



110年青年好政系列活動

青年指點好未來



議題手冊

技職國手

在爭取獎牌的路上...

自身**心理健康**

被重視了嗎？



主辦單位



教育部青年發展署

Youth Development Administration, Ministry of Education

主辦團隊



Skills for U

國際技能發展協會

技職國手在爭取獎牌的路上， 自身心理健康被重視了嗎？

壹、序：技職國手在爭取獎牌的路上，自身心理健康被重視了嗎？.....	2
貳、青年好政Let's talk計畫及Skills for U執行團隊	3
參、審議式民主介紹	4
肆、講者介紹	5
伍、議題背景	6
一、技職競賽現行政策	6
二、人物專訪	19
三、技職國手的困境及利害關係人圖表	21
四、國內技職國手心理支持系統	22
五、其他國家技職國手心理支持系統參考	23
六、總結	24
陸、活動流程	25
柒、參考資料	26

壹、序：技職國手在爭取獎牌的路上，自身心理健康被重視了嗎？

「我每次參加奧運後都會陷入嚴重憂鬱狀態，長期以來，我只把自己看作是一名游泳選手，而不是一個人。」奧運游泳運動選手，美國「飛魚」菲爾普斯（Michael Fred Phelps II）曾在一次訪談中分享。參賽準備期間，長期高壓的訓練及比賽，容易影響選手情緒造成焦慮與抑鬱，台灣在2020奧運觀賽風潮中，也開始注意到運動選手們的心理健康。反觀國際技能競賽，又稱技職界的奧運國手們，在爭取機會過程中，須經歷不同地區的分區賽、全國賽等選拔賽，為了這一生一次的機會，往往需要忍受近一年無假日、不間斷的反覆練習訓練，而在這段期間，似乎甚少人想到他們的心理健康問題。加上現實層面的狀況，技職議題往往較難在主流媒體上受到曝光與重視，關於技職國手的心理健康狀態及資源，相關資料與文獻更是稀少。

台灣在國際技能競賽的優異表現，近期第45屆國際技能競賽，總共獲得5金、5銀、5銅、23優勝，團體排名世界第3名，每年屢創佳績，國手的技能訓練越來越扎實，在競賽中帶有優勢。每兩年舉辦一次的國際技能競賽，每位國手被限定僅能參加一次，無一不傾心奮力一搏。儘管不同職類領域及指導教師的訓練方式皆不同，適當的高強度訓練，也有助於能力提升，但集中式的密集訓練，我們發現很多國手的訓練期有如與世隔絕，幾乎沒有休假、缺乏個人空間與喘息時間，也缺乏與同儕互動的機會，國手在訓練的路上，心理健康是被忽視的一環。

勞動部勞動力發展署雲嘉南分署在2019年成立國手培訓中心，也增設了一對一心理輔導員及探索營隊等活動。在2020年行政院青年諮詢委員會第2屆第7場巡迴座談上，歷屆國手及相關政府單位皆有討論到國手心理健康的議題，座談中便提及現行的心理輔導員可能同時是國手的指導員身分，會限制國手想分享的內容，且較難獲得心理諮商專業的建議。因此需要我們共同來檢視這個機制的設計及其他可一併投入的資源。

技職國手養成階段落在高中職及大學求學期間，15至25歲期間的年齡層正是青少年性格養成重要的時機點，長期處於高壓訓練、限制多的受訓環境，目前現有的心理健康照護措施，尚有許多待優化的空間。心理狀態若能維持穩定並保持一定水準，對於整體表現而言，能降低比賽失常狀況，且更能夠以正向的心態，面對訓練或是比賽時的各種挑戰與困境，讓國家投注資源栽培的人才，在重要時刻好好展現自身能力與培訓成果，期待國手及獎牌這份光環，能在更健康的訓練過程，為自己及國家爭取榮耀。

貳、青年好政Let's talk計畫及Skills for U執行團隊

一、青年好政Let's talk計畫

為鼓勵青年參與公共事務,教育部青年發展署自107年辦理Let's Talk計畫，以「審議民主」方式實現「開放政府」精神，藉此形塑青年公共參與文化及實現「永續發展」之願景。青年好政 Let's Talk 計畫，已於 109 年列為我國加入開放政府夥伴聯盟(OGP)之「我國開放政府行動方案」-「擴大民眾參與公共政策機制」承諾事項之一，將幫助青年共同參與政府決策,並在未來公民社會中，扮演更積極的角色。

二、社團法人國際技能發展協會Skills for U

獨立媒體平台《技職3.0》成立於2014年，為技職議題報導，為技能群體發聲。並於2018年攜手各屆不同領域技能人士，轉型為非營利組織 Skills for U(社團法人國際技能發展協會)。

Skills for U相信，擁有技能是值得驕傲的事，支撐起社會百工百業的技能群體值得被看見!我們希望透過不同專案，找回技能群體在社會上的自信、學習技能的本質以及技職教育的主體性，並最大化組織的社會影響力。

技能行動：倡議力

串連技能好手連結社會需求
運用專業展開各式公益行動

社群媒體：群眾力

透過專屬媒體《技職3.0》
填補主流媒體缺口,促進公眾討論

課程發展：實踐力

開發跨領域課程
發展符合趨勢的技職課程模組

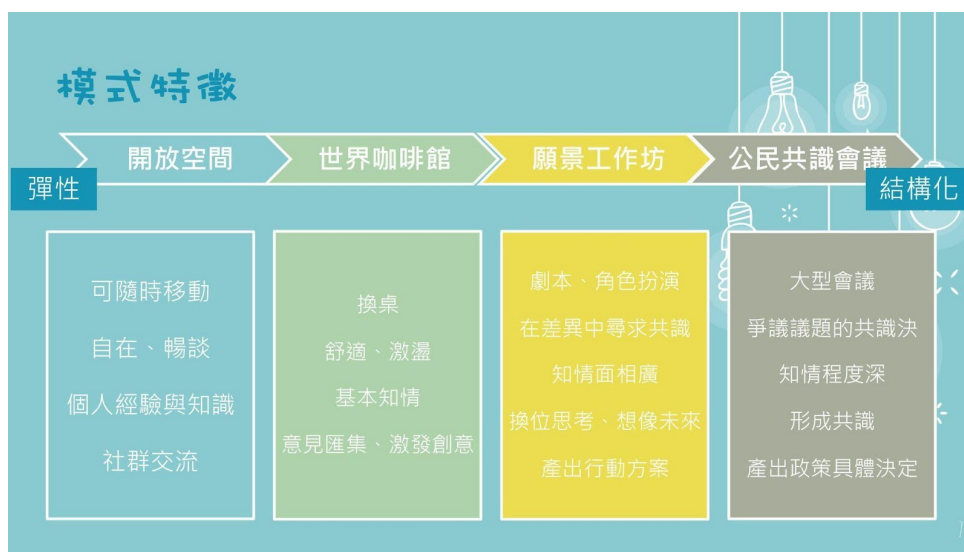
政策參與：影響力

持續技職第一線聲音帶至政府各部會
參與制定符合國際趨勢之政策

參、審議式民主介紹

審議式民主(Deliberative Democracy)，公民就一項政策或議題，經過深思熟慮後，與不同意見者進行理性對話，在相互推理、辯論和論爭後，得出共同可以接受的意見的一種民主形式，以討論和協商為核心。與傳統民主制度的主要不同，在於傳統民主制度特別重視投票，而審議民主，在投票之外，也將審議當成法律的合法性來源之一。簡言之，審議民主就是在憲政民主的體制下重視公民審議的精神，其中包括審議民主的制度設計，可以使公民在平等、自由地參與公共事務時，經由意見交換、理性討論和論辯的過程，最後達成較為合理的決策。

