

# 107 年四等一般行政警察&監所管理員自修 3 個月雙榜讀書心得分享

(部落格 <http://kuokuo107.pixnet.net/blog>)

自修準備考試的期間，有跟神明許願若能順利考上，就將自己的讀書方式/心得與大家分享，而經過這半年警察&監所的筆試、體測，也很幸運都順利通過，所以來這裡獻醜。

我的成績並不漂亮，但還是希望可以給各位考生一點動力跟方向，祝大家早日上岸。不過我的讀書方法並不聰明，是屬於勤勞認命苦讀型，而每個人適合的讀書方式都不盡相同，所以還請大家斟酌服用。

## 附上警察與監所的考試成績

### 107年公務人員特種考試一般警察人員考試第一試成績通知書

等級：四等考試

類科：行政警察人員

入場證編號(座號)：4014

姓名：

筆試科目	01.法學知識(中華民國憲法概要、法學緒論)			70.0000
筆試科目	02.英文			62.0000
筆試科目	03.犯罪學概要	申	23.0000測 40.0000	63.0000
筆試科目	04.國文 (作文21+公文9)	申	30.0000測 14.0000	44.0000
筆試科目	05.刑法概要	申	28.0000測 44.0000	72.0000
筆試科目	06.警察法規概要	申	27.0000測 36.0000	63.0000

第一試成績 62.3333分(成績排名：) (錄取標準：52.6666分)錄取

### 107年公務人員特種考試司法人員考試成績通知書

等級：四等考試

類科：監所管理員(女)

入場證編號(座號)：2071

姓名：

筆試科目	01.國文 (作文28+公文10)	申	38.0000測 16.0000	54.0000
筆試科目	02.監獄學概要			63.0000
筆試科目	03.法學知識與英文			54.0000
筆試科目	04.刑法概要			68.0000
筆試科目	05.監獄行刑法概要			63.0000
筆試科目	06.犯罪學概要			67.0000

第一試成績 61.5000分(成績排名：) (錄取標準：52.3333分)錄取

四等警察準備時間3個月，監所管理員約2個月，但我並不聰明，更不是舉一反三的考生，學生時期成績中規中矩，從一般私立大學商管科系畢業5年，也沒有任何法學基礎。如果要總結自己考上的原因，大概就是“破釜沉舟、勤勞、認命、謹慎”這幾個關鍵字吧。當你全心全意專注在眼前的目標，那麼外面的花花世界其實都無法干擾你。

以警察考試為例，想先說一下大方向，後面會再細說警察&監所各科用書與準備方式：

### 前置作業-讀書計畫 & 時間分配 & 心理層面建設

因為警察只有3個月全職的準備時間，所以一開始我就打算用1個月(約5週)的時間專攻3個專業科目，原因是我沒有把握共同科目可以拿到超高分，加上共同科目的範圍世界廣...

我買好所有考試用書後，第一件事情就是先看書共有幾個章節，然後平均分配到5個禮拜內，把每周要讀的量規劃在進度表上。第一次準備國考，我為了避免會有進度落後的情況，所以還預留第6周的時間完全不排進度，沒讀完的一定要在第6周讀完，已經讀完的就提前進入下個階段。

作息是每天早上8、9點開始讀書，下午通常不需要午睡，半夜1、2點睡覺。基本一定會讓自己睡滿6小時，隔天才有精神思考。但是到考試前建議一定要調整作息，讓身體習慣早起，當天考試才會有清醒好使的腦袋。我是在考前2周才開始調成7點起床、最晚1點睡覺。

因為我可以一直久坐，所以一整天的讀書時間只分成3個時段：早上4hr、下午4-5hr、晚上5hr，總共約14個小時，通常都會讀好讀滿，除非生理期來才會比較嗜睡。這3個時段我不會堅持早上一定要讀哪一科，但警察的3科專業科目每天都要讀到！重點在於要隨著每周狀況適時調整科目順序，例如最近早上怎樣都讀不下刑法，那我就會改成這週早上先讀警察法規，刑法變晚上才讀。在讀書進度不延後的前提下，給自己一點點彈性也很重要。

專業科目的順序安排，以我自己來說，經過一整晚的睡眠，通常早上思緒最乾淨清楚，所以我習慣會讀法科(刑法)，因為這科必須在腦中充分理解後才有辦法論述。到了下午，吃完飯容易精神萎靡，我就安排不需要一直坐在書桌前的科目，通常是聽監獄貓的犯罪學課程+寫筆記或背犯罪學理論，這時候即使邊讀邊敲屁股或扭腰運動都無礙於讀書。傍晚5.6點精神狀況最差的時候我就去洗澡，讓腦袋放空休息直到吃完晚餐後才開始讀最後一科，而本身可以熬夜的體質，精神是越夜越好(思緒未必乾淨)，所以我一樣習慣讀法科(警察法規)、背警察法規。

讀書很苦悶，在不影響讀書進度的前提下，我都會給自己一點彈性，避免疲乏倦怠。所以午餐跟晚餐時間，我會看電視大概1hr，有時看新聞補充時事，有時看古裝劇，幻想也許能用在作文題材上XD。不過，雖說是給自己彈性，但我從來不會用“今天沒動力讀書”的理由讓自己鬆懈。這種理由一但有一就會有二，必須三思!!

身為考生，決心要夠。

如果一開始就進度落後，那後面的讀書計畫會跟著大亂。開始讀書的第一個月是養成習慣的關鍵時刻，如前面所說，準備警察考試時，我用早午晚三個時段分別專攻3個專業科目，每個時段內做的事情都一樣也很單純，就是讀/聽完預定的進度、做完筆記(因為我看字速度非常慢，知道自己一本書沒有時間讀第二次)，之後第二、三個月我只看自己的筆記。

每天睡覺前我會把當天讀(背)完的科目在進度表上畫個大叉叉來舒壓，然後會再把隔天要讀的分量用迴紋針夾起來，算是一個心理準備，讓自己知道明天讀(背)書的速度要快或可以慢。如果可以慢，那就抱著愉快的心情期待明天到來，如果必須快，那就是告訴自己明天做事不能拖拉也不能賴床XD

如果有戰友，我很建議可以考前一天一起互相討論，互考對方大方向或特別的大考點(不建議考太細，以免挫折放大恐懼)，[因為自己讀書會有盲點，一起討論往往能遇到自己平常沒注意到的考點](#)。當時考前一天跟男友一起複習刑法與犯罪學，很多我考他的題目剛好是他沒讀到的，但剛好又在考試時考了出來，我們都有種賺到的感覺。

另外，從第二個月開始，我每個禮拜三不讀書，整天都在“阿摩”(請自行 google)做題目或上網找資料解答平常讀書遇到的難題。阿摩部分，所有的考科我都會輪流做，寫題目加上訂正的時間，一天大概只能做 4 科，其餘沒寫到的科目就留給下禮拜三優先寫。

[建議自讀的考生在讀完第一輪後就可以開始上阿摩做練習題，從錯題中記憶考試重點，這方式 CP 值頗高](#)。也可以先申請帳號、研究一下阿摩的介面跟模式，才不會到了要做題目時，因為不熟悉而浪費時間，甚至想放棄這個很棒的管道(理解力不好的過來人 T\_T)。

至於心理層面部分，準備考試前，[先問問自己有多少動力準備考試？能接受如果沒考上就要回到考試前的狀態嗎？願意犧牲平常的休閒娛樂嗎？家裡的支援或自己的存款夠支撐開銷嗎？](#)如果動機不夠強烈，再長的準備時間都未必能考上，除非真的很聰明或有相關科系為基礎來拉高平均分數(如法律系、英文系)。

