

第 45 屆國際技能競賽

揉不斷的熱情 讓世界看見臺灣

麵包製作職類金牌 - 謝協益

採訪撰文/黃敏惠

自小就熱愛美食的謝協益，父親是汽車中古商，期待子女未來能當個體面的上班族，本身不喜歡讀書的他，國中畢業後就讀中山工商餐飲科，踏上技職之路，主攻烘焙麵包。會做這樣的選擇，除了是興趣使然，另一部分則是從小看到父母為了養育孩子，每天沒日沒夜地賺錢，無怨無悔不求任何回報，這些謝協益都看在眼裡。因此他一心想努力賺錢減輕家庭負擔，即早獨立自主。為了提升技能、汲取經驗，謝協益征戰全國大大小小比賽，高三即榮獲全國技能競賽麵包類冠軍，更於中國大陸重慶舉辦的「一帶一路國際技能大賽」，在烘培項目中以「青春」為主題，勇奪金牌。謝協益一路走來，有賴於家人、師長、國家均給予相當完善的資源，不斷地支持與鼓勵，讓他沒有後顧之憂，專注於練習和賽事，才能獲得第 45 屆國際技能競賽金牌殊榮肯定。



麵包製作職類金牌國手謝協益接受頒獎

付出不一定會成功 但不付出 一定不會成功

過去謝協益的家人對於餐飲業有著刻板印象，認為薪資不高、工作環境油膩又悶熱，曾苦勸他轉換學科，親子關係也一度轉為緊張。但謝協益認為對的事情就該堅持，事實上沒有一個產業是輕鬆的，雖然付出不一定會成功，但不付出，一定不會成功，而且要做，就要做到最好。謝協益為了興趣，積極

投入學習一技之長，在研習過程中，難免會遭遇到一些壓力，例如師傅求好心切的言語刺激、同儕間的競爭，或是參與競賽失利。再加上餐飲業屬於勞力密集的產業，不僅工作時數長，每天早出晚歸，更常常處在高壓狀態，承受著生心理的疲勞轟炸。

然而，謝協益擁有不服輸的個性，期間完全捨棄與同儕、家人陪伴相處的時間，他也學會自我調適，保持最佳的狀態，因此也培養出高抗壓性的選手特質，能全心投入精進技術，完成自己設定的目標。也因此父母被他的堅毅與耐力感動，轉為認同與支持，更鼓勵謝協益選擇國立高雄餐旅大學烘焙管理系就讀，爭取更多出國比賽機會，累積實力與經驗。謝協益在低潮時期，也曾質疑過自己的決定，幸好有家人的支持，他們向謝協益鼓勵：「人生沒有最好的決定，只有決定之後做到最好。」此段話將他慢慢地從低潮拉回，也領悟到這是成功的必經過程。

提早起跑擁有技術 與世界、社會快速接軌

國手的養成不單單是技術上的一面，態度更是決定成果重要的一部分。當同齡人還在玩樂時，謝協益則專注在提升專業技能上，他表示日後投入社會職場時，能快速與產業接軌，因此不管是研習或是國際競賽，謝協益都會積極的爭取與參與，把握機會增長見識及國際化。他表示進入國立高雄餐旅大學後，學到獨立解決與面對問題，創意與視野更加寬廣。108年5月他參加了在中國大陸

重慶舉辦的「一帶一路國際技能大賽」烘焙項目，擊敗法國、美國、俄羅斯、中國大陸、馬來西亞、澳門、東帝汶、南韓等國好手，摘下金牌，也為他自己贏得國手身分，代表臺灣出席有世界技能奧運之稱的國際技能競賽。

謝協益把握國際技能競賽出賽前的集訓時間，模擬比賽限定時間該完成的所有項目，不斷地練習與修正，成品則捐贈慈善機構的弱勢族群，分享他的好手藝。也許是上天的考驗，在本屆國際技能競賽現場突然宣布增加題目品項，也就是所謂的「神祕箱」，而題目內容 - 裸麥麵包卻是對於亞洲國家非常不利的品項，因為這種麵包僅流行於歐洲，在亞洲幾乎不會出現，因此謝協益在國內幾乎沒有接觸過，但身為世界級賽事選手，他擁有穩健的心理素質，冷靜思考如何運用各種平時所累積的技能去突破困境，這才完成比賽項目順利奪得金牌。謝協益特別感謝學校長期以來的支持，尤其是指導老師廖漢雄與陳豐昇不斷給予指導與鼓勵，扎實的技職教育提供他完整的訓練與信心，讓他順利捧回國際獎項，也讓世界看見臺灣。

扎實的訓練，是謝協益奪得金牌的重要基石，想藉由自身的經歷，勉勵未來想投身競賽的學弟妹，他表示：「雖然這是條非常長久的艱困日子，但既然已選擇，就不要放棄，專注地做到最好，不要認為自己的付出沒有收穫，不管結果如何，過程所遇到的點點滴滴，永遠是最寶貴的經驗。」