

國立臺灣師範大學管理學院

國際時尚高階管理碩士在職專班碩士論文

Executive Master of Business Administration Program in Global Fashion

College of Management

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

自助旅行者的幸福感初探研究

An Initial Study of the Correlation on Self Traveler's  
Happiness Level

研究生：楊燕欣

Yen-Hsin Yang

指導教授：沈永正博士、鄒蘊欣博士

Advisors: Yung-Cheng Shen, PhD and Cindy Yunhsin Chou, PhD

中華民國 112 年 6 月

June 2023

## 致謝辭

二年的師大生活充實愉悅，有最優秀的師資很搞笑的同學滋養了我二年的歡樂時光，很特別的學習感受，因為疫情影響一群彼此不認識的同學在一開學時即線上互動了一學習，在陌生中建立情感彼此切磋交流，在意見分歧時和陌生人須達成共識交出團體報告，在實體課程時大家能夠腦力激盪教學相長難忘的學習經歷。

很幸運的能在師大覓得良師益友，最棒的指導教授，地表最強媽咪鄒蘊欣教授能快速洞悉我論文的需補強之處，適時火力救援陷入迷惘的我，貼心溫暖的關懷學生並給予指導，指導學生有著滿滿的愛，點滴在心頭。最和藹可親多才多藝的沈永正教授對於論文指導給予許多的寶貴建議，並且擔任最佳啦啦隊總是給予正向的鼓勵，讓我在準備論文過程中沒有任何憂慮及不放心，很自在的讓我盡情發揮，並且讓我從容地完成，最重要的是在準備論文的過程彷彿又上了一堂課，自己從中獲得很多學習，也獲得許多啟發，口試委員徐達光教授更是幽默風趣讓整個口試過程沒有緊張及壓力，也能提供我許多的回饋，帥氣的江藍龍教授也分享了許多的口試建議，美好的口試時光，受益良多。

謝謝在心情谷底時陪伴我鼓勵我的好同學，你們賜與我勇敢的力量讓我繼續向前行，台師大學習任務階段性完成，友誼長長久久。

楊燕欣 2023.06.02

## 摘要

本研究是在探討海外自助旅行者對其旅遊過程服務的幸福感知，運用階梯理論對自助旅遊者進行深度訪談，從旅遊基本生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求及自我實現需求等面向探索自助旅遊者在每一階段對幸福感影響，以內在需求及外在需求作為自助旅行的驅動力。採用訪談調查的方式，對自助旅行者在旅行期間的各項需求與幸福感之間的關係進行初步探索，為自助旅行者提供參考和借鑒，及提供企業有效的提升自助旅行者幸福感之參考。

本研究以深度訪談方式透過被訪談者實際海外自助旅遊經驗及感受找出共同點及差異處，並探討出自助旅行產生的結果因旅遊的不便利性是否會影響自助旅行的幸福感作為參考之依據。本研究對象以持有台灣護照，5年期間有全程獨立體驗經驗的旅行者為訪談對象，透過面對面或是線上一對一通話的方式，以自助旅行者分享的旅遊經驗了解自助旅行者旅行過程中的體驗價值，從中獲得的幸福感知以此內容進行分析，也是一種探索性的個案研究。在規劃行程的過程中，自助旅行者會考慮到各種因素，例如：旅遊地點的美景、風土人情、文化背景、當地美食、住宿交通等，在實際旅行過程中，自助旅行者會享受到探索新的文化、體驗新的事物、遇見新鮮的人，建立新的人際關係並且從這些經歷中獲得滿足感和幸福感。自助旅行的價值在於它可以提供更多的自由度、更深入的體驗和更多的成長機會，同時也能夠更加注重經濟和環保等問題，進一步拓展旅行者的視野和貢獻社會。體現在自身的旅行體驗和滿足，還涵蓋了對社會、環境和文化等多個方面的貢獻和影響。

本研究做出的結論是自助旅行後心情愉悅，有利於上班族接下來的職涯，在管理層面強化員工的需要與尊重，管理層可以藉用鑑定自助旅行幸福感的概念，重視員工的需要和快樂，通過提供更多的自主權和自由度，例如彈性的工作安排、工作項目選擇的自主權等，可以增加員工對工作的滿意度和幸福感管理層還可以鼓勵員工的個人成長和發展，提供培訓和發展機會，以滿足員工在職涯發展方面的需求。這種關注個人成長的管理方式可以增強員工的自信和滿足感，提高其在工作中的效能而產生的幸福感也展現出重視員工加強工作與生活平衡，提供更高的幸福感和生活質量，因此自助旅行帶來的幸福感於管理層面可帶來許多正面鼓勵的影響。

**關鍵字：**階梯理論、幸福感、自助旅行、自由、自主、個人成長

## Abstract

This research aims to investigate independent traveller's happiness regarding the services they receive during their travel journey. Hinged upon Maslow's hierarchy of needs, this study used adopted in-depth interviews to explore subjects' needs and happiness. In the actual travel experience, independent travellers enjoy exploring new cultures, experiencing new things, meeting new people, establishing new interpersonal relationships, and deriving a sense of satisfaction and happiness from these experiences. The value of independent travel lies within a sense of greater freedom, deeper experiences, and more opportunities for personal growth. It allows travellers to be more conscious of economic and environmental issues, thus expanding their perspectives and contributing to society. The fulfilment and satisfaction derived from personal travel experiences encompass contributions and impacts on various aspects such as society, environment, and culture.

This study concludes that a pleasant mood after independent travel is beneficial for the subsequent careers of working professionals. On the managerial level, it is essential to reinforce the needs and respect of employees. providing more autonomy and freedom, such as flexible work arrangements and autonomy in selecting work projects, management can increase employee job satisfaction and happiness. Management can also encourage personal growth and development among employees by providing training and development opportunities to meet their career development needs. This management approach that focuses on personal growth can enhance employees' confidence and satisfaction, leading to increased efficiency in their work and a sense of happiness.

This study also implies a commitment to work-life balance, providing higher levels of happiness and quality of life. Hence the happiness derived from independent travel can lead to many positive impacts at the managerial level, encouraging and motivating employees in a positive manner.

**Keywords :** Maslow's hierarchy of human needs, happiness, independent travel, freedom, autonomy, personal growth ◦

# 目錄

致謝辭.....	i
摘要.....	ii
ABSTRACT.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	v
圖目錄.....	vi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與意義.....	1
第二節、研究動機.....	3
第三節、研究目的.....	11
第二章 文獻探討.....	13
第一節、海外自助旅行的定義與發展歷史.....	13
第二節、主觀幸福感的定義.....	18
第三節、影響自助旅行者幸福感的因素討論.....	20
第三章 研究方法與研究設計.....	24
第一節、研究方法.....	24
第二節、質性研究對象與工具.....	25
第四章 研究結果.....	30
第一節、自助旅行者旅遊幸福感分析結果.....	41
第五章 綜合討論與建議.....	51
第一節、研究結論.....	51
第二節、研究限制.....	64
參考文獻.....	66
附錄.....	71

## 表目錄

表 2-1 國外旅遊安排方式.....	14
表 2-2 幸福感名詞解釋.....	19
表 2-3 出國旅客年齡分配.....	22
表 2-4 108 年國內旅客與出國旅客教育程度分析.....	23
表 3-1 被訪談者個人背景.....	25
表 3-2 訪談題目.....	28
表 4-1 生理需求層次訪談紀錄.....	30
表 4-2 安全需求層次訪談紀錄.....	32
表 4-3 社交需求層次訪談紀錄.....	33
表 4-4 尊重需求層次訪談紀錄.....	34
表 4-5 自我實現需求層次訪談紀錄.....	35
表 5-1 自助旅行經濟價值層面.....	51
表 5-2 自助旅行文化價值層面.....	52
表 5-3 自助旅行成長價值層面.....	54
表 5-4 自助旅行環保價值層面.....	55
表 5-5 自助旅行帶來的不便利性.....	56
表 5-6 自助旅行對企業管理層面的影響.....	63

## 圖目錄

圖 2-1 旅遊消費者旅遊地圖與幸福感受.....	17
圖 5-1 自助旅行者的幸福感知.....	60





# 第一章 緒論

## 第一節、研究背景與意義

現代人因工作、家庭、生活的各種壓力，只要有休息時間都會想要好好放鬆一下，在旅遊意識抬頭的現代，旅遊已成為家庭或個人年度計畫中的重要行程之一，本研究觀察以海外旅行大都為團體旅遊，半自助機票加酒店的配套行程，以及完全自助的旅遊。

由於網路資訊透明化，部落客、KOL（Key Opinion Leader 關鍵意見領袖）的介紹及推廣加上旅遊書、雜誌的盛行確實影響國外自助旅遊的人口逐漸攀升中，也帶動了網紅經濟。在時空背景及現代的生活環境影響，更突顯了國外自助旅遊的研究價值，並引領出國內學者對其現象的研究。

因應人民生活水準的提升和快速的國際經濟發展，旅遊產業已成為世界各國的重要支柱產業之一。自助旅遊方式也因其靈活性和自由度而愈來愈受到人們的青睞。國外自助旅遊者可以自由安排行程、選擇住宿和餐飲，享受更自主、多元、獨特的旅行體驗。同時，國外自助旅行者的幸福感也成為關注的熱點話題之一。

現代人旅遊方式從「被動」到「主動」、從「觀光名勝」到「探索新世界」找尋私房景點，秘境，從「依賴性」到「自主性」的演變，反應出的旅遊的選擇已從「標準化觀光」轉變為「個性化觀光」，也象徵國外旅行方式開始注入了自主性與獨立性的元素。

本研究是在探討海外自助旅行者對其旅遊過程服務的幸福感知，運用階梯理論對自助旅遊者進行深度訪談，從旅遊基本生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求及自我實現需求等面向探索自助旅遊者在每一階段對幸福感影響，以提供旅遊業者未來自助旅遊商品設計及自助旅遊研究之延伸探索，同時在公司行號的職工福利委員會作為員工旅遊的一項參考依據，及人力資源部門做為人才發展，員工滿意度，幸福企業的參考指標之一，許多企業將員工旅遊作為公司福利或獎勵旅遊，犒賞員工辛勤的工作，或是鼓舞

員工工作士氣的指標。

本研究將採用訪談調查的方式，對海外自助旅行者在旅行期間的各項需求與幸福感之間的關係進行初步探索，為海外自助旅行者提供參考和借鑒，及提供企業有效的提升自助旅行者幸福感之參考。達到提升員工工作效能的合適機會或完成海外訓練的目的等凝聚力，旅遊回來後的心情帶動工作績效可作為企業管理上的參考。



## 第二節、研究動機

本研究以內在需求及外在需求探討自助旅行的驅動力，茲就需求類別分述如下

### 一、內在需求

#### (一) 探索世界

很多人希望能夠了解更多不同的文化和風俗習慣，以及不同的美食體驗、藝術和音樂等文化元素。國外自助旅行者可能已經有過一些遊歷經驗，有未完成的夢想清單，甚至是想探險的地區較多也能夠更從容地應對旅遊中突發出現的問題和挑戰，並且更有能力自主安排旅遊行程。

#### (二) 放鬆身心

逃離忙碌的生活節奏，享受一段寧靜獨處自由與寧靜的假期，可以幫助人們紓解壓力，逃離繁忙的生活享受一段時間，重新平衡自己的身心靈狀態，提升身心健康。也不排斥坐長途飛機，喜歡踏出去，例如欣賞自然風光、觀賞文化藝術、享受美食體驗等。他們也可能更注重體驗當地文化和生活方式。有些自助旅行者關注環境保護和可持續發展，通常會參加環保志願者活動，例如清理海灘、保護野生動物等。希望通過旅行來保護和改善當地的環境，當然也實際體驗與感受自己所盡的棉薄之力。

澳洲是一個重視環境與動物保育，例如：位於搖籃山國家公園入口即設有 Devils@Cradle 動物保護區，以保護袋獾及照顧其他生存受到威脅的食肉有袋動物為主要任務，希望透過正確知識的傳遞，進而一起加入保育的行列。(玉見，2022)

#### (三) 獨特體驗

自助旅行可以讓旅行者更深入地體驗當地文化，因為他們可以自由地探索當地

比較不同的特色、品嚐當地佳餚、參加當地的節慶活動等，體驗更真實、獨特的旅行經驗。位於澳大利亞塔斯馬尼亞州(Tasmania)北邊的壁畫小鎮謝菲爾德(Sheffield)以壁畫裝飾全鎮，壁畫風格如動物奇觀，名人故事，咖啡館等引領遊客走訪小鎮彷彿閱讀一本巨型童話故事，旅客只要前往遊客中心租借導覽機或下載 App 可以深入了解壁畫背後的故事也可欣賞到藝術家繪製壁畫的過程。(玉見 June 2022)

#### (四) 獨立探險

有些人喜歡獨立探險，喜歡尋找新奇的體驗和挑戰踏上未知的旅程，體驗冒險的刺激感和自我挑戰，例如在荒野中徒步旅行、攀岩、潛水等。本研究探討出自助旅行者對於藍色螢火蟲心生嚮往，就出發到澳洲一探究竟，果然一生中第一次親眼見到滿山滿谷的藍色螢火蟲，終生難忘。自助旅行者通常對冒險和探索性的旅行活動感興趣，並且希望挑戰自我的極限，有著冒險家的精神。例如跳傘、滑翔翼、滑雪等，通常對刺激和也許危險性的旅行活動感興趣，並且希望突破自己的勇氣和體能。很多來自世界各國的探險家都有著冒險的膽識。

自助旅行可以讓旅行者在旅行過程中克服自我挑戰，克服恐懼例如：語言障礙、導航困難、文化差異等，這些挑戰可以幫助旅行者成長，增強自信心，強壯自我並提升語言能力，學習語言或者實際應用當地的語言，也能更深入地了解當地文化，這也是很多人愛上自助旅行的原因。

#### (五) 紀念意義

舊地重遊，重溫舊事，曾經留學或戀愛約會的記憶景點，被表白的咖啡廳或酒吧，思慕的親友、浪漫紀念日，比賽地點，追星族的影城等。

「像日本我算是熟悉、瞭解的地方，所以我一年都會去 2-3 次然後也常常會舊地重遊然後去一些所謂的記憶吧。對啊。那這些就是一些所謂的重遊的經驗。對我來講是非常好的，而且充滿了回憶感跟幸福感。」(8. Wu 男士的回饋 2023 0427)

## (六) 探究當地的文化和歷史

例如參觀博物館、寺廟、古跡等，體驗當地的飲食、娛樂和藝術活動等。對當地文化和生活方式感興趣，並且希望更好地了解當地的歷史和每年朝聖大英博物館或羅浮宮得旅客都不勝枚舉。有些自助旅行者喜歡筆記及攝影，他們通常會帶著相機和其他攝影設備，捕捉不一樣的特寫和記錄下新奇的心情寫照，也許是街角一景，或是等待某一個曙光等。

通過攝影紀事來記錄旅行的點滴和美好的瞬間，並且樂於分享給其他人，這種拓展視野的方式可以建立世界觀。

「巴西就是很熱情的國家，那他們就是很隨性不會很拘束，然後他們的文化我們經由自助旅行，然後可以更深刻的去瞭解他，他們的跟我們華人到底有什麼不同。」

(7.Ya 女士的回饋 2023 0427)

階梯理論，當一個人需求得到滿足後，人類的注意力和興趣就會轉移到下一個需求上。在旅遊體驗方面，階梯理論可以解釋旅客在旅遊中為什麼會尋求更高層次的體驗，例如，探索未知的文化、尋求成就感和自我實現等。

## 二、外在需求

### (一) 拓展人際關係

旅行可以很容易的認識新的朋友，可以讓人認識到來自不同國家交流文化差異，建立新的人際網絡，甚至受到新朋友的幫助增廣見聞，與當地人聊天更了解當地風情，擴展社交圈。

### (二) 寓教於樂

前往有教育性質的學校或旅遊景點，如科學館、音樂廳、動物園、古蹟等，讓旅行過程中充滿學習的樂趣，每年都有來自世界各國的交換學生在異國學習各國精神累積國際經驗，許多大學把海外參訪列為學分計算，目的是鼓勵讀萬卷書也要行萬里路的教育理念。

台灣教育部從 2015 年起對於競賽金牌得主第一名的學生可以出國研習，有一群餐飲科學生前往美國「Cozymeal 烹飪學校」見習，更接受前美國總統柯林頓主廚的親自指導，米其林星級總廚親自指導學習各式烹飪技巧也開了眼界，開拓了學生的國際視野，也增加了腦袋瓜的創意度，真是難能可貴的經驗。(立報傳媒，2019)

義大利佛羅倫斯的烏菲茲美術館是佛羅倫斯文藝復興時期的藝術中心，烏菲茲美術館擁有世界上最豐富的文藝復興藝術典藏，如卡拉瓦喬、拉斐爾、達文西等作品，世界各國許多美術系的學生必來參觀的景點，西班牙巴塞隆納的聖家堂是由著名建築師高第設計的，是巴塞隆納最著名的地標之一。它的建築風格是現代主義和哥德式建築的結合，是一座非常有特色的建築物，世界各國許多建築系的學生及建設公司員工必來參觀的建築物，大多數的參觀者嘖嘖稱奇。

奧地利維也納是音樂之都，擁有一流的音樂學院和多個著名的音樂會館，例如維也納國家歌劇院、維也納音樂廳和維也納愛樂樂團。這些會館提供了世界級的音樂表演和音樂聚會，音樂學院有許多音樂系的老師及學生一定要來現場觀摩與學習。

旅行是最好的學習，旅途中的所見所聞是最優質的教育工具，因為世界各國時差的因素讓許多人學習到月球，太陽，地球的關係，公轉和自轉如何進行，在選擇搭乘的交通工具也能從中學習到各國之間不同的運輸方式，海、陸、空都有不同的體驗。

### (三) 美食體驗

對於熱愛美食的旅行者來說，海外自助旅行可以提供更多的機會去品嚐當地的美食，探索不同國家和地區的烹飪文化，也能夠滿足旅行者的味蕾。例如：去泰國對於泰式風味的綠咖喱、紅咖喱、咖喱蝦、炸春捲、泰式燒烤、香米飯等等，許多美食節目也特別推薦「冬蔭功」，是一種有著情感有歷史的國民料理，很多觀光客慕名前往。

義大利的義大利麵、炸薄餅、蒜味麵包、布丁及冰淇淋等等，還有各種風味的葡萄酒和橄欖油都讓很多饕客躍躍欲試，來到拿坡里體驗披薩（Neapolitan Pizza）義大利人最驕傲的美食，有不虛此行的感受。

希臘沙拉、烤羊肉、烤鯊魚、烤豬肉串、濃縮咖啡、肉醬茄子是希臘名菜，令人垂涎的料理，希臘的紅酒是古希臘人最常喝的飲料之一，希臘人認為適度飲酒是一種美德（鐘擺上的味蕾，2015）。

墨西哥：炸玉米餅、酪梨醬、玉米脆片、墨西哥米飯、墨西哥燉肉、玉米湯等等，綠葉沙拉搭配墨西哥的龍舌蘭酒是許多遊客指定品嚐的在地佳餚充滿創意及風味的飲食組合。

法國的法式鵝肝醬、蝸牛、法式海鮮、法式麵包、奶油芝士、焦糖布丁等等，法國的葡萄酒和香檳也非常盛名，尤其波爾多五大酒莊是許多侍酒師識酒、買酒、品酒的首選地，許多各國的酒類達人也在法國鑽研葡萄酒旅遊與行銷學（換日線，2019）。

中東國家：烤肉串、燉菜、沙拉、中東烤餅、酥皮餡餅、中東甜點等等，特別是伊朗是在飲茶的同時吸著水煙，風味獨特，馥郁清新，甜香可口是一種很好的享受。

印度：咖哩捲餅、烤肉、香料米飯、燉菜、炸餃子、紅茶等等，而且印度的香料和拉茶文化也非常豐富，印度人生不能沒有一杯印度奶茶代表了印度的生活哲學而喝香料奶茶對於身體有許多益處，有報導提到印度每年就要喝 85 萬噸的茶（大

紀元時報，2022)。

#### (四) 經濟實惠

自助旅行相較於跟團或者包裝旅行來說，可以更加靈活地安排行程和選擇住宿，交通等，也能節省旅行費用，可以依實際經濟預算做安排規劃。自助旅行者的旅遊方式可能會影響其旅行體驗和幸福感。例如，自駕旅行可能更自由自在，但是需要更多的規劃和安排，心情也許會更緊張，因為要注意行車安全，道路不熟悉的狀況，駕駛者無法完全放鬆，但若有美景當前或美食誘惑可以隨時停車享受，而搭乘大眾運輸工具旅行也許更省心省力，可以有更多休息的時間，也能在車上利用時間查資料或沿途欣賞風景甚至是閉目養神補充體力但是可能會失去某些自由和彈性，還有趕搭車時間的壓力限制。

#### (五) 旅行假期長短

旅行時間的長短也可能會影響自助旅行者的幸福感。一方面，短途旅行可能更容易達到快速放鬆的效果，但也會有意猶未盡的遺憾，但是長途旅行可能更能帶來深度的體驗和思考，但因體力的考量，也許也會有力不從心的感嘆。

有自助旅行者從奧地利乘坐巴士到法蘭克福 23 小時的交通時間，若是巴士上有免費的點心及冷熱茶供應，熱咖啡及冰咖啡無限暢飲，相信能增加冷門時段的搭乘意願，搭乘的火車或遊輪上若有當地美食，及熱飲或冷飲招待或優惠的價格加購都會讓旅客們更加感受到美好，沿途的旅程心情相信也是愉快的，映入眼簾的美景都有其加分效果。

為旅客增添追求特殊體驗的可能性，活絡產業也促進當地經濟及交通的發展。在交通上避免旅途困頓若能在一成不變的行程中加入不同的交通元素，相信可以轉換旅客們的心境，享受慢活的樂趣。

心理學家艾瑪·席奧多 (Emma Seppala) 的研究發現，對內在需求的滿足可以帶來積極的影響，例如增加自我價值感、提高自我效能感、增強生命意義和目的感、提高創造力和創新性等。同時心理學家也指出，過度關注外在需求可能會導致焦慮、壓力和心理困擾。還有一些其他的研究也支持了這個概念，例如心理學家理查德·瑞安 (Richard M. Ryan) 和愛德華·迪西 (Edward L. Deci) 的自我決定論，以及心理學家馬克斯·巴茲德 (Max Bazerman) 的研究，都提到了內在需求和幸福感的關聯。

鍾政偉等人 (2015) 的研究探討了心流體驗與幸福感之間的關係，發現內在動機、自主性和知覺認同在其中扮演了中介角色，蔡禮彬; 宋莉 (2020) 則研究了基於旅遊體驗滿意度，發現旅遊體驗中的自主性和感知掌控感是影響旅遊體驗滿意度的重要因素，旅遊前的想像有關於幸福感，旅遊中的幸福感受點點滴滴、旅遊後的幸福記憶點難忘點和回國後的幸福延伸

這些文獻顯示，用於探討內在需求對幸福感的影響，並對自助旅行的價值可以建立在文化層面、自由度、成本、獨特體驗和自我挑戰等多個層面，讓旅行者更自主地探索目的地，並且享受更豐富、更有意義的旅行經驗。

海外自助旅行的動機因人而異，每個人可能有不同的期望和目標，但都可以透過旅行來豐富自己的生活經驗和視野。

本研究係指海外自助旅遊者在從事海外自助旅遊回來後，個人主觀認知其整體生活滿意，正負能量心情的心理感受，可作為國民生活品質的參考值與心理指標的參考依據。

根據國外的研究學者指出，倘若每一個人的成長指標落實於較有意義的活動，如探索世界、自我挑戰、學習新知識等等，這些人應該會有比較高的指數之幸福感。

希望自己的生活由自己來決定，非受制於外在因素。希望自己是個主體而不是個客體，是個行動者、決定者而非被決定者，希望自己是個有意識、能思考、有意

志而主動的人，因之能為自己的選擇負起責任，亦能以自己的理念與目的解釋作出決定。



## 第三節、研究目的

### 一、幸福感受與相關因素之探討

深入訪談自助旅遊者在旅遊過程中的幸福感受，並透過以下需求層次進行資訊收集，並收斂出與旅遊幸福感有關的關鍵因素：

#### (1) 需求層次

1.生理需求層次：探索自助旅遊者之飲食習慣、住宿類型、交通方式、旅遊健康狀況等方面需求對幸福感的關鍵影響。結果可以幫助旅行業者提供更好的住宿條件、安全保障和健康服務或旅遊計劃者有關如何提供更多好的生理需求滿足的建議。這同時可提升旅客的滿意度和幸福感。

2.安全需求層次：探索自助旅遊者對身體和財物，交通的安全需求，例如目的地安全的評估、旅遊保險的購買情況、旅行期間的監控習慣等方面對幸福感的關鍵影響。探究自助旅行者進行這項研究可以幫助理解自助旅行對遊客安全感的影響。研究結果可以提供旅遊者或旅遊規劃者有關於安全實施的改造建議，以確保旅客在自助旅行中感受到安全和滿足，旅遊業者可以通過改善安全措施和提供安全保障，幫助旅客在自助旅行中獲得更高的幸福感。

3.社交需求層次：探索自助旅遊者與他人的社交來往需求，例如對於與旅遊目的地當地人交流的態度、當地活動的參與、與其他旅遊者來往等方面對幸福感的關鍵影響。研究結果可以為旅遊者提供有關於如何提供更好的社交體驗的建議，如組織社交活動、提供社交交流平台等。

4.尊重需求層次：探索自助旅遊者對於個人尊重和自我價值的需求，例如個人人身的保護、旅遊行程的自主設計、參加旅遊目的地文化體驗等方面對幸福感的關鍵影響。此項研究可以幫助了解自助旅行者旅客尊重需求的影響，例如受到他人尊重、獲得公平待遇等。研究結果可以作為旅遊者提供有關於如何提供更多旅客的服務和接待的建議，如培訓人員的尊重狀態、制定公共政策和程序等。

5.自我實現需求層次：探索自助旅遊者對於實現自己潛力和追求個人成長的需

求，例如對於旅遊目的地選擇的自信度、旅遊體驗的挑戰性和成就感、旅遊活動的創新規劃等方面對幸福感的關鍵影響。

研究自助旅行對旅客自我實現需求的影響，可以為旅遊者提供洞見和解釋。這些有助於旅遊業者設計和提供更多工具發起性和個人成長機會的旅遊產品和服務，提供更多激發和促進旅客本人實際體驗的旅遊體驗的建議，以滿足旅客對自我現實的追求。



## 第二章 文獻探討

### 第一節、海外自助旅行的定義與發展歷史

#### 一、海外自助旅遊 (Overseas backpacking)

只要不是跟旅行團體出國都可以稱為海外自助旅遊，其中包含了自助式和半自助式的旅遊方式。

本研究係指任何非跟隨旅行團式，自己決策自己主導的全部行程的出國旅遊方式、以自己安排的時間和花費所安排的活動。

海外自助旅遊是指自己規劃旅程、自行預訂機票、住宿、交通工具等旅遊相關事宜，自行前往目的地進行旅遊活動。它通常不依賴旅行社或旅遊業者提供的旅遊服務和行程安排，旅行者可以更加自由地控制自己的旅行內容和行程安排。

##### (一) 初步階段：

從 20 世紀 60 年代已經開始有自助旅行的概念，當時年輕人開始有人前往歐洲，通過背包旅行的方式進行自由探險。當時的社會背景、經濟情況和文化環境，這些因素促成了自助旅行的興起。

《自助歐遊》這是一本由李昂在 2011 年出版的書，記錄了他在 1960 年代初期從香港到歐洲的自助旅行經歷。這本書介紹了他在歐洲的旅行路線、住宿方式和飲食文化等。廣大的讀者開始透過書籍介紹展開海外自助旅行。

##### (二) 技術進步的貢獻：

現代科技的發展對自助旅行的發展做出了重要貢獻。例如，廉價航空公司和線上預訂系統使得旅行變得更加便宜和容易。這些技術的發展歷史，改變了人們的旅行方式。由於本研究的訪談對象也是喜歡以自助旅遊的方式旅行過許多國家，例如日本，香港，澳門，中國，東南亞，美國，歐洲及非洲等以自己親身的國外自助旅行經驗，融入探索在旅行的過程中，了解體驗當地文化特色，民俗風情，也享受獨處時光及自我沉澱的片刻，在旅程中獲得幸福感的實際感受。

選擇國外旅行的方式大約有三種類型，以簡單的方式來區分「旅行」，可區分為跟團式的團體旅行、機加酒的半自助旅行及全程自助旅行。根據中華民國交通部觀光局（2019）「國人旅遊狀況調查」資料顯示，出國旅遊的目的以「觀光旅遊」最多，佔 76.3%，而團體旅遊佔了 35%，個別旅遊佔了 65%。

2015 年至 2019 年依本研究統計資料統整，國人旅遊方式，其自助旅行所佔之比例高於團體旅遊（交通部觀光局，2019），顯示出自助旅行的影響力已成為國外旅遊的一個主流也是一種生活時尚。大多數人已將旅遊視為是日常生活的一部份，於是休閒旅遊活動在許多人的生活型態中乃扮演一個相當重要的角色也規劃在一年中重要的行事曆之中。

表 2-1：國外旅遊安排方式

單位%

國外旅遊方式		108 年	107 年	106 年	105 年	104 年
合計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
跟團	團體旅遊	35.0	32.6	30.6	31.3	34.3
	小計	65.0	67.4	69.4	68.7	65.7
	自助或機加酒	4.8	6.2	9.7	10.3	12.8
自助	由旅行社代訂	15.3	16.4	18.9	23.6	25.1
	全程自行安排未透過旅行社	44.9	44.8	40.8	34.9	27.8

資料來源：本研究整理

自助旅行者的行為特徵和需求：自助旅行者的行為特徵包括獨立性強、自由度高、探索性強等，對旅遊服務與產品的需要也愈來愈多樣化與個性化。根據不同的需求，自助旅行者可選擇自由行、自由行加私人導遊、自由行加當地嚮導、自由行加包車等多種形式。

## 二、旅遊消費者旅程地圖

### (一) 引發旅遊意圖

在日常生活中看到電視媒體廣告或雜誌引起想旅行的念頭，走路經過運動用品店看到比基尼辣妹在美麗海景度假的照片宣傳，開車時收音機聽到廣播分享旅遊的大小事，在書局隨意看到雜誌旅遊圖片，在 Facebook 上有朋友分享的旅遊照片，和朋友聚會時聊到值得一去的景點，這些都是引起興趣的原因。

### (二) 找尋旅遊資訊

開始搜尋資料，90%以上的人可能先打開 Google 搜尋，找到習慣的旅遊網站再點進去查詢，看網友的旅遊攻略分享行程建議，開始做旅遊行程的規劃。自助旅行者通常會透過網路預訂機票、住宿和交通等服務，旅行公司可以提供網路預訂服務，讓旅客可以快速輕鬆地預訂行程。

### (三) 尋價預訂購買

找旅遊資訊及規劃旅遊時，會產生開始比價的心理，選擇適合自己的旅遊產品，現代人不一定是要最便宜的，大多數是希望買到對他來說相對有價值的商品。提供優惠券和折扣，能吸引旅客使用其服務。例如，提供住宿和交通等優惠券，讓旅客可以享受更優惠的價格。

根據個人喜好、時間和預算等因素，訂製專屬的行程。這可以提高旅客的滿意度和旅遊體驗，另外提供旅遊保險，保障旅客在旅途中的安全和健康，可以提高旅客對旅行的信心和安全感，尤其是租車的保險，旅遊不便險及醫療意外險。

#### （四）旅行中使用體驗

在自助旅遊中，手機是很重要的工具，需要用它來協助找路，隨時查詢各種資訊，這個階段服務系統有很多需求是可以被發展開發的，包括即時訂車票、訂住宿、預訂各種表演或是諮詢服務系統，即時的語音翻譯也是很多人常利用的。提供旅遊語言翻譯系統服務，讓旅客可以更好地溝通和理解當地文化和生活。

自助旅行者在旅行中可能會遇到問題，例如無法找到餐廳或景點以至於迷路等，提供即時客服，讓旅客可以隨時隨地與客服聯繫，解決問題。

#### （五）行後整理分享

旅行結束後很多人會把照片分享到各大社群網站，為自己留下美好的記憶，在旅遊過程中對於碰到旅遊產品服務不滿意的人，也許也會在社群網站留下負評的評論，無論是正面的或是負面的評價，都可能影響其他人在旅遊前規劃時的決定。建立旅遊排名和評價系統，讓旅客可以查詢和比較不同旅遊景點、設施的服務質量和客戶滿意度，這可以幫助旅客做出更明智的選擇

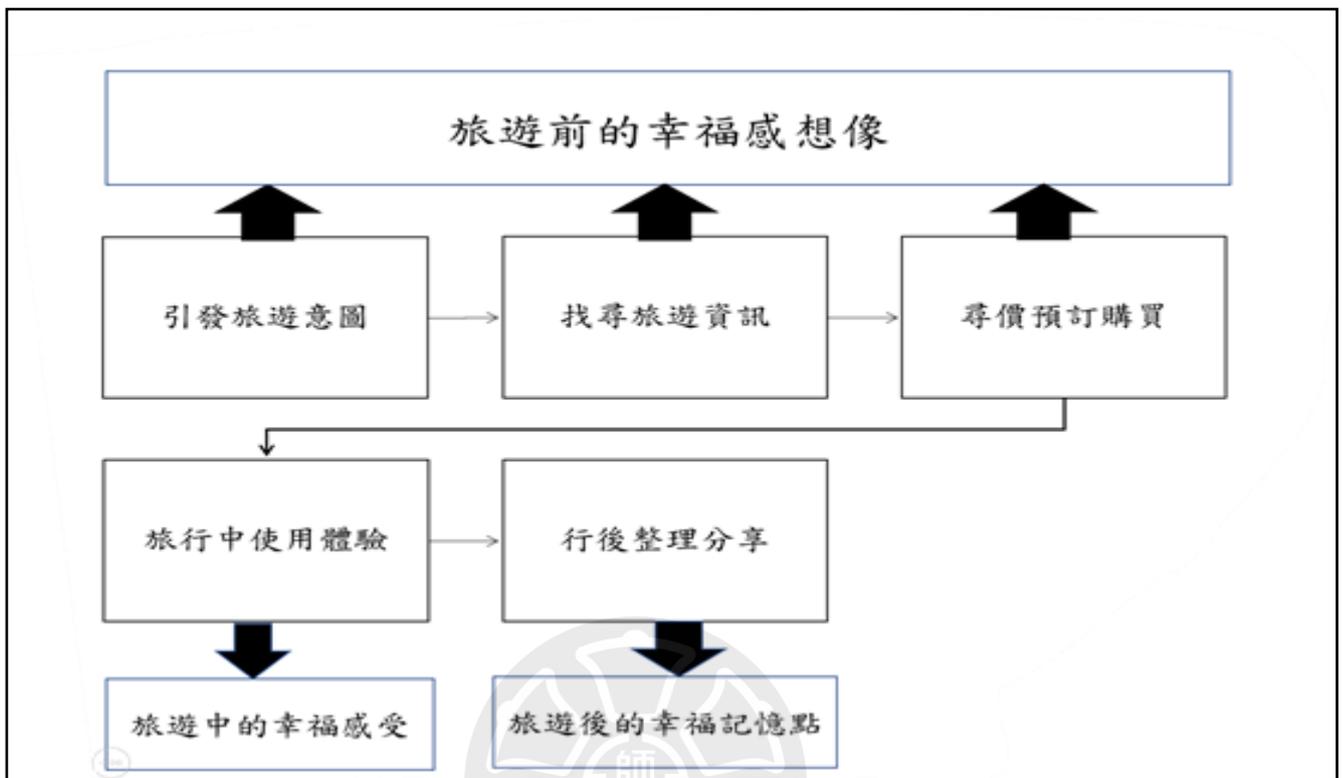


圖 2-1:旅遊消費者旅程地圖與幸福感受

資料來源:本研究整理

## 第二節、主觀幸福感的定義

幸福感是一個人對自己生活的評價和感受度，囊括了對生活滿意程度、主觀的幸福感、情感狀態和生活品質等方面的評價和體驗。

### 一、衡量心理幸福感（Psychological well-being）的六大元素

#### （一）自我接受（Self-Acceptance）

忠於自己的心情，了解自己的想法，接納自己的優缺點，敢做敢當。

#### （二）積極關係（Positive Relations with Others）

做一個有溫度的人，能夠與不同的人交流，和信任的人作深入的溝通。

#### （三）獨立自主（Autonomy）

自主性愈高的人，心理幸福感也會相應的高。

#### （四）環境駕馭（Environmental Mastery）

人的心理狀態與外在環境有著密不可分的關係，尋找合適機會一邊調整心態可提升心理幸福。

#### （五）生活目標（Purpose in life）

有清晰的目標，有周詳的計畫有助生活增添幸福感。

#### （六）個人成長（Personal Growth）

重新認識自己，發掘自己的潛能，見證自己的改變與成長，也會感到幸福。

幸福快樂的人比較願意接觸人群及幫助別人，不封閉自己，因此強調生命意義的靈性亦會比較高。可見，個人的幸福感與身心靈息息相關（國家教育研究院電子報，2012）。

表 2-2: 幸福感名詞解釋

名詞解釋	層次與維度
情感狀態	對生活中情感體驗的評價和感受, 包括情緒穩定、情感豐富和情感表達能力等
生活品質	對生活中各個方面的滿意程度, 包括健康、經濟、人際關係和工作等
社交關係	人們對自己與他人之間互動和聯繫的滿意度和體驗
意義和目標感	人們對自己生活的意義和目標的感受和評價, 包括對於人生意義的追求和實現
知足感	對於現狀和現有的資源感到滿足和滿意的程度
自主感	對自己人生決策和生活掌控的感受和評價, 包括對於自由和選擇的追求和實現
心流體驗	人們在從事某些活動時所產生的沉浸、專注、挑戰和滿足感等

