

國立臺灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

我國女子足球選手生涯規劃之研究
A STUDY ON CAREER PLANNING OF
WOMEN SOCCER PLAYERS IN TAIWAN



研 究 生：許 瀨 心 撰
指 導 教 授：林 文 郎 教 授

中 華 民 國 九 十 四 年 六 月

誌謝

辛勞的雙親及弟弟妹妹，敦敦善誘的師長（特別是一直耐心指導我的林文郎教授及給與引導的謝志君老師）、永遠在背後支持我的典霖、陪我渡過許多低潮的學妹美君、觀念很麻吉的韶韻、陳春蓮暨張生平兩位口試委員、各位親愛的同學及隊友（若沒有你們的打氣，我還不知何時完成？）及大家庭美語部同仁和好友們。衷心的感謝你們！沒有你們的幫助，將不會有今天的成功。

從一開始抱著考看看的心態，一直到考上了，接觸完全不同領域的學術生活，讓我在這兩年學習到許多知識外，也學習到許多精神及深深體會到”學無止盡”的道理。不過，也面臨許多的考驗（不論在感情及工作選擇上），在撰寫論文的日子裏，總是在最後要提大綱口試或是學位論文口試時，皆有事情突然發生，因而擾亂了我的腳步。但都因堅持到底的精神，終於把它克服啦～

遠離家鄉至台南工作的我，在這兩三年內無法好好盡到身為一位子女應盡的義務，還讓你們一直擔心，真是深深感到愧疚。不過看到你們健康的身體，這是我最大的安慰。但我想告訴你們，請你們別擔心，我不會辜負了你們對我的期望。願這篇論文與你們共享！

夢想著許多有一天我會做到的事，論文完成交出，拿到學位算是逐夢完成一樁。但尚有許多美夢等著我去完成，過去有你們的陪伴，深感再苦仍有人陪伴，我會朝著下個目標做好準備，更積極的前進出發。

最後，謹以千萬謝忱，感恩並祝福你們！

姓名	許瀨心	E-mail: ching-hsin@yahoo.com.tw
工作 經 歷	2005/02~2005/07 兼職兒童美語老師 格蘭美語 美語課教授。	
	2004/08~2005/06 兼課體育教師 私立醒吾高級中學 夜間部體育課程教授及協助學校女子足球隊訓練。	
	2003/02~2004/08 美語及體能老師 大家庭音樂美語中心 美語課程教授及輔導，幼兒體能教授及曲棍球夏令營協助 教學、協助部門行政庶務運作。	
	2002/04~2003/01 美語助理老師 高老師美語 協助老師補課，KK音標輔導教學。	
	2002/09~2003/06 代課老師 依仁國小 教授國小體健課程；學校運動會規劃籌辦；任職男子足球 校隊之教練。	
	2002/07~2002/08 足球教練 台北市足球協會 擔任兒童夏令營足球教練，教導國小一年級至六年級之初 學者。	
	2002/02~2002/03 體育教師 私立景文高級中學 教授國中部籃球課及高中部桌球課程。	
	2001/09~2002/02 足球教練 蘆洲國中 義務擔任男子足球教練。	
	2001/09~2002/11 足球教練 社區 組訓社區假日兒童足球隊，辦理冬令營及夏令營活動。	
	2001/04~2002/02 訓練組副組長 中華民國足球協會 國家教練及選手遴選；辦理教練講習（國內及國外講習）、 訓練計劃之撰寫；協助國際組舉辦國際賽事及行政庶務之 處理。	
	2000/06~2002/02 客服人員 六福皇宮飯店 接聽客服電話、處理客人抱怨；部門物品採購及領貸。	
	2000/05~2001/04 人力資員專員兼任福利委員 志信運輸 員工薪資管理；員工任用；考勤作業；年度行事編製；人 事公告；股票發行庶務等業務。	
	2000/04~2000/05 代課老師 深坑國小 教授體育課；課後輔導；兼任福利社庶務。	
	1997/07~2000/03 服務人員 遠東飯店 服務顧客、處理客人抱怨及電話接聽。	

專 長 經 歷	<p>國際比賽： 1993年 第九屆亞洲女足賽第四名 1994年 第十二屆廣島亞運第三名 1995年 第十屆亞洲女足賽第三名 1997年 第十一屆亞洲女足賽第四名</p> <p>國內比賽： 1995年 全國區運會女子足球第一名 1997年 全國運動會女子足球第一名</p> <p>帶隊成績： 2002年 台南縣五人制足球賽國小男生組第一名 2003年 台南縣縣長盃五人制足球賽國小男生組第一名 2003年 台南縣七人制足球賽國小男生組第二名</p> <p>其他： 2003年 國際體育事務人才訓練營 優秀學員殊榮</p>
教 育 程 度	<p>2003/09~2004 中等教育教育學程 國立台灣體育學院 主修：以教育及心理學為主，包含教育心理、教學規劃等課程。 工作：擔任大家庭美語專門學校之教師。</p> <p>2001/09~2004/06 體育研究所碩士 國立台灣體育學院 主修：生理學、心理學、生物力學、訓練法等專業課程及其他各術科課程。 工作：擔任中華民國足球協會訓練組副組長一職，後任教於台南縣依仁國小，並能將所學導入實務運作。</p> <p>1994/09~1997/06 旅館管理學士 銘傳管理學院 主修：以服務業及旅館業管理為主，包含企畫活動、產品促銷、會計及相關旅館課程。 工作：擔任遠東飯店之服務員，另外也於空檔時間於加洲風洋食館打工，以增加實務經驗。 社團：參加女子足球校隊。</p>
出 版	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2002年國立台灣體育院校慶：我國五人制足球發展現況。 2. 2003年大專體育：運動員的生涯規劃。 3. 2004年碩士論文：我國女子足球選手生涯規劃之研究

論文題目：我國女子足球選手生涯規劃之研究

院校所組別：國立台灣體育學院體育研究所

畢業時間及提要別：中華民國九十四年六月

研究生：許瀨心

指導教授：林文郎博士

論文提要：

中文摘要

本研究目的在瞭解我國女子足球選手在運動退休前之生涯規劃與否，對於運動退休後的就業是否有影響。

本研究採質性研究法中的訪談及開放性問卷為蒐集資料的主要方法。以 1993 年至 2001 年當選國家隊之我國女子足球選手，共 32 位選手為研究對象。訪談所得資料，在瞭解其過去在學時期的學業與訓練調適狀況、在競技運動時的生涯規劃、運動退休的情形。藉由此資料，以期提供現役選手及體育與教育相關單位作參考。

本研究的發現如下：

- 一、我國女子足球代表隊選手結束其運動生涯主要是因為經濟問題及運動傷害。
- 二、我國女子足球代表隊選手運動退休前之生涯規劃方面，生涯規劃對於當時兼顧學生與選手身份的選手而言是很重要的，且都一致認為退休前需要做規劃。而在參加代表隊時，只有 50% 有生涯規劃，其餘則沒有想過。
- 三、我國女子足球代表隊選手運動退休後所從事的職業中，有 21 人於學校擔任教師或組員，其餘則是在公司行號上班。但整體情況來說是良好的。
- 四、我國女子足球代表隊選手運動退休後，大部分的選手在

發展職場生涯時都很順利，並沒有遇到什麼困難；但也有許多選手發展的並不順利，她們面臨自己缺乏工作經驗、專業知識及工作技能不足等等

五、我國女子足球代表隊選手期望教育單位及行政單位於生涯規劃上提供師資培育機構訓練機會，專業知識及技能課程及培育第二專長。另外可以架設有關於生涯規劃資訊的網站，讓運動員作參考。

根據研究結果及參考相關文獻，本研究對我國現役優秀女子足球選手在運動退休前之生涯規劃方向、體育行政、教育相關單位及未來相關研究提出建議。

關鍵字：

運動員、生涯規劃、女子足球隊、運動退休

Title of Thesis: A Study on Career Planning of Women Soccer Players in Taiwan

Name of Institute: Physical Education Institute, National Taiwan College

Graduate date: June 2005

Degree Conferred: M.P.E

Name of student: Ching-Hsin Hsu

Advisor: Dr. Wen-Long Lin

Abstract

The purpose of this study was to investigate the experience of national women soccer players in occupation, how career planning influences their future and whether or not they succeeded.

32 subjects were national soccer players who participated in this study. The research methods included interviews and open-mind questionnaires.

The main explorations of this research are:

1. The national women soccer players who terminated their sports career due to injure and economic problems.
2. In career planning, it was very important to set a clear path due to the fact that national women soccer players have to balance many tasks and roles at the same time. Suggestions were to incorporate your habits, professional skills and interests while doing the planning. Only 50% of the players made plans while on the national team.
3. Most of the national women soccer players work in sports related industry, such as teachers, coaches...etc, very few of them work in the office. No matter the career path chosen, overall situation was well.
4. Most of the national women soccer players did not have problems in developing a career after retirement. On the other hand, there were problems which include lack of work experience, professional knowledge and skills in that field.
5. The national women soccer players anticipate the educational department to work with teacher training institutes. In order to train professional knowledge and develop skills. Language learning is very important. In addition, they can set up websites and put on

some information about career planning, which could make career planning easier for players.

From doing literature reviews and surveys, this study made several suggestions. For the ending, it will provide some advice to athletes who are still playing soccer at the present moment and administration departments in the sporting world.

Keywords:

Athletics, career planning, women soccer team, sports retirement

目 錄

個人履歷
中文摘要 III
英文摘要 V
目錄
附錄 X
表目錄 X I
圖目錄 X III
第一章 緒論	
第一節 研究動機 1
第二節 研究目的 5
第三節 研究問題 5
第四節 研究範圍與限制 5
第五節 名詞解釋 6
第二章 文獻探討	
第一節 運動退休決定理論 8
第二節 生涯與生涯規劃 16

第三節 生涯抉擇與發展	29
第四節 相關研究	36
第三章 研究方法	
第一節 研究流程與進度	42
第二節 研究對象	45
第三節 研究工具	46
第四節 研究程序	50
第五節 資料處理與分析	54
第六節 預試結果	55
第四章 結果與分析	
第一節 我國退休之女子足球選手基本資料	59
第二節 結束運動生涯方面	62
第三節 運動退休前是否有生涯規劃	64
第四節 運動退休後之就業現況	69
第五節 教育單位於生涯規劃幫助方面	72
第六節 提供給現役國手生涯規劃及未來發展建議	76
第七節 結論	78

第五章 結論發現與建議

第一節 結論 81

第二節 研究發現 85

第三節 建議 85

參考文獻

中文部分 91

英文部分 95

附錄

附錄一 正試研究對象	100
附錄二 我國退休之女子足球選手基本資料	102
附錄三 初步訪談指南	104
附錄四 正試訪談問卷	107
附錄五 A01 訪談內容	110
附錄六 A02 訪談內容	112
附錄七 A03 訪談內容	117
附錄八 A04 訪談內容	119
附錄九 A05 訪談內容	123
附錄十 A06 訪談內容	126
附錄十一 A07 訪談內容	128
附錄十二 A08 訪談內容	131
附錄十三 口試委員委託書	134

表 目 錄

表 2-1	生涯的定義	18
表 2-2	國內外學者對生涯規劃的定義	23
表 2-3	Super 生涯發展五階段及其生涯發展任務與活動	30
表 2-4	運動退休相關研究	37
表 2-5	運動員生涯相關研究	40
表 3-1	研究進度表	44
表 3-2	預試研究對象	45
表 3-3	預試訪談時間及地點一覽表	52
表 3-4	結束運動生涯因素	55
表 3-5	運動退休前是否需要生涯規劃	55
表 3-6	職場面臨的困難	56
表 3-7	運動退休後之生活	57
表 3-8	給現役選手之建議	57
表 4-1	退役女子足球選手職業現況一覽表	60
表 4-2	婚姻狀況一覽表	60
表 4-3	畢業學校一覽表	61

表 4-4	我國退役之女子足球代表隊選手結束運動生涯的原因	63
表 4-5-1	生涯規劃中課業及運動調適方面	65
表 4-5-2	生涯規劃對兼具學生與國手身份的重要性	66
表 4-5-3	於代表隊時的生涯規劃	67
表 4-6-1	找尋工作上所面臨的問題	70
表 4-6-2	職場上如何調適心理	71
表 4-7-1	期望教育單位的協助	72
表 4-7-2	期望體育行政單位的協助	74
表 4-8	給與現役國手之建議	76
表 4-9	我國退休之女子足球代表隊選手各階段影響的人物統計表	80

圖目錄

圖 2-1	退休前後七個階段	9
圖 2-2	機會-能力-價值模式	26
圖 2-3	規劃程序之五大步驟	27
圖 2-4	生涯抉擇要素	34
圖 3-1	研究流程圖	43
圖 3-2	訪談程序圖	49
圖 5-1	我國女子足球選手生涯規劃步驟	87

第一章 緒論

第一節 研究動機

每個人的生涯旅途中，都必須面對許多契機性的重要決定。不可否認的，有些重要性、關鍵性的決定影響了我們的一生。對運動員而言，運動場上沒有永遠的第一名，任何優秀運動員，無論其運動成就有多高、社會聲譽多隆盛、物質報酬多豐厚，有朝一日，他們終將會因為各種主觀或客觀條件的影響而退休，這種主動地或被動地退出運動競賽、結束運動生涯並另謀發展的過程為運動退休（retirement）（Coakley, 1983）。徐麗君、蔡文輝（1985）也指出退休係指一個人工作環境裡退出。這種退出工作環境的過程可能是自願的，也可能是被迫的。然而何時才是退休的最佳時機，是否在退休前就已做好生涯規劃了呢？

退休對大部分的人而言，不僅是不可避免的生命事件，退休也是生活方式改變的分界點（辜慧瑩，2000）。然而當運動員從運動場上退休後，其生涯規劃的下一步為何？是否每位球員皆能在運動退休後，在未來生涯的階段皆能尋找到一份合適的職務呢？在運動退休後，是否每位球員皆能接受這樣突如其來的生活方式改變呢？Pearson & Petitpas（1990）研究中指出對大多數的大學運動員而言，最具挑戰性的生涯轉變是從運動員變成非運動員。而花蓮太魯閣族作家什米有·吉洛在1996年10月區運閉幕後發表於中國時報論廣場上所登的一篇文章的副標題：「細數昔日運動場上英雄豪傑，能有幾個不坐困生活愁城！」中可洞悉，運動員在淡出競技場後，

多半缺乏自我生涯規劃，而政府的體育政策無法給予基本的生活保障，以至於掌聲之後的人生，形同社會邊緣人（陳聖芳，1997）。優秀運動員，無論是主動或被動的情境下結束運動生涯，當他們萌生退休意識到下決定退休以及採取行動後，他們的心理歷程為何？相關研究文獻上，對於這個問題的研究，多僅只在運動退休原因的探討上而已（Hill & Lowe, 1974；Lersh, 1979；Hinitz, 1988）。雖然過去也有許多文獻顯示退休的運動員在適應上不會有問題（Coakle, 1983；Greendorfer & Blind, 1985），但卻也相當多的文獻證明有些運動員在他們退休後的適應中，的卻經歷到很嚴重適應上的困難與危機（Grove, Lavalley, & Gordon, 1997；Hale, 1995；Kleiber & Brock, 1992）。

另外，有關優秀運動員運動退休的研究，主題也多以角色轉變的觀點，來探討運動退休後優秀運動員的角色變化現象、社會調適或生活滿意度等社會意義（Coakley, 1982, 1983, 1986；Hinitz, 1988；Lersh, 1979）。較少做運動退休後運動員職場安排及就業方向選擇指南的問題探討。要成為一個優秀的或頂尖的運動員，除了要有遺傳上的優異條件外，他必定要比一般運動員花費更多的時間、汗水及忍受更多的身心勞苦。事實上，當這些猶如明星般受人矚目的優秀運動員，一旦結束運動生涯後，他們在運動場上的優異表現，也隨之消失在人們的記憶中。大部份運動員皆就讀於體育相關科系，然而目前國內處於失業率最高的時候，體育相關科系的應屆畢業生在面對這樣的就業環境，面臨生涯轉換（葉麗琴，2001）；再加上加入 WTO 的雙重衝擊之下，他們並不知道運動員在運動退休後，除了心理層面需要調適外，對於

他們未來的生活卻一點保障也沒有。陳聖芳（1997）訪問運動退休後的射箭選手賴芳美就指出：「運動員退休後要進不同領域去發展是件蠻辛苦的事」，而舉重選手廖維偉也指出「除了少數俱樂部的健身教練，練舉重沒有什麼出路啦，除了當選手、做教練，他們想不出自己的專業能幹嘛？」因此在蛻下明星身份後，於就業方面，往往不如人意，時常遭遇到挫折，最後卻無法找到好的職業。例如：在職棒兩聯盟合併後，棒球先生李居明立刻面臨失業的困境。現在他雖然常在老婆開設的咖啡店幫忙，但仍到勞保局申請失業救濟金（民視新聞網，2003）。事實上，這並非每位教練及訓練者所樂意見到的，但這是否也引申出，選手們在生涯及學習路途上沒有做好規劃呢？一般而言，退休的運動員多半轉任教練或是體育教師的工作，除此之外並無太多選擇（陳聖芳，1997）。雖然目前國內有統一的教練培訓或是證照制度，但單項運動協會的教練培訓，制度不夠健全，導致運動員退休後要往不同領域去發展，著實是件蠻辛苦的事；究其原因，主要是當選手的時候，花太多時間在練習上，不但無法兼顧課業，生活接觸的東西也相對減少，結果除了本身的運動專長之外，什麼都不會（陳聖芳，1996）。棒球先生李居明的太太說：「只希望李居明盡快學習第二專長，夫妻倆能平靜過日子」（民視新聞網，2003）。但是也有不少傑出運動員，在蛻下光鮮亮麗的運動生涯後，職場上仍經營的有聲有色，例如：「李蕙貞老師，目前服務於雲林技術學院講師，讓她主要成功的原因是因當她還是運動員時，就已做好生涯規劃，並逐漸培養自己多方面的知識及興趣，設定自己的目標，這樣才能有效成功轉型」（周文祥，1996）。談論到台灣女子足球運動發展，至今已有

三十幾年的時間，從首次創辦女子比賽，歷經七、八〇年代轟動台灣的世界女足邀請賽，進軍成功闖進首屆世界杯女足賽的前八強之林，出國征戰總是利凱歸，尤其是頭十年堪稱為木蘭的『黃金歲月』，在五十六場國外大小戰役中，獲得五十二勝四和的不敗佳績，雖然說後來幾年，外國球隊起直追，而我國女足發展停滯不前，但在過去廿一年來，中華女足出國征戰，留下七十勝九和十四負的歷次累積總戰績。然而這些優秀球員，在退出足球生涯後的生活，是否都如同球場上一樣風光呢？另外，研究者本身亦從事女子足球運動長達十四年，其中也多次入選為國家代表隊選手，研究者自運動場上退休後，在求職方面，一直感到困惑，所以研究者想瞭解是否其他選手也有同樣的問題出現，故以女子足球選手為研究對象，以利對研究對象之掌控及實施。

綜上所述，退休對很多運動員而言是不可避免的，也會帶來生活上的改變，然而在決定退休時，除了在生涯抉擇上要考慮到的問題外，也要於決定退休前做好生涯規劃，才不會因退休而產生工作角色之失落感，同時也要發展一套方法以調適各種伴隨退休而來的轉變，才不致因為退休而擾亂了生活秩序。

因此在上述的問題背景，及研究者本身在退休後，於職場上所遇之問題的前題下，研究者想從生涯規劃觀點，配合社會情境的動脈來研究優秀運動員運動退休前是否有生涯規劃對於運動退休後就業現況之影響，以期提供目前優秀運動員在生涯規劃及未來就業方向之指南。

第二節 研究目的

根據研究動機，本研究主要目的在於探討我國退役之女子足球代表隊選手的現況、退休之動機、退休前之生涯規劃、及退休後之就業情況，進而提供教育單位及行政單位協助優秀選手做生涯規劃及提供現役選手生涯規劃方向。

第三節 研究問題

為達成研究目的，本研究擬訂下列之待答問題：

- (一) 我國退役之優秀女子足球代表隊選手結束其運動生涯原因為何？
- (二) 我國退役之優秀女子足球代表隊選手運動退休前之生涯規劃為何？
- (三) 我國退役之優秀女子足球代表隊選手運動退休後於職場上所面臨的問題為何？
- (四) 我國退役之優秀女子足球代表隊選手期望教育單位及行政單位於生涯規劃上提供何種幫助？
- (五) 我國退役之優秀女子足球代表隊選手給與現役優秀女子足球代表隊選手之建議為何？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

以女子足球運動項目之我國優秀女子足球運動員

為對象，並以 1993 年至 2001 年這九年間曾任女子足球代表隊選手，並且已就職的選手為研究的範圍，而目前仍在學之學生不列內本研究範圍，主要因為她們目前仍在學校就讀，並沒有工作經驗，所以將她們排除在本研究之外。

二、研究限制

由於許多優秀女子足球運動員，有的人在國外，還也有部分行蹤不明者，再加上大部份的選手均多次當選我國女子足球代表隊選手，以致使得有效樣本空間又縮小。另一方面，由於已退休之優秀女子足球運動員，現分散居住於台灣各個縣市，研究者考慮到時間、金錢及人力上的問題，故無法一一面談，而以 E-mail 及郵寄方式代替，以解決此問題，如此便限制了研究的外在效度。

第五節 名詞解釋

本研究所探討的問題涉及下列名詞，為了使其意義明確、清晰，茲將說明如下：

一、退休

本研究之退休是指個人自願、主動或被迫停止結束國家隊運動生涯，進而轉換至其他跑道，重新另一生活謂之。

二、我國優秀女子足球運動員

本研究對我國優秀女子足球運動員的定義為：具有

足球運動專長，而曾代表我國參加歷屆亞洲盃或亞洲運動女子足球錦標賽之我國高水準之已退休並不再代表國家出賽之女子足球項目的運動員。

三、生涯規劃

本研究之生涯規劃，是指從接觸足球開始，自我知覺到運動生涯的長久性，於從事運動時必需做的生涯規劃。規劃方向包括職業、課業及運動退休後的生活。

第二章 文獻探討

本章共分四節，首節將介紹運動退休調適理論之觀點，第二節將介紹生涯與生涯發展理論之觀點；第三節將介紹生涯抉擇的觀點；第四節則是介紹部份運動退休相關研究及運動員生涯相關研究的內容，以了解研究的現況。

第一節 運動退休調適理論

對責任繁重的年輕人來說，退休或半退休的生活，是多麼令人嚮往！但是臨到退休，情形並不如想像中那麼美妙。在社會中，價值和工作常緊緊地聯繫著，人們藉由工作來證明自己的價值。因此退休以後將會面臨到所謂的角色轉換（role transition），從「工作者」到「退休者」。理論上，角色轉換是有壓力且具有傷害性的，會選擇提早退休這可能有許多原因（林銘山，2002）。然而除了角色轉換之外，退休前所應做的準備也不可忽視，俗語說「凡事豫則立，不豫則廢」，能預期自己退休後的生活及方向，並預先主動做計畫的人，較可能擁有豐富的退休生活。另外，Kirk & Kirk（1993）說明大學學生運動員將要面對的問題，不只是與一般大學生相同，還有來自參與運動競技所帶來的身體、心理與時間的壓力。對運動員而言，大學結束是一個職業的開始，他們可能因受聘而進入就業市場，也可能進入研究所就讀，當他們結束運動離開運動場，面對就業的挑戰時，這些都是運動員的生涯轉變。事實上決定退休是屬於個人的問題，有些人可能因受傷而退出，有些也因為家庭因素或工作問題及其他問題

