

流浪者之歌

——臺灣羽球學生運動員奧運逐夢歷程自我敘說

姜凱心*、李建興**

摘要

從音樂、藝術、哲學等不同面向顯示人生可在流浪旅程體會生命的深刻意義，運動亦然。本研究目的描寫羽球學生運動員的啟蒙茁壯、夢想孵化、追求奧運、角色衝突的歷程與意義反思。研究課題首先描繪羽球成長之路與追求奧運參賽資格的关系，其次書寫爭取奧運參賽資格之同時又須兼備課業的艱辛奮鬥，以夾述夾議的方式呈現反思。研究方法採探究方法中的自我敘說，彙整訪談、選訓紀錄、新聞、相關論著等多元文本，透過質性信實度提高之多樣策略，且藉由經驗歷程與其他文本的對話，建構意義，並進行研究反思。研究發現：我源於興趣與能力 17 年來堅持選擇走向羽球的專業道路，不忘初心。現階段由 Super 生涯發展理論探索期走向建立期的階段，誠實勇敢追求學科與術科的夢想，有其正向轉接的重要性。術科方面，經由 11 個月、15 場國際賽、76 場比賽的旅程洗禮，體會頂尖選手個人成績與背後系統制度的銜接支撐的密不可分；學科方面，臺灣體壇「學、術兼備」說法，對於攻讀碩、博士學位的運動員，有著重大角色衝突需要調適。整體而言，透過此運動旅程，將運動知能的不斷累積、開放三度探究對話、內化與轉化，需要很大的勇氣方能彰顯安身立命的豐厚意義。

關鍵詞：羽球選手、生涯發展、運動員、競賽策略、角色衝突

* 姜凱心，國立臺灣師範大學體育學系博士生，E-mail: c522197@hotmail.com

** 李建興，國立臺灣師範大學運動競技學系教授，E-mail: tomlee@ntnu.edu.tw

Sport Gypsy in Memory: Self-Narrative in the Journey of a Badminton Student Athlete Searching for Her Dream as an Olympian

Kai-Hsin Chiang^{*}

Chien-Shing Lee^{**}

Abstract

An elite athlete's self-life journey may deeply have the similar meanings as the achievers in the field of music, art, or philosophy. Self-narrative was adopted to explore the first author's physical and emotional experiences during the process of pursuing 2016 Badminton Olympian's eligibility. There are four main research topics: 1. describing her experience related to badminton skill growth, 2. explaining the connection between the badminton journey and the 2016 Olympic Games, 3. detailing the process and self-reflection about searching for 2016 Olympian's eligibility, and 4. describing the role conflicts between her athletic training and academic achievement. Data collection of the study was composed of interviews, the reports of competition results, news, and the related researches to provide a more comprehensive context and to create a better understanding of the story. The results show that 1. this author's 17 years badminton professional development had supported her in many other life perspectives. The athletic life shaped her personality and let her become more difficult to give up achieving goals that helped her to manage the high pressure from maintaining both

^{*} Kai-Hsin Chiang, Doctoral student, Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

^{**} Chien-Shing Lee, Professor, Department of Athletic Performance, National Taiwan Normal University

academic/educational and professional athletic developments simultaneously. 2. Athletic performance was highly and positively co-related with not only athletes themselves but also the whole social, political, and administrative system. 3. Overcoming with the role conflict between a doctoral student and an elite athlete could be difficult and problematic in Taiwanese culture as evidenced by exploring through this author's own experience. Overall, this research was to detail an elite athlete's life story by exploring her educational knowledge, athletic development, internal feeling, and thinking process.

Keywords: badminton players, career development, athletes, competition strategy, role conflict

一、緒論

快樂若是有、傷心若是有、眼淚灌溉、不枉愛過。

取自陳綺貞歌曲《流浪者之歌》¹

我自小學就觸碰到羽球，由喜愛羽球一路成為球齡超過 17 年的專業選手，因為羽球而歷經許多心靈與身體的旅程，在流浪與目標追尋中徘徊，此中經驗產生許多意義。隨著運動全球化的發展，臺灣頂尖運動員必須征戰世界各地往往是必要的旅程，其間無論外在環境的挑戰，抑或內在心境的變化，存在著諸多豐富的生命意義，值得挖掘整理。依據 Super 五階段的生涯發展理論，學生運動員在 20 幾歲的人生，處於探索期進入建立期階段；亦即在探索期的過程針對自我的興趣努力去嘗試自己的能力，建立對未來生涯發展較明確的方向。²然而身處運動領域而常須出國的我察覺，旅行的意義在歌曲、文學、舞蹈、宗教等不同領域，被深入描繪與探討著，睽諸國內運動相關領域文獻，此類研究卻相對較少，實值深入探究。個體身心的旅程不全然有固定輿圖、風景、節奏與預期結果，甚至現實生活看到個體微弱生命飄盪在變換不定的零碎片段中生存著，所幸對羽球旅程夢想堅持的基調，唱和譜奏著流浪者之歌。

例如，深入生命靈魂的《流浪者之歌》，乙曲獲得第 25 屆金曲「最佳音樂錄影帶獎」，創作該詞曲的歌手陳綺貞慨言：「世界的變化，讓每個人都成了遊牧民族。」主修哲學的她，以詩人天籟的嗓音吟唱生命之旅，迴盪出：「時候到了季節就會轉換，時候到了人就會死，不用去記沒有辦法

¹ 陳綺貞，〈流浪者之歌〉，〈<https://www.youtube.com/watch?v=SygkJv51Ixs>〉，2016.05.01 檢索。

² D. E. Super, "Career and Life Development," *Career Choice and Development: Applying Contemporary Theories to Practice* (2nd ed), ed. D. Brown, and L. Brooks (San Francisco: Jossey-Bass, 1990), 197-261.

的事情，苦難的事時間到了就會得到解脫」的深刻意義。³又如，寓言式小說《牧羊少年奇幻之旅》以打動人心而廣受歡迎，譯本於全球已經超過 50 種，對生命之旅闡揚著：「當我真心在追尋著我的夢想時每一天都是繽紛的，因為我知道每一個小時都是在實現夢想的一部分。當我真實地在追尋著夢想時，一路上我都會發現從未想像過的東西，如果當初我沒有勇氣去嘗試看來幾乎不可能的事，如今我就還只是個牧羊人而已。」⁴再如，德國諾貝爾文學獎巨擘塞赫於 1922 年付梓《流浪者之歌》一書，透過西方作家行雲流水的筆觸，敘寫東方佛陀悉達多人生旅程的精彩故事，所有人會被許多事所束縛，都可在一次次的轉身之後看見更多，每個人心中都有一個流浪的悉達多。影響所及，觸動國際舞蹈名家林懷民的生命底蘊，進而啟發他舞碼的藝術創作。雲門舞集創辦人林懷民就曾自述，當他 1994 年遭逢人生谷底的困頓，索性帶著赫塞《流浪者之歌》這本小說自我逐放印度，希望藉旅行尋求生命的出口，所幸撥雲見日，回想：「歸來，我不假思索，流水般地編出流浪者之歌。靜定，沈穩，完全不像我急躁的性情。」進而提出：「有時候我會想，我如果只能留下一個作品，我希望就是流浪者之歌。」⁵當一個運動員為了追求羽球夢想而在諸多矛盾衝突中試煉著既有目標，此種旅程意義的反思，似乎同樣提供著澄明生命意義的機會。

學生運動員國內外競賽的旅程既科學又藝術、既夢幻又殘酷，比賽的交戰對決可直觀分析亦可直觀感受，算是較為特別的經驗。身為一年內需參加 10 至 20 場國際賽事的學生運動員，對於地球村的形成後，競技運動員參與國際賽會日趨頻繁更發生在自己身上，旅行成為理應踐履的足跡。為了征戰各地，無論訓練、比賽、課業，乃至生活，常遭遇特殊情境，自

