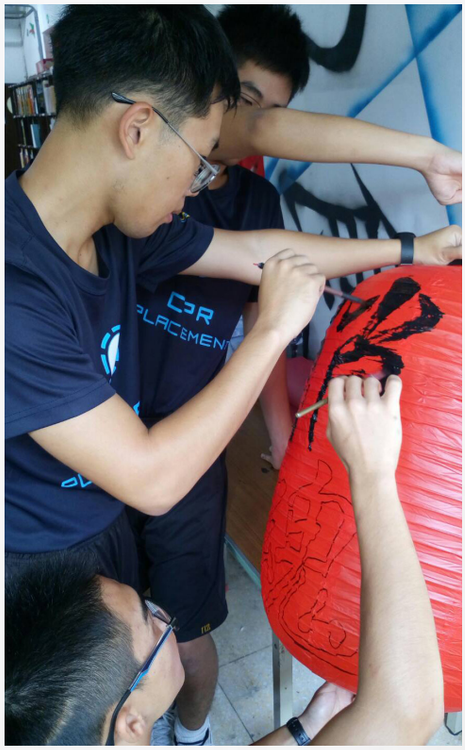
到了秋意濃厚的十月，這個月份中有臺灣警察專科學校最重要的日子—校慶，同學間參與游泳，拔河，大隊接力、趣味競賽等等各項運動競賽的項目，看見的是合作無間的團隊精神與默契；每項比賽都可以聽見運動場上為了打氣的加油聲此起彼落，不曾間斷，為了自己的夥伴聲嘶力竭地提振士氣，一幕幕都是校慶月的經典畫面，除此之外，校慶活動中不可或缺的還有園遊會。



力求完美 不辭辛勞

「凡事起頭難」，從最一開始的討論主題就花費了很多心力與時間，山野叢林、樹屋、寶可夢、紅磚瓦房等等都曾經是討論的主題，為了搭配隊上攤位要販賣的商品與內容，以及綜合材料來源及經費運用的因素，最後選定了「日式風格」的主題，帶有濃濃日式風情、復古卻不單調的建築，幽暗卻附有些許神秘感，它擺脫了園遊會熱鬧嘈雜的氣氛，但充滿濃濃溫情不失風采的外型，相信可以博得遊客的喜愛。當看到設計稿完成的時候，內心充滿期待的想看見成果，「那一定是個可以成功吸引顧客的攤位！

於是大家起身開始動作，從最初的材料準備，對於質的衡量與量的評估，就花了好大一番功夫，畢竟對於一個攤位的大小與尺寸，沒有精確的數據，無法造就完美的成果。每個組員都提供豐富的資訊與想法，熱烈的參與討論，才完成事前的準備，這大概就是團體的力量吧！





團結無處不在

團體的力量不只有可以匯集來自多方的想法，每個人擅長的領域也不同，當大家分工合作，選擇自己的專長各司其職時，會發現事情來的容易多了！舉例來說，繪圖、POP 字體書寫、剪裁、木工、油漆等，不是一個人就可以完成所有的工作，有的需要發揮想像力與創意，有的需要付出勞力與體力。

當大家在努力為園遊會攤位布置的同時，可以看見的是大家漸漸培養出來的默契，即便有時一個小疏忽，而造成大家必須從頭來過，大家也都很樂意幫忙。過程中，難免會有意見分歧的時候，大家提出自己的看法，相互討論必且彼此遷就而不一味堅持己見，每個出發點都是為了讓團體更好！這是一個團體最重要的核心價值。

印象最深刻的部分，是負責布條的字體書寫，每個下筆都提心吊膽，害怕一個不小心會造成無法彌補的後果，全程屏氣凝神得眼睛都不敢眨一下！一件作品需要投入大量的時間，也因為如此，會更加的小心翼翼，害怕的就是前功盡棄，藉著大家齊心合作的力量，也在最後園遊會前完成了所有的布置作品。幸虧老天對我們的眷顧，在園遊會的這天給了我們一個風和日麗、萬里無雲的好天氣，一清早大家忙上忙下的去執行自己分配到的工作，當然也包含了為攤位穿上美麗的外衣，不同於在紙上剪剪貼貼一般簡單的裝飾，想盡設法地將招牌、吊牌、布簾等固定在攤位上，最後的成果，也達到了一開始所預設規劃的日式風格。搭配著隊上販賣的起司馬鈴薯及隊上同學不惜形象的拚命叫賣，猶如真實日本小販一般地真實。隊上人才濟濟，每個人都有擅長的項目及領域，當大家為了團隊盡一份心力，哪怕只是一點點，都是使團體更向上的力量。

付出成果 有目共睹

回想起大家從一個月前就開始為園遊會籌畫與準備，甚至是各項的校慶比賽集訓，大家的努力是有目共睹的，最後也在園遊會創意活力競賽獲得第三名的殊榮。最後的結果固然是大家至上無比的榮耀，但比起最後的名次，最讓人記憶深刻的是大家從無到有的過程，遇到的難題與挫折以及如何去克服與解決，也許是身在其中的關係，才會明白過程中帶來的成長與學習，如果說最美好的結果是什麼？那大概是回憶起編織出這幅美如圖畫般成果的過程。



校慶公益攤位

婦幼安全：搶救小崔蒂

專 35 期 07 隊 160 號　王怡婷



前言

警專 71 週年校慶園遊會開幕囉，身為一年級第一次參與學校如此重大日子，內心不免昂起幾分雀躍與期待。除了專 35 期 7 隊自己的攤位外，這次還協助行政警察科公益攤位－婦幼安全：搶救小崔蒂活動，和我前所看過的、想像的不太一樣，這公益攤位不是像外面義賣東西後將所得捐獻出去。

我們呢！有獎徵答、與可愛的大頭娃娃互動拍照、參觀漂亮的看板、還有最可愛的小警察體驗，許多豐富的活動，沒有任何的營利目的，單純讓大家前來答題拿禮物、觀覽、體驗。讓孩子們穿上警察制服，騎上酷帥的交警重機，化身福爾摩斯找尋蛛絲馬跡，突破層層關卡，搶救小崔蒂！

參與中學習

這次幫忙中學習到了許多東西，也有不少感觸，在赤炎炎的太陽下穿著長袖制服、頭帶著不通風的大頭娃娃，十足是一大考驗，不過也算是提早體會了日後出勤時站在太陽下數小時的辛苦；不過，雖然汗流浹背，但看到前來的民眾臉上露出的喜悅，身上的疲勞頓時成了種欣慰，我想，人民保母在服務人群時也是這樣吧，看到民眾安居樂業，自己的辛勞早已拋到腦後。

還有特別受歡迎的小警察體驗，穿著整套的制服、帥氣地騎上機車，畫面可愛極了！在這體驗中，不只小朋友玩得開心，也讓他們對警察有個印象，或許就此對警察有所憧憬，而在心中便默默種下了警察夢的種子呢！

有些人可能會認為獎品都是些宣傳的小東西而已，其實旨不在於獎品的好壞，而是透過這樣的活動來向民眾宣導一些概念；科技新知的變動如此快速，有時我們漏接一個新訊息，就將淪為詐騙集團的冤大頭，因此不能待到事情發生時，才去記取教訓，而是要及早防範。藉由這樣的活動，增加民眾的參與率，也有效的宣導，如此成效想必是事半功倍。不只如此，也為警界打了個十足的廣告。

分工合作水到渠成

早在校慶前幾個禮拜，師長們及學長姊早已開始策畫所由流程，警政署支援文宣、警察制服、機車等，在我加入這個團隊時，他們的進度已經差不多 95%！令我對於學長姐們的效率十分欽佩，自己分內的事情與校慶活動兼顧得很好，在行政科與學長姐們做事時，每個人都是以輕鬆的心情來應對，但頭腦卻比誰都要來的清晰，所有細節全到位，無一漏掉；當天活動進行時，每位同學在各自的崗位上做著自己被賦予的任務。我想如果沒有他們周全的安排，活動當天大概就是所有人擠成一團，卻不知道該做甚麼事，場面會一團糟。

經驗傳承日新又新

在優秀的學長姐們帶領下，加上所有同學的配合，園遊會的公益攤位圓滿畫下句點，大家的表現可圈可點。覺得很開心可以一同協助，第一次的表現可能有些生澀、不上手，不過記取了這次所要改善的地方，加上學習學長姐們的表現，讓我獲得了寶貴的經驗與辦事技巧，希望接下來的活動中，以及明年的校慶，能夠讓我發揮這次的所學來將活動辦得更好！



體康競賽

淚水溜進眼眶中，釀出堅決
期待吧，就算不斷累倒
把握耀眼的這天、賽場的瞬間
榮耀沿著努力鋪設前進
陽光逐漸溢滿其中
滿身傷痕阻止不了好勝的熱血
信心在腦海別讓汗水空白
現在，未來，讓喝采直到突破極限
風雲裡，用舞動，寫下的字，叫精彩





傳承榮譽

專 34 期 03 隊 004 號　王祥育

唯有堅持到底，才能嚐到甜美果實

碰，槍響聲劃破了緊張的氛圍，緊繃的神經彷彿瞬間斷了線，大家死命地往後躺、往後扯，繩子的兩頭如兇殘猛獸互相廝殺、拉扯，彷彿要將繩子扯斷般的怒吼，周遭頓時變得安靜，彷彿和我們成了兩個世界，只看得見同學們奮力地振臂為我們打氣，伴隨著我們嘶吼的努力，瞬間，槍聲再度響起，周遭的空氣彷彿停滯、冷冷地在這炎夏的午後，結束了，屬於我們最後一年的拔河。

投入其中

實習完回校，本來以為收心很困難，然而伴隨著許多的比賽，悄悄的校慶運動會靠近了，原本擔心的收心問題瞬間也消失了，忘我的投入校慶運動會的各種訓練，只為求最後一年能不留遺憾的奪取屬於我們最好的成績。拔河隊，一項對我而言十分陌生的運動競技，於是一股腦兒地報名投入其中，準備認真探討其中的奧秘。

與繩共舞

很快的拔河隊初步篩選結束了，幸運的選入了拔河集訓隊，每天早上等待著我們的不是單純的唱校歌早點名了，而是粗糙險惡的拔河繩。一大早的我們要承受的是粗糙麻繩帶給手掌的撕扯，由於時間問題，我們少了基本的體能訓練，直接投入於繩子上的訓練與技巧，老實說第一天練完，心裡真的有著各種想退出的念頭，練完拔河後手上的紅腫和痛處真的沒人懂，沒有投入其中真的無法領悟其中一二。每一次後仰，每一次身體的支撐，每一次力量的凝聚，每一次意志的堅持，說拔河是意志和力氣的競賽真的一點也不為過。





