

## 112 年一般警察人員考試試題

等 別：三等考試

類 科：犯罪防治人員預防組

科 目：諮商與輔導

考試時間：2 小時

一、生涯輔導對更生人而言是十分重要的資源。請就舒波 (Super) 及何倫 (Holland) 兩人的觀點說明如何針對更生人進行生涯輔導。(25 分)

1. 《考題難易》：★★★

2. 《破題關鍵》：將舒波生涯彩虹理論及生涯發展各期循環觀點精簡敘述；並將何倫主張的生涯職業與人格性向屬性配合的相關論述加以說明，然後依據上述兩種理論的核心要義，寫出如何給更生人生涯輔導的具體建議。

3. 《使用學說》：本題所採用兩位學者的生涯發展理論與特質論，都是有長時間的理論與研究，因此不算新穎的理論。考生對於更生人的經濟問題，與就業家庭問題的重要性如果有理解，自然知道對於更生人而言，生涯輔導找到合適的工作，對他們而言是非常重要的課題。

### 【擬答】

(一)舒波 (Donald E. Super, 1986)認為人生好比彩虹，它的整體發展由三個層面組成...時間、廣度與深度。時間：一個人的生命歷程分成成長、探索、建立、維持、衰退等五個階段。廣度：包括人的一生中所扮演的各種角色，如：兒童、學生、休閒者、公民、工作者、家庭照顧者等。深度：一個人在扮演某種角色時所投入的程度。

舒波的職業生涯發展階段理論是一種縱向職業指導理論，重在對個人的職業傾向和職業選擇過程本身進行研究。舒波以美國白人作為自己的研究對象，把人的職業生涯劃分為五個主要階段：成長階段、探索階段、建立階段、維持階段和衰退階段。

#### 1. 成長期 (growth)

從出生至十四歲左右，認同並建立起自我概念，對職業好奇占主導地位，並逐步有意識地培養職業能力。舒波將這一階段，具體分為 3 個成長期：

(1)幻想期 (10 歲之前)：兒童從外界感知到許多職業，對於自己覺得好玩和喜愛的職業充滿幻想和進行模仿。

(2)興趣期 (11-12 歲)：以興趣為中心，理解、評價職業，開始作職業選擇。

(3)能力期 (13-14 歲)：開始考慮自身條件與喜愛的職業相符合否，有意識的進行能力培養。

#### 2. 探索期 (exploration)

年齡範圍約在十五至二十四歲，主要通過學校學習進行自我考察、角色鑒定和職業探索，完成擇業及初步就業。

(1)試驗期 (15-17 歲)：綜合認識和考慮自己的興趣、能力與職業社會價值、就業機會，開始進行擇業嘗試。

(2)過渡期 (18-21 歲)：正式進入職業，或者進行專門的職業培訓，明確某種職業傾向。

(3)嘗試期 (22-24 歲)：選定工作領域，開始從事某種職業，對職業發展目標的可行性進行實驗。

#### 3. 建立期 (establishment)

年齡範圍約在二十五至四十四歲之間，獲取一個合適的工作領域，並謀求發展。這一階段是大多數人職業生涯周期中的核心部分。

(1)嘗試期 (25-30 歲)：個人在所選的職業中安頓下來。重點是尋求職業及生活上的穩定。

(2)穩定期 (31-44 歲)：致力於實現職業目標，是個富有創造性的時期。

4.維持期 (maintenance)

