樹人期刊

NO.414





封面故事

以推廣大專院校籃球運動為目的的富邦勇士系際冠軍盃比賽，此刻來到了臺灣警察專科學校舉辦，於 3 月 30 日 19 時中正堂展開鏖戰。

校長主持開球儀式、拋起球的剎那，在行政科馬心韻主任及消防科邱晨瑋主任的期盼中，勝負已不再是賽事的重點——而是誰能為警專爭取到更高的榮譽。

編者的話

力求期刊盡善盡美的五位責任長官對初接手期刊工作的學生們嚴而不厲的指導教誨、以及前任編輯組所傳承給現任編輯小組的寶貴經驗，將透過本期毫無保留地展現予拿起本刊的「您」。

炎夏將近，運動季活動的到來為學生們點燃了青春的熱血與活力，無一名選手不是卯足全力地為隊上爭取榮耀。

對有幸被選為科別代表、返回高中母校宣傳的同學來說，這次行程不僅僅是一次招生宣傳，同時也象徵著自己受到隊職師長肯定、受到學校推薦，從一介學生晉身為臺灣警察專科學校的代言人。

長期照顧學弟妹們的專 34 期學長姊也即將離開學校、參加四等特種考試並正式擔服警職，學弟妹們亦努力將最真誠的道別與祝福化為文字，收錄於本刊紀念。



校　　長　何明洲
發 行 人　李禎琨
總 編 輯　謝隆貴
副總編輯　鄭益聰
　　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　婁　靖
美術編輯　蘇俞靜
　　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

臺灣警察專科學校
台北市文山區
興隆路三段 153 號
02-22308512
www.tpa.edu.tw

桃李傳燈集 /

01 如何吃出健康與快樂　沈立言
04 汽車安全駕駛暨車禍防範　邱三銘
06 愛情 APP　現正下載中　郭雅真

返回母校 /

09 回到最初的起點　藍宇祥
11 景美　警美　蘇郁婷
13 重臨成長之處　呂柏璋
15 綠城精神　夢想啟航　程祐瑄
17 重返築夢之地　賴凌安
19 分享夢想　陳以倩
21 喚醒心底的警魂　張菁芳
23 陽光的女兒　孟軒如
25 傳承　施雯敏
27 人之所以能是相信能　鄭惟謙
29 取決與否　操之在己　陳易琪
31 把當初的憧憬帶回母校　江配芸

畢業感言 /

34 相逢而識　相別而長　潘建文
36 展翅高飛　楊晴雯
38 結束是另一個開始　張宸
40 寫下生命的篇章　吳季蓉
42 從迷航到進港　楊謦維
44 夢想啟航　許暐昕

目錄

46 憶起走過 陳怡秀
48 光耀吾校 林承翰
50 警夢成真 陳奕嘉
52 一個人能走得快但一群人可以走得很遠 柯銘泰
54 成長茁壯　照亮社會 吳鈺清
56 緣緣不絕 蔡泓彥
58 歡喜畢業　銘記初衷 施淯翔
60 錦繡前程 林昀臻
62 鳳凰花季 黃偉豪
64 向藍天展翅 黃品彗

運動季 /
67 籃球團隊　求必勝 王孝軒
69 那一夜我們體悟了人生 陳冠佑
71 賽場之後 湯騰瀠
73 排球的凝聚力 黃楚云
75 心靜如水的射擊 李崇瑜
77 熱血畫青春 涂凱棠
79 我跑的不是操場　是青春 馬宜真
81 全力以赴 陳翰莛
83 九十九分努力　一分機會 高淳柔
85 無悔的付出 黃梓睿
87 淬鍊的一步 徐瑋

英文檢定提點 /
90 多益英語檢定應試要訣 劉啟賢

93 校園活動照片集錦

如何吃出健康與快樂



講者：沈立言（台灣大學特聘教授兼食品與生物分子研究中心主任）
時間：106 年 4 月 10 日 8 時
地點：本校中正堂
紀錄、攝影：專 35 期 7 隊 128 號　陳瑞廷
　　專 35 期 7 隊 149 號　劉凱威

前言：

近年來，生活品質的提升，民眾對飲食越來越講究，除了食物更加精緻化，因飲食觀念的高漲，在於健康方面，大家也更加注重。但如何「吃出健康與快樂」，則是一門值得探討的課程。

身為未來警務人員，應該要培養出強健體魄，其一要點就是健康飲食，搭配適當運動，針對缺乏的營養，加以補足，以利日後工作體能或是健康上之需求。

食療寶貴書籍

自古以來，已有食療方面相關知識。周代就有所謂的『食醫』，食醫是專門給皇帝搭配用膳的醫官，如同今日的營養師一般；漢代有《神農黃帝食經》，乃食醫之典籍； 唐朝《千金食治》、《食療本草》、宋朝《養老奉親書》、元朝《食療方》；明朝《本草綱目》，為中國歷史上本草學大成的著作，皆是古時先賢所留下的智慧。

生活習慣疾病成為主要死因

因飲食、運動、休息、飲酒、抽菸等長期不當活動累積所造成的疾病。常見的此疾病有：癌症、肥胖、心臟病、腦血管疾病（中風）、高血壓性疾病、腎臟病、糖尿病、高血脂、胃及十二指腸病、肝病（酒精性）、牙週病、蛀牙、骨質疏鬆、貧血（缺鐵）等。如癌症、心血管疾病等。

依衛福部最新統計，國人十大死因排行榜依序為：惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、腎病症候群及腎病變以及慢性肝病及肝硬化，而其中更有 7 成與飲食有關，這都說明了飲食對人體的重要性。

吸菸、飲酒、不健康飲食、缺乏身體活動及肥胖等危險因子，占癌症死因的 30％。國人好發的大腸癌、肝癌、肺癌、乳癌及口腔癌等癌症，都與上述致癌因子有關。

十大死亡第一名：癌症，是全民公敵，稍稍一鬆懈、或是長期的不正常飲食，容易癌症上身。為預防癌症，可從飲食上著手，遵守「四不三要」：不菸不酒、不燒烤紅肉、不加工重口味、避免環境汙染；要天然蔬果、多運動、定期檢查。

抗憂鬱、抗壓之食療

現代人在強大的生活壓力之下，有越來越多人罹患憂鬱症。減少壓力的方法有多種，除了經常提及的多做運動、多休息、培養積極的性格外，亦可透過飲食進行食療，如下表所述：

外食應注意 - 炸油

現代人生活忙碌，三餐靠外食解決的人也越來越多，如果想兼顧健康，在飲食上就必須多加注意。過量的油、鹽、糖攝取，侵蝕我們的健康。如果攝取了過量的油脂和糖分，在人體內轉換成三酸甘油脂後堆積在肝臟，讓肝臟代謝功能無法順利運作，久而久之很可能形成脂肪肝，甚至引發肝炎、肝硬化、肝癌等嚴重疾病。現代人愛吃炸物，但很少注重店家用油品質，無論多麼健康的食材，反覆使用的油炸易變質，對身體會造成負面影響。

可觀察店家油鍋內的油是否有以下狀況：

(1) 油炸油顏色太深或黏稠。

(2) 炸好的食品風味不佳。

(3) 油炸油冒煙。

(4) 油炸油的泡沫面積超過油炸鍋的二分之一以上。

有上述情形，應建議店家更換炸油。

微波食品安全嗎？

微波是一種輻射，所以許多人自然而然地認為它會致癌。微波是一種電磁波，跟收音機、電報所用的電波、紅外線、以及可見光本質上是同樣的東西。它們的差別只在於頻率的不同。微波的頻率比電波高，比紅外線和可見光低。電波和可見光不會致癌，自然也就不難理解頻率介於它們之間的微波也不會致癌，所以微波不會讓食物產生致癌物質，甚至有助於避免致癌物的產生。對於魚、肉等食物來說，傳統加熱尤其是燒、烤、炸等方式容易導致肉變焦，從而產生一些致癌物。

使用微波爐的另一個安全疑慮是塑料容器釋放的有害物質。有些塑料在受熱的時候，可能會釋放出一些有害的成分。若

在微波食品包裝上有可微波之標示，即可安心微波食用，且微波時應距離 50 公分以上之距離。

關於微波爐「致癌」、「產生有害物質」的說法都是謠傳。雖然微波爐難以幫助我們做出很美味的食物，但是它所帶來的方便、快捷，是它的巨大優勢。對於老人和孩子來說，用微波爐來熱菜熱飯，也比使用電爐或者瓦斯爐安全多了。

結語

除了追求「天然」、「健康」的食物，更該注重「均衡飲食」，每天攝取的食物，須提供足夠熱量及各種必需的營養素，方能維持身體機能，與長期健康狀態。遵守少油、少鹽、少糖的飲食原則，才能吃出健康快樂，擁有一個健康人生。

	營養素	介紹	食物
抗憂鬱之食療	Omaga-3 脂肪酸	人體的腦細胞、視網膜、心臟及母乳中都含有大量的 Omega-3 不飽和脂肪酸，是人體很重要且必要的「好脂肪」。	魚油、酪梨、核果、植物油、鮭魚、沙丁魚
	葉酸	葉酸的缺乏與憂鬱症的形成可能有關係，缺乏葉酸會導致精神疾病，包括憂鬱症及早發性的失智等。研究發現，那些被控制無法攝取足夠葉酸的人，在 5 個月後都出現無法入睡、健忘、焦慮等症狀，研究人員推論缺乏葉酸會導致腦中的血清素減少，導致憂鬱症	菠菜等綠色蔬菜、豆類、部分水果以及麥芽
	維生素 B12	因維生素 B12 參與了神經傳導物質的生合成與代謝，證明維生素 B12 對於憂鬱症病人來說不能缺乏。	動物肝臟、雞肉、牛肉、豬肉、雞蛋、牛奶、乳酪、乳製品

汽車安全駕駛暨車禍防範



講者：新竹安全駕訓中心邱主任三銘
紀錄：專 34 期 07 隊 038 號　陳凱廷
時間：106 年 3 月 13 日（週一）
8 時 30 分 -10 時
地點：本校中正堂

前言

結束精彩的寒假實習，帶著滿滿的收穫回到這裡，才驚覺已經是二年級下學期，距離特考更是不過百餘日，隊部裡都面著一股備戰狀態的緊張氣氛；但該有的慣例卻是不能少，這次的汽車安全駕駛演講，學校請來的是上次博得滿堂采的邱三銘主任，邱主任顯然對警專有著不錯的印象，一上台就是先忙著與同學敘敘舊，並勉勵同學。

這次的演講針對的是各種情況的汽車駕駛問題，有雨天駕駛、市區駕駛、夜間駕駛、疲勞駕駛以及事故預防要點等…進行更為細部的教學和應注意之事項。

課題

一、　雨天駕駛：

要點有跟車距離之控制，以及下雨時應注意路面摩擦係數降低知情形以及該注意哪些情況之講解；其中有一種「水膜現象」指的是，每逢下雨，路面就會有一層積水，輪胎轉動將積蓄在路面的水推開，但雨下很大，以高速行駛過積在路面的水窪時，輪胎會浮起，雨路面完全沒有接觸。

若緊急操作車輛剎車或閃避時，就可能會失去控制，這種現象就稱為「水膜現象」，此現象於胎壓越低、輪胎的胎紋面越平越容易產生；另外以水深與發生水膜之速度的關係來看，水深 2㎜、速度 60㎞/h 時，也會產生水膜現象。

綜上所述，雨天安全駕駛方法有：

1. 確保視線清晰：讓自己看清路況。
2. 開亮頭燈：讓別人看到你。
3. 減速慢行，並保持安全距離。
4. 遇路面積水：勿急煞及轉動方向盤。
5. 淹水路面：勿強行通過。

二、市區駕駛：

分為危險預知和事故預防，危險預知像是：前方有閃光黃燈號誌、或是前方有無號誌交岔路口…等有視線死角之情況即應放緩車速，注意有無其他人車忽然出現。事故預防則是：將視線看得更遠、交叉路口即減速、勿大幅度轉動把手、轉彎前應充分減速、勿在彎道中緊急剎車和急加速。

三、夜間駕駛：

要領是

1、提早開啟燈，讓其他用路人更容易看到你

2、降低車速

3、各車燈保持正常運作

四、疲勞駕駛：

定義是：對持續體力、持續腦力、睡眠不足的反應。

誘因：藥品、酒精、睡眠障礙、健康、年齡…等。

預防動作：充分睡眠及自我檢查。

事故預防要點

1. 視線看遠（約兩倍車速）：車速 100 公里，就要看到 200 公尺，因為時速 100 需要停止的距離為 77.7 公尺，如此便能安全且有足夠的反應時間煞車。
2. 路口減速。
3. 勿超速及違規。
4. 使用方向燈（轉彎及變換車道）。
5. 遠離大型車（死角及內輪差）。
6. 注意對向車。
7. 注意路邊停車。
8. 勿酒駕。

結語

邱主任在演講中真的教了我們許多，可惜的是因為時間關係，有許多地方只能從簡介紹，但光是前面的內容就讓學生獲益良多，需要時間好好的消化，結語部分引用證嚴法師所說讓人會心一笑，但也因此印象深刻：「開快車，拚得過的話只會比平常早五分鐘回家；拚不過的話可能要晚七天回家」。以前也常常聽到：十次車禍九次快，證明開快車的危險性，這次是邱主任第二次做了這麼精彩的演講，相信也為以後的執勤駕駛，樹立良好的準則去遵守。



愛情 APP 現正下載中



講者：勵馨基金會郭雅真老師
紀錄：專 34 期 07 隊 038 號　陳凱廷
時間：106 年 3 月 20 日（週一）
8 時 30 分 -10 時
地點：本校中正堂

前言

二下開始之後，常常會看到同學抓緊各種時間在念書，不論是空堂，早點名、晚點名後的瑣碎時間，誇張一點的還有看到如廁後拿著英文單字出來的，看到別人盡全力在準備，心裡也會有一種該努力的聲音出現，這應該算是團體生活的好處之一吧！不過，一味的讀書可能會造成心理相當大的壓力，勞逸結合才是王道，學校也深知此理，也安排了許多有趣的演講，這次是由勵馨基金會的郭雅真老師來演講。

課題

照慣例，一開始由校長致詞，並期勉 34 期的同學要努力讀書後，演講便正式開始了。題目很有趣，就叫做「愛情 APP，現正下載中」，讓人看了有眼睛一亮的感覺，也會好奇演講的內容到底是什麼。

郭雅真老師，果不其然，就跟演講的題目一樣，相當的具有親和力，很快地便與同學打成一片並開始今天的主題：感情，其實在十八、十九歲這個階段正是對異性好奇心最旺盛的時候，郭雅真老師便是要告訴我們兩性相處的一些竅門，盡量讓我們了解男性與女性思考的差異，也讓我們少走許多彎路。首先，老師問我們：如果愛情是一種水果，你 / 妳認為應該是什麼呢？同學們反應也是相當的熱烈，後面老師也陸續講了許多有關兩性的相處之道，甚至是現實中她接手過的的案子，來做為

案例，為我們解說其中的問題，再來也在簡報中陸續介紹相關的書籍，像是關係花園中說：大多數的人都想在關係中尋求安全感，想將自己交托出去，冀求對方全然接納、了解自己；這麼「簡單」的要求，其實很難在現實生活中實踐，因為人們忘記了在認識彼此的血肉靈魂之前，需要先學會打開自己的心，擺脫僵化角色的限制，如此才能在真誠分享中，培養深刻、真誠的親密關係。

書中作者長期探索關係的本質：「什麼是愛？」、「什麼是親密？」、「我如何能深入一份關係而不失去自我？」作者認為，人們應該在關係中學習「真誠的交心」，如此才能跳脫角色限制，認識自己與人性的全貌，看見人生更多的可能性。學習在坦率、真誠的氛圍中，相互分享細膩的內心世界，這種過程需要揭露自我的勇氣與察覺力，以及傾聽他人的雙耳與好奇心；越來越深刻、細緻地了解別人，也能越來越看見、接納自己，這樣的過程即如作者所言，是在「關係中修行」。

資訊爆炸的現在

其中，令人印象深刻的是，老師曾講說，她所接過的案例描述，現在最早看 A 片的年紀已由國中下降至小學四年級，這代表了性教育有很大的可能跟不上資訊的流通，因為國內對於性的觀念雖然已較以前開放，但傳統的觀念還是束縛著大多數的人們，因此，如果任由孩子們接觸網路上的訊息，很有可能會接收到錯誤的觀念，因此老師認為應當及早將性教育往下「發展」。

後面老師也跟我們講述了一些男女的刻板印象，以及在愛情中一些錯誤的觀念，像是：「打我沒關係，愛我就好」、「鐵漢柔情」，講這些就是希望我們都能有健康的感情發展，盡量去了解對方，不要傷害別人。



結語

每次演講好像都這樣：不論是老師或教官講的正興起，或者是我們正得津津有味時，時間就到了，不過這次演講在歷次的演講裡算是頗別開生面的一次，聽完了之後有比較了解往後要如何與異性去相處、交流；但是，人生最重要的就是這個但是，現在距離特考越來越近了，我們警專生最重要的就是把特考考過，套一句聽到耳朵都長繭的話：特考不過，我們什麼都不是。因此勉勵同學要把握剩下的時間，努力通過特考，為警界注入新的血液。



返回母校

重新踏入熟悉的地方

彷彿還是數年前的你

如今你已成為過來人

展現訓練的成效

擦亮警專的招牌

返校招生

回到最初的起點

專 34 期 1 隊 077 號　藍宇祥

夢想的憧憬

鬱鬱樹蔭下，陣陣蟬聲如浪襲向四面，夏日明媚的陽光透進一間又一間偌大的教室，光影中漂浮著細微粉筆灰，那時的自己，在教室一隅為了升學而孜孜不倦著，在鳳凰花開的時節，蟬聲、鳥語與蛙鳴如吟遊詩人締造屬於夏季的語彙，為屬於畢業生的未來寫下序言，高中同學們各奔東西，懷抱憧憬朝向理想邁進。

回憶湧現

那時的自己，背起厚重行囊，帶著對於自我的責任，邁開步伐前向另一座如凱旋門般巍峨聳立的大門－臺灣警察專科學校。歷經辛苦的淬煉與意志力的考驗，克服重重難關與窒礙，兩年後，當時青澀懵懂的臉龐更加成熟，肩上所負的責任更加沉重，在他人眼中，或許還無法獨當一面，但信任自我的能力確實成長許多。本次有幸能夠返回母校－國立中央大學附屬中壢高級中學，將警察的搖籃介紹予希冀成為警察的學弟妹們，在準備資料與臺詞的彼時起，我便在腦海中思考，如何將警專的一切以最有效率的方式帶給大家，以從容不迫的態度穩重傳達招生資訊。時間像海浪般，潮起潮落中逐漸帶走關於過去的回憶，踏進高中的那一刻，彷彿正在遼闊沙灘上彎腰拾起一份又一份關於過去的記憶。看著曾經熟悉的教學大樓、行政大樓及體育館，過往回憶逐漸湧現，但心中亦不免忐忑，畢竟身著整齊制服，代表學校行銷警專的招牌，步入輔導室的路途中，我細細回憶過去身為高中生的自己所希冀瞭解的資訊。為即將站在高中學弟妹前傳承經驗的自己加油打氣，期許為警專盡一份責任，付出自己微薄心力，達成最大榮耀。

行銷警專

中午時段，我們利用視聽大教室進行返校招生宣傳，現場聆聽的學生不僅有面對升學在即的高三生，亦有不少高一、高二的同學，每個人的眼中都透露對於警校生活的期待與好奇，站在臺上看見學弟妹專注於我們的宣導，心中成就感與欣慰油然而生。當時的自己，或許曾經踟躕，或許曾經徬徨，那時候，我也曾坐在臺下，聆聽返回母校的警專學長姐熱情介紹警校生活，懵懵懂懂的我受到學長姐的熱忱感染，從而做出與其他高中同學不同的抉擇。歷經約莫半小時的輪流演講，我們介紹甲、乙、丙組的錄取率及考試差異，並分享行政警察、交通警察、消防在警專的專業培訓及在校生活。最後的提問階段，臺下學弟妹們殷切提出各項問題，包含：預備教育的過程、報考警專體格標準、在校專業科目及體技訓練等問題，從學弟妹的踴躍提問中，我感受到不少同學對於警校生活是興致勃勃，而返校招生的我們亦毫不保留地將經驗傳承予以學弟妹，希望能夠透過回答解惑的方式，達成校長期許「擦亮警專的招牌、讓警專真正走出去」的目標。

傳承的使命

大千世界，處於瞬息萬變的時代，我們在人生的旅途中不斷抉擇。在人生的十字路口上，高三時的我給了自己難忘的決定而謹記在心，選擇方向的時刻，沒有導航亦無方針，當時因為聆聽學長姐的返校宣傳，而做出就讀警校的抉擇，我勇敢地告訴自己，這條道路即便崎嶇難行、顛簸蜿蜒，但目標必然正確，唯有幫助自己的便是相信自我的價值，才得以繼續往前。當年學長姐的返校招生宣傳，使我選擇警察的路，建構現在自己所喜愛的人生方向；透過這次返校宣傳，我也期許著，能夠以自己渺小的力量，在學弟妹的抉擇時刻提供參考，作為升學管道的燈塔，指引海上前程漫漫的船隻，使學弟妹們在面對人生的潮起潮落中，能夠保有風平浪靜的心情。





景美　警美

專 34 期 02 隊 090 號　蘇郁婷

再次踏入景女，不再是穿著那黃衫黑裙，
而是穿著那淡紫白色和藏青色的制服走進。



初識警專

從木新路到興隆路這是一段不遠的距離，搭個公車只要 15 分鐘就到了那雄偉的警專大門口。高中三年內，每周五從學校宿舍離開，放學回家的路上總是會經過警專，其實警專對我來說一直都不算陌生，但也不算熟悉，畢竟我總是路過而從非入過。直到決定要來報考警專，入學考試的當天我才真正的進來，參觀警專的校園，見識到當時十分有紀律擔任考場公差的學長姐們，而沒想到我就這麼幸運的考上，到如今兩年的時間快要過去，我也快畢業了。

木棧道上來來往往

想起兩年前，我也坐在台下聽著 32 期的學姊們介紹及分享警專的種種一切，今天來到相同的地方，不同的角度，這次輪到我來為學妹們介紹警專。難得在平日回到高中母校，而且還是穿上這身制服，心情可說是既興奮又緊張，興奮是因為再度回到這熟悉的校園，看到那令人懷念的一景一物，緊張是因為只有自己一人要來為學妹們介紹警專，很怕出差錯。

剛走進校門口，與警衛伯伯打了聲招呼，接著就去找了高中班導。想起高中時，曾受過老師許多幫助，不論是家庭的狀況，或是學校課業和升學的煩惱，老師總是非常溫柔有耐心

的為我們解答，替我們分析狀況，總是為了我們做最好的打算。

見到老師的那一瞬間真的很開心，平時只能在社群網站上，看見其他讀大學的同學在沒課的時候相約回高中，今天終於能在平日回來，立即給了老師一個大大的擁抱，然後開始分享在警專的生活。其中也談到了讀大學和讀警專的差別，我想對於許多應屆且直接考上的警專生來說，大學生活是很令人嚮往羨慕的，我們卻選擇了跟別人不一樣的路。雖然已經畢業快兩年了，老師仍然很關心我們，談到了班上其他人的大學生活，同時也不斷鼓勵我選擇的這條路，認為就算跟別人走的路不同，但我是比其他人還要明白自己的志向及未來。老師更是替我打氣，進了警專不僅幫了我的家庭，更是幫了我自己，還跟我分享現在有很多人都是先去職場再回來讀書、考研究所等等，比別人先出社會，對我的人生幫助不小反大，希望我不要氣餒，也替我將要面臨的特考加油。每次回去和老師談完話後，似乎又會充滿了力量，可以努力堅定往前。

