

國立臺灣師範大學
運動與休閒管理研究所
碩士學位論文

「球場？還是我的家？」：
女性教練角色衝突歷程之個案研究

研究 生：鄭稼棋

指 導 教 授：林伯修

中華民國九十七年六月

中華民國臺北市

「球場？還是我的家？」：女性教練角色衝突歷程之個案研究

完成年月：2008 年 6 月

研究 生：鄭稼棋

指導 教授：林伯修

中文摘要

本研究之目的為探討女性教練同時在工作與家庭下所面臨的困境，研究對象為新榮中學籃球隊田本玉教練。研究採個案研究方法，運用深入訪談訪問田教練及其家人、同事、友人及前新榮高中籃球隊員，並輔以參與觀察法、文件分析，以更了解受訪者面對家庭及工作的實際情況。研究結果發現，田教練同時扮演妻子、媳婦、媽媽、教練、老師、同事等角色，受到傳統價值觀的影響，女性教練必須同時面對工作的壓力以及家庭的職責與期望而產生角色衝突，尤其是生子後感受到的壓力感與角色衝突現象最為明顯。除了建議校方應給予更多資源，減輕教練之負擔，最重要的還是與家人間的溝通、協調。對於未來研究者的建議，希望能多關懷生活週遭大大小小的故事，將看似平常的小事，轉化成文字，與大家分享社會上平凡人物的努力與感動。

關鍵詞：女性教練、社會角色、角色衝突

“How Can I Do?Family or Job?” : A Case Study of the Career About a Female Coach How to Face of Role Conflict.

Date: June, 2008

Student: Cheng, Chia Chi

Adviser: Lin, Po Hsiu

Abstract

The purpose of this research is to discuss if Caoch Tien has role conflict for being a coach, a wife and a mother at the same time, and how could she get balance between these roles. The participant of this research is Tien, Ben-Yu, the coach of Shin-Rong high school basketball team. This research is a case study by using semi structured interview, participant observation and document analysis as methods to realize more situation that coach Tien faces in family and her job. The finding of this research is that, she plays many roles at the same time, such as wife, daughter-in-law, mother, coach, teacher and colleague. Because of the influence of traditional value, a female coach will get role conflict easily when she has to cope with the stress from job and responsibilities from family, especially after giving birth to her child. The first suggestion of this research is that school should offer more resource for the basketball team to reduce coach's stress. The second suggestion is that coach Tien should communicate with her family more. The third suggestion is that future researchers could try to take care about the things around your common life, and write down the story about those wonderless people's stories.

Keywords:Female coach 、 Social role 、 Role conflict

謝 誌

終於可以安心的打球了！在撰寫的論文過程當中，心情不好時，我總會煩躁的以學姊的身份命令我的好球友小逋和小虎一定得陪我投投籃，抒發一下我壓抑已久的情緒。雖然我球技不佳，常來個籃外大空心，但他們看在我煩心於論文的份上，都甘心當我的檢球員（也許他們對我很不滿，但我不知道？）。

一篇論文的完成，絕對不是靠我一人的綿薄之力可以達成的，要感謝的人實在很多。首先是受訪者田教練，這一年多來無怨無悔的接受我的逼供，沒有這樣配合度高的受訪者，論文不可能會有順利結束的一天。當然也要謝謝教練丈夫王大哥、二姐、阿俊教練、小娟姐、C 同學等「配角們」不畏懼生命危險的出賣了田教練，告訴我許多教練的小秘密。

謝謝建興老師給我很多鼓勵和指導，不只是學術上、生活上甚至待人接物的道理，雖然我不是他的指導學生，但他總給我很多建議，指引迷惘的我。以及謝謝口委高老師大方的讓我旁聽她的質性研究法課程，告訴我撰寫論文和質性研究法的知識，也讓我認識了北體的許多愛好質性研究的朋友們，大家在課堂上一同討論、分享心得，給予我許多刺激和收穫。

謝謝指導教授伯修老師兩年來忍受我的懶散與無知，不斷的砥礪我努力向上，無怨尤的幫助我修改論文以及釐清許多盲點，雖然您總是喝了酒之後才稱讚我（喝醉了？還是酒後吐真言？），我知道您是刀子嘴、豆腐心，您的諄諄教誨我會永遠謹記在心裡。也謝謝師母常窩心的鼓勵我們、關心我們和照顧我們，很幸運能遇到這麼好的指導老師和師母，在我心中有滿滿的感激與感動。

謝謝師大運休所的張少熙所長、朱文增老師、李晶老師以及助教們提供學生良好的學習資源與環境，讓我擁有了一个快樂、充實的研究生生涯。以及謝謝運休所九五級的大家，一起同甘共苦、互相砥礪，讓離鄉背景的我，有了你們的陪伴一點也不孤單。

還有謝謝我的啟蒙老師王崇名老師以及劉正老師，俗話說的好：「吃果子，拜樹頭。」，感謝您們教導我社會學和研究方法的知識與真諦，也謝謝母校東海社會學系的老師和助教們為我墊下良好的基礎，才有今日完成碩士論文的我。

謝謝同為社會學門的立緯學長、星翔、嘉珮、竣豪、雅婷等夥伴們一起成長、互相幫助，以及謝謝秀雲陪伴著我一同訪談、一起常被神經大條的教練搞的哭笑不得。還有謝謝奕瑋、盈蘭、于琳、渝涵幫忙論文口試、論文校對等工作。謝謝妙珊、芝君、漢賢常聽我訴苦，替我排解心裡的不悅情緒。謝謝家人的大力支持，給予我充足的資源完成學業，也總不忘在我失落時給予我安慰。

再次感謝各位親朋好友的付出與幫助，字短、情長，一時之間不知道如何說出我心裡滿懷的感激，若您沒有感受到我的真情義，也請原諒我的語塞和筆拙。

最後我要說的是，謝誌可以寫多長啊？我看還是先就此告一段落吧，要感謝的人太多了，礙於篇幅無法一一列舉，請容許我用「謝謝大家」來作為結束吧！不說了，小逋、小虎還等著我一起打球呢。這次，換我幫你們撿球囉！

稼棋 2008.07

于師大退休

目 次

口試委員與所長簽字證書	i
授權書	ii
中文摘要	iii
Abstract	iv
謝 誌	v
目 次	vii
表 次	x
圖 次	xi
第一章 序章：為什麼做女性教練角色衝突－女性教練角色衝突意義探討.1	
第一節 故事的開始：從一場比賽談起	1
第二節 調焦：先從社會角色意涵說起	3
第三節 角色衝突理論	11
第四節 女性的傳統角色	14
第五節 運動教練的角色	20
第六節 研究議題與研究架構	22
第七節 研究重要性	23
第八節 名詞解釋	24
第貳章 研究方法	26
第一節 質性研究	26
第二節 個案研究方法	27
第三節 研究對象	29
第四節 我與她—研究者立場	31
第五節 研究步驟	34

第六節 研究範圍與限制	35
第七節 研究可信任度	36
第參章 研究歷程	38
第一節 資料怎麼來	38
第二節 資料處理方式—該如何寫	41
第三節 我與教練的第一次	42
第四節 進入繽紛的田野—新榮高中初體驗	43
第五節 研究倫理與反省—求真？求善？	44
第六節 故事的呈現	45
第肆章 乘著時光機一回到教練小時候	47
第一節 角色與歷程	47
第二節 籃球夢想，起飛—國小四年級那年的暑假	50
第三節 踏上籃球路—籃球選手生涯	51
第四節 從球員到教練	53
第伍章 婚後的田教練—我不是好教練，也不是好媽媽	57
第一節 愛情的滋潤—婚後創下事業高峰	57
第二節 我想回家	59
第三節 如果能多點時間在球場	62
第陸章 如果可以不這麼忙	66
第一節 角色衝突	66
第二節 角色衝突適應	70
第三節 教練是超人—教練制度的反思	71
第四節 誰來幫我做家事—家庭事務再分工	74
第五節 我照樣打進前四強—問題解決了嗎？	77
第柒章 故事的最後	80
第一節 該如何抉擇—球場？還是我的家？	80
第二節 紿給田教練的一封信	82
第三節 故事還會再繼續—關於那些未完成	84

參考文獻.....	87
附錄.....	附1
附錄一 訪談大綱	附1
附錄二 參與研究者同意函（示例）	附3
附錄三 研究日誌（示例）	附5
附錄四 訪談逐字稿（示例）	附20

表 次

表 1-1 女性非勞動力未參與勞動之原因	16
表 1-2 男性非勞動力未參與勞動之原因	17
表 1-3 主要國家女性勞動力參與率—按年齡分	18
表 2-1 個案研究方法分類表	28
表 2-2 訪談對象資料表	30
表 2-3 訪談大綱審查之學者專家名單	37
表 3-1 訪談進行時間整理表	39

圖 次

圖 1-1 95 年主要國家女性勞動力參與率.....	19
圖 1-2 研究架構圖	23
圖 2-1 女性教練社會角色扮演示意圖	29
圖 2-2 研究步驟圖	34
圖 4-1 女性教練生命週期	50
圖 5-1 工作-家庭角色衝突模型.....	68
圖 5-2 工作-家庭衝突之前提與影響之架構模式	69

第一章 序章：為什麼做女性教練角色衝突

—女性教練角色衝突意義探討

前一刻還激動地踹球員屁股；

輸了球卻和球員哭成一團。

球場上，她是有架勢的大姐頭；

回到家卻成了兒子的大玩伴。

她是強悍卻也溫柔的一田本玉。

第一節 故事的開始：從一場比賽談起

2007年3月18日，第十九屆的高中籃球聯賽（High school Basketball League，簡稱HBL）冠軍盟主就要誕生，在臺北小巨蛋外，可以清楚地感受到體育館內沸騰的氣氛。經過一年的磨鍊，為了就是要奪下冠軍盃，南山與新榮這場王者之爭，到底誰會勝出？

「噠！」裁判的哨聲響起，比賽正式開始，球員、教練都繃緊了神經，深怕因為任何一個細節的疏忽而失去冠軍盃，觀眾席上的球迷沒有人能安靜地坐在座位上，吶喊、鼓譟、興奮、緊張是大家此刻的心情。

這是場勢均力敵的比賽，雙方你來我往，互有領先，但我卻不自覺地將視線放在新榮高中田本玉教練身上。誇張的肢體動作、不時生氣地踹椅子、不滿裁判吹判的怒吼、無奈地蹲坐在地上、緊張得幾乎要跳進球場、對方球員罰球時煽動球迷發動干擾的聲音、跺腳大跳又大叫、激動地緊緊擁抱追平比分的球員……，這一切的一切，我知道因為他只想贏。

印象中的田本玉教練，是從電視和報紙而來。電視上的她，總是激動、豪邁，報紙的報導，稱她鐵娘子、女暴君、鐵血教練、獅吼功，我以為她是堅強、大而化

之、「恰北北」的女教練，直到這場比賽結束，他們輸了冠軍盃，我才知道我錯了。

「十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。」shot clock 上的數字殘忍地停在零的這一刻，宣判了新榮高中的死刑，這場比賽他們以兩分之差，錯失了二連霸的機會。南山高中的球員、教練振臂歡呼、激動落淚，新榮高中球員則落寞地呆坐在球場，哭紅了雙眼，一個個無法接受這個事實。「沒關係，我們盡力了！男子漢大丈夫不要哭，在我心中你們永遠是最棒的！」在這些男孩們無助的背後，出現了溫暖的聲音，沒錯，她是人們口中的女暴君—田本玉。「不要讓敵人看到我們難過，我一定要帶你們去美國，你們是最棒的！」說完這些話，教練自己也忍不住大哭起來，原來，看似堅強的外表，骨子裡還是有顆柔軟、細膩的心。

比賽結束後，球員、教練收拾悲傷的心情準備離開球場，教練手上沒有戰術版、沒有打人用的藤條，但卻抱著一歲多的兒子，另一隻手拿著小朋友的玩具，沒有一絲球場上的「殺氣」。這一刻我全都明白了，原來在電視上看到的田本玉，只是球場上的田本玉，只要下了球場，她就是個「小甜甜」（田田），私底下的她，是學生們的好朋友、心理輔導員、褓姆、媽媽，在家裡她則是家人的玩伴、開心果。

曾經在《教練與我》這本書中看過這樣一段話，新榮高中球員葛紀豪說：「教練她不在球場就是在宿舍，不是在宿舍，就是在兩者之間的路上。」（林其鋒、郭桂華、林淑玲，2004，頁 159）一語道破她的生活重心就是完全的放在球隊。即使她已經身懷六甲，仍舊挺著大肚子在場上奮戰，還曾因此激動地在球場上昏倒。

於是我在想，結婚、生了孩子之後，田教練要怎麼再重新分配她的時間？有了孩子之後，是另一個責任的開始，人的每天就只有二十四小時，同時扮演著教練、母親、妻子等角色的田教練，會不會產生無法調適的角色衝突現象？生了孩子之後，生活更加充實忙碌，卻又能拿到隊史的第一座冠軍，她又是怎麼做到的？

第二節 調焦：先從社會角色意涵說起

「世界是一個大舞臺，世上的男男女女都是演員。」

他們都有上場的時候，也都有下場的時候。」

莎士比亞《暴風雨》

如同莎士比亞的名言，每個人都是演員，扮演著不同的角色，每個角色都有被賦予、被期待的演出模式，丑角就是要博君一笑，苦情花就是要賺人熱淚，只是每個演員詮釋角色的方式不同。不管演出的方式如何，只要能演出大家期待的那個模樣，你就是個好演員。在這世界上，每個人受到社會價值觀的期許，被期待著你該表現出什麼模樣，因此在探討田教練怎麼扮演她的教練和媽媽等角色之前，先談談什麼是社會角色。

一、社會角色定義與意涵

所謂角色 (role) 一詞，是社會學家自羅馬戲劇中借用的，原意是一種面具，羅馬演員戴著面具演戲，藉以彰顯該角色的行為（葉至誠，2005，頁 118）。關於角色的思想可以追溯到羅馬時代，而「角色」的概念被運用於社會學，則是出現在 1920 年代，由美國社會學家米德 (C. H. Mead) 提出。Mead 認為社會角色是由人們的社會職務所決定的，是社會期望下所產生的行為模式（程寶定，1990:10）。

David Jary 和 Julia Jary (1998) 編著的《社會學辭典》則將角色定義為是相對標準化的社會地位，包含個人被期望或被鼓勵實現的特定權利與義務，可以是特定或普遍的，也可能是天生或自我導致的（周業謙、周光淦，2002，頁 579）。

宋鎮照 (1997: 141) 認為社會角色是社會互動的重要依據與標準，扮演什麼角色就該有什麼行為，而角色是一種行為的期待 (behavioral expectation)，這樣的期待與你在社會所站的位置有關。

學者郭為藩綜合眾多學者論點，歸納出四點角色的內涵（引自黃珮瑜，2002，頁 107）：

一、角色係一套結構性的行為或一組行為模式之表現。

二、角色涉及某類人的共同行為特性而非個人的行為特性，通常角色代表了某種社會地位或身份者的共同人格屬性或行為特質。

三、角色是在社會互動情境中的表現。

四、角色所涉及的行為期待，是社會結構的一部份。角色即為社會團體對於某一特定類別者所應表現的行為模式之期許。

而R. A. Nisbet (1970) 將角色的特徵歸納為以下五點（引自宋鎮照，1997：142-143）：

一、角色是具體表現規範。社會角色與規範秩序有著密切的關係，個人應該如何行為，是否得當，皆以規範為準則。

二、角色是行為模式。行為模式大多是規定的，而且世代相傳，個人必須經過社會化的學習過程。

三、角色是社會結構或互動的部份，是構成社會的要素。一個角色必須與其他角色發生互動關係，否則角色是毫無意義的，而角色之間具有互補特徵。像是教練與球員、孩子與母親、丈夫與妻子、老師與學生等角色的配對。

四、角色具有合法性。通常一般人接受社會所規範的角色，因此角色具有合法性，若不符合角色行為的期待將受到社會的歧視或懲罰。

五、角色具有義務性。義務是社會團體中權威系統的一種表現，為了維持社會秩序，任何權威系統所賦予的角色都有必須履行的義務。例如教練有訓練選手，並且帶領球隊爭取更高的成績與榮耀的義務。

當我們說人們「扮演 (perform) 」一系列的角色時，並非指人們是在假裝或是騙人，而是根據自己所處的位置不同，採取不同的行為方式，任何一個行為者在特定的位置上，所採取的行動有一個可被接受的範圍，社會角色則規定了這個位置可以被接受的限度（程實定，1990，頁11）。

而人們學習如何扮演這些社會角色，以及了解角色期待的過程稱之為社會化 (socialization)。鄭虎（1984）提出，社會化是人類成為社會成員的一個過程，他是個體的知識、技巧、傾向、氣質、價值和態度以及現在和期待角色的表現等教育過程。社會化是一種終身性的過程，也是一種學習的接受，更是綜合了生理、心理和社會力量等的交互作用（引自黃雅惠，2003，頁9）。

因此，每個人在社會上應該扮演什麼角色？要如何扮演這些角色？都必須遵從

社會規範、價值觀、社會期待。並且經由社會化的過程，學習角色扮演的模式個人所扮演的角色無法脫離社會，且必須在此角色中融入社會眾多的規範，也就是人類在社會化的過程中，在各種規範的禁止與強制及不同類型的期望下，習得適應社會的技能與行為和各種社會角色的扮演而達到自我本質中「社會的自我」（潘松濂，2001，頁104）。

二、角色理論基礎

社會學者對某一社會現象的觀點並非只有一種，社會學理論典範中，常見到的觀點有功能論、衝突論和符號互動論等（王振寰、瞿海源，2003，頁196）。另外，批判主義承續衝突理論，對傳統理論提出批判，追求正義與真理，強調倫理的實踐，在社會學理論中，亦是重要的理論觀點，以下將針對社會學各種觀點的角色理論及定義進行論述。

（一）結構功能論觀點

功能論中，角色理論所強調的是對特定對象所提出的規範性要求，以及角色和制度相連繫的方式。這種說法所注重的是取得並體現規範與規則所決定的行為模式（周業謙、周光淦，2002，頁676）。

結構功能論中提出角色理論之學者Linton (1936) 指出，角色是社會制度中具有特定期望、權利和義務的穩固位置，又稱之為地位、身分 (status)（周業謙、周光淦，2002，頁670）。另外，角色是一種規定的和靜態的行為期望，而此種規定來自於社會文化，由於文化要素即為規範，故每一地位中之角色，由一組規範所組成，社會規範則是透過角色而具體表現之（張承漢，1994；引自黃珮瑜，2002，頁22）。

現代的社會學家中 Parsons 是最具代表性之結構功能論者，他認為角色概念是由社會系統層面來分析的。社會系統也就是人行動的社會空間，在這個空間裡，人與人之間產生交往和互動（互動可以是合作、對立或矛盾），且社會互動從來沒有單一的結果，無論何種互動都必須在社會系統中進行。社會系統構成組織性或空間性的場域，使人的需求透過互動在此場域中實現。另外，社會系統是制度性組織構成，由各種不同的角色組合而成，在不同的社會場域中，每個人有不同的角色扮演和角色期待，使其需求滿足（黃金麟，2004，頁116）。

因此，社會系統或人和人之間的互動，透過社會化將某種文化價值內化的方式，形成整個社會系統中人與人之間的相處和對待之道。而這些規範性價值導致人只能以某種方式臣服於這些價值並接受這些價值，按照這些價值的要求在日常生活中進行生活的安排及行動的開展。在這個穩定的社會系統中，各角色皆須發揮某種程度的規範，並遵守某種價值與共識。

Merton (1949) 提出了進一步的角色集 (role set) 概念，所指的是與某一社會身分相關聯的一套角色關係。任何一個社會地位上的角色，均非單一的行為要求，通常是由一套相關的角色組合而成，又稱之為角色組合（張承漢，1994，頁51）。例如，教練在社會的地位上，其職責為訓練與帶領選手，但事實上，教練與選手之間的關係並不僅是這樣，一位好的教練，可能還必須注重選手的言行舉止，甚至給予選手心理層面的關懷，而這些行為，都是因為教練與選手之間的相互關係而產生的。

因此，綜觀結構功能論者之論點得知，社會角色是根據社會系統的需要而分配給個人的，並且個人必須使行動適應社會要求與規範的指導。而對於一位同時身為教練與母親的婦女而言，社會系統認為教練有帶領選手獲得佳績的責任，而母親則有養兒育女的義務，因此，已婚女性教練的角色在結構功能論的觀點中，會被期望要背負著戰績好壞的責任，同時也必須面對著相夫教子的傳統角色期待。

（二）象徵互動論觀點

象徵互動論是從個人的層面看待角色的概念，提出角色是在相互行動過程中形成的。象徵互動論認為個人行為並非是一種機械化的「刺激—反應」過程，而是經過個體的詮釋之中介過程（高宣揚，1998，頁473）。

象徵互動論的代表人物Mead、Cooley及Goffman，這幾位學者皆對於角色概念有所貢獻。

1. Mead角色互動理論

首先，Mead 的理論強調角色之來源，其認為扮演角色者透過他人的反應，決定維持或改變原角色，在與他人互動的過程中，角色也不停地被創立。複雜的社會活動中，每個人皆有兩個自我，一為社會因素所產生之自我，另一為自我意識產生之自我，而兩個自我會相互影響，並隨著不同的社會需要而呈現不同的角色面貌。

個人經常會經由角色採納 (role taking) 的過程中瞭解社會也認識自我（張承漢，1994，頁 52）。

根據葉至誠（2005，頁 118）指出，Mead 更進一步認為，社會角色意指一個人在社會環境中，因為社會組織或結構所賦予的某個位置或地位而被預期應有一些特定的行為表現。包含五個內涵：

- (1) 社會角色是人們參與社會互動時的一套行為模式，而每一種社會行為都有一定的社會規範，社會角色便是依據該規範所體現的行為方式。
- (2) 社會角色反映出個體在群體生活和社會關係體系中所處的位置。
- (3) 社會角色深受行為者的社會地位和社會期待影響。
- (4) 社會角色的行使必須符合社會的期望，並且應該按照社會所規範的行為標準、責任和義務等去行動。
- (5) 社會角色反映出行為者個體心理、行為與群體心理、行為及社會規範間的關係。

2. Cooley 鏡中自我

在象徵互動論的創建中做出貢獻的另一個思想家則是 Cooley，他創立了所謂自我的概念，認為我們在團體之中，可以藉由互動，看到了他人眼中的自己，Cooley 將這個過程稱之為「鏡中自我」，也就是說，藉由溝通和互動的過程，透過他人對自己的評判和判斷，每個人獲得了理解自己和認識自己的資訊依據（高宣揚，1998，頁 454）。

行為者不斷的從他人那裡了解自我。我們根據他人對我們的行為與表現，來表現我們的自我形象。Cooley (1902,p153) 認為，自我形象包含三要素：想像我們在別人眼中是什麼樣子、解釋別人對我們的判斷、體驗自豪或羞愧的感受。在這些過程中，行為者用某種行為方式表現自己，以引出別人的某種理解，而別人的反應又會被我們接收闡釋。

因此，我們在不斷地認識、重新認識我們是誰。我們在社會的互動中能及時的發現我們是誰，也能發現我們發展的侷限（趙冉，2000，頁 119）。

3. Goffman 戲劇理論

而 Goffman 的戲劇理論 (dramaturgical theory) 中認為角色是客觀存在的行為，

由個人去表現或表演出來。Goffman運用戲劇演出模型的概念，他認為社會生活看起來像是演員在一個舞臺上演出，而我們要如何演出，是視我們在特定時後所扮演的角色而定 (Giddens,1989,p105) 。

Goffman認為社會就像是一個大舞臺，在社會上的行為者應有什麼樣的行為模式，皆有一定的腳本，但是每一個角色扮演者有不同詮釋的方式。而展演的舞臺有前舞臺 (frontstage) 與後舞臺 (backstage) 之分，行為者在前舞臺會盡可能的表現出符合觀眾期待的演出，到了後舞臺，或許才是角色扮演者真正的自己 (趙冉，2000，頁142-143) 。

Goffman的戲劇理論強調角色差距與角色互補的概念，角色差距是指個人在扮演該角色時未能完全符合社會期望，因而造成理想角色（符合社會期望）與實際角色（未符合社會期望）間產生差距。

而角色互補則是指某個角色的存在與內涵會涉及其他角色的存在與內涵，如教師角色因學生角色而存在。此種角色互補，有兩種關係：一為兩角色間的規範關係，此關係表現出兩種角色的權利與義務，如父慈子孝的相互義務；另一為兩角色間真實的行動關係，透過兩角色之互動，使規範的角色內涵展現出來 (張承漢，1994，頁55)。因此，前者是指一種角色觀念，後者則是指具體的行為表現。

此外，有別於其他的角色理論，R. H. Turner的過程取向角色理論是象徵互動論的典型。其由描述與分析行動者在互動過程中所表現的各種姿態和姿勢出發，深入研究行動者運用這些姿勢而使自己置於他人的角色過程中相互協調過程 (高宣揚，1998，頁444)。在此過程中，自我與他人產生互動關係以協調出更佳的互動行為，而此互動行為之實現即是個體扮演其所認同的角色。

因此，象徵互動理論的觀點中，女性教練無論是在職場或是在家庭，應該扮演什麼角色，如何扮演這些角色，都是經由與他人互動之中不斷學習而獲得資訊，然而，要如何扮演出符合期望的角色，其方法與方式，則是由行動者自行決定的。

（三）衝突論觀點

衝突理論的觀點則是反對功能論所強調的社會主要是由價值共識和制度化以及共同價值的內在化來統治這樣的觀念。衝突理論強調社會裡存在著不同的群體、利益和價值，彼此間常會產生衝突 (王振寰、瞿海源，2003，頁40) 。

社會衝突理論的開展，首先應歸功於Coser。Coser認為衝突的起因有兩種，一為社會結構的不平衡性。社會中各組成部分間之相互關係不協調；第二為社會資源分配的不公平性。不同社會階層對於其利益、社會資源分配和整個社會結構之不同態度，因此，社會成員未能發洩不滿情緒而導致「自我」喪失感愈強，將造成愈嚴重的衝突（高宣揚，1998，頁1090-1091）。

另外，衝突論學者Dahrendorf則認為社會角色是社會所規定的，並非由個人所創建，且每個角色涵蓋了角色的「行為」與「屬性」兩部分。任何社會角色都是在出生前早已決定，更於個人死後繼續存在。而扮演此社會角色者，個人行動將受到某程度的限制。故在高度制度化的社會，任何人必須逃脫此種社會角色的限制，才能達成其自由。所以，社會角色對於任何人皆是規定性與強制性（高宣揚，1998，頁1091-1093）。

對於角色期望之執行，Dahrendorf區分三種履行的層面：第一種期望是必須 (must) 以某種方式行動；第二種期望是應該 (should) 以某種方式行動；第三種期望是可以 (may) 以某種方式行動。（引自黃珮瑜，2002，頁24）

因此，衝突論的角色觀點能解釋已婚女性教練扮演社會角色時所感受到之衝突，而此種衝突可能是來自於家人、選手、社會大眾等相關的團體所給予期望之不一致，致使女性教練在角色執行上產生矛盾感。但是，根據Dahrendorf的觀點，此種衝突的感受卻是必要的，因為這是社會變遷或社會改革的一種過度感受。

（四）批判理論觀點

另外，有別於前述三種學派，批判理論的產生在於對先前社會理論及種種社會現象之批判，其目的在彰顯社會正義與社會公平等論點。

關於角色概念，J. Habermas（哈伯瑪斯）認為人類社會有互動，透過人與人或語言的互動所形成的體系，這部份構成人之所以為人的重要條件。哈伯瑪斯透過互動、溝通來建立人和人之間的關係，溝通理論建立在互動，開展出溝通行動理論。溝通行動理論雖然跟互動有關，試圖完成人解放的解答（黃金麟，2004，頁260）。

而生活世界是由溝通理性和溝通行動建構出來的，系統是由目的性行動開展，試圖對現世有理性的計算和理性的支配。透過溝通行動的完成，對目的性行動有反抗、抵制，透過生活世界對系統的化解，去除系統對生活世界的殖民。

哈伯瑪斯利用生活世界的概念，來說明生活世界已被系統控制，被目的性行動扭曲。生活世界由三部分構成：知識庫 (Husserl) 、社會整合 (Durkheim) 、社會化 (Mead) 。而這三個剛好符合帕森斯 (Parsons) 所聲稱的社會行動體系：文化、社會、人格。如果世界建構需要有不同的媒介，整個世界是透過語言、溝通行動所建構出來，系統基本上透過金錢、權利為媒介，形成政治、經濟體系（黃金麟，2004，頁 268）。

而現在的世界卻是由系統操控著生活世界，哈伯瑪斯認為溝通行動才是人真正的生活世界，透過溝通理性、行動的開展把金錢、權利對世界的支配壓抑，讓人的自主性得到可能性。而個人在生活世界中，透過語言與文化的作用，因此能創造不同的角色，而非完全受到社會環境條件所限制的。Habermas 進而提出「生活世界的再生產過程」，於是個人的行為角色能透過文化再生產的過程，產生新的意義（黃金麟，2004，頁 273）。

因此，在批判理論觀點中，女性教練的角色雖會受到社會環境條件限制，但透過語言與文化等溝通行動之運用，而產生教練角色改變的可能性。另外，透過文化再生產機制，重塑其專業角色，而教練對於選手而言，教練藉由教育選手的過程，成為文化再生的一項媒介。

（五）小結

上述四種社會理論之角色觀點，皆強調社會對於角色有一定的制約力，行動者也經由所謂的社會化過程來學習如何扮演這些角色，但是各理論的觀點都有其強調的面向。根據結構功能論觀點，女性教練角色是社會預先訂定的。結構功能學派認為社會是穩定、均衡的，忽略了社會經濟制度下的不均衡現象，並且人類是群居的動物，無法單獨生活，常必須與他人互動、相處，因此，以這樣靜態的觀點來詮釋行為者的角色稍嫌不足。

互動論觀點則加入了動態性的人與人之間的互動概念，認為角色是經由社會互動來決定女性教練應該如何扮演自身各種不同的角色，看似無誤，但卻忽略了人與人之間可能產生期待落差和行動者角色扮演的情境。且人與人間的互動，並非如此單純，有可能受到既有的規範、環境、文化等影響。當角色的行為無法符合社會期待，則產生所謂的角色衝突現象，互動理論則無法對於衝突現象有深入的闡釋。

然而衝突論對於社會現況不平之處提出見解，並試圖凸顯文化與權力間的關係，但對於大眾文化一致性以及人與人之間的互動關係並不重視。另外，它對資本主義和男權社會的批判有時過份片面，忽略了制度內的矛盾，同時對於社會現象之衝突無提出具體的解決辦法。

批判理論者提出應藉由語言文化的溝通行動，來重塑角色，並對於我們的生活世界要有更多的關懷。但批判理論仍然以結構決定論的觀點為主，不但阻礙了對文化特殊性的分析，對人類的解釋也過於被動。這樣機械式的解釋更無法分析歷史變遷、社會衝突、以及人類解放之奮鬥途徑，其批判力因而大大減弱。

每個學派的主張不同，討論的角度也不同，也就是說，隨著每個角色扮演者的生活背景、脈絡的差異，亦會產生不同的角色扮演模式，因此探討行動者角色扮演的意涵時，應重視行動背後的意義，以及社會價值觀、歷史脈絡對行動者的影響。

第三節 角色衝突理論

在上一節論述了角色理論，了解到角色有其功能性，經由互動產生角色期望，並且期望落差將產生衝突，事實上，衝突類型多樣，不同生活派絡之下的行動者，亦可能產生不同類型的衝突。以同樣都是女性教練而言，未婚教練和已婚教練，面臨的角色衝突情況與類型則會有所差異，因此，本節將探討角色衝突相關理論。

一、角色衝突定義

人們在社會中不同的情境下，表現出不同的自我，也就是說每個人都有「我演誰，我就得像誰」的功力。而每個人在社會上同時扮演著多種不同的角色，如一位女性教練必須同時扮演妻子、母親、教練等角色，當兩種以上角色都具有相當程度的重要性而需選擇其一，且決定後將會產生高成本（付出很多）、無法改變及有傷害性時（對自己），就會產生角色衝突（潘松濂，2001，頁107）。

而 Kahn 等人（1964）提出角色衝突（role conflict）的定義：同時存在的兩種（或多種）壓力，這樣的壓力與一方相容，使得屈從另一方更加困難。而角色衝突的構

成因素，是一個客觀或環境的因素，以及一個主觀的、期望的或心理的構成因素。客觀的角色衝突 (object role conflict) 發生於角色個體環境中實際的可驗證的狀況；而主觀的角色衝突 (subject role conflict) 是一種角色個體以內在心理狀況所感受之衝突（引自蘇進棻，1990，頁 63）。

二、角色衝突的原因

本段落探討角色衝突的原因。Segal (1986,pp60-69) 認為角色衝突是由以下五種情況產生的：（一）認知的矛盾 (cognitive discrepancy) ；（二）目標的矛盾 (discrepancy of goals)；（三）角色分配的矛盾 (allocative discrepancy) ；（四）手段的矛盾 (instrument discrepancy) ；（五）文化價值取向的矛盾 (discrepancy in cultural value orientation) 。