審議式民主討論方式主要有4大模式：開放空間、世界咖啡館、願景工作坊、公民共識會議。模式特徵從彈性至結構化，因應參與人員及議題有不同討論模式可運用，詳細說明如下圖：

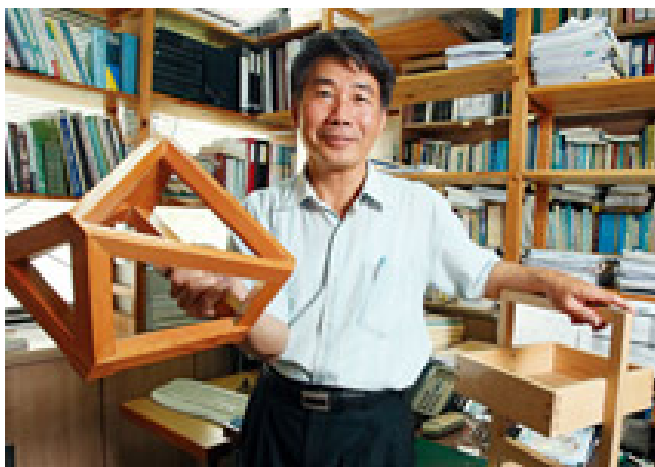


圖片來自熱心民主協會研發組組長廖宇雯

本次活動審議討論模式使用變形混合式審議模式，並主動邀請技職國手、技職競賽相關人物參與：

- 第一階段：open space的模式
 - 參與者背景皆不同，先各組別盤點現有資源及換位思考。分組盤點行動方案，選出最重要的三大問題後，開放參與者走動交流。
- 第二階段：World Café
 - 不換桌從三大問題進行討論，請各組規劃一個心理支持系統行成行動方案或建言並輪桌上台發表。
- 第三階段：願景工作坊
 - 對第二階段進行票選，全體劃出一個願景方向。

肆、講者介紹



侯世光

現任職單位/職稱：
國際技能競賽台灣裁判團隊召集人

相關經歷：
第20屆希洪西班牙國際技能競賽選手
第1屆全國技能競賽家具木工選手



林諭敬

現任職單位/職稱：
汰銀電機科技有限公司負責人

相關經歷：
第45屆國際技能競賽電氣裝配 銀牌



顏翔昱

現任職單位/職稱：
卓越凹痕修復中心中和店 店長

相關經歷：
第45屆國際技能競賽汽車板金 銀牌

伍、議題背景

一、技職競賽現行政策

1. 技能競賽介紹

技能競賽的主旨，在建立技能價值觀念，鼓勵青年參加職業教育與職業訓練，藉著競賽的方式，促進社會的重視，激起大眾的興趣，檢討職業教育與職業訓練的教學成果，並藉相互切磋與觀摩，提高技術人員的技能水準。

1.1. 國內技能競賽（分區技能競賽、全國技能競賽、全國身心障礙者技能競賽）：

- 說明：為使青年的能力被社會肯定，展現技能訓練成果，我國自民國57年開始舉辦第1屆全國技能競賽，每年辦理1次，提供專業舞臺，讓各職類好手同場競技，各職訓機構、職業學校與工商企業均踴躍提名選手參加競技，實為職業訓練與技職教育之年度盛事。並從中遴選技術精優的青年選手，代表國家參加亞洲技能競賽及國際技能競賽。110年第51屆全國技能競賽青年組（21歲以下，部分職類選手限24歲以下）共57職類、青少年組（12歲至15歲）共12個職類，超過800位選手參賽。
- 舉辦時間：全國技能競賽（含分區技能競賽）每年舉辦一次，全國身心障礙者技能競賽，每二年舉辦一次。

1.2. 國際技能競賽：

- 說明：由國際技能競賽係1950年由西班牙發起舉辦，目前國際技能組織（WorldSkills International）（舊稱International Vocational Training Organization）會員國計有超過80個國家（地區）。秘書處設於荷蘭。該國際組織之宗旨在藉由國際技能競賽大會及研討會等活動，增進各國青年技術人員之相互觀摩、瞭解與切磋，加強國際間職業訓練與職業教育資訊與經驗之交流，進而促進各國職業訓練與職業教育之發展。我國自1970年起參加該組織，自第20屆國際技能競賽大會起，每屆均派選手參加，成績表現優異，深獲國際間之重視。因此1993年第32屆國際技能競賽由我國主辦，於1993年7月19日至8月2日在台北舉行，競賽過程順利，大會圓滿成功。
- 舉辦時間：國際技能競賽(WorldSkills Competition)每2年舉辦一次，由各會員國分別申請主辦，迄今已舉辦45屆，目前正式之競賽職類超過50種。

● 近6屆得獎紀錄：

屆數	舉辦地點	得獎紀錄	總獎牌名次
第40屆	2009年9月1日至9月7日 加拿大-卡爾加利	4面金牌 8面銅牌 17個優勝獎	第4名
第41屆	2011年10月5日至10月8日 英國-倫敦	1面金牌 4面銀牌 3面銅牌 15個優勝獎	第8名
第42屆	2013年7月2日至7月7日 德國-萊比錫	6面金牌 4面銀牌 8面銅牌 13個優勝獎	第3名
第43屆	2015年8月11日至16日 巴西-聖保羅	5面金牌 7面銀牌 5面銅牌 19個優勝獎	第3名
第44屆	2017年10月14日至19日 阿拉伯聯合大公國-阿布達比	4面金牌 1面銀牌 5面銅牌 27個優勝獎	第4名
第45屆	2019年8月22日至27日 俄羅斯-喀山	5面金牌 5面銀牌 5面銅牌 23個優勝獎	第3名

1.3. 國際展能節職業技能競賽：

- 由國際奧林匹克身心障礙聯合會係1981年由日本發起，每4年舉辦一次國際展能節。目前參加該組織之會員國已有超過50個國家(地區)，總部設於日本。該國際組織之宗旨在改善技能、肯定身心障礙人士之潛能；鼓勵身心障礙人士參與社會上的經濟活動；促進社會大眾瞭解身心障礙人士之能力；提倡國際友誼、交換知識和計畫；督促各國政府重視身心障礙人士的需要和權利。辦理國際展能節，其目的包括整合、平等與提供機會給世界上所有的身心障礙人士。民國70年，我國首度選派7位選手參加在日本舉辦的第一屆國際展能節職業技能競賽。繼之於民國80年、84年、89年、92年、96年、100年及105年八度組團參加在香港、

