如何追求成功人生
－職業運動員生涯發展之探索

黃　煜　　王琦正

摘　要

運動員在功成名就之前，都是必須經過一段長時間的艱苦訓練，其目的無不希望能夠在運動場上出人頭地並享受萬人的歡呼，年薪動輒千萬的職業運動員是社會大眾所尊敬的對象，但這個行業有不少特性使職業運動員的生涯路面臨許多的陷阱與困難，這些特性包括了職業生涯非常短暫、風險高(競爭激烈及運動傷害多)、壓力大(比賽結果勝負立見及盛名之類)等，而這些行業特殊性對於職業運動員的生涯發展有極大的影響。

經過蒐集並分析相關文獻後提出了數項的教育訓練主題，這些教育訓練的目的是協助職業運動員能夠善加規劃自己的生涯及追求更高品質的生活，這些教育主題亦分爲兩大類，一種是屬於延續其運動生涯的教育課程，如運動傷害防護、營養課程及壓力管理、媒體公關技巧及法治教育。第二類是屬於協助因退出運動場而生活轉變的課程，這類的教育訓練包含了生涯規劃、理財及保險教育等。

這些課程能否效發揮其功能仰賴兩個關鍵因素：第一是運動組織的重視與否，畢竟，球員是球團組織投資費用中所佔最大的比例，爲保護自己的投資，球團與運動聯盟勢必要安排類似的教育訓練；第二則是運動員自我的覺醒，職業運動員必須對自己的未來負責，所以，必須認識自身環境並進而重視這些教育課程的必要性，如此，職業運動員的未來才會多一份保障。

A study on professional athletes' career development

Abstract

After years of training and sacrifice, athletes catch the glory of winning on the field. Their efforts have been paid off. Society respect their hard working and achievements. However, professional athletes have to deal with numerous obstacles in their careers. These roadblocks may force athletes out of their sports easily. According to relevant literatures in career planning for athletes, it found that these career obstacles for professional athletes included short-lived career, a risky career (intensive competition and sports injury), highly pressure (accelerated life cycle and price of success). These hinders have a substantial effect upon professional athletes' career.

To overcome these barriers, some specific educational training for athletes is indispensable. By reviewing relevant literature in career development for athletes, several education subjects were identified. These education subjects could be categorized into two areas. First, one type of training aims to extend the athletic career, which includes sports injury prevention, nutrition, stress management, media/public relations, and the session related to legal aspect. Another type of educational lesson is designed to assist athletes to prepare their retired life. The training topics consist of career planning, financial management and insurance purchasing. Obviously, these training sessions help professional athletes overcome career difficulties.

However, the success of these educational initiates relies upon two key factors. First, whether the sports franchises or sports organizations support these ideas is critical. The organization officials understand that the cost of players account for the largest proportion of their investment. Under this circumstance, the sports clubs should protect their assets by arranging these lessons. Second, the professional athletes themselves should realize that they are responsible for their own future. Therefore, they should recognize the

difficulties they have to cope with in their sports career. Also, professional athletes should understand the importance of these educational training in mapping out their future.

壹、前言

運動場上勝利的感人畫面經常賺人熱淚，這也是每位運動員所渴望的情景，勝利所帶來的喜悅及接受萬人歡呼的感覺雖令人難以忘懷，但其成功背後的心酸面是不爲人知！爲了要能夠在運動場上出人頭地，任何一位運動員都是透過經年累月的艱苦訓練，在汗水與淚水的陪伴之下一路成長而來，長期間嚴格的訓練，對於運動員的身心都是極大的挑戰，因此，職業運動員的生涯路顯得艱難險峻，事實上，運動員的英文爲「Athlete」是源自於希臘，亦即肯吃苦耐勞的人，這反映出成爲優秀運動員的重要關鍵因素，俗諺：「天下沒有白吃的午餐」。運動員在功成名就之前須得付出極大的代價，例如，運動員自運動場上退休後其未來生涯可能成爲一個很大的挑戰(王翔，民 89)，運動員的生涯也因爲多重因素如本身的運動傷害或是競爭激烈而退休等，造成其生涯不預期的變化(Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997)。 鑑於此，身爲運動員，尤其是職業運動員，必須考量這項職業的特殊情況，而針對這些特殊性，職業運動員應該思考其中因應之道，若無法適應，將很快的遭到淘汰的命運，而退出運動場後如何尋找新的天地也是一門很重要的課題(周文祥， 民 85b)。因此，本文主要探討職業運動員職業生涯特性，及分析運動員爲因應這些特性所需接受之生涯技能訓練，希望透過本文，可以幫助職業運動員在生涯路中走得更爲順暢。

