

3. 他人對你決定退休的反應？（家人？伴侶？教練？同儕？）退休之後，與他們的關係有何改變？其他人際關係有何改變？你的反應為何？
4. 這段期間中，是否曾經思考過重返運動生涯的問題？為什麼？

三、運動復出經驗

1. 決定復出時的年齡？主要影響你決定復出的因素為何？是否受誰的影響？當時的感受？
2. 生活上、情緒上有哪些變化？最大的收穫是什麼？為什麼？
3. 他人對你決定復出的反應為何？（家人？伴侶？教練？同儕？制度？）復出之後，與他們的關係與前段運動生涯有何異同？其他人際關係有何改變？你的反應為何？
4. 在不同的運動生涯經驗裡（前段運動生涯、運動退休期、運動復出後），是否曾受國家體育政策的協助？有哪些？
5. 在不同的運動生涯經驗裡（前段運動生涯、運動退休期、運動復出後），各曾遭遇什麼樣的經驗令你印象最深刻？是否有哪些挫折或困擾？你的反應為何？誰曾協助過你？（家人？伴侶？教練？同儕？）
6. 承上，你自覺因復出所衍生的困擾因素，與你所得的協助資源間是否達到平衡情形？為什麼？
7. 如何看待下一次的運動退休？有何規劃？
8. 整體而言，「前段運動生涯」、「運動退休」與「運動復出」，最滿意哪一段生活型態？
9. 整體而言，「家人」、「伴侶」、「教練」、「同儕」與「制度」對你在經歷運動生涯轉換期所提供的協助多寡，排序為何？

附錄二 小俐姊訪談稿

文件編碼：A960427	
訪談對象：小俐姊	訪談地點：咖啡廳
訪談日期：96年4月27日	訪談時間：100分鐘
<p>基本資料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 姓名：<u>小俐姊（化名）</u> 2. 性別：<u>女</u> 3. 出生年：<u>1977年</u> 4. 運動專長項目：<u>排球</u> 5. 退休前參與最高運動賽會等級：<u>亞運</u> 復出後參與最高運動賽會等級：<u>世錦賽</u> 6. 退休前最佳運動成績：<u>亞運第五名（1998年）</u> 復出後最佳運動成績：<u>亞運第三名（2006年）</u> 7. 最希望得到的運動成就：<u>奧運</u> 是否達成：<u>未</u> 8. 最高學歷：<u>碩士</u> 9. 現職：<u>學生</u> 10. 前段運動生涯年數：<u>12年</u>；運動退休年數：<u>3年</u>；復出至今：<u>4年</u> <p>備註：2006年亞運會結束，第二次退休</p>	
<p>錄音轉檔：</p> <p>研究者：請問你幾歲開始專長運動？</p> <p>小俐姊：幾歲開始...大概10歲吧。可是那不算正式（專長訓練），雖然已經開始接觸（排球），可是自己沒有興趣。</p> <p>研究者：自己沒有興趣？</p> <p>小俐姊：沒有興趣，是那個時候學校要組隊，因為排球隊一定要高嘛，所以他就找三年級這批，都是高個子，告訴你說學校想要組一個球隊，也告訴你的家長說學校有這個意願，然後看有沒有什麼困難。可是問題是，自己沒有意願，家人也沒有意願，因為在我們那個年代，應該...有20年了吧，對不對？他們（家人）會覺得說，運動是沒有前途的，所以在那個時候，運動的人都不太會被看好，所以，當然人家（家人）還是會覺得說你還是讀書比較好。那時候開始是斷斷續續在練，被抓到才會去練球，沒有被抓到就逃走，一直到五年級的時候，他（學校）用了一個體育班，把排球跟籃球的選手放在一塊，那時候才開始練，一直練到國小畢業。然後我媽、家裡其實很反對（練球），因為他們覺得整個政府...他們一直記取紅葉棒球隊的教訓，他們（家人）一直覺得說你們體育以後就會跟他們（紅葉棒球隊）是一樣的，就會沒有前途，所以他（母親）其實就會很反對，然後因為有蠻多學校（國中）會去拉選手，老師都會到家裡去跟家長講，他（老師）說其實不會（沒前途），其實我們排球有甄試，國中可以甄試高中，會比一般讀書的學生來得優勢，後來我媽覺</p>	

得他不能幫我決定，因為他覺得前途是我自己的，所以他就要我自己去想是不是還要打球，後來我就決定去打球，因為我會覺得，可能讀書也可以讀得不錯，可是跟這麼多人競爭，可能沒有什麼優勢，打球至少競爭人口好像沒這麼多，自己努力一點，咬緊牙根拼一下，至少還有點成果，可是讀書不一定，所以我就想，還是去打球好了。所以就從國中、高中開始住校，然後就練習球隊。

研究者：所以，從國中時期開始算是你正式開始專長訓練？

小俐姊：對，那是真正投入在裡面練球。

研究者：從你開始真正投入專長訓練，到你前一段退休的時期，你怎麼看到自己這個「運動員」的角色？

小俐姊：我覺得在國中、高中時期，我其實比較多的認知是在「我是一個運動員」，在課業上的要求就只是盡個本分，不要太難看就好，會把比較多的心思放在球隊上面。

研究者：你會因為這樣子的角色讓你自己覺得比較開心？或是像有些選手可能會覺得自己比較威風？

小俐姊：其實還好，因為我們在學校會被老師要求要低調一點，因為在國、高中時期正好在長，所以我們的身高就已經蠻引人注目的，老師會覺得因為光我們的外表就已經很引人注目，他不希望我們的其他言行太過於引人家的注目。在國、高中很多學生（同學）其實比較無聊，會用一些言語、動作來挑釁你，我們就會一直忍，因為被老師告誡，「你們不管人家講什麼，千萬就不要回嘴，或是跟他有什麼來往，到時候引起衝突對你們不好。」所以，我們就一直忍，一直忍，一直忍，就只能忍下來，久了，他們（同學）就會覺得很無聊，就不會這樣子了。我覺得大概就這樣部分讓我們比較困擾一點，其他的部分都還好。

研究者：所以在你國、高中的階段，你會比較喜歡運動員的角色還是學生的角色？為什麼？

小俐姊：我會比較喜歡運動員的角色。可能也是像你剛講的，我們是比較特別的，我們有一些在球隊裡的經歷跟他們（同學）是不一樣的，也是他們比較沒有辦法去經歷的東西。身為一個運動員，我會覺得在這一塊比較驕傲一點。可是，如果到大學之後，我反而對運動員的角色...可能是因為我讀的學校跟師範體系的學校不一樣，就會很...很強烈的感受到，如果在這個環境裡我扮演的是運動員的話，我就會有格格不入的感覺，所以我就會想要丟掉這一塊。

研究者：所以你在大學的時候開始察覺到運動員會造成你的困擾？

小俐姊：對...其實也不是說造成困擾，應該說，是我第一次不想要再打球，我大概剛（高中）畢業就不想要再打球，有一點職業倦怠吧？我會覺得我已經花了這麼長的時間，很密集的訓練，就覺得好辛苦，然後終於上大學可以有比較多的自由時間，就比較不想要再繼續練習。可是，又不可能說完全丟掉，因為我們是以體保生的名義進大學，畢竟還是要參加校隊。我會覺得還是打校隊

就好，其他代表隊什麼的就不用比了，可是，又沒有辦法，所以那一段時間的練習的狀況就沒有這麼好，因為我一直處在進退兩難的局面，沒有辦法做自己想要做的事，可是又沒有辦法真正拋掉，覺得還蠻麻煩的...（笑）...也不是說麻煩，就是說，沒有...沒有那麼自在吧。所以後來有機會可以真正卸下來時候，就覺得好快樂喔，那時候真的沒有想什麼，只是覺得我練這麼久了，終於可以有點自己的時間了。可是，回過頭來講，會有一點遺憾吧，因為我覺得那段時間裡面，並沒有一個很特殊的、很特別的成績在，因為會覺得雖然有當選國手，可是人家一定會問你說，「你是國手，你們都打第幾名？」我最討厭人家問我打第幾名，因為沒有辦法跟人家講。可是我同學都會覺得有國手在旁邊很稀奇，所以每次都會跟別人都說，「我跟你講喲，他是國手喔...」我就會很尷尬。我覺得現在就比較不會了。

研究者：接著可以請你大概敘述一下與那段時間與家人互動的情形嗎？例如說，爸媽一開始不是不支持嗎？那後來你選擇了這條路之後，他們的反應是？

小俐姊：他們雖然一開始不支持，可是後來會支持的原因純粹是因為他們覺得那是我自己想要的東西，所以他們才支持，最好笑的是，他們會覺得，「不錯嘛，你還會常出國。」他們就覺得這樣好像還蠻不錯的，福利好像還不錯的樣子，然後慢慢的，他就會知道這樣打出成績來，然後上了大學，他們就不會這麼擔心了，因為當初會這麼的沒辦法接受是因為覺得沒有前途。反而他們從反對，到慢慢開始支持，以前都不會去看我比賽，然後慢慢就會去球場看我比賽。

研究者：所以爸媽會反對主要是因為擔心你的未來？

小俐姊：對啊，在確定未來不會有問題之後，他們就放心了，重點在這裡（未來）。

研究者：你在練球過程中一定有碰過多位教授，有沒有印象比較深刻的教練？為什麼？

小俐姊：其實我所有的教練都跟我這一次國家隊的教練（林老師）很有關係，我一開始的練習雖然很敷衍，到後面我會選擇要去練球，也是因為這個教練（林老師），因為我從國小就開始接觸他，雖然他不是我的教練，可是他會來指導我，跟我說一些觀念，我就會覺得這個教練好像有很多東西的感覺，所以我當初在選擇要不要練球，也是考量到這位教練。這整個學習的過程中，我一直覺得他是我的教練，到之後真正會想要讓我練球的原因，是因為這個老師，我後來會再出來打，也是因為他。我會很信任他，因為他會告訴我一些不是只有在球場上的事情，他會告訴我這些東西會影響到我的未來，以後的前途，所以我不能輕忽我在球場上每一個動作。他會用這樣的方式去教導我們，我覺得我們（球隊）是一個很單純的團體，我們從早到晚就是接觸這一些人，例如說你剛講的朋友，我就想，「我沒有朋友耶，怎麼辦？」因為我所有的朋友都是我球隊的同伴。我國中、高中的同學，就是我現在的朋友；大學的同學，就只是偶爾聯絡，沒有這麼深入的接觸，所以現在的好朋友，都是以前的隊友。

研究者：所以你跟隊友的相處狀況都蠻好的？

小俐姊：我們相處的都蠻融洽的，因為我們那時候都蠻辛苦的一個時期，老師也給我們一個觀點，一定要打出成績後，人家才會對你有所認同，他（老師）會灌輸我們必須要自己努力才會有這樣的結果（有成績），所以我們會覺得我們是一個團體，這不是個人的。那段時間（國、高中時期）真的很辛苦，我們曾經懷疑我們怎麼可以熬過去，但是現在我們講的也都是那段時間。

研究者：因為你說你主要的朋友都還是這些球隊的隊友，我想請問你在大學的時候跟同學的關係如何？

小俐姊：嗯...我覺得都還不錯，我覺得他們都會有點好奇心吧，因為他們會覺得我是體保生，會對我好奇，整個相處的情況還蠻不錯的。可是，可能因為我們已經有個特定的團體圈在，跟他們就是沒有那麼...因為我會覺得我的朋友就是這些跟我一起經過辛苦努力來的，經過了同樣的際遇，所以還是會覺得我的朋友在這一圈。他們就對我們的認識很少，一直覺得我們國手好像會賺很多錢，可是並沒有，我們很窮，好嗎！有接觸之後，他們才會知道原來事情不是這樣，不是出去比賽就有錢，也要有名才有錢；我們也才會知道，原來他們以為我們（國手）都很有錢。嗯...有啦，有一個，同班同學，算死黨吧，我們大一的時候住宿住在一起。

研究者：有沒有發生過，班上明明今天有活動，你卻事後才知道原來今天有活動，你沒有參加到的情形？

小俐姊：有，也是會有，我覺得常有耶。我記得有一次的排球比賽，因為體育股長記錯時間所以我們班變成棄權，班上有排球體保生在，怎麼可以棄權，所以我請那些股長再去商量一下，結果他居然被人家打回來，我就覺得怎麼可以這樣，所以那次就稍微有一點衝突，因為彼此之間的認知不同，因為他們覺得沒有關係，就一個比賽，可是在我們的觀念裡，不行吧，畢竟人家要體保生進來，其他活動不敢講，但是這一塊還是要顧。