精進專研

加入拔河隊學到了許多新鮮的知識，拔河相關站姿，如何支撐才能達到最大效果，以及如何集體出力才能達到最大效果，和籃球一樣，拔河也是項團隊運動，不能靠著一己之力獲勝，需要的是繩上的隊友們大家凝聚一心共同發力共同努力，一樣的節奏一樣的目的，只為了最美的果實。每一次的練習都是對自我的期許和當下堅持的收穫，練習後的手掌雖然疼痛，但卻有著滿滿的收穫和學習。

雖敗猶榮

拔河比賽雖然不盡人意，但比賽就是如此，有人贏，就有人會輸，輸了也是一種美麗，至少我們努力過，並不是毫無收穫，不是我們爛，而是我們付出的不夠多，藉由失敗使我們從中學習，學習自己的缺點和不足，也學習對手的優點和團結，結束了，儘管迎面而來的情緒是失落，但換個方向思考，我們也收穫了許多，了解了這項陌生運動，學習了許多拔河的技巧和支撐，也增強了自己的意志力，在想放棄的時候咬牙苦撐，哪怕只有一點點的堅持都能改變戰局。這一刻，我是快樂的，滿足的，儘管落敗，也只是成為一種經驗，收穫則是成為了畢生的經驗，永遠保存，陪伴著我。

《甲子園物語》說：「當夕陽送走在球場上遭受挫敗的少年勇士，並不代表 黑夜能吞噬他們。」我們亦同，這樣的挫敗將成為我們的陽光，指引未來的方向，成為我們以後受挫的支撐，使我們成長茁長，儘管沒機會再奪回這份榮耀，但我們將它保留，期許學弟也能傳承這份熱情，藉由實際的努力和參與，體驗我們留存於其中的經驗和奧妙。

期勉後學

傳承，這詞很沉重，但卻是榮譽的，相信未來學弟們踏上場握著拔河繩，也能體會到我們留下的感觸，帶著這份力量持續努力，爭取屬於自己最好的榮耀，而我們也將帶著這兩年學校給予的學習，化作最強而有力的經驗，伴隨著未來的警察人生，幫助我們化解各式挫折與難關，在未來的路上有個扶持，人生的道路本是充滿曲折蜿蜒和障礙，但我們能靠著累積而來的經驗化作有力的武器，斬除路上荊棘、化解障礙，未來，我們迷茫、無措時，望著同一片湛藍的天空，想起了曾經付出的努力和汗水，擁著這些無價的曾經，成就了我們最棒的履歷，持續前進，也期許這份精神能永續下去，生生不息。



汗水與淚水編織的青春

最後一年的拔河比賽，就在眾人的掌聲中畫下句點

專 34 期 06 隊 058 號　張子威

捲土重來 再戰巔峰

一年一度的校慶伴隨秋老虎發威的季節，緩緩到來，想必同學們無不引頸期盼，歷經一年的淬鍊與蛻變，我們也從懵懂無知的小蘿蔔頭，晉升為成熟穩重的學長、學姐，很慶幸自己能再度披上柔道服戰袍，替 346 爭光，內心的激奮宛如一波波長浪拍打著海岸般波濤洶湧，為了隊上的拔河比賽，各個成員早已摩拳擦掌、蓄勢待發，就是為了大展身手，迎接這盛大的 71 周年校慶拔河比賽的來臨，同時想再藉這次的機會重返榮耀、重現光芒。

義無反顧，無怨無悔

讓我印象深刻的是，每次練習時，無論是細雨時分的清晨，或是艷陽高照的正午，亦是星空高掛的夜晚，同學們依舊自發性遵循漸進，練習著小隊長馬維廷同學所開的練習菜單，「蛙跳、弓箭步走、蜈蚣走路、深蹲……等」，以及各種藉此激發團隊默契的練習，過程中有汗水、有淚水，也有歡笑，甚至好幾度練習完的隔天下樓梯會腿軟無力，一路走來汗流浹背的煩躁感，不免使人會有小抱怨，但穿上這身戰袍，有了責任感，身為隊員的我們都知道，我們都是為了團隊一起努力，不能愧對大家的期望，要往更好的成績去爭取，所以大家義無反顧，無怨無悔的，想更精進

奮力一搏，絕不鬆懈

比賽前幾個星期，得知要較量的對手，是去年實力大家公認數一數二的 34 期消防的同學，此刻可以感受到每位選手的頭頂低氣壓籠

罩著烏雲密布，唯獨保持樂觀的隊長以及隊上長官，一直鼓舞著我們並且總是提醒著我們做自己，每天都應該超越昨天的自己，不應該怠惰鬆懈，在日後的激烈的練習準備過程中，我們也不忘請同學從旁錄影，一方面記錄下我們的點滴，另一方面也可以於練習後檢討缺點，並同時修正些錯誤的姿勢，創新的想出些小技巧，希望能旁敲側擊、出奇不異。

繩子的背後傳遞了我們永不放棄的心

隨著哨音響起，劃破喧鬧的加油聲與歡呼聲，場面頓時寂靜無聲，我彷彿聽到大家因內心的不甘心，所發出的怒吼，許多人的眼珠在眼眶打轉著，我也不例外，因為我們意識到在警專這些日子以來，最後的賽程已經結束了，雖然我們體格普通，不是很精壯無比，但我們「人小志氣高」，氣勢不輸人，失敗不會氣餒，這條繩子傳遞了我們的團結，那顆拚命的心，那顆永不放棄的心，從繩子中傳遞到了每個同學的心中。拔河比賽，旁人看來只是一線之差而已，但對我們來說，卻是比十公里還長。而一分鐘，雖然只有六十秒，但卻是最殘酷的距離，更決定了這場比賽的輸與贏，我們展現出運動家的精神，也展現了可貴的風度，更因此化干戈為玉帛，結交了需多朋友，我們痛苦的訓練卻換來了無法比擬的寶藏。那一分鐘，肯定了輸與贏;那短暫的緊張,卻是抹不掉的回憶;這短短的一分鐘，卻是我們汗水的全部。也很感謝同學互相的包容不責怪，相互提攜成長。

從中學習，無所畏懼

拔河這項競賽，過程中雖然覺得當下雙方平分秋色僵持不下，時間的流逝度秒如日、坐如針氈，途中不時還可以感受到自己緊張心跳的頻率，「 一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」幾個月的練習時間，咻～一下子就過去了，內心難免不捨及思念，我一次又一次地看著紀錄所有歷程的影片，我們那努力不懈的精神，那志氣高昂的鬥氣，令人刻骨銘心、沒齒難忘，對我們來說過程的經歷遠比事情的結果重要，當每當遇到瓶頸時，我們不畏艱難，即使再困難的事，都能迎刃而解一一突破。

我們的青春，不能沒有你

拔河是一種尊嚴、不輕言認輸、所編織的榮譽，是一種滴水穿石的運動。它考驗了團隊默契，也考驗了個人耐力及信心，經過這次辛苦的磨練，我除了了解到團體生活的重要，若是一個人鬆手，整個隊伍就會垮下來，也正因為大家的團結，才會擁有那麼多屬於我們的熱血青春，值得往後學習應用及回味。



▲抬頭揚眉氣軒昂



▲ 兄弟連心齊力斷金



奔向目標

專 34 期 05 隊 121 號　鄭允成

汗水中寂靜，交棒時默契的顯示，突破極限速度

熱血

校慶在全校師生熱情的加油聲下揭開序幕，一連串的比賽，如拔河、游泳、大隊接力、趣味競賽等項目，如火如荼展開。參賽選手無不卯足全力，場邊的啦啦隊也聲嘶力竭地幫選手們加油打氣。校慶活動盛況空前，熱鬧的氣氛也把原本嚴肅而寂靜的校園，增添了幾分熱情與活力。

積沙成塔，滴水成河

田徑隊正式成軍後，隨即展開為期一個月的練習，起初，到了晚自習時間常常見不到他們的蹤跡。等到他們回到寢室的時候，他們都已經是汗流浹背、氣喘吁吁了，雖然滿臉倦容，但卻伴隨著笑意。跑步的訓練是很辛苦的，但是每次的訓練總會有成果，他們先從最基礎的體能訓練開始做起，反覆操作著伏地挺身、折返跑、短跑衝刺等動作，慢慢地累積彼此的實力。之後，開始練習大隊接力最重要的一環－接棒。接棒動作看似簡單，卻是需要相當的默契才能完美地將棒子交接，否則可能因為一方的失誤而造成掉棒、跌倒的情形。短短一個月的訓練，大家迅速的培養彼此的默契，也培養出了對跑步的信心。

追逐榮耀，絕不氣餒

十月六日的早晨，暖暖的陽光灑落在操場上每一個角落，在全校師生的加油聲下，槍聲響起。起跑線上的選手們無不卯足全力，以自己最快的速度奔向下一棒的位子，很快地棒子被







傳到第二棒、第三棒、第四棒、第五棒、第六棒.....隨著選手們彼此之間的每一次追趕、超越、拉鋸，都讓場下觀眾的心情感到緊張刺激，每一個棒次的表現，又會帶來一波又一波的高潮，為全場觀眾的情緒帶到最高潮，雖然在傳接棒的過程中還是會有選手掉棒的情形，或是有選手不小心摔倒，都讓我們當觀眾的感到惋惜，但是每當看到選手們不氣餒的精神，繼續咬緊牙關向前奔跑，想要以自己的速度去彌補之前落後的距離，感覺好似之前的失誤都可以忽略一樣，他們所展現的態度與精神，那種畫面才是令人深刻感動的，而在選手們之間的傳接棒，不僅僅是普通接力棒上的傳接，同時也代表著一種態度的傳遞，一種全力以赴的態度，一種爭取榮譽的精神，這樣子的理念，就是所謂的團隊精神吧！

贏得自我

這次的大隊接力競賽，雖然我們很遺憾的沒能得名，但是讓我們學到了更為重要的東西－團隊精神。大隊接力是強調團隊精神的競賽，而不是個人英雄主義就可以去比擬的，就算你個人再怎麼強，但是你沒了團隊精神，那麼這些也是沒用的，而大部分的運動都是有著團隊合作的道理存在，不管是籃球、棒球、拔河、游泳接力……的項目，都有這個道理存在其中。而在大隊接力的每一棒之間必須用心來去傳接，以一顆信任隊友的心，一棒傳著一棒，最後將每個大隊接力選手都串連起來，共同去爭取屬於大家的榮譽，就算最後我們隊上沒有得名，但是至少大家都曾經一起努力過、流汗過，至少都在場上奮力地奔跑過，或許有一天，當我們會再次想起在這操場上所留下的回憶，至少我們能驕傲地回憶著。

