

出國報告（出國類別：進修）

赴加拿大參加第 13 屆世界 警政消防運動會

服務機關：內政部消防署

姓名職稱：秘書李鎮華等 5 人

派赴國家：加拿大

出國期間：98.07.29～08.11

報告日期：98.08.31

摘要

2009 年第 13 屆世界警消運動會，自本（98）年 7 月 31 日起至 8 月 9 日止，於加拿大卑詩省（溫哥華市）舉行竣事，計有來自世界各地 60 餘國家 1 萬 2 千餘名選手參與此次競賽。

本屆由於主辦城市遍及卑詩省大溫哥華地區（British Columbia 省，包括 Vancouver, West Vancouver, North Vancouver, Burnaby, Richmond, Delta, Surry, Port Moody, Coquitlam, New Westminster, Chilliwack 及 Whistler 等地），幅員遼闊，各項賽事遍及各地區，因此當地人員之協調聯繫工作更顯重要。

我國由內政部警政署及消防署組團一行 54 人（警政署 48 人、消防署 6 人），消防署由組長張勝雄擔任副團長領隊參加，5 名參賽選手均為各消防機關一時之選，參賽選手自今年 4 月中旬起，即安排密集訓練，以爭取佳績，我消防選手果然不負眾望，於競賽時展現精湛體技與體能，在羽球、空手道、桌球及三級跳遠等項目比賽中榮獲「2 面銀牌、1 面銅牌—總計 3 面獎牌」，可謂成績輝煌；可惜其中有 4 項成績榮獲第 4 名（羽球男單公開組、Senior 組；桌球男單；田徑男子跳高）及 5 項成績得到第 5 名（桌球男雙、混雙；田徑男子三級跳遠；空手道男子個人對打；跆拳道男子第二量級）而與獎牌失之交臂，誠屬遺憾！不過比賽期間我消防選手高度之團隊紀律及運動精神表現，亦獲國內、外媒體及我國僑胞一致讚許。

目次

壹、目的	4
貳、過程	4
參、心得與建議事項	5 ~ 8
肆、附錄照片	9 ~ 12

壹、目的：

世界警消運動大會是以「警政消防」為主的專業性國際運動會，自 1985 年在加州聖荷西首度舉行以來，每兩年均舉辦一次，目的在鼓勵執法人員參與體育活動及參加運動競技比賽，這是一項極成功的警察消防運動會，並逐漸傳播到世界各地，使各國執法人員及消防人員具有國際運動觀；本署今年派員參加 2009 年第 13 屆世界警政消防運動會，亦期望擴大我國國際能見度，促進國際警察消防人員之交流，並期許參賽選手為國爭光。

貳、過程：

承前述，本屆由於主辦城市遍及卑詩省大溫哥華地區，而本署主要參賽項目亦遍及各地（如桌球、空手道在 Burnaby 之卑詩省技術學院體育館【British Columbia Institute Technical】，田徑三級跳遠在 Burnaby 之 Swangard Stadium，羽球在 Richmond 之 Pro Badminton Centre 等地），故各項賽事，因此當地華僑義工人員之協調聯繫工作更顯重要。

※ 行程摘要：

日期	地點	工作內容
7/29-7/29	台北－溫哥華	自台北啓程抵達加拿大溫哥華。
7/30	溫哥華	辦理報到、領取選手證及確認比賽場地。
7/31	溫哥華	開幕典禮。
7/31-8/8	卑詩省（溫哥華市）	桌球、羽球、空手道及三級跳遠初賽及決賽
8/9	溫哥華	閉幕典禮。
8/10-8/11	溫哥華－台北	搭機返抵國門。

出國計畫主辦機關：內政部消防署

聯絡人：吳芸鍾

電話：02-8195-9512

內政部消防署出國人員基本資料一覽表

姓名	服務機關	職務	參加項目
李鎮華	內政部消防署	秘書	空手道
陳嘉聖	內政部消防署	技工	桌球
葉大平	臺北市消防局	隊員	羽球
梁育彰	臺北市消防局	隊員	羽球
張經緯	臺北市消防局	隊員	三級跳遠

