

第貳章 文獻探討

本章將探討與研究主題相關之理論，共分五個小節：首節討論運動退休相關文獻；第二節討論運動復出相關文獻；第三節討論生涯轉換相關文獻與 Schlossberg 轉換模型；第四節討論國內目前相關體育政策；第五節為本章總結。

第一節 運動退休

本節為討論運動退休之相關文獻，共分三部分闡述：一、運動退休的意義；二、影響運動退休的因素；三、運動退休歷程中的困擾因素與因應策略。

一、運動退休的意義

「退休」一詞原指個人從工作環境退出，但爾後關於運動生涯的研究中開始加入退休的概念，以一般個人退出職場的研究方式探究運動員結束運動生涯的歷程，此即所謂「運動退休」。在國內、外相關文獻裡對於運動退休一詞在定義上並無太大的差異，均認為運動員因為各種主觀或客觀的因素—可能包括生理、心理或社會等三個層面，自願或非自願地離開運動生涯而另謀發展的轉換過程稱為「運動退休」(呂碧琴，1990；李韻如，2002；許瀨心，2005；陳聖芳，1997；Baillie, 1993；Coakley, 1983；Kerr & Dacyshyn, 2000；Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998)。

儘管如此，針對運動退休的研究卻有許多不同的結果呈現，在國內研

究部分，呂碧琴（1990）針對我國優秀田徑運動員所的研究中提出「角色模糊論」，認為國內運動員因為對自己的角色定位模糊，所以對於運動退休一事並無明顯的感知。研究籃球運動員「中途退出」與「退休」經驗之比較的李毓國（1996）則認為，運動員必須經歷過一定程度的顛峰與運動年限後方可稱為退休，否則應稱為「中途退出」。陳聖芳（1997）對多種項目運動員的研究發現，由於大環境使然，退休運動員對於是否鼓勵子女踏入運動之途多採取不置可否或否定的態度。李韻如（2002）則發現，國內游泳項目的運動員常於理應為生理顛峰時期告退，可說是我國運動實力的一大損失。

另一方面，在國外的研究部分，許多學者研究發現，運動退休充斥著負面問題，包括適應困難（Baillie, 1993；Kerr & Dacyshyn, 2000；Pearson & Petitpas, 1990；Werthner & Orlick, 1986）、認同危機（Hill & Low, 1974）、角色喪失、情緒失落、飲食失調（Bline & Stratta, 1992）、自信降低（Sinclair & Orlick, 1993），甚至是因為情緒與心理狀態無法平衡，造成酗酒、嗑藥等行為（McPherson, 1978）。

但並非所有的研究都認為運動退休帶給運動員的只是創傷與痛苦，Coakley（1983）認為，運動退休對運動員而言是種重生的契機，提供了運動員新的機會發展與成長。Allison and Meyer（1988）針對 28 名女性職業網球運動員進行研究，發現 50% 的運動員對結束運動生涯一事感到解脫，

並且因為運動退休重新拾獲傳統社會角色與生活模式。而在 Sinclair and Orlick (1993) 的研究中雖然提到了運動員退休後的負面情緒，卻也有 73% 的運動員認為運動退休是生命中的重要改變，且具有正面意義。

如前所述，運動員在運動生涯轉換的歷程中可能嚐盡酸、甜、苦、辣各種滋味，而這一切正因為每個個人擁有的特質不盡相同，因此，學者認為不應僅將運動退休視為一個會帶來創痛或解脫的單一事件，而是應該將其看作為一個持續的歷程，在此歷程中，運動員的內在特質、外在環境以及運動退休發生情形等數種因素會交互作用，所呈現出來的結果方能真正幫助大眾瞭解運動退休對運動員的影響 (Coakley, 1983; McPherson, 1984)。

二、影響運動退休的因素

相較於「勞動基準法」，在運動員的世界裡，沒有一項稱為「運動基準法」的法典可以保障運動員的生涯持續至某一特定年齡，亦無任何一條辦法可明確地指出，基於哪些情事運動員能夠或應該退休。然而，無論運動員對退休有無預備，都會因為某些因素的影響，終需面對這天的來臨。

呂碧琴 (1990) 的研究指出，影響優秀田徑運動員退休的主要因素依序為運動傷害 (45%)、年齡因素 (10%)、倦怠 (10%)、工作環境無法配合訓練、比賽 (10%)、已達成運動生涯目標 (5%)、沒有努力目標 (5%)、比賽壓力 (5%)、新人輩出 (5%) 以及與教練溝通問題 (5%)，其中同為生理層面的運動傷害與年齡因素佔主要因素比例高達 55%，因此，呂碧琴

認為生理因素為導致我國多數優秀田徑運動員的最大因素。

陳聖芳（1997）的研究中，以新聞報導的方式對幾位優秀運動員進行訪問，包含了跆拳道、舉重、自由車、射箭和游泳等 5 個項目的退休或在役運動員，在退休運動員的部分，影響運動員退休的原因包括有對大環境失去信心與現實的考量等。

謝佳男（2000）以體育保送生為研究對象的研究中，包括有跆拳道、棒球、田徑、籃球和羽球等 5 個項目的 8 位運動員，而影響其退休的因素則有運動傷害、對未來的規劃、運動環境中斷及畢業等。

李韻如（2002）對游泳與射箭項目的運動員進行研究指出，在游泳項目中，造成 2 名優秀游泳運動員退休的因素係為兵役、訓練環境與無法自我突破等，且對在役運動員來說，預期退休的原因幾乎是因為服兵役的關係；此外，對射箭項目的在役運動員而言，現實考量可能會是將來考慮退休的主要因素。

許瀨心（2005）的研究指出，影響 32 位女子足球運動員退休的眾多因素中，以回答受經濟問題、運動傷害以及畢業等因素影響者佔最多數，其他則還有缺乏職業足球環境、就業管道不完整、年齡、工作問題、進步空間有限和已達成目標等等的影響因素。

綜合以上國內相關研究，研究者發現，運動傷害和現實考量似乎是影響大部分運動員決定退休的主要因素，甚至對男性運動員而言，畢業後的

兵役問題也是運動生涯中的一大阻礙。

國外研究部分，Baillie (1993) 認為，畢業是大多數運動員退休的主要原因，尤其最常發生在高中運動員的身上。但在 Sinclair and Orlick (1993) 的研究指出，影響 199 位加拿大高競技水準之運動員退休的因素以運動倦怠為最多，其他還包括有達成運動目標、與教練相處困難、希望擁有更多自我控制時間、經濟考量、與相關行政組織相處困難、運動傷害、拒絕參賽、未入選、就職或是缺乏家人及朋友的支持等。Kerr and Dacyshyn (2000) 研究 7 位女性優秀體操運動員發現，7 位運動員當中有 4 位的退休因素係為運動倦怠，2 位係因達成運動目標，僅有一位女性運動員因為運動傷害被迫退休。Nixon and Frey 認為，身處職業運動的運動員多是自願退休或因解約而被迫退休，而在團體運動中，運動員退休則常是非自願、或管理制度使然 (王宗吉，2000)。

