

國立臺灣師範大學運動與休閒管理學院  
運動休閒與餐旅管理研究所  
碩士學位論文

當女人成為旅人  
——女性海外自助旅行之旅遊體驗分析

研究生：黃俐綾

指導教授：施致平

協同指導：李 晶

中華民國 103 年 6 月

中華民國臺北市





# 當女人成為旅人—女性海外自助旅行之旅遊體驗分析

2014 年 6 月

研究生：黃俐綾

指導教授：施致平

協同指導：李 晶

## 摘 要

本研究旨在瞭解臺灣女性海外自助旅行之旅遊體驗，藉由分析女性海外自助旅行之旅遊體驗，探究女性旅者完整往返歷程、瞭解女性對自身生命之探索歷程，進而窺探女性熱衷從事自助旅行的社會意涵。本研究運用深度訪談研究方法，以立意及滾雪球法 (snowball sampling) 進行取樣。本研究邀請 10 名女性海外自助旅行者進行個別深度訪談，透過訪談及資料分析，所得結論如下：

- 一、女性家與自助旅行關係存在三種類型，女性海外自助旅行動機以內在動機為主，外在動機亦逐漸增強，資歷較深與資淺者旅行動機存在差異。旅伴關係亦是旅行限制，共分四種類型。安全顧慮未構成阻礙，女性對安全具風險掌控能力。
- 二、女性旅者藉由旅行跳脫框架並體驗自我，具強烈自我意識及獨立自主性。女性重視旅伴關係以及當地關係的建立，期待脫離原來生活，透過旅程的互動體驗與融入當地，自我建構獨特的自助旅行體驗，在過程中驗證與實現自我，視旅行為生活重心。
- 三、女性自助旅行不再是狹隘的自我逃脫，或為了擺脫父權壓抑，女性從事自助旅行，與自我能力評估與風險掌握能力相關。女性勇於脫離社會脈絡與社會期待。自助旅行有助增進家庭關係，成就圓滿的自我與社會關係。

本研究建議如下：自助旅行雖以女性為主，整體旅遊環境對女性仍不夠友善，如硬體設施與住宿環境，女性旅者應透過管道，例如網站，來集結發聲、分享資訊與資源，形成共識與策略，逐步改善旅遊環境，創造更利於女性自助旅行的友善空間。

**關鍵詞：**旅遊體驗、海外自助旅行、女性、旅遊歷程、自我實現

# **Women as Travelers-- Analysis of Female Independent Travelers' Oversea Experience**

January, 2014

Author: Huang, Li-Ling

Advisor: Shih, Chih-Pin

Co-advior: Li, Ching

## **Abstract**

The research aimed to analyze Taiwan female independent travelers' oversea experience. The meaning of their journeys and the social significance of their devotion to oversea travel were revealed through the analysis of their experience and travel process. It adopted in-depth interview methods. Purposive sampling and snowball sampling were employed in this study. Ten female independent travelers were interviewed respectively. Based on the analysis of the interviews and data, findings were shown as below:

1. There were three types of relationships between females' family and their traveling. Female oversea independent travel was basically motivated by internal motivations. External motivation, however, was reinforced gradually. Travel motivations varied between experienced and unexperienced female travelers. Partner relationships, which were also traveling restrictions for women, were of great concerns. For types of female partner relationships were found. Safety issues, however, didn't become female travelers' obstacles. Female were capable of managing safety risks.
2. The female, strongly self-conscious and independent, gained out-of-the-boxing and experienced their selves by traveling. They valued partner relations and focused on building relationship with the local. The female self-constructed distinctive travel experiences, originated from the interactive experience and the sense of being part of the scene by escaping from their daily life. Female travelers achieved verification and self-realization of

their selves by traveling and considered traveling as life focus.

3. Female independent travel was not limited to only escaping from self or the oppression of patriarchy; it was highly related to self-ability assessment and risk management. Female had the courage to get away from the social context and social expectation. Independent travels contributed positively to a better family relation, a more fulfilling individuality and social relation for women.

Based on the conclusions, the following suggestions were made. Although the majority of independent travelers were female, the overall tourism environment, such as hardware facilities and accommodation environments, were not well-established. Female travelers should try to be heard, by means of Internet, for example. They should unite and overcome the difficulties together, share resources and information with each other so that consensus and strategies could be formulated and the travel environment would be improved. Then a more friendly traveling space and environment for the female could be created in the future.

**Key words: travel experience, oversea independent travel, female, travel process, self-actualization**

## 謝誌

終於，這趟旅程即將畫上句點。踏進休旅所修業以及撰寫畢業論文的整個過程，就如同進行一趟旅程一般，不僅需要自助，更需要人助與天助。抵達終點站，回首這趟旅程，首先要感謝的，便是施致平老師，您的身教與言教是我們表率，在在影響著我們每一個學生。一同出遊旅行的情誼以及同門的凝聚力，是我進入休旅所最大的收穫。期盼您早日生龍活虎的回到您熱愛的學術研究與教學工作。我也非常感激親愛的李晶老師，您開朗的笑聲總是撫慰我的不安，清晰的理路總能點出我的盲點與思慮不周，在我需要幫忙的時候，有您真好，謝謝您。

另外，我也要感謝兩位溫暖又專業的口試委員，水心蓓老師和潘淑滿老師，謝謝你們給與我許多親切的鼓勵、建議與指導，讓我明白自己不足之處，卻又充滿希望。同時感謝休旅所每位老師的親切照顧，王宗吉老師、許義雄老師、程瑞福老師、朱文增老師、林儷蓉老師、林伯修老師，在你們的身上我學到許多，學習的路上能遇到諸位良師，一定是我上輩子修來的福氣。

還有親愛的瑛蓮學姊，雖然年紀輕輕，您卻能夠稱職的扮演大師姐角色，處處關照、鼓勵同門所有兄弟姊妹，有條不紊的協助施老師處理繁瑣的事宜，對於我們遇到的困難與障礙，皆能耐心一一為我們解惑。最後，我要感謝家人默默的付出與等待，容忍我無法經常返家相聚，我也很想你們。感謝親愛室友潤祺的支持與陪伴、淑怡師姐的關懷與開導、施門兄弟姊妹們每周讀書會的相互觀摩與學習成長（特別感謝蘇珊學妹，你真是我有求必應的小天使），以及任職小學的同仁們不時的給我溫暖與打氣，沒有你們真的很難撐過來。

很難相信，終於盼到了這個時刻，這趟意義深遠的旅程即將結束，如果說，踏進休旅所是一趟意外之旅，這當中的人生體驗令我永生難忘，也讓我吸取許多養分，修練結束了，我不僅回到了原點，也感到受到無比圓滿。

2014年7月筆

# 目 次

口試委員與所長簽字論文通過簽名表.....	i
論文授權書.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
謝誌.....	vi
目次.....	vii
表次.....	ix
圖次.....	x
<b>第壹章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究重要性.....	5
第五節 研究範圍.....	6
第六節 研究限制.....	7
第七節 名詞解釋.....	7
<b>第貳章 文獻探討.....</b>	<b>9</b>
第一節 臺灣自助旅行發展與概況.....	9
第二節 旅遊體驗分析.....	18
第三節 女性自助旅行與相關研究.....	31
第四節 本章總結.....	43

<b>第參章 研究方法與步驟</b> .....	<b>45</b>
第一節 研究方法.....	45
第二節 研究對象.....	45
第三節 研究架構與流程.....	48
第四節 實施程序.....	50
第五節 資料蒐集與處理.....	50
<b>第肆章 結果與討論</b> .....	<b>55</b>
第一節 女性自助旅行動機與限制.....	55
第二節 女性自助旅行體驗分析.....	76
第三節 女性自助旅行的社會意涵.....	87
<b>第伍章 結論與建議</b> .....	<b>114</b>
第一節 結論.....	114
第二節 建議.....	118
<b>引用文獻</b> .....	<b>121</b>
<b>附 錄</b> .....	<b>134</b>
附錄一 訪談同意書.....	134
附錄二 檢核回函表.....	135
附錄三 訪談大綱.....	136
附錄四 訪談逐字稿.....	137

# 表 次

表 2-1	男性與女性的觀光概念.....	26
表 3-1	深度訪談名單.....	47
表 3-2	專家組合名單.....	53
表 4-1	家與自助旅行的關係表.....	56
表 4-2	自助旅行動機表.....	58
表 4-3	親友態度表.....	63
表 4-4	本研究自助旅行動機與相關研究結果對照表.....	70
表 4-5	自助旅行行前期待表.....	77

# 圖 次

圖 3-1 研究架構圖 .....	48
圖 3-2 研究流程圖 .....	49

# 第壹章 緒論

本章節旨在闡述本研究之問題背景與研究目的，共分為七節，詳述如下；第一節為問題背景；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究之重要性；第五節為研究範圍；第六節為研究限制；第七節為名詞釋義，內容分述如下：

## 第一節 問題背景

觀光旅行做為一種社會現象，其實比一般人所想像的還要重要（葉浩，2007），旅行看似遠離原本的生活，實則脫離不了社會的運作及規範；個人能否旅行更取決於經濟與文化的結構性因素（鄧寧，2010）。隨著政策的解禁、經濟的成長、國民所得提高以及休閒活動的時間增多，觀光旅行成為普遍的生活經驗，提供人們走出日常生活的可能（陳忻岱、葉秀燕，2008；1996；Krippendorf, 1987），甚至成為炫耀品味的標記（陳忻岱、葉秀燕，2008；Kaplan, 1996）。旅行在臺灣成為顯學，近年來在電視、雜誌、報紙、書籍或網路等各種傳播媒介中，不僅呈現多種樣貌，更成為一種流行消費文化的生活實踐。2012 年的跨年倒數煙火中，眾所矚目的臺北 101 大樓點燈廣告，便由臺灣觀光局的「Time for Taiwan」以及「旅行臺灣」勝出（交通部觀光局，2012），正式宣告臺灣進入一個推崇旅行的時代。

2012 年臺灣出國人次超過一千萬人，創歷史新高紀錄（交通部觀光局，2013），近五年的出國人次更成長 20.9%。其中，2012 年的「個別旅遊」（65%）比例遠高於「團體旅遊」（35%）（交通部觀光局，2013）。顯示，海外自助旅行不僅大幅成長，亦成為國人出國旅行的重要趨勢（交通部觀光局，2012）。此外，2012 年「觀光旅遊」的性別比例，以女性的 70% 遠高於男性的 54%，進一步觀察近五年女性的出國人數成長率高達 29%，遠超過同期男性出國人數 14.7% 的成長率（交通部觀光局，2012）。再者，行政院青輔會自 2005 年推出青年海外生活體驗專案貸款，提供青年申貸赴國外自助旅行、遊學及打工度假申請。推出以來，貸款人數逐年攀升，2012 年使用本項貸款之青年男性計 412 人 (29.4%)，女性計 990 人 (70.6%)，顯見，女性較男性更熱衷於體驗海

外生活 (行政院青輔會, 2012)。

自助旅行的概念源自背包客 (backpacker)，隨時空演變，自助旅行已非早期有閒階級獨享之專利，亦已無需歷經淬鍊與磨難，現今自助旅行意指高度自主且兼具彈性的旅程規劃與實踐，有別於一般大眾旅遊觀光 (林書吉, 2008; 曾煥玫, 2000; Pearce, 1990a)，目的在於追求異文化的真實體驗 (authentic experience) (Welk, 2012)。由於旅行同時也是邂逅「他者」(other) 的主要方式之一，旅行者脫離時空限制，跨越自我與「他者」的界線，將封閉的空間轉化為開放，最後帶著「差異」返家 (胡錦媛, 2004)。因此，許多研究者將自助旅行視為研究自我認同、實踐自主權和獨立性經驗的一種方法 (林怡吟, 2011; 許瑞嫻, 2010; Noy, 2003)，認為旅行不只是工作的補償或生活的放鬆，應以賦權 (empowerment) 的觀念肯定旅行之意義及價值 (許瑞嫻, 2010; 曾寶芬、李君如, 2004; 曾煥玫, 2000)。

旅行在過往是極度「性別化」(gendered) 的活動，被視為男性的專利 (林怡吟, 2011; 許瑞嫻, 2010; 譚惠文, 2008)，傳統社會對女性存在刻板性別印象與種種社會控制，女性在公共空間活動必須承受較多社會規範與安全顧慮 (畢恆達、唐筱雯、林倬立, 2003; 曾寶芬、李君如, 2004)。二十世紀的女性走出家庭進入職場後，開始擁有更多可支配的金錢與時間，其消費與行動能力便同時反映在旅遊安排上 (楊曾媛, 2012)。相關統計數字以及研究皆顯示，女性海外自助旅行呈現強勁的成長動能，並成為國內海外自助旅行主流板塊，究其原因，與社會結構改變、女性主體意識興起、資訊發達與媒體傳播等因素皆密不可分 (王寬蓉, 2007; 畢恆達等, 2003; 唐筱雯, 2009)。

自助旅行做為一種社會現象，許多研究指出，當女性選擇自助旅行做為跨越邊界的移動方式，背後隱含女性脫離日常生活的渴望以及性別權力關係的鬆動，亦即，女性成為移動的主體，其移動經驗與意識使女性產生自覺、達到賦權、創造有別於原本所屬父權社會下的身份與自我認同 (王志宏, 2000; 許瑞嫻, 2010; 陳忻岱、葉秀燕, 2008)。此外，當女性以偏好的方式旅行，行為背後同時亦隱含多重動機 (李佳蓉, 2005)，因此，除了從性別的社會觀點來映證女性自助旅行的意涵，許多研究亦從女性個人旅遊動機出發，檢視旅行經驗在女性生活中所扮演的角色。

自助旅行者之旅遊動機多以追求體驗為主，故自助旅行之本質即為旅遊體驗（謝彥君、彭丹，2004；Richards & Wilson, 2004），旅行成為一個媒介，旅遊體驗才是旅者追求的目標。旅遊體驗對於個人與社會皆有特殊意義，旅者在旅遊體驗的探索過程中表現個人需求，不同的動機則產生不同的體驗（Cohen, 1979）。目前國內女性旅遊體驗相關研究，多以旅行後的體驗為主（方淑儀，2005；林書吉，2008；張聿如，2007），然而體驗是非常個人的，必須重視體驗者的主體性（Cohen, 1979），同時，體驗亦非旅行後才會產生，旅行前、旅行中、旅行後的所有經歷皆為體驗的過程（傅淑梅，2011），因此，要窺探自助旅行經驗在女性生命經驗所扮演的角色，應從女性個人經驗出發瞭解其完整的旅遊體驗。

以往文獻多以個人與社會角度探討女性海外自助旅行，泰半侷限在性別權力的論述及女性個人旅遊動機之解讀，較少針對女性旅遊體驗深究女性做為獨立開放的個體，帶著原生社會文化之價值觀與自我進入異地空間時，與不同文化與社會價值產生互動、對話與協商的體驗與歷程，以進一步深究女性的異地空間旅遊體驗，並瞭解女性從事旅遊的種種體驗與感受，有助於解析女性真正的需求，並與女性在原生社會中所處的位置相呼應。儘管女性已成旅遊業者的主要目標市場（Collins & Tisdell, 2002），旅行相關研究大多仍以行銷的觀點，將旅者視為旅遊商品的消費者，著重在探討旅遊產業的經營和消費者個人偏好，即便是針對性別差異所做的研究，通常僅將旅者為可開發、可操作的潛力市場（Swain, 1995）。因此，隨著女性成為新興獨立的旅遊族群，以及女性研究議題的增加（Gloor, 1992; Smith & Clurman, 1997），除兩性間的差異，更應關注不同女性旅遊空間經驗的主觀性與差異性，嘗試建構以女性觀點為主之旅遊體驗研究（畢恆達、唐筱雯、林倬立，2003；Gloor, 1992；Swain, 1995）。

如上所述，旅行活動從過往極度男性化，轉以女性為主，在經歷兩性平權洗禮的現今社會中，女性是否仍如許多研究者所言，移動空間及能力受到高度壓迫及限制，乃本研究欲瞭解主題之一。此外，本研究著重女性特質及旅遊體驗之探討，除對應社會對女性自助旅行所投注的期望，更希望突顯女性真正的需求及異地旅遊空間中人與人、人與空間的互動體驗關係。自助旅行的完整歷程包括旅者展開旅程之前的準備工作，旅途中

遭遇的各種人事物，以及結束旅程後回歸正常生活產生的影響與變化（李佳蓉，2005；黃振富，1996；曾煥玫 2000）。目前國內多數女性自助旅行者研究多著重自助旅行經驗與旅行後之體驗，要深入瞭解女性自助旅行經歷與體驗，除分析女性遊後經驗與轉變，亦應探討其行前動機與限制，以及旅程中人與人、人與空間之間的互動與體驗，會更有助於瞭解更具深度之意涵（傅淑梅，2011）。

綜上所述，研究者認為欲深入探討女性自助旅行意涵，除以性別角度進行探討，亦應從女性個人角度出發深究其內在動機與旅遊體驗，以窺探女性自助旅行之全貌。目前國內女性自助旅行相關研究可區分為三種類型：以質性研究方式討論女性社會角色與位置、量化分析自助旅行者心理動機，及從旅行文本出發檢驗女性旅行的處境。由於量化研究無法深入旅人主體經驗層次，相關質性研究亦多受到女性主義影響（田哲榮，2007），然而，兩者仍然具有高度關聯性，綜合討論並無衝突之處（李佳蓉，2005），旅行書寫亦可提供更深入、更豐富的女性旅行經驗（傅淑梅，2010），故本研究以性別的角度與女性旅遊體驗做為主軸，綜合上述資料與文獻進行探討，希冀收其相輔相成之效。

女性從事旅遊活動並非常態，而是隨著社會發展及女性意識提升後才受到重視，女性自助旅行風行的背後，亦隱含社會及文化資本的獲取能力（曾煥玫，2000；陳忻岱，2008），因此，藉由女性旅遊歷程與旅遊體驗分析，可從中理解女性所處社會位置，隨著女性成為海外自助旅行主要族群，瞭解女性從事自助旅行相關體驗更有助旅遊業者行銷推廣與市場經營、破除傳統社會對於自助旅行之迷思，並提供女性作為個人規劃及瞭解自身處境之省思。爰此，為更全面瞭解臺灣女性從事海外自助旅行之旅遊體驗，本研究蒐集女性自助旅行相關文獻，探討女性自助旅行之旅遊體驗，期能對於政府相關單位、學術領域、旅遊業者及女性有所貢獻。

## 第二節 研究目的

本研究旨在瞭解臺灣女性海外自助旅行之旅遊體驗，藉由分析女性海外自助旅行之旅遊體驗，探究女性旅者旅行前、中、後的完整往返歷程，以瞭解女性對自身生命之探

索與心路歷程，並進一步窺探現代臺灣女性熱衷於從事自助旅行所反映的社會意涵。

### 第三節 研究問題

依據研究問題背景與研究目的，本研究之主要問題如下：

- 一、瞭解女性旅者自助旅行動機與限制為何？
- 二、分析女性海外自助旅行之旅遊體驗為何？
- 三、探討女性海外自助旅行的社會意涵為何？

### 第四節 研究重要性

自助旅行成為豐富人們心靈以及自我成長方式之一，臺灣女性在海外自助旅行的實踐上呈現蓬勃發展的趨勢，瞭解此現象所隱含之社會意涵及對女性自我意識之影響亦成為重要研究課題。研究者蒐集女性海外自助旅行領域相關文獻，發現關於探討臺灣女性自助旅行旅遊體驗的研究主題較為缺乏，因此，本研究不僅從學術上或是實務上皆有其研究之必要性，相關理由如下：

#### 一、學術上的貢獻

以往文獻多以個人與社會角度探討女性海外自助旅行，泰半侷限在性別權力的論述及女性個人旅遊動機之解讀，鮮少針對女性旅遊體驗探討女性做為獨立且開放個體，在不同文化與社會價值中所產生的互動、對話與協商之歷程與體驗，隨著女性成為新興獨立的旅遊族群，及女性研究議題的增加，確有進行相關研究之必要，本研究著重女性特質及旅遊體驗之探討，除對應社會對女性自助旅行所投注的期望，更希望凸顯女性旅者真正的需求以及與異地旅遊空間中的人與人、人與空間的互動體驗關係。故本研究採用深度訪談法進行深入分析，以建構相關研究之完整性。

#### 二、實務上的貢獻

在旅遊產業中，女性自助旅行屬於新興市場，旅遊從過去視覺或身體上的享受轉變

成心靈的啟發，其中之轉折與變化消費者本身最為明瞭，此亦為旅遊業者最需要瞭解與省思的部分（王寬蓉，2007）。因此，本研究有助於旅遊業者作為日後推廣海外自助旅行之參考，進一步瞭解女性海外自助旅行者之旅遊體驗與需求，針對女性海外自助旅行設計更具彈性及特色的行程。本研究亦有助於女性海外自助旅行者藉由參考其他女性之自助旅行體驗，傾聽自身需求並勇於自我實現與挑戰。

## 第五節 研究範圍

本研究將範圍分為主題範圍、對象範圍和時間範圍三部分，分列如下：

### 一、主題範圍

本研究旨在瞭解臺灣女性海外自助旅行旅遊體驗，藉由分析女性海外自助旅行之深刻旅遊體驗、解析女性旅者旅行前、中、後的完整往返歷程，以瞭解女性個人需求、異地旅遊空間中的人與人、人與空間的互動體驗關係，以及自身生命之探索與心路歷程，並進一步探究現代臺灣女性熱衷於從事自助旅行所反映的社會意涵。

### 二、對象範圍

本研究之對象範圍，以女性海外自助旅行者研究對象，為能有效直指核心，以立意及滾雪球取樣方式選擇具豐富經驗、良好表達能力的女性自助旅行者做為訪談對象，研究對象以居住在臺灣境內之臺灣國籍女性，具備自主規劃行程之經驗，並於近 10 年至少進行 3 次以上海外自助旅行，且每次自助旅行行程超過五天以上者為主，共邀請 10 名女性海外自助旅行者進行個別深度訪談，深入解析女性因其個人經驗所產生的差異及其深刻體驗與完整歷程，並以資料分析方式探討女性對自身生命之探索與心路歷程，藉此解讀女性從事海外自助旅行所反映之社會意涵。

