

一位旅日職棒球員運動生涯之個案研究

陳靜如 大葉大學
許立宏 大葉大學

摘要

本研究之研究目的乃是探討一名旅日職棒球員之運動生涯歷程，藉由研究參與者（化名 Mark）的敘說，回顧其從事棒球運動期間的種種經歷過程以及當年抉擇出國前進日本，最後如何付出努力而進入日本職棒之生涯歷程；並由 Mark 的敘說，從中體驗運動員之運動生命經驗及反思回饋。採取之研究方法為質性訪談與文件分析：透過與研究參與者 Mark 的深入對談及蒐集之資料進行比對整理，依據 Irving Seidman 的三段式訪談進行。研究結果發現 Mark 的運動生涯可概分為四階段：出國前的少棒及青少棒時期、到日本求學時的學生時期、選秀進入日本職業棒球時期以及未來展望，這四階段中充滿抉擇、奮鬥、淚水、親情、榮耀等錯綜複雜的情感，令人感動。整個研究中所得到的反思之結論：透過體驗運動員之運動生命及經驗反思，本研究提供「勝利並非唯一界定成功的要素」，運動員的成功因素乃多元化條件聚集而成，其中包含有：對事情的熱情付出、情感上的支持、自我要求的毅力和正向思考模式。希望未來研究者對運動生命的傳承及運動員生涯的研究有另一番不同的思考模式。

關鍵詞：旅日職棒球員、運動生涯、質性訪談

壹、緒論

2012年2月電視媒體新寵兒NBA的亞裔選手林書豪，一連占據新聞版面多日，一位臺灣之光正在國際舞臺上發光發熱，並以連續的優異表現引起所有人的注意，造成一股 *Linsanity* 的風潮；時間向前推至2012年1月由日本職棒正式加入美國職棒的旅外球員陳偉殷也旋風式的引起國人的注意；2000年旅美職棒選手王建民，成為家喻戶曉的人物；而1999年美國道奇隊簽下巨炮陳金鋒，更在2003年9月成為第一位在美國大聯盟出賽的臺灣選手，備受國人注目；隨著這些旅外的運動選手在國際賽事上的優異表現，媒體開始爭相報導，緊接者關於選手的故事故一一浮現，透過報導我們得知這些運動員們在成名的背後，總是有著當初不為人知的辛苦及默默努力的付出，一個個激勵人心的故事隨著報導一一披露，令人感動。

許多運動選手在各項世界級的比賽中展露身手，在得獎或勝利的那一刻總得到無數的掌聲與喝采，但隨著比賽落幕，這些選手的未來在哪裡似乎很少人關切。而在臺灣，國球「棒球」一直是國人最關注的運動之一，但隨著中華職棒爆發多次打假球事件，影響到國內職棒的健全發展，加上本國球員薪資所得與國外相較偏低，也影響到許多有潛力的棒球選手願意留在國內發展的意願，對國外發展產生一股嚮往憧憬，一些高中畢業生球員紛紛外流前往美國小聯盟與日本，並與國外球團簽約，球員藉此除了追求更好的競技殿堂外，也是獲得更優渥待遇的進路。但是並非所有旅外的棒球員都能如願的踏上美國大聯盟或登上日本一軍，翻開歷史資料，我們可以發現總是有著許多挑戰不成而回國的球員，再度回到國內發展。¹

旅居國外，球員的生活就一定令人稱羨嗎？這令人感到好奇。本研究對象（化名Mark）在求學時期即至日本高校就讀並參加棒球球隊，更在大學畢業後進入日本職業棒球球隊，成為日本職棒選手。藉由和研究對象的接觸，從中了解研究對象在異國生存的辛苦，靠著自己堅毅的努力，不放棄的進取態度，雖曾因身體受傷影響表現，但卻也堅強走過。

¹ 林青輝，〈臺灣高中棒球員旅外之爭議〉，《大專體育》，112（臺北，2011.02）：24-30。

生命故事足以振奮人心激勵鬥志，運動員努力不懈與再接再厲的運動家精神，勝不驕敗不餒的態度正是值得國人學習的好模範。而棒球一直被我們認為是國球運動，並且從功能論的角度來看，具有正面可帶動國人凝聚力，與超越泛政治化與黨派的功能，因此我們應該在棒球員的身上投注更多的關心並記錄其過去、現在及未來的運動員故事，藉以理解實務經驗，使各個不同年代及不同國情下的棒球人、事、物得以經由學者的研究而傳承延續。²本研究主要在探討旅外棒球選手在國外生活的艱辛故事，從個案棒球員進入職業棒球隊並站上日本職棒一軍的奮鬥歷程，省思歷程中的努力及面對抉擇時的掙扎，藉由參與者對自己運動生涯的回顧及將棒球當成自我事業般之用心經營，能為後進者欲旅外之運動員做為參考軌跡。研究對象在棒球運動領域算是「成功的運動員」，因此值得做個案研究，本研究將「成功的運動員」的定義係根據 2012年 David Carless 和 Kitrina Douglas 的觀點，³該研究提出對「成功的運動員」不同的看法，兩位學者藉由探討奧運會的優秀運動員為主題，採用質性訪談方式探究，有別於一般人認為成功運動員的定義：「打敗他人，贏得勝利」。他們由訪談中歸納出運動員的另一類成功模式，得金牌只是運動員的副產品，真正重要的是運動員們背後努力的故事；亦即「勝利並非唯一界定成功的要素」，運動員的成功因素乃多元化條件聚集而成，其中包含有：對事情的熱情付出、情感上的支持、自我要求的毅力和正向思考模式。希望此一研究可帶給國內一般大眾對運動家的成功有不同的思維；也希望帶給未來研究者對運動生命的傳承及運動員生涯的研究有另一番不同的思考模式。本研究具體的三個研究目的分述如下：

- 一、瞭解一位旅外職棒球員在未加入職棒前的運動生涯；
- 二、瞭解一位旅外職棒球員之職棒生涯歷程；
- 三、探討一位旅外職棒球員對其職棒生涯之省思及未來之生涯規劃。

² 陳健治、鄭秀貴，〈棒球員運動生命之敘說〉，《美和技術學院學報》，28.2（屏東，2007.09）：1-9。

³ D. Carless, & K. Douglas, "Stories of Success: Cultural Narratives and Personal Stories of Elite and Professional Athletes," *Reflective Practice*, 13.3 (London, 2012): 387-398. Retrieved May 20, 2012, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14623943.2012.657793>

貳、研究方法

本研究採用半結構式訪談方式（又稱為焦點訪談），這種訪談方式兼具結構性訪談及非結構性訪談的優點，訪問主題具有結構性訪談事先設計問題的結構，而不像非結構性訪談般的鬆散，而訪談過程卻有非結構性訪談的彈性，可讓受訪者在有主題有系統性的問答上能深入主題進行內心深處的反應，而不是僅停留於結構性訪談的簡要回答。本研究根據 Irving Seidman 所提深度訪談之三段式訪談為主軸，⁴而訪談過程為避免偏離主題，因此利用 McAdams 設計的半結構訪談要領先行設計訪問大綱。其中參照 McAdams 所敘述之訪談大綱問題之七大部份：生活章節、關鍵事件、重要他人、未來藍圖、壓力與難題、個人意識型態、生活主題⁵為原則編列本研究之訪談大綱，茲將訪談大綱列出如下表 1：

⁴ I. Seidman 著，《訪談研究法》（李政賢譯）（臺北：五南，2009），18-25。

⁵ M. L. Crossley 著，《敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構》（朱儀羚、吳芝儀、柯禧慧、康萃婷、蔡欣志譯）（嘉義：濤石，2006），130-134。

表 1 訪談大綱表

訪談程序	訪談主題	訪談問題
訪談一	聚焦生命史： 回顧自己一路走來直到 投入現前工作的歷程 （回顧關鍵性事件）	<ol style="list-style-type: none"> 1.請問你何時開始加入棒球？是如何加入的？（加入的過程是否有特別的或關鍵性的事件發生？） 2.請問你在臺灣參加棒球隊時的訓練過程或比賽的過程為何？ 3.請問你為什麼會選擇到日本去打棒球？ 4.請問你在日本的生活狀況為何？（食衣住育樂各方面） 5.請問你如何加入日本職棒？
訪談二	經驗的細節： 請儘可能詳細描述目前 的工作經驗 （做了什麼工作？那些 工作像什麼？）	<ol style="list-style-type: none"> 1.請問你從事職棒的工作情形為何？（可以詳述一天的行程或細節。） 2.職棒的生涯中，請談談有哪些事情讓你最有感受？ 3.除了棒球的運動技能學習外，你還學到了甚麼？ 4.棒球就像你的事業，請問你如何去經營它？
訪談三	反思經驗的意義： 請說明工作的經驗對於 自己有何意義？ （從投入目前工作後到 現在，你對做這份工 作，有覺得什麼特別意 義，或感覺嗎？）	<ol style="list-style-type: none"> 1.你對從事職棒這一份工作，你覺得有什麼特別的意義或感覺嗎？ 2.你覺得棒球帶給你的日後生活有什麼幫助？ 3.目前你仍是職棒選手，有沒有想過退役後要如何規劃或建立自己的新事業？ 4.以你多年在日本發展的經驗，你可以為想要旅日的球員做哪些建議？

