

臺灣第一位亞運游泳金牌女選手的運動生涯敘事研究

許立宏¹ 蕭珮嫻² 蔡淑敏³

¹大葉大學運動健康管理學系副教授

²彰化縣三潭國小教師

³明道大學休閒保健學系助理教授

摘 要

本研究藉由敘說優秀運動員的故事，探究臺灣第一位女性游泳運動員成為亞運金牌選手所經歷的運動生涯歷程，省思歷程中的掙扎與收穫，琢磨研究對象—Echo對自身的運動生涯規劃。研究結果發現Echo的運動生涯歷程分為三個階段：學習游泳、升學、工作與未來。從Echo的生命歷程中省思，發現運動員成功因素包含：一、享受運動：運動員熱愛自己的運動，才能持續並熱衷於運動中。二、家人支持：運動員若能獲得家人支持，對於持續參與運動有助益。三、人格特質：毅力、積極的態度、超越一般人的抗壓性，是運動員擁有的人格特質，這些特質有助於運動員面對日後的生涯轉換。

總結來說，運動員的生涯規劃，須從成為運動選手時即加以建立，以免被侷限於未來的生涯發展。在運動員就學期間，就應做好時間管理，讓訓練與課業能夠兼顧，建立自身基本知識技能，培養第二專長，發展其它興趣，以利了解自我，進行生涯規劃。

關鍵詞：臺灣運動員、運動生涯、生涯規劃

通訊作者：許立宏 大葉大學運動健康管理學系 TEL: 04-8511888 轉3497
51591 彰化縣大村鄉學府路168號 E-mail: hsuleo@hotmail.com

壹、緒論

2010年12月亞運在廣州熱鬧登場，適逢臺灣迎接建國百年，許多輝煌記憶逐漸被大家提起，運動場上的故事也一一浮現。偶然瞥見電視中正在播放的畫面——亞運英雄榜，臺灣的運動英雄們在節目裡侃侃而談當年訓練與比賽的經驗，激奮人心的故事由他們口中說出，令人動容。許多偉大的女性運動選手，也曾經歷不少歷史性的一刻，為國家贏得許多榮耀，成為國人心中崇拜的英雄。飛躍羚羊一紀政，是亞洲第一位贏得奧運會獎牌的女田徑運動員，現在仍為體育奔走、努力，可說是一位永遠的跑者；風速女王——王惠珍，在1991年世界大學運動會中，創下首位亞洲女子選手勇奪200公尺短跑項目金牌的紀錄，後來因傷退休，投入拼布市場中，繼續編織美麗的梦想。漂亮寶貝——陳怡安，以年僅15歲之資在1988年漢城奧運跆拳道示範賽中取得金牌，已為人母的她，開創了一個和跆拳道無關的新世界，打造自己的香皂天堂；2004年跆拳道女將陳詩欣在雅典奧運跆拳道項目，拿到了我國在奧運的第一面金牌，幾經波折，成為民宿主人，建立奧運民宿。這些女性運動員為體壇增添不少風采，寫下了無數的榮耀篇章。

這些曾為國家贏得榮耀的金牌選手們，在獲得金牌後的人生卻不一定如同獎牌一樣，閃閃發光，為了贏得比賽，選手們必須不斷訓練，還得學會適時調適心理狀態，而取得金牌後的人生，考驗才正要開始。在近年的新聞報導中可見，世運拔河金牌女將苦尋工作，現實的經濟壓力使得拔河女選手們想放棄運動，改賣紅豆餅，以求生計。舉重選手陳葦綾獲得金牌時，母親卻喊著給她一份工作吧！在高雄世運拿下男子健力輕量級金牌的選手謝宗庭，想傳承其健力經驗卻找不到合適的教職工作。2009年傳出撞球神童吳珈慶有意出走星國。無獨有偶，為求生計，臺灣第一個拿到世界冠軍的撞球選手趙豐邦，離開臺灣至大陸謀生路。2005年參加土耳其世界大學運動大會獲得跳馬金牌的黃怡學，認為「人無千日好，花無百日紅」，退伍前已先做好生涯規劃，決定尋找工作維持家計。

在近來的相關研究中，張祐慈（2010）表示國

內許多研究指出我國大部分運動選手很少對自我的生涯發展做規劃，而運動員長時間接受專項訓練，對自己的運動方向有明確的目標，相對地較少去思考當他不再是運動選手時的規劃（周文祥，1996），因此褪下選手身分的運動員們常有人生不知該往何處去的感慨。台灣雖然休閒運動風行，職業運動員的表現固然傑出，但社會風氣並不提倡職業運動，運動選手退休後的出路問題受到討論（陳珍禮，2008）。而女性的生涯發展歷程比起男性有較多的限制與考量面向，風光一時的優秀女性運動員們，在光芒過後面臨到的是現實生活中生涯轉換問題（賴秀琴，2009）。比起男性運動員，女性運動員想找工作又難上加難。曾為全國運動會游泳金牌選手的陳怡帆提及：在臺灣，游泳並非是一項職業運動，游泳選手的出路少了一條職業選手的道路可選擇，游泳運動員需提早做另謀生路的打算（陳怡帆，2010）。

