



NEVER GIVE UP
永不放棄的運動線上 photo by Wang Chien Yu

楊敏加勇奪2024臺灣極限消防員 國際邀請賽18+組單項最佳成績 內心力量與體能皆告捷

Yang Minjia Secures Top Honors in more than 18 Categories at the 2024 Taiwan Ultimate Firefighter Invitational"
"Balancing Grit and Physical Prowess for Victory

文：消防月刊編輯室 圖：臺灣先鋒者提供

2024 臺灣極限消防員國際邀請賽於今（113）年 10 月 30 日在消防署南投縣竹山訓練中心舉行，首日個人賽即十分精彩，讓比賽現場高潮迭起，選手們無不奮力在最短的時間內完成 4 個項目的賽事，將力與美展現到極致，而在場邊觀戰的人群也毫不吝惜的給予每位參賽者最熱情的掌聲。比賽結果，雖然國外選手實力雄厚，拿下最佳成績，但來自臺灣先鋒者團隊的楊敏加，在 18 + 組裡的第一個項目－水帶任務（Hose Task）拿下第一名，實屬不易。



圖 1、楊敏加在水帶任務單項打敗外國選手，成績最佳



圖 2、楊敏加榮獲女子組 18+ 第三名

打開新視野

82 年次的楊敏加目前在桃園市政府消防局第三大隊山腳分隊服務，對於能在臺灣首次舉辦的極限消防員國際邀請賽拿下個人組單項冠軍，她非常高興的說：「這是我投入極限消防運動鍛鍊生涯中表現最佳的一次，且如願的展現最佳實力」。她表示，桃園市政府消防局長期耕耘消防員體能戰術領域，平常消防員即常做重力等訓練，可能是因為她在女性同仁中體力算不錯者，所以前年她有幸代表桃園市政府消防局第三大隊參加 2022 年全國火災搶救及戰術體能交流競賽，雖然這是她的初體驗，卻從此打開她在消防領域的新視野，點燃戰鬥魂。「那場比賽雖然比較注重火災搶救相關的技能，但也有極限消防的項目，讓我產生濃厚的興趣」；而去年底臺灣先鋒者曾舉辦諮詢會，希望藉此招募更多志同道合的生力軍加入臺灣先鋒者



圖 3、楊敏加勤於練習捲水帶技巧



圖 4、在第一項水帶任務（Hose Task）中，楊敏加勇奪單項第一名



圖 5、楊敏加在第二項架梯及器材運送（Weight and Strength）中卯盡全力

團隊，以進軍 2025 年世界警察消防運動會為目標，進而在其中的極限消防員項目拿下好成績，讓世界看見臺灣消防員的實力，她彷彿見獵心喜，毫不考慮的馬上加入該團隊，正式踏上追求極限體能之路。

楊敏加原本就喜歡挑戰與體驗不曾嘗試過的事物，今年初起，臺灣先鋒者團隊每月都會安排教練訓練隊員苦練重力與極限消防項目，雖然很辛苦，但她樂在其中，「我們做團體訓練，教練除了教導我們做增進體能的運動項目，也會傳授極限消防員比賽項目的各種技巧，為增加臨場感體驗，也把我們分組進行模擬賽，激發出大家更多的潛能」。

獨到的戰術

極限消防員賽事共有 4 個項目要競逐，身高 164 公分、體重 59 公斤的楊敏加坦言自己最弱的是第二個項目－架梯及器材運送（Weight and Strength），這個項目規定