參、心得及建議事項：

一、李鎮華（空手道）

（一）心得：

第 13 屆世界警消運動會於 98 年 7 月 31 日至 8 月 9 日在加拿大卑詩省（溫哥華市）隆重舉行，此次消防署共派 5 名選手參賽，敝人深覺能再次代表國家出國參賽，實屬無上之榮耀！尤其濃郁的使命感更促使我於空手道項目再度突破重圍勇奪銅牌；儘管成績略為退步 1 名，但能在參賽單項人數暴增為 40 多人的項目下脫穎而出，讓更多國際友人認識「台灣」，也稱得上是一次成功的國民外交了！

有鑑於歐美各國均將「空手道」列為警察訓練之必修課程，因此各國選手實力均有明顯提升；由於敝人僅憑藉勤餘時間自主訓練的有限條件，且在歐美各國強敵環伺下奪牌，實屬難得；除了再次感激署內長官們多所支持外，能不負所託再次奪牌，尤其在國外能將國旗呈現在頒獎台上，真是令人熱血澎湃！

目前空手道技術的世界潮流偏重「力量」及「速度」，傳統東方的「柔感」已愈顯淡薄，故亞洲人堅持傳統精神而在空手道得牌者，誠屬難能可貴；更甚者，在此屆空手道賽事中，各國代表選手不乏曾參加過世界盃及歐洲盃之精銳部隊，個人不僅發揮了台灣人的韌性，最終脫穎而出，更贏得了國際間的友誼，這應屬我們消防人員參加世界警消運動會的最大收穫。

此次遠征國外獲佳績，當地僑胞義工的熱情相挺與加油亦功不可沒，他們除在比賽期間至各個比賽場地為台灣選手擔任翻譯、聯繫賽事及義務啦啦隊外，並充分提供午餐便當與台灣小吃「烤香腸」以填飽選手肚子，不僅大大補充選手體力，亦滿足了所有選手的思鄉之情、鼓舞士氣，以致台灣選手能夠連戰皆捷、揚名海外！「台灣鄉親」毫無保留的熱情參與付出，實是本屆代表團得獎的最大幕後功臣！

（二）建議：

感謝長官讓我再次有機會公費出國，總算不辱使命，奪牌而歸；此外更謝謝所有後勤行政同事的支援：除了羅置各項集訓經費、用具的辛勞付出之外，還有出國期間的業務代理工作。

本屆參賽明顯感受到「中年組(Senior)」的競爭更形激烈，研判係原「公開組(Open)」的好手均已年長「升格」所致；但整體觀察各項競賽後，我國仍以參加團體、年長之分組，就奪牌而言遠較個人、年輕之分組有利。

建議爾後如囿於經費，亦可比照警政署開放自費參賽人員隨團，並由參賽人員自行負擔額外除主項競賽外之副項費用，將可獲取更多的優異成績，讓台灣在世界舞台上更為發光！

二、陳嘉聖（桌球）

(一)心得：

7月29日懷著興奮和緊張的心情搭上了飛機，前往加拿大溫哥華參加2009年世界警消運動會，到達當地受到了僑胞的熱烈歡迎，但此刻我的心情卻又更緊繃了起來，因為這次的警消代表隊參加桌球項目的僅我一人，同時也是所有項目中最早開始的比賽，深怕自己表現不佳，所以壓力比在國內比賽更沈重了許多。

到了7月31日比賽當天，我提早了約2個小時至會場準備熱身，但因只有我1人代表桌球項目參賽，沒有搭檔可與我練習熱身，我只好硬著頭皮去找香港代表隊的球員提出想要和他們一起熱身的要求，但得到的答案卻是「NO」！那時心中真的是覺得異常孤單和沮喪，後來總算找到了法國代表一起練習，才讓我在預賽中的表現得以正常發揮。

經過了3天的艱辛奮戰，與72位來自世界各地的桌球好手拼搏，個人拼到了前4名進行準決賽，但因其餘3位選手均有專業的隊友擔任場邊技術指導，造成這次的比賽我屈居第4飲恨，與獎牌擦身而過。但也因為熱身練習時認識了那位法國代表，卻也是始料未及的一件樂事。

賽後回想，本次比賽我是敗在別國的專業團隊支持，若我國也能像他國一樣多推派選手參賽，我想此次的桌球成績一定會更優異。回台灣後，我仍會利用公餘時間多加強自己的桌球技術，才不會辜負了長官對我的一番期望。