從上述國外研究發現，相較於國內運動員常因運動傷害或現實考量等因素而退出運動生涯，國外運動員受到運動倦怠或是已達成運動目標等因素的影響較多，這樣的差異是否與我國相關體育政策有所關聯，則留待本章第四節進行討論。

此外，大陸學者周立 (2000) 認為，影響大陸奧運復出運動員退休的因素主要包括有傷病纏身、達成運動目標後求全身而退、對將來生涯的後顧之憂、出國風氣以及新人輩出等。研究者則蒐集了 1996 年至 2006 年間

與復出運動員相關之書籍 2 本與電子媒體報導 15 篇，當中包括跆拳道、拳擊、鉛球、舉重、跳水、籃球、花劍、風浪板、足球、羽球和網球等 11 個項目的 14 名國內、外運動員，發現當初造成這些復出運動員退休的主要因素以家庭因素最多，次之為賽事失利，其他還有學業、練習壓力、急流勇退、運動倦怠以及運動傷害等因素（中央社，2006；中國時報，2004；肖春飛、王妍，2002；法新社，2005；徐正揚，2005；師旭平，2000；梁偉銘，2005；黃秀仁，2000；陳詩欣，2005；陳維新，2006；新浪網，2005a；新浪網，2005b；運動神網，2002；運動神網，2004a；運動神網，2004b；褚耐安，1999；賴清宮，2000），整理如下表 2-1：

表 2-1 復出運動員退休因素整理

復出年代	運動員	運動項目	退休原因
1995	Michael Jordan	籃球	陪伴家人
1997	陳怡安	跆拳道	學業
1997	黎鋒英	舉重	婚姻
1998	李梅素	鉛球	急流勇退
1998	Lance Armstrong	自由車	癌症
1998	熊倪	跳水	學業
1998	伏明霞	跳水	學業
2001	陳詩欣	跆拳道	練習壓力
2003	肖愛華	花劍	家庭
2004	Chantelle Newbery	跳水	賽事失利、結婚生子

(續)

表 2-1 復出運動員退休因素整理 (續)

復出年代	運動員	運動項目	退休原因
2004	Gal Fridman	風浪板	賽事失利
2005	Zinedine Zidane	足球	年齡
2005	龔智超	羽球	運動倦怠
2006	Martina Hingis	網球	運動傷害

資料來源：研究者整理

三、運動退休歷程中的困擾因素與因應策略

相較一般職業生涯而言，運動生涯可說是相當短暫，尤其運動員退休的時間點多半會發生在運動員 20-30 歲之間，且通常係在學校畢業期或重大比賽前後（呂碧琴，1990；Baillie, 1993），前者尤其容易發生在高中運動員身上，因為無法繼續升學而造成其運動退休；後者則可能是因為在比賽前的練習受傷、比賽過程中受傷、比賽後得到自我成就的滿足或是比賽失利等因素造成。然而，無論這些運動員是否為自願退出運動生涯，接下來都必須面對一個同樣的課題，就是如何將生活的重心從運動生涯轉移，另展一段新的生涯。

不可否認的，這些運動員在運動生涯中的所學往往不是如何開啟新生涯的技巧或能力，或是因過於專注於運動生涯，缺乏對其他生涯發展技巧的培訓，因而很容易在退休的歷程中感受到困擾（difficulties）（Baillie & Danish, 1992；Sinclair & Orlick, 1993），另一方面，亦有學者認為運動員認

同與其退休後的適應情形具有相關性，高運動水準的運動員正是因為其擁有高度的運動員認同，所以能夠通過重重的考驗，創下耀眼的運動成績，而「水能載舟，亦能覆舟」，這也造成這些運動員退休後心理上的適應困擾，此一情形尤其容易發生在非自願退休之運動員身上（Good, Brewer, Petitpas, Van Realte, & Mahar, 1993；Pearson & Petitpas, 1990；Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998）。

Kübler-Ross（1969）藉由觀察退休運動員，指出 5 個退休運動員可能經歷的階段期：否定期（我明明還能繼續下去）、憤怒期（教練要我退休真是個愚蠢的決定）、期待期（如果再給我一次機會）、失望期（我什麼都做不好了）和接受期，Kübler-Ross 並認為這些階段期的發生沒有一定的時程，也不會僅是單向流動（引自 Baillie, 1993: 404）。是故，假若一名退休運動員希望有順利的轉換歷程，則需要良好的因應策略（coping strategies）協助其從容面對歷程中產生的困擾因素，盡快適應新的生涯。而所謂的因應策略，即是當個人面對困擾因素時，先評估情境與威脅程度，後對其採取有效的反應，以降低負面影響的任何方法，在此同時，個人選擇使用因應策略的模式亦會受到外在環境與個人內在因素的交互作用（Lazarus & Folkman, 1985）。

呂碧琴（1990）指出，我國田徑運動員運動退休後在心理上的困擾因素有工作發展、突破的壓力、傷害復健、重要他人的關懷與經濟問題等，

更進一步指出，運動退休後的生涯事業發展上之成就需求乃是運動員最重視的。在面對這些困擾的時刻，退休運動員所採用的因應策略則有積極投入工作，以突破現狀、向別人請教，以改善壓力源、自我克制、逃避不接觸與嘗試復出等。

Sinclair and Orlick (1993)，對 199 名加拿大高競技水準之運動員進行量化研究發現，退休運動員在退休前幾個月的轉換期常面臨到一些困擾因素，包括難忘對運動熱愛、職業或學業壓力、經濟問題、與教練或協會的關係困擾、感到失去地位、對其他非運動活動感到無法勝任、缺乏自信、過去的運動傷害、與家人或朋友的關係困擾、對家庭不適應以及個人的不適應。而這些退休運動員認為，最有效的因應策略為轉移焦點，培養其他興趣，其他依序是保持忙碌、運動、找人傾訴、與運動環境保持聯繫、一笑置之、傾聽內在、嚎啕大哭、閱讀與運動退休相關文獻、進行生涯諮商、忽略困擾因素、進行個人諮商以及酗酒或嗑藥。

Kerr and Dacyshyn (2000) 以 7 名女子體操運動員進行質性研究後指出，在運動退休歷程中面臨到的困擾包括有失去生活目標、過去的運動傷害、與家人或朋友的關係困擾、難忘對運動的熱愛以及情緒無法平衡等，但儘管在退休的歷程中感到失落、迷惘、挫敗，這些退休運動員同時也在歷程中感受到自我控制增加、運動傷害減緩等正面的情緒。

劉一民 (1990) 翻譯自加拿大心理學家 Orlick 所著《Psyching for

Sport-Mental Training for Athletes》一書第十六章〈Life after Sport〉之認識

運動員退休後生活，提出 5 點做好調適的因應策略：

- (一) 從運動場上退休時，經驗到失落感或不確定性是很正常的，運動員必須面對事實，並採取行動解決，不要空口說白話。
- (二) 發覺一項有興趣的事物，全心投入。
- (三) 運用在運動場上追求卓越的經驗，致力於其他事物的追求。
- (四) 尋求重要他人的支援，如教練、家人、朋友等。
- (五) 在退休前就具有較高的自我控制、自我選擇意識較有利於退休後適應。