### 三、時間範圍

本研究於 2013 年 7 月至 8 月間進行深度訪談，並於 2014 年 6 月提出整體研究結果。

## 第六節 研究限制

本研究雖縝密掌控研究流程之進行，但仍無法對研究個案全面性的探討，在研究中受到部分限制，茲分述如下：

- 一、本研究使用半結構式問卷進行深度訪談，對於部份訪談問題，可能牽涉受訪者之經驗、背景與回答的意願，因而，僅能就蒐集到的資料加以分析、歸納與論述。
- 二、本研究僅針對臺灣女性海外自助旅行者為個案探討，研究範圍僅於女性海外自助旅行，可能無法推估至其他性別及類型之旅行。
- 三、本研究母體為具有自助旅行經驗的女性，樣本選擇採取立意及滾雪球抽樣，抽出具有豐富資訊的對象，透過個人關係以滾雪球的方式尋找適合的研究對象，而非依隨機抽樣方式進行選取。

## 第七節 名詞釋義

為使本研究所界定之名詞更加明確，本研究之名詞釋義如下：

### 一、自助旅行

本研究所定義之自助旅行，意指有意願及能力自行安排海外行程，有別於大眾觀光方式，從開始計畫行程、經歷旅行過程到旅行結束，自行獨立設計、調配、掌握、實行和完成之旅行方式。

### 二、旅遊歷程

自助旅行的完整歷程包括旅者在展開旅程之前所做的準備工作、旅途中遭遇的各種人、事、物，以及結束旅程後回歸正常生活所產生的影響與變化（李佳蓉，2005；黃振富，1996；曾煥玫 2000）。本研究所定義之旅遊歷程是指自助旅行者進行自助旅行前、旅行中，及旅行後的完整經歷。

### 三、旅遊體驗

旅遊體驗則是指個人參與旅遊活動時所產生一連串的记忆，這些記憶是可被查覺、意識到的，其為個人與社會動態互動時所產生的主觀性結果，亦是一種內心無形的轉換

(王寬蓉, 2007)。李佳蓉 (2005) 亦指出, 旅遊體驗應被視為一個整體且循環的過程, 亦即旅行所帶來的有形或無形的影響, 都可能成為受訪者再次以相同方式旅行的動力與目的。因此, 本研究所定義之旅遊體驗是指個人從事旅遊活動時, 與社會互動所產生的主觀感受, 以及旅遊過程中所產生的內心轉換, 該感受與轉換將成為受訪者再次投入海外自助旅行的強大驅動力。

## 第貳章 文獻探討

本章旨在探討女性海外自助旅行旅遊體驗之相關文獻，文獻擬就臺灣自助旅行之發展與概況、旅遊體驗分析，以及女性自助旅行與相關研究，加以綜合整理並探討其意義，最後整理出本章總結，以此作為本研究意義及理論依據。

### 第一節 臺灣自助旅行發展與概況

自助旅行的概念、定義與方式隨著時代有所更迭，但其強調獨立、自主的精神已成為自助旅行的核心價值（孫佳婷，2011）。為瞭解自助旅行在國內的發展脈絡及意涵，本節從自助旅行意涵、特性及臺灣自助旅行發展概況分述之。

#### 一、自助旅行的意涵

##### （一）自助旅行的源起

自助旅行概念源自背包客 (backpacker)，由 backpacking 一詞演變而來，意指揹著背包長途旅行的人（陳忻岱、葉秀燕，2008；黃振富，1996）。背包旅行相關文獻始於 Hibbert (1969) 探討 17 世紀興起的「壯遊」 (grand tour)，當時貴族子弟以學習為號召遠赴歐陸長期旅行（劉元安、盧之翔、許軒，2010），象徵自我磨練並賦予「壯遊」特殊的教育意涵（古素瑩，2005；林書吉，2007）。19 世紀初，年輕人為了工作或貿易進行「徒步漂泊」 (tramping) (柯蕙蘭，2011)，發展成歐洲 19 世紀對抗工業化及粗糙的都市生活而出走的青年運動 (youth movement) (林書吉，2007)。1960 年代，歐洲的嬉皮 (hippy) 風潮帶動許多對生命充滿疑惑、尋求解答的年輕人上路旅行，期望憑藉「在路上」的體驗來審視自我並找到精神的歸宿（柯蕙蘭，2011）。1970 年代，自助旅行風潮逐漸在美國蔓延；在歐洲，部分高中生畢業後的空檔年 (gap year)，更促使青年自助旅行蔚為風潮（柯蕙蘭，2011；孫佳婷，2011）。

##### （二）自助旅行的定義

隨時代演變，旅行呈現不同樣貌，同時反映當時社會情境，本研究選取與自助旅行較相近的概念加以解釋，包括：「非制度化」旅行、「漂泊者」旅行、「長時間的經濟

型旅行者」、「背包客」及「獨立旅行」。

#### 1.非制度化 (non-institutionalized) 旅行

許多研究皆採用 Cohen 於 1972 年提出的旅遊形式分類方式 (劉元安等, 2010)。Cohen (1972) 將旅行區分成制度化 (institutionalized) 旅行與非制度化 (non-institutionalized) 旅行, 並將遊客分成四種類型: 旅行團、個人觀光、探索者 (explorer) 及漂泊者 (drifter)。旅行團與個人觀光屬於制度化旅行, 探索者與漂泊者則為非制度化旅行。制度化旅行指透過觀光產業的安排, 以風險較低且較熟悉的方式出國旅遊, 其冒險精神最低, 異地體驗亦較為有限。探索者及漂泊者具有冒險、獨立的特性, 及追求異文化真實體驗之精神 (柯蕙蘭, 2011; 陳忻岱、葉秀燕, 2008)。

#### 2.漂泊者 (drifter) 旅行

漂泊者不設定行程、喜歡發現新景點, 可謂背包客之原型 (Cohen, 1974)。漂泊者以長途徒步的方式脫離原有社會規範及束縛, 選擇旅行或居住在不同或更「原始」(primitive) 的環境裡, 尋求某種感官及情感上的經驗 (Cohen, 1974), 故背包客的原型其實象徵一種反抗主流社會文化的精神 (陳忻岱、葉秀燕, 2008)。

#### 3.長時間的經濟型旅行者 (long-term budget traveler)

Riley (1998) 認為這類旅行者兼具探索者與漂泊者的特質, 但又不完全屬於上述兩者。長時間的經濟型旅行者多為中產階級, 主張享樂主義與自我發展, 為了逃離單調乏味的日常生活, 以及找尋一個獨立自主、冒險又能夠體驗異國文化的人生經驗, 願意推遲進入社會或負擔責任的時間。

#### 4.背包客 (backpacker)

背包旅行 (backpacking) 是非制度化旅行的主要方式, 以此形式旅行者多被稱為背包客 (backpacker) (鄧寧, 2010)。在定義自助旅行時, 國內外學者經常採用 1990 年 Pearce 所提出的定義, 即: 1. 偏好經濟型的住宿與交通; 2. 著重與當地人及其他旅行者接觸互動; 3. 獨立籌劃有彈性的旅程; 4. 旅行時間較一般假期長; 5. 注重參與當地非正式的假期活動, 這些人多為學生或年輕的專業人士

(Loker-Murphy & Pearce, 1995)。其中，第一點依據（經濟型住宿）一直被視為定義自助旅行的基準，後續諸多研究皆以此定義做為其樣本架構（謝金玲，2011）。

#### 5.獨立旅行 (independent travel)

Morrison、Hsieh 與 O'Leary (1993) 提出獨立旅行 (independent travel)，其定義為：凡非購買旅行社的套裝行程，自行安排交通與住宿的旅行模式，即為獨立旅行，其中亦包括只向旅行社或透過網路購買國際機票與住宿，故半自助旅行亦為獨立旅行的一種形式。國內文獻普遍採用 Morrison 等的見解，將半自助旅行納入廣義的自助旅行之中（沈青慧，1995；李佳蓉，2005；曾煥玫，2000；傅淑梅，2010；駱貞穎，2002）。Hyde 與 Lawson (2003) 認為，獨立旅行涵蓋其他自助旅行形式，背包客也是獨立旅行的一部分，並將獨立旅行定義為：行程具有彈性、自由選擇旅行目的地及停留時間、願意冒險並渴望經歷旅程中的不確定感。

綜觀相關學者對於自助旅行的定義，大致分為兩種觀點：形式 (forms) 與型態 (types) (Cohen, 1973; Loker-Murphy, 1996; Riley, 1988; Uriely, Yonay & Simchai, 2002)。形式的定義是指：旅客自己組織行程，例如行程的長短、彈性、目的地與遊歷景點、交通、食宿安排等；型態的定義則屬內在層面，例如旅客對本身社會與當地社會的價值觀、態度、旅遊動機、旅遊體驗等等（鄧寧，2010）。Murphy (2000) 認為，不需刻意區分背包旅行或自助旅行的形式與型態，因為兩者的目的皆為追求真實的體驗，由於旅者的個別動機、旅程所欲追求的體驗以及家鄉環境的差異，現代背包客或自助旅行者的模樣已趨多元發展（鄧寧，2010）。

國內近年來探討自助旅行文獻日益增多，自助旅行的定義亦逐漸出現差異。陳德立 (1987) 與李佳蓉 (2005) 認為，自助旅行是從計畫、經歷、到結束，完全由自己設計、調配、掌握和實行；周義隆 (1993) 則是認為所有非參加旅行社舉辦之套裝旅遊而自行出國旅行者，皆為自助旅行；鄭有利 (1994) 強調，自助旅行有別於一般旅遊團的方式，有足夠的時間空間自己行動，自主性強，經費完全自我操控、達最高效益，有計畫且有彈性，依個人喜好、時間、財力來安排行程，停留時間較長；沈青慧 (1995)、駱貞穎 (2002) 與曾煥玫 (2000) 認為只要不是跟團出國，不是固定的行程都可以稱為自助旅行，包含

自助式和半自助式的旅遊方式。

綜上所述，自助旅行的範疇大多與是否「跟團」有關，並且取決於個人的自由選擇(曾煥玫, 2000)，因此應著重在自助旅行的「精神意涵」，對行程的規劃與執行有更高的自主性、計畫性、經濟性與多樣性。本研究參考國內外相關定義，採用 Morrison 等(1993) 提出的 independent travel 一詞為自助旅行的英文譯名，並參酌相關研究，將自助旅行定義為：從開始計畫行程、經歷旅行過程到旅行結束，能夠自立安排並組織彈性的行程，注重與當地人及其他旅行者之互動，透過自己的觀點體驗當地生活、環境，去實現自己本身期望達到的某種需求。

## 二、自助旅行的特性

西方社會的壯遊傳統已有三四百年歷史，其精神已滲入西方文化底蘊，成為生活實踐的一部分。臺灣出國旅行風氣始於近數十載，自助旅行所賦予的經驗價值及生活風格呈現多元的圖像，欲瞭解自助旅行在現今社會所代表之意涵，除探討相關定義之外，仍需深入剖析其特性，以下整理國內外相關文獻說明。

### (一) 自助旅行的特性

Loker (1991) 採用 Pearce 的定義研究，發現自助旅行者的三種特徵，分別為：年齡介於 18-30 歲、最短停留四個月、度假為其主要旅行目的。Hyde 與 Lawson (2003) 也提出自助旅行具備三種特徵，分別是：旅行者經歷逐步開展的旅程，而非計畫好的旅程；旅行者願意承擔假期中可能的風險；旅行者渴望體驗旅程中無法預期的事。劉元安等(2010) 則以人口統計及經濟的角度來檢視自助旅行者族群，歸納出以下輪廓：屬於較年輕、時常在移動的旅遊市場、對旅程設計有完全的自主權、偏好經濟住宿、具彈性的旅遊路線和明顯對戶外型活動具有偏好，旅遊過程中強調與其他旅行者的見面與交流，拒絕只是單純、短期的周末假日出遊。

然而，自助旅行呈現的是集體的社會心理現象，不宜單從經濟或人口統計角度來定義，亦應從社會觀點進行瞭解 (Pearce, 1990b)。曾煥玫 (2000) 認為，自助旅行的形式因人而異、且隨著社會經濟有所轉變，因此，旅行者可依個人需求及能力從事旅行，國內自助旅行者不需要像國外背包客一樣以徒步苦行的方式自助旅行，並提出國內自助旅

行的三種特性，分別為：自主：脫離團體旅行的限制，依照個人喜好需求決定行程內容，並可隨時做彈性的變動與調整；自助：不依靠旅行社或導遊協助處理旅遊相關行政作業，或與當地旅行社中介溝通，靠自己蒐集資料，並在旅程中憑己之力克服困難、解決問題；旅人定位：將自己定位為旅行者，而非觀光客；願意深入當地，認識並體驗當地文化與生活，並從旅行中獲得反思。林書吉 (2008) 歸納出國內自助旅行者的四種特質，分別為：旅行為生活重心、著重智識的成長、探索自我，以及獨特性與認同感；同時指出旅行者排除各種阻礙，透過自助旅行得到自我實現、智識的成長與自我肯定，將自助旅行視為工作以外的生活重心，展現個人獨特的生活風格，不但對生活產生深遠的影響，更代表一種人生的蛻變。

簡言之，隨著經濟能力提升，自助旅行不代表省錢或刻苦，自助旅行者的行動方式依循個別需求與生理限制，而呈現不同的多樣性 (陳忻岱, 2007)，且整體而言，自助旅行的特性可約略歸納為年輕、經濟型、具冒險精神、風險愛好、固定行程之趨避、追求未知、強調互動與不確定感等；自助旅行者則大多具有體驗新事物的高度好奇心、積極掌握生活、自信及嚮往自我實現的特質。此外，雖然自助旅行的定義與特性說法不一，依其主要特性來看，自助旅行不只是旅行的形式之一，更是一種精神的體現 (曾煥攻, 2000；蘇維莉, 2007)。自助旅行者除以偏好的方式旅行，亦具體呈現一股自我探索的精神意涵。在觀光相關研究上，旅遊動機亦是探討自助旅行時重要的一環，下一段將進一步討論自助旅行的動機。

## (二) 旅遊動機

在旅遊相關文獻中，旅遊動機是不可或缺的概念 (Pearce & Lee, 2005; Ross & Iso-Ahola, 1991)，透過旅遊動機可瞭解人們為何旅行，甚至預測旅遊行為。人類與生俱來便擁有好奇心與探索世界的需要 (Hyde & Lawson, 2003)，旅者決定採取何種方式旅行，端賴個人想要探索世界的需求以及對於異國或異文化的好奇程度而定 (康箏, 2000；Hyde & Lawson, 2003)。

Thomas (1964) 提出十八種旅遊動機，歸納為：教育與文化、休閒與娛樂、種族傳統、其他等四大部分 (林靜怡, 2011)。Mayo 與 Jarvis 亦提出四種旅遊動機：生理動機、

文化動機、人際動機、地位和聲望動機 (蔡麗鈴, 1990)。Pearce 等以休閒生涯理論以及馬斯洛 (Maslow) 的需求階層理論 (hierarchy of needs theory) 為基礎, 發展出「旅行生涯階梯」(travel career ladder, TCL), 將旅遊動機分為五種不同階層的需求, 由下向上依序為: 放鬆/生理的需求 (relaxation/bodily needs)、刺激需求 (stimulation)、人際關係需求 (relationship)、自尊和自我發展 (self-esteem and development)、自我實現 (fulfillment)。旅行者可能同時具有多種動機, 但每次會有一種主導動機; 旅行者因為動機不同而呈現階梯式的發展, 且較高層次的動機可能包含較低層次的動機, 當低層次的動機獲得滿足後, 才會尋求更高階層的動機。雖然旅遊動機可能受到其他因素影響, 例如健康或財務等條件限制, 然一般而言, 旅行者隨著旅遊經驗與年齡的增加, 會往越高的階層發展 (林書吉, 2008; 陳健銘, 2012; Moscardo & Pearce, 1986; Pearce & Caltabiano, 1983; Pearce & Lee, 2005), 其中, 女性旅者對自我實現的需求高於男性 (李佳蓉, 2005; 林書吉, 2008)。

Loker-Murphy (1996) 援引旅行生涯階梯理論, 發現自助旅行者之主要旅遊動機為尋找刺激和冒險以及接觸當地人, 同時發現並非所有自助旅行者都處在相同的旅行生涯階層上, 並依動機的差異將自助旅行者分成四種類別: 逃離者/放鬆者 (escapers/relaxers)、重視人際互動與體驗新事物的社會/刺激追求者 (social/ excitement seekers)、喜好學習當地文化的自我發展者 (self-developers) 以及尋求自我實現的成就者 (achievers)。雖然上述幾位學者都確認自助旅行者因其個別差異而有不同的旅行動機, 但未針對性別差異對旅行生涯階梯或旅行動機進行探討。

李佳蓉 (2005) 在研究女性獨自從事自助旅行之動機與體驗, 以此理論探討性別差異對旅行生涯階梯或旅行動機之影響, 結果顯示, 女性獨自旅行動機並非呈現旅行生涯階梯向上發展, 而是同時具有多樣性, 該研究將獨自旅行之動機共歸納為四項, 包括: 從常軌中逃離、追求冒險、享受自由與獨特感以及自我實現。李佳蓉 (2005) 強調, 雖然獨自旅行動機可明確劃分為四種類型, 但不代表受訪者只單純擁有某一特定旅行目的, 相反的, 每一次獨自旅行均呈現多元化旅行因素, 並且會隨著受訪者心境、人生階段的更迭、或身分角色的替換而有不同比重。

回顧相關文獻，旅遊動機具有多樣性及複雜性，同時伴隨經驗與人生階段之交替及個人需求而有所不同（李佳蓉，2005；陳靜怡，2011），自助旅行的主要動機除了滿足身體放鬆、刺激等基本需求外，自我發展、尊重與自我實現等較高層次的需求動機備受重視，顯見「自我」在自助旅行中的重要地位（陳徑甫、古素瑩，2006；陳靜怡，2011；陳健銘，2012），其中，女性旅者對自我實現的需求又高於男性，顯見自助旅行對於女性自我層面之探索與肯定有很大的助益，由於自我必須透過個體與社會不斷互動而建構而來，因此，本研究將於第三節以性別的社會角度深入探討女性自助旅行與自我兩者之間的關係。

### 三、臺灣自助旅行發展概況

自助旅行已是國際旅遊的趨勢（謝金玲，2011；Chesshyre, 2002; Pryor, 2001），臺灣海外自助旅行人口大幅的增長（交通部觀光局，2012），顯示國人旅行型態有所轉變，國際視野亦愈加寬廣（謝金玲，2011）。在臺灣，自助旅行成為一種休閒的方式，有其發展脈絡與背景，以下整理國內相關文獻說明。

基本上，自助旅行在臺灣發展的相關文獻並不多，一般認為，將自助旅行帶回臺灣者為早期留學生或跟隨配偶出國留學者（陳忻岱，2007），臺灣自助旅行從 80 年代政府解除出國觀光禁令後開始萌芽（曾煥玫，2000；鄧寧，2010；謝金玲，2011），後續由於政策解禁、經濟成長、國民所得提高以及周休二日實施，使得自助旅行快速發展。

1986 年起臺灣政治情勢逐漸開放、經濟發展突飛猛進、報禁解除，旅遊相關資訊流通管道大量增加，大量的休閒需求刺激商業化休閒，國人休閒方式產生很大改變：都市休閒興起，休閒觀念快速解放，休閒觀念深入民眾日常生活，然而，當時國內休閒空間和資源並未相對提升。1987 年，廢止動員戡亂時期臺灣地區入出境管理辦法、解除國民赴港、澳地區觀光申請限制、開放旅行社執照申請並且開放國人大陸探親。1988 年，放寬出國觀光年齡及對象，這段時間，出國觀光人數大增，開始有人從事自助旅行，且個人旅行者日漸增多，自助旅行不再是陌生的名詞，推廣自助旅行或諮詢團體陸續成立。

這段期間資訊、網路快速發展和普及，進入所謂資訊時代，擁有個人電腦、上網人數不斷快速增加，1996 年各家航空公司及旅行社開始成立網頁提供更多資訊與服務，資

訊管道來源增多，使得旅遊資訊更容易取得。另一方面，由於教育程度、語文能力、自主意識的提高，加上傳統旅行團的發展遇到瓶頸，傳統旅遊方式無法滿足每個人的需求。此外，1998年開放役男出國、實施隔周休二日，自助旅行不論在形態上或人口組成上都有很大的改變，自助旅行的人口也急遽增加。

2004年「背包客棧」成立，自助旅行形成一股熱潮（鄧寧，2010），資訊與網路的發達，使自助旅行者越來越容易相互串連、交流資訊（畢恆達等，2003）。目前會員超過75萬人，文章數多達486萬筆（取自背包客棧網站，2013）。同年，雲門舞集創辦人林懷民成立「流浪者計畫」，獎助青年從事海外自助式「貧窮旅行」，以擴大視野，學習從海外來看臺灣、看自己（取自雲門舞集網站，2013），行政院青輔會自2005年推出青年海外生活體驗專案貸款，鼓勵青年赴國外自助旅行、遊學及打工度假（行政院青輔會，2012）。外交部於民國百年達成百國免簽的目標，為國人爭取更多海外旅行便利性與權益（王照坤，2010）。臺灣社會逐漸認同自助旅行能夠體驗異國文化之內涵，並可訓練膽識及培養個人獨立性（畢恆達等，2003），因此，不論是政策的推動或社會賦予的期待，壯遊或自助旅行不僅滿足個人開拓視野、自我成長與實現的需求，同時也彰顯個人價值與重新再教育的特殊意涵。

