



訪談作業

組別：第二組

組員：黃駿縝 盧冠杰 梁宸嘉 游啓宏 呂家駒

訪談前資料表

訪談時間：2026年05月04日

訪談對象：游啓宏

經歷： 1. 城東扶少社社長
2. 士林高商食品委員會學生代表

現任：劍道社美宣長

分工表

錄音：黃駿縝

訪談者：盧冠杰

訪談對象：游啓宏

訪談大綱擬定者：黃駿縝、游啓宏

寫逐字稿者：黃駿縝

寫傳記者：梁宸嘉、呂家駒

簡報製作：盧冠杰

上台報告者：盧冠杰、游啓宏

參加什麼社團？

為什麼想參加這個社團？



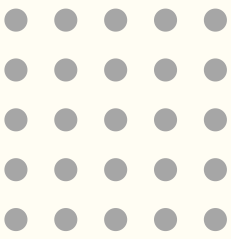
我目前參加的社團是劍道社。之所以會選擇加入劍道社，是因為之前高職的時候，我讀的學校其實有劍道隊，那時候我對這項運動產生了濃厚的興趣，也曾經很想投入其中。然而，因為當時課業壓力較重，加上時間安排上的限制，最終沒有真正參與劍道隊的訓練。這件事情讓我覺得有些遺憾，因此到了大學有機會重新選擇社團，就幾乎沒有猶豫就決定加入劍道社。對我來說，像是彌補過去錯過的機會，也讓自己重新挑戰。

劍道社平常的訓練內容有哪些？

在劍道社的日常訓練中，內容其實相當多元且有系統。最基礎的部分是揮劍練習，說白了就是反覆進行基本動作，像是正確的持劍方式、揮擊的角度與力量控制等。這些看似單調的動作，其實對於建立穩固的基本功非常重要。另外，腳步的訓練也是不可或缺的一環，劍道講求進退之間的節奏與距離感，因此腳步是否穩定、是否能迅速移動，往往會直接影響比賽的表現。除了基本動作之外，我們還會進行穿著護具的對打訓練，在實戰中學習如何判斷時機、如何進攻與防守，這是我認為劍道裡最有趣的部分。此外，社團也會練習使用木刀進行表演或型的演練，這部分除了技巧之外，也包含了動作的美感與整體協調性。

最累的部分是什麼？

如果要說訓練中最累的部分，我認為是在穿著全套護具進行對打的時候。護具本身重量不輕，再加上長時間的運動，很容易讓人感到悶熱與疲累。而在對打過程中，不僅要持續揮劍，還要保持高度專注，隨時注意對手的動作，這種體力與精神的雙重消耗，往往讓人一場練習下來就筋疲力盡。不過，也正因為這樣的訓練強度，才能真正提升自己的能力，也很有成就感。



練習劍道後， 你覺得自己在哪些方面有成長？

在持續練習劍道之後，我明顯感受到自己在多個方面都有所成長。首先是體力與肌力的提升，這是最直接也最明顯的改變。從一開始練習沒多久就感到疲累，到現在可以完成完整的訓練內容，身體的耐力確實進步了不少。同時，揮劍的力量與穩定度也有所提升，讓我在對打時更有信心。除了身體上的變化之外，專注力的提升也是一個重要的收穫。劍道強調「一瞬間的判斷」，如果稍微分心，就可能錯失進攻的機會或被對手擊中，因此在訓練過程中，我學會讓自己更專心地投入當下。另外，在心態方面，我也變得更加沉穩，不會因為一時的失誤而影響整體表現。除此之外，劍道也讓我接觸到一些日本文化中的禮儀，例如進出場的鞠躬、對對手的尊重，以及訓練中的紀律要求，這些細節都讓我在生活中變得更加有禮貌與自律。



劍道社的氣氛如何？

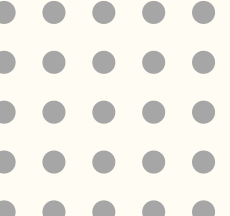
學長姐或社員之間的相處模式怎麼樣？

劍道社的整體氣氛其實相當不錯。由於常駐社員的人數不算多，因此大家之間的互動相對密切，幾乎每個人都有機會彼此認識與交流。此外，社團也有外聘的專業道館教練指導，讓訓練更加有系統與品質。在這樣的環境下，只要不過於害羞，基本上都可以很快融入團體，甚至和社員成為不錯的朋友。即使是比較內向的人，也能與學長姐或幹部保持良好且禮貌的關係，不會有太大的壓力。整體而言，社團氛圍是友善且開放的，讓人可以安心學習與成長。