研究者：所以你在學業方面辛苦嗎？

小俐姊：很辛苦，因為我高中是讀商科。我覺得第一年比較辛苦，同學那時候是幫我蠻多的。我剛不是說我第一年的時候很想把運動員的身份拿掉嗎，可是我後來才發現說，我沒有辦法這麼輕易的把他拿掉的原因就是在這個地方，因為第一年的時候你會發現說，大家都是讀書的人，我們在這一塊其實是很弱的，我會覺得跟他們在一起會有很自卑的感覺，我跟另外一位體保生會覺得我們非常沒辦法融入。後來我發現我們的專長在其他地方，就是因為這樣子，我們才能慢慢的去調整心態，不然我們兩個應該很快就陣亡了。再加上，大部分會填這個科系的人真的都是些會唸書的人，不會是打球的人，所以，所有人知道我要去讀這間（大學）的時候，都覺得你怎麼會想要去讀這間（大學），而且沒有（甲組）的球隊、沒有老師什麼的，都覺得你去這個地方針示浪費了你的能力。我是覺得沒有什麼關係，其實，也是因為我不知道這是一個什麼樣的學校...（笑）...然後，他們就認為說你一定讀不完，你可能第一個學期就回來了。我那時候想怎麼可能，後來才讀了第一學期，就覺得好像真的

被料中的感覺，到最後，我覺得真的要感謝他們，就是外面那群等著我出去的人，因為你就覺得怎麼會剛好被料中，所以死撐活撐，都要撐下去。所以我就跟我同學說，「沒關係，我就不信我們讀不下去。」不然的話，我們真的可能中途就放棄了，因為你會覺得在那個地方挫折感很大，只有在球場上，你能找回一點自信，你才會知道說，原來他們（大學同學）也是有不不會的東西。

研究者：剛剛你有提到說，你在高中畢業的那時候是第一次想意識到不想要打球了，但是你後來真正想要退休是什麼時候？為什麼？

小俐姊：1999年打完世大運吧，那一年是我大三升大四的時候。我覺得那剛好是一個機會，因為我前一年是參加98年亞運，我本來是98年的2月、3月就應該投入集訓，等於我的課要移到國訓中心去上，可是學校不太同意，那時候他們（學校）有先問我的意見，那時候其實我就不想打了，可是我沒有任何理由，我就回學校說其實我不是很想打，學校也不希望有額外的紛爭，所以就直接回絕協會。結果那年因為很多選手都回絕，他們（協會）覺得這樣不行，所以開了一個會來討論到底是什麼問題。後來那個學期結束之後，我們系主任來找我談，希望我還是過去集訓，課業幫我移到學期結束時補課，等於我有一個學期都沒有在學校上課。結果99年的世大運又發生類似的情況，老師又來問我，我就說，「老師我已經有一年都沒有在學校上課了，這樣好像不太好。」然後我們主任就幫我請假，我有幾個同學因為沒去被判球監，我因為有請假而沒有判。我是覺得我們的生態就是這樣子吧，就是說，如果你有一段時間沒有出來，之後人家就不會再想到你了。所以，我就是從那次沒有出來之後，就直接退掉了。我覺得也是一個機會啦，因為我中間就一直很想退，可是都沒有機會退，就從那次之後就退下來了。

我本來是想說，反正畢業之後就找工作了，又剛好我有教育學程，延畢一年後本來想說直接去念研究所，不要實習好了，可是母校那邊希望你先實習完再去念研究所，我本來是想，我不想當老師，所以我不實習，結果，不知道是陰錯陽差還是安排好的，又回去實習，等於說我回去之後，接觸的又是球隊、教練（林老師），我們教練就覺得其實你還是可以再打。我自己覺得我都已經停這麼久了，我覺得好像很難，可是他（林老師）說，其實是可以的，只要你自己想要練的話，而且，底下的學妹們的基礎都打得很好，他覺得你加進來的話是有加分的效果，應該會有好的成績。就是因為這句話（好的成績），因為我就是一直很討厭自己打這麼久，都沒有一個好的成績就退下來，就會有一點點的遺憾在，所以我就說，（林老師）真的會抓，就抓到我的弱點，所以我那時候才會答應再打的。

研究者：所以，你原來的規劃是要去念研究所？

小俐姊：對，只是後來先去實習，然後又在那裡待了3年，所以，前後大概是四年。

研究者：你覺得主要決定你退休的因素是？

小俐姊：我覺得是未來（前途）吧，因為我想了半天，不知道我未來可以做些什麼，

所以我覺得不可以花這麼多時間在球隊上。

研究者：請問你剛退休時的心情？

小俐姊：我剛退休時還蠻開心的，我覺得我從國小開始練球之後就沒有寒暑假，曾經我跟隊友發生過，我們在討論為什麼那天學校這麼冷清，一問之下才知道，原來那天學校放假，而我們連為什麼放假都不知道。所以就會很羨慕人家假日有自己的時間，不一定要出去玩，但是就是希望有休息的時候。國、高中的時候打球有一個目標，就是我要考大學，但是到大學之後，你打球為了什麼，我不知道啊，所以你就覺得說，為什麼我要花這麼多時間在這個地方，而且我會覺得說，拜託，到現在（念大學）都還沒有寒暑假過，你好歹要讓我知道寒暑假是什麼樣子吧。所以，剛退下來那時候就覺得好開心，就是有寒暑假的感覺了，覺得可以休息了。

研究者：所以你會覺得自己可以控制的時間、事情變多了？

小俐姊：對啊，就想以前很多時間就會卡到你要練習，幾乎什麼事都不太能控制。像同學他們會去打工，我們練習時間就卡在人家什麼早班、晚班、中班的中間，能打什麼工。

研究者：這樣的情況是一直持續的嗎？到你復出之前，你一直覺得退休是很快樂的嗎？

小俐姊：是的。

研究者：你覺得退休這段時間，你得到最大的好處、最大的收穫是什麼？

小俐姊：我覺得是有比較多的時間去跟外面其他的人接觸，主要還是時間這一塊。

研究者：自從你退休後，你身邊的人反應如何？例如你的父母、你的教練、你的隊友。

小俐姊：我覺得沒有很大的差別。以前在國、高中的時候，打球是為了升學，大學之後打球不會獲得更多的東西，反而會有比較多的傷害（運動傷害），所以我媽媽他們對我退休還蠻贊成的。他會覺得說，你應該有多一點的時間找一個男朋友或找其他的事情去做，不應該把所有的時間放在那（打球）上面。教練（林老師）那邊也沒有什麼贊成不贊成，他會覺得說在大學的時候沒有很正統的訓練，就算我繼續再練，也不會有更好的成績。

研究者：同隊的隊友呢？幾乎沒有反應嗎？

小俐姊：（搖頭）對呀，沒有。因為國家隊是從很多不同的學校組合起來，也沒有很深入的交往。

我跟你講，其實大家還是希望退休，除了比較少進入國家隊、年紀比較小，或是還沒進入國家隊的小朋友會很想進去，因為他們會覺得國手是一個榮耀吧。可是對老鳥而言，他們其實已經不想去了，因為他們會覺得真的花太多時間。他們會覺得真的已經花很多時間（練球），但是傷痛（運動傷害）是一直累積的，而這些傷痛（運動傷害）是需要休息的，可是他們沒有辦法休息。我覺得大部分的人（運動員）會這麼早退休（大學畢業）是因為考慮到未來，因為整個國家的體制裡面沒有幫我們去想到這塊，雖然協會都會認為說國家栽培我們那麼長的時間，但對我來說，我真的沒有感受到國家栽培我什麼，我真的感受不到。頂多，你今天有大學可以讀，那是國家給你的，可是這一

塊也是我們自己努力（打球）而來的，你有這個制度，也要我努力才能拿到這個東西，同樣的，你沒有這個制度，我就不會去努力，我直接放掉（打球）去讀書就好了。所以，你不能說這是國家給你的，你又不是憑空給我，那是我努力得來的。

我真的沒有感受到我是國家培養的，可能從國小因為是公立的學校，學校會用到公立的資源，那 OK，我認了。但是從國中之後，雖然有一點點的縣政府補助款，但是因為我們吃、住都在學校，所以學校都要去跟人家募款，所以我們在學校都要很乖巧，不然人家會覺得說，我每次都捐錢給你們，結果你們小朋友都這麼不乖。到高中是因為我們學校是私立的，所以經費就會比較多，可是還是學校啊。所以我會覺得說，到底國家栽培我什麼，我真的看不出來，除了保送甄試這一塊。

我覺得不能怪人家（運動員）大學畢業就要退休，雖然大學這段期間真的是選手最好的時候，可是大家（運動員）都在這個時間退休，人家可能會覺得他們很不負責任，但是我會覺得他們（運動員）也會怕，因為他們都一直是學生，沒有賺過錢，因為把時間都花在打球上，都不能打工什麼的，可能學費、吃、住都要自己來，錢要哪裡來？我會覺得這真的還蠻傷的。

你想，我一天練 10-12 個小時，包我吃住，一個月領 4000 多塊，我出去打工，一天 8 小時，一個小時工作最少 75 塊，那我一個月會領這麼少的錢嗎？可是，我們能說什麼呢？只能說，你要為國爭光啊，講得我們自己都好心虛。其實我們都會鼓勵我們自己說，我們是為了我們自己，因為大部分的選手都是體育老師，體育老師要有一些經歷嘛，所以我們都會鼓勵我們自己拼一下拿一個成績，以後出去的經歷就會很漂亮，。

研究者：你覺得退休之後，你跟你生活周遭的這些人的相處有何改變？相處時間的比重上有沒有變化？

小俐姊：以前多是跟教練、隊友相處，退休後會花比較多的時間跟同學相處。家人則還是很少，我覺得從我進入球隊後我跟家人的相處就很少，就連我回南部教書，還是很少回家，變得生活圈都在外面。我覺得家人已經非常習慣了，你回家，他們就覺得「喔，你回來」，我突然消失，他們也不會覺得怎麼樣，頂多就打個電話問你「今天有沒有要回來」。

研究者：那你覺得你退休後跟同學的相處時間變得比較多，你覺得你們之間的關係有變得比較好嗎？

小俐姊：我覺得會，會改變得比較好。因為花比較多時間在相處的時候，他們會對我們的瞭解比較多。

研究者：同樣的，你跟你以前的隊友相處的時間會變少，你們關係有改變嗎？

小俐姊：就我國、高中的隊友，因為我們都太熟悉了，所以即使相處的時間變少，只要一通電話，很快的，那種熟悉的感覺就會回來了，所以，我覺得這是比較沒有改變的。

而我比較不喜歡在國家隊裡的感覺，因為我們來自不同學校，大家的想法可

能都不一樣，再加上教練可能也是來自不同的地方，所以就有很多不同的想法，變得你要去猜測每個人的想法，我覺得好辛苦，沒有辦法相處的這麼自在，所以退休後跟他們的關係，並沒有太大的改變。

研究者：所以你前面說你跟隊友相處的情況很好，指的是哪個時期的隊友？

小俐姊：是我國、高中時期的隊友，因為我們是同一批。

研究者：在這退休的三年之中，你有沒有想過復出打球？

小俐姊：(搖頭)

研究者：都沒有？

小俐姊：嗯...有啦，有時候去看朋友打球的時候，他們都會跟我說很好玩，叫我下去打，我都只會站在旁邊看，然後心裡想，「到底哪裡好玩啊！」我打了那麼久都不覺得它好玩。可是有時候看到技術好的人打球，就會有一點手癢，可是只是手癢，不會有真的想要再打的動力，真的沒有動力。

研究者：也就是說，整個促使你復出的契機，就是前面提到的林老師說的那句話囉？那是在什麼時候？

小俐姊：是的。是我大五畢業後回學校實習（2001年），因為要帶球隊，自己當然要跟著練，那時候是沒有想說要打，可是老師覺得說以我的條件，雖然停很久，但還是可以練，所以他叫我去動看看，就開始去練看看。

因為老師一直計畫希望可以在亞運拿個成績，這批學妹也都以這個為目標在訓練，老師就覺得現在還有個位置你可以去打看看。我那時候一直不敢答應老師，因為我一直覺得沒有信心，可是我不懂為什麼老師對我會非常有信心，我就想，反正就練看看，等他知道說其實我真的做不到，他就會知道了。所以這中間我開始斷斷續續的在練，然後02年第一次選拔我沒有上，我就想「哇，解脫了」，可是還有第二次複選，結果老師說，不管怎麼樣，叫我再試一次看看，那一次就上了，我就是從那時候又進去開始練了。

研究者：所以你第一次沒上還蠻開心的。

小俐姊：對，我還蠻開心的。不過我跟你講，我打完亞運之後（2002年，釜山亞運），我又想要退休了，我那時候已經25歲了，老師覺得我還很年輕，可是我會覺得我在這個隊裡面已經很老了，你知道其他的學妹多小嗎，人家都未滿20歲耶。

