



臺灣運動心理學會會訊 半年刊 第 21 期

創刊日期：中華民國九十年三月

發行人：黃崇儒

總編輯：張育愷

主編：陳美華

地址：333 桃園縣龜山鄉文化一路 250 號

國立體育大學教練研究所

電話：03-3181127

傳真：03-3184121

網址：<http://ssept.org.tw/>

臺灣運動心理學會參加第十三屆世界運動心理學大會

國際運動心理學會（International Society of Sport Psychology, ISSP）是國際社會的一個學術組織，其目標致力於促進世界各地的運動心理學學科的研究，實踐及發展。此學會是一個在運動心理學方面結合多元學科的一個研究單位；而此單位為促進其運動心理學知識共享，每四年會舉辦一次世界運動心理學大會，在會中透過海報及口頭簡報分享運動心理學現況及未來發展，在四年一次的年會中，除了提高運動心理學研究質量及專業實踐外，最重要在促進不同國家人民之間的理解及和平，因此年會都會在很多不同文化的國度舉行。

歷年已舉辦的會議中包括了 1965 年義大利的羅馬，1968 年美國的華盛頓，1973 年西班牙的馬德里，1977 年捷克的布拉格，1981 年加拿大的渥太華，1985 年丹麥的哥本哈根，1989 年的新加坡，1993 年葡萄牙的里斯本，1997 年以色列的特拉維夫，2001 年希臘的斯亞索斯島，2005 年澳大利亞的雪梨和 2009 年摩洛哥的馬拉喀什，而 2013 年的運動心理學大會則於 7 月 21 日在中國的北京體育大學盛大開幕。

此次由北京體育大學所主辦的 ISSP 第十三屆世界運動心理學研討會共計有 40 餘國、近 700 名學者參與，研討會中除了專題演講、

口頭、海報發表外，並選出了下屆 ISSP 的主席，結果來自香港的**姒剛彥**教授以高票獲得此項殊榮。在此歷史最悠久之國際運動心理學會議中，並頒發傑出年輕學者給予「發展學者獎」之榮譽，本次會議共有二名學者獲得，其中一位是本會現任秘書長國立體育大學張育愷老師，成為該國際組織自 1965 年來第一位榮獲該獎項的亞洲學者，張育愷老師不但為臺灣爭光，亦是華人的驕傲。



臺灣運動心理學會與下屆國際運動心理學會主席姒鋼彥教授合影





臺灣運動心理學會與會成員合影



廖主民老師團隊論文發表

本次 6 場主要演講座談會 (Keynotes' Symposia)包括了體育和運動心理學的理論和應用、青少年方面的運動心理學、運動員的生涯轉變、亞洲運動心理學的秘密、心理教練及文化和體育運動，在每場座談會中皆邀請 4-5 位國際學者做精彩的演講。我國學者國立師範大學洪聰敏教授帶領其團隊於 7 月 21 日舉行一場工作坊 (workshop)，他們將神經回饋訓練運用在自我控制的技術上，實地以儀器幫助選手透過視覺或聲音的回饋訊息來瞭解自身的腦波活動，讓運動員知道自已的心理狀況，而使運動員能利用這些腦波指標來讓自己進入較佳注意力的狀態。國立體育大學盧俊宏教授帶領其團隊對情緒在運動中的關係做了一場小型座談會，主要對運動中的壓力做出全面的研究，尤其是學生運動員的壓力及其測量結果做出五場發表。另外，國立體育大學廖主民教授及其學生對運動心理學中團隊默契的概念化、測量概念的發展與初步檢驗、團隊有效溝通的跨文化檢驗以及運動員的公平知覺做了四場一系列精闢的報告。此次台灣學者的發表不僅與國際運動心理學學者分享大家的研究，也在此次會議中獲得許多實質上的建議。



來自各國的學者參與洪聰敏老師的工作坊



盧老師團隊於北京體育大學



參觀活動



臺灣運動心理學會與齊主席、鄭海霞女士合影

在此次研討會中，除了瞭解未來四年運動心理學的走向外，更參觀北京體育大學的校園及中國北京歷史悠久的名勝古蹟，中國國民黨革命中央委員會齊續春副主席於 21 日宴請本學會學者，前中國女子籃球隊鄭海霞女士亦與大家相見歡，度過了一個非常開心的夜晚。藉由國際研討會的參與，希望能使台灣學者走向國際，促進運動心理學研究的質與量，以期結合其他體育領域學者的研究成果，共同為體育成為一個獨立的學門做努力。(本文由大華科技大學齊璘老師主筆並感謝國立體育大學沈緯鈞及國立臺灣師範大學鄭名揚同學提供其團隊實驗的相關資料)

