

運動心理健康

≡ 簡介

≡ 心理健康基礎知識

≡ 教練的職責

≡ 自我照顧的重要性


≡ 結論

資源

≡ 工具

≡ 連結

簡介



歡迎並感謝你參與加拿大教練協會 (Coaching Association of Canada) 的運動心理健康線上課程模組！

心理健康不僅會影響生活品質，也會影響到運動員及教練的表現。你會於本模組中學到各種技巧，有助於你更好地照顧你指導下運動員的身心健康，同時也可支援你自己的心理健康。完成本模組並不代表你已成為合格的心理健康專家，但仍有助你支援運動員，並為他們引介可能會有所助益的資源。

此模組中探討的概念可能會造成某些人的不適，並觸發創傷經驗。閱讀此模組時，請向家人好友求助，與他們討論自己的經驗。此外，本模組的「資源」與「連結」部分中也有提供心理健康工具。

i 指示：當完成此課程模組時，系統會顯示像這樣的指示方框，說明互動式元件的用法並幫助你學習如何導覽課程。系統也會提供鍵盤導覽指示。請注意，這些指示適用於非使用螢幕閱讀工具的族群。如果你正使用螢幕閱讀工具，則應可使用標準的鍵盤導覽方式。

在課程中某些段落，你必須先完成特定活動或檢視所有內容，才能使用「繼續」按鈕（如下所示）。請注意，選擇過的按鈕不會再出現，因此若你之後回頭檢視資料，就不會再看到「繼續」按鈕。


繼續

處理運動心理健康的重要性

本課程模組將提供影片，說明有誰了解並支持處理運動心理健康議題的重要性。選取下方影片，播放帕運獎牌得主 Chantal Petitclerc 給大家的話。

運動 心理健康

促進教練和運動員的身心健康



coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

影片逐字稿

哈囉，我是 Chantal Petitclerc，帕運獎牌得主兼議員。感謝你花時間完成此課程模組，了解運動員和你自己的心理健康有多重要。我加入加拿大隊有二十年，所以和我的教練 Peter 的交情非常深厚。當然，教練的專業知識、技術及我們一起贏得的獎項都很重要，但團隊之間的情誼、尊重和溝通始終是我們的力量來源。身為運動員，在運動場內外並非總是一帆風順，但我知道我永遠可以依靠我的教練。身為教練，你也有權利和義務去作出改變與造就重大影響，不僅是影響某人的運動生涯、也影響著他們的生活，而為了要發揮最正向的影響力，你必須支持運動員的心理健康，也必須照顧好自己的心理健康。所以，謝謝你願意花時間為運動員和你自己著想。

運動可以帶來各式各樣的正面影響，包含提升心理健康與幸福感。證據顯示，參與運動與體能活動可增強人一輩子的心理健康 (Eime et al., 2013; Vella et al., 2019)。身為教練，你對運動員的心理健康有著舉足輕重的影響力。

關於此課程模組



CCMHS

CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT

CCSMS

CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

加拿大心理健康與運動中心 (CCMHS) 為設計此課程模組的合作夥伴。CCMHS 為已註冊的慈善機構，專門支援加拿大運動員的心理健康和表現。

在此模組中，你將探索下列主題：

- 心理健康基礎知識
- 你身為教練的職責
- 自我照顧的重要性



第1部分

心理健康基礎知識

心理健康基礎知識是本模組的核心。在此部分中，我們會介紹重要的詞彙定義，協助你在說明心理健康時使用適當的語言。此部分結束時，你將能夠說明運動領域中的心理健康。

第2部分

身為教練的職責

在牢固掌握基礎知識後，下一個重點就是你作為教練本身的這一職責。首先，你會了解哪些行為和態度可提升運動員的心理健康。此部分結束時，你就能說明該如何採取積極主動的態度，並營造健康的環境，以支援運動心理健康。

第3部分

自我照顧的重要性

完成此模組時，請問自己下列問題：這些觀念是否適用於身為教練的我？該如何將其應用在運動員身上？最後一部分將協助你聚焦於自我照顧，找出照顧自己心理健康的重要步驟與策略。

完成此模組，就表示你已邁出自信的一步，準備成為重視運動員心理健康的稱職教練。

此模組需時約 45 至 60 分鐘。你可以分批完成此模組。

完成此課程模組時，我們會為你推薦可用於支援運動員與他人的專用資源。歡迎查看模組末的「資源」部分。

[繼續](#)

心理健康基礎知識



心理健康

心理健康是一種心理、情緒及社會幸福感狀態，促使人感受、思考和採取行動，從而得以享受生活、發揮潛能、應對生活中的正常壓力、有效率地工作和為社區產生貢獻。

良好心理健康的指標包含自我接受、與他人維持正面關係、獨立、個人成長、對生活滿意，以及融入我們的社區。

你稍後將於本模組學習如何識別運動員良好及不良心理健康的指標。

精神疾病

精神疾病是一種健康狀況，讓人難以高效行事 (Keyes, 2003年)。精神疾病涉及思想、行為和感受的長期變化，這些變化會帶來痛苦，並使人難以體驗正面情緒、從事日常生活、與他人保持正面關係，以及為社區做出貢獻 (加拿大公共衛生局, 2006年)。

精神疾病症狀的增加不一定與心理健康惡化相關。原因在於，心理健康與精神疾病雖然相關，卻是不同的概念。



精神疾病患者也能維持良好的**心理健康**。相對地，未出現精神疾病症狀的人仍可能有不良的心理健康。

這表示心理健康與精神疾病是可以並存的。患有精神疾病的人可以採取各種措施、透過利用其心理健康資產來維持幸福感，進而保持良好的心理健康。

心理健康資產係指有助我們保持正面心理健康的技能與支持，是可以被培養的。

內部心理健康資產包括自我調節、自我對話和正念等技能與做法。

外部心理健康資產包括專門的支援人脈網路（諮商師、心理學家）和非專門的支援人脈網路（朋友、同事）。

心理健康和精神疾病會與心理表現相互作用，進而影響人在運動中的整體行為和表現。若要進一步了解這些概念是如何相互作用的，可參與 [NCCP 基礎心理技能\(NCCP Basic Mental Skills\) 工作坊](#)。