由成年邁入中老年的階段，年齡範圍約在四十五至六十四歲之間。個人已逐漸在職場上取得相當的地位，此時期的主要任務為維持既有的地位與成就。

5.衰退期 (decline) 年齡在六十五歲以上，身心狀況已逐漸衰退，此時期的主要任務為發展工作之外的新的角色，維持生命的活力，開拓新的生活。

(二)何倫 (Holland) 提出生涯興趣類型論，根據其使用職業偏好量表 (Vocational Preference Inventory; VPI) 提出職業興趣結構的「類型論」(typology theory)。Holland 認為個人的職業選擇是人格的表現，而職業興趣是人格表現於學業、工作、嗜好、休閒活動上的偏好。職業興趣量表就是一種人格測驗，藉此評量可以反應個人的自我概念、生活目標、乃至創造力等人格特質。Holland (1997) 發現如果把這六個類型依照相關係數之大小排列，可以得到如順時鐘般的環狀排列關係，據此提出六角形模式 (hexagonal model)，他認為大多數的人和職業環境可區分為：實用型 (R)、研究型 (I)、藝術型 (A)、社會型 (S)、企業型 (E) 和事務型 (C)。他認為選擇相同職業的人有相似的人格特質，他們對於各種情境和問題的反應方式也會相似，故而形成特有的人際環境。Holland (1997) 以一致性、區分性及和諧性的程度，說明個人在教育及職業上的適應、穩定、滿足與成就的程度。一致性 (the degree of consistency) 係指各類人格類型或各種職業環境類型之間在心理上的相似程度。例如實用型與研究型、傳統型之間的相關，要比實用型與藝術型、企業型之間的相關要高。區分性 (the degree of differentiation) 係指個體人格特質發展或其偏好之職業環境的清晰程度。某些人的人格特質較接近某一類型而與其他類型較不相似，這種情況表示分化性良好。有些人的人格特質發展或某些職業環境的定義並不十分明確，跟六個類型中的很多類型都很接近，這種情況表示分化性較低。適配性 (Congruence) 係指個體人格特質與其所處職業環境之間和諧、配合一致的情形，表徵「人境適配」的重要假設。他認為屬於某一類型人格特質的人需要在適合他的職業環境中工作，例如研究型的人好奇心強，喜歡以思考方式解決問題，他就適合在研究型的職業環境中工作。

(三)針對更生人進行生涯輔導

- 1.在自我認同方面：對自己有一定程度的了解、發展與他人互動的人際關係，學習社會技巧，並同時可經由他人協助獲得人脈資源。有助於協助自己探索與生涯發展。
- 2.在工作世界方面：依據舒波理論，在不同年齡發展時期，具備工作世界所需基本能力；發展出對工作與學習的積極態度，朝具職業聲望的工作而努力。同時因應舒波生涯彩虹理論內涵，在各種生涯發展過程中的角色定位。並不一定是直線發展。會因為個人投入的深度，會有再循環度可能，因此無論年紀多寡的更生人。只要有勞動能力，都應該鼓勵其在生涯職場中繼續探索貢獻自己的才能，也能夠有自立養家活口的能力。
- 3.在生涯規劃方面：依據何倫理論，必須分析理解個人人格屬性、性向、興趣，知道如何蒐集生涯資訊、了解生活中各角色的關係；發展出對同人格屬性較類似的工作角色，予以較多的學習；具備做決定的能力；也熟悉自己將親友及輔導人員的意見列為參考。
- 4.一個懂得生涯規劃的更生人，會在每個生涯發展階段中，給予自己不同的人格性向探索，以及專業能力訓練、累積個人資源，並掌握社會脈動，在茫茫生涯中，依然可以尋找到自己的定位。

參考自黃素非 (2016)。輔導與諮商學報，38 卷 1 期，29-60 頁

二、親密暴力在近年來為年輕人交往常見的問題，面對這類問題，請針對 18 至 25 歲初顯成人設計一套愛情團體輔導方案，輔導初顯成人避免約會暴力或親密衝突的出現。(25 分)

1. 《考題難易》：★★★★
2. 《破題關鍵》：(1)說明初顯期情侶或夫妻的身心生活特質以及感情互動問題。(2)包含以情緒焦點治療理論模式內容及核心技術，設計愛情團體輔導方案(6至8次)。
3. 《使用學說》：初顯成年期愛情互動問題輔導，情緒焦點治療愛情團體輔導方案設計。