訪談對象當時雖旅居日本，然而在配合訪談對象返回臺灣的時間，本研究仍與訪談對象進行二次面對面的正式訪談，每次訪談時間大約一小時。

一、訪談實施

訪談的目的是希望能使研究者經驗再呈現，過程中可分成下列五部份：關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗；本研究依上述五部份，展開訪談，將訪談過程分為訪談前、訪談進行（實施訪談）及訪談後三個階段進行。其分述如下：

（一）訪談前準備（關注經驗）

訪談前先蒐集職業棒球發展史、生涯發展等相關文獻，並對研究對象之相關訊息、新聞報導予以注意觀察，初步瞭解研究對象之相關背景。在正式進行訪談前先聯絡研究對象，取得對方的同意並建立良好的互信關係，並擬好訪談大綱為訪談先作好準備工作。

（二）實施訪談（訴說經驗）

訪談可以知道受訪者的內心感受、價值觀、生活經驗及生命中的關鍵事件。⁶本研究將依 Irving Seidman 所提深度訪談之三段式訪談所建立之訪談大綱展開訪談。訪談過程以研究對象之敘說為主，研究者提問為輔，並於訪談過程利用錄音筆進行全程錄音，並針對敘說者說明不夠清楚時即時提問，以增進資料之詳實清楚。

（三）訪談後工作（轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗）

在進行訪談後即將錄音資料轉成逐字稿，並反覆閱讀瞭解訪談內容以便掌握研究對象之生命敘說歷程，將繁瑣的訪談資料進行分析、統整、歸納及分類，以期找到相關且一致性的結構關係及意義，最後將分析結果完成。

二、研究的信賴度與研究倫理

（一）研究的信賴度

三角檢核是指利用多種方法來驗證同一現象。本研究將於研究過程中利用所蒐集之文件，包含新聞報導、研究對象之家人訪談、對研究對象的正式訪談及非正式訪談……等不同的資料蒐集進行方法的三角檢定，以提高研究之信賴度。

許多質性研究者普遍認為研究者可經由一些策略來增進研究結果的內在信度。而這些策略其中之一有：利用錄音、錄影或照相等機器來幫助記錄訪談過程，以確保研究對象敘說資料不因研究者記憶而產生模糊影響。⁷因此本研究將以數位錄音機將訪談過程一一

⁶ 陳向明，《社會科學質的研究》（臺北：五南，2002），221-243。

⁷ 潘淑滿，《質性研究：理論與應用》（臺北：心理，2003），133-158。

記錄，並在訪談後將錄音資料轉換為逐字稿，並將逐字稿文本交給研究對象進行確認檢視，以確定資料的正確度，並可請研究對象對逐字稿內容進行補充或修正，以更確實清楚的將研究對象之想法、感覺切實呈現。之後藉由訪談紀錄、研究者日誌、備忘錄……等不同的資料紀錄進行資料的三角檢定。

研究進行時，研究者同時與在體育領域且研究質性研究多年經驗之專家進行議題請教指導，進行研究人員的三角檢定，以減少研究者主觀因素影響。

最後，將利用質性研究法、生命故事敘說、生涯規劃理論……等不同的理論根據進行理論之三角校正，以期達成研究結果之可信度。

（二）研究倫理

研究者在進行研究時，將於研究前先和研究對象接觸並告知研究主題及目的，研究者將在研究對象的同意下進行訪談，並給予研究對象有選擇的權力，包含：可以選擇不參加研究、選擇匿名訪談、選擇問題回答的深度……等，以顧及研究對象之隱私權。基於上述原則，研究者將採取下列方式以貫徹研究之倫理與道德：

1. 匿名原則

為使訪談內容更切合事實，必須減少研究對象之心理壓力與負擔，若研究者能和研究對象先行建立互信基礎並且能善盡保密責任，如此將有利於研究之進行。基於此，本研究仍與研究對象之達成共識，將於研究內容中以匿名方式呈現，將研究對象以 **Mark** 表示，而不提及真實姓名。

2. 訪談同意書

研究者於訪談之前將採取公開誠實方式先行告知研究之目的與研究過程，使研究對象清楚本研究之研究歷程，待研究對象確定同意訪談後於訪談前簽立訪同意書，之後才正式展開訪談行動。

3. 逐字稿及研究結果

本研究於進行訪談時同步進行全程錄音，訪談後研究者隨即將訪談內容轉成文本，並將文本交由研究對象審視，確定內容是否正確無誤，若有內容為研究對象不願呈現之處，將予以刪除；而最終之研究結果也將給予研究對象過目後再行發表，以確保研究對象之隱私權。

參、Mark 的運動生涯三部曲

一、棒球生命的開始：出國前的棒球生涯

Mark 在國小時便喜愛棒球，在學校下課時間常和一群同學一起玩著棒球，當時雖然不是很懂棒球的主要規則，但因為一群人、一枝球棒、一顆球卻把同伴間的情誼聯繫住，原本 Mark 認為棒球只是遊戲——一群小朋友下課打發時間的遊戲，因此在「好玩」的趨使下，這成了 Mark 小學時期最愛的運動及休閒。然而在遊樂中，一次偶然的機會，被另一所某國小的教練注意到 Mark 的表現，開口便詢問 Mark 是否願意加入該校的棒球隊？

在國小的時候下課就一堆人，一些朋友在那邊玩棒球，然後就之後就被……嗯……我以後要去打的國小的教練發掘，然後他就說要不要來參加另外一間國小的棒球隊這樣子，然後就覺得還蠻好玩的。（2012.01.01-1）

起初是因為好奇、好玩，下課的時候就會一群人到操場一同組隊比賽，常常在校園你都可以看到我和同學拿著棒子在揮棒。（2012.12.31-1）

有著被肯定的感受，一股動力油然而生，Mark 對於這項提議頗為心動，於是鼓起勇氣向家長徵求同意，然而卻是被拒絕、被反對。父母反對主因是國內當時職業棒球運動產業尚未形成穩固，也就是打球沒有未來性，沒有辦法糊口。一方面，他的家人質疑「打球可以當飯吃嗎？」「一個看不到未來的領域，可以讓孩子在小小年紀之時便投入而捨棄唸書嗎？」這些疑慮，一直困擾著其家人；另一方面，受限於家族傳統，再怎麼說家裡也算是個書香門第，從來就沒有人從事運動相關的行業，怎麼可以輕易地讓孩子冒險呢？基於這些因素，父母親拒絕了 Mark 的要求，因此 Mark 並沒有立即加入棒球隊的行列。

可是這樣要轉學！我也不知道我爸媽會不會同意？（2012.12.31-1）

開始是反對的，因為那時候沒有什麼職棒只是有成棒，沒什麼將來、沒什麼未來的；因為那時候反正就是我們家的人幾乎都

是讀書比較多，也沒有說做什麼運動的，所以應該反對的人會比較多。(2012.01.01-1)

當時適逢中華職棒已開始籌備，準備成立，打棒球是有職業的，它不再是單純的運動而已，這彷彿看見了一道曙光，重新讓 Mark 燃起加入棒球隊的慾望；此時 Mark 的父親也到學校和教練懇談，教練的話「這樣有天份的孩子，不讓他打棒球實在是太浪費了。」打動了 Mark 的父親，總算點頭讓 Mark 投入棒球。於是 Mark 在國小四年級的下學期加入學校的棒球隊，正式進入棒球領域，展開棒球的生命歷程。

職棒就要成立，說再過幾年就會有職棒這樣子，所以有了一個比較好的目標嘛！（2012.01.01-1）

一開始加入棒球的時候是國小四年級的下學期嘛！（2012.01.01-1）

好像教練說服了爸爸，教練好像跟爸爸說：在棒球方面這樣有天分的小孩你阻止他打，你會害了他。(2012.12.31-1)

在國小的棒球隊中，Mark 是左投左打，剛開始他被訓練成為一名投手。成為投手讓 Mark 存在著一種優越感——一種能掌控全局、受到全場注目的優越，這種感受讓 Mark 在球場上充滿自信，對棒球更加地熱愛，也因此 Mark 更認真練投，希望能帶給球隊更多的勝利。

