

## 練技也練心 商務軟體設計職類金牌呂治寬

在家人的支持與師長的鼓勵下，商務軟體設計職類國手呂治寬重拾兒時的興趣，全心沉浸於程式的世界。他不只撫平自我懷疑、找到開啟心門的鑰匙，也成為技能競賽賽場上的常勝軍，在亞洲技能競賽（以下簡稱亞洲賽）成功鍍金，繼續備戰國際賽的進階殿堂。



### 在人生卡關期，想起寫程式的快樂

回顧走上商務軟體設計職類的起點，呂治寬表示，家人沒有類似的背景，在國小時曾短暫接觸過 JAVA 語言，當時僅透過擴充功能讓遊戲功能更加豐富、還不知道寫程式可以做什麼，後來因為校園內發生一些事情、導致心理疾病，儘管後續轉換環境後一度緩解，但仍時不時深陷情緒泥沼。國中一年級在醫院與學校諮商中度過，即便輔導老師建議他嘗試自學，還是找不到未來的方向，直到他母親也重提幼時的興趣，才讓他想起當年寫程式的快樂。

呂治寬說，當時抱持著「反正已經沒有什麼好失去」的想法，不管成功與否，至少能學到一些新東西。於是，他開始去學習程式，逐漸發現自己很喜歡這種「從零開始，可能寫出一些東西，然後看到它跑起來」的成就感，後來上網查到技能競賽相關資訊，便萌生挑戰的想法。

### 找到歸屬與目標，向技能之路前進

在當時國中輔導老師的協助下，呂治寬加入了新北市立新北高級工業職業學校

（以下簡稱新北高工）的青少年組培訓團隊，認識其他商務軟體設計職類的選手，在練習的過程中，逐漸確認興趣。他說，商務軟體設計職類比較像是大方向的整合與規劃，在比完第 51 屆全國技能競賽（以下簡稱全國賽）青少年組之後，心中已經確定方向，想要持續在商務軟體設計職類鑽研。

呂治寬不僅拿下第 51 屆全國賽青少年組、第 53 屆青年組商務軟體設計職類金牌，還在第 52 屆全國賽青少年組獲得網頁技術職類金牌、第 54 屆全國賽青年組行動應用開發職類拿下銀牌。談起跨職類的挑戰，他說，這些職類都有共同的技術存在，彼此相輔相成，學習其他領域的專業可以刺激不同想法，再回頭檢視原本的作品時也會產生新的思維。

雖然是競賽常勝軍，但呂治寬並不是一直都很有自信，因為在練習的過程中遇到非常多厲害的學長，感受到自己的不足，甚至產生自我懷疑，總覺得自己的成果像是一路「剛剛好」走到這裡，而不是完全建立在實力之上。也正是在這樣反覆



▲ 在訓練與競賽的過程中，有賴師長與夥伴們的關鍵支持，助呂治寬重新調整心態，應對亞洲賽挑戰。

懷疑與確認的過程中，他逐漸意識到，自己願意為這個職類長時間投入心力，並承擔隨之而來的壓力與責任。

### 在崩潰時刻被接住，成為心境轉捩點

他認為，在整個訓練與競賽過程中最大的困難，並非技術瓶頸，而是心理層面的壓力與自我懷疑，在高壓的競賽情境下，如何穩定地發揮實力，是從賽事中脫穎而出的關鍵。呂治寬坦言，曾在模擬賽中大幅失常，不僅成績不理想，心理狀態也全面崩潰，甚至出現身體不適的反應。這段經驗讓他深刻體會到，除了基本能力之外，面對複雜任務時的判斷力、在壓力下維持思考清晰的能力，以及能否在時間限制內做出取捨的決斷力，都是不可或缺的，如果缺乏心理素質，即使實作能力堅強，也很難在競賽中完整展現。

然而，也正是在這個階段，呂治寬得到技能競賽團隊帶來的關鍵支持，即使模擬賽成績不理想，團隊仍然耐心地陪他回顧整個比賽過程，試著找出心態開始崩

解的原因，並討論後續可以如何調整與協助。這種「沒有被放棄」的感受，成為他後來能夠穩定面對亞洲賽的重要轉捩點。

### 感謝親友與師長，轉換心態邁向國際

以與別人不同的學習路徑通往亞洲賽的金牌，他感謝一路包容與陪伴的父母；還有國中時期鼓勵並協助他參加技能競賽的輔導老師與班導；新北高工資訊科時期的科主任陳錫齡；訓練時培訓團隊裁判長許基文、指導老師曾彥，每一位提點過他的指導老師，都是他努力的標竿。此外還有國際技能競賽（以下簡稱國際賽）商務軟體設計領域的諸位國手，都是他心中最可靠的支柱，協助他度過訓練時的低潮。

在站上亞洲賽舞台後，呂治寬表示，他的心態已有明顯轉變，國際級賽事帶來的是一種全新的刺激與期待，即使清楚評分存在不確定性，內心也難免忐忑，但在比賽當下，他發現自己更專注於比賽本身，甚至享受整個過程。未來他準備以更成熟的心態與強烈的企圖心備戰國際賽。