國內學者葉至誠（2005，頁 123-125）則認為角色衝突的原因有下列四點：

- （一）個人人格與角色不相配合：現代社會中，婦女與年輕人常發現他們傳統角色所期望的行為，並不能符合變遷的世界，許多人歷經到新角色的期望與實際的角色行為之間有強烈的衝突。
- （二）角色的必要條件含糊不清：在現今臺灣社會中，對於職業婦女的要求即是這樣的情況，婦女在工作場上，被期望必須投入更多心力與時間，在家庭中，也被賦予責任與義務，然而，職業婦女究竟是要努力於工作，還是致力於家庭事務，社會上並無具體規範，因此，職業婦女在工作與家庭間常會發生角色衝突現象。
- （三）角色的所要求的行為不一致：對於身為球員的學生而言，老師常會要求他們多花心思於課業上，而另一方面，教練會希望選手將心力放在技術的練習上，因此，對於一位學生球員而言，很容易不知所措而產生角色衝突。
- （四）生命歷程面臨角色的中斷：像是結婚、生子、離婚等生命歷程的轉換，形成角色上轉換，當角色扮演者無法適應新改變產生的新角色無法適應時，容易產生角色衝突。

三、角色衝突型態

謝秀芬（1997，頁207）則認為角色衝突簡單的說有兩種：其一是主體面對角色

的統一而形成的衝突；其二是社會期望的相互矛盾而形成的衝突。前者是自己的角色認知和遵照這個角色認知去行動，兩者間不能結合起來，即雖有角色的認知，但卻無法依照此而行動所產生的主體之內面衝突；後者是社會期望不明確或相互矛盾而產生的衝突，乃因角色實現時，主體的角色認知和客體的角色期望之間的差距非常顯著，而引起角色不明 (role ambiguity) 或角色不平衡 (role ambivalence) 所造成角色實現的困難，而引起主體內面的衝突情況。

而宋鎮照 (1997, 頁 148) 認為角色衝突的類型可分為以下三種：（一）角色間的衝突 (inter-role conflict) ；（二）角色內的衝突 (intra-role conflict) ；（三）角色與人格的衝突 (role-personality conflict) 。

此外，Kahn等學者 (1964) 更進一步提出五種不同角色衝突型態 (引自蘇進棻，1990，頁63-65)：

- (一) 內部發送者 (intrasender)：源自於一個角色單位之個體不相容之期望。
- (二) 發送者之間 (intersender)：一個角色單位之兩個或以上個體不相容之期望。
- (三) 發送者間之衝突 (intersender conflict)：源自於兩個或以上的角色單位之兩個或以上個體的不相容之期望。
- (四) 個人角色衝突 (person-role conflict)：源自於一個角色單位之多個個體的期望間不相容性，期望是個體本身的角色所給予。
- (五) 負荷過重 (role overload)：角色負荷過重的意義，是訊息發送者間與個體角色衝突的結合。在上述的每一種形式的衝突當中，其中一種角色壓力在某方面與另一個壓力是互不相容的。

Brief 等人 (1976,pp468-472) 將角色衝突分為下列幾種類型：

- (一) 角色傳遞者間的角色衝突 (inter-sender role conflict)：指不同的角色傳遞者對角色接受者有著互相衝突的期望，使角色接受者產生左右為難的情況。
- (二) 角色傳遞者內在的角色衝突 (intra-sender role conflict)：同一角色傳遞者對角色接受者有著不一致的期望。
- (三) 個人角色間衝突 (person-role conflict)：即角色接受者本身所持之角色期望和角色組合中的成員對其之期望不一致。
- (四) 角色間衝突 (inter-role conflict)：是指一個人同時扮演數種不同的角色，而這些角色又各有不同的規範與期望，使無法適應完成所有不同角色的任務與

期望，以致於產生衝突。

(五) 角色負荷過度 (role overload)：雖然角色組合的成員對角色接受者的期望一致，但是，當角色的要求過多，使角色接受者無法在一定時限內完成，或角色要求標準過高，過了個人能力所及，也使個人有角色衝突。

綜合上述學者之說法，認為角色衝突之原因主要是來自於角色期望無法平衡。換言之，若角色行動者之角色期望與自身期望之間的落差時，將不會產生角色衝突的現象。因此，已婚的女性教練奔波於家庭、工作及自我間的各種角色扮演間，因為可用資源有限，而感受到角色間不能協調或不平衡。這種不同角色之間互相抗衡和不協調的狀況，即所謂角色衝突。

第四節 女性的傳統角色

談論完角色與角色衝突的意涵後，接下來要探討的是一個已婚的女性教練，她扮演著女性、媽媽、妻子、教練等角色，會面臨社會價值觀什麼樣的期許，以及這些期許將會為她帶來什麼困境。

一、對女性角色的期許

自古以來，男女之間就有不同的任務與角色，兩性長期維持著男主外、女主內的社會分工（李貞慧，2005，頁 8）。在臺灣社會現況中，妻子和母親的傳統角色被認為是種義務的性別規範，女性被期望調整她們的事業抱負以滿足家庭的需求，職業婦女常隨著結婚、生子等生命歷程的轉換，家庭場域所需要角色增加，而對就業情況造成負面影響，甚至是退出職場。

對已婚的女性而言，托育或照顧家人已成為就業障礙的主要因素之一，由於育嬰、托兒及托老的費用昂貴，當必須有人在家庭與事業之間做一選擇時，女性（不論其角色是妻子、媳婦、女兒或是姐妹）往往被要求犧牲自己的事業，回到家庭中承擔這些養育或照顧的責任（王振寰、瞿海源，2003，頁 154）。

儘管女性參與職場的情形已經非常普遍，但是，仍然存有女性做某些工作就是不如男性的舊觀念，能勝任工作的女性相對於同樣有資格的男性而言，女性比較容易受到貶抑。在工作職場中，男性和女性會產生不同的知覺，被認為擁有不同的特質、技能和興趣，而對男性在管理工作中的刻板印象和偏好仍然持續，直覺相信男性擁有成功管理所需的特徵，這些特徵是女性較缺少的，所以女性是不適合擔任管理者的角色。很明顯地，嘗試在家庭以外的領域中追求成就的女性，面臨了極大的障礙，也就是對女性之工作動機和能力的負面知覺偏差，更影響女性在職場上的發展（顏秀香，2002，頁 51）。

因此，女性想要在管理階層佔有一席之地，必須比男性付出更多心力，展現更優秀的領導才能，達到更好的工作績效，才能獲得他人的肯定，在這個過程中，勢必付出更多努力與時間，無論在生理和心理方面，都是一種負擔，當然容易造成工作壓力。

二、從私領域到公領域—女性、工作與家庭

（一）公、私領域與家務分工

在臺灣社會中，「公」、「私」領域已被定義成一個對比的概念，若將此一對比概念應用到不同的社會制度，則家庭和親族關係就被劃分成私領域，政治和經濟活動是屬於公領域（瞿海源、王振寰，2003，頁198）。依男女性別差異產生的性別刻板印象，以及傳統「男主外、女主內」的觀念影響下，一方面反映了男女工作場域有別，另一方面則塑造了男人賺錢養家的正當性。

當公、私領域的概念與性別期望結合的時候，也就是用人為的方式建立兩性差異的開始，在公領域中的活動被視為是理性取向，反之在私領域的活動則被視為情感取向。在男女特質刻板印象的分野下，男性變成適合在公領域發展，女性適合在私領域發展，因此女性維持、照顧一個家庭或養育子女，只是為了支持男性在公領域中的活動，亦即婦女在家「相夫教子」的涵義。所以已婚職業婦女所面臨的困境變得更加棘手，若得不到家庭或是社會結構的支持時，往往被迫要做一些選擇；反觀男性就很少是要面對這樣一個兩難的困境（瞿海源、王振寰，2003，頁202-203）。

另外，根據行政院勞委會調查資料，由下表1-1中顯示，民國85年~95年，女性非勞動人口中，因料理家務而未參與勞動的比率有下降趨勢，但仍佔未參與勞動所有因素中50%以上。而下表1-2則顯示出男性因料理家務而未參與勞動的比率歷年皆

不及1%。

家務分工根植於性別角色意識，個人在社會化過程中所塑造的性別角色態度是決定家務分工的主要因素。夫妻性別角色態度愈傾向傳統，丈夫的家務參與愈低；夫妻的性別角色態度愈傾向平等，則丈夫參與愈高（呂玉瑕、伊慶春，2005，頁49）。熊瑞梅和周顏玲（1998）的研究發現子女年紀愈小，女性所花的家務時間較男性增加愈多，因此夫妻家務分工愈不平等。唐先梅（1996）的研究發現資源因素對家務分工的影響因家庭生命發展階段而異，且對子女在學齡前的家庭影響最大（引自呂玉瑕、伊慶春，2005，頁9）。

因此，我認為，雖然近年來婦女意識覺醒、教育程度提高，開始追求個人成長，並希望在工作中肯定自我，得到滿足感與成就感，但在臺灣社會中，傳統的家庭分工概念仍是普遍存在的。

表1-1 女性非勞動力未參與勞動之原因

年別 (平均)	總計 (千人)	合計	料理 家務	求學及 準備升學	高齡、 身心障礙	單位：千人、%	
						想工作而未 找工作	其它
85年	4,324	100.0	59.8	23.1	15.2	1.0	1.0
86年	4,407	100.0	59.0	23.7	15.6	0.8	1.0
87年	4,493	100.0	58.6	23.5	16.1	0.8	1.1
88年	4,521	100.0	58.2	23.2	16.3	1.0	1.4
89年	4,594	100.0	58.0	23.1	16.8	0.9	1.3
90年	4,651	100.0	57.3	22.7	17.4	1.3	1.3
91年	4,671	100.0	57.0	22.3	17.8	1.4	1.5
92年	4,677	100.0	56.1	22.3	18.5	1.4	1.7
93年	4,682	100.0	54.5	24.4	20.0	1.5	2.1
94年	4,700	100.0	53.3	22.2	20.7	1.5	2.4
95年	4,708	100.0	51.7	22.4	21.4	1.6	3.1
較94年增減 百分比/百分點	0.17	-	-1.62	0.24	0.74	0.11	0.73
較85年增減 百分比/百分點	8.88	-	-8.10	-0.70	6.20	0.60	2.10

資料來源：行政院主計處「人力資源調查」

表 1-2 男性非勞動力未參與勞動之原因

年別 (平均)	總計 (千人)	合計	求學及 準備升學	高齡、 身心障礙	單位：千人、%	
					想工作而 未找工作	其他
85 年	2,298	100.0	43.8	37.9	3.4	14.8
86 年	2,331	100.0	43.6	38.8	3.1	14.5
87 年	2,409	100.0	42.9	38.8	3.2	15.0
88 年	2,499	100.0	41.7	38.7	3.9	15.7
89 年	2,585	100.0	41.4	38.5	4.0	16.0
90 年	2,696	100.0	40.7	37.8	5.3	16.2
91 年	2,746	100.0	40.0	37.6	5.8	16.7
92 年	2,818	100.0	39.4	37.4	5.8	17.4
93 年	2,838	100.0	38.7	38.0	5.6	17.6
94 年	2,878	100.0	38.7	38.4	4.8	18.1
95 年	2,936	100.0	38.8	37.9	4.2	19.0
較 94 年增減 百分比/百分點	2.02	-	0.05	-0.42	-0.61	0.90
較 85 年增減 百分比/百分點	27.76	-	-5.02	0.00	0.83	4.20

資料來源：行政院主計處「人力資源調查」。

說明：男性「料理家務」未參與勞動者，歷年比率皆不及 1%，95 年為 0.4%，併入其他。

（二）曖昧不明的工作與家庭界線

蔡文輝（2003）指出一般婦女在 16-24 歲進入勞動市場，中途可能經歷結婚、生育等原因而離開勞動市場，在小孩就學後再回到勞動市場，55-60 歲退休才又退出勞動市場，因此婦女在勞動市場的參與率隨著家庭生活的影響而有升有降，就像是個 M 字型（黃詩萍，2004，頁 13）。

根據行政院勞委會資料顯示，從表 1-3 可看出民國 95 年我國女性勞動力參與率為 48.7%，略高於日本的 48.5%，低於韓國的 50.3%，較美國之 59.4% 尚有一段距離。但由於傳統性別角色定位及家庭照顧責任，亞洲國家女性在育兒階段，勞動力參與率均呈下降現象，隨子女年齡增長重返勞動力市場，勞動參與率再度回升，惟我國因婚育因素退出職場後，復出工作之比率較低，減低了國內勞動市場人力供給。

表 1-3 主要國家女性勞動力參與率一按年齡分

單位：%、百分點

項目別	臺灣			韓 國			日 本			美 國		
	85 年	95 年	增減 百分 點	85 年	95 年	增減 百分 點	85 年	95 年	增減 百分點	85 年	95 年	增減 百分點
總 計	45.8	48.7	2.9	48.7	50.3	1.6	50.0	48.5	-1.5	59.3	59.4	0.1
15~19 歲	18.0	9.6	-8.4	13.6	8.9	-4.7	16.3	16.6	0.3	51.3	43.7	-7.6
20~24 歲	60.8	56.0	-4.8	66.0	59.1	-6.9	73.8	70.1	-3.7	71.3	69.5	-1.8
25~29 歲	66.5	79.9	13.4	51.1	67.5	16.4	67.9	75.7	7.8	75.8	75.2	-0.6
30~34 歲	60.0	73.7	13.7	49.1	53.1	4.0	54.8	62.8	8.0	74.7	73.6	-1.1
35~39 歲	60.2	70.4	10.2	60.1	59.6	-0.5	60.8	63.6	2.8	76.5	74.6	-1.9
40~44 歲	59.6	66.8	7.2	65.6	65.6	0.0	69.5	71.4	1.9	78.6	77.1	-1.5
45~49 歲	53.5	59.4	5.9	62.2	64.4	2.2	71.6	74.0	2.4	78.0	77.2	-0.8
50~54 歲	41.8	46.4	4.6	57.2	58.5	1.3	66.9	70.5	3.6	71.9	74.7	2.8
55~59 歲	30.9	28.7	-2.2	53.3	49.7	-3.6	58.1	60.3	2.2	59.8	66.7	6.9
60~64 歲	21.0	17.1	-3.9	*	43.8	...	39.0	40.2	1.2	38.2	47.0	8.8
65 歲以上	4.0	4.0	0.0	...	22.7	...	15.4	13.0	-2.4	8.6	11.7	3.1

註：*含 65 歲以上。

資料來源：行政院勞工委員會「國際勞動統計」。

男主外，女主內的觀念，使女性位於依賴地位，而這些觀念實際運作的結果，使女性侷限在家庭中，失去了權力、自尊、自信及對自己生命和生活的掌握（張晉芬、黃玫娟，1997，頁 231-232）。

根據行政院勞委會資料，從圖 1-1 可看出，按年齡觀察，我國女性就業年齡 25-29 歲為高峰期，30-44 歲就業率就低，個人認為是受到結婚與生子而造成退出職場。在兩性分工的觀念及運作促使已婚女性往往需要面臨就業與家庭難以兼顧的困境。在被公認應以家庭與子女為優先，女人的重要性展現是在私領域的情況下，她們往往不得不放棄對個人事業生涯的追求（張晉芬、黃玫娟，1997，頁 235-236）。

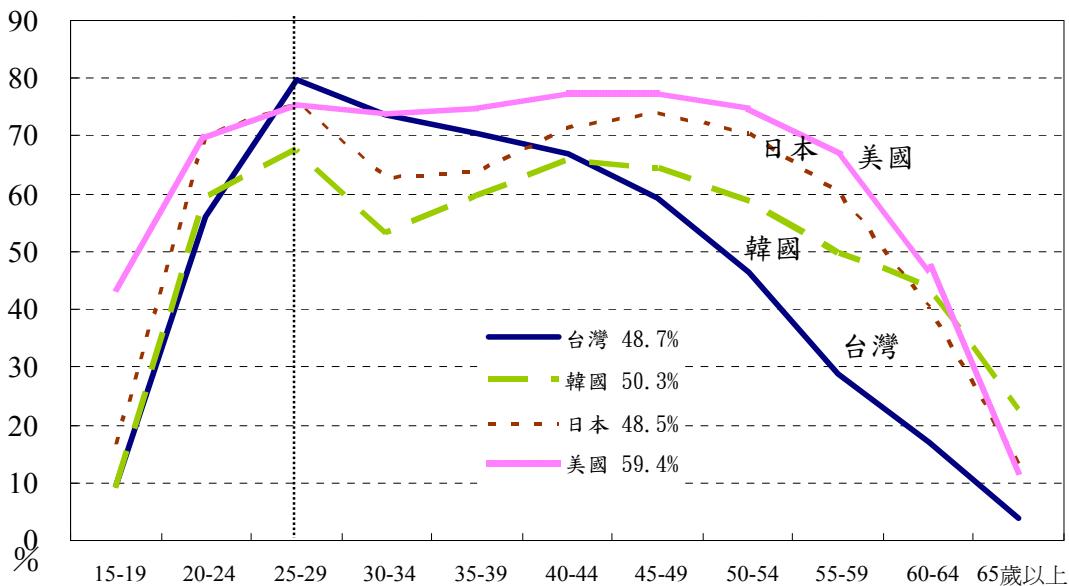


圖 1-1 95 年主要國家女性勞動力參與率

資料來源：行政院勞工委員會（2007）。婦女統計資料網（96年版）。取自

<http://statdb.cla.gov.tw/html/woman/96womanmenu.htm>

由此可看出一般職業婦女仍將照顧子女視為重要的責任，當家庭與工作不能兼顧時，大多已婚職業婦女會選擇放棄工作而以家庭為重，顯示臺灣婦女仍有相當強的傳統家庭觀念，承認婦女在家庭地位的從屬性。因此，在臺灣現況中，對女性而言，工作與家庭事務的界線是很模糊的。

學者 Desrochers (2002,p42) 根據界線理論定義出工作家庭界線模糊 (work-family blurring or work-family boundary ambiguity)，當工作角色與家庭角色是高度整合的時候，個人會覺得難以區分工作角色與家庭角色，Desrochers 發展出三種間接測量工作家庭界線模糊的方式，亦即是當工作家庭界線愈模糊時，（一）工作家庭衝突會愈高；（二）在家工作者轉換工作角色與家庭角色的次數就愈多；（三）在家工作者的工作時間會愈長。

Clark (2000,p756) 的工作家庭疆界理論認為，彈性與滲透性是決定工作領域與家庭領域呈現高度整合還是壁壘分明的兩個因素。其後續研究發現當工作與家庭疆界呈現高彈性與低滲透性的時候，會有最低的工作家庭衝突。也就是說，工作領域或是時間越彈性，以及參與投入工作的滲透性越低，產生工作—家庭衝突強度越低。

因此工作家庭界線模糊是工作角色與家庭角色整合下所產生的，當偏好與實際

不符時，才會產生工作家庭衝突，而產生衝突的情況與原因則會因不同背景與不同角色期待而有所差異。

第五節 運動教練的角色

然而，運動是社會的縮影，社會中寫實狀況，也常會在運動領域發生。運動組織中，教練居於領導位置，無庸置疑是一個比賽隊伍中重要的角色。教練的工作是高度冒險、高度挑戰、高度創新及高度複雜的，在運動場上教練必須承受相當大的壓力。教練工作的複雜與難為，不只是肩負著上級主管單位的壓力，還有社會大眾的期盼，及運動選手的要求（劉一民，2005，頁 101）。

此外，運動常被認為是男性的專利，王宗吉（2000）指出，運動強調和成功有關的特質，以及被定型的男性特質，比如競爭力、行動力、野心、毅力、冒險精神及霸氣。一旦把成功和男性特質相提並論，女性則通常不因為自己的成就而贏得鼓勵。因此，對於一位女性教練而言，要跨越社會與心理障礙，而進入運動領域，並居於領導地位，必然經過一定程度的調適與掙扎。

由於性別的階層化，人們認為男孩子喜歡運動而女孩子不喜歡運動是很自然的，而此論點也表示運動對男性化特質的建立是很重要的方式，因此，由此論點延伸的結果，使得大眾認為女人不適合擔任教練或其他運動方面領導職位（王宗吉，2001，頁377）。故當女性教練開始接觸運動領域時，首先就要面對的可能是家中對於女性角色基本期待上的衝突。性別社會化的結果，使得大眾認知女性應該溫柔、文靜，而不被期待是好動及擅長於運動的。

Seefeldt (1987) 曾提出教練所需扮演的角色有：規劃者、教師、勝利追求者、運動傷害急救及醫護諮詢者、士氣激勵者、體能訓練者、保護者、父母、朋友等角色。運動教練必須扮演多重角色，如配合學校單位的行政業務、兼任體育教師、選手訓練與管理、爭取選手成績與升學、進修專業技能、績效評估與升級、與家長溝通和配合、甚至選手生涯發展...等等，種種人事物皆有可能造成運動教練之工作壓力（引自林冠君，2006）。

而籃球場上是籃球球員的舞臺、球員表現亦是萬眾矚目的焦點，但聚光燈邊緣，則是教練竭盡心智貢獻的地方。Hartman (1981) 指出，運動指導者最大的工作壓力是經費預算、持續競爭的訓練計劃、被聘用與被辭職、政策的決定、需要及時處理文書工作等（引自謝艾萍，2007，頁21）。

在籃球比賽的領域中，Ralph.J .Sabock (1985) 認為教練是球賽勝負的操盤者，必須肩負：選手生活常規、經費籌募、球員來源、訓練、臨場調度、戰術運用、謀略、球隊企圖心等壓力。而高中體育教練，多由學校體育教師兼任，因此造成多重壓力，像是上課時數壓力、比賽來文的簽辦、經費預算的籌措、訓練場地的安排、球員訓練時間與訓練計劃、參加比賽住宿飲食的安頓、比賽交通工具的安排、球員比賽臨場的心理因素掌控、戰術的執行等（引自謝艾萍，2007，頁11）。

Sisley (1987,p106) 研究亦指出，體育教師及教練產生工作壓力及工作倦怠，是因為角色衝突，角色不明確及角色負荷過重等因素造成。運動教練集眾多角色於一身，就我國而言許多運動教練多兼有體育教師一職，因此同時扮演教師與教練雙重角色之體育教師，常有無法兼顧的現象，這種情況會產生極大的工作壓力，也會因工作壓力而發生心理和生理的疾病（許瓊云，1992，頁 41）。

隨著社會發展趨勢，競爭越加激烈，教練所面對的壓力增加，對於已婚的女性教練而言，除了面對外界檢視而形成的壓力之外，同時必須擔負起為人妻、為人母的責任。在這樣內憂外患的情況下，社會大眾除了關注教練帶領運動員成績是否符合他們的期望之外，卻鮮少關注教練們內心的矛盾與衝突。

在臺灣，高中甲組籃球聯賽 (HBL) 可謂是全臺高中籃球的最高殿堂，1996 年 HBL 與 NIKE 合作之後，運用 NIKE 贊助資源與全國籃協結合，建立 HBL「籃球建構工程」，加強選手與教練素養，提升賽會精彩度及競爭性，致使各媒體爭相報導（孫朝，2007，頁 2）。HBL 因而成為镁光燈的焦點，各校為了名譽與增加媒體曝光率，無不盡力求勝，可想而知，校方對於教練團的要求必然更加嚴苛。

在高中籃球聯賽的參賽隊伍中，不難發現有少數女性教練擔任訓練球隊的工作，根據高中體總九十五學年度的統計資料顯示，男子組有預賽參賽資格的二十四支隊伍中，僅有兩名女性教練，分別為新榮高中田本玉教練以及三民家商謝玉娟教練，其中田本玉教練已婚並育有一子。

在 HBL 比賽中，相較於女子組賽事，男子組強度更強，競爭更激烈，因此，教

練所面臨的壓力更是超乎一般人想像。我認為，在高密度競爭壓力的籃球戰場上，女性帶領男性球員，在講求男子氣概與英雄主義的運動場域中，女性教練常需面臨的壓力更是不可言喻。

相較於未婚女性教練，已婚女性教練還得面對家庭的職責，因此，有其研究之必要性與價值。是故，本文將以田本玉教練為研究對象，藉以了解女性教練在工作、家庭領域所面臨的壓力與心路歷程。

第六節 研究議題與研究架構

一、經由我對於田教練的觀察以及過去觀點的回顧，發展出本研究具體的研究議題如下：

- (一) 個案研究對象如何扮演家庭及工作的社會角色？
- (二) 個案研究對象面對家庭及工作這兩個層面的社會期許及實際情況的差異時，產生角色衝突情況為何？
- (三) 個案研究對象如何面對和解決角色衝突的問題？

二、根據研究議題，發展本研究之研究架構如下：

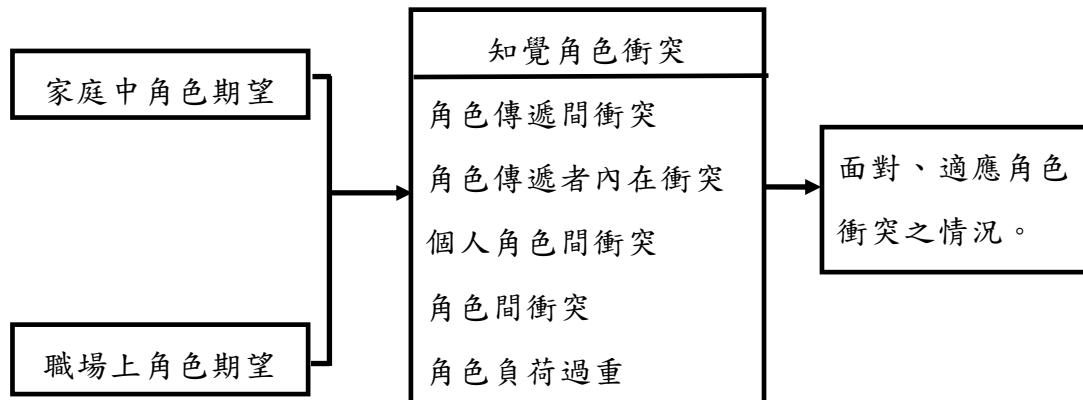


圖 1-2 研究架構圖

第七節 研究重要性

田本玉教練投入籃球教練工作十餘年，成績斐然。九十四學年度帶領新榮高中拿下冠軍盃，同年帶領中華隊亞青男籃拿下第四名佳績，在九十五學年度更獲頒教育部年度績優運動教練獎，因此，其在運動場上的成績是不容置疑的。然而隨著生命歷程的轉換，經歷了結婚、生子等不同階段的不同任務，面對著球隊與家庭之間，該如何取捨的內心掙扎，比起其帶領球隊的豐功偉業，則是較不被大眾關心的。事實上，本文之研究對象，並非僅是個案，而是許多已婚女性教練，甚至是已婚職業婦女的典型縮影。

2007 年 11 月 12 日，我以 HBL 為關鍵字，搜尋全國博碩士論文網後，共有 11 篇相關研究，其中贊助行銷相關議題為 6 篇、團體戰術與進攻防守技巧相關為 3 篇、品牌認同度為 2 篇；而以教練為關鍵字搜尋相關題目，與運動教練相關之文獻有 158 篇博碩士論文，其中關注教練之心路歷程之論文有 7 篇、探討教練工作壓力為 5 篇；而關於職業婦女角色衝突相關文獻，均以探討職業婦女在同時面對工作與家庭的職責時，產生角色衝突的現象為主題；探討已婚女性教練角色衝突或心路歷程相關論

文則為 0 篇。

有鑑於此，本研究將深入探討女性教練在同時面對工作與家庭角色期待時所面臨的困境，並以新榮中學籃球隊田本玉教練為個案研究對象，以了解其帶領新榮高中籃球隊十一年來的心路歷程，探究女性教練同時扮演教練、妻子、母親等角色，是否產生角色衝突的困境，以及如何在這些角色之間取得平衡點。

因此，我希望以社會學所講求的人性關懷為出發點，藉由研究過程使受訪者更認識自己以及自己與他人間的關係，並給予其他同樣在這個工作崗位上的女性一個省思的機會或是仿效的楷模，同時也提供社會大眾看待明星教練的另一個視角。

第八節 名詞解釋

本節主要闡述社會角色、角色衝突、教練、女性教練之意涵。

一、社會角色

意指個人在社會環境中，因為社會組織或結構所賦予的某個位置或地位而被預期應有一些特定的行為表現。

二、角色衝突

個人履行角色扮演時，由於不同角色期待造成角色壓力，導致角色衝突的產生。本研究的角色衝突將探討女性教練在同時扮演妻子、母親、教練等角色時，會面臨哪些角色衝突的情況。

三、教練

指能對運動選手做運動技術的指導、體能的訓練、戰術的培養，運動選手的生活管理，蒐集有關情報，甚至以整個人格影響運動選手，使得運動選手能在合適的環境中接受訓練，參加比賽，創造優異成績的人（余育蘋，2000，頁 5）。

四、女性教練

本研究中「女性教練」意指個案研究對象田本玉教練，其職責為在高中籃球聯賽中從事籃球訓練以及臨場執行戰術的工作，而其性別為女性。

第貳章 研究方法

本研究為質性個案研究，本章分為八節，分別陳述質性研究、個案研究方法、研究對象、研究者立場、研究步驟、研究範圍、研究限制、研究信度。

第一節 質性研究

質的研究是一個跨學科、超學科、甚至是反學科的研究領域，質性研究不是來自一種哲學、一個社會理論或是一類研究傳統，它受到很多不同思潮、理論和方法的影響，起源於很多不同的學科，質的研究就像一把大傘（陳向明，2002，頁7）。

潘淑滿（2003，頁18-19）認為質性研究主張是由不斷變動的社會現象所組成，現象往往會因為不同時空、文化與社會背景，而產生不同的意義。因此研究者在整個過程中，必須在自然情境下，透過與被研究者的互動來蒐集資料，並對現象做全面的、深入的了解。研究者必須融入被研究者的經驗世界，從被研究者立場與觀點，詮釋這些現象和意義。

質的研究是以研究者本人為研究工具，在自然情境下採用多種資料蒐集方法對社會現象進行整體性探究，使用歸納法分析資料和形成理論，透過與研究對象互動對其行為和意義建構獲得解釋性理解的一種活動（陳向明，2002，頁15）。

Neuman (1997) 將質性研究方法特質歸納為六點(引自潘淑滿, 2003, 頁21-23):

一、重視社會脈絡：任何的社會行動都必須被擺在其生活情境脈絡中解讀，才能了解其真正的社會意義。

二、個案研究價值：進行多元、豐富、廣泛資料的收集。個案研究方式之對象指少數具有特數性或代表性之個案。

三、研究者的誠信：不強調客觀和公正性，因為研究者本身就有很多機會影響到研究結果。

四、以建構理論為目標：運用歸納邏輯的觀點於研究過程，經由資料的詮釋和理論產生對話，最終的理論則是透過對資料的歸納、比較、對照與分類的

過程中建構出來的。

五、過程與時間順序：重視事件發生的先後順序，從事件發生的順序中，了解事件或行為發生的先後以及各現象發生的關係。

六、意義的詮釋：研究者必須站在被研究者的立場來詮釋資料，了解被研究者看待世界的視角。

總體而言，質性研究，相對於量化研究而論之。不同於傳統量化研究重視機械式的數據資料，反之，其強調之處乃在於其深入其中。質性研究優勢在於傳統量化研究不具備的人文情懷、素養與人文精神，而本研究主旨 在於以人道關懷之觀點，希望對於研究對象有更深刻的描述，因此採取質性研究方法。

第二節 個案研究方法

林佩璇（2000，頁240）主張個案研究的主要目的，是在探討一個個案在特定情境脈絡下的活動性質，以了解其獨特性和複雜性；對個案研究者而言，研究的興趣在於了解過程，而不在結果；在於了解脈絡、而非一個特定變項。另外，Yin (1989,p23) 認為，個案研究是研究者經由多重資料來源的蒐集，對目前真實生活脈絡的各種現象，進行探索的一種研究方式。而林佩璇（2000，頁243-244）將個案研究規納出六項特色：

- 一、整體性：個案研究目的在於對研究對象做通盤的了解。
- 二、經驗理解：個案研究反對客觀、中立的立場來進行研究，強調研究者必須了解研究現象的複雜關係、研究現象背後隱藏的意義。
- 三、獨特性：每個個案都有其獨特性質，研究者必須深入了解被研究之情境、事件、現象等背後意涵為何，不將研究現象推論到其他情境。
- 四、豐富描述：對於研究結果進行厚實描述 (thick description)，對研究結果加以描述與詮釋。
- 五、啟發作用：擴展讀者對研究現象的理解與洞察，並且發展出對社會現象與問題敏銳的觀察力。

六、自然類推：強調研究結果是將個人的經驗，融入對研究現象或行為的理解，並對日常生活習以為常的習慣，重新理解、詮釋。

總體而言，個案研究具有歸納整合、經驗理解、獨特性、厚實描述、啟發作用和自然類推的特性（潘淑滿，2003，頁 245）。

本研究個案對象為新榮高中籃球隊田本玉教練，新榮籃球隊十幾年來一直是高中籃球聯賽男甲組的勁旅，近幾年更是連年打進四強，而在男子組十二強中，僅有兩位女性教練，是媒體報導的焦點，「女教練如何帶領男子球隊？」也常是球迷討論的熱門話題，尤其是田教練，其個人特質鮮明，以鐵娘子和獅吼功等稱號著稱，誇張的肢體動作、響亮的嗓音、懷孕時激動昏倒於球場等，往往在報紙的體育版裡搶下不少版面，因此她相當具是獨特性的教練。而本文的研究目的為探討教練面對家庭、工作時角色衝突歷程，因此必須在自然、不操弄的情境下，對於教練的生活脈絡進行深入、全盤的了解。並期望能將訪談、觀察結果運用深入的描述方法詮釋，使讀者更加了解教練生活的點點滴滴，也希望藉此讓關心女性教練、職業婦女或是相關領域的人們，可以在看完田教練故事之後，能有新的想法和啟發。