資料來源：本研究整理

幸福感的解釋可以協助瞭解人們對於幸福的不同看法和評價，也反應了幸福感是一個多層次、多維度的概念，不同的人會對其中不同的方面產生不同的關注和評價。



### 第三節、影響自助旅行者幸福感的因素討論

#### 一、選擇自助旅行的原因分析

(一) 從現在的環境，脫離日常生活，工作及生活暫時不面對選擇放鬆的方式。

(二) 享受行動獨立自主與渴望自由。

(三) 勇敢冒險，追求新鮮刺激。

(四) 嚮往自我實現。

(五) 圓一個人生夢想。

自助旅行者較受歡迎大於跟團旅行，差別最大的在於行程的安排，自助旅行可以隨心所欲根據心情、身體狀態、氣候的變化、機動性，自主性的在行程規劃上保持彈性，可以自由隨性運用旅遊的時間，彈性的調整住宿地點的選擇，更換觀光的地點，在交通工具的限制下讓自助旅行者在旅行的過程中，嘗試讓旅行者為旅行多樣貌的「創造者」；當然旅行者也是「大收藏家」及「實踐家」，廣泛閱讀旅遊雜誌及書籍，大量上網尋求 Google 資訊，過來人的分享，照片的吸引，都是國外自助旅行者開啟旅程的關鍵驅動力，選擇適當的旅遊時機，內在的強烈動機是啟程這次旅遊的主因。

自助旅行者必須承擔任何旅行途中所可能遭遇到的突發狀況，不可抗力因素，所有訂機票，住宿，交通方式，門票，餐廳等的選擇，自助旅行者都得自行決定與安排。因此自助旅行者要有心理建設依靠內在動機強烈的驅動力，克服旅行前、中、後所要面對的任何疑難雜症，危機處理的應變能力，面對任何挑戰，衝擊都能平常心應對，即便手機失竊、錢包遺失、機票買錯、車票失效、行李延誤、坐錯車……等任何可能或無法預測的事情發生都有處變不驚的適應力才有可能持續旅行，完成旅行計畫也才能使得每次旅行順利、圓滿，進而完成每一次自己心目中理想的旅行。

自助旅行能夠讓人們根據自己的嚮往和習慣，身體狀況自由安排旅行計畫，自由靈活度，不必受限於旅行社的行程安排，可以更靈活地探索目的地，發現更多有趣的地方。費用自己可以掌握，自助旅行中的住宿、交通、餐飲等費用可以依據自身的消費習性進行控制與選擇，有時比跟團旅行更加經濟。當然也可以選擇高檔路線，走精緻旅程。

自助旅行也能夠讓更多的人更加深入地了解當地的風俗、文化、飲食、生活方式等，並且可以自由的探索當地的環境和景點，探索性目的極強。由於自助旅行需要人們自主規劃、自行解決問題和應對突發情況，對於個人成長和挑戰自我有著非常重要的意義，對很多人來說是一項重要的挑戰。也因為自助旅行能夠讓人們與當地的居民和其他自助旅行者進行更加深入、真實的交流和互動，可以拓展社交圈和人脈。所以在各方面都必須沉著並獨立地應對所有問題和挑戰，這種獨立性也是有些人選擇自助旅行的原因。當然大多數的自助旅行能夠更加貼近旅行者的需求與個性，旅行者可以自由選擇喜歡的旅遊風格和主題，例如文化藝術自然風光、美食體驗等。所以自助旅行者以較有個性的人居多。

讓人們更加真實地融入當地的生活和文化，並且能夠深入了解當地人的生活型態和價值觀，這種真實的體驗也是有些人選擇自助旅行的原因之一。

## 二、旅客年齡、教育程度與經濟實力之相關分析

### (一) 年齡

參加國外自助旅行者的年齡層往往較年輕，他們可能是學生、年輕工作者或自由職業者等。這些人比較有時間和靈活性，可以更容易地安排自助旅行，當然也比較有體力走更多的路，年輕人可能更傾向於尋找冒險和挑戰，也有工作穩定者，因長期工作壓力，必須憑藉短期休假強迫自己休息的工作者。而年長者可能更關注文化體驗和放鬆休閒很多是退休人士以公務人員，退休老師居多。因此年齡可能會影響自助旅行者對旅行地點的期望和偏好，進而影響其幸福感。

## (二) 教育程度

國外自助旅行者的教育程度大都比較高，這也意味著他們對歷史、地理、文化等方面的知識有著更豐富的認識，更有能力理解和欣賞當地的風俗和景觀。最主要是較具自信心及膽識，教育程度較高的自助旅行者可能更關注當地人文，事，景物和歷史，並對當地的藝術節、音樂季和文學，建築，地理位置等方面更感興趣。因此，教育程度可能會影響自助旅行者對旅行體驗的期望和偏好，進而影響其幸福感。

表 2-3: 出國旅客年齡分配

年度	108	107
有效樣本次 (旅次)	2979	2820
合計	100	100
12-未滿 20 歲	10.0	10.0
21-未滿 30 歲	14.2	14.2
31-未滿 40 歲	20.0	20.9
41-未滿 50 歲	20.5	20.6
51-未滿 60 歲	18.3	18.1
61-未滿 65 歲	5.7	5.8
66-未滿 70 歲	5.3	4.6
71 歲以上	6.1	5.8

註：單位為%

資料來源：本研究整理

108 年出國旅次中，31 歲至未滿 60 歲者居多，合計約佔 58.8%。

表 2-4 :108 年國內旅客與出國旅客教育程度分析

單位:%

教育程度	樣本結構	國內旅客	出國旅客	有從事國內 與出國旅遊	沒有從事國內 與出國旅遊
合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
國小及以下	8.3	6.9	5.1	4.4	23.5
國中	10.6	10.2	7.8	7.9	16.5
高中(職)	26.9	26.7	21.3	21.6	31.9
專科	13.6	13.9	14	13.8	9.0
大學	32.6	33.9	39.2	39.6	16.8
研究所及以上	8	8.4	12.6	12.7	2.3

資料來源：本研究整理

### (三) 經濟實力

國外自助旅行者的經濟實力因人而異，但通常會比較中產階級以上，能夠承擔旅遊費用和相關費用，例如機票、住宿、飲食、交通和景點門票等。雖然不是選擇自助旅行者就是收入較高的群眾，但相對性對於捨得花費在旅遊上是無庸置疑的。收入較高的自助旅行者可能更容易獲得更好的旅行體驗和服務，例如更舒適的住宿環境、較快速的交通，有冷氣的車廂和飲食等方面，當然還包括許多藝術節目的觀賞，博物館展覽的實際體驗。因此，收入可能會影響自助旅行者的旅行體驗和滿意度，進而影響其幸福感。

## 第三章 研究方法與研究設計

本章將就其本研究的研究架構加以敘述，同時探討研究方法，包含研究對象的選取、蒐集資料的方式、資料分析和研究的可信度，最後補充本研究論文的研究流程和個案描述。

### 第一節、研究方法

本研究以深度訪談方式透過被訪談者實際海外自助旅遊經驗及感受找出共同點及差異處，並探討出自助旅行產生的結果因旅遊的不便利性是否會影響自助旅行的幸福感作為參考之依據。

針對部分的人及個案，以豐富且蒐集詳盡的資料，增加對被訪談者的瞭解，目的在於瞭解、探討及意義的追求，沒有採用量化研究的驗證假設方式，來找出因果關係和建立普遍的通則。因為量化研究是以數字來呈現統計的結果，而質化研究則是以文字內容來陳述整個過程的事實，為了使研究者瞭解所研究事務的環境與情節故事並深刻體會其中意義，使用參與深度訪談的研究方法，使研究者融入被訪談對象的自然情境中，進而以客觀的方式來探索其研究對象的旅遊方式，藉此了解被訪談對象的行為模式，以及為何會表現出來的相關行為模式。而深度訪談的特別之處在於非一般單純聊天式的訪談，其目的在透析訪談內容的真實意涵、歷經旅遊過程的真正內幕、自助旅行的未來發展、自助旅行的不便利性衝擊影響、可以的解決之道應變方法，雖然需要花很多時間來進行，但是最後所產出的結論更具深入自助旅行的本質，做為進一步分析的依據。

本研究採用質性研究的深度訪談法，透過半結構式訪談，以制定好的訪談大綱及問題作為訪談主軸，在訪談過程中透過互動式的情境及談話內容，瞭解從中延伸出的新問題或是調整問題而進行的訪談，被訪談者以自身的自助旅行喜好的極端值做回應，訪談者再請被訪談者針對其極端進一步詢問並獲得相關內容，本研究對象以持有台灣護照，大學以上學歷，並且在 2018 年至 2023 年期間曾經獨立到海外自助旅行達

到次數 5 次以上，之所以將時間訂為 5 年是因為 2020 年至 2023 年期間大多數的人因為 Covid-19 因應安全考量因素，會降低旅遊的次數，所以將時間拉長到 5 年可能對其研究較具客觀性，5 年期間有全程獨立體驗經驗的旅行者為訪談對象，透過面對面或是線上一對一通話的方式，在不被任何干擾的環境下進行全程錄音並以文字稿的方式呈現。

本研究以自助旅行者分享的旅遊經驗了解自助旅行者旅行過程中的體驗價值，從中獲得的幸福感以此內容進行分析，也是一種探索性的個案研究，期望透過對個案研究的深層觀察、情境描述與深度訪談，獲得豐富而有意義的資料。因此，質化研究的方法使研究者能在接近可能貼近真實的情況下，進行深入的探討，而使研究者能呈現真實事件的全貌及意義，所以本研究選擇以質化研究的方式深入探究。並將研究對象的選擇、資料蒐集的方法、資料分析及研究的可信度研究分析如下節所述。

## 第二節、質性研究對象與工具

表 3-1: 被訪談者個人背景

代號	被訪問者	年齡	職業	學歷	自助旅行次數	訪談地點	訪談時間
1	Co 女士	53	造型師	研究所	6	線上一對一	2022/11/23
2	Da 男士	44	藝術家	研究所	5	線上一對一	2022/11/28
3	Ch 女士	52	裁縫師	研究所	5	線上一對一	2022/11/29
4	La 女士	50	醫藥業主管	大學	5	線上一對一	2022/11/30
5	A 小姐	29	中階主管	研究所	6	台北市面對面	2022/11/19
6	Le 男士	48	工地主管	研究所	6	台北市面對面	2023/4/26
7	Ya 女士	37	珍奶店老闆	大學	5	線上一對一	2023/4/27
8	Wu 男士	60	服裝設計師	研究所	6	線上一對一	2023/4/27

資料來源：本研究整理

### (一) 研究工具

深度訪談是以質性化研究 (Qualitative research)，採取蒐集資料的方式，本研究是經由已和被受訪者間建立的友好關係，使被受訪者放下心防、沒有戒心也沒有顧忌，敞開胸懷，進而有更多展現自我的意識，能進一步更自在的侃侃而談有更多的內容願意分享，而研究者需呈現同理心為考量重點，去發掘、探索，並了解被受訪者看世界的眼光及方式，無論是情感的抒發用詞、呈現的表情，聲音的抑揚頓挫，碰到問題的形式所闡述的方式、訪談內容進行的順序都可以用彈性的方式來進行蒐集資料的方式。本研究係指探討自助旅行者幸福感初探討，因此，必須透過進入研究個案的自然情境，與曾獨立海外自助旅行者進行深度訪談，期許在面對面的談話過程中，深入了解其自助旅行的歷程，以及其所累積的經驗以及面臨的挑戰，提出的意見與面對事情處理的態度，並就其描述的事件過程中，探究出可行的分析有意義的資料。深度訪談的類型包括：「結構式」(Structured interview)、「半結構式訪談」(Semi-unstructured interview) 及「非結構式訪談」(Unstructured interview)。本論文採取半結構式訪談，由於訪談須事先擬定訪問的題目，以一種自然的對話，引領被訪談者交談，所以不像非結構式訪談的鬆散，因此研究者在訪談的過程中，可以隨性決定問題順序與用字形容詞，甚至也可以臨場反應提出更進一步的問題，以符合訪談情境，使訪談內容更具自然性與關聯性，以避免結構式訪談流於窄化被控制及過於標準缺乏彈性的缺失。

本研究的參與觀察是在很平常很自然的情境下進行，透過兩種方式進行：其一為和被受訪者面對面直接觀察受訪者受訪時的表情及語調對事件闡述所表露的情感，並配合深度訪談同時進行；其二為以參與者的身分同理被受訪者的觀察，以被受訪者的角色在自助旅行過程中的互動並參與觀察，來發掘更具真實性的資料，以彌補文獻分析與深度訪談的不足。本研究將透過研究被訪問者進行接觸、互動，以深入旅行情境後在每次的訪談當下或結束時，快速筆記紀錄重點及關鍵詞，以開放式的問答降低被訪談者的自我防衛心於訪談前皆告知全程錄音最後就其錄音內容產生逐字稿，涵蓋的內容主要有兩類：一為研究訪談觀察到的人、事、物等對話內容描述性資料；二為研究者主觀想法、感受性、情緒等的反應。

依此指標，本論文的信度方面，本研究將訪談逐字稿作多次的閱讀，並反

覆重聽錄音內容，以確認文字其符合程度，另將逐字稿初稿內容再次與被訪談者確認並加以修正，努力做到希望與訪談時錄音呈現的實際情況相符，避免同音不同字的誤解，以提高其可信度。

## （二）被訪談者的選擇

為了能夠對本文的被訪談者有深入的了解，本研究對於被訪談對象的選擇除了要符合研究目的之外，還期望研究產出的結果可以提供本研究豐富的資料，因此被訪談對象的選擇可能影響研究結果的好壞。Patton 曾論及質性研究的抽樣重點是「樣本一般都很少，甚至只有一個個案（n=1），但需要有深度的（in depth）立意抽樣。」所以，質性研究的樣本，必須是能夠提供「深度」和「多元社會實狀之廣度」的資料為參考的標準，而非量化研究中，以能代表數字並推論到數字產出的結果的樣本為抽樣原則。因此，本研究採取以立意抽樣（Purposeful sampling）為原則，樣本選擇以旅遊經驗豐富的個案（Information-rich cases）作為被訪談對象。因此，本研究被訪談對象的考量標準如下：

1. 被受訪者本身需在近五年內有5次以上獨立的海外自助旅行經驗者，避免經驗太少不足以構成信度。
2. 被受訪者為大學以上學歷者，以確保在一定的程度下，在旅途中面臨困難時有獨立應變的能力且較能適應各國文化。
3. 被受訪者皆非旅遊業工作者，以確保非專業旅遊業者的真實旅遊感受。

## （三）訪談大綱

本研究以半結構式訪談大綱進行深度訪談來蒐集資料，主要針對研究目的，並參考文獻分析中的理論作為設計訪談大綱。而半結構式訪談大綱可以讓受訪者較能自由地陳述侃侃而談發表自己的感想和經歷，而本研究也可以就訪談當時的狀況，隨時調整或引發其他的問題，同時能掌握重點和控制訪談過程的情況。

本研究自行編制訪談探究的重點及問題內容，其中包含基本資料以及不便利性的應變能力，並且留意到研究問題與訪談大綱相互對照的情形。

表 3-2: 訪談題目

研究問題	訪談大綱
1. 目的地選擇，文化性	1. 請說明為何選擇這個旅遊地點自助旅行
2. 自由度	2. 為什麼會選擇自助旅行呢?
3. 隨心所欲	3. 自助旅行的優點有哪些?
4. 勇氣	4. 自助旅行有過哪些不好的經驗?
5. 安全性	5. 如何規劃選擇交通，飲食及住宿?
6. 自助旅行的痛點	6. 自助旅行有哪些不便利性，會影響下次的自助旅遊嗎?
7. 堅持	7. 請分享還願意下次自助旅遊的原因?
8. 積極性	8. 哪些創新的服務會讓你願意嘗試?
9. 冒險性	9. 這些創新服務會讓你帶來哪些幸福感呢?
10. 新知	10. 下次旅遊會採用新的服務嗎?
11. 滿足感	11. 對自助旅行的期望有哪些?
12. 學習成長	12. 自助旅行的收穫有哪些?
13. 感受	13. 請分享自助旅行的幸福感有哪些?

資料來源：本研究整理

#### (四) 訪談內容轉錄及編碼

本文研究將訪談內容以逐字稿的方式呈現，為讓訪談資料的詮釋和分析，研究者將其引用部份訪談內容加上批註：內容若出現刮號「」表示本研究者對被受訪者表達的語句完全呈現，是原始的訪談記錄。另外，本研究反覆閱讀訪談記錄，將訪談記錄之相關內容加以整理、分析並概念化製成編碼表，並將同類問題歸類，將相同資料編碼找出彼此之相同處與差異處。之後，研究者與另一名編碼者（Second coder）分別依據編碼簿（Coding book）的規則，並參考規則中的範例，檢視每一位被受訪者轉錄稿中的相關字句，挑選出關鍵字及用語，之後比對兩人分析的差異，經討論後修正其分析結果，可望能達到研究人員三角測定的客觀標準。

##### 1. 資料處理與分析

本研究運用階梯方法將訪談的結論做出內容分析，了解自助旅行的屬性，結果與價值之間的連結。於訪談前事先得到被受訪者的同意進行全程錄音，過程中

除透過手機錄音功能外，並以快速筆記的方式記錄受訪者非語言的訊息及疑慮的用詞。訪談結束後，本研究在錄音檔上註記被受訪者代號以及訪談日期時間，並儘快在訪談結束後 2 天內，將錄音訪談資料之內容轉譯成逐字稿，利用本身對受訪過程的記憶深刻時，掌握訪談進行中和被受訪者的互動狀況與現象。逐字稿內容皆編碼，載明訪談者姓氏，訪談時間、地點，訪談內容前加註行號，以便於日後引用和分析。逐字稿製作完成之後，妥善保存於電腦檔案中，並備份其資料。反覆重聽，閱讀後修正進而進行資料分析，本研究對於被訪談者屢次出現的用詞，形容詞，感覺做思考及比較，除了能瞭解及發現訪談內容對被受訪者的意義，也能產出整合資料的作用，有助於資料分析時的概念的形成。本研究的逐字稿資料處理及引用方式分析如下：

(1) 錄音檔案轉成文字：首先將訪談錄音檔案的資料轉成文字型的訪談逐字稿。研究過程中，訪談時間有 15 分鐘到 40 幾分鐘不等，轉錄每一筆錄音資料平均需要花 4-5 小時的時間。逐字稿的撰寫皆保持原有的口語形式，不做任何辭藻的潤飾，以求與被受訪者原有之訪談的內容符合，完成逐字稿後，再經本研究重覆仔細閱讀，校正與錄音檔不符之處。研究者對於引用被受訪者的訪談內容以引號「」加以註解，以利閱讀者更容易理解呈現的方式。

(2) 被訪談者的資料檔編碼：依照受訪者訪談的順序進行編碼。

(3) 受訪者訪談資料引用方式為：

a. 受訪者編號與逐字稿行號訪談資料之引用方式為：(受訪者編號. 姓氏性別：日期)，例如 (1. Co 女士：2022 1119)，係指 Co 女士被受訪者之訪談日期在 2022 年 11 月 19 日錄音檔資料。

b. 文內引用方式：在本論文中，引用受訪者語句時，以引號「」將受訪者訪談內容，逐字進行引用，而引用文字以標楷體，12 字型大小的方式呈現，以括弧（）註明受訪者編號姓氏，性別及訪談日期。

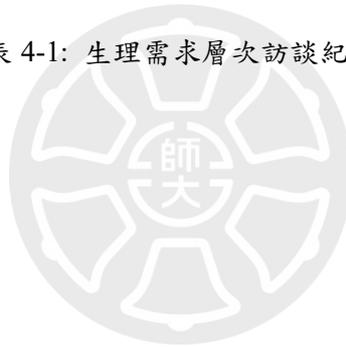
## 第四章 研究結果

本研究根據第三章研究設計與實施的步驟流程進行資料的蒐集比對與訪談內容的實施，統計參與本研究的被受訪者有 8 人，本章節依據所蒐集的訪談結果進行資料的整理與分析歸納，分成下列五個部分進行探討：

### 一、生理需求層次

探索自助旅遊者之飲食習慣、住宿類型、交通方式、旅遊健康狀況，目標地點選擇，文化體驗參加當地的節日活動、參加博物館或文化遺產等等方面需求對幸福感的關鍵影響。

表 4-1: 生理需求層次訪談紀錄



生理需求層次	被訪問者	訪談時間
1. 我會再去搜尋更多去那個資訊，比如說交通會不會很難，然後你不要走太多路	1. Co 女士	2022/11/23
2. 如果說你買21日券，然後即便說你坐錯車，或是說你臨時不想去改車票也不用另外再花錢	1. Co 女士	2022/11/23
3. 那一個 App裡面，你就可以查到。說，從A地點到B地點的那個交通工具路線，然後飯店就是之前，我在booking就已經訂好的齣	2. Da 男士	2022/11/28
4. 因為透過當地警察的協助，讓我們在住的地方解決我們住的問題那至少就讓那個旅行前會比較穩定一些，不會讓心情吊在半空中，為了晚上找不到住宿而煩惱。	6. Le 男士	2023/4/26
5. 創新的服務，像現在住宿的方面，現在都有那個即時的住宿的一個系統，這個應該可以幫助到自助旅行	6. Le 男士	2023/4/26
6. 就自己是本身就是走路然後當地的公車或是旅遊觀光巴士啦。火車，或是透過當地的交通來移動的，然後飲食跟住宿的話，自助旅行，然後吃的部分，那個時候就是主要以早上的話，就是吃飯店的早餐，然後中午的話就是自助旅行就會可以接觸到當地的超市或是菜市場啦。	6. Le 男士	2023/4/26
7. 到不同的國家，體驗當地文化，然後享用當地的美食然後當然有好朋友去一起去分享這些快樂，快樂，當然是最好的朋友	6. Le 男士	2023/4/26
8. 體驗當地文化，然後享用當地的美食然後當然有好朋友去一起去分享這些快樂，快樂，當然是最好的朋友	6. Le 男士	2023/4/26
9. 當地的景點、古蹟，享用當地的美食這些都是幸福感，跟去哪裡？都是幸福感	6. Le 男士	2023/4/26
10. 我都以當地的為主啊。我說我都去到那個國家了，那個城市我就是要試他們覺得很好吃的東西。	7. Ya女士	2023/4/27
11. 巴西，有很多文化，他們就是很單純的、烤肉啊，牛肉很好吃啊。然後他們還有就是他們的人是屬於很熱情的、	7. Ya女士	2023/4/27
12. 因為我是屬於那種過敏性體質的、所以呢？我對於住宿的第一個要求，我一定是要求他要非常乾淨，因為我會過敏	8. Wu男士	2023/4/27
13. 因為既然旅行嘛，就是要讓自己覺得我是要物超所值什麼一定要有那種，有所收穫啊。更何況我想美食大家都拒絕不了，所以我應該會選擇那一種、所謂的乾淨有特色，然後一定要讓我不會過敏的食物	8. Wu男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

## 二、安全需求層次

探索自助旅遊者對身體和財物，交通的安全需求，例如目的地安全的評估、旅遊保險的購買情況、包括犯罪率、自然災害風險等旅行期間的監控習慣等方面對幸福感的關鍵影響。

表 4-2: 安全需求層次訪談紀錄

安全需求層次	被訪問者	訪談時間
1. 如果說我出國前可以有這樣子的保險，比如說這樣子的保險免付費的，當然我會買啊	1. Co 女士	2022/11/23
2. 因為自由行第一就是要安全？好？尤其是女生，一個人出去啦？有時候會沒有安全感是，尤其是找不到路的時候	1. Co 女士	2022/11/23
3. 讓他覺得義大利西班牙那邊自治安比較不好，就是你不能女生單獨去，因為他就考量到安全性，所以如果說要自由行，可能要找要有男生陪同會比較安全，相對會比較安全一點	4. La女士	2022/11/30
4. 當地的交通可能不是那麼熟，而且他們有的是從左邊，不是像我們這邊是右邊前進的，他們有的是左邊前進的，那就是交通工具也不是那麼熟，所以選擇比較安全的交通方式就是公車啦。或是走路或是計程車，還有搭便車	6. Le 男士	2023/4/26
5. 說那邊有蠻多的吉普賽人，吉普賽人就是居無定所吧？通常有他們出現的地方，自身的安全，像是錢包，一些貴重物品，自己要看好。晚上就盡量不要出門	6. Le 男士	2023/4/26
6. 當然戰亂的話，這就是代表這個國家不安全，就不會去啦。因為畢竟你出門出去，旅遊安全，還是首要第一吧。出去玩都還是安全第一啊？所以有戰亂的話，這個不會去	6. Le 男士	2023/4/26
7. 有一些城市，會比較亂一點，所以就沒有往義大利的南部，過去就會是我選擇一個相對安全的地方。	6. Le 男士	2023/4/26
8. 一是飯店比較安全，第二是飯店的設施都有，然後也比較單純	6. Le 男士	2023/4/26
9. 所以在巴西的飲食、文化都是，很安全的	7. Ya女士	2023/4/27
10. 我都是出國去，我都會喜歡有保險、就是都會去買保險，然後所以其實像行李的遺失都還好	7. Ya女士	2023/4/27
11. 安全當然是我的考量，因為我是對於所謂的那個花生之類的東西，堅果類的東西會過敏，所以呢？其實我進餐廳或者是我去吃任何東西，我都會先用我的視覺去判斷看他有沒有這方面的東西	8. Wu男士	2023/4/27
12. 交通安全的話，當然是我想每個人都會注重吧	8. Wu男士	2023/4/27
13. 所謂的指紋感應？這種我還是不了解台灣目前有沒有？可是諸如此類的？例如說是我們家裡的那個裝置人臉辨識，那我會覺得很棒，這對我來講，我會覺得很棒，因為我覺得就是一種安全，而且是比較科技的地方，因為你不用再那掏鑰匙啊	8. Wu男士	2023/4/27
14. 所謂的食衣住行各個方面，這方面，我第一個考量的是安全性	8. Wu男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

### 三、社交需求層次

探索自助旅遊者與他人的社交來往需求，例如對於與旅遊目的地當地人交流的態度、當地活動的參與、與其他旅遊者來往，旅遊社交媒體應用程式或網站等方面對幸福感的關鍵影響。

表 4-3: 社交需求層次訪談紀錄

社交需求層次	被訪問者	訪談時間
1. 那我問路我會比較找女生，我就找老人。女生，如果說真的。然後他們就說，我開車載你去這樣子，我就敢，可是如果是男生，我就不敢	1. Co 女士	2022/11/23
2. 有一個歐巴桑就喊我，因為他可能也知道我找不到，然後他就問我要去哪裡？後來他就真的載我去車站搭車	1. Co 女士	2022/11/23
3. 有友人的協助就是說，朋友的介紹或是聽人家分享說哪裡好玩，你就願意去嘗試	2. Da 男士	2022/11/28
4. 後來再遇到一個友善的巴黎人，然後會講英文的人幫忙溝通，OK所以是他很Nice告訴我們說，要小心這邊的治安很不好，所以要遇到友善的當地人幫忙這樣	2. Da 男士	2022/11/28
5. 你跟不同的人出去可以認識新朋友	3. Ch 女士	2022/11/29
6. 交到這個女性的、新朋友的好處就是他的英文比我們好，然後去玩的時候，然後與當地的溝通女性總是比男性有一些優勢	6. Le 男士	2023/4/26
7. 認識當地人、好朋友也是最棒的事情，所以我們要多出去玩，才能認識當地的朋友	6. Le 男士	2023/4/26
8. 因為出發一次，可能哪一個城市就會有朋友，這樣，這樣子就會覺得有一種幸福的感覺，就是會覺得下次我去Foz就有朋友，然後他們其實很熱情啊	7. Ya 女士	2023/4/27
9. 往往我們每次出去旅行，我都會認識到很多人，而且到現在還變得是好朋友的、長期聯絡的各國的朋友	8. Wu 男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

#### 四、尊重需求層次

探索自助旅遊者對於個人尊重和自我價值的需求，例如個人人身的保護、旅遊行程的自主設計旅行計劃的性能和選擇包括提供多種化的旅遊活動和景點提供遊客選擇、並鼓動別人照自己的興趣和愛好來安排程序。

表 4-4: 尊重需求層次訪談紀錄

尊重需求層次	被訪問者	訪談時間
1. 可是通常我都會前一天去改，因為第一就是尊重跟禮貌	1. Co 女士	2022/11/23
2. 我覺得自由行的有趣點，他就是很有趣的，地方，就是你會在過程中會有不同的，就是你可能遇到不同的人事物，可能你在就是旅行的過程，就是比如說，我要到我的目的地的時候有可能。我在這個中間，我會有奇遇	1. Co 女士	2022/11/23
3. 所以到沒有人認識你的地方，其實心情反而比較輕鬆，不會排緊迫的行程， 就是時間自由，然後又沒有很緊迫，所以你就會覺得有開心，然後覺得心靈富足，然後有幸福感	3. Ch女士	2022/11/29
4. 所以有一些不經意安排的行程會因為路過就發現這個地方真的很漂亮	4. La女士	2022/11/30
5. 會有時候計畫會趕不上變化啊，尤其是就是會太晚了啦，才到飯店的， 但是德國人很好，就是他還會幫你留晚餐	4. La女士	2022/11/30
6. 那我就突然那一天就買了高鐵就是快速高鐵票好跑到法國那邊去看城堡，難得去看教堂這樣子喔？我覺得就是臨時改行程這樣，但是因為車子已經還了，所以我們就只能就是坐高鐵	4. La女士	2022/11/30
7. 羅馬的競技場很有紀念價值，所以我有去看，感受一下現場的氛圍	6. Le 男士	2023/4/26
8. 雖然其實我們的時間安排沒有安排好，但是又遇到一些新奇的人事物 3然後我們就變成很 free 就不會很限制	7. Ya女士	2023/4/27
9. 我就可以隨時離開換到下一個點去，然後地點，下一個地點也可以隨時自由的安排，這個就是自助旅行的好處	8. Wu男士	2023/4/27
10. 我就找了一個當地的一個類似的、然後他可以幫我開車，然後可以幫我完成，譬如說我是去3個禮拜吧。所以他常常可以去幫我採買很多東西啊。所以就解決我很多問題我覺得這是一種所謂的創新的服務。	8. Wu男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

#### 五、自我實現需求層次

探索自助旅遊者對於實現自己潛力和追求個人成長的需求，例如對於旅遊目的地選擇的自信度、旅遊體驗的挑戰性和成就感、旅遊活動的創新規劃等方面對幸福感的關鍵影響。

表 4-5: 自我實現層次訪談紀錄

自我實現層次	被訪問者	訪談時間
1. 所以到沒有人認識你的地方，其實心情反而比較輕鬆，不會排緊迫的行程，就是時間自由，然後又沒有很緊迫，所以你就會覺得有開心，然後覺得心靈富足，然後有幸福感，這樣好像比較有旅行的意義吧	3. Ch女士	2022/11/29
2. 旅行的幸福感還有哪一些，像我看到囉？就是在台灣看不到的東西就是很驚艷景色啦？然後人文呢？每個可以跟不同的不同的人聊天	4. La女士	2022/11/30
3. 很多事情都是蠻開心的，都是一個新的體驗，所以只要出國去玩都是開心	5. A小姐	2022/11/19
4. 學習到人是具有潛力的，他們遇到困難的時候，我們就是要去克服，我們自己可以克服很多困難，只是我們，都還沒有被激發出	6. Le 男士	2023/4/26
5. 可以讓我這麼增廣見聞、開闊視野體驗是不是這樣子？書上所寫的	6. Le 男士	2023/4/26
6. 勇敢的表現、可以克服語言障礙	6. Le 男士	2023/4/26
7. 走過那麼多地方，這是對信心的建立	6. Le 男士	2023/4/26
8. 就是世界觀，就是世界還有很大，我們還有那麼多地方可以去啊。還有那麼多時間事情可以去發現發現你的心情、我們要，我們要保持一個學習的心態啊	6. Le 男士	2023/4/26
9. 旅行的幸福感就是可以，可以遇到不同的人然後瞭解不同的文化	6. Le 男士	2023/4/26
10. 成就感會提升啊！因為每一次的應變能力處理事情啊。所以你就會更有成就感對啊。心靈的成長都會相對提升	7. Ya女士	2023/4/26
11. 你都可以從中然後學習到一些跟團不會發生的事情然後，對於自我的提升，就會比較有成就感	7. Ya女士	2023/4/26
12. 旅行對我的成長，讓我增加很多知識啊。讓我的工作有很大的幫助，因為旅行，我就講，我自助旅行除了就是解放的心情，紓解壓力之外，最主要我是去吸收一些新的知識，這些新的知識可以轉換成我賺錢的靈感來源	8. Wu男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

自助旅行者旅遊幸福感指標進一步了解旅客的文化背景、興趣偏好、心理狀態等因素，定制個性化的旅行體驗和服務，提高旅客滿意度和忠誠度。此外，重視旅行中的人際關係和社交體驗也是提高旅客幸福感的重要因素。

(一) 根據被訪談者的回饋 ( 1.Co 女士 2022 1123 )

1. 旅行中的冒險：自助旅行者通常會面臨很多未知的挑戰和困難，例如迷路、交通不便、通訊問題等，但這些挑戰也帶來冒險和刺激的感覺。

2. 人際互動：旅行中遇到的人可以是一個重要的旅行幸福感來源，遇到好心的人幫助他，讓他感到幸福和感激。同時也遇到了一個女孩幫助他，他感到很開心和感恩。

3. 美食體驗：自助旅行者通常可以品嚐當地的美食，選擇飲食方式，這也是一個重要的旅行幸福感指標。

4. 文化體驗：自助旅行者可以體驗不同的文化和風俗，了解當地人的生活方式和價值觀，這是一個有意義的旅行幸福感指標，具有重要的意涵和價值，旅行可以成為人生中不可或缺的經歷和回憶。

