108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～第一名

磨練，造就我的成長 112152 熊偉翎（教授十班）

毛蟲要變成蝴蝶，除了選擇對的植物專注啃食綠葉，還須將身軀隱蔽於周邊景物，避免遭到天敵啄食，把握時間蓄積足夠能量，作繭自縛困於蛹中，忍著不見天日，沒有晝夜不吃不喝，孤寂漫長的休眠期，遭受全身劇烈變態過程，窮盡畢生之力咬斷千層枷鎖，破繭而出，在枝頭調息恢復元氣，在將體內血脈運行至捲曲的羽翼，才能高調地展翅高飛，翩翩飛舞於繽紛花海，演繹基因繁衍後代。人們通常只會羨慕蝴蝶光彩奪目及的優遊自在，很少人在意牠抗拒誘惑，專注努力蛻變的艱辛奮鬥過程。

早晨不是被起床號叫醒，而是五秒鐘寢室門口就定位，睡覺時刻保持警戒，不敢讓自己進入深層的睡眠；無時無刻的體能訓練，又蹲又趴，也許造成膝蓋受傷疼痛，也許身體無法負荷；假日無法回家，留校出公差，出軍紀操，忍受著思念家人的痛苦；以及空軍官校的許多傳統，在軍校的大一生活，必定要面對許多的磨練，承受著艱苦，這些都有別於民間大學新鮮人，而當下的這些磨練，是在培養未來能獨當一面的忠勇軍人，不畏苦不怕難，未來上了飛行線必須要有獨立作戰的能力，因此現在軍校基礎教育以養成抗壓力、觀念、體能，建立日後軍旅發展的籌碼。

人喜歡自由，習慣安逸，不輕易離開熟悉的舒適圈。高中畢業後選讀軍校，必須獨自面對陌生環境，過團體生活，在酷熱下接受嚴格的軍事基礎訓練。沒有一般大學的愜意生活，特別是要克服思鄉情愁。蛻變的過程必須歷經淬煉，只為將來能承受更大的挑戰，四年後畢業任官，成熟自信心境必定截然不同，就能理解現在生活的痛苦不堪，是為了成就更卓越的自己，這是從軍必經的過程。

在入伍訓期間，常常埋怨自己為何不能像其他大學生，利用暑假到處玩，夜唱、旅行、打工，做當下年輕人認為青春的趣事，卻只能待在軍校保養槍械、基本教練。18歲聽了父母的分析與建言，選擇先苦後甘，寧願年輕時多吃點苦，也不要到老才受苦，只要能通過軍校四年的學業考核，將來就能有一份穩定的工作，外面大學生最終仍須面對求職競爭，因此我打消了退學的念頭，決定接受這個艱難挑戰，好好珍惜已經握在手中得來不易的機會，勇往直前，嚴守紀律，奉行命令及服從，報效國家栽培，發揮所學，做好軍人的角色，現在累積能力與實力，未來可以發揮影響力，傳承空官優良傳統，指導學弟妹成長蛻變，也希望自己莫忘初衷，堅持理想抱負，符合父母及自我期待。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～第二名

磨練，造就我的成長 112067 魏楷哲（教授四班）

成長有許多方法，可以是隨荏苒光陰流淌，一點一滴漫步在人生旅途中。可能是在花叢旁賞玩薔薇陶醉其中時，不經意被劃出一到熱辣辣傷痕，這才方知和為美中帶刺；可能於旅途中為躲避猝然而至的驟雨，於某條不起眼的巷衖中邂逅一生摯愛的咖啡廳。用經歷細細精淬出專屬於自我的人生，在歲月推移中成長。

成長有許多方法，可以是刻意冶煉以形塑追逐的理想藍圖。不經一番寒徹骨、焉得梅花撲鼻香？想要展翅高飛、自適翱翔於廣闊藍天，必須要有不怕墜落的勇氣和努力不懈的毅力。利刃名劍未經高溫鑄造終究只是毫不起眼的鋼材；玉玦未經打磨亦不過是無人注目的石頭罷了。堅定夢想不畏艱難的人生，在鞭策磨練中成長。