而提早退休。運動退休調適是否良好，可從一些理論來探討。

本節所要探討的運動退休調適理論包括：退休調適階段論、撤退論、活動論、持續論、角色轉換論。茲將說明、探討如下：

一、退休調適階段論

美國社會學家 Atchley (1976) 把退休看做是一個過程，並指出退休是一個事件 (event)、一個角色，並且認為社會賦予這個角色權利與義務，權利包括：不需工作而能得到經濟支助，且能自主的安排自己的時間，享用其他資源。義務包括：避免全職的工作、妥善安排自己的生活、靠自己的收入過活而不依賴家庭或社區、為社區或組織義務性的提供自己的工作經驗或技術 (轉引自林銘山，2002)。

Atchley (1976) 把退休看做一個過程，並把退休前後分為七個階段如圖 2-1 所示：

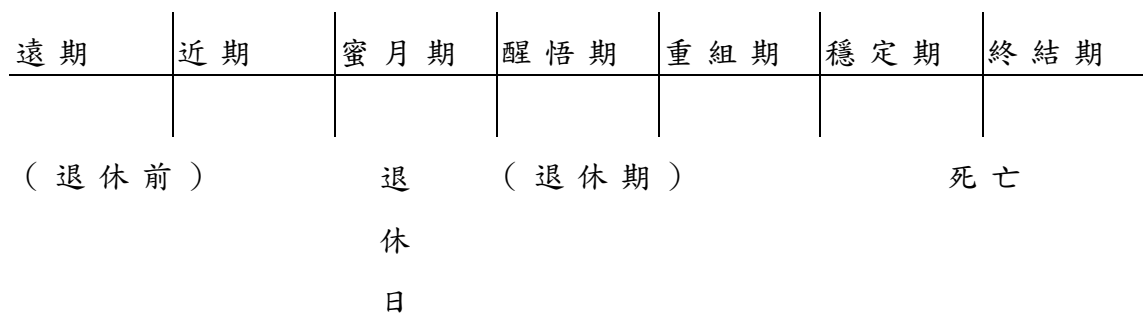


圖 2-1 退休前後七個階段

資料來源：林銘山 (2002)。國民小學教師自願退休之研究。國立台南師範學院碩士論文 (未出版)，P.15。

(一) 遠期 (Remote phase)

指一個人工作期間尚未開始就想到退休問題，對退休的看法模糊不清，並且將退休視為將來必然發生的正面結果，

此期的人不會對退休預作準備。

(二) 近期 (Near phase)

指一個人開始參加工作單位，提供退休金計劃或開始為以後的退休作準備時期算起，並對自己以後的退休生活作相當詳細的幻想，這些幻想可能是具體可行，也可能是不切實際。

(三) 蜜月期 (Honeymoon phase)

蜜月期是一個退休後最幸福快樂的時間，一個人剛剛退休的時候，常有種如釋重負的輕鬆感，同事親友也會向退休者慶賀一番，使退休者感到無限光榮，退休者也預期以後空閒日子多，可以做自己想做的事，把未來的日子想像的無限美好。這種感覺對自願退休者最為明顯，那些不願退休而被迫退休的人不會有蜜月期。蜜月期的長短得看退休者退休前的準備工作是否妥當而定。

(四) 醒悟期 (Disenchantment phase)

在蜜月期之後，退休者可能遭遇到不能適應的問題，或者發現退休並不如預期的美好，開始覺得失望、沮喪、氣餒，幻想失滅了，造成心理適應上的問題。這種情緒不穩定的原因，從社會化觀點來分析，是老人在退休之前所發展出來的角色期望 (role expectation) 與退休之後的實際情形不相切合，以致在退休之前所建立的一套退休角色的行為模式和價值規範都不太適合 (李倩華，1987)。

(五) 重組期 (Re-organization phase)

經過醒悟期之後，大多數的退休者會以更切實際的態度來面對生活，重新定位自己，建立真實的退休生活，重組新的社交圈。這個時期，家庭和朋友扮演著非常重要的角色。

(六) 穩定期 (Stability phase)

在此時期，退休者已知道自己的能力和限制，重新估價，重新安排未來的日子，避免競爭的事物，培養出幾個嗜好，安穩的過日子。很多人退休後會直接邁入此階段，也有人經過許多過程才會到達這一階段，但也有人無法到達此一階段。

(七) 終結期 (Termination phase)

在此時期，因為生理機能的退化，疾病可能開始纏身，甚至導致死亡，退休者將面臨死亡的恐懼。

根據以上七個階段，Atchley 指出，並不是每一個退休者都要經過上述的每一個階段，其過程因人而異。可能有些人不曾有過蜜月期，或者由蜜月期直接進入穩定期也說不定。退休後的生活滿意與否，是因人而異的；而教育程度、職業水準、性別、對工作的態度、經濟因素等，皆會交互地影響到對退休的期望與態度，而間接地影響到對退休的心理適應（李倩華，1987）。

針對 Atchley 的理論，研究者認為對運動員而言，遠期乃指剛開始接觸該項運動至高中時期，當時正處於巔峰時期的選手們，對於運動退休看法也是模糊不清；近期乃指高中畢業至大學期間，此時期的運動員，對自己的未來已開始有所規劃，但仍有些茫然，需要教練、家人及朋友的幫助；蜜月期乃指從運動場上退休至準備步入職場時期，對於此時間的運動員，自願退休者並不多，大多因運動傷害、家庭因素或其他因素，而被迫退休；醒悟期乃指畢業後的工作時期，此時期之運動員會因工作不順又無一技之長，因而無法滿足社會需求，而感到失望、沮喪及氣餒；重組期乃指經過醒悟期之後，認為應多加強及充實自己，以重新定位自我；穩定

期乃指經重新評估後，重新調整自己的方向已適應社會，並漸漸穩定至終結期為止。

二、撤退論 (Disengagement Theory)

撤退論是最早由 Cumming 和 Henry (1961) 研究老年退休調適所提出來的理論。他們認為老年不一定是中年的延續，而是從現存的社會角色、人際關係以及價值體系中撤離，此種撤退並非社會力量壓迫的結果，只不過是老化現象中一種內在本質的成長過程，其原本觀點認為人的能力會隨著生命周期而降低，因此任何一個人與社會之間的關係會逐漸脫離直到終止，這無可避免且也是成功老化所必須的經過。撤退論在闡述社會功能的重要性，個體進入老年以後，必須從現有的社會角色、人際關係及價值體系中撤離，以維持社會的新陳代謝和系統的均衡 (林銘山，2002)。

而 Roserberg (1981) 應用本理論於解說運動退休調適指出，當運動員因體力、技術逐漸衰退出，運動員也會自動地退出競技運動的社會情境，且這種退出是運動員與運動結構 (sport structure) 彼此相互主動的撤退。

另外也有些學者，例如：Allison (1988) 和 Lersh (1979) 持不同的看法，認為一般優秀競技運動員退休時大多很少是自願或主動地退出運動生涯的，且競技運動員退休時大多很年輕。因此認為，優秀運動員運動退休並不是從社會中撤退，同時由於要有第二生涯發展的任務，運動退休調適是免不了的。

以撤退論而言，研究者認為，運動員從運動場上撤退的原因甚多，但隨年齡增長，體力及技術衰退造成運動員自動退出競技運動，將跑道轉換方向，但其人生仍舊是持續在進

行。不會因為退出競技運動這個社會情境，而停止所有事情。

三、活動論 (Activity Theory)

活動理論是 Cavan 等人於 1953 所提出的，其主要論點，認為老年是中年的延續，可和中年一樣，從事社會的工作、參與社會活動。他們指出老年人均不願喪失社會的角色，在中年期的種種角色和活動，應予延續和維持，所以 Cavan 他們強調「行為須合年齡」(Act Your Age)，否認老化的存在，這對退休的老者，有很大的幫助，社會可以為這些退休人員安排一些活動、擔當義務工作、或再就業的機會，使老人仍舊對社會有所貢獻 (沙依任，1996)。

活動論在說明老年人退休調適時，有二個假設 (一) 老年人所扮演的角色失去的越多，則他們的活動參與量會越少；(二) 如能維持高度的活動參與量，愈有益於老年人的角色認同 (Coakley, 1983, 1985) 等，因此，認為老年人並不會因為生理健康因素而減少對社會參與的需求 (程又強，1986)。

Snyder (1978) 等學者，運用本理論解釋優秀運動員運動退休調適時主張，優秀運動員在運動退休後應積極參與其他的社會活動，以新的活動角色取代運動員的角色，如此才能獲得滿足且不有調適上的困擾 (Hinitz, 1988; Lerch, 1981; Snyder, 1978)。

Rosenberg (1981) 則認為，無論是老年人或優秀運動員，一旦他們因為體力衰退而退休，那麼他們也可能會主動減少社會活動或根本沒有能力參與社會活動。而且若不是自動退休的運動員，一旦在運動退休後有適應不良，則更會減少社會活動的參與，而形成一種惡性循環的現象或結果。

Rosenberg 因此便認為活動論無法說明運動員運動退休調適的現象。

四、持續論 (Continuity Theory)

Rosenberg (1981) 則認為以持續論來解釋優秀競技運動員運動退休調適時，有兩點需注意：一是假如個人所失去的角色是最主要的角色，而其他角色又不具重要意義時，退休的優秀運動員仍會經歷一段崎嶇的適應歷程。其次，如果優秀競技運動員退出了運動競賽，但仍可留在原團隊擔任其他職務，如：教練或管理等，那麼此退休的優秀運動員將會發現新角色的正面意義，且樂於繼續這個新角色的發展。然而，多數的優秀運動員大多必需重新尋求不同的發展方向或扮演新角色。

因此，無論過去優秀運動員的角色是否重要，或運動退休是否可以留任原團隊，即將退休或已經退休的優秀運動員就「運動員」的這個角色變化，還是需要調適的。

五、角色轉換論 (Role Transfer Theory)

角色轉換論原是社會學上用以說明個體社會適應的理論，該理論主張個人的社會適應是否良好，端賴其在學習新角色和揚棄舊角色的轉換能力 (呂碧琴，1991)。

Reynolds (1981) 即以角色轉換來說明優秀運動員運動退休的調適情形。Reynolds 指出，對優秀運動員而言，他們多數是在體能走下坡退出運動生涯，此時的生命年齡與老年退休時的年齡相較，此時退休的優秀運動員仍相當年輕，因此，必需要有中年生涯轉換的觀念和必要。退休對個體而言也會因伴隨者角色的喪失、負向的感覺、被迫的限制、永久的改變，以及其他生活事件的同時影響，而加重了個體心理

適應上的困難（李倩華，1987）。每一個重大角色的改變，都會使自我整合受到某種程度的傷害。當個人進入新角色，退出舊角色之時，因為舊角色已合併在自我的結構之中，所以會攪亂了持久的自我原樣（self sameness），因此角色進入與角色退出會帶來焦慮、抑鬱（朱岑樓譯，1989）。在 Al Peitpas 和 E. Champagne 和 Judy Chartrand 和 Steven J. Danish 和 Shane M. Murphy（1997）等人研究中指出，訪問一位曾經為田徑國家冠軍選手，當他未能於 1992 年進入奧林匹克代表隊時說到：「我感到很孤單。沒有人能了解我所經歷的一切……」。另外一位優秀的游泳女選手也說到：「游泳是我生命的全部……當離開時，我感到生命的空虛，感覺自己好像在無洞深淵，找不到出路一樣……」。這些選手在角色轉換上發生了問題。因此，只要優秀競技運動員在運動退休過程中角色轉換順利，那麼就是成功地調適運動退休了。所以，生涯規劃是幫助運動員成功轉換的要件（Al Petitpas et al., 1997）。

運動退休固然會使優秀運動員失去一個角色，但他們仍有許多角色可以變換，同時也必須不斷地調適，才可以讓生命發展的順利、持續。他們也必須瞭解到，角色轉換雖會影響到周遭生活，但計劃未來的轉變是在生涯規劃中很重要的一部份（Al Petitpas et al., 1997）。

由上可知，退休會使個人失去工作相關的社會活動與社會接觸，導致退休者感到失落、寂寞及孤立，因此個體必須調適舊角色的喪失，並積極為自己開發新的生活領域。因此，只要優秀競技運動員在運動退休過程中角色轉換順利，那麼就是成功地調適運動退休了。而生涯規劃是幫助運動員成功

轉換的要件（Al Petitpas et al., 1997）。

第二節 生涯與生涯規劃

人自呱呱墜地就得為自己將來的工作做準備，工作的準備是為了未來的生涯選擇，而個人的生涯選擇則決定其後續的生涯發展。因此每個人都有不同的生命歷程，然而此種歷程是要經過規劃的。有了規劃的人生，才不會迷失了方向和目標，否則將庸庸碌碌地過一生。

對於運動員的生涯而言，一直努力表現到最巔峰，其終點也是為了於運動退休後，能有良好的後續生涯發展，而這歷程也是要經過規劃的。有了規劃才能抓準方向，不至於浪費時間。

早期 Ginzberg 等人將生涯發展歷程劃分為幻想期（fantasy）、試驗期（interview）、和實現期（realistic）等三個時期，而目前較受矚目的生涯發展論點當屬 Super 的理論（林幸台，1995；黃有麗，1998）。另外，Holland（1966, 1973, 1985）描述人格為影響生涯選擇及發展的主要因表。他主張多數人均可分成六種可觀察的基本人格類型，分別為實用型（realistic, R）、研究型（investigative, I）、藝術型（artistic, A）、社會型（social, S）、企業型（enterprising, E）及傳統型（conventional, C）（引自蔡美華，2001）。然而，人是社會的一份子，必然會與社會有互動。因此，就生涯歷程本身的過程而言，個人生涯最主要乃依賴個人的力量，仍需要組織環境的配合，在這相互合作的過程當中，也就形成所謂的「工作」，所以在個人的生涯發展過程中，工作

的發展也是個人一生中重要的部份。以下將探討生涯及生涯規劃的意義：

一、生涯

生涯是指整體人生的發展，除了終生事業的選擇外，也包含了個人整體生活型態的發展（周文祥，1996）。羅文基等人（1995）更認為生涯應具有獨特性、終生性、發展性與總合性等四種特性。

而就 Career 一字的原文字義，根據大英辭典中的解釋為「道路」、「路徑」（road, path, way）的意思，可引申為個人一生所前進的路程。根據牛津辭典的解釋，「生涯」是指「一生的發展與進步」（development and progress through life），而韋氏辭典則解釋為「前進的方向」（racing course）。由此可知生涯的廣度縱及一生，深度則視個人的自我期許而定，但都以目標為導向，在不斷的努力奮鬥及進步中謀求發展。

生涯（career）簡單地說，可視之為一種生命的過程。它是一個人的目標，亦即為透過個人生活的範圍，而由個人知覺到與工作有關的經驗和活動之態度與行為的順序。依此，生涯乃涵蓋著（一）一種生涯乃是由態度與行為所構成的；（二）它顯然是與工作有關的；（三）它不僅是與工作有關的活動，且是正在進行中的順序（何永彬，2001；林欽榮，1994）。

Super（1976）則視 Career 為生活中各種事件的演進方向和歷程，它統合人一生中的各種職業和生活角色，由此表現出個人獨特的自我發現組型，它也是人自青春期以迄退休之後，一連串有酬或無酬職位的綜合，甚至包含了副業、家庭和公民的角色。而馮丹白（1993）也談到，生涯的發展是

一連續而漸進的歷程，它最遲始於個人入學之時，此後便一直延續至工作退休之後。生涯理論定義主要有下列數種定義（參見表 2-1）：

表 2-1 生涯的定義

提出者	定義
Cascio (1995)	生涯是在生命的過程中，由人所佔有的一系列職位。
Gysbers (1981)	生涯是經由鑑別與認同各種時常變化的角色（學校、勞動者、消費者、公民、家長），以個別發現自我的定位（家庭、學校、社區），進而妥善規劃終生所經歷的過程（進入職場、結婚、退休）。
Hall (1976)	生涯是指人終其一生，伴隨著與工作或職業有關的經驗和活動。
Hood & Banathy (1972)	生涯包括個人對工作世界職業的選擇與發展，非職業性或休閒活動的選擇與追求，以及在社交活動中參與的滿足感。
McDaniels (1978)	生涯是指一個人終其一生所從事工作或休閒活動的整體生活型態。
McFarland (1969)	生涯是指個人依據心中的長期目標，所形成的一系列工作選擇，以及相關的教育或訓練活動，是有計劃的職業發展歷程。
Mondy, Noe & Premeaux (1999)	個人選擇以追求完滿工作生活之一般行動過程。
Raynor & Entin (1982)	生涯不僅是一個行為的概念，也是一種現象的概念。聯結了「人在做些什麼」（行為）和「人如何反應觀諸己」（現象）兩個不同的層面。
Sears (1982)	生涯是指一個人終其一生所從事之工作的總合。
Shartle (1952)	生涯是指一個人在工作生活中所經歷的職業或職位的總稱。
Super (1957)	生涯是指一個人終生所經歷的所有職位的整體歷程。
Super (1976)	生涯是生活中各種事件的演進方向和歷程，是統合人一生中的各種職業和生活角色，由此表現出

	個人獨特的自我發展組型；它也是人自青春期以迄退休之後，一連串有酬或無酬職位的綜合，甚至包含了副業、家庭和公民的角色。
Tolbert (1980)	生涯是一個人一生當中所從事的一系列職業，某些人可能終其一生都從事相同的職業，而某些人則可能會從事一系列完全不同的職業。
Webster (1986)	生涯是指個人的一生職業、社會與人際關係的總稱，即個人終身發展的歷程。
Zunker (1998)	生涯是綜合休閒、職業與工作等活動及職位的總合，也與個人終生所從事之事業息息相關
李鍾桂 (1995)	生涯所包括的並不只是限於職業或事業，從個人的出生開始，其自我、家庭、情感、學業、婚姻、事業，及至於健康、休閒，以及生活當中所包羅的萬象，全都在生涯之中。
林幸台 (1987)	生涯包括個人一生中所從事的工作，以及其擔任的職務、角色，同時也涉及其他非工作或非職業的活動，即個人生活中食衣住行育樂各方面的活動與經驗。
林幸台 (1980a)	生涯的概念範圍及於個人的一生，而其內容則涉及個人生活中食衣住行育樂各方面的活動與經驗，而其發展則為一生當中連續不斷的過程，經此過程而塑造出個人獨特的生活形態與人生目標。
金樹人 (1987)	生涯的發展是一生當中連續不斷的過程，包括個人在家庭、學校和社會與工作有關活動的經驗，這種經驗塑造了獨特的生活方式。
金樹人 (1988)	生涯指人一生中所扮演的系列角色和職位。
牛格正 (1986)	生涯包括了個人一生中所涵蓋的職位、職務、職業與行業等。
康自立 (1992)	狹義的生涯在早期偏重個人終身從事的工作或職業的歷程；廣義的生涯強調整個人生的發展過程，他除了終身的事業外，還涵蓋個人整體生活形態的開展，不論狹義或廣義的意義，工作或職業與角色是個人發展的核心。
饒達欣 (1984)	生涯是指個人一生何歷程中所經歷的一序列的職業、工作和職位，亦即生活中與諸工作角色有關的的經驗順序。

張振成 (1997)	生涯係自出生開始至退休以後的發展過程，它包括：有酬和無酬的職位，其內容涵蓋了職業、家庭、休閒、社會活動角色。
楊朝祥 (1989)	生涯人在就業前、就業中及退休後所擁有的各種重要職位與角色的總和。
羅文基 (1995)	狹義的生涯：指與個人終生所從事工作或職業有關的過程，與一般所謂的「事業」同義廣義的生涯：指整體人生的發展，亦即除了終生的事業外，尚包含個人整體生活型態與經驗的開展。

資料來源：整理自徐明志(2001)。國立師範大學教育研究所40學分班結業碩士論文(未出版)，35。呂君榮(2000)。國立體育學院體育研究所碩士論文(未出版)，11。

張德聰(1995)在綜合國內外學者對生涯所下的定義與觀察後，認為生涯可依原文 CAREER 拆解出如下的特性：(轉引自徐明志，2001，16)

- (一) **Continuous Development**：連續發展性。認為生涯涵蓋人的一生，具有終生發展的意涵。
- (二) **Aware**：察覺性。生涯是由自我性向、興趣、價值觀之覺察開始體驗，逐漸由知己、知人、知時、知境而融入時代趨勢中。
- (三) **Role Playing**：角色扮演的獨特性。個人在群體中會有獨特的自我發展，與個人一生中各種職業和生活角色統合。
- (四) **Exploration**：探索性。人生每個都有不同的生涯發展目標與任務，每一階段都需要整理過去的生涯路徑，進行重新探索、確定或修正目標。
- (五) **Education**：終生教育性。各生涯階段所需的能力不同，為因應變動與追求生涯發展，需不斷追求教育成長的機會。

(六) **Respect & Responsibility**：尊重及責任性。對於生命的尊重及負責也是生涯是否成功的關鍵，尊重生命的意義與盡責規劃生涯才能使人生更有價值。

生涯觀念內容的演進歷大，主要是源自於 1950 年代以前的工作選擇，1950 年代演變為重職業之選擇，1960 年代以後生涯的概念才被廣泛應用。但是早期對生涯的解釋以個人與工作的配合為主，之後才漸漸重視心特質的分析與瞭解，最後轉變為強調一個人一生的重態歷程（林春年，1999）。

另外，依據羅文基（1995），呂君榮（2000）所歸納，可知 Career 以生涯的觀念來代表，實為較具整體性的論點，說明生涯具有以下幾種特性：

- (一) 獨特性：生涯是每一個人根據個人的人生理想，為實現自我而逐漸展開的獨特生命旅程。
- (二) 終生性：生涯是包括一個人就業前、就業中與退休後的整體經驗和活動，亦即個人終生發展的歷程。
- (三) 發展性：每一個人的生涯都是一種動態發展的歷程，是根據個人在不同階段的訴求所形成不斷地蛻變與成長。

綜合以上文獻，將生涯的定義為：生涯或生計是個人一生整體的發展歷程，包括工作以及工作以外的其他日常生活，涵蓋家、學校、社會等各層面的活動與經驗。

二、生涯規劃

人生是否可以規劃與管理呢？人生中的事物有些完全無法掌握，有些可部份掌握，有些則是完全可以掌握。例如天災地變、突來的意外、交通的阻塞、景氣的變化是人無法掌握的；考試分數的高低，業績的好壞，健康的狀況是部份可

掌握的，要讀書則是能夠掌握的。對於運動選手而言，比賽對手是無法掌握，對自己在練習及學業上的態度是完全可以掌握的。對於無法掌握的事花時間去煩惱也是沒有結果，可以掌握的事不去努力也是沒用。

生涯規劃的功能之一便是去認清何者可掌握，何者不可掌握，並將時間與精力集中在可掌握的部份，以便產生最大的效果。如果放任而不作任何規劃，原本可掌握的部份也變為不確定，便會增加風險，降低達成性（行政院青年輔導委員會生涯資訊網）。