葉麗琴（2002）提出 4 點因應策略協助運動員的適應困擾：

- (一) 教練與運動員都應要體認到運動員的生涯是短暫的，在追求運動場上成績的同時，切莫忽略其他生涯技能的培養。
- (二) 提早對下一個生涯做好規劃與準備，培養職場所需能力與專長。
- (三) 培養健康的自我概念、良好的人際關係、舒壓技巧以及建立應有的生活技能。
- (四) 善加利用周遭資源。

Werthner and Orlick（1986）則提出 7 個常在運動退休歷程中扮演左右運動員適應情況的要素：

- (一) 轉移焦點：一個替代性的運動有助於抒發運動員的活力。

- (二) 成就的認知：多數運動員之所以在退休歷程中感到困擾的起因，來自於內心對於未達成運動目標的遺憾，因此，Werthner and Orlick 便建議運動員應該轉換角度，認同自己過去的運動成就，將有助於適應。
- (三) 教練：教練影響運動員甚鉅，若教練能與運動員維繫良好的關係，常能使運動員對運動的回憶連結至美好的部分，如達成目標或者是獲勝的一刻。
- (四) 運動傷害／健康問題：通常運動生涯會提早終止的原因多是因為運動傷害，而這也讓運動員在歷程中容易產生適應困擾。
- (五) 政策／運動協會的問題：政策或運動協會無法照顧運動員，將對運動員產生負面的影響。
- (六) 經濟問題：運動員若是因為缺乏繼續訓練的資金、或是練習所需金額超過負荷等現實因素而退出運動生涯，較容易在退休歷程中感受到適應困擾。
- (七) 重要他人的支持：許多運動員將得到重要他人（家人、朋友）的支持視為能夠順利在運動退休歷程中轉換的重要因素，缺乏這方面支持的退休運動員較容易感受到適應困難。

綜合以上文獻可知，無論國內、外的運動員皆可能在退休歷程中面臨困擾因素，唯同時也可能伴隨正面的情緒，然而，因為外在環境或運動員

內在個人特質等因素使然，每位退休運動員所感受到最大的困擾因素不盡相同，採取的因應策略亦是，但國內、外學者也都認為，若運動員能提早做好準備、試圖轉移專注焦點、尋求重要他人支援以及善加利用資源等，都是有助於退休運動員面臨困擾因素時的因應策略。

運動退休是每位復出運動員都曾經歷過的一環，基於本節之文獻，若運動員在此環節裡得到滿足與良好的適應，皆有助於其脫離運動員的角色，既然如此，運動員會選擇復出的因素則令人十分好奇。反之，若運動員無法安逸於退休，對運動生涯念念不忘，這股力量有可能會轉為促使其復出的動力。因此，本研究欲瞭解復出運動員的運動退休經驗，藉此探討其退休經驗是否對復出與否有所影響，甚至於運動員復出後的生涯適應情形，會否也受到其退休經驗之影響。

第二節 運動復出

本節為討論運動復出之相關文獻，共分三部分闡述：一、運動復出的意義；二、影響運動復出的因素；三、運動復出歷程中的困擾因素與因應策略。

一、運動復出的意義

根據教育部國語辭典解釋，「復出」一詞意指重新出現，一般若將「復出」一詞應用在運動員身上，則是指運動員曾經歷過運動退休或沈寂了些時日後再度返回運動生涯的歷程，也就是所謂的「運動復出」。

如同本研究問題背景所述，復出運動員依舊活躍於世界體壇，且為重要的戰力之一，大陸學者周立（2000）撰寫之〈對奧運老將運動員的思考〉就提到了復出運動員的3項優勢與作用：

- （一）復出運動員擁有豐富的比賽經驗與良好的心理素質，有助於在大型、國際賽事取得優異的成績，並有穩定軍心、鼓舞士氣的作用。
- （二）復出運動員擁有成熟的個人魅力，能得教練的信任與其他後輩的信賴，架起教練與運動員間的橋樑，且其言行會對後輩產生較大的影響，帶領整個運動團隊的意義更大過於成績本身的意義。
- （三）復出運動員擁有人名優勢，除了自己本身的內在優勢外，名人的名氣容易給對手強大的心理壓力，且在以裁判評分的賽事項目中，名人優勢無形中會影響裁判的評分。

然而，運動復出即是運動員中斷運動退休，重新展開運動生涯的歷程，面對生活方式的轉變，即使曾經是相當熟悉的運動生涯，運動員也可能因為不同的外在環境條件，或是內在思維的改變而必須重新適應，這也意味著運動員又面臨了另一個不同於運動退休的轉換期。

二、影響運動復出的因素

我國女子跆拳道運動員陳怡安，原為了學業而從運動生涯退出，直到1997年，因為教練的遊說之下，再加上2000年的雪梨奧運將跆拳道列為正式比賽項目而選擇重新復出體壇（中國時報，2004）。無獨有偶的，我國另

一位奧運跆拳道金牌運動員—陳詩欣，也曾因為受不了練習壓力選擇逃離，3年後才因忘不了對運動的熱愛，重新回到運動生涯，並且達成畢生最高的運動目標（陳詩欣，2005）。除了跆拳道之外，嫁作臺灣媳婦的大陸舉重項目運動員黎鋒英原本在結婚後即告退休，但因大陸籍新娘申請居留權一事相當繁複且費時耗日，為能及早取得居留權，黎鋒英便於1997年宣告復出，且於2000年雪梨奧運奪下銀牌（黃秀仁，2004）。

大陸鉛球項目運動員李梅素本以急流勇退的心情，在最巔峰的時期退休，但後來因為難忘對運動的熱愛，於1998年再度復出，甚至還被記者評論為技高後輩一籌（肖春飛、王妍，2002；運動神網，2002）。同為跳水項目運動員的熊倪與伏明霞也同在1997年為了學業宣布退休，之後因大陸在跳水項目的運動員呈現後繼無力的狀態，再度於1998年同年復出，熊倪在採訪中表示係因為本著愛國的心情，受到遊說後決定復出，伏明霞則是在離開運動生涯後重新發現對跳水運動的熱情，因而無法忘懷對運動的熱愛，故決定復出（師旭平，2000；賴清宮，2000）。花劍項目的運動員肖愛華原係為了能夠多陪伴家人而選擇退休，轉任當地運動協會的教練，卻因為所帶領的代表隊賽事成績不佳，故決定挺身而出，重新登上比賽場（新浪網，2005b）。同樣因為地方代表隊賽事成績不佳，受到徵召復出的還有羽球項目的運動員龔智超，龔智超長年投入羽球訓練，後因對一成不變的訓練生活感到倦怠而決定退休，同樣地，亦是轉任當地運動協會教練，之

