

出國報告（出國類別：研修、其他【出國參賽】）

參加2025年第21屆 世界警察消防運動會

服務機關：內政部消防署
姓名職稱：吳宏毅 專門委員 等41人
派赴國家/地區：美國/伯明罕
出國期間：114年6月24日至7月9日
報告日期：114年10月

摘要

2025年，全球的目光聚焦在美國阿拉巴馬州伯明罕，第21屆世界警察消防運動會（World Police and Fire Games, WPFPG）將於114年6月27日至7月6日在此盛大舉行，預計將吸引超過萬名來自全球的警消菁英齊聚競技。這項兩年一度的國際體育盛事，不僅是世界各地執法與消防人員展現體能、技能與意志力的最高殿堂，更是促進國際警消社群交流、建立深厚友誼的重要平台。內政部消防署局負國家榮譽，代表團選手來自全國各地的優秀同仁組成，將參與包括消防員挑戰賽、極限消防員、消防員爬梯、田徑、游泳、舉重、柔術及羽球等多項競技項目。本次遠赴美國參賽，旨在透過體育競技，彰顯臺灣消防人員的專業素養與堅韌精神，並擴展我國在國際警消領域的影響力。

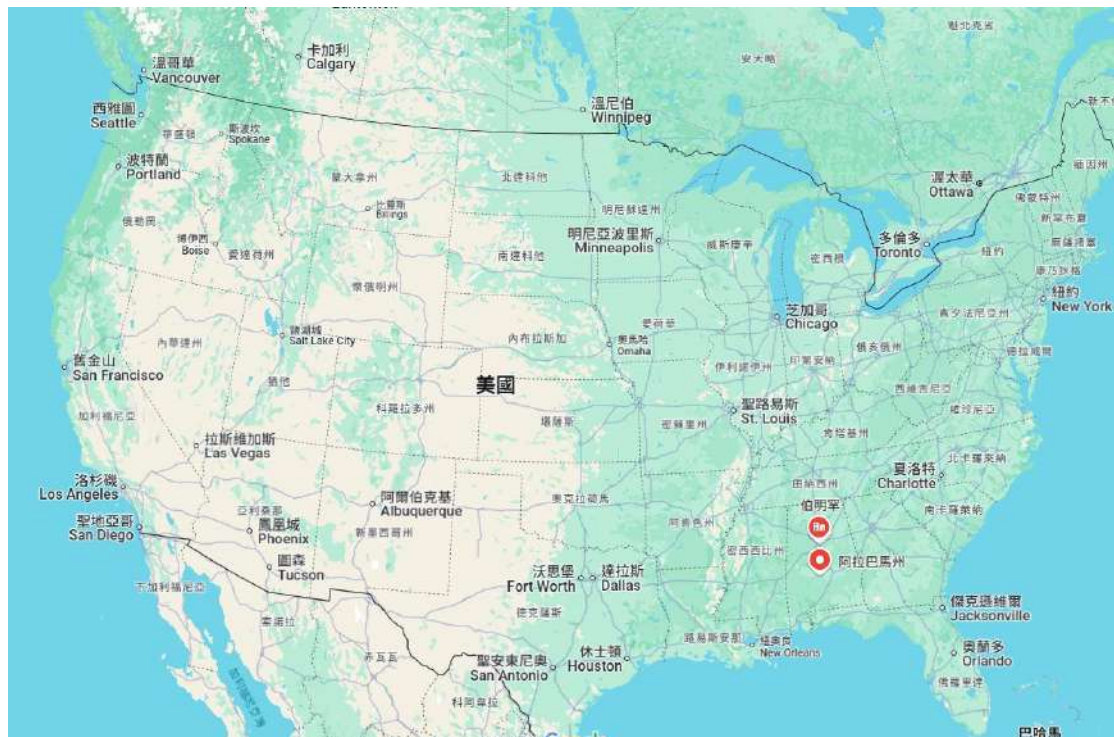


圖 1-美國阿拉巴馬州伯明罕位於美國右下位置

目次

✧ 摘要	3
✧ 目次	4
✧ 本文	5
✧ 第一章、目的	5
一、運動會的緣起、宗旨與規模	5
二、2025年第21屆世界警察消防運動會	7
三、賽事種類	8
✧ 第二章、過程	11
一、時差調整及身體回復	11
二、開幕式、註冊及場地勘查	12
三、出國人員	17
四、行程概要	24
五、運動賽事介紹	30
六、賽事與選手心得	31
七、成績	259
✧ 第三章、心得及建議	269
一、國際交流與文化體驗	269
二、參賽的特殊性、國際意義與未來建議	270

本文

第一章、目的

一、運動會的緣起、宗旨與規模

世界警察消防運動會的歷史可追溯至1983年，由美國加州警察運動聯盟（California Police Athletic Federation, CPAF）發起，首屆賽事於1985年在美國加州聖荷西啟動。其創立的根本宗旨，是為全球現役及退休的執法與消防人員提供一個國際性的競技舞台，鼓勵他們保持健康的體魄，並在繁忙的工作之餘，透過體育活動達到身心平衡。



圖2-世界警察消防運動會標誌

世界警察消防運動會(WPFG)是一場奧運式的比賽，數千名運動員代表來自世界各地的急救人員參賽。參賽人員包括執法人員、消防員以及來自懲教、緩刑、邊境保護、移民和海關部門的警員。該運動會每兩年舉辦一次，官方比賽項目通常包含 90多個體育項目。

世界警察消防運動會的規模和範圍不斷擴大。參賽人數和參與國家數量穩定成長。雖然平均參賽人數約9,000人，但2011年在紐約舉行的世警會目前保持著參賽人數的最高紀錄，共有來自近70個國家的16,000多名運動員在67個運動項目中角逐。2019年在中國成都舉行的世警會，參賽者超過10,000人。加上家人和旅伴，總參賽人數超過了25,000人。

而這項運動會的意義不僅止於競技，更包含以下內容：

- (一) 促進身心健康：因為職業性質屬於高風險性質，因次賽事更著重在鼓勵警消人員，不論年齡為何，永遠要重視體能訓練，以面對高壓、高風險的工作挑戰。
- (二) 強化專業技能：部分賽事模擬警消日常執勤情境，如極限消防員、消防挑戰賽、移動式射擊、爬梯競賽等，除了是賽事，也間接提升參賽選手的專業技能。
- (三) 建立國際友誼：賽事活動提供各國警消人員面對面交流的機會，打破地域、語言和文化的隔閡，建立跨國界的夥伴關係，藉此促成國際交流，讓各地消防文化、警察文化能夠互相體現，學習彼此優點，將其帶回各自國家，為消防領域進步貢獻一份心力。
- (四) 提升職業榮譽感：透過世界級賽事，讓警察人員、消防人員的辛勞與奉獻被世界看見並獲得肯定，使在國際舞台上能展現其多元才華。
- (五) 促進國際合作：透過非正式的交流，有助於未來在災害應變、情報交換等領域的國際合作，各國選手亦互相交換聯繫方式，持續保持聯繫，無論是情感交流或是日常聊天，彼此建立小小友誼，讓自己的一小步，成為臺灣國際、消防領域往前的一大步。

二、2025年第21屆世界警察消防運動會

本屆在伯明罕的賽事，匯聚了來自全球數十個國家的上萬名警消精英，在長達十天的賽期（2025年6月27日至7月6日，本署代表團於6月24日提前抵達當地適應環境）中，參與豐富多元的競技項目。使得世界警察消防運動會成為全球規模最大的警消專屬綜合性體育賽事。

本次本署為使奪牌數最大化，爰不限制出國員額，依據本署「2025年第21屆世界警察消防運動會參賽選手徵選實施計畫」之甄選標準，符合條件者即納入本署代表團選手名單，相關經費與獎勵，由本署先行補助報名費、保險費及團體服裝等費用，剩餘經費由代表團選手奪牌後平分，除了讓更多我國優秀消防人員爭取出國機會外，獎金分配制度亦先行公告予各縣市政府消防局，相關規劃作業亦提前於2024年底即著手進行，使本屆賽事能順利推行，未來2027年將在澳洲伯斯舉辦第22屆、2029年將在印度舉辦第23屆，展望未來，希望能有更多優秀消防員，除了自我體技能強化，確保自身工作安全外，能夠有一個國際級舞台，讓他們能夠盡情展現鍛鍊的成果。



圖 3-第21屆世界警察消防運動會選手聚集現場

三、賽事種類

項次	項目	中文
1	Angling (Freshwater)	淡水釣魚
2	Archery (3D)	3D 射箭
3	Archery (Field)	野外射箭
4	Archery (Target)	標靶射箭
5	Axe Throwing	投斧
6	Badminton	羽球
7	Baseball	棒球
8	Basketball 3X3	3對3 籃球
9	Basketball 5X5	5對5 籃球
10	Bench Press	臥推
11	Biathlon	雙項運動（跑+射）
12	Billiards	撞球
13	Bodybuilding	健美
14	Bowling	保齡球
15	Boxing	拳擊
16	Chess	西洋棋
17	Cornhole	玉米洞
18	Cross Country	越野跑
19	CrossFit®	綜合體能
20	Cycling Street (Criterium)	公路自由車（繞圈賽）
21	Cycling Street (Hill Climb)	公路自由車（爬坡賽）
22	Cycling Street (Circuit Race)	公路自由車（繞圈賽）
23	Cycling Street (Sprint)	公路自由車（短距衝刺）
24	Cycling Street (Time Trials)	公路自由車（計時賽）
25	Darts	飛鏢
26	Disc Golf	高爾夫飛盤
27	Dodgeball	躲避球
28	Dragon Boat	龍舟
29	Firefighter Challenge	消防員挑戰賽
30	Flag Football	旗幟式美式足球
31	Golf	高爾夫
32	Half Marathon	半程馬拉松
33	Honor Guard	儀隊競賽
34	Hockey (Ice)	冰上曲棍球
35	Judo	柔道
36	Jiu Jitsu	柔術
37	K-9 Biathlon	K-9 (警犬)雙項賽
38	K-9 Explosives Detection	K-9 (警犬)爆裂物偵測

項次	項目	中文
39	K-9 Narcotics Detection	K-9 (警犬)毒品偵測
40	Karate	空手道
41	Lacrosse	曲棍球
42	Motorcycle Street (Rodeo)	摩托車街道競賽（技巧）
43	Mountain Bike (Long Course)	登山車（長程）
44	Mountain Bike (Short Course)	登山車（短程）
45	Muster	傳統消防競賽
46	Open Water Swim	公開水域游泳
47	Orienteering (Middle Distance)	定向越野（中距離）
48	Orienteering (Sprint)	定向越野（短距）
49	Pickleball	匹克球
50	Pistol Air	空氣手槍
51	Police Action Pistol	警察行動手槍
52	Police Pistol Combat	警用手槍射擊
53	Push Pull	推舉與拉舉
54	Rifle Air	空氣步槍
55	Rifle Large Bore	大口徑步槍
56	Rifle Small Bore	小口徑步槍
57	Rowing (Indoor)	室內划船
58	Rugby 7's	七人制橄欖球
59	Shotgun (Skeet)	霰彈槍（滑靶）
60	Shotgun (Sporting Clays)	霰彈槍（運動飛靶）
61	Shotgun (Trap)	霰彈槍（陷阱）
62	Soccer - Indoor (Futsal)	室內足球（五人制）
63	Soccer (Outdoor)	戶外足球
64	Softball (Slow Pitch)	慢速壘球
65	Stair Race	登(爬)梯
66	Surfing (Not in Birmingham)	衝浪
67	Swimming	游泳
68	Table Tennis	桌球
69	Taekwondo	跆拳道
70	Tennis	網球
71	Toughest Competitor Alive	最強競賽者
72	Track & Field	田徑
73	Triathlon	鐵人三項
74	Ultimate Firefighter	極限消防員
75	Volleyball (Beach)	沙灘排球
76	Volleyball (Indoor)	室內排球
77	Wrestling	摔角
78	Wrist Wrestling	腕力比賽

項次	項目	中文
79	Police Pistol Combat	警用手槍射擊
80	Push Pull	推舉與拉舉
81	Rifle Air	空氣步槍
82	Rifle Large Bore	大口徑步槍
83	Rifle Small Bore	小口徑步槍
84	Rowing (Indoor)	室內划船
85	Rugby 7's	七人制橄欖球
86	Shotgun (Skeet)	霰彈槍（滑靶）
87	Shotgun (Sporting Clays)	霰彈槍（運動飛靶）
88	Shotgun (Trap)	霰彈槍（陷阱）
89	Soccer - Indoor (Futsal)	室內足球（五人制）

第二章、過程

一、時差調整及身體回復

本次本署代表團選手共計**41位成員**，包括1位帶隊官、1位工作人員以及39位來自全國各縣市消防局的選手。此外，為確保代表團選手們在賽事期間的身體狀況，今年度特別辦理「2025年第21屆世界警察消防運動會」運動防護員委外勞務採購案(案號：Q114-037)，請1位專業運動防護員朱寧隨隊照護。同時，內政部警察署亦有28位成員前往本屆賽事共襄盛舉，其中包含1位帶隊官、3位工作人員、24位選手，另亦有1名運動防護員同行，與本署組成臺灣代表團共同展現臺灣警消的整體實力。

本次由於比賽地點於美國阿拉巴馬州伯明罕，時差與臺灣時間近12小時，本署消防代表團選手於114年6月24日上午從臺灣桃園國際機場(TPE)出發後，至美國舊金山機場(SFO)轉機，再由美國舊金山機場(SFO)搭乘國內線飛機抵達亞特蘭大機場(ATL)，搭乘飛機過程僅需轉機1次，但搭乘飛機時間近20小時，又抵達當地後，加計陸上交通工具前往住宿地點，幾乎需要近一天的交通時間，即24小時後才終於抵達當地住宿，抵達時間約為美國時間114年6月24日晚間22時。

經過晚間休息，本署代表團選手即開始調整時差、適應當地氣候、至比賽場地勘，以及盡量讓自己身體肌肉得到放鬆、舒緩等，讓因搭乘長途交通運輸工具造成的肌肉緊繃及僵硬盡快調適完成，代表團選手於美國時間114年6月25日起，即各自展開自主訓練，包括加入當地健身房會員、借用 UAB 大學場地練習、找尋當地運動中心的游泳池練習、至各地消防分隊借用場地及水帶練習等，藉由比賽前幾日的適應期，調整自身狀態至最佳。

另本次隨隊防護之運動防護員朱寧，亦隨隊同一時間前往美國阿拉巴馬伯明罕，美國時間114年6月25日即協助選手肌肉伸展放鬆、肌貼保護、緩解肌肉緊

繃、訓練建議及指導等，能夠立即協助選手緩解身體上的不適，並且給予各選手一定程度的訓練指導，包括小肌群加強之動作指導、緩解放鬆姿勢指導、按摩滾筒之使用、深層肌肉發炎緩解、舊傷部位調整及防護指導等，每位代表團選手經運動防護員緩解後，皆得到良好的處置，能感受身體逐漸回復。



圖4-游泳選手肩膀放鬆



圖5-臥推選手腰部處置



圖6--健美選手全身肌肉緊繃



圖7-游泳選手頸部緊繃

二、開幕式、註冊及場地勘查

另本署代表團選手於114年6月25日至27日期間，完成大會選手報到及註冊程序，並前往各比賽場地，參與賽前規則說明會、實地勘查比賽設施、熟悉賽場交通動線與使用器材等。透過事前準備，除確保賽事順利進行外，也讓選手能更專注於賽事表現與技術交流。

無論是選手、技術支持員(即帶隊官或工作人員)或是家人(合同行者)，需要先行至2025年 WPFG 官方網站上報名並取得確認號碼，將其紀錄或列印帶至現場，向櫃臺報到處領取識別證，佩帶該識別證，才可以隨意進出每個比賽場館及場地；賽事場地入口皆有工作人員管制；另若是選手、技術支持員(即帶隊官或工作人員)，記得需要攜帶本身的消防員證件，以證明自身消防員身分，現場亦提供額外加報部分賽事的比賽。



圖8-註冊會場1



圖9-註冊會場2

賽事於114年6月27日晚間舉行隆重開幕式，包括各國代表團選手進場儀式以及選手宣誓活動。本署代表團選手在開幕式中身著統一服裝，舉我國國旗進場，在國際舞台上展現來自臺灣消防的精神與風範，使我國國旗於會場中飄揚。不僅象徵著國家榮耀，也讓來自世界各地將近70個國家的執法人員與消防同仁看見臺灣、再次認識臺灣。

而本次2025年 WPF 大會也以「臺灣」作為正式名稱，於會場背板、賽事轉播及名次公布，皆可聽到「TEAM TAIWAN」的名稱，讓本署代表團選手頒獎時感到榮耀，各國選手聽到我們來自臺灣時，也對我們展現熱情與歡呼，讓本署代表團選手為自己代表臺灣參賽感到興奮與驕傲。



圖 10-開幕式現場

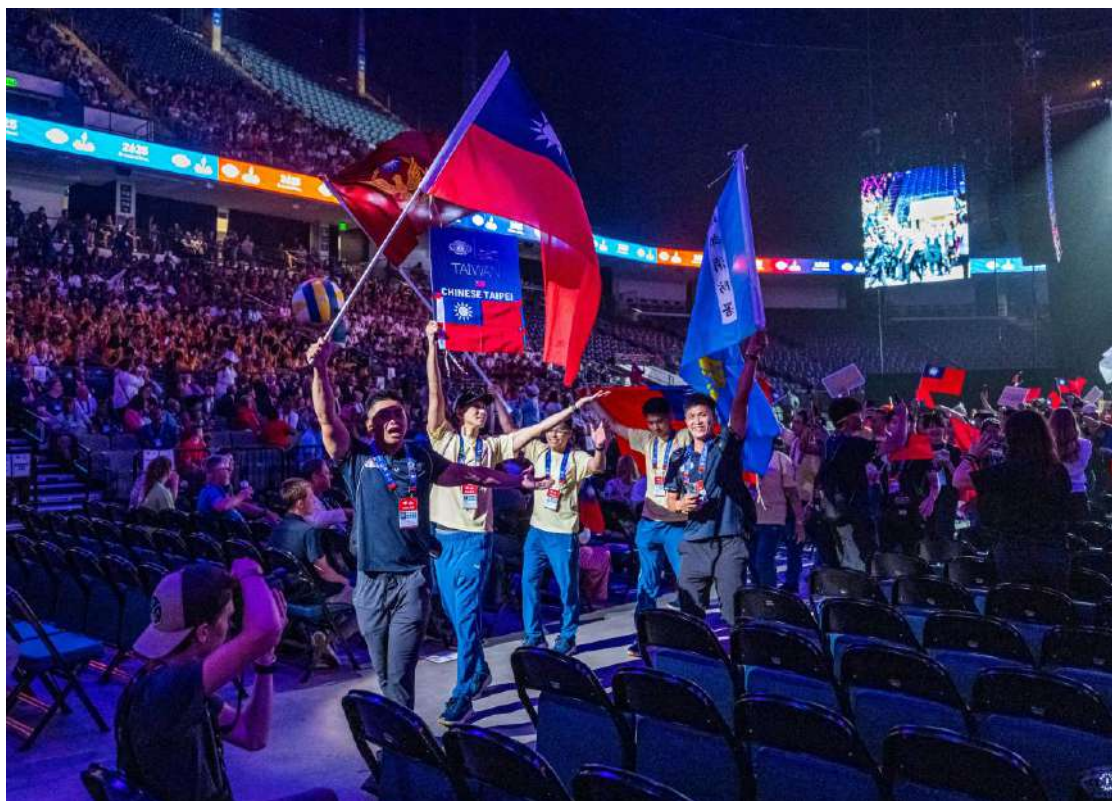


圖 11-開幕式-國旗飄揚、消防署旗飄揚



圖 12-本署代表團選手



圖 13-臺灣代表團選手(警察+消防)

三、出國人員

(一)出國人員：

消防署參加「2025年第21屆世界警察消防運動會」代表團名冊			
編號	機關	職稱	姓名
1	內政部消防署訓練中心	專門委員	吳宏毅(帶隊官)
2	內政部消防署訓練中心	科員	陳映良(工作人員)
3	臺北市政府消防局	隊員	陳逸
4	臺北市政府消防局	隊員	戴于智
5	臺北市政府消防局	隊員	黃謙華
6	新北市政府消防局	隊員	王彥文
7	新北市政府消防局	隊員	劉又中
8	新北市政府消防局	隊員	鄭詮穎
9	新北市政府消防局	隊員	黃順生
10	新北市政府消防局	隊員	唐崇閔
11	新北市政府消防局	隊員	陳鵬峻
12	新竹市消防局	隊員	張智瑋
13	桃園市政府消防局	隊員	呂安育
14	桃園市政府消防局	隊員	盧韋綱
15	桃園市政府消防局	隊員	楊敏加

消防署參加「2025年第21屆世界警察消防運動會」代表團名冊			
編號	機關	職稱	姓名
16	桃園市政府消防局	隊員	陳俊陽
17	桃園市政府消防局	隊員	朱智恩
18	桃園市政府消防局	隊員	馮至華
19	臺中市政府消防局	隊員	林顯宗
20	臺中市政府消防局	隊員	廖坤帝
21	臺中市政府消防局	隊員	李熙軍
22	臺中市政府消防局	隊員	陳俊羽
23	臺中市政府消防局	隊員	江語庭
24	臺中市政府消防局	隊員	馮志義
25	高雄市政府消防局	隊員	戴忱晟
26	高雄市政府消防局	隊員	林羿萍
27	高雄市政府消防局	小隊長	李欣曄
28	高雄市政府消防局	隊員	林詩蘋
29	苗栗縣政府消防局	隊員	許顯瀚
30	苗栗縣政府消防局	隊員	黃雅慧
31	苗栗縣政府消防局	隊員	陳震廷
32	南投縣政府消防局	隊員	林冠儀

消防署參加「2025年第21屆世界警察消防運動會」代表團名冊			
編號	機關	職稱	姓名
33	嘉義市政府消防局	小隊長	羅國洲
34	屏東縣政府消防局	隊員	黃冠銘
35	臺東縣消防局	隊員	蔡廷鴻
36	金門縣消防局	隊員	林匯耀
37	內政部消防署特種搜救隊	分隊長	張溫宗
38	內政部消防署特種搜救隊	隊員	張英熙
39	內政部消防署港務消防大隊	隊員	方耀霆
40	內政部消防署港務消防大隊	隊員	陳信樺
41	內政部消防署訓練中心	隊員	林伯宣

(二)參賽選手介紹：



臺中市政府消防局-林顯宗



南投縣政府消防局-林冠儀



嘉義市政府消防局-羅國洲



苗栗縣政府消防局-陳震廷



高雄市政府消防局-李欣暉



新北市政府消防局-劉又中



新北市政府消防局-唐崇閔



苗栗縣政府消防局-黃雅慧



臺東縣消防局-蔡廷鴻



新竹市消防局-張智瑋



內政部消防署特種搜救隊-張英熙



內政部消防署港務消防大隊-方耀霆



臺中市政府消防局-廖坤帝



桃園市政府消防局-呂安育



臺北市消防局-陳逸



新北市政府消防局-黃順生



臺中市政府消防局-江語庭



內政部消防署訓練中心-林伯宣



臺北市消防局-戴于智



新北市政府消防局-王彥文



屏東縣政府消防局-黃冠銘



苗栗縣政府消防局-許顯瀚



金門縣消防局-林匯耀



桃園市政府消防局-盧韋綱



桃園市政府消防局-楊敏加



臺中市政府消防局-陳俊羽



桃園市政府消防局-陳俊陽



臺北市消防局-黃謙華



臺中市政府消防局-馮志義



高雄市政府消防局-戴忱晟



桃園市政府消防局-朱智恩



高雄市政府消防局-林羿萍



高雄市政府消防局-林詩蘋



新北市政府消防局-陳鵬峻



新北市政府消防局-鄭詮穎



內政部消防署特種搜救隊-
張溫宗



內政部消防署港務消防大隊-
陳信樺



桃園市政府消防局-馮至華



臺中市政府消防局-李熙軍

(二) 內政部消防署派員出國預訂行程表

出差人 職稱姓名	本署代表團選手		出國 事由	參加2025年第21屆世界警察消防運動 會
日期(臺灣 時間)	日期(美國時 間)	預訂行程	考察地點	預計考察內容
6/24(二)	6/23(一)	臺灣桃園國際機 場-舊金山國際 機場-美國亞特 蘭大機場-前往 伯明罕運動場	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	途程 6/24臺灣時間09：50起飛 - 6/24美國時間16：58抵達 (TPE-19h8m-ATL)
6/25(三)	6/24(二)			
6/26(四)	6/25(三)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	選手調整時差、競賽準備/確認比賽場 地及位置
6/27(五)	6/26(四)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	選手調整時差、競賽準備/確認比賽場 地及位置
6/28(六)	6/27(五)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	開幕式
6/29(日)	6/28(六)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	極限消防員(6/28-6/29)： 戴于智-38y、黃順生-40y、呂安育-29y、 盧韋綱-28y、楊敏加-31y、陳俊陽-36y、 朱智恩-31y、陳俊羽-30y、江語庭-33y、 林羿萍-37y、林冠儀-37y、戴忱晟-36y、 張溫宗-47y、張英熙-40y、馮至華-31y、 馮志義-37y、盧韋綱-28y
				柔道(6/28)： 許顯瀚-28y
				桌球(6/28-6/30)： 黃雅慧-41y、羅國洲-58y
				網球(6/28-7/3)： 李熙軍-35y
6/30(一)	6/29(日)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	極限消防員(6/28-6/29)： 戴于智-38y、黃順生-40y、呂安育-29y、 盧韋綱-28y、楊敏加-31y、陳俊陽-36y、 朱智恩-31y、陳俊羽-30y、江語庭-33y、 林羿萍-37y、林冠儀-37y、戴忱晟-36y、 張溫宗-47y、張英熙-40y、馮至華-31y、 馮志義-37y、盧韋綱-28y
				柔術(6/29-6/30)： 林顯宗-33y、許顯瀚-28y
				桌球(6/28-6/30)： 黃雅慧-41y、羅國洲-58y

出差人 職稱姓名	本署代表團選手		出國 事由	參加2025年第21屆世界警察消防運動 會
日期(臺灣 時間)	日期(美國時 間)	預訂行程	考察地點	預計考察內容
				網球(6/28-7/3)： 李熙軍-35y
7/1(二)	6/30(一)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	健美(6/30)： 陳逸-36y
				柔術(6/29-6/30)： 林顯宗-33y、許顯瀚-28y
				田徑標槍(6/30)： 劉又中-30y、林顯宗-33y
				開放水域游泳(6/30)： 王彥文-30y
				桌球(6/28-6/30)： 黃雅慧-41y、羅國洲-58y
				拳擊(6/30-7/4)： 陳鵬峻-30y
				5千公尺競走(6/30) 張溫宗-47y、張英熙-40y
				網球(6/28-7/3)： 李熙軍-35y
7/2(三)	7/1(二)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	消防員挑戰賽(7/1-7/3)： 陳俊陽-36y、朱智恩-31y、馮至華-31y 張溫宗-47y、張英熙-40y、戴于智-38y 盧韋綱-28y、江語庭-33y、楊敏加-31y 馮志義-37y
				臥推 Bench Press(7/1-7/3)： 戴于智-38y、林顯宗-33y、廖坤帝-39y、 李熙軍-35y、戴忱晟-36y、林羿萍-37y、 李欣曄-41y、張智瑋-31y、陳震廷-35y、 林冠儀-37y、林詩蘋-35y
				角力(7/1-7/2)： 許顯瀚-28y
				拳擊(6/30-7/4)： 陳鵬峻-30y
				保齡球(7/1-7/3)： 羅國洲-58y
				網球(6/28-7/3)： 李熙軍-35y
				消防員挑戰賽(7/1-7/3)： 陳俊陽-36y、朱智恩-31y、馮至華-31y 張溫宗-47y、張英熙-40y、戴于智-38y 盧韋綱-28y、江語庭-33y、楊敏加-31y
7/3(四)	7/2(三)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	消防員挑戰賽(7/1-7/3)： 陳俊陽-36y、朱智恩-31y、馮至華-31y 張溫宗-47y、張英熙-40y、戴于智-38y 盧韋綱-28y、江語庭-33y、楊敏加-31y

出差人 職稱姓名	本署代表團選手		出國 事由	參加2025年第21屆世界警察消防運動 會
日期(臺灣 時間)	日期(美國時 間)	預訂行程	考察地點	預計考察內容
				馮志義-37y 田徑-鉛球(7/2)： 劉又中-31y 臥推 Bench Press(7/1-7/3)： 戴于智-38y、林顯宗-33y、廖坤帝-39y、李 熙軍-35y、戴忱晟-36y、林羿萍-37y、李欣 曄-41y、張智瑋-31y、陳震廷-35y、林冠儀- 37y、林詩蘋35y 角力(7/1-7/2)： 許顯瀚-28y 游泳(7/2-7/4)： 王彥文-30y1500M 自由式接力、 黃謙華-30y50M/100M 鄭詮穎-32y100M 自由式 蔡廷鴻-26y50M/100M 自由式 400M 自由式接力游泳： 黃謙華-30y、陳信樺-30y、王彥文-30y、 鄭詮穎-32y 400M 混合式接力游泳： 黃謙華-30y、陳信樺-30y、林伯宣-30y、 鄭詮穎-32y 羽球(7/2-7/4)： 黃冠銘-21y、林匯耀-30y、方耀霆-40y 拳擊(6/30-7/4)： 陳鵬峻-30y 保齡球(7/1-7/3)： 羅國洲-58y 網球(6/28-7/3)： 李熙軍-35y
7/4(五)	7/3(四)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	消防員挑戰賽(7/1-7/3)： 陳俊陽-36y、朱智恩-31y、馮至華-31y 張溫宗-47y、張英熙-40y、戴于智-38y 盧韋綱-28y、江語庭-33y、楊敏加-31y 馮志義-37y 臥推 Bench Press(7/1-7/3)： 戴于智-38y、林顯宗-33y、廖坤帝-39y、李 熙軍-35y、戴忱晟-36y、林羿萍-37y、李欣 曄-41y、張智瑋-31y、陳震廷-35y、林冠儀- 37y、林詩蘋35y 腕力(7/3)： 林顯宗-33y、廖坤帝-39y

出差人 職稱姓名	本署代表團選手		出國 事由	參加2025年第21屆世界警察消防運動 會
日期(臺灣 時間)	日期(美國時 間)	預訂行程	考察地點	預計考察內容
				游泳(7/2-7/4)： 王彥文-30y1500M 自由式接力、 黃謙華-30y50M/100M 鄭詮穎-32y100M 自由式 蔡廷鴻-26y50M/100M 自由式 400M 自由式接力游泳： 黃謙華-30y、陳信樺-30y、王彥文-30y、 鄭詮穎-32y 400M 混合式接力游泳： 黃謙華-30y、陳信樺-30y、林伯宣-30y、 鄭詮穎-32y 羽球(7/2-7/4)： 黃冠銘-21y、林匯耀-30y、方耀霆-40y 拳擊(6/30-7/4)： 陳鵬峻-30y 保齡球(7/1-7/3)： 羅國洲-58y 網球(6/28-7/3)： 李熙軍-35y
7/5(六)	7/4(五)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	消防快速車操(7/4)： 盧韋綱-28y、朱智恩-31y、馮至華31y 陳俊陽-36y、張溫宗-47y、張英熙-40y 戴于智-38y、江語庭-33y、楊敏加-31y、 馮志義-37y 健力 Push Pull(7/4-7/6)： 戴于智-38y、唐崇閔-30y、林顯宗-33y、廖 坤帝-39y、李熙軍-35y、林羿萍-37y、李欣 曄-41y、張智瑋-31y、陳震廷-35y、林冠儀- 37y、戴忱晟-36y、陳俊陽-36y、林詩蘋35y 游泳(7/2-7/4)： 王彥文-30y1500M 自由式接力、 黃謙華-30y50M/100M 鄭詮穎-32y100M 自由式 蔡廷鴻-26y50M/100M 自由式 400M 自由式接力游泳： 黃謙華-30y、陳信樺-30y、王彥文-30y、 鄭詮穎-32y 400M 混合式接力游泳： 黃謙華-30y、陳信樺-30y、林伯宣-30y、 鄭詮穎-32y 羽球(7/2-7/4)： 黃冠銘-21y、林匯耀-30y、方耀霆-40y