如果有學弟妹對劍道社有興趣， 你會怎麼推薦他們加入？

如果有學弟妹對劍道社有興趣，我會很推薦他們加入。因為劍道社沒有傳統那種嚴格的學長姐制度，大家相處的態度都很友好、也很溫柔，不會有太多壓力。而且一週有兩堂固定的練習時間，可以讓社員穩定地進步，即使因為個人因素偶爾請假幾次，也不會造成太大影響。另外，社費相對便宜，對學生來說負擔不大，卻可以獲得專業教練的指導，個人覺得不虧，並且也是很難得的機會。而且社團的氣氛輕鬆又有活力，我也會開玩笑地說「有我在，保證你會有一段充實又快樂的社團時光」，希望能讓更多人願意嘗試這項運動。



你未來在劍道上有什麼目標或想挑戰的事情？

在未來的規劃上，我對自己在劍道方面也有一些目標。短期來說，我希望能夠參加更高層級的比賽，例如精英杯，並且嘗試拿到不錯的成績，甚至是第一名。這不只是對自己實力的肯定，也是對過去努力的一種回報。此外，我也一直記得在彰化教育盃中輸給薇閣學院選手的那場比賽，因此我希望未來有機會能再次對上他們，進行一場真正的「復仇戰」。當然，這不只是為了勝負，更是為了證明自己有所成長，能夠與更強的對手正面競爭。



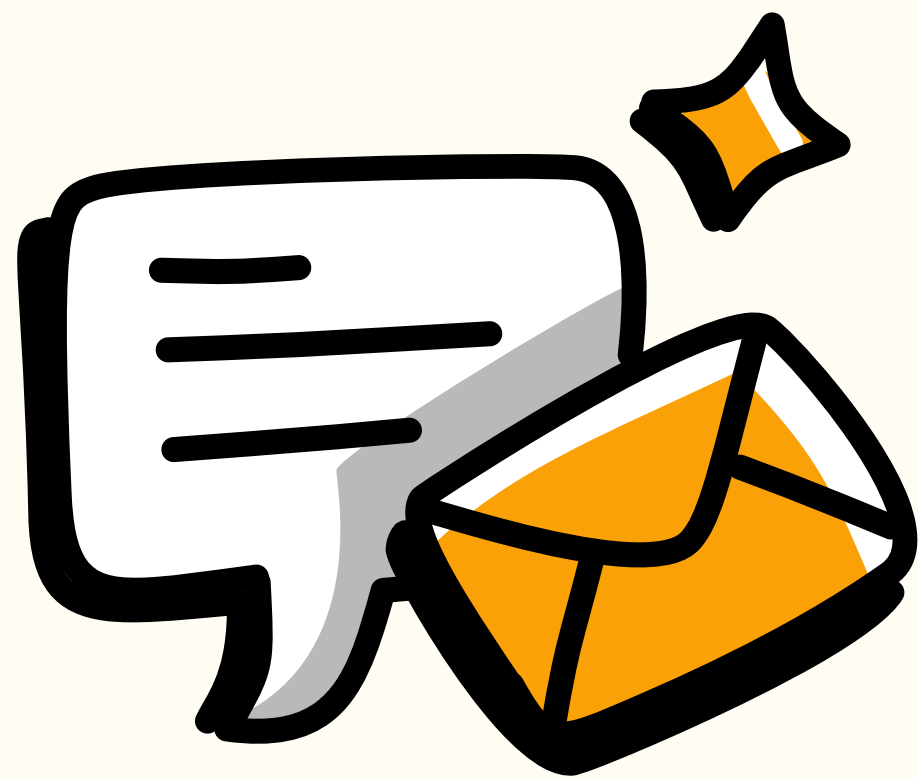
用三個形容詞形容劍道社， 為什麼？

如果要用三個形容詞來形容劍道社，我會選擇「充實」、「有趣」以及「熱情」。之所以覺得充實，是因為每一次訓練都能讓我學到新的東西，不論是技術還是心態，都在不斷進步；再來有趣的話則是因為劍道不只是單純的運動，它融合了競技與文化，在學習的過程中總能發現新的樂趣；而熱情，則來自於社團中的每一位成員，無論是教練還是社員，大家都投入其中，彼此鼓勵與支持，讓整個環境充滿活力。

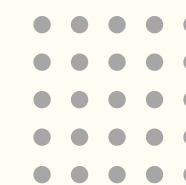


結語

總體而言，加入劍道社對我來說是一個非常重要的決定，不僅讓我彌補了過去的遺憾，也讓我在身體與心理上都有顯著的成長。我相信只要持續努力，未來一定可以在這條道路上走得更遠，也期待自己能在一次次的挑戰中，成為更好的自己。