5. 自由和獨立：自助旅行者可以自由地探索當地的景點和文化並獨立地做出決策和計劃，這是一個需要一些勇氣來實現的旅行幸福感指標。

有些回憶和經歷可以讓人體驗到不同的文化、風景和人文，增加對生命的感悟和體認。例如在日本穿和服將自己打扮成藝妓的模樣，行走在路上時被許多觀光客要求一起拍照，非常有趣及難忘的經驗。

## （二）根據被訪談者的回饋（2. Da 男士 2022 1128）

1. 代辦能夠訂購機票，並提供更靈活的改期和更好的服務，代辦的價格和直接在網站上訂購的價格差不多。信任代辦的原因是因為能夠提供更好的服務和更靈活的機票選擇。

2. 如果到了不會英文的國家，可以考慮以下方式：

下載語言翻譯 App，例如 Google Translate，可以輸入想說的對話或拍照識別文字，讓 App 翻譯出當地語言。使用即時口譯或翻譯軟體可以解決語言障礙，讓旅行更加順暢，增加旅行的便利性，帶來幸福感。

3. 在出發前先做好研究，了解了當地風俗習性，路線安排等……重要資訊，避免遇到緊急情況不知所措。掌握關於當地交通、旅遊景點等資訊，能夠讓旅行更加順利，減少不必要的煩惱，增加旅行的知識與資訊，帶來幸福感。

學習一些當地語言，例如簡單的問候語、交通指示、食物名稱等，可更融入當地生活，排除解決疑難雜症。

4. 社交支持：得到朋友的幫助、分享旅行經驗，或是與當地華人建立聯繫，會因朋友的分享與推薦了解當地的消費習慣，讓旅行更添有趣、充實，增加旅行的社交支持，帶來幸福感。

### (三) 根據被訪談者的回饋 (3.Ch 女士 2022 1129)

1. 安排和計劃的樂趣：旅遊前的功課和計劃可以帶來幸福感，從買機票，準備行李時會因為這樣的安排可以讓人放心的準備享受旅行。

2. 自助旅行的魅力在於可以自由安排行程，探索不同的景點和文化，並且有機會相識新朋友。

3. 自助旅行能讓人放鬆身心，重新認識自己，重新檢討過去的經歷，並且探索未來的方向。在旅行過程中，有時候會突然想起一些事情，也可以藉此機會思考、處理這些事情，讓心情更輕鬆。

### (四) 根據被訪談者的回饋 (4.La 女士 2022 1130)

1. 自由行程：能夠自由決定行程和進行臨時改變，讓人感到自主和快樂，行程彈性：能夠彈性調整行程和選擇想要去的地方，對於喜好的景點可以駐留久一些，讓人感到有掌控權和自由度。

2. 探索新地方：能夠到不同的城市和景點，體驗新的文化和風景，增加了興趣和樂趣，能夠參加教堂等活動有著探索的精神，挑戰自我，探究各式的景點和文化能夠放鬆心情，喜歡探索自然環境，例如山林、湖泊、海洋等，享受異國風情享受美食，增加了旅遊體驗的樂趣是一個重要的幸福感指標。

3. 安全與方便性：在旅途中能夠享受便利，例如交通工具，減少了煩惱和不便，能夠預先安排好旅遊行程和交通工具讓人感到安全有保障，原本駕車的行程，也可以臨時改搭乘火車前往未事先安排的景點，人生充滿驚艷，對於自己的計畫能力能夠合理規劃旅遊行程和變更交通工具，增加了成就感和自信心。

4. 旅遊成本：在旅行中考慮成本，因此住宿、交通等費用的節省及享受美食體

驗都視為一種幸福感。

(五) 根據被訪談者的回饋 (5. A 小姐 2022 1119)

1. 有行李接送服務能減輕旅行的負擔，收費合理的服務能提升旅行的幸福感。
2. 與旅伴間的互動和關係，可以影響旅行體驗和幸福感的程度。
3. 知識的擴展和學習的機會，透過旅行可以學習新知識和擴展自己的視野，增加成就感和滿足感。
4. 旅遊體驗的滿意度 (例如：去過哪些地方很好玩)。
5. 自主規劃能力的滿意度 (例如：能夠從網路、朋友、自己的搜尋紀錄中做出決定)。
6. 行程安排的滿意度 (例如：能夠參考他人的行程、自己規劃交通、住宿、餐飲等) 體驗到的景點、活動、文化等的滿意度。
7. 時間、空間彈性的滿意度 (例如：能依照自己的時間、季節做適當的規劃)。
8. 費用掌控的滿意度 (例如：能考慮價格，做出符合預算的行程規劃及享用的餐點)。

(六) 根據訪談的回饋 (6. Le 男士 2023 0426)

1. 可以品嚐到當地的美食，體驗當地的人文文化
2. 認識當地人、好朋友也是最棒的事情，所以我們要多出去玩，才能認識當地的朋友
3. 自助旅行的收穫，去開拓視野、然後可以了解到當地人的生活、然後會對一些人生看法，會有不同的體認啊。
4. 自信心的建立。
5. 世界觀，就是世界還有很大，我們還有那麼多地方可以去啊。還有那麼多時間事情可以去發現，發現你的心情
6. 我們要保持一個學習的心態啊
7. 勇敢的表現、可以克服語言障礙

(七) 根據被訪談者的回饋 (7. Ya 女士 2023 0427)

- 1.我說我都去到那個國家了，那個城市我就是要試他們覺得很好吃的東西。
- 2.因為我就很想要感受一下，那種嘉年華氣氛到大家都說去巴西，一定要去參加一次嘉年華。
- 3.說經濟實惠就是可以承擔的範圍內吧！
- 4.巴西就是就是很熱情的國家，那他們就是很隨性不會很拘束，然後他們的文化我們經由自助旅行，然後可以更深刻的去瞭解他們的跟我們華人到底有什麼不同。
- 5.我自己會帶餐具啊。然後也不會亂丟垃圾啊
- 6.因為出發一次，可能哪一個城市就會有朋友，這樣子就會覺得有一種幸福的感覺。
- 7.能開拓自己的視野啊。然後成就感會提升啊！因為每一次的應變能力處理事情啊。所以你就會更有成就感。心靈的成長都會相對提升。
- 8.分享是一種快樂。
- 9.讓我感覺生活就是旅行一樣，然後在心理方面有很大的成長，這就是旅行帶給我的幸福感。

(八) 根據被訪談者的回饋 (8.Wu 男士 2023 0427)

- 1.時間自由是我很喜歡的，因為我喜歡自由嘛，我是我很喜歡時間不限。
- 2.食品安全當然是我的考量。
- 3.我覺得就是一種安全，而且是比較科技的地方。
- 4.得到別人的幫助，就帶給我很大的快樂，而且很大的幸福感。
- 5.去自助旅行的時候，我覺得讓我心情、然後可紓解壓力。
- 6.我們每次出去旅行，我都會認識到很多人，而且到現在還變得是好朋友的、長期聯絡的各國的朋友。
- 7.我還是很注重，所謂的這種環保意識。
- 8.那我想這個風俗民情可能就是會讓我覺得說自己對自己的世界觀會更大。
- 9.風俗也是這樣，但是你跟其他不同的地方做比較，會有不同的收穫，然後這些不同的收穫，或者是增加自己的一些新知跟見識啊。
- 10.旅行最大的幸福感第一紓解壓力，第二認識新朋友第3就是所謂的去看我有興

趣的東西，然後增加我的一些知識內涵這是我覺得3項很重要的最大幸福感來源。

11.常常會舊地重遊然後去一些所謂的記憶吧。對啊。那這些就是一些所謂的重遊的經驗。對我來講是非常好的，而且充滿了回憶感跟幸福感。

12.旅行對我的成長，讓我增加很多知識啊。讓我的工作有很大的幫助，因為旅行，我就講，我自助旅行除了就是解放的心情，紓解壓力之外，最主要我是去吸收一些新的知識，這些新的知識可以轉換成我賺錢的靈感來源。

13.自助旅行啊。是一個就是一個讓人家非常容易，不管在你的人生經驗上，是什麼比照片更好的一種方法。



## 第一節、自助旅行者旅遊幸福感分析結果

自助旅行者的幸福感來自於他們擁有更高的自由度、更好的計畫和準備、豐富的旅遊體驗、美好的回憶和分享、多樣化的選擇和控制預算和成本等多方面的因素。自助旅行者會透過不同的渠道（例如網路、朋友推薦、旅遊部落客）搜集旅遊資訊，然後根據自己的喜好、金錢的預算、能運用的時間等因素進行旅遊計畫的規劃。在規劃行程的過程中，自助旅行者會考慮到各種因素，例如，旅遊地點的美景、風土人情、文化背景、當地美食、住宿交通等，在實際旅行過程中，自助旅行者會享受到探索新的文化、體驗新的事物、遇見新鮮的人，建立新的人際關係並且從這些經歷中獲得滿足感和幸福感。

在自助旅行過程中，也可能會遇到意想不到的挑戰和困難，例如語言障礙、交通問題、住宿不滿意等，但是自助旅行者通常會因積極解決問題，並且從中獲得成就感和自信心，並且在旅行中獲得滿意的感受和知足的幸福感。

### 一、自助旅行者應用智慧體驗能促進幸福感

#### （一）人工智能助手

有些旅遊公司和酒店業開始使用人工智能技術，為旅行者提供更加智能化和個性化的服務例如：自動化訂票和登記手續：許多旅遊公司和酒店業使用人工智能技術來自動處理旅客的訂票和登記手續，從而節省時間和簡化過程。有些酒店業開始使用基於人工智能的語音助手，例如：

Amazon 的 Alexa 或 Google Assistant，讓旅行者可以通過語音指令查詢酒店的訊息，例如預訂房間、訂餐、查詢附近景點等。通過自然語言處理技術來解決客戶的問題，或使用機器學習來預測客戶的需求。部份酒店業也使用人工智能技術來提供更加智能化的客房服務，例如智能調節燈光和溫度、訂餐、自動化清潔等。

#### （二）虛擬現實體驗

一些旅行公司和景點開始使用虛擬現實技術，讓旅行者能夠更加直觀地體驗當地文化和風光。

1. 情境式旅遊體驗：例如以電腦生成的虛擬環境來呈現不同國家和城市的風貌，旅客可以在家中透過虛擬現實眼鏡或手機 App 探索不同的景點，並享受身臨其境的感覺。

2. 虛擬博物館和展覽：例如現在許多博物館和展覽開始提供虛擬現實體驗，旅客可以透過虛擬現實眼鏡或手機 App，參觀世界各地的博物館和展覽，同時也可以透過互動式的方式學習展示的內容。

3. 虛擬現實運動體驗：例如透過虛擬現實技術，在室內模擬戶外運動，例如滑雪、攀岩、潛水等，不但可以體驗不同的運動，還可以提高安全性。虛擬現實運動體驗在全球各地都有應用和推廣，其中一個著名的案例是位於美國加州洛杉磯的「The Void」，該虛擬現實遊樂場提供類似電影場景的互動體驗，遊客可以穿上虛擬現實裝置，進入虛擬現實的世界中與場景和角色互動，體驗類似於動作冒險或科幻電影的故事情節。

4. 虛擬現實飛行體驗：例如透過虛擬現實眼鏡，旅客可以體驗飛行的感覺，並且透過立體聲音效帶來更加逼真的快感體驗，這是一種新型的模擬飛行體驗。當今全球各地的旅遊景點都在積極導入虛擬現實技術，研究者本身經歷了有一個很多人知道的例子是來自日本的「鬼滅之刃虛擬現實劇場」。這個地點是由日本動畫公司 Aniplex 和虛擬現實公司 Subaru 共同打造，將動畫《鬼滅之刃》的場景完美地呈現在現實世界中。遊客可以進入虛擬現實空間中與動畫角色互動，完全沉浸在動畫世界中，讓旅行歷程更加豐富和增加廣見度。研究者本身在美國環球影城旅行時也體驗了「侏儸紀公園」的虛擬現實體驗，身歷其境非常刺激緊張，記憶深刻，很難忘的經驗。

### (三) 自助式體驗

有些景點和旅遊公司開始提供自助式體驗，讓旅行者能夠更加自由和靈活地

選擇他們想體驗的活動和景點。包含很多私房景點，許多各地既有的美麗景點或因不易抵達而不為人所知，推廣這些在地的私房景點，既能強化旅客前往的決心也能探索私房景點時自由的安排民宿，自己準備食物，可以自己購買當地的特色食材，自己烹飪食物，體驗當地的飲食文化和烹飪方式，也能給遊客帶來永生難忘的美好回憶。有的飯店也提供自助洗衣服務，為旅行者解決舟車勞頓下衣服清洗的便利問題，照顧到了許多愛美人士外在美的考量。

#### （四）智慧旅行

一些旅行公司開始使用物聯網和智能裝置，提供旅行者更加智能化和個性化的旅行體驗。

1.智能行李：一些旅行公司開始使用物聯網技術來開發智能行李，例如可以通過手機應用程式追蹤行李的位置、重量和安全性等信息。在重要旅遊交通樞紐周圍擴展固定藍芽信標裝置的網路，透過無線連接裝置的迅速擴展，例如 Samsonite（新秀麗）推出了一種名為「Track&Go」的智能行李，使用藍牙技術和手機應用程式，讓旅行者可以輕鬆地追蹤行李的位置和重量。萬一行李遺失物主可透過應用程式尋回遺失行李，用戶在追蹤及通知過程中不需支付任何費用，為旅客減輕旅遊的壓力。（101 傳媒，2016）

2.Rimowa：推出了一種名為「Electronic Tag」的智能行李，旅行者可以使用手機應用程式進行網上報關和登記行李，然後將行李交給機場工作人員，機場工作人員會使用智能裝置掃描行李上的電子標籤，然後將行李送往目的地，革命性的電子標籤行李箱顛覆了旅行的過程，不必再花冗長時間大排長龍的劃位，掛行李，讓旅客體會智能旅行的便利服務，讓旅行者除去旅途中麻煩的瑣事，提供有效率且充滿優雅時尚態度的旅行新風貌，給所有自助旅行者帶來令人期待愜意且智慧的旅程。

3.Delsey（德利西）：推出了一種名為「Pluggage」的智能行李，配備了一個智能指紋鎖和一個可拆卸的充電器隨時可以為充電寶充電，旅行者可以通過手機應用程式控制指紋鎖和充電器。指紋 ID 創新鎖、USB 埠，藍牙距離警報器，國際跟

蹤專用應用程式等功能，旅行者可以通過手機應用程式控制這些功能，為旅行者提供了連線的體驗，模組化設計使得每個功能可以獨立作業並能隨時掌控行李的重量及位置，為出外旅行者帶來很多的便利性及安全感，此創新的設計成為旅行者首選的旅行伴侶。

4.Bluesmart：推出了一系列智能行李，包括一個可拆卸的充電器可充電、一個智能服務能偵測重量計算出行李的重量與遠端上鎖，智慧解鎖這些智能行李服務讓旅行者能夠更加輕鬆地管理和控制自己的行李，內建 GPS 並且能夠避免行李遺失或者被盜的風險，能用手機找到行李所在位置，最新的設計是 Bluesmart 推出護照夾，雖沒有遠端鎖定功能，當你離開護照夾一定距離，手機會發出警示，不用擔心護照遺落在任何一個地方。可以為自助旅行者帶來更多的安全感。以上智慧行李能照顧到自助旅行者最大的安全感，基於經濟的考量旅行業者若推出行李租借服務，相信能開發更多的使用者。

#### （五）社群旅行

有些旅行公司和社交平台提供社群旅行服務，讓旅行者能夠和同樣喜歡自助旅行的人一起旅行，增強互動和體驗。例如：語言交換旅行——旅行者可以和當地的居民進行語言交換，既可以學習當地的語言和文化，也可以和當地人建立良好的關係。另外活動旅行可通過參加當地的體育活動、音樂節、藝術展等，讓旅行者有更多的機會和當地人交流和互動。例如：澳洲的謝菲爾德每年小鎮最大盛事就是從復活節的週日為期一週的國際壁畫節（International Mural Fest）開放所有人參賽。（玉見，2022）

#### （六）移動應用程式

旅行者可以通過移動應用程式查詢景點信息、預訂酒店、訂購交通工具等，提高旅行的便利性和效率。

- 1.景點導覽：提供精美的地圖和導覽語音，帶領遊客探索當地景點和文化遺產。
- 2.美食指南：提供當地的美食資訊，包括餐廳評價、菜單、特色美食等，讓旅客更容易找到當地的美食體驗。無論品酒，茗茶，特色咖啡，異國料理都能滿足味蕾，也透過

資訊透明化，增加選擇性。

3. 景點攝影：提供當地風景攝影指南，包括最佳攝影時間、拍攝角度等，日出日落的時間，潮起潮落，都能讓遊客能夠捕捉到當地的美麗風光，拍出猶如明信片或雜誌封面令人激賞的照片，國內也有許多準備新婚的夫妻到國外請攝影師拍照及錄影的行程，有的甚至自行租賃攝影裝備，旅行者可以在當地租用相機、鏡頭等攝影裝備，方便他們捕捉到更好的異國景色和文化，也有些旅遊公司或攝影機構提供攝影課程和工作坊，讓旅行者可以在旅途中學習攝影技巧和知識，並且實踐這些技巧和知識。
4. 電子錢包：有些國家提供電子錢包服務，旅行者可以通過手機或網絡支付，方便快捷，無需攜帶現金和信用卡。例如，中國的支付寶和微信支付，可以在很多國家使用。
5. 貨幣交換自動機：一些機場和酒店提供貨幣交換自動機服務，旅行者可以通過自動機進行貨幣兌換，方便快捷，降低排隊和等待的時間。
6. 旅遊保險：提供旅遊保險資訊和購買服務，保障旅客的安全和權益。基於區塊鏈技術的旅遊保險：一些保險公司正在開發基於區塊鏈技術的旅遊保險服務，可以實現智能合約、自動理賠等功能，提高保險的透明度和效率。
7. 天氣預報：提供最新的天氣信息，幫助旅客選擇合適的旅行日期和行程，出門是否需要帶雨具？適合看日出或坐熱氣球的時程。
8. 語音翻譯：提供語音翻譯功能，幫助旅客解決語言障礙無法溝通的窘境。
9. 智慧尋路：提供智慧尋路服務，透過智能手機或智能眼鏡等設備，將旅客所在的位置和目的地進行智能導航，幫助旅客更加輕鬆地找到目的地。

以上探討了旅遊服務的各種面向，包括新的成功影響因素、組織合作模式、技術、市場和組織變革的整合管理、網絡模型、創新的意義和價值等等。透過這些探討，可以深入了解全新服務的本質和影響因素，並為自助旅行者的幸福感之初探研究提供更多理論支持。

這些新服務的出現，對於提升自助旅行者的幸福感和旅行體驗有著重要的影響，自助旅行者透過全新的體驗及智能運用更可以在旅遊的過程中增添便利性，安全感，幸福感，旅遊業者更可以透過這些智慧體驗提供更多元的服務增加服務範圍進而增添

自助旅遊者的便利性及互動關係及信任感。

## 二、PEST 分析宏觀環境對自助旅行之影響

在自助旅行的研究中，通過 PEST 分析方法來探討宏觀環境因素對自助旅行的影響。以下是運用到可能的分析方法：

### （一）政治因素

探討政府對自助旅行的政策支持程度、旅遊產業監管政策、旅遊業者的許可制度等方面的影響，以及政治穩定性對旅遊市場的影響，2022 年俄羅斯侵略烏克蘭，引發戰爭造成緊張的局勢，這會影響自助旅遊者因為政治而影響旅遊地點的選擇。（鏡新聞，2022）

### （二）經濟因素

分析經濟發展水平、財政支持政策、匯率變化、物價水平等對自助旅行的影響，以及不同經濟階層對自助旅行支出和消費行為的差異。2022 年日幣貶值促使外國觀光客到日本旅遊的影響，增加消費的機會，與 2018 年做比較，觀光客的消費增加了 10%。（天下雜誌，2022）

### （三）社會因素

探討社會文化背景、消費者需求和行為、文化差異、社交媒體等對自助旅行的影響，以及人口統計學特徵對旅遊市場的影響。不同的文化可能有不同的信仰和價值觀，這會影響自助旅行者的旅行體驗。例如，在一些伊斯蘭教國家，女性可能需要遵守嚴格的穆斯林禮節，包括穿著保守的衣服和頭巾。在一些印度教國家，人們可能會崇拜一些神靈和聖人，因此旅行者可能需要了解當地的文化和宗教信仰。喜歡品嚐豬肉的觀光客則要考慮旅遊地點的選擇。（Nicki Grihault ,

2020)。提供了關於沙特阿拉伯文化和宗教禮節的詳細訊息，包括女性在公共場合需要遵守的穆斯林禮節。

#### (四) 技術因素

分析新興技術、智能化旅遊服務、無人機、VR/AR 等對自助旅行的影響，以及不同的科技創新對自助旅行體驗的提升。使用 AR 技術，旅行者可以通過手機或眼鏡等設備查看當前位置和方向，並顯示周圍景點、餐廳和商店等資訊，以幫助他們更好地導航。(Mark Billinghurst and Bruce Thomas, 2018) 提供了擴增實境技術的基礎知識和應用案例，其中包括在旅行中使用擴增實境技術導航的相關內容。

透過 PEST 分析，可以全面了解宏觀環境對自助旅行的影響，並在此基礎上做出相應的研究和實踐建議。

### 三、本研究整理

(一) 國外自助旅行旅客喜歡定點深度旅遊，但由於對旅遊的專業度不足，大都從網路搜尋既有的旅遊資訊，也就只能依過來人的經歷去體驗，可能無法滿足國外自助旅行旅客的自主性，也不容易享受獨特的體驗。

旅客通常在網路 OTA (Over-the-Air Technology) 平台訂購旅遊商品，但 OTA 平台提供的還是許多制式化的產品，且大多數國外自助旅行旅客訂購的幾乎是機票及旅館，行程內容則大都需要自行安排設計。海外的自由行旅客設計的旅程通常會有些許不完善的疏漏，不容易順利完成，而且有的成本甚至也比一般旅行社來得高。所以 OTA 平台的設計是無法取代專業旅行社的。若是 OTA 或旅行業者深知自由行旅客的痛點，能發揮其專業為旅客安排全程交通串接，代訂所需餐飲、門票以及安排各地可到的隱藏版的私房景點等，且交通車能到旅館或附近指標型地點接送讓旅客們省錢又省力就能達成海外自由行旅客自主旅遊的目的。

也會促成海外自由行旅客願意以此平台作為長期交易的信任平台。

整合任何可能的旅遊資源，不僅是單純的旅遊行程，若也整合出各種獨特的賣點，例如到法國學習飲食藝術從餐桌上的享樂融入生活方式與人生哲學，品嚐滋味豐美的歷史文化。(玉見，2022)

到左岸或日本第一名的咖啡廳學習手沖咖啡，南法農村生活體驗種花樂趣，到頂級護膚中心觀摩學習法式優雅的手法，或是非洲體驗原住民居住環境了解原始生活，還有其他如在稻香田裡展開的餐桌計劃等等都提供了更多的創新服務都可以增加自助旅行者願意挑戰及嘗試，這些都將會是未來旅行計畫項目中的主要行程項目之一，旅遊當中真實的融入在地體驗也補強了若是參與一般團體旅遊所欠缺的另一塊拼圖。

目前是需要更多項有關於旅遊的分享經濟的服務系統出現有關於旅遊的分享經濟指的是透過網路平台將旅遊體驗、住宿、交通、飲食等旅遊相關資源進行共享，以達到節省旅遊成本、提升旅遊體驗的目的。以下是一些常見的旅遊分享經濟服務：

- 1.Airbnb：提供全球各地的民宿住宿選擇，讓旅客可以在當地體驗更具當地特色的生活方式。
- 2.Couchsurfing：允許旅客在當地居民家中免費住宿，並能夠與當地人交流，瞭解當地文化、風俗。
- 3.Uber、Grab：透過車主與乘客之間的互動，提供比傳統計程車更便宜、更方便的交通選擇。
- 4.Eatwith：讓旅客可以在當地居民家中品嚐地道美食，同時也能與當地人交流文化、生活習慣等。
- 5.Turo：允許車主將自己的汽車出租給需要的人，讓旅客能夠以更便宜的價格租用汽車。
- 6.BlaBlaCar：提供長途共乘的服務，讓乘客可以與其他人一起分享車費，同時也能夠認識新朋友。

7.Tourlina：專為女性旅客設計的交友平台，讓女性旅客能夠找到同行的伴侶，一起享受旅遊的樂趣。

旅遊分享經濟最多的服務已經有一些透過網路平台將閒置的資源進行交換或販賣，在中國已經有人在開發「私廚」平台，主要是到陌生人家吃飯，主人提供自己家裡的餐桌和食物也展現自己的廚藝分享給路過的網友或是旅人可以預約共食一起分攤食材費用也可一起交流交友。

另外也有一些公司開始在研發請當地人陪你去玩的目的地導遊服務，只要付費就可取得服務。中國的地陪現在也用微信（We chat）這個平台營運日本這一個受歡迎的旅遊國家，消費者只需每天花費少許的 50 元就可以取得 9 個小時的諮詢服務。如果服務的國家可以更多國，相信這樣的服務會讓許多海外自助旅行者願意花費，畢竟出門在外有時語言不通，網路無訊號，導航系統發生錯誤等及時需要翻譯或求救時有一個還負擔得起的諮詢服務一定會善加利用它，也會把此服務系統列入旅遊清單中必備的項目。

有關於目的地旅遊所產生的需求的產品會愈來愈多元，現在可以在 KKday 的旅遊網站上購買到目的地的旅遊產品，哪怕只是一張門票或是想要搭乘直昇機的體驗，都可以事前預訂甚至在出發前，這些事前在規劃自由行的行程時會感覺更加豐富了整個行程，操作也便利簡單，所以這類的服務也需要持續創新進步會是很大的需求。

因應 ChatGPT 的流行，已突破限制 OpenAI 重磅推出 ChatGPT 外掛系統，可取得網路即時資料，運行計算或使用第三方服務，在未來對於自助旅行者在查詢資料時提供更快捷更精準的服務。

行動 App 技術的進步與發展會影響消費者計劃旅行的方式，在目的地旅遊服務中購物和餐飲是全球銷售量最大，估計在未來五年購物的成長速度最迅速，所以旅遊新創可以在行動端的技術與服務上整合並進入旅遊市場。Euromonitor 的數

據顯示，複合年增長率將達到 9%，只要透過一個行動裝置選購車票、機票、預訂住宿、手機買門票或任何體驗活動甚至預約美食餐廳，只要在手機上顯示出優惠券即可購物，或進行交易，進而旅遊走遍全世界。因為從 2014 年 TripAdvisor 收購了 La Fourchette 及 Priceline 收購了 OpenTable 中就可探究出大型的旅遊網站開始展開布局計劃。不久的將來 OTA 也會再轉型成為 MTA（Microsoft Technology Associate 行動旅遊代理商）。

大約從 2011 年開始，海外自助旅行人數迅速累積中，旅遊創新的發展與服務開始被重視，因為傳統的網站似乎已無法滿足很多人旅遊的需求，同時新的網路經濟模式的影響也帶動國外及中國行動科技，旅遊創新的改變也愈來愈多元化。有興趣的人可以上線彼此交流討論或線下聚會分享合作。在 2015 年已成立旅遊創新團隊交流平台「RTM 泛旅遊」可供參考使用。



## 第五章 綜合討論與建議

### 第一節、研究結論

國外自助旅行能帶給人們什麼？基本的元素是開闊眼界，自助旅行的重要性對於旅行者的生活有哪些幸福感的影響嗎？旅行者開創出自助旅行的價值是建立在哪些層面呢？

#### 一、經濟層面

自助旅行可以讓旅行者以較低的預算來實現旅行計畫，避免高昂的旅行團費用，並且可以自行安排行程、住的地方和吃喝玩樂方面，更加彈性和自由。

表 5-1:自助旅行經濟價值層面



經濟層面	被訪問者	訪談時間
1. 你只要那個卡，他們附近都會有櫃檯免費可以免費存放行李。	1. Co 女士	2022/11/23
2. 你遇到一個好人，然後來願意讓你搭便車。	1. Co 女士	2022/11/23
3. 遇到友善的當地人幫忙。	2. Da 男士	2022/11/28
4. 這張卡到年底都是吃到飽。	2. Da 男士	2022/11/28
5. 代辦能夠訂購機票，並提供更靈活的改期和更好的服務，代辦的價格和直接在網站上訂購的價格差不多。 信任代辦的原因是因為能夠提供更好的服務和更靈活的機票選擇。	2. Da 男士	2022/11/28
6. 像到美國到日本，我通常在機場，第一個我就會先買那個 s i m 卡。	2. Da 男士	2022/11/28
7. 機加酒還有接送，我就覺得那很方便。	3. Ch 女士	2022/11/29
8. 機場接送服務，我們很熟啊。他就說，那你要自己用的帶走，不要的，他就幫我寄海運，留下台灣的地址就直接寄到家	3. Ch 女士	2022/11/29
9. 金馬計程車是華人開的，然後他的那個接線生都會講中文那個價錢比 U b e r 更便宜	2. Da 男士	2022/11/28
10. 先訂好我在法蘭克福拿車的這裡，然後還車也要在法蘭克福，那其實你可能要事先做功課，對或是他有些可以甲地租乙地還，那費用可能就會再省一點	4. La 女士	2022/11/30
11. 所以那有接駁車是還蠻方便的。	4. La 女士	2022/11/30
12. 坐火車就會比較方便。	4. La 女士	2022/11/30
13. 所有的物價都比觀光區便宜一半。	5. Da 男士	2022/11/28
14. 學生都會考慮到價格。	5. A 小姐	2022/11/19
15. 那時候是窮學生，我們就會覺得價格也是會考量因素，	5. A 小姐	2022/11/19
16. 可以更了解到，不同的東西看到不同的事物。	5. A 小姐	2022/11/19
17. 免費的我覺得很輕鬆，開心會覺得是額外撿到寶的。	5. A 小姐	2022/11/19
18. 自助旅行就是經濟實惠啊。	6. Le 男士	2023/4/26
19. 交通就是交通理論，用走路的、坐公車的，一定比搭計程車，或是開車來的便宜啊。	6. Le 男士	2023/4/26
20. 我一定會考慮到經濟啦。因為就是預算有金額啊。所以應該是說經濟實惠就是可以承擔的範圍內吧!	7. Ya 女士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

## 二、文化層面

自助旅行可以讓旅行者更深入地體驗當地文化特色和生活人文，與當地人交流分享，了解當地的風俗習慣和歷史背景及喜歡的景點，進一步拓展自己的眼界和視野。自助旅行也給文化創意產業帶來了商機，例如旅行攝影、手作體驗，研究這些產業的發展歷程和成功的案例，以及它們如何促進了當地經濟和文化的發展。

表 5-2:自助旅行文化價值層面

文化層面	被訪問者	訪談時間
1. 五星級飯店就這一間蓋得像城堡。	2. Da男士	2022/11/28
2. 就是有朋友來找我喝東西的時候，就是這個Poor Bar真的還不錯。	2. Da男士	2022/11/28
3. 我喜歡一國家，我就會想要去深入了解，探索這個國家，不管是他的文化或者是食衣住行嘛，我就會比較深入這個國家。	3. Ch女士	2022/11/28
4. 那一個區域一個場地可能就是我們可能花了。整個下午，我都在那等博物館的話便都在哪裡。	3. Ch女士	2022/11/28
5. 德國的工藝就是工技，就是技藝、很厲害。	4. La女士	2022/11/29
6. 主要是看一些老城看一些是文化藝術，只是因為我很喜歡看老城喜歡看教堂。	4. La女士	2022/11/29
7. 我去到了那個很漂亮的教堂，他沒有在我們的行程裡面。可是我們意外發現那邊教堂非常的漂亮。	4. La女士	2022/11/30
8. 在國外是看就是各式各樣的教堂跟皇宮這樣。	4. La女士	2022/11/30
9. 他們有那種很紅。你現在看一些電視節目上，韓國他們就有在拍，他們就是去等那叫什麼贖罪之路。就是到西班牙，從德國法國走到西班牙、一條很長的就是要走一個多月。	4. La女士	2022/11/30
10. 其實德國的火車很有特色，就是跟他們火車跟台灣的火車不太一樣。	4. La女士	2022/11/30
11. 我跟你講那種花季去是最漂亮的。	5. A小姐	2022/11/30
12. 但瑞士如果想要再去一次，我蠻想去，畢竟也有很多地方沒有去過，春，夏秋冬去的景都不一樣？	5. A小姐	2022/11/30
13. 蠻多喜歡接受文化不同的朋友，喜歡open 的文化的的朋友就很適合。	5. A小姐	2022/11/19
14. 歐洲它的歷史很悠久，義大利那個時候像是羅馬、它的歷史也是更悠久，所以他有很深的文化的氣息，不管是從建築或是人文或是一些文獻。	6. Le 男士	2022/11/19
15. 認識當地人、好朋友也是最棒的事情。	6. Le 男士	2022/11/19
16. 百花大教堂這個教堂呢？因為他是說古老的教堂、很古老的教堂他有他的意義在。	6. Le 男士	2023/4/26
17. 我們台灣人的文化就是比較華人的文化，比較拘謹，比較是可能如果你不是在國外的話，視野就不會那麼開闊啊。然後每個國家的文化實都有很大的差異啦。譬如說巴西就是就是很熱情的國家，那他們就是很隨性不會很拘束，然後他們的文化我們經由自助旅行，然後可以更深刻的去瞭解他。	7. Ya女士	2023/4/26
18. 晚上聚會、聊天啊。因為他們的人很喜歡晚上在家裡有聚會，有聚會，然後你就可以更加，深度的就是了解他們當地人的文化。	7. Ya女士	2023/4/26
19. 文化，這應該是說瞭解一些其實當地的一些風俗民情吧。那我想這個風俗民情可能就是會讓我覺得說自己對自己的、世界觀會更大，我更了解，所謂的世界觀是如何會有不同的收穫。	8. Wu男士	2023/4/27
20. 因為我的習慣是會覺得說日本，他給我的感覺是他非常的寧靜，但因為我的職業的關係，再加上我的個性的、我本身就是很喜歡寧靜的感覺，不喜歡受到太多的干擾。	8. Wu男士	2023/4/27
21. 可能是一個古鎮啊非常值得保存或是什麼的，我就會選擇民宿，帶有那種風味的民宿。	8. Wu男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

### 三、成長層面

自助旅行可以讓旅行者直接面對許多的挑戰和困難，例如：語言溝通、方向不熟

悉迷路等，提高了個人的獨立思考能力和自主決策，危機的解決問題的應變能力，也能夠促進個人的成長和發展，也能夠體驗到新的方法、價值觀和生活方式，提升個人成長和自我價值。