研究者：那第二次上了，你的感覺如何？

小俐姊：其實我還蠻難過、認命的，我那時候真的不確定我可不可以撐過那個訓練，那種訓練從高中畢業後就沒有經歷過，其實我是很害怕的，前幾個月我一直是處於痛苦的煎熬期。我本來想說，如果真的不行的話，就在最後一次決選淘汰掉好了。

我其實也有給自己一個期許，如果我可以在幾個月之內跟上後面的腳步的話，那就再繼續，如果真的不行就算了，所以那時候就這樣咬著牙撐過來，我覺得那種日子真的好累。可是老師他們就覺得你真的還可以拼看看，因為那一次我們沒有拿到前三名，只拿到第四名，他們（老師）就覺得說再拼下

一次，我就想說，再拼下一次還要 4 年耶。這其間其實我斷斷續續的一直在掙扎要不要逃跑，可是因為一直待在學校，想要離開的機會真的很少，尤其又在老師的監督之下，所以沒有機會，就這樣一直訓練過來。

研究者：從你 2002 年復出之後，你覺得這段生活模式跟你退休期間的生活模式有沒有什麼變化？

小俐姊：我覺得在這段期間中，我的情緒變化是比較大的。我剛不是講說我在退休期間是很高興的，因為那段時間很輕鬆，結果後來回去學校實習，我實習就是一個老師，我要帶球隊就變成教練，又投入當選手的身份，有時候在那個瞬間，因為短期之內就栽進這三個角色裡面，我覺得我很難適應。所以我覺得在我的行為、思考邏輯、情緒上，我很難去轉變，所以我就會有一些很大的情緒反應，變得很容易生氣，或是容易煩躁，其實有沒有什麼事，可是就是會覺得很暴躁。

後來我覺得這樣不行，我就去想，在這三個角色裡，那一個比較重要，如果說我覺得現在是教練的角色最重要，我就先抓住這個角色，然後可能再來是老師，再來是選手；當進入比賽期，我就會把選手抓出來，然後是教練、老師...我發現老師都是在最後一個（笑）。

研究者：你覺得在復出之後最大的收穫是什麼？

小俐姊：最大的收穫當然是有個好成績（杜哈亞運第三名）。我之前不是說，我以前不喜歡把國手這個頭銜放在我身上嗎，但是我覺得這 4 年讓我對這個頭銜改觀了，現在在國際上，至少我們站出去，他們（對手）會怕我們。

研究者：復出之後，教練的反應如何？

小俐姊：他應該是很開心吧，可是其實他的要求很嚴格，他會覺得如果你答應復出了，他會很快的進入狀況，他會覺得說，你要很快的恢復你原有的一些水準，他也不允許你以你的年紀，或是你前面有很長的時間沒練習當藉口說，「我需要一點時間去適應」什麼的，他會覺得你要跟那些小朋友（隊友）一樣，他們能做到什麼程度，你也要能做到什麼程度。我會覺得，「阿！老師，你要我好辛苦！」但我也覺得因為他（林老師）有這樣的想法，促使我有很快的動力去適應，要不然的話，我覺得其實我們還是有一些惰性，會覺得我已經這麼老了，我又這麼長的時間沒有練習了，我偷懶一下應該 OK 吧？可是他（林老師）就是不允許你這樣子的想法，我覺得在那段時間的恢復就很快。

研究者：所以你跟林老師的相處，算是蠻融洽的教練與選手的組合？

小俐姊：（笑）我不敢這樣子說，但是我還蠻相信他的，我會覺得說，如果別人講的我還不會相信，但是如果他講的我會相信，他如果覺得我會做到，我就會相信我自己可以做到，我也會願意去做。

研究者：家人聽到你要復出的反應呢？

小俐姊：他們就說，「啊？你還要打啊？你很老了耶！」我覺得在家人這一塊，他們是比較好溝通的，我會跟他們講說我也知道，可是我會希望打這麼久了可以有個好成績。我想，在當下他們會被我說服的原因是因為我那個時候有工作了，

我在學校（教書），我有薪水了再去練球，他們會覺得 OK，可是如果在我沒有工作，又要練習的情況下，我想他們是不 OK 的，所以我覺得那機會還蠻好的。

研究者：工作的學校方面呢？是否支持你的復出？

小俐姊：我覺得這就是為什麼我可以再復出的原因，因為我們學校很支持，整個學校、老師們（同事）都是很支持這塊的，所以我覺得我復出可以走得很順利，也是因為整個學校都很支持，如果學校不支持，我想應該早就...（搖頭）。所以我會覺得，（嘆氣）國家栽培...沒有，還的沒有。

研究者：所以你還是會覺得沒有感受到國家政策的支援？

小俐姊：對！真的！我覺得每次都提出很多方案，但那些方案對我們這些比較沒有成績的選手，其實我們都不太會去看，因為我覺得哪些都是針對現有的有成績的選手。像當初跆拳道拿到奧運金牌的時候，所有的目光、制度就朝著跆拳道未來還要再拿金牌的方向去努力，那其他項目就沒有機會了嗎？其實我覺得我們排球項目是很有機會的，但是你（相關單位）一直以這幾年我們都沒有成績，所以你這樣子（忽略），好不容易這幾年我們一直累積，我們從那些選手還沒滿 20 歲，打到現在大學畢業了，我們有成績了，問題是這群選手他們現在已經不想要再打了，因為他們也感受到國家其實沒有那麼在乎我們。你看，現在這群選手退下來之後，可能國家看到我們女排了，問題是當國家把資金投入的時候，我們開始走下坡了，因為我們這些選手都退出來了，但現在的選手可能接不上來，那接不上來的時候，成績又掉下去了，他們（相關單位）覺得你沒成績了，就又把資金抽走了。

研究者：我曾經讀過一篇亞運會後的報紙新聞，是訪問林老師跟你，你們兩個同時都說準備要退休？

小俐姊：我就是聽說他不帶了，我才趕快說我也要退休，因為如果他繼續帶的話，其實我也沒辦法退休。說真的，其實只要他講一句話，他如果不要我退休，我就會繼續打。因為我覺得以我的性質、能力、條件，林老師他從小就很瞭解我是一個什麼性質的球員，我覺得他比較能去調配我的一些東西，我會覺得如果我要發揮到最好，大概只有在他當教練的時候，而且我想這次的成績應該是最好的，很難再有突破，除非條件再更好，但是我覺得我們的環境真的太難了。

市錦賽之後我們本來有一些計劃（移地訓練），但是我們從 3 月開始等，等到 10 月才去大陸 5、6 天。我去了之後才知道，他們的國家隊為了適應市錦賽的場地，他們到各個省分的大型體育館去練習，去適應場地。你知道我聽到之後有什麼感想嗎？人家是一個國際比賽的常客，人家都要適應場地，我們連這樣的場地都沒有看過，你就可以知道，人家是真的很有規劃在做，我們真的什麼都沒有，每次都是在小球場練習，頂多在就是北體那個場地，可是正式比賽場地大概是那個的兩、三倍大，那個整個空間感、球的感覺都不一樣，你就會覺得這是要怎麼比啊。

研究者：請問你知道目前國內有關於協助體育選手生涯的政策嗎？

小俐姊：就我所知好像沒有吧？就選手退休之後的規劃，我認為目前好像是沒有的。我覺得目前的體育政策多半是針對選手還沒退休的時候，大半是獎金的問題，或者是現在為了培訓明年（2008年）奧運選手的黃金計劃等。

研究者：那你覺得你的在役期間，你有感受到所謂針對在役選手的福利嗎？

小俐姊：（搖頭）完全沒有。之前我看了某電視節目，他找了一些以前的國手來上節目，我才知道，原來國手真的很有錢耶，但都是個人單項的選手，我聽完他們的說法就想，為什麼差這麼多，我們後來就一直說，只怪我們當初選錯了項目。

研究者：請問你有聽說「績優運動選手就業輔導辦法」嗎？

小俐姊：完全沒有。

研究者：回想你不同的運動生涯階段，是否發生過哪些令你印象深刻的事情？當你想到我是個運動員的時候，你第一個會想到發生的事情是什麼？

小俐姊：我高中的時候跑去參加一個比賽，我們自己想說我們輸給另外兩隊是應該的，因為他們年紀都比我們大，結果我們那個循環打分組第三，我們就認為反正老師沒去，他應該不知道我們是自己打不好。結果回去之後，老師雖然沒有去看，他就一個一個的點名，說我們哪裡打得不好。結果從那天之後，到下一個循環開始的一個多禮拜之間，我們每天沒有 11 點是不會收操的，老師的懲罰是叫我們爬樓梯，我們的球場在 7 樓，他叫我們從 7 樓跑到 1 樓跑 100 趟，跑完之後已經凌晨點，然後老師說隔天早上 5 點要晨操，等於我們回去大家可能就換個衣服，連棉被都沒有拿出來蓋，就倒地睡了，5 點鐘一到，就跳起來，準備練球了。下一個循環，我們就拿了分組冠軍了。

研究者：在你退休這段時間呢？

小俐姊：其實我覺得還好耶，因為我覺得在前面那段因為很辛苦，所以印象很深刻，在退休之後，就會想從事比較放鬆的事情，就不會有太多的...我覺得很平凡的時刻。

研究者：因為你退休的時間正好經歷了大學畢業，請問你在求職這部分的經驗如何？

小俐姊：我那時候本來想去翻報紙找工作（笑），只是還來不及做，就被抓回去實習，基本上應該還不算找過工作。

研究者：所以，在你復出之後，除了你剛剛提到的身體上一開始比較跟不上，還有精神上的壓力之外，還有沒有其他的感受？

小俐姊：我覺得剛復出後，雖然我是選手，但是因為我的年紀比較大，變得很多事情要自己忍住，都不能講，因為如果我們先帶頭講，小朋友就會覺得原來你也這麼想，然後就會放鬆了，所以很多事情都要撐住，在情緒上面是比較難發洩的。我那個時候常打越洋電話（給以前的同學），因為你周遭的人是不能講的，所以就要找一個完全跟你（練球）不相關的人講。因為如果你跟家人講，他們就會心疼你，他就會跟你講說不要練了，可是我們只是想要抱怨一下，不是真的不想練了。當然也不能跟其他的小朋友講，或是老師講，所以我就想找一個跟這個環境完全沒有相關的人。那時候我的大學同學在國外，所以

我就常打電話過去，也沒有什麼，就是我講給他聽，然後講完了就會覺得心情好一點了。我覺得那個時候還好有這樣的一個出口，不然應該會瘋掉吧。

研究者：所以那時候你選擇不對教練、家人、隊友訴說，而選擇跟一個跟運動沒有關係的人訴苦，是因為你覺得自己應該做榜樣？

小俐姊：(笑，點頭)

研究者：你覺得這樣你就能得到平衡了嗎？

小俐姊：我覺得我可以耶，我不知道其他人可不可以，可是我覺得只要你能讓我講完，發洩完就好了。

研究者：那在身體的方面呢？因為你說你一開始會跟不上。

小俐姊：退下來之後我的體能狀態退很多，每天下床都覺得自己是從床上滾下來的，我後來覺得這樣不行，所以我就在飲食方面很注意。

研究者：所以你的處理方式是你自行調整飲食？

小俐姊：對，因為我覺得運動員在這個方面還是要比較注意。可是，我覺得最生氣的就是，國家在運動防護這方面做得很不好，我們出去比賽，除非是奧運、亞運或是世界大學運動會，他才會有個醫療團隊，會配一個防護員給你，但像我們去世錦賽，我們就沒有防護員，跟我們去的防護員是我們學校自己出錢讓他去的。其他國家的醫療團隊，加上他們的教練團、領隊等等，人數都快比他們的選手人數多了。我們每次只要看到這樣，我們就會深刻的感受到國家不尊重我們，就光這一點就會感受到在台灣當選手也蠻辛苦的，好處是競爭比較少，但是也可以深刻的感受到，我們的運動是不被政府重視的。

研究者：請問你自覺，有哪些困擾是因為你復出後而產生的？

小俐姊：困擾... (想) ...我覺得還好耶，如果說真的困擾，應該說是工作的問題吧。我覺得有工作會是個很大的保障，如果沒有的話，我覺得那會是個難題。

研究者：那你覺得在求職這一塊上，你有看到哪些協助資源？

小俐姊：我覺得我未來的工作還是傾向於教職，所以我會傾向於透過學校老師幫忙推薦。

研究者：所以，聽起來你目前在職業這一部份還不是處於一個很穩定的狀態？

小俐姊：是呀，我現在又再做我大學做的事情—翻報紙了。

研究者：你的第二次退休應該是從哪個時候開始算？

小俐姊：亞運結束(2006年)。

研究者：在經歷過第一次的退休，你對於你第二次退休有沒有什麼計劃？兩次退休之間有沒有什麼差異？

小俐姊：我覺得第一次退休的時候，可能因為年輕，就覺得自己做什麼都可以，只要我願意去做的話，但是像現在就沒有辦法這樣，就會希望還是有一份穩定的工作，希望可以朝教職工作發展。