出差人 職稱姓名	本署代表團選手		出國 事由	參加2025年第21屆世界警察消防運動 會
日期(臺灣 時間)	日期(美國時 間)	預訂行程	考察地點	預計考察內容
				拳擊(6/30-7/4)： 陳鵬峻-30y
7/6(日)	7/5(六)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	消防爬梯(7/5)： 陳俊陽-35y、朱智恩-31y、馮至華31y、戴忱 晟-36y、馮志義-37y、張溫宗-47y、張英熙- 40y、盧韋綱-28y、戴于智-38y、 林羿萍-37y
				健力 Push Pull(7/4-7/6)： 戴于智-38y、唐崇閔-30y、林顯宗-34y、廖 坤帝-39y、李熙軍-35y、林羿萍-37y、李欣 曄-41y、張智瑋-31y、陳震廷-35y、林冠儀- 37y、戴忱晟-36y、陳俊陽-35y、林詩蘋35y
				室內划船(7/5-7/6)： 馮至華31y、楊敏加31y、江語庭-33y
7/7(一)	7/6(日)	美國伯明罕	第21屆世界警 察消防運動會 比賽會場	健力 Push Pull(7/4-7/6)： 戴于智-38y、唐崇閔-30y、林顯宗-33y、廖 坤帝-39y、李熙軍-35y、林羿萍-37y、李欣 曄-41y、張智瑋-31y、陳震廷-35y、林冠儀- 37y、戴忱晟-36y、陳俊陽-36y、林詩蘋35y
				室內划船(7/5-7/6)： 楊敏加-31y、江語庭-33y
				鐵人三項(7/6)： 王彥文-30y
				閉幕式
7/8(二)	7/7(一)	美國亞特蘭大機 場-舊金山國際 機場-臺灣桃園 國際機場	途程	途程
7/9(三)	7/8(二)			7/7(一)美國時間-17：59起飛 - 7/9(三)臺灣時間-04：05抵達 (ATL-22h6m-TPE)

五、運動賽事介紹

本次運動會的比賽項目涵蓋廣泛，從傳統體育競技到模擬警消專業技能的挑戰，應有盡有。我國消防代表團的選手們，根據自身的專長與優勢，積極報名參與了以下賽事：

(一)力量與體態競技： 拳擊、角力、柔術、健美、臥推、健力、腕力。這些項目考驗選手的肌肉力量、爆發力與身體控制，展現消防人員的強健體魄。

(二)消防專業技能挑戰：

1、爬梯賽 (Stair Race)： 分為全裝、輕裝及團體組，模擬消防人員身著裝備或輕裝攀爬高樓的情境，考驗心肺耐力與肢體協調。

2、MUSTER (傳統汲水滅火及快速車操)： 這些項目源於傳統消防技能，考驗團隊合作、器材操作的熟練度與應變速度。

3、極限消防員 (Ultimate Firefighter)： 這是一項綜合性體能與技能挑戰賽，包含多個高強度關卡，模擬消防員在火場救援中可能面對的各種艱鉅任務，極度考驗耐力、速度、力量與技巧。

4、消防員挑戰賽(Firefighter Challenge)： 這是一項綜合性體能與技能挑戰賽，包含多個高強度關卡，模擬消防員在火場救援中可能面對的各種艱鉅任務，極度考驗耐力、速度、力量與技巧。

(三)水上運動： 游泳（個人與接力）、開放水域游泳等，展現消防人員在水域救援中所需的優異水性與耐力。

(四)田徑與球類運動： 標槍、鐵餅、鉛球、5000公尺競走、800公尺跑步、三級跳遠、跳高、鏈球、鐵人三項等田徑項目；以及室內划船、羽球、桌球、保齡球、網球等球類運動，展現選手們多元的運動天賦。

六、賽事與選手心得

在激烈的賽事中，我國消防代表團的選手們全力以赴，展現出高度的專業素養與永不放棄的運動家精神。每個獎牌的背後，都凝聚著選手們經年累月的刻苦訓練與汗水，以下是本署代表團39位選手參賽心路歷程，訴說著每一塊獎牌背後精彩故事：

(一) 01-臺北市政府消防局-陳逸

序	項目	內容
一	姓名	陳逸
二	服務單位	臺北市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、男子健美30+ 二、男子健體30+ 三、男子握推30+，66公斤級 四、男子推拉30+，66公斤級
六	獲獎紀錄	一、男子健美30+，銀牌 二、男子健體30+，金牌 三、男子握推30+，66公斤級，銅牌 四、男子推拉30+，66公斤級，銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

這次主要比賽項目是健美及健體項目，和平常在國內比賽的感覺很不一樣！因為在異地為了備餐就必須一次採買一周的食物，並且每一餐好好的確認營養是否充足，並且最快的調適好時差以及狀態，讓比賽的狀態達到自己最好的樣子。再出發到比賽前一刻其實都很懷疑自己，因為充滿未知的壓力真的很大，不確定自己到底能不能辦到，所以只能一步一步的跟著自己的規劃慢慢前進，確認每個小目標都有準確的抵達。

而健力雙項目是抵達美國時同夥的隊友建議我也可以參加看看，抱著來都來了就一鼓作氣地衝了。感謝隊友迅速地幫我惡補比賽規則，以及盡可能的協助我裝備以及比賽順利。因此在這兩項目都也有不錯的成績。

二、最印象深刻的一件事：

在現場可以看到各國的警察消防人員，為了自己的榮譽奮戰，真的非常感動！很榮幸的可以在健體項目得到金牌，高舉著台灣國旗站上凸台，看到飄揚的旗幟在會場，讓更多的人看見自己的國家這份殊榮真的很刻骨銘心。

三、國際交流經驗：

這場比賽各國真的精銳盡出，可以在賽後選手村認識其他國家的朋友真的很有趣：我們有帶著自備的臂章跟鳳凰小帽。對於歐美人士而言，精美的鳳凰刺繡他們真的愛不釋手，一拿出來馬上就獲得大量關注，馬上想要跟我們交換交流。另外伯明罕是一個比較少亞裔人口的地方，所以這次比賽台灣人對他們來說非常的有趣，走在路上他們都會很親切的來搭訕，詢問我們來自哪裡，對於台灣的相關背景都充滿好奇。

四、建議與啟示：

覺得這次消防署的承辦人員及協助的運動防護員，對於這次的行程真的幫助很大！我在一抵達美國的第一天，就因為比賽需要脫水脫鈉的原因，導致全身筋膜緊張，除了沒辦法好好睡覺之外，後側練肌群一直保持的快要抽筋的感覺。在我提出需求的同時，承辦人跟防護員就馬上的提供協助處

哩，並且在整個兩周的比賽過程也都盡可能地照顧到每個運動員，真的是非常的感謝！

五、附錄：賽事照片：



圖1-健體比賽金牌頒獎



圖2-健力比賽上場前，隊友幫忙背上塗抹止滑粉



圖3-比賽最後一天剛好是美國國慶典禮煙火秀



圖4-健力比賽團小慶功典禮

(二) 02-台北市政府消防局-戴于智

序	項目	內容
一	姓名	戴于智
二	服務單位	臺北市消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	(一)極限消防員 (男子 個人35+、男子團體18+) (二)消防員挑戰賽 (男子 個人35+、男女混和團體18+) (三)Muster (Bucket Brigade、Hose Cart) (四)消防員全裝爬梯 (男子 個人35+、男女混和團體18+) (五)輕裝爬梯 (男子 個人35+、男女混和團體18+)
六	獲獎紀錄	(一)極限消防員(男子個人35+、男子團體18+)第6、5名 (二)Muster (Bucket Brigade)-銅牌 (三)消防員全裝爬梯 (男女混和團體18+)-銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

2023年底，有一群人參加了一場「極限消防員比賽諮詢會」。這些來自不同縣市的消防人員，都有著同樣的目標。就是參與2025年世界警察消防運動會。當時對這項競技賽事並不熟悉，僅以學習與觀摩的心態前往，沒想到這場會議卻開啟了大家的消防競技之路。

參與諮詢會的大家初次參加團練，便直接實作比賽四大關卡：水帶任務（Hose Task）、架梯與器材運送（Weight and Strength）、破壞與傷患救援（Obstacle Course）、負重爬梯（High Rise），但成績並不理想。儘管平時具備一定的體能基礎，仍發現自己在技術與節奏掌握上遠遠不足。那次失落感雖重，卻也激起大家挑戰極限的意志。

自此，我們各自結合自主訓練與每月固定團練，重視動作細節與實戰模擬，從耐力、呼吸調節到流程拆解，逐步累積能量。這段「從被擊倒到重新站起來」的歷程，成了後來踏上世界賽場的重要基礎。

2024年10月，首次參與台灣國際邀請賽，這是我歷經近一年訓練後的首場正

式比賽。相較於初次團練，整體操作已顯著提升。

但當真正站上賽場，面對現場節奏與心理壓力時，仍顯得略為生澀。最終在個人項目中未能進入前三。儘管結果略顯遺憾，這場比賽卻讓他深刻理解：

「實力不是一蹴可幾，進步永遠有空間。」

賽後，重新調整訓練內容，加強模擬實戰流程與技術節奏，並在隊友鼓勵下調整心態，不再追求表現，而是專注於「累積」——累積經驗、累積默契、累積對自己的信任。

2025年初，入選這次代表團，並在思考後做了一個困難決定--就是報名多項比賽，這對我來說是極具挑戰的，自此更加努力備戰美國伯明罕舉辦的世界警察消防運動會（WPFG）。

極限消防員及消防員挑戰賽為消防專項的兩大主要賽事，為同時應對這樣的賽程，團練模式調整為雙日制：第一天練習消防員挑戰賽專項，第二天為極限消防員專項。每次訓練皆為耐力與意志的雙重磨耗，但透過反覆操練與團隊支援，逐漸穩定提升，等待在世界舞台上爆發。比賽日終於到來。首先時差調整，伯明罕高溫乾熱、節奏緊湊，考驗著每位選手的體能與心理。

在首場極限消防員賽中，穩定發揮，完成所有關卡，最終取得總排名第24、男子35+組第6名，並助隊獲得團體第5名。對此表現感到振奮，也充滿信心迎接接下來的賽事。

然而，於消防員挑戰賽混合團體中，在交接環節失誤，導致「掉棒」，進而影響整體成績。隔日的個人賽中，受心態影響與體力尚未恢復，未能發揮應有水準。看著隊友們在其他項目奪牌，他陷入自我懷疑的低潮。

在情緒最低潮之際，迎來 MUSTER 傳統消防競賽的最後兩項——Hose Cart 與 Bucket Brigade（接水）。

當日兩項每隊各有兩次機會，順序抽籤決定。賽場上，其他隊伍在 Hose Cart 項目中表現優異，許多隊伍展現出驚人的速度與精準度，場場成績較為優異奪勝，讓筆者在觀察並完成自身表現後，心情更顯複雜與低落。

緊接而來的是 Bucket Brigade 項目，依照賽程抽籤，我們這組被排在最後才出場。而前隊伍的表現穩定，讓現場氣氛逐漸緊繃。

我們在賽前再次明確討論分工，穩定呼吸、調整節奏，並於正式上場時全力以赴。在最後一輪壓軸登場時，我們以一秒的些微差距，逆轉拿下銅牌。當成績公布的瞬間，緊繃許久的壓力終於釋放。

隔日又在 Stair Race 消防裝備混合組中再下一城，團結拚搏再添一面銅牌。這兩面獎牌，是他整趟旅程最堅實的證明，也是他從谷底反彈的具體象徵。

儘管在極限消防員與消防員挑戰賽中未能奪牌，是他心中遺憾，但這份未竟之志，也正是讓我持續邁向2027年澳洲伯斯世界警消運動會的最大動力。

二、最印象深刻的一件事：

在2025世界警察消防運動會9天的賽程中，最令我難忘的，莫過於 MUSTER 傳統競賽中「Bucket Brigade（接水）」這一役。

從極限消防員到挑戰賽，密集的比赛與訓練讓身心都面臨極限。在挑戰賽團體項目中，我因交接失誤而團體賽失格，個人賽也受到影響，心態一度跌入低谷。就在這樣的低潮中，迎來 MUSTER 的兩項賽事：Hose Cart 與 Bucket Brigade。

當日的 Hose Cart 項目，其他隊伍表現驚人，速度與默契令人讚嘆，我們完成比賽後，心情更為沈重。而 Bucket Brigade 抽籤結果，我們成了最後出場隊伍，看著前面隊伍穩定發揮，壓力在胸口節節上升。

我們在場邊簡短再確認流程、彼此互相加油，站上場地的那一刻，所有雜念歸零，只剩下「全力以赴」。水桶一桶接一桶，時間一秒一秒流逝，直到最後一滴水入桶、哨音響起——我們以一秒的微弱差距，逆轉奪得銅牌。

成績公布的瞬間，我緊繃的情緒終於崩潰。這不只是一面獎牌，而是自我懷疑與團隊磨合的總結，是在低潮中不放棄的證明。這一秒的差距，將永遠銘刻在我的心中。

三、國際交流經驗：

在本屆賽事中，深刻感受到國際頂尖選手在體能、技術與心理素質上的成熟與穩定，確實展現出另一個層次的競技風格。透過這次難得的交流機會，不僅學習到各國訓練方式與實戰經驗，也意識到自身仍有許多成長空間。特別喜歡賽前與對手碰拳、賽後不論勝負都互相鼓勵的氛圍，整體比賽充滿尊重、友善與熱血，是一次難忘且激勵人心的國際競技體驗。

四、建議與啟示：

謝謝專委、映良及朱寧這次後勤協助，辛苦了。雖然第一次參賽，覺得本次從賽前準備一路到結束，都很棒。選手們可以放心備賽、比賽，無後顧之憂。希望下次還能多多照顧。

五、附錄：賽事照片：



圖1-極限消防員-破壞與傷患救援 圖/王茜瑜



圖2-極限消防員-破壞與傷患救援 圖/王茜瑜



圖3 競賽後與對手合照



圖4 競賽後與對手合照



圖5 競賽後與對手合照



圖5 消防員挑戰賽冠軍合照



圖6-消防員挑戰賽-個人完賽後狼狽樣



圖7 MUSTER 賽事公布銅牌瞬間



圖8 MUSTER 得獎合照



圖9 消防員全裝爬梯 男女混和團體銅牌合照



圖10 團隊大合照

(三) 03-臺北市消防局-黃謙華

序	項目	內容
一	姓名	黃謙華
二	服務單位	臺北市消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	(一)游泳4*50男子自由式接力100+ (二)游泳4*50mixed 混合式接力100+ (三)游泳200公尺自由式30+ (四)游泳4*50mixed 混合式接力120+
六	獲獎紀錄	(一)游泳4*50男子自由式接力100+第4名 (二)游泳4*50mixed 混合式接力100+ 第3名 (三)游泳4*50mixed 混合式接力120+ 第4名

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)。

今年有幸代表台灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，對我而言，這不僅是一場競賽，更是一段深刻難忘的人生旅程。比賽場地雲集來自世界各地的警察與消防同仁，雖然大家來自不同國家、說著不同語言，但在制服與使命感的連結下，我們彼此之間多了一份熟悉與親切。

比賽的過程中，我深刻感受到每一位參賽者的專業與堅持。有些項目需要極高的體能與技巧，有些則考驗心理素質與臨場反應。雖然賽場上我們是對手，但場下卻互相加油打氣、分享訓練經驗，甚至交換各國的紀念章與隊服，這種跨越國界的情誼，令人動容。

對我來說，這次運動會最大的收穫，不只是成績，而是拓展了視野，見識到世界各地在救災、體能訓練與團隊文化上的不同方式，讓我更加思考如何將這些經驗帶回台灣，應用在平時的勤務與訓練中。

二、最印象深刻的一件事：

站上頒獎台並且舉起國旗，讓自的國家被世界看見，令人覺得感動，希望未來還有更多機會可以參與這樣的交流活動

三、國際交流經驗：

賽事過程中，和世界各地警消人員交流平時的專項運動訓練模式，以及勤務方面的交流，從中了解到北美洲、歐洲以及中亞地區的消防大環境的不同，並期待回國後與同仁分享，並將國外較好的技術帶回台灣。

四、建議與啟示：希望未來此運動會的承辦人能夠固定，此次出國參賽非常感謝承辦學長的辛勞。

五、附錄：賽事照片：



圖1-頒獎照片

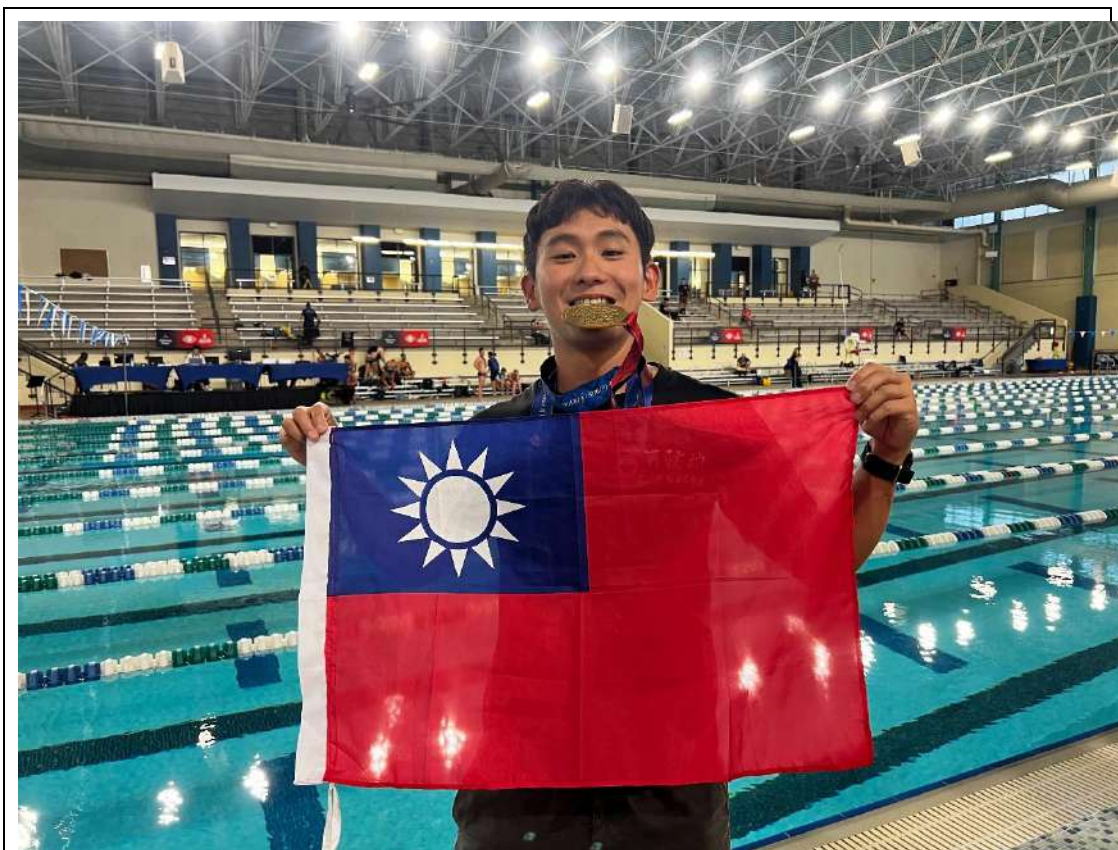


圖2-與泳池合影



圖3-阿拉伯國家隊合影

(四) 04-新北市政府消防局-王彥文

序	項目	內容
一	姓名	王彥文
二	服務單位	新北市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	(一)開放水域游泳30+ (二)1500M 自由式游泳30-34 (三)800M 自由式游泳30-34 (四)男子200M 自由式接力100-119 (五)男女混合200M 自由式接力100-119 (六)鐵人三項30+
六	獲獎紀錄	(一)男女混合200M 自由式接力100-119-銅牌 (二)1500M 自由式游泳30-34-第四名 (三)男子200M 自由式接力100-119-第四名

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

能夠代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，真是太幸運了。這場賽事集合了來自全球70幾個國家的警察與消防員，不僅是體能與技術的競技，更是跨國交流盛會。

本次參加「開放水域游泳」、「1500M 自由式游泳」、「800M 自由式游泳」、「男子200M 自由式接力」、「男女混合200M 自由式接力」與「鐵人三項」六項目，專攻游泳長距離專項，挑戰極限、突破自我，過程中與來自各國的選手互相切磋學習，尤其印度、巴西、沙烏地阿拉伯等國手級別的選手一同較勁，也更加深刻體認到平日訓練、增強體能的重要性。

比賽期間也參觀了阿拉巴馬州當地的消防學院，了解美國在裝備、訓練、應變指揮等方面的不同作法，獲益良多。此外，比賽期間與其他國家選手交流，更拓展了國際視野，並建立珍貴的友誼與連結。

謝謝消防署這次放寬甄選標準，讓更多的消防同仁能有站上國際舞台發光發熱的機會，還有感謝辛苦署承辦人與專委，從頭到尾的規劃與協助，讓選手們可以安心安全的專注在比賽上。

二、最印象深刻的一件事：

在男女混合200M 自由式接力，團隊一起拚盡全力觸牆接棒，最後能和德國選手組隊並且站上頒獎台，舉著台灣國旗讓全世界都看見，真的很感動。

三、國際交流經驗：

在開幕式當天與各國選手用全英文與肢體語言溝通，互相交換臂章以及別針，憶起拍照留念；以及消防兄弟會與美國阿拉巴馬州當地消防員交流分享彼此消防與救護系統，收穫滿滿。

四、建議與啟示：

這次參賽經驗不僅豐富了我的職涯視野，也再次激勵我持續精進、以更高的標準要求自己的體能與技能。期許未來能將所學運用於實務訓練中，培養更多優秀的消防人員。

五、附錄：賽事照片：



圖1-開幕式典禮與外國選手合影



圖2-男女混合200M 自由式接力100-119-銅牌



圖3-鐵人三項比賽(自行車項目)

(五) 05-新北市政府消防局-劉又中

序	項目	內容
一	姓名	劉又中
二	服務單位	新北市政府消防局-第七救災救護大隊-永利分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	(一)田徑-標槍 男子30-34組 (二)田徑-鐵餅 男子30-34組 (三)田徑-鉛球 男子30-34組
六	獲獎紀錄	(一)田徑-標槍 男子30-34組 金牌 (二)田徑-鐵餅 男子30-34組 銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

2025年世界警消運動會對我而言不只是一次比賽，更是一段自我挑戰與突破的旅程。距離我上一次系統性訓練標槍與鐵餅，已是十多年前的事。重拾田徑對我來說，等於是從頭開始學習，尤其在無教練指導、完全自主訓練的狀態下，過程中充滿挑戰。

備賽初期，我花了很多時間重新建立基本動作。標槍是一項極需技術整合的運動，不只要速度與力量，更講求動作連貫與節奏感。透過大量拍攝影片自我回饋、查閱國際選手技術分析、搭配室內外訓練相結合，逐步找回過去的感覺。因為過往有過肘部傷勢，我也特別注重熱身、肩肘保養與核心強化，避免訓練過量導致舊傷復發。

鐵餅則是我相對較不熟悉的項目。慢慢建立出穩定的出手與身體協調。雖然技術尚未成熟，但透過耐心練習，逐漸掌握旋轉節奏與施力方向，讓我能在正式比賽中穩定發揮。

抵達美國後，面對相對陌生的環境、語言、時差與氣候差異，身體慢慢出現感冒的症狀，積極利用穩定的作息並不斷提醒自己調整心態。比賽當天，標槍

項目我以第三擲出最佳成績48.84公尺，最終拿下金牌；鐵餅則靠穩定表現獲得銅牌。

這次的賽事集合了來自全球70多個國家的警察與消防員，不僅是體能與技術的競技，更是警消界的跨國交流盛會。比賽期間也參觀了當地的州立消防學院與訓練設施，了解美國在裝備、訓練、應變指揮等方面的不同作法，獲益良多。賽事空檔更是與其他國家選手交流，拓展了國際視野，很榮幸能夠代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕舉行的第21屆世界警察消防運動會，非常感謝家人朋友、新北市政府消防局以及內政部消防署讓我有這個機會代表參賽，最後；感謝自己曾經為此努力過。

二、最印象深刻的一件事：

由於過往訓練標槍有過肘部的傷勢，這次的備賽特別注重肘肩部的保養與核心強化，但訓練過程中依然偶爾感到不適。本次消防署代表團為選手特別聘請了一位專業的運動防護員，經過與其討論及專業分析後，賽前特別在肘肩部進行強化支撐的運動貼紮。結果賽事過程中完全沒有不適感，這讓我在投擲的過程當中不管是心態、動作、力量都更放得開。本次兩面獎牌的成績都是自己近期該項目的最佳成績，深深的感受到「有專業運動團隊的重要性」！

三、國際交流經驗：

這次參加世界警消運動會，讓我有機會與來自各國的消防、警察人員互動交流。過程中與來自德國、芬蘭、印度、波瀾及地主美國的選手相互分享訓練方式與比賽經驗，甚至是消防體制、救災救護等等的資訊交流。即便語言不同，

但透過動作示範與簡單對話，大家互相尊重、彼此鼓勵。賽後更有不少選手邀請合照、交換臂章與社群帳號，展現運動無國界的精神。這樣的交流，不只拓展了我的視野，也讓我深感榮幸能代表台灣，站上這個國際舞台。

四、建議與啟示：

感謝各方的努力讓我有機會踏上這個舞台，雖然本次是我第一次參賽，但是今年度的徵選模式讓本次的消防署代表團比以往來的更加壯大！這是透過很多人的努力才有辦法讓像我一樣的選手能夠入選(徵選管道)。雖然比賽經費無法全部核銷，但我相信這是讓我們體制更進步的過渡期，希望未來長官們能夠爭取到更多的經費、資源投入在這個可以相對容易讓世界看見台灣的事情上，我相信若是未來能夠往全公費甚至獎金制度發展，一定會有更多更優秀的選手參與其中，再次感謝本次代表團的所有人員，也感謝團隊後默默耕耘的各位，所有獎牌的榮耀是大家共同努力來的。

五、附錄：賽事照片：



圖1-消防署代表團合影1



圖2-消防署代表團合影2



圖3-標槍投擲



圖4-外國選手邀照合影



圖5-與比賽加油團合影



圖6-鐵餅投擲



圖7-鐵餅選手合影



圖8-阿拉巴馬州立消防學院參訪1



圖9-阿拉巴馬州立消防學院參訪2

(六) 06-新北市政府消防局-鄭詮穎

序	項目	內容
一	姓名	鄭詮穎
二	服務單位	新北市政府消防局國光分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、游泳400自由式接力 二、游泳100公尺自由式
六	獲獎紀錄	游泳100自由式接力119-第3名

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

很榮幸能代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會

本次參加「游泳400公尺自由式接力」、及100公尺自由式，兩個項目，因為是第一次參加對於出國比賽毫無方向，只能每天設定目標訓練菜單，依照以前訓練的模式練習。

雖然成績無法達到之前的全盛時期，但是比賽那刻告訴自己已經用盡全力了。

二、最印象深刻的一件事：

在這裡分享比賽第一天的真人真事

在這次世界警消運動會的泳池邊，我遇到了一位來自澳洲、65歲的義消大叔。

第一天，他挑戰的是所有人都覺得硬到不行的 100 公尺蝶式。雖然過程中明顯力不從心，但全場的消防隊員都在替他吶喊加油，他也靠著那股堅持，最終還是游完了全程。

後來聊到才知道，他曾因心律不整在游泳時失去呼吸心跳，被 CPR 救回一命。

那樣的經歷，換作一般人可能早就放棄了，但他選擇回到泳池，重新挑戰自己，而且還是最困難的 100 蝶。

看著他，我深深覺得——這就是運動最震撼人心的地方。

不是比你游得快的人有多強，而是那些曾經跌倒、卻還能勇敢再站起來的人，才是真正的強者！

四、建議與啟示：無。

五、附錄：賽事照片：



圖1-與澳洲大叔合影



圖2-泳隊合影



圖3-獨照

(七) 07-新北市政府消防局-黃順生

序	項目	內容
一	姓名	黃順生
二	服務單位	新北市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、極限消防員40+個人賽 二、極限消防員35+團體賽 三、消防員挑戰40+個人賽 四、消防員挑戰40+團體賽 五、消防水車18+團體賽 六、消防汲水任務18+團體賽 七、全裝爬梯18+個人及團體賽 八、輕裝爬梯18+個人及團體賽
六	獲獎紀錄	一、極限消防員40+個人賽銀牌 二、極限消防員35+團體賽金牌 三、消防員挑戰40+團體賽金牌 四、消防汲水任務18+團體賽銅牌 五、全裝爬梯18+個人及團體賽銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

備賽過程

這次能跟國內警義消好手代表台灣一起前往競技運動文化大國的美國參加比賽真的感到無比榮幸。為此，個人從去(2024)年底開始就與台灣先鋒者的選手們一起集訓，準備各種消防專項的比賽，從著半裝的極限消防員，到著全裝的消防員挑戰，還有傳統的消防水車任務跟汲水任務，最後當然還少不了高樓火警可能會遇到的全裝爬梯跟輕裝爬梯，這些項目在訓練過程都不輕鬆，尤其每次訓練時穿上消防裝備更增加了許多不確定因素，譬如熱適應。因此訓練過程中盡可能把自己逼到接近極限，看自己能否再突破，很開心有一群隊友為了站上世界舞台可以一起拚戰，如果沒有他們，我想也不會有今天這樣亮麗的成績。

當地自主訓練及適應

我覺得到了美國最難克服的是應該是生理適應，20多個小時的長途飛行加上日夜顛倒的生理時鐘，讓我在前3天幾乎無法順利成眠，好在比賽前1天身心狀態調整到最佳，也有到比賽會場做場地跟器材適應，才能讓我在個人賽及團體賽取得佳績，不過到了第2個賽事項目，消防員挑戰，我們必須著全裝吸氣做完全世界公認最痛苦的2分鐘運動，這是最讓我挫折與震撼的，全程需要完成5個關卡，負重爬梯、水帶上拉、錘擊機、充飽水帶前拉、假人救援，我大概錘擊完就整個人癱軟，剩下2個項目是硬撐完的，完成時間與頂尖的美國消防選手有一大段的落差，我在想有可能是第1個項目極限消防員產生的疲勞導致運動表現下降，但我相信那都不是藉口，這反而讓我更想在下一次比賽時能準備更充分再去面對這樣的高強度賽事。

參賽過程

這次的參賽過程幾乎把我的所有精神和體能消耗殆盡，每天都有比賽，從極限消防員到消防員挑戰，從水車及汲水任務再到高樓全裝輕裝爬梯，甚至到回國前1天，我還跟臨時加報了10公里路跑，在炙熱的朝陽中結束這次的美國驚奇之旅，最後，我的身體跟心靈就像是滿載燃料的汽車開到最後一滴油都不剩，回國後我還因身體免疫力下降而重感冒將近1個禮拜，但這些經驗卻是我人生中最美好的一次南柯一夢，我不後悔。

二、最印象深刻的一件事：

比賽中印象最深刻的一件事情就是我們在消防汲水任務比賽中竟然不可思議的逆轉了，除了我們，印度3支隊伍跟越南隊，他們2輪的成績都非常優異，我

們第1輪成績是被他們遠遠甩在後面，可卻沒想到第2輪我們這隊默契超好，汲水動線超順，最後以1秒之差險勝暫排第3名的印度隊奪下銅牌，全場都為我們歡聲雷動，而我們現場狂喜狂賀狂歡狂吼至少慶賀這次勝利長達5分鐘之久，因為這代表著我們團隊成員全員奪牌之夢竟然夢想成真。