招生宣導

景美的校系介紹往常都是利用中午吃飯和午休的時間進行，這次也不例外。一進到學校科學館的會議室內，內心實在忐忑不安，很怕一不小心就出問題，也怕來的學妹很少，或是學妹不喜歡我的介紹，但很快的就證明我這些擔心都是多餘的。在介紹完警專概況、招生內容大要以及影片觀賞，就開始招生問答和警專生活分享，我跟學妹們分享了在警專所學的科目，特別是術科的部分，她們聽到射擊和柔道這些課程，都覺得非常新奇。很快的，短短的午飯及午休時間即將結束，出乎我意料的是，大多數的學妹可能很害羞，竟然有很多都私下來問問題，有些學妹是很擔心自己的身高，有些學妹是對於警專和警大的差別有疑問，甚至有的想了解內外軌的差別，對於學妹們的積極提問，我也竭盡所能的回答，只希望能夠幫助到她們。這其中也有一些很可愛的學妹留下來為了要合照，回想起當初的我，似乎也是這樣，成為了小小粉絲，對警專有著滿滿的憧憬。

心之舵，承載夢想的行囊

從興隆路到木新路，看似很近可若想在平時回去卻不是那麼容易，本次的返校招生宣傳可說是圓滿的結束了，回到母校看到學妹們充滿著青春氣息，彷彿看到以前的自己，也是那樣的懵懂徬徨。這次不僅是代表警專，讓更多人認識警專，同時此次的返校也是讓自己想到了那初衷，能更有力量的繼續在這不平凡的路走下去。



重臨成長之處

專 34 期 03 隊 025 號　呂柏璋

從小毛孩成長為大人的心境，講台上的恐懼慢慢的去克服，期待未來有更多的生力軍加入警專的行列。



光陰似箭

雖然我沒有經歷過讀完大學才覺得是浪費光陰的心境，但認真算起來，我高中時期雖不算特別認真，但絕對也是班上認真的前幾名，以前以考上公立大學為目標，甚麼讀到半夜三點半啦、開夜車之類的對我來說都是小菜一碟了，但我考上大學，一間普通的公立大學，我的心態也開始變得很隨便，反而以打工為重心，上課甚麼的、學校活動甚麼的，絲毫跟我不相干，就這樣渾渾噩噩的過了一學期，我也耗費了四年光陰，抱著未來能夠求得一份穩定工作的心態，我報考了警專。

花團錦簇的生活

二年級下學期就很自然地展開了，有一次中午，班上很多男同學突然騷動起來，幾個男生在討論著怎麼跟學妹搭訕之類的，好奇心作祟的我詢問了朋友相關情況，才知道學校要舉辦「返校宣傳」活動，為了不落人後，我不經思考就報名了，那時報名的心態應該是所謂的便宜心態，有放假、有獎勵的差事何樂不為？由於我是返校宣傳高中的負責人，拿到相關文件表格，我也靜下心來開始思考，雖然這份差事很輕鬆，但如何能達成成功宣傳警專的效果，正是我苦惱的事，畢竟肩膀一旦扛起責任，就是盡力做到最好，不是嗎？學校也非常

貼心的利用時間，請長官提示同學返校宣傳時應準備的物品，也印製了講稿，讓返校宣傳的同學大概知道如何正確地向學弟妹傳達與警專有關的訊息。

傳承的責任

在寒假實習間我已經跟海山高中的輔導老師確認好返校宣導時間，是３／１０禮拜五中午，在返校宣傳前兩個禮拜，我心中的一塊大石頭，隨著時間的逼近，愈壓的我喘不過氣來，我所擔心的，就像長官所說，不是每個學校都歡迎警專生去招生，有些學校老師認為讓警專生來學校招生會造成他們的困擾，想到這裡，心情如同絲線般胡亂纏繞，久久不能平復。在返校宣傳前我有認真地看過講稿，記下比較重要的事項，也問過同學之前在高中看到警專學長宣傳的情況，有個同學的說法讓我張大嘴巴，他說之前的警專學長來校宣傳時，就直接照稿唸完了，我聽了猛搖頭，絕對不要成為那麼沒誠意的人。返校的前一天晚上，我先通知了一起返校宣傳的「戰友」，請他準時到達集合地點，接著我便開始製作簡報，因為學校的講稿內容實在是太豐富了，考慮到返校宣傳時間只有３０分鐘，我便擷取精華，運用到簡報上，這樣一來，我就省去背稿的時間，返校當天我和戰友提早了一個小時到學校，先將前置作業整理好，原本懷著忐忑不安的心情來到學校，輔導老師親切的微笑將我的陰霾一掃而空，因為都是以前教導過我的老師們！雖然我有舞台恐懼症，但我知道，還是要展現出臨危不亂的精神給學弟妹看，先簡單自我介紹後，播放了警專簡介的影片，我再以簡報方式挑重點，一一介紹給學弟妹，總而言之該講的都講了，看到學弟妹們認真的模樣，不禁回想起高中時代的我，即使最後不是我憧憬的結果，但這段時光我確實認真活過，也不會後悔了，有興趣報考警專的學弟妹在結束後陸續向我詢問相關問題，我也盡我所知的回答，這次的返校宣傳算是圓滿落幕，離開學校後，跟戰友道別。

返航之路

此時正下著綿綿細雨，我乘著機車、乘著風，輕鬆地哼著歌，心裡的大石頭終於放下了，望著海山高中在眼中愈來愈小，我現在才真正領悟，我沒有虛度光陰，美好的事物依舊，只是心態上的轉換，讓我重新復活，不害怕未知的未來，認真的過每一天就會留下無盡的美好。



綠城精神 夢想啟航

專 34 期 03 隊 200 號　程祐瑄

兩年前，兩年後。換我站在臺上與學弟妹們分享於警校的點點滴滴，竭盡心力的講解演出，全為了招兵買馬，招募警專生力軍…

千載難逢的機會

警專 36 期返校招生活動開跑囉，每年到了這個時候，相信身為二年級的同學都非常期待能夠回到自己的母校進行宣傳，號召自己的高中（職）學弟妹們，加入警專之行列，一同為社會治安效力。非常感謝警專能給予我這個得來不易的機會，讓我能夠以學長身分回雲林縣斗六高中，分享自己在警專的點點滴滴；同時兼具負責人責任的我，事前須號召其他隊同學，協同合作，透過事前的準備分工，一起完成這次的任務。

過往回憶乍然湧現

3 月 9 日晚間，透過校內公假的准許，背負著象徵使命的行囊，伴隨著輕鬆的旋律，驅車前往臺北車站乘坐高鐵，我乘著 19 時 31 分的南下列車，前往指定的地點—雲林。乘車期間不斷思考著本次任務的宗旨，除了是要宣傳警校優勢，我還想讓正值徬徨之際的高三學子們，徹底了解自己的定位與人生意義，以找尋屬於適合自己的未來。所以，這次的活動我必須全力以赴，勢在必行。

無數菁英的搖籃

活動當天清晨，旭日東昇之際，自己早起檢視一切裝備、服儀；並備妥宣傳品等，為的



就是要把最好、最完整的一面表現給學弟妹。畢業已兩年多，直到再度踏入高中校園的那一刻，青澀回憶乍然湧現。走在蓊鬱茂盛的林蔭大道上，有如踏上時光長廊，勾起心中無限回憶，細數過往點點滴滴，我彷彿重回過去。球場上的嬉鬧聲，象徵高中的熱情活力；教室裡肅靜的氣息，呈現出學生認真向上的態度。瞧著校園中的高三同學，他們依稀站在人生的交岔路口，正思索著下一步該何去何從。

活動開始

中午 12 時 40 分，會場周邊陸續有人潮湧現，許多高三同學帶著好奇心與從警的嚮往魚貫而入，期待的心情全寫在臉上。有些同學在活動開始前就提早來報到，積極詢問相關報名事宜及警專的生活，展現出過人的野心。為了要讓同學們先對警專有個初步的概念，我們先播映約十分鐘的「警專招生簡介」影片，見到學弟妹們目不轉睛的神情，可以想見警專的生活已成功吸引他們的目光。

細心講解其中真義

在影片放映後，我們採「分科」講解方式，由警察、消防、海巡等科為單位，讓已事前做好筆記的同學找到適合自己的組別做更進一步的詢問。我是行政警察科〈即乙組〉的主講人，本組可謂詢問人數最多之組別，人數佔全體二分之一以上，且以男生居多。首先，初步簡介自己從警的態度—除暴安良、濟弱扶傾、守護正義；再進一步介紹警專生活與二次實習經驗分享。另外，不少同學對於「預備教育」充滿了恐懼不安，但我以過來人的身分告訴他們，「預備教育的宗旨係在篩選優質的警界人才，藉由嚴格的訓練，淘汰心智不成熟或心術不正的人」在座的各位都是相當具有潛力的閃亮之星，我相信他們絕對做得到。

成為彼此心中的驕傲

有鑑於名額關係，女生錄取率較男性為低一些，因此我特地向學妹說明，許多學姊都相當努力，最終得進入警專窄門並順利畢業，她們可以，妳們一定也行！我勉勵他們不要因為錄取率多寡而自亂陣腳，有心從警，再大困難都不是問題。面對接下來的入學考試務必要全力以赴。不論大家因何種因素從警，警專都非常歡迎學弟妹們能夠加入這個大家庭，傳承警專精神。

誠摯的祝福

簡單的說明會很快就步入尾聲，兩年的警專生活，難以用三言兩語說盡，一切盡在不言中。礙於時間關係，只好倉促劃下句點。我與本次返校進行宣傳的夥伴們，真心希望有志於警察志業的高三同學們能夠不負眾望，成功考取警察專科學校，成為社會之中流砥柱，扮演好在第一線維護社會治安的角色，不僅是對自己能力的肯定，還能成為民眾信賴的對象，為民服務！





重返築夢之地

看到你們，就像看到當時的自己！
我們是傳遞夢想的信差，
Dream comes ture！

專 34 期 03 隊 224 號　賴凌安

築路

三月！是一個忙碌的季節，一段不知所措的人生旅途。母校裡，灑落著南境才有的慵懶陽光，卻也充斥著時間帶來的緊迫感，人人口中談著如何面試，手中抱著厚重的參考書，心中還沉著夢想的巨石。面臨著未知的將來，希望與恐懼正在心頭上交織著；迫不及待放榜的那一刻，卻又唯恐遇見不如意的結果。曾幾何時，我也站在這裡，面對著相同的人生岔道。

夢的陳跡

踏進了校門，看見一處處的昔日風景，也看見過去的自己，每一個步伐，都勾起了過往的點滴，回憶宛如漣漪，迴盪在心底。直到再次回神，看見手中的宣傳文宣，我赫然想起——報考警專的初衷。

兩年前，我只是一個平凡的高中生，平凡地作息，平凡地上課考試，直到那一天，32 期學長姐返校宣傳，盪漾了我的泛泛生活。懵懂的我，深深地被學長姐身上的那股自信以及挺拔的姿態吸引，聽完他們分享自己從警的初衷後，我開始以警專為目標，邁開了從警的第一步。雖然現在穿著制服已是稀鬆平常的小事，但在我的記憶中，返校宣傳的學長姐們，穿起制服的英姿依舊如此地猶新動人。

身分

時空遞進，今年三月的這一天，輪到我穿起這身整齊制服，與其他宣傳夥伴共同站在演講台上進行招生宣導。

和母校學弟妹講述地過程中，彷彿也正檢視著自己的羽化與蛻變，每一位返校的宣傳學生，都有一個屬於自己「選擇警專」的緣由，以及一路走來的故事，包括：入校後的挑戰、預備教育、從 80 公斤瘦至 70 公斤的血淚生活、外勤實習所見所聞……等等，這些經驗分享，感染著現場的每一位學弟妹，如同當時的我們，也深深地被學長姐的生命故事觸動一般。

惑與豁

在宣傳的最後，一位學弟帶著困惑的神情問道：「學長，你們會覺得後悔嗎？」，這一句話揭示著他們對於「警察」這條路的未知與憂慮，也讓的我們再次忖量著自己：這一路走來，究竟還保有著多決心、熱血與豪情？

最後我們篤定地回答「我們從不後悔』，縱使曾經在這條航道歷經風雨，但是，就如同船後的波紋，總要過後才覺得美，因為這些試煉，也讓我們更加堅信當初的選擇不置後悔。從警的確不是一條輕鬆的路，也不是人人都能接受或選擇的，在我們入校的那一刻起，就注定要遭遇許多難關，一路上會有喪志，也會有迷失；有歡愉，也有欣喜。所歷經的一切，終究會換來豐碩而老斂的自己，這並不是一般大學生或社會人士能體驗的歷程。「我相信我們可以，你也一定可以」我們說。

希冀

返校宣傳的我們，如同園丁，把每一個警察夢，埋進了一畝畝的心田，雖然無法確保每一顆種子都能成長茁壯，但我們卻堅信且期待著，未來能夠再次看見健碩的樹人；我們也如同一道敞亮的雲隙光，照亮了迷途，消弭了不安，指引著他們航向一條全然不同的人生。

你說，一個簡單的招生活動有什麼價值？我可以告訴你，這是一趟追尋自我與定位自己的旅程，不管是當天參與旁聽的學弟妹們，還是返校宣傳的我們，都一樣。在介紹警專而指引學弟妹方向的同時，我們都已經更加認識了自己，而那份名為「警察初衷」的韻味，也正在我們心頭上無限地回甘著。



分享夢想

專 34 期 04 隊 195 號　陳以倩

返回熟悉的校園，聊熾熱的波麗士夢，淺談之餘，薪火相傳，讓警專之火延續燃……

返校宣傳

回到了熟悉的校園，兩年前在學校的身影如今歷歷在目，回憶不斷從腦海湧現，一樣的籃球場，當年的校際籃球賽仍記憶猶新；一樣的操場，當年在這和同學練習大隊接力，汗水、淚水都灑在這片土地上；一樣的教室，當年一起努力念書、奮戰的夥伴已不在，仍存在的是我們對這間教室共同的美好回憶。趁著宣傳開始前的空檔時間，我漫步在校園，感受微風輕拂，懷念當初高中年少輕狂的日子，而學弟妹們對我身上的制服感到好奇，也會特別詢問，耐心解答外，也順便發招生宣傳文宣，期許能利用這段空檔使學弟妹們更了解警察，進而選擇加入警察團隊這個大家庭。



解惑分析

中午時分，全校廣播響起，招呼著所有有興趣報名警專的學弟妹們到生涯輔導教室集合，看到學弟妹們各個興致昂揚，認真的聆聽我們的宣導，不禁感到欣慰及成就感，想當初我也像學弟妹們一樣，在臺下仔細聆聽學長姐們的宣導，臺下的學弟妹們尚處懵懂的階段，至於臺上的學長姐們經歷過一年多的訓練，淬煉出不畏懼挑戰的勇敢及堅定的意志力。我向學弟妹們分享當初想要報考警校的信念，原因有三個：第一是因為當初在面對學測分發時，其實自己並沒有一條明確的路，儘管大學充滿著各式各樣的科系，但也沒有任何一個科系是我有興趣及想要繼續走下去的；再者是因為受家中父母的經濟壓力所影響，就讀警校可以說未來一定有一份穩定的工作，而且在學期間也可以替家中節省不少讀大學的額外開銷，自己還可以順便領受國家贈予的公費款項，又每日之規律生活作息可以鍛鍊自己的心志，磨練滋潤心中的養分，可以說是一舉數得；最後一個原因是近年來隨著大環境的變遷，產業變動劇烈，面對日後競爭激烈的日子，有了大學的文憑並非就會有公司、雇主聘用，我覺得考取警專是另外一條可以選擇的路，一個人慢慢長大成人後，肩頭的責任也慢慢沉重起來，許多切身的問題必須由自己來抉擇，像是升學問題，不要再依賴父母幫你決

定，之後還要面對找職業的問題，交友及婚姻的問題，未來的路由自己去開創及負責任，人生必然透過這一連串抉擇的過程來進行，而決擇的過程與否，決定了每個人人生的失敗優劣。很幸運的是母校的家長會長剛好也是位目前服務於內政部警政署刑事警察局犯罪預防科的劉貞汝股長，學姊細心的為我們返校宣導做宣傳，期望可以招募更多優秀的學弟妹共同加入警察這著個大家庭，學姐更透過其過來人的經驗，說明產學及官學的不同，以及警校及軍校的產官學模式，就是跟政府打契約，受領公費及接受贈予，但相對的是必須於日後畢業回饋償還給國家。這是條完全不同於一般大學的路，雖然沒有自由自在的生活，但規律的作息，嚴明的紀律以及紮實的訓練課程使我們學習獨立，在這裡的每一天都是成長。

讓我印象最為深刻的是在介紹警專生活點點滴滴的環節，從預備教育到至今在學校生活的經驗頓時一一浮現在腦海，猶記得當初剛進學校時的稚嫩，提及在入校前有為期三個禮拜的預備教育，雖然自己覺得辛苦難熬，有一度想要放棄的念頭，但心中明白箇中的訓練皆是在替未來可能遇到的挫折、困難做準備，如孟子言：「天將降大任於斯人也，必先苦及心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」如果一個人能接受種種無情的挑戰和磨練，必然可以鍛鍊出過人的意志力及耐力。而現在背負的是一份責任與使命，責任使人成長與蛻變的種種情懷，當中的酸甜苦辣、喜怒哀樂一一在胸中沸騰翻滾激盪著，在這一次返校宣導的活動中，雖然事前準備的階段忙碌又繁瑣，但看見許多帶著滿腔熱血的學弟妹們專注且認真聽講的神情，就像兩年前的我，抱著一顆希望的心，懷著消防、海巡魂和波麗士的夢，最後預祝各位展翅初飛的莘莘學子都能早日畫出屬於自己的夢想藍圖。



喚醒心底的警魂

你們就像還沒架好方向舵的船隻，迷迷茫茫尋找人生的目標，而我此行的任務就是為你們鎖上啟程的螺絲，讓你們開始掌握自己的人生。

專 34 期 04 隊 291 號　張菁芳

鳳凰花開 驪歌響起

三月，空氣中瀰漫著冬末絲絲的沁寒，冷，但卻抵擋不住早已等不及粉墨登場的初春，一叢新綠攀上樹梢，一苞鮮紅點綴新綠，一點瓢蟲霸佔鮮紅。枝枒自斷枝之中冒出，嫩草從腐葉之下竄出，必永不枯竭，亦毋毀滅之日，生命永遠生生不息。每年新生的生命都為校園創造與前一年迥異的景致，如同一年年進入警專就讀的學生均為學校帶來迥然的風貌和活力一樣。鳳凰花開，驪歌響起，一期的畢業，昭示著新一期的到來。警校是許多學子憧憬期盼的目標，但除非家人親戚之中有從警者，鮮少人真正了解警察的工作內容以及在就業之前警專的兩年生活。故，每年冬春之際舉辦的返校招生宣傳活動正可解決許多徬徨於人生旅途以及疑惑於警校生活的莘莘學子內心所抱持的不安與困惑。

命運的安排

當我還就讀於鳳山高中，是個對於人生感到懵懵懂懂的高中生，對於未來就像在濃霧中行走於懸崖邊小徑上的旅人一樣，戰戰兢兢。既不明瞭自己所欲為何，所往何處，也深陷於人生若踏錯一步恐萬劫不復的恐懼中。某天，大概也是一樣微冷，一樣富有春天氣息的三月天吧？一群身著警察制服的人昂首闊步的走進校園，當中有男有女，周身散發不容忽視的震懾力，迸發精光的雙眼裡所看到的，是我不了解的世界與願景。他們是畢業的學長姐們，當時的我很想趨步上前，問問他們步履所及為何處？目光所望為何物？當年，我並無考取警校的念頭，三年來亦無參與任何關於警校學長姐舉辦的宣傳活動。然而，命運竟是如此的博大精深，你永遠都不會知道你會在人生的岔路上選擇哪一條，許久之後回首而望，又感覺這一切的一切就像是注定好了一般。將歪斜的領帶重新繫緊並拉正，披上如同深海一樣沉靜的艾森豪夾克大衣，看著整容鏡前因為即將到來的演講而緊張的自己，看起來外表與高中時別無二樣，唯一的差別從高中運動服換成了正氣凜然的警裝。我努力學著擺出當年學長姐回來的樣子，皮鞋的喀喀聲落於耳後，右手搭上門把，開啟的瞬間，景物依舊，人事已非。我，回來了。



實境轉播

我，是招生負責人，對於宣傳效果成功與否擔當重任。看著台下人頭竄動，負責的輔導老師說報名參加座談的學弟妹多達百人以上。面對如此龐大的數量，我感到既興奮又緊張，同時讚嘆鳳中學弟妹對從警的志願與決心。與以往一樣，各個演講、座談都是利用中午用餐和午休一小時的時間來舉辦，記得當年的我每日每夜淹沒於無盡的考試和複習中，就像被拋入翻攪奔騰的大海中一般，載浮載沉，稍稍能透出水面呼吸，下一秒又被捲入海中，每天只有上課、下課和考試的時間概念。所以對於學弟妹們能犧牲寶貴的午休時間，前來了解警校生活，有著從警的志向，我覺得無比欽佩。由於這天是警大警專學生一起宣傳，儘管兩校分配到的時間各只有 20 分鐘，我們還是簡單的介紹警專的生活、6 大科系的課程殊異，招生考試時間和初、複試的問題以及如何考取警專一一向學弟妹們講解和說明。看著台下學弟妹全神貫注、興致盎然地聆聽簡報內容，我雖然緊張，但是也感到無比成就。這次演講看起來非常成功，全都多虧了一起返校的其他四名同學們。行政科兩名、消防科、交通科和刑事科各一名。大家針對自己的領域一一為鳳中學弟妹們解答疑惑，讓此次宣傳圓滿達成。

選擇自己的人生

希望學弟妹能謹慎選擇自己人生的前途，無論是大學還是警校都能闖出一番佳績，就像仰頭望天之時，無論白晝還是夜晚，天空都是一樣的無盡無邊，都連結一個無遠弗屆的宇宙。期待對於從警有興趣的學弟妹都能如期加入警專這個龐大、密不可分的大家族。就像當年的我永遠都不會想到自己竟然蛻變成為了意想不到的樣子。兩年之後，必將不同。



陽光的女兒

專 34 期 07 隊 226 號　孟軒如



兩年前，我在台下看著學姊宣傳警專；兩年後，我在台前以介紹警專為榮。

熱情如日的笑容

屏東縣是個四季如夏、人情熱絡的地方。我的母校屏東女中就坐落在最繁榮的屏東市，同時也是多數屏東國中女孩的第一志願。即使是生活作息要求較為嚴肅規矩的警察學校，也沒有改變我身為屏東人開朗的個性。即使未來將要經歷難以想像的繁重勤務，我也有自信能貫徹母校教給我的「陽光兒女」精神，再疲憊也絕不忘記笑容。因為常保微笑不僅是警察帶給民眾好印象的第一要訣，也是我們屏東人展現人情味的最佳互動方式。

