

# 5

TAIWAN  
LABOR  
QUARTERLY



人物好誌



## 全心投入

# 用熱情「自造」金牌人生 姚嘉昇 不懈怠的選手路

採訪撰文 楊毓馨



今(104)年8月中旬，巴西聖保羅舉辦第43屆國際技能競賽，在工業電子類，共有24個國家的選手角逐競爭，歷經四天的賽程，臺灣的選手在最終戰「錯誤檢修與量測」中，扳回前一天因緊張而產生的失誤，拿下工業電子類的金牌，與日本齊列第一。此位選手，即是21歲來自彰化的姚嘉昇。

即將升上臺灣科技大學三年級的姚嘉昇，因父親從事電機管理工作，自幼稚園開始，就有機會接觸如：電表、螺絲起子、尖嘴鉗、虎頭鉗等工具，當其他小孩把玩機器人、模型汽車，他則把這些電工器具當玩具，偶爾客串小幫手協助拆、裝家電。也因三位姐姐都就讀科技大學的關係，「耳濡目染」下，姚嘉昇比同齡孩子在更早的時候，就在思考自己未來的方向。

## 小電工動手造夢 為自己爭取參賽門票

國中時因評估自己數理表現較好，儘管成績足夠錄取彰化高中，姚嘉昇選擇順從自己的興趣，申請彰師附工電子科。喜歡進行軟體設計的他，彰工時期會設計些俄羅斯方塊等趣味性的小遊戲，同時享受實際動手操作的成就感，能「手腦並用」的電子科，對他說來再「順手」不過。因此當入學時知道科內老師帶學生參加競賽屢獲佳績，很想「動手」參與的他，即積極爭取機會。

高二時他與 3、5 位同學常利用課餘時間互相評比，接受林全財主任與蔡文欽老師細心且嚴格的指導，面對許多同學因無法承受壓力而打退堂鼓，姚嘉昇則是轉換心境當成進化自己的課題。也許是這份比其他同學更多的執著，姚嘉昇相繼在高二獲得校內技藝競賽工業電



子的第 1 名與數位電子的第 1 名，101 學年度全國高級中等學校工業類科學生技藝競賽工業電子職種，獲得金手獎第 1 名，並藉由技優推甄，順利進入臺灣科技大學電子工程系，在第 43 屆全國技能競賽獲得電子（工業電子）職類金牌，並取得國手選拔資格。

## 正向面對挫折 讓錯誤為明日照路

即便對電子擁有極大熱情與興趣，姚嘉昇在進行國手訓練時，因初期尚未適應臺科大的培訓方式，產生自我懷疑。在每天長達 12 小時的密集訓練裡，常因模擬賽時誤解英文題目，或是處理細節不夠完善，被求好心切的老師與學長「指教」盲點而感到挫折，但想到自己從高中到現在的堅持，轉念安慰自己「在訓練期間能被挑出這麼多毛病，總比在國際賽事上被扣分好。」將這些指點與困難化為前進動力。



的時間，自行安排細項，掌握賽事節奏。雖在第三天應賽時，因緊張而在「組裝」項目上失誤，但仍用最快的時間回穩下來，用心仔細分析題目，在第四天最後一戰「錯誤檢修與量測」中，拉回分數與日本並列第一。因此不難想像，當這位年輕選手高舉著中華台北會旗，在閉幕與頒獎典禮上，接受金牌表揚那一刻，內心的激動。

## 金牌國手成績單 轉身傳承助新力

為有充分時間專心訓練，當時正值大二的姚嘉昇，只修習與競賽相關的專業學分（如：電子學、電路學等）。一星期僅有 10 小時與好友、同學一起上課的時間，成為姚嘉昇排解練賽孤獨感的出口。在外人看來，學科表現優異、獲獎無數、順利升學的「人生勝利組」，其實背後是無數小時不斷演練的實力堆積，在別人休息時，他捨棄玩樂時間，專注在自己的選擇上，成為站上國際舞台的新星。

面對競爭激烈的國際技能競賽，因知道自己在模擬賽時常因誤解題目而表現不佳，為求謹慎，從第一天的賽事「硬體電路設計」開始，只要一有疑惑，即會主動詢問裁判直到自己完全理解為止。同時，姚嘉昇會依照老師在賽前規劃好