³ 陳綺貞，〈流浪者之歌〉，〈<https://www.youtube.com/watch?v=SygkLv51Ixs>〉，2016.05.11 檢索。

⁴ 保羅·科爾賀 (Paulo Coelho) 著，《牧羊少年奇幻之旅 (El Alquimista)》(周惠玲譯) (臺北：時報，1997)，138。

⁵ 王悅陽，〈流浪，是一種追尋的姿態〉，〈<http://goo.gl/FJvrOp>〉，2016.05.11 檢索。

付若能書寫整理，透過反思對話，亦能裨益生命意義的追尋。幸運的是有機會追求自小的夢想，我 2015 年列入 2016 年奧運培訓隊羽球雙打選手後，自當年 5 月起統合國家培訓隊教練及企業羽球隊教練的規劃出國征戰，為爭取奧運資格而奮鬥，與搭檔及身邊多位國家培訓隊員共同努力，期待為臺灣創造佳績，追求自己運動生涯期間的夢想，秉持無論成功與否，都全力以赴的人生態度。而本研究目的則透過自我敘說，首先描繪羽球成長之路與追求奧運參賽資格的關係，其次書寫爭取奧運參賽資格的過程與反思其意義。

二、研究方法

運動選手非但面臨單純的比賽，實際所遇到的狀況則不只有場上的對手，而是整體時間及身旁環境自我心理的三度空間，包含平日訓練、教練互動、比賽策略、協會支援、政府政策、出國適應等，林林總總彼此依存的綜合型問題。體育運動質性研究的思潮，1990 年起發展趨勢走向自覺運動，有意無意邁入交互運作溝通的時代，有別於既往以「教育」及「科學」的主要論述，走向對話的、綜合的、多元的渠道，強調身心實際與理論、質與量研究的交流互動，稱之為「溝通典範」。⁶事實上，「溝通典範」的質性研究適合本研究的闡釋型態，而今如果想要深入的瞭解頂尖和職業運動員，那麼去深入瞭解他們所處的一個生理、心理，及社會環境是必要的，而本研究需要考慮的面向不只是解決單一方向的問題，對於國際化學生運動員的專業場域，內部可化約為學業、訓練、比賽三個部分，外部則面對生活不同環節的應對進退，是動態交互運作過程的有機連結。具體而言，本研究採用自我敘說的研究方法進行。

自我敘說在敘說自己生命故事的過程中，得以利用比賽心得、訓練日

⁶ 劉一民，《運動哲學新論：實踐知識的想像痕跡》（臺北市：師大書苑，2005）。

誌、周圍關鍵他人發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡與變化，由此，不但可能悟出自己過去生命的動向，也可建構出生命未來的方向與力量，而學生運動員亦為如此，如空手道選手透過自我敘說，反思比賽及練習甚至因受傷痛失獎牌的經歷，增進自我生命對運動的理解與實踐之意義，⁷運動員經歷大大小小的賽事拚搏，其中的過程經驗都會淌入自己的長期記憶中，將長期記憶透過研究將有意義的故事情節整理，讓各個重要片段串連起來做闡述，更能瞭解其中重要之處，也藉著說出運動經驗故事，讓經驗再呈現，為自己發聲 (giving voice) ，並且提供閱聽者可以瞭解運動員的「認識 (knowing) 」平臺。⁸爰此，因敘說研究能深入地去探討個人的經驗及文化背景如何去影響性格、行為、自我的認識、以及人生的決策，⁹以闡述經驗為要，透過有意義的情節使個別零碎單一事件連結為情境脈絡，還可在編織複雜事件裡追尋生命本質的意義，希望藉由此研究將運動員親身經驗，藉由敘說重建當時的情境。敘說研究的探究軌跡主要是建立在「三度敘說探究空間」，也就是內容須同時關注歷史或時間性、情境或脈絡、以及社會互動，實地挖掘與整理其中問題以凸顯研究價值。¹⁰此歷史時間為包含我在追逐奧運夢想之前的成長背景至今，情境不僅包含著選手的訓練、比賽場，也涵蓋學生身分的學校課業、家庭生活的面向、社會環境上必須面對學校、球團、國家隊、國際競爭局勢之間的磨合。建立信實度（類似量化研究所稱信、效度）的方式，依據質性研究方法之學者所提策略，本研究中採行其中六項。第一，澄清研究者之背景與立場，藉由自我澄清

⁷ 劉亞力、高麗娟、謝富秀，〈痛與破之轉折：一位空手道選手之自我敘說〉，《運動研究》，19.1（臺北，2010.06）：11-22。

⁸ 高麗娟，〈回首來時路：運動員生命敘說之詩意結構〉，《國民體育季刊》，36.4（臺北，2007.12）：7-14。

⁹ David Carless, and Kitrina Douglas, “‘In the Boat’ but ‘Selling Myself Short’: Stories, Narratives, and Identity Development in Elite Sport,” *The Sport Psychologist*, 27(Routledge, March 2013): 27-39.

¹⁰ D. J. Clandinin, and F. M. Connelly 著，《敘說研究探究——質性研究中的經驗與故事》（蔡敏伶、余曉雯譯）（臺北：心理，2013），71-73。

使我再度看到自己是如何觀想與詮釋現象，對自己不當的預設適時調整，使我對於經驗背景及理論觀點與預設能更客觀更全面，¹¹於文本呈現我的羽球之旅的成長過程、環境與觀點，及進行反思。第二，置身羽球運動的田野，我投入此領域超過 17 年，有利於深入觀察與訪談，在相互信任與良好的關係下研究，熟悉此場域的文化，採行檢核。¹² 第三，使用三角檢正 (triangulation)，針對羽球學生運動員之主題，採行不同資料來源、方法、研究對象與理論的檢正。¹³ 第四，邀請熟悉此領域之學者專家進行參與者檢核 (member check)，例如我與熟稔羽球、國際賽會、競賽策略的共同創作者的討論融會，結合學者專家的預先審閱提供意見，投稿過程的審查意見與修正，藉此審視分析、詮釋與結論有無偏誤。第五，實施同儕審視 (peerreviewing or debriefing)，邀請讀書會成員與精熟羽球專長同儕，提供不同觀點問題，讓研究更為成熟。第六，採行厚實敘寫 (thick description)，使閱讀者深入瞭解研究情境乃至獲得啟發，裨益研究文本的轉移性。¹⁴ 研究資料來源除田野觀察外，文件資料包括相關研究、比賽心得、訓練筆記、相關網站、規則……等，訪談對象則有各時期的教練與征戰世界的搭擋。訪問參與成長主題者的觀點，相關資料經由訪談資料處理程序，透過編碼在進行分析，並將認同之處引用，提供見證成長的註腳，予以呈現貼近真實的敘說書寫。

¹¹ 潘慧玲，〈社會科學研究典範的流變〉，《教育研究資訊》，11.1（臺北，2003.02）：115-143。

¹² E. Jacob, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*, Thousand Oaks, CA: Sage, 1987, 1-50.

¹³ 潘慧玲，〈社會科學研究典範的流變〉，115-143。

¹⁴ Sharan B. Merriam, *Case Study Research in Education: A Qualitative Approach* (4th ed.) (San Francisco: Jossey-Bass, 2015), 237-266.