從日治時期臺灣就開始發展游泳運動，游泳教育也在日治時期被納入學校體育課程中（鄭人豪，2009）。在奧運及亞運的各項比賽項目之中，游泳運動更是備受重視的項目之一，而臺灣的運動賽會中，游泳賽事亦佔有一定的地位。近年政府極力提倡游泳運動，教育部更將游泳教學納入優先推展項目中，希望提升學童游泳能力，在政府的推動下，要讓全民泳起來，使臺灣民眾有更多機會可以學習游泳。而在彰化，卻有支實力堅強的游泳隊，在泳隊教練的帶領下從1975年開始屢創佳績，其中最讓人津津樂道的莫過於1998年的Echo獲得曼谷亞運二百公尺自由式金牌，這是臺灣史上第一面亞運金牌（江伯洲，2007）。以往在以歐美人士稱冠的游泳競賽中，臺灣的成績稱不上亮眼，但1998年Echo的奮力一游，游出了一面睽違多年的國際性金牌，當年的感動至今仍被憶起，但在金牌光環背後經歷了哪些辛苦與心理轉折，運動員又是如何調適，不禁令人好奇不已。

游泳界的優秀女將不少，游進亞特蘭大奧運前十六強的林季嬋，近年贏得東亞運金牌的程琬容，以及為我國贏得第一面亞運游泳金牌的蔡淑敏等，這些優秀女將有的正在發光發熱，有的已退出賽事，邁向

人生另一階段，他們如何進行、規劃自己的生涯？游泳金牌的光環帶給他們的是阻力或是助力？在歷年研究文獻中，有關游泳運動的文獻，以技術研究、休閒類型、溺水處置為多，針對游泳運動員的相關研究較少（林岳篁，2010）。研究者有幸和本研究對象—Echo接觸並長期互動，從旁了解研究對象的努力，也感佩其凡事樂觀的態度，她身為一名游泳優秀運動員，曾面臨課業與訓練無法並重的情況，亦曾因身體因素影響練習結果，憑著樂觀與堅毅的精神，因而獲得無數榮耀，但畢業後卻也同樣面臨求職問題。多數的運動員在運動生涯中，因投入大量時間在運動練習上，相對的壓縮學習其它技能的時間（周文祥，1996），若未做好生涯規劃，當結束選手身分時，可能會無所適從。本研究的研究對象亦曾面臨同樣問題，研究者欲了解研究對象是如何一一克服所面臨的種種難關，故邀請她分享其自身經歷，述說其生命故事。

生命故事可以激發人心，運動員熱血奮戰的精神，一向能激奮人心，得獎選手們在比賽場上不服輸、努力拼搏的態度，值得大眾學習，所謂「臺上一分鐘，臺下十年功」，更讓人敬佩運動選手在其中的辛苦付出。退出比賽場後的運動選手們，有著不同一般人的經驗，及堅韌的精神，利用這些經驗、精神，開創屬於運動員自己的天空，本研究欲藉由敘說優秀運動員的故事，引起大眾注意運動員經歷的經驗，並在了解其成功原因後，盼能鼓勵尚在努力的運動員們，給予學習模範。研究目的旨在於忠實客觀呈現一位優秀臺灣女性運動員努力的故事，探究一位女性游泳運動員成為金牌選手所經歷的運動生涯歷程，省思歷程中的掙扎與收穫，琢磨研究參與者對自身的運動生涯規劃。

貳、研究方法

本研究所採用的方法為敘事研究，其可探討的議題相當廣泛，從文獻中不難發現各項運動類別亦有其敘說的價值，從事專長運動者或推廣運動者皆有人提及，運動場上可敘說的精采故事不少，激勵人心的事蹟、引人借鏡的經驗也多，更甚者能激起大家同仇

敵愾的團結之心。奧運的跆拳道選手蘇麗文不顧腳傷奮立一搏令人敬佩；2010年楊淑君的失格事件引起關注，因此運動員不單單是選手而已，他們也成了一個模範，提供人們借鏡或學習的榜樣。運動員人物傳記近年如雨後春筍般逐漸出頭，超跑選手林義傑，跆拳道選手陳詩欣、朱木炎等等…，皆曾出版個人傳記，或可說是出版他們的生命故事，勵志的人物傳記再再現於眼前，一個人的生命故事價值為何，就在它帶給人的啟發和鼓勵，因此本研究欲從一位優秀運動員敘說的生命故事中窺探其經驗、發覺其意義。研究對象能提供豐富資訊，因此採用立意抽樣，她是一位曾獲得世界性比賽游泳金牌的選手，從9歲即接觸游泳運動，參加過數場國內賽事，成績斐然，大學時曾短暫停滯，但又復賽取得佳績。研究對象在褪下選手身分後，專心於課業上，取得碩士學歷，而後開始尋找工作，現任大學助理教授。本研究的研究對象其運動生涯長達十幾年，在其生涯規劃上也曾經遭遇挫折，但現今已有固定工作，因此本研究以她為研究對象，進行多次訪談。