我在確定準備考試前有先算過自己的存款，在全職準備的情況下會需要花到的保費、健保費、國民年金、生活費、家裡要幫忙負擔的開銷...，大約只夠花 1 年，萬一沒考上，也不打算跟家裡借錢重考，所以我只能今年考上，沒有退路。想清楚這點後，我就如老僧入定般進入閉關模式，朋友或家庭聚會一律不參加，讓自己心無旁騖，每天就是讀書、睡覺、吃飯，唯一的娛樂與紓壓就是跟我家的瑪爾濟斯玩，再幫她把屎把尿餵吃飯。

當然，不是每個人都適合閉關模式。

同樣雙榜的男友就跟我是完全相反的讀書型態，他的領悟力極高、沒耐心久坐、舉一反三、隨心所欲放任吃草型，能躺下的地方都是他的書桌。讀書時會夾雜看手機漫畫，邊聽監獄喵的課程也能邊划手機(但他聽了至少 3 次課程)。任何科目，只要理解了就能用自己的話寫出一段合理的文字來。不過他也是每天專攻警察的 3 科專業科目，並且每天晚上約 10 點睡覺，早上 5 點就自然醒，下午再午睡 1 小。[由此可見，每個人適合的讀書方式都不同，找到適合自己的最重要!](#)

監所部分，我大致也是同樣的讀書計畫，但撇除刑法跟犯罪學，還會有 2 科完全沒碰過的專業科目，從考完警察到考監所前只有 2 個月的時間，再扣掉考完警察後我耍廢&收心浪費了一個多禮拜，只剩下 1 個半月的時間。第一個月同時準備 4 個專業科目(監刑法、監獄學、刑法+犯罪學，分在早午晚 3 個時段中，刑法著重在複習法條考點，犯罪學著重複習理論背誦)，剩下的時間就是一直背!

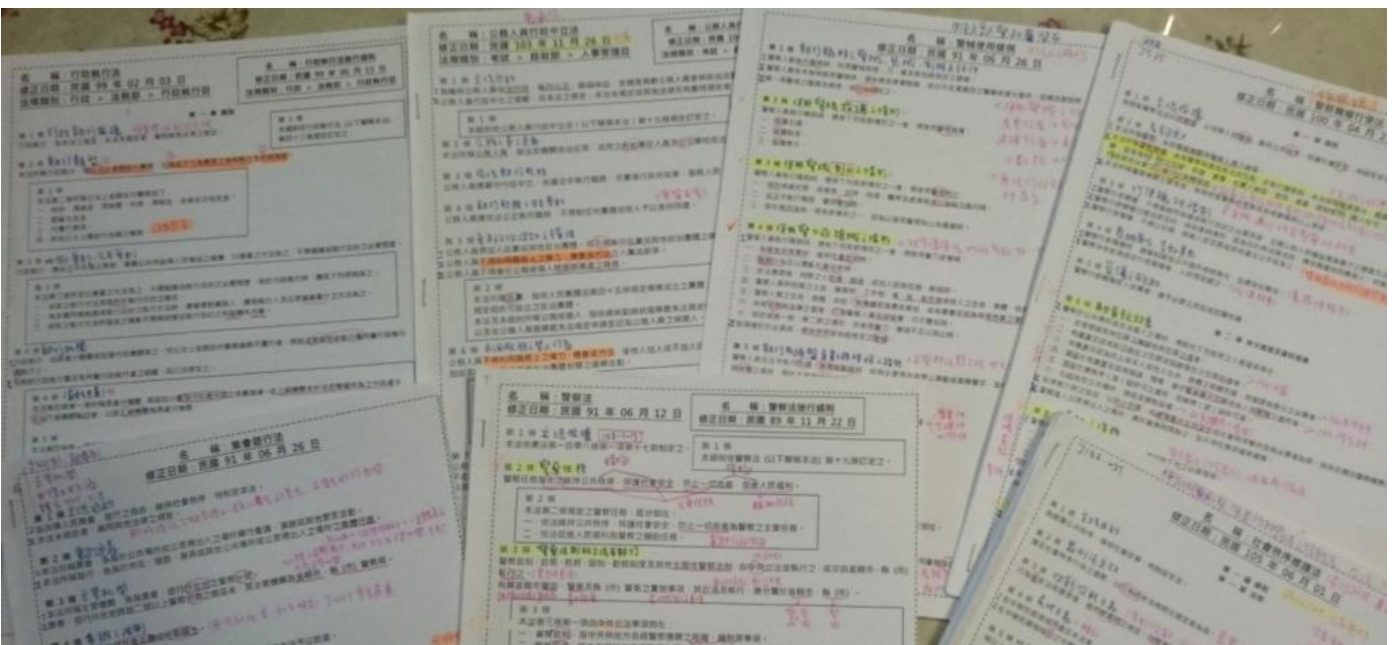
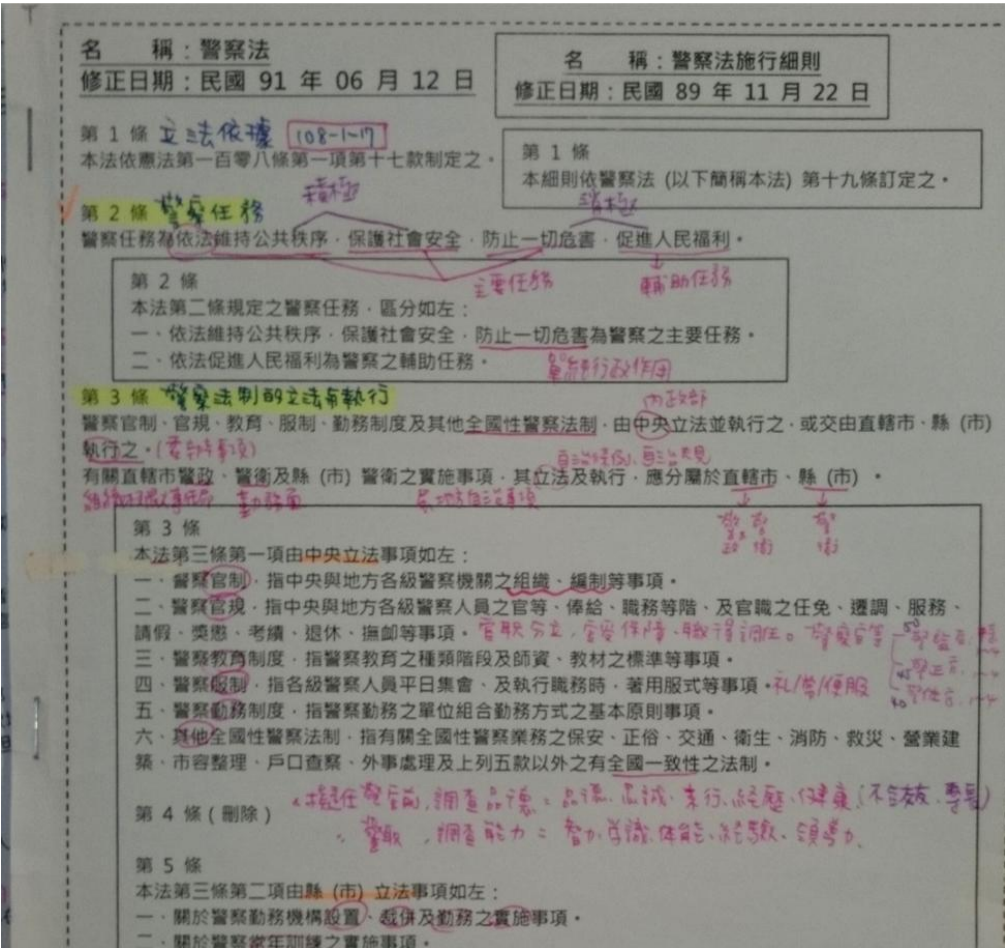
以下終於要進入警察&監所各科用書與準備方式了!!