生涯規劃的價值在於釐清個人願景，有效的認識自己，客觀的認知環境與所需資源，並用合理可掌握的方法，逐步的將其整合，以達成目標，完成個人使命。

規劃是設定目標及決定達成該項目標所應採取的配合步驟程序，亦即是為了執行決定對未來所需的一種設計過程（張添洲，1993）。所謂的生涯規劃，顧名思義，即是一個人生涯過程的妥善安排（張添洲，1993），也就是個人綜合自己的興趣、能力，專業知能，價值觀及個性之後，對於未來的生活方式與工作取向，所作的一種計劃與投入（周文祥，1996）。而生涯規劃也包含了個人生涯轉換（career change）及工作轉換過程中的成長與計劃（羅文基，1995）。另外，國內外學者對生涯規也做下了不同的定義如表 2-2 所示。

表 2-2 國內外學者對生涯規劃的定義

學者 年代	定義內容
Hall 1986	個人對自己興趣瞭解，評判自我能力、各項機會、助力或阻力及各項選擇等，並確認為個人生涯有關之目標，並從事自我發展活動的規劃過程。
Heneman III&Schuab 1989	生涯計劃是個人用來評價他們的機會、實力與弱點的過程，以便發展目標和行動計劃，使他們的生涯能朝自己理想的目標前進。
Mondy, Noe 1990	生涯規劃是一個人藉由設定生涯目標，並找出達到這些目標之手段的過程，其主要的重點是在撮和個人目標與實際存在的機會。
Mondy, Noe & Premeaux 1999	個人透過設定生涯目標與確認達成之方法的持續性過程。
Mosley, Pietri & Megginson 1996	幫助人們選擇自己的目標和確認達成目標的方法
李鍾桂 1995	凡事只要有所準備、規劃、設計、進行，就可以按部就班照自己預定的計劃去推動。因此，一個人對自己的一生做了很好的計劃、周詳的考量，決定好自我奮鬥的目標與方向，即為生涯規劃。
杜衡 1992	生涯規劃就是要勾劃出個人內心世界最想要的藍圖，為了使人生過得有意義，應該有計畫性地築夢，並逐步去實現自我的理想與目標。計劃應分為： 1. 五到十年的長期規劃，即決定三十五歲以後的人生方向。 2. 三到五年中期規劃，為長期規劃中之著力點。 3. 一到兩年之短期規劃，包含為什麼會訂此計劃、與如何去實踐，以及這兩種因素結合所成的具體行動。
洪鳳儀 2000	生涯規劃是一個人盡其可能地規劃未來生涯發展的歷程，考慮個人的智能、性向、價值，以及阻力、助力，做好妥善的安排，期望自己能適得

	其所，而不是一顆擺錯位置的橫子。
張添洲 1994	生涯規劃為： 1.自我的認識、瞭解，自我的探索，自我的實踐，達成自我成長的目標。 2.在變遷的社會與環境中，做各種必要的調適及因應之道，以達成生涯發展的目標。 3.連續不斷的於內在特質，外在環境中，找到均衡點的種種歷程。 4.各種生活方式的選擇和工作型態的抉擇與設計。 5.幫助個人突破障礙、面對挫折、激發潛能，以實現自我。 6.在力行實踐中，建立自我的人生觀和價值感。
陳啓勳 1999	指個人根據自己的自我瞭解：性向、能力、人格特質、興趣、價值觀等，對自己未來的生活或生活型能予以適當計畫安排的過程。

資料來源：徐明志（2001）。高職「生涯規劃」，課程內涵與實施現況之研究。國立台北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文（未出版），35。

在個人生涯規劃中，畢業後就業方向的確定是很重要的，然而此時生涯定向方面也不容忽視。一個懂得生涯規劃意義的人，就是一個懂得自我發展規劃的人，他會在每個發展階段中，給予自己不同的塑造、訓練。有些運動員對於自己日後要從事的職業與工作非常清楚，而有些則模糊不清(呂榮君，2000)。因而造成方向定位不清楚，運動員必須要對生涯定向的分類有相當程度的理解，才能做出正確的決定。

在生涯定向選擇分類方面，可依個體自我觀念的明確程度，分成四種類型；第一類是「自我定向型」，就是個體對於職業取向及價值觀念有了定型，他將來的發展方向是肯定而清楚的，而且能按部就班進行。第二類是「他主定向型」，其職業取向與價值觀念已定型，但這個方向不是他自己決定

的，是父母、長輩或是教練等別人幫他決定與安排的。第三類是「尋求方向型」，就是說個體現在還不知道，不太清楚往那一個方向發展。第四類是「迷失方向型」，就是說個體對職業及價值觀念還沒有定型，不知道將來所去何從，因而只好得過且過。

生涯規劃不僅僅是在探索、計劃自己投注一生的事業，而且還包括決定自己的生活方式與型態，所以生涯規劃是一個不斷改變的動態過程。而個體從探索自我、了解自我、接納自我到發展自我，便成為運動員在規劃自己人生方向的必經過程，經由從認識自我與了解週遭環境的變化過程中，個體會產生下列幾個問題（周文祥，1996）：

- （一）我可以做什麼：瞭解環境的挑戰與機會。
- （二）我能夠做什麼：瞭解自己的長處與限制。
- （三）我想要做什麼：瞭解個人的價值觀。
- （四）我應該做什麼：瞭解整個社會價值與生涯策略關係。

而個體對於這些問題的認知，就會形成 1990 年黃惠惠所提出的「機會－能力－價值」生涯策略決定模式，如圖 2-2（周文祥，1996，63）。

運動員可利用黃惠惠所提出的「機會－能力－價值」模式，來評估自我是否已準備好要轉換至另一個生涯跑道。首先，是去瞭解該運動專項的就業機會及挑戰為何；瞭解狀況後，再來反觀自我是否有能力能勝任及因應這些挑戰，自我的專業知識及技能是否足夠；最後，瞭解個人的價值及社會價值為何？這樣能提供自我一個生涯上更正確的方向。

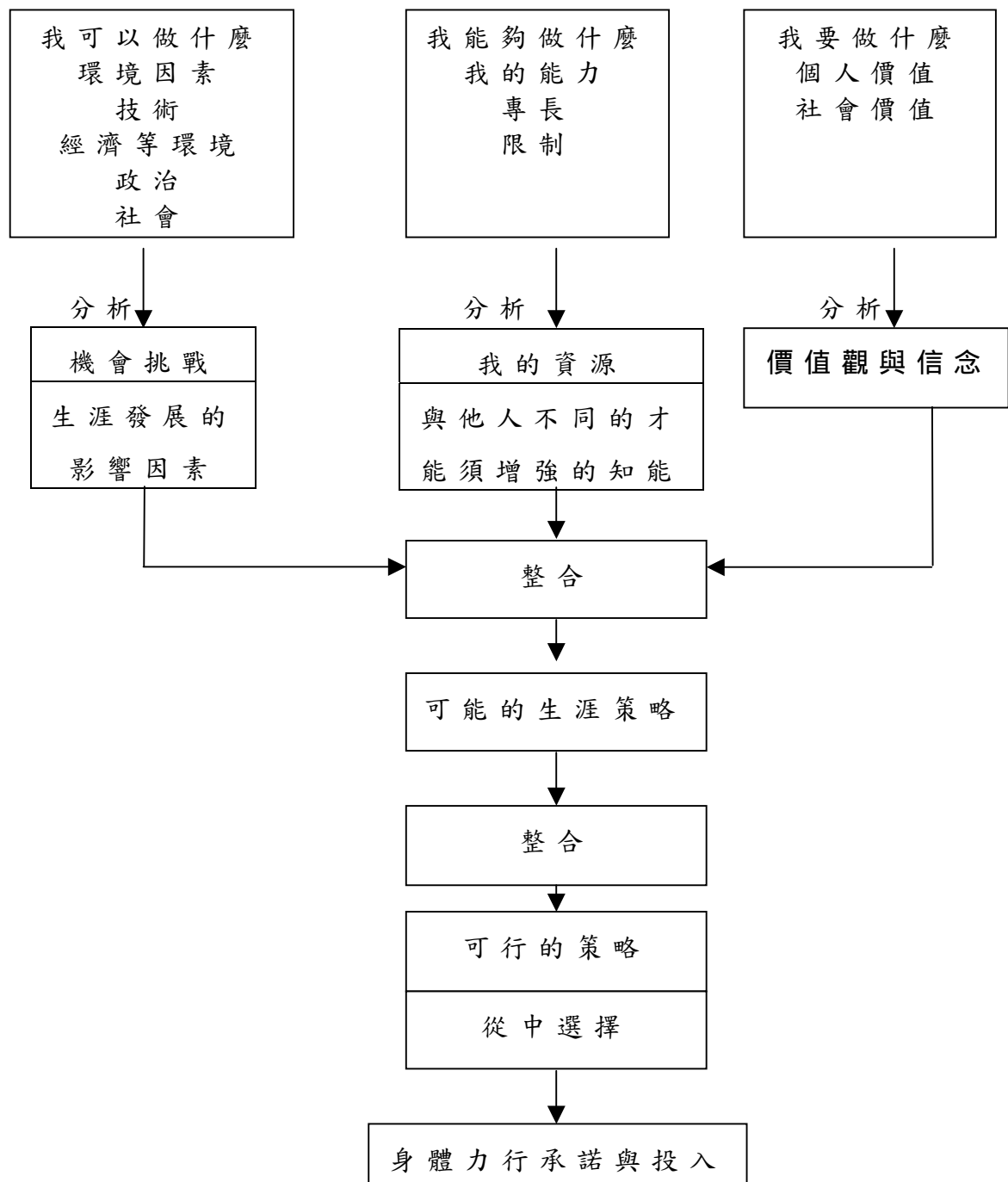


圖 2-2 機會—能力—價值模式

資料來源：周文祥（1996）。運動員的生涯規劃。國民體育季刊，3（25），63。

另外，張添洲（1993）提到，不論生涯規劃的程序是簡單或複雜，均可將之歸納整理成下列步驟，如圖 2-3 所示。

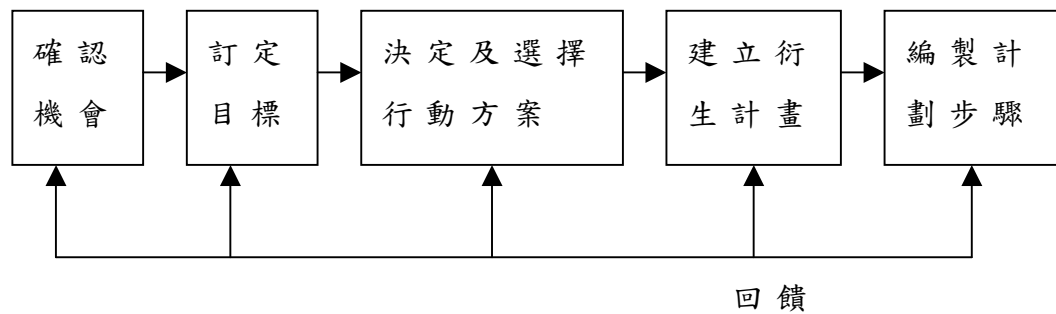


圖 2-3 規劃程序之五大步驟

資料來源：張添洲（1993）。生涯發展與規劃。台北。五南圖書出版社。169。

其中重點經評鑑後，要採取回饋作用，回饋至每一個步驟作必要及適時的調整。並將各種規劃方法歸納整理如下：

- （一）確認機會：規劃的真正起點，不必刻意要求機會要多大，或達百分百，只要有一半的機會就可大膽地放手去規劃。
- （二）選擇目標：目標乃是規劃的目的，決定規劃所要努力的方向，為正規劃的第一步驟。
- （三）溝通規劃的目標：為了使規劃的目標獲得助力，減少阻力，應與相關的人如父母、配偶、師長們溝通所規劃的目標，徵詢他們寶貴的意見。
- （四）瞭解規劃的前提及限制：設想未來可能發生的問題，及不可控制的因素項目。
- （五）認清問題：為開始規劃前最主要的步驟，檢討目前的情境，如規劃的真正目的為何？是否要重新規劃或修正原有的規劃？

- (六) 研究分析可能的資源：如家人的贊助、好友的幫忙及師長的指導等。
- (七) 獲得相關資料：廣泛蒐集相關的知識與資料。
- (八) 資料的分析與歸類整理：將資料做個別的分析，確定其價值性，並集合相同性質資料，予以分類應用。
- (九) 決定數種可行的方案：作更深入的分析研究。
- (十) 確定一種最佳方案：再考慮新目標是否過於繁複，及有較大的適應性。
- (十一) 安排實施規劃的程序與時間：須經妥善的安排，謹慎的考慮。
- (十二) 針對目標全力以赴：克服各種阻力，尋求助力的幫忙，以達成規劃目標。
- (十三) 評估目標的實施結果：以做下一個規劃的主要參考依據。

生涯規劃的過程，影響因素很多，在實際執行中，各種變動頻繁，因此隨時加以評估與作必要的修正因應，才能使得整個規劃更完美。

生涯規劃是一個人生涯過程的妥善安排，透過有計劃的妥善安排，讓每個人能依據各項計劃重點，在短期內充分對自我的智能、興趣、性向、潛能、人格特質作整體性檢視（楊朝祥，1989）。生涯規劃是一種繼續不斷的學習歷程，透過對自我、機會、限制、選擇與結果的瞭解，確立與生活有關的目標，並根據個人在工作、教育與發展方面具備的經驗，規劃出具體的履行步驟。生涯缺乏規劃的結果，容易導致猶歎、迷失與頹廢，生存欠缺意義，生活失去重心。生命消極被動而不能積極進取。所以，制定一套可行的生涯規劃，才

能讓人人生有努力的方向與奮鬥的支持，達成突破障礙、開發潛能和自我實現等三種積極的意義（朱湘吉，2000）。

綜合上述文獻，研究者認為生涯規劃目的是認識自己、掌握人生、實現理想及發揮生命最大的可能性。並將生涯規劃定義為：發掘自我興趣、自我 SWOT 分析的過程，藉由此分析來發展、設定目標，並逐步去完成它，成就它。

第三節 生涯抉擇與發展

對於「決定」，相信每個人一點也不陌生，因為每個人每天都要面對許多大大小小的決定。小的決定包括今天上班或上學要穿什麼，中午要吃什麼？大的決定可能牽涉到升學與否及人生各階段的起承轉合都是由抉擇所促成的（林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧，2002）。

一年之中有春、夏、秋、冬等四季，四季的變化各有不同，而人一生的發展也是可區分好幾個階段，每個階段的發展與任務就如一年四季一般各有特色，正因生涯是一連續的態度和行為發展過程，其所強調的是終生性與連續性，包括一個人的探索階段到退休階段所從事的一切活動。並在這連續過程中，依其所關注的事業問題、個人挑戰、發展任務與心理需求等劃分為各個階段（吳秉恩，2002），根據 Super（1957）及 Schien（1978）之觀點，一般人之事業生涯，可區分為五個階段分別為成長期（growth）、探索期（exploration）、建立期（establishment）、維持期（maintenance）與衰退期（decline），並說明每個階段各有其不同的發展任務及發展階段的主要任務，如表 2-3。

表 2-3 Super 生涯發展五階段及其生涯發展任務與活動

<p>成長期 出生~</p>	<p>經由認同逐漸發展其自我觀念，需要與幻想是此期最重要的特質；隨著社會的參與及真實試驗之增加，興趣與能力變得更為重要，主要的學習活動為生活自理、社會互動等。</p> <p>小階段：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 幻想期（4-10歲）：以個人之需要為主，幻想的角色扮演相當重要。 2. 興趣期（11-12歲）：興趣是期望與活動的主要決定因素。 3. 能力期（13-14歲）：能力逐漸具有重要性，並會考慮工作所需要的條件（包括訓練）。 <p>任務：1.發展自我形象。2.發展對工作世界的認識，並瞭解工作的意義。</p>
<p>探索期 14歲~</p>	<p>在學校、休閒活動、及兼差的工作經驗中進行自我試探、角色試探及職業探索。</p> <p>小階段：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 試探期（15-17歲）：考慮趣、能力、價值觀與機會，做暫時的選擇。並經由幻想、討論、課業及工作來加以試驗。 <p>任務：職業偏好逐漸具體化</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 過渡期（18-21歲）：進入就業市場或專業訓練中，更為重視現實的考慮並企圖實踐自我觀念，一般的選擇轉為特定的選擇。 <p>任務：職業偏好逐漸特定化。即瞭解興趣和能力以及工作機會的關係，並認清與能力興趣相符合的工作領域與階層。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 試驗並稍作承諾期（22-24歲）：找到第一份似乎頗適合自己的工作，並試驗是否能成為長期的工作。若不適合可能會再重複上述具體化、特殊化的實踐偏好的過程。 <p>任務：實踐職業偏好。即接受訓練以培養技能和便能就業或從事實現興趣、能力的興趣。</p>

<p>建立期 24 歲 ~</p>	<p>尋獲適當的職業領域，並逐步建立穩固的地位。職位、工作可能有變遷，但職業不會改變。</p> <p>小階段：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 試驗-承諾穩固期（25-30 歲）：逐漸安定下來，在選定的職業內尋找一個穩固的職業。在找到終身工作前與生活上的變動，而可能感到並不滿意。 2. 精進期（31-44 歲）：致力於工作上的穩定。對多數的人而言，此期是最具創造力之期，資深且表現優異。 <p>任務：統整、穩固與精進。即從經驗或訓練中獲足夠的就業能力，並強化和改善職業地位。</p>
<p>維持期 44 歲 ~</p>	<p>逐漸取得相當的工作地位，重點在如何維持既得的地位。保持已建立的模式、甚少突破，需要對新進人員處於精進期的優異表現所帶來的挑戰。</p> <p>任務：維持既有的成就與地位。即經由在職進修或繼續訓練以保持技能並發展退休的財源或計劃。</p>
<p>衰退期 64 歲 ~</p>	<p>身心狀況逐漸衰退，從原先之工作中退休，需要發展新的角色。只能選擇參與部分活動，並為旁觀者。必須尋找其他可使其滿意的來源，以取代退休後所失去的事物。</p> <p>小階段：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 衰退期（65-70 歲）：工作的步調放慢，改變職務與工作性質，以配合漸衰的能力。許多人會改換兼差的工作以代替原先全日的工作。 2. 退休期（71 歲以上）：完全從工作中退休，或從事休閒活動。 <p>任務：衰退、退休。使工作能力配合生理能力並處理資產以確保獨立。</p>

資料來源：轉引自陳秀婷（2003）。國中學生生涯自我概念之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文（未出版）。18。

由於我國女子足球選手入選代表隊者，大部份處於專科的年齡。根據 Super（1957）生涯發展的觀念，這個時期正處於生涯探索和生涯建立的階段，極待透過各種生涯探索的活動釐清其生涯方向，以利其生涯發展和學校適應。除了平

常練球及上課之外，對於未來畢業及運動退休後所需要面對的職業選擇或生涯選擇上，必需採取行動實現其選擇，並逐步建立穩固的地位。但很不幸的，在國內多數學者專家的實證研究結果發現相繼指出，我國大學生普方仍缺乏明確的生涯定向，或即停留在生涯不確定的狀態；生涯不確定進而也不利大學生的課業學習與學校適應（林幸台，1987；林香君，1992；林清文，1994；金樹人、林清山、田秀蘭，1989；謝宏惠，1990）。因此，生涯抉擇就是個體在許多的選項之中權衡輕重，做出對個人發展最有價值或最有意義的職業領域或生涯方向的決定（林建志，1999）。

「生涯抉擇」(career decision-making)是指個人面臨生涯發展方向究竟何去何從而猶豫不決時的選擇過程（林建志，1999）。也是指關於未來生涯發展的重要抉擇（林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧，2002）。個人在一生當中，隨著自我發展及社會環境的轉變，必然會面臨許多生涯抉擇問題（黃有麗，2000），同時也經常受到許多個人的、環境的與社會的因素影響（張添洲，1993）。個人在做抉擇的過程，受到各種限制與影響，環境中的機會因素、個人的能力因素、社會價值的折衝因素等均會影響生涯抉擇的方向（徐曼瑩、林綺雲、秦慧珍、李玉嬋，1997；Lock，1996）。黃有麗（2000）由Mitchell和Krumboltz於1996年所提出生涯決定社會學習理論（the social learning theory of career decision making）中會影響個人生涯決定路徑的四個因素：

- 一、遺傳因子及特殊能力（genetic endowments and special ability）
- 二、環境情況與事件（environmental conditions and events）

三、學習經驗 (learning experience)

四、工作取向技能 (task approach skills)

根據 Krumboltz 的生涯決定社會學習理論觀點，生涯抉擇歷程是個人在遺傳與社會情境交互作用下，經過學習與內化的結果(許鶯珠，1996；林建志，1999)。Gottfredson(1996)認為個人在選擇職業時，所考慮的向度包括聲望(prestige)、性別類型(sex type)、以及工作領域(field of work)等三者(引自黃有麗，2000)。

做決定是種藝術，也是種科學，因此面臨抉擇時應從各個層面思考問題，不可只憑個人的主觀意識和一時的好壞感覺，或依賴直覺經驗而匆促的完成決定，而是要靠著個人的學歷、修養、經驗、敏應性、高瞻遠矚，方能獲致最合理的結果。所以在下決定時應該充分考慮幾個因素，也是所謂的六 W 因素(張添洲，1993)。如圖 2-4：

一、Who：人的問題

「我是誰？」「我的能力條件如何？」「我的興趣專長如何？」在下決定時應先對自己的身分及角色有充分的認識。

二、Why：為何

個人除了認識自己以外，尚應對決定的過程了解，思考「我為何下此決定？」「有充分的理由嗎？」「是否有其他更好的方案？」等

三、What：什麼問題

在下決定時應該對問題及可能解決的方案有深入的了解，「我面對的問題重點何在？」「其影響性如何？」「問題的性質是什麼？」「有那些資料可提供參考？」等。

四、How：如何

「我如何下決定？」「如何蒐集資料、如何運用資源？」
「如何做決定的取捨？」「遇到困難如何化解排除？」「如何完成目標？」等都是在下決時應考慮的因素。

五、Where：適地性

為空間上的考慮因素，亦即所謂的地利，「決定是否適時？適地？」地域性的考慮不可忽視，因為適合甲地的決定，不一定適合乙地。

六、When：適時性

為各種時間因素的考慮，如「決定的時間？」「計劃的長短週期」等。

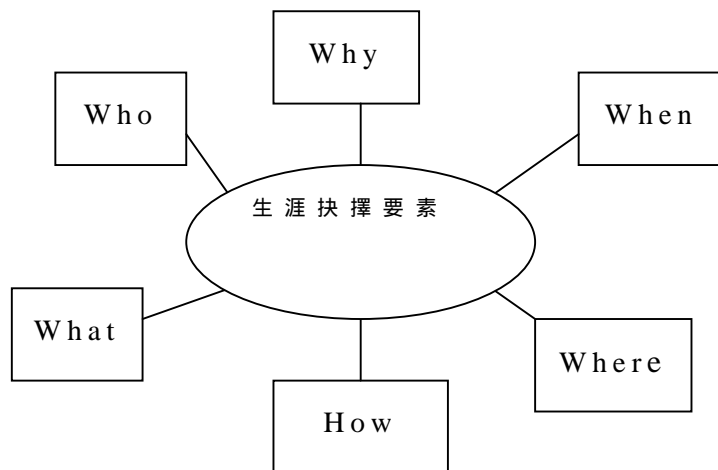


圖 2-4 生涯抉擇要素

資料來源：參考修改自林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧（2002）。
生涯規劃。台北：華杏出版社。266。