三、國際交流經驗：

在沒有比賽的其餘時間，我們也撥空參觀了當地的消防機關及健身房，與他們對話中，可以從言談中感受到他們是以自己身為消防員而非常自豪與驕傲，還有在逛商場時，也對美國在地民眾跟商家以實質的行動來支持軍警消護等第一反應人員 FIRST RESPONOR 而印象深刻，譬如說用餐或購物會打折，譬如會有專用或優先的停車位。

比賽期間也跟其他國家的選手交換紀念品跟衣服，甚至在消防員挑戰認識了許多體能跟技能非常優異的美國當地消防員，即使語言不太能順暢溝通，但是許多友善的肢體語言給彼此留下非常深刻友好的印象。

無論一開始的開幕賽，或是比賽過程當中，或是機場，都可以遇到來自世界各地的比賽選手，巴西選手最為熱情，會來跟我們交換衣服跟紀念品，當然還有許多來自歐洲的德國跟西班牙選手，在每個賽事不斷地相遇直至認識了對方，還互相加了社群軟體的聯繫方式，我相信在往後的國際賽事會不斷地相遇，甚至日後若台灣或國外有舉辦比賽，都有機會可以互相邀請，並進一步交流不同消防文化與制度。

四、建議與啟示：

建議代表消防署出賽的選手遴選以能參加消防專項為主，田徑及球類運動為輔。雖然是第一次代表消防署參加這樣的國際賽事，我能理解每個運動背後的文化，但是消防戰術體能跟消防競技運動文化要建立起來，我們太需要跟國際消防競技運動來接軌，無論是極限消防員或消防員挑戰，都可以說是消防戰術體能的奧運殿堂，若越多人參與，這樣在台灣消防運動文化就會越蓬勃，各式各樣的獎牌或許是我們展現榮譽的火花，但是讓大家看到未來參賽的可能性及帶動消防運動文化的平台才是我們更應該重視的燃油。

極限消防員與消防員挑戰這兩個賽事，當我站上賽場時，我能感受到身心處於極度緊張，興奮，恐懼，又帶著一點點期待，不確定性，即便如此，我仍朝著未知的自己衝鋒與突破，這讓我成為一個更成熟的消防員，也讓我對這個職業更加認同。

五、附錄：賽事照片：





圖2 - 消防員挑戰



圖3 - 消防水車任務



圖4- 消防汲水任務



圖5- 全裝爬梯



圖6 - 路跑10公里

(八) 08-新北市政府消防局-唐崇閔

序	項目	內容
一	姓名	唐崇閔
二	服務單位	新北市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	(一)標槍30+ (二)鉛球30+ (三)臥推105KG 30+ (四)推拉93KG 30+
六	獲獎紀錄	(一)標槍30+-第6名 (二)臥推105KG 30+-銀牌 (三)推拉93KG 30+-銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

首先很榮幸能代表台灣出戰這次的世界警消運動會，因為我很菜所以這次能出來，真的要感謝署提供這個機會，新北市消防局各級長官，願意推薦我參賽，準備比賽的過程說真的很辛苦，因為我服務的單位在出勤量很大的單位，常常睡眠不足，加上要挑戰世界級的選手不可能只有利用休假訓練，公假出去又十幾天，如果沒有拿一點成績回來，真的說不過去，說沒壓力是不可能的，轉念一想人生也難得體會這種壓力，就去好好享受吧！

到了當地首先要克服時差，睡眠真的很差，也在當地找到健身房，進行三次調整訓練，才勉強找到身體對於力量連結的感覺，還有整體動作的流暢性，而我參加的四項比賽很有趣，兩項是在田徑場，兩項在主場館，有趣的是這兩個場地氣溫天差地遠，主場館的冷氣開的超強，冷到需要穿厚外套那種，而天氣場艷陽高照搭配阿拉巴馬將近快40度的高溫。

比賽過程很慶幸自己，有把大部分應該要發揮的訓練成果展現出來，雖然有點遺憾沒有拿到金牌，但當下的自己真的盡力了，毫無保留的發揮了，接下

來回國之後，就知找出問題好好訓練、好好吃飯、好好睡覺、好好上班，有機會在彌補這個遺憾。

二、最印象深刻的一件事：

讓我印象最深刻的一件事就是，推拉比賽當天最後一把硬舉，當時排名第三的我落後前兩名12.5公斤，只要最後一把能拉起260KG 就能一舉超前13KG 奪下金牌，這個重量我練習也拉過，但結果我起槓拉到一半的時候發現，我再怎麼出力就是起不來了，最後也只拿下銅牌，也許這就是消防人生的寫照，有時候訓練跟災害現場，能到達的極限還是有差。

三、國際交流經驗：

其實我覺得在國外比賽，最需要的是克服旅程、時差、飲食、睡眠這四個問題，而後勤方面就看運動項目，比賽場上就是一定要提前一兩天，去比賽現場看看位置與比賽用的器材，畢竟是不熟悉的環境提早規劃路線還有交通動向比較心安，剩下到比賽場上就是自己的狀況跟節奏調整。

四、建議與啟示：

我覺得這次比賽消防署這裡行程規畫的很剛好，行程公假給的時間對安排時差非常充裕，唯一建議一點就是防護員，如果能多一兩個，防護量能會比較充足，畢竟每個場地相隔距離很遠，當然是建立在經費充足的情況。

五、附錄：賽事照片：



圖1-推拉比賽照片



圖2-臥推比賽照片



圖3-頒獎照片



圖4-頒獎照片



圖5-與外國消防員合照



圖6-與外國選手合照



圖7-開幕大合照

(九) 09-新北市政府消防局-陳鵬峻

序	項目	內容
一	姓名	陳鵬峻
二	服務單位	新北市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	拳擊71kg
六	獲獎紀錄	拳擊71k 金牌

一、參賽心得（備賽過程、當地自主訓練、適應、參賽過程）

很榮幸能代表台灣出戰這次的世界警消運動會，首先要感謝消防署提供這個機會，也感謝新北市消防局各級長官的推薦與支持。

備賽的過程相當辛苦，因為我所在的單位出勤量大，經常睡眠不足。但要挑戰世界級的選手，不可能只利用休假時間訓練，因此必須在公假期間全力以赴。這段時間將近十幾天，如果沒帶點成績回來，真的說不過去。雖然壓力不小，但我轉念一想：人生難得有機會感受這種壓力，不如用心去享受它。

我參加的項目是拳擊。抵達當地後，首先要克服的就是時差，睡眠調整很重要。我也在當地找到拳館進行多次訓練，每天早上還會進行晨操。出國前的飲食控制必須非常精確，因為我的比賽量級是 71 公斤以下，比平常體重少 2~3 公斤。比賽前，對手還故意用一些小動作干擾我的心態，好在有教練同行，穩住了我的情緒，讓我能在場上順利發揮並擊敗對手。

二、最印象深刻的一件事

最讓我印象深刻的，是在當地拳館訓練的經驗。拳擊對美國人來說幾乎是全民運動，十五、十六歲的青少年就能和我的教練打得有來有往。我甚至還和他們的州代表對練過，那種對抗感與在台灣完全不同，讓我收穫很深。

三、國際交流經驗

我認為在國外比賽，最大的挑戰是克服旅程、時差、飲食與睡眠這四大問題。後勤方面則依不同運動項目而異。建議比賽前一兩天務必到場館熟悉環境，觀察比賽用的器材、場地位置與交通路線，這樣比賽當天才能更安心。剩下的，就是在場上掌握自己的狀態與節奏。

四、建議與啟示

這次消防署的行程規劃很恰當，公假的安排也讓我們有充足的時間適應時差。唯一的建議是，希望防護員人數能再多一到兩位，這樣防護量能會更充足。尤其各比賽場地之間距離很遠，多一些人力可以更即時支援，當然前提是經費允許。

五、附錄：賽事照片：



圖1-休息室準備照



圖2-得獎照



圖3-與當地拳館訓練照



圖4-得獎照



圖5-比賽場地

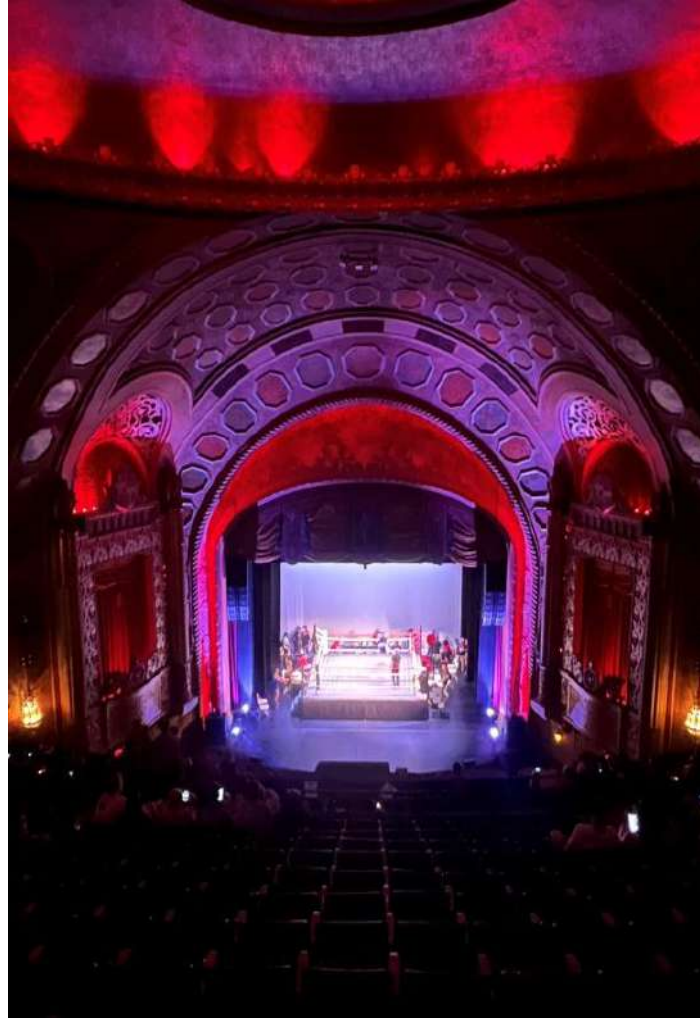


圖6-比賽場地

(十) 10-桃園市政府消防局-呂安育

序	項目	內容
一	姓名	呂安育
二	服務單位	桃園市政府消防局坪頂分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	(一)極限消防員個人賽30+ (二)消防挑戰賽 (三)消防快速車操 (四)消防爬梯 (五)半程馬拉松
六	獲獎紀錄	極限消防員30+-銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

此次前往美國阿拉巴馬州伯明罕市參加第21屆世界警察消防運動會，是我人生中一次難忘且震撼的旅程。首場「極限消防員個人賽」中，我在衝刺階段不慎滑倒，導致右手內側韌帶受傷。劇烈的疼痛幾乎讓我無法握緊器材，也讓後續的比賽充滿了挑戰。然而，身為消防員，我深知面對困境必須勇敢迎擊，於是我告訴自己——不能退縮、絕不放棄！

在烈日曝曬與傷勢的雙重考驗下，我用意志力一步步完成「消防挑戰賽」、「消防快速車操」、「消防爬梯」以及「半程馬拉松」。每一次跨出腳步、每一次揮灑汗水，都是對自我的突破與超越。最終，我成功站上極限消防員30+的頒獎台，獲得銀牌，那一刻所有的痛楚都化為無比的榮耀與感動。

二、最印象深刻的一件事：

最深刻的回憶，就是在極限消防員賽中滑倒的瞬間。那一剎那，世界彷彿靜止，只剩下心跳與耳邊的呼吸聲。我清楚感受到手臂傳來的劇痛，但同時，也有一股更強烈的聲音在心底吶喊：「站起來，繼續戰鬥！」那是身為消防員的信念——無論面對多大的困難，都必須堅持到底。當我衝過終點線的那一刻，眼淚與汗水混在一起，因為我知道，我戰勝的不只是比賽，更是自己。

三、國際交流經驗：

比賽期間，我與來自世界各地的消防與警察同仁互相交流，分享彼此的訓練方式與實務經驗。即使語言不同，我們用眼神、手勢與笑容傳遞著同樣的精神——守護人民、勇往直前。在受傷後的日子裡，更有許多外國選手主動為我加油打氣，那份溫暖跨越了國界，讓我感受到世界消防兄弟姊妹間的真誠情誼。

四、建議與啟示：

這次比賽教會我，備賽再充分，也無法完全預測場上的變數。但只要心中有信念，就能把逆境化為力量。我建議未來參賽的同仁，除了加強體能與技術訓練，也要培養心理韌性，因為比賽不僅是體力的比拼，更是意志的較量。最重要的是，無論結果如何，能在世界舞台上全力以赴，就是我們最大的榮耀。

五、附錄：賽事照片：



圖1-極限消防員30+霸佔頒獎台



圖2-消防挑戰賽(團體賽)



圖3-消防快速車操



圖4-極限消防員



圖5-在美國的室友們



圖6-Jared Johnson 多次消防挑戰賽世界冠軍

(十一) 11-桃園市政府消防局-盧韋綱

序	項目	內容
一	姓名	盧韋綱
二	服務單位	桃園市政府消防局第二大隊內壠分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	(一)極限消防男子18+ 個人賽 (二)極限消防男子18+ 團體賽 (三)消防挑戰賽 男子18+ 個人賽 (四)消防挑戰賽 男子18+ 接力賽 (五)消防傳統車操 (六)消防架梯汲水 (七)消防全裝爬梯
六	獲獎紀錄	(四)極限消防男子18+ 個人賽-第8名 (五)極限消防男子18+ 團體賽-銅牌 (六)消防挑戰賽 男子18+ 接力賽-8強

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

繼上屆加拿大-溫尼伯世界警消運動會後，這是我第二次參加世界警消運動會。然而這一次的比賽準備對我來說多舛的。上屆世界警消運動會，在極限消防員項目因為經驗不足失誤與獎牌失之交臂。吸取國際賽事經驗後，回國後早早投入本次賽事的準備。殊不知在比賽前11個月發生嚴重車禍意外，造成左側腹部超過40公分深層撕裂傷、右股骨粉碎性骨折及三根肋骨骨折。意外事件的發生對我是沉重的一擊，差點失去生命的心理創傷以及身體恢復狀況的未知，對於世界警消運動會是想都不敢想，甚至懷疑是否這就是運動競技生涯的句點。

當我開始復健，感受身體一天天逐漸恢復力量，我告訴自己，一定要穩穩地恢復健康再一次踏上世界警消運動會的舞台。原本比賽設定的目標是健康無痛的

完賽，但在回歸專項訓練後發現，身體的恢復超出預期，甚至在練習賽時跑出與上一屆相同的水準，看見衝擊獎牌的競爭力。

最終與隊友們的共同努力下，在極限消防員男子18+團體賽中獲得銅牌。當下的感動是無法形容的，因為這一路不論是心理創傷的恢復還是身體的復健，身心的痛苦讓我在每天夜深人靜時流淚，在這一刻獲得短暫的救贖。

雖然美國-阿拉巴馬州世界警消運動會的比賽結束了，但我的復健之路仍還有很長的路要走，我會持續努力，除了讓自己變得更強壯外，也希望藉由我的故事激勵更多遇到挫折的人們永不放棄堅持下去！

二、最印象深刻的一件事：

這一次比賽我除了是選手的身分外，也是消防專項競技的總教練，帶著好幾位初次參加世界警消運動會的選手面臨高張力的比賽壓力。一開始的緊張失誤與獎牌擦肩而過，但展現強大的心理素質及韌性達到全員奪牌的壯舉。

三、國際交流經驗：

從上一屆的賽事讓我們認識許多外國消防員，並且在去年舉行極限消防國際邀請賽邀請世界級的消防員前來參賽。這次最大不同是世界警消運動會首次與消防挑戰賽合辦(消防挑戰賽有如大聯盟般的競技強度，極限消防員相比之下是輕鬆很多的比賽)來自更多國家的世界知名的消防競技選手，也透過這個機會與選們手交流並且讓選手們認識台灣。

四、建議與啟示：

希望獎牌獎金制度改善，避免因為特定選手年齡、體重分組較少競爭者關係，現場加報項目變成獎金獵人。

五、附錄：賽事照片：



圖1-台灣先鋒者-消防專項競技團隊



圖2-與捷克、巴西老朋友於美國住家聚會



圖3-極限消防男子18+團體賽銅牌



圖4-消防挑戰賽剪影



圖5-消防挑戰賽剪影



圖6-消防挑戰賽剪影



圖7-消防挑戰賽剪影



圖8-極限消防員剪影

(十二) 12-桃園市政府消防局-陳俊陽

序	項目	內容
一	姓名	陳俊陽
二	服務單位	桃園市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、極限消防員35+個人賽、團體賽 二、消防挑戰賽40-個人賽、團體賽 三、消防快速車操、水桶汲水 四、健力93KG- 35+
六	獲獎紀錄	一、極限消防員35+團體賽金牌 二、健力93KG- 35+銀牌

一、參賽心得：從一人啟程，到一群人——我對極限消防員的體悟

2019年

我獨自報名了極限消防員--自費自假。

我一個人踏上世界警察消防運動會（WPFG）的賽場。

沒有人指引，沒有前人經驗，一切從零摸索。

賽場上我表現得非常糟，帶著失落的心情回國，但我認為，極限消防員是我們消防員專屬競技文化的正確方向。

2023年。

台灣先鋒者第一次以六人團隊的規模，站上世界賽場--自費自假。

我們不再孤單，彼此照應、一起成長。

我們看到台灣消防專項運動員的可能性，我開始為了這個願景更積極的佈局。

二、籌備2025年

我與 TOM 總教練討論選手培訓計畫、開設培訓機制，就是希望台灣的消防運動員不再孤軍奮戰，有舞台、有資源、有訓練方式、有團隊，甚至，有一些贊助。

我開始為了這個願景更積極的佈局，與消防署共同討論、撰寫選手計畫，讓資源擴大，讓更多人可以有廣泛的「公費公假」身分去參加比賽。

接著舉辦國際極限消防員邀請賽事，讓台灣選手有資格可以報名 WPFPG"極限消防員"的方式。

辦這場比賽也去了我半條老命，非常非常的累。

最後，團隊規劃行程、機票、住宿、人車編組等事宜，並思考可能的風險，一一排除。

包含舉起國旗帶隊進場，也是做了很多功課，因為要避免影響運動員權益的前提下去做，以及與警政署的周旋....

2025年美國阿拉巴馬，這次，我們以18人的團隊，浩浩蕩蕩踏上世界警消運動會。

從一人，到六人，再到十八人，這是文化的萌芽與壯大；每個人都是點燃極限消防員這份文化的火種。

這份精神，最終燃燒成了不同的形狀；但相同的是，每位選手都散發著光芒。

三、為何而戰

與台灣先鋒者前行的夥伴，每個人都有各自為何而戰的理由。

我的部分，則不是為了短暫的榮耀而來，而是為了打造屬於台灣這塊土地的消防運動文化而戰。

最後，每個人結束旅程後，或多或少都有各自的規劃。

無論如何，成為其他人的燈塔；不論身在何處，都能以自身的光照亮他人。

我是台灣先鋒者隊長，無論航向多遠的海洋，永遠記得養育你的搖籃——台灣先鋒者。



圖1-開幕式典禮



圖2-開幕式典禮



圖3-消防快速車操

(十三) 13-桃園市政府消防局-朱智恩



極限消防員（Ultimated firefighter）作為主要備戰和訓練的項目，兩年期間經歷幾次比賽的經驗，心裡對此充滿緊張與期待，想知道自己的能耐如何。

第一關水帶衝刺的重量遠遠超過我們平時的習慣，美國寬大又厚實的水帶捲起來手感也不同，在練習日的時候，最後十公尺定在原地走不動，體重和力量影響甚劇，自己還在猶豫要不要分成兩條水帶單獨拖行。然而比賽時的腎上腺素逼著自己再慢也要一次走完；更神奇的是，同一關第二天團賽竟然比個人賽快了十秒完成，果然平時的訓練還是要再加重一點，身體適應是相當重要和容易。

第二關的塔高看似四層樓，實際上的高度應該比我們平時練習的高了一層，看著國外選手又粗又高的身材，水帶拉個七八把就到了，我都要拉到十二把，然而這些都不是最大的問題，前年在螺牙式分水器爆炸，這次在個人賽出

現一樣的問題，我一定是有什麼障礙，花了十秒鐘在轉那隻分水器，結束後有些無奈，盡了全力，但有些事情好像就是單純不擅長加上一點壞運氣，抹殺掉了前面那些努力。

第三關與第四關，就分別是肌力與耐力的展現，如自己預期，在拖帶假人慢了一些；爬樓梯又追上一些。最終總排第五，分組第一，結束個人賽事；團賽中為各自的項目拼盡全力，搶到第三名，沒有留下遺憾。好像每次都能在年齡組別上佔到一點便宜，至少感覺自己追上了前段選手的成績，所有的訓練都會累積，回報給身體。

心裡的壓力和負擔，在第一階段的賽事就得到釋放。

要說這次美國行最大的收穫，就是看到消防挑戰賽（**firefighter challenge**）的世界頂級選手，甚至不敢說自己是與他們競賽，不如說是欣賞他們的表演，我們四人接力的成績甚至不如他們單人完賽，每個 **lion's den** 的選手都是無法想像的強壯和快速，沒有親眼看過他們比賽，不會知道消防運動的天花板是如此的高，更深深體會到他們對於這項運動態度和專精，融入在他們無時無刻的生活和訓練，然後年復一年的比賽，創造更快的紀錄，這是我自認現在與未來都做不到的事。儘管不是主力訓練項目，也沒有任何奪牌機會，我和安育秉持著來都來了精神，留到晚上的雙人賽，因為賽程變動與熟悉的捷克隊同時上場。哨聲響起，我與捷克怪物抓起水帶上肩，在上樓衝刺時內側手還會互相碰撞，一起抓到繩子猛力往上拉，雖然因為發生失誤，早早就落後失去競爭力，讓第二棒的安育跑了一個寂寞。

也許將來我不會再參加消防挑戰賽，也許我只是捷克怪物眾多對戰裡毫不

起眼的小角色，我仍會記得這個特別的一晚，記得那一刻，拼命跨步不甘落後的自己。

Muster 快速車操和架梯水袋接力，作為模擬傳統消防救災競賽項目，我們都戲稱消防趣味競賽。參賽的隊伍通常不太多，我們因此以為有相當大的機會奪牌。殊不知這次的印度和越南隊有備而來，超強的默契和戰術讓我們大開眼界，沒有經過一定的練習絕對無法達成。我們這一隊在比賽完就知道沒機會了，另一隊夥伴卻發揮超水準的表現，直到宣布前，都不曉得究竟有沒有名次，事關此趟旅程是否大家都能圓滿得獎，每個人心裡都這麼懸著。直到宣布的那一刻，現場沒有人會知道，為何有一群人在這個相對冷門的項目得了銅牌，會如此興奮、瘋狂，歡呼吼叫中分不清楚是淚水還是口水，箇中滋味在我們擁抱彼此時早已不言而喻。

Stair race，一如既往是更加漫長的痛苦，雖然主辦方很鬧，面罩氣瓶準備不足，變成大家全裝揹氣瓶不吸內氣，感覺就少了那麼一點消防味兒。過程依然需要更多注意力在控制速度和呼吸，畢竟我是很容易熱當的體質，33層樓，6分23秒，雖然最後算錯樓層，沒有用盡全力就到終點了。在分組拿到銀牌，總排名普普通通，依然有被幸運眷顧，看來下次備賽肌耐力和耐熱訓練要再多努力。

要說所有比賽結束，最痛苦的絕對是無裝爬梯，沒有了裝備的顧忌，速度可以再開上去，而且有爬過一次全裝樓梯，走第二遍更熟悉路線，可以放心不加思考的跑，在最後確定終點樓層的情況下就可以榨乾最後一絲力氣，一過終點直接倒在志工身上，攙扶著走向座位上，久久站不起來，最後成績總排也比

全裝來得理想，這個銅牌我自己非常滿意。

相較前年加拿大的比賽，我這次賽前加入更多長距離登階的訓練，也拉著分隊的學長們一起練習，無限登階地獄列車，每個禮拜都在找人上車，而且這次全裝爬梯還有比我資深，成績更快的英熙學長，讓這條漫漫消防比賽之路，有了一起奮鬥努力的目標。

賽事旅程來到最後一天，為了前年看到漂亮的完賽獎牌而報名的半馬，結果這次什麼都沒有。而其實最後兩天的所有比賽都沒有獎牌，原因是主辦方準備得不夠，只說補寄到各自的國家，會不會有還不曉得，實在是很自由開放的風格！

而且主辦方規劃的跑步路線十分無聊，沒有一點城市觀光的氛圍，還安排我們跑在鐵路旁邊原路折返的路線，好在我們有一群都沒在練跑的朋朋們，一起半死不活的完賽。一路跟著英熙學長跑起來就是穩，直到最後三公里感覺自己還有一點餘力，看了看錶，好像有機會可以跑得比我五年前特考受訓完的半馬成績再快一點，不知死活的往前加速，最後1小時48分完賽，目標達成了，換來坐在地上抽筋十幾分鐘動不了，接下來一個禮拜無法好好走路，全身各種疼痛。甚至右邊膝蓋到現在都還感覺到腫脹，彎曲還是稍微不適。結論就是沒練跑不要亂跑，有害身心健康。如今我已經有在開始跑步了，為了明年的 Hyrox!

最後感謝先鋒者的積極努力，消防機關和承辦人的認可，在有限資源下，讓為國爭光、出國比賽這件事變得不再困難而遙遠，讓我可以跟身旁有興趣的消防朋友都這麼說：要不要努力練一下，下次我們一起出國比賽！

感謝小茜、老查的隨行拍攝，為我們留下賽事的精彩瞬間，本來想從旁拍

攝你們的努力的樣子，試著呈現白日夢冒險王最後那張神秘底片的感覺，看來我還是好好專心比賽好了。

給自己的期許：永遠抱持著充滿樂趣與期待的心情，去認真練習，挑戰下一件事、下一個任務、下一個比賽，那好玩的事就會一直不斷發生。



(十四) 14-桃園市政府消防局-馮至華

序	項目	內容
一	姓名	馮至華
二	服務單位	桃園市政府消防局第三大隊蘆竹分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、消防挑戰個人18+ 二、消防挑戰團體 三、極限消防員團體18+ 四、傳統汲水及射水 五、室內划船男子500M 30+ 六、室內划船混雙1000M 30+
六	獲獎紀錄	一、室內划船混雙1000M 30+ 金牌 二、極限消防員團體18+-銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

2023年第一次參加世界警運動會，親身體會到世界級的強壯，被震撼到的同時也多了一個目標，希望能將獎牌及更多的強壯文化帶回台灣

這次比賽地點在美國阿拉巴馬州的伯明罕，與世界超過70國8000名以上的選手一同參與這次的盛會，本次參加了極限消防員、消防員挑戰、傳統汲水及射水等消防專項還有室內划船混雙項目上一次在極限消防團體賽我們離頒獎台差了四秒，這兩年我們努力訓練，投入大量時間精力，希望能夠拿下獎牌回來

最終我們克服了時差，克服了從未使用過的器材，克服了傷痛成功拿下了團體銅牌，感謝我的隊友及團隊這份榮耀屬於每一個人

二、最印象深刻的一件事：

在 CrossFit 的比賽現場完成比賽的選手會去鼓勵還在努力的選手，即使他們是對手，不分國家全場的觀眾都會為了場上還在奮戰的選手大聲吶喊加油，即使彼此語言不通也能深深感受運動的魅力。

三、國際交流經驗：

交換衣服及臂章是比賽中不可缺少的一環，尤其是與自己的對手互相留下對方的紀念品是我很寶貴的回憶。

我們也參觀了美國當地的消防局了解當地的裝備器材、制度、戰術，一切的一切都相當不容易感謝自己有來這一趟。

四、建議與啟示：

如經費足夠可考慮聘請兩位防護員避免一人工作量過大

五、附錄：賽事照片：



圖1-極限消防員競賽



圖2-極限消防員裁判合照



圖3-極限消防員競賽

(十五) 15-臺中市政府消防局-林顯宗

序	項目	內容
一	姓名	林顯宗
二	服務單位	臺中市政府消防局特搜大隊大誠分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、健力74量級30+ 二、臥推74量級30+ 三、柔術77量級30+ 四、田徑標槍30+ 五、腕力
六	獲獎紀錄	一、健力74量級30+金牌 二、臥推74量級30+金牌 三、柔術77量級30+銀牌 四、田徑標槍30+銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

能代表臺灣參加2025年在美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，是我職涯中一段難能可貴的經歷。此次我參加了五個不同類型的賽事：健力74公斤級30+、臥推74公斤級30+、柔術77公斤級30+、田徑標槍30+及腕力，項目類型橫跨力量、技術與爆發力的挑戰。

備賽期間最艱難的，是如何在繁重的消防工作與高強度訓練之間取得平衡。消防勤務的排班不固定，經常需輪值夜班、出勤各類緊急事件，身心壓力大，體能恢復時間也相對有限。我只能利用零碎時間進行訓練，有時候是清晨出勤前、有時是深夜回家後，一點一滴地累積體能。這段過程極為辛苦，但也鍛鍊出我更強的自律與抗壓能力。

抵達當地後，我努力調整作息以克服時差，並在空檔時間持續自主訓練，保持比賽狀態。這場賽事匯聚來自全球的菁英選手，與他們同場競技，不僅是對實力的檢驗，更是一次視野與技術的全面提升。

最終，我榮獲健力與臥推金牌、柔術銀牌、標槍銅牌，這些成果不僅來自於長期訓練的積累，更是堅持不懈、在工作與生活中努力調配時間的成果。這段過程讓我深刻體會，只要目標明確，並持續投入，就沒有不能克服的困難。

二、最印象深刻的一件事：

在健力比賽中成功打破大會紀錄，當他喊出“new~word ~record!”，並突破個人最佳紀錄，當下聽到場邊台灣代表團的歡呼聲，內心激動萬分。站上頒獎台、看到國旗升起的那一刻，我深刻感受到身為消防員、同時也是臺灣代表的責任與榮耀。那份感動至今仍難以忘懷，也成為我未來持續訓練、挑戰自我的動力來源。

三、國際交流經驗：

這次賽事讓我有機會參加當地消防單位舉辦的聯誼活動，與來自世界各地的消防員相互認識與交流。我們交換國家徽章、分享彼此的訓練方式與實務經驗，也探討各國在救災、體能訓練、器材使用上的異同。這種跨國互動不僅拓展了我的國際視野，也建立了寶貴的人際網絡，讓我看見更多不同文化背景下，消防員共同的熱情與使命感。

四、建議與啟示：

本次賽事消防代表團選手比以往多上不少加上後勤團隊、映良以及帶隊官十分可靠且親切，反應任何問題都能立即幫忙處理，讓本次旅程順利完成，很希望下屆 WPF 也看見他們，這會讓選手們很安心。

選手團也橫掃很多項目，實屬不易，依原定獎勵方式與補助標準可能無法雨露均霑，希望下一屆將奪金能設定一個領取上限，機票住宿補助則依有無奪牌來配發，這將會有以下好處：

(一)選手會挑選較專精的運動項目，展現體育精神，增加競賽可看性。

(二)避免認真訓練的選手獲得的獎金無法超越部分年紀/組別優勢的選手。

(三)鼓勵消防員投入訓練來獲得回報，而不是投機得獎。

五、附錄：賽事照片：



圖1-與同場競技選手交換衣服



圖2-健力項目頒獎典禮



圖3-柔術項目競賽過程

(十六) 16-臺中市政府消防局-廖坤帝

序	項目	內容
一	姓名	廖坤帝
二	服務單位	臺中市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、臥推(Bench Press) 35+ 105KG- 二、健力(Push Pull) 18+ 105KG-
六	獲獎紀錄	五、臥推(Bench Press) 35+ 105KG -銀牌 六、健力(Push Pull) 18+ 105KG- -金牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

能夠代表臺灣參加2025年在美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，對我而言是一段難得且值得珍藏的經歷。這場賽事集合了來自全球七十多個國家的警察與消防員，不僅是體能與技術的競技，更是一場國際間的交流盛會。