(二)建議：

個人建議下次若仍有要派員參加桌球項目，是否能多派1位選手一起參賽？畢竟專業的隊友適時提醒與指導，整體的戰鬥力會比單打獨鬥更強上許多，且需讓選手有更充裕的時間訓練，才能在此國際賽事中發揮最好的實力！

三、梁育彰（羽球）

(一)心得：

小時候因父母親參加鹿港羽球會（社團），便經常跟隨父母親去球會打球運動，直到警專畢業分發後，才正式於台北加入復興羽球隊；之後父母親因關節退化而退會，而我也基於情誼加入家鄉的鹿港羽球隊，就好像一種傳承。

因為市府盃的緣故，得知世界警察消防運動會有羽球項目，便視警察局學長--羽球金牌得主王清文為標的，期許有朝一日也能提昇球技進而為國爭光，於是便邀同事葉大平一齊練球，為日後選拔而努力。

參加署辦選拔前，不幸左膝蓋受傷疼痛到無法跑動，所有一切練球及體能訓練幾乎停擺，心中充滿著沮喪，休息了一個半月沒動的結果，使得原本體能迅速下降，直到通過選拔後，膝蓋疼痛日益減輕才開始訓練。葉大平為了參加此次運動會放棄了準備三等特考，他知道一切要有取捨、無法兼顧；同時他也每天持續重量及體能訓練，仰臥起坐每天至少300下，其他的啞鈴訓練各肌群訓練更是驚人，甚至早上登高訓練樓梯都能連跑60層樓！對於他的企圖心也間接激發我的訓練方式，因為雙打需要默契且強弱不能夠太懸殊，況且平常練習賽時，球大部分都會在我這邊發生失誤而落敗，所以我更要加

強提升自己的實力，以減輕大平的負擔。

因此，在勤餘時我會利用早晚各實施半小時的腳踏車心肺訓練，剛開始訓練時，可以用「咬牙切齒」來形容，幾乎騎 15 分鐘就想放棄下車，都是憑藉著意志力而撐過，有時常因為太累幾乎要躺很久才能入睡。之後，更邀警政署代表隊一同集訓多日後，發覺與他們程度相差甚多，心想著奪牌會很難，屆時可能會讓本署日後捨棄羽球項目，心中壓力及難過便湧上心頭；驚覺只有更加緊練習提升自己實力，才不會讓之前的努力白白浪費，直到出國前一個月，才發現與警政署代表隊的差距日漸縮小，心中始稍感欣慰。

到了踏入加拿大國土後，壓力迅速增加，加上時差始終沒調好，前 2 天始終沒睡著，只好靠安眠藥及烈酒入睡，每天睡眠時數不超過 4 小時，也因此體力精神嚴重下降，每天都是昏昏沉沉過日子，直到與球賽程開始的第 1 天，精神和專注力才逐漸回升，單打球賽都順利獲勝。

得知第 2 天與加拿大的雙打賽，其中有其國家隊成員，心中充滿著可惜與難過，一直與大平思索對策；直到上場後只要一得分便吶喊，以提升自己的戰鬥力及緩和情緒。第 1 局順利過關，第 2 局一路落後到 18 比 20，所幸及時撐住追成 20 比 20 而進入延長賽；雙方你來我往一直來到 26 比 26，終於連下 2 城取得勝利！

第 3 天單打雖再度勝利而打入 4 強賽，然而雙打賽遇到香港隊卻慘遭直落 2 痛擊，心中充滿著難過，深怕因此遭到同分淘汰，跟大平回飯店一路討論戰況及應對事宜，發覺大家都疲累了！大平忍著冰冷泡冰水澡，我試著嘗試，但因受不了而放棄了，他的精神始終我都看在眼裡……。

第 4 天單打 4 強賽開始了！第 1 輪對手太強了，我心中有數，只有抱持著拼銅牌的打算！但第 2 輪單打銅牌戰時，原本心中即擔心體力及戰術不足以應付，果然在第 1 局順利獲勝後，體力下滑、力不從心而輸掉了銅牌！

