



選手的極限不被定義 第55屆全國技能競賽圓滿落幕

洪維珣 | 採訪撰文

「我的極限，不被定義」 選手展現無限潛能

台灣卓越技能持續閃耀！2025年第55屆全國技能競賽（以下簡稱全國賽）於7月16日至20日在台北南港展覽館隆重登場，吸引全國1,231位優秀選手同場競技，成為國內外關注的焦點，本屆賽事以「我的極限，不被定義」為主題，期許選手們勇於突破，展現台灣職人的技術能量。

在2024年的第47屆國際技能競賽中，台灣代表團以2金、3銀、10銅及28優勝的亮眼成績榮登世界第4名，總獎牌數與得牌率均創下近三屆最佳紀錄。這份榮耀並非偶

然，而是源自於勞動部每年舉辦的全國賽，不僅為國家培育具備世界競爭力的人才，也讓台灣在世界技能領域中持續發光。

鼓勵技職發展 成就台灣「護國群山」

競賽期間，除了選手揮灑汗水、激烈角逐，7月18日特別舉辦「贊助廠商感謝日」，由勞動部勞動力發展署長黃齡玉（以下簡稱黃署長）頒贈獎座，感謝近200家企業與單位投入命題支援與設備贊助，在背後支持技能競賽的進行。黃署長表示，全國賽不僅是選拔國際性技能競賽國手的重要平台，也是企業尋找與培育人才的關鍵舞台。2025年的比賽更具承先啟後意義，將選出代表台灣

出征2025亞洲技能競賽與2026國際技能競賽的優秀選手。

在7月20日圓滿閉幕的頒獎典禮上，總統賴清德（以下簡稱賴總統）親臨現場，肯定選手不懼挑戰、突破極限的精神。賴總統表示，台灣能躍升世界第21大經濟體，關鍵就在專業技術人才，技職人才為國家競爭力的根本，政府持續擴大投資技職教育，全面厚植產業實力，期許各行各業人才茁壯，成為「護國群山」，同時勉勵選手把握機會、捍衛主場、全力以赴，把最好成績留在台灣。

勞動部長洪申翰也說，不論是否奪牌，參賽本身就是勝利，投入技能領域將為未來職涯與社會創造巨大價值。勞動部每年舉辦技能競賽，目的在於發掘與培育技術人才，未來也將致力提升技職人才的就業待遇與勞動條件，真正實現技能價值的被尊重與被肯定。

再創佳績 各分署展現訓練成果

在此次比賽中，勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署（以下簡稱北分署）共培訓58位選手，參與18項職類，最終勇奪3金、7銀、5銅共15面獎牌。北分署表示，這次經歷對青年選手而言，是鍛鍊自我的重要契機，有助於未來在職涯道路上取得更大成就，唯有勇於嘗試、持續精進，方能直面更多元的未來挑戰。

勞動部勞動力發展署中彰投分署（以下簡稱中分署）這次共角逐29項職類，成績亮眼，奪14金、10銀、13銅及20項優勝。其中，機器人系統整合與模具職類包辦金銀雙料，工業4.0與外觀模型創作更囊括前三名。分署長劉秀貞指出，中分署持續更新設備與師資，自2022年起打造智慧製造場域

與機器人整合教室，結合工業手臂應用與機電課程，培訓自動化能力，已連續三屆奪金，驗證訓練成效。

勞動部勞動力發展署高屏澎東分署（以下簡稱高分署）則培訓46名選手，勇奪4金、3銀、3銅及多項佳作，共計18面獎牌，展現技職訓練成果。分署長郭耿華指出，技能人才是國家發展的關鍵競爭力。高分署多年來積極與學校合作，導入專業資源與實作經驗，並持續引進新式設備與AI技術，協助青年累積技術與實戰力，為職涯發展奠定基礎。

凝聚各方支持 成就新世代夢想

第55屆全國賽的舉辦，不僅是技職教育深耕與突破的展現，更是凝聚社會力量、成就青年夢想的重要舞台。背後離不開政府、企業與社會的共同支持，讓台灣在世界技能舞台上持續閃耀，寫下屬於新世代的榮耀篇章。