在心理健康的概念中，幸福是指可發揮正面作用的狀態。我們將繼續深入探索幸福的概念。

幸福

健康與快樂是判斷幸福的簡易方式，但若要增加幸福感，我們會將其分為 4 個面向：生理、心理、情緒，以及社會/精神/文化。

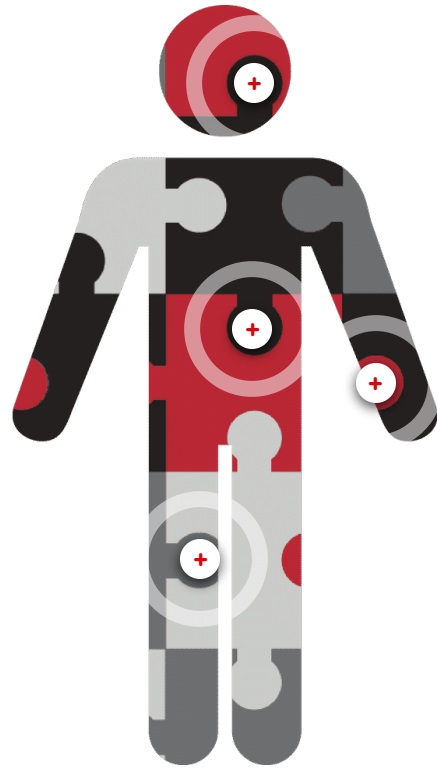


北極冬季運動會國際委員會和2023年北極冬季運動會 (AWG) 東道主協會

i 指示：請使用下方標籤圖像上的 4 個按鈕，進一步了解各個面向。

鍵盤指令

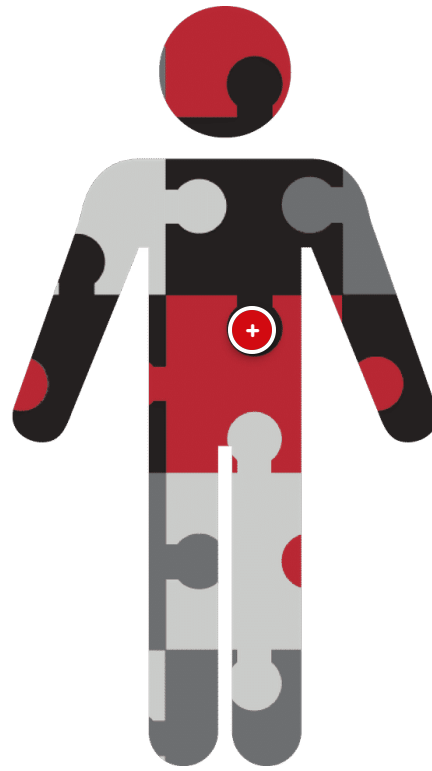
- 使用 Tab 和 Shift+Tab 來切換收合的記號。
- 按下 Enter 或空格鍵來開啟記號。
- 使用上下箭頭按鍵來捲動已開啟記號的內容。
- 使用左右箭頭按鍵來切換已開啟的記號。
- 按下 Esc 即可收合記號。





1.心理

心理幸福則在於處理預期壓力並以平衡的方式因應的能力。此面向的功能，在於是否能有效承擔社區中的責任與義務，以及是否值得同儕依賴。



2.情緒

此面向與從經驗中學習和成長的能力有關。這奠基於人的韌性、自我意識、同理心與上進心。情緒幸福也與正面感受（如喜悅、快樂、希望或滿足感）息息相關。



3.社會/精神/文化

比起其他面向，社會/精神/文化上的幸福較為無形，但同等重要。這類幸福感來自於我們尋找意義與目標的能力，我們透過與他人的連結、我們共同的歷史、藝術或甚至是自然得以實現。人們通常會透過他們與信仰（對世界的認知）的連結尋找精神上的幸福。



4.生理

身為教練與運動員，你最熟悉的也許正是生理上的幸福。生理幸福包含身體強壯、身材勻稱，健康狀況良好。這通常可藉由做出對身體有益的選擇（增強健康）來達成。

繼續



反思

1

花點時間思考生活中有哪些東西可以讓你更健康快樂。

2

從這裡敘述的 4 個面向中，挑選 1 項幸福要素。

3

思考各項要素，問自己：

當缺乏某個要素時，我的感受如何？

我該怎麼做，才能在生活中增加該幸福要素？

了解自己的身心健康狀態，會有助於我們支援運動員的心理健康。
此練習會有助你完成模組結尾的自我照顧計畫，因此請牢記於心。



所有人的幸福

要正確支援心理健康，就必須了解生活經驗會如何影響幸福感。

國家教練認證計畫 (National Coaching Certification Program, NCCP) 也提供了學習機會，以幫助你檢驗自己的指導方式，並學習如何支援所有運動員的身心健康。查看 coach.ca 的「多元與包容」(Diversity and Inclusion) 部分。

此部分的資源正在不斷完善，其中包含女性指導、反種族歧視指導、原住民指導、與 2SLGBTQI+ 運動員及教練合作、身心障礙運動員指導等主題。



正向心理健康

了解過心理健康、幸福感和心理疾病後，讓我們思考一下心理健康的人會有哪些言行舉止。正向心理健康有許多指標 (Keyes, 2007)。讓我們使用抽認卡來探索這些指標。

i 指示：下列活動包含 7 張抽認卡。請選擇各張抽認卡，翻開檢視另一面的內容。

鍵盤指令

- 使用 Tab 鍵來選取翻轉圖示。
- 按下 Enter 或空格鍵來翻開選取的卡片。

- 使用上下箭頭按鍵來捲動文字。
- 使用 Tab 鍵來選取前一個或下一個箭頭。
- 按下 Enter 或空格鍵來檢視上一張或下一張卡片。

自我接納



對自己持有正面的態度、具有較全面的自我認知，接納並喜歡自己的大部分個性

1 of 7

個人成長



尋求挑戰、洞悉自己的潛能、感覺自己持續成長

人生目標



找到人生的方向與意義

自主權



依照內心標準與價值而活



社會貢獻

認為自己的日常活動對社會
和/或他人有用且受到重視



社會統整

對社區有歸屬感，且能從中獲
得慰藉

繼續



反思

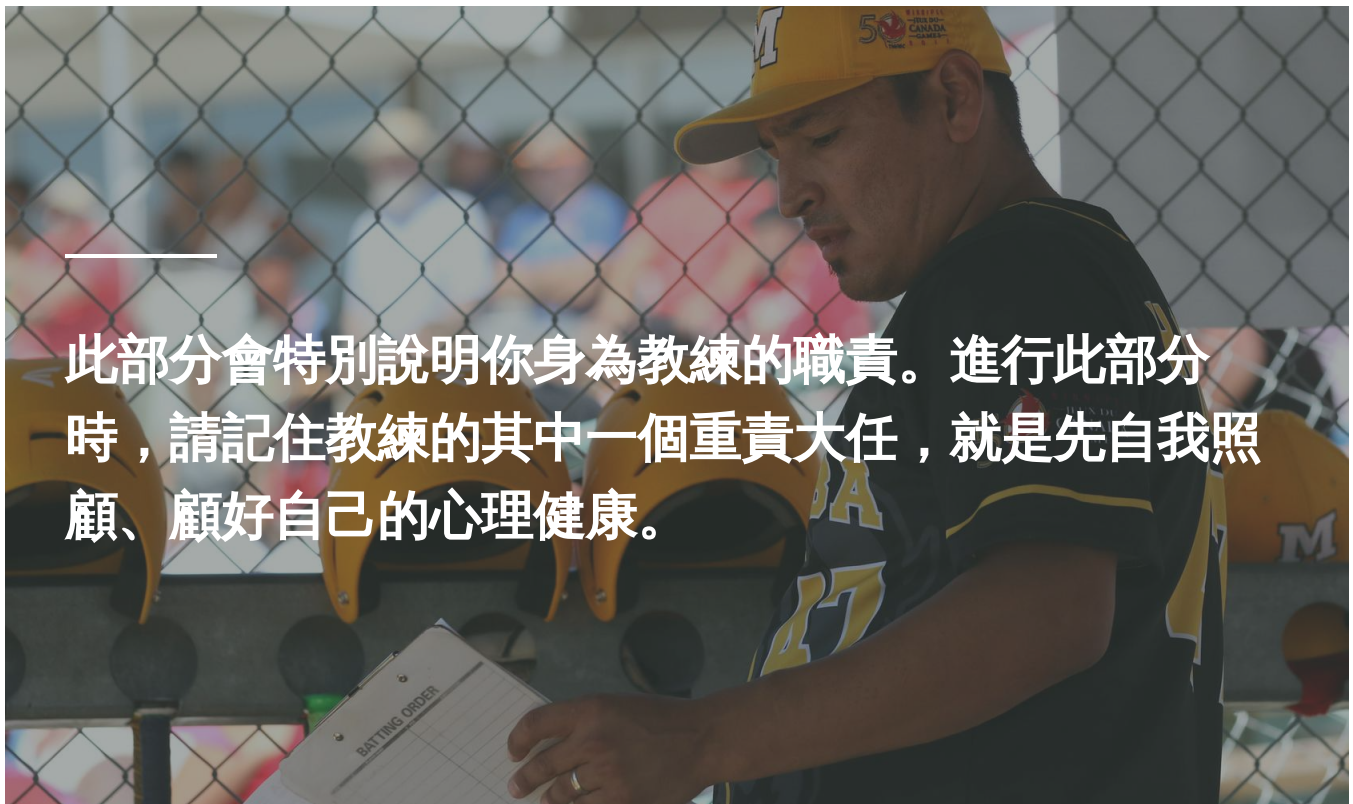
當我心理健康時，我的表現如何？言談如何？感覺如何？

心理健康的運動員表現如何？言談如何？

反思的同時，你可能會覺得**答案需視情況而定**。許多因素都可能影響心理健康的人的言行舉止，這些因素也會隨時間改變。每個人展現健康的方式各有不同，所以你也必須了解你和運動員會如何定義**自己正常的狀態**，這樣才能更輕易識別所有人心理健康的潛在改變。下一部分，我們將進一步了解運動員，以便為他們設定基準線。這條基準線有助於你識別運動員是否遇上困難或需要額外協助，來維持他們的心理健康。