而我，選擇了後者的道路，望著目標，屬於自己的人生，於堅定踏下的第一步展開。

我想故事的第一頁是在一家牛肉麵店起筆，那時是高二升高三的暑假，而那時是對於未來毫無規劃，所謂的人生藍圖，那必然是張塵埃堆積且隱隱泛黃的白紙吧。白紙是對於將來毫無目標；泛黃是曾為家庭事故因而消沉所致；塵埃是壓力在現實中被雜亂撕碎肆意灑落堆積所成……。

在探望完父母，從醫院返家途中接了二叔的來電。我們面對面，中間牛肉麵熱氣蒸騰，卻怎麼也觸動不了冰封消沉的心。「你都快成年了，是時候該為未來做打算。可以和我一樣選擇軍職，不會造成家裡負擔，又有穩定的收入，你成績也不差，可以試試國防醫學院。」

第一次為自己努力，第一次有了目標，毅然決然褪下了過往渾噩，半年時間要讀二年半的書，是給自己的第一個挑戰，磨練持之以恆的決心，每晚留校夜讀至九點，從最初的不習慣，到漸漸適應長時間專注讀音。將一顆浮躁不曾被約束的心，用每一個漫漫夜晚濡漬於月光中，書桌前讀著書、吹著徐徐晚風、沉靜了心。一個靜謐難以覺察的心靈磨練悄悄進行。

世事總與願違，成績未能踏上理想的門檻，曾燃起的希望火苗被現實狠狠撲滅，再次墜入絕望深淵。失意的我如行屍走肉般，然而天無絕人之路，曾經諮詢過的教官發現了迷失的我，「你視力不錯可以去空軍官校試試看。」

理想幻滅不過是一瞬間盡逝眼前，再次點亮的希望之光，即使路途坎坷艱辛也不能輕言放棄，這是我的選擇，是需要用雙手緊握的未來，再痛苦也不能後悔，我願意用淚水和汗水換取成長。堅定意志的磨練已然成熟。

有時夜裡醒來，總會問自己「這是哪裡?我怎麼會在這?」半夢半醒間不免徬徨不安，「這是空軍官校，這是我的選擇。」直到能堅定地回答自己，才又安然睡去。新生被要求總是必然，不論體能、言語、禮節都訴諸於己這是成長必經的路程，今日的磨練、明日的成長，未來方能開花結果而造就理想的自我。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～第三名

磨練，造就我的成長 112052陳松岏（教授三班）

就讀軍校對我來說或許是個意外，也可能是命中註定。小時候總是幻想在未來個特種部隊或是帥氣的飛行員，但因為高中就讀第一志願，大學目標也漸漸被同化成了，台清交或是醫科。但是如今的我像是回到原點般，朝著成為一個帥氣的飛行員這個夢想一步步邁進，然而在這條路上等著我的是各式各樣的磨練。

身為重考生的我，為何會考取空軍官校？又為何會做出重考這項決定？我想，算是給自己多一年的時間思考人生目標吧！去年的我還一直在醫護和從軍兩個選項之間掙扎著，一年之後，目標就非常地明確了；我決定要成為一位英氣煥發的戰鬥機飛行員，而且在大學期間也不會給家中造成負擔，真是一舉兩得。

進官校前，因為好奇校內的生活，所以詢問過就讀同所高中的畢業學長。入學以後發現，果真就像學長口中所敘述的一樣「有趣」，每天早上從床上彈起後，五秒鐘寢室門口就定位。但這樣的感覺慢慢地從厭煩變成了每天不可或缺的「遊戲」，有了這奇妙地起床號，使還在睡夢中的我迅速地跳回到現實世界，而成龍演唱的歌曲《男子漢》也成了起床運動的專屬背景音樂，就如班長所說：「我們以後就能在其中找到快樂」，我想我漸漸地找到這裡頭地快樂了。