貳、職業運動員行業特性

首先，許多研究報告(Markham & Teplitz, 1981：Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997；Weiner,1998)指出職業運動員的生涯相當短暫，這是指運動員踏入職業運動界直到退出的期間，Petitpas 等人(1997)的研究顯示職業運動員的職業生涯約爲五年，而美式足球運動員的期限更短，只有 4.1 個球季(Weiner,1998)，換言之，職業運動員通常在 35 歲以前就從運動場退休，Petitpas 等人認爲女性運動員的退休年齡則更早，這與目前女性職業運動較不發達有密切關係。而退出運動場之後才是另一個夢魘的來臨，報導指出接近 80％的職業美式足球球員在退休後兩年即出現了

破產、失業或離婚的狀況(Forbes, 2000)，不少運動員脫離運動圈之後，無法適應常人般的生活便出現失去自我或無法忘懷過去情境的現象，針對這種情形，一些退休球員形容這是提早來臨的「中年危機」，對退休運動員的未來生活形成一大挑戰(Cawley, 2000)，短暫的職業生涯與一般行業服務二、三十年之後才退休有相當之差距，面對此，運動員必須考量其自運動場上退休之後的發展，亦或是財務的規劃運用等。

第二，職業運動員是一項風險高的職業，所充滿的變數相當多，造成風險高的原因可分爲數類，首先是來自於球員之間的競爭，以美國職棒(Major League Baseball, 以下簡稱 MLB)爲例，職棒球員的職業生涯約爲六年，但這並不代表每個人都有機會進軍大聯盟，根據一項研究(Markham & Teplitz, 1981)結果指出，小聯盟球員（指一 A）跨入大聯盟的路程相當遙遠，球員從小聯盟到大聯盟的平均時間爲 4.6 年，而大聯盟汰舊換新的速度也是相當快速，每個球季會有百分之三十的球員遭到「下放」或「捲鋪蓋走路」的命運，同樣地，在美國，每年只有不到百分之五的高中籃球員可以獲得大學的籃球獎學金並繼續其籃球生涯(Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997)，而只有七十分之一的大學美式足球員得以進入職業美式足球聯盟(National Football League,以下簡稱 NFL) (Steinback, 2000)，由這些數據可瞭解其競爭激烈的程度。第二種風險則是來自運動傷害與體能的挑戰，職業運動員的體能與技術必須經年不斷的練習才得以維持，而過程中則難免出現運動傷害，輕則休兵療傷一段時間即可，若是嚴重傷害則可能宣佈從此退出運動界，根據一份針對美國滑雪選手的調查發現從事阿爾卑斯式滑雪運動員嚴重膝蓋受傷的比例是百分之百(Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997)，而國內研究顯示運動員遭到運動傷害的比例高達至少 70%以上，有些運動項目的選手如羽球有運動傷害者更高達九成以上(黃啓煌，陳美燕，李榮哲，民 88)，因此，傷害對運動員的威脅與影響層面不可謂之不大。競爭與運動傷害成爲運動員邁向巔峰的兩大障礙，也使職業風險相對提高許多，面對前途的高度不確定性，職業選手有必要對於未來生涯多做一分準備。

三、職業運動員所承受的壓力大，一方面是勝負的壓力，運動員爲在運動場上爭取勝利，無不全力以赴，但過大的壓力不但容易造成選手表現

失常，更可能失去自信心而造成運動生涯的結束(季力康，民 85)。比賽結果立即分曉使得運動員面臨「勝者爲王、敗者爲寇」的局面，殘酷的現實對於運動員造成極大的壓力(Lopez, 2000)，勝者拖著疲憊的身軀迎接群衆的擁戴並準備明日的挑戰，敗者因得承受各方的「指教」而加重身心的疲憊，失敗的感覺難以消受。1983 年亞洲杯棒球賽中華代表隊出戰日本隊時，趙士強的「再見漏接」讓他在飯店哭了一晚，兩年前，同樣是亞洲杯，三壘手馮聖賢的失誤也讓球員淚灑球場，這些經驗都是刻骨銘心的教訓。再者爲運動傷害所衍生的心理壓力，運動傷害的發生主要影響的層面雖然在生理方面，事實上，受傷的陰影卻可能籠罩在內心深處。許多研究顯示運動員一旦受傷後，其負面情緒如焦慮、沮喪、憤怒等會增強，對運動員而言，有如陷入心理的低潮期，甚至對於其整個運動團隊的戰力及隊友的士氣亦有不良影響，種種都對受傷的運動員造成心中相當的壓力(周文祥，民 85a)，美國網球名將沙莉絲(Sales)在比賽中遭受球迷侵襲即是一個很好的例子，遇襲之後，沙莉絲經過了一段長時間的治療才走出免於恐懼的陰霾(Price, 1995)。