開始我是練投手，投手的話……嗯……怎麼講？！（停頓）小學的投手比較好玩一點，那時候當投手就覺得……嗯……因為每個小孩子剛練球，因為就是打不到嘛！當投手就覺得好像自己在控制一個球局這樣子，常常你投人家打不到，會覺得全場都在注目你這樣子！（2012.01.01-2）

Mark 所屬的國小的校隊，在國內各級比賽後取得資格，代表國家參加 1991 年第 45 屆世界少年棒球錦標賽，榮獲冠軍；進入國中後，在國中 2 年級時球隊拿到全國冠軍，順利代表國家參加 1993 年第 42 屆小馬聯盟小馬級世界青少棒錦標賽，榮獲第 2 名；國中 3 年級那年球隊又繼續蟬聯全國冠軍，再度代表國家參加 1994 年第 34 屆世界青少棒賽，也獲得第 3 名的佳績。雖說球隊的勝利有賴全

體球員的努力，然而身為球隊的一份子，這也證明了 Mark 的付出是有目共睹的。

國小也有一個成績嘛！一個世界冠軍的成績，然後打到少棒，青少棒的時候，我們也是在國中二年級就拿到全國冠軍，然後三年級也是，就覺得打得算到那時候為止還有點成績。
(2012.01.01-2)

由於 Mark 的表現盡收教練眼底，就在國中畢業的前夕，教練深感臺灣棒球育成制度上的不完備，為了學生的未來發展考慮，教練找了球隊中四位表現不凡的球員，而 Mark 就是其中一位，教練問 Mark 是否有意願前往日本繼續打棒球？教練的這一問，代表著 Mark 的表現優異，讓 Mark 的心中有股被重視被負予重任的感受，於是燃起「我要去日本打球」的心願。

國中的教練，他就問我們，我們那時候差不多有三、四個人，他問我們三、四個人說：「想不想到日本打球？」這樣子，那覺得……你當然會想說，會覺得好像被提拔這樣子一去日本打球，覺得自己的實力還蠻不錯的，所以他（教練）才會這樣講，那時候就想說「蠻想去的」。(2012.01.01-3)

然而前往日本並不是一件小事，尤其 Mark 還是個孩子，要前往異鄉不是 Mark 決定了就可以，必須要有家人的支持，但在此時 Mark 的父親健康卻亮起紅燈，身為人子在此時丟下父親前往他國似乎也不好，因此這件事便暫時作罷，但同袍好友已動身前往日本了！

來說這件事情的時候，我爸爸的身體那時候就不太好，然後三、四個人，其中我是一個，其他的另外三個，那一年就去了！然後因為我爸身體不舒服，所以我就覺得這樣子一個人去也不太好，我就留在臺灣打球。(2012.01.01-3)

又隔了一年，教練仍不放棄讓 Mark 前往日本，於是教練再度登門拜訪，而當時 Mark 父親身體狀況漸好轉，基於可以讓孩子發展更好的理由，抱著即使不打球，孩子在日本求學也是另一種教育投資的想法，父親總算同意讓 Mark 到日本求學兼打球。

國中的教練又來問要不要去日本，剛好是我爸他病有比較好轉一點，目的不是說為了要一直為了要打球才要去日本，是為自己投資，所以才會去日本。(2012.01.01-3)

二、棒球生命的轉折：在日本的求學時的棒球生涯

(一) 從挫折失落到堅強奮發

到了日本，初到之地是九州福岡縣的一所高中，這裡並不像東京、大阪那般的繁華，卻像是鄉下，比起在臺灣的故鄉—臺中，更顯得落後。

在臺灣 Mark 從未學過日文，到日本首先面對的問題即是語言及文字，一個人隻身到日本，什麼都得靠自己，那是一段相當辛苦煎熬的日子。高中時期，早上必須到學校上課，下午再加強二堂日文課，之後緊接的是棒球的訓練，整天的行程滿檔，絲毫沒有可以鬆懈的時候。剛開始日文的五十音並不困難，但真正要對話溝通真是難倒了 Mark。棒球上的訓練，語言倒不成問題，由於棒球術語和在臺灣訓練時是雷同的，因此在練習時，語言並沒有成為障礙。但是下了棒球練習，簡直無法和同學交流，由於當時有臺灣去的學長陪伴著說中文，因此 Mark 的生活圈也侷限在這些臺灣去的同鄉同伴中，在日文上的學習，Mark 一度選擇逃避。

我們在臺灣也沒有在學日文嘛！所以你完全不懂日文，我是去以後才在那邊學的。棒球的術語大概跟臺灣是差不多的，是還能夠溝通的。但是棒球練習完後，你根本無法和他們一般的球員溝通。

在國中我們有三、四個人要先去的，先去的他們是多我一年了嘛！他們有時候就比我會講。有時候就和他們講國語、臺語這樣子，然後就覺得日文蠻難的，就有時候都不想學啊！想要逃避。(2012.01.01-4)

日本棒球的訓練方式和臺灣有著極大的不同，完全超乎 Mark 的想像。在臺灣的訓練已經讓人覺得快沒有假期，而日本的訓練，卻是完全没有假期，即使是學校放假的週六週日，球隊一樣進行比賽練習。在日本，冬季是冰天雪地的氣候，幾乎沒有比賽，原以為可以休息但卻依舊照常鍛鍊體能，完全没有休假可言，一個冬季就讓 Mark 消瘦了近十公斤。

棒球的術語大概跟臺灣是差不多的，是還能夠溝通的。練球的也沒有放假，嗯！體能也是做的非常的多，就像剛剛他們冬天是就比較沒有什麼比賽要打的，就每天只有一直練體能，就一直跑一直跑，所以我那一個冬季就瘦差不多八至十公斤。
(2012.01.01-4)

高中的時候是沒有放假的，在那裡打球，幾乎是沒有假期的，星期一到星期五就是練球，也是要上課，上課完就是練球；星期六、星期日自由練習，從早上到下午到晚上，一年要放假沒多少天，有個一兩天就很不錯了，除非是下很大的雨不能練習，他才會說那今天放假。一年大概一兩次吧！(2012.12.31-3)

環境的不適應、語言的隔閡、訓練的辛勞以及一個人在異鄉的孤獨，這一切都讓 Mark 一度想要放棄，每每在返臺回到溫暖的家後就更加不想再回到日本。

你會想說：那我不要打好了，而且人家都在臺灣，為什麼我一個人在日本，還打的這麼累這樣子，打的很累的時候就想要回臺灣。(2012.01.01-5)

然而媽媽的鼓勵、父親的遺願加上國中時球隊顧問教練們的支持，Mark 終究還是回到日本，心裡想著：即使球不能打好，也要把學業完成；既然已經下定決心要在日本好好的完成學業，那麼逃避並不是辦法，而且當年來自臺灣的好同伴們也即將畢業離開，如果自己的日文還是不好該如何過日子，於是 Mark 重拾信心決定靠毅力來面對一切的難題，於是展開了自我要求訓練的日子：早上晨操，接著到學校上課，下午進修日文，接著練球到晚上，回到宿舍後仍再拼讀日文；日復一日，雖然日子過得很苦但卻很值得，因為 Mark 總算可以和日本同學溝通了！

國中有一個支持我們球隊的一個顧問，他就說一定要把我送到日本去打球。很多人都對我很好這樣子，我不能辜負他們。
(2012.01.01-5)

那時候也不會有太多的計劃，就跟著學校的時間，當然一定要畢業這是最基本的。(2012.12.31-3)

覺得說那他們（來自臺灣的學長，以前的同學）如果三年級的夏天隱退之後，打球的就剩下我一個而已，我就根本沒辦法溝

通，所以那時候就會著急，然後才開始認真的學日文。
(2012.01.01-4)

(二) 抉擇——升學或進入職棒

由於 Mark 到日本時從高中一年級重新讀起（當時的年紀應該就讀高中二年級），因此在高三那年，超齡的緣故使他無法繼續參加甲子園的比賽，這是 Mark 心中的遺憾。但是高一和高二兩年總計共 47 支的全壘打成績，早已在日本棒球界寫下紀錄。

我一開始進去那個高校之後，一開始打我就覺得……嗯！沒有什麼差別，覺得自己還打得不錯。(2012.01.01-5)

高中將畢業的時候，同時有著幾所大學爭相要 Mark 到他們的大學就學，同時也有球團來詢問是否要進入職業球隊，由此可見 Mark 的表現的確顯眼。但是日本職棒協約規定「必須在日本待滿五年才能加入選秀」，雖然 Mark 高三早就已經受到矚目，但因為停留在日本的時間僅有三年，因此仍然沒有選秀的資格。此刻如果選擇球團進入職棒，必須以「外籍球員」身份加入。