專業科目:

### 1). 警察法規

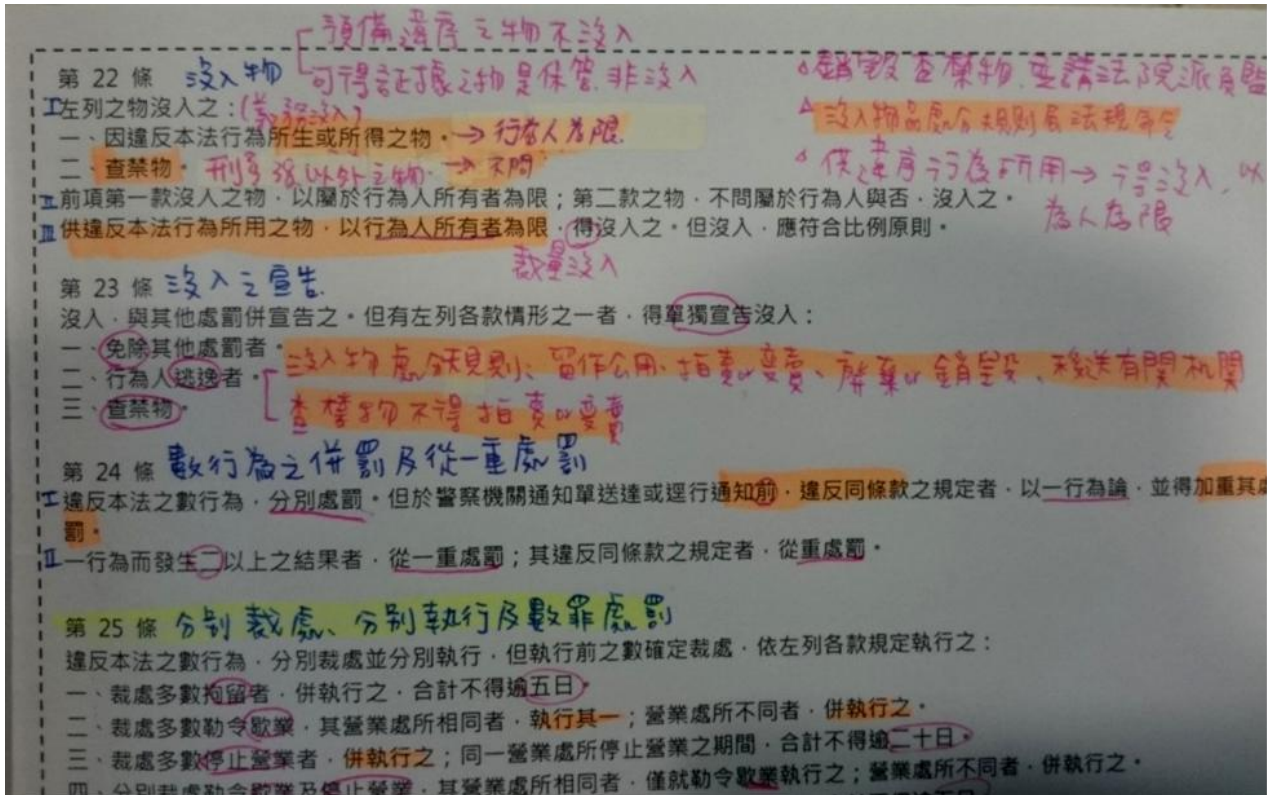
保成出版 程譯-警察法規必讀聖經(106年一版, 黃書皮)

雖然這是一個考科, 但其實包含了7,8個法規在內, 認真讀起來是非常繁雜的, 後面讀完前面就忘了。所以在讀這本書前, 我先上全國法規資料庫, 把會用到的警察法規全部整理印下來。並且有再花間重新排版成自己順眼的版面, 例如把細則排在對應的本法法條下, 這樣能有助於我背誦與理解。(也是因為自己太龜毛, 不習慣的排版方式就讀不下去)



印出來後我會在開始讀某個法規(例如社維法)前, 就先把社維法的法條看過一遍, 邊看邊把自己認為的關鍵字或數字圈起來。因為選擇題通常題目會出得很細, 先圈起來的動作也會在腦海裡有個印象。

接著就開始看書的內容, 書上提到的重點, 我會把它寫在自己印的法規上(如下圖)。目的是將來複習時, 我只需要看自己印出來的法規, 上面就有重點, 不太需要再去翻書。但是這個方法只能熟悉個別法規, 考試時所有法規的異同處還必須融會貫通、運用。



至於要如何再進一步彙整各法規的異同處, 建議上阿摩多做選擇題。一開始會很挫敗而且訂正速度很慢, 需要一直翻筆記或書, 但還是要耐心訂正, 要知道答案錯在哪才會進步, 等題目做多了就會漸漸理出頭緒, 例如你會發現許多法規都有提到“救濟”, 並且考題真的很常考, 所以歸納每種救濟的差別與救濟程序就是重點了。

這時候進一步彙整出來的重點可以再另外整理成一份筆記, 我自己是直接電腦整理表格(如下圖), 而這份筆記就是考試前要翻閱的重點了!

⊕ ◎救濟 ※訴願: 向地方政府提出

警職行使法 §29	對方法/程序/其他侵害利益情事有意見	異議	當場, 認無理由可繼續執行, 受要求將異議理由交付
行執法 §9	不服執行命令	聲明異議	*執行程序終結前提出 *執行機關認無理由: 10日內加意見送上級 30日內決定 (公法上金錢給付義務時之上級: 行執署)
行執法 §17	不服法院拘提管收	抗告	10日內提, 準用民訴法
社維法 §43, 45	不服機關處分	聲明異議、抗告(無行政救濟)	處分書送達隔日 5日內
行執法 §41	不服損失補償	訴願、行政訴訟	實施及時強制有特別損失, 知 2 行 5 若可責於人民, 不能請求補償
警職行使法 §29	警察違法/不當, 致權益損害	訴願、行政訴訟	
警職行使法 §31	不服損失補償(合法)	訴願、行政訴訟	特別犧牲, 知 2 行 5, 若可責於人民, 得減免金額
警察法 §10	不服命令(處分/不命令處分)	訴願、行政訴訟	

◎扣留、沒入、沒收

扣留	集遊法 33	30 日, 延長不得逾 2 個月	
	警職法 21 22 23 24	30 日, 延長不得逾 2 個月, 1 年內無人領或無法發還, 歸公庫	
	行執法 38	30 日, 延長不得逾 2 個月, 1 年內無人領或無法發還, 歸國庫	
沒入	社維法	以行為人為限 (應沒入)	違反社維法所生/所得之物
		以行為人為限 (得沒入)	違反社維法所用之物
		不問 (應沒入)	查禁物
		不沒入	準備違序之物
	非沒入	可得證據之物 (保管)	
警械使用條例 14	未經許可定製 售賣 持有警械		
沒收	刑法		

◎社維法救濟 ※聲明異議可撤；抗告可捨可撤

不服	處分書送達隔日起, 5 日內提出	再不服
43: 警察機關(裁罰機關)處分	55-57: 經原機關 3 日內將裁定送向簡易庭(救濟機關)聲明異議	不得抗告
45: 簡易庭(裁罰機關)裁定	58: 向普通庭(救濟機關)抗告	不得再抗告

當然考生們如果能在外面買到已經整理好的表格也很好，只是當時我靠著自己整理加深了很多印象，整理完大概就等於背起來了。

申論題的部分，要拿分數就必須背法條，準備方式一樣是多看申論題目跟擬答，最後試著用自己的方式寫出來。題目看多後，你會發現每個法規中都有幾條特別常考的法條，如果時間不夠，這些常考的法條一定要背(包含條號)，其餘的就是至少看過有個印象，能用自己的話敘述出來。

警察法規不像刑法有固定的架構，答題時如果能夠闡述法理是最好的，但如果做不到(我也做不到 XD)，除了最基本要背出法條與寫出法條大意外，還要能對該法條有自己簡單的看法與結論(不要一昧的批評)，所以各法規間的融會貫通還是最重要的，一旦通了，就比較寫得出一個大方向，其餘就盡力自圓其說，當作文寫囉！

