



台灣運動心理學會會訊

半年刊
第 12 期

創刊日期：中華民國九十年三月

發行人：洪聰敏

總編輯：莊艷惠

主編：林如瀚、賴世炯

地址：台中市北區雙十路一段 16 號

電話：(04)22259411

傳真：(04)22254465

網址：<http://www.ssept.org.tw/>

承先啓後向前邁進的 台灣運動心理學會

洪聰敏 / 台灣師範大學體育學系



台灣運動心理學會自 2001 年由簡曜輝博士創會並擔任第一任理事長，歷經第二任理事長季力康博士、第三任理事長盧俊宏博士，至今已邁入第八個年頭了。這幾年學會在三位前任理事長的帶領下，在學術研討活動部分，除了一年一度的會員大會暨學術研討會之外，還承辦了亞太運動心理學會常務理事會議、二次運動心理學國際學術研討會、國際運動心理學會常務理事會暨卓越表現心理學論壇、運動心理測量研習會、以及多次的運動員心理輔導研習會等活動。在出版部分，除了運動心理學會會訊之外，尚有由屬於學會之官方學術期刊—台灣運動心理學報、以及翻譯自國外之教科書--競技與健身運動心理學。這些成果，是三位前任理事長之領導有功以及各屆之工作人員與全體運動心理學會會員努力的功勞。本人有幸於 2007 年 12 月繼任為第四任理事長，當延續過去的優良傳統，讓台灣運動心理學會對於國家與社會之競爭力與健康之貢獻有更重要的角色。

過去我們的努力已經為台灣運動心理學會的發展奠定良好的基礎，未來有幾個方向值得大家思考與努力。首先是專業認證的問題，近幾年台灣運動心理學會裡有許多伙伴參與我國亞奧運團隊備戰國際大賽的運動科學心理輔導

工作，代表運動員心理服務的重要性與需求已逐漸升溫，為因應此專業人力之需求，台灣運動心理學會目前正委由盧俊宏博士積極規劃運動心理諮詢老師之訓練與認證工作，預計近期進行第一階段之訓練工作。

其次是期刊之強化問題，目前台灣運動心理學報為半年刊形式，在稿源不是很充裕的情況下，經營得很辛苦，所幸在大家的努力下，期刊品質還是相當受國內體育界之肯定，這一點可以從最近由國科會委託進行之國內體育類學術期刊評比中獲得相當高之評價看出，以目前體育界尚未有被列入 TSSCI 期刊之狀況下，值得我們大家一起努力來讓台灣運動心理學報成為體育界第一本 TSSCI 期刊。

接下來是運動心理學之對外交流部分，過去台灣運動心理學會許多伙伴積極參與各種國際運動心理學組織之活動與職務，在國際運動心理學會（ISSP）與亞太運動心理學會皆有重要影響力，近幾年兩岸華人之學術交流與互動逐漸升溫，因此在三年前雪梨的國際運動心理學研討會中初步協商出舉辦兩岸四地（臺、港、澳、大陸）運動心理學學術研討會之構想，目前台灣運動心理學會也正積極籌備第一屆之大會於台北舉行，希望藉此活動除了提升兩岸四地之運動心理學學術交流與水準之外，更能因此提升華人在國際運動心理學舞台之能見度與影響力。

最後，希望透過大家的努力，學會的工作能順利推展。在此祝福大家有一個健康、成功與快樂的 2008。



📖 國際期刊發表

◆ 聶喬齡博士：

1. Nien, C-L. & Duda, J.L. (in press) Construct validity of multiple achievement goals: A multitrait-multimethod approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
2. Nien, C-L. & Duda, J.L. (2008) Antecedents and consequences of approach and avoidance achievement goals: A test of gender invariance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 352-372.

◆ 古博文博士：

1. Ommundsen, Y., Page, A., Ku, P.W., & Cooper, A. (in press) Cross-cultural validation of a computerized questionnaire measuring personal, social and environmental associations with children's health and physical activity. (PEACH-PA): The European Youth Heart Study, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5. (SCI, Impact Factor due: June 2010) (Available online).
2. Ku, P. W., Fox, K. R. & McKenna, J. (2008). Assessing subjective well-being: the Chinese Aging Well Profile, *Social Indicators Research*, 87, 445-460. (SSCI) (Available online).