澳洲、捷克、印度、日本、韓國及法國舉辦之第3、4、5、6、7、8及9屆國際展能節。

- 近3屆得獎紀錄：

屆數	舉辦地點	得獎紀錄	總獎牌名次
第7屆	96年11月12日至19日 日本-靜岡	4面金牌 4面銀牌 1面銅牌 5個特別獎	第2名
第8屆	100年9月25日至10月1日 韓國-首爾	6面金牌 7面銀牌 5面銅牌 4個特別獎	第2名
第9屆	105年3月24日26日 法國-波爾多	10面金牌 4面銀牌 2面銅牌 1個優勝獎	第2名

1.4. 亞洲技能競賽：

- 亞洲技能競賽，由國際技能組織亞洲分會主辦。亞洲技能競賽之賽制規範、賽程規模及參與國家地區、選手數等雖不及國際技能競賽，但仍為亞洲區國際級競賽，辦理地點在2017國際賽場地阿布達比會展中心舉行，此一賽事可謂國際賽之前哨站，參賽選手除可增加國際視野及技藝交流，提前歷練國際賽對於爭取國際賽佳績亦有相當之助益。該分會並於2018年舉辦第一屆亞洲技能競賽。

- 得獎紀錄：

屆數	舉辦地點	得獎紀錄	
第一屆	2018年 阿拉伯聯合大公國 -阿布達比	青年組 (22歲以下) 3面金牌 3面銀牌 1面銅牌	青少年組 (13至15歲) 2面金牌 2面銀牌 2面銅牌

2. 勞動部勞動力發展署技能檢定中心及雲嘉南分署

2.1. 勞動部勞動力發展署技能檢定中心

- 由中央主管機關公告之技能競賽職類之技能規範，包含競賽試題之命題內容、使用材料、工具設備及競賽程序等相關事項。
- 技能競賽於競賽前，應成立競賽大會，負責處理競賽事務及執行競賽規則等各項事務。
- 參加國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽及亞洲技能競賽，得成立籌備會，負責經費籌措與運用、國手培訓及組團參賽等各項事務，籌備會之組成及人員。

2.2. 勞動部勞動力發展署雲嘉南分署

- 自第43屆國際技能競賽起，雲嘉南分署於103年5月16日成立國手培訓小組，期盼藉由更專業及多元化的培訓方式，強化選手技能及心理建設。除辦理國際技能競賽相關業務，國手培訓小組協助辦理國內各項競賽（全國技能競賽、全國職場達人盃技能競賽、全國身心障礙者技能競賽）之選手培訓業務。成立全臺唯一的「國際技能競賽國手培訓中心」。
- 其分屬業務範疇

勞動部勞動力發展署雲嘉南分署業務範疇	
1	辦理國際技能競賽國手加強培訓期間營養金（約勞基法底薪的六成）、材料費及獎金撥付業務。
2	辦理國際技能競賽國手集中訓練(包括：培訓前座談會、體能及心理課程、出國前座談會及國手時差調整。)
3	辦理國際技能競賽國手授旗典禮及返國頒獎典禮活動。
4	辦理國際技能競賽國手加強培訓期間國手業務連繫與心理輔理。
5	辦理國際技能競賽國手加強培訓期間各培訓團隊業務連繫與協助。
6	辦理國際技能競賽國手加強培訓期間採購業務(團服、宣導品)。
7	辦理雲嘉南分署各職類選手培訓業務。
8	辦理雲嘉南分署各職類選手參加勞動部辦理各項技能競賽業務。
9	辦理南區分區技能競賽業務。

3. 全國裁判長：

- 遴選：全國技能競賽或為特定目的舉辦之技能競賽各職類，應遴聘裁判長一人、裁判三人。裁判長得依其職類需要，推薦裁判助理或技術顧問各一人至三人，協助競賽事務或機具設備維護。前二項之裁判、裁判助理或技術顧問，得視競賽實際需要增聘之。
- 遴選聘任資格：全國技能競賽、全國身心障礙者技能競賽及為特定目的舉辦之技能競賽之裁判長(以下簡稱全國裁判長)，由中央主管機關公開遴選，應具備專業素養及領導管理能力，並符合如下表格資格之一者；其能以英語溝通者優先遴選。全國裁判長應推薦具備第一項資格之人員擔任全國副裁判長，並經中央主管機關審核通過後聘任。

全國裁判長遴選聘任資格	
1	參加國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽或亞洲技能競賽獲得前三名，並從事相關工作六年以上。
2	參加全國技能競賽或全國身心障礙者技能競賽獲得前三名，並從事相關工作八年以上。
3	取得相關職類甲級技術士證，並從事相關工作八年以上。
4	取得相關職類乙級技術士證，並從事相關工作十年以上。
5	訓練參加國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽或亞洲技能競賽選手，並獲得獎項二次以上。
6	訓練參加全國技能競賽或全國身心障礙者技能競賽選手，並獲得前三名四次以上。
7	訓練參加全國高級中等學校學生技藝競賽選手，並獲得前三名獎牌四次以上。
8	大專校院以上畢業，從事相關工作十二年以上，並在專業領域有具體事蹟。
9	擔任技能檢定題庫命製人員或本辦法所定之各項技能競賽裁判四次以上

- 3.1. 不續聘及解聘：全國裁判長負責之職類選手參加國際技能競賽或國際展能節職業技能競賽，連續二屆未獲得優勝以上獎項者，裁判長應提出該職類之檢討報告，經審查非可歸責於全國裁判長者，中央主管機關得續聘之。但再次參賽，仍未獲得優勝以上獎項者，中央主管機關於其任期屆滿不續聘。全國副裁判長聘期同全國裁判長；全國裁判長請辭或予以解聘時，全國副裁判長應隨同解聘。有數據？

3.2. 具下列資格條件之一者，得經單位或自我推薦參加技能競賽裁判資格之甄選：

經單位或自我推薦參加技能競賽裁判資格之甄選	
1	參加國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽或亞洲技能競賽獲得優勝以上，並從事相關工作三年以上。
2	參加國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽或亞洲技能競賽獲得優勝以上，具有大專校院以上畢業或同等學力證明，並曾接受中央主管機關聘請擔任相關職類裁判助理三次以上。
3	具有高中（職）以上學校畢業或同等學力證明後，從事競賽職類相關工作達八年以上。
4	從事競賽職類相關科系教學或訓練三年以上，並具備競賽實務工作經驗二年以上。
5	具有大專校院以上畢業或同等學力證明，取得競賽職類相關技能檢定乙級以上技術士證二年以上，並從事相關工作二年以上。
6	曾擔任與競賽職類相關技能檢定題庫命製人員或監評人員。
7	曾接受中央主管機關及教育部聘請擔任相關職類裁判。

