

110年青年好政系列-Let's Talk

議題結論報告

計畫名稱:110年青年好政系列-Let's Talk

討論主題:心理健康

討論議題:技職國手在爭取獎牌的路上,自身心理健康被重視了嗎?

辦理時間:111年3月5日(星期六)

辦理地點:社會創新實驗中心(臺北市台北市大安區仁愛路三段99號)

一、現況或問題

(一)指導老師相關

- 1、對於專業技術如何執行呈現,國手和指導老師的想法不一樣,有時候可能是指導老師的觀念過時、對現行比賽評分標準不熟悉,導致選手和指導老師有衝突。或是有些類項指導老師較多,指導團隊內部意見不一致,選手無所適從。
- 2、某些指導老師教導選手時,常使用負面言語。在選手失誤或成果不夠好時,教練會以責罵的方式回應,而非選擇鼓勵。在選手表現不錯時,則以激將法潑冷水,導致選手心情受到影響。
- 3、某些指導老師會在訓練空間裝設監視器,隨時查看選手狀況。若選手離開空間一陣子,例如去廁所或短暫休息,就會接到教練的關心電話,選手幾乎無隱私。
- 4、當選手身心健康可能出現狀況時,指導老師會覺得是選手抗壓性不足,或態度不佳,並不會察覺選手需要心理輔導協助。

(二)訓練時間與環境相關

- 1、選手每天訓練時間常超過12小時,幾乎只有春節放假,甚至因賽程安排,備賽期間完全沒有休假。造成選手長時間在高壓環境,也沒有時間,或必須犧牲睡眠時間,進行休閒娛樂、排解壓力。
- 2、每個職類的選手是分開訓練,最後受訓的可能只剩一個人,加上因為受訓時長與環境封閉,難以和同儕維繫情感,造成選手產生孤獨感。

(三)現行心理支持資源不夠或未確實轉達

- 1、國手培訓中心自110年度起有諮商師,提供選手心理輔導,但利用率低,甚至許多選手不知道有此資源。不過諮商師可能沒有各職類的專業知識,若選手與指導老師關係緊繃是牽涉到專業技術如何呈現,諮商師或許也很難協助調解。

- 2、國手培訓期間有志工性質的輔導員制度，由曾參賽的學長姐擔任，主要提供現任國手專業技能、比賽狀況的諮詢，也因為曾同為國手、年齡相近，比較理解選手的想法，所以也常有選手情緒不佳時，會諮詢學長姐。不過並非每位學長姐都樂意或有餘裕擔任輔導員，且他們未接受過心理專業訓練，不見得能提供適當的協助，甚至會有指導老師要求輔導員記錄呈報選手諮詢的內容，讓選手不敢暢所欲言。雖然輔導員制度立意良善，但輔導員與國手之間的權利義務規劃並不明確，不一定能達成原想的效果。
- 3、每屆國手培訓期間有兩次各類項國手的聚會活動，期間選手可以彼此交流，且可以短暫脫離訓練的高壓環境。不過活動以動態為主，可能會對一些選手造成體力上的負擔。

(四) 少人關注技職選手的狀況

- 1、大眾對技能領域不了解，無媒體曝光技職賽事，民眾無接觸的管道、關注度低。民眾不知道選手心理健康的議題，也就無法知道如何提供資源、督促相關單位。

二、結論或建議

(一) 建立完善指導老師的培訓及選拔制度，來改善對於指導和培訓方法缺乏的專業知識、降低老師與國手衝突，以利建構國手身心健康，並減少國手在訓練及比賽時的額外心理壓力。

- 1、指導老師須了解國際實際相關規則及評分方式，如：過去有經驗者來培訓。
- 2、國手能對指導老師的指導狀況做評核反饋。
- 3、調查與分析對於競賽策略有幫助之項度，如：成立情蒐團隊追蹤趨勢。
- 4、公費指導老師名額甄選標準公開。
- 5、人格測驗讓老師為教學與調適壓力方法的參考資訊。

(二) 建議可由技職國手培訓中心或相關單位建立制度化的培訓方法，將培訓方法規範制度化並建構國手身心指南，以避免培訓過程的封閉與僵固性。

- 1、規範內容包含以下項目：培訓單日時長；休息時間；輔導時間；維護選手隱私權(建立監視器設置規範)；國手交流聚會時間
- 2、需有第三方視察(如NGO、家長、原校導師)。此外也需建立審查制度，監督指導團隊是否有依規範實行。
- 3、身心指南則包含：醫療諮詢、運動健康習慣培養、睡眠與飲食管理等項目。

(三) 建立完善且透明的設備、材料等預算與資金流向，並明確告知國手參與培訓的權利義務，

說明各單位職責與申訴管道，以解決選手對能支配之資源的不了解，購買時間成本及壓力，降低國手、團隊老師心理焦慮，影響團隊情緒及訓練狀況。

- 1、歷屆相關資源歸檔與傳承。
- 2、資源資產劃分、了解權責歸屬。
- 3、建立參賽所需設備材料採購流程。
- 4、公開營養金與設備採購提撥時間。

(四) 透過媒體與教育，增進社會對技職體系的了解及認同，進一步提升大眾對技職選手的支持。

- 1、增加媒體曝光度，如：新聞媒體曝光、非政府組織及非營利組織監督並透過媒體傳播相關資訊；與網紅、KOL合作宣傳技職領域的消息。
- 2、教育觀念改變，進而提升社會認同，如：在高中職、國中小安排技職教育相關課程或活動。
- 3、連結業界資源，提供國手職涯規劃相關的輔導。

(五) 健全並加強推廣技職國手的心理輔導系統，減少資訊不對稱的狀況，讓國手知道有這項資源可運用。建議政府應更健全此套心理輔導系統，參考作法如：

- 1、裁判長、指導老師參與研習：裁判長、指導老師需學習心理輔導、溝通方法等相關知能，增加老師對選手心理狀況的敏銳度、減少兩者間的衝突等，由與選手關係最近的指導老師進行初步評估，必要時能即時轉介給專業的心輔師。
- 2、心理輔導團隊主動出擊：專業心理輔導師團隊應主動且定期接觸國手，定期給予選手紓解心理壓力的管道，並即時察覺選手心理相關問題、給予適當協助。
- 3、辦理多場國手聚會交流活動或心輔課程：定期舉辦且強制國手參加，透過辦理交流活動和心輔相關知能課程，提供選手紓解壓力的場合，並更加瞭解自身心理狀況及舒壓方法。包含：醫療資源、運動習慣培養、睡眠管理、飲食知識，並明確告知國手權利義務並提供尋求管道。
- 4、加強政策推廣：加強政策推廣力道，讓更多選手認識並運用相關資源，擴大政策效益。