研究者：整體而言，在你「前段運動生涯」、「運動退休」與「運動復出」的生涯，你比較滿意哪一段的生活形態？

小俐姊：我喜歡退休的時候(笑)，因為退休的時候當然是最好的，不用想很多事情，

可是如果說就身為選手最滿意的部分，我會覺得是在復出之後，因為這段是整個最成熟的時候，不管是在球技方面，還是在成熟度方面，而且得到真的很想要的東西（成績），但是，前段運動生涯是我們最打拼的時期，那是我最難忘的部分。

研究者：最後，整體而言，你覺得在這一連串的運動生涯轉換當中，你周遭的「家人」、「教練」、「同儕」與「制度」對你提供的協助多寡的排序如何？

小俐姊：第一個是教練，再來是家人，再來是同儕，最後是制度，但是制度的部分，我不知道是不是因為我們這個項目的關係，我覺得我幾乎感受不到它。常有人問我說，如果你以後有小孩，你要讓他練排球嗎，我都說不要（笑）。

～訪談結束～

附錄三 小邱訪談稿

文件編碼：B960503	
訪談對象：小邱	訪談地點：咖啡廳
訪談日期：96年5月3日	訪談時間：90分鐘
<p>基本資料：</p> <p>11. 姓名：<u>小邱（化名）</u></p> <p>12. 性別：<u>男</u></p> <p>13. 出生年：<u>1979年</u></p> <p>14. 運動專長項目：<u>排球</u></p> <p>15. 退休前參與最高運動賽會等級：<u>亞運</u> 復出後參與最高運動賽會等級：<u>亞運</u></p> <p>16. 退休前最佳運動成績：<u>亞運第三名</u> 復出後最佳運動成績：<u>亞洲東區錦標賽第二名</u></p> <p>17. 最希望得到的運動成就：<u>亞洲盃冠軍</u> 是否達成：<u>否</u></p> <p>18. 最高學歷：<u>學士</u></p> <p>19. 現職：<u>教師</u></p> <p>20. 前段運動生涯年數：<u>13年</u>；運動退休年數：<u>4年</u>；復出至今：<u>1年</u></p>	
<p>錄音轉檔：</p> <p>研究者：請問你幾歲開始專長運動？</p> <p>小 邱：在國小三年級的時候（當時10歲）。</p> <p>研究者：為什麼會開始練習呢？</p> <p>小 邱：記得有一次朝會，學校有個老師過來摸摸我的頭，說：「同學，等一下朝會完到司令台來集合。」我就說好，結果去司令台集合完，老師就叫我們跑步，看誰跑得快，測完之後老師就說會公布結果，結果過沒多久就廣播我們去學務處，老師就說：「恭喜你們，你們現在是學校代表隊。」就這樣被選上學校代表隊，就這樣開始練排球了。</p> <p>研究者：你當時的感受如何？</p> <p>小 邱：其實當時小孩子也是半懂而已，看到自己班上也有幾個同學加入，看到人家再打就想說好啊，大家就一起打，也不會多想什麼。</p> <p>研究者：家裡的人反應如何？</p> <p>小 邱：很好啊，因為我爸以前也是打排球的，他也覺得小孩子去運動是一件好事，所以還蠻贊成的。</p> <p>研究者：請問你如何看待自己運動員的角色？</p> <p>小 邱：其實我覺得...（想）...是一種習慣，在我國小的時候，我覺得這是一個興趣，很快樂，到了國中已經慢慢覺得會有一個目標在，我會覺得我以後要當一個好的選手，我要去好的高中，我以後要當國手，慢慢、慢慢地，會有這種想法。到了大學之後，我覺得自己的態度有點改變，會覺得說打這麼久，目標</p>	

有點改變，會覺得到了一個人生的分水嶺，要有自己的事業、要有工作，所以我到了退休之前的那段時間，我會覺得運動好像很不值錢，以現實面來講，會覺得當一個運動員好像不是很...（想）...值錢，就覺得打了這麼久，好像也沒有得到些什麼。但是以內心來說，可以說是一種習慣，我們這樣每天一直打，突然一下子不打了，就好像生命中少了一個什麼東西。

研究者：請問在你前段運動生涯中，你比較喜歡哪一個生活中必須扮演的角色？為什麼？

小 邱：在我國、高中的時候，我每天的就是練球、練球、練球，我那時候還滿喜歡當球員的，每天就是穿著制服去學校練球，印象最深刻的，就是對我們來講，你的專長就是你的全部。但是到了大學之後，你會覺得你想當學生，你可以感受到跟以前完全不同的領域、環境，我到了大學，我覺得我可以接觸到很多跟我不一樣屬性的人，很多不同科系的學生，而不是像以前那樣，你所接觸到的就是排球的那一群人，就是運動、運動、運動，像我大學都在國訓中心集訓，訓練的時候就覺得很無聊，回來（學校）的時候會覺得很珍惜當學生的時間，覺得很新鮮，覺得很快樂，可以學到很多，像我那時候還有去教系隊，我也覺得很快樂。

研究者：請問在前段運動生涯裡，你與家人的相處關係如何？

小 邱：我的爸爸、媽媽在我前段運動生涯裡是很重要的，我爸爸他很支持我，他對我來講，也幫忙我很多，我的運動生涯可以這樣延續下去，他也扮演一個很重要的角色。有時候他會幫我去分析很多東西，因為他本身也打過排球，他知道運動員的生活是怎麼樣的，在整個心態上、球技上，他都以他的觀點來告訴我今天有什麼樣的錯誤，但是我們也因此起了很多爭執，我覺得他都一直碎碎唸，我就很煩（笑）。媽媽就是每次我打什麼，他就一直覺得「不錯啊，打得很好啊」。我覺得在我的排球生涯裡，我爸爸是個很重要的人，除了我這些老師，我爸爸是個很重要的、給我很多意見的人。

研究者：請問你前段運動生涯裡，伴侶是否影響你的運動生涯？為什麼？

小 邱：影響很大。在我那個女朋友之前，其實我沒有交過女朋友，你也知道，運動員的生活是很困苦的（笑），每天在國訓中心，張開眼睛也是打球，直到身邊有這麼一個女朋友出現，會覺得生活重心會轉移，整個心態會改變，會以他的一些想法作為決定事情的依據，像我之前沒有打球也是因為他的原因，很大的原因。

研究者：請問你有沒有印象特別深刻的教練？為什麼？

小 邱：我國中的教練，他是一個很獨特的教練，其實我經歷過很多的教練，很多的教練會教你打球，但是我覺得那方法可能...我以前國中練球的時候，每天練習也不會很累，但是我會覺得可以學到很多東西，我很佩服他對選手的照顧，還有我們的一些基本的人格的雕塑，我覺得他做得很好，例如說選手在比賽的時候應該是什麼樣的態度，私底下的生活應該是什麼樣的。我記得在國中他只打過我一次，那一次就是因為我們同學作弊，要不然他從來沒有打過我

們，我記得我們比賽比輸了，人家別的教練是帶回去罵，他卻不是，我們比完以後有兩天沒賽程，他還帶我們去玩，帶我們去公園裡面去灌蟋蟀。他的訓練方法很特別，但是我覺得我在身為運動員最基本的一個鬥志、一個人格的雕塑，教練是給我最多、最多東西的，他也許球技上沒有給我很大的一個（訓練），但是我覺得一個運動員的態度可以決定他以後好不好，到現在每次回去看他，我還是覺得他是個始終如一的教練，像我們以前沒有錢出去比賽，他還自己去市場賣鵝肉賺錢給我們出去比賽，像我們以前沒有錢出去比賽，他還自己去市場賣鵝肉賺錢給我們出去比賽，我覺得這個教練真的是對我影響很大、很大的一個教練。

研究者：請問你跟退休前最後一位教練的關係如何？

小 邱：我大學的教練跟我國家隊的教練是同一位，我覺得他很兇悍，其實我以前很討厭他，我高中那時候被選進國家隊的時候，我覺得其實我打得很爛，但是他是真的要培養我，很多選拔的時候，他都會跟別人說，「他（小邱）是以後可以當國家隊舉球員的人，我們現在不培養他要培養誰。」但是我會覺得說練習的時候他會很針對我、罵我，連我穿什麼、做什麼都很喜歡罵我，我記得我那時候每次只要看到他，他只要坐在這邊吃飯，我一定跑到另外一邊去，因為他對我很兇，我記得我被他帶的過程中我都很討厭他、怕他，直到我那年被判球監，不能比賽，我回想起來，我自己想想會覺得很難過，老師對我這麼好，我竟然因為自己的一些關係，沒辦法去打球，我覺得我很辜負他。其實回想起來，球技上我覺得我進步最多是因為這個教練，他讓我技術上進步非常、非常多，他也給我一個很好的教練的典範，他很嚴厲，真的很嚴厲，他真的那種會把你殺了的那種（笑），甚至我大學了還被他打過，但是我回想起來，沒有他，我的技術也沒有辦法到現在的這個階段，而且如果沒有他，我也沒有辦法也前幾年的那些資歷，因為我前面還有個學長，他一直都表現得很好，但是老師還一直會給我機會讓我下去，我覺得他對我很重要。可是下了球場之後，教練會帶我們去吃飯，對我們蠻好的，講話很蠻好笑的，其實他私底下也算是一個很好的朋友，只是那個時候我們年紀實在相差太大，會怕他。偶爾吃飯的時候他會把我叫到旁邊去，問我們最近在幹嘛，記得有一次他問我，「你知道老師為什麼對你這麼兇？」我說不知道，老師就說，「你一定很討厭我喔？」我說沒有，老師就說，「不要假了，看你的眼神，看你的臉就知道了。」他說他有時候在球場上看到我表現出來很討厭他的臉，他就很想打我，但是他說，他其實是為了我好，一個運動員本來就應該要這樣，假如他每天跟我打哈哈、跟我鬧，我一定不會進步，我覺得他是亦師亦友的教練。

研究者：請問你跟隊友的關係如何？為什麼？

小 邱：感情特別好，尤其是國家隊的那幾個，感情就是打球打出來的，每天就是一起練習，練習完一起去買東西吃，出去玩啊，就算是打電話也是打給他們，不會打給別人，因為都在這邊（國訓中心）了，也沒有別的人了，吃、喝、

拉、撒、睡都在一起，每天就是我看到你，你也看到我，吃飯也是、睡覺也是，所以那個時候就是生命共同體。

那時候我算是比較菜的，有幾位大哥年紀大我們大概6、7歲，其實從我高中到現在，每次國家隊的成員都不太一樣，第一次去亞洲盃的時候，成員都是老將，差不多有6、7個差不多都28、29歲了，我那個時候才17、18，落差很大，直到下一屆打亞運之後，才是跟我差不多年紀的隊友。

研究者：請問你跟其他非球隊的同儕相處的情形如何？

小邱：因為生活的環境不一樣，我到高中之後就到國家隊去了，所以很少跟他們有接觸，很少會在一起，只有幾個高中同學跟大學同學到現在還是會有聯絡。雖然我大學是體育系，但同學也有分專長生跟非專長生，我從他們的身上也學到很多，有很多非專長生不僅是術科好、學科也好，電腦、很多東西都比我們還強，學科也比我們還強，所以就從他們的身上學到很多東西，跟他們相處的都還不錯。

研究者：請問你之前是否曾經意識過退休這個問題？為什麼？

小邱：之前大概就是嘴邊講講而已，因為其實練習很累，從高中開始（練習的）強度又很強，又一直打到國訓中心，早上晨操，上午練習、下午練習，有時要比賽，晚上還要練習，真的很累，到最後已經很疲勞了，而且到了大學之後，尤其到了大三、大四之後，你已經要實習了，以後要工作，而且自己又要去考試，其實本來就在心中想說，是不是應該學些什麼東西了，因為在國訓中心的時候，很多東西是沒有辦法像在學校學習的一樣，因為他們是偏重訓練，在那邊，我就想說，這樣打下去以後會不會有工作？所以那時候多多少少就有這樣的煩惱，只是還不至於說已經想說真的不要打了，只是覺得是不是該改變方面，可能過個一年、兩年要改變個方向。直到我的那個女朋友出現，他可能也覺得說你就不要練了，又沒關係，反正你也不靠那個吃飯，你也可以自己考試啊，所以那個時候才有那個想法說，就毅然決然的說我不打了。

研究者：請問你決定退休的年齡？那時候有沒有對未來的生活做什麼規劃？

小邱：在我大學四年級下學期的時候。那時候我在實習，實習完去當兵，因為沒有繼續打球，當然就不能進去國訓隊，就變成你要自己學習，所以我就去當兵，自己去讀書，準備退伍後去考教師甄試。