傳記文章



斬斷悔念，與劍道的再次相遇

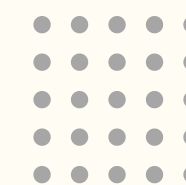
在讀高職期間他的學校設有劍道隊，在旁觀看訓練過程時內心產生了一絲激昂，並對此項運動產生了濃厚的興趣，奈何課業壓力與時間上的限制沒有辦法參與。當時的他覺得十分遺憾，因而在得知大學設有劍道部的同時，他毅然決然地決定加入劍道社，也向過去後悔的自我作告別。



系統訓練，身心的雙重考驗



劍道社的日常訓練相當多元且系統化，從最基礎的揮劍練習，持續打磨正確的持劍方式、揮擊角度及力道控制，過程雖然十分枯燥但也是最重要的一部份，同時，腳步的訓練也很重要，該如何的穩定、迅速地做進退，在實戰中如何保持節奏及距離感，也會進行型的演練，以磨練技巧、動作美感與協調性。除了基本的訓練以外還會進行穿著護具的實戰演練，這也是最累的部分，護具本身不輕，還要在負重的情況下進行高強度的動作與高度的專注，隨時觀察對手的動作，在身體與精神的雙重消耗下，一場練習就足以讓人筋疲力盡，也正因如此可以明顯感受到自身的成長，而帶來巨大的成就感。



淬鍊自我，心技體的調和

持之以恆的訓練，使他各方面有了成長，除了最直觀的體力與肌力的提升外身體的耐力也提升了不少，從最初的練習沒辦法做完，到現在已經可以完整地做完訓練內容，揮劍的力道與穩定度也有所提升。更重要的是心態的成長，劍道強調一瞬間的判斷，不會再因為失誤而分神導致被擊中，能夠跟專注地完成比賽。此外，劍道也讓他學習了日本文化的禮儀與紀律，並使其在生活上變得更加自律有禮。



震撼教育，從挫敗的淬鍊中成長

2026 年 4 月彰化教育盃 的劍道比賽是他劍道生涯中印象最深的比賽，那場比賽他的對手是 薇閣學院的劍道國手，對方不管是節奏、力量或是判斷力都壓制著他，被對手進行了一場震撼教育，雖然結果不理想，但這場比賽給了他另一個寶貴的東西，感受到了挫折，但這份挫折並沒有使他挫敗，反而燃起了熊熊烈火，使他更清楚了未來的方向，也堅定了他想要變強的決心。

溫馨共融，友善開放的社團氛圍

因為社員的人數不多，所以大家幾乎都有機會彼此認識與交流。在這樣的環境下，基本上要融入團體不難，即使是比較內向的人，也能與學長姐或幹部保持良好且禮貌的關係，不會有太大的壓力。整體而言，社團氛圍是友善且開放的，讓人可以安心學習與成長。

誠摯邀約，零壓力的劍道入門體驗

劍道社沒有傳統嚴格的學長姐制度，大家的態度都很友好、也很溫柔，不會有太多壓力。一週兩堂的練習時間，可以讓社員穩定地進步，即使因為個人因素偶爾請假幾次，也不會造成太大影響。另外，社費對學生來說負擔不大，並且可以獲得專業教練的指導也是很難得的機會。而且社團的氣氛輕鬆又有活力，他也常說「有我在，保證你會有一段充實又快樂的社團時光」，希望能讓更多人願意嘗試這項運動。

堅定目標，向更強大的自己邁進

短期的目標是希望能夠參加更高層級的比賽，並且拿到不錯的成績，甚至是第一名，這不只是實力的展現，也是對過去努力的回報。再來，他對於在彰化教育盃中輸給薇閣學院選手的那場比賽還有很深刻的印象，希望未來能再次對上他們，進行一場真正的「復仇戰」。當然，這不只是為了勝負，更是為了證明自己已經具備能夠與更強的對手正面競爭的實力。

充滿魅力，我們眼中的劍道社

如果需要形容劍道社，用「充實」、「有趣」以及「熱情」這三個形容詞來形容絕對是最適合的。之所以覺得充實，是因為他認為每一次訓練都能給與他全新的啟發與收穫，讓他有一直在向前邁進的感覺；再來有趣則是因為劍道將激烈的競技與傳統的文化融為一體，在學習的過程中總能不斷挖掘出意想不到的新鮮感與樂趣。；而熱情，則來自於社團中的每一位成員，全心全意的投入與毫無保留的彼此扶持，讓整個環境充滿活力。

結語

總體而言，加入劍道社對他來說是一個非常有意義的里程碑，不僅圓滿了過去的遺憾，也讓身體與心理上都有顯著的成長。他堅信只要保持這份初心持續精進，未來一定可以在這條道路上走得更遠，不斷超越自我、成就更好的自己。



報告結束

謝謝觀看