賀！張育愷老師榮獲第十三屆國際運動心理學會「發展學者獎」

國立體育大學 競技與教練科學研究所

陳豐慈 / 北京報導

恭賀本實驗室主持人張育愷副教授榮獲第十三屆國際運動心理學會 International Society of Sport Psychology (ISSP) 之「發展學者獎」。



張育愷副教授榮獲 ISSP 之「發展學者獎」

張育愷老師繼 2013 年榮獲國科會頒布「吳大猷紀念獎」後，更於近日獲得每四年舉辦一次的國際運動心理學會世界會議所頒布的「發展學者獎」。此次世界會議共計 40 餘國、700 名世界各地的國際學者參與。育愷老師並成為該學會於 1965 年創立後，第一次由亞洲學者獲得，亦證實亞洲學者在學術上的努力與付出得到認可。該學會新任主席姁剛彥教授，更以「你為華人學者爭了光」來鼓勵獲獎者，使得華人學者對於未來展望負有更艱難的任務與使命。

本次獲獎，張育愷老師認為這並不是他個人的功勞，是所有在研究上國際學者的共同努力，沒有創新研究，就沒有研究的發展，一切皆由運動領域和運動相關議題的學者共同創造這研究上的新頁，才能有更深一層的研究推動力。

育愷老師此次獲獎非常感謝他的指導教

師群，包括指導教授 Dr. Hung, Dr. Etneir, 與 Dr. Gill、國際與國內資深學者如 Dr. Serpa, Dr. Pesce, Dr. Eklund, Dr. Tomporowski, Dr. Netz, Dr. Si, Dr. Chi, Dr. Lu, Dr. Huang, and Dr. Kao 等。此外，更特別感謝家庭上給予滿滿的支持，還有所有實驗室伙伴們這多年來的付出，藉此由衷的感激。



本實驗室成員參與大會活動

另外，育愷老師近日不僅在學術上有好消息，在家庭上亦有喜訊，師母懷胎十月的龍鳳胎，更在 7 月 12 日健康誕生。張育愷老師十分感謝關心他的師長、同僚，以及身旁朋友，亦藉此向大家表達由衷的謝意。



張育愷老師全家福



好消息與好朋友分享

- ◇賀！本學會前任理事長**劉淑燕老師**榮任中正大學學務長。
- ◇賀！本學會理事長**黃崇儒老師**榮任台北市立大學運動教育研究所所長。
- ◇賀！本學會**廖主民老師**榮任國立體育大學體育研究所所長。
- ◇賀！本學會秘書長**張育愷老師**榮獲第十三屆國際運動心理學會 (International Society of Sport Psychology, ISSP) 之「發展學者獎」，另外，張老師並在今年暑假喜獲龍鳳雙胞胎，真是『好』事連連。
- ◇賀！本學會會員虎尾科大**簡瑞宇老師**升等副教授。
- ◇賀！本學會會員政治大學**謝明輝老師**升等助理教授。
- ◇賀！本學會會員**許雅雯老師**，獲聘嘉義大學運動休閒系助理教授，許老師為國立體育大學體育研究所博士，並為本學會第二期運動心理諮詢老師。
- ◇賀！本學會會員**林子群老師**（新竹教育大學碩士，本學會第五屆幹事部）高中新竹市國小正式老師。
- ◇賀！本學會國立彰化師範大學運動健康研究所**陳美華老師**升等副教授。



2013 北美競技運動和身體活動心理學年會記實

國立體育大學 / 王亭文、盧俊宏

一、介紹

一年一度的北美競技運動和身體活動心理學會 (North American society for the psychology of sport and physical activity, NASPSPA) 年會暨研討會，今年選在美國 Louisiana 州，New Orleans 市舉行。時間在 2013 年 6 月 13 日 (星期四) 到 6 月 15 日 (星期六)，地點在該市濱河區的 Hilton Hotel。