【擬答】

Arnett 於 2000 年首次提出成年初顯期(emerging adulthood)，用以說明美國 18-25 歲上下，已經不是青少年，又未達到成人的階段。台灣因為子女與家庭關係較緊密，且初婚年齡延長至 30 歲，以及大學高中化，所以我認為，台灣的成年初顯期，更適合延長至 29 歲。成年初顯期的特色

(一)認同探索、不穩定:這段期間，青年會思考關於感情、工作，找出自己的喜好，並透過嘗試去驗證。這是段探索而後建基期，透過探索、嘗試、確認自己的喜好，而後才能大量投入。

(二)感覺不上不下(feeling in-between):認為自己已經不是青少年，好像可以做很多事，能夠獨立做決定，但又覺得自己還不是成人。因為某種程度，還依附家裡，可能是住在家中，或是仰仗家裡部分的經濟協助。而這也與大環境的經濟情況不好有關。

初顯成人階段愛情關係的發展與分手經驗具有發展階段之特性：其受到發展階段轉換影響，使得個人對關係的需要、考量隨之改變；分手失落後自我轉化的內涵分別為：由負向到正向的自我感、關係中自我的重新協調、為失落的經驗找到正向意義，這才是親密關係發展的正向價值。但經歷交往過程中的問題，或分手失落之初顯成人，由於階段轉換，在因應交往歷程變遷或分手經驗時，可能同時面對生涯或是其他階段轉換的多重困境，使其在分手經驗中擁有額外的壓力。因此在交往過程遇到阻礙或分手過程未能順利完成，可能出現約會暴力或親密衝突（譬如強制性騷擾、性侵害或暴力行為等），因此針對初顯成人的發展特性設計合適的愛情輔導方案時有其必要性。

情緒焦點取向治療 (Emotionally Focused Therapy, 簡稱 EFT) 由 Sue Johnson 與 Les Greenberg 兩位博士共同發展而成的心理治療技術，適用於改善伴侶關係與親子關係。

EFT 認為「情緒」是引發「行為反應」的重要關鍵，而「安全感」是關係維繫的基礎，倘若兩人之間的安全感受到威脅，人們會感到痛苦或不知所措，產生互相傷害的行為。因此 EFT 相信，改變人們的「情緒反應」，行為模式將會跟著改變。基於此哲學觀點，EFT 治療師幫助伴侶和家庭成員停止令人痛苦的互動模式，並且重新塑造人們的情緒經驗，以建立相互滋養與支持的情感關係。

以下依據情緒焦點取向治療理論來設計愛情團體輔導方案

設計七次愛情團體輔導方案名稱：「當我們和諧再一起」

(一)第一次活動內容名稱與內容目的：認識你我的美好

1. 互相認識

2. 畫出我與你（認識盟友）

3. leader 向成員介紹 EFT 的理論

4. 簡單介紹姓名、婚齡、家庭成員、各人畫出感情或婚姻中的關係現況，並向其他成員分享自己畫作表達的意涵。請每對情侶、夫妻手牽手、眼對眼，跟配偶說最近想感謝他（她）的事，互相進行「愛的存款」。

(二)第二次活動內容名稱目的：我們在哪裡周旋不清

1. 我們在哪裡打轉(確認主要衝突模式)：協同帶領人請每對夫妻先互相討論約 5 分鐘，然後一對一對輪流分享他們的主要衝突模式是什麼。

2. 衝突現形記：協同帶領人請每對夫妻先互相討論 5 分鐘，找出一個最近衝突的實例。

3. 我有一把鑰匙(標明自我情緒)：協同帶領人說明「如何標明自己的情緒」，請每個成員分享，在上述的衝突發生時，自己的感受是什麼。帶領人和協同帶領人在成員各自分享過程，以同理心，專注傾聽，適時幫助成員覺察自己更多的情緒。