而個案研究類型，根據 Yin (1993) 之觀點，如果以數量與研究問題類型交互參考，作為研究者選擇個案研究方法之參考，可以將個案研究法分為六種類型（潘淑滿，2003，頁 258）。如下表所示：

表 2-1 個案研究方法分類表

目的 數量	探索型	描述型	解釋型
單一個案	探索型單一個案研究	描述型單一個案研究	解釋型單一個案研究
多重個案	探索型多重個案研究	描述型多重個案研究	解釋型多重個案研究

資料來源：潘淑滿（2002）《質性研究》，p. 258。

本研究之研究對象只有一人，因此屬於單一個案研究。而在研究目的上，潘淑滿（2003，頁 258）認為，描述型的個案研究，目的在於對研究現象的脈絡，進行詳盡的、完整的探討，因此本研究為描述型單一個案研究。

第三節 研究對象

一、研究主角一個案研究對象

本研究是以新榮高中籃球隊田本玉教練為研究對象，而受訪者也必須接受社會的規範，並且同時在家庭與職場上扮演各種符合社會期待的角色，在家庭與職場這兩個不同場域，所扮演的角色也不盡相同，在家中，女性教練扮演母親、妻子、媳婦、女兒的角色；在職場上則扮演老師、教練、朋友、同事之角色。整理如下圖2-1所示：

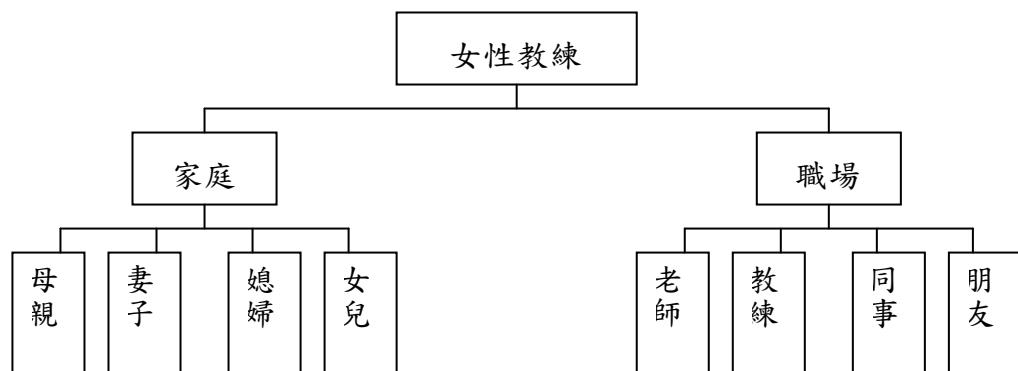


圖 2-1 女性教練社會角色扮演示意圖

(一) 主角簡介

研究對象田本玉教練已婚，育有一子。畢業於金甌女中、臺灣體專，曾是臺電女籃一員，目前已擔任臺南縣私立新榮高中籃球隊教練十一年。

(二) 戰績與獎項

1. 擔任2000年俄羅斯雅庫次客青少年運動中華民國青少年籃球隊代表總教練、並榮獲第二名。
2. 擔任2006年中華民國亞青籃球代表隊總教練、榮獲第四名。
3. 擔任新榮中學籃球隊教練91學年度榮獲全國高中籃球聯賽亞軍。

4. 擔任新榮中學籃球隊教練93學年度榮獲全國高中籃球聯賽亞軍。
5. 擔任新榮中學籃球隊教練94學年度榮獲全國高中籃球聯賽冠軍。
6. 擔任新榮中學籃球隊教練95學年度榮獲全國高中籃球聯賽亞軍。
7. 榮獲教育部所頒發之九十五學年度績優教練獎。

二、研究配角—其他受訪者

為更深入了解其家庭與工作領域角色扮演之實際情況，在家庭領域，訪談其丈夫—王大哥以及原生家庭家人—二姐。在工作領域方面之相關重要人，則是多年工作夥伴—阿俊教練、某高中籃球隊教練、友人小娟姐以及已畢業之新榮高中球員—C同學，從教練婚前到婚後，職場與家庭中五位重要他人亦同意參與訪談，受訪對象簡介如下表2-2。希望能藉此更增加資料的深度與豐富度，訪談大綱如附件一。

本研究在訪談對象的選取上，以田教練為中心點，選擇其包含家庭與職場上相關人物為受訪對象。訪談進行方式為，先以電話或電子郵件進行聯繫並要求協助本研究之進行，訪談結束後，依訪談記錄進行逐字稿編寫，如遇有遺漏或是不清楚之處，再以電子郵件或是電話進行詢問。

表 2-2 訪談對象資料表

參與者	身分	簡介
王大哥	教練丈夫	與受訪者結婚四年，育有一子。
二姐	教練原生家庭家人	目前與受訪者、受訪者丈夫、受訪者兒子同住，了解受訪者婚後的家庭狀況。
阿俊教練	田教練多年工作夥伴	與受訪者一同帶領球隊 11 年，對於受訪者在職場上之情況皆有一定程度了解。
小娟姐	某高中籃球隊教練	同為女性教練，並且和受訪者為多年好友。
C同學	新榮高中籃球隊畢業球員	在校三年期間，歷經教練結婚、生子階段，感受到教練結婚後在職場上態度的轉變。

第四節 我與她—研究者立場

這一節要談論的是我在研究中的立場是什麼，也就是我扮演的角色。

一、我的角色

研究者的角色意識指的是研究者在研究中對自我形象和功能的設計與塑造。由於不同的研究者在從事研究時希望達到的目的不同，因此在研究中可能扮演不同的角色，Glesne 和 Peshkin 將之歸類為「研究者」、「鼓動者」及「學習者」（陳向明，2002，頁 171）。

所謂「研究者」在從事研究之前有自己的理論假設，研究的任務是到實地去了解相關的情況，然後根據自己的研究結果對假設進行驗證。認為事實是「客觀存在」的，透過各種研究方法對研究對象進行研究，修正現有理論，希望能追求「客觀真理」（陳向明，2002，頁 171）；「鼓動者」看到更多研究現象中不公正之處，呼籲對這些現象進行批評與改革，並且提出改進之建議（陳向明，2002，頁 171）。「學習者」主要目的是向他人學習，了解他們的所作所為和所思所想（陳向明，2002，頁 171）。學習者獲得的結果大多揭示了被研究者自己看待人事物和解釋事物的方式，其研究報告通常使用被研究者自己的語言，目的在於再現他們的行為習慣和意義（陳向明，2002，頁 173）。

本研究主要目的在於透過研究方法，了解教練調適與面對角色衝突之歷程，對於其生活經驗有深入的了解，並且將資料蒐集之結果加以詮釋，將教練的生活脈絡、行為意義呈現給讀者，因此，將自我在本文的角色定位為「學習者」。

二、我與她的關係—以友誼作為一種研究策略

我親愛的妹妹：

我也很感謝妳能讓我有機會認識妳，
 真的，在這一年我們彼此更瞭解更親近，
 也謝謝妳和秀雲幫助我那麼多，
 祝福妳明天一切平安順利已，
 繼續保持聯絡。

<田本玉 2008-03-15 22:50:12 >

在當一個「學習者」之前，我認為更重要的是要先和被研究對象「搏感情」或所謂的「建立關係」。如果我和研究對象是陌生人，或是沒有信任的基礎，那就不會有成為一個「學習者」的資格。

蕭伶玲（2004）提出，根據Tillmann-Healy 從友誼的實踐、步調、脈絡和倫理等面向說明「友誼作為研究方法」的幾個可能：

- (一) 友誼的實踐部分。研究者不只涉入研究對象的生活，從事各種攝影、紀錄其間活動的工作，還參與研究對象的各種日常活動。簡言之，研究者和研究對象的關係，就像是分享一種友誼的存在。
- (二) 友誼的步調。強調研究者與研究對象之間友誼的建立、培養、維持、深入等都必須按照「自然的節奏」進行。
- (三) 友誼的脈絡。強調友誼讓研究者與研究對象間的關係不是刻意安排的活動，而是在一種「自然的狀況」之下相處。如此，研究者才得以跟隨報導人進入他們最常前去的空間，以深入了解研究對象生活脈絡
- (四) 友誼的倫理。友誼作為方法，並不只是一種只為了進一步達到特定計劃的策略性偽裝，而是必須包含正義、關懷和愛。當一個朋友需要「談一談」或需要協助的時候，研究者可能要隨時放下手邊的讀物或工作，義不容辭地去幫忙。或是獲知一個對於研究可能很有助益的「秘密」時，也要負上朋友間保守秘密的責任。

2007 年的 3 月，我開始和田教練有了往來，一年後，2008 年 3 月也同樣是 HBL 球季結束的夜晚，我們早已從兩個不認識的陌生人，變成無話不談的好姐妹。教練給我的簡訊中說：「在這一年我們彼此更瞭解更親近。」，也使我更加確定因為我們的關係更好了、因為我們的交情，有助教練在我面前有更自然、更真實的表現。也因此，我和教練對談時，是朋友的角色，當我將對談內容和互動的過程，經由我的詮釋，幻化成文字時，我則變成了一個了解教練待人接物的方式，並且再現田教練生活世界的「學習者」。

第五節 研究步驟

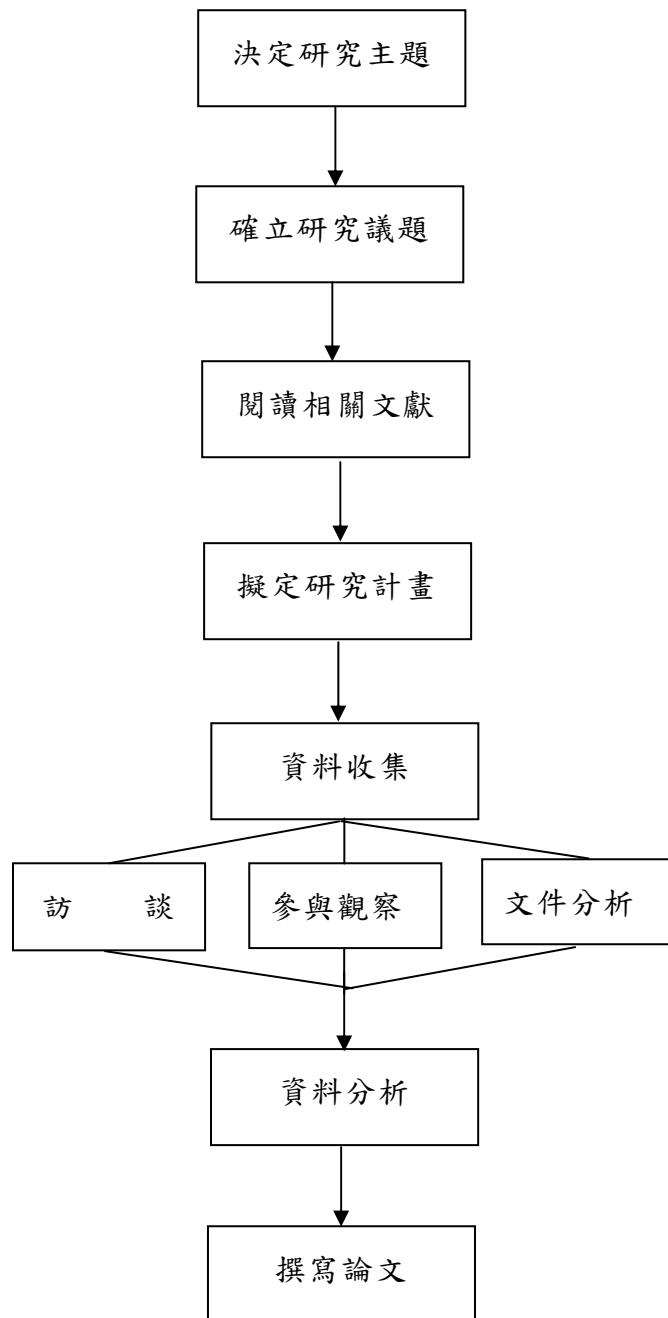


圖 2-2 研究步驟圖

第六節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以田本玉教練家庭與職場生活有關之人物和事件作為研究範圍，期能更了解受訪者擔任教練之心路歷程及角色衝突問題。而本研究進行的時間配合 HBL 賽季，訂定為民國 96 年 03 月至民國 97 年 05 月。

二、研究限制

(一) 時間上的限制

受訪者每日生活繁忙，經常出國見習或帶隊在臺灣各地比賽，每年五、六月亦有固定出國進修的行程，因此雖然和田教練很熟識，但礙於時間、金錢等因素，無法有固定的訪談、觀察計畫。另一方面，也為了避免打擾受訪者原本的生活步調，觀察計畫與訪談時間，皆以教練可以配合的時間為主。因此，本研究無法進行週期性或是固定的觀察計畫及訪談（例如固定每兩週一次）。

(二) 對象上的限制

本文僅以新榮中學田本玉教練為個案分析，質性研究在研究過程中，非常重視被研究者個別經驗的特殊性，每個研究對象都有其獨特性質，所以被研究的結果無法被複製或是進一步推論到類似情境的對象（潘淑滿，2003，頁 23）。因此，本研究適用自然類推法，隨著讀者自身的生活脈絡、解讀方式的不同，雖然閱讀一樣的文本，也可能因為個人經驗的差異，而對讀者產生不同的意義。

(三) 研究者本身的限制

我們個人的看法和生活經歷構成了自己現在所有的研究能力，並且決定了我們向世界的某一個方面開放自己，因此，在從事研究時，我們必須對自己的個人因素及其與研究對象之間的互動進行反省與審視（陳向明，2002，頁 173）。

雖然年齡是女人的秘密，但我必須坦承的是，我今年二十四歲，未婚，也沒有生過孩子，依我人生閱歷，在體會已經三十好幾，結婚四年又生過孩子的熟女生活

真實面貌上，必定有所不足。同時，教練擔任籃球教練十二年、選手十餘年的歷程，也不是我這三步上籃都不流暢的運動白癡可以了解的，因此，我無論我再怎麼努力地絞盡腦汁，笨拙的我，一定無法完全深刻地刻劃出教練內心裡的真實感受。

（四）語言轉換上的限制

故事絕對無法涵蓋所有的體驗，也無法完全事實重現。往事終究已經過去，也僅能經由敘事者，從某一個角度，某一個觀點出發，將過去地情節做交代、理解與詮釋（劉一民，2005，頁184）。然而，對於故事撰寫者而言，也往往無法完整的將故事情節或是陳述故事者內心世界，運用文字精準生動的刻畫出來。因此，劉一民（2005，頁185）認為必須藉由敘事者不斷反省，以及聽敘者的協助來獲得部份的改善，也因此，陳述故事結構中的關係網絡，比意義的澄清更為重要。

第七節 研究可信度

個案研究主要目的是在呈現個案真實生活情境，但個案研究過程較為費時、費力，研究結果亦無法進一步推論（潘淑滿，2003，頁265），因此常被質疑可信賴度以及樣本數是否具代表性，學者潘淑滿（2003，頁265）綜合多位學者之論點，提出可以透過下列五項策略來確保個案研究的可信度：

一、被研究者共同檢核

資料收集完成後，進行資料分析與研究報告撰寫時，邀請被研究者提供回饋意見，以期能充分了解被研究者之觀點與想法。或是寄發效度回饋函以確認受訪者之原意並未被研究者所誤解。

二、多元檢核

將不同的資料來源或方法所收集的資料，經由交互檢核印證的方式，提高資料詮釋與報告之可信度，因此，在資料來源方面，本研究採用深入訪談法、參與觀

察法以及文件分析法。另外，觀察研究之場域也包含教練家庭、平日練習的球場、HBL 比賽現場、教練研習營現場等；以及訪談對象之多元，包含教練本身、已畢業球員、教練丈夫、教練二姐、多年好友及多年工作夥伴等，以確保資料之可信任度。

三、長期參與

必須長期參與整個個案研究過程，才能充分、完整掌握就對象或行為之意義，因此本研究之進行，從 2007 年 3 月至 2008 年 5 月，為期一年兩個月，期間不斷與被研究對象進行互動，蒐集資料。

四、情境脈絡之了解

研究者必須對研究情境脈絡進行完整、豐富的描述，才能幫助讀者充分掌握研究重點與了解研究現象。對於現象、脈絡進行深入、全面的了解，並且詳細的紀錄與轉換成文字，使讀者能清楚了解被研究者的生活經驗。

五、專家效度

本研究運用專家效度來取代同儕討論。所謂同儕討論，即透過與同儕討論及交換意見過程，進一步釐清研究問題焦點，發展可行的研究策略。由於研究過程中，並無參與任何討論團體，因此決定以專家效度取代之。首先蒐集過去相關文獻編製訪談大綱，擬定訪談大綱之後，再由專家學者審視後，就題意及敘述方式加以修改而成，訪談大綱審查之學者專家名單如表 2-3。

表 2-3 訪談大綱審查之學者專家名單

姓名	單位職稱	專長領域
林伯修	國立臺灣師範大學 運動與休閒管理研究所助理教授	運動休閒社會學、休閒運動思想與政策、遊憩治療、休閒運動設施規劃設計、職業運動、婦女休閒
李建興	國立臺灣師範大學 運動競技系副教授	體育運動史、運動行銷管理
高麗娟	市立臺北體育學院 運動技術研究所所長	組織理論與管理研究 質性研究方法 英語文教學教法

第參章 研究歷程

本章研究歷程，說明研究過程中，經歷了哪些過程。包含了資料來源、資料如何分析，以及第一次與教練訪談的情況、第一次田野調查發生的趣事，以及研究倫理道德問題的省思。

第一節 資料怎麼來

一、深入訪談法

訪談就是在創造一種情境，讓研究者可以透過口語雙向溝通過程，輔以聆聽與觀察，共同建構出社會現象的本質與行動的意義（潘淑滿，2003，頁135-136）。深入訪談為質性研究方法中的一種，主張研究過程有其客觀性。而訪談提供了研究者和他人密切互動的機會，質性研究提供許多情感交流的機會，因為它是一種縮短距離的經驗，也就是一種研究者與其他人之間相互支持的關係（莊明貞、陳怡如，2006）。

本文採用半結構式訪談法，並分別對不同的受訪對象擬訂適宜的訪談大綱。半結構式訪談為研究者根據研究問題與目的，設計訪談大綱，作為訪談指引方針，訪談過程中不必根據訪談大綱的順序進行訪問工作（潘淑滿，2003，頁144）。訪談的過程中，依據受訪者不同的反應，調整訪談的問題，但以不偏離訪談大綱與本研究架構為原則，使資料收集上更為彈性。另外，訪談過程中，受訪者的表達能力、情緒反應以及與研究者的互動關係，不可避免地受到主觀因素的影響。

本研究依照訪談大綱，訪談為對象六人，共計進行九次訪談，如下表3-1所示，訪談逐字稿則收錄於附錄四。

表 3-1 訪談進行時間整理表

編號	性別	參與者	訪談日期	訪談地點	參與者 檢核日期	備註
1.	女	田本玉	2007.03.08	臺北小巨蛋星巴克	2008.06.17	2008.06.12 運用 相片引導訪談
			2008.01.26	臺北某飯店		
			2008.06.12	新榮中學體育館		
2.	男	王大哥	2008.05.	王大哥住處	2008.05.28	
3.	女	二姐	2008.05	二姊住處	2008.05.28	
4.	男	阿俊教練	2008.05	新榮中學體育館	2008.06.12	
5.	女	小娟姐	2008.01.27	臺北某飯店	2008.06.17	2008.01.27 訪談 效果不佳，06.12 進行第二次訪談
			2008.06.12	小娟姐學校宿舍		
6.	男	C 同學	2008.05.27	C 同學學校某角	2008.06.09	

二、參與觀察法

所謂參與觀察，是指研究者進入研究場域時，對研究現象或行為透過觀察的方式，來進行相關資料收集與對現象的了解（嚴祥鸞，1996，頁 198）。參與觀察法大都是在自然情境中對研究現象或行為進行觀察，所以研究者不僅能夠對研究現象的文化脈絡有較具體、清楚的認識，也可以深入了解被研究現象或對象的內在文化，及其對行為或現象意義的詮釋（陳向明，2002，頁 308）。

參與觀察法適用情境為：適合運用在行動或事件發生在特定社會情境中的歷程。在日常生活中，可藉由參與觀察法來了解事件發生的人、事、時、地、物及歷程，從參與者的角度來了解其意義（潘淑滿，2003，頁 280）。本研究想了解一位高中女教練面對角色衝突的歷程，以及其角色衝突的情境、狀況、原因等，希望藉由他的角度，來詮釋其行為與意義，因此適用參與觀察法。

潘淑滿（2003，頁 277）融合了 Atkinson 和 Hammersley 觀點，將參與觀察法區分為四類：完全參與者、參與者為觀察者、觀察者為參與者、完全觀察者。我在研究過程中參與觀察的角色是「觀察者為參與者」，也就是研究者向被研究對象表明身分，同時可以和被研究者在過程中不斷互動，不需要任何藉口。當然，由於身分的表明會影響互動過程，使現象與行為的原貌失真。

Merriam (1998) 將觀察分為三階段：進入、蒐集資料、退出。

(一) 進入

為了解受訪者在家庭與球場上扮演不同角色時實際情況與差異，觀察場域除了新榮高中籃球場、HBL 比賽現場外，在經由受訪者同意後，參與其家庭生活一天，藉以了解其在家庭與職場上扮演不同角色時之差異。

(二) 資料蒐集

在進行觀察期間，輔以開放式訪談法，希望藉此能更了解受訪者家庭與工作之情況，觀察結束後，將觀察結果寫成觀察日誌，觀察日誌共計七則，如附錄三所示。

(三) 退出

離開研究場域的時間是很彈性的，直到認為資料蒐集飽和後，即退出研究場域。

三、文件分析

除了訪談和觀察外，質的研究中另外一種主要的蒐集資料方法即是運用實物做為分析方式。所謂實物包含研究問題有關的文字、圖片、影象、物品等，像是歷史文獻、信件、行事曆，或是影像資料，如照片、電影、錄影，以及日記、文件等文字資料都算是實物分析中重要的元素（陳向明，2002，頁 349）。

本研究收集田教練 2007 年行事曆一本、一部新榮高中 2007 年記錄片、田本玉收錄於《教練與我》一書之人物故事、媒體報導之片段與報紙、我和教練平日互動的簡訊數則、照片六張（由教練自行挑選，分別是三張代表教練生活，三張代表家庭生活）等。

其中在照片資訊方面，照片被質性研究學者認為是十分有價值的實物資料，可以提供研究者十分豐富的資訊。由當事人自己拍攝的照片可以提供了解他們的世界觀和人生觀的相關線索（陳向明，2002，頁 357）。

攝影為研究策略的確可以增加研究資料的多樣性，符合質性研究多方檢測 (crystallization, Janesick, 2000,391) 或稱三角檢測 (triangulation, Merriam, 1998, 204) 的法則，增強研究的可信度 (trustworthiness, Merriam, 1998)；「相片導引式訪問」(photo elicitation, Collier, 1967; Collier & Collier, 1986) 更有助於訪問的進行，達到深度描述 (thick description, Geertz, 1973) 的效果。（引自高麗娟，2004，頁 5）

本研究於 2008 年 6 月 12 日，請教練挑選六張照片，以近三年內照片為限，三張代表教練生活、三張代表家庭生活。教練挑選了三張都是拿到冠軍那年，在球場

拍攝的照片，第一張是抱著孩子接受媒體採訪，第二張是全隊穿著冠軍服與冠軍錦旗、冠軍杯的大合照，第三張則是教練與丈夫在球場拿著冠軍錦旗的合照。關於家庭生活方面，教練挑選的第一張是兒子一歲生日時與孩子、丈夫在家裡客廳的合照，桌上擺了蛋糕；第二張是與公公、婆婆、丈夫、兒子到臺東富岡漁港遊玩時照的照片，照片裡的人物有公公、婆婆、兒子、教練及教練丈夫大哥的女兒，他們在一艘郵輪前合照，攝影者為教練丈夫；第三張照片則是教練與兒子在臺東友人家庭院拍的照片，攝影者也是教練丈夫。

訪談後發現，平常跟教練談話，只要是有錄音的狀況下，教練說話方式較為謹慎，一方面可能是因為知道是在訪談，所以沒有辦法像平日聊天那樣談笑風生，另一方面可能是因為我訪談的經驗不足，所以無法很流暢的導引受訪者說出內心真正感受。但經過照片的引導，教練卻能侃侃而談的告訴我照片裡的情境，像是家裡與家人相處的情形、拿下冠軍盃那年的點點滴滴，即使我沒有問太多的問題，教練還是能告訴我很多她的故事。因此，藉由照片引導的方式，讓受訪者的語言更加有說服力，也藉此能表達正式訪談時無法輕易表現出來的思想與情感。詳細照片訪談逐字稿收錄於本文附錄二。

第二節 資料處理方式—該如何寫

詮釋取向源自於狄爾泰 (Dilthey) ，相信人的言行不能用自然和物理的科學方法來分析，而人的活動形式都是一種「文本」，所謂文本指的是諸多象徵的集合體，表達多層次的意義。Dilthey 和現象學者認為分析要透過深層的領會，運用同理心或感同身受的心態來體會社會現象與行為意義 (張芬芬，2005，頁 16)。

詮釋學派主張不對資料做「編碼」 (coding) ，要不斷細讀資料，觸及「報導人」 (infomation) 的「生活世界」，掌握任一段文字的「本質」 (essence) 。這種本質乃以不同的樣子不斷地出現在一個人的生命中。若研究者採用一些預定好的工具，將行為者或被研究者的語言解讀及編碼，此時研究者就已將外在訊息帶入其中了 (張芬芬，2005，頁 17)。

本文主要目標在於創造一個文本，讓有心的讀者感同身受。而讀者透過經驗的分享，自然而然的回憶文本中的經驗，即所謂的自然類推(張君玫,1999,頁135-136)。

第三節 我與教練的第一次

「教練，您好這是我的名片，我想訪問您……」，教練回答我說：「等我比賽打完再說好不好？我再打給你！」，這是我和教練第一次的對話。等了一個多禮拜，還是沒有消息，於是我主動與教練聯絡，兩個禮拜後她會再北上，我終於等到訪談的機會了。

「稼棋，我到臺北再打給你！」，於是2007年的3月27日，我要進行第一次的訪談。記得那天早上剛好上的是口委之一李建興老師的課，整個早上我都心神不寧，「老師，我好緊張喔，一切就好像是夢，怎麼辦？要訪問大明星的感覺，很緊張！」，第一次要面對名人的我，真的不知道要怎麼開始進行我的訪談。建興老師安慰我說：「不用緊張啦！就像是去跟你的大表姊聊天一樣啊！有什麼好緊張的，教練私底下很親切。」經過老師給我的心理建設後安心許多。

到了和教練約定的地點，教練的手機卻怎麼也打不通，原來她把手機放在一旁充電，也忘記要與我聯絡，還好她嗓門一向很大，在紅館籃球場觀眾席，我很快就發現她的身影。於是我們到小巨蛋裡的星巴克開始進行訪談，平常講話流利的我，看到大明星卻開始結巴，腦袋有點空白。雖然有準備訪談大綱，但是照本宣科式的訪問方式，我認為效果一點都不好，受訪者僅能照著你的問題，制式化地回答，所以我想，下一次一定要把自己想問的都記在腦子裡，也一定要記得根據受訪者的回答，再深入的問下去，也盡量要以聊天的口吻，讓受訪者可以侃侃而談，不要急著「唸」訪談大綱上所有的問題。時間差不多了，教練要趕回南部，只好期待下次再見面囉！

第四節 進入繽紛的田野—新榮高中初體驗

經歷了第一次的訪談，我想我也必須到田教練平時生活的場域，一窺教練日常生活原貌。與教練聯絡好之後，2007年4月3日下午一點半左右，我到達柳營火車站，在這站下車的就只有我和秀雲¹。出了月臺，售票處與剪票口沒有半個工作人員，教練告訴我，要到新榮高中，就在火車站搭計程車，大概十分鐘就可以到達了。但是在這沒有半點人煙的火車站，更別說是要找到任何一部計程車了。

走出車站，看能不能遇到剛好經過的計程車，但卻只有偶爾慢慢從我們身邊經過的幾輛腳踏車，這裡真的很樸實，沒有便利商店，沒有計程車，只有綠油油的田地，我好像真的是來做「田野」調查。我們繼續往前走，走了十分鐘後，我看到前面十公尺處有戶人家，他們正好要開車出門，於是跑過去問他們：「請問新榮高中怎麼走？」男主人：「新榮高中喔！等你走到，我都開到新營了啦！來啦，我載你們去啦！」，搭上車後，經過了一個大斜坡、幾畝田地，新榮高中好像就在不遠處，男主人又說：「你們要去找田教練喔？她很兇ㄟ！你們不會怕嗎？」我們笑著說：「不會啦，本人不會！」新榮高中到了，我們和這家人道別，此刻的時間兩點十五分。

新榮高中的門口是深咖啡色磁磚砌成的，正門口對面是片空地，沒有攤販，也沒有學生最愛的泡沫紅茶店，我想在這裡練球應該會像佛家說的一樣「心無罣礙」吧！因為這裡沒有多餘的世俗誘惑，除了練球，好像什麼也不能做了。

下午三點的下課鐘響起，球員們一個個走進來換下制服，穿上球衣、球鞋、護具，準備開始今天的練習。三點半集合完畢後，田教練一聲令下，球員們拿起拖把開始拖地，隨後是跑籃、上籃等基本的練習，練習途中，只要有人稍出差錯，教練便會大喊那位球員的名字，也頻頻大聲地喊出她一直強調的觀念，「快點！快點！速度加快！跑起來啊！」、「○○○你在幹嘛啦！會不會打球啊！」…，而助理教練則是坐在一旁協助教練，他仔細盯著球員看，一有發現缺失，就會馬上提出來。

四點半一到，教練便急急忙忙的收好東西，準備趕火車回家煮飯、帶小孩，她胡亂地把手機、皮夾、記事本往黃色的斜背包裡塞，一邊說著：「我要走了、我要走了，我快來不及了，稼棋要不要跟我回家？來我家住啊！」我婉拒了教練的好意，

¹ 秀雲是我在師大運動休所同班同學，常常一起找教練訪談、聊天。

教練跨著快速的步伐離開了球場，助理教練則馬上頂替教練的位置，接手訓練的工作，看來助理教練、球員們很習慣這樣的模式了，因為訓練的過程並沒有因為教練的離開而中斷。球員們揮汗如雨，賣力地在球場上跑動，即使 HBL 賽事已經結束，遺憾的沒能拿下冠軍，但大家沒有一絲的懈怠，仍舊努力做好該做的事情。晚間六點多，練習結束後，助理教練熱心的帶我們到柳營火車站搭車。晚上的柳營小鎮顯得更加安靜，搭上火車後，已經是晚上七點了，打了通電話給教練，原來她六點半左右就已經到家，並且開始準備飯菜和幫孩子洗澡，在學校辛苦了一天，回到家裡也無法休息片刻，真辛苦！

這次觀察的焦點放置在教練平日在學校的作息和生活，因此下次應該要再看看教練在家裡以及在比賽現場的情況。打了通電話給教練，約好四月底要再來一次柳營，也說好要住在教練家一晚，跟著她的作息睡覺、起床、通勤、練球，體驗田本玉的一天。

第五節 研究倫理與反省—求真？求善？

首先，以友誼為研究的基礎，對於研究者而言雖然有優點，但也有限制。當與教練聊天時，發現不為人知的「秘密」，而且是看似對於研究而言，是重要的發現，常讓我興奮不已，但是基於友誼誠信的倫理，我必須考慮到底能不能寫、能不能公開。所以在資料蒐集過程中，必須不斷的和被研究者（包括教練及其他參與者）對話、確認，自己也必須不斷的反省、思考，並且也要要求自己務必做到保護「朋友」的責任。

那求真又要求善如何可能？劉一民（2005，頁 97）認為現代的質性研究，已經走向了神聖論述時期。認為質性研究中價值中立是不可能的，因此，我（俗稱研究者）與自然世界的良善對話，變成了神聖自我的基礎，希望能將自我嵌入本土及各種神聖空間的歷史敘事中。

劉一民（2005，頁 97-98）進一步解釋，在這樣神聖知識論之下，研究必須更尊重被研究者立場、研究者必須更勇敢地承認自己的偏見與立場、必須更有道德感，

重視實踐行動，期待社會的改善，以神聖為名，來進行質性的研究。

何謂以神聖為名？在進行論述時，秉持的原則以尊重被研究者的立場為優先，資料蒐集與詮釋過程中，必須不斷與被研究者討論、檢討，研究者在撰寫文章時，則必須承認自己的偏見，不斷自我反省，自己的立場是什麼？我的讀者會是誰？確認被研究者的想法與研究者立場後，文字的詮釋，必須以人性關懷、社會道德立場來撰寫。

某天和口委建興老師討論這個問題時，他說：「可以用真、善、美的概念來解決這個問題。」。所謂「真、善、美」即是在資料蒐集過程中，必須求真，資料詮釋時，必須求善，也就是必須做到保護被研究者的責任，並且以被研究者的立場、生活脈絡，來解釋、了解他們行為背後的意涵，告訴讀者為什麼會有這些行為的產生，不是依照自己的自由意識加以批判，若無全盤的了解，就妄下定論，看似提出了研究者自己有見地的見解，但也僅是廉價的批判罷了。