檢視以上自助旅行在國內發展脈絡，可發現隨時空演變，自助旅行已非特殊階級所獨享，亦已無需歷經淬鍊與磨難（林書吉，2008），經濟能力的提升使旅行者能夠選擇自己喜歡、能夠負擔的方式來旅行，自助旅行的型態呈現多種樣貌。社會環境與觀念的改變，促使個人有更大空間與自由去追求、滿足、實踐自己的夢想，旅行成為人們普遍的生活經驗，甚至是不可或缺的日常生活消費（曾煥玫，2000；陳忻岱、葉秀燕，2008）。

1980年代至今，國內以「旅遊」或「旅行」為主的論文不少，多從旅遊觀光或是管理經營的角度來探討相關旅遊產業的發展，相關探討自助旅行者的論文主題偏重於自助旅行經驗分析與旅遊動機（古素瑩，2005；林書吉，2008；曾煥玫，2000；陳建銘，2012；劉明德，2008；鄧寧，2010；蘇維莉，2007）、自助旅行做為一種移動的實踐與旅行中的性別權力關係（王志弘，1997；畢恆達等，2003；曾煥玫，2000）、旅遊的真實體驗與智識化觀光體驗（李芷瑜，2008；林靜怡，2011；黃振富，1996）、自助旅行在當代

消費社會如何再現及其文化意涵（莊麗薇，2007；駱貞穎，2002）等面向多有著墨，提供本研究從個人及社會的角度，分析女性自助旅行體驗與價值、自我成長與實現、兩性休閒差距以及旅行效益等理論基礎，然國內對於女性從事自助旅行旅遊體驗之相關研究仍較少見，欲瞭解女性自助旅行意涵、個人從事旅行所追求的旅遊體驗、整體歷程，及其所呈現的社會樣貌，實應值得探討。

因此，本研究彙整相關文獻，探討自助旅行在國內的發展脈絡，包括自助旅行的特性與動機，以及臺灣自助旅行發展概況，做為女性從事自助旅行相關體驗之參考依據，後續從性別角度出發，探討女性海外自助旅行之風險與阻礙、對女性自身、家庭、價值觀以及生命所產生之影響與意義，再進一步從女性旅遊體驗的觀點探究當女性做為開放的獨立個體，在異地旅遊時，人與人、人與空間的互動體驗過程。由於體驗與歷程皆為流動的過程，且因人而異，因此，需由旅行者親自敘述行前、旅行中、旅行後的體驗與歷程，故本研究採用質性半結構式訪談法來蒐集資料。

#### 四、小結

自助旅行的意涵與定義隨時代的轉變有所更迭，但追求獨立自主與自我成長的本質已成為自助旅行的核心意義。本節綜整相關文獻發現，不論自助旅行的形式與型態為何，其目的皆為追求真實的體驗。雖然自助旅行的定義至今尚無定論，其重點在於秉持自助旅行的精神意涵，對於行程的規劃與執行有更高的自主性、計畫性、經濟性與多樣性。自助旅行為一種集體的社會心理現象，其所賦予的經驗價值及生活風格呈現多元的圖像，旅行者在多重且複雜的旅遊動機驅使下，不斷從旅行中找到最貼近自己的旅行與生活方式，並促成多次的旅行。目前國內探討自助旅行者的文獻多從個人角度探討旅遊動機及自助旅行經驗分析，本研究欲瞭解臺灣女性海外自助旅行之旅遊體驗，故從個人、性別及女性旅遊體驗的角度出發，分別探討女性海外自助旅行的動機、女性海外自助旅行之風險與阻礙、對女性自身、工作與家庭、價值觀以及生命所產生之影響與意義，以及女性做為開放的獨立個體，在異地旅遊時，人與人、人與空間的互動體驗過程。

## 第二節 旅遊體驗分析

過去臺灣休閒旅遊研究以量化為主，泰半提供滿意度、偏好、態度及動機等人口統計變數及數據資料（蘇維莉，2007），並從旅行者的外顯行為探討遊客的旅遊動機，過往研究顯示，遊客為了滿足自身的旅遊動機，選擇喜歡的旅遊類型及旅遊活動，期望從這些旅遊活動中獲得滿意的體驗（李芷瑜，2008）。然而，旅行早已脫離過往的搜奇娛樂觀光型態，走入一種觀看他者、省視自我的深層心靈旅行（林韻文，2010），因此，旅遊體驗不只代表旅客的滿意程度，更是一種內心無形的轉換（王寬蓉，2007）。由於旅行過程中具有冒險和嘗試的色彩，因此，旅行可謂為一種經歷、實踐、進行、參與和完成的動態過程，經由身體、時間及空間的交互作用，個人參與旅行而形成旅遊體驗（陳榆沁，2009；蘇維莉，2007）。考量旅遊體驗的特性，本研究採用質性研究方式，藉由其具有多元、彈性、動態、過程、行動、創造等特性（蘇維莉，2007），深入瞭解旅遊體驗的深度內涵及意義。為具體呈現旅遊體驗之意涵，本節從旅遊體驗、女性旅遊體驗，以及旅遊體驗相關研究分別說明之。

### 一、旅遊體驗

#### （一）旅遊體驗的本質

自助旅行之旅遊動機多以追求體驗為主（Hyde & Lawson, 2003; Loker-Murphy, 1991; Murphy, 2001; Mohsin & Ryan, 2003），故自助旅行者多自稱為「體驗的追求者」（Richards & Wilson, 2004）。體驗是旅遊過程中最重要的一部分，可能對自助旅行者產生觀念或生活行為上的改變，甚至影響往後旅遊的決策（李芷瑜，2008）。旅遊體驗是旅遊者的主觀心理狀態（Otto & Ritchie, 1996），也是個體旅行時所產生一連串的記憶，其為個人與社會動態互動時所產生的主觀性結果，亦是一種內心無形的轉換；並且受到個人生活型態或思考模式影響而產生差異（王寬蓉，2007）。因此，旅遊體驗可視為一個整體且循環的過程，其所帶來的有形或無形的影響，往往成為旅行者以相同方式再次從事旅行的動力與目的（李佳蓉，2005）。簡言之，旅遊體驗是個人參與旅行時，不斷的與社會互動所產生的主觀感受，而旅遊體驗所帶來內心無形的轉換，不但會對旅者產

生實質的影響（有形或無形），更因此成為旅者再次旅行的驅動力。

旅遊體驗的過程大致可區分為旅遊前、旅遊中、旅遊後三個階段，自助旅行者在旅遊前的階段，往往會因為遇到畢業、結婚、離婚、工作轉換、想要認識當地人或其他自助旅行者、做為個人重大突破的指標，並透過旅程自我改變等因素而引發旅遊動機（陳忻岱、葉秀燕，2008）。目前國內對於女性旅遊體驗的相關研究，多以旅行後的體驗為主（方淑儀，2005；林書吉，2008；張聿如，2007），然而體驗是非常個人的，亦非旅行後才會產生，旅行前、旅行中以及旅行後的所有經歷皆為體驗的過程，自助旅人在行前相關準備工作、旅途中領略的風景、吸收新知，到旅行歸來後都可能在工作或心理層面產生某種程度的影響，故完整的女性自助旅行體驗應涵蓋旅行前、旅行中以及旅程結束的完整歷程（李佳蓉，2005；黃振富，1996；曾煥玫，2000；傅淑梅，2011）。

綜上所述，本研究認為體驗必須透過個人直接的參與才能獲得，同時經由外在環境的刺激所產生，體驗來自個體不同的心境與事件所觸發，因此，沒有任何人的體驗會是完全相同的。旅遊體驗可能對自助旅行者產生觀念或生活行為上的改變，甚至影響往後旅遊的決策，故旅遊體驗可謂自助旅行之核心與本質。旅遊體驗的過程可分為旅遊前、旅遊中、旅遊後三個階段，因此，完整的女性自助旅行體驗應涵蓋旅行前、旅行中以及旅程結束的完整歷程。

## （二）旅遊體驗的意涵

在大眾化旅行時代，旅行成為普遍現象，人們已無法像探險家一樣在旅行中有任何重大發現，旅行差異性逐漸轉為個人主觀經驗的差異，旅行者個人的空間體驗便成為旅行過程中重要的成分與特質（胡晴舫，2001）。早期旅遊體驗概念強調旅遊體驗來自日常生活的對立面（Cohen, 1972, 1979; MacCannell, 1973; Uriely, 2005），MacCannell (1973) 指出，由於心靈與文化活動經常被繁瑣的日常生活排除在外，因此，當休閒逐漸取代工作成為生活的重心，現代人將日常生活的所有經驗視為非真實，認為唯有突破日常生活的經驗才能獲得「真實體驗」(authentic experience) 並真正的生活。故現代人開始尋求各種休閒體驗和不同活動的刺激感，觀光旅遊便成為個人進入現實世界的媒介。Turner 與 Ash (1975) 亦提到，觀光客短暫的離開日常生活環境可拋下常規的約束以及主宰其

日常生活的種種價值觀，並能從不同角度思考自身生活與所屬社會，因為從事非常規性的活動時，人們才能感覺自身是真實的，同時，相較於處於常規中所受到的約束，異地旅遊時使人們能夠更自由的表達自我 (Wang, 2000)。簡言之，早期的旅遊體驗觀點認為，人們對於日常生活產生嚴重的疏離，並且對異地體驗的有極度渴望，兩者緊密的結合使得人們想要逃離熟悉的世界，依附在另一個世界裡 (Elands & Lengkeek, 2012)。

然上述概念並未將旅遊意涵與動機的多樣性納入討論，使得旅遊體驗產生兩種體驗概念，並淪為同質化的論述發展 (劉元安等，2010；Uriely, 2005)。第一種概念是將旅遊體驗視為人們暫停日常生活來從事休閒活動，再重新回到規律生活前的休息與娛樂，目的在於恢復精力或得到新的精神，此概念來自功能論 (functionalism) 的觀點，亦即休閒活動在社會中是重要的並且有正面的功能 (劉元安等，2010；Gross, 1961)。但有學者持負面觀點，認為這些大眾觀光多屬於人造的體驗，在旅遊商品化趨勢下，旅遊者其實是身處在「環境泡泡」 (environmental bubble) 中，是一種安全並且受到控制的微型環境，只要願意付出時間和金錢，觀光產業便可為遊客一切安排妥當，即使身處異地亦無須擔心語言、交通或食宿、有導遊服務並告知諸如服裝或社交等相關禁忌，因此，觀光客容易產生自我錯覺 (self-delusion) 以為自己走進當地，然而，旅客並未真正脫離原有的環境，也未曾經歷異文化的洗禮，在此情況下旅遊反而退化成為資本主義下的社會文化 (Cohen, 1972)。在第二種概念中，遊客體驗被視為現代觀光 (modern tourism) 的產物，是個體追求完全不同於日常生活的新奇體驗，這種體驗是屬於暫時拋棄自己居住地的習慣，去接受旅遊地的價值與形式，這種落差雖然是短暫的，但是可以反思自己的日常生活習慣中的習慣與價值 (Turner & Ash, 1975)。MacCannell (1973) 亦指出，旅遊體驗來自旅遊活動與旅遊環境，不同的活動與環境組成不同的體驗，可視為遊客用來回應現代生活的方式。簡言之，基於脫離現實生活的渴望，人們熱衷於追求不同國家與文化的真實性經驗，故旅遊體驗成為現代人追求真實性的一種現代化儀式，然而，MacCannell 進一步提到，觀光和旅遊亦成為一種表演儀式的觀看，亦即，旅遊地的人們表演並提供遊客所欲看到的內容，遊客亦只關注所欲觀看的部分，造成彼此其實都置身在「虛假」的事件當中 (pseudo-events)，但卻又自認經歷了「真實」 (MacCannell, 1973)。

Cohen (1979) 認為，上述觀點無法全盤解釋遊客的觀光體驗，同時也指出旅遊體驗對於個人與社會具有特殊意義，旅遊者在旅遊體驗的探索過程中表達出個人需求，且不同的旅遊動機產生不同的體驗，因此必須重視旅遊體驗的主體性，Cohen 同時認為應由目的地與旅遊的重要性來檢測旅遊體驗，並提出所謂「中心」(center) 的理論來解析旅遊體驗，並將旅遊體驗歸納為五種形式：「娛樂形式」(recreational mode)、「轉移注意力形式」(diversionary mode)、「經驗形式」(experiential mode)、「實驗性形式」(experimental mode)、「存在形式」(existential mode)，這五項形式包含從單純的滿足快樂到追尋完整深度的體驗，內容簡述如下：

1. 娛樂形式：個人離開日常生活的目的是為了追求娛樂，旅遊體驗具有消遣和娛樂作用，就像戲院或劇院，提供一個暫時、令人享受的愉快活動。個人的娛樂是為了重建旅客在社會的中心，旅遊的本質是從日常生活中離開的部分，沒有工作、煩惱或節儉的處境。
2. 轉移注意力形式：個人為了短暫離開日常生活的壓力而從事旅行。
3. 經驗形式：旅客尋找旅遊的真實體驗，遠離社會中心尋找其他生活意義。由於日常生活過於貧乏，必須從其他地方獲取更多社會生活、文化與自然的真實經驗。
4. 實驗性形式：是一種驗證自我存在的過程，類似一種實驗法，是因人而異的。疏離感嚴重的影響到個體，為了找尋日常生活中快要失去的自我，必須在異地的自然或社會環境中尋求。
5. 存在形式：個體感受到自身生活在錯誤的地方或/和錯誤的時間，對日常生活的疏離感過於強烈，故必須對外尋求更美好的世界，轉換不同的視野看待原來的事物，藉此產生新的體認。

90 年代後，許多學者開始質疑現代旅遊的旅遊體驗概念，並更廣泛的從後現代觀光(postmodern tourism) 的概念開始討論旅遊體驗 (Uriely, 2005)。後現代理論強調生活的豐富與多樣性，學者的研究焦點亦從旅客的旅行目的，轉換為旅客在建構其旅遊體驗時的主觀性因素 (Hughes, 1992; Urry, 2002)，Uriely 等 (2002) 的研究便指出，大部分自助旅者符合 Cohen 所提出的旅遊體驗模式，但同時也提出質疑，相同形式的旅行者是

否擁有共同的旅遊體驗，並點出不同的人可能會有不同的體驗，且旅遊體驗已從過去觀光產業提供的客體 (object)，轉換成旅客對這些客體意義的主觀詮釋 (Uriely, 2005)。簡言之，由於個人的主觀性與生活經驗及社會文化息息相關，故旅遊體驗對個人與社會亦具有特殊意義，旅遊者經由旅遊體驗的探索表現出個人需求，同時每個人亦因不同的旅遊動機而獲得不同的體驗。

Urry 認為，後現代觀光是指傳統觀光產業開始注入不同的發展並出現多樣選擇，例如與大自然相關活動與以環境為導向的假日活動、懷舊景點、古蹟相關景點、追求模擬與主題式活動景點等等 (葉浩，2007)。Urry 亦指出，後現代觀光包含兩種不同的類型：「模擬」 (simulational) 與「他者」 (other)，前者為由業者提供諸如模擬的主題公園或是設計特殊的環境，使參觀的遊客獲得「超現實」 (hyperreal) 的體驗 (葉浩，2007；Lash & Urry, 1994)。他者類型的後現代觀光文化則指旅客強調追尋真實性，以及自然及郊區對旅客有越來越高的吸引力 (葉浩，2007)。在 Urry 的論述中，後現代旅客與一般旅客有所不同，他認為旅遊體驗是一種「凝視」 (gaze)，旅客藉由凝視旅遊地的各種人事物而創造不同的感覺與觀點，目的地的選擇亦以凝視的觀點決定，凝視構成符號，旅遊即包含收集這些符號；凝視同時也是旅客和他者的相遇，提供旅客知覺、樂趣並且建構其體驗。事實上，在後現代觀光的論述中，模擬的概念與上述 Boorstin 的虛假事件相似，他者的概念趨勢亦接近 MacCannell 對於真實性的討論，然而與早期旅遊概念不同的地方在於，在後現代觀光旅遊體驗中，兩者的觀念並非對立的，而是可以互相融合並互補的 (葉浩，2007；Uriely, 2005, 1997)。

Pine II 與 Gilmore (1998) 則是提出體驗經濟的觀點，認為體驗是指旅客除了消費產品與服務外，能夠得到更多驚奇的感受，此概念與後現代觀光論述中的模擬概念相近 (劉元安等，2008)。Ek 等 (2008) 便運用體驗經濟的觀點，以空間、時間與效能討論旅遊體驗的架構，並指出體驗做為名詞時，是指在一個事件中，經由觀察或空間參與時所獲得的體驗感受。當體驗做為動詞時，是指經歷一種情感的感受 (live through an emotional sensation)，旅客不再是事件中的接收者，而是主動的媒介，主觀地經歷某個事件並在其腦海中不斷的再現。體驗做為動詞時，包括三個階段：「事件前」 (計畫和

預期事件的發生)、「事件中」(參與事件並在其中扮演角色)、「事件後」(講述並回憶事件)，以上三個階段皆能引起情感的感受，但事件中階段的感受最為強烈。

此外，媒體影像的強力傳播在後現代觀光論述中亦扮演重要的角色，由於資訊的快速流通與全球化的發展，加上媒體影像的強力放送，區域間的文化差異與界線逐漸模糊，人們對於異地的瞭解可能來自媒體甚於實際的走訪經驗 (Auge, 1995)，Lash 與 Urry (1994) 便指出，日常生活與旅遊體驗的差別逐漸縮小，原本必須藉由觀光才能獲得的體驗，包括凝視他方的樂趣、沉浸在不同文化的喜悅，可由不同的日常生活背景中獲得，例如，電視、錄影帶和網路輕易地將外界訊息傳送到每個人的家中、各式主題公園或購物中心提供世界各地模擬的景點，人們不需要特地去異地旅行便能獲得許多旅遊相關的體驗。因此，不論人們在進行度假或從事日常生活，皆已被迫成為另一種型態的旅人，在這個大家都處於移動狀態下的現代社會裡，人們其實都正安居於旅行中 (dwelling-in-travel) (Clifford 1997; Lash & Urry, 1994)。

從上述討論可發現，社會環境發展使得觀光型態有所改變，在個人旅遊層次上，旅行被視為個人生活風格展演，不再是特定人獨有的生命經驗，許多活動皆以旅行為名，而科技的進步與資本主義的發展，更使得現代旅人無須承受太多磨難便可完成順利旅程 (畢恆達等，2003)。因此，在日漸普及的大眾化觀光時代，個人如何在旅行過程中滿足個人的需求，並從中追尋與眾不同的體驗及感受?除諸如行萬里路或親臨現場做為對「已知」的驗證 (蔡文杰，2001)，並突顯旅行者的與眾不同之外，自助旅行的特殊性在於，旅行者往往期望在旅行中以較具冒險的方式來創造一種「新的」、「未知」的體驗 (Binder, 2004)。因此，旅行者個人的體驗成為旅程最重要的部分，此乃再發達的媒體也無法取代的真實體驗 (李芷瑜，2008)。簡言之，旅行不再只是將自己丟到遠方，而是一種空間上和空間上的過程，從時間的角度來看，旅行者經歷一段時間後並產生體驗；若以空間角度思考，旅行不僅提供旅行者一個現實以外的自我空間，更包括在異地文化社會環境接收的反差遭遇及體驗 (李芷瑜，2008；蘇維莉，2007)。

如上所述，早期旅遊體驗概念產生兩種體驗概念，第一種概念將體驗視為人們為恢復精力或得到新的精神，暫停日常生活所從事的休息與娛樂，再重新回規律生活。第二

種概念，遊客體驗被視為現代觀光的產物，個體為追求脫離日常生活的新奇體驗，因而暫時脫離常規，接受異地價值與形式。Cohen (1979) 認為不同的旅遊動機會產生不同的體驗，並將旅遊體驗歸納為五種形式：娛樂形式、轉移注意力形式、經驗形式、實驗性形式、存在形式。這五項形式包含單純的滿足快樂到追尋完整深度的體驗。90 年代之後的後現代觀光旅遊體驗概念具有兩種不同的類型：模擬與他者，然而兩者的觀念並非對立的，而是可以互相融合並互補的。社會環境的發展以及影像的媒體傳播使得觀光型態已有所轉變，自助旅行者期望在旅行中以較具冒險的方式來創造一種未知的體驗，然而，在日漸普及的大眾化觀光時代，旅行者個人的體驗逐漸成為旅程中重要的成分與特質。

經由上述文獻探討，研究者認為，觀光旅行是社會互動的一種延伸，個體在過程中不斷與不同的人、事、物，以及社會文化互動交會，在各種互動過程中產生的不同的旅遊體驗；因此，旅行可視為一種媒介，旅遊體驗才是旅客追求的目標。由於旅遊體驗來自個人主觀經驗與感受，有高度的差異性，不同旅遊動機亦會產生不同的旅遊體驗。而個人主觀經驗與感受來自原有社會所建構的自我意識及社會價值觀，兩者之間的相互衝擊、對話與協商迫使旅者進一步省思自我，因此，旅遊體驗是複雜的、是一種多面向的體驗，應從旅者的主體出發，瞭解旅者選擇旅遊活動的目的，才能探究旅者從中所獲得的體驗及其所代表之意義。此外，旅遊體驗包括身體與心理兩方面，故從開始旅行前、旅行中及旅行結束後，一連串的動態與互動過程中，旅客產生不同的感受，藉由親身體驗形成日後的經驗，同時，體驗的品質將影響旅客下次旅遊的選擇，因而在研究旅遊體驗上必須重視旅客的主體性與差異性。

## 二、女性旅遊體驗

Swain (1995) 提到，不同的行為、觀念、知識和品味會產生多樣且豐富的旅遊體驗，性別便是其中一個影響構面，因此，每個社會中男性文化與女性文化都可能存在差異。隨著女性在觀光市場上成為新興獨立的族群，以及女性研究議題的增加 (Gloor, 1992; Smith & Clurman, 1997) ，兩性的休閒旅遊體驗應該有所區隔，必須從女性經驗出發建構以女性觀點為主之旅行研究 (畢恆達，2003；Gloor, 1992；Swain, 1995) 。故本段試圖以旅遊體驗所強調的主體性與差異性做為出發，將女性視為旅行活動中的行動者，期