繼續

教練的職責




此部分會特別說明你身為教練的職責。進行此部分時，請記住教練的其中一個重責大任，就是先自我照顧、顧好自己的心理健康。

支援運動員的心理健康

選取下方影片，了解專業足球教練 Paul LaPolice 如何支援運動員的心理健康。

運動 心理健康

促進教練和運動員的身心健康



coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

影片逐字稿

我們今天與四分衛的第一次開會，是要坐下來花 15 分鐘討論自己的生活。先不談球類運動，因為球員必須明白你更在乎的是他們自身。你必須與他們建立關係，所以不能只管運動，而是要溝通交談，了解他們的生活，獲得正向反饋。你可以糾正、可以訓導他們。你也可以要求他們、可以在做這些事情的同時，依然作為正向引導的教練，對吧？我的意思是要鼓舞球員，不能貶低他們。他們必須把你當作可以看出他們優點的人。所以，你得讓自己成為球員的好榜樣。你得確保自己隨時都能發現並稱讚每個球員表現良好的一面。

要支援運動員的心理健康，教練必須積極採取行動，包含：

- 認真了解自己的運動員，這樣才能更容易注意到他們行為上的改變
- 營造健康、安全又包容的訓練環境

- 落實正面的指導行為
- 辨識憂慮，並在必要時引介資源
- 顧好自己的心理健康



照顧義務

身為教練，你有義務照顧所有的運動員。**照顧義務**指的是對一個人負有的最低照顧義務。

教練對運動員附有的最低照顧標準為：

- 提供健康的環境
- 辨識憂慮
- 於必要時引介資源

請注意，教練的照顧義務也有其**限度**。你並非**心理健康專業人士**；若你指導的運動員未滿 18 歲，則在出現任何疑慮時，你也必須**告知家長/監護人**。

《NCCP 倫理規範》有 3 個核心原則：



領導與敬業精神

此原則考量的是教練固有的權力和權威。



健康與安全

此原則考量的是所有運動員的心理、情緒及生理健康與安全。



尊重與正直

此原則考量的是尊重與正直，這是所有運動員都享有的權利。

以上核心原則都各自對應至不同的個人與線上道德行為標準，無論是在運動場內或場外，加拿大的每位 NCCP 教練與 NCCP 教練培訓師都應遵守。

下方抽認卡會顯示 3 項道德行為標準。你是否能將各項標準連接至正確的核心原則？翻開卡片查看你的答案。

鍵盤指令

- 使用 Tab 和 Shift+Tab 來選取卡片。
- 按下 Enter 或空格鍵來翻開選取的卡片。
- 使用上下箭頭按鍵來捲動文字。

標準：

視需要向其他專業人士
求助

原則：

健康與安全

標準：

建立尊重與包容的運動
環境

原則：

尊重與正直

標準：

採取以運動員為中心的
做法

原則：

領導與敬業精神

下載下方的《NCCP 倫理規範》，檢視與各項原則對應的所有道德行為標準。

i 指示： 選取 PDF 時，檔案可能會直接下載或是以新的瀏覽器分頁開啟
(視你的瀏覽器設定而定)。

如果你是使用行動裝置，請開啟以下資源。若要儲存，可透過瀏覽器分享至可儲存檔案的裝置。



〈NCCP 倫理規範〉.pdf

1.3 MB



繼續

影響心理健康的因素

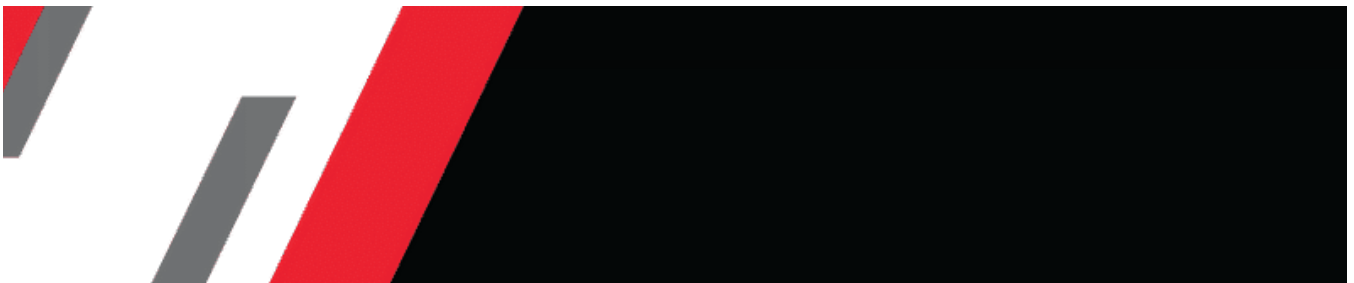
為落實你的責任義務，你必須了解影響心理健康的因素。在運動領域，我們會考慮 3 個類型的因素：**環境、特定運動及特定運動員。**



環境因素指的是我們生活、工作及玩樂的情境。這可能會影響到運動員的心理健康，從而需要運動員自行適應。這些因素包含生理環境（空間、天氣、噪音）、社交生活（與家長/監護人或朋友的互動），以及文化（期望與行為）。

特定運動因素是指與運動本身有關的因素。比方說，競爭壓力（輸或贏）或須達成的體重級別都可能影響到心理健康。

除了環境因素與特定運動因素之外，每位運動員都有影響自身心理健康的**個人因素**。因此你必須了解你的運動員。讓我們在下一部分進一步探討如何了解運動員。



了解運動員

了解運動員的重點在於徹底了解對方，無論是在運動場內或場外。請思考下列要素：



這些要素分別會如何影響運動員的心理健康？以下要素會如何互相影響？

- 發展階段
- 殘障與傷殘
- 性傾向
- 對運動的內在動機
- 出生指定性別
- 文化背景

- 性別認同與表達
- 心理健康
- 情緒智商
- 能力
- 社會經濟因素
- 其他要素

這裡列出的要素並非所有要素，但仍有助我們更完整地看待運動員。了解你指導的運動員，會更有助於識別運動員在行為、表現或與他人互動上的改變。

鍵盤指令

- 可使用 Tab 和 Shift+Tab 來切換答案選擇。
- 按下空格鍵來選取或取消選取答案。
- 一但選好答案，可使用 Tab 移動至「提交」按鈕並按下空格鍵或 Enter。
- 若要重新答題，可使用 Tab 移動至「重新回答」按鈕，並按下空格鍵或 Enter。

既然你已知道影響到心理健康的因素，那麼有哪些特定運動因素可能會損害運動員的心理健康呢？請自以下 4 個選項中選取所有適用的答案。

- 與隊友和教練的關係（沒有團隊歸屬感）
- 取勝的壓力
- 受傷
- 運動中的過渡（放棄運動、從競爭型轉為娛樂型運動）

SUBMIT

繼續

識別狀況不佳的運動員



了解正向心理健康的指標確實重要，但了解運動員遭遇困難時會出現哪些徵兆也很重要，這樣才能支援他們。

當某人的心理健康出現問題時，你通常可能會注意到行為、表現或與他人互動方式上的變化。例如：

- 通常很開朗的運動員可能會表現得沒有精神且很安靜
- 運動員可能會告訴你他們睡得不好或常常感到疲倦
- 平常很友善的運動員可能會開始變得不耐煩又易怒
- 平常很投入的運動員可能會開始缺勤或遲到
- 運動員可能會突然比平常需要更多關注