訪談為敘事研究主要的資料蒐集方法，但並非採用制式化、強硬的問答法，敘事訪談中的研究者扮演的是一個傾聽者的角色，讓受訪者盡情地說出他們的生命故事，使其豐富的生命經驗能得以呈現（陳又琪，2009）。但為避免訪談內容偏離主題過多，本研究利用McAdams (1993)所設計的半結構式訪談綱要來引導訪談、探索個人敘事，保留受訪者自由敘事的空間，但又提醒研究者訪談焦點避免失焦。以下問題是參考節錄自McAdams於1993年（引自朱儀羚等譯，2004）所發表設計之訪談綱要，並以此作為本研究訪談綱要設計依據：

問題一：生活章節(life chapters)

將自己的生活歷程想像成是一本書，在生活中的每一個部份都將組成這本書的章節。請研究對象將自己的生活想像成一本書，將此書區分成3、4個章節，簡單敘說章節內的故事。

問題二：關鍵事件(key events)

關鍵事件係指過去生活中曾發生的某些重要事

件，或是具有關鍵意義的劇情。標誌出關鍵事件可以幫助釐清生活中具有意義的特定時刻。值得詢問的關鍵事件如下：

- (一) 高峰經驗 (peak experience)：生活故事中的高潮點，是生活中最美好的時刻，如：研究對象參加的游泳隊屢次獲得金牌，個人參加國際賽事取得金牌的美好經驗。
- (二) 低潮經驗 (nadir experience)：生活故事中的低潮點，是生活中最難熬的時刻，如：研究對象因病無法增加練習強度，畢業後尋找工作的困境經過。
- (三) 轉捩點 (turning point)：在此事件中，對自己的認識與了解產生了重大改變，如：第一次獲得區運金牌，對自己產生信心的歷程。
- (四) 重要記憶 (important memory)：各個時期重要的記憶，正向或負向事件皆可，如：父母親由原先反對加入游泳隊至全力支援的歷程，參加兩次移地訓練的經驗歷程。

問題三：重要他人(significant people)

每個人的生活中都會出現一些重要他人，這些重要他人對於個人的敘事具有重大的影響，例如家人和教練的教導、看法對研究對象產生的影響。

問題四：未來藍圖(future script)

多數人都有計畫或夢想，這些計畫和夢想使生活有了目標、希望、抱負及心願，而計畫可能會隨著生活中的經驗轉變而更改。請研究對象針對未來藍圖，描述未來的整體計畫或是夢想。

問題五：壓力與難題(stresses and problems)

生活中出現重大的衝突、棘手的難題、待掙脫的困境以及高壓時刻。請研究對象說明壓力、難題形成的歷程及如何克服它。

參、研究結果與發現

在Echo截至目前為止所經歷的生涯中，游泳這項運動佔去將近一半的時間，游泳曾是Echo的生活重心，以下以Echo的運動生涯歷程來劃分，總共有三個階段：學習游泳、升學、工作與未來，分別將她的人生逐一述說。

一、學習游泳

(一) 進入游泳隊

小時候，Echo的家鄉並沒有適合游泳的環境，所以Echo是個十足的旱鴨子，促使Echo開始游泳的動機很單純，只是為了不浪費暑假時光，所以參加了夏令營活動，陰錯陽差踏入了游泳天地，並在其中發現樂趣，愛上了游泳。從未接觸過游泳的Echo為了打發暑假漫長的時間，參加學校的暑期活動，當時有眾多選擇，但因考量金錢因素（游泳班最低），選擇了參加游泳班，進入游泳隊前的她，單純的只是想享受夏天玩水的樂趣。完成游泳班的報名後，教練隨即進行挑選，藉著簡單的選才方式，身高、手長、腳長，挑選了一批選手，由基礎的游泳訓練班開始，然後在暑假結束前，進入較專業的訓練。

暑假即將結束時，教練挑選Echo為正式的游泳選手，但在升學至上的傳統觀念下，Echo的父母親一開始，並不贊成Echo學游泳、當游泳選手，因為對游泳此項運動認識不深，更缺乏成為運動員所能享受的福利之了解，父母親認為還是讀書好，所以教練和家長進行溝通。

然而對Echo而言，一群同年紀的朋友一起游泳，是一件好玩的事，正因為好玩，使得Echo想繼續練下去，她單純的覺得當時游泳的環境很有趣。因Echo對游泳表現出高度興趣，所以父母親在與教練溝通後，決定依著孩子的興趣，同意讓Echo進入游泳隊，成為正式選手。