📖 人事異動

- 1 林如瀚理事榮陞副教授
- 2 聶喬齡獲聘臺灣體育大學(臺中)體育學系助理教授
- 3 林靜兒獲聘台中教育大學體育學系助理教授

📖 第四屆理監事

- 理事長：洪聰敏
- 副理事長：劉淑燕
- 常務理事：盧俊宏、季力康、卓俊伶、廖主民、簡曜輝
- 理事：劉有德、蔣懷孝、黃英哲、豐東洋、林如瀚、高三福、陳秀惠、陳其昌
- 常務監事：王俊明
- 監事：葉麗琴、吳修廷、吳鯨、古國華
- 秘書長：莊艷惠

📖 第一屆 2008 年兩岸四地運動心理學國際學術研討會預告

為加強海峽兩岸四地運動心理學學術研究水準，並增進運動心理學專業知能及文化交流，本會擬邀請大陸、香港、澳門等地國際知名運動心理學者來台發表，研討兩岸四地運動心理學研究的最新發展趨勢，俾利提昇與推展運動心理學的研究水準與應用範疇，並探討優秀運動員心理輔導理論與實務，以突破華人運動員之極限，提高競技水準。

時間：97 年 12 月 6 日(六)至 12 月 8 日(一)

地點：國立臺灣師範大學 國際會議廳

活動簡介：專題演講、主題研討、口頭和海報發表等。

報名日期：97 年 10 月 15 日起至額滿為止。

投稿日期：97 年 9 月 1 日起至 10 月 15 日止。

* 詳細參加辦法，請參閱台灣運動心理學全球資訊網
<http://ssept.org.tw/>

📖 參加 2008 年歐洲應用運動心理學家高峰論壇國際研討會



——大家談 4 之 1——



羅仲廷 / 台北體育學院運動科學研究所

很高興能參加這次中國大陸天津體育學院所舉辦的「歐洲應用運動心理學家高峰論壇」，參與這次的研討會，對我來說有極多的意義。第一意義：研討會中邀請了許多歐洲運動心理學的學者來演講，與中國大陸的運動心理學者做了一些專題演講，在這些學者的演講中，我們不只可以獲得一些運動心理學的專業知識，還可以就他們的演講內容來了解到歐洲與中國大陸運動心理學的發展。第二意義：這次來到中國大陸能了解到中國內陸的文化與親自體會到中國大陸這幾年來的進步。第三意義：藉由這次的行程，我認識了台灣運動心理頂尖學者與一些運動心理學夥伴，彼此拉近了運動心理學同好者的關係。

在這次的研討會中，我聆聽歐洲運動心理學者的專題演講時，發覺到歐洲運動心理學發展是多面性的，學者們在應用運動心理的討論包含不只是運動選手，還有教練訓練選手與領導團隊的議題，以及運動場主場的優勢與缺點。相較於台灣運用運動心理學，討論到競賽的議題時，大多數是以運動選手為主，極少數討論到教練帶領團隊的議題。或許是東西文化上的差異，在東方的運動競賽場上的教練是較為權威，不容許他人去批評教練的所作所為。在此次的研討會中，還有學者談論到本身諮商過程的經驗，而這種經驗的分享，是最能提供許多從事運動心理學的人們寶貴的課題，特別像我這種接觸運動心理學不算長久的人，能體會運動心理學者諮商運動員可能發生的一些問題與過程。

但在台灣，運動心理諮商服務的工作卻沒有明確的規範，這也是在這次研討會過程讓我印象深刻的事情。在此研討會，有某個專題演講中，台灣師範大學的運動心理學洪聰敏教授問起這些歐洲學者關於從事諮商服務收費問題，這些學者也大概的說明他們對運

動員提供服務，所能拿到的酬勞，可見歐洲對運動心理諮商員已有明文的規範。

相對於台灣的狀況，是無運動諮商員這種職業明確規定，但希望在不久的將來台灣能對此行業有明文規定與限制。特別在這次的行程中，國立台灣體育大學的盧俊宏教授提起，台灣運動心理學會以對運動心理諮商員職業的規範與限制做了一些初步的規定，將來明文的認證計畫後，將在台灣做明確的執行與宣導。