以警專身分為榮

高中畢業後，到了警專才發現這裡就像個大熔爐，容納了來自全台各地有志獻身警職的青年男女。儘管男女比例相差懸殊，但只要有奉獻的熱忱，任何人都有機會成為受人敬重的人民保母。雖然名為專科學校，但畢竟是培養未來公共治安人員的場所，對學生的生活紀律還是有著一定的要求。除了尊敬師長、友愛同儕，我們的校訓「誠」也是所有人都應學習的核心精神。緊鑼密鼓地準備國家考試的同時，也別忘了規律運動保持體能。另外，在場有些學妹提到日後的出路問題，畢業後除了到各單位擔任基層員警外，願意加倍努力的學生甚至還有報考中央警察大學、晉升警官的機會，比起一般企業算是相當優待的升遷制度。

勤能補拙 人一己百

宣傳會場上，我以自己鍛鍊體能的親身經歷告訴學妹一個簡單的道理：只要你願意，沒有不可能的事。從高中開始，慢跑一直是我紓解壓力的良藥，搭配有氧運動更可以讓自己在運動後的閱讀更有效率，也為日後的警校訓練奠下良好的基礎。

學科部分，由於入學考試與學科能力測驗兩者範圍幾乎一致。只要利用三年的高中時間妥善準備，溫習歷屆考古題，就不難在三年級下學期馬不停蹄的課業、備審資料及入學考試三者中取得平衡。

春風化雨 師恩難報

回到久別的母校，跨過校門的剎那突然有股暖意流過心頭，當年在這片土地上的種種記憶全都歷歷在目。畢業後再走入校園時，身上穿著的已不再是「陽光兒女」的校服，而是一套象徵公正公義的警察制服。見到指導我長達三年的老師時，都說這兩年的訓練真的讓我從那個稚嫩的高中生蛻變成值得信賴的人民公僕。尤其當老師知道我是返校宣傳的負責人時，更事先替我了解了學妹對於警專討論的熱絡程度以及準備考試的種種問題，使這場說明會變得更為充分完善，讓我由衷地感激老師對自己的照顧。

擇其所愛 愛其所擇

我很珍惜這次招生宣傳的機會，也告訴學妹要清楚認識警察究竟是什麼的職業，既然決定走上這條路就要擇其所愛、愛其所擇。隨著學習時間和人生經驗的增長、同儕間的勉勵及鼓舞，一定會更熟悉警察這份工作的意義，進而肯定自己的價值。我們警察就是一個大團體、大家庭，成長的路上絕不會只有自己獨自一人。警專畢業、通過特考之後，我們便要開始面對各形各色的民眾、面對來自社會各處的挑戰，更要懂得犧牲奉獻的精神，充分展現我身為屏東人、身為陽光兒女的驕傲。



傳承

專 34 期 08 隊 221 號　施雯敏



過去與現在，當夢想成真後

歲月不饒人，再一次踏進蔚蔚掛山下的校園，已是畢業近兩年後的事了，不一樣的是，進校門的制服不是白衣黑褲，而是一套警察制服。兩年前的今天，中午吃飽飯之後，帶著一顆忐忑的心，和有相同目標的同學一起到會議廳等待，當時看見身穿警察制服的學姊走進交誼廳，非凡的氣質，警察獨有的氣場，令我印象十分深刻，便暗自決定，兩年後，我也要成為像學姊一樣的人。

辛苦會慢慢苦盡甘來

在返校招生之前，我們每一位返校的學生都做了許多準備，製作ＰＰＴ，擬講稿，瀏覽可以播放的影片…等，為的就是希望在校的學妹，能夠透過這次的招生，更加了解警專的生活，作息及訓練，並一同加入我們成為警消的一員。一年多的消防訓練，包括暑假的訓中訓練，寒假的分隊實習，迫於時間的關係，以暑假的結訓影片代為介紹整體在校的訓練，而前來聽招生的學妹，在影片播放的過程中倒抽好幾口氣，如此的反應，我也曾經有過，在自己尚未親身經歷之前，都不認為自己做得到，先行斷定自己會失敗，而在自己經歷之後，才曉得人的可能永遠無限，無論是游泳或是跑步，只要願意做，就一定能夠做到，也能夠做的好，因此，我也以自身的經歷，如何在溪訓時從害怕到哭，到願意嘗試從溪邊石頭上跳下，最後完成整個溪訓，鼓勵學妹，不要害怕嘗試，也不要在行動之前就斷定自己做不到，多給自己一些機會，就越能突破，成為自己意想不到的人。當年，願意聽返校招生的學生，僅是少少的十餘人，而今天，願意聆聽的學妹，則是暴增到近七十人；當年，有好多人不知道何謂「警專」，而今天，有許多學妹把「警專」視為高中畢業後的重要目標。在招生過程中，學妹十分勇於發問，如「警大和警專的差別」、「警專畢業後的出路」、「畢業後能否繼續進修」等，在在顯示著學妹對於警專的感興趣，已不像當年，當學姊留時間給台下的學妹發問時，台下鴉雀無聲。

返校招生的特別回憶

結束在台上招生，仍有許多學妹利用散場後的時間向我們詢問，而令我印象最深刻的是，當中有一位學妹僅是個剛升高中的高一生，雖然距離高中畢業還要兩年的時間，卻已經開始規劃自己的目標，了解畢業後所有可能的出路，不禁讓我回想起當時高一的我，是多麼渾渾噩噩度日，面對未來是多麼茫然。看學妹如此用心規畫著她的未來，深深為她祝福，也相信他兩年後一定可以找到一個最適合她的地方，展現她的價值。

傳承並讓自己更好

在招生之前，從沒想過會有那麼多學妹願意犧牲午休時間聽我們介紹，也從沒想過有那麼多學妹對於警消的身分感興趣，看見學妹，彷彿看見兩年前的我對於警專的嚮往，高三下的我對於警專的入學考可謂放手一搏，當下也已經做好失敗了明年再來的心理準備。選擇返校招生，是想讓有意願的學妹，能夠更了解關於警專的一切，能夠比當時的我更不懼怕警專的生活，能夠比當時的我更清楚這條路上的種種，能夠利用時間自行補足自己的弱處，才不會在進入學校之後苦苦追趕。兩年前的我，在台下看見台上的學姊如此耀眼，而開心的是，現在的我努力成為了當時想成為的人，用自己的經驗，傳承給接下來的學妹，把這一份熱情，繼續延續下去。





人之所以能是相信能

專 35 期 04 隊 192 號　鄭惟謙

光榮回歸

教室、制服、鳳凰木，熟悉的味道如春風般迎面而來。然而，站在校門口的我已經不一樣了，深藍色的制服旁，多了一隻警鴿，雄赳赳氣昂昂的我代表著臺灣警察專科學校，回到了母校——國立東石高級中學。

責任重大

不變的鐘聲、熟悉的老師，彷彿將我拉回了青澀的高中時代，每天最期待的事情莫過於和同學談天於後走廊，與女朋友的點點滴滴也跟著從心頭最深處回甘，正當我沉醉在回憶時，餘光瞄到左前方的識別卡，才驚覺自己的身分與回學校的目的。

引領新血

跟著輔導主任的腳步，我們一行人來到了演講廳，臺下的所有學弟學妹皆是以考取警專為目的而努力著，看著他們躍躍欲試的臉龐，可看出他們對於警專嚮往與擔任人民保母憧憬，各個投以崇拜的眼光，霎時，我明白了，在他們這個人生交叉路口上，我成為了學弟妹們的指路人，現在的他們正抉擇警專與大學之間，一邊是肩負重任的人民保母，一邊是自由的學術殿堂，原來我所被賦予的責任原來是那麼的沉重，他們是如此的相信我們，希望從我們口中了解警專大大小小的事物，進而衡量是否符合人民保母的特質。

破除憂慮

從一開始的介紹學校所有事物到訓練的點滴。短暫的宣導時間，我們從痛苦的柔道、游泳談到充滿歡笑的洗澡、同樂會，我們幾乎把學校所有的汗水與淚水道盡一切。最讓學弟妹疑惑的是預備教育時期的艱辛，對他們而言，預備教育就像矇上了神祕面紗的關卡，聽到的謠言總是進入警專的第一個黑暗考驗，他們總以為預備教育期間，合理的訓練是鍛鍊，不合理的訓練是磨練，但是當我們以過來人的角度來看，預備教育是最充滿回憶的，最美好的，聊天時的話題所在。回想那時的我們，剛進入警專，陌生的一切伴隨著嚴肅的環境，每當實習班長的訓斥，身邊的同學總成為唯一的依靠，那時是建立友誼最快速，最令人難忘的。當我們以輕鬆的方式講述預備教育的辛酸時，學弟妹彷彿放下了心中的一顆大石頭。

選擇當下 不曾後悔

事後有一位學妹前來私底下感謝我的鼓勵，因為她其實很排斥警專，但是礙於家裡的經濟，不得已只好選擇警專為目標。她最害怕的東西就是預備教育，但是經過

我的講解，她感覺不再那麼徬徨，也有動力繼續堅持下去。而我也藉機提醒她，很多的恐慌來自於無知，很多路是走了才會發現驚奇的美，應該要了解家中的現況，走一條最恰當的路，先別急著將自己設限，努力嘗試。我在這位學妹身上看到自己的身影，同是來自弱勢家庭的我，也曾受家裡脅迫嘗試考取警專，當然也有著一段排斥的磨合，但是在了解家庭的狀況後，也踏上了這條不歸路。這位學妹是一個代表，一群來自中下階級卻不願向命運低頭的甘苦人，選擇了一條犧牲自己卻成全一個家的人生，憑藉自己來改善家庭，擺脫現況。

全力以赴

這一次的重返母校，見到許多曾經的恩師，讓他們見證到了我的蛻變，不再是當初那張稚嫩的臉龐，從一個受益者變成付出者，更成為提攜者，學弟妹的指路人。有人曾經這麼說過：「付出是一種肯定，犧牲是一種能力」，當自己有能力付出的時候，無形的是一種肯定，而我們人生這條路上，唯有回首看看過去的自己，才會看到自己的改變。這個道理我始終無法領悟，但在這次的返校宣導，回想兩年前的我也是這樣無知地坐在臺下，而現在換我站在臺上。一樣的教室，卻有著不同的心情，能力越大，責任越大。返校宣導或許對有些人而言只是一天的公假，但是對我而言，它是一個肯定，它是一個任務，更是一種收穫，勇於往前努力，繼續為他人犧牲奉獻。



取決與否 操之在己

專 35 期 04 隊 197 號　陳易琪



時光飛逝

近鄉情怯。盛如夏日的午後，操場邊大榕樹，搖椅上黑裙白衣，嫩綠小葉欖仁……熟悉一切，與記憶交織重疊，而人們已經不是當初的人們了，那塊土地還是充滿歡樂。從來沒想過會穿著警專的制服走在彰化女中校園裡；以一個有經驗的人去跟學妹分享；站在臺上、望著學妹，當初高三青澀的模樣歷歷在目，對警專尚有很多不了解，然而過了一年的變化那麼大……。

展現自我

當真正站上臺，內心也真心佩服那些實習區隊長，一點一滴地建立自己的信心，使臺風平穩，在同儕面前能大聲地清楚說出自己想要表達的事情，那些情緒反應——緊張、尷尬、甚至不知所措……，是需要一次又一次的練習來克服，習慣那個舞臺，習慣大家的目光，即使出錯也不慌亂。唯有不斷要求自己才能越做越好。慶幸曾坐在台下聽著分享，因此較明白什麼是學妹希望從學姐口中得知的事情舉凡體能訓練的強度、未來考警大二技的方式、學校的生活管理、組別的學習課程……。我們到班級進行宣傳，印象最深刻的是在某一個班，雖然只有一個學妹對警職有興趣，但是一提到，幾乎全班都知道那位同學有興趣。當你處在一個環境中，只有你自己有需求或是建議，還是能勇敢表達出自己的想法，這是很棒的事情。

徬徨迷惘

憶起高三那年坐在下面，學姐並沒有說太多關於警專的生活講的幾乎是我早已得到的入學資訊，然而那時候也不太懂得具體要從何問起，不過看著學姐神采奕奕的神情，讓我對警察專科學校有所憧憬。「臺灣警察專科學校是個正確的選擇嗎？」那個時候萌生這個想法，或許，再過一年也能像學姐那般篤定自己選擇了對的路。

信所選擇

而過了半年，至少，我沒有後悔過。

所學的仍舊是期待能習得的，體能訓練雖然辛苦卻能砥礪心智，警專的生活與想像中相距不遠，在這間學校所學到的有些東西，是在潛移默化之中影響自己的，一些習慣的改變，思想更成熟，在服從之下重新塑造更符合警察這個職業、所處這個環境所需要的能力或特質，便是努力讓自己成為更好的人。

不滅意志

對警察這個職業的熱忱與服務精神，可能實習後或者真正踏進這個社會開始工作以後，會逐漸被消磨殆盡。但是從學妹們的身上會感受到單純的那份想要從警的努力，還有那股熱愛。這便是初衷吧！引領踏上警察這條路的勇氣，是株火苗卻從不停止燃燒，當失去動力的時候，重燃這燎原大火的便是這星星之火了。初衷是堅持下去的理由。高中總讓我記著初衷，因為重來的那一年。

沉浸愉悅

再度回到高中，思緒悠然飄回當時，那些努力為了不是別的，就是為了追求更好、更卓越。暗自慶幸這次回去高中，已經有歸屬，不再是不屬於任何一間學校的學生，斷層終於遞補上，學習沒有停止過，似乎對家人能夠交代，面對以前的師長終於不再心虛，跟同屆的距離不再拉遠，這意義非凡，至少證明了曾經努力沒有白費，也要感謝太多人的鼓勵與包容，此時，我才得以警察專科學校學生的身分回到高中。當家人、師長看見自己不同的時候，他們感到欣慰的同時，自己也會感到開心的。

天枰下　衡量一切

學妹的路正要開始走，大學跟警專之間的抉擇，衡量自己是否適任警察這份專業。鐘聲響起，我的返校宣導告一段落。



把當初的憧憬帶回母校

專 35 期 08 隊 099 號　江配芸



熟悉的母校

回到母校為臺灣警察專科學校宣傳招生，我懷著忐忑不安的心情，那種想讓教過我的老師、學校和學弟妹，見到我時以我為榮的期待，踏進培育我三年的女中校門的那一步，瞬間又讓我想起高中的三年，總總過往讓我無限的懷念……老師的諄諄教誨、同儕間的情誼、羈絆和攜手一起披荊斬棘的快感，滿滿的回憶波滔洶湧的撞進我的大腦，這也是我最後在臺東家鄉求學的三年，懷念歸懷念但我不會留念，因為我現在有更值得我全力以赴、全心全意地把心力都花在現在學校的課業上，我期望在臺灣警察專科學校多學一點，未來當警察的時候才能很快的上手，我會把高中三年美好的記憶，永遠的好好珍藏在心中。

榮耀回歸

突然的就是那一步，我變成所有人注目的焦點，因為穿著臺灣警察專科學校的警察制服，就好像一盞火力強大的聚光燈照在我身上一樣，而我是台上的鋼琴家，準備演出一段動人的人生樂章，所有的注意力都被我吸引過來了，感到注目的眼光，直覺的緊張了一下，心中想的是對自己訴說：「不要慌張，做自己應該做的本分就對了。」瞬間就冷靜了下來，想必我正在體會這就是余秋雨所說：「成熟是一道溫和而不刺眼的光輝，一種洗刷偏激的淡漠，一種無須聲張的厚實。」昂首闊步、抬頭挺胸，自我的要求浮現在我的腦海中，看到老師瞬間，心跳變得非常快，猜想著老師對我的看法，也想讓老師看到我最好的一面，陸陸續續的老師看到

我穿著台灣警察專科學校制服的各種反應，都讓我會心一笑，覺得自己的努力是有代價的，每個老師都對我豎起大拇指，寒暄和問候，彷彿又讓我回到了一年前的親切的時光，春風化雨的吹起我心底的一池春水，漸漸的泛起一波又一波的漣漪。

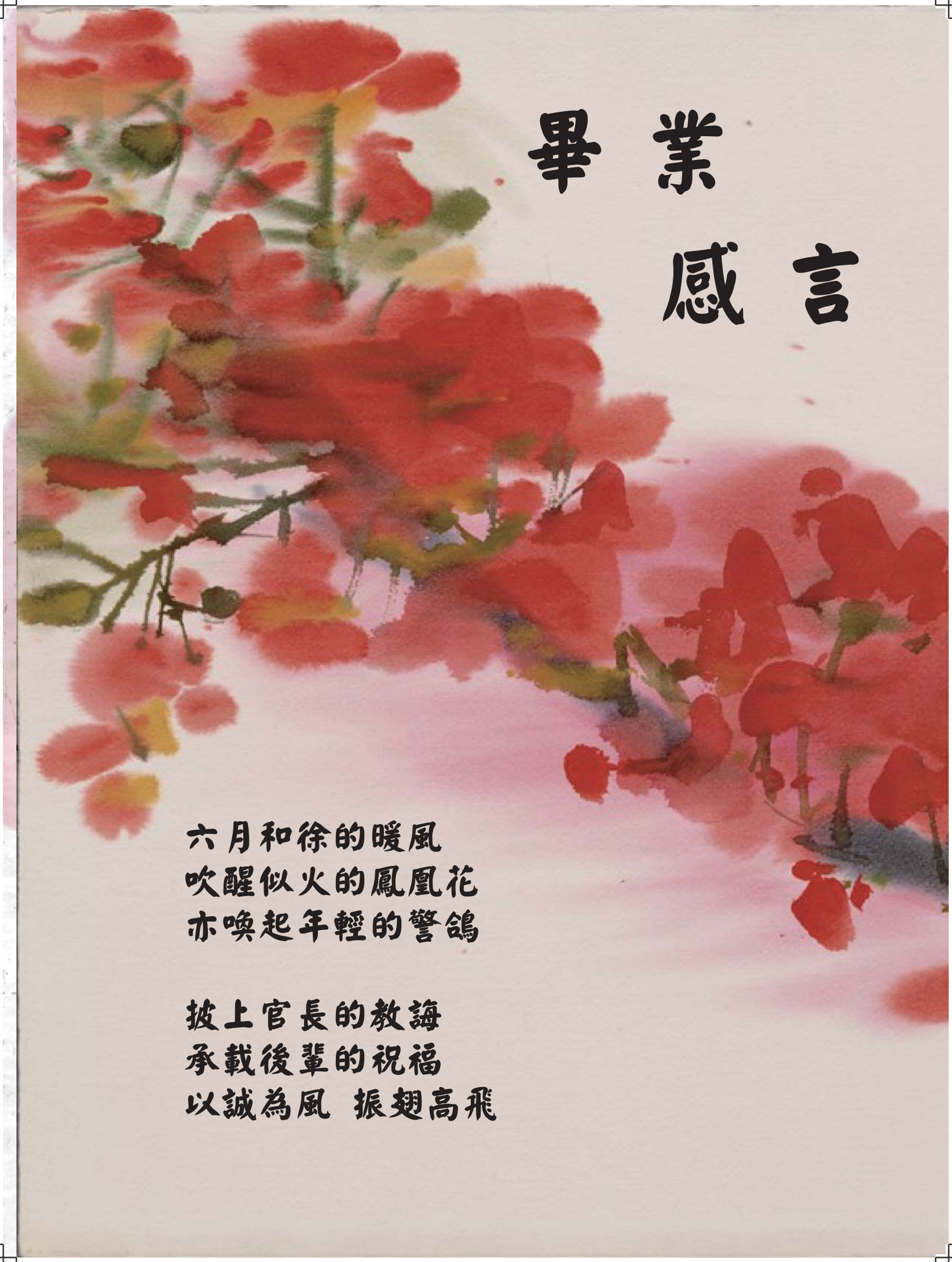
教育資源缺乏的無奈

進入招生的會場時，讓我嚇了好大一跳，因為跟著行政警察科的學姊步伐，亦步亦趨地進入一間大約三十人左右的會議室，在進入之前心中猜想著，應該會只有十幾個人吧？而且最多應該也只有三十個人吧？結果就在走進去的那一刻時，眸光看到有六、七十個人時，一種感動、一種驕傲油然而生，真的感覺自己是名校的學生，那時候覺得怎麼會有出乎意料的人數，真的如果要形容那種感覺，口語來說是很有面子，最後我終於知道了原因，原來是這次的學測很難，學弟妹們考不好，剛好又是東部的在學子弟，教育資源本來就比西部學子和北部學子來的少，如果要拚拚看七月的指考的話，本身是要非常的努力和自我的要求，所以要迎頭趕上的話是困難重重的，五月的警專考試對他們來說，是一個很大的機會，看到學妹那種揚起頭羨慕的目光時，看到當年我要考警察專科學校的初衷，我的影子彷彿重疊在他們身上。

放眼未來

經過學姊和同學介紹自己的科系後，就輪到我了，因為脫離高中才一年，又是新的一年成立的科技偵查科，沒有學長姐，小妹我有幸可以回母校宣傳招生，看著學弟妹們專注聆聽的表情，我很認真地介紹我的科系所學，以及在學校的日常生活作息等，但我認為最重要的是：不要看我們光鮮亮麗的外表，其實我們的背後藏著多少的辛酸血淚以及國家、社會和人民賦予我們天生的使命與責任，我也期望學弟妹們能夠，自愛進取、敬業樂群，經過我們熱烈的問與答之後，時間也走的差不多了，最後跟他們鼓勵與支持，期望剩兩三個月的時間，他們能好好的加油，與學弟妹和承辦老師道別後，我跨出了培育我的母校，風揚起了我的髮絲，一縐自信、一縐希望，在空中恣意奔放，抬頭一看，我的未來青天朗朗、白雲悠悠。





畢業感言

六月和徐的暖風
吹醒似火的鳳凰花
亦喚起年輕的警鴿

披上官長的教誨
承載後輩的祝福
以誠為風 振翅高飛

相逢而識 相別而長

專 34 期 01 隊 207 號　潘建文

回首往昔

時間飛逝而過，我們進入學校不知不覺也過了兩年時間。在這裡我們一同接受訓練、一起發奮讀書。尚記得初進學校時的生澀，室友第一次見面時那句不熟識而略顯尷尬的你好嗎？還記得預備教育時在班長們的精心安排下，以嚴厲的責難做為鋪陳，將隊伍帶到後操場，正當擔心接下來發生什麼事時，卻讓全員躺在地上，原因無他，只是為了讓大家看星空，那晚的夜景記憶猶新，點點星光璀燦輝煌卻又模糊不清，讓我們度過碧生難忘的七夕。兩年的時間說長不長，說短不短，在進來之前彼此都是不相干的個體，如同路上廣大的路人一般，擦肩而過緣分稍縱即逝，但是進來後就不一樣了，兩百六十五個人、兩百六十五個背景、兩百六十五個，藉著緣分將我們一一串連起來，編織出精彩的校園生活。在這片天空之下我們不再是陌生人，而是家人。