雖然一年級很累很苦，但也因此有些改變和成長，我認為自己成長最多的，就是脾氣。不知道為什麼現在的自己完全沒了脾氣，是因為已經沒有多餘的心思生氣和不耐煩嗎？又或許實習幹部學長姐每天給我們的訓練就是讓我們發洩吧！

還記得不久前的懇親會，對著平常鮮少聊天的爸爸說「謝謝你，我愛你」，不知不覺眼眶的淚水就溢了出來，雖說才離開爸媽不久，但彷彿一日三秋，在抱住爸爸的當下，頓時之間全部的壓力都釋放出來，爸爸厚實的背和肩膀之的就像巨大的靠山，不但可做為依靠，更可以擋下一切不開心的事。

懂得珍惜，也是進來軍校後徹底學會的一件事，每一次的放假總是要跟爸媽膩在一起，就算是一起出門工作沒有時間休息也好，就是要和他們相處。因為之後陪伴他們的時間會越來越少，所以酒想好好珍惜陪伴他們的每一分每一秒。

我覺得，進軍校的磨練，成長最多的並不是體能，而是我的內心，在面對困難時，心理層面更加強壯，對事的態度變得更謹慎、穩重。比如我一開始痛恨、厭惡這些磨練，但現在我喜歡他們，也願意接受他們；倒不如說是享受這特別的軍校生活。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～佳作

磨練，造就我的成長 112022李建璇（教授一班）

木製的房樓，桌旁昏黃的燈光，格子窗外旁的紅燈籠隨著微風細雨搖曳，如江南水鄉澤國般的詩情畫意。平時我都是藉由著雙腳，用著足跡換取成長，用雙眼去刻印人生百態以及世界樣貌，然而，在遇到人生抉擇的岔路時，不再選擇安逸、平穩的生活，而是踏上充滿挑戰、艱辛的道路上，磨練。

兩個月的入伍訓練是我軍旅生涯的起跑點。這一連串的軍事課程，每天汗流浹背，過著一成不變的生活。有時會因枯燥乏味的過程感到煩心，但過程中，我了解家人在背後默默支持的力量，改變低估自己能力的想法，打破限制自己眼界的屏障。當我抬頭一望，我發現眼前的地平線變得更加廣闊耀眼。入伍訓練的尾聲隨著軍樂隊的伴奏卸下我一身迷彩換上空軍校服。我從莊嚴、潔白的筧橋大門外用整齊劃一的步伐，踏進空軍官校的校區， 也許是剛從大門舒適的陰影處出來，火熱刺眼的太陽讓我睜不開雙眼，但我很清楚，這就是我人生的轉折點，準備迎接種種考驗的到來。在經歷為期一週的調適教育後，第一天輾轉難眠的我轉變成酣然入睡，也覺得習以為常。 回到空軍官校進行學年教育，生活樣態與在入伍訓時有著天差地遠的改變，除了體能上的要求，以及許多生活上的禮儀需要注意，每日總是處在神經緊繃的狀態下，但我了解這是塑造一位軍校生應有的過程。「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」，曾經因為一些挫敗就頹靡不振，如今，我如小草般，風吹日曬，仍然不向困境低頭，而是經過一個夜晚的沉澱後，迎接第一道曙光的到來。

處在時間的迷宮中，來回碰壁，倚身靠牆稍作休憩後，繼續尋找出去的方向。漸漸地，你會發現這座迷宮製造的原理，由心驚膽跳的心情走著虛浮的腳步變成能抱著談笑的心態回首看著自己扎實的足跡，由慢到快的腳步帶著你逃出這迷濛、渾沌的時空中。曾經在直排輪校隊時，伴隨著比賽的到來，因輿論壓力及龐大體能訓練，每日都感到天昏地暗，不斷受到打擊或曾經心灰意冷後萌生自暴自棄念頭。在獲得獎牌的剎那間，體悟到，每個人都會有迷惘、痛苦的時候，但終究會找到屬於自己的價值與道路，這就是時間給的禮物。因此，在一段時間的磨練或付出下，終究得到的是屬於自己自身成長的驕傲。

