

國立政治大學勞工研究所

碩士學位論文

我國退役職業籃球選手職業生涯之研究

Study on career of retired professional basketball player in

Taiwan



指導教授：劉梅君 博士

研究生：林泊穎 撰

中華民國一〇九年五月

摘要

本研究以生涯規劃及生涯轉換的角度，探討台灣退役職業籃球選手的生涯軌跡和其為生涯規劃所作的準備。研究對象為，曾在 SBL 職業聯賽出賽且已經在社會上工作的六位退役職籃選手。藉由文獻回顧法、半結構深度訪談法了解退役職業籃球員生涯發展之歷程，探討退役職業籃球員生涯轉換之因素、選手第二職涯規劃的選擇以及退役後在新工作上的適應。

研究發現，一、研究對象能成為職籃選手的契機，主要仰賴球團主動接洽並詢問其入隊意願。二、退役的考量因素主要包含年齡、內心動機滿足、薪資考量、合約、傷病、球團政策。三、在擔任職業球員時期，較早開始思考退役後轉職的因素，包含擔心自己無法在職業賽場上生存、薪資不穩定、看到隊友退役後省思自己的退役規劃、年紀因素…等等。四、退役後生涯轉換的方向，包含從事教職（大專院校、高中、國中小老師）、接受母球團的生涯輔導、投入籃球運動相關產業。五、轉職後的適應上，需要與人溝通協調的機會較球員時期頻繁。六、職籃球員因運動訓練及賽事，培養出高抗壓性及好勝心，對轉職後有幫助，且可以善用其高知名度拓展人脈，以尋求下一個能發揮自己長處的職場。

本研究針對學生運動員、職籃新秀、聯盟、球團提供以下建議。學生運動員在從事運動專項訓練之餘，不應該荒廢課業，容易造成職場競爭力的提早流失；職籃新秀要認知到打球並非一輩子的工作外，目前台灣職籃環境大多數的球員僅靠打球薪資，是無法維持退役後的生活，所以應善用練球及比賽之餘，提升自己的第二專長；球團及聯盟方面，則可以利用休賽季，提供球員制度性的職業訓練。

關鍵字：生涯規劃、生涯轉換、退役籃球運動員

Abstract

This thesis aims to explore the career development of Taiwan's retired professional basketball players and their preparation for career planning from the perspective of career planning and career transition. Besides, the thesis is based on the six retired professional basketball players who have played in the SBL (Super Basketball League). Through literature review and semi-structured in-depth interview, this study examines the factors that influence career transition and the choice of second career planning of professional basketball players, as well as their strategies of adaptation to new jobs after retirement.

The thesis shows that: 1) those who want to become professional basketball players have a good chance if the basketball organization see their potential and invite them to join the team. 2) The factors that lead to their retirement primarily are age, satisfaction of inner motivation, salary, type of contract, injury, and team's policy. 3) During their professional player period, they begin to think about the issue of job transition after retirement. Factors such as how long they can survive in the professional games, unstable salary, retirement planning of other teammates and age all contribute to their thinking about retirement and related preparation. 4) Their career transition after retirement includes becoming teachers, serving as staff working for the teams, and accept career guidance by the basketball team, and work in basketball-related industries. 5) The requirement for the skill of communication and coordination increases after job transition. 6) With the high pressure resistance ability, competitive spirit, and a good reputation, professional basketball players have the advantages of expanding their career network and adapt well after job transition.

The following suggestions are proposed for student-athletes, rookies of the professional basketball league, leagues, and teams. Student-athletes might pay more attention to schoolwork and make themselves competitive in the future workplace in addition to engaging in special training. Rookies of the professional basketball league have to realize that playing basketball is not a lifetime job and this profession is not developed well. Therefore, it is imperative that improving their second expertise would be a better choice. It is suggested that teams and leagues should provide player professional training during the off-season.

Key Word : Career Planning , Career Transition , retired professional basketball player

謝誌

從鄰海的淡水到被群山擁簇的文山已經三年了，感謝許多人讓我有機會寫下這篇這篇論文的終章-謝誌。不同於大學只要專心的拿下學分求畢業的我來說，研究所期間，我透過許多方式去調節所要面臨的課業、論文還有就業的種種壓力。在多方嘗試的過程中，找到方法固然能享受到成長的喜悅，但亦會遭遇到許多不如意的低潮。在不斷嘗試、犯錯、修正、得到回饋的循環中，很多事情不盡人意、很多人也會因此對我失望。但我還是很感激有同儕、老師願意不吝嗇伸出援手。

謝謝我的指導教授-劉梅君老師。除了她在論文上給我許多指教外，最重要的是，她在最後一刻擔任我的指導教授，並接受我在寫論文期間全部的任性、不禮貌以及文筆差。我想在往後生命中每一個時刻，每當拿起這份論文，我都會想到這個雪中送炭的情份。

謝謝松宏跟宗坤，這兩個可以說是我在研究所時期的良師損友。如果要我這麼形容，一個就是溫暖的太陽、另一個就是冷冽的北風。不管溫度如何，我都很能清楚的感受到你們最純粹的本質。

謝謝張弓弘老師以及賈凡老師，你們願意來擔任我的口試委員。謝謝我在這個論文的所有受訪者，雖然我對於你們來說素昧平生，但你們還是很樂意將多寶貴的經驗分享給我，才有這篇論文。

感謝所有這三年來的授課老師，健吾老師、昌吉老師、之約老師、惠玲老師、其恆老師、良榮老師以及所上行政專員-彥蓁學姊。

感謝我的家人，沒有給我經濟上的壓力讓我得以安心的完成學業。希望他們都能永遠順心及身體健康。

最後感謝自己完成了剛入學就預定好的目標-畢業。希望進入職場後，自己眼神中依舊帶有光芒。Thanks 3。

泊穎 謹誌

目次

第壹章 緒論

第一節 研究動機.....	1
第二節 研究背景.....	2
第三節 研究目的.....	8
第四節 研究問題.....	9
第五節 研究範圍與限制.....	9
第六節 名詞解釋.....	10

第貳章 文獻回顧

第一節 生涯之內涵與其特性.....	12
第二節 生涯規劃.....	17
第三節 生涯轉換.....	25
第三節 相關研究.....	31

第參章 研究方法論

第一節 研究方法的選擇.....	39
第二節 研究工具.....	43
第三節 研究架構.....	45
第四節 研究流程.....	45
第五節 研究對象.....	47
第六節 資料處理.....	48

第肆章 訪談結果與發現

第一節 籃球的啟蒙之路.....	49
第二節 成為職籃選手的契機.....	52
第三節 選手時期的生涯轉換規劃.....	56
第四節 退役的時機點.....	63

第五節 轉職後的適應.....	67
第六節 職籃選手的經歷對轉職的影響.....	70
第七節 對於新進職籃選手在生涯規劃的建議.....	73
第五章 結論與建議	
第一節 結論.....	77
第二節 建議.....	80
第三節 研究限制.....	84
參考文獻.....	85
附錄一、訪談意願書.....	89
附錄二、訪談大綱.....	90
附錄三、訪談逐字稿.....	92



表次

表 1-2-1 CBA 各球隊演進.....	3
表 1-2-2 超級籃球聯賽之現有球隊簡介與歷史.....	5
表 1-2-3 SBL 球隊之演進變遷圖.....	7
表 2-1-1 生涯之定義表.....	13
表 2-2-1 生涯規劃定義表.....	17
表 2-3-1 生涯轉換定義表.....	25
表 3-5-1 研究參與者資料表.....	47



圖次

圖 2-2-1 生涯規劃三要素圖.....	20
圖 2-2-2 系統化生涯規劃.....	21
圖 2-2-3 生涯策略決定模式「機會-能力-價值」模式圖.....	23
圖 2-3-1 生涯轉換之七種狀態模式的階段及其轉型.....	28
圖 3-3-1 研究架構.....	45
圖 3-4-1 研究流程圖.....	46



第一章 緒論

第一節 研究動機

筆者雖非籃球科班出身，但平時喜歡打球也喜歡看球。猶記剛入學時，學校甫成立一支以甲一冠軍為目標的籃球校隊，也開始有機會近距離觀察學生球員利用課餘時間投入大量的訓練，以爭取大專籃球聯賽的佳績。甲一級是我國大學最高等級的籃球賽事，賽事十分精彩，近幾年也越來越受媒體及喜愛籃球的人士關注。在甲一的大專籃球聯賽中不乏有許多學生球員往後有志成為職業球員，以籃球為職業發展。但大專籃球聯賽在國內近幾年受到媒體及國內喜愛籃球的人士關注之餘，似乎並沒有帶動起國內成人男子籃球聯賽的發展。反觀2018、2019年不管是國際賽還是國內聯賽，台灣籃球在這兩方面的發展上都是處於風雨飄搖的時期。這兩年之中，中華男籃在世界盃籃球錦標賽亞洲區的資格賽事中，在台北和平籃球館的主場賽事中，以四十分的懸殊差距敗給日本，除了無緣晉級下一輪外，亦刷新兩隊對戰以來最大輸分。之於鄰國日本可以在三個月之內規劃兩名洋將替自己的國家隊比賽，反觀臺灣繼2013年規劃Quincy Davis後，每一年對於補進歸化球員方面都是風聲大、雨點小。國內聯賽方面，職業籃球化的推動破局後SBL元老球隊-達欣虎宣布退出SBL聯賽，重返甲組。前一屆的冠軍球隊-富邦勇士也轉戰東南亞職業籃球聯賽另尋發展。國內甚至一度傳出我國最高等級的籃球聯賽將變成他國聯賽的農場說。總結來說，不管是籃球聯賽的發展、國際賽的成績都讓人有一種窒息的感覺。筆者在欣賞籃球賽事之餘，除了對國內籃球發展狀況感到茫然外，又不知道如何解決，於是對台灣職業籃球員退役後的人生規劃產生興趣，期待透過本研究滿足自己的好奇心，也期許自己的研究能給往後想走職籃這條路的球員有更多想法以規劃退役後的生活。

第二節 研究背景

職業運動員不管為哪一個球隊效力，終歸到底都在同一個職業聯賽裡面打球，所以本節會藉由爬梳台灣職業籃球聯賽發展的起落，作為本研究對象生涯發展、在做生涯規劃時以及面臨生涯轉換時的背景脈絡。

一、CBA 中華職業籃球聯賽 (Chinese Professional Alliance ， CBA ， 1994-1999)

1991 年，受到國內職業棒球聯賽的蓬勃發展以及世界職業運動熱潮的引領下，國內有數位喜愛籃球的人士開始在此時籌劃有關職業籃球聯賽的成立。西元 1993 年八月，中華職業籃球舉辦記者會宣布正式成立「中華職業籃球促進聯盟」並由泰瑞董事長洪敏泰先生擔綱首任的負責人並邀請宏國、裕隆、幸福共同合資合組「CBA 中華職籃公司」。西元 1994 年，中華職籃正式成立。首年參加的隊伍共有四隊分別是宏國、裕隆、泰瑞和幸福。次年，再加入達欣以及宏福兩隊，共有六隊維持中華職籃聯賽的模式直到職籃五年停止營運為止就不再變動。

職籃元年的第一場比賽 (1994 年 11 月 12 日) ，由時任總統李登輝先生開球，並在現場爆滿兩千七百位觀眾的支持下取得好彩頭。當年，中華職籃隨後舉辦在各地的比賽都有相當亮眼的成績。最高紀錄發生在斗六，曾吸引到六千人入場觀看比賽，整年創下平均進場觀眾人數高達兩千八百人的佳績。職業籃球聯賽的成立其比賽水準以及熱度都大勝於業餘時期甲組聯賽，不但讓國內喜愛籃球對台灣籃球的發展多了一份期待，也代表中華職籃的成立確實把台灣的籃球發展提升至另一個次元。

不過好景不常，盛況未能續長久，中華職籃的發展並不如球迷的預期。僅僅短暫五年便宣告封館，同年幸福及宏福兩支球隊也前後宣告解散。根據李後宗 (2000) 的研究，CBA 解散因素有以下五點：(一)經營權責混淆；(二)

洋將主導比賽；（三）球員交易困難；（四）缺乏專業場館；（五）經層人才流失。

表 1-2-1 CBA 各球隊演進

球季	球隊沿革						
1994~95	裕隆恐	宏國象	泰瑞戰	幸福豹	X	X	
1995~96	龍		神		宏福羊	中興虎	
1996~97							高雄戰
1997~98							
1998~99			神				
2000			中廣戰				
			神				

資料來源：維基百科 關鍵字：中華職業籃球聯盟

二、超級籃球聯賽（2003~2020）

中華職業籃球聯賽自 1999 年宣布無限期封館之後，幸福及宏福球隊先後解散¹，宏國轉賣給新浪網²，剩餘球隊則重返業餘甲組聯賽。此時國內球員只剩下甲組比賽裡面最高水準的社會甲組籃球聯賽和總統盃籃球錦標賽可以參與（何守正，2008），但不管是上述何種比賽都沒有以往職業比賽的熱度以及強度，對於提升球員實力、觀賞國內籃球的人口數都沒辦法給予巨大的幫助，這也使得國內籃球的發展停滯不前。直到 2003 年有鑒於社會上廣大球迷的期待以及當年哈爾濱亞錦賽僅拿下第十一名，為歷屆亞錦賽籃球項目最差名次的輿論壓力下，由行政院時任體育委員會主委林德福不斷四處拜會社會甲組球隊的代表人、主動協助中華民國籃球協會並以籃壇名將鄭志龍擔任召集人成立「中華民國超級籃球聯賽推動小組」，想積極籌組一個可以延續中華職業籃球角色的半

¹ 宏福解散後，由「大華建設」承接大部分的球員。

² 次年新浪在國內無職業籃球聯賽的情況下轉進中國聯賽

職業籃球聯賽。在經過一番波折後，由當時在社會甲組的六隻球隊裕隆、達欣、台啤、台銀、中廣、九太³和從中國聯賽返回的新浪總共七支球隊於 2003 年共同組成超級籃球聯賽 (Super basketball League, 以下以 SBL 代稱)，定位為國內最高層級的籃球聯賽，由中華民國籃球協會主導經營，理想是由「半職業」聯賽起步慢慢朝真正的「職業化」邁進。

截至 2019 年，超級籃球聯賽仍為台灣最高等級的籃球賽事，但其發展卻每下愈況，除了平均進場觀眾人數節節下滑外，更在 2008 年 3 月 1 日創下單場只有七十六人買票進場的難堪紀錄。雖然 2019 年各界一度有成立中華職業籃球聯盟 (CBL) 的打算，但因為資金籌措不足以及欲參賽隊伍未達當初規劃的至少四隊的情況下，中華職業籃球聯盟也正式宣告破局。2019-20 年賽季前，剛奪得上一季 SBL 冠軍的球隊-富邦勇士宣布轉戰東南亞職籃聯盟，元老球隊達欣宣布退出 SBL 重返甲組聯賽。這是 SBL 成立以來第一次有球隊重返甲組，致使 SBL 從原本的七隊減少至五隊 (參表 1-2-2 及表 1-2-3)，讓其經營更雪上加霜。爬梳有關 SBL 經營不善的原因，吳奉晟 (2014) 認為有以下幾點：(1) SBL 的最高決策單位為中華民國職業籃球協會，但真正經營的要角卻是球團背後的企業主，籃協與球團沒有共同的利益關係，自然無法創造出雙贏的聯賽環境。(2) 行銷方面未能找到屬於自己的定位，不同於大專籃球聯賽以及高中籃球聯賽主打的是「青春、一生只有一次」的口號，號招球迷進場，加上本質上是屬於大型學生運動賽事，所以所代表的學校也讓其有特定的觀眾去支持。而 SBL 是一種娛樂型賽事，雖然號稱是台灣最高等級的籃球殿堂，但不管是行銷定位上的疏忽、球團忽略主客場的經營模式、明星球員西進中國打球後所流失的人才缺口，種種情形致使觀眾對聯賽興趣缺缺。(3) 因本土聯賽與中國聯賽的新資有差距，致使在 SBL 打出成績的明星球員有不斷前往中國發展的趨勢。而新

³ 原大華建設籃球隊，2001 年由九太承接

進球員又與現役球員在實力上又有落差，讓比賽的精彩程度降低，也讓觀眾進場的意願隨之下降。

聯賽發展上的不利也直接影響到球隊對於球員的需求。這點可以透過選秀會的中選人數可見端倪。選秀會是 SBL 第五季後，球隊補充新進球員制度上的變革。想進入聯賽打球的球員必須透過統一報名選秀，讓球團在選秀會中選中，才有資格進入球隊中比賽並得到職業球員的工作。有志想在台灣以打球為職業的籃球員大部分都會透過選秀會得到成為職業球員的機會。但這道成為職業球員的大門卻隨著聯賽發展的每況愈下而愈來愈窄。從第五季初辦選秀會以來，中選人數從最高的二十二人，到第十七季（2019 年）中選人數只有三人。原因不外乎，因為原有球隊-達欣虎解散造成的空缺減少以及解散球隊原有球員外流至現有球隊，所造成的排擠效應。

表 1-2-2 超級籃球聯賽之現有球隊簡介與歷史

隊名	隊史
裕隆納智捷	成立於 1965 年，為台灣第一支由民營企業贊助而成立的甲組球隊，為首開企業贊助球隊之先例。在 CBA 以及 SBL 時期都是元老球隊並且戰績輝煌。在 CBA 時期拿下兩次總冠軍，在 SBL 時期拿下四次總冠軍包含一次三連霸。
璞園建築	最早是麥當勞籃球隊（1986~1990 年），之後轉賣給宏國並成為 CBA 的元老球隊之一，在 CBA 拿下三連霸後，面臨 CBA 封館。轉賣給新浪轉進中國聯賽後，2003 年新浪回台成為 SBL 的元老球隊之一。2004 年以及 2005 年命名為「幼敏電銷」以及「東風老鷹」但僅是冠名權之出售，2006 年轉賣給璞園建

	<p>築經營時至今日。璞園在 SBL 時期拿下五次總冠軍，並有一次四連霸的紀錄，至今仍是 SBL 的連續奪冠紀錄。</p>
台灣啤酒	<p>1968 年由台灣省菸酒公賣局成立的球隊，隊名由金龍籃球隊（1968 年到 1999 年）更改為台啤籃球隊（1999 年至今）。是 SBL 的元老球隊，2003 年一度曾面臨解散，但在閻家樺教練等人的努力下，歷經四年後拿下 SBL 的總冠軍並拿下二連霸，有綠色奇蹟的美名。</p>
台灣銀行	<p>為時任台灣省省主席謝東閔同意下於 1973 年所成立的籃球隊，雖然成軍以來沒有顯赫的成績，但也培育出不少中華男籃參與國際賽所需要的人才。</p>
九太科技	<p>九太科技為 SBL 的元老球隊之一，但期間轉手給東森購物、米迪亞科技以及金門酒廠。2019 年金門酒廠因為成本考量宣佈結束十一年的冠名後，九太科技於 2020 年宣布回鍋接手球隊，重返 SBL。</p>

資料來源：本研究整理

表 1-2-3 SBL 球隊之演進變遷圖

賽季	球隊演變								
2003	台 灣 銀 行	台 灣 啤 酒	九太科技	達欣工程	裕 隆	新浪獅	中廣		
2004			東森羚羊				緯來		
2005							幼敏		
2006							東風		
2007			米迪亞				璞園	台灣大	
2008			金門酒廠						
2009									
2010									
2011									
2012									
2013									
2014								富邦	
2015									
2016									
2017									
2018									
2019						九太科技	轉至甲組		轉戰 ABL

資料來源：超級籃球聯賽官網

第三節 研究目的

本研究以已轉換他職的台灣退役職業籃球選手為對象，希望藉由文獻的輔助加上受訪球員的真實經歷，瞭解他們的退役因素、現況以及生涯轉換的歷程。其中我們想了解他們擔任選手時期是否有先做好生涯規劃、規劃的時點、生涯轉換所需的準備、事前規劃對於轉職後的幫助或不同之處。也期許自己能從球員的生涯轉換的歷程中，能更進一步探究我國職業籃球選手面臨轉職的社會背景以及條件。最後希望受訪者能夠以自身的經驗建議已經進入或準備進入職籃甚至以職籃為目標的年輕學子一些退役後該做的準備。

研究目的為藉由探討以下數點討論退役職業籃球員生涯發展之歷程：

- 一、探討影響退役職業籃球員規劃生涯轉換之因素
- 二、探討選手第二職涯生涯規劃的選擇
- 三、探討退役後在新工作上的適應。

第四節 研究問題

根據本研究目的發展出以下研究問題

- 一、影響退役職業籃球員規劃生涯轉換的因素有哪些？
- 二、球員在規劃第二職涯時有哪些選擇？
- 三、退役職業籃球員在新工作上哪些是需要重新適應？

第五節 研究範圍

本研究是以曾在 SBL 職業聯賽出賽且退役後已經在社會上工作的六位退役職籃選手為本研究對象。以藉由探討退役職業籃球員生涯發展之歷程，探討退役職業籃球員規劃生涯轉換之因素、選手第二職涯生涯規劃的選擇以及退役後在新工作上的適應。

第六節 名詞解釋

本研究使用的特定名詞，共有「生涯轉換」、「SBL 超級籃球聯賽」、「生涯規劃」

一、生涯規劃

生涯規劃是為了達成自身設定的生涯目標需要妥善安排的過程，妥善的意思是指各個有限的階段中設定許多計畫要點，在計劃中充分運用資源並發揮潛能（張添洲：1994）。

妥善的生涯規劃可以在生涯不同階段中，瞭解自己的優缺點、所擁有的機會、所處的大環境，並設定與當時生涯階段相符並可行的生涯目標後計劃去完成它。

二、SBL 超級籃球聯賽（ Super Basketball League ）

為台灣目前國內男子籃球最高等級的籃球聯賽。自 2003 年成立以來至今（2020）經營十七年。在十七年之間培育出不少籃壇好手替台灣在國際賽征戰，例如：林志傑、田壘、曾文鼎、陳子威、吳岱豪等。目前聯賽中共有五支球隊，分別是桃園璞園建築、高雄九太、台灣啤酒、台灣銀行、裕隆納智捷。

SBL 超級籃球聯賽雖被定義為「半」職業聯賽，但基於是我國男子籃球最高等級的籃球聯賽，在本文中一律概稱是職業聯賽並以 SBL 當作簡稱，在聯賽出賽的球員一律概稱是「職業」球員。

三、生涯轉換

生涯轉換分為狹義及廣義。廣義上的生涯轉換係指生活發生事件造成社會角色的轉變，例如學業狀態、婚姻狀況、社會地位、健康狀態。在狹義上係指

工作上的轉變，包括對工作待遇的不滿而離職、升遷或調職、為尋求更好的機會而轉換工作等等。

本研究以台灣 SBL 職籃聯賽球員為研究對象，研究的內容涵蓋其生涯的籃球啟蒙至退役後的生活，其中退役後需要面臨的生涯轉換是每個職業球員都會需要面對的過程。所以本研究探討台灣 SBL 球員在職籃生涯上的規劃，如是否會特定替自己職籃生涯設立年限，規劃生涯轉換的因素、生涯轉換方向的選擇等等。



第貳章 文獻回顧

第一節 生涯之內涵與特性

藉由文獻整理使讀者先了解生涯的定義及特性後再根據此特性延伸出生涯發展的歷程。在生涯發展中，事先規劃是很重要的一環，所以需透過生涯規劃才能更深入了解個人在生涯規劃所做的選擇，以及可能會碰到的問題。

生涯的定義

「生涯」的定義可從其出處略見端倪。生涯雖然早已出現在古代中國的詩詞曲當中，如元曲。元代馬致遠就在其作品漢宮秋就寫道：「弓矢是生涯」其中的生涯含有謀生之意，但這裡的生涯嚴格來說僅帶有能夠維持生活所需之工作之意。英文中 career 雖也被國內大多數學者翻譯為「生涯」但基於個人觀點不同亦有學者翻譯為「事業」、「生計」、「前程」等等。而 career 在牛津字典中的英英翻譯為 a running course，其解釋為道路，可以將其引申為個人一生的道路或途徑之含義。有關於生涯定義的解釋眾多，以下會藉由藉由時間上的

排序整

理出各國內外學者對於「生涯」之解釋。

表 2-1-1 生涯之定義表

學者	時間	定義
Super	1957	生涯可以被解釋為個人一生中所有職位的整體經歷
McFarland	1969	生涯是指一個人基於自我心智中的長期目標以及相關的教育或培訓活動而形成的一系列職業或工作選擇。這是一個可以通過計劃來發展的職業過程。
Super	1976	生活中發生的事情其演變的方向和過程即是生涯。將個人生活中的各種職業和生活角色結合在一起，從而顯示出獨特的個人發展類型。生涯也是就業前和退休後生活中一系列有薪或無薪職位的綜合，整體上擴大涵蓋非正業，家族和公民的角色。
麥克丹尼爾	1978	生涯的內涵不僅侷限於個人的工作或職業，它是指一個人的總體生活方式包括工作和休閒活動。
楊朝祥	1990	生涯是個人所具備重要職位或角色的總和，其角色所涵蓋的時段包含就業前、就業中、退休後。
蔡培村	1994	生涯不只包含工作，更含有其他方面例如家庭、生活。所以生涯是生計的上位層次，其內涵包括生計。

由上述國內外學者對生涯的解釋可看出下列要點：（1）Super 對於生涯的解釋從僅限於工作的整體經歷到擴大包含至無論是有無支薪的社會角色，其中的轉變可反映出人們對於「生涯」的想像已有所不同（2）蔡培村於1994年寫

明生計僅是生涯的下位概念，顯示生涯的觀念已經突破傳統侷限的職業觀。更有學者（康自立，1992）指出生涯可分為廣義及狹義，廣義的生涯除了工作經歷外更包括個人整體的生活型態，其內容鎖定在個人所從事的工作經歷即為狹義的生涯，雖然不論是狹義或廣義，工作或職業上的角色都是生活發展的重心，但可看出生涯的概念已擴伸至個人的發展經歷。

結論上述生涯之演變，可推知生涯自 1950 年代尚僅作為對工作整體經歷的描述，但在 1960 年代演變為注重對工作的選擇，1970 年代之後生涯的定義已經明顯不僅侷限於工作，尚著重個人在家庭、休閒、公民等各種社會角色。

筆者認為工作雖然是個人成年之後發展的生活重心但一個人的生命不應該如此單薄，所以對於生涯的定義不只是限於工作或職業上的經歷，更加可以同時注重工作以外的發展歷程，故採用 Super（1976）的解釋，生涯應該是生活中不同事件所演變過程的總和，個人得以將職業和生活角色結合在一起進而發展出一種帶有獨特性的社會角色。

生涯的特性

綜觀生涯的內涵瞭解其特性尤為重要，因為從生涯衍伸出的概念非常多，如：生涯規劃、生涯管理、生涯路徑與決定等等。雖然講述的內容會因為出發點的不同而有所差異，但不外乎會圍繞著生涯本身的特質有關。且藉由探討生涯的特性，更有助於瞭解生涯的本質，作用是使人在面對快速社會變遷的過程中，較有依據可循得以做出較適當的決定。

楊朝祥（1989）認為生涯具有以下特性：

- （1）終身性：人在生命中所擔任的各種角色、職位
- （2）總合性：生涯不是個人生命中片段的時段，而是講求整體生命的完整。
- （3）企求性：生涯不僅是個人所要追求的目標，更需要符合個人的特質。
- （4）工作性：一個人在生命中所扮演的角色眾多，但其中以工作所佔據的時間最為吃重。

張聰德（1995）：

- （1）連續發展性：生涯是一個終生發展的概念，因為其所涵蓋的時段是人的一生。
- （2）察覺性：生涯可以經由興趣、性向、價值觀向外在的世界察覺，逐漸瞭解自己與身邊的環境並融入其中。
- （3）角色扮演的獨特性：每個人的人格特質都有所差異，但都應該將自己的獨特性與工作或生活角色相結合。
- （4）探索性：人完成不同階段的任務後需要整理過去的紀錄，進一步對生涯發展目標進行確定、修正或重新探索。
- （5）終身教育性：為了因應人生中不同階段所應具備的能力，應要有終身學習的心態，不斷追求自我成長。
- （6）尊重及責任性：讓人生具有價值的是尊重生命的意義以及對其有責任心。

徐明志（2000）之研究認為生涯之特性，有下列數點：

- （1）完整性：生涯不只侷限於生命中的某一個片段、應涵蓋一個人的一生，不管是從家庭、學校、職場、社會都是個人生命的經驗，無法單獨抽離出來。
- （2）延續性：生涯由不同時期的數個階段連續組成，每個階段環環相扣、緊緊相連，上一個階段努力的成果會成為下個階段的養分。
- （3）發展性：生涯具有漸進發展和自我成長的意義，可以有計劃的實現更高層次的目標。在變化萬千的生命旅程中，能隨時進行自我調整，並通過學習，教育和培訓促進生涯發展。如果基礎不夠牢固，將很難建立健康而成功的職業。
- （4）個別性：每個人的生命經歷都有其獨特性，是因為個人的本質與志向、外在環境等都大相徑庭。

綜合上述各學者對於生涯特性之描述，雖然其中各有差異，但筆者認為生涯的具有下列共通性：

- （1）生涯具有完整性，沒辦法抽離出一部份來為其定義。

(2) 生涯雖然可切割成數個階段，但除遇死亡否則無法終止，每個階段所累積的成果都會成為下個階段基礎。

(3) 每個生涯階段所需要的技能不一，需透過學習、教育、自我調適及成長來讓個人具有發展性。

(4) 每個人都是獨一無二加上所處的外在環境以及所碰到的機遇都大不相同，所以生涯具有獨特性。



第二節 生涯規劃

生涯規劃的定義及特性

大家其實在年紀很小的時候就已經接觸過生涯規劃最粗淺的概念，在小時候被問到「你長大後想做什麼啊」或國小上課時被要求寫以「我的志願」為作文題目時，個人就已經為未來想扮演的角色進行一次又一次對於未來的想像。但生涯規劃的概念以及所需要的要素、步驟卻比上述嚴謹許多，待下文補充。所謂的生涯規劃，以下整理個國內外學者的定義

