



展現「挑戰！技霸魂」全國好手 會師第 56 屆全國技能競賽

洪維珣／採訪撰文

千錘百鍊，站上技能最高殿堂

本屆「第56屆全國技能競賽」於今（2026）年7月29日至8月2日，在台北南港展覽館1、2館舉行，青年組55個職類、青少年組13個職類，共68個職類。以「挑戰！技霸魂」為主題，展現選手面對挑戰、持續精進、突破自我的精神。對選手而言，走上全國技能競賽舞台，背後往往是數月、數年，甚至上千小時的反覆練習，只為在關鍵時刻展現最佳實力。

閉幕暨頒獎典禮於8月2日舉行，總統賴清德（以下簡稱賴總統）及勞動部長洪申翰（以下簡稱洪部長）親臨現場，與選手、裁判、指導老師、家長及產業界夥伴共同見證選手努力付出後的成果。賴總統親自頒發青年組55面職類金牌，並表示，獎牌雖有金、銀、銅之分，但每一項技能都是一

門專業功夫，每一位完成比賽的選手都是贏家。他指出，每項技術都能撐起一個家庭、壯大一個產業、成就一個國家，選手所累積的專業技能是台灣前進的動力。他以精密機械、水五金、機能布料、扣件及手工具等產業為例，指出台灣產業界深耕技術、產品行銷世界各地，讓「台灣製造」成為品質保證的世界品牌。面對全球產業鏈重組及人工智慧（Artificial Intelligence, AI）帶動的新科技革命，政府也將持續投資技職教育，讓學校所學銜接產業所需，並支持青年精進專業、走向國際。

多元活動，看見技能與生活的連結

除了競技本身，本屆全國技能競賽也透過多元活動，讓民眾近距離看見技能與生活、產業的連結。其中沉浸式實境秀「10小時打造一場夢幻婚禮」，邀集家具木工、漆

作裝潢、美容、美髮、西點製作、花藝等職類，從零開始打造近 200 坪婚禮場景，並結合台灣、日本、韓國及新住民職人跨域合作，讓不同專業彼此串聯，完成一場夢幻婚禮，也讓民眾看見技能如何走進日常、創造美好生活。

「Try a Skill 技能體驗站」則集結 12 個特色體驗攤位，涵蓋製造工程技術、營建技術、藝術與時尚，以及社會與個人服務等領域，並設有花藝、木工、烘焙、飲品調製及美髮等手作活動，拉近民眾與技能的距離。

本屆另一項主題展示「智造未來館」，則透過企業展示、AI 職涯探索及產業趨勢講堂，介紹智慧製造、電動車等產業發展概況；並結合 AI 人格分析、模擬面試及自我行銷等互動內容，協助青年認識自身特質、探索職涯方向，進一步思考技能與未來工作的連結。

跨域攜手，支持技能人才培育

要完成如此大型的技能競賽，除了選手及指導老師投入，也仰賴裁判團隊、培訓單位、協辦單位、贊助企業及後勤團隊共同支援。本屆共有 547 位裁判及裁判長投入，近 200 家企業與單位長年參與職訓及技優人才培育，贊助總值逾新台幣 3,000 萬元，約為上屆 2.5 倍，創歷屆新高。

企業的角色也逐漸從賽事支持者走向人才培育夥伴。閉幕典禮上頒發鉅額獎予中華電信股份有限公司、達明機器人股份有限公司及景堡木工機械廠等 3 家企業，另有 20 家企業獲頒金贊獎、22 家企業獲頒銀贊獎，展現產業界支持技能人才培育的行動。

讓技能接軌職場，走出更長的路

面對少子女化、高齡化及人力日益珍貴的趨勢，技能人才更是台灣維持全球供應鏈競爭力的重要關鍵，洪部長表示，真正的專業不只是完成工作或比賽，而是在沒有人提醒時，仍願意把每一個細節做到最好。因此，勞動部未來將持續串接技能啟蒙、訓練、競賽、升學、實習及就業，並透過企業參訪、專題合作、實習培訓及就業媒合，縮短從賽場到職場的落差，協助青年獲得更好的薪資待遇、工作時間、休假、職場安全、工作環境及成長機會。

從競技舞台到職涯發展，第 56 屆全國技能競賽不僅讓 1,070 名選手接受技術、時間與臨場應變的考驗，也讓社會大眾看見技能與生活、產業及職涯的連結。隨著賽事落幕，選手在訓練過程中養成的專注、紀律、抗壓性及解決問題能力，也將成為未來職涯的重要基礎。正如勞動部所強調，技能的價值不只在獎牌與掌聲，更在於讓專業真正被看見、被尊重，讓一技之長成為青年立足職場、成就自我的力量。



▲ 勞動部長洪申翰表示，技能人才是維持產業競爭力的重要關鍵，政府將持續完善培育體系，協助青年接軌產業。

結合人文軟實力 「網頁技術」職類金牌胡宸浩

網頁技術職類，看似只是把一個頁面做出來，實際上卻結合美術設計、程式技術、使用者經驗與邏輯思考，每一個環節都需要細心與耐心；對胡宸浩來說，這是一段從興趣出發、不斷練習、面對自我懷疑，再重新確認目標的過程，也讓他在兩度挑戰全國技能競賽後，為自己的技能之路寫下金牌一頁。