此次參賽項目是臥推與硬舉兩個健力項目，有著之前兩次的參賽經驗，報名參加希望能挑戰自己的紀錄。備賽期間，將重心放在最大力量的提升，並特別加強握力訓練，因為硬舉比賽時手一鬆就可能功虧一簣。這段備賽路並不輕鬆——去年我因病將近半年無法訓練，這次是一步一步把力量追回來的過程。

除了力量訓練，體重控制同樣是一大挑戰，從最重的116公斤，一路降到比賽過磅當天的103.6公斤。飲食上選擇高蛋白、低熱量的原則，並透過大量攝水與脫水策略來確保過磅順利。因為住宿在 Airbnb，三餐幾乎都自己準備，美國當地高蛋白餐點的準備出乎意料的容易，很適合健身飲食。

在當地很幸運地找到一間設備完整、非常適合健力選手的健身房，讓我能夠在比賽前保持訓練強度。與隊友們在國外備賽團練氣氛特別不同，與健身房

館主交流時，彼此互相贈送紀念 T 恤，這份心意讓大家感受到當地人的友善與支持。

比賽當天的現場氣氛非常熱烈，我是該項目的最後一位選手出場，全場觀眾、裁判、主持人都齊聲加油，氣氛達到最高潮，雖然最後一把嘗試失敗，臥推與硬舉的成績也沒有達到預期目標數字，但還是很順利的破了大會紀錄奪得獎牌，能在這樣的舞台全力一搏，本身就是一次難得的經驗，也讓我更明確自己的不足與下一步該加強的方向。

二、最印象深刻的一件事：

比賽中突破大會紀錄，全場狂歡，那一刻覺得很興奮也很開心，自己的努力展現在這麼好的國際舞臺，被世界看見，令人覺得感動，希望未來還有更多機會可以參與這樣的交流活動

三、國際交流經驗：

賽事過程中，參與當地消防局的兄弟會聯誼活動，邀請各國消防人員一同至現場歡慶，交換到不同的紀念徽章，認識來自世界各地消防員，留下彼此聯繫方式，更進一步交流彼此國家消防體系的作法，

四、建議與啟示：

這次經歷讓我明白，備賽過程中的體能與技術準備固然重要，但在國際舞臺上，臨場的心態與與人互動的能力同樣關鍵。未來我希望能嘗試更多不同類型的比賽項目，例如腕力、躲避球比賽等，讓自己在多元的挑戰中成長。同時也建議想參加國際賽事的同仁，不僅要做好技術與體能準備，也要提前熟悉當

地文化與環境，這樣才能在比賽與交流中，都發揮出最佳狀態。

值得一提的是，這次不同於以往公費名額只有5、6名選手參加，參加人數是歷年最多的一次，能與這麼多來自不同縣市的優秀同仁並肩作戰，不僅讓比賽過程更熱鬧，也讓彼此之間的凝聚力更強，這份團隊精神，也是我此次參賽最大的收穫之一。

五、附錄：賽事照片：

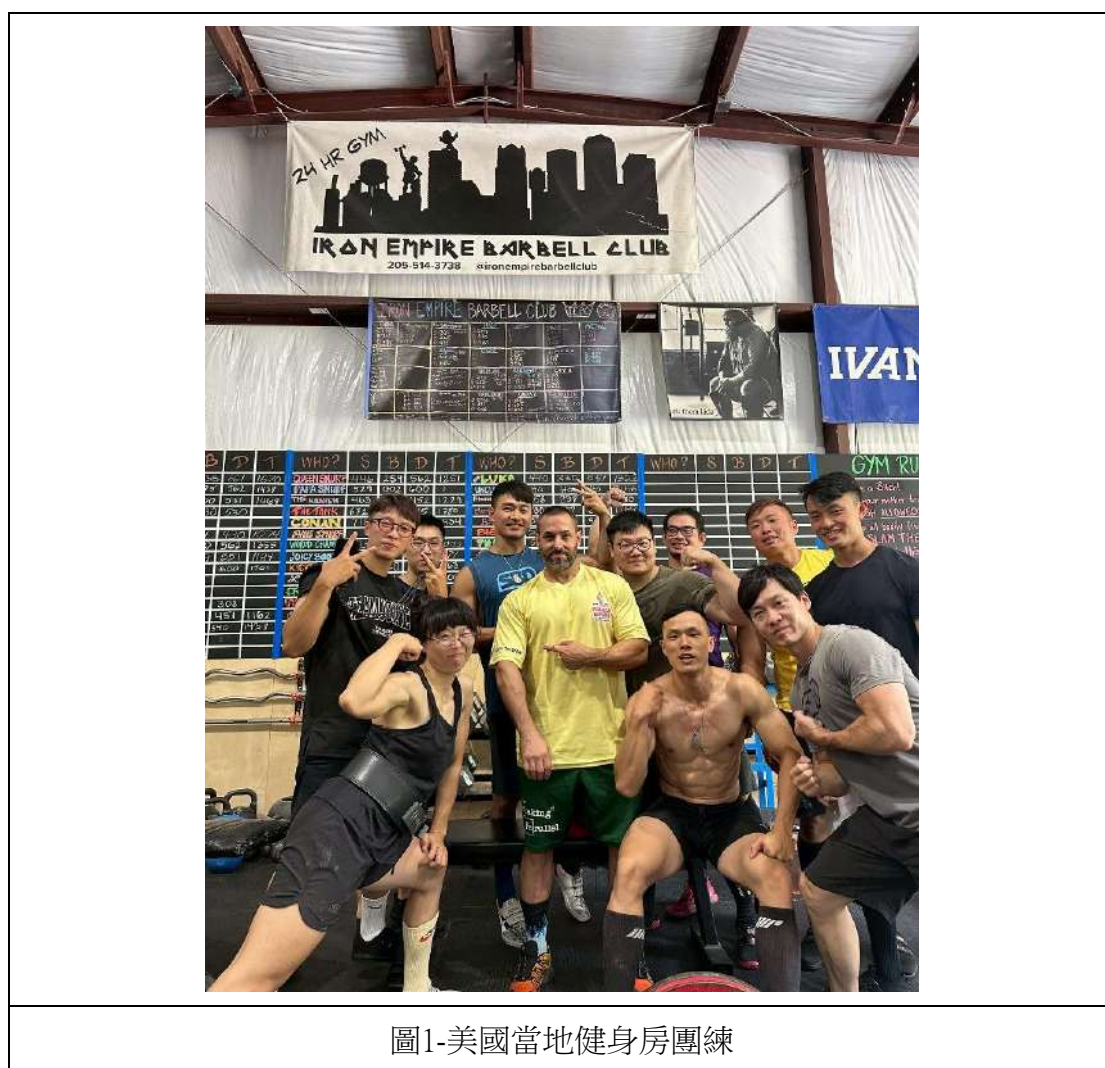


圖1-美國當地健身房團練



圖2-健力項目奪金



圖3-健力團選手賽後與裁判及工作人員合照

(十七) 17-臺中市政府消防局-李熙軍

序	項目	內容
一	姓名	李熙軍
二	服務單位	臺中市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、Bench Press 66KG(18+) 二、Push Pull 66KG(18+) 三、網球
六	獲獎紀錄	一、Bench Press 66KG(18+)-金牌 二、Push Pull 66KG(18+)-金牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

第一次踏上世界警消運動會的舞台，對我來說不只是一場比賽，更是一段跨越極限、自我挑戰的旅程。當我穿上代表台灣的服裝，站在來自世界各地的警察與消防員中間時，心裡湧上的，是一種無比的榮譽感與責任感。

在比賽前的數個月，我利用下班時間訓練，天氣再熱、再累都沒有放過自己。因為我知道，這不只是個人的成績，更是展現台灣消防員韌性與專業精神的機會。場上，每一次的衝刺、每一下的爆發力，都讓我感受到自己平常訓練的成果被一點一滴兌現。然而，比賽並不總是順利的，有些項目表現未如預期，也有遇到對手的實力遠超我想像的時候。那種壓力，逼得我必須在短短幾分鐘內調整心態、集中精神。

回到崗位後，我會繼續把這份精神延續下去，不只在工作中全力以赴，也會鼓勵同仁多參與國際賽事，讓世界看到台灣消防的實力與熱忱。

這次參賽，最大的收穫不是獎牌，而是那份來自全球警消的團結與尊敬。我學到的，不只是運動技巧，更是面對壓力時的韌性，以及在挑戰中找到自我價值的能力。

二、最印象深刻的一件事：

高雄的戴忱晟學長，因為羽球項目臨時缺雙打搭檔，臨危受命頂上場，前一天買了一雙羽球鞋，沒有充足的準備也沒有與搭檔配合過，並且頂著剛比完極限消防員項目的疲累身軀，每場比賽都像在挑戰身體極限，但學長沒有退縮，他和搭檔不斷互相鼓勵、調整策略，即使體力幾乎見底，仍然咬牙撐到最後一顆球落地。在一天之內奮戰十場比賽，最終擊敗數十組各國好手，在羽球男子雙打項目奪下銅牌！

對我來說，學長的故事就是 WPFPG 精神的縮影——即使臨時上場，也要全力以赴；即使沒有萬全準備，也能憑著決心創造奇蹟。

三、國際交流經驗：

在賽後的交流中，我和不同國家的選手分享了彼此的訓練方式與工作經驗。有人講述在零下的環境救援的故事，有人說在叢林火場中與時間賽跑的經歷。那一刻，我明白，我們雖然來自不同國度，但都有相同的使命——保護生命、守護安全。

四、建議與啟示：無。

五、附錄：賽事照片：



圖1- 會場合影



圖2- 當地消防分隊參訪



圖3- 賽後由學長協助按摩

(十八) 18-臺中市政府消防局-陳俊羽

序	項目	內容
一	姓名	陳俊羽
二	服務單位	台中市政府消防局第三大隊溪湍分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月29日
五	參賽項目	七、極限消防個人賽30-34：銅牌 八、極限消防員團體賽18+：銅牌 九、消防挑戰賽 十、Muster 傳統汲水滅火團體賽 十一、 半程馬拉松
六	獲獎紀錄	十二、 極限消防個人賽30-34：銅牌 十三、 極限消防員團體賽18+：銅牌 十四、 Muster 傳統汲水滅火團體賽:銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

2024 年初，我很幸運地參與了「台灣先鋒者」的訓練計畫，每月一次的團練，原本滿懷熱情投入，但過程卻並不如想像順利。三月初一次救災勤務中，我不慎傷到手腕，原以為只是輕微骨裂，石膏固定兩週即可痊癒，沒想到骨頭碎裂後無法復位，也不建議開刀。就在手傷未癒之際，四月中又因幽門桿菌感染，引發嚴重胃食道逆流與胃潰瘍。夜裡一躺下就反酸灼痛，常被胃痛驚醒，長期睡眠不足與身體不適，讓我這個平時靠運動與美食紓壓的人，身心都陷入低潮。

直到六月，情況才逐漸好轉。我開始拼命追回兩、三個月的訓練空檔，告訴自己一要做就做到最好，不只追上大家，更要超越自己。然而，在「台灣極限消防員國際邀請賽」前一個月，髖關節開始劇痛，早晨起床還伴隨落枕般的僵硬感，翻身、走路都疼痛不已。我四處求醫，嘗試按摩、中醫針灸、復健等方式卻無改善，甚至一度以為比賽與我無緣，努力全數付諸流水。直到賽前一週，

確診為家族遺傳的僵直性脊椎炎。在止痛藥的幫助下，我咬牙繼續訓練，只為找回先前的手感。最終，我在 30 – 34 歲個人組拿下第五名，也因此取得了 2025 第21屆世界警察消防運動會的參賽資格。

有了去年的經驗，我更加珍惜每一次訓練機會。除了每月的團練，休假甚至上班空檔，我都會安排專項練習，努力在勤務、業務、休息與訓練間找到平衡。

第一戰：極限消防員個人賽

第一項「水帶任務（Hose Task）」是我最有自信的項目，也是隊上最快的。然而比賽現場使用四寸水帶六條，與我們平時訓練的兩寸半四條完全不同，體力與肌力成為關鍵，導致我在最擅長的项目反而失利。雖然失落，但我提醒自己比賽還沒結束，後面三個項目一架梯及器材運送（Weight and Strength）、破壞重物與傷患救援（Obstacle Course）、負重爬梯（High Rise Obstacle）—我都全力以赴，最終奪下組別銅牌。

第二戰：極限消防員團體賽

團體賽的壓力比個人賽更大，因為成績不只是自己的榮耀，更關乎隊友。我負責負重爬梯，一心想做到最好，但起步第一步就失足跌倒。雖然只是不到一秒的意外，當下卻覺得時間被拉長，彷彿對手已經遠遠領先。聽到場外隊友的吶喊，我迅速爬起全力追趕，兩人幾乎同時衝線，僅差 0.67 秒！我們最終拿下銅牌，與銀牌的差距不到一秒。雖有遺憾，但這正是比賽的魅力——跌倒就立刻爬起，並告訴自己下次不能再犯。

第三戰：消防挑戰賽

這是源自美國、規模盛大的比賽。我雖在團隊中取得最佳成績，但與國際選手相比仍有差距，這份落差讓我看見世界的廣闊，也激起更強的鬥志。

二、最印象深刻的一件事：

第四戰：團體賽 Muster

在 Muster 賽中，我擔任隊長，隊上兩位學長尚未獲得獎牌，大家的求勝心更為強烈。雖然在台灣已有自製器材反覆訓練，但比賽現場各國對手同樣有備而來，競爭激烈。團體賽每個人的角色都很關鍵，任何失誤都可能引發連鎖反應。我們是最後一組上場，看到其他隊採用不同策略，隊員建議改變方式，但我選擇堅持最熟悉、最有把握的戰術，降低失誤風險。結果我們以第三名作收，全隊歡呼如同奪冠，因為這份榮耀屬於每一位全力以赴的夥伴。

三、國際交流經驗：

一年前，我無法想像自己能遠赴美國參賽，更無法想像能揮舞台灣國旗站上頒獎台。那一刻，身為消防員的榮譽感油然而生。與來自各國的警消選手交流後，我更深刻體會到——這份職業的價值與驕傲，並不分國籍。未來，我將持續精進自己，帶著榮耀與熱情，再次迎向挑戰。

四、建議與啟示：

非常感謝防護員朱寧學姊的幫助，但賽事眾多比賽選手數量龐大，僅有一位防護員還是太過吃緊，希望可以增加防護員數量已應對眾多甚至同時間進行的賽事，再次感謝陪同的長官們，都非常親切、可靠。

五、附錄：賽事照片：



圖1-消防挑戰賽選手入場



圖2-極限消防員個人賽-水袋任務



圖3-極限消防員個人賽-台灣包辦金銀銅



圖4-極限消防員團體賽-負重爬梯



圖5-極限消防員團體賽-銅牌



圖6-消防挑戰賽-破壞任務



圖7-Muster



圖8 - Muster



圖9- Muster 銅牌



圖10- 消防挑戰賽

(十九) 19-臺中市政府消防局-楊敏加

序	項目	內容
一	姓名	楊敏加
二	服務單位	台中市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、室內划船(女子2000公尺30+) 二、室內划船(混雙1000公尺) 三、室內划船(女雙1000公尺) 四、極限消防員個人賽(女子18+) 五、極限消防員團體賽(女子18+) 六、消防人員挑戰團體賽 七、Muster 消防水帶車 八、Muster 傳統汲水滅火團體賽 九、半程馬拉松
六	獲獎紀錄	一、室內划船(女子2000公尺30+)-金牌 二、室內划船(混雙1000公尺)-金牌 三、極限消防員團體賽(女子18+)-銀牌 四、室內划船(女雙1000公尺)-銀牌 五、Muster 傳統汲水滅火團體賽-銅牌

一、參賽心得

我與消防競技的緣分，始於2023年。當時台灣先鋒者的隊長剛從加拿大的世界警消運動會回國，希望能有更多女性選手投入這項結合體能、技巧與團隊合作的賽事。我受邀加入先鋒者的諮詢會，並於2024年參加台灣極限消防國際邀請賽，憑藉著不錯的成績爭取到公假資格，順利踏上今年的世界舞台。

抵達美國後，真正的挑戰才開始，比賽現場所使用的裝備與我們平日訓練差異極大，例如當地水帶尺寸比台灣大近兩倍、重量更是驚人，導致原本熟悉的戰術節奏被打亂，體力分配也因此出現落差，甚至影響了成績，這讓我在極限消防個人賽的第一個項目-水帶任務的項目中遭遇了不小的挫折，也一度感到沮喪，但個人賽還有三個項目，我必須馬上調適心情發揮出自己的實力。

正因如此，我深刻體會到消防競技不只是體能與技巧的比拼，更是臨場應變與快速適應的考驗，吸取了個人賽的教訓，我在隔天的團體賽中調整策略、分配體力，最終超越了原本的預期表現。比賽不僅是爭取名次的戰場，更是學習與成長的過程。雖然個人賽留下了遺憾，但我相信這些經驗會成為日後進步的養分，下次再踏上賽場時，我會更堅定、更從容。

二、最印象深刻的一件事

比賽行程緊湊，每天都必須全神貫注，不僅要應付激烈的賽事，還有賽前說明會、過磅檢錄等程序，加上語言不通，對心智與體力都是雙重考驗。

然而，讓我最難忘的卻不是頒獎台上的榮耀，而是最後一天參加半程馬拉松時的兩個小時。那是出國十幾天以來，第一次真正獨處、與自己對話。跑在伯明罕的城市道路上，我感受到前所未有的放鬆，先前累積的壓力與緊繃感隨著呼吸與步伐慢慢釋放。陽光灑落在街道上，我一邊奔跑，一邊拼湊這十幾天以來的點滴，比賽的衝刺、與隊友的鼓勵、語言障礙的挑戰、以及跨文化交流的喜悅。這趟旅程的意義，也在那段路程中慢慢沉澱下來。

三、國際交流經驗

世界警察消防運動會是一個難得的國際舞台，聚集了來自全球各地的消防與警察好手。在室內划船女子個人賽中，因賽事分齡，場上同時有不同組別的選手同場較勁。我在30+組別奪下金牌，而與我並肩競速的35+組別的墨西哥選手，實力同樣驚人，我們的最終成績僅相差0.2秒。賽後，我與她互贈紀念服並留下聯繫方式，這段跨越國界的友誼，成為此次比賽最珍貴的收穫之一。透過交

流，我更加確信消防精神沒有疆界，真正的專業是在彼此尊重中學習，在互相激勵中共同成長。

四、結語

這趟伯明罕之行，收穫的不只是獎牌，更是一段讓我突破自我、重新認識消防競技的旅程。備賽的辛苦、比賽的緊張，到獲獎的喜悅與馬拉松的沉澱，每一步都刻畫在我的記憶裡。未來，我希望更多女性投入消防競技的行列，也讓世界看見台灣消防的實力與熱情。

五、附錄：賽事照片：



圖1-極限消防賽-水帶任務



圖2-極限消防賽-負重爬梯



圖3-極限消防團體賽-銅牌

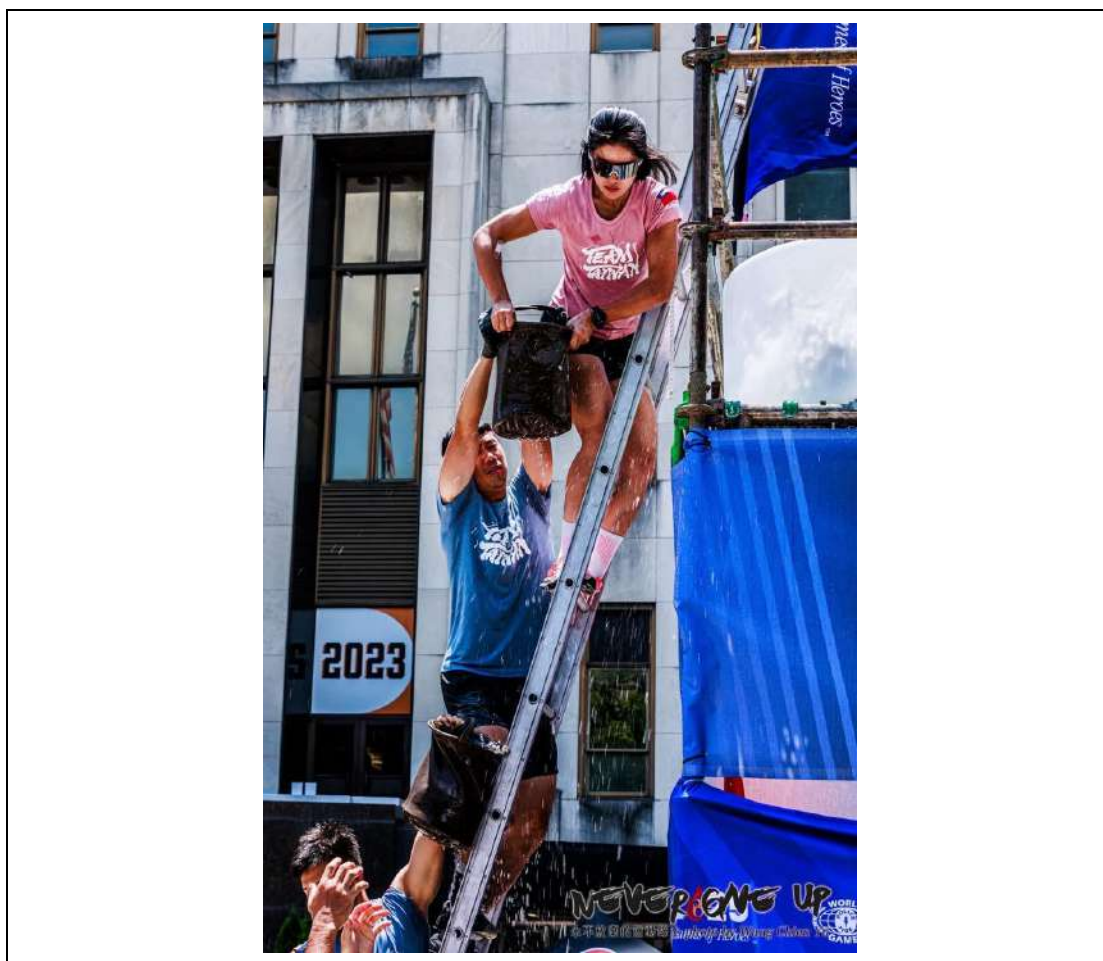


圖3- Muster 傳統汲水滅火團體賽



圖4- Muster 傳統汲水滅火團體賽-銅牌



圖5- 伯明罕當地消防隊交流合影



圖6- 墨西哥室內划船好手交換紀念服



圖7-室內划船(混雙1000公尺)-金牌



圖7- 最後一場賽事-半程馬拉松賽

(二十) 20-臺中市政府消防局-江語庭

序	項目	內容
一	姓名	江語庭
二	服務單位	台中市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、極限消防員女子(個人30+、女子團體18+) 二、消防人員挑戰賽(男女混團體18+) 三、Muster 四、女子室內划船重量級(30+) 五、女子室內划船(女雙30+)
六	獲獎紀錄	一、極限消防女子團體18+ -銀牌 二、女子室內划船重量級個人賽30+-銀牌 三、女子室內划船(女雙30+)-銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

2025年有幸以消防員的身分代表台灣，前往美國參加世界警消運動會（World Police and Fire Games），這不僅是一場體能與技巧的競技，更是一段挑戰自我、超越極限、拓展視野的旅程。

回想去年10月底，台灣舉辦了第一屆極限消防員國際邀請賽，當時台灣先鋒者團隊邀請了許多國際頂尖好手來參加，那真的是我們第一次近距離見識到世界級的強者。他們的體能、技術與臨場反應都遠遠超乎我們的想像。很多人一開始都只是抱著觀摩學習的心態去比賽，沒想到站上場的那一刻才真正體會到什麼叫做世界級強度。看著他們舉重若輕地完成每一個項目、毫不猶豫地處理高壓情境，那種穩定與爆發力真的讓人又震撼又佩服。而這樣的第一次震撼教育，也成了我們之後半年多不斷進化的起點。從那場比賽結束後，我們幾乎沒有鬆懈過每個月固定團練、每一次都更逼近國際標準。不是為了證明什麼，

而是因為我們開始相信：只要肯投入訓練、調整，台灣的選手一樣能站上國際舞台，甚至擊敗過去讓我們驚嘆的對手。

抵達美國後，第一件事就是適應當地的氣候、時差與環境。比賽場地地形不同、器材品牌不同、規則細節也與台灣略有差異，加上賽前只有極短時間能進行試跑與場地熟悉，所有的臨場調整與策略都必須迅速且準確。這時我真正體會到，在台灣扎實訓練出來的應變能力，是多麼關鍵。

當天氣溫超過35度，又必須穿著全套的消防衣、帽、鞋，對選手體能是一大考驗。賽前腦袋一直在想接下來每個動作要怎麼做，流程和細節都很清楚，像一部預告片在腦中一幕幕播放。但當裁判的哨聲一響，其實什麼都來不及想了，大腦瞬間空白，身體就自己開始動了，完全是靠平常訓練的反應在支撐。一路做、一路衝，直到體力快撐不住的時候，那些痛苦才慢慢湧上來，從肌肉、從神經一點點爆發出來。回想當時完全就是靠著意志力在支撐，痛苦到只想直接結束，但又不想放棄、不想輸。撐到終點的那一刻，身體才終於肯停下來，可是心裡還是有種不甘心，因為你知道自己真的拼盡全力了，也努力地在每個項目中爭取最佳表現。

最終，我在極限消防員挑戰賽中榮獲銀牌。站上頒獎台那一刻，我腦中浮現的不是掌聲或榮耀，而是一幕幕訓練時汗流浹背、跌倒又爬起來的畫面。這面獎牌，象徵的不僅是比賽的成績，對我來說，是我一路走來對消防這條路堅持不放的最好回報。

此次參賽，也與來自世界各地的消防員進行交流。透過互相觀摩與分享，我深刻體會到，儘管語言不同、文化各異，但大家對於守護生命的信念卻是相同的。這讓我對自己的工作產生了更深層的認同與驕傲，也促使我在回台灣後，更願意將這些國際經驗分享給同仁，讓更多人了解消防競技不只是比賽，更是一種專業的延伸與進化。

我相信，唯有不斷提升自己，並帶動團隊一起進步，才能在下一次的世界舞台上，再次寫下屬於台灣的光榮篇章。

二、建議與啟示：

在本次比賽中，防護員的配置明顯不足，呈現供不應求的情況。然而，朱寧防護員展現了極高的專業水準、敬業精神，即使在連續的工作節奏下，仍全力守護選手的安全與健康，真的令人感動。然而，長時間的高負荷作業難免造成疲累，對防護員的身心都是一大考驗。

建議未來在賽事規劃中，能依各項目需求適度增加防護員人數，不僅能確保選手在比賽中獲得即時且完善的照護，也能讓防護員獲得必要的休息時間，保持專注與效率。相信這樣能夠提升了整體比賽的安全品質，也讓選手與防護團隊都能在最好的狀態下發揮與服務。

三、附錄：賽事照片：



圖1-參訪第一號消防分隊(Homewood Fire Station One)



圖2-極限體能比賽當下



圖3-女子團體比賽頒獎



圖4-防護員協助肌肉拉傷照護、復健



圖5-與競賽對手合影



圖6-女雙划船比賽當下



圖6-選手進場時刻

(二十一) 21-高雄市政府消防局-戴忱晟

序	項目	內容	
一	姓名	戴忱晟	
二	服務單位	高雄市政府消防局特搜大隊特一分隊	
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市	
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日	
五	參賽項目	極限消防員個人賽 臥推 男子 35+ 74 公斤級 羽球 男子雙打 18+ 健力 男子 35+ 74 公斤級（臥推＋硬舉） 消防爬梯(全裝、空裝，個人、團體)	
六	獲獎紀錄	極限消防員個人賽	完賽
		臥推 男子 35+ 74 公斤級	銀牌
		羽球 男子雙打 18+	銅牌
		健力 男子 35+ 74 公斤級（臥推＋硬舉）	金牌
		消防爬梯 團體混合輕裝 18+	銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

1. 多面向挑戰：五天內橫跨力量、耐力、爆發力、敏捷與技巧的賽事，對身體調節與專注力都是極大挑戰。
2. 力量與戰術的平衡：臥推與健力比賽需要極致爆發力與穩定技術；羽球與爬梯則考驗速度、協調性與戰術運用。
3. 團隊與友誼的力量：場上的競爭雖激烈，但隊友的鼓勵、朋友的加油，讓我在每一場比賽中都能保持最佳狀態。

二、感謝名單

- 吳宏毅 專員：全程給予專業建議與精神支持。
- 承辦人 陳映良 科員：在行政與行程安排上提供細緻協助。
- 教授:感謝教授在美國的幫忙，讓我帶走超重的回憶!!

- 朱寧 防護員：在訓練與賽事中保障我的狀態與安全。
- 一路陪練的隊友、同事：陪伴我度過無數汗水與磨練的日子。
- 口頭加油的朋友們：你們的支持是我最強的動力。
- 比賽現場協助的朋友們：在緊湊的賽程中給予實際幫助，讓我能全力以赴。

三、國際交流經驗：

認識了許多當地的消防員以及台灣其他縣市的消防員，一起生活、訓練，讓我開拓新的視野。

四、建議與啟示：

這次世界警消運動會是一次跨越自我極限的旅程，讓我體會到挑戰的價值與團隊的力量。未來我將持續精進，無論在警消本職或運動場上，都全力以赴，追求更高的目標。

五、附錄：賽事照片：



圖1-消防局兄弟會的復古車庫



圖2-羽球男雙18+銅牌



圖3-健力金牌



圖4-消防爬梯銀牌



圖5-檢錄團體照

(二十二) 22-高雄市政府消防局-林羿萍

序	項目	內容
一	姓名	林羿萍
二	服務單位	高雄市政府消防局第四大隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、極限消防員團體賽(18+女子組) 二、臥推 三、健力 四、消防全裝爬梯35+
六	獲獎紀錄	一、極限消防員團體賽(18+女子組)-銀牌 二、臥推-金牌 三、健力-銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

參加世界警消運動會，曾經是我的目標、我的夢想、我人生的藍圖之一，曾經遙不可及，因為我知道我不是個天生的運動員，要站在世界的舞台好像是個奢侈的夢想。但是這次因為消防署代表參賽資格的制度的改變，讓我有了一個機會可以去闖一闖，真的死命抓也要抓住!

但是就在註冊、報名繳費後的一個禮拜，我的右邊肩膀在訓練中不甚受傷，甚至在第一個月急性受傷期時，完全無法將右手舉起。在那之後幾乎在夜深人靜的時候，常常自我懷疑，我是不是不適合參加比賽?我是不是應該好好當個媽媽就好?對自己很生氣，怎麼這麼不爭氣……但是一起比賽或是同單位的運動夥伴，總是給我滿滿的正能量，總是能帶我走出壞心情，我想這就是老天爺給我的考驗吧!

甚至在坐上飛機的當下，我還在後悔，為什麼我要參加這次的比賽!心裡滿滿的負能量，消化不了……只能用身體無限的抽筋來轉移自己的注意力!

但是一開始所有賽事後，我真的很享受比賽的過程，很享受與隊友們之間的互助，很享受與外國人之間的互動，我想這一切都是值得的!

二、最印象深刻的一件事：

突破紀錄的那一刻覺得很興奮也很開心，但是印象最深刻的卻是與各國的對手友好的互動，大家互相鼓勵互相競爭，彼此求進步!這種氛圍超級棒!

三、國際交流經驗：

認識來自世界各地消防員及警察，留下彼此聯繫方式，更進一步交流彼此對於專業訓練的想法，視野更是廣闊。

四、建議與啟示：

不知道可以建議甚麼，因為我覺得這次消防署的承辦長官實在是太用心了!讓我們可以專心的比賽!