那時候是有幾間大學來說要選我。(2012.01.01-5)

（高中時期）有一些紀錄，風聲也有，那時候就有職業的球團有來問說要不要進職業，可是那時候如果進職業的話，我會變成一個外籍球員，在日本我需要在這裡受教育五年才可以參加他們的選秀。(2012.01.01-5)

很明顯的若高中畢業馬上加入職棒，這是多麼光榮的事，當年想要進入職棒的心願很快的就在此時可以實現，「錢途」就擺在眼前，唾手可得。但如果能繼續升學，當大學學業完成時，自然俱備日職的選秀資格，只是再歷經大學四年，到時是否能再受球團的青睞就是個未知數。

Mark 內心幾經爭扎，最後決定採取高中監督的建議。「錢途」不保證「前途」，而且以選秀身份加入職棒（視同日本籍球員）和以外籍球員身份加入是截然不同的，為了長久的未來，不該短視近利，因此斷然拒絕球團的邀約，選擇大學繼續就讀。此時 Mark 進入當年數一數二的大學繼續完成學業並兼顧棒球的發展訓練。

高中的監督就說這樣子（進入職棒）不太好，你還是去大學

讀完，如果有機會的話再進，這樣子對自己的將來會比較好一點，所以我就選擇進大學。(2012.01.01-6)

(三) 開啟職棒之門

進入大學，Mark 心中已有盤算及計劃，進入職棒是自己的理想，完成大學學業取得文憑更是基本目標，日子或許會因為練球的疲累和學業的壓力而過得辛苦，但是有著確切的目標，激發著 Mark 不斷的向前邁進。首先 Mark 設定自己的目標：學分在三年內完全取得，大四那年則全心全力在棒球上發展，以爭取棒球佳蹟讓球團遴選成為職業選手。大學的生活就圍繞在學業和棒球兩大領域中，在學業方面：Mark 朝著自己預定的目標前進，每天的行程，除了早上認真的練球外，下午和晚上的時間則專心在課業上，從不因為早上的練習太累就不去上課，如此的持之以恆，靠著毅力與實力，果真在大三時就完成了所有的學業上的畢業學分，而在大四那年能全心全意的專注在棒球上的打擊。

有些球員就會覺得，因為早上練球會很累，晚上就不想去上課了嘛！他們拿的學分就會比較少，有時候還會被當掉；那我是幾乎每天都有去學校，嗯！然後我到三年級的時候就全部把學分都已經拿下來了。(2012.01.01-6)

而棒球方面：大一的那年，Mark 拿下打擊獎第一名。為了讓職棒的夢想更為踏實，原本打球所造成的身體傷害，也選擇在此時進行手術，如此才能有充裕的時間復健，期待大三或大四時能有更好的棒球成績表現。

我一年級又好運拿到打擊獎第一名。(2012.01.01-5)

因為國小的時候手肘就有一點受傷，我就想說如果你要在四年級有好的成績的話，你的手肘不如現在開刀，開完刀再復健，你會有比較充裕的時間復健。(2012.01.01-5)

一切的佈局都是為了能進職棒，打擊上的亮眼成績，雖然歷經受傷開刀復健，有陣子表現不甚理想，但是大學四年的整體表現，尤其中長程打擊表現突出，讓球團—阪神虎隊看上，終究在選秀上選入職棒，在 2002 年正式踏入職棒生涯。

手術完了以後，就覺得沒有那麼順。再來就打得不太理想，

然後三年級的時候膝蓋又受傷了，然後就覺得職業（棒球）好像離我愈來愈遠的感覺！還是有球探來看，我就想說還是要拚一拚！球探來看的時候又打全壘打，然後就看上我，就把我選進職業隊。（2012.01.01-6）

（四）立足現在，展望未來

1.發光發熱的職棒生活

職棒二軍是培養職棒一軍的育成隊伍，2002 年 Mark 雖已加入職棒隊，但並未立即登高一軍，而是先在二軍訓練及養傷。由於球隊對球員的期待是期望球員在比賽球場上能有好的成績表現，因此球團在選手的健康上是很注重的，當任何一位球隊內的選手有受傷的情況發生，球隊將會讓球員待在二軍，一方面養傷，一方面復健練習，等待傷勢恢復後並在二軍比賽中有好的表現時，才有機會登上一軍參與比賽。另外，除了受傷之外，若是在一軍表現不好，也是會被換下到二軍去再練習。

二軍的生活是緊湊的，平時 Mark 上午大約六點半得起床到球場上，配合二軍的比賽時間在中午，先做做暖身、體能訓練及打擊訓練，中午簡單用餐後立即展開比賽，整個球局三至四小時不等。比賽完畢後並不是休息時間的到來，而是再練習的時候，打擊時要捉到球感是一件很重要的事。棒球是一種難度很高的運動競技，打擊者在極短的時間內需要判斷對方投手投出的各式各樣的球，有時候幾乎看不清球的路徑，要完全掌握球從離開投手到本壘板前的細節變化，唯有靠著每天辛勤的練習，利用經驗的累積來克服這些變數。即便是受傷了也不放棄！就是要練下去。因此檢討賽程中表現不好的地方，是每次比賽後的重要行程。此外還有其它的重量訓練、跑步訓練……等各方面都要再加強，教練也會在此時來指導。一天真正結束走出球場回家的時刻大概是晚上八、九點的時候，整整近十二小時以上待在球場，而春訓時的練習時更是拉長。這漫長的工作時間，目的其實僅有一人：就是要爭取好的打擊成績以進攻一軍。

（練習的時間）十個小時應該有，春訓的話可能還會更長！對！從早上就一直練，你吃飯的時間根本就只有十五分，中午差不多十五分，晚上差不多三十分就要再開始練這樣子。（2012.01.01-7）

Mark在2004年年底正式登上一軍，直到2007年表現一直穩定並優秀，平均的打擊率在三成以上，⁸其中讓Mark印象最深刻的是2007年的場賽事，當時是阪神虎隊與軟體銀鷹隊的對決，兩隊進入第十局的延長賽，輪到Mark打擊擊出了職棒生涯的第一支再見全壘打，當時的教練正是Mark最尊敬的王貞治監督，這一球決定了比賽的勝利，不僅讓球隊贏球，更為Mark帶來無比的信心與榮耀。⁹從2004至2007年，Mark的表現一直是蒸蒸日上，然而2007年05月的一場比賽讓右肩受傷，12月開刀，復健是一件辛苦的事，往往要數個月才能有機會再回到球場；右肩傷勢才好轉回到球場，在2008年07月比賽中左膝又受傷，在傷勢反反覆覆下，復健、自主訓練、情緒低潮……等歷程總是長達數個月，但這一切Mark都得堅強面對，才能讓自己快速調整到最佳狀態以再站上一軍的位置。

感受最深刻的是在……嗯！2007年的一支再見全壘打。那一次應該是對軟體鷹教練是王貞治，所以在他面前可以打一支再見全壘打，我覺得蠻光榮的。(2012.01.01-9)

把自己的狀況保持到最好就保持到最好，讓低潮不要太久。(2012.01.01-9)

Mark從加入職棒至今已十餘年，其間歷經威風受球迷愛戴，也經歷受傷、打不好的挫折，在一軍和二軍間來來去去，對這之間的差異也感受特別良深。球場上的競爭是激烈的，每個選手都期望能登上一軍，一旦沒有好的成績表現而讓球團失去信心，這也就是你該離開的時候，唯有把自己調整到最佳狀況才能在一軍有一席之地。

(球團對球員)有期待，他們就會幫你復健也還會再簽你；如果他們覺得需要太久或是有人可以代替你的話，他們也不用再為你服務或是續約。(2012.01.01-9)

⁸ 日本野球機構オフィシャルサイト網，<http://www.npb.or.jp/teams/>，2013年6月30日檢索。

⁹ 吳清正，〈林威助 再見全壘打〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2007/new/jun/11/today-sp8.htm>，2012年5月20日檢索。