青年組金牌

Gold Medal



意外接觸，發現另一片天地

「原來網頁技術能學得這麼多。」回想最初接觸網頁技術時，畢業於新北市私立智光高級商工職業學校的胡宸浩坦言，原本以為網頁技術只是「把一個頁面做出來，然後把畫面設計好而已。」從小興趣涉獵廣泛、較偏好美術的他，在學校老師推薦下接觸技能競賽，才發現網頁技術背後涵蓋遠比想像中更廣泛的專業技能。起初雖需要一些磨合，但在跟著學長練習、逐步接觸不同技術後，他也慢慢產生興趣，真心喜歡上這個領域，最終一步步走進競賽的世界。

拆解問題，找出解題關鍵

網頁技術這個職類在競賽時，主要考驗選手在數小時內整合美術設計、前端與後端程式及資料庫等技術，獨立完成互動式網站。一路訓練下來，胡宸浩最大的體會是，當選手的基礎能力愈來愈接近時，彼此間真正能拉開差距的，反而是理解問題與拆解問題的能力。

「很多時候其實我們並不是不會寫，而是沒有真正把題目看懂。」胡宸浩認為，面對看似複雜的題目，與其急著動手，不如先釐清題目真正的需求，再把大問題拆成許多小問題逐一處理，就能化繁為簡，慢慢找到解決的方法。

這樣的思考方式，也讓他重新理解「解題」的意義。比賽當然需要爭取分數，但如果只把注意力放在評分項目，很容易忽略真正的使用者需求。以停車場 APP 為例，除了完成指定功能，也必須思考使用者進入 APP 後，是否能迅速理解它的用途，以及能不能快速找到地圖、車位等所需資訊。

在胡宸浩看來，一個好的網頁不能只是「看起來很花俏」，更重要的是能否讓使用者清楚、快速地找到需要的資訊。這也成為他在比賽中與其他選手思考方式不同的地方之一。

撐過低潮，找到堅持的力量

然而，通往金牌的路並不輕鬆。備賽期間，他也曾經懷疑自己是否真的適合成

為選手。當每天長時間待在選手室裡練習，看著身邊的朋友、同學放暑假出去玩，難免會自問：「我的選擇是對的嗎？」面對這些低潮，他重新思考自己真正想要的是什麼，在家人與老師持續支持下，讓他慢慢找回堅持下去的理由，重新站穩腳步，朝著目標繼續前進。

今年是胡宸浩第二次參加全國技能競賽。第一次參賽時，他獲得全國第五名；再度挑戰時，雖然有去年的經驗，更清楚知道自己的訓練方向，但壓力也隨之增加。因為這不只是高中生涯最後一次比賽，也牽動著未來升學，加上身邊許多人對他的期待，讓他更希望能以最好的表現，回應一路支持自己的家人、老師與師長。

備賽期間，除了學校訓練，他也接受勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署協助，從5月開始每週日都會到泰山訓練場訓練。除了持續累積技術、接受美術設計方面的指導，訓練過程中也獲得許多不同角度的提醒。胡宸浩坦言，自己練習時常



▲ 胡宸浩不被題目框架限制，從使用者角度出發，探索網頁技術更多的可能性。

常過度專注於技術細節，容易忽略其他面向，因此師長除了給予專業上的指導，也會適時協助他調整心態，讓他逐漸適應比賽的節奏。

比賽不是終點，向更遠的目標邁進

談到奪金的關鍵，胡宸浩認為，自己並不是把網頁技術單純當成「為了比賽才練習」的專業，而是真的把它當成興趣，因此不會只局限於競賽要求的項目，而是持續累積對這個領域的理解。他認為，解題不能只是按照題目要求逐項完成，更要看見題目的核心與真正需求。

胡宸浩會有這樣的思考，主要與他的背景有關，原本對美術感興趣的他，投入網頁技術領域後，始終沒有放棄美感與人文的思考。他認為，網頁技術除了技術，也必須考慮美術設計及使用者體驗，不能用純理工的思維看待這個職類。

如今拿下全國技能競賽金牌，胡宸浩並沒有把這座獎牌視為終點。展望未來，他期待有機會站上更大的舞台，代表台灣參與國際技能競賽，和來自世界各地的選手交流，拓展自己的視野與專業能力。

「全國技能競賽不是一個終點，它算是一個新的開始。」金牌背後，是長時間的訓練、曾經動搖的心情，以及家人、老師、學長與團隊一路上的支持。對胡宸浩而言，真正的收穫或許不是站上頒獎台的那一刻，而是在一次次面對困難後，更確定自己想走的路，讓喜歡的事成為自己走得更遠的力量。

