蘭澤映海聚新秀 青春創藝展風華

115學年度全國高級中等學校學生家事類技藝競賽

2026 National Skills Competitions for Senior High School Students in The Department of Home Economics

DAY 2

各地好手齊聚頭城　從報到開啟競技旅程

115 學年度全國高級中等學校學生家事類技藝競賽於 11 月 10 日展開首日行程，各校師生齊聚頭城家商，從報到程序開啟三天的競賽旅程。來自不同地區的選手，帶著平日反覆練習累積的實力，在這裡迎接全國舞台的挑戰。

首日上午安排各校領隊於勤毅樓一樓川堂辦理報到，對參賽團隊而言，確認資料、掌握行程與熟悉校園，都是正式上場前的重要準備；對選手而言，從熟悉的實習教室走入競賽場域，也意味著即將獨立運用所學，接受技術與臨場應變的考驗。

報到畫面記錄了各校團隊抵達的身影，也為這段競賽歷程留下起點，每位選手背後，都有長期投入的訓練與指導教師的陪伴。不同校服、不同職種在頭城交會，讓平日各自努力的學子，有機會看見彼此的專業與學習成果。

隨著首日行程展開，選手將陸續面對學科測驗與術科場地檢視，為隔日實作做好準備，期待每位選手帶著專注與自信迎接挑戰，在切磋技藝的同時，也為自己累積一次珍貴的成長經驗。





一籤定位迎挑戰　工作崗位抽籤揭開備賽序幕

競賽開始前，除了確認器材與調整心情，掌握工作位置也是選手備賽重要的一環。11 月 10 日上午於頭城家商圖書館大樓三樓視聽教室安排各職種工作崗位編號抽籤，為接續的場地熟悉與術科競賽做好準備。抽籤於上午 10 時 30 分至 11 時 30 分進行，結果於 11 時 30 分在競賽資訊平台公告，隨後召開領隊會議。從編號確認到競賽資訊傳達，各個程序都關係著參賽團隊能否掌握一致、清楚的訊息，也是賽務工作不可忽略的環節。

抽籤決定的是工作崗位，真正支持選手走上賽場的，仍是平日練就的基本功與面對變化的能力，確認位置後，選手可配合下午的場地開放，熟悉操作環境，並依各職種規定檢視場地或放置自備器材，將準備工作逐項落實。一個編號，連結了賽前準備與正式上場的時刻，期待選手將注意力放回操作步驟、時間分配與作品品質，把每一次練習累積的經驗，化為賽場上穩定而踏實的表現。





飾品製作　服裝設計　幼兒教具製作　美 顏　餐飲服務　烘 焙

服裝製作　室內設計　膳食製作　美 髮　中餐烹飪

蘭澤映海聚新秀 青春創藝展風華

115學年度全國高級中等學校學生家事類技藝競賽

2026 National Skills Competitions for Senior High School Students in The Department of Home Economics

DAY 2

筆下見真功　專業知識迎挑戰





115 學年度全國高級中等學校學生家事類技藝競賽於 11 月 10 日展開各職種學科測驗，來自全國各校的選手，將平日累積的專業知識化為作答實力，迎接競賽考驗。學科測驗不僅檢視學習成果，也呈現選手對專業原理與實務應用的理解。家事類技藝涵蓋多元領域，精湛操作的背後，需要扎實的理論支撐，從基本概念到情境判斷，選手須仔細閱讀題意、掌握作答節奏，在有限時間內運用所學，展現思考與判斷能力。每一道題目，都是對日常學習與備賽成果的檢驗。

為站上全國競賽舞臺，選手在術科訓練之外，也投入學科複習，透過整理重點、釐清觀念與練習題目，逐步建立完整的知識架構，指導教師的引導與陪伴，則協助學生串連理論與操作，深化專業理解。學科與術科相互呼應，共同奠定技藝人才的專業基礎。期待選手帶著沉著與自信，將筆下的知識轉化為實作的力量，在接續賽程中穩健發揮，展現長期努力的成果。

細節築起專業舞臺　完善場域迎接技藝挑戰

技藝競賽的精采表現，除了選手長期累積的實力，也仰賴完善的場地與設備支持。115 學年度全國高級中等學校學生家事類技藝競賽，頭城家商籌備團隊依各職種操作需求規劃術科場域，從工作區配置、器材整備到動線安排，細心準備每個環節。各職種使用的工具與設備各具專業特色，場地規劃也須兼顧操作空間、使用安全與競賽流程。設備是否正常運作、材料如何放置、選手能否順暢操作，都是賽前整備的重要課題，透過逐項檢視與確認，讓競賽場域成為選手安心展現所學的舞臺。