另外一種壓力則是來自功成名就後的盛名之累，俗諺「人怕出名，豬怕肥」運動員在運動場上獲得肯定之後，生活內容與型態就完全不一樣，走在街頭上成爲衆人指點的對象，響不停的電話與如雪花般飛來的信件難以應付，使得原本單純的生活變得複雜起來，加上媒體將運動員的生活放在「顯微鏡」下透視，言行舉止都可能成爲新聞的焦點，相對地，個人隱私權就遭到剝奪。對於此，網球選手山普拉斯(Sampras)在獲得 1990 年美國網球公開賽冠軍之後，表示勝利爲他帶來各方關愛的眼神使他難以消受，各式各樣的邀約及活動佔據了他的生活，同樣是網球好手的阿格西(Agassi)在八十年代末期優異的表現(1988 年世界排名第三)雖贏得觀衆的尊敬，但開始對於其生活卻造成相當困擾，其所作所爲都須符合大衆對他的期望，而這些皆成爲其壓力的來源(Lainson, 1997b)。毫無疑問地，勝利固然帶來喜悅，卻也爲運動員帶來生活上的壓力，身爲公衆人物，其舉手投足都必須謹愼小心。

透過上述討論，可以了解職業運動員的運動生涯有其特殊之處，包括了職業生涯短暫、風險高、知名度高、壓力沉重等，這些皆是成爲職業運

動員的路途上所隱藏的地雷，稍一不慎，即可能觸雷而前功盡棄，爲此，運動員必須思考其因應之道，事實上，這些問題也不應由球員自行處理，所屬之運動組織本身亦有責任站在輔導的立場協助球員解決這些難題，如美國奧運委員會(United States Olympic Committee)及女子職業高爾夫球協會(Ladies Professional Golf Association)皆設立了生涯規劃專案(註一)以協助球員作生涯規劃或工作機會的取得及訓練(Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997)。再者，職業球團在球員身上的投資占球團營運支出的最大項目，爲了保護球團的投資，球團沒有理由袖手旁觀，況且，一般許多企業皆會爲其員工辦理職前訓練或在職訓練，因此，職業運動組織也不應忽視這一個環節，基於此，不論是球團或運動員個人都應重視這些訓練課程，而經由這些課程或訓練的安排實施使運動員能夠適應這行業的挑戰。

參、職業運動員所需具備之生涯技能

一、生涯規劃

職業運動員的優異表現爲他們贏得許多掌聲及喝采，甚至名利雙收，但眞正能夠成功的仍是鳳毛麟角，職業運動員的生涯道路布滿了艱辛及挑戰，爲使職業運動員能夠克服這些障礙，必須接受相關的教育課程或訓練，而這些訓練課程的首要工作在於確定訓練主題或方向。根據上文之討論，課程主題的安排須配合其職業特殊性如職業生涯短暫、風險高與壓力大等，因此，根據這些特性，以下提出教育課程之主題及國內外職業運動聯盟的實例。

首先，不少球員在三十歲左右就達到運動顚峰狀態，不出幾年就會面臨退休的問題(Lopez, 2000)，其退休可能是因爲受傷或遭到解聘的突發狀況，這些與一般人的生涯階段相當不同，一般人可能是 65 歲之後才進入退休階段(張添洲，民 86)，運動員面臨退出運動場的心情是五味雜陳，通常的反應包括了失去自我定位、孤獨、害怕不確定的未來、及擔憂未來的生計等(Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997)，而且，若欠缺周詳的生涯規劃，在退休之後即會面臨失業的狀況，所以，運動員生涯規劃的教育實屬必要，學者 Titlebaum 與 Stankovich(2000)更認爲運動員必須爲

其現在及將來之生涯負責，而詳細規劃未來的生涯可以協助個人自我特性認識及潛能之發揮、擬定未來明確的發展方向、個人生涯發展需求，得以滿足與配合社會需求，以促進社會發展(張添洲，民 82)。此外，透過生涯規劃有助於了解個人未來發展方向，進而建立個人之自信心(Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997)。

一些退休的運動員也認爲運動員必須爲自己褪下戰袍後的生活多加思考，如在洛杉磯奧運拿下三面金牌的大陸體操好手李寧指出：運動員一定要懂得從運動場上退下之後的選擇，主動尋找退休後的資源，才得以開拓新生活，其目前在大陸經營自己的運動商品，包括去年雪梨奧運大陸體操隊服裝皆使用李寧牌，營業額高達八千萬人民幣，在大陸擁有四百個專賣店及兩仟個專櫃(王翔，民 90)。而美國國家美式足球聯盟球員的平均職業生涯爲 4.1 個球季，許多球員擔心退休之後的工作情形，一些明星球員的成功扮演了示範的角色，如丹佛野馬隊(Denver Broncos)前四分衛艾威(Elway)的汽車經銷商經營得非常順利，舊金山 49 人(San Francisco 49ers)的前四分衛楊格(Young)則從事律師之路(Weiner, 1998)。國家籃球協會(National Basketball Association, 以下簡稱 NBA)明星球員「J 博士」更以親身爲例，說明其在職籃生涯最後三年就開始爲其退休後生涯作準備(Lainson, 1997a)。