堅持自己的選擇 「建築鋪面」職類金牌吳振瑋

建築鋪面職類，從設計、畫圖、打底、放樣到鋪貼，每一個環節都需要精準；對吳振瑋來說，這是一段不斷練習、面對挫折，再告訴自己「不能放棄」的過程，也讓他在埋首訓練兩年後，站上全國技能競賽最高榮耀的舞台，為自己鋪貼金牌榮耀。

青年組金牌

Gold Medal



建築鋪面是一項兼具技術與美感的職類，競賽時主要考核選手在牆面、地面及樓梯等結構上，精準切割與鋪設陶瓷磚、石材等營建裝飾技術，除了要能看懂設計圖、計算尺寸外，也須掌握調配水泥砂漿與排版貼磚的實作能力。

畢業於國立秀水高級工業職業學校的吳振瑋回憶，高一時開始接觸技能競賽，當時沒有相關背景，也沒有特別的規劃，只是認為對升學有幫助，就在砌磚與建築鋪面這兩個職類間二選一。沒想到實際投入後，卻逐漸發現自己對這項技能產生興趣。

從挫折中練出不放棄的力量

吳振瑋說，建築鋪面在貼磚時，可以拼湊出很多圖形，每每從無到有，看著不同圖案逐漸成形，都讓他從中找到成就感，成為持續投入的動力。雖然建築鋪面並不只是單純貼磁磚，背後還有許多技術與細節，他也在練習時吃足了苦頭，每當遇到挫折、陷入低潮時，他總會提醒自己：「選擇了就不能放棄。」

這份不放棄的心態，也成為他第二次參加全國技能競賽、最後拿下金牌的重要力量。他說，第一次參賽時雖然沒有得名，但也讓他提前累積了寶貴的比賽經驗，了解到比賽期間可能遇到哪些狀況，以及該如何解決。因此，第二次參賽時，他將這些經驗帶入訓練，在勞動部勞動力發展署雲嘉南分署提供的材料與資源支持下，讓他得以練習不同題型，甚至挑戰從來沒有接觸過的技術，對他來說可說是如虎添翼，也對二次挑戰更具信心。

感謝師長相伴，撐過漫長練功期

訓練的道路雖然辛苦，但吳振瑋並不孤單。他說，訓練期間，師長們始終陪伴在身邊，在遇到問題時，也會耐心引導、一步步找出解決方法。而很多基礎技能，則是從學長處一代一代傳下來的。「學長們就等於是我的老師」，每當他陷入瓶頸時，學長們的指導與鼓勵，成為支持他繼續前進的重要力量。

家人的理解與支持，則讓他能夠無後顧之憂地投入訓練。吳振瑋說，父母從一

開始就尊重他的選擇，即便看著他如此辛苦練習，也從未勸過他放棄。「謝謝爸爸媽媽，就是無條件的支持我選擇這條路。」對他而言，既然是自己選擇的方向，就要承擔相應的責任，堅定地走下去。

基本功紮實，是建築鋪面最重要的關鍵

不過，通往金牌的過程也並非一帆風順。他回憶起比賽期間曾不慎掉了一塊瓷磚，「因為掉一塊瓷磚，評分影響很重」，當下甚至一度萌生放棄的念頭。幸好在老師的鼓勵下，他重新調整心態，繼續把比賽完成，「我認為，不放棄是真的還蠻重要的。」

如今拿下金牌，回頭看這段從高一開始的訓練與競賽歷程，他表示，紮實的基本功始終是不可或缺的關鍵。從打底、畫圖開始，每個步驟都必須確實掌握，才能繼續進行後面的放樣與鋪貼。建築鋪面雖然可以做出很多花俏的樣式，但「基本功還是最重要」，尤其精度是這項職類中很重要的一部分，如果前面基礎沒有打好，最後的成果也會受到影響。

除了基本功，他也認為，投入這項職類前，「真的要有打從心底的興趣」，因為訓練真的很累，需要長時間待在工廠裡反覆練習，如果不是真正感興趣，很難在疲累與挫折中保有繼續往前走下去的動力。



▲ 從精準施工到掌握比賽節奏，吳振瑋以紮實基本功，完成奪金之作。

細節與熱愛，拼出金牌成果

在勞動部勞動力發展署雲嘉南分署職訓師陳全協眼中，吳振瑋平常練習認真、謙虛有禮，遇到題目有疑問時，也會主動提出一起討論、找出最佳施工方式；而且他自我要求很高，無論是尺寸、垂直、水平、直線、花式等細節，都力求高度精確。此外，比賽前他也會事先規劃施工流程，掌握時間與進度，隨時調整比賽節奏。他認為正是這樣的特質，讓吳振瑋穩健地拿下金牌。

對吳振瑋而言，自己也是在投入這項職類之後，越做越有興趣，其中最喜歡的，是最後的磁磚鋪貼。「因為要對到每個縫，每個縫都平均，然後完成品看起來很漂亮。」當一塊塊磁磚精準對齊，原本零散的材料逐漸拼成完整的成品，那份成就感，也讓他更加確定自己喜歡這項技能。而這份對細節的要求、對技能的喜愛，以及一路走來不輕言放棄的堅持，最後共同拼出了屬於他的金牌。

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。