

# 棒球夢

——一位旅日棒球選手的跨文化適應歷程

張正昌\*

張佑誠\*\*

林如瀚\*\*\*

## 摘要

旅外是運動員要圓夢的一種選擇，為了與生活環境保持和諧狀態，會表現出各種適應性的反應，包括改變自己以適應環境的要求，或是改變環境來滿足自己的需求。本研究係以探究旅日的棒球選手張奕接觸棒球運動的歷程，並解析赴日求學期間所產生跨文化適應問題。資料收集採半結構式訪談，並採用敘說的方式，透過 Riessman (1993) 經驗世界再次呈現的五個層面，關注、訴說、轉錄、分析、閱讀，詮釋張奕的遭遇。經本研究發現，張奕在求學階段就嚮往成為日本職業棒球選手，主要源自對夢想有著深厚的期許，而家人支持與自我信念更是邁向成功的關鍵因素；在跨文化適應部份，面對語言與日常生活，他以高自我效能克服問題；而互動性適應上，面對教練與隊友的相處與訓練模式，他則透過服從及心理堅韌特質，從異文化中脫穎而出；最後在工作環境適應，因張奕挑戰日職聯盟的過程中，面臨了自我角色定位與期望落差，張奕秉持信念走出低潮。在異

\*張正昌，國立玉里高級中學體育教師，Email：polo7320@gmail.com。

\*\*張佑誠，國立宜蘭大學運動教育中心助理教授；國立臺灣師範大學體育與運動科學系博士生，Email：youcheng@niu.edu.tw。(通訊作者)

\*\*\*林如瀚，國立東華大學體育與運動科學系教授，Email：happy@gms.ndhu.edu.tw。

地的適應上，運動員往往需要在語言、生活、人際互動與工作方面不斷地自我調整，且必須保持原有的初衷與高強度的自我信念，使自身在面對跨文化的限制與束縛時，能找到自我在異地存在的價值。

**關鍵詞：**心理堅韌性、自我效能、社會支持

## The Baseball Dream: A Cross-Cultural Adaptation Process of Taiwan Player Baseball in Japan

*Zen-Chang Zheng* \*

*You-Cheng Jhang*\*\*

*Ju-Han Lin*\*\*\*

### Abstract

The athletes go abroad were a choice to realize their dreams. In order to maintain harmony with the living environment, they will show various adaptive responses. These responses may include changing themselves to adapt to the environment or changing the environment to satisfy their own needs. This study investigated Taiwanese national baseball player Chang Yi's process with baseball, particularly the crosscultural adaptation challenges he encountered during his studies in Japan as well as his pursuit to join the Nippon Professional Baseball league.

This study collected data through semi-structured interviews. The narrative method was adopted to Zhang Yi's story. And used the five aspects of representing the experiential world—attending, telling, transcribing, analyzing, and reading (Riessman, 1993).

Chang had aspired to become a professional player in Japan during his studies. His own expectations for this dream, the family's support, and his own

---

\*Zen-Chang Zheng, P.E. teacher, National Yuli Senior High School.

\*\*You-Cheng Jhang, Assistant professor, Sports Education Center, National Ilan University; PhD student, Department of Physical Education and Sport Sciences, National Taiwan Normal University. (Corresponding Author)

\*\*\*Ju-Han Lin, Professor, Department of Physical Education, National Dong Hwa University.

beliefs were the key contributing factors of his success. Crosscultural adaptation to the general environment involved adapting to the language and daily living and required high self-efficacy to overcome challenges imposed by the environment. For interaction adaptation, Chang needed to engage well with his coaches and teammates, comply with the training patterns, obey the team's instructions, and mental toughness to stand out in the crosscultural environment. In the process of adapting to the work environment, Chang persisted in his aspiration to join the Nippon Professional Baseball league. Despite not reaching his self-expectations during the process, Chang ultimately rebounded from the bottom by the faith.

When adapting to a different place, athletes often need to constantly adjust themselves in terms of language, life, interpersonal interaction and work. And they must maintain their original intentions and high-strength self-belief, so that they can find the value of their existence in a foreign place when facing cross-cultural restrictions and constraints.

**Keywords:** psychological resilience, self-efficacy, social support

## 一、緒論

根據《今周刊》的報導標題中寫道：11月12日的震天怒吼，出自25歲的臺灣投手張奕。來自花蓮賽德克族的年輕選手，在眾多一線球星組成的國家代表隊裡知名度並不算高，但在他以6.2局無失分的精采表現，帶領臺灣以7:0痛宰宿敵韓國後，頓時成為家喻戶曉的「抗韓英雄」。該報導並指出，張奕在高中階段就赴日留學，目標是成為日本職業棒球選手(楊竣傑，2019)。臺灣棒球員除了旅美之外，就是選擇日本，例如林威助、吳承遠、楊岱鋼、李杜軒、蕭一傑、吳東融、吳念庭、羅傑及廖任磊等學生棒球員，都曾留學於日本並以留學生的身分，加入日本職業棒球隊(陳家豐等，2013)，然過去雖有針對旅日棒球選手的運動生涯進行探討(陳靜如、許立宏，2014)。但是，對於深入理解個體在異文化的適應狀況仍相當缺乏。

年輕人會選擇留學主要是能擴展視野、增進外語能力、提升個人社會流動機會、瞭解不同國家文化的差異、開拓國際人際關係、獲得專業性的教育及工作發展機會等諸多因素，這也使得有經濟能力及符合相關條件者趨之若鶩(許立宏，2006；陳賢舜，2005；賴澤涵，2013)。另一方面亦有研究發現，旅外學生運動員在留學期間，面臨最大的挑戰就是語言隔閡與經濟因素，甚至影響課業與日常生活(孫秉宏，2008；盧譽誠，2021)。因此旅外學生運動員要到異國生存，除必須要適應溝通、環境與訓練上等問題，還須具備堅定的決心及永不放棄的態度(陳靜如、許立宏，2014)。因為留學生出國後，會進入到一個全然陌生的地域，此時面臨環境極大的改變，像是氣候、飲食、生活習慣、人際關係、溝通方式乃至於文化的價值觀(陳秉華，1994)。Black等(1991)研究提到，在面對新文化時，個

體心理與情緒上會產生反應，這種反應是在面對外國文化的心理調適，所形成一種心理與文化衝擊的過程，我們稱為跨文化適應 (Cross-Cultural Adjustment) (Black & Stevens, 1989; Caligiuri, 2000)。此外，Black 與 Gregersen (1991)，強調異文化對心理舒適程度，可以透過新文化合適行為與不當行為進行學習，以減少衝突或壓力，增加舒適感。相反，當一個人承受著跨文化衝擊造成心理不適時，包含了環境、情感、人際關係、生理、認知失調等，通常需要一段時間才能逐漸習慣 (Winkelman, 1994)。過去更發現調適會受到個人企圖、文化差異、語言、他人協助、健康狀況等因素所促進 (溫德生, 2007)。