望瞭解女性從事旅遊活動時，所獲取的利益與價值究竟為何。為深入瞭解女性旅遊體驗之意涵與多種樣貌，以下就所蒐集之相關文獻，經過整理分析，擬分(一)心靈體驗、(二)旅遊體驗兩個面向分別論述。

### (一) 心靈體驗

旅行存在許多不同的可能，人們得以重新界定自己，在行進的流動過程中，努力瞭解自己所經歷的一切（陳榆沁，2009），旅行同時使旅者脫離固有的思維與習慣，喚醒習以為常的心靈（柯蕙蘭，2011），在此流動過程中，與其說是旅人欲尋找旅行的意義，更可將之定義為旅人尋找體驗生命的方式（陳榆沁，2009）。旅行對女性生命建構的意義，一直是女性自助旅行相關研究所關注的焦點。在下節討論中，可清楚瞭解女性從事自助旅行有助於掙脫社會規範、角色定義等限制，並且不畏懼現身在公共空間所面臨的暴力、危險威脅，勇敢跳脫社會對女性傳統的刻板印象（李佳蓉，2005；許瑞嫻，2010），為生命帶來有別以往的體驗。然而，女性不一定是為了任何目的出走，有時只想藉由過程中的體驗與互動，開創一個自我空間，看到屬於自己的風景，進而發現自我並且證明自我的存在（李佳蓉，2005），同時允許自我短暫的從現實生活中逃離。

旅行經驗與過程所獲得的快樂與體驗，亦是旅人從事旅行的主因，旅者在旅程的每一個轉彎處都有不同的發現，不僅豐富人生（林姬瑩，1999），更能展現出生命力。旅程中，旅者經常面臨不同文化與價值之間的矛盾衝突，同時也提供女性旅者一個對話的空間，這些情境與個人生命經驗相互交織，促使「原來」的我和「新」的經驗不停在旅行的空間中來回激盪，並且產生不同的對話、協商、調適，最後產生催化作用，為女性帶來不同的生命體驗（許瑞嫻，2010；陳忻岱、葉秀燕，2008）。現代社會中，旅行的意義是流動而多元的，更是隨旅人自我的解讀而有所不同（鄧寧，2010），因此，女性旅者從中獲得的生命體驗，不論是不同的角色、生命經驗、心靈感受等等，皆呈現多元的樣貌。爰此，研究者認為，除了從性別的角度瞭解女性自助旅行意涵，亦應從個人心靈體驗的角度，瞭解女性旅者從事自助旅行對其生命發展所獲得的多重體驗與意義。此外，對旅者而言，空間之轉換同時也是心境及新舊自我之轉換，在變換的過程中，其意義及價值皆由旅者所定義及賦予，因此，唯有進入個體主觀意識層面才得以探究其意涵，

並且與女性所處之旅行位置及社會處境相呼應，最終呈現更完整之女性自助旅行樣貌。

## (二) 旅遊體驗

Wearing 與 Wearing (1996) 以社會互動 (interactionism) 和後結構女性主義主義 (poststructuralist feminist theory) 觀點，重新檢視觀光、觀光客和旅遊體驗概念 (如表 2-1)。其中，觀光客類型可分為兩種：flaneur 與 choraster，前者指男性化的旅行概念 (masculine concepts)，源自 Benjamin 提出的「漫遊者」，指在公共場所到處遊蕩、觀看但不涉入的人 (Wearing & Wearing, 1996)，然而，這樣的觀光概念並不適用女性，因為忽略過程中參與的各種人 (如當地居民、其他旅客) 和權力關係的相互影響 (曾煥玫, 2000)；choraster 衍伸自 Kristeva 的「陰性空間」(chora)，此類旅客帶著原來社會文化的價值觀、建構的自我進入當地，在這個空間中不同的文化和社會價值產生互動、對話和協調 (Wearing & Wearing, 1996)。兩位學者以此為依據，提出以女性經驗出發的觀光概念，認為觀光是在一個空間內的個人體驗與互動，在這個空間中，旅者不但藉由逃離日常生活，獲得學習與成長的空間與機會，進而形塑自我、產生認同、建構主體性。同時，觀光目的地成為人們互動的空間，而此互動空間的意義端視使用者如何賦予 (Wearing, 1998)，因此，觀光不再是某一地點做為觀光凝視對象的活動，而是成為一個互動的動態過程 (Butler, 1990)。

表 2-1

男性與女性的觀光概念 (masculine and feminized concepts of tourism)

目的性	性別概念	
	男性的概念 (masculine concepts)	女性的概念 (feminized concepts)
觀光客 The Tourist	flaneur 觀光者 (sightseer)	choraster 體現自我 (embodied self)
觀光目的地 The Tourist Destination	目的地 (destination) 地方 (place) 物體 (object) 印象 (image)	Chora 空間 (space) 互動 (interaction) 社會價值 (social value)
觀光 Tourism	活動 (activity) 參觀 (visit)	體驗 (experience) 過程 (process)

資料來源：Wearing, B., & Wearing, S. (1996). Refocusing the tourist experience: The 'flaneur' and the 'choraster'. *Leisure Studies*, 15, 229-244.

簡言之，觀光或旅行活動仍然出現性別差異；男性旅人多純粹以「觀光者」角色參與觀光活動，較不重視與當地環境的互動，觀光對於男性而言是屬於活動與參觀，旅遊目的地是一個地點而非空間，且旅遊過程中男性追求的是對當地的印象而非互動與社會價值；反之，女性旅人多以「體驗自我」為觀光目的，偏好與他人（當地人或其他旅者）互動，因此，觀光之於女性而言，旅遊目的地成為一個空間，女性希望在此空間中追求一種體驗與過程，並非只是一項觀光活動，互動也許不全然是愉悅的，但是它提供旅人自我意識覺醒和建構多重主觀性的機會 (Wearing & Wearing, 1996)。此外，女性旅人較男性旅人更重視融入當地文化及深入體驗的過程，更願意跳脫原生社會形塑下的思維和行為框架，不只是滿足於旁觀者的角色 (林書吉, 2007)。

Wearing 與 Wearing (2001) 進一步指出，自我形成的過程可透過新奇的體驗 (例如旅行) 來發展，Adler (1989) 亦認為，旅行不只是單純的觀光遊覽，過程中旅行者透過知覺體驗學習異國事物，而女性因注重與他人和異國文化的接觸，使得其旅行體驗及形塑世界觀的過程呈現多元的樣貌 (Pennington-gray & Kerstetter, 2001; Wearing & Wearing, 2001)。Wearing (1998) 則是主張休閒和旅遊提供一個既真實又隱喻的空間，女性得以在此空間中重構自我和書寫認同，休閒與旅行可視為女性的「個人空間」或是「我的空間」，自我經由休閒或旅行超越本來社會化的我，亦即，雖然女性休閒可能受到限制與壓迫，但仍然肯定休閒與旅行能夠增進自我實現並發揮個人潛能。此外，McDowell (1996) 亦強調，除了兩性間的差異之外，更應關注不同女性之空間經驗的差異性與主體性，關注人與人以及人與空間之間的互動關係。

綜上所述，研究者認為，兩性所追求的旅遊體驗不盡相同，女性之間亦存在差異，其中，女性特質及原生社會的生活經驗為影響女性旅遊體驗的重要關鍵。女性透過自助旅行遊走在兩種不同的空間，其自我/解放空間的旅遊體驗可呼應女性在原生環境空間的所在位置。因此，透過兩者的對話，不僅建構出更具深度的女性自助旅行意涵，更可呼應女性所處的位置與角色。然而，此等論述是否適用在所有女性?對於不同年齡、經驗、動機之女性而言，其旅遊體驗亦有相當程度的差異性，故本研究著重探討不同背景之女性自助旅行者，分別從個人、社會及旅遊體驗的觀點探討其旅遊動機、旅遊體驗與歷程，

期望瞭解女性究竟希望從自助旅行中獲取何種價值，對其本身又產生何種實質影響。

### 三、自助旅行體驗相關研究

旅行心態的轉變是有跡可循的，Swarbrooke 與 Horner 便提到，「遊客」會隨個人經驗累積而轉變為成熟的「旅客」（謝智謀、王怡婷，2001）。由於每位受訪者的個人主觀意識不同，採用問卷調查方式無法深入探究行為對個人的意義，且量化研究重視理論的驗證，較不重視脈絡（王金永等，2000），因此，量化方法在理解旅行意涵上相當受到限制（曾煥玫，2000），無法具體呈現受訪者的想法與意見。相對而言，質性研究的本質屬於歸納（inductive），其目的在於發現，而非驗證（王金永等，2000），故可具體呈現個人如何建構其體驗和引發回憶，並可從中獲得豐富的回應並找出影響的因素（Denzin & Lincoln, 1994）。因此，為深入瞭解女性旅者的主體經驗層次，瞭解其行為、思想背後的主客觀因素，以及其日常生活與旅行之間的關係，本研究採質性研究方式進行深度訪談。

除了研究方法上的差別，就實質的旅行經驗而言，國內許多研究皆指出，在性別分布上女性旅人位居主流地位（古素瑩，2005；周義隆，1993），故近年來國內出現許多質化的旅行經驗研究，儘管此一研究領域仍處於初探性質，且許多研究觀點受到女性主義的影響，使得以女性為主體的研究成為跨越國內旅行與性別研究領域的主流議題，其關注焦點亦多著重於探討性別權力關係結構的脈絡（田哲榮，2007），然而，瞭解女性在從事旅遊時的感受與體驗有助於解析女性的真正需求，因此，亦有必要深入探討以女性為主體的旅遊體驗，故本研究參閱旅遊體驗相關文獻整理如下。

Cohen (1979) 《A Phenomenology of Tourist Experience》，借用宗教社會學的概念，發展成為休閒社會學，強調旅遊體驗之主體性，同時也以目的地與旅遊的重要性來檢測後現代旅遊體驗，並提出五種旅遊體驗形式，包含從世俗的滿足快樂到具有宗教性的朝聖體驗，並提出「中心」（center）理論來解析旅遊體驗。然而，在旅程中，旅客往往因為不同的感受在不同形式中遊走，故沒有一種類型或形式可完整闡述旅遊體驗（Uriely et al. 2002），亦無法從中瞭解性別及文化差異。

Pearce 與 Lee (2005)《Developing the travel career approach to tourist motivation》，

以旅行生涯階梯的概念檢視旅遊動機與旅遊體驗之間的對應模式。研究發現對經驗豐富的旅客而言，旅遊地點涉入動機（例如體驗不同文化）與體驗自然相關動機（例如接近大自然）為較重要的因子。經驗較不豐富的旅客的旅遊動機較為著重在刺激、個人發展、關係（安全感）、自我實現、懷舊、浪漫、知覺等。然而，研究者認為，不同動機與體驗的對應模式往往只是觀光旅遊的表象，旅客深入的旅遊體驗是更值得關注的焦點，因此，應從旅者的主體出發，瞭解旅者選擇旅遊活動的目的，以及旅者從旅行活動中獲得的意義。

田哲榮 (2007) 《帶著男身去旅行—男性自助旅行體驗及其性別意涵》研究發現，透過自助旅行的過程，動搖男性角色中內建的工作取向設定，使男性開始思考「男性不利於自助旅行」的原因；以及在旅行的過程中，可能產生的、與性別氣質相關的反思與改變。然而，男性自助旅行的性別意涵是多重且因人而異的。個人與社會結構這兩股拉鋸的力量，在每一趟自助旅行過程中持續角力。該研究焦點側重性別層面探討，對不同年齡、族群、階級的差異性比較較為不足，此外，該研究認為，男性自助旅行同樣面臨社會的結構性阻礙，例如成家立業的社會期待、孝子角色及兵役限制等，此與其他研究所指，男性擁有較高移動能力的觀點相左，因此，研究者認為，兩性從事自助旅行皆面臨不同的阻礙與風險，故必須從旅遊動機探討其旅遊體驗意涵，此外，除了性別之間的差異，仍須關注男性與男性之間、女性與女性之間個別差異，更能探究旅遊體驗之多樣性及差異性。

王寬蓉 (2007) 《女性旅遊體驗之探索研究》，結合「後現代旅遊體驗」與「女性主義」觀點，視女性為獨立個體，強調其主體性，認為每個旅遊者會因本身的內心需求與客觀環境的影響，產生不一樣的體驗。結果發現，女性從事旅遊活動，是為了擺脫父權社會所加諸於女性身上不公平的對待，解脫平日生活的束縛，期待自由的感覺，並透過旅遊發現自我、獲得成長。在旅途中，女性遇到的人事物，無論是同行的同伴、領隊、導遊、當地居民、文化差異或旅遊地之環境氛圍等，都將牽動女性旅程中的情緒變化與體驗。該研究著眼於女性主義與後現代主義，並從其事後回憶與自省中瞭解女性的旅遊體驗，再輔以實地觀察加以驗證，然其研究過程皆著重在過程中與結束後

的體驗，對旅行前的動機與期待並未納入探討範圍，此為研究者認為比較不足之處。

柯蕙蘭 (2011)《旅行夢不熄～女性背包客生命經驗之敘說研究》，藉由敘述研究法，並從個人生命經驗的角度，針對 4 位女性背包客的生命歷程及旅行體驗進行研究，發現每位旅者出走都有其動機與體驗，在離返之間，旅行經驗對其內在、家庭關係及他者之間造成轉化，且女性背包客旅行與愛的關係密不可分，更藉由旅行獲致自身存在的意義。該研究著重研究對象的生命經驗及內心自我對話，其旅遊體驗關注焦點為印證自我存在之心靈體驗，對其空間旅遊體驗則較少著墨。

綜上所述，相關研究皆以旅遊者為主體，探討相關旅遊動機與體驗，並開始從性別的角度關注兩性之間旅遊體驗有所不同，但對女性個體之間的差異性，以及因為不同背景產生的多種樣貌並未深入探討。此外，完整的旅遊體驗應包含旅行前、中、後的所有動機、體驗與期待，目前相關研究中仍較為不足，且女性自助旅行的空間體驗為女性旅遊體驗非常重要的一環，不僅能夠呼應女性在原生環境空間中所面臨的處境，更可從中瞭解女性需求，故本研究強調女性旅遊體驗及其完整的歷程，視女性開放的獨立個體，探討女性在異地旅遊時的各種互動體驗過程。

#### 四、小結

旅遊體驗是一種個人主觀經驗與感受，具高度差異性。旅行做為媒介，旅遊體驗才是旅客追求的目標，旅客因旅遊動機不同，產生的旅遊體驗亦不相同；旅遊體驗包括身體與心理兩方面，從旅行前、旅行中及旅行結束後，一連串的動態與互動過程中，旅客產生不同的感受，藉由親身體驗形成日後的經驗，而體驗的品質將影響旅客下次旅遊的選擇，因而在研究旅遊體驗上必須重視旅客的主體性與差異性。

觀光旅行是社會互動的延伸，個體在過程中不斷的與不同的社會文化互動交會，並在互動過程中產生不同旅遊體驗。因此，旅行成為一種媒介，旅遊體驗才是旅客追求的目標。旅遊體驗來自個人主觀經驗與感受，具高度差異性，不同的旅遊動機產生不同的旅遊體驗。個人主觀經驗與感受來自原有社會所建構的自我意識及社會價值觀，兩者間的相互衝擊、對話與協商迫使旅者進一步省思自我，因此，旅遊體驗是一種複雜、多面向的體驗，應從旅者主體出發，瞭解旅者選擇旅遊活動的目的，才能探究旅者從中所獲

得的體驗及其所代表之意義。

除從性別的角度瞭解女性自助旅行意涵，亦應從心靈體驗的角度，探究女性從中獲得的多重體驗與意義。兩性追求的旅遊體驗不盡相同，女性之間亦存在差異，女性特質及原生社會生活經驗乃影響女性旅遊體驗的重要關鍵。女性透過自助旅行遊走不同的空間，其自我/解放空間的旅遊體驗呼應女性原生環境的所在位置。透過兩者對話，不僅建構更具深度的女性自助旅行意涵，亦可呼應女性所處位置與角色。

完整旅遊體驗應包含旅行前中後所有動機、體驗與期待，目前相關研究仍較為不足，且女性自助旅行的空間體驗為女性旅遊體驗重要一環，不僅能呼應女性在原生環境空間的處境，更可從中瞭解女性需求，故本研究著重探討不同背景之女性自助旅行者，分別從個人、社會及旅遊體驗的觀點探討其旅遊動機、旅遊體驗與歷程，期望瞭解女性究竟希望從自助旅行中獲取何種價值，對其本身又產生何種實質影響。

### 第三節 女性自助旅行與相關研究

傳統上，旅行是極度性別化 (gendered) 的活動，存在許多性別藩籬與規範，女性經常被摒除在外 (林怡吟, 2011; 畢恆達等, 2003; 許瑞嫻, 2010; 譚惠文, 2008; Wolff, 1995a)，回顧歷史，女性曾是無法自主行動的一群人，即使現代女性突破界線投入旅行，傳統的父權體制與社會制約對女性的規範似乎仍然存在，女性旅者必須承擔比男性更多的困擾 (林姬瑩, 2000)，為瞭解女性自助旅行的發展脈絡及意涵，本節擬就性別的社會觀點，從性別化的旅行、女性自助旅行意涵，以及女性自助旅行相關研究分別說明之。

#### 一、性別化的旅行

自古以來，人類經常為了生存或戰亂而遷徙，但以娛樂或學習為目的的旅行，一直是富裕及權貴階級所獨有 (柯蕙蘭, 2011)。外出旅行具有冒險色彩及挑戰性，許多社會將它視為男性專屬活動 (何琬綺, 2007; 譚惠文, 2008)。回顧人類的旅行歷史，等同男性旅行紀錄，舉凡東方的孔子周遊列國、玄奘西方取經、成吉思汗西征、鄭和下西洋，乃至西方的哥倫布發現新大陸、麥哲倫環遊世界、馬可波羅中國遊歷皆然；反觀東

西方女性，不論是裹著小腳或是穿著束腹馬甲，明顯受到社會與文化的雙重束縛，無法獨立出走（何琬綺，2007；譚惠文，2008）。因此，從歷史角度分析，除了種族、階級、宗教與文化等差異造成旅行行為有所不同，旅行本身即為一項極度性別化的活動（林怡吟，2011；許瑞嫻，2010；譚惠文，2008）。

文化批評家 Eric Leed 提到，人類的旅行模式基本上是「男人的移動和女人的定居」（譚惠文，2008），女性在旅行中的位置經常是邊緣且受到貶抑的，少數能夠外出的女性，大多是依附的家眷，而非出於自主的意志與選擇（譚惠文，2008）。Wolff (1995a) 強調，不論在實踐或意識形態的層次上，旅行本身充滿性別意涵，旅行隱含的移動、流動不定、變動、冒險的男性氣質，將女性排除在外，被視為應該待在家裡、安靜並受保護的。因此，男性是旅行的主體，女性則是缺席或是被動的客體，最終形成在家中缺席的是男性，在旅行中缺席的是女性（胡錦媛，1996；Wolff, 1995a）。當性別的界限清晰可見且不易跨越時，外出的女性通常備受批評、遭受嚴密的監視與控制，並且容易被貼上負面的標籤（曾煥玫，2000），女性在傳統旅行中的缺席，導致旅行經驗極度的匱乏（譚惠文，2008），然而女性究竟是不旅行、不能旅行，還是被刻意的忽略與阻礙呢？（曾煥玫，2000）

十八世紀末，歐美婦女思想運動萌芽，二次大戰後，女性開始踏上爭取女權的漫長之路（傅淑梅，2010），十九世紀前的旅行者幾乎都是男性，為了名聲、財富或宗教信仰等各種目的從事旅行（何琬綺，2007；譚惠文，2008），十九世紀，女性開始投身旅行並改變其內涵，使之轉變為心靈的蛻變之旅（Gloor, 1992）。在離家是艱鉅任務的年代裡，許多女性排除困難從事旅行，不論是陪伴丈夫或父親探險或征戰、跟隨傳教士至中東或遠東傳教，身處男性氣質的旅行裡，女性打破性別刻板印象與禁忌，突顯出女性堅強、勇於冒險的一面（Gloor, 1992）。到了二十世紀，歷經婦女運動的洗禮及時代的轉變，女性憑藉交通的便利、經濟自主、教育程度提升、生育年齡延後、社會家庭結構改變，擁有更大的生活自主權及更多資源，能夠脫離既有社會遠赴國外旅行（何琬綺，2007；傅淑梅，2010）。

歐美國家因其地理連結、交通費用低廉以及家庭教育等因素，自小便將自助旅行融入生活，追求開闊的國際視野以及冒險犯難的精神。臺灣則因民情保守，加上「父母在，

不遠遊」等古訓教誨，早期鮮少有人從事自助旅行，女性更因傳統角色的期待與限制，及重要他人的關切，更不易進行旅行活動（孫佳婷，2011）。文獻指出，早期臺灣女性有能力出國旅行者，多為跟隨配偶出國工作者或留學生（陳忻岱、葉秀燕，2008），自1980年代，政策陸續開放、經濟繁榮及休閒意識甦醒，促使旅遊活動成為熱潮，1990年代以降，受政策、資訊網絡、消費型態、影像、多元解構等社會情境之影響，臺灣步入全民旅遊的年代，女性從事旅行的機會也增多（應蕙芬，2007），2000年後臺灣女性擁有高學歷、經濟自主、社會地位提升，加上「無國界」與「地球村」的召喚，臺灣女性海外自助旅行的門檻漸形寬廣（傅淑梅，2011）。