一顆樸實無華的玉石，在經過烈火的淬煉、精細的打磨後，那光鮮亮麗的外表，吸引了多少羨慕的目光。在精采絕倫的成功背後，多少不能透露的苦，多少灌進土地的汗水，這種種一切，只為了當初對自己許下的初衷，以及對眾人的承諾。我相信雨過天晴，所有的努力及經驗都會如沙漏般隨著時間堆疊，撐起屬於自己獨樹一格的個人招牌。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～佳作

磨練，造就我的成長 112017鄭慧娟（教授二班）

春秋代序，時節遞嬗，從過去到現在，我們的人生中，總是顛簸難免，桎錮不斷。在這過程中，我們可能會面臨失落、挫折，甚至一蹶不振。然而，這些磨練都將成為我們生命中的養分，為我們的人生灌溉一抹鮮綠。

從國小開始，我就對英文有著極大的興趣，在老師的鼓勵下，我便開始參加英文演講，並且非常幸運地屢獲佳績，也漸漸的使我變得驕矜自滿，久而久之，便不再像過去那般虛心的接受指導，也不勤於練習，最終，在一次比賽中，我嚴重的失誤，在台上的我錯愕不已，我一蹶不振，久久無法再次參加比賽，直到某次我整理書桌時，翻到那張第一次得名的獎狀，才使我頓悟，最初的初衷並非為了得到名次而參加比賽，而是因為自己的興趣。然而，我卻在虛華不實的名次失了自己的本心，將自己囚困於一灘名為「虛榮」的泥淖中無法自拔。而此次的失利正是最好的教訓。詹姆士‧柯麥隆曾言：「走在人生崎嶇不平的道路上，失敗可以是一種選項，但恐懼不是。」因為此次的挫敗，讓我能擁有更大的勇氣，坦然面對自己的缺失，而非畏首畏尾的停滯不前。此次的磨練，正是教導我如何面對失敗後也不灰心。

對於現在的我來說，選擇就讀空軍官校，更是一大難題。接受完為期兩個月的入伍訓，再次踏進學校大門的那刻，考題便接踵而來，每一分、每一秒，無不是在充滿緊繃的狀態下度過，稍有差錯便有可能受到高度教育的特權，而這還只是名為新生月的開胃菜，等到新生月過去，還會有更多尚未出現的關卡，等著我們這些一年級一一闖蕩，余光中曾言：「很多事情，就像船的波紋，總要過後才覺得美的。」而對於現在的我們而言，一年級這段過程，在經歷的過程中十分艱辛，也十分辛苦，致使我們在途中出現想放棄的念頭，就連現在的我也沒有十足的把握確定自己能不能走到最後，但我現在還不想放棄，因為我也想試試自己的能耐，看看自己究竟能走到多遠。

磨練，造就我的成長。使我挺莖展葉，終成葳蕤繁花。過程或許不盡人意，或許有許多阻礙擋在我們面前，但唯有苦過之後，流過汗水後，才能澆灌出甜美的果實。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～佳作

磨練，造就我的成長 112095楊莉瓔（教授五班）

從小就對許多事抱持三分鐘熱度。長大後，學校時常會辦性向測驗，引導我找到以後的人生方向，但結果還是沒有特別對什麼事物感興趣，因此只好繼續聽聽家人以及親朋好友給的建議。但我知道自己漫無目標的去隨便就讀一所大學，人生會快樂的玩四年，爾後的日子，即將苦一生，為薪水煩惱，家裡的經濟也不能這樣支出我的消費，所以從軍會是好選擇，未來不用擔心找不到工作，因此從陸、海、空軍中選擇自己覺得最帥氣的空軍軍官學校