3.3. 裁判有下列情形之一者，競賽期間應迴避評分：

- 與參賽人為服務於同一機關（構）、事業單位或有師生關係者。
- 參賽人為其配偶、前配偶、四親等內之血親或三親等內之姻親者。
- 有具體事實足認其執行職務有偏頗之虞者。裁判有前項應迴避而未迴避之情形時，由裁判長命其迴避，其評定成績不列入計分。

3.4. 全國裁判長之職責如下：

全國裁判長之職責	
1	訂定職類技能規範及命製試題。
2	推薦分區裁判長、裁判、裁判助理及技術顧問，並分配工作。
3	協助借用競賽場地、設備及器材。
4	審查技能競賽各職類選手之成績，並作成優、缺點建議表，供中央主管機關參考。
5	擬訂國手訓練計畫、指導培訓及撰寫報告書。

6	商請贊助單位提供國手之訓練場地、材料、機具、師資、裝備及生活費等。
7	出席中央主管機關所召開之各種會議。
8	兼任技能競賽技術小組之成員。
9	兼任國際裁判。
10	辦理其他競賽相關事項。全國裁判長因故無法執行職務時，由全國副裁判長代行；全國副裁判長無法代行時，由中央主管機關指定具全國裁判長資格者代之。

4. 選手資格及限制

- 4.1. 報名資格：報名參加技能競賽之選手，應具有中華民國國籍，且經提名單位推薦報名，報名後不得更改提名單位。前項提名單位，包括機關、學校及具法人資格之附屬單位、團體、公司行號及職業訓練機關（構）。各職類提名單位之推薦名額，以三人或三組為限。推薦名額，得由中央主管機關視實際狀況調整之。參加全國技能競賽或國手選拔賽時，因畢業、離職或加強訓練者，其就讀學校、服務單位或訓練單位，得申請增列為共同提名單位，且不受第一項及前項之限制。
- 4.2. 團隊組合變更：分區技能競賽職類以團隊組合方式參賽時，推薦之組合名單不得申請變更。但其中一人因天災、事變或其他重大事故，致不能參賽，於競賽開始日三十日前，經承辦單位同意者，提名單位得再推薦符合資格之選手參賽。
- 4.3. 資格限制：曾獲得全國技能競賽前三名之優勝選手，不得再參加全國技能競賽同競賽組別同職類技能競賽，以團隊組合方式參賽者，亦同。曾獲得全國身心障礙者技能競賽前三名之優勝選手，不得再參加全國身心障礙者技能競賽同職類技能競賽，以團隊組合方式參賽者，亦同。曾代表我國參加國際技能競賽之選手，不得再參加國際技能競賽同競賽組別任何職類之競賽，以團隊組合方式參賽者，亦同。曾代表我國參加亞洲技能競賽之選手，不得再參加亞洲技能競賽同競賽組別任何職類之競賽，以團隊組合方式參賽者，亦同。
- 4.4. 參加全國技能競賽青年組之選手來源如下：
 - 當年度分區技能競賽青年組各區辦理單位推薦每一職類之前五名，參賽不足十人或十組者，推薦名額取報名人數或組數之二分之一。當合併一

區辦理之職類，逾十人或十組時，擇優錄取，不受名額限制。但選手競賽成績不及格者不列入名次，不予推薦。

- 教育部推薦上年度全國高級中等學校學生技藝競賽相關職類之前三名。但有二個以上職類相關於全國技能競賽青年組單一職類者，二個職類得各推薦二名、三個職類得各推薦一名。推薦名額中央主管機關得視實際狀況調整之。

4.5. 參加全國技能競賽青少年組之選手來源如下：

- 當年度分區技能競賽青少年組各區辦理單位推薦每一職類之前五名，參賽不足十人或十組者，推薦名額取報名人數或組數之二分之一。當合併一區辦理之職類，逾十人或十組時，擇優錄取，不受名額限制。但選手競賽成績不及格者不列入名次，不予推薦。
- 教育部推薦當年度直轄市、縣(市)政府國民中學學生技藝競賽相關職類之前三名。但有二個以上職類相關於全國技能競賽青少年組單一職類者，二個職類得各推薦二名、三個以上職類得各推薦一名。推薦名額中央主管機關得視實際狀況調整之。

4.6. 國手選拔資格：曾獲得全國技能競賽前三名之選手，年齡未逾國際技能組織規定，且未曾代表我國參加同競賽組別國際技能競賽者，得報名參加該競賽組別職類國際技能競賽國手選拔賽。最近十年獲得全國身心障礙者技能競賽前三名之選手，且未曾代表我國參加同職類國際展能節職業技能競賽者，得報名參加國際展能節職業技能競賽國手選拔賽。曾獲得全國技能競賽前三名之選手，年齡未逾國際技能組織亞洲分會規定，且未曾代表我國參加同競賽組別亞洲技能競賽者，得報名參加該競賽組別職類亞洲技能競賽國手選 10 拔賽。

4.7. 參加國際技能競賽之選手來源如下：

- 全國賽前三名欲參選國手也可直接參加兩年一次之全國賽國手選拔賽第一階段，但只計算「總積分」，而不列入該屆金銀銅名單。
- 以決賽「總積分」前三名者進入第二階段「國手選拔賽」，選出一名正式國手。
- 經中央主管機關選拔，並核定為參加國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽或亞洲技能競賽之選手，需經培訓始得參賽。

4.8. 選手放棄參賽或有下列情事之一者，中央主管機關應廢止其國手資格，並得決定遞補或不予參賽

廢止其國手資格	
1	因身體健康狀況，未能達成訓練目標
2	不遵守培訓計畫或不聽從培訓團隊指導
3	培訓測驗成績不及格
4	培訓期間無故缺席時數逾總時數十分之一或請假時數逾總時數五分之一
5	違反法律經偵查起訴或受羈押裁定
6	因外力阻擾，造成選手及培訓團隊紛爭
7	其他特殊情形

4.9. 正取國手無法參賽時，由備取國手遞補，備取國手亦無法參賽時，則僅遞補至國手選拔賽成績第三名者為限。但於國際競賽開始日前三個月內發生者，不遞補參賽。前項以團隊組合方式參賽者，有任一人無法參賽，則由中央主管機關自該職類備取團隊中擇一人遞補；有二人以上無法參賽，則由該職類備取團隊整組依序遞補。

3-1. 全國賽 (非國手年)