2. 榮獲徵召，代表國家出賽

Mark從2002正式登上日本職棒後，在2004年首次受到中華職棒徵召回國參加第二十八屆雅典奧運，¹⁰當時曾在國內引起一陣討論，由於這號人物已在臺灣消失一陣子，許多國人對其並無認識，於是乎報章媒體開始報導，Mark心知自己在臺灣的知名度不夠，畢竟自己離開這塊土地近十年，但是心中仍有著無限歡喜，因為自己總算可以再度代表自己的國家出賽，為國爭光，這是無比的榮耀，雖然國人不甚認識，但Mark決定以實力證明給大家看。2006年受徵召參加第一屆世界棒球經典賽、第十五屆多哈亞運，在多哈亞運上中華隊更是榮獲冠軍；¹¹2008年原本Mark還要代表中華隊參加北京奧運，但因當時Mark受傷，因此無法參加；¹²2009年又接受徵召參加第二屆世界棒球經典賽。¹³多次的國手紀錄，在在證明Mark在棒球上的表現倍受肯定，也打開Mark在臺灣的知名度。這些國手的紀錄也寫下Mark在職棒生涯中輝煌的一頁。

2004年我被徵召回臺代表中華成棒隊，去打雅典奧運。2006年也被徵召打世界棒球經典賽。那其實這些也是對我在日本打球表現的肯定啦！（2012.12.31-4）

覺得去日本還可以為國家打球這樣子，是有一點出乎意料。（2012.01.01-8）

3. 展望未來

Mark身在運動競技的殿堂裡，一直深知運動員的運動生命是有限的，棒球並不是一個穩定的工作，然而仍處在職棒球隊的Mark非常珍惜這份工作，全心全意在職場上的表現，目標要將職棒生涯一直往下延續下去。

¹⁰ 方正東，〈前進雅典棒球24名國手出列〉，<http://ndap.dils.tku.edu.tw:8080/ndap/querynews2.jsp?id=%0A203123>，2012年10月20日檢索。

¹¹ 許明禮，〈亞運棒球 人氣紅不讓〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/nov/26/today-sp6.htm>，2012年3月13日檢索。

¹² 黃照敦，〈奧運棒球國手名單〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2008/new/jul/12/today-sp6.htm>，2012年6月11日檢索。

¹³ 林三豐，〈安打不少 就差適時一擊〉，自由電子報，<http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/feb/26/today-sp1-2.htm>，2012年6月2日檢索。

把握當下，是Mark秉持的信念，唯有把眼下的工作認真的完成，讓自己精益求精，才能達成自己的理想，而這一切對Mark而言仍是挑戰之一。¹⁴

棒球是一個不穩定的職業，要儘量要讓它穩定的話，你就是認真的努力的練球，然後要去思考如何可以讓自己變得更好，譬如說：對方投手是怎麼樣出招，如何對付你的弱點，這時候你要怎麼去克服，但是沒有這麼簡單……（2012.01.01-9）

關於未來哦，其實以前很少想到這個問題，每天就只想著怎樣把球打好。既然是我的職業，在這工作也是興趣啦！我在這裡努力，沒有很認真的想過退役的事，我在自己的位置上努力，總之我不會放棄，我會打到我不能打為止，堅持到最後！我覺得在這個位置，就要全力做好自己！（2012.12.31-5）

肆、研究省思

一、成功要件的多元化

先前述及 David Carless 和 Kitrina Douglas 在 2012 的論文中提出：優秀或職業運動員其成功並不是僅侷限在「贏得勝利」的結果上，應由多面向去探討其隱含於成功背後的因素。¹⁵本研究的主角，在其所在職棒領域中表現優秀，頻頻擔任球隊中最具打擊力的第四棒球員，¹⁶深獲球隊、家人、朋友和球迷的肯定。尚未進入職棒之前即是國家代表隊，出國後進入日本職棒體系，其間又四度受國家徵召為國爭光。多次的國手經驗，多次的勝利獲得，在眾人的眼中已是成功的代表。¹⁷

除了球隊的勝利，個人獎項獲得的肯定外，本研究發現研究參

¹⁴ 根據最新資訊，2013 年 Mark 決定回到臺灣，最後於 2014 年 2 月加入國內職棒兄弟中信隊，並談妥兩年複數合約，為自己的棒球生涯增添新的一頁。

¹⁵ D. Carless, & K. Douglas, "Stories of Success: Cultural Narratives and Personal Stories of Elite and Professional Athletes," 387-398.

¹⁶ 徐正揚，〈林威助建議 打擊策略要和平時不同〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/feb/28/today-sp2.htm>, 2012 年 6 月 11 日檢索。

¹⁷ 鄭又嘉、羅惠齡，〈經典賽 臺灣來了〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/feb/28/today-sp1.htm>, 2012 年 6 月 8 日檢索。

與者 Mark 其成功背後支持的因素歸納主要有下列三項：熱情動力勝於獎項獲得，情感因素的支持，自我要求的毅力與正向思維，分述如下：

（一）熱情動力勝於獎項獲得

運動心理學家指出年輕的運動員有二個最重要的需求，其一為「樂趣」，包含刺激需求或興奮需求；其二為「價值」，包含感覺勝任的需求或成功的需求。¹⁸本研究中也發現研究參與者自小對棒球充滿興趣，其間歷經比賽，團體榮耀及個人獎項都為其帶來成功及被肯定的心理感受。

Mark 小時候對棒球的定義——「好玩」，開啓人生的棒球之路，由玩樂進入正式的球隊，其間過程雖然充滿淚水與汗水，但喜愛棒球的 Mark 卻甘之如飴。伴隨著球隊的優異表現，教練的肯定，代表國家遠赴重洋比賽，獲取勝利凱旋歸國，這些種種都讓 Mark 充滿信心，再接再勵的在棒球上付出。

雖然球隊的冠軍、個人獎項的獲得都是追求的目標，然而 Mark 在棒球上的付出，不僅是這二項因素在支撐，其中最大的因素是他對棒球的熱情，「一球擊命」是他的目標，¹⁹獲獎與否倒成了次要因素。練習時想著如何把體能、打擊訓練到最佳狀況；受傷時想著如何復健、如何自主訓練，好讓自己再回到摯愛的球場上表現自我。這一切源於對棒球的熱愛，追求的不是外在的獲獎肯定，而是發自內心的渴望。

對運動員而言，贏得勝利固然是重要，但一位成功的運動員更應視成功為「超越自我目標，而非超越他人的表現」。²⁰研究中，Mark 也驗證了這一點，對棒球的一份熱情，一週僅有一天休假的他，在休假的當天仍進行著棒球相關的訓練：跑步、投球、打擊……等，深怕一天不練習會讓自己的身體僵化。對棒球的熱情使他在棒球領域上充份的展現自己的長才，他將棒球視為生活中重要的一部份，期望著自己在這個領域中持續努力付出。

（二）情感因素的支持

¹⁸ R. Martens 著，《成功運動教練學》（陳文銓、彭郁芬、溫富雄、黎俊彥譯）（臺北：藝軒，2004），43-48。

¹⁹ 藍珮瑜，〈林威助 高中領悟一球擊命〉，http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f_ART_ID=27063，2012 年 6 月 13 日檢索。

²⁰ R. Martens 著，《成功運動教練學》，8。

成功故事的核心之一：成功建立在人際關係上連結的價值，這種人際關係讓運動員在關鍵時刻得到支持。²¹

「萬般皆下品，唯有讀書高」這觀念仍深深的牽動著臺灣社會，Mark的父母親原本也是相同的思考模式，認為Mark應該要認真讀書，「打球能當飯吃嗎？」，這些一直是父母反對參加球隊的主要因素。參加少棒，常見球員離開球隊的主因之一，乃是家長以孩子課業會退步為由而限制球員參加球隊。²²Mark一開始要加入球隊時所面臨的難題正是如此，然而幾經轉折，經過教練的說服、中華職棒籌組成立、父母的愛子之心，各種因素的契合下，父母轉而成為Mark在棒球路上的最佳球迷，隨著Mark球隊一同南征北討，為了Mark能在好的球隊中繼續練球，父母幫著Mark辦理轉學，每當另一個新階段開始，父母又忙著為Mark的新學校落點而煩惱；尤其是父親，他支撐著Mark前往日本求學打球的意念，在其生命的最後一刻，仍給Mark在棒球上的支持，告訴Mark必須到日本，開拓更好的前途及發展。當Mark進入日本職棒時，Mark始終難忘父親的一路支持，總惦念著父親當年的支持及鼓勵。

要成為一名優秀的運動員，其過程充滿艱辛及落寞，在這條荊棘的道路上，父母給予的支持，將決定一名運動選手是否能繼續在運動路上走下去的主要因素。²³這在Mark的身上得到的很好的驗證，如果没有父母的支持，Mark無法轉學、無法參與棒球隊、無法前進日本向更高殿堂進行挑戰。父母是Mark在升學上、經濟上及重要抉擇上的最大支柱，父母的支持讓Mark的棒球之路走的更穩更順遂。

Mark 最艱辛困苦的時期應當屬於初到日本之時，當年才十六歲的年紀，離開的自己熟悉的故鄉，一個人孤單的來到陌生的日本，語言、生活習慣、環境上種種的生疏，全部都要一個人自己承擔，這比國內運動選手面對著更多的磨練和辛勞。幸好當時高中的監督，一直把 Mark 當成是自己家人，給予家人般的關愛及照顧，讓

²¹ D. Carless, & K. Douglas, "Stories of Success: Cultural Narratives and Personal Stories of Elite and Professional Athletes," 387-398.