表 2-2-1 生涯規劃定義表

學者	時間	定義
Hall	1986	生涯規劃是一種自發性的規劃過程，藉由瞭解自己的興趣、能力，分析自身所在環境的助力、阻力確立自身的生涯目標。
杜衡	1992	實現目標與理想能夠讓人生過的更有意義，實現的方法在於有計劃性的去完成，而生涯規劃的目的是讓人確認生涯目標，進而想辦法去實現它的過程。 計劃依時間的長短劃分為三階段，以下說明各階段應所負得認知： (1) 短期規劃(1-2年)：思考為何要訂立此目標以及如何完成，以及結合思考所需要付出的行動 (2) 中期規劃(3-5年)：為長期規劃的基礎點。 (3) 長期規劃(5-10年)：決定35歲之後的人生方向。

張添洲	1994	生涯規劃是為了達成自身設定的生涯目標需要妥善安排的過程，妥善的意思是指各個有限的階段中設定許多計畫要點，在計劃中充分運用資源並發揮潛能。
-----	------	--

所以筆者認為，生涯規劃的定義是在生涯不同階段中，瞭解自己的優缺點、所擁有的機會、所處的大環境，並設定與當時生涯階段相符並可行的生涯目標後計劃去完全它的過程。反之個人也可以透過生涯規劃更全面的、更客觀的評估外在環境以及所擁有的社會資源並重新省視自身的價值觀、興趣、人格特性，進而設定出一個合理的生涯目標，讓自己能適得其所、發揮所長而不是要魚去爬樹，使自己能更有效率的自我成長進一步充分發揮自我的本質。

筆者認為張添洲（1994）所引述生涯規劃的特性非常符合本研究對於生涯規劃的想法，特引述以下數點：

- （1）個人可以透過自發性的認知、探索進而實踐。
- （2）規劃後在執行的過程中，逐步建立、完善自身的人生觀、價值觀、世界觀。
- （3）外在環境的刺激會不斷與個人的內在特性相互衝突，生涯規劃具有在兩者之間互相調解並尋得平衡的特性。
- （4）是一種生活型態及生活方式的選擇
- （5）個人的社會角色除了滿足個人的需求外，更應該要符合社會的需求，二者不可偏廢。
- （6）在實踐自我的過程中，會碰到挫折與困難，但透過良好的生涯規劃可以在遭遇波折時確保自己仍走在正確的道路上，讓自己免於徬徨、並幫助個人突破難關、激發潛力，以追求自我實現。

生涯規劃需要考慮的因素

雖然個人對於生涯規劃需要考慮的因素有所不同（楊添洲，1994），尤其是會受到性別、年齡、社經地位、所處的時代背景等影響。比如早期女性大都會將工作生涯擺在結婚、生兒育女之下，大學生則是偏重養成出社會工作的技能，高中生則因為年輕除了有較多時間外因為心智漸漸成熟所以會開始去探索自身的興趣，由此可見在做生涯規劃時需要斟酌的因素眾多且因人而異。但就算是如此，在思考生涯規劃時，還是至少需要考量下列因素（楊朝祥，1990）：

（1）檢視對自我的認識

包含自身的優劣、生理特徵、人際網絡、工作經驗、價值觀、做決定的思考、教育程度及學習歷程、處事態度、人格特質等。

（2）個人所選定的目標面

選定該目標的原因，如何達成目標，目標所需具備的能力、為了達成目標所可能得到的幫助以及阻礙。

（3）完成目標所需要的策略

安排必要的培育課程或教育訓練、設計會達成目標的計劃、設計排除會妨礙目標的計劃。

林幸台（1990）提出生涯規劃三要素提供個人在思考生涯規劃時有一個途徑去思考，包含知己、知彼以及抉擇。

（1）知己：是對於自我的瞭解程度。

（2）知彼：對外在環境進行瞭解的程度，尤重於與生涯發展有關的工作環境。

（3）抉擇：屬於能夠做出正確決定的層面。為了能夠做出相對正確的決定，需要透過搜集、分析資料並將其互相比較優劣找出適合自己途徑的人生道路。

三要素之間的關係圖所示：

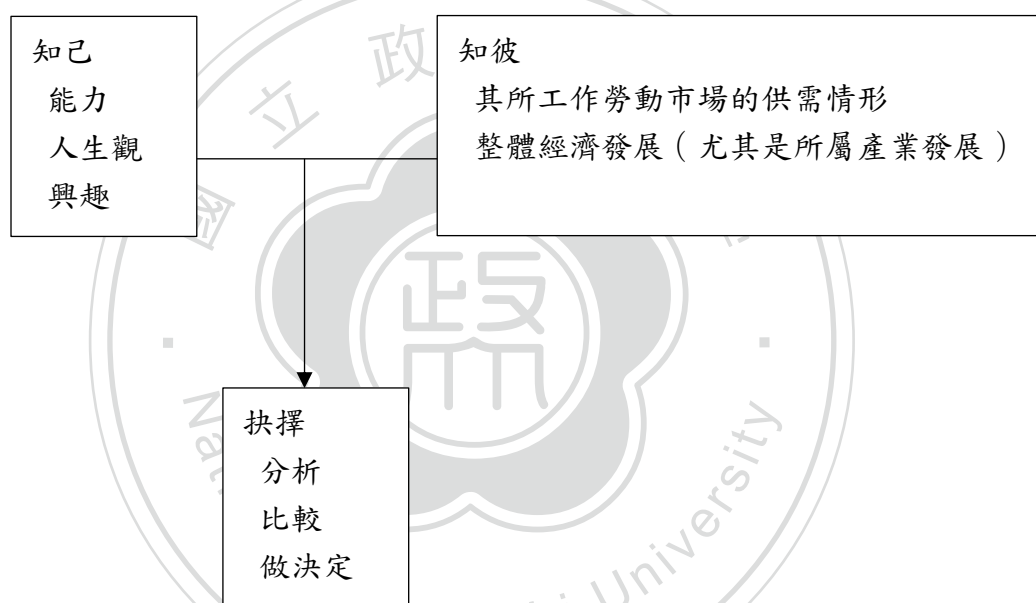


圖 2-2-1 生涯規劃三要素圖

資料來源：林幸台教授（1990），著作：就業與訓練（頁九）

從生涯規劃的角度來看個人生涯發展是否能順利，有賴於三要素的關聯程度。比如，知己階段對於自身的瞭解應該在在知彼階段進行檢驗，透過在現實生活中的考驗對自身的能力進行省視，確定對於自身的瞭解與現實的社會環境是有高度且扎實之連結，不至於落到一廂情願的幻想，以自我為中心的偏離狀況。

筆者認為生涯規劃的要素統整下來的結果不外乎，「認識自己」、「瞭解周遭環境」對上述兩項要素進行搜集後再去比較、分析優劣、思考完成目標所能得到的助力、所要排除的阻力、評估自身的優勢劣勢與目標的人力供需情況，抉擇一條適合自己又不與世界脫節的道路，進而去實現。

生涯規劃的步驟

生涯規劃如同衛星導航一樣，碰到岔路時其可以免於走錯路，使自己能盡快地走到目的地。知悉各項生涯規劃的要素後，要遵守系統化的步驟，才能腳踏實地且不遺漏的達成目的（楊朝祥，1989）。生涯規劃雖然會因為個人生涯目標的不同而不相同，但規劃本身的特性卻大同小異（張添洲，1995），以下介紹幾種常見的生涯規劃步驟：

(1) 系統性方法（朱湘吉，1991）

步驟如下：

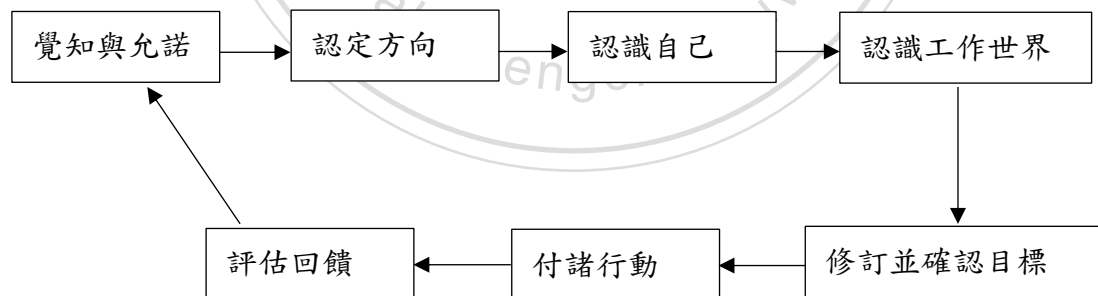


圖 2-2-2 系統化生涯規劃

資料來源：朱湘吉（民 80），生涯規劃與發展，p30)

覺知與允諾：要有絕對的自信。思考生涯規劃時，不管是決定何種生涯目標，都要相信自己一定會成功、不可半途而廢、不可輕言放棄，否則之前的努力都將收不到成果。

認定方向：憑藉著過往的經驗以及直覺決定未來想走的路。在路途過程中，保持求知慾跟好奇心接納各種可能性。

認識自己：認識自己的方式眾多，如與師長、親友之間的對談來定位自己、透過心理測驗、自省。

認識工作世界：認識工作環境以及所需的技能、執照等等。

修正並確立目標：在搜集上述各種資料後，個人需評估目標對於自身的可行性。評估自己的能力後發現在執行上有難度可以修訂方向並訂出清晰、可行的方案。

付諸行動：再付諸行動的過程中，要考慮其學識、經歷、訓練是否完備。或思考如何藉由進修讓自己完備。

評估回饋：評估行動後的成果。如遭遇挫折則再接再厲。如達成階段性目標後再往前邁進。

(2) 周文祥 (1996) 生涯策略決定模式「機會-能力-價值」模式圖

周文祥認為生涯規劃除了可以是在尋找個人一生中要做的事情外，更可以決定其生活方式和型態。生涯規劃是一種動態而非靜態的過程，個人在「過程」中不斷的去評估自身能力、信仰以及周遭世界的變化目的是為了將外在的變化與個人需求相結合。所以在尋找、瞭解、接納、發展自我與瞭解現實世界的「過程」中，個體通常會產生下列疑問：

- 1 自己可以做什麼：清楚認知周遭環境的機會和挑戰。
- 2 自己能夠做什麼：清楚認識自身的專長及限制。
- 3 自己想要做什麼：確認自己的價值觀。
- 4 自己應該做什麼：綜合可以做的事、能夠做的事以及想要做的事三者下之結果。

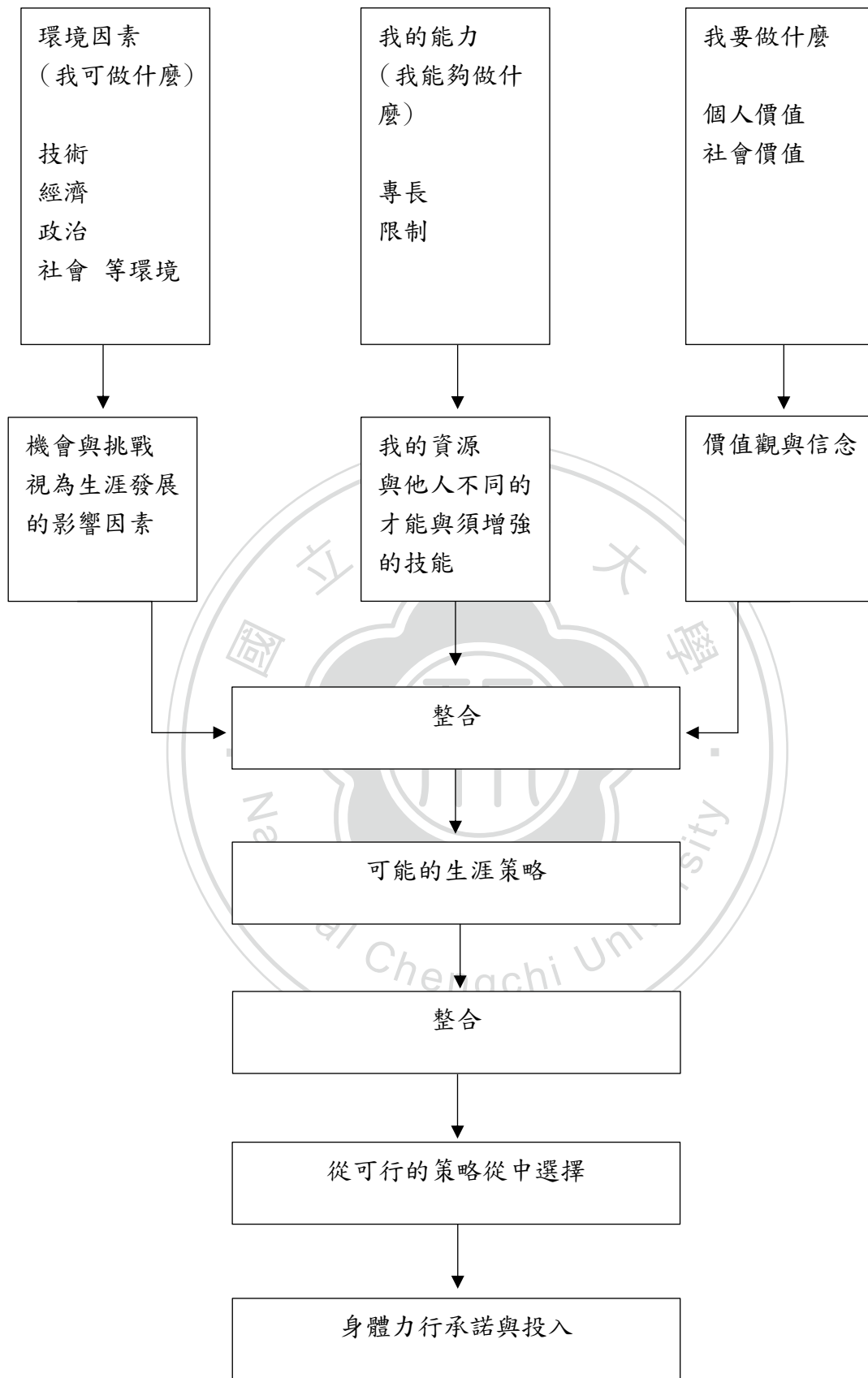


圖 2-2-3 生涯策略決定模式「機會-能力-價值」模式圖

資料來源：“運動員的生涯規劃”，周文祥，民國 85 年，國際體育季刊，25(3)，頁 63。

由這套決定模式可以讓個體清楚的知道，在思考、執行生涯抉擇時是有步驟性的。首先要先瞭解外在環境給的機會以及挑戰（以運動員來說，國內外職業聯賽的發展），考慮自己的能力分析其專長及限制（籃球員自身的球技、球齡、身高）後，再加上自己的性向、興趣、價值觀以及親友給予的期望等因素，從中挑選具體、可行且適合自己的方案，然後勇往直前、達成目標。

筆者認為生涯規劃的要素與步驟看似大同小異，但是生涯規劃的步驟卻進一步提供較為清晰的路徑供個人去實現。本者認為雖然生涯規劃的步驟雖然有數種但至少有以下共通性：

- (1) 要認識自己：包含自身的專長、限制、興趣、價值觀等。
- (2) 要認知外在環境：包括分析生涯目標所處環境所給予的機會和挑戰
- (3) 生涯規劃是屬於動態的過程，它會隨著實際的需求和環境的變化而有所調整，切勿墨守成規。再者給自己一些彈性給生命發生一點意外的小空間，未嘗不是件壞事。
- (4) 規劃執行後，需要評估及修訂，對於失敗的原因需要靠反省來修正、對於成功的因素需要靠回饋來精進，二者不可偏廢。
- (5) 生涯規劃需要明確及可行的目標最忌諱不具體或不切實際。

生涯規劃最大的價值在於實現自我實現中不至於流於不著邊際的幻想、發揮生命中最大的可能性。為了實現生涯規劃的價值需要瞭解自己並留意周遭環境的變化，訂立可行且具體的生涯目標，並用合理且可控的方法，將個人特質與所需要的資源漸漸整合，身體力行後將結果審視檢討並給予回饋，逐步達到目的地。

第三節 生涯轉換

一、生涯轉換的定義及種類

生涯轉換其中的轉換帶有改變的意思，改變意味著危機或是新的機會挑戰。

以下整理國內外學者對於「生涯轉換」一詞的定義

表 2-3-1 生涯轉換定義表

學者	時間	定義
Louis	1980	<p>認為可分為兩種觀點看待生涯轉換，一為從個人角色、二是從工作角色觀點。</p> <p>從個人角色來看，在面臨到角色的轉換時，個人的態度跟認知也會隨之改變。</p> <p>從工作角色觀點看，生涯轉換類似於工作時會碰到的五種轉換類型，分別是在同一公司擔任不同角色、離開原本的公司、轉換專業技能、離開工作、重新工作。</p>
張德聰	1999	<p>生涯轉換分為狹義及廣義。</p> <p>廣義上的生涯轉換係指生活發生事件造成社會角色的轉變，例如學業狀態、婚姻狀況、社會地位、健康狀態。</p> <p>生涯轉換在狹義上係指工作上的轉變，包括對工作待遇的不滿而離職、升遷或調職、為尋求更好的機會而轉換工作等等。</p>
Goodman、Schlossberg	1984	<p>生涯轉換除了不只是生涯發展發生重大變化，如從學校畢業、開始有婚姻關係、小孩出生。也包括小地方的改變，如發生職業倦怠</p>

與 Anderson		
---------------	--	--

而生涯轉換除了張德聰分為狹義及廣義外，有下列常見的分類：

(1) Goodman、Schlossberg與Anderson三位學者將生涯轉換分成三種類型(1984)

1可預期性的：此轉換個人可以預測到，因為個體生命中是被某些規範性的角色所組成。例如在台灣有十二年義務教育，所以人人都必須從高中\職畢業。

2非預期性的：主要是因為突發性事件介入造成的生涯轉換。此種類型的轉換所帶給個體的衝擊性較大，除了會造成已經規劃好的計劃付諸流水外，更會發展出完全不一樣的人生。比如：突然生了一場大病、去超商買個冰棒卻遇到真愛然後結婚。

3不如預期的：此種類型的轉換來自事前擬定計劃發生變故，事後結果與個人所預期的期望有著相反的發展。發生此種變故時，個體需要調整自己的心態以及改變對人生的看法。

(2) Sharf (2002) 也將生涯轉換分成三大類分別是「標準轉型」、「非標準轉型以及「不間斷性的職業問題」

1標準轉型：是可以被個體事先預測、防範的轉型類型，只要事前最好充足的準備此種轉型不至於造成嚴重的個人生涯危機。此類型具有兩種特性，一是可被預測性、二是非強迫性。例如大學畢業生要轉換成職場新鮮人的階段。

2非標準型：此種類型的轉換通常是毫無徵兆下所發生的。例如突然被任職已久的公司解僱，突然性得到重病等等。非標準型影響個人的身心層面最為顯著，是最有可能造成生涯危機的類型。

3不間斷性的職業問題：非短期內才發生是存在已久但無法獲得改善的問題，長此以往會造成生涯轉換。例如：長期在工作場合與同僚相處不融洽。

生涯發展的過程中一定會面臨生涯轉換這個過程，這個過程沒有明確的終點也不會有清楚的結束，是一個不間斷性的歷程。生涯轉換亦是一種過渡性質

的過程，從人生的一階段轉換成另一階段的過程中，無論是自願或非自願、預期或非預期的都會重建個人的價值觀、認知以及生活型態，而個體會為了適應上述的變化會造成行為跟人際網絡上等生活角色的改變，以利達成原本所設定的生涯目標或重新設定新的目標。

生涯轉換的過程及涵蓋層面

生涯轉換是一種人生必經的動態過程，以下各個學者描述他們是如何拆解此一過程的理論依據：

學者Bridges (2004) 將生涯轉換的過程分為三個階段：

(1) 階段一：結束

結束才是生涯轉換的第一個步驟，有別於多數人將開始視為一個階段的起步。但Bridges認為生涯轉換開始於因為某個事件導致舊有的關係或角色上的結束，這裡的結束意指放下對原有事物的執著，它包含放下對某種人事物的堅持、迷戀以及放下錯誤的計畫目標。在個體被衝擊到原有認知的自己後面對不可避免的改變，隨之而來的情緒是驚慌失措。個體要面臨自己「不再是」原有角色的恐慌，如：自己不再是一名學生，自己不再是職業運動員。Bridges認為個人在認定新的社會角色之前，首要個體必須先鬆綁既有的角色，經歷這個首要階段之後，個體會放棄前一階段角色所給予的價值觀、生活型態等等並進入「困惑」而沒有作為的中立地域。

(2) 階段二：中立地域

這個個人處於毫無作為的狀態，其原因為個體雖然將既有的角色所應該要有的行動、生活型態、例行公事等等暫時停擺或結束對上個階段角色的認定但尚未對於新的生涯目標採取更進一步的動作。

(3) 階段三：開端

此階段生涯轉換開始推進，縱使是當初不知道應該選擇而進入某領域的人也會在此階段接受事實、認清人生方向而做出選擇，進而行動。

而 Hopson 將生涯轉換細分成七個期間並逐一在這七個時間區段中加入處在各區段的心情狀態：

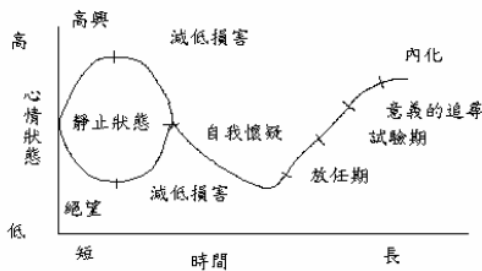


圖 2-3-1 生涯轉換之七種狀態模式的階段及其轉型

資料來源：引自 “Applying career development theory to counseling (p.259)” by Sharf, 2002, Monterey, CA: Brooks/Cole.

(1) 靜止狀態：當新的轉變降臨在個體身上時，一開始會因為驚嚇而無法做出有效的規劃或因應措施。這段靜止的時間其長短取決於個人內心強度以及個體如何判斷該事件的性質為何來做決定。而該事件的好壞與否必須由事件對於個體的意義來定義，若是好事，個體將會高興；反之，個體將會失望。

(2) 減低損害：此階段帶給個體退化及否定自我的感覺，因為個人在改變舊有習慣時通常伴隨著抗拒或否定的情緒，因此需要時常調適心情以降低對自身造成的傷害。

(3) 自我懷疑：會因為發現自身對未來的發展並不明朗且無法掌控，以致於產生許多負面情緒，諸如焦慮、失望、恐懼之類並有可能會對自身能力沒有信心。

(4) 放任：此階段個人開始接受事實、認清自己所處的環境並試圖結束負面情緒，重新開始面對轉換後的人生。此階段正是正負面情緒的分水嶺。

(5) 試驗：個體在此階段會更有信心來解決當前的困境，除了相信自己有能力解決問題外更樂意與他人商量，並思考著有哪些機會以圖謀發展。

(6) 意義追尋：此階段不只要察覺自己的感受還要試著瞭解他人的感受，透過周詳的思考後，重新評估自身的志向、價值觀等等，決定自己的生涯目標或生活型態，最後發現生涯轉換的意義。本階段可能會出現兩種截然不同的結果，一是經過深思熟慮後更篤定原本的信念；二是改變舊有的價值觀以及對世界的認知後重新訂定新的人生目標。

(7) 內化：此階段為生涯轉化的最後一個階段，個人在此階段人生的價值觀或認知等都已經有足夠的認識，並做出與選擇相吻合的行動表現，再對新的生涯目標付諸行動之後，肯定自己並獲得身心上的滿足

生涯轉換是一種在生命中轉變的必經過程。Bridges 將此轉換細拆成三個階段，認為不管是個人或企業在生涯轉換的過程中都必須要經過某種失去，這種失去包含曾經有過的美好願景、所能依附的親密關係甚至是一直相信的某種信念。Bridges 對生涯規劃的的起始於結束，結束於開始，當中夾雜的中立地域就是培養新生活的契機。而 Hopson 的理論將生涯轉換的歷程細分成七個階段，並寫出人在經歷生涯轉換的七個階段時各階段中間會經歷的內心感受，其中自我懷疑到放任期是生涯轉換是否能成功的關鍵，如果個體一直處在階段三-自我懷疑而無法順利前進到狀態四時，個人的情緒將會持續低落進而影響到對自身的信心，久了會造成心理障礙更加不敢突破自我，邁向新生活。

所謂生涯轉換的涵蓋層面包含相對性、背景脈絡以及對個體的影響 (Goodman、Schlossberg 與 Anderson，1984)。

相對性：生涯轉換具有相對性是指生涯轉換是否具有預測性，因個人而異。例如轉換工作跑道可能在甲身上是有計畫性的生涯發展，但在乙身上可能是無預警的被公司裁員而被迫找新的工作。

背景脈絡：所謂背景脈絡是指發生的事件與個人之間的關係，個人對背景脈絡瞭解的越深入對整合面臨生涯轉換所需要的資源會越全面。

對個體的影響：生涯轉換最大的衝擊並不是可能帶有不可預測性而是帶給個體的影響程度。生涯轉換縱使是單一事件但發生在身上時可能會延伸影響至其其它層面，造成一連串不一樣的人生發展。例如，一個人無預期被開除後，可能會因為準備不充足造成長期失業造成家庭不和睦進而導致離婚。除此之外，改變的幅度越劇烈，需要花更多時間去進行資源整合（包括心理資源），所花在適應及自我調整的時間也會越長。

個人在經歷生涯轉換時，處於一個較容易受傷的階段，轉換者會對於周遭生活產生極度的不確定性、感到恐慌，但縱使如此個人在工作上不斷的轉換是未來的趨勢，尤其是本研究的職業運動員，因為其職業生命短，面臨重大且帶有工作性質的生涯轉換是一定會面臨的問題。在心境上如何去克服也是以職業運動員為志業的選手需要去學習的課題。不只一份研究指出，舊有工作中所培養的專業技能、解決問題的能力以及分析思考的維度都有助於在新舊中間找到轉換的契機。除了舊有累積的基礎外，Schlossberg（1984）認為之前成功的經驗以及個人信念也是能夠成功進行生涯轉換的關鍵。因為成功的經驗會讓人更有信心，表現出更積極主動的態度去追求生涯轉換的機會，投入夠多時間及精力的結果，都能提高生涯轉換的心理資源，並達成生涯轉換的目標。

第四節 相關研究

本節會介紹與本研究相關之主題，以加深本研究的研究基礎。本節共分為二段，分別是退役職業運動員生涯相關之研究以及SBL運動員生涯相關之研究。

一、職業運動員生涯轉換相關研究

張祐慈（2010）以七名曾任國手的女子桌球選手為研究對象，七位訪談者年紀範圍從26歲到76歲。藉由不同年齡層的訪談者探討不同年代運動員生涯發展、生涯規劃以及生涯轉換的差異。研究結果如下：（一）影響受訪者生涯規劃的要素有企業贊助的資源以及大學的選擇。早期運動員唸書的風氣較不盛行，受訪者中有人為了能留在母企業工作選擇放棄保送大學的資格。但時至今日，研究員念到研究所係屬常態。早期桌球選手留在母企業除了可以獲得工作上的支薪外，更有充足的時間磨練球技以爭取更多的比賽獎金，可說是經濟收入相當優渥。（二）受訪者在選手時期普遍還是未對退役後的生活做規劃，但是研究者認為可能是因為桌球這項運動在台灣不論是升學、就業都相對穩定，所以受訪者不需要太憂慮未來出路。（三）母企業對於運動贊助的政策，大大影響退役運動員的生涯轉換。受訪者中留在母企業成為上班族的之中，有受訪者因為碰到母企業球隊解散等因素，選擇提早退休，專職家庭主婦。而維持運動贊助的球隊，仍讓球員在退役後得以保持一邊在球隊教球一邊在母企業上班的生活。（四）受訪者普遍認為在選手時期累積的運動經驗都正面影響退役後的生涯發展，包括面對挫折的抗壓力、自律能力、因應時常外出比賽而培養的獨立生活能力、以球隊至上的團隊精神。

馬文山（2010）研究八位年齡介於二十八歲至三十三歲並有超過十年以上甲組⁴經驗的退役男子羽球運動選手的職場生涯規劃有以下研究結論：（一）退

⁴ 台灣國內沒有職業羽球聯盟，所以中華民國全國羽球排名賽是國內最高層級的羽球個人賽事，分為甲乙兩組，而台灣甲組羽球選手是國內從事羽球運動的人之中金字塔頂端的一群人，其地位在籃球猶如SBL的球員。通常要在小學時期開始訓練，往後才有可能在國內成為甲組羽

役的因素有：擔心退役後的就業問題、運動傷害、家庭經濟因素、已達成自我挑戰的目標（二）在此研究的受訪者在退役前，球員為了取得好的運動職業成績，投入大量時間在追求運動表現，以至於忽略生涯規劃以及退役後培養第二技能的準備。教練也無引導球員進行生涯規劃。（三）此研究的受訪者在退役後工作期間所遇到問題主要有二，一是未取得與職場相關的專業證照及技能；二是心態上的調整，調整的項目包括受訪者認為轉換工作後，人際關係較擔任選手時複雜，需要更多心力去經營。（四）甲組選手退役的身份為自己的專業能力提供良好的背書，對於爭取教師資格或以教人打球為副業等與體育相關行業很有幫助，但對於非體育行業的工作類別幫助有限。

黃衫楹（2010）以退役後轉為他職的職棒球員為研究對象，並以問卷的方式抽樣出 39 份樣本，得到的研究結論有：（一）將近八成的選手離開職棒舞台的年紀都不滿 35 歲。（二）退役後從事公職者居多（56.4%）（三）未在退役前進行生涯規劃的球員還是佔多數（53.8%）（四）退役前月薪高達 30 萬以上者，不管是在心理調適、轉職適應問題以及自覺轉職問題都較不理想（五）選手多希望在轉職時，有專門提供生涯規劃的相關課程，並希望政府能提供免費的轉換職業訓練或有專門機構輔導轉職。