- 分區賽前五獲全國賽競賽資格
- 技藝競賽對應職類之前三名獲全國賽競賽資格
- 取前三名獲國手選拔賽資格

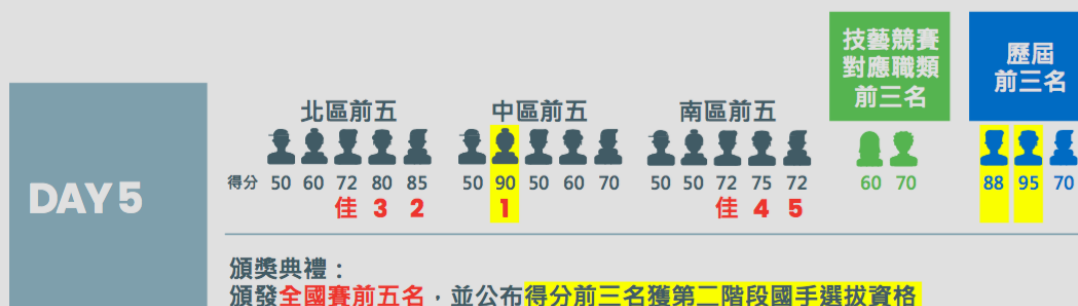


3-2.全國賽 暨第一階段國手選拔賽 (國手年)

- 全國技能競賽：分區賽前五、技藝競賽對應職類之前三名獲全國賽競賽資格
- 第一階段國手選拔賽：當屆全國賽選手、年齡符合條件之歷屆前三名可參加
- 綜合以上，取前三名獲國手二階段選拔賽資格



3-2.全國賽 暨第一階段國手選拔賽 (國手年)



4. 第二階段國手選拔賽

- 第一階段得分40%、第二階段得分60%，總得分最高者獲選國手

DAY 1~3	參賽選手				
	正式競賽				
DAY 4	公布結果	一階40%	90	88	95
		二階60%	70	95	80
		總分	78	92.2	86
				正國手	備取國手

培訓時程



5. 獎勵

- 5.1. 中央主管機關對參加國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽或亞洲技能競賽獲得前三名，及優勝選手之職類全國裁判長、選手當選國手前主要訓練老師及國手加強訓練之訓練老師，應發給獎狀及獎助學金。國手發給金額標準如下：

國際技能競賽青年組或國際展能節職業技能競賽		
名次	每位選手	該職類之全國裁判長、選手當選國手前主要訓練老師及國手加強訓練之訓練老師
職類第一名	新臺幣一百二十萬元	新臺幣四十萬元
職類第二名	新臺幣六十萬元	新臺幣三十萬元
職類第三名	新臺幣四十萬元	新臺幣二十萬元
職類優勝	新臺幣十萬元	新臺幣十萬元

國際技能競賽青少年組或亞洲技能競賽青年組		
名次	每位選手	該職類之全國裁判長、選手當選國手前主要訓練老師及國手加強訓練之訓練老師
職類第一名	新臺幣二十四萬元	新臺幣八萬元
職類第二名	新臺幣十二萬元	新臺幣六萬元
職類第三名	新臺幣八萬元	新臺幣四萬元

亞洲技能競賽青少年組		
名次	每位選手	該職類之全國裁判長、選手當選國手前主要訓練老師及國手加強訓練之訓練老師
職類第一名	新臺幣四萬八千元	新臺幣一萬六千元
職類第二名	新臺幣二萬四千元	新臺幣一萬二千元
職類第三名	新臺幣一萬六千元	新臺幣八千元

依特定目的舉辦之技能競賽每位選手	
職類第一名	新臺幣十二萬元

職類第二名	新臺幣六萬元
職類第三名	新臺幣四萬元

- 5.2. 該職類之全國裁判長、選手當選國手前主要訓練老師及國手加強訓練之訓練老師之獎助學金分配比率如下：

獎助學金	
獎助學金之百分之二十五	全國裁判長
獎助學金之百分之二十五	當選國手前主要訓練老師，有二人以上時，按人數平均分配之
獎助學金之百分之五十	發給國手加強訓練之訓練老師（訓練老師有二人以上時，依加強訓練內容計畫表內參與訓練期間之百分比發給，全國裁判長同時列名擔任訓練工作時亦同）

- 5.3. 技能競賽選手有下列情形之一者，中央主管機關頒給其提名單位、培訓單位及訓練老師獎狀：

頒給獎狀	
1	獲中央主管機關舉辦技能競賽成績前五名、佳作、正取或備取國手
2	獲國際技能競賽、國際展能節職業技能競賽或亞洲技能競賽優勝成績以上

- 5.4. 對技能競賽熱心贊助經費、材料、設備、國手訓練及提供就業機會之單位或個人，由中央主管機關獎勵之。中央主管機關得視經費預算編列情形，補助同業公會及職業工會等勞資團體辦理技能競賽。

二、人物專訪

即將揭露一段真實且傷痕累累的青年故事，身為非技職競賽圈相關的我們，採訪從未被探討及了解的技職國手培訓過程，每一次的採訪後，都帶著沈重且寄望未來的心情，希望透過這次Let's talk審議式民主論壇，幫助接下來每位出國征戰的青年技職國手，擁有支持他們心理的依靠(心理支持系統)。

以下故事為真實訪談內容(採訪共6位歷屆國際技能競賽國手)，為保護個人資料與訪談對象私人生活，每段故事將採融合2-3位受訪者內容，其故事順序與相關人士有少量改編，並保留真實性與存在價值，敬請理解。

匿名：小a技職國手

小a是個性外放且積極努力的21歲青年國手，競賽職類別偏向主觀評分，如美感、儀態、流暢度等不能量化評比之項目。近一年的國手培訓課程時間：週一至週日，每日從早上8點到晚上9點，甚至為達到每日訓練量練習至凌晨，國定假日幾乎沒有放假，僅有清明節選擇性放假，春節過年初三就開始繼續訓練。訓練期間，裁判長表面看似開放，實際上說不清楚重點目標，且裁判長跟老師溝通不良，對國手指令混亂進而影響培訓過程。小a與主要指導老師非同校師生且兩校為競賽勁敵關係，老師將兩校私下恩怨報復在小a身上，常用人身攻擊、言語霸凌甚至會偷翻用具、查敵情，且指導刁鑽，練習時離開位子要關掉機器，如沒執行，要整天練習開關機器的單一動作。加上裁判長及老師仗著以前經驗，不聽國手新想法造成雙方溝通不良。面對不合理的語言霸凌及訓練，裁判長選擇漠視，而小a沒有反抗的能力，也沒有尋求其他心理諮商協助。

培訓期間小a突然覺得牙齒及牙齦疼痛、顏面神經抽蓄等問題出現，自行詢問多間牙醫皆檢查不出原因，之後發生嚴重癲癇，才自覺可能是心理生病去看相關精神科。醫生告訴小a是心理壓力過大造成身理反應，需持續吃藥預防癲險，藥物副作用造成容易嗜睡，影響日常練習。小a有將身心狀況報告老師，但老師只說要小a自己克服，並要求照常練習，小a後來又出現癲險狀況，才讓原本隱忍著情緒的小a與老師爆發口角衝突後，裁判長才出面請老師收斂。過程中，有勞動部勞動力發展署雲嘉南分署選派的心理輔導員指派的輔導員只來過1-2次探訪，時間短暫且無協助溝通及心理問題。