這一期台灣勞工季刊邀請「展示設計」職類金牌莊玉雪與指導老師林裕強、「粉刷技術與乾牆系統」職類金牌鄭鼎倫與指導老師林瑒璜、「銲接」職類銀牌丁云淇與指導老師翁敏富、「CAD機械設計製圖」職類金牌沈宜伶與指導老師林似諭等4組全國賽的奪牌師生搭擋，分享在全國賽的甘苦。



▲ 賴總統鼓勵選手全力以赴，將最好的成績留在台灣，也呼籲全民關注2025年11月在台灣舉辦的亞洲技能競賽。

堅持自己的路 「展示設計」職類金牌莊玉雪

從小就喜歡動手實作，展示設計職類選手莊玉雪二度挑戰全國技能競賽（以下簡稱全國賽），過去一年她順利挺過轉換職類的難關，調整好心境、整裝再出發，充分發揮細心與技巧的優勢，帶著老師與家人的支持與祝福，拿下第55屆全國賽金牌。



從漆作裝潢轉行，在展示設計重新出發

回顧踏入技職體系的起點，莊玉雪笑說：「我從國中開始就不喜歡讀書，反而比較喜歡動手做」，她在國三時說服家人，選擇技藝班，開始投入技能訓練，越練越有心得，進入國立二林高級工商職業學校（以下簡稱二林工商）之後，正式展開她的選手之路。

莊玉雪在一年級時投入「漆作裝潢」職類，這是一個非常講究技術展現的職類，她在不斷磨練技術的過程中感覺到有點「疲乏」，突然想起過去曾接觸過的「展示設計」職類，便開始猶豫是否該「轉行」，但當時已備賽全國賽約三個月，便決定先完成賽事，賽後與職訓師討論，便勇敢地轉向「展示設計」發展。

惡補設計能力，發揮技術優勢

在「轉行」後，她坦言，原本以為展示設計僅需動手實作，但實際投入後才

發現必須學習電腦繪圖，尤其是 Adobe Illustrator (AI)。由於高一課程並未接觸相關軟體，她必須在3、4個月內追上大家的進度。回想那段時間，極大的壓力也讓她一度非常排斥設計，但在老師的要求與督促下，她每天花數小時觀看作品、蒐集資料，逐步建立設計基礎。

勞動部勞動力發展署雲嘉南分署職訓師林裕強（以下簡稱林老師）表示，「展示設計」首重設計，選手需具備現場發想，且能將創意轉化為實際設計圖的能力，並對設計領域保持高度興趣，具備平面設計背景的選手，較能在發想與繪圖方面展現優勢。在實作層面，展示設計結合設計、木工與油漆三大部分，比賽過程中需運用電動工具與打磨器材，考驗選手對材料處理的熟練度與精準度。

他解釋，莊玉雪有漆作裝潢的背景，具備所需技術的專業基礎，在製作道具時往往能更快速有效率，印象很深刻的是，在訓練中曾經看到她以珍珠板製作仙人掌

時，細緻切割出數十根尖刺，展現出高度專注與精巧工藝，讓他覺得莊玉雪非常適合展示設計這個職類。

二度挑戰全國賽，莊玉雪認為比賽最困難之處，在於設計時間只有二小時，需要快速構思並完成排版、展示方式與道具製作。她笑說：「設計有一半靠運氣，看當天題目合不合拍。」然而，隨著不斷練習，她也逐漸掌握到找靈感的方法，例如透過觀察海報的配色與排版來激發創意。在2025年「綠色生活」主題下，她將森林氛圍與水元素結合，創造出「溪邊森林」的意境，最終獲得全國賽金牌。

備戰國際技能競賽，感謝親友師長的支援

莊玉雪表示，金牌對她來說是一項莫大的肯定，身為技職選手的她已設定要透過「技優保送」方式升學，因此全國賽的名次對她來說意義重大，未來她才可以按規劃走設計相關科系。對下次國際技能競賽的挑戰，莊玉雪認為需要加強「卡點」與「繃布」技巧，尤其繃布，參考過去選手的參賽經驗，國際比賽要求正反兩面都必須完美平整，與以往只注重正面大不相同，這也是她必須克服的難題。