洪梓豪（2011）藉由訪問十一位曾經旅外或正在旅外的棒球選手了解生涯發展歷程，並分析其生涯發展與規劃因素。就結果發現：（一）影響台灣球員旅外的因素可分為內在個人因素及外在環境因素。外在因素有 1 隨著戒嚴的解除，台灣的政局越發開放，使球員向外的流動也更為頻繁。2 國外棒球環境較佳 3 法規的改變促使球員在學籍及兵役上更有彈性。4 國內職棒對球員的保障不足，例如：薪資的保障、球員工會的作用等。加之國內職棒爆發數起假球

球選手。

案，使球員擔心自己成為被暴力脅迫成為打假球的對象。⁵美日職棒放寬對非本國籍選手的登錄制度。內在因素有 1 考慮自身球季後，評估在國外是否有發揮的舞台 2 是否能適應陌生的環境，包括飲食、天氣、當地的文化等。總結出，台灣球員在考慮旅外時，會先考慮自身的技術、能力等內在因素，再被國外待遇較優渥等外在因素所決定。（二）在第二生涯規劃方面，球員在當選手時期普遍欠缺規劃，原因是旅外球員為了能打出好成績以便能在國外取得一席之地獲得更好的生涯發展，已經付出許多精力，無暇在其他事務上分心。（三）被詢問到退役後的職涯選擇，以教練、教職居多。

岳瀛立（2013）對曾經在美國籃球名校主力球員後來入選中華隊國手、現職美商台灣區總經理的退役籃球員做個案式的生涯轉換研究。研究者認為受訪者能從籃球選手成功轉職，有以下幾個關鍵因素：（一）受訪者回國後，認清國內職業籃球的環境發展有限，加上運動傷害等個人因素，清楚明白職業球員並非個人長久的工作取向，所以開始探索其他種工作的可能性（二）在打球的經驗裡學到團隊的重要性、良好的生活習慣等（三）強韌的個人特質，受訪者雖然回國的第一份工作是職業球員，薪水優渥加上受到球團悉心照顧。但在認知到自己要轉換跑道後，勇敢踏出舒適圈，面對各種不熟悉的狀況跟技能都能慢慢學習及克服。

陳靖玲、黃小瑩、楊宗文（2015）藉由個案訪談退役跆拳道運動員成功轉職運動防護員的經驗點出，運動員如何成功進行生涯轉換的要素：（一）需要有良好的自我察覺以及自信心。受訪者在研究中指出，自己在奧運培訓隊時發現「自己大概爬不上去」，所以產生須及早做生涯轉換的準備。受訪者發現自己的跆拳道生涯產生瓶頸後，選擇積極面對。善用當下的資源，並搜集資料。調整好自己的心態面對全新的領域。（二）教練的建議。教練告知受訪者有運動防護員的考試資訊，並鼓勵受訪者積極去嘗試看看。

蔡如鵬（2017）訪談六位擁有十年以上訓練經驗並在全國等級賽事都曾取得前三名佳績的退役女性游泳運動員，探究其生涯轉換的歷程。研究結果如下：（一）女性游泳運動員退休的原因有生理因素、生涯考量以及技術瓶頸。生理因素以遭受會危及日常生活的運動傷害為主。一旦發現自己在運動上的表現無法再突破，選手就會萌生轉換跑道的想法，此為技術瓶頸。生涯考量上主要有兩個面向。其一課業與追求運動表現無法兼顧時，那運動員就必須有所取捨。其二，籃球、羽球、棒球、桌球等運動項目有職棒或企業認養等途徑，可以讓專項運動員多一個舞台可以發揮，延長運動生涯。但游泳項目並沒有所以游泳選手退役的年齡也較早，往往在畢業後就面臨到職業轉換。（二）有部分的訪談者有意識到因少子化的衝擊或興趣不符，已經不再把教師或教練當作退役後的首選工作，當然也有覺得自己適合從事教職的人。但不管是否走教職，有事先規劃的訪談者在後來轉職上所受到的衝擊明顯較小。就算走傳統路線的訪談者如果沒有做好準備，仍會因為教職所需要的能力所困擾，比如學歷所需要的語言、學術研究能力。（三）在轉職過程中，訪談者普遍認為曾經身為一名運動員在嚴苛訓練的過程所要具備的強韌心態及自我管理的能力對生涯發展是有助益的。

本段小節：

職業運動員退役的內在原因主要有運動傷害、年齡的考量、成績無法突破等。外在環境因素可能面臨球隊被解散、聯盟封館等原因。但不論退役的原因為何，運動生命根本上就有年齡上的限制，職業運動選手平均的退役年齡幾乎都不超過三十五歲。

職業運動選手平均的退役年齡都普遍年輕，那如何在事前做好生涯規劃面對第二職涯就是一個很重要的過程。會讓選手提早重視生涯規劃的原因有與從事的專項運動有關，蔡如鵬（2017）的研究指出運動專項為游泳的選手因為並

沒有職業聯賽或企業認養等途徑，使游泳選手在畢業後就得提早面臨生涯轉換的問題。

可是從以往的研究中，運動員在選手時期普遍會忽略生涯規劃這一塊，有一部份球員有賴於其所從事的運動專項在國內不論是就業亦或升學都很穩定，所以對未來沒有過分的擔憂（張佑慈，2010）。但陳聖芳（1997）指出運動員會面臨退役後的出路問題可追溯到其學生時代，花了過多的時間在練習上，除了在運動專長有長進外，更多的時候往往會忽略課業的重要性以及對周遭生活的接觸。從過往的研究中得知（馬文山，2010；Danish，1992），就算是職業運動員為了爭取好的運動表現，也會忽略其他技能的培養，忽略其他社會化階段的生涯發展。因為對於未來的想像過於單薄，所以運動員對於未來職業調查的研究中，多以教師與教練占大多數。但近年來有鑒於少子化的衝擊加上年金改革的影響，除了導致各級學校教師、教練的缺額日漸稀缺外，基層球隊的數目也會越來越少，是選擇從事教職的危機。所以筆者認為除了要多加準備以爭取名額越來越少的教職外，可以對其他職業有更多的想像以及事前準備，否則如行如隔山，運動員所具備的技能通常缺乏一般職場所需要的工作能力。

雖然從研究中可以得知職業選手都很肯定在運動經歷時期所學到的自律、抗壓性、團隊至上等態度對於往後職業生涯都有極大的助益，但是職業運動員在面臨生涯轉換時，還是會碰到許多不適應的問題，包括無法從選手心態轉換、技能上的不足以及對未來充滿不安定感等等。從數篇成功轉職的個案研究可以得知，職業選手成功進行生涯轉換的原因，如下：（一）認知到自身在體育上的能力（二）足夠認識周遭環境（三）對於轉換跑道所要面臨的不安定感，具有克服的勇氣。

二、關於 SBL 球員生涯相關研究

何守正（2008）藉由向 SBL 全部球員發問卷的方式整理出現役籃球職業選手生涯規劃之情形，研究結論有：（一）現役球員以二十六歲居多，三十歲以

下的現役球員佔八成。三十歲及三十五歲是多數球員希望退役的年紀（二）超過七成的球員有自己的生涯規劃，其中以「上課進修」以及「朋友協助」為方式者居多。另外有六名球員是藉由「球團指導」的方式進行規劃，而且這六名球員都是來自璞園建築籃球隊。沒有生涯規劃的球員，其缺乏生涯規劃的原因，以「沒想過」和「不知道如何規劃」佔多數。（三）接近七成球員希望退役後能「留在母企業工作」。超過五成的球員希望球團或聯盟能輔導自身培養打球以外的第二專長。（四）只有五成的球員認為球團或聯盟有提供退役後的規劃及輔導，顯示球團或聯盟提供給球員相關的幫助還是欠缺。（五）當季SBL球員的薪資中位數落在兩萬五至七萬五之間，其薪資水準會讓球員擔心退役時存款不足。（六）希望未來從事的工作以「教練」、「自行創業」、「老師」佔居多。

陳志睿（2010）探討四位曾經在CBA或SBL退役籃球選手之生涯轉換，研究結論有：（一）職業籃球選手退役的原因有年齡因素、遭逢運動傷害、球隊因素（其中包含球團方針、教練用人）、運動倦怠、職籃封館以及球隊轉賣（二）職業籃球選手面臨退役時並無完備的生涯規劃。有部分的人有想過但並未實際規劃。原因在於球團給球員的照顧周密，以致選手沒想過退役後的生涯規劃或不知道該從哪方面去執行。（三）退役後在心態上的因應方式：得到家人、朋友的支持，加強對自己的信心。

此研究描寫出在職籃風雨飄搖的大環境底下，球員遭逢許多外部因素的打擊導致在失去原本以打球為主的工作後，生涯轉換心路歷程的寫照。但並未清楚提供球員面臨生涯轉換後，第二職涯的選擇所需具備的技能以及在球員時期就需提前準備的方向，實為可惜。

魏維（2014）藉由向SBL全部球員發問卷的方式整理出現役籃球職業選手生涯規劃之情形，研究結論有：（一）超過八成的現役球員年紀在三十歲以下

(二)多數球員尋求生涯規劃的管道以「尋求朋友、家人」、「尋求教練」、「尋求球團領隊」佔前三，另外以「尋求政府機關」、「尋求職籃聯盟」和「尋求民意代表」最不受球員親睞。(三)幾乎全數的球員都希望成立球員工會，其中以「幫球員辦理基本薪資」、「提供生涯轉換就業協助」以及「提供生涯規劃教育訓練」為球員冀望球員工會處理的事項。(四)球員退役後，希望從事的職業以「自行創業」、「專任教練」以及「體育老師」為多數。期望成為專職裁判、體育記者、球評、球探、球隊管理、運動經紀人上述與籃球相關職業的球員均佔不到全體球員的十個百分比，極度不受現役球員親睞。

本段小節：

從之前的文獻回顧出對台灣職業籃球選手的生涯發展歷程、影響生涯規劃的因素如下：

(一)筆者將原研究結論之退休原因分為內部個人因素及外部環境因素。內部個人因素有：遭逢運動傷害、沒辦法適應業餘與職業之間的區別而造成失去對運動的熱情、年齡的考量。外在環境因素有：球隊換血的政策、教練用人的喜好、球隊轉賣以及職籃的垮台。從內部個人因素來看，運動員會碰到的狀況與其他專項職業運動員無異。但大環境的變遷卻是特定時期的職業籃球運動員所特別需要去面對。

(二)職籃成立之初，球團對於球員除了提供優渥的薪水外，食衣住行皆安排妥當。加上身為職籃球員有明星光環，沈浸在以打球為主的環境之中。對於生涯規劃普遍沒有準備，所以突然面臨沒有球打的困境時，也沒有第二技能可以謀生。

(三)SBL球員的平均年齡多數都不滿30歲，希望退役的年齡也介於30歲至35歲之間，並且因為薪資不足以支撐退役生活，所以多數球員多憂心退役時儲蓄不足的問題。從這裡筆者延伸出台灣職籃球員面臨第二職涯的選擇是必然的趨勢。

(四) 在 CBA 垮台後，台灣籃球聯賽進入半職業化，球員待遇也大不如前。所以在何守正 (2010) 的研究中，球員普遍都有生涯規劃的想法但還是以運動員傳統的出路，教練或老師為優先。

(五) 不管是希望成立工會的目的還是想向球團尋求的幫助之中，協助生涯輔導都是球員首重目標，顯示球員對於生涯規劃的急迫性有其認知。

(六) 雖同是職籃球員，但各球團對於球員的生涯輔導卻不一致。璞園籃球隊的球員雖然超過半數沒想過思考過生涯規劃，但全數球員一致認為球團有提供「退休規劃或輔導」，反之，米迪亞籃球隊 (已退出經營) 的球員卻一致認為球團沒有提供生涯輔導。



第參章 研究方法

第一節 研究方法的選擇

本研究以已轉換他職的台灣退役職業籃球選手為對象，主要想瞭解他們的退役因素、現況以及生涯轉換的歷程。並從中得知受訪者在擔任選手時期是否有先做好生涯規劃、規劃的時點、生涯轉換所需的準備、事前規劃對於轉職後的幫助或不同之處。最後期許受訪者能夠以自身的經驗建議已經進入或準備進入職籃甚至以職籃為目標的年輕學子一些退役後該做的準備。依據研究的目的、經過參照過往的文獻，並與指導教授討論後，挑選的研究工具有以下，質性研究法、文獻分析法、多重個案研究法與半結構式訪談法。針對以上研究工具的描述如下：

(一) 質性研究法

所謂質性研究是一種運用歸納邏輯探討某一種社會現象的過程。現實的社會現象具有高度的複雜性以及變化性，且社會科學欲研究的現象是由環境與個人之間彼此摩擦的結果。所以採用質性方法的研究者必須透過與被研究者的互動後融入被研究者的經驗世界中，以被研究者的角度出發，設身處地，充分瞭解被研究者如何看待這個世界以及如何界定情境。進而對所研究的社會現象有更全面的理解，其目的在於透過被研究者的觀點對於所研究的社會現象進行建構和深度的了解。

質性研究有以下特質，可以幫助本研究所探討的主題（Bogdan，1982；Neuman1997；朱柔若，2000；趙碧華、朱美珍 2000）：

1. 著重在所研究現象的陳述：研究的成果不是以量化的方式呈現，而是將所研究的現象透過類似說故事的方式表達。
2. 強調社會脈絡觀點的重要性。任何行動都必須被放在其所在的社會脈絡情境，才能了解其真正的社會意義。如果沒有以社會脈絡情境為背景去理解問題

或行為，那可能會有詮釋錯誤的疑慮。所謂的社會脈絡是指包圍在研究現象的情境。

3.強調研究中的時間序列，重視行為與行為之間的先後順序，目的是為了呈現有意義的因果關係。

4.善用歸納法將繁複的原始資料一一整理、分析，抽絲剝繭出核心發現。

5.研究者要盡量從被研究者的角度出發，去關心被研究者的行為之於研究對象的意義。其建議是研究者需要在過程中不斷的去反思，「（研究對象所為）行為出現的動機以及理由」

6.研究成果強調在於發現而不是驗證理論假設。

7.質性研究著重被研究對象的獨特性以及所具經驗的特殊性，以致研究結果無法被複製

（二）文獻分析法

質性研究著重在研究現象與行為對於當事人的意義，所以需要透過大量的資料去深入理解分析。筆者為了對研究主題有較清晰的認識，運用文獻分析法，大量搜集有關生涯轉換、國內職業運動員、生涯轉換、職業籃球聯盟等相關論文、期刊、報章雜誌等資料進行彙整與分析。以奠定出本研究的研究基礎、刻畫出研究方向，進而開展出研究架構，來探討退役職籃球員生涯轉換之歷程。

（三）多重個案研究法

個案研究是指一個社會單位為所研究的範圍，這個單位不僅限於一個人、可以擴大為一個家庭、文化團體、機關、社區、地區甚至是國家。而且個案研究所討論的對象可以視研究者的問題及目的選擇，以數量區分為單一個案研究或多重個案研究（Yin, 1989；社會工作辭典，2000）。

個案研究的重點在了解過程而非結果、關注脈絡而非特定變項、在乎發現什麼而非證明什麼。其主要目的在於探討個案在特定社會脈絡情境底下的活動

行為，有意義的呈現社會脈絡底下的事件，並建立一套豐富的概念系統（邱憶惠，1999；林佩璇，2000）。

個案的研究問題類型共可分為三種，探索型、描述型以及解釋型。分別解釋如下：

- 1.探索型研究主要當研究者對問題認知不多時，藉由觀察和資料的搜集，並提出問題和假設。
- 2.描述性研究是藉由搜集資料並詳細且完整的說明一個社會現象，並從大量的資料中化繁為簡出重要的事件。對研究對象的討論處理的是有關「誰」以及「在哪」的問題。
- 3.解釋型研究是梳理研究資料之間的因果關係，並針對因果關係去做解釋。

以個案的數量和研究問題的類型相互交叉結合後，作為個案研究方法共有六種類型可供研究者參考：

	探索型	描述型	解釋型
單一個案	探索型單一	描述型單一	解釋型單一
多重個案	探索性多重	描述型多重	解釋型多重

資料來源：質性研究：理論與應用，潘淑滿，2003，臺北，心理出版社。

（四）半結構式訪談法

訪談法是質性研究者用來搜集資料的方法之一。訪談法是透過訪談者與受訪者之間有目的性的談話過程來取得受訪者對問題的看法，訪談者可以藉由傾聽受訪者的回答的過程中搜集到大量的資料，並進一步分析所要研究的現象。

訪談方式可依訪談問題設計的嚴謹度分為「結構式」、「非結構式」以及介於兩者之間的「半結構式」。研究者在進行訪談之前，必須先透過閱讀大量的文獻瞭解研究主題，對議題有稍微深入的瞭解後根據研究目的設計訪談大綱，作為與受訪者交談的引信。結構式訪談的問題設計相當嚴謹，彈性也相當

低。採取結構式的訪談者需要設計問題相同、排序也相同的問卷給不同的受訪者。目的是為了給受訪者相同的刺激，以降低過程中可能會出現的誤差。半結構式與結構式的問卷設計不同。因為半結構式訪談的預設是，縱使訪談的問題設計相同，但由於受訪者的個人經歷以及對於問題的感受不同，而讓受訪者的反應也會大相徑庭。所以在半結構式的過程中，訪談者雖然也會預先模擬好訪談大綱、設計出訪談問題，但不必刻意要求受訪者必須要按照訪談大綱上的順序一一回答，甚至訪談者的提問方法也可以依實際的情況做彈性的調整。總結出半結構式訪談大綱的設計只是為了讓訪談工作更順利的進行，在受訪者回答完前導式問題之後，訪談者可以針對剛剛的回答再進行更進一步的提問，用來加深瞭解受訪者行為背後的動機。

本研究在於瞭解退役職籃球員生涯轉換，因為研究現象具有複雜性且變動性，故採取質性研究法。單一個案研究雖然有其優點，諸如：關鍵性、獨特性以及啟示性。但單一個案研究不足以瞭解眾多台灣退役職籃球員的生涯轉換途徑，亦無法尋找出臺灣退役職籃球員生涯之脈絡，故本研究採取描述型多重個案研究法。訪談大綱的設計，雖然結構法的問卷是三者中最不容易出現遺漏的設計方法，但缺乏彈性。而非結構式訪談則可隨著訪談工作的進行獲得比預期更多的研究資料，但在事後分析及整理上卻較為複雜。所以採取兩者之間的折衷—「半結構式訪談法」

第二節 研究工具

一、研究者

本研究採取半結構式訪談的質性研究方法，所以研究者在研究過程中需要負擔的工作有搜集文獻、決定研究主題、擬定訪談大綱、訪談員、資料分析等，故研究者身為研究工具之一在本研究中占有舉足輕重的角色。雖然不是職業籃球員，從小到大也沒有就讀科班籃球的經驗。但是由於對運動的熱愛，所以時常會藉由購買報章雜誌、現場看球的方式主動關心國內外大小有關於籃球及棒球的比賽。縱使如此對於研究主題的認識，筆者還是覺得略感不足，所幸透過廣泛閱讀與籃球員、運動員、生涯轉換相關的文獻、期刊等資料，這才對研究主題有一個較為清晰的輪廓。

除了事前的資料搜集，研究者在訪談中亦有需要注意的事項，因為研究主的態度可能會影響研究成果的真實性。在訪談的過程中，讓受訪者暢所欲言是訪談者的首要目標，為了能達成此一目標，訪談者必須以好奇且誠懇的態度傾聽受訪者生涯發展的經過，不任意打斷受訪者的談話外，更應試著融入受訪者所描述的情境之中。除了誠懇的態度是訪談的核心外，訪談者的表達能力亦相對重要。好的表達能力可以讓受訪者清晰地知道訪談工作的核心、訪談者的需求也可以加深受訪者對問題的瞭解程度。

訪談後，會依靠錄音內容將訪談的內容整理成文字檔，在不扭曲、失去受訪者原話的情況下進行資料分析，並從中梳理研究成果。

二、研究信效度的檢驗

本研究根據交叉比對、三角檢定法分析不同來源的相關文獻及訪談資料；三角檢定法可以幫助研究者在進行訪談、搜集資料時增加對資料真實性的嚴謹度及精確度。利用報章雜誌、期刊論文等相關文獻對研究對象有更深一步的了解。利用所搜集得來的資料，與受訪者在訪談的過程中互動，除了可以增加訪談的豐富度也可以檢視受訪者回答問題的真实性。本研究根據上述驗證方法的執行加上指導教授的建議以確認資料的可信度和完整度。

訪談的過程中，為了資料的完整度，全程以錄音方式進行，訪談結束後將錄音內容轉成文字稿，內容包括受訪者的資料、訪談提問以及受訪者的回答。將訪談稿的內容整理成流暢的文字後，交由受訪者確認整理的內容是否有偏離原意，提高資料的可信度。



第三節 研究架構

本研究的主要目的在於探討影響台灣 SBL 退役球員生涯轉換之可能因素，及其運動生涯結束之後對於第二職涯的考量因素，研究架構發展如下：

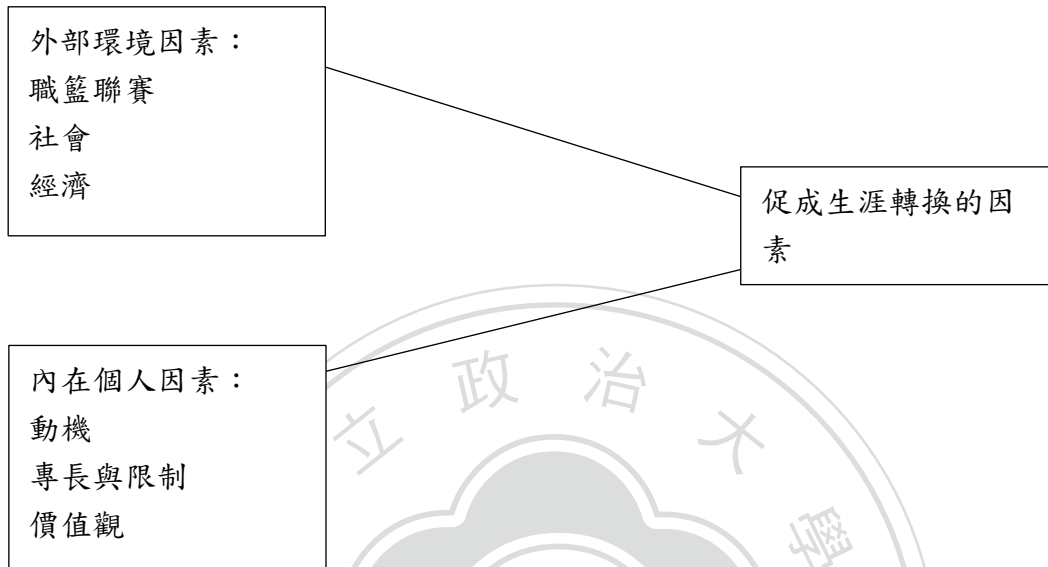


圖 3-3-1 研究架構

研究來源：研究者自行整理

第四節 研究流程

本研究的研究方向是出自於筆者的構想，經過與指導教授的討論後，決定研究主題並開始搜集文獻。文獻蒐集的方向為生涯規劃、生涯轉換、職業運動員生涯轉換、台灣職業籃球運動員的相關研究等。透過文獻了解職業運動員的職涯週期及台灣職籃運動員的現況後，規劃出生涯規劃、轉換等相關因素後，綜合整理出本研究的理論基礎，建立研究架構及設定研究問題及目的。根據研究問題及目的，參考文獻後編製訪談大綱，並在與受訪者逐一對談的過程中，完善原有的訪談大綱，目的是為了使訪談的內容更加完備。訪談完成後，將訪談資料整理、分析與探討後，歸納出研究結論並根據研究結論提出建議。

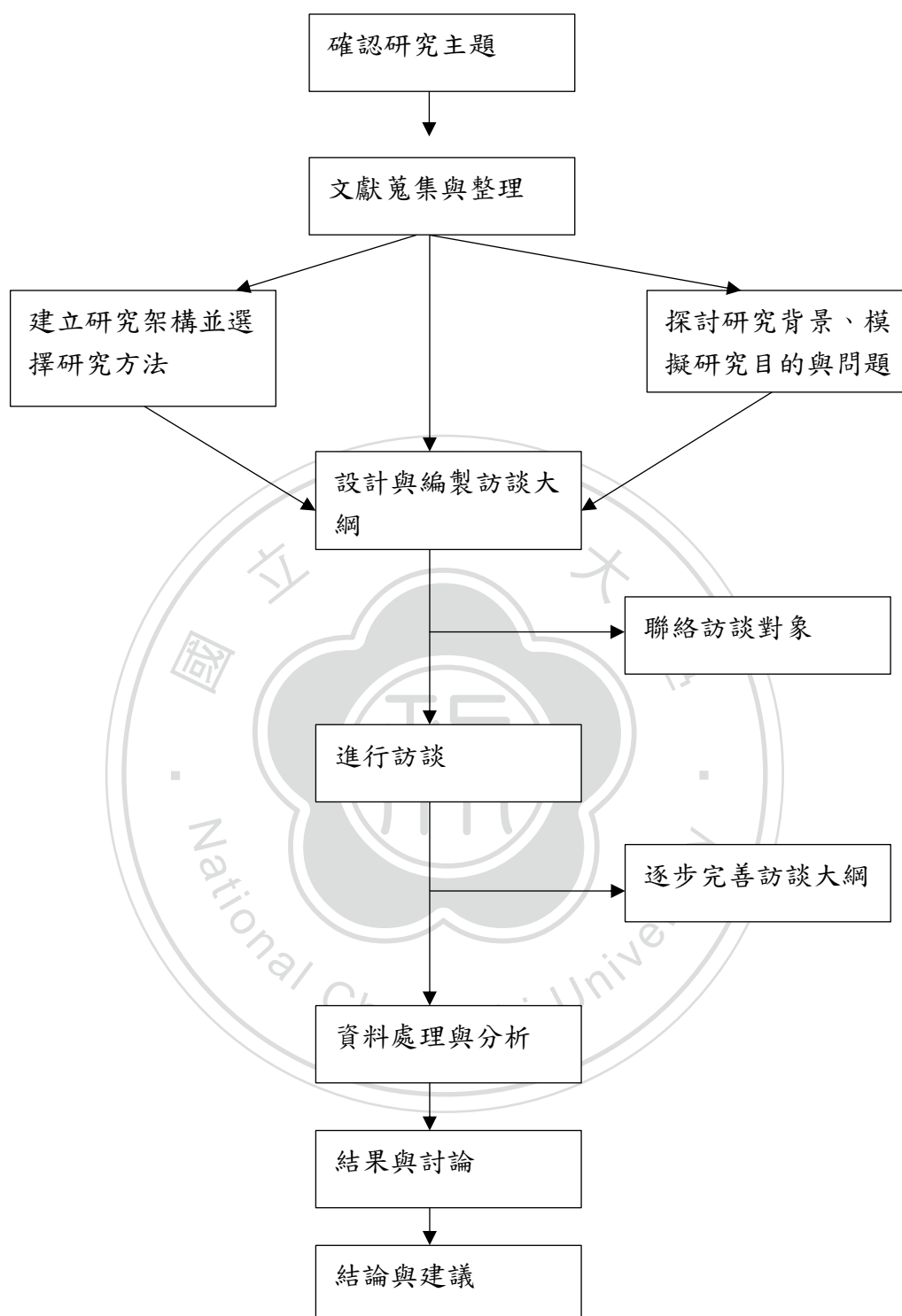


圖 3-4-1 研究流程圖

資料來源：研究者自行整理

第五節 研究對象

本研究採取半結構式訪談法，探討台灣 SBL 球員在職籃生涯上的規劃，如是否會特定替自己職籃生涯設立年限，規劃生涯轉換的因素、生涯轉換方向的選擇等等。設定的訪談對象條件為曾經 SBL 出賽過的本土退役球員。

以下是訪談者的資料：

表 3-5-1 研究參與者資料表

參與者	現齡	進入職籃的年紀	退役的年紀	學歷	現職	職籃經歷
新哥	35	20	34	研究所	球場業務行銷主任及 電視台球評	14 年
粗粗	36	24	33	研究所	職業隊總教練	9 年
南弟	36	22	31	大學	職業隊助理教練	9 年
阿中	37	25	32	大學	教育機構籃球教練	7 年
阿炮	35	18	32	研究所	大學專任體育講師及 大學籃球隊總教練	14 年
路非	40	23	30	大學	運動中心業務經理	8 年

第六節 資料處理

資料處理是用一種有系統的程序去蒐集、整理歸納逐字稿、相關文獻等相關文檔，以便讓研究者更容易去理解研究主題，呈現出研究成果。

研究者將所搜集得來的資料進行以下處理：

一、資料整理

在訪談完每位個案之後，重複聽取錄音內容，將錄音資料轉成以文字形式表達的逐字稿，以利後續的研究分析。確認逐字稿內容的流暢度及正確性之後，寄回去給訪談者，請求其確認逐字稿整理的內容是否有偏離原意。

二、分析與研究

資料收集完成後，把相關文獻及資料以每一個研究問題文為根據加以分類、統整。最後將原始資料將以詮釋成研究發現，將發現統整、結構化後建立研究結果，用以撰寫研究結論。

第肆章 結果與討論

第一節 籃球的啟蒙之路

本研究的受訪者籃球的啟蒙之路有以下因素：一、熱愛打籃球。二、學童時期，接觸到籃球比賽的轉播被吸引住。三、身高在同年齡之中出類拔萃，所以有較高的機會被籃球教練接觸並徵詢入隊訓練、打球。

訪談者最早接觸籃球的年紀大約在國小且表示身高在同年齡之中都高人一等。

從小我喜歡打籃球，在國小可能是身高的關係被老師抓去打球。（粗粗）

身材也都比同年紀的高。那時候就是喜歡打（籃球）。（阿炮）

因為那個時候（國小）身高就有 180 公分吧。所以就去參加籃球隊。所以高中三年就開始正式接觸籃球訓練。（路非）

南弟在訪談中表示國中時看到電視上轉播學生籃球運動覺得很厲害，所以對籃球有更大的憧憬。根據南弟的年紀，1990 年代高中籃球聯賽正在蓬勃發展。當時電視是最有效的傳播媒體，1992 年高中體總為了增加賽事的曝光度、推廣籃球運動，便向教育部爭取經費購買電視頻道的轉播權播放棒球、籃球、排球各項賽事。1995 年更與運動品牌合作，高中體總透過贊助的方式，由企業支付轉播費用，正式轉播甲級一系列賽事，至今仍未間斷。因為轉播後得到熱烈的迴響，甚至還造成國內體育電視台爭相競爭搶播的盛況。