最後必須賦予研究結果、被研究者、研究者道德感，並給予一種以改善社會、使社會更美好的使命感，資料的呈現是為了使社會、世界更好，藉由被研究者的故事，引發讀者對於社會、世界的啟發與省思，達到美（神聖性）的境界。求真、求善，再求美，給予被研究者與研究結果最高的神聖性。

第六節 故事的呈現

本文將用敘說的方式來呈現田教練的故事。首先Denzin將敘說界定為：「一個敘說即是一個故事，敘說是一個有情節，有開始、過程和結尾的故事。每個敘說都描述了一系列已發生事件」（張君政，1999）。在敘說分析中研究者組織事件和行動，投入一個情節的進展和演變，隨著情節主題理解不同事件在敘說中的位置和角色，其分析結果可讓原先龐雜的敘說資料彰顯出秩序和意義（吳芝儀，2003）。

在這篇文章中論述時，我不以研究者自居，而是以一個說故事的人及旁觀者的立場來說故事，而故事的主人翁則是以第三人稱的立場來撰寫，第一人稱的「我」就是指我自己，我認為這樣的方式較能把研究者的故事闡述清楚。

在故事章節安排方面，故事將以時間序列的安排，從本文的第肆章開展，描述的是田教練婚前的人生故事，從教練的小時候開始講起，以及辛苦的選手生涯、選手轉換成教練的轉捩點，以及初次當上教練的挫折等。第伍章則是以婚後的田教練生活點滴為故事主軸，從如何與丈夫認識，到結婚、生孩子後，人生任務多了好幾項，而產生的衝擊，第陸章則是對於田教練面臨的困境，以及社會家庭分工、臺灣現行教練制度等現況進行討論與反省。最後，第柒章則是將故事做一個總結，並且給予田教練、職業婦女及未來研究者相關建議。

第肆章 乘著時光機—回到教練小時候



每個人在社會上，依循著社會的期望，扮演著不同的角色，而隨著人類生命歷程的轉換，也會有不一樣的角色與任務，因此，本文將以時間序列的方式，呈現田教練在每個不同的歷程、不同的生命階段所發生的重要事件，以及不同的時期田教練扮演了什麼角色，以及有哪些角色衝突現象，如何面對衝突等。

第一節 角色與歷程

首先，Bradwick (1980) 提出三個女性成人發展的主要概念(引自余慧君，1999，頁34)：

(一) 早期成人轉變年 (early adult transition year) (17-28歲)：在此時期，一位女性明顯的成就是以婚姻來定義。

(二) 安頓時期 (the settling down period) (30-40 歲)：女性以實現其需求來確信她們身為女人的身分。那些沒有子女的女性，在此時期，生理時鐘 (biological clock) 起了很大的作用，而那些擁有子女的女性，生活是狂熱的，穿梭在不同的角色當中。想當然爾，那些拒絕傳統女性角色的女性，則全心投入於她們的事業。然而，研究者發現，這些女性在進入中年時，也將經歷對生活型態的再次評估 (Bardwick,1980; Hardesty & Jacob,1986)。

(三) 中年時期 (middle adulthood) (40-50歲)：當她們的子女逐漸獨立之後，傳統上此時期對女性而言是一個獨立的事業成就時期。

Duvall將家庭生命週期分為八個階段：1.未有小孩的已婚夫婦階段；2.養育幼兒

階段；3.有學齡前兒童之階段（即第一個小孩年齡在2.5到5歲之間）；4.有學齡兒童之階段（即第一個小孩年齡在6到12歲之間）；5.孩子在青少年階段；6.孩子開始離家到所有的孩子離家的階段；7.空巢階段；8.老年階段或鰥寡階段。在家庭角色要求較高或較為密集的階段，如階段1到階段5，婦女必須花費更多時間在幼童的照顧上，因此一般職業婦女在此時可能會選擇放棄工作當個家庭主婦，以照顧幼童，此種離職稱做「生育離職」；如果是在婚後就離職則稱做「結婚離職」。(引自黃詩萍，2004，頁22)。

而根據王振寰與瞿海源（2003，頁206-208）研究指出，家庭的週期可能會在下時期出現家庭危機：

（一）新婚時期（結婚）

婚後夫妻倆人共同生活，因此必須重新適應與學習新的生活方式，若無法取得雙方的共識，可能產生家庭的危機。

（二）為人父母階段（生子）

在有了子女而成為父母身分之後，也隨之獲得新的社會角色與更多的家庭責任，原本的生活方式可能會因為子女的誕生而需要重新適應調整。夫妻的生活在擁有了孩子後，若無法作適當的調整，難免產生婚姻危機與夫妻間的衝突，此外，對於子女的教育觀念的差異也常導致夫妻之間關係的緊張或是家庭危機。

（三）空巢期

夫妻在子女長大都離家就業或求學之後，常感到孤立與寂寞，加上更年期的影響，可能造成夫妻生活難以適應的難題。

（四）退休

退休不僅表示體能上的衰退，也表示社會經濟地位的喪失，離開就業市場後，往日的社會關係中斷，對自我的認知亦有很大的改變。因此，退休後的生活若沒有事前妥善規劃，可能因此認為自己是無用的人，而對婚姻生活產生嚴重的適應難題。

（五）鰥寡期

鰥寡期通常是人們最後一個家庭危機。面對老伴的死別，是件感傷的事情，而且必須面對往後孤單、孤寂缺乏希望的晚年，因此容易導致身心適應的危機。

生命階段理論除了提供一般女性在不同階段可能面臨之角色衝突的層面之外，也清楚地解釋女性為什麼在某一個生命階段面臨特定的衝突以及女性在生命階段裡

可能發生衝突的不同原因，因此，本研究將針對受訪者不同的家庭歷程探討各歷程角色扮演與衝突之情況。

此外，我認為年齡為劃分基準點，並不適用於每一個人。劉維公（2006）相對於標準生命史，德國的社會學家將這個新的形式生命歷程稱之為「選項生命史」（Wahlbiograohie）。生命階段與事件的發展不再只是一個給定的、具有強烈規範性的、集體的標準歷程，而是個根據自我的性向與利益，在不同的選擇項目中選擇自己的生活行事。因此，本研究將採用「選項生命史」觀點，依照不同的生命歷程階段，來作為描述受訪者每個階段生命故事的基準點。

下圖 4-1 為本研究之研究對象生命週期圖，結婚前，其在職場內角色為教練與老師；婚後，未生子前，除了教練與老師之外，必須擔負起家庭的責任，因此多了妻子、媳婦的角色；生子後，則又多了母親的角色。然而隨著家庭生命週期的轉變，家庭角色增加，生子前，與丈夫展開新生活，雙方必須重新適應彼此生活模式，加上多了媳婦的角色。孔祥明（1999）指出，婆媳之間會出問題是因為在互動過程中彼此對對方角色的扮演是否符合自己期望或是感到舒服自在，因此，新婚女性在踏入人生另一階段時，突然多了妻子與媳婦兩個角色，亦有可能發生角色壓力而帶來的衝突現象。而生子之後，必須肩負起母職，女人常被限制在生兒育女的領域中（張政君，2003，頁 173）。因此，投入家庭的時間也必須隨之增加，但是工作內容卻是不變的，在工作投入時間無法減少而家庭投入時間必須增加的情況下，即可能產生角色衝突。

所以我認為，女性教練在同時面對職場與家庭職責會發生角色衝突的現象。以下兩章，將從田教練小時後開始接觸籃球為起始點，作為一個開端，下一節開始將描述婚前的田教練，包含她如何開始接觸籃球，以及擔任選手時所經歷的有趣的、挫折的事情，以及從選手轉變成教練的歷程；第五章描述結婚後的田教練，在同時要兼顧家庭、球隊的情況下的心路歷程。

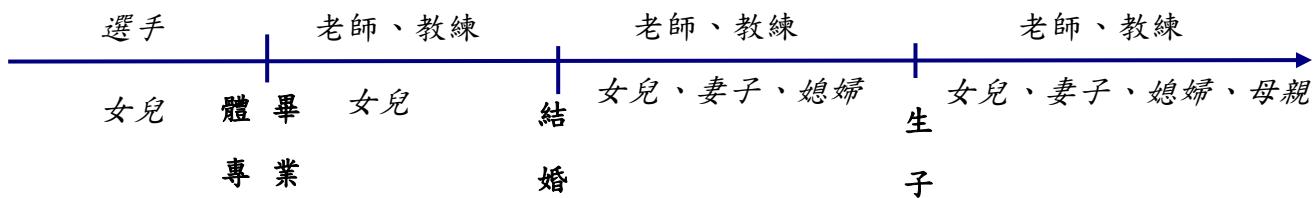


圖 4-1 女性教練生命週期

第二節 籃球夢想，起飛—國小四年級那年的暑假

籃球，幫我完成了許多夢想。

<田本玉，2007 于臺北>

從國小五年級，一直到體專畢業前，人稱小田田的田教練一直都是擔任籃球選手。因為籃球，她當上國手、她出國旅行、她國中畢業就有收入、她擁有很多的第一名獎盃、她上了大學、她當了教練、她也出了名。籃球，是影響她最深、影響她一輩子的東西，田教練說：「我在我國小、國中，我的志願就是想要當體育老師，因為我自己國小打球、國中也打球嘛！所以自己的願望，就是希望自己可以當體育老師，然後所以就是我覺得籃球還真的實現我的願望，因為我也當了老師、體育老師，我也當了籃球教練，真的朝著我的興趣跟目標在走。」所以沒有籃球，就沒有今天的田本玉。

國小四年那年暑假，住在眷村的田本玉二伯在空地釘了個木製籃框，田家空地成了大朋友、小朋友最愛運動、玩耍的基地。她說：「我二伯蓋了一個...，用木頭作了一個籃球架，然後用一個籃框，用木頭做的，然後就是那時候我才四年級，很多人都在我們家的那個...那個球場，我就看大家怎麼在那邊打球，好像很好玩，他們在那邊打鬥牛。」

小田田看到哥哥們打球，也覺得很有興趣，搞不懂為什麼一個球可以搶成這樣，

但還是覺得好玩、有趣，所以從小就很活潑好動的小田田，也想加入大哥哥們的行列。「我就說我也要下去打啊！他們都不讓我打啊！因為全部都男生啊！只有我一個女生，可是我就想說那個球是我們...，那個籃架是我蓋、建的，那個球是我的球ㄟ！是我們家的球ㄟ！」，小時後的田田個性就像是個小男生，常常和大家玩在一塊兒，大家不肯讓她，她也會很強悍的堅持自己想要的，哥哥們不讓她打籃球，她便在球場上耍賴，於是她衝到籃球場上，一把抱住籃球，大家都別想玩，小田田：「不給我打，你們也不用打啦！」，哥哥：「好！好！好！那給你打！給你打！」於是，小田田開始和籃球有了第一次的接觸。

一開始也不懂的規則是什麼，就只是當作是遊戲，不算是打球，就只是覺得好玩，「他們給我打我都不會啊！我就給人家亂抱啊！人家要運球、要上籃，我就給人家抱住啊、抱腳、隨便抱啊，我也不知道怎麼守啊，他們就受不了我啊，然後就對籃球就好像滿好玩的，也有點興趣。」後來，任誰也想不到，只覺得籃球很有趣的小田田、愛耍賴、不會上籃、防守的小田田居然真的入選了籃球校隊。

暑假結束後，學校正好招收籃球隊新成員，身材比一般同年齡小朋友還要高一點的小田田被教練一眼看中，「我也不知道為什麼會被選到。」她搞笑地說著。國小五年級開始加入籃球隊後，小田田便開始了她的籃球夢想之旅。

第三節 踏上籃球路—籃球選手生涯

我們都叫她重型坦克。

<小娟姐，2008 于臺北>

國小五年級，田本玉開始從籃球小玩家，變成了一個籃球選手；從覺得籃球好好玩，開始想著用籃球來勾勒出自己的未來。自認為從小功課不是很好、看到書本就想睡覺的田本玉，想藉著籃球來上好的大學，所以即使訓練再苦、再累，也都要撐下去。

當然在選手的生涯中，也常常想要放棄，但是她告訴自己，是自己選擇這條路

的，不然就讀書就好了，讀書就不會那麼辛苦，可是書又讀不好，就只好撐了！「我不可以輸給其他的人，因為我想要上場，我要證明給教練看，所以我要努力比人家多，你為了想要爭取那個上場的時間，你就必須努力撐，你才有辦法，你在球場上才會有你的位置，如果你不撐、你不努力，你就不會讓人家在球場上看到你，所以就是自我要求是很重要的。」努力、不放棄，這就是田本玉一路走來的堅持，所以從小她就是個優秀的選手。

和她幾乎同期的小娟姐（現任某高中籃球隊教練）回憶起國中時和田本玉同場較勁時的情境：「她的體型就比較粗壯啊，然後其實她球打得很不錯，就覺得她很粗壯、很像男生，比我們都還像，然後就是打球滿暴力的，我們都叫她『重型坦克』，嘿啊，打得不錯，但是就是很兇這樣子。」，重型坦克是大家私底下對田田的稱號，因為她打起球來很認真，心裡有一種一定要搶到球的慾望，強悍、體格又好，身材稍微瘦小的球員，很容易被她撞翻。就像是坦克般，只要她經過的地方，球落在她手上的機率就很高！小娟姐國三那年，田田國二，田教練代表的學校輸給了小娟姐代表的學校。隔年，田教練升上國三，她就帶領學妹們就取得了冠軍，她，就是不輕易服輸。

國中畢業之後，田田憑著優異的籃球成績進入了金甌女中，所以十六歲便離開家鄉，到臺北打拼去了。她驕傲地跟我說，從國中畢業之後，就沒有再拿過家裡的錢了，因為進入金甌女中籃球隊，每個月都會有零用金。獨立、懂事的田田高中之後，就能分擔父母的經濟壓力，學費、生活開銷什麼都自己來。憑著對籃球的熱情，再苦都會撐下去。

談到過去的選手生活，最難忘的莫過於拿到冠軍，教練與我分享她過去拿到冠軍的喜悅，深刻的描述了當時的心情，就彷彿是昨天才發生過的事情一樣清晰。田教練說：「我國中冠軍去歐洲，高中冠軍也去一次歐洲，然後所以我巴黎、瑞士去兩次啊！對啊！就是說拿到那個冠軍是很棒的夢，對啊，所以在我自己當球員的過程當中，我國小、國中、高中我都拿過全國冠軍」。

當選手的這幾年有歡笑，也有淚水，雖然常常覺得很累，想放棄，但也甘之如飴。幸好有家人的支持，讓小田田一路走來並不孤單，「家人非常支持我，然後也知道我很辛苦，他們很支持。」甚至在她離開家鄉到臺北打球時，二姐有空也會和姊夫一起去找她，二姐回憶起當時的情景說：「她從小就是對阿，就是一路一直打

球、打球，然後國中時間大部分也都在練球，然後來高中就去臺北了，然後在臺北，在臺北之後她...，那時候我跟我先生認識，然後禮拜六晚上就開了車就去看她，然後連夜趕車開一開又回來這樣子，那時候是這樣子阿。」即使籃球這條路並不輕鬆，但家人的支持，和自己對於籃球的熱情，是促使她一直堅持要走這條路的動力。

而過去教練的啟蒙、自己擔任選手的經驗，也一點一滴的累積成她今天帶領球員的知識，因為過去的經歷，讓她更能了解選手的心理，更能體諒球員的心情，適時的給予選手更多的幫助。無論是選手還是教練，田本玉就是為了籃球而活，為了靠籃球來圓自己想當老師的夢而堅持著，事實上，她真的做到了！

高中畢業之後，田田順利進入臺灣體院就讀，專科畢業，繼續進修在職部，因此拿到大學畢業的學歷。拿到大學文憑後，田教練到蘋果牌泳裝上班，兼帶臺南高農女子籃球隊。後來比賽中遇到一位從小看著她打球的裁判，而新榮中學籃球隊成立就是因為這個老師幫忙成立的。教練開玩笑地對這位老師說：「老師你要引薦我。」

結果老師當真了，甫創立的新榮中學籃球隊也恰巧缺少一位適合的教練。於是這位老師便積極的帶田教練就去參觀學校。田教練說：「我一參觀，天啊！這什麼鳥不生蛋的地方啊！怎麼那麼偏僻啊！附近連一家便利商店都沒有，叫我怎麼受得了？又帶男生，結果誰知道一帶，就帶十一年了。」

就這樣，新榮高中在田教練的帶領下，從不是甲組的隊伍，變成了男子甲組八強勁旅，一直到這幾年的冠、亞軍，田本玉用她的吼聲與淚水，創造了新榮奇蹟！

第四節 從球員到教練

誰知道一帶，就帶十一年了！

〈田本玉，2007 于臺北〉

來到新榮中學之後，一開始並沒有想像中的順利。比田教練還要早一年到新榮高中的助理教練說：「一剛開始我和田教練還是會有一些衝突，就是前面的一、兩年啦，就剛來的時候不是很熟悉，然後也不了解雙方的個性，會有一些小事情。因

為她的...田教練的個性很直，我也很直，所以會常常起衝突，也不是說常常起衝突，就是可能就是說，可能她講的話我不喜歡聽...」，由於一開始大家都是到新的環境任教，彼此都還不了解彼此的習性，加上助理教練本身不是籃球選手出身，因此，常有些小摩擦產生，雙方也不知道要如何溝通。除了和工作夥伴之間的摩擦，也面臨了外界質疑女性教練的質疑、以及球員集體罷練等挫折事件。

由於女性教練帶領高中男子甲組球隊，這是 HBL 史上頭一遭，所以，大家都在說，一個女孩子家，怎麼可能帶得動男生球隊？田教練決定要比選手更有氣勢、要兇一點，這樣他們才會聽話，並且用成績來證明自己的能力，也用戰績來讓球員們相信，只要信任教練，就可以打出好的成績。一來到新榮高中，教練的用心良苦，球員們有點無法適應。「有一次他們認為我太兇啊、太火爆啊，太操了呀，全隊罷練啊，全部給我帶走啦！下午要練球，球場怎麼沒半個人，搞什麼啊，我跟助理教練想說奇怪，到底練球，學生人咧？結果留一張字條寫說，教練我們...，就是他們一群人跑去嘉義好樂迪唱歌」同樣是女性教練的小娟姐說，女生帶男生球隊一開始會被遭受到很多質疑，她甚至認為田教練會比她辛苦很多，她說：「田田她其實蠻辛苦的，其實不像我還有我的老師可以幫我，我是從助理教練這樣慢慢帶啊，但是田田一去其實沒有什麼老師帶她，然後她帶的學生也差她五、六歲，又很近.....球員不見得那麼肯定妳，他（球員）是男生，然後他覺得你一個女生是怎樣？那我不一樣啊，以高中生跟國中生就有差，等於是小朋友，可是你高中生也是一個男生、男孩子ㄟ，那我們那種算小朋友，對啊，所以在教或是...，這樣講好了，你國中生要唬他，講一些謊話唬他什麼的，好像還有點用，高中生不見得啊。」就這樣，在和球員、同事之間都還沒有建立此彼此的信任感之前，新官上任三把火的威嚴一開始並沒有讓大家臣服她，在球員、同事對教練的期待，與教練認定應該給球隊什麼領導風格的自我期望，兩者之間不相符合時，反而是引發了衝突與爭執。

最後，教練團決定將罷練事件通知家長，每個球員記一次大過，並取消學雜費減免的福利。田教練沒有因為球員的反抗而改變她的風格，因為她堅持要告訴球員們這樣的方式不對，「就是說這是一個懲罰，不然我怎麼帶後面的球員，所以我們的球員不敢打架，他們不能被記過，記過學雜費不能減免，他們不敢打架、喝酒，我管紀律很嚴的。」田本玉對於球員的教育一向有她的堅持，球員可以球技不好，但絕對不可以有違規的行為。經過田教練和助理教練的努力下，球員們不但個個都

是乖寶寶，近幾年來的成績更是不斐。

努力了十一年後，九十四學年度終於拿下冠軍寶座。某次訪談，我請教練挑選近三年來代表教練生活的三張照片，她挑了三張都是那年冠軍賽的照片，因為拿下冠軍盃是她覺得最驕傲、最有意義的事情，談起那一年的榮景，教練顯得很得意，「比賽過程非常順利，那一年就一定要拿冠軍，因為他們高二那年就打第二了嘛，所以高三那年，我壓力又特別大，因為我不拿冠軍，我就再也沒有機會拿冠軍了，所以那年也是壓力特別大，就想說要就要第一，不能第二，如果我沒拿冠軍，我覺得自己不是好教練。」

那一年，新榮高中的球員、教練，大家一致的目標就是要拿下隊史上第一座冠軍盃，新榮的球員，看起來身材就是比人家單薄、髮型比起其他球隊就是呆了點、孩子個個也都是木訥又害羞，怎麼看也不像是會拿下冠軍的隊伍，但是他們用實力證明球技還是比外表重要，即使他們很多選手不是國中時期的佼佼者，但是經過田教練的調教，每個都變身為無敵鐵金剛！教練常跟我說：「雖然我們每一個位置的個人擺出去都比人家差，但是我們團體團結起來，是不會輸人家的。」籃球是團體作戰，而不是個人秀，璞玉也能磨成良玉，這就是她的籃球哲學。

隔年，新榮高中尋求二連霸，但卻以兩分之差敗給了南山中學，球員、教練哭成一團，因為媒體報導新榮中學運用賽制漏洞，故意放水輸給南山高中，使得南山高中贏了這一勝晉級總冠軍戰，而另一所高中則因此失去爭冠機會，新榮中學和教練團因此而受到大眾的抨擊，大家就等著看「故意挑對手」的新榮高中得到報應，輸給自己挑的對手手上，第四節最後的零點三秒，裁判吹判南山有罰球機會，因此，本來勝利就要手到擒來的新榮，被追平了比數，進入延長賽，延長賽中，新榮高中主力球員一一犯滿離場，比賽結果，令人惋惜，新榮輸了。「新榮高中輸給自己挑的對手。」、「活該、報應。」，這是比賽結束後，網路上大家討論的話題，大家都等著看新榮的笑話。

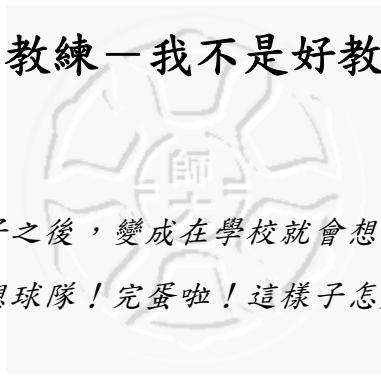
教練難過的說：「這次的 HBL 讓我看到很多東西，我也學到很多東西，讓我成長很多。雖然沒有冠軍很遺憾！沒有連霸。但是在這幾天當中我真的學到很多東西，我不會因為想拿冠軍而不擇手段，可是就是有一些方式我沒有執行，我沒有執行得很明確，包括我的助理教練、球員大家都有不同想法，我是這個頭，我必須要把他們拉進來……就是我不夠主見，我會去聽、聽、聽、聽，但是最後的下定論，

還是應該要是我，因為媒體啊，所以批評的都會是我，絕對不會是助理教練或球員，所以我這次很難過，我不是因為我沒拿冠軍難過，我是心疼球員。因為那天早上，我看到報紙很難過，非常非常難過，因為我覺得，怎麼會是這樣？這樣我都不能輸ㄟ！」這次的媒體報導事件²，讓跟大家都很像朋友的田教練開始學習說話的藝術。她說：「那是我最大最大的教訓，而且我開始對記者產生不信任了，讓我覺得他們很可怕，因為有可能我一句話的疏忽，導致更多、更多的負面出來了，我是無心的，他居然這樣解讀，雖然是從我口中說出的，但是我沒有表達那樣的意思，他就可以把他寫成是...你懂嗎？對，所以從那次是我最大、最大的教訓。」近年新榮的好成績讓她自己感到驕傲，成了媒體關注的焦點，但也因此她從此必須面對除了戰績壓力，還得懂得如何應付媒體。因此，心直口快的她，決定自己要再更細心，也必須勉勵自己要盡快收拾悲傷，準備好明年再戰！

九十六學年度 HBL 賽事，新榮高中捲土重來，但比賽成績不如預期，新榮中學差一點連八強都進不了，近三年來，家庭壓力、球場壓力，終於讓田教練負荷不了！而淚灑球場。新榮中學確定晉級八強的那一天，教練在球場哭了。「哭是因為已經很久以來，家庭、球隊那個兩方面讓我感到疲憊了。」最後新榮中學拿到了第三名，成績還是依然亮眼，田田沒有砸了自己的招牌，但她內心的不安與矛盾，並沒有隨著好戰績而消失不見。

² 95 學年度 HBL 準決賽，新榮早已確定進入冠軍賽，由於賽制設計的問題，使得決賽前的最後一場比賽，只要南山打敗新榮，總冠軍戰就由南山晉級，若南山輸了，則由能仁家商晉級，而總決賽前一天，媒體問到若能挑選對手，田教練會選誰，田本玉笑說她當然是對上誰就打誰，不過真要選擇，「我比較喜歡打南山。」最後這場比賽，南山贏了新榮，晉級冠軍戰，新榮因此而被輿論撻伐是故意放水挑對手。而總決賽新榮又以兩分之差輸給南山，失去冠軍寶座，某報陳姓記者更以「新榮放水 輸掉冠軍也賠上尊嚴」聳動的標題，批評新榮放水，輸給自己，新榮球隊、教練團形象盡失。

第五章 婚後的田教練—我不是好教練，也不是好媽媽



生孩子之後，變成在學校就會想小孩！

在家就會想球隊！完蛋啦！這樣子怎麼拿冠軍！

<田本玉，2008 于臺南>

第一節 愛情的滋潤—婚後創下事業高峰

談戀愛的田田，心都飛出去了啦！

<阿俊教練，2008 于臺南>

以一個三十多歲的女性來說，人生必經過程大致上會有戀愛、結婚、生子等歷程，田教練當然也不例外。對於一個有血、有淚、有情感的年輕女孩而言，因為談戀愛而影響到心情也是在所難免的，助理教練微笑著與我分享剛開始帶前幾批球員，素質不佳，又遭逢田教練失戀時的「慘況」。「我們的球員是前面那三批是最慘的，因為那時候她才跟她的男朋友分手，來第一年的時候分手……呵呵呵，然後前面那三批的球員是最慘的，失戀啊，抓狂，嘿啊。那是她的第一個階段啦！真的是像人家在說的，晴時多雲偶陣雨，那時候真的是這樣，情緒化，那時候她帶球隊很情緒化……」

等待「走出情傷之後」，當初菜鳥教練團，也慢慢地摸索出一套有效的帶兵之道。這五、六年來（約從2002、2003年開始），隨著阿俊教練到大學進修、教練團彼此的磨合、球隊各種制度的建立以及田教練在愛情滋潤下變得較為溫柔等種種因素，這幾年來新榮的成績可說是一帆風順。當我問阿俊教練，一開始和田教練會有點爭執，後來是怎麼溝通的，阿俊教練說：「其實田教練她有一點是滿值得肯定的，就是她年紀比我小五、六歲嘛，那她就會先主動。因為我這個人，我認真講起來我也

是很大男人主義的，你說叫我去道歉，我也真的也很難，然後田教練都會，像有時候她會會寫寫信阿，或是透過第三者，這樣子來溝通、溝通。……我們兩個的脾氣也很像，來一下，然後過去了就好了。」於是經由田教練主動與阿俊教練互相溝通、彼此互相體諒之後，兩人漸漸的也開始習慣、了解彼此的模式，形成了 HBL 人稱最有默契的黃金組合。

在領導球員方面，一開始教練團們認為必須要用嚴厲一點的方式來教導孩子，唯有嚴格的要求，才能訓練出優秀、能吃苦的球員。直到阿俊教練 2002 年到大學進修後，修了很多心理層面的課程，才開始思考著要如何把所學的知識運用到實務上。他發現並不是每個球員都適合用打、罵的方式對待，畢竟每個球員的個性和類型不同，不能要求每個孩子都去適應教練的風格，要針對不同的孩子，給予不同的教育方式，有的孩子內向、沒自信，就需要多鼓勵；較為被動、懶散的孩子，才比較適合用「罵」的。於是阿俊教練試著和教練協調，同時田教練也發現，這幾屆以來的孩子，用打、罵的方式似乎越來越沒有效果，因此取而代之的是更多的溝通與鼓勵，田教練說：「我發覺你打、罵他還是這樣子啊，沒有用啊，那你打、罵沒有用！就乾脆不打不罵啦！因為我總是覺得，成績、前途是你們自己的，不是我的，那我會這樣做是為了激勵你打出好成績，拿好成績，可是你沒有辦法接受我的管教，那你怎么會有好的成績？所以我常常跟他們講，我現在都是用講道理的，要不要在你們自己，這是你的將來，你的前途，對，我已經有交代了，八強，再接下來是你們可以上好的大學、上 SBL 或是有人看得到你，你可以選秀選到一個球隊，你可以領薪水，不是我，他們就會去拼。」由愛的教育代替鐵的紀律，女暴君儼然變成了溫柔的小田田，除了阿俊教練試著溝通與教練自己發現打、罵失效之外，大家都認為，是愛情的滋潤和孩子的誕生，改變了教練。

十幾年的工作好伙伴阿俊教練看出了教練談戀愛後態度上的改變。阿俊教練形容談戀愛的田田「心都飛出去了！」阿俊教練說：「認識她先生隔一年我們就打第六啦！然後再過來就是一帆風順了，然後她跟她先生後來開始在談戀愛了，就是感情穩定的時候，那時候的小朋友是最幸福的。對！很幸福！然後現在的小朋友更幸福，因為有一個穩定的家庭，然後又有小孩子，你都會發現女人的母性都出來了。」球員們也感受到教練變溫柔了，尤其是生小孩之後，整個人變的溫和、脾氣變好，而和好友小娟的談話內容，也從球隊，變成聊兒子、家庭生活居多。

由於教練丈夫是籃球員，亦有多年籃球裁判經驗，所以也是教練討論籃球的好對象，教練在外比賽，王大哥也會幫忙做筆記、錄影，在賽後告訴教練哪裡還需要改善，成了田教練最大的幫手。更令人高興的是，教練的公婆沒有因為她忙碌的生活而傳統的要她辭職帶小孩，反而是給她很大的支持，有空還會幫她照顧孩子，絲毫沒有專家學者說的職業婦女會產生的婆媳問題。

生完孩子後的那一年，教練帶領新榮高中拿下隊史第一座冠軍，她說最感謝的就是老公，一路這樣支持她，從認識、結婚到生孩子，終於拿下冠軍了，他們兩個都很高興。有了美滿的家庭，球隊又拿下冠軍，此刻田本玉是全天下最幸福的女人！

第二節 我想回家

我很想我兒子，我想回家。

<田本玉，2007 于臺北>

但是，生了孩子，又拿下冠軍座的田媽才開始享受為人母和拿下冠軍盃的喜悅時，隨著孩子的出生，連霸的壓力、以及孩子照顧的問題，好教練與好媽媽這兩個角色期待，對她造成的衝突與矛盾正朝她席捲而來。

和教練成為朋友後，每次教練北上比賽、參加研習營，最常跟我說的話就是：「我想回家看我兒子。」由於工作性質的關係，我從教練的行事曆上發現，固定每年的一月、三月、十月、十二月都必須帶隊參加 HBL 的比賽，一但是比賽期間，就得離開家裡到高雄或是臺北，一次就是一個禮拜以上。每年的五月、六月則固定參加 NIKE 公司辦的教練研習營，分別要到臺北及大陸一週，再加上大大小小的盃賽，如達欣盃、溪湖盃等，田教練常無法陪在兒子身邊，疼愛孩子的她，只要離開家裡，就會很想念寶貝兒子，而她每天下班的第一件事情，就是回家抱抱孩子。

教練到臺北時，我有空一定會去找她聊聊天、看看她有什麼需要幫忙的，每次

她總是想盡辦法要趕高鐵快點回到家裡陪兒子，但是，她是個很有責任感的人，不可能丟下球隊不管，所以雖然常常說要提早走，可是最後她都會留下來。

2007年5月，教練到臺北參加研習營，晚上回到飯店裡，教練說：「我好想我兒子喔！」，「我打個電話給我兒子。」「喂，二姐喔，凱○咧。……喔。好！好！我明天就回去了。Camp一頒獎完我就回去，不多住了，我很想凱○。嗯！byebye。」，掛斷電話的教練對我說：「我兒子睡了。前幾天他爸爸出去跟朋友吃飯，沒辦法帶他去，他就在哭。我打電話去跟他說，你乖不要哭，你哭媽媽也會哭喔，他就說：『媽媽不要哭，凱○沒有哭了。』你看，兩歲的小孩子而已喔，就會這樣講了。」說到這裡，我和教練眼眶都有點溼溼的，孩子雖然還小，但似乎也懂得體諒母親的辛勞，母親想念孩子，因為工作，卻只能莫可奈何的讓孩子在家裡哭泣。由於太想念兒子了，教練一直很想在活動還沒結束之前就提早回家，心裡又覺得這樣很不負責任。教練請我幫她買回臺南的高鐵票，但一直無法下決定回程時間是何時。

隔天，教練還是完成了所有的課程才離開臺北，晚上還陪著球員參加了頒獎典禮和晚宴，縱使心裡牽掛著兒子，她還是盡了一個教練該盡的責任。在她心裡，總覺得她不是個好母親、好妻子，因為她為了當一個好教練，而她虧欠了她的孩子、她的丈夫。