從懵懂到獨立

進來學校後，受到的最大的影響可能是生活習慣的改變，警專如同一般軍事院校是採取集合式管理，全學生統一住校。這對許多不曾離鄉背井的同學來說就是不小的煎熬，就連我也曾在午夜時分暗自流下寂寞的淚水。除此之外就是課程上的變化，過去就學期間不曾有過法律等相關主題科目，但是在這裡不一樣，為了能使同學們在未來能夠有相應的能力、知識來面對社會環境，課程中有著許多的法律課程，讓我們能夠面對任何挑戰。另外，體技課程也是一樣，不管是綜合逮捕術、警棍術、柔道、射擊等，這些都是一般在外體驗不到的課程，其中最特別



的應屬柔道，從最初的護身倒法開始，乃至於大外割、掃腰、過肩摔、單臂過肩摔等等技巧，無一不是讓我們在未來執法時能夠護人及護身使用。在這裡真的學到很多，讓我們更加的充實自己。

積極參與，接受挑戰

同時，在進入學校後我們也對所謂的警察有更深的認識。近來在電視新聞中警察的身影可以說是無處不在、無所不在，不管是逮捕通緝犯也好、民眾糾紛也罷，不管什麼樣的案件都會看見警察出來說明，在進入學校之前壓根兒不會去注意到底發生了什麼事，只會單純覺得社會真亂、事情真多而已，不過現在就不一樣了，都會多去關心、注意這些事情，更加深入去了解這些跟未來的我們息息相關的事情。也讓我們對現今社會有更多的反思，思考著這樣做是對的嗎？真的該這樣做嗎？社會不斷在進步思想也逐步更新，而我們所能做的就是去適應這個現今社會。我們即將畢業，而畢業所代表的不只是學習的段落，而是新學習的開始，從實習時就知道還有著多的事務需要我們去學習理解。

各奔前程，無怨無悔

畢業，一個聽起來令人開心、難過、不捨以及迷茫的詞彙，相信有不少人是在父母的要求下進入本校就讀，有不少人是因為不知道要做什麼總之就先讀本校再說，有些人則是堅定志向非警



察不做。就如同俗語一般：「一樣米養百樣人。」兩百六十五個人就有兩百六十五種思想，對於未來的想法也不盡相同，可以確定的是我們都不會停下腳步，一步一腳印，就算速度不快、就算繞了遠路、就算稍微迷茫，不論發生任何事都不會影響我們前進的步伐，就算不知道前方有著什麼也要前進這也是人生的樂趣之一，倘若照著別人安排好的路線前進不就太過無聊了，希望大家畢業後都能活出自己的人生，不悔恨的持續往前走。

展翅高飛

專 34 期 04 隊 098 號　楊晴雯

離別將至，心中的不捨與回憶，都在兩年的歲月中，熬成一壺佳釀。

到來

蟬聲唧唧，枝頭上的嫩芽早已變成蓊鬱的綠葉布滿枝頭，伴隨夏日薰風捎來一封名為「離別」的信息。一旁的鳳凰花漸漸綻放著，枝頭即將火紅一片，彷彿天空也要被染紅了，別離的日子悄悄到來。

心愁花開，終究花落

時光荏苒，歲月匆匆。猶記得第一次踏入警專校門，我仍是個懵懂的正取生，帶著通過僅有百分之五錄取率的心情來參加複試；第二次踏入校門，我是名正式的警專生，帶著既期待又緊張的心情來接受預備教育訓練。此後，我反覆的進出校門無數次。光陰似箭，兩年後的這個季節，原本期望過得快一些的生活，現在已經變成用倒數在度過，心底不知為甚麼油然生起一股不捨與惆悵。



意想念頭，湧上心頭

驀然回首，兩年來相處的點點滴滴一幕幕地在眼前播放著。校園中的各個角落都有屬於你我的回憶，像是餐廳的閉眼肅坐，中正堂的演講，柔道場的時鐘調整，後操的軍訓與三千，禮拜四晚上的祈雨，都是專屬於警專生「特有的」回憶。其中，最令人難以忘懷的回憶莫過於那為期三週的預備教育，每天清晨破曉時分，睜開雙眼從床鋪上飛躍而起，踩踏著那倉促的步伐，刷牙盥洗著好服裝，準備好迎接新的一天與新的挑戰，縱使在這過程當中曾經跌倒過、逃避過，但那身制服上的汗漬卻也證明我們成長的痕跡，與記錄下酸甜苦辣的回憶，也因為有學姊們嚴厲的要求，才能促使我們有所蛻變，俗話也曾說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」因為預教

將我們那原本如稜石般尖銳的脾氣磨練成一顆顆飽滿的鵝卵石，讓我們體悟到不再以個人私益為重，而是以團體之榮譽為主，彼此像是一家人般相互扶持與肯定。然而這些回憶也終究像溫潤的紅葡萄沉澱成回憶的美酒。

成長的痕跡

此外，也感謝一路陪伴我成長的師長與同學們，因為有你們讓我知道人有無限的可能，在進入警專前，我是個連跑八百公尺都感覺相當吃力的人，但經過這些日子的訓練，三千公尺對現在的我而言只不過是九牛一毛；也因為有你們讓我的警專生活多增添一份色彩，豐富精彩。感謝隊職師長們的諄諄教誨，一言一語提醒著、灌溉著，時常告訴我們人有無限的可能，總使畢業後只是一名基層員警，但只要肯努力肯用心，將來也別有一番成就。隊職師長們的照顧將我們從一株株稚嫩的幼苗培育成一棵棵茁壯的大樹，有能力保衛國家，保護人民。感謝身旁的同儕一路相伴，因為緣分讓我們相聚在一起，在炎熱的太陽下一同經歷預教與三千的試煉，在寒冷的冬天一同抱著發抖的身軀奮力地朝彼端向前游，我們一同經歷各個大小鑑測，走過春夏秋冬，走過這兩個年頭，相互扶持，可謂人生中的好戰友。但天下無不散的筵席，我們即將展翅高飛，奔向天空，奔向社會，我們將成為人民最有力的依靠，闖蕩出屬於自己的警察人生。

邁向未來

兩年的學校生活倏忽即逝，往日如



流水，昔日似煙籠，有些事情會隨著時間的遞嬗慢慢被遺忘，但那一張張的照片卻能記錄我們走過的痕跡，書寫專屬於我們的故事，然後收進名為「青春」的寶盒。「畢業」只不過是在人生的扉頁上標了個頁簽，是個里程，亦是個啟程，但永遠不會是個終點，跨著堅決的步伐大步向前吧！在此祝福所有專 34 期同學畢業快樂，鵬程萬里！也祝福 35 期學弟妹學業進步！

結束是另一個開始

時光荏苒，轉瞬來到畢業之際。伴著不捨的心與過去揮手道別，並將初衷繫緊，馳向未來，勇闖漫漫的警察之路。

專 34 期 04 隊 277 號　張宸瑄

時光旋渦

光陰似箭，時間如同白駒過隙般稍縱即逝，校園生活將要告一段落時，回首在校兩年，有喜有悲，有說有笑，有甜也有苦，我不斷反問自己：「我，真的成長了嗎？真的達到自我的期許嗎？」我想，這，也許是不能言語的，但是，在校期間，我孜孜不倦，不停地充實自己，挑戰自我，如今，畢業在即，兩年來的努力，兩年來的堅持，歷歷在目。

剛入學時的我，懵懂無知，無論是體能上的訓練抑或做人處事的態度顯然略遜他人一籌，依然持有天真且稚氣的高中生氣息，然而，預備教育的炎熱訓練，3000公尺的競走；實習班長的教導，隊職師長的訓斥，皆在初生之犢上投下一顆又一顆的震撼彈，至今，宛如昨天般深植腦海。頭上的三分頭象徵著堅定的開始，挺直的站姿，象徵著訓練的紮實；同學之間一起成長，彼此教學相長，師生之間互動得宜，雙方之間上尊下從，為警專生活開啟了嶄新的一面，而隨之的校慶園遊會、期中考、體技測驗，加上後來的運動季以及文康晚會，很快地，鳳凰花開，學長先行離去，很快地，第一次的實習悄悄到來，再次，體會到不同的人生經歷，同時也象徵著二年級的到來。

摸索前進

二年級的我，似乎稍顯成長，然而對於升級的過渡期卻充滿著迷茫，無論是學弟妹的入校抑或一年後特考的壓力皆是不安的來源，不過實習班長的磨練以及外勤學長的鼓勵，我再次正視自身的目標，持續前進，對於面對未來，也許還在摸索，然而對於過去，我無怨無悔，來到這裡是個明智的抉擇；對於現在，我繼續堅持，



充實自我，培養自身價值；對於將來，我期待更多的挑戰讓自我能有所動力努力不懈。一日復一日，漸漸地，行事曆上的白紙日漸減少，時間看似漫長卻無時無刻地流逝，一伸手，短暫的時光在彈指間悄然溜走，曾幾何時，埋藏在心中的回憶與時光頓時再度鑿開，一幕幕的場景就像七彩的畫布，串連成一部即將結束的電影，播放在我的腦海，是時候，迎來終章的帷幕。

感恩謝幕

如今，警專生活倒數十餘日，透過著兩年來的學習令我感觸許多，面對挫折，當下感到無助，但是這也令我了解到事事不可能都一帆風順，唯有勇於面對才能順利通過，也許有悲傷，有失落，也有痛苦，但至今回想起都是艱澀的回憶，疾風知勁草，人因低潮而成長，草因狂風而茁壯，沒有苦惱哪來獲得甜美的果實，胡適曾言：「怎樣栽，就怎樣收。」而現在正是收成的時候，我帶上這兩年來的收穫，迎向畢業後的挑戰。

時光飛逝，轉眼間，當初看著班長學長離開學校的大門，而現在將踏出校門的正是輪到我們的時候，俗話說：「天下無不散的筵席。」畢業在即，同學也將各奔東西，迎向新的生活與未來，帶上隊職師長的教誨，朝向新的世界邁進，別了，我的母校，感謝你兩年來的照顧，當他人問起我時，我可以自信說出：「我來自警專。」，看著天上的藍天，如同入學時一樣蔚藍，是時候告別這所學校，我在警專的兩年，成長許多，也體會許多不一樣的事物，在熟悉的校園，看著熟悉的場景，回憶起在校的兩年，有喜有悲，我不後悔來到這所學校，因為這裡讓我邁向新的開始，如今即將結束，實屬不捨，但結束便是新的開始，再次感謝，我的母校，別了，臺灣警專。



寫下生命的篇章

數算倒數的日子，數算剩下的美好回憶。

專 34 期 05 隊 096 號　吳季蓉

再一次穿上夏季制服

翠綠的夏天，耀眼的陽光，一陣清涼的風吹進了樂育樓的迴廊，讓空蕩蕩的轉角發出震耳欲聾的寂寞聲響。自從進入二年級後，日子的走得很快，時間如江水奔馳到海不復返，一不注意就悄悄流逝了。「下一次再穿上夏季制服時，我們也要畢業了呢！」不自覺脫口而出的這句話時，才讓我驚覺這一天真的快要來了。

永遠的獨特回憶

猶記得自己第一次穿上制服時，也是這樣蟬兒喧鬧的季節，2015 年 8 月 10 日，我們用沒有鹹味的汗水、聲嘶力竭的喊聲開啟了警專生活這一頁篇章，俐落的短髮、偌大的問好聲是我們這群新生的指標。專 34 期的夥伴們，一路循著前輩的足跡前進，雖然有些人中途因為各自的原因而駐足、雖然有很多的猶豫和不安、也雖然現實和理想有很多碰撞，我們仍不畏懼的前進，一群逆風而行的候鳥，也將飛到溫暖的彼岸，並且準備迎接下一趟旅程。

這段時間，影響我至深的人事物很多，但最令我難忘的，就是實習的那段



日子，在學校的我們被很好的保護，怎有辦法想像外頭現實的世界的呢？「你們以後出來就知道了」，這是學長姊最常說的話，而我也如此認同。第一次穿上反光背心去巡邏，才知道面對民眾時一句話都說不出來；第一次拿著指揮棒去交整，才知道自己的哨聲如此生澀；第一次坐在值班台，才知道呼叫無線電的聲音會緊張……，比起言語，我更去實踐、更去身體力行了我在課本學習到的理論，當我們穿上制服，戴上勤務帽，就捨棄了學生這個身分，而是一名「警察」，就是一位人民保母，肩上扛起的是，整個警察團隊的形象與榮譽。雖然現在的我們還很幼小、什麼都不懂，但是毛毛蟲也有破繭而出之日，也有獨當一面之時。

最價值的故事

警專的生活就像一個時鐘，以12為一個循環，每當指針指到6時，就會有一群乳鴿畢業，準備翱翔天際；每當指針指到9時，就會有一批新血加入警專大家庭，每天的生活雖然看似反覆繞圈子了無新意，事實上時序不停地往前走，也許季節遞嬗，物換星移，但是「傳承」不會止息。再一次穿上制服時，我們已經是一位正式警察，脫離學生這層保護膜，我們要學會更勇敢、更堅強。沒有人可以預料未來會如何，也沒有人可以抗拒這份變化，所以抬頭挺胸，昂首闊步前進吧！

在警專日子沒有流逝的比較快，只是轉瞬之間兩年已經過去。高中畢業那年我們選擇了一條不一樣的路，在這裡和邂逅了許多人事物，留下了許多回憶，雖然有辛苦有掙扎，但也有喜悅和歡愉，該走的路還很長很遠，一回頭，就可以看見美麗的風光，痛苦會過去，美好會留下。「現在成功而生活在理想世界的人，不只會回憶『過去經歷的美好的事』，還會回憶並聊到一切『曾經感到痛苦的事』，會在成就感當中享受過去、現在及未來的一切」，這是我很喜歡的一句話，這些「故事的價值」就是「存在的價值」，而這價值，是取決於刻畫著誰的故事。

寫下生命的篇章

早就已經不知道用同樣的音調，把一樣的話語重複了幾遍，這些日常嘮叨的言語、習慣的作息、熟悉的一切，總有一天，都會成為遙遠的回憶，或許在好多年後的某個晴空午後，或是在某個閒暇泡茶聊天的傍晚，會想念在學校生活的點滴吧！無法能抓住流逝的時光，只能將那些閃耀的日子，刻印在心中珍藏，未來就算有些跌跌撞撞、步履蹣跚，也不會停止前進，在生命的每一站，繼續寫下生命的篇章。

從迷航到進港

專 34 期 05 隊 124 號　楊謦維

有幸的讓我遇見這一切

歲月匆匆，時光悠悠，兩年的日子到如今也只剩下倒數的八十多天了，當初只是誤打誤撞才進入了警專，如果能坐時光機回到高三，問那時候的我你未來的志向是什麼？我想問一百次絕對都不會出現警察這個選項，是的原本的我對於來讀警專很排斥；是的當時的我完全不想從事警察這個工作。但是，經過了將近兩年在警專的訓練，讓我了解警察這個職業有多偉大，未來的我們肩膀上所需要承擔的責任有多重，從入校之後開始，我對警察的心態從原本的排斥慢慢轉變成接受最後再慢慢轉變成現在的喜歡，這兩年中很開心能被分配到五隊，很開心能認識這群同學，因為有你們讓我枯燥無味的警專生活變的精彩，因為有你們讓我在剛入學每次有了放棄的念頭時堅持了下去，兩年的時光說長不長說短不短，謝謝你們給了我如此美好的回憶，謝謝你們給了我勇氣，青春的真諦是有幸遇見你們。

給 35 期學弟妹的金玉良言

如果你現在還是學弟妹的身份，或許你會為了在學校找不到目標而感到徬



徨，或許你依然對警察這份工作感到排斥，我想跟你們說不要怕不要慌，當初你們都能在預備教育中堅持下來了，那麼你們還有什麼事能比預備教育更困難呢？接下來你們即將面對的是第一次實習，這段時間其實不怎麼短，將近有兩個月的時間，請記得一定要好好的規劃運用這段時間，因為這段時間將會是你們升上二年級前最精華的一段日子，當然也不是說要把時間全部都拿去看書，而是要好好的規劃如何善用這段時間，可以用這段時間好好的閱讀課外書補充知識，可以訂定運動計畫來增強體能，可以約幾個好久不見的老朋友聯絡感情，總而言之就是要好好利用這段還算沒有課業壓力的黃金時光，努力充實自己為未來忙碌的二年級生活作準備。

及時努力才不後悔

等到上了二年級之後，你們也成為 36 期學弟妹的學長姊了，同時頭頂上的頭髮也長長了，那麼腦袋裡的東西有跟著增加嗎？如果沒有，學長跟學弟們的差別只差在你們多讀了他們一年的時間，而不是多了專業知識能教授予你們的學弟妹，而且升上二年級後的時間會過得非常非常的快，通常當你意識到了，時間已經過了大半了，才驚覺自己前半學期到底做了什麼事；於是這時通常會開始反省自己，然後下定決心準備為了特考而衝刺，但是可能只努力了幾個禮拜就會開始感到懈怠，然後又覺得離特考還有半年多的時間，就會放棄了自己所訂定的計畫，拜託請這時候的你們堅持下去，不要放棄，想想當初你們所堅持的初衷，既然都已經起步了，就不要中斷，不然之前所努力的心血全都白費了，而且之後還有一個寒假實習，到時候可能也會因為實習上班的疲倦，而感到不想讀書，這時候就要學著在上班還有讀書中找尋一個平衡，我知道這真的很累很難做到，但是，這也是一個磨練意志力的方法，總而言之就是要好好把握這些所剩不多的時間，來進行最後的衝刺，相信若能完善利用這些時間的話，特考也是十拿九穩的事情了。

他鄉遇故知

在學校的這兩年中，有歡笑，也有淚水；但在這段時間所累積的種種，都將化為我未來從警的養分，慢慢的灌溉，慢慢的成長，34 期的同學，我們就要畢業了，不知你們是否與我一樣，感到期待卻又徬徨，不管如何，我永遠會記得曾經在這片異鄉遇見了擁有相同目標的你們，35 期的學弟妹們，接下來就是換你們接受挑戰了，只要將臉朝向前方，擁抱著陽光，相信你們一定也能闖出一片天的；提早說一句「畢業快樂，特考加油。」



夢想啟航

專 34 期 06 隊 055 號　許暐昕

煎熬的心

猶記那天，我們一同踏入一道正氣凜然的鑲金色系校門，映入眼簾的景色，讓人有些許緊促及徬徨，告別了熟悉的故鄉，陣陣心酸湧上心頭，腦際間放棄的念頭，油然而生，但仔細想想，阿里巴巴集團創辦人馬雲曾說：「今天很殘酷，明天更殘酷，後天很美好。」好像也不無道理。艱辛的預備教育，各種禮儀都得面面俱到，從儀容、姿態到寢室，無一容得下草率，面對巨大的壓力，心，由不得舒坦，因此每當夜深人靜，溫暖的被窩，便成了我的歸宿，沸騰的淚水交織著雜陳的思念自眼角滑落，任由頸上的枕頭吸收。

經過三周的堅持，懇親會的到來，打起精神，整整衣襟，即便已泛紅地淚眶，都必須迫著淚水強顏歡笑，只為讓故鄉的家人，看見我快樂的笑靨，得以安心，站在餐廳外，隱隱約約的看到家人的身影，當媽媽步伐向我走近時，有些撫慰又有些心酸，那時的心緒，似乎讓我的頭腦一片空白，迎面的臉龐又多些憂心的紋理，即使我自認隱匿的很好，但終究逃不出相處近二十年的家人，他們含著不捨的淚光，我也抑制不了那份思鄉的孤寂，竄入他們的懷抱中宣洩而下，這一切似乎違背了我對自己的信誓，但卻不意間補足心裡的迷惘。

散發鼓舞的力量

鼓舞不是不切實際的慫恿，而是在精神上給進取者的自信，給猶豫者的果敢，給徬徨者的決心，鼓舞的力量是我前進的勇氣，還記得預備教育時，曾經因為自己掉了筷子，害的全體受罰，而同學間卻用柔和的言語，撫慰我的心房，即便陪我受罰，也甘之如飴，謝謝你們的愛與包容。還有去年的柔道比賽，就在我快被扳倒前，一旁的你們，撕裂著喉

嚨喊道：「加油～～熬過去就是你的」，驟然空氣似乎凝結了水氣，不知哪兒的勁，烈火跳躍在脈搏上，神經緊繃，上充血液，肌肉緊實，一個勁兒，壓制對手，那樣神秘的感觸至今仍留存心底，我想就像雷諾瓦所言：「痛苦會過去，美會留下」吧。

瘋狂到逐夢

5:30 分的鬧鐘，晨曦破曉，枝頭上的鳥兒，唱著經典的歌曲，繚繞在耳際邊，開脫了早晨的索味，著上校服，操場上聽著亂中有序的皮鞋聲，卻奮勇的向前邁進，接著跑 3000 公尺時的接力，我們不曾喊累，因為這是團隊的目標，茶餘飯後，手機也紀錄著你我生活的點滴，你青澀的臉龐，搞怪的姿態及誇張的笑臉，都耐人尋味，種種的事件充滿了學校的朝氣，它不是華麗的舞姿，悲壯的樂曲，但卻是歌詠我們團結的力量，想必這就是我堅持下去的泉源，地平線的引逗，你我成了同學，在這五百多日的磨練，我們經歷了隊長嚴格要求及訓練，在區隊長貫徹落實的執行下，使我們成長，長官不是鐵了心腸要求我們，只因畢業後在外勤單位服勤，遇到的危險性會很高，所以我深信現在受訓吃點苦把身體鍛鍊好總比往後服勤被歹徒制伏好，同學心中都蘊藏著最真摯的感謝，感謝長官對我們無微不至的照顧，然而天下無不散的筵席，你我不約而同的在警校結好緣，用我們青春的熱血博得一番專業為國家服務，在鳳凰花開，蟬鳴共響時，我們的列車已悄悄抵達了轉運站，我知道未來的日子裡，尋不到你們歡樂聲，氛圍中也不再有逗趣的揶揄，但我深信分開是力量的擴散，彼此在不同單位服務 是可以靠著我們在學校所建立的情誼，無論我們終將何處都會在一起。





憶起走過

專 34 期 07 隊 043 號　陳怡秀



初始之風

憶起那年熾熱的夏天，警專大門張開雙翼迎接入校，揹著行囊，帶著我們一同飛往培育警察的殿堂。如今，兩年倏忽即逝，才驚覺原來「中點」已經來敲門，但不是「終點」。翻開青春的內頁，密密麻麻記錄著青春的歲月，所有酸甜苦辣的滋味，彷彿剛剛上演的情節，看著鳳凰花凋謝，恰如我們正展翅高飛，飛往另一個里程碑。

懷念那年充滿鹹味的夏天，前操、後操、中正堂，留下精實訓練成長的汗水，還有隊職官及學姊的陪伴相隨，讓我們一步一步成為警專人，那些畫面隨著時間早已化為回憶的羽蝶。

隨著鳳凰花開的季節，特考慢慢地逼近，畢業的氣氛變得更加濃厚，畢業並不代表結束了，只是換個身分繼續在朝自己的目標邁進，通往下一個里程碑。在校生活的日子一天一天的減少，不捨的成分一天一天的增加，不捨每天一起早晚點名唱校歌，一起在餐廳聽著歌享受餐點，一起上下課，一起讀書、玩樂的同學，像似生活中不可或缺的必需品以及一起成長茁壯的隊職官，及教導我們的師長，還有茫茫人海中是多麼幸運能夠遇見的知音。