針對此，學者 Petitpas et al. (1997)提出了運動員規劃生涯的重要步驟，他們認爲了解自我是最重要的第一步驟，這一方面包括了瞭解自己的價值觀、發覺自己的興趣及評估自己的能力。價值觀即爲個人在生活中所重視的理念或特質，例如，有些人注重成就感，有些人則是安於本份，個人心中的價值觀亦會影響其生涯的選擇；興趣爲自己所喜愛的事物或從事的活動，有些人喜愛戶外活動或是社交活動，而透過這些興趣則可找尋適合的職業，如心理學者 Holland(1985)提出了興趣六角模型理論(Hexagon Model of interests)，其重點在於每個興趣領域皆會有相符合的職業(as cited in Petitpas, Champagne, Chartrand, & Murphy, 1997, p.106)，接下來則是找出自己的專長優勢，俗云「天生我才必有用」，根據 Petitpas 等人的分析，能力可分爲三類；第一是專業領域的能力，如法律、會計；第二則是適應能力，作爲協助適應新環境的能力如動機驅力、創意；第三則是轉換能力，

有些能力可應用至不同的領域，如溝通能力、自我約束力等。透過認識自我的價值觀、興趣及能力可以協助找尋未來合適的工作領域。事實上，運動員所擁有的經歷可以轉移至其他的領域，如運動員在運動場上所培養的特質包括了正面進取的態度、自律、勇氣、堅毅與體力等可協助運動員在商場奮鬥的競爭優勢。尤其是內心的抗壓性（Mental toughness）使運動員可以面對失敗的挫折(Cawley, 2000, February 14-20)。Titlebaum 與 Stankovich (2000)則認爲運動場上的相關技能，如設定運動表現目標、克服困境、溝通、學習做決定等都是運動員可以善加運用。

第二步驟則是找尋適合的職業生涯，即俗稱的第二春，Petitpas et.(1997)認爲運動員可以根據自己的個性或興趣找出合適的職業，或是鎖定有興趣的行業並進而了解其工作性質及所需之技巧，爲了解相關行業的資訊如工作性質及所需資格，運動員須開始蒐集有關訊息，獲得訊息的管道包括了與從事該領域的人員請教，並廣泛告知認識的親朋好友提供相關的資訊，這個過程主要是在於了解哪些職業符合個人之需求，並列出從事意願的高低，將結果作爲未來選擇職業的參考依據，根據統計顯示超過半數的退休運動員選擇運動相關的工作 (Cawley, 1999)。

第三個步驟則是強調工作的取得，在對自我有所認識及了解未來工作領域之後，職業運動員的工作重點則是了解就業市場的景氣及準備，與潛在工作單位接觸的準備。爲了解就業市場的狀況，最常見的方式則是查閱報章雜誌的人事廣告，但此種方法過於被動，運動員應該善加利用過去在運動場上所建立的人脈，事實上，運動員因需要到處比賽或訓練，所遇到的人物或到過的場合比一般人要多，所以，運動員應該好好經營本身的人際關係，這層人際關係往往可以在球員退休後的求職過程發揮相當之效用(Rofe,1999)。人際關係的範圍相當廣泛，從家庭成員與其朋友、朋友與其家人、運動場上所認識的朋友、在此職業領域中曾經接觸的人士等都是可以利用，這些密集的人際關係網將可提供許多相關的職場消息，而且透過此管道獲得工作的機率將增加許多。在尋求工作的同時，準備個人相關資料亦是重要的事務，這些資料包括了自傳、履歷表、執照證件、學經歷的文件，這些都是應徵工作不可或缺的文件，如何透過這些文件獲得組織的青睞並不是一件簡單的工作，資料的準備必須用心，美國一些大學爲學生

