

出國報告（出國類別：出席國際會議）

**出席 2016 年『歐洲運動科學研討會』  
(Annual Congress of the European  
College of Sport Science)**

服務機關：國立嘉義大學體育與健康休閒研究所

姓名職稱：許雅雯 助理教授

派赴國家：奧地利維也納

出國期間：2016 年 7 月 4 日至 17 日

報告日期：2016 年 9 月 5 日

## 摘要

『歐洲運動科學研討會』(Annual Congress of the European College of Sport Science) 是由 European College of Sport Science 所定期舉辦之國際研討會，會議中包含運動科學領域各學門的研究議題討論，具有重要的學術交流功能。今年度該會議於 2016/7/6~9 於奧地利維也納舉辦。筆者在本次會議中除了參與聆聽多場專題演講外，並於會議中進行口頭發表，主題為科技部計畫所蒐集之高齡者未來自我知覺相關研究資料，在研討會中與相關領域學者分享交流。本次報告中包含發表概述及參訪交流心得。

## 目次

一、目的.....	○
二、過程.....	○
三、心得及建議事項.....	○
四、附錄.....	○

## 一、目的

『歐洲運動科學研討會』(Annual Congress of the European College of Sport Science) 是由 European College of Sport Science 所定期舉辦之國際研討會，會議中包含各個運動科學的重要學門，不僅是歐洲運動科學領域研究者固定會出席之研討會，國內許多學者亦多次參加該會議，顯示其具有重要的學術交流功能。

今年度(2016年)該會議於奧地利維也納會議中心舉辦，時間為 2016/7/6~9。在本次的會議中，包含了專題演講、工作營、口頭發表、海報發表以及廠商展覽等多種交流形式，學術領域則包含運動生理、生物力學、心理、休閒管理等等諸多學門。

筆者於今年初時將過去科技部計畫所蒐集之高齡者未來自我知覺相關研究資料整理完成後，撰寫並投稿至口頭發表。本次參與研討會議並進行發表的主要目的包括：

- (一) 參與研討會並聆聽專題演講，拓展研究視野並了解相關領域之最新研究發展趨勢
- (二) 藉由口頭發表，與相關領域學者分享自身研究成果，並進行討論交流
- (三) 聆聽相近研究議題之研究發表，並尋求與其他學者合作之機會

## 二、參加研討會過程與內容

歐洲運動科學研討會包含運動領域各種不同學科的交流分享，筆者之主要研究領域為競技與健身運動心理學，因此在會議中主要參與此一範疇之場次。以下為筆者參與的主要活動簡介：

### (一) 會議概述、會場介紹

本次會議於維也納會議中心舉辦，該會場位於維也納多瑙河畔，是專門用來舉辦各種大型會議的場地，因此整體軟體、硬體設備都非常良好，不同的發表形式也都進行得非常順利。在會場中，一樓除了報到櫃檯外，主要是贊助單位、廠商的展覽區，本次會議中有接近 100 個運動科學相關廠商參與，均來自歐洲不同國家。雖然筆者目前之研究範疇尚不需要實驗測量儀器，但藉由各種設備的介紹和攤位餐規，仍能感受到歐洲對於整體運動科學發展的重視，是值得國內運動科學領域學習之處。

而會議中心二樓以上，則是海報及口頭發表的會場。由於運動科學領域包含廣泛，依據主辦單位資料，這次共有 2783 位來自世界各地的運動科學相關領域人員一同參與研討會，可說是最具規模的運動科學會議。在發表會場中，同一時間點可能有 6-8 個會場同時進行口頭報告，是非常豐富的交流活動。此外較為特別之處，會場還準備了多處大螢幕電腦設備，參與者可以隨時查閱發表場次、地點，並點選閱讀所有發表者的摘要，對於學術交流是非常方便且環保的方式。

以下是主辦單位提供的簡要統計數據：

#### 1. 研討會基本資料

整體參與者	2783	口頭發表(場)	120
參與國家	76	簡短口頭(場)	69
投稿摘要篇數	2327	海報發表	398
發表篇數	1911		
特邀講座	38		