沒有休假時間的小a，會熬夜通宵自行把訓練提前練完，讓自己能放1日假換地點冷靜冷靜跟學弟妹、朋友出去走走。因為小a有同屆國手及朋友陪伴，能抱怨、宣洩，身心理狀況才陸續改善。我們問小a如果能再一次你會怎麼做？小a說：「因為當時年輕害怕且不敢表達，如果重來一次，會選擇一開始就表達自己立場：老師指導訓練可以清楚告知執行好或不好及如何處理，不需要言語霸凌、人身攻擊。希望政府明定國手皆須參加國手聚會，並增加場次，讓國手們能離開每天訓練的場地，和同屆國手們互相打氣，分享彼此的故事、參考彼此訓練方式與長官溝通方式，增加動力繼續練習下去，就像一直陪伴小a的朋友一樣。且希望能有政策使團隊專業執行分配工作，減少內鬥讓國手專心練習，為國家出征！」。

匿名：阿b技職國手

阿b是個性內斂較不喜歡衝突的18歲年輕國手，競賽職類別偏向客觀評分，如尺寸、規格等能量化評比之項目。阿b訓練場地在學校並住在學校宿舍內，近一年的國手培訓課程時間中每天幾乎無離開學校：週一至週日每天超過12小時，從早上8點到深夜22點，除了嚴重生病可請假就醫外，國定假日沒有放假，唯獨春節放四天。每日訓練場地的各角落皆裝監視攝影器設備，各個角度皆無死角，裁判長及老師可以隨時遠端監控訓練狀況，若國手休息或離開上廁所，指導老師會打電話過來詢問國手行蹤，幾乎隨時關心攝影機動態，阿b沒有私人隱私、休息空間及時間，覺得訓練過程很緊迫。主要指導老師採用嚴厲訓練，沒有任何鼓勵，甚至言語勒索如：你做那麼爛，不要浪費國家資源，我們可以換掉你的國手身份；直接罵髒話三字經...等等。裁判長有試圖扮演和事佬的角色，但沒有幫助，老師堅持認為這是可以激勵國手能力的方式。

阿b訓練期間時常頭痛，一開始有向老師反應但老師不理會，阿b之後直接自行買止痛藥吃，如果訓練過程中有受傷及傷口，也是自行去醫院處理完，忍痛著馬上開始訓練。正處青少年還不知道如何溝通、替自己發聲的阿b在面對訓練的高壓環境、無可訴說且能了解自身狀況的對象下，阿b時常自我懷疑、徬徨無助。唯一反抗方式是對老師冷戰，常常雙方僵持沒有溝通結論。

每月勞動部勞動力發展署雲嘉南分署指派的心理輔導員來探訪阿b，心理輔導員身份是前屆國手的學長，能理解阿b的狀況但阿b沒辦法完全敞開心胸如實回報訓練遇到的狀況，且裁判長及老師會派人跟著，並要求把「訪視內容」公開。

在高壓監視且封閉的環境裡，只有接觸裁判長、老師及心理輔導員，沒辦法跟別人有更多的交流，阿b說：培訓過程中在兼顧訓練強度下，建議監視器在練習時可以打開，固定休息時段關掉，並希望政府能強制執行，派擁有專業心理諮商的心理輔導員1至2個月定期來訪視，知道每位國手的訓練時數、放假狀況且真實呈現訓練環境及課程設計，並能運用專業諮商能力，提供給國手心理及溝通上的建議，更重要的是能有渲洩壓力的對象。

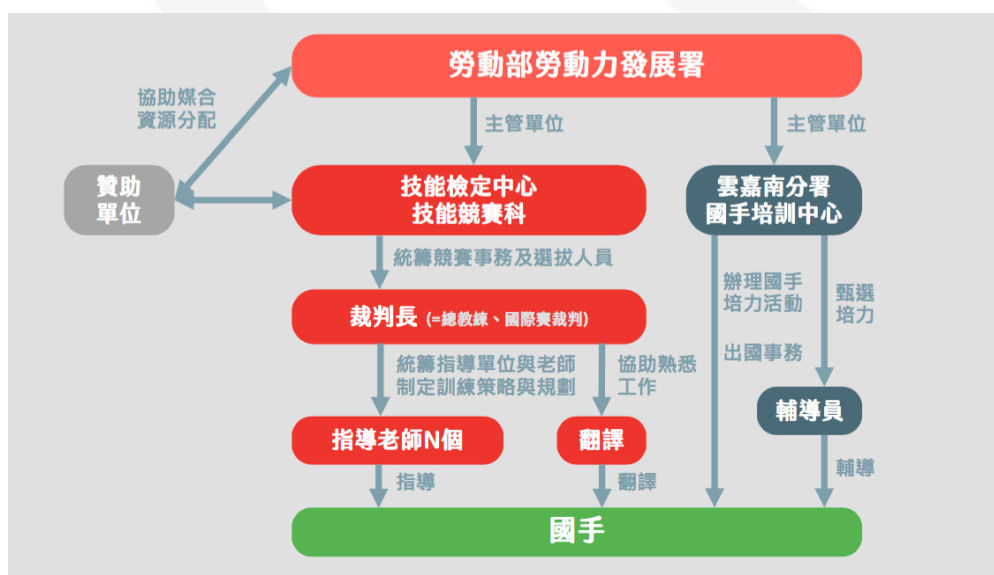
三、技職國手的困境及利害關係人圖表

國手訓練計畫、指導培訓及撰寫報告書由全國裁判長擬訂，並安排指導老師，為國手培訓的總統籌，對於國手是上對下的關係。技職國手在培訓過程最常接觸的對象是指導老師，包含日常訓練操課、與裁判長間溝通的橋樑。訓期間國手業務連繫與心理輔導、甄選培力輔導員為雲嘉南分署辦理。

訓練計畫無明文規定訓練時間、場地，由各職類全國裁判長及指導老師安排，大部分國手從週一至週日，早上8點到深夜22點，甚至為達到每日訓練量練習至凌晨，國定假日幾乎沒有放假，並配合訓練場地住宿於學校宿舍。

培訓過程中，因國際技能競賽各職類僅有一位正式國手或一組團體組合，國手在每日超過12小時的長時間訓練下，皆是獨自一人於練習場地訓練，無其他同儕能交流及經驗分享，國手們受到時間、空間侷限，鮮少有時間能與外界連結及交流，倍感孤獨且無人可抒發情緒。