2008年1月底，教練帶隊來臺北參加HBL準決賽，教練說：「我很想就放棄了！孩子們好像都聽不懂我說的話，再努力也沒有用，而且我很想我兒子，我很想回家！明天比賽就交給助理教練帶，這樣好嗎？」言談中我知道，教練是一種矛盾、不安的心情，想找個朋友尋求支持與抒發。只是教練的問題，我無法給她明確的建議與答案，因為我知道，就一個好教練的角度來說，她是不應該缺席任何一場比賽的；但就一個媽媽的角色而言，放下工作，去陪陪自己的孩子，也是可以體諒的。

是媽媽也是教練的田本玉，自從有了孩子之後，除了在乎球隊戰績，她更掛心不下的是她那沒有媽媽陪伴的寶貝兒子。球場與家裡的牽絆，總是這樣拉扯著她的心。果決一向是她的作風，但她現在卻猶豫了，家庭？還是球隊？任誰也無法輕易放下任何一邊，更何況兩者少了一塊，她就不是那位鐵娘子田本玉了。戰績不如預期，孩子哭著找媽媽，即使鐵打的心再也無法如此堅定。未來該怎麼走？退下冠軍教練的光環？讓孩子學著獨立長大？還是有什麼平衡點嗎？似乎很難有好的解答。

正當回想今天教練問我的問題時，我的手機收到了封簡訊，是教練傳來的訊息：

「稼棋，明天我決定比完球賽再回去，因為這是責任，但我會趕看看最後一班高鐵，晚安囉！早點睡，謝謝妳這幾天的陪伴。2008-01-27 00:29:46。」時間已經是晚上十二點半了，看來平常習慣在晚上九點入眠的教練為了這件事情猶豫、考慮了許久，終究她還是選擇了球賽，畢竟她是大家熟知的田教練，必須對球員、球隊、助理教練和球迷負責，我也相信她雖然嘴上說要回家，但事實上她不可能因為私事耽誤到球隊的任何事情，縱使她心裡對於家裡有再多的牽掛，也只能轉化成對孩子的思念。因為那是她的工作、籃球是她從小的夢想，球場上堅決、鬥志是她的個性，她背負的責任是球員們的未來、新榮中學的招牌，這麼多重擔壓在她身上，許多人的將來都操控在她手裡，她豈能輕言說放棄？於是，上了球場的田本玉，就只能堅強、有自信，用堅定的眼神，告訴大家：「我想贏！」，而不是「我想回家。」

對於教練的丈夫王大哥而言，當然也是期待妻子可以常常待在他和兒子身邊。「其實像一般人，像孩子就是跟媽媽會比較親，大部分就是媽媽在照顧。」在王大哥的想法裡，真心期盼著自己可以擔負起照顧整個家庭的責任，希望教練可以不要有那麼大的工作壓力，也想讓孩子有個每天都有爸爸、媽媽陪伴的童年。當教練不在家時，有時候孩子會哭著找媽媽，常讓王大哥不知所措。他告訴田教練要想辦法在工作上自己要找到一個不會影響到家裡的方式，他說：「我們現在算是借居在這裡，那其實我們也不是沒有能力可以買房子，那就是因為孩子沒有人照顧啊，那就是找一個最折衷的辦法，那其實這樣大家都不便啦！互相照顧那個是……，但是有好有壞啦，但是有很多東西還是不是很方便，那像她到大學去，也不一定是大學啊，她可以變成正式的教師，那她工作的壓力就不會那麼重……」欲言又止的言語中，王大哥告訴我他的期盼，他不反對教練可以繼續當職業婦女，只是希望田教練在工作上可以不要那麼累、壓力那麼大，這樣他們也一樣是雙薪家庭，教練還有更多時間可以陪陪孩子。

這是個傳統而又負責任的好男人單純的願望，畢竟兒子是他的寶貝，教練說王大哥很疼兒子，為了兒子他什麼都會願意去做，我想就是因為這樣，王大哥才會因為兒子而擔心教育的問題，心疼兒子每次哭著找媽媽的模樣，而奢望教練能多花點時間在家裡，少花一點時間在球場，不是不放心二姐幫忙照顧孩子會出什麼問題，而是一個愛家的男人，想給孩子一個有媽媽陪伴的家庭的心願罷了。王大哥心裡也明白，教練對於球隊有責任、有情感，很難割捨，他自己也熱愛籃球，所以也很清

楚運動就像毒藥，一旦著迷了，是會上癮的，叫人怎麼戒也戒不掉！教練曾經跟王大哥說，不如就辭職專心當個家庭主婦，但王大哥不肯，因為他知道，籃球是教練的最愛，教練的個性也不適合乖乖待在家裡，他也不可能自私地要教練辭職帶小孩，加上一起存錢買房子是他們最大的夢想，所以還是得靠教練、王大哥兩份薪水來達成夢想。那教練到底該怎麼做呢？其實王大哥自己也下不了決定，決定權和責任又完全落在教練自己身上了。

其實家人一向不會給教練很大的壓力，大家都很支持她，也很肯定她在球場上的表現，但教練反而是自己覺得愧疚，自己覺得沒辦法陪伴自己的孩子。丈夫偶爾也會抱怨，教練平常較少時間陪孩子，有時候，假日、六日還要陪教練練球，更讓教練覺得自己真的很對不起家人。

另一位同樣也是女性教練的小娟姐說：「大家還是覺得，『女孩子家，帶什麼球隊？』尤其我們又比較特殊，我們又帶了男生球隊，『有家庭不好好帶？』，我想很多人評價應該是：『田田應該要好好照顧家庭。』什麼、什麼的，然後對我的評價，可能是說應該要找個老公……！」這是社會價值觀對於職業婦女、女性角色的期待，雖然社會價值觀慢慢在轉變，但教練、教練家人、大眾，或多或少還是會受到傳統價值觀影響，無關乎對錯，這是大家一貫的想法。在教練心理，她自己也認為不應該捨棄家庭，但一旦要顧好家裡，就必須割捨球隊，這對於一個負責任的好教練而言，很難做出這個對不起自己良心的決定。於是，她一樣很認真的在工作上，但和以前不同的是，現在多了個家庭這個甜蜜的負荷。

第三節 如果能多點時間在球場

然後就會恨自己說，把時間給家庭，就對球隊愧疚。

<田本玉，2008 于臺北>

講到得意門生蔡峻銘，教練總是眉飛色舞的告訴我她是怎麼把峻銘從一個國中沒打過球的孩子，訓練成 HBL 籃板王。「峻銘是我老公那時候在岡山的一個鬥牛比賽看到他。但是他功課好，他媽媽不讓他打球，我跟校長、助理教練就去他家招生。最後，招過來，他媽媽每場球賽都到，為什麼峻銘會比較辛苦？比較可憐？就是因為那時候我還沒結婚……ㄎ……，我還沒有小孩。對！我結婚了，可是我還是住在學校，我二十四小時在新榮，所以他從高一、高二這樣練啊！操啊！很慘的耶！這樣練出來的耶！對啊，很辛苦啊！所以『兩百』就是沒有讓我這樣練，『兩百』如果讓我這樣練，今天不是這樣子！」。

「兩百」，是一位身高兩百公分的中鋒，國中也沒打過籃球，個性比較被動、內向，因為教練有家庭了，沒有時間像以前這樣二十四小時盯著他練習。所以，即使「兩百」倍受期待，但個性較不主動，教練也無法撥出太多時間看著他練習，表現一直不如預期，教練因此而很自責沒能把他教好。

生小孩之前，教練住在學校宿舍，二十四小時都盯著球員，球技、生活習慣她都要管。練不好，晚上留下來繼續練，經過教練魔鬼訓練般的洗禮，球技要不好都很難。生孩子之後的教練，為了照顧孩子，只好調整她在學校的時間，從在學校二十四小時緊迫盯人，變成每天只有練兩個時段，一個時段是早上七點，另一時段是下午三點到四點半左右。

2007 年 4 月 24 日，我和教練約好了體驗田本玉的一天，跟著教練五點起床，接著通勤，七點準時到學校球場練球，八點練球結束，十點還有體育課。午休過後，下午三點又是另一個練球時段，下午五點一到，便抓著包包，準備趕回家準備晚餐和帶小孩。「我在學校的時間，我現在就是改了，我早上是練…，我現在就是時間到我要趕火車啊，我回家帶小孩啊，晚上自己帶啊，所以我在球隊的時間等於就少了啊，因為我以前二十四小時在學校，我就住在球場隔壁宿舍，就操、操、操。現在不是，一看，唉唷！快五點了！就準備東西拿了，就衝啊！趕火車。」回到家差不多七點左右，教練開始準備晚飯、幫孩子洗澡，等丈夫回家一起吃飯，晚上九點準時陪著孩子一起入眠，就這樣每天過著一樣的生活。教練說：「但沒辦法，現在多了一個孩子，兩者要兼顧，所以付出在球隊上的時間就必須減少。」

教練是一個球隊最重要的角色，當她無法長時間的為球隊付出時，勢必會對球隊造成影響，教練跟我分享了她待產請假時發生的一個小故事。「我那時候剛生完

小孩做月子，兩個月沒去學校了，隊長就打電話給我，問我說什麼時候回來，那時候好像練習的狀況沒有很好，所以他們就問我怎麼可以丟下他們不管，我聽了很難過。」因為她請假，球隊士氣受到了影響，大家不太習慣球場上沒有田教練怒吼的聲音，大家都需要她，沒有田本玉的新榮高中，就像是沒有槳的船一般，只能漫無目的地在海上漂流。已畢業的球員 C 同學回憶起當時的情況說：「那時候是我打電話去的，關心她一下，看她什麼時候回來……，她不在球場，雖然有助理教練在帶，但對我們還是有影響的。」

以往住在宿舍的田教練，晚上有空都會和球員談心、聊天，了解他們心裡的想法，以便適時的給予球員幫助，球場下，大家都好像朋友一樣。自從教練不住宿舍，球員便較少機會和教練溝通，士氣方面好像受了點影響。小娟教練也是都住在球場宿舍，她認為她需要和球員多溝通、聊天，以她對田教練的了解，田教練也是這樣個性的人。小娟姐說：「我一直強調我跟田姐要的東西不同，然後其實雖然我們是女生，我們的想法，或是說話的態度，我們也有很大的差異。可是畢竟說都是女孩子，你很多的心思比較細膩，比較在意可能人家給你的互動是什麼，這東西是一樣的啦！我們對球員，我們希望球員給我們回饋，可能他不是不講話，是可能他要對你說什麼，那男孩子的教練，跟男孩子的球員，他們之間的互動可能不是這樣子，他可能比較希望的是，『你就做給我看就好了，不用說那麼多。』可是我們比較希望可能有回應，所謂的回應就是你要說，這個東西可能是我們兩個比較一樣的地方，但是我們又跟男教練比較不同的地方。」

因此，除了待在球場的時間長，有助於練習之外，其實最重要的影響在於多點時間和球員相處，才能多了解他們的狀況，對教練而言心理層面的輔導、道德行為的教育，遠比技術上的指導來的重要。

助理教練認為田教練沒有住球場之後，對於球隊有很大影響，如果她有繼續住在宿舍的話，可能跟球員相處的時間會更多，因為她厲害的一點就是說，跟任何人都很可以聊得很開，所以小朋友很愛跟她開开玩笑、聊聊天，如果她可以有更多時間在這個球隊，相信球隊的氣氛會更好！

C 同學說：「教練的任務就是要幫助球員、球隊贏得勝利！」教練自己心裡也很明白，她的工作就是要拿到勝利，至少要進入八強，替孩子們爭取一個可以用戰績上好大學的機會。

2007 年 12 月，新榮高中經過令人膽顫心驚的 HBL 複賽後，新榮高中終於在第二輪順利晉級，賽後田教練激動落淚，她說長久以來面對家裡和球隊兩邊跑的辛勞與壓力，讓她喘不過氣，今年球員們的狀況不如預期，大家都在問：「新榮怎麼了？」所以教練很恨自己，恨自己把時間給家庭，愧對球隊。畢竟她是一隊的教練，她必須為戰績負最大的責任。

家裡需要她，球隊也需要她，大家都需要她，但是時間、體能有限，教練該怎麼辦？我在想，如果教練可以不要這麼忙就好了。如果……

第六章 如果可以不這麼忙

結婚、生子後的教練，反而讓新榮高中男子籃球隊的成績越來越穩定，教練要照顧孩子，還得訓練球隊，她沒有放棄任何一方，孩子一樣開心的過著他的童年生活，新榮的戰績這幾年也都還是前三，她是怎麼辦到的？家庭、工作都要兼顧的情況下，教練心理、生理狀態也都要超過負荷了，該怎麼辦？以下先談談學者對角色衝突的適應的看法與觀點。

第一節 角色衝突

隨著生命歷程的轉變，小田田變成了田媽，球隊需要她，家裡也開始需要她，從單純只有教練的角色，變成了教練、媽媽、妻子，要扮演的角色越來越多，在無法同時做好工作上角色及家庭上角色時，產生不適應情況即為角色衝突，尤其對於職業婦女來說，下了班還做家事，而教練的工作又是工作時數很長的工作，無論從性別或是從工作時數來看，田教練都是發生角色衝突的高危險群。

一、性別角度

首先從性別的角度來看，Pleck (1977,pp417-428) 的研究亦提出以性別差異解釋工作-家庭衝突的看法。Pleck認為，在工作和非工作的關係之間有一種不均勻的界線。對女性而言，此界線是可以滲透的。因此，非工作的責任較有可能進入工作層面進而影響工作生活；對男性而言是相反的，原因是對男性而言，因工作而影響家庭角色是可接受的。社會期望為Pleck的假設提供了第二個理由，也就是男性能接受較強烈的工作衝突外溢到家庭衝突中。男性的家庭被期望去適應並與男性的工作角色相符；對女性而言，則被期望調整她們的事業抱負，以減少事業的需求來滿足家庭需求。

Pleck (1980,p29-32) 研究指出，女性工作角色對家庭需求應該是工作-家庭衝突最主要的來源，因為性別角色規範女性負起對家庭的責任與工作角色規範的需求相

衝突。對男性而言是相反的；因為男性較可能容許工作角色的需求干擾家庭角色。許多男性確實將工作帶回家或者利用家庭時間來面對在工作角色上的衝突 (Voydanoff,1987,pp749-761) 。

也有許多研究針對男性與女性的角色投入與角色間衝突探討其結果。例如，學者指出，工作衝突和家庭衝突對女性而言較為強烈 (Piotrkowsk,1982,pp221-235) 。但Burley (1994,pp115-123) 以及Livingston與Burley (1991) 的研究也指出男性比女性感受較強烈的工作-家庭衝突。Blanchard-Fields等人 (1997) 以性別差異、生命階段與個性探討角色間衝突的研究中也發現，當已婚職業男性所感受的角色間衝突來自於專業性自我與個人自我時，比已婚職業女性感受較強烈的衝突（引自余慧君，1999，頁35）。

二、工作投入時間角度

Stoner 等人 1991 年提出工作與家庭之間衝突關係的研究中發現（引自滕慧敏，2002，頁 19）：

- (一) 每週工作小時數與工作-家庭衝突有正相關。
- (二) 工作-家庭衝突的增強，是因為工作需求而非家庭需求。

此研究結果與Coverman (1989) 的研究有某種程度上的一致性。根據Coverman 研究結果指出：1.家庭需求的增加。也就是額外增加的；2.家庭責任與負荷。可能不是因此造成角色衝突增強的因素；3.家庭滿意受家庭角色顯著、家庭協助、結婚年數、以及婚姻幸福正面的影響。4.女性經理人的工作小時數越長對工作越感到滿意，但是她們也可能因此感受到較多的工作-家庭衝突以及較低的家庭滿意度；但是婚姻的滿意度並不受工作小時數多寡的影響(引自余慧君，1999，頁39)。

根據角色理論，此結果意味著家庭越是生活的重心，對女性領導人而言衝突越強烈。綜合以上工作-家庭相關的理論可知，工作小時數對此族群的職業婦女而言是角色間衝突的關鍵。

三、理論的實證：工作—家庭衝突模型

Kopelman等人 (1983,pp198-215) 將「工作—家庭衝突」，定義為「角色間的衝突」，並提出角色間衝突的模型（如圖5-1），以探討工作與家庭間的衝突是否影響

後續的工作滿足、家庭滿足和生活滿足。Kopelman等人從工作衝突、家庭衝突以及角色間衝突三方面，來瞭解工作家庭衝突，因此發展出「工作衝突量表」(Work Conflict Scale)、「家庭衝突量表」(Family Conflict Scale)、以及「角色間衝突量表」(Interrole Conflict Scale)，進行量化分析，結果發現：

- (一) 家庭領域之衝突與家庭領域之滿足、以及家庭領域之滿足與生活滿足，有顯著相關；相對的，工作領域衝突與工作領域滿足、以及工作領域之滿足與生活滿足，亦有顯著相關。
- (二) 工作領域之衝突與角色間衝突，二者之間呈現正相關。
- (三) 家庭領域之衝突與角色間衝突，二者之間呈現正相關。

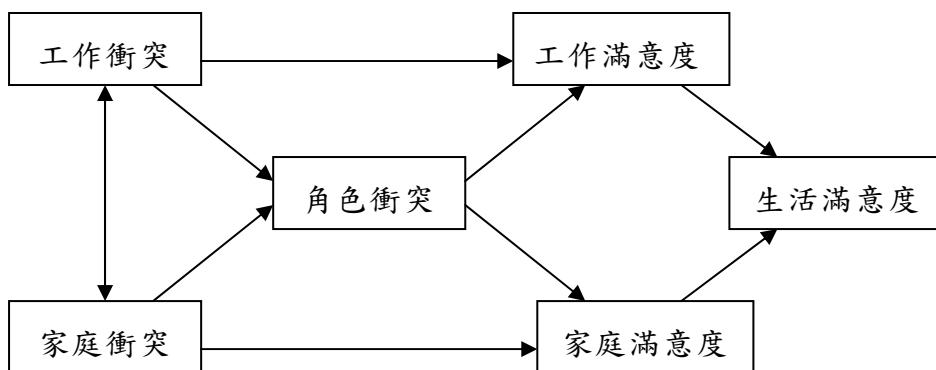


圖 5-1 工作-家庭角色衝突模型

資料來源：A model of work, family, and interrole conflict: A construct validation study, Kopelman, R.E., Greenhaus, J.H. & Connolly, T.F(1983) 32,198-215.

而Higgins、Duxbury等人 (1992,pp51-75) 在以雙薪家庭為對象所作的研究，認為Kopelman等人所建立的工作—家庭衝突模型中，顯示角色間衝突與工作滿足與家庭滿足的相關性不高，且工作生活品質所涵蓋的範圍較廣，所以進一步將Kopelman等人的模型做了兩項修正。首先，加入角色投入 (role involvement) 和角色期望 (role expectations) 兩個變項，其目的在以此二變項提高工作、家庭衝突對工作、家庭角色間衝突變異的解釋能力。另外，則是以工作（家庭）生活品質取代工作（家庭）滿足。修正模型如圖2-3所示：

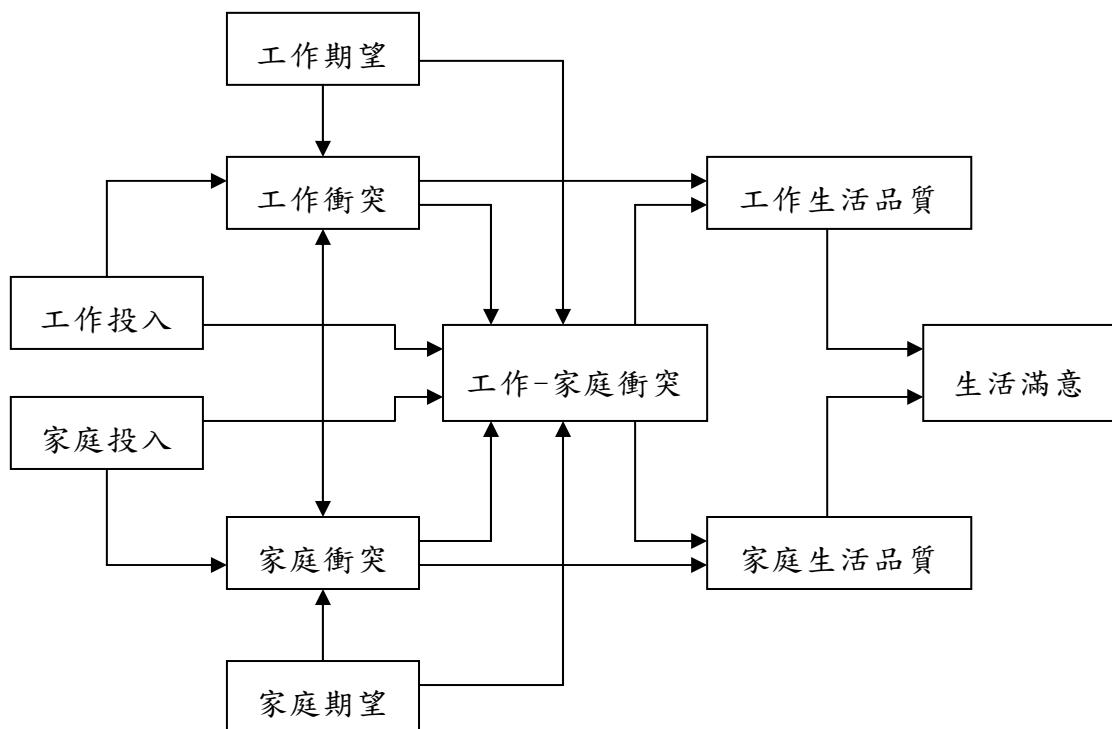


圖 5-2 工作-家庭衝突之前提與影響之架構模式

資料來源：Work-family conflict in dual-career family. Higgins、Duxbury & Irving(1992), 51(1), 51-75 ·

這項模型假設的研究結果顯示：

- (一) 工作衝突或家庭衝突產生時，工作與家庭衝突的可預測性最高。
- (二) 工作與家庭衝突對工作、家庭生活品質呈現負相關。
- (三) 工作衝突可預期家庭衝突的產生。

本文研究對象是為一位女性教練，其工作形式即為運動場上的女性領導人，工作內容繁雜，常需帶隊四處征戰，花費在工作的時數甚至比一般職業婦女來得更多，加上女性傳統角色的要求，被期待著必須負起家庭事務的責任，在沒有妥善地重新規劃時間安排下，教練常覺得自己沒當好一個教練，也沒盡到好媽媽的責任，在家想著球隊，在球隊就想著回家。

第二節 角色衝突適應

當角色衝突的情況發生時，最重要的應該是設法解決或面對，因此以下將探討角色衝突因應策略相關理論。首先，結構功能主義學派 Merton (1957,p120) 指出，當個人面對角色衝突時，「可使角色組織的成員認知到他們彼此之間對當事人角色期望的不一致，並共同解決」。

而 Gross 等人 (1958,p244-248) 則認為角色衝突的對應通常包含兩個層面的考量，即：一、合理性：如果角色期待是合法或合理的，則當事人通常會傾向順從期望。二、制裁性：角色期望的來源如果有強而有力的制裁權，則當事人也會傾向先順從期望。

Gross 提出進一步能化解角色衝突的三種策略：一、道德取向：順從個人所認為合法合理的期望，放棄其他不合理角色期望，毋須考慮制裁；二、機變 (contingence) 取向：順從較有制裁權者的角色期望，不須考慮其合理性；三、折衷取向：兼顧期望來源的合理性、合法性和制裁力，採折衷的解決方式。

而一般常見的因應方式則是 Kahn (1964,p119) 所提出一般人的三種角色衝突對應策略：一、順從，或勸使角色賦予者修正不一致的要求；二、逃避、退縮，或使用自我防衛機轉應付衝突；三、轉變溝通，在情緒或生理上反應出來。

國外學者 Grace (1972,p27-28) 歸納出因應角色衝突的策略有以下三種：一、對情境再定義：個人運用各種方法改變情境，或對情境的施壓狀態重新定義，以使情境合乎自己的需求；二、調適策略：改變個人的信念與角色期待妥協，選擇性的順從某些期望；三、退縮策略：個人對角色降低認同，對團體疏離，也降低對工作的興趣。

Hall (1972,p482-485) 也提出三點解決角色衝突的策略，分別是協商策略、順應策略、再定義策略。一、協商策略：分為三種方式，(一) 與賦予角色期望者進行溝通、協調；(二) 爭取環境的支援；(三) 刪除部份原有的負擔，或將角色任務重新統整等。二、順應策略：分為以下兩點，(一) 加倍努力，強迫自己突破角色功能。(二) 被動順應角色期待的最低要求。三、再定義策略：行動者不與角色賦予者溝通，僅重新詮釋原來的角色認知，忽略部份較模糊的角色期望，或是忽視較居於劣

勢的角色任務，以降低角色行動者的壓力。

Hall (1972,p486) 的研究發現，一般人採取協商策略以解決角色衝突的成效最好，採第二種順應策略以解決角色衝突的效果最差，同時有使用解決策略者，在角色衝突適應力上比沒有策略來得好。

根據楊益風 (2001) 研究指出，Conway 認為解決角色衝突的方式應該積極些，他建議的方式有兩種：一、協商途徑；二、個人資源的有效重分配：重新安排自己的時間和投資時，使能符合角色期待，又能滿足自我需求。

綜合上述，角色行動者知覺角色衝突時，其因應策略可大致分成消極被動型與與積極主動型兩大類，其中較為消極被動者，因應策略會選擇逃避退縮，或是忽略角色期望與任務；而積極主動者，所採取的方式，則如同前述哈伯瑪斯所提出的行動溝通之方式，重新塑造與定位自身的角色期待與地位，並創造出新的角色價值。

然而，當工作角色、家庭角色期望產生衝突時，教練照樣將新榮高中帶進四強，同時也給予兒子最妥善、最舒適的生活，她是怎麼辦到的？而她內心的矛盾與掙扎又該如何解決？

所以我在想，如果學校的事情少一點，那教練就能多點時間陪家人；如果家人能多體諒一點，她就能不用那麼累。

第三節 教練是超人—教練制度的反思

教練像超人，常常很佩服她的意志力。

<C 同學，2008 于臺北>

一、運動教練的辛勞—錢少、事多。

劉一民 (2005，頁 252-253) 提到體育界基層執行者的茫然，體育教師除了是運動技能領航員外，時而變成道德行為教育家、運動知識傳播者，甚至是健康醫療

保健人員。而李建興（2008，頁40）在「臺灣教練的明日與明日的臺灣教練」一文中有這麼一段話：李老師說：「報告校長，目前甲組校隊教練每月薪水四千六，一年領九個月，每週至少練習五天，承擔關鍵勝負的壓力下，每小時工資不到一百元……某教練真是偉大又認真。」因此我說，臺灣的運動教練錢少、事多，什麼都要做、什麼都要教。

有教練經驗的王大哥表示：「在美國，高中階段，非球季的時間是不能練球的，教練練球的時間，練球都是兩個小時，其他的時間都是球員必須自律。臺灣的教練什麼都是陪在你身旁，陪你那邊投籃、陪你做重量、陪你練有的沒的。」相較起國外，臺灣教練真的很「歹命」。

除此之外，HBL 高中籃球教練還有招募球員的「業績壓力」，要辛苦的看國中的比賽，然後有人介紹就得去拜訪，常常要跑臺北、跑高雄、又跑臺東、臺中、南投，遇到好的選手就要親自去他家拜訪，好選手大家都搶著要，慢了一步，可能就沒辦法有好球員了。

另外，不一定每個教練都是以教師資格任教，很多教練都是以職員缺的身分在學校帶球隊，沒有公保，薪水也很低，一個月頂多三萬，生活很沒保障。難怪田教練曾跟我說：「我覺得這樣太辛苦了，我希望我是一個正常上班的工作，就是我不想再當教練，我想當一般的體育老師就好。」。

二、經費、設備不足

而以往高中體總辦的比賽，分四個階段，預賽、複賽、準決賽、決賽，每個階段比賽都有補助，過去是教練、球員都有補助款，近幾年卻僅補助十二個選手，教練都沒有補助。以這樣現行的體制下，經費預算不是充足，除了學校、教育部的補助外，球隊還得省吃儉用，有時間還得打打外面的「菜市場盃」，希望能藉此賺取獎金來彌補經費的不足。

另外，球場設備太差也是很多學校的問題，因為經費不足，翻修球場設備是一大工程，要有很好的運動場地幾乎是種奢求。對一個球隊而言，沒有好的練習場地、設備（像是錄影器材、電視機、重訓設備），影響很大，因此教練常必須到處去借器材，到處尋找適合孩子重量訓練的場所，這對教練而言也是一種負擔。

三、多方壓力來源

首先是成績的壓力，王大哥分析：「帶高中隊的成績壓力非常大，私立學校，他所重視的當然不外乎是成績，校方給你的壓力、成績的壓力、然後學生家長給你的壓力、自己給自己的壓力，因為既然妳開始有成績比較好的時候，當大家都認為是理所當然的時候，你如果沒有成績的時候，可能就會對自己造成一些壓力。」

成績在 HBL 戰場上是最被重視的一環，因此必須時時刻刻提高警覺，除了優秀的球員外，教練團也必須要有比其他隊伍更專業、細膩的戰術才能有機會獲得勝利，小娟教練認為，再過幾年，許多大家所熟知的 HBL 教練將漸漸的變成老教練，慢慢的可能會因為在同一個環境待久了，而缺乏刺激，較難產生新的想法。所以，許多教練們常常會參加大大小小的研習營，來提升自己的專業能力。田教練也不例外，除了參加研習營，平常也會花時間看 NBA、SBL 等賽事來學習新的戰術。

除此之外，比賽時，教練還得擔心球員受傷和情緒控制上的壓力、擔心裁判吹判不公的壓力、擔心孩子未來出路的壓力、面對媒體及社會大眾的壓力，以及同時面對家庭與工作時帶來的壓力感。因此，擔任一位好教練，必須面對的壓力是多方面而複雜的。

四、不只是教練—心理輔導師、體育教師、媽媽、姊姊……

在臺灣，擔任一位教練，所要負責的扮演的角色不只是一個訓練球員的角色，大多還要再兼任體育課教師。田教練說：「我還要上體育課。我以前每個禮拜二十九節，現在比較好一點，一個禮拜十四節。」同時她也擔任過舍監等行政職，教練不能只擔任一個訓練球員的角色，否則學校根本不會給你那麼多薪水。

大家都說球場上的田本玉很兇，那是因為要球員時時刻刻的專心一致，也代表她求勝的慾望。但私底下球員們都知道她是個好媽媽，照顧球員就像是照顧自己的小孩一樣。

同為女性教練的小娟姐說：「我有一個家庭，我的家庭這麼大，我有這麼多人要照顧，就是妳的角色那麼多，媽媽、姊姊、老師、教練、心理輔導員，什麼都要做。」高中的孩子們，離鄉背景加入球隊，教練就必須負責照顧他們的生活起居、道德行為，什麼都得教，免得孩子吃不飽、免得他們因為加入你的球隊而學壞。田教練在這方面做的很好，已畢業的C同學說：「她是一個好教練。非常非常認真的教

練。她做的一切我想在臺灣甚少教練可以比擬。最重要的地方是她永遠知道「教育」一個球員，遠比教打球要重要的太多……我不知道是不是因為女生的關係，在任何地方她都會從細節做起，例如第一天練球，她問我們球員最重要的是什麼？答案很多。但她卻告訴我們：『先從拖好球場地板開始。』」在新榮高中，沒有明星球員可以耍大牌這回事，只要你不服從指導、沒做好基本該做的事情，就是得坐冷板凳。這也是田教練向來的作風，因此她常需要花很多時間在生活教育上。生孩子前，她都一直住在球場宿舍，還兼職擔任舍監，常會突襲檢查球員的房間，太髒亂，她可是會生氣的。

因此教練的角色多元而複雜，尤其像田教練那麼認真、負責，家長把孩子送到球隊，孩子不但球技比別人好，行為也比別人乖，但那麼多的付出，卻沒有獲得相對應的報酬，許多教練投身於運動領域，住在球場，二十四小時全年無休，時薪換算下來比打工族還低。如果教練團分工細膩一點，總教練的責任就輕一點；如果學校設備好一點、經費多一點，教練心理的壓力就少一點。

「我們當初就是看她這樣子，所以才叫她搬過來這裡住，想說讓她輕鬆一點，結果她老公還是沒辦法放她就是說，譬如說上班時間就一個禮拜回來個幾天就好。我們當初要她過來住就是這樣子，讓她晚上能夠放心一點，能夠在學校，然後可以獲得休息，然後學生、學校、球隊方面的事情也有辦法去注意。那你現在每天這樣跑來跑去，學生有什麼事情你也不知道。」二姐說。於是，下了班的教練（或是在臺灣大多數的職業婦女），還沒能休息，家裡孩子、家務事都還是需要她。非賽季期間，田教練結束一天疲累的工作後，每天都得趕火車回家陪陪孩子、處理家務事，在教練制度不完整的情況下，結婚、生孩子後的田教練負擔更重了。

第四節 誰來幫我做家事—家庭事務再分工

我現在好像女傭，本來是少奶奶命的！

<田本玉，2008 于臺南>

在臺灣，傳統性別分工的規範下，「男主外、女主內」的分工方式一直是最受社會支持的兩性角色模式，而這樣的分工即使在女性出外就業愈來愈普遍的現代社會裡，仍可發現家務工作與子女的照顧依然多是女性的責任。

伊慶春（1988）曾說：「對已婚就業女性而言，與其說她是職業與家庭兼顧，毋寧說她是兩種角色都扮演而已。」她以有限的時間和精力，要全心扮演好妻、母、媳的家庭角色都很不容易，更何況加上負擔不輕的工作角色；所以在工作角色和家庭角色的扮演上，不能盡如人意者多（高淑貴，1991，頁348）。