生涯抉擇是人生一個重要的過程，他需要考慮自己的能力、興趣、人格特質、價值觀等個人資料，亦即從社會環境、工作世界等職業資料中，不斷加以澄清、分析、評估、確定、

行動才能達成較無悔的抉擇。而人之不同，各如其面，每個人面臨需要解決問題的情境時，會有不同因應的風格（林建志，1999）。林清文（1994）就曾對大學生作研究，發現生涯確定程度屬於中等而略顯不足，此與林幸台（1983）研究結果類似，金樹人、林清山、田秀蘭（1989）也對大學生所做的調查結果發現大學生生涯定向情形普遍屬於迷失方向或未定向之型態，只有 27% 的大學生生涯定向程度自主明確。

綜合以上文獻結果顯示，在生涯抉擇上，環境中的機會、個人的能力因素及價值觀為主要影響生涯抉擇之變項。唯有知己知彼，確實評估、實踐自我，才能達到百戰百勝。

第四節 相關研究

本節將相關文獻分成兩部分來敘述，第一部分為運動退休相關研究。第二部分為運動員生涯之相關研究。

一、運動退休相關研究：

第一部分由相關文獻整理發現（如表 2-4），運動退休後仍從事與競技有關的工作者，其運動退休的適應良好；由於仍舊在自己喜歡及熟悉的工作領域，雖然從選手變為教練，角色也從學生變為社會人士，但對於接觸的內容大同小異。同時，也能將自己所擁有的理想及抱負，轉移至下一代身上，因此，比較不會有調適上的問題。相反的，退休後過於沉浸在先前光鮮的光環色彩下，無法認同角色轉換的改變，只是一昧的自吹自壘，不願接受事實並找出自己的 SWOT，積極的去面對生活者，對於生涯的調適較有困難。

另外，隨著其年齡增長，促使運動退休之運動員轉向學識之追求與發展；身為一位優秀運動選手，同時需要兼具多重角色；往往為了要得到好成績而荒廢學業。當他們達到成績目標時，有生涯規劃者會回過頭來，設法將學業完成，除為了自己，同時也為將來跑道轉換作預備。

因傷、家庭及經濟因素而被迫退出運動生涯者，其運動退休適應較難。因傷、家庭及經濟因素退被迫退出運動生涯者，往往在無預警之下受傷，或者因家庭造受到極大的變化，他們不得不退出；在這之前這些優秀運動員，有考慮到退休後的生涯該如何安排者，寥寥無幾。只知道要拿好成績，其餘以後再說。優秀運動員運動退休的研究隨時間演變，研究的對象有從職業運動員擴大到業餘的優秀運動員的趨勢，同

時也有注意到女性優秀職業或業餘運動員的運動退休問題。

優秀運動員運動退休後生涯去向已不再乏人問津，目前已有許多學者從事這方面的問題研究。而研究者本身也經歷此問題，身感到此問題之重要性。故針對我國女子足球選手做深入的探討，以提供相關資訊做參考。

表 2-4 運動退休相關研究

作者	Lerch	Greendorfer & Blinde	Mihovilovic	Hintiz	呂碧琴
年代	1979	1986	1986	1988	1991
題目	Adjustment of Early Retirement: The case of Professional Baseball Players.	Female sport retirement: descriptive patterns and research implications.	The status of former sportsmen.	Role Theory and The Retirement of Collegiate Gymnasts.	運動退員 運動退休 經驗研 究：以我國 優秀田徑 運動員為 個案
研究對象	511位已退休之職業棒球運動員	1656位已退休之女性校際級優秀運動員	44名已經退休的南斯拉夫足球員	250位已退休的國家級和校際級體操運動員	20名已退休之優秀田徑運動員
研究方法	郵寄問卷	開放式問卷調查	問卷調查	問卷調查和抽樣訪問	人種誌訪談

<p>結果與 結論</p>	<p>應的試休後意度因係現休員意關括入休退極時運仍競關者退形好。</p>	<p>學探退滿關發退運動滿相包收退積同，後與有業動情良。</p>	<p>果動是色死這也調。女，動心識參貢專活而沒適已生，自休求。</p>	<p>發退運的亡群沒適發性因退力的與獻長動使有應退涯因然調。</p>	<p>現休動終，受有的現運為休放追其的上得任，出的此沒適。</p>	<p>，並員止而試退需這動將後到他運社，她何或運感她有的。</p>	<p>其球退發界素病家被者</p>	<p>95%的被研運的：傷地競代</p>	<p>是，從休括受、他取</p>	<p>中員休現退包、庭其所</p>	<p>從論研概發滿動換係現退體分念操動動困2.過動運生較3.增於以係其適易。4.退動或個標動較</p>	<p>社的究念展意員之。：休操自念生員退擾太去成動生活低。隨長學及良運應。因出生沒人者退難</p>	<p>會觀其統和度角難結1.後選居不涯，休較過體就退滿。著，識人好動較。傷體涯有運，休。</p>	<p>角點自整生及色易果運仍手，忘的其適多珍操者休意。年專追際者退容。被操者完動其適</p>	<p>色，我、活運轉關發動以身且體運運應。視運，後度。齡心求關，休容。迫運，成目運應</p>	<p>退大前畢業束時圍33休於經以階聲的益工最源。</p>	<p>機重賽校結涯範到退在善，活子活利後為來</p>	<p>時在比學，生齡21；的改況生面生際休展力</p>	<p>的是技和時動年21歲間的目求狀升和等退發壓</p>	<p>休多競後業運的為33的追濟提層譽實；作大。</p>
-------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------	----------------------	------------------	-------------------	---	---	--	--	--	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

資料來源：研究者自行整理。

二、運動員生涯相關研究：

第二部分文獻整理得知（如表 2-5），運動員退休後的生活問題，可追究到其學生時代的生涯規劃上。因運動員在學生時期，因花太多時間在練習而疏於學習，最後不但無法同時兼顧課業，生活上所接觸的東西也相對減少，因而缺乏其他工作經驗，造成運動退休後對於生活的恐慌及不安全感。到最後除了運動專長，什麼都不會。

另外對運動員的生涯而言，因運動員有年齡上的限制，所以運動生命並不是很長。而運動員退休的時機大多是在重大競技比賽前後和學校畢業時，所以運動員的前途問題多半在退出競技舞台的那一刻開始。若身為運動員時，有花時間努力學習而不至於荒廢課業者，要同時兼顧課業及練習應不是難事。所以退休後生涯沒有什麼大問題。相反的，若是花太多時間在練習而忽略學習者，則問題重重。到最後除了專長，真的什麼都不會。而目前運動員的家庭層次大多屬於社會中下階層，家裏的人若是也熱愛運動，則對運動員是有幫助的，無論是在生涯轉換上，或是在運動場上的支持上，但到最後遇到十字路口要做抉擇時，大多是透過自己去解決。

最後也從研究得知，多半運動員選擇從事體育教師或體育相關活動，真正接觸其他行業者並不多。這是否也意味著生涯規劃的重要性？如何讓這些運動員能不再感到無助、徬徨是很重要的。

表 2-5 運動員生涯相關研究

作者	蔡長啟	吳國銑	陳聖芳	謝佳男
年代	1984	1987	1997	2001
題目	運動員的生涯、學業與職業	我國運動員運動成就與家庭因素關係之研究	走在挑戰極限的路上——我國運動員的生涯、學業和出路問題	運動之路的起伏與調適——八位體育保送生的經驗
研究對象	各個不同領域的學者或家庭的領事專員其運動員	分層隨機方式抽取 343 名代表各縣市參加 67 年臺灣區運動會之田徑及游泳運動員	退休的傑出運動員、基層訓練站、體育專業人士、專家、學者或曾在學校、政府任職者。	大學畢業並已工作之 8 位體育保送生
研究方法	文獻探討	問卷調查法	深度訪談法 參與觀察法 文獻資料蒐集法	深度訪談及相關資料

第三章 研究方法

本章將分五節闡述本研究的方法與實施過程。第一節說明本研究流程與進度；第二節研究對象；第三節研究工具；第四節研究進程序；第五節資料處理與分析；第六節預試結果呈現。

第一節 研究流程與進度

本研究主要以文獻探討為理論基礎，包括：一、研究程序：依序分為：(一) 研究主題之選定與確立；(二) 文獻蒐集整理與探討；(三) 研究設計；(四) 訪談及訪談大綱編製；(五) 資料處理；(六) 結果分析與討論；(七) 結論與建議。二、研究進度。

一、本研究程序與詳細內容如圖 3-1 所示。

二、本研究計畫預定進度時間如表 3-1 所列，以本進度作為研究進度控制及檢討、修正之參考依據。

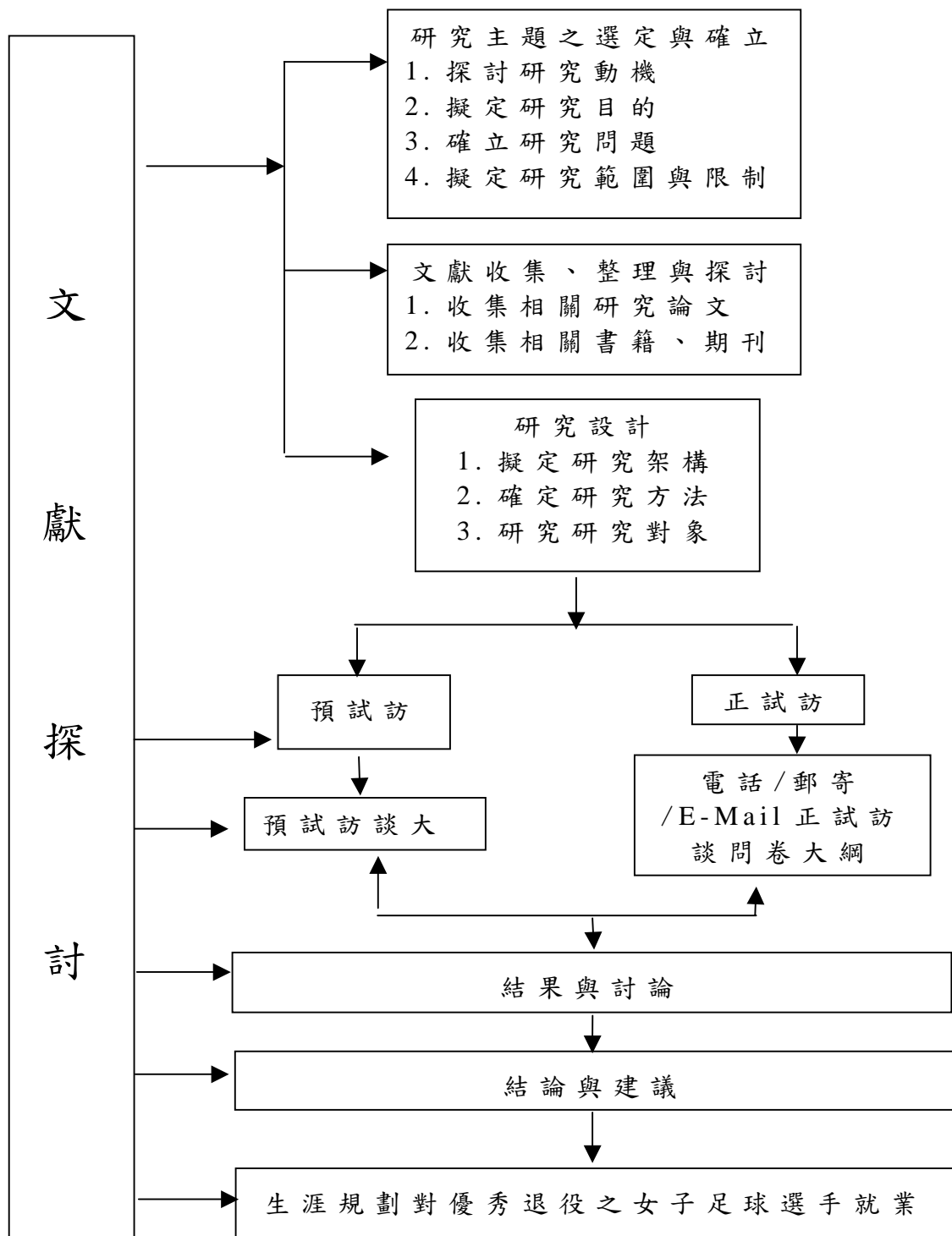


圖 3-1 研究程序圖

表 3-1 研究進度表

月次	91 年 5-6 月	91 年 7-8 月	91 年 9 月	91 年 10-12 月	92 年 1-3 月	92 年 4-5 月	92 年 6-12 月	93 年 1-5 月	93 年 6 月	93 年 7-12 月	94 年 1-5 月	94 年 6-8 月
工作要項												
擬定研究計劃	■	■										
文獻資料收集	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
選取樣本				■								
編製預試訪談大綱				■								
實施預試訪談					■							
整理訪談內容					■							
編製正式訪談大綱					■							
郵寄訪談大綱					■							
電話/E-Mail 訪談大綱					■	■				■	■	
整理訪談內容						■	■					
撰寫研究報告								■	■	■	■	
論文口試									■			
論文修改										■	■	■
預定進度百分比	5	15	20	30	40	50	60	70	80	90	95	100

第二節 研究對象

一、研究對象

本研究對象分為預試研究對象及正式研究對象兩部分。茲將資料呈現如下：

(一)預試研究對象：為求研究對象可掌控性及便利性，透過身邊友人推薦及與指導教授討論後，選擇足球、跆拳道、田徑及籃球共八位女性優秀退役選手進行本研究之預試程序，其基本資料如表 3-2 所示。由於該八位選手皆為傑出之選手，透過瞭解這八位優秀選手，在退役後的生涯及職場上皆有不錯的表現。而本研究之正試對象亦為優秀之女子足球選手，故想先藉由與這八位選手的訪談中，得到一些生涯規劃及退休的資訊後，能在正試訪談時更加順利。

表 3-2 預試研究對象

編號	專長	學歷	經歷	現職
A01	足球	長榮中學	亞洲盃冠軍	右昌國小足球專任教練
A02	足球	北市十信工商	亞洲盃冠軍	嘉義縣忠和國中教師
A03	足球	台東師院	亞洲盃冠軍	茄荳國小教師
A04	籃球	國立體育學院	亞運會第三名	台北科技大學體育講師
A05	田徑	國立政治大學	世界大學運動會 200 公尺第一名，廣島亞運會 200 公尺第一名	夏卡爾實業社拼佈教師
A06	田徑	國立體育學院	全國運動會 200 公尺第一名	銘傳大學體育講師
A07	跆拳道	沙鹿高中	全國中正盃第一名	明楓跆拳道館執行教練

A08	跆拳道	國立體育學院	亞運會第一名，世界盃第一名，亞洲盃第一名	和平高中代課老師
-----	-----	--------	----------------------	----------

(二) 正試研究對象：依據中華民國足球協會網站上 www.football.org.tw 所記載之我國女子足球代表隊歷年當選之資料中，選擇 1993 年至 2001 年之選手為研究對象為主共 130 位，但因許多選手皆為多次當選，固實際為 62 人。但 62 人中扣除聯繫不上、無意願接受訪談者、研究者本身亦為研究對象之一及部份為現役國手者，有些則人在國外或聯絡不上，故最後參與本研究的對象為 32 位。茲將正試研究對象之資料歸納（附錄一）。

第三節 研究工具

本研究主要的研究工具除了研究者外，尚包括：預試訪談大綱、正試訪談問卷大綱、錄音機及錄音帶、電話及 E-mail 等，茲分別說明如下。並呈現訪談程序圖，如圖 3-2 所示。

一、研究者

本研究的研究者即訪談員，同時也是訪談逐字稿謄錄、資料分析者。在進行研究前，先研讀一些訪談技巧之書籍，以其瞭解在訪談過程中，應如何操作，才能得到受試者誠心的答案，並避免過度引導受試者的回答。另外，研究者從事足球運動長達十四年，在足球生涯中歷經巔峰、受傷、家庭經濟問題等變化，在此期間透過自己及教練的協助，順利攻讀體育研究所。由於研究者本身求學的過程較為特別，除了在足球生涯中歷經放棄與續繼的轉換，在求職的過程則歷經

多次波折，並不是很順利。因此，對於本研究的參與者應較能夠同理。此外，研究者在求職期間曾於中華民國足球協會單任訓練組副組長職位，對於單項協會組職氣氛、選手生涯規劃及職業安排上的議題格外重視，因此對於運動退休後就業方向感到興趣。

二、預試訪談大綱

預試訪談大綱其內容乃是根據所閱讀之文獻為方針而編製的。本研究採取半結構式的深度訪談，在進行訪談之前，研究者必定再次清楚說明研究的目的與研究的進行方式，以取得研究參與者的認同與支持。為了不使訪談大綱有引導受訪者回答某些研究者已經認定的阻隔因素，訪談大綱擬定後，內容盡量以不給予受訪者任何暗示的敘述呈現；另外，也為了避免蒐集到資料缺乏系統而難以組織與分析，所以研究者在閱讀相關文獻之後，擬定了初步訪談大綱（如附錄三）。

擬定後與指導教授討論題目之效度，是否真能夠訪談到受試者的經驗。經過討論後再 E-Mail 給兩位專家做修正，經過修正刪除不適當之題目，並增加一些較具意義之題目。最後，與指導教授討論這些修改後题目的可行性，確定意見一致後，即進行預試訪談的步驟。最後，透過預試訪談，確認此模式可行，而依此架構編擬正式訪談問卷大綱。

三、正試訪談問卷大綱

正試訪談問卷大綱（如附錄四）使用乃是為了使能更深入了解我國退役之女子足球選手運動退休的真正原因，以及運動退休前後是否有生涯規劃對於未來就業方向的影響。正試訪談問卷大綱是經過與指導教授討論，及請教兩位專家修

改語意不明和文句不順之處後，完成正試訪談問卷大綱的編製。本問卷採半結構式模式進行，讓選手們能回顧，並敘說生命故事。藉以深入探討生涯規劃對於我國退役之女子足球代表隊選手於運動退休後就業之影響。

四、錄音機及錄音帶

預試訪談時使用，將訪談內容透過錄音機及錄音帶記錄下來，為避免因札記，而遺漏重要資訊，並能將訪談者之原意忠實呈現。

五、電話及 E-mail

由於時間、經濟及人力因素，透過電話訪談局住較遠地區之受訪者，另外也以 E-mail 方式將訪談問卷大綱 mail 給受訪者，並以電話解說本研究內容，對於訪談問卷有問題者一一解說。為確保受訪者能說出其內心話語，研究者於收到問卷大綱後，會先將資料整理，並針對不足者，再以電話訪談方式進行資料的蒐集，以利得到更完善的資料。

第四節 研究程序

本研究的研究程序依循下列步驟進行：

一、研究前的準備

(一) 確認研究的主題：本研究主題的形成，主要來自於研究者多年的工作及生活經驗，並與指導教授討論後，確認生涯規劃對我國退役女子足球選手於就業上的影響之，研究主題有助於了解身為運動員時，生涯規劃對於未來運動退休後的重要性，是值得研究的主题。

(二) 文獻探討：本研究在確立主題後，研究者隨即展開文獻的蒐集及相關理論之研讀、整理與分析，由國內外博碩士論文、期刊、學報、工具書及相關參考書籍等蒐集相關文獻，經由文獻探討所得找出研究問題的軸線，以指導整個研究進行的軸線。並伴隨訪談的進行，持續蒐集有關文獻，達到質性研究的文獻閱讀目的。在完成質性資料蒐集、整理與分析工作之後，再結合原有文獻探討所得的研究方向。

(三) 準備研究工具：研究工具採用預試訪談大綱、正試訪談問卷大綱、準備錄音帶、電話及 E-mail 等。

二、預試訪談研究及編碼

透過研究者個人的人際脈絡，並與指導教授討論後，認為由於有性別差異，故不適合採用男子足球選手做為前導性研究；另外，為了避免受訪對象重複做回答同樣的問題，而導致效度不一致，所以本研究之預試訪談研究對象以籃球、足球、跆拳道及田徑共八位女性優秀運動選手，並且年齡介於 27 至 45 歲之間為訪談對象。訪談時間為 2003 年 1 月 20 日到 2 月 20 日期間進行並完成（如表 3-3）。訪問以個別訪談

進行，為使訪問的內容達一致性效果，所有訪問的進行均由研究者親自擔任。然而在訪談時應注意以下幾點要項：

（一）個別訪談：個別訪談共取得八位受訪者，訪談每次約為四十分鐘，以訪談大綱為訪談的方向。為了配合受訪者的特質及當時的情境，使受訪者能用自己的方式說明自己內在主觀的經驗、記憶，以能蒐集到較深入且具個別的資料。訪問前先以電話或電子郵件說明本研究主要目的，徵得受訪者的同意後則於訪談時當場錄音。

（二）訪談進行的原則：本研究訪談以半結構式的方式進行，即以研究者所設計的訪談大綱為訪談的主題，當談及受訪者本身較特殊的經驗或想法，並且是受訪者所提出的，或訪問者認為是其負向的生涯發展時，則繼續深入探討其現象。提出訪談的問題時，每次只敘述一個概念，以免使受訪者不知道從何回答起，或者忘了先前要回答的問題，而漏掉重要的訊息。在訪談中，乃以受訪者本身實際的經驗、困擾或想法為中心，若受訪者所談的是他人的或是假想的情境時，則引導受訪者再談回其自己的情境，並且該資料不列入本研究搜集之因素中。

（三）編碼分析：訪談錄音完成後，將每次訪談內容以逐字稿謄錄，並在一週內進行編碼的工作。最後使訪談前、中、後達到分析編碼工作的一致性。資料的編碼方式，訪談部分以 A01 至 A08 為首，另外兩碼則為當次逐字稿之訪談頁碼。例如：「A01」表示資料 A01 訪談逐字稿中第一頁。

三、確定研究方法

根據預試研究結果，彙整資料後，調整研究流程、修正訪談問卷大綱，刪除不適當之題目，擬定正試訪談問卷大綱

內容，並以電子信件郵寄專家修正其訪談問卷大綱。

表 3-3 預試訪談時間及地點一覽表

編號	訪談時間	訪談地點	備註
A01	92年1月28日	國立台灣體育學院體育館	附錄五
A02	92年1月24日	國立台灣體育學院體育館	附錄六
A03	92年1月29日	透過電話訪談	附錄七
A04	92年2月8日	淡水咖啡廳	附錄八
A05	92年2月8日	台北拼佈工作室	附錄九
A06	92年2月14日	透過電話訪談	附錄十
A07	92年1月24日	國立台灣體育學院體育館	附錄十一
A08	92年2月18日	高雄左營國家訓練中心	附錄十二

四、正試訪談研究

正試訪談研究分為邀請研究參與者，正試訪談問卷大綱編擬，編號及電話訪談等部分。茲說明如下：

(一) 邀請研究參與者：研究者除經過中華民國足球協會獲得研究對象的通訊資料外；另外，也一直與昔日球場上的戰友保持聯繫。研究者確定研究方向後，以電話及 E-mail 方式與受訪者進行聯繫，並告知研究目的徵求其參與研究之意願，共取得 32 位研究參與者。