2013 北美競技運動和身體活動心理學會 (NASPSPA) 成立的宗旨在發展和提昇動作行為 (發展、學習、控制) 以及競技運動和健身心理相關之研究。此研討會提供了一個讓學者、專業人士和學生之間互動的機會，並且提供持續教育活動和執行委員會等相關商務會議。北美競技運動和身體活動心理學會研討會是匯集各國運動心理學專業研究人員的薈萃之地，它引領全世界運動心理學研究的趨勢，是運動心理學界指標性的會議之一；由此會議可吸收各國經驗，將各國學者的研究經驗帶回國內，能夠為國內研究者注入新的動力。

為此研討會，國立體育大學體育研究所運動心理組由盧俊宏教授率領的研究生共投出三篇文章，分別為博士生王亭文和盧教授合著的 *exercisers' self-talk*；博士楊明蓁和國立東華大學林如和教授、台北市立體育學院周建智教授、以及盧教授合著的 *youth athletes' self-imposed pressure*，及碩士生李偉萍和盧教授合著的 *older adults' physical self and quality of life*。很幸運地，三篇皆被大會接受為口頭發表。

二、會議經過

本次研討會地點在研討會期間共計 3 天，內容包含專題演講 (keynote)、小組討論 (symposium)、口頭發表 (oral)、海報發表

(poster) 等四種類型。我們在 6 月 11 日先一天抵達 New Orleans，以適應時差。12 日下午進行報到手續，並同時準備明日 6 月 13 日的研討會。研討會包含動作發展與競技與健身運動兩種領域，但我們主要參與有關競技與健身運動的相關課程。然而，我們也選擇重要 keynote speech 參加，如 14 日上午 Harvard University Edwin Robertson 的 motor memory consolidation。研討會的第一天的重頭戲為早上在 Jasperwood 會議室，0830 到 0940 李偉萍的口頭發表 (如照片三)。她的研究最主要檢驗高齡者身體活動和生活品質如何受到身體的自我概念的中介。除此之外，該場三位來自美國與加拿大學者 Gina Pinnsonault 談的 body-related emotion and physical activity motivation，Eva Pila 所報告 body related envy，非常有趣，盧老師也問了她些問題；Jennifer Brunett 為主持人報告 body image in breast cancer survivor and exercise，是個重要議題。她們都是來自 University of Toronto Catherine Sabiston 教授的學生。

接下來，大夥並參加另一場 group dynamics 的研究發表，特別是 group conflict 測量，group cohesion and self-presentation，團隊決策和 social cohesion 的專題報告。下午除參加海報發表外 (如照片四)，也進行明天 14 日的口頭發表演練。

6 月 14 日研討會的第二天，由體大博士生亭文 (如照片一) 與明蓁 (如照片二) 進行口頭發表，因在發表前，學生們及教授不斷的演練，所以發表的過程中相當順利，結束後也有其他學者發問，是相當不錯的學習經驗。報告結束後與會者對於明蓁的研究議題有些許的討論，他們認為在文化上的差異造成了臺灣與其他國家在選手壓力上有許多不同影響，並且對於臺灣運動選手加諸於己的壓力行為皆表示有很大的興趣。而在亭文的方面，則是有學者針對負面的自我對話能

夠促進表現的理論也些許的想法，而亭文也一一的與學者討論，是相當良好的經驗。對於三位同學來說，都是第一次在國際研討會上發表自己的研究主題，學習到非常多，像是報告的形式、發表內容的呈現及該如何敘述研究發現等。

6月15日為研討會的最後一天，同學們都各自針對自己有興趣的主題參與，當天參與的專題場次包括：教練與領導、動機歷程及社會認知部分等主題，透過參與了解到最近其他國家學者所進行的研究，也刺激了自己的研究想法，此次研討會學習到很多，舉例來說，例如競技與健身運動心理學新興研究題材與典範、發表形式、及目前熱門的研究話題等。而當天晚上大會舉辦了一場閉幕晚會，提供具有當地特色的餐點供大家享用並且彼此交流研究感想。