國中時，看到學生籃球也有轉播，好像是冠軍賽吧。那時候覺得好厲害哦，打籃球也可以上電視。（南弟）

粗粗跟阿炮提到他們在國小時因為很憧憬電視上國內職業籃球比賽，所以未來也希望自己能當上一名職業籃球選手。1994 年恰逢國內職業籃球成立，身

為國內首度舉辦的職業化籃球聯賽吸引國內大量籃球迷的關注。也在國內掀起一陣職業籃球熱。

因為國小的時候就很迷CBA，那時候宏國象-鄭志龍的時代。那時候就是很想要去打（職籃），可能就是被這塊影響。（阿炮）

在接觸正式籃球訓練的部分，受訪者們均已在高中時期進入到甲組體系的籃球校隊。喜歡籃球的受訪者們因為身材條件出色，比較有機會被教練看中拉進到正式的籃球體系接受訓練。根據「SBL 超級籃球聯賽球員的生涯規劃之研究」中提到在SBL聯賽中有8成的球員在高中就曾經是籃球校隊的一員、接受籃球正規訓練的研究發現並無二致。

那個時候，可能國三升高一也算蠻高的，因為宜蘭的身材也算蠻高的。那個時候在宜蘭唯一打甲組的學校-宜蘭中學的籃球隊教練有認識到我國中的老師，所以有一個連結，如果我有機會進到宜中的，可以試試看能不能繼續打球。（粗粗）

小時候身材條件都很好，在國小的時候就180了，國中就19多了。所以在當時來講，條件就少見。也是有機會選到，教練都會看你的表現（阿炮）

國中剛好轉學到一間有球隊的學校，就用一種喜歡打籃球的心態去試試看。教練也覺得我蠻高的，國中的時候就180幾公分，就進去球隊訓練。（南帝）

因為運動績優生有資格透過術科成績去申請大學，術科成績即是運動表現成績，國際比賽或全國比賽成績優異的運動員，比較容易申請到好的大學。所以受訪者除了本身條件出眾且喜愛打籃球外，也希望可以以籃球的方式繼續升學。有部分受訪者期許能透過體育專項取得保送權，藉此進入更好的大學就讀外，更有機會在大學畢業後從事體育教職的工作。

因為我國中打球的目的是為了當老師。那時候有一個觀念，就是國中打得好有保送權，甚至高中也有保送權。以後走師範院校，那出來就是當老師。（南弟）

想要成為國手、想要打職業隊、想要當體育老師。所以從國中開始轉學過去加入專業訓練之後就想要去打職籃。（阿炮）

從小學、國中的畢業紀念冊都會寫說，我一定要打職籃。我記得我國中給了自己兩個夢想，一個是職籃選手、一個是當老師。（粗粗）

我們那個年代能夠得到保送權，是所有打籃球學生的目標，因為有保送權能夠靠著籃球去好一點的大學就讀。高二開始後，進入到正選的球員名單中，可以去打 HBL。高二那年，我們也拿到保送權。（粗粗）



第二節 成為籃球選手的契機

成為職業籃球選手的契機，根據本研究有下列因素：一、被球團主動接洽，在沒有透過選秀會的情況下入隊。二、被球團主動接洽，並透過選秀會入隊。三、毛遂自薦，從練習生慢慢成為正式球員。

SBL 超級籃球聯賽草創時期，因為面臨到數年前 CBA 中華職籃在封館之後球員大都轉職所造成人員不足的窘境，所以開放大專院校的學生運動員進入聯賽打球，而球團也被允許自行招募球員。直至第五季，聯盟為了平衡各隊實力廢除自由球員制度，舉辦選秀會透過一個公開且統一的平台讓想打職籃的球員有機會被球隊相中。所以第五季以後球員得透過選秀會被球團延攬入隊，球團得依規定按順位選擇其心目中想要的球員。比如本研究中新哥、阿炮、南弟、路非是透過非選秀會的方式進入職籃球隊。

那個時候，球隊可以自行找大專球員進隊打球，比如達 O 找了陳 O 威、東 OO 羊找了我、九 O 找了吳 O 豪等等。（新哥）

我從第一屆 S B L 開打時就在打了。……當時就被達欣的總教練-劉嘉發選入隊中，因為我們那時候沒有選秀，所以能夠直接入隊打球。（阿炮）

我記得我算是選秀開放前，最後一批自由入隊的一季（南弟）

粗粗、阿中則是第五季開放選秀後，被球隊在選秀會挑中進入隊中。

我就自己向領隊說我有投入選秀，並爭取先在隊內當練習生，這才有機會讓他們在選秀會的時候挑中我。（阿中）

投入選秀之後，我也很幸運的被台銀選到。（粗粗）

被球團主動接洽，有分為三種情形。

第一種是在國際賽或國內大專籃球等級的聯賽中，個人有好的表現容易吸引到球團的注意。比如阿炮選手及粗粗選手。受訪者阿炮因為身材條件優異加上在高中聯賽最後一年打出成績，所以在高中畢業後入選應屆的青年國家代表隊。如此吸引人的身材條件以及國手資料的阿炮在升上大一那年被職業隊的教練看中招攬進入職業聯盟開始職籃生涯。

在高中接受甲組的訓練之後，有這個機會被選入到U18的國手，也是因為這樣被當時的職業隊看重，就這樣進入到職業的賽場。（阿炮）

教練都會看你的表現，高一二也打的很普通，高三也有打出成績，所以就比較容易被看到。包括像國家隊、青年隊。通常都是差不多是這樣，當年的青年國手有機會被職業隊選走。（阿炮）

粗粗因為高中畢業後面臨CBA封館，在面對如此不安定的職籃環境下，他毅然決然選擇師範體系的學校，完成自己在國中的另一個夢想—從事教職。直到北上就讀研究所並率隊擊敗傳統籃球名校後吸引到球團的目光，紛紛主動遞出邀約。在多方考量下，粗粗決定參加選秀並以高順位雀屏中選。

結果那一年，我們球隊終結北體的155連勝，就在那一天，三個球團同時打電話給我，問我有沒有興趣投入SBL選秀。……那時候，台銀、璞園、以及現在的九太都同時遞出邀請，跟我說只要我投入選秀，都有機會換選到我。投入選秀之後，我也很幸運的被台銀選到。（粗粗）

第二種，雖然可能沒有顯赫的國際賽或國內聯賽的成績背書，但經由教練團或管理階層在自行去尋找適合的球員時，被相中入隊。這種入隊類型的球員最有可能是曾經的朋友或隊友主動向該隊教練或管理階層引薦。比如說南弟選手。南弟在高中進入傳統籃球名校就讀、正式接受正規籃球訓練的動機，是為了利用籃球專項升學以利完成從事教職的規劃。所以在國高中時期甚至在大學的選擇上並未有想當職籃選手的想法。但在就讀大學時期，繼CBA之後台灣又重組一個半職業聯盟SBL。南弟透過電視轉播看到以前在高中賽場上曾經面

對過的球員出現在電視轉播上打球，萌生「我也可以試試看」的想法，但由於在大學時期並不是在賽場上非常耀眼的球員，所以直到大四那年，經由在職業隊的過往高中隊友向該對總教練推薦下，總教練主動找上南弟探詢北上打職業隊的意願。南弟於是在大四接受教練的邀約踏入職業隊之中。

沒有（被球團接觸過），因為我不是屬於那種在球場上會讓人驚艷的球員。我比較屬於那種團隊型，做那種別人不願意做的事的那種球員。（南弟）

最後是我到大四的時候，是許晉哲教練打電話給我，問我想不想到台北試試看，因為他說他剛好接東風（現為璞園）。他知道我，因為他高中的時候在再興執教，我們學校高中的時候也跟他們比賽過。他底下的球員也有一個是我認識的，平常打一些比賽也看過他。所以他好像有跟許教練說，我還不錯。就是一通電話，讓我來台北。（南弟）

第三、在野生場打球，剛好被球團的管理階層或教練團相中，遞出邀請入隊成為練習生、經過努力練習成為球隊戰力後登入成為職籃選手。比如說路非。路非雖然在高中正式接受籃球訓練後沒有繼續升學亦沒有被球隊接觸接入職業隊，所以打球在高中畢業之後只是興趣。但偶然在打地方場比賽的過程中，被職業隊的管理階層看中，並探詢有無入隊當練習生的想法。路非因為喜歡運動抱持著試試看的想法，就此成為職業隊的球員。

我記得在參加金山野生場的時候，剛好有一個裕隆隊的高層吧，他也是裕隆隊的球員退休，退休下來轉文職，跟在老闆身邊。然後後來看到我，就覺得打得不錯，要不要退伍後要不要去裕隆看看，我就說好，因為我喜歡運動嘛。（路非）

由於台灣籃球職業隊及背後的母公司都在北部連帶台灣籃球發展都在北部居多，所以除非是你本身擁有顯赫的國際賽或國內聯賽成績，不然往往會是在北部念書的球員比較有機會被球團相中入隊成為職業球員。

我們在台南，球團都在台北，不可能自己說這樣去，就說我要去練球。（南弟）

進大學的時候，已經沒想過要打職籃，因為那個時候職籃（CBA）已經垮台。雖然大三的時候，SBL 成立，因為人在南部怎麼可能去台北打職籃。（粗粗）

我想要繼續發展我的籃球生涯，我必須來到台北。當初會想加入職籃，也只是想多一點打籃球的機會。（新哥）

所以在大學並無顯赫成績背書的選手，且不在北部打球，如果又沒有熟識的人引薦證明自己的實力，只能透過北上的方式，爭取被看見的機會。本研究中，阿中即是一例。阿中在高中正式接受籃球訓練進入台中籃球傳統名校，但在大學時期因為同儕更優異的關係苦無上場機會。因為想拼拼看有沒有機會成為一名職籃球員，所以北上加入一隻社會甲組球隊。除了可以增加打球的機會外更有機會被職業隊相中。後來該支社甲上級母公司的老闆收購從職籃退下來的球隊，在阿中積極毛遂自薦主動爭取到入隊當練習生的機會。隨隊練習後，該年在選秀會上也被該隊網羅進入職業隊中。

因為那時候有其他表現更好的球員所以在大學沒有什麼上場的時間。於是我就假日的時候，上台北參加一隻社會球隊，藉此得到打球的機會。因為大學表現也沒那麼突出，所以大家也沒注意到我。（阿中）

到最後一年，東森籃球隊要賣球隊，之前社甲的領隊他們有意願要收購。我就自己向領隊說我有投入選秀，並爭取先在隊內當練習生，這才有機會讓他們在選秀會的時候挑中我。（阿中）

第三節 職籃選手時期的生涯轉換規劃

在職業生涯初期便有生涯規劃的選手大都是因為有危機意識。這樣的危機意識來自於對自身能力是否能在職籃長久生存有疑問以及認知到我國職籃環境的現實。這份危機意識筆者將分成是外部環境跟內在個人因素的影響。外部環境因素會讓球員去主動關心自己的生涯發展，有以下因素：一、我國籃球聯賽薪資水平不高。二、我國籃球聯賽的發展並不穩定。

首先，SBL 球員收入普遍不高。雖然我國聯賽並未強制規定球團需要公開球員的薪資合約。但在何守正 2007 年的對當季所有 SBL 球員進行量化研究的結果中指出，球員平均月薪約在「25,001~50,000 元」或「50,001~75,000 元」的區間內，此薪資福利並不比國外頂級聯賽的待遇。（何守正，2007）。

另外可從第五季選秀會對新進球員在薪資上的規定可見新人球員的薪資水平。從 SBL 設有選秀制度的第五季以來，第一屆選秀規定，凡第一輪被球團選進隊中的新人球員，其月薪上限為五萬、最低兩萬，並要與原綁定球團三年。此項政策令人詬病之處為，薪資上限過低且球員必須要領著薪資過低的合約長達三年。所幸至第十季選秀會，聯盟將原有的薪資上限調整為保障月薪，首輪六萬、次輪五萬，並增加凡有國手資料者十萬。這才得以保障新進球員的薪資水準。但從以上兩點也可推測大多數的台灣籃球員動員並不足以用有限的籃球職涯賺取供養一生的收入，所以退役後面臨生涯轉換是必然的趨勢。

我們的薪資水平不像中國跟美國的職籃，球員打一年可以抵三年、五年或一輩子。（新哥）

其次，曾經風光一時的 CBA 最後因經營不善造成封館，大批球員被迫轉職。四年後雖風光成立新職業聯賽但也造成部分球員對於聯賽發展的不預期性產生警覺心。再者近年來，SBL 的發展每況愈下。面對球星西進中國打球等因素，聯盟無能為力端出更好的賣點吸引球迷進場，有一場的例行賽的觀眾人數甚至不到百人。聯賽經營不利、國際賽場上一再挫敗及觀眾對於職籃的熱情不

再，也間接讓部分球團退出 SBL 的舞台。2019 年富邦轉戰東南亞聯盟、元老球隊達欣工程也退出 SBL 返回甲組，頓時讓元年舊有的七隊規模頓時縮減為五隊。

籃球的环境很現實……。你能保證明年還有沒有 SBL。（粗粗）

此外還有，內在個人因素為一、運動選手的生命會因為年齡、承受運動傷害的風險本來有其限制性。二、職業聯賽比大學聯賽競爭更為激烈，不管是在身體強度、球技的提升以及比賽經驗。所以初入職籃的菜鳥球員會擔心自己不能適應聯盟的強度而被淘汰。

在一開始便有危機意識的球員，生涯欲轉換跑道的方向其想法是來自於進軍職籃前的目標。此類型的選手在本研究中，都是以當老師為主。因為他們在求學時期加入體育班目的就是為了取得保送權，進入大學之後以當體育老師。所以他們在職籃選手時期利用比賽及練習之餘，替未來要當老師的資格做準備。準備的充分度會因為個人的時間而異，也會因制度的修改⁵而有所不同。比如說阿威及粗粗兩名選手。

粗粗因為高中畢業後面臨中華職籃垮台，沒有職業聯賽自然沒有職業球員，在沒有職業球員可以選擇的情況下，選擇就讀南部的師範學院以老師為目標前進。縱使大學期間職業聯賽以 SBL 的方式重組，但因為生涯規劃已經是以老師為職涯方向，所以並沒有想再打職籃的念頭。直到考上北部的研究所，在大學聯賽期間打敗另一所傳統名校後，立刻收到許多球團的注目。在考慮之下，投入選秀並以高順位加入職籃。

在打職籃期間因為還是喜歡教育的工作，所以沒有荒廢本來考老師的目標，利用比賽及練球之餘，完成實習並考取教師證亦有在國小當過代課老師。

⁵ 總體來說當老師所要準備的資格包括，在學校修習教育學程、到國高中小學習實習一段時間、考經過考試合格者得到教師證等。

對粗粗來說以籃球為職業是一條走不遠的路，所以隨時都留給自己一條退役後的出路。

剛進聯盟時，我這個身材在球隊算很小，190 公分在中鋒這個位置生存是很有難度的。……剛開始的頭四年，幾乎沒什麼上場時間。（粗粗）

因為我知道打籃球打不久，所以我自己都有準備，因為我已經取得考老師的資格，所以就算我不打球，我還有一條後路可以繼續去考老師。（粗粗）

但在台銀籃球隊期間……。我在外面也有持續的兼任，就是我一邊當老師、一邊在球隊打球。（粗粗）

因為台灣的籃球環境不正常，所以我都有替自己留後路。我也知道球打不久，因為我也喜歡教育的工作，所以除了籃球以外，我就是接觸教育的工作。（粗粗）

阿炮因為高三那年便入選國手，所以大一便加入職業隊。但在大學初期因為身材較單薄，所以會擔心自己是否夠在強度更高的職業聯賽上生存。因為有這樣的危機意識所以阿炮並沒有荒廢課業。在打職業隊期間一邊比賽一邊完成大學學業。因為其國中目標是當老師，所以在大學時選修教程以取得考教師證的資格。

我其實也沒想過自己能打這麼久，因為我高中畢業上來的時候我也很不能適應啊。我那時候身高 198 公分，體重八十幾公斤，就很瘦啊又跳的不高，又不像田壘這麼有爆發力。基本動作也沒有小個子好。（阿炮）

算自己有危機意識吧，會去想打不了還能幹嘛。（阿炮）

在大學的時候會想說，不打球要幹嘛。一直努力以來的方向是想從事教職。不打球之後，至少還有老師可以當。（阿炮）

在職業中期，球員會因為成家立業加上隊上許多學長陸陸續續退休，生涯規劃、生涯轉換的準備也開始萌芽。並開始省思自己是否也要做好準備轉換跑道。這時期準備生涯轉換的選手其轉換嘗試的方向有下列兩種。

第一種，思考自己的興趣、多方嘗試。嘗試的方向可以是回歸傳統運動員會走的老師或教練一職，也可以是跟運動產有關係的工作，例如運動產業的行銷、體育賽事的球評等，像新哥。新哥因為在大二的時候就加入職籃所以在球員生涯中期，看見學長陸陸續續退役以及結婚的關係，所以開始思考退役後的出路，並與前輩討論後開始做一些轉換跑道的嘗試。比如攻讀研究所、畢業後開始在大學兼課、經由體育電視台的友人介紹擔任球評及利用研究所放暑假的時間在運動行銷公司實習。

大概到 26、27 歲時……，到慢慢接觸更多球隊、環境，也慢慢為自己的下個階段做準備。（新哥）

在那個時候(26 歲)你看到更多前輩，會跟前輩對於生涯規劃的問題有更多的討論。（新哥）

所以在 26 歲的時候開始有做一些嘗試，比如說，擔任有關於籃球教學的教職、碩士班畢業之後開始有在東南科大兼課，甚至有得到正式講師的職位在台灣大學任教。（新哥）

當時電視台來問我，有沒有興趣從事球評的工作時。我記得我是第一個還在球員的階段，就接觸球評的工作。（新哥）

我對行銷有興趣，所以跑去展逸國際行銷實習三個月。去看人家怎麼規劃一個活動，怎麼去行銷。（新哥）

第二種，球團對於自家球員的照護方針。因為球團的球員生涯輔導制度會影響球員對於生涯規劃的想法。有些比較傳統的球團會主動關心隊上年資比較久的球員未來生涯規劃，球團的照護方式以安排退役後轉職為球隊的教練職、管理職或安排回母公司工作為主。

球團的生涯照顧及輔導方式，主要以將球員轉職到母公司為主，所以需配合母公司的營業項目屬性，比如母公司是公家事業體的銀行或啤酒公賣局，會將底下貢獻度高的球員轉任至銀行內擔任行員或公賣局擔任業務以及行政工作。母公司是營建事業體的企業，會將大學相關科系的球員安排至公司內部從

事與專業科系相關工作。如果非與球團母公司營業項目相關者，會將其轉任行政事務、業務事務之類的工作，甚至會有球團讓球員有時間去輪調各種部門，藉此測試球員本人的適性。粗粗、南弟、路非即是被球團安排退役後出路的案例。

粗粗所處球隊的母公司是公營銀行，對於球員的生涯輔導方式是會開放在球隊之中有實質貢獻的球員透過考試進入母公司當行員。所以在職籃選手時期，阿陳也積極對球隊戰績做出貢獻，以取得生涯轉換的另一份保障。

各個球團不一定。以台銀來說，入行算是給球員的福利。（粗粗）

台銀的制度。基本上，只要打的久，對球隊有貢獻基本上會把你編進正式公司。（粗粗）

南弟在國中打球的目的是為了當老師，所以在大學的選擇上也是以師範體系的大學為主。在職籃期間，南弟完成大學學業也完成教師實習。但因為發覺自己的個性不適合當老師以及評估爭取教師工作過於競爭，所以沒有考教師證。因為在選手時期，球隊經營狀況良好加上出賽時間穩定，所以還沒來得及思考生涯規劃及轉換便已退役。加之訪談過程中，南弟也提到球團對於選手生涯輔導照顧有加，例如其所屬的球團除了允諾球員退役後可以到母公司工作外，更允許球員可以在不同部門嘗試，以期望選手在退役後能發揮所長。

球團會詢問你，對哪個部門有經歷。只要符合學經歷跟你的興趣，會把你放在適合的部門。如果都沒有，會把丟到每個部門都試試看。（南弟）

老闆是有說，如果你不打球，你要進公司上班是可以的。甚至到你現在說你不想打球想直接進公司上班是可以的。……只要你在球隊留久一點。不要是那種第一年打完就說我要進公司，那不太可能。（南弟）

阿緯在職業生涯晚期看到學長退役後開始有生涯規劃的想法，但因本身個性的因素只停留在規劃並未實際去進行嘗試。但顏選手所處的球團管理階層，

會主動向球員詢問未來職業生涯的走向並願意給予幫助。這讓顏選手在選手時期會留意球團之中有哪些工作適合自己。

（會開始想規劃未來）是因為會看到很多學長（退役）。……所以開始就會去思考自己適合什麼。那時候就有慢慢在想自己該往哪方便去走比較適合我。（路非）

那時候其實球隊也有找我們聊。那時候老闆也有跟我們說，「你退休後想做什麼啊」。……老闆就問他要不要進公司去上班。所以他就到公司去上班，因為我們是建築公司。老闆那時候也有問我，「我是要待球隊還是要去公司」。我就跟他說「我在球隊再待一陣子好了」所以老闆就說好「你就先當（球隊）管理」。（路非）

但是還是有部分在傳統球團退役的球員會考慮其適性後，謝絕母球隊的好意，積極往個人的規劃前進。阿炮在職業生涯所待的兩隻球團都有提供生涯輔導或轉職的福利，但阿炮覺得還是得依照自己的適性去努力看看，球團只能夠當他最後一道防線。

球團算是有幫球員去做規劃，我就覺得還蠻好的。但像我的方向就比較沒有走球團照護的方向。（阿炮）

其實我在達欣也算元老，所以如果繼續下去的話，也會得到一些照顧，最壞打算拉。（阿炮）

球團是最後的路，如果真的沒辦法，我還是會去找球團幫忙，這是最後一道防線拉。因為我還是想往教練發展，如果真的不行，我應該還是會尋求球團的協助。（阿炮）

另外也並非每個球團都會替球員做打算，例如阿中選手在選手生涯晚期，因為結婚的關係開始思考生涯規劃。但因為本身比較投入訓練，所以選手時期的生涯轉換僅停留在想像，並未做轉換跑道的嘗試，另外所屬球團一向未提供職涯轉換供球員選擇，所以阿中並沒有將球團當作未來的職涯轉換的選項之一。

到了 29,30 歲（結婚）之後，後面這兩三年來講，我會想說我要幹什麼，我還能在這個球場上撐多久。後面這段路應該是要自己負責拉。因為球隊不可能為了你去做打算。（阿中）



第四節 退役的時機點

綜合訪談者所述，職籃球員退役的時機點共有下列因素：年齡因素、內心動機獲得滿足、薪資考量、合約因素、傷病因素、球團政策。

一、年齡因素

選手的職業運動壽命有限，多數選手不論是碰到什麼其他原因，但對於年齡的考量都絕對是在退役考慮因素之一。會因為年齡考慮退休的選手在本研究中，大約都落在三十出頭歲。例如阿威、路非跟南弟。

最關鍵的是要到那個屆退的年齡了啦。(阿炮)

退役的時機點只是覺得年紀也差不多了。(路非)

剛好我也覺得我 31 歲了，我再打球那一年走完變成 32 歲，頂多再打 2 年那時候就 34 歲了。我到時候也要面臨相同的問題，那那時候可能是個機會。(南弟)

二、內心動機獲得滿足。

內在動機的滿足點因人而異，本研究中，訪談者的分享是拿到總冠軍以及成功打到目標年紀。

給自己的一個目標，就是我希望打到 35 歲。那最後看起來也差一點點，34 歲時，球隊沒有續約，那我也選擇退役。(新哥)

路非選手球員生涯初期，由於待在傳統強權性質的球隊所以第一年便獲得總冠軍，雖然有獲得登錄到正選名單，但並未獲得出賽機會。所以心裡有一個遺憾。於是在球技成熟可以替球隊做出貢獻的情況下，就算受方也要忍著痛要為球隊出戰冠軍賽，最後球隊也如願拿下冠軍。拿下冠軍後，路非因為覺得打球的年紀已經漸漸到尾聲、打球的內在動機又已經得到滿足，加上隊上剛好有管理職的職缺。所以在跟球團老闆商量的情況下選擇退役，轉任球隊管理職。

那時候剛好有管理職空出來……那時候我再打頂多也是一兩年，也沒什麼意義。就想說冠軍也拿了，那時候會很想繼續打是因為很想靠自己的力量拿到冠軍。在打冠軍賽的那年，自己有貢獻到，也有回憶了，想說就算再打再拿一次冠軍好像也是差不多啊。所以就退下來，有位子就先卡。（路非）

三、薪資考量

「菜鳥期-巔峰期-老將期」是一個完整且沒有受傷職業籃球員的生命週期。其薪資會隨之波動，菜鳥期跟老將期的薪資通常沒有巔峰期來得多。新哥合約到期後雖然覺得自己還能穩定出賽且尚有其他球隊接洽，但球員老將期的薪資水平已經遠比不上巔峰時期，加上又考慮到家庭因素，所以選擇高掛球鞋。

陪小孩也是考量因素之一。要先知道球員的薪資幅度變化通常都是一開始先低後來後隨著打出成績不斷往上，年紀大了之後會往下滑。所以在其他兩個球隊在跟我談合約細節的情況下，我不是很滿意。……所以我就選擇不繼續打。（新哥）

四、合約因素

阿中因為選手生涯末期被球團片面終止合約，在體認到我國籃球環境的現況後不再追求職籃選手的工作。在經由友人介紹下，轉為體制外學校擔任體育老師。

我跟球隊簽了三年，前一年的九月簽約，因為……無關球場上的事情。但到了隔年四月，以一個練球態度不佳的理由，把我解約。……所以他說的這個理由我真的沒辦法接受。那也是那個時候體會到說這個圈子就是這樣，所以才想說離開這個職場，轉換一下跑道。（阿中）

五、傷病因素

優秀的運動員其成績背後往往是因為付出許多高強度的訓練，這樣的訓練量以及職業賽場的競爭，導致運動員傷病纏身是家常便飯的事情。小傷的話，可能撐一下就過去了。但一旦遭遇會困擾到平時生活的大傷，運動員會產生抉

擇，是否該離開職業比賽的競技舞台。阿炮因為征戰職籃多年，到了職業晚期，身體狀況已經被運動傷害所苦，所以開始萌生退休的念頭。恰逢應徵到大學講師的專任職缺，雖然跟球團尚還有一年合約，不過在與球團取得共識的情況下，選擇退役並到大學任教。

我那時候 32 歲。如果我繼續打，上場時間也會很多。但本身也有傷、膝蓋撕裂傷、腳踝也有傷。其實最後兩年也算是有在撐，都有在帶傷打。那時候發現身體已經有在走下坡了。（阿炮）

六、球團政策

目前台灣球團在遴選教練團時，有一種方式是希望由該隊球員退下來後轉任教練，原因不外乎該球員比較適合團隊文化，以及球員比較熟悉球隊的運作。本訪談中，粗粗跟南弟都是在自己認為還可以打球的年紀，被球團說服轉任教練職。

南弟因為球隊上教練從缺的緣故，球團願意將其提拔為助理教練，在徵得南弟同意下將其轉任助理教練一職。南弟在退役時考量到本身年紀已經在球員生涯末端，不出兩、三年也會面臨轉換跑道的問題，故接受這個機會趁早學習。

因為我打到第九年之後…所以我們球隊剩下一個助理教練。然後因為許教練跟球團都覺得我在這個球隊平時的訓練態度跟場下的行為都蠻適合接助理教練的。所以就問我「要不要接助理教練」。我那時候也是很掙扎……後來想一想都是遲早的事情。……後來想想我到時候也要面臨相同的問題，這個時候可能是個機會。……那就轉（職）吧。（南弟）

粗粗因為球隊教上練從缺，於是在徵求粗粗的同意下將其調往教練職。阿陳在與家人商量過後，本身在母公司已經有一份穩定的工作，但本身的個性願意接受挑戰及學習新事物，於是從選手的身份退役。

我真的沒有想到過我會在第九年、33 歲的時候退役。就在那一年，公司決定再找行內的球員當教練。那一年我也還是球員，我也不知道為什麼公司主動跟我談到並希望我退下來

當教練。可能是那九年之中在跟公司高層的會談當中，他們覺得我有這方面的特質。可能拉，到現在我也不太清楚。

他們那個時候有跟我講說，我是還可以打但希望我可以先學習當教練的東西。當然他們也是讓我自己決定。……想說也打了9年了……我一直在想，是不是該退下來學習新的東西還是繼續打維持現狀。……後來跟家裡的人、老婆的討論後，決定順從公司的安排，退役當一名教練。（粗粗）



第五節 轉職後的適應

本研究一共有六位受訪者，透過簡述受訪者退役後的工作來得知，受訪者現職所面臨的挑戰與擔任選手時期有什麼不同之處

受訪者普遍認為擔任選手期間只要專心對自己負責，其工作不外乎維持體態、增強球技以及做好教練團傳達的指令，因為訓練計畫教練團會規劃、生活起居上的細節會由球團負責。

雖然訓練會很累，但是當球員只要負責做好教練的指示打球，你可能還會花一點時間做一些重訓、投籃等自主訓練。你其他什麼都不用管啊。（南弟）

你當球員就是專心打球就好，不管是身體、技術還是心理，其他的事情教練團、球團會幫你準備。（阿炮）

認知跟心態吧。當球員的時候，只要好好練球、比賽、教練用我、我就認真上場。（路非）

我當球員時只要專心在球場上，把身體照顧好，沒了。（粗粗）

轉職後，受訪者的職業各異。小岳在退役後，經由母球隊的領隊主動介紹到母公司底下球場擔任行銷的職務。粗粗、南弟在退役後，因為母球隊的需求被轉往在原職業球隊擔任教練一職。路非在退役後，轉任到母球隊擔任原球隊的管理職。小南在退役後，經朋友的介紹下，在體制外的學校擔任籃球教練。阿炮在退役前就已經在擔任大學的技術講師，退役後更是爭取到專任的機會。目前除了是大學的老師外，更在該校指導學生籃球隊。

