



生涯規劃

焦點報

第 4 期

發行人：李枝昌
 出刊日：民國 105 年 11 月
 發行所：龍騰文化事業股份有限公司
 地 址：248 新北市五股區五權七路 1 號
 電 話：(02)2298-2933 | 傳 真：(02)2298-9766

編輯室小語

「快樂」是什麼？你是否也有偶爾看著窗外、滑著手機，瀏覽著一頁又一頁資訊爆炸的網路頁面，卻心裡空蕩蕩的想要逃離一成不變的日常？那麼不妨看看「媒體分享站」——〈尋找快樂的 15 種方法〉。

電影是人生的縮影，主人翁的故事也許會有你心中想要的片段、會有你曾幾何時想踏出那步改變人生的一絲勇敢，讓自己心中真正的「快樂」破繭，那便是自我；而本期《職人雜誌》的精選小品，則是聽見自己內心聲音的羅國嘉，從自己的興趣一路取得國手資格，箇中冷暖，如人飲水，「人一輩子能做好一件事，就是功德圓滿」，當我們能確立自己想要的，那麼，就不顧一切吧！

媒體分享站

赫克托（Hector）是位住在倫敦的精神治療師，看似人生勝利組的他，卻怎麼也快樂不起來。每天他必須面對病患們抱怨著他們一成不變的生活，這些人無奈、也不知道人生的意義究竟為何，赫克托發現自己也過著如此的生活，因此他決定前往旅行，尋找快樂究竟是什麼。

在旅途中，他與富商玩樂，他發現對許多人而言，快樂的意義是變得更有錢、有權。西藏高僧教導他，逃避不快樂並不是前往快樂的道路。在之後的尋找過程中，赫克托又經歷了恐懼、悲傷等不同的情緒，寫下了 15 條快樂的意義。

在旅程的結尾，赫克托體悟到一件所喜愛的事情可以帶來所有的快樂，但也可以帶來許多的痛苦。然而我們握有所有的情緒，快樂也包含在其中，所以我們都有感到快樂的義務。

搭配單元：第四章 生涯角色



尋找快樂的15種方法 電影預告 6/26 上映
 觀看次數：128,137



掃我看影片

講師推薦

講師姓名	資歷	專長
蘇文碩	亞洲大學心理學系教授	生涯規劃、模擬面試、心理諮商
臺灣科大迷你教育遊戲團隊	臺灣科大	桌遊、翻轉教學
游美惠	高師大性別教育研究所教授	性別教育

先有技術後取學歷，工業配線銀牌羅國嘉

●羅國嘉

嘉義高工電機修護科、高應大電機系
第 43 屆國際技能競賽工業配線職類銀牌

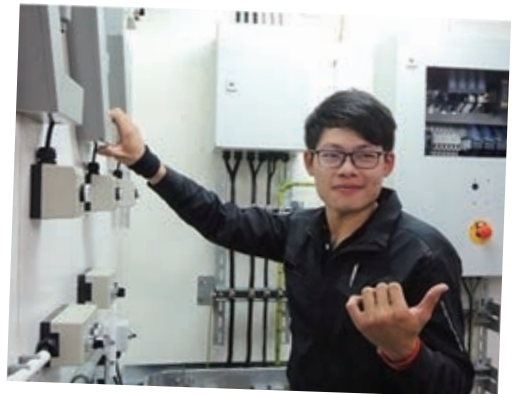
「全國賽到國際賽，是由許多機緣所累積出來的，也許我在校成績不好，但經過成長中的思考、努力與實踐，我改變了自己，擁有了一技之長和難得的經驗，面對未來的種種挑戰。」

從國中技藝班出發進入技職體系，目前就讀高雄應用科技大學電機系的羅國嘉在 43 屆巴西聖保羅國際技能競賽代表臺灣打敗各國的年輕選手，獲得工業控制銀牌。讓曾經在升學體系受挫的他證明年輕人除了讀書，學習技能也是讓自己成長的方法。

從國中技藝班到實用技能班

羅國嘉之所以會進入技職體系是因為自己國中時成績不好，但因為自己參加了國中技藝班的電機電子組競賽成績不錯而且產生了興趣，所以選擇保送嘉工電機修護實用技能班。除了成績以外，羅國嘉之所以會選擇電機電子也是受到家庭環境影響，國中時就跟著爸爸到家裡的冷凍公司打工，跟著師傅做一些電工後覺得很有趣，也讓他建立了自己對於電機的熱情，奠定後來擔任國手的方向。

進入嘉工以後，羅國嘉因為成績在班上不錯，讓主任看上，認為他能夠利用技能競賽成績的管道繼續上科大專研技術，所以建議他成為嘉工的培訓選手。一開始羅國嘉的想法很單純，只是為了前三名的保送資格可以升學，拚個國立科大而成為選手。但在高三獲得工科技藝競賽金手獎擁有保送資格後，當時擁有一身好本領的他，又再次為了學校賦予他的榮耀還有一萬塊獎金參加第 43 屆全國技能競賽，並且從南區第一名一路到全國決賽獲得全國冠軍（該年度沒有國手選拔）。