後因所屬運動代表隊成績慘淡，在非自願的情況之下復出羽壇（新浪網，2005a）。

2004 年的雅典奧運會可說是復出運動員耀眼的一年，除了我國運動員陳詩新拿下金牌，以色列風浪板項目的復出運動員 Gal Fridman 亦拿下屬於以色列歷史上的第一面奧運金牌，Gal Fridman 在 2000 年的選拔賽時輸給另一位選手，未拿到代表參賽權，因而決定退出運動生涯，2 年後得知該選手退休，Gal Fridman 認為以色列不能沒有人參加奧運會，是故挺身復出（運動神網，2004a）。另一位則是來自澳洲的跳水項目運動員 Chantelle Newbery，2000 年時 Chantelle Newbery 在自己的故鄉與奧運獎牌擦身而過，失望之餘決定離開跳水臺，進入婚姻生活，隔年 Chantelle Newbery 決定再給自己一次機會，重返跳水臺，並且一舉拿下澳洲史上第一面奧運跳水金牌（運動神網，2004b）。

在職業運動場裡有也不少復出運動員事蹟，最出名的莫過於家喻戶曉的美國職業籃球運動員 Michael Jordan 的三度復出，本研究以 Michael Jordan 自傳裡提到的第一次退休與復出的經驗為例，1993 年，Michael Jordan 在父喪之後突然體悟，忙碌的職業運動生涯使其失去許多與家人共同擁有的時間，為了能夠多陪伴家人，Michael Jordan 決定了第一次的運動退休，但隔了 1 年 4 個月之後，因為難忘對籃球比賽的熱愛，1995 年宣佈復出（褚耐安，1999）。2005 年甫創下環法賽 7 連霸後退休的自由車運動員 Lance

Armstrong，其實早在 1996 年曾因罹患癌症而被車隊除名，兩年後，完成治療的 Lance Armstrong 選擇再度踏上自由車踏板，復出運動生涯（徐正揚，2005）。史上最年輕的網球球后 Martina Hingis 在 2002 年時也曾因為嚴重的運動傷害而高掛球鞋，經過 3 年的沈浮，因為難忘對運動的熱愛，Martina Hingis 在 2006 年時正式宣佈復出（梁偉銘，2005；陳維新，2006）。人稱「席丹大帝」的法國足球先生 Zinedine Zidane 於 2004 年時就因感嘆自己體力大不如前，宣布不再披上法國戰袍，後來在法國國家隊殷切懇求之下，2006 年不但再披戰袍，還帶領法國拿下 2006 世界盃亞軍（法聯社，2005；中央社，2006）。

研究者依報導內容整理發現，影響運動員復出因素可分類為無法忘懷對運動的熱愛、挺身而出、受到徵召、自我挑戰、教練遊說、造成運動退休因素消失以及申請居留權等 7 項，尤其對大部分的運動員而言，若非心中仍對運動充滿熱情，又怎麼會在明知運動生涯艱辛、飽受運動傷害、身體病痛、心理壓力... 等等情況之後，仍舊選擇重返運動場。此外，研究者對照上述的報導亦發現，14 名復出運動員中，有 2 名運動員過去係因賽事失利而退休，回顧前一小節相關文獻，Werthner and Orlick（1986）認為，若運動員自認未達成畢生運動目標，較容易會在退休生涯中產生困擾，呂碧琴（1990）也提到，我國退休運動員在面對退休歷程中的適應困難時，有 10% 的退休運動員會選擇嘗試復出的因應策略。因此，研究者認為，運

動復出對於某些退休運動員而言，不無可能是種對運動退休不適應的因應策略。

三、運動復出歷程中的困擾因素與因應策略

相對於運動退休的失去，運動員在復出歷程中再次獲得運動員的身份——一個被許多研究者認為是造成運動退休後產生困擾因素的源頭，但重返運動生涯是否就能幫助復出運動員自退休生涯中之困擾因素解脫，在目前無任何文獻可以佐證的情況下尚不得而知，然而，從生涯轉換的概念可知，運動員因外在環境條件轉變和內在因子的交互作用之下，將會產生新的困擾因素。研究者對照前述 17 篇復出運動員相關資料時發現，運動員復出後的第一個難題往往是生理方面的問題，包括生理條件退步、技術退步、舊時運動傷害等（中國時報，2004；肖春飛、王妍，2002；黃秀仁，2004；陳詩欣，2005；運動神網，2002；賴清宮，2000），除此之外，尚有復出後賽事成績不佳（褚耐安，1999）、家庭生活與運動生涯衝突（新浪網，2005a；新浪網，2005b）以及非自願復出的情緒問題等（新浪網，2005a）。

此外，研究者過去曾對兩位國家級男子排球運動員的復出經驗進行分析，對兩位皆擔任教師的運動員而言，重返運動生涯固然可喜，卻也共同面臨了校務行政無法配合、校長不願意支持等問題。因為對學校而言，當然是希望教師將全副心力擺在教學上，故當兩位運動員必須配合賽事而請假時，校內課務工作無疑會產生負擔，也容易令人質疑教師身兼多職是否

可以維持良好的教學品質，這些無法支持與質疑最後都成為兩位運動員復出後的最主要的困擾因素（許凌岑，2006）。

然而，國內過去在探討運動員的困擾因素與因應策略時，常會將重心擺在運動員對未來的生涯規劃（且多半為職場生涯規劃）、學業問題、人際關係、專長訓練、運動傷害與心理諮商以及藥物及飲食失常…等等（季力康，2000；洪若懷，1994；葉素汝，2004；葉麗琴，2002；葉麗琴、陶淑瑗，2004；葉麗琴、葉麗珠、李杜宏，2002；蘇美雪，1998；盧俊宏、蘇振鑫，1999），但對照前述復出運動員之困擾因素，這些因應策略所能提供之幫助仍有不足，尤其是當運動員已離開學校生活，同時兼具另一職場生涯時，如何協調兩個生涯之間的衝突成了運動員的當務之急。

綜上所述，如同運動員可能因為各種因素退出運動生涯，影響運動員決定復出的因素也是十分多元，尤其復出運動員素有經驗豐富、具魅力與名聲響亮等優勢，更是常使其受徵召復出的因素之一。但雖同樣是面對運動生涯，經歷過退休的運動員為了應付復出後所需面臨的各種訓練、環境改變或是生活型態改變…等因素帶來的困擾，單憑心中對運動的熱忱是不夠的，還需要更多的協助與策略建議，然而，目前國內在這方面文獻所能提供的協助上卻是略有不足之處。因此，為能補足文獻上之不足，本研究期以分析運動員復出的經驗，瞭解運動員復出後面臨的困擾因素，以及其如何因應之策略，並從中探討運動員於復出運動生涯後需要的資源為何。

第三節 生涯轉換

本節為討論生涯轉換之相關文獻，共分兩部分闡述：一、生涯轉換的意義；二、Schlossberg 轉換模型相關文獻。

一、生涯轉換的意義

Career一字譯成中文有「生涯」及「職業生涯」兩種譯法，本研究採目前西方學者多接受之Super的論點，認為生涯是生活中各種事件的演進方式和歷程，統合了人一生中各種職業與生活角色，由此表現出個人獨特的自我發展型態（引自吳薇，2005：8）。我國也有多位學者認為，除了終生事業的選擇外，生涯也包含了個人整體生活型態，例如休閒、家庭、情感、學業、事業、婚姻…等等的發展（周文祥，1996；林幸台，1987）。