轉職後，雖然受訪者轉換的職業各異，但在適應上其共通的特徵有以下兩點：第一、與人溝通、協調的機會變多。教練需要跟球員、學員、學生運動員、訓練員或球團高層等溝通，擔任業務工作的小岳更是每天要接觸不一樣的群眾。第二、在規劃事情方面、不能只想到自己，更多時候要替大家考量。例如在職業隊擔任教練的受訪者（粗粗）平時要安排球員的訓練課表、設計比賽中

會用到的戰術、不斷與球員溝通訓練成效及傳達戰術跑位。除此之外與母公司上級主管溝通球隊的需求也很重要。

我現在是助理教練，我要如何讓球員知道總教練要什麼很重要。球員對於總教練有疑問的時候，我要負責幫他解惑。不然他在球場上可能會不知道要幹嘛，甚至他可能也不知道被總教練罵什麼。（南弟）

教練要負責的事情太多了，比如球場環境、訓練的安排、球隊的制度、比賽中的戰術、臨場調度，每個環節都要去調整。太多了，還有跟公司上面的溝通等等。（粗粗）

在大學擔任老師兼教練的受訪者(阿炮)因為指導的球員均為大專生所以除了訓練他們的球技外更要兼顧他們的課業還有品行上的培養。

現在帶球隊，我要有我的藍圖。我必須要去選手招募、擬定訓練計畫、比賽的作戰計劃、移地訓練……。我底下的是學生球員，底下有 18 個就是要對 18 個家庭負責任，要把他們教好不管是品格、功課還是做人處事怎麼銜接到社會。（阿炮）

在擔任行銷業務的受訪者(新哥)，常與人相處的頻率自然非常高，在相處中要不斷去協調各方的需求。但是根據這名訪談者表示他天生個性健談，所以目前在適應上沒有問題。

天天都是困難，天天都是新的事情。比如說這個場館不可能只靠辦體育賽事來經營，可能會有直銷、電競、車商、藝文等活動。我們的目標當然是希望每個禮拜都把活動塞滿，所以會積極接觸到很多不一樣的團體。在接洽的時候，都要視對方團體的屬性將業務、價值等細節加以說明。除此之外，已經接洽的業務要讓他如期進行，還沒談好的活動如果碰到不一樣的廠商想辦在同一天，也要想辦法調節雙方的時間。到目前為止，以我的口條還算是可以應付。

曾經擔任球隊管理職的受訪者(路非)，在行政的崗位上需要全方面的去照顧每一個球員的生活，在眾多選手的喜好中取得一個平均值。有時要與總教練溝通球員生活作息的安排。在適應上因為這名受訪者本身就喜歡這份工作，所以在選手時期與球隊行政管理職的接觸當中，就懂的去學習跟模仿，並思考哪些地方是可以精進。

當管理職（我）就需要比較全面，做事情的時候會比別人多想個兩三步。就像說……買東西給大家吃會想一下大家的需求，我會挑一個做適當的方案給大家。下一餐我可能會換一下大家喜歡的，盡量讓球隊的氣氛在比完賽之後是開心、放鬆的。（路非）

我本來就很喜歡做這個。因為我在當球員的時候在接觸管理職的時候就會去想像我以後可以在那個位置有什麼作為，哪方面可以改進讓球員可以更舒適。（路非）



第六節 職籃選手的經歷對轉職的影響

SBL 身為我國最高層級的籃球聯賽，能夠獲得機會在場上打球的都是國內數一數二的優秀運動員。優秀運動員為了得到可以上場的機會需要透過大量的訓練來讓自己的身體、球技、精神狀態達到比他人更優秀的狀態。

受訪者新哥及粗粗表示，從學生時期為了力求運動表現的進步以爭取上場時間證明。花了很多時間強化自身球技跟體能上的訓練，是一段非常艱辛的過程。除了身體上的疲勞跟大小傷痛不斷外，更需要面對比賽中種種不可預期的因素以及求勝心所帶來的心理壓力，所以他們覺得在運動員在訓練及比賽的過程中所培養的不放棄、抗壓性、韌性等心理素質都比一般人還要來得高。這種心理素質也讓他們在往後面對各種疑難雜症，都能用一種積極、正向的態度去處理。

也因為有這樣突破自我的精神，讓他們在轉換跑道後都能盡心盡力去面對陌生事務所帶來的挑戰。

運動員都能夠承受每天訓練時的高壓力，所以我覺得運動員能夠處理的事情一定比人家多。（新哥）

（運動員的經歷）絕對是助力，沒有阻力。……運動訓練讓訓練你的理性腦，會緊緊的包住你的原始腦，不管是有氧訓練還是無氧訓練，很辛苦、很挫折。但理性腦就一直會告訴你，不要放棄。所以當你是有經過專業訓練的運動員，你碰到所有的事物你都敢面臨挑戰。你要去面臨陌生的東西，身為一個運動員，你會更有信心去面臨新的事物。比如說打棒球跟打籃球，在場上隨時都在面臨挫折，例如，投不進、好球沒揮之類的。但你在場上根本沒有時間去後悔，你必須要有很大的抗壓力去面對下一球。（粗粗）

SBL 在台灣是最高等級的籃球賽事，SBL 球員在籃球專項中都是國內同領域的佼佼者，自然會受到比較多的關注。加之比賽又有轉播的關係，球員在媒體上露臉的機會會比許多人來得高，如果又入選國手的話曝光度更是不可同日而語，所以會比一般人具有更多的知名度以及人脈。受訪者新哥在運動產業業務

行銷的工作中不乏被認出自己曾是職籃選手因而可以更對方產生更多的連結，增加與甫認識客戶的親密度。

助力確實有，可能在接觸的時候，有些人可能會記得我是之前在達欣打球的球員……。這樣會讓我跟對方更親近。（新哥）

受訪者阿炮表示在可以藉由自己的人脈會比較容易去跟其他不同領域的互動，不可因為自己的身份給人有疏離感要抱持謙卑與謙遜的態度與他人互動，廣結善緣的結果往往會發現其他的機會，為職業生涯鋪路。（阿炮）

其實就是在這過程當中，就是人脈跟人際關係。就是說我們能夠得到這麼多的支持，就是人脈或是人際關係。不是說我們要多會去做人，就是基本上該有的禮貌跟互動，該有的還是要有。……我們的經驗就是感恩，要保持感恩的心去跟人互動，用謙卑、謙虛的心情去跟周遭的人互動，你所得到的一定會比別人多。你去謙虛地去學習，你不會覺得你自己一定是對的，那這樣你學得到的一定更多。你打球好的時候，一定會有人要你，但當你打球的時候，就是要靠人際關係。（阿炮）

南弟因為退役後依然在原球團擔任教練一職。他認為因為自己本身的職籃選手退役，所以會更理解選手的需求也比較容易取得球員的信任。但也表示自己需要學習的地方是要更有耐心的教導球員，發現球員在場上犯錯後要講到讓對方聽懂，不能只是自己懂就好。

先講助力好了，因為我是從球員轉過來的。所以我會比較知道要跟球員講什麼。……所以球員也會比較信服我。加上我在球隊也夠久，所以我比較熟悉球隊的文化，比較容易跟球員溝通。

阻力就是，要如何讓球員懂的教練團的要求是什麼。因為以前當球員都是聽總教練講，現在要從球員聽的角色轉變成說的角色。有時候我講的方式怎麼讓他們聽得懂這很重要。像我一開始在剪影片時，會注意到某一個球員都會犯一樣的錯。剛溝通時，會比較沒有耐心，但後來就比較習慣球員聽不懂是常態，慢慢的會用更有耐心的方式與他們溝通。（南弟）

路非選手因為退役後在原球團擔任管理職，是一份需要解決及安排選手生活的職位。因為自己曾經也是選手，所以會更懂的選手在生活上的需求，也比較容易培養感情。

因為自己當過球員，所以對球員的需求比較了解。比如說，球員休息、用餐的時間要怎麼安排，教練可能會忽略這塊。但我在排的時候會比較注意這樣的小細節。（路非）

比較好跟球員培養感情吧。比如球員在低潮的時候，我會用過去當選手的經驗告訴他們不用想那麼多，……因為我自己當球員的時候會這樣思考，所以我也都以這樣的心態跟他們分享。（路非）

南弟跟路非兩位選手均因為有職籃球員的經驗而有助於新工作上的適應。



第七節 對於新進職籃選手在生涯規劃的建議

本次研究的受訪者根據自己的經驗以及對大環境的評估，對職業籃球在台灣的現況以及職業球員這份工作做一些描述，包括：現今職籃大環境不佳，籃球選手的職涯有限，球員必須適才適所才有發揮的空間。

現今職籃大環境不佳對球員的影響源自隊伍數的減少。SBL 從第二季以來一直維持七隊的規模，但面臨招牌球星西進、聯盟經營不善等諸多因素，SBL 的發展是每況愈下，雖然 2019 年曾經想重組職業化規模的中華職籃大聯盟（以下簡稱 CBL），但欲參加的隊伍有最後導致破局。在重組職業化聯盟失利的情況下，亟欲想職業化的富邦勇士隊脫離 SBL 聯盟轉往加入東南亞職業聯賽（以下簡稱 ABL），SBL 元老球隊-達欣虎工程籃球隊隨之又拋下退出 SBL 重返甲組的震撼彈。2019 年 SBL 從七隊的規模頓時縮減為五隊，隊伍數的減少意味著球團對球員的總需求也降低，這點從當年的選秀會可見端倪。從達欣虎工程籃球隊釋放出來的選手部分轉為其他隊伍造成其他隊伍在人員充沛的情況下，在選秀會上沒有意願選進新進球員入隊，這也造成 2019 年的選秀會當年只有三個人入選，為歷屆最低。

我們現在台灣的規模越來越小、隊伍數越來越小這代表我們需要的職業球員會越來越少。……因為現在市場真的沒有這麼好。（路非）

除了隊伍數減少造成人員需求銳減外，SBL 聯盟為了讓觀眾有更好的觀賽體驗 2018 年決定開放雙洋將制度這項措施亦讓本土球員上場發揮的時間受到壓縮。

籃球選手的職涯有限。籃球是一項競技運動，在場上透過肢體碰撞、驚人的運動表現去防守、進攻進而贏得勝利。一名職業籃球選手的競爭遠勝於普通人，所必須要承受的運動傷害的風險遠高於一般人。

即使選手在職業生涯中都沒有碰到大傷，但年齡依舊是運動選手生涯的關鍵因素，隨著年齡的增長，運動表現會漸漸跟不上新進的球員。縱使有好的經

驗跟技巧但身體的老化會讓資深的選手在場上漸漸地跟不上對手或者是沒辦法表現出年輕時可以做的高難度動作。

籃球選手必須適才適所才有發揮的空間。籃球競技總歸來說一項團隊運動。在球場上除了個人技巧外最重要的是要不斷的與隊友合作、搭配戰術進而去取得團隊的勝利。教練團的佈置對於球隊的合作佔了很大的因素，一名球員的打法跟風格不是該名教練所擅長使用的，那可能在該球隊發揮的空間會很有限。

球員在球隊發揮空間有限的情況除了上述理由、球技上需要加強外，同位置卡著更厲害的人上場也是主因之一。

當球員運很重要，你到了適合你球風的球隊，你可能很快就有仇機。但你到了不適合的球隊，你有可能一輩子都打不出來。當然這也跟你上面卡的人有關係。（路非）

在以上的條件下，受訪者們給予新進職籃選手甚至包含想打職籃的學子一些生涯規劃準備的方向：一、充實自己除了在籃球以外的能力。二、多培養人脈。三、籃球選手生涯要設立停損點。

一、善用時間，充實自己、培養第二專長

因為選手生涯壽命有限，縱使打到 35 歲退役但是人生後面還是有很長的一段路要走，所以要不斷省思自己除了籃球以外自己還有什麼技能。

培養技能的起點可以在學生球員時期提早開始準備。不要因為打球而放棄學業，受訪者粗粗及南弟均認為學生運動員的本分還是學生，應當以課業為重。就算沒辦法打到職業，起碼擁有基本的學科知識做為未來求職的退路。就算成功成為職業球員，打球也不是一輩子的工作仍需要透過不斷的學習去求職。所以在學生時期培養如何靜下心做好本分去學習也是學習的一種方式。

已經進入職籃的後進球員，受訪者鼓勵可以勇於嘗試。透過嘗試去培養籃球以外的興趣，有興趣之後可以利用練球及比賽之餘去進修、多充實自己，隨

時替自己留一條不打球之後的後路。如此在突然面臨沒有球可以打時不至於措手不及，可以馬上有新的事物銜接，空窗期也不會太長。

打球跟課業也不能完全分開。……打籃球也不可能是你一輩子的事情，你必須要去想你沒有籃球這塊，你要去做什麼。縱使是你以後退下來當助理教練或總教練，你還是需要去學習其他的元素。

你要多充實自己……。在當下就要多充實自己的球技或者你在當下對什麼工作有興趣，你就要自己去做研究。就我知道，你如果是一個職業球員，你會有很多的時間去鑽研其他事情。（阿炮）

除了打球之外，你不能忘記你學生的本分。很辛苦，但這是你的責任。身為一個學生運動員，你就算不用考到榜首，但至少你要靜下心去讀書。在學生時期就要學會去負責任，這是很重要的。（粗粗）

二、厚植人脈

SBL 是國內層級最高的男子籃球賽事，能夠在 SBL 生存的球員都是在國中、國中、大學時都是該校的主力或是明星球員，所以在知名度上相對其他人會高上很多。如果有機會當選國手，那在媒體上的曝光度更會大大增加。擁有如此高的知名度對於球員在日後轉職上是非常有幫助的。但訪談者也提到切記不可因為自己打球很厲害就恃才傲物，要隨時保持謙卑的心態跟不同領域的人去學習。畢竟打球只是一時的，退役後可能透過朋友的介紹而可以有一些不同的機會。

我才覺得做人處事要非常好。這樣你在球員退下來之後你才有可能其他的工作機會。（阿中）

再來就是培養人脈，人派對於你之後轉職都有幫助。（阿炮）

三、籃球選手生涯的停損點

職籃選手要有危機意識，進入職籃後要隨時評估自己的能力是不是有機會待下去，如果給自己一段時間仍然進不了球隊的主力先發或固定的輪替名單。就要思考自己適不適合待在這支球隊或者是準備第二專長往其他領域發展，以圖謀生計，切記不可戀戰否則只是延誤下一個階段的發展。因為台灣籃球員的薪資不像是國外頂級聯賽，打數年累積的薪水可以讓這一生的經濟狀況無虞，所以另外找工作謀生是必然的趨勢，但是在職籃所累積的經驗除了從事教職不然此份工作經驗對轉移到社會的幫助很有限。所以需要給自己設立一段停損點，讓自己有更充裕的時間從事生涯轉換。

我可能會跟家長講說，可以讓小孩去試試看，兩年、三年。但不可以放棄本來的學業或興趣。可以給自己一段時間、時間到沒有一定的成績或效果就放棄吧。（路非）

我覺得拼個三五年之後，要有個認知，能不能…當上球隊的先發、第二戰力啊。如果沒有的話，就要對未來做一些第二專長的培訓或是規劃。等到不能打的時候，再去規劃會比較吃力。（阿中）

第五章 結論與建議

本研究在探討影響 SBL 球員生涯轉換及規劃有哪些因素，根據六位個案探求本研究之主題，經由描繪這些在 SBL 出賽超過七年的選手們生涯歷程與發展，對現役的選手提出建議，進而提升個人未來生涯發展的可能性。

本章共分為兩節：第一節根據文獻探討跟研究結果歸納出研究結論；第二章則是根據研究結果與受訪者的建議提出相關的研究建議。

第一節 結論

目前關於研究 SBL 球員相關的研究論文共有三篇，其中一篇質性訪談研究，此研究（陳志睿，2010）描寫出在職籃風雨飄搖的大環境底下，球員遭逢許多外部因素的打擊導致在失去原本以打球為主的工作後，生涯轉換心路歷程的寫照。但並未清楚提供球員規劃生涯轉換的因素以及生涯轉換方向的選擇，實為可惜。另有兩篇為對現役的 SBL 球員（何守正，2008；魏維，2014）進行量化研究，以問卷的方式勾勒出現役球員對於生涯規劃的想像，但惟未能呈現退役的原因、退役後的選擇以及出路。

本研究根據質性研究訪談法對六位從 SBL 籃球聯賽退役的球員進行深度訪談，研究目的是了解受訪者還是職籃球員時是否有先做好生涯規劃、規劃的時點、生涯轉換所需的準備。在對六位退役球員的訪談內容中，涵蓋了球員的籃球啟蒙，成為職籃球員的契機、退役的考量因素、規劃生涯轉換的因素、生涯轉換方向的選擇以及退役後在新工作上的適應。

一、籃球的啟蒙

受訪者國中小進入籃球隊的主要動機是熱愛籃球，其中有部分人熱愛的原因為被電視上轉播的籃球比賽所吸引，另外則是因為受訪者們的身材條件，尤其是身高在同年齡的出類拔萃容易被教練發掘，得到加入球隊的邀約。

到了高中後，訪談者紛紛加入正式球隊受到正規的籃球訓練。部分球員在訪談中表示在高中時期加入球隊後，就已經有打算靠著運動專項繼續升學，並讓自己藉此在往後的生涯中有機會得到教職的工作。

二、成為職籃球員的契機

受訪者能夠成為職籃選手的契機，有以下因素：一、被球團主動接洽，在沒有透過選秀會的情況下入隊。二、被球團主動接洽，並透過選秀會入隊。三、毛遂自薦，從練習生慢慢成為正式球員。能夠被球團接觸到的主要原因，有賴於部分選手在學生聯賽時期就已經名滿天下，所以被徵詢入職業隊的機會極高，其餘達到一定球技但星度沒那麼高的選手，則有可能被熟識的球團高層主動聯繫，獲得進入職籃的機會。

三、退役的考量因素

受訪者退役的原因各異，但共分成下列因素：一、年齡因素，職業籃球運動員的生涯受限於年齡老化所帶來的體能退化所影響。二、內心動機獲得滿足，在本研究中受訪者在甫入職籃初期給自己選手生涯設立一些目標，如替球隊拿下總冠軍、或打到目標年紀才退休。三、薪資考量：職業球員在老將期的薪水通常不若巔峰時期來的高，所以如果有更好的出路或其他因素會選擇退役。四、合約因素：適逢合約到期而考慮退役但也有因為在合約期間內被球團片面終止合約而因此退役。五、傷病因素：職業籃球運動員因為高強度的訓練及比賽，其面臨運動傷害的風險較高。如果遭受會影響生活的大傷，球員會因此選擇高掛球鞋。六、球團政策：台灣目前的球團在面臨教練團不足的時候，會希望由母隊的資深老將承接職缺。所以在球團在徵詢球員的同意後，會將其退役並轉任教練。

四、規劃生涯轉換的因素

受訪者們在職業生涯期間均有思考退役後第二職涯的問題，但時間各異。總結共有以下原因會讓他們開始規劃退役後的出路，（一）初入職業隊後因為

好手雲集，擔心能力不足應付職業賽的強度，無法在聯賽中生存（二）自覺職籃選手的職業生涯不是一份穩定且長久的工作，且其薪資不足以應付退役後的生活（三）因為看到隊上的前輩陸續退休，開始自我省思（四）近年來 SBL 經營不善，球員擔心恐步上 CBA 封館的後塵（五）年紀因素（六）打球的內在動機會得滿足

五、生涯轉換方向的選擇

受訪者生涯選擇的方向會因為何時開始規劃生涯轉換的時間而有所差異。在進入職籃之初就已經在規劃生涯轉換的受訪者們會延續進入職籃前的目標，此目標以國中小老師為主。在職籃打滾數年後，開始規劃第二職涯的受訪者有以下選擇，一、就讀研究所，畢業後爭取到大學任教。二、接受母球團對於球員生涯輔導的規劃，在原球隊擔任管理職、教練，或者在母球團所屬的公司上班。三、應朋友的邀約，擔任體育專項的教練。四、投身籃球運動相關產業，例如體育電視台、體育行銷公司。

六、轉職後的適應

受訪者均表示轉職後與還是球員時最大的不同是，需要與人溝通且協調的機會變多了。除此之外目前工作在規劃事務時要以大家的需求為考量，不能一意孤行。

曾經身為職籃球員經歷，對轉職後的有正面助益，總結有以下數種：

（一）在成為職籃球員的過程中所經歷的高壓運動訓練及職籃球員面對比賽所需要具備的好勝心及抗壓性，都對轉職後挑戰新事物很有幫助。（二）球員的知名度較高，利用知名度可以厚植人脈、廣結善緣，得到下份工作的機會會大大增加（三）退役後若依舊從事相關籃球訓練或待在原球隊的受訪者，其球員經歷會讓受訪者比較容易與隊上的年輕球員相處。

第二節 建議

一、職涯轉換的建議

本研究根據研究資料收集的過程與結果提出以下建議。此建議對象區分為 SBL 聯盟、球團跟球員。

(一) 球員

針對有意願往職籃發展的學生球員以及後進的職籃新秀球員給予以下建議：

1. 學生球員

就學時期，勿因為沈溺於運動專項訓練而荒廢課業，原因有二：一、學生球員的本分還是以學生為主，筆者認為在學生時期當下不荒廢學習是一種負責任、盡本分的態度。二、過早投入大量時間在專項訓練而過度偏廢學業，將造成在職場上的未來競爭力提早流失。

2. 職籃新秀

職籃新秀在初入職籃之後，可以投入較多的時間訓練自己的球技，為球隊做出貢獻以爭取在球隊的地位以及更好的薪資。但必須設立停損點，尤其是努力數年，成績依然不見起色的情況下，應要仔細思考自己適不適合待在這支球隊或選擇退役。給自己更充裕的時間去思考生涯規劃、準備第二職涯的發展，免得往後的生涯出路會越來越窄。

職業籃球是一種觀賞性的娛樂競技比賽，職籃球員在媒體的曝光度會比一般人來的高。筆者認為球員可以利用其知名度厚植人脈、廣結善緣，學習與人建立良好的互動關係，尤其是多結交不同領域的朋友，來發掘第二職涯的可能性。

關於職籃選手職涯發展的型態有許多種，何種才是最好的見仁見智。但在每個階段善用時間、充實自己、努力提升自己的競爭力才是維持生涯發展的關鍵。職籃球員發光發熱的時光稍縱即逝，球員有再多的掌聲跟關注終將有遠離

舞台的一天。退役前應該要培養籃球以外第二專長、培養興趣、發覺除了籃球以外的出路，並勇敢在往後的日子裡踏出籃球圈，進入社會。

(二)球團

目前我國球團的球員生涯照護方式大都將所屬球員於退役後安排至母公司的企業體上班。部分球團會依照球員的興趣、適性去做部門上的安排。但由於運動員在求學階段所學習到的知識技能與一般公司行號所需要的技能差異頗大，所以縱使球團在球員退役後能馬上將球員立即安排到公司內部上班，但唯恐有適應不良或需要長時間適應的狀況。為了使球員在退役後能適才適所迅速替母公司發揮效益。筆者建議球團可以利用休賽季期間讓所屬球員先進入到公司裡面實習，以增加其對母公司業務的了解。除了可以讓球員在退役後更快上手公司的業務外，更有機會提早認知到母公司營業屬性適不適合自身，以利於思考退役後的去留。

(三)聯盟

2003年，SBL聯賽成立之初，聯賽的主辦者-聯盟，就把此聯賽定義為「半職業」聯賽，至今從未改變。既然是屬於業餘的聯賽，但聯賽底下的球員卻大部分都是職業球員為正職，沒有其他正職，實屬一件奇怪的事。有鑒於在研究及文獻中發現，發現台灣職業球員普遍有薪水不高、職業籃球生涯年限短等情況，發展第二技能是必然的趨勢。所以筆者建議聯盟可以規定球員在正式登入出賽名單前，先進行規定時數的教育訓練，培養好除了打球以外的第二技能才能替球隊出賽。教育訓練可以包括職業輔導以及提供制度性的職業訓練。例如，訓練一般公司行號會需要的基本能力，文書、語言能力等。除了可以讓球員普遍性的去意識到生涯轉換需要規劃的重要性外，學到常用的基本技能後，可以幫助球員在退役後出路比較不受限，有機會更順利的銜接到第二份工作。

(三)體育署

1.對於選手的職涯照顧方面

體育署為了落實對績優運動選手的職涯照顧，以將他們培育成體育行政管理人才，加強各體育協會組織的人力資源為目的。於去年(108年)補助中華民國體育運動總會辦理「體育行政管理人才培訓試辦計畫」。此培訓計畫目的是透過一個約長達五個月利用週末的培訓期間來增長運動員的行政管理綜合能力。培訓期間包含一百四十小時的課程期間和六十小時的實習時間。課程期間的規劃包含九大主題，分別是體育與運動科學、運動管理、體育行政、體育人力資源開發與管理、體育行銷與公關、非營利組織財務會計、文書寫作技巧、職業道德與法律常識與訊息管理，其師資包括各領域的專業人士。

體育署的立意良善，體育選手可藉此管道嘗試自己未來轉職的方向。唯獨此培訓計劃去年才開始，本研究尚無法對此計劃的成效加以評估。

2.加強我國籃球的體育環境

現今職籃大環境不佳跟企業對於經營籃球隊興趣缺缺有關。台灣職業籃球隊隊伍數縮減最直接影響是職業球員人數的減少。政府可以釋出誘因，例如減稅等方案，吸引民間企業主動投資職業球隊，創造商業模式，讓球迷多了進場看球的動力。

二、未來研究之建議

目前台灣職業籃球運動員的生涯規劃不管是現役以及退役的球員都已經有相關研究。唯獨這幾年台灣籃球員旅外風正在蓬勃發展。不管是成人等級或是學生層級的籃球運動員都有旅外的趨勢，但選擇旅外的地區卻各異。職業運動員大都往中國聯賽發展而學生運動員選擇旅外的國家都是以美國居多，有些球員可能是高中畢業就去美國念書、訓練球技。少數球員如吳永盛在國中畢業後

就前往美國發展。這些挑戰中國聯賽的職業籃球選手以及以職業為目標的旅美學生運動員未來之職涯規劃都是未來可以研究的方向。



第三節 研究限制

本研究以六名個案探討我國退役職業籃球選手職業生涯之發展，研究對象的選取採取立意抽樣法和雪球式抽樣法，所以可能會產生樣本偏差，樣本不能代表母體本身。因為每位職業運動員皆有其截然不同的家庭背景及成長過程，故本研究的結論只能代表部分我國退役的職業球員不能推論所有的退役職業籃球員，故結果僅能作為參考之用。

根據筆者在尋找訪談者時發現，不到三十歲退役的球員大有人在。有些人是因受到大傷不得已而急流勇退，有些人是因為在球隊沒有發展空間而默默退出，更多人是因為現今台灣籃球環境對於球員是需大於求的情況下，沒有打出亮眼的成績而黯淡退出。機緣好或者在役時就已經思考出路的球員，在退役之後，往往都能得到下一個機會延續非籃球以外的職業生涯，如本研究的六名訪談者，得到教職或者在原球團以及背後的母公司工作。但大多數的球員或許沒能得到上述的機會而只能靠自己拼搏，但這些大多數在台灣籃壇上能夠打進職業聯賽的球員其實在退役之後，才有真正的機會去學習到與籃球以外的事務，他們如何從零開始與非籃球世界的社會接軌，這類型的職業籃球員是本研究在尋找訪談者時尋覓不到一塊。

參考文獻

一、中文部分

方士其 (2017)，我國電子競技產業發展與職業選手職涯規劃之研究，國立政治大學勞工研究所。

魏維 (2014)，職業運動員生涯轉換準備探討研究：以 SBL 現役球員為例，中國文化大學教育學院體育學系運動教練碩士班

胡竣豪 (2009)，從職業運動經營探討 SBL 職業化之困境與課題，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

陳志睿 (2010)，退役籃球員生涯轉換的自我轉換歷程，國立東華大學體育學系

何守正 (2008)，SBL 超級籃球聯賽生涯規劃之研究，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

蔡如鵬 (2017)，女性游泳運動員生涯轉換歷程之研究，臺北市立大學休閒運動管理系

岳瀛立 (2013)，跨國籃球運動員張嗣漢生涯轉換之個案研究，國立台灣師範大學體育學系

張祐慈 (2010)，優秀女子桌球選手生涯發展之質性研究，臺灣師範大學體育學系學系

馬文山 (2010)，退役羽球男子甲組選手職場生涯規劃之探討，樹德科技大學經營管理研究所

洪梓豪 (2011)，台灣旅外棒球球員生涯發展與規劃之研究，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

黃杉楹 (2010)，台灣職業棒球選手職業生涯轉換因素之研究，嘉大體育健康休閒期刊，9 卷 2 期，頁 26-40

楊宗文、黃小熒、陳靜玲 (2015)，運動員生涯轉換之個案研究-運動員的守護天使，海峽兩岸體育研究學報，9 卷 1 期，頁 58-70

- 楊馨華 (2010) , 生涯轉換之探討, 諮商與輔導, 290 期, 頁 37-41
- 梁榮傑 (2018) , 澳門台籍移工職業生涯規劃之研究, 國立政治大學勞工研究所
- 傅偉鈞 (2009) , 台灣高中籃球聯賽 (HBL) 發展之研究, 國立屏東教育大學體育學系
- 王丁林, 鄧建中 (2009) , 運動員之生涯規劃, 亞東學報, 29 期, 頁 341-346
- 黃添洲 (1994) , 生涯發展與規劃, 台北, 五南出版社
- 陳聖芳 (1997) , 走在挑戰極限的路上——我國運動員的生活、學業和出路問題, 國立臺灣大學新聞研究所
- 鄧崇英、黃心儀、李雅雯 (2006) , 生涯規劃, 新北, 弘揚圖書有限公司
- 黃天中 (1911) , 生涯與生活, 台北, 桂冠圖書有限公司
- 潘淑滿 (2003) , 質性研究：理論與應用, 台灣, 心理出版社
- 蘋果日報 (2017) 。陳子威因為這個原因 球季結束退休。2017/01/14, 取自蘋果日報：
<https://tw.appledaily.com/sports/20170114/K24U2YRLTXTTUFWSFWC6TFQYF4E/>
- 余柏翰 (2018) 。告別 14 年籃球生涯 達欣老將岳瀛立宣布退休。2018/08/05, 取自風傳媒：
<https://www.storm.mg/article/472709>
- 今周刊 (2018) 。因為愛運動, 我們更懂團隊間的默契。2018/11/14, 取自今周刊：
<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80392/post/201811130005/%E5%9B%A0%E7%82%BA%E6%84%9B%E9%81%8B%E5%8B%95%EF%BC%8C%E6%88%91%E5%80%91%E6%9B%B4%E6%87%82%E5%9C%98%E9%9A%8A%E9%96%93%E7%9A%84%E9%BB%98%E5%A5%91>

杜奕君 (2018) 。達欣宣告換血重建！ 張智峰、岳瀛立、蔡峻銘離隊。

2018/05/26，取自東森新聞雲：

<https://sports.ettoday.net/news/1177906>

黃及人 (2017) 。扯鈴球王再現 王男桂改當體育組長。2017/02/18，取自中時電子報：

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20170218004030-260403?chdtv>

遊偉志 (2016) ，巔峰時期高掛球鞋 王男桂盼球員更受保障，取自文化一周，1262 期：

<https://weekly.jou.pccu.edu.tw/files/16-1198-46509.php?Lang=zh-tw>

黃及人 (2010) ，史上第 2 年輕！陳國維接台銀教頭，2019/05/09，取自中時電子報：

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190509000013-260403?chdtv>

杜奕君 (2018) ，麥班達釋兵權-黃啟峰執教首秀開紅盤，2018/08/12，取自東森新聞雲：

<https://sports.ettoday.net/news/1233785>

曹重偉 (2015) ，SBL 球星顏佳緯娶得美嬌娘 馬祖球友跨海送祝福，2015/07/20，取自媽祖日報：

http://www.matsu-news.gov.tw/2010web/news_detail_101.php?CMD=open&UID=163263

二、英文部分

Super, D.E. (1976) Career Education and the Meaning of work. Monograph on career Education. Washington, DC: The Office of Career Education, U.S Office of Education.