從不愛讀書的孩子到全國賽奪金選手，莊玉雪用實際行動證明了另一條學習路徑的可能性，也為未來的發展奠定了穩固的基礎。她特別感謝指導老師與家人，包括二林工商室內設計科老師張艷尹，在設計過程與軟體操作上給予許多實用建議，特別是在她卡關時，總能點出關鍵，

另一位則是林老師，支持她轉型，並在各種實作上提供專業指導。同時，她也感謝父親的陪伴，雖然有時候訓練到很晚讓父親擔心，但父親始終在背後支持，甚至在比賽前不斷鼓勵，「要認真比，堅持自己選的路」。

結合實作與設計，展示設計考驗綜合能力

展示設計是近年商業設計熱門項目之一，林老師表示，選手若是有漆作裝潢的經驗，在油漆與製作環節會更有效率，如有木工專業則能更好的加工與處理材料，而設計基礎會帶來更多創意與構圖能力，這些不同專長相互結合時，才能展現選手在細節處理上的卓越水準。

總結來說，他認為，展示設計是一項考驗綜合實力的比賽，強調從無到有的完整實現過程。跨領域經驗的融合，使選手能在創意與技術間取得平衡，並在競賽舞台上脫穎而出。



▲ 從漆作裝潢轉行展示設計的莊玉雪，擁有優秀的動手作能力，能更好地將設計構思轉化為實物。

從猶豫到專注

「粉刷技術與乾牆系統」職類金牌鄭鼎倫

「粉刷技術與乾牆系統」職類選手鄭鼎倫三度叩關全國技能競賽（以下簡稱全國賽），憑著不斷練習與持續修正、逐漸找到自信與樂趣，憑著努力往前的信念，把每一次練習都當作正式比賽，運用技巧與參考前人經驗，終於突破自我，拿下第55屆全國賽金牌、替自己過去的努力鍍金。



從迷惘和猶豫中走出 逐步建立自信

對鄭鼎倫而言，選擇投入「粉刷技術與乾牆系統」職類並非一開始的志願，而是出於一次契機。他說，老師在挑選比賽選手時，認為他身材較為壯碩，便主動詢問是否願意參加粉刷職類，他原本有意選擇其他職類，但因老師的建議，最終接受挑戰。

他回想，初期在學校的練習並未帶來太多吸引力，因練習條件較為不足，使得訓練效果有限，也一度出現猶豫和迷惘，但真正讓他開始產生興趣的轉捩點，是在一年級參加初賽晉級全國賽之後。那時他已逐漸掌握到技巧，發現自己能將牆體處理得更平整、美觀時，心中萌生了「好像也是可以做到」的自信心。

家學淵源外加專業指導 勤能補拙精進技能水平

鄭鼎倫在高中就讀室內空間設計科，課堂中涵蓋繪圖與相關技能，使他在設計

美感上有基礎優勢。而他的空間美感與異材質整合能力，則得益於家庭環境的影響，由於家中從事室內設計相關工作，他自小耳濡目染，對空間應用與不同材質的搭配有更多概念。除此之外，他也善於透過社群媒體與網路資源學習，關注設計趨勢、觀察大眾喜好與不同時代的變化。他說，設計需求不會消失，因此必須持續吸收新知，他也透過大量的影片來學習異材質整合，看過別人的做法後再親手嘗試，展現靈活應用的能力。

在施工技術方面，他的進步主要來自大量練習與專業指導。他說，從一年級到二年級，在牆面批土與打底的練習都未有顯著進步，直到嘗試調整石膏濃稠度，並不斷練習如何控制刮刀，使石膏平整附著於凹凸牆面，才逐漸找到訣竅。他形容這段過程完全依靠「勤能補拙」，並且積極向身邊的國手學長請教，最終在最後一次初賽前抓到打底的「感覺」，能讓牆面表現更為平整。

組裝技術的提升同樣經歷挫折與突破。起初，他在組裝時只求完成，未特別注意垂直與水平，導致作品不夠精準，直到初賽前得知比賽將測量細節，他才意識到問題所在，但仍卡關在大型牆面仍常無法垂直的問題，後來在一位拿過金牌的學長指導下，他學會正確操作方法、需要注意的細節以及如何處理接縫，使作品更為細緻完整。