自從進入空軍官校，日子比想像中的苦，根本沒徹底了解到空官的傳統，還認為三軍官校裡，空軍最輕鬆，完全沒做好心理準備，就出發六月二十四日的調適週。但當下的實習幹部學長姐，都沒發揮他們的實力，所以害怕的還是入伍訓的日子，沒想到入伍訓只是夏令營，空官的小小開胃菜，一回到空官的第一天，就是瘋狂收下顎，以及高踏步，體力上真的非常不適應，沒有想過自己的體能尚未達到新生該有的樣子。每天的日子，就是全身濕透，洗澡也像沒洗，皮膚開始很不適應的過敏，晚上也熱得很難入眠，睡眠時間不足，真的很難熬，尤其課業壓力也開始出現，上課很難專心，時常放空、睡著。以及從第一天就被嚇到的寢室門口就定位，一大早起床，就是操體能，還有折軍人該會的棉被豆腐塊，尤其是時間壓力的要求必須快，沒有多餘的休閒時間慢慢來。還有最不適應的就是空官傳統的合桌，這是最讓我擔心及害怕的事，即將新生月結束，該面對的總該面對。

這些日子，時常會忘記已經是幾月幾日，每天日子也都很相像，能夠讓我勇敢克服這些不適應，最重要的是我有著一百零四期的各位新生夥伴們，因為大家一起努力克服這些磨練，不畏實習幹部學長姐們的操練，大家一起服從命令，看著自己和大家都是一體，就會有勇氣的與大家繼續奮鬥下去，尤其女生被強調是個體，回到寢室大樓還有許多磨練要一起克服，看著不是只有自己單獨奮鬥，便能努力克服這些不適應，與大家一起撐過新生年。

希望自己可以好好的努力撐過這些苦日子，藉由這些嚴格要求，把自己的能力好好提升，這樣才能像實習幹部學長姐們一樣優秀，才可以繼續維持空官該有的水準，繼續把傳統延續下去，尤其日後的我，是往飛行方向走，爾後只有更苦，更累的日子要過，所以要藉由現在的「合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練。」為動力，繼續實現我的軍人夢。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～佳作

磨練，造就我的成長 112088陳滌（教授六班）

人生中，所有的困苦都是有用意的，所有發生在你人生當中的任何苦難與挫折都是有意義的，那是為了磨練你，為了讓你成長，為了造就更美好的你，如果你想成功，就必須對你在生命中經歷的每一件事情負起百分百的責任。所有你經歷的苦難，在你經歷過後，都能讓你漸漸成為一個能夠負起責任、擔當大任的人。

馬雲曾說:「生活是公平的，那怕吃了很多苦，只要你堅持下去，一定會有收穫，即使最後失敗了，你也獲得了別人不具備的經歷。」，每一次失敗都是通往成功的階梯。成功的人跟失敗的人最大的差別就是，成功的人永遠都願意再多站起來一次，在成功之前總是要經歷很多失敗的，遇到困苦時別逃避當你經歷了那些別人無法經歷的事，你也比別人獲得了更多、成長了更多。

我曾經也是一位運動員，我的專長項目是柔道，小時候每天放學之後就是去道館報到，從來不缺席，練習的過程相當辛苦，有時候還會練到哭，不過再怎麼苦我依然沒有放棄，我心裡當時只有一個信念:「每天都要比昨日的自己更加精進。」，不需要和別人比較，最大的敵人是自己，比賽上場前都需要克服自己緊張的情緒，有時候其實對手沒有很強，但是會自己嚇自己，太過於緊張，而沒有正常發揮正常實力導致輸了比賽，不過之後有把心態調整，經過每一場比賽中得到的經驗去改進，直到最後可以參加國手選拔賽並且也很榮幸拿到國手證書。在我的柔道生涯裡，我很慶幸當時那麼努力的自己沒有放棄，也很謝謝過去的自己讓我的青春增添了不一樣的色彩與回憶。

今年在學測成績公布之後，我選擇了軍校就讀，一半的原因是不知道自己要讀甚麼科系也不知道自己的未來在哪裡，而另一半的原因是希望可以減輕家中的負擔，所以最終決定踏入這條艱辛的旅程。今年暑假在陸軍官校接受兩個月的入伍訓練，剛到陸官的的一個禮拜真的很不習慣，第一次接受軍事訓練有點難適應，不過經過兩個禮拜的調適和磨練後，就覺得其實入伍訓真的很輕鬆，從一開始連摺棉被都不太會到最後撐過震撼教育，整個身理及心理上的磨練，逐漸成長也變得更成熟獨立了!那時候結訓典禮完以為回去空官會比較輕鬆，結果回學校才是真正壓力的開始，每天的寢室門口就定位，三餐吃飯肅坐真的沒辦法放鬆品嘗，講話不能有語助詞，每個星期都有英文抽背，課業也不算輕鬆，體能訓練也很多，每天都睡不飽加上壓力很大，隨時都有可能被糾正，不過新生月結束了，我竟然有撐住，很多時候我都是依靠意志力去維持，因為新生最主要學習的是「服從」、「積極」。