研究者：所以你是從2002年開始算正式退休？

小邱：不能算是退休啦，是被判球監，被強迫退休（笑）。

研究者：請問你當時被判球監時的感受如何？

小邱：很沮喪，就像一個運動員他沒有運動一樣，而且我們是競技的，我們又是在國際打國際賽了，又是人家所稱的國手，打那麼久，就像你從國小很喜歡的一個東西，雖然偶爾很討厭他，但是沒有他又不行，就這樣子消失了，那是一種生活的依靠，就因為你打了很久，可能無時無刻，你沒有事情就去打球，而且看看以前的時間都在打球，這種感覺更深刻。我有時候覺得瞬間，你就從排球這個世界消失了，很多人看到你，雖然是同學，你會在電視上看到他

們去比賽，或私底下看他們去比賽，(球場上)卻沒有自己，他們會問你說你在幹嘛，然後說他們要去比賽，有時候去看他們比賽，那種失落感會更重，想說自己應該在場上比賽，而不是在下面看他們比賽，可能一些決定造成這樣子。那種失落感是... (想)... 一般人是沒有辦法去體會的，一個運動員失去他的專長，不管他的專長是冷門還是熱門，但是那是從小開始培養的感情、那種執著，真的是會讓人很難過，那真的很少人可以體會，尤其我們這種競技的又有一種堅持，那種榮耀又對我們很重要，而且像我們又常常代表國家出去比賽，別人都知道你，有時候人家會問你為什麼不打了，可是又不是我自己不打，那種感覺真的是很深刻的。

研究者：因為你是因為不參加集訓被判球監，你是否曾經感到後悔？

小 邱：不會，應該是怨恨(笑)。因為判我球監之前，獎懲委員會有找我們去讓我解釋，我當時的解釋是，我覺得我的課業讓我很惶恐，而且我大四了，要準備實習，我覺得很多學校要的是一個什麼都會的體育老師，而不是一個只會來打球的體育老師，我就跟他們說我有這方面的考量，所以我希望這段時間可以好好的上課，好好的實習。他們就問我現在如果再讓我回國家隊再練習，我要不要，我就說好啊，但是結果一出來，還是判我球監，我當然是很難過，我就覺得我也去了(獎懲委員會)，我當時的想法也不是真的完全不打了，假如現在真的需要我，我就去啊，可是你現在判我球監，理由是我不配合集訓，我覺得每個人有表達自己意見的權力，你不能因為你覺得我們這個想法不對，你就判我們球監。當然我那個時候真的覺得心理很不能接受，覺得一個制度居然這麼霸道，就樣把我們封殺掉，整個權利剝奪，讓我們沒有辦法去打球。

但是到了最後想想，我們那個國中教練也跟我講，對決策人員(排球協會)來講，他會覺得培養你很久，到現在真的需要你的時候，你卻因為自己的個人因素來決定你不去，換成是你，你會接受嗎？我自己想一想，也對，所以到最後自己在想，很多事情是自己造成的，但是也可能是因為我已經考上老師了，我再回想過去的一些事情，會覺得我(當時)做的決定是錯的。所以當然是會後悔，後悔是會的，但是一開始是怨恨，應該要讓我們自白，自白也應該要接受一下，而不是到最後說這個理由不成立，就判我兩年球監。像我現在還有繼續再打就還好，對好的運動員，(休息)半年就差不多了，不用到兩年，只要半年沒有練、停頓了，就沒了，因為國際賽的水準是很高的，競技是強的，你假若荒廢掉一段時間，要再比是不可能的。所以我是覺得後悔啊，那個時候也很怨恨，覺得他們的制度就是這樣，而且我爸還陪我去，講了很久，還是這樣，就覺得失望。

研究者：請問你在退休的時間裡，生活上有沒有什麼變化？

小 邱：有阿，變很多。我去當兵那段時間，我體會到人生的美好。因為我在海巡署，在淡水，我學會怎麼看潮汐，我學會怎麼開救生艇，而且那個時候還派我去監聽。我接觸的那些東西是我當球員的完全不會去接觸的，而且那個時候也

讓我讀了最多書，我每天就在淡水漁人碼頭那邊看船，看船就可以知道他有沒有補到魚，看潮汐，看風吹就知道等一下要漲潮，會認識很多漁民，跟他們聊天，看他們的生活過得怎要，就覺得整個人生好像從以前的環境跳脫出來，會覺得很快樂，雖然說當兵是很無聊的，但是會覺得人生的變化讓我影響很大。

那段時間因為我要監聽，我沒有在部隊裡面，我的長官對我非常好，我覺得我在當兵時，我的長官對我也是個很重要的人，他就讓我每天早上7點穿便服，快快樂樂到木柵刑事局去監聽電話，因為也不是每次都有電話，就會讓我在那邊看書，那邊跟我一起做一樣的工作的也很多，都是當兵的，也聊了很多他們的事情，所以我覺得這兩年對我來說很重要，讓我瞭解什麼叫做平凡人，你完全不會再想到我是多優秀的運動員，我跟一般人是一樣的，一樣在當兵，一樣在做一般人做的事情。

我想如果沒有去當兵，我不會再體會當選手的好，因為你完全跳脫出來，也沒有再打，也沒球打了...有啦，就偶爾去打那種小型盃賽，那種快快樂樂的比賽，不是官方辦的比賽，會很渴望再回來打球，所以那兩年也讓我覺得說，我好想繼續打，而且也是因為很想證明，證明自己還是能打球，我不想讓人家說球監之後，你就沒有啦。我覺得這是一個運動員基本的支持，從哪裡跌倒，從哪裡爬起來，就是那兩年讓我想通了很多事情，成長很多。因為在部隊裡很封閉，該做什麼就做什麼，這是以前沒有的經驗，在國訓中心，生活上也是很自由，想做什麼就做什麼。

我是當了一年八個月，跟我同期的同學都是替代役，還是在過選手的生活，所有人都問我，你怎麼這麼笨啊，回來打（復出）幹嘛。我就說等你兩年完全離開這個地方之後，你跳脫出來再回來的時候，那種感覺，你會覺得是一種很快樂，你重新回到這個地方，你會更珍惜這個地方，你會覺得我要打球，因為每個人打球能打多久，而且我現在也已經在當老師，我也不想再打多久，我只是想證明我自己。

研究者：你覺得退休的時間，有沒有什麼收穫？

小 邱：我覺得最大的收穫應該是現在的女朋友（笑）。其實我剛講的，我在部隊裡學到很多東西，過了以前不會過的生活，我現在的女朋友也是那個時候追來的，他也會跟我講說，人不要太執著於某些事物，他也覺得你為自己想是正常的。除了這個之外，我也覺得這段時間讓我體會到，你要從哪裡跌倒，哪裡爬起來（笑），真的一直覺得有志不能伸，就是這樣吧，學到了很多以前沒有學過的東西，但是真的很快樂。

研究者：周遭的人對你退休的反應如何？

小 邱：家人覺得我很笨，每個人都說我很笨啊（退休），好好的國手不當去當兵。可是我國中的老師（教練）吳老師告訴我說，每個人的人生規劃不一樣，也許這是危機，但也是個轉機，或許那一年我一直打下來，我也許現在已經不這麼熱忱，因為人都會疲倦。但是我再回來以後，現在我對打球是另一種體會，

以前覺得打球沒什麼，怎麼打都國手。

像我現在企業聯賽的隊友，大家都覺得很奇怪，你為什麼這麼笨（復出），球有什麼好打的，他們是逼不得已才打的，我都跟他們講等你退出之後兩年之後，而且不是你自願退出，是你因為某些因素強制退出之後，你再回來看到你以前最常做的這件事情之後，你的感受會跟以前完全不一樣，你會有點珍惜，你會覺得他的價值跟以前完全不一樣，以前一直打，你會覺得也沒有什麼特別珍貴的，國家榮譽算什麼，那種熱忱就覺得...打球就是這樣子。但是回來之後，整個對排球的價值是不一樣的，可能也因為經歷很多東西，很多想法跟以前...可能也因為經歷了 4 年（空白），覺得自己的想法也比較成熟了，會幫人家想，以前站在一個學生、小朋友看事情的點，會覺得怎麼會這樣，但是現在看的點就比較多，因為本身我也有當教練，所以說再看這個點回來，會看的比較廣，就知道說以前是怎麼樣的，那個熱情會覺得跟別人不一樣。

研究者：你在退休時間跟家人的關係有沒有變化呢？為什麼？

小 邱：沒有差別。

研究者：你跟教練之間呢？

小 邱：不會啊，我碰到老師還是一樣啊，就是，他們不會當面跟我講，可是會私底下跟別人講，他還是覺得我很笨，覺得我很傻，怎麼會這樣子。但其實他們都很瞭解我的個性，他們知道我是個練習很認真，做什麼也都很認真的人，他們只是覺得很可惜。看到我還是會問好，也會問我在做什麼，在哪裡當兵，除了排球協會的那些老師，看到我都不理我，一個臉都很臭，因為...就這樣啦，你也知道人的位置不一樣，看事情的角度也都不太一樣。

研究者：你跟隊友之間的關係呢？

小 邱：當然會有一點疏遠啦，他們的環境是在那邊，那邊時間會覺得跟他們的關係沒有那麼的親密，因為以前在球場見面的日子，一年 300 多天可能有 100 多天，那段時間變成說很少碰到，除非特別打電話約他們出來吃飯，要不然平常碰到了就是打個招呼，這是一定的，但是感情還是很好，他們還是希望我能趕快再回來。

研究者：這退休期間中，你主要的朋友群是哪些呢？他們是你的隊友嗎？

小 邱：是我高中的同學，還有一個大學同學。高中的那個同學是我以前打球的隊友，但不是國家隊。

研究者：請問你什麼時候開始去思考復出的議題？為什麼？

小 邱：我的想法有點矛盾，其實被判完球監之後，在實習的那段時間我就開始想回來打球了，因為覺得自己那時候的想法（想退休）是錯的。後來又交了這個女朋友之後，又更想回來打球，因為我那時候很天真的一個想法，我希望我可以在外國打電話給女朋友（笑），主要還是希望自己可以回來打球，只是單純的很想繼續打球，想打國家隊。

研究者：什麼時候正式的復出？為什麼？

小 邱：去年（2006）打四強資格賽的時候，因為那時候我考上研究所，代表學校去打大專聯賽，打了冠軍，那些老師才讓我去打企業聯賽，我們那隊又打了冠軍，所以老師認為我還可以繼續打，那就從那時候開始回來國家隊。

研究者：企業聯賽是你自己去參加選拔的嗎？

小 邱：不是，是我研究所的老師推薦我去的，他向協會推薦我去當舉球員，排球協會的老師也說好，就讓我出來打。

研究者：你復出之後的感受如何？

小 邱：很高興，再度看到以前對戰的別的國家的隊友，就感覺我又回來了，那種感覺是不太一樣的，覺得又重新踏上這個場地，或是跟這些國家隊的隊友一起比賽，就是覺得自己又回來。

研究者：你覺得復出之後的生活跟退休期間比較起來，有沒有什麼改變？

小 邱：當然忙啊，過著每天又要練球的日子、開始打國家隊，就是比較忙吧。以前退休的時候，時間都是自己的，復出之後覺得很忙，又要練球，因為退休的時候，排球沒有放到你人生的行程裡，當你復出之後，排球又變成在你生命中佔著的一個東西。

研究者：前面你說道，復出讓你覺得很高興，但當你碰到這樣的生活時，你還是覺得很高興嗎？你的情緒反應如何？為什麼？

小 邱：還可以接受啦，因為畢竟我現在是老師，要兼顧也蠻難的，雖然心情覺得很快樂，也時候還是會覺得好累。

研究者：你覺得復出之後最大的收穫是什麼？

小 邱：證明自己，我還是有可以回到國家隊的實力，證明給自己看、給別人看，也覺得自己長大了，不會想以前一樣，會覺得自己更成熟。

研究者：請問你的家人對你復出的反應如何？

小 邱：好啊，我爸當然好啊，我爸很喜歡看我比賽，我媽也喜歡看我比賽，當然好啊，他們恨不得我可以打到3、40歲，他們就可以看我比賽。

研究者：請問你的伴侶對你復出的反應如何？

小 邱：也好啊，因為他也喜歡看我打球，因為他知道這個對我來講是很重要，一直到現在，他一直很支持我打球，當然他也希望我不要太累，因為學校（研究所）要打，工作的事情，還要打球（國家隊），怕我身體出狀況。他會覺得這是我生命的一部份，他也從來不會阻止我說你不要集訓，他是覺得這是我一輩子堅持的東西，而且現在我能打也沒幾年啦，所以他會希望我好好打，就算不能打（國家隊）也沒關係啊，如果我退下來，我也可以去打小型盃賽，快快樂樂的打球啊，一起逛街。其實我不打國家隊反而更好，可以有更多時間可以陪他。

