

## 財團法人中租青年展望基金會 111 年「運轉生涯，展望多元未來」實施計畫

### 一、緣起

中租企業於 2015 年成立羽球隊，成立之初，著力於國、高中種子球員的培訓，希冀藉由自青少年時期的資源挹注及紮根，幫助台灣有志於在羽壇發光發熱的青少年，無後顧之憂地培養和發展羽球專業技能。

成立迄今，中租企業羽球隊不斷交出漂亮的成績單，然與此同時也面臨到，部分球員已從青少年邁入青年階段，或於比賽、練習期間不慎造成永久性的運動傷害，抑或是年齡已屆羽球生涯的黃金時期，運動表現雖良好但並非優異...等，因此也開始考量到退役後生涯的相關議題。

本會宗旨為協助青少年及青年探索生涯、發展個人生涯的多元可能，自成立至今陸續辦理多元課程及講座，而在陪伴中租羽球隊球員成長時，也持續關注運動員退役後生涯發展相關議題。有鑑於此，自 2022 年起，本會逐步將既有的生涯探索資源，投注於不同領域的運動員身上，希冀使台灣運動員退役後的生涯規劃更加多元及完善，並具備未來進入不同職場的優勢和能力。

### 二、目的

1. 藉由辦理生涯相關講座，促使運動員對自我更加了解，拓展未來職涯發展。
2. 藉由辦理軟實力培養課程，培養運動員具備未來應對社會的優勢及能力。

### 三、主辦單位

財團法人中租青年展望基金會

### 四、合作單位條件

1. 設有教育部體育署學校體育統計的「運動代表隊」或「聯賽型運動代表隊」之高中 / 職學校。
2. 代表隊人數須至少 20 人。
3. 地區以雙北、桃園、台中、台南及高雄為主。

## 五、 辦理時間

111 年 10 月至 12 月週間，有意願報名之學校，敬請填妥附件一之報名表後，寄至本會信箱  
將由主責人員與學校窗口聯繫確認。

## 六、 辦理地點

參與學校之教室或會議室

## 七、 活動規劃

111 年預計以下列三個主題為主

活動主題	說明
生涯探索	透過探索多元興趣及優勢，激發運動員對自我的認識，發展未來多元生涯。
正念減壓	透過學習不同的壓力調適方式，增加運動員壓力因應策略，也運用於未來生涯。
溝通表達	透過正向的溝通及表達方式，促使運動員具備生涯中重要的軟實力。

## 八、 報名方式

1. 報名時間：即日起至 9 月 30 日止，如報名踴躍，將視情況提前截止。
2. 報名方式：填妥報名表（附件一）後，傳送至本會電子信箱：  
[foundation@chailease.com.tw](mailto:foundation@chailease.com.tw)，並來電確認是否收到報名表
3. 報名結果：將由本會內部評估後個別聯繫，並安排後續拜訪及規劃課程事宜等。

## 九、 課程經費

經費由中租基金會負擔，包含課程講師費、茶點費等

## 十、 附則

本活動如有未盡事宜，主辦單位保有變更活動之權利。

附件一

財團法人中租青年展望基金會  
運動員生涯陪伴「運轉生涯，多元未來」單位報名表

資料請盡可能詳細，以利本會評估後續合作，非常感謝您的配合！

一、基本資料

1. 單位全銜：\_\_\_\_\_
2. 主要發展的運動項目： \_\_\_\_\_  
(如有多種運動項目，可自行增加)
3. 參與該運動項目的人數：男\_\_\_\_\_人；女\_\_\_\_\_人
4. 參與該運動項目的運動員大致年齡： \_\_\_\_\_
5. 有關於該運動項目，是否有其它資訊讓我們更了解：(例如成立時間、運動員狀況...等)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. 期待本會未來安排哪些課程活動給運動員參與？(可複選)  
興趣/能力探索 生命教育 性別教育 人際關係 溝通能力 團隊合作  
情緒壓力調適及管理 時間管理 其它\_\_\_\_\_
7. 期待今年課程安排時間(可複選，以利配合貴單位的需求安排課程)  
10月中旬 10月下旬  
11月上旬 11月中旬 11月下旬  
12月上旬 12月中旬 12月下旬

## 二、 單位聯絡窗口

1. 姓名：\_\_\_\_\_ 先生 / 小姐
2. 職稱：\_\_\_\_\_
3. 電話：\_\_\_\_\_
4. E-mail：\_\_\_\_\_

## 三、 備註

1. 填妥後，請回傳此報名表至本會信箱([foundation@chailease.com.tw](mailto:foundation@chailease.com.tw))後，並來電確認  
(02)8752-6388 分機 75911，郭育岑小姐。
2. 敬請等候主責人員與您聯繫，待聯繫過後、確認課程辦理時間，才代表報名完成。
3. 報名時間為即日起至 9 月 30 日止，將視報名情況提前截止或延長。