經過在空軍官校這一個月的高壓訓練，每天不斷學習新的事物，無時無刻都非常謹慎，做事前先三思，也懂得要團結，不要害怕做錯事，勇於去承擔，我從以前非常依靠別人到現在可以自己獨立思考，不會畏懼任何場面，相信未來還有更加困難的關卡等著我去闖，期許自己可以接受這些磨練而更加茁壯。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～佳作

磨練，造就我的成長 112119宋昀曉（教授七班）

冷卻的熔岩裡有最耀眼的鑽石，磨練是為了成就更好的自己。

人的成長並不是必然的。玉不琢不成器。磨練自己，在磨練中造就更美好的自己，在磨練中重塑自我，使人生的價值得到最大的體現。人生到處都是磨練，磨練令人感到痛苦，而我們應該做的不是在磨練中決定放棄，而是在磨練中學會獨立自强。

大自然中皆有因磨練而更加茁壯的例子，蝴蝶因為有了破繭的痛苦，才會在空中留下美麗的身影；雄鷹有了風刀霜劍的磨礪，才會有叱吒風雲的豪邁。魚兒有了驚濤駭浪的洗禮，才會有魚躍龍門的美麗傳說；而這些磨練正是我們成長道路中人生的必修課。

人的一生中，需要經歷許多失敗的挫折以及時間的磨練，才能學會成長。而在這些磨練的過程當中，學會記取教訓，珍惜每一次的成長。俗話說的好:「自古英才多磨難」。回顧歷史，我們將會發現，許多歷史偉人非常注重在逆境中磨練自己的意志。每一次的失敗都令人氣餒，每一次的挫折都使會使人灰心，但每一次的失敗和挫折也都能使我們成長，讓我們獲益良多。每一次的成長都別具意義，皆代表著為自己目標及理想付出努力。就像是奮力地打一場煎熬的仗，必須加倍的努力，才能擊敗對手，亦或是過去不足的自己。成功的關鍵在於，是否能承受各種挫折和失敗以及其所帶來的痛苦和磨難。

歷史上的名人之所以能有偉大的成就，與他們在艱苦環境中的磨練是息息相關的。正如孟子所言：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身。」只有經歷了磨練之後，才能夠擁有面對一切困難的信心與決心。人生本就會經過許多磨難。孔子的高徒顏回家境貧寒，屋舍破陋，衣食貧乏，但卻在這樣的逆境中能自得其樂學有所成。宋濂少時家貧，學習上無書無師，學習的過程中非常艱難，在窮冬時節，穿行深山雪谷中。一日兩頓的粗茶淡飯，經過無數的磨練才能在最終有所成就。

人生沒有一帆風順的，每個生命都要經歷磨練，方能煥發自身的光彩。哪怕是雄鷹也得經過暴風雨的洗禮才會顯得矯健。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～佳作

磨練，造就我的成長 112051 盧志宇（教授八班）

成長是人必經的階段，但每個人都有不同的成長方式、環境，因而造就不同的個體，而我也不外乎是經一事一事累積，磨練成長而來的。

在我這短短的十八年歲月中，卻也是人生最精華的階段，從吱吱嗚嗚的嬰孩，到刑法上具完全行為能力的人，僅用了人生約括四分之一的時間飛躍般的成長，當中必不乏失敗，一而再，再而三的從錯誤中學習，雖然在學習中免不了師長、大人、父母甚至於同儕的責罵，但不經這些磨練，只在安逸中舒心的隨時間度過，如何成長自我?在就讀空軍官校以前，面對的磨練是截然不同，要面對來自家中親人的期待、學校課業的壓力、班上同學的競爭、自己空閒時間的規劃，要把自己打點好，面對這些壓力，才造就今天的自己，正是因為有壓力、磨練成能有所成長、進展，但進軍校前，只有自己才會要求自己，如果擺爛，誰也無法逼迫，而官校不同。