研究者：請問協助你復出的教練對你復出的反應如何？

小 邱：當然好啊，其實我要復出的時候在讀研究所，他就問我就說也沒有要繼續打，如果沒有要繼續打的話，他就說你就不要來考研究所，他希望我可以來讀書，也可以來打球，我一開始當然是說好啊。我是跟他講我在打也沒有打多久，

因為我人生也有其他的規劃，他當然是很擔心，你可以打為什麼不打，我覺得也 OK 了啦，一個運動員不會有太多的時間可以這樣子，而且我也不是職業球員，以現在來說，打球是變成我一個副業，教師才是我正式的職業，我覺得沒辦法兼顧。

研究者：請問你前面提到的那位對你影響很大的國中教練對你復出的反應如何？

小 邱：他覺得我可以打，他也很高興，覺得我有機會打就去打，要好好珍惜，但是他也知道我們再打也沒有多久，有機會就好好努力，假若真的不行了，人家不需要你了，再下來，我們教練一向都是這樣子。

研究者：請問現在的隊友跟之前的隊友重複性大嗎？

小 邱：換掉了，完全不一樣了。

研究者：請問你之前的隊友對你復出的反應如何？

小 邱：他們覺得我幹嘛要下來打，都已經當老師了，出來打幹嘛。他們會覺得說，你既然都已經沒有打了，就不要再打了，因為之前那批隊友都是老師，現在也都在當老師，他們就覺得說你已經是老師，你幹嘛還要打，你打這個也沒有多出名，也沒有多偉大，幹嘛打這個。

研究者：請問你現在的隊友對你復出的反應如何？

小 邱：現在的隊友當然是希望你打久一點，打越久越好，因為現階段國內的舉球員身材比較高的，之前又有國際賽經驗的，而且年紀大了，抗壓性也比較好一點的，不多，所以他們會希望你多打一點，因為接下來年輕的上來再接再曉得還要多久，所以是很兩極。

研究者：請問你復出之後跟家人的關係跟退休時比起來，有沒有什麼改變？

小 邱：會比較少時間陪他們，因為事情變多了，其實不要說他們啦，我連我自己的時間都很少，除了學校工作完，我要打球，學校寒、暑假休息的時候，我也在打球，我根本連我自己都覺得時間不夠用。

研究者：請問學校方面對於你復出的反應如何？

小 邱：他們的立場當然是，好啊，你去打啊，但是盡量不要影響校務。因為我去打，他們畢竟課沒人上，他們要找代課老師，學校當然是不希望我常常出去比賽，暑假可以啦，因為沒有學生，但是正常課程，他們會希望你還是回來幫忙，畢竟在學校裡面，他們都是老師，他們不像我們都是選手，可以理解出國比賽是什麼事情，他們很大多數都是一般學生考上老師，其實他們還是希望還是當老師就好，幹嘛還去出國比賽，造成學校困擾，他們會希望說盡量不要去比賽，要不然課沒有人上很麻煩，會造成學校一些行政上的困擾。

研究者：會因為這樣跟同事相處的關係有困難嗎？

小 邱：不會耶，因為他們也知道你的難處，當初甄選的時候他們就知道我有這樣的情形，他們也知道現在你的處境是什麼、身份是什麼，真的非你不可，他們也說你就去啊，假如真的可以不用（請假集訓、比賽）的話，就真的不要。學校的同事都對我蠻好的，不會因為這樣討厭你，我們那邊的學長、姊都對我蠻好的。

研究者：請問你自覺是否曾經受到國家政策方面的協助？

小 邱：國家有協助過我們什麼嗎（笑）？我一點都不覺得。在訓練上也許有啦，因為訓練就是要你那個嘛（比賽），但是當你不打了，當你有什麼樣需要協助的時候，有啦，當然比較現實的，奧運奪牌選手是絕對可以受到許多重視的，但是你說像我們這種團體項目，臺灣要在這種團體項目奪牌的機會是微乎其微，棒球有可能，籃球不要想了，像我們這種...其實國家有什麼政策？他沒有什麼政策啊，所以那時候我才會覺得說你打了這麼久，以後到底你的生活誰能幫你什麼？你還是要自己啊，沒人能幫你，難道他們會派人來幫你找到一個教職嗎？不可能啊，我現在國內的政策沒有這樣的教職啊，他們也不會推薦你一個工作，像大陸是有啊。

其實我會復出也是因為我有的工作，今天我的工作如果是不穩定的，我應該不會復出出來打球，這是對我來講很重要的，因為我覺得我的工作都不錯，我才會有辦法想到這些事情（復出），但假如我沒有工作，一切都是零的時候，我就不會想要出來打，因為我自己的吃不飽、養不活的時候，你還想什麼堅持？

研究者：請問你有聽說「績優運動選手就業輔導辦法」嗎？

小 邱：完全沒有。

研究者：所以在你當選手的期間，你覺得除了訓練之外，你無法感受到國家體育政策的協助？

小 邱：完全感受不到，因為我覺得對運動選手最實質的是，為什麼職業選手他們會願意（繼續從事運動），因為第一個有錢，他們知道我付出多少東西，我可以得到多少，職業選手他們本身就是職業，而且他們在國際比賽得獎的時候會有很多錢。那你想想，像我們的話，你說人家大陸，他們光是青年隊，打進前四強就有錢，打進前幾名有多少錢，你說錢是勢利了一點，可是你說國家榮譽，每次出去打冠軍，回來到中正機場，還不是遊覽車載一載，來吃個飯、頒個獎，那又怎樣？你沒有什麼東西啊？像這次我聽到很多亞運銅牌的女生，他們也不打了，也是要工作了，要去實習，實習完了要去考老師，你說要是考不上老師，你的亞運獎牌也都沒有用，畢竟現在的教甄太激烈了。我覺得，也許像個職業聯盟，讓選手打完球退休後可以進去企業工作，這個還比較務實一點，你不要跟我講說你打多好之後，你可以去當專任教練，唉，這不是每個人都可以達到的標準。其實運動員越早退下來，整體競爭力一定會越低的，你知道為什麼韓國隊可以一直這麼好，他們國內的強度就很強，因為他們是職業的，哪像我們當老師了還在打，偶爾要出去比賽了才集訓，人家是從頭到尾都在打球，我們哪打得贏，這是整體的規劃，所以我是覺得（國內）整體的照顧政策不是很完善。

研究者：當你想到我是個運動員的時候，你第一個會想到發生的事情是什麼？為什麼？

小 邱：受傷吧，在前段運動生涯的時候，因為受傷不久之後就是一場很大型的國際賽，所以沒辦法去，很難過。

除了這個還有一件事，就我大二那年，到台中去比大專聯賽，輸球，那是我一生中沒辦法忘記，因為他們教練還沒打之前就跟他們說，如果是小邱舉球我們就穩贏的，結果是他們贏，我真的很難過，我打球以來就是這個打擊最大。因為你會覺得被人家否定，你都還沒打，人家就知道你不行，我覺得這是對一個運動員來講最大的污辱，這也是我以後很想打冠軍的一個動機。

研究者：在你退休這段時間呢？

小 邱：退休...（想）...去抓大陸妹啊（笑），在沙灘上追逐啊，去飯店裡踹門，把門踹開抓大陸妹，真的有抓到，那種感覺真的很新鮮，覺得自己好像官兵捉強盜，嚇死了，還拿槍。

研究者：在你復出之後這段時間呢？

小 邱：復出之後...（想）...深刻啊...有啊，就那個亞洲東區錦標賽輸給日本隊。

研究者：還是輸球，為什麼？

小 邱：因為運動員本來就不想輸啊，很不喜歡輸，而且對方挑釁動作又很多，更不想輸。

研究者：你輸球之後，很不開心的時候，你怎麼去調適你的情緒？

小 邱：就是跟隊友一起，喝點小酒，聊聊天，自己調適一下。我覺得自行調適本來就是一個運動員的基本，因為運動場上本來就是輸輸贏贏，你會贏人家，相對的你也會輸人家，這樣子你才會有歷練，這才是你的經驗啊。

研究者：請問你復出之後，是否曾遇過什麼困擾？

小 邱：以前當學生的時候服從性很高，可是現在可能當老師，也當教練了，有時候會覺得教練的這個決定好像不太對，在心態上會比較比較沒有辦法服從，不像以前當學生是絕對服從的，現在就變成說，你的想法有時候跟教練不一樣的時候，教練可能有他的考量，在這個時候，你要選擇服從呢？還是要把問題跟他講？因為我覺得球員本來就是要絕對服從的，在球場上，球員本來就是要聽教練的，就便呈現再會有一個矛盾點在這，我到底是要聽他的，還是聽自己的。聽自己的，就不服從教練，聽教練的，又跟自己的個性衝突。而且可能是因為當老師的關係，以前當學生怎麼被罵都沒有關係，現在就會覺得你幹嘛罵我，這一點是不太能適應。

研究者：對於這樣的情形，你有沒有採取什麼樣的動作？

小 邱：有啊，是會嘗試去跟教練表達。

研究者：你覺得你的行動策略有讓你的矛盾情形達到一個平衡狀態了嗎？

小 邱：也不會耶，雖然還是會講，可是我覺得這跟信不信任教練很重要，因為這個教練帶我不久，我不是很瞭解他，他也不是那麼瞭解我，今天假若我以前大學的那個教練，我就知道他的個性，我知道他會做什麼，所以這是一種習慣性、信任性跟一個服從度，今天如果是我國中教練來，叫我做什麼都好，因為我信任他，你說什麼事情，我都會調整我自己去配合，但是我不信任你，你跟我講什麼，我都會存著質疑。

研究者：除此之外，你還會使用什麼樣的方式，讓你的情緒比較好一點？

小 邱：我會打電話給我女朋友聊，讓自己抒發一下。

研究者：是否曾經考慮過下一次的退休？

小 邱：大概一年後吧，因為我要結婚了，我不想太累，結婚之後希望可以有多一點時間可以陪陪家人，因為打球之後，我很多想做的事情都沒有辦法做。而且還是要讓後面的人上來，當你一個人他們覺得都可以的時候，後面的培植速度就會慢，可是當你不打了，後面起來的速度就會很快。

我覺得我已經證明了我可以，我覺得我可以獲得的我已經獲得了，也得到別人的肯定了，已經足夠了，該邁入人生的下一個階段，好好去做別的事情，我還是可以當教練，也許所做的貢獻比我現在作的還要更大也不一定。

研究者：整體而言，在你「前段運動生涯」、「運動退休」與「運動復出」的生涯，你比較滿意哪一段的生活形態？

小 邱：我最喜歡退休跟現在，退休那時候生活過得不賴，每天都接觸到不同的東西，無憂無慮，可以做好多自己想做的事情，又可以嘗試很多東西，現在則是有工作，以後生活也都穩定了。

研究者：就一個運動員而言，你最喜歡的是那一段生活形態？

小 邱：當然是前段運動生涯，因為一直當國手，每天一直練習，享受參加比賽，去了很多地方，一直在證明自己。

研究者：最後，整體而言，你覺得在這一連串的運動生涯轉換當中，你周遭的「家人」、「教練」、「同儕」與「制度」對你提供的協助多寡的排序如何？

小 邱：第一個是家人，再來是教練，再來是伴侶，然後是同儕，最後是制度，制度根本沒用（笑），我們有制度嗎？幾乎感覺不到。

～訪談結束～

附錄四 小霖姊訪談稿

文件編碼：C960505	
訪談對象：小霖姊	訪談地點：小霖姊辦公室
訪談日期：96年5月5日	訪談時間：80分鐘
<p>基本資料：</p> <p>21. 姓名：<u>小霖姊（化名）</u></p> <p>22. 性別：<u>女</u></p> <p>23. 出生年：<u>1973</u>年</p> <p>24. 運動專長項目：<u>壘球</u></p> <p>25. 退休前參與最高運動賽會等級：<u>奧運</u> 復出後參與最高運動賽會等級：<u>亞運</u></p> <p>26. 退休前最佳運動成績：<u>奧運第六名</u> 復出後最佳運動成績：<u>亞運第二名</u></p> <p>27. 最希望得到的運動成就：<u>奧運</u> 是否達成：<u>是</u></p> <p>28. 最高學歷：<u>碩士</u></p> <p>29. 現職：<u>教師</u></p> <p>30. 前段運動生涯年數：<u>17</u>年；運動退休年數：<u>3</u>年；復出至今：<u>1</u>年</p> <p>備註：2007年奧運資格賽結束，第二次退休</p>	
<p>錄音轉檔：</p> <p>研究者：請問你幾歲開始專長運動？</p> <p>小霖姊：國中二年級，大概14歲的時候。</p> <p>研究者：為什麼會開始練習壘球？</p> <p>小霖姊：本來我是打女子曲棍球的，我們那個國中女孩子的球隊只有排球隊、女子曲棍球隊還有女子壘球隊，我本來是參加女子曲棍球隊，後來因為我們那一批女孩子太皮了，後來教練被我們氣到不帶那個女子曲棍球隊，剛好女壘隊的教練覺得說有幾位運動員不錯，就把我們拉過去打女子壘球。</p> <p>研究者：所以你那時候轉打壘球時候的感受如何？</p> <p>小霖姊：其實我覺得年紀小的時候動機比較不大吧，大概就是覺得可以玩啊，可以動啊，然後因為不是很愛讀書，所以就會想說去從事運動項目的活動會讓自己比較開心。</p> <p>研究者：請問你如何去看自己運動員的角色？</p> <p>小霖姊：可能是因為比較小就開始這樣的雙重身份（運動員跟學生），除當學生之外，大部分的時間就投注在自己的專長項目上面，我覺得是相輔相成吧，如果你打球可以比較可以用得到腦筋的話，表示你在讀書的時候比較可以專心，我覺得影響倒不是很大，因為在以前的年代，大部分的學生是比較專心做自己該做的事，不像現在大環境比較不一樣，可能專心的程度比較沒辦法專注。</p> <p>研究者：你喜歡自己運動員的角色嗎？</p>	