Schlossberg, N. K. (1975). Programs for adults. Personnel and Guidance Journal, 53, 681-685.

Schlossberg, N. K. (1984). Counseling adult in transition: Linking practice with theory. New York: Springer.

Goodman, J., Schlossberg, N. K., & Anderson, M. L.(2006). Counseling adults in transition :Linking practice with theory (3rd ed.). New York: Springer.

Kerka, S. (2003). Preparing for multiple career. Practice Application Brief. ERIC Digest.



附錄一 訪談意願書

您好：

我是政治大學勞工所的研究生，目前正在進行碩士論文的寫作。論文題目為「我國退役職業退役籃球員生涯轉換之研究」。本研究以已轉換他職的台灣退役職業籃球選手為主題，主要想瞭解退役因素、現況以及生涯轉換的歷程。並期望從中得知受訪者在擔任選手時期是否有先做好生涯規劃、規劃的時點、生涯轉換所需的準備、事前規劃對於轉職後的幫助或不同之處。最後期許受訪者能夠已自身的經驗建議已經進入或準備進入職籃甚至以職籃為目標的年輕學子一些退役後該做的準備。

所需要的訪談時間約 25 分鐘至 40 分鐘，訪談的日期時間、方式均可依您的需求來安排，我將會配合進行訪談。在訪談過程中為了紀錄完整內容，會輔助使用錄音設備，若訪談過程中若有不希望被錄音的部分可隨時告知，我會立刻中止錄音。錄音內容僅供本人與教授分析討論之用途，爾後論文之中將保密您的個人資料，在論文中以匿名方式呈現。感謝您對本研究的幫助，若您願意接受訪問，煩請在這份同意書下方欄位簽名，非常感謝您的協助。

政治大學勞工所
研究生林泊穎敬上

受訪同意書

閱讀上述介紹與聽取研究者說明後，本人同意上述作法並接受訪談

受訪者：

研究者：

日期：中華民國 109 年 月 日

附錄二 訪談大綱

敬啟者：

我是國立政治大學研究生，林泊穎。目前正在進行有關「我國退役職業籃球選手生涯轉換」的相關研究。希望借重您成功轉職的經驗來幫助這個研究更加充實。希望受訪者在訪問期間能分享在擔任選手時期是否有先做好生涯規劃、規劃的時點、生涯轉換所需的準備、事前規劃對於轉職後的幫助或不同之處。研究者會從球員的生涯轉換的歷程中，更進一步探究我國職業籃球選手面臨轉職的社會背景以及條件。最後希望受訪者能夠已自身的經驗建議已經進入或準備進入職籃甚至以職籃為目標的年輕學子一些退役後該做的準備。您的意見對本研究至為重要，非常感謝您撥冗接受訪談。

國立政治大學勞工研究所

指導教授：劉梅君 教授

研究生：林泊穎

1.可以請您談一下您的籃球生涯嗎？什麼時候有念頭想成為職籃球員？甚麼樣的契機讓你成為職籃球員？（個案概述，輔以網路資料補充、校對）

2.擔任職籃選手有符合您當初的規劃嗎？

(1)對於擔任職業籃球選手是否有自我設定發展年限？

(2)除了職業球員，未進入職籃以前有想過要從事何種其他工作嗎？為什麼會想走那樣的方向？

3.退役的時間點以及動機？

4.在退役前是否有為生涯轉換做準備？（準備，每個位置都有它應需的技能）

(1)在為生涯轉換做準備時，能否敘述您的動機、準備的方向、準備的過程、以及當時能尋求資源的管道

(2)若有規劃生涯轉換的準備，有想過要找誰討論嗎？（教練、親友、經紀公司、球團、經紀公司）

(3)在為生涯做準備時，有想過向球團、政府、中華籃協尋求協助嗎？

有.得到甚麼樣的幫助.

沒有.為什麼不會想向以上尋求幫忙.

(4)球團會提供生涯輔導嗎？

5.現職、職位為何？以及為什麼會選擇現職？在現職的準備是否充分？與規劃的方向是否相符？

6.初退役後面臨新的職涯發展有沒有碰到不同於身為職籃選手的挑戰？如何克服？

7.曾經身為一名職籃球選手的經驗，對於之後轉職的過程中有何助力以及阻力？

8.在你看來現在職業聯賽的發展有什麼需要改善的地方？如何改善？

（可以針對關於球員的部分）

9.對於後進的職籃選手或以職籃為目標的學子在生涯規劃及發展上有何建議？

10.你會給教練以及球員的家長，對於學生球員在生涯發展上所扮演的角色有何建議？為麼會想給這樣的意見？

附錄三 訪談逐字稿

受訪者：新哥

受訪地點：台北市

Q 老師怎麼會從 20 歲應該還是在念大學的年紀就在打職業隊了？

A：

這要講到歷史的演化。從 1999 年、2000 的時候，中華職籃倒台。台灣籃球聯賽都只剩下甲組聯賽、跟總統盃等盃賽，讓各個球隊還有小小的舞台可以發揮。

2003 年之後，在林德福主委的奔走之下，成立超級籃球聯賽。台灣繼中華職籃之後又迎來一個比較有規模的職業籃球聯盟。Sbl 成立之初便有 7 個球隊，但面臨到球員不足的問題。因為早期在 CBA 打球的球員薪資水平高、有的球員月薪平均甚至有到十萬以上，但在 cba 倒台、回到甲組後，面臨到的卻是月薪砍半甚至更少的情形，所以原本的球員紛紛轉換跑道。有鑒於球員不足的關係，所以許多球隊開始吸收大專球員，而當時的大專球員是不用透過選秀制度加入球隊，而且選秀制度也還沒有成立。所以那個時候，球隊可以自行找大專球員進隊打球，比如達 0 找了陳 0 威、東 00 羊找了我、九 0 找了吳 0 豪等等。這些球員都在大一、大二的時後加入 sbl。所以那個時候，這些球員都具有兩個身份，一個是在學學生另一個是領薪水的職業球員，所以那個時候，超級籃球聯賽被定位成半職業籃球聯賽，因為一個職業化的聯賽事不能有學生加入。所以當時籃球的環境就是這樣，也不是說允許就是在大環境的情況下讓 sbl 產生這樣的結構。

Q 對於 cba 垮台以及 sbl 剛成立這種不安定的籃球環境，您當初是很篤定的想成為職業籃球員嗎？

A：

以當時來說，sbl 球隊給了我機會，讓我可以有發揮的舞台。從彰師大轉學到台師大。因為當時來說、雖然目前也是，因為台灣籃球發展的重心只在雙北市。出了雙北市以外，完全沒有供養一隻職業球隊的概念，不管是球隊訓練的機會、球隊的交流、球隊的母集團都集中在雙北市，很難去踏出淡水河以外。所以如果我想要繼續發展我的籃球生涯，我必須來到台北。當初會想加入職籃，也只是想多一點打籃球的機會。因為我從新榮高中畢業後，升學到彰師大，其實是沒有 UBA 可以打的。那時候彰師大只能打甲三層級的比賽，只在彰化地區打完就沒了。那時候我還對籃球抱有相當大的憧憬，所以很想去台北試一試。

致於說，sbl 能打幾年，老實說還真的沒有設定過。因為我們的薪資水平不像中國跟美國的職籃，球員打一年可以抵三年、五年或一輩子。當時只想要證明自己、發揮、表現自己。當年去了九 00 技、九太轉成東森，後來轉到台銀以及入選中華隊，對我來說都是很大的肯定。後來轉到達欣，也都是一種肯定。所以一開始在當球員的時候，從來沒有設定過可以打多長。大概是到球員中期的時候，慢慢成家立業、有一些經濟基礎的情況下，才給自己的一個目標，就是我希望打到 35 歲。那最後看起來也差一點點，34 歲時，球隊沒有續約，那我也選擇退役，我也從 sbl 第二季打到第十四季，總共打了 14 年。

Q 你大概是幾歲的時候，讓自己設定打到 35 歲？

A：

大概到 26、27 歲時，給了自己這樣的一個計畫。從 20 出頭歲的朦朧懂懂，到慢慢接觸更多球隊、環境，也慢慢為自己的下個階段做準備。也算是給自己家人一個交代，畢竟家人也會擔心球不能打一輩子。所以在 26 歲的時候開始有做一些嘗試，比如說，擔任有關於籃球教學的教職、碩士班畢業之後開始有在東南科大兼課，甚至有得到正式講師的職位在台灣大學任教，但是可能跟自己的理念不太相同，所以既沒有接受這個機會。生涯規劃的決定權在自己手上，不見得人家給的建議一定正確。我是在 30 歲的時候進入台灣大學，後來決定離開，直到 34 歲的時候決定退役。在這期間也接觸到球評的工作，我也覺得非常新鮮、有趣，於是就持續做到現在。我現在除了球場業務的工作、球評的身份、兼課的講師也有一些小朋友訓練營的教學。目前大概是這樣。

Q 那老師怎麼會在 26 歲時，給自己一個 35 歲的目標呢？

A

在那個時候你看到更多前輩，會跟前輩對於生涯規劃的問題有更多的討論。其實台灣也有球員打到 40 歲，但我就給自己一個目標，如果到時候能打就繼續打。但我覺得 35 歲的結束，不管是台灣還是全世界的籃球員，大概都是這個趨勢，因為面臨到傷病的累積、體能的下滑，這些問題都會困擾著運動員的職業生涯。所以給自己一個 35 歲的目標就往那個目標邁進。

Q 看報導，正式決定退役前。教練好像有規劃想繼續打只不過因為想陪小孩的關係所以決定轉換跑道？

A

陪小孩也是考量因素之一。要先知道球員的薪資幅度變化通常都是一開始先低後來後隨著打出成績不斷往上，年紀大了之後會往下滑。所以在其他兩個球隊在跟我談合約細節的情況下，我不是很滿意。所以我寧可做我現在的可以做好的事情，比如說球評、兼課、教學。這些部分都還能維持生活的情況下，我又可以賺取到陪伴家人的時間，所以我就選擇不繼續打。

Q 剛剛有討論到你退役的時機點以及退役的準備。那我想問在你準備退役的過程中，有沒有曾經向球團、聯盟、籃協尋求協助？

A

Never !

Q 完全沒有？

A

沒有，為什麼？我們常常會看到許多運動員退役的相關報導。我沒有針對任何特定的運動專項以及運動員，也沒有說他們不對。為什麼要政府照顧？政府沒有強迫你一定要幫我爭取獎牌。你選擇就是你該負責，你願意花那麼多時間在你熱愛的運動上面，沒有人逼你，但你選擇要離開的時候，你卻去要求要給政府照顧，好像不太合理。

Q 我蠻震撼的，因為老師說的觀念跟我印象中新聞上看到的事件，好像出入很大？

A

你知道為什麼嗎？因為運動環境太封閉了。以奧運獎金來說，台灣的一面金牌是 1200 萬，印象中我有看過一篇報稿，美國的金牌得獎人可能不到一百萬的獎金。雖然全國人口數跟從事運動的人來說，當然不能相比。但獎牌拿完了，獎金也拿完了，你還要要求什麼。你要從事這件事情，你要付出相當的時間跟努力，你才有得到好成績的機會。你沒有得到，卻想要得到，我覺得不合理。比如 NBA 一個球季只能登錄 450 個球員，但美國大學應屆的畢業生從事籃球員可能超過一萬人，這一萬人之中，很多人可能打過代表國家打過青年隊（U17、U19）或者是泛美運動會。能夠代表國家參與比賽，對球員來說是一個肯定。也幫助美國對奪牌之後，難道美國籃球聯盟要承認他一個工作機會嗎？好像也不合理。也很有多籃球員在以上賽事幫國家取得獎牌之後，雖然在 NBA 打球的也是屈指可數，但他會到全世界聯賽去賺錢，這些運動員在賺完錢，難道還要再跟美國政府要退役之後的照顧。我覺得不合理？

A

我覺得你的問題非常好，當初我退役的時候，我的球團是達欣工程。如果我說你可以給我一個工地的工作，好像也不太合理。如果我說，你能給我一個教練的工作嗎？其實我也知道教練已經滿了，我也不太需要跟人家求那個東西。

中華籃協，我也參與過亞運會跟亞洲杯，我也沒有要求他們要給我退休金。至於體育署嗎？我也沒有憑藉著參加過國家隊比賽是要求一份教職，因為我也覺得不合理。但是你會看到很多運動員退役之後的類似新聞，很多但不是少數。我自己看不合理，但是如果你是身處在籃球或封閉籃球環境裡面，球員退下來

後是教練，教練之後可能之往上培養更多的人，這樣是合理。但是你今天要叫球員去體育署，接行政處理文書，我覺得不合理。任何職位都有得來的合理性，不是我今天丟給你一個工作，就是我在幫助你。今天就算體育署丟給我一個體育行政的工作。可能我今天都沒有相關的背景知識、及考試經驗，我就要接一個這樣的工作，我覺得這樣不合理。我覺得你今天身為一個運動員，以運動科學的角度來說，你一定很聰明而且在訓練的過程中，你也受了很多超乎常人的挫折，所以為什麼會害怕踏出社會、踏出舒適圈。

我現在的職位是我剛好以前球團的老闆來問我，能不能回來幫他。但我從來沒有求助過球團，能不能給我一個職位讓我退下來，這是差很多的。

當然以現在的運動圈來說，還是相對保守。既然如果你想要踏入，或者你已經在運動圈的人，請你 open your mind。不是只有籃球也不是只有休閒，你要接觸籃球以外的事情或者籃球相關的事情，或者是你從事 sb1，那你就接觸籃球以外的相關知識，比如說 nba、cba、日本、韓國甚至是東南亞職業籃球聯賽。當你有這樣的資訊可以這樣去搜集，未來你就有可能當一個球評。但是如果只是維持在一個小圈圈，所謂的運動員小圈圈，你應該很抽象。對我們來說很具體，我之前在達欣隊，除了我的家人就是這一群人，教練、球員、球隊高層。對外，其他球隊、裁判、籃協，沒了。你幾乎不會有新同學加入，真的很少。你不會像是回研究所碰到一個棒球專長、經營棒球品牌、準備體育行政的同學，或是其他的老師，你的小圈圈就會放大。但是很多球員就會留在那個小圈圈，每天睡起來吃飯、訓練、休閒。不要講籃球，每個項目都是一樣。每個運動員大部分的認知是說，我好好的當個選手、退下來之後當個教練、或當個老師，沒了。

我也可以不要念研究所，研究所的資歷對我的球員身份、籃球成績完全沒有幫助。我為了證明自己有這個學歷讀了研究所，然後認識到更多同學，讓自己的視野得以增長，也慢慢對運動產業越來越熟悉。

我有幾次去高中及大學做過演講。我常常在說，準備很重要但是應變更重要。當時電視台來問我，有沒有興趣從事球評的工作時。我記得我是第一個還在球員的階段，就接觸球評的工作，大部分都是退役或者是轉教練之後才開始準備球評的工作。那如果當初我說我還要準備一下，可能就沒有這個機會了，有人給我這個機會，我就好好學習，所以我第一時間就說好。這麼好的機會，你有沒有好好把握，當你有機會來臨的時候，你有沒有好好的抓著還是先準備一下再來抓他，這又是一個想法。所以我很常告訴晚輩，盡量要去接觸你喜歡的事情以及籃球圈以外的事情。我在教師實習階段，在金華國中、能仁家商、台灣大學，我也常常告訴學生，你永遠要做對的選擇。是不是對的選擇，你自

己知道，知道毒品不能碰是對的，你碰的那就是錯的。你知道唸書是對的，那就去做。

所以我覺的以運動員做生涯轉換相關的準備時，有一個很重要的觀念就是不要把自己侷限在運動員的這個身份之上。與其說是規劃退役生活倒不如說要積極嘗試，在訓練以外的時間，不斷的嘗試新的事物。比如像我是就讀研究所、有人是進行保險業務等等。一天 24 小時，扣掉睡覺及訓練時間，能不能擠出時間去進行嘗試，我覺得是很重要的事情。像我自己當初在念研究所的暑假階段，就是早上、晚上跟著球隊練球，中間排定的休息時間，我不休息。我對行銷有興趣，所以跑去展逸國際行銷實習三個月。去看人家怎麼規劃一個活動，怎麼去行銷。但我也不敢說，我以後一定會走行銷，但那個時候對行銷有興趣就去嘗試。

Q 現職發展為何？與規劃的方向是否相符？

A

以現職發展來說，因為之前達欣的領隊有提供給我一個這樣的工作機會，所以我也非常開心有這樣的地方可以發揮。但這跟我當初所規劃的是不一樣的，當初我規劃的時點是 25 歲（10 年前），這個場館 2012 才開始興建，2017 年才落成，我怎麼會想到我會當這個場館的業務行銷主任。雖然不一樣，但是這比較像我當時的規劃，我想在我熱愛的籃球運動產業工作。

Q 退役後的職涯發展目前有遭遇到什麼困難？如何克服？

A

天天都是困難，天天都是新的事情。比如說這個場館不可能只靠辦體育賽事來經營，可能會有直銷、電競、車商、藝文等活動。我們的目標當然是希望每個禮拜都把活動塞滿，所以會積極接觸到很多不一樣的團體。在接洽的時候，都要視對方團體的屬性將業務、價值等細節加以說明。除此之外，已經接洽的業務要讓他如期進行，還沒談好的活動如果碰到不一樣的廠商想辦在同一天，也要想辦法調節雙方的時間。到目前為止，以我的口條還算是可以應付。總之，運動員必須了解到踏入社會才是挑戰的開始。但是也沒那麼難，你就用你該有的邏輯而不是用運動員的、身份驕傲來處理事情。而且運動員都能夠承受每天訓練時的高壓力，所以我覺得運動員能夠處理的事情一定比人家多。

Q 曾經身為一名職業籃球選手，對於之後轉職的過程中有何阻力？

A

助力確實有，可能在接觸的時候，有些人可能會記得我是之前在達欣打球的球員或者知道我是球評、聽過我講球。這樣會讓我跟對方更親近。

至於阻力嗎？我覺得可能是因為我不怕丟臉的個人特質，所以我不覺得有什麼阻力。阻力嗎？可能嗎？我還想不出來。我覺得就是從頭學起，找到你在這個新環境的定位。

Q 對於後進職籃選手或以目標的學子在生涯規劃及發展上有何建議？

A 就像我剛剛說的，你必須要不斷的嘗試。你可以在 25 歲以前完全專心在訓練上，但台灣的籃球環境不像是 NBA，我打個一年可能就可以抵好幾年，如果是樂透區選秀，簽約金可能會是上億的新台幣。台灣的話，一年可能有月薪十萬以上可能就不錯了，那你要怎麼讓自己達到那樣的薪資水平然後再去累積存款進而在做規劃是一件很重要的事。

Q 對於教練以及球員的家長，對於球員在生涯發展上所扮演的角色有何建議？

A

沒有建議。我很愛高中帶我的教練，但是我在選學校、轉學、進入 SBL 的時候，我也沒有問他。我覺得這是自己的決定要自己承擔。

家長的部分，我爸爸年紀很大。他也只提醒我球要好好打、不要學壞、多念點書。

我到最後都覺得這是球員自己所做選擇。如果說真的希望他們要給什麼建議的話，我覺得就「不要學壞、好好打球」這就夠了。

受訪者：阿中

受訪地點：電訪

Q可以請您談一下您的籃球生涯嗎？什麼時候有念頭想成為職籃球員？甚麼樣的契機讓你成為職籃球員？（個案概述，輔以網路資料補充、校對）

A：在大二的時候，sbl 正夯，那時候蠻多人在看的。因為高中同時期很多球員都有在 SBL 打球。那時候在台中讀書，看他們在 SBL 打的拼，然後我覺得自己也還不錯應該也可以打打看。但是那時候沒有任何的管道，所以我就用自己的想法。先去北部參加一隻社會甲組球隊訓練。然後到了我大學畢業的那一年，籃協那邊有一個升降賽如果社甲的第一名可以打贏 SBL 的第六隊第七隊的話就可以成為第八隊。但最後沒有晉級。所以那兩三年的時間基本上沒有什麼進展。到最後一年，東森籃球隊要賣球隊，之前社甲的領隊他們有意願要收購。我就自己向領隊說我有投入選秀，並爭取先在隊內當練習生，這才有機會讓他們在選秀會的時候挑中我。

Q老師高中打的不錯，怎麼沒有選擇一間籃球名校就讀？

A：

有拉，但因為那時候有其他表現更好的球員所以在大學沒有什麼上場的時間。於是我就假日的時候，上台北參加一隻社會球隊，藉此得到打球的機會。因為大學表現也沒那麼突出，所以大家也沒注意到我。

那時候，除非個人能力非常突出，不然就算你有一定、一定的能力哦，你也不一定有機會踏進職籃的圈子。

Q上台北是抱持著一種試試看的心態，就在選秀中被挑選到，進入米迪亞籃球隊打球？

A

恩，就是我剛剛講的。剛好就是米迪亞把東森收購下來。那時候他們也沒打算選我，是我自己跟他們說，我有報選秀，能不能給個機會，讓我有個機會當練習生。我沒那麼順遂辣。

那個年代除非你在 UBA 有一定的表現，讓 SBL 的教練覺得你還不錯，邀請你當他們的練習生，但是我在大學端沒有這個機會，所以我得利用其他的管道去試看看。

Q什麼時候有念頭想成為職籃球員？

A

我那個時候也沒有想過要成為一名職籃球員，只是想說他們可以那我也想要拼拼看。在這個過程當中，有很多細節拉。我對自己有個認知，我的身體條件不是那種頂尖運動員的身材。我自己會有個瓶頸，但是我必須要有一個特點

去獲得教練的眼光，就我沒有身體條件的情況下，我覺得我只有投籃可以去吸引教練的注意。

Q 成為職籃球員之後，有預設自己想打幾年嗎？

A

沒有預設自己打了幾年。我打了八年、九年吧，分成三段時間。第一段就是我大學剛畢業就是 21 歲到 25 歲的時候，想要爭取上場時間。25 歲到 30 歲的時候，我除了上場之外還想要有穩定的表現。到了 29,30 歲之後，後面這兩三年來講，我會想說我要幹什麼，我還能在這個球場上撐多久。後面這段路應該是要自己負責拉。因為球隊不可能為了你去做打算。

Q 怎麼剛好是 30 歲時想作打算？

A

因為那個時間點剛好結婚啊。就會想遠一點。

Q 退役的時機點？

A

我覺得自己的情況可以再打個兩、三年。當然有遇到球隊的一些問題。剛好遇到這些問題。我就想既然都碰到就早點轉換跑道。在台灣的環境來講，對運動員比較不好。

Q 可以請你再分享多一些嗎？

A

薪水吧。運動員屬於高受傷風險的運動，如果你可以拼一年，那這一年的待遇可以讓你三到五年的生活不用擔心，那當然好啊。SBL 當然也是有剛剛講的那種薪資水平的球員，但那是要國手級的才有。其他的球員、大部分的球員都是普通的待遇。我會覺得這樣的待遇是沒有保障的。

我覺得最重要的一點是所有的合約都對資方有利。那對於球員都沒有保障。

我自己在這個圈子裡面有被迫害到。在打球的前幾年，有碰到米迪亞暴龍棒球隊打假球。那米迪亞精靈籃球隊是跟棒球隊又一些連結的。所以他們的資產被凍結後，籃球隊也被牽扯到。那一年，有半年的時間都沒有領到薪水。最後也不了了之。那這樣球員的損失，沒有人幫我們爭取。如果我今天想繼續打球，要是我今天沒有其他球隊可以去，我就只能待在這個球隊，我錢拿不回來，怎麼辦。

我跟球隊簽了三年，前一年的九月簽約，因為某些不如意的事情、無關球場上的事情。但到了隔年四月，SBL 打完就以一個練球態度不佳的理由，把我解約。那我就會覺得球約簽假的啊。而且我剛剛也說過我的身體條件沒也很好，我一定是對比別人花更多的時間才能在這個圈子待八九年。所以他說的這

個理由我真的沒辦法接受。那也是那個時候體會到說這個圈子就是這樣，所以才想說離開這個職場，轉換一下跑道。

因為這個圈子會這樣，所以有可能會讓球員有種危機感，會想說下一個會不會是我。

有些球團對球員照護的體制比較好，像璞園、裕隆。球員只要在球隊打得夠久，都會提供教練職、助教職或者是其他管理職位。或多或少都會幫球員安排。每個球隊家家都有難念的經拉，像台銀，他們做什麼轉變都要呈公文，所以在轉變上會比較慢。而且他們在年度預算上也有限制，所以球員待遇跟其他球隊比起來會沒那麼多，其他隊的中華隊國手可能年薪就有二三百萬，但在台銀一定沒有。但兩支球隊（跟自己的球隊）相比，台銀對於球員的照顧還是比較好。就簡單來講，他不會欠薪水。

Q 退役前，有沒有想為生涯轉換做些準備？

A

我在退役的時候是很突然的。我是有感覺，但是我告訴自己我有簽三年約，應該不會這麼倒霉吧。

因為我自己的個性比較沒辦法一心多用，我覺得自己現在是一名球員，我就希望自己把球打好，我不想因為任何事情影響到我的專注力、我的訓練。我想在這個過程中去盡心盡力，所以我不會在這個過程中去兼任何上課之類的。我有可能因此會影響到我在球場上的表現。

那離開球隊之後，飛耀行銷的老闆他以前的小孩在我現在待的學校。學校剛好有缺一個教練，告訴我最後一年在球隊的教練。問他有沒有適合的人選。教練就詢問我有沒有意願，我聽一聽在我們家附近而已，所以就來這裡應徵。就這樣待到現在剛好六年。

Q 曾經身為一名職籃球選手的經驗，對於之後轉職的過程中有何助力以及阻力？

A

經驗方面我使覺得還好拉，是在當球員到沒有球員這段期間。我才覺得做人處事要非常好。這樣你在球員退下來之後你才有可能其他的工作機會。因為我以前的老師告訴我一句話讓我印象非常深刻。如果一個人在球場上不傳球，那這個人可能就比较自私。你如果在球場上態度一向都很拼，那你的個性可能就比较刻苦耐勞。那我自己在現在的工作六年當中，我自己在看自己的學生，我也從中體會到大學老師跟我講的，其實是蠻準的。至於其他可以從中間可以體驗到什麼，我就覺得是要一點一滴去感覺。

Q 對於後進的職籃選手或以職籃為目標的學子在生涯規劃及發展上有何建議？

A

我覺得在這個過程之中要培養第二專長，當然可能沒那麼容易拉。因為訓練的關係，會想要休息。

我覺得拼個三五年之後，要有個認知，能不能更上一層樓，當上球隊的先發、第二戰力啊。如果沒有的話，就要對未來做一些第二專長的培訓或是規劃。等到不能打的時候，再去規劃會比較吃力。

Q 你會給教練以及球員的家長，對於學生球員在生涯發展上所扮演的角色有何建議？為麼會想給這樣的意見？

A

如果那個小孩有好的條件跟發展性的話就去追夢啊。我覺得在運動競技之中會碰到很多挫折跟不一樣的事情。就是要放開手讓他去嘗試、讓他去跌倒。在這個過程中，讓小孩子自己去跌倒再爬起。這樣的抗壓性會比一般人來得強，那我想未來不管是在哪一個職場適應性也會比別人來得強。

但是到頭來，家長也要幫小孩子去設一個停損點。



受訪者：粗粗

受訪地點：台北市

Q 可否簡述一下您自身的籃球生涯。何時開始接受籃球訓練以及為什麼會想要成為職業籃球員？

A

從國小、國中講起的話，宜蘭以台灣來說算是籃球發展蓬勃的縣市，縣內有幾間學校算是在聯賽排名都很前面，但我自己就讀的學校不是籃球傳統名校。從小我喜歡打籃球，在國小可能是身高的關係被老師抓去打球，但我們不是籃球傳統名校，也沒有正式的籃球訓練。到國中的時候，所就讀的學校也不是傳統籃球名校，參加個比賽會在縣賽被刷下來的那種。那個時候，可能國三升高一也算蠻高的，因為宜蘭的身材也算蠻高的。那個時候在宜蘭唯一打甲組的學校-宜蘭中學的籃球隊教練有認識到我國中的老師，所以有一個連結，如果我有機會進到宜中的，可以試試看能不能繼續打球。