九歲的Echo開始了正式的游泳訓練，訓練的課程不輕鬆，但Echo樂此不疲，每天拉著媽媽，請媽媽帶她至泳池練習。Echo可說是用游泳寫日記，幾乎天天泡水裡。小學五年級起就住在泳池宿舍，週六晚上才

回家。每天訓練從上午五點半到七點半，下午三點半到五點半，晚上請家教協助指導功課。

訓練是很苦的，Echo不只一次提及，但她卻不以爲苦，從她口中說出的是堅強樂觀不放棄，痛苦的回憶說出口時，卻是帶著甜蜜。她曾提及因當時的訓練場地是戶外游泳池，夏日酷熱，艷陽高照，每個隊員都曬得像個小黑人；冬天寒冷，冷風刺骨，還得跳入冷颼颼的水裡訓練。有時教練不在游泳池畔，小選手們便紛紛偷懶，沒想到教練居然在自家鴿樓暗中監視著他們，被教練抓到偷懶，小選手們不免又是一頓罰，不過這樣的偷懶諜對情形仍是一直上演。由Echo口中說出的情景聽來是趣味橫生，但試想在冰冷的泳池中訓練豈是件容易事，未說出口背後不知藏了多少艱辛。或許也是嚴師出高徒，Echo表示當時他們教練是以嚴厲出了名的，也因有如此嚴厲的要求才能造就現今的Echo。

(二) 金牌之路

經過不斷的練習後，教練決定讓Echo參加比賽試試看。泳賽中，初試啼聲的Echo，游出了超乎意料的成果。加入泳隊二年後，Echo參加了1993年桃園區運，她在這場賽事中，奪得她人生中的第一面金牌。賽前教練對Echo參賽的態度是鼓勵成分居多，並未看好Echo能進入八強。雖然當時的對手實力堅強，但Echo的實力也不差，不過國小的Echo卻因害羞，害怕得第一名得上臺說話，因此在比賽剛開始時，Echo腦中所想的並非是奪金，直到看到教練、家長們的加油，Echo想到了泳隊學姐意外落馬，並未進入前八強，心想或許自己能有所突破，奮力一游，呼應大家的期許，因此學姐的缺憾，成了Echo奪金的助力。

拿到第一面金牌後，增強了Echo對游泳的信心及興趣，開啓她之後的奪金之旅，且使Echo更加確信游泳之路的正確性。Weinberg and Gould (2007)表示給予成功的體驗將會協助選手建立、強化自信心，成功經驗亦能帶來日後更多的成功，除此之外設定適當的目標也能帶給運動員達成目標成功的體驗（洪巧菱、洪聰敏，2009）。

1993年桃園區運後，開啓了Echo的游泳奪金之路，不過此路並非一路順遂，在當年Echo的競爭對手眾，金牌常是落入他人手中，雖然Echo的成績明顯進步了，但離金牌似乎都差那麼一點，但這並未影響她的鬥志，她仍抱持持續努力的心態面對每一場比賽。

(三) 移地訓練

1998年，前往澳洲參加世界游泳錦標賽前，正臨Echo所屬泳隊由舊訓練場地遷至新場地的空窗期，爲了避免訓練受到影響，教練帶著選手前往中國大陸廣州作移地訓練，這是Echo第一次在外地過年，心中當然有些許寂寞，但也因此次移地訓練見識到了強中自有強中手，體驗到其他國家的優秀選手是如何訓練，增長見識之外，也激起競爭之心，努力學習跟上訓練。

與中國選手共同訓練時，Echo發現他們的速度遠遠超過自己，且中國選手態度相當強勢，當你游太慢，還會被他們催促。在此情況下，教練要求Echo「必須」跟上中國選手，甚至超越他們，壓力使Echo強迫自己跟上，戰戰兢兢的態度讓Echo學到更多，移地訓練不僅要突破自己，更要與人爭鋒。

教練嚴格的要求，並未使Echo退縮，他國選手非善意的回應，也未擊退Echo，爲其三週的移地訓練，Echo完成了教練要求的課題，回國後也發現此次的移地訓練讓自己的實力大增，在返台後的訓練中，訓練強度加強許多，甚至可以跟上同泳隊男生的訓練強度。

閉門造車無法突破自我，教練帶著泳隊的選手們，前往中國大陸廣州取經，不同的訓練模式，高水準的選手競爭，使Echo有如脫胎換骨般進步神速。這樣的訓練結果使Echo拿下世界游泳錦標賽女子二百公尺自由式第四名。

同年 (1998)在泰國曼谷舉行的亞洲運動會，Echo參賽時，原本大家並未設想奪金，頂多覺得Echo可以獲得銅牌，或可說是幸運之神降臨，一連串的巧合使

Echo奪下了金牌。

因日本游泳選手正值青黃不接時期，新手的賽事經驗不如Echo豐富，而大陸原本設想的強勁對手卻缺席了，也由游泳新秀出賽，種種條件相互交乘之下，Echo游出頭了，為臺灣贏得一塊金牌，就如Echo所說，這塊金牌是集天時地利人和所造就出來的。臺灣選手在世界性的游泳賽事中常難有出頭的機會，此次奪金也讓Echo覺得不可思議、難以至信。