走出挫敗、穩定發揮 感謝師長前輩用心指導

鄭鼎倫過去曾因過於自信、不夠積極，二度鎩羽而歸，這次分區初賽也僅拿下銅牌，獲得全國賽門票後，他調整心態、改變練習態度，把每一場模擬賽當作實戰，習慣比賽節奏和細節，在練習時就全力以赴，要求同時兼具速度與精準度。他更參考學長經驗，事先規劃好比賽各階段的時間，並預留約30分鐘緩衝時間，以應對可能發生的失誤或延誤，精準的時間管理與容錯空間，有助於他在臨場狀況下保持穩定表現。



▲ 鄭鼎倫參考前人經驗，掌控比賽節奏，讓他在高強度的比賽環境中穩定發揮。

能拿下金牌，鄭鼎倫想感謝父母一直無條件的支持，以及勞動部勞動力發展署雲嘉南分署職訓師林璟璜（以下簡稱林老師）、第50屆全國技能競賽石膏技術與乾牆系統（粉刷）金牌學長林暉宸時常的關心與用心教導。他現在也全心準備國際技能競賽，在老師與學長們的指導下，每天檢視作品、調整手法，彙整大家的經驗，讓他在比賽中能夠展現更好的成果。

熱愛石膏創作，成就粉刷技藝之路

林老師說，鄭鼎倫技能養成主要來自雲嘉南分署的集訓，第一年勉強進入全國賽，但第二年分區賽中未能注意到精度的重要性，雖然完成作品但仍慘遭淘汰，2025年是第三度挑戰，在累積3年的技能及競賽經驗後一舉奪冠，其中的關鍵在於，他決定參賽後，始終努力往前，且在掌握職類技能及競賽重點後，能把握得分要項，減少失誤。

林老師認為，「粉刷技術與乾牆系統」是個結合體力、專注力及美感綜合的工程施工領域，主要分成4個模組來完成作業，包含講究精度的輕鋼架隔間工程組裝、4種等級的以鏟刀進行石膏漿打底粉刷作業、在搶快壓力下兼顧精度和品質的競速模組，以及由參賽選手依石膏材料及石膏施工技能所完成的自由創作模組。

他強調，選手的身高、體力、規劃力、執行力、反應力、敏捷力、藝術表現等都是選才重點，但最重要的是要有一顆熱愛石膏創作的心，才能驅使選手在這辛苦的訓練之路勇往直前。

打破性別舊觀念 「銲接」職類銀牌丁云淇

「銲接」職類因為作業特性，過去多為男性選手參與，2025年第55屆全國技能競賽（以下簡稱全國賽）銀牌得主則是少見的「女銲將」丁云淇。她起步雖然較晚，但憑著耐心、細心，以及高度的抗壓性，以感恩的心紮實向前，打破性別的生理限制、拚出一片天。



機緣巧合 因選修課產生興趣

與大部分選手不同，丁云淇較晚找到「命中註定」的職類。她在就讀國立台北科技大學（以下簡稱北科大）工業設計系一年級時，因選修模型製作課而首次接觸銲接。她說，當時僅是基礎技巧的體驗，卻讓她覺得「蠻好玩」，進而在校內尋找更多相關課程。

她後來選修技專班的「銲接技術」課，沒想到因人數眾多難以排到機器操作，但仍然選擇利用課餘時間額外練習，這份投入被老師看見，因此獲得參賽的機會。她起初因擔心影響學業成績而猶豫，但家人鼓勵她把握「過了年紀就沒有的機會」，最終讓她踏上技能競賽之路。

克服體能與身高劣勢 享受參賽過程

身為銲接職類中少數的女性，在備戰過程中，丁云淇面臨了體能與身高的挑戰，因為銲接材料如鐵板與需灌水壓的模組重量常達十幾公斤，一開始她難以搬

動，只能依靠同學幫忙，但隨著訓練增加，她逐漸能獨立完成搬運。面對身高不足的劣勢，她常需墊凳子或調整工作台面高度來操作，即便遇到困難，也能找到方法解決。

丁云淇堅定的心理素質，也是選手中少見的。她說，賽前練習時她始終未能完全突破鋁合金銲接的項目，眼看就要比賽，心裡非常焦急，但她突然轉念，認為比賽應該是一段學習與體驗的過程，而非單純追求名次或國手資格，於是抱持著「比賽就讓它自然發揮」的想法，放下執著、從容迎戰、享受比賽的過程，因此在高壓環境下仍能維持穩定表現，最終取得佳績。