學者余曉雯 (2009) 提出個體若是在面對重大生活事件時，會對自己與周遭環境產生調適的機制。調適 (adaptation) 是個體因環境的限制而自動改變的心理歷程 (張春興, 2006)。Amerikaner 在 1978 時發現，可以透過每日緊張和焦慮的處理能力來衡量調適能力。此等皆是個體對新環境與新文化適應過程的證據 (Shu et al., 2020)。過去研究表示，適應的層面可分為三個領域，一般環境適應、互動性適應以及工作性適應，一般環境適應是影響旅外人員日常生活的因素，互動性適應則是與當地文化成員進行互動的舒適度，工作適應則指對工作任務、工作角色與適應程度、以及他們在環境中的表現水準 (Black & Stephens, 1989; Black & Gregersen, 1991)。

自我效能是指個體對於目標設定的達成能力，主要在於認知判斷與本身的信念 (Bandura, 2006)。有研究指出關於個人因素部分，自我效能在跨文化適應中扮演著關係技能、感知技能，分別與一般環境適應與互動性適應及工作性適應有直接關係 (Black & Gregersen, 1991)。相關研究亦發現，自我效能與適應有明顯正相關，對於高自我效能者在一般環境適應、互動性適應及工作性適應都比低效能者適應更好 (Harrison et al., 1996)。也有研究進一步提出若要解決跨文化適應的問題，除了提高自我效能之

外，也可依據社會支持的觀點，在個體面臨問題內心產生壓力時，透過他人的協助與支持，提升個人對某行為的信心 (Caplan, 1974)，而且這樣的做法能幫助個人減少壓力，提高因應與解決問題能力 (Jacobson, 1986)，進而在運動行為、認知與情感層面上產生正面的影響 (Carron et al., 1996)。

綜上所述，為了能藉由適應層面的三個框架深入理解旅外學生運動員在跨文化適應歷程，本文透過描述張奕的跨文化適應經驗，並以自我效能與社會支持為理論基礎，敘說張奕在求學期間對棒球運動的初衷與想法，以及後續挑戰日職棒球舞臺的經驗歷程。旨在提出旅外運動選手除了需具備身心協調與專項運動技術之外，跨文化的適應能力也攸關旅外選手在職業歷程中能否更上層樓。最後期望此研究結果可以作為日後欲想投入旅外選手之參考借鏡。

## 二、研究方法

### (一)敘說分析

本研究目的在探究張奕旅日留學與挑戰日本職業棒球聯盟時跨文化適應之經驗歷程。資料蒐集是採取半結構式訪談，並以敘說分析瞭解張奕如何建構出自我的生命經驗。胡幼慧指出敘說分析著重參與者所經驗的世界，並視為研究問題進行探究。Riessman 提出敘說的過程無法中立、客觀，因此研究者能僅能再現參與者的經驗，並以關注、訴說、轉錄、分析、閱讀這五種層次經驗說明研究者和經驗再現的過程 (胡幼慧，1996)。本文關注經驗部分依據跨文化適應之主題，讓張奕敘說自身在旅日期間的經驗歷程，使之在思考過程中，重新組織與建構自身的經驗故事。訴說經驗則依據張奕敘說內心感受、價值觀以及生活的經驗與生命中的重要事件為

核心，並再次經驗事件找出其中的意涵。轉錄經驗部分則是依據跨文化適應之議題，把訪談資料轉錄成文本的形式。分析經驗為研究者將文字稿資料進行整理，串聯出一個完成歷程的故事，在分析過程中，研究者深入理解文字的意義，來決定故事呈現的形式。最後是閱讀經驗，研究者透過撰述，從文本分析與整理呈現故事，並傳達給讀者跨文化適應對旅日選手張奕之影響，同時讀者也可依據自己的觀點閱讀故事內容，並賦予意義。

## (二)研究參與者

本研究是以旅日球星張奕作為研究參與者，由於研究參與者長期旅居於日本，為了能掌握受訪者在訪談當下的實際感受、內心想法及情感展現。本文書寫立場的主體是先從一位旅外棒球選手父親的角色出發，書寫過程以一位陪伴者暨書寫者的觀點進行本文初步陳述，並以父親的角度為主，透過觀看一位運動員的成長故事作為文本的呈現。在資料收集上，研究總共進行四次面對面的正式訪談，每次訪談時間約 1.5 小時，其中有三次訪談是由本研究成員之一，張奕的父親個別進行，為避免研究者與研究參與者權力關係的議題，在初步統整前三次訪談結果後，最後一次則是由另一位研究成員再針對前三次訪談的內容與張奕進行重點式的訪談與檢證，以進一步確認研究倫理。

本研究的詮釋全然採研究參與者立場，進入其旅日的經驗與生活脈絡，瞭解張奕身在異鄉的處境與適應。由於張奕父親既是研究者與書寫者之一，關於訪談問題與內容詮釋的部分，會經過研究團隊的審定，若對擬定的訪談問題與敘說內容有疑慮，研究團隊會進行討論，直到達成共識。而團隊成員是由一位高中教師及三位在大學教師所組成，第一作者為碩士論文的撰寫者，另三位作者則將論文改寫成本文，亦對審查建議做討論、回應，文章修正。

依據研究倫理的規範，研究前告知研究參與者研究目的與方向，研究



對象可依據自身的權利選擇是否參與研究，並在取得研究參與者的同意後開始進入訪談，研究過程並不會讓研究參與者有權益受損，且過程中可以隨時提出退出本研究。為了能提高研究資料的真實性，訪談資料內容與呈現方式會提供給研究參與者確認檢視，亦同意針對內容進行補充或修改，以確定研究者的真實想法。另一方面，研究者也同時針對張奕在求學階段的教練與師長進行訪問，這種作法可達到資料三角檢證的目的，有助於提高內容信效度 (Denzin & Lincoln, 1994)。在訪談上依據不同的訪談對象進行編碼，呈現方式為代號、訪談次數及日期，例如 A-1-20150107 代表張奕第一次訪談、B-1-20160823 國小教練第一次訪談、C-1-20160731 國中教練第一次訪談、D-1-20160823 國中導師第一次訪談，請參照表一。

表一 研究受訪者一覽表

編號	性別	身分	受訪次數	受訪日期
A	男	研究對象	4	20150107、20150927 20160919、20201227
B	男	教練	1	20160823
C	男	教練	1	20160731
D	女	導師	1	20160823

### (三) 資料處理與分析

本研究在資料蒐集方面主要是以訪談資料內容為主，因此在訪談前，研究者收集相關文獻資料，擬訂訪談大綱與同意書，告知研究參與者訪談的目的，經同意後便開始進行訪談。就質性研究而言，研究者本身就是工具，是透過與研究參與者的互動、談話中理解經驗事件，並做出全面性的解釋 (陳向明, 2002)。因此，本研究分別於 2015 年 1 月 7 日至 2016 年 9 月期間進行資料蒐集，資料內容主要是張奕接觸棒球運動過程、求學經

歷、日本生活的適應情形以及追求日本職棒歷程，最後一次訪談則是在 2020 年 12 月 27 日，主要是針對 2015-2016 年訪談的分析結果，再次擬定訪談大綱，以利完整呈現各項主題內容的真實樣貌。