表一 訪談對象

編號	關係/資歷	訪談日期	訪談地點	註
A	父親	2016.03.12	電話	海外經商
B	啓蒙教練/ 國家A級教練	2016.05.15	羽球場	
C	中學階段教練/ 國家A級教練	2016.05.14	電話	
D	大學階段教練/ 國家A級教練	2016.03.08	餐廳	
E	臺電企業教練/ 國家A級教練	2016.03.07	公司	
F	雙打搭擋/ 104年全運金牌	2016.02.14	咖啡店	

資料來源：自行整理

三、成長與築夢

(一)成長

我是耶誕節出生的女孩，也幸運的在一個父母關愛有加、衣食無缺的家庭背景中成長茁壯。殊不知現在全心全力投入打球的開始全是個意外的插曲，只因從小就愛當哥哥的跟屁蟲，哥哥加入臺北市民權國小的羽球隊，就嚷著要跟隨玩耍陪打，但羽球隊教練當時不打算收女生，所以只能在旁邊耍賴嬉戲。陳教練看著我這位樂此不疲的小跟班約兩年後，竟然破天荒開特例讓我加入正規訓練。猶記得她是個相當有原則而講求紀律與訓練態度的好教練，非常感謝陳教練穩扎穩打的調教，奠定自己良好根基。我從她身上學到態度、紀律、良好基本動作與感恩，也讓我多年以來一直對羽球運動充滿熱忱，而她可是第一位臺灣運動專任教練而拿下師鐸獎的得主，¹⁵一直以她為榮。教練說：

¹⁵ 陳志中，〈教育部師鐸獎 92 人獲獎〉，〈<http://goo.gl/L1BwEi>〉，2016.05.10 檢索。

我自己並沒有拒絕女生，但因為以前的經驗，早已轉向發展男子隊，只記得當時一見到她就是個很獨立、有自己想法的孩子，因為哥哥已經是隊員，時間久了看著她也就叫她跟著練了，在民權國小我要求每個孩子就是要有時間觀念、團隊合作、關心別人、堅持不放棄、專注投入的態度，希望我培養的不只是球員，而且是個個品格氣質都很好的人，也是對社會的另一種價值與責任。此外，她有種說不出來的領導能力，許多事交代給她自然會做好。我想發現學生不一樣的特質，幫助學生解決問題，看見每個孩子因為學羽球而更進步，身為教練就很高興了。(B, 2016.05.15)

本身的家庭不是一個體育世家，自 8 歲開始接受羽球正規練習，當時根本不知道選擇是否正確，有問題也沒有家人能解答，只瞭解家人是支持我的。父母都不愛運動，更別說以運動為業，感謝他們尊重我的看法與選擇，也是如此，當人生決心以打球為目標，就意識到家人或親戚無法給我專業的建議，這是一條自己獨立奮鬥的道路。要成功沒有捷徑，常暗自告訴自己，必須比別人更努力。自幼我就是個不允許比其他人遜色的孩子，擁有旺盛的好勝心，心中總有著強烈拒絕失敗的信念，所以球場上誰都不想輸。爸爸也提到：「我一直都知道也相信你的自信與好勝心是非常強大的！」我也相當認同籃球大帝麥可·喬丹曾說：「只要一上場我就會變成好勝心很強的那個喬丹！是你們給我極度渴望的動力。」¹⁶態度決定一切這句話是真的，決定成功與失敗的原因，態度比能力更重要。¹⁷升中學前我不是領先群英，而是打球態度引起中學教練的注意，他招募我進入臺北市立大同高中。這所學校是個不折不扣的中學羽球冠軍製造機，隊員隨眼一望都屬同齡的頂尖選手，在這樣的環境下，學會亦敵亦友的團體生活。

¹⁶ Kenny Chang, 〈喬丹名人堂演講中文完整版〉, <<https://www.youtube.com/watch?v=J2Q6hLnQyW4>>, 2016.05.16 檢索。

¹⁷ 阿爾伯特·哈伯德著,《態度決定一切》(杜風譯)(臺北:喬木書房,2005),5-6。

更因為同儕的影響，學會如何展現自己的能力並設立明確目標，培養強大抗壓性，成為場上的強者。高中時期教練在訪談時提道：

她從前是個一點緊張或壓力就會臉紅的人，整個在這成長的過程也可看見她慢慢成為個性內斂沉穩、有主見、會主動和搭檔溝通協調、訓練時配合度佳，也會帶動氣氛提高士氣的選手。(C，2016.05.14)

晉升甲組球員，蟬聯全中運金牌，爭取全國排名賽佳績，獲得國際青少年比賽成績，取得大學升學甄審資格等，是這環境中的這群青少年生活的主要目標。幸運的我，一路上能有好的家人、好的教練、好的隊友、好的環境，讓我一一完成階段目標，球技與成績隨著時間不斷突破。

當然團體生活仔細觀察仍有個別差異，我注意到隨著成績的沉浮與個人價值意義的追尋，並不是每位這個時期的隊員，在這種生存競爭環境下都會快樂的，也尋思自我打球快樂的原動力。其中國家隊主力戴資穎是相當值得參考的球員，她 2014 年獲得世界年終超級系列總決賽金牌，創下臺灣羽球球員歷年最佳成績，這幾年在國家隊時與她有朝夕相處的機會與交換心得的時刻，我發現彼此成長的一些共通之處。她從小父母帶著她到處開開心心打球，很慶幸父母不給勝負壓力，她前陣子帶著牙套燦爛的笑著說：「國小時碰到幾個對手，覺得他們打球並不快樂，我就在想，這樣怎麼能長久？我有家人全力的支持，這就是我最幸運的地方了。」¹⁸對選手而言，能無條件被愛，是向上前進的動力，較能擺脫高度競爭下成敗的包袱，盡情享受比賽過程，打球成為一種幸福。而我有幸與戴資穎一樣，擁有家人愛的支持。長期關愛我的父親接受訪談時憶述：

每當她參加羽球比賽，不論中部、南部，時間允許下媽媽或我都會到現場給予鼓勵與支持。也就是希望全家人齊心盡力的給你愛心與

¹⁸ 張正邦，〈戴資穎衝刺世界第 5……勝負無感，她羽眾不同〉，〈<https://goo.gl/CscWxE>〉，2016.05.15 檢索。

照顧，使得她能快樂的成長，全心的比賽，做家長的就是孩子的後盾。(A，2016.03.12)

媽媽曾說，懷我的時候渴望生個女孩，知道懷中的寶貝是女兒後非常高興，希望我此生開心，而以「開心」的諧音命名。這樣的愛使小女孩在追夢的過程能較無後顧之憂，全心追求自己想要的，在球場上發揮潛力，不同階段羽球成績如表二、表三。

(二) 築夢

自覺對羽球有著濃厚的興趣與些許的天賦之餘，更重要的是維持樂觀的學習態度且始終保持努力不懈的精神，使得小學、中學、大學至研究所能夠力保比較好的競賽成績。研究者高中之前屬單打選手，感謝高中階段教練分析我優劣與特長，建議轉向雙打發展，也因此能開創更多優異的成

表二 國小至高中羽球成績表現

國內成績（民國紀年）		
89年全國真龍盃（國小）	女子單打	第二名
91年全國全民盃（國小）	女子單打	第二名
93年全國青少年盃（國中）	女子單打	第四名
94年全國青少年盃（國中）	女子單打	第五名
94年全國中等學校運動會（國中）	女子團體	第一名
95年全國中等學校運動會（高中）	女子團體	第一名
96年全國中等學校運動會（高中）	女子雙打	第一名
96年全國羽球乙組排名賽（高中）	女子雙打	第一名
97年全國羽球甲組排名賽（高中）	女子雙打	第六名
國際成績（西元紀年）		
2005年新加坡分齡賽	女子雙打	第三名
2007年世界青少年錦標賽	女子雙打	第三名
2008年亞洲青少年錦標賽	混合雙打	第三名

資料來源：研究者自行整理

表三 大學至 105 年羽球成績表現

國內成績
100、101、102、103 年全國大專校院運動會甲組女子團體四連霸 104、105 年全國大專校院運動會甲組女子雙打第一名 101 年全國羽球排名賽 女子雙打 第二名 102 年全國羽球排名賽 女子雙打 第三名 104 年全國羽球排名賽 女子雙打 第二名 100 年全國運動會個人雙打第一名、團體第二名 102 年全國運動會團體第一名、個人雙打第二名 104 年全國運動會個人雙打第一名、團體第三名
國際成績
2009 年東亞運動會女子團體 第二名 2011 年越南公開賽女雙 第三名 2013 年東亞運動會女子團體 第二名 2013 年世界大學運動會混合團體 第三名 2014 年中國挑戰賽女子雙打 第三名 2014 年越南公開賽女子雙打 第三名 2015 年世界大學運動會混合雙打 第二名
特別獎
98、102 年臺北市 99 體育節優秀選手獎