五、附錄：賽事照片：



圖1-極限消防員競賽



圖2- 與健力比賽裁判們合影



圖3-主場館與心靈治療犬合照



圖4-硬舉比賽突破自己的 PR



圖5-與可敬的對手合影



圖6-最後一場榨乾自己的登梯比賽

(二十三) 23-高雄市政府消防局-李欣曄

序	項目	內容
一	姓名	李欣曄
二	服務單位	高雄市政府消防局第六大隊美濃分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日-7月29日
五	參賽項目	一、105量級臥推(18+) 二、105量級健力(18+)
六	獲獎紀錄	一、105量級臥推(18+)-銅牌 二、105量級健力(18+)-銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

能夠代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，真是太幸運了。這場賽事集合了來自全球70幾個國家的警察與消防員，不僅是體能與技術的競技，更是跨國交流盛會。

本次參加「臥推」與「健力」兩項目，挑戰極限、突破自我，過程中與來自各國的選手互相切磋學習，也更加深刻體認到平日訓練的重要性。平時努力訓練加上隊友們的加油，最終成功拿下獎牌，我想，這份榮耀不僅屬於我個人，更是全健力隊共同努力的成果。

比賽期間也參觀了當地消防機關與訓練設施，了解美國在裝備、訓練、應變指揮等方面的不同作法，獲益良多。此外，與其他國家選手交流，更拓展了國際視野，並建立珍貴的友誼與連結。

這次參賽經驗不僅豐富了我的職涯視野，也再次激勵我持續精進、以更高的標準要求自己。期許未來能將所學運用於實務訓練中，培養更多優秀的消防人員。

二、最印象深刻的一件事：

比賽中隊友們、裁判和觀眾加油的熱情是令我振奮，在這樣的氛圍下比賽，令人覺得激勵和感動，希望未來還有更多機會可以參與這樣的交流活動

三、國際交流經驗：

賽事過程中，參與當地消防局的兄弟會聯誼活動，邀請各國消防人員一同至現場歡慶，交換到不同的紀念徽章，認識來自世界各地消防員，留下彼此聯繫方式，更進一步交流彼此國家消防體系的作法，

四、建議與啟示：

由於本屆是消防署代表隊成員最多的一屆，也熱見有這麼多對運動會賽事熱忱的同仁來參與比賽，也期待以後的運動會都能有這麼多的成員一同參與，另外能建議署這邊在成員篩選的條件除了用實績篩選外，應該能舉辦類似選手要參加項目的選拔賽或是入選的達標門檻，讓沒有實績但也有實力的同仁也有機會參與世界警消運動會，如果人數有限，署這邊是否也能讓未曾參加的同仁能優先參與，曾多次入選的成員則把順位往後挪，人數不足時再讓曾參與者備取入選，以上是個人私心的建議，希望消防這個大家庭能持續進步，在國際上繼續發光發熱。

五、附錄：賽事照片：



圖1-消防健力隊與當地消防隊合照



圖2-頒獎儀式



圖3-健力隊與裁判們合影

(二十四) 24-新竹市消防局-張智瑋

今年 6 月 24 日到 7 月 9 日，對我來說是一段一輩子難忘的時光。身為新竹市消防局第二大隊埔頂分隊的一員，我有幸代表新竹市，遠赴美國阿拉巴馬州伯明罕市，參加第 21 屆世界警消運動會。這是一場屬於全球消防員與警察的體育盛會，來自世界各地的同袍們，因為共同的使命與熱愛運動的心齊聚一堂。



(圖為桃園國際機場出國前選手合影)

然而，這次出征的背後，並不只是單純的比賽準備。我的孩子在今年 2 月 10 日剛出生，初為人父的喜悅與責任，讓我的生活瞬間進入另一個節奏——上班在分隊執行勤務，隨時面對不可預期的緊急狀況；下班後回家就是另一場「任務」，陪伴妻子照顧新生兒，半夜餵奶、換尿布、哄睡成為日常；同時還要擠出時間完成比賽所需的高強度訓練。那是一段幾乎沒有完整休息的日子，也是體力與精神的雙重挑戰。



(左圖是第一次餵剛出生的兒子喝奶；右圖是半夜三點哄兒子)

在这一切之中，最值得感謝的人，就是我的妻子。她不僅承擔了大部分照顧孩子的責任，還在我每一次訓練前後，默默為我打氣。許多深夜我從訓練場回家，看到她抱著熟睡的孩子、為我留著熱湯熱飯，那一刻的感動，遠勝過任何獎牌。她理解我追求目標的心，也願意用自己的辛苦去換取我專注訓練的時間。沒有她的支持，我不可能同時扮演好父親、消防員與運動員三個角色。



(圖為我和老婆孩子合影)

我參加的是 74 公斤量級、18 歲公開組的比賽，項目包含臥推與硬舉。為了這次比賽，我必須在繁忙的勤務與家庭責任之間，硬是擠出屬於自己的訓練時段。很多時候，都是在下勤務後、孩子睡著之後的深夜，才走進健身房。那時的我雖然疲憊，但想到妻子一個人辛苦照顧孩子、隊上的同事幫我分擔勤務，我就知道自己沒有理由退縮。

能夠順利成行，除了家人的支持，更要感謝新竹市消防局以及消防署的協助。消防署在行政與後勤上的支援，讓我能安心準備，不必擔心出國比賽的程序與細節；局上與分隊同仁則在勤務排班上給予彈性，幫我分擔部分工作，讓我能有更多時間投入訓練。這份信任與成全，是我能站上世界舞台的重要力量。

同時，我也要特別感謝在備賽與比賽期間，來自全國各地的學長們。雖然我們平時分散在不同縣市服務，但因為同樣的熱愛與目標，我們成為彼此最堅強的後盾。在備賽期間，學長們不吝分享訓練技巧、調整動作的方法，甚至協助我安排週期化課表，讓我在有限時間內更有效率地提升實力。到了美國比賽時，他們也在場邊不斷給我戰術建議與鼓勵，在我面對重量與壓力的時候，讓我能穩住心態、全力以赴。那種在異國賽場上，聽到熟悉的加油聲的感覺，讓我永遠難忘。



(圖為健力團團練選手合影)

在比賽中，我以 137.5 公斤臥推拿下銀牌，健力三項總和 340 公斤取得銅牌，更以 140 公斤臥推打破大會紀錄。當槓鈴穩穩推起、裁判舉起「Good Lift」的那一刻，我腦中閃過無數畫面——孩子熟睡的笑臉、妻子深夜為我打氣的眼神、同事們互相支援勤務的背影、消防署與消防局的信任，以及學長們在場邊的吶喊。那一刻我明白，這份榮耀不只是屬於我，而是屬於所有在背後支持我的人。



(左圖為硬舉200公斤成功的一刻；右圖為臥推前三名選手合影)

世界警消運動會的魅力，不只在於獎牌的榮耀，更在於與全球消防、警察同仁交流的機會。在伯明罕的賽場上，我遇見了來自不同國家的運動員，聽他們分享各自的勤務故事與訓練方法。雖然語言、文化不同，但我們對守護生命的使命感與對運動的熱情是一致的。這種跨越國界的情誼，讓我更加驕傲自己身為消防員，也更加珍惜這份職業。

這段旅程並不輕鬆。從時差調整、飲食習慣的適應，到比賽壓力的承受，每一步都需要耐心與韌性。尤其是在國際舞台上，面對的是世界各地的強者，我必須時刻保持專注，不讓任何干擾影響自己的表現。所幸，平時在勤務中培養的臨危不亂與抗壓能力，成為我在賽場上的最大助力，而學長們的臨場提醒與鼓勵，則讓我能在關鍵時刻保持最佳狀態。

回到新竹後，我深深感受到，這次比賽給我的不只是獎牌與紀錄，更是一種信念——再忙碌、再艱難，只要心中有目標，就一定能找到前進的力量。而這份力量中，最核心的就是來自妻子的支持與愛、學長們的無私指導與鼓勵、同事們的情義，以及消防署與消防局的全力支持。



(圖為剛出生15天的兒子)

未來，我會繼續在消防第一線守護市民，也會在運動場上挑戰更高的目標。我相信，真正的力量，不只是槓鈴上的重量，更是面對生活各種挑戰時，依然能微笑向前的勇氣。這次的世界警消運動會，對我來說不只是一次比賽，而是一段用汗水、責任、愛、友情與承諾交織而成的旅程。



(左:臥推銀牌；右:健力銅牌)

(二十五) 25-苗栗縣政府消防局-許顯瀚

序	項目	內容
一	姓名	許顯瀚
二	服務單位	苗栗縣消防局竹南分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、柔道 二、柔術 三、角力
六	獲獎紀錄	一、柔術-GI、NO-GI 金牌 二、角力-西羅式、自由式銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

首先非常感謝這次消防署再次給我們機會代表參加2025世警消運動會，每一次機會都很得來不易，這次更改了很多遴選的規則，最大的好處就是比賽成員增加了不少，對於這點我真的非常高興可以有更多學長姊一起出國比賽，互相扶持互相加油，並且這次也是消防署第一次派承辦人跟運動防護員一起前往，對於整個比賽來說幫助非常非常大。

這次比賽我們採用消防署選手自助式的形式，我們自己訂機票自己租車，租 Airbnb，選手間互相照顧，對於我們消防人員來說是非常舒適的，平日裡我們以分隊為家跟隊友們當家人，並且這樣的方式可以節省下大量的經費，可以派出更多的選手參加比賽，整體而言我覺得這次的比賽舉辦的非常的好，真的很感謝消防署的各位長官及承辦人能夠開研討會聽取大家的意見，雖然還有遇到一些小狀況，但我相信再累積幾次經驗就能夠很完美了。

這次比賽我在我的主項柔道受了很嚴重的傷，雖然當下很痛很難過，但還是很感謝映良承辦給予我非常多的幫助跟扶持，還有運動防護員也非常專業的幫我包紮及給我很多有幫助的建議，消防署帶隊專委也很關心我的傷勢，這次

比賽我的成績沒有很好但是這次比賽是我認為最好的一次，希望有機會還能再繼續代表消防署參加世警消運動會。

二、最印象深刻的一件事：

膝蓋受傷後還是接收到許多同仁的幫助跟關心，感到非常溫馨

三、國際交流經驗：

在世界得舞台上認識來自各地的警察消防員，並互相交流成為朋友，了解不同的勤務性質。

四、建議與啟示：

希望各團體間的互動交流能更友好

五、附錄：賽事照片：



圖1-與警政署消防署選手聚餐



圖2- 與游泳隊合影



圖3-角力頒獎

(二十六) 26-苗栗縣政府消防局-黃雅慧

序	項目	內容
一	姓名	黃雅慧
二	服務單位	內政部消防署訓練中心
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、桌球 二、羽球 三、田徑 四、室內划船
六	獲獎紀錄	一、桌球個人、雙打、混雙，2金1銀 二、羽球個人、雙打，1金1銀 三、田徑400公尺跨欄、5000公尺快走、800公尺跑步、 三級跳遠、跳遠、鏈球，1金3銀2銅 四、室內划船雙打，1銀

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

能代表臺灣參加2025年在美國阿拉巴馬州伯明罕舉辦的第21屆世界警察消防運動會，我感到非常幸運與榮耀。這場賽事匯聚來自全球超過70個國家的警察與消防員，是一場結合體能、技術與團隊精神的國際盛會。除了競技角力，這也是一次珍貴的跨國交流機會，讓我們能與世界各地的同仁互相學習、分享經驗，增進彼此的了解與友誼。讓我全力以赴，盡最大努力展現臺灣的實力與精神，珍惜這難得的國際舞台。

此次我參加了「桌球」、「羽球」、「田徑」及「室內划船」四個項目，全力挑戰自我、突破極限。在賽場上，與來自世界各國的選手互相交流、切磋技藝，讓我深刻體會到持續訓練的重要性與價值。在團體賽中，臺灣消防代表團展現出高度的默契與團隊合作精神，大家齊心協力、互相鼓勵，最終成功贏得獎牌。這份榮耀不只是屬於我個人，更是整個團隊共同付出與努力的成果。我為能與這樣的夥伴並肩作戰而感到無比驕傲與感動。

比賽期間，我也參觀了當地的消防機關與訓練設施，深入了解美國在裝備配置、訓練模式及應變指揮等方面的實務運作，收穫豐富。透過這次機會，與來自不同國家的選手交流經驗，不僅增進彼此的了解，也拓展了我的國際視野，更建立起難能可貴的友誼與聯繫，對未來工作與學習都有深遠助益。

這次參賽的經歷，不僅讓我開拓了職涯視野，更激發我對專業的熱情與自我要求，提醒自己要持續精進、以更高的標準面對每一次挑戰。在競賽過程中所累積的知識與實務經驗，對我而言是寶貴的資產。未來我期許能將這些所學，有效運用在日常訓練與實務教學中，協助培養更多優秀且具備實戰能力的消防人員，進一步提升整體救災救護的專業水準。

二、最印象深刻的一件事：

比賽獲勝的那一刻，全場歡呼聲不絕於耳，內心充滿了興奮與喜悅，感受到自己的努力在國際舞台上被肯定，這份榮耀令人感動。能在世界注目的場合展現實力，不僅是一種肯定，也是一種激勵。這次經驗讓我更加相信，只要持續努力，就有機會被看見。期盼未來能有更多類似的國際交流活動參與機會，與來自各國的優秀人才切磋學習，拓展視野、精進專業。

三、國際交流經驗：

在賽事期間，我參加了當地消防局舉辦的兄弟會聯誼活動，活動邀請來自世界各地的消防人員齊聚一堂，共同歡慶這場盛會。大家熱情交流，並互相交換具有各國特色的紀念徽章，象徵彼此的友誼與專業連結。我也藉此機會認識了許

多國際夥伴，並留下聯絡方式，進一步深入了解各國在消防制度與救災實務上的不同做法。這段交流經驗不僅增廣見聞，也促進了國際間的學習與合作。

四、建議與啟示：

本次參與世界警察消防運動會，不僅是體能與技術的挑戰，更是一場寶貴的國際交流之旅。透過與各國選手競技與互動，體認持續訓練與團隊合作的重要性，也加深對不同消防制度與實務操作的理解。參與當地聯誼活動，促成專業經驗的分享與跨國聯繫，拓展了國際視野。建議未來可鼓勵更多同仁參與此類賽事，提升專業能力與國際競爭力，並將所學帶回職場實踐，推動消防體系持續進步與國際接軌。

五、附錄：賽事照片：



圖1-桌球比賽



圖2-桌球比賽



圖3-桌球頒獎



圖4桌球頒獎



圖5羽球頒獎



圖6羽球頒獎



圖7田徑頒獎



圖8田徑頒獎



圖9田徑頒獎



圖10室內划船頒獎



圖11與外國選手合影



圖12與外國選手合影



圖13參訪當地消防據點



圖14參訪當地消防據點

(二十七) 27-苗栗縣政府消防局-陳震廷

序	項目	內容
一	姓名	陳震廷
二	服務單位	苗栗縣政府消防局-銅鑼分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月29日
五	參賽項目	一、臥推 Bench press 二、Push pull - 臥推 + 硬舉 Bench press Deadlift
六	獲獎紀錄	一、臥推 35+ 金牌 二、Push pull 35+ 金牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

很榮幸能夠代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，雖說以前在國內參賽經驗蠻豐富的，但第一次到國外參加這種大型全球盛事;警消屆的世界運動會，來自世界各國好手，真的有壓力怕自己表現不佳，慶幸這次賽場上狀況調整得不錯。

本次參加「臥推 Bench press」、「Push pull 臥推 + 硬舉」兩項目，平常的訓練及國內賽事都是以「健力三項」為主，剛好世界警消的比賽項目有其中兩項，就把平常訓練的成果帶到賽場上，而運動員最怕受傷，但因為工作性質強度平常就很高，再加上訓練無法中斷，在賽前兩週，左胸有點拉傷，幸好無大礙能順利完賽並奪下雙金。

二、最印象深刻的一件事：

臥推賽事中推了140kg 也已經打破我國內賽事記錄，又突破世警消大會紀錄，真的是很開心，而且相較國內國外氣氛真的是完全不同，在國內，觀眾、後台選手並不會幫你加油打氣，而在國外，真的是讓我深刻體會最棒的比賽氛圍，尤其是我試舉最後一把時，後台選手來跟我擊拳，並且說我一定可以，非常有能

量的一句話，而試舉成功時全場狂歡，裁判也跟我擊拳，那一刻覺得很興奮也很開心，我現在回想起來依然歷歷在目、觸景深情，而且站上頒獎台時舉起國旗，能夠讓世界看見臺灣，令人覺得感動，希望未來有機會還可以繼續參與這樣的盛事。

三、國際交流經驗：

因為第一次參與這種國際賽事，我帶的禮物真得是太少了，是最飲恨的地方，無法跟各國選手交換太多東西，有這次經驗，下次一定會多準備禮物過去交換。而這次有參與當地消防局的兄弟會聯誼活動，邀請各國消防人員一同至現場歡慶，非常的好玩，另外英文真的要學好~才能更好的跟各國選手交流。

四、建議與啟示：無。

五、附錄：賽事照片：



圖1-定居美國的臺灣人到場幫選手加油



圖2-頒獎



圖3-健力賽事結束，消防健力團與裁判合照



圖4-與同量級但不同歲數之選手合照



圖5-與加拿大選手交換衣服



圖6-消防健力團與健身房老闆合照



圖7-參加消防員當地聚餐活動



圖8-在美國當地四處走走



圖9-比賽照片



圖10-welcome WPFG

(二十八) 28-南投縣政府消防局-林冠儀

序	項目	內容
一	姓名	林冠儀
二	服務單位	南投縣政府消防局中心碑分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、臥推 二、健力 三、極限消防團體賽35+ 四、消防挑戰賽團體賽
六	獲獎紀錄	一、臥推83- 35+ 金牌 二、健力83- 35+ 金牌(臥推破紀錄、總和破紀錄) 三、極限消防團體賽35+金牌

一、參賽心得

能夠代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，真是太幸運了。這場賽事集合了來自全球70幾個國家的警察與消防員，不僅是體能與技術的競技，更是跨國交流盛會。

本次參加「臥推」、「健力」、「極限消防員」與「消防挑戰賽」四項目

第一場賽事是極限消防團體賽，前一天去現場感受個人賽隊友跟國際好手的較量，心裡也不斷沙盤推演自己的項目！賽前當天半夜我就醒來了，因為緊張開始冥想訓練，比賽當下專注在自己的項目細節，很開心最終成績非常棒自己也相當的興奮，團隊也獲得了金牌！

第二場賽事臥推賽，熱身時就看到很多優秀外國選手在熱身，看起來都很壯，但我也不斷告訴自己，其實我也不弱！第一把重量我是最重的，所以最後一個出場！完成第一把的重量後開始觀察對手的成績，果然跟我想的一樣競爭對手在咬我的成績，直到比到第三把(最後一把)對手試舉失敗我才確定獲得金牌，有種如釋重負的感覺！

第三場健力項目，一開始以為應該會比臥推賽更有信心拿金牌! 但當開把重量公布的時候發現，對手總和跟我一樣體重比我輕，也就是說我是落後的一方處於劣勢! 給自己的戰術是臥推除了破大會紀錄一定要火力全開，硬舉弱項我才不用拚得這麼辛苦! 臥推很開心達到自己設定的170KGPR，完成時候相當的開心! 對手硬舉很強，開拔直接多我25KG，剛好是我臥推領先的重量，賽前我根本不敢想像我的硬舉可以拉到多少，2月美國大力士經歷人生最嚴重的傷，一個月無法正常生活，曾經地上35kg 的六角槓我拉不起來…。練習只要量一大就腰不舒服，賽前最重我只拉到230kg 而已！原本設定拼240最後一把，但給自己的戰術設定必須拉到245賭他270失敗！上場相信自己245做的到，沒想到拉完體感還覺得蠻輕的！成功後就是在場下看對手的270金牌之舉，心情彷彿跟2019一模一樣，緊張的看著對手試舉，對手成功我將上前恭喜他！最後結果就是 I win!

PS:感謝2025WPFG 除了是最豐收的一年之外，每場比賽我的遊戲體驗都拉好拉滿！場場都火力全開，被對手逼出自己的極限！

附錄：賽事照片：









(二十九) 29-嘉義市政府消防局-羅國洲

序	項目	內容
一	姓名	羅國洲
二	服務單位	嘉義市政府消防局第二大隊第二消防分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、桌球 二、保齡球 三、室內划船
六	獲獎紀錄	一、桌球 1、50+男子個人銅牌 2、50+男子雙打銀牌 3、40+混合雙打銀牌 二、保齡球 1、50+男子個人金牌 2、50+男子全項銀牌 三、室內划船 1、55+男子輕量級500公尺金牌 2、55+男子輕量級2000公尺銀牌

一、參賽心得

「2025年第21屆世界警察消防運動會」自今(114)年6月27日至7月6日，在美國阿拉巴馬州伯明罕市舉行，共吸引70餘國、近萬名執法人員參賽，各國精銳盡出；我國由警政署副署長廖美鈴及消防署專委吳宏毅率領警察21人、消防39人，代表團一行共60人，參加田徑、羽毛球、桌球、保齡球、跆拳道、柔道、極限消防員及射擊等競賽，警察、消防聯手共斬獲74金、42銀、48銅，總獎牌數164面創歷屆成績之最。另本屆消防署派出39員參賽也是歷年來之最，榮獲「35面金牌、28面銀牌、24面銅牌」，開創消防人員參賽奪牌歷史紀錄，非常難能可貴，亦有重要裨益。

本屆內政部消防署派出歷年來最多消防人員參與世界警政消防運動會之活動，其目的係與世界各國之消防機關建立聯繫管道與合作機會，並相

互交換救災經驗與救護技術，亦可促進與各國警消人員之友誼，提振消防人員士氣，對我國及全體消防人員極具正面貢獻。這是個人在公務生涯上最後一次能代表消防署參賽，內心感到十分高興、有幸能成為代表隊一份子，能在開幕典禮上高舉著國旗進場以揮舞國旗畫面，讓國旗與台灣的名字飄揚於開幕會場上，讓 team Taiwan 的口號走入國際，參與國際事務，這是值得讓人高興與驕傲的一刻，因為有這個機會為國爭光與創造自己在公務生涯的另一頁成就。

二、附錄：賽事照片：

	
圖一：保齡球比賽與國外選手合照	圖二：室內划船獲得金牌



圖三：保齡球個人賽



圖四：室內划船賽



圖五：男子雙打桌球賽



圖六：混合雙打桌球賽



圖七：獲獎頒獎



圖八：全部賽事獲獎獎牌

(三十) 30-屏東縣政府消防局-黃冠銘

序	項目	內容
一	姓名	黃冠銘
二	服務單位	屏東縣政府屏二分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、羽球男單18+ 二、羽球混雙18+ 三、羽球男雙18+
六	獲獎紀錄	一、羽球男單18+金牌 二、羽球混雙18+銅牌 三、羽球男雙18+銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

能夠代表臺灣站上世界級的賽事舞台，對我而言既是榮耀也是責任。在備賽期間，我針對比賽進行密集訓練，包含羽球技術、肌力與爆發力訓練，以及模擬實際場地進行戰術演練。

抵達美國後，面對時差與氣候的轉換，我花了數天調整作息與飲食，也利用空檔前往當地訓練場地適應場地環境，盡可能調整到最佳狀態。比賽過程中，每一場競賽都充滿挑戰，也讓我從國際選手的表現中學習到許多細節與訣竅。

這次最讓我感動的是，臺灣選手在團體項目中的凝聚力與互助精神。我們彼此加油打氣，無論結果如何，始終以最佳狀態迎戰，展現出臺灣消防員堅強的意志與專業態度。

二、最印象深刻的一件事：

在比賽當中，我在決賽時一度感到體力幾近耗盡，但聽見觀眾席上來自臺灣隊的吶喊聲，瞬間重新燃起鬥志，咬牙衝線。當我看到自己的名字出現在第一名

的位置時，內心難以言喻的激動與感動湧現。那一刻，我知道自己的努力與堅持沒有白費。

三、國際交流經驗：

這次的賽事也安排了選手之間的聯誼活動，讓我有機會與來自加拿大、菲律賓、新加坡等地的消防同仁互動交流。透過彼此的分享，我了解到各國在消防裝備、應變流程與人員培訓上的差異，也激發我對專業提升的更多想法。

其中與一位新加坡資深消防員的對話印象特別深刻，當地強調團隊心理建設與壓力處理的訓練方式，讓我思考未來在單位內是否也能導入相關機制，提升團隊的韌性。

四、建議與啟示：

國際賽事不只是競技的場域，更是一個拓展視野的機會。我認為台灣應該鼓勵更多消防同仁參與國際活動，不僅能展現我們的專業實力，也能吸收更多跨國經驗，進一步回饋訓練與實務工作。

同時也建議有意參賽的同仁提早準備，尤其是針對賽事規則、場地狀況與身體調整進行充分的模擬與演練。越充分的準備，就越能在國際舞台上發揮實力，為臺灣爭光。

五、附錄：賽事照片：



圖1-台灣隊加油



圖2-當地警消交流



圖3-開幕儀式

(三十一) 31-臺東縣消防局-蔡廷鴻

序	項目	內容
一	姓名	蔡廷鴻
二	服務單位	臺東縣消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、個人50公尺自由式 二、個人50公尺蝶式 三、男子200公尺自由式接力100+ 四、男子200公尺混合式接力100+ 五、男女200公尺混合自由式接力100+ 六、男女200公尺混合混合式接力100+
六	獲獎紀錄	一、男女混合200公尺自由式接力-銅牌 二、男女混合200公尺混合式接力-銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

這次很榮幸能夠代表台灣消防署參加第21屆世界警察消防運動會，於去年底得知此次有人選代表團後，今年初開始備賽，在與家庭、工作勤務之際安排訓練計畫，準備將近半年時間，也很順利的來到美國伯明罕參加這次的世界賽。

這次比賽參加游泳項目，個人2項、接力4項，過程中與來自各國的選手互相交流和學習，也見識到國外警消運動員的實力。團體項目中，我們台灣和一位來自德國的女子一起接力，成功在男女混合200公尺混合式接力、男女混合200公尺自由式接力各拿一面銅牌，這份感動和榮耀不僅屬於我個人，更是我們游泳團努力的成果！也很感謝學長們一路的帶領，有幸來到國外參加世界級比賽，讓我消防生涯多了點不一樣的故事。比賽期間，我想最大的收穫不僅是對運動成績的表現，還有與當地、其他國家的警察、消防互相交流，也很珍惜與其他選手同場比賽的時光。在學時期本來就是游泳運動員，沒有想到出社會後還有

機會參加專項競技比賽，而且還是國際級的賽事，這機會真的難能可貴，也很感謝消防署、臺東縣消防局提供這次出國的機會讓我來外面看看這世界。

二、最印象深刻的一件事：

最令我印象深刻的事情，應該就是當我們接力項目最後一棒抵達終點後拿到前三名的那一刻，台灣游泳團的學長們都非常振奮，站上頒獎台時，讓台灣國旗在國外飄揚，我想這是游泳團每一位學長的夢想，我們做到了！

三、國際交流經驗：

在美國備賽期間我們也參訪了阿拉巴馬州立消防學院，裡面不僅有大學消防相關學系的學生在裡面訓練，還有現役的消防員會在裡面精進自己的專業知識和能力，和當地的消防員交流後，才得知有些偏遠地方的消防單位組成，是由民間自己組織，盡管有些是無給職的消防員，也會為自己的社區帶來貢獻，這份無私奉獻的熱忱著實令我感到敬佩，也祝福他們未來在工作崗位和出勤任務都能夠平安和順利。

四、附錄：賽事照片：



圖1-男女混合200公尺混合式接力-銅牌



圖2-男女混合200公尺自由式接力-銅牌



圖3-游泳團與署長官、防護員合照



圖4-游泳團合影



圖5-與巴西選手合影



圖6-返國合影

(三十二) 32-金門縣消防局-林匯耀

序	項目	內容
一	姓名	林匯耀
二	服務單位	金門縣消防局金湖分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、羽球男單30+ 二、羽球混雙30+ 三、羽球男雙30+
六	獲獎紀錄	一、羽球男單30+銀牌 二、羽球混雙30+金牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)：

此次是我第二次參加世界警察消防運動會，為了這場賽事，我提前數月備戰，由於金門當地訓練資源較為匱乏，為此我這段時間時常排假往返台灣準備訓練，除了持續進行技術與體能訓練，也特別加強了比賽節奏與應變能力的模擬。抵達伯明罕後，面對時差與氣候的挑戰，我安排了自主訓練，並積極適應當地環境，也在比賽場地實地練習，熟悉球場的燈光與風向，這些細節對比賽表現至關重要。比賽期間，我參加了單打與雙打項目。面對來自世界各地的警察人員與消防員選手，大家都展現出高度的競技精神與專業素養，最終我在男子單打30+項目奪得銀牌、混合雙打30+項目奪得金牌，奪牌的那一刻壓力終於釋放，也表示這幾個月來的努力及堅持是值得的。

二、最印象深刻的一件事：

在美國伯明翰最讓我印象深刻的，是開幕典禮那一刻。當選手們陸續入場、各國代表隊依序前進，會場中瀰漫著熱情與榮耀。當我們台灣代表隊進場時，看到國旗飄揚在會場之中，內心不由自主地被震撼，一股與自豪感瞬間湧上來。那一刻，不只是比賽，更像是一種身份的宣告、一份對家鄉的深情，周圍觀眾

的目光匯聚、掌聲如潮，讓我深刻感受到此刻我們都是代表國家。看著國旗飄揚，內心真的十分感動，所有的努力與付出都在此刻得到回應與肯定，此情此景，更成為讓人永難忘懷的回憶。

三、國際交流經驗：

世界警察消防運動會這場賽事有趣的地方在於，除了比賽之外會有很多時間可以和來自各國的選手交流，由於我們的職業屬性相同，有著共同的話題，透過彼此的分享，可以瞭解各國消防員的差異以及在各自國家所面臨的挑戰。因為這次賽事，我結交了許多外國朋友，也和他們交換了聯繫方式，大家相約好2年後會在2027澳洲世界警察消防運動會賽場上見！

四、建議與啟示：

建議往後徵選代表團的方式能夠遵循這次的模式，壯大代表團成員，人多在國外互相也有個照應。未來我也會建議金門縣消防局的同仁可以勇於嘗試參加這場賽事，WPFPG 不僅是比賽，更是一種拓展視野、增進國際交流的寶貴機會，回到本局後，我相信大家可以將這些見聞轉化為對團隊協作、訓練方法，以及國際交流方式的新靈感，並在工作中加以應用與回饋。如果有機會推動同仁參加，無論從個人成長角度、甚至對整體單位的國際能見度，都將帶來正面效益。

五、附錄：賽事照片：



圖1-TAIWAN NO.1



圖2-與當地華僑一家人合影



圖3-開幕儀式和巴西選手交流

(三十三) 33-內政部消防署特種搜救隊-張溫宗

序	項目	內容
一	姓名	張溫宗
二	服務單位	內政部消防署特種搜救隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、極限消防員男子45+個人賽 二、極限消防員男子35+團體賽 三、WPF 世界消防員挑戰賽男子45+個人賽 四、WPF 世界消防員挑戰賽暨美國 Firefighter Challenge 東南區區域45-49 團體賽 五、5000公尺男子45-49組競走個人賽 六、男子室內划船2000公尺45+個人賽 七、消防全裝爬梯男子45-49組個人賽 八、消防全裝爬梯混合18+團體賽
六	獲獎紀錄	一、極限消防員35+團體組-金牌 二、WPF 世界消防員挑戰賽暨美國 Firefighter Challenge 東南區區域45-49團體組-金牌 三、男子5000公尺競走-銀牌 四、室內划船男子45+組2000公尺-銅牌

一、參賽心得（備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程）

能夠代表臺灣參與2025年第21屆世界警察消防運動會，並參加極限消防員35+團體賽，是我職涯中最榮耀且難忘的經歷之一。

本次團體賽我們擊敗了來自捷克的勁敵，他們由個人賽總排名第一與45+組的冠軍等好手組成團隊，實力堅強。但我們台灣隊的三位隊友在前面三個項目中發揮了怪物級的實力，已經為團隊奠定了絕佳的優勢。作為壓軸的我，扛著全隊的期待上場。說沒有壓力是騙人的，當下最怕的就是自己的失誤會辜負隊友前面的努力。這是一場看誰能撐到最後、誰能咬牙不倒的硬仗。