從事海外自助旅行者以女性為大多數（王志弘，2000；田哲榮，2007；林韻如，2010；周義隆，1993），約占七成（周義隆，1993；陳昭如，1995），許多研究指出，礙於兵役限制無法出國旅行，或者肩負事業發展與家計責任等社會包袱，以及工作儲蓄不被鼓勵消耗於觀光旅行此類非生產性的消費，男性出國旅遊機會似乎被大幅限縮（何琬綺，2007；曾煥玫，2000；黃振富，1996；陳忻岱、葉秀燕，2008），多數女性（尤其是未婚女性），反觀女性，受惠於從傳統社會規範與期待中免除擔負家計或事業有成的包袱，開始擁有較多出國旅行的機會，因此形成男性雖然擁有較高的移動能力與權力，選擇以自助旅行作為移動方式的卻是以女性為多數（王志弘，2000；陳忻岱、葉秀燕，2008）。研究者認為，國內目前已放寬役男出國限制，觀光遊學的出國時間上限開放至四個月（行政院內政部，2011），且男性義務役為期一年（臺北市信義區公所，2011），造成延遲出國時間亦僅一年，對男性從事海外自助旅行的影響不大，似乎無法解釋男性為何無法像女性一樣踴躍從事海外自助旅行。因此，海外自助旅行與女性家庭之間的關係，究竟是女性經濟獨立後的自由選擇，亦或女性免除社會包袱之下的結果，成為本研究所欲瞭解之主題之一。

此外，國內相關研究指出，女性旅者通常擁有較高的教育水準、經濟條件佳、性格獨立等特質（王志弘，2000；李佳蓉，2005；曾煥玫，2000），這些特質影響女性能否從事海外自助旅行，其旅遊經歷亦為女性累積相當的社會及文化資本（陳忻岱、葉秀燕，2008），在社會或家庭網絡獲得正面肯定與評價，甚至改變家中權力位置或性別權力關

係（畢恆達等，2003）。簡言之，相較於過去，女性旅者似乎成為獨立的個體，而非依附於男性的附屬品，開始正視與肯定自己的想法與主張，選擇自己嚮往的生活風格（傅淑梅，2010）。再者，繼幾位知名女性作家，例如三毛、梁丹丰、席慕蓉，開創出女性自助旅行之典範與新局後（蔡文杰，2001），許多女性自助旅行相關報導中，出現許多充滿挑戰與冒險的例子，例如：郜瑩獨自一人走訪中國大陸 54 個少數民族地區（郜瑩，2005）、林姬瑩與江秋萍歷時 922 天騎單車環遊世界（江秋萍，2002）、杜蘊慈與黃惠玲花費 5 個月的時間完成絲路之旅（杜蘊慈，2007），這些女性旅者屢屢展現女性個人行動力與勇於挑戰自我的能量，對照國內許多女性前仆後繼投入海外自助旅行成為主流族群，不禁使人疑惑在這大規模移動的現象背後，女性移動能力是否仍然受到性別框架的限制？女性是否真能藉由自助旅行擁有「自主」或「自由」的空間？女性身分在旅行過程中究竟帶來的是不便、安全顧慮或優勢？成為本研究欲探討之主題。

綜上所述，過往的旅行活動具有明顯的性別化特徵，女性經常被排除在外，然而，女性並非不能或不願從事旅行，而是被刻意的忽略，並且遭受較多風險與阻礙。女遊之興起與社會結構改變、女性意識興起及休閒意識甦醒等許多因素相關，女性看似較男性更偏好自助旅行，其實亦隱含社會對於性別角色的期待與規範，即使面臨多重阻礙與限制，女性依舊勇於追尋旅行的真實體驗並面對過程中的所有挑戰。本研究欲探討女性自助旅行者旅遊體驗，期望藉由自助旅行的歷程瞭解女性海外自助旅行之風險與阻礙、對女性自身、家庭、價值觀以及生命所產生之影響與意義，因此除瞭解女性在旅遊歷史以及現代社會上所處的位置之外，更需深入剖析女性自助旅行所代表的意涵，以建構女性從事自助旅行的真實面貌，以下整理相關文獻進一步進行討論。

## 二、女性自助旅行的意涵

女性自助旅行風氣盛行，其意義究竟何在？在其大規模的旅行移動與實踐的現象背後，女性是否達到賦權、從旅行經驗獲得的體驗為何、對女性自我的助益又為何？為深入瞭解女性自助旅行之意涵與多種樣貌，以下就所蒐集之相關文獻，經過整理分析，擬分（一）權力、性別與空間、（二）強化自我認同兩個面向分別論述。

### (一) 權力、性別與空間

相較於男性，女性在公共空間的安全考量與移動能力，仍然存在諸多限制與阻礙(王志弘, 2000)。即便在全球化的現代社會，女性仍然經常被歸類在家庭範疇中，做為家庭穩定的支撐(郭苑平, 2008)，並受制於傳統「男主內、女主外」的刻板性別印象，造成女性的休閒自由及空間受到限制，除了必須以家庭為中心、無酬掌管家務(楊芳枝, 2000)，更須揹負著賢妻良母的包袱及其他社會期待，形成外/內、男/女的對比關係，社會內外空間之性別化的區分，使得許多女性與旅行之間的交集甚少(郭苑平, 2008；楊芳枝, 2000)。可見，活動空間的限制與參與角色的區隔，造成社會文化中兩性不平等的權力關係不斷的被複製(Wolff, 1995a)。再者，旅行活動因為具有戶外、動態、冒險的特質，以往被視為是男性專屬的活動，女性則被認定適合從事室內或靜態活動，並且認為家庭才是女性最好的位置(Stratford, 2000; Wolff, 1995a)。簡言之，女性在父權體制的規範下，家是無條件勞力給付的場所，必須扮演符合理想原型的角色，女性離家必須承受社會眼光，旅行時更須承擔被認為不負責任的罪惡感(楊芳枝, 2000)。

因此，當女性能夠到國外自助旅行，進入一個陌生、不熟悉的環境與他者相遇，代表性別界限開始鬆動，原有性別關係面臨挑戰(王志弘, 2000；李佳蓉, 2005；唐筱雯, 2009；許瑞嫻, 2010；陳忻岱, 2007；曾煥玫, 2000)。當男性旅行者將旅行視為對外在世界的探險與發現(蔡文杰, 2001)，女性出外旅行，不僅能夠暫時脫離日常生活的種種束縛與責任，更意味著掙脫父權社會對女性的期待和控制，亦即，脫離從屬於男性、安靜待在家中、被動、需要保護的刻板印象(許瑞嫻, 2010)。女性旅者在開始出國旅行後，看到的不僅是一個更開闊的世界，更能藉由旅行探索自我能力並自我肯定，其跨界經驗亦有助於從社會或家庭中獲得正面的肯定與評價，進而改變在家庭中的權力位置或性別關係(畢恆達等, 2003)。

然而，儘管現代女性擁有更多的能力與資源從事自助旅行，女性角色在旅行位置中依然不被彰顯，不論在觀光的推展、意象或媒體形塑上，仍是以男性的觀點為主導，到處充斥著男性化的旅行空間(Pritchard, 2001; Wearing & Wearing, 1996)。畢恆達等(2003)亦指出，旅行活動裡存在許多既定的性別藩籬與規範，可區分為以下三個方面：

(1)男性化的旅行空間：女人在男性佔優勢的公共空間裡，做為一個「異類」而存在，因而有種種的不便、約束、敵意，以及安全顧慮；這些狀況不因出國而改變，甚至在某些地方，對於女性的約束更多；(2)男性化的旅遊觀點：例如各旅遊景點、紀念品等多是男性歷史的紀錄，以及由男性解釋的歷史，缺乏女性的事跡和觀點；(3)父權價值對女性旅行的限制與批評。可見，即使當女性勇於跨越界線開始旅行，傳統的父權體制對於女性移動能力的規範依舊處處可見，女性同時必須承擔比男性更多的困擾，人們對於從事旅行冒險的女性更經常抱持同情與觀望的態度（林姬瑩，2000）。

曾煥玫（2000）亦提到，女性進入充滿男性氣息的旅行時，可能遭遇到的性別權力關係與規範可分成以下幾個面向：(1)對女性的社會控制：休閒當中充斥父權社會控制，以維持男女分際，當性別社會規範被內化時，造成女性自身和外人一起監視、反省自身言行，例如，安全上的顧慮、對「身體」和「性」的焦慮、對單身女子的敵意、豔遇還是性騷擾等等，(2)女性特質的優勢：女性給人安全感、懂得感恩、擅長聊天等特質，在旅行中在某種程度上容易得到幫助，因此，女性氣質不全然是箝制女性的阻礙，某方面反而可以成為有力的反抗工具，但前提是對自己女性身分的認同才不至於落入父權的思考框架；(3)與眾不同的掙扎壓力：對於熱愛旅行的女性而言，經常感受到他人異樣的眼光與批評，以及重回社會軌道與提醒做為「好女性」的壓力，回到原來的社會生活時，更將面臨不同價值觀的衝突，以及重新面對社會對女性角色的期待；(4)已婚職業婦女的困境：相較於已婚男性，已婚職業婦女生活仍以家庭需求為主，少有時間從事個人休閒，女性主體包含小孩與丈夫。女性的休閒重心圍繞著社會互動與關係的圓滿，因此需要人際及社會網絡的支持。

上述文獻顯示，當女性試圖脫離原來日常生活的生活脈絡從事旅行時，依舊面臨諸多內外挑戰與質疑，例如女性的角色期待、現身公共空間所遭遇種種不安、約束、敵意及安全顧慮，以及體力與能力是否能勝任等等（陳忻岱、葉秀燕，2008），更須承受諸如物質享樂或不照顧家庭的社會眼光出門旅行（畢恆達等，2003；陳忻岱、葉秀燕，2008；楊芳枝，2000）。此外，自助旅行雖然提供女性跨越性別與空間界限的機會，能夠展示個人的能動性與自主權，並獲得大眾的注視與肯定，更可藉此抵抗父權社會中的壓制，

然而值得注意的是，女性旅行者的移動實踐，社會給予的期待依舊具有明顯的性別意識（畢恆達等，2003；楊曾媛，2012）。女性特質似乎在某種層面上有助於女性在自助旅行中獲得優勢，但在許多情況下，女性仍遭遇較多限制與阻礙，例如，許多從事旅行冒險的女性往往必須向外界證明自己能夠跟男性一樣擁有相同的勇氣、體力，不會成為他人的負擔，或將自身塑造成中性或男性化的形象，避免在公共空間活動時可能發生的風險（畢恆達等，2003），但這樣的應變策略是否再次強化父權觀點下的女性刻板形象，以及對女性身體的規範（畢恆達等，2003），便成為值得關注的焦點。

簡言之，研究者認為從性別的社會角度來看，自助旅行或許可視為一種手段或方法，有助於女性從原生社會中尋求一個對外的出口，獲得喘息的機會，同時突破性別的框架、鬆動性別與權力的界線，改變或提升個人及社會地位。然而值得觀察的是，即使女性離開原生受父權壓抑的社會空間，依然必須面對異地空間裡不同形式的性別意識形態，而異地旅遊的目的便是體驗當地社會文化，女性對於異地旅遊空間的性別意識形態是否有所查覺或者如何解讀？亦為本研究欲瞭解之主題。

此外，如田哲榮（2007）所質疑，以父權空間論述為主要的研究集中在對父權空間的批判與分析，為突顯女性在父權空間所受的結構性限制，其立論基礎往往師承「女性主義地理學」理論脈絡，行文之間充滿對抗父權的意圖，無法解釋女性可能因為生活、工作壓力或個人生命轉變而選擇旅行，亦無法解釋為何享有移動特權的男性，卻成為較少參與自助旅行的族群。再者，對於女性（尤其已婚者）從自助旅行在性別權力所造成的衝擊，多以旅行當下體驗及感受為主，對於旅歸後回到日常生活時的實質影響與改變較少著墨，因此，研究者認為有必要從女性旅者的生活及旅行經驗中瞭解是否受到父權空間壓抑而尋求出口，並進一步釐清自助旅行所累積的個人能量與社會文化資本，是否真的能在重返常規生活後為女性產生實質助益。

## （二）強化自我意識

自助旅行做為一種脫離時空限制的休閒活動，亦是邂逅「他者」的主要方式。當旅行者帶著自身文化背景與原有的意識形態去旅行，原本封閉的空間轉化為開放的空間，並在過程中發現「自我」/「他者」之間的差異，跨越彼此的界線，產生內省與反思（胡

錦媛，2004；鐘怡雯，2008)。過往歷史中，旅行目的不論是為了版圖的擴張、宗教、軍事貿易或探險，皆具有探索未知的世界的意義；當代社會中，旅行跟國家社會的關聯逐漸遞減，自我探索的成分則越加明顯（蔡文杰，2001）。對女性旅者而言，自助旅行不僅跨越文化與地域的疆界，也同時跨越公、私領域的二分。對移動工具的掌握與身體的自主，彰顯出女性能夠成為旅行活動中的獨立個體（畢恆達等，2003）。因此，對於許多將自助旅行視為生活的一部分的女性而言，自助旅行本身即為一種生活實踐，有助於改變女性在所處社會環境下所被賦予的自我認同，透過與異文化他者互動產生的差異，以及不斷重複操演的過程，瞭解自身並強化女性自我認同（陳忻岱、葉秀燕，2008）。

女性自助旅行現象的背後，不只代表女性消費力的提升，更突顯女性欲透過自助旅行達到自我瞭解，以及對身體與生命的自主性掌握（陳雅莉，2005）。Wolff (1995b) 提到，假設旅行是一種發現自我的方式，那麼旅行對女性必定有極大的吸引力。在臺灣，大部分權力資源多掌握在男性，女性即便自主決定自己想成為的樣貌，也會受到周遭他人的干涉，家人不放心因而攔阻，也構成另一種父權空間、社會控制的展現（田哲榮，2007）。但出國旅行，尤其獨自出遊，就是一個完整獨立的個體，擁有全部的自我，能感受到前所未有的輕鬆，彷彿偷嘗某種權力的快感（許瑞嫻，2010）。當女性藉由旅行經歷展現出自我認同，便更有勇氣從社會常軌中出走，不再依循社會傳統模式，或許最終仍然選擇扮演他人期待下的自己，女性透過旅行自主選擇完成自己想要成功扮演的想要的角色（李佳蓉，2005）。故研究者認為，女性的移動經驗賦予女性自由的意識，自助旅行成為女性尋求自我探索、自我能力的掌握與身體自主的重要管道，在參與及操演的過程中，女性獲得實質的回饋、達成自我認同，最終更將自助旅行視為自我標記之一，然而，自助旅行做為一個脫離常規的出口，當下深刻的感受往往使得女性旅者樂此不疲，但是當女性旅者回歸日常生活脈絡時，其自助旅行經歷所賦予的經驗價值究竟有何助益？其對自我的助益是否真的能夠落實在生活層面？亦為本研究欲深究之主題。

### 三、女性自助旅行相關研究

國內探討女性旅行的文獻自 2000 年之後有逐漸增多的趨勢，近年來的論文研究已有相關的論述，其中多以質性研究或深入訪談的方式，分析女性自助旅行的動機與經驗，

並主要從個人及性別觀點分析女性自助旅行經驗與價值、主體性建構與移動實踐、自我成長與實現、兩性休閒差距以及旅行效益等諸多議題，研究者彙整國內 1996-2012 年間與本研究較為相關之文獻，整理及論述分析如下。

黃振富 (1996) 《自助旅行者的真實建構--以臺灣旅歐女性自助旅行者為例》，則是最早以「自助旅行者」為主要研究對象的學術論文，探討旅歐女性自助旅行者的真實建構，但只探討旅歐的女性真實建構無法推論至到其他國家旅行的女性真實建構，結果顯示，自助旅行者有「智識化」(intellectualize) 旅遊體驗的傾向，自助旅行不只是單純的「觀看」活動，也加入了智性的學習。研究者認為智識化旅遊體驗為女性旅遊體驗的重要特質之一，提供本研究重要參考依據，然而，其分析並未考量女性之間的年齡、階級和工作上的差異帶來的影響，此外，自助旅行的型態、目的地的不同也會影響旅行的經驗和歷程，故本研究希冀以不同年齡、職業、旅遊地之女性為研究對象來分析女性旅遊之體驗，以瞭解不同女性旅行經驗之差異性。

王志弘 (1997) 《性別化流動的政治與詩學》，以性別的角度探討女性在生活中面對的限制和束縛的形式與因素，包括女性的移動能力和外出的限制。該研究認為，自助旅行是性別權力關係轉變最好的機會，女性藉由自助旅行展現經濟自主能力，並在此過程中對性別角色產生抗拒與顛覆，擁有更多自主性、獲得更多資源與機會，進而產生自覺達到賦權。雖然該研究距今已相隔 16 年，對於女性的外出與移動能力仍然提供完整且有利的論述及參考資料，對現今許多女性自助旅行相關研究極具參考價值，並且提供本研究具體的性別社會脈絡分析。然而，隨著時代的發展、女性自主權的提升以及女性自助旅行所呈現的多元樣貌，研究者認為，值得再次印證當今父權社會之性別及社會規範是否依然箝制女性的行為能力，此外，輔以女性旅遊體驗之分析，可更具體的呈現女性從事自助旅行時的深刻體驗及真正需求。

曾煥玫 (2000) 《女性自助旅行者的旅行經驗研究》，發現女性從事自助旅行必須面對父母親人的反對、家庭責任的牽絆、暴力恐懼的陰影等壓力，並歸納出女性自助旅行經驗可獲得知識的學習與成長、培養自信與拓展視野、放鬆、深入瞭解異國國情、融入當地生活與文化、實現夢想、挑戰與創新、自我解放、享受獨處與自由等動機，該研

究亦指出，女性雖然受到父權空間的壓抑與束縛，但女性特質在旅行中有可能同時成為一種優勢與阻礙，端賴女性的策略運用。研究者認為，該研究以休閒及女性主義的觀點探討女性旅者面臨的阻礙與風險，提供本研究具體的女性自助旅行經驗分析參考，然其6位女性旅者訪談對象中，有3位為網路志願者，其背景與旅行經驗上有某種程度的同質性，因此，在呈現旅行經驗的深度與廣度，以及受訪者之間的異質性上產生限制。

畢恆達等 (2003) 《女性自助旅行經驗對自我性別意識的建構》，從三方面對女性的自助旅行經驗和性別意識間的關係進行探討：1.學歷、婚姻狀態及生命階段對旅行活動的影響；2.旅行過程中性別權力關係的衝擊與轉變；3.旅行跨界經驗作為個人能力資源的積累。旅行的活動與經驗均具有性別化特徵，透過旅行論述的建構，也同時建構了男女兩性上不同的權力位置，不同女性間的旅行經驗也有所差異，女性的旅行經驗對個人生命意涵而言更扮演著重要的角色。該研究視旅遊空間為性別抗爭及角力的空間，同時強調不同女性間的差異性，提供本研究女性尋求出口/自我空間的理論支持，但其論點易淪為同質化之論述，忽略女性個人旅遊動機之差異性，故本研究以個人、性別及旅遊體驗之不同角度嘗試建構更多元的女性自助旅行體驗分析。

曾寶芬與李君如 (2004) 《一路平安 女性自助旅行者的人身侵犯不安感》，透過旅遊書寫、文獻資料，與深入訪談個案間的呼應對話，了解不安感的源頭、存在的形式、女性旅人如何面對，從觀看者與被觀看者互為主體性的詮釋角度論述，並從賦權、全球化、世代差異及 Women only 發展等概念，提供後續研究者觀察女性自助旅行者人身侵犯不安感未來發展的可能關注方向。除了上述所討論女性在旅行所受的結構性限制，旅行中女性所受的最大困擾與風險，便是人身安全。該研究提供女性旅行中面臨風險的防衛機制與策略之理論參考，由於女性自助旅行深受社會脈絡及潮流趨勢影響，女性在風險趨避策略值得深入探討，故將該研究納入本研究討論女性旅遊體驗之一環，期望能更深入解讀女性在旅遊空間所面臨的人身安全顧慮及其防衛機制。

李佳蓉 (2005) 《女性獨自從事自助旅行之動機與體驗》，訪談 15 位獨自自助旅行的女性，從社會及個人角度來瞭解女性獨自從事自助旅行之動機與體驗。研究發現女性從事自助旅行是受到多重動機所驅使，對於旅途安全多感到掙扎與猶豫，但會發展出自

我調適與防護之機制，旅行經歷對其生活產生不少實質轉變。然而，該研究只針對女性獨遊之成因背景與體驗，未細分受訪者可能因為年齡、生命週期變化而有所不同，亦無法全然解釋結伴旅行之動機與體驗，且其訪談對象多為經驗豐富的獨旅者，對於初次獨行之心境與歷程較無法具體陳述，在呈現旅者出發前的心境與掙扎上差異性較低。

陳忻岱葉秀燕 (2008) 《女體的移動與實踐：女性背包客旅行的文獻探討》，主要分為四個部分：1.探討背包客概念化的過程；2.分析自助旅行和半自助旅行的差異性，如何影響女性選擇旅行方式；3.針對自助旅行的特性，提出在自主性、風險承擔及性別差異的迷思；4.女性背包客對旅行真實的建構。結果顯示，自我成長及學習是女性自助旅行的動機與目的。該研究亦指出，多數女性海外自助旅行者為擁有較高社會文化資本的中產階級女性，中下階級的女性可能由於身處弱勢僅能選擇大眾觀光旅行方式，然而，後者亦應被視為不同女性嘗試移動的策略之一。因此，不同形式的旅行皆可視為跨國移動實踐的方法之一，不應落入自助旅行優於大眾觀光的迷思中，其論點有助於本研究在與不同女性對話時做為省思。

許瑞嫻 (2010) 《女性背包客在旅行經驗中展現的自我成長：女性主義觀點探究》，透過女性主義理論觀點更進一步的探究女性背包客在旅程中展現的自我生命力及自我成長。該研究蒐集女性背包客相關研究之文獻資料並以女性主義研究方法析論之。最後，歸納女性在背包旅行中展現的自我成長意涵，並從而反思研究者在女性主義研究方法上的體驗與實踐。由於女性自助旅行相關研究普遍受到女性主義高度的影響，成為國內旅行領域與性別研究領域兩者交壤地帶中，最顯著、最主流的研究議題，其中，除了從父權空間中的解放意涵，另一個主要論述的方向即為女性自我實現與自我成長 (田哲榮，2007)，同樣的，隨著時代的發展與社會變遷，女性已成為自助旅行主流族群，雖然大環境對女性出遊仍存在不便與阻礙，上述兩者的詮釋取向論述空間是否受到限縮，為本研究關注之焦點。