運動員參與運動的歷程也可稱為「運動生涯」(sport career)，Stambulova（1994）認為，運動生涯即是運動員從事多年的運動，其主要目標是促進一個或多個運動專項的運動成就及自我進步，並可區分為開始運動專項的階段、從開始運動專項轉換到更強化的訓練階段、從大眾運動轉換到高成就的運動、從少年運動轉換到成年運動、從業餘運動轉換到職業運動、從運動事業顛峰轉換到運動生涯結束、從運動生涯結束轉換到其他生涯等七個不同的階段（引自葉麗琴、陶淑瑗，2004：201）。

生涯轉換（career transition）是每個人必經的過程，是個人每天生活的累積，Schlossberg（1981，1984）認為，生涯轉換係指某個事件發生後對原

來世界發生轉變，而這些預期或非預期的轉變可能導致個人的假定及世界觀產生改變，個人為求一致性，將引發個人行為、關係的改變。此外，轉換亦有危機、轉折和改變的意思在內，涵蓋明確的和複雜的改變，其範圍包含人生全程。Hobson and Welbourne (1991) 視生涯轉換為事件、生活狀況轉換的歷程、經驗的改變，包涵個人角色、關係、工作、信念及個人假定的改變。

張德聰 (1999) 認為，生涯轉換係指成人在生涯發展中，可能發生志願性或非志願性的轉換工作、工作角色調整（如升遷、調職、轉換工作及退休）、婚姻生活之轉變（如結婚、離婚及再婚）、家庭角色改變（如為人父母）等各種人生生涯之轉變。高秀蓉 (2000) 提出，生涯轉換係指不同生活或工作領域轉換時，個體所體會及學習到的經驗、價值觀、生活型態的改變。葉麗琴、陶淑瑗 (2004) 則認為，運動生涯轉換 (sport career transition) 是運動員生涯階段的轉換歷程，是一種動態的過程。

綜合以上可知，生涯轉換係為個人生活、角色或工作領域的轉換歷程，在此當中，個人的內在體驗、價值觀、生活型態…等皆可能隨之產生變化，而在運動員的生涯裡，運動員面對的這些生活、角色、工作領域的轉換歷程，即是所謂的運動生涯轉換，歷程中運動員的內在體驗、價值觀、生活型態…等亦會面臨尋求平衡。

二、Schlossberg 轉換模型

Schlossberg (1981) 應用諮商的理論與其在實務上的經驗發展出轉換模型 (transition model)，此模型認為在轉換期中，轉換事件的特質、個人的特質和外在環境的特質之間會進行交互作用，以影響個人轉換期中的適應情形，判斷的依據有二，其一為個人所能得到的資源與其所失去的損失間是否能達到損益平衡，另一則為轉換期前後之外在環境、內在感受、支援系統與個人特質之間交互作用的結果，Schlossberg 尤其認為，支援系統在其中扮演左右個人適應情況的重要角色，本轉換模型見下圖 2-1：

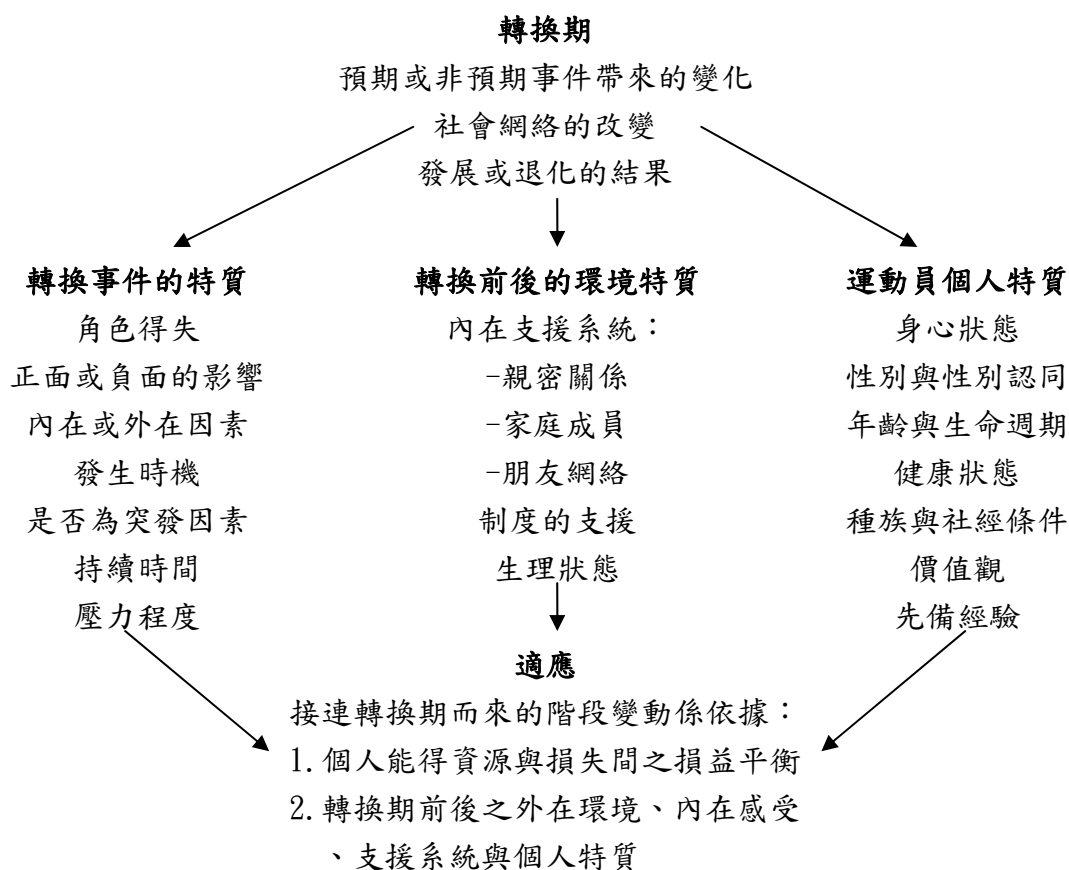


圖 2-1 Schlossberg 轉換模型

資料來源：Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18

Schlossberg (1984) 提出，轉換事件的特質有三個層面：類型 (type)、內涵 (context) 與影響 (impact)。類型層面將轉換事件分做預期的 (anticipated)、非預期的 (unanticipated)、長期的困擾 (chronic hassles) 和無關緊要 (nonevent) 等四種類型；引起轉換事件的因素內涵則可分為個人的 (personal)、人際間 (interpersonal) 與社會 (community) 等三種類，每個種類皆包括自我 (self)、家庭 (family)、朋友 (friend)、工作 (work)、健康 (health) 與經濟 (economics) 等議題；影響則是在探討轉換事件發生後對個人關係 (relationship)、日常生活 (routines)、個人假設與世界觀 (assumptions about self and the world) 以及角色 (role) 是否產生影響。

過去曾有數篇以 Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 解釋運動退休的相關文獻，Swain 在 1991 年時以滾雪球的抽樣方式，對 10 名退休運動員進行研究，其運動項目包括冰上曲棍球、賽馬、美式足球與壁球，受訪時的年齡在 26 至 46 歲之間，曾經歷過 4 至 15 年的運動生涯，退休年數在 1 至 13 年之間 (Swain, 1991)。