在為自己的國手之路交出一張漂亮的成績單後，姚嘉昇半輕鬆表示終於可以過回單純的學生生活。從國手「退休」轉變為傳承者的角色，感謝一路受到老師與歷屆國手學長的指導與鼓勵，他也將承襲臺科大林淵翔裁判長、彰工林全財主任與蔡文欽老師給予的指點，成為新力選手背後「推一把」的助力，提供經驗傳承，再為臺灣取得好成績。

接下來，姚嘉昇除將在實驗室與指導教授進行生醫電子領域的嵌入式系統與穿戴式裝置研究，也計畫與同學組隊參加商業競賽。未來更希望在拿到學士及完成碩士學位後，串聯跨領域（如：機械、化工、平面設計等）的優異國手們，組成最強的創業團隊，繼續交出人生精采的成績單。🌀



第 43 屆  
國際技能競賽  
金牌得獎選手

門窗木工職類

# 教授、校長之子卻 獨鍾木工

## 相信自己 朝目標邁進的 蘇學羿

採訪撰文 高永謀



被譽為「技能界奧林匹克」的國際技能競賽（World Skills Competition），已在 104 年 8 月中旬，於巴西聖保羅舉辦第 43 屆盛會；在電子、門窗木工、服裝設計、西餐烹飪與冷凍空調等職類項目，台灣選手勇奪 5 面金牌、7 面銀牌、4 面銅牌，及 18 個優勝獎，創下歷屆最佳成績。

奪得國際技能競賽職類金牌獎的蘇學羿，甫從嘉義高工畢業，並獲保送台灣科技大學。蘇學羿的父親為嘉義大學教授，任教於木質材料與設計系，母親則是嘉義市蘭潭國小的校長；雖出生



於教育世家，但他自幼便不愛讀書，在耳濡目染與父親的啟蒙下，對木工情有獨鍾。

「從小到大，我父母皆採開明教育，以鼓勵取代責備，未曾給予任何壓力；在就讀嘉義高工後，他們更是我鑽研木工技藝的強力後盾。蘇學羿感激父母無怨無悔的支持，更靦腆地說，他從國小到國中，學業成績一直位於班上後半段，但父母並未強迫他參加補習；國中畢業時，他毫不猶豫地選擇技職體系，父母不僅不阻擋，更全力奧援。

## 放學後自動留校練習

蘇學羿直言，因為他對電子、機械等科目，並無濃郁的興趣；因此，在升學考試時，以嘉義高工裝潢技術科為第一志願，希望升上高職後，可繼續鑽研木工工藝。如願考進第一志願後，蘇學羿彷彿如魚得水，當其他同學放學後，他還留在嘉義高工的實習工廠練習，幾

乎天天早出晚歸，但他卻從不喊累，反而甘之如飴。

在嘉義高工裝潢技術科，蘇學羿充分蘗露木工天分，學業成績一直名列前茅，更獲推薦參加全國技能競賽，並先後獲得傢俱木工職類第2名，與門窗木工職類第1名，取得進軍國際技能競賽的入場券。

為了在全國技能競賽獲得好成績，蘇學羿更加勤奮練習，卻也付出慘痛代價。在全國技能競賽門窗木工職類分區賽的前一周，他因為持續練習，導致專注力略為下降，在練習時，不慎被刀具割斷了左手食指的神經。

受傷後，學校老師顧慮蘇學羿的傷勢，力勸他放棄比賽，畢竟「留得青山在、不怕沒柴燒」；但他不願讓先前的辛勤努力，就此付諸流水，毅然決定負傷參賽。最後，他憑著過人的技藝與毅力，成功通過分區賽的挑戰，更接續奪下全國技能競賽冠軍、國際技能競賽。如今，他的左手食雖然活動自如，因為神經被截斷，感覺略為遲緩，但已無大礙。

## 訓練過程比得獎重要

取得國際技能競賽參賽權後，蘇學羿效法先前參賽的前輩，毅然休學1年，前往台南市官田區國家職訓中心，接受



專業教師指導。雖然家住嘉義縣，距離官田區並不遠，他仍決定入住；在國家職訓中心裡，他天天從早上 8 點刻苦練習，一直到晚上 9 點，才返回宿舍歇息，即使是周末、周日、國定假日，依然練習不輟，僅在春節、端午節、中秋節等重大節日，才返家省親。