選擇題準備的部分，一樣得先熟悉法條才有辦法答題，而熟悉法條的方法就會回到上面說的“進一步彙整各法規異同處的方法”。也就是說了解、歸納各法條的同時，其實就已經在準備選擇題了。

若能明白法條內容在講什麼，就能進一步彙整各法規的異同處。若能彙整出異同處，選擇題答題上就不太有問題了。而多做題庫的同時又是在幫助自己彙整重點，是一個相輔相成的過程。所以首要之務還是要認真看書啊！！

原本我看程譯老師的書只有將行政程序法的法條放上，沒有太多講解，就一直以為它不重要，所以完全沒讀，結果今年選擇題幾乎都考行政法...(後來才聽有補習的考生說是因為行政法有其他老師專門開課在教，所以程譯老師的書只放法條)。

但也因為今年行政程序法考得太多，其他法規在考題上幾乎只有沾醬油的分，導致罵聲一片，所以我猜明年出題方向也許會平衡一些，不然為何要改考科呢？如果申論題沒信心的考生，選擇題千萬不要放棄，把書看懂，多做題目就對了。

## 2). 犯罪學

### 監獄喵-Youtube 教學

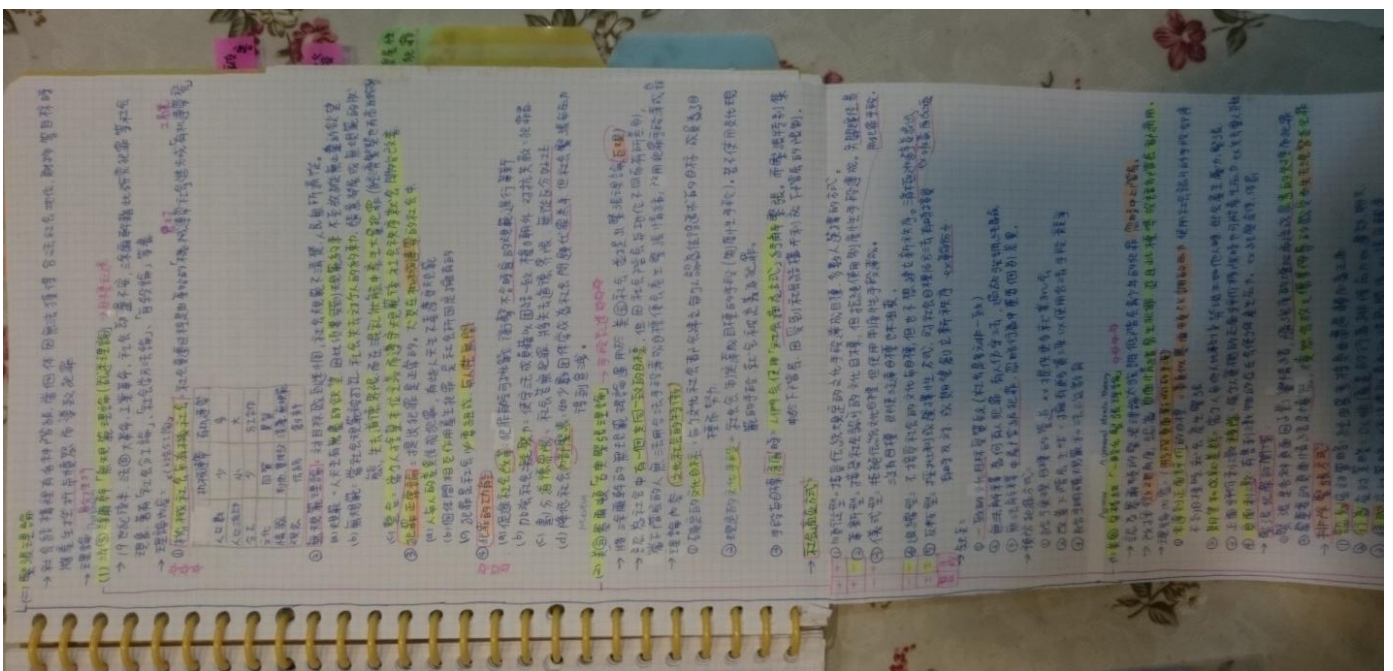
高點出版 陳逸飛-犯罪學概要(106 年四版 深藍書皮)

保成出版 霍華德-犯罪學申論&測驗混合題庫(106 年一版 黃書皮)

這科一開始打算只看陳老師的書，這本書整理的很詳細，大標題清楚，重點整理用表格呈現，但認真看了以後，才發現內容與理論都太多，導致時間不夠、閱讀速度慢的我必須囫圇吞棗的死背卻又記不牢。

之後才在男友的推薦下聽了監獄喵老師的課程，老師講話速度很慢，我都快轉 1.5~2 倍的速度避免睡著 XD，老師會在影音裡針對每個理論說明，並用“有點顏色”的記憶口訣來幫助記憶，如果是屬於需要有人講解才能讀下書的人，我真的蠻推薦監獄喵老師。(但背理論還是只能靠自己) Youtube 課程是免費的，課程內容老師也有寫成書在網路上賣(可搜尋監獄喵的部落格或 FB)。我只有買老師編的選擇題庫，聽課時只看 Youtube 並自己手抄筆記。

這科筆記我習慣一個理論或一個學派排在同一頁，好處是這樣非常有助於我記憶跟建立理論架構，不用同一個理論要翻來翻去，但缺點是當紙寫不下時，就需要不斷剪剪貼貼(如下圖)。很笨的讀書方式，不過剪貼過程也是我放空休息的時候，並不花很多時間。



聽完老師的課程後，我就開始背了。但背之前，建議先花點時間把“每個小理論分類在哪個大理論與哪個學派中”這個架構背起來。雖然教授學者們體系都不同，導致分類結果有些微差異，但只要擇一體系背就可以了，因為每個小理論屬於哪個大理論並不是考試重點。