冠軍來自於堅持

專 34 期 08 隊 135 號　蔡家翔



戮力同心

在暑假我們消防去了南投竹山魔鬼訓練八週，開學之後，開學回了學校，大家依然有強健的體魄！預備教育時，就開始展開選拔選手，選拔選手的過程中就相當競爭，同學們的意願也相當高，但最終只能選上二十五名菁英同學代表隊上準備比賽。這些同學兩百公尺選拔成績最快的速度約二十五秒半，最慢的也有二十七秒整，這樣的成績對於要在比賽能獲得好的名次是有些落差的。在我們體能大部分都是顛峰的狀態下，能進步的空間就是在接棒的默契了，因此大家的共同理念就是要把接力的技巧練到微妙微俏，最後也推派了我擔任這次大隊接力比賽的隊長。

追求完美 只為勝利

一開學之後，我們就開始利用早操及晚操的時間帶到後操場練習，比起其他隊，我們算是很早就開始準備大隊接力訓練，但即使如此，認真算起來到了預賽也只有三個多禮拜可以練習。在訓練的過程中，一直想著如何將接力的方式練到最好，慢慢的才發現關鍵就在於起跑的距離，但要抓準這個距離是相當不容易的，要配合視力、反應、身體角度、起跑、速度的種種因素才能夠順利接棒完成，在這幾項因素，如有一項出錯，整體的流暢度都會不好，甚至造成反效果。因此，在訓練的過程中，我會要求同學要練就要練到最好，抱著嚴謹的態度練習每一次的接棒，如果有出差錯就需要記起來，並且改過。在每天的訓練，有時候會遇到下雨、甚至颱風天，我們依舊到了中正堂的蔣公銅像前練習，排除萬難，把握比賽前能訓練及培養默契的時間，訓練過程中，大家都非常的辛苦，我常會跟大

家說，假如練習時我們不多跑一點，比賽時我們可能只能望著對手跑在我們前面，怎麼追也追不到！

決勝焦點

十月三號，就是我們能不能拿到進校慶決賽的關鍵賽！一早，仍然不斷的提醒大家該注意的地方，並將練習所學到的發揮在我們賽場上。即將比賽了，到了檢錄台檢錄，我們摩拳擦掌著準備上場，在訓導給我們精神喊話後，大家的士氣也隨之高昂，再加上我們隊上同學已經全員到齊，坐在場邊為我們選手助威吶喊，我們的腎上腺素已經飆到最高，抱著不能輸的念頭踏上了我們的賽道。鳴槍員站上了鳴槍台上，「各就各位～預備～砰」，鳴槍響後，比賽緊張且激烈的進行著，整個操場上不管是選手還是加油的同學，都像熱鍋上的螞蟻。比賽過程中，我們在前八棒都分不出上下，你來我往的，到了第九棒才順利得領先，直到最後，最終以八分四十二秒的成績進入了決賽。





奪冠滋味 畢生難忘

由於天氣報導預報校慶那天可能下雨，因此決賽提前了幾天展開決賽當天是正中午，陽光普照，各個選手都必須頂著大太陽出賽，雖然大太陽，但是比起暑假在南投竹山訓練時的太陽，這根本不算什麼，因此，我們的選手才不會因為大太陽而畏懼了比賽，而隊上的同學一樣頂著烈日到場邊準備為我們加油。在這次的決賽過程中，其他隊的選手都奮力拚搏，在前十棒都遙遙領先我們，當下場邊為我們加油的同學替我們擔心許多，但是到了第十棒，我們就追過了前面的對手，後來的十棒為了鞏固勝利，每一個接到棒，都如同離弓的箭跑了出去，其他隊的同學也毫不相讓，如獵豹追趕獵物，對我們窮追猛趕。到了最後一棒的我渾身解數，如猛虎下山之勢奔向了終點。由於比賽過程中保持第二名的海消聯隊，在第十九棒接二十棒時出了差錯，我們才順利的贏得了這次大隊接力比賽的總冠軍，各個選手龍爭虎鬥真是驚心動魄啊！在場邊為我們加油的同學，興高采烈，歡聲雷動的迎接我們回去，這樣的感覺，真的是相當的感動，這樣的回憶也讓我們隊上的同學永生難忘。



堅不可摧的前進

專 34 期 04 隊 078 號　張冠中

團團圍繞的水分子

炎熱天氣持續了整個九月份，就是要去游泳阿，不然要去幹嘛？游泳比賽活動中飄散著濃濃的漂白水氣息，好像九月的這一整個月都是泡在游泳池一般，生活與游泳緊密不可分離。

划盡我們的堅忍不拔

游泳比賽，一項培養學生堅持到底的運動，在快要缺氧又吸不到空氣的時候，更要用力地往前划水，拚搏進取精神的運動；一種具有意志力的運動；一種校運會中充分展現韌性的運動。

回憶起去年的我們在比賽前的重量訓練，每晚休息時間毫不鬆懈的加強體能，很累但卻沒有人喊著放棄，跳水不熟仍然忍痛繼續練習。但事與願違，同時也打碎了我們那幾個月的目標與夢想。這些種種彷彿歷歷在目，雖然過了一年，但那些悔恨的淚水，挫折的感傷都仍清晰可見，今天的我們有了更加堅定的意志， 宣示奪下那追逐著的冠軍盃。

集力於臂之強化

今年隊上的游泳隊，在開學後便緊鑼密鼓

地開始了特訓，今年除了許多一起經歷去年那些共同特訓的老戰友們，這次更加入了許多的生力軍。不曉得大家是否因為被去年那場比賽所影響，或是我們團結凝聚一心的情緒被看見，所有人都想盡自己所能來為隊上的游泳隊付出心力，但現實總是殘酷，能參加比賽的就只有那僅僅十人，於是我們在初選後留下了一批選手，每天於晨操及晚飯到晚自習的時間展開練習。每日清晨只要時間許可，我們便會在隊集合場開始晨間訓練。一早我們做的是一些手臂的肌力訓練，舉凡像是伏地挺身、拉臂、調整姿勢等等，這些看似體罰的動作卻是鍛鍊出最佳體能的基礎。而這些集中於臂力的訓練讓每個清淨的早晨變得“精神百倍”。

但來到了晚上的練習時間，我們便會體認到早上的自己錯了。無論在健身房的各種重量訓練，還是去校外的游泳池練習，每個人都精疲力竭，並且更珍惜每個早晨間的陽光。

意志的拉鋸戰

在一天天腿的臂力訓練後，緊接著便是實際的游泳訓練了。從手的姿勢、到腰部和屁股的姿勢、再到腿部，要如何出力才能達到最一致的力道與動作。分分秒秒都極為消耗體力，用盡全身的力氣直到身體發抖，雙腳發軟，雙手發麻。但大家都咬著牙苦撐下去，我怎麼能放棄呢？彷彿我們的傳統練習一般，去年的我們也是經歷這魔鬼訓練般的洗禮。臉色發白，訓練途中休息想吐，並且想著多少次不可能，想著自己真的有必要這麼辛苦嗎？想過這樣就真的會變厲害嗎？但隊伍的每個人不但沒有人放棄，更是一個一個的激勵著隊友們，一路的往前邁進。



血液凝結於振奮

在日復一日的練習後，我們磨刀霍霍隨時做好了比賽的準備。槍聲響起，場上一派群情激昂的景象，那欲震破蒼穹的吶喊聲：「加油！加油！加油！」卻似乎無法瀉出同學們的心中的緊張而略顯激動的情緒。每一場比賽都足以在每個人的心中激起萬丈狂瀾，與臨近結尾的寂靜顯得有幾分不相襯，場上的選手們全都屏住氣息，奮力的堅持著每一個腳步。場上一陣平靜連鳥兒也耐不住寂寥而發出幾聲清啼，鳥鳴稍傳遠如絲般劃過之時，爆發出裂空的吼叫，鳥兒也嚇得飛遠了……

回憶輕輕記起

最後比賽，我們輸了。沒有辦法一圓在警專的游泳冠軍夢，但我會記得這些日子努力的過程，會記得一起努力練習的同學們，會記得每次休息時，大家快樂的歡笑時光。游泳賽所表現出來的強大凝聚力並非是輸贏能評比的。那些把燈背在背上的人，把他們的影子投在了自己的前。游泳比賽雖然輸了，但請大家不要氣餒，因為我們雖敗猶榮，大家都發揮了團隊合作的精神，每一個人都為了這場比賽竭盡所能使出力氣，我想，這就是運動家精神之一吧！

泳者　無懼

專 34 期 6 對 039 號　李明家

旱鴨試水

從前的我不喜歡游泳，認為游泳是一件危險的事情，這也是因為國內媒體的渲染，讓人感覺碰到水就一定會有風險，然而自從我下定決心就讀警校，我了解到游泳是一項必學技能，上網找了很多資料，找尋一個可以讓自己自學游泳的方式，沒錯，就是自學游泳，起初這樣跟朋友說，很多人抱持著「看衰！」的態度，認為游泳沒有老師怎可能學得會，買齊泳裝、配備到游泳池報到，一開始碰到水，似乎沒有那樣的可怕，反而在那炎熱的夏天是無比的暢快，不過第一次的游泳經驗令人十分沮喪，不僅身體根本無法移動，就連閉氣也成了很大的問題，看著身旁的大人、小朋友都如此的悠游在涼快的泳池中，心裡充滿著懊惱，然而這並不會澆熄我的意志力，自己就開始每日前往泳池報到，開始一連串的泳池人生。

泳氣十足

從前幾次的手忙腳亂，慢慢開始學習用蛙手讓身體可以往前邁進，當發現自己有在向前游動之後，心中為之雀躍，終於幾日的努力沒有白費，一開始我只會一口氣用蛙泳將自己身體推進十餘公尺左右，慢慢的開始學會換氣，一步一步游到了對岸，過程中十分的勞累，因為我的前進動力幾乎都用手擺動，而蛙泳最重要的即是蛙腳的推進，還記得有次去游泳，隔壁道的老伯就提點了我如何使用蛙腳去推進，從中慢慢去領悟，終於可以讓自己的泳姿有所協調，也算是將游泳的基本能力給學會了！

冷冽凍人

入了警校之後，一年級就有游泳課，學期剛開始時是夏天，大夥兒都十分開心游泳課的到來，盛夏時光整堂課泡在水裡游泳是多麼開心的一件事，但隨著學期慢慢進行，緊接而來是寒冷的冬季，每每一次冷鋒過境，臺北的氣溫就會越來越低，有時甚至低於二十度的氣溫，那時也要在寒冷的天氣中下水游泳，但由於如此的訓練，也造就了不容易怕冷的體質，