當年Echo意外取得金牌，提到大家對游泳似乎充滿了信心，但細看近年泳賽成績，似乎難以突破，政府對游泳的支持度也未見提升，甚至在Echo家鄉的學校其游泳課開辦及學校設置游泳池的情形，仍不甚理想。直至這幾年，透過執政者的大力宣導與要求，游泳能力才漸被重視，並在學校教育課程中大力推展。政府的重視與否間接影響了一項運動的推廣，Echo提及臺灣也有人才，只是沒有機會，適當的訓練與政府的重視，或許能使臺灣的運動員在國際上發出更亮眼的光和熱。

(四) 病痛纏身

1998年Echo在獲得亞運金牌後，仍繼續在泳池中練習，但她發現她的身體很容易疲累，在教練的建議下，Echo至醫院檢查，發現自己得了B型肝炎。臺灣地區是B型肝炎盛行區，根據林文煌（2003）所整理的相關文獻，大部分研究者皆無法提出高強度的運動訓練對B型肝炎患者無害的證據，因此學者對B型肝炎與劇烈運動間的關係採取保留態度。而就實際例子來說，B型肝炎對Echo的影響為何？就Echo自己表示影響不大，只不過因為疾病使她容易疲累，因此教練也必須適時調整她的訓練量。

或許因為調整訓練的關係，雖然有機會參加2000年雪梨奧運，但出賽的成績並不理想，不過這並未打擊Echo的信心。因身體與課業因素停滯一段時間後，Echo再次出賽，這次出賽不僅是為了個人成績，更是帶領學妹，希望認真用心的學妹們可以因自己的加入而獲得佳績。挾帶著一份責任與使命，Echo再次投入

訓練，那年的成績依舊輝煌。拖著患病的身體參與訓練，與教練密切合作，雖然訓練方式改變，但2001年全運會Echo再寫個人單屆六金紀錄。2003年參加完臺北縣全運會後，顧及課業及身體狀況，Echo專心投入課業中，漸漸從運動場上退下。

二、升學

游泳隊的練習生涯持續著，國中、高中游泳隊皆有願意配合泳隊練習的學校提供就學機會，因此Echo不必擔心就學問題。升大學時，Echo面臨了選擇，一個攸關她未來的選擇——選擇就讀學校與科系。

(一) 選擇

臺灣於1966年訂定「中等以上學校運動成績優良學生學輔導辦法」，此辦法即一般俗稱的保送制度，這使優秀運動選手能繼續升學，使其運動生涯延長（張永進，2003），有了這條保送之路，使運動員的升學管道不再侷限於聯考。具有保送資格的Echo，憑藉著優異的運動比賽成績，在升大學時的選擇很多，甚至有機會可以選讀國立大學，但因不想離開家鄉，加以訓練場地就在家鄉，若至外地就讀，訓練將成一問題，因此，在種種考量下，Echo選擇就讀家鄉的私立大學，以便就近配合泳隊練習。

戀家的Echo捨不得離開家鄉，游泳訓練的牽制，也使Echo不得不留在家鄉，運動選手升學考量仍是以能否繼續訓練為優先考量，這使得選手們的生涯規畫受到了限制，就讀相關科系，以求繼續訓練，但未來呢？或許還不在規劃中。進入大學後，Echo的大學生涯並不像一般大學生一樣多采多姿，社團、活動、打工似乎離Echo很遠，並非Echo不想參與，而是她選擇的是練習，為了比賽持續不斷的進行訓練。這樣忙碌的練習，為Echo帶來了些許衝突。

(二) 衝突

運動績優保送生，在就學期間扮演著多重角色，一是學生，一是運動員，甚至有時為公眾人物。當她為學生時，須專心於課業上；身為運動員時則需辛苦訓練，和其他運動員在比賽場上競爭。同時身為學生和運動員的保送生，學業與訓練，在有限的時間與精

力下產生了衝突（許健民，1998）。

在臺灣的升學環境中，學業與訓練無法兼顧，是許多運動員學生常面臨的問題，在激烈的運動後，似乎已經沒有足夠的精力去面對繁重的課業，課業壓力與運動訓練已成衝突，如何在其中尋求平衡點是一大問題，Echo在上了一學期後也面臨同樣的問題。Echo的大學生活有一大部分時間仍是將重心擺放在泳隊練習上，學校課程結束就回家並未在學校多作逗留，常常是早上練習，練習後又馬上趕至學校上課，然後又趕回去練習，長期下來，讓Echo心生疲憊。