²² 何育敏、何國龍、張庭彰、陳禾青，〈各級棒球選手流失因素之研究〉，《北體學報》，16（臺北，2008.12）：248-260。

²³ 張祐慈，〈優秀女子桌球選手生涯發展之質性研究〉（臺北：國立臺灣師範大學體育學系研究所碩士論文，2010），88。

Mark 能安心的留在日本打球，監督在 Mark 眼中就像父親一般，嚴格的指導棒球的技能，慈祥的關照生活起居，Mark 和監督的家人也相處甚歡，監督給了 Mark 第二個家，這對 Mark 無疑是一大的精神支柱，支撐著他在棒球上繼續努力。

一個人獨自在異地的生活，也仰賴著母親每週透過電話的關心給予支持的力量，有母親的鼓勵與支持，讓 Mark 在日本的求學及打球不再輕易的想要放棄，而能一路堅持到最後。

職棒球員常因某次的重大傷害，例如被球擊中或跑壘盜壘等因素而造成骨折等傷害，當進行手術後若無法療癒完全，可能斷送球員的職棒生涯。²⁴運動員一旦發生運動傷害，將無法參與訓練活動，亦無法在運動場上馳騁，其間所受生理（身體）上的痛苦及心理上的煎熬是一般人難以體會的。²⁵球場上，Mark 在一軍與二軍間起起伏伏，運動傷害開刀治療導致完全無法上場打擊，對一個球員而言這是一段充滿煎熬難受的黑暗時期。受傷復健時，自己的毅力堅持固然重要，但是有著情感的慰藉將令人更有動力支撐下去，此時球迷的鼓舞與信件祝福，就像是這片陰暗天空中的一道曙光，讓 Mark 的心裡倍加溫暖，為自己的復健添加信心，每每都能從受傷的低潮期中走出再向前邁進。

受傷的時候，球迷會寫信來，一直會有很多球迷陸續寫進來，我記得有一些的內容大概是說：「沒有你下場，我也不想看棒球！那是很枯燥乏味的！」「不要急，把傷養好，我等著你回球場。即使時間久，我還是支持你的！」「不論你在阪神或是別隊，我只支持你！」當看了這些信，心裡會充滿感動，就會激勵你要趕快重回球場，不論是二軍還是一軍，就是要回到棒球場上，讓他們看到我又回來打球了！（2012.12.31-8）

一軍是四、五萬人在看球，尤其阪神又是最多球迷的，那光在球場上打擊的感受就不一樣，光個安打，歡呼聲就有很大的不同！光是這一點就能激勵你向一軍邁進。（2012.12.31-7）

這股力量—父母、高中的監督、球迷，正是影響 Mark 運動生涯

²⁴ 何育敏、何國龍、張庭彰、陳禾青，〈各級棒球選手流失因素之研究〉，248-260。

²⁵ 周文祥，〈運動傷害的心理因素〉，《中華體育季刊》，10.1（臺北，1996.06）：95-104。

上的重要他人。要成為一名出色的運動員，其過程是艱辛困苦的，父母、家人的支持，將使運動員能更專心於運動訓練，不致因升學或其它壓力而終止，運動之路將更為長遠。²⁶

（三）自我要求的毅力與正向思維

情緒和心理狀態是影響運動表現的因素之一，正面的心理及情緒可以讓運動員的表現往更理想的成績推進，並提高下一回參與活動的動機；反之，負面的心理及情緒會影響運動員的表現，甚至讓運動員產生心理倦怠而退出訓練或比賽。²⁷

Mark 剛到日本的時候，生活上充滿不適應，包含：語言的隔閡、情感依靠的失落、食衣住行不同、國家文化的適應……等，這一切的挫折使 Mark 也曾興起放棄的念頭，然而最後卻能堅持到底，憑藉著就是一股自我意念及毅力，總算渡過那最煎熬的前五年。不斷的給自己灌輸著種種的正向思緒：「球也許打不好，但是我學習了日本的語言、文化，這也是收穫。」、「今天比賽可能 沒有打好，但是我可以再練習，明天一定要更好。」、「要和別人溝通、融入同學，我必須把日文學好，每天上課認真聽，隨時找人練習，我一定行。」種種的正向思維加諸在身上，讓 Mark 把「放棄」的念頭丟下，日漸習慣在異鄉的生活。

打球時的運動傷害，讓身體極度的不適，有時靠著吃止痛藥、打止痛針渡日，有時得進醫院開刀治療。尤其是開刀後的復健，這是一段漫長的辛苦日子。Mark 總是告訴自己，要在最短的時間讓自己恢復，這樣才能重返球場去做自己，憑著這股信念與毅力，在開刀完後，傷口允許的情況下，他總是到球場上去進行自主訓練，毫不懈怠！

受傷復健時，球迷給的鼓舞信，在心中更是增添信心，注入不少正面能量。面對自己的目標、家人的期望、球迷的肯定，Mark 秉棄負面的情緒轉以正面心態迎接，不間斷的回球場練習，讓自己能回復到二軍進而邁向一軍，回到比賽場才能恣意地享受觀眾的歡呼吶喊聲，每天給自己信心，告訴自己明天會更好！

在先前的研究文獻中，有學者指出，在長期嚴格訓練之下，將

²⁶ 張祐慈，〈優秀女子桌球選手生涯發展之質性研究〉，88。

²⁷ 周歆蕙、孫良政，〈運動員壓力來源及影響運動表現之探討〉，《屏東教大體育》，10（屏東，2006.07）：541-555。

培養出運動員具有韌性、有耐力、不服輸、克服萬難的毅力。²⁸Mark 在受傷復健時就是展現出這種自我要求的毅力，讓自己不輕言放棄任何一件事件，認真努力的付出，以企求達成自己設定的目標，復健中的Mark需要比一般人更有抗壓性，才能忍受這漫長的自主訓練之路。訪談中可以發現Mark對於所遭遇的困難，總是可以表現出樂觀積極的正向思考特質。面對不同的挫折失敗，可以轉換心境調整心態，讓他能不怕任何的逆境與改變，在棒球的陪伴下認真的過生活。

對於一個運動員而言，比賽得獎、勝利看似才是成功的條件，然而在一個優秀運動員的心中，卻是有著另外不同的見解，成就自己的絕非只是冠軍的那面金牌，而是來自於本身對這項運動的熱情、熱愛，源於週遭重要人員的鼓勵支持，以及自己對於困境能以毅力渡過，時時予以自己正向思考能量，這些才是運動員在其運動競技職場上真正能成功、表現不凡的因素。

從研究對象 Mark 的身上可以發現：運動場上運動員可以體驗到許多寶貴的經驗，例如：遵守規則和服從裁判的自律態度，面對比賽求勝利的積極精神，受傷時復健的堅毅容忍力，愈挫愈勇的挫折忍受力，努力練習帶來的健康體格……等，當這些經驗運用到其它各領域時，將成為運動員的最佳的競爭優勢。

二、運動生涯規劃省思

棒球選手在其運動生涯中許多選擇旅外發展，在現今在全球化的影響下，國界更趨於模糊，除了棒球全球核心的美國大聯盟外，在亞洲的棒球發展中，以日本職棒的發展最為完善，並且積極招收週遭國家（包括臺灣、中國、韓國等國）的優秀棒球選手；而國內職棒球團或球迷對於棒球選手到美國或日本發展皆抱持著正面肯定的態度，因此在棒球生涯中規劃國外發展，也是一項選擇。²⁹

在本研究中，透過研究對象旅日十餘年的生活經驗發現，旅外的日子是一段艱辛的過程，由研究歸納棒球選手選擇旅日時所應注意的事項如下：

（一）語言是溝通的重要工具：在日本需要克服語言的障礙，才能

²⁸ 周文祥，〈運動員的生涯規劃〉，《國民體育季刊》，25.3（臺北，1996.09）：60-68。

²⁹ 廖邕、陳伯儀，〈全球化影響下臺灣棒球勞力輸出的現況與發展〉，《運動知識學報》，5（臺北，2008.09）：29-37。

融入當地的生活。

- (二) 訓練好自己的體能：日本的訓練方式與臺灣截然不同，重質亦重量，大量的訓練所需的時間投入與訓練強度的維持是必然的。這樣可使球員長年維持好的體能與技術水準，同時也可避免突然為了比賽來臨時加重負荷，因而可能產生不必要的運動傷害。
- (三) 以提前規劃：想成為日本職棒選手，可以提前作準備，若選擇學生時期即
- (四) 前往，則可以藉由符合當地法規成為日籍選手，對選手的保障相對比較多。
- (五) 具備堅強的毅力：初到國外生活，最辛苦的日子應該在前五年，如果可以堅毅渡過則將海闊天空。