資料來源：研究者自行整理

績。教練談道：

單打轉雙打主要原因是當時高中選手的整體實力而言，雙打的入選青年國家隊的機率比較大，而本校當時雙打整體的實力也是優於單打。評估整體及個人的發展後才有單轉雙之決定，爾後也順利選上代表隊，成績也突破許多。(C, 2016.05.14)

雖然一開始並未反對轉任雙打，但從小就聽前輩們說：「雙打的人就是單打打不好才轉打雙打的。」但聽見這種說法，心中難免浮現出被視為「次級」的選手而產生一絲淒涼感。當看到韓國羅景民(奧運銅牌)、印尼維塔、

臺灣程文欣等各國女雙好手比賽中的高技術水準、處理球的智慧及運動家精神之後，下定決心要在雙打項目闖出一片天。此後，國內賽像全中運、全運都能突破重圍拿下金牌，一圓自小的冠軍夢，視野就從國內漸漸放眼國際，當國際競賽擁有成績，舞臺變得更大，自信心也隨之提高，對自己的要求也更加不一樣，漸漸希望自己能夠像學長、姊們一樣。運動員將目標要設定高一些，永不停止，直到你達成目標。¹⁹而我不僅成為臺灣最頂尖的選手之一，更希望有朝一日能挑戰運動員的最高殿堂：參加奧運會。

臺灣參加歷屆奧運累積至 2012 倫敦奧運為止，總共獲得 2 金 7 銀 12 銅。臺灣羽球項目運動人口近 200 萬人，²⁰這樣龐大的運動人口，卻始終少了奧運獎牌的點綴。羽球自 19 世紀傳開，正式在 1992 年巴塞隆納奧運會列入競賽種類後，各界對羽球發展也有較多資源投入，²¹競技成績表現也相對提升。包含 2011 年世界錦標賽鄭韶婕摘下銀牌，2008 年北京奧運謝裕興、2012 年倫敦奧運簡毓瑾與程文欣皆在奧運會獲得第五名，2013 年超級系列總決賽中戴資穎更勇奪一金。國內我主攻羽球女子雙打，選手競爭相當激烈，故稱后難度很高，例如簡毓瑾與程文欣黃金組合就曾高居世界排名第一。幾經磨練後我體能、心理、技術、戰術與戰略成熟度有所增加，在 2009、2013 年蟬聯東亞運銀牌，也在 2013 年世大運獲得銅牌及 2015 年世大運拿到銀牌。

2014 年初期許自己能在全國排名賽決賽中奪得冠軍，雖未成功，但也進入亞運培訓名單內，期間並非一帆風順。企業球團教練基於未來長期搭配的考量，提出拆組換搭擋的決定，我被要求與較同年齡的選手搭配。

¹⁹ Torin Koos, "The 23 Most Inspirational Quotes from Exceptional Athletes," <<http://www.deseretnews.com/top/2748/0/The-23-most-inspirational-quotes-from-exceptional-athletes.html>>, 5 Dec. 2016.

²⁰ 中華民國羽球協會，〈關於協會〉，<<http://www.ctb.org.tw/about.asp>>，2016.05.12 檢索。

²¹ 陳秋梅、邱憲祥，〈羽球運動的起源及發展〉，《大專體育》，76（臺北，2005.02）：138-144。

這樣嶄新而處於磨合的搭配，第一場比賽就經歷亞運選拔賽的考驗，會外賽即慘遭淘汰。當時安慰自己這是一個全新的開始，接下來無論如何都會是往上走，別輕言放棄！不幸地，訓練半年之後面對下一次的國手選拔賽兩週前，我搭擋的小腿肌腱撕裂無法比賽，我們相當無奈地又沈寂半年之久。歷經一年漫長的生理復健、心態重建，只盼往後賽事來臨能證明實力，直到 2015 年成績才有起色，我也調整好信心與目標，再度喚起追逐奧運舞臺的夢想。

夢想這件事，不分年齡、不分大小，更不分貧富貴賤，人人都應保有夢想。運動員日積月累的訓練，往往視奧運會殿堂為最高榮耀。這不僅是全世界運動員自我堅持不懈、追逐光榮的夢想與目標，也體現國家榮譽的艱苦奮鬥、精益求精、創新及團隊合作。所謂：「取法乎上，僅得其中。取法乎中，僅得其下。取法乎下，無所得矣。」²²2012 年倫敦奧運後，國際羽球總會公佈 2016 年里約奧運參賽資格的調整參賽方案，最大變革是各國單打名額上限由 3 人改為 2 人，提高較多國家參賽機會。²³儘管女雙名額影響不大，但在亞洲就得面對印尼、馬來西亞、中國、韓國、日本等的強大對手，但我想身為運動員，面對挑戰與追求夢想應該是體內天生既存的 DNA。

四、逐夢與反思

(一)環遊世界與萬里長征

■環遊世界

女雙選手踏上旅行要知道的第一件事，就是誰與你同行。自高中轉換

²² 李世民，〈帝范〉，〈<http://gj.zdic.net/archive.php?aid=11902>〉，2016.12.06 檢索。

²³ Badminton World Federation, “Olympics Qualifying Regulations for Rio 2016,” <<http://goo.gl/RsxygT>>, 14 May 2016.

項目成雙打選手後，我不再是單打獨鬥，因為雙打是兩個人，兩人站在球場上並肩作戰、同心協力；相對的，想要贏得勝利不只是一個人好或表現完美就足夠，做任何事都是兩個人，兩人目標一致，比賽戰術一致，齊心執行並完成任務，還要不斷溝通磨合，為下一個比賽衝刺。而與我在夢想道路上一起踏上旅程的好搭擋（F），我們年紀相差不到半年，她是擁有相當良好速度與天分的球員。我們比賽的基本進攻隊形，我主前她主後，彼此皆屬於快速移位、主動進攻打法的選手。隊友大四時曾在訪問說出懷有奧運出賽的夢想，²⁴教練因此更清楚瞭解我們有共同的目標與比賽模式，鼓勵我們共同為夢想而努力。雖然 2014 年開始搭配不到半年，她不幸小腿拉傷，為此我們成績沉寂一年，直到 2015 年初夏我們重新出發，排定七個月內的 19 場重大賽程（表四），展開爭取奧運積分之旅，希望由世界約 100 的排名，達到國際羽球總會規定的前 16 強，充滿期待的揮拍奔向世界。

兩位來自臺灣的女孩拿著球拍，就能環遊世界，想必是許多人羨慕而熱血的故事。尤其是我若刻意強調可以徜徉加拿大的參天巨木與天然美景、美國的發達商業與新大陸地貌、法國的藝術珍藏與頂級美食、德國的工匠技藝與社會秩序、澳洲的海岸陽光與移民社會、東南亞的多元文化與新興發展，中國大陸的歷史古城與現代樣貌，相信會令許多人心嚮神往。然而我們國際旅行觀光景點的駐足只是快門光圈的暫留，到訪主要目的不是遊玩，而是面臨刻骨銘心的全球激烈競賽。飛行再飛行的飄盪，難免憶起曾有的現世安穩，但面對現實勇於實踐是自我的承諾，年輕生命本應讓夢想隨著航行的飛機起航。

運動員就像是流浪者一般，拋下原有的習慣及生活環境，因應更高層級的比賽強度，飛行到世界各地參賽，必須馬上適應當地的時差、氣候、

²⁴ 臺灣電力公司，〈通向夢想的路——臺電女子羽球隊〉，<<https://www.youtube.com/watch?v=3janzesFblM>>，2016.05.13 檢索。

表四 2015 年下半年度參賽行程表

1	0526-0531	澳洲超級系列賽 (Premier)
2	0602-0607	印尼超級系列賽 (Premier)
3	0609-0614	全國團體錦標賽
4	0616-0621	美國公開賽 (G. P. Gold)
5	0622-0628	加拿大公開賽 (G. P.)
6	0703-0714	光州世界大學運動會
7	0714-0719	中華臺北公開賽 (G. P. Gold)
8	0728-0803	104 年第二次全國排名賽
9	0810-0816	世界羽球錦標賽
10	0824-0830	越南公開賽 (G. P.)
11	0922-0927	中華臺北大獎賽 (G. P.)
12	0929-1004	全運會
13	1020-1025	法國超級賽 (Premier)
14	1027-1101	德國黃金大獎賽
15	1110-1115	中國超級系列賽 (Premier)
16	1117-1122	香港超級系列賽 (Premier)
17	1124-1129	澳門公開賽
18	0105-0110	105 年第一次羽球排名賽
19	0113-0117	馬來西亞超級系列賽