進入空軍官校後，面臨新的環境、新的生態，以及嶄新的人際關係，這些種種皆是新的磨練，這裡是一個會有人要求，且自己必須更積極的要求自的不同世界。裡面的世界恰似桃花源，卻又與之差距十萬八千里，這裡彷彿與世隔絕，不會受外界的干擾，但桃花源中的新生並非忘憂且自在的生活，而是每分每秒都達到精神最緊繃的狀態，無時無刻深怕自己做錯，受到糾正，光是早上五點三十分整的寢室門口就定位，便讓我前一夜從睡夢中驚醒多次，深怕自己耽誤了幾秒鐘之久，且在這，並沒有自己的時間，掌控權皆在學長姐手中，只要有任何一位同學敢稍有延誤，那麼這期班將要為了自己本身或未盡提醒義務而接受精神、體能上嚴苛的加強訓練，這裡的磨練不只是自身的要求，更是整個期班得共同的進步，若想在此成長除更嚴格的自我要求，還必須學著接受高壓的磨練，更要學會與人協同，一齊向上，共同成長。

磨練是一段成長必經之路，痛苦使人學會堅強，儘管黑夜在漫長，白晝終會來臨，只要接受磨練，並堅持到底，定能造就自我的成長，提升自己、

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品～佳作

磨練，造就我的成長 112071盧韋慈（教授九班）

「合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練。」訓練可以精進自我，而磨練可以改變自我;當我們遇到不合理的要求時都應該以正向的態度去面對，並將這些要求當成是一種改變自我的方法。

進入空軍官校已一個月，經過了由民轉軍最重要的新生月，對於過去從沒接觸過軍式訓練的我們來說這一個月必然很辛苦，每天都過著汗流滿面的生活，相較於進入空軍官校前，生活完全不同。在官校，無時無刻都有莫大的心理壓力、無時無刻的精神緊繃，緊湊的行程及鮮少的自由時間，現在的生活可謂大不如前，而進來後才發現，最想念的是家，以前無時無刻都想往外跑，而現在無時無刻都想趕快回到家，見見家人跟他們聊聊天，這是心態上最大的改變，也是對身為新生的我們來說最大的考驗。

體能上的操練及心理素質上的磨練是目前最大的課題，目的是為了使我們畢業後上飛行線可以有足夠的抗壓性面對飛行上遇到的一切困難，也是我們能夠在遇到困難時迅速確實的做排解，這些訓練的目的無非就是為了使我們成長。對於外在，因強勁的體能操練而要救了儀態;對於內在，因身處於高壓環境中，使自己的抗壓性增強，因內心遵從長官而聽從指示，這些改變都是接受磨練後所造成的成長。

對於還是新生的我來說，未來是如此的遙不可及，卻也成為了我留在空軍官校的一種動力，每當看著學長姐駕駛飛機從天空上飛躍而過時，總是不免期待五年後的自己也能在天空中翱翔，我是專才生，卻希望自己也能成為眾所矚目的飛行員之一，因此希望藉由眼睛雷射手術，使自己有成為飛行員的資格。飛行員需要學習的事情很多，要面對的壓力也比一般人所想的還要多更多，對我來說，最大的敵人是自己，只要自己能夠控制好情緒，克服自己內心的壓力，就能造就自己的成功。對於未來的生活，既期待又害怕，一方面期待自己能順利的成為一名合格的飛行員，一方面害怕自己無法承受飛行訓練的壓力而放棄，但是未來的路會往哪走沒人能知道，因此更要學會把握當下，把每一次的操練、訓練做好，把每次所遇到的困難當成磨練並克服，一定會使自己成長，並在不斷地磨練下成為一名優秀的軍校生。