也就是說，相對於外界對職業婦女的角色期待以及她對她自己的角色期待，一般職業婦女實際上所能做到的仍有一大段差距。以一個身為母親的職業婦女而言，週遭的人如公婆、丈夫會認為她應該要怎樣當一個媽媽，社會大眾也會對媽媽有一套行為準則，她自己也會認定自己應該要怎樣當一個母親，因此角色期待是造成角色衝突的原因，甚至可以說若無角色期待就無角色衝突了。簡單地說，現代已婚職業婦女雖面臨工作與家庭的角色衝突，不少女性仍會為了家庭以及子女的需求，默認了家庭的優先性，而永久或暫時地放棄追求個人的工作生涯，於是形成了女性異於男性的勞動特性（黃詩萍，2004，頁21）。

目前教練及其家人和教練的二姐住在一起，家裡大大小小的事務（洗衣、打掃、照顧孩子……）大多由二姐一手包辦，教練也會每個月給二姐一點褓姆費，這使得教練負擔減輕不少。照顧孩子的責任分配則是教練跟王大哥都不在家，就由二姐照顧；教練外出比賽，王大哥回到家，孩子便由王大哥照顧，平常教練在家，孩子則都是由教練照料。但如果以後沒有和二姐一起住，教練的丈夫也有自己的工作要忙，家務勢必只能在兩人都下班後才能處理，在沒有二姐協助之下，做家事的重擔可能會落在教練身上。二姐說：「要搬出去住的話，一定要分配好家庭事務要怎麼做，不然沒有我的幫忙可能會問題更多。」因此，未來這對夫妻可能還有很多事情需要再溝通、協調，尤其是在夫妻倆都很忙的情況下，家務事誰來做？小孩誰負責帶都是很重要的問題。

即使現在有二姐的協助，教練還是希望丈夫能幫點忙，多體諒她一點，教練說：「老公不太會幫忙做家事。」其實在傳統觀念裡，做家事本來就是女人的事情，我認為，這無關乎對與錯。平常教練回家陪孩子洗洗澡，當教練不在家時，王大哥也得做這樣的工作。因為傳統觀念的束縛，必須每天趕火車，趕著回家煮飯、帶小孩。

畢竟大家都認為孩子跟著母親會比較好，我想教練心裡也是這樣認為的。

不過，每天這樣球場、家庭兩邊跑，的確是很辛苦，每天與他們生活在一起的二姐說：「說實在她真的太忙，然後工作上要顧，然後小孩也要帶，這邊又要顧，所以我是覺得她壓力太大啦！」言談中盡是對妹妹的心疼與不捨。

很多次因為家裡兼顧不來的關係，教練很想放棄她的工作，二姐認為：「其實有時候如果先生說：『好好你不要做了，把小孩顧長大。』就好了，像我先生就是。所以就是說這個都是要看先生他們的個性啦，看他們的想法。對啊！嫁人的女孩子就是不一樣了。」而王大哥建議教練轉換跑道，進修唸研究所，一邊唸書、一邊陪小孩，這樣就有機會當大學教練或是體育教師，壓力就不會那麼大。

「我就是被我老公玫瑰花騙了啦！」、「愛我就不要讓我當教練啦！」、「我現在好像女傭，本來是少奶奶命的！」教練開玩笑的這樣跟我說著，但我知道她玩笑的背後，是渴望丈夫可以多體諒她一點的。二姐說：「她婆婆說，對啊！她這樣每天跑多累啊，而且每天早上五點多就要出門了，她婆婆也覺得她真的很辛苦。然後，沒辦法，他們兩個夫妻還是沒有辦法達成共識。我就說，我幫妳帶小孩妳不放心嗎？對啊！那你們就是一個禮拜看幾天不要跑嘛（意指有幾天直接住在新榮宿舍），就不至於那麼累。你看我兒子那幾天比賽（在新榮的比賽），我跑三天我就覺得很累了，何況是每天早上這樣跑……她也在想說一個禮拜幾天不回來，但是她老公怎麼樣就是不要。可能哪一天病倒了，才會……」二姐很心疼妹妹現在的狀況，也很擔心妹妹哪天身體會承受了這樣的操勞。何況以前教練可以固定晚上九點就休息了，現在隨著孩子大了，沒有那麼好「騙」，看到媽媽回家，就想跟媽媽玩，教練經常晚上十點、十一點才能就寢，一樣得五點起床，一天只睡六個小時，起床後的工作就是訓練球隊，訓練球隊又不能只出一張嘴，還得示範給球員看，這對於教練的體能上必定是一大考驗。

所以，如果教練可以只當個職業婦女、如果教練不是 HBL 教練，好像就可以解決很多問題了。可是教練知道新榮高中真的很需要她，沒有田本玉，新榮就等於失去了整個籃球隊，在新榮高中任教十幾年的情感也很難輕易割捨，況且教練和丈夫又認為家裡還是需要雙薪，所以即使教練丈夫也很清楚教練球場、家庭兩邊跑的辛勞，但傳統觀念的束縛、家裡開支的需要等現實的無奈，真的很難抉擇。教練她到底要怎麼辦？家庭、工作要選擇哪一邊？還是兩者可以取得平衡點？

第五節 我照樣打進前四強一問題解決了嗎？

我老公說當初要幫她的點還是沒有幫到啊！她還是這麼累啊！

<二姐，2008 于臺南>

大家都說，田教練很幸運，有很多人幫她，平常是由教練二姐幫忙帶小孩，如果比賽很多天，教練的婆婆也會幫忙帶孩子，工作上，助理教練都能適時的彌補教練不在時的訓練工作，C 同學說：「助理教練是很重要的角色，尤其當田教練有急事時，他就可以延續訓練內容，就不會有太大的落差。」

阿俊教練在球場一直是田教練最大的後盾，加上另一個紅猴教練³幫忙訓練、管教球員，雖然田教練沒有長時間待在球場，但球隊的一切都還在軌道之上。阿俊教練說：「其實我們兩個在球場上，人家都說我們是配合最好的，我們兩個在練球也是最隨性的……所以我們的練球照正常的訓練就是不可以這樣做的，其實我們的小朋友也適應了我們這種練法，因為我們練球是真的很隨性的啦，所以我們無形當中會有很多互補，可能有時她就很認真練，那我在練的時候，她就在旁邊看看，然後我們不會去刻意說要我們兩個要怎麼弄、怎麼弄，就是很彈性的練球，這幾年就是這樣子下來的。可能啦，就是到了比賽期、或是要打前四、打冠亞軍，那種氣氛，兩人才會戰戰兢兢這樣子，然後盯的很緊啦！」因為多年來阿俊教練與田教練的合作，培養了充足的默契，加上個性上互補，阿俊教練較為細心、田教練較有衝勁，恰好成了 HBL 最「合」的教練團組合。只要擬定好的訓練守則、訓練菜單有徹底執行，只要阿俊教練、田教練兩個人的想法、目標一致，只要新榮高中建立下來的學長教學弟、會的教不會的制度有貫徹到底，大家團結一致、信念一致，加上對教練團的信任，幾年下來，即使教練無法二十四小時陪伴著球員，但大家還是能感受到還自於學長、助理教練、師長們的關心，一切都在田教練的掌控之下了，要不拿到好的成績也難。

³ 紅猴為新榮高中籃球隊小隊（二軍）廖教練綽號，平時負責二軍球隊的訓練工作，田教練沒有住學校宿舍後，宿舍管理的工作也由廖教練代理。

因此，生孩子之後，田教練反而順利拿到冠軍，即使她常常是在家想著球隊，在球隊就想著回家，但她沒有影響到球隊成績。C 同學認為是因為教練能掌握這支球隊，和大家對她的信任。球隊成績不受影響、孩子也有人幫忙照顧了，但是，問題解決了嗎？

2007 年 8 月 17 日，田教練帶著籃球隊北上參加「達欣盃」籃球賽，丈夫、兒子也陪她一起來到了球場。下午兩點，有一場松山對上新榮高中的比賽，這場比賽很關鍵，誰贏，誰就可以進入晚上的總冠軍戰。比賽結束後，時間大約是下午四點，跟著北上的教練兒子，由教練丈夫王大哥在體育館一樓的座位上照顧。

下午三、四點恰巧是孩子的午睡時間，睡醒的孩子找不到媽媽便開始大哭，慌了手腳的慈父，看見大哭孩子心裡百般不捨的王大哥說：「幫我叫田教練下來！」我急忙跑上二樓，雖然比賽已經結束，但打過球的人都知道，賽後馬上來個檢討會效果是再好不過的。「教練……凱○哭著要找你，王大哥請你下去。」田：「好！」，十幾分鐘過去了，在一樓的我們還是看不到教練身影，抱著大哭不止的孩子，王大哥更急了！王大哥打了通電話給教練：「田本玉，妳兒子找妳啦！」因為心急和心疼孩子，所以口氣不是很好。教練下來之後，抱住掉淚的孩子，兒子見到媽媽就不哭了。但教練和王大哥也因此起了爭執。

教練賽後必須和球員開檢討會議、接受訪問，大概是孩子知道媽媽其實就在不遠處吧！所以無論王大哥怎麼騙、怎麼哄孩子就是要找媽媽，心疼孩子的父親，一時心軟，也只能答應孩子的要求，請正忙碌的教練下來抱抱孩子。教練忙於球隊是可以被諒解的，但王大哥為了孩子而心急也是可以被諒解的。我很為他們兩個感到難過，教練一定是常常為了孩子跟工作之間和丈夫起了爭執；而王大哥，一個愛家、愛孩子的男人，也一定常常為了孩子，希望教練能多給孩子一點時間而和教練起爭執，他們兩個都好辛苦。

達欣盃最後比賽的結果，新榮高中拿下了冠軍，即使如此，卻再次凸顯出當家人期待和球隊期待同時出現時，教練會因為無法兼顧和丈夫產生爭執，對教練自己來說，也得一邊照顧球隊，一邊擔心自己孩子有沒有被照顧好，我想她寧願不要拿冠軍，也不要內、外在的衝突的產生。

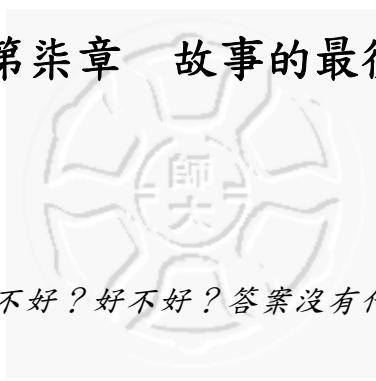
三年來（九十四、九十五、九十六學年度），新榮高中在 HBL 的成績分別是第一名、第二名、第三名，雖然都是年年打進四強，達到學校和教練自己設定的至少

八強目標，但嚴格說起來，成績是年年退步的，在這樣的情況下，依照教練追求完美的個性，只會導致她自己更自責，畢竟成績好壞，她得盡最大的責任，就算只有差一點點就是冠軍，但大家在歷史上永遠會記得每一年的第一名是誰，不會有人記得第二名、第三名。因此，在我看來，表面上，教練運用了「個人資源的有效重分配」、「爭取環境的支援」的方式，讓婚後的她在二姐、助理教練的幫忙之下，使得家庭、球隊的經營上看似取得了平衡點，新榮的戰績，沒有因為教練生孩子，減少在球場上的時間而有太多影響，而孩子也有人負責照顧，實際上教練內心的衝突與矛盾仍然沒有解決，畢竟有太多現實狀況，讓人一時之間很難以抉擇。

而小娟姐以自己也是女性教練的立場，回應了目前田教練問題的癥結點：「這是妳的工作，妳選擇這樣的工作，是妳自己要去克服，所以這個東西比較應該去解決是她的家庭，而不是學校。因為那是妳的工作，妳就要自己去規劃妳自己的時間，還有一個就是互相體諒，阿俊教練能體諒，紅猴能幫妳，那我覺得她就很幸福了，那加上妳自己的家人要去體諒，這沒有辦法說體制什麼、什麼的啦，這樣講，妳現在每個月薪水多兩萬，妳搞不好因為這兩萬妳要更多的時間在球場上，妳要嗎？到時候搞不好只是抱怨，因為妳重點不是要領錢阿，妳要回家，那妳多了這兩萬，搞不好家庭不和諧，妳還不是要吵，所以我覺得這樣的一個工作取決於妳，還是妳自己啦！」

即使在家庭事務上有二姐的幫忙，二姐還是認為沒有實際上的幫助，二姐說：「像她以前還沒結婚之前，學生晚上都會跑去她的房間跟她溝通啊，球隊才有一個凝聚力啦，妳現在這樣跑，學生根本沒時間找妳聊啊。妳去上班、教個球，然後學生上課時間也沒辦法跟妳聊。所以我老公說當初要幫她的點還是沒有幫到啊，還是……，她還是這麼累啊。」所以，和他們生活在一起的二姐也認為，即使戰績沒有影響很大，孩子也有她在負責幫忙照顧，但衝突、問題還是存在，大家有大家的堅持，無法退讓，所以問題就無法解決，也無法改變現況。二姐說：「她都遇到一些可以幫忙她的人，可是她的心還是……，她還是覺得很對不起球隊，不能像以前這樣子。像他們的成績上，她其實有時候也會自責，但可是她也沒有辦法阿，真的拿不出什麼辦法來。妳如果說今天老公全力支持，那就雙方面都OK。現在……，就這樣子過下去吧！呵呵。」為了幫助田教練，大家都盡力了，剩下的就得看她自己和丈夫之間如何溝通、協調了。

第柒章 故事的最後



好不好？好不好？好不好？答案沒有什麼好不好。

盧廣仲《一百種生活》

第一節 該如何抉擇一球場？還是我的家？

結婚前，教練進入高中籃球隊任教後，一開始面臨到的危機就是「一個女生，如何帶好血氣方剛的籃球隊男生？」教練單純的想法是：「要比學生們兇，他們才會聽我的話。」但這樣的方式卻引來學生的反抗，加上與新同事還不了解彼此個性，也常起口角，幸好經過帶領風格的調整、以及和助理教練彼此溝通之下，漸漸磨合出適合新榮高中的球風。

婚後的田教練，還是住在宿舍，禮拜六、日則和丈夫回岡山租的房子住，或是一起回娘家、回公婆家。丈夫有空還會幫忙她練球、跟她討論戰術，球隊成績也慢慢穩定下來，此時的她不但是好教練、也是個好妻子、好媳婦。

孩子出生後，多了媽媽的角色，必須要照顧孩子，所以不能像以前那樣二十四小時都待在球場，但球隊的訓練課程不能因為孩子的出生而受到干擾，因此教練的生活作息開始有所改變。她開始每天五點起床趕火車到學校，準備早上訓練的課程，下午四點、五點球隊訓練工作還沒結束，又得急急忙忙的回家準備晚餐、照顧孩子。在這樣的情況下，教練的心裡開始覺得自己沒能像以前這樣全心的投入球隊而感到愧疚；另一方面，孩子常在教練不在家時，只能夠透過電話、網路視訊哭著說要找媽媽，同時丈夫也希望教練能多陪陪家人、孩子。所以，孩子出生後，田姐除了面對教練工作的壓力，還有丈夫、孩子希望她多回家的期盼，使得她無所適從，不知如何是好。在兩者無法兼得的情勢之下，她該如何取捨？

大家都知道田本玉是個很負責任的好教練，個性獨立、堅持，大家都很肯定她

在工作上的成績，她對籃球的熱情也是可以想像的，畢竟那是她從小的志願，為她完成許多夢想。籃球為她寫下了人生中許多精采的故事，從當選手開始接受魔鬼訓練後獲得成果的喜悅，一直到擔任教練和球員一起努力的感動，這一切的一切，都使得她無法輕易放棄籃球。而新榮高中的好成績絕對不是偶然，有多少球員的籃球基礎是從零開始，被她訓練成明星球員？這種成就感不是一般的工作可以帶來的。田本玉，一個認真、盡責的好教練，從小就是個自我責任感重的選手，這樣的價值觀也影響到她當教練時的風格，所以她要求球員要自律、懂事，她擔心球員球技、學業及未來，因為她苦過，她了解在臺灣擔任選手的無奈與不安定感，她熱心、負責，所以她巴不得自己可以二十四小時可以待在球員身邊，時時刻刻的叮嚀他們要認真、努力。

也因為她認真、負責，所以當她變成了王太太、王媽媽的時候，也覺得必須要教導好自己的孩子，必須要好好的陪伴自己的孩子，做一個好媽媽、好妻子，但是社會傳統價值觀對於好教練和好媽媽的期待同時出現時，造成了教練的矛盾與衝突。好教練必須無怨無悔的替球員、球隊付出；好媽媽也是必須全心全力、毫無怨言的為家庭、孩子、丈夫付出，人的時間、體能有限，當你同時都想為兩者盡心盡力時，根本是個不可能的任務，所以勢必得折衷、取捨。

於是教練心裡盤算著：「如果我能到大學帶隊、教體育課就好了，大學甲組球隊基礎比起高中球員好很多，可以不必花那麼多心血、時間訓練他們；當個乙組的球隊教練也好，沒有戰績壓力；或是當個體育課教師，快樂的看著學生打打球就好了，還可以固定時間上下班呢！」但問題是，到大學任教或是當體育教師，都有學歷上的限制，至少要有碩士學位，才能當個講師，而要工作有保障，則必須要有博士學位才能在學校佔有一席之地。以現階段而言，或許要用教練的經歷來考上研究所並非難事，但修課、論文撰寫方面勢必要花費時間去準備，所以第一個還是得先面臨到辭職以及陪伴小孩的問題。接下來取得在學校任教機會後，擔任講師薪水不高、成就感也不高，而且也有升等的壓力，而帶甲組球隊，賽事亦是非常激烈，這會不會也造成壓力的來源？所以在大學任教也有其缺點，這些都是必須考慮的面向。

無論教練是不是教練，是不是要辭職，事實上，我認為教練與其丈夫都受到傳統觀念的束縛而被壓得喘不過氣。教練的丈夫，是一個職業軍人，保家、衛國是他長久以來的信念，他想給妻子、孩子一個安定的家，所以希望母親多陪陪孩子，就

這個層面來說，他是個好爸爸。教練也同樣受到傳統期望的壓力，好教練就是要全力付出，最好是能二十四小時出現在球場，督促孩子的一切；好媽媽、好妻子就得在家洗衣、做飯、陪孩子，所以當她發現自己兩者都做不好時，才會那麼難過。更何況，教練是個新時代新女性，她的所作所為是現代的，她獨立自主、她打破只有男生教練才能帶男生球隊的迷思，她不像一般良家婦女這麼溫柔婉約，但她的思維卻是傳統的，她傾向服從丈夫，所以她一直把丈夫的要求放在心裡。就這樣，即使教練的言行是前衛的，但傳統的價值觀制約了她與丈夫的行為與思考、束縛了大家對於教練的期待，造成了田教練的衝突與矛盾。

我認為在短期間內無法改變現況的情形下，現階段最重要的應是教練要如何調適自己的心態，試著與賦予角色期望者（包括家人、丈夫以及教練自己）進行溝通、協調與調適，而家人也必須在教練工作很忙碌的前提下，重新定位田教練本身的角色期待與地位。

第二節 紿田教練的一封信

文章至此，似乎該不免俗的給予被研究對象一點建議，因為一篇好論文的價值在於是否能在蒐集資料、進行觀察之後，給予實質的建議，以改變現狀，達到批判學派所強調的知識的實踐。但事實上我必須承認，對於個案研究對象，無法很實際的提出可以馬上有具體成效的建言，原因在於，第一，身為一個後生晚輩，豈能輕易的三言兩語的教導教練該如何過她的生活？第二，到底要怎麼調適、怎麼解決衝突，雖然根據理論基礎，有很多種適應方式，但是每個人面臨的狀況不同、個性不同，也就是每個人的生活脈絡有所差異的情況之下，很難妄下定論地說什麼才是好的答案。

不過，我總該給點回饋吧？畢竟教練很期待論文順利生產的那一天，也很希望能藉著我來告訴她或啟發她一些什麼，所以我決定以朋友的立場，寫封信給教練，不是要改變她什麼、也沒能提出什麼好的建議，只是希望能告訴她我看到了些什麼，以及給她一點鼓勵和支持。

Dear 田姐兒：

一年多的相處，妳有很多讓我佩服的地方，妳對球隊的堅持，以及對家人的愛護，不管再累、再忙，為了孩子、球隊，能做的，妳都盡力去做了，能扛的，也都盡力去扛了，即使心理、生理都疲憊了，都會用意志力撐下去，努力讓工作和家庭維持在平衡點上。

無論是王大哥、二姐、兒子、球員，他們都是妳的寶貝，妳最想跟他們說的話，除了「我愛你」之外，我想還有「寶貝對不起」吧！畢竟球隊很忙，孩子也需要陪伴。妳常自責的告訴我，妳愧對球隊，也對不起家人和孩子，但我要說的是，我看到的事實是：「妳是個好教練，也是個好媽媽！」

從這幾年新榮高中的成績看來，連續四年的成績都是前三名，沒有人敢質疑妳結婚之後，或是生孩子後減少練球的時間，新榮的成績就一落千丈！甚至生孩子後的第一年，還拿下了冠軍盃呢！有誰敢說田本玉不是好教練？妳還是很堅持該教導球員的東西，一樣都不能少，基本功、體能、待人處世、禮貌、紀律，並沒有因為減少到球場的時數而打折，妳給孩子的東西都是一樣的，孩子學不好、學不會，並不是妳的錯，因為妳問心無愧，沒有愧對任何一個孩子，妳對他們都是盡心盡力的。

對於家庭生活而言，要在妳是個忙碌的教練前提之下，來尋求平衡點，畢竟妳原本就是教練，在婚前就是這樣的工作性質。而家裡重要的事情，像是孩子生日、連續假日回臺東，妳都不曾缺席，為了孩子、家人，犧牲自己的睡眠，心甘情願的每天五點起床趕火車，然後每天下午又趕火車回家，再累，妳也不會抱怨，在我眼裡，妳也沒有對不起家人。

有時候妳來臺北，常會說很想兒子，我覺得這也是一種甜蜜的負擔。工作、比賽很累，想想兒子，打電話聽聽孩子的聲音，疲勞就消掉一大半了對吧！翻開妳的行事曆，我發現妳真的很辛苦，每一個日期的小格子都是滿滿的字，大大小小的比賽、研習營充實了每一天的生活，不得不佩服妳的意志力，堅持每一件事情都要事必躬親做到最好，這就是大家熟知的田式風格！但換個角度想，也因為妳這麼忙，所以也很幸福，因為妳有最好的助理教練、生活中的好幫手二姐、還有有空就幫妳練球和一起討論籃球的王大哥、可愛的孩子和球員。因為很忙，所以可以感受到很多人都很愛妳，他們都很願意幫妳、陪著妳，所以，我真的好羨慕妳，因為妳是全世界最充實的人，也是全世界最幸福的人！

因為很多人的幫助之下，孩子漸漸大了，球隊的發展模式也慢慢成熟，但最重要的關鍵還是在於自己。我知道無論是家庭或是球隊，妳都不會輕言的放棄任何一個的，我想說的是，試著慢慢的放下帶球隊的重擔吧！很幸運的有很多人可以幫妳，其實可以很安心的把責任交給妳的助手們，即使看起來可能會有一點點的差別，但是只要練習的制度完整，成績一定不會差太遠的！而我也相信終有一天，妳會很開心的告訴我說妳對球隊很有信心，家裡的一切也都步上軌道了！妳一定做得到的，田本玉的字典裡沒有不可能這三個字的，從當選手到教練，只要妳堅持要的，就不妥協，一定要得到妳要的結果，堅持自己，這才是田本玉！加油！

稼棋 敬上

2008 年 6 月

第三節 故事還會再繼續—關於那些未完成

未來，它會一直來、一直來。

《天馬茶房》

一、給勞苦功高的職業婦女

故事告一段落了，但好像沒有結局，因為，我沒有權力為主角的未來下定論，我想這不是一個結束，而是另一個新故事的開始。我還會再繼續寫下去，這是我對田教練的承諾，也是對自己的期許。寫下田教練故事，讓讀者有所啟發是我的責任，現階段的任務已經達成了。

我在田教練的身上看到了時代新女性在職場上的堅持，同時也看到了她想遵從

家庭傳統觀念上相夫教子、孝順公婆規範的美德。但凡事都是無法盡善盡美的，因此她對籃球的熱情以及她對家庭責任的執著，造成她的負荷與無奈。

田教練的處境僅是社會的小縮影，從田教練個案中，給了我一些啟發。事實上很多職業婦女也同時面臨這樣的困難，甚至有些婦女因為生了孩子後退出職場。傳統的家庭束縛的確對於職業婦女有不公平的地方，許多職業婦女因為傳統觀念的束縛產生角色衝突，但情況是可以改善的，例如家庭事務分工由家人、夫妻共同分擔，一同協調雙方認同的相處模式，減輕職業婦女的負荷，以及降低夫妻之間的衝突。另外高階主管、領導地位之職業婦女，應充分做好時間管理，並且學習將職責適當的分配給部屬，一方面增加組織效率以及提供下屬學習獨立工作的機會，另一方面也能減輕女性領導人的職場負擔。無論如何，遭遇到壓力與衝突時，應設法取得協助的資源，並自我調適、自我期許，積極的使家庭與工作在取捨之間得到平衡。

二、給未來也想從事學術研究的你（妳）

身為一個論文撰寫者（或是研究生、研究者），我認為擁有故事敘述能力是很重要的，因為故事能為人們留下重要的生活經驗，給予讀者啟示與感動。藉由故事的敘述，為弱勢團體發聲；藉由故事，讓讀者了解更多在各個領域努力的小人物感人事蹟；藉由故事，讓自己先關懷週遭的人、事、物，進而讓讀者也跟隨你的腳步關懷這個世界，這是撰寫者擁有的權力，也是義務。

以認識自己為出發點，作為認識社會的基礎，這才是社會學的根本意義與價值。我向來都一直很反對研究生被要求以文獻或專家學者的觀點為作為研究的動機與出發點，因為研究動機往往是因為自己對於特定的領域或特別的人、事、物產生興趣，為什麼一定得引經據典來凸顯出自己的專業呢？這豈不是欺騙？

從故事的一開始，我便承認是受到田教練了感動，所以才寫下了這篇文章。我就是我，不必用研究者三個字來凸顯出自己的權威，不敢承認自我的人，不足以成為一個真實的文章撰寫者。我們是人，有血、有淚，並非因為使用了研究者三個字，就變成客觀的人。如果不敢承認自己，不敢主觀的、大膽的告訴讀者自己所感知的生活週遭的世界樣貌，就不足以以一個要讓讀者認識世界的「研究者」自居。我的社會學啟蒙老師—王崇名博士曾告訴我說：「學術就是要有一點點熱情、一點點放肆。」、「人生就是要做點有意義的事，才有價值。」現在，我用我的熱情與放肆，

用人性的關懷，寫下了我認為有價值的故事。

我知道未來還會有許多故事一直延續下去，在我們的生活週遭，也還有許多小人物的小故事也同時在進行著，等著更多、更多的撰寫者去發掘。大家都愛聽故事，但總得有人負責寫故事吧！

看完了田教練的故事，是不是讓你們有什麼啟發？是否讓你們想起身邊哪位小人物的感人故事？你發現了嗎？在你的生活世界看似平常的小事，只要細細品味，其實都很有意思，不要吝嗇你的筆墨，寫出來與大家分享吧！

參考文獻

一、中文部分

- 王宗吉（譯）（2000）。運動社會學。臺北：洪葉。（Nixon, H. L., & Frey, J. H., 1998）
- 王振寰、瞿海源編（1999）。社會學與臺灣社會。臺北：巨流。
- 孔祥明（1999）。婆媳過招為哪椿？：婆婆、媳婦與兒子（丈夫）三角關係的探討
載於關秉寅、狄明德、尹美琪（主編），兩岸社會變遷中的家庭（頁57-95）。
臺北：五南。
- 行政院勞工委員會（2007）。婦女統計資料網（96年版）。2007年11月17日取自
行政院勞工委員會，婦女統計資料網網址 <http://statdb.cla.gov.tw/html/woman/96womanmenu.htm>
- 朱美珍（2001）。民生主義社會政策與軍人家庭關係之研究--已婚軍官角色衝突及
其生活滿意之分析。未出版碩士論文，國立政治大學：臺北市。
- 呂玉瑕、伊慶春（2005）。社會變遷中的夫妻資源與家務分工：臺灣七〇年代與九
〇年代社會文化脈絡的比較。臺灣社會學，10（2），41-94。
- 余育蘋（2001）。排球運動教練專業能力研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學
院：臺北市。
- 李貞慧（2004）。女性的社會參與-以監所讀書會之女性帶領人為例。未出版碩士論
文，國立高雄師範大學：高雄市。
- 李建興（2007）。臺灣教練的明日與明日的臺灣教練－價值鏈策略觀點。國民體育
季刊，36(4)，38-44。
- 吳芝儀（2003）。敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫編，質性研究方法與
資料分析（頁143-170）。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 余慧君（1999）。以性別角色態度、生活型態、工作投入之角度探討女性經理人工
作與家庭之調適。未出版碩士論文，國立中山大學：高雄市。
- 宋鎮照（1997）。社會學。臺北市：五南。
- 林其鋒、郭桂華、林淑玲（2004）。春風化雨之教練與我。臺北：久周出版。
- 林佳瑩、徐富珍（譯）（2004）。研究方法：基礎理論與技巧。臺北：雙葉出版社。

- (Babbie, E., 2002)。
- 林佩璇(2000)。個案研究及其在教育研究上的應用。載於中正大學教育學研究所(主編)。質的研究方法(頁 239-263)，高雄：麗文文化公司。
- 林冠君(2006)。臺灣地區空手道教練工作壓力、社會支持與工作滿意度之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學：臺北市。
- 周業謙、周光淦(譯)(2002)。社會學辭典。臺北：貓頭鷹。(David, J., & Julia J., 1998)。
- 高中體總資料庫(2007)。高級中等學籃球聯賽資料查詢區(95 學年度)。取自高中體總資料庫，95 學年度高中籃球聯賽資料庫網址 <http://www.shssf.edu.tw/hbl/default.html>
- 高宣揚(1998)。當代社會理論。臺北市：五南。
- 高淑貴(1991)。家庭社會學。臺北：黎明文化事業。
- 高麗娟(2004)。「一畫賽千言」：談攝影為研究策略。2004年國立臺北師範學院體育學術研討會論文集，頁9-16。臺北：國立臺北教育大學。
- 孫朝(2006)。企業贊助對高中籃球聯賽(HBL)影響之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學：臺北市。
- 許瓊云(1992)。體育教師之工作倦怠及因應策略。臺灣省學校體育，10，40-44。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳亦盈(2005)。職業婦女的工作-家庭衝突、親職角色期望與其親職角色實踐之研究。未出版碩士論文，輔仁大學：臺北縣。
- 張致君(譯)(2000)。解釋性互動論。臺北：弘智文化事業有限公司。(Denzin, N. C., 1989)。
- 張致君(譯)(2003)。母職的再生產。臺北：群學出版有限公司。(Chodorow, N. J., 1999)。
- 張芬芬(譯)(2006)。質性研究資料分析。臺北：雙葉。(Miles, M. B., & Huberman, A. M., 1984)。
- 張承漢(1994)。社會組織與社會關係。臺北市：幼獅文化。
- 張晉芬、黃致娟(1997)。兩性分工觀念下婚育對女性就業的影響—清官要管家務事。載於劉毓秀(主編)，女性·國家·照顧工作(頁227-251)。臺北：女書文化。

- 莊明貞、陳怡如（譯）（2005）。質性研究導論。臺北：高等教育。（Corrine, G., 1999）。
- 黃金麟（2004）。社會學理論。未出版手稿，東海大學社會學系。
- 黃珮瑜（2002）。國民小學教師專業角色知覺、生涯滿意度與生涯承諾之關係。未出版碩士論文，臺中師範學院：臺中市。
- 黃雅惠（2003）。女性運動員於社會化中之動機、角色衝突及困境之研究—以參與九十二年大專運動會甲組女選手為例。未出版碩士論文，臺北市立體育學院：臺北市。
- 黃詩萍（2004）。頭家娘的工作與家庭角色之衝突研究。未出版碩士論文，國立中山大學：高雄市。
- 程實定（譯）（1990）。當代社會心理學。臺北市：結構群。（Deaux, K., & Wrightsman, L. S., 1980）。
- 葉至誠（2005）。社會學是什麼。臺北：揚智文化。
- 楊益風（2001）。國民中小學教師在九年一貫課程改革中之角色衝突及其因應。
- 未出版碩士論文，國立臺北教育大學：臺北市。
- 趙冉（譯）（2000）。走向自由。雲南人民出版社。（John. K., 2000）。
- 劉一民（2005）。運動哲學研究。臺北：師大書苑。
- 劉一民（2005）。運動哲學新論。臺北：師大書苑。
- 劉維公（2006）。風格社會。臺北：天下雜誌。
- 潘松濂（2001）。細說社會心理學。臺北市：建安。
- 潘淑滿（2003）。質性研究—應用與理論。臺北：心理出版。
- 滕慧敏（2002）。師徒功能對工作-家庭衝突影響之研究。未出版碩士論文，中原大學：桃園縣。
- 蕭伶玲（2004）。「朋友」（*bein-yu*）的社會學研究—以野臺歌仔戲的觀演關係為例。未出版碩士論文，國立清華大學：新竹市。
- 謝艾萍（2007）。高中籃球教練壓力來源與因應策略之探討。未出版碩士論文，國立體育學院：臺北市。
- 謝秀芬（1997）。已婚女性的生活困擾與家庭福利之因應。收錄於謝秀芬主編：爭議年代中家庭福利與家庭政策論文集（頁207-238）。
- 顏秀香（2002）。國小校長領導特質、工作壓力與因應策略之研究。未出版碩士論

- 文，國立屏東師範學院：屏東市。
- 嚴祥鸞（1998）。危險與秘密：研究倫理。臺北：三民。
- 蘇進棻（1989）。國民中小學校長角色衝突與工作滿意關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學：臺北市。

二、英文部分

- Bernard, J. (1978). Change and stability in sex-role norms and behavior. *Journal of Social Issues*, 32, 207-223.
- Brief, A. P., & Aldag, R. J. (1976). Correlations of role indices. *Journal of Applied Psychology*, 61, 468-472.
- Burley, K. A. (1994). Gender differences and similarities in coping responses to anticipated work-family conflict. *Psychological Reports*, 74, 115-123.
- Clark, S. C. (2000). Work family border theory: A new theory of work family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and social order*. NY: Charles Scribner's Sons.
- Grace, G. R. (1972). *Role conflict and the teacher*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Giddens, A. (1989). *Sociology*. Cambridge: Polity Press.
- Gross, N. (1958). *Explorations in role analysis: studies in the School superintendency role*. NY: Wiley.
- Hall, D. (1972). A model of coping with role conflict : The role behavior of college educated women. *Administrative Science Quarterly*, 17, 471-486.
- Higgins, C. A., & Duxbury, L. E. (1992). Work-family conflict in dual-career family. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 51(1), 51-75.
- Kahn, R. L. (1964). *Organizational stress: studies in role conflict and ambiguity*. NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Kopelman, R. E., Greenhaus, J. H. & Connolly, T. F. (1983). A model of work, family, and interrole conflict: A construct validation study. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32, 198-215.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*:

- Revised and expanded from case study research in education.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Merton, R. K. (1957). The Role-Set, Problems in Sociological Theory. *British Journal of Sociology*, 8, 106-120.
- Segal, Z. (1986). Group importance as a mediator between personality environment congruence and satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 28, 60-69.
- Pleck, J. (1977). The Work-Family Role System. *Social Problems*, 24, 417-428.
- Pleck, J. H., Staines, G. L., & Lang, L. (1980). Conflicts between work and family life. *Monthly Labor Review*, 103(3), 29-32.
- Piotrkowski, C. & Katz, M. (1982). Women's work and personal relations in the family. *Women: A Developmental Perspective*, 82, pp221-235.
- Sisley, B. L., & Desertrain, G. S. (1987). The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches. *Journal of Sport Psychology*, 9(2), 106-117.
- Voydanoff, P. (1988). Work Role Characteristics, Family Structure Demands, and Work-Family Conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 749-761.
- Yin, R. K. (1989). *Case study research: Design and methods*. London: Sage Publications.