日以繼夜、幾無一天間斷的練習，連熱愛木工技藝的蘇學羿，有時也不免感到疲倦、辛苦，但為了追求遠大的目標與榮譽，仍咬牙繼續埋頭苦練，從未有中途而廢的念頭。他透露，在集訓的 1 年中，花最多時間、精力克服的，並非高難度的木工技藝，而是龐大且如影隨形的精神壓力。

然而，無論參加大小競賽，比賽時皆頗為緊張的蘇學羿，遠渡重洋到巴西參加國際技能競賽，出賽時卻毫不緊張。

面對來自其他 22 個國家的對手，他仍從容不迫地完成作品，雖然比賽中途遭遇些許麻煩，但他穩紮穩打，未讓麻煩擴大，快速回復常軌，並拿下夢寐以求的冠軍。

「當我完成作品時，心情頗為篤定，因為幾乎沒有失誤，應可名列前茅。」蘇學羿回憶道，其他國家選手實力皆頗為堅強，但他經過整整 1 年的集訓，縱使強敵環伺，依然毫無恐懼；最後，他有驚無險地奪下冠軍，第 2 名則由 4 個國家的選手並列，足見競爭之激烈。

蘇學羿建議有志投身全國、國際技能競賽的技職體系學生，無論參加任何競賽，都應該堅持到底，不可半途而廢；而他參加多次競賽，最大的收穫是在訓練過程中，所學到的寶貴知識、經驗，讓自己對未來職涯充滿信心、希望，至於獎牌、獎金，皆是次要的！🎯





用堅定無比的信念

# 拚出國際金牌

## 勇敢追求 不斷挑戰的 阮培皓

採訪撰文 蔡佩吟



今年才 21 歲的阮培皓，在 8 月中甫落幕的國際技能競賽中獲得金牌殊榮，國中時期的他曾歷經叛逆期，讓師長、父母相當頭痛，然而在發掘到自己真正的興趣，以及師長、父母的鼓勵與支持之下，如今他以堅定的信念、純熟的技術，為我國拚下冷凍空調職類第一面國際金牌。

### 從小耳濡目染 確立志向便勇往直前

踏上冷凍空調這條路，培皓受父親影響很深，由於父親同樣從事冷凍空調事業，讓他在國中就開始接觸此一領域，也從父親及其他師傅那兒學到不少技術，這

一學也學出了興趣，加上對讀書不是那麼在行，讓他在思考後，確立自己將跟隨著父親的腳步。

進入南港高工冷凍科就讀的第一年，培皓看到學長在加拿大競賽中為我國贏得一面銅牌，讓他開始對成為國手這個目標有了憧憬，也將這份憧憬付諸行動。這時期的培皓，遇見了人生中的啓蒙恩師——林謙育主任，林主任看見了培皓的潛能，鼓勵他精進技能，也點出他在個性上的缺點，而這樣的改變，讓培皓在 101 年獲得了全國技能競賽第 1 名，以及國手選拔賽之備取國手資格。

然而這樣優秀的成績，並沒有讓他就此停下腳步，反而進一步去思索如何在下一屆國手選拔賽中贏得正取名額。由於國際技能競賽有年齡上的限制，讓培皓陷入繼續念書與爭取國手資格的抉擇中，「參賽的機會只剩這一次，只要再努力一點，我是有這個機會為國爭光的」，因著這份心念，剛保送進大學的培皓毅然決然休學，專心準備國手選拔賽，之後再加上師長的栽培、父母的支持，最後終於順利取得代表我國參加國際技能競賽的資格。

## 過程一波三折 目標明確 而無所畏懼

在獲得國手資格後，培皓面臨接踵



而來的挑戰，除了技術上的訓練外，他還要進行「減重計畫」，原來是當初在比完全國技能競賽後，他的體重飆升 3、40 公斤，而在今年初赴中國的友誼賽中慘敗，讓他發現體態攸關比賽時的靈活度，而比賽過程中分秒必爭，因此下定決心減重。培皓表示，其實因為沒日沒夜的練習導致食慾降低，加上適度的運動，減重 30 公斤不是難事。