## 2. 學門統計

生理學	329	17.22%
訓練與檢測	304	15.91%
健康與體適能	254	13.29%
生物力學	165	8.63%
心理學	108	5.65%

## 3. 學術獎勵

口頭發表 1 <sup>st</sup>	Nattai Borges (Australia)	<i>The Effect of Age on Pulmonary and Muscle Oxygenation Kinetics following High-Intensity Interval Exercise</i>
簡短口頭與摘要發表 1st	Reid Reals (Australia)	<i>Rapid Weight Loss in Olympic Combat Sports</i>

### (二) 聆聽邀請講座 (Invited sessions)

本次大會邀請講座中，有兩個場次與筆者之研究主題有關，其中第一個場次為「Psychological Disorders In Elite Sports」(7月7日下午)，該場次的三位教授分別分享與優秀運動員所面臨心理上的壓力與失調問題，其中第一位來自德國的 Dr. Beckmann 分享青少年運動員的倦怠(burnout)問題，研究中以德國的優秀青少年運動員為樣本，的一部分介紹團隊凝聚力、完美主義、歸因和沮喪之關聯性，而後還介紹研究團隊目前正在進行的縱貫性研究和質性研究，都是針對沮喪或倦怠的青少年運動員。這樣的問題對於國內的青少年至大專運動員也經常發生，因此藉由國外學者對於訓練和制度上的經驗分享，能作為國內青少年運動員訓練的參考。

**[IS-SH05] PSYCHOLOGICAL DISORDERS IN ELITE SPORTS**  
07.07.2016, Start: 16:15, Lecture room: "N1"

Chair: JUERGEN BECKMANN, TECHNICAL UNIVERSITY MUNICH [GERMANY] [Contact](#)

Chair: BJOERN KRENN, UNIVERSITY OF VIENNA [AUSTRIA] [Contact](#)

- ↳ BURNOUT AND DEPRESSION IN HIGH LEVEL YOUNG ATHLETES  
BECKMANN, J., NIXDORF, I., FRANK, R. [GERMANY] [Read](#) - [Contact](#)
- ↳ WHEN ACHIEVEMENT STRIVING GOES AWRY: CHALLENGING THE DUAL NATURE OF PERFECTIONISM  
HALL, H. [UNITED KINGDOM] [Read](#) - [Contact](#)
- ↳ EFFECTIVE PREVENTION OF BURNOUT IN ELITE ATHLETES AND HIGH-LEVEL COACHES  
LEMYRE, P. [NORWAY] [Read](#) - [Contact](#)

而筆者非常有興趣的另一個場次是「The Cultures of Boxing」(7月8日上午)，該場次由美國、英國和愛爾蘭的學者分別從文化、藝術、男性氣質等角度談論拳擊運動的意涵。筆者過去曾指導研究生進行男性參與女性化運動之研究，對於運動與性別角色、刻板印象等等議題十分有興趣，而未來也將與一位擔任角力專任教練之研究生，進行對抗性運動(combat sport)對於青少年道德發展之相關研究，因此在該場次收穫豐碩，除了進一步了解拳擊運動的意涵外，該場次也有來自其他國家的聽眾提出不同的文化觀點，都是未來筆者進行研究時可以參考的重要訊息。

**[IS-SH08] THE CULTURES OF BOXING**  
**08.07.2016, Start: 09:45, Lecture room: "L7"**

**Chair: JOSEPH D LEWANDOWSKI, UNIVERSITY OF CENTRAL MISSOURI [UNITED STATES]**

**Chair: RUDOLF MUELLNER, UNIVERSITY OF VIENNA [AUSTRIA] [Contact](#)**

- ↳ **BOXING AND URBAN CULTURE**  
LEWANDOWSKI, J. [UNITED STATES] [Read](#) - [Contact](#)
- ↳ **BOXING: THE ART OF FIGHTING**  
NEAD, L. [UNITED KINGDOM] [Read](#) - [Contact](#)
- ↳ **BOXING: FROM MALE VOCATION TO NEUROTIC MASCULINITY**  
SCOTT, D. [IRELAND] [Read](#) - [Contact](#)

