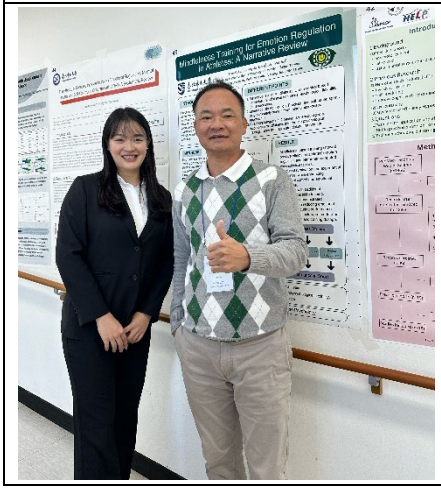
出國報告書

姓名：賴欣榆

系所：運動教育研究所一年級

會議名稱：International seminar on sport and exercise psychology 2026

海報名稱：Mindfulness Training for Emotion Regulation in Athletes: A Narrative Review

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
</tr>
</table>

心得：

本次非常榮幸能前往韓國首爾參與「2026 亞太運動心理學國際研討會（ASPASP）」，並以《正念訓練對運動員情緒調節之應用：敘述性文獻回顧》為題進行海報發表。

在發表過程中，我與來自不同國家的教授及學生深入交流，探討了正念訓練如何透過當下覺察與接納機制，協助運動員降低情緒干擾並穩定表現。各國專家的提問與反饋，不僅拓寬了我的國際學術視野，也為我未來的研究切入點帶來寶貴啟發。感謝學校研發處與師長的支持與補助，使我有機會站上國際舞台，累積珍貴的學術經驗與成長動力。