運動員開設一些課程教導他們如何撰寫履歷表與準備面試的穿著(Steinback, 2000)，因此，求職資料的準備絕不可輕忽。

職業運動員自開始練習運動至成爲職業選手後，所投入在運動場的時間相當多，因此，除了運動技巧之外，其餘的專長領域則有待開發，而許多運動員都無法了解其一旦退出運動場後該做什麼，因此，運動聯盟需要爲這些球員安排相關課程以準備退休後的生涯，一些職業美式足球球團則採用「自我投資」(Invest in Yourself)專案，該專案目的爲解決美式足球球員所出現的犯罪暴力行爲，並協助球員規劃適應一般社會的生活，其中包括了退休後的生活。此計劃要求每一位球員選出一位最了解自己及最值得信賴的夥伴，而每一支球隊安排了 15 位左右的諮商員，這些諮商員的背景與球員相近，藉此拉近與球員之距離，球員與親密夥伴及諮商員經常討論其個人價值觀、性格或生涯等。透過個性或人格測試，球員可以找出生活未來的方向，甚至開拓出自己的事業(Forbes, 2000)，另外，NBA 的實習專案(Internship Program)也協助球員培養第二專長，在每一年的球季結束後安排 10 至 12 位球員到 NBA 公司或贊助企業實習，期間可由一週到兩個月，藉實際參與，了解一般朝九晚五的生活，與增加產業的相關知識，並學習相關技能(Schoenfeld, 2000)。

NFL 安排第二專長訓練的規模則更龐大，球季後約有 250 位球員有正式或實習工作(Weiner, 1998)，此外，學校教育也是培養專長的管道之一，有近 400 位美式足球員在休兵期間也到學校進修，有些球團則乾脆聘請教師到球團爲球員授課，例如；NFL 的聖地牙哥電光隊(San Diego Chargers)爲鼓勵球員繼續進修，與大學合作聘請老師至訓練場地爲球員授課，學費則由球團給付(Cawley, 1999)。國內亦有一些運動組織爲其球員安排第二專長修習的課程，如新浪網籃球隊則爲球員安排固定的電腦及英文基本課程(王俊元，民 90)。藉由第二專長的培養，球員在運動生涯結束之後就不會面臨失業的窘境，事實上，國內目前也非常盛行終生教育，這使球員進修的管道寬廣不少。

二、理財教育及保險

職業運動生涯的短暫突顯了退休後就業技能的重要性，而有限的職業生涯也影響了運動員的理財規劃，雖說其收入比一般人優渥但其時間僅侷

限在數年之間，所以，球員的財務計劃必須詳加考量，即使是高球好手伍茲(Woods)亦表示進入職業生涯後學習第一件事物即是理財，開始學習瞭解財務報表，並認爲理財事務與冠軍同等重要(Ferguson, 2000)。事實上不少職業運動員的豐厚收入也令許多人稱羨，表一即列出美國四大職業運動聯盟運動員的平均薪水，因此，如何善加規劃這一筆爲數不少的金額就顯得格外重要。

表一　美國四大職業運動聯盟球員平均薪水

(單位：百萬美元)

球季	運動聯盟	平均薪水
1999	職棒大聯盟	172
1999-2000	NBA	352
1999	NFL	107
1999-2000	國家曲棍球聯盟	119

資料來源：Salary growth since 1993 in the big four team sports. (2000, January 31 – Feburary 6). Street & Smith's SportsBusiness Journal, 2(41), 29.

以美國財務分析師對運動員的建議簡述如下；根據運動員的特質（如保守、積極等）擬定長期的理財計劃與目標；充實財務須知；規劃時必須考量實際的淨收入（即扣除稅收與不將未來的收入計算在內）；若要投資，則需要經過相關教育(Weir, 1998)，一般而言，職業運動員的理財工作大都仰賴其運動經紀人負責，全球最大的運動經紀公司國際管理集團(International Management Group)去年與全球最大之一的證券與財務規劃公司美林證券(Merrill Lynch)共同組成了專爲運動員提供財務管理的公司，其服務項目主要是理財規劃、稅務、投資管理及購買保險等，該公司表示大部分運動員的職業生涯有限，因此，規劃 65 歲才退休的經理級主管與三十歲就退休的運動員是截然不同(Houck, 2000b)。

此外，不少運動員的生涯是因意外傷害而結束，突如其來的運動傷害可能使運動員立刻陷入失業或面臨生計的問題，針對此，購買合適的保險可以減輕意外所帶來的影響，事實上，由於運動員的身價愈來愈高，許多

職業球團爲保護自己的投資，他們亦會爲自己的選手購買保險，畢竟，這些球星一旦不能上場，球團則是最直接的受害者。根據運動商業週刊(Street & Smith's SportsBusiness Journal)的報導，美國職棒大聯盟有三分之二的球團爲其球員保意外傷殘險(Disability insurance)，球團所給付的這些保險費用由數十萬至兩百萬美元(Kaplan, 2000)，此外，表二列出球員較常購買的保險種類及適用情況。

表二　運動員經常購買的保險種類及其適用範圍

保險種類	適用情況
預簽傷殘保險	適用於一流大學球員，若因爲受傷而無法進入職業球團，球員將獲得一筆理賠金。
未來保值險	在現有合約最後的 12 個月到 18 個月之前，球員爲確保未來合約價值所設計的保險。
意外傷殘險	若球員因比賽或訓練受傷而失去合約，此保險將提供球員一筆理賠金。
意外保護險	球員合約中通常會禁止球員從事具危險性高的活動如滑雪、越野摩托車，若是球員參與過程中受傷，將可獲得理賠。

資料來源：Kaplan, D. (2000, February 28 –March 5). Sports-related insurance. Street & Smith's SportsBusiness Journal, 2(45), 29.