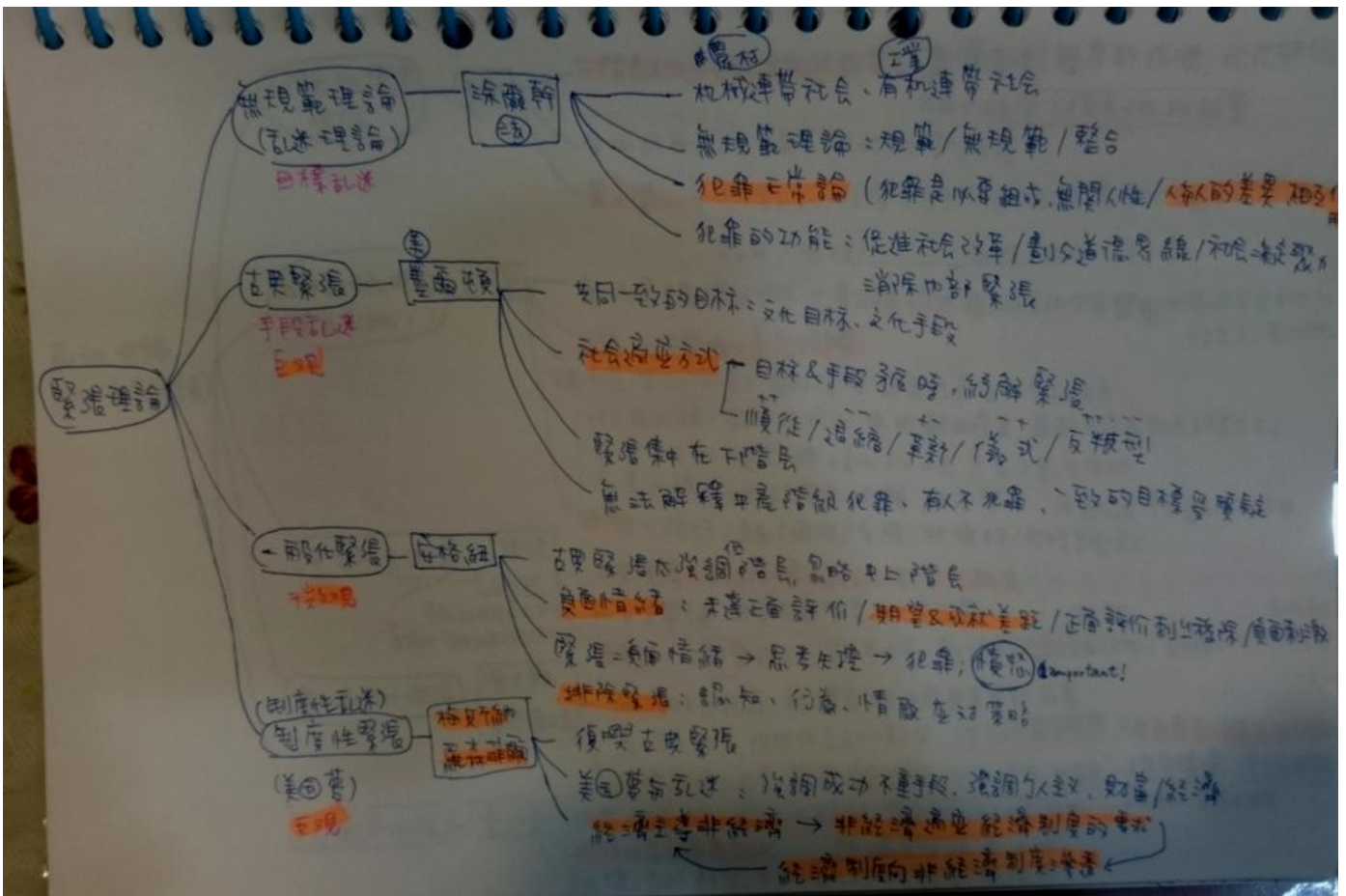
但這個架構背起來有助於接下來背誦的每個理論，你會知道自己在背哪個學派的理論、這個學派的相關理論有哪些，而且同一個學派的理論往往換湯不換藥，彼此有很大的共同點，架構清楚以後，各個相關的理論都是將來寫申論題的素材，可以相互運用。

不然你會發現你只是背了 100 個各別的理论，卻無法靈活應用。在背的時候除了監獄喵的口訣，我自己也會想一些“有邏輯連貫性”的口訣來背，而不是單純的單字串連起來毫無意義的口訣，往往自己想的口訣背得更牢。

一開始背了後面就忘記前面，很正常也很挫折，這時候可以搭配看監獄喵老師自己編的選擇題，老師的題庫把同個理論的題目出在一起(不確定之後會不會改版)，非常非常基礎，但這個方式確實幫我快速複習每個理論的關鍵字。

題目看完一輪後，我再回去背理論就覺得快多了。藉由背誦、做選擇題、申論題這樣反覆的方式，不停的接觸每個理論，久而久之就能背出每個理論的關鍵字。考申論題時關鍵字寫出來，再加上論述，就會有基本分數。

我當時的順序是聽課→背架構→背理論→看選擇題→背理論→練習寫申論題→濃縮筆記變成關鍵字(如下圖)→看關鍵字筆記試著背出理論，當你可以看到理論就背出 7 成的內容，大概選擇題、申論題都沒什麼問題了，剩下的就是反覆的背，把 7 成變成 9 成、10 成。



結論：第一個月聽課，第二個月背理論+做選擇題，第三個月練習寫申論題+濃縮筆記。熟悉每個理論的關鍵字，若看到關鍵字能馬上連結理論，那麼選擇題大概就沒有問題了。至於申論題，第三個月開始我是看霍華德老師的申論題庫，每天會看不同章節(學派)的題目，避免偏廢某一個理論，導致其他理論很陌生。剛開始可以先看一遍擬答再自己動手寫，重點是一定要自己提筆寫過才能知道哪裡漏背了，多寫幾題後也會逐漸有自己的論述方式，對於上考場很有幫助，不會看到題目就腦袋一片空白。



### 3). 刑法

函授光碟(104年)

艾倫-明白刑法(104年 紅書皮)

艾倫-刑法分則(104年 米白書皮)

五南出版 最新簡明六法(106年 白書皮)

這科刑法，我覺得沒有法科基礎的人要完全自讀並不容易，所以會建議這科最好要有老師講解再搭配書與題庫練習，會比較好吸收。我托男友的福，他把以前買函授的刑法教材&光碟送我，因為他不適應艾倫老師的教學，而我剛好非常適應老師的教材與講解，老師的刑法架構講的非常清楚，也建立我很多刑法觀念，還讓沒有法學基礎的我對刑法產生興趣 XD

不考慮花錢買函授的考生，可以聽看看周易老師在臉書與 Youtube 上提供的免費教學，周易老師還費心整理了許多重要判例，我也因此受惠，是非常用心的老師。

男友因不習慣艾倫老師的教法，轉而買了周易老師的解題書，刑法也考得很好(警察 78/監所 70)。不過周易老師與艾倫老師在解題論述跟論罪方面我覺得差異都不小，(可能我已被艾倫老師制約，周易老師的書我看不習慣><) 就看大家認為自己聽哪個老師的課習慣，再買那個老師的書囉! [沒有絕對的好或壞，只有適合不適合。](#)

以下分享我用艾倫老師函授教材的準備方式:

老師這份函授課程總共 33 片光碟，剛好約一個月的分量，我的做法是一天一定要消化一片風雨無阻 XD。老師上課未必會照書的頁次走，但只要專心聽，並備齊課本、法典、函授發的板書跟講義在旁邊，隨聽隨翻就能跟得上。

每天早上大約花 2 小時聽完一片光碟後，我會馬上再把老師剛才上過的內容自己細看書上文字及例題，並把書上重點做成筆記，這大約也需要 2 個小時。[我的大原則就是“聽課時認真聽、看書時仔細看並畫重點+做筆記、先聽懂看懂再做筆記、當天的課程當天做完筆記”。](#)

第一個月聽完 33 片光碟，我接著看一遍自己寫的刑法筆記與函授的講義補充資料，然後第二個月開始練習選擇題跟申論題。選擇題我固定每周三到阿摩做題庫，並[針對錯題細看摩友的討論，找出錯在哪，長期下來透過檢討加深對法條的了解，也能知道每個法條考點&爭點在哪、會怎麼考，對於申論題解題時開標題的判斷頗有幫助。](#)

申論題部分，[刑法架構很重要!](#) 每個罪名的成立幾乎都會討論到構成要件、違法性、罪責，這個順序不能亂，也是拿分最基本的部分，而就是這個架構，我覺得艾倫老師教得非常非常清楚。

除了架構要明確，常常還可以看到[學說、實務對有不同見解，這也是爭點之所在](#)，如果有能力把不同見解都記住當然最好，如果不行，至少要記其中一邊的見解，答題時寫出來也是加分關鍵。

[練習申論題時，會建議三階架構的具備與否要先能駕輕就熟，接著再練習闡述學說/實務的見解為何，最後才練習在結論的地方放進自己的意見。](#)而不是一開始答題就洋洋灑灑的寫個人意見，但構成要件、違法性、罪責是否具備都沒提到。雖然改題老師看考生們的刑法架構看得很膩，但它的確是最基本要

拿到的分數，也是一張安全牌，我問過律師朋友，他們在刑法答題時也是要照著三階架構去論述。當然一定有改題老師喜歡看到考生論述個人意見然後直接成立罪名，但除非能保證自己的論述符合改題老師的心意並且答題方向正確，不然很容易自曝其短，是相對冒險的做法。