108年度「人文 生命教育」徵文比賽 獲獎作品

～國際學生佳作

臺灣，我成長的開始 112262 蘇赫尼（教授五班 宏都拉斯籍）

自從我上小學後，我父親就常常告訴我：「專注於自己，最終你將在人群中脫穎而出，要一直嘗試尋求卓越，因為當機會來臨的時候，這機會將會讓紀律嚴明和勤奮的人獲得。」我渴望實現有意義的人生，如何讓自己成為有紀律和不斷追求卓越的人呢？我想沒有什麼比當兵，成為一位軍人更好的選擇了。於是高中畢業後，我通過甄試，獲得來台灣空軍官校的機會，我相信，今後我的飛行之路，將把我的生命價推向更高的高度。現在我在臺灣，成為一名軍校生，這是我第一次到異國他鄉學習，我現在要做的，就是盡我最大的能力和精神去面對這個可怕而又令人興奮的冒險。

剛來到台灣的第一天，蛋炒飯讓我非常的驚艷，因為太好吃了，這是我在台灣的第一餐。從這一刻起，我就知道我會喜歡上台灣的美食。在桃園中文老師的指導下，我認識了淡水的情人橋和九份老街的美麗景色。我也遇到了住在那裡的當地人。我很欽佩台灣人對外國人十分和善，當我參訪淡水時，我很粗心的將手機忘在廁所裡，而且廁所距離桃園要兩個小時的路程。我的中文老師毫不遲疑的回去幫我找手機。老師幫助他人的態度，也讓我感到驚訝，她竟然可以幫我找回手機！這些人使我相信，台灣是亞洲最善良的國家。

或許有時候我會在遇到挫折及困難時，想念遠在宏都拉斯的親友，但是我知道他們在那邊會平安無事，因此我有責任不讓他們感到失望。現在我準備以一名軍人的身分開始在我的人生旅程中起飛，也許我會面對許多困難、恐懼和懷疑，但是我一定會盡力克服它、超越它。許多冒險等在我前面，我必須一一闖關，去開創一片我自己的天空，我問自己:你準備好了嗎？

108年度「人文生命教育」徵文比賽獲獎作品

～國際學生佳作

臺灣，我成長的開始 112229朱禾亞（教授二班 瓜地馬拉籍）

今年（2019年）二月，我來到台灣，我很高興與空軍官校112年班同學一起追逐夢想，希望四年以後，我可以駕駛戰鬥機，為我的國家服務，並盡我所能保護我的國家。對我來說，台灣是我軍事生涯的起點，我希望成為空軍中優秀的學員之一。來到空官之前，我在陸軍官校入伍訓，感覺每天就像生活在地獄一樣，但是現在我很開心來到這裡，因為我有更多時間讀書和學習。

當我還是個孩子的時候，我一直想成為一名空軍學生，現在我意識到是上帝幫助我來到這裡!剛開始我唯一的麻煩是食物，很難適應臺灣的飲食習慣，但我漸漸發現這裡還是有一些我喜歡的食物，比方說:卡拉吉吐司和椰果奶茶，我覺得都很好吃。

今年九月，我的爸媽來到台灣，因為我父親是瓜地馬拉的軍官，所以他有機會來台灣參訪一個月。他們去了台灣很多地方，包括台北國防大學、花蓮、淡水、台中、台南等地，但幾天前他們回國了，我很開心能夠看到他們，我的父親也開心，但我的母親很難過，因為我離家太遠了，我安慰母親:「我在台灣很好，請您放心，雖然我離家很遠。但現在我生活得很快樂。請您開心一點!

每天我很努力學習中文，即使我認不得很多中文字，但是我的同學都會幫助我，所以我覺得我的中文越來越進步了。空軍官校是我的新家，我的同學就像我的家人一樣，我有機會得到台灣空軍官校的獎學金，我一定要珍惜這個偉大的國家給我的所有訓練和學習機會。希望四年後，我學會駕駛AT-3和T-34戰鬥機返回我的國家。