

身為全國技能競賽「粉刷技術與乾牆系統」職類中唯一的女性選手，柯丞晞不怕吃苦，透過毅力與抗壓性，克服了身高與力量的生理限制，發揮細膩與藝術天份，在二度參賽時拿下金牌。



克服生理條件限制 「粉刷技術與乾牆系統」職類金牌柯丞晞

打破刻板印象 決心投入粉刷技術與乾牆系統

柯丞晞就讀國立彰化師範大學附屬高級工業職業學校（以下簡稱彰師大附工）建築科，今年升三年級。回顧第一次接觸技能競賽的時候，只是個青澀的一年級學生。她說，剛入學的時候，指導老師就來宣傳技能競賽與招生選手，「國中參加技能競賽有獲獎，上高中之後就想繼續當選手」。

「當時指導老師有提出四個職類可以挑選。」她說，那時候大家都說粉刷很適合，但又認為粉刷技術與乾牆系統這個職類「女生不行、男生比較強」。為了打破刻板印象，柯丞晞下定決心投入粉刷技術與乾牆系統。

對這職類的第一印象是「真的很高耶！」她笑說，在職類介紹時，看到相關作品的照片，就知道有一定的高度，但實際接觸的時候，還是嚇了一跳，沒想到這對身高不到 155 公分的她來說，會是一場艱辛的挑戰。

先天條件受限 勤奮基本功突破障礙

粉刷技術與乾牆系統包含使用手工具、自製工具或電動工具，在指定的牆面或隔間工程上，透過放樣、打底粉刷、護角施作、表面整平修飾等技術，完成輕鋼材質與石膏板材料的裁切、組裝。

柯丞晞表示，看到作品難度這麼高，反而會讓她更想挑戰看看，在練習的過程中，遇到最大的困難點就是身高與力量的不足。她解釋，身高不足可以靠椅子或梯子等輔具，「只是上上下下很花時間」，必須要花大量的練習來縮短耗費的時間。

「每個作品都會遇到身高的限制。」她解釋，包括第一模組打底、第二模組組裝，對於身高較矮的選手都會比較困難，分區賽的作品約 180 公分，感受還不那麼明顯，直到全國技能競賽看到 200 公分的牆面高度，對她來說真的是場不小的挑戰。

由於這個職類需要搬動石膏板，配合作品還必須剪裁鋼條，她坦言，不可避免

的，她的力氣比較小，因此在進行移地訓練的時候，每天都會剪一百支鋼條作為基本練習，「時間證明，這是有效的」。另外，她也會跑步來增加體能狀況，以最紮實的基本功來面對。

競賽路上屢遇挫折 調整心態再上路

由於在生理條件上的限制，柯丞晞在訓練時吃足苦頭，不管是遇到作品表現不如預期，或是在時間內沒有完成作品，好勝心強的她曾躲在廁所裡偷哭。但一路走了兩年的賽季，她今年在全國競賽感觸特別深刻。

「我前三天狀況沒有很好，但回去之後，老師鼓勵我往之後的賽程看」她說，今年參賽的心態也較前一屆抗壓性更高，因為「今天做完就做完了，明天做得更好就好了」。

她回憶，去年在全國技能競賽的時候，到了最後一天的賽事，全場已經開始倒數，卻還沒有做完，手邊仍在動作，還沒有停下，最後只拿到第五名的成績，但今年競賽最後一天，卻有餘裕做完，感受裁判與全場觀眾一起倒數的氛圍。

分析這次拿下金牌的關鍵，她認為，在作品細節的處理、時間掌握是拿下第一的最大原因，更分享技巧，就是將每個步驟寫入流程表，讓自己在大部分的步驟都能維持在節奏上，同時，情緒控管也很重要，「不能慌，即便做錯也不能慌」。

勉勵後進學妹投入 感謝恩師支持與協助

柯丞晞是今年全國技能競賽粉刷技術與乾牆系統職類項目中唯一的女性選手。她也建議後進的學妹，如果身高真的不足，就要多想想，要有心理準備在備賽或比賽的過程中會吃很多苦頭，如果想要投入，就要有決不放棄的精神。

在「細節上的細膩處理，則是女生在這個職類的優勢」她說，不管是分區賽還是全國技能競賽，她發現自己的作品在外觀上是最好看的，特別是全國技能競賽到了第四模組，具備藝術感與美感的參賽作品，會較為吃香。因此她認為只要堅持練習，克服生理上的弱勢，女生在這個職類還是不會輸給男生的。

柯丞晞除了想感謝今年特地到現場加油的家人們，更特別想感謝彰師大附工建築科與勞動部勞動力發展署雲嘉南分署漆作裝潢職類的支持，以及一路訓練以來給予很多協助的老師與學長姐。她說，在這兩年的過程中，受到許多師長的指點，因此想跟這些老師們一起共享這份榮耀。



▲ 粉刷乾牆職類作品高度常在 180 公分以上，對柯丞晞來說，需要更多練習克服生理障礙。