(二) 正試訪談問卷大綱編擬：依預試訪談中所得的資料，刪除不適當之問題及增加訪談中適合的問題，並依據專家所給與的意見，且與指導教授討論後做修改，形成正試訪談問卷大綱。

(三) 郵寄及 E-mail 訪談問卷大綱：以電子郵寄及信件郵寄方式將訪談內容郵寄給研究對象，並以電話確認是否確實收到問卷，並針對問卷之問題做解釋，以了解生涯規劃與否的我國退役之女子足球代表隊選手運動退休後就業機會之差異。

(四) 編碼分析：資料的編碼於訪談問卷大綱郵寄部分，則以 S01 來表示，例如：「S01」表示資料來自與 S01 的訪談問卷大綱中。

(五) 電話訪談：電話調查法是運用電話這一工具，按照問卷的項目直接詢問被訪者以獲得資料的一種方法。透過電話訪談效率高且干擾小，而速度快花費低（葉至誠·葉立誠，民 88）。但電話訪談因無法面對受訪者，故不瞭解受訪者當下情緒。為避免受訪者在訪問時同時進行其他事情，在訪問前會先尋問受訪者當下在做什麼？並告知受訪者最好能至安靜處接受研究者訪談，這樣可避免受其他人、事物的干擾，而達到最佳效果。故本研究於訪談及訪談問卷回收後，若發現所獲資料不足時，則以電話進行補足工作，以將資料呈現更詳細，以便全盤了解生涯規劃對我國運動退休後之女子選手是否有所影響及幫助，並將資料更完整的呈現等。

第五節 資料處理與分析

研究者本身因經預試訪談及研究者本身之經歷，深切瞭解到生涯規劃對於我國女子足球代表隊選手的缺乏及不足，到後來發現這個議題裡面所牽涉的心理、教育與制度層面問題非常廣，因為資料的處理與分析工作就變得十分小心。

一、撰寫逐字稿

於預試訪談研究時，於每次進行訪談或電話訪談之後，我立刻找時間將訪談時所得之資料逐字記錄下來，並且不斷重複聽錄音帶的內容，記下訪談的摘要。所有的訪談逐字稿皆由我獨立完，目的是希望能更楚地紀錄訪談過程，並不斷檢視自己所問的問題適切性，以做為正試訪談時的準備，以及補足訪談時的缺漏資料。

二、反覆閱讀逐字稿

逐字稿完成後，我隨即反覆地閱讀，並且也對自己的訪談札記加以整理，我以紅筆劃出相關意義的，以利於編製正試訪談時題目的參考，避免讓受試者感到題義不清或太過廣泛。例如：在抉擇離開運動生涯方面：如「球隊與課業不能兼顧…」、「因為家裏的因素…」、「受傷啊！」等。在退休前的生涯規劃方面如：「在當選手時就很喜歡…」、「運動不能一輩子…」、「當時並沒有想到…」等。

最後我依照預試訪談對象的生命描述後，綜合編製出生涯規劃對我國退役之女子足球代表隊選手運動退休後就業之影響問卷大綱。

三、分類與分析

資料蒐集完成後，將每一研究問題的相關資料，就性質

類似者加以歸類整理，並將結果加以詮釋。最後，完成逐字稿後，再以 E-Mail 及親自送稿方式，請受試者確認是否中間有語意上的誤解及漏掉的地方，若沒有則可進行分析的步驟。

第六節 預試結果

本研究預試結果，分別依結果、建議及問題發現呈現。

一、結果：

(一) 結束運動生涯原因，如表 3-4 所示：

表 3-4 結束運動生涯因素

內容	編號
覺得毫無前途	A01
家庭因素及努力推展該項運動	A02
球隊與課業不能兼顧，所以只好退出	A03
受傷及年齡問題。	A04、A05 A07
工作與當選手不能兩全，所以選擇退休。	A06
該參加的比賽都參加，自然而然的就退休。	A08

(二) 運動退休前是否需要生涯規劃。如表 3-5 所示：

表 3-5 運動退休前是否需要生涯規劃

內容	編號
需要，且要訂出目標來。	A01
真的有必要，因為自己要想以後的出路，不可能打球一輩子。	A02

有必要。即早做規劃對專長項目會更加努力。	A03
很重要。但在當選手時都沒有想過。	A04
有必要，且很重要。要知道在退休後所應走的路，才不會浪費時間。	A05
沒有影響。	A06
很重要。自己要清楚自己的方向，而教練也應提供資訊及方向給球員。	A07、 A08

(三) 職場上面臨的困難，如表 3-6 所示：

表 3-6 職場面臨的困難

內容	編號
沒有一技之長，所以不知道如何做起。	A01
一直很平順，沒有遇到什麼困難	A02
因求學階段有規劃自己的未來，所以畢業後還蠻順利考上理想工作。	A03
沒有遇到困難，只是擔心人言可畏的問題。	A04
沒有遇到困難，很順利。	A05
找工作要有重要關係人介紹，且遇到問題時要不恥下問請教。	A06
於學生時期就當經營者，最大的問題是沒有生意。	A07
沒有遇到困難，都很順利。	A08

(四) 運動退休後之生活，如表 3-7 所示：

表 3-7 運動退休後之生活

內容	編號
當教練是她的最愛。	A01
除先生目前無法與我們一起生活外，其餘都很好，覺得現在生活過得很好也很有規劃。	A02
目前生活很知足、惜福且活在當下	A03
目前生活與小市民一樣，庸庸碌碌為五斗米折腰。	A04
生活很平靜、安靜外，教育小孩則是目前生活上的重心。	A05
目前很幸福也很滿足。	A06
目前生活則是帶小孩、去學校上課，覺得多了個角色後生活更充實。	A07
目前生活很安逸，有待加強，而比較擔心的是在工作方面。	A08

(五) 給現役選手之建議，如表 3-8 所示：

表 3-8 給現役選手之建議

內容	編號
運動生涯上要懂得保護自己，學習第二專長，有備胎觀念，充實自己多讀書，免得退休後只能當老師，其他的則都不行。	A02、A05 A06、A07
應認真的去學習每件事，確定志向後設定目標，盡力去完成。	A01、 A03、A04
盡自己最大的努力去做好，不要太三心二意，到最後什麼都得不到。	A08

二、建議

由訪談受試者資料顯示，給與現役選手以下建議；

- (一) 學習第二專長。
- (二) 確立志向並設定目標後，盡全力去完成。
- (三) 時時充實自己，認真學習每件事。
- (四) 做事要有決心，不要三心二意。
- (五) 身為運動員時，要懂得保護自己免於運動傷害。

三、問題發現

在長期運動下來，難免會有運動上的傷害，有時也因過度的專注在運動上，而沒有時間學習其他事，而在出社會後無法有第二專長與人競爭。因此，發現以下問題，希望現役選手能注意。

- (一) 運動傷害及年齡為導致運動退休要素之冠，其次為工作、課業

及球隊間無法兼顧。

- (二) 未做良好的生涯規劃。
- (三) 教練是位影響選手之重要角色。
- (四) 缺乏第二專長之優勢。

第四章 結果與討論

運動選手生命中光輝的表現，皆是發生在生命的前段。然而在退去光環之後的人生是否也如同在運動場上一樣耀眼呢？生涯規劃對運動員而言是相當重要，大部分運動選手於訓練時期皆很少對自己人生做規劃，導致從燦爛的光環退下後，生活頓時陷入困境，甚至誤入歧途吸食毒品，而影響接下來的人生（陳佳鑫，2005）。

本研究的結果共分三部分，第一節呈現訪談者基本資料及現職狀況。第二至六節將訪談內容的結果彙整後，解答本研究之研究問題。第七節為結論。

第一節 我國退休之女子足球選手基本資料

參與本研究者共 32 人，由基本資料得知（如附錄二之附表 1-2），退休人員平均年齡約 27.4 歲，對於退休年齡這與呂碧琴（1991）的研究中相符合，其研究指出，運動員退休年齡介於 21 至 33 歲之間。

目前職業現況，如表 4-1 所示。32 位研究者中，目前只有一位尚在待業中，其餘有 19 位在學校擔任教師、職員及足球教練的工作；另有 5 位在公司航號上班；有 3 位為家庭主婦；1 位在餐飲業發展；另 1 位在實習，朝教師之路前進。

表 4-1 退役女子足球選手職業現況一覽表

現職	編號	人數統計
大專院校教師、職員 足球隊教練	S01、S06、S10、S11、S12、S13、 S14、S15、	8
國高中教師、職員 足球隊教練	S03、S07、S18、S21、S23、S24、 S25、S28、S31	9
國小教師、代課教師 足球隊教練	S20、S27、S29	3
公司航號職員	S04、S08、S09、S17、S19、S30	6
家庭主婦	S05、S16、S22	3
餐飲業	S02	1
待業中	S26	1
實習教師或實習學生	S32	1

就選手的婚姻狀況，如表 4-2 所示。目前有 23 位為單身，而有 9 位已結婚。

表 4-2 婚姻狀況一覽表

婚姻狀況	編號	人數統計
未婚	S01、S02、S06、S07、S08、S11、S13、S14、 S17、S18、S19、S20、S21、S23、S24、S25、 S26、S27、S28、S29、S30、S31、S32	23
已婚	S03、S04、S05、S09、S10、S12、S15、S16、 S22	9

就畢業學校方面，如表 4-3 所示。有 5 位選手畢業於銘傳商專，5 位選手畢業於銘傳技術學院，2 位選手畢業於銘傳

大學；7位選手畢業於國立台灣體育學院，1位選手目前在該校就讀體育研究所；4位選手畢業於國立體育學院，1位選手目前在該校就讀教練研究所中；有4位選手畢業於國立台北體育學院；另有3位選手分別畢業於私立文化大學、私立景文技術學院及美國漢德森大學碩士班。由資料得知，大部分選手皆畢業於體育相關係。

表 4-3 畢業學校一覽表

畢業學校	編號	人數統計
私立銘傳商專	S01、S04、S05、S08、S10	5
私立銘傳大學	S02、S17、S19、S21、S22	5
私立銘傳管理學院	S09、S16	2
國立台灣體育學院	S18、S23、S24、S25、S28、S31、S32	7
國立臺灣體育學院體研所就讀	S03	1
國立體育學院教練研究所	S07、S12、S13、S14	4
國立體育學院教練研所就讀	S11	1
國立台北體育學院	S20、S26、S27、S29	4
美國漢德森大學碩士	S15	1
私立文化大學運教所	S06	1
私立景文技術學院	S30	1

第二節 結束運動的生涯原因

本研究第一個問題為瞭解我國退役之女子足球代表隊選手運動退休的經驗內容。由開放性問卷資料得知，我國退役女子足球代表隊選手結束其運動生涯的原因，經彙整後其排序如表 4-4 所示。

由表 4-4 得知，我國退役之女子足球代表隊選手退休的原因，主要是因為長年的運動傷害，以及畢業後所面臨的經濟的壓力，而退出運動生涯。這與文獻中 Mihovilovic(1986)的研究中，因運動傷害而選擇退休及呂碧琴(1991)因追求改善經濟狀況得到相同的結果。由於國內沒有職業足球，畢業之後需要另謀工作而影響她們退休；而女性球員年齡是個很大的限制，導致無法續繼足球生涯。但有她們卻轉向擔任教職工作，教導下一代，讓自己才能延續。

對運動員而言，運動傷害往往是影響運動生涯長短的關鍵，許多運動員於運動生涯巔峰時受到嚴重運動傷害，導致必需終止或中斷運動生涯。研究者也深感就業管道不足及因練習佔據大部分時間而無法培養第二專長，最後導致於職場上邊做邊學習的狀況發生，使得起點競爭力減弱。

另外，由於女性與男性生理構造不同，年齡會限制女性提早結束運動生涯，另外也有些選手因為達成自我設定的階段性目標而退出運動生涯。

表 4-4 我國退役女子足球代表隊選手結束運動生涯原因

排 序	原 因	編 號
1	A. 生活上經濟問題。 B. 運動傷害。 C. 畢業。	S03、S04、S08、 S14、S16、S18、 S24、S25、S27、S31
2	A. 沒有職業足球，必需另謀他途。 B. 就業管道不完整。	S02、S10、S15、 S17、S19、S20
3	A. 年齡。 B. 工作問題。 C. 球場上進步空間有限。	S01、S05、S07、 S11、S21
4	尚未脫離足球運動，但會為自己將來打算而離開運動生涯。	S13、S22、S26、 S30、S32
5	為了要考取教職。	S23、S28、S29
6	目標達成，實現自我理想。	S09、S12

第三節 運動退休前是否有生涯規劃

本研究第二個問題是為了探討我國退役之女子足球代表隊選手運動退休前的生涯規劃狀況。由開放性問卷資料得知，我國退役之女子足球代表隊選手運動退休前的生涯規劃狀況，可分為課業及運動調適方法（如表 4-5-1），生涯規劃對兼具學生與國手身份選手之重要性（如表 4-5-2），於代表隊時的生涯規劃（如表 4-5-3）等三方面來解釋此研究目的。最後經彙整後依照其因素排序。

由表 4-5-1 資料顯示，在學業與訓練方面，選手們覺得不需要去調適，只需要順其自然盡力去做好該做的事即可；另外，有些人則認為課業與訓練是分開的，不可混為一談，應分清每個時段所應扮演的角色為何。但運動員在辛苦的練習下因體力上的消耗過大，往往於課堂上無法專心聽課，導致學不專精，有時候甚至放棄課業的學習，將重心都放在球場上。但也有些人認為，由於自己是運動員，研讀課業的時間比普通學生還要來得少，所以更需要加倍努力，才能在課業上達到一定水準，若遇到不懂的可以請教班上同學，且學校也會提供課業輔導，幫助他們完成課業。

謝佳男（2001）的研究中也指出，傑出的運動選手，常給人叱吒風雲、不可一世的感覺；然而當大眾與媒體的焦點在他們優異的運動技能及所獲得獎牌數的同時，卻少有人注意到他們在摘金、摘銀背後長時間的訓練與忍受輸贏壓力下，同時也扮演著學生與運動員的雙重角色。比起其他普通學生，他們必須在學業與運動專長訓練中調適，取得平衡，

也就是說，他們在讀書的時候，必須付出額外的時間來做運動訓練；在爭取競賽佳績的同時，也不忘記學生的本分把學業顧好。

表 4-5-1 生涯規劃中課業及運動調適方法

排 序	原 因	編 號
1	順其自然，並盡力去完成。	S01、S03、S04、 S08、S09、S11、 S16、S26、S30
2	自尊心強，無法接受頭腦簡單四肢發達的羞辱，於練習之餘加強課業，充實自己。	S07、S12、S14、 S17、S18、S23、 S24、S27、S31
3	可以兩者兼顧，分清楚時間性及角色扮演，完全沒有衝突。	S13、S19、S21、 S22、S28
4	A. 請教同學。 B. 學校會安排額外的課業輔導。	S02、S29
5	練球花了很多時間，課業只能臨時報佛腳應付考試。	S05、S32
6	會更加倍努力。	S10、S20
7	沒有調適，放棄課業。	S05、S25
8	以課業為重，需做好規劃。	S15

由表 4-5-2 得知，生涯規劃對於當同時兼具學生及國手身份的選手都覺得很重要，除 S04 認為不需要之外。然而在覺得需要規劃的背後，每位選手對於所要規劃的方向又有不同，大多數的人認為應朝自己興趣及專長方向規劃，唯有工作與興趣結合，才能工作長久；其次則認為教練、老師有義務提醒選手，訓練時選手唯一擔心的事，即是如何於提升球技，對於未來的生涯並沒有許多概念，所以教練及教師應針對不同選手的需求，提供他們方向。另外，國家也應保障選手退役後皆沒有工作上的問題。不過，選手還是要有警覺性，並發展第二專長，才不會於退役後，在職場上無法與別人競爭。

表 4-5-2 生涯規劃對兼具學生與國手身份選手之重要性

排 序	原 因	編 號
1	有必要，應朝未來的興趣、志向或專長而規劃。	S01、 S08、 S09、 S11、 S19、 S22、 S23、 S24、 S26、 S27
2	A. 非常必要，且要盡早。 B. 選手要自覺，老師及教練有責任提醒選手及早作規劃準備。 C. 國家應保障國手工作機會。	S02、 S03、 S07、 S13、 S16、 S17、 S29
3	太重要且必要。也要做好時間管理與培養第二專長，並多充實自己。	S06、 S10、 S12、 S20、 S21、 S32
4	是必要的。為自己設定目標，倘若無法達成，應以工作為主，及早轉	S14、 S15、 S25、 S28、 S30、 S31

	換跑道另謀生計。	
5	是必要的。規劃的重點是分析求學歷程，讓學生自己懂得去選擇自己以後要走的路	S18、S05
6	我覺不需要，因為社會的轉變很可能會因政治決策而改變。	S04

由表 4-5-3 得知，在她們為國家隊選手時，有 14 位選手曾想過退休後的生活，她們希望退休後朝教職或教練這條路去發展，有 4 位選手擇希望成為一般上班族或一般學生，能夠擁有自己的時間去支配自己的生活，有 1 位選手曾經想過退休後的生活，但並不知道會如何；有 11 位選手都沒有想過運動退休後的生活，只知道一直踢球，對於未來並沒有規劃；有 1 位選手雖沒有想過，但知道自己要比別人更努力，才能比別人有更多的機會，有 1 位選手很幸運的是學校已替她安排好工作了。

表 4-5-3 於代表隊時的生涯規劃

排序	原因	編號
1	A. 從事教職生涯。 B. 當專任教練 C. 朝觀光業發展。	S06、S10、S12、S13、 S15、S20、S23、S26、 S27、S28、S29、S30、 S31、S32
2	沒有規劃，一心一意想踢球，只想著要如何才能為國家爭取好成績而已。	S01、S03、S04、S05、 S07、S08、S16、S17、 S19、S22、S24

3	A. 一般的上班族 B. 一般學生的生活。	S02、S09、S18、S25
4	沒想過退休後生活，知道未來必需比別人學更多東西、更努力。	S21
5	沒有規劃，因學校已安排工作。	S11
6	有想過，但未想過未來會如何。	S14

以上得知，大部分選手希望運動退休後能繼續擔任教練或教師的工作，以發揮所長，但在忙碌的練習之餘，其實選手們並沒有太多的時間去好好想想自己的未來，必需依靠學校教師及教練的指導，才不會浪費太多時間在自我摸索上。

綜合所述，我國退休之女子足球代表隊選手是主要是因為長年的運動傷害，及生活所面臨的工作及經濟的壓力，再加上年齡已大導致無法續繼足球生涯。當兼顧兩種身份的選手時，現在認為生涯規劃是很重要的，但當時她們卻沒有想過，只想到如何努力拿到好成績，而部份選手指出，希望運動退休後能朝教職方向努力，但是否真的有這麼多職缺留給她們呢？這些選手們是否應該為自己準備另一條道路，培養第二專長，才不致於除了成為教師或教練之外，就沒有其他能力擔任其他性質的工作。

第四節 運動退休後之就業情況

本研究第三個問題，為瞭解我國退役之女子足球代表隊選手運動退休的就業現況。由開放性問卷資料得知，我國退役之女子足球代表隊選手運動退休後找尋工作上所面臨的問題（如表 4-6-1），及身為國手在職場上如何調適心理（如表 4-6-2），經彙整後呈現如下。

由表 4-6-1 得知，大部分的選手，無論是已工作還是在學者，到目前為止在就業方面都沒有遇到什麼困難，主要是因為學校已安排好運動退休後的職場，所以在找尋工作上並沒有遇到什麼困難。但有 6 位選手認為面臨專業知識及技能不足，並缺乏工作經驗，造成對於電腦及行政作業流程不熟悉，最後則上補習班加強專業知識，並且多充實自己才能解決此問題；有 3 位選手認為，現在教職工作機會已愈來愈少，且要求也愈來愈高，若沒有良好的人脈關係去掌握更多的資訊，則會無法尋找到較好的工作職位。以上結果與 Greendorfer & Blinde (1986) 的研究有雷同之處，其結果說明女性優秀運動選手，因為將運動退休後的心力放到學識的追求或參與其他能貢獻其運動專長的社會活動上，所以在適應上或就業方面並沒有遇到什麼困難。

表 4-6-1 找尋工作上所面臨的問題

排序	原因	編號
1	很順利，沒有遇到什麼困難。	S01、 S03、 S05、 S06、 S07、 S10、 S11、 S14、 S17、 S19、 S22、 S23、 S27
2	缺乏工作經驗。 專業知識不足。 技能不足。	S02、 S04、 S08、 S09、 S12、 S16、 S18、 S25、 S26
3	因尚未退休，所以尚未遇到。	S13、 S28、 S29、 S30、 S32
4	缺乏人脈。 別人要求更高。	S20、 S21、 S24
5	工作與踢球只能擇一非常難 選擇。	S31
6	沒有自信。	S15

由表 4-6-2 得知，身為國手身份與在職場上如何調適心理以達到主管或同事間的要求方面，有 8 位選手認為以平常心對待，並且要多學、多問同事或長輩外，更要多充實自己。有 8 位選手認為，只有將在球場上與隊友團隊合作，刻苦耐勞的精神帶到職場上，才會處處受人喜愛與歡迎。有 7 位選手認為不用特別調適，盡力而為，若遇到不如意的事，就當作是另一種排戰即可；有 5 位選手目前為止沒有遇到這個問

題，有 3 位選手認為應盡量完成自己本身的工作，並要比別人更加努力，才不會遭受主管及同事的排斥。

資料來源：本研究自行整理。

表 4-6-2 職場上如何調適心理

排 序	原 因	編 號
1	平常心對待，多學、多問、多充實。	S04、S09、S14、S17、S20、S22、S23、S27
2	發揮團隊合作，刻苦耐勞的精神。	S06、S07、S10、S13、S15、S16、S19、S26
3	盡力而為，遇到不如意的事就當作是一種挑戰。	S01、S08、S12、S18、S02、S24、S31
4	並沒有遇到這個問題。	S03、S25、S28、S30、S32
5	完成自己份內工作 比別人更努力	S11、S21、S29
6	沒有多少能選擇，只能看單位主管的認同。	S05

綜合所述，大部分運動退休的選手在畢業後第一次找工作時都很順利，並沒有遇到什麼困難，因為有許多選手皆為教練幫忙安排工作，選手指出：「教練在運動退休後有幫助他們包括找工作，精神上及語言上的鼓勵，提供經驗及在人與

人之間相處之道」，雖然選手缺乏工作經驗，專業知識及工作技能不足，但只要將不服輸的精神發揮在學習新事物上，問題皆能迎刃而解。

在職場上難免皆會遇到困難，但對運動選手而言，若要從事教職領域以外之工作，則需要花很多心思及精神在學習新事物上，而這些選手們幾乎都從事與教職或相關領域工作，都還蠻算利的，所以沒有出現太大的問題。

另外，同事及主管對於她們的要求方面，選手們大部份皆以平常心對待，不懂之處要不恥下問，平常在職場上要多用心觀察每件事物，並且要做中學，利用時間多充實自我，才能使提升自己的價值。與同事及主管相處時，應將練球時刻苦耐勞及團隊合作的精神運用到職場上，才能擴展自己的人際關係，也不會被社會淘汰。