### 三、家族氛圍開啟棒球夢

棒球為臺灣國球，每當國際賽的到來，凝聚民心與喚起國族的意識與團結，其中更培育出多位的臺灣之光。從他的成長背景開始論說，意圖在於讓閱讀者從張奕對棒球的參與，點滴理解其旅日的歷程。東森新聞報導中指出，張奕從小就生長在棒球世家，家族成員皆是國內外知名的棒球選手像是：曾華偉、陳致遠、陳致鵬、陽耀勳、陽岱鋼，並有著陽家班之稱號（郭卉寧，2019）。研究對象會踏上職業棒球的道路，相當大的部分深受家族氛圍的影響，另一部分則來自其對棒球運動的熱愛與堅持。此外，根據三立新聞網的運動專題報導中提到，張奕在小學三年級時，因為仰慕大他 7 歲的表哥陽岱鋼，開始了他的棒球之路。之後也循著陽岱鋼赴日讀高中的模式，張奕進入福岡第一高校，高中畢業後，張奕選擇進入日本經濟大學，並在大學期間拿下新人王、2 次入選福岡野球聯盟「最佳九人」、還曾拿下全壘打王（黃泓哲，2019）。

#### （一）萌芽

回溯至 2003 年的暑假，當時的張奕即將升上小學三年級，並在一次家族聚會當中，張奕的二姨丈與他談起對棒球是否有興趣，可以介紹他到北市東園國小讀書與學習棒球。當時父親心裡的想法是，張奕年紀這麼小，不會答應到臺北讀書。於是身為研究者的父親就隨口回答：「只要張奕願意離鄉背井隻身旅北打球，我沒有意見（張正昌，2016）。」沒想到，

張奕立刻答應。張奕也提到當時的狀況：「那時候好像小三還是小四，小三開始讀，不會覺得特別辛苦，覺得是興趣，純粹喜歡打球 (A-4-20201227)。」

根據報導內容的顯示，升小學三年級的暑假，張奕的父親試探性地問他有無興趣到臺北市東園國小「玩棒球」，原本就愛運動的張奕不假思索地答應，就此開啟他的棒球路 (楊竣傑，2019)。由於張奕從小獨立自主的個性，使他在學習的過程中秉持極大的決心，對於他的堅持與努力，讓當時師長們都敬佩不已，依據中央通訊社的報導，記者訪問到張奕的國小教練，並說到：張奕從小就肯吃苦，國小三年級為了打棒球到從花蓮到臺北東園國小，媽媽每天帶著他早晨五點半出發，坐火車通勤到臺北、萬華，「當時沒有住校，但早起通勤訓練從不喊苦，看得出來他從小就下定決心要走棒球這條路 (謝靜雯，2020)。」另一方面，研究者 (父親) 在資料的蒐集過程中，也與國小教練進行訪談，也提到當時張奕的學習狀況：

在小學的階段，從他的生活起居、訓練到比賽，都是他一個人照料他自己，我們外出比賽一定都是自己洗衣服，在生活方面，訓練態度，都相當相當的自我要求，所以根據我的了解到目前為止，他的自律性都相當高。(B-1-20160823)

北市重慶國中的導師也對張奕從小離鄉背井的精神感到佩服：

非常佩服張奕，怎麼說呢？他是花蓮人，從小學三年級開始就住在桃園的叔叔家，每天從桃園搭車到臺北，再換公車到東園國小，練完球後，再從臺北搭出返回桃園，那時候他才小學三年級。我覺得張奕的爸爸媽媽心臟很強，相信聽到的人也會覺得不可思議。(D-1-20160823)

然而張奕會有如此的性格，主要是因為家庭教育的關係，由於父親曾

是運動員，瞭解選手在訓練的歷程中，能培養積極的態度、刻苦耐勞的精神以及正向思維的重要性。因此，在教育孩子方面，父親表示：「以愛的教育為基礎，透過慰問、關心、鼓勵與引導的方式來教導，同時將訓練的觀念傳達給孩子，讓他們知道訓練過程就是紀律、獨立、成長與學習（張正昌，2016）。」張奕也在訪談中提到與父親的關係：

從以前就是很好的朋友，可以聊天的朋友，我從他身上學到很多東西，他也會跟我講很多觀念，給我方向讓我自己去做，但也會要求我要做到，叫我不後悔，灌輸我很多觀念。(A-4-20201227)

因此，張奕在小學三年級時，為了學習棒球便毅然決然的離開家鄉，獨自一人到臺北讀書。藉此，也培育他日後邁向職業棒球道路的態度。

## (二) 茁壯

國小畢業之後選擇了重慶國中就讀體育班，開始從事青少棒階段的練習與比賽，延續他國小時的精神與態度，完成教練所安排之課程內容。比賽過程中他總是讓教練、師長們最為放心，亦能適時為球隊建功爭取榮譽（張正昌，2016）。教練回憶起張奕在國中時的表現，他是這麼形容的：

他一來的時候我們就看得出他將來是一個可造之材（重音語），不管是他的態度、觀念或是其它球技、敏捷性都是很棒的。當初他進來我們就看出他將來是一匹黑馬，所以他在這三年當中，我們就是全心全力把他照顧好，手不要受傷（教練邊講邊摸手，並輕語氣的口吻），他的觀念態度一定要正確，以後成為一個很好的選手。(C-1-20160731)

經由上述張奕在國中時期，被教練視為重點培育的選手，且認為張奕未來在棒球領域中能有好的發展。因此，當時國中畢業後的張奕，堅持要

去日本發展，而身為研究者的父親則希望他留在臺灣。然卻在閒談的過程中，感受到他對日本的嚮往及憧憬（張正昌，2016）。張奕回答是：

為什麼會去日本打球！因為在國二的時候，教練給我們看日本 NHK 臺日本的甲子園，那時候覺得站在那個球場上，感覺很熱血！讓人很想站在那個舞臺上（打球）比賽，然後～自己的表哥（陽岱鋼）也在日本打球，就讓我的心情興奮了起來吧！（A-1-20150107）

於是國中畢業後，為了等待日本學校的通知，張奕在花蓮老家待了好長一段時間。當時研究者（父親）深怕他休息太久影響體能與球技的整體表現，便透過前兄弟象隊球員陳致遠表哥的安排，再取得球隊總教練王光輝的同意之下，邀請張奕至兄弟二軍，一起觀摩、學習與訓練。與此同時，桃園縣平鎮高中棒球隊前總教練藍文成，因賞識張奕徵召他為 2009 年在臺北舉行的「臺日青少棒對抗賽」國家代表隊的一員，以桃園縣平鎮高中為班底的國家代表隊出賽，進行為期四天三場的賽事，張奕也把握此次表現的機會，果然一戰成名打響「陽家班」棒球家族的名聲（張正昌，2016）。王覺一（2009）在蘋果日報寫到，張奕的優異表現，成為我國連贏三場的靈魂人物，並在三場賽事中展現完美的守備功力，多次的雙殺美技都讓日本球隊無法站上得點圈。張奕高達 6 成 9 的打擊率更驚豔全場，我國教練團、電視的主播與球評對張奕的優異表現讚譽有加，而日本隊總教練鹿取義隆則以「已經具備優秀打者的條件」讚美張奕的個人表現。經過此次的國際賽洗禮後，張奕對自己的能力更有信心，並期望未來能在日本的職業棒球舞臺嶄露頭角（張正昌，2016）。