進入研究所後，論文的壓力使精神疲累，游泳的練習使身體疲勞，Echo自覺無法同時兼顧學業與練習，因此Echo漸漸將重心轉移至學業，慢慢淡出游泳練習及游泳賽事。在高強度的訓練後，Echo自覺無多餘的體力可以再應付學業，加以課業壓力漸趨繁重，因此Echo就讀研究所時，已經逐漸將重心由游泳轉移至課業上。

雖然就讀大學時期的衝突讓人心生疲累，但也因為大學時就讀的班級是體育保送班，班上同學皆同樣是學生運動員，同樣都得接受嚴格的訓練，也面臨同樣的衝突與問題，因此體保生很團結，而Echo在就讀大學時，雖然大部分時間在校外練習，但仍認識了她至目前為止最好的朋友，甚至在朋友的影響下，繼續深造，取得碩士學位，這或許是衝突中意外獲得的好處。

三、工作與未來

就讀研究所期間，Echo在學術路上逐漸成長著，畢業後，Echo進入她的職場生涯，開啓她另一段成長之路。

（一）韜光養晦，樂觀以對

進入大學就讀時，Echo曾和學校訂下約定，原是想藉此可以留在校內繼續工作，待退下選手身分，仍有一份工作，也算是一種生涯規劃，但卻因契約訂定不夠確實，得到的工作和當初的認定有段差距。擁有體育專長的Echo，畢業後的工作是與體育無關的事

務工作，雖然晚上能兼幾堂體育課，但因當時工作的大學尚未設有游泳池，所以教授的科目是以球類運動為多，與游泳不相關。一個有著游泳金牌光環的運動員，從事著和運動無關的事務工作，一個被侷限的運動員，專長無處發揮，在旁人眼裡，看了著實替她感到委屈，但樂觀的Echo卻不以為意，抱持著隨遇而安的態度認真的完成她該做的工作。許瀞心（2003）表示運動員在訓練與比賽中磨練出堅韌及抗壓能力，能協助運動員在畢業後渡過適應期，為自己開創另一個生涯。Echo在此份工作中展現她的堅韌，迅速的適應工作，並以開放的心態去面對它、接受它，從繁雜的工作中學習更重要的事物。

在旁人的眼中或許覺得是大材小用，但Echo卻認為這也是一份值得做的工作，稱不上最好，但認真的學習仍是會有收穫的，Echo表示在大學工作的幾年間，從服務單位的主任學到許多道理，而這些收穫也多少為她日後的職場生涯帶來些益處。

（二）撥雲見日，千里一線牽

在某次偶然的機會中，Echo接受報章記者採訪，記者於訪問後的報導中，感慨一位金牌選手卻委身於大學處室內，無法發光發熱。此篇報導一出，伯樂大學的校長隨即表示願意聘請Echo為該校講師，Echo樂於接受。

這一契機開啓了Echo人生的另一扇窗，教職這份工作較富挑戰性，也較能發揮Echo的專長，而投入教職的Echo並未鬆懈，仍勤奮的學習各式技能，不將自己設限在游泳內，努力考取各項證照舉凡健身、划船、拔河教練、皮拉提斯、排球裁判，只要自己能做到，Echo皆盡力去做，認真去學。持續學習的態度，使Echo的生涯更充實，習得更多技能。

運動員轉職教練或從事教學工作者為數不少，Echo即表示自己所屬的泳隊學長就有許多人是從事教學工作，這樣的轉換似乎是合理的事，但是其實教練、教學者與運動員之間其實仍有一段差距的，教練需要具備理論、管理等知識，因此不是每位運動員

皆能順利從運動員身分轉變為教練或教師身分（陳進良，2010）。Echo雖有較高的學歷知識，但畢竟未曾有過教學經驗，因此對教學工作的態度較為謹慎，將之視為一項挑戰，用心去經營，努力去學習，盼能成功完成教學這項任務。

（三）立足今日，展望未來

Echo認為未來事無法預知，她不願多做設想，她認為唯有把握當下，盡力做好自己能做的事，培養自己的實力，當遇到未來抉擇點時，才有足夠的能力判斷、選擇，而一旦做了選擇，不需後悔，只需奮力前進，就如Echo當初選擇了游泳這項運動，成了運動選手，進入私立大學就讀，這些都是自己的選擇，不需埋怨、後悔，只要當下努力認真，未來必定自有出路。

肆、Echo的運動生涯省思

一、運動與學習

當選手在中小學時期因為運動表現獲得不同於一般生的特殊待遇時，將會妨礙他們對未來生涯準備的可能，往往也忽略了在其他領域的探索及學習（蔡俊良，2000）。陳怡帆（2010）曾表示當選手時，為了保護自己身體，除了例行體能與重量訓練外，不敢也不允許碰觸其他專業運動，無獨偶有，Echo的泳隊也有類似的情形，除了教練允許的活動外，若偷偷進行其他運動，恐會被教練處罰。