4. 團體結束前，帶領人請每位成員分享本次聚會有何體驗或發現。

(三)第三次活動內容名稱目的：我想聽你說說真心話

1. 如何「傾聽與導引」：分享成長經驗對於內在需求的影響

2. 進行「愛的存款」leader 以解說傾聽與導引的原則 請每對情侶、夫妻手牽手、眼對眼，跟配偶說最近想感謝他（她）的事，互相進行「愛的存款」。



3. 我的情緒樹卡、探索表層情緒：每個人挑選一張情緒樹卡 找出過去的一次夫妻衝突經驗，由協同帶領人引導每個成員覺察過程中的表層情緒、深層情緒和內在需求，並分享成長經驗對於內在需求的影響
4. 從上次團體後到本次團體夫妻互動情況分享，團體結束前，帶領人請每位成員分享本次聚會有何體驗或發現。

(四)第四次活動內容名稱目的:卸下傷人武器

1. 覺察及確認主要衝突模式，探索新舞步。
2. 從上次團體後到本次團體情侶或夫妻互動情況分享，導引每對情侶或夫妻再次覺察初始的主要衝突模式是「揪出壞蛋」、「追與逃」或「凍結與遁逃」？
3. 導引每對情侶或夫妻覺察在衝突中，追的人可以怎樣讓逃的人不再害怕？逃的人如何加強「轉身」的動機？戰火節節高升的人，如何放下攻擊武器？
4. 團體結束前，帶領人請每位成員分享本次聚會有何體驗或發現。

(五)第五次活動內容名稱目的:創造安全新舞步

1. 覺察及確認主要衝突模式，探索新舞步：從上次團體後到本次團體期情侶或夫妻互動情況分享
2. 雙人舞的改錯、分辨與突破：延續上次團體，導引情侶或夫妻覺察初始的主要衝突模式為何？覺察在衝突中，追的人可以怎樣讓逃的人不再害怕？逃的人如何加強「轉身」的動機？
3. 導引每對夫妻探索轉化原先互動模式的關鍵。

(六)第六次活動內容名稱目的:牽手走在改變的路上

1. 給予愛的存款：(協同帶領人) 請每對情侶或夫妻手牽手、眼對眼，跟配偶 說最近想感謝他(她)的事，互相進行「愛的存款」
2. 鞏固新舞步:導引每對情侶、夫妻覺察如何鞏固新的互動模式、滿足另一半或配偶的內在需求，並且模擬演練。
3. 團體結束前，帶領人請每位成員分享本次聚會有何體驗或發現。

(七)第七次活動內容名稱目的:再一起婆娑起舞

1. 畫出我與你(妳)之 Here and Now：每位成員畫出夫妻現在的關係，對照 第一次團體所畫的圖，進行分享
2. 再鞏固新舞步：請每個成員寫下哪些情境會陷入舊模式，哪些情境或行動有助於新模 式，並簡要分享。
3. 彼此饒恕：各對夫妻以互相同理的方式導引 對方講出深層情緒、內在需求 寫下過去互動模式的受傷(願意饒恕 對方)以及自己對於對方的傷害(請 求對方饒恕)，朗讀完，放入碎紙機。

本團體輔導方案參酌修改自：施淑貞(2020)。以「我想更靠近你」情緒取向團體方案 改善夫妻衝突模式之行動研究。台灣神學研究學院文學碩士論文。

志光·學儒·保成

全國最完整堅實課程

# 行政警察消防警察

特別介紹 獨家

| 完善輔考制度 上榜面面俱到                                                                      |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>正規班</b><br>教材充足課程循序漸進，先把基本底子打好，重點科目採雙師資、雙循環，讓您重複聽取課程，補充上榜能量與實分。                 | <b>英文速成班</b><br>英文100分的配分極為重要，掌握好英文成績，上榜實力大躍進，補習班全新規劃12回的重點單字及隨堂測驗課程，拉開差距上榜更容易。 |
| <b>專榜/特訓班</b><br>專為有基礎、具上榜決心的考生而設計，針對命題焦點授課，透過大量申論練習與指導，以及嚴格的管理制度，絕對讓你榜上有名。(須自費加選) | <b>題庫/總複習班</b><br>精選近年考題分析及命題趨勢，考前一個月關鍵記憶、地毯式複習，統整架構瞭解不足之處，並予以修正。(題庫須自費加選)      |
| <b>申論考試班</b><br>教您從審題、破題、解題突圍申論題得分魔咒，掌握申論作答技巧。(須自費加選)                              | <b>體能測驗</b><br>針對體測項目進行訓練，從基礎體能重建到實戰模擬，讓您短時間學會通過體測之訣竅。                          |