那個時候，宜蘭縣內規定要參加籃球體育班的報考，所屬國中必須在縣內要有前四名的成績，但我的學校並沒有符合資格。可能是我的學科成績還不錯，所以是考普通班。那個時候，為了打籃球，就放棄另外一所成績條件比較高的羅東高中。

在很開心如願進入宜蘭高中之後，也馬上進入正式籃球體系訓練。但正式接受訓練一個禮拜以後，腳就扭到。可能是因為第一次接受這麼高強度訓練的關係，就受傷。我們同一批隊員只有我沒有練滿整個暑假。開學的時候，想說球隊的教練應該也不會再找我過去，所以在想是不是該放棄籃球以及評估要不要考回離家裡比較近的羅東高中。但後來籃球隊集合的時候，我又被叫上去集合。於是開始進入正式籃球隊訓練體系之中。可是那個時候，我的身份還是普通班。

我們那個年代能夠保送權，是所有打籃球學生的目標，因為有保送權能夠靠著籃球去好一點的大學就讀。高二開始後，進入到正選的球員名單中，可以去打 HBL。高二那年，我們也拿到保送權。高三那年，我們拿到宜蘭高中在 HBL 史上最好的成績-第四名。

高中完之後，要銜接大學，所以要保送考（經由保送權取得）。因為那個時候的職籃（CBA）已經有一點動搖，好像看不到前景。國小、國中雖然夢想是想當一個職業球員，但到高中的時候，職籃面臨一些變動，已經面臨倒閉、垮台的時候。所以那個時候，大學的第一志願，變成以當老師為第一優先。當年，台南師範學院有開出三個保送缺，我記得那個時候有取得保送權的一百多個學生，近八十個以台南師範學院當作第一志願。也很幸運，我以第一志願進入台南師範大學。

其實進大學的時候，已經沒想過要打職籃，因為那個時候職籃（CBA）已經垮台。雖然大三的時候，SBL 成立，因為人在南部怎麼可能去台北打職籃。加

上已經在臺南師院了，所有的規劃已經轉變成一畢業後、要去實習、實習後去當老師，可能就這樣過完一生。

但剛好那幾年，南師籃球隊在 UBA 的成績不錯，都有前八或前六。就從默默無名的甲三球隊在兩三年內打進 UBA 的八強。我在就學的期間內，都在八強內跟十二強內。對於當時的 UBA 來說，我們算是一匹黑馬，因為我們沒有太多的明星球員，基本上都是甲乙組的球員混在一起，然後還能夠取得佳績。

到大四的時候，我就想說應該就是照著自己的規劃走，順順的實習完、當完兵準備當老師。就在實習完的那年，少子化所以沒有老師缺。那心裡也想說這樣也沒有機會當老師了，那以後要幹嘛？於是再跟家裡的人討論後，決定先考個研究所。那個時候也想說，「好拉，先考個研究所」。在要實習完之前，我就先去考研究所，準備未來去看看要走老師還是要轉職。因為那個時候還在實習，所以有比較多的時間去準備研究所。當年我只報一間台體，很幸運的又考上。考上之後，台體的教練可能是透過以前在宜蘭的學弟那裡得知我考上研究所。所以那一年又馬上徵招我回去打 UBA。因為那一年我還沒有滿 25 歲，所以可以繼續打 UBA。因為那個時候已經沒有要打球了，打球真的是當運動、沒有壓力，很輕鬆的狀態下去打面臨這次 UBA。結果那一年，台體終結北體的 155 連勝，就在那一天，三個球團同時打電話給我，問我有沒有興趣投入 SBL 選秀。那個時候，我也在想要不要這麼做。因為進入研究所的目的就是為了要考老師的機會更提升。所以要不要回去打球，我也相當猶豫。那個時候，我的同梯-林志隆就打給我，跟我說「就試試看啊，現在少子化沒有老師當，你有一個球員的資歷再回來當老師也是不錯的選擇。」那個時候想一想就覺得可以去試試看。那時候，台銀、璞園、以及現在的九太都同時遞出邀請，跟我說只要我投入選秀，都有機會換選到我。投入選秀之後，我也很幸運的被台銀選到。在那個過程中，我這個身材在球隊算很小，190 公分在中鋒這個位置生存是很有難度的。那個時候，可能是因為體重也比較重，所以被賦予要去扛洋將的工作。剛開始的頭四年，幾乎沒什麼上場時間。新上任的教練覺得這個身材需要減重。後來減重成功後，多了一些上場時間也有了一些精彩的表現，也被大家重新慢慢看到我高中、大學時期的打法。剛進 SBL 的時候，因為太胖、太壯頂多上去個五分鐘，頂頂洋將。後四年的時候，又回到大學的時候，那種有裡有外的打法，我就慢慢又讓大家看到我在這個職業圈有生存的空間，最後就一直待到台銀，直到退休。

當然自己的夢想一定是當職籃選手，從小學、國中的畢業紀念冊都會寫說，我一定要打職籃。我記得我國中給了自己兩個夢想，一個是職籃選手、一個是當老師。而自己也很幸運一直在朝著這個生涯規劃再走。

目前是很順利的在台銀正式的退休，有這份工作。

Q 所謂的籃球風氣很蓬勃是指？宜蘭的籃球風氣會盛行是因為？

A

以前在CBA有一隻球隊是幸福豹，他的主場設在宜蘭。我們很多宜中球隊的學長、前輩在畢業後都會回帶宜蘭，他們開始建立他們自己在學校的制度，這十幾年下來，宜蘭縣下的基層不管國小、國中都在全國有名。我們那個時候，就蘇澳國中比較有名，在全國都有前四名的佳績。我印象中在宜蘭的求學時間，宜蘭的國中在全國的比賽幾乎都有進前四強，這個就相當不簡單，畢業宜蘭不大。近五年內，你會看到不管是國小、國中你都會在全國前幾名看到有宜蘭的學校。所以我們在基層的方面發展的相當不錯，我那個時候也在想有沒有機會回宜蘭當教練、當老師。

Q當初在投入SBL的時候，有沒有擔心SBL會像CBA一樣面臨封館？

A

當然會啊，所以我那個時就在猶豫。因為我知道打籃球打不久，所以我自己都有準備，因為我已經取得考老師的資格，所以就算我不打球，我還有一條後路可以繼續去考老師。

但在台銀籃球隊期間，球隊有給了我許多空間。我在外面也有持續的兼任，就是我一邊當老師、一邊在球隊打球。打球的前三年，我一直都有在宜蘭大學當助教、第四年也有在南港國小當代課國小老師。所以我一直有在接觸當老師的工作。

Q我對教育體系的工作不是很了解，所以想請問一下在大學兼課跟在小學當代課老師需要取得什麼資格？

A

在大學當講師要有研究所畢業。因為我在南師畢業，所以我有教師證可以去考國小開的代理老師。代理老師就是在那所國小當一年的老師。

Q那正式的老師需要透過什麼管道？

A

教甄啊。在國小只需要學程不需要研究所的學歷。因為南師有國小的教育學程，所以我們都要去考國小。可是因為我在台體有研究所的學位，所以我多了一份在大學任教的機會。

因為台灣的籃球環境不正常，所以我都有替自己留後路。我也知道球打不久，因為我也喜歡教育的工作，所以除了籃球以外，我就是接觸教育的工作。不管是在宜大當助教在國小代課，甚至這三年，我弟在宜蘭弄了一個體能工作室，深耕宜蘭，我也陪他一起在做學校體制以外的教育工作。因為我的專長是籃球，所以籃球這塊是我幫他做的。

所以除了打球這塊，我一直都有在從事教育的工作。

Q老師對於籃球球員對於生涯規劃有什麼想法？

A

會思考生涯規劃的球員不多，很多球員都是走一步算一步。我覺得身為一個球員，需要努力做好球員的本分，讓球隊需要你。但籃球的环境很現實，籃球員要知道除了籃球之外，要替自己做個打算。你能保證明年還有沒有 SBL。像今年，我接了公司給了我這個重任要帶這支球隊，其實我也只給自己今年的時間而已，因為我自己也知道可能明年也沒有 SBL。重點是把自己準備好，未來發生什麼事情不知道，以備不時之需。

Q 當初在打 SBL，有沒有預設自己可以打幾年？

A

還真的沒有。那個時候，我每一年都當最後一年打，我每一年都想積極改變自己，讓教練想要用我，對球隊有所貢獻。每一年每一年，我都用盡全力去做。因為公司的約是逐年簽的，隨時都有可能離開這個舞台。

說真的，我每一年都當最後一年打。我都以為我今年打完就可以去當老師了。可是也因這樣，我用盡全力，所以才可以留到最後。甚至到最後一年，我也覺得我還可以打，只不過是因為公司的政策，我才退役。

Q 退役的時間點以及動機？

A

跟球隊制度有關係。在我打球的末三年，公司首次引進外聘教練。但那三年，成績並不如預期加上外聘教練也跟球隊高層有點磨擦。所以就在第三年，外聘教練結束後，其實我還能打，上場時間還有在 20 分鐘以上，表現的也還可以、我自己覺得不管是體能、技術、經驗都維持還以上場的水準。所以我真的沒有想到過我會在第九年、33 歲的時候退役。就在那一年，公司決定再找行內的球員當教練。那一年我也還是球員，我也不知道為什麼公司主動跟我談到並希望我退下來當教練。可能是那九年之中在跟公司高層的會談當中，他們覺得我有這方面的特質。可能拉，到現在我也不太清楚。

他們那個時候有跟我講說，我是還可以打但希望我可以先學習當教練的東西。當然他們也是讓我自己決定。可是既然公司有跟我提到這個，所以給了我額外的想法。想說也打了 9 年了，是要繼續還是向公司講的，學習一些新的東西。那時候，我也已經沒有走老師這條路、在公司上班當行員了。我一直在想，是不是該退下來學習新的東西還是繼續打維持現狀。公司就是跟我講說，我們希望你能學習新的東西。後來跟家裡的人、老婆的討論後，決定順從公司的安排，退役當一名教練。後來，公司把我轉任助理教練跟體能教練。

Q 之前有沒有接觸過跟教練有關的工作？

A

就只有在小學、大學的時候。但在外聘教練的那三年，我就自己有在準備擔任老師以外的教育工作。那三年，我就有在積極準備健身跟體能方面的知識，花了很多錢去上課跟考證照。

Q 所以體能這塊算是你額外的興趣嗎？

A

對。除了籃球訓練之外，對這塊真的很有興趣，所以那三、四年，我很認真的去精進？

Q 關於剛剛提到「行員」的部分，是只要在台銀打球退役後一定會有行員相關的工作嗎？

A

不一定，這是公司的制度。基本上，只要打的久、對球隊有貢獻基本上會把你編進正式公司，但是要經過考試。但是真的不一定因為像這幾年都沒有開缺，可能是球隊成績不好。這是一個球隊的以前到現在的福利，但是近幾年也越來越少。最近這幾年，可能兩三年才進去一個。就是會有機會有這個福利，但也不一定。

Q 所以要先看公司本身有沒有缺，然後再經過考試進入公司的體系。

A

沒錯。

Q 老師的生涯規劃很完整，但是想問一下老師有沒有瞭解現在 SBL 球團的政策，他們有沒有替球員做一些生涯規劃的打算？

A

各個球團不一定。以台銀來說，入行算是給球員的福利。但近幾年來，因為經濟的問題，也沒辦法開大量的缺額讓球員進來。像裕隆的話，會安排一些他們建教合作的學校當教練或進入總公司的公關部、業務部。以前達欣的話，可能會進入公司。璞園的話，也會安排球員進公司。其他就沒有，富邦啊、夢想家，就是純粹的職業運動。球團沒幾個會真正的球員想到後路，裕隆算還不錯了。可是也不全部，也沒辦法全部拉。對公司比較有貢獻才有機會。

Q 現職為總教練，看專訪好像也是一個很突然的決定？

A

那時候在當助理教練那兩年，球隊戰績都是最後一名。所以整個教練團向公司提出辭呈。那個時候我已經準備要回去當行員，也想說要怎麼調回家鄉工作。但後來公司希望曾經擔任過球隊內的年輕教練能夠重新徵選，回到球隊幫忙。那時候也沒有說要選總教練，只收到公司希望能夠選幾名曾經在隊內當過教練的年輕教練回去幫忙。因為是公司的政策，我們又是公家機關，長官都講

了、公文也下來了，所以我們總共六名教練被叫過去面談。面試完之後，公司的長官就說，我就接總教練。就是很突然拉！這件事情，我完全沒有想過。所以只能先把原本的規劃先放一邊。

Q 總教練的缺是長久的缺嗎？

A

不是啊，總教練當不長。所以我也一直把今年都最後一年。

Q 初退役後面臨新的職涯發展有遭遇什麼困難？如何克服？

A

接教練後，每天都是新的問題啊。但就是在錯誤中學習去做修正。

Q 曾經身為一名職籃球選手的經驗，對於之後轉職的過程中有何助力以及阻力？

A

絕對是助力，沒有阻力。你昨天有看到我在臉書分享的 MET。正常人都看運動會讓人的體能變好，但其實運動是從大腦開始，跟讀書一樣。所以不要再有人講，四肢發達、頭腦簡單，不可能。一定都是從大腦連結到身體，做一些技術性的動作。運動訓練讓訓練你的理性腦，會緊緊的包住你的原始腦，不管是有氧訓練還是無氧訓練，很辛苦、很挫折。但理性腦就是一直會告訴你，不要放棄、不要放棄。所以當你是有經過專業訓練的運動員，你碰到所有的事物你都敢面臨挑戰。你要去面臨陌生的東西，身為一個運動員，你會更有信心去面臨新的事物。比如說打棒球跟打籃球，在場上隨時都在面臨挫折，例如，投不進、好球沒揮之類的。但你在場上根本沒有時間去後悔，你必須要有很大的抗壓力去面對下一球。

Q 對於後進的職籃選手或以職籃為目標的學子在生涯規劃及發展上有何建議？

A

現在的環境比我們之前幸福多了。他們多了很多機會，我們那個時候只有 SBL，現在他們多了很多可以旅外的機會比如 CBA、ABL、NBL。我不敢以自己的經驗來講說一定這麼做。但我覺得你一定要給自己後路，你要先做一些生涯規劃。就是你知道你這條路走不通，你還有沒有其他條路，而不是你現在走不通，我才來想其他的，會有更多措手不及的事情是你無法去預測的。你應該要有想法，但不一定要馬上去做，可是至少在你面臨沒有（職籃的工作）的時候，有新的事情可以銜接，也可以讓空窗期減少。

生涯規劃真的很重要，雖然你可能沒辦法想很遠。但是至少在你有一個底的時候，會很不一樣，至少比較安心。

Q 對於教練以及球員的家長，對於球員在生涯發展上所扮演的角色有何建議？

A

我還是希望學生有一個規律的運動習慣，因為在運動過程中會面臨到許多挫折，在面臨挫折中需要有不放棄的精神以及抗壓力。如果你能打職業，當然我也很鼓勵你去往那個地方走。如果不行，你在體育訓練也不會白學。你未來去嘗試新的工作，會比一般人更有抗壓性。我覺得這是運動帶來個人最大的好處。

如果你有能力去打職籃，身為一個籃球人的私心，我當然是希望你能夠往職籃發展。但是除了打球之外，你不能忘記你學生的本分。很辛苦，但這是你的責任。身為一個學生運動員，你就算不用考到榜首，但至少你要靜下心去讀書。在學生時期就要學會去負責任，這是很重要的。



受訪者：阿炮

受訪地點：台北市

Q可以請您談一下您的籃球生涯嗎？什麼時候有念頭想成為職籃球員？甚麼樣的契機讓你成為職籃球員？（個案概述，輔以網路資料補充、校對）

A

我大概是國中二年級才開始接受籃球正規訓練。那當初其實在原本的國中沒有籃球隊。我媽媽看到我的喜好是籃球然後唸書的表現也沒那麼好，在國二的時候看到桃園有一所學校，叫A國中。當初他們有打一些地方比賽有上新聞。那經由朋友跟A國中球隊教練的幫忙轉學到A國中。那時候A國中很多的學長，包括現在台師大的教練-王志群，也是A國中出來的。當初幾位學長都是念南山高中，所以我當初也被教練很積極推向南山高中。所以開始進入到甲組籃球的訓練。所以國中以前都是乙組，所以到高中以後，才有機會接觸到甲組的訓練，那時候從我媽開始轉學到有籃球隊的學校之後就決定用籃球繼續升學。其實我媽的決定這樣，因為在課業方面沒那麼好，所以想透過運動去做升學，所以才有南山高中畢業後才有這樣的機會去台師大就讀。一路上在當時的時空背景下，在高中時候已經有跟達欣工程籃球隊去做一個培訓，等於說達欣有認養我，在高中就有接受到達欣的營養金。其實當時就我跟許時清教練都有去接受這樣的培訓，也因為當時達欣有跟師大去做建教，大學也就順利透過獨立招生的方式進入台灣師範大學。當時的時空背景，高中畢業後就可以投入SBL聯賽，我從第一屆SBL開打時就在打了。那時候的情況就是成人跟大學生都在打同一個聯賽，當時就被達欣的總教練-劉嘉發選入隊中，因為我們那時候沒有選秀，所以能夠直接入隊打球。應該是算在國中轉過去的時候就有這樣的念頭，想要成為國手、想要打職業隊、想要當體育老師。所以從國中開始轉學過去加入專業訓練之後就想要去打職籃。因為在國小，不管是早期的CBA中華職籃或是NBA在台灣都在發展，所以我覺得就是一個目標，也就是因為這樣的一個契機，在高中接受甲組的訓練之後，有這個機會被選入到U18的國手，也是因為這樣被當時的職業隊看重，就這樣進入到職業的賽場。

Q所以是因為有入選到國手的關係，讓你更有機會在18歲的時候就可以打職業比賽？

A

那可能也有關拉。小時候身材條件都很好，在國小的時候就180了，國中就19多了。所以在當時來講，條件就少見。也是有機會選到，教練都會看你的表現，高一二也打的很普通，高三也有打出成績，所以就比較容易被看到。包括像國家隊、青年隊。通常都是差不多是這樣，當年的青年國手有機會被職業隊選走。

Q CBA 在 1999 年封館，不會讓你打消成為職籃球員的想法嗎？

A

因為國小的時候就很迷 CBA，那時候宏國象-鄭志龍的時代。那時候就是很想要去打（職籃）。可能就是被這塊影響、身材也都比同年紀的高。那時候就是喜歡打。我媽媽也沒有叫我去打，直到我國二的時候才考慮讓我去打球。他那個時候的動作很重要，如果沒有轉學的話，可能也不會走現在這條路。那時候因為很迷，所以不會去想（封館）對我的影響。

Q 進入職籃之後，有想過之後可以維持幾年嗎？

A

我高中畢業後也還沒有 SBL。所以我應該是最後一屆打甲組聯賽。當時是 CBA 沒有了，大部分的球員都是以甲組聯賽當作最大的比賽。那時候剛好銜接到我們那時候畢業，打完甲組聯賽之後才有 SBL。

當時的狀況就是草創時期，我們在大學也有比賽、SBL 也有比賽沒有切割。其實一直以來，我也不知道可以打多久，能打盡量打，我也沒有設定過可以打幾年職業。剛剛提過的，我從以前就想走入教職，這也是我讀師大的原因。當時也沒有其他選擇，也不像現在 UBA 那麼多選擇性，讀的系所也是體育相關的。當初南山高中招我進去之後，是跟我爸媽保證以後一定有輔大體育系可以念，因為很多學長都是念輔大體育系，但是我後來是念師大的競技運動系，我其實一直沒有規劃要打多少年拉。但其實我一直有在規劃我不打球之後的事情。在大學期間，其實一直有在想。在大學的時候會想說，不打球要幹嘛。一直努力以來的方向是想從事教職。不打球之後，至少還有老師可以當，也是爸爸媽媽的期待。你不打球，你也有一個穩定的教職。所以那時候去師大的時候就有修教程，也有去實習，但是後來沒有往國高中的方向，也沒有去考教師證。

在大學畢業之後，就是去唸碩士班，也順利碩士班畢業之後，母校有一個機會，一個約聘的技術講師。然後我又剛好球隊畢業的，我那時候是球隊第一個運動競技系碩士班畢業的，前面有吳永仁、何守正他們是其他系所畢業的。本系球隊畢業的，就想要拼一個教練，就是我們老師也讓我進去球隊。所以我從 25 歲就開始當教練，就在師大服務。也是蠻早有這樣的機緣，在師大當技術講師帶球隊。當初的狀況是系上對我的接納度也蠻高的，因為我當初是邊打職籃、一邊帶球隊。所以 25 歲的時候就當這樣的教練。

Q 可以分享在大學當老師跟國高中當老師的差別嗎？

A

兩條路線。如果你沒念碩班的話，你一定要考教師證。我當初自己的評估是考不上或者沒有準備，考上的話就要往國高中發展，看國高中有沒有缺。因

為師大師資培育是專門教育，負責的是國高中。碩班、博士的話，可以往大專院校教學。我去國高中實習完半年。

Q 當初考碩士的想法是聽誰的建議？

A

當初就是沒想要考教師證，所以就只能往碩士繼續讀。因為覺得國高中競爭的人多，因為很多同儕都去考教師證，競爭很大。第一關是教師證，第二關還要考教甄，而且教甄還要有缺。所以既然我現在沒有這樣的機會，我就選擇往上繼續念。我就是還可以邊念邊打球。因為那時候也是在打球狀態，也不會去想說不打了。那時候考碩士班也是一個機緣拉，也算是係上有打算栽培我吧，主任也打算栽培我，有這樣的機會考到。

其實當初最壞的打算就是如果老師的機會都沒有的話，就在達欣待著吧，看球團能提供給我什麼工作。其實我在達欣也算元老，所以如果繼續下去的話，也會得到一些照顧，最壞打算拉。但是有考到就順勢繼續下去。

Q 當初在大學的時候，自己就有想過不打球之後要幹嘛，是誰提供給你這樣的想法？

A

其實我自己覺得我沒辦法打這麼久。算自己有危機意識吧，會去想打不了還能幹嘛，我真的也沒有想過我能打這麼久，能打到十四年。我真的覺得自己運氣也還不錯，沒有受過大傷，遇過的教練也都蠻肯用我的，自己也是有在準備，然後有機會被選進中華隊。至少我也算圓了我國中的夢想。而且如果我沒被選進國手，師大這個缺也不一定會是我的。如果我前面（大三到碩二）沒有衝這些選手資歷的話，我可能也不會被聘進去。因為你這個技術講師就是要講求術科成就，你沒有國手資歷跟有國手資歷就是有差別。我也很慶幸我在這個當中，我還得到這些國手的資歷，因為這些資歷到大學任教。你有碩士但是沒有國手資歷，你不一定能聘進師大，你必須要有一些國手資料才有機會在大學任教。博士的話，肯定有機會。當時的情況就是要碩士加上國手成就，才有辦法被聘進去。

在當球員的時候，要有自己的定位。我就是在當球員的時候，有找到自己的特質。在同樣的位置上，你就是會需要我。當時遇到的教練也很重要，我當時大一到大四在養成的時候，劉家發教練對我們的投籃、面匡的技巧很重視。所以像我這麼高的射手在國內也算少見吧。我其實也沒想過自己能打這麼久，因為我高中畢業上來的時候我也很不能適應啊。我那時候身高 198 公分，體重八十幾公斤，就很瘦啊又跳的不高，又不像田壘這麼有爆發力。基本動作也沒有小個子好，那怎麼生存，所以我也只是想辦法找到特點加強。所以我那三年，如果我沒有教練要求、沒有自己要求自己，我可能很快就消失在職籃了。

其實我也沒有想過我可以到大學任教。我期間也想放棄過籃球，但是沒那個勇氣。因為放棄之後，也不知道要幹嘛，所以只好繼續努力走下去。

Q 你所屬球團對於球員照顧方面可以分享一下嗎？

A

我待的璞園跟達欣都是很傳統的球隊，對於球員的照顧都很周到。也會替球員規劃，那這兩個球團都是建築、工程、營造業。其實很多東西都是要看球員適不適合。像達欣現在的轉換就是由長佳機電到運動中心，我就覺得這還蠻適合的。像璞園有一些是找業務方面，學習相關的技能。像陳信安、毛加恩都被規劃的還不錯。像有一些球員去當業務之後，也都是蠻適合的。當然去到不一樣的領域都要重新學習。當然這些球團算是有幫球員去做規劃，我就覺得還蠻好的。但像我的方向就比較沒有走球團照護的方向。每個球隊都有各自的文化，這些球隊都有幫球員去想不打球的安排，我也覺得非常的好。但是也是要去思考，很多球員可能沒有打到像我這樣或者更 top，公司比較容易照顧到。那沒有打上去的人呢，是不是也很容易被照顧到，所以要有危機意識，還是會有差別。當然你打得好被球團注目的機會自然會比較多，這是肯定的。所以你本身還是要有一些備案拉，所以我在想我自己要先衝衝看。球團是我最後的路，如果真的沒辦法，我還是會去找球團幫忙，這是最後一道防線拉。因為我還是想往教練發展，如果真的不行，我應該還是會尋求球團的協助。因為現在每個隊都有一些規劃嗎，像台啤、台銀，都有一些安排。像富邦也有育樂公司。至少像這塊都做得還不錯。但很多可能不是選手的興趣，所以都是要自己做考量的。

其實那時候，我在簽璞園第二份合約的時候也面臨到退休。璞園也是有跟我說，未來也有機會要把我加進去璞園的教練團。因為那時候在師大當教練當很久了，所以覺得我也可以去從事教練的工作。所以這是我最後的防線，可能沒有大學或教練這條路的話，我也會進去璞園當教練。

球團對球員的照顧基本上都有。像達欣，我們有一個鄭常君嘛。因為他剛好也是做土木工程，這樣銜接母公司的事業體剛剛好，他在那裡也做得不錯，所以也是有成功的案例。

Q 退役的時間點以及動機？

A

其實最關鍵的是因為那時候有政大的職缺出來。2017 年，政大球隊剛成立，我那時候 32 歲。如果我繼續打，上場時間也會很多。但本身也有傷、膝蓋撕裂傷、腳踝也有傷。其實最後兩年也算是有人在撐，都有在帶傷打。那時候發

現身體已經有在走下坡了。那剛好那一年，政大有要成立球隊，有一個計畫。師大一直給我約聘，政大卻給我一個專任職缺，這是穩定的工作。

我當初也尊重師大，所以當初來應徵的時候，我也有問師大的意見，因為師大一直沒辦法開專任的缺，所以毅然決然才到政大應徵。

其實當初我在璞園還有一年合約，那璞園董事長也很體諒我找到一個專任的缺，就告訴我好好去發展，後面的合約就沒關係。

最關鍵的是要到那個屆退的年齡了拉，一方面身體沒問題的話，可能還會想繼續打。但是身體有一些狀況，膝蓋也快不行的，最後一年膝蓋都貼一大包再打，加上又有專任缺，所以也沒什麼好想就退了吧。

在這過程當中，一路都蠻順遂的，其實都有貴人幫忙，算是蠻感恩的。

Q 選手生涯所面臨的挑戰跟轉職後在適應上的差異？

A

你當球員就是專心打球就好，不管是身體、技術還是心理，其他的事情教練團、球團會幫你準備。

但現在帶球隊，你要有你的藍圖。你必須要去選手招募、擬定訓練計畫、比賽的作戰計畫、移地訓練，你就是要跟這麼多人相處。我底下的是學生球員，你底下有 18 個你就是要對 18 個家庭負責任，要把他們教好不管是品格、功課還是做人處事怎麼銜接到社會。

當球員跟教練最大的差別是，你不只要顧好自己要顧好其他人。

轉職後最大的不同是，跟人的相處會多一點。

Q 曾經身為一名職籃球選手的經驗，對於之後轉職的過程中有何助力以及阻力？

A

其實就是在這過程當中，就是人脈跟人際關係。就是說我們能夠得到這麼多的支持，就是人脈或是人際關係。不是說我們要多會去做人，就是基本上該有的禮貌跟互動，該有的還是要有。其實在學的時候，我就是比較會跟老師去互通的學生，就是學會怎麼跟老師互動。有些同學就是會默默做自己，等到老師找你，才會去找。我就是那種該去跟老師互動就去跟老師互動也比較會去尋求協助。相對來說，在人的互動上會有比較多連結。跟不同領域的人去做一些連結。所以在大學期間，也會去認識一些其他系的朋友。所以才會認識到我現在做球隊的孫秉宏總監。在這過程當中，你有相當的人際關係。我們也沒想過我跟孫總監會一起工作，我們的經驗就是感恩，要保持感恩的心去跟人互動，用謙卑、謙虛的心情去跟周遭的人互動，你所得到的一定會比別人多。你去謙虛地去學習，你不會覺得你自己一定是對的，那這樣你學得到的一定更多。你打球好的時候，一定會有人要你，但當你打球的時候，就是要靠人際關係。如果我做人不好，我相信也不會有人會給我這麼多機會。

Q 對於後進的職籃選手或以職籃為目標的學子在生涯規劃及發展上有何建議？

A

如果想打職籃在大學期間就必須準備好自己，不管是身體、技術、心裏。因為上去就是很殘酷很現實。你如果想打就得花加倍的努力。我一直強調自主很重要，你有這樣態度就只差身體。因為往上一級就會面臨到很高強度的身體對抗。

對於正在打職籃或是剛在打的球員，你就要多充實自己、多培養人脈。你在當下就要多充實自己的球技或者你在當下對什麼工作有興趣，你就要自己去研究。就我知道，你如果是一個職業球員，你會有很多的時間去鑽研其他事情。像我在打球的時候，為什麼我要當球員又當教練。我就是花額外時間去做這些事情。你在當職業球員的時候，你一定可以花很多時間可以去學其他的，只是看你願不願意花時間去做。像我當球員早上練 2 個小時，下午才練球。中間隔 6.7 個小時，你要幹嘛，休息當然很重要，但是除了休息你還要幹嘛？睡覺，打電動，大概都這樣拉。你有沒有可能在這當中充實自己，我相信一定會有人這樣做，因為很多事情可以去學習。