我的題庫來源都是艾倫老師的書，依序做了總則、講義、分則裡的題目。一開始常看完題目卻不知道如何開標題，但還是要硬著頭皮去練習。我會先看一遍擬答，起初 4 個小時中我只能練習 2 題，大多是在思考為什麼擬答這樣寫？題目哪個關鍵字符合這個罪名？討論別的罪名不行嗎？這些問題想通之後我才盡量用自己的論述方式(抄)寫。

等到題目越看越多、不斷遇到相同考點的類似題目後，才漸漸可以不看擬答自己寫出來。以上算是必經過程，所以不提筆練習就無法走過這過程(擬答用看的都覺得自己會寫)。而到了考試前一天，我就只專注在法條的背誦跟複習筆記上的爭點。

#### 4). 監獄學

##### 達文西-監獄學 Youtube 教學

這科我原本買了三民出版社的書(藍書皮)，原因是喜歡它的編排方式，但因為考完警察後我怠惰了 2 個多禮拜，真正開始讀已經 7 月初了，距離考試只剩下 1 個月，以書的厚度跟我看字速度再配上沒那麼有衝勁的心，發現讀不完，所以臨時改聽達文西老師的 Youtube 教學並搭配他寫的書。

(監獄喵老師今年也有在 youtube 教監獄學，如果喜歡監獄喵老師的上課方式，應該也可以參考看看。)

達文西老師主張八二法則，所以書蠻薄的，對照三民的書，確實有許多內容沒提到，讀的時候真的會有種不安全感。但看今年的考題，似乎證明其實老師書的內容就蠻夠應付全申論題的考試模式。如果真的很難克服這樣的不安全感，建議還是提早準備，才有時間多讀其他內容。因為明年開始就會加入選擇題，考題的細膩度肯定是提高的，需要更多時間多方涉略。

聽達文西老師的課程，我也會邊聽邊抄筆記，跟犯罪學一樣為了背誦方便，同一個概念/標題會寫在筆記同一面，因此也需要剪剪貼貼。

但這科不像犯罪學有完整的架構、學派、大小理論之類的，讀起來會有比較鬆散的感覺，所以做完第一次筆記後我還是都背不起來。只好再針對筆記，用電腦打字做第二次的關鍵字整理(如下圖)，並且依照自己的理解分成幾個 part，例如監獄學概說、戒護事故、監獄理論、監獄社會...等(真的是完全依照自己的理解去分類，單純只是為了歸類並一個 part 一個 part 的去記憶)

## 二、監獄次級文化理論 ★★★

### (一). 監禁五大痛苦(西克斯 1958 年發現, 紐澤西州高度安全管理監獄中的受刑人有五大痛苦)

#### 1. 種類

- ①自由剝奪 : 失去自由、遭強制與社會隔離、拘禁於有限空間、初入監者打擊最大
- ②自主性剝奪 : 為維持運作→行程既定、機械化制式化、不能隨性而為
- ③安全感剝奪 : 擔心受攻擊→精神緊繃壓力
- ④異性關係剝奪 : 只與同性別監禁→生理、情感寄託需求無解
- ⑤物質與受服務剝奪 : 最低標準的生活水準、對比在外生活

#### 2. 對策

- ①行刑社會化 (正常社會下自由活動、自主性、異性接觸) ②增加處遇措施 (轉移重心、充實生活、宗教慰藉)
- ③加強分類處遇 (避免被欺壓) ④加強家庭凝聚力 (返家探視、與眷屬同住→解決生理&情感需求) ⑤增加團康活動

### (二). 受刑人監獄化特徵

- 1. 意義: 克雷奇默 1940 年提出看法: 入監執行後, 對監獄社會、特殊風俗、習慣、價值觀適應與同化
- 2. 特徵: ①依賴性 ②懶惰性 ③被動性 ④缺少思考性 ⑤功利性 ⑥懷疑性 ⑦受暗示性

### (三). 機構性依賴

長期監禁→習慣生活→人格改變(被動/不積極/焦慮不確定)→出獄→監獄化人格特徵→脫離社會→想回監獄

### (四). 監獄化與受刑人在監服從規範之關係變化

#### 1. 會勒 Wheeler 的服從變化

- (1). 在監服從規範及適應呈現 U 字型、監禁中偏向次文化: 入監不熟監規、為舒壓&融入、出監前不想惹事
- (2). 蓋洛比迪恩 Garabedian 支持該理論: 初期遵守、中期低順從、後期遵守

#### 2. 柏瑞克 Brek 及克雷默 Clemmer 的服從變化:

認同會勒+發現服從態度受機構的目標導向與監禁時間長短影響:

- (1). 戒護取向: 監禁越久, 越不服從

申論題的準備方式, 跟犯罪學差不多, 課程聽完後就開始背, 然後再多看題目熟悉考點。選擇題的部分明年才會加入, 所以沒有辦法提供具體建議, 但我想應該跟犯罪學也是有異曲同工之妙的。

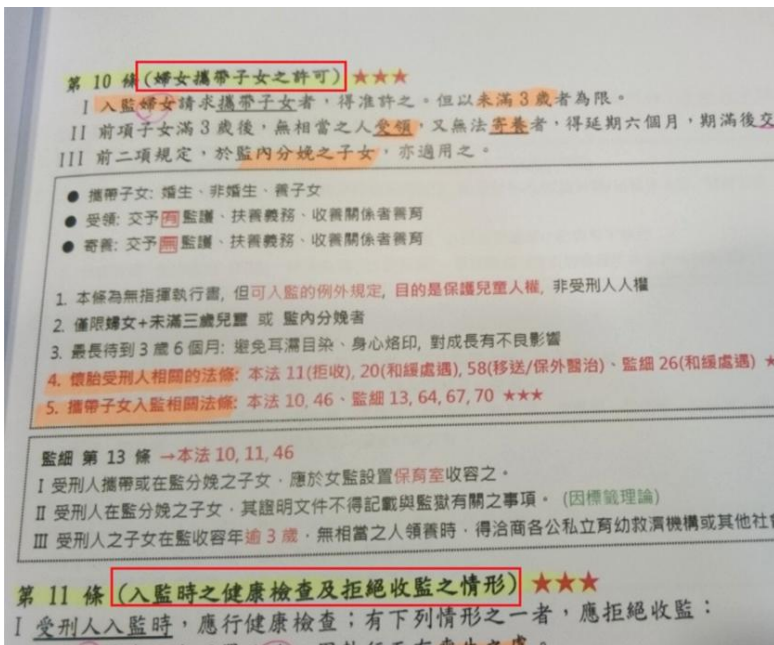
另外, 監獄學與監獄行刑法兩科間可以說是環環相扣, 例如監獄行刑法提到的調查分類、分監管理、作業...等都可以套用在監獄學上, 所以讀監獄行刑法的時候要保持一個敏感度, 並隨時留意跟監獄學有關的重點, 反之亦然。

## 5). 監獄行刑法

志光出版 王碩元-監獄行刑法表解(灰白書皮)

這科我有先在 Youtube 上把監獄喵老師的監獄行刑法聽過一遍(沒買書), 監獄喵老師是針對個別法條簡單說明跟如何記憶, 講得比較淺白, 如果不想一開始就進入生澀的書本內容或是想先有初步概念的考者, 可以先快速聽一遍監獄喵老師的講解(Youtube 上好像只放前面 30 幾條, 後面的法條老師放在 google 雲端)。但如果要直接進入書本我覺得也是可以的。