第五節 教育單位如何協助選手方面

本研究第四個問題為提供教育單位及行政單位如何幫助優秀選手做生涯規劃。我國退役之女子足球代表隊選手期望教育單位及行政單位於生涯規劃上提供何種幫助，透過開放性問卷資料得知，可分為教育單位(各級學校或訓練單位)(如表 4-7-1)，及體育行政單位(體委會、體育司、體健課)(如表 4-7-2)應如何協助們進行生涯規劃或生涯發展來分析，經彙整後呈現如下。

表 4-7-1 期望教育單位的協助

排 序	原 因	編 號
1	A. 依選手的志向提供協助 B. 提供專業課程及技能培訓課程。	S07、 S08、 S09、 S13、 S19、 S21、 S23、 S24、 S25、 S27、 S28、 S29
2	A. 尋找財團與學校建教合作，解決民 生問題。 B. 學校協助課業輔導並提供生涯規 劃方向。 C. 由教練向學校提出相關意見。 D. 設立運動員生涯規劃網站。	S06、 S10、 S14、 S15、 S16、 S17、 S31
3	A. 爭取相關運動體育單位工作機會。 B. 學校提供機會給優秀選手。 C. 落實證照制度。	S02、 S04、 S05、 S11、 S20、 S22
4	A. 加強教練生涯規劃觀念。 B. 訂出一套良好的升學制度。 C. 公平的國光獎金制度。	S12、 S18、 S26、 S30、 S32
5	安排專家教育及指導運動員。	S01、 S03

由表 4-7-1 得知，選手們最希望教育單位根據選手的志向提供不同的協助，並提供專業課程及技能培育訓練課程，培育第二專長，例如：想成為教練者，可提供專業課程（知識技能等）訓練，及未來就業機會（不是幫他們找工作，而

是提供訊息，如哪些單位缺少教練等)，想成為教師者，可以提供師資培育訓練機會等不同的方式，但不是一昧的幫這些選手找工作機會，因為這樣有點本末倒置，也會讓運動員過於依賴國家，而疏於充實自我。

其次體育單位及學校若能將優秀選手留任於母校任教，不但能利用人才，也能提供工作機會。研究者認為若能尋找財團及學校建教合作，不但幫忙選手解決民生問題，又有實際經驗，對於運動退休後的生涯會較有幫助。教練也屬於教育單位的一環，許多選手皆透過教練來獲取資訊，教練也是選手與學校的橋樑，所以教練應幫助選手與學校爭取各項福利；另外，可以架設有關於生涯規劃資訊的網站，讓運動員作參考。

再來則是爭取相關運動體系單位的工作機會，有計劃的培訓專才（裁判、專業足球教練），落實證照制度，並且訂定出一套良好的升學管道，才不致於學業中斷，造成更多的問題出現；教練除了能和教育單位溝通外，更應具有良好的生涯規劃知識，才能隨時提供選手最正確的資訊。若能隨時安排專家在生涯規劃上指導運動員，則更能發揮其效用。

表 4-7-2 期望體育行政單位的協助

排 序	原 因	編 號
1	A. 瞭解運動員的個性及意願，提供相關的方向、職場選擇機會或管道。 B. 安排學習其他專長。	S01、S09、S10、 S14、S16、S18、 S19、S20、S23、 S24、S25、S30、

		S32
2	規劃多重方向以供選擇。	S02、S03、S08、 S12、S13、S17
3	A. 辦理專任足球教師制。 B. 爭取相關運動體系工作機會。	S11、S15、S26、 S27、S31
4	A. 成立職業隊或俱樂部。 B. 輔導選手學習運動以外的事情。 C. 加強內在修養及語文能力。	S21、S28、S29
5	推展足球運動。	S04、S05、S06、 S22
6	A. 學校指派專人指導。 B. 公平對待。	S07

由表 4-7-2 得知，我國退役之女子足球代表隊選手希望體育行政單位（體育課、體育司）能夠瞭解運動員的個性及意願，提供相關的方向及職場選擇機會或管道，並安排學習其他職業專長。

其次為幫助優秀運動選手於運動退休後能有良好的就業管道；可規劃幾條路讓選手選擇，並安排與各企業合作，讓選手於退休後可以進各公司行號進行職場生涯。也可以與國外的職業聯盟合作，培養成為專業教練；成立職業隊或俱樂部等相關機構。

體育行政單位若把通路安排好，球員運動退休後能順利轉換至另外一個跑道，並且選手們在心理上無後顧之憂後，

才能專心在運動場上盡情發揮。

外語能力的培養也是非常重要，在專業課程的安排上，應加入外語的課程。研究者認為，只要足球運動在我國風行，教練及球員們就知道如何進行自我的生涯規劃；而體育行政單位應多與選手聯繫，多瞭解選手的的生活，才能知道她們的需求。另外，教師應不要給予選手太多特權，或是瞧不起運動員，認為他們是頭腦簡單四肢發達，這樣反而會造成選手在課業學習上，因自卑而產生逃避學習的情況。

第六節 提供現役國手生涯規劃及未來發展建議

本研究第五個問題為提供我國現役女子足球代表隊選手生涯規劃方向。透過開放性問卷資料得知，我國退役之女子足球代表隊選手建議現役國手有關生涯規劃或未來發展的意見，將之呈現於表 4-8。

表 4-8 給現役國手之建議

排 序	原 因	編 號
1	A. 利用空閒時間充實自己。 B. 選擇適合之職業道路 C. 球場上需認真，以國家的榮譽為己任。 D. 謙虛。 E. 擁有良好人際關係。	S04、 S05、 S07、 S08、 S10、 S13、 S18、 S20、 S21、 S22、 S23、 S26、 S27、 S29 S32
2	A. 瞭解自己的興趣，朝著興趣方向努力，成為頂尖高手。	S02、 S09、 S11、 S12、 S16、 S17、

	B. 隨社會的需求發展。	S25、 S30
3	能多聽多看，詢問各方面之資訊	S01、 S19、 S31
4	人生有夢，築夢必須踏實	S14、 S24、 S28
5	謹慎選擇就讀科系。	S15
6	失敗為成功之母。	S03
7	時間管理。	S06

由表 4-8 得知，我國退役之女子足球代表隊選手將自己的經驗提出給現役選手，希望她們利用空閒時間多充實自己的智能，尤其是培養自己的第二、第三專長，對於未來應選擇適合自己的職業道路，才不會浪費不必要的時間；身為運動員時，應以國家榮譽為己任，不過也不要顧著踢球，其他事都忽視，應規劃自己的未來。待人處事上，應更謙虛，不可驕傲，擁有良好的人際關係，會使退去運動生涯的路更順利。自己的興趣應即早發現，並盡早做好規劃，也需要掌握社會動脈，瞭解自己要加強的方向為何，最重要的是人應有夢想，有夢才有動力去實現；並在築夢之時做良好的規劃，且盡早去完成自己的夢想，不要等到年齡已長，而沒有精力去完成它。

第七節 結論

我國退役之女子足球代表隊選手退休的原因，主要是因為長年的運動傷害，還有畢業後所面臨的經濟壓力、年齡及就業管道不完整等，而退出運動生涯。這些與 Mihovilovi (1986)，Hintiz (1988) 及呂碧琴 (1991) 所做的研究結果相同。這證明運動傷害、經濟壓力、年齡及就業管道的不完整等因素，在運動員的運動生涯上佔有極大的影響力，若能將這些問題解決，則選手可以更專注在運動場上。

運動員因主動或被動退休後，接踵而來的則是就業上的問題，這些應當追溯到就學時期的學習問題，雖然有選手們認為學業與訓練方面不需要去調適，只需要順其自然盡力去做好該做的事即可；但也有些人則認為課業與訓練是分開的，不可混為一談，應分清每個階段所應扮演的角色為何。不過運動員在辛苦的練習下因體力上的消耗過大，往往於課堂上無法專心聽課，導致學不專精，有時候甚至放棄課業的學習，將重心都放在球場上。而蔡長啟 (1984) 的研究結果也指出，運動員長期投入運動訓練，不善於利用時間，導致常常無法兼顧學業；另外，陳聖芳 (1997) 的研究結果也指出，運動員退休後的出路問題，可追究到學生時代的疏於學習，花太多時間在練習上，課業無法兼顧，結果除了運動專長，什麼不會。這些結果皆顯示大部分選手缺乏規劃的概念，選手們應努力安排自己的時間做好生涯規劃，才不會在退出競技舞台時產生恐慌。所以生涯規劃對兼具學生及國手身份的選手是非常重要的。

生涯該如何規劃呢？這些退役選手建議除了朝自己興趣及專長方向規劃外，也要發展第二專長及進修外語，才不會退役後在職場上無法與別人競爭。然而陳聖芳（1997）的研究結果，也驗證了運動選手應自我充實專業知識，才不致於淪為「頭腦簡單，四肢發達」的刻板印象。

選手除了要規劃自我生涯外，教練、老師也有義務提醒選手。訓練時選手唯一擔心的是如何提升球技，對於未來的生涯並沒有許多概念，因此教練及教師應針對不同選手的需求，提供他們方向；選手才不會浪費太多時間在自我摸索上。陳聖芳（1997）的研究結果中也說明，選手因學業和訓練兼顧不易，學校若能適當的輔導，可以避免選手走不必要的路。這可以反應出，教練除了應具備專業能力之外，也應具備提供選手諮詢及引導的能力。

最後對於未來就業方向方面，大部分選手希望運動退休後能繼續擔任教練或教師的工作，以發揮所長。謝佳男（2001）的研究結果中也顯示，運動員運動退休後的工作，大致上是擔任體育教師、進修學位及從事運動相關行業等；而 Lerch（1979）、Greendorfer & Blinde（1986）及 Rosenberg（1981）的研究結果也顯示，運動員若能朝自己專項運動的領域繼續發展，則退休適應情況良好。追究其原因，主要是因為選手大部分時間都專注於專項運動的鑽研上，並沒有時間去嘗試其他的工作；另外運動員本身體力及耐力就較比一般人來得好，所以退休後自然而然選擇與自己經歷有關的工作，或者是需要體力的工作。

另外根據訪談資料顯示（表 4-9），我國退役之女子足球

選手在運動訓練方面受教練影響最大，教練的好壞及指導方式均對選手在運動表現上有極大的影響；而學校適應方面，運動選手們會選擇請求學長姐的幫助，以瞭解學校的各項業務，同時也透過學長學姐的制度，來幫助新進學弟妹們盡快進入狀況，免去摸索的時間，因而浪費太多時間。然而在生涯探索方面則是教練及學長姐還有同學朋友的影響佔大部分，在當選手時最常接觸的即是教練，再來是學長姐其次是同學或朋友，因此在遇到困難時，首先會去尋問教練意見，再者則尋問學長姐及同學朋友的經驗，以作為自己解決問題的參考。最後於畢業後職業選擇方面，則是教練及自己佔最大部份的選擇，因為大部份選手運動退休後所從事工作皆與教職有關係，且教練皆兼具教職及教練的工作，所以能夠提供良好的管道及訊息給選手。

表 4-9 我國退休之女子足球代表隊選手各方面影響的人物統計表

	運動訓練 方面	學校適應 方面	生涯探索 方面	職業選擇 方面
教練	24	6	9	11
學長姐	4	11	7	4
同學朋友	1	7	8	3
自己	0	7	4	11
家長	1	0	2	1
其他	2	1	2	2
總計	32	32	32	32

第五章 結論發現與建議

本研究旨在瞭解生涯規劃對於我國退役之女子足球選手運動退休就業之影響。本章可分為結論與建議發現，第一節結論乃根據研究結果與討論提出本研究主要發現；第二節發現是根據討論後所發現的問題；第三節建議則對教育及行政單位、現役選手及未來研究提出具體參考之建議。

第一節 結論

本研究根據第四章的研究結果與討論，獲得以下結論：

一、結束我國退役之女子足球代表隊選手運動生涯之原因

我國退役之女子足球代表隊選手，主要是因為經濟問題及運動傷害而結束其運動生涯；不過目前國內沒有職業足球運動，在沒有辦法繼續運動生涯下，有些運動員只好選擇結束其運動生涯，另謀其他出路。

由於本研究研究對象為女性，基於年齡問題及工作問題，所以必需結束運動生涯。根據本研究調查資料顯示，我國退役之女子足球選手平均退役年齡約在 27.4 歲左右，從運動年齡上來看，女性運動員運動生涯原本就比男性運動員來得短，所以年齡是一大限制；其餘則是因為目前還在就讀，並沒有離開，但她們也想過要為自己的未來做打算；也有人是因為要專心考取教職，所以選擇結束運動生涯。

二、我國退役之女子足球代表隊選手之生涯規劃

可分為三部分來說明。第一部分為課業及運動調適方面，第二部分為生涯規劃對兼具學生與國手身份的重要性，

第三部分為參加代表隊時的生涯規劃狀況。

(一) 課業與運動調適方面

在學業與訓練方面，選手們覺得不需要去調適，只需要順其自然盡力去做好該做的事即可；另外，有些人則認為課業與訓練是分開的，不可混為一談，應分清每個時段所應扮演的角色為何。

(二) 生涯規劃對兼具學生與國手身份的重要性

選手們認為當兼具學生與國手身份時，生涯規劃是很重要的，選手們必須朝自己未來的興趣、志向或專長做規劃；另外除了選手本身要有自覺外，教練及老師都有責任隨時灌輸及提醒選手及早作生涯的規劃；然而自我所規劃的方向及目標無法達成時，則應以工作經濟考量為主，及早轉換跑道另謀生計。但也有一位選手認為不需要，即使我們已做好規劃，但社會的變化很可能會因政治決策而改變，所以只要隨遇而安就好。

(三) 參加代表隊時的生涯規劃狀況

有一半的選手在身為代表隊選手時皆有做生涯規劃，他們希望自己能成為一位專業的教練或是教師，換一個身份再次為國爭光；或者是成為導遊，能夠增廣見聞，並可以到處走走；另外有選手想成為一般上班族，過著朝九晚五的生活，也有位選手想成為一般學生，時間是自己的，可以自由去支配。但有一半的選手當時並沒有想過要做生涯規劃，因為她們認為運動是一輩子的事，猶如生命一直延續下去，所以一心一意只想踢球；也有選手認為雖然當時不知道要做什麼規劃，但只知道要比別人多付出，多努力。但是回過頭來想想，

若要選擇當專任教練或教師，則是否真的有這麼多職缺留給她們呢？選手們是否應該培養第二專長，為自己準備另一條道路，才不致於除了成為教師或教練之外，就沒有什麼工作可從事。所以說若有做好事先的生涯規劃，即使突如其來的強迫退休或自願退休，則不怕束手無策。

三、運動退休後之就業情況

基本上，我國退役之女子足球代表隊選手運動退休後所從事的職業，包括留在母校擔任行政人員，並協助帶球隊，而且只要一有比賽，就會再次代表校出賽，至於代表隊的活動則是完全沒有參加。另外，也有選手於學生時代考上教育學程，畢業後就朝教職發展，但其中只有一兩位選手同時擔任學校校隊的教練，將自己的技能傳承下去。但真正擔任教練帶球隊的人並不多，因為國內女子足球隊伍很少，若真的有心想培育，卻會面臨很多組隊問題，或者是學校執政者不支持的現狀。

然而，也有少數人是從事與體育不同的工作環境，例如自己開咖啡廳，在一般公司般號上班，或者是在親戚開的店幫忙等等，但無論是從事足球運動相關的職業或是在其他與運動不相關的職業就職，整體情況來說是良好的。

但這些選手不再從事競技運動之後，便需要發展另外的職場生涯，大部分的選手在發展職場生涯時都很順利，並沒有遇到什麼困難；但也有許多選手發展的並不順利，她們面臨自己缺乏工作經驗、專業知識及工作技能不足，也會因為對電腦及行政流程不熟悉，或因為沒有自信而害怕找不到工作等等問題。

四、期望教育單位及行政單位於生涯規劃提供的幫助

我國退役之女子足球代表隊選手希望教育單位（各級學或訓練單位）及行政單位（體育課、體育司）能夠提供以下幫助：

- （一）擬定出一套良好的升學管道。
- （二）提供良好就業管道。
- （三）與各企業團體合作，提供機會讓選手在退休後可以進入各公司行號進行職場生涯。
- （四）成立職業隊或俱樂部。
- （五）架設有關於生涯規劃的網站。
- （六）安排第二專長的學習課程。

所以瞭解運動員的個性及意願，提供相關的方向、職場選擇機會或管道。並且安排學習另一職業專長，幫助球員順利轉換至另外一個跑道。若能把職場通路安排好，選手們在心理上無後顧之憂，才能專心為國家賣命。

五、提供現役國手生涯規劃及未來發展建議

現役國手們應利用空閒時間多充實自己的智能，唯有知識是別人拿不走的東西。尤其是培養自己的第二、第三專長。不要只顧著踢球，其他事都忽視，對於未來應即早做生涯規劃，選擇出一條適合自己的職業道路，才不會浪費不必要的時間。另外，俗話說的好「四海之內皆朋友」，人際關係是很重要的。待人處事上應更謙虛，不可驕傲，良好的人際關係，會使退去運動生涯的路更順利。

對於未來就業，除了往體育教師發展之外，亦可在升大學時，依照自己的興趣，選擇喜歡的科目就讀，畢業後即擁有多一專長可與別人競爭；才能在退休時不會感到恐慌。

第二節 研究發現

根據第四章第七節討論結果，有以下幾點發現：

- 一、我國退役女子足球代表隊選手結束其運動生涯主要是因為經濟問題及運動傷害。
- 二、我國女子足球代表隊選手運動退休前之生涯規劃方面，生涯規劃對於當時兼顧學生與選手身份的選手而言是很重要的，且都一致認為退休前需要做規劃。而在參加代表隊時，只有 50% 有生涯規劃，其餘則沒有想過。
- 三、我國女子足球代表隊選手運動退休後所從事的職業中，有 21 人於學校擔任教師或組員，其餘則是在公司行號上班。但整體情況來說是良好的。
- 四、我國女子足球代表隊選手運動退休後，大部分的選手在發展職場生涯時都很順利，並沒有遇到什麼困難；但也有許多選手發展的並不順利，她們面臨自己缺乏工作經驗、專業知識及工作技能不足等等
- 五、我國女子足球代表隊選手期望教育單位及行政單位於生涯規劃上提供師資培育機構訓練機會，專業知識及技能課程及培育第二專長。另外可以架設有關於生涯規劃資訊的網站，讓運動員作參考。

第三節 建議

根據上述結論針對教育及行政單位、現役選手及未來研究提出以下建議：

一、對教育及行政單位

(一) 多關心運動員的情況，主動提供運動員有關生涯規劃的訊息。

(二) 升學方面，擬定一系列的升學管道，讓選手無後顧之憂。

(三) 就業方面，應發展職業球隊，讓選手們在工作有保障之餘，還可以不放棄自己喜愛的足球運。

(四) 規劃一些專業課程及外語學習課程，讓選手們能學習多項技能，在找工作時能有條件與別人競爭。

(五) 訂定一套良好就業系統及管道，讓選手有方向可尋。

二、現役選手

(一) 現今社會上，擁有一項專長是最基本的訴求，如何讓提升自我競爭力，讓自己在職場上擁有獨特性。就必須利用空閒之餘充實自己的智能，提升國際觀，最好是擁有第二甚至第三專長。

(二) 依照自己的興趣規劃，盡早找出一條適合自己走的職業道路，不要只顧著踢球其他都不管。

(三) 除了足球教職的工作之外，亦可以朝一般公司航號發展，或者是自己開店當老闆。

(四) 擁有第二外語的能力，這樣於職場上會具有更大的優勢。

(五) 多利用學校生涯輔導中心，取得一些相關最近資訊。這樣才能比別人更優先掌握更好的資訊。研究者利用學者 Atchley (1976) 所提出之退休前後七個階段，修改為我國女子足球選手退休前後生涯規劃之步驟。提供我國現役女子足球選手退休前生涯規劃的依據(如圖 5-1)。其步驟內容如下：

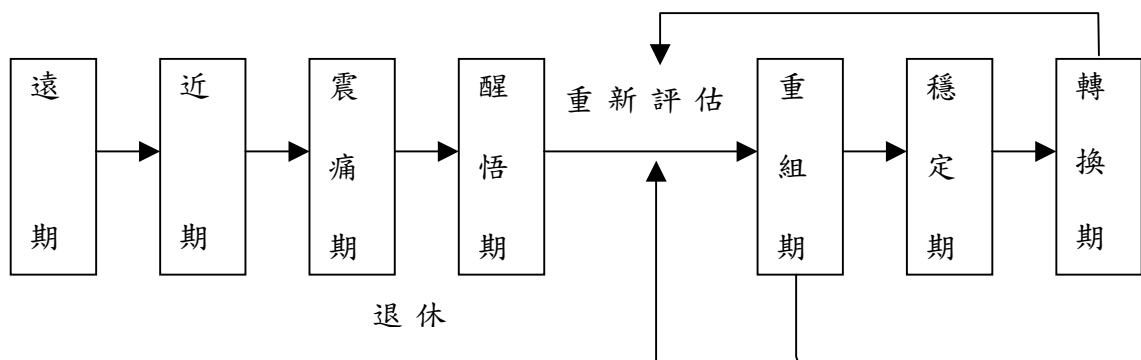


圖 5-1 我國女子足球選手生涯規劃步驟

資料來源：改編自 Atchley, R. C. (1976) *The sociology of retirement*. Cambridge, Mass.: Schenkman.