球員工作生命相對於其它行業而言明顯短很多，球員將比一般人更早面臨到退休的問題，因此球員應提早進行生涯規劃，為自己的未來作好準備。早在國小階段的 **Mark** 就被家人灌輸「棒球沒有未來，除非職棒成立」，**Mark** 很早就知道只有當棒球能職業化後，球員的未來才會有出路，因此就在職棒確定成立之際，**Mark** 也加入學校的棒球隊，這是生涯規劃的起步，是父母為 **Mark** 規劃盤算的第一步，而 **Mark** 心中也有著努力的目標——走向中華職棒隊。

從少棒、青少棒 **Mark** 在棒球上的表現毫不遜色，而此時，經由教練的推薦，**Mark** 得以前往更好棒球訓練環境——日本，展開更紮實更有計劃性的培訓，到了日本後除了棒球訓練外，課業上更絲毫不馬虎，高中畢業後雖有機會可以進入日本職棒，但應有更前瞻性的考量——「加入日職應占日本籍名額，不應以外籍球員身份加入，這樣對未來職業生涯才有比較好的保障」，這使 **Mark** 毅然決然的選擇升學，也許放棄這回的機會，以後可能沒有機會加入日職，但是上了大學也是另一種學習收穫，能讓自己知識學問再向上提昇。而在眼光放遠、確立目標後，**Mark** 更確定自己該努力的方向，甚至自我要求在大學三年內修完四年的學分，以期第四年全力在棒球上付出，朝自己職棒之路邁進。這些抉擇及計劃正是 **Mark** 朝向生涯規劃目標的重要過程。

大學畢業後 **Mark** 順利進入日本職棒球隊，一直到今天為止，棒球仍是 **Mark** 生命中的進行式，全心全力的在打擊上付出，「一球擊命」是 **Mark** 的座右銘，是他追求的目標，現在他仍為自己的棒

球生涯投入心力，為站穩日職一軍而儲備實力。

棒球路上，Mark 從一開始便奠定目標，一路上朝著職棒這條路前進，畢業即就業，獲得一份自己熱愛的工作。進入職棒至今(2013)已十餘年，期間有勝利的榮耀、有受傷的落寞、在一軍及二軍之間起伏的不穩定，這一切也讓 Mark 知道即使現在擁有職業，但若沒有好的成績表現也是會丟工作的，這讓 Mark 更是兢兢業業在工作上，而無暇考慮到退役後的規劃發展。

綜觀許多研究皆顯示我國的運動員針對自己的生涯發展鮮少展開規劃，³⁰本研究中的主角確實印證這一點，對於退役後的生涯並未有積極的規劃。然而在瞬息萬變的今日，生涯規劃是不是依舊如此的重要呢？也有學者提出不同的看法，規劃國內人才培育政策的前國科會主委朱敬一在 2012 年提出：「未來變數太多，包括產業、工作職缺都不是現在能預期。」他不相信生涯規劃，認為教育應是培養面對處理問題的能力。³¹在本研究中可以發現Mark雖然未積極對退役生活作規劃，但是從他當年隻身前往日本，獨自面對嶄新陌生的環境，在學業和訓練之間取得平衡，至今在日本職棒屹立不搖十餘年，可以發現他本身就具備有面對處理問題的能力；加上多年運動員生涯所培養出超越一般人的堅強毅力，雖說他對於自己的未來不設限也沒規劃，但秉持著這一股運動員訓練出的態度理念及自身具備的能力，當他面對退役之時，應會有另一番作為。

伍、結論與建議

本研究以一位旅日職棒選手作為研究對象，採用訪談方式瞭解其棒球生涯，雖然研究邁入尾聲，但研究對象的職棒生涯依舊持續著，未來仍有無限發展的空間。本文僅就研究過程中的發現，提出研究結論與研究建議。

一、結論

Mark 的運動生涯仍處於現在進行式，棒球依舊是他生活的重心，因此本研究僅就 Mark 的運動生涯，將其分為四個階段：

³⁰ 王丁林、鄧建中，〈運動員之生涯規劃〉，《亞東學報》，29(臺北，2009.06)：341-346。

³¹ 胡清暉、鍾惠玲，〈生涯規劃有用嗎 朱敬一、蔣偉寧不同調〉，<http://tw.news.yahoo.com/生涯規劃有用嗎？>，2012 年 10 月 21 日 檢索。

（一）出國前的少棒及青少棒時期

小學時是棒球生命的萌發期，家人由反對轉為支持，並鼓勵前往日本尋求更好的發展。

（二）到日本求學時的學生時期

一個人離開故鄉在日本獨自生活，歷經語言文化不同的洗禮，並克服重重困難，渡過求學的高中及大學生涯。

（三）選秀進入日本職業棒球時期

學生時代優秀的打擊表現，引起球團青睞，在日職新人選秀中雀屏中選順利進入職棒；在一軍與二軍間往返，歷經受傷開刀的低潮時期，以自己對棒球的熱情、親友的關愛及自身的毅力，渡過生命中的黑暗時期，抬頭向前再邁進。

（四）未來展望

研究對象目前仍處於職棒生涯的進行式，執著於當下的努力，期許打擊表現更進一步，並決定返回臺灣效力中華職棒，讓職棒生涯繼續延續。

從 **Mark** 的運動生涯中，研究者發現運動員的成功，除了比賽獲得勝利之外，提供另外不同的思考模式，即「勝利並非唯一界定成功的要素」，由研究對象身上研究者發現三大因素可說明一位運動員成功之主因，茲整理如下：

1. 熱情動力

對於棒球，打從未進入棒球隊開始，**Mark** 便深深的愛上它，即便在訓練過程有時令人感到乏味枯燥，**Mark** 仍在一週僅休息一天的假日再度踏入球場練習，熱愛棒球的程度能以一句話「一天沒碰到棒球很奇怪」來表示。在這種熱情動力的驅使下，讓 **Mark** 更投入在球場上，奮力的打擊，擊出自己人生的一記好球。

2. 情感支持

影響 **Mark** 的重要他人有「父母」、「教練」、「監督」以及「忠實的球迷」，雖然在棒球的生涯中孤單又辛苦，然而這些重要的人卻是一路的支持，成為 **Mark** 的精神支柱。尤其是，臺灣中學教練（看到他的未來發展潛力）、日本高中監督（對於進職業隊或是上大學的關鍵對談），兩人對於 **Mark** 運動發展有著重要的影響，及一路自小學到大學畢業的運動成績相較於同儕突出，因此會有較高成就感，這也是他一路向上發展也是重要原因。

3.自我毅力與正向思維

從國小開始加入球隊後，相較於其它同齡的孩子明顯少了自由玩樂的時間，每天從早到晚都在球場上，那股寂寞的心，若沒有堅強的毅力是無法渡過的；球場上比賽時的雄心壯志相對於受傷復健時的失落灰心，若沒有正向思維，如何再重新站起來？這二項特質：毅力與正向思考充份的表現在 Mark 身上。

關於運動員的生涯規劃，本研究發現孩童時期父母親的態度是主要關鍵，就學時期運動員傾向於學校或教練的安排以利其進入職棒，當棒球變為職業時，則兢兢業業於現職工作上，未再有其它規劃。然而應付瞬息萬變的社會環境，除了建立自己本身解決問題的能力外，若能再發掘自我興趣找到第二專長，對未來的退役生涯不無幫助。

二、建議

2013 世界棒球經典賽，中華隊打入了前八強，每一場比賽都讓國人讚嘆，即使最後無法打進前四強，但球員們的信念—「永不放棄，堅持到底」卻深植人心。當時的中華隊除了本土球員的參與外，更是徵召多位旅外球員：旅美的王建民、郭泓志、羅錦龍、林哲瑄等；旅日的陽岱鋼、陽耀勳、林羿豪等。其中，旅外球員的好表現為國家增添不少風采，但是旅外的艱辛及球員在受傷時復健的辛苦似乎都被隱藏在比賽光鮮亮麗的螢幕後，這些有待研究者加以瞭解，以達棒球人事的歷史傳承。本研究即以此為目的，希望藉由本研究達成對棒球人物努力奮鬥過程增加認識，讓國人知道球員旅外的辛苦歷程及努力付出，讓大家更能感受舞台上的成功並非一蹴可幾，其背後需要付出更多的熱情動力、堅毅力量、以及親友關愛的情感上依附，才能成就舞台上的成功。經歷訪談及研究結果，研究者從中得到不少的啟示與反思，茲提出如下：

