

用堅持把自己練到最好 「配管與暖氣」職類金牌李松諺

青年組金牌

Gold Medal

李松諺從國中接觸技能競賽、參加電氣裝配，拿下全國銀牌，在高職轉換職類之後，蟄伏訓練兩年，利用長時間練習與自我要求的累積，在配管與暖氣職類順利鍍金，這面金牌象徵的不只是他出眾的技術，更代表他對自己高標準的結果。



轉換跑道，重新挑戰自己

李松諺目前就讀於高雄市立高雄高級工業職業學校（以下簡稱雄工），回顧第一次接觸技能競賽，是在國中時期。當時因為對讀書學習沒興趣，在國中導師朱子昀的建議，以及輔導老師鄧偉晟的推薦下，他進入了技藝班，開始接觸電氣裝配領域。經過一段時間訓練後，他參加了第 54 屆全國技能競賽（以下簡稱全國賽），先拿下南區金牌、後取得全國銀牌，從此踏上技能競賽之路。

升上高中後，考量到電氣裝配進入青年組後需要接觸程式設計，加上學校當時剛好有配管與暖氣職類的選手培訓機會，在雄工電機科主任林進豐的推薦下，他決定轉換跑道。從電氣裝配跨到配管與暖氣，重新挑戰自己。雖然兩者是不同職類，但過去累積的訓練經驗，仍成為他踏上新賽道的重要基礎。

反覆淬鍊，只為做到更好

配管與暖氣職類主要考驗選手對各類管路系統，如銅管、PPR 塑膠管、鍍鋅鋼

管及不銹鋼管等的切割、彎曲、接合、銲接與安裝技術。選手必須在限時內依照藍圖，完成複雜的生活給排水、暖氣循環或氣體管路立體組合，除了講究施工精度，也考驗臨場應變能力。

在李松諺看來，電氣裝配和配管與暖氣雖屬不同職類，但都涉及管線相關技術，只是後者需要接觸更多種類的管材。過去參加技能競賽的經驗，讓他對競賽的評分方式與訓練模式已有一定掌握，因此轉換職類後，很快便能找到適合自己的訓練步調。更重要的是，過去參賽累積的經驗讓他培養出更好的抗壓性，知道應該如何調整自己，慢慢適應新的職類。

即便已有全國賽經驗，備賽期間的李松諺仍曾陷入低潮。他回憶，在比賽前一、兩個月，每每看到自己的成品，明明知道還可以做得更好，卻總是達不到自己心中的標準。有時候練習能夠做到，有時候卻又做不到，反覆的落差讓他不禁對自己心生疑慮：「為什麼我一直做不好？」

面對這樣的挫折，他沒有特別找人排解，也沒有暫時放下，而是選擇繼續練習。通常他會一個人待在訓練室裡，不斷反覆練習，試著把不足的地方做到更好。即使一直練習，有時候仍然達不到自己想要的程度，他還是選擇繼續面對、單獨反覆練習。對他來說，遇到問題，最直接的方法就是回到訓練本身。

李松諺從小對自己的要求就比較高，以銅管訓練為例，從分區賽結束到全國賽前，即使老師認為他的表現已經足夠了，但只要他仍然覺得「沒有到我想要的樣子」，他就會繼續練習。「堅持把事情做到最好」是他對自己的基本要求。

不怕失誤，在關鍵時刻穩住自己

轉換職類後，李松諺直到高二才正式報名配管與暖氣職類競賽，經過約兩年的訓練，第一次參加全國賽便拿下金牌。回顧這段歷程，他認為奪金關鍵在於「時間管理」與「抗壓性」。



▲ 面對時間與技術的雙重考驗，李松諺專注手上的每一道工序，一步步走向金牌。

他解釋，比賽時必須在有限時間內完成題目，如何分配時間、掌握施工進度，和技術本身同樣重要。而這次全國賽有一題最後只有一、兩名選手完成，許多人因為沒做完而沒有拿到分數。除了技術本身，比賽過程中也不可能完全避免失誤，他自己就曾經算錯管子，發現錯誤時一度很緊張。但他很快提醒自己要先冷靜下來，再想辦法修正問題。在他看來，抗壓性並不是完全不緊張，而是在發生錯誤、感受到時間壓力時，仍然能夠讓自己穩住，想辦法應對挑戰。

帶著支持與陪伴，邁向更大的舞台

一路走來，李松諺非常感謝開啟他技能競賽之路的國中班導師、輔導老師，以及轉換職類之後，不斷指導他的師長，還有勞動部勞動力發展署高屏澎東分署的黃柏穎、黃仲興老師鼎力協助。而家人的支持更是陪伴他長期訓練的重要力量。從國中開始，無論訓練地點多遠、時間多晚，家人總會接送他往返。有一次晚上9點結束練習，吃完飯、整理完已經快到午夜，家人仍然來接他，這些看似平常的陪伴，也讓他可以更心無旁騖地投入訓練。

從國中青少年組開始接觸技能競賽，到第一次在全國賽拿下銀牌，再到轉換職類後以「為自己添金」為目標，李松諺始終以高標準要求自己。對他而言，金牌並不是終點，下一個目標已經鎖定在明年的國手選拔，希望能繼續挑戰自己、站上國際技能競賽的舞台。