

二度挑戰全國技能競賽，侯臣諺在第53屆全國技能競賽冷凍空調職類拿下金牌。他認為，走向金牌之路沒有任何捷徑，就是要耐得住磨練、用心學習，而且要面對自己的錯誤，盡力修正，將這些經驗學習起來，成為在賽場上最好的發揮。



耐住磨練、用心學習 侯臣諺扎實苦練迎向金牌

兼具興趣與職涯 每日勤練逾8小時精進技能

冷凍空調與日常生活息息相關，包括家庭、大樓、工商產業等均需應用冷凍空調相關產品與技術，是相當基礎的技能。隨著不同時代、工業發展與人類需求改變，冷凍空調與生活上的應用更是密切相關。

侯臣諺為112年臺北市立南港高級工業職業學校冷凍空調科的應屆畢業生，他說因為國中的時候成績不好，參加技藝班之後，發現這些可以動手做的實習課很有趣，這也讓他決定要走上技職之路，選擇進入南港高工冷凍科。

為何會選上冷凍空調？他說，當時跟家人討論，考慮到冷凍空調的薪資跟未來發展都很不錯，在兼具興趣跟職涯的考量下，於是選擇了冷凍空調科，但實際接觸到「技能競賽選手」，則是入學後，看到學校舉辦選手選拔，就想挑戰自我的能力，沒想到這一個念頭就讓他愛上冷凍空

調，並願意放棄休閒娛樂，每日投入超過8小時練習。

冷凍空調不像外界認為的裝冷氣、洗冷氣，侯臣諺說，踏入這職類之後才發現冷凍空調不只是冷氣，還有冷凍系統、冰箱、冰水機等系統，跟想像的很不一樣，而且競賽內容涵蓋冷凍、冷藏機組安裝、空調設備安裝及故障判斷、冷媒系統管路與電路系統的組裝等，必須要同時具備很多技能才能勝任。

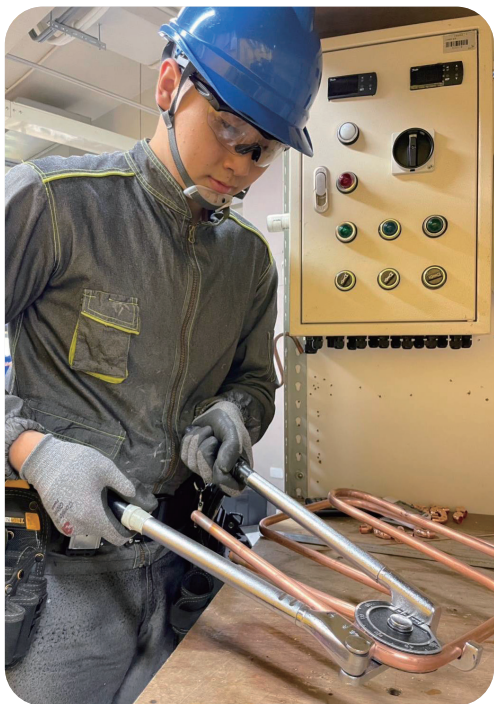
侯臣諺坦言，在這些技術中，最不喜歡的就是電路項目，因為電路圖很複雜，「線路連接都讓人很燒腦」，只能靠著不停埋首練習，不斷與師長們多解題、多討論，來擺脫電路苦手的窘境。

全心投入比賽反覆練習 使電路苦手也能駕輕就熟

回顧投入選手後的漫長練習，侯臣諺說，學校在高一的时候，從2個冷凍空調班、1個實用技能班甄選了大約20個同

學，起先都是進行一些基礎練習或是整理環境，有些人挨不住吃苦就會被刷掉，之後開始加入一些專業技能的練習，像是銅管製作等，再由老師與學長姐們出題，選拔出最後參加全國技能競賽的選手。但2022年參加第52屆全國技能競賽時，僅拿下第4名，也讓他萌生再次挑戰的鬥志。

侯臣諺說，其實訓練的過程、時間沒有很長，學校安排選手們在放學後留下來練習，而比賽前則是集中住在宿舍練習，只有週六才能回家，就是為了讓他們能全心投入比賽，同時師長交辦的例行練習，也是在磨練他們各種基礎技能，「在學長每次檢討問題時，努力記下缺點、並且將做錯的部分修正」，就會從中學習到很多，



▲ 放棄休閒娛樂，侯臣諺在賽前全心投入培訓。

就連他最不喜歡的電路圖，也是在師長領著解題之下，慢慢練習解題技術與速度。

談到這次技能競賽，侯臣諺回憶，第一天賽事為銅管模組，但沒想到上午有一站因為時間緊迫而沒完成加壓，這讓他懊惱不已，第二天比賽時趕緊將第一天的模組確認完成，才開始延續第二天的冷凍機組，總算順利度過前兩天賽事，但到了第三天完成要開機、送電、試車、調整時，竟然發現電路出現問題，導致沒有辦法開機，「當時真的很緊張」。他也重新調整心情，在最後一天的賽事遇上分離式冷氣的故障檢修，順利完成每一項題目，將成績扳回一城。

感謝父母支持、師長鼓勵、前輩無私經驗傳承

侯臣諺表示，學校給了很好的練習環境，這一路走來很辛苦，每天不斷地反覆練習，放棄了所有的娛樂與休閒，非常感謝學長姐們無私地經驗傳承、老師的支持與父母的鼓勵，「特別是我爸媽都很放心讓我自已來，支持我的決定，這給我很大的幫助，如果沒有他們，就沒有現在的我」。

由於侯臣諺為112年的應屆畢業生，拿到金牌之後，預計先去工作一年，磨練自己的臨場實作基礎，再考慮運用這項資格去甄選臺北科技大學。我國業界對於冷凍空調人才需求相當高，對於想要投入冷凍空調的學弟妹，他建議「什麼都不會沒關係，一定要有心學習」，師長傳承的經驗都要聽進去，要主動、認真學習，「有心想學真的是最重要的」。