同時也提升了肺活量和體能，也算是一舉數得，但是看著那些比較不會游泳的同學就顯得十分吃力了，必須要在如此冷的天氣下水游一個多小時，而且因為姿勢不正確，導致游泳的成效也不佳，有時也挺不捨這些同學，但他們也都非常的努力讓自己能夠游進標準中，相當值得喝采。

小試身手

進了警校我也參與了隊上的校慶游泳比賽，這次的水上樂活競賽也算是我們三十四期的同學在學校的最後一個大型活動了，本次的成軍多半是去年的原班人馬，再加上幾位新面孔，而我就是新加入的其中之一，或許自己沒辦法像這些原班人馬一樣的優秀，但既然是比賽那就要用心用力，即便是訓練也要盡力為之，讓自己不留下遺憾。隨著日復一日的訓練，時間過得很快，轉眼間比賽來臨，泳隊出征，隊上的其他同學也都到場替大家加油打氣，夥伴們各個拼盡全力，就為了一奪那勝利的滋味，在泳池中誰也不相讓，每個人都用盡平時訓練的成果，然而最後我們的泳隊無法順利晉級，遭到了淘汰，大家面容看起來十分沮喪，但隊上的師長與同學皆為了泳隊的同學喝采，或許最重要的不是勝利與否，團隊的向心力與成長才是這場比賽最重要的價值吧！

泳出自信

從一開始的不愛游泳，到後來學會它，並且愛上它，這過程經歷了許許多多的磨難與試煉，更要頂著疲勞的身軀、寒天的刺骨才能夠體會其中的點滴，有時候運動不僅僅只是運動，更是一場自我鍛鍊心靈的時刻，從訓練中培養技術、從刻苦中培養耐力，最終學到的不只是技能，更是那無比珍貴的人生經驗，不論何種運動，只要用心去體會、去學習，相信最後一定會得到豐碩的果實，泳出自己人生的自信。







卓越出征　謙和迎勝

專 34 期 2 隊 117 號　林志維

勝利

各就各位，預備「砰」，各個選手以迅雷不及掩耳的速度衝了出去，雖然身上搖著呼拉圈，但是一點也不影響速度，當到達對面時，一顆一顆的乒乓球被吹了出來，而我們這組即使剛開始輸了一點點，但越到關鍵時刻才更是能展現我們團結的力量，慢慢的追了上去甚至到領先，最後就靠著這領先率先抵達終點。

成軍當下

兩個月前，因為一時的興趣參加了趣味競賽，當時也沒想過要得名，只是單純的好玩，在一段時間練習後，成為正式名單的選手，雖然只是趣味競賽，但還是有豐厚的獎勵，於是我們就把第一當作目標不斷的練習。剛開始練習時呼拉圈要搖起來就有難度了，還要搖著走過一段距離，然後將裝了水的臉盆裡面的乒乓球吹出來，這些看起來簡單的動作，其實做起來一點也不簡單，因為呼拉圈一掉，那麼就可能全盤皆輸，唯有不斷練習才能改進。其實在做任何事情都一樣，「努力」是唯一的捷徑，只有不斷的努力才有可能達成目標，就算結果可能不是自己想要的，但是不努力一定不是自己想要的，畢竟自己曾經努力過，那麼就問心無愧了。

決賽門票

我們努力了一個月，以預賽成績第三進入了決賽，但就算如此我們還是以決賽成為全校第一為目標練習，每一次的練習都是在增強自己的實力，研究如何快速的吹球以及怎麼交棒才能減少時間，畢竟在這高競爭的競賽中，一點點時間就可能有名次的差異，能減少時間就盡量的縮減。隨著決賽的場地公布，一個大問題就隨之而來，決賽的場地是木製的，當有水的時候就很容易滑倒，去熟悉幾次的場地，真的是非常的滑，所以只能把速度降低，不然滑倒那就等於比賽提早結束。

決戰中正堂

決賽當天背負著全隊的期望踏上了比賽場地，在檢錄的時候心裡的不安越來越強，但還是忍住顫抖的告訴自己可以的、平常心就好，因為這只是趣味競賽，希望大家盡力不要受傷就好，而且到了決賽大家的實力都非常堅強，不管結果如何大家也都努力過，這才是最重要的。當我以領先之姿跑回終點，一陣歡呼聲響起，情緒再也壓抑不住，大家互相擁抱在一起，心裡想著這兩個月的辛苦練習值得了，而我的眼角也慢慢失守，濕濕的眼角，有著滿滿的感動，望向看臺上的加油團，他們為我們歡呼，望向一路陪伴我們的隊長、訓導、區隊長，我們成功將卓越帶回 34 期 2 隊，身上的重擔也已經放下，換來的是最甜美而且動容的果實。

榮耀時刻

第一屆趣味競賽中隊組第一名... 專 34 期 2 隊，這時全隊的同學陷入瘋狂，歡呼、尖叫都不足以表示我們的喜悅，多想停留在這時刻不想前進，心裡想著已經多久沒這麼開心。當校長頒發錦旗時，腦中閃過各種練習的畫面，再看向隊上師長那笑開懷的臉龐，這一切的辛苦都有了代價，是隊上師長及同學支撐著我們，才有這亮眼的成績，這榮耀不是只有比賽的同學，是屬於大家，是 342 的。到現在回想起來還是令人感動，我想這場比賽會一直留存在我心中，在其他人的眼中，這只是一場再單純不過、再簡單不過的趣味競賽，但這一切靠著我們自己的努力得來，誰也批評不了。我永遠以身為 342 的一分子為榮，行動果決，態度謙和，智勇雙全，追求卓越，342 真的做到了！



扭腰擺臀

專 35 期 1 隊 226 號　湯騰濼



奮力一搏

哨音一響，比賽如火如荼的展開。在比賽場上，同學各個躍躍欲試，想大顯身手。我們一隊的隊員也不遑多讓，士氣高昂，渴望抱個冠軍來榮耀隊上。然而，大家或許是被現場緊張的氣氛震懾住，表現不像賽前練習時穩健平順，雖然隊友們秉持著不到終點不氣餒的精神，拚命的搖呼拉圈、奮力的吹球，但最後，我們還是輸了這場比賽。我們只得到第八名，差一個名次就能夠打進決賽，這個事實打擊了我們，明明非常地認真努力練習了一個多月，卻在這五分鐘的比賽後功虧一簣，所有的希望化為灰燼。激烈的比賽雖然結束，但比賽前的一景一物、一時一刻，卻如同一甕陳年老酒，慢慢地發酵。

挑戰

回想起賽前，我們十二個人圍著圈，選出趣味競賽的負責人，全部參賽同學一起擬定賽前計畫、討論練習時間，在早操及晚自習撥出時間練習。看著每位參賽同學盡心盡力的練習，不只要挑戰邊跑步邊搖呼拉圈，還要練習一個新穎的比賽項目，把乒乓球從裝有水的臉盆中吹出來，這看似是非常簡單的動作，然而，把球從九十度的臉盆中吹出，實際吹球時的難度可想而知。

互相鼓勵

對我來說，搖著呼拉圈跑步易如反掌，因為只要不間斷的扭動腰部，再搭配搖呼拉圈的技巧，就能輕易駕馭。然而，吹球比賽是我從未

練習過的，一開始，面對吹球的挫折，我曾一度萌生想放棄的念頭，對於我的畏縮退卻，隊友不但未嘲笑我，反而用心用力的教導我該如何吹球的弧面、以什麼角度、運用多大的氣力，經過隊友不厭其煩的教導，我也漸漸抓到吹球的訣竅。

摩擦

趣味競賽雖然不像拔河比賽與大隊接力競爭激烈、大有看頭，但參賽同學齊心協力、團結合作的精神是不會缺乏的。雖然賽前練習時，隊友對於比賽成績的隨性，以及意見不合所造成的摩擦，練習不足所導致動作不精熟，都曾經是引起爭吵的小火苗。然而，參加這場趣味競賽就好像在經歷漫漫人生，比賽中的挫折就好比人生中的逆境，我們必須學習如何解決賽前的爭執、克服賽時的緊張、調適賽後的得失心，以坦然的心態去面對這場比賽的風風雨雨。

克服逆境

人生中常有逆境不請自來，或許是課業的壓力、人際的關係、家庭的變故，這些逆境常使我們陷入低潮的深淵，有些人禁不起打擊，便會深陷泥沼而自暴自棄。而有堅毅不拔之心的人，會把每次逆境當視為成功的墊腳石，以樂觀的心態看待人生路上的一切困躓與苦厄。因為逆境不但是一個能助我們從絕望深淵中爬出來重要的梯子，更是開啟成功大門的金鑰。我有時面對挫折的叨擾，也常自怨自艾，而我知道拿挫折畫地自限，當作搪塞他人我做不到的藉口，對事實是於事無補的。徬徨於警專未來的路途，我也曾低迷了一陣子，如丟了藏寶圖的尋寶者，對於不熟悉學科、體技課課程感到緊張無助，又或對於人際關係的和諧，不知道我是否能處理得宜。然而，只要換個角度想，人生何時不與逆境相逢，與其自暴自棄不如轉念思考，尋找應對之道打敗它。

過程勝過結果

回想起當初面對比賽項目的陌生、隊友的不熟悉，到各個動作的流程都非常扎實，以及與隊友合作默契十足。這樣極大的改變都歸功於參賽同學態度的轉變，大家都在同一艘船上，對一隊的認同感、使命感、榮譽感，一心想為一隊爭光。雖然最後我們輸了這場比賽，但我們贏得了人生中能克服挫折的堅毅之心。在這場趣味競賽中，我們並不會因為沒得到名次而氣餒，因為我們擁有了其他人未曾經歷的美好回憶，那一起練習所流下的汗水、那一聽到沒得名所滴下的淚水、那在未來回想起場上真摯的笑容。





堅持 奔向終點的道路

專 34 期 3 隊 089 號　傅健倫

蓄勢待發

校慶活動，少不了的即是體育競賽。在這個體育風氣盛行的學校裡，自然就會有許多的運動健將。「體育和戰爭是最能表現民族的兩種方式」——奧運會口號。這也說明了，藉由體育競賽，更可以看出每個中隊不同的文化。比賽當天，是個艷陽高照的日子，然而選手們各個蓄勢待發，握緊手中的接力棒，準備邁開步伐大力奔跑，而場邊的加油團，更是不落人後地，大聲為自己的隊來加油。