運動員太早被受限於專項運動中，導致除了專項運動，對其他領域一知半解，不敢接觸。Echo表示選擇學校時，覺得自己什麼都不會，甚至連運動也沒有把握（因為只會游泳），因此選填科系時還特意避開體育系，也未填寫其他人文、科學類的科系，而是選擇和運動稍微相關的休閒事業科系，由此不禁提問，運動員太早進入專長訓練，是否使得專長與興趣被限制了？雖然Echo教練相當重視運動員的課業與品德，但Echo卻未由此培養出興趣，仍是一頭栽入游泳訓練中，止舉雖使Echo在游泳上大展長才，但退出游泳賽事後，Echo的路卻也相對窄化了。但運動選手的路，不該只有運動而已。以Echo為例，她是在接觸教職工

作後，才開始學習各項運動技能，考取裁判證照，發展游泳以外的專長，若能提早建立第二專長，或許在面對教職工作時可以減輕一些壓力。而臺灣超級馬拉松悍將林義傑，除了是運動員外，亦成立一家經紀公司，在運動之外，仍有其他專才、事業。因此，國人必須思考的是，運動應是在豐富人生，而非誤導人生（紀俊吉、蘇慧慈，2006）。跆拳道手陳怡安也認為人生不應加以設限，可以多方嘗試不同的方向，所以她積極投入興趣，也順利發展她運動之外的事業（體育中心，2010）。因此運動員應培養第二專長與興趣，這也有助於日後生涯規畫訂定。

曾有「蛙王」美譽的泳壇健將蔡心嚴表示，過去專心於游泳訓練，忽略課業，導致學歷不高，這成了阻礙日後找工作的原因之一（孟慶慈，2009）。所以運動員除了培養第二專長與興趣外，知識的累積亦相當重要，提高學歷，擴充自己的知識力量，亦有助於日後的生涯規劃。此外運動員須四處征戰，特殊的運動經驗，使他們接觸到較多人事物，因而擁有良好的人際關係（張祐慈，2010），在進行生涯規劃時，善用這些關係與機會，或可事半功倍。

在求學期間，學生運動員除了訓練、比賽外，仍需花費精力於課業上，因為訓練與學業均須兼顧，時間管理能力是一大關鍵。Echo在大學時期仍然接受訓練，但上課鮮少缺席，課堂表現亦相當認真。課後不用訓練時，雖無法參與社團活動，但和班上同學互動良好，建立良好的友誼關係。只要用心，善用時間，訓練與學業、活動間應能尋得平衡點，畢竟運動選手不是一輩子的職業，總會面臨生涯轉換，因此運動員不應以訓練為藉口，應把握每次學習機會，多多接觸各項事物。生活不該只有訓練，在升學歷程中，會接觸各式各樣的活動、社團、課程，善用時間多參與，發掘培養自身能力，了解自己後，才能規劃自己的生涯，面臨生涯轉換時，才不致驚慌失措，不知如何是好。

二、運動員生涯規劃

許多研究指出我國大部分運動選手很少對自我的

生涯發展做規劃，且大部份選手慣於接受教練與父母的指令，而缺乏危機意識與對未來方向少有想法（張祐慈，2010）。國內運動員缺乏生涯規畫的觀念，學者討論多年，但卻未有實際成效，Green和Denson (1993)認為輔導學生運動員的計畫，應是具有整合性、全面性、功能性的支持服務計畫。或許在學校方面可告知學生運動員生涯規劃的重要性，並設立輔導機制，實際輔導、建議運動員進行自身的規劃，而非流於空談。

運動員自身的觀念也應改變，Echo表示目前任教的學校中也有體保生的存在，他們的訓練態度是認真的，但他們的學習態度有待加強。Echo有感而發提到，體保生、運動員自己要潔身自愛，因為運動員在大學時可能還被侷限在運動裡，身分特殊，因此被其他學生孤立或標籤化是有可能的，若此時再不遵守學校規矩、上課不認真，很容易讓人產生負面觀感。鑒於此，Echo表示學生運動員沒有資格享受特權，甚至要嚴加律己，使自己有多方面的發展。

根據上述，運動員的生涯規劃，不應再只是紙上談兵，而應確實執行，運動員自身的觀念也應正確的建立，提前規劃退休後生涯，以適應日後生涯轉換。

伍、結論

Echo的運動生涯歷程分為三個階段：學習游泳、升學、工作與未來，在她生命中曾經歷了一些特殊的經驗，如：離開臺灣進行移地訓練，奪得一面世界性金牌，罹患疾病。從Echo的生命歷程中省思，發現運動員成功因素包含下列因素：