### (三) 筆者進行口頭發表

筆者本次參加研討會，進行了口頭發表。發表主題為『Possible selves, physical activity, and well-being in older adults – A one year longitudinal study』，內容以2013-2015年筆者科技部計畫所蒐集之研究資料為主。研究第一部分是包含橫跨兩個時間點的問卷資料分析，探討高齡者的身體自我概念、未來可能自我與其心理康寧之關聯性，並且加入可能之調節變項的分析；此外，第二部分則是補充質性訪談的介紹，該研究主要目的在於了解持續規律參與運動與未規律運動之高齡者，對於未來自我形象之想法是否會有不同，特別是訪談後發現這些持續參與運動的高齡者，對於現在與未來的自我角色有更多想像，因此當高齡者面臨許多無法避免之生理與心理退化，身體活動的參與或許是非常有助益的因應策略之一。筆者透過簡短的口頭發表，讓在場的相關領域學者了解筆者近年來對於高齡者身體自我概念、未來自我之系列研究成果。

而後在問題討論中，主持人首先提問在研究中除了兩個時間點的自我概念，是否考慮其他可能的干擾變項，筆者也藉此補充介紹研究中測量的幾個調節變項，例如健康狀況、希望感、未來觀點等等；此外，另一位聽眾提問，在研究中進行甚麼樣的身體活動介入，事實上在筆者所報告的研究中並未進行介入，確實是非常可惜之處，這也是筆者後續將持續進行的研究方向。整體而言，藉由此口頭發表，筆者與相關領域學者分享自身研究成果，並進行了豐富的討論交流。

**[MO-SH11] Psychology: Ageing & Risk Groups**  
**06.07.2016, Start: 13:00, Lecture room: "L1"**

**Chair: CLEMENS LEY, UNIVERSITY VIENNA [AUSTRIA] [Contact](#)**

- **POSSIBLE SELVES, PHYSICAL ACTIVITY, AND WELL-BEING IN OLDER ADULTS – A ONE YEAR LONGITUDINAL STUDY**  
**HSU, Y., LU, J.H. [TAIWAN] [Read](#) - [Contact](#)**

#### (四) 聆聽其他學者發表及學術交流

本次會議中包含多場工作坊、口頭發表及海報發表，筆者也依據研究興趣和未來可能進行之研究主題，選擇多場聆聽，均有豐碩收穫。舉例來說，本次會議中有多場與老化有關之議題發表，除了與筆者過去研究有關，也啟發許多未來可進行之研究方向，例如：

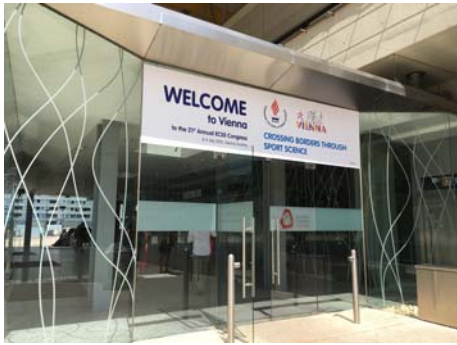
- 7/8 下午，Dr. Duan 等學者的團隊接續介紹兩篇與高齡者有關之研究，是從高齡者身體活動空間的角度進行介入，認為都會公園是高齡者重要的身體活動場所，最特別的是研究中結合了萊比錫和香港兩地的研究者，進行不同環境場域的比較討論，筆者過去也曾進行跨文化的研究分析，發現不同文化與生活環境的差異，確實對於高齡者的身體活動產生截然不同的影響，因此非常值得探討。

除此之外，前述邀請講座中發表的 Dr. Beckmann，另外也主持了一場口頭發表場次，該場次主題也是與運動員倦怠、壓力等負面心理狀態有關，且該場次有多位台灣學者發表，因此筆者也前往聆聽學習。在該場次中首先發表的是 Dr. Chang，介紹知覺教