資料來源：研究者自行整理

飲食、環境，忍受舟車勞頓與不同國家語言的人等行程，並非所想的輕鬆與快樂，透過日誌整理與紀錄爭取奧運積分過程中，我敘說面臨的實際情況，探究不為人知的秘辛與難處。

■ 萬里長征

因我們這組新搭配國際對戰經驗不足，積分落後，需要全力一搏，才會有較大的機會參加奧運。我們選擇勇往直前接受挑戰，由表四呈現 2015

年 5 月至 11 月參賽行程，可看出賽程密集程度極高。球團教練表示：

以本屆奧運的積分開始計算期間的前期，他們這一隊組合在國訓隊被列為 B 組培訓隊員，僅能有少數國家公費出國參賽機會，因前段時間的積分並不高，球隊支付較多，在後段參賽力拼積分。(E, 2016.03.07)

而我國政府與協會對羽球潛力選手的補助主要依據世界排名，由於我搭檔有傷而無法參加國際賽，我們世界排名積分相對國內其他組合落後，出國經費政府資助極少，這樣的情況下我們需要仰賴球團的經費奧援。國家培訓隊選手出國比賽必須經過國家隊教練同意，所以我們同時積極與國家隊和企業教練兩邊溝通協調出國爭取奧運資格的強烈意願，爾後感謝球團教練先幫我們規劃安排出國參賽行程，送請國家隊教練同意，再請中華民國羽球協會行文報名。國家培訓隊的經費有限而集中特定運用，特定隊員有教練、防護員隨行以處理選手的大小事。反觀我則因奧運積分較低，所屬球團的經費補助亦超出負荷，有些賽程是自掏腰包，遑論支付教練的支出與隨行出國的費用。球團教練指出：

此組合被國訓列為 B 組培訓隊員，僅能有少數出國參賽機會，因搭配時間沒有很長，前期的出賽次數及積分並不高，雖在後段多參賽力拼，基本所有賽事都從會外賽進入較多，比起其他組合因有之前累積較高積分可從會內開始，加上該組合後期成績無法突破，一路走來，比起其他組合來得辛苦，加上經費及大會職隊員名額限制及國內國家代表隊的選拔制度，故無法親臨現場指導。(E, 2016.03.07)

球團所能補助的出國經費依然有限，可爭取積分的國家卻遍佈全世界。有些航程較遠的國家雖不在球團預算內，但我們若不參加積分就少。我與隊友都認為，既然決心朝著理想的目標前進，當然不能因為困難就退

縮，只要有任何機會，就應全力把握，政府與企業補助不足之處，我們選擇自掏腰包。

奧運國手選拔制度方以世界排名前 25 名者優先保留，再依照每半年一次的全國羽球排名賽作為下一期集訓名單的依據。反思過程發現，國內羽球國手選拔傾向球團制。除了國家隊教練遴選與球團的運作有關外，當球團核撥經費越多，讓所屬選手出國的比賽較多，排名就較能排在前面。此次奧運培訓隊名單的汰選，距離奧運最近一次的全國排名賽選拔才是重要的，即使前面幾次都有選上，只有最後一次沒有選上，也是徒勞無功，就算再受徵召進國家訓練中心也只是落入陪練名單。

(二) 踽踽獨行與勝負未定

■ 踽踽獨行

這一連串旅程的班機時刻、聯絡、訂房、預定訓練場、賽前的貼紮、熱身、場上對手的優缺點分析、戰術制定，大多需自行處理。可想而知選手出國比賽就須面對經濟、適應問題與高強度的比賽壓力；因為無其他人力支援，心力耗損相對較大。一般人平日養成獨立的能力是好事，若是競技運動選手面對國際最頂尖的強敵，有較佳的協助當然更好。就好比到陌生的海外遇到的壓力與難題，跟著有經驗導遊的旅行團旅行，一定比阮囊羞澀的自助旅行來得好。旅行團有導遊幫忙處理食衣住行與緊急事件，旅客更可專心遊覽。因此需單打獨鬥處理繁瑣問題，就要承擔較多壓力與不確定因素，則比賽獲得佳績的難度也就大幅提升。

我過往擁有些許佳績，常被稱為比賽型的選手，主要是比賽更能展現抗壓性，充分發揮練習的成果，一直以來被教練肯定。然而這段實際出征比賽旅程所經歷的實際情形，感受到被生活及比賽的壓力捆綁，加上飛行時差的勞頓調適，身為女性運動員原本相當規律的生理週期，竟發生無預警的失調且常腹痛，經診斷醫生認為可能是比賽壓力過大造成的現象，如

果要調養的話需要較長的時間休息。置身既定重大密集賽季，不可能完全休息治療，且無法確知是否符合國際藥檢規範而忌諱使用中藥，只能利用有限藥物壓制。症狀源自於比賽旅程身心勞頓，沒有想到壓力原來是如此可怕，無形中就控制自己的身體。

走上旅程剛一個多月就產生許多問題，輸球更讓我們受到雙重的打擊，心中充滿低落與焦急的情緒，想到付出龐大時間、心力、金錢，卻只能推測而無法確認輸球的原因，增添不知所措的心情。因為站在比賽場上的是我們，第一時間輸球全部的責任都歸咎在自己身上，諸如責怪自己賽前推測錯誤、執行戰術不成功、場地不適應與應變不及……等。儘管面臨種種問題，不過身為選手的我們，不至於因此喪志，只知道不能再輸下去，但卻又處在不知從何改變的窘境。透過本研究整理與反思，才發現比較明確的問題癥結。

我十一個月的奧運積分爭取過程，平均一個月內有三站的比賽。起初設定的訓練模式為以賽代訓，但實際卻是超負荷的身心狀態。參加此類型的國際賽事的行程規劃，也大多是賽前一天抵達當地，出發前航程遠近、生理時鐘與抵達當地時區的較佳安排，幾乎無法全然顧及。國外的當地氣候、空氣、飲食、衛生、交通……等一般資訊，以及場館內的空間大小、燈光、風向、場地擺放、觀眾席設計、用球……等羽球專業資訊，對於國際選手比賽適應及關鍵比分勝負具有重大影響，初抵國外異地要求在 1、2 日之內需蒐集以上資訊及迅速適應環境，還要將身體狀態調整到巔峰，確實有相當的困難度。國家級教練兼大學教師的專家就談道：

臺灣的比賽規劃缺乏長期的完整性，短時間過於密集在衝積分，不像日本、中國，長時間策略性的選擇參賽，因規劃太滿容易使身心疲憊，就像臺灣選手感覺去到奧運已經不是最佳狀態了，先前所做的努力最後卻沒能成功，實在可惜。若能更加完整，相信一定會有更好的結果。(D, 2016.03.08)

由此可見，成績或狀態的好壞不一定出自於選手本身是否訓練不足、自我要求過低、實力不夠，或場上戰術執行不正確。比賽內容僅止於戰術的層次，競賽尚有需要顧全大局的戰略層次。俯瞰整個比賽的來龍去脈，才能實施較完整的系統動態分析，較易掌握比賽的致勝規律。所謂「人因夢想而偉大」，爭取奧運積分歷時十一個月。征戰初期毫無後顧之憂的向前衝，希望將準備期訓練的成果在賽場淋漓盡致的發揮，隨著比賽成績不如預期，場上發揮不甚理想，心情轉為沉重。有時未上場前，就已帶著疲倦、壓力、懷疑、不確定的種種負面狀態。