傅淑梅 (2011) 《臺灣女性海外自助旅行經歷之研究》，從性別與社會角度分析臺灣女性海外自助旅行前、中、後的經歷，並以多重個案研究方式，針對 6 位單身女性受訪者進行半結構式深度訪談，輔以照片與文本來蒐集資料。研究者認為，該研究主要針

對女性旅遊動機與阻礙、知覺風險及遊後生活影響進行探討，對於女性鑲嵌在性別角色中所面臨性別權力議題著墨較少，且僅就 6 位單身女性之海外自助旅行經歷進行探討，其樣本多樣性較為侷限，亦無法探究單身者與已婚或離婚女性之差異性。

從上述以女性為主體的相關質性研究中，可大致區分為兩種類型：父權空間的壓迫，以及個人內在旅遊動機與體驗為主。其中，又以探討性別權力關係的結構為主軸。然而，從相關論述所揭露的脈絡中，可觀察出幾個值得探討的議題。首先，若說女性的移動能力和外出受到限制，何以從事海外自助旅行者以女性為主？再者，父權空間的論述將旅行形塑為一個出口，女性藉此解脫到另一個空間，然相較以往，現今社會傳統性別規範日漸鬆動、亦講究男女平權，何以被認為肩負較多社會責任、擁有較佳移動能力的男性不需要藉由自助旅行尋求解脫及喘息的空間？而擺脫父權空間的壓制是否仍是現代女性從事海外自助旅行的主因？此外，若女性特質同時女性旅行時的優勢與阻礙，女性的運用策略為何？其人身安全的防衛機制又為何？以上問題形成本研究所關注的焦點，期望透過不同女性之經歷與相關研究相互對話，瞭解當今女性所面臨的社會處境及期面臨挑戰及不便時的方法與策略。

#### 四、小結

過往的旅行活動具有明顯的性別化特徵，女性經常被排除在外，並遭受較多的風險與阻礙。女性看似較男性更偏好自助旅行，其實隱含社會對於性別角色的期待與規範，但即便面臨多重阻礙與限制，女性依舊勇於追尋旅行的真實體驗並面對過程中的所有挑戰。相關研究顯示，社會化活動空間的限制造成參與角色的區隔，使兩性間不平等的權力關係不停的複製，女性藉由自助旅行展現自主能力，顛覆了傳統性別角色。女遊風氣之盛行，顯示，女性透過自助旅行達成自我認同，並建構出有別以往所屬父權社會下之自我認同。為瞭解女性自助旅行更具深度的內涵及其意義，本研究結合女性旅者的個人旅遊體驗及社會觀點，探討女性從事海外自助旅行之旅遊體驗。

## 第四節 本章總結

自助旅行的意涵與定義隨時代的轉變有所更迭，但追求獨立自主與自我成長的本質已成為自助旅行的核心意義。不論自助旅行的形式與型態為何，其目的皆為追求真實的體驗。自助旅行為一種集體的社會心理現象，其所賦予的經驗價值及生活風格呈現多元的圖像，旅行者在多重且複雜的旅遊動機驅使下，不斷從旅行中找到最貼近自己的旅行與生活方式，並促成多次的旅行。

旅遊體驗是一種個人主觀經驗與感受，具有高度差異性。旅行做為一種媒介，旅遊體驗才是旅客追求的目標，旅客因其旅遊動機之不同，所產生的旅遊體驗亦不相同；旅遊體驗包括身體與心理兩方面，故從開始旅行前、旅行中及旅行結束後，一連串的動態與互動過程中，旅客產生不同的感受，藉由親身體驗形成日後的經驗。觀光旅行是社會互動的一種延伸，個體在過程中不斷與不同的人、事、物，以及社會文化互動交會，在各種互動過程中產生的不同的旅遊體驗。由於旅遊體驗來自個人主觀經驗與感受，有高度的差異性，不同的旅遊動機亦會產生不同的旅遊體驗。而個人主觀經驗與感受來自原有社會所建構的自我意識及社會價值觀，兩者之間的相互衝擊、對話與協商迫使旅者進一步省思自我，因此，旅遊體驗是複雜的、是一種多面向的體驗，應從旅者的主體出發，瞭解旅者選擇旅遊活動的目的，才能探究旅者從中所獲得的體驗及其所代表之意義。

過往的旅行活動具有明顯的性別化特徵，女性經常被排除在外，並遭受較多的風險與阻礙。即便面臨多重阻礙與限制，女性依舊勇於追尋旅行的真實體驗並面對過程中的所有挑戰。相關研究顯示，社會化活動空間的限制造成參與角色的區隔，使兩性間不平等的權力關係不停的複製，女性的移動經驗賦予女性自由的意識與經驗，自助旅行成為女性尋求自我探索、自我能力的掌握與身體自主的重要管道，在參與及操演的過程中，女性獲得實質的回饋、達成自我認同並建構有別與以往所屬父權社會下之身分認同，最終更將自助旅行視為自我標記之一。

除了從性別的角度瞭解女性自助旅行意涵，亦應從個人心靈體驗角度，瞭解女性旅者自助旅行對其生命發展所獲得的多重體驗與意義。女性特質及原生社會的生活經驗為

影響女性旅遊體驗的重要關鍵，女性透過自助旅行遊走在兩種不同的空間，其自我/解放空間的旅遊體驗不斷呼應女性在原生環境空間所受的種種限制與規範，因此，透過兩者的對話，不僅建構出更具深度的女性自助旅行意涵，更可呼應女性所處的位置與角色。

相關研究皆以旅遊者為主體，探討相關旅遊動機與體驗，並從性別的角度關注兩性之間旅遊體驗有所不同，但對於女性個體之間的差異性及多種樣貌並未深入探討。完整的旅遊體驗應包含旅行前、中、後的所有動機、體驗與期待，目前相關研究中仍較為不足，且女性自助旅行的空間體驗為女性旅遊體驗重要的一環，不僅能夠呼應女性在原生環境空間中所面臨的處境，更可從中瞭解女性需求，故本研究著重探討不同背景之女性自助旅行者，分別從個人、社會及旅遊體驗的觀點探討其旅遊動機、旅遊體驗與歷程，期望瞭解女性究竟希望從自助旅行中獲取何種價值，對其本身又產生何種實質影響。

## 第參章 研究方法與步驟

本研究旨在瞭解臺灣女性海外自助旅行旅遊體驗，藉由深度訪談法進行分析。本章節旨在敘述本研究之研究設計與實施方式，共分五節，詳述如下：第一節研究方法；第二節界定研究對象；第三節研究架構與流程；第四節實施程序；第五節資料蒐集與處理。

### 第一節 研究方法

為達研究目的，本研究運用深度訪談研究方法，採質性研究，深入瞭解女性海外自助旅行之深刻體驗、探究女性旅者旅行前、旅行中、旅行後的完整歷程。進一步分析女性對自身生命之探索與心路歷程，並探究現代臺灣女性熱衷於從事自助旅行所反映的社會意涵。

深度訪談法 (in-depth interview) 的主要概念是根據受訪者日常生活中重複地建構自己的解釋模式中，發掘他們對社會真相的經驗以建立其理論基礎，亦即由受訪者以本身的語言陳述他們對其生活、經驗或情況的觀點 (林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005)。深度訪談融合了研究者個人主觀的價值、信念與興趣，觀察對方非語言的反應，並深入瞭解對方的意見，較能得到敏感性問題的答案，是一種人性化的研究方式 (陳竟明，2002；張敦智，1997；馮義方，1999；Taylor & Bogdan, 1984)。深度訪談法適用於當研究者想深入瞭解受訪者個人的感受、生活與經驗時，藉由與受訪者雙向溝通互動，收集口語和非口語的訊息以獲得、瞭解及解釋受訪者個人對社會事實的認知 (李穎杰、李怡儒，2012；林金定等，2005)。本研究之研究目的在於深入瞭解臺灣女性海外自助旅行者之體驗與歷程，邀請10位女性自助旅行者進行訪談，深入瞭解其旅行經歷與感受。

### 第二節 研究對象

本研究以女性海外自助旅行者為研究對象，針對女性自助旅行者之旅遊體驗進行探討，因此較注重個人主觀經驗與感受。由於本研究的母群體過於龐大，女性自助旅行者

可能只透過旅行社、旅行網站代訂機票或旅館（亦可能皆無），因此要從旅行單位或入境管理局取得確切統計人數極為困難（李佳蓉，2005），由於資料取得著重於豐富的內涵與深度（胡幼慧、姚美華，1999），故採用立意抽樣與滾雪球方式以有效直指核心，本研究首先將蒐集到的文獻進行分析整理，尋找具豐富經驗、良好表達能力的女性自助旅行者做為訪談對象，由於國內相關研究，大多並未針對研究個案設定明確的年齡或旅行資歷選取標準，僅傅淑梅（2011）依據其研究目的，分別以 80 年代、90 年代及 2000 年代為劃分標準，並設定 5 年內持續進行海外自助旅行，每年至少規劃一次自助旅行，行程超過 4 天以上的女性為主。然而，本研究考量海外自助旅行必須花費不少時間與金錢，且女性可能因為就學、就業、轉業、結婚、生子、或家庭照顧等因素影響其工作與旅行週期，加上擁有豐富海外自助旅行資歷者需有較穩定的經濟條件，因此，可能會過度集中在 30-40 歲以上的未婚族群。此外，由於自助旅行乃脫離日常生活的異地旅遊活動，其異地旅遊體驗多為旅行者所追求之核心，故本研究為兼顧樣本選取之多樣性並取得更深入的旅遊體驗，參考傅淑梅（2011）的個案選取標準並修正如下：

- 一、曾經到海外自助旅行但目前居住在臺灣境內的臺灣及女性。
- 二、個案需具備自行規劃行程的經驗，而非只是跟隨者。
- 三、近十年內曾經至少進行 3 次以上海外自助旅行。
- 四、每次海外自助旅行的行程超過 5 天以上者。
- 五、個案的學歷與職業並不直接影響本研究目的，故不設限。
- 六、本研究不限定個案的旅行目的地與參與旅行人數。

本研究欲瞭解臺灣女性海外自助旅行之完整歷程與相關體驗，為深入瞭解女性旅者之想法、態度，故依據其年齡及從事自助旅行資歷為標準，選取不同年齡及不同自助旅行資歷之女性旅者作為本研究之訪談對象。為使研究能順利進行，本研究以立意及滾雪球法 (snowball sampling) 進行取樣。研究者首先透過個人人際關係，累積有豐富海外自助旅行經驗之女性旅者名單，並從他們身上獲知其他適合本研究的受訪者，研究者以電子信件或電話聯絡符合資格之受訪者，詳細說明研究過程並正式提出邀請，在徵求受訪者允諾無酬參與研究、分享個人經驗後，列入研究對象名單並安排後續研究時程。本研

究邀請 10 名女性海外自助旅行者進行個別深度訪談，透過訪談及資料分析，深入解析女性因其個人經驗所產生的差異及其深刻體驗與完整歷程，最後以資料分析方式探討女性對自身生命之探索與心路歷程，並進一步解析女性海外自助旅行所反映的社會意涵。期透過此訪談可深入且完整瞭解女性從事海外自助旅行之完整歷程與相關體驗，以做為旅行業者、政府單位及女性未來提供旅遊產品、形成政策及自助規劃行程之參考。

本研究之深度訪談研究對象以居住在臺灣境內之臺灣國籍女性，具備自主規劃行程之經驗，近 10 年內曾經至少進行 3 次海外自助旅行，每次海外自助旅行的行程超過 5 天以上者者為主，訪談名單如表 3-1 所示。

表 3-1  
深度訪談名單

編號	年齡	職業	學歷	婚姻	旅遊資歷
A	50	國小教師	碩士(國內)	已婚 (3子)	旅行年資：30年(跟團) 自助旅行：12次 旅行國家：10餘國
B	47	心理諮商師	碩士(國外)	未婚	自助旅行年資：15年 旅行國家：20餘國
C	40	金融業	碩士(國外)	已婚 (無子女)	自助旅行年資：15年 旅行國家：30餘國
D	40	國中教師	碩士(國內)	未婚	自助旅行年資：18年 旅行國家：20餘國
E	39	國小教師	大學(國內)	已婚 (2子女)	旅行年資：20年(跟團) 自助旅行：3次 旅行國家：11國
F	37	大學兼任 講師	博士生 (國內)	未婚	自助旅行年資：15年 旅行國家：20餘國
G	37	國小教師	碩士(國內)	離婚 (1子)	旅行年資：10年(跟團) 自助旅行5次 旅行國家：10餘國
H	26	科技業採購	大學(國內)	未婚	自助旅行年資：5年 旅行國家：10國
I	26	運動行銷	碩士(國內)	未婚	自助旅行年資：5年 旅行國家：6國
J	25	物流業	碩士(國內)	未婚	自助旅行年資：3年 旅行國家：10國

### 第三節 研究架構與流程

為清楚瞭解整體研究之進程序，並達成本研究之目的，茲以圖 3-1 及圖 3-2 呈現本研究之研究架構與研究流程：

#### 一、研究架構

本研究旨在瞭解臺灣女性海外自助旅行之相關旅遊體驗，藉由深度訪談研究方法深入瞭解女性海外自助旅行之深刻體驗、探究女性旅者旅行前、旅行中、旅行後的完整歷程。進一步分析女性對自身生命之探索與心路歷程，並探究現代臺灣女性熱衷於從事自助旅行所反映的社會意涵。為呈現研究之全貌，根據研究目的與研究問題擬定本研究架構，以圖 3-1 表示之：

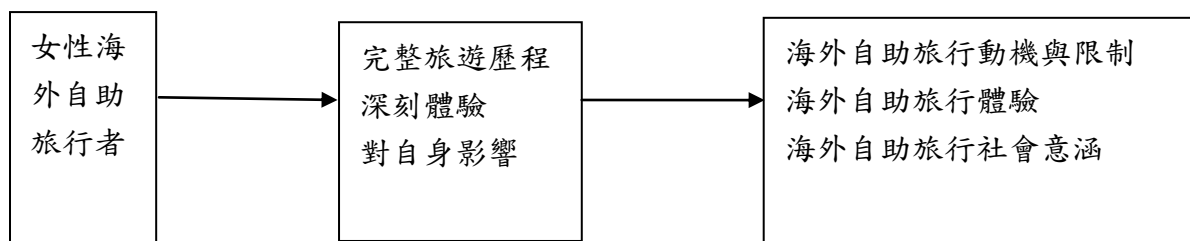


圖 3-1. 研究架構圖

#### 二、研究流程

為能有條理地瞭解臺灣女性海外自助旅行之旅遊體驗，達成研究目的，事先規劃制定研究流程，依據研究流程，執行各項研究，以求研究之嚴謹。本研究之研究流程如下：

- (一) 界定研究目的：確定研究主題、研究範圍與擬定研究方法步驟後，進行研究計畫之撰寫，並請指導教授審閱及指正，再據以修正。
- (二) 確定問題：依據研究目的界定研究問題。
- (三) 文獻探討：蒐集、整理並分析與女性海外自助旅行體驗之相關文獻，以建立本研究之理論依據。
- (四) 建立研究架構：依據研究目的、研究問題與文獻分析之結果，建立本研究之研究架構。
- (五) 研究工具之編製：包括訪談大綱之研擬，根據文獻分析與研究目的之設計，

經相關學者專家審視後確定訪談大綱之內容。

(六) 資料整理與分析：整理並撰寫訪談與內容分析結果。

(七) 提出研究結果：總和分析討論結果，提出研究成果，並進一步探討研究結果，據以發展結論與建議。

本研究之研究流程如圖 3-2 所示。

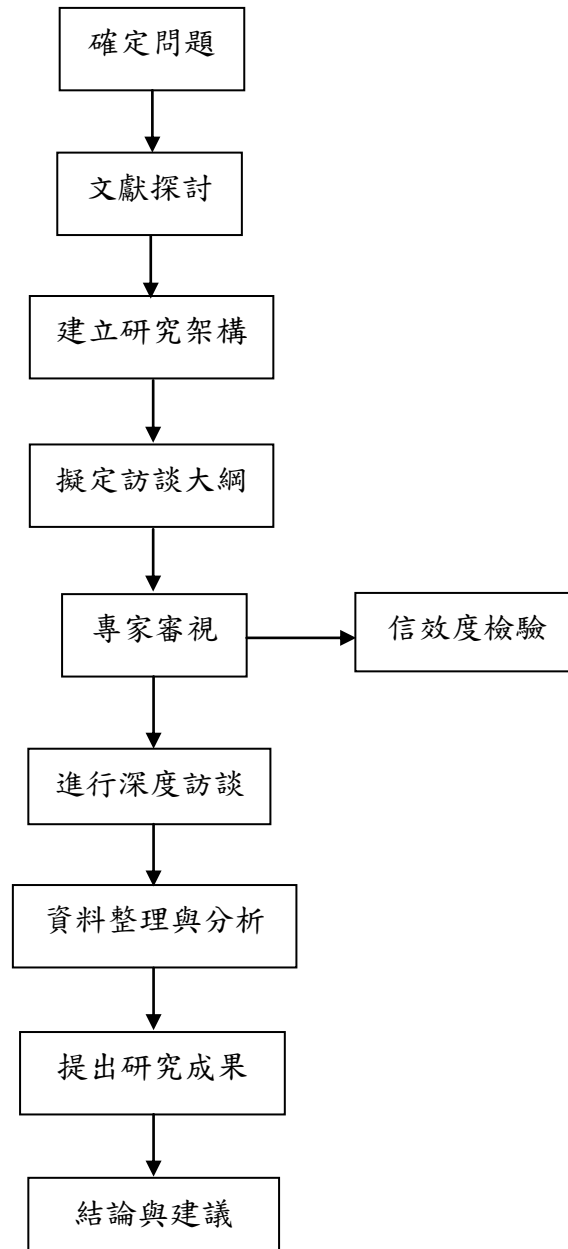


圖 3-2. 研究流程圖

## 第四節 實施程序

實施程序的掌控是為確保研究流程的品質（黃蕙娟、施致平，2011）。本研究依據研究目的與問題，採用文獻分析法進行資料蒐集與整理，並透過深度訪談法進行臺灣女性海外自助旅行之旅遊體驗分析，期以獲得較完整的資料，詳細實施程序內容如下：

### 一、訪談資料蒐集

研究者進行訪談前，須先熟悉訪談的技巧，以利訪談的進行。接著擬出受訪人員名單，在訪談前，先蒐集女性自助旅行者之相關背景資料，有助人員訪談的進行。

### 二、訪談過程與內容確認

在研究執行上，研究者事先將訪談問題以電子信件傳予受訪者，以電話確認是否收到訪談問題並協調訪談時間。訪談時以訪談大綱問項為主要依據，輔以延伸問題讓受訪者盡量表達主觀感受，訪談時全程錄音，每次訪談約 1 至 1.5 小時，結束後將內容逐字繕打並進行彙整，並將逐字稿以電子信件傳予受訪者，以確定內容無誤。

### 三、資料分析與撰寫

本研究於 2013 年 7 月至 2013 年 8 月間進行深度訪談，訪談完成後與受訪對象確認訪談內容逐字稿，並進行資料整理。隨後將所有受訪者經驗加以比較，釐清共通主題，找出分析架構，將主題加以整理後，依序撰寫呈現於論文內容，形成研究結論與建議。

## 第五節 資料蒐集與處理

本研究採用深度訪談研究法進行研究，被避免資料處理錯誤，全程由研究者自行鍵入。並依據訪談所蒐集到的資料進行分析，經訪談錄音逐字稿的整理，比對相關文獻資料後進行分析歸納，最後提出結論與建議。步驟說明如下：

### 一、資料蒐集

#### （一）實施步驟

質性研究的資料收集方式，主要經由研究者之「觀察」、「錄製」、「訪談」三種方式取得（胡幼慧、姚美華，1999）。本研究採取半結構式訪談以蒐集資料。依據潘淑滿（2003）

訪談法的分類指標，在研究度指標上，本訪談採用「半結構式訪談法」；在訪談情境指標上，此訪談則是屬於「正式的訪談法」。實施步驟如下：

- 1.決定訪談對象：為達本研究目的，依據研究訪談大綱，選定訪談對象，進行訪談。
- 2.進行訪談：藉由事先擬定的訪談大綱進行個別訪談。
- 3.資料整理：將訪談錄音檔轉亦為訪談逐字稿，加以編碼整理，進行資料內容分析。

## (二) 研究工具之編製

研究工具編製包括研究工具之編製過程、研究工具之內容與研究工具之檢驗，說明如下：

### 1.研究工具之編製過程

深度訪談的主要目的是瞭解個案主觀經驗，訪談者藉由面對面的對談，引發受訪者提供資料或表達對某項事物之意見與想法（范麗娟，1994），有助於針對研究問題獲得更深入的資訊以進行解讀（游清鑫，2002）。深度訪談主要區分為結構訪談（structured interview）、半結構訪談（focused or semi-structured interview）或非結構式訪談（unstructured interview）以及群體訪談（group interview）（Minichiello et al., 1995; Williams, 1997）。為切合研究主題並回應本研究問題，本研究採用「半結構」方式進行深度訪談，藉由較寬廣的研究問題做為訪談的依據，並引導訪談之進行。

研究對象「基本資料」為個人成長背景與對未來的期望；「海外自助旅行歷程」著重瞭解研究對象旅行前動機、阻礙與旅程規劃原則，以及旅行中的顧慮；「海外自助旅行經歷」包括旅行中的自我省思、面對困難的對應機制以及女性旅遊體驗；「海外自助旅行對自身的影響與改變」則是瞭解研究對象自身對自助旅行的定義、對生活的影響與改變。

本研究之訪談大綱擬參照：王寬蓉（2007）《女性旅遊體驗之探索研究》、李佳蓉（2005）《女性獨自從事自助旅行之動機與體驗》、陳靜怡（2011）《一雙新的眼睛：發現與探索的旅程》、曾煥玫（2000）《女性自助旅行者的旅行經驗研究》、傅淑梅（2010）《臺灣女性海外自助旅行經歷之研究》，建構深度訪談之訪談大綱並交由專家審視，再據以修正使確實切合研究主題。