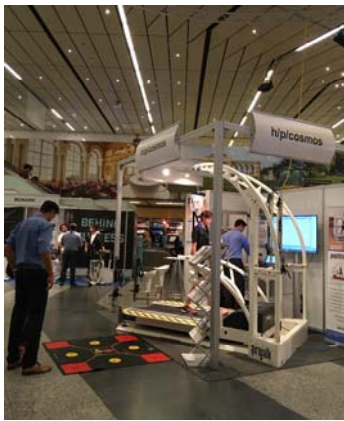


練自主性支持和運動員倦怠之關聯，並探討經驗迴避 (experiential avoidance) 扮演的調節角色，第二位 Dr. Tsai 提出”disempowering”的概念，討論去權動機氣候對於青少年羽球選手倦怠的預測性。這篇研究雖然採用的都是過去運動心理學領域常用的模式，但非常特別的是均提出了更新、更具有突破性的觀點，更精確的詮釋青少年運動員在運動情境中所面臨的倦怠問題，均非常具有學理上與實務上的貢獻。

而除了以上主題，會議中也有其他許多值得學習的發表，包含動機、運動行為、社會支持、運動教育等等，均讓筆者收穫豐碩。此外，筆者也很開心能於研討會結束後，與德國萊比錫大學 Dr. Alfermann 再次聚首，筆者於博士班期間曾前往該校研究交流，與當時的指導教授 Dr. Alfermann 共同進行研究及發表，因此這次 Dr. Alfermann 與研究生一同前來參加研討會，除了與 Dr. Alfermann 分享筆者進入大專任教後的現況與心得，也一同討論交流未來再次進行文化研究的可能性，獲得了許多提醒學習。



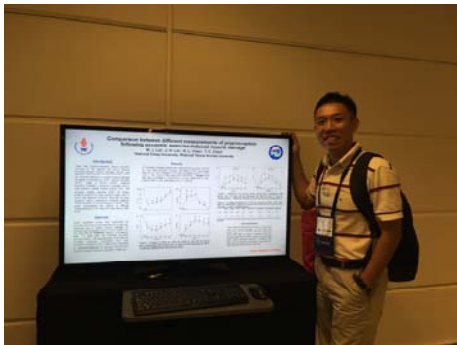
研討會場：Austria Center Vienna, Austria



會場一樓：運動科學廠商展示



會場一樓：運動科學廠商展示



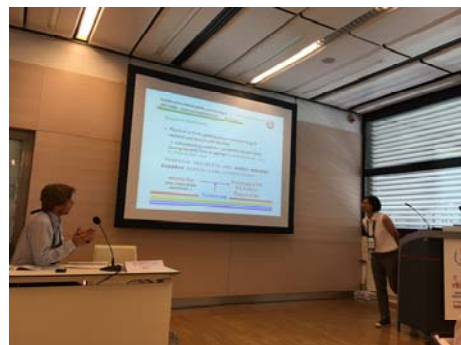
會場二樓：海報發表及摘要檢索會場



專題演講會場



筆者進行口頭發表



筆者進行口頭發表—主持人及聽眾提問

### 三、心得及建議事項

綜合上述，本次筆者參與研討會獲得相當豐碩之收穫：

#### (一) 學術交流心得：

本次參與研討會並進行發表，讓筆者有機會將過去對於高齡自我概念、可能自我相關議題的系列研究，除了將過去資料進行整體性的統整與報告之外，在過程中也讓筆者重新思索相關議題及未來研究方向，對於接下來的研究工作有極大的助益。而在研討會參與的過程中，除了聆聽國際知名學者的專題講座之外，也有機會了解其他國家運動心理學領域之研究者所聚焦的議題，對於筆者自身的研究與教學都具有輔助的效果。

筆者是首次參與歐洲運動科學研討會，整體而言，此研討會在規模、場地安排、軟硬體設施準備...等等，都具有非常高的水準，令人佩服。但而較為可惜的是，由於歐洲運動科學研討會是綜合多個學門的大型研討會，在整體會議流程規劃以及領域區分上，難免較為複雜而略顯混亂，參與者較難以聚焦於某一個研究領域或主題，這讓筆者聯想到國內體育領域參與人數最多的研討會—大專院校體育年會，往往也會因為所包含領域和議程的繁雜，反而讓參與者較無所適從。未來筆者期望能以單一學門之研討會為主，應能在整體參與上更為聚焦，研討會中也才能有更多相同領域的學者一同交流討論。