經驗傳承

懵懵懂懂剛入校的我們，踏入警專，成為一份子，預備教育是我們成長的轉捩點，引導我們不入學校的軌道，並融入這個大家庭，儘管試煉的枝葉重重包圍；光，仍然可以穿透每個細小的縫隙，引導我們走出迷航。一年後，沒想到角色轉換了，經過重重關卡及挑戰，很幸運成為實習班長，引導著學妹進入正軌，我也正學習著在學妹及隊職官間如何扮演一個合適的橋樑，將在校的生活規範傳達給學妹，最重要的是，成為學妹的精神支柱，在困惑絕望之時，鼓勵及陪伴他們，想想是什麼讓你堅持到現在，不只是在預備教育期間的幫助，更是在往後的警職生涯都是一起成長的夥伴。很榮幸在隊職官的肯定及同儕學妹的支持，也在二下擔任實習區隊長，在學習課業之餘，學習領導，轉達隊職師長的訊息，及同學間面臨為題的幫忙解決能力，更重要的學習是人際的學習，面臨各種形形色色的同學，如何在幹部及同儕的角色中拿捏，就像刺蝟，太過疏遠就會各自覺得寒冷；但過於靠近又會刺傷對方。

多采多姿

在校兩年的生活，不再只是學生，更經歷了樂隊成員、攝影社副社長、實習班長、實習區隊長，讓警專生活留下充實鍛鍊自我的人生內頁，在不同角色裡都有不同需要學習的地方，也面臨不同的挫折及挑戰，好險在校期間遇到了知音，緣分就是如此特別，同學皆來自四面八方，唯有他跟你興趣相投，彼此存在著默契，也更像是一種信仰，悲歡喜樂都能告訴他，他也會和你分享著學校的點滴及內心想法更在你遇到挫著的時候給你精神上的支柱，在背後默默幫助、保護你。

珍重，道別

謝謝，多少次在百感交集，難過失志的時候，是身旁的你們，手拉著手說要一起克服困難一起堅持下去，我們不過是對方生命中，卻因彼此一次又一次照料，情感的累積，假日一同出遊一起探索台北，促成我們已成為不能分離的家人，更成為在往後日子彼此互相打氣的對象。

畢業即將到來，祝福 34 期的同學，畢業快樂，順利通過特考，帶著初衷，飛往下一個人生的中繼站，「中正堂」是我們相遇的地方，在畢業之際也是我們分離的地方，今年蟬鳴的夏天，一起走過的每一天，共同編織的詩篇，將陪伴我們道聲再見。





光耀吾校

專 34 期 07 隊 117 號　林承翰

雨裡的校園

時光荏苒，它一不經意的就帶領我們大家就來到了畢業這個轉捩點的面前。想了想，我在一年多前進入了警專，如果要我形容警專的話，警專是個像是個會下雨的國度，在警專，常常能感受到雨神的眷顧與多情。在這個畢業的季節，親民樓的窗外是一陣陣的綿綿細雨，一片一片的雨點聲，綿延的此起彼落。這個多雨的春季使我心情變得多愁善感。偶而，和煦溫暖的春風也時不時的吹涌著我的思緒……。

距離特考僅剩三個多月，不久便要與學校告別了。我努力回憶著這兩年來學校的面容，回憶著我曾經登踏過的每一個角落，不管是從連通親民樓的竹林小徑，還是晨操路上必經的好漢坡。在這個熟悉的校園裡，每天的我上了一堂又一堂的課—警察勤務的孫老師、犯罪偵查的呂教官、柔道的傅教官等等，每個教官跟老師都是我在人生這條路上的貴人，一個一個認真教學的身影都存在我的腦海裡。我也曾經在這廣闊的藍天白雲下的大操場上盡情地奔跑，也曾經留下了不盡的甜蜜的笑靨，也曾經凝聚著一滴滴酸澀的眼淚……曾經在學校中度過了無數個喜怒哀樂的日子，從現在的日子算起，時間就如同沙漏裡的沙一樣一點一滴的流逝，彷彿我們已經坐上了高速鐵路的時光旅程，關於畢業前的燦爛，關於在學校中萌生了一個又一個關於未來的夢想，都悄悄流逝。

道別的時分

此時此刻的我只想要輕輕地對我敬愛的學校說聲道別—別了，我親愛的區隊長及隊長，記得剛入學預備教育的我，在區隊長及隊長眼中，像個乳臭未乾的小鬼，猶如還擰著鼻子上的鼻涕似的，背著黑色背包，不懂世事的我，現在已經成長大人了，那個柔弱的我現在已健壯如參天大樹。別了，我親愛的警專，雖然我將要走向未來的大門，但是警專，你矗立在我每次走入校門的路上的三個大字—責任、國家、榮譽，我不會忘記的，我一樣還是會想念你的。

別了，我親愛的各位教官與老師，您像是花園中的園丁時時刻刻叮嚀關照著我，您像是小草中的雨露，沒有您的努力，沒有您給我們的滋潤，怎麼會有我們現在的成就？您像是稻穀中的農民，天天用心的為我們播種，期待我們成長茁壯。您們是我永遠的啟蒙老師……我深深地感謝您們，我會永遠記住您們。

別了，我親愛的學弟妹，雖然跟你們的相處時間並不長，但是看著你們一天天的長大，心中也期盼你們能將自己磨成繡花針，以後能為這社會盡點心力。

別了，我親愛的同學們，記得那時的我們經常在課餘時間時坐在階梯上暢談關於我們的未來理想，說的有聲有色，好像似已經成真一樣。我們還常常到處大喊、嘶吼，我想，這是我們這代年輕人獨有的特質吧？現代人壓力需要獲得紓解，把心中的壓力藉由這種方式宣洩，也會成為美好的記憶吧！希望堅定的友情能定格在我們每個人的心中。相望兩年同窗，換來幾



個真心朋友，得來不易，期許我們的友誼能恆長。

終有離別時

這五百多個看似短暫卻又漫長的晝夜，在我的記憶中是那樣親切而又令人緬懷。如今，我已將要離開我依依不捨的學校，去面對未來人生那一波又一波的起伏，一波又一波的悲、歡、離、合。此時此刻的我，內心的波動也許已無法言喻，而我只能將這些曾經最珍貴美好的時光與記憶，和我最眷戀的學校永遠珍藏心中，帶著他漂過那漫漫長夜。

警夢成真

朋友，因為有了你們的支持，我才能成為我夢想中的人。

專 34 期 08 隊 179 號　陳奕嘉

感慨

時光飛逝，歲月如梭，兩年警專生涯即將告一段落，對於即將出社會的我們，這兩年的種種顯得格外重要。

體悟

一年多以前，一個人提著行李從南部來到了台北這陌生的城市，人生地不熟，孤獨感油然而生，搭著捷運到了萬芳醫院站，走到了雄偉的校門口前，果然跟想像中的差不多，雄偉壯麗，軼福凱旋門一樣，上面還有一條捷運路先橫越過，象徵著能屈能伸，走進校園，映在我眼簾的是「責任」、「國家」、「榮譽」，這是麥克阿瑟將軍對西點軍校學生隊告別演說時說的話，這三個神聖的語詞，似乎虔誠告誡告訴著我們，我們想要成為什麼、我們能是什麼、我們將是什麼。每個人對榮譽和責任都有著不同的見解與解釋，但在我看來這是三個淺顯易懂的字，不需要詮釋，世上多數的傑出人物，都從這三個字獲得啟示與受量，相對的，因以國家為重的我們，一個深具榮譽感與愛榮譽的人，必定自尊自重、不馬虎、不苟且，凡事無愧於心，也絕對是一位負責任、有擔當的人，這是我從這兩年來的淬鍊所深刻感受與體悟到的。

期許

翻書的時候，一片銀杏葉從書中滑落，我彎腰拾起，驚覺這是高中畢業時同桌送給我的，背面上寫着：珍重，朋友！不記得當時是否有種想哭的衝動，只是現在，枯黃的葉片上早已是滴滴淚痕。每當一季的鳳凰花開意韻如紛揚的落花鋪瀉時，總會有著不一樣的寄託自大地飛上天空，傳承千載，記錄著一份又一份的夢想與回憶，鳳凰花語代表離別，可它應是最燦爛、最有生機的花之一吧，那麼開朗的簇擁在高高的鳳凰木上。所以，離別不應該傷感，要像鳳凰花般有生氣，在初夏的陽光裡，對未來充滿祝福與期待。

回眸、過往





青春的影子埋遍了校園的各個角落。忘不了，老師的那聲鼓勵，上課的第一天，面對陌生的環境，面對陌生的同學，我很害怕與恐慌，不願獻出自己的內心，只會顫顫巍巍地說幾個字，老師要大家自我介紹，輪到我時，老師做了一個鼓勵的手勢，輕聲說出加油，老師目光欣慰，是我至今未曾忘卻；忘不了，同學的那聲眷注；在出車禍的隔天，一到教室，同學們簇擁上來關心著傷勢，同學的那聲：痛嗎？使我感受到無法言語出的溫暖感動，我們曾一起奮鬥，我們坐在教室裡三五成群的說自己的畢業打算，我們艱辛的笑容，我們一路上跌跌撞撞的努力和酸痛兩年的日子。

展翅高飛

時光如水，歲月如歌；光陰似箭，日月如梭。一轉眼，兩年的同窗生涯已成為過去。但教室裡，還迴響著我們的歡笑聲；操場上，還留著我們奔跑矯健的身影。說快不快、說慢不慢，天下無不散的筵席，終究還是到了要說再見的時候了，畢業雖然令人感到喜悅，但是真正的挑戰才正要來臨，留不住蹉跎歲月，留不住紅顏面容。如果把這些時光的瞬間流逝成永恆，那麼，一剎一瞬、一呼一吸、一顰一笑，都變成永遠，也都呈現出那樣的美好，聚不是開始，散也不是結束。老師同學的音容笑貌將銘刻在心中，也期許自己能在未來當一個術德兼修的好警察，畢業，不是一個輕飄飄的名詞，而是一份沉甸甸的留戀。

謝言

非常感謝這兩年教導我們的教官及老師，每項科目都非常的受用，畢業快樂！

一個人能走得快 但一群人可以走得很遠

身旁陌生人，曾幾何時變成我的精神支柱、共苦 時艱的好夥伴，他們，正是我最珍惜的同學們。

專 34 期 08 隊 236 號　柯銘泰



初來報到

記得剛踏入學校大門的那天，對於未知的警專生活，儘管心裡有無限的恐懼，但還是瀟灑的一手扛起行囊，迎接人生中另一段新的旅程，我想此時此刻所有同學的心情都和我一樣，道別最親愛的家人、最要好的朋友、家附近最熟悉不過的街道，感覺還像是溫室裡生活小伙子，怎麼一下子就要離開舒適圈面對人生的下一階段，但不管有多麼懷念不捨還是必須放下，因為這是我們自己選擇的路。

無法抹滅的回憶

開始在警專的生活，不像外面的大學生有這麼多自由的生活，在這裡講求的是紀律和服從，永遠不會忘記新生的三週預備教育，

對於才剛從高中畢業是一個震撼教育，從來沒有想像過這樣的教育模式，當快沒有辦法承受時，心裡就會重新的省思我是為了什麼而在這裡，在怎麼難過辛苦都要撐過去，將要畢業的我回想起那段日子，雖然不是最喜歡，但是最不想忘記的回憶。

逆境中成長

在警專除了老師所傳授的知識和技巧外，最大的收穫是交到一群志同道合的朋友，記得我們消防科的同學在暑假實習一起面對的許多困難，消防訓練中心有一位教官講了一句話讓消防科的同學即是到現在還一直記得，「一個人能走得快，但一群人可以走得很遠。」看似一句簡單的話，但我卻花了一段時間才真正領悟其中的涵義，在面對困境感到挫折無力時，要記得身後還有一群朋友是我們永遠的靠山。

維持自我

「成功並不是當我能夠站起來的時刻，而是當我意識到我無法獨力完成的那一刻。」經過二年級的寒假實習，在親身經歷消防員的生活後，覺得學習到很多，但也發現自己要學習的東西還有更多，因為到外面真實的世界看看後，發現自己有許多的不足，現在的我雖然還不能獨當一面，但人生就是不斷學習、不斷失敗、不斷的突破，不管外面的世界有多現實，依然希望在畢業後的我還有這時的初衷和熱情。

珍重再見

兩年的時間在我們人生中只不過是小片刻，但這兩年的質量遠遠超過自己所想像的，校園各個角落的景象深深地烙印在腦海中，只要看到校園裡的某一個轉角某一階樓梯都能想起在這發生的故事，每天生活在一起的消防弟兄，因為他們警專生活才會如此精彩，一起受過的訓練、一起爭取的冠軍、一起承受的處罰，在之中所產生的革命情感，一般大學生是很難去體會的，我是一個不太擅長表達的人，但我會默默觀察身旁的朋友嘗試著去了解他們，不該去怨懟哀傷的離別，而應該感謝曾經讓我們享受如此快樂的人事物，真心覺得能生活在消防這個團體裡是莫大榮幸。

以你為榮

離別不代表結束，而是另一階段開始，還記得兩年前剛踏入警專的心情嗎？現在就跟那時一樣，不一樣的是我們都已變得更加茁壯成熟，在未來不要忘記這孕育我們的學校，畢業後一定會遇到比現在更艱難的困境，受到挫折的時候可以失望難過但請不要絕望，迷失方向時想想當初那份初衷吧，「生命中的挑戰是為了加強我們的信念，並不是為了擊潰我們。」致 34 期所有的畢業生，我們是與眾不同的一群人，因為能給社會帶來希望和安定的力量，我們值得為自己選擇的道路感到驕傲，畢業快樂。

成長茁壯 照亮社會

轉眼間學長姐們就要畢業，期盼他們能用希望的火炬照亮社會

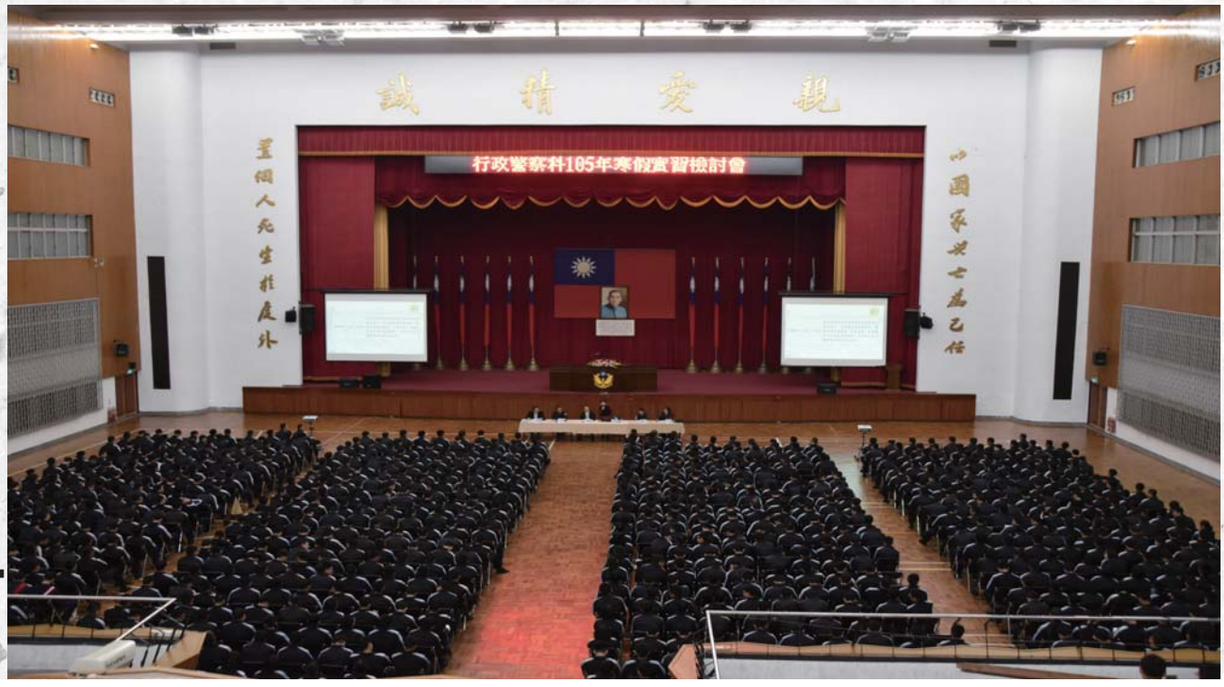
專 35 期 01 隊 087 號　吳鈺清

畢業將近

有人說，離別是為了期待下一次的重逢。有多少次，我們經歷了悲傷的離別，卻又因再次的相遇而喜悅。前些日子，經國樓前總是熙熙攘攘的，看見群聚在那兒的是穿戴整齊的學長姐們，原來是要拍畢業照啊！這時的我才意識到，時光飛逝，去年才剛畢業的 33 期，如今 34 期也即將離開，迎來人生的下一個階段。

淚水與汗水淬煉出的情感

進入一個文武具備的學校，需要的不只是好的體能與學科成績，更重要的是一決心。為何想成為一名警察？從擁有滿腔熱血入學，接受預備教育的洗禮，參與學校的各種活動，還有寒暑假實習所獲得的收穫，最後面臨特考。如今，畢業將至，離開規律生活的環境，面對人生的下一個里程碑。細細回想，是否曾因為一些學科或是體技上的障礙，而感到挫敗？還記得第一次測三千，所跑的秒數連合格邊緣也溝不到；柔道課從護身倒法，再到前迴轉，甚至是晉級賽，好幾次弄得滿身是傷；射擊時總是脫靶，不斷地調整姿勢，重新瞄準，擊發；利用多少個空堂、假日，以及每天的晨操，與同儕在後操一同訓練，經過多少次的挫折，才能鍛鍊出好的體格。這段淚水與汗水交織的時光，所昇華的情感難能可貴，不論往後在職場上或是偶然相逢時，都是大家一同攜手走過的證明。



回憶預備教育

兩年的警校生活，不長也不短，有人過的刻骨銘心，有人過的平淡如水。還記得剛入學的預備教育，僅僅是三周，卻如隔三秋；緊湊的集合時間，繁瑣的內務規定，嚴謹的禮貌要求，每一刻都活在緊繃的狀態下，屏息等待區隊長的下個指令，深怕一個不小心，就被班長盯上，這樣軍式化的訓練，無非是希望能讓學生們更快適應學校生活，更清楚何謂警察組織的核心價值。在這短短的三周，烙印下的不只是身心上的蛻變，畢業後，也是一段人生中最緬懷的時光。

靜浪造不出好水手

或許待在學校的兩年中，有好幾次產生動搖的念頭，開始質疑自己的初衷是否真的適合這項重任。然而，總是在許多徬徨的時候有師長與同儕的鼓勵。在通向夢想的大道上，不會一直都是平靜無浪的；但是「不禁一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」沒有任何成功是不需經過任何考驗的，有波浪的人生才能造就華麗的浪花。大人總說，成長是殘酷的，正是如此，過程中總是跌跌撞撞，不斷地從錯誤裡累積經驗。我想，每個成長階段的學習場所，都是循序漸進的，然而，警專對我們來說，是一個要求自身在極短的時間內做出身心靈的昇華的場所。為什麼要這樣強迫式的成長？因為我們是未來的執法人員，未來進入職場的我們，身分不同於一般民眾，不論在檯面上、私底下的為人處事，都應有所顧忌，社會民眾、新聞媒體各個都在用放大鏡檢視著我們的一舉一動；一旦犯錯，人民、媒體並不會因為你的年紀尚小而有所寬容，相反的，迎來的是無盡的抨擊與輿論；也因此，學校嚴謹的教育制度，都是希望我們能盡早對未來職場上的各種挑戰做好準備。

為社會照亮希望

轉眼間即將畢業的學長姐們，看似歡樂輕鬆的氣氛，臉上掛著更多的是不捨。兩年的時光，讓每個人從青澀到沉穩，從不安到堅定，從軟弱到堅強；沒有了當初的青澀面容，沒有了當初的不安徬徨；現在的大家，擁有的是堅韌的身心，準備迎向未來。我想，離開這個讓自己蛻變最多的地方，必定是最懷念與不捨的。與同儕相伴的時光，教官認真教學的模樣，為隊上活動熱心參與的同學們，或是有人不守紀律讓全隊一起受罰的時候；每個畫面都歷歷在目，就好像是不久前才發生而已。警專。就像是我們的另一個家，使我們從溫室裡的花朵變成廣闊森林的大樹，不畏日曬雨淋，只為了照亮社會，為百姓服務。

畢業不是永久的離別，因為離別，才能更加珍惜，珍視在這裡所遇到的人事物，感謝因為有他們的出現，才能淬煉出現在的自己。祝福即將畢業的學長姐們，在未來職場上一帆風順。在台灣的各個角落，發光發熱，照亮社會的每一角。



緣緣不絕

大千世界，紅塵滾滾，於芸芸眾生，茫茫人海中，能夠彼此遇到，能夠走到一起，相互認識，相互了解，相互走近，實在是緣份。

專 35 期 05 隊 089 號　蔡泓彥

緣來

和煦的陽光灑落校園，青鳥在枝頭上宛轉啁啾著，啁啾著樹梢上妍妍綻放的鳳凰花，豔紅的鳳凰羽翼裡流淌著對於離別的愁思。六月是萬物欣欣向榮的季節，也是離別依依的季節，看似萬物的初始卻也是一切分離的起點，順著回憶逆流而上，讓我們細數那些曾經發生在校園中的點點滴滴，有年少輕狂的衝動，也有文文書生的儒雅，每個人來自四面八方，因為緣分而有機會聚首，卻也因為時間而不得不道別揮手目送對方離去……。

領導，開始

閉上雙眼，一幕幕景象從眼前閃過，閃著那些青澀徬徨，閃著初入校園的忐忑不安，那些畫面依舊是如此的鮮明而生動，在腦海中如放映片般真實上演。預備教育時學長們的諄諄教誨依然在耳中迴盪，告誡著我們身為警專人應有的表現與素質；操演軍訓時親自上陣的震撼，烈陽下我們一起滴落那些數不盡的汗水；每當心中意志動搖時，是班長給了我們堅持下去的動力。在我們初入學校時，茫然無知猶如在深夜中航行的小船，班長是碼頭資深的引水人，引領著我們航向正確的道路，是堅毅佇立的燈塔，在黑夜中投射出最美的光線。

最美的篇章

青春的課題沒有詳解，停駐在每個最動人的章節，複習過往的題目，有興奮過的，有懊惱過的，也有一再錯過的，每道題目不

盡相同，但都不屬於課堂中老師所教的範疇，這是專屬於青春的題目。詩人朗費羅言：「青年多麼美麗，是書的第一章，是永無終結的故事。」，在學校中撰寫著我們生命的故事，寫下那些共同的瘋狂、為考試焦頭爛額的準備，為博得美人一笑的傾心，為青春留下永恆的紀錄。在現實生活如身處浩瀚的汪洋，人生路途中，我們難免會撞礁擱淺，會掉入詭譎的漩渦，會困在迷洞，會滾了一身刺人的砂礫，但無論如何告訴自己，也許自己就是入沙的蚌，慢慢地泌出一顆五彩的珍珠！