國手們普遍皆理解裁判長與老師們商請贊助單位提供國手之訓練場地、材料、機具、師資、裝備及生活費等經費的難處，但反過來會造成裁判長及老師的極大壓力，轉向跟國手情緒勒索，造成國手心理備感壓力，如上篇章國手訪談提到的經驗：「老師都幫你弄出幾十萬的XXX材料了，你這樣沒拿牌對得起大家嗎？」也呼應到第45屆國際技能競賽報告書中，檢討與建議：強化國手培訓基地功能及增強國手培訓設備「考量部分職類選手對於國際技能競賽使用設備熟習程度可能影響競賽成績，如何強化國手培訓基地功能，在國手培訓階段提供大會指定機具設備，讓選手提早熟悉機台，成為競賽成績之關鍵因素。故應提高培訓基地訓練選手相關經費，以及對於國際技能競賽指定，但無法採租用、借用或移地訓練方式供國手培訓之機具設備，應評估採購之後續使用效益，積極規劃採購相同之競賽機台，除協助國手培訓外，可增加各種多元利用模式，包含職業訓練學員培訓、相關產業人才培訓等應用，以提升設備使用率及掌握相關技能發展趨勢。」



國手們心理尋求管道是雲嘉南分署指派的心理輔導員。輔導員甄選以最能了解國手狀態的人選為考量，來選定歷屆國手的學長姐們來擔任，經過幾堂心理輔導課學習後，正式成為輔導員。而對國手們，學長姐是重要的經驗、技術傳承前輩，甚至是技術指導員。輔導員同時是學長姐的利害衝突，使國手們無法真正吐出內心的困難，且輔導員皆非心理諮商專業，無法提供完整的心理諮商及意見。另外大部分家庭皆是支持國手，但無法同理國手在培訓過程中發生的事情，幫助不大。

四、國內技職國手心理支持系統

1. 現有技職國手心理支持系統

目前我國國手培訓計畫中，除了勞動部勞動力發展署雲嘉南分署國手培訓中心指派心理輔導員，亦為每屆國手安排一~二次國手聚會，在營隊式的探索培訓課程中，加強團隊建立、信心提升、問題解決、共同完成任務等能力，也透過空中繩索、健行等體驗式的訓練，藉以培養國手克服困難的勇氣，增強意志力與抗壓性。然而，國內對於此類國際技能競賽國內仍缺少整體性的政策方案及心理支持系統，無法在國手培訓計畫中對學生的壓力及情緒進行有效的心理輔導。

2. 現有心理輔導政策橫向整合狀況

根據勞動部的對外新聞稿，國家訓在練期間除提供國手營養費及培訓費用外，並成立國際技能競賽國手培訓中心，安排體能及心理課程、心理輔導員制度。目前教育部主要以撥預算輔導國手賽後就業外，幾乎鮮少有針對技能競賽的國手進行的心理輔導政策。

目前查詢到的資料並未研究統計過在現有的國家訓練政策中，學生接受心理輔導培訓之後能有顯著的提升心理素質，且相關政府處室，並且根據台灣教育月刊的評析，國內對於此類國際技能競賽缺少整體性的心理技能訓練計畫。

3. 高等職業學校現有國手心裡輔導資源

目前高中職學校除了現有的心理輔導室，甚少到幾乎沒有學校有相關專門為了國手所設置的心理輔導資源，若學校端可以專門為國手們聘請心理諮商師，將心理技能列入指導教師研習內涵，更可讓這些技職教育在國際更具競爭力。

4. 體育國手心理支持系統參考

我國體育國手在訓練的過程中，國家訓練中心會遴選專業心理運動諮商師，運用科學管理知識，協助選手、教練及等心靈健康管理、並且運用專業知識，協助選手訓練、心理調適及精神激勵，提升訓練績效，達成訓練目標。

五、其他國家技職國手心理支持系統參考

目前國際上對技職國手心理支持的相關制度與研究並不多，但近年有越來越多國家開始重視此議題。

例如英國的技能組織(WorldSkills UK)現任績效教練(Performance Coach)團隊領導者是具有心理學與運動科學背景的學者。2011年的國際技能競賽時，英國績效教練團隊就發現，除了營養等生理層面的照顧，心理層面的支持對選手的表現也相當重要。於是參考了運動心理學、組織心理學的原則，給予選手更全面的照顧。而這幾年疫情之下，選手可能無法上學、只能遠距學習，缺少與社會環境的互動。因此績效教練團隊會定期關心選手，督促他們維持正常作息，並舉辦團體線上會議及訓練，提供選手們社群的支持，且維持團體凝聚力。

另一個案例是芬蘭的技能組織(Skills Finland)，他們出了一本[心理訓練手冊](#)，教導選手在大賽前可以如何按部就班做心理訓練穩定比賽表現，以及代表隊可以怎麼做一些塑造團隊氣氛的小活動等。

在放鬆訓練的章節，手冊說明可藉由活動臉部與肢體肌肉、按摩頭頸部等行為來放鬆，並指出這能增進腦部活動，提升表現。

在意象訓練的章節，則告訴選手要以正向方式思考，而非想著不要出錯，這樣是把注意力放於「錯誤」，應該要以「我會盡力試著把這件事做到最好」這類的思考方式激勵自己。同時要為自己設定可衡量的中期小目標，達成目標的正向經驗有助於往更大的目標邁進。此外，也可以藉由想像白雲圍繞、熟悉的工作場域等情境，讓自己平靜下來。

在專注能力的章節，手冊建議選手專注於「我知道要如何做」、「我可以達到我設定的目標」、「不論什麼情況，我都能掌握自己的行動」等想法，且搭配呼吸調節，讓自己不再分心。

2.1. Programme framework for the development of performance-control

Programme framework for the development of performance-control

WEEK 1 – Start-up phase

It is good for the success of the training project as a whole that the trainee and coach know each other as well as possible. This creates a basis for open discourse during training. The better we know how the other person will react to certain matters and take this into consideration during training, the better the end result will be.

- Together, think about how you can ensure that the best possible interaction is realised during the training process?
- Also think about how you can achieve openness, uphold confidence in one another and ensure honest interaction also during challenging situations?

WEEK 2 – Developing self-confidence

Self-confidence means that you feel certainty and have faith in your own abilities.

Self-confidence is one of the basic factors of our personality and it can be developed through conscious exercises. A starting point in understanding self-confidence is recognising that our thoughts affect our emotions and in this way influence our actions. This is true both with respect to negative, performance-eroding ideas and to positive thoughts that enhance our performance.