## 2.研究工具之內容

本研究以深度訪談作為資料蒐集方法之一，設計半結構式訪談大綱，然訪談問題並不侷限於訪談大綱，視實際受訪者回答，依情況彈性調整訪談順序與內容，以達到本文研究目的。依據研究的題目與方向，參閱相關文獻之後劃分四部分，分別為基本資料、海外自助旅行之歷程、海外自助旅行之體驗、海外自助旅行對自身之影響與改變，並針對每一部分問題設計訪談大綱。本研究之深度訪談大綱與問項收錄於附錄三。

## 3.研究工具之檢驗

信度與效度的檢驗是編製研究工具時重要的一環。信度代表研究之可靠性，係指測驗結果的一致性或穩定性；效度代表研究之正確性，係指測量工具能夠正確測出所預測出的特性或功能的程度（簡茂發，1988）。在研究對象身上搜集資料時，觀察者很難避免個人主觀判斷（subjectivity），並且容易出現信度問題（林佳瑩、徐富珍，2004），由於研究者本身即為重要的研究工具，為避免研究者的偏差，並力求研究價值與正確性，本研究擬採「三角檢核法」（triangulation）檢驗本研究之信效度。「三角檢核法」又稱三角校正法、三角交叉法、三角檢定法或三角檢證法，係指研究過程中採用採用多種且不同形式的方法、資料、觀察者與理論，以查核與確定資料來源、資料蒐集策略、時間與理論架構等的效度，研究者可將初步的分析結果或報告大綱拿來與其他研究者討論，以便獲得校正與啟發，亦可拿這些資料與被研究者做初步的溝通，以便校正研究者的分析與解釋，產出更具誠信的研究結論，分為資料、研究者、理論及方法之三角檢核（杜友藍，1997；吳芝儀、李鳳儒，1995；Denzin, 1970）。「三角檢核法」的目的即在於經由交叉檢驗與審核，減少在研究收集、紀錄、編碼或解析資料時，研究者潛在的偏見（杜友藍，1997；Denzin, 1970；Mitchell, 1986），並增加研究結果的確定性（confirmness）及完整性（completeness）並可增加其信度與效度（杜友藍，1997）。

因此，本研究之訪談大綱採用「三角檢核法」進行交叉信效度考驗，在信度部分以錄音器材蒐集訪談資料，經訪談後，將訪談之錄音檔內容謄寫成逐字稿，經由同儕、訪

談成員檢核、指導教授檢證，確認資料的完整與可信度。最後，將訪談所蒐集的資料，進行文本資料整理後，均讓受訪者重新檢視，以確立訪談資料的真實性，並建立本研究之內在信度。在效度部分，首先經由過內專家學者審視，修正本研究訪談大綱。並在正式訪談前，加強研究者本身之訪談訓練，以避免訪談的偏誤。此外，以多元方式蒐集資料，例如：相關網站之報導、報紙、書籍及文獻資料之蒐集，比對臺灣女性海外自助旅行之旅遊體驗的訪談內容。

完成訪談大綱後，以 E-mail 及親訪方式交由各專家學者審視，並根據專家學者的意見，修改訪談大綱內容以符合專家學者要求，再送請指導教授審視後定稿。本研究委請下列專家學者（如表 3-2），提供本研究訪談大綱之專家見解，以編製完善研究問項。

表 3-2  
專家組合名單

姓名	職稱	專長領域
水心蓓	國立台北教育大學體育系系主任	體育教學研究、運動休閒
施致平	國立臺灣師範大學體育學系教授	運動管理學、運動行銷學、 運動與媒體
潘淑滿	國立臺灣師範大學社會科學學院院長	多元文化、性別研究

註：依姓氏筆劃排列

## 二、資料分析

在資料分析方面，本研究採用主題分析法 (Thematic Analysis)，利用系統性的方法找出與研究問題相關之主題，以幫助解釋文本的深層意義 (高立文，2002)。本研究資料分析之具體過程，分述如下：

### (一) 資料編碼

研究者勾勒出文本的全部樣貌後，嘗試從敘述中找出主題並將資料進行分類，此為資料解析的過程。此一將所收集到的資料打散、賦予概念、再將資料重整之過程 (胡幼慧，1996)，即為編碼 (coding)。

### (二) 資料篩選與歸納

質性研究中最重要的是持續篩選資料，而非堆積所有的資料 (Wolcott, 1990)。因

此，此階段研究者必須將編碼後的資料加以比對、分析與歸納，依據研究問題進行資料篩選，並反覆檢視製完成所有資料的整理。

### （三）資料分析架構

根據篩選後之訪談資料，經由嚴謹的思考和判斷，逐漸形成初步的架構。再經多次修正、歸納以確定架構，最後將研究的結果與相關文獻做比對、討論與解釋。

### （四）資料分析倫理

為尊重研究參與者之隱私及自主性，本研究與訪談前充分告知研究參與者之訪談預訂時程與方式，並請其簽署「訪談同意書」，以確保每位參與者瞭解訪談方式及後續資料處理方式。研究參與者本研究中皆以代號現身，同時，訪談完成之後，將錄音檔轉謄為逐字稿，分別寄給研究參與者，請其檢視訪談所陳述之內容與真意是否無誤，並提供回饋意見。

## 第肆章 結果與討論

本研究旨在瞭解臺灣女性海外自助旅行旅遊經歷，探究女性旅者自助旅行相關歷程及體驗，從中窺探臺灣女性熱衷自助旅行所反映的社會意涵。本章旨在描述透過深度訪談研究方法，以 10 位女性海外自助旅行者為研究對象，所獲得之各項資料，進行彙整與分析之結果。依研究目的分為三部分陳述：一、女性自助旅行動機與限制、二、女性自助旅行體驗分析、三、女性自助旅行的社會意涵。以下各節分別提出研究結果及分析討論。

### 第一節 女性自助旅行動機與限制

本節旨在呈現深度訪談所得資料，分析本研究第一個研究目的之研究結果。為瞭解女性海外自助旅行歷程，本研究依據研究目的與文獻蒐集的結果，擬訂本研究之深度訪談題綱，訪問 10 位臺灣女性，其具有自主規劃海外自助旅行之經驗，近 10 年至少曾經進行 3 次海外自助旅行，每次海外自助旅行行程超過 5 天以上。藉由相關背景資料瞭解自助旅行與家庭之關係，並透過從事海外自助旅行動機與限制等問題之探詢，瞭解每位女性海外自助旅行者旅行動機與限制。本研究深度訪談時間為 2013 年 7 月 29 日至 8 月 22 日，每次訪談時間約 1 至 2 小時。本研究編碼代號之意涵為，開頭英文字母為受訪者代號，中間數字為訪談大綱之題號，尾數則為訪談資料相關概念編碼之流水號。研究者參酌文獻，彙整深度訪談所得資料，於下分別敘述 10 位女性旅者相關資料、自助旅行動機與自助旅行限制。

#### 一、女性自助旅行動機

為清楚呈現女性自助旅行動機，本研究首先呈現女性旅者家庭與自助旅行兩者關係，再具體呈現旅行動機成因，希冀從中了解女性從事自助旅行動機與家庭是否存在對立或結合關係。

##### (一) 家與自助旅行的關係

本研究受訪者共 10 位，單身者 6 位、已婚有子女者 2 位、離婚有子女者 1 位、已

婚無子女者 1 位，年齡介於 25-50 歲。多數受訪者原生家庭期望受訪者專心讀書以便將來擁有穩定的工作及家庭。在外出限制部分，多數受訪者父母對受訪者採取開放或信任的態度，亦有部分受訪者遭受比較嚴格的限制。

在從事旅行方面（包括跟團與自助旅行），多數受訪者的家人有從事旅行的經驗；在是否支持或反對受訪者從事自助旅行方面，僅 2 位受訪者表示，家人因為擔心受訪者安危而明顯反對，3 位受訪者家人態度中立，不支持也不反對或經由討論決定，多數受訪者表示受到家人支持。

其次，半數受訪者會將自助旅行經驗回饋家人，亦曾帶領家人一起自助旅行。2 位已婚受訪者表示，自助旅行是與配偶的共同興趣，另一位須徵求配偶支持與同意才能成行，以下整理本研究受訪者家與自助旅行的關係，如表 4-1 所示。

表 4-1  
家與自助旅行的關係表

受訪者	傳統家庭	開放信任	外出受限	家人亦有旅行經驗	反對	中立	與配偶的共同興趣	需配偶的支持	會帶家人自助旅行
A				●			●		●
B		●		●					
C	●	●		●			●		●
D	●		●		●				
E	●	●		●		●		●	●
F		●		●		●			
G	●		●						
H				●					●
I	●	●				●			
J			●	●	●				●

已婚女性從事自助旅行時，子女的安置狀況有不同處理方式，包括攜子同行或子女自理 (A-01-04)、與配偶商討決定 (E-01-04)、公婆照料 (G-01-04)，基本上，子女都受到妥善的照應。

整體而言，本研究受訪者多來自傳統家庭、家人多有旅行經驗，從事自助旅行受到支持。半數受訪者曾帶領家人或子女自助旅行；已婚者從事自助旅行時，子女皆受到妥

善照顧。不論婚姻狀態及子女的有無，女性旅者自助旅行與家庭的關係並非完全的對立，而是存在三種類型，其一為「結合型」，例如受訪者 A、C、E、G、H 與 J 會將自助旅行經驗回饋家人，獲得家人認同並因此共同旅行，旅行目的包括體驗生活、子女的國際觀與英文學習、與配偶的共同喜好、家庭關係凝聚、創造共同回憶。其二「獨立型」，意指女性旅者自助旅行的經驗與歷程，基本上可獨立於家庭，無明顯結合或衝突之處，例如受訪者 B、E、F、I 與 J，旅行目的包括體驗、刺激、充電、知性、放鬆、接觸當地人、樂在規劃、成就感、自我成長、與友人相聚、獨立等。其三為「衝突型」，例如受訪者 D 與 J，每次出遊須遭受家人程度不一的反對，或是因幫家裡還債，欲藉由旅行逃避沉重壓力，旅行目的包括體驗自我與逃避家庭責任。然而，此三種類型並非固定不變，而是根據女性旅者生命歷程、個別旅程的動機、目的有所變化，例如，女性旅者若是跟父母、配偶或子女出遊，有可能是「結合型」，但如果想要獨遊或與朋友單獨出遊，便可能成為「獨立型」或「衝突型」，高度受到每趟旅程的動機與客觀環境因素影響。

## (二) 自助旅行動機

女性旅者多受不同動機驅使而從事自助旅行，多數受訪者為追求不同的體驗與感受從事自助旅行（如 B-03-03、C-03-02），半數受訪者認同自助旅行的彈性與自主（如 F-03-01），4 位受訪者為與親友相聚而共同自助旅行（如 C-01-05、H-01-05），3 位受訪者為逃離壓力或放鬆而出走（如 I-03-02），2 位受訪者為追求刺激與成長（如 F-03-02），有 2 位受訪者為了節省旅費從事自助旅行（如 G-03-02），1 位受訪者視自助旅行為自我探索與宣示個體獨立的管道（如 G-03-01）。

B-03-03：…到不同的國家它們的生活文化差很大！然後有新的刺激跟感受進來…我覺得旅行這個方式可以很直接、很當下感受到這些事情。

C-01-05：基本上我把我的旅遊分成三類，一種是任務型，負責帶家人、父母或兄弟姐妹、他們的小孩一起去…我的角色就很像導遊或領隊…

C-03-02：跟團都是人家幫你安排好，全程坐在巴士上面…透過巴士的小小窗格去看這個不同的世界，那跟你自己面對面去接觸真的有蠻大的隔閡。

F-02-03：…會開眼界，你會知道說~世界很大、自己有哪裡還不夠、或自己有什麼東西還不懂，每次出去都一直吸收新的東西，全部都是為了自己成長。

F-03-01：…自己想去哪裡就去哪裡、想待多久就待多久、想用什麼交通工具可以自己選擇、想要見

什麼樣的人或看什麼樣的東西就很隨心所欲。

G-03-01：…我離婚後的第一次出國旅行…希望我可以照顧自己、也可以習慣在旅程當中的孤獨感…一開始會害怕…我想要獨立，想要嘗試看看我可不可以，就一個試水溫的心態。

G-03-02：我覺得自助又方便成本又可壓縮，自由度又夠…算是為了經濟、成本。

H-01-02：像自助旅行的話，我其實有蠻大比例都是跟家人一起出去…理想狀況就是大家一起來這樣子…我們家都蠻重視的。

I-03-02：其實最主要目的是想要離開現在的生活，自己一個人…

根據訪談內容及資料分析，研究者將女性自助旅行動機區分為內在因素及外在因素，其中，親友相聚與節省旅費為自助旅行動機之外在因素，真實體驗與感受、彈性與自主、逃離與放鬆、刺激與成長、獨立與自我探索為其內在因素（如表 4-2 所示）。本研究受訪者之自助旅行動機，整理如表 4-2。

表 4-2  
自助旅行動機表

受訪者	外在因素			內在因素			
	親友相聚	節省旅費	真實體驗、感受	彈性與自主	刺激與成長	逃離與放鬆	獨立、自我探索
A			●				
B			●	●	●		
C	●		●	●			
D			●				
E	●					●	
F			●	●	●	●	
G		●	●	●	●		●
H	●						
I						●	●
J	●	●	●	●			●

進一步分析，發現受訪者個別旅程的旅遊動機受到旅行天數、旅伴、家庭因素及旅遊目的地的影響，呈現多重型態，尤其已婚或有子女者，例如，3 位已婚或有子女者提及從事自助旅行有其客觀條件，包括配偶是否支持、能否找到旅伴或對旅行目的地感興趣的程度（如 E-01-04、G-02-03），1 位已婚者特別將自助旅行區分成三種類型，分別是任務型、知性型及純度假型，將其旅行認定為「計畫性旅遊」（C-01-05、C-03-05），另有 2 位受訪者提到自助旅行已成為一種生活習慣或規劃，非受到任何動機的驅使（如 B-03-04），由於這 3 位自認以計畫型旅行為主的受訪者年齡介於 37-47 歲，皆以自助旅

行為唯一海外旅行方式，且資歷皆達年 15 年以上，顯示，對自助旅行資歷較資深者而言，自助旅行已逐漸內化成為一種生活習慣與固定行為；至於其他資歷較淺者或較年輕者，從事自助旅行時，呈現出較為明顯的主要動機，例如放鬆、獨立與成長、嘗試及節省旅費等。

B-03-04：我好像已經不是動機了，而是一種 routine、習慣...

C-01-05：...我的旅遊分成三類，一種是任務型，負責帶家人、父母或兄弟姐妹...我的角色就很像導遊或領隊...第二種是知性型的，比如說去一些文明古國印度、埃及等，有很多知識可以吸收。第三種是純度假型的，例如去海島像馬爾地夫等...純粹放鬆去 RELAX、休息的渡假型。

C-03-05：基本上我們都是「計畫性旅遊」...一年會排一到兩次比較長的假...依天數跟季節去選擇目的地...其實也沒有什麼動機，都是計畫性的。

E-01-04：...假如說是跟團、家族旅行就沒有什麼問題...自助旅行就要考慮要不要帶小孩，如果不帶小孩，小孩的安置問題是最重要的，一定要跟先生討論，畢竟我需要他支持，如果他同意幫我帶小孩，我才能夠做下一步的決定，如果我先生要旅行...這部分他不用考慮，因為大部分照顧小孩的時間都是我比較多。

G-02-03：自助或跟團兩個都會繼續，可能跟我自己對那個地方有多大興趣...也沒有很刻意去想過這地方是跟團或自助，就是有人說要自助就一起。

此外，3 位受訪者認為跟團或自助旅行取決於個人偏好與條件因素，並無優劣之分（如 C-03-03、G-05-04）。6 位訪者曾經獨自海外自助旅行，其中 1 位利用換新工作的空檔、1 位因獨自遊學順道旅遊、3 位因時間無法配合他人或旅伴難尋、1 位因離婚而獨自體驗孤獨的旅程（如 G-03-01、I-03-02）。其中 1 位已婚受訪者表示，希望多一點機會獨遊，但因配偶無法接受只能放棄（C-16-02），多數受訪者皆傾向結伴同行。

C-03-03：有些人真的很忙沒時間自己規劃，或者要帶老的小的，有安全上考量就會參加團體，我覺得是看個人偏好跟環境吧。沒有說跟團就一定不好，或著自助旅行就比較高尚...

C-16-02：...我也會渴望可以自己一個人出國...因為我很 ENJOY 自己一個人，我也需要有自己的空間...但是...因為我先生也喜歡，所以我說不出口問可不可以自己去。

G-03-01：...我離婚後的第一次出國旅行...那個時候有一點自我期許，希望我可以照顧自己、也可以習慣在旅程當中的孤獨感...

G-05-04：自助旅行是休閒，可是它跟我的學習...自我成長也有一部分是結合在一起。我覺得它是一種方式，就是我没有覺得一定要自助，應該是看你的需求、天數、你能負荷多少...

I-03-02：自己去的原因是很難找到說走就走的旅伴，要嘛有時間沒有錢、要嘛是有錢沒時間，所以乾脆自己去，而且我真的蠻隨性的...也不是每個人都能認同...

整體而言，女性從事自助旅行受到多重動機驅使，可區分為親友相聚與節省旅費等

兩種外在動機，以及追求真實體驗與感受、彈性與自主、追求逃離與放鬆、刺激與成長、宣示獨立與自我探索等五種內在動機，進一步分析，可發現個別旅程的成因往往受到旅行天數、旅伴、家庭因素及旅遊目的地的影響，呈現多重樣貌，對資歷較深的女性旅者而言，自助旅行已逐漸內化為生活習慣與固定行為，資歷較淺者或較年輕者則有較明顯的主要動機，此外，受訪者認為跟團或自助旅行並無優劣之分，而是取決於個人偏好與條件因素，其中，多位受訪者曾經有過獨自海外自助旅行的經驗，其動機亦取決於當時的環境與客觀條件，然多數女性仍傾向結伴同行。

## 二、自助旅行限制

本研究發現女性自助旅行限制可分為旅伴關係、親友態度與安全顧慮，以下分究結果陳述之。

### (一) 旅伴關係

在旅伴關係部分，可區分為固定旅伴、獨遊或與不同旅伴出遊等三種關係。4 位女性受訪者有固定旅伴，包括配偶、子女、家人或朋友（如 A-01-01、H-01-02），3 位以獨遊為主（如 F-04-02、I-04-02）；4 位受訪者則與不同旅伴共同自助旅行（如 E-03-03）。

A-01-01：因為我先生也很喜歡旅遊…所以我們家平常就有旅遊的習慣。

E-03-03：第二次是帶著大兒子跟…朋友一起去英國去拜訪那邊工作的學弟妹…第三次就是跟同事去曼谷…

F-04-02：其實像我們這樣子每年暑假出去的真的很少…最後就是基本上一個人為主。

H-01-02：像自助旅行的話，我其實有蠻大比例都是跟家人一起出去…

I-04-02：我現在都自己去玩比較沒有旅伴的困擾…

不論旅伴固定與否，規劃行程時，與伴同遊者易面臨行程安排的衝突，須妥善溝通才能順利完成規劃，尤其是親子或家庭自助旅行。進一步分析旅伴類型，發現 10 位受訪者的旅伴可區分為四種類型，分別是「默契型」、「互給空間型」、「領隊型」及「認知不同型」。其中，「默契型」指旅伴間有長久的合作默契與信任，各自在旅途中扮演不同角色及功能（B-04-03）；「互給空間型」指旅伴間充分互信並給與私人空間（C-04-01）；「領隊型」指帶領親友自助旅行，肩負許多旅途上的責任與壓力（C-04-02、H-04-01）；

「認知不同型」旅伴較缺乏溝通，對於旅途行程安排、或金錢價值意見不同，必須透過溝通防止衝突產生（如 D-04-02、E-04-01、H-04-01）。

B-04-03：大家都有各自的 FUNCTION，有某種程度的默契...旅行要相處十幾二十天很不容易...但大家都夠成熟，如果覺得厭倦，可以自由或各逛各的沒必要綁在一起，但出發是一起出發...當然每個人個性、脾氣差很多，但是基於信任，這部分是 OK 的。

C-04-01：單純我跟我先生的旅行阻礙比較少，因為自主性比較高，我跟我先生本來相處就是互相給對方空間，在行程安排上，我們也會給對方很大空間...我們會講好這次是誰負責規劃，過程可以 CONSULT 對方意見，但遊伴意見不要太多...就是信任他。

C-04-02：...任務型問題比較多，第一因為有老人小孩...不放心讓他們自由活動，所以行程安排上要 MEET 不同階層的需求...在地點選擇方面就會煞費苦心。第二就是金錢的部分...花太多錢爸媽會念，行程比較長的時候我還是會自掏腰包讓他們坐商務艙比較舒服，不能讓他們吃不好、住不好，又不能讓他們...覺得太貴、在經濟上有壓力...

D-04-02：我覺得旅伴最重要...你可能對於行程的認知不一樣，或講話態度...特別是經費預算的部分，每個人對金錢的價值觀不一樣、還有對住的要求、還有體力、還要溝通吵架一定要講出來，心裡不舒服一定要說出來。那時候就是累積的，不是一開始就爆發，累積到後來才爆發...

E-04-01：...去英國因為行程受到颱風影響，飛機停飛...這部分就是跟旅伴在溝通沒有很好，都會覺得損失的旅費旅館費很可惜...

H-04-01：我覺得考量點會不太一樣，跟家人的話，年輕人會賴床，她的認知裡面，跟團旅行行程很緊湊，為什麼我們好像都鬆鬆的?就覺得機票錢那麼貴...好像沒有很定點的跑...