- 運動員的體重也許會突然改變，或是開始不那麼注重個人衛生

當你觀察到這類行為上的變化，且持續兩週以上，這時可能就需要協助運動員取得額外支援。運用你的判斷力，如不確定的話就立刻求助，不要遲疑。



學習活動：了解運動員

在下一個活動中，請運用你從「了解運動員」部分中學到的知識，為你的環境、運動和你指導的運動員建立資料檔案。你也可以下載下方的範本來協助你進行此活動。



了解運動員.pdf

434.9 KB



1

請使用提供的「了解運動員」範本或是空白紙張，設想你指導的一位運動員或隊伍。

如果你要為隊伍建立資料檔案，就須針對整個隊伍思考各項因素。例如「一般而言，這支隊伍有很相似的進階運動能力。」



如 PDF 所示分配你的文件內容。

3

從左上角方框開始，說明有哪些特定的環境因素可能會影響運動員的心理健康。

4

接著在右上角方框中，說明有哪些特定的運動因素可能會影響運動員的心理健康。

5

在左下角方框中，說明有哪些運動員或團隊的特定因素可能會影響運動員的心理健康。

6

在最後一個方框中，找出你可以做出哪些改變，來儘量提升或減少這些因素的影響（取決於這些因素對運動員的心理健康有正向還是負面影響）。

請專注於你能夠把握的因素。例如，你無法改變運動員的文化背景，但你可以影響其他因素，例如情緒智商或運動的動機。



此工具可隨時用於運動員或團隊，協助你仔細思考如何儘量減少可能不利於心理健康的因素，從而為運動員提供支援。完整了解某人的情況，對於識別其心理健康上的變化尤為關鍵。

如果你想要延伸此項活動，可以以自身為對象再做一次。
你將哪些與你自己切身相關的因素應用於指導運動員？

繼續

營造健康的訓練環境

健康的訓練環境會將運動員（以及所有涉及運動的人員）的心理安全與心理健康視為第一要務。運動員有安全感時，就更有可能培養歸屬、連結與包容感 (Gilbert, 2017)。



營造健康的環境是你與運動員共同的義務，但必須從你開始。要營造並維持安全的環境，你可以使用的工具包括團隊規則、核心價值、設定期望與例行事項。資源部分提供有 PDF 檔案，用以說明這些工具如何有助於營造安全包容的環境，同時說明如何制定工具以及讓工具互通，還有各項工具的關鍵要素。你也可以於此處下載 PDF。



營造健康訓練環境的工具.pdf

501 KB

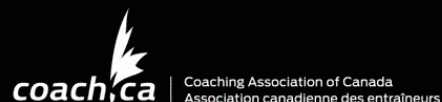


正面的指導行為

身為教練，你也會透過正面的指導行為來營造氣氛，構築健康的訓練環境。你的行為會向運動員傳達你對他們運動行為的期許。選取下方影片，看看奧運選手 Elizabeth Manley 給我們哪些建議。

運動 心理健康

促進教練和運動員的身心健康



影片逐字稿

大家好。我是奧運銀牌得主 Elizabeth Manley，很多人可能都還記得，在參加卡加利冬奧時，我的表現真的完全取決於我的心理健康及狀態。身為教練，你該如何表示支持？現在我們的各種組織都能提供許多渠道，務必加以善用。也請花時間聆聽你的運動員，並隨時支持他們。要是你覺得自己沒有相關的知識經驗、沒有方向、不知如何著手，那麼請善用運動組織提供的資源。如果我當時沒有尋求幫助，我就絕對不可能贏得奧運獎牌。我當時很害怕。我很害怕求助，但我的教練和家人堅持要我找人談談。溝通很重要，知道嗎？好好溝通，讓你的運動員知道毋庸擔心，他們一定能度過難關。最後祝大家一切都好，我們都不要害怕，不要害怕向他人尋求幫助。

選取下方各項目，探索有哪些特定的正面指導行為能幫助你打好基礎、積極支援運動員的心理健康。

注意措詞 —

建立關於幸福感的共同語言。注意措詞並避免使用特定詞彙。例如，稱折返跑為「折返跑」，避免使用「自殺訓練」(Suicide Drills) 稱之。反思自己使用的語言，並思考能如何小心避免加深汗名印象。

豎立自我照顧典範 —

以身作則，談論你自己的心理健康。說明你如何落實自我照顧，例如練習呼吸或放鬆技巧（請見資源部分）或在訓練後詢問隊員的心得回饋。

適時關心 —

詢問運動員他們過得如何，藉此確認他們的心理健康狀況。使心理健康方面的討論常態化，這極有助於營造健康的訓練環境並減少偏見。

引介 —

必要時為運動員引介適當的資源（提供資訊也好），使分享心理健康資源成為常態。

支持自主權 —

支持自主權，包括解釋做決定的原因（而非單純的「我說了算」），像是讓運動員參與目標設定活動，讓他們可以選擇運動/訓練模式，並讓他們適時參與決策。

張貼有幫助的視覺元素

在訓練環境中加入視覺元素，展現出你對心理健康的支持。比方說，張貼印有 Kids Help Phone（兒童求助熱線）號碼的海報（請見資源部分取得可下載的工具）。

Whenever you
need to talk,
we're open.

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



對抗負面行為

其中一個最有助益的正面指導行為，就是要對抗負面行為。這表示要積極處理霸凌、汙名化和微歧視等行為。

霸凌是指傷害、驚嚇及/或忽視另一個人，以嚇阻、羞辱及/或孤立對方。有些霸凌屬於犯罪行為（例如威脅某人或假裝成別人）。

汙名化是指因恐懼或誤解而不當對待他人。

微歧視是指某些看似無害的言論、問題及行為，卻會強化源自於刻板印象的歧視，從而造成有意或無意的傷害。

加拿大教練協會也提供其他機會，讓你進一步學習正面的指導行為和健康關係的典範。造訪 coach.ca 網站的 Support Through Sport（透過運動提供支持）。請注意，此連結將以新分頁開啟。

COACH.CA

繼續

中場休息

你現在已完成本模組的大部分內容。請先稍作休息，嘗試進行視覺與聽覺呼吸練習。

視覺呼吸練習

- 1 請先凝視下方的哨子圖像。目光跟隨紅色線條，同時深呼吸。這大概會需要 4 秒鐘。
- 2 隨著線條漸漸加深為黑色，請屏住呼吸，同時跟隨著線條黑色的部分 4 秒鐘。
- 3 隨著橘色線條呼氣 4 秒鐘。
- 4 重複 3 到 5 次。