三、與會心得

參加國際研討會除了了解不同國家的研究取徑之外，與各國研究人員的交流讓我們收穫良多。而與國外學者交流時，對於相同議題卻有同樣的興趣，溝通起來好像他鄉遇故知般的興奮！在同樣的領域閱讀過同樣的研究論文，並交換研究心得，是參與國際研討會最大的收穫；認識相同領域的研究者，並留下聯絡方式，未來對於研究上有任何需要討論的地方，透過電子郵件的往返，可以進行討論，更甚之可以討論到未來共同合作研究發表的可能性。而在此次研討會中，我們觀察到國外的博士生或是學者們，在研究方面較少單打獨鬥，他們的作法是將相關主題串連起來共同研究。例如，探討乳癌倖存者與健身運動的關係的學者就高達5個以上，且同樣都來自加拿大，這樣的合作不僅可以將有興趣的研究領域擴大，同時也可以在研究進行時，彼此交流，共同成長，是相當不錯的做法！而此研討會屬於運動心理學領域中最具指標性的學術活動之一，在與會

的過程中聽取到許多有趣的議題，而且與我們自己感興趣的研究議題與現象密不可分，因此也引發許許多對於未來研究的想法。

四、建議

透過本次研討會的參與，發現到國外的運動心理學研究相關趨勢與國內有些差異，像是研究趨勢、邏輯及進行研究的方式等差異，相較於國內運動心理學相關之研究仍有精進之空間。特別是台灣的研究領域與趨勢雖相較於亞洲其他國家佔有相當的優勢，但是在進行研究的過程時，若可避免單打獨鬥，學者們之間能有更多的合作，或是利用網際網路將對某領域有共同興趣的年輕學者串聯起來，對於國內的研究可能更有幫助。最後，建議國內學者及研究生們未來還是必須持續參與國際學術類型的研討會，加強國際視野觀與邏輯能力並激發研究思考。



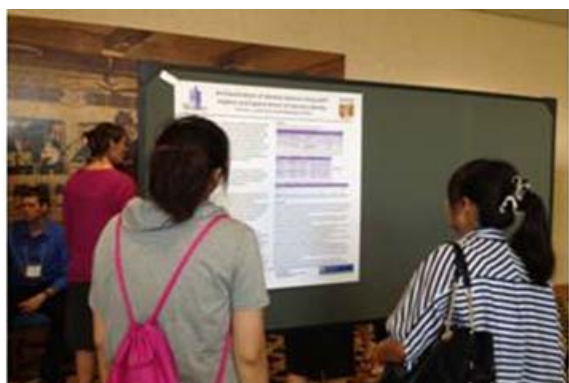
博士生 王亭文的口頭發表



博士生 楊明蓁的口頭發表



碩士生 李偉萍的口頭發表



海報發表時間



閉幕



盧俊宏老師與學生們到沼澤區觀光

緬懷宏亮老師

崇右技術學院 休閒事業經營系 / 葉麗琴

當獲悉輔仁大學張宏亮教授於 2013 年 5 月 17 日上午 5:30 因肺癌逝世的不幸消息，令人驚訝與哀痛。記得今年三月，還特地到老師的研究室與他閒話家常，提醒他好好照顧身體...

宏亮老師是我輔大的學長，大我三屆，近年，我們因為共同執行一些計劃與工作，所以有更多的互動。宏亮老師也是我生命中的貴人之一，85 年時，因為研究與論文寫作，多次向老師請益，他總是知無不言，言無不盡，細心的為我解惑。至今，他那溫暖的聲音依舊在耳。

老師在輔大體育系畢業後，攻讀師大體育學系碩士與博士學位。畢業後先在東吳大學服務，82 年回輔大體育系任教，95 年接任體育系主任，其教學認真、為人誠懇、待人客氣，是位極有修養的師長，更是大家敬重的學者。

生前，他常勉勵學生要為自己的人生規劃具挑戰並能達成的目標，要不斷的激勵自己通往成功之路邁進。他也常常提醒學生說：「成功來自於自信，自信來自於準備，而機會是給準備好的人！」。耳提面命，希望學生能多為自己的將來做準備。宏亮老師的勤奮與堅持是系上師生有目共睹，不論是系上舉辦的各項活動（校慶運動會、校園路跑、體育表演會...）、研究生的讀書會、學術研討會等，都會看到老師的身影，老師總是充滿著活力、和善與認真的神情，默默的為學生指導與付出，是至今仍為他人所樂道。宏亮老師向來待人謙和、處事深謀遠慮，在人生的旅途中，他的毅力與行事原則，凡事以身作則，其言與行默默的教化了無數的學子，影響學生的為人處事的態度與人生的價值觀。