表 5-3:自助旅行成長價值層面

成長層面	被訪問者	訪談時間
1. 發現一個新的景點或者是對或者是遇到可能我問路，然後一個人就變成我的朋友。	1. Co 女士	2022/11/23
10. 現在已經到國外的，有已經有時候就是當地人會在介紹，所以你會跟當地人聊天啊!	2. Da 男士	2022/11/28
11. 你到不會英文的國家，你怎麼辦?就是他們聽不懂英文的，靠友善當地的人民的	2. Da 男士	2022/11/28
2. 你跟不同的人出去可以認識新朋友。	3. Ch女士	2022/11/28
3. 去餐廳吃遇到服務生很親切你可能會再去,因為朋友概念是這樣子的。	3. Ch女士	2022/11/28
4. 所以到沒有人認識你的地方，其實心情反而比較輕鬆，不會排緊迫的行程，就是時間自由，然後又沒有很緊迫，所以你就會覺得有開心，然後覺得心靈富足，然後有幸福感。	3. Ch女士	2022/11/28
5. 重新認識自己或重新探索自己，可以檢討去過去，想未來這樣子啦!	3. Ch女士	2022/11/28
6. 很驚艷景色啦?然後人文呢?每個可以跟不同的不同的人聊天。	4. La女士	2022/11/30
7. 我就是喜歡那個教堂?所以你喜歡看教堂，我比較化古蹟的那種感覺。	4. La女士	2022/11/30
8. 很多事情都是蠻開心的，都是一個新的體驗。	5. A小姐	2022/11/30
9. 自助旅行對我來講是到處都有奇蹟，可以到處都有驚喜的一個。	5. A小姐	2022/11/30
10. 對信心的建立，因為兩個人一起完成的，跑了這麼多地方，然後毫髮無傷的，回到台灣來，代表我們可以完成這麼難的事情，兩個男生。	6. Le 男士	2023/4/26
11. 可以讓我這麼增廣見聞、開闊視野。	6. Le 男士	2023/4/26
12. 學習到人是具有潛力的，他們遇到困難的時候，我們就是要去克服，我們自己可以克服很多困難。	6. Le 男士	2023/4/26
13. 然後自助旅行他就會帶出很多，很多的無限的可能，那心態就不會那麼的侷限在一個地方。	7. Ya女士	2023/4/27
14. 讓我感覺生活就是旅行一樣，然後在心理方面有很大的成長，這就是旅行帶給我的幸福感。	7. Ya女士	2023/4/27
15. 學到應變能力啊。因為每一次的自助旅行都有每一次的問題的發生，那每一次問題發生，這就是很考驗我的應變能力，應變能力好、也提升，那成就感，就相對提升啊。	7. Ya女士	2023/4/27
16. 這是一種學習，因為像我們是做所謂的服裝設計的，所以我們有很多的靈感。	8. Wu男士	2023/4/27
17. 這是一個最好的學習，就是書本上學不到的，所以我才會很喜歡自助旅行的原因就是說他讓我帶來很多知識的收穫，跟可以學習的方式。	8. Wu男士	2023/4/27
18. 然後各國風俗民情是怎樣?原來我們生長在這個地方的風俗也是這樣，但是你跟其他不同的地方做比較，會有不同的收穫，然後這些不同的收穫，或者是增加自己的一些新知跟見識啊。	8. Wu男士	2023/4/27
19. 旅行對我的成長，讓我增加很多知識啊。讓我的工作有很大的幫助，因為旅行，我就講，我自助旅行除了就是解放的心情，紓解壓力之外，最主要我是去吸收一些新的知識，這些新的知識可以轉換成我賺錢的靈感來源。	8. Wu男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

#### 四、環保層面

自助旅行可以讓旅行者更注重環保和可持續發展，例如選擇綠色交通工具、支持當地經濟、減少對環境的污染等，進一步貢獻社會和環境。自助旅行者可以促進旅遊產業發展，帶動當地經濟和就業，也可以增進不同文化之間的交流與理解更加靈活自由地安排旅行路線和時間，減少對環境的破壞和污染，減少一次性塑料的使用，鼓勵使用環保袋愛護地球的可持續旅遊。

表 5-4:自助旅行環保價值層面

環保層面	被訪問者	訪談時間
1. 就是有他有車子接送回來，那你就不用很傷腦筋。	3. Ch女士	2022/11/28
2. 高鐵就是快速高鐵票好跑到法國那邊去看城堡，難得去看教堂這樣子喔？ 我覺得就是臨時改行程這樣，但是因為車子已經還了。	4. La女士	2022/11/30
3. 只要空氣啊？視野都比較好。相對的，但他相對他是比較在鄉下地方？ 他不會在都市裡面。	4. La女士	2022/11/30
4. 今天選南德？我就沿著這一條線，所以我只玩那周邊。	4. La女士	2022/11/30
5. 你竟然還可以搭船，遊那個村。	5. A小姐	2022/11/30
6. 所以會帶一些筷子，還會還有叉子，就有湯匙，就簡單的而已，還有一個很大的不鏽鋼碗煮泡麵用的，也比較健康環保。	6. Le男士	2023/4/26
7. 我自己會帶餐具啊。然後也不會亂丟垃圾啊。因為其實我們台灣人的就是還是有很環保的意識，然後也是有一定的層次。	7. Ya女士	2023/4/27
8. 再來就是因為國外的袋子很薄，又容易破掉，那你既然都知道， 要出去，然後會買東西，那你一定會帶著，你的環保袋然後可以裝比較多東西啊。 然後比較牢固不會一拉然後就破掉這樣子。	7. Ya女士	2023/4/27
9. 我們是不太會去亂丟垃圾，這是台灣人的一種素養。	7. Ya女士	2023/4/27
10. 我去自助旅行，我也一定是自帶餐具的，而且我不用，不用外面的餐具，我即使去飯店我也會用自己的。	8. Wu男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

自助旅行的價值在於它可以提供更多的自由度、更深入的體驗和更多的成長機會，同時也能夠更加注重經濟和環保等問題，進一步拓展旅行者的視野和貢獻社會。體現在自身的旅行體驗和滿足，還涵蓋了對社會、環境和文化等多個方面的貢獻和影響。

表 5-5:自助旅行帶來的不便利性

自助旅行的不便利性	被訪問者	訪談時間
1. 我不知道為什麼那天 wifi 完全不靈，可是很幸運就是我下車的時候，我在車站有拿一張觀光地圖，可是我就迷路了？然後我完全找不到，我要去的景點	1. Co 女士	2022/11/23
2. 可是我找不到車站？走不到車站的時候，我在那邊就拿了地圖，也就是可能不自覺那地圖在那邊兜圈。我到底要東西南北，我到底要往那個方向的時候，又有一個歐巴喪就喊我，因為他可能也知道我找不到，然後他就問我要去哪裡？後來他就真的載我去車站搭車	1. Co 女士	2022/11/23
3. 那聽不懂英文，怎麼辦，你怎麼解決？後來再遇到一個友善的巴黎人，然會會講英文的人幫忙溝通	2. Da 男士	2022/11/28
4. 華人有華人接機接聽，那方便很多，因為機場接受，然後重點是他還可以約機場接送。不然這真的很棒	2. Da 男士	2022/11/28
5. 因為超重，你曾經被罰過10000多塊	3. Ch 女士	2022/11/29
6. 我覺得衣服洗衣服是最困擾	4. La 女士	2022/11/30
7. 那我對瑞士得記憶就痛點，是什麼東西都好貴，我當時是留學生去，我跟我另外的同伴，我們就常常去超市，吃優格，因為它優格是最便宜的，不然就是吃麥當勞，因為麥當勞是所有外食裡面最便宜的一個東西，	5. A 小姐	2022/11/19
8. 然後你要很克難的拖著行李爬那法國沒有樓梯、沒有電梯的地下的那個捷運	5. A 小姐	2022/11/19
9. 結果走著走就往市郊走去了，就離開了市中心、然後因為接著要找一個	6. Le 男士	2023/4/26
10. 自助旅行要帶換洗的衣物，所以還有你會買紀念品，所以這個背包或是這個的手拉著這個行李箱會比較大、比較重，就是在移動上會造成比較不方便	6. Le 男士	2023/4/26
11. 他們都比較不會講英文	6. Le 男士	2023/4/26
12. 行李遺失啊還沒到啊	7. Ya 女士	2023/4/27
13. 就迷路啊，就找不到路，然後就要講英文，他們都不跟我講英文大家都怕聽到	7. Ya 女士	2023/4/27
14. 他們聽到你的一些語言，英語比什麼的	8. Wu 男士	2023/4/27
15. 我需要需要自己扛行李，因為我個人是屬於不拿重的東西的	8. Wu 男士	2023/4/27

資料來源：本研究整理

根據被訪談者的回饋，在自助旅行的過程中，不全然全程都是愉悅的心情，途中會遇到一些挫折及不便利性，但因自助旅行者本身的靈活反應，例如語言不同時的肢體語言，行李搬不動時善加利用的新服務，迷路時得到友善人士的協助，都可以讓原

本低落的心情轉換成正向的動力，所以自助旅行的不便利性並不會為喜好自助旅行者帶來影響，適時調整心態與節奏反而可以化解許多的不便利性也可以做為下次旅遊時的借鏡並做好更多的防範措施。

「可是那個女生就說，我帶你去，他就走路帶我到在附近，他走路帶我去之後呢？他就跟我講 closed，就是那一天關閉沒有營業，那我就說，那沒關係，我拍照外面拍照也好。然後他就問，我說，我等下去哪裡？我就說，我要去看那個藝妓表演，結果呢？他就跟我講說很遠，走路很遠就對了。結果他就跟我講說，他開車載我去，我說真的嗎？我就很開心，然後我就真的跳上車。」

- (1.Co 女士 2022 1123)

原本迷路失落的心情，在得到友善人士的協助之下迅速轉換成開心的正能量，並沒有因為擦槍走火的小失誤而影響旅程。

「我有一次去巴黎，那行李是我的，過去的時候只有一包，然後我要回來時變 3 包，那因為你是要隨飛機回來，那我們的那個我們接送，他說，喔，那可以只帶只想帶走的公斤數去，其他我幫你海運，然後那次另外兩個行李就省掉很多錢才花幾千塊，就運回。」 - (3.Ch 女士 2022 1129)

出國觀光，把錢花光，為國爭光是許多出國旅行人的最佳寫照，但行李的負擔甚至是超重的費用常常是影響繼續消費的原因之一，畢竟出門在外能承載的行李重量有限，也基於安全的考量，此時有搭配好的接送服務也能升級服務項目代客寄送行李減輕自助旅行者的負擔，確實能化解自助旅行的不便利性。

訪談者：

那因為這樣子，行李太重會讓你就不想自助旅行嗎？

被訪談者：

「不會啦。那只是一個現有的缺點，並不會妨礙到自助旅行的樂趣。」 - (6.Le 男士 2023 426)

自助旅行者因為會被街上的許多紀念品吸引目光，所以旅途過程常常情不自禁採買了許多琳瑯滿目的禮物，增加行李的重量，但自助旅行者會以自身能負擔的體力去評估，並不會因此不便利性而影響旅途的樂趣。

訪談者：

那你覺得自助旅行有哪些不便利的事？

那會影響一下次的自助旅遊嗎？

被訪談者：

「可能就是交通，可能你自己要做好功課啊。然後不是說時間到了，人家就幫你規劃好，然後就帶你去下一站，這樣就是大概就是這樣的問題，不過我還比較喜歡自助旅行，所以就是要注意搭車的時間。」

- ( 7.Ya 女士 2023 427)

自助旅行因為要搭配交通的車程，乘車的時間限制，在旅途過程或許會帶來些許的不便利性，但事前做好規劃及妥善的安排並不會因為交通缺失而影響自助旅行的意願。

訪談者：

那你在自助旅行的過程中，

你剛剛有提到，有一些就是語言障礙啊。

然後不好的經驗，那有哪一些？是你覺得很不方便的，

然後會影響你下次自助旅行嗎？

被訪談者：

「自助旅行裡面，我覺得唯一讓我覺得很受不了的一件事，就是要搬行李」

「我覺得像那個什麼啊。我剛剛有講過，就是說有些地方是有，所謂你可以租車，甚

至可以租當地導遊啊。甚至可以租當地助理，因為我在日本的、有過一次，就是說，因為那時候我覺得有點不太記得說我為什麼找了一個當地的助理，因為他幫我，我是去一個地方，在名古屋再上去那個地方，因為它是一個鄉下那個地方就等於說交通很不方便的地方，所以就等於說，我就找了一個當地的一個類似的、然後他可以幫我開車，然後可以幫我完成，譬如說我是去 3 個禮拜吧。所以他常常可以去幫我採買很多東西啊。所以就會解決我很多問題。」 - (8.Wu 男士 2023 427)

自助旅行過程中交通不便抵達的地點及行李重量的負荷有時會影響自助旅行者的地點選擇及繼續旅行的意願，但因自助旅行者因時制宜隨機應變的能力能化解複雜的情境，處理掉原本不舒服的情緒進而開心繼續快樂的旅程。



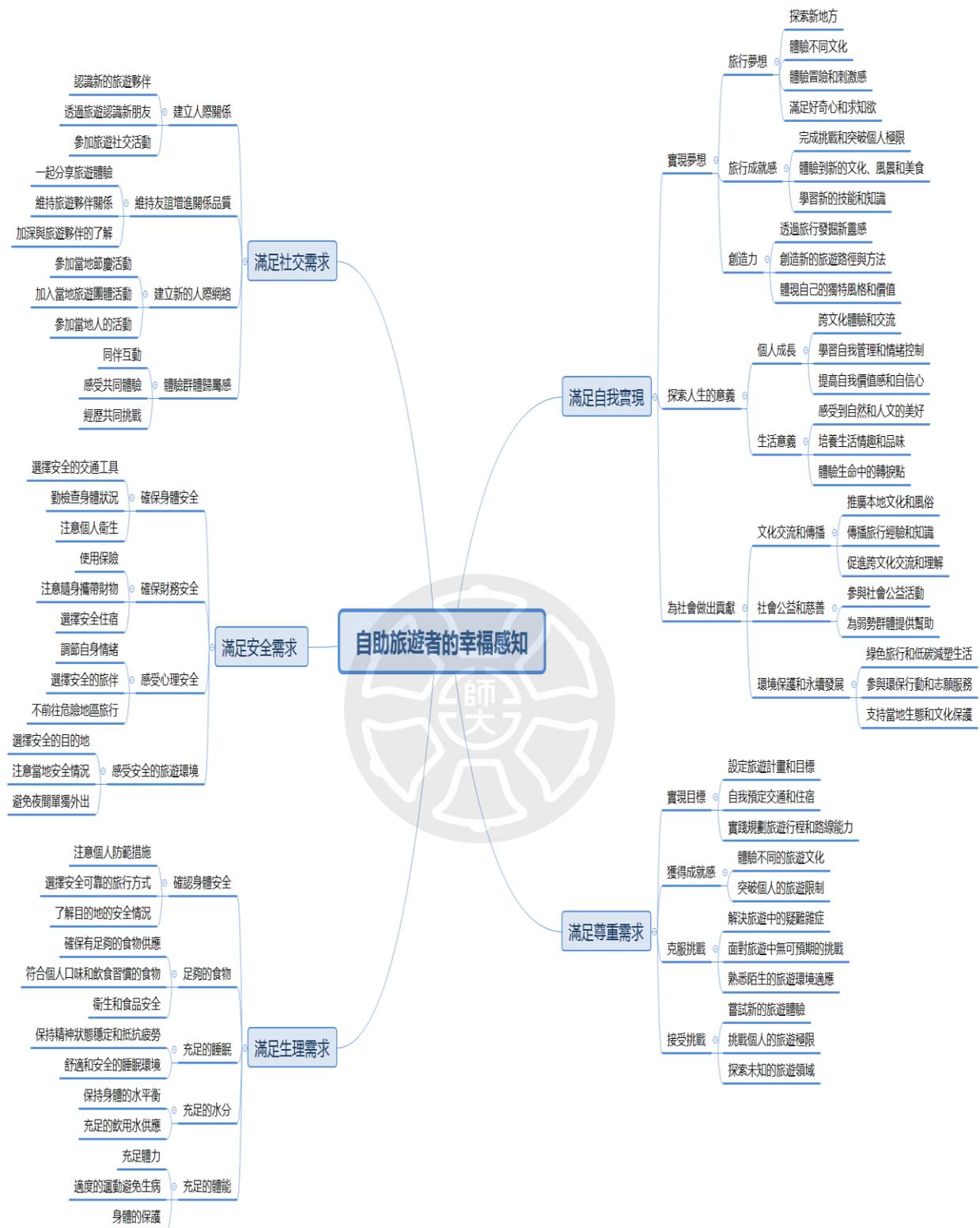


圖 5-1:自助旅行者的幸福感知

資料來源：本研究整理

本研究探討分析出自助旅行中的階梯理論強調了人的歸屬和愛的需求也探索了自助旅行的過程提供社交互動和人際關係的機會，到了陌生的國家不熟悉的語言，不習慣的生活模式，得到陌生人的幫助，情義相挺的感動，這種社交互動也包括了與當地人的交流、結識新朋友或與伴侶甚至共同旅行及文化的洗禮，知識的累積，讓自助旅行者能夠探索自己、了解自己的興趣和價值觀，並從中獲得意涵和目標意義。從而滿足人們對社交需求及生理歸屬感和成就感的需求。自助旅行中的經驗及個人的自我探索和意義提供了一個獨特的機會可以在自助旅行中的自我發現和對生活意義的思考，加強了對個體心理成長和自我實現幸福感的積極影響。在自助旅行中，個體差異在幸福感中發揮著重要的調節作用，個人的個人特質可以影響他們對自助旅行的體驗和幸福感。例如，一個冒險好奇的人可能更容易享受冒險和探索的活動，從而獲得更高的幸福感。另外一方面，一個更多為內向的人可能更喜歡獨立探索安靜的地方，從中獲得內心的寧靜和滿足。

自助旅行中允許自己任性完全掌控旅行的方向和進程。這種自主度和掌控感可以增加幸福感，因為是根據自己的意願決定如何旅行，而不受其他人的限制或干擾達到心靈富足，尊重自己的需求和快樂覺得很開心。

「他給我的感覺是他非常的寧靜，但因為我的職業的關係，再加上我的個性、我本身就是很喜歡寧靜的感覺，不喜歡受到太多的干擾。」-

(8.Wu 男士 2023 0427)

本研究做出最重要的結論是自助旅行後心情飛揚，有利於上班族接下來的職涯，充電之旅結束後會更有活力迎接工作的新挑戰轉化成持續賺錢的動力，旅行前、中、後都有不同程度的興奮感，在管理層面強化員工的需要與尊重，管理層可以藉用鑑定自助旅行幸福感的概念，重視員工的需要和快樂，通過提供更多的自主權和自由度，例如彈性的工作安排、工作項目選擇的自主權等，可以增加員工對工作的滿意度和幸福感，因此維持良善的循環，認真工作，快樂玩耍，出國觀光，把錢花光，為國爭光。管理層還可以鼓舞員工的個人成長和發展，提供培訓和發展機會，以滿足員工在職涯發展方面的需求。這種關注個人成長的管理方式可以增強員工的自信和滿足感，

提高其在工作中的效能而產生的幸福感也展現出重視員工加強工作與生活平衡，管理層可以藉用自助旅行的理智，鼓勵員工實踐工作與生活的平衡，提供福利假，海外旅行津貼補助提供精神生活的工作安排、假期政策和支持員工的家庭責任等措施，有助於員工的工作和個人生活之間獲得更好的平衡，提供更高的幸福感和生活質量因此自助旅行帶來的幸福感於管理層面可帶來許多正面鼓勵的影響。有關激勵的議題是微觀組織行為，學者研究的重要問題，許多和工作有關的承諾研究都是從工作中的價值觀，工作中的責任心，職涯的發展，組織的認同和對社會的態度來進行研究的。情緒耗竭時，會出現心情不好或壓力大的反應，有時也會產生工作倦怠，Halbesleben and Bowler (2007) 發現，員工情緒耗竭時，公司內部的績效會降低。Hobfoll et al (2018) 對員工來說，自尊，樂觀，及自我效能都具有內在聯繫相互作用的資源，員工所在的組織廣泛的在文化環境及其資源的塑造和維繫中扮演著極其重要的角色，許多研究發現在工作及家庭的領域若要達成工作與家庭維持平衡支持的政策效果有限，皆須積極創造支持及鼓勵員工使用政策資源的環境。

「可能是我的工作、行業類別關係，每天都在接觸人，但是我就是想到一個沒有人認識我的地方，所以到沒有人認識你的地方，其實心情反而比較輕鬆，不會排緊迫的行程，就是時間自由，然後又沒有很緊迫，所以你就會覺得有開心，然後覺得心靈富足，然後有幸福感。」- (3.Ch 女士 2022 1129)

「有時候就是因為你不在工作的當下嘛。然後你去自助旅行，你會遇到很多事情，你會覺得這件事情很新鮮，然後你就會拋開你工作壓力，然後你就會找說，譬如說你現在想要去看瀑布，你去瀑布那邊，然後你可以做一些活動，對你的那個壓力也會放鬆很多」- (7.Ya 女士 2023 0427)

「我覺得自助旅行帶給我最大的收穫應該就是說，我的感覺最主要就是說，他讓我一定要紓解壓力啦。對啊。紓解壓力是我最大的收穫，因為我覺得如果壓力不解除，其實光是一直工作，那對身體是一種容易生病的的，所以我覺得最大的收穫是在於我解除了，我的身心靈的壓力，這是我最大的收穫。」- (8.Wu 男士 2023 0427)

自助旅行提供了一個豐富的經驗，使旅行者能夠充分體驗到新的文化、環境和人際互動。這些新奇和多元性的體驗為自助旅行者提供了長久的正向情感，並為自助旅行者的生活注入了新的活力和激情。這種積極情緒的提升對幸福感的提升有著重要作用。自助旅行也提供了一個機會，能夠探索和發展自己的能力和技能，在自助旅行的過程中，面對和解決各種問題挑戰和困局，這促使自助旅行者創造力量、解決問題的能力和自主性，這種成就感和個人成長的體驗對幸福感的提升具有重要意義。

因此自助旅行能幫助許多人暫時逃離日常生活中的壓力和拋開工作包袱，提供一個放鬆和休息的機會，這種休息和放鬆的經驗有助於減輕壓力、恢復精神和提升心理健康。在自助旅行中可以擺脫常規的束縛，享受自由和平靜的時光，這對幸福感的提升至關重要，本研究結果強化了資源保存理論在解釋自助旅行對幸福感影響面的重要性。

表 5-6:自助旅行對企業管理層面的影響

需求層次	自助旅行感受性	對工作的影響	對企業管理層面的幫助
生理需求層次	提供休閒、放鬆和愉快的體驗，幫助員工減輕工作壓力和疲勞，增加動力。	當員工感到幸福和滿足時，表現出積極的工作狀態和更高的工作動力	1. 降低離職率減少人才培訓成本穩定團隊
安全需求層次	提升人員的情緒和情緒狀態可以帶來積極的情緒體驗，如喜悅、興奮和放鬆。	情緒狀態良好時，更容易建立積極的工作關係，在工作中展現出現代樂觀和積極的狀態。	2. 提升企業幸福企業的知名度 3. 增加員工的滿意度和忠誠度，使他們更願意長期留在公司並為其付出更多努力
社交需求層次	與不同背景、文化和語言的人際交流的機會。 通過與其他旅行者、當地人或旅遊者交流產生新的人際網絡	有助於在工作中與同事、客戶和合作夥伴進行更有效的溝通和建立更好的人際關係。 增加員工的跨部門溝通能力	4. 激發員工的創造能力和創造新能力，員工在幸福的環境中更有動力和勇氣提出新的想法和解決問題的方法，從而促進公司的創新和發展 5. 強化公司品牌形象，可以提高公司的聲譽和品牌形象，吸引優秀的人才加入
尊重需求層次	自助旅行可以使員工更加了解自己的價值和能力	1. 促進員工的自信和尊榮心的提升 2. 增強員工的適應能力，主動承擔責任 3. 在工作中更有勇氣和動力展示自己的能力和爆發力	
自我實現需求層次	帶來愉悅和滿足的感覺，讓員工在工作中更加積極和滿足。	感到更有動力、更有熱情地投入工作，提高員工的工作滿意度	

資料來源:本研究整理

## 第二節、研究限制

本研究採用訪談進行調查，調查對象皆以曾獨自有國外自助旅行經驗的對象為訪談對象。採用開放式的問答及自發性的分享與發表。

研究樣本限制：本研究的樣本是以獨立海外自助旅行者為主要研究對象，因此可能無法涵蓋其他旅遊方式和地區的自助旅行者，這可能影響研究結果的普遍性。

樣本選擇偏差：由於本研究採用了深度訪談方式進行資料收集，樣本的選擇可能存在一定的主觀性和偏差。另外，由於受限於時間和資源，本研究的樣本容量較小，也可能會影響結論的可信度。

語言和文化差異：本研究的訪談對象主要是獨立海外旅遊的自助旅行者，由於適應文化和自身語言能力的不同可能會對訪談的內容和結果產生一定的影響。

主觀性限制：本研究主要依賴於訪談方式進行資料收集被訪談者的主觀性和偏見及真實的個人感受體驗，可能會對資料分析和結論產生影響需要在研究過程中注意調整和控制。

時間和資源限制：本研究是初步探究性質的研究，因此在時間和有效的資源上都存在一定的限制，可能會影響研究的深度和廣度。

資料蒐集方式限制：本研究的主要資料蒐集方式是透過深度訪談，這種方式可能會受到訪談者主觀性的影響，個人體驗因此無法完全排除資料蒐集時可能的偏差。此外，資料蒐集也受限於被訪談者的回答方式和資訊提供程度，可能會影響研究資料的完整性和可信度。

研究結果泛化性限制：由於本研究是初步探索性質的研究，且樣本容量較小，因此研究結果在不同條件下可能存在一定的變異性，需要進一步擴大樣本規模和採用更多研究方法進行驗證。

研究設計限制：本研究是探索性質的研究，未能控制其他可能影響結果的變數，因此無法排除其他變數對研究結果的影響，可能需要進一步的控制實驗設計。

研究主題限制：本研究的主題是自助旅行者的幸福感，對於其他旅遊主題的研究結果可能存在一定的差異性，因此研究結果的泛用性和適用性受限。

目的地的影響：自助旅行的流行程度與旅遊目的地的發展密切相關。不同季節不

同地點的熱門目的地，例如歐洲、東南亞、南美洲等，以及這些地方的文化、歷史和地理特點，對自助旅行的選擇產生發展的影響。

經濟效益和環境影響：自助旅行的發展對當地經濟和環境產生了廣泛的影響。旅遊業對當地經濟的促進作用，以及旅遊業對當地環境的影響，例如風景區的過度開發和遊客的行為對自然環境的破壞等。



## 參考文獻

- 王怡蘋 (2018)。自助旅遊決策行為對於社群媒體使用意圖之影響。南華大學觀光管理學系碩士論文。
- 王文婷 (2016)。自助旅行者行為、體驗與滿意度關聯之研究—以社交媒體為中介。國立屏東大學觀光研究所。
- 王楷琳、鄭佳瑜、陳宜芳 (2015)。自助旅行對於學習成效及幸福感的影響研究—以南美洲五國為例。臺灣教育評論月刊, 第 5 卷第 3 期, 63-85 頁。
- 王怡瑾、林芝瑜 (2018)。共享經濟下的自助旅遊創新服務：以 Airbnb 為例。企業管理學報, 132, 143-163。
- 田靜怡 (2015)。海外自助旅遊者探討文化產品消費意願之研究。大眾傳播學報, 卷 26, 頁 171—196。
- 田秀臣 (2019)。論大學生心理幸福感的影響因素及其相關性研究。《中國現代教育》。
- 北京沛峰智慧旅遊文化創意股份有限公司課程題目組 (2016)。  
一路旅遊創新發展=“一帶一路”背景下旅遊創新發展。
- 玉山銀行玉見季刊 (2022)。樺舍文化。
- 朱慧文、林素華 (2017)。自助旅遊者旅遊動機、滿意度與重遊意願之研究。旅遊暨休閒研究, 2 (2), 35-50。
- 朱美蓉 (2017)。大學生創新創業教育對幸福感的影響研究。
- 蘇曉光、郝翔、黃華(2016)。《現代大學教育》。
- 米雅愛旅行 (2020, 7 月 1 日)。https://miyastravel.com/
- 李想如、陳志強 (2016)。自助旅遊者危機管理架構建立與研究。  
山東社會科學, 2016 (4), 頁 112—117。
- 李聖容、王宗堯、林建霖 (2018)。自助旅遊者旅遊體驗、旅遊滿意度與再選擇意願之研究：以日本自由行為例。管理與系統, 第 25 卷第 3 期, 389-414 頁。
- 李柔伊、劉昱廷、楊進儒 (2019)。探討海外自由行遊客對於地方文化認同及產生影響因素之研究。觀光休閒遊憩學報, 24 (2), 頁 109-126。
- 李維、劉冰、王霞 (2015)。中國農村老年人幸福感研究綜述。《老齡科學研究》。
- 肖宏根、李咪咪 (2015)。中國旅遊:跨文化研究。

- 余盈珍、廖彥宏、林千惠、楊琪 (2018)。自助旅行與幸福感：一個比較中國和臺灣的研究。《旅遊學刊》，34 (1)，頁 1-22。
- 林盈君、邱柏凱、王銘達 (2019)。自助旅行者的社交媒體使用對決策行為之影響。《國際觀光學報》，15 (1)，頁 1-18。
- 林芷瑄、黃琳琳 (2016)。自助旅遊者對於交通工具、住宿、餐飲品質之需求與滿意度：以巴黎自由行為例。《經濟與管理論叢》，第 12 卷第 1 期，45-67 頁。
- 林建煌 (2022)。消費者行為概論。華泰文化。
- 吳俊儒、謝欣怡、陳瑞婷 (2014)。以服務創新觀點探討網路訂票之研究。《產業與管理論叢》，3，頁 21-39。
- 柯宗佑、張家瑋 (2015)。以系統思考觀點探討自助旅遊網站的服務創新與體驗價值。《觀光休閒暨餐旅研究》，10 (2)，99-118 頁。
- 洪文婷、趙紫琳、李建陽 (2016)。行動自助旅遊之智慧輔助。《華泰學報》，31 (4)，99-121。
- 洪佳綺、林良恭 (2017)。以使用者體驗觀點探討 Airbnb 自助旅遊創新服務。《行銷評論》，14 (1)，頁 1-32。
- 科技報橘 (2017)。旅遊研究所, 2017 年 8 月 22 日  
<https://buzzorange.com/techorange/2017/08/22/about-taiwan-travel/>
- 翁玉霜、鄭明正、林宗勳、賴欣樺 (2018)。國外自由行旅遊意願。及相關因素分析。《旅遊休閒暨餐旅管理學刊》，5 (1)，頁 1-16。
- 范振德 (2015)。《嶺東通識教育研究學刊》，6 卷 1 期，頁 107-128。
- 徐雅琪 (2016)。目的地旅遊平台之創新商業模式－以 KKday.com 為例。《國際酒店管理雜誌》，第 92 卷，2021 年 1 月。
- 馬嘉贛、劉曉蕙、施伯穎、史依潔、吳妙香、廖偉鳴 (2020)。《觀光與休閒管理期刊》。
- 郭怡伶、吳靜如 (2016)。自助旅行者文化體驗與旅遊消費之研究－以日本為例。《文化創意產業研究》，11，頁 1-25。
- 許德海、何麗珍 (2014)。海外自助旅遊風險管理之探討。《臺灣休閒與觀光學刊》，9 (2)，頁 31-47。
- 許于倫 (2017)。海外自助旅遊者對於文化產業之需求與消費行為研究。《觀光休閒學報》，22，頁 29-54。

- 許淑麗、許銘財 (2019)。自助旅行者體驗式行銷策略對於文化產業消費之研究—以南韓為例。臺灣商管論叢，38，51-72。
- 張哲嘉、莊瑞陽、余明德 (2017)。自助旅行者風險管理之研究。中華觀光學刊，13 (2)，頁 27-44。
- 張佑恩、鄭中平 (2017)。社交媒體在自助旅遊中的應用對旅遊決策之影響。創新研究，9 (2)，頁 43-63。
- 張碩鈞、葉儀靜、陳玉芬 (2017)。旅遊體驗之階層需求探討—以臺灣南部地區觀光產業為例。觀光休閒暨運動管理期刊。
- 張安琪、郭郁萍 (2017)。自助旅遊旅客之行動端體驗、人際互動與旅遊忠誠度之研究。國際觀光管理學報，5 (1)，頁 1-16。
- 張玲 (2018)。城鄉居民社會支持與幸福感的關係研究。《現代農業科技》。
- 張泳富 (2020)。探討臺灣旅宿業之未來發展與轉型策略。國立暨南國際大學碩士論文。
- 陳志寬 (2016)。探討自助旅行者使用社交媒體行為之研究—以 Facebook 為例。東吳大學國際事務研究所碩士論文。
- 陳佳樺 (2019)。從階層需求理論探討大學生海外自助旅遊幸福感。國立體育大學。
- 陳信宏、黃韻文、黃毓芳、曾彥婷 (2019)。網路互動、旅遊行為與旅遊滿意度之探討—以自助旅遊為例。觀光休閒學報，25 (3)，頁 55-74。
- 陳建宏、張永祥、吳怡蓉 (2015)。從服務科學角度探討自助旅遊行程規劃之創新服務。華泰學報，30 (4)，頁 29-51。
- 陳美蘭、張靖芳 (2015)。體驗式旅遊、自助旅遊和創新旅遊服務之關聯性研究。管理與系統，22 (1)，頁 1-16。
- 陳翠霏、謝珮琪 (2018)。開始在法國自助旅行。太雅出版社。
- 陳沛悌、巫哲緯、裴蕾 (2020)。觀光與休閒管理期刊。
- 黃心怡、黃雅如、李彥霖 (2017)。社交媒體使用行為對自助旅遊意願之影響—以 Instagram 為例。中華管理評論，20 (3)，頁 1-24。
- 黃佳穎、陳玉玲 (2015)。社交媒體在自助旅行中的應用對旅遊行為之影響。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 黃奕青、劉秀梅、鄭雅雯、郭郁芳 (2016)。自助旅遊者對旅遊價值感知之研究—以澳

門為例。《觀光休閒與旅遊研究》。

廖化化、黃蕾、胡斌 (2022)。心理科學進展。資源保存理論在組織行為中的應用:演變與挑戰 [J].