Swain (1991) 認為，因為 Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 涵蓋了三個要素：第一個要素是轉換事件的特質，包括轉換事件的類型、內容與影響；第二個要素為個人的因應資源、個人得失間的損益平衡，包括轉換事件、個人與環境中的各種變項與特質；第三個要素則是 Schlossberg 轉換模型將轉換視為一種過程，個人在歷程中對各種經驗做出的反應，包括同

化、評估等，求得平衡。因此，Swain 以 Schlossberg 轉換模型對其受訪對象進行評估，提出兩點結果：第一，突如其來的環境變項（如偶然降臨的機會或意料外的阻礙）常使運動員得到非預期的協助與忠告；第二，該研究支持 Schlossberg 轉換模型所提，個人的反應行為可能會隨著時間有所改變。

Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson, and Steadward (1996) 以半結構式訪談問卷對 18 位適應體育運動員進行訪談，問題內容係針對運動員決定運動退休的因素以及退休之後的適應情形。同年，Martin (1996) 也以 Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson, and Steadward 的研究為基礎，對適應體育運動員進行運動退休的研究。兩篇文獻之研究者皆認為，Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 反應出一個成功的轉換期應有的要素，包括轉換事件的特質、個人的特質、制度的支持、人際關係的支持以及轉換期前後生理的狀態。

Chow (2001) 利用生命史研究的方式和 Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 設計半結構式問卷，針對香港 6 名自願退休之女性優秀運動員進行訪談，其運動項目包括羽球、保齡球、柔道和划船，受訪當時年齡為 18 到 45 歲，運動生涯從 4 到 18 年，退休年數係 1 到 4 年，研究中並輔以 6 名在役的女性運動員的生命史經驗作為對照。

Chow (2001) 認為，香港的女性優秀運動員在生涯中對教育成就的追

求與西方的研究結果相似，而不僅是退休運動員，即使是在役的運動員也認為教育及相關生涯規劃是必要的，因為社會上並不提供運動員退休基金。且另一篇由 Sinclair and Orlick (1993) 提出，運動員最希望的退休方式是達到個人運動生涯目標後退休，這樣的想法也出現在香港退休女性優秀運動員身上。因此，Chow 發現 Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 的確適用於研究香港退休女性運動員的退休歷程，且配合生命史研究的方式更能透徹解析每位運動員在此歷程中的知覺感受。

從上述各篇文獻可知，Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 對於成功的適應的描述要件，包括轉換事件的特質、個人的特質、環境的特質、內在的支援、制度的支援…等等，其不僅可適用於傳統的生涯轉換模式，亦適合於探討運動員的生涯轉換情形。而無論是運動退休或是運動復出，運動員都面臨了運動生涯的轉換歷程，從過去的文獻亦發現，Schlossberg 轉換模型所涵蓋的要素能夠分析不同社會之運動員所面臨之生涯轉換情境，瞭解運動員在其中的困擾與適應情形，因此，本研究即以 Schlossberg 轉換模型做為分析運動員之運動生命史的依據。

第四節 相關體育政策探討

本節為討論目前運動員生涯發展或生涯轉換適應相關之體育政策，共分三部分闡述：一、相關負責單位；二、就業輔導；三、國外相關體育政策。

一、相關負責單位

1997年7月16日，行政院體育委員會（以下簡稱體委會）正式成立，並於隔年1月12日奉華總（一）義字第八七〇〇〇〇四二〇〇號總統令公布依「行政院體育委員會組織條例」規定，行政院體育委員會為統籌國家體育事務之全國體育行政主管機關（行政院體育委員會，2003）。

根據行政院體育委員會組織條例第三條，該會底下共設綜合計畫處、全民運動處、競技運動處、國際體育處、運動設施處和秘書室等6個處、室，其中第四條說明綜合計畫處工作執掌包括：

- （一）關於體育政策、制度、法規之綜合研擬、推動及協調事項。
- （二）關於召開全國體育會議之規劃及辦理事項。
- （三）關於體育發展基金之籌措、運用事項與體育基金會之審核、登記及輔導事項。
- （四）關於體育專業人才與運動教練之培養、進修之規劃及推動事項。
- （五）關於國民體育宣導之規劃及推動事項。
- （六）關於本會研考業務之規劃及推動事項。
- （七）關於本會資訊業務之規劃、推動及管理事項。
- （八）其他有關體育事務之綜合計畫事項。

第六條則說明競技運動處工作執掌包括：

- （一）關於競技運動發展政策與方針之規劃、推動及協調事項。

- (二) 關於奧運會與亞運會競賽運動選手之選拔、訓練、參賽工作之監督、聯繫、推動及輔助事項。
- (三) 關於學校、軍中及職業運動組織與選手培訓之協調、聯繫及輔助事項。
- (四) 關於運動選手培訓之規劃、推動及輔助事項。
- (五) 關於績優運動選手、教練之獎勵及輔導事項。
- (六) 關於運動科學之研究、推動、獎勵及輔導事項。
- (七) 關於運動傷害之預防及宣傳事項。
- (八) 關於運動禁藥之管制、檢測及教育事項。
- (九) 關於運動訓練機構之聯繫、管理及輔導事項。
- (十) 其他有關競技運動事項。

從上可知，體委會係為掌管我國優秀運動員相關事項之行政主管機關，工作內容包括體育相關政策的制訂，及運動員的選拔、訓練、監督、聯繫、獎勵、輔導與管理等一切事項。

二、就業輔導

根據國民體育法第十四條第二項規定，凡參加國內、外運動賽會成績優良之運動選手及身心障礙運動選手，政府應予以協助就業，而此協助就業之辦法即為體委會於 2002 年公佈的績優運動選手就業輔導辦法，其條文內容如下表 2-2：

表 2-2 績優運動選手就業輔導辦法

條號	條文內容
第一條	本辦法依國民體育法第十四條第二項規定訂定之。
第二條	<p>參加國際運動賽會成績優良之運動選手及身心障礙運動選手，由行政院體委會（以下簡稱本會）協助輔導就業。</p> <p>參加國內運動賽會成績優良之運動選手及身心障礙運動選手，由直轄市、縣（市）政府協助輔導就業。</p>
第三條	<p>參加國際運動賽會成績優良之運動選手及身心障礙運動選手，得依下列規定，向本會申請就業輔導：</p> <p>一、獲國光體育獎章或績優身心障礙運動選手暨教練獎勵辦法獎勵者，得申請推薦優先職業訓練。</p> <p>二、獲國光體育獎章二等三級以上、參加帕拉林匹克運動會獲前二名或聽障者奧林匹克運動會獲前二名者，得申請推薦優先職業訓練及補助。</p> <p>三、參加奧林匹克運動會獲前三名、帕拉林匹克運動會獲第一名或聽障者奧林匹克運動會獲第一名，且具合格教練證者，得申請輔導擔任專任運動教練。</p>
第四條	<p>依前條第一款或第二款規定申請就業輔導者，應檢附下列資料：</p> <p>一、依職業訓練機構規定應提出之相關資料及表格。</p> <p>二、符合申請資格之獲獎證明。</p>
第五條	<p>依第三條第二款規定參加職業訓練者所需之費用，除各職業訓練機構依規定之補助外，餘由本會補助。但本會之補助，以每人二次、累計補助金額新臺幣十萬元為限。</p>