接觸運動心理學雖然只有短短 9 個月多，但跟隨著我的指導教授洪聰敏老師離開台灣到其他地方參加研討會已經有兩次。每次的研討會都讓我有所收穫，參與研討會時學的一些學術新知，還有洪老師總會跟我分享他所看到的所經驗到的。而在研討會結束後，洪老師總會帶著學生出去玩樂，做心情的放鬆，調適身心。而在所有行程過程中，洪老師也不只是討論學術的議題，有時老師總會教導我們為人處事的一些道理，我想在此行程也是我收穫之一。

——大家談 4 之 2——



莊嵐雅 / 台北體育學院運動科學研究所

三月二十七日早晨，天還沒亮，摸黑搭車前往桃園中正機場，準備搭機前往一千四百多公里外的天津，參加「歐洲應用運動心理學家高峰論壇暨第二期中國運動心理諮詢師培訓班」。這是我第一次參加運動心理學領域相關的研討會，也因為如此，我抱持著兢兢業業的心態，期望自己能夠在接下來的三天有所斬獲。這次研討會是由中國運動心理學會主辦，地點在天津體育學院，會期則是由三月二十八日到三月三十



日，雖然只有短短三天，但是課程安排卻是從早上八點半一直到晚上九點，可以說是非常的紮實。主位除了安排中國該領域的專家學者做專題探討，例如：婁剛彥教授、張力為教授等人，還安排了來自歐洲十一個國家的學者做知識的分享、交流，這些學者來自歐洲各大學、國家訓練中心、心理訓練與訓練中心以及私人心理諮詢師，由於學者們多元的背景，讓與會人員更能夠多方的吸取運動心理學實務經驗，使得演講內容顯得更加有層次。

爲了迎接四個月後將在北京舉行的 2008 年奧運，本次研討會中有許多主題圍繞著奧運經驗的分享，除此之外，也針對運動員的競賽心理因應方面，做深入的探討，可說是深度廣度並重。自己在這三天的會議中，浸濡在這學術的氛圍，體驗這知識激盪過程中所產生智慧的火花，從上台台下一來一往的答辯回應當中，感受到大家對運動心理學這個領域所展現的熱情，這讓初入運動心理學領域的我大開了眼界。其實，我覺得不論是學者或者是會場的任何一個人都願意開放自己時，許多屬於個人隱私的專家知識才會變成公共知識，透過交換、碰撞而後創生，也因為這樣，讓我這個初生之犢，在研討會分享的過程中，藉由吸取別人的經驗與知識，拓展我對專業方面的認識。

這三天中，主辦單位安排的二十多場的演講，當中讓我最感興趣的主題是一位德國學者 --Gregor Kuhn 分享他使用 EM DR ---眼動心身重建法(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)來處理運動員因比賽所產生的心理障礙 (mental blocks)，EM DR 技術原本是心理臨床上爲了治療因創傷所產生的焦慮相關心理症而使用的治療方法，有點類似「系統減敏感法」，簡單的說它是藉由讓患者的目光隨著手指平行來回移動三十秒上下，直到患者痛苦的回憶以及一些生理的反應被「敏感遞減」後植入正面的認知。該位學者運用這個治療的方法成功的讓一些運動員的負面比賽經驗轉爲較正面積極，這是我從未接觸過的運動員的心理介入方法，也因為如此，這一個小時對我來說是更加的投入且難忘。不過在這短短的三天中，甚感遺憾的是自己英語能力的不足，歐洲學者是以英語來闡述理論，但自己卻花了

大多的時間在「了解英語」上，相較之下便沒有足夠的時間來對演講內容思考、反芻並內化，導致自己沒有辦法在當下就把自己的問題拋出，這是相當可惜的一件事。這讓我深深感受到英文能力的重要，有了這層體認，相信在往後的日子中，自己將會鞭策自己在英語能力方面力求精進，以期能夠在未來類似的研討會當中，學習更多。

這次的學術之旅，讓我有種站在巨人肩膀上來認識運動心理學領域知識的感覺，研討會的演講內容引領我更深入認識運動心理學的專業知識，而同行的老師、學長姐以及同學的指教，讓我受益匪淺。一天八、九個小時馬拉松式的課程固然是讓人疲憊不已，但這次的歷練卻也爲我開啓了一扇窗，讓我看得更遠，對於未來要走的路更加的認識！