迅速恢復心中滿是遺憾的情緒後，便與大平全力準備雙打金牌戰！賽前我國華僑李奇霖教練（前國家隊成員）便特訓我跟大平，提供我們更多的球路變化與對手之弱點，雖然在第 1 局不幸以 21 比 14 落敗，但當時心想絕不能辜負來場加油的華僑們，加上教練也上場提醒我要放鬆，甚至吶喊激勵自己，因此在第 2 局開始後，在腎上腺素及榮譽感的作用下，順利扳回一城，更燃起奪取金牌的旺盛企圖心！無奈在第 3 局一度壓著對手領先至 15 比 9，之後來來回回到了 20 比 18 聽牌，可惜仍因對手一球扣殺剛好貼線，之後氣勢轉移戰到 23 比 21 而落敗，全場爆滿的觀眾滿是嘆惜聲，充滿遺憾的賽事也在此宣告落幕！

賽後除了趕緊回電家中告知好消息，羽球會也開始租車準備北上機場接機，對於鄉親如此熱情甚為感動，但因「莫拉克颱風」帶來全台的雨勢都未減緩，且多少受到各地災情影響，便取消這次的接機儀式，不過心中還是充滿感激，更期許日後會更加強練習，提升自我實力與環境適應能力，以期下次能有更好的成績。

(二)建議：

- 1、本署以後可否提供更好的訓練資源，如：左營訓練中心，由選手依許可情形進駐密集訓練。
- 2、比照警政署設有奪牌獎金制度，並非為了個人利益而是日後良好制度，如此可

開放自費選手參加，以免經費名額限制下，有實力的選手無法參加，並增加本署奪牌數，以期為國爭光。

四、葉大平（羽球）

（一）心得：

早在進入消防工作時就有聽過世界警察消防運動會，這一次入選代表隊對我來說是期待已久同時也十分珍惜這次機會，由於在年初時學長膝蓋受傷使得我們訓練計畫比較晚開始，

我們利用休假日下班後的早上到消防局的禮堂進行單項球路的練習，下午或晚上則是到不同的球隊作實戰對打，上班的時候則是利用勤務空檔的休息時間利用分隊裡僅有的器材做重量訓練及跑步，不過也常常因為工作的關係使得訓練無法按照計畫實施。

這次比賽同時參加了單打及雙打，而賽程第一輪採分組預賽所以常常一天下來要打5-6場比賽，對體能是一大考驗，每天賽程結束都必須靠冰敷才能稍稍舒緩肌肉的疲勞及疼痛，而且我們的單打與雙打都進入了四強，一直到賽程最後的冠軍戰，之前累積的疲勞已經到了極限，雙方的力量和速度已和之前預賽交手時大大不同，但場外僑胞熱情的加油一直支持著我們，讓我們力拼到第三局的延長賽，很可惜最後以兩球之差，錯失了將金牌帶回來的機會，只獲得第二名。

（二）建議：

經過這次參賽讓我得到很多的收穫，雖然平常在國內也有參加一些比賽，但這和代表台灣出國比賽卻是完全不同的，不論是環境氣候、比賽場地特別是比賽壓力，同時也讓我體認到訓練量的不足，相較於同團警察單位的學長們，我們所擁有的訓練資源遠不及他們，不論是在經費上或是時間上都是，除此之外還有獎勵的部分，相信如果可以提供更充足的訓練資源及優渥的獎勵一定可以獲得更好的成績。

五、張經緯（三級跳遠）

（一）心得：

還記得在警專的時候，就知道有這個比賽，心想畢業以後一定要去參加。繼前年在澳洲得牌之豐碩戰果後，即期盼本屆能有超越自我的可能；終於在年初消防署的通知之下，再次獲得這個機會參加，在到加拿大之前，我一直以為這是一個不可能的夢，當我踏上加拿大領土後，才驚覺這一切都是真的！

開幕當天拿著國旗走進會場，又看到 TAIWAN 的名子在大螢幕看板上打出來，那種感動真的無法用言語來形容，現在華僑在旁高喊著：台灣加油，說真的眼淚差點就流下來。之後幾天更感謝華僑義工們每天無時無刻的幫忙，沒有他們我們的比賽無法進行的這麼順利，更感謝組長對每天對我們的照顧與關心，讓我們比賽無後顧之憂。

很感謝消防署再次給我一次機會代表消防署到加拿大參加 2009 世界警政消防運動會，但是很不巧的，在這比賽之前不小心扭傷腳踝，以至於成績不理想，在強度這麼高

的比賽中，自己還沒比賽就先受傷等於是先判定出局了。參加兩次賽會後，我有一些感想，尤其此次出國比賽深深的感覺到，自我訓練的強度不足，以至於沒能拿到好成績。在和警政署的學長聊天之後，才知道他們是從 5 月就開始集中訓練，而且不用回單位執勤，這樣他們便能全心全力的投入這個訓練；但是我們消防人員並沒有這樣的集訓，自主訓練後還要回原單位服勤，或許因為這樣，所以訓練時不敢把所有的力量用掉。