### （三）收成

研究者（父親）看著張奕對日本充滿期待，卻也擔心他無法如願。因此，特請張奕的母親拜託在日本發展的陽岱鋼協助幫忙，推薦張奕到福岡

第一高校就讀。當時父親談到：「這過程有它一定的程序，同時也會牽連到一些相關人士，確實不是我們想像中的容易簡單！」經過了會議的溝通協調再加上「臺日青少棒對抗賽」實力的展現，福岡終於同意張奕特例增額入學。當時張奕父親很感激臺東縣新生國中的施日進校長不辭辛勞協助推薦入學的手續。更要歸功於表哥陽岱鋼、陳致遠的大力相挺與藍文成總教練適才提攜，以促成增額接受張奕，讓他能依循表哥陽岱鋼的路，赴日追尋棒球夢（張正昌，2016）。張奕自身也提到：

個人從以前到現在，說真的也是蠻神奇的。自己～（苦笑）為了棒球打到現在，回想以前過去～從小坐車到臺北打球這樣的生活，現在回想也覺得不可思議啊！然後自己覺得～那時候應該是喜歡「棒球」的關係！所以才會一直繼續下去。沒想到打一打，就打出自己的實力！然後又來到日本。因為來到日本的原因是表哥（陽岱鋼）的關係，然後想要跟他一樣，打進職棒。（A-3-20160919）

對於張奕會投入棒球運動，主要是家族成員皆是顯赫有名的棒球選手，也意謂著張奕從小就生長在打球圓夢的氛圍中。我們從上述訪談瞭解張奕會有如此堅定的決心，且無後顧之憂從事自己喜愛的棒球，甚至將日本職棒做為自身未來的就業目標，主要還是要歸功於家人的支持。依據社會支持（Social support）的論點，父母、親人、朋友或是社會大眾在精神與物質上支持，有助於個體在從事活動態度與價值觀的提升（謝秀芳，2004；Fawcett et al., 2009）。此外，徐維辰與邱文信（2008）的研究中提到，運動社會支持（Exercise social support）影響體育的態度，而父母支持更是重要因素，兩者交集愈大，愈能提高子女在體育態度的影響力。藉由研究對象對棒球運動的投入、執著與堅持，可提供國內的優秀選手與父母做進一步思考，若孩子在競技運動的道路上擁有自己的夢想時，父母的支持將是孩子邁向成功的關鍵因素。

## 四、追夢的跨文化適應

對於棒球選手而言，選擇到異鄉打拼，除了要精進自我球技之外，面對不同文化與族群時的適應，也成為了旅外選手必須學習的課題。陳靜如與許立宏（2014）在研究中提到，旅外選手在異鄉生活，必須克服語言的溝通、環境的適應以及球隊的訓練模式等問題。對於跨文化適應除了包含跨文化能力之外，對於跨文化認同也受到重視，在跨文化能力的層面包含了溝通、態度與跨文化轉換；而跨文化認同的層面有文化歸屬與文化投入（顏佩如、陳怡雯，2020）。而跨文化適應層面，在本研究的研究對象中也出現過，其中包含語言的學習與溝通、人際的相處與互動、團隊的生活與訓練等。接著我們來進一步瞭解張奕是如何克服跨文化適應之問題。

### （一）語言與生活層面：一般環境的適應

張奕從八歲開始為了棒球便離鄉背井到外地求學，在高中階段更是飄洋過海赴日留學，以延續他的棒球夢。然而張奕獨自一人於異國生存，在生活上也面臨到一些挑戰。蔡昕璋（2011）的研究指出，對於留日學生在生活適應的影響因素有外在環境的改變，包含氣候、生活、食物與日常生活習慣等，有文化適應方面的改變，像是教育方式、學習環境、思維模式、生活背景以及語言的障礙。此外對於在異國求學的學生，也常會遇到的問題有語言和文化背景的衝擊、不平等的待遇、種族歧視和偏見、思鄉產生寂寞感（Furnham & Bochner 1986）。上述所提到的適應問題，研究對象也出現過類似的問題。因此，初次來到日本的張奕，描述了他當時的處境：

高中剛去的時候，說真的完全不懂日語，他們在講什麼我完全都不知道？我只能學日語多聽多講，說錯了也不要感覺很像有失落感，

失敗了就繼續講，講錯了就改。(A-1-20150107)

一人獨自在異國生活，必須要克服語言及溝通的問題。這個挑戰攸關到個體的適應狀況與未來發展，放棄或逃避並非最好的選擇。能瞭解研究對象處於異鄉生活時的窘境，以及要如何解決適應層面的問題，對旅外球員來說，初期是一項重要的課題，於是與研究對象聊了當時生活適應的情況。

語言跟文字的話，幾乎都在學校，因為第一年都在學日文，注重日文，幾乎都沒有在上數學或歷史之類，完全投注在日文課上。早上上課，下午練球，然後回去還要再複習一下～文法之類(A-1-20150107)。

剛開始個人對於字母あいうえお都會寫，他們有漢字一看就知道什麼意思，只是他的唸法就比較有困難點，自己要去做記號之類(A-1-20150107)。

語言傳達是人類的溝通橋樑，同時也是融入當地文化最好的媒介。我們發現張奕在日本生活，首先遭遇到就是語言方面的學習。對於旅外選手而言，那些外語並非母語，如果外語能力不足，將會導致選手在各方面適應產生負面循環。過去研究也發現，自我效能感高者在一般性的適應環境中比低效能者要適應的更好 (Harrison et al., 1996)。為了能盡快克服語言適應上的壓力，研究對象也提到自己的因應方式。

剛去的時候，很想知道他們在講什麼東西，所以上課的時候很認真，也會去多聽，那邊也有臺灣人，在上課不能講中文，盡量就跟日本同學聊天也盡量多聽，三個月後大概知道他們在講什麼東西，之後就會講一點點，雖然對方有時候也會聽不懂，半年之後，大概就比較了解，棒球方面的話，因為都是術語，從以前就會，所以大概都



知道。那時候也有學長在可以幫忙翻譯。(A-4-20201227)

雖然大部份的時間都在學習語言與球隊訓練，研究者也問了：「在球隊的訓練部份有沒有特別的要求」，張奕回答：

我們打球每天都要寫總結（日記），一開始最多也只有兩行而已，而且是看書，直接抄起來，但不能每天都一樣，總教練也會知道，他會要求我們寫多一點，有時候我們會拜託日本的同學幫忙。另外，因為學長制的關係，需要洗學長的衣服，會弄到很晚，晚上又不能出來。所以我們就去食堂，我以情緒的方式表達，讓學長記錄起來。第一年睡眠時間沒有很多，大概三、四個小時，第二年就大概知道日文的文法了。(A-4-20201227)