樊語婕(2014).中印尼文經協會投資專刊 2014 專刊。

顏志輝 (2015)。自助旅行與幸福感之研究:以年輕族群為例。

休閒暨觀光產業研究, 10 (1), 頁 31-45。

顏宏文、盧俊毅 (2016)。自助旅遊中的行動裝置使用行為與滿意度關聯性之研究。

企業管理學報, 119, 頁 103-125。

羅君仁 (2018)。自助旅行對幸福感影響之研究:以年輕人為例. 觀光旅遊研究。13 (1), 1-14。

鄭怡 (2018)。錢進台灣:探討印度獎勵旅遊目的地選址之研究。國立台灣師範大學。

蔡維倫、吳宗瑋、陳思妤 (2017)。海外自助旅行的動機與行為:以臺灣年輕族群為例. 觀光旅遊研究, 12 (1), 頁 1-23。

蔡禮彬、宋莉 (2020)。旅遊者幸福感研究描述.基於扎根理論研究方法.旅遊論壇/旅遊學刊, 35 卷 5 期, 第 52-63 頁。

賴怡婷、霍仁傑 (2014)。自由行遊客風險感知與風險因素之探討:以歐洲自由行遊客為例. 旅遊休閒暨觀光研究, 11 (2), 頁 25—48。

蕭志宏、林韋君、黃致宏、詹惠玲、廖怡蓁 (2019)。以科技融入文化資產為核心的產業升級經營策略. 文化創意產業學刊, 22, 17—34。

魏駿傑、李宜靜、林峰慶 (2018)。國際獨立自助旅遊者風險管理之研究:以新加坡為例. 東吳經濟商學學報, 64 (2), 頁 171—196。

鍾政偉、商家瑜、王盛文、蔡宜婷 (2015)。認真性休閒、遊憩專門化、心流體驗與幸福感關係之研究. 運動休閒管理學報; 12 卷 1 期 (2015 / 03 / 01), P1-20

蔡禮彬、宋莉 (2020)。旅遊者幸福感研究描述.基於扎根理論研究方法.旅遊論壇/旅遊學刊, 35 卷 5 期, 第 52-63 頁。

背包客棧 (2018.05.01)。https://www.backpackers.com.tw/forum/showthread.php?t=10091187

HSBC.com (2021)。http://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=396636

Brad 旅遊日誌 (2022, 11 月 28 日)。Brad Travel 奢華飯店指南部落格。

<https://bradtravel.wordpress.com/2022/11/28/sindhorn-midtown-ihg/>  
Brad 旅遊日誌 (2022 年 10 月 13 日)。Brad Travel 奢華飯店指南部落格。

<https://bradtravel.wordpress.com/2022/10/13/park-hyatt-siemreap/>  
Brad 旅遊日誌 2017 年 06 月 03 日。Brad Travel 奢華飯店指南部落格。

Emma Seppala (2017) .The Happiness Track. Harperone  
Crossing.cw.com.tw (2019)。

Max H.Bazerman and Don A. Moore (2016).Judgment in Managerial Decision Markin ,  
Wiley  
Needs in Motivation,Development,and Wellness.Guilford Publications , Guilford  
Publications

Ryan, Richard M./Deci,Edward L (2018).Self-Determination Theory:Basic Psychological  
<https://bradtravel.wordpress.com/2017/06/03/andronis-luxury-suites/>  
<https://www.101newsmedia.com/m/news/22103> , (2016)  
<https://www.harpersbazaar.com/tw/fashion/news/a1537/rimowa-electronic-tag-2017/>  
<https://www.harpersbazaar.com/tw/fashion/news/a1537/rimowa-electronic-tag-2017/>  
<https://fashion.ettoday.net/news/964123> (2017)  
<https://www.inside.com.tw/article/31116-ChatGPT-plugins-Alpha> (2023)  
<https://www.businessgo.hsbc.com/zh-Hant/article/psychological-wellbeing> (2021/10/28)  
<https://www.pioneerindiatour.com/blog/> (2022)  
<http://travelers.tw/blog/12/3415> ) 2017/01/18  
<https://www.pioneerindiatour.com/> (2022)

Pestana, M.H., Wang, W.-C. and Parreira, A. (2020) .Senior tourism – a scientometric  
review

## 附錄

### 訪談紀錄

訪談：(1.Co 女士 2022 1123)

訪問者：

那學姐我想請問一下你之前啊？你自助旅行的經驗啊？一是從怎麼樣的？管道？得知說你要去哪裡？旅遊的訊息？或是你要怎麼買機票？你要怎麼去？我通常會設定的一個國家啊？比如說日本好了？然後日本它有分東部跟西部嘛，我就會

被訪問者：

開始想說，我是要這次是要去東京玩，還是要到西部，這邊玩就是名古屋啊，這邊然後我就會開始上去，爬文就是上去。Google 然後看比如說，我想要去西部玩好了，然後我就會開始去爬文，然後看相關的比如說，我要到哪個城市，然後我就會到那個去？看哪邊比較好玩喔？人家就是有評論過部落客啊？或者是有一些 FB 也有一些應該是那個叫什麼粉絲網頁嗎？對我就會加入他們粉絲網頁，然後會去問你一些問題，然後有一些就是他們的問題，我也會去看他們的留言對然後我會去找行程，開始安排行程，然後確定要去哪邊的時候，然後確定日期我就會開始著手去買機票跟住宿，然後住宿我就是那個我，今天有 Po 給你，我都是去，那一個網址就是那個 App 然後去訂房，因為那個為什麼我會去那個地方就是因為他還蠻好，最好的就是他有可能就是你出發，前 24 小時退訂是不用，不用給費用的。那所以我先確認一下學姐意思是說，你會透過 FB，就是你會上網，先去搜尋一些資料，或者是 google 搜尋爬文，對然後那你要你要怎麼樣？知道說，你對哪一個國家有興趣，還是你自己之前就去，我自己也會設定，比如說，我可能只有 5 天假，那就短程的，那我可能就是可能去日本，或是新加坡，所以地點你自己會先去設定好？對我就會設定好？或者是說，日本因為我自由行很多次，然後我這次的目標我還是可能會往西部去，可是我可能會到我以前，我從來沒去過的地方，所以你沒有去過的，地方會是你優先考量的點，對那你去日本之後，這些地點都是藉由爬文來的，那除了你更加的問答之外，還有哪些會是吸引你想要去的點就是說，例如說你是看人家的照片，還是看人家的。文字介紹

哪裡有好吃好玩？你就去？對比如說，像有那個日本，他們有一個那個叫做，主管麵就是流水麵，那個我沒去過，可是那個日本的好像以前他們就有的的一個文化，我就會想要去。對就是說，你會再問你的網友或親友，或是再去蒐集更多的資訊嗎？我會再去搜尋更多去那個資訊，比如說交通會不會很難，然後你要不要走太多路，那您剛

剛說，交通會不會很難，或是會不會走太多路，所以會不會影響你要去的決心，不會，因為目標就是自己想去吧，所以我就會透過詢問，然後有時候我自己也會我自己也會 Google 一下對 Google 然後看，其實這樣子的交通其實，它的車資比較便宜，然後又可以縮短行程，那我可能就會往那個方向去找。但是，如果說，他今天的今天這個地點比較遠，然後坐車也沒有那麼的方便，路途遙遠，或是甚至說，這個地點離車站的時間走路要比較久吧？那這會影響你要去的決定嗎？還是你就會放棄？其實，如果我的目標是那個地方，主要是那個目標，主要是那個地方，我還是會去耶？你還是會去對，因為我覺得自由行的有趣點，他就是很有趣的，地方，就是你會在過程中會有不同說，我要到我的目的地的時候有可能。我在這個中間，我會有奇遇，可能會有讓他發現。發現一個新的景點或者是對或者是遇到可能我問路，然後一個人就變成我的朋友對 OK 所以等於說是在一個陌生的探尋的過程當中，然後學姊可能也可以有找到不同的樂趣，或是說你有這樣，那假如我覺得自由行就是在探險啊？對那如果我覺得自己的心意啦

訪問者：

所以你說，例如說，你遇到一個好人，然後來願意讓你搭便車，或是說，他願意對就是直接指引你到目的地，所以對你來講，這就是一個也算是一個幸福感，是這樣講嗎？

被訪問者：

對也是一種幸福感，而且我覺得就是然後你會覺得欸。其實，我遇到的，可是我們當然會挑了，因為我一個人，我一個人自由行，我沒有同伴嘛對啊，我曾經一個人，可是我是沒有辦法溝通，那我問路我會比較找女生，我就找老人。女生，如果說真的。然後他們就說，

我開車載你去這樣子，我就敢，可是如果是男生，我就不敢，OK 好。所以這個對你來講，就是說，就是在旅行中的一個算是一個收穫，然後也是一個。你覺得滿有趣的地方，因為有把搭便車的經驗。

訪問者：

是曾經有遇到嗎？

被訪問者：

然後我去到那邊就是我的，那個？我不知道為什麼那天 Wifi 完全不靈，可有啊？我去那個阿信的故鄉秋田，然後我就是因為那個車子我坐新幹線，然後總共要轉了 3

趟車，我到那邊到目的地，公車的那個時間換了3個車，然後要花兩個半小時來回是5個小時是很幸運就是我下車的時候，我在車站有拿一張觀光地圖，可是我就迷路了？然後我完全找不到，我要去的景點，然後因為他又比較鄉下。然後我就開始祈禱說，如果有一個人，可以讓我問就好了，結果就面前就出現一個女生，那我就跟他講說，我要去那個去阿信，有一個片段就是他小時候不是去一家米行當幫傭背小孩，我就是要去那個地方。可是那個女生就說，我帶你去，他就走路帶我到在附近，他走路帶我去之後呢？他就跟我講 Closed，就是那一天關閉沒有營業，那我就說，那沒關係，我拍照外面拍照也好。然後他就問，我說，我等下去哪裡？我就說，我要去看那個藝妓表演，結果呢？他就他就跟我講說很遠，走路很遠就對了。結果他就跟我講說，他開車載我去，我說真的嗎？我就很开心，然後我就真的跳上車然後他就真的載我到那邊。

訪問者：

學姊那像你講的這種狀況假設啊？在你突然手機沒有網路，然後你找不到你要去的目的地的這個狀況，那因為你是運氣很好，有遇到很好的人願意幫助你、那假設你下次旅行，也碰到這樣子的狀況，那你覺得，如果有什麼樣的新的商業模式？或者是說，有怎麼樣的，你可以提早做更多的準備？他可以解決你的問題，這樣聽懂意思嗎？意思就是說，例如說，如果說你事先聯絡好旅行社啊？還是旅遊景點，那例如說，有接駁車還是說，有其他的什麼可以求救的方式？你覺得會不會對你來講，也是一個幫助，

被訪問者：

有，其實他們那邊有公車是有那一種，就是有公車就對了，然後公車也都有到每一個景點，只是因為我沒有跳上公車了，因為我不知道公車在那邊，因為我也不知道公車在哪裡，所以以後我在想以後，我如果在車站，我應該就會直接搭公車了。好那剛剛學姐講到說，網路不靈這件事，那是表示說，網路是一件很重要的事，那假設你的網路真的很重要，耶那假設你的手機有可以事先，例如說，下載好離線地圖或是下載好，你要提早要準備的資訊好，例如說，App之前就提早先下載下來，或是有什麼特別的，未來有什麼特別的旅遊的服務的軟體？然後即便你在離線的狀態，你也可以做，做到查詢這樣子，因為我覺得你會覺得如果有一個 App 它是比如說沒有網路，沒有網路的時候，可以讓我們去就是去求救的，對我覺得要有發展這這樣子的 App 啦。譬如說，地圖或者是就是有一些車子的資訊，就是如果坐車嗎？對喔？因為我那我那次在酒田就遇到兩次。然後我看完那個藝妓表演之後，因為他一天只有一場，然後我剛好遇到那個人，所以我趕得上那一場表演。

然後，我看完表演了以後，我就其實那邊附近的觀光就是當地的觀光都結束了。時間還提早，我就要回我住的地方，

可是我找不到車站？走不到車站的時候，我在那邊就拿了地圖，也就是可能不自覺那地圖在那邊兜圈。我到底要東西南北，我到底要往那個方向的時候，又有一個歐巴桑就喊我，因為他可能也知道我找不到，然後他就問我要去哪裡？後來他就真的載我去車站搭車

那

訪問者：

學姊假設說，今天你去任何一個國家？例如說你去日本或是你去歐洲去哪裡？然後有一個免費的電話？然後你打電話，過去那語言也可以通，然後你可以問他任何的問題，他都可以提供你解決的方法，你會去運用嗎？

被訪問者：

對啊？對啊？對啊？所以如果有這種就是實在太好了？就是實在太好了啊？就是你可以有問到你？例如說，哪裡有旅館可以住宿？或是什麼車？怎麼搭？然後語言又可以通這樣子？或是說，有沒有可以解決我 Wifi 問題的。可以。臨時解決我 Wifi 問題的這我覺得，如果有這種當地有這樣子的服務是最好。

訪問者：

那假設今天這個狀況是，這個是台灣開發的一個系統好了，那你可能要先買這個系統，然後可能要花一點小錢，比方說，100 塊或是 50 塊啊？但是你出國，你就可以用這個系統，然後免費打電話，這樣子那你會願意消費嗎？

被訪問者：

對啊？會 OK

因為自由行第一就是要安全？好？尤其是女生，一個人出去啦？有時候會沒有安全感，尤其是找不到路的時候，然後你又沒有網路，

那是真的，很沒有安全感。可是，如果說我出國前可以有這樣子的保險，比如說這樣子的保險免付費的，當然我會買啊？喔？就不 OK

訪問者：

那所以語言對你來講會是一個障礙嗎？或是說你說出國語言喔？對出國語言，其實我覺得現在有很多翻譯軟體，但是如果沒有網路的話，OK 嗎？

所以，如果我剛剛講的這個新的服務創新，然後你只要事先花一點點小錢，那你之後在國外，你不用網路，你也不用再另外花費，那可能有人可以幫你做所有的翻譯。解決我的問題，那你就願意去運用它嗎？

被訪問者：

對啊，包括幫我訂機票，怎麼座車都可以啊？都可以就是通常自由行啊？都會自己先事先都買好車票啊？機票對啊？通常都會機票，應該也都事先買好，訪問者：

所以你買機票是會比價嗎？還是說，你是比較航空公司會低，

被訪問者：

我會先比價？當然是價錢低的我會優先考慮買？我會考慮航空公司就是我有，有 VIP 卡的對我會第二優先，對如果說我的價格是便宜，然後我有 VIP 卡我會優先考慮為什麼，因為有 VIP 卡，第一就是我的行李會比較早出來，我可以在自由上、自由行的時間上多一些時間嘛，

訪問者：

那講到行李。我想問一下說，那學姐在自助旅行的時候

行李對你來講會是個壓力嗎？就是你提著，行李會不會覺得不方便之類的，行李會不會不方便？

被訪問者：

不會，因為我如果到車站，我都會找有電梯的地方，沒有電梯，我就是找手扶梯，對所以拉著行李旅行對你來講是 OK 的還好，而且我不會每天換房間呢？OK 我可能就是會定點一個地方。比如說，這次 8 天，但我一個地方住 4 天了，好

那主要是用搭車出去，玩這樣子，OK 我就不會一直想要拉著行李出去玩好，那如果說，非必要一定要搭著行李出去，玩，我會把行李比如說，我到了目的地，我會把行李可寄放在他的那個

櫃台，然後因為只要有那個會員卡在日本？只要每個車站只有一個什麼，他對你只要有那個卡，他們附近都會有櫃檯免費可以免費存放行李，欸好或者是看你有沒有那個行李櫃，我就會塞進去

訪問者：

你是說，如果說你買 21 日券，然後即便說你坐錯車，或是說你臨時不想去改車票也不用另外再花錢

被訪問者：

你只要到日本的 JR 綠色櫃台，他有綠色招牌的櫃台、  
然後因為我日文也不懂嗎？對我就會寫日期？譬如說，幾月幾號幾  
比如說我寫我，比如說我本來是買早上 9 點了。可是我  
我臨時改變行程，我臨時改過，可能前一天，我想要臨時改變行程，或是我當天已經  
時間超過了，時間超過我就會。另外買，可是通常我都會前一天去改，因為第一就是  
尊重跟禮貌，你那個位置沒有改的話，那個位子就沒有人坐，  
人家也賣不掉對所以通常我都會前一天去改，改車票，  
然後比如說我是比如說是 11 月 11 月 24 號好了，本來是 11 月 24 號，早上 9 點，那我  
可能想要在那邊多玩一下子，那我我可能就會去那個櫃台。我就會用寫的比如說，11  
月 24 號然後就是下午 3 點好了啦，9 點、我改 3 點，然後我到櫃台，我就講 Change  
我就會跟他講說 Change，然後他就會幫我改。然後，她比如說，我本來是改 3 點嗎？  
然後日本人，他們就是很服務很到位，他們會給你很多時間，譬如說，3 點，他就跟你  
講說 3 點，沒有票，  
沒有車子，然後他就給你寫時間，因為他也知道你聽不懂，所以他就跟你講說，3 點零  
五，還有 3 點 35 然後或者是 4 點  
然後他寫了時間，然後你就可以跟他比說，你要買一個，所以車票，如果可以  
改時間改日期，對你來講，也是一個很大方便的很方便的事，  
而且那個 21 日票券你在日本是沒辦法買的

訪談者：

所以這個透過網站嗎？

被訪談者：

應該是旅行社旅行，可是網站上也有喔？  
他有什麼？就是有新幹線？什麼？7 日券是  
或者是什麼？15 日券？還有 21 日券？因為我上次去很久嗎？  
那我那一次就預計在東京，因為我是從東部玩到西部。所以學姐的意思是不是說，假  
設今天透過旅行社那可以坐到說買機票或是買車票或是買。例如說，博物館好了，或

是一些旅遊券的入場券，那如果他可以改時間喔？  
那改日期是免費的，然後你可以，你就會願意提早上網去買，我剛剛跟你講的那個車票啊？就是因為它是有優惠、那個國外的人只能在只能在那個日本的境外買 日本境內是買不到的，

訪談者：

有有有，我這樣跟你聊真的收穫蠻多，有一些啟發，太棒了。

訪談：（2. Da 男士 2022 1128）

訪談者：

那我想問一下那個泓達你之前有自助旅行的經驗嗎？你是都買機票？或是去哪裡玩啊？你是怎麼樣蒐集資訊？然後確定說，你想去哪玩？這樣子？

被訪談者：

年代不一樣的時候做那個對？如果現在比較方便，就是網路嘛一些，然後以前大家就看書吧對啊？然後像  
早期去自助旅行，在日本，是因為我家人去做生意，然後反正我就是跟家人在，過去然後家人飛出去的時候，我就自己出去玩這樣

訪談者：

那我們先講一個你自己比較難忘的自助旅行的經驗好了。  
你有去過哪一個地方是你比較難忘的？然後你下次還會想再去的？

被訪談者：

下次還會想再去的，應該也是歐洲跟美國  
日本我也蠻常去的。但是，比較難忘的是以色列但以色列的資料比較難收集，

訪談者：

好那我們先以這個以色列為主要的這個目標，那你可以跟我們聊說那你當初為什麼想去以色列嗎？

被訪談者：

我要去執行任務啊？我的重點跟別人不太一樣。這本來也沒有想要去以色列這個國家，因為這國家很危險

訪談者：

那你是跟旅行社買機票還是自己上網買機票？

被訪談者：

上網買機票，我有專門的代辦幫我訂，就是幫我幫我開票的時候，我在大陸的那個，他的那個訂網？不是像台灣一樣，因為必須還要翻牆什麼的。然後我大陸是有一個專門幫我訂機票的公司，反正他就是幫我看，我要的機票，而且我當然就可以用人民幣付款，那這個代辦是他幫你訂的這個機票是比較便宜嗎？還是說，你比較信任他？我比較信任他，我回台灣的機票都是他幫我訂的，那他有比較便宜嗎？還是因為就是比較方便的？

我後來算算說它沒有比較貴，他也沒有算我比較貴，因為他價格跟協成差不多，但重點是協成的機票啊？只要訂了，之後你要改期，或是如果有一點點更動，或什麼很麻煩，然後我的都完全不能更動，可是他訂的機票都是那種，就是他會事先告訴你，這些機票能不能免費改期的，就是這一個是我信任的一個代辦 OK 所以你的意思是說，你找這一個它，幫你在訂機票上，因為可以幫你改期或是改時間，所以你覺得很方便，所以你長期以來就是你之前，訂機票都是透過他是這個意思嗎？是我公司的，也就是我老闆的代辦。那個老闆的那個公司那個代辦，所以基本上，我們後來又都覺得滿好用，我們私人的，後來也會拜託代辦幫忙訂。

訪談者：

OK 好那他幫你訂機票？那你到了？這一個？當地他的交通跟飯店？你會怎麼選擇呢？你要怎麼？知道就是你是上網搜尋嗎？還是說，你是怎麼找到這一些？這一些工具跟住宿的旅館？

被訪談者：

以色列真的很難搜尋，網路上真的找不到，我這次運氣好，我去以色列之前，我待的是埃及，我是從埃及直接飛過去的，

然後我從埃及因為我大概的時候參加的是那個中國官方、新華社的那個員工旅遊團，因為我在那邊，等於是有中國官方的人幫我搞定埃及那一邊。然後他們剛好就是有一個人之前是派駐以色列的。就同團的。他就告訴我說，你用一點叫做大陸的 App 叫做窮遊祕笈，然後那個窮遊祕笈裡面呢？都是在當地留學的。

同學的留學生寫的，然後，我就進去逛了之後才發現。它就有告訴。我說，譬如說，我是從那個他們的那個國際機場。離那個耶路撒冷有一段在不同的城市，在那個在另外一個這個城市。這樣子然後，他就會告訴我說，那我那個城市，譬如說，我要去那個海壩法，我就是坐那個可以怎麼坐？

坐那個巴士或是坐火車，這樣過去，然後我就是從那個祕笈上，我是應該是要降落。以色列之前，趕快讀了一下那個祕笈，然後決定要搭那個從海壩再怎麼到另外一個城市，然後到那個耶路撒冷，然後耶路撒冷怎麼到紅海就這樣喔？

訪談者：

OK 所以，你說的，那個窮遊密笈他是一個 App 是嗎？

被訪談者：

對所以你從那一個 App 裡面，你就可以查到。說，從 A 地點到 B 地點的那個交通工具有路線，然後飯店就是之前，我在 booking 就已經訂好的齣，所以飯店就是透過網路上的一些，也是像 App，booking 這一些，對我之前在 booking 就已經訂好，所以說，網路對你來講很重要，如果沒有網路，就沒有辦法去查詢到這一些，現在還有 google map，像我在海壩，如果要坐那個坐巴士，那你就得會看 Google map，你才會知道要去哪裡去坐車這樣？

訪談者：

那所以，如果沒有網路，你會不會很慌張？

被訪談者：

應該會。但是，也曾經有遇過那種沒有網路時代，就是時間要花久一點。

訪談者：

那你可以跟我們聊沒有網路的時代，你怎麼旅行的嗎？你有這樣的經驗嗎？

被訪談者：

有阿，就是你自己要看那個地鐵的那個資料，研究地鐵的那個表啊？自己要會自己要看地圖啊。然後早期去日本時，因為我之前已經有去過日本的，所以對日本的印象然後再加上在日本的有親友，所以他們也會跟你講去哪裡？提到你去哪裡就還算方便，有了當地的人會跟你講，所以你的旅遊的資訊就是來自於，你剛剛講的從訂機票就是有代辦然後到你透過一些窮遊祕笈的 App，或是 booking 訂旅館，那其他的就是說，有友人的協助就是說，朋友的介紹或是聽人家分享說哪裡好玩，你就願意去嘗試，像我去巴黎就是一個真的在就是以前在巴黎讀書的台商姐姐。然後，他因為他以前從台大畢業之後，到巴黎留學的，然後剛好的，他因為他現在兩個小孩，也在巴黎，因為跟他比較好，所以我剛好要去巴黎，他會記得帶我去一些地方。

訪談者：

那你覺得你自己旅行有沒有遇到一些你覺得不方便的地方或不便利的，或是你覺得一個人怎麼樣？可以更好？有過這樣子的想法嗎？

被訪談者：

不是每個國家的？那個英文都會通，像是以色列來說，他們的那個公共交通上面是沒有英文指示，沒有英文是看你怎麼克服這些問題？然後最後那個司機也不會的，就後來就是憑感覺看，可是你那個強度，巴士好一點是因為長度巴士那就是 A 點到 B 點而已，其實是沒有什麼問題？長途巴士嗎？對都有市區巴士最痛苦的，然後就是坐錯了就只能坐計程車啊？可是你看你巴士，你看你說，他們沒有英文，那你也看不懂那你怎麼去？知道說要怎麼坐車？

長途巴士還好一點長途巴士有稍微會，英文的人會對那個解釋。

訪談者：

那你到不會英文的國家，你怎麼辦？就是他們聽不懂英文的，靠友善當地的人民的。你們覺得說，如果有什麼新的服務系統，可以讓你即便到，即便語言不通的國家，你也可以更便利？

被訪談者：

就是我覺得即席口譯的那種吧。

因為像法國就真的，不是一個英文很通的地方。然後那時候我要買這個我已經有那個。其實我朋友把對他的那個我已經去買了一卡通，他們的那個一卡通就是一定要你

存錢進去，就有那個站員是一個完全不會英文的。怎麼跟他溝通說，他都沒辦法知道你要存錢進去，因為那個地方是沒有，那個就是就是。而且你知道，因為法國的那個地鐵購票要實名制，

就是你還要帶一寸照片去？易遊卡還要有你的照片，那聽不懂英文，怎麼辦，你怎麼解決？後來再遇到一個友善的巴黎人，然後會講英文的人幫忙溝通，OK 所以是他很 Nice 告訴我們說，要小心這邊的治安很不好，所以要遇到友善的當地人幫忙這樣

訪談者：

OK 所以友善的當地人或是說，你現在

有一個什麼即時的口譯的人或是可以打電話求救，或是電話。有翻譯的是，這些翻譯軟體對你來講很重要，是這個意思嗎？對那假設現在有一個免費的翻譯軟體，或是他即使要付費，但是很便宜的，但是你到世界，各國都可以運用他，那你會願意下載嗎？願意購買吧？可能 30 塊 50 塊

被訪談者：

可能像 Google map，我說翻譯的，例如說，你現在到了一個奇怪的國家，那我想一下啦有啦？所以你說，像 google 翻譯的好，所以還是要有這個手機嘛？對吧？

對啊？對啊？因為買任何軟體都需要手機，但他沒有網路，怎麼辦，

你要先買好 sim 卡，千萬不要用漫遊，像我的習慣，就是我的是一個國家，不管是美國歐洲，我比較幸運，我的朋友直接拿他的 sim 卡給我。他說，他這一張是多少期限內可以無限使用，拿回北京沒用。他說，你拿去用沒關係無限，它就是等於他有點像吃到飽的啦！哇真棒，他就有點像我

們一個月多少錢你知道嗎？那因為知道是他在巴黎的時候，那陣子他剛好回到北京來，那他就是剛剛我要過去兩個禮拜，大概就說，你就拿去沒關係，回來

再還我就好，OK 因為剛好。他是說，這張卡到年底都是吃到飽，他就是像我們，上網，沒有問題的這樣？所以這是在海外購買的嗎？國外購買的嗎？他在巴黎的，因為他每年都要跑巴黎好幾次，所以他本來就有辦了一隻巴黎的手機

了解，對然後，如果是像到美國到日本，我通常在機場，第一個我就會先買那個 sim 卡，然後我剛才我要幾 M 之內，然後我大概可以跟他講說，我的大概就是查上網我要 google map 之類的，那些什麼拉里拉雜的？對？所以他就會建議我大概多少錢。這樣平均就是大概一天都是一千多，本來反正就是在會大概可能兩個禮拜，可能就 1-2 千元左右。但是就保證你那個都是可以用飽飽的，不會網斷這件事情。千萬不要買從台灣出去的或從大陸出去的那個什麼漫遊的？你看像是我有一次帶我學長去東京，因為他有個假期，還是請我帶他去，結果他就在那個買了。中國移動，有一個海外分享，其結果在東京的大當機，他這個焦慮的要死，

所以說，網路真的很重要，然後現在有可能漫遊有可能特價幹嘛，但是漫遊只要出國一出事情就沒得救，所以最好的方式是出國在機場直接買他們的電信的卡，然後可以，然後他會在現場直接試，她一試叮咚是嗎 然後 OK， 就可以用，而且這個 sim 卡他就是不只是可以上網可以使用，萬一你有些地方要打電話說，像我在美國，有些地方沒有 Uber，那這個地方只有區域性計程車，你只能打電話，你這些資訊真的很重要，我可以直接用上。紐約也是，紐約其實最便宜的計程車，不是 Uber 我紐約有朋友告訴我說，你如果他們有一家金馬計程車是華人開的，然後他的那個接線生都會講中文那個價錢比 Uber 更便宜，

所以透過這個小的 sim 卡。然後比方說，去到美國還可以叫到有華人服務的計程車，在紐約有，而且自己打電話去就直接是華人接電話，感謝那個泓達學長分享了我這麼重要的資訊。後來因為我朋友在那個去有一個時裝週的時候，他就問我跟大家講過。他說，我這個一定要叫司機專程來接她，因為還要帶秀服什麼拉里拉雜的

華人有華人接機接聽，那方便很多，因為機場接受，然後重點是他還可以約機場接送。不然這真的很棒，我那時候到機場後，就是我跟你想你就打這支電話好，他就直接到機場來接你。

訪談者：

我再請教一下那個泓達學長，那你就是到了當地啊？那比方說，你還想去哪一個景點玩那你收集的資訊你是透過哪一些？

被訪談者：

你現在已經到國外的，有已經有時候就是當地人會在介紹，所以你會跟當地人聊天啊？語言不通呢。我就說，大概是我英文是我還有地方，都如果地方是講

英文，我都還可以，所以你去到異國，你會跟當地人聊天。然後因為當地人給你的介紹你，再去玩，或是準備一些地方。

訪談者：

然後，如果還有時間的話，那你準備一些地方的來源是，除了網路上還有哪些

被訪談者：

是書吧！

訪談者：

那你怎麼會想就是說你看書？或是看網路？你怎麼知道說你想去哪裡玩？例如說，你想去耶路撒冷還是去哭牆？你怎麼知道你要去哪一個地點？

被訪談者：

是哭牆還好？我想就是 google map 就是自己坐公車就可以坐到。

訪談者：

我的意思是說，你怎麼知道說哪一個地方的景色吸引你？或是你非去不可？你是看人人家寫的文章嗎？還是看照片？還是說，你心裡本來就有一個心理？本來就有 OK 好~那你覺得你去過這麼多地方啊？你覺得自助旅行嗎？帶給你的個人的幸福感是什麼？你覺得自助旅行有幸福感嗎？還是其實你不喜歡自助旅行？

被訪談者：

我喜歡自助旅行的，我不喜歡跟團，

訪談者：

那為什麼呢？比較有成就感？

被訪談者：

還有就是旅行團就是一個定點，然後我就是直接就是應該講，他就是定點，然後再玩一下，他就走了。但是你大多不太深入，

還有旅行團的拉車時間都很長。因為他們為了 A 點到 B 點考慮到技術上價格的便宜，因為如果我喜歡自助旅行，我喜歡某一個景點我就可以住在旁邊的飯店

訪談者：

你覺得自助旅行有什麼幸福感嗎？成就感之外呢？比較慢不趕行程的喔？所以你喜歡慢慢的，然後不喜歡太趕了？不然還有哪些可以分享的嗎？可以再多說一點？

被訪談者：

然後不會有人吵啊？那當你很興奮，你看到美景想分享的時候，還有一個可以，訂自己喜歡的飯店跟團的你真的沒辦法，他就是當地給你甚麼飯店，你就住甚麼飯店，那

你自己喜歡的飯店，你的資訊來源呢？也都是網路，就是也是網路查，然後你像 booking，都有附近的 location，這是有一些特色，他就會有很多照片都可以看到，所以照片對你來講很重要，很重要，就像我之前在雅典  
那個我住的飯店，他頂樓有一個 Pool Bar 就是那種游泳池跟酒吧。然後，但是我們就可以直接到那個位置直接打光，所以晚上在那邊，就是有朋友來找我喝東西的時候，就是這個 Pool Bar 真的還不錯，還可以白天去爬文，晚上到那個比較有震撼感的那個地方。然後我到的時候，然後我住的那個區域我是選在雅典大學附近到附近的所有的物價都比觀光區便宜一半，然後都很好。

訪談者：

所以聽起來就是說，你的意思是說，自助旅行可以你自己選擇，你想要住的區域包括飯店的價格，那因為跟團旅行比較沒有辦法這樣選擇，然後你可以找到你自己喜歡的類型的飯店，或是你想住的區域對沒錯吧？

被訪談者：

以色列我在耶路撒冷我住，  
那個他像古代城堡的飯店，就是這一排五星級飯店就這一間蓋得像城堡，所以等於自己自助旅行可以選擇的比較多啦。對吧，那我們就全部都可以自己選，吃什麼都可以選好？

訪談者：

那我們今天訪談到這裡結束，然後謝謝

訪談：(3.Ch 女士 2022 1129)

訪談者：

我想請問你啊？你有自助旅行的經驗嗎？那你自助旅行啦？你要去的地方啊？就是你要去哪裡？是在哪裡找到資訊？那為什麼？這些資訊會讓你想要去這個地方？

被訪談者：

第一個是你說，為什麼從哪裡找從網路上啊？從網路然後 FB 人家分享的啊？那是分享，就是說，那是內容還是圖片會讓你想去啊？因為一定會有吸引我的部分，我的內容，然後還有圖片的才會去啊？  
那你去了之後啊？比方說，你看了別人分享的那種內容圖片，那有得到，就是最後你去旅行的經驗有得到你想要的感受嗎？還是說，其實你看了這個圖片是看了別人的心

得分享，就跟你想像中的不一樣，還是說更好的，我覺得是更好，因為每一個人看得喜歡點也不一樣

就像吃東西他覺得很好吃，我覺得不好吃的概念，所以你找到資訊的都是體驗，我覺得是個人體驗，所以你找到你說，你從網路或FB，

找到的資訊是你會去再做？比較嗎？再做決定？要去哪裡？會去分類嗎？這也應該是可以先鎖定第一個目標，然後就這個目標去找尋相關的資訊，不管是住的，或者是景點，或者是吃的，或者是一些些人文風情，我因為我自己是會先鎖定目標，例如我今年想去南半球或我想去美國，這樣先鎖定目標，然後我覺得這個把這個目標去找就是目標，可能就是之前就會撇過了嗎？就是說，然後我玩的耶，他是可以列為那個喔？然後就會每次自助部分有個目標先用目標去搜尋，用目標去搜尋，

訪談者：

你會去問親朋好友嗎？還是說，你上網蒐集的資訊已經足夠應付，你接下來，你要去的地方

被訪問者：

沒有問親朋，我都上網 Google 別人的經驗或者是看一些書，所以上網蒐集跟看一些書就可以足夠支撐，

訪談者：

你要去旅行的動向是這樣講嗎？

被訪談者：

可以

訪談者：

對啊~對啊~那你出門？你會就是除了吃東西啊？住宿之外，你會有其他的消費嗎？

被訪談者：

住的吃的當然是買當地的紀念品啊？

訪談者：

那你買紀念品會做功課嗎？還是會走在路邊？自己就知道這邊都在賣甚麼，

被訪談者：

我那個我比較不會做功課，或者是我旅遊景點怎麼去啊？必去的？那種的討論我才會做功課

訪談者：

好啦？所以你其他都是隨心所欲啊？所以只有住的吃的，你會做功課的，那交通呢？

被訪談者：

交通一定是首先例如你要搭什麼航班去？

也會稍微做一下，公司車都一定是首先，譬如說你要搭啊，航班去還有回來，但是已經是列為第一個劃，對不對一定是你就會開始去，因為、製作、旅行看  
一定都是提前訂比較便宜，一下是提前一定要有票，你就看搜尋住的吃的啊，在程序是這樣好

訪談者：

那所以你剛剛講到說你去買東西？例如說買紀念品的這一些，你不會做功課，那像買機票，我都會提前去嗎？然後提前買那買機票就資料做很多功課啊？譬如說，貨比3家比3家的時間那對喔？所以你剛講，因為時間是指航班  
飛的越快，航程越短還是說，價格越便宜是指怎樣的，價格愈便宜你愈早訂叫便宜，價格就愈便宜啊？

被訪談者：

以前是這樣啦？我不知道現在是怎樣？是所以越早訂越便宜，

訪談者：

那你看別人的分享嗎？例如說別人那個分享說哪一家航空比較便宜之類的？然後你就去訂那一家的？

被訪談者：

不會。我說，大概比較我不會去坐那種行李還要自己秤重？那個行李還要自己秤重的，我不考慮還是要在長榮或是華航，或是阿聯酋？那些幾家比較知名的比而已，我不會去坐那個廉航的，我覺得太麻煩了啦。其實比來比去那個行李加什麼的？那個，其實好像也差不多，而且因為很麻煩啊？要訂吃的還要訂什麼一大堆。

訪談者：

所以，等於說，你去旅行，你自己心裡有自己就是你去訂的航班，所以你就會去比較，就是例如說比你心目中的這些航空，然後那個價格比較便宜，又剛好符合你的期待你就會去購買的？是不是這樣？

被訪談者：

對的。

訪談者：

那從你那個從決定地點？你剛剛說，上網搜尋嗎？或者是看書，然後到你可能就是FB啊？或是網路上去找資料，然後最後買機票的比價格啊？然後比也算功能性嗎？因為你不會去找那種廉價，行李要另外算，對然後最後你就會就決定要去哪裡旅行了，然後等於就是就有，買機票的這個過程，那如果說這個航空公司就是你也滿滿意，然後價格也OK就是你接下來會很忠誠，就是會一直想要再買這家航空嗎？還是說，其實不會哪家便宜就買哪一家？