#### (二) 建議事項：

本次研討會會場是專門用來舉辦各種大型會議的場地，整體軟體、硬體設備都非常良好，不同的發表形式也都進行得非常順利。會場其中一個非常特別之處，便是會議中心二樓走道準備了多處大螢幕電腦設備，研討會參與者可以隨時查閱本次研討會所有文章的發表場次、地點，並閱讀所有發表者的摘要，不同於傳統研討會議均只採用紙本或光碟的方式，這樣的呈現方式能讓參與者在口頭發表會場外休憩

時，也能非常方便地翻閱所有文章摘要，也能讓有興趣的研究者在螢幕前共同討論，不僅大大地增加了會場的學術交流氣氛，更是非常方便且環保的方式，未來在國內舉辦類似的大型研討會時應可多多採用。

#### 四、附錄

(一) 論文接受函

(二) 發表內容摘要



21<sup>st</sup> annual Congress of the  
**EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE**

**CROSSING BORDERS THROUGH SPORT SCIENCE**

6<sup>th</sup> - 9<sup>th</sup> July 2016, Vienna - Austria

Hosted by the Centre for Sport Science and University Sports, University of Vienna



**European College of Sport Science e.V.**

Feldblumenweg 26

50858 Cologne

**GERMANY**

VAT-ID: DE251715668 - St.Nr.: 223/5905/0216

register of associations: VR12508

Vienna, 03.06.2016

**Letter of acceptance**

To

Name: **YAWEN**  
 Surname: **HSU**  
 Institution: NATIONAL CHIAYI UNIVERSITY  
 Department: DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, HEALTH, & RECREATION  
 Address: #85, WENLONG VILLAGE, MINSHUNG TOWNSHIP  
 62103 Chiayi, Taiwan  
 Account-ID: **23781**  
 Registration category: **Non ECSS Member**  
 Amount: **650 €**

**To whom it may concern**

We hereby confirm that the below listed abstract(s) is/are accepted for presentation at the 21st annual Congress of the European College of Sport Science – ECSS Vienna 2016.

**Submitted abstracts**

Abstr.-ID: 1441, Presentation format: Mini-Oral , Session name: MO-SH11 - Psychology: Ageing & Risk Groups

Title: Possible selves, physical activity, and well-being in older adults – A one year longitudinal study

Authors: Hsu, Y., Lu, J.H.

Institution: National Chiayi University

Presentation date: 06.07.2016, 13:00, Lecture room: L1, No: 1

Supported by **SporTools GmbH** - Data management in sports



# Possible selves, physical activity, and well-being in older adults – A one year longitudinal study

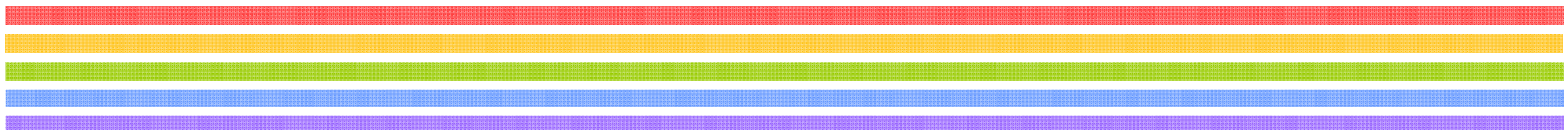
Hsu, YW<sup>1</sup>, Lu, JH<sup>2</sup>

1: National Chiayi University (Chiayi, Taiwan), [tgieva@gmail.com](mailto:tgieva@gmail.com)

2: Chinese Culture University (Taipei, Taiwan)

## Introduction

- » Possible selves is an individual's self-knowledge about how he/she thinks of their own potential images in the future (Markus & Nurius, 1986).
- » Possible selves & older adults' health behaviors and mental well-beings.