關於訓練日誌的撰寫，主要是培養選手從訓練的過程中，透過觀察與紀錄來促進自我反思的行為。在教練的要求之下，張奕也投入更多的時間在日文文法與應用。另一方面，在團隊運動中常存在著學長制，讓無論年齡或輩份的選手都必須遵守倫理規範與行為，這讓教練能有效提高團隊中的運作（薛名淳等，2012）。此種制度在我國也行之有年，是由學長帶領學弟的方式，扮演文化傳遞的角色，是學校運動團隊領域中常見的現象（胡崇偉等，2010）。但是，對於旅外學生運動員而言，想要在異鄉與團隊中佔有一席之地，仍要接受環境與人事物的挑戰。

## （二）嚴厲的球隊訓練模式：互動性適應

研究者的父親提到：教練對於每位球員的管理方式絕對不會是公平對待，對於有能力及潛力的球員要求甚高（張正昌，2016）。不意外，張奕在球隊有著突出的表現，主要是教練對他的期望也相當高。因此，教練在訓練上對他是特別嚴厲。關於教練領導的相關研究中有提到，面對不同族群的文化，容易形成不同國家之間的教練與球員在互動上的差異，像是西

方與亞洲教練與球員的互動模式有所差異，西方教練偏向民主自由風格，反觀東亞國家則較多屬於集權式的領導（高三福，2007）。是故，在日本教練的教導之下張奕備感壓力，為了瞭解張奕在球隊的適應情形，研究者（父親）也與張奕談起他在福岡第一高校球隊生活的點滴：

記得那個時候好像是要升高三的時候，在這團隊裡面～我是最常被教練罵。那時候還不懂事啊！總是一直被教練指責！無論做得好壞都是被罵啊！然後有一次的友誼賽，我因守外野沒有接到守備範圍的球被教練指責，而我也因害怕被罵而狡辯說無法接到球，然後教練集合檢討時再問全隊球員，張奕是否可以接得到這顆高飛球？全隊的回答：是！可以。因此回學校之後，我就被叫去教練房間罰跪兩個小時半吧！再問起為何說謊！然後就（吐氣）～就拳打腳踢。  
(A-3-20160919)

我也忘記！我也不想講，被打了幾次！感覺也沒有什麼意思，有時候就會自己問自己？我在這邊被打還能撐多久？這樣打下去有什麼意義！卻又回想以前的樣子，從國小國中到現在……，嗯～都沒有想過要放棄棒球之類的，然後又不想讓家人擔心，又想到小學的時候，阿公對我比打擊姿勢（加油打氣意思），那時候就回想到以前，感覺如果真的放棄，就會很對不起自己的家人還有阿公。所以就忘掉總教練對我的責罵！就對自己說：反正教練講我，就不要想那麼多，教練罵我，我就接受，就想像在讚美我，做不好就繼續改進、努力。(A-3-20160919)

從上述訪談內容中發現，張奕的高中教練展現出專權風格，導致貶抑部屬的所有行為（Cheng et al., 2004）。一般來說，教練權威的展現是用來建立團隊制度與紀律及角色形成的模式，對於威權領導者之下的業餘與職棒選手皆認為，教練會嚴格的要求選手必須付出更多的努力，並服從教練

的指令，若未盡全力，則視為不服從命令，會遭受到教練嚴厲的指責（康正男，2005，2006）。研究對象面對教練的專制管教方式，其因應的作法是調整自身思緒，從正向思維來面對，心理上即認為教練的出發點是為了能讓自己的球技能力更上層樓，以作為日後挑戰職業棒球聯盟之基石。

從跨文化適應的研究中發現，個體適應不良會產生心理壓力，形成負面情緒，相對的，若有好的適應，個體會有正向的情緒與態度（Tung, 1988）。此外，個體在異文化中，若能透過經驗學習與改變來進行調適，會讓心理與所處的環境更加緊密（Kim, 2001, 2005）。本研究對象在訓練上受到教練的嚴厲指導與管理，在心理上形成壓力，甚至產生負面情緒與態度，此歷程也會影響旅外選手是否能夠持續堅持。所幸研究對象從過往的經驗歷程中，想起家人對他的期盼與鼓勵，使他重振旗鼓，再次接受眼前的挑戰。對於家人的支持有助於在精神或物質上得到協助，以降低壓力、解決問題與適應環境（Caplan, 1974）。除此之外，隊友之間的相處過程，也讓張奕感受到他人異樣眼光的看待：

多多少少有一點歧視，但是三年級學長都對我很好，但是同屆有一點歧視，我自己也知道，但是不會講出來引起衝突，所以我用實力來證明自己，平時自己默默準備自己，經過一些比賽後，也慢慢讓他們認同自己。(A-4-20201227)

旅外選手在他鄉奮鬥，因文化背景不同，可能會受到言語的歧視或攻擊，導致人際互動的適應上更加困難。我們發現研究對象面臨此情境，依舊能展現出正向的思維與行為，且從訪談當中亦能深刻感受其自我的要求非常高。因此，可以藉由研究對象的經驗歷程，讓旅外選手瞭解在團隊訓練中，與教練及隊友的互動要能懂得察言觀色，秉持少說多做的理念，這也是讓張奕堅持走下去的原因之一。

由於張奕在國中畢業後，選擇到日本福岡第一高校發展，因此，從日

常生活的型態及團隊的訓練模式，必須重新學習與適應，而這些人、事、物與環境，包含了語言溝通、人際互動及團隊生活的管教方式等。研究者在與張奕訪談過程中，也發現他在學習上自我要求相當高，並問他如何適應日本的棒球生態，他回答：

我覺得日本他們的文化有點像軍事化教育，去～就是操體能，然後被罵覺得是應該的，相對服從，高中給我的感覺就是在軍中，跟當兵一樣，班長說一就是一，說二就是二。(A-4-20201227)

現在的話，有慢慢走入臺灣這種步調，就是不能打，我以前也是被總教練打，因為現在有報導，所以這種文化有被改變，但我不知道現在高中狀況，應該還是有一些「打」的存在，但是不會讓你看到，反正不管什麼運動講求的是團隊，很像軍中一樣，一個人犯錯，大家都要去承擔，所以算是一種約束力。(A-4-20201227)

然而要成為一位優秀選手或成功的運動員，必需要克服許多困難與挑戰，才能獲得完美的結果。根據自我效能的概念中提到，高自我效能者比低自我效能者較能持續，如果一個人沒有信心執行行為，會降低行為的成功率 (Bandura, 1977)。因此，張奕在面對跨文化問題時，以服從與接受的概念來處理當下負面心理狀態，並透過正向思考的轉變，堅持自己的信念，以適應日本的語言、生活與訓練。

### (三)角色定位與改變：工作性適應

張奕在日本求學已邁入第7個年頭，在高中時期差一步就登上甲子園殿堂，最終仍淚灑球場，結束了高中棒球生涯 (張正昌，2016)。身為研究者的父親在與張奕的交談中，曾經問過他當時內心的狀況，並從神情與言談之中顯露出些許的遺憾：

高中的時候有打到縣內冠軍賽（北福岡 136 所高中），（全福岡區）第二名。就差一點打進甲子園，可惜 4 比 2 輸掉比賽，然後高中引退之後，個人想要往職業發展！然後～選秀的時候沒有被選到！自己也覺得～嗯～怎麼講～很不甘心吧！自己的實力沒有被其他球隊認同！很恨自己吧！怎麼沒被選。然後自己又想，到了大學之後，還會更加努力，讓那些職棒的球團能信任我，然後能選我去球團。  
(A-3-20160919)