除此，宏亮老師多年來奉獻體育界，其擔任中華體育季刊主編多年，協助中華體育季刊成為國科會體育學領域第一級期刊，功不可沒。另外，我們也常常在體適能推動的場合、運動志工的行列，都可以看到宏亮老師的身影，他一直是行事低調，默默的奉獻著...。其英年早逝，對學校、體育界、社會乃至國家無非者是一大損失。

今年的6月10日輔大在靜心堂為宏亮老師舉行追思會，在追思會上，他的學生這麼描述、緬懷我們敬愛的宏亮老師：

「生命中總會錯過許多不該錯過的東西，總是留不住許多該留住的記憶，曾經我們以為會有機會在未來，讓老師為我們感到驕傲，怎知世事多變，我們才剛飛翔就驚見您的殞落，悲傷中憶起我們相處的點點滴滴，能跟著宏亮老師學習，實在是一件相當幸運且幸福的事，老師對於學生總是能夠循循善誘，從對等的角度來跟學生對話，完全尊重、包容學生與他不一樣的想法，並給予無限的支持與鼓勵，從老師的身上，我們不僅看到學者的嚴謹、踏實，更感受到無微不至的關懷。感謝老師的教導，讓我們的人生能夠再次的成長。我們會永遠記得生命中曾與您這一段不平凡的相遇！」～李貴美

「從張宏亮老師身上學習到兩件事情：勤奮、堅持。張老師在指導研究生碩士論文時，為學生規劃完整的論文進度表，並適時提醒依照進度進行，論文批改時，從頭到尾一字不漏的訂正，包括語意通順、論文格式、標點符號、錯別字、贅字等，就連研究生本身都未具有指導教授如此嚴謹態度；另外，老師在課堂中，我永遠記得老師的至理名言：「成功來自於自信，自信來自於準備」、「機會是給準備好的人」，這兩句非常重要，老師要我們將它標記五顆星，雖然只是短短兩句但不是每個人都能做到，我相信老師他確實做到了。老師說過：他從小幫忙父親務農，

不捨父親每日辛苦耕作，為了讓家庭過好日子，於是下定決心苦讀，曾經每日讀書八小時，終究拿到了博士學位。在我認為他是一位偉大的運動心理學教授，他發表了許多學術論文、參加許多學術演講、也耐心指導無數的學生。另外，他也啟發了我們只要設定目標、全力以赴、持之以恆、堅持到底，你就會成功的信念！我們在老師身上學習到堅持的態度。如今，勤奮的張老師還有任務在身必須先行一步做為天上的天使，無私無悔的奉獻與付出給需要幫助的人，幸運的我能給予老師指導，老師的諄諄教誨，至今我仍能牢記在心，謝謝老師！教澤詠懷，師表千古」～高銘辰

「記得張老師曾告訴我，老師半開玩笑地說，亮子說：「做任何行業，只要你做到最頂尖，那你就是專家。」我受到老師的鼓勵，決定向老師一樣看齊，專心投入體育教育工作，雖然目前處於去教師實習階段，但我永遠都記得張老師的鼓勵，給我極大的動力，再累再辛苦，我都願意為體育界服務。」～林省佑

「一進入體育系大家庭，被張老師的學習精神影響，他的學習態度，學者風範，正是身為學生的我們，所應該學習的，他告訴我們一個人的自信來自於準備，做任何事情應該具備嚴謹的態度，態度以及準備，更要以用不放棄的精神去學習。」～陳佳宜

宏亮老師生前為人低調，不喜歡麻煩別人。往生前特別交代其夫人周秀錡女士不發訃聞、懇辭奠儀、花籃、輓聯。他走得突然，告別式也辦得匆忙，雖然如此，但大家仍不忘到場致意與送老師最後一程。一場溫馨的告別儀式，致意的人塞爆了會場，人員綿延至騎樓、馬路...，他的師長、同學、同事、同行、學生、朋友...都來為老師致意與祝福老師...，這些都在再顯現老師的好人緣與大家對他的不捨。