三、運動傷害防護、營養課程及壓力管理

透過第二專長培養與完善的理財計劃可減少職業運動員退休所造成的衝擊，即不會出現無一技之長而導致失業的狀況或是財務方面有立即的危機，再者，也減低職業本身所存在的高風險，而運動傷害的存在亦是職業運動員的夢魘之一，爲了克服這方面的問題，運動員本身不但要擁有防護的觀念，也要具備基本的醫療技巧。學者黃啓煌(民 85)認爲運動傷害是運動不可避免的結果之一，因此，提出了積極與被動的預防觀念，積極的預防觀念即爲減低運動傷害發生的機率，具體作法可分爲下列數項；進行身體檢查與醫師討論身體狀況，而身體檢查爲運動員健康管理的重要工作之一，學者則建議身體檢查健康項目可分爲兩大類；一種是一般檢查項目

如詢問病歷、物理檢查與生化檢查，第二則是依據選手項目而訂定的特殊檢查項目(陳俊忠，民 80)，透過身體檢查，不但可以了解身體的狀況，更重要的是了解受傷部分復原的狀況，並與醫師商討復健方法；使用適當的護具與包紮可以避免運動傷害的發生，如棒球捕手很容易受到「球吻」，所以，佩戴護具可以減少傷害的發生；柔軟度較差的運動員發生運動傷害的機率較高，針對此，加強柔軟度的訓練就不可或缺，而且，柔軟度並非朝夕之工就可練成，必須是日積月累的加強練習，肌力的強弱可以決定受傷的機會，所以需要強化肌力方面的訓練；最後則是水分的補充，運動過程中會造成水分的大量流失，體溫即上升，這將會造成熱中暑或熱衰竭，因此，供應充足的水份將減少熱疾病發生的機率。

在被動的預防做法方面即是強調減低運動傷害可能帶來的影響，首先是適當的現場處理，運動員一旦發生運動傷害時，現場的急救處理極爲重要，專業的傷害診斷與評估、患者的移送、體能訓練等都是極爲重要的議題。另外，從體能維持的觀點而言，飲食習慣與運動訓練方法亦是球員的必需課程，俗云：「留得青山在，不怕沒柴燒。」唯有以良好的身體作爲基礎，運動員才得以在運動場上一爭長短，因此，運動傷害的防護、營養攝取與運動訓練方法等可以協助運動員在運動場的表現。另外，運動場上的勝負對運動員造成極大的壓力，針對此，如何調適自己的心境不因勝負而影響情緒或是場上往後的表現，否則，患得患失的運動員很難在球場上倖存，鑑於此，壓力調適亦是必修的課程之一。針對職業運動員心理壓力問題，在美國有不少球團爲保護自己的投資，聘請專人處理選手的心理狀態，克里夫蘭印地安人(Cleveland Indians)一年花 30 萬美元請了三位運動心理專家負責球員的心理問題，甚至幫助球員解決酗酒、濫用藥物與人際關係的問題，另外，還聘請諮詢師協助拉丁美洲球員適應美國文化(King, 2000)，國內職業球團的洋將管理問題也曾是球團頭痛的問題，問題出在於風土民情的差異，因此，如何借重專業諮商人士以帶領洋將早日度過轉型期，似乎是可考慮的方案之一。