(一) 遠期

運動員從開始訓練到某一技術成熟階段，在其訓練期間，對於未來的生涯並沒有正確的概念，此時選手處在國、高中時期。他們只知道某天會從運動場上退休，但不知何時，也沒有做什麼準備，唯一做的事即是將自己推向更高的競賽境界。

(二) 近期

運動員於運動場上處於巔峰時期，對於未來有些許概念，對自我生涯有些規劃。但他們也只是知道何時該退休，對於該如何規劃，還沒有很正確的觀念。

（三）震痛期

指運動員因運動傷害、年齡或其他主觀因素，而被迫從運動場上退休。若是自願退休者，其震痛期較短，若是被迫退休（如受傷等等），則其震痛期較長，且對於未來的生涯較茫然。

（四）醒悟期

經震痛期後，退休者對生涯重新做評估，並針對自己興趣、優缺點發掘自己的生涯方向，並且透過較有經驗的退休者及師長的引導，慢慢適應新的角色及環境。

（五）重組期

經過醒悟期後，有些人已找到自己的生涯方向，並著手去實踐它。有些人則因透過學習新的事物，及重新定位自己，重新再出發。在此期可尋求各教育單位及體育相關單位的協助。若無法重新整頓自己的角色時，則會重新回到醒悟期，再重新評估，以得到正確的方向指引。

（六）穩定期

經過重組期後，了解到自己的價值何在，並且積極投入另一階段生涯的發展，並將運動場上習得之團隊精神、不屈不撓及強大意志力的精神發揮至另一領域上。

（七）轉換期

每人一生皆會遇到許多生涯轉換階段。因此，當退休運動員發現在新的領域上，遇到困難時，則會重新回到醒悟期，重新評估自我需求，得以轉換至另一生涯跑道，直到滿意為止。

透過上述過程可以瞭解到，運動員應在接近近期時，應開始要對退休的生涯做規劃，除了加強自己的競爭力外，更

應發掘自己的興趣及價值，才能避免震痛期及醒悟期的過程，直接近入重組期。

在重組期階段，適應良好且先前有規劃者，則可直接到穩定期，直至下次生涯轉換期前為止；若適應不良者，則需尋求體育相關單位的協助，或請教學校教師及教練的生涯規劃經驗，得以順利進入穩定期。

最後，若生涯規劃得當者，可能就一直延續下去直到老死為止。若規劃不得當者，則會於若干年後，再次遇到另一生涯轉換的階段，此時則可重新瀏覽此步驟，直到找到正確且適合自己的生涯方向為止。

三、對未來研究的建議

(一) 研究對象可再縮小

本研究以 1993 年至 2001 年中當選之我國退役之女子足球代表隊選手為研究範圍，若要做深度訪談，則範圍太大，但若要做量的研究可行；而在研究對象方面，有些仍是學生或有些經歷更豐富的選手無法參與本研究，所以無法很客觀的提供良好的意見。如果可以，未來研究對象能只選取其中較有成就及特殊歷練的選手為研究範圍，資料會更具有可看性及完整性。

另外，因為研究人力、時間及經費的限制，無法每位都深入訪談，所以只能以開放式問卷大綱代為調查，答案不足的再以電話做調查，以求其完整性，建議未來的研究可以結合質與量的方式來做研究，以提供更完善的途徑做參考。

(二) 研究方法可更多元

本研究以電話訪談及開放式問卷大綱調查為主，深入訪談為輔，雖然開放式問題中，回應非常踴躍，但仍限於紙筆

的表達而已。雖然也透過電話訪談，但由於講電話時，無法看到參與者的臉部表情，所以有時無法瞭解是否為真心回答還是敷衍了事，甚至會誤解受訪者的意思。研究者認為，若能利用質性研究再加上量表問卷來做研究，則會更完善。

（三）研究工具可更完善

本研究以研究者自編之「生涯規劃對我國女子足球代表隊選手運動退休後就業問題調查大綱」為調查工具，雖然經預試測驗及許多專家提供寶貴的意見增修而成，但是問卷大綱內容還是無法涵蓋所有的問題。為使研究工具更實用性，未來可透過量表的方試來完成，使內容更加完整。

（四）研究內容可更深入

本研究根據文獻探討及生涯規劃對運動退休後就業狀況的議題進行研究，對於體育及行政單位並沒實地去採訪及研究，並不能瞭解到行政單位的難處，而教練也是需要去做訪談的對象，可透訪談教練瞭解到教練對於球員生涯規劃見解，這些問題可作為未來研究者探討的方向。

（五）研究類別可以改變

本研究主要是以女子足球為研究項目，雖已有研究者做過田徑、跆拳道等項目，但仍可以朝別的項目選手進行探討及研究，相信這對於從事體育的選手們有很大的幫助。

參考文獻

中文部分

什米有．吉洛。原住民體壇鮮猛 如今已依稀可數。
(1996/10/30)。中國時報，11。

陳佳鑫 (2005/7/16)。金牌選手染毒被逮五次求重型。中時
電子報。線上檢索日期：2005/7/30。網址：
<http://tw.news.yahoo.com/050716/19/22kvg.html>

民視新聞網 (2003/5/2)。李居明失業？棒球先生領救濟金。
線上檢索日期：2003/5/30。網址：
http://search.ftvn.com.tw/ftv/Scripts_Dispatch.asp?file=2003/05/02/030502000025.txt&p=李居明

行政院青年輔導委員會生涯資訊網。生涯發展。線上檢索日
期：2005/3/2。網址：
<http://web1.nyc.gov.tw/nyclife/expand/expandview.asp?catid=101&#a>

朱岑樓譯 (1989)。變遷社會與老人。台北：巨流。

朱湘吉 (2000)。生涯規劃與發展。台北：國立空中大學。

何永彬 (2001)。運動休閒俱樂部之運動指導員職場生涯發
展、工作情境及工作倦怠之相關研究。私立輔仁大學體
育學系碩士論文 (未出版)。

吳國銑 (1979)。我國運動員運動成就與家庭因素關係之研
究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文 (未出版)。

吳秉恩 (2002)。分享式人力資源管理-理念、程序與實務。
台北：翰蘆出版社。

呂君榮 (2000)。大學體育科系學生生涯信念與生涯發展阻

- 隔因素之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文
(未出版)。
- 呂碧琴(1991)。運動員退休經驗研究：以我國優秀田徑運動員為個案。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文
(未出版)。
- 李倩華(1987)。退休前教師的老化態度與心理適應之調查研究。國立台灣教育學院輔導研究所碩士論文(未出版)。
- 沙依任(1996)。高齡學。台北：五南圖書出版公司。
- 周文祥(1996)。運動員的生涯規劃。國民體育季刊，3(25)，
60-68。
- 林春年(1999)。資訊電子產業智慧財產權管理之組織定位與智慧財產權管理人員生涯規劃關係之探討。國立政治大學科技管理研究所碩士論文。
- 林幸台(1983)。我國高中極大一學生職業決策行為之調查實證與研究。國立台灣教育學院輔導學報，6，91-121。
- 林幸台(1987)。生計輔導的理論與實施。台北：五南書局。
- 林幸台(1995)。生計輔導的理論與實施。台北：五南。
- 林建志(1999)。護理科系男性在校生及畢業生之生涯抉擇與生涯承諾研究。國立台灣大學醫學院護理學研究所碩士論文(未出版)。
- 林清文(1994)。大學生生涯確定狀態及其因徑模式驗證之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文(未出版)。
- 林香君(1992)。生涯未定向類型與團體諮商策略交互作用效果之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所

- 碩士論文（未出版）。
- 林欽榮（1994）。生涯規劃在管理上的重要性。人事管理，2月，4-15。
- 林銘山（2002）。國民小學教師自願退休問題之研究。國立台南師範學院碩士論文（未出版）。
- 林綺雲、李玉嬋、李佩怡、李詠慧（民91）。生涯規劃。台北：華杏出版社。
- 金樹人、林清山、田秀蘭（1989）。我國大學生生涯發展定向之研究。國立台灣師範大學教育心理學報，22，67-190。
- 徐明志（2001）。高職「生涯規劃」，課程內涵與實施現況之研究。國立師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。
- 徐曼瑩、林綺雲、秦慧珍、李玉嬋（1997）。生涯規劃。台北：華杏。
- 徐麗君、蔡文輝（1985）。老年社會學。台北，巨流圖書公司。
- 張德聰（1995）。生涯輔導。載於賴保禎、周文欽、張德聰合著，輔導原理與實務（初版三刷）。臺北：國立空中大學。
- 張添洲（1993）。生涯發展與規劃。台北。五南圖書出版社。
- 陳聖芳（1997）。走在挑戰極限的路上——我國運動員的生活、學業和出路問題。國立臺灣大學新聞研究所碩士論文（未出版）。
- 程又強（1986）。公職退休老人心理適應之相關因素暨結構式會心團體效果之研究。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文（未出版）。
- 辜慧瑩（2000）。退休調適性別差異。國立政治大學社會學

- 系碩士論文（未出版）。
- 黃有麗（2000）。女性公務人員生涯發展歷程之質性研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文（未出版）。
- 馮丹白（1993）。專科學校生涯輔導具體措施研究報告。教育部訓育委員會。
- 葉至誠、葉立誠（1999）。研究方法與論文寫作。台北。商鼎文化出版社。
- 葉麗琴（2001）。不同運動水準與運動員認同之體育相關科系應屆畢業就業前生涯決策焦慮與因應方式之差異研究。國立台灣體育研究所碩士論文（未出版）。
- 楊朝祥（1989）。生計輔導—終生的輔導歷程。行政院青年輔導委員會。
- 蔡長啟（1984）。運動員的生活、學業與職業。國民體育季刊，13（4），14-92
- 蔡美華（2001）。高中資優生之生涯發展準備度及其相關因素之研究。國立彰化師範學院特殊教育研究所博士論文（未出版）。
- 謝佳男（2001）。運動之路的起伏與調適—八位體育保送生的經驗。國立師範大學特列教育學系碩士論文（未出版）。
- 謝宏它（1990）。大專生性別角色、場地獨立性、決策型態、生涯自我能與生涯不確定之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文（未出版）。
- 蘇美雪（1998）。運動員的生涯規劃。臺灣體育，98（4），7-10。

英文部分

- Albert J. Petitpas & Delight Champagne & Judy Chartrand & Steven Danish & Shane Murphy (1997). *Athlete's guide to career planning*, U.S.A: Human Kinetics.
- Allison, M. T. & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athlete: the female tennis professional. *Sociology of Sport Journal*, 5, 212-222.
- Atchley, R. C. (1976) *The sociology of retirement*. Cambridge, Mass.: Schenkman.
- Coakley, J. J. (1982). Former professional athletes : how do they handle retirement from sport? , *Sport in Society: Issues and Controversies*. (2ed.) S.L.: C.V.Mosby.180-119.
- Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: retirement or rebirth? , *Quest* , 1-11.
- Coakley, J. J. (1986). *Sport in Society: Issues and Controversies*. (3ed.) S.L.: V.Mosby,1986,287-289.
- Cumming, C., & Morrow, R. C. (1961) . *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Gottfredson, L. S. (1996). Gottfredson's theory of circumscription and compromise, In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice and development (3rd ed.)* San Francisco: Jossey-Bass.179-232.
- Greendorfer, S. L. & Blinde, E. M. (1985). "Retirement" from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. *Sociology of Sport Journal*, 2, 101-110.

- Greendorfer, S. L. & Blinde, E. M. (1986). Female sport retiremeneet: descriptive patterns and research implications. In L.L. Velden & J.H. Humphrey (Eds) , *Psychology and Sociology of Sport: Current Selected Research*. Vol.1. 167-176. N.Y.: Ams Press.
- Grove, J. R., Lavallee, D. & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: the influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191-203.
- Hale, B. D. (1995). Exclusive athletic identity: A predictor of positive or negative psychological characteristics. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele(Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress on Sport Psychology*,466-472. Brussels: European Federation of Sports Psychology.
- Hill, P. & Lowe, B. (1974). *The inevitable of the retiring athlete*. International Review of Sport Sociology, 5-29.
- Hinitis, D. R. (1988). *Role Theory and The Retirement of Collegiate Gymnasts*. Doctoral dissertation of Nevada-Reno University , publish in Micofilm co.,1988.
- Holland, J. L. (1966). *The psychology of vocational choice*. Waltham, MA: Blaisdell.
- Holland, J. L. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choices*(2nd ed.), Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kirk, W., & Kirk, S. (1993). *Student athletes: Shattering the*

- myths & sharing the realities*. (Eds.). Alexandria, VA: ACA Press.
- Kleiber, D. A., & Brock, S. C. (1992). The effect of career-ending injuries on the subsequent well-being of elite college athletes. *Sociology of Sport Journal*, 9, 70-75.
- Lerch, S. H. (1981). The adjustment to retirement of professional baseball players. In S.L. Grendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. West Point, N.Y.: Leisure Press, 139-148.
- Lersh, S. H. (1979). *Adjustment of Early Retirement: The case of Professional Baseball Players*. Unpublished, doctoral dissertation. Purdue University.
- Lock, R. D. (1996). *Taking charge of your career direction (3rd ed.)*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Co.
- Mihovilovic, M. (1986). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73-93.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Pearson, R.E., & Petitpas, A. (1990). Transitions of athletes: Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-10
- Reynolds, M. J. (1981). The effects of sports retirement on the job satisfaction of the former football player. In S.L. Grendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. West Point, N.Y.: Leisure

- Press,127-137.
- Rosenberg, E. (1981). Gerontological theory and athlete retirement. IN S.L. Grendorfer & A. Yiannakis (Eds) , *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. West Point, N.Y.: Leisure Press, 1981, 118-125.
- Snyder, E. E. & Spreitzer,E. (1978). Disengagement from athletic career. *In Social Aspects of Sport* . N.J.: Prentice Hall, 84-88.
- Super, D. E. (1957). *The Psychology & Careers*. New York: Harper & Row.
- Super, D. E. (1976). *Career Education and the Meaning of Work*. Monograph on Career Education. Washington, DC.: The office of Career Education, U.S. Office of Education.

附錄一：正試研究對象

附表 1-1 正試研究對象

編碼	專長	學歷	經歷	現職
S01	女子足球	銘傳商專	亞洲盃	銘傳大學組員
S02	女子足球	銘傳大學	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	雅萬咖啡店長
S03	女子足球	國立臺灣體育學院研究所一 就讀中	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	台北市景文高級中學幹事
S04	女子足球	銘傳商專	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	旅行社主任
S05	女子足球	銘傳商專	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	家庭主婦
S06	女子足球	中國文化大學 運教所	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	銘傳大學專任體育講師
S07	女子足球	國立體育學院 教練研究所	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	台北縣明志國中教師、女足教練
S08	女子足球	銘傳商專	亞洲盃	太菱實業有限公司職員
S09	女子足球	銘傳管理學院	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	醫學美容
S10	女子足球	銘傳商專	亞洲運動會 亞洲盃	銘傳大學組員
S11	女子足球	國立體育學院 教練研究所一 就讀中	亞洲盃	景文技術學院組員
S12	女子足球	國立體育學院 教練研究所	亞洲運動會 亞洲盃	醒吾技術學院職員、兼任體育講師、女足球隊教練
S13	女子足球	國立體育學院 教練研究所	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	景文技術學院職員

S14	女子足球	國立體育學院 教練研究所	世界盃 亞洲運動會 亞洲盃	景文技術學院體育 講師、女足隊教練
S15	女子足球	美國漢德森大 學碩士	亞洲運動會 亞洲盃	花蓮大漢技術學院 專任體育教師
S16	女子足球	銘傳管理學院	亞洲盃	家庭主婦
S17	女子足球	銘傳大學	亞洲運動會 亞洲盃	台北市足球協會 行政人員
S18	女子足球	國立台灣體育 學院	亞洲運動會 亞洲盃	嘉義中埔國中老 師、足球隊教練
S19	女子足球	銘傳大學	亞洲盃	吉得堡美語 人事專員
S20	女子足球	台北體育學院	亞洲運動會 亞洲盃	桃園縣僑愛國小 代課老師
S21	女子足球	銘傳大學	亞洲運動會 亞洲盃	台北縣醒吾中學 教師
S22	女子足球	國立體育學院 教練研究所一 就讀中	亞洲盃	家庭主婦
S23	女子足球	國立台灣體育 學院	亞洲運動會 亞洲盃	高雄縣中山工商 教師
S24	女子足球	國立台灣體育 學院	亞洲運動會 亞洲盃	高雄縣中山國中 教師
S25	女子足球	國立台灣體育 學院	亞洲運動會 亞洲盃	台南市大誠國中 老師
S26	女子足球	台北體育學院 學程	亞洲運動會 亞洲盃	待業中
S27	女子足球	台北體育學院	亞洲運動會 亞洲盃	高雄縣桂林國小 老師
S28	女子足球	國立台灣體育 學院	亞洲運動會 亞洲盃	嘉義縣明雄國中 老師
S29	女子足球	台北體育學院	亞洲運動會 亞洲盃	花蓮縣光復國小老 師、女足隊教練
S30	女子足球	景文技術學院	亞洲盃	旅行社
S31	女子足球	國立台灣體育 學院	亞洲盃	台北縣醒吾中學 老師
S32	女子足球	國立台灣體育 學院	亞洲盃	台北縣海山國中 實習學生

附錄二：我國退休之女子足球選手基本資料

附表 1-2 我國退休之女子足球選手基本資料

編號	年齡	婚姻狀況	畢業學校	現職單位及職稱
S01	39	未婚	銘傳商專	銘傳大學 組員
S02	30	未婚	銘傳大學	雅萬咖啡店長
S03	31	已婚	國立臺灣體育學院 體研所就讀中	台北市景文中學 幹事
S04	32	已婚	銘傳商專	蓮安旅行社 副理
S05	30	已婚	銘傳商專	家庭主婦
S06	32	未婚	私立文化大學運教 所	銘傳大學 體育專任講師
S07	29	未婚	國立體育學院教練 研究所	台北縣明志國中體育教 師、女足教練
S08	30	未婚	銘傳商專	大菱實業有限公司職員
S09	29	已婚	銘傳管理學院	醫學美容 職員
S10	30	已婚	銘傳商專	銘傳大學 組員
S11	29	未婚	國立體育學院教研 所就讀中	景文技術學院 組員
S12	28	已婚	國立體育學院教研 所	醒吾技術學院職員、兼任體 育講師及女足隊教練
S13	28	未婚	國立體育學院教研 所就讀中	景文技術學院職員
S14	34	未婚	國立體育學院教研	景文技術學院體育講師

			所	
S15	27	已婚	美國漢德森大學碩士	花蓮縣大漢技術學院 體育講師
S16	29	已婚	銘傳管理學院	家庭主婦
S17	26	未婚	銘傳大學	台北市足球協會行政人員
S18	24	未婚	國立台灣體育學院	嘉義中埔國中老師、 足球隊球練
S19	27	未婚	銘傳大學	吉得堡美語 人事專員
S20	26	未婚	台北體院	挑園僑愛國小代課老師、足 球隊教練
S21	26	未婚	銘傳大學	台北縣醒吾中學 教師
S22	25	已婚	銘傳大學	銘傳大學 辦事員
S23	24	未婚	國立台灣體育學院	高雄縣中山工商老師
S24	24	未婚	國立台灣體育學院	高雄縣中山國中老師
S25	24	未婚	國立台灣體育學院	台南市大誠國中老師
S26	24	未婚	台北體院	待業中
S27	24	未婚	台北體院	高雄縣桂林國小老師
S28	24	未婚	國立台灣體育學院	嘉義縣民雄國中老師
S29	24	未婚	台北體育學院	花蓮縣光復國小老師、 女足隊教練
S30	22	未婚	景文技術學院	旅行社
S31	26	未婚	國立台灣體育學院	台北縣醒吾中學老師、 籃球隊管理
S32	21	未婚	國立台灣體育學院	台北縣海山國中實習學生

附錄三：初步訪談指南

訪談指南

1. 小時候接觸專項運動的過程。
2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。
3. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？
4. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？
5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？
6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？
7. 國手與職場間的心理調適。
8. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？
9. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？
10. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？
11. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？
12. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？Why？
13. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？
14. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何啟發及意見？
15. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？
16. 對未來的期許及展望。

基本資料

各位教練老師您們好：

我目前是國立台灣體育學院研究所競技系的學生，目前在林文郎 博士的指導下，進行有關係我國女子足球選手運動退休後就業方向之研究。尊悉各位教練在生涯規劃方面皆規劃得很好，因此想透過各位教練的經驗分享，做為後輩運動選手在規劃生涯上的一個方針。

本項研究純屬學術性質，您所填之資料將嚴格保密，絕不單獨對外發表，尚祈詳實回答，特此致謝。敬祝

新年快樂 身體健康 萬事如意

研 究 生：許靜心 敬上

指 導 教 授：林文郎 博士

國立台灣體育學院體育研究所

姓名	性別	電話 (1)	電話 (2)	E-mail
畢業學校	畢業年	體育專長	目前服務單位及職稱 (請填寫)	
地址				
當年獲保送成績	_____年 (競賽名稱) (項名)第 名			
最佳競賽成績	_____年 (競賽名稱) (項名)第 名			
大學期間在 運動訓練 方面受誰的影響最大？				
<input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____				
大學期間在 學校適應 方面受誰的影響最大？				
<input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____				

大學期間在 生涯探索 方面受誰的影響最大？ <input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
大學畢業後在 職業選擇 方面受誰的影響最大？ <input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
請說明大學畢業後兩年間職業（工作）情形	
請說明大學畢業後第三至第四年間職業（工作）情形	
請說明大學畢業後第五年至今職業（工作）情形	
對本研究的建議	
其他	

附錄四：正試訪談問卷大綱

1. 小時候接觸足球運動的經過。
2. 足球運動生涯中求學的經過及感受。
3. 在從事足球運動生涯時是如何將課業與運動做調適呢？
4. 您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？
5. 請問您抉擇離開足球運動生涯的因素為何？是什麼原因影響您？
6. 請問生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？需要如何去規劃呢？
7. 您認為教育單位（各級學校或訓練單位）如何協助優秀足球運動員進行生涯規劃？
8. 以國手身份與在職場上如何調適心理來達到主管或同事間的要求？
9. 生涯的重大轉捩點、影響您最重要的人或事物？
10. 教練在您運動生涯退休後是否有幫助您？
11. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？
12. 從足球運動生涯退出後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？
13. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？
Why？
14. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？
15. 可否給現役國手一些有關生涯規劃或未來發展的意見與建議？
16. 目前你會如何形容你自己和生活呢？
17. 對未來的期許及展望。

<p>踢球期間在運動訓練方面受誰的影響最大？</p> <p><input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____</p>	
<p>踢球期間在學校適應方面受誰的影響最大？</p> <p><input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____</p>	
<p>踢球期間在生涯探索方面受誰的影響最大？</p> <p><input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____</p>	
<p>學校畢業後在職業選擇方面受誰的影響最大？</p> <p><input type="checkbox"/> 教練 <input type="checkbox"/> 學長姐 <input type="checkbox"/> 同學朋友 <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____</p>	
<p>請說明從學校畢業後兩年間職業（工作）情形</p>	
<p>請說明從學校畢業後第三至第四年間職業（工作）情形</p>	
<p>請說明學校畢業後第五年至今職業（工作）情形</p>	
<p>對本研究的建議</p>	
<p>其他</p>	

附錄五：A01 訪談內容

1. 小時候接觸足球的過程。

答：國中接觸足球，本來是參加田徑隊因學校招收足球校隊所以就改項練足球。

2. 足球生涯中求學的經過及感受。

答：因選上國家代表隊，常常在左訓功課都荒廢掉，足協又不重視我們的課業，讓家長認為踢足球的小孩都毫無前途。

3. 在您踢球時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：沒有，傻傻的，很多資訊都不曉得。

4. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？

答：毫無前途。

5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：畢業後沒考上學校、又找不到工作。

6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？

答：需要，要訂目標出來。

7. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：【參加專任教練研習】、【陳寶猜學姊】、【鼓勵我參加專任教練徵選】。

8. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？

答：回到母校擔職員、找不到工作去當工廠女工。

9. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：沒有一技之長。

10. 退出足球生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何

解決？

答：當足球教練的時候經驗不足常常不知如何做起、看書問前輩。

11. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？

Why？

答：沒有。

12. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：認真去學習、不斷的，有。

13. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手

有任何啟發及意見？

答：認真的去學習每件事、對任何事不要太計較，設目標後盡力去完成，踢球是最好的跳板。

14. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：當足球教練是我的最愛、希望自己能勝認這個工作。

15. 對未來的期許及展望。

答：希望足球在台灣能成、春天。

16. 國手與職場間的心理調適。

答：沒有。

附錄六：A02 訪談內容

1. 小時候接觸專項運動的過程。

答：小時候練田徑，到了國一才接觸足球一直到將近 30 歲吧！

2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。

答：求學其實都蠻順利的，只是到了高中畢業以後比較愛玩，
不繼續升學，所以現在到老來才又回來學校學習，所以
還是要讀書啦！

3. 現在還有在踢球嗎？（additional）

答：沒有。有打老師休閒。但是很不好意思都打冠軍。呵~~~

4. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：那時候是有在想說，其實每個人都在運動的時候想說，
最好不要踢啊！每天可以穿得很漂亮，但等到你已經想
退休的時候，就覺得說過那種退休的生活腳會癢癢的，
剛開始比較不能適應。就會想說，若不要退休再回去踢
不知道會有多好！但是成家立業了之後就覺得比較好一
點。而現在自己慢慢也開始在運動，就比較不會有那種
感覺了。

5. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？

答：其實有很多原因，第一個就是因為是家裏的因素，因為
我老爸很老了，要我回家啦！然後就是說在台北的時
候，老實講有沒有自己的家，也沒有什麼，都很不方便，
那回到自己家就覺得說可以就近照顧家裏啊！第二點就
是說回去在推展女子足球運動，再培育下一代。

6. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：主要是受父母親及老師的影響，其他人則沒有。

7. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否

必要？

答：真的有必要。因為自己要想說以後的出路，因為不可能打球打一輩子嘛！這最現實的問題啦！假如說你沒有專長的話，你退休要怎麼辦？打工嗎？還是當女工呢？所以我是覺得自己要有計劃性的，就是說退休以後想從事什麼，或是你想去學一技之長，然後不然就是再次進修，當然當老師是最穩定的啦！

8. 您當時怎麼規劃你的生涯？(additional)

答：那時候沒有。真的那時候沒有想到這個問題。我那時候很想玩，所以我沒有繼續升學的原因在這裏。

9. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：其實最大的轉捩點是媽媽，因為我在高中畢業的時候開始賺錢，而我媽媽卻死掉，本來那時候我還可以續繼進修，因為那時候的經濟來源都一直由我媽媽，那我媽媽在我高中剛畢業那年就死掉了。那我的經濟來源就不敢跟家裏拿，那時候就想說可以賺錢最好，所以我那時候就沒有一直在求學上進就對了。

10. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？

答：最快樂的就是說，我跟人在一起都能相處得很好；最難過的事可能就是說，從一個環境裏面消失然後到另外一個環境的時候，剛開始都不能適應；我剛回到家裏的時候，因為台北的生活都是，玩到一兩點，回到家鄉下七八點就睡覺，我那時候回去哭了兩個月。

11. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：那時候一直當代課老師，然後就退休，回去的時候師長

都對我們很照顧，所以在求職的路上都一直很平順，只要一遇到有問題的話，人家就買上幫我處理。

12. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？
如何解決？

答：退休以後回學校當代課老師，然後考上專任教練回到學校代球隊，剛開始蠻有成就感的，剛開始組隊的時候國女組就拿到中等運動會的前四名，因為校長的關係，校長比較注重升學，然後運動好像稍微有點偏移，然整個從那時候開始帶球隊，學校有些體育組長不是很贊同這個球隊，所以球隊一直組得很不好，但我們學校的訓導主任一直蠻支持我的，在那時候就有幾個老師相互幫忙。所以那時候剛回去帶的時候，真的是有點困難；然後那時候再來就是經費問題，所以校長也是支持球隊很重要的因素。

13. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？
Why？

答：不會。像我讀書的時候，就很後悔說沒有再求上進，所以剛好這次有這個機會可以進修部讀書，所以就回來。
當我遇到最難過時，我有辦法去渡過時就是我的。

14. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：我想我應該都達到了吧！目前的狀況來講，唯讀最遺憾的是我先生出一些小意外，現在沒辦法跟我們在一起，可能要在這兩三年以內都要靠自己吧！然後小孩也有三個要培養啊！自己也要讀書啊！當然在這期間會蠻累蠻辛苦的，但是先生，我們每個禮拜都會去看他，然後他也都會寫信給我們，那是最大的安慰了。

15. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何啟發及意見？

答：我的人生觀我覺得我蠻開朗的，那價值觀我是覺得說，能過就好。不用很多，依目前景氣又不是很好，假如說能有適當的娛樂，若我們要錢有錢花這樣子就很滿足了。然後最重要的就是人的健康，健康就是財富。給現役的選手們，您們自己要懂得保護自己的身體是最重要的，因為像我們退休以後都有一些運動傷害，我們在年輕的時候不會想，都覺得沒有關係，但真的上年齡以後真的都會有關係的。

16 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：目前生活最遺憾的是先生沒有辦法和我們在一起外，其他的我把生活都安排的很好，像我早上帶小孩子去上學，然後回學校練球，若有休餘的時間跟其他老師們打打羽球，然後去游泳，游完後去帶小孩子放學回家，然後睡個午覺再去學校教球，然後教完後有時間再去游泳，或回家或找朋友聊聊天，我覺得我現在的人生過得很好也規劃的很好。

17. 對未來的期許及展望。

答：自己能趕快把這五年趕快唸完，另外希望在足球界有所成就或收獲吧！希望球隊能在全國拿到前三名。並沒有想要朝國家隊教練發展，因為我先生是從政的，我要協助他，所以可能沒有辦法長時間離鄉背井的去訓練。若短期的也許可以，但長期的不會去想。

18. 國手與職場間的心理調適。

答：像有的人會在職場上遭到排斥，但我本身而言則不會，

可能是因為我個性蠻隨和的，不管是上一代或下一代，見面時候大家都處得很好，沒有這樣子的問題。要有開拓的心胸及開朗的心態。不管在做什麼時都要抱著快樂的心態來面對。

19. 建議

答：需要懂得保護自己。課業方面若有辦法再繼續升學的話一定要克服一切，不要像我這樣中途而廢。

附錄七：A03 訪談內容

1. 小時候接觸專項運動的過程。

答：由學校老師選材選中。

2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。

答：文武兼修實在有點困難，多數專力於專長運動，課業方面若沒教練老師的額外幫忙，再加上自己本身的努力，學科方面大多不能如意。

3. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：是。當老師、教練、空姐。

4. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？

答：球隊與課業（大學學業）不能兼顧時，只好退出球隊。

5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：年齡已不太適合且畢業後馬上面臨生活經濟壓力。

6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？

答：有必要。大多數你的生涯規劃會與你所學的專長有關。即早做規劃，對專長項目會更加努力。

7. 國手與職場間的心理調適。

答：將專項運動時心中對目標的努力與執著用於職場上，應是應適職場的最佳利器。

8. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：知道自己要的是什麼，目標在那裏，所以影響的人應是自己。

9. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？

答：得到家長的認同，認為你是位積極進取好溝通的教育工

作者。

10. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：因在求學階段便有積極的規劃自己的未來，所以畢業之後還蠻順利考上理想工作。

11. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？

答：運動員出身若沒從事專項工作，可能遇到的困難便是對自己工作性質較陌生。解決方法便是不斷的進修、看書、多聽、多看、多問。

12. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？Why？

答：已達成！（目前的工作即是以前努力的目標）。

13. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：有面對與處理問題的能力，才能創造有價值的人生。

14. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何啟發及意見？

答：選擇你所愛的，愛你所選擇的，自己的興趣與志願先找到了，便努力積極去完成它！成就它！

15. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：知足、惜福、活在當下。

16. 對未來的期許及展望。

答：快樂積極積的生活。並期許自己將所見所學教育給下一代。希望他們皆能成為社會的生產者。

附錄八：A04 訪談內容

1. 小時候接觸專項運動的過程。

答：國一才開始打籃球，國小五六年級時就長到 182 公分，那時在嘉義有位叫許台榮打亞東籃球隊的，告訴我說：小美啊！長大帶你去打籃球，後來真的他帶我上台北看球隊，那時候七隻球隊我就看了五隻，後來媽媽覺得國泰環境比較好，所以就選擇進國泰。

2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。

答：小學以全校第一名畢業，其實我爸到現在一直都很後悔讓我來打籃球，他覺得我應該可以好好唸書；後來進國泰後只有我一個國中生，等到國一唸了半學期回家後，我告訴父母親我不想打球了，因為真的很辛苦，當初在練習時，兩面球場算一圈，跑兩圈都跑不完。每天都哭每天都想家。當初國泰只有我一個國中生，其他都高中生，他們唸十信，就只有我唸淡水國中，離我們球隊蠻遠的。而高中又比國中早放假晚開學，所以只有他們一放假我就沒有交通車可以坐，就需要一個人一大早從山上走下來去上課，上完課後再一個人走上山去練球，媽媽覺得女孩子一個人這樣很危險，也沒有同年齡的伴，所以就答應讓我回嘉義唸書，國一下學期我就轉回嘉義唸書。後來其他球隊得知，便來挖角。後來到國一下學期結束後國泰打電話來問我要不要再去打啊！而父親告知我自己決定吧！若決定要打球，這是一條不歸路就要好好打。那時候雖然課業不錯，但對於聯考的壓力也很害怕，也對自己很沒有信心吧！所以就回去了。後來國

泰也從那時開始有招收國中生。當然課業方面也盡量讓自己不要那麼差。後來覺得很喜歡打籃球，從不喜歡到很喜歡，籃球真的讓我改變很多。包括個性方面，從以前不愛講話到現在可以講笑話給別人聽，真的改變很大。

3. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：我覺得應該分兩個階段，我從18歲開始當國手年輕的時候不會想到這個問題，只想到怎麼樣把球練好，平常就是訓練、上課，從來不會想那麼多，然而隨著年齡的長大，就會開始擔憂年紀大了後不能打球能做什麼，所以後來就會有想過退休後的生活，那時才想到說我除了會打球之外還有什麼，那時候蠻惶恐的。

4. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？

答：受傷。因為我兩隻膝蓋都受傷，開過七八次刀。另外，年紀也大了。我覺得國內會認為30幾歲就應退休，然而在美國那個WNBA中30幾歲才是真正的巔峰，所以差蠻多的。還有一個可能是工作考量吧！我在海專那五年學校還很支持我。

5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：現實因素的考量，畢竟自己受傷沒有辦法與現役選手抗衡。

6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？

答：我覺得很重要。但當你還是個球員時並不會想。只想到如何練好球為國爭光。

7. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：從北京亞運開始受傷後，就一直陸陸續續有受傷，但我那時很慶幸是球隊那時候花錢送我到美國去動手術，花了約七八十萬，所以我真的很感謝我的董事長，除了出國開刀後我還自己花了錢去學語言，除了這個外，我還很應謝我的教練，知道我的能力在那裏，但她希望我能發揮我的效用。還有一個就是隊友—錢薇娟，我覺得她對我影響很大。

8. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？

答：我並沒有所謂的求職的過程，我那時候碩士畢業都要撒武林帖，所以我只投了五家。後來都沒有消息。後來是因為有位學姐在海專說學校有位教師要退休了，剛好有一個缺，所以就去了。

9. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：沒有。

10. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？

答：沒有。比較擔心的是人言可畏。

11. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？
Why？

答：出國唸書。但若我出去則家中經濟來源則沒有人來處理。

12. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：價值很難去定義，是看個人。我的個性比較平淡，只要穩定就好，也不會想說一定要有價值或怎麼樣，只要過得去就好。很滿意我現在的生活。

13. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何

啟發及意見？

答：穩定就可以。我們曾經都是從高峰到現在這樣子，我覺得再怎麼樣炫耀的光環都有它退色的一天，當你不在是籃球員的時候，你應該怎麼辦，球真的不能打一輩子，除非說你在打球的時候就立志將來我要當一個教練，那就要為當一個好教練來做準備。說要做生涯規劃真的不容易。另外，在讀書方面，應自己找時間來唸書，不可以放棄。就像我因為有眾人的期許，所以不容許自己比別人差。

14. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：很普通的生活。跟小市民一樣，傭傭碌碌為五斗米折腰。我覺得在球隊是比較幸福的，只要負責練球就好了，其他的都會有人幫你準備好，而出了社會之後才知道什麼都需靠自己，比較不會那麼天真了。現在在工作環境中最難處理的就是人的問題，只要有人就會有流言的問題產生。

15. 對未來的期許及展望。

答：工作安穩就好，能夠升等，並把博士班唸完。

16. 國手與職場間的心理調適。

答：我覺得很難，我覺得以前在打球的時候不要說是第一把，但也至少是佼佼者；但等你出了社會後，沒有人管你是誰，根本就是個菜鳥；而在球隊人家可能還蠻尊敬你的，然而到學校後你可能要從最小的開始做，什麼都要學什麼都要做；我覺得在海專的時候很累，那時候球隊的學妹都會叫我不這麼辛苦，但這是自己選擇的，但是後來想想這些都是自己以後都會碰到的，只是提早去面對

而已。但有時候學校會講一些酸溜溜的話。

附錄九：A05 訪談內容

1. 小時候接觸專項運動的過程。

答：到五專二年級才開始接觸田徑。

2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。

答：皆是利用下課練習田徑，一年 365 天幾乎沒有休息，即使是假日也是認真的練習，且認為因為練習太累而影響課業的成績，其實是藉口，因為課業與練習是不能相提並論的。

3. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：有想過。在當選手時就已很喜歡拼佈，只要練習時覺得壓力很大時，則會於練習後休息時，將拼佈視為舒解壓力的方式。所以當時就以想過我退休後要從事拼佈的工作。

4. 請問您抉擇離開田徑的因素為何？

答：因為受傷，另外也覺得是該退休的時候了，因為畢竟田徑不能跑一輩子。所以於 30 歲時正式從田徑場上退休下來。

5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：自己。

6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？

答：是有必要，而且很重要，你應該知道在退休後所應走的路是什麼，才不會浪費太多時間。

7. 國手與職場間的心理調適。

答：改變自己的心態去適應每件事情，運動場上與職場上是不能相提並論的。

8. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：沒有。

9. 拼佈過程中感到最快樂和最難過的經驗？

答：剛開始學生不夠多，同行為了攻擊，認為我只會運動，並不會真正做些東西，認為我只是利用我的知名度而已。最快樂的就是做作品，享受其中的樂趣囉！

10. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：沒有

11. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？

答：沒有。

12. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？Why？

答：沒有。

13. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：我有達到。生活過得去，健康的身體才是一切。

14. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何啟發及意見？

答：能夠成為全國最大的拼佈教室，擁有健康的身體才是財富；至於金錢夠用就好。對於現役選手希望不要自滿於現狀，應學習另一項專長，有備胎觀念，免得退休後只能當老師，至於其他的都不行；另外，課業方面一定要加強，雖然練習很累，但自己要找出時間來將功課補回

來，若不懂就花比別人多的時間來唸書，使自己能與別人相競爭。

15. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：平靜、安靜；教育小孩。

16. 對未來的期許及展望。

答：當個好媽媽，讓自己更健康；也希望拼佈事業能朝國際性發展。

附錄十：A06 訪談內容

1. 小時候接觸專項運動的過程。

答：國小五年級於校慶運動會田徑賽中奪冠，進而入選為運動代表隊。

2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。

答：在求學過程中，都是利用放學時間訓練，也沒有體育班，所以功課不至於影響，晚上還要自修。要運動也要有一個聰穎的頭腦，會運動的人不是只有四肢發達，現在的選手，投入太多的時間於運動場上，而忽略了功課，從事教練者，應注重選手運動、學業兼顧才行。

3. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：運動不能一輩子，當然要安排未來的計劃。

4. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？

答：工作兼選手不能兩全。

5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：受到工作環境影響。

6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？

答：沒影響。

7. 國手與職場間的心理調適。

答：現在國內沒有培養選手訓練兼職業保送，一邊工作一邊訓練要比一般人有更大的毅力，但運動員都是執著的，若有心練習，還是有機會和時間去從事訓練的，只是那份恆心和決心，是成功的原動力。

8. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：從當選手至今於工作職場上，影響最大的是我的家人，父親的支持與鼓勵。

9. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？

答：最快樂的是有家人朋友的鼓勵。

最難過的是找工作時本身實力是其次，重要的是人際背景太弱，找工作要靠關係，很現實。

10. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：找工作都要有重要關係人介紹，憑優秀運動員的頭銜找工作很難。

11. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？

答：遇到行政或教學上的問題，不恥下問請教同事或師長。

12. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？Why？

答：有夢去努力都會一一實現。

13. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：追求理想並時地去做，目標就在前方就會實現。

14. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何啟發及意見？

答：目前的人生觀是能扮演好每一個角色，當個好老師、好妻子、好媽媽，去作好份內的工作。當國手不一定是工作的保障，應當再多充實自己，進修考研究所或教育學程；或學習工作技能，臺灣的運動員，沒有什麼保障的。

15. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：幸福、滿足。

16. 對未來的期許及展望。

答：目前著手論著，希望自己更加積極朝目標邁進。

附錄十一： A07 訪談內容

1. 小時候接觸專項運動的過程。

答：國小時候接觸的，是學校社團一個星期學一次。然後到國中就變校隊，然後到高中也是校隊甄試入學。

2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。

答：運動都是很辛苦的。興趣是支持我持續的原動力。

3. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：當時沒想到，只想到說怎麼樣打冠軍就好。

4. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？

答：因為年齡大了，因為大約 20 幾歲體力就不如年輕的選手，另外還有就是身高限制比較多，所以大約 19 歲就退休了。

5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：因為看到新秀一直起來，自己慢慢被取代的感覺，所以就轉而從事教學的工作會比較好。

6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？

答：是很重要。若以現在來回顧過去的話是真的很重要，要很清楚自己以後將來要走的路是什麼，另外教練也很重要，提供給我們的方向能讓我們知道未來的路怎麼走。

7. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：自己看到很多教練年紀很大了，但卻一直在學習，所以

我覺得一直不斷的學習是很重要的。

8. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？（經營道館的時候）

答：比較快樂的是看到選手從一開始無到有，讓我們很有成就感。比較難過的是，當我們自己教的學生剛開始有成績的時候又放棄了，讓我們會覺得很有失落感。

9. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：沒有找工作，在學校時就開道館。

10. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？

答：學生的問題。若沒有學生，我們會去學校擔任教練啊！
或是在學校帶聯課活動招學生。

11. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？
Why？

答：生活上只要順心、生活周遭的人不要耍心機的生活就很好。

12. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：相愛容易相處難，成長容易成熟難。一直到現在自己都還沒有很成熟，要一直不斷成長，要所見所聞。

13. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何啟發及意見？

答：不只是在專長方面要更了解，另外要多充實自己的內在。
很多方面要多方面去探討。另外發展第二專長，要有備胎的觀念。

14. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：帶小孩、來學校上課。多了個角色後生活更充實。

15. 對未來的期許及展望。

答：受人尊敬、買東西不用看價目表，什麼事情都能如願。

16. 國手與職場間的心理調適。

答：訓練和開道館是不同的。訓練只要練習就好，然而開道館則需要考慮很多，如經費，選手等等。由於現在小孩子罵不得也打不得。所以心理調要很大，要學會鼓勵，以鼓勵代替責罵，只能有一分的責罵。現在小朋友要一直讚美。

附錄十二：A08 訪談內容

1. 小時候接觸專項運動的過程。

答：姐姐也是練習跆拳道，偶然的機會下接觸跆拳道，由於當時要升國中，而發掘我的教練是那個學校社團的教練所以就進去那個學校練習，所以真正接觸跆拳道是從國一的社團開始。

2. 專項運動生涯中求學的經過及感受。

答：求學很順利，練習這項運動只要是因為可以保送的好處，經由保送制度的關係，得以一路順利唸到研究所畢業。

3. 在您是國家隊選手時，是否曾想過運動退休後的生活呢？

答：因為在練習時會想，其實畢業就變得有點退休，因為國家方面沒有辦法幫你，只好當教練。

4. 請問您抉擇離開球隊的因素為何？

答：該比的賽都比過了，對我來說奧運沒參加過，所以最後選拔沒有選上後就很自然而然的就退休了。

5. 請問您做這樣的抉擇是受到什麼影響呢？

答：一部份是年紀也到了，也有生活上的壓力。

6. 請問您認為生涯規劃對當時兼具學生及國手身份的你是否必要？

答：蠻重要的。回想過來我是算很好運的。因為我以前有成績也有獎金，所以生活上也沒有問題。當初也想過大概是只能當教練或老師。

7. 國手與職場間的心理調適。

答：我在體院在當教練的時候，其實我本身和他們一起練，所以在觀念上並不會有問題，剛開始時若選手做不到我

們的要求時，則很想下去幫他們打，在心理上的調適大約就這樣。其實想想還是當選手比較好。不需要煩惱太多。在和平高中方面，對我來說是一個代課缺，不是正式資格，台灣的教育制度方面對我們這些優秀運動選手沒有一個保障，沒有專任教練制度的路可走，現在所教的是體育課程，而不是專項運動。在和平高中這還有個校隊，但因我們是代課老師，待也待不久，另外還有一個問題是學校體育班發展的意願不是很高。

8. 生涯的重大轉捩點、影響最重要的人、事、物？

答：學姐的關係，找到另一個道館給一個鄭教練指導，正式接受競技跆拳道訓練，另外還在大學期間也有很多貴人幫助，讓我在求職上都還蠻順利的。

9. 求職過程中感到最快樂和最難過的經驗？

答：求職都還蠻順利，大部份都是別的教練幫忙。最快樂的是和學生在一起。最難過的是怕找不到工作。

10. 從學校畢業後第一次找工作時，您曾經遇到哪些困難、挫折或問題？

答：沒有。

11. 退出專項運動生涯後，在工作期間遇到那些阻礙及困難？如何解決？

答：沒有。都很順利。

12. 過去曾經非常嚮往，但至今仍無法實現的工作或生活？
Why？

答：工作還是喜歡從事體育教學的工作。很矛盾是一直不想操別人。由其是我帶了球隊後其實真的很累，但蠻有成

就感的。生活上目前都還不錯，蠻有規律的。有時候希望能像選手一樣有一段時間可以休息。做自己想做的事情。

13. 覺得有價值的人生應該如何？是否有達到呢？

答：你現在做的是什麼事情，做了之後是否可以達到最大的成就感與滿足感。對我來講的話是一個階段的完成，對於當選手時，我有達到。而對現在而言，是老師及教練的工作，可能需要加強。

14. 您目前的人生觀及價值觀為何？可否給現役國手有任何啟發及意見？

答：希望能朝自己想做的方向去做，做了之後能看得到一些成就。盡自己最大的努力去做好，不要太三心二意，到最後什麼都會得不到。在課業方面是不能強求的，有時候人是沒有到那個年紀是不能開竅。剛開始都不是自己本能要去看，都是後來因有需求才因為轉往去了解。我覺得在左訓中心的選手在學業方面應結合專項來指導，因為選手平常練習很累了，而晚上教課時則應活潑一點。不然就是調整訓練時間，讓選手可以兩者都兼顧。

15. 目前你會如何形容你自己和你的生活呢？

答：很安易，有待加強。比較不穩定的是在工作方面。比較不知道是從事公務人員或是自己開道館。若有機會可以去外面別的公司航號上班，也許會試試看，但我想最後還是會回來體育教學這條路的。

16. 對未來的期許及展望。

答：能夠找到學校擔任教練，並能繼續把自己專長的

東西傳承下去。生活上一切 ok!

附錄十三 口試委員委託書

林博士您好：

本人為國立台灣體育學院體育研究所的研究生，目前正在著手進行碩士論文：「我國女子足球選手退休後就業方向之探索性研究」。本函的主要目的在於誠摯地邀請您擔任本研究口試委員。

尊悉 台端在教育行政、生涯規劃領域淵博的學識與卓越的成就，對該領域的發展項獻至鉅，故衷心的懇請您能夠擔任本研究口試委員，並藉助您在該領域的專業知態與宏觀見解，對本研究之內容予以修改並提出您寶貴的意見，俾便使本研究得以盡善盡美。

最後，衷心期盼您對本研究的指正與建議，感謝您的支持與協助。

研 究 生：許 瀟 心
指 導 教 授：林 文 郎 博 士
國 立 台 灣 體 育 學 院
體 育 研 究 所

敬 上