老師雖然只在人世間停留了 55 年，但其一生活得精彩、有意義、有價值...。大家在談論宏亮老師時，談的都是老師的好及對老師的肯定。試問，人世間又有幾人如此？老師樹立的標杆值得後人學習與緬懷。

老師是位值得令人敬重的師長，深信大家都為他的辭世而感到難過，大家都會緬懷他，在此也請大家一起祝福張老師與他最愛的家人...。

「亮子說：成功來自於自信，自信來自於準備，而機會是留給做好準備的人」、「亮子說：好的文章一定要不斷的檢閱與修改...」。老師的叮嚀又不斷的在耳邊響起，在此對張宏亮教授致上永恆的思念與敬意！



令人無限懷念的張宏亮教授



永遠活在我們心中的宏亮老師

運動心理訓練實務分享--- 從在美國的訓練與實習到提供心理服務於亞運與職業運動(上)

國立體育大學 競技與教練科學研究所

/ 彭涵妮

國外到底在運動心理的實務上是怎樣訓練學生的呢？國外的運動心理實務課程又會有怎樣不同的學習內容呢？為國外的運動員做心理訓練與諮詢又是怎麼一回事呢？筆者基於對實務運用的熱誠與好奇，並在指導教授季力康老師的鼓勵之下，三年前申請了國科會的補助博士生赴國外研究的計畫(千里馬計畫)，獲得了一年的補助，前往位在美國麻州的春田大學(Springfield College)的運動諮商系(Athletic Counseling)，在運動心理諮商界的知名教授 Judy Van Raalte 督導下繼續擴展在實務方面的知識與經驗。



Judy Van Raalte 教授

春田大學的運動諮商系(屬於心理系，另外學校的體育系下也另有運動心理系)的學科都是以諮商為基礎，但是以運動員為服務對象，學科大多數也是針對在運動相關的議題上，例如運動員諮商技巧、運動員心理訓練實務、冒險教育、實務討論等，課程非常的靈活且重視實際操作與團體討論，也非常鼓勵學生參與各樣的活動與實習機會。每週會

有一次的讀書會，有擅於諮商以及研究統計的教授來與學生共同討論研究議題，互相給予建議與支持。此外，每位學生也都會為校隊做心理訓練與諮詢服務，並在每週的課堂上分享心得，提出實務操作上的問題與瓶頸來共同討論，並接受 Judy 老師的嚴格督導。期末時老師會拜訪學生所諮詢的團隊，與教練對談，瞭解學生在操作實務上的優缺點，以及未來此團隊所需要加強的心理支援內容。更特別的是，每年 Judy 老師都會帶領學生到紐約拜訪著名的西點軍校，讓學生瞭解西點軍校內的心理訓練模式與操作手法，學生們在這過程都會大開眼界，拓展視野。

筆者每週要上五堂課，報告與作業要求也都如同修課的學生，另外也要給予三個團隊做心理訓練與諮詢服務，並在每週課堂上分享心得，提出報告，由 Judy 老師給予嚴格的督導。雖然筆者對於提供心理訓練與諮詢服務並不陌生，但是用英文為美國人做心理諮詢仍然是一項新挑戰，而後也必須花許多時間去融入不同團隊的文化，觀察球隊，瞭解選手，與教練和選手建立良好關係，並協助選手提升表現。在春田大學進修的過程中，筆者學習到如何更多元化、更活潑的呈現團體心理課程，並深度加強了諮商方面的技巧，另外也對 Judy 老師的嚴格督導學生過程印象深刻。此外，在拜訪西點軍校的過程中，也瞭解到心理技巧是如何活用在許多層面上，並見識到了許多與心理訓練相關的最新科技設備。值得一提的是，在筆者進修的期間中，也遇到許多來訪的中國教授與博士生，來者大都停留二學期進行深造，而其所支領的經費甚至稍高於台灣。

在春田大學的進修到一個階段之後，在 Judy 老師與季老師的鼓勵之下申請了位在美國佛羅里達的 IMG Academy (IMG 體育學院) 的心理部門的實習機會。應徵者需要寄履歷表、三封推薦信、教學示範錄影帶等其他要

求的資料，經過篩選後會有電話面試(面試官會用電話擴音器，而且同時有 5 位面試官輪流提問)，過程約一小時，所提的問題不乏許多尖銳的問題，並設定情境來考驗應徵者的臨場反應能力與專業知識，兩個月後便會上百位的應徵者中選出兩位實習生。