緊握每一秒勝利的可能

「選手各就各位！」聽見裁判的指令後，每位參賽選手緩步地走向預備位置。所有的呼吸，在這一刻彷彿靜止了。全場一片安靜，僅剩下樹葉擺動、蟲鳴鳥叫的聲音。低著頭，不斷地感受猛烈撞擊胸口的心跳；「預備！」接著抬頭，注視著眼前磚紅色的跑道。全場屏氣凝神，現場所有人都在等待著一個聲音，——「砰！」，這一聲既漫長卻又突然，聽到鳴槍聲的瞬間，起跑線上的所有選手，立即以迅雷不及掩耳的速度，一同奔馳出去，沿著跑道的方向，無不卯足全力，想將自己所有的力量傳達到地面，忠實地回覆自己長久訓練的成果。瞬間加速、加大雙腳的步伐，賣力地向前衝刺，一棒接著一棒。所謂的全力，就是流乾最後一滴汗水和血液，也絕對——不能後退！因為這個位置，是隊友們拚了命，才爭取到的。即使落後了，也不能露出任何一絲失望的表情。想贏就去爭取，願意認輸的話，那就放棄吧！想贏卻還要放棄？這個選項並不存在！雨果曾言：「對那些有自信心而不介意於暫時成敗的人，沒有所謂失敗！對懷著百折不撓的堅定意志的人，沒有所謂失敗！對別人放手，而他仍然堅持；別人後退，而他仍然前衝的人，沒有所謂失敗！對每次跌倒，而立刻站起來；每次墜地，反會像皮球一樣跳得更高的人，沒有所謂失敗！」直至終點，所有人才放下心中的大石，在熾熱的陽光下，選手們的汗水早已浸濕了身上的號碼衣，皮膚也被陽光毫不留情的烘烤，彷彿可以嗅到一股微焦的味道，整個



人都快蒸發似的，但對選手們來說，儘管多麼辛苦、疲憊，一切都是值得的！

塵揚中的體悟

「不論你做任何事，不是得到，就是學到。」我知道，不論比賽的結果是輸或是贏已經不再那麼重要，重要的是在過程中，學到團結的精神與不輕易妥協的態度。在這座塵土飛揚的操場上，每一個腳印都是淬鍊過的痕跡；留下的每滴汗水都描寫著青春的詩篇。過程中，經歷的一切是構築你通往終點線的基石，沿途的風景只有自己看得清楚，獲勝的喜悅藉由笑容和周遭的朋友、同學、師長們一同分享。烈日仍如火焰燃燒般持續照耀著，與之前不同的是，多了幾分包容、幾分信任、幾分團結。此刻，才真正了解到我們追尋的不是勝利，而是一段熱血青春。

超越勝敗，自我肯定

儘管我們隊無緣晉級決賽，但選手們奮鬥的精神令人相當動容，即使輸了，也依然抬頭挺胸地離開跑道。吉姆庫瑞爾：「運動精神對我來說，就是當一個人走出球場，你真的不能告訴他是贏了還是輸了，無論他用哪種方式帶著自己的驕傲離開。」這場比賽也使我想起數百年前，奧林匹克運動會的第一個冠軍 Koroibos 在奪冠當時，所獲得的僅是現場觀眾的掌聲及橄欖樹葉編織成的桂冠，這正說明了，不管是運動場上抑或人生所有的挑戰，每個人所追求的都是自我價值的肯定，而不是任何實質的回報，我們的目的並不是成為勝利者而是要成為永不放棄的運動家！



交鋒激戰

專35期02隊224號 涂凱棠



繩索上的戰爭

鳴槍聲劃破賽前的寧靜，麻繩的兩邊如兩條蛇齜牙裂嘴用力向後扯，正中央所繫上的紅色標準繩似乎手足無措不知往哪跑，場邊觀戰同學如浪濤洶湧般的加油聲此起彼落，為雙方在場上面目猙獰的隊友們注入一劑強心針，有著強大的後盾，他們使出渾身解數穩住場面，眼見準繩不斷的往後，選手們絲毫不敢鬆懈仍是穩住領先的場面，當訓導喊口號：「一、二」，大家齊聲應和：「殺」，場上選手一鼓作氣，趁勝拔得頭籌，兩路大軍交戰逐鹿中原，只要誰能穩住，即能問鼎決賽。

激戰

「浩氣貫長空……」神采奕奕的隊歌，全隊集結前往後操場，為拔河隊加油打氣，隊伍行進中遠遠瞥見傳說中的「浩氣」戰旗飄揚，內心一陣悸動。雖然我沒有參加拔河隊集訓，但是一聽到隊上有比賽，心中既是興奮又期待。拔河繩似摩西的神奇手杖，第二中隊的同學們井然有序地分成兩邊，在熾熱的陽光下，不一會兒開始流汗，賽況氣氛也隨著溫度緩緩上升，穿著柔道服的比賽選手們個個早已蓄勢待發，摩拳擦掌準備大展身手。比賽時從容不迫穩紮穩打地向後仰，跟隨著訓導的口號：「一、二、殺」緩緩的退後，遠望著對手奮力抵抗，甚至倒地仍然不放棄最後一絲希望，直到勝利的槍聲響起，這時眾人情緒沸騰至最高點如燒開的滾水般興奮不已。

累積實力

緊接著在拔河比賽的後頭是趣味競賽和大隊接力競賽，如同戲院強檔好電影一部部粉墨登場，為學校校慶活動增添不少歡樂氣息。回想起前些日子，時常聽到各個集訓隊晚自習時間皆要訓練，黑夜和白熾的探照燈光彷彿演奏出一首絢爛交響樂，襯托著選手們汗如雨下的身影，形成一幅結合寫實派與印象派的油畫，在學校的後操場展演中。一幅亮麗的畫背後付出多少汗水？從參加比賽的同學們口中了解到：是「台上一分鐘，台下十年功」最札實的訓練不斷地提升自己，百尺竿頭更進一步，印

證這句耳熟能詳的話語：「要怎麼收穫，先那麼栽」。

我想在任何運動賽事中重要的不是輸贏與否，而是所有參與比賽的人，下場比賽的選手或是在一旁嘶吼吶喊的觀眾，有沒有將心力投注在這項競賽過程當中，看著下場比趣味競賽的同學，他們各個身懷絕技，可以把臉盆裡的乒乓球以迅雷不及掩耳的速度一口氣吹出、身搖呼拉圈三步併作兩步，如射出的子彈般快速往目標前進。雖然最終結果不如預期，在一旁為選手加油打氣的同學們看到他們努力的付出感同身受，以最熱烈的掌聲給予最大的鼓勵及支持。

換個角度欣賞

這次校慶運動會沒有下場比賽為隊上爭光，但我能以更多元的角度有更充裕的時間將每一場同學們的比賽深深記錄在腦海中，在劍拔弩張、草木皆兵緊張的對決時刻，眼看我們快被學長超前，在一旁加油的同學震天價響的加油聲彷彿有種魔力能讓落後的同學再次超前，細細咀嚼那箇中滋味好不快活，讓我獲益良多。

浩氣長存，至上榮耀

在校慶運動會之後刻骨銘心體會到三五二大家庭大家之間的凝聚力，不論是努力籌備園遊會、或是積極投入運動賽事在體技場上一展結合力與美最佳動態藝術，「團隊榮譽」潛移默化在我們每個人的心中，就像自己身心的一部分，無需隊職師長的號令，自然流露出此種真性情，回想起那時預備教育驗收隊上雖然沒有得名，但是汗水沒有白流，與同儕培養出向心力，一起為隊上爭取榮譽的能量依然熊熊燃燒著，照耀代表我們的「浩氣」之魂。







汗水





熱情

希望





他山之石



改變

成功需要努力去灌溉、去經營……

專 34 期 03 隊 060 號　李祈霖

看著你們，像看到以前的自己

「稍息、立正、脫帽……」宏亮的嘶吼聲劃破興隆崗，班長嘹亮的口令、學弟們整齊劃一的基本教練動作，一一於眼前呈現，此時正值炎炎夏日的八月，同學們正揮汗如雨的操練，無非是想鍛鍊強健的體魄以及將所學的成果展現於成果驗收。時光如白駒過隙一般，警察學校的生活轉眼已匆匆溜過了一年，記得去年的此時，正懷著忐忑不安的心情踏入警察專科學校，也正是站立於操練隊伍中的一份子，準備接受嚴格的預備教育訓練。而今，同樣是參與預備教育訓練，角色互換從一個懵懵懂懂的新生，脫胎換骨成為一個炯炯有神的教育班長，為了將自己這一年來所學傳承給學弟妹們，無不絞盡腦汁想盡辦法將最好的一面表現出來，以做為學弟妹們的榜樣，這正是我擔任教育班長的初衷！

超越昨天的自己

警察工作複雜且繁重，常遭遇各式各樣的突發狀況，除了不斷的學習與體驗外，更要勤於蒐集各種成功、失敗的案例，擇其善者而從之，不善者而改之，並堅守自己本分，持之以恆，加上持續不斷的努力，終究能在未來工作崗位綻放出美麗的花朵。



磨練是成長的煉金石

時光推序，一轉眼，警校的生活已邁向第二年，在過去的一年當中體驗了不同於一般大學的生活，可說是收穫豐碩。雖然警專生活壓力繁重，但是，在梁任公的「最苦與最樂」一文中，曾說：「人生最快樂的事是責任完了，人生最痛苦的事是責任未了。」當初立志當一名警察，就是要維護社會治安，打擊消滅犯罪，保護人民的安全。為了能善盡警務人員的職責，在校便勤於學科、軍訓及術科，起初對於術科中的射擊、擒拿、柔道等都不擅長，經過虛心學習並從前期學長常犯之錯誤中，慢慢檢討、修正與精進，便逐漸上手且更上層樓，對日後執行警察勤務時有極大的助益。

人生只要做好一件事，那就功德圓滿了

臺灣慈善家陳樹菊，一位在菜市場賣菜的攤販，因為從小生活困苦，所以她希望在能力所及的範圍內，能夠幫助那些比她生活更困苦的人，只要有心，人人都能創造一個值得讚許的感動故事。身為警察人員，服務是我們的職責，也是我們能力所及，因

為我們受過了專業的訓練，我們有的資源比一般大眾多了許多，相對的，能夠為大家付出的也更多了，更能對警民關係有進一步的改善。當然，警察人員如果不思長進，因循苟且、徇私舞弊，再好的專業的訓練，再多的資源，也是枉然。雷鋒曾說：「人的生命是有限的，可是，為人民服務是無限的，我要把有限的生命，投入到無限的人民服務之中。」雖然往後只是一名警察菜鳥，但憑藉滿腔熱血，加以虛心的請教前輩，並刪除警察的陋規陋習，我有信心成為負責盡職的警務尖兵。