手冊為選手擬定每週建議達到的心理訓練目標。圖片截取自芬蘭的Mental Training Workbook。

六、總結

在訪談技職國手的過程中，我們看到大多的國手因年紀尚輕、培訓時長極長、生活圈較封閉、老師與前輩們「愛拼才會贏」的觀念，加上培訓不是工作，不需有勞基法的限制，沒有人能告訴國手什麼樣的要求是合理、什麼樣是不合理。導致國手們遇到問題時，不知如何向外界求助，或是擔心求助後，會不會使老師更苛責自己沒有抗壓性？甚至開始懷疑自己的價值。

國際技能競賽是展現青年技能最高的舞台、最高的榮譽，是為使世界各國積極培養技能人才、造福社會、使產業向上發展而設立的競賽。我們認為，學習技能，更重要的是培養年輕學子對於一項專業的熱情，「熱情」才能夠長久的在該領域中不斷精進、突破、創新。適當的壓力固然能讓人成長，過於高壓、不合理的要求、成績取向的訓練都可能磨去心中剛萌芽的技職之夢。

現行政策中僅有勞動部勞動力發展署雲嘉南分署國手培訓中心為每屆國手安排一次國手聚會及指派心理輔導員，而心理輔導員由歷屆國手擔任，本身非專業心理諮商背景，對心理諮商及實務並不熟悉，且因利益衝突關係，無法在國手培訓計畫中對學生的壓力及情緒進行有效的心理輔導，加上橫向心理輔導資源政策整合狀況不足，對於此類國際技能競賽國內仍缺少整體性的政策方案及心理支持系統。

期望本次活動能喚起民眾對技職國手心理層面的重視，討論出合宜的政策方案及心理支持系統，令技職國手能夠在生活訓練間取得平衡，有更好的心理狀態踏上國際舞臺，方能有更亮眼的展現，讓「技職國手」這個頭銜是人人稱羨、想要效仿的。

希望透過審議式民主討論活動一起探討：

Q：是什樣的原因，影響國手們訓練時心理或身理的反應？

Q：技職國手培訓過程中有誰幫助他們？以及是否有實質幫助到？

Q：如何提供有效技職國手心理支持系統的可能性方案？

陸、活動流程

時間	流程	內容
9:30-10:00 (30mins)	報到	
10:00-10:05 (5mins)	開場	執行團隊Skills for U、介紹國際技能競賽及活動議題、流程。
10:05-10:15 (10mins)	紀錄片播映與交流	播放「技能奧運紀錄片：我也是一名國手」短版預告，並於播映後交流。
10:15-10:40 (25mins)	議題背景說明	邀請邀請國際技能競賽台灣裁判團隊召集人 侯世光 介紹技職國手的相關背景及議題想法
10:40-10:45 (5mins)	Q&A	參與者Q&A
10:45-11:30 (45mins)	議題分享	邀請2位國際技能競賽歷屆國手各分享經驗與議題想法。 林諭敬 第45屆國際技能競賽電氣裝配 銀牌 顏翔昱 第45屆國際技能競賽汽車板金 銀牌
11:30-12:00 (30mins)	議題Q&A	由主持人帶領，讓青年可就講者分享之內容提問。
12:00-13:00 (60mins)	午餐	
13:00-13:10 (10mins)	醒腦活動	小遊戲及說明接下來Talk共三階段流程
13:10-14:10 (60mins)	Talk進行(I) 第一階段：open space的模式，現況釐清找出問題	分4桌同時進行討論，並邀請上午之2位技職國手加入各桌分享。由桌長帶領討論此議題之現況，並列出利害關係人之可能立場及收斂。提供便條紙請參與者撰寫黏貼於海報各議題格子內。分組盤點行動方案，選出最重要的三大問題後，開放參與者走動。
14:10-14:20 (10mins)	休息時間	
14:20-15:20 (60mins)	Talk進行(II) 第二階段：World Café 形成行動方案或者政策的建議	討論不換桌接續從三大問題進行討論，請各組規劃一個心理支持系統行成行動方案並輪上台發表。
15:20-16:20 (60mins)	Talk進行(III) 第三階段：願景工作坊	一組挑1-2行動方案、票選對第二階段進行票選，全體劃出一個願景方向，再由主持人作結。
16:20-16:30 (10mins)	休息	
16:30-17:00 (30mins)	Ending 大合照及問答	

柒、參考資料

- 2020-07-28 行政院青年諮詢委員會第2屆第7場巡迴座談<https://bit.ly/3piXf0a>
- 技職3.0網站 <http://www.tvet3.info>
- 報導者專題《獎牌下的陰影——誰做選手的心靈隊友？》
<https://www.twreporter.org/topics/athlete-mental-health>
- 中央研究院人文社會科學研究中心(2014)。公民社會基本觀念。取自
https://books.google.com.tw/books?id=ExFGR9da3dkC&redir_esc=y
- 第51屆全國技能競賽
https://skillsweek.wdasec.gov.tw/skillsweek/index.php?action=competitions_cale
- 第45屆國際技能競賽報告書(109-06-11)。取自
<https://ws.wda.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvMzE1L3JlbGZpbGUvMTAyNDkvMTEzNjE3LzI2NTRmNzBiLWQ3YTktNDM0Ny1hOWExLTE3ZTNmNzljZWVxZW5wZGY%3d&n=56ysNDXIsYbinlvpmpvmioDog73nq7bos73loLHikYrmm7gucGRm>
- 國際技能賽國手培訓中心
<https://www.mol.gov.tw/1607/1632/1640/19965/post>
- 技能競賽科(109年12月01日)。鼓勵單位或個人贊助技能競賽實施要點。取自
https://www.wdasec.gov.tw/News_Content.aspx?n=1930D5026EF43419&sms=1BE761BDBCE7C913&s=374F0158D3B44A9F
- 技能競賽科(108年12月09日)。技能競賽實施及獎勵辦法。取自
https://www.wdasec.gov.tw/News_Content.aspx?n=1930D5026EF43419&sms=1BE761BDBCE7C913&s=52291C825ED4293A
- 勞動部勞動力發展署雲嘉南分署(110年07月05日)。國手培訓中心。取自
<https://yct168.wda.gov.tw/cp.aspx?n=B7B7F3BA51F1F83F&s=522A0524D70C7D69>
- 簡靖芬、宋修德、李懿芳(2021)。提升國際技能競賽選手心理技能之探析。臺灣教育評論月刊，10（11），頁96-100。取自
<http://www.ater.org.tw/journal/article/10-11/free/10.pdf>
- 技能競賽充電讚臉書（2020）。第46屆國際技能競賽國手心理素質培訓課程。取自<https://www.facebook.com/WDASEC/posts/1766696483480733/>
- Prioritizing mental health in Competition preparation (2022年1月20日)。WorldSkills。取自
<https://worldskills.org/media/news/prioritizing-mental-health-competition-preparation/>
- Mental Training Workbook (出版時間不明)。Skills Finland。取自
<https://api.worldskills.org/resources/download/12823/14222/15135?l=en>
- 監察院(2010)。政府對於傑出運動員培育與輔導之探討 專案調查研究報告。取自
https://www.cy.gov.tw/AP_Home/Op_Upload/eDoc/%E5%87%BA%E7%89%88%E5%93%81/99/09900001209900012%E6%94%BF%E5%BA%9C%E5%B0%8D%E6%96%BC%E5%82%91%E5%87%BA%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%93%A1%E5%9F%B9%E8%82%B2%E8%88%87%E8%BC%94%E5%B0%8E%E4%B9%8B%E6%8E%A2%E8%A8%8E-%E5%80%8B%E8%B3%87.pdf



第45屆國際技能競賽紀錄片

「我也是一名國手」 完整版

<https://fb.watch/bmGrt7UBer/>