

一步一腳印，走進世界舞臺—消防競技之路

Step by Step onto the World Stage – The Journey of Firefighting Competitions

圖、文：臺北市消防局 戴于智



圖 1、極限消防員賽後團體照（王茜瑜攝）

從挫折起步：初識極限消防員

2023 年底，有一群人參加了一場由台灣先鋒者舉辦的「極限消防員比賽諮詢會」。這些來自不同縣市的消防人員，都有著同樣的目標。就是參與 2025 年世界警察消防運動會。當時對這項競技賽事並不熟悉，僅以學習與觀摩的心態前往，沒想到這場會議卻開啟了大家的消防競技之路。

參與諮詢會的大家初次參加團練，便直接實作比賽四大關卡：水帶任務（Hose Task）、架梯與器材運送（Weight and Strength）、破壞與傷患救援（Obstacle Course）、負重爬梯（High Rise），但成績並不理想。儘管平時具備一定的體能基礎，仍發現自己在技術與節奏掌握上遠遠不足。那次

失落感雖重，卻也激起大家挑戰極限的意志。

自此，我們各自結合自主訓練與每月固定團練，重視動作細節與實戰模擬，從肌力、爆發力、耐力、呼吸調節到流程拆解，逐步累積能量。這段「從被擊倒到重新站起來」的歷程，成了後來踏上世界賽場的重要基礎。

不完美的進步：2024 臺灣邀請賽

2024 年 10 月，筆者首次參與台灣國際邀請賽，這是我歷經近一年訓練後的首場正式比賽。相較於初次團練，整體操作已顯著提升。

但當真正站上賽場，面對現場節奏與心理壓力時，仍顯得略為生澀。最終在個人項目中未能進入前三。儘管結果略顯遺憾，這場比賽



圖 1、初次極限消防團練實拍照 – 「從跌倒中學會站穩」（盧韋網攝）



圖 2、2024 邀請賽比賽畫面 – 「比賽結果雖未如預期，但累積經驗」（王茜瑜攝）

卻讓他深刻理解：「實力不是一蹴可幾，進步永遠有空間。」

賽後，重新調整訓練內容，加強模擬實戰流程與技術節奏，並在隊友鼓勵下調整心態，不再追求表現，而是專注於「累積」——累積經驗、累積默契、累積對自己的信任。

全面備戰：十項全報的承諾與磨練

2025 年初，入選這次代表團，並在思考後除了極限消防員賽事外，決定也報名其他多項消防類比賽，這對我來說是極具挑戰，自此更加努力備戰美國伯明罕舉辦的世界警察消防運動會（WPGF）。

參賽項目包括：

1. 極限消防員（Ultimate Firefighter）：個人男子 35+、團體男子 18+；
2. 消防員挑戰賽（Firefighter challenge）：個人男子 35+、混合團體 18+；
3. 傳統消防競賽 MUSTER：Bucket Brigade、Hose Cart；Stair Race（爬梯賽）：消防裝備組與輕裝組，各含個人男子 35+ 與混合團體 18+。

極限消防員及消防員挑戰賽為消防專項的兩大主要賽事，為同時應對這樣的賽程，團練模式調整為雙日制：第一天練習消防員挑戰賽專項，第二天為極限消防員專項。每次訓練皆為耐力與意志的雙重磨耗，但透過反覆操練與團隊支援，逐漸穩定提升，等待在世界舞臺上爆發。

上場與失誤：伯明罕的高點與低潮

比賽日終於到來。首先時差調整，伯明罕高溫乾熱、節奏緊湊，考驗著每位選手的體能與心理。

在首場極限消防員賽中，穩定發揮，完成所有關卡，最終取得總排名第 24、男子 35+ 組第 6 名，並助隊獲得團體第 5 名。對此表現感到振奮，也充滿信心迎接接下來的賽事。



圖 3、極限消防員－破壞與傷患救援（王茜瑜攝）



圖 5、消防員挑戰賽－個人賽完賽後（王茜瑜攝）



圖 4、極限消防員－破壞與傷患救援（王茜瑜攝）



圖 6、Bucket Brigade 項目成績公布的瞬間（王茜瑜攝）

然而，於消防員挑戰賽混合團體中，他在交接環節失誤，導致「掉棒」，進而影響整體成績。隔日的個人賽中，受心態影響與體力尚未恢復，未能發揮應有水準。看著隊友們在其他項目奪牌，他陷入自我懷疑的低潮，心中反覆思索：「我真的有資格站在這裡嗎？」

從壓力中重生：銅牌與未竟之志

在情緒最低潮之際，迎來 MUSTER 傳統消防競賽的最後 2 項－Hose Cart 與 Bucket Brigade（接水）。

當日 2 項每隊各有 2 次機會，順序抽籤決定。賽場上，其他隊伍在 Hose Cart 項目中表現優異，許多隊伍展現出驚人的速度與精準度，場場成績較為優異奪勝，讓筆者在觀察並完成自身表現後，心情更顯複雜與低落。



圖 7、Bucket Brigade 團牌（王茜瑜攝）

緊接而來的是 Bucket Brigade 項目，依照賽程抽籤，筆者所屬隊伍被排在最末出場。而前隊伍的表現穩定，讓現場氣氛逐漸緊繃。

我們在賽前再次明確討論分工，穩定呼吸、調整節奏，並於正式上場時全力以赴。在最後一輪壓軸登場時，我們以 1 秒的些微差距，逆轉拿下銅牌。當成績公布的瞬間，緊繃許久的壓力終於釋放，筆者默默對自己說：「你做得很好。」



圖 8、Stair Race 消防裝備混合組銅牌（王茜瑜攝）

隔日又在 Stair Race 消防裝備混合組中再下一城，團結拚搏再添 1 面銅牌。這兩面獎牌，是他整趟旅程最堅實的證明，也是他從谷底反彈的具體象徵。

儘管在極限消防員與消防員挑戰賽中未能奪牌，是他心中遺憾，但這份未竟之志，也正是他持續邁向 2027 年澳洲伯斯世界警消運動會的最大動力。

結語：持續走下去的理由

這段從諮詢會啟程的旅程，充滿未知、苦練、失誤與收穫。從跌跌撞撞的第一次操作，到站上國際賽場的反思與突破，學會了擁抱不完美、珍惜每次機會。

始終相信：競技的意義，不是與他人比較，

而是讓自己持續進化。

我會繼續走下去，不只是為了下一面獎牌，而是為了成為一個更穩定、更堅定、更勇敢的消防員。2027 年，伯斯見。