（一）對於運動員的反思與建議

本研究之研究對象在高中時期即決定前往日本發展，對於此類相似於人才外流的現象，研究者發現這對國家而言看似損失，但卻也有其正面效應存在，職棒選手在臺灣的棒球運動環境、設備、福利……等未完善發展之前，若前往日本或美國等已發展良好的國家參與訓練培養，對運動員而言將得到較好的成長與福利，而在臺灣

參與國際賽事之際，這些旅外的球員能接受國家徵召返回中華代表隊為國爭光，這是臺灣的榮耀，另一種將臺灣推向國際社會的方式，對臺灣而言有其意義及價值。如同 Mark 一樣，自青少年即前往日本求學的棒球選手人數不少，成功進入日本職棒的屈指可數，又能立足日職 10 年的僅有一個，這比率很低，但也是進軍日職的好方法（日本住滿 5 年條款方式，參加日職選秀），不必占用外國人選手名額。等同利用日本環境，幫我們訓練選手、教育學生、學習第二語文、又能有高所得的就業機會等優點。故此情況應不是人才外流問題，而是借用外國環境培訓本國人才的狀況。

研究中也發現運動員的運動生涯相對於其它職業短暫，而且在數量繁多的運動員中，真正能站上舞臺揚眉國際的畢竟是少數，因此建議運動員在從事運動時，除了專業運動技能外也能培養自己對事情有堅持的毅力，遇到困難有解決的能力，以應將來面對各種不同的變遷。對於生涯規劃應多發現自己在運動技能外的興趣，多學習新的專長以應退役之職涯轉換。想要旅外的球員則需培養更好的體能並提早作規劃，以利接受國外截然不同的訓練方式及符合外國法律的條件以保障自身的福利。

（二）對於家長的反思與建議

「萬般皆下品，唯有讀書高」，這句話似乎深植人心，雖然時代變遷下，這種觀念有稍許改變，但縱觀社會現實面，為課業補習的學子比比皆是，反對孩子進入運動球隊的家長仍占多數。對於孩子的發展其實不是只有讀書這一條路，本研究即提供驗證說明。而近來媒體的大量報導，運動界的臺灣之光一一披露，運動員在情感上最大的支持就是家人，本研究對象之所以成為眾人眼中成功的代表，父母的支持功不可沒。因此當家長發現孩子的興趣，希望不要以學業的理由而反對，反而能給予孩子鼓勵及培養，適時關懷鼓勵，相信孩子將會有更大的發展空間。

（三）對於學者未來研究方向的建議

本研究採取質性訪談方式對一位旅日職棒選手展開深入訪談，尤其是國人比較陌生的旅外生活，道出運動員背後努力的歷程並加以完整的書寫呈現，讓運動的生命史能傳承延續。本研究有別於量的研究，對於運動員內心深處有更多的探討，提供所有運動員瞭解旅外生活的要件，並發現眾人眼中所謂的成功，除了得獎獲勝表顯的項目之外，還建構在其它因素：如熱情動力、情感支持、毅

力及正向思維上，提出另一論點：「勝利並非唯一界定成功的因素」。希望未來學者對運動員的研究，能深入瞭解而對成功能有另一番不同的思考模式。

在此建議未來研究學者能深入探討有關國內外職棒選手的生涯歷程，藉以讓世人瞭解成功背後的付出努力，以達到棒球歷史上人事物的傳承，讓球迷除了在球場上看見比賽的輸贏之外，也能知道球員的敬業精神及並瞭解球員的奮鬥過程，相信這將更能振奮人心。

引用文獻

一、中文部份

- I. Seidman 著，《訪談研究法》（李政賢譯），臺北：五南，2009。
- M. L. Crossley 著，《敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構》（朱儀羚、吳芝儀、柯禧慧、康萃婷、蔡欣志譯），嘉義：濤石，2006。
- R. Martens 著，《成功運動教練學》（陳文銓、彭郁芬、溫富雄、黎俊彥譯），臺北：藝軒，2004。
- 方正東，〈前進雅典棒球 24 名國手出列〉，<http://ndap.dils.tku.edu.tw:8080/ndap/querynews2.jsp?id=%0A203123>，2012 年 10 月 20 日檢索。
- 王丁林、鄧建中，〈運動員之生涯規劃〉，《亞東學報》，29（臺北，2009.06）：341-346。
- 何育敏、何國龍、張庭彰、陳禾青，〈各級棒球選手流失因素之研究〉，《北體學報》，16（臺北，2008.12）：248-260。
- 吳清正，〈林威助 再見全壘打〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2007/new/jun/11/today-sp8.htm>，2012 年 5 月 20 日檢索。
- 周文祥，〈運動員的生涯規劃〉，《國民體育季刊》，25.3（臺北，1996.09）：60-68。
- 周文祥，〈運動傷害的心理因素〉，《中華體育季刊》，10.1（臺北，1996.06）：95-104。
- 周歆蕙、孫良政，〈運動員壓力來源及影響運動表現之探討〉，《屏東教大體育》，10（屏東，2006.07）：541-555。
- 林三豐，〈安打不少 就差適時一擊〉，自由電子報，<http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/feb/26/today-sp1-2.htm>，2012 年 6 月 2 日檢索。
- 林青輝，〈臺灣高中棒球員旅外之爭議〉，《大專體育》，112（臺北，2011.02）：24-30。
- 胡清暉、鐘惠玲，〈生涯規劃有用嗎 朱敬一、蔣偉寧不同調〉，<http://tw.news.yahoo.com/生涯規劃有用嗎？>，2012 年 10 月 21 日檢索。

- 徐正揚，〈林威助建議 打擊策略要和平時不同〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/feb/28/today-sp2.htm>，2012 年 6 月 11 日檢索。
- 張祐慈，〈優秀女子桌球選手生涯發展之質性研究〉，臺北：國立臺灣師範大學體育學系研究所碩士論文，2010。
- 許明禮，〈亞運棒球 人氣紅不讓〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/nov/26/today-sp6.htm>，2012 年 3 月 13 日檢索。
- 陳向明，〈社會科學質的研究〉，臺北：五南，2002。
- 陳健治、鄭秀貴，〈棒球員運動生命之敘說〉，《美和技術學院學報》，28.2（屏東，2007.09）：1-9。
- 黃照敦，〈奧運棒球國手名單〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2008/new/jul/12/today-sp6.htm>，2012 年 6 月 11 日檢索。
- 廖邕、陳伯儀，〈全球化影響下臺灣棒球勞力輸出的現況與發展〉，《運動知識學報》，5（臺北，2008.09）：29-37。
- 潘淑滿，〈質性研究：理論與應用〉，臺北：心理，2003。
- 鄭又嘉、羅惠齡，〈經典賽 臺灣來了〉，<http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/feb/28/today-sp1.htm>，2012 年 6 月 8 日檢索。
- 藍珮瑜，〈林威助 高中領悟一球擊命〉，http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f_ART_ID=27063，2012 年 6 月 13 日檢索。

二、英文部份

- Carless, D., & K. Douglas, "Stories of Success: Cultural Narratives and Personal Stories of Elite and Professional Athletes," *Reflective Practice*, 13.3 (London, 2012): 387-398. Retrieved May 20, 2012, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14623943.2012.657793>

三、日文部份

- 日本野球機構の公式ウェブサイト，<http://www.npb.or.jp/teams/>，2013 年 6 月 30 日 檢索。

A Case Study on the Career Development of a Taiwan Professional Baseball Player in Japan

Ching-Ju Chen / Da -Yeh University
Li-Hong (Leo) Hsu / Da -Yeh University

Abstract

The purpose of this study is to explore a Taiwanese professional baseball player's (Mark) career in Japan. The research methodology adopted in this thesis are qualitative interviews as well as document analysis. The methodology is based on Irving Seidman's three-stage interviews for in-depth interviews. The results showed that Mark's athletic career can be divided into four stages: youth baseball period before leaving Taiwan, studying in Japan, the Japanese professional baseball period, and future prospects. The four periods are full of complex emotions, such as choices, struggles, tears, family affection, and honor. In conclusion: "Victory is not the only defining factor of success." The successful factors of athletes are composed by diverse conditions which include: the enthusiasm to pay for sports, emotional support, self-discipline perseverance and positive thinking. This research can provide different ideas of thinking about success of athletes.

Keywords: baseball players in Japan, athletic career, qualitative interviews