根據東森新聞報導中指出，張奕高中畢業後，在 2012 年參加日職選秀會，不幸落選，但他沒有因此放棄棒球路，而是繼續就讀日本經濟大學，2016 年大學畢業後再度向日職叩關，終於以育成選秀第一指名加盟歐力士（郭卉寧，2019）。於是研究者（父親）與研究對象聊到當時選秀的問題：

有一個教練從巨人隊來，他算是明星球員吧！來我們經濟大學服秀。他就跟我講說：如果你真想進職棒的話，這兩個月（八、九月）就要好好努力，不管做什麼事都要盡全力去做。練習的時候一定做到最好，比賽的時候一定要盡全力跑到自己的位置，跑壘要全力衝刺。就是不能慢慢跑，一定要有積極的心態。他這樣跟我講，自己也有自知之明，如果真不這樣做的话！可能就沒機會進職棒也說不定！搞不好連進去的机会都沒有。所以教練都這麼說了，就努力兩個月，能做到的事情把它做到最好，比賽就看自己怎麼造化。  
(A-3-20160919)

根據當年的新聞報導，就讀日本經濟大學的張奕，是陽岱鋼的表弟，首年就成為學校的主力先發，被譽為「投、打、守」三拍子的好手，更是今年的選秀會成為歐力士隊首要之選（周鎮宇，2016）。研究者（父親）也提到，因張奕一直將表哥陽岱鋼作為學習的楷模（張正昌，2016）。所以，張奕在球場上的角色定位，都以表哥為目標。張奕也說到：

高中畢業之後，本來是碰碰運氣，參與職棒選秀，我聽說投手的話，歐力士的球團會拉我也說不定，但我對投手比較沒有興趣，比較擅長跑攻守，主要是受到岱鋼的影響。(A-4-20201227)

張奕為了能成為日本職業棒球選手，並從高中到大學的求學階段皆是育成選手（日本職棒在 2006 年所實施的制度為各隊一、二軍登入上限為 70 人，對於未登入名單的隨隊練習生，稱為育成選手）(バント店長，2023)。在這樣的身分下，如同 McCall 與 Simmons (1966) 指出，行為者對自身角色認同，即能帶來自我的肯定。而研究對象一味效仿表哥在球場上的表現與行為，在球場上並未能受到球團的肯定與青睞，與此同時，對於自身的優勢與長處也未能察覺。Black (1988) 提到，角色模糊性高，會增加角色衝突，旅外者的工作角色轉換就會越困難，進而影響工作表現與環境的適應程度。因此，我們進一步瞭解張奕擔任育成選手期間的內心想法，特別是在何種契機之下，轉換到投手的身分。

我這個不是很清楚，就是沒有給我很多機會，心理就是很 X，不平衡，二軍去遠征，我都是留在基地訓練，因為三月開始比賽，我是六月轉投，球隊遠征，我在基地訓練。教練也知道我很認真，也跟我對不起，但我覺得沒必要。那時候已經放棄打球了，因為第二年打成這樣，想說算了。之後弓岡教練（育成時打擊教練）和酒井教練（投手教練）有說要不要讓我投一下，那時候我也是抱著玩的心態去投投看，可能是我態度好，他們才會給我這個機會，我練習很認真，他們都有看到，之前球隊的票選練習王也是我，剛好也打的不錯，也有被看到，真的是運氣好。(A-4-20201227)

黃泓哲 (2019) 在三立新聞網的運動專題報導中也寫到：原本臂力就相當出色的張奕在歐力士育成首席教練弓岡敬二郎建議下，於 2018 年 6

月正式「棄打從投」。對張奕而言這就是一場豪賭，若成功轉任投手，將能繼續在日本職棒內生存，但若無法成功，意味著張奕正式被日本職棒淘汰。此外，在運動視界的報導中也寫到：張奕在重新適應投手的角色時不甚傷了右肩，並陷入低潮，此時，也遇到同在復健並尋求復出的前歐力士王牌金子千尋（金子弍大），並向金子討教，得到啟發（築夢，逐夢，2019）。

Caplan (1974) 認為，個體面臨問題時，可以透過他人的支持與協助，來提升個人對某行為的信心，此觀點亦屬社會支持。因此，張奕也接受了教練的建議順應了角色的轉變，在訓練期間獲得教練們的肯定，爾後開啟自身在職業運動璀璨的大門。我們知道在不同的訓練文化中，運動教練的專業知識，有時會對選手產生重大的轉變，研究對象原本執意在打擊及防守的角色發展，在迫不得已的情況下，順應教練的要求，改變自己，也平衡了自己與教練的期待。根據報導指出，「棄打從投」成為張奕新的挑戰，今年春訓，已為人父、有家庭責任的他不斷督促自己：「我一定要成功，每個細節都得做好，要成為支配下選手（楊竣傑，2019）。」在訪談時再次與張奕提到這段過程其說到：

最大的轉捩點就是小孩的出生，會想到爸爸以前講的東西，剛好那天是秋訓早上，前天聽到說要待產了，準備訓練的時候，看到小孩剛生出來的照片很感動，當時還戴著墨鏡掉眼淚。小孩出生之後，就覺得要對這個家庭負責，從那次開始，對棒球這塊領域就越來越投入，會積極學習新的知識，也會一直去請教別人，想把自己變得更好。(A-4-20201227)

黃泓哲 (2019) 在三立新聞網的運動專題報導中提到，2018 年休季期間張奕沒有回到臺灣，反而留在日本加強訓練，並在 11 月迎接自己的第一個孩子。根據報導與訪談，可以深刻瞭解旅外選手在異國打拼的過程中會遇到挫折或低潮，而家庭的組成與小孩的誕生，恰巧再度強化選手的信

念。張奕為了實踐夢想，在訓練上不斷地努力與投入，為了不辜負家人對他的期望，選擇一肩扛起所有責任與負擔，使他對自己原有的信念更加堅定。也就是說，目標設定的達成，來自於個體對認知判斷與本身的信念，並堅信自己能完成預設的目標 (Bandura, 2006)。對於研究對象的陳述或許可以提供旅外選手做進一步思考，當人生面臨瓶頸與抉擇時，可以審慎覺察自我原有的信念是否堅定，以利協助自身走出低潮。也讓研究者憶起當時訪談的狀況，並明顯感受到張奕對家庭的重視，同時也深刻體會到研究對象當下內心的激動與感動。

那時候還是跟老婆小孩住外面小套房，沒車子，每天早睡早起，代步工具就是腳踏車，那時候算是豁出去，每天省吃儉用只花三萬多日幣，就是因為球團都看到，我那時候的狀態都很順。想到那時候就很感動，自己從野手，育成選手努力這麼久，也為老婆小孩付出這麼多，那天突然被球團叫過去，球團就跟我說三年間良くできました。支配下おめでとう！（日文意思是：這三年你做得很好，恭喜你成為正式球員！）下午去巨蛋那邊簽合約這樣，之後我也是馬上激動的跟老婆分享，終於不用那麼吃緊的過生活，努力終於被看見。(A-4-20201227)