呼吸練習（又稱**有控制的呼吸**）可減輕壓力，也有助於我們透過放鬆來關注自己。花點時間放鬆與思考，會有助於提升我們的幸福感（生理、心理、情緒及精神/文化）。



你可於下方下載此視覺化呼吸練習。



聽覺呼吸練習

i 指示：準備好時，請播放下列指示之後的音訊。其以一聲哨聲表示你可以開始了。
如果你是使用鍵盤來瀏覽此模組，可使用空格鍵或 Enter 鍵來播放和暫停音訊。

- 1 緩慢吸氣 4 秒鐘。
- 2 屏住呼吸 4 秒鐘。
- 3 緩慢呼氣 4 秒鐘。
- 4 想要重複幾次都可以。



00:12

繼續



學習活動：情境

讓我們一起花幾分鐘瀏覽幾個正向指導行為的範例，以及如何將聆聽與引介付諸實踐。

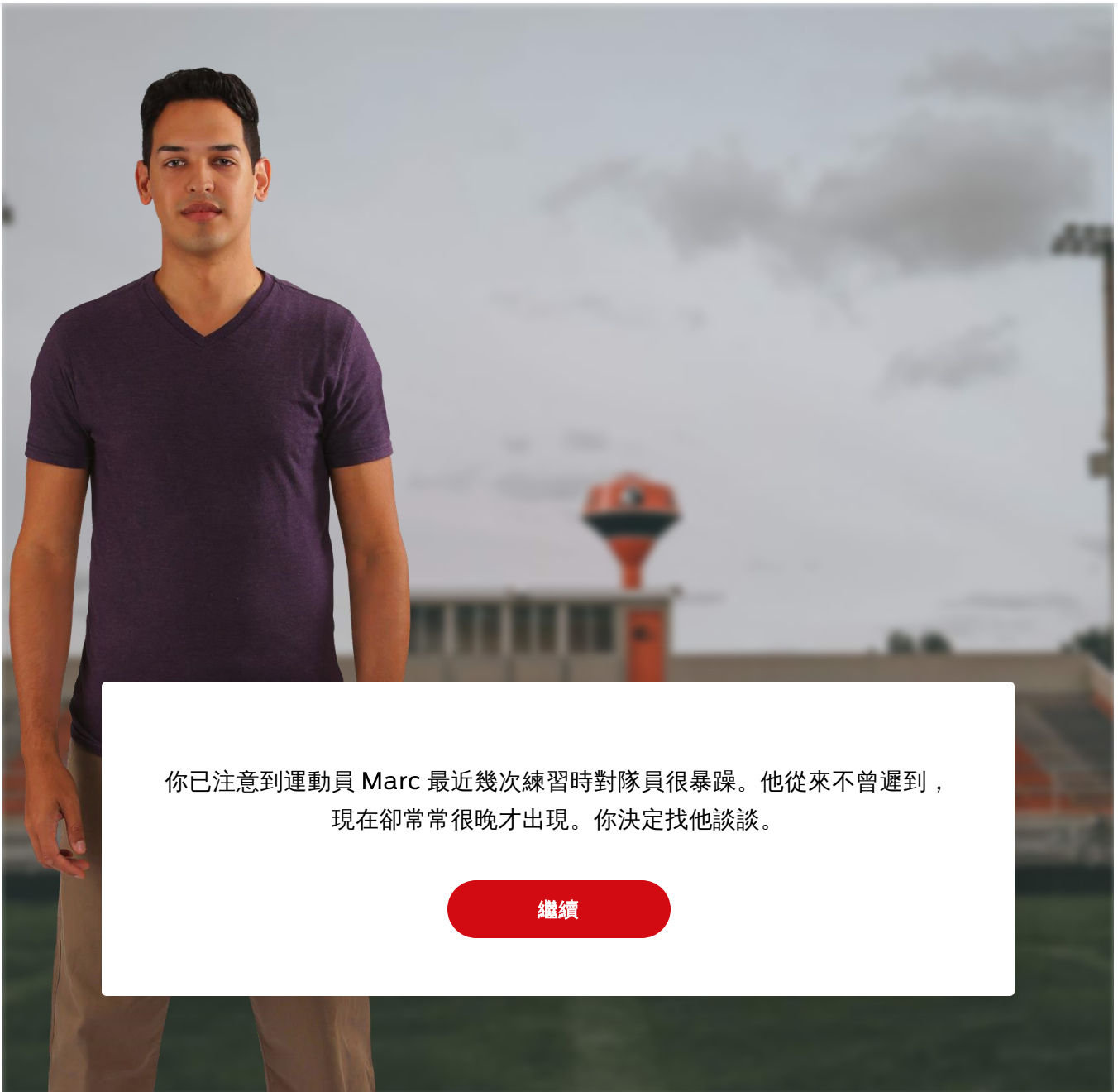
i **指示：**以下提供一個情境：訓練休息時，身為教練的你上前與一位運動員交談。隨著你代入情境，系統會根據你在與 Marc（代名詞為「他」）互動時作出的選擇給予回饋。

首先，選取「繼續」按鈕以開始。你會看到 Marc 發表的言論，請從下方的對話泡泡中選取最適合的回應。

鍵盤指令

- 在文字內容中，使用 Tab 鍵選擇「繼續」或「重新開始」按鈕，然後按下空格鍵或 Enter。

- 在對話內容中，使用 Tab 鍵來選擇「繼續」或「再試一次」按鈕，然後按下空格鍵或 Enter。



你已注意到運動員 Marc 最近幾次練習時對隊員很暴躁。他從來不曾遲到，
現在卻常常很晚才出現。你決定找他談談。

繼續

Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



怎麼了，教練？

1 嘿 Marc，你午餐時可以花幾分鐘和大家聊聊嗎？

2 好吧 Marc，那我們到場邊散步一下，聊個幾分鐘。

3 嘿 Marc，你能到辦公室來和我聊個幾分鐘嗎？

Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

再試一次

最好能找個有點隱私（但仍遵守「雙人法則」）且讓人感到自在的地方。

繼續

Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2

再試一次

雖然此選項能保有隱私，但並不符合「雙人法則」，因此並不適當。

繼續

Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

表現很好

這是個很好的選項。你們兩個能保有隱私，但也符合「雙人法則」，因為你和 Marc 都還會處於大家的視線範圍之內。

繼續

Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6



你們倆散步了幾分鐘，聊著最近練習的狀況。Marc 話不多，但看起來很放鬆。

繼續

Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7



你想要聊什麼？我想回去吃午餐了。

1

真的嗎？你最近總是遲到，這對我們大家都有些不尊重。怎麼回事呢？

2

感覺你遇上了困難。我很擔心你。發生什麼事了嗎？

Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

再試一次

此回應充滿攻擊和批判，也沒有展現對 Marc 的同理心。

繼續

Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7

表現很好

這樣做很好，可以表現出對 Marc 的擔心，而不帶批判。讓他知道你在乎他過得好不好。

繼續

Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



我知道你關心我，教練，我只是覺得自己不得不承擔這一切。

1

真的很難。我注意到你最近對我們有點暴躁，也沒有準時和我們開始訓練。你感覺哪些方面不順利？

2

嗯，你一直在拖累整個團隊。你這樣遲到讓大家都更辛苦了，你知道嗎？我來告訴你，為什麼這樣很糟糕...

Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

再試一次

像這樣責怪 Marc 無助於打開他的心房。應該更注重傾聽，而不是說教。

繼續

Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

表現很好

你應該分享你注意到的狀況。現在是聆聽的時候。

繼續

Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13



你已經和 Marc 在操場上走了第二圈，他還是有很多話要說。Marc 的壓力很大。

繼續

Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide



教練，我感覺我一直在和你吐苦水。

1

沒錯。我不懂你為什麼要把自己的問題也變成我的問題。我又幫不上忙。

2

像這樣開誠布公地把事情說出來肯定很不容易。謝謝你信任我。

Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15

表現很好

感謝 Marc 信任你是很正面的一步，有助於建立兩人的關係。

繼續

Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17

再試一次

責怪 Marc 無濟於事，你也沒有義務要解決他的問題。

繼續

Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



所以我該怎麼做？我覺得我自己一個人已經堅持不下去了。

1

成熟點吧。如果你要繼續求學，從現在開始，你只能自己解決這些問題。

2

成績和工作是你的責任，我沒辦法替你承擔。我能做的是為你尋求一些幫助...

Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

再試一次

孤立對方和表現出高高在上的態度沒辦法幫助 Marc 解決問題。

繼續

Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17

表現很好

務必清楚自己的極限，但仍盡力為 Marc 尋找支援。

繼續

Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20



我感覺大大鬆了口氣。謝謝你用午餐時間來關心我。

1

不客氣。很高興我們能聊聊。幾週後我們再約一下，看看情況如何。

Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

做得好

這樣就能讓 Marc 知道你會陪伴他，並重視他的幸福感。

重新開始



Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario

繼續

Marc 的情境強調了幾個訣竅，有助於你在對話中探討心理健康議題。其中包含：

- 選一個能保有隱私但讓人感到自在的地點，同時遵守「雙人法則」
- 強調你對運動員幸福感的關心
- 不帶批判地表達你觀察到的變化，然後嘗試傾聽，不要發表過多意見
- 謝謝運動員與你談話
- 坦承自己能做的有限，也告訴對方你會採取哪些後續步驟
- 引介適當的資源
- 持續定期關心運動員的狀況

[「NCCP 處理衝突」\(NCCP Managing Conflict\)](#) 和 [「NCCP 有效指導與領導」\(NCCP Coaching and Leading Effectively\)](#) 模組皆提供了絕佳資源，讓你學習如何有效對談與傾聽。



自殺或自殘

在某些情況下，你會發現某人可能會傷害自己或他人，並對此感到擔憂。這時候請遵守相同的步驟：**聆聽**和**引介**。



聆聽

步驟1

開啟對話

步驟2

直接而不帶批判。例如，你可以說「我很擔心，因為[說明你注意到的行為/跡象]。你今天是想要傷害自己嗎？」

步驟3

認可他們的感受（例如「你有這種感覺並沒有錯」。）

步驟4

如果你能應付，請確認運動員是否有自殘意圖且將付諸行動。

若是如此，就必須採取緊急措施，撥打 9-1-1 或前往急診室。

步驟5

如果運動員未滿 18 歲，讓他們知道你很擔心他們的安全，必須讓家長或監護人掌握他們的狀況。

如果對方有所抗拒，可以解釋如果是肌肉拉傷，你絕不會向運動員的父母隱瞞傷情，而且運動員的心裡受傷同樣也是一種傷情。

引介

在某些案例中（例如有自殘或傷人計畫），就必須採取引介步驟：**請撥打 9-1-1。**

在某些案例中，你可以引介加拿大運動心理協會 (Canadian Sport Psychology Association)、加拿大運動心理健康中心 (Canadian Centre for Mental Health in Sport) 或兒童求助熱線 (Kids Help Phone)。

無論何種情況，只要運動員未滿 18 歲，都應通知**家長或監護人**。

如果你想要能夠更自在地進行這些艱難的對話，
可考慮接受額外的心理健康急救訓練。



繼續

心理健康行動計畫

心理健康行動計畫是一項工具，專用來協助運動員。你可於下方下載此計畫。



心理健康行動計畫.pdf

547.4 KB



心理健康計畫的一部分，是要了解你在「舒適區」（綠色）、「挑戰區」（黃色）或「崩潰區」（紅色）時分別會是什麼樣子。

各分區代表我們在人生中會經歷的生理、情緒及心理狀態。我們可能會感覺舒適（綠區）、遇到挑戰（黃區）或需要停下來、後退一步並重新評估（紅區）。

身為運動員，在訓練及競賽期間，我們通常很善於察覺在不同分區中會出現的生理徵兆（例如感覺氣喘吁吁、乳酸堆積、頭暈），我們也受過訓練，很熟悉如何因應。

然而，在日常生活及運動中，當我們經歷舒適、挑戰及停止區時，我們通常很難識別自己的行為、想法及情緒。

我們往往被教導要忽視痛苦、忍受不適，並壓抑我們的情緒反應（克己忍耐）。但能意識到自己狀態不佳也是很重要的技能，及早介入處理的話也能避免痛苦。



持續的自我覺察是維護心理健康的基礎。我們首先需要能夠注意到這類徵兆，才能在心理健康惡化時介入處理。



學習活動：心理健康行動計畫

請自行完成心理健康行動計畫中的圖表。在此圖表中，你會識別可對應至各心理健康分區的行為、思想及感受（徵兆）。

你的徵兆與別人的徵兆可能有天壤之別，
因為有許多因素都會影響我們的日常生活經歷。



反思

你已完成了心理健康行動計畫，現在請思考下列問題：

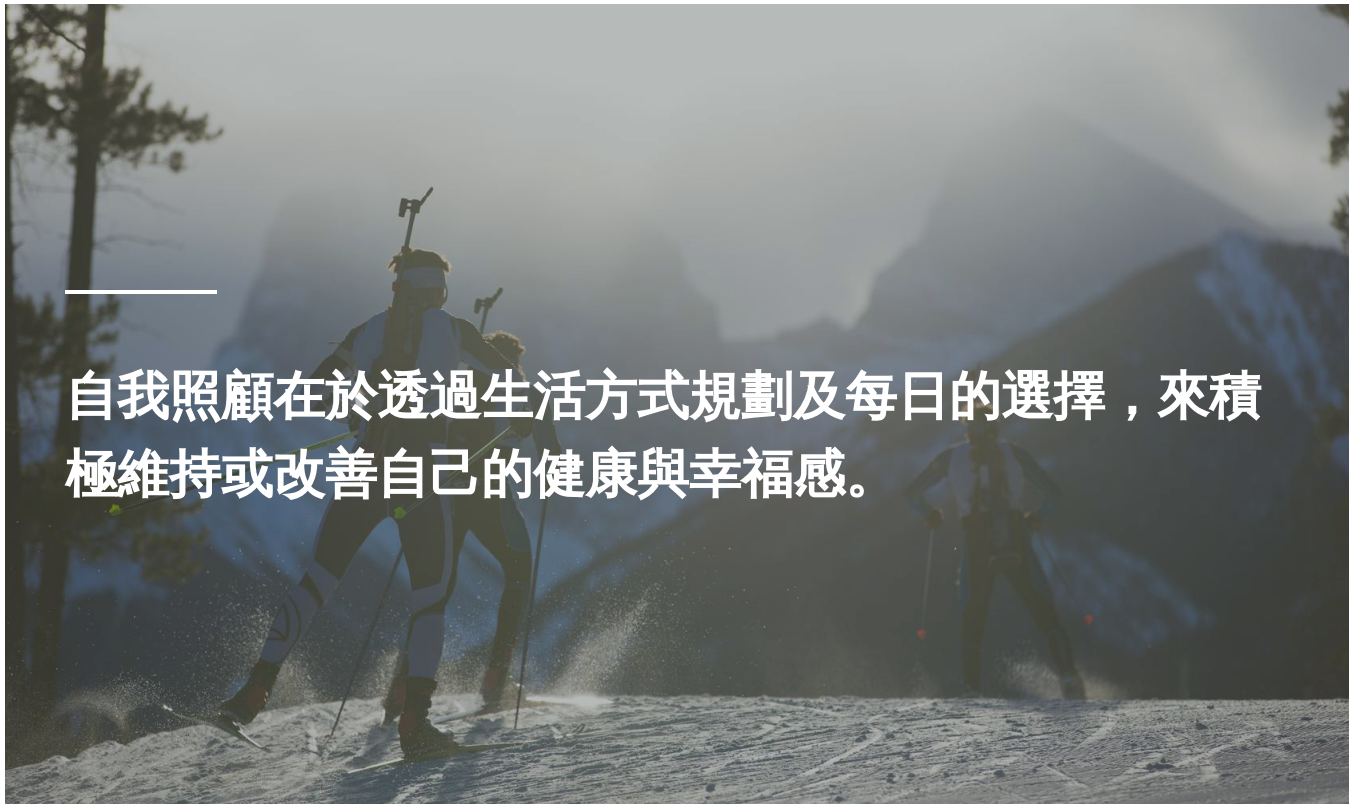
- 1 制訂心理健康計畫時，你對自我覺察有何種理解？
- 2 你會如何與運動員溝通，以制訂心理健康行動計畫？
- 3 賽季中哪個時間點最適合？