為使賽事順利進行，行政團隊、各科教師與工作人員攜手協調，將教學現場的實務經驗融入場地準備，並配合競賽規範確認設備與環境，力求提供公平、合宜的應賽條件。從一張工作臺到一項器材，細節之中蘊含承辦團隊的用心，期待選手在周全準備的場域中，專注每一道工序、掌握每一次操作，以熟練技術與創意巧思，呈現屬於自己的專業成果。

















在挫折中學會堅持　用小進步累積自信



餐飲服務組 南投高商 賴芸柔
指導老師：林玉涵 老師

從八月開始投入訓練，南投高商餐飲服務組選手賴芸柔，帶著數月累積的努力迎接競賽，備賽過程中，遇到做不好的地方，她便一再練習，期盼透過反覆操作，讓自己的表現更加穩定。練習並非總能順利，挫折也曾讓她感到低落，但她仍不斷提醒自己堅持下去。每當察覺些許進步，她就以品嚐美食犒賞自己，為辛苦的訓練增添期待，也替下一次挑戰補充動力。

這段準備競賽的日子裡，老師與家人的鼓勵及陪伴，是她重要的支持，有人給予指導，有人溫暖打氣，讓她更有勇氣面對困難。從做不好到逐漸進步，賴芸柔以堅持回應挫折，也學會肯定自己的努力，帶著支持與祝福，勇敢站上競賽舞臺。

一針一線練實力　懷抱夢想向前行



飾品製作組 苗栗農工 左淳旨
指導老師：呂巧華 老師

為了在競賽中展現實力，苗栗農工飾品製作組選手左淳旨自九月起密集練習，將車縫技術視為備賽的重要基礎，期盼透過反覆操作，讓手藝更加純熟。練習過程難免疲憊，也曾萌生放棄的念頭，每當此時，左淳旨便想像自己得獎的畫面，重新找回前進的動力。爭取好成績、朝理想大學邁進，是支持自己持續投入的目標，也讓每一次練習有了明確的方向。

「堅持真的很重要。」這是左淳旨在備賽中的深刻體會，面對技術磨練與心理考驗，除了提醒自己不輕言放棄，也特別感謝科內指導老師的教導，陪伴自己累積實力。從一針一線的練習，到對未來的期待，左淳旨將夢想化為行動，帶著師長的支持，勇敢迎接競賽挑戰。

耐住孤獨磨技藝　匯聚支持迎挑戰



中餐烹飪組 三民家商 董玫伶 老師

中餐烹飪競賽考驗的不只是廚藝，更是選手的身心韌性。三民家商中餐烹飪組指導老師董玫伶老師分享，選手必須耐得住孤獨、具備抗壓能力，並能主動積極地解決問題，才能在持續訓練與競賽挑戰中穩健前進。董老師認為，耐力、體力及天分，是邁向成功的重要關鍵，反覆練習需要耐心，長時間操作仰賴體能，而面對製作過程中的難題，更須學習思考與應變，備賽不僅磨練技術，也讓學生逐步培養獨立面對挑戰的能力。

看似獨自奮戰的選手，背後也有不可或缺的支持，董老師特別提到，家人的支持與同儕的力量，都是陪伴選手走過備賽歷程的重要助力，讓他們在承受壓力時，仍有繼續努力的勇氣，從一次次練習到站上競賽舞臺，選手以毅力累積實力，也在親友的陪伴中堅定步伐，將對烹飪的熱情化為迎接挑戰的力量。

反覆練習磨手藝　家人鼓勵添勇氣



服裝製作組 莊敬高職 邱于宸
指導老師：姚芳菁 老師

服裝製作的細膩手藝，來自一次次練習與修正。莊敬高職服裝製作組選手邱于宸分享，備賽必須熟悉各種版型，製作過程中常因成果不理想而重新操作，在反覆嘗試中累積經驗、磨練技術。除了術科訓練，學科準備也是一大挑戰，邱于宸坦言，自己較不擅長閱讀與記憶書本知識，面對專業內容，要在學科取得高分並不容易，也讓他深刻體會競賽對理論與實作的雙重要求。

面對備賽壓力，家人的支持成為重要力量，伯父不斷鼓勵他全力以赴，讓他在遇到困難時，仍有繼續努力的勇氣。從版型練習到知識累積，每一步都有需要克服的難題，帶著家人的鼓勵，邱于宸持續投入準備，期盼在競賽中展現努力的成果。

勤練美髮技藝　為升學夢想蓄力



美髮組 樹人家商 蘇冠宇
指導老師：王宥云 老師

從高二開始接受培訓，樹人家商美髮組選手蘇冠宇，在持續練習與學習中累積實力。回顧備賽歷程，他深刻感受到，自己的專業知識與操作技術都有明顯進步，也更加理解理論與實作相互結合的重要。對蘇冠宇而言，參加競賽既是檢視學習成果的機會，也承載著對未來的期待。他希望爭取獎項，為升學增添助力，讓對美髮的熱情成為繼續精進的方向。