我在腦中一遍遍演練每一個動作，一次次想像成功完成比賽的畫面，提醒自己：「沒有什麼比生死救援的現場更讓人緊繃。」今天，我也要撐過去！

在最後關鍵時刻，我心裡只有一個信念：「撐住、不失誤，哪怕被對手反刺一刀，也絕不能讓前面隊友的努力白費。」幸運的是，結局是最美的。我沒有失誤，我們贏了。我們登上了冠軍的頒獎台，這不只是成績，更是團隊信任與彼此成就的具體表現。

這一路走來，我深深感受到隊友之間在乎彼此的情感。比賽過程中，有人有情緒，有人有低潮，但大家都選擇了用行動去支持彼此。拍照時，我不小心看到兩位硬漢隊友紅著眼眶，我趕緊撇開頭，因為我自己也忍不住感動想哭。

感謝這一路陪我飛的隊友，還有默默支持我們的夥伴們：記錄每一刻的攝影團隊志工、總是在第一時間處理傷勢的運動防護員、場邊用怒吼撐起我們信念的消防團隊成員們。

這場比賽，是一場榮耀，更是一段記錄「在乎彼此」的旅程。

二、最印象深刻的一件事

這次比賽最讓我印象深刻的一刻，是站上頒獎台的那一瞬間，身邊站著我最信任的隊友們，我們一起完成了一場近乎完美的比賽。

特別是在極限消防員團體賽中，最後一棒輪到我出場的那刻，心中壓力如山，但也正因如此，那份勝利的甜美才更加令人動容。

那不是個人的勝利，而是隊友之間信任與默契的體現，是每一滴汗水、每一次演練所凝聚的結果。

那一刻，我們不只是運動員，更是彼此的後盾。

三、國際交流經驗

除了比賽本身，這次能與來自世界各地的消防與警察人員互動交流，讓我收穫頗豐。

透過參加當地消防兄弟會的聯誼活動，我與來自捷克、德國、美國、日本等多國選手交流經驗，交換紀念徽章，也彼此了解不同國家的救災應變制度與訓練方式。

尤其是參觀美國當地的消防局設施，讓我對他們在應變效率與設備配置上的做法，有了深刻認識與反思空間，這些寶貴的交流經驗，勢必會成為未來工作上的重要養分。

四、建議與啟示

本次比賽的備戰與參與過程，讓我深刻體會到持續訓練與團隊默契的重要性。

建議未來若有參賽機會，可提前半年進行系統化的訓練規劃，並加強體能、技術與心理素質的整合訓練，提升整體應戰能力。

另外，團體項目的協調、溝通與支持機制更是關鍵，建議未來團隊成員在賽前應該有更多的互動與模擬實戰演練，以強化臨場應變的信任與默契。

我也期望這樣的國際賽事能持續舉辦，讓更多第一線的消防同仁有機會代表台灣，在國際舞台上展現實力並交流學習。

五、附錄：賽事照片：



圖1- 參觀消防分隊空呼器訓練



圖2-比賽前捲水帶訓練

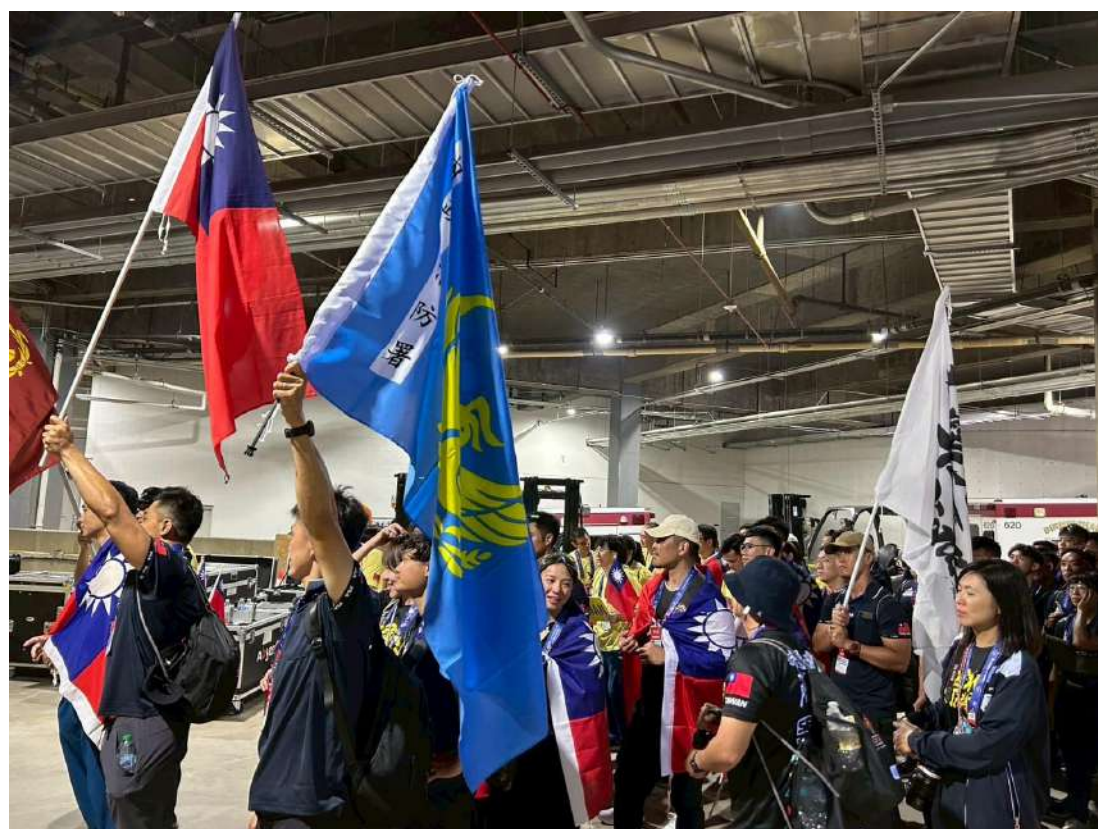


圖3- 2025WPFPG 世界警消運動會開幕進場遊行



圖4-極限消防員競賽



圖5-極限消防員比賽後與競爭對手互解空呼器情誼



圖6-極限消防員35+組團體賽前三名合照



圖7-消防員挑戰賽準備出發



圖8-消防員挑戰賽射水項目



圖9-消防員挑戰賽45-49組團體賽金牌



圖10-室內划船2000公尺45-49組銅牌

(三十四) 34-內政部消防署特種搜救隊-張英熙

序	項目	內容
一	姓名	張英熙
二	服務單位	內政部消防署特種搜救隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、極限消防員40+個人 二、消防挑戰賽40+個人、消防挑戰賽40+團體 三、5000公尺競走 四、500公尺室內划船40+個人、2000公尺室內划船40+個人 五、消防爬梯全裝40+個人、消防爬梯全裝18+混和團體、消防爬梯輕裝40+個人、消防爬梯輕18+混和團體 六、半程馬拉松40+個人
六	獲獎紀錄	一、極限消防員40+第五名 二、消防挑戰賽40+團體第一名金牌 三、消防爬梯全裝40+個人第三名銅牌 四、消防爬梯全裝18+混和團體第三名銅牌 五、消防爬梯輕裝40+個人第六名 六、消防爬梯輕裝18+混和團體第二名銀牌

一、參賽心得(參賽動機、參賽過程、備賽過程、當地適應及自主訓練等)

首次代表臺灣參加2025年於美國伯明罕舉行的第21屆世界警察消防運動會，我感到無比榮幸與感恩。參賽的動機始於2024年消防署舉辦的國際極限消防邀請賽，當時我在35-39歲組個人賽中獲得第五名，這讓我萌生了登上世界舞台的夢想。能夠以消防署代表團的身分參與這場國際盛事，並與來自全球70多個國家的警消人員同場競技，對我來說不僅是一場體能與技術的考驗，更是一次難得的國際交流機會。

此次參賽，我報名了多項限定消防員的競賽項目，包括「極限消防員40+個人賽」、「消防挑戰賽40+個人賽」、「消防挑戰賽40+團體賽」以及多項「消防爬梯」賽事。此外，為了挑戰自我極限並促進國際交流，我還額外報名了

「5000公尺競走」、「500公尺與2000公尺室內划船機40+個人賽」與「半程馬拉松40+個人賽」。從開幕日到閉幕日，每天都有不同的賽事等著我去挑戰。儘管身心俱疲，但能與世界各地的救命執法工作者同場競技，那種榮譽感與興奮之情難以言喻，我告訴自己要盡情享受這一切。

回想備賽的過程，在去年10月確定參賽後，便開始了長達數月的密集訓練。訓練計畫可分為以下階段：

(一)10月至隔年1月：著重於最大肌力與肌耐力的基礎訓練。

(二)2月至4月：除了維持最大肌力與肌耐力訓練外，還加入了增強式訓練，以提高身體功能性並增加靈活度。

(三)5月至6月：確認報名比賽項目後，我減少了最大肌力訓練的量，並提高了心肺耐力與體能訓練。同時，也加強了專項訓練，針對比賽器材的熟練度與技術性加以琢磨，為後續的比賽奠定扎實的基礎。

這次比賽在美國東南部的阿拉巴馬州伯明罕城市舉行。從臺灣出發搭機到舊金山，再轉機至亞特蘭大機場，總航程超過19小時；接著又從亞特蘭大租車前往阿拉巴馬州，車程將近3小時，單趟行程幾乎耗費一整天。長時間的旅途，加上時差調整與適應，對身體的疲勞和恢復是一大考驗。所幸抵達當地後還有三天的準備期，利用時間造訪了當地的健身房，發現即使在無人管理的環境下，各種大重量槓鈴、機械式器材和有氧阻力訓練器材等仍保持良好的使用狀況，且使用者多為付費自主管理，可見當地健身文化根深蒂固。這也讓我在比賽前能輕鬆有效地使用器材，調整力量和體能狀態。

二、國際交流經驗：

透過這場國際賽事，得以認識各國執法人員及消防人員，機會難得的交流互動，並藉此提升國際能見度。

因此在比賽前後的休息期間，與隊友們一同參觀了當地消防機關及訓練設施，深入了解美國消防員在水帶、瞄子、SCBA 空氣呼吸器等救援裝備，以及平時訓練與勤務規劃上的不同作法，獲益良多。

此外，能與來自不同國家的選手們交流互動，交換上衣、紀念臂章，並拍照留念、互加社群好友。這些交流不僅拓展了我的國際視野，也建立了珍貴的友誼與連結。這次的參賽經驗豐富了我的職涯視野，同時看見各國選手不分年紀、性別、種族與體型，都展現了驚人的體能與精神，這激勵我持續精進體能訓練。透過運動競賽，不僅是消防工作外的壓力調節，也成為我的新目標。未來，我希望能將比賽經驗與所學新知分享並推廣給更多消防人員，應用於實際訓練中，藉此提升自我能力，並推廣消防人員的肌力與體能觀念。

二、最印象深刻的賽事與經歷：

這次的美國比賽之行，對我來說是一場充滿驚奇與收穫的旅程。抵達美國東南部的阿拉巴馬州第一印象即是氣候跟臺灣一樣悶熱，所以對於戶外的比賽項目優勢是在臺灣已有熱適應，劣勢即是必須注意脫水抽筋避免受傷。

首次參與世界警消運動會的開幕儀式，現場充滿美式風格的音樂與熱情。當我高舉臺灣國旗與署旗進場時，內心感動不已。最令人震撼的是，美國國鳥

白頭老鷹從遠處俯衝飛向舞台。儀式中向警察與消防人員致敬的環節，雖然語言文化不同，但莊嚴肅穆的氣氛讓人動容，這讓我印象深刻。

(一) 極限消防賽的挑戰：

為期一週的比賽，每天的賽事都讓我印象深刻。第一天的極限消防賽，不論場地、器材或氣候，都極具挑戰性。器材笨重且烈日當頭，可謂是「硬漢」級的考驗！

1. 第一關：架梯垂直拉水帶：開賽後才接觸到的梯子，因不熟悉重量及角度，導致架梯時出現失誤，浪費了寶貴的秒數。所幸隊友即時提醒，我立即修正並穩住慌亂的心態。在爬梯、垂直拉20公斤水袋、鎖螺牙分水器及斧頭插木頭等關卡，我迅速追回秒數，順利完賽。
2. 第二關拖：拖水帶收捲水帶：美國的水帶超過2.5英寸，且配備螺牙接頭，重量十分沉重。更具挑戰的是，需要拖拉三條水帶，共計六條！若沒有足夠的體重與肌力，幾乎難以拖到終點。身體拖水帶過終點後，必須立即收捲兩條水帶並提起至終點放置區，這不僅考驗拖重物的能力，也要求快速收捲水帶的技術，才能以最快時間完成。
3. 第三關：扛水帶器材跑梯：背負器材爬上五層樓及下樓共兩趟，第一趟背負20公斤水帶，第二趟提著鏈鋸器材衝上五層樓，下樓時必須踩穩每個梯階，上下兩趟的跑梯環節技術性較少，因此能全力拚盡心肺耐力，我也順利完成。

4. 第四關：槌擊機拖假人：這關以4公斤橡膠槌敲擊 H 型鋼後推至指定位置，接著折返跑，然後拖抱80公斤假人跑過終點。這需要爆發力、敏捷度與負重行走能力，也無失誤下順利完賽。

最終極限消防員賽事，個人在40-44歲年齡組共17名選手競爭下，因架梯失誤及實力差距沒能奪下獎牌，但仍獲得第五名成績也算跟國內成績名次一樣值得開心，首場比賽結束仍告訴自己穩住心態，相信自己！

第二天為極限消防員賽團體競賽，個人未參與所以當作休息日，在旁邊觀賽仍然熱血沸騰，很開心並恭喜隊友們奪牌！

(二) 競走賽的挫折與收穫：

第三天我參加了男子競走5000公尺競賽，這是我人生中首次參與競走賽。然而，比賽進行到第八圈時，我疑似因不熟悉規則而未能注意裁判提醒，最終被紅牌 DQ（取消資格）。原本穩定完賽應能獲得前三名的獎牌，但在競爭賽事中，我一心只想爭取更佳成績，當下未能及時察覺問題，這也是臨場經驗不足的一大教訓。

雖然內心受挫，懊悔自己的大意，但過程中也認識了波蘭警察、印度警察與斯里蘭卡關務署等選手。透過簡單的外語交流，他們理解我的失落，並給予鼓勵與安慰，這讓我頓時轉念。儘管第一次參加競走賽失利，但這慘痛的經驗也是一門寶貴的課題，畢竟這並非我長期訓練的消防專項。我保持開放的心胸，體認到比賽有輸贏，既是競爭也是一場遊戲。因此，我讓自己參賽玩得開

心，並多與各國選手交流，才能體驗運動人生的不同經歷，真實面對失敗，收拾低落心情，迎接接下來的比賽挑戰，並將其化為動力。

(三)消防員挑戰賽的震撼與榮耀：

第四天是當地美國消防員挑戰賽（Firefighter Challenge Championship Series），這與極限消防員比賽不同，選手必須穿著全套消防裝備完成所有項目：包括背負水袋爬五層樓梯、垂直拉20公斤水袋、下樓梯每階踩到位、槌擊機任務、折返跑、拖行約1.5英吋水帶並射水，最後倒退拖行80公斤假人約30公尺過終點。由於當天雨勢過大，部分賽程延後一天，但也讓我們有機會見識到菁英選手的表演賽。這項賽事在美國 ESPN 運動頻道中被評選為「兩分鐘最艱難的運動賽事」（TOUGHEST TWO MINUTES IN SPORTS!）。尤其個人賽中必須吸著空氣呼吸器完賽，這要求選手具備頂尖的速度、肌耐力、肌力、爆發力、敏捷性、反應力以及心肺耐力，才有機會突破紀錄。前幾名的菁英選手能在1分10幾秒內完成所有項目，這對臺灣選手來說幾乎不可思議且嘆為觀止，更是激勵我們在肌力與體能訓練上必須努力精進。

賽事中還有所謂的「榮譽成員勳章」（Lion's Den），規定40歲以下選手需在1分40秒內完成，40歲以上選手需在2分00秒內完成，才能獲得這項頂尖的榮譽認證。這次臺灣選手因為首次參賽，未有人達到成績獲取榮譽，但也代表我們仍有機會突破。隊友們也都順利完賽。

第五天進行了消防員挑戰賽團體賽，這也是臺灣消防員首次參賽！我們以世界警消名義報名40-49歲團體組，與美國、義大利、捷克、印度等國競爭。我

與隊友們討論各自擅長的項目，盡力完賽。在殘酷的單淘汰賽制中，我們必須贏得每場勝利，因此共比了四場賽事，過關斬將。最終，我們艱難地拿下40-49歲機關組的消防員挑戰賽團體分區冠軍金牌，這是我參加世界警消運動會的第一面獎牌！對於前幾場比賽的失利，我在這場團體賽中更加穩住心理，發揮平時實力，相信自己的備賽努力，克服緊張情緒，並放鬆心態。疲勞與緊繃只能靠腎上腺素來支撐，我與隊友把握住機會，最終獲得兩面金牌，一面是世界警消金牌，另一面則是美國消防員挑戰賽的團體金牌，這如此豐厚的獎賞實在令我難以想像。這不僅要感謝隊友的強大實力，也讓我找回了自己的信心，除了實質的獎牌，內心壓力突破的感受更顯珍貴。這項賽事中，集結新北、高雄及消防署特搜隊的四名臺灣選手，不僅憑藉驚人體能更展現團隊合作精神，成功奪下雙金。

第六天終於來到消防員挑戰賽個人賽。由於團體賽可以單項完賽，但個人賽必須吸著空氣呼吸器並完成所有項目，因此這是消防挑戰賽中最痛苦且需要勇氣完成的。這次透過世界警消運動會，我有幸參與這項世界級的比賽。我親眼見識到精英選手們令人驚訝的身體能力，才真正理解什麼是速度、力量、心肺耐力以及爆發敏捷能力！因此，個人賽不僅艱難，甚至充滿風險。當地氣候依然炎熱，若沒有充分訓練，不僅容易脫水、熱衰竭，甚至可能休克。親身體驗後才知道，要在兩分鐘內完賽確實非常艱難！

消防員挑戰賽大會提供網路直播，回顧影片後，我才意識到自己的訓練仍有不足。在拖假人折返跑時，我後繼無力，因為前面項目為了爭取秒數，導致後半段手臂已呈現力竭狀態，難以扛住80公斤的假人，最後花費3分多鐘才完

成。但我相信，若有相當程度的硬體設備與訓練量，突破2分鐘絕非遙不可及。正是透過這些消防比賽的體驗，我才真正了解各國消防人員的身體能力與文化程度。或許是為了吸引更多熱血人士參與，才將消防工作轉變為運動競賽，不論年紀、性別與身材等因素，都能提升訓練興趣與體能文化。自我提升肌力與體能，才能應對救災高風險工作，達到自保與救人的能力。

(四)划船機爆發力與心肺耐力考驗：

在第七天的賽事中，首次參與室內划船機個人賽，挑戰40-44歲年齡組的500公尺與2000公尺項目。大會也使用高品質的 Concept2划船機，並依照160磅以下的體重分級參賽，這讓我感到相當新奇與期待。比賽時，大螢幕會以小船圖示即時呈現每位選手的進度，這不僅讓選手能與對手競爭，也讓場邊觀眾熱血沸騰地加油打氣。

1.500公尺短程賽：這項賽事需要最大肌力、爆發力與協調性。儘管我自認訓練不足，未能獲得佳績，但這次經驗讓我更了解划船機運動的挑戰。划船機也是需要最大肌力、爆發力、協調性，在訓練科學中的三大能量系統（磷酸肌酸 A T P 維持10秒內、乳酸系統2分鐘內、有氧系統2分鐘以上），所以要有最大攝氧及最大心率能力，快速拉動划船機，才能在最短時間完成獲得佳績。

2.2000公尺長程賽：這項比賽除了基礎能力外，更考驗有氧耐力。雖然我認為自己的有氧能力不錯，但在1000公尺後，專業選手們維持穩定頻率，逐漸追上，最終我因訓練不足而落敗。除了最大肌力、爆發力與協調性基礎外，最重要就是運動科學中三大系統的有氧系統能力，以及提高最大攝氧量($VO_2 \max$)。

回顧這兩場比賽，我體認到划船機這項運動不僅需要基礎體能，更是一門專業的競賽。要取得好成績，需要大量的訓練才能反映在表現上。然而，這項運動的魅力在於它不受年齡限制，從18歲到80歲的選手都能參賽。划船運動對關節衝擊較小，同時能全面性地訓練心肺功能、肌力、肌耐力與爆發力，是相當友善且全面的運動方式。我發現這是一項非常適合消防人員，甚至是所有人的優質訓練器材。這也解釋了為什麼這項比賽能吸引如此多的參賽者；真是值得全民訓練的好器材！

(五)消防全裝爬梯與輕裝爬梯35層高樓考驗：

在比賽倒數的最後兩天，面對了最艱鉅的35層高樓爬梯賽。因前幾天的比賽疲勞必須在一天內爬兩次35層高樓，總共70層，且以衝刺方式競賽，絕對是耐力大考驗，一趟消防全裝與一趟輕裝，兩趟中間休息時間不到兩小時。尤其這次的世界警消爬梯賽競爭異常激烈，對手包括來自美國、捷克、印度、越南和巴西等地的隊伍。所幸平時的扎實鍛鍊發揮了作用，頂著40-44歲組15位各國好手的壓力，奮力一搏，最終拿下個人賽消防全裝爬梯40+銅牌，也是屬於個人賽獎牌，令我內心激動不已。而在個人輕裝爬梯40-44歲組的比賽中，雖然我盡力衝刺，但最終僅獲第六名，可見各國好手實力非凡。

除了個人爬梯獲獎外，並能獲得團隊榮耀與獎章，與來自新北市、台北市及高雄市及高雄港務的學長姐們合作，各組兩支混和團體隊伍。由於大家努力與衝刺下，在消防全裝爬梯18+混合團體賽中，順利摘下銅牌。值得慶幸的是在輕裝18+混和團體賽中，再次突破名次，勇奪銀牌！

因此這天個人在單日爬梯賽事中獲得一面銀牌與兩面銅牌，在比賽尾聲為自己獲得三面獎牌感到驚喜。除了個人獲得獎牌，並與兩隊隊友都同時獲獎，一起奮戰的隊友們一起奪牌為臺灣爭光，站上國際舞臺，被世界看見，那一刻充滿開心與感動，而那種榮譽感更甚難以言喻！

四、建議與啟示：

(一)感謝與體悟：

這次旅程能平安順利完成比賽並返國，我由衷感謝許多人的支持與協助。特別感謝消防署訓練中心的吳宏毅專委及陳映良科員承辦人，以及在美國伯明罕熱情接待的華僑許永宗教授，他的關心與鼓勵給了每位選手很大的力量。同時，也要感謝消防署聘請的防護員朱寧學姊，她提供的賽前賽後恢復協助，讓我們能夠在賽場上全力以赴，挑戰極限。

(二)技術與心理的雙重考驗：

得知這次臺灣消防代表團所有選手都獲得獎牌，我感到非常開心與佩服，這背後是無數辛苦訓練、備賽與犧牲時間的付出。比賽反映人生，充滿各種突發狀況，除了能力與技術必須到位，運動心理學中的情緒壓力調節也至關重要。只有學會享受比賽，才能正常發揮甚至超越自我。若因實力不足而失敗，應回頭檢討並持續訓練；若問題出在心理層面，則應勇於參與更多賽事，累積經驗，從中學習。

(三)榮譽與利益的思考：

這次的比賽有人說消防項目比賽真的很硬漢，除了天候問題還有賽事的混亂等，以及各國好手眾多競爭激烈，要能奪牌實屬不意。因此有人探討其他運動項目，可能參賽性別、年齡、或項目關係，所以只要報名參賽且完賽就能奪牌，因此甚至拿數面獎牌。對於比賽獎金的發放規定，產生了不同的感受。雖然世界警消運動會帶有推廣性質，但能代表臺灣出賽的選手都付出了許多心血。每一面獎牌，不論含金量高低，都代表著臺灣的榮耀，不應被人貶低。希望未來在獎勵制度上能有所調整，為真正付出努力的選手提供更實質的鼓勵。畢竟運動員的辛苦是常人難以想像的，獲獎的時刻也為大家帶來許多正向的激勵與感動。

(四) 持續訓練與困境突破：

這次比賽中，最讓我震撼的是美國創立的消防員挑戰賽。親眼看見各國好手能在短短1分10多秒內完賽，親眼所見的震撼感，令我感覺到平時的訓練與國內運動文化的落後，我猜這些選手，都有舉重、健力甚至是 Crossfit 的底子，才能輕鬆應對這樣挑戰，這激勵我必須持續尋找訓練機會，精進自我；以及這些選手年紀也不輕甚至比我大，代表長期有效訓練年紀不是問題。

當前的困境是，極限消防員與消防員挑戰賽都使用同樣的專業場地與高塔，這對訓練而言是必要的硬體設備。或許臺灣可以考慮引進或仿效美國，將這類競賽分為北、中、南等分區舉辦，再從中選拔選手組隊參賽。這不僅能推廣綜合體能訓練，也能成為警察或軍人挑戰賽的參考範本。我相信，這樣的比賽能有效展現選手的運動能力，提升國內消防體能文化，也能激勵更多體能好手以及運動訓練文化。