反思旅行的比賽階段，當時心裡對於輸球盡皆歸咎於比賽內容，無法注意到整體大格局的博弈局勢，使自己越陷越深，反思之後發現並無益處。

2016年1月，進行最終的奧運培訓選拔，賽前大約有將近3週的備戰，將我們調整到高峰狀態，賽前幾場測試對打發現搭擋陷入低潮。雙打必須兩人都發揮高水準的演出，才可能在眾多組合中脫穎而出，賽前的檢討有助於瞭解並調整狀態，但短暫的訓練週期並無法立即產生重大改變。競技運動就是這麼殘酷，機會是留給準備好並且把握住機會的人，羽球場亦是。一次的比賽定生死，不如預期的戰績使我們無法列入爭取奧運保留名單，也被剔除培訓名單，就此打包行李，回到臺北。雖然回到臺北並沒有限制出國參賽的機會，仍可以自費前往。經過這段時間的反思，仔細檢視世界羽球總會的成績紀錄及奧運積分參賽規則整理後，考量國際排名僅在50名，即使力爭而無國家訓練中心的支持報名，可能只是白忙一場。經過深思熟慮後，與臺北球團教練溝通，才放下這次的夢想進入奧運之旅。

■勝負未定

透過此研究將自己從來沒有提過的故事說出來，鼓起很大的勇氣，但就像比賽一樣，輸球不要緊，重要的是找出原因修正錯誤，一層一層的修正追求更高更強更快的目標。球場上如此研究亦是如此，需要抽絲剝繭釐清真相。此研究針對自己的經歷為主軸，所以拋開原先的框架，把內心最

真實的想法拿出來檢視，從研究反思中瞭解原本的自己，檢視現在的自己，最後根據經驗反思更看見未來自己的影子，對人生更有方向與體悟。運動競技在訓練上需要顧及全面，技、戰術的訓練、執行力，應對的辦法就是及早開始準備，如針對不同對手的練習對付國外選手各種特色的打法，這都不是 1、2 日能養成，需要一段時間的磨練，除此之外，選手的心理狀態也值得受到更多的重視。世界的大型賽會得到更多的媒體及多數人的注意，表現的好壞也是大家都在等著看的，壓力無形中更加重在選手身上，這時如何幫助選手紓解賽前的壓力與提升表現，就相當重要了。

球團教練積極瞭解我的狀況，試著協助找出技術的問題點，迎接我們回到球隊訓練，鼓勵將目標能放在 2017 年世大運及 2018 年的亞運，好好做調整備戰，這些結果與決定我絲毫不後悔，因為一個好的運動員不是在於一直贏，而是在於輸過。搭擋在訪談過程中談起這段經驗：

這段時間征戰過程雖然很辛苦，但是一個非常難忘的回憶，一生中能有幾次離夢想接近的時候，只可惜成績與成效不夠理想，但這都是人生與比賽經驗的累積，畢竟國外與國內比賽強度、氣氛，種種影響表現發揮的因素很多，走過這段路已越來越適應，會再努力訓練，準備好自己再出去驗收成果。(F, 2016.02.14)

自我敘說讓我思考重來沒有想過的問題，讓我發現原來失敗的心情能夠透過文字一點一點整理，情緒自然也能跟著恢復，雖然一開始難過，但漸漸的會更冷靜面對失敗，我可以接受失敗！但我永遠不可能接受放棄！所謂「開心才能開心」，意味著剖開內心，才能真正得到快樂。現在的我無法踏入 2016 年奧運殿堂，但奧運並沒有因此消失，那舞臺依然為每個選手敞開，人生過了 2016 年奧運列車，還有很多值得努力的目標，專注眼前的事情，逐一踏實做好，仍不輕言放棄心中的夢想。透過自我敘說研究的方式整理自己有血有淚的故事，期望每個人都能做個勇者，任何的困

難都能迎刃而解，享受人生。誠如日本享有「跨欄武士」美名，參加三屆奧運、獲得兩度世界錦標賽銅牌的為末大，深入觀察即便在運動極為興盛的國家參加奧運者頂多不過一至二百人，也就是「大部分選手都無法參加奧運」。對於是否應該懷有奧運夢想，他著書提出深刻的智慧見解：

「美好的事物」聽起來令人質疑，然而，如果全然沒有「美好事物」的情況下活著，我們就不知道人生是為了什麼目的而存在了。懷有夢想的那一瞬間，人確實是綻放出光芒的保有夢想，不是為了實現這個夢想，而是讓這個夢想在某個地方破滅。明知會破滅卻仍然保有夢想；保有野心，讓自己成為夢想中的主人；挑戰某件事物，這才是最重要的部分。²⁵

旅程歸來才明白，原來夢想中懷有總有一天會實現的所謂美好，是因為「當下」自己對夢想的擁有。感謝這個美好的夢想，漂泊旅程讓我深入其中親身體會自己球技與面對國際競賽體制的問題癥結。過程難免會難受的面臨挫敗磨難，然而這可能就是未來成功贏球的恩典，可以是球員成長與成熟的資糧。

五、學術兼備與角色衝突

(一) 學術兼備

2009 年高中領臺北市市長獎畢業，以新鮮人進入國立臺灣大學就讀生命科學系，大一上學期成績維持在全班的中上，但到了大一下學期我準備轉學，於大二轉至國立臺灣師範大學運動競技學系就讀。周遭很多人問

²⁵ 為末大著，《邊跑邊思考：跨越人生障礙的 64 種方法》（陳惠利譯）（臺北：天下雜誌，2014），123-129。

我，「就讀臺大的學生不是有一種學業的光環嗎？為什麼要轉學，臺大生耶？」我很驚訝大家怎會有這樣的問題，光環由內而外產生才會持久與真心喜悅，而不是用你讀哪裡而決定。猶記得剛進入臺大不久，我就發現內心存在著微弱的聲音，呼喊著自己想成為更專業的球員與吸收運動的專業知識。察覺到這樣聲音的存在，在很短的時間裡，我向家人表達轉校也獲得支持，轉學過程毫不猶豫，卻令周遭一些人不解。就如同在羽球場上，球員需要在激烈的競賽極快做出預測與判斷，快速反應是場上生存的一種基本條件。到了臺灣師大運動競技學系可說如魚得水，過著忙碌踏實的生活，再忙再累都不抱怨，因為這是自己想要的生活。大二至今的六年中，學業成績上領到書卷獎，術科代表學校連續參加六屆全國大專校院運動會，每年爭取到一面金牌為學校盡一份心力，更以榜首考進碩士班，應屆攻讀博士班。可以肯定這段旅程是位快樂的幸運者，只因為選擇做自己，愛自己的選擇，而非刻意放棄臺大。

幸運的過程，不代表不用歷經艱辛。碩一階段待在左營的國家訓練中心集訓，某日回臺北選定了指導教授，他提示當時對研究全然陌生的我以「湯仙虎」作為碩士論文題目，此外也鼓勵我參加臺灣師大運動與休閒學院各系所第一屆研究生論文發表評比。對於海報發表毫無經驗與畫面的我，想到要在碩博士班學生齊聚與學院老師又大多在場之處發表，還得接受詢問，實在是巨大挑戰。海報製作摸不清楚頭緒又急忙的完成初稿，心虛之餘，利用週六、週日回臺北的時間空檔，請熱心的指導教授專程到校提供修正意見。只見他不厭其煩的幫我重新建構研究法的整體概念，對海報內容提供許許多多的修正意見，而我就老老實實地硬著頭皮利用有限時間盡力修改。神奇的是發表當晚，我這位仍借調左營國家訓練中心的碩一菜鳥，竟然獲頒全院社會人文組評比的首獎，這份海報後續還在學院開放空間展覽數周。指導老師事後知道得獎的事，淡定地要我邀請雙親去得獎海報區拍照片，他說子女尊親與榮耀父母是孝親的基本德行。於是我利用