被訪談者：

也是會啊？我會有一個習慣會喔？會，我蠻常搭長榮的OK~最早的一些長榮有他有那個機加酒還有接送，我就覺得那很方便，

訪談者：

那你講到這個那我就想要問。你說，你有搭過長榮，然後有機+酒的這個經驗，那這個套餐這樣，對所以這個套餐為什麼會讓你想要購買這一個套餐？它給你的方便性來說，

被訪談者：

我就是同一個航空，應該說我信任他，應該是說，我信任的這一家航空公司，因為我搭過他的航班，其實就是整個下來，我都覺得品質，這方面的服務都蠻好，也接受這個部分，就像你現在去一個是陌生的國家，那你們也不用說我要搭麼巴士。他就直接到機場接送，然後把你行李直接送到飯店

那就看你要什麼時候回來？然後他會到飯店接妳到機場，我就覺得省去很多麻煩，我們只要在每個地點上這樣子的，而且就是隨時可以更改航班時間，都可以更改

訪談者：

所以聽起來就是這個機加酒的這個航班，或是你的固定常坐的。這個航班，他有機場接送的福利就是把

你載到飯店。然後，另外，你航班又可以坐到，聽起來還不錯齣！

被訪談者：

對啊，真的不錯，所以玩這種機加酒的，因為你就不用煩惱。

訪談者：

那你剛剛講行李啊？那你在自助旅行你覺得說，這個行李啊，就是很多人會反應說，拿行李是一個不方便的一件事情，那你覺得說，如果你在自助旅行的過程當中有多了哪些創新服務，對你來講你覺得會更便利多了。

被訪談者：

創新的服務可能就是以前。沒有的還是說，你是女性，在我們現在來講，對你自己其他的，我覺得是我自己去有一次，不限哪一個地點。我其實，我有一次去巴黎，那行李是我的，我們的那個我們接送他說，喔，那可以只帶只想帶走的公斤數去，其他我幫你海運，然後那次另外兩個行李就省掉很多錢才花幾千塊，就運回台灣了，我第一次去的時候，我的行李超重花了

10000 多塊，

訪談者：

那隔多久才收到行李啊？

被訪談者：

很快 ～大概 2-3 個禮拜。

訪談者：

那你的意思是說，你去巴黎，然後去的時候是一個行李回來是 3 個，但是因為你過去的經驗，因為超重，你曾經被罰過 10000 多塊，但是這個是怎樣的服務可以把你的行李寄回來，然後你只花幾千塊？

被訪談者：

他就是我們那個機場接送服務，我們很熟啊。他就說，那你要自己用的帶走，不要的，他就幫我寄海運，留下台灣的地址就直接寄到家。

訪談者：

所以聽下來就是你的，機加酒的這個服務，然後他就另外有提供超重行李幫你

寄送回來台灣的，這個服務是讓你覺得說，真的是便利是這意思嘛？對不對啊？ OK 好，那我想問一下，出國就是擔心行李太厚回來啊？

被訪談者：

對啊

訪談者：

很棒的分享，那我想要問一下那你自己為什麼你為什麼喜歡自助旅行？你覺得自助旅行帶給你的幸福感有哪些。

被訪談者：

我喜歡自助旅行的原因是，我喜歡一國家，我就會想要去深入了解，探索這個國家，不管是他的文化或者是食衣住行嘛，我就會比較深入這個國家，像我旅行會去大概 1 個月吧，在當地是無所事事，想走到哪就到哪？

去玩，想去玩就玩。然後我想跟團，因為當地很多 Tour，也可以參加啊 Tour 很方便今

天報名明天就可以去了

訪談者：

那你想自己去玩？跟你想參加 Tour 的心情，或是想法，應該說，你怎樣的心情想自己去走？然後怎樣的狀況你會想參加 Tour？

被訪談者：

Tour 應該是你到了那個點，是你必須去的，那可能因為他不在市區啊？可能是郊區，可能是 2-3 小時的行程，是因為我們在國外不可能自己開車租車去啊？但就覺得，這行程好像又必須去了，你就會去找當地 Tour 參加這樣子。

訪談者：

那你找當地 Tour？是因為他有車子接送嗎？是這個原因嗎？還是有其他的？

被訪談者：

就是有他有車子接送回來，那你就不用很傷腦筋，雖然可能就是費用高一點啦，但是我覺得那個自由性是比較高的 OK 有很多的 Tour 可以選擇，你想 9 點出發想 8 點出發，去幾個景點？想去 3 個 4 個都可以。

訪談者：

那你這些 Tour，你是在當地才做功課？還是說，你在出發前就已經先做功課啊？

被訪談者：

我有鎖定幾個，譬如說喔，這附近發現出什麼有就是 4 個 5 個必須去的景點嘛？但是我不會就是說，我不會我是隨意的啊。我最近想安排一個現在都想安排一個的概念不會每天都出去，我覺得這樣會累，然後就會比較放鬆的參加東邊的一個。然後下禮拜參加西邊的一個這樣子

訪談者：

OK 所以你自助旅行，主要就是就是想要深入了解當地的食衣住行，那還有其他原因嗎？

被訪談者：

那我覺得是比較多。自己可以安排的時間啊

我可能就是我今天想要睡到中午，就隨自己的時間安排啊？所以時間就是可以自己安排

訪談者：

這是你最喜歡的原因？

被訪談者：

是，對。

訪談者：

OK 好，那你覺得還有其他開心的事。跟自助旅行相關，你想可以分享的嗎？

被訪談者：

應該是。

就是途中一定是會有一些小插曲啊？對例如說可能東西掉了啦？或者是你再去當地 Tour 的時候發現，其實我就是一樣亞洲區的人，然後呢是外國人，那就是會去會有跟你一些有吧？對啊？所以可以交到新朋友，對，喔，好，所以就是這個是一個蠻奇妙的過程，有時跟團出去 8 個人出去 8 個人回來，你跟不同的人出去可以認識新朋友，你去餐廳吃東西這裡你跟不見得，你可能他出去，就把他揪回來。但是你在不同的時間點都可以遇到不同的人去餐廳吃遇到服務生很親切你可能會再去，可能你又再去，哪然後可能又是變成是一個好像是，因為朋友概念是這樣子的，我是會比較喜歡去陌生的地方可能是我的工作、行業類別關係，每天都在接觸人，但是我就是想到一個沒有人認識我的地方

所以到沒有人認識你的地方，其實心情反而比較輕鬆，不會排緊迫的行程，就是時間自由，然後又沒有很緊迫，所以你就會覺得有開心，然後覺得心靈富足，然後有幸福感，這樣好像比較有旅行的意義吧？

我覺得旅行的意義就是重新認識自己或重新探索自己，可以檢討過去，想未來這樣子啦？

訪談者：

你覺得在旅行過程當中，怎樣可以重新檢討過去的？遊走在他們的市區的時候，你就對突然想到那件事情怎麼會？

被訪談者：

怎麼會這麼做？我就覺得，欸好像大家是不是有更好的方式處理啊？其實是，很多有時候那種不經意就會想到，或你發生什麼事？然後為什麼你不開心的事啊？可能想一想就喔？那就不值得一提，就把他丟掉，或是什麼之類的 OK 好瞭解，等於說就是時間，其實可能比較多喔？然後自己心情也比較輕鬆，然後就可以就是重新探索自己，然後可以發現，更多就是之前沒有想過的啦，而且就在就像你說自由行的話，那一個區域一個場地可能就是我們可能花了。整個下午，我都在那等博物館的話便都在哪裡。很多工作你跟團無法這麼做的，因為其實你沒那麼長的時間，我們就是要就是被制約，但是你就是聽他講這個兩個小時，但是走馬看花啊，像我就會比較花很多的時間給我半天一天在那個定點就好。

訪談者：

OK 好，那我那個感謝你以上的訊息，我訪談結束。

訪談：(4. La 女士 2022 1130)

訪談者：

那語柔要想請教你啊？因為我知道你之前有那個自助旅行的經驗，那我想問一下，你在自助旅行決定要去這個地方的之前通常是在哪裡找到資訊？然後為什麼你找這個資訊？它的內容會讓你想要去這個地方。

被訪談者：

我說，一般，因為我其實我很喜歡看書，然後我什麼書都看了，我也會看旅遊的書，然後那時候像前一年我有去德國，因為德國是因為我老公，他以前在德國工作，所以她很喜歡德國的環境，然後我就有看了一些城鎮。然後我老公去找資料，都是老公找的啦，在網路上因為以前有在當地的工作經驗，所以他覺得他可以去，哪邊哪邊？因為也沒有辦法，整個德國都玩遍嗎？所以我們就是玩南德，德國的南部，然後就是我們是從法蘭克福那邊開始玩？然後最後一天來坐特快高鐵跑到荷

蘭旁邊去看那個教堂，這就是資料都是我老公找的吧，然後我只跟他說，我想去哪裡？然後那個德國是

是我老公，他熟悉的地方，他說，不是每個地方都適合自由行呢？就是自己自助旅行，那你剛剛說，到治安比較好，這一些資訊也是上網的嗎？是我老公在國外多年的工作經驗累積的啊？所以他是聽朋友說的吧？我老公，他在德國、瑞典、法國、義大利、英國、美國、啊？之前是就是在外商調來調去，他去過很多地方，那覺得德國人就是比較，其實覺得德國的工藝就是工技，就是技藝、很厲害，德國的一些技術，所以他的技術是在德國學的。相對他覺得德國人跟他用人種的個性去評判，他覺得，德國人比較老實就是比較實際，然後其他地方讓他覺得義大利西班牙那邊自治安比較不好，就是你不能女生單獨去，因為他就考量到安全性，所以如果說要自由行，可能要找要有男生陪同會比較安全，相對會比較安全一點。所以你剛剛有提供一個資訊，就是說，你們在德國是因為相較於義大利、西班牙。這些國家來講，你們覺得德國其實因為科技比較發達所以它是比較安全的，所以這個是你們要去旅行去這個地方旅行的一個原因之一。對嗎？對這是其中一個，對他主要是看一些老城看一些是文化藝術，只是因為我很喜歡看老城喜歡看教堂，那我算你說，有一些是你想去哪裡？然後你們就一起去？那妳想去哪裡的？這些資訊你是從哪裡？得到的？

都網路或看書，因為圖書館會有一些寫得的比較深入的，比如說，德國的介紹，然後你可能讀到相關的一些典故，還是什麼？你就會想去那個地方看看

訪談者：

OK 所以是文字的內容，然後還有圖片，然後再上網查，然後會讓你決定說，你想去哪裡？這樣子？

被訪談者：

對。因為自由行有一個重點，就是你要比較順那個路，你不能跳很遠，你要選的那個路一直走吧？然後就是比如說我今天選定這一條路線，那你就是你只能因為自由行有時間的限制嗎？時間金錢什麼都要考量進去？然後，你如果一下子 A 到 B 我是要順路的，我不能說欸。我要走直線突然往三角線其他路線走 例如台灣有台一線我要順著線走

就是走這一條線，然後只能走他周邊的景點，你不可以說我今天比如說，我知道終點是從台北到高雄，然後我突然又跳到台東去，這樣他就是時間就會拉得更遠，懂意思嗎？所以我是我們今天選南德？我就沿著這一條線

所以我只玩那周邊，所以路途都是會經過這樣子不會浪費太多時間，對那因為德國很大嗎？然後像我們有時候，我們這次玩的經驗都覺得有的城市，我可以再多待個兩天都待個一天。這樣子像我們大部分都是待兩天。然後其實有的城市是覺得老城有一些，Downtown 文化比較多，我們都覺得可以再多待久一點

所以確實就是你說自由、自助旅行，因為會有時間的一些考量，所以會以路順來考量說，你要去的地方。

訪談者：

那剛剛，你說，你要去的地方，你有可能就是透過網路或書籍？這一些管道來知道說就是照片啊？然後吸引你的地方，然後你才去嗎？那你去了？這些地方之後就是有跟你看到的書？或是你看到的照片有就是一樣，有相同的體驗嗎？還是有更好的經驗呢？

被訪談者：

其實基本上大同小異，但是我覺得像慕尼黑來講好了，我覺得我就沒有那麼喜歡，因為我喜歡比較，就是比較有歷史感的地方，就是不要太科技發達的城市像慕尼黑的城市就太發達，人為人工的東西太多，所以我反而比較喜歡小城就是小城鎮，可是他沒有在書籍裡面，但是他會讓我們意外發現這可能在隔壁村

莊。但是又覺得這個隔壁村莊。他反而還有隔壁村莊，你怎麼發現的，因為你開車，因為我是自駕路過我發現這個地方好像也可以停留看看，然後就覺得還不錯啊。有然後我會像我們去那個黑森林，然後我們都是自駕，可是黑森林。我突然發現，因為他有火車，那火車可以走，那火車，就是路線很發達，那我們也是意外想說，臨時決定坐火車去看看因為坐火車到隔壁，自由行的好處我可以決定在這裡多待一天所以有一些不經意安排的行程會因為路過就發現這個地方真的很漂亮我去到了那個很漂亮的教堂，他沒有在我們的行程裡面。可是我們意外發現那邊教堂非常的漂亮。然後後來才發現我研究網路稍微查一下，他也是有歷史，對所以等於你不經意路過的一些景點，有反而讓你有驚豔的感覺這樣子，對那我覺得他是真的很漂亮，然後時間上，你又可以自己決定說，因為自由行一定要先訂好吧，就是我一定要在台灣先訂飯店，然後我就是照我的時間點走，我一定要去住，那個錢都要先預付，所以我一定要今天一定要到那間飯店去住，然後所以我就是沿路這樣玩玩，然後到住宿的地方，會有時候計畫會趕不上變化啊，尤其是就是會太晚了啦，才到飯店的，但是德國人很好，就是他還會幫你留晚餐，不然很多都是要額外再付費？但是因為我們去的地方其實都比較偏僻，然後你可能吃東西不方便，所以我們遇到城市，有的時候，有那個超市還是什麼賣場的時候，我就會買一些乾糧啊？備著這樣子。

訪談者：

那你在旅行的過程當中，那就像你剛剛講的就是說，你可能路過超市，你會先買東西備著這樣子，因為有的買東西不方便，那你這些旅行的經驗過程裡面有哪些是

你自己覺得不方便的？我覺得，如果改變會更好的，如果有會更好，我覺得，我覺得像我自己。我覺得女生啦，女生比較麻煩，我不知道是不是每個人都跟我一樣我覺得衣服洗衣服是最困擾，我們要帶很多衣服，然後我覺得我像自助洗衣店很多。然後，我覺得，我們如果能夠事先查好哪個地方，比如說我衣服可以帶個幾套去，因為我們確實是比較久嗎？那我可能帶一個禮拜份的衣服去，那我可能在某個定點我就可以去洗衣服，因為現在自助時間在國外也很方便，那我們就會一次性的把衣服一次洗，然後一直烘就花了 1-2 個小時在那邊，然後又可以逛周邊，又可以東逛西逛。我覺得這一點，我們就是事先沒有規劃好，可是我們都是臨時找到，有可以洗衣服的地方。

訪談者：

所以你的意思是說，你的衣服會帶去國外洗，只是說之前沒有先查，所以有時候要洗也不方便。

被訪談者：

但是，如果對因為每個人習慣不同嘛，因為可以兩三天洗一次，可是像我就每天衣服要每天換，所以我覺得在這一點上面就是可以事先找好，因為那個城市你現在網路很發達，那你用 google map 都可以找得到。

訪談者：

所以意思是說，你事先查好哪裡有可以去衣服嗎？然後對你來講，你會覺得說這個是比較有便利性的，對那你覺得會有旅行的過程。當中，除了你剛剛講的說意外，也會發現一些美麗的地方，你覺得旅行的幸福感還有哪一些？

被訪談者：

像我看到囉？就是在台灣看不到的東西就是很驚艷景色啦？然後人文呢？每個可以跟不同的人聊天，然後還有就是因為台灣就是廟有多嗎？然後我就是喜歡那個教堂？所以你喜歡看教堂，我比較化是古蹟的那種感覺，像台灣我會陪老人家拜拜，就是他會去拜拜去各式各樣的廟拜拜，然後在國外是看就是各式各樣的教堂跟皇宮這樣

訪談者：

那像你剛剛說，你出去旅行有租車嗎？那你對那你去到這個地方旅行？因為你剛剛有提到說，有的你可能也會坐車，那你怎麼決定說，你到了這個地方，你是要租車，還

是要坐車？

被訪談者：

在國外租車一開始就要決定好你要租多久，你在台灣就要決定好的，然後租多久嘿就是一開始就要決定好，而且要先付錢，是，所以我們是到機場就直接，因為他租車地方在機場就可以辦了，對，然後我們就是已經要，我們已經決定了，就是我們是去快一個月嗎？對所以我就是在台灣就已經先訂了，就是先訂好我在法蘭克福拿車的這裡，然後還車也要在法蘭克福，那其實你可能要事先做功課，對或是他有些可以甲地租乙地還，那費用可能就會再省一點

自由行的好處，就是我可以臨時改變行程，對啊，所以我就是突然在最後一天，我覺得，我好像覺得已經玩了差不多就是應該看的，幾乎都看過了。然後突然覺得好像有一個點沒去，可是那裡又有點遠。可是我已經在法蘭克福，可

是我不想逛法蘭克福，因為它是比較都市的地方那我就突然那一天就買了高鐵就是快速高鐵票，好跑到法國那邊去看城堡，難得去看教堂這樣子喔？我覺得就是臨時改行程這樣，但是因為車子已經還了，所以我們就只能就是坐高鐵，因為我們是在法蘭克福機場嘛？所以那有接駁車是還蠻方便的。

訪談者：

那你當初你訂車子，你在台灣先訂的原因是價格的考量嗎？

被訪談者：

是便利性，是因為到國外你沒辦法確保，沒有辦法，你沒有辦法知道你能不能租到你想要的車子。對然後在台灣先訂好的就是你，即使在那邊，你租到的車子，因為也許你也看到我更喜歡你可以換，我遇到從上海來的夫妻我

就有跟那個他們聊天，他們那對夫妻是從上海來，但是他們這一塊，但是他們幾乎走路的行程都在開車，他們沒有辦法，像我們放鬆的去旅行去就是去看景點，但是他直接從法國，然後開車到法蘭克福，就是幾乎都在開車，就是行程規劃的不好。對，然後，我們每次很臨時決定的，所以我覺得他們的行程就是在開車，沒有辦法看像我們一樣

看了很多景點。

訪談者：

那你這個租車的這個經驗嗎？就是會影響說你下次再出去自助旅行？那你會想要再租

車嗎？

被訪談者：

就是我們這次的經驗啊？我們下次，我們決定一半租車一半搭火車

訪談者：

那你可以分享一下原因嗎？為什麼？

被訪談者：

因為其實的德國的火車很有特色就是跟他們火車跟台灣的火車不太一樣，像國

外的火車她都會有比如說你如果長途一點，他們有那種很紅。你現在看一些電視節目上，韓國他們就有在拍，他們就是去等那叫什麼贖罪之路。就是到西班牙，從德國法國走到西班牙、一條很長的就是要走一個多月。用徒步走他是一個很有名的景點就是走到底這樣子。然後我們就發現坐火車，其實你可以就像火車周遭都會有一些小城鎮，都是還蠻漂亮的，但是坐火車就會比較方便，因為在國外，它除了是租車不便宜之外，他停車費也很貴，那停車費比台灣貴非常多，對那像我們是因為我們會有幾天是臨時坐火車，是因為我們車可以停在飯店的路邊，就是就是他們也不一定有停車場喔？就是要看飯店，因為我們不喜歡住很現代化的飯店。現在他發現，在國外，特別現代化的飯店其實很便宜，那我們都是住那種比較旅社，就是比較有鄉村感的那種房子，那個反而比較貴，但是只要空氣啊？視野都比較好。相對的，但他相對他是比較在鄉下地方？他不會在都市裡面。所以你下次旅行，你會有一半的考量，是盡量可以坐火車，那當然還有可能還是會選擇開車，我們會選擇，就是可以隨時租車的，那種就是他可以先台灣先訂好，我有想要哪一點去租車？然後我哪一天去還車？就是隨時租？隨時還考量就是會覺得因為有時候我們每個人的習慣不同嘛，有時候突然會想到什麼？因為我就會想去哪裡？我想我會想去哪裡？他是自由行的好處，就是我可以隨時變化我的景點，我的地點，這樣子

訪談者：

訪談結束。

訪談：(5.A 小姐 2022 1119)

訪談者：

雲小姐你好，我現在要跟你做一個訪談，是有關於自助旅行，那你可以跟我聊一下說，你有自助旅行、海外自助旅行的經驗嗎？

被訪談者：

我有我之前是在英國唸書的時候，就是有 Holiday 我去瑞士、荷蘭有點忘記了，反正就是這一趟旅行。然後，但是我是在，因為我是窮留學生沒甚麼錢，那我們就是 google 去 booking 看看一些民宿，然後有幾天住，如果當地比較特別的地方，我們就會住比較好一點的飯店，這樣子那至於是怎樣的行程，就是因為基於在歐洲嘛，就想去各個國家看看。

訪談者：

所以你都是從 booking 這一些算 App 嗎？還是說網站直接去找關鍵字找到資訊

被訪談者：

沒有我們會先去人家的遊誌？遊誌推薦看了，然後再去 booking，遊誌是部落格嗎？

訪談者：

旅遊記錄的那種部落網頁，就是在 google 裡面搜尋瑞士或遊記那就是在 google 裡面說，瑞士有去過或不認識什麼？然後看人家推薦的景點嗎？新店然後跟朋友去過推薦的地方，然後所以朋友是你們是口耳相傳，還是說，你看朋友的口耳相傳還是 FB，IG 之類的口，口耳相傳也會有聊天，講到欸，我跟你講我去過哪裡很好玩的時候也會記錄下來，以後自己有去的時候就會想去這樣子，所以你就是會從網路從朋友然後跟你自己的搜尋的紀錄裡面去做決定說，你要去哪裡玩？對跟自己曾經看過的照片，那裡很漂亮適合自己的 OK 啦？所以還有說，你看到某一個部落客，或是說你查到關鍵字？朋友推薦荷蘭哪裡好玩？然後你自己就去規劃你的旅程嗎？對那你怎麼規劃？你怎麼？知道我要去哪？幾個荷蘭的比較好？你要我說嗎？這個羊角村的地方？我就覺得那裡可能當然就會放下去的？所以我們就會在 google 周邊行程問答。羊角村行程他兩天一夜就是會關鍵字，會把羊角村放進去後搜尋的人家怎麼安排兩天一夜，參考別人的行程，這樣子然後參考別人的行程，你就用他的行程去，當然會再規劃嗎？當然會刪刪減減，因為可能是我如果羊角村那裡？附近可能

人家推薦要半天？我也覺得半天有點太短了，然後我就跟留一天或如果有民宿可以住就是住在那醬子。

訪談者：

所以就包括你這整個過程當中是包括，  
交通、住宿跟吃嗎？

被訪談者：

你說，當時吧？對當時沒有我就是只有參考人家半天的行程，但是在羊角村，有的人網誌就是說，他只是用走的，可是我看到別人，那你竟然還可以搭船，

遊那個村，也有可以搭小船去逛嗎？然後又有網誌這邊說，我跟你講那種花季去是最漂亮的，可是因為礙於很多，自己的時間可能六七月要去，就不可以參考到三四月的那種部落格嗎？所以你就是會，我就會拿捏到哪些部落客的資訊是我可以用的。我結合了很多的地方去規劃我的行程，這樣子那我會考慮到價格嗎？

當然學生都會考慮到價格，可是如果長到後面，跟家人或跟朋友去有經濟能力的時候，就會有不一樣的玩法，所以就是你會以你年齡的不同，然後你經濟能力狀況的不同，再去因價格規劃行程。

訪談者：

那你覺得說，你在這一些的考量就是在這樣的旅行的考量上，價格或是你的比較資訊，這一些會帶給你其他不同的影響嗎？例如說，價格越高，玩得越開心，還是說，價格低，住的沒那麼好之類的？

被訪談者：

就是我覺得很多東西是一種記憶，像我現在前幾天有  
跟朋友聊到就是。他說，他很想去看瑞士，我跟他講說，我去過，那我對瑞士得記憶就痛點，是什麼東西都好貴，我當時是留學生去，我跟我另外的同伴，我

們就常常去超市，吃優格，因為它優格是最便宜的，不然就是吃麥當勞，因為麥當勞是所有外食裡面最便宜的一個東西，就是因為那時候是窮學生，我們就會覺得價格也是會考量因素，

訪談者：

那你在？譬如說，你剛剛講說，你都是聽朋友的建議，然後或是上網查，或是你自己做功課。然後比較之後，那你出去玩之後有沒有發現，說別人分享的跟你自己的使用心得就是你自己的消費的體驗，結果不一樣，感受不同。例如說，他把拍照拍的很美還是說，他說，這個很好吃，結果你去了，你覺得不好吃，或是說，更好吃？

被訪談者：

有耶～因為我去德國喔。我工作的時候去，德國出差有一個，我是看人家部落

客推薦，然後有人是帶老闆跟同事一起去，我覺得還好，可能我們也是沒有，不是當地人或類似歐洲人，人家寫得多好吃多好吃是符合他們胃口。其實我們都覺得還好。

訪談者：

那有出乎你預料的嗎？你覺得特別好玩？  
是特別好吃或是哇，這裡出乎預料太美了。

被訪談者：

我去瑞士的時候就會覺得欸人家的確都分享很貴，很貴，可能一生去一次吧，可是我覺得的確瑞士也很貴。但瑞士如果想要再去一次，我蠻想去，畢竟也有很多地方沒有去過，春，夏秋冬去的景都不一樣？

那所以以你過去的一些經驗嗎？那下次你自己在規劃行程的時候，那你還會做一些準備工作，也是一樣上網搜尋。然後，問朋友然後看自己過去的經驗嗎？你已經有這樣的經驗？對啊？可是像如果我自己去過我去過荷蘭了？我就會覺得荷蘭假設我。另外一個蠻多喜歡接受文化不同的朋友，喜歡 Open 的文化的的朋友就很適合。可是，如果是喜歡那種逛街的朋友，我就不會想要帶他一起去荷蘭。我覺得會想要不要帶她去法國或義大利這樣子，我會因為一些同伴或

自己的心態而調整國家，這樣子？

訪談者：

好~那你覺得這樣子的自助旅行，  
旅行就是你過去的經驗，這樣帶給你覺得對你來講，你覺得最大幸福感在哪裡？

被訪談者：

隨便走都有隨便的風景，所以隨便走隨便都開心嗎？因為我很喜歡是那種我走一個地方，我不會喜歡走一遍回頭也走一樣的路的人，所以我會覺得自助旅行對我來講是到處都有奇蹟，可以到處都有驚喜的一個，那心情上呢，那因為可能離開國門，所以我就覺得，很多事情都是蠻開心的，都是一個新的體驗，所以只要出國去玩都是開心，

所以自助旅行不管去哪裡？對於團體那樣大景點來講，我覺得都是真的是很開心，就是可以更了解到，不同的東西看到不同的事物。

訪談者：

那對你來講就是最痛苦的，或是什麼比較不愉快的？

被訪談者：

最痛苦的蠻多啦？但最痛苦的是，你自助旅行行李當然沒有那種交通車在旁邊，等你幫你載的時候，那一種就下車就拿著包包開始去很多大景點的拍照啊？

訪談者：

那你覺得這方面如果改善，對你來講，會不會有更大的幸福感？

被訪談者：

會有的，會有很大，因為你不用顧著你的包包，然後你要很克難的拖著行李爬那法國沒有樓梯、沒有電梯的地下的那個捷運，所以等於說，假設你現在到了一個國家，

到了機場，或是說到了一個車站的，然後你的行李就有接送服務好了，然後到你的飯店對你來講，你就會覺得會更強，好滿足。

訪談者：

所以，錢對你來講，會是問題嗎，假設這個要收費或是說是一個，如果是收費合理，收費願意啊？

被訪談者：

如果真的只有這一趟的話，那可以去掉這些煩惱或是減輕，你就可能把金錢就是會有金錢規劃嗎？我假設這一趟費用只有 10000 塊，可是我去機場接送來回就要有可能，只要就要 8000 台幣了，那我就可能後面，真的就是後面只能搭乘大眾交通工具，就也不會像人家有的去法國，我就會常常去搭那個 Taxi 這樣子。

訪談者：

所以聽起來就是說，如果我們今天出國，然後你到了機場好了，或是說你到了某一個車站，然後飯店有接送服務行李有幫你做接送，對你來講你心情會更好，

被訪談者：

免費的我覺得很輕鬆，開心會覺得是額外撿到寶的，那這樣子下次你再去，這個地方會不會大大推薦？

訪談者：

會大大推薦，你會再選擇他。我覺得這是一種額外的加分的一個選項，你就會覺得很棒耶！

訪談：(6.Le 男士 2023 0426)

訪談者：

首先，李先生非常感謝你接受我的訪談，那我現在要訪談的題目呢？是有關於自助旅行的幸福感，所以我想先請教你，你有過自助旅行的經驗嗎？

被訪談者：

有的

訪談者：

好~那你可以跟我說明一下，你為什麼選擇這個？當初為什麼會選擇這個旅遊景點嗎？

被訪談者：

自助旅行我有去過義大利、西班牙也去上海，去北京，這一些都是朋友約的。

訪談者：

好，那你最喜歡哪一個景點啊。哪一個國家？

被訪談者：

就以上這個、這幾個我最喜歡義大利

訪談者：

好，那我們就可以聚焦在義大利，來做一個深度的訪談，那你為什麼喜歡義大利？

被訪談者：

喜歡義大利，因為義大利是歐洲，然後歐洲它的歷史很悠久，義大利那個時候像是羅馬、它的歷史也是更悠久，所以他有很深的文化的氣息，不管是從建築或是人文或是一些文獻，或是教堂

訪談者：

甚麼文獻？

被訪談者：

就是小說啊。或是那個書籍，OK 這些都是我喜歡的地方，我都是到那裡，之後有看到以上我想的這些東西，所以這些我覺得很吸引我。

訪談者：

那你在旅行當中，有沒有發生哪些？你覺得需要考量到安全的地方

被訪談者：

因為聽說義大利治安不是很好，在去之前就有朋友提醒，說那邊有蠻多的吉普賽人，吉普賽人就是居無定所吧？通常有他們出現的地方，自身的安全，像是錢包，一些貴重物品，自己要看好。晚上就盡量不要出門，

比較好的是，因為他們都會七八點才天黑啦。所以我們可以玩到七八點，才回

去休息一下。

訪談者：

那你在旅行的過程當中，你都是用哪一些交通工具？那你住宿跟餐飲，這些你都怎麼做選擇？

被訪談者：

好，我先講交通，因為去，那因為自助旅行就是使用當地的交通工具，像是走路。就自己是本身就是走路然後當地的公車或是旅遊觀光巴士啦。

火車，或是透過當地的交通來移動的，然後飲食跟住宿的話，自助旅行，然後吃的部分，那個時候就是主要以早上的話，就是吃飯店的早餐，然後中午的話就是自助旅行就會可以接觸到當地的超市或是菜市場啦。這些都可以購買，當地的食材幫我作為一餐，那還有就是說要如果要有比較看到有名的書，書上有介紹的當地的美食的話，那就是就會去特別吃這個當地的美食餐廳，就是推薦的餐廳、

訪談者：

那在餐飲的這一方面跟你說的，坐當地的巴士啊。火車？這些就是有經濟上實際上的考量嗎？

還是你的預算無上限？

被訪談者：

預算當然有上限，就除了交通的部份會參考，這些就是因為來到自助旅行就是體驗一下，當地的一個交通，

就是體驗當地人們是怎麼生活的，所以是選擇公車，當然如果要，我要租車的話，因為當時沒有規劃去租車的，因為一方面也對當地的交通可能

不是那麼熟，而且他們有的是從左邊，不是像我們這邊是右邊前進的，他們有的是左邊前進的，那就是交通工具也不是那麼熟，所以選擇比較安全的交通方式就是公車啦。或是走路或是計程車，還有搭便車，我有個搭便車的經驗手搖一搖，車子就下來了

訪談者：

請分享你這個特別的經驗、

被訪談者：

這個就是有一次就是在羅馬的時候，因為就是走著走著就遠離了嘛。那時候在羅馬，因為看地圖，那個時候並沒有像現在的谷歌手機的地圖、那個時候只有看手中的那種紙本的地圖、結果走著走就往市郊走去了，就離開了市中心、然後因為接著要找一個景點就迷路了，發現走錯路之後，那一個人走太遠了，然後那個時候因為有跟朋友一起出去玩就是一起去羅馬，兩個男生就想說，因為之前在電影上就是那個，在馬路上伸出大拇指，右手伸出大拇指往那個方向是搭便車的方式，那我們想說我們也來試試看，反正都來到當地的、都來到國外了，所以就開始用右手比出大拇指，然後又要在大馬路上用這個姿勢來搭便車，然後那個時候是因為還有一個同行，還有一個女生，因為在剛好在自助旅行上，剛好也有遇到一個同行的，也是台灣一起過去的女性的朋友，然後我們就一起去，那我們用搭便車的方式，搭便車的方式、成功。兩個男生採大拇指要搭便車，這個方式都沒有成功，其實是有女生搭便車的方式成功的，然後女生去問那個，開那個房車的人，開一個金龜車的人很好玩的是金龜車，上面有兩個男生，我們那一位女性朋友，她就先去問那個男生有停下來，開金龜車的有停下來，停下來之後，那女生就用英文問他，看方不方便搭便車，那男生同意了，女生就叫我們兩個男生就走出來了，他們好像有嚇一跳，我們就搭回羅馬了。

訪談者：

好，那我再請教你們說認識的那個台灣的女生，也是你旅行過程當中的偶遇嗎？

被訪談者：

是的，沒錯，這個就是在自助旅行中，一個令人就是一個驚喜的地方，其實都是我們都是從台灣出發，然後都不認識，然後飛到那個法國的時候要從法國，法國轉機到羅馬，那我們發現都是在機場轉機的時候。在法蘭克福，機場轉機的時候，然後發現他也是台灣人，也是要飛到羅馬的我們在路途上就攀談起來，那他也是自己要去羅馬去義大利，他們自己要去玩3個禮拜，那我們是預定玩兩個禮拜、然後他也是自助旅行，所以我們就決定結伴而行然後再一起在羅馬，一起在義大利、看停留幾天就玩幾天

訪談者：

這樣子好，那你們一起玩的這些過程除了剛剛有搭便車的驚喜、交到這個新朋友有給你帶來什麼好處嗎？還是你的感想是什麼？

被訪談者：

交到這個女性的、新朋友的好處就是他的英文比我們好，然後去玩的時候，然後與當地的溝通女性總是比男性有一些優勢，因為女性比較可以去接受，防範心不會那麼大，那他英文比較比我們好，所以溝通上或是交通上、或者是那個尋求協助的時候那都是由他來出面來幫我們解決，在旅行上所遇到的一些問題。

訪談者：

那你們旅行的、談到交通、工具跟餐飲，那你在住宿的選擇會比較傾向是住飯店呢？還是跟朋友一起住民宿，那跟朋友一起住有 Share 到你們房價嗎？還是說有男女差異，有住宿上的安全考量，因為是用怎樣的形式？

被訪談者：

因為是自助旅行，我們在城市，像我們在羅馬，或是佛羅倫斯我們有在台灣，就先訂了飯店，可是再從羅馬到佛羅倫斯，我們有經過奧維多這個小鎮，那我們沒有訂飯店，我們就選擇到當地去尋找，自己找民宿來住宿剛剛講到說 share 的這個部分自助旅行就是我們剛剛有認識的那一位女性的友人，那我們有 Share 到，就是本來是兩男生，跟一個女生要有兩間住房，那我們一方面為了省錢，一方面為了互相照應，我們 3 個人就選擇一間大的房間，然後自己有獨立的房間，自己有獨立的床，然後去選擇住宿，所以就是大家可以去 share 這個房價的可以省下一些費用，省下的一些費用，將這些費用拿去當地的餐廳吃飯，