每次訓練都有所保留，保留的結果則是造成不進步反而退步。我們選手只有 5 個人，每個應該都是千挑萬選的，在此建議是否可以跟警政署一樣在賽前進行集中訓練？可以不用像他們那麼久 2 個半月，我們可以集訓 1 個月或 1 個半月，我想這樣我們消防署以後的成績一定會更亮眼！

還是再次說聲抱歉沒有拿到好成績回來，希望以後代表出去的人可以個個都拿到好成績。

(二)建議：

這是我第 2 次公費出國參加比賽，雖然跳高只能得到第 4 名、主項三級跳遠獲得第 5 名，但在這裡仍要感謝陪我訓練且無怨無悔的長官、同事。

建議爾後是否可以有賽前團體的訓練，例如左營國家訓練中心或者跟著大學的校隊一起訓練，我想這樣成機會更出色。

肆、附錄照片：

(資料來源：個人相機及大會指定攝影 <http://wpfgphotos.com/>)



說明：我國代表團選手李鎮華於空手道男子個人型項目獲得銅牌。



說明：我國代表團選手李鎮華於空手道男子個人對打項目獲得第 5 名。



說明：我國代表團選手陳嘉聖於桌球男子單打項目獲得第 4 名。



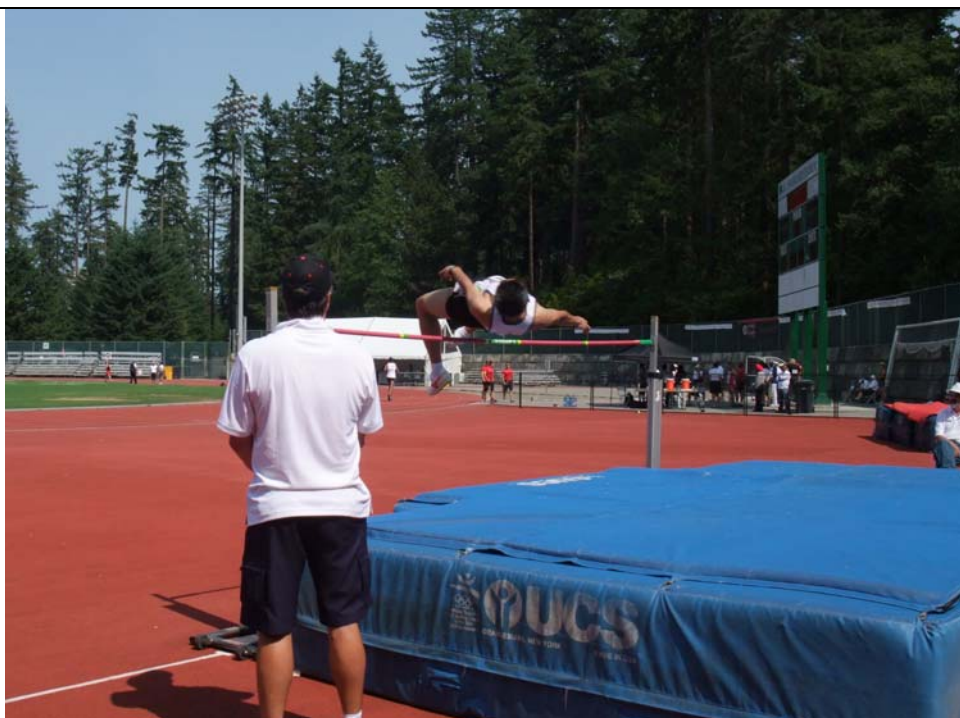
說明：我國代表團選手陳嘉聖於桌球男子雙打、男女混雙項目均獲得第 5 名。



說明：我國代表團選手葉大平及梁育彰於羽球男雙項目獲得銀牌。



說明：我國代表團選手葉大平及梁育彰於羽球男子單打項目分獲公開組及 Senior 組第 4 名。



說明：我國代表團選手張經緯於跳高項目獲得第 4 名。



說明：我國代表團選手張經緯於三級跳遠項目獲得第 5 名。