展翅後的終點

跨出學校，邁入職場，開始為國家治安奉獻心力，將這兩年所學所知運用於現實環境，相信學長姐們也能保持初衷，不被社會中的不良風氣影響，成為警界的中流砥柱，為人民守護家園，為社會注入安定力量，提升警察形象。學校隊職師長的諄諄教誨猶言在耳，身體力行才是不二之道。乘著學校的祝福，逆風高飛，在艱困的環境中面對挑戰，追逐心中理想。站在枝頭上的鳥兒，相信的不是腳下的樹枝，而是身上的翅膀，堅信著這對翅膀可以帶自己飛到每一個自己想到的地方。

編織，永不分離

花開成簇，水聚為川，依舊是寂寞，唯有在花與水交映的剎那，花因水而清麗，水因花而澄澈了。人生大抵也是如此，即是到最後，花謝水枯，仍不肯忘記，那一場最初的緣起。從第一次踏入警專，便與學校結下了不解之緣，漫步於好漢坡上，隨著落葉片片飄落，腳邊輕響的登音，提醒著我們時光的流逝，從原先初冒枝頭，隨著學習而逐漸成長茁壯、枝繁葉茂，再隨著畢業而落葉歸根，化作春泥更護花。人與人之間的相逢都是交叉線，隨著緣分漸趨靠近，交會於一點，而後分開逐漸遠離，走在青春的交叉線上，邁向將來未知的環境，回頭望見曾經的瘋狂與熱血，蛻去學生的臂章，卻永遠脫不下曾經身為警專人的榮耀。

珍惜，再次相遇

緣起不滅，我還相信著。或許人生離散無常，今日一別就是兩條天際線，如參商不見。但若懂得採擷每次的笑聲當酒釀，縱使笑聲在歲月中昏黃，那色澤也如醇酒般愈發甘醇。所有的回憶當然不是萬事美好的，我們該學會收藏與背離，珍惜手中現在握有的一切，期待兩條線再次交會。



專 35 期 0 5 隊 120 號　施清翔

歡喜畢業 銘記初衷



時光飛逝，心理上還沒做好準備就將畢業

蟬聲如交響樂般奏起，響徹鴿巢。警鴿依舊豎立，汗臭味依然滿溢，是否讓學長姊們想起初到警專時心中那忐忑不安，每日提心吊膽，害怕何時要被學長糾正、何時要被學姊處罰。如今，已經也成為學長姊，更要畢業面對特考、面對民眾的請求，這些是不是讓人覺得時光飛逝，自己好像都沒學習到任何東西就要成為新聞中常見的「警察伯伯」。

永遠保持熱情，不要讓恐懼改變你的心

知名的演員－金凱瑞在一場畢業典禮的演講上談到，大部分的人都會因為恐懼而做決定，但是他卻不，他用熱情支撐，面對挑戰時，把它當作助力，無畏無懼。他認為，恐懼的多寡是自己決定的，不要讓恐懼改變自己。未來，警察工作只會困難重重，就如長官所說：「台灣警察是全世界權力最少，卻是最全能的警察……。」，這樣的一句話說起來像是在調侃，卻是道盡了警察工作的辛苦。近來，多次傳出學長因壓力過大而自殺的事件，可見，若是失去熱情，只將警察當作職業而不是志業，會痛苦難受。ＧＥ的前ＣＥＯ傑克・威爾許（Jack Welch）曾說過，Ａ級人與Ｂ級人之間，最大的差別就在熱情，日本經營之神也說過，熱情大過於才

幹，而在卡內基留在他孩子的書信中也提到相同的觀點，在中國的古書也有相同的俗語，濕材點不著火。當疲累時、受到民眾謾罵時，想想自己得初衷，為甚麼要當警察？絕對不是因為警察法第二條規定，讓你不得不要面對這些繁雜事。

帶著同情心走入社會，或許你有可能改變世界

美國第一位非裔第一夫人歐巴馬・蜜雪兒在受到一間剛成立不久的大學邀請，為畢業典禮演講。她講到：「你們是被祝福的，所以要有所回報。你們必須去拉別人一把，必須彎下身去，讓其他人站在你肩膀上，看到更光明的未來。」在學校裡，一定常常抱怨，為什麼長官要下達奇怪的命令？為什麼學校的伙食不好吃？為什麼每天要過的那麼無聊又很累？但是誰又想過我們是多麼的幸福？有強健的體魄可以受訓，每天不需要煩惱三餐，要做的事情都安排好，還有不好？

未來工作時，絕對不會有預料之中的事，更不會事事順心，當心中萌生抱怨的念頭時，想想，此時，是不是還有更多人比我們更需要抱怨？

「汪洋中的一條船」的作者，鄭豐喜，出生時，右腳自膝蓋以下左右彎曲，左腳自膝蓋以下萎縮，足板向上突起。原本並不富裕的家庭要撫養一個肢體缺陷的孩子，並不容易。鄭豐喜出生時，他的母親原本想結束這個孩子的生命；但在其他孩子和嫂嫂的阻止之下，加上祖父的保護，鄭豐喜才得以活下來。但天生的缺陷並沒有打擊他的心態，就在一次狂風暴雨肆虐時，他縱然幾乎消失在屋倒物流，被洪水吞噬的狂浪中，他也沒被命運擊垮，反而更堅強的把握生命的意義，追尋生命的活動。殘腳爬行的人，世上並非沒有，只是很多殘障者，經不起痛苦的折磨，社會的歧視，不是遭天然淘汰，就是自暴自棄的枉度一生，鄭豐喜雖自小伏地爬行，受盡人間的揶揄和嘲弄，然強烈的求知慾和向上心，卻使他爬過無數的荊棘、衝破層層的障礙，從不向命運妥協。樂觀的態度，再加上將心比心，讓人敬佩、尊重。警察也是同樣，了解人民的需求，你知道長官的心理，更能夠讓這志業走得更順遂。

畢業不是終點，是全新開始

六月，盛夏，那時的學長姊們臉上的汗水與淚水交雜，又苦又澀，卻是笑著。相信很多學長姊會把警專稱作鴿籠，因為學校沒有自由，沒有為什麼，只有服從。但大部分的學長姊畢業後都會懷念學校的生活，在這裡，受到良好的保護，什麼事情都很規律，但到了外面，就必須自律。畢業並不是唯一的終點，只不過是人生中的一個儲存點，是全新的開始，希望你們畢業後穿上制服，會想起你的初衷，並想起什麼是警察，當我們的楷模。嚴以律己，寬以待人，畢業快樂。



錦繡前程

專 35 期 06 隊 228 號　林昀臻

六月的徐風輕拂在畢業生的臉上…他似乎在告訴我們這幾年來種下的努力已經開準備開花結果

歡送

時值鳳凰花開之時，看過警專的春去冬來、寒來暑往、花開花落，而如今卻是要目送學長姐們的步伐邁出警專大門，我們如同行星般承蒙著學長姐們的教誨、共享著警專散發的光芒，在宇宙此起彼落的幽暗中，以一股併發而生的熾熱相互投射，離別並非意味著結束，在各自堅守的崗位上努力著，就是對彼此最好的祝福。

緣起不滅

猶記當時令人刻骨銘心的預備教育時刻，初來乍到的我懵懂無知，不僅要牢記內務規範還要克服和家人離別的心情，一夜之間長大的感覺並不是幾滴眼淚就可以化解憂愁，但還好有學姐們的嚴格教導和悉心慰問才讓我逐漸適應，雖然預備教育期間著實苦不堪言，但同時我亦在這艱困的時刻感受到學姐們一絲絲的真情流露。開學後並不因此而斷了聯繫，反倒是更像朋友般自然的相處模式，不管是生活中的各種瑣事我都期盼和學姐們分享，譬如當時因為不諳水性而沮喪、因為體力落後而氣餒、因為眷戀家鄉而悲傷，但學姐們的關懷叮囑彷若給了我宣洩的出口，讓我在體悟現實的同時還能有個依靠，不僅如此，學姐們甚至會利用空堂課以及假日時間陪伴我跑步，無論是課業上的疑難雜症亦或是實習上的經驗分享，學姐們都毫無保留的傳授給我，轉眼之間過了幾個月以後，眼看學長姐們都要離開警專踏上警界之路，風景模糊如天堂，回憶歷歷如窗櫺，時間是部急躁奔前的列車，從來不認為能有多迅速，然而那段光景就如同裊裊升起的青煙，再多爐火昇熔的火焰依舊挽留不住，此時此刻才算是真正明瞭那段有學長姐





們陪伴的時光是如此倉促而閃耀的時刻，人們之間的緣分是多麼錯綜複雜，能在川流不息的喧鬧世界中相遇並因緣際會成為學長學弟和學姐學妹，究竟是何其幸運的事情呢？我們的思念和祝福定會伴隨著學長姐們的離去直到天涯海角，如同葉片上的紋脈貯存記憶、腳踝上的血管維持生命，難以察覺卻一直存在，願學長姐們日後一切安好。

莫忘初衷

荀子曾云：「無冥冥之志者，無昭昭之明；無惛惛之事者，無赫赫之功。」冀望學長姐們日後分派到不盡相同的服務單位時，亦能保持初衷和熱忱，我們都不知道生活是多麼變化無常，可能就在下一刻深陷如墨水般濃稠的黑暗中，但永遠要謹記擁有追隨內心和直覺的勇氣，人生走過的每條道路，都決定花開花靡後你所能成為的自己，警察這項職業辛勞盡在不言中，但卻也是我認為意義非凡的工作，能夠用自己的力量去保護民眾和我所愛的人們，是我此生認為最為光榮無比的功勳，相信學長姐們心中都有個從事警職的理由，願學長姐們日後服勤，忙碌之餘也要牢記深埋在心田裡的初衷，生命中當時充滿怨懟的迂迴，在不久後的將來都成了種能量和養分，因為歷經了這些迂迴曲折的路，才能在人生岔路上遇見別人求之不得的風景，經過歲月的沉釀和篩濾後只剩下感動和溫暖，曾經的怨恨和屈辱彷彿都已煙消雲散，希冀學長姐們都能秉持堅持不懈的態度，使前途茫茫的未來可能遭遇的難題迎刃而解，每個追逐夢想的人都是偏執的夢行者，與此同時亦要力爭上游，陶淵明曾云：「勤學如春起之苗，不見其增，日有所長；輟學如磨刀之石，不見其損，日有所虧。」在繁忙雜亂的有限時間內，更是要用積極上進的心態去成為明日更好的自己。

歲月隨著浪花奔騰入海，時光隨著雲霧隱沒山嶽，原來思念是可以停駐原地，那是光陰擾嚷浮動也無法帶走的，眼看著學長姐們離去的身影，回憶如同走馬燈般一一湧現，深刻地記載了每個細微末節的痕跡，明白學長姐們的未來定會是光輝燦爛，而我們則是會在散落一地的時光碎片中默默想念學長姐們，只願彼此都能，安好。



鳳凰花季

花開，終究花落；相聚，終究離別

專 35 期 07 隊 067 號　黃偉豪

人生的列車即將啟程

夏天的氣息來臨，鳳凰花開的季節；徐徐的和風吹著，像是悄悄在訴說著，離別時祝福的話語。不知不覺，我們已經蛻變成長；不知不覺，我們的青春故事，也將畫下句點。兩年的時光匆匆，我們即將要各奔東西去闖蕩，當時入校時的初衷與夢想，不知道我們是否依然記得？帶著它，前往人生下一個停靠站吧！

彈指間的兩年時光，捫心自問，我們究竟學到了些甚麼？也許是專業的法律知識，也許是保護自我的體技訓練，又也許是一些做人處事的道理，但是追根究柢，更重要的是團隊合作的精神，以及時時保持著積極熱忱的態度，即使未來困難重重，我們也敢於面對挫折，秉著永不放棄的精神，度過現實壓力的洪流。

預備教育時的懵懂無知

還記得剛入校時，頂著一顆平頭，青澀稚嫩的模樣。三個星期的預備教育週，嚴格的軍訓動作訓練，培養良好端正的禮儀姿態、以及適度增強體能的處罰、早睡早起的生活作息，三餐正常均衡的飲食，這都是在磨練我們成就更堅韌的心志。辛勤的汗水、艱苦的訓練，

都是為了下一步的成長，讓我們有準備地迎接各種未知的困難。

緣分使我們在這裡相聚

在校期間，豐富多元的法律知識等著我們去學習，警職人員必備的體技課程等著我們去磨練。另外也有社團活動來調劑身心，更有許多運動競賽等著我們去參與，我們需要有熱情參與的精神，給自己一個大展身手的舞台，為隊上爭取最高的榮譽，為自己的生活增添不少色彩。在學校比的不是讀書能力多出色，而是如何有效地利用、珍惜時間，對於我來說，成績固然重要，卻也不重要，因為在千萬人之中，我們在這裡相遇、相知，踏上了同樣的道路，從陌生到熟悉、從相遇到終將分離；我們一起哭過、笑過，瘋過鬧過，奮鬥過也墮落過，但那就是我們青春最真實的模樣，如今我們即將畢業了，這份得來不易的情誼，會一直永存在心底，時時刻刻為彼此獻上最誠摯的祝福。

警專處處都有我們種下的回憶

過了明天之後，我們是否還會懷念起曾經的單純與美好？第一次在公共澡堂洗澡，大家坦誠相見害羞的模樣；第一次穿上整套制服，不斷在整容鏡前整理的模樣；第一次站夜哨，執行校園巡邏勤務，還覺得像是尋寶遊戲一樣；第一次的射擊體驗，被槍聲嚇得手發抖的模樣；第一次實施聯合升旗，四千多人集合壯觀的模樣；第一次去派出所實習，心情興奮又緊張的模樣，好多好多的第一次，都像是昨日才發生的一樣　。早起的晨操活動、唱到倒背如流的校歌、謹記在心的校訓「誠」；校園各處紀錄著我們忙碌的身影，響亮的精神答數與警察進行曲，整齊的制服與厚重的皮鞋聲，運動場上我們揮灑青春的汗水，也迴盪著我們的笑語歡聲；習以為常的校園風景，如今一草一木、一花一景都顯得格外美麗，懷著不捨的心情，珍惜剩餘的美好時光。

為警專生活寫下最後的結語

人總是失去後才會懂得珍惜，所以即將分別之際，十分留戀那些美好的回憶。無論是教授班、隊上的開心熱鬧，還是寢室內部的海闊天空，這種單純的快樂，即便之前未曾留意過，但在此時相信每個人都深有感觸。所幸的是，我認真把握住了每一個第一次，讓它們成為我未來人生道路的基石；我也珍惜每一個最後一次，沒有讓現在的自己後悔莫及。

感謝美麗的校園，給予了我飛翔的翅膀；感謝親愛的隊職師長和同學，給予了我展翅翱翔的信心和勇氣。離開不是離別，是啟航，是去追尋我們美麗的夢想！哪怕眼含不捨，我們也要笑著上路。多年以後，當我們再回首，一定還會記得，那炎夏的汗雨中，也曾有你我的笑臉，那和煦的陽光下，也曾映照著你我的青春年華！

向藍天展翅

專 35 期 08 隊 050 號　黃品彗

恍如昨日

「啾嗶！啾嗶！」一早五點多從床鋪上爬起，有時天還沒亮警專的校園依舊充滿朝氣，喊著精神口號、大聲唱出校歌、繞著校園跑步，為大家開啟美好的一天。時間卻像小偷一樣，一點一點地將這不變的場景給慢慢地偷走，留下來的是回憶……。

看著學長姐最近努力拼取特考，教室的電燈總是一直亮著，內心便沉重地想起：剛開始，帶著不安又緊張的心情進入警專這個大家庭，對自己是否適合從事當警察這個職業充滿疑惑，害怕面對一切從未接觸的生活；當與一群女同學被集合在紅磚地時，看到的是學姊們訓練有素的站在學妹們面前，慢慢一步步帶領學妹們融入生活：雖然當時有些膽怯和害怕，很多事情都是不清楚或是從來沒有嘗試過，內務的擺放歸定位、整熨衣服等，每當不知如何是好時，真的很幸運能遇到許多優秀的學姊們耐心的回答我們，記起一開始很害怕去問學姊們問題，但是私下學姊們會一個個跟我們聊天，跟我們說：「有任何問題就要說喔！」慢慢的，學妹們與學姊們也熟悉起來，但並不會隨便，反而更加知道學姊們永遠是我們的榜樣，她們教導我們這裡的規矩，讓學妹們能夠快速的熟悉警專的一切，過程中雖有時覺得學姊對我們太過嚴厲，但現在非常能夠感受到學姊們是在保護學妹們，知道女生是少數，不想使我們受到不好聽的謠言而總是苦口婆心地提醒我們，也知道有兩百多人一齊進入警專，每個人的背景都不太相同，要讓大家能減少摩擦一同相處，就必須改掉一些壞習慣，所以十分能夠體會為什麼學姊們會如此嚴厲的教導學妹們，現在內心只有滿滿的感謝，謝謝學姊們！

您的提攜

當學校舉辦各式各樣的活動時，學姊們總有趣的帶著學妹們體會活動，憶起：第一次在警專過的園遊會，本只是默默的坐在板凳上看著大家吃吃喝喝，這時有很多學姊們拉起我的手說：「學妹，要不要吃棉花糖，學姊請你吃！」之後也帶著我到很多攤位串門子，讓我非常開心的參與那次園遊會。還有這次的運動季，大隊接力的比賽，看著學姊們和我們一起組隊練習、比賽，充滿著打鬧和笑聲，一到比賽便能將平常的實力發揮出來，非常佩服學姊們！這幾天是學長姐們最後一次的運動季，對上學姊隊的排球，雖然我們最後輸了，學姊們依舊走過來拍拍我們告訴我們：「多練習，明年一定要得冠軍！」真的很感謝學姊們，如果沒有學姊們，我們就會像無頭蒼蠅亂飛，最後變成一盤散沙，學姊，學妹愛你們！

未來的路

一日復一日，一年復一年，現在走在警專的校園裡，每個角落都會讓我想起與學長姐一起努力活動的點點滴滴，這許許多多的人、事、物在這充滿溫暖及活力的學校中發生，一



起度過的回憶，絕不會隨著你們離開校園而淡忘，兩年的時光或許瞬間就消失了，但不論是知識上的或是做人的道理，都已好好地告訴學弟妹們了，面對未來警察的工作，必定辛苦，然而只要堅持和莫忘初衷，一定都有方法解決。鳳凰花開了，這個對學弟妹們不捨的夏天還是到來了，這個夏天，會有多少傷離，會有多少人痛哭，一張張再熟悉不過的臉孔，不言不語的回首這兩次的夏至，分離的季節，多渴望夏至未到。相知是天意，相識是人意，相加便是友誼，在警專裡，學弟妹們與學長姐們有著一種奇妙的相處模式，不是單單古板的上下關係，而是亦師亦友，這也是警專這校園總是充滿著歡樂的原因。到了六月，蟬聲響起，隨著風把離情依依的感情，傳進了每間教室，好像提醒我們不要忘記學長、學姊的幫助，記得給你們最美祝福，能展翅飛去更廣闊的藍天！

祝福

相逢又告別，歸帆又離岸，既是往日歡樂的終結，又是未來幸福的開端。青春的夢已經開始在學長姐手中慢慢實現了，出了警專的校門，學長姐們變多了一份責任和一份執著，天空吸引著展翅飛翔，海洋召喚著揚帆啟航，高山激勵著奮勇攀登，平原等待著信馬由疆，願學長姐們前程無量！

運動季

在春暖花開的時節
興起一連串智與力的競技
在熟悉的舞臺中央
爆開朵朵名為榮譽的煙花

當下所有
氣勢、熱情與活力
將不朽地
留銘於你我的回憶





籃球團隊　求必勝

專 34 期 04 隊 041 號　王孝軒

「球」好心切

這次運動季的籃球比賽，我們隊上派出了菁英中的菁英、高手中的高手，無非是萬中選一。比賽一開始，雙方試探性的進攻，你來我往，我們隊上首先得分，不料對方也來了一記兩分球。隨著時間的消長，雙方開始活絡起來，互不相讓，我方飆出一顆三分球，而對方竟也以其人之道還治其人之身。接著我方選手開始猛攻，一人立馬單刀直入，敵方反應不及，轉眼間，我方已獲得兩分，而對方為了補回失分，迅速發動快攻，我方卻以迅雷不及掩耳之速度，瞬間已回到各自防守位置。當敵方正在找尋可突破區域時，我方一名選手立刻抄球，一抄到球，我方另一名選手以閃電之姿如獵豹般飛奔出去，瞬時已到敵方籃下，而持球的同學，用九牛二虎之力把球丟過去，精準的傳接，我方那名選手接到球後，轉身、跳躍、落地，兩分入帳。比賽過程也逐漸白熱化，時間不停地推移，選手們的努力使得汗水猛流，每個人臉都紅通通的，體力快速流失，場上的每人在每分每秒皆使出自己的全

力，以期盼能獲得晉級下一場比賽的資格，隨著時間的流逝，結尾也漸漸到來，最終我方選手一起步，如入無人之境、銳不可擋，以一記兩分球，拿下了下一場比賽的資格。

堅持、相信

俗話說的好：「好開始是成功的一半」贏了一場便有一再晉級的機會。而每一場球賽，有輸有贏，就算打到難分勝負、不分軒輊，但一定會在最後一刻分出高下，籃球場上就是這麼回事。它並不像棒球，會在十二局結束還是同分的時候紀錄平手，籃球則會一直比下去，直到最後一刻壓哨聲響，有一方的分數高過另一分，才會結束這場比賽，而有勝負。有句諺語說的不錯：「比賽不到最後，不能確定誰是贏家。」

努力是團隊的基石

我認為在籃球比賽裡，團隊的氣勢和精神力量才是拿下勝戰的關鍵，畢竟真正的籃球是五對五，叫做團體競技的運動。就算三個體能技巧都一流卻彼此陌生的球員，也未必打得過外在條件不強但默契超好的隊伍。球場其實是可以拿理化觀念來評論的，比賽的局勢總會因為球場上的每一個元素每一個原子發生改變，團隊之間無形的默契跟各種原子碰撞的化學變化，可以讓一場球賽變得更精彩許多，看球賽不能光看勝敗和球員們的成績數據，應該去觀察兩隊的球員在比賽的過程中做了什麼努力。輸和贏是每個球員球隊必須經過的難關，沒有任何球員球隊永遠都是贏的，最後一名的球隊也有可能打敗第一名的球隊，就算他們的成績依然很差，至少贏的那一勝，是曾經努力的、曾經日以繼夜練習的成果而換來的那一勝。

鍥而不捨，金石可鏤

這場比賽給了學生一個啟示，也是關乎於影響人生的啟示，那就是態度。態度可以決定一切，但是對我來說態度不只決定一切，它也是一種目標。嘴巴上說努力的不是真正的努力，真正實際做到的才是真正的努力，也就是以真正想要往上爬的態度，一直爬上去到達目標。還有那種絕對不放棄的螞蟻精神，這就是他們的態度，這也將成為我的態度，成為我不放棄任何事的支柱，是我該學習的精神。許多人時常放棄希望，常常說：「反正再怎麼努力都不會成功。」一樣是努力，有些人可以功成名就，有些人卻一敗塗地。而成功、失敗在於是否有真正的努力及態度是否有積極進取。