——大家談 4 之 3——



陳欣漪 / 臺灣體育大學（臺中）體育研究所

2008 年 3 月 27 日，是我第一次隨師傅莊惠惠老師出國參加國際性研討會的日子，當我雙腳踏在北京這塊大土地上時，映入眼簾的是充滿如星光般光芒的北京機場內部的天花板，是他們利用建材的色系加上巧妙的設計建造而成的，除此之外，我也驚嘆北京機場的寬廣，但是我心裡卻有一種小小的失落，因爲我所見的以及我所聽的仍然是我最熟悉的人種和語言，就好像我從沒搭上飛機一樣。這時大陸的氣候是冷的，一出機場就可以感受到冷空氣，而我也因此凍傷了腿，但還是難掩興奮之



情。我們從機場搭巴士前往天津，在這一趟非常漫長的車程中，我見識到了中國大陸浩瀚無邊的廣大國土，也見識到了我們這一團師生團樂天的性情，雖然漫長的車程使人很疲憊，但是我們之中卻沒有人抱怨，也沒有人喊累，我們還在中途下車買了許多當地的零嘴品嚐，邊吃邊聽著老師們笑談當年的往事和趣聞，或是和來自不同學校的研究生們聊聊自己的經歷和理想，我在小小的中國大陸巴士中，感受到台灣運動心理學會學術伙伴們的熱情。

研討會的第一天是由許多來自大陸各地的學者們進行發表，其中來自香港的奴剛彥老師在我還未與他照過面時，就從師傅那獲得許多有關他的訊息，也曾從網站上看過他的許多文章，當我親眼見到聞名已久的大師就站在我面前時，心中有一股激動的感覺。

雖然在我第一眼看見奴老師的時候，覺得他似乎給人一種不太親切和藹的感覺，但後來我發現奴老師其實很健談，而且英文能力非常好，整個人充滿了大師風采，在第一天的行程結束後，我深刻感受到何謂「台上十分鐘，台下十年功」的意義，也深深佩服能站在講台上談吐自如的學者們，看著他們，突然很希望自己有一天也可以和他們一樣站在國際舞台上向世界宣揚運動心理學的學問。

之後兩天的研討會，中國大陸邀請了來自歐洲的應用運動心理學組織 FAST 發表，他們共有十一人，分別來自歐洲不同國家，成員由不同的國家中只挑選一位運動心理學家進入這個組織，想必他們一定有什麼不同凡響的地方吧！因為之後兩天的發表多了這些來自外語國家的學者們，我們進入了半英語的環境，因為天津體育學院安排了翻譯的學生為我們進行即席翻譯，這時候我大學四年應用英語的磨練派上了用場，我盡量試著只聽發表者的語言，因為我認為這是很好的練習語言的機會，雖然有時還是會依賴翻譯，或有時會發現翻譯者似乎不太能傳達發表者的原意，但是我還是非常佩服那些天津體育學院的學生們，因為即使我會身為英語系的學生，也不見得能做

得比他們好，或是能有他們那樣在這種大場合挑重擔的膽量，但是為了不放過這難得的機會，我還是鼓起勇氣在英國學者發表時手持麥克風，站在眾多「聽眾」面前用英文發問了問題，還順便自己當了翻譯，對我來說，這是很難忘的回憶，我甚至利用了休息時間向外國學者要了名片，並和他們合照，目前還有和一些學者利用 e-mail 保持聯絡，我可以從他們身上學到更多學問，也可以順便練習英文，何樂而不為呢？

在這為期一星期的大陸運動心理學術探索旅程中，我的世界觀更廣了，我的人際圈也更大了，非常感謝不辭辛勞為我們辦各種手續的季力康老師，感謝師傅莊艷惠老師百忙中撥空帶我們認識世界，也謝謝初次見面卻很親切的碩博士們，因為有你們，讓我知道台灣運動心理學會是最棒的！

——大家談 4 之 4——

陳美綺 / 臺灣體育大學（桃園）教練所

學生此次參加在中國天津所舉辦的歐洲應用運動心理專家高峰論壇感受收益良多，其中最主要的收穫下列三點：

- (1)廣泛了解歐洲與中國在應用運動心理學上的發展現況。
- (2)學習歐洲與中國在應用上獨特的心理技能訓練方法。
- (3)分享與交流在從事運動心理服務時所遭遇的困境與可行的解決之道。