附 錄

附錄一 訪談大綱

一、田教練訪談大綱

(一)選手經歷

1. 開始接觸籃球的緣由、過程？
2. 擔任選手或求學期間，較難以適應的是什麼？如何面對、克服？是否曾經想放棄？
3. 擔任選手時所受的訓練，對於現在的工作有什麼幫助？

(二)教練經歷

- 1.訓練選手的過程。
- 2.選手或教練經歷重要他人的影響及態度。
- 3.如何扮演好各種不同角色。(老師、教練…)

(三)家庭與工作取捨

- 1.原生家庭對教練工作的意見
- 2.婚後對於工作上的影響
- 3.生子後對於工作上的影響

(四)生涯規劃

- 1.個人未來生涯規劃。

二、教練丈夫訪談大綱

- 1.是否了解教練平時工作情況？
- 2.家庭事務如何分工？
- 3.孩子照顧如何分工？
- 4.是否曾建議教練放棄工作？為什麼？
- 5.教練工作上遇到挫折時，能給予什麼幫助？

三、教練原生家庭家人訪談大綱

- 1.教練如何與丈夫在家庭事務分工上取得共識？
- 2.平時與孩子、丈夫互動為何？
- 3.教練工作繁忙，家中事務由誰負責？

四、新榮高中籃球隊助理教練訪談大綱

- 1.平時帶隊球隊的狀況為何？
- 2.婚後對於帶隊的態度有什麼影響？
- 3.生子後對於其工作有什麼影響？
- 4.教練家庭負擔加重後，如何調整工作上的時間，以滿足家裡需求？

五、某高中籃球隊教練訪談大綱(友人)

- 1.依您的了解，教練平時帶隊球隊的狀況為何？
- 2.由教練婚後對於帶隊的態度有什麼影響？
- 3.由教練生子後對於其工作有什麼影響？
- 4.同樣身為女性教練，您是否也有相關的角色衝突問題？

六、新榮高中籃球隊畢業球員訪談大綱

- 1.平時帶隊球隊的狀況為何？
- 2.婚後對於帶領隊的態度有什麼影響？
- 3.生子後對於其工作有什麼影響？
- 4.訓練球隊的時間或態度是否因結婚、生子而有所差別？

附錄二 參與研究者同意函（示例）

參與研究者同意函

研究主題：女性教練角色扮演與衝突

研究者：鄭稼棋

臺灣師範大學運動與休閒管理研究所研究生

聯絡電話：0982-306846

E-mail：chen50no1@hotmail.com

指導教授：林伯修 博士 臺灣師範大學運動與休閒管理研究所助理教授

聯絡電話：02-23958098 #18

E-mail：lintw@ntnu.edu.tw

研究目的：了解一位女性教練同時面對繁雜的教練工作及照顧家庭、孩子時所面臨的角色衝突情況與心路歷程。

您參與此研究的原因及方式：您的參與，可以使讀者更了解教練任教時同時面對工作與家庭如何調適之心路歷程，希望透過訪問，了解教練訓練球隊的情況，以及婚後、生子後，如何調整在工作上之角色與時間配置。您能在訪談中暢談與教練相處、互動的經驗，也能讓讀者更加了解教練帶領球隊與照顧家庭時的酸甜苦辣。參與本研究你不需要花費任何金錢，但需花費時間參與訪談，訪談錄音檔案將於研究結束後銷毀，研究成果將會與您確認後發表。

本研究您需要做的是：您將接受一次的訪談，訪談時間約為 30~50 分鐘。因研究之需求，在徵求您的同意後，訪談過程將全程錄音，並將內容轉錄為逐字稿，在您確保逐字稿內容無誤後，予以公開發表。

參與此研究純屬自願性及無任何報酬，您可以自由選擇參加與否。參加本研究後，您也可以隨時選擇退出，您的決定必會受到絕對的尊重，以確保您的權益。閱讀完

上述說明後，您可以提出任何相關問題，若無疑慮，您也有意願協助此研究之完成，請於下方參與者簽名欄簽名。您可以保有一份同意書，以供日後參考。如果您對該研究有任何問題，或對於您提供的資料之使用方式有任何疑慮，可以向下列單位及人士提出諮詢：

臺灣師範大學運動與休閒管理研究所 所長 張少熙博士

聯絡電話：02-23958098 #10 聯絡地址：臺北市大安區和平東路 129-1 號 綜合大樓 6F

本研究將不對田教練進行匿名之處理，因此您將以田教練家人的身分參與本研究，您是否願意接受？ 願意 不願意

參與者簽名： _____

研究者簽名： _____

參與研究者同意函

研究主題：女性教練角色扮演與衝突

研究者：鄭稼棋

台灣師範大學運動與休閒管理研究所研究生

聯絡電話：0982-306846

E-mail：chen50no1@hotmail.com

指導教授：林伯修 博士 台灣師範大學運動與休閒管理研究所助理教授

聯絡電話：02-23958098 #18

E-mail：lintw@ntnu.edu.tw

研究目的：了解一位女性教練同時面對繁雜的教練工作及照顧家庭、孩子時所面臨的角色衝突情況與心路歷程。

您參與此研究的原因及方式：您的參與，可以使讀者更了解女性任教時同時面對工作與家庭如何調適之心路歷程，希望透過訪問，了解您平時訓練球隊的情況，以及婚後、生子後，如何調整在工作上之角色與時間配置。您能在訪談中暢談與球員、家人相處、互動的經驗，也能讓讀者更加了解您帶領球隊與照顧家庭時的酸甜苦辣。參與本研究你不需要花費任何金錢，但需花費時間參與訪談，訪談錄音檔案將於研究結束後銷毀，研究成果將會與您確認後發表。

本研究您需要做的是：您將接受三~四次的訪談，每次訪談時間約為 40~60 分鐘。在徵求您的同意後，訪談過程將全程錄音，並將內容轉錄為逐字稿，您確保逐字稿內容無誤後，予以公開發表。另外，在 2007 年 4 月至 2008 年 5 月期間，亦會徵求您的同意後，進行家庭拜訪一~二次，體驗您的日常生活，以及若有重要賽事，我也會到場紀錄您帶領球隊征戰的歷程，讓讀者能更深刻的知道您的辛勞及努力。

參與此研究純屬自願性及無任何報酬，您可以自由選擇參加與否。參加本研究後，您也可以隨時選擇退出，您的決定必會受到絕對的尊重，以確保您的權益。閱讀完上述說明後，您可以提出任何相關問題，若無疑慮，您也有意願協助此研究之完成，請於下方參與者簽名欄簽名。您可以保有一份同意書，以供日後參考。如果您對該研究有任何問題，或對於您提供的資料之使用方式有任何疑慮，可以向下列單位及人士提出諮詢：

台灣師範大學運動與休閒管理研究所 所長 張少熙博士

聯絡電話：02-23958098 #10 聯絡地址：台北市大安區和平東路 129-1 號 綜合大樓 6F

本研究將不進行匿名之處理，因此您將以田教練的身分參與本研究，您是否願意接受？ 願意 不願意

參與者簽名：

鄭稼棋

研究者簽名： 鄭稼棋

附錄三 研究日誌（示例）

一、研究日誌（一）

2007.4.3

「田野」調查－新榮初體驗

下午一半左右到達柳營火車站，在這站下車的就只有我和秀雲。走下火車，柵欄旁種著幾棵芒果樹，不像高雄車站外都是高高的建築物，出了月臺，售票處與剪票口沒有半個工作人員。教練告訴我說，要到新榮高中，在火車站搭計程車大概十分鐘就可以到達了，但在這沒有半點人煙的火車站，更別說是要找到任何一部計程車了。

走出車站，看能不能遇到剛好經過的計程車，卻只有偶爾慢慢從我們身邊經過的幾輛腳踏車，這裡真的很樸實，沒有便利商店，沒有計程車，只有綠油油的田地，我好像真的是來做“田野調查”。我們繼續往前走，十分鐘後，前面有條比較寬大的馬路，感覺像是省道，車輛數比較多，行駛的速度都很快，但卻沒有人理會比出大拇指想搭便車的我們。又過了十幾分鐘，我看到前面十公尺處有戶人家，他們正好要開車出門，於是跑過去問他們：「請問新榮高中怎麼走？」，男主人：「新榮高中喔！等你走到我都開到新營了啦！來啦，我載你們去啦！」搭上車後，經過了一個大斜坡、幾畝田地，新榮高中好像就在不遠處。男主人又說：「你們要去找田教練喔？她很兇ㄟ！你們不會怕嗎？」，我們笑著說不會啦，本人不會。新榮高中到了，我們和這家人道別，此刻的時間兩點十五分。

新榮高中的門口是深咖啡色磁磚砌成的，正門口對面是片空地，沒有攤販，也沒有學生最愛的泡沫紅茶店，我想在這裡練球應該會像佛家說的一樣「心無罣礙」吧，因為這裡沒有多餘的世俗誘惑，除了練球，好像什麼也不能做了。走進新榮高中的門口，門口左手邊的警衛沒有阻止我們，於是我們就大方的直接往體育館的方向走。體育館位於學校右側最裡面，體育館內有點悶熱，一樓是籃球場，有兩個標準的站立式籃框，與站立式籃框垂直的另外兩側牆上則分別掛上了兩個籃框，高度和 FIBA 規定的一樣高，一進門口擺著兩張大桌子，兩張椅子，一個單人沙發，這個位子是教練團在坐的地方，桌椅的後方則是儲藏室，放球具、醫療用品。球場場

地有點破損，儲藏室旁邊有簡單的重訓器材，大多已經生鏽了，以一個專業的籃球隊來說，硬體設施不算太好。

進到球場，教練正在講電話，難怪剛剛找不到計程車時打給她都打不通，教練看到我們走進來，示意要我們先坐著休息，聽她說話的內容，是在談球員張宗憲要出國的事情，他是臺灣第一個高中畢業就出國打球的球員。教練掛斷電話後，轉頭過來跟我們說：「你們怎們來的？不會叫我去接你們喔？！」，我說：「我們坐火車到柳營，招不到計程車，打給你也打不通。」，田教練：「你傻子喔(臺語)，這裡怎麼會有計程車啦！」，我心裡想說教練真可愛，她建議我們搭計程車，又說這裡沒車，可見她真的神經很大條，不過我也見識到這裡有多偏僻了，在這裡帶球隊真的很辛苦，資源不是充足，交通也不方便。

下午三點的下課鐘響起，球員們一個個走進來換下制服，穿上球衣、球鞋、護具，等著要開始今天的練習。集合完畢後，在田教練一聲令下，球員們拿起拖把開始拖地，隨後是跑籃、上籃等基本的練習，練習途中，只要有人稍出差錯，教練便會大喊那位球員的名字，也頻頻大聲的喊出她一直強調的觀念，「快點！快點！速度加快！跑起來啊！」、「○○○你在幹麻啦！會不會打球啊！」…，而助理教練則是坐在一旁，盯著球員看，一有發現缺失，就會馬上協助教練提出問題。

四點半一到，教練便急急忙忙的收好東西，準備趕火車回家煮飯、帶小孩，她胡亂的把手機、皮夾、記事本往黃色的斜背包裡塞，一邊說著：「我要走了、我要走了，我快來不及了，稼棋要不要跟我回家？來我家住啊！」，我婉拒了教練的好意。教練跨著快速的步伐離開了球場，助理教練則馬上頂替教練的位置，接手訓練的工作，看來助理教練、球員們很習慣這樣的模式了，因此訓練的過程沒有因為教練的離開而中斷。球員們揮汗如雨，賣力的在球場上跑動，即使 HBL 賽事已經結束，遺憾的沒能拿下冠軍，但大家沒有一絲的懈怠，仍舊努力做好該做的事情。晚間六點多，天色漸漸暗下來，練習結束後，剩下三位球員留下來自主練習，助理教練熱心的帶我們到柳營火車站搭車，晚上的柳營小鎮顯得更加安靜，搭上火車後，已經是晚上七點了，打了通電話給教練，原來她六點半左右就已經到家，並且開始準備飯菜和幫孩子洗澡，在學校辛苦了一天，回到家裡也無法休息片刻，真辛苦！

二、研究日誌（二）

2007.5.30

NIKE CAMP—孩子不要哭

教練因為參加 NIKE 舉辦的訓練營，所以會北上住個幾天。參加五月的 NIKE CAMP 已經成為了教練這幾年來固定的行程，為了就是要進修跟學習更多可以教導球員的知識。即使有了冠軍盃的肯定，她還是認為自己不夠好，所以有機會就會參加研習，希望能讓專業知識更加精進，但也使得她陪伴的孩子的時間又更被壓縮了。

下午的行程是在龍門國中體育場，趁著空檔我和教練聊聊天，「我明天想提早走ㄟ，不然我回家，我兒子就睡了，可是好像不太好，畢竟我是負責帶隊的教練，不太好意思。」，我：「看你啊，跟人家說個合理的理由就可以先離開，但我覺得你的個性應該是不會先走。」，結束簡短的談話後，教練又必須進行下一個課程。教練塞了幾千塊給我，請我幫她買明天的高鐵票，希望可以一結束臺北的行程就馬上回家看看她那寶貝兒子，回程時間，未訂。

晚上八點，教練結束一天的課程，回到飯店休息，住宿的地點是在臺北火車站附近的 YMCA 青年旅館，於是帶著喉糖和飲料，希望能給她那嘶吼了一天早已沙啞的喉嚨一個喘息的機會。到了教練下榻的飯店房門口，來應門的是與她同寢的小娟姐。「稼棋，先坐一下，我在洗澡。」從浴室裡傳出了教練的聲音，桌上擺了兩個便當，教練們忙到現在，才有時間盥洗，還沒有時間吃飯。「我好想我兒子喔！」邊拿著浴巾擦著濕頭髮的教練這樣對我說，「我打個電話給我兒子。」。「喂，二姐喔，凱○咧……，喔，好、好，我明天就回去了，Camp 一頒獎完我就回去，不多住了，我很想凱○，嗯，掰掰。」，掛斷電話的教練對我說：「我兒子睡了。前幾天他爸爸出去跟朋友吃飯，沒辦法帶他去，他就在哭，我打電話去跟他說你乖、不要哭，你哭媽媽也會哭喔，他就說：『媽媽不要哭，凱○沒有哭了。』，你看，兩歲的小孩子而已喔，就會這樣講了。」說到這裡，我和教練眼眶都有點溼溼的，孩子雖然還小，但似乎也懂得體諒母親的辛勞，而母親想念孩子，因為工作，卻只能莫可奈何的讓孩子在家裡哭泣。從教練的語氣中，我感受到她那有別於球場上的口吻，強悍的田田，說到她的家人，是如此的溫和、慈祥。

晚上十點多，教練的眼神已經透露出疲態，同寢的小娟姐已經準備好就寢了。

小娟姐：「我要先睡了，要比田田早睡，不然她打呼很大聲，我會被她吵醒。」，田教練：「我哪有啦，我老公怎麼都沒告訴我。」，就在這對好姐妹的鬥嘴聲中，我離開了飯店。

回到家後，我傳了簡訊和教練報平安，教練也傳了封簡訊給我：「謝謝妳們！妳們的關心和體貼讓我非常感動和窩心，辛苦妳們了ㄛ！晚安！」，如果你只從電視上看過田本玉，沒有跟她有很深的交情，你絕對無法想像，這是球場上的鐵娘子說出來的話語，這是大家所不知道的私底下的田本玉。

後記：隔天，教練還是完成了所有的課程才離開臺北，晚上還陪著球員參加了頒獎典禮和晚宴，心理牽掛著兒子，但她還是盡了一個教練該盡的責任。在她心裡，總覺得她不是個好母親、好妻子，因為她為了當一個好教練，而她虧欠了她的孩子、她的丈夫。

三、研究日誌（三）

2007.8.17

達欣盃一對不起讓你們看笑話了

雖然聖伯颱風將登陸，但 2008 年 8 月 17 日，「達欣盃 5on5 籃賽」仍舊冒雨在師大附中體育館進行，最受矚目的 HBL 男甲賽事在下午兩點，由松山對上新榮高中，這場比賽很關鍵，誰贏，誰就可以進入晚上的總冠軍戰。

下午兩點我準時到達師大附中，準備為新榮高中加油，比賽場地在體育館二樓，觀眾席在三樓。我走到三樓，找了個在教練席、球員席對面的位置，即使與比賽場地有段距離，但還是能清楚的聽到田教練宏亮的聲音。「大餅！！防守、防守啊！」、「吳宏興，你在打什麼東西啊！」。比起 HBL 的賽事，達欣盃刺激度、激烈度少了許多，但可以感受出田教練一樣認真、付出，一樣不變的招牌獅吼功，面對吹判尺度不一的裁判，她也毫不留情的抗議，這就是田本玉，什麼比賽，她都想贏。

這場比賽結束後，時間大約是下午四點，跟著北上的教練兒子，由教練丈夫王大哥先在體育館一樓的坐椅負責照顧。下午三、四點是孩子的午睡時間，睡醒的孩子找不到媽媽便開始大哭，慌了手腳的慈父，看見大哭的孩子心裡百般不捨，王大哥：「幫我叫田教練下來！」，我急忙跑上二樓，雖然比賽已經結束，但打過球的人都知道，賽後馬上來個檢討會效果是再好不過的。「教練…凱○哭著要找你，王大哥請你下去。」，田：「好！」。十幾分鐘過去了，在一樓的我們還是看不到教練身影，抱著大哭不止的孩子，王大哥更急了！王大哥打了通電話給教練：「田本玉，你兒子找你啦！」，因為心急和心疼孩子，所以口氣不是很好。教練下來之後，抱住掉淚的孩子，兒子見到媽媽就不哭了。但教練和王大哥也因此起了爭執。

教練忙於球隊是可以被諒解的，但王大哥為了孩子而心急也是可以被諒解的。只是，我很為他們兩個感到難過，教練一定是常常為了孩子跟工作之間和丈夫爭執；而王大哥，一個愛家、愛孩子的男人，也一定常常為了孩子，希望教練能多給孩子一點時間而和教練起爭執，他們兩個都好辛苦。

因為王大哥和教練趕著帶孩子回飯店休息，所以我也沒空和教練多聊聊。於是只好搭著公車準備回家，路上風雨很大，我的傘幾乎要被吹爛了，全身溼透了我趕上了公車，同時也收到教練的簡訊：「對妳們感到非常非常的抱歉！真不好意思

讓妳們看笑話了，每次妳們都來球場為我們加油打氣，我連一句謝謝都沒跟妳們說，且還麻煩妳們那麼多，Sorry 啦！真心感謝妳的幫忙，好想和妳好好聊聊。」。

收到這封簡訊我很難過，我開始在想，因為論文而闖入了教練的生命，教練的許多行為便開始要對我負責了；因為我和教練變成了朋友，讓教練對我感到愧對，我好像變成了她的負擔，如果我不認識她，她就不必對我感到抱歉，也不會因為覺得讓我看到笑話而感到難過了，不是嗎？

但即使如此，研究還是會繼續，畢竟我也得對教練負責，她是很期待研究結果的，我不能就此停止。只是對我而言，更重要的是要怎麼能讓教練更開心、堅強的面對她生命中的衝突與矛盾，至少聽她說說話，讓她發洩情緒和壓力，這也是幫助她的方式之一吧。

四、研究日誌（四）

2007.12.18

終於晉級八強

經過令人膽顫心驚的複賽後，新榮高中終於在第二輪順利晉級。賽後教練都哭了，想必壓力很大。電話裡，教練聲音很沙啞，問我說第三場會不會去，但是我已經回臺北，無法親自為在高雄中學比賽的新榮高中加油。聽到我無法陪她聊聊天，教練有點失望，我說：「沒關係啊，都進入決賽了，臺北見。」，她接著說：「對啊！為了你，一定要打進決賽的！」雖然，我知道教練本身就很會講場面話，但聽她這麼說，心裡還是有一絲絲的感動。

認識教練十個月以來，我們從陌生人，變成了朋友，而她總是給我很多驚奇與感動。激動的田本玉、溫柔的田本玉；搞笑的田本玉、嚴肅的田本玉；感性的田本玉、率直的田本玉；不拘小節的田本玉、細膩的田本玉；堅強的田本玉還有愛哭的田本玉，無論是什麼場合的田教練，都是最自然、不做作的表現出她自己。

教練一向有她的堅持，也很有毅力的突破很多困難，球隊終於晉級八強了，心中的大石頭也可以稍稍放下一點點，雖然複賽的過程充滿荊棘，但我始終相信田本玉不會讓支持她的人失望，她也從來不會讓她自己失望。經過複賽的小小挫折，我知道新榮高中和教練都會越挫越勇的，讓我們一起期待決賽的到來吧！新榮高中，咱們一月二十一日臺北見！加油團出動！

五、研究日誌（五）

2008.01.26

HBL 準決賽一田：我想回家

HBL 準決賽已接近尾聲了，明天將是最後一天的賽程，這幾天為了找到好的訪談時機，每天都往球場跑，身體似乎已超出負荷，每天都感到很累，睡再多都覺得不夠。

突然很深刻的體會到教練的辛苦，因為比起我這幾天的生活，她花更多的心力與體力在球場上，而且還是大老遠的從臺南上來，她嘴裡老是碎唸著說不想當教練了，但我知道，她比誰都還要疼愛這些孩子。看著球場上的田教練，時而大叫、大罵；時而大哭、大笑，因為她比誰都在乎比賽結果。

今天對屏中的比賽，論實力，新榮高中是應該要贏的，但卻輸了三分，教練賽後很生氣，比賽該贏未贏，對球員的叮嚀大家都沒做好，輸了場不該輸的比賽。比賽結束大約六點多，和教練一起吃過晚餐後，我們到忠孝敦化站附近的體育用品店逛逛，教練還買了個粉紅色包包給我，說是要謝謝我這些日子以來的陪伴和幫忙她很多事情，教練真可愛，明明是我麻煩她比較多，卻還送我禮物，讓我很不好意思。不過我很開心，很高興教練把我當成了好朋友，偶爾我們也會說說心事，聊聊天，我想我們兩個關係更密切之後，這對我這份研究是有幫助的。於是我們邊逛街，邊聊天，教練說：「我很想就放棄了，孩子們好像都聽不懂我說的話，再努力也沒有用，而且我很想我兒子，我很想回家，明天比賽就交給阿俊教練帶，這樣好嗎？」。教練的問題，我沒有給她明確的建議與答案，因為我知道，就一個好教練的角度來說，她是不應該缺席任何一場比賽的；但就一個媽媽的角色而言，放下工作，去陪陪自己的孩子，也是可以體諒的。

於是，是媽媽也是教練的田本玉，自從有了孩子之後，除了在乎球隊戰績，她更掛心不下的是她那沒有媽媽陪伴的寶貝兒子，於是，球場與家裡的牽絆，總是這樣拉扯著她的心。果決一向是她的作風，但她現在卻猶豫了，家庭？還是球隊？任誰也無法輕易放下任何一邊，更何況兩者少了一塊，她就不是那位鐵娘子田本玉了。戰績不如預期，孩子哭著找媽媽，鐵打的心再也無法如此堅定。未來該怎麼走？退下冠軍教練的光環？讓孩子學著獨立長大？還是...有什麼平衡點嗎？這似乎很難有

好的解答。

正當我打著這份日誌，回想今天教練問我的問題時，我的手機收到了封簡訊，是教練傳來的訊息：「稼棋：明天我決定比完球賽再回去，因這是責任，但我會趕看看最後一班高鐵，晚安囉！早點睡，謝謝妳這幾天的陪伴。2008-01-27 00:29:46」。時間已經是晚上十二點半了，看來平常習慣在晚上九點入眠的教練為了這件事情猶豫、考慮了許久，終究她還是選擇了球賽，畢竟她是大家熟知的教練，必須對球員負責、對球隊負責、對助理教練負責、對球迷負責，我也相信她雖然嘴上說要回家，但事實上她不可能因為私事耽誤到球隊的任何事情，縱使她心裡對於家裡有再多的牽掛，也只能換化成對孩子的思念。上了球場的田本玉，就是如此堅強、有自信，堅定的眼神，不是告訴大家：「我想回家。」，而是「我想贏！」。

六、研究日誌（六）

2008.1.27

訪談謝教練－你愛籃球嗎？

冒著雨騎車到南京東路五段的惠安賓館，狹小、陰暗又潮濕的空間，讓人很難相信這就是這幾天三民家商籃球隊落腳的地方，打了通電話給謝教練後，敲敲 306 房門，應門的是一位學生家長。而教練正在整理行李一邊看著日本搞笑節目，一邊哈哈大笑，這和我印象中嚴謹的謝教練有點差距。

關掉電視機後訪談正式開始。謝教練看了訪談大綱便開始侃侃而談，我認為她是一個很好的訪談者，講話邏輯很清楚，還會自己做總結將她講的內容緊扣住我要的主題，這或許和她平常的個性有關。在場上，比起另一個女性教練田本玉，她總是給人比較沉穩、冷靜的感覺，也很少在比賽當中大吼大叫，教練說，她在比賽的時候，大家都說她看起來很冷靜，因為，比賽成績不是她最在意的，但如果是該贏未贏，或是選手有不應該出現的失誤、戰術沒確實做好，這類的情況下她才會在球場發脾氣。

另外，教練很重視球員的品格，球打不好沒關係，但品行不佳她就完全無法忍受。這幾年來，她帶領的球隊常出現在重要比賽之前，球員品行不佳而被開除的案例，在她心中，當然是很難過的，但原則就是原則，希望讓孩子懂事，這她最大的用意。

她說，她會問孩子：「你愛籃球嗎？我覺得你不夠愛，因為你不珍惜這個舞臺。如果愛籃球，就會去珍惜這個舞臺，會要求自己做好每一個細節，這才是愛籃球。」幾年下來，都有孩子在品格上出現問題，教練很自責，看到這些不自愛的孩子就是掉淚。教練的媽媽說，不然不要做了！可是小娟姐是三民家商唯一的支柱，少了她，三民家商就不是三民家商了。她還是撐下來了！我想這是因為，她真的很愛籃球，所以她也愛三民家商，也愛這些孩子。令人驚訝的，教練的工作壓力大，內容繁雜，她是球員的媽媽、老師、教練、朋友，但教練她的薪水卻不到三萬。如果不是愛籃球的心，誰願意做這樣一個錢少、事多、離家遠的工作呢？為了籃球，她甚至與交往多年的男友分手、為了籃球，她犧牲與家人相處的時間，但她在籃球領域獲得很多，包括個人的成長、籃球圈的朋友、以及無數的榮耀。

我在小娟姐的身上，看到了她對籃球的堅持與執著、看到了她對孩子的愛與期待、看到了她與母親及弟弟之間堅定的親情、看到她冷靜外表裡的那顆柔軟的心。講話總是客客氣氣的小娟姐，講話很有哲理，她說大家覺得她跟田姐不一樣，但對她來講都是一樣的，雖然我不是很懂其中的道理，但我想是因為大家都是籃球人，有著一樣的理想與堅持，而人與人之間本來就有所差異所以沒什麼好比較的，而當他們兩個個性都一樣是那就更沒什麼好比較的，就像萬隆教練跟賈凡也是可以比較的，總之...大家都一樣。

七、研究日誌（七）

2008.3.14

HBL 決賽

第二十屆高中籃球聯賽總決賽在臺大體育館正式展開，男子組比賽中，只有勝利的隊伍可以進入隔天的總冠軍賽。下午六點半我到了臺大體育館，為了是要觀賞七點半新榮高中與南山高中的比賽，另外也是為了觀察研究對象—新榮高中田教練的一舉一動，進到球場，田教練早已幫我留了一個 VIP 座位，是離球員席最近的位子，不但可以近距離看到精采的比賽，還可以清楚的觀察教練與球員的互動。

在與田教練寒喧幾句後，我的目光就被場上激烈的戰況吸引了。此時場上進行的是三民家商與強恕高中的賽事，雙方你來我往，分數差距不大，最後三民家商以九分之差擊敗了強恕中學，順利晉級 3 月 16 日的總冠軍戰。勝利的一方，教練團和球員興奮的相擁在一起，落敗的一方則是留下難過的淚水。下一場比賽是新榮與南山，剛拿下勝利的三民家商謝玉娟教練與新榮高中田本玉教練為多年好友，因此，謝教練特地前來與田教練握手、打氣，也希望能為新榮能沾沾三民家商的喜氣，贏得比賽的勝利。

隨著比賽的時間越來越接近，場邊也慢慢坐滿了兩隊的啦啦隊，新榮高中啦啦隊比較安靜，很少歡呼聲，只是偶爾零星的喊著：「新榮加油！」，反觀南山高中的啦啦隊則是氣勢磅礴，不斷用力敲打啦啦棒，進攻時口中喊著：「南山加油」，防守時則會喊：「防守、防守！」，分數領先時，還玩起了波浪舞。

七點半一到，比賽正式開始，一開場南山高中採取三二防守陣勢，成功阻斷新榮的傳球路線，並快速推進前場取分成功，因此戰完三節，南山 52:32 整整 20 分的差距領先新榮。雙方身材上也有很大的差異，南山球員較為高、壯，新榮高中雖然有第一長人 203 公分的中鋒，但卻是個瘦排骨，因此並沒有禁區優勢，四節下來，南山不是快手抄截，不然就是後場請吃「火鍋」，讓對手新榮狂追在後吸灰塵。

沒有上場的新榮球員一個個乖乖的坐在球員席，仔細聆聽教練的指導與戰術，球員之間較少互動，即使有球員被換下場，也沒有互相鼓勵、擊掌，鮮少交談；南山的球員席則是氣勢高昂，比數逐漸拉開時，球員興奮的大叫，很多球員也早已離開座位，站著替場上的隊友加油。

在場下的田教練，時而在教練席上坐立難安、時而蹲在場邊，用右手托住下巴若有所思，時而站起來跺腳、並且向裁判表示對於吹判的不滿，戰況激烈時，怕球員聽不到她喊的戰術，因此拿起事先準備好的大海報，提醒球員現在要執行的戰術，球員表現不佳時，則大喊球員的名字，讓球員更專注，最後，分數落後超過二十分，眼看大勢已去，教練癱坐在教練席，顯得很無奈。終場南山高中 82:42，40 分的差距，輕鬆贏對手新榮高中，晉級明日的冠軍戰。

比賽結束之後，田教練直呼這是她教練生涯最糟糕的比賽，球迷、球員家長、球評、其他球隊教練紛紛過來安慰她，新榮球員則是不發一語，收拾完球具後，圍成一個小圈在樓梯旁等待教練，集合完畢後，教練沒有多說什麼，只是苦笑著說破了HBL差距最多分數的記錄。最後，教練與球員走向公館捷運站，搭捷運回到下榻的飯店休息，為明天的比賽做準備。

八、研究者日誌（八）

2008.3.15

總在錄音之後

第二十屆 HBL 在今晚畫下句點，新榮拿下了第三名的佳績，教練終於露出難得的笑容，雖然不是很滿意今年的表現，但重擔終於可以暫時卸下了。晚上頒獎典禮結束後，便和教練道別，因為明天我將出發到日本發表小篇論文。

從去年三月到現在已經和教練接觸一年了，在 HBL 賽季結束的這一天，我的觀察計畫也將告一段落。回想起這一年的歷程，我發現每次每當我拿出錄音筆要開始錄音時，教練便開始嚴肅了起來，問她壓力大不大、家裡的狀況如何，她總是回答我：「沒有問題啊！」但是訪談的「儀式」結束之後，她便會開始跟我說她最近的壓力很大、想轉換跑道等等....，我發現她其實內心脆弱，但工作上卻不能表現出來。

在球場上、體育館、比賽場地，只要是這些地方，即使她是空閒的，也不會說出內心的感受，她有時沉默，有時用無關緊要的玩笑話來與我交談，但只要比賽結束，在家裡、車上只有我跟她時，她總會向我坦承她在工作與家庭無法取得平衡點的困擾。因為球場對她而言，是神聖的領域，她必須盡可能的因為自己的情感因素而影響到比賽結果，所以總是眼淚往自己肚裡吞。

當朋友心情不好，我總是希望扮演聆聽者的角色，所以教練跟我相處時，我都會仔細聽完她說的話，除了是研究上的觀察需要外，我認為是一個好朋友應盡的義務，我很感動信任我而願意與我分享，雖然我總是無法提出什麼好的見解，但至少聽她說出來，讓她發洩情緒，也是件好事。

從朋友拉回作研究的角度，我在想，既然教練每次錄音時，都有一套『官方說法』，那我得想個辦法讓她能夠在訪談時說出心裡真正的感受。所以除了要選好訪談地點之外，應該要再搭配口委高老師建議的『照片引導訪談』的方式，讓她用照片來跟我說說故事，或許這樣訪談效果會比較好一點。

附錄四 訪談逐字稿（示例）

一、訪談田本玉—照片訪談

2008年6月12日

新榮中學球場

訪談時間：42分鐘

<照片一：九十四學年度奪下冠軍後，抱著兒子接受媒體訪問>

稼棋：這是什麼時候？

田教練：九十四年。

稼棋：那時候妳在做什麼？

田教練：接受緯來體育臺訪問，Live轉播，在那個....小巨蛋。

稼棋：訪問妳什麼，妳還記得嗎？

田教練：就是拿下冠軍的感想啊。

稼棋：妳說了什麼話？

田教練：就是一打完，他就把我拉過去，他就問我說拿冠軍有什麼話要說、有什麼感想，那我就說，我們跟孩子們、球員們一起努力得來的，然後才有今天的成績。

稼棋：那時候妳兒子是誰帶去的？

田教練：二姐，二姐跟我婆婆他們帶去的。

稼棋：他們坐在？

田教練：他們坐在上面，他們沒有下來，後來就是冠軍了，他們從樓上跑跑跑，那邊有一個欄杆啊，抱出來給我的，我就過去接啊，而且他管的很嚴啊，你沒有證件不能下來。

稼棋：怎麼不能下來，妳是田本玉ㄟ！

田教練：開玩笑！田本玉我也沒有那麼多證件啊。

稼棋：那這件衣服是？

田教練：是我們幫他做的啊，就是家皇體育用品社的老闆，我跟他說我想要做球衣，他就..，我請他繡字他就自己做，送給我，到現在這個球衣我還留著。

稼棋：穿不下了吧。

田教練：穿不下了，紀唸啊！對啊，也是因為，人家說「娶某前，生子後」，就是真的他拿到冠軍啦，所以就是一輩子都難忘的。

稼棋：那時候妳有哭嗎？

田教練：有啊！喜極而泣。

<照片二：拿下冠軍後，與全隊球員、教練一起拿著冠軍杯、錦旗合照>

稼棋：這個呢？這有誰？

田教練：這就是冠軍所有的球員，還有臺南縣副縣長，還有校長、主任、組長，這是拿下冠軍後，大家一起留下來的紀唸。

稼棋：誰幫你們拍的？

田教練：一個學校的老師。這是冠軍服嘛。

稼棋：冠軍服是？

田教練：就是冠軍，它(HBL)會送你冠軍服、冠軍戒、冠軍旗，然後這個就是那一年拿冠軍的冠軍服，送給你的，送給你當紀唸。

稼棋：那時候拿冠軍的過程是？還記得嗎？

田教練：就跟南山嘛，打兩賽制.....，我想一下.....