丁云淇自我要求甚高，常覺得比賽表現不如練習，但她的抗壓性極強，能迅速調適心情，不會被失誤打擊。她也觀察到，身為少數女性選手，裁判與同儕往往更願意與她交流，這在男性居多的領域，反而成了一種獨特優勢。

從家長到師長 感謝每一份支持的力量

家人的支持是丁云淇的重要後盾。她說，因為銲接過程存在職業傷害風險，在練習的時候就看過學長因為保護措施不足，被高溫的火星或噴濺物燙傷，她自己也在第一次全國賽時因大意而導致左手背燙傷，留下水泡痕跡，「父親看了也都不好心疼，一直說不要再比了」。甚至叮囑她「比完就不要再參加」，但仍尊重她的選擇；母親雖不熟悉銲接，卻總鼓勵她「沒關係啊，那就加油」，為她一路走來更添勇氣。

回顧參加全國賽的過程，丁云淇感謝一路支持她的師長、同學。北科大工業設計系場長吳明曄是她的啟蒙者，讓她對銲接產生濃厚興趣，還在初賽時提供校內工廠作為練習場地，也常關心她練習、給予建議；北科大機械系老師尤尚邦則是她的「伯樂」，主動邀請她參賽，還積極找來資源與技優專班同學協助，成為她邁向比賽的重要推手；勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署職訓師翁敏富（以下簡稱翁老師）提供場地、材料，並邀請其他師長傳授經驗給她。還有許多好夥伴們在練習的過程中分享自己過去的經驗或做法，互相切磋技術，「因為有大家的支持，我才能順利完成比賽，也學到許多寶貴經驗」。

專注、耐心與堅持 銲接領域核心關鍵

在銲接領域深耕多年的翁老師認為，適合學習銲接的學生，必須具備高度專注



▲ 丁云淇克服生理限制，勤勉練習，終在銲接領域獲得成果。

力與吃苦耐勞的精神，不怕炎熱、不懼流汗，因為銲接環境通常悶熱且無法開冷氣，而自律能力同樣關鍵，學生需要學會自主分配時間，從材料準備、練習到切割操作，都必須自行掌握，不可能仰賴老師時時在旁叮嚀。對於喜歡動手實作、不怕辛苦的學生而言，銲接更能發揮所長。

翁老師指出，丁云淇習慣將課程重點與老師的補充解釋仔細整理成圖文並茂的筆記，她的細膩與耐心，是在銲接細節處理上極為珍貴的能力。同時，身形較小也有助於在狹窄空間中操作，而體能透過後天訓練亦可彌補，更何況現今工廠大多有天車與機械輔助，銲接工作著重的仍是「實銲」技術。

翁老師強調，銲接教育的核心，不僅是技術傳承，更是品格與態度的培養。他相信只要具備專注、耐心與堅持，無論性別，都能在這個領域中展現卓越的實力。

從興趣到專業

「CAD 機械設計製圖」職類金牌沈宜伶

受到家人啟發，「CAD 機械設計製圖」職類選手沈宜伶走上技能競賽之路，雖是比賽的常勝軍，但她不以此自滿，在漫長的練習中不斷成長、磨練心志，逐漸發展出屬於自己的專業與熱情，拿下第 55 屆全國技能競賽（以下簡稱全國賽）金牌。



從好奇到熱愛 投入專業競賽路

沈宜伶國中就開始接觸「CAD 機械設計製圖」。她回憶，最初是因為哥哥參與這項職類的比賽，她常常在旁觀看哥哥練習，因此對 CAD 機械設計製圖產生濃厚興趣，並覺得這項技能「很酷」，抱著這份好奇與嚮往，促使她在國二時開始嘗試，兩人都成為 CAD 機械設計製圖青少年組選手。

隨著時間推進與不斷的磨練，她不僅愈來愈熟悉相關技術，也發現自己真心喜愛這塊領域，接連在第 52 屆中區分區賽、全國賽拿下青少年組金牌，升上高中後，她更進一步選擇就讀相關科系，讓專業學習與比賽訓練能夠並行發展。