訪談者：

ok 好~那所以你覺得自助旅行的優點有哪一些？

被訪談者：

自助旅行的優點就是在規劃，可能你一開始規劃，說我要到 ABC 景點可是，你到當地的一個時間就是 ABC 景點的話，你可能規劃說我這個要玩幾個小時？可是你到當地之後，你可以依照你自己想要的去安排，你可能有發現更多的好玩的景點，你可以去安排這是好處之一

訪談者：

還有嗎？除了自由安排行程，還有時間、彈性、還有什麼好玩的優點？

被訪談者：

還有哪些可以品嚐到當地的美食？體驗當地的人文文化、記憶深刻的就是，在義大利的那邊的人英語也不太好，我們都比手畫腳來溝通，點餐的時候也是，我們可以用手語的方式來溝通，

訪談者：

可以談一些文化方面嗎？或是說你都去參觀怎樣的景點？被訪談者：

文化方面，像他們那邊，舊教堂會比較多，因為他們一些文化的傳承都通常會在教堂裡面，

雕刻啦。或是一些窗戶啦。他們都會用這些彩色玻璃，然後拼成的窗戶來寫故

事，透過這個來了解到當地的一些文化、

訪談者：

所以這個也是引起你自助旅行的興趣，就是你的興趣，也是因為有美麗的教堂嗎？

被訪談者：

這個是去到那邊才發現的，因為有人會講解剛好女性友人，他有講解，那也是因為他可以就發現更多的景點，那我們就是跟他一起玩、更了解到義大利原來是那麼的漂亮

訪談者：

那你怎麼樣，透過這個友人了解更多的特色景點了

因為他真的是有規劃他到每一個景點，每個景點都有然後先規劃跟安排，那到那個景點他有先做功課，

你要看什麼，你們看教堂還有看什麼

到那個梵蒂岡也是看教堂

訪談者：

好那在飲食規劃方面，有哪一些特別會注意的嗎？

被訪談者：

飲食方面，因為像飲食方面來像是吃飯店的早餐的話，都是那個牛奶一杯可以配麵包跟蘋果香蕉，他們提供的或是一些果醬像這些，其實對衛生來講都還好，自己要去注意的話，就可能自己買了食材啦。因為自己買的食材可能要去買當地的一些食材的話，像蔬菜或一些水果，然後麵包，這些會注意日期以及注意那個衛生問題，因為畢竟在自助旅行盡量，不要吃壞肚子啊。

訪談者：

那你們會自己帶環保袋嗎？

準備餐具之類的

被訪談者：

我自己有帶餐具啊。水壺也有，因為帶熱水壺，因為要煮開水，他們那邊的水是可以直接喝沒錯，可是還是要煮開啊。那些水喝不習慣？還是要煮開，然後前一天晚上把水煮開，準備好一個隔天的水。

訪談者：

所以是以節省費用為考量？還是自己煮水是環保，相關的意識、

被訪談者：

就是自己煮水，所以喝水也是節省費用啊。因為他們那邊的水直接開就可以喝

了，餐具自己有帶啊！



訪談者：

那你為什麼會自己帶餐具去？因為去那邊因為要自己準備吃的、對啊。所以會帶一些筷子，還會還有叉子，就有湯匙，就簡單的而已，還有一個很大的不鏽鋼碗煮泡麵用的，也比較健康環保。

訪談者：

所以你也是不希望造成塑料的浪費，所以也是有一些環保的意思，意涵在裡面嗎？

被訪談者：

沒錯，是的。因為都沒有使用他們的塑膠袋，因為都自己帶袋子去買東西，就放到自己的袋子，背包

訪談者：

好的。那請問一下，你在旅行的過程當中，有哪些不便利性會影響到你的自助旅行？

被訪談者：

不便利性就是因為其實自助旅行要帶換洗的衣物，所以還有你會買紀念品，所以這個背包或是這個的手拉著這個行李箱會比較大、比較重，就是在移動上會造成比較不方便，點到點的移動會比較不方便一點，

訪談者：

那因為這樣子，行李太重會讓你就不想自助旅行嗎？

被訪談者：

不會啦。那只是一個現有的缺點，並不會妨礙到自助旅行的樂趣

訪談者：

那你覺得哪些創新的服務？會讓你願意去嘗試或者是改善你的不便利性？

被訪談者：

創新的服務，像現在住宿的方面，現在都有那個即時的住宿的一個系統，這個應該可以幫助到自助旅行，因為之前去都是找書因為都是看書，然後書裡面有提供住宿電話，一個一個打是像現在都有手機的話，可以透過即時的這些住宿系統，去聯繫，到當地的、旅館或是民宿，這個會是比較創新的服務，

訪談者：

那這些創新服務會讓你帶來幸福感嗎，

被訪談者：

當然會啊。因為如果有找到，找到住的地方，你的心裡就會比較穩定了，你就不用擔心說我今天晚上要住哪裡、去住哪裡，這樣子

訪談者：

那你下次自助旅行的時候，你會採用哪些新的服務？除了你剛剛說的上網查資料，訂飯店

被訪談者：

創新服務比較少自助旅行的期望就是可以到不同的國家，體驗當地文化，然後享用當地的美食然後當然有好朋友去一起去分享這些快樂，快樂，當然是最好的朋友。

訪談者：

最好的朋友，是在當地認識，是新朋友嗎？

被訪談者：

認識當地人、好朋友也是最棒的事情，所以我們要多出去玩，才能認識當地的朋友

訪談者：

自助旅行有哪些收穫？

被訪談者：

自助旅行的收穫，去開拓視野、然後可以了解到當地人的生活、然後會對一些人生看法，會有不同的體認啊。因為畢竟每個人的生活方式不一樣，原來他們是可以這樣生活的、例如像去西班牙的時候因為西班牙去了，因為他們是早上 8 點，工作到 12 點，然後他們中午從 12 點休息到 4 點才開始在工作，要從 4 點工作到 8 點，這是他們的工作的型態，因為他們 8 點以後最後才會天黑，所以他們分這樣的一個生活型態在工作、所以會造成他們對於工作這個方面，並不是那麼的積極、完全都是在休閒所以像我們台灣人或是東方人在工作方面，我們都很兢兢業業都很認真，所以我們賺的錢比他們多不是沒有原因的，

訪談者：

那我想再多探討一些，就是說你在選擇這些，你要自助旅行的國家的時候，那你會考量到他的事前做功課的時候，你會考量到他的政治因素嗎？  
政治因素，這個部分，假設這個國家在戰亂、或者是說這個國家現在的匯率比較低，這會是你優先考量的原因嗎？

被訪談者：

當然戰亂的話，這就是代表這個國家不安全，就不會去啦。因為畢竟你出門出去，旅遊安全，還是首要第一吧。出去玩都還是安全第一啊？所以有戰亂的話，這個不會去，匯率的話是還好，那匯率是因為你決定到這個國家的，這個錢的部分，不是考慮的因素，

訪談者：

不會是考慮的因素，  
所以經濟因素來對你來講，不是最主要的考量？

被訪談者：

就我之前去的，自助旅行這時候自助旅行的經濟不是我最主要的考量，

訪談者：

所以你剛講說住宿，跟朋友一起 Share 的方式房價這一些，這一些，對你來講，不是那麼重要，你並不是需要經濟實惠的？

被訪談者：

因為自助旅行就是經濟實惠啊。自助旅行就是降低旅遊的成本，所以才去自助旅行啊。只是那個，剛剛所提的這個匯率，那個是並不是我所需要的。

訪談者：

除了住宿之外，你在降低成本上，有哪一些？

被訪談者：

就是降低成本、坐公車啊。交通就是交通理論，用走路的、坐公車的，一定比搭計程車，或是開車來的便宜啊。

訪談者：

那有哪些社會因素？會是你想要選擇的？

被訪談者：

社會因素相對的安全啊，治安，要好啊。對啊。治安相對好，像是義大利的話，因為南部的會比較亂一點啦。就是義大利的南部一樣，有一些城市，會比較亂一點，所以就沒有往義大利的南部，過去就會是我選擇一個相對安全的地方。

訪談者：

文化因素呢？

被訪談者：

文化因素因為他們的國家的文化他們都蠻久遠的，所以到哪裡都好玩啊。到哪裡都跟我們國家就是跟台灣會是不同的文化，所以我覺得都好玩，都有趣。

訪談者：

那例如說，這個國家的一些進步啊。或者是技術嗎？相關這些會是你考量的因素嗎？就是，例如說他的工藝發展的它的水平、政府

被訪談者：

這些都去到那邊的話，工藝水平，好那時候就只有就感受到他們的文化悠久，一些工藝水平並沒有體現到了，我並沒有感受到

訪談者：

請分享你自助旅行，你覺得你帶來的，會為你帶來幸福感嗎？

被訪談者：

有啊！旅行的幸福感、旅行的幸福感就是可以，可以遇到不同的人然後瞭解不同的文化

訪談者：

還有嗎？

被訪談者：

當地的景點、古蹟，享用當地的美食這些都是幸福感，跟去哪裡？都是幸福感

訪談者：

那你選擇旅遊景點，會有哪一些？

特別的想法嗎？譬如說，你剛剛講到是有特殊的紀念嗎？

被訪談者：

像去羅馬，就是看競技場，那這個競技場以前就是能跟野獸在戰鬥的地方  
競技場那個時候就是為了要給羅馬的帝王跟貴族們玩樂用  
所以他們有那一些古代的戰士，跟野獸在裡面作戰供大家享樂，所以羅馬的競技場很有紀念價值，所以我有去看，感受一下現場的氛圍、

訪談者：

還有哪一些特殊的記憶點嗎？除了，就是說你是為了紀念而去的或者是這個剛剛說你跟你的愛人，所以你會因為去過好玩的地方、舊地重遊嗎？

被訪談者：

會啊~會舊地重遊啊。

訪談者：

那會舊地重遊的原因是什麼？

被訪談者：

要帶著我的女朋友一起去啊。因為如果之前沒有跟他一起去，因為之前也沒跟他啊。我希望下次帶他一起去啊。

訪談者：

那大家一起去是希望創造什麼價值嗎？

被訪談者：

美好的回憶，跟他一起創造美好的回憶，

訪談者：

還有嗎

被訪談者：

我想讓他看到，我看到的，

訪談者：

好，所以有關於就是藝術的一些發展文化發展的啊。還有文化這些，你覺得可以讓你

帶了哪一些成長藝術跟發展？

被訪談者：

應該是對自信心的建立，因為自己一個人，或是說跟朋友朋友就是兩個人的，我去義大利的半個義大利，然後去到西班牙，也把西班牙好幾個省都逛完，都是兩個人一起過，走過那麼多地方，這是對信心的建立，因為兩個人一起完成的，跑了這麼多地方，然後毫髮無傷的，回到台灣來，代表我們可以完成這麼難的事情，兩個男生。

訪談者：

那在旅遊的過程當中，有發生哪些事情，讓你覺得說更有自信的、

被訪談者：

更有自信的、之前的就是說到當地，因為語言不通嘛。那有一次，就是因為晚上找不到地方住，因為到那個地點就是剛好當地就是到的那個小鎮的時候，因為當地有一個展覽在當地的，飯店、旅館都已經被訂滿了。

訪談者：

這個展覽是因為有什麼特殊的？

被訪談者：

特殊的節日，記得不是？那個是他們當地的  
那個我們是去看教堂的並不是因為那個展覽而去，當然是他們義大利他們的一個展覽，並不是給觀光用的

訪談者：

所以你去那個教堂是慕名而去的？

被訪談者：

是百花大教堂這個教堂呢？因為他是說古老的教堂、很古老的教堂他有他的意義在

訪談者：

好，那你剛剛說住宿被訂滿了，就是所以要找旅館，那這是一件很困難的事？

被訪談者：

當在異鄉的時候，晚上沒有地方住人會慌，所以我們就要想辦法讓自己有地方住，總不能露宿街頭，所以我們就去找了那個義大利的警察局、因為是小鎮，所以他們都比較不會講英文，那好不容易有個會講英文的警察，那有跟他溝通了好一陣子，那他也是算蠻熱心的，幫我們聯繫到當地的一個阿嬤，一個老婆婆管理的一個民宿，我們也就趕快去找到那個民宿，然後到那個民宿也是蠻崎嶇的，因為那個地方真的不好找，還好找到了，那有一個住的地方，晚上有一個住的地方。

訪談者：

聽起來是透過朋友，就是在那邊遇到警察的幫助，所以讓你覺得很開心的？

被訪談者：

是的！這是一個不同的體驗，因為那個國外的警察也是熱心，也是有好人的、

訪談者：

阿嬤對你的幫助是什麼？

被訪談者：

阿嬤讓我們有地方可以住，他人也很好啊。提供給我們住，因為我們是有兩個男生、一個女生，那他也沒有讓我們有分開，就讓我們住在這個大房間裡面

訪談者：

警察提供了住宿的景點給你那你讓你有地方住，那你有安全感、

被訪談者：

就是，會有他的協助，因為透過當地警察的協助，讓我們在住的地方解決我們住的問題那至少就讓那個旅行前會比較穩定一些，不會讓心情吊在半空中，為了晚上找不到住宿而煩惱。或是說大家要為了要解決，就是可能你要搭車到很遠的地方去。

訪談者：

好~那你在整個旅遊的過程當中，你覺得你獲得哪些  
獲得哪些成長？

被訪談者：

就是世界觀，就是世界還有很大，我們還有那麼多地方可以去啊。還有那麼多時間事情可以去發現，  
發現你的心情、  
我們要，我們要保持一個學習的心態啊。然後  
不是只有說我們看到的，就是看到的，其實  
我們還很多的可以去發現它的好

訪談者：

那你覺得就是自助旅行，可以讓你學習到哪些東西？

被訪談者：

學習到人是具有潛力的，他們遇到困難的時候，  
我們就是要去克服，我們自己可以克服很多困難，只是我們，都還沒有被激發出來。

訪談者：

那你有克服過哪些困難？

被訪談者：

旅行其實人跟人的溝通不是只有語言而已，比手畫腳也是，或是很多方式都可以去試，在不同語言之下，人跟人還是可以溝通的，除了語言溝通的障礙，還有哪些？

訪談者：

還有哪些障礙？因為你還有學習到哪些啊

被訪談者：

還有學習到除了你說的語言的溝通，

總比困難多啊。我們在旅行中遇到的困難，只要我們，我們去想就會有，我就會有辦法學習到哪些

訪談者：

學習到哪些？你學習到的經驗是什麼？

被訪談者：

比方說你講的，剛剛講的很好，你可以克服語言的障礙，像搭便車藝術啊。有讓你只要勇敢啊。我們只要勇敢這樣去搭也是我們走太遠的，已經跑到市郊了，那我們要勇敢站出、站出來，右手一比大拇指往上，就有車子來載我們的，就是勇敢的表現很好。

訪談者：

那還有其他的嗎？

被訪談者：

勇敢的表現、可以克服語言障礙

訪談者：

那還有觀光可以让你帶來哪些學習？觀光，你有去博物館嗎？

被訪談者：

有啊。

訪談者：

這些對你有什麼啟發？有收穫嗎？

被訪談者：

就是一般本來是在書上看到的東西，像大衛的所謂的雕像啊。或者是一些那個米開朗基羅他畫的那個最後的晚餐的一些，本來是在書上看到的，然後到了義大利之後，或者是那個西班牙聖家堂，也是在照片上看到的，這些都可以實地的看到，感受更不一樣，所以有親身經歷其境身歷其境，而不是只是其實是在紙上談兵啊。我們可以順利在旅行期間可以看到這一些古蹟、文物帶給你的感受會是更不一樣的。

訪談者：

好，那謝謝你願意分享這麼多，那可以再多補充一些你覺得自助旅行，讓你帶來哪些幸福感嗎？

被訪談者：

幸福感 感動 永遠都有新事物，永遠都有不同的感受，旅行之中都是好的感受是不管是好的感受或是感覺或是困難，這個在事後、回想起來，都會讓我有幸福的感覺，因為困難我克服過了，然後那些歷史、文物都我都看過了，這些都是會讓我帶來有幸福感。

訪談者：

有沒有什麼美好的事物？美好的記憶？

被訪談者：

美好的事物，美好的記憶就是也是一種幸福、幸福感便是交到新朋友也是啊。

訪談者：

還有嗎？

被訪談者：

還有就是去看到羅馬競技場也是啊。也感受到那種電影裡面的震撼

訪談者：

所以是，你選擇自助旅行的原因是什麼？為什麼不想跟團

訪談者：

要親自體驗，

訪談者：

跟團也可以親自體驗

被訪談者：

親自體驗的不一樣，跟團上車睡覺，下車尿尿，那個時間太短了，沒有辦法好好的，像我在那個羅馬競技場等3個小時以上，不管是那個上面的或是下面的那種地道，我如果是獨立待的地道，或是上面人跟野獸，在戰鬥的內容、那個競技場上我都有去走，就是很不一樣的，所以是你喜歡的點、你就會停留久一點的時間，像是比薩斜塔其實裡面是可以走人的，走的時候身體都斜斜的，那也是一個不同的體驗，從進去再出來那樓梯其實很窄，只有一個人可以走，然後上下樓梯都要小心一點，不然就從樓上滾到樓下來了，所以自助旅行的幸福感還有一些就是你的體驗、特別的體驗，那剛還有說，就是時間，你可以彈性的安排，你到比薩斜塔的話，如果團進團出，你就沒辦法上去了，你就沒有辦法停留那麼久，你可能一下子去拍照，就離開了，可是我可以走到裡面去，從一樓走到比薩斜塔的頂樓，從樓上再走下來，當然要花一些時間，因為人太多了。

訪談者：

所以可以給你增廣見聞、開闊視野嗎？

被訪談者：

沒錯，可以讓我這麼增廣見聞、開闊視野  
體驗是不是這樣子？書上所寫的

訪談者：

好，那謝謝你今天的訪談，我們今天訪談到這裡結束，

被訪談者：

謝謝。

訪談：(7.Ya 女士 2023 0427)

訪談者：

謝謝你接受我的訪談，那我首先，那我想問一下，你有自助旅行的經驗嗎？  
那你可以告訴我說你為什麼會選擇這個旅遊的地點來自助旅行啊

被訪談者：

自助旅行的經驗，就是去巴西旅行，然後我為什麼會選擇巴西呢？因為我目前是住在巴拉圭，然後巴西離我很近，然後我想要先從附近的國家，開始自助旅行

訪談者：

那你自助旅行的交通、交通工具或住宿，餐飲的選擇是怎麼安排的？

被訪談者：

我們會先從網路上查譬如說，如果說是餐飲的話，我會先去查，我要去的城市然後 google 的上面都會有評價，那機票的話，就是從那個機票國外機票網站上面查，然後我如果說是，你剛剛說還有什麼住宿、餐飲、參與的部分就是 google 上面嘛。然後還有我們還有一個那個 travel Visor 的那個、這個 APP 它上面有很多，就是餐飲啊。介紹啊。

然後人家去評價啊。它是一個很國際化的 APP 所以都會從上面看，那交通的話，我們可以就是就是最簡單的、最多的使用是 uber 啊。因為其實 uber 他是國內、國際、使用的，就是你如果要去點對點的話，你坐 uber 會比較暗的這樣，可是坐 uber 價位也會比較高嗎？其實主要就是你的考量，因為巴西它的安全性的話不是那麼高，那其實如果你是對你的點，是你查得清楚，

清楚說，我現在要伊瓜蘇的瀑布的話，那我可以坐，也是可以坐到那種公車也是安全的，對，但是看你要去的點是在哪裡，坐那個交通工具

訪談者：

那餐飲的選擇跟住宿的選擇？

被訪談者：

對，我通常我都是查那個是或者是 booking 上面就是可以查住宿啊。他也很，而且都很詳細啊。你看你要的風格，你要的價位上面都有啊。所以我都是用那個那兩個來訂房的，

訪談者：

那你怎麼會選擇你想住飯店嗎？還是民宿啊，或是青年旅館類

被訪談者：

我是不太會去住青年旅館，我是比較注重飯店型的

訪談者：

是因為飯店比較安全嗎？還是飯店有許多設計？設施？

訪談者：

第一是飯店比較安全，第二是飯店的設施都有，然後也比較單純，單純一點，不像青年旅館的話，你可能是要跟人家共用啊。  
是啊。我這個人比較有點潔癖我可能是要，就是單人的，因為它能單用這樣子

訪談者：

那餐飲的選擇會是哪一些呢？

被訪談者：

就是如果說是早餐部分的話，其實我都訂那個就是飯店，有含早餐嘛，那就是中餐跟晚餐的部分，那我就會再做好功課，從 google 上面啊。或者 tripadvisor 上去做好功課，然後我想要去吃的，然後我就會做了，這樣我會把整個 list 把它明確的就是規劃出來，

訪談者：

所以你是說去選擇的方向，所以你是選擇當地的風味餐以當地的美食為主嗎？還是以習慣的飲食、文化為主

被訪談者：

是我的話，我都以當地的為主啊。我說我都去到那個國家了，那個城市我就是要試他們覺得很好吃的東西。

訪談者：

好~那你剛剛講到說巴西不是一個安全的地方，那像最近有一些，政治議題啊。那所以像政治因素，例如說，我們跟宏都拉斯斷交啊。那這些政治因素會影響你去，就是選擇旅遊國家的考量嗎？

被訪談者：

完全不會。因為在其實你是自助旅行的話，我不太會有什麼國家的考量就是你是去看人文文化，然後你談的話，你不要太尖銳的去聊國際的議題其實

完全都不會影響到，而且還可以讓人知道知道說台灣是怎麼樣的國家啊。那就是他們對我們台灣不是那麼的，不會很尖銳啦就是。是不太會有這種問題發生

訪談者：

那你去巴西有哪一些文化嗎？

被訪談者：

巴西，有很多文化，他們就是很單純的、烤肉啊，牛肉很好吃啊。然後他們還有就是他們的人是屬於很熱情的

訪談者：

對，那嘉年華是怎樣性質的活動呢？

訪談者：

他就是他，就是全城，就是全國，就是在那個是這裡面就是一起慶祝他們的嘉年華，然後他們有很多，很多的表演啊。很多的那種女人啊。然後泡沫啊，一直在這就是很誇張，這樣就很像泰國潑水節吧。

訪談者：

所以你會因為這些嘉年華的活動專程前往嗎？

被訪談者：

會啊！因為我就很想要感受一下，那種嘉年華氣氛到大家都說去巴西，一定要去參加一次嘉年華所以我就會為了嘉年華，然後去巴西玩這樣

訪談者：

ok 好，那你自助旅行，旅行會考慮到經濟相關的因素嗎？

例如說你希望經濟實惠啊。還是說這些不是在你的考慮範圍之內？

訪談者：

我一定會考慮到經濟啦。因為就是預算有金額啊。所以應該是說經濟實惠就是可以承擔的範圍內吧！所以不一定要去選擇最便宜，那我不一定會選擇的、但是我會分，譬如說我的餐，我小孩吃好一點，所以可能吃的方面就不太會去做，但是譬如說住的、交通的可能會有一些考量，這樣子，機票啊。會找比較沒那麼貴的、便宜的、

訪談者：

那你會上比價系統去比較嗎？

被訪談者：

會啊。

訪談者：

所以比價之後，你會選擇比較便宜的來購買嗎？

被訪談者：

對，因為自助旅行，他的時間是很彈性的，所以其實同樣的航空，他的其實開出來的票的時間價格也有所不同，然後如果不是針對說特定的節日，譬如說嘉年華一定要某個時間點去的話，如果只是一般的時間，我時間可以掌握的話，我會挑選，這個時間他的機票會相對便宜，我就會選擇那個時間點，去安排，要出發去旅行，

訪談者：

那剛剛提到說交通跟飲食，這一方面，那你覺得交通安全跟食品的安全，這個是你在意的嗎？

被訪談者：

交通安全的話，我可能比較在意吧？然後食品的話是還好，不是什麼考慮的重要因素，所以在巴西的飲食、文化都是，很安全的

訪談者：

那你可以告訴我們，你為什麼會選擇自助旅行，而不是跟團旅行、

被訪談者：

因為我自己住在南美洲嘛~那對我來說，可能語言上就不是一個，很大的問題，然後我覺得自助旅行對我比較好，是因為我自己是老闆，我自己是需要時間、時間彈性工作，所以自助旅行，他可以充分就是來利用我的時間的限制，譬如說我現在，我現在是老闆，我可能什麼時候比較空，我可以隨時，因為時間，然後就可以出發了，對於我來說是都是比較方便。

訪談者：

所以主要是時間的考量，那還有其他的嗎？

訪談者：

還有就是我可以更加深入體會就是因為他們的文化，因為跟團他其實都有時間限制，譬如說這個點一個小時，可能你還沒有看完，你就要走了，就沒有辦法很深度的旅遊

然後自助旅行也會發生多事，它是可能，中間會發生一些事？譬如說行李遺失啊怎麼樣啊？你都可以從中然後學習到一些跟團不會發生的事情  
然後，對於自我的提升，就會比較有成就感

訪談者：

那你剛剛提到文化的部分，你覺得文化可以給你帶來哪一些啟發？

被訪談者：

因為我們台灣人的文化就是比較華人的文化，比較拘謹，比較是可能如果你不是在國外的話，視野就不會那麼開闊啊。然後每個國家的文化其實都有很大的差異啦。譬如說巴西就是就是很熱情的國家，那他們就是很隨性不會很拘束，然後他們的文化我們經由自助旅行，然後可以更深刻的去瞭解他他們的跟我們華人到底有什麼不同、

訪談者：

那你覺得自助旅行的優點還有哪一些？

自助旅行，主要就是可以深刻的就是去體會那當地國家的人文

然後餐飲啊。因為其實跟團的話

有很多的限制，包含餐飲也是，然後他們都會有配合，可是配合的，不見得是你想要的，你覺得好吃的、你想要的是當地的人覺得這個，譬如說

烤肉好了，就是說這個烤肉店很好吃，當地人都推薦 5 顆星

但是你跟團的話，就不一定可以去到這個當地人覺得好吃的餐飲的地方，所以

所以我還是覺得就是自助旅行，他有他

很多可能會發生的事啊。可能會有危險啦。但是你也会有很多，就是你意想不到的提升。

訪談者：

有關於自助旅行旅行者是否更注重環保，或者是會減少塑料的使用、自己帶餐具這些你自己會帶餐具嗎？

被訪談者：

會啊。我自己會帶餐具啊。然後也不會亂丟垃圾啊。因為其實我們台灣人的

就是還是有很環保的意識，然後也是有一定的層次、所以其實我們台灣人不太會亂丟垃圾這件事，然後丟了，你也會覺得心裡很不安，因為像他們有一些比較貧苦的地

方，他們可能會隨地亂丟垃圾啊。然後怎麼樣，像我們台灣的人去到那個地點的時候，然後我們是不太會去亂丟垃圾，這是台灣人的一種素養。

訪談者：

那你自帶環保袋去買東西嗎？

被訪談者：

購物袋啊。會帶環保袋啊。

訪談者：

那是因為方便還是其他的什麼因素？

被訪談者：

是，因為方便就是，再來就是因為國外的袋子很薄，又容易破掉，那你既然都知道，要出去，然後會買東西，那你一定會帶著，你的環保袋然後可以裝比較多東西啊。然後比較牢固不會一拉然後就破掉這樣子，

訪談者：

所以聽起來你是也不想要浪費那個塑膠袋，有環保的意識在裡面是嗎？

被訪談者：

是啊。

訪談者：

那你自助旅行有過哪些不好的經驗嗎？

訪談者：

自助旅行喔，有啊，就是行李遺失啊還沒到啊。然後也有迷路啊。曾經去過的、日本啊。然後就迷路啊，就找不到路，然後就要講英文，他們都不跟我講英文大家都很怕聽到、聽到我講英文都嚇的跑走就想要告訴我不會，我不會，然後就有點尷尬。

訪談者：

那你怎麼克服這些障礙呢？

被訪談者：

然後我就是還好啊，因為就是肢體語言，也是一種語言啊。所以我們要用肢體語言溝通，然後那時候因為有買網路，然後然後所以我們有找到，我們有找到不錯的，不錯的人，然後去問他，用 google 翻譯，用英文，轉成日文去問他，然後他也很好心的把我們直接帶到那一個點去，這是我遇過最好的人，對，譬如說我今天要去台北他就幫我們帶到台北去這樣。

訪談者：

那你覺得自助旅行有哪些不便利的事？會影響一下次的自助旅遊嗎？

被訪談者：

不方便的地方、可能就是交通，可能你自己要做好功課啊。然後不是說時間到了，人家就幫你規劃好，然後就帶你去下一站，這樣就是大概就是這樣的問題，不過我還是比較喜歡自助旅行，所以就是要注意搭車的時間、對啊。自己時間的規劃，就是要規劃好啊。這就是很考驗自己的時間的那個安排

訪談者：

那你剛剛說你下次還是會自助旅行？為什麼

被訪談者：

對，因為我很喜歡自助旅行啊，自助旅行，就是可以去，我想去的地方、深度的旅遊而且對於我來說訂房啊，找餐廳啊這些行程上的規劃，對我來說，可能是蠻簡單的一件事，所以不是很難，然後，所以我還是都是自助旅行的，對，然後就是很追求旅行的品質啊。跟深度這樣

訪談者：

那深度是指一些，比方說是景點嗎？還是他們的文化還是什麼特色的？你覺得深度是

包括哪些？

被訪談者：

深度就包括他們的文化，因為我們可以更常的、接觸到他們的一般的，譬如說如果你去旅遊的你很難去接收到當地的人啊！其實很多人是你在旅行中你會去接觸，然後你就會跟他交朋友，那這趟旅行你在巴西，可能在巴西，一你就會有一個新的朋友，然後是因為你旅行認識的，他們也很熱情，就是說，下次再去，再找他們，他們也可以當你的導遊，人與人之間的連結也是一種深度啊！

訪談者：

交到新朋友這些可以讓你帶來幸福感嗎？

被訪談者：

可以啊！因為出發一次，可能哪一個城市就會有朋友，這樣，這樣子就會覺得有一種幸福的感覺，就是會覺得下次我去 Foz 就有朋友，然後他們其實很熱情啊。他們也會晚上聚會、聊天啊。因為他們的人很喜歡晚上在家裡有聚會，有聚會，然後你就可以更加，深度的就是了解他們當地人的文化，

訪談者：

對那你剛剛講的，去人家家裡用餐，這一些是陌生的朋友，然後陌生的朋友，然後邀請你去，那你的感覺是什麼？

被訪談者：

我的感覺是她很熱情啊，然後我會跟他說，就是下一次啊。我這一次就是有行程啊，那可能就沒有辦法，那之後有機會的話，那就去。

訪談者：

你有去陌生人家吃飯的經驗嗎？就是當地的，你剛剛說的朋友

被訪談者：

沒有，目前還沒有

訪談者：

所以你剛剛是說剛認識的朋友會邀請你去他家吃飯，但是你沒有去，對吧？

被訪談者：

對啊。

訪談者：

好，那你在自助旅行當中啊。你覺得有哪一些創新的服務？會讓你願意去嘗試

被訪談者：

我都是出國去，我都會喜歡有保險

就是都會去買保險，然後所以其實像行李的遺失都還好，都蠻方便的狀況，對。

訪談者：

所以保險，對你來講是也是旅遊中很重要的啊。

被訪談者：

對啊

訪談者：

好，那你覺得你對自助旅行的期望還有哪一些？

除了你剛剛講的，可以交到新朋友啊。然後有成就感啊？

那你希望在自助旅行中還可以學到哪些？

被訪談者：

學到應變能力啊。因為每一次的自助旅行都有每

一次的問題的發生，那每一次問題發生，這就是很考驗我的應變能力，應變能力好、也提升，那成就感，就相對提升啊。

訪談者：

所以自助旅行會有哪一些收穫？

自助旅行的時候，我就會就是會能開拓自己的視野啊。

然後成就感會提升啊！因為每一次的應變能力處理事情啊。所以你就會更有成就感。

對啊。心靈的成長都會相對提升。

訪談者：

自助旅行也是一種放鬆的方式嗎？

被訪談者：

是啊。

訪談者：

那你都選擇用怎樣的方法，讓自己心情比較放鬆，

被訪談者：

選擇怎樣方法讓心情放鬆？有時候就是因為你不在工作的當下嘛。然後你去自助旅行，你會遇到很多事情，你會覺得這件事情很新鮮，然後

你就會拋開你工作壓力，然後你就會找說，譬如說你現在想要去看瀑布，你去瀑布那邊，然後你可以做一些活動，對你的那個壓力也會放鬆很多

訪談者：

那你覺得自助旅行的幸福感有哪些？自助旅行有給你帶來幸福感嗎

被訪談者：

應該是說幸福感喔，就是除了旅行基本吃當地好吃的，因為其實你去

旅行，你可以住到當地的飯店，那就是一種特別的體驗，然後你會去到當地的景點，知名的景點，譬如說你去伊瓜蘇瀑布，然後你去拍照然後上傳 Facebook，因為很少台灣人去這個地方，然後你的朋友就會問很多相關的旅遊問題，我也會寄明信片給朋友，我覺得分享是一種快樂。去坐一些飛機，然後去那個瀑布去泛舟就會覺得很深刻的體驗，這也是一種幸福感的提升，然後你會，你會遇到每一次的狀況，然後每一次

的問題，然後你就會去解決、處理，對，然後你就會提升你相對的幸福吧。

訪談者：

剛剛講到瀑布泛舟那這個是一種獨特的體驗嗎？，還是說，他其實是一個刺激冒險的活動還是一種浪漫的氛圍？

被訪談者：

獨特的體驗吧！因為就你在一個全世界，世界前3大的瀑布，然後去體驗這個泛舟，你真的是有一種很獨特的體驗啦。然後我的幸福感就是我這種的獨特的體驗，我對於巴西這個國家、這個印象我有去過伊瓜蘇瀑布，然後我是怎麼樣去體驗伊瓜蘇瀑布的對於我來說，這就是一個幸福感。

訪談者：

那有哪些紀念意義嗎？例如說~還是說你的約會景點？

被訪談者：

我們應該都是去一些，就是網美行程就是必須要去的地方，也不是網美啦。就是譬如說去到巴西，去到 Foz 然後我就是一定要去當地最有名的景點就是 Foz 伊瓜蘇

訪談者：

那你在你剛剛講的 Foz 跟伊瓜蘇瀑布，這樣子，你覺得他的文化和歷史帶給你怎樣的啟發？

被訪談者：

文化和歷史，就是每次去旅行就是學習，然後你就會體會到他們就是很熱情啊很開放啊，往後你去了，你就可以體會到巴西，它的魅力到底在哪裡？

訪談者：

那你覺得那個自助旅行啊，他有教育的存在意義嗎？寓教於樂

那你可以舉例說明嗎？

被訪談者：

譬如說~我們去了巴西，然後去了，不只一個城市，去了很多城市  
每一次的旅行就是會我對這個巴西或有新的看法、整個  
世界，那就是心態，就是很多時候，心態就不會那麼的侷限，然後自助旅行他就會帶  
出很多，很多的無限的可能，那心態就不會那麼的侷限在一個地方，  
然後妳經由去景點、去他們有名的景點，每個城市、每個城市都有  
會有他們獨特的、獨特的、那個、獨特的風貌，所以你就會去，我就會去看，然後會  
看歷史文化，你就會更了解他們歷史文化，然後應該是說會有很多的、  
新的洗禮，然後讓你就是體會到說這個國家的魅力這樣。