## Methods

### » Longitudinal data

**T1** → 6 months → **T2** → 6 months → **T3**

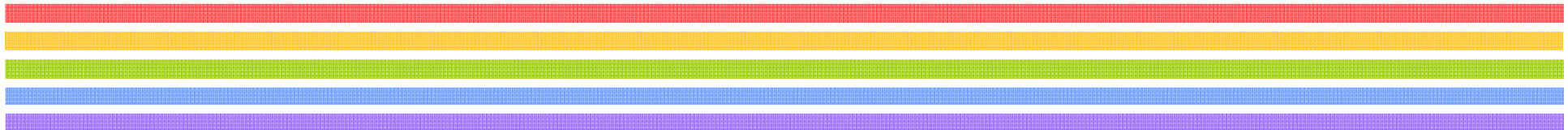
**N = 187**

### » Questionnaires

- » gender, age, marital status, living arrangements
- » current self-views, possible selves, health status, the disposition of hope, future time perspective, health-related QoL

### » Interviews

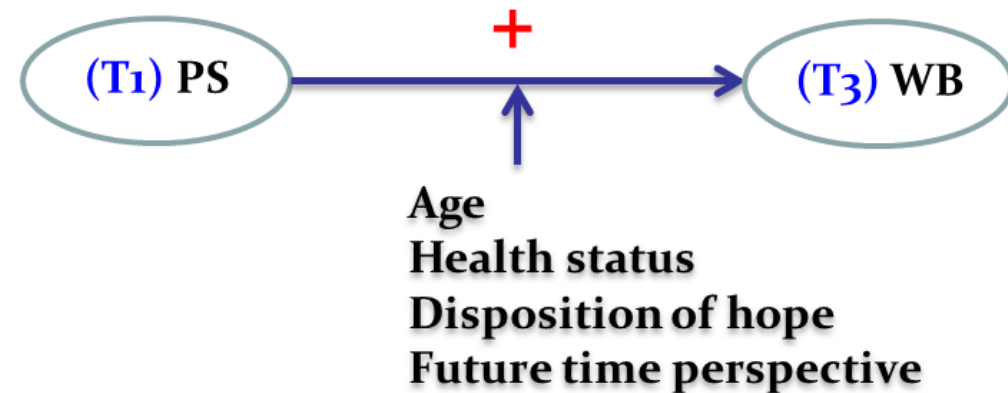
15 older adults volunteering in physical fitness promotion program





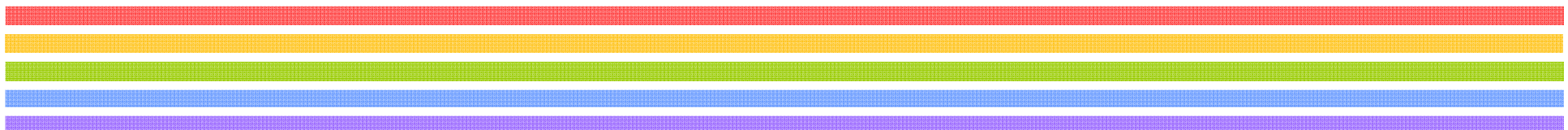
## Results & Discussion

### » Current self, possible selves, & well-being



### » Cheng, Fung, & Chan (2009)

- » future self (T1): **negatively** related to well-being 12 months later





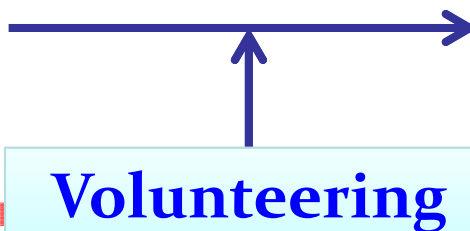


## Results & Discussion

- » Physical activity participation, volunteering, & current and future self-identity
  - volunteering could be a protective factor while facing identity loss as ageing (Greenfield & Marks, 2004; Li, Chen, & Chen, 2013)

那我期望就是這樣，而且是以後有更多那一種場所，我說讓我那一種剩餘的價值能夠這樣發揮出來...就是我們這樣人生的經驗，而且是越早讓他們知道越好...

**Identity loss**  
(jobs, relationships,  
parenthood...)



**Psychological WB**  
**N & P affects**  
**Purpose of life**