小霖姊：我覺得我是因為打球有成就才開始喜歡運動員這個角色，如果說今天我在運動方面不是很有成就的話，我不知道我會不會還是很喜歡運動員這個角色。

研究者：請問你的家人如何去看待你的運動員角色？

小霖姊：剛開始我爸媽認為說，因為我小時候比較愛亂跑，如果有一個戶外的運動可以讓我在很多時間可以花在上面，他們覺得還不錯，後來是我國三畢業那年去當國手，他們才突然驚覺原來打球也可以出國喔，可以去外面開開眼界，所以他們其實還蠻支持我的。

研究者：一直到現在嗎？

小霖姊：一直到現在。

研究者：請問在前一段運動生涯中跟伴侶的相處如何？會不會影響到你的運動生涯？

小霖姊：其實是我的運動生涯影響到我跟他之間的相處，在大學的時候跟他交往，在過程當中要參加訓練、比賽，他在北部大學就讀，我在高雄左營集訓，這過程當中其實分分合合，維繫的方式可能只有在放假陪伴對方，畢竟我覺得這是蠻薄弱的，畢竟有可能因為環境的不同，空間的不同，而有不同的生活態度。

研究者：請問在你的運動生涯中，有沒有讓你印象最深刻或是影響最大的教練？為什麼？

小霖姊：影響我最大的就是基層教練，就是我國中的那個教練，後來很湊巧的，我上了高中，他也到這個高中來，所以他繼續成為我高中的教練，我們高中的成績其實都不錯，所以後來他又成為我代表隊的教練，所以一直以來都是他在我的身邊，我覺得他影響我最大的可能是他的打罵教育吧，因為在早期的時候，老師的權力是最大的，所以學生對老師的尊敬非常強，所以我這樣一路走過來，可能是因為我小時候比較叛逆，運動員都是比較叛逆的，所以讓他的教育教育了我，一直到現在，我懂了很多事情，我的生活態度上面，或是在服從性上，我是改變最多的。

研究者：請問私底下跟這位教練的關係呢？

小霖姊：後來我回到這個高中任教之後，我跟他的關係從師生變成了同事，我覺得我們兩個的關係在這角色上面有很大的調整，剛開始並不是很好，他可能會覺得我還像小孩子一樣，他要教我、他要跟我講、他要罵我、他要叮嚀我，但是在我的立場，我會覺得我都已經長大了，可不可以多一點的空間給我，因為畢竟我現在跟你是同事。其實他是出自於愛啦，我是覺得我會壓力比較大，後來他快要退休的這幾年，相處的就還不錯。

研究者：請問你跟隊友的關係如何？

小霖姊：其實我比較特別，我跟球場上的隊友比較沒有這麼熟稔，反倒是我私底下的朋友很多，可能在演藝界、美容界...等等，就是不同類型的朋友很多，在球場上可能就是幾位比較要好的學妹，互動關係我覺得就是這樣啊，其實人如果不要太熟悉，其實有點距離也是不錯的，彼此尊敬的空間感就會比較大。所以沒有說什麼特別不好，但是也沒有說特別好。

研究者：你在求學的時候，你跟班上同學的關係與跟球隊隊友的關係比較起來，跟哪一邊會比較親密？

小霖姊：我覺得差不多，可能我球隊有一、兩個好朋友，可是我在私底下、班上，我也會有一、兩個好朋友，我不見得每個禮拜都跟同一個人出去，我可能也想跟別人聊聊天，所以我覺得還好耶，都差不多。

研究者：請問你前段運動生涯當中，第一次意識到運動退休是什麼時候？

小霖姊：其實我沒有想過要退休，沒有很仔細去思考過這個問題，就覺得好像差不多了，打到這個年紀，好像應該要當教練了。因為剛好我也銜接得很好，在打球的過程當中剛好考上了老師，又在打球的過程當中順利到了現在任職的學校，後來一路走來，我覺得我只是順這個勢在走，我沒有特別去想過我不要打球了。

在 2004 年中華隊徵召我回去打球，我沒有答應的原因，是因為我覺得我好像工作穩定了，但我也沒想過我要退休了，事實上國內的比賽我也有在比，只是說中華隊的比賽我沒有在比，是後來這次打奧運資格賽，教練覺得一個球員應該要有一個完整的句點，他會覺得你是不是該有一個退休的儀式，所以這是他為我做的，我才真的驚覺到，原來我真的退休了。

研究者：所以你之前的退休是自然而然的...

小霖姊：對，就自然而然的，我現在當老師了，我可以不用這麼累啦，因為運動員很辛苦，我想說有這些很可愛的學生，可以教他們，事實上國內的比賽我也有在比，像全運會、聯賽。

研究者：那請問你當時對於不打中華隊這件事情，有沒有什麼特殊的感受？

小霖姊：嗯...（思考）...我第一個想法是我覺得後面年輕的投手也輩出，他們在這兩年的成績上其實也不錯，我會覺得江山代有人才出，就不會想說我一定要打這個球隊，或是中華隊非需要我不可，因為使命感沒有這麼強，自然而然也不會覺得說不打這個球會不會影響到什麼。所以我沒有特別去思考這個問題，我只是覺得一個世代的輪替或許是這樣。

研究者：在你退休時候，你會覺得自己生活上，或是情緒上有沒有什麼變化？

小霖姊：我覺得我多了好多時間出來，我就還蠻開心這種變化的，因為我覺得我在球場是上擔任投手的角色，所以我的訓練會比野手啊，其他人還要辛苦，當我沒有在這種訓練環境下的時候，其實我是很放鬆的，我覺得很開心，不用作這麼多，不用練這麼多，不用辛苦這麼多。

研究者：請問退休期間，除了時間之後，你自覺有沒有什麼其他的收穫？

小霖姊：對，我有很大的收穫。以前我算是數一數二的選手，我覺得之前在中華隊我都是站在前面看後面，可是後來我復出後，可能體力上、身材上的不同，當然跟年輕選手會有蠻大的差別，要很努力的追趕曾經失去的東西，那你就會覺得說，我現在是站在後面看前面，變得說很多立場、態度會不一樣，你會比較去體諒別人、包容別人，不像以前自己站在頂端的時候，總是覺得說我是最棒的，然後以我為主，我覺得改變其實蠻多的，得到的也很多。當然我

覺得回去之後，球場上的表現是其次，但是在心態上、或是一些狀況處理上，我覺得我進步很多。

研究者：請問你拒絕徵召之後，家人的反應如何？

小霖姊：我工作很穩定，我還是從事壘球這項運動，只是角色不一樣了，我現在是抱著回饋的心情在帶學生，所以他們其實也很高興說，你走到這一條路可以這麼順利，甚至獨到研究所畢業。因為我越來越大，他們也不可能去排斥我，你怎麼當老師、你怎麼當教練，其實不會，大部分只是會覺得說怕我太累，因為我畢竟是女孩子，會覺得你當教練會不會太累、太辛苦了。

研究者：所以家人知道你復出之後的反應是？

小霖姊：很驚訝，很 shock，覺得你不是都已經瘦成這樣，怎麼又去打球。其實我爸會比較不贊成我去（復出），因為他會覺得說應該要好好的保養身體，做一些生涯規劃，不要再去跟年輕人爭這些...對啊，他是這樣想的。

研究者：那你第二次退休有受到爸爸的影響嗎？

小霖姊：其實後來決定復出的時候是因為中華隊的總教練，他跟我講了一些他的想法，我覺得我蠻認同的，我也二話不說答應了。在這段過程中很辛苦，我的體能不像以前這麼好，就變成我自己很辛苦，辛苦到好幾次我自己想我幹嘛要回來，我都已經有工作了，我幹嘛再回來投入訓練，當一個選手，不過，這次幫助他們打到亞運第二名跟奧運資格賽，對我來講，我覺得夠了，因為你知道運動員最高的殿堂是奧運，那奧運我也參賽過，可能我現在要的一個層次是面對年輕的選手，或是我自己心理的一個障礙，所以我去做這件事情（復出）。可是，我做完這件事情後我都得到答案了，所以我覺得說其實沒有什麼好遺憾的，所以我又退下來，因為我做完這些事情，後面的工作應該是由年輕的球員來做。

研究者：請問你決定退休時，之前隊友的反應如何？

小霖姊：他們覺得學姊要退休了，差不多了，朋友也是覺得你差不多了，都已經當老師了，幹嘛要再當選手，其實多半都是用這種態度跟我講。我剛也有跟你提到說，其實我沒有很正視這件事情（退休），所以他們也不會覺得說「你退休了」、「你不打了」，其實我在國內的環境也繼續有在從事這項運動，所以沒有太大的感覺。反倒是我要復出的時候，他們會很質疑說，「你為什麼還要回去，你這樣不會累嗎？」周遭的老師、長輩或是學妹都說，「你都什麼都有了啊，都當老師了，也有一份固定的薪水，你想打壘球就去打啊，為什麼還要回去集訓啊，去當中華隊的球員。」

研究者：請問那時中華隊教練跟你說了些什麼事情，促使你決定復出？

小霖姊：嗯...（思考）...當時他（教練）跟我講的第一個想法是，他是拜託我的，因為中華隊現在的球員都太年輕了，沒有一個比較年長的球員去帶領他們，變得說他們之間會有很多的口角，你知道女孩子其實情緒起伏蠻大的，因為我們教練團都是男生，他們會覺得說，這個時候沒有一個人去處理他們（球員）的情緒，他們之間的一些漏縫、一些問題越來越大，可能會造成在球場表現，

就會互相不講話、甚至於不理對方，或者是真的就吵起來。第一個想法他是認為，我可以去以我現在的身份帶領這個球隊，他覺得我應該有這個能力去做好這件事情，他是以這個開頭跟我講。進而延伸到他跟我講說，「如果打完這次中華隊，對你來講也是一個句點，我也會讓你風風光光的退休。因為畢竟不是每一個球員都有像你這樣的待遇，可能在最後一個比賽裡面，為我做一個退休儀式。」這是我很高興的地方。最後一點，最重要，讓我覺得我應該回去的原因是，他覺得現在的國際賽以我們中華隊來講，沒有一個可以穩定軍心，甚至在危急的時候可以上去控制場面的人，因為投手比較年輕，他們需要經驗，所以他們在發生況狀的時候他們並不會很冷靜的去想我現在應該要怎麼做，畢竟這種狀況必須要不斷地訓練、不斷地累積，甚至於歲月、成功失敗所帶來的一些經驗。所以後來他跟我講這樣的時候，其實我是抱著付出的心情回去，當然還蠻順利的，也幫助到他，也有幫助到我自己，所以就這段劃下個句點。

研究者：在工作和打球之間的平衡狀態如何？

小霖姊：我的工作和打球之間是有連結的，我在士商這邊是體育老師，我的下午幾乎都是專長課，專長課就是要訓練球員。因為我的工作跟我的專長是有連結的，所以變成說我這一、兩年去國外吸取一些以前沒有的（經驗），因為我退下來也有依段時間，可能整個國際的情況已經改變了，所以我在重新回去看這個國際舞台的時候，我得到一些技巧方面、守備方面的一些觀念都不一樣，所以回來的時候，其實有做到連結，我覺得還不錯。