訪談者：

那他有哪些藝術價值嗎？

被訪談者：

有，他們很多，那個建築啊。很多藝術的教堂啊。因為他們是信  
那個基督教的嘛。像他們那個里約就有那個基督神像，那個是全世界的人都會知道  
的、所以去到里約就一定要去看耶穌像，還要去麵包山。

訪談者：

好，那除了以上你說明的這些，你覺得還有哪些特別的體驗？  
你想要補充的？有關於幸福感，關於幸福的特別的體驗？  
你在旅遊的過程會有會有感動的感覺嗎？那例如怎樣的事情？

被訪談者：

就是，例如一個陌生人，然後他為了要  
幫助我迷路，然後直接把我帶到我要去的地方，那就是一種感動

訪談者：

那你有什麼有趣的體驗嗎？

被訪談者：

有趣的體驗，我覺得每次的旅行都會有很多有趣的體驗啦。

訪談者：

那你印象深刻的有哪些？

印象深刻的，譬如說去日本，然後自己做很多功課啊。

然後要去了很多地方啊。結果我們時間可能掌握不是很好啊。然後就有很多地方都沒有辦法去然後就會覺得很失望跟很失望的同時，我們就遇到一些很好心的人，然後就邀請我們去當地的，然後就邀請我們去他們當地很好吃的餐廳，他們覺得很好吃的餐廳、然後就是我們就相約在那邊，然後就去吃了，

然後就他們幫我們介紹很多的朋友然後就覺得這也是一個很有趣的體驗啊。

雖然其實我們的時間安排沒有安排好，但是又遇到一些新奇的人事物，然後我們就變成很 free 就不會很限制、

訪談者：

對，所以聽起來分享也是一種快樂

被訪談者：

對啊。

訪談者：

所以自助旅行，你可以用一句話說自助旅行帶給你的快樂嗎？

很開心自助旅行很快樂之類的？

被訪談者：所以我是覺得很開心啊。訪談者：

有輕鬆、愉快的感覺嗎？

被訪談者：

應該就是說自助旅行，讓我覺得就是幸福感很多，然後讓我讓我感覺生活就是旅行一樣，然後在心理方面有很大的成長，這就是旅行帶給我的幸福感

訪談者：

太棒了，非常感謝你的分享收穫很多，那我們現在的訪談就到這裡，謝謝。

訪談：(8.Wu 男士 2023 0427)

訪談者：

吳先生，那我這一次主要的訪談內容是針對自助旅行的幸福感，那我想先請教你一下，你有自助旅行的經驗嗎？

被訪談者：

當然有啊。因為自助旅行其實是現代人的大家常常所使用旅行的那種方法，那因為我本身非常喜歡自助旅行，因為我不習慣跟團，因為跟團會有太多的限制，而且我不是屬於那種可以跟著大家一起走的個性，那所以說我自助旅行，對我這種，我們可能跟職業有關吧，所以我就會選擇自助旅行為主，跟團是少之又少。

訪談者：

那你可以說明一下，你自助旅行，你會選擇的國家還是旅遊地點，你為什麼會選擇這個國家地點自助旅行？

被訪談者：

自助旅行，再怎麼說，我的首選應該還是會在日本，因為我可能從小在日本受教育，然後在日本也待了 20 年左右，那應該很多人就會說，那你應該對日本很熟啊。幹嘛。還去日本旅行、因為我的習慣是會覺得說日本，他給我的感覺是他非常的寧靜，但因為我的職業的關係，再加上我的個性的、我本身就是很喜歡寧靜的感覺，不喜歡受到太多的干擾，所以呢？去自助旅行到日本去，因為語言也能通，然後也在那裡的生活習慣都非常的相似的情況之下，對我來講是很舒服的，而且去到日本，就好像回到自己的家一樣的，所以會充滿了幸福感。

訪談者：

日本是你讀書求學的一個地方嗎？

被訪談者：

是，因為等於說，我在日本，就等於說，從小學的5年級就待到30歲才離開日本，所以呢？這個對我來講，其實求學當然是在哪裡所學啦。從小學到所謂的碩士畢業都是在日本的，

訪談者：

那你覺得自助旅行的優點有哪一些？

被訪談者：

我覺得自助旅行的優點實在是太多了，以我個人來講啦，因為像我覺得就是它的優點，就是說好，你非常的自由，你不用什麼團進團出，幾點起床，幾點要集合去哪裡？什麼的、他的時間自由是我很喜歡的，因為我喜歡自由嘛，我是我很喜歡時間不受損，那自助旅行的另外一個好處，就是說好，因為我喜歡一樣的東西，我就可以很沉迷，在那個地方我可能看幾個小時，比如說我很喜歡建築物，那我這次我出去的主題，第一個點是在某個建築物的附近那我就會在那個地方就會待很久了，就是一般的跟團無法去達到的一個效果啦。可能會再加上因為自助旅行帶給我的另外一種感受就是說我想要怎樣？就怎樣，我可以隨時更改我的行程，例如說這個點我不喜歡了或是這個點，我已經吸收過了，享受過了，我就可以隨時離開換到下一個點去，然後地點，下一個地點也可以隨時自由的安排，這個就是自助旅行的好處。對啊。我想很喜歡這一方面。

訪談者：

那你自助旅行的交通工具、住宿啊。還有餐飲的選擇，你都是怎麼安排的呢？

訪談者：

首先我們先講一下住宿好了，因為我是屬於那種過敏性體質的、所以呢？我對於住宿的第一個要求，我一定是要求他要非常乾淨，因為我會過敏，那因為你也知道，只要是旅行，你身體生病的話，基本上是很麻煩的一件事，所以呢？這是我第一個要求是，我選擇的住宿一定是要乾淨的，當然很多地方都很乾淨嘛。對不對？不管是飯店、民宿，什麼的，但是我都會大概先去了解一下，去做一下功課，說這個在網路上啊。它的評語如何啊？他的乾淨度如何？大家都常常會在上面都會有所那個什麼評語吧？所以這一方面是我的參考啦。對於所謂的選擇住宿所以說你說我住飯店，住民宿

什麼的，這個我都可以，可以，但是原則上呢？我的習慣他是以住飯店為主，因為飯店畢竟是所謂的有管理人員在，所以這對我來講，我自己會覺得比較安心，但是至於民宿的話，除非說好這個民宿，它是特別也有所謂的特色，比如說他有一些所謂的、所謂的藝術，假如說我去日本、去歐洲是什麼的，他這個地方，例如說他是可能是一個古鎮啊非常值得保存或是什麼的，我就會選擇民宿，帶有那種風味的民宿，不然的話，原則上，我的首選是以所謂的比較高級的飯店為主，因為我覺得比較安心比較不會引起我的過敏，至於說吃的方面，因為我自己本身的、真的食量要少，那我對吃的基本要求就是說，我是重質是不重量，所以我不會想說我要去吃很多東西或什麼，那我在選擇食物方面，因為我有過敏嘛，所以很多東西是我受限制的，所以我原則上我都會先經過一些做過功課就是說我去這個地方

我選擇的食材一定是要新鮮一些，然後其實是貴一點，我都能接受，但是呢？我不要求說我要吃很多東西，但是一定要吃有特色的東西，這倒是真的啦。對啊。因為既然旅行嘛，就是要讓自己覺得我是要物超所值什麼一定要有那種，有所收穫啊。更何況我想美食大家都拒絕不了，所以我應該會選擇那一種、所謂的乾淨有特色，然後一定要讓我不會過敏的食物。

訪談者：

那你有吃過哪些有特色的，你能夠難忘的美食？

被訪談者：

因為當然我在日本的時候，我們就舉例，日本，好像日本的話，像日本他有一種叫鹿肉，我們的我不知道，有沒有吃過？像鹿肉在日本是有吃的，因為它的口感就是它吃起來的味道，跟一般的肉不大是一樣，可是他很具有特色，而且還是要少數餐廳才会有，所以這個是算是比較有特色的  
那至於說所謂的我們講的，那個帝王蟹的、在北海道那一帶當然是很多，雖然那個價錢蠻貴的，但是因為它的肉質很新鮮，所以我也會常常選擇。有關這一種食物吃啊。對，那至於牛舌，我想現在牛舌，台灣都已經有進了，所以我就不把它列入所謂的比較有特色的東西，

訪談者：

食品安全會是你的考量嗎？

被訪談者：

食品安全當然是我的考量，因為我是對於所謂的那個花生之類的東西，堅果類的東西

會過敏，所以呢？其實我進餐廳或者是我去吃任何東西，我都會先用我的視覺去判斷看他有沒有這方面的東西，然後為了安全起見，我還是會問餐廳的服務生，說這個有個堅果類的或是什麼，進了餐廳，如果說他跟我講說這個的話，我可能就說有沒有什麼其他的替代的、那個東西的食材來替代他，

訪談者：

那你自助旅行的交通工具，通常會選擇哪一些？

被訪談者：

交通工具，當然是你出國，這一項就是避免不了嘛。但是如果有更多那一種奇特的交通工具，我也是會非常的願意去嘗試、例如說，像我們到那個什麼黑部立山區來講好了，因為他等於說他已經有電車，他是斜坡式的電車，聽說那個在世界上，只有幾個地方才有而且因為他要搭乘，需要排隊，但是像這種特殊的交通工具，我就會很喜歡，那例如說像我們到九州、去有所謂的那種，類似卡通列車的那種，那都是具有特色的，我都會去嘗試，那至於說因為本身不會騎車啦。所以我就不會去選擇那種，所謂的摩托車？至於自駕我也會，除非別人開車、原則上我也不選擇自己開車。

訪談者：

交通安全會是考慮的因素嗎？

被訪談者：

交通安全的話，當然是我想每個人都會注重吧？只是說我會選擇大眾交通工具的原因是說，我覺得他應該比我自己這麼爛的技術還好啦。所以我還是選擇大眾交通工具為主。

譬如說，最基本的就是所謂的那種電車，搭捷運啊。計程車的部分，因為朋友有很多那種不好的那一種經驗、所以到世界各國，除非逼不得已，不然我是不搭計程車的。

訪談者：

那你在安排這一些自助旅行之前，你是會做哪些準備的工作？

被訪談者：

像我的個性是我的習慣，可能職業的關係，假如說我去不同的國家，因為可能職業的關係，像我到要到歐洲去看一些服裝秀啦，或是去參觀的、很多的一些博物館，因為

那是我個人比較喜歡的一些博物館，或一些特殊的建築物，因為它可以帶來我很多設計的靈感、所以呢？像我講的，去法國好了，那我去法國，我可能像凱旋門那種，他一定是我想大家都會去。都會但是我會去選擇一

些比較冷門一點的古堡啊、，我會到鄉下去看他們一些古老的建築、像是有關於這一方面的話，我是自己做的功課，我大部分就會上網去找，然後我也會去買當地的書回來看，一些翻譯的，有關介紹的書，因為我想如果再網上蒐的話，雖然很多資料，但是我個人的經驗啦。很多網上的資料不見得是正確的，所以我會安心起見，我大部分就會去，像那什麼，amazon 什麼去買一些他們當地的書，然後在台灣是有翻譯，或是有中文之類的那些導覽回來看，做研究、這是我大部分的資訊來源。

訪談者：

那你去自助行的這個國家，他的政治因素會是你考量的，當然日本是相對安全嗎？

被訪談者：

我是我非常的考量，可能因為我的工作關係、我在中國我待過11年，那因為台灣跟中國我本身就是現在政治局勢非常的混亂嘛。所以呢？我自己如果說要出國的地方，不管是香港，或者是中國大陸的什麼，或是澳門這一方面的國家，原則上我就會考慮不去，因為我覺得他們讓我感覺非常的不安心，所以呢？我就會選擇放棄去這些國家像例如說，像有很多共產的國家，譬如說什麼，東歐的一些共產國家、什麼的、那種我就不會排斥，因為他們沒有很多超級政治的因素去影響到你的那種旅遊心情啊。或是你要顧慮到什麼東西，這個我就會選擇，政治這因素是我考量之一。

訪談者：

那像社會因素啊。比方說安全，或是文化背景、文化差異啊。這些，他對你來講有影響嗎？

被訪談者：

我可能影響比較不大的，我覺得因為每個國家都有的一些風俗習慣嗎？就是像我們有一些跟台灣不一樣的地方，那這方面因為等於說要出國前會做做功課，所以呢？我自己就會我個人的習慣會做調查，因為我會寫一寫注意事項啦，是我長久以來的習慣，我就會寫說，例如說去泰國好了，去泰國，他不是會規定，你要去拜寺廟，要怎樣去，要怎樣，那些我都特注意，其實你去拜四面佛，哪些要從哪個地方繞這些我都會在意的，而且我會注意，所以呢這一方面的話，我覺得應該對我的影響是不大的。

訪談者：

對那你有關於技術的因素，就是，例如說這個國家，他有哪一些科技創新啊。還是說？他的一些合作模式、它的一些智能服務啊之類的，或是他的資訊，這些會給你帶來影響嗎？

被訪談者：

我覺得會耶。因為就像我去美國一樣，因為家裡的人是住在美國嘛。那我去美國、去美國的話，其實因為他們的科技，我覺得是比台灣還發達了一些，所以呢像一個最簡單的，假如說，搭電梯好了，因為他們有像有些，他們的電梯是要所謂的指紋感應？這種我還是不了解台灣目前有沒有？可是諸如此類的？例如說是我們家裡的那個裝置人臉辨識，那我會覺得很棒，這對我來講，我會覺得很棒，因為我覺得就是一種安全，而且是比較科技的地方，因為你不用再那掏鑰匙啊。在那邊感應什麼的，比如說你要說忘記，不就很麻煩，所以我會這樣這種科技東西，對我來講，我會覺得很棒，如果到些比較先進的國家去，我會很想多去見識有關這一方面。

訪談者：

好喔。那有關於這個國家的一些經濟因素像匯率的變化、物價水平會給你帶來影響嗎？舉例說，比方說日幣貶值那你會因為說現在去日本買東西比較便宜，所以你願意多去多買？還是說這個對你來講沒有影響。

被訪談者：

我覺得沒有影響，因為為什麼？我會說沒有影響，我覺得好，因為你去旅遊，像我個人的話，是我旅遊我都是時間來講很長 我不是所謂的像人家那種，所謂的三天五天、我每次出國去，我可能都有一個月，或半個月，我才會回到台灣，因為等於說出去的時間，其實我可以，可以特別去在意說那幣值多少，因為幣值多少，真的你能差多少錢，除非就是說像買一些，特別昂貴的、那些高單價的東西，你的幣值可能還多多少少少影響，可是你如果說一般的那個純粹就是度假，或什麼我覺得他沒有差多少耶。所以對我來講，我會覺得說幣值不是我的考慮，重點，對啊。因為那個差異並不大，所以我不會因為幣值的關係而說，我不要出國去也不會因為貶值啊。所以我就多買一點，我有一種心態，我覺得我想要白就買，我想出國就出國，不會因為變成幣值的受影響，

訪談者：

那在旅遊的成本對你來講，自助旅行有經濟實惠嗎？

還是你不一定會選擇比較便宜的方案？

被訪談者：

我不會，因為我覺得我可能是，因為我是單身的關係，我沒有所謂的家庭負擔啊，所以我會覺得說善待自己很重要，我覺得自助旅行對我來說，我住的是，假如說我去杜拜，我就一定要求說我要去住現在最新的那個飯店就是然後我覺得我就是想要進去享受，然後呢？我就是不管是它裡面的設備、它的裝潢或是它的建築物，那都是我覺得，我吸收的新知啦。對我的工作的是有幫助的，我也願意花很多錢去做這樣的事，那還有就是說有很多人可能會去在意，但是我個人是不在意這樣的，我不會去在意，有關於這一種費用問題

訪談者：

好喔。那你在自助旅行的經驗中有沒有哪一些是你比較不好的經驗？譬如說迷路，還是語言障礙之類的。

被訪談者：

自助旅行裡面，我覺得我自己本身，因為剛剛你有提到，就是說我然後我本身是不會認路的，我從小，我就是一個路痴，所以呢？這個當然，譬如說我要到一個下一個點，或是到下一個目的地來說，對我來講是困難的，所以我個人當然我會有在私人的特助、在旁邊去幫我做所謂的帶我的的這個動作帶我去哪裡、去、哪裡這個動作，所以就部分，基本上，是比較不會有問題，因為我是委託外人幫忙

訪談者：

然後你剛剛還有提到說，所謂的語言的障礙的話，其實我想多多少少會？因為我這個，就是日文比較通外，當然英語也是會有一些啦，但是其實我個人好發生有點不大舒服的旅遊經驗就是說我有一次是到那個墨西哥去所以那時候我就帶著我的特助，我們兩個人就去了，結果我去到那裡，那裡之後，你才會發覺說，天啊，他們聽到你的一些語言，英語比什麼的他連回都不回，然後呢？明明感覺他是聽得懂，看，他就是不願意回你所以說這個，對我來講，我覺得語言也是一種障礙，會是一個很大的障礙，會讓你很不舒服，

我必須要看什麼一直問就全部問~問~問~跟不同的人，看會不會碰到一個人，願意跟你講英文的、對，那另外一個經驗就是說，我去法國，在那老佛爺在那什麼買東西的時

候，因為那他們早期，他們連裡面的店員都會講日語的，他們的那個 Sales，很多人都會講日文，可是後來因為中國人越來越多這幾年越來越多，相對的那資源，他們會講中文，但是會講日文的就少，就是但是呢？像我自己，我自己本身，因為等於說現在中文比較好，以前我日文比較好，我自己之前的經驗，就覺得說我們明明就是跟你講說，我用日語跟你講，但也可以用簡單的日語回答我，但我就覺得這樣就沒問題了，可是還是會認為說那你是不是可以講中文啊。什麼？那我就講他說你用日語，也可以從你不用那種倒，讓我懂的不同中文來跟我講話，那我會跟他講說你可以用日文或是用英文，但是他但是他就會偏偏用很破的中文來跟你講，那這個對我來講，我會覺得這種很不舒服，因為說真的我還是會很排斥說我是台灣人。我不是中國大陸人，也不用為了我，然後以為是我們是講中文，然後講的那種，我聽不懂的中文來跟我回答這個是我很不舒服的。

訪談者：

對那你剛剛講到說，你有找到可以跟你對話的，例如說他也會英文的、這樣子帶給你怎樣的感受？因為前面不能跟你對話，讓你不舒服嗎？可以對話的呢？

訪談者：

我當然很高興，我就想說你知道嗎？那個這一次的經驗，讓我覺得說，我好像自己是碰到鄰居的那種感覺你知道嗎？因為總算語言能通了因為他能跟你對話，他們跟你對話代表溝通嘛，對不對？前面的那個不愉快的那種經驗，會覺得說你不幫我或什麼的，那種是真的是很不舒服，那我們碰到這種能對話的，當然，你會覺得很高興啊。那種快樂的感覺甚至你會感到說，因為他就是你的親人，你的鄰居好像很要溺斃，之前抓到一個浮板，這樣子，那種快樂跟幸福的感覺啦。好像得救的那種感覺就是很好的、很愉快的一種興趣，所以得到別人的幫助，就帶給我很大的快樂，而且很大的幸福感、因為你會覺得說你不是一個孤單的人，尤其是你在國外得到別人的幫助，是一種很幸福的感覺。

訪談者：

好，那你在自助旅行的過程中，你剛剛有提到，有一些就是語言障礙啊。

然後不好的經驗，那有哪一些？是你覺得很不方便的，然後會影響你下次自助旅行嗎？

被訪談者：

是，我覺得應該是說我所有的自助旅行裡面，我唯一感到不方便的一種，就是說我需要需要自己扛行李，因為我個人是屬於不拿重的東西的，所以呢？其實對我來講，我會覺得是很痛苦的一件事，但是搬行李，這種當然是，除非我就帶著特助不然我還是要搬啊，但是如果說可以避免的話，我會盡量避免啦！因為這是讓我覺得我所有的旅行，就是自助旅行裡面，我覺得唯一讓我覺得很受不了的一件事，就是要搬行李

訪談者：

所以他會影響你下次自助旅行的意願嗎？

被訪談者：

會耶。如果說像我要去歐洲出差好了，那一去，我想要去那麼久，那帶的東西就會多啊。所以我就會考慮到，我一定要帶助理，或者是帶一個特助的、那相對的也就是說，如果說，因為我要去這麼多天，我帶的東西，如果帶不夠我，我是不是也很麻煩？那我是不是還要當地再去買，可是當地買也會增加一個行李的重量，所以這一種我會因為這樣而去考慮到，說好，我那我只好縮短我的旅遊天數，或是我去縮短，不要去這個，就避開這些，因為要搬行李的地方、因為你知道好像有一些地方，其實是可以租的到車的，可是你到歐洲很多地方是鄉下地方，你要租車，是租不到的所以你是不是拖著行李，那這個就會影響到，說我就不要去這個地方我要去有交通，可以幫我的地方，我會因為這個點而決定不要去。

訪談者：

那針對搬行李的這一塊，這一方面來探討的話，你覺得哪一些創新的服務？會讓你願意嘗試？

被訪談者：

我覺得像那個什麼啊。我剛剛有講過，就是說有些地方是有，所謂你可以租車，甚至可以租當地導遊啊。甚至可以租當地助理，因為我在日本的、有過一次，就是說，因為那時候我覺得有點不太記得說我為什麼找了一個當地的助理，因為他幫我，我是去一個地方，在名古屋再上去那個地方，因為它是一個鄉下那個地方就等於說交通很不

方便的地方所以就等於說，我就找了一個當地的一個類似的、然後他可以幫我開車，然後可以幫我完成，譬如說我是去 3 個禮拜吧。所以他常常可以去幫我採買很多東西啊。所以就解決我很多問題

我覺得這是一種所謂的創新的服務。

訪談者：

那你剛剛講到就是這一些，當地的算是地陪助理啊或者是就是交通這些創新服務他會給你帶來哪一些幸福感的？

訪談者：

我覺得這一方面，例如說，當然是首先，就是我的，困擾的那個搬行李的一個部分，但是當然我會覺得我很幸福啊。因為有人幫我，雖然是我付錢，但是有人幫我這個會帶給我一個幸福感，然後呢？例如說有交通、像我租了一個這樣的人，他有車子，可以接送我到哪裡去？他會製造我很多便利性，節省我很多時間，然後然後我還可以指定到我想去的地方，這個就是所謂的便利性、那還有譬如說當然是請這種的話，它是費用會比較高，可是我會覺得說好，你如果花錢能找到所謂的便利找到所謂的省掉很多煩惱的地方我會覺得這是非常好的、一種幸福感的來源

訪談者：

所以你下次自助有還是會採用這一些創新服務吧？

被訪談者：

我一定會，因為我的解決不了的問題，我覺得只要能花錢能解決的，那是我很樂意的、這是我一個生活概念，對啊。只要能花錢解決我願意。

訪談者：

你覺得自助旅行在你的，在你的心情上給你帶來哪一些感受？

被訪談者：

自助旅行對我來講其實就是我的，我會選擇自助旅行，原則上就是我就是一定要放鬆的，我一定要輕鬆、自由，因為平常的工作

工作壓力非常的大，我每天不眠不休的工作，所以我取得一個週期時間的休假，去自助旅行的時候，我覺得讓我心情、然後可紓解壓力，那對我來講是很重要的，我的訴求就是在這裡

被訪談者：

那他會給你帶來什麼樣的學習機會嗎？

訪談者：

會耶。因為自助旅行像我剛大概有提到，就是說我很喜歡去看一些所謂的建築物，或是就是觀察很多的那一種不同的設計的東西嗎？像這種，這是一種學習，因為像我們是做所謂的服裝設計的，所以我們有很多的靈感，但是靈感不是說你上網去收別人的設計圖片或是什麼的，我覺得那種都是不真實、不踏實的，唯有透過我的眼睛透過我自己的一些所謂的紀錄啦，或是可以學的東西去，把它紀錄下我覺得那才會進入我的腦袋，然後才會成為我的一種一種吸收的知識來源，那這些知識來源其實可以這是一個最好的學習，就是書本上學不到的，所以才會很喜歡自助旅行的原因就是說他讓我帶來很多知識的收穫跟可以學習的方式。

訪談者：

那你對自助旅行有哪一些期望的

被訪談者：

我對自助旅行的期望應該是，就是說我可以認識不同的朋友，因為我我覺得的個性雖然是比較會孤僻一點，可是我覺得在我的自助旅行的經驗裡面，往往我們每次出去旅行，我都會認識到很多人，而且到現在還變得是好朋友的、長期聯絡的各國的朋友，比如說，假如說，像因為我

都是定點旅行居多，譬如說我住這個飯店，搞不好，我就跟飯店的櫃檯啦，或者是跟他們大使館、餐廳裡面那些成為好朋友，然後就是因為常常還是有再聯絡我對於自助旅行充滿了期待，就是說，就是我可以交到各國的朋友然後第二個呢？期待就是說他可以讓我解憂就是我剛剛講的，他可以紓解我很多壓力，這是我很期待下一次的時間是什麼時候，我才有時間再去自助旅行

這是一種期待！所以這點是我最重要的

訪談者：

那你對於目前目的地的選擇啊。你會因為季節的變化，或者是氣候冬天、夏天去做考量嗎？

被訪談者：

應該是說，我是屬於不考量這一方面的人，這可能可以跟一般人不太一樣，就是就是說，像日本啊~哪個地方已經開始有楓葉了，或是日本的上野公園已經開滿了櫻花，這對我來講是不是最主要的，因為我覺得我的這個休息時  
旅遊時間剛好去取到我的那一段長時間，所以我一定就會想要出去旅遊  
那這個旅遊是等於說他，可能就是他就搭不上所謂的季節性  
可是在我的個人的感覺裡面，我會覺得說不同的季節、不同的  
的感覺不一定要再說，這是開櫻花的時候，我去看櫻花，因為我討厭人擠人  
我非常討厭真心的厭惡，所以呢？我不會去找說因為你也知道當這個時候有什麼祭典、有什麼花季、都擠滿了人。人越是這樣多，越不會去，可是相對的就是說這件事情可能就會跟人家錯開，那像是北海道來講好了，北海道、冬天賞雪、夏天看一些所謂的一些那些花什麼的？像這種，因為我被錯開時間，  
所以呢？我可能去的時間會提早，或者是或是延後什麼的，但是當然這個假期取得的那一段時間、對，反正我不會去碰到那種什麼旺季那時候去那些地方，就是我不會的，我不會因為季節

訪談者：

好~那對於自助旅行地點的一個環境，例如說，  
生態的保護，或者是減少塑料的使用、環保這個議題，這個會是你  
你在意的嗎？

被訪談者：

我當然其實我很在意環保啦。因為地球現在已經很糟糕了，環境也很糟糕，但是我個人的習慣，我們不是屬於那種，會亂丟東西啊，或是什麼的所以我的基本概念，就是說我先做好，但是別人的、別人所做的行為，我可能無法去干涉人家但是呢？像這種，我還是很注重，所謂的這種環保意識  
當然我也是希望說我去的環境是很乾淨的，我就講嘛。我會過敏，  
對啊。然後呢再加上，就像我們去一些比較落後的國家，不管我上次去印度啊 去中國

大陸，或者是去尼泊爾那些鄉下，其實那個地方都是非常的落後，但是說真的有些落後的地方不見得是不乾淨

訪談者：

那你會自帶餐具嗎？

被訪談者：

會，我去自助旅行，我也一定是自帶餐具的，而且我不用，不用外面的餐具，我即使去飯店我也會用自己的？因為我們假如說去一個亞洲的國家、很多地方都拿筷子，但是我是不會拿筷子的人，所以我都會用叉子，可是呢？像舉一個最簡單的例子好了，我曾經在中國大陸去一個鄉下，我們去那裡工作工作完之後，我們就留下來自助旅行，因為他是鄉下，所以呢？我們就點餐了，結果他東西送上來的時候，我有點傻眼，因為他只有筷子，我跟他說不好意思，請問有叉子嗎？他看著我，他就覺得說中國人為什麼不要用筷子，他說你的手是有問題嗎？我說我不會用筷子，他說這個是在玩什麼，為什麼會不會用筷子什麼的？家裡沒有教好，諸如此類的，所以我習慣就是說我會自備餐具而且也比较衛生，對，所以我會自備餐具的

訪談者：

那你剛剛提到說，自助旅行主要是放鬆嘛。那請問你你自助旅行，因為你說之前在日本讀書，那你也會因為工作的關係順便，旅行嘛，對不對？你可以大概說你怎樣利用工作之餘，或是學習之餘然後去自助旅行的嗎？是利用空檔嗎？還是？

被訪談者：

學生時代當然就是所謂的，寒暑假，那還有一種，就是說因為我個人的經驗，我不知道別人的經驗是怎樣，我讀書時期是因為常常會參加一些

一些國際性的服裝設計比賽，那比賽的時候呢？往往他們就會有獎金跟所謂的，當時在我那個年代，所以流行所謂的他的獎品是國外旅遊，所以呢？我常常會因為比賽得獎、然後呢就出國去旅遊，那時候還在讀書階段讀書階段就等於說他們會安排所謂的類似，說什麼 Gold week 的？這種所謂的黃金週他們會安排獎品在那時候使用，所以這個就是等於說在讀書的時候，我還是會利用空檔去旅遊，然後至於工作的話，我的工作，因為等於說當時設計一些電影啊。電影的拍攝時間大都維持在在 45 天到 60 天，所以結束的時候呢我們就會有空檔到下一部戲，或是下一個工作的，會是

會有一些空檔，所以我就會利用這個空檔，然後呢？找周遭的地方去做旅遊，對這個就是抓時間去旅遊啊。

訪談者：

好~你覺得自助旅行帶給你的收穫是什麼？

被訪談者：

我覺得自助旅行帶給我最大的收穫應該就是說

我的感覺最主要就是說，他讓我一定要紓解壓力啦。對啊。紓解壓力是我最大的收穫因為我覺得如果壓力不解除，其實光是一直工作，那對身體是一種容易生病的的，所以我覺得最大的收穫是在於我解除了，我的身心靈的壓力，這是我最大的收穫。

訪談者：

旅行地點的一些文化，對你有一些幫助嗎？你有哪些成長？

被訪談者：

文化，這應該是說瞭解一些其實當地的一些風俗民情吧。那我想這個風俗民情可能就是會讓我覺得說自己對自己的、世界觀會更大，我更了解，所謂的世界觀是如何然後各國風俗民情是怎樣？原來我們生長在這個地方的風俗也是這樣，但是你跟其他不同的地方做比較，會有不同的收穫，然後這些不同的收穫，或者是增加自己的一些新知跟見識啊。可以自己長一些新知識，這樣子，對啊。自己的人生可能會更豐富一點，這也是一個

收穫。

訪談者：

那你覺得自助旅行最大的幸福感有哪一些？

被訪談者：

旅行最大的幸福感第一紓解壓力，然後呢

## 第二認識新朋友

第3就是所謂的去看我有興趣的東西，然後增加我的一些知識內涵  
這是我覺得3項很重要的最大幸福感來源。

訪談者：

所以增加一些知識這些那你去旅行會，有會想要去，就是突破自己的、  
勇氣或體能去挑戰一些比較冒險性的活動嗎？

被訪談者：

不會，因為我是安全的考量 因為我個人有懼高症

那我自己本身也過敏，所以我覺得

既然這樣不管是我的一些所謂的食衣住行各個方面，這方面，我第一個考量的是安全  
性，我一定不會去做危險的事，那例如說我剛剛提到的，舉例的 我有  
懼高症，所以我就不會去搭那個什麼滑翔翼，

或是譬如說高空彈跳啦，或是就是像我有一次應澳門電視台的邀請，去  
當他們做顧問，然後去幫他們的一些就是新聞主播，做所謂的教課的時候，因為他們  
就會等於說他們如果有招待你去做所謂的澳門的觀光塔，因為它畢竟是他們的澳門電  
視台的，所以他們就會等於說免費的帶我們去參觀，然後走到最上面，去我就跟他們  
講說，我只是在下面，我不上去，其實你告訴我是免費

多安全但是對我來講，我都不願意接受，然後呢？我只讓我的助理  
讓我的隨行的那4個工作人員上去玩。

例如說像游泳，因為我個人也曾小時後差點溺斃過，曾經有那種對水不好的經驗，所  
以我也不玩任何水上遊戲，然後這個就是安全的考量，因為我覺得為了好玩，然後去  
做一些冒險的事，這對我來講，不是一個 ok 的行為啊。

所以我是以安全為第一。

訪談者：

你去旅行的地點，這個旅行的意涵裡面有包括紀念的價值嗎？

還是有什麼特別的紀念日？會讓你想要再去

被訪談者：

我覺得這個可能就是跟我的個性有關吧，

例如我喜歡這個地方，那當然是我喜歡這個地方，已經有他的原因

就是說因為跟爸爸、媽媽關係也很好，所以呢？我們常常相約到某個國家的，某個定

點去相聚因為爸媽當時是住在美國，所以我們常常約在世界的某個角落的、然後我去，但是現在爸爸、媽媽不在了，所以呢？有時候我會想起來，我就會很想去，因為畢竟那是曾經美好的回憶的地方  
所以幾度重遊對我來講是很正常的、而且我個人很喜歡，尤其是我剛剛從一開始，我就講嘛。像日本我算是熟悉、瞭解的地方，所以我一年都會去 2-3 次然後也常常會舊地重遊然後去一些所謂的記憶吧。對啊。那這些就是一些所謂的重遊的經驗。對我來講是非常好的，而且充滿了回憶感跟幸福感。

訪談者：

那最後我想問一下你的幸福感的那一種感受啊。你可以用你的言語表達出來，你的體悟嗎？或者是滿意度之類的

被訪談者：

幸福感這 3 個字其實我想大家都是覺得那是一種，所謂的形容詞，對不對？可是可是我可以有一個很簡單的形容方式，就是說當我中了，所謂的愛國獎券好了，那種快樂的喜悅，還有就好像你從天而降的那種感覺啊。但是平常得不到的，那對我來講，就是一個很好的事情，因為我覺得幸福感不是不是那種，所謂的長期的不是好像你每天吃飯一樣，我覺得幸福感對我來講，應該是很 surprise 的，那一種的才會感覺到幸福感，那如果每天都是一樣，就像呼吸一樣，我就不覺得他是一種幸福感所以就應該是說非常的那種，突然讓你覺得感受到那一種電到啊~那種說不出來的愉悅吧？  
幸福感是對我來講是如此的。

訪談者：

那你覺得旅行對你的成長有哪些幫助？

被訪談者：

旅行對我的成長，讓我增加很多知識啊。讓我的工作有很大的幫助，因為旅行，我就講，我自助旅行除了就是解放的心情，紓解壓力之外，最主要我是去吸收一些新的知識，這些新的知識可以轉換成我賺錢的靈感來源，所以我才會非常喜歡自助旅行的原因就是這樣，因為它其我也把他另外一種說法來講，也算是我的，賺錢的另外一種方法。因為你就把他想說，當你賺到的那些新的知識、新的見解，你把它當成你的賺錢的媒介的話，那也是一種方法。

訪談者：

那最後你還有其他要補充的嗎？

被訪談者：

自助旅行啊。是一個就是一個讓人家非常容易，不管在你的人生經驗上，是什麼比照片更好的一種方法、

自助旅行選擇的一些東西啦。因為照片你可能是平面的，可是如果去自助旅行，你是可以深印在你的腦海裡面，因為那不是一般所謂的照片來一張、兩張，或是錄影這幾分鐘的能幫你留下來的東西，更何況是自助旅行他所帶來的，給你的一些收穫，不是所謂的這些文字是可以寫下來，因為我覺得我

腦中的記憶是勝過所有的一切，所以這個是我覺得是自助旅行可以做得到的，可以幫我完成腦中的回憶、記憶的一個方法，所以我覺得自助旅行非常棒。

訪談者：

好啊。那我們今天的訪談到這裡，非常謝謝你，非常棒的分享！

被訪談者：

謝謝。