五、附錄：賽事照片：



圖1-與華僑許永宗教授合影



圖2-開幕盛會



圖3-與隊友享受美國餐廳適應環境



圖4-報到場地與巴西選手交流

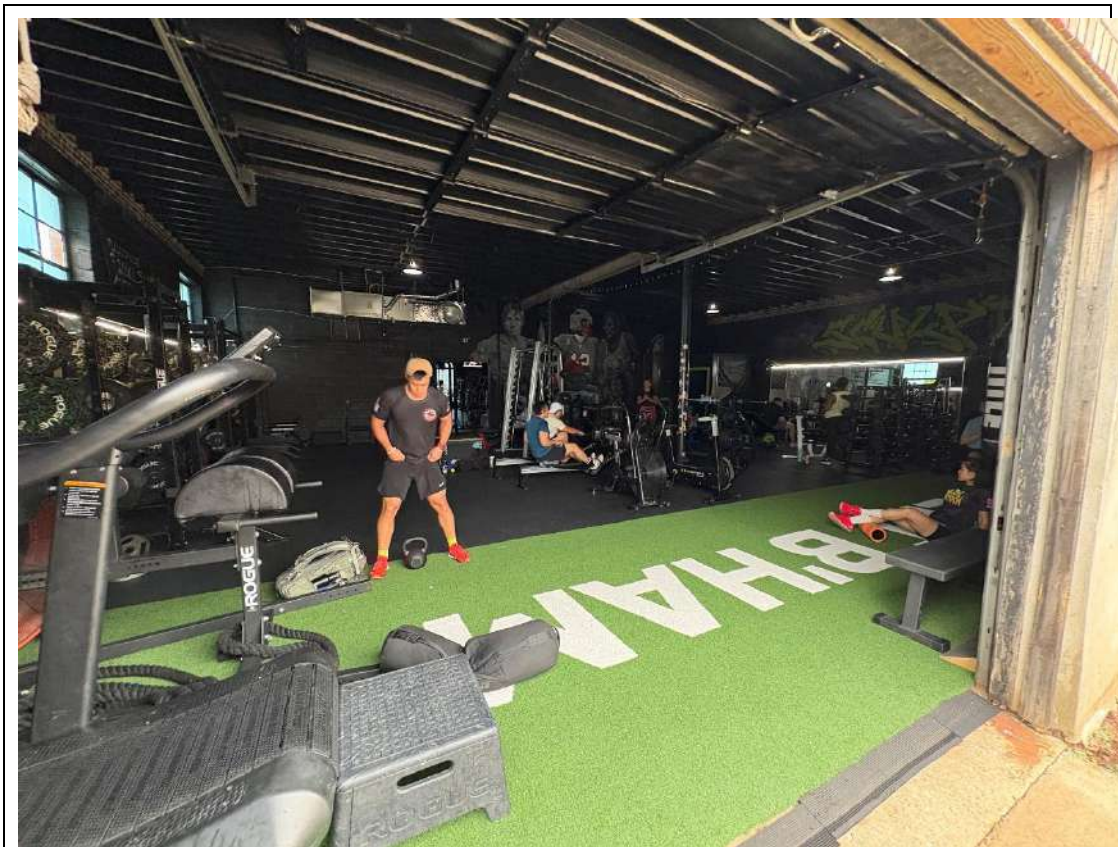


圖5-體驗美國健身房為比賽前自主訓練

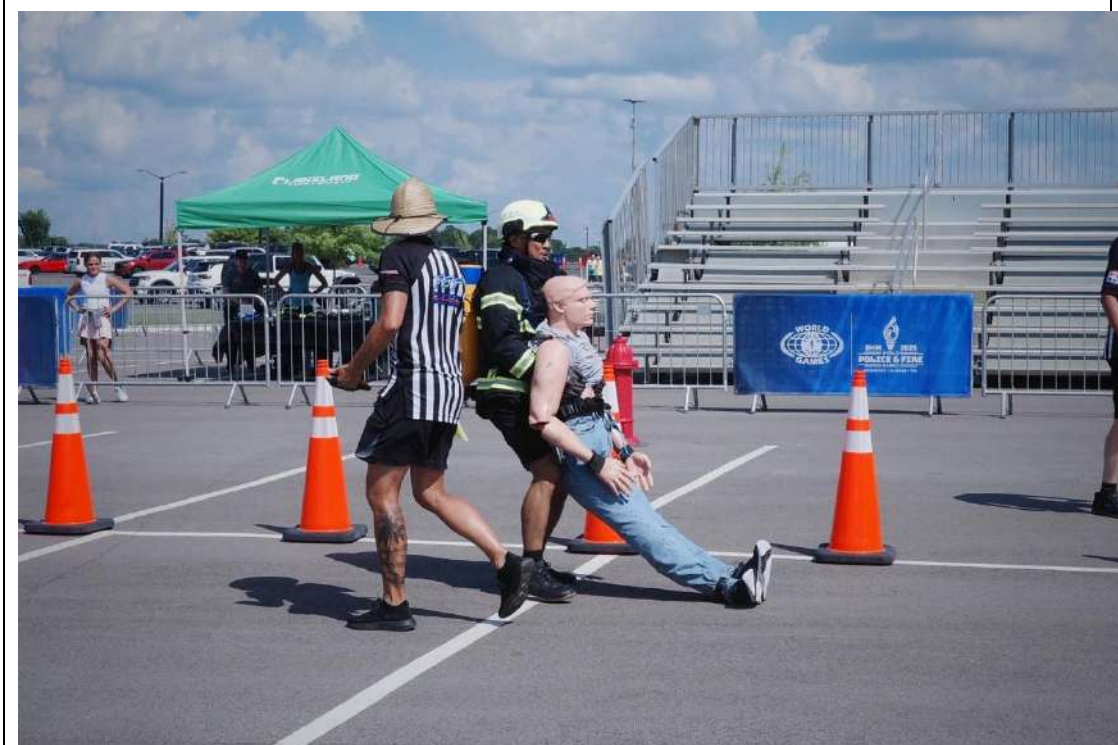


圖6-極限消防員個人賽40+(第五名)拖帶假人80公斤

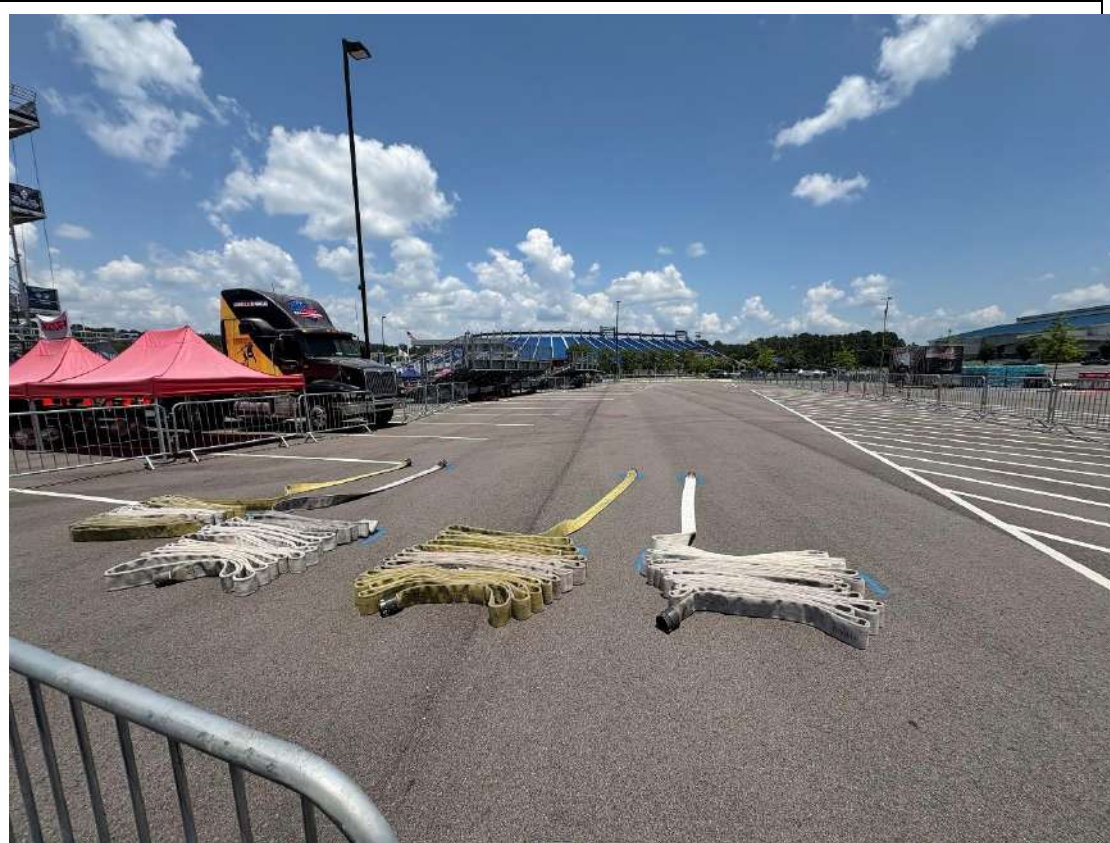


圖7-極限消防員拖拉水帶場地6條水帶

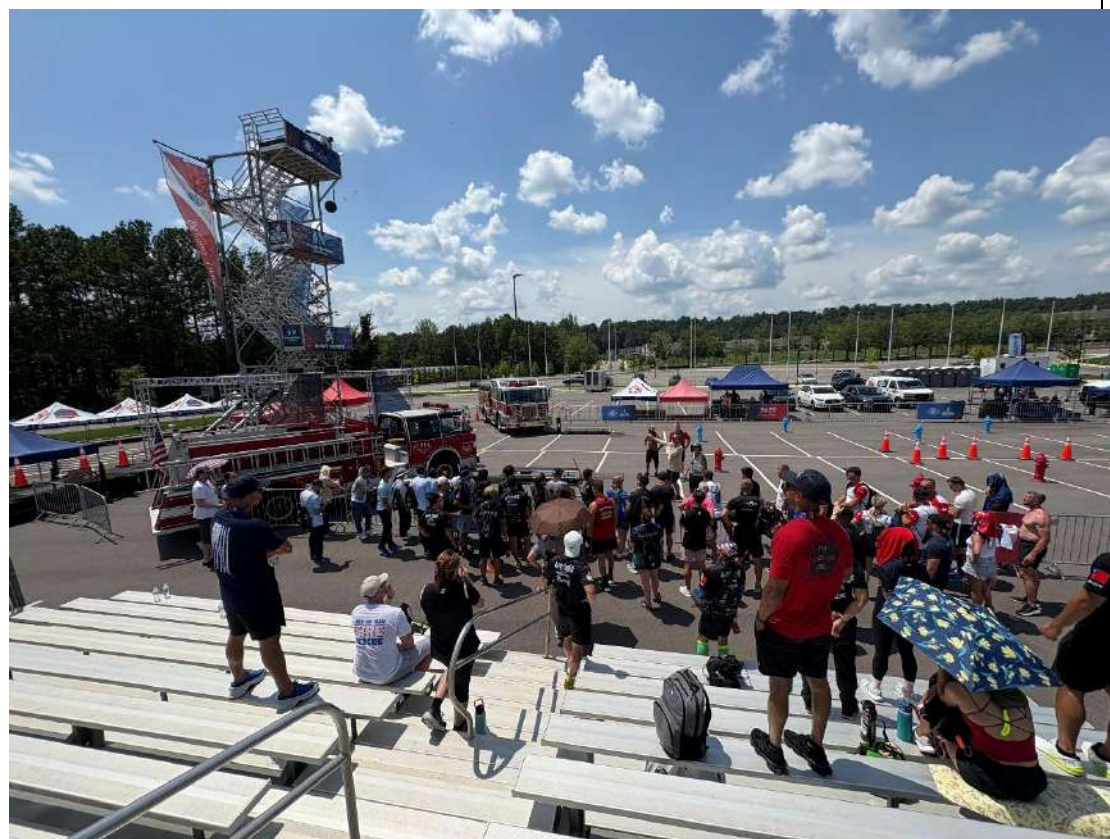


圖8-消防挑戰賽場地介紹



圖9-消防挑戰賽團體賽40+(金牌)



圖10-500公尺與2000公尺室內划船40+個人賽



圖11-消防爬梯地下室報到場地



圖12-消防爬梯各國選手合影



圖13-消防爬梯全裝40+(銅牌)

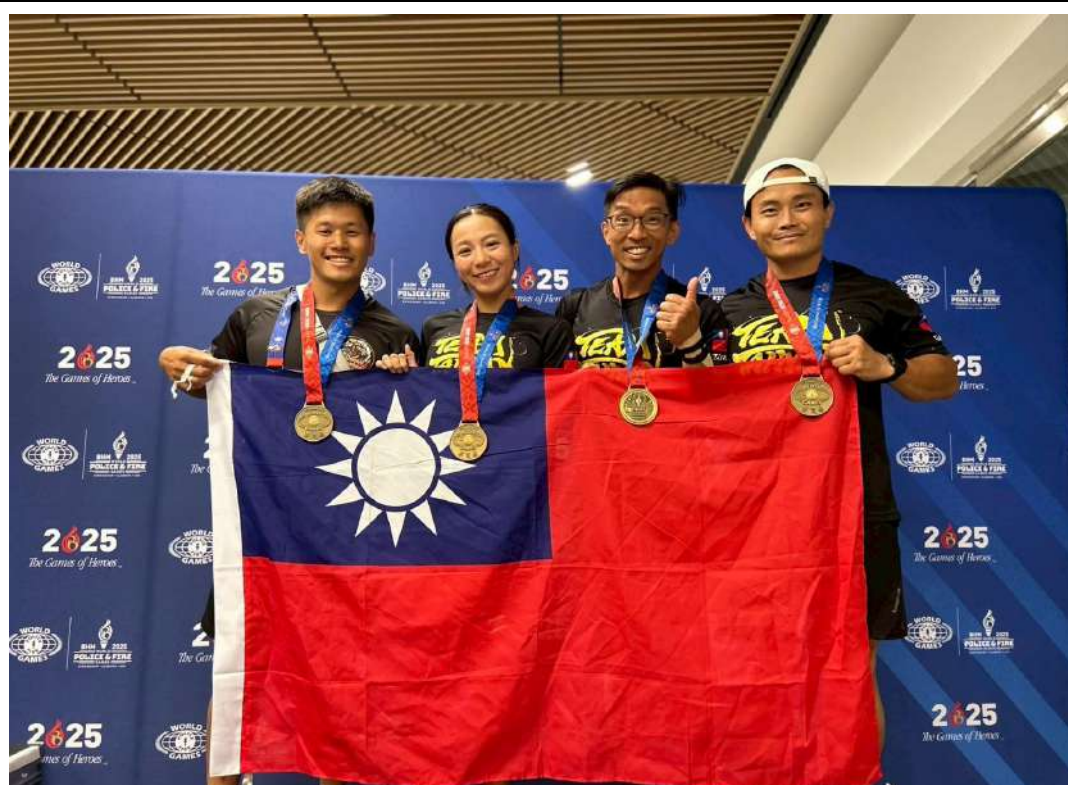


圖14-消防爬梯全裝18+混合團體(銅牌)



圖15-輕裝爬梯18+混合團體(銀牌)



圖16-高樓35層鳥瞰風景



圖17-半程馬拉松隊友合影

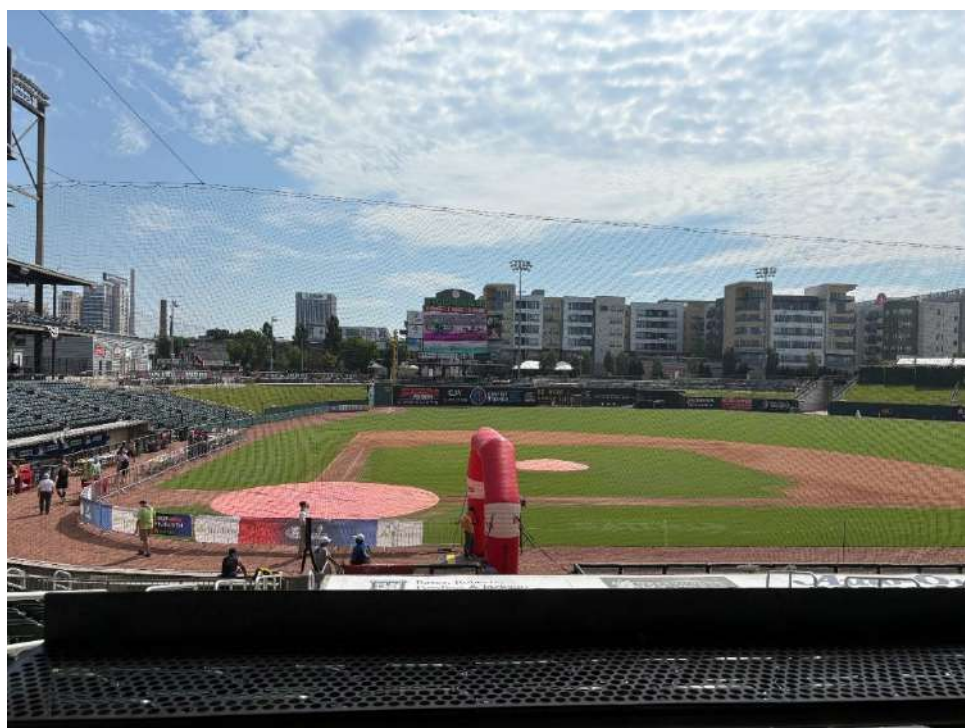


圖18-半程馬拉松終點棒球場地



圖19-當地消防隊參訪



圖20-當地消防隊參訪



圖21-回程亞特來大機場與隊友合影



圖22-回程亞特來大機場與同單位隊友張溫宗分隊長合影

(三十五) 35-內政部消防署港務消防大隊高雄港隊-方耀霆

序	項目	內容
一	姓名	方耀霆
二	服務單位	內政部消防署港務消防大隊高雄港隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、40+羽球男子單打 二、30+羽球男子雙打 三、18+羽球混和雙打 四、18+輕裝爬梯混合團體
六	獲獎紀錄	一、40+羽球男子單打-金牌 二、18+輕裝爬梯混合團體-銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

這次能夠代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，心情還是很開心興奮，因為這是第七次站上這個國際舞台。而且這場賽事集合了來自全球70幾個國家的警察與消防員，不僅是體能與技術的競技，更是跨國交流盛會。

本次參加「羽球男子單打」、「羽球男子雙打」、「羽球混和雙打」與「輕裝爬梯混合團體」四項目，羽球是我的從小到大的專業項目，這次帶領著兩位羽球學弟一同參加，剛好每個人都是一個年齡級距，賽前目標劍指男單三面金牌，雖然很可惜差一點，但有相同項目的同伴一起參賽、加油打氣過程就像比團體賽一樣，滿滿感動，比賽過程雖有遺憾，但也深刻體認到平日訓練的強度及重要性。第一次參加輕裝爬梯團體項目，大家一起為了團隊努力的感覺真的很棒，我們臺灣消防代表團展現高度默契與團隊精神，最終成功拿下獎牌，這份榮耀不僅屬於我個人，更是全隊共同努力的成果。

比賽期間當地消防員也邀請參觀他們消防機關與訓練設施，了解美國在器材、訓練、救護出勤等各方面的不同作法，獲益良多。此外，與其他國家選手交流，已建立起珍貴的友誼與連結，讓我認識更多國家的警消人員。

這次參賽經驗不僅豐富了我的職涯生活，也激勵我持續精進、不管是在個人體技能方面，用更高的標準要求自己。期許未來能將所學運用及傳承給學弟妹們，培養出更多優秀的消防人員。

二、最印象深刻的一件事：

輕裝爬梯團體比賽中最後公布獲得銀牌，既興奮又開心，經過這麼多組的競爭下能夠獲得這樣成績，讓台灣被世界看見，令人感動，希望未來還有更多機會可以參與這樣的交流活動。

三、國際交流經驗：

賽事過程中，參與當地消防局的兄弟會聯誼活動，邀請各國消防人員一同至現場歡慶，認識來自世界各地消防員，留下彼此聯繫方式，更進一步交流彼此國家消防體系的作法及方式，將各國優點帶回，使台灣消防能夠更好更棒。

四、建議與啟示：

因為此次團員人數達40人以上，建議可在國外賽前或接近尾聲有個聚會，讓團員彼此能夠更加認識，也可讓各縣市同仁訓練時一些好的做法或訓練方式做一些交流。

五、附錄：賽事照片：



圖1-羽球項目大家庭



圖2-與其他國家舊識選手合照



圖3-華僑訂製的加油毛巾



圖4-認識當地消防員



圖5-參觀當地消防機關並且交流



圖6-羽球男單金牌頒獎

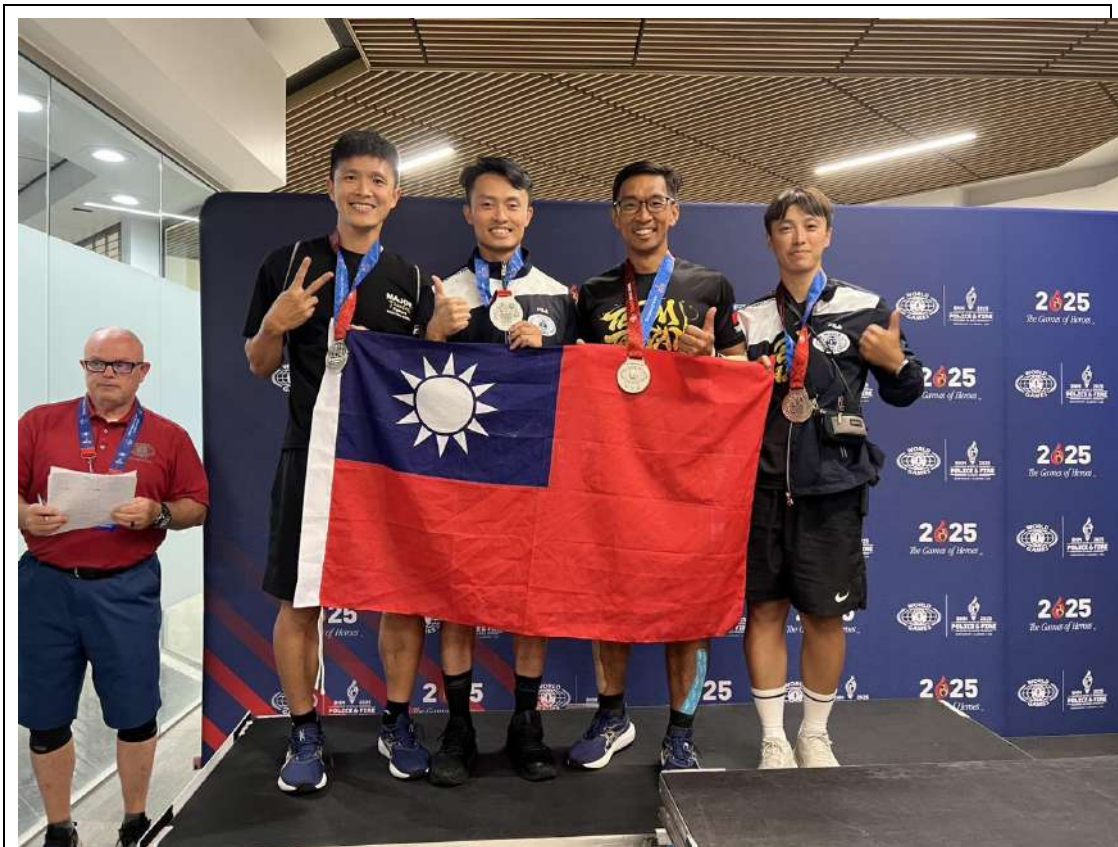


圖7-輕裝爬梯混合團體銀牌頒獎

(三十六) 36-消防署港務消防大隊-陳信樺

序	項目	內容
一	姓名	陳信樺
二	服務單位	消防署港務消防大隊臺中港位隊南堤分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月9日
五	參賽項目	一、男子30+游泳 50公尺自由式 50公尺仰式 50公尺蛙式 50公尺蝶式 二、男子120+游泳 200公尺自由式接力、200公尺混合式接力 男女混合120+游泳 200公尺自由式接力、200公尺混合式接力
六	獲獎紀錄	三、男子游泳30+ 50公尺蛙式-第1名 四、男子游泳30+ 50公尺仰式-第2名 五、男女混合游泳120+ 200公尺混合式-第3名

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

很榮幸睽違8年之後能再次代表臺灣參加2025年於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，不同於前兩次參賽的心情，這次除了要與各國選手競賽的緊張心情，更多了一種回娘家的熟悉感。

本次參加游泳50公尺蛙式等四項個人項及200公尺混合接力等4項團體接力項目，由於不在是當年剛下單位的新人小白，身上負擔的責任和業務都比以往更多，在重新訓練成為選手的過程中難免力不從心，但也因為以往急於訓練而受傷的經歷讓我更曉得這次的任務和我們消防員日常執行任務的時候一樣，越是著急的時候就越要從容面對。在接連超過3個月的自主訓練後，身體終於慢慢

回到身為選手時光的記憶，也很慶幸這次訓練沒有造成運動傷害並順利達成自己所預設的訓練目標。

6月24日來自全台灣各領域的菁英在桃園國際機場集結，歷經將近20小時的飛機與落地後的交通時間，終於在芝加哥時間6月25日晚間抵達在美國阿拉巴馬州的住處，簡單處理過晚餐後隊員們便一一入睡準備隔天的場地適應練習，還好橫跨半個地球的勞累讓大家都能克服時差問題安穩入睡。

25日開始，除了每日固定到當地游泳池報到調整體能狀況和若有似無的時差干擾，也開始大會一連串的活動流程，選手註冊報到、開幕式、團體項目隊伍媒合與登錄，這些流程中難免偶遇各式各樣的問題與麻煩，幸運的是身為一群執勤近10年的消防員，處理這些突發狀況大家都能分工且有條不紊的讓事情輕鬆且從容地解決，也感謝自己這次在出國前，除了游泳能力與體能以外，最積極培養的外語能力，雖然在溝通的過程中難免有會錯意語詞不達意的時候，但這次的經驗讓我對於外語的溝通更有自信，也順利地在比賽現場組成國際聯合隊伍，並站上頒獎台留下佳績。

二、國際交流經驗：

這次參賽，除了竭盡所能拿取獎牌以外，我和同行參加游泳比賽的隊友們，還給自己一個期許是能去到當地的消防機關了解有關當地水域訓練和搶救水域災害的模式與規範。很幸運的是，就是這樣的自我期許，讓我們再出發前就在網路上與當地阿拉巴馬消防學院（Alabama fire academy）取得聯繫，由於未曾有過以 E-mail 與國際單位聯繫的經驗，在時間緊迫與興喜之際，硬著頭皮寫

信與當地消防訓練學院的 Mr. Ellenburg 聯繫，經過將近10多封書信的來往，終於在美國落地後收到對方同意參訪的回覆。並順利的利用賽前練習完的空檔，駕車前往阿拉巴馬消防學院參觀了解當地的消防訓練及實際執勤制度。阿拉巴馬的氣候與台灣十分相似，甚至夏天也時常有洪水災害的發生，可惜這次參訪沒能參觀他們急流水域的室外課程，但有了解到他們對於各領域訓練的認證和實際執勤狀況，也許不全能套用或適用台灣的消防勤務狀況，但也有非常大的收穫。

三、最印象深刻的一件事：

這次2025年第21屆的世界警消運動會，深刻的印象有非常多，不論是競賽過程的刺激、參訪的新奇、或是與國際上各式各樣的警察消防選手交流，都讓我留下很多有趣且深刻的印象，但要說印象最深刻的一件事，莫過於我們選手一行人正滿載而歸坐著飛機回台降落的時候，聽到新北市消防局有同仁殉職的消息，那樣的事件真的是讓全飛機都沈默的消息，也許剛好是執行水域救援任務時發生的憾事，更讓我覺得這次到消防學院參觀是一個很好的經驗，希望未來有機會能再回來學院把美國 NFPA 模式底下的制度學回台灣，也希望能為台灣消防的水域救災能進一份力量。

四、建議與啟示：無。

五、附錄：賽事照片：



圖1-開幕式與他國參賽者交流



圖2-開幕式典禮



圖3-游泳池畔團體合影



圖4-參訪當地阿拉巴馬消防學院



圖5-與當地熱心華僑合影



圖6-與曾來台參加國際交流訓練之選手合影

(三十七) 37-高雄市政府消防局-林詩蘋

序	項目	內容
一	姓名	林詩蘋
二	服務單位	高雄市政府消防局大昌分隊
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月07日
五	參賽項目	一、臥推 二、健力 三、腕力-右手30+ 四、腕力-左手18+ 五、消防全裝爬梯35+ 六、輕裝爬梯35+ 七、輕裝爬梯-團體混合18+
六	獲獎紀錄	一、臥推 -金牌 二、健力 -銀牌 三、腕力-右手30+ -金牌 四、腕力-左手18+ -銀牌 五、消防全裝爬梯35+ 金牌 六、輕裝爬梯35+ 金牌 七、輕裝爬梯-團體混合18+ 銀牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

飛機劃過夏季的雲海，一群帶著專業技能與運動熱情的台灣消防員，降落在美國阿拉巴馬州的伯明罕。這座城市的熱氣與濕度，像無形的手，立刻攀上我的肩膀。還沒來得及適應時差，心中的節拍器便開始倒數，比賽即將揭開序幕。

第一次參與競賽，報名健力、臥推、腕力、消防全裝爬梯、輕裝爬梯、輕裝混合團體爬梯，在賽前數月就展開系統化訓練。平日工作之餘，將時間分配在力量訓練、心肺耐力與專項技巧練習上。健力與臥推部分專注於逐步提升最大重量，爬梯則加入高強度間歇跑與階梯衝刺，模擬比賽的心跳與肌肉負荷。腕力則特別加強前臂與握力訓練，確保在短時間爆發中有足夠優勢。

比賽日的現場氣氛熱烈，在觀眾與隊友的加油聲中，發揮平時訓練成果，最終臥推奪下金牌、健力獲得銀牌。腕力比賽的張力極高，右手項目穩住節奏拿下金牌，左手經過激戰獲得銀牌。

爬梯賽事，是體力與意志的雙重試煉，平日訓練的成果在此刻盡情展現。起跑聲落下，憑著堅定的信念與衝勁，腦中有個聲音告訴我「別停」，另一個聲音在咆哮「再快一點！」，咬緊牙關，衝過最後一階，抵達終點的瞬間彷彿世界靜止，耳邊只剩下自己急促的喘息與工作人員的引導聲，最終公佈成績，才發現自己以最短的時間擊敗了眾多選手。當金牌掛上胸前，站在頒獎台上望向觀眾席，那一刻的喜悅與感動，足以抵消所有疲憊。

這次比賽除了個人成績，我更深刻感受到團隊的力量。從賽前的討論分工、彼此督促，到比賽時場邊的吶喊加油，這份支持讓我在異地從未感到孤單無助。最終，我在本屆 WPFG 取得 4 金 3 銀的佳績，由衷感謝團隊的陪伴與幫助——那是一股隱形卻強大的力量。

感謝羿萍學姊的幫助，讓我得以順利參與這次 WPFG。回顧這段經歷，備賽的艱辛、對當地環境的適應、比賽時的緊張，以及團隊帶來的溫暖，都成為無可取代的回憶。這次 WPFG，不僅是一場競技，更是一段跨越國界的交流與學習，開闊了我的眼界，也讓我深意識到，自己還有許多需要學習與努力的地方。未來，我將帶著這份收穫與熱情，繼續前行！

二、最印象深刻的一件事：

比賽期間恰逢美國國慶，當天結束了一整天緊湊的賽事後，我們剛好趕上九點在南方天空綻放的盛大煙火秀。當地居民早已三五成群地聚集在戶外廣場、路邊與公園，有的席地而坐，有的躺在草地上，抬頭仰望這一年一度的璀璨夜空。隨著第一聲巨響，火光如花朵般綻開，繽紛的色彩映照在人們的笑容與驚嘆聲中。那一刻，疲憊被煙火沖淡，心中只剩下節日的喜悅與賽後的滿足感，彷彿這場旅程，不僅是為了比賽，更是為了與世界各地的人們一同分享這份美好。

三、國際交流經驗：

期間，我們也參訪了當地的消防隊，從車庫到廚房、休息空間一路參觀，細細觀察著與台灣在車輛與器材上的差異。更幸運的是，我們受邀參加當地消防局兄弟會的交流活動，氣氛熱絡而真誠。

在開幕典禮進場前，各國選手齊聚會場，彼此交換著各自的紀念徽章及別針，這些徽章與別針不只是金屬與顏色，更承載著每個地方獨有的故事與驕傲，交流中，認識了來自世界各地的警察與消防員，見識了不同文化的風土民情。有些人語言不通，卻能用笑容與手勢交流，聊起比賽及彼此國家的訓練，眼中閃爍著共同的熱情，那是一種超越國界的連結，即使來自不同的地方，穿著不同顏色的制服，但面對危險與使命的心，卻如此相似。這份共鳴，讓我在比賽之外，也帶走了一份珍貴的記憶與情感。

四、建議與啟示：無

五、附錄：賽事照片：



圖1-參訪伯明罕當地消防隊



圖2-選手村破門交流



圖3-健力團第一天賽事

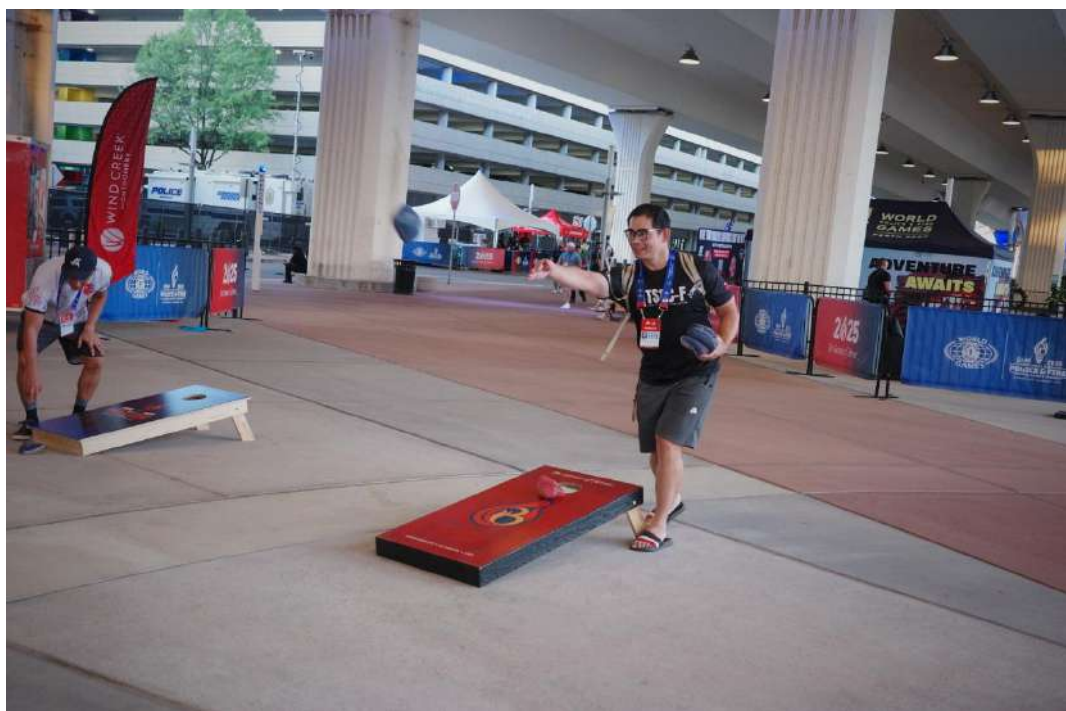


圖4-選手村丟沙包體驗



圖5-團員們賽前暖身



圖6-出賽前羿萍學姊為每一位團員抹上止滑粉



圖7-健力銀牌頒獎



圖8-爬梯團體混合銀牌合影

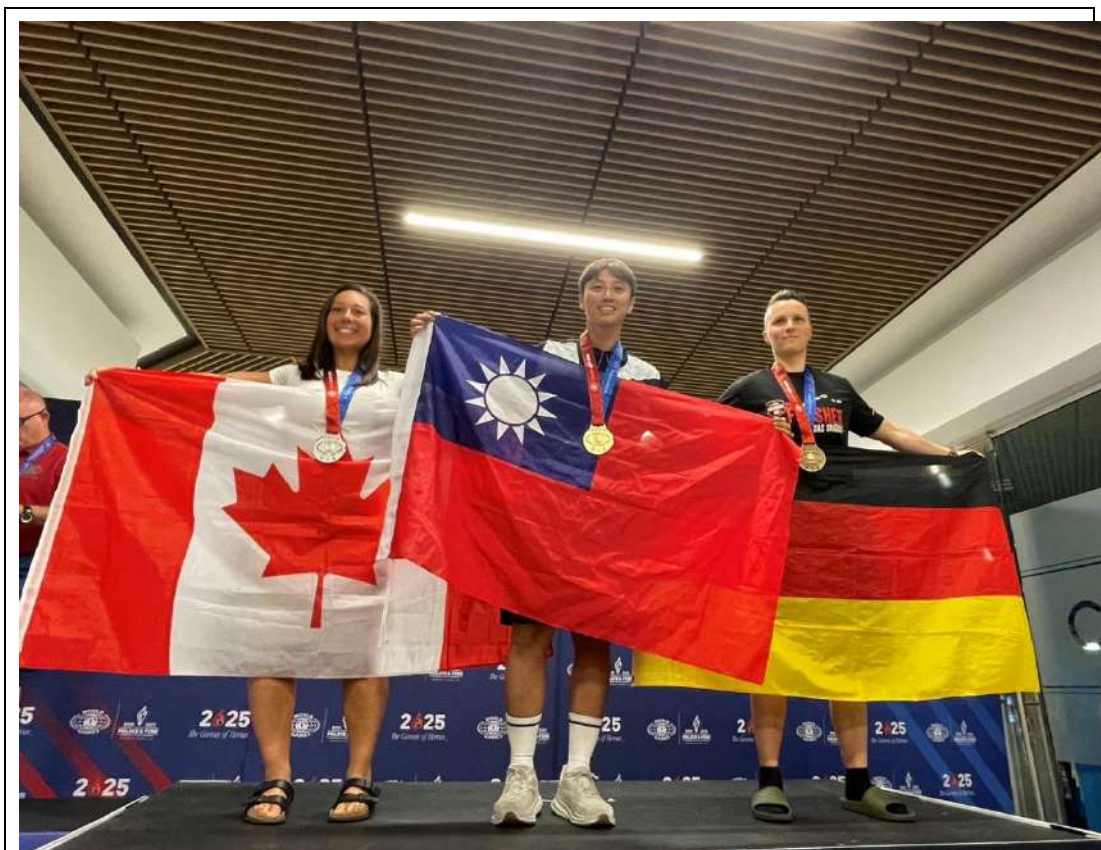


圖9-爬梯個人賽金牌



圖10-與裁判合影



圖11-腕力比賽



圖12-賽後爬山收操



圖13-開幕典禮進場前合影



圖14-現場與撫慰犬互動體驗

(三十八) 林伯宣

序	項目	內容
一	姓名	林伯宣
二	服務單位	內政部消防署訓練中心
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日-7月9日
五	參賽項目	一、游泳50公尺蛙式 二、游泳100公尺蛙式
六	獲獎紀錄	游游泳100公尺蛙式25-29歲組 第3名