由於旅外選手在適應經驗的層面中，勢必會面臨到生活、文化、心理及工作等層面的問題 (李雅君, 2011)。張奕多年以來承載著父母的期望及不斷的努力和堅持，終於獲得甜美的果實。基於此，張奕會有如此堅定的行為，可從 Bandura (2006) 的觀點解釋，一個人的自我效能感是他們努力、堅持、制定策略及隨後培訓合作表現出強烈因素，也就是相信自己有能力完成特定任務的信念。從專訪報導中，張奕也提到，他已經習慣日本的生活，沒什麼事情需要擔心，也沒有什麼事情要害怕。也要特別感謝家人，讓他離開家鄉、吃苦、快樂打棒球，因為日職是他的夢想，而他的家



人還讓他圓夢 (Zack, 2019)。可見研究對象於旅外追求夢想的過程中，克服了語言及人際互動的適應，最後，進入到當地文化組織家庭，這時可以說適應了外地的生活與規範，也讓自己與旅居的環境趨於一致。

## 五、結論

每當國際經典賽事的到來，不外乎吸引許多人民對棒球運動的關注和支持，更是喚起臺灣民族團結之精神。在 2019 年世界經典賽中華隊投手張奕成功壓制韓國隊的打線，為中華隊奪下重要一勝，此次殊榮也讓張奕成為家喻戶曉的風雲人物。並讓臺灣國人沉浸在歡慶鼓舞的氛圍中，但卻也忘了滲透功成名就背後的心路歷程。「家族氛圍開啟棒球夢」，本研究的研究對象因為家族的成員皆是國內外知名的棒球選手，從小耳濡目染，使其對棒球運動也產生興趣。同時也是因為仰慕表哥陽岱鋼，使他在求學初期萌生了棒球夢，一心想成為日本職業棒球選手。此刻由於張奕對夢想有著深厚信念再加上獨立自主的個性，使他面對挑戰時能夠以正向的態度處理，然最重要的是家人給予的社會支持，使他能繼續堅持夢想。

在「追夢的跨文化適應」階段中，可從三個層面分析，首先要面對的是語言學習與日常生活，這屬「一般環境的適應」，此階段張奕憑著高自我效能的信念，努力與堅持克服語言溝通與生活上的適應。藉由研究對象的例子，我們可以知道，要到國外求學打球，必須能夠接受外界賦予的任務；另外，可以事先安排旅外選手對外語能力的培養，讓選手到異國時，對文化與環境適應不會產生太多的陌生感。在球隊訓練模式的階段，則是「互動性適應」，包含教練的權威管理、高壓式的訓練以及面對隊友歧視的態度，張奕在此階段仍秉持著初衷的信念以及家人的支持，讓他持續堅持在道路上。經由此段的歷程中，我們發現若要在異文化的團隊運動中生

存，自我必須要能接受當地的文化，在心態上必須保持正向的思考，更重要的是自我信念的堅定。在角色定位與改變的「工作性適應」階段，主要是挑戰日職舞臺過程中，張奕在擔任育成選手時，因自我的能力與球場角色的定位出現落差，導致自身的表現不如預期，因此，經由教練的建議之下重新適應新角色，卻在適應過程中，發生受傷的問題，使他內心的挫折與失落感也油然而生，所幸張奕透過他人的協助以及堅持自己的信念，幫助自己走出低潮的階段。

最後，研究對象完成日本的棒球夢，並在不同文化、語言及生活環境模式的歷程中，伴隨著跨文化適應之行為，也讓張奕適應日本的生活型態，進而在異地組織了家庭。對於旅外運動員而言，要在異國成為頂尖的優秀選手，勢必要經過很多艱苦的訓練，才能達到對運動技術的熟練。旅日選手張奕，對於旅日職棒夢想有他的堅持，雖然在各階段的跨文化適應過程中，會面臨到不同適應的問題，也因為自身堅持，讓他在異國文化適應歷程中脫穎而出。綜上所述，從本研究的結果來檢視，張奕在旅日的期間，遇到了不同層面的跨文化適應問題與解決問題之過程，此歷程可提供國內選手赴外發展的參考借鏡，以利對旅外有憧憬的運動員，能依循自己的夢想來逐步實踐。

## 引用文獻

- 王覺一 (2009, 11 月 20 日)。台小將張奕猛打賞射日，3 年首勝。蘋果日報，D2。https://tw.sports.appledaily.com/sports/20091120/K7M2NYPLLULRDCFVSCVGP7VQRA/。
- 余曉雯 (2009)。留學作為一種發展的可能性：從六個臺灣留德女學生的生命故事探討留學之意義。教育科學研究期刊，54(3)，109-138。

- 李雅君 (2011)。臺灣旅外籃球運動員之適應經驗—以赴大陸發展為例 [未出版碩士論文]。國立東華大學。
- 周鎮宇 (2016, 10月20日)。陽岱鋼表弟張奕，獲歐力士育成選秀第一指名。中時電子報。http://www.chinatimes.com/realtimenews/20161020005745-260403。
- 胡崇偉、李明俊、周建智 (2010)。影響大專運動員飲酒行為之因素探討。體育學報, 43(3), 63-78。http://doi.org/10.6222/pej.4303.201009.1005。
- 胡幼慧 (主編) (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。巨流。
- 徐維辰、邱文信 (2008)。社會支持—父母教養方式對子女體育態度之影響。中華體育季刊, 22(2), 50-56。http://doi.org/10.6223/qcpe.2203.200809.1707。
- 高三福 (2007)。運動領導理論的發展及可行的研究方向。中華體育季刊, 21(1), 59-66。http://doi.org/10.6223/qcpe.2101.200703.1707。
- 郭卉寧 (2019)。打擊不振…張奕豪賭轉投手！投出驚奇佳績。東森新聞。https://news.ebc.net.tw/News/SPORT/185003。
- 孫秉宏 (2009)。「籃球夢」—兩位臺灣籃球員挑戰 NBA 的夢想故事 [未出版碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 康正男 (2005)。棒球運動教練領導行為之探討—概念建構與模式分析。體育學報, 38(4), 53-68。http://doi.org/10.6222/pej.3804.200512.0905。
- 康正男 (2006)。棒球總教練威權領導與球員效能之研究：職棒與業餘之比較。大專體育學刊, 8(1), 112-123。http://doi.org/10.5297/ser.200603\_8(1).0008。
- 築夢，逐夢 (2019, 8月9日)。打擊不振、豪賭轉投手，張奕沉穩投出未來性。運動視界。https://www.sportsv.net/articles/66025。
- 張春興 (2006)。張氏心理學辭典。東華書局。
- 張正昌 (2016)。一位旅日棒球選手父親的心路歷程-以家庭互動為探討中