在此部分中，我們已了解身為教練的你，該如何承擔支援運動員心理健康的職責。
你身為教練，能做的一件最重要的事，就是照顧自己並形塑正面行為。

下一部分將探討自我照顧的重要性。

繼續

自我照顧的重要性



自我照顧在於透過生活方式規劃及每日的選擇，來積極維持或改善自己的健康與幸福感。

自我照顧不只是關照自己的基本生理需求。你也必須考量生理、情緒、精神、社交、經濟及學業上的幸福感。在整個模組中，我們一直請你思考這些概念能如何應用在你的自我照顧上。後續活動將說明有哪些特定行動會有助於充分改善你的心理健康。

為何要自我照顧？

自我照顧會有助於：

- 避免疲勞過度
- 建立更正面的環境
- 形塑正面行為

下方影片是與加拿大黑人教練協會 (Black Canadian Coaches Association) 合作製作，影片中會有許多人出來說明他們為何認為自我照顧很重要，以及如何實踐自我照顧。



影片逐字稿

Godi Jibi ,
教練

我覺得運動員和教練都必須自我照顧，並切實貫徹到日常生活中來。

Alexander McKenzie ,
學生

留點時間好好照顧自己是很重要的。

Payton Shank ,

運動員 & 教練

運動員和教練都必須落實自我照顧，這極為重要，因為這樣才能確保他們照顧的不只是生理健康，也將心理和情緒健康視為同等重要。

Marian Agyei-Gyamera , 運動管理員

自我照顧也能和散步、運動，或甚至是和三五好友喝咖啡和冰沙一樣簡單。

Aliyah Fraser , 運動員

說到自我照顧，我個人是喜歡小睡一下、和朋友出門、吃頓大餐或只是和家人在一起，這能讓我重新充滿電、或讓內心平靜。

Payton Shank , 運動員 & 教練

為了顧好心理健康，我會寫日記、冥想、做些溫和有趣、不會把我逼到極限的運動，我也知道自己的極限、知道什麼時候該休息、給自己放一天假，也知道適可而止。

Marian Agyei-Gyamera , 運動管理員

無論你是教練、運動負責人還是運動員，自我照顧都應該是首要之務。我們只有在維持自身最佳狀態的時候，才能更好地關心他人。

繼續

因應策略



因應策略會有助於你管理並儘量減少生活中的壓力。有些因應策略雖然能暫時轉移我們的注意力，但最後仍會對心理健康造成新的壓力。這些都是有害的因應策略。有用的因應策略能為你提供支援，並在當下為你減輕壓力。

i 指示：以下為幾個有害及有用的因應策略。你可以挑選出 8 項有用的因應策略嗎？
翻開卡片，查看你的答案是否正確。

鍵盤指令

- 使用 Tab 和 Shift+Tab 來選取卡片。

- 按下 Enter 或空格鍵來翻開選取的卡片。

服用酒精或藥物，或抽菸。



泡個澡



大吼大叫/表現出攻擊行為



暴飲暴食或不吃飯



拖延時間



伸展一下



瀏覽社群媒體



聽音樂



深呼吸（回想此模組稍早的活動）



出門散步



與朋友交際



投身愛好活動



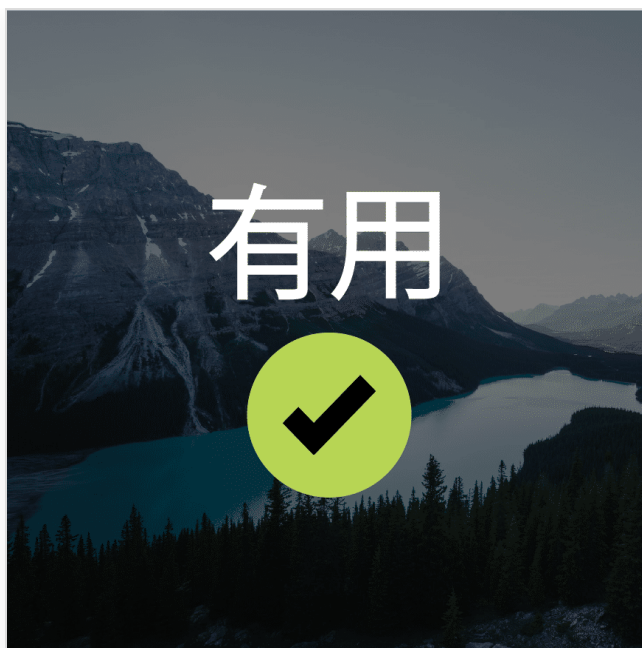
咬指甲



逃避現實或迴避某人



親近大自然



你有成功找出 8 項有用的策略嗎？

繼續

自我照顧計畫

自我照顧計畫是架構完善的範本，可協助你檢討自己的因應策略、審視你的日常及緊急自我照顧方式，並找出你可以求助的對象。本練習將幫你做好準備，讓你可以自行完成自我照顧計畫。

請注意，這不能替代專業的心理健康支援。
如果你認為自己需要與心理健康專業人士對談，請不要猶豫。

第1 部分

因應策略

檢視自己的習慣，是制訂自我照顧計畫的重要第一步。

- 你通常如何應對生活中的需求？
- 你能識別自己何時需要休息嗎？
- 出現挑戰時，我們可能會採取有用或有害的因應策略。你會使用哪些策略？

請回想你在先前活動中查看過的因應策略。

第2 部分

日常自我照顧

每個人都會面臨自己獨有的挑戰，不存在一模一樣的自我照顧需求。花時間思考你在日常生活中重視及需要的事物，以及在發生危機時你重視及需要的事物。請記住，自我照顧遠不只是關照自己的基本生理需求。也必須考量心理、情緒、精神、社會及財務上的幸福感。

在此部分，你將找出你會使用的策略，還有你可能會想要嘗試的策略，以應用於日常自我照顧，營造各個面向的幸福感（生理、心理、情緒及精神/文化）。

第3部分

緊急自我照顧

遇到危機時，你很可能不會有時間制訂因應策略。請花點時間事先制訂計畫，以便在需要時能派上用場。在此部分，你會探索各種策略，來辨識經歷痛苦時你獨有的自我照顧需求。

第4部分

我的求助對象

你的求助對象，是指在緊急情況下可以聯絡的人。考慮讓你的求助對象知道他們是你的避風港。告知對方你可能會如何聯絡（訊息、電話），以及如果你需要支援，你會說些什麼（「想出門散散步嗎？」、「我們這週能一起吃晚餐嗎？」或其他你們打算使用的代號或句子）。

制訂好自我照顧計畫後，請定期檢查。好習慣需要花時間培養。將自我照顧時間加入行事曆，並將其放到與其他優先事項同等重要的位置。為自己許下承諾，經常落實你的自我照顧例行事項。你理應善待自己！



學習活動：自我照顧計畫

下載並完成自己的自我照顧計畫。這份計畫供你自己留存，所以請深入探索自我照顧的各種方式。



自我照顧計畫.pdf

593.7 KB



繼續

結論



學習摘要

我們最後還為你準備了一支影片。


運動 心理健康

促進教練和運動員的身心健康



影片逐字稿

嗨，我是 Luke Richardson，曾經是國家冰球聯盟 (NHL) 的選手，目前則擔任 NHL 助理教練。謝謝你完成此模組。身為教練，你的職責舉足輕重，既要協助消除人們對心理健康的羞恥感，同時又要支持你指導的運動員。



在此模組中，你已學習以下知識：

- 心理健康的基本知識，包含**幸福感與心理疾病**
- 你身為教練扮演的角色；透過營造**健康的訓練環境**並了解心理健康的影響因子，以支持運動員的心理健康
- 某人遭遇心理健康困難時，應採取的行動：**識別、聆聽及引介**
- 如何制訂**自我照顧計畫**，將自己的心理健康擺在首位。