當一塊吸不飽的海綿，壯大自己

暑假實習期間，從校園正式融入社會，難得可以向學長姐挖寶，從中汲取實務寶貴經驗，但也見到遊走法律邊緣的灰色執法，好的普遍價值觀在我們的文化中有一句話「萬般皆下品，唯有讀書高」，為社會整體的價值觀。舉例來說，張三他是一位運動健將，從國小開始利用課餘時間參加田徑隊，在課業方面，他的表現也非常優異，但因為課業漸漸繁重，所以他必須做出選擇，是在田徑方面繼續努力，還是先把學業顧好，等以後有時間再來練習跑步，我想在現今的家庭裡，大部分的家長會建議或甚至直接選擇孩子走第二條路。



當我走過

專 34 期 04 隊 291 號　張菁芳

感受天空的呼吸

「啪！」一盞高聳的路燈驟然亮起，微黃的光芒潑灑在一旁的行道樹枝幹上，剩餘的全順著枝葉間隙落在其下的人行道上。抬起頭，正好淋在臉上，閉上眼簾，任由淡黃的水珠拂過臉頰，順著下頷滴落，在暗紅的瓷磚上形成對比明顯的亮暗圖騰。驀然睜眼，參差不齊的天際線怒張蒼穹，張牙舞爪的佔據視野。這，是都市，一座喧囂塵俗的夜晚。



何處是歸處？

天邊尚泛起一抹幾乎看不見的橘，眼前的店家便已各個亮起自家的招牌，斑斕的光彩攫獲每個路人的目光。放眼望去，整條馬路上矗立數不清的店面，每家店面都擁有一面色彩繽紛的招牌，極目而望，宛如一個個身著不同服裝的小孩子，乖乖的排排站，每位孩童都有屬於自己的歸處。沿著這條光彩奪目的大道走，無數成群結黨的年輕男女嘻笑、打鬥著從我身旁走過，或是一家家

帶著孩童的父母，殷切的對在四周蹦蹦跳跳的孩子聲聲的叫喚，到處都是人們的交談聲和嘈雜聲。一盞盞各色閃爍的霓虹燈作為渲染的背景，喧囂的行人、奪目的燈光，恰恰作為一幅描繪城市夜景最貼切的素描畫。我則是這幅作品最格格不入的存在，既無法融入畫中，也無法從此處逃離。突然，一個念頭竄入我的腦海：這樣的情景是否如同三閭大夫屈原所言一般「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒」呢？抬起眼，炫目的世俗光影跳躍著撞入眼簾。我，是廣大都市的渺小夜行者，遊走於人生的迷途之中，我的目的地在何處？我的歸處在何方？

沉默的夜晚，震耳欲聾的殘酷

時間靜悄悄的抽走了繁華與人聲，「喀啦—」一道道冰冷的鐵門毫不留情地落下，阻隔室外黑暗的浸透；一面面招牌也熄了燈光，不再吸引人群。熱鬧的商圈轉瞬間成了最冷清孤寂的地方，路上寥寥無幾的行人扛著公事包或書包快步向前進，似乎想盡快逃離這個冷肅的氛圍。兩旁的民宅依序關上屋內明媚的燈光，暗示著房屋主人已舒適的準備迎接下一個天明。我繼續向前方行走，橫越一個又一個已停止運作的紅綠燈；走過一棟又一棟漆黑的高樓。周圍如同飾演默劇一般，寂靜的了無聲響，偶爾一輛疾駛而過的汽車才能短暫地打破這陰沉的死寂，但僅如曇花一現。這些僅是過眼雲煙，它們永遠不會成為我的歸處。一成不變的景色終使我厭倦，腳步開始加快，左右兩腳像在互相比賽速度似的，彼此較勁，一下子超越對方，一下被超越。終於，體力終將輸給了疲倦，我癱坐在一階樓梯上，昂起臉，目光瞬間被那又圓又亮，宛如銀製鑼鼓般的滿月吸引過去。它是如此的明媚、如此的真實，好似一伸出雙手即可捧住它，但殘酷的現實卻是如此的遙不可及。無論如何地將全身沐浴於月光之下，銀亮的光輝始終透露著冰冷，永遠暖不了我微涼的心頭。只得將明亮的銀色圓盤深深地烙印於我的瞳孔上，牢牢的收藏於腦海中。我，都市的夜行者，我的嚮往在哪裡？



我的歸處，就在這裡

驀然，一道金色光芒自地平線穿刺而出，向上延伸至遙遠的彼方，驅趕了無窮無盡暗夜的侵襲，染藍周遭漆黑的天空。緊接著，無數道金色利刃向四面八方突刺，殲滅詭譎的氛圍。遠望著這座被披上金黃薄紗的都市，一切的黑暗終將現出它應有的形狀與色彩。朝氣瞬間如蒸氣般沸騰而上，瀰漫整個都市。我凝望著如此勝景，不自覺地笑了起來。原來，我的歸處不需到處追尋，就在這裡。

看見別人看見自己

成功不是最後，失敗也不是盡頭，但成功和失敗卻是鼓勵我們繼續前進的動力。------ 邱吉爾

專 35 期 07 隊 109 號　陳勇杰

奮不顧身，勇往直前

「儘管血流成河，但請踩著先靈們的屍體前進，完成勝利」，這是我很喜歡的一部戰爭電影台詞，「縱使悲傷，難免挫折，我們必須記取教訓，奮勇殺敵，要讓祖先以我們為榮」領頭的將軍面頰上兩行熱淚，眼神透出堅定無比的求勝心。



奇蹟般的結局

故事敘說著在幾天前一場軍事偷襲行動之後，指揮調度失策的將軍面臨前所未有的困境，因為誤判情勢導致軍隊死傷慘重，但是主戰官並沒有因此灰心喪志，在痛定思痛之後，重新審視戰局情況，輔以前次的失敗經驗，加上了氣候因素分析和地勢評估，以及最關鍵的地方在於將軍不再剛愎自用，借鏡了自古以來在此戰場上大大小小的成功戰役，揉合了古代與現今的戰法技術，融合了各家優點，為的就是要在未來殺出一條生路。於是，半個月之後，將軍運籌帷幄，用兵如有神，勢如破竹般殺上殺下衝破敵營，最後，軍隊在將軍的帶領下獲得奇蹟般的逆轉勝。



平凡的話語，藏著不平凡的道理

我常常在思考這一電影情節的用意與開展，「踩著先靈們的屍體前進」這句看似殘忍無情，卻蘊含著無比巨大的悲慘經驗，因為死亡，而獲得教訓，從而比較出戰法優劣，這種天平兩端不均等的交換原則卻是致勝的關鍵，這些英靈們在前往勝利的道路上鋪磚蓋瓦，讓國旗在腥紅色的天空上隨風飛揚。

如果說沒有前車之鑑，是不是這一個軍隊仍會留在原地做困獸之鬥？如果說沒有幾世紀以來英勇戰士的犧牲奉獻而換取的經驗傳承，是不是這一個軍隊無法以神奇般的速度完勝對手？如果說沒有將前人的戰法優點加以學習改良，是不是這一個軍隊將會無所適從而面臨失敗的命運？我想，答案是再肯定不過的。

三人行，必有我師焉

「他山之石，可以攻錯」，我們應該多看、多聽、多想，看見別人的缺失，聽聽專家高手們的諫言，思考正反兩面的利弊，然後導正內化為自己的無盡寶藏。「俗話說：見賢思齊，見不賢而內自省也。」，好與不好都應引以為戒，我們都只是平凡百姓，並沒有什麼方術力量，只能一步一腳印學習自身所缺少的事物，使不完美臻於完美，前往盡善盡美的境界。

挫折、淬鍊、蛻變

回首遠望從前的自己，也有相同的深刻經驗，甚至發覺自己有種過度的愚笨與自負在身上展現，現在仍會在心裡暗笑當時的迂腐。

小二時期開始學習書法，初期即被老師誇詡有天份，字體富有神韻及靈氣，甚至在學習未滿一年時參加縣賽級的學生美展榮獲高年級組第二名，有種初生之犢不畏虎的傲氣在我周圍環繞，當時的我自豪、自滿，目中無人，幾年過去了，練習不曾停止過，但成績卻未見起色，從前書法功力在我之下的同學都已經一舉超越我，而我還在原地踏步，這時我才深刻了解到，「驕傲使人怠惰，傲慢導致失措職敗」，比我字跡富有靈魂性格的人比比皆是，每位高手總是在不斷學習精進，而我卻成為了自視甚高文人相輕的那一類人。

當時，我經歷了最折磨人的過渡期，我改變態度和方向，從各大書法家的作品裡汲取精華，截長補短，巧妙揉合在我的書法字體裡，為下一次的躍起做更大限度的準備。很幸運地，下一次的競賽結果出爐時，我看著發光發熱的榜單，心裡踏實許多也獲得滿足，慶幸自己了解「他山之石」的道理並且從中受惠，讓一顆質地純正的璞玉冶磨之後發出璀璨耀眼的光芒。

用心體察，從心改變

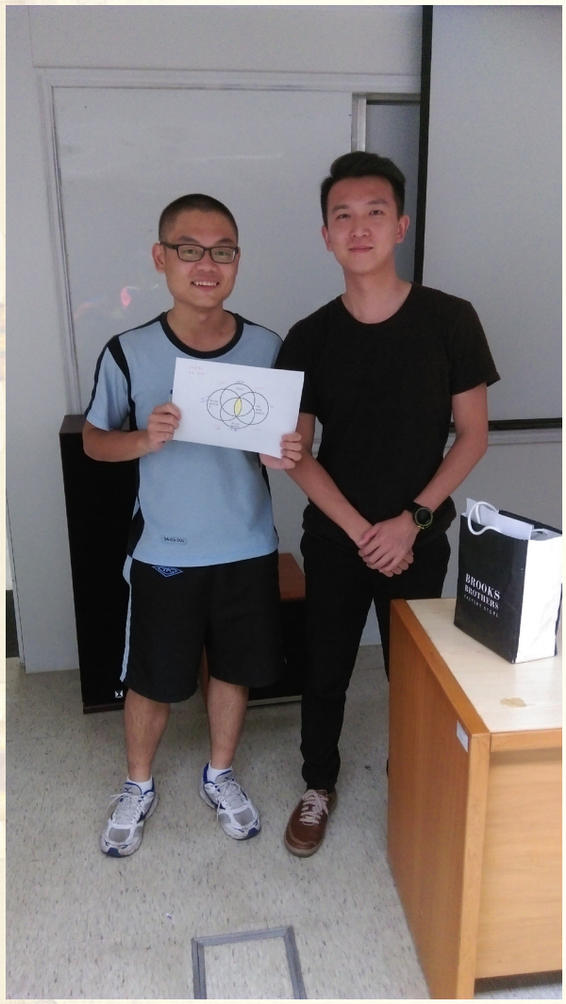
其實從他人身上發現優點並不難，要如何放下成見去學習反而不容易，知易行難，這才是問題的癥結點，若能以更寬闊的心和開放的態度去承認錯誤進而解決問題，然後達成目標，這才是「他山之石」的箇中意涵。