假日拉著爸爸去拍照，看他開心感動溢於言表時，過程經歷的辛苦細節幾乎全忘了。

更神奇的是，「湯仙虎」這位我全然陌生者竟然是羽壇中人，一查資料才發現他當選手時期的 12 年國際賽成績竟一場未敗；1992 年羽球首屆列入奧運，站上男子單打領獎臺的金銀銅牌 3 位得主，竟然全部是他執教的選手；蟬連 5 屆世錦賽金牌及獲得兩屆奧運金牌的林丹選手，自傳表示生平最佩服的恩師竟然也是他。佩服與汗顏之餘，指導老師後續給個超級大考驗；他要我自行想辦法取得湯仙虎的連絡方式，之後嘗試與素昧平生的他聯繫，再利用比賽空檔飄洋過海的登門求教與訪談研究。忐忑之餘，也歷經過程的風雨，但我依然老老實實的一步一步照著做。結果論文的進展出奇的順利，湯教練可能感受到我跨海請教的誠意與體諒交通輾轉的辛苦，於數度拜訪過程皆待我極好，主動配合論文的訪談與資料提供，還閒話家常及免費贈送寶貴的技術指導意見。

為了感謝湯教練的配合就希望讓論文寫好，我大膽邀請研究所規定上限的五位專業人士擔任碩士論文口試委員，其中，感謝擔任過國訓中心主任與教育部體育署副主委的某口委，於畢業口試時當場表示給我他生平最高分的肯定。撰寫論文過程印象最深的，是子夜在鍵盤上腹笥甚窘的挑燈刻畫這位全世界史上最偉大羽球教練，以及與湯教練互動過程看到自己乃至臺灣羽球訓練與世界最頂尖者的距離。從中看到自己的渺小與可加強之處，養成獨立面對問題與解決問題的能力，是兩年內完成碩士論文最大的收穫。

當時處於奧運培訓階段選手，在臺灣每天上下午需接受國訓中心高強度的訓練課表，以增進技術與體能之能力表現，身體的疲憊當可想像。尤其，碩二下學期最忙的兩個月要備戰五場國際賽與一場全國賽，時間空檔又趕撰寫上百頁、十幾萬字的碩士論文。為提高報考博士班的審查分數，勉力完成二篇學術期刊投稿刊登、三篇海報學術發表，尚需擬提博士班推

甄的研究計畫，以期建構完整的學科與術科能力。仔細回想，也不知哪來的時間竟可完成這些事。我一路以來，從未離開學生運動員的身分，充分瞭解其中困難之處，光是文獻蒐集就需耗費諸多時間精力，還要仔細判讀彙整，實屬不易。皇天不負苦心人，終於如願考上博士班，但是艱辛旅程的磨難，並未因研讀博士班而結束。

(二) 角色衝突

踏上夢想道路，能不能成功沒人知道，我要盡全力地嘗試過，做個不後悔的人。球員將比賽行程規劃完畢之後，必須面對學生的角色，身為博士生，除了國家隊及球團教練、公司的長官之應對，還要面對諸多位學校師長鼓勵在研究道路上不放棄學業、不怠惰求學的叮嚀。

為什麼要唸研究所？實踐大學助理教授曲家瑞說：「因為大學是比較膚淺的，都是在學習、在模仿，研究所這階段，必須停下腳步思考什麼是我？再一次的掏自己的內心，自己想改變什麼？可以帶給別人什麼？」²⁶現今臺灣社會環境中仍存在明顯的學生運動員的角色衝突，臺灣升學的環境，產生許多學業與訓練無法兼顧的問題，往往在高強度練習後，已經沒有足夠的精力去承受繁重的課業，課業上的壓力與運動訓練負荷成衝突，這樣的狀態是非常多學生運動員面臨到的情況。²⁷教師也可能在面對教師與學生的雙重身分，必須常面對工作與進修衝突的經驗，體育從業者，或可重新思索「體育專業」的實踐內涵與意義，體育從業者可以重新定義專業基準，破除學生運動員的傳統升學文化，期待一個文化經驗「改變」，至今臺灣仍然尋求改變的契機。²⁸而我面臨球員、學生、企業球隊職員的

²⁶ 陳雅琦、陳文良、廖祐瑋、翁淳逸，〈【職場大人物 / 60 秒 Cheers】唸研究所帶給我們什麼蛻變？曲家瑞：找到自我〉，〈https://www.youtube.com/watch?v=_9kB4nE9Qcw〉，2016.05.12 檢索。

²⁷ 許立宏、蕭珮嫻、蔡淑敏，〈臺灣第一位亞運游泳金牌女選手的運動生涯敘事研究〉，《休閒運動期刊》，13（臺北，2014.09）：83-93。

²⁸ 李佑峰，〈臺灣「學生—運動員 (student-player)」的文化處境與體育從業者的專業

各種角色。

非常感謝師長們願意給我學習的機會，但能修課的時間極其有限，非得刻意規劃，爭取晚間課程，或請有願意的教師假日補課。奧運羽球代表選手是依照世界排名而決定，因此必須在積分計算階段持續出賽，提高自己的世界排名。我在面對時間壓力下，於訓練及課業的如期完成之外，還必須面對高強度的比賽壓力，將自己調整在較佳的運動狀態。過程受到許多的幫助，也面臨角色衝突，或遭受到質疑。企業球團的教練說：

在公司立場視為個人在職進修，能在正常訓練時間以外的在職進修，我本身是鼓勵。但前提是，不能影響正常訓練，訓練是第一要件，除此這也是攸關個人年度成績表現及平時出勤考核。(E，2015.03.07)

除了教練認為時間上必須配合球隊的整天作息外，內心的心理衝突才是最難面對的關卡。從一開始對自己的滿心期待，於一場又一場比賽後內心累積無力與疲憊。不同時期會有不同的問題。臺灣運動員的生活就是必須兼顧學科，本研究瞭解兼顧學術科的難度，因此紀錄此階段的衝突情形，也曾經面臨一度瀕臨崩潰的階段，這個過程是非常不舒服的，心裡充滿困惑恐懼。從比賽心得日誌中也能揭露自我的心情與質疑：

同樣身為選手，有同球隊的隊友問念博士班的意義，「都這麼累，練到這麼晚，你還有力氣上課和寫這麼困難的作業。」不懂自己為什麼一直要這麼拼，專心做一件事不是會做得比較好嗎？（比賽心得日誌，2015.11.30）

這是當時角色衝突的寫照，臺灣之光曾雅妮曾說：「如何面對心中的

弔詭：集體意識型態的箝制與圍困》，《國立臺中教育大學體育學系學刊》，7（臺中，2012.07）：3-20。

困惑、克服低潮？就是勇敢去面對它、去發問，廣泛聽取意見，再選出最適合自己的途徑、去找答案，勇敢面對，不要逃避。當你面對了以後，你就會覺得是很棒的感覺。」²⁹關心自己的師長給一個參考的模範，這個人當選手時期的時候拿到 1976 年奧運擊劍的金牌，課業上攻讀德國的法學碩博士，就是 2013 年成為國際奧會主席的巴赫。聽到這樣標竿型的人物，想到身為學生運動員應該取法乎上，當時的自己也不再那麼悲觀，自己雖然渺小，但也被激發勇敢實現夢想的動力。

六、結論——旅行的意義

回想一個羽球場旁耍鬧嬉玩的小女孩竟轉而堅持訓練長達 17 年，拿著球拍繞著地球跑，還以此領域為核心攻讀博士班。爭取奧運積分的過程，歷經國際頂尖賽事的洗禮，更清楚看到自己賽場技術有待改善之處。例如，球路組織的戰術需更靈活多變，場外對危機事件的應對仍需累積歷練，以及面對輸球挫折時要學會多給自己掌聲鼓舞。輸球固然應該檢討得失，反思體制，臺灣國家隊的選手天分不差，也相當拚命練習，體制能完整配套才是與其他羽球強國競賽成功的關鍵因素。臺灣廣大的選手群中學生運動員佔大多數，學生運動員的角色容易感受疲累、壓力、較抗拒的負面情緒，協助面對與處理角色衝突，提高選手的教育水準，將學習知能轉換為生活智慧及賽場能力，將能有助運動表現的提升。於 2015 年博士班入學時我是校內唯一現役國手的學生運動員，過程靠著理想的堅持，主動提問而獲得幾位師長鼓勵與協助是幸運之處。但是對於學生運動員學業進修的完整配套，能集思廣益的改善許多的缺口，創造健全成長的學習體制。