(續)

表 2-2 績優運動選手就業輔導辦法 (續)

條號	條文內容
第六條	依第三條第三款規定申請就業輔導者，應檢附獲獎證明及教練證正本。 本會於接受申請後，應按申請先後順序及專任運動教練缺額，依序遞補輔導就業。
第七條	若年度經費不足時，選手雖符合申請資格，本會仍得排入往後年度輔導；或經選手同意，更改其依第三條規定應受輔導之種類。
第八條	本辦法自發布日施行。

從績優運動選手就業輔導辦法內容可知，運動員能得之就業輔導共分三級：職業訓練、職業訓練補助金與輔導擔任專任教練，而分級標準係以運動員之成績表現為依據。獲國光體育獎章與獲績優身心障礙運動選手暨教練獎勵辦法之獎勵者，僅可根據第三條第一項提出優先推薦職業訓練申請，且無補助金。獲國光體育獎章二等三級以上之運動員，或參加帕拉林匹克運動會獲前二名之身心障礙運動員，或聽障者奧林匹克運動會獲前二名之身心障礙運動員，則可提出專業職業訓練申請，亦可申請補助金，唯每人僅得申請兩次，累計補助金額上限為 10 萬元。而運動成績為參加奧林匹克運動會獲前三名之運動員，或帕拉林匹克運動會獲第一名之身心障礙運動員，或聽障者奧林匹克運動會獲第一名之身心障礙運動員，若運動員本身已取得合格教練證者，即得申請輔導擔任專任運動教練。

葉筱微（2004）針對績優運動選手就業輔導辦法內容提出三點疑慮：

- （一）第二條規定參加國內運動賽會成績優良之運動選手及身心障礙運動選手，由直轄市、縣（市）政府協助輔導就業，但其規定內容，包括運動員資格、經費來源與就業方向等卻不如第三條明確，實施成效如何令人竇疑。
- （二）輔導就業方向狹隘，從條文看來，僅輔導轉任專業教練有清楚之界定，倘若運動員需轉任其他職業，除了提供申請職業訓練補助金之外，並無其他實質之輔導辦法。
- （三）本辦法僅為補充國光體育獎章及獎助學金辦法之不足，將輔導運動員就業視為次要政策，疏忽生涯規劃為運動員最大困擾的事實。

研究者亦認為，由於本辦法並無實際提供職業訓練之方案，亦無任何合作之政府及民間機構，因此，除了選擇接受輔導轉任專任教練之運動員以外，非意願擔任運動教練之運動員可能會因為資格問題，或是因為本辦法無法清楚說明輔導職業訓練之內容、輔導機構而卻步，也大大消除了當初立法的美意。

三、國外相關體育政策

過去常有研究建議我國相關單位應增加對運動員生涯發展的培養與訓練，在澳大利亞、美國、加拿大和英國等西方國家早有對運動員生涯的輔導計劃之下，本研究認為他山之石，可以攻錯，茲列舉如下表 2-3：

表 2-3 國外運動員生涯輔導計劃

計劃名稱	國家	實施時間	主管機關	對象	目標	提供的服務
奧林匹克 工作機會 計劃 (OJOP)	美國	1977 起	美國奧林 匹克委員 會	奧運運動 員	為奧運運 動員解決 衝突	職業指導、 目標設置、 工作技巧
運動員職 業輔助計 劃(CAPA)	美國	1988- 1993	OJOP 資 助金	退休的 1992 年 奧運會參 賽運動員	提供優秀 運動員轉 換非運動 生活領域 之協助	增強、支 持、諮商
實現跨越 計劃 (MJP)	美國	1989 起	運動員諮 詢資源中 心	高中運動 員	為升大學 後轉型的 運動員提 供幫助	研討會、訊 息、諮商、 學校研究、 損傷研究所
Whole- Istic (W-istic)	美國	1990 起	美國大學 運動員協 會	優秀大學 運動員	大學運動 員人生發 展計劃	職業諮商、 學術支持、 目標設置
紐約婦女 運動基金 (WSF)	美國	1994 起	WSF 運動 員服務	所有的美 籍女性運 動員，特 別是非裔 運動員	提供教育 機會、支 持、自我 確認	傳播基金、 媒體(接觸) 訓練、公眾 演講、同伴 ／經紀人選 擇計劃

(續)

表 2-3 國外運動員生涯輔導計劃 (續)

計劃名稱	國家	實施時間	主管機關	對象	目標	提供的服務
奧運選手 職業中心 (OACC)	加拿大	1985 起	加拿大奧 運聯盟	奧運運動 員	提供運動 退休後之 轉換期提 供職業服 務	生涯計劃、 性向測驗、 個人簡歷準 備
黃金起點	英國	1989 起	英國奧運 聯盟	奧運運動 員	奧運運動 員在退休 後面臨的 困擾	職業介紹、 接觸雇主、 個人簡歷準 備
運動員生 活技巧計 劃 (Sport LEAP)	澳大利亞	1989 起	澳大利亞 體育學院	優秀運動 員	平衡的生 活方式： 優秀運動 員的職 業、運動 與個人發 展	職業建議、 個人發展、 研討會、教 務網路、工 業、運動 作技能、接 觸雇主
運動員職 業與教育 計劃 (ACE)	澳大利亞	1990 起	維多利亞 體育學院 (VIS)	優秀運動 員	加強運動 員的個人 發展	(自我) 呈 現技巧、職 業計劃、個 人發展、教 育

(續)

表 2-3 國外運動員生涯輔導計劃 (續)

計劃名稱	國家	實施時間	主管機關	對象	目標	提供的服務
奧林匹克 工作機會 計劃 (OJOP)	澳大利亞	1991	澳大利亞 奧運委員會	奧運運動員	為奧運運動員解決 衝突	職業指導、 目標設置、 工作技能

資料來源：引自黃志劍、盧俊(2003)。國外優秀運動員退役後的角色轉換：理論與實踐。《湖北體育科技》，22(3)：288。

而同處亞洲地區的日本與南韓亦日趨重視運動員的生活照顧，在政策上提供不少協助運動員學業、就業，甚至金融上之體育政策，其適用對象包括在役與退休的優秀運動員，列舉如下表 2-4：

表 2-4 南韓與日本之運動員獎勵與輔導政策

名稱	國家	服務對象	目的	內容	獎勵與輔導類型
生活困難現 役國家代表 選手生活補 助金	南韓	生活困難現 役國家代表 運動員	協助生活困難 現役國家代表 選手之經濟問 題，使其能夠 專心於訓練	每個月補助韓 幣 50 萬元	獎學金
研究所進學 獎學金	南韓	國家代表隊 退休運動員	協助退休選手 進修體育相關 研究所	每個月補助韓 幣 300 萬元以 下	就學

(續)

表 2-4 日本與南韓之運動員獎勵與輔導政策 (續)