再來就是培養人脈，人派對於你之後轉職都有幫助。

Q 你會給教練以及球員的家長，對於學生球員在生涯發展上所扮演的角色有何建議？為麼會想給這樣的意見？

A

我覺得家長或教練也是要找到小孩子的興趣，去支持他的選擇。在這之中可能會碰到許多困難，但就是要學習去突破。現在的小孩子會對自己的選擇有疑慮有疑問，那你要去尊重你的選擇，不要三心二意。家長在這當中，你要去支持他、提醒他。小朋友不用一直給他意見，小朋友主動提問你在給他意見。

多去嘗試，打球也不可能打一輩子。就算你打球打到 35 歲，你還有很多日子要過，你以後要幹嘛，所以嘗試很重要。

受訪者：路非

受訪地點：新北市

Q可以請您談一下您的籃球生涯嗎？什麼時候有念頭想成為職籃球員？甚麼樣的契機讓你成為職籃球員？（個案概述，輔以網路資料補充、校對）

A

我是高中才開始參加籃球隊，應該算是陰錯陽差吧。那時候考不上高中，成績很爛。就喜歡運動而已。所以經由別人的介紹去了一間私立學校-開南。進去私立學校之後，不想參加儀隊，就想運動。因為那個時候身高就有 180 公分吧。所以就參加籃球隊。所以高中三年就開始正式接觸籃球訓練。畢業後就不想打籃球了。因為畢業後，有學長在職籃（東森）從事攝影工作，因為那個時候職籃剛開始，所以我就進去當了攝影助理。有學長在東森上班，所以就拉我進去做了一年多了攝影助理。攝影助理完了之後，我先去當兵，想說趕快去當完兵。當兵放假的時候，偶爾會跟學長打球。我記得在參加金山野生場的時候，剛好有一個裕隆隊的高層吧，他也是裕隆隊的球員退休，退休下來轉文職，跟在老闆身邊。然後後來看到我，就覺得打得不錯，要不要退伍後要不要去裕隆看看，我就說好，因為我喜歡運動嘛。剛退伍的時候是二十一，二十一歲就去裕隆當練習生，當了大概四五年吧。因為那個時候，裕隆人也很多，所以四五年之後就離隊了。我還曾經去緯來試過，後來就輾轉到達欣，就一路到現在。

Q開南的學校的籃球實力如何？

A

開南在我高一高二都還是在乙組，我高三那年有打上甲組，但碰上信安在再興最強的那屆，所以也沒打上去。所以畢業時候就想說不打球了。所以跟著在東森當攝影的學長工作，那時候會跟球隊的新聞媒體記者、籃協人員一起留下來當球。但是後來也沒有接觸到球隊這塊。是我去當兵期間，跟著學長們去打球才碰到裕隆隊的高層。

Q所以你是去打野生場被發現的？

A

對，放假的時候就剛好碰到拉。

Q我網路上有看到你曾經有在台灣體院就讀？

A

對，因為我到裕隆之後練了兩三年吧。錢老師就說，我們人很多。因為那時候，前面有信安、士淵、文鼎、起億、阿忠啊。所以我打不到球，就問我要

不要去大學上課。那時候就說，好，因為那時候就沒有讀大學。所以就經由老師的介紹，讓我到北體上學。那時候其實就希望我轉隊了拉，因為人真的很多。所以我上北體之後，教練也問我要不要去別隊試試看。

Q 在達欣的時候就已經有上場時間了嗎？

A

我在裕隆的時候雖然有在名單內，可是沒有球打。那時候前面有幾個都是一線級、準國家隊的球員，哪輪的到我啊。所以我就轉到其他隊去了。第二年，因為緯來要新成軍有做一個活動，但覺得自己不太適合，所以就選擇去達欣。

Q 達欣也是你自己去測試的嗎？

A

是啊，因為那時候我請認識的人幫我問達欣那邊可不可以去試試看。那邊的教練也讓我去練練看。練完之後，教練也說 OK。就留下來，於是就留到現在。其實我在裕隆就算練習生。

Q 對於擔任職業籃球選手是否有自我設定發展年限？

A

一開始沒有想，是到 27 歲、28 歲的時候才開始慢慢有這個想法。覺得說自己可能要稍微規劃一下。

Q 怎麼會有這樣的想法？

A

是因為會看到很多學長。那時候在裕隆的時候，會覺得他們的配置還不錯，可能退役後會去學校或留在球隊幫忙。那在達欣的話，可能就會是開店做生意的比較多。有些學長就是當教練或是走學校比較多，所以開始就會去思考自己適合什麼。那時候就有慢慢在想自己該往哪方便去走比較適合我。

Q 為什麼兩隊的球員出路會有所差異？

A

因為裕隆算是老牌球隊。裡面有些固定的球員，比較資深。所以他們從以前的規劃就是大學畢業之後就會去當老師，通常都會在學校任職。你看像裕隆幾個老牌球星，東方介德、李雲光、邱忠志、阿忠都是在學校任職。因為老一輩的老處是大學畢業就可以當老師了。因為後來我到達欣去的時候，他們都比較年輕，這一段的選手都是大學畢業之後必須要去考證之後才有辦法當老師。所以那個時候關鍵卡著點就不一樣。所以你會發現 69 年次，幾乎都當老師。只要你有辦法、有能力打的比較好的，有大學畢業的幾乎都去當老師了。後面有比較愛唸書的，也是會去當老師，可是就是比較難。

Q 你當初 27 歲的時候去做規劃的時候是參考學長的方向走嗎？

A

對，那時候看到有些學長開店、有些學長當老師、有些學長做生意、賣東西很多。所以那時候就有想自己要去做哪些。但那個時候也就只是想而已。因為那時候還很愛玩。但至少心裡有個底辣。

Q 那你想規劃的時候，有想過要找誰討論嗎？

A

沒有，只是單純自己覺得，想說自己可以往哪個方向走。

Q 後來看到你在達欣擔任球隊的管理職以及教練職這在你當初的規劃嗎？

A

算是有想過。那個時候有想過，如果沒辦法打球就轉職當管理。然後再試試看教練，去看看我適不適合走這條路。

Q 所以這樣的規劃是球團主動幫你安排的嗎？

A

對，那時候其實球隊也有找我們聊辣。那時候老闆也有跟我們說，「你退休後想做什麼啊」。因為我前一批有鄭常君嘛，因為他剛好是土木科畢業的，所以老闆就問他要不要進公司去上班。所以他就到公司去上班，因為我們是建築公司。老闆那時候也有問我，「我是要待球隊還是要去公司」。我就跟他說「我在球隊再待一陣子好了」所以老闆就說好「你就先當管理」，我記得我也當了 2,3 年的管理吧。

Q 所以你們老闆是會關心底下的球員？

A

對，他就會問我們說，「你有什麼生涯規劃嗎，跟家人有討論過嗎？，以後想做什麼，老闆能幫的就盡量幫」

Q 退役的時間點以及動機？

A

退役的時機點只是覺得年紀也差不多了。那時候剛好有管理職空出來，本來的管理職去當兵了。然後范耿祥那時候助理教練兼管理職，弄了一年吧。就剛好有管理職，我就退下來吧。那時候隊上也蠻多年輕人的，所以就直接退下來好了。那時候我再打頂多也是一兩年，也沒什麼意義。就想說冠軍也拿了，然時候會很想繼續打是因為很想考自己的力量拿到冠軍。在打冠軍賽的那年，

自己有貢獻到，也有回憶了，想說就算再打再拿一次冠軍好像也是差不多啊。所以就退下來，有位子就先卡。

當管理一陣子之後，就慢慢上去當教練。因為老闆那時候也想培養我們當管理職、當教練。因為那時候成績不錯，所以也去中華隊當助理教練。

Q 所以你當初其實自己有預想過可能會在球隊當管理職？

A

對，當初有想。就會覺得不錯，因為我覺得當管理職還蠻好玩的，覺得學到的東西很多。

Q 後來的管理職跟本來當選手工作的差異點在哪？

A

認知跟心態吧。當球員的時候，只要好好練球、比賽、教練用我、我就認真上場。當管理職就需要比較全面，做事情的時候會比別人多想個兩三步。就像說，我可能要照顧全部的人，所以我在做事情的時候會比較全面，像買東西給大家吃會想一下大家的需求，我會挑一個做適當的方案給大家。下一餐我可能會換一下大家喜歡的，盡量讓球隊的氣氛在比完賽之後是開心、放鬆的。

以前只需要顧好自己就好拉，現在要大方向顧好大家並且要隨時跟大家溝通。

Q 轉換的過程中，有遇到不適應的事情嗎？

A

沒有誼，因為我本來就很喜歡做這個。因為我在當球員的時候在接觸管理職的時候就會去想像我以後可以在那個位置有什麼作為，哪方面可以改進讓球員可以更舒適。

Q 你在轉職的過程中，當球員的經驗貌似給你在管理職有一些幫助？

A

應該是有，因為自己當過球員，所以對球員的需求比較了解。比如說，球員休息、用餐的時間要怎麼安排，教練可能會忽略這塊。但我在排的時候會比較注意這樣的小細節。

Q 除了剛剛提過的幫助外，還有什麼樣的球員經驗是可以幫助到現職的？

A

比較好跟球員培養感情吧。比如球員在低潮的時候，我會用過去當選手的經驗告訴他們不用想那麼多，當球員本來狀態就有高有低。這個瓶頸你自己扛著住，突破的了，不要往下掉，自然就會進步。只要在場上就要去思考自己能做哪些事情。因為我自己當球員的時候會這樣思考，所以我也都以這樣的心態

跟他們分享。教練會用你就代表這個時候需要你的專長，你上去就去做你擅長的事情，就不用想太多、也不用害羞。

Q 你從達欣球隊管理職之後是怎麼轉換到運動中心當管理職的？

A

當助理教練一陣子之後。當時老闆已經在規劃標運動中心這塊，他第一間標的是中和。他那個時候就有問我說「要不要轉換跑道到運動中心」，老闆現在在做這塊，要不要過去那邊上班也可以，但因為那時候我還想待在球隊，所以就跟老闆說「再待球隊一陣子，好了」。

之後，老闆又在標了一間中正運動中心。我就想說，「中正不錯誼，離家蠻近的」，所以我就主動跟老闆提出想要轉換跑道的念頭，加上也是對教練沒什麼興趣。所以心裡會想不是想走教練這塊。所以就去運動中心，學一下經營跟管理。老闆就說「好啊，你想好就好。」所以我就轉到中正運動中心上班。

現在在中和運動中心，算是輪調。

Q 對於後進的職籃選手或以職籃為目標的學子在生涯規劃及發展上有何建議？

A

我會覺得他們要培養除了籃球以外的興趣。因為我們現在台灣的規模越來越小、隊伍數越來越小這代表我們需要的職業球員會越來越少。除非你真的很強、天賦異稟或有球隊願意栽培你，不然你自己要有做好別的生涯規劃拉。因為現在市場真的沒有這麼好。

Q 你會給教練以及球員的家長，對於學生球員在生涯發展上所扮演的角色有何建議？為麼會想給這樣的意見？

A

我可能會跟家長講說，可以讓你的小孩去試試看，兩年、三年。但不可以放棄本來的學業或興趣。可以給自己一段時間、時間到沒有一定的成績或效果就放棄吧。要不然拖太久，你後面的路會越來越窄。當你打不出來的時候，要去思考是自己的能力不夠還是球隊環境不適合你。因為我覺得當球員運很重要，你到了適合你球風的球隊，你可能很快就打出來。但你到了不適合的球隊，你有可能一輩子都打不出來。當然這也跟你上面卡的人有關係。

受訪者：南弟

受訪地點：新北市

Q 可以請您談一下您的籃球生涯嗎？什麼時候有念頭想成為職籃球員？甚麼樣的契機讓你成為職籃球員？（個案概述，輔以網路資料補充、校對）

A

國中時，看到學生籃球也有轉播，好像是冠軍賽吧。那時候覺得好厲害哦，打籃球也可以上電視。但是其實那時候我沒有加入球隊。國中剛好轉學到一間有球隊的學校，就用一種喜歡打籃球的心態去試試看。教練也覺得我蠻高的，國中的時候就 180 十幾公分，就進去球隊訓練。但我們國中教練也不是籃球專長，所以我們國中的比賽成績也沒有很好，大概打到縣市層級的比賽就打不上去了。所以大概國三結束的時候，就回去讀書，因為我原本的成績還不錯。

後來有一次被老師叫去打一個假日比賽，想說假日也無聊當作運動。結果就被台中一間高職的籃球教練看到，就問我要不要去讀。所以才有契機走籃球條路。但到台中讀了一個學期之後又轉回到新榮高中，因為那個時候台中的籃球環境跟學校那時候有一些問題。所以如果要繼續打球，我不能待在那邊，所以我轉去新榮。

然後其實我從來沒有覺得我可以成為職籃球員，嚴格來說，台灣從封館之後就沒有職籃了。一直到我大學吧，我大學的時候 sbl 正紅的時候，那時候就覺得這些人都是我打球的時候有遇到的人，有些人甚至還比我小。因為高中的時候各個學校會交流，所以這些人我都對過啊，知道自己跟他們之間的實力，所以很驚訝他們竟然可以打到 sbl 可以靠打籃球有一份薪水。於是就在想這個問題，到大學的時候，才開始想說，如果我去打應該也可以吧。就是這樣的一個想法。但直到最後是我到大四的時候，是許晉哲教練打電話給我，問我想不想到台北試試看，因為他說他剛好接東風（現為璞園）。他知道我，因為他高中的時候在再興執教，我們學校高中的時候也跟他們比賽過。他底下的球員也有一個是我認識的，平常打一些比賽也看過他。所以他好像有跟許教練說，我還不錯。就是一通電話，讓我來台北。

Q 高中打完之後，是用體保生的名義讀南師的嘛？

A

沒錯。那時候是臺南師院。那時候很多學校可以選，政大有開、台大也有開。可是師範院校只有南獅有開兩個名額。因為我國中打球的目的是為了當老師。那時候有一個觀念，就是國中打得好有保送權，甚至高中也有保送權。以後走師範院校，那出來就是當老師。

Q所以以前沒有想過要打職籃？

A

沒有，以前根本沒有這種想法。那時候是大學看電視 sb1。

Q那時候看 CBA 的時候是覺得在場上的這些人，離你很遙遠嗎？

A

是啊，那時候才國小，根本就沒有這種想法。

Q之前有訪談者提過，會有球團會跟大學生接觸便讓他們成為職業球員。那你呢，在你求學時期，你有被球團接觸過嗎？

A

沒有，因為我不是屬於那種在球場上會讓人驚艷的球員。我比較屬於那種團隊型，做那種別人不願意做的事的那種球員。你不會特別注意到，可是像周士淵，那就是小前鋒、射手的料，那就是一個好球員。所以那個時候，我都沒有被接觸過。

Q所以那時候球員成為職籃球員，聽起來是一種被動式，要球團主動邀約才有機會進入職籃？

A

的確是拉，一定就是人家特別來找的。你一定是高中或大學的聯賽中特別的搶眼，才会有被接觸到的機會。你說要自己去試，當然也是有這種人，但你要一個高中、大學生去跟成人比，還是有一定的差距。

Q很難想像老師打了 9 年，竟然在大學以前沒有想打過職籃的念頭？

A

是啊！真的是上大學之後看到電視，才看到那些以前在球場上有贏過的對手也在上面打。才有那個念頭想說可以試試看。那時候雖然有這個想法，但是也沒有管道，就人家也沒有來找你，我們也不可能自己去試看看。

Q那時候沒想過自己去試看看？不想試的動機是？

A

那時候主要應該是沒有門路拉。而且我們在台南，球團都在台北，不可能自己說這樣去，就說我要去練球。

Q所以一直等到大四的時候，才接到許總的電話

A

這才改變我的人生。

Q老師，那個時候都大四了，準備當老師的階段到什麼程度了呢？

(老師是因為那通電話，後來有把當老師這條路的計畫中止嗎)

A

其實也沒有特別準備。學校的教育學分都修完了，那時候還有多修軍訓課，想說以後如果走從軍這條路也是一個選擇。因為多修軍訓，好像以後會在軍中薪水會比較多。

Q所以因為那通電話就一直打職籃到現在？

A

對啊，到現在也 14 年了。就是那通電話改變我的人生。

Q當初接到電話的時候，是抱持試試看的心態吧，有想過自己會打這麼久嗎？

A

對啊，我覺得每個籃球員都會想要試試看，自己到底可不可以。也許我是了，我真的不行，我才不會遺憾。我相信很多打過 UBA，HBL 的球員應該都不差，大家都蠻有自信的，覺得我應該也可以。所以如果你打到大學如果沒繼續往上打，你一定會遺憾。那時候我自己是這樣想拉，所以我就給自己一個機會去試試看。

Q在九年的過程中，有沒有想過要轉換跑道，因為我聽說 SBL 的約是一年一年簽的？

(在九年的職籃生涯中，有沒有曾經擔心自己沒有拿到下一年的合約而準備想轉換跑道)

A

不是一年一年簽的，有的簽四年、有的簽五年甚至簽十年的都有。通常簽短約的，是因為他有那個實力，很篤定今年一定會打得很好，明年會有其他球隊來挖角或加薪。

Q所以簽約的年限有一部份是來自於球員對自己的了解？

A

對，但也要看球團願意跟你簽幾年。因為簽約是雙方互相溝通，所以簽幾年約都有。

Q那老師的簽約情形可以描述一下嗎？

A

我只簽了兩次。我第一次就簽四年，因為那時候我還在大四，那時候我還要回去台南念書。所以我第一年打 sbl 只能打假日的比賽，平日幾乎沒有跟球隊一起練球。頂多就是禮拜五上來練一個晚上，然後六日上去比賽。所以那時候就覺得四年約，我大四一年、畢業後還要實習再一年。真正在球隊的開始應該只剩兩年。所以四年約很 ok。

Q 所以四年約是球團主動提供的？

A

那個時候我是直接跟許晉哲教練，他就直接約我說，我們來台北聊聊。就約在西門町的星巴克吧。聊一聊就直接簽約。

第一年的薪水不多拉，因為我就是要回去唸書。所以第一年我就覺半薪很可以，我都沒有跟球隊練球。

Q 那你四年約跑完後，你有想過再繼續打還是球團主動跟你談續約的？

(那你四年約跑完後，你跟球團之間是經過什麼互動後才決定簽下一份約的)

A

每個球員基本上能夠打多久就會打多久。如果可以打十年就不會打八年，最好一輩子都可以當球員。

Q 怎麼會有這樣的想法？

(能分享一下為什麼會這樣想嗎？)

A

因為當球員是最幸福的。雖然訓練會很累，但是當球員只要負責做好教練的指示打球，你可能還會花一點時間做一些重訓、投籃等自主訓練。你其他什麼都不用管啊。每天早上練球、休息、晚上再練完球就可以做自己的事情。所以基本上球員都只要照著教練的指示訓練，每個球員都不會希望自己要退休了，最好可以一直打下去。

Q 那可以聊聊你的第二份合約嗎？

A

那時候我打了四年是 26、27 歲。那時候也是許教練一通電話跟我講，「啟峰，你的合約到了，球團想跟你簽幾年、薪水多少」問我有什麼想法。我就跟他說大概在想一想。我大概也是想個一兩天吧，他一開始是簽四年，我就想我 26 歲了，簽四年我都 30 歲了。我還有辦法再簽一張合約嗎？我那時候就評估一下，自己在這支球隊的狀況。我要在球場上打的特別出色，就有能力（再簽一份合約）。因為我的身高不是特別高，我不是打到小前鋒，我的外線沒有特別準、速度也不是特別快、也沒有特別壯。那我倒不如就簽個 6 年吧，我 32

歲，不能打球，我就在想說我要幹嘛。所以我就跟許教練說，我要6年。所以我第二份合約是6年。

Q 第二份合約是六年？可是你的職業生涯不是九年嗎？怎麼會少一年的球員身份？

A

因為我打到第九年之後，許教練他去中國。後來是我們的助理教練-麥班達轉為總教練。另外一個助理教練-顏行書也去別的地方了。許教練又把一個助理教練帶去中國。所以我們球隊剩下一個助理教練。

然後因為許教練跟球團都覺得我在這個球隊平時的訓練態度跟場下的行為都蠻適合接助理教練的。所以就問我「要不要接助理教練」。

我那時候也是很掙扎，就像我剛剛提到的，沒有一個球員會想要放棄球員這個身份，後來想一想都是遲早的事情。

剛好我也覺得我31歲了，我再打球那一年走完變成32歲，頂多再打2年那時候就34歲了。我到時候也要面臨相同的問題，那那時候可能是個機會。

但那個時候心裡真的很爭執，要不要提早轉換跑道。因為球員跟教練是不一樣性質的工作，可是最後的想法是「這好像是遲早的事情」，那就轉吧。

Q 目前聽下來，好像聽到大家退役的時間點都是被動的8拉8拉

Q 當初那四年除了認真打球之外，有沒有做其他規劃，比如走完本來的老師這條路？

A

我後來有去實習，因為我們那屆改制所以非常倒霉，以前是有薪實習一年後就有教師證，但我們是無薪實習半年後，還沒有教師證，是實習半年後才有資格去考教師證。我是大四先來打個兩三年，當完籃球替代役之後，有去實習。

Q 那你實習完之後，你有去取得教師證嗎？

A

沒有。因為我去實習的時候有去看那些書，想說當初打球的時候目的是當老師，所以很認真看那些書。每一本都這麼厚，然後很多考古題。但是真的讀不下去。那些題目答案都給我了，但是完全沒有相關聯。我覺得唸這些理論對日後實際教學幫助不大。我有把題目都拿出作過、考古題跟詳解拿出來看一看，但幾天之後題目對應答案，卻覺得完全沒印象，明明就做過。

因為那時候有跟班級，後來發覺這樣的生活不太適合我。

Q 所以在實習完之後，就沒有老師這條路了？

A

對，再嘗試完之後，就覺得不適合我。加上我覺得新制，教師證還要另外考。而且那時候覺得現在流浪教師那麼多，我還要跟這麼多人去競爭那麼少的名額。那如果人家又不開（缺額），我就沒辦法。

Q 球員在退下來不是球員的那一刻，你在事前有沒有做過準備，或是在球員當下就一直努力做好球員該做的事情？

A

其實都是等到時間點到的時候，才會開始想。從來都不會想到我以後要幹嘛。除非就是很明顯，這個球隊的氛圍，就是好像差不多我好像差不多這一年或是明年就不能打了。

Q 球隊的氛圍，比如說？

A

比如說上場時間完全沒有然後又加上時間也到了之類的。那球員也差不多也知道，我的時間到了也沒什麼上場時間，那我的合約剛好也是明年到。你就會自己有認知到，差不多退休的點到。

如果球員有感受到那個氛圍，他就會開始慢慢的往外看，看能不能拓展他的副業去接觸，如果之後沒有當球員，能不能把副業當主業。會開始去接觸一些朋友之類的。

我覺得球員最好的一塊是你有人脈。因為球員大家都知道，你多多少少就有知名度跟人脈，所以你接觸籃球以外的環境，人家會多多少少認識你。

Q 之前看文獻，球團會主動幫你們做生涯輔導，這部份能請你分享一下嗎？

A

有啊。老闆是有說，如果你不打球，你要進公司上班是可以的。甚至到你現在說你不想打球想直接進公司上班是可以的。

Q 所以是每個球員願意的话都可以進公司上班？

A

對，是可以的。只要是球員在隊上退役或在隊上說不想打球，老闆都會讓球員進公司上班。

Q 有些球團是屬於退休後的轉職是福利制，但聽起來你們的轉職的固定的？

A

對，像台銀有些退下來後會做行員，但要對球隊有特殊貢獻才有這個資格。

Q 你們在轉職的過程中，球團會給予你們什麼樣的輔導嗎？

A

球團會詢問你，對哪個部門有經歷。只要符合學經歷跟你的興趣，會把你放在適合的部門。如果都沒有，會把丟到每個部門都試試看。

Q 所以當你成為璞園籃球隊的隊員，其實你是對你退役後的生活是很放心的？

A

對，只要你在球隊留久一年。不要是那種第一年打完就說我要進公司，那不太可能。

Q 初退役後面臨新的職涯發展有沒有碰到不同於身為職籃選手的挑戰？如何克服？

A

當選手最大的挑戰是不知道教練想跟他表達的是什麼。

另外很多選手沒有讓教練看到他的優勢。一個隊上這麼多人、要有洋將，你一定要讓教練知道你的優勢是什麼，教練在特定的情況下才會想到你。我常常跟球員說，你不一定要很厲害，但你一定要有一個點要讓教練知道，這個情況下一定要用你。總之你一定要有一個點，防守、三分之類的。

我現在是助理教練，我要如何讓球員知道總教練要什麼很重要。球員對於總教練有疑問的時候，我要負責幫他解惑。不然他在球場上可能會不知道要幹嘛，甚至他可能也不知道被總教練罵什麼。

因為我們跟總教練接觸的時間比較多，所以我們會知道總教練需要什麼。

我會希望每個球員都上場，所以我會希望每個球員知道總教練需要什麼或討厭你做什麼，並幫他把他最好的一面拿出來。

Q 曾經身為一名職籃球選手的經驗，對於之後轉職的過程中有何助力以及阻力？

A

先講助力好了，因為我是從球員轉過來的。所以我會比較知道要跟球員講什麼。最大的幫助是因為我本身也是曾球員走過來的，所以球員也會比較信服我。加上我在球隊也夠久，所以我比較熟悉球隊的文化，比較容易跟球員溝通。

阻力就是，要如何讓球員懂的教練團的要求是什麼。因為以前當球員都是聽總教練講，現在要從球員聽的角色轉變成說的角色。有時候我講的方式怎麼讓他們聽得懂這是很重要。像我一開始在剪影片時，會注意到某一個球員都會犯一樣的錯。剛溝通時，會比較沒有耐心，但後來就比較習觀球員聽不懂是常態，慢慢的會用更有耐心的方式與他們溝通。

Q 在你看來現在職業聯賽的發展有什麼需要改善的地方？如何改善？
(可以針對關於球員的部分)

A

為什麼台灣不是職業聯賽，因為球隊沒有真正屬於自己的場館跟自己的經營模式。為什麼富邦跟夢想家可以經營成這樣，因為自己經營主。第二，他們是以台灣隊在跟外國打比賽，身為台灣人你一定支持台灣。而 sbl 自己沒有經營自己的主場，是自己的台灣人打台灣人。

主客場也是一個原因，但最主要是沒有經營自己的球場。比如說，我們的球員想要自己練習，如果這邊的學校要上課，我們就沒有辦法自主訓練。因為像日韓都可以練三餐、四餐，因為他們有自己的球場，想要練都可以練。

Q 對於後進的職籃選手或以職籃為目標的學子在生涯規劃及發展上有何建議？

A

在台灣打籃球真的不好走，你在台灣能夠打到頂尖的能有多少，能去到中國的又有幾個人。你想想國小籃球隊可能有 20 幾個、能夠到國中後剩十幾個、到高中之後剩五六個、到大學後剩兩三個、再往上走可能就一兩個。要爭取那麼少的機會，是很困難的。真的讓你擠進去，你的收入還不一定是最高的，可能一開始是從中下層級的薪水開始領。

如果真的很想打職籃，我很想說，有沒有打到球雖然是很重要，但不是最重要。你在球場上的態度、訓練的態度以後都會給你有很大的影響。像我之前從來不知道，當了助理教練之後才知道，原來每個球員在場上或訓練在幹嘛，其實教練站在旁邊都一清二楚你到底有沒有認真或偷懶。但我還是球員的時候，我就很努力練習所以都不知道原來場邊可以看得那麼清楚。我自己的話，至少會要求自己拿出敬業的態度，不管說最大最好，但至少盡力。球員只是一時，你就算打了十五年，你可能才 35 歲，你之後還有很多的日子需要過。你要是做事情都馬馬虎虎，人家就會覺得你之前都這樣或一直出現在負面的新聞，人家就很難給你機會。

Q 你會給教練以及球員的家長，對於學生球員在生涯發展上所扮演的角色有何建議？為麼會想給這樣的意見？

A

我是覺得很多教練為了贏球，不管是在訓練上貨比賽上都是不擇手段。我覺得這是蠻不對的。比如像重量訓練，我們是建議到高中才去做。可是很多在國小、國中就讓他去做，我覺得這是在殘害這個球員。

或者是有些球員有很好的發展條件，可是你去限制他去做很多事情。比如你有一個國小 180 公分的球員，你就要求他一直打籃下。也許他打籃下球隊贏的機率比他在外面運球的機率高很多。可是我為了贏球去限制他一定要打籃

下。可是國小階段只是他籃球生涯小小的時間，為了他以後的發展應該要讓他有更多元的訓練。可是我看到很多教練，會去限制球員的運動能力以及過度訓練之類的。我是覺得在學生階段，讓學生全面的發展會比較好。

給家長的建議是，很多家長會覺得小孩子練球會覺得很累啊，功課自然會忽略之類的。但我覺得這不是劃上等號的。像我自己也是這樣走過來的，我書就唸得還不錯。高中大學，我也是跟著球隊在練球。雖然練球很爛，但我的成績也有保持在一定水準。但練球有時候會很累，有時候上課還是會睡覺，但至少我覺得國英數三科是我以後會用得到的，所以我會很認真上課。像物理化學，我覺得我以後應該用不太到，但也要到撐不住，我才會趴下去睡。大學也是啊。能夠考到臺南師院的同屆應該都有在水準之上。但我的成績都還是在前三。

很多家長會覺得小孩子練球很累，所以很多事情都不讓他去做。但很多事情也應該要讓小孩子去做，比如做家事。

打球跟課業也不能完全分開。像剛才講的，打籃球也不可能是你一輩子的事情，你必須要去想你沒有籃球這塊，你要去做什麼。縱使是你以後退下來當助理教練或總教練，你還是需要去學習其他的元素。