然而在這樣破釜沉舟的訓練之下，培皓卻在比賽前 40 天發生了嚴重意外，右手中指被劃破長達 4 公分的傷口，醫生表示至少需要 6 個星期的恢復期，而前 20 天還必須停止訓練。這對培皓來說無疑是致命傷害，但也由於這個意外，讓他有機會停下如機械般的訓練，靜下心來思考從前的錯誤該如何修正；也在這段沉寂的過程中，更確信自己是多麼熱切地想把握這個為國爭光、光宗耀祖的機會。





## 未來精益求精 以一己之力回饋業界

在獲獎的喜悅之後，培皓最要感謝三個人，一位是從高中一路帶著他成長的林謙育主任、一位是在比賽過程中傳授他許多進階技巧與國際經驗的卓清松裁判長，最後一位則是翻譯，對冷凍空調一竅不通的他，為了能讓選手和外國裁判準確溝通，特地準備了厚厚一疊專有名詞資料，避免讓選手在比賽過程中浪費寶貴時間。

幸運的是，這次的意外沒有造成不可彌補的遺憾，但在比賽當下，卻仍需面對各種難以預測的壓力。比賽分成四天，一共只有 20 小時的時間，讓選手只能靠著平日練習的反射動作應對。而在前三天比賽告一段落時，教練粗估名次大約落在 4-5 名，這對認為「既然參賽了就要得到冠軍」的培皓是一大打擊，好在林主任向他勉勵：「前三天的落後不代表最後的失敗」，讓他重拾希望，在最後一天僅有 4 小時「空調機故障排除」項目中，以清楚的思緒拿到將近滿分的成績。

由於教練預測獲獎無望，讓團隊皆相當沮喪，因此，當培皓的姓名及我國名稱被念出時，所有人的興奮之情難以言喻，更遑論在揭曉銅牌、銀牌，到最後得知自己總算為國家爭取到金牌時，那無法控制的激動情緒以及潰堤的淚水。

獲得國際技能競賽金牌，讓培皓完成了人生中的短期目標，而在未來，他希望能先重返大學，補足目前學術上的缺乏，他相信學術的補強能讓實作技能有更突破的精進；而再進一步，則是以自己在冷凍空調上的專業技術，為業界盡上一己之力，在為國爭光之後，也讓此一專業更受人重視，甚至在未來發展出更多的可能。☺



第 43 屆  
國際技能競賽  
金牌得獎選手

西餐烹飪類

# 用謙虛的心 一步步邁向 國際金牌

## 掌握態度 不斷累積實力的 顧勝偉

採訪撰文 蔡佩吟



小時候父親因病去世、來自單親家庭，又是家中唯一男人的顧勝偉，從小就告訴自己要擔起照顧母親、姊妹的責任。國中時期的他不愛念書、對未來沒有方向，憑著對烹飪些微的興趣，以及覺得「做西餐的男生很帥」的誘因，踏入餐飲業；而在博大精深的烹飪世界裡，勝偉不斷從挫折中學習、持續成長，在第 43 屆國際技能競賽中打敗眾多西方選手，為我國摘下 28 年來第一面西餐烹飪職類金牌。



## 誤打誤撞 一頭栽進西餐烹飪世界

高中時期的勝偉，在家人的鼓勵下，進入中山工商餐飲科就讀，然而一開始他並未找到自己的人生方向，直到有一次放學，他經過西餐教室，看到一群人下了課還留下來拚命練習的場景，讓他因此愛上了那個廚房，也愛上了西餐。勝偉與西餐的緣分就此展開，隨著進入高雄餐旅大學，他更是見識到西餐的千變萬化，於是便一頭栽進西餐烹飪的世界裡。

在學習過程中，勝偉秉持著「謙虛」兩字不斷學習，一心只想著「如何做出讓自己滿意的菜色」，當結果不如預期時，他不怨天尤人、不垂頭喪氣，而是向老師、學長姐、同學詢問，統整大家的意見再做修正。這樣的由做中學、學中做，讓勝偉的實力不斷精進，然而他並不沉溺於當下眾人的讚美與成就，而是告訴自己唯有繼續學習，才能創造更卓越的可能。