那一夜 我們體悟了人生

改變一個人，也許只有一瞬間，但來臨時，誰能冷靜、誰能壓抑情緒。

專 35 期 01 隊 098 號　陳冠佑

憂心忡忡

三月十六日，記得當天早上柔道課時天空仍細雨綿綿，前往柔道場的路上，心中替晚上要籃球比賽的同學感到憂心，雨天，使籃球場地濕滑，因此在球場上賣力奔馳而跌倒受傷的風險增加許多，幸運的是，這次的比賽在中正堂進行，確保為團結一心的第三教授班球員安危。

與眾不同

晚間七點，參賽的球員開始檢錄，代表三教參賽的是三位先發球員東翰、俊甫、紹博以及二位候補球員李杰、哲維，我們的比賽是在第二場地第二場次，檢錄完我們在場邊先觀賽，我這個外行人正納悶球員如何在這麼短的時間內就將情緒投入在一場競賽而不畏懼對手的實力強弱與否。提起我的疑惑後，他們很快的就做出對手即將上場球員的簡要分析。原來他們在觀賽時就開始對對手在球場上的習慣、擅長的位置及何時會出手投籃做了一番剖析，能夠最快做出分析、進入狀況的，不就是平常喜歡在空堂課時相約到籃球常上揮灑汗水的他們嗎？

秉住呼吸的瞬間

先發球員的東翰、俊甫及紹博先上場與四隊的對手進行一番激烈廝殺，雙方賣力的進行攻防，班上同學未上場前探聽到對方有一位對手擅長在三分線進攻，直接拿下三分的分數，這位對手由東翰負責防守，一開始的時候對方的另外兩位球員盡他們所能傳球給這位神射手，希望能夠奪取漂亮的分數，不料，這位神射手可能因前一場的比賽中消耗了大量精力，幾次的三分線投籃都沒投進。這時，在場上的三位先發球員見狀，認為有機可趁，在最短的時間內拿下七分，此時雙方比數來到了七比六，我們略勝一籌，隨著時間一分一秒的流失，場邊的我，看到這一刻，心想對方要有扳回一城的機會幾乎微乎其微，深呼吸了一大口氣，心情輕鬆許多，與其他一起來看比賽高聲呼喊加油的同學相比，此時我內心格外的冷靜許多，雖然在場上的不是我，但我的心情與在場上的同學是一樣緊張的。內心緊張解除的剎那，東翰的腳竟扭傷了，場邊的哲維立刻察覺到東翰的異狀，隨即向裁判喊暫停並要求更換球員，由自己接替東翰的位置完成比賽。暫停的時間過去了，比賽繼續，由對方發球，此時只剩下約十秒左右，對手一位善於切入籃下的球員跑到三分線外，俊甫負責守備下，一個箭步的上前要防止再次切入籃下，與他隔了一段距離，隨時能夠做出反應，殊不知，他居然看準了俊甫留的一大段空隙，不可能立刻上前阻擋他接著要做的動作，只見他冷靜的站穩腳步，慢慢的在雙腿施加壓力，到極致的時候，奮力的往上跳，雙手輕輕的觸碰籃球表面，右手在籃球正後方，手腕緩緩用力往前推出，中指、食指、無名指完美的控制著球的前進方向，左手在籃球側邊，扮演著輔助的角色，他在空中停留的時間彷彿凝結了，時間剩下最後五秒，出手，球在中正堂的照明燈照耀下形成了一個完美的弧形，呼喊加油的聲音停止了、我的呼吸停止了，萬物在此刻都停止了，空氣也彷彿凝結了，球落在籃框的右側後旋即彈起，再一次的回到空中，不死心的在籃框左側又接觸了一次，三度回到空中，唰，進了，原本靜止的萬物在四隊的歡呼聲中再次復甦，贏了，在最後二秒出手，投進，結束。與四隊的歡呼聲相比，我們班上相形之下安靜許多，原本抱持著穩贏的心情在剎那間猶如從天堂跌至地獄般的難以相信。

全力以赴 直到最後

還記得高中時的歷史老師曾說過：「一場好看的比賽不在於贏多少分，而是在最後關鍵的時刻能夠逆轉勝。」對於一向不愛看運動比賽的我來說，老師說的這番話我一直沒有親眼證實過，那天晚上，我親自在學校的運動季籃球比賽上看到了老師所謂「好看的比賽」，也因此體悟到一個道理，人生就像一場球賽，精彩的部分絕對不是遙遙領先對手多少分，而是能夠在儲備了足夠的能力後對手一記逆轉勝。



賽場之後

專 35 期 01 隊 226 號　湯騰濼

勝負之後

哨音一響，比賽如火如荼地展開。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，渴望抱個冠軍榮耀隊上。然而，大家或許是被現場緊張氣氛震懾住，表現不像賽前練習時穩健平順，雖然我們極力想強攻得分，但事與願違，還是失了這場比賽。在第一場晉級賽就被對手打敗，連敗部復活的機會都讓它悄悄溜走，這個事實如一場狂風暴雨襲擊而來，感覺非常認真努力練習，但就在這短短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。

賽前準備

憶起賽前，我熱愛籃球如關羽對《春秋》愛不釋手般，每節空堂課都撥出空暇時間，練習如何把籃球打得出神入化，一個轉身、一個投球、一個完美的拋物線，我都要求自我要精準到位，在律己的同時，完美主義心思作祟，常常嚴格要求隊友打球的基本動作與投籃姿勢，有時太過於自以為是的態度如朵傲人的野玫瑰，不小心出言不遜而刺傷他人，

以及意見不合所造成的摩擦，練習不足所導致動作不精熟，都曾成為引起爭持的小火苗，也曾讓我們的練習進度裹足不前。

而隨著時間流水般的消逝，我們培養隊友傳球的默契、增強自我投球的實力、改變打球驕矜的態度，不管是投球的基本姿勢，亦或是接受隊友不足的態度，我們備戰的狀態漸入佳境，深深覺得我們可以打贏這場戰爭。然而，敵友更精湛純熟的球技、合作無間的默契、堅毅不拔的信念，種種的優勢狠狠地把我們擊垮。

雖然我們失了這場籃球比賽，從這場比賽中，我體悟到增進投籃企圖心的重要性，把籃框當作你想完成夢想的目標，保持專心一致的思維，相信隊友之間的默契，勇敢往前切入，不要畏縮敵人會伸手擋住你的去入、更無須害怕自己無法突破重圍，更不能於傳球或投球間猶豫不決，因為一但躑躅不前時，敵人便會看穿你的攻勢，而趁虛而入。

失敗中成長

我更深深體會到打籃球不只需要積極進攻，有時更重要的是冷靜防守。然而，參加這場籃球比賽就好像在經歷漫漫人生，我們不只要學會努力積極向上，汲取那令人嘖嘖稱奇的成就，我們更要時不時停下來喘口氣、伺機而動，而非一味的橫衝直撞，因為一個疏失，到所有的努力都付之一炬。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。

人生中常有逆境不請自來敲門，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，便會深陷泥淖而自暴自棄。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。

過程重於結果

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。

回想起當初對比賽的畏懼、與隊友的摩擦，到比賽當時各個的基本動作訓練的非常扎實，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。在這場籃球比賽中，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，那一起練習所留下的汗水、那一聽到沒得名所滴下的淚水、那在未來回想起這場比賽所漾起真摯的笑容。



排球的凝聚力

因為排球，我們更具向心力，因為比賽，生活更加精彩。

專 35 期 01 隊 276 號　黃楚云

緣份讓我們遇見彼此

微風徐徐，和煦的陽光從葉縫中濺灑出縷縷金黃，入校以來已經過了一個學期，隨著時光的流轉，四季的遞嬗，一路跌跌撞撞奔向各自的旅程，緣分使我們在警專相遇，我們都在路過別人的全世界，也許是過客，也許一不小心闖入他人的心窩，成為他們心田的養分，成為他人生命的旅伴。關懷拉近彼此的距離，彼此的世界如同阡陌道路交錯穿插，在屬於我們的光景，在夕陽燃成一把熊熊烈火時，互相承諾，互相守護。是命運帶領我們向前邁進，是緣分在因緣際會下讓我們相識，是一顆熾熱的心在我們的天空渲染出一道霓虹，而這就是屬於我們的一青春，青春是叢林，是荒原，是豔陽炙熱的奔跑，是大雨滂沱的佇立，我們像才華洋溢的詩歌，無須冥思，就自由生長，句句押韻，在記憶中銘刻剪影，陽光閃爍，邊緣耀眼。

面對挑戰，讓我們更團結

一年一度的運動季，大家踴躍報名，自己也躍躍欲試、摩拳擦掌。這次的排球比賽中，我與隊上的好友們一同參加，一起在比賽開始前緊張，聆聽每一聲哨音的刺激，在比賽進行

中拚命接好每一顆球，不放棄任何機會，即使摔倒受傷也在所不惜。最後我們雖然輸了，但大家的喜悅難以掩藏，我看見每個人的努力，以及對彼此的包容與關懷，而這就已是我們共同創造的佳績。很多比賽依賴的是團體的向心力，既然我們是一支隊伍，就應有歸屬感，懷有熱忱的參與。團體賽，就如同只有一隻翅膀的天使，唯有彼此搭配，才能獲得完美，向心力將我們聚集於此，比賽是一種磨練與考驗，唯獨堅如磐石的情感，才能淬鍊出最堅強的陣容。

與排球的因緣

我熱愛排球，與排球邂逅是在國小三年級，黑板上張貼的排球隊招生宣傳單奪走我的目光，我不加思索地參與了排球隊的訓練。起初的辛苦是必然的，但只有努力不懈、堅持到底的人，才能獲得甜美的果實，就如同海倫凱勒所說：「人格無法在平和中養成，唯有經歷試煉與磨折，靈魂才得以強化，視野才得以明晰，雄心才得以激發，而成功也才得以獲致。」時光荏苒，歲月如梭，一轉眼，排球在我的童年佔據整整四年，我享受在場上大汗淋漓的感覺，在眾人眼中發光發熱的感覺，都令我深深渴慕。

過程勝於結果

比賽中，最重要的不是結果而是過程。每個人付出心力，在屬於自己的舞台揮灑汗水，喜悅時的擁抱，失敗時滾燙的淚水從眼眶傾瀉而出，也許沒有獲得勝利，但這都是人生最珍貴的停駐點、休憩站，就好似在闃黑幽靜的夜裡，發出絢爛光芒的星星，在不可知的未來中，當我們懷念起自己的青春，潛意識浮現出那年每個人幸福洋溢的容顏，笑靨在唇邊綻放。比賽有輸有贏，心情高低起伏在所難免，此時隊友的鼓勵與支持就是不可或缺的因素，將每個人從深淵拾起；互相責罵、彼此嘲諷，就好似一把利刃，狠狠插進他人胸口，捲起一陣驚滔駭浪、狂風暴雨，摧毀心中那片蔚藍蒼穹。遺忘輸贏，烙印在心底的是夥伴真誠而深邃的眼眸，溫暖隨著滿溢的喜悅流竄，回憶隨著滾燙的茶水加溫，悉心蒐集每一塊回憶琉璃，仔細觀察其上的紋理浮雕，將之收藏在心海最深處。

用回憶讓生命之旅增添色彩

邱常梵曾說：「旅途中有看不盡的好山好水，但山水僅止於心曠神怡，『生命風景』卻叫人反覆咀嚼，細細品味，也就是這些點點滴滴的生命風景鏤刻在心田，成為不可磨滅的記憶，成為沉澱心靈雜質的明礬。」我們穿越在時間的罅隙，以璀璨的記憶點綴生命的色彩，在人生道路綻放奪目的光華，運動季的種種比賽是我們展現自我的時刻，那是我們未來回想起，仍會會心一笑的過往。在警專兩年，我們可以選擇隱藏在角落一隅，對學校事務漠不關心，獨善其身，但我們也能以積極的態度看待每一次的活動。生活可以如一口井，蜷伏其中啃噬著冰冷的絕望，也可以是一片廣袤的天空，優游其中享受雲絮的輕柔，微風的涼爽，讓生命旅途中的風光旖旎在我們心田紮根，成為今生來世最動人的芬芳。



心靜如水的射擊

專 35 期 02 隊 110 號　李崇瑜

迷醉的激昂

填裝子彈，舉起手槍，對準目標，然後——扣下板機。烈火正燃燒著體內的血液，灼熱透過劇烈跳動的心臟傳遞，不斷刺激著體內的每一個細胞。隨著心跳聲向外，保護著身體核心的肌肉無法承受接連的運作，彷若生鏽的機械般發出哀鳴，陣陣難耐的痠疼充斥著全身。但是還不能停下，場上的選手們知曉這是關鍵的時刻，任由滾滾汗珠滑過臉頰。雙眼緊咬著對手，心臟每一次跳動都將滾燙的鮮血傳遍身體每一個角落。運轉、逼迫，無視身體發出的警告，惡狠狠地擠壓出體內殘出的力量，準備在最後一刻到來時使出全力——只為獲得勝利。場外的觀眾們或起或坐，心隨著場內的比賽而擺動，如同接受指揮的聲樂家們，替各自支持的隊伍投以連綿不斷的吶喊。任由情緒鼓動，放任身體隨眾人搖擺，只為將自己的鼓舞傳遞給場內的選手們。這是運動季最常見、卻也是最觸動人心的一幕，若以酒為喻，那麼世上所有烈酒也無法比的上那股濃烈，那股令人迷醉的激昂。

如一個人品茗

然而，卻有個例外。與運動季中與其他比賽全然相反，沒有全力以赴的選手，沒有激情吶喊的觀眾，甚至單從表面看來，它的比賽沒有任何波瀾，就如一片沒有任何波動的清澈湖泊，正與波濤洶湧的大海完全相反。那就是空氣手

槍射擊。與前者的各類運動相反，空氣手槍射擊最需要的並非是強烈的情緒，它需要的是平淡的心境，而這也是通往勝利的鑰匙。不論是填裝子彈倒扣下板機的那一刻，沒有滾燙的熱血，甚至沒有任何響聲，選手們唯一需要的僅是——心如止水。每一發子彈、每一次射擊，所有的意念僅寄託在扣著板機的食指，選手的情緒、選手們的意志無法傳遞給觀眾，而觀眾，亦無法將自己的鼓勵藉由任何方式傳達給正在比賽的選手們。以酒為喻，那麼它就像是一杯伏特加，無色、無味，所有的一切、所有的情感僅有品酒者一人知曉。這就是空氣手槍射擊。

另類激情

一直以來，我認為運動可以連結到我們生命中對於目標的姿態。燃燒體內所有的細胞，將自己調整到最佳定位，然後注意力集中於一點，也就是自己的目標、自己的夢想，接下來在一瞬間如獵豹般彈射而出，然後全力以赴——奮戰。

但我總覺得少了些什麼，我想，在激昂之餘應有其他的情緒存在，可惜的是，我卻找不出那塊缺失，只以為是錯覺，因此不再細想。直到我接觸空氣手槍射擊，我才發現，原來這就是那缺失的碎片，也就是熱血的反面——冷靜。誠如前述，那就是無人知曉其味的伏特加，勝敗盡隱於胸口的另類激情。

裝填意志 瞄準目標 射擊

有時，我們自己的目標、理想是旁人無法理解的，不像他人那樣被給予眾多支持與鼓勵，甚至最終都無法得到，只能將所有的意念藏於心中不顯露分毫，直至一切結束都不曾為旁人所見。另一方面來說，這就是勝敗皆淡然處之的態度，不論勝敗，只論自我。勝敗只在轉瞬即過的須臾，但唯有那份意念，永存。這就是空氣手槍射擊。與其他運動差別極大，如烈火對寒冰，前者熱血奮鬥、後者平靜前行，但其靈魂、其核心卻如此一致，都是對於目標的追求——對於更高境界的追求。這就是運動季兩種不同的面相，這就是賽場上的百貌，對勝負的千態。

填裝意志，抬起腳步，瞄準目標，然後——向前邁進。





熱血畫青春

每一刻，每一分，都要燃盡熱血、燒燙青春，勝敗皆無悔！

專 35 期 02 隊 224 號　涂凱棠

蓄勢待發

清脆響亮的哨聲劃破賽前的寧靜，夜幕漸漸落下球場邊，點起一盞盞的探照燈，霎時彷彿回到白天陽光普照的時刻。球員們就像全副武裝的士兵，在罰球線的兩邊對壘，雙方佈下重兵，不讓對手越過雷池一步，目標取得今晚的勝利。

龍騰虎躍

倏忽之間開學已經一個多月，回想起收假的那天，看齊時的碎步聲如同萬匹戰馬奔騰，就像吹起一陣號角宣告著新的學期開始。在警專除了運動會外，還有為期一個月的運動季，就像縮小版的奧林匹克運動會，比賽的種類琳瑯滿目有田徑、籃球和排球……等等，更有別的學校少有的競賽——射擊，讓各項專長好手可以發揮自己才能，給更多同學一個舞台展現自信為隊上爭取榮譽，為我們的規律的生活增添許多繽紛色彩。

洗鍊

一個團隊的建立非一蹴可幾，態度的養成更是條艱鉅的道路，但我們一步一腳印來面對每一場比賽。老子曾曰：「合抱之木生於毫末；九層之臺起於累土；千里之行始於足下」經過一個學期的磨合，如同一顆顆小芝麻粒聚集成一座山，經過數次程序處理，將其分裝於鐵盤上，經過數次油壓，撲鼻而來的是純的清香，琥珀色

中帶些清澈明亮濃醇香的麻油匯流成一條小河，流入儲存槽中。

龍爭虎鬥

哨聲如戰場上響徹雲霄的戰鼓，同學一鼓作氣，以拔山倒海之勢切入籃下，乘著對手摸不著頭緒之際一個助攻，我們以迅雷不及掩耳的速度取得領先，對方眼見有危機隨即向裁判喊出暫停緩和一下情緒。場外觀賽的同學也沒有愣在一旁，紛紛遞上茶水以及毛巾，為辛苦比賽同學打氣。比賽繼續開打，對手不是省油的燈，從原本落後追趕上，球賽進入一波高潮，場邊觀戰同學如浪濤洶湧般的加油聲此起彼落，為各自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，球員使出渾身解數穩住場面。

斷章為序

兩路大軍交戰逐鹿中原，只要誰能穩住，即能問鼎晉級，球賽來到最後三十秒，雙方一來一往互不相讓，霎時抓住了一顆球就像掌握了全世界，我們在禁區築起一道萬里長城，讓他們無法取得最佳位置進攻，以利搶下籃板球。沙漏裡的沙粒一顆顆流失，彷彿在演奏扣人心弦的貝多芬第五號命運交響曲，籃框以桀驁不馴的姿態，傲視全場，近在眼前卻又遠在天邊，無論如何進攻就是功敗垂成。時間剩下最後三秒，眼見他斜眼瞄向終點以雷霆萬鈞的力道奮不顧身將這顆火球投出，我心頭顫動了一下，整個球灌進去，眼睜睜看著希望穿破籃網，比賽結束哨聲響起，彷彿古代判官擲出的令箭掉落在地「啪嚓」一聲，宣布我們敗北。

馬不停蹄

回想起運動季來臨前，常聽到許多集訓隊利用晚自習時間訓練，寒冷的北風像一支精銳部隊在夜色的掩護下，突然衝出在四周奔馳著，那刺骨的冷風凍的直叫人發抖，選手們求勝的意志如一把烈火在心中燃燒，那寒冷早就被震懾得退避三舍。戰場上奔馳的身影在黑夜與冷風襯托之下就像一幅結合力與美的油畫，綿延整座球場。

回味，每一分悸動

球賽是一場美食饗宴，像一場排滿一百零八道佳餚的滿漢全席，任憑美食在舌尖上翩翩起舞，在味蕾上彈鋼琴，感受那美味回甘之溫存。我細細咀嚼每一場比賽，品嘗球場上的每一個美技，在舌尖上是觀眾的加油呼喊聲，在味蕾上的是選手們不放棄任何機會的撲救，比賽雖然結束了，但蘊藏在最後的奮鬥身影在喉中仍不斷地回甘，如同湧出一股源源不絕的清泉。

揮墨，超然勝敗

「勝敗乃兵家之常事」，球場上瞬息萬變，球在半空中轉呀轉，如一位芭雷舞者婆娑起舞，以華麗的姿態完美跳躍，得分與否全在一線之間。記錄一場場扣人心弦的比賽，為我在警專第一個運動季寫下雋永的一頁。

我跑的不是操場 是青春

專 35 期 03 隊 090 號　馬宜真

「痛快跑一回給你的感覺，要遠遠好於你枯坐家中、徒留行屍走肉的遺憾。」

2016 年 2 月 19 日，新學期的展開讓警專再度充滿朝氣。在隊職師長的指導下，成熟穩重的二年級學長姐們為了特考而努力衝刺著、熱血好動的一年級學弟妹們為了交接而認真學習著，勤學用功的氛圍較往常更強烈的出現在校園各處。除此之外，正值春夏交替的季節，涼爽的氣候最是警專一年一度運動季舉辦的絕佳時刻。除了必備的排球、羽球、籃球、桌球等球類運動，游泳、射擊、田徑各類項目更是五花八門，讓警專生們離開教室，到操場、球場上享受運動的樂趣，也不忘學習團隊合作與發揮運動家的精神，並痛痛快快地揮灑汗水，挑戰自我的極限。

「跑步這件事可真好，是吧？又不花錢，只要一雙鞋，一條路，不管何時何地都能想跑就跑。」

田徑是男女有別但不分年級的競賽，可單人參加或組隊競爭，也可根據對跑步距離的喜好作為參賽的



依據。其中，短跑競賽主要考驗選手的爆發力，必須要在最短的時間內挑戰極限。看著短跑參賽者大幅度的擺動手腳、伴著急促的呼吸奔向終點，眨眼間結束比賽的疾速讓人大呼過癮；而中長跑競賽主要是考驗選手的肌耐力、肺活量、意志力及團隊合作，必須保持呼吸持續前進直到結束。看著中長跑參賽者盡全力的挺直軀幹、伴著堅定的心神邁向遠方，分秒間持之以恆的毅力讓人心生佩服。

「勝利不屬於跑得快的人，而屬於拒絕認輸的人。」

勝敗乃兵家常事，運動員又何嘗不是如此呢？跑步競賽有勝有敗，有健步如飛、遙遙領先的勝者，也有只能望其項背、獨自落後的敗者。然而勝敗無常，強中自有強中者的道理更是教導後人勿太執著於名次的高低，而是重視比賽中每個努力的過程。

率先抵達終點的成功滋味固然值得喝采，但若非毫不停歇的步伐、永不妥協的毅力，又怎能品嘗到勝利果實的甜美呢？跑道上，選手們蓄勢待發靜靜等待起跑的身影、操場內，同學們此起彼落大力為朋友打氣的聲音、待槍聲響起，選手如乘風破浪的起跑出發，以及全力以赴奮力奔向終點的身影與觀眾激動大喊加油的情緒—比賽中的每分每秒的過程皆是值得珍藏的。與其汲汲營營於輸贏、抱持「因勝而喜，因敗而悲」的心態，不如在賽後多享受大汗淋漓的快感、照料一下方才跌倒的傷勢，甚至是給對手一個擁抱、一張合照。一場用心收穫的比賽，相信是遠比以得名為目標的競賽還有意義的，因為我們知道這不僅是勝負，也包含了對於對手的尊重、以及自己的謙遜。