啟動英語之鑰與多益測驗─生活準備技巧

專 34 期 03 隊 200 號 程祐瑄

隨著全球化腳步的來臨，「第 2 外語」顯然已成為與世界接軌的利器。
透過 TOEIC 測驗的檢定，勢必有助於此項能力的提升…



語 言 的 力 量 (The Power of Language)

從我們稚嫩年幼，牙牙學語的那時候起，語言，乃成為了人類對外聯絡、溝通的重要工具。透過語言，我們可以產生與社會的連結，並進行人際溝通、傳達彼此的意念，進一步完成任務，達成目標。故語言聯繫著人際間的情感，且影響廣闊。

學習英語走向國際，提升專業素質

隨著科技日新月異，通訊、資訊設備推陳出新；加以四通八達的大眾運輸工具，國與國之間顯然已形成緊密連結，儼然已形成一個地球村（Global Village）的型態。透過運用英語的國際交流，更是使其密不可分。

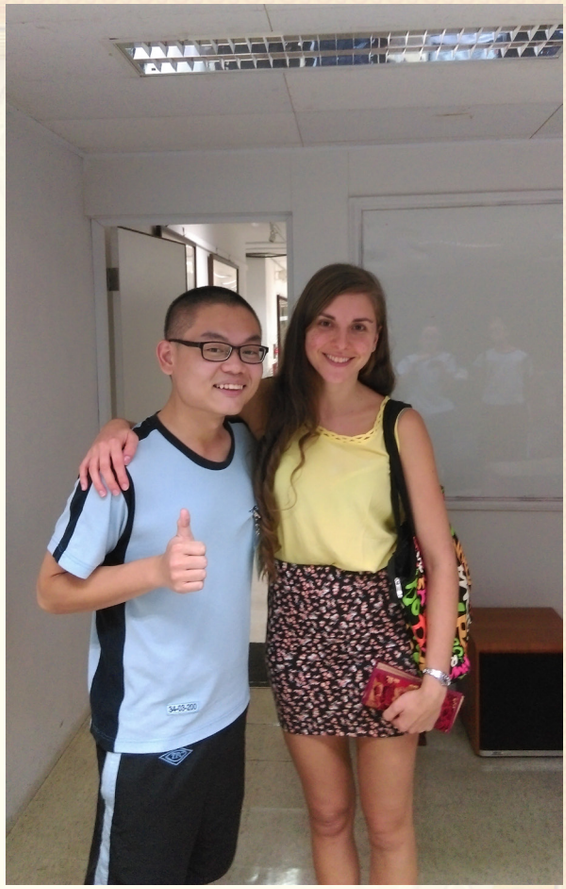
檢視現今教育制度的規畫，自初等（小學）教育起，已開始實施英語課程的教學，啟發學生對於外國語言的興趣，早日奠下基礎。最後在大學（專）教育階段，強調的是未來與實務工作的接軌，重視語言的應用。本校在英語課程的設計亦別有用心，除在一年級兩個學期，分別修習「普通英文 1、2」外；在二年級的課程中，開設「警察〈消防〉專業英文 1、2」，目的是要讓警專同學們培養專業執法素質，俾使往後執勤過程中能夠學有所用，妥善發揮。

國際交流，擦亮警專招牌

何校長自去年暑假上任以來，秉持「視生如親」理念，時刻關心警專同學們的一切生活、學習情況。此外，他更強調語言能力的重要，希冀透過校內英語檢定，強化大家的語言素質，讓警專能走出去，成為民眾的期待與驕傲。

另外，何校長在今年 9 月底間，率領本校行政團隊赴美參訪紐海芬大學及雪蘭多大學等姐妹校，希望透過多國交流的機會，互相效法學習，彼此成長，並讓「警專」二字在海外揚名，使外國朋友對於「TPC」印象深刻，甚至產生興趣。然而，在國外訪問期間不外乎需要利用英語會話技巧，進行雙方之間的溝通及交流，爰此，外語的重要性可見一斑；其不僅可以提升互動能力，還可讓學校走向國際，邁向成功里程碑，一舉數得。

在了解英語的重要性後，想必有不少同學對這項科目激起不少學習動機吧，筆者現在將平日在學校可提升實力的方法列舉如下：



1. 減少使用手機遊戲及 LINE 等應用軟體的時間，建議您可將此寶貴的光陰應用於課內、外英語單字的背誦，如：單字書或常用單字 APP、英語雜誌〈舉凡：空中美語、常春藤、彭蒙惠英語雜誌等〉，哪怕是一天一單字，絕對可以發揮積沙成塔之效，故不應浪費您可以掌握的一丁點兒時間。

2. 善用學校提供的各式資源，本校設有圖書館一間，館藏豐富，建議同學可利用課餘時間至圖書館閱覽圖書，陶冶身心靈，修身養性。針對本校舉辦的多益測驗，學校亦備有相當多的多益應考書籍可供全校師生借閱應試，有空的話歡迎到圖書館借書，多多充實自己唷！

另外，本校成立一英語學習性質社團〈即英研社〉，在每周社課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，讓大家具備宏觀、多元學識。同時亦歡迎喜歡國際文化的朋友們，於指定時間、地點一起同樂喔！

3. 平時在校內英語課程當中就可以充分累積實力，一年級係開設「普通英語」課程，目的是在激發在校同學的學習興趣與基礎會話等技巧，本校教師都極為熱心教學。同學們透過課堂上與同學師長間的應答對談，除了可以腦力激盪外，還能活絡班上氣氛，增進彼此情誼。至於二年級的「警察專業英文」課程，乃針對日後服勤所需的警用字彙加以運用，使同學在畢業之後能夠與實務接軌，遇到國外人士，同樣能發揮高度水平，處理得當。

4. 妥善建立目標與規劃有其重要性，我們知



道成功並非一蹴可幾，故我們應建立「短程、中程、長程」的目標，透過循序漸進的努力，藉由獲得學習過程之「自我效能感」〈Self-efficacy〉，續往最終目標前進。經由上述方法的薰陶，輔以勇氣與膽識的培養，相信大家必定能在接下來的各項英語考試當中，拔得頭籌！

滴水穿石，成就非凡

古代聖人荀子在《勸學》有云：「不積跬步，無以致千里；不積小流，無以成江海。」這無非是在告誡我們，學習任何事情都不可半途而廢，必須透過經常性試煉，日以繼夜的逐步累積，才能有所成就。且學貴有恆，期待大家在學習英語的過程中，常保喜樂，將學習視作投資，妥善經營自己的理想人生。最後謹以國外學者培根所言”To live is to learn, not learn to live.”（活著就要學習），祝福大家。



致 未來的我們

104 年特 2 隊 038 號　胡琬琳

106.01.10

親愛的朋友：

恭喜你！從今天開始，你從受訓生涯畢業了。

從今天開始，你將不再是普通老百姓，是他們口中無所不能的人民保母，是他們口中無所不能的警察；從今天開始，無論遇到任何危難，當眾人轉身逃跑時，你必須挺身而出。無愧於妳身上的那隻和平鴿，無愧於你所誓言的「余誓以至誠…….」。親愛的朋友，從今天開始，你成為中華民國的警察了。

所有的努力都是為著這一刻到來。撐過了 3000 公尺測驗的磨練，撐過了一科又一科的期末考轟炸，撐過了沒有冷氣的三峽酷暑，撐過了無數個想家的夜晚。對了！當然還有你最討厭的內務檢查，從今以後，再也不用 05:40 起床，10:00 就寢早晚點名，再也不用把被子折的四四方方，再也不用把鞋子擺得整整齊齊，三餐想吃什麼就有什麼，不用趕著上餐廳。但是，再也不會有區隊長耳提面命每一件事情，隊長、大隊長寒暄問暖，以後，都得要靠你自己了。還記得去年桃園大埔派出所那個明慧學姐嗎？那個新聞報導的沸沸揚揚，教官、隊職官也一再的提醒不要追車，生命安全最重要，一定要記得喔。

和第八教授班的同學相互鼓勵與道別，無論之後我們身在何處，都不會忘記受訓的這段時光，都不會忘記自己考進來當警察的初衷，俯仰不愧於天地。

記得跟大家大合照，也許以後就沒機會團聚了。願我們的翅膀夠硬，飛得又高又遠。

現世平安　歲月靜好

Sincerely Yours



106.07.10

親愛的朋友：

下單位已屆半年，生活還好嗎？希望你還沒被那四大任務壓垮。嘿，看信之前，先去看你的班表，然後看你業務做了沒、交辦單做了沒，迷迷糊糊的個性不要帶到工作上阿，這樣很危險的。還記得實習時候學姐總說，「不會就要問，問，你頂多被罵一次就學起來了，可是不問，你永遠什麼都不會。」剛下單位難免被罵，不要灰心難過，這樣你才可以快速成長。外面的民眾不會有時間等我們，所以，既使難過，也都要咬牙撐下去。昨天巡邏遇到那個罵三字經的屁孩、那個把警察當保鑣使喚的貴婦……就當遇到神經病吧，別跟他們計較，認真就輸了喔！也可以回想那個找到遺失物的爺爺神情是多麼開心，他的那一聲謝謝，讓你感受到自己果然沒選錯職業。不愉快的事情就忘記，其餘美好的再留在心中。

還記得士杰訓導、都綿隊長、元桐大隊長他們說的「莫忘初衷」嗎？

能想起自己為什到這裡？又為何而走嗎？你答應了很多人要做到的！

認真工作之餘，也希望你聰明一點，因為



爸媽只有你這個乖女兒，你的朋友、親人……都只有這個獨一無二的你。社會不缺你開一張單，可是他們依舊再等你的陪伴。有空時記得看看朋友們有沒有也備工作壓垮，彼此互相加油打氣。記得回家給爸媽看一下，還有探望阿嬤，那個聽到你考上警察最替你高興的阿嬤，陪著她跟阿公上柱香，告訴阿公，他孫女也跟他一樣踏上了警職，大學長要記得罩一下學妹喔。