四、媒體公關技巧

如同前述，媒體與球迷的「緊迫釘人」亦是壓力來源之一，接受群衆的愛戴是職業運動員的「特權」也是「義務」，身爲公衆人物，一舉一動

自然引起球迷的關心，面對這群衣食父母，運動員無法拒絕，因此，只好選擇「擁抱群衆」，美國的 ESPN 網站曾訪問了一群大學運動員對於媒體的看法及反應，不約而同的，許多運動員皆反應運動員需要媒體的協助以獲得曝光率(Hunter, 2000)，因此，運動員得學習如何與媒體打交道，若處理不當，就有可能出現亞特蘭大勇士隊（Atlanta Braves）的救援投手洛克(Rocker)因發言不當而慘遭輿論與球迷圍剿的情形(Pearlman, 1999-2000)，如何回應熱情觀衆的要求，面對鏡頭侃侃而談對許多人本來就不是一件容易的工作，況且國內大多數職業運動員面對記者採訪時容易出現一付羞澀的模樣，很難將其在運動場上「虎虎生風」的模樣聯想在一起，爲了滿足媒體與球迷，運動員需要懂得在媒體面前表現自我的風格與作好自我包裝的工作，這種溝通能力的訓練包括了音量與咬字的練習、言詞表達的技巧、傾聽的技巧、肢體動作的配合等。若是面對異性球迷的熱烈邀約，運動員更得是要把握分寸，否則就容易造成「一失足成千古恨」的局面，德州游騎兵隊(Texas Rangers)針對性侵害的議題，還特別開設課程以教導球員在面臨不同場合時該如何自保(McCartney, Wall Street Journal)。

綜合以上所述，生涯規劃的技巧、理財計畫、運動傷害防護、營養攝取、壓力調適、媒體公關技巧/球迷關係等皆是因應職業特殊性所需要開設的教育課程，而根據國內外的實例，相關教育課程涉及的領域更爲廣泛，例如，美國不少美式足球球員原有不少暴力傾向，不少暴力事件成了社會新聞的頭條，這些事件不但對球員個人行爲造成嚴重的傷害，對球團與聯盟的形象亦有負面的影響，爲了減少類似的暴力事件，球隊與聯盟經商討之後亦決定了相關的措施，包括了處罰的條例、諮商輔導教育等(Houck, 2000a)，特別是設立了自我投資(Invest in Yourself)的專案，目的在於透過諮商的方式讓球員瞭解家庭價值、生涯規劃與價值觀等，以減少出軌行爲的機率，其他運動聯盟也曾針對一些議題開設相關課程，如 NBA 也曾遇到球員濫用藥品的情況，棒球大聯盟則是球員嗜食煙草的問題，聯盟與球團也都曾利用教育訓練來緩和問題的嚴重性。

經由實例說明可瞭解教育訓練課程的包羅萬象，而課程的安排與時間大都由運動聯盟主導，如每個聯盟都會爲新秀安排「職前訓練」(Orientation)，NFL 可說是最重視的運動聯盟，聯盟爲新進球員準備了四

天的研習會，並要求所有球員出席，缺席者必須繳交一筆罰金，課程內容包括財務管理、營養學、職業球員的生活點滴等(Cawley, 1999)。就國內而言，出現較多爭議的是球員合約條文，合約的基本精神在於明定當事人的權利與義務，但內容的撰寫以法律用詞居多，對球員而言是不易瞭解，因此，對於內容的規定往往是一知半解，針對此，球員有必要充實與合約相關的法律知識，其範疇還包括了贊助合約、肖像權等。另外，職棒球員涉嫌放水事件爆發之後，法治教育也是國內職棒聯盟強調的教育訓練課程。

肆、結 論

職業運動場是運動競技水準最高之殿堂，要成爲職業運動員必須經過長時間且嚴苛的專業訓練，但是運動場上的激烈競爭使得運動員面臨殘酷的挑戰，這也使得職業運動員的職業特性有異於其他一般職場，根據討論結果，可歸納出職業運動員的職業生涯挑戰包括了職業生涯短暫、風險高（競爭激烈及運動傷害）、壓力大(比賽勝負之立即壓力及盛名之累)等，這些特殊性對於職業運動員的生涯發展有極大的影響，因此，必須設計一些相關的教育訓練以協助職業運動員能夠善加規劃自己的生涯及追求更高品質的生活，這些教育主題亦可歸納兩類，一種是屬於延續其運動生涯的教育課程，如運動傷害防護、營養課程及壓力管理、媒體公關技巧及法治教育。第二類是屬於協助因退出運動場而生活轉變的課程，這類的教育訓練包含了生涯規劃、理財及保險教育等，透過這些教育課程的實施可達到多種效果；對運動員而言，職業生涯的延續、謀職技能的培養、財務資產的妥善利用、媒體/球迷關係的提昇、避免誤觸法律的規定等。就對球團與運動聯盟而言，若運動員因個人行爲疏失而傷害球團或運動聯盟的利益，所付出更多的代價將不可計數，經由專案課程的教育能減低不當行爲的出現，如此，可節省許多處理意外發生的成本；運動員良好的媒體關係不但提昇本身的社會地位，並進而對球團組織形象有正面的貢獻。

根據許多實例的探討，職業運動員是否能夠有成功的職場生涯端賴於兩大主因，第一是運動員本身的自我覺醒，不少運動員在退休前都已體會運動生涯的不確定性，因此，會特別注意運動生涯結束後的規劃，若是沒有此認知，運動員離開運動場之後通常會有負面的反應(Crawford, 2000;