## 失誤接二連三 拋開壓力一舉奪冠

進入高雄餐旅大學的勝偉，跟著陳寬定老師學習製作西餐，在入選為國手、準備參加國際技能競賽訓練的這段期間，除了必須承受一個人練習時的寂寞，壓力的累積也使他每天要到半夜三、四點才能入睡，隔天進廚房時，也會因為想要在比賽中得到好成績的壓力，讓他覺得每天的練習絲毫沒有任何進展。在這樣龐大的挫折之下，所幸有指導老師、歷屆國手學長、家人們在一旁陪伴，不論是給予技術上的指導或是精神上的支持，都讓勝偉能用更堅定的心撐過這段相當辛苦的日子。

在為期四天的比賽中，勝偉在前兩天因為過於追求完美，以及比賽當下才能揭曉的神秘食材，讓他忽略了時間掌控的重要性、更導致他頻頻失誤，成績明顯落後。在第二天比賽結束時的檢討會中，陳寬定老師提醒他說：「練習時明明可以做得很好，為什麼比賽一直失誤？」讓勝偉壓力大到一個人躲到廁所發洩，而在發洩完他靜下心來只告訴自己：「這是我的舞台，我不需要去在意別人的眼光，只需要把自己練習時的成果完整地呈現出來，享受那個當下、享受我的舞台。」



這樣的轉念，讓勝偉在最後一天，靠著自己最不擅長的甜點贏得評審一致好評、拉高了平均成績、也在最後反敗為勝。然而勝偉回憶，在頒獎的當下他並沒有十足的把握，坐在台下的他，一方面對自己相當自信、相信自己可以為國爭光；一方面卻也怕萬一沒有得獎，便辜負了這麼多人的支持與付出。而從公布前三名的那一刻、到公布第三名、第二名時，再到金牌紮紮實實地掛在他的脖子上，勝偉形容那是腦筋一片空白、無法思考了。直到頒完獎回到台下，他才意識到指導老師們邊流著淚邊抱著他，此時勝偉想到的，依舊不是自己的榮耀，而是總算沒有讓老師的辛苦白費、以及所有支持他的人失望了！

## 在成功的路上 態度決定高度

回想起比賽前的那段日子，不管是生理還是心靈上都倍感壓力，而一路走來，勝偉要感謝的人太多了。對於陳寬定老師嚴格的訓練，以及付出的時間、金錢、心力，勝偉一直銘記在心，甚至表示自己的辛苦遠不及老師付出的多。也要感謝翻譯老師李怡君，不論是練習過程、或是比賽會場的一切資訊及溝通，讓身處異地的勝偉，完全不會因為語言不通而造成比賽上的阻礙。



曾經對自己的未來感到茫然失措，勝偉想鼓勵和他年輕時一樣的孩子：「不管做任何事千萬不要忘記『態度』，就算是雞毛蒜皮的小事，也要盡最大的努力去完成；並且在面對每一次的機會時都不要輕易放棄，就算你可能不知道你現在在幹嘛，起碼你知道自己正在成長，最終的成功也正是因為這些小事情的累積。」

而在西餐烹飪上已經獲得非凡成就的勝偉，仍舊認為自己尚有不足的地方，他沒有忘記當初剛進入西餐烹飪這行時，不斷從錯誤中學習，並對這樣的過程感到樂此不疲；因此，勝偉在未來也將繼續以這顆「謙虛」的心不斷強化自己，希望能藉此開創自己的事業、給家人更好的生活；除此之外，也希望能夠自己所學與經驗傳承下去，讓台灣在西餐烹飪上的技術，在這面金牌之後，可以持續在國際舞台上發光發熱。☺



第 43 屆  
國際技能競賽  
金牌得獎選手

服裝創作類



# 奮戰 7 年美夢成真

陳詩婷 朝夢想不斷邁進

採訪撰文 高永謀



為台灣奪得第 43 屆國際技能競賽服裝創作職類金牌的陳詩婷，堪稱奮鬥不懈、苦盡甘來的最佳典範。此次參賽，雖是陳詩婷首次獲選為國手，卻是所有國手年紀最長者，只比參賽年齡限制的上限小 4 天，亦將是最後一次參賽；但皇天不負苦心人，她終於圓夢榮歸。