IMG Academy 體能訓練室



IMG Academy

IMG Academy 是全世界知名的運動訓練中心，隸屬於全世界最大的體育和娛樂事業的行銷和管理公司 IMG 集團下。IMG Academy 共有八項專精的運動項目(且為美國青少年國家足球隊的訓練基地)，最為知名的為其網球運動(校內共約 40 座球場)與高爾夫(學校擁有一座球場)，曾培養出例如阿格西、沙拉波娃、粉紅豹 Paula Creamer 等許多的職業好手。學校提供最頂級與最先進的訓練與服務給運動員，例如專業的體能訓練、運動防護與治療、按摩與 spa、營養觀念(校內完全看不到不健康的食物)、視覺訓練(採用自美國空軍的訓練)、生活技能、溝通訓練，課業督導等，以及筆者所工作的運動心理部門。

筆者在佛羅里達的陽光下，每天穿梭在約有 800 位來自世界各地 8-18 歲運動員，大學與職業運動員的校園中。運動心理部門共有八位心理教練，分別對不同的運動項目提供心理訓練與諮詢，並要求實習生每天至少兩小時參與由不同的心理教練所主導的團體或是個人的心理課程。實習生坐在課堂中直接觀察學習上司們是如何多元化的安排課程內容，如何與運動員做有效的互動，並融入獨特的個人的風格。相對的，在實習生所主導的團體或是個人心理課程中，八位上司們也都會輪流全程參與，並在每次結束後給予許多專業建議。在團體課程的規劃方面，筆者每日下班回到宿舍後也必須閱讀各種書籍資料，絞盡腦汁的思考規劃，並製作相關的影音檔案，為下週所有的團體心理課程擬定吸引人的方案計畫，並在督導會議中提案。一到週末的時候，機構內會有各式各樣的正規比賽，筆者也會到現場去關心自己的選手並且幫他們錄下比賽過程，同時觀察他們比賽時的心理狀態，並在之後的一對一諮詢中共同討論。身處於這樣講求高度實際運用的機構，以及如此高頻率相互學習與督導的環

境確實能使諮詢師快速的相互學習彼此長處，並有效的提供給運動員最專業的服務品質。

除了心理訓練方面，此機構也有許多其他的專業訓練，並鼓勵實習生額外學習所需技巧，例如採自美國空軍的視覺訓練，筆者就必須先熟練各式各樣最新穎的特製視覺訓練器材與訓練流程，協助上司訓練運動員的視覺反應能力等。此外，比較特別的是，由於 IMG Academy 畢竟是私人機構，筆者也須電話行銷給位在世界各地的運動員的父母親，例如：俄羅斯、智利、日本等，讓他們瞭解他們的小孩在此的訓練狀況以及運動心理訓練的重要性，並說服他們為小孩購買心理課程，以提升運動表現。在督導系統與人才培育方面，不管是在春田大學或是 IMG，筆者都可以體會到督導者對於培育運動心理諮詢師的嚴格、細心與耐心。在 IMG 時，筆者的主要督導者會在每天一大早先與筆者進行督導會議，確認每日工作行程與團體心理課程內容，而筆者每周也必須針對自己上周所有的心理課程以及所觀察到的上司的課程提出整體報告。此外，每周也要寫報告給在春田大學的 Judy 老師，同時接受其督導。在實習結束時，兩位督導老師用視訊會議，瞭解我在這一段時間的學習情況與優缺點，並針對筆者未來的職業生涯所需之專業議題提供寶貴的專業建議。而我也終於在兩位嚴格的督導下，扎實的完成了 AASP 的運動心理諮詢師證照所需要的上百實習小時數。





IMG Academy 高爾夫團體心理課程

在 IMG 工作的這一段期間，筆者每天生活非常忙碌但也非常充實，獲得了許多不同以往的寶貴經驗，眼界大開，並加深了自己的各項能力，例如深度瞭解了私人企業的營運模式，學習快速適應高壓力的新工作環境，用英文說服客戶購買心理課程，在多國語言與多元文化環境下為來自世界各地的運動員做心理訓練，多元化的應用影音檔案與各式活動來使團體心理課程更加活潑，見識到督導系統的嚴格與紮實以及深刻體驗督導老師的用心與細心，並深度的見識到了八位資深的運動心理諮詢師是如何根據不同的運動項目特性、運動員特質等，並融合了本身的風格來成功的帶領一個團體以及個人的諮詢。