源於道藏《太上老君說常清靜經》有言：「流浪生死，常沉苦海，永

²⁹ 盧志芳、廖祐瑋、羅儀修，〈【60 秒 Cheers】曾雅妮：勇敢面對困惑，才有動力克服它〉，〈<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5055301>〉，2016.05.12 檢索。

失真道。真常之道，悟者自得。得悟道者，常清淨矣。」³⁰羽球人生真的就像是流浪，穿梭在 Clandinin 與 Connelly 三度探究所言的不同時空場域。於羽球的航程中乎存在著矛盾的心情，但因很清楚要追求的目標為競技場上的卓越而定錨，故以流浪者之歌的精神加以剖析，嘗試在執著困頓之際轉身頓悟。Super 生涯發展理論，我生涯階段由探索期進入建立期，而探索期應對各種有興趣的領域多作嘗試，人生才會完整無憾。³¹

當個充滿夢想的流浪者，帶著自己的夢想目標，一次又一次地踏上旅程。難免因為臺灣多元社會價值的內外環境，而產生許多的矛盾有待克服。術科挑戰夢想舞臺，不論結果成功與失敗，仍應放手一搏。國際奧會提出頂尖運動員生涯輔導，應在現在能投入少量的時間在發展運動以外的目標，能節省大量未來的時間、努力、以及潛在的挫敗感，³²就如 2016 奧運創下奧運最多跳水金牌紀錄的吳敏霞曾說過：「我還有我的夢想，在沒有達成之前，我一定會堅持到底！」³³現實的生活中試著讓心態歸零，發現心中依然住著那位單純嚷著愛打球的小女孩。因此規劃重新調整搭擋、重新安排自己的生活作息時間，重新檢視博士班課業學習內容、重新補強自己技術體能上的不足、重新設定自己 2017 年世大運及 2018 年亞運的參賽並奪牌的目標，這可能是的轉折點，也是航向下一個流浪驛站的起點。而珍惜過往歡樂喜憂而仍懷抱未來進軍夢想的快樂，則是當下最有意義的事。

³⁰ 《清靜經》，〈http://chiiaka.tacocity.com.tw/wisdom_8.htm〉，2016.12.05 檢索。

³¹ D. E. Super, "Career and Life Development," 197-261.

³² International Olympic Committee, "IOC ATHLETE CAREER PROGRAMME TIME MANAGEMENT," 〈<http://goo.gl/dsJjF4>〉, 15 May 2016.

³³ 讀覽天下，〈吳敏霞打造屬於自己的奇蹟〉，〈<http://m.dooland.com/index.php?s=/article/id/132755/from/faxian.html>〉，2016.12.05 檢索。

引用文獻

■中文文獻

《清靜經》，〈http://chiiaka.tacocity.com.tw/wisdom_8.htm〉，2016.12.05 檢
索。

D. J. Clandinin, and F. M. Connelly 著，《敘說研究探究——質性研究中的經
驗與故事》（蔡敏伶、余曉雯譯），臺北：心理，2013。

Kenny Chang，〈喬丹名人堂演講中文完整版〉，〈<https://goo.gl/Ix6US8>〉，
2016.05.12 檢索。

中華民國羽球協會，〈關於協會〉，〈<http://www.ctb.org.tw/about.asp>〉，
2016.05.12 檢索。

王悅陽，〈流浪，是一種追尋的姿態〉，〈<http://goo.gl/FJvrOp>〉，2016.05.11
檢索。

李世民，〈帝范〉，〈<http://gj.zdic.net/archive.php?aid=11902>〉，2016.12.06 檢
索。

李佑峰，〈臺灣「學生－運動員 (student-player)」的文化處境與體育從業
者的專業弔詭：集體意識型態的箝制與圍困〉，《國立臺中教育大學體
育學系學刊》，7（臺中，2012.07）：3-20。

阿爾伯特·哈伯德著，《態度決定一切》（杜風譯），臺北：喬木書房，2005。

保羅·科爾賀 (Paulo Coelho) 著，《牧羊少年奇幻之旅 (El Alquimista) 》
（周惠玲譯），臺北：時報，1997。

為末大著，《邊跑邊思考：跨越人生障礙的 64 種方法》（陳惠莉譯），臺北：
天下，2014。

高麗娟，〈回首來時路：運動員生命敘說之詩意結構〉，《國民體育季刊》，

36.4 (臺北, 2007.12): 7-14。

張正邦,〈戴資穎衝刺世界第 5……勝負無感,她羽眾不同〉,〈<https://goo.gl/CscWxE>〉, 2016.05.15 檢索。

許立宏、蕭珮嫻、蔡淑敏,〈臺灣第一位亞運游泳金牌女選手的運動生涯敘事研究〉,《休閒運動期刊》, 13 (臺北, 2014.09): 83-93。

陳志中,〈教育部師鐸獎 92 人獲獎〉,〈<http://goo.gl/L1BwEi>〉, 2016.05.10 檢索。

陳秋梅、邱憲祥,〈羽球運動的起源及發展〉,《大專體育》, 76 (臺北, 2005.02): 138-144。

陳雅琦、陳文良、廖祐瑄、翁淳逸,〈【職場大人物 / 60 秒 Cheers】唸研究所帶給我們什麼蛻變? 曲家瑞: 找到自我〉,〈<https://www.youtube.com/watch?v=9kB4nE9Qcw>〉, 2016.05.12 檢索。

陳綺貞,〈流浪者之歌〉,〈<https://www.youtube.com/watch?v=SygkIv51Ixs>〉, 2016.05.11 檢索。

臺灣電力公司,〈通向夢想的路——臺電女子羽球隊〉,〈<https://www.youtube.com/watch?v=3janzesFblM>〉, 2016.05.13 檢索。

劉一民,《運動哲學新論: 實踐知識的想像痕跡》, 臺北: 師大書苑, 2005。
劉亞力、高麗娟、謝富秀,〈痛與破之轉折: 一位空手道選手之自我敘說〉,《運動研究》, 19.1 (臺北, 2010.06): 11-22。

潘慧玲,〈社會科學研究典範的流變〉,《教育研究資訊》, 11.1 (臺北, 2003.02): 115-143。

盧志芳、廖祐瑄、羅儀修,〈【60 秒 Cheers】曾雅妮: 勇敢面對困惑, 才有動力克服它〉,〈<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5055301>〉, 2016.05.12 檢索。

讀覽天下,〈吳敏霞打造屬於自己的奇蹟〉,〈<http://m.dooland.com/index.php?s=/article/id/132755/from/faxian.html>〉, 2016.12.05 檢

索。

■英文文獻

Badminton World Federation, “Olympics Qualifying Regulations for Rio 2016,” <<http://goo.gl/RsxygT>> ,14 May 2016.

Carless, David, and Douglas, Kitrina, “ ‘In the Boat’ but ‘Selling Myself Short’: Stories, Narratives, and Identity Development in Elite Sport,” *The Sport Psychologist*, 27(Routledge, 2013.3): 27-39.

International Olympic Committee, “IOC ATHLETE CAREER PROGRAMME TIME MANAGEMENT, ” <<http://goo.gl/dsJfF4>>, 15 May 2016.

Jacob, E., *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*, Thousand Oaks, CA: Sage,1987,1-50.

Koos, Torin, “The 23 Most Inspirational Quotes from Exceptional Athletes,” <<http://www.deseretnews.com/top/2748/0/The-23-most-inspirational-quotes-from-exceptional-athletes.html>> , 2016.12.05 檢索。

Lincoln, Y. S., and Guba, E. G., *Naturalistic Inquiry*, Beverly Hills, CA: Sage, 1985.

Merriam, Sharan B., *Case Study Research in Education: A Qualitative Approach* (4th ed.), San Francisco: Jossey-Bass, 2015.

Super, D. E., “Career and Life Development,” *Career Choice and Development: Applying Contemporary Theories to Practice* (2nd ed.), ed.

D. Brown, and L. Brooks, San Francisco: Jossey-Bass, 1990.