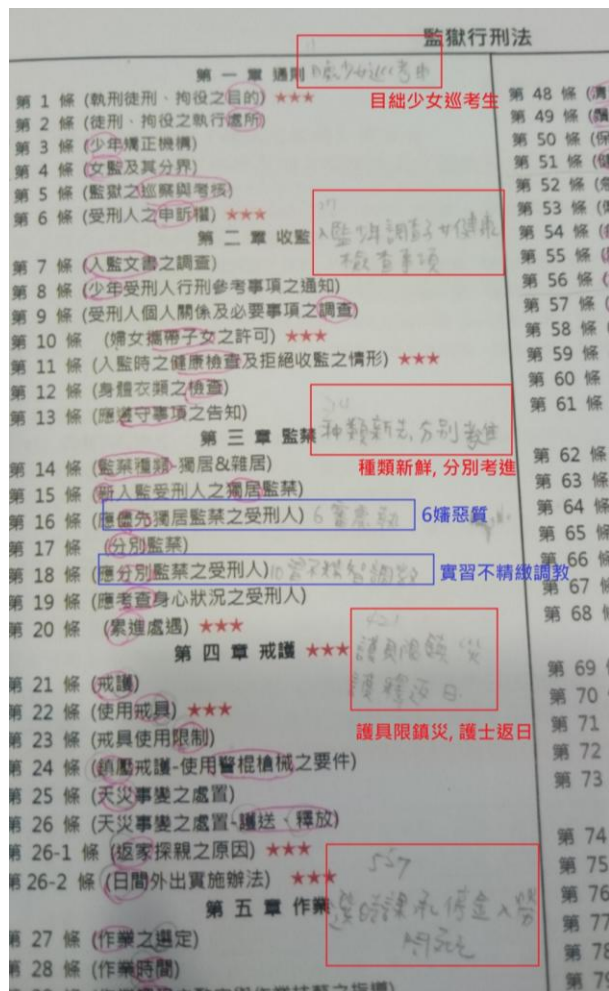
進入王老師的書本前, 我一樣先到全國法規資料庫把監獄行刑法的本法與細則全部抓下來, 並把每條法條的名稱寫在條號後面(如下圖紅框), 這樣該法條在講什麼就能一目了然(Youtube 上有一個專門朗讀法條的頻道, 我是按照他給的法條名稱照抄, 搜尋監獄行刑法就能找到了)。



因為時間不夠，我直接用電腦整理重點-即是在法條的下方打字作筆記，最後都整理好後才印出來讀，細則我就放在該行刑法法條的下面，這是為了記憶與理解方便。

至於其他多延伸出的行刑累進處遇條例或其他法規，我則自己判斷重不重要來決定放或不放上去，畢竟 2 個月的時間，光是背完本法跟細則就已不容易，再多放其他法規我也沒時間背了，只能當作補充、看過有印象用，有能力的考生可以自行斟酌。

另外，我也做了一張目錄，把監獄行刑法的條號、條名全塞在同一頁。除了可以一目了然所有法條外，重要的是在背條號條名時可以把關鍵字圈起來變成口訣(如下圖右)，在背整個監獄行刑法時非常有幫助，看了馬上懂、忘了馬上翻 XD



以下分享我背章節名稱、條名的方法，用文字敘述看起來有些複雜，看得懂的考生可參考看看，男友也是用我這樣的方式背起來的。

- 1) 先背第一~十六章的章節名稱。例如:一通則、二收監、三監禁、四戒護、五作業、六教化...
- 2) 再來背每一章有幾條法條。  
例如:第一章有 1-6 條, 第二章 7-13 條, 第十六章 93-94 條,  
那我就把每章的章節號與其第 1 條條號連結起來, 於是會變成在背這串數字:  
"11, 27, 314, 421, 527, 637, 745, 848, 962, 1069, 1174, 1281, 1383, 1488, 1590, 1693"  
這每個數字的開頭分別是 1~16 章, 他們後面的數字就是該章節的第一個條號。
- 3) 接下來就把每條條名的關鍵字圈出來, 開始想口訣(如上圖右), 再搭配步驟 2。  
例如第 7 章的口訣我想的是衣子菸(一支菸), 那我就會背" 745 衣子菸"
- 4) 最後連結步驟 1、2、3, 便能利用數字+口訣, 背出章節名稱、條名跟推出第幾章第幾條在講什麼。  
所以背出 745 這個數字就能知道第 7 章在講給養, 而且是 45~47 條  
(因為 745 下個數字是 848, 第 8 章從第 48 條開始),  
而第 7 章的口訣是衣子菸, 分別在講衣被、子女、吸菸的供給與管理。

我的讀書方式, 第一個月把書分成 4 個禮拜的分量, 每周確實完成進度(含做筆記), 第二個月則是把本法 90 幾條除以剩餘準備天數, 看一天要背多少條就老實地背+看自己整理的重點。細則的部分, 監獄喵老師提到的重要的部分我有背, 其他的因時間與腦容量不夠, 近乎放棄, 只能盡量看熟一點。

王老師的書如果看得夠扎實, 就會知道法條孰輕孰重、哪一條會比較常考應該是可以分辨得出來的, 這樣在背的時候心裡已經有底, 重要的法條就會更用心背。但明年監所管理員似乎要改成全部選擇題了, 背或不背應該就不那麼重要了, 倒是法條內容要了解的更透徹, 筆記得做得更紮實, 才能應付容易考很細的選擇題。

筆記的內容除了記法條的考點外, 我還會留意有哪幾條都有講到女性受刑人/衰老/身障者、須分別監禁的情形寫在哪幾條裡...等諸如此類需要統整、比較的細節。這部分看似很難, 但王老師的書與例題其實都有提到, 我的整理只是把大標題抓出來放到筆記上而已(如下圖)。

#### 第 10 條(婦女攜帶子女之許可) ★★★

- I 入監婦女請求攜帶子女者, 得准許之。但以未滿 3 歲者為限。
- II 前項子女滿 3 歲後, 無相當之人受領, 又無法寄養者, 得延期六個月, 期滿後交付救
- III 前二項規定, 於監內分娩之子女, 亦適用之。

- 攜帶子女: 婚生、非婚生、養子女
- 受領: 交予 **有** 監護、扶養義務、收養關係者養育
- 寄養: 交予 **無** 監護、扶養義務、收養關係者養育

1. 本條為無指揮執行書, 但可入監的例外規定, 目的是保護兒童人權, 非受刑人人權
2. 僅限婦女+未滿三歲兒童 或 監內分娩者
3. 最長待到 3 歲 6 個月: 避免耳濡目染、身心烙印, 對成長有不良影響
4. 懷胎受刑人相關的法條: 本法 11(拒收), 20(和緩處遇), 58(移送/保外醫治)、監細 26(和緩處遇) ★★★
5. 攜帶子女入監相關法條: 本法 10, 46、監細 13, 64, 67, 70 ★★★

(我沒有讀過其他老師的書, 所以無從推薦哪個老師的書好, 但就我買的這本書, 我認為申論、選擇應該都是很夠用的, 因為老師寫得蠻細的, 讀起來不輕鬆, 但也不會太艱澀)

共同科目部分:

## 1). 國文

阿摩

安東尼國文(臉書)

青草茶公文

選擇題的部分我利用每個禮拜三上阿摩練習, 也有在臉書追蹤“安東尼國文”, 老師每天會放一題國文考題, 幾個小時後會再放上正解給大家參考, 我就當作是加減補充一點國學常識, 並沒有另外多花時間準備。

作文,我從小邏輯思考就常跟大家相反...寫作方向常常與眾不同, 導致作文分數不是大好就是大壞。看看我這兩次考試淒慘的分數..請恕我無法提供任何建議 XD (而事實上考前我也沒有任何準備哈哈)。

公文, 我主要是在網路上看“青草茶公文”, 也有到 Youtube 上搜尋相關視頻當作補充, 資料來源非常廣與雜。但公文只要格式不要錯誤, 大部分的人都能拿 9-12 的基本分, 所以先想辦法讓自己基本格式不要錯, 等有多餘時間再來精進即可。題庫部分可以在書局翻閱歷屆警察的公文考題, 參考擬答練習把內容生出來。大概考前一個月, 一天練習一篇就可以了。