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

能夠代表臺灣，參加於美國阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham, Alabama）舉行的第21屆世界警察消防運動會，是我莫大的榮幸與幸運。這場盛會集結了來自全球七十多個國家的警察與消防員，不僅是體能與技術的舞台，更是促進跨國交流的重要平台。

本次我參加了「游泳50公尺蛙式」及「游泳100公尺蛙式」兩個項目。若要問起這趟參賽的初衷，其實很簡單——我只是想活下去。正是這樣的信念，讓我即使面對部門資源有限、協助緊縮的現實，依然選擇全力以赴。因為我想讓自己看見自己，也希望讓世界看見臺灣。

在原單位(彰化縣消防局)提報代表團資格的過程中，雖然出現一些狀況與誤解，但我選擇不去責怪，因為很多事情本就存在解讀與認定的落差。幸運的是，借調支援單位(消防署訓練中心)的幫忙，讓我最終順利併入代表團，踏上美國的賽場。

幾個月來雖然資格尚未正式拍板定案，但機票、住宿、當地交通等準備早已悄悄展開。泳隊的學長們更是不遺餘力協助，使我能在手續不明朗的情況下，仍

一步步向前推進。

原以為在出發前一切已經塵埃落定，卻在賽前一週接到統調面試通知，使原訂的代表團行程不得不取消，改為獨自前往。這意味著航班需要重新訂購、接駁安排全部重來，也因此損失了台北至亞特蘭大的來回機票——只為了那場未知結果的面試。諷刺的是，在比賽前一天，調任機關的公告名單上，並沒有我的名字。

這樣的打擊，難免影響心情，但我仍選擇跳下水——奮力一躍、划手、夾腿，讓一切化為美好的瞬間。這場比賽，不僅是挑戰他人，更是一次重新認識自己的過程。

最後，感謝一路上曾經幫助過我的人，也感謝那個選擇繼續努力、不放棄的自己。

二、最印象深刻的一件事：

一輩子都忘不了獲獎當天的情景。原以為賽事已經結束，帶著些許落寞獨自走進更衣室。正當拿起衣物準備離開時，泳池畔突然傳來廣播聲：「**Bronze Medal, Taiwan, LIN PO-HSUAN**」。我立刻飛奔出更衣室，泳隊學長接過我手上的衣物，催促著我趕緊上台——原來，我得名了！

當我的名字在世界舞臺上被念出時，心中湧現感動、激動與興奮。來自不同國籍的選手與觀眾為我鼓掌，甚至有人高喊「**TAIWAN**」。在國際賽事中，這樣的時刻並不容易，卻格外珍貴。

三、國際交流經驗：

因應消防署訓練中心未來的國際認證計畫，本次赴美參賽前，我們(游泳及田徑代表團)事先以電子郵件聯繫阿拉巴馬消防學校（Alabama Fire College），表達希望前往了解其水域課程進行模式，並參訪校內訓練設施的意願。

參訪當日，校方人員熱情接待，並帶領我們實地走訪多項專業訓練場地，包括火災搶救、繩索救援與立坑救援等。阿拉巴馬消防學校的課程與設施，可概分為以下六大類：

1. 消防專業訓練

- Airport Fire Fighter
- Alabama Smoke Diver
- Fire Fighter I/II
- Fire Officer I–IV
- Fire Inspector
- Fire Investigator

2. 教育與幹部課程

- Fire & Life Safety Educator I/II
- Fire and Emergency Services Instructor I–III
- Public Information Officer

3. 裝備操作課程

- Fire Apparatus Operator (Aerial, Pumper, Mobile Water Supply, Air-craft Rescue 等)

4. 安全監督課程

- Fire Department Safety Officer (Health & Safety Officer / Incident Safety Officer)

5. 危害物處理課程

- Hazardous Materials/WMD Awareness
- Hazardous Materials Operations
- Hazardous Materials Technician
- Hazardous Materials Incident Commander

6. 技術救災課程

- Technical Rescue (洞穴救援、繩索救援、結構倒塌救援、水域救援、溝渠救援、荒野搜尋、車輛擠壓救援等)
- 各類 Rescue Awareness / Operations / Technician 級別

此次參訪，除了深入了解美國消防專業訓練的課程架構與設施規模，也對課程設計的多元化與專業化留下深刻印象。這些經驗，將有助於未來在消防署訓練中心推動國際認證與課程優化，並為國內消防教育注入更多國際視野與合作契機。

四、建議與啟示：

建議

1. 建立國際合作與交流機制

- 建議消防署訓練中心與阿拉巴馬消防學校等國際專業訓練機構，建立長期合作與互訪計畫，定期交換課程內容與訓練成果，促進技術與觀念的同步更新。

2. 引進多元化課程模組

- 參考阿拉巴馬消防學校的課程分類與模組化訓練方式，於國內課程設計中導入更多專業細項（如不同級別的技術救援、危害物處理分級訓練），以滿足不同專業領域人員的進修需求。

3. 推動國際認證制度

- 以此次參訪為契機，積極推動國際認證（如 ProBoard、IFSAC），提升我國消防教育與訓練成果在國際上的可攜性與公信力。

4. 加強水域救援專業培訓

- 針對阿拉巴馬消防學校的水域課程進行深入合作與經驗引進，補強我國在水域救援專業領域的教案與實作場地。

5. 支持運動與專業並進

- 建議消防單位在資源分配與行政流程上，提供更多支持予同時參與專業訓練與國際比賽的同仁，減少因流程或協調不善導致的困擾。

啟示

1. 國際舞臺是展現專業與國家形象的重要機會

- 無論是比賽場上聽見「TAIWAN」的瞬間，或是與不同國家的消防人員交流，都證明國際賽事與專業互訪能有效提升我國的能見度與形象。

2. 跨國交流帶來課程設計的新思維

- 阿拉巴馬消防學校的課程涵蓋面向廣、分級明確，顯示國際先進單位在專業細分與訓練精準度上的成熟經驗，值得借鑑。

3. 資源有限時更顯決心與團隊支援的重要

- 即使過程中遇到資格不明朗、行程變動等挑戰，但在同儕協助與自身堅持下，仍能完成目標，顯示團隊互助與個人信念的重要性。

4. 專業訓練與國際認證趨勢不可逆

- 國際化、認證化已成為消防專業教育的必然方向，唯有及早布局、持續交流，才能在全球專業標準中占有一席之地。

五、附錄：賽事照片：

（請貼上參賽期間之照片(不限張數，排版整齊即可)，例如：比賽照片、頒獎、與外國選手合影、出發或返國時合影等）



圖1-游泳代表團於頒獎台合影



圖2-阿拉巴馬消防學校救護車模擬教室



圖3-與阿拉巴馬消防學校訓練官合影



圖4-伯宜獲獎時的喜悅



圖5-100公尺蛙式榮獲銅牌



圖6-游泳代表團於伯明罕（Birmingham, Alabama）B&B 前合影



圖7-伯宣於比賽跳台入水畫面

(三十九) 馮志義

序	項目	內容
一	姓名	馮志義
二	服務單位	臺中市政府消防局
三	參賽地點	美國阿拉巴馬州伯明罕市
四	參賽日期	2025年6月24日 - 7月29日
五	參賽項目	一、消防員挑戰賽個人.團體 二、極限消防員35+個人.團體 三、消防爬梯.空裝爬梯 四、MUSTER 五、10公里馬拉松
六	獲獎紀錄	MUSTER 傳統汲水滅火銅牌

一、參賽心得(備賽過程、當地自主訓練、適應等、參賽過程)

這次能夠代表台灣參加 2025 年世界警消運動會（WPPG），對我而言是一次充滿挑戰與成長的國際賽事旅程。從賽前的備戰期到美國當地的訓練與比賽，整段過程不僅考驗體能與技術，更考驗心理素質與適應能力。這篇心得整理我這次參與四個項目的整體經歷與收穫。

備賽過程：強化肌力與專項技術

為了應對極限消防員（Ultimate Firefighter）、消防員挑戰賽（Firefighter Challenge）、消防全裝爬梯（Stair Race, Full Gear）與 MUSTER 項目的高強度要求，我從半年前就開始系統性備賽。訓練內容包含：

- 最大肌力發展：深蹲、硬舉、推舉等動作為主軸，建立高強度輸出能力。
- 爆發力與間歇體能：搭配滑雪機、划船機、風扇車進行高強度間歇訓練。
- 專項模擬訓練：負重爬梯、水帶拖拉、假人搬運、TANK 推車等動作重複練習，力求在模擬情境下建立動作連結與節奏。

抵達美國後的自主訓練與調整

到達美國後，團隊安排了幾天在當地進行自主訓練，主要目標是：

- 調整時差與氣候差異（伯明罕天氣熱，早晚溫差大）
- 維持身體張力
- 熟悉比賽裝備

二、心得與未來展望

這次世界級賽事讓我更深刻體會到國際賽的節奏、競技氛圍與選手實力的層次差異。即使備戰充分，到了國外臨場表現仍會受到許多細節影響，都是在台灣難以完全模擬的情境。這次比賽雖然只奪一塊銅牌，但卻讓我從每一場比賽都得到比獎牌更難能可貴的經驗及回憶，也讓台灣消防被全世界看見，令人覺得感動，希望未來還有更多機會可以參與這樣的交流活動，非常感謝能夠代表台灣參與這次世界警消運動會，也感謝一路上協助我訓練、提供建議、協助後勤的先鋒者夥伴們。這不只是一場比賽，更是一段拓展視野與自我突破的旅程。

2027澳洲伯斯再見！

三、附錄：賽事照片：



極限消防員



消防挑戰賽 RESCUE RANDY



MUSTER 傳統汲水滅火競賽



MUSTER 銅牌

七、成績

本次世界警察消防運動會，我國消防代表團的選手們憑藉著堅韌的毅力與精湛的技藝，在各項賽事中取得了豐碩的成果，捷報頻傳。選手們在多個項目中展現了卓越的實力，不僅屢次站上頒獎台，更有選手成功打破大會紀錄，讓臺灣的實力被世界看見。

根據統計，本次消防代表團共計榮獲 37 金牌、34 銀牌、28 銅牌。總計 99 面獎牌，為歷屆最多，尤其在多個項目中，我們都看到了臺灣消防人員的頂尖實力：

具體得獎選手與項目如下表所示：

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計									
編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
01	臺北市 政府消防局	隊員	陳逸	健美(男子健體項目)	金牌		1	1	2
				健美(男子健美項目)	銀牌				
				臥推(男子74量級35+組)	銅牌				
				健力(男子66量級35+組)	銅牌				
02	臺北市 政府消防局	隊員	戴于智	全裝爬梯(混合團體18+)	銅牌	(團體)戴于智、羅雅元、張英熙、黃順生	0	0	2
				Muster 傳統汲水滅火團體賽	銅牌	(團體)陳俊羽、楊敏加、馮志義、黃順生、戴于智、錢正叡			
03	臺北市 政府消防局	隊員	黃謙華	男女200公尺混合式接力100+	銅牌	(團體)陳信樺、黃謙華、蔡廷鴻	0	0	1

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
04	新北市政府消防局	隊員	王彥文	男女200公尺自由式接力100+	銅牌	(團體)蔡廷鴻、王彥文、鄭詮穎	0	0	1
05	新北市政府消防局	隊員	劉又中	標槍(男子30-34歲組)	金牌		1	0	1
				鐵餅(男子30-34歲組)	銅牌				
06	新北市政府消防局	隊員	鄭詮穎	男女200公尺自由式接力100+	銅牌	(團體)蔡廷鴻、王彥文、鄭詮穎	0	0	1
07	新北市政府消防局	隊員	黃順生	極限消防員團體賽(男子35+)	金牌	(團體)張溫宗、陳俊陽、林冠儀、黃順生	2	1	2
				極限消防員挑戰賽(團體組，40-49)	金牌	備註1：世界團體冠軍+美國東南區區域冠軍 備註2：(團體)黃順生、錢正叡、張溫宗、張英熙			
				極限消防員(男子組40+)	銀牌				
				全裝爬梯(混合團體18+)	銅牌	(團體)戴于智、羅雅元、張英熙、黃順生			
				Muster 傳統汲水滅火團體賽	銅牌	(團體)陳俊羽、楊敏加、馮志義、黃順生、戴于智、錢正叡			
08	新北市政府消防局	隊員	唐崇閔	臥推(男子105量級30+組)	銀牌		0	1	1
				健力(男子93量級30+組)	銅牌				
09	新北市政府消防局	隊員	陳鵬峻	71公斤級拳擊(18+)	金牌		1	0	0

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
10	新竹市消防局	隊員	張智瑋	臥推(男子74量級18+組)	銀牌		0	1	1
				健力(男子74量級18+組)	銅牌	臥推破大會紀錄			
11	桃園市政府消防局	隊員	呂安育	極限消防員(男子組30-34)	銀牌		0	1	0
12	桃園市政府消防局	隊員	盧韋綱	極限消防員團體賽(男子18+)	銅牌	(團體)陳俊羽、馮至華、朱智恩、盧韋綱	0	0	1
13	桃園市政府消防局	隊員	楊敏加	室內划船(女子2000公尺30+)	金牌		2	2	1
				室內划船(混雙1000公尺)	金牌	(團體)馮至華、楊敏加			
				極限消防員團體賽(女子18+)	銀牌	(團體)楊敏加、江語庭、林羿萍、羅雅元			
				室內划艇(女雙1000公尺)	銀牌	(團體)楊敏加、江語庭			
				Muster 傳統汲水滅火團體賽	銅牌	(團體)陳俊羽、楊敏加、馮志義、黃順生、戴于智、錢正叡			
14	桃園市政府消防局	隊員	陳俊陽	極限消防員團體賽(男子35+)	金牌	(團體)張溫宗、陳俊陽、林冠儀、黃順生	1	1	0
				健力(男子93量級35+組)	銀牌				
15	桃園市政府消防局	隊員	朱智恩	極限消防員(男子組30-34)	金牌		1	1	2
				全裝爬梯(男30+)	銀牌				
				輕裝爬梯(男30+)	銅牌				

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
				極限消防員團體賽 (男子18+)	銅牌	(團體)陳俊羽、馮至華、朱智恩、盧韋綱			
16	桃園市政府消防局	隊員	馮至華	室內划船(混雙1000公尺)	金牌	(團體)馮至華、楊敏加	1	0	1
				極限消防員團體賽 (男子18+)	銅牌	(團體)陳俊羽、馮至華、朱智恩、盧韋綱			
17	臺中市政府消防局	隊員	林顯宗	臥推(男子74量級30+組)	金牌		2	1	2
				健力(男子74量級30+組)	金牌	破大會紀錄			
				柔術(30-35)	銀牌				
				標槍(男子30-34歲組)	銅牌				
				腕力(右手80量級18+)	銅牌				
18	臺中市政府消防局	隊員	廖坤帝	健力(男子105量級18+組)	金牌	破大會紀錄	1	1	0
				臥推(男子105量級35+組)	銀牌				
19	臺中市政府消防局	隊員	李熙軍	臥推(男子66量級18+組)	金牌		2	0	0
				健力(男子66量級18+組)	金牌				
20	臺中市政府消防局	隊員	陳俊羽	極限消防員(男子組30-34)	銅牌		0	0	3
				極限消防員團體賽 (男子18+)	銅牌	(團體)陳俊羽、馮至華、朱智恩、盧韋綱			

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
				Muster 傳統汲水滅火團體賽	銅牌	(團體)陳俊羽、楊敏加、馮志義、黃順生、戴于智、錢正叡			
21	臺中市政府消防局	隊員	江語庭	極限消防員團體賽(女子18+)	銀牌	(團體)楊敏加、江語庭、林羿萍、羅雅元	0	3	0
				室內划船(女子2000公尺30+)	銀牌				
				室內划艇(女雙1000公尺)	銀牌	(團體)楊敏加、江語庭			
22	臺中市政府消防局	隊員	馮志義	Muster 傳統汲水滅火團體賽	銅牌	(團體)陳俊羽、楊敏加、馮志義、黃順生、戴于智、錢正叡	0	0	1
23	高雄市政府消防局	隊員	戴忱晟	健力(男子74量級35+組)	金牌		1	2	1
				臥推(男子74量級35+組)	銀牌				
				輕裝爬梯(18+混合團體)	銀牌	(團體)張英熙、戴忱晟、林詩蘋、方耀霆			
				羽球(男子雙打18+)	銅牌	(團體)黃冠銘、戴忱晟			
24	高雄市政府消防局	隊員	林羿萍	臥推(女子57量級30+組)	金牌		1	2	0
				極限消防員團體賽(女子18+)	銀牌	(團體)楊敏加、江語庭、林羿萍、羅雅元			
				健力(女子57量級30+組)	銀牌				
25	高雄市政府消防局	小隊長	李欣曄	健力(男子105量級18+組)	銀牌		0	1	1
				臥推(男子105量級18+組)	銅牌				

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
26	高雄市政府消防局	隊員	林詩蘋	臥推(女子72量級18+組)	金牌		4	3	0
				腕力(右手75量級30+)	金牌				
				全裝爬梯(女35+)	金牌				
				輕裝爬梯(女35+)	金牌				
				健力(女子72量級18+組)	銀牌				
				腕力(左手75量級18+組)	銀牌				
				輕裝爬梯(18+混合團體)	銀牌	(團體)張英熙、戴忱晟、林詩蘋、方耀霆			
27	苗栗縣政府消防局	隊員	許顥瀚	柔術(男子18+,69kg以下)	金牌		2	2	0
				柔術(NoGi 男子18+,69以下)	金牌				
				(希羅式)角力18+63公斤	銀牌				
				(自由式)角力18+61公斤	銀牌				
28	苗栗縣政府消防局	隊員	黃雅慧	女子桌球單打40+	金牌		4	6	3
				女子桌球雙打40+	金牌				
				女子羽球單打40+	金牌				
				女子400公尺跨欄40+	金牌				
				女子羽球雙打40+	銀牌				
				桌球男女混合雙打	銀牌	(團體)黃雅慧、羅國洲			

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
				田徑(女子5000公尺競走)	銀牌				
				田徑(女子800公尺)	銀牌				
				女子三級跳遠40+	銀牌				
				室內划艇(女雙1000公尺)40+	銀牌				
				田徑(女子跳遠)	銅牌				
				女子鏈球40+	銅牌				
				女子跳高40-44	銅牌				
29	苗栗縣政府消防局	隊員	陳震廷	臥推(男子66量級35+組)	金牌	破大會紀錄	2	0	0
				健力(男子66量級35+組)	金牌	臥推破大會紀錄、硬舉破大會紀錄、總和破大會紀錄			
30	南投縣政府消防局	隊員	林冠儀	極限消防員團體賽(男子35+)	金牌	(團體)張溫宗、陳俊陽、林冠儀、黃順生	3	0	0
				臥推(男子83量級35+組)	金牌				
				健力(男子83量級35+組)	金牌	臥推單項&總和雙雙破大會紀錄			
31	嘉義市政府消防局	小隊長	羅國洲	保齡球(男子單打50+)	金牌		2	4	1
				男子55+輕量級500公尺	金牌				
				桌球男子雙打(50+)	銀牌				
				桌球男女混合雙打(40+)	銀牌	(團體)黃雅慧、羅國洲			

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
				男子55+輕量級2000公尺	銀牌				
				保齡球(男子全項賽50+)	銀牌				
				桌球男子個人(50+)	銅牌				
32	屏東縣政府消防局	隊員	黃冠銘	羽球(男子單打18+)	金牌		1	0	2
				羽球(男子雙打18+)	銅牌	(團體)黃冠銘、戴忱晟			
				羽球(混雙18+)	銅牌	(團體)黃冠銘、王翊馨(警政署)			
33	臺東縣消防局	隊員	蔡廷鴻	男女200公尺自由式接力100+	銅牌	(團體)蔡廷鴻、王彥文、鄭詮穎	0	0	2
				男女200公尺混合式接力100+	銅牌	(團體)陳信樺、黃謙華、蔡廷鴻			
34	金門縣消防局	隊員	林匯耀	羽球(男女混雙30+)	金牌		1	1	0
				羽球(男子單打30+)	銀牌				
35	內政部消防署特種搜救隊	分隊長	張溫宗	極限消防員團體賽(男子35+)	金牌	(團體)張溫宗、陳俊陽、林冠儀、黃順生	2	1	1
				極限消防員挑戰賽(團體組, 40-49)	金牌	備註1: 世界團體冠軍+美國東南區區域冠軍 備註2: (團體)黃順生、錢正叡、張溫宗、張英熙			
				田徑(男子5000公尺競走)	銀牌				
				室內划船(男子2000公尺45+)	銅牌				
36	內政部消防署	隊員		極限消防員挑戰賽(團體組, 40-49)	金牌	備註1: 世界團體冠軍+美國東南區區域冠軍	1	1	2

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
	特種搜救隊		張英熙			備註2：(團體)黃順生、錢正叡、張溫宗、張英熙			
				輕裝爬梯(18+混合團體)	銀牌	(團體)張英熙、戴忱晟、林詩蘋、方耀霆			
				全裝爬梯(男40-44)	銅牌				
				全裝爬梯(混合團體18+)	銅牌	(團體)戴于智、羅雅元、張英熙、黃順生			
37	內政部消防署港務消防大隊	隊員	方耀霆	羽球(男子單打40+)	金牌		1	1	0
				輕裝爬梯(18+混合團體)	銀牌	(團體)張英熙、戴忱晟、林詩蘋、方耀霆			
38	內政部消防署港務消防大隊	隊員	陳信樺	游泳(男子50公尺，蛙式30-34)	金牌		1	1	1
				游泳(男子50公尺，仰式30-34)	銀牌				
				男女200公尺混合式接力100+	銅牌	(團體)陳信樺、黃謙華、蔡廷鴻			
39	內政部消防署訓練中心	隊員	林伯宣	游泳(男子100公尺，蛙式25-29)	銅牌		0	0	1
註1	高雄市政府消防局	義消	錢正叡	極限消防員挑戰賽(團體組，40-49)	金牌	備註1：世界團體冠軍+美國東南區區域冠軍 備註2：(團體)黃順生、錢正叡、張溫宗、張英熙	1	0	1
				Muster 傳統汲水滅火團體賽	銅牌	(團體)陳俊羽、楊敏加、馮志義、黃順生、戴于智、錢正叡			
註2		義消		室內划船(女子500公尺30+)	金牌		1	2	3

第21屆世界警察消防運動會-消防人員得獎統計

編號	機關	職稱	姓名	得獎項目	獎牌	備註	金	銀	銅
	臺北市 政府消防局		羅雅元	極限消防員團體賽 (女子18+)	銀牌	(團體)楊敏加、江語庭、 林羿萍、羅雅元			
				室內划船(女子2000 公尺30+)	銀牌				
				全裝爬梯(女30+)	銅牌				
				輕裝爬梯(女30+)	銅牌				
				全裝爬梯(混合團體 18+)	銅牌	(團體)戴于智、羅雅元、 張英熙、黃順生			
						團體獎項以人數採計	43	41	42
						團體以1面計算	37	34	28
註1：錢正叡為高雄市政府消防局義消，自費參與本屆賽事 註2：游雅元為台北市政府消防局義消，自費參與本屆賽事									

第三章、心得及建議

一、國際交流與文化體驗

本次參與世界警察消防運動會，除了競技之外，更是一次難得的國際交流與文化洗禮。我們深知，這些跨國界的互動，對於拓展消防人員的視野、建立全球夥伴關係，具有不可估量的價值。

(一) **深入當地消防機構：** 趁著賽事空檔，有幸前往伯明罕當地多個消防分隊進行參訪。透過實地觀察他們的個人防護裝備、消防車輛展示與各項器材介紹，我們得以一窺美國消防體系在裝備技術與作業流程上的特色。更重要的是，與當地消防員面對面的交流，分享彼此的工作經驗、訓練方式及災害應變策略，不僅增進了對國際消防實務的了解，也為未來的潛在合作奠定了基礎。

(二) **賽場上的深度連結：** 運動會期間，選手們在各項比賽中與來自世界各地的選手們組隊、同場競技。這種在壓力和競爭下的共同奮鬥，往往能迅速拉近彼此的距離。無論是賽前的相互鼓勵、賽中的默契配合，抑或是賽後的握手致意，都讓友誼的種子在賽場上萌芽。透過這些互動，許多選手不僅結識了新的朋友，更深刻體會「消防不分國界」的國際情誼。

(三) **兄弟會的溫馨聚會：** 最令人印象深刻的活動之一，便是當地消防局特別為各國消防員舉辦的「兄弟會」聯誼活動。在輕鬆愉快的氛圍中，來自全球各地的消防夥伴齊聚一堂，分享彼此的文化、生活點滴與工作趣聞。這場聚會不僅是情感的交流，更打破了語言與國籍的界限，讓大家感受到作為全球警消社群一員的歸屬感與溫暖。

這些寶貴的國際交流經驗，不僅豐富了每位參與者的個人閱歷，也為我國消防單位帶來了新的啟發。我們學習到不同國家的訓練方法、裝備應用，以及面對挑戰時的創新思維，這將有助於我們未來在消防業務上的精進與發展。

而本屆世界警察消防運動會匯聚來自全球近70個國家，致力於公共安全、緊急應變及執法工作的專業人士，是一場兼具競技性與專業交流意義的國際體育盛會。賽事涵蓋消防、警察相關任務實作項目，如極限消防員挑戰、汲水滅火接力賽、全裝／輕裝爬梯等，亦包括游泳、田徑、拳擊、羽球、桌球、臥推、保齡球、健力等多元體育項目。每一項比賽都不僅是體能與技巧的展現，更反映各國訓練制度、職能要求與文化背景，是難得的跨國學習平台。

在實際競賽過程中，來自臺灣的選手展現堅強實力，並與來自世界各國的參賽者廣泛互動。透過場上的技術競爭，場下的經驗交流，不僅展現臺灣選手的競技實力與專業素養，也讓各國參賽代表進一步認識我國在消防訓練體系、勤務運作模式、體能養成制度及緊急應變能量上的豐富經驗與特色。運動會不僅是比賽，更是語言之外、以動作與精神作為溝通橋樑的國際平台。

本次參賽不僅是體育競技的表現舞台，更是公共安全專業的國際對話、合作與學習的重要契機。我國選手以實力與態度，讓世界看見臺灣在體育發展、警消訓練、專業職能與國際連結上的成熟與進步，為臺灣贏得尊重，也為未來持續參與國際事務累積寶貴基礎。

二、參賽的特殊性、國際意義與未來建議

本次參與第21屆世界警察消防運動會，對內政部消防署及全體代表團而言，具有超越體育競技本身的深遠意義。

- (一) **提升臺灣國際能見度：**透過這項全球性的賽事，臺灣消防代表團的積極參與與卓越表現，成功地讓臺灣在國際舞台上被看見。我們不僅向世界展現了臺灣人民的活力與韌性，更讓各國友人透過選手們的表現，認識

到臺灣消防人員的專業訓練、堅韌意志以及獨特的消防文化。每一次的破紀錄、每一次的站上頒獎台，都是在向世界宣示臺灣的存在與實力。

(二) **強化國際消防文化連結：** 在全球化趨勢下，跨國界的災害與安全挑戰日益增多。透過世界警察消防運動會的交流平台，我們得以與各國警消同仁建立直接且友好的聯繫。這些建立起來的人際網絡，未來在面對國際災害救援、情報交換、技術合作等方面，都可能發揮關鍵作用，為我國的國際合作奠定基礎。

(三) **激勵內部士氣與專業發展：** 國際賽事的參與，對國內消防人員而言是巨大的激勵。它不僅是對選手們長期辛勞訓練的肯定，也為廣大消防同仁樹立了榜樣，激勵大家持續精進體能與專業技能。從國際視野中學習到的新知識、新技術，也將能反饋到國內的消防訓練與實務中，進一步提升我國消防隊伍的整體素質。

本次成功參賽的經驗證明了持續參與這項國際盛事的重要性與價值。期盼未來能持續獲得支持，派遣更多優秀的警消人員參與世界警察消防運動會。這不僅能讓我們的選手們有機會挑戰自我、追求卓越，更能藉此深化與國際警消社群的交流合作，讓臺灣在全球警消大家庭中扮演更積極、更重要的角色，持續發光發熱。

本次也特別致謝警政署、美國阿拉巴馬州的華僑、阿拉巴馬大學許永洲教授、亞特蘭大辦事處的李組長及熊樂倫秘書，有警政署的溝通、協調、聯繫，使得本次臺灣警消代表團人數為歷屆之最，過程平安、順遂，我國選手至美國後，更是有當地華僑的協助、引導及翻譯，在語言溝通與場地熟悉方面給予即時幫助，讓各個選手都能夠安心備賽，而許永洲教授更是在賽前已積極協助本署代表團選手出國各項規畫及安排，於美國當地凌晨時間線上參與本署與各選手的行前討論，給予寶貴意見，且賽事期間也全程跟在我們身邊，從接機至美國當地的途程，一路上關心我們選手的身體健康、為選手加油打氣，第一天也邀請大家至阿拉巴馬大學，為我們準備美國阿拉巴馬州一些應注意事項，進行

簡報分享，提供水果、罐裝飲用水等補給品，展現無微不至的照顧；亞特蘭大辦事處的組長及秘書，也積極提供本署代表團選手能量棒、運動飲料等大量補給品，上述各界的協助，均使本署代表團在海外參賽過程中備感溫暖。以下為本次出國建議：

(一)持續發展國際交流：

- 1、建議持續深化參與世界警察消防運動會之國際性體育賽事，將此作為我國消防與國際接軌的另一個重要平臺。
- 2、主動建立與其他國家消防、警察單位的合作管道，強化知識、技術及制度交流，提升臺灣在國際公共安全領域的能見度。

(二)經費支持與資源爭取：

- 1、爭取中央與地方政府加大支持，並尋求企業、民間團體贊助，以補足代表團差旅費之經費差額。
- 2、本屆參賽代表團人數創新高，榮獲獎牌數也來到99面獎牌，顯見效益增加，未來可以此代表團選手徵選方式為基礎，以強化經費編列員額，使更多臺灣優秀消防員出國參賽。

(三)運動防護員配置：

- 1、本次本署辦理運動防護員採購案，隨隊攜帶1位運動防護員，協助參賽選手傷病痛、賽前放送等各項運動防護支持，各選手皆給予正向回饋，運動防護員專業的即時照護，能有效減緩傷痛並避免傷勢惡化，帶來高度安心感。
- 2、建議未來視各競賽項目與隊伍規模，於經費許可範圍內，儘量增取多位運動防護員，或安排適當運動防護員之照護期程及分工，以避免「選手無法獲得及時照護」情形。

- 3、可參考本次經驗，以及我國目前選手配置防護員比例，像是籃球隊約為「每20名選手配置1名防護員」為基準，倘世界警察消防運動會賽事眾多且分散，建議每10名至13名選手，可配置1位運動防護員，本次賽事約有39位參賽選手，建議較好的配置員額約為3名運動防護員(可依實際需求調整)

(四) 競技保險納入必要辦理事項

- 1、世界警察消防運動會競賽屬於國際重要賽事，運動參賽人數及強度皆高，存在運動傷害及醫療風險，加上國外就醫費用昂貴，選手健康與安全須更有保障。
- 2、建議未來可將競技保險納入參與類似賽事必要辦理事項，確保參賽人員健康安全。