**榜首級課程**

拿下111年全國警察4大狀元

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| ● 全國狀元<br>三等犯罪防治預防組<br>林○璇 | ● 全國狀元<br>三等行政警察<br>溫○琳 |
| ● 全國狀元<br>四等行政警察<br>黃○智    | ● 全國狀元<br>四等消防警察<br>黃○智 |

三、毒品防制為現代社會助人工作者所關注的議題。請針對此一議題，以復歸社會的青年為對象，擬訂毒品防制輔導實施計畫。(25 分)

1.《考題難易》：★★★

2.《破題關鍵》：以復歸青年為對象的毒品防制輔導實施計畫，仍不脫整體的防治輔導及三級預防體制，以及社區安全機制，因此就教育、篩檢、追蹤關懷、調查、輔導、戒治醫療各方面都應該提及，不僅在校園、工作場合及社區家庭，相關人員都應該運用妥善資源予以合作，方能建置嚴密的毒品防制輔導計畫。

3.《使用學說》：毒品防制三級預防體制、社區安全網體系建置。

【擬答】

(一)目的：為積極防制新興毒品進入校園，強化學生藥物濫用三級預防成效，以營造健康、無毒品之社區環境。

- 1.透過健康促進概念，提供學生整體性與持續性的預防輔導措施，以維護復歸青年身心健康、社會適應及適性發展。
- 2.結合家長組織及民間團體，規劃可及性與普及性的反毒宣導作為，形成風氣。
- 3.提升社區人員及家長防毒責任，加強渠等防毒意識及必要支援，發揮初級預防功能。
- 4.強化環境預防，結合警政機關建立即時通報網絡，全面防堵藥頭進入社區。
- 5.提升清查篩檢效能，積極找出高風險學生，提供輔導介入措施，改善心理或行為適應問題，避免接觸毒品或繼續用藥。
- 6.整合公私機構相關資源，建構藥物濫用防護網絡，提升輔導成效並避免再犯。

實施策略

- 1.教育宣導：辦理反毒教育、強化拒毒宣導。
- 2.關懷清查：晤談瞭解關懷、建立名冊清查。
- 3.春暉輔導：春暉小組輔導、轉介醫療戒治。

(二)反毒宣導（一級預防）以「教育宣導」為本，減少危險因子，增加保護因子，結合教師、家長、社區力量共同協力防制，培養學生正確思考、拒絕毒品誘惑之能力，導師、輔導老師、學務人員等應對藥物濫用可能性較高（危險因子）之學生加強個別輔導、訪問，以降低學生藥物濫用。完善篩檢機制（二級預防）以「清查篩檢」為本，早期發現，早期介入，進行特定人員篩檢工作。建立完善輔導機制（三級預防）以「春暉小組輔導」為本，結合醫療資源，協助戒治。三、三級預防策略架構圖詳附件 1 伍、實施方式為有效防制學生藥物濫用，積極配合教育部防制策略，區分：「建構友善學習環境」、「加強全員防毒意識」、「精緻拒毒宣導措施」、「綿密防制通報網路」、「提升清查篩檢效能」、「完善輔導諮商網路」、「強化轉介追蹤機制」，採行策略有：「建構友善學習環境」、「加強全員防毒意識」、「精緻拒毒宣導措施」，掌握個案，完善尿液篩檢機制 - 以有藥物濫用之虞特定人員為主要對象，透過觀察、晤談或家庭訪問，落實建立特定人員名冊，並藉由關心個案生活、學習工作狀況及密切聯絡，在個案疑似有藥物濫用異常行為時即進行關懷、輔導或適時實施尿液篩檢，採行策略有：「綿密防制通報網路」、「提升清查篩檢效能」