研究者：請問學校對於你復出的反應如何？

小霖姊：因為我們學校是壘球名校，從以前就是 10 幾年的傳統下來，因為有這個存在，所以人家一講到女子壘球，就是我們學校。所以我們學校的校長、主任、老師都覺得壘球隊對我們學校是很重要的，所以我覺得在請假上面我沒有太困難，我要去中華隊時跟校長報備，校長也很支持我，只是交代你球隊可能要處理好，不然沒有人了，那我就利用放假時間回來看一看，其他就還好。

研究者：請問在你的運動生涯裡，是否自覺曾感受到國家政策的協助？

小霖姊：國家政策...（想）...我覺得首先第一個觀念可能要釐清的是我的運動項目比較冷門，不像棒球或是籃球，所以在拿到正式的成績之前，國家不會對你做特別的政策，以我們國內來講就是這樣。後來我們打了三屆奧運，我們都有進資格賽，在正式去參加奧運之前，我覺得在那段時間，國家給我們的補助，可能在衣服上面、經濟上面會有一定的補助，當然也不是很多，因為你有了這個成績，他會給你更多的優惠，我覺得是這樣，至於其他的補助，我覺得在有什麼成績之前，我覺得在我這個項目是很可憐的。
我覺得其實可以重視這個項目，因為我們這個項目在國際上一直都很有名次，成績也蠻好的，我覺得應該要把他推向更好環境下，而不是說還處於現在這個狀況，我一定要等到有了一個什麼東西（成績），我才會享受到政府給我的東西。

研究者：身為一個運動員，你覺得我們的體育政策在對運動員的生涯規劃這方面所提供的支援如何？

小霖姊：我覺得台灣太小了，人口太多了，整個國家的政黨又是一個不穩定的，你說今天我要怎麼去看待他？當然我對政府或是體育政策我會要求很多，畢竟我站在運動員的角色，但也因為我是運動員，所以我瞭解是改變不了什麼的，就像我先前所講的，可能你必須先得到一些成績，你才能得到一些優惠。我覺得就是這樣吧，可能對我來講，我覺得我得到蠻多的，可以當老師、可以考上研究所，我是算幸運的，可是有些的優秀運動員並不是這樣，可能有的去賣便當，有的去掃馬路，其實這都不一定的，我覺得國家要怎麼去看待我們，是應該要大環境一起努力，而不是說我今天站在這個角色，我希望他們能做些什麼。

研究者：請問你認為，你可以這麼順遂的因素是你自己努力而來的，抑或是政策的協助？

小霖姊：我覺得是相輔相成的，你說不努力是不可能的，因為你在投注在這個運動的時候，其實你已經復出大半生的心血，可能伴隨而來的，就是你的（運動）成績很好，你的學業成就也會相對的提升。那我那個時期，教職是根據（運動）成績分發的，所以我覺得沒有太多的困難跟障礙，是不是努力來的，是，就是靠自己的，其他我覺得就是還蠻順利的。

研究者：當你回想運動生涯時，你會想到的第一件事情是什麼？

小霖姊：第一個會想到的是，我很驕傲，我很特別。人家都認為說運動員是頭腦簡單、四肢發達，可是對我來講，我可能碰到的都不是這樣，我覺得當運動員都很驕傲，你可以讀書、可以運動，因為你書讀得越好，你的運動成就也越高，所以我覺得對我來講，是很驕傲的。

研究者：有沒有什麼很挫折的事情？

小霖姊：當比賽的狀況不是你所想像的，因為你是投手，可能因為你一個抉擇，或是一個角度上的偏失，然後造成這場球賽的輸贏，那挫折感一直不斷地再發生，你就必須去創造下一個勝利的感覺，來壓過你之前的挫折。我覺得在運動場上就是不斷地在挫折，不斷地超越他。

研究者：當你感受到挫折感時，你會怎麼去處理這樣的情緒？

小霖姊：在比較年輕的時候，我比較不會處理這樣的情緒，可能是比完賽的時候回到房間去哭，我比較少跟朋友講說我很難過，我是比較屬於那種內省的，可能看看書，沈靜一下，聽聽音樂，（平復）時間會比較長，可能兩天、三天。現在的話可能就幾秒，想過就算了，反正等一下還有比賽嘛，年輕跟比較老的球員就是差在這裡吧。

研究者：所以你比較少去尋求外在的支援？

小霖姊：很少。如果像我現在這種年齡，我有一定的經濟能力，我現在處理的方式可能是我去逛街，我去買東西，可能心情就好一點。在年輕一點的時候，因為投手是一個屬於比較個人一點的環節，我都會覺得說我就做好我自己，就算

投不好也是我自己的一個責任，我自己的疏失，所以多半都是我自己去想，去抒解一些壓力，可能比較不會跑去跟朋友講，因為我知道人家也很痛苦，也不會為我解決些什麼。

研究者：會跟父母討論這些嗎？為什麼？

小霖姊：絕對不會。其實我爸爸身體不好，我媽媽也有他自己的事情，所以他們就覺得說小孩子去做這件事情（打球）他們很放心，我就不會想要去跟他們講說我很難過，我也講不出來。可能是中國人跟外國人的教育有所差別，像外國人可能是有什麼事情大家一起探討，不像我們中國人教育比較傳統，有些事情會認為說這些自己承擔就好，不需要讓父母知道，變得自己的肩膀可能要比較重一點。

研究者：會跟教練討論這些嗎？為什麼？

小霖姊：反倒是教練比較看得出來球員痛苦跟憂傷的點在哪裡，多半也不用我去跟他們講，他們自己會過來跟我講沒關係，反正下一場比賽你要記得你要怎樣，他們其實處在諒解的部分的時候，（我）恢復的能力比較快。可是有時候教練也會有情緒，有時候他可能覺得這場球隊他來講很重要，可是輸掉了，又是因為你，他可能當下不會給你一個好臉色看，變成說你必須承擔當下的窘境，你要自己趕快做一個調整。

研究者：因為這次復出，教練主要是希望你可以幫忙處理年輕隊友的事情，那有沒有碰過你可能因為自己狀況不好，情緒也很低落的時候，教練會怎麼反應？

小霖姊：大概前半年我都是這樣，教練他覺得我也是學校的老師、教練，他覺得我已經是個夠大、夠成熟的球員，他並沒有跟我講太多安慰我的話，他可能都不講話，也不會給我不好看的臉色看，就讓我自己去調整我的心態。我投不好的時候，不好意思的層面比較多，因為你以前畢竟可以去掌握自己的狀況的時候，你不會去覺得這樣的狀況對你很難，但後來隨著你退休，然後沒有再去訓練的時候，你再去處理這狀況，你會覺得你的距離差很多，你會覺得你當初都可以做得很好，為什麼現在沒有辦法做得這麼好，所以不好意思的層面比較大。

我覺得就是一個觀念的問題吧，你可能會覺得說教練請你來，教練希望你你可以做到怎樣，你沒有辦法做到教練預期的那樣，所以你可能會覺得我幹嘛來，不好意思，可是我覺得人的想法就是這樣，如果今天你是想說我是來享受這個可能僅有的幾場球賽，我可能做起來會比較自然、壓力比較不這麼大，可能狀況掌控起來就會比較好。所以很多事情不能單方面去想說一個人的想法，你可能要站在他的立場去想一下，可能對以後的路走得會比較順暢一點。

研究者：在復出之後，有沒有什麼比較大的困擾？

小霖姊：困擾？就我剛所講的體能上面，然後再一個很重要的一點就是，我跟那些學妹的年齡差太大了，變得就是說，我看現在的球員並不是像以前的球員可以被要求的那麼高，可是相對的，他們在打球的時候是比較衝動的，比起我們以前的球員，他們是比較有衝動、比較有自己的想法。可是在教練的掌控之

下，或是我跟他們的溝通之間，我必須要先把我自己拋開是教練跟學姊的身份，我才有機會去跟他們溝通事情，要不然我站在一個學姊的身份，或是教練的身份，我看到他們這些態度我都會受不了，這是我覺得最困擾的地方。

研究者：所以後來是利用改變自己態度的方式去跟他們相處？

小霖姊：對，因為我是抱定一個「我是來付出」的心情，我不要去想說人家一定要多尊重我，變成說，我去到那邊是我學到最多包容的地方。

研究者：後來跟學妹的關係如何？

小霖姊：後半年的關係就越來越好了，因為可能是想要改變自己的想法跟感覺，後來我在處理他們之間的事情就比較 OK，就先把自己拋在一邊，不要想那麼多，不要把我自己的觀念去想他們，我覺得這樣會比較好去處理他們的事情。

研究者：在生理方面狀況如何？你如何調整？

小霖姊：生理方面就是很累，我每次移地訓練就是感冒、生病。就是多休息，人家小朋友可能是 11 點睡覺，我就是 7 點半就睡覺了，人家吃一餐，我可能要吃好幾餐，就是營養上的補給。那時候因為我們有運動團隊，還有一些健康食品的補強，我覺得就是從這幾個方面著手，沒有其他的方法了，就是多休息、多吃，跟一些營養品補給，其他沒有任何方法可以讓你的身體狀況比較好。

研究者：你大概花了多久的時間讓你的身體到一個平衡的狀態？

小霖姊：大概復出之後 6、7 個月吧。

研究者：請問你這次一復出就計劃好再次退休了嗎？

小霖姊：我再去做這件事情（復出）的時候，我跟教練的協議是說，是不是我奧運資格賽打進了就可以退下了，他的意思是你先試試看，如果你覺得 OK，或是真的我們達到了，你願意放棄，那再來談，所以那時候的短期目標是設定這樣（奧運資格賽），那就也還沒有確定，就是一個這樣的想法。

研究者：為什麼最後會確定奧運資格賽打完就不打了？

小霖姊：一方面是我覺得投手方面的斷層，如果今天我不退，沒有人要上來，如果我今天退了，可能給這個年輕的球員一個比較快的推進的力量。雖然我打進奧運了，但是我讓這個年輕的球員去，可能人家會覺得說這個球員沒有去打資格賽，為什麼能參加奧運，我覺得長輩就是這樣，年紀大的人就是要有豁然的心態，你在壘球上面你得到了很多，那你要付出的也不是你可以去想像說我一定要付出到什麼樣的狀況，就是在適當的時機，你認為你可以付出的，你可以做的，你就是這樣做。

研究者：請問你對於接下來的生活有何規劃？

小霖姊：接下來的生活...（想）...除了我想去做一些我自己想學的事情，再來就是帶球隊，教育這些學生，其實每一屆教育完這些學生畢業，你會有很大的成就感，這些學生剛進來一副很矬的樣子，然後被你教的畢業的時候很會講話，然後應對進退都很棒，其實我覺得那是一個成就感，甚至他們有大學可以念，這是一種很無私的愛吧，就是教育他們。

研究者：整體而言，「前段運動生涯」、「運動退休」跟「運動付出」，你比較喜歡哪一

段生活？為什麼？

小霖姊：我都喜歡耶，前面那段時間（前段運動生涯）很輝煌，中間那段時間（運動退休）平淡，但是蠻有趣的，因為都在學東西，後來復出又重新想要去追尋一些你曾經有過的東西，那個感覺都不一樣，所以這三段給我的想法跟感覺其實都是不同的，我學到的都是不同的東西，所以我都蠻喜歡的。

研究者：如果就一個運動員的身份，你最喜歡哪一段？

小霖姊：當然是第一段，因為是最好的時候，你在面臨球場上、戰場上面的一些表演，或者是獨鬥或者是什麼，就會覺得你可以做得這麼好，你可以以你自己為主，大家都是看你的，或是大家的掌聲都是給你的，或是很期望你可以為中華隊、為國家做些什麼，那個時候使命感不同，責任感不同，對自己的那種價值也不同，所以如果以運動員的身份來講，當然是最好的那段，前面的那段（前段運動生涯）對我來講是最好的。

再來就差不多吧，我覺得退休後的日子也很好啊，不會想某一些運動員面臨到沒有工作，或者是他們必須要去賺錢，或是不能在從事跟他們運動項目相關的環境，我覺得我都有，我一直都是連接著，所以我都是滿喜歡的。後來又復出，還是做我同樣的事情啊，所以我是覺得蠻好的。

研究者：最後，整體而言，你覺得在這一連串的運動生涯轉換當中，你周遭的「家人」、「伴侶」、「教練」、「同儕」與「制度」對你提供的協助多寡的排序如何？

小霖姊：幫助最大的是家人，再來是教練，再來是伴侶，然後是同儕，最後是制度，因為我感受不出來什麼制度啊（笑）。

研究者：請問關於你整個運動生涯，還有什麼要補充的嗎？

小霖姊：對於我自己選擇的這個運動項目，我是沒有遺憾的，有一個很好的開始，也有一個很完美的句點，我覺得說，我現在會盡我一切的能力去做好將來我對大環境的復出，可能就是會抱著當初付出的心態，去做好以後面對學生、面對壘球的態度。

～訪談結束～