從今天開始，實務訓練正式結束了，你將開始配槍，意味著正式成為一個警察，除了恭喜你的薪水變多之外，要更加油囉！

你的肩頭上將背負著更重的責任，但願你對這世界仍不灰心，對這工作仍保有熱情；或許你的眼神已不似剛發單位一般純真，願你仍相信這世界並非只是充滿謊言，仍然有許多美好。縱然你看到新聞上又有幾個學長姐發生用槍過當、追車的事件，甚至因此吃上官司，或是仍有民眾不斷挑釁警察、不停的詆毀這個工作，削減你的士氣。願你依舊無愧於自己的良心，無愧於出生入死的兄弟們。有一些人在這條路上安然一路走完，順利下崗退休；有一些人的警職生涯在服勤中就喪命了，令人惋嘆；也有一些人，在人生的道路上有別的更好的選擇而離開，到了別條路繼續展開他的旅程；也有一些人在執行勤務時走上了歧途，而被迫離開。工作已經半年，相信你大概已經知道真實的警察工作是如何，有些同學會開始選擇去或是留甚或往上走，希望你可以想好自己要怎麼走人生這條路，並且貫徹始終。你的生活或許被交辦事務淹沒、被所長疲勞轟炸、被民眾排山倒海而來的瑣事輾過，可是，無論如何都要記得能帶你往前走的，依舊只有你自己。切莫再這偌大的世界載浮載沉，隨波逐流。

腳，比你的路還長。如果倦了、忘了，假日有空可以回去三峽保一看看吧！找看看你的決心跟初衷，拾起他們，然後繼續往前。

願　安好

Sincerely Yours



櫻花盛開的季節

104 年特 2 隊 070 號　江家瑩

「余誓以至誠，恪遵國家法令，盡忠職守，報效國家，依法執行任務，行使職權，勤謹謙和，為民服務，如違誓言，願受最嚴厲之處罰，謹誓。」再過不到兩個月，我們即將站在警專的禮堂唸著這段誓詞，正式踏上警察這條路。

當初在父母的鼓勵下報考公務人員，因為喜歡接觸人及幫助人、還有多元的工作內容，所以選擇了警察。回想一月十八日，有著和煦陽光但略帶寒意的那天，忐忑又懵懂地來到保一，開始了為期三週的預教週。一開始著實難熬，從一早起床到晚上十點幾乎沒有休息時間，全部是集體行動：一連串的軍訓動作基本操練、聽講座、練唱警歌、內務不符規定的基數懲罰、吃飯時的嚴格規範、不得搭乘電梯每天上下七樓好幾趟等……嚴肅的隊職官們讓我們兢兢業業。但隨著正式開訓的來到，讓我明白隊職官們的兇狠是為了淘汰不適應高壓的警察生活的學員們；罰基數及爬樓梯是讓我們能強健體魄，在體技課能夠有好的基礎；背警歌及各單位電話及長官名字是讓我們看到人能夠快速有禮的打招呼，並把這個好習慣帶到實習及以後下單位。

這一年來的學、術科，以及許多令人開心與不開心的人、事、物，車載船裝地鋪天蓋地而來，讓甫畢業，尚未進入社會的我，就像背對著海坐在沙灘上，這些事情就像海浪，一

波波拍打著我，而我也好幾度快被拍倒淹沒。還好父母的支持、朋友的關心、和區隊長的鼓勵，令有些迷惘的我挺直腰桿直起身子，轉身面對廣如大海的未來。記得宋區曾在預教週某次軍訓動作操練罵過大家，如果連在受訓這麼安全的地方都感到不適應；如果連受訓要求的東西都做不好，未來下單位如何面對長官？如何面對繁雜的業務？如何面對那些殺人犯、性侵犯等作姦犯科的凶神惡煞？

警察這行，做人的重要性絕對不低於做事，因此累積人緣是很重要的。在這些甘苦的日子有一群走過春夏秋冬的朋友，一起看著營區的櫻花隨著季節的更迭轉成盛開的油桐花，再變成櫻花。落櫻繽紛的季節又要到來，一路上時間滴答地走，日子也許就要過去了，但如果把相處的每一個記憶，每一個時刻，首尾相接地鋪展開來，它們會延伸到永遠。猶記得預教週第一天晚上尚未到就寢時間，我和三位室友已經熄燈躺在各自的床上，聊著彼此的背景與家庭。我說，好羨慕有兄姐的人，因為做事有個標竿，不會無所適從，聊心事時也可以給我意見。其中一位當時的室友，現在是我信任的朋友說：「妳現在有三個姊姊啦。」看著映上窗外路燈的溫暖微笑，真的很感動，無論當時的她是真心話還是場面話，都對第一次要離家這麼久來到陌生環境的我，有很大的安慰。

在這個世風日下、人言可畏的社會，曲高和寡的作風或許不是首選，但也絕不是放任自己醉生夢死、隨波逐流，我們仍必須夙夜匪懈地朝目標前進。實習時的師父說過，當警察就兩條路：快快樂樂當一個一線三的警察到退休，可能績效不錯年資到了升巡佐；不然就去考警官，往更高的地方走。無論未來的我們是朝著更高更陡的方向走去、還是繼續直直地往前面的平地走，最重要的是不要停下腳步，但也不要因為死盯著前方的目標，而慢慢看不清身邊的親人、朋友，最後，連自己也看不清了。

一直很喜歡電視劇《波麗士大人》裡的一段台詞：「我們的制服上面繡著一隻和平鴿，穿上制服，就不會只想到自己的委屈了。那隻鴿子停在你身上是有原因的，就好像好多人對正義的夢想。現在就用你的雙腳，行走在這個世界上。」當我們踏出保一的大門時，制服上的藍臂章變成紅臂章；小便帽上的學生字樣被抹除；除了校訓「誠」，還多了「責任、榮譽、國家」這些重如泰山的字烙在身上，我們流著不同的血液，但信念淬煉一致。希望未來十年、二十年後的自己，帶著更好的能力，但保有現在的初衷與熱忱！







蛻變

蛻變的過程是很痛苦的，
但每一次的蛻變
都會有成長的驚喜。

104 年特 02 隊 079 號　許純瑜

卵

昆蟲的一生可以根據牠的外形和生活習慣的改變區分為卵、幼蟲、蛹、成蟲四個階段，而這四個階段可以說是蝴蝶的一生。卵是蝴蝶新生命的開始，在硬殼的保護下，幼蟲慢慢長大，成熟的幼蟲會用口器咬破卵殼頂部再奮力爬出。

記得，從小學開始每次只要是寫「我的志願」作文題目時，不是我要當老師，就是我要當警察，而這顆帶著對未來生命盼望的卵也慢慢地在我的人生中孵化。

幼蟲

幼蟲時期是一生中最危險的時期，所以幼蟲會有各式各樣的偽裝術來保護自己。在成長過程中幼蟲會脫四至五次皮，每次脫完皮後樣子都會改變。

離開教職前的八年，歷經了從實習教師、兼任教師到代理教師；從夜間部教師到日間部教師；從科任教師到班級導師。待過的學校，接觸過的學生讓我看盡「一樣米養百樣人」的種種樣本。

學校的環境看似單純，其實不然。隨著時代的變遷，學校的環境其實不這麼單純，教育應該不分貴賤貧富，把學生帶上來才是目的，看著家庭不這麼完整，某部分缺乏愛與成就的學生，或許就是我的生活工作重心。總是秉持著快樂不會因為一個人擁有而獨佔，能夠分享出去才會更快樂，如果可以的話，我願意奉獻與分享滿滿的愛與快樂之信念。然而，面對學生打架滋事、無照駕駛、毒品濫用等等的不法行為卻無能為力。這樣的正義感使然，我希望自己可以做些甚麼，人類雖然沒有身體蛻變的本能，卻擁有心靈蛻變的能力。因此毅然決然

離開教職，投入警職。

蛹

「蛹」在蝴蝶的一生中，是一個十分重要的過程，缺少這一個化蛹過程，幼蟲就無法變成美麗的蝴蝶了。

經過一〇四年公務人員特種考試一般警察人員四等考試錄取，進入內政部警政署三峽保安警察第一總隊受訓。這一年受訓期間，我褪去了身為教師光鮮亮麗的外表，接受了警察精實的教育訓練，不僅是學科的法學素養充實，還有術科的警技課程鍛鍊。

從入訓前覺得遙不可及的體能四分四十秒八百公尺跑走到現在十六分三十秒三千公尺跑走；從一隻旱鴨子到能續泳不間斷換氣游畢五十公尺；從看似弱不禁風到能夠操作柔道各種基礎摔法；從單手拿九〇手槍都會抖到穩定的實彈射擊；從一開始對綜合逮捕術、組合警力、機動保安隊形操練完全沒概念到最後有模有樣帥氣的操作。

人生的每個過程是為了要帶領我們進入更美好的人生，每一個經歷是為了讓我們更茁壯。從無到有的訓練與成長，過程總是相當艱辛，但是回頭看看自己走過的路，也不禁敬佩起那個努力的自己，成就了現在的我。

成蟲

蝴蝶破蛹而出的過程，大約需二十分鐘左右，稱作「羽化」。當蛹蛻變成美麗的蝴蝶時，那才是一次脫胎換骨的質變，在你的眼前展現的是一個全新的境界，只有到這時候，才真正懂得生命的意義。

對於語言學習的興趣，大學主修英文又熱愛旅遊，深信「讀萬卷書，不如行萬里路」、「活到老，學到老」。我相信「有夢最美，築夢踏實」，因此隻身前往澳洲短期進修，也順利考取中華民國外語領隊人員執業證，讓自己的語言能力更能夠受到肯定。如今，踏上實現人生次夢想之路，期望能夠好好繼承父親的衣缽，未來進入警界服務，對於個人前途事業的展望即是希望能夠朝著外事警察的目標前進，多多充實自己警察方面的專業知識與能力，善用所學的專長並精進語言能力，更能夠幫助他人，回饋社會。

道德為基礎，法律作指針，伸張正義除暴安良是警察的職責。警察的訓練課程不外乎是訓練學生在未來能夠成為稱職的「波麗士大人」，不僅要擁有專業知識，還要身手敏捷、反應快，但最重要，也最難被測驗出來的，就是「品德」。一個人無論學科、術科再怎麼優秀，如果沒有品德，也無法成為「好警察」。俗話說：「換一個位置，換一個腦袋」，不同角色、不同定位，無論在任何位置都要盡自己最大的努力，但是永遠要「莫忘初衷」，不管遇到多大的挫折，都要努力記住最初任警察的時候，自己所期待的樣子。



校慶大會





















歡慶警專 71 周年


















天然
三民輔考

臺灣警察專科學校
Taiwan Police College