一、享受運動

運動員熱愛自己的運動，才能持續並熱衷於運動中。此外成功的運動員能設定目標，超越自我，在運動中找到樂趣。

二、家人支持

運動員能否持續參與運動，家人是否支持佔有一定的因素，若獲得家人支持，則運動員能更專心於運動上，運動之路可以走得更長一些。

三、運動員人格特質

運動員在運動場上的特殊經驗，使運動員有著堅毅的毅力、積極的態度、超越一般人的抗壓性，這些特質有助於運動員面對日後的生涯轉換，加以應用在職場上的話，是一大優勢。

四、掌握機會

人生沒有純粹的幸運，只有懂得把握好機會的人，善用機會，能為自己開創另一片天地。而優秀運動員亦須面臨生涯規劃，運動員的生涯規劃，從接觸運動開始即需要加以建立，以免運動員太早被侷限於專項運動，影響日後其他項目發展。升學期間，運動員應做好時間規劃，練習與課業兼顧，建立自身基本知識技能，培養第二專長，發展其他興趣，以利了解自我，進行生涯規劃。

參考文獻

- 朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀（譯）（2004）。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構（原作者：Michele L. C.）。臺北：濤石。
- 江泊洲（2007）。戰後彰化縣游泳運動發展之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學體育學系，屏東市。
- 周文祥（1996）。運動員的生涯規劃。國民體育季刊，25（3），60-68。
- 林文煌（2003）。運動訓練對慢性B型肝炎的影響。大專體育，66，148-151。
- 林岳篁（2010）。台灣游泳政策：知識與規訓。未出版碩士論文，國立體育學院休閒產業經營學系，桃園縣。
- 孟慶慈（2009年7月7日）。蛙王蔡心嚴，淪為公園臨時工。自由時報。2011年6月15日，取自：<http://n.yam.com/tlt/life/200907/20090707996775.html>
- 洪巧菱、洪聰敏（2009）。影響運動表現的心理因素。國民體育季刊，38（2），62-68。
- 紀俊吉、蘇慧慈（2006）。運動員應有的生涯規劃。大專體育，86，127-132。
- 張永進（2003）。如何為大專院校體育保送生規劃一個整合式之持服務計畫。大專體育，66，111-116。
- 張祐慈（2010）。優秀女子桌球選手生涯發展之質性研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 許健民（1998）。運動績優保送生的角色衝突。中華體育，12（2），10-14。
- 許瀨心（2003）。運動員生涯規劃。大專體育，66，105-110。
- 陳又琪（2009）。運動績優保送大學非體育科系女性排球選手學校適應與生涯發展之敘說研究。未出版博士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 陳怡帆（2010）。游泳運動績優生就讀體育/非體育科系學校適應之個案研究。未出版博士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 陳珍禮（2008）。職業網球員的學生路。未出版博士論文，國立臺灣大學新聞研究所，臺北市。
- 陳進良（2010）。河南省退役運動員安置工作調查與研究。武漢體育學院學報，44（7），29-33。
- 蔡俊良（2000）。中學學生運動員的生涯困境與輔導。輔導季刊，36（2），26-30。
- 鄭人豪（2009）。日治時期臺灣游泳運動史之研究。未出版之碩士論文，淡江大學歷史學系碩士班，臺北縣。
- 賴秀琴（2009）。壓不扁的玫瑰—女性柔道教練之生涯發展。未出版碩士論文，國立臺北教育大學體育學系，臺北市。
- 體育中心（2010年7月13日）。教練不是人生規劃 陳怡安：興趣比較重要。今日新聞網。2011年6月15日，取自：<http://www.nownews.com/2010/07/13/327-2625426.htm#ixzz1PROcg3kO>
- Green, K. E., & Denson, E. L. (1993). Building rapport with student-athletes: A survey of counselor strategies. *Academic Athletic Journal*, Fall, 38-53.
- McAdams, D. (1993). *The Stories we live by: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: Morrow.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

The Sports Career of the First Taiwanese Female Swimmer Gold Medalist at the Asian Games

Li-Hong Hsu¹ Pei-Hsien Hsiao² Shu-Min Tsai³

¹Da-Yeh University, Department of Sport and Health Management

²Shan-Tang Primary School

³Mingdao University, Department of Recreation and Holistic Wellness

Abstract

This study aims to narrate the story of an elite female athlete, Echo, and to discuss her swimming career and her winning the gold medal, and how she set up her own career planning in sports. The results showed that there are three stages in her career; which are: a. learning swimming, b. studying, c. working, and d. an after swimming career. By discussing Echo's sporting life history, the researchers found out that the factors for a successful athlete are as following:

- 1.Enjoyment of the sport: An athlete should be devoted to his/her own sports.
- 2.Family support: Family support will be beneficial in participating in sports.
- 3.Personal characteristics: Patience and enthusiasm are two main characteristics of athletes. These characteristics, including having strong resistance toward stress, can benefit athletes dealing with changes in life.

In conclusion, athletes should be trained to set up their after sporting life plans, or they may be limited in their future careers. Athletes can also build up their own abilities of time management for training and studying, build up their own basic knowledge and skills to develop their second professional career. This way, athletes know themselves so that they can plan their own future.

Key words: Taiwan athlete, athletic career, career planning