目前就讀實踐大學服飾設計與經營學系 4 年級的陳詩婷，國小、國中皆頗為平凡，考進嘉義家職服裝科

後，才逐漸對服裝設計產生興趣，並決定以此為終生志業。就讀嘉義高職時，有位同班同學參加國際技能競賽，榮獲服裝創作職類金牌，返校後常被詢問集訓、比賽的情況，躍居校園風雲人物，讓她心嚮往之，並相信「有為者亦若是」。

## 見賢思齊 立志揚威國際

「這位獲獎的同學一談起集訓、比賽過程，總是神采飛揚，她還在國際技能競賽中，認識了許多外國朋友。」陳詩婷感性地說，原本因國中課業成績不佳，被迫選擇報考、就讀高職，胸無大志、隨波逐流；在同學奪牌後，激發她的熱情與鬥志，發願在服裝設計領域，闖出屬於自己的一片天。

陳詩婷在設定人生目標後，學習態度亦隨之丕變，不僅上課時認真學習，放學回家後，仍不斷練習、複習，生活相當充實而緊湊，服裝設計實力亦快速提升。因為過人的努力與堅持，從高職到大學，她屢屢獲選為選手，先後參加過第40屆、第42屆與第44屆全國技能競賽。

不過，從高職1年級到大學3年級，整整6年的時間，陳詩婷雖然在全國技能競賽成績斐然，但卻遲遲無法當上國手；但她從不言放棄，終於在大學4年級，

得以挺進國際技能競賽，並在國際舞台上為台灣爭光，揚威巴西聖保羅。

不像其他奪牌選手，在第1次或第2次挑戰，便取得國際技能競賽國手資格，甚至立即金牌加身；陳詩婷歷經7年的奮戰，終於摘下勝利桂冠，不讓學生時代留下遺憾。過程中，她亦曾深感挫折，也曾面對親友的不解，但從未徬徨、猶豫，而其堅持、努力，終於開花結果。

## 休學1年 日以繼夜苦練

「最沮喪的時刻，應是前2次國手選拔落選時；與雖然刻苦練習，已練習到疲憊至極，但成品卻慘遭老師嫌棄，還挨上一頓教訓，被批評技術不進反退。但我仍鼓舞自己，不可輕言放棄。」陳詩婷不諱言，眾人只看到國際技能競賽







得牌選手的台前風光，卻看不見其背後的辛苦，例如她也常在練習時，不小心被剪刀傷到手，但受傷後總是立即包紮，接著繼續練習。

獲選國手時，即使大學畢業在即，但陳詩婷依然毅然休學1年，回到母校嘉義家職集訓，幾乎天天從早練習到晚，幾乎沒有任何休閒娛樂。雖然得比大學同學晚1年畢業，但她並不以此為憾，更深信龐大的付出換來的，不僅是獎牌、獎金，還有自信心與過人的技藝。

家住嘉義縣民雄鄉的陳詩婷，到嘉義家職進行集訓，優點在於不必重新適應環境，每天還可回家休息、就寢，家人的大力支持，更讓她無後顧之憂，可專心一志的練習。因此，參加國內比賽總是緊張萬分的她，在國際技能競賽出賽時，情緒一直平靜無波，終於展現經7年淬煉的實力，在25個國家的參賽選手中脫穎而出，奪得夢寐以求的冠軍。

## 破釜沉舟 終於奪下桂冠

「國際技能競賽設有年齡限制，第43屆參賽者的年齡上限，為出生日不得早於1993年1月1日，而我出生於該年的1月5日；倘若此次失利，已無再次挑戰的機會。」陳詩婷靦腆地說，參加國際技能競賽的台灣選手，大多數為高

職生，僅有她已屆大學畢業；於是，她抱持破釜沉舟的決心參賽，練習、比賽無不全力以赴。

國際技能競賽結束後，陳詩婷亦返回實踐大學高雄校區復學，完成大學最後1年的學業。在畢業後，她將立即投身服飾業，希望可發揮才華與所學，盡個人一分心力；不過，她想從事的並非服裝設計師，而是打版師。

「與服裝設計師相較，打版師屬於幕後的職位，但對技術要求更高。」陳詩婷建議後進，服飾產業相當寬廣，但並非人人都適合從事服裝設計師，打版師亦是一條康莊大道，相當值得投入。☉