(三)建立輔導機制，降低個案失聯率以尿液篩檢呈陽性反應、自行坦承或遭檢警查獲學生為主要對象，發現學生確有藥物濫用行為，本校立即啟動輔導機制，協助學生戒除對藥物的依賴，並落實追蹤輔導工作，採行策略有：「完善輔導諮商網路」、「強化轉介追蹤機制」。

四、同理心 (empathy)、同情心 (sympathy)、慈悲心 (compassion) 的意義為何？三者之間有何差異？(25 分)



1. 《考題難易》：★★★★
2. 《破題關鍵》：本題看似簡單，但對於三者的含義差異時不容易釐清，有重疊之處亦有其一本質的不同，而諮商界常冠以同理心的諮商技術，會讓考生更不容易了解同理心的真實內涵。但後現代心理治療所強調的正念與多元觀點，其實正孕育著不同於同理、同情的慈悲心觀念，且正向心理治療提到的慈悲關懷，意識考生可以發揮，並比較其中差異處之起點。
3. 《使用學說》：了解正念心理學的子議題，正向美德的慈悲心，並將其概念正確闡釋。

【擬答】：

(一)同理心的基礎，來自於「同感」，然而這些同感或同情有時僅是一瞬之間的感受，未必經過理智的分析，而這，便是「鏡像神經元」在腦內作用的結果。

鏡像神經元對應著同理心的三個面向：透過表情、語調去猜想對方感受的情緒同理；透過一舉一動來預測對方將會怎麼做的行為同理；以及試圖理解對方動機和意圖的認知同理。前兩個面向讓我們下意識地「模仿」（或至少在腦中揣摩）他人的情緒、說話內容和方式、動作及其背後的用意等，使得我們能夠分享他人的情緒經驗。這些揣摩即為同理心的基礎，也是為何我們不需學習便可精確地辨認不同語言文化背景的人們，其肢體語言與臉部表情背後代表的情緒反應。

(二)我們都有同理心，生來就有具有和他人痛苦發生共鳴的能力。然而未經訓練、過度同理，容易導致煩惱，產生負面效應；但慈悲心訓練可以轉化我們應對他人痛苦的能力，產生正向愉悅的效應。

在實踐慈悲同理心後所得到的正向記憶，會使得人們更願意主動地去同理、關懷他人。藉此，自己不僅複習了美好的回憶，同時也連結正向情緒的腦區，形成一個良善的循環。因此，反覆實踐利他的行動、增強利他的內在動機，會讓我們更能接近慈悲心的作用，使自己感受到溫暖，並且不容易陷入哀傷、遠離憂鬱。

區隔同理心和慈悲心陳述的差異觀念，也得到了神經科學證據的支持。塔妮婭·辛格與奧嘉·克里梅基 (Olga Klimecki) 在一篇文獻回顧中描述她們發現的區別：「慈悲心與同理心不同之處在於當事人不一定共享了對方的痛苦，而是對對方充滿溫暖、關懷、照顧的感受，且具有改善其狀態的強烈動機。慈悲心是對目標抱持情感，而不是與目標共享情感。」

(三)長期經驗到同理苦楚非常可能不利於健康。此外，慈悲心反應奠基於正向、為他人著想的情感，增進利社會動機和行為。考慮到同理苦楚的潛在壞處，找到具有可塑性與適應性的社會情緒令人振奮，尤其慈悲心訓練不只強化利社會行為，也提高了情緒面的積極與堅韌，益於對應高壓情境。這個發現為發展具有適應性的社會情緒與社會動機開啟許多可能，特別有利助人專業或高壓環境工作者。