你現在已經準備好將從此模組學到的知識應用在你的指導情境了。

如須更深入研究，請選取這裡的按鈕，前往 coach.ca 查看特定運動模組或多項目運動模組。

特定運動

多項目運動



感謝你完成本「運動心理健康」模組。我們希望你一切順利，
享受你的教練生涯！

致謝

任務團隊

- Suzanne Fisher, 計劃負責人
- William Bridel, PhD
- Jenny Davey
- Sean Liebich
- Marles Martins, ChPC
- Deanna Metro
- Wayne Parro, ChPC
- John Paton
- Jake Schuknecht
- Jason Sjostrom
- Jackie Tittley
- Mekwan Tulpin
- Yolande Usher

主題專家

- Krista Van Slingerland, MA, PhD(can), 加拿大心理健康與運動中心 (Canadian Centre for Mental Health and Sport, CCMHS) 執行主任

圖片來源

- Darryl Gershman 2017 年加拿大夏季運動會

影片

- Hon. Chantal Petitclerc
- 渥太華皇家心理健康基金會 (The Royal Ottawa Foundation for Mental Health)
- 加拿大黑人教練協會 (Black Canadian Coaches Association)

教學設計

- Kristopher Tharris
- Keaton Kwok

製作

- 翻譯：wintranslation
- 審稿：Tania Cheffins

本模組的資金為透過 Sport Canada 提供。

參考資料

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R.(2013).A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport.International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016).Mapping interventions that promote mental health in the general population: A scoping review of reviews.Preventative Medicine, 87, 70-80.

Gilbert, W. (2017).Coaching Better Every Season: A Year-round System for Athlete Development and Program Success.Champaign.

Keyes, C. L. M. (2002).The mental health continuum: From languishing to flourishing in life.Journal of Health and Social Behaviour, 43(2), 207-222.

Keyes, C. L. M. (2003).Complete mental health: An agenda for the 21st century.In C. L. M. Keyes (Ed.), Flourishing: Positive psychology and the life well-lived.Washington DC: American Psychological Association.

Keyes, C. L. M. (2007).Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health.American Psychologist, 62(2), 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95

加拿大公共衛生局 (Public Health Agency of Canada) 。 The human face of mental health and mental illness in Canada. 參見 : https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S.(2019).Trajectories and predictors of risk for mental health problems throughout childhood.Child and Adolescent Mental Health, 24, 142-148. doi:10.1111/camh.12279

世界衛生組織。(2014).Mental health: A state of well-being. 來源 : http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Canada

您已完成此模組。

請選取按鈕離開此模組。

離開模組

工具



課程中提及的所有 PDF 工具均可於下方下載。



呼吸練習.pdf

447.9 KB





了解運動員.pdf

434.9 KB



心理健康行動計畫.pdf

547.4 KB



自我照顧計畫.pdf

593.7 KB



營造健康訓練環境的工具.pdf

501 KB



連結



下方列出各式各樣的資源。請選取欲進一步了解的資源，包含聯絡資訊。

Kids Help Phone —

撥打 1-800-668-6868

傳送 CONNECT 簡訊至 686868

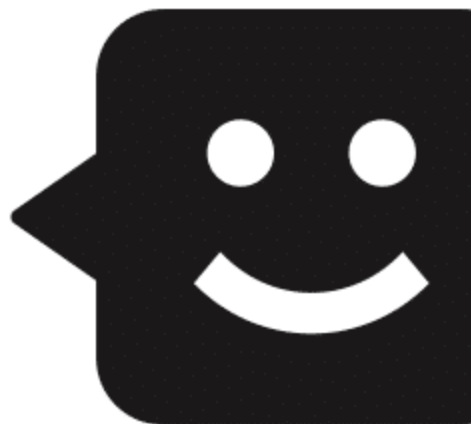
[Kid's Help Phone 對談服務](#) (6 pm 至 2 am EST)

[Kid's Help Phone 可下載資源](#)

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



加拿大運動支援專線 (Canadian Sport Helpline) —

全國的免費求助專線，協助運動領域中受騷擾、虐待或歧視的受害者或證人。

[加拿大運動支援專線 \(Canadian Sport Helpline\) 網站](#)

電子郵件：info@abuse-free-sport.ca

電話或簡訊：1-888-83SPORT (1-888-837-7678)

加拿大心理健康與運動中心 (Canadian Centre for Mental Health and Sport, CCMHS)

提供專業的運動心理健康照顧（並非危機處理中心）。

[CCMHS 網站](#)

Youthspace.ca

提供線上危機與情緒支援對談服務，與 NEED2 自殺防治、教育及支援。

年輕人簡訊服務（6 pm 至 12 am PT）：778-783-0177

[Youthspace.ca 年輕人對談](#)（6 pm 至 12 am PT）

加拿大危機支援 (Crisis Services Canada)

提供自殺防治服務。

免費撥打 (24/7)：1-833-456-4566

簡訊（4 pm 至 12 am ET）：45645

加拿大黑人心理健康 (Black Mental Health Canada)

[加拿大黑人心理健康 \(Black Mental Health Canada\)](#) 專門為黑人社群提供管道，協助他們取得心理健康服務與教育。

Lifeline App

[生命線加拿大基金會 \(Lifeline Canada Foundation\)](#) 致力於正面心理健康與自殺防治。

- 可直接存取電話、線上對談、簡訊與電子郵件危機服務
- 提供全加拿大的網路諮商、自我管理工具及危機中心協助
- iPhone 與 Android 使用者均可使用

Togetherall

[Togetherall](#) 是一項線上服務，專門協助受焦慮、憂鬱及常見心理健康疾病所苦的族群。此匿名的同儕互助社群隨時隨地都可造訪。

加拿大共同福祉 (Wellness Together Canada)

[加拿大共同福祉 \(Wellness Together Canada\)](#) 專門支援加拿大人的心理健康與福祉旅程。

9-1-1

負責緊急調度，因應危急人身安全的情況。

跨性別生命線 (Trans Lifeline)

[跨性別生命線 \(Trans Lifeline\)](#) 支援面臨危機的跨性別人士 – 由跨性別社群提供服務，為跨性別社群提供服務。

撥打 1-877-330-6366

希望福祉求助專線 (Hope for Wellness Help Line)

希望福祉求助專線 (Hope for Wellness Help Line) 為全加拿大所有原住民提供立即的心理健康諮詢與危機防治。

撥打 1-855-242-3310

[希望福祉 \(Hope for Wellness\) 線上對談](#)

印地安寄宿學校危機熱線 (Indian Residential Schools Crisis Line)

印地安寄宿學校危機熱線 (Indian Residential Schools Crisis Line) 專用於為過去的寄宿學校學生提供支援，協助他們取得情緒及危機引介服務。

撥打 1-866-925-4419

魁北克居民自殺防治專線 (Suicide Prevention Line for Quebec residents, 24/7)

魁北克居民自殺防治專線 (Suicide Prevention Line for Quebec) 為專業合格的服務，專門協助及回答問題。

請撥打 1-866-APPELLE

Healthy Living

[Healthy Living](#) 透過健康的飲食與生理活動等支援您的生理、心理及精神健康。

學生運動員心理健康計畫

[學生運動員心理健康計畫 \(Student-Athlete Mental Health Initiative\)](#) 為一慈善組織，致力於促進心理健康和福祉，並支援可能患有心理健康問題或疾病的學生運動員。並非危機處理中心。

加拿大心理健康委員會 (Mental Health Commission of Canada)

[加拿大心理健康委員會 \(Mental Health Commission of Canada\)](#) 專門領導創新計畫和工具的開發與傳播，以支持加拿大人的心理健康和福祉。