因應 2008 年北京奧運的來到，中國在應用運動心理學上有積極的進展，由中國學者胡咏梅分享其如何與擊劍員合作，找出其心理問題並試著從理論的角度提供解決的方法，與會學者針對其理論架構的建立與應用上多有指教，因此不但胡學者報告的內容非常有啟發性，討論的過程亦讓學生學習許多，尤其是關於在理論與應用結合時應該注意的事項，還有與會學者的邏輯的推演亦是學生期待自己將來能迎頭趕上的地方，而胡學者的努



力恰恰呼應中國國家體育科研所心理室主任張忠秋在其報告中所提，關於體育總局對國家代表隊的心理訓練計畫的重視與落實。

而歐洲運動心理學會 (FEPSAC) 主席 Paul W yllm an 在其報告中指出推行運動心理專家證照制度的重要性，不但可以控管執業的運動心理專家的品質，並有利於運動心理專家在重大賽事 (如奧運會) 中無礙地提供他的服務。在這部分亦是台灣應用運動心理學界努力的方向。

歐洲應用運動心理專家在分享服務奧運選手的經驗中，指出在選手比賽期間的整體規劃 (包含日常生活、與親友的相處、媒體的接觸、放鬆與練習等等)，盡量掌握與控制會干擾選手的變項，模擬情境讓選手習慣干擾或訂定規範讓選手免除干擾，有助於選手在心理上的穩定。在奧運會即將來臨之際，選手的負面經驗；將心理準備的例行過程標準化，有助於意象訓練的實施；如剛彥教授假設心理干預可以改變中樞神經系統對節奏策略的管理，並藉此節奏的改變來提高比賽的成績，雖然這些概念在應用上尚未有顯著的成果，但有助於刺激本人在應用運動心理學上創意與思考。最後關於與教練良好關係建立乃是運動心理要能順利施行的關鍵的看法，讓學生將來從事相關實務工作時會更加注意與教練的關係，與教練保持良好的溝通並避免與教練的利益/權力衝突，才能為應用運動心理學的服務提供穩固的平台。

由此次的論壇可看出中國與歐洲在將運動心理學應用在改善選手心理技能上的重視程度之提升，尤其是中國體總為準備北京奧運，要求其國家代表隊提出心理訓練計畫的做法，充分顯示其對應用運動心理學的看重。學生亦期待台灣相關單位對應用運動心理學領域能更加重視，尤其是在競技運動上面，提供經費來讓更多的選手能接受運動心理專家的服務，藉以改善訓練效果與比賽表現，讓運動心理學的理论能夠應用在實務上，造福台灣的運動員，並同時提供運動心理學家接觸實務的機會，以期能達到相互助長的效果，並進而提升競技運動的水準以及全民的健康。

* 會員招募及徵稿

歡迎認同本會宗旨，年滿二十歲者加入成為會員，入會費為新台幣一千元，常年會費為一千元，但具專職學生身份者優惠為五百元，有意加入者請將入會費及常年會費郵政轉帳至局號：0001878 帳號：0686286，戶名：台灣運動心理學會，並將姓名、服務單位、職務、聯絡地址及電話、身分證字號、出生年月日等基本資料，傳真至 04-22254465 台灣運動心理學會收。此外，會訊的新知介紹，也歡迎投稿。來稿請註名投稿者基本資料，以 Word 檔 E-mail 至 beauty-yi@yahoo.com.tw。

中文學報目前的稿件逐漸增加，但是因為審稿作業程序的嚴謹，來回需要修正的時間較長，因此在出版上有些延誤，但是隨著稿件的日漸穩定，中文學報已朝向每年出版兩期的方向衝刺，每年五月和十一月出版，字數放寬為兩萬字以內，以解決會員們漫長的等待。英文學報的部分則是稿源缺乏，通過准予刊登的件數也很少，因此在出版上還是有困難存在，敬請各會員踴躍投稿，以解決稿荒之問題。中英文稿件是採隨到隨審的方式，因此有意投稿者可以立即行動，在審稿完畢後，學報編輯工作小組會馬上通知審查結果，以掌握時效，接受稿件額滿後就必須排至下一期出版。以上來稿請註名投稿者基本資料，及 word 檔磁片或光碟，請郵寄：404 台中市北區雙十路一段 16 號 台灣運動心理學會收。