圖 6、臺灣先鋒者團隊

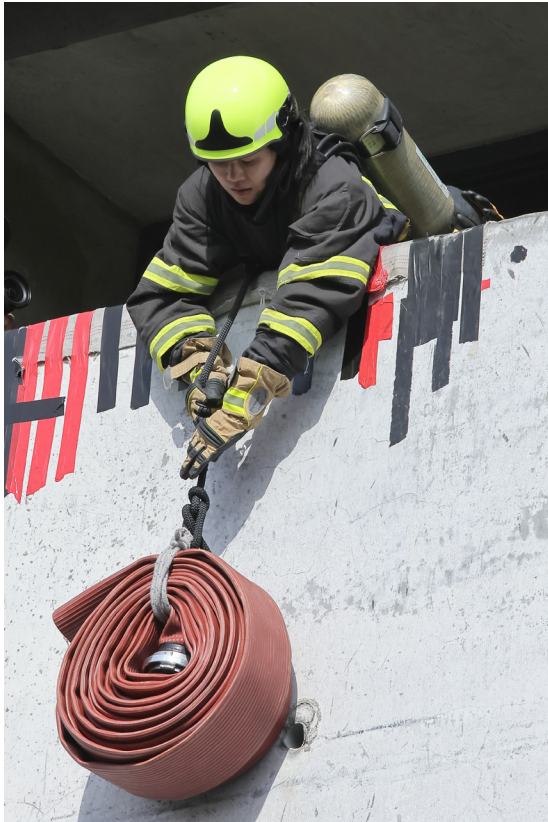


圖 7、在第二項架梯及器材運送（Weight and Strength）中，楊敏加用雙手使勁拉起水帶



圖 8、楊敏加在第三項破壞重物及傷患救援（Obstacle Course）

要先把約 7.3 公尺長的美式梯子扛起來移動 7 公尺到一處定點，再做架梯動作，「我的雙臂肌耐力不夠強，沒法扛起梯子，只能採用最傳統的方法，靠雙手奮力把梯子推移到指定的牆面，再架好梯子並完成上拉 6 階才行」。所謂極限即意謂：「沒有最多難度，只有更多難度」，接下來選手必須扛起水帶跑上 4 樓，接著面對另一個更難的關卡，必須在最短時間內，將重達 20 公斤捲成捆的水帶靠一條繩索提上來。楊敏加為此在備賽的訓練過程中試過不少方法，「我一開始是拉不動水帶的，更別提能像男性選手用單手就能提拉一段，在找應對方法過程中，我甚至試過坐在地上，把雙腳定在女兒牆面上，用全身的力量拉水帶，但成效不彰且會喘得很厲害」，她說，最後她用最原始的方式，發揮握力與掌握地力，用雙手一段一段的把水帶提升到 4 樓。

讓楊敏加印象深刻且備受感動的是，她在提拉水帶初始，曾一度不小心讓水帶掉落在地，當下讓樓下觀賽的群眾發出惋惜的驚呼聲，但隨即更大聲的加油聲此起彼落的響起，「此刻回想起來仍能感受當時的緊張不安，但好感謝大家給我那麼多的鼓勵」她說。

比賽成績是把 4 個項目的成績加總起來，而選手在依序完成每個項目後的休息時間只有 15 分鐘，所以必須視自身實際的體能狀況做好體能的分配，楊敏加也有自己獨到的做法，她說：「在練習過程中，我發現我最擅長第一個項目－水帶任務，所以決定在一開始就搶下最佳成績，希望給其他選手一點壓力」，為了如願展現這項戰術，她花了許多時間練習捲水帶，「捲水帶不用太仰賴臂力，而水帶捲得又快又好的技巧是可以很快練成

的，祕訣在於一開始就要把水帶頭與水帶緊密捲在一起，才不會中途因為水帶鬆散開而功虧一簣，反而能借力使力，半推半捲的完成捲水帶階段，以節省不少時間」，她說，當然，在半蹲捲水帶過程中會非常仰賴強勁的腰力與腿力，「所以比賽完次日，我特別感覺腰疼」她笑道。

打造新的自己

自從加入臺灣先鋒者團隊後，楊敏加不僅欣喜感受到自身的體能與內心力量日益壯大，且讓平日執行救護勤務的效率明顯提升。她回憶道，106 年她順利通過四等消防警察人員特考，次年在消防署竹山訓練中心受訓 1 年後，先被分發到大園分隊服務，再調到山腳分隊服務至今，她感謝隊上的學長們平日就督導消防同仁持續精進戰術體能，並時常提醒大家注意出勤救護任務時抬擔架的姿勢，畢竟接受救護的傷患體重不一，再加上擔架的重量，長此以往，容易造成腰椎盤突出等職業傷害。「我跟著學長養成持續精進體能的鍛鍊，也會刻意穿上全套裝備並背著吸氣瓶進行高耗氧運動，無非是為了提升體能，真的收穫滿盈，不論是用於實際打火或是在環境狀況不可測的救護場域，我都不再因為搬動或是背負沉重的相關設備而備感吃力」。

楊敏加對於加入臺灣先鋒者團隊感到與有榮焉，目前繼續加強鍛鍊，2025 年世界警察消防運動會將於明年 6 月底登場，這場備受國內外關注的賽事安排不少單項競技，她把目標鎖定在划船與跑步項目。如果年輕一輩的消防同仁也對極限消防員賽事有興趣，她建議平日可先進行鍛鍊，自己先準備好，有機會進入賽事殿堂，就能當仁不讓，全力以赴，美夢成真。



圖 9、槌擊機練習



圖 10、第四項負重爬梯（High Rise）要扛起水帶衝上樓



圖 11、練習操作破壞器材