「在任何情況下必須盡最大努力，才能品嘗最甜美的果實」

飲盡水壺裡的水，穿上暖和的外套，在大會宣佈 2017 年警專田徑賽事全部結束之際，比賽的選手及觀眾紛紛並著肩離開操場。學長姐們忙著將剛剛照的合照上傳，以紀念在警專的最後一場大型跑步比賽，而學弟妹們則忙著組隊，為明年的田徑賽做準備，以獲得更佳的成績，不僅僅是為了隊上榮耀，也為了打敗過去的自己。夜已漸深，伴隨入眠的是被肥皂香淡去的汗味、跑步後隱隱作痛的榮耀勳章、大叫大吼造成微微發炎的喉嚨，以及許多引人發笑的美好回憶。





全力以赴

專 35 期 04 隊 107 號　陳翰莛

即將展現的實力

一年一度的運動季又來臨了，每位學生無不期待，好大展身手、揮灑青春的舞台即將到來，而運動季不單單只有一個運動項目，例如有籃球、田徑、羽球…等各式各樣的運動，好讓所有人有發揮的空間。35 期選手從得知訊息後不斷的累積實力，想在比賽中一舉成名；34 期選手更是精進自己的長處，好報去年的仇或者捍衛自己的榮耀，而承辦隊和各幹部、志工也嚴正以待的替學生規劃更優良、更良好的比賽環境和流程，大家都把心力投入在這好讓所有人不留下任何遺憾。

決勝瞬間

現場擠滿了觀眾，從球場兩側的觀眾席看著在場上的籃球員，靜靜等待著比賽的開始。球場中間的球員每個人眼中都燃燒著熊熊烈火，恨不得把對手生吞活剝，儘管對面站的是你交情很好的朋友，在當下暫時得把友情捨棄努力求勝。球一發，在短短的九分鐘，球員們你搶我奪的爭取每次的球權，誰也不放過誰，深怕自己一不留神，球就被搶走，鑄成大錯成為戰犯。在多回合快速的攻防戰，漂亮的假動作、完美的三分球、流暢的運球或是讓全場熱血沸騰的火鍋，每位球員無不拿出自己的拿手絕活、看家本領努力守住自己的回合，且拼命

地搶分，好讓自己處於得勢的局面，為了晉級到決賽舞台證明自己。而一旁的觀眾替自己隊、欣賞的球員加油，給他們能支撐完全場的活力。

協力同心

每一場比賽總是有個勝負，總是會產生個贏家，總是會有人落敗，但背後一定都有相當付出的努力和練習，俗話說得好臺上一分鐘，臺下十年功，而某天在某堂體能課結束，大家拖著剛跑完三千的疲累身體回駐地準備盥洗，把濕濕黏黏的身體沖洗乾淨，而在隊伍後面的我看到少部分人往中正堂跑去，我追上前看，看到剛賣力跑步追求成績的同學們，馬上在球場練習跑位、戰術和最重要的團隊默契，好迎接準備到來的籃球比賽，不讓對手輕易擊敗。這份拼勁，難怪被選為選手上場為班上爭光。

揮灑汗水的捕捉

雖然我不是場上奮鬥的選手，但我參加運動季田徑的攝影公差，好讓我間接參與運動季的活動。比賽開始前，看到操場上的選手，熱身、慢跑、練習接棒，努力想把自己狀態調整到最好狀態，到了檢錄階段，看大家都信心滿滿，充滿鬥志，而各志工們盡心盡力完成手上的任務，像檢錄組志工把現場秩序掌控得當，讓每個選手在正確的時間在正確的位子，舉旗手注意跑道的情況，讓比賽可以順利進行，而每個部分每個志工都要做好的自己的任務才能讓活動順利結束。而這次的比賽各種戰況都有，有第一名一馬當先，遠遠超越第二名和其他隊友，但不管差距多大，大家都開開心心、快快樂樂參與其中，努力完賽；也有比賽陷入膠著，難以用眼睛直接評斷勝負，需要靠機械來評定勝負。在這次的活動不管勝負如何我不僅看到大家努力分工合作後的成功和警專的活力，而我用相機拍照攝影的紀錄這一切。

永生難忘

生命就像一部無法回放的絕版電影，一張張幻燈片中，幕幕交織的場景堆疊而成。這些屬於生命的記憶刻痕，有的如過眼雲煙，輕掠過心頭；有的如熱鐵烙膚，重刻於心底，這些或精采或難忘或愉悅或沮喪的片段，獨特且無法取代的。而在我的生命歷程中也曾有段最美好的時光，深戀難忘。



九十九分努力 一分機會

目標，如果是靠自己，是愉悅，然，如果是靠團結，那更會是榮耀。

專 35 期 05 隊 097 號　高淳柔

等待機會

季春時節，天氣漸暖，空氣中仍透著一絲寒意，春寒料峭之際，迎來了一年一度的運動季。在田徑、籃球、空氣槍等眾多項目中，我選擇摯愛－－排球。

來自各方

我們的隊伍特別於，不同於其他人都和同一中隊的同伴們組隊，我們集結來自不同中隊的女孩們，或許平時素不相識、或許萍水相逢、或許原只是點頭之交，但為熱愛排球，所以，凝聚在一起。

磨練 是榮譽代價

為了真正享受輸贏，需要有強大的實力，所以拼命的練習，在各個早晨、晚自習裡來回奔波，就連假日也大半時間投注在排球場裡，只為多一點練習時間。那份對於排球的熱情，能在夸父的血液裡沸騰，在李白中了月蠱的血液裡流竄，在貝多芬失聰的耳裡發出巨響，在我們沉寂的心裡，辦一場煙火慶典。在每一次的練習之間，有歡笑、有失意、有挫折，在一滴又一滴的汗水滴落之際，我們努力把每一顆球打得又高又遠，要讓每一顆球驕傲地飛向蔚藍的天空，也因如此，我們換來了滿手的傷痕，但我們並不後悔。如果，在追求勝利的路上，必須親嚐苦液、淬練氣魄、必須受傷。那麼，讓我們坦然地接受刀與刃，不要保有羞辱的潔膚，我們對此深信不疑。

強者自知

運動的好處之一是：只要勇於付出並且堅持下去，便能收穫豐碩的成果。堅持好比花蓮太魯閣的立霧溪，中國三峽的長江，美國大峽谷的科羅拉多河，千萬年的雕琢，只為了一幕山川壯麗。堅持又好比是那一把羅丹手裡的銼刀，儘管上面佈滿了血絲，仍盡力地刻下每一刀，也才能成就那一座恆久的「沉思者」。只要每天多堅持一顆球，就能多增加一點自己的實力，這樣一點一滴地慢慢累積，積沙成塔、滴水成河，也才能造就出現在無懼的我們。

關鍵要領

在這個世界上，任何一個人的力量都是渺小的，只有融入團隊，與團隊一

起奮鬥，才能實現個人價值的最大化，你才能成就自己的卓越！搜索團隊，是為了實現一個共同的目標而集合起來的一個團體，需要的是心往一處想，勁往一處使；需要的是分工協作，優勢互補；需要的是團結友愛、關懷幫助；需要的是風雨同舟，甘苦與共！一個想成為卓越的人，僅憑自己的孤軍奮戰，單打獨鬥，是不可能成大氣候的。必須要融入團隊，借助團隊的力量。與團隊和諧相處的秘訣就是：尊重別人、關心別人、幫助別人、肯定別人、贊美別人、學習別人、感恩別人！

唯一信念

正式上場的那天，晴空萬里，高掛的太陽似乎也在為我們加油。比賽的前一刻，比起緊張，更多的是興奮激動的感覺。照例的精神喊話，高昂了我們之間的士氣，每個人的內心都澎派著，彷彿夏日午後的積雨雲可望釋放雷陣雨，五彩繽紛的意念，不停的在腦海走馬燈，想像著待會對手的球會朝著哪個方向飛去。直到哨音響起，我們便只剩下唯一念頭：我們誰都不想輸，而且我們也相信沒有一定會輸的比賽，除非放棄。沒錯，排球事件很單純的事，無論多麼困難的球，去追的理由只有一個：因為球還沒有落地！無論比賽情勢有多麼劣勢，繼續戰鬥的理由只有一個：因為我們還沒有輸！別說比賽之間談論輸贏太俗氣，或是志在參加，不在得名。對我們來說，勝利是目標、是我們前進的動力，因為想要贏得勝利，所以我們努力，我們志在參加，也在得名，因為相信身邊的好夥伴，所以相信勝利女神會對著我們微笑的。

乘心而動

運動場上不斷奔跑着的我們的身影，比天邊的浮雲還要自由，於是就連空氣中的水珠，似乎也變得閃亮起來。對於持續熱衷某件事物這種情感，我一直懵懵懂懂，但這段無法倒退的時光，卻教會了我它的含義。是的！我熱愛名為排球的這一項運動，而我對於它的喜歡並不是掛在嘴邊炫耀的空氣，而是需要認真地實踐。等到對的風，我展翅翱翔；沒有風，只要擁有足夠強大的翅膀，我會照樣拔地飛行。人生最重要的，不是完成了什麼，而是如何完成它－－天空見。





無悔的付出

一旦敲響屬於戰士們的鐘聲，等待的，
不是徬徨無知的靈魂，而是血液奔騰的選手們。

專 35 期 06 隊 117 號　黃梓睿

熱血沸騰

歷經濕冷天氣後，潛伏於每位同學心中那熱血奔放的運動魂，早已躍躍欲試，伺機而動，面對學校於暮春舉行的運動季，各個摩拳擦掌，準備展現出自己優異的身體素質、過人的運動能力，爭取隊上榮譽與個人名譽，準備闖出一番名堂，同時，享受著同儕之間的良性競爭，透過運動，產生腦內啡，減輕內心壓力、抑鬱，促進身心健康發展。此外，運動使身體新陳代謝得以正常運作，身體機能排汗使得身體排泄廢物，健康的人生是最大的財富，每一位同學的目標，不外乎是追求健康的人生，運動季，提醒著我們，重視運動，不要輕忽其所帶來的無限益處。

眾志成城

運動季的比賽項目十分多元，分為射擊、游泳、田徑、籃球、排球等精彩的運動賽事，除了考驗每一位參賽者的個人能力外，團隊合作也是不可或缺的得勝因素，唯有選手之間互相信任，彼此鼓勵並且展現高度默契，才能將甜美勝利的果實拔回隊上。比賽前各個蓄勢待發，整裝其頓，透過晚飯後時間，加緊練習，盼望短

期內衝刺能夠發揮作用，將百分之百的實力，淋漓盡致地灑在比賽過程中，澆灌夢想的幼苗。

努力只為榮耀

籃球比賽採用每個教授班一隊為原則，分為女子組與男子組兩個部分，女子組率先進行火熱的賽事，經過一番激烈的你爭我搶，我攻你守，35 期 6 隊所派出的女子隊伍，乘著眾人的期待與鼓勵，徜徉在勝利的大洋裡，一場一場以堅實的力量，贏下得來不易的亞軍。這份榮耀實屬難得，在身材面臨弱勢的逆境下，仍然不畏懼，以小蝦米打敗大鯨魚，闖進冠軍戰，儘管在最終之戰敗下陣來，那英勇的巾幗氣概烙印在眾人心中，無法抹去，在旁觀戰加油的我，不禁豎起大拇指，為隊上的「木蘭軍」吶喊喝采，同時，也激起我內心的小宇宙，希望在男子組的籃球競賽，也能夠延續這波氣焰，以火燙的手感，征服對手。

龍爭虎鬥

轉眼間，男子組的比賽在陰雨綿綿的天氣下熱烈開打了，不同於濕冷的天氣，集中於中正堂前簇擁成團的選手們熱情如火，也許是腎上腺素的催促下，緊張的情緒讓我們早已按捺不住，恨不得馬上踏入球場上發光發熱。聆聽完李區隊長明泰賽前講解後，球賽如火如荼地展開了，我們的對手 35 期 7 隊各個皆是體態結實，看來免不了一場硬戰了，心裡如此嘀咕著，一來一往的攻防下，在終場前三十秒中，6 隊 29 教的我們以五比四，一分之差距微領先著，不料，原本勝券在握的比賽，在敵隊喊了一個暫停後，比賽風雲變色，暫停過後對手投出一顆弧形優美的兩分球，穩穩命中，彷彿死神的鐮刀劃過心臟地帶，判了死刑般的我們與勝利擦肩而過。失落沮喪的心情在臉上一覽無遺，頓時感到不知所措，但是面向陽光，陰影就在背後，承認失敗是邁向成功的不二法門，儘管比賽結束了，但從比賽中學習到的經驗是最難能可貴的，我領悟到了台上十分鐘，台下十年功的人生體悟，感謝隊友們的努力，或許結果並不是那麼的完美，但是，不完美更使得我們的與眾不同，我想，這是場雙贏的比賽。

群體激揚

運動季使得校園裡充滿激昂的氛圍，不論是參賽者，或是在旁聲援加油者，或是隊職師長，都被這熱血的氣氛渲染了，在這裡，過程比結果更顯得重要，在這百花齊放的季節裡，每位選手好像一朵朵春花，紅的、黃的、綠的點綴了校園，就連深處的角落也不放過，親吻春天的氣息，微風徐徐，翩翩起舞，美哉吾校。

淬煉的一步

我用如火的熱情，烙印出名為「青春」的扉頁！

專 35 期 09 隊 128 號　徐瑋

揭開序幕

暮春三月，花開正繁，鳥鳴始翠，天地之間白似雪、綠如藍、紅欲染，生命的氣息泛濫。世間有一些景物本來已臻美境，但還需要一些點綴，不知是運動健將們青春的身影點綴了校園，抑或是是春意濃郁的校園點綴了為人們詠唱不衰的青春，只知道美與美的相遇，組成了世上最難得的風景。冬天的腳步已走遠，寒冷的季節已落幕。冬去春來，三月裡的春天，帶著絲絲細雨，春天剛到來，轉眼冷意襲來，夾雜著纏綿細雨。雨中，聽到了奮起的聲響，窸窸窣窣，腳步與樹葉的摩擦聲，充滿鬥志的情冶，一步一步的邁了出去，運動季就此展開。

永不放棄的精神

桃花盛開的春日，大地似乎顯的有些怯意，時而風暖日和，時而大雨滂沱，作雨作晴，三月的天，總是不作美，不知哪天才是真正好的天氣？擇日舉行，又逢下雨，捉摸不定的天氣，猾猾突突的心情，只好成了晚上比賽，天色灰暗，選手們奮力在白天時加緊練習，為求晚上得好成績，好讓隊上爭光，選手們相信：「在成功的背後，永遠都有數不清的汗水和淚水，無論成敗與否，只要肯努力過，就不會覺得對不起自己！相信，付出終會有回報的。」，絲毫不浪費一分一秒的時間，堅持的精神，屹立不搖的信念，成功將會指日可待。

摩拳擦掌

朦朧的晨霧才剛剛散去，早點名完後，選手們分別到各自練習區進行練習，揮灑著汗水，彷彿魔鬼集訓班，加強自身體能，這樣有效調節人體的肺活量，為發揮最大效益，選手們大汗淋漓的，累得幾乎全身顫抖站不起，如此激烈的奮鬥著，希望能在比賽時能發揮。

奔騰，踏出青春的飛花

比賽當晚，儘管此時依舊是灰濛濛的天，但同學都十分激動，一聽到比賽就紛紛湧出寢室向操場奔去。在觀看區坐下，心中充滿了期待和興奮，一旁擔任加油團的同學們，興高采烈為場上選手們加油打氣，賽場上比賽緊張地進行著，賽場外同學們震耳欲聾的吶喊聲驚動了雲層，天氣逐漸轉好，看著賽場上一個個英姿颯爽的運動健將飛得一般在紅色跑道上奔馳，似乎被吸引了，無法

抑制自己，投入了此刻之情，盡情欣賞這充滿活力與激情的比賽。其中三萬公尺接力，是相當亮眼，開始以為真是以接力方式進行比賽，但想想若真是以這方式比，到了最後一圈不就精疲力盡了？最後才曉得，原來是十位選手們一同在紅色跑道上飛馳著。槍聲響起，預備起跑，擋不助的是接力的選手們如火般的氣勢，不停鼓勵自己咬著牙堅持下來，陣陣有力的步伐，聲聲有勁的吶喊，運動場上灑下青春的點點滴滴，紛紛盡全力地俯衝向前，看著看著，想起法國啟蒙思想家伏爾泰說過：「生命在於運動。」簡短的幾個字喚醒了自己被縛的身體，為『身隨心動』，像是自己也在場上一同跑著。英雄捨我其誰，勝利當仁不讓，聲聲誓言浸透著選手們的昂揚鬥志，儘管學生沒有運動項目，但是也使勁全力吶喊助威，希望學生的聲音能化作一股力量推動健將們前進。

努力不懈

結束，有一句俗話說得好：「吃的苦中苦，方為人上人」及「只要功夫深，鐵柱磨成針」這兩句古話說的特別好，分別在指各位選手在比賽前的預備練習，只要有毅力、有恆心和決心，將會品嘗到付出的辛苦得到的回報，因為倉天是無情的，祂總會讓堅持辛苦付出的人得到回報。雖然沒辦法比及學長們，但也有相當不錯的成績。因為都保持著運動無極限，只要快樂就行了！

超越自己，肯定自我

最後，對於參賽的選手，辛苦了，讓大家有了「勝人者勇自勝者強」的信念，而且知道：與自己的鬥爭是最艱難的鬥爭，戰勝自己的勝利是最根本的勝利；運動重在參與，不管能否奪魁，只要超越了自己，便是偉大的勝利，便值得慶賀，這也是快樂運動的真諦！




СУВОРОВСКИЙ НАТИСК
BRANDON STANTON
HUMAN
tephen King | O
design a

英語檢定提點

多益英語檢定應試要訣



分享如何增進聽、說、讀、寫全面英語能力～

專 34 期 03 隊 176 號　劉啟賢

警專與英語檢定的合作

時間匆匆，十數年過去，相信多數的人都有自己的英語學習辛苦路。我也是為了英語的學習而掙扎了很多的日子，近年來，各種的英語檢定在臺灣十分盛行，包括全民英檢、新多益、雅思各種的英語聽、說、讀、寫的測驗機構提供臺灣學子一個機會認證自己的英語能力。

警察專科學校對於聽、說、讀、寫全面英語能力的提升十分用心，警察專業英文為必修學科，其他外語的修習如日語、泰語、越語則為選修。為了鼓勵警專學生能主動積極地利用時間研習英語，參加英語檢定考試，側面了解，學校與多益英語檢定考試機構，長期都有合作關係，學校提供場地，多益英語檢定考試機構每年都會提供相對外面考試較優惠的報名測驗費用，並會派員進到校園，利用夜間，配合警專生的作息進行相關測驗。近年來，警專生報名人數非常踴躍，有時人數達到數百人。測驗結果，通過初級檢定的人數比率相當高，也有少數通過中高級檢定的特別優異學生。

決定給自己一個機會

去年，警專仍然舉辦多益檢定考試，當我得到相關訊息，我的心仍未決定是否報名參加，內心常想起自己報名多益英語檢定的考試動機。我知道多數警專生報考多益英語檢定實際的動機並非是為了挑戰個人的英語程度，而是學校的獎勵制度。學校對於考試成績通過初級程度的同學給予嘉獎一次加以肯定，對於通過中高級測驗特別優異的同學，則給予嘉獎二次加以肯定。對於操性分數十分競爭的警專生而言真的是很大的誘

因。經過多日的思考，我決定給自己一個機會，看一看自己的成績可達到何測驗層級。

俗話說：「語言能力是無法在短期內增加的，都是點滴累積的基本功。」對於多益英語檢定的準備與考試，首先要克服的是心魔，考試本身真的不是挺難，通過初級檢定的門檻真的很容易。只是你需要勇敢的踏出第一步，相信自己辦得到，在準備的時日才不會浮現想放棄的念頭，在測驗當時才不會內心慌亂，腦中一片空白，隨意亂猜。

個人的多益準備心得分享

在警專的測驗成績結果出來了，我的總成績是 560 分，屬中級程度，雖不是特別優異的精英群，但我還是期待分享個人的多益準備心得，希望更多的警專生可以從中得到幫助。

警專生如何增進聽、說、讀、寫全面英語能力？我有個人以下淺見：

一 、長期投資於知名英語教學雜誌：從小就沒有出過國的我，到國中開始才正式接觸英文，在那之前，大多是聽聽空中英語教室的廣播劇，學些簡單的生活英文單字，並沒有特別去參加英文補習班或是相關的學習機會。平時，要我讀完整本空中英語教室雜誌是有困難的。但是長期訂閱於知名英語教學雜誌還是一個聰明的決定，因為英語教學雜誌與正式的學校教科書相比較，還是英語內容比較廣泛。

二 、可適時安排觀看美國戲劇影集：我建議警專同學可以偶爾看一看美國戲劇影集，例如 CSI 犯罪現場等等，可以試著追讀裡面人物的重複臺詞，不要遇到不知的生字就中斷去查其意義，如果一直中斷去查字典，不但會打斷我們沈浸在劇中的情節，也會因為太麻煩最後半途而廢。要記得英語和中文一樣都只是我們用以於日常生活中表達的一種工具，如果多看幾次美國戲劇影集，多少會強化我們聽力能力。

三 、可挑戰自己閱讀英語報紙：閱讀英語報紙可以擴增我們對時事的掌握，容易學習常用字彙，我閱讀英語報紙時，新的單字出現前兩次，我會先看



過，從上下文去嘗試猜意思，到第三次出現時，我才會從線上字典查到的意思跟自己猜測的做比較，也更容易記住那個單字。因為用這個方式，慢慢培養對閱讀英文各種主題文章的感覺，也對提升閱讀英文的速度有很重要的幫助。

四 、 多做多益歷年的考古題：每一個英語考試檢定機構的訴求目標會有差異，準備全民英語檢定的方式和多益檢定肯定是不同。當目標和動機確立後，就可密集在網站上做約 20 分鐘的多益小測驗。慢慢地適應多益的考試題模式。先測一回模擬考這件事情非常重要，畢竟知道自己的弱點在哪才能著重加強。

我真正準備多益到考試時間，花了整整三個月，這準備的過程我體會出幾點心得：

一、 要有強烈的動機：有強烈的動機與目的可以激勵自己前進，準備考試時可以想想，自己想要的是什麼，對我來說多益是獎勵的手段之一，我想得到獎勵，所以我會願意投資自己的金錢、時間、靜下心來念書。

二、 善用行事曆，按部就班練習：去買一合適自己需要的行事曆筆記本，寫出每天英語學習進度和時段，試著口語表達和短時間聽力測驗，準備天數不是重點，實際投入、練習這項考試技術的時數才是重點。

三、 適時調適心情，不要答案卡留下空白： 考試不要太緊張，考聽力時若沒有把握，還是可以猜一個可能的答案，只要答案卡不空白，都有機會獲得分數，如果考完聽力覺得不行，那就在閱讀下功夫，拼回分數。

四、 英語學習當作媒介：把學英文當作接觸有趣事物的媒介，就不會覺得念英文好累，千萬不要放棄英文，勇敢去報名參加多益檢定考試，也許考試的結果出來了，會給你一個特別的驚喜。

總結：「警專，英文讚」。我想這是可以期待的一件事，只要報名多益考試，我們可以踏出信心的一步。



運動季








48




SASAKI
20










臺灣警察專科學校
Taiwan police college
誠 精 愛 親
TPC
8
TPC
17
8