▲ 圖片來源：劉婉君（2015 年 8 月 20 日）。自由時報。2016 年 10 月 19 日，取自 <http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1418228>

成長與追求，回鍋爭取國手資格

到了高雄應用科技大學，羅國嘉因為嘉工的主任和南訓的老師覺得自己難得的高水準技術可以嘗試爭取國手資格，所以就在那一年被老師說服休學回到嘉工和南訓拼工業控制國手資格。雖然一開始羅國嘉認為只要把書念好就行，但後來主任跟他說「每年臺科大畢業幾千人，但能有幾個有機會擔任每兩年一次的國手得到國際競賽經驗。」所以他就被說服參加了，背負著前面兩屆都是嘉工擔任國手的傳承壓力。

這次是為了榮耀還有自我實踐

前進國際賽的路充滿艱辛，光是為了取得資格就面臨很多挑戰，尤其一開始家人並不支持，認為羅國嘉就好好把書念完就好，但後來還是花了時間和家長溝通，答應他休學拚賽國手資格。當時國手選拔賽前的訓練十分辛苦，一開始還在學的羅國嘉要邊上學邊練習，每個週末都沒辦法參加學校的活動，還必須從高雄騎車到臺南官田的臺南職訓中心受訓，結束後再騎車回家。

但也因為前面艱辛的訓練，讓羅國嘉不但取得資格，而且在之後的國手培訓時輕鬆很多，工業控制項目的國際賽比起臺灣的全國賽簡單很多，所以當羅國嘉取得臺灣冠軍的同時也等同於他的技術已經技冠全球。而他後來也成功為臺灣奪得國際技能競賽銀牌，讓全世界看到臺灣的工業配線技術。

工業控制的項目一共比賽 22 小時，分成三個部分。第一部分是畫電路圖 1 小時，第二個是故障排除 1 小時，第三個是最困難的自動化裝置的安裝設計，他會給你兩面空白的牆壁，你必須把規定的配備鎖上去後開始配線，最後開始打程式，完成人機介面，建立好可以控制工廠生產線的工業配線。不同於一般人對於技職生的刻板印象，像羅國嘉這樣的栽培選手，不到 20 歲的年紀就已經擁有幫工廠安裝和建製複雜自動化裝制的能力。

羅國嘉跟我分享了他比賽前寫的短文，在一路艱辛與孤單過後，雖然心中肯定有著得失心，但他卻在過程中成長了許多。從當年那一個只想有間學校的小孩到現在，他已經成為一個擁有高超技術的配線技術士，拋去功課不好的自卑，他擁有別人無法奪走的技術和自信，並且代表臺灣、代表嘉義成為世界銀牌。

本文取自《職人》SHOKUZINE 官方網站，2016 年 10 月 19 日，
取自 <https://www.shokuzine.com/2016/08/30/8982/>



▲ 圖片來源：嘉義市政府行政處（2015 年 8 月 27 日）。2016 年 10 月 19 日，取自 <http://www.chiayi.gov.tw/web/administration/newslist.asp?ano=45490>

自己的故事自己說

●陳宜欣

國立北門高級農工職業學校 畜產保健科

一開始完全是誤打誤撞進入畜保科，畢竟家裡離這裡很遠，每天花 1 個小時的車程從臺南市區過來北門很累。但進來以後覺得動物都很可愛，而且我們的班導非常照顧我們，時常花很多時間讓我們培養興趣和認識專業，像是跟我們介紹牧草品種、如何修剪動物的指甲以及認識畜產品加工，甚至花一整節課的時間從灌香腸開始學習，最後品嚐自己製作的香腸。

各種以實際接觸的學習方式，都讓我們從不認識變得很喜歡這門專業。從學校度過的 3 年，讓我大概想好之後的方向，因為對和牛很有興趣，所以應該會先去日本大阪念語言學校，然後再去農場工作。雖然還是要考統測，但我還是更想要趕快去做自己想做的事情。

●許景涵

三信高級家事商業職業學校 美容科 輪調式建教合作班

我從幼稚園開始就很愛漂亮，會偷偷用阿嬤的化妝品，加上常常陪著媽媽去美髮店燙頭髮，在現場看到美髮師大顯身手，把自己和客人變得很漂亮，就一直很嚮往這個領域的工作。

一開始決定要離開屏東到高雄唸三信與「姿也髮型美容」長期合作的建教班時，爸爸因為擔心我離家太遠所以有點反對，但因為有住在高雄的姑姑幫忙照顧，除了在晚上 10 點前準時回家，我也會將部分薪水貼補家用，加上定期的檢定考也都有通過，家人才漸漸地愈來愈放心。未來我希望能繼續努力在店裡好好學習，成為厲害的設計師，為更多人服務。



龍騰網升級大改版 三步驟輕鬆選書

選書三步驟

Step 1

產品總覽 >

Step 2

選擇科目 >

Step 3

輕鬆試閱

快來體驗豐富教學資源！