因此，Sympathy（同情心）使對方更痛苦，而 Empathy（同理心）使自己變得痛苦，Compassion（慈悲心）才能真正幫助到對方

因此，三者差異性

1. Sympathy：認知到對方的情緒。但因為只是理智上的認知，且常常是不完整的認知（不完整了解整個情境），往往會不切實際地鼓勵對方或建議對方如何如何，但如此對於對方並沒有真的帶來幫助，反而讓對方承受更大的壓力與痛苦。

2. Empathy：體驗到對方的情緒，活躍的腦區和對方達到一致。但如果停留在這個狀態，會為自己帶來痛苦，且並沒有幫助到對方。

3. Compassion：體驗到對方的情緒後，進一步想要幫助對方減少痛苦。

根據神經科學的研究，過多的 empathy 會導致 empathizer 壓力過大；而 compassion 則會產生關心、溫暖的感受，以及幫助對方的動機。如此會降低壓力賀爾蒙，提升免疫力，甚至降低心臟疾病的風險。

最後，慈悲心不是「我」所以為的怎樣對別人關懷就是真的關懷，「平等」不是「我」所以為的怎樣對別人公平仁愛就是真的公平仁愛。我們永遠不能完全揣測和斷定他人的發心、情

志光·學儒·保成

# 考取必備4大上榜演練

## 1 警察全真模擬考

複習 重要章節 | 加強 作答實力 | 掌握 時事考點

### 四大重點特色

達到最佳應考狀態

- 全國同步應考
- 比照真實考試
- 考後實力檢定
- 修正弱科瓶頸

## 2 能力指標測驗

考試能力大檢驗，立即找出學習弱點

### 數據呈現 強弱立見

以雷達圖方式呈現，強弱科一目瞭然。

### 依實際考題分析

分析歷屆考題出題比重，再依分析出題。

### 真人弱點分析

專人面對面分析，深層了解細部弱點。

## 3 考前線上模擬考

加入「公職王」會員，即可免費參與

### 隨機考試

模擬實際考試，每科隨機抽題做演練。

### 時間彈性

在規定期間內，任何地點、時段皆可上線測驗。

### 程度立現

考後看分數，實力程度立現，提升考場競爭力。

## 4 二試體測驗講座

運動觀念傳授、運動防護/暖身收操指導

### 立定跳遠

實測&考前訓練規劃

### 心肺耐力 跑走

實測&考前訓練規劃

志光·學儒·保成

# 真的好想考上警察+監所員

圓夢 上榜專案

### 在警察局工作

行政警察起薪高近6萬  
本系列佔榜率高達7成

#### 一般警特 四等行政警察

- ◎1.刑法概要
- ◎2.犯罪學概要
- ◎3.警察法規概要

每年6月考試

### 在矯正機關工作

月薪近5萬、月休15天  
易準備，考科66%為選擇題

#### 司法四等 監所管理員

- ※1.刑法概要
- ◎2.犯罪學概要
- ◎3.監獄學概要
- ※4.監獄行刑法概要

每年8月考試

註：「◎」採申論式和測驗式之混合題型，「※」採測驗式題型，其餘為申論式題型，自112年起，一般警察人員考試不再列考公文。

## 多準備2科 一年兩次考取機會

### 警監雙榜 宋○倫

111一般四等行政警察  
司法四等監所管理員

其實監所對於我來說是備案，以防警特放榜有什麼意外，如果監所有上榜，去當監所管理員也是不錯的選擇。監所管理員的考試科目與警察特考差異並不大，對於警察特考的考生來說，準備起來不會特別吃力。

### 警監雙榜 汪○揚

111一般四等行政警察  
司法四等監所管理員

111年警特考完後的兩個月，因監所與警察兩者雷同科目極多，只要再多準備監獄學&監獄行刑法2科即可，再者，監所英文只有佔40分，針對英文不好得考生，監所是相對好準備，不用怕英文高手搶飯碗！

## 現在報名各類科課程 享 專案優惠價