稼棋：妳好像都忘記了，還好我叫妳挑這三年內的(笑)。

田教練：這才有歷史價值啊。

稼棋：嗯，為什麼妳是挑這三張？

田教練：冠軍啊，十年ㄟ，我當教練十年才拿冠軍ㄟ，國父革命十一年才成功，我十年。

稼棋：十一次不是十一年.....

田教練：我想一下.....，ㄟ，他有帶冠軍戒ㄟ！

稼棋：誰？

田教練：宗憲啊。

稼棋：妳還留著嗎？

田教練：(點頭).....，我想起來了啦，我們跟南山啊，我們冠亞軍跟南山，然後那一場球賽，就是張容軒打的不好，可是我們還是拿冠軍，因為我們的主

力應該是大家都鎖定容軒啊，可是後來我跟容軒說，今天只要新榮中學拿冠軍，你一定是 MVP，可是其實，因為他的夢想、願望就是要..，就是他高一進來想要拿新人王，沒拿到，然後要選亞青也沒選到，然後他在高中生涯最後一個願望就是希望能夠拿到 MVP，後來他覺得自己沒有希望拿到 MVP，因為他覺得他打的不好，他又很想幫新榮拿冠軍，後來我告訴他，「容軒你相信教練，只要是新榮拿冠軍，你一定是 MVP！」，結果你知道，那場球賽，他打的多差，他一場球賽才得個位數，而且很快就五次犯滿，裁判吹他第一節就兩次還三次了，我們就把他換下來，根本上場時間很少，而且他打不好，很急，然後結果後來結束了，我們真的拿到冠軍了，後來其實那時候我就開始擔心了，因為容軒的表現不好，我想說完了，我們拿冠軍了，容軒會不會選上 MVP？結果我就趕快去問，問那個高中體總的人、問大會，結果後來他們就跟我說，MVP 是張容軒，我就多高興！我就想說哇！我就跟他說你要相信教練、相信你自己，只要新榮冠軍，你就一定是 MVP，因為沒有你，新榮就不會拿冠軍，結果真的，宣佈的時候，MVP 張容軒。哇！多高興啊！因為它是以年度，不是以冠、亞軍那一場，他是以年度的表現，所以我跟他是最感動的，怎麼說呢？因為容軒跟我三年，終於在最後一年拿到他要的東西，因為他告訴我說，他在新榮三年，他在新榮在這三年，他一定要幫新榮拿冠軍，結果他真的做到了。

稼棋：那時候比賽過程都很順利嗎？

田教練：比賽過程非常順利啊，因為那一年就一定要拿冠軍啊，因為在他們那年就打第二了嘛，所以高三那年，我壓力又特別大，因為我不拿冠軍，我就再也沒有機會拿冠軍了，所以那年也是壓力特別大，就想說要就要第一，不能第二，如果我沒拿冠軍，我覺得自己不是好教練。

稼棋：妳有跟他們說妳的目標嗎？

田教練：有啊，他們知道啊。

稼棋：大家都很努力。

田教練：很努力啊！

稼棋：可是剛好妳又生孩子。

田教練：生孩子，對，生孩子之後都要回家照顧小孩啊，所以時間上面的拿捏就要...，

妳變成在學校妳就會想小孩啊，在家就會想球隊，完蛋啦，如果這樣子怎麼拿冠軍？對這種兩面都想要照顧，就會壓力非常大，妳就會想說這邊也做不好、那邊也做不好，對啊，孩子又小，又不能表達。

稼棋：可是最後還是拿到冠軍啦！

田教練：對啊，還是拿到冠軍啊。

稼棋：那妳怎麼去拿捏時間上的控制。

田教練：那一年是一定要拿到冠軍，就跟阿俊教練說我們兩個今年不拿到，就再也拿不到冠軍了，因為也有很多人說，是這個兒子出生之後，才拿冠軍的，冠軍之子啊！

稼棋：但是妳自己也有努力啊，妳怎麼再去重新分配妳的時間？

田教練：就調整啊，就比較辛苦啊，早上要比較早出門，趕出門，晚上要比較.....，練完球要趕回家，照顧小孩，然後阿俊教練也幫助我很多，等於沒有阿俊教練，也不可能會拿冠軍。

<照片三：拿到冠軍後，與丈夫拿著冠軍錦旗合照>

稼棋：那這一張是？

田教練：這就是最支持我的人吧，因為常常出去比賽都一個禮拜不在家，因為有他的支持，才會有今天的新榮。

稼棋：是誰要你們一起拍的？

田教練：是我自己，我們自己約好要拍，沒有人叫我們拍，是我們自己、我們兩個拍一張啦，他也很高興啊，因為帶球隊這麼多年，第一次拿到冠軍啊，所以我們兩個就約，留下一個紀念，就一起拍一張。

稼棋：怎麼沒有跟兒子拍一張。

田教練：那時候姊姊抱走啦。

稼棋：誰幫你們拍的？

田教練：好像是宗勳他媽媽吧，我忘了，是我們的相機啦，請人家幫我們拍的，我們自己的照相機。

稼棋：妳好像很少跟王大哥一起拍照。

田教練：對啊，他說自從我有小孩之後，都是我跟我的小孩照相，他都沒有啊，因

為他都在幫我們照啊(大笑)！他專業攝影師，他不照那誰照？我照了他又罵，他是電視中心的，開玩笑，照不好會被他罵，他會說這個角度這邊拉太多，那邊拉太少，那邊人太小什麼的一大堆，我就說那我以後不照了你自己照。

稼棋：所以妳就不跟他拍了，還是你比較害羞？

田教練：我不會害羞啊，不是我不跟他拍，是現在我都跟我兒子拍啊，我兒子比較重要啦，哈哈哈，沒有啦，就是你的人了嘛，幹麻一起拍。

稼棋：那這幾張照片是妳挑的嗎？

田教練：他挑的。

稼棋：為什麼是挑這幾張？

田教練：就是我們兩個從認識、交往到結婚，就是我第一次拿冠軍啊，對啊。

稼棋：那妳覺得王大哥有幫助妳很多嗎？

田教練：幫助我很多喔？在生活上是還好啦，但是在球隊上其實他也有他的優點啦，因為他也是懂籃球，然後他也是打籃球出身，然後他也是裁判，所以其實就是說他看到一些東西，球員的表現啦、或者說我在現場，他在家看電視，LIVE，他就會打電話來。

稼棋：你們講一講都會吵起來啊。

田教練：對啊，正常啊，吵架算正常啦，不吵架不正常吧。

稼棋：是喔，那上次為什麼要叫我騙他說妳在哭。

田教練：好玩啊，想整他一下。

稼棋：可是他沒有上當。

田教練：他不會上當，他太精了。

稼棋：那妳為什麼要做這種無謂的事情(笑)？

田教練：至少要讓他...，他嘴巴上這樣講，軍人都愛面子啦，我跟妳講，對不對。

稼棋：那他後來有安慰妳嗎？

田教練：安慰我喔？不會啊，他笑的很開心啊。

稼棋：哈哈，這樣很好笑喔？

田教練：很好笑啊，因為輸四十分是非常好笑啊！哈哈哈哈(大笑)！

稼棋：那這一場，王大哥有哭嗎？

田教練：他幹麻哭。

稼棋：感動啊。

田教練：感動喔，不會吧，他不會哭啦，他就很興奮啊，跟我一樣一起喜悅嗎？

稼棋：有擁抱或是接吻嗎？

田教練：接吻？！！拜託，都結婚了還接吻，冠軍兩個人就抱在一起很高興啊。

稼棋：那應該要擁抱在一起的啊。

田教練：誰拍啊？！沒人幫我們拍啊，哈哈哈哈。

<照片四：兒子一歲生日，與丈夫、兒子在住家客廳合照>

稼棋：這張是？

田教練：這張是我兒子生日啊，滿一歲啊。

稼棋：這是在？

田教練：在家裡拍的呀。

稼棋：這個是？

田教練：生日蛋糕，是他一歲的時候買的蛋糕。

稼棋：誰買的？二姐？

田教練：我買的。

稼棋：誰拍的？

田教練：二姐小兒子。

稼棋：那他還滿會拍的ㄟ！

田教練：他(王大哥)教他(二姐兒子)啊！

稼棋：那妳怎麼都教不會。

田教練：什麼教不會，他很愛唸，他很討厭啊，我拍你就不要唸，不然你就不要叫我拍，我的個性就是這樣。他就會跟邵博○(二姐兒子)說怎麼拍，邵博○也愛拍啊，他就會說哪邊哪邊多一點，所以邵博○越來越厲害。

稼棋：這件衣服是妳給的？

田教練：對啊，我給的啊，他的衣服都嘛是我給的。

稼棋：怎麼那麼好。

田教練：贊助就送啊，他要就給他啊，他的衣服、褲子都是我在贊助的。

稼棋：那如果他在唸妳就不要給他衣服穿嘛！

田教練：他自己拿啊，他一看到他就搜刮了，哈哈哈哈。

稼棋：那這時候是平常日嗎？

田教練：八月五號，平常日啊。

稼棋：所以妳就下班趕回去喔？

田教練：對啊，下班回家啊，下班不回家去哪裡？有了孩子，每天都嘛回家。

稼棋：以前都到處跑？

田教練：沒有啦，結婚前、結婚完到我懷孕，我都住在學校啊，呵他都住在我們岡山租的房子啊，是小孩子生出來我們才住在一起，才每天回家。

稼棋：那天王大哥也是準時回家。

田教練：當然囉，他每天都準時回家啊，孩子生日重要ㄟ，開玩笑，寶貝ㄟ！

稼棋：那你們有想好說要怎麼慶生嗎？

田教練：有啊、有啊，當然啊！

稼棋：你們討論哪些事情？

田教練：討論哪些事喔？都是我去買的吧，我跟二姐去的呀，我兒子生日，我買啊。

稼棋：那王大哥付出了什麼？

田教練：付出什麼？付出吃啊，哈哈哈。其實他非常疼小孩，對他(兒子)非常非常用心。

稼棋：比對妳還好。

田教練：真的，他會為他兒子做出就是他會願意為他兒子做出很多事情。

稼棋：例如？

田教練：例如說孩子說，孩子的東西在車上忘記拿，他一定會去，如果是我的他絕對不幫我拿，他會叫我自己去拿。他會去拿，他如果叫我去，我不去，他會去拿。

稼棋：那很公平啊，因為妳也對妳孩子比較好。

田教練：當然啊。我兒子都挺我的好不好。

稼棋：那你們有討論要怎麼慶生嗎？

田教練：沒有啊，就買蛋糕啊。

稼棋：那王大哥會記得嗎？

田教練：他會記得！

稼棋：真的喔？

田教練：當然！他兒子生日他哪不記得！

稼棋：那他記得妳的生日、結婚紀唸日嗎？

田教練：他也記得啊，結婚紀唸日沒有在過，生日就我跟你說生日快樂、你跟我說生日快樂啊，好一點就買一個蛋糕。

稼棋：妳這樣很好打發ㄟ！

田教練：我這人就這樣子啊，傻！哈哈哈哈，我覺得老夫老妻了，不用去 care 這個東西了，不用特地說要過生日啊。

稼棋：那你們特別節日都不會...

田教練：都是用講的，或是傳簡訊啊。

稼棋：王大哥也會傳嗎？

田教練：會啊，怎麼不會，就傳生日快樂啊，母親節他就會說，他替兒子說謝謝我的辛苦，為他生一個這麼可愛的兒子啊。

稼棋：這樣王大哥人很好ㄟ！

田教練：這樣很好喔？是還不錯啊，可是....，他不會跟你說我愛妳的，他不會去買蛋糕，他不做這些事情的，跟他的職業有關係吧！

稼棋：為什麼？

田教練：軍人啊，死板啊。

稼棋：不會講我愛妳，妳還是跟他結婚了。

田教練：是他要娶我，我也沒辦法，哈哈哈哈！對不對？

稼棋：哈，好啦，算他倒楣。

田教練：算我倒楣！挑來挑去，挑到一個賣龍眼的，我原本可以做少奶奶，不用每天這樣早出晚歸，對不對(笑)？

稼棋：當少奶奶的都很漂亮ㄟ！

田教練：開玩笑(提高音量)！那媚登峰，我錢花下去，我也是..對不對，是我不要而已，因為我這樣就已經很多人在追了啊！用那麼漂亮還得了！

稼棋：這我都會打出來ㄟ！

田教練：打啊！這是事實啊！

稼棋：你們還有買什麼東西給兒子？

田教練：沒有啊，就蛋糕，啊他舅舅買一臺摩托車給他，電動的啊。

稼棋：還在嗎？

田教練：在啊，他現在不騎了，一歲跟三歲有差，長大了。

<照片五：與公公、婆婆、丈夫、兒子到臺東富岡漁港遊玩時照的照片>

稼棋：那這個呢？

田教練：這就回臺東玩啊，阿公、阿嬤啊，對啊。

稼棋：這什麼時候的？

田教練：這過年，今年的過年，就回阿公、阿嬤家過年啊，哥哥的小孩也有回來啊。

稼棋：那這是哪裡？

田教練：這是坐這個船就是要去小琉球....綠島，他喜歡海邊，喜歡魚，就帶他去看船啊，就在那邊照相。

稼棋：所以這是坐船回來了？

田教練：沒有，我們在臺東、去玩，我們住臺東，然後去玩。

稼棋：去看海沒有坐船喔？

田教練：沒有坐船啦！我們沒有去綠島。

稼棋：這是哪裡。

田教練：漁港、富岡漁港啊。我們去那邊吃海產啊。

稼棋：所以你們有沒有坐船？

田教練：沒有，可是我們有近去參觀船，哈哈哈。

稼棋：妳怎麼這樣子啊，因為妳是田本玉。

田教練：沒有，我公公有問說可不可以進去參觀，他說可以，那我們就進去參觀啦。

稼棋：你們多久回臺東一次？

田教練：我們喔，以前是過年才回去，現在比較常回去，掃墓節，只要有連續假期就會回去，因為阿公、阿嬤很疼我兒子，非常喜歡他，我兒子也很喜歡回去，因為那邊有很多動物、植物什麼的，他超喜歡，阿公、阿嬤都會帶他去釣魚啊，去看公雞啊什麼，他超喜歡。

稼棋：所以兒子出生就比較常回去。

田教練：對。之前就過年才回去，因為我們都在上班。

稼棋：那王大哥會跟妳回娘家嗎？

田教練：會啊，禮拜六、禮拜天我們都會回家，因為我爸是廚師，他很會做菜，那六、日我們就會回家吃飯。

稼棋：那這張照片是誰拍的？

田教練：我老公啊，他負責照相的。

稼棋：妳回臺東跟爺爺、奶奶都聊什麼？

田教練：我跟我婆婆很好啊，我跟我婆婆超好的。

稼棋：怎樣很好？

田教練：就很好啊，什麼事都聊啊，婆婆對我很好，我也對他很好，他也很疼我兒子啊。回去我婆婆就會先打電話來問說想吃什麼，想吃什麼他就會去買。

然後我婆婆都幫我照顧小孩，我婆婆的衣服、鞋子都是我買給他的，這件衣服也是我給他的。

稼棋：那如果妳跟王大哥吵架...

田教練：我婆婆挺我的，拍謝！

稼棋：哈。

田教練：笑屁啊！真的啊，我講真的啊！

稼棋：那妳會跟妳婆婆說王大哥不好的地方嗎？

田教練：當然啊，他不好要講啊，因為他會怕他媽媽啊，他會聽她媽媽的，她媽媽都替我打抱不平，都叫我要忍耐。

稼棋：叫妳要忍耐哪是打抱不平？

田教練：他會唸他啊。

稼棋：那有改善嗎？

田教練：改善什麼？就這樣改善啊？

稼棋：什麼樣的改善？

田教練：就改善，他就不會這麼機車啊。

稼棋：類似什麼情況？

田教練：類似不做事啊，一天到晚出一張嘴，碎碎唸啊。

稼棋：那有比較好一點嗎？

田教練：有啊。

稼棋：有進步就好。

田教練：不滿意，不夠好。

稼棋：婚前婚後差很多嗎？

田教練：不知道ㄟ，哀，我那老公喔...

稼棋：婚前婚後差很多嗎？

田教練：婚前也沒做什麼啊。有啦，差很多啦。

稼棋：被騙了是不是。

田教練：被騙、被騙。

稼棋：啊哈哈哈。

田教練：我變成奴隸、女傭啦！

稼棋：怎樣差很多？讓妳覺得有被騙的感覺？

田教練：沒有被騙啦，不要說被騙。就是說希望他多幫忙一些事情，不要都是命令啦。

稼棋：因為他的工作的性質有關吧。

田教練：對啊，啊他說我都命令他啊，因為我命令球員習慣了。回去都誰在做事？命令？

稼棋：互相啦！

田教練：對！就是要互相，他根本就沒互相。

稼棋：妳不在家他也會幫忙照顧孩子啊。

田教練：會啊，可是二姐在啊，他也會依賴啊。

稼棋：那以後搬出去他就會開始學習獨立。

田教練：那我更慘，我不搬出去有二姐幫我，搬出去還得了，我更慘，每天哭。「我怎麼會那麼命苦，嗚嗚嗚」(假哭)。

稼棋：妳好像很愛哭。

田教練：我那麼愛哭ㄅ一ㄟ？妳看我的個性我會愛哭嗎？

稼棋：每次拍到妳都是在哭。

田教練：因為那個場合啊，妳每天跟我在一起，我哭我不是神經病，我那有很愛哭啊，妳有看過我有哭，就只有籃球讓我喜極而泣，有時候是氣到.....呵呵呵。

<照片五：教練背著兒子，在臺東教練公公友人家庭院>

稼棋：那這個咧？

田教練：這在臺東啊。

稼棋：王大哥老家嗎？

田教練：不是，這是王爺爺朋友家，有錢人。

稼棋：那你們在幹什麼？

田教練：我們就照像而已啊，就背著他照相，我覺得...

稼棋：是誰想出這個動作的？

田教練：我啊，啊他(王大哥)照的啊。

稼棋：妳兒子看起來好像沒有很開心。

田教練：不是沒有很開心，他嚇到了，哈哈哈哈。

稼棋：他搞不好是覺得丟臉。

田教練：他那麼小哪裡懂啊？

稼棋：那你們回去臺東就是都到處去玩嗎？

田教練：當然啊，回去就要玩啊，休息啊。回去我婆婆都讓我們睡到自然醒，我兒子醒來，他就幫我們帶孩子，讓我們繼續睡覺，我醒來，早餐都煮好了，這婆婆去哪裡找，可是我都盡量讓她休息，都帶他出去吃大餐。

稼棋：那妳公公咧。

田教練：一起去。可是我公公不喜歡吃外食，他腎不好。可是我看我婆婆太辛苦了。

稼棋：平常在球場妳好像比較少拍照？

田教練：在球場拍什麼照，壓力那麼大，還有時間拍照喔。

稼棋：不會想跟球員拍照嗎？

田教練：不會啊，比賽就比賽還拍照。

二、訪談畢業球員 C 同學

2008 年 5 月

C 同學就讀學校某角

訪談時間：26 分鐘

稼棋：你現在是大二嗎？

C 同學：是的，這是問題嗎？哈。

稼棋：對啊，哈哈。所以你在新榮高中的時間是 2003 到 2006 年嗎？2006 年拿冠軍嘛？還是 2005 啊？

C 同學：正確時間應該說國三開始到高三那年拿冠軍。

稼棋：你國中就進入高中隊練球？

C 同學：是從小隊開始練。

稼棋：嗯，那你剛進去的時候，跟田教練有接觸嗎？

C 同學：算是相當頻繁，因為我是外島金門的小孩，她對我非常照顧。

稼棋：大家都認為田教練是一個很兇的教練，你認為呢？

C 同學：我覺得要從兩方面來看，球場上她很兇，是因為要球員時時刻刻的專心一致，也代表她求勝的慾望。這也是我從其他教練身上看不見的；私底下她其實是個好媽媽，照顧我們就好像自己的小孩一樣。

稼棋：那教練有什麼缺點嗎？

C 同學：我想她的缺點就是要求完美，並不是說要你做能力以外的事，而是她認為以你的潛力可以做的更多、更好。所以她會用盡一切方法讓你成長，算是另類的『不擇手段』吧！

稼棋：所以你一直都能體諒她的想法嗎？

C 同學：我不能接受！當時的我有點適應不良，常常被罵的很慘還要繼續練習，對我而言那真是惡夢！

稼棋：那當初怎麼去反抗呢？

C 同學：有時候會氣到甚至不想跟她溝通。其實在新榮後段的日子，我是很少跟她溝通的，很難想像對吧？人們說溝通是最好的橋樑，但我卻選擇冷戰，也凸顯我的幼稚吧！

稼棋：但她的規定你還是會不甘願的去做嗎？

C同學：我不會多做，但我也不會偷懶。總之她說一步我做一步，我可不想被罵。

稼棋：你說她不擇手段，甚至是不講理，可不可以舉一個你印象深刻的例子？

C同學：不擇手段也是一種教育的方式，現在的小孩子用講的根本行不通，你必須要用一些更強勢、威脅的口語去命令他們走向一條正確的道路，就這個觀點來看，我想她是沒錯的，讓我印像深刻就是她把我從大隊降到小隊，這算是一個打擊，但就結果論來看，她並不是要我貶低我的球技，而是告訴我一個重要的人生觀。

稼棋：什麼樣的人生觀？

C同學：就是你不努力，總有一天你會被人追過去，將來你會遇到很多比你更好的球員出現，如果你現在偷懶，到時候就會被淘汰。

稼棋：降小隊那時候很難過吧？

C同學：我沒也認真思考她降我的原因，也間接找了機會休息一下。

稼棋：結果放鬆了多久？

C同學：正確的時間大概是一個下午吧！下午練球她就叫我回去，告訴我她的用意。

稼棋：遇到田教練最大的感觸是？

C同學：我最得我很幸運。

稼棋：怎麼說？

C同學：我每次回金門都會哭，都會想放棄，或許這種在報紙常常看的故事，實際體驗是不一樣的。但教練她一路陪伴我走過最艱難的時刻，她會推倒我、責罵我、羞辱我。但要跌落的時候，教練總是會拉住我。告訴我要勇敢一點！要靠自己的力量努力，若是沒有她的幫助，可能我已經不知道在哪裡了！

稼棋：有跟教練聊過嗎？就是想要放棄、覺得很累這類的話。

C同學：我每天都覺得很累、都想要放棄，但我不會跟她講，因為她是一個隊的教練，不是我個人的教練，她必須要顧慮到整個隊，而不是我個人的感受，如果我說很累，她就有所舉動，那其他人說很累，卻被她罵，那其他人會想？

稼棋：我想她也不會因為這樣就練的很輕鬆吧！

C同學：她會用不同的方式來讓我們放鬆，像是看電影、游泳。

稼棋：所以這些她從來也不知道你很累、想放棄囉？

C同學：她知道，但是她不會讓我放鬆，因為她知道我還不夠努力，她知道我有目標，但是如果我不督促我，那這輩子都不會完成。

稼棋：那爸爸知道嗎？

C同學：爸爸一直是很支持我打球的人，他不會勸我放棄，他會告訴我我可以做到，事實上他是我打球的最大原因，因為我一開始就是從爸爸身上學習，他算是全天下最支持兒子的父親，他可是沒有缺席我高中的任何一場比賽。

稼棋：那你是怎麼讓自己撐過來的？

C同學：其實我不願意去想自己究竟是怎麼做到的，畢竟是在太多人的幫助下完成，自己只是做自己該做的。

稼棋：那除了這些以外，教練在球場上教了你什麼道理？

C同學：她是一個好教練。非常非常認真的教練。她做的一切我想在臺灣甚少教練可以比擬。最重要的地方是她永遠知道「教育」一個球員，遠比教打球要重要的太多。

稼棋：你覺得她的好在哪裡？怎麼的好？

C同學：我不知道是不是因為女生的關係，在任何地方她都會從細節做起，例如第一天練球，她問我們球員最重要的是什麼？答案很多。但她卻告訴我們：先從拖好球場地板開始。

稼棋：所以對你有什麼樣的影響呢？

C同學：影響最大的是她讓我能成為一位更好的人，而不是明星球員。

稼棋：這是她教導你們的嗎？？還是是你自己領悟出來的？

C同學：是她教導我的，打個比方，或許其他隊的明星球員不用做一般球員做的事，但在我們隊，沒有人可以有特權。

稼棋：所以除了球技，她也很在意你們的行為、教養。

C同學：這就是我說她教育我們不僅僅是變成一個好球員，更是一個可以在社會上生存的人。

稼棋：你提到她很細心照顧球員，是什麼樣的照顧跟細心？我可能跟她沒有很熟悉，常覺得她好像神經很大條。

C同學：她是一個很真的人，她沒有所謂的心機，在她身上沒有所謂「官腔」之類的言語，她會說她覺得對的事情，不會像牆頭草一般。

稼棋：那你說她球場跟私底下有差別，私底下跟球場差別在哪？

C同學：其實除了之前說的那些，我其實不覺得她有什麼不同，因為她很真。

稼棋：像朋友嗎？私底下會不會跟她開開玩笑？

C同學：即便她對我很好，但就我的觀念而言，她還是我的老師。你必須對她有一定的尊敬。

稼棋：私底下也不敢？

C同學：是的。很奇怪的地方是雖然她是女生，卻比一般男教練更具說服力，你就是無法反抗她，你會認同她所做的一切，這也是她特有的魅力吧！

稼棋：教練說跟你們私底像朋友耶，你覺得呢？

C同學：其他人我不清楚，之前我認為是比較像球員與教練，現在是無話不談的好朋友。

稼棋：那她在你什麼時候結婚？

C同學：高一。

稼棋：那你有感受到什麼差別嗎？

C同學：大概就是家庭跟球隊的關係變的比較平衡，之前是球隊過多了，現在是家庭，畢竟她有小孩，也有自己的家務事。

稼棋：那對你們來說有什麼影響？

C同學：畢業後我不清楚，我在的時候她還是一樣陪著我們練球。

稼棋：她是不是有一陣子生孩子去了，那就一定沒辦法出現在球隊了。

C同學：是啊！不過那段時間不長，但確實輕鬆了不少。

稼棋：我聽教練說，那時候你有打電話給她？

C同學：我印象中有，就代表球隊關心她一下。

稼棋：對她說了些什麼？

C同學：我告訴她球隊真的需要她。希望你養好身子後快回來，大家都很想念她。

稼棋：所以她不在對你們的影響很大？

C同學：是有點影響。但大家都知道她很快就會回來，所以並不擔心。

稼棋：後來凱○出生之後，她比起之前就比較少在球場了嗎？

C同學：她還是持續的訓練球隊，只是往返是相當辛苦的事情。

稼棋：教練以前住宿舍嗎？

C同學：對啊！現在就沒了，有了家庭應該沒辦法了。

稼棋：這段時間她有什麼改變嗎？

C同學：她還是非常認真，但脾氣有點改變，比較溫和。

稼棋：什麼時候變了？

C同學：我想是有小孩開始。

稼棋：成績好壞並沒有因為她住宿與否而受到影響，你認為有什麼原因？

C同學：她能掌握這支球隊，和大家的信任。

稼棋：OK，那你們會跟她談心事嗎？

C同學：我常常聽她講，最多是在畢業之後。她遇到了很多困難，但她的堅持總令我覺得不可思議。

稼棋：她跟你們講心事，都講些什麼？

C同學：我四年來聽了最多，她講的話是很難想像的，從她第一個男朋友，到她生小孩的過程，她形容的很細，也很生動，非常逗趣！

稼棋：是她自己跟你們講的嗎？

C同學：是啊！光是她生小孩那一段，我聽了差不多十次。

稼棋：那你們怎麼回應？

C同學：我想只能傻笑吧！表達意見很奇怪，總不能回她說你怎麼那麼笨之類的。

稼棋：那教練從幾乎二十四小時都在球隊，到變成時間比起以前少在球隊，這中間的轉變你們怎麼去適應？

C同學：我想教練還是教練，陪我們的時間少，但她對我們的關心不會減少，包括學校老師也很照顧我們，所以沒有太大問題。

稼棋：所以還是要你們自己自律？

C同學：我想正確的時間做正確的事，不會有太大問題。

稼棋：那阿俊教練會給你們什麼樣的幫助？她在球隊是扮演什麼樣的角色？

C同學：她是很重要的角色，尤其當田教練有急事時，她就可以延續訓練內容，就不會有太大的落差。

稼棋：那她帶你們練球的時段是什麼時候？

C同學：早上下午。

稼棋：她都會在嗎？

C同學：當然。

稼棋：有時候會遲到、早退的問題嗎？

C同學：你說的狀況都會發生，但是她都會盡力趕上練球，但這都是可以理解跟體諒。

稼棋：那她會不會有心情不好的時候，然後跟你們說？

C同學：當然會，她實在太辛苦，她付出了太多，家庭、時間。往往聽到她說都會有點不捨，也勉勵自己要更懂事。

稼棋：你有跟教練通信過嗎？

C同學：有的，我想有些話用文字表達，或許更能了解內心真正的問題，她常常在信中鼓勵我，希望我能更成長，我跟教練寫了很多封，據說她還留著，不知道是真是假？

稼棋：好，今天真的謝謝你。

C同學：不用客氣。