一路走來，指導老師的用心教導，是他備賽的重要助力；家人的支持，也讓他更有力量持續努力，感謝師長與家人的陪伴，讓自己能朝著目標一步步前進。從高二培訓到站上競賽舞臺，每次練習都累積了成長，帶著感恩與期待，冠宇將以所學迎接挑戰，為自己的升學夢想全力以赴。

從生活累積創意　在挑戰中勇敢突破



幼兒教具製作組 稻江護家 張秀娟 老師

一件幼兒教具作品的完成，除了製作技巧，更需要生活經驗與解題能力的累積。稻江護家幼兒教具製作組指導老師張秀娟分享，選手在備賽過程中，較需加強的是生活經驗，唯有豐富觀察與體會，才能讓創意有所依據，進一步做出好作品。面對競賽題目，如何讀懂要求、掌握重點，再轉化為具體構想，也是訓練的重要環節。張老師指出，解題能力需要透過持續練習與教師引導逐步建立，讓學生從理解題意出發，找到設計與製作的方向。

備賽之路難免遇到瓶頸，當學生陷入撞牆期，老師的勉勵便成為支持他們前進的力量，張老師鼓勵選手勇敢挑戰、奮力一搏，也別忘了享受比賽的過程。從生活中尋找靈感，在練習中突破限制，師長的陪伴讓選手學習面對挫折，也帶著信心走上競賽舞臺，將每次努力化為成長的養分。

飾品製作　服裝設計　幼兒教具製作　美　顏　餐飲服務　烘　焙
服裝製作　室內設計　膳食製作　美　髮　中餐烹飪

蘭澤映海聚新秀 青春創藝展風華
DAY 2
115學年度全國高級中等學校學生家事類技藝競賽
2026 National Skills Competitions for Senior High School Students in The Department of Home Economics

半日慢遊，讀一座老城

從紅磚拱廊到巷弄詩光，在頭城遇見歲月與生活

走出熱鬧的競賽會場，頭城的另一種精彩，藏在老街的磚瓦與巷弄之間。從頭城家商出發，留半天時間走進和平街，不必急著蒐集景點，只要放慢腳步，便能從一扇老窗、一段騎樓與一首詩，讀見小鎮綿延至今的生活故事。

紅磚老屋，留下港口繁華的身影

有「開蘭第一街」美譽的頭城老街，已有兩百多年歷史，南、北門福德祠之間約六百公尺的街道，曾因港口貿易而興盛。隨著水運式微、陸路交通發展，商業重心逐漸轉移，街屋卻留下了昔日繁華的線索。和平街上的建築融合閩南傳統與洋樓風格，讓短短一段散步，也成為認識地方變遷的時光旅程。

由南門福德祠起步，源合成商號的紅磚牆、圓拱騎樓與石柱，值得駐足細看。向北續行，十三行康家古宅的老門窗與街屋立面，訴說商號與港口相依的歲月；盧纘祥故宅則以宅院建築與前方池塘，展現地方望族的生活風貌，故宅屬私人產權，從外觀欣賞，也能保留一份對居民生活的尊重。

廟宇與詩巷，讓文化走進日常

創建於一七九六年的慶元宮，是頭城重要的媽祖信仰中心。走近廟宇，砂岩雕刻、石柱對聯、木構與匾額，都是值得細讀的工藝細節。對遠道而來的技藝競賽師生而言，這些作品也提供了另一個觀察專業的角度：技術可以成為生活的一部分，並在一代代人的珍惜與守護中延續。

轉入藝術巷與頭圍文學巷，老街又換上一種輕盈表情。藝術巷的彩色玻璃為街角添上色彩；文學巷將盧纘祥、李榮春等地方文人的作品融入鏤空鋼板，當光線穿過文字，詩句也成了眼前的風景。讀一段文字、尋一處光影，歷史便不只是年代與人名，而是能親近、能感受的日常。

一口在地滋味，為散步留下餘韻

半日走讀的尾聲，不妨把時間留給老街周邊的咖啡與甜點。競賽手冊裡介紹的蘭城雨啡，將文學與咖啡相遇的想像帶進旅程；石花凍與傳統芋冰，也讓旅人從味蕾認識地方。循著南門、商號、巷弄、慶元宮與古宅一路走到北門，再尋一處歇腳，便是自在的半日安排。賽場上看見青春技藝，老街裡讀見歲月手藝，兩種風景，都是值得珍藏的回憶。



跟著小地圖，去老街散步　依①至⑥順序 ▶ 漫遊頭家出發・慢看老屋・讀詩賞藝・品味小鎮