## 2). 英文

英文也是只有利用每個禮拜三上阿摩練習, 完全吃老本。並不建議花太多時間準備英文, 但如果狠不下心用一條龍的方式猜題, 或覺得自己的英文尚可, 可以每周固定花一點點時間做題目培養語感、熟悉題型、練習看字速度就好。畢竟英文沒什麼範圍, 只求不要失常就好。

## 3). 法學知識(憲法、法學緒論)

阿摩

志光出版 林強-憲法概要(104年 橘書皮)

憲法部分, 為了省錢, 我的憲法是用男友以前買函授時的書, (書局賣的跟補習班應該差不多)。我從第三個月開始讀, 讀法是整本書分成 4-5 個禮拜, 每個禮拜照表完成進度並用電腦打字做筆記, 整理出大約 9 頁的憲法重點, 考試前一兩天只看這 9 頁。第三個月的每個禮拜三上阿摩做練習題, 並確實把錯題搞懂。

憲法是相對有範圍的, 一本自己讀得慣的書再搭配多做選擇題, 很快可以抓到重要考點。所以法學知識我會建議先從憲法讀起, 先把 50% 的分數拿到。題目常出現的釋憲建議花時間看過有印象, 最後一兩個禮拜讀不下書時可上網找找當年度新的大法官釋字, 有時就這麼一題考出來, 2 分就拿到了。

*有興趣的同學我可以提供我的憲法筆記, 但是!一定要強調!! 這份資料只是我一人憑藉自己的理解整理出的筆記, 僅供參考, 因為我沒補習, 沒有老師可以求證內容的正確性, 所以不能保證筆記絕對正確, 請要索取的同學三思。拿到後也最好要自己讀過思考過, 當個對自己負責的考生。或也可以只參考大標題再自行整理更好!*

法緒部分，朋友借我 5 公分厚的補習班用書我只翻了兩次就徹底放棄，因為法緒真的太繁雜了，也不夠時間搞懂每個主題，所以最後只在每周三上阿摩做考古題，持續三個月的時間，每次都很痛苦的做完 50 題再檢討。最後一個月檢討錯題時，常見的題型我有把摩友整理的重點抓印出來，並在考試前只看那份資料，算是從題目去記憶，學多少是多少，因為範圍真的太廣了。

#### 4)體測(跳遠、800M/1200M 跑走)

練習部分是我與男友討論與自己摸索的心得，若是完全沒有運動基礎的考生，應該要尋求更專業的教練或跑者的建議。練習過程中一旦受傷，絕對會影響整個練習計畫甚至考試結果，所以必須謹慎。以下我的方法只供參考，未必適合所有考生。

警察 8/20 筆試放榜後，我拖到 9 月初才開始練體測，原以為憑著自己以前大學的體能，800M 要跑 4 分 40 秒很簡單，結果接連測了兩三次，秒數都落在 5 分 26 秒左右很是錯愕，這時候才有危機意識。所以警察體測達標前我幾乎每天都去師大公館的操場練跑(離家近)，但極少跑步或運動的考生，一開始可能不適合每天跑，可以先嘗試練 2 休 1。

我的暖身動作很少拉筋，因為每次拉筋完都會覺得肌肉無力，所以只會簡單活動筋骨，例如抬膝、手肘繞圈、轉動腳踝&腰部，若天氣冷就會活動久一點避免抽筋。也有人習慣先慢跑一圈，所以暖身動作是因人而異。

暖身後我就會直接跑 2 圈測秒數，不能達標的考生，建議一開始練習時每周測一次秒數就好，等跑進標準內才開始每次跑都測秒，因為秒數的進步需要時間與次數累積，不會只練習一兩次就達標，每次都測秒卻都沒進標準只會更焦慮。

前 2 周練習時，跑完 2 圈後我習慣慢走半圈到 1 圈，再接著慢跑 3 圈培養肌耐力。持續 1 周後，我的成績就進步到 4 分 42 秒，而考試當天我的成績是 3 分 50 秒。

這樣的進步主要是因為持續練跑，我們的身體會記憶，隨著練習次數與跑步長度的增加，肌耐力、心肺能力會越來越好，所以警察體測的考生每次跑步請一定要堅持跑完規定的 800M(即使已經知道不會達標也一樣)，這是為了讓身體習慣 800M 的長度。

除了持續練習，我在家也會做簡單的軀幹訓練與核心運動。我是參考這篇文章，照做之後的確在跑步時身體變比較穩定、也不會左右搖擺的晃動。

<https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=97804&subtitle=%25E3%2580%2590%25E6%259B%25B8%25E6%2591%2598%25E3%2580%2591%25E3%2580%258A%25E8%25B7%2591%25E6%25AD%25A5%25E8%25A8%2593%25E7%25B7%25B4%25E7%259A%2584%25E7%25A7%2591%25E5%25AD%25B8%25E3%2580%258B%25E8%25B7%2591%25E8%2580%2585%25E5%25BF%2585%25E5%25AD%25B8%25E7%259A%2584%25E8%25BB%2580%25E5%25B9%25B9%25E8%25A8%2593%25E7%25B7%25B4>

在配速方面，警察體測一開始我給自己的目標就是要練到能在 4 分內跑完，幸運的在練跑時遇到一位鐵特的考生，他的建議是 1 圈控制跑在 2 分鐘(30 秒跑 100 公尺)，寧可慢 1 秒也不要快 1 秒，不然到了第 2 圈會沒力衝。

我覺得非常有道理，但我實際照做的結果是第 2 圈仍然會跑不只 2 分鐘，現在想來可能是因為當時的肌耐力跟心肺都還不夠好。所以我當時就改變練習策略：第 1 圈要跑在 1 分 40 秒內，這樣第 2 圈就有充足的 2 分 20 秒時間讓我在 4 分鐘內跑完。

值得一提的是，每次跑步完一定要確實收操、拉筋，膝蓋痠痛的人則要冰敷。收操是為了讓身體肌肉放鬆休息，並為下次跑步做準備，初期運動時我的收操時間將近 1 小時，就是為了避免太久沒運動而突然運動造成傷害。

還有考試沒有兩備方案，即使下大雨還是可能如期舉行，所以各種天氣狀況考生最好都要有跑過，但仍然要注意不要受傷與感冒，公館校區的操場內側跑道很容易積水，我在飄雨又積水的情況下跑步，秒數會多 10 秒左右。

跳遠部分我只跳了 148cm，也沒有任何訣竅，只是每天都會跳 1-2 次而已，所以就只好提供任何跳遠建議給大家。但考試時是先在中正堂內測跳遠，再測 800M，跳遠有過才會測 800M，所以平常練習時可以依照考試流程，先練跳遠再練跑步

警察體測後、監所筆試放榜前我完全中斷跑步，並且幾乎一天一杯飲料，導致我在練跑監所體測時非常吃力，考生們請引以為戒 XD，飲食與體重真的是關鍵。

監所筆試放榜我才又後開始練跑，用與警察相同的練習方式，只從 6 分 58 秒進步到 6 分 17 秒就停滯了，離標準太接近會很冒險。後來考前最後一次練習，有位貴人奶奶(她說她年輕時跑太平山跑了第 8 名)指導了我的跑姿，我靠調整整跑步姿勢直接進步到 6 分 04 秒!!

秒數分配方面，我的目標是第 1 圈要在 1 分 50 秒內跑完，第 2 圈與第 3 圈都是控制在 2 分鐘內跑完，這個方式就比較接近當時鐵特考生給我的建議(每圈跑 2 分鐘)。而考試當天我的完賽成績剛好是 6 分鐘。

監所體測規定是 1200M 跑 6 分 20 秒，整體難度比警察難了一點點，多跑一圈也需要更好的肌耐力與心肺，若要省力的跑，請把握一個原則-前腳掌著地，建議到 Youtube 搜尋“關鍵跑姿”，會有相當多的教學。