Weiner, 1998)，第二則是運動組織的重視與否，美國許多職業運動聯盟或球團如何延續運動員的職業生涯可說是花費不少心血，對於球員退休後的生涯規劃也有具體的做法，國內曾經蓬勃發展的職業棒球就是因爲部分球員未能注意自己的行爲而導致職業棒球的衰落。因此，球團有責任肩負起教育的工作，了解球員的需求並安排合適的教育訓練以提供運動員更完善的生活保障，針對此，未來的研究將可設定瞭解職業運動員之生涯發展需求作爲努力的方向。

註一：美國奧會設立了運動員生涯規劃專案(Career Assistance Program for Athletes)，女子職業高爾夫球協會則成立了未來生涯規劃專案(Planning for Future Careers Program)。

伍、參考文獻

王俊元（民 90，3 月 7 日）培養第二專長。大成體育報，5 版

王　翔（民 90，2 月 15 日）退休轉型 李寧好樣的。大成體育報，2 版。

周文祥（民 85a）運動傷害的心理因素。中華體育，10(1)，95-104。

周文祥（民 85b）運動員的生涯規劃。國民體育季刊，25(3)，60-68。

季力康（民 85）運動員的壓力管理。國民體育季刊，25(4), 52-57。

黃啓煌（民 85）　運動傷害的預防模式。體育與運動，100，46-52。

黃啓煌，陳美燕，李榮哲（民 88）運動傷害調查種類之探討，大專體育，43，100-105。

張添洲（民 82）生涯發展與規劃。台北：五南圖書出版有限公司。

陳俊忠（民 80）運動員的健康管理。 體育與運動，74，42-47。

Cawley, R. (1999, March 1-7). Where have they gone? Street & Smith' SportsBusiness Journal, 1(45), 19,24.

Cawley, R. (2000, February 14-20). Playing to win the game of life. Street & Smith' SportsBusiness Journal, 2(43), 23, 28.

Forbes, G. (2000, March 31). Buying into life outside the NFL. U. S. A. Today, 21c.

Ferguson (2000, August 1). Woods has learned to manage, spend his money. Available:

http://www.foxsports.com/business/bites/z000801tiger_education1.sml

Houck, J. (2000a, March 28). Teams offer counseling, screen potential players to curb violence. Available: http://www.foxsports.com./business/bites/z000328violence1.sml

Houck, J. (2000b, September 25). New financial planning group helps athletes manage millions. Available: http://www.foxsports.com/business/bites/z000925merril_lynch1.sml

Kaplan, D. (2000, February 28-March 5). Protecting your golden age. Street & Smith' SportsBusiness Journal, 2(45), 21.

King, B. (2000, April 17-23). For handful of sports psychologists serving teams, a mind is a terrible thing to overlook. Street & Smith' SportsBusiness Journal, 2(52), 1, 59.

Lainson, L. (1997a). Plan for the future, The creative athlete [On-line serial], Available: E-mail: slainson@sportstrust.com.

Lainson, L. (1997b). The price of success. The creative athlete, 6. Available: E-mail: slainson@sportstrust.com.

Lopez (2000, February 14-20). NFL experience is useful, Vataha says, but Stanford degree counts more. Street & Smith' SportsBusiness Journal, 2(43), 29.

Markham, J. W., & Teplitz, P. V. (1981). Baseball economics and public policy. D. C.: Lexington Books.

McCartney, S. ( ). If the pitcher lifts his pinkie, odds are he's a Texas Ranger. Wall Street Journal, A1, A13.

Pearlman, J. (1999-2000, December 27 -Jan. 3) At full blast. Sports Illustrated 91(25), 60-62.

Petitpas, A., Champagne, D., Chartrand, J., & Murphy, S. (1997). Athlete's guide to career planning. Human Kinetics. IL, Champaign: Human Kinetics.

Price, S. L. (1995, July 17). The return. Sports Illustrated, 83, 22-26.

Rofe, J. (1999, March 1-7). Ex-athlete can still profit form fame. Street &

Smith's SportsBusiness Journal, 1(45), 21.

Schoenfeld, B, (2000, February 14-20). Salaries turn athletes into biz players. Street & Smith' SportsBusiness Journal, 2(43), 1, 47.

Steinback, P. (2000, April). Life after athletics. Athletic Business, 28-29.

Titlebaum, P. & Stankovich, C. E. (2000, July 10-16). After game's over, what's an athlete worth? Street & Smith' SportsBusiness Journal, 3(12), 37.

Weiner, R. (1998, March 28). Preparing for life after NFL, U. S. A. Today, 3c.

Weir, T. (1998, August 26). Facing a wealth of decisions, U. S. A. Today, 3c.