沈宜伶在外人眼中是競賽常勝軍，但一路走來，她認為自己並非總是一帆風順。她坦言，在初期訓練時，因為缺乏自信，常常對圖像顯示理解不夠快，或是反應不如預期而感到挫折，甚至一度想過放棄，例如 3D 列印模組是她遇過最大的挑戰之一，由於接觸到不同機器時，需要嘗

試許多次才能找到機器與圖面的公差，這讓她常常適應不良。面對困難，她選擇積極尋求師長的建議，並反覆嘗試與調整。正因為這樣，她逐漸培養出面對挑戰所需的耐心與毅力。

跨越挫折，學會放下與調整心態

在全國賽比賽現場，每個選手都會面臨時間與試題的雙重壓力。沈宜伶說，在練習的時候，有時無法在有限時間內完成所有內容，焦慮感襲上心頭，甚至可能會影響表現。這時候，老師們就會指點她「先挑會做的，把它做完，剩下的再慢慢思考」，在這樣的策略下，讓她逐漸懂得如何有效分配時間，也減輕了焦慮感。

沈宜伶說，全國賽第一天上午在 3D 列印模組就出現失誤，導致成果不如自己預期，但並未因此陷入低潮，而是遵循老師的提醒，在中午調整心態，告訴自己「上午比賽已經結束了，不要再想」，結果她下午的作業中有更穩定的發揮，並將狀態延續到後續賽程。

她說，比賽的關鍵在於抗壓，老師也會提醒她「你做不出來不代表別人做得出來」，這句話成為她抗壓金句，遇到挫折時就會提醒自己「最終成品必須完成」。她強調，唯有放下得失心，享受比賽過程，才能在壓力下保持專注，這樣的高度抗壓性也讓她總是在賽場上過關斬將。

邁向國際賽，積極學習充實自身能力

沈宜伶對自己的職涯已有明確規劃，她期望能持續挑戰自我，爭取國際賽的國手資格，因為青年組的挑戰與青少年組截然不同，她希望能藉此學到更多新知識與技巧。同時，她也規劃在大學畢業後正式投入相關產業的職場工作，把多年的學習與訓練轉化為專業實務的展現。

回顧這段旅程，沈宜伶非常感謝家人，以及一路指導的師長，包括勞動部勞動力發展署中分署職訓師林似諭（以下簡稱林老師）、國立秀水高工製圖科蔡銘珖老師、黃鴻源老師、陳昱婷老師、賴建志老師，以及成大南工製圖科張士元老師、木柵高工機械科黃俊榮老師等，讓她可以接觸到各種不同的器材與技術。

結合動手與動腦，CAD 製圖四大核心特質

在林老師眼中，沈宜伶「耐壓力跟抗壓力都蠻強的」，從旁觀察時發現她總是記得老師的耳提面命，能克服挫折並堅持完成任務。談到「CAD 機械設計製圖」，他認為有動手做與邏輯推理能力、對「機構」的興趣與熱情、廣泛的興趣與整合能

力、解決問題與設計創新能力等四種特質與能力的學生，很適合投入這塊領域。

他說，學生需要具備動手實作（Hands-on）的能力以及邏輯推理能力，對空間感和物件機構的邏輯原理有好的理解，如果學生喜歡樂高玩具，特別是樂高中與機構相關的，或是喜歡拼裝組合的方式，對於能讓「機構動起來」感到興趣，這會是很好的基礎，也就是要能將實際的物體轉化為圖面或電腦化的模型。

除此之外，學生還需要興趣廣泛，並且能夠將動手與動腦的能力結合起來，因為學生必須了解設計不僅是繪圖，還要考慮到「畫出來的東西能夠被製造出來」，因此需要具備設計和加工的概念。再加上由於競賽中可能會有移除部分元件，要求選手自行設計替代方案並列印出來組裝的環節，學生必須具備邏輯能力，去設計出能夠正常運作的元件，才能挑戰多變的題型，在這職類中脫穎而出。



▲ 沈宜伶享受比賽過程，在高度壓力下保持專注，讓她得以在賽場上獲得好成績。