活動預告

歡迎參加 2013 體育運動學術團體 聯合年會暨學術研討會

由臺灣運動心理學會、中華民國運動教練學會主辦，國立體育大學合辦之「2013 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會」將訂於今年 12 月 7-8 日（星期六-日），在「國立體育大學體育館」盛大舉辦，歡迎大家參加。（大會網址：

<http://ssept.org.tw/index.php/2013>）

本次聯合年會以「**卓越競技攀登高峯**」為主題，並以「增進國內體育運動學術交流，並探討當前國內外體育運動學術與實務運作，期能提升體育運動研究與實務運作品質」為主旨，期望本會會員多多投稿與參與。欲參與發表者，請至

<http://www.ssept.org.tw/index.php/2013-conf-register> 線上進行稿件上傳報名作業。參與發表者，2013 年 9 月 20 日 17:00 前投稿得免繳論文審查業務費；2013 年 9 月 21 日至 10 月 18 日期間需繳論文審查業務費 500 元/篇。

本次研討會活動包括：

1. **聯合年會**：各學、協會將舉辦各種活動，並於會中安排開閉幕、專題演講與運動博覽會。
2. **學術專題演講**：由臺灣運動心理學會、中華民國運動教練學會邀請知名學者，就特定體育運動議題進行專題演講。
3. **競技運動專題演講**：本次聯合年會以「卓越競技攀登高峯」為主題，擬定多項子題，將邀請臺灣運動生理暨體能學會、臺灣運動生物力學學會、臺灣運動醫學學會、臺灣運動傷害防護學會等各領域運科之資深學者，並進行對競技運動相關之實務與學術研究脈動與趨勢之探討。
4. **論文發表**：接受各相關主題之論文投稿，聘請專門領域學者專家進行審查，並安排

時段進行口頭及海報發表。大會將針對所發表的論文，擇優頒發優秀論文獎。

5. **優秀體育運動人員表揚**：由各學、協會推薦各團體之優秀人才，將於大會開幕典禮時由教育部體育署長官代表進行頒獎表揚。
6. **運動嘉年華會**：邀請各學、協會及體育運動系所團體彙整其歷年出版刊物、學術研究與專案推動之成果，進行靜態或動態之展示；同時邀請運動產業部門規劃運動器材展演，可提供學校體育教師與運動教練等相關輔助運動訓練資訊，並藉此讓共同與會參與的親子體驗體育活動。



編後語

本期會訊非常感謝葉麗琴老師、陳豐慈、王亭文、盧俊宏老師以及彭涵妮的賜稿，還有三福老師提供很多會員動態，使本期會訊內容更加豐富。這半年來，本學會會員可說好事連連，令人興奮，但令人深深感到遺憾及震驚的是，我們失去了一位好伙伴及好老師-張宏亮老師。特別感謝葉麗琴老師為文懷念宏亮老師，使我們好像又再一次見到老師的為人及風範，也代表大家說出我們的懷念，相信宏亮老師將永遠活在我們心中。

涵妮分享了她在美國麻州的春田大學學習及 IMG Academy 實習的經驗，由於內容十分豐富，編輯小組與作者討論後，決定分上下集刊出，相信下集更為精彩，讓我們一起期待！編輯小組知道本學會會員人才濟濟，大家都有許多獨特的見解以及研究生活經驗，歡迎大家將本會訊作為交流的平台，別再猶豫了！快快加入我們，期待下一期有您的加入！

本會訊全年無休徵稿，凡研究室或實驗室介紹、研究生參加研討會心得、普科文章（科學研究成果以精簡的文字敘述）、會員喜事分享（得獎、升等、生小孩、結婚、畢業、中樂透.....等）、學術之外的散文（例如：研究生心情）等，皆歡迎賜稿。**稿件請傳至 mhdance@yahoo.com.tw 陳美華處**。編輯小組希望這個園地能持續的為大家提供交流及分享的機會，也盼望大家能多多點閱，持續的支持會訊！

編輯小組敬上