- 心 [未出版碩士論文]。國立東華大學。
- 許立宏 (2006)。英國留學見聞。《臺中教育大學體育學系系刊》，1，135-141。  
<http://doi.org/10.29781/NTCUPE.200606.0016>。
- 陳向明 (2002)。《社會科學質的研究》。五南。
- 陳秉華 (1994)。臺灣留學生的經驗：自我統合的改變研究。《教育心理學報》，27，105-139。<http://doi.org/10.6251/BEP.19940601.5>。
- 陳家豐、龔榮堂、陳月娥 (2013)。臺灣學生棒球員留學日本之初探。《海峽兩岸體育研究學報》，7(2)，1-18。
- 陳賢舜 (2005)。我國留學教育發展之分析。《中華人文社會學報》，3，82-117。
- 陳靜如、許立宏 (2014)。一位旅日職棒球員運動生涯之個案研究。《身體文化學報》，19，105-136。[http://doi.org/10.6782/BCJ.201412\\_\(19\).0004](http://doi.org/10.6782/BCJ.201412_(19).0004)。
- 黃泓哲 (2019，12月23日)。棒壇年度回顧9／釋出邊緣到國家英雄 張奕的艱辛奮鬥史。三立新聞網。<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=659046>。
- 楊竣傑 (2019，12月18日)。張奕：打球不只為快樂，也為活下去。《今周刊》。  
<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154769/post/201912180034/%E5%BC%B5%E5%A5%95%EF%BC%9A%20%E6%89%93%E7%90%83%E4%B8%8D%E5%8F%AA%E7%82%BA%E5%BF%AB%E6%A8%82%EF%BC%8C%E4%B9%9F%E7%82%BA%E6%B4%BB%E4%B8%8B%E5%8E%BB>。
- 溫德生 (2007)。旅行的文化適應。《中華民國航空醫學暨科學期刊》，21(1)，59-62。  
<http://doi.org/10.7011/JAMSRC.200706.0059>。
- 蔡昕璋 (2011)。交換學生生活及學習適應探討之研究-以十位校薦赴日女性交換學生為例。《北商學報》，20，175-204。  
<http://doi.org/10.29871/JNTCB.201107.0011>。
- 賴澤涵 (2013)。臺灣人才之培育－兼論留學政策問題。《臺灣教育》，684，

14-16。

盧譽誠 (2021)。旅美學生籃球員跨文化適應與社會支持關係之研究 [未出版博士論文]。國立臺灣師範大學。

薛名淳、胡崇偉、鄭家惠、林明佳 (2012)。傅柯觀點：運動中的學長制與權力。《運動研究》，21(2)，59-72。http://doi.org/10.6167/JSR/2012.21(2)5。

謝秀芳 (2004)。運動社會支持與女性運動行為之探討。《大專體育》，74，110-114。http://doi.org/10.6162/SRR.2004.74.16。

謝靜雯 (2020, 12月8日)。張奕從小決心走棒球路 少棒教練誇肯吃苦。《中央通訊社》。https://tw.news.yahoo.com/%E5%BC%B5%E5%A5%95%E5%BE%9E%E5%B0%8F%E6%B1%BA%E5%BF%83%E8%B5%B0%E6%A3%92%E7%90%83%E8%B7%AF-%E5%B0%91%E6%A3%92%E6%95%99%E7%B7%B4%E8%AA%87%E8%82%AF%E5%90%83%E8%8B%A6-094306354.html。

顏佩如、陳怡雯 (2020)。在臺大學任教之越南籍博士生跨文化適應之多個案研究。《臺灣教育評論月刊》，9(9)，97-104。

Amerikaner, M. (1978). *Personality integration and the theory of open systems: a cross subcultural approach* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Florida.

Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (p. 307-337). Information Age Publishing

Bandura, A. (1997). self-efficacy: Toward a uni-fying theory of behavior change. *Psychological Review*, 8(2), 191-215. http://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191.

Black, J. S., Mendenhall, M., & Oddou, G. (1991). Toward a comprehensive

- model of international adjustment - an integration of multiple theoretical perspectives. *Academy of Management Review*, 16(2), 291-317. <http://doi.org/10.2307/258863>.
- Black, J. S., & Stevens, G. K. (1989). The influence of the spouse on american expatriate adjustment and intent to stay in pacific rim overseas assignments. *Journal of Management*, 15(4), 529-544. <http://doi.org/10.5465/ambpp.1989.4977988>.
- Black, J. S. (1988). Work role transitions: A study of American expatriate managers in Japan. *Journal of International Business Studies*, 19, 277-294. <https://doi.org/10.20167/palgrave.jibs.8490383>.
- Black, J. S., & Gregersen, H. B. (1991). The other half of the picture: Antecedents of spouse cross-cultural adjustment. *Journal of International Business Studies*, 22, 461-477. <http://doi.org/10.20167/palgrave.jibs.8490311>.
- Black, J. S., & Stephens, G. K. (1989). The influence of spouse on expatriate adjustment and intent to stay in assignments. *Journal of Manugment*, 15, 529-544.
- Carron, A. V. H., Hausenblas, H. A., & Mark, D. (1996). Social influence and exercise:A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.1>.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health Consultation*. Basic Books.
- Caligiuri, P. M. (2000). The big five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. *Personnel Psychology*, 53(1), 67-88. <http://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2000.tb00194.x>.

- Cheng, B. S., Chou, L. F., Wu, T. Y., Huang, M. P., & Farh, J. L. (2004). Paternalistic leadership and subordinate reverence: Establishing a leadership model in Chinese organization. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 89-117. <http://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2004.00137.x>.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of Qualitative Research*. SAGE.
- Fawcett, L. M., Garton, A. F., & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 175-182. <http://doi.org/10.1080/00049530802326792>.
- Furnham, A. & Bochner, S. (1986). *Culture Shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments*. Methuen.
- Harrison, J. K., Chadwick, M., & Scales, M. (1996). The relationship between cross-cultural adjustment and the personality variables of self-efficacy and self-monitoring. *International Journal of Intercultural Relations*, 20(2), 167-188. [http://doi.org/10.1016/0147-1767\(95\)00039-9](http://doi.org/10.1016/0147-1767(95)00039-9).
- Jacobson, D. E. (1986). Types and timing of social support. *Journal of Health Behavior*, 27, 250-264
- Kim, Y. Y. (2001). *Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-Cultural Adaptation*. Sage.
- Kim, Y. Y. (2005). Adapting to a new culture: An integrative communication theory. In W. Gudykunst (Ed.), *Theorizing about Intercultural Communication* (p. 375-400). Sage.
- McCall, G. J., & Simmons, J. L. (1966). *Identities and Interactions*. Free Press.

- Riessman, C. K. (1993). *Narrative Analysis*. Sage Publications Inc.
- Shu, F., Ahmed, S. F., Pickett, M. L., Ayman, R., & McAbee, S. T. (2020). Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 74, 136-148. <http://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.11.002>.
- Tung, R. L. (1988). *The New Expatriates Cambridge*. Ballinger.
- Winkelman, M. (1994). Cultural shock and adaptation. *Journal of Counseling and Development*, 73(2), 121-126. <http://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x>.
- Zack (2019, 4月15日)。「【專訪】張奕棄打從投谷底重生-全力拚支配下、進入一軍」。運動視界。 <https://www.sportsv.net/articles/61631>。
- バント店長 (2023, 4月7日)。「【プロ野球】育成選手とは？支配下選手と何が違う？意味と仕組みについてわかりやすく解説！」。バスターエンドラン。 <https://hgkiy5.com/training-player/>。