名稱	國家	服務對象	目的	內容	獎勵與輔導類型
短期訓練費	南韓	國家代表隊 退休運動員	學習另外專門 教育課程	每個月補助韓 幣 300 萬元以 下	就學
體育創業貸 款	南韓	國家代表隊 退休運動員	退休選手創業 貸款	韓幣 1 億元以 下貸款	金融
就業輔導	南韓	優秀運動員	讓運動選手可 以成為公司正 式職員，領固 定薪俸直至退 休	對工商業界頒 以高額免稅， 使其支持政府 體育政策	就業
優秀選手培 育計畫	日本	優秀運動員	提供優秀運動 員就學期間生 活照顧，延續 其運動生命	大學、研究所 可獲得日幣14 萬元之獎助學 金；短期大學 、專科學校則 可獲得日幣11 萬元之獎助學 金	就學

(續)

表 2-4 日本與南韓之運動員獎勵與輔導政策 (續)

名稱	國家	服務對象	目的	內容	獎勵與輔導類型
社區運動俱樂部計畫	日本	優秀運動員	轉介優秀運動員擔任指導員	與各運動單項協會及各地方縣市政府合作，利用社區之公共運度設施，設置運動俱樂部	就業

資料來源：整理自葉筱微 (2004)。現行我國中央政府體育主管機關制訂之優秀選手獎勵政策之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

研究者認為，上述各國之體育政策各有所長，亦有許多可供我國未來修訂相關辦法時的參考，包括在運動員的生活照顧、生涯發展、就業輔導等。

(一) 生活照顧

南韓與日本都對運動員提供獎學金，使其能專心於訓練上，尤其南韓更特別針對生活有困難之運動員設置獎學金，對照我國運動員常因現實問題退出運動生涯的現象，此策略或可延優秀運動員之生涯。

(二) 生涯發展

上述西方國家的生涯發展計劃多強調運動員培養個人的生涯發展能力

與工作技巧，並提供諮商的服務，而我國目前尚缺乏針對運動員所提供之個人的生涯發展能力與工作技巧培養機構以及專業運動心理諮商系統，運動員只能靠自己尋求管道，如此一來即容易造成運動員對未來生涯的不知所措。

（三）就業輔導

日本在就業輔導的策略上與我國相似，亦即是利用運動員的專長，輔導其成為專任指導員（專任教練），在英國與澳大利亞則有為優秀運動員接觸雇主，協助運動員就業的計劃，而南韓政府則是提供高額免稅的方式鼓勵企業界提供就業機會給運動員，並確保其可領終身俸至退休，此舉對運動員而言不啻是吃了一顆未來生涯的定心丸。

綜上所述，掌管我國優秀運動員相關事項之行政主管機關係體委會，由體委會制定之與運動員生涯轉換的相關輔導辦法中可見績優運動選手就業輔導辦法，唯該辦法立意雖佳，卻仍有進步的空間。放眼國外對於運動員提供之相關政策或照顧，不但在生活照顧的部分有更多元化的策略，尤其西方國家還兼顧到運動員生涯發展的部分，承本章第一節之文獻，相較於我國，西方運動員的運動退休因素中非以現實考量佔多數，從此或可窺知一二。

由於 Schlossberg 轉換模型認為，社會層面的支援對於個人的生涯轉換適應情形佔有影響力，而從前段亦發現，或因政策所致，我國運動員較易

為了現實考量放棄運動生涯，亦正顯示了我國在協助運動員的策略上似有所不足。因此，本研究係由復出運動員的角度出發，探討運動員在其運動生命史中所需的社會層面支援為何，尤其是在政策上的協助是否足夠，藉以得知我國目前政策的缺漏，並對此提出建議。

第五節 本章總結

整理本章各文獻之論點，本研究之總結如下：

一、運動退休

運動退休係運動員因各種主觀或客觀的因素，自願或非自願地離開運動生涯而另謀發展的轉換過程，在此歷程中，運動員可能會遭遇一些困擾因素，但國內、外學者皆認為，所運動員能提早對運動退休一事做準備、轉移專注焦點、尋求支援與善用資源，都有助於退休生涯的轉換情形。

二、運動復出

運動復出則是相較於運動退休而來，即是指運動員經歷過一定時間的沈寂後重新返回運動生涯的歷程，過程中運動員極易感受到生理上的困擾因素，但除此之外，運動員尚須面對各種因訓練、環境改變或是生活型態改變而產生的困擾，但由於目前國內相關文獻如麟毛鳳角，所能提出之因應策略亦無法周全。

三、生涯轉換

生涯轉換係個人生活、角色或工作領域的轉換歷程，在運動員的運動

生涯裡，運動員面對生活、角色、工作領域的轉換歷程，即使所謂的運動生涯轉換，歷程中運動員的內在體驗、價值觀、生活型態等接會隨之產生變化，並尋求平衡。

四、Schlossberg 轉換模型

Schlossberg 轉換模型認為，在轉換期中，轉換事件的特質、個人特質和外在環境的特質之間會進行交互作用以影響個人的適應，過去研究發現，此模型不僅適用於傳統生涯轉換，亦適合解釋運動員的生涯轉換，而且無論是東、西方社會之文化皆適用。

五、相關體育政策探討

我國雖有績優運動選手就業輔導辦法可協助運動員發展職業生涯，卻缺乏更多元化的生涯發展策略，相較於西方國家「給他魚，不如教他釣魚」的模式，我國在此一項目仍有進步的空間。

綜前所述，本研究將運動員從在役期間（第一段運動生涯）發生影響其退出運動生涯的因素，而決定展開運動退休的歷程，再到發生影響其重返運動生涯的因素，而決定運動復出（第二段運動生涯）的過程，視作一連串生涯轉換的歷程，並且依此進行研究，本歷程模式如下圖 2-2：

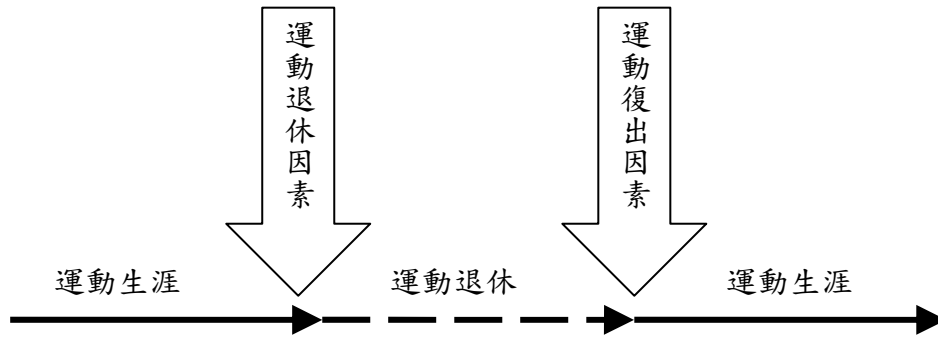


圖 2-2 運動生涯轉換歷程模式

雖然復出運動員活躍於體壇，且在大小戰事留下耀眼的紀錄，唯國內目前以復出運動員為研究對象之學術性文獻如麟毛鳳角，因而本研究認為，如能增加此研究議題，既可發現復出運動員的需求，亦可擴大與運動員相關領域的研究範圍，還可對我國相關體育政策提出建議，以求其得以更健全。