整體而言，規劃旅程時容易遭遇旅伴對行程認知、住宿與金錢價值觀差異的問題，並因此影響實質規劃內容；因應之道為充分溝通並考量所有人需求、上網查詢相關資料並選擇安全方便的住宿，或自掏腰包解決問題；此外，家人擔憂對女性旅者仍具影響力，受訪者願意考量家人感受有所妥協。再者，女性旅者的旅伴類型可區分為四種類型，分別是「默契型」、「互給空間型」、「領隊型」及「認知不同型」。

## （二）親友態度

在親友態度部分，女性經常承受各種看法與態度，負面態度包括：公婆不悅、家人擔憂、被視為花錢享樂以及不照顧子女。2 位已婚受訪者表示需顧慮公婆看法，例如過年無法返鄉祭祖或決定不攜帶子女自行出遊時，須提前完成傳統習俗或由先生出面溝通化解壓力（A-05-01、E-05-01）。1 位受訪者表示儘管已有多年海外自助旅行經驗，家人仍擔心其安危並阻攔（D-05-01）。1 位受訪者家人擔憂自助旅行的金錢支出（C-05-01）。另有 1 位受訪者家人認為經常從事自助旅行過於享樂（J-05-01）。1 位受訪者表示子女

尚幼，從事自助旅行曾受同事或朋友的質疑 (G-05-05)。至於親友間對女性從事自助旅行秉持正面的態度者，包括放手或支持，3 位受訪者表示，剛開始從事自助旅行多少曾受到家中父母的擔憂或阻攔，但經過多次旅程後，父母的態度逐漸轉為放手 (如 B-04-01、G-05-01)。3 位受訪者獲得親人或前夫信任與支持 (如 G-05-01、H-05-02)。另有 2 位受訪者表示受到許多朋友的羨慕，覺得自助旅行是一件很棒的事情，或希望能加入受訪者一起自助旅行 (B-05-01)。

A-05-01：去紐西蘭那年剛好是過年的長假，因為我先生是南部人，一開始會覺得沒回來過年好像不 OK，後來我先生溝通完就是先回去拜拜祖先...比較顧慮公公婆婆，其他都 OK。

B-04-01：每次我出門之前，媽媽都會說你一定要帶個她送的符，我想那是一個象徵...出門在外...父母多少會擔心...因為玩了這麼多年...大概他們也覺得好像是 OK，可以信任的。

B-05-01：朋友們就是羨慕、想跟，所以你看 FB 上大家都說想跟，我現在就很傷腦筋，不知道怎麼帶這麼多人！

C-05-01：...父母一定會說，你沒有小孩，應該多存點養老金...很多人...認為旅遊就是玩樂，把錢花光，但是好像沒看到什麼實質的獲利...

D-05-01：很反對，第一次去的時候就說危險、不要去、你都不聽話...

E-05-01：我公公婆婆我比較顧慮，畢竟我把小孩留下來自己去，如果是帶小孩一起去我覺得他們會比較不在意，如果我把兩個小孩都下來，我感覺他們多少都會不是那麼認同...

G-05-01：我覺得他們態度有慢慢的改變，比如說像我爸爸媽媽好了...不會再把安不安全這些事情掛在嘴邊，以前連跟團都會。

G-05-02：...前夫會贊成除了一方面我變比較開朗，對以前的事情比較釋懷...也會試著想要給孩子一些刺激，希望他的視野跟著寬廣一點...我公公婆婆會支持也是這方面...

G-05-05：...偶爾你還是會聽到說，你小孩這麼小你可以出去自助旅行喔，這時候就開玩笑說，小別勝新婚阿，回來之後兒子多黏阿，多愛這媽...

H-05-02：他們還蠻鼓勵...妳念日文就去練日文嘛，那不錯下一次就帶他們去之類的這樣子。

J-05-01：爸媽我哥都覺得我玩太多，我可能玩二十個國家，但我可能只讓他們知道十個，因為他們會一直念，太會玩...

整體而言，部分女性旅者必須面對親友的各種看法與態度，尤其已婚或有子女者必須面對公婆的不認同、他人質疑未照顧子女等壓力，必須由配偶出面化解、完成傳統習俗上應盡的義務，或用行動證明即使從事旅行，親子關係仍舊穩固；另，部分女性儘管已有多多年海外自助旅行的經驗，家人仍擔心安危或認為過於享樂。亦有部分女性的家人

逐漸轉為信任與支持，並且受到眾人的羨慕。本研究受訪者之親友態度表，整理如表 4-3 所示。

表 4-3  
親友態度表

受訪者	顧慮 公婆	擔心 阻攔	過於 享樂	擔憂金 錢支出	遭受 質疑	逐漸 放手	信任支 持	受到 羨慕
A	●							
B						●		●
C				●				
D		●						
E	●							
F							●	
G					●	●	●	
H							●	
I						●		●
J			●					

### (三) 安全顧慮

#### 1. 顧慮程度

女性旅者行前最擔心的事情為人身安全，但擔心程度依據旅行經驗、旅伴以及是否前往先進國家旅行等因素而有所差別。其中，4 位受訪者將安全擺在第一位，屬高度警覺類型（如 C-06-03、H-06-01），4 位受訪者有基本的安全考量，但不會採特別的防護措施（如 G-06-05、I-06-03），另有 2 位受訪者較不擔心安全問題（如 A-06-02）。

A-06-02：在陌生環境比較有安全考量…其實也是漸進式的，慢慢放下…對陌生環境的憂慮…其實本來就會有萬一阿，哪有那麼順利的…即使是在本國…

C-06-03：我覺得女孩子出國…一定要平安歸來…把安全擺在第一位…寧可喪失瞭解當地人或旅人想法的機會，也不要讓自己暴露在安全有疑慮的狀況下…

G-06-05：…就基本的安全性…地點選定了就還 OK，那去西藏這一次比較複雜…所以針對安全性…跟當地人確認醫療問題，自己也會帶藥、該保的保險有保…但是那次去西藏一行六個人，好像就分散掉風險，並不特別擔心。

H-06-01：我覺得安全會蠻注意的，譬如說那個地方治安好不好，或者是找旅館，就會去注意一些評價，因為可能我自己是女生吧。

I-06-03：最擔心的還是安全，因為我是一個人，就是多注意啊，去的場所、住的地方、不要太晚或

太早，最基本的安全考量，不會帶防身物品，但有警覺性。

J-06-01：…會印一堆自助旅行手冊，裡面有緊急聯絡資訊…會擔心搶劫、偷竊，女生最怕還是人身安全…

## 2. 考量因素

2 位受訪者的安全性考量，取決於是否有旅伴相隨以及旅行國家的安全性 (A-06-01、F-06-01)。半數受訪者認為，擁有較多或可信任的旅伴能有效分散風險，使女性更為安心 (如 E-08-01、F-06-01、G-06-05)。

A-06-01：我先生個性比較 FREE 也常出國習慣了…他覺得去的地方比較進步，只要有地方住…方便…就如他所說，你只要不要顧慮太多、只要是乾淨、安全的就好了，越來就越放下。

E-08-01：一個人就會比較擔心，只要有伴不管是男生女生我都比較安心…

F-06-01：…去北歐，我從來沒有擔心過。今年…跑去哥倫比亞…大家…都覺得是犯罪跟毒品，其實是有一點點擔心，但是我們早就確定我這次會有旅伴，那我就想說反正什麼事情會有旅伴照顧，這一次是真的這個旅伴很多安全感。

G-06-05：之前因為自助的地點在歐洲…就基本的安全性，然後居住的地點選定了就還 OK，那去西藏這一次比較複雜…所以針對安全性…跟當地人確認醫療問題，自己也會帶藥、該保的保險有保…但是那次去西藏一行六個人，好像就分散掉風險，並不特別擔心。

## 3. 豔遇或厭遇

本研究發現，雖然女性旅者嚮往異地的接觸與交流，遇到豔遇或搭訕時多持高度警戒，因為豔遇並非其旅遊目的或動機，為避免陌生環境中所產生的安全問題而排斥及避免，然其心態受年齡及婚姻狀況影響有所差異。1 位受訪者表示，由於年齡較長，對於豔遇或搭訕沒有任何興趣 (B-06-02)；1 位受訪者認為安全第一，寧可犧牲交流的機會，也絕不接受搭訕 (C-06-03)；3 位受訪者表示豔遇是危險的，因此十分排斥，其中 1 位受訪者提到很容易有豔遇，但基於文化認知差異以及對長遠關係的追求，不願接受 (D-06-07)，有 1 位受訪者因為離婚身分，對牽涉情感關係的人事格外謹慎 (G-06-06)；2 位受訪者會因為被認為仍具吸引力感到開心，但僅視為趣事，依舊保持距離 (E-06-02、F-06-04)；此外，2 位受訪者表示在國內對此類事件便十分謹慎小心，出國旅遊時會更加留意 (如 H-06-02)，年紀最輕的受訪者表示沒有遇過但會好奇 (J-06-01)。

B-06-02：每次都有人搭訕，但是…這種事情沒有吸引我們的感覺…那並不是我們旅遊的任何一個目的…我想我們也夠老了，就為了旅行而旅行！

C-06-03：我覺得女孩子出國…我一定把安全擺在第一位，決不接受陌生人搭訕…寧可喪失瞭解當地人或旅人想法的機會，也不要讓自己暴露在安全有疑慮的狀況下…

D-06-07：豔遇…其實真的很容易有只是我不敢…我是很保守，我覺得他應該也會對別的女生…一方面是住不同國家、不同文化，以後在一起雖然可以克服但是就是困擾，第二…我覺得很多都是一夜情…很容易可是也很危險!會排斥。

E-06-02：豔遇遇到的話會有一點高興，人家會覺得你還未婚，但是也僅此而已，當做趣事。

F-06-04：豔遇喔…自己會很開心啦，可是你也覺得說~還是保持一點距離比較好…我會覺得很快樂，比如說去歐洲或去土耳其，就會有很多人搭訕，那你就會覺得很開心阿，明明年紀那麼大了，還有人理你。

G-06-06：就算我還蠻希望可以跟當地人多聊一點、多接觸一點，因為我覺得這樣才有…自助旅行的價值，可是如果話題有涉及到就會盡量避免…因為我並不覺得旅行中的豔遇是安全的。可能我自己日常生活就會這樣，我覺得這樣很麻煩，所以像我因為已經…七年了…除了比較親密的朋友還有同事…知道離婚，我覺得這樣比較省事。

H-06-02：我覺得還蠻害怕的，我不會覺得沾沾自喜，只會點個頭就快閃，今天如果就算在臺灣，我都會覺得很奇怪，出國防心更重了。

J-06-01：…我好像沒有豔遇的緣，會有好奇的想法但不會到擔心。

整體而言，女性對旅程中的豔遇或搭訕多採排斥或避免的態度，考量因素不外安全疑慮及對陌生人的不信任，應對之道則依個人謹慎程度、心態及年齡有所差異，例如，寧可放棄接觸或交流的機會，斷然拒絕他人好意、善意回應對方但委婉拒絕、因被認為有吸引力內心喜悅、或帶有些許好奇心。

#### 4.防範之道

多數受訪者各有其防衛之道，其中，多採取四種措施，包括避免出入危險場所、不晚歸、提高警覺心、結伴同行。3位受訪者特別提到，除基本的警覺性，裝備是否齊全、基本防護措施以及同伴之有無，亦是女性是否暴露在危險的關鍵因素（如 C-08-01、D-08-01）。部分女性認為可以依照互動過程中，自己是否主動或被動接觸陌生的人事物，做為判斷安全的準則之一（如 B-07-02），2位受訪者認為，即使身在國內亦存在風險、或採防不勝防的態度坦然面對旅行中的安全風險，或認為許多事情該發生便會發生，無須過度擔憂（G-06-01）。值得注意的是，2位受訪者表示，雖然服裝會以行動方便為考量，但仍十分重視美觀與搭配（如 D-08-02），另

有 3 位受訪者出國旅行時的穿著打扮比平時更為大膽、或維持一貫清涼打扮（如 B-08-01、E-10-01）。

B-07-02：我們去西西里島他們都不懂英文，我下車問路他們其實聽不懂，後來他上車叫我們跟他一起走，很多人問說我們怎麼敢跟著走，但我們判斷，是我們去找他並不是他來找我們…當別人主動來找你、跟你自己主動去問是完全不一樣的。安全性可以判斷的出來。

B-08-01：我們現在都越穿越漂亮越穿越暴露阿…因為你可能只去一次所以要穿得美美的拍照回來，但我覺得場所，像我從來不去夜店或 bar 可是我們會找不錯的餐廳吃飯，基本上都不是奇怪的地方。

C-06-03：我會看對象，避免有意接近的人…其實最安全的是飯店櫃台的人，出門前你可以多問一些訊息，比你臨時找路人問安全許多，EVEN 是我們兩個人一起出遊，在選擇接觸的人部分也會特別篩選。

C-08-01：我覺得出國一定都有安全顧慮，重點在自己有沒有警覺性，我就不認同有些女生的包包沒有拉鍊…那是自己的警覺性和裝備齊不齊全的問題。

D-08-01：在落後國家會有安全顧慮、或人多的城市大城市，對因為大城市會容易有小偷搶劫，人很多的地方我會特別小心…我就會把背包揹在前面，皮包裡面要有鍊子，裡面不放重要東西，重要東西都藏在身體內帶裡面。

D-08-02：我會以活動方便為主，比較輕鬆，穿美美的，不論你怎麼裝你就是觀光客阿…但衣服就是乾淨照像還蠻好看，配景色。

E-10-01：去曼谷時沒有小孩的顧慮，感覺真的很放鬆，自己在穿著上會比較大膽，可能在臺灣你不會這樣穿那些衣服，感覺是來度假的心態。在陌生環境你都不認識那些人，可以很自然不用在意別人的眼光，所以會比較大膽。

G-06-01 其實不太會，我覺得會發生的就是會發生，不會發生的就不會發生，所以沒有特別的擔心。

整體而言，女性出遊皆有不同程度的安全顧慮，包括財物及人身安全，其中，女性多採避免出入危險場所、不晚歸、提高警覺心、偕伴同行等防衛之道。除基本警覺性之外，裝備是否齊全、基本防護措施與同伴之有無，亦是女性自認是否暴露在危險的關鍵。部分女性認為互動過程中，主動或被動接受他人幫助或善意可做為安全判斷準則，少數女性認為風險無所不在、防不勝防，故坦然面對出國旅行的人身安全風險。然即使女性擔心旅途上的人身及財物安危，在服裝方面，相當程度仍然十分重視美觀與整體搭配，甚至比平時更為大膽。

綜上所述，本研究受訪者大多來自傳統家庭、家人亦有旅行經驗、受到家人支持，且半數受訪者會帶領家人自助旅行。不論婚姻狀態及子女的有無，女性旅者自助旅行與家庭的關係並非全然對立，而是存在「結合型」、「獨立型」與「衝突型」三種類型，並

根據女性之生命歷程與個別旅程之動機與目的，而有所變動。女性受多重動機驅使而從事自助旅行，包括：追求體驗、彈性與自主、親友相聚、放鬆或逃避、刺激與成長、節省旅費、自我探索、宣示獨立。個別旅程的成因與動機往往受旅行天數、旅伴、家庭因素及旅遊目的地的影響，呈現多重樣貌；資歷較深的女性易將自助旅行內化為生活習慣與固定行為，資歷較淺者或較年輕者則具體呈現較明顯的主要動機。女性旅者認為跟團或自助旅行取決個人偏好與條件，並無優劣之分。

此外，女性在規劃旅程時易遭遇旅伴對行程認知、住宿與金錢價值觀差異等問題，且家人的擔憂對女性亦仍具影響力。多數女性仍偏好以最經濟的方式從事自助旅行，然預算並非阻礙，而是女性衡量自身能力之基準。女性旅者的旅伴類型可區分「默契型」、「互給空間型」、「領隊型」及「認知不同型」等四種類型。另則，多位女性仍須面對親友的不同看法與態度，尤其已婚或有子女者，必須由配偶出面化解、提早完成應盡的義務，或以實質行動證明不受影響等。

多數女性行前最大顧慮為人身安全，擔心程度依據旅行經驗、有無旅伴以及是否前往先進國家旅行，而有所差異，其防衛之道多為避免出入危險場所、不晚歸、提高警覺心以及結伴同行；除提高基本警覺性，裝備齊全與否、防護措施與同儕之有無，亦是女性是否暴露於險境之關鍵。即使女性擔心旅途上的人身及財物安危，在穿著打扮方面，仍然十分重視美觀與整體搭配，甚至比平時更為大膽。女性大多排斥或避免旅程中的豔遇或搭訕，考量因素為安全疑慮及對陌生人的不信任，然其應對之道則依據個人謹慎程度、心態及年齡有所差異。

### 三、討論

本研究透過深度訪談瞭解女性海外自助旅行行前限制與阻礙，綜合以上研究結果，以下分就女性從事自助旅行的動機，以及是否遭遇限制與阻礙兩方面進行分析討論。

#### (一) 女性自助旅行動機

##### 1. 家與自助旅行的關係

過去研究指出，女性自助旅行經常面臨家人反對及社會負面眼光（畢恆達等，2003；陳忻岱、葉秀燕，2008；曾煥玫，2000；楊芳枝，2000），本研究發現，雖

然現代女性所受限制與阻撓稍減，已婚或有子女者仍難避免來自內外的質疑，須由配偶出面溝通化解衝突、提早完成傳統義務或以行動證明親子關係不受影響。而少數單身受訪者儘管已有多次海外自助旅行經驗，家人依舊擔心安危或認為過於享樂。顯示，不論單身、已婚或有無子女，某種程度上，女性仍無法完全擺脫內外的質疑或家人的擔憂。然李芷瑜 (2008) 認為，不論男性或女性，家人的控管對自助旅者已無實質意義，傅淑梅 (2011) 指出，良好的溝通能有效化解單身女性的阻礙，本研究發現，單身女性多能秉持對自助旅行的喜好與堅持較不受家庭因素影響，已婚女性仍須以協商或溝通的方式爭取配偶或家人支持，化解阻力並獲取信任，故配偶與親友的支持與實質奧援，依舊是已婚女性能否從事自助旅行的關鍵。

另，以往研究認為女性移動能力存在諸多限制與阻礙 (王志弘，2000)，女性仍然被歸類在家庭範疇 (郭苑平，2008)，女性外出不僅脫離日常生活束縛，更可掙脫父權社會控制 (許瑞嫻，2010)。在「結合型」方面，本研究半數受訪者表示，不論婚姻狀況為何，自願或有意願帶領家人或子女共同自助旅行，此與楊曾媛 (2012) 所指，女性擁有更多可支配的金錢與時間，消費與自主行動能力反映在旅遊安排，以及陳忻岱、葉秀燕 (2008) 與畢恆達等 (2003) 所提，女性的海外自助旅行經歷可累積社會及文化資本、在社會或家庭網絡獲得正面肯定與評價，得到高度印證。

然本研究認為，女性是否真如畢恆達等 (2003) 所提，藉由海外自助旅行的經驗改變家中的權力關係，或者，女性選擇與家人同遊，尤其攜帶子女旅行，究竟是為了獲得旅行機會的手段抑或是出自其內心自由之選擇，值得繼續深入探討。以受訪者 E 為例，因子女照顧責任歸屬在受訪者 E 身上，從事自助旅行須事先徵求配偶同意與支持，如配偶願意協助照顧子女，受訪者 E 才能進行旅程規劃；若受訪者 E 的配偶欲從事海外自助旅行，其配偶完全無需顧慮子女安置問題 (E-01-04)。此外，受訪者 A 與 E 皆提到須顧慮公婆看法，其中受訪者 E 的公婆較不在意受訪者 E 攜子同行，然若受訪者 E 決定單獨與友人自助旅行，其公婆明顯較不認同 (E-05-01)。受訪者 A 亦表示個人想法受家庭影響，身為母親必須照顧好子女才能旅行，或者出

遊必須考量子女適合共同前往的地點 (A-02-02)。至於「獨立型」女性，則符合柯蕙蘭 (2011) 的研究結果，女性多能兼顧現實與夢想、妥善分配家務與旅行的時間。另，本研究中「衝突型」女性有兩位，其中 1 位因從小外出與海外自助旅行受到嚴格限制與反對，另 1 位為逃避家中債務，造成自助旅行與家庭兩者明顯對立關係，然未形成受訪者從事自助旅行之阻礙，顯示，「衝突型」女性從事自助旅行與父權壓迫的關聯並不明顯，而是多以個人內在需求為主要原因。

## 2. 自助旅行動機

過去研究指出，女性海外自助旅行動機呈現多重樣貌，經常伴隨經驗與人生階段之交替及個人需求有所不同 (毛樹棟，2006；李佳蓉，2005；傅淑梅，2011)，且從事海外自助旅行女性大多擁有強烈內在動機 (方淑儀，2006)。本研究發現，女性自助旅遊動機多以內在動機為主，且個別旅程的成因經常受旅行天數、旅伴、家庭因素及旅遊目的地影響，其旅遊動機包含多樣且複雜的背景因素。在旅遊動機內容共分為七種，本研究歸納出追求「親友相聚」、「節省旅費」等兩項外在動機，以及「真實體驗與感受」、「彈性與自主」、「刺激與成長」、「放鬆與逃離」、「宣示獨立與自我探索」等五項內在動機。與過去研究結果相較，周義隆 (1993) 針對一般旅遊歸納出五項旅遊動機為：「鬆弛」、「好奇」、「學習」、「社交」、「美食/採購」，除「美食/採購」部分，其他旅遊動機皆與本研究相符。陳勁甫、古素瑩 (2006) 與蘇維莉 (2007) 針對自助旅行各提出四項自助旅行動機，分別是「社會/尊重需求」、「自我發展需求」、「自我實現需求」、「放鬆/嘗鮮需求」以及「對世界的好奇」、「跳脫束縛」、「尋求新奇刺激」、「與自己對話」，除「社會/尊重需求」部分，其他自助旅行動機皆與本研究相符。李佳蓉 (2005) 針對女性海外自助獨遊，李佳蓉、許義忠 (2008)、傅淑梅 (2011) 針對女性海外自助亦分別提出不同海外女性自助旅行動機，包括「從常軌逃離」、「追求冒險」、「體驗自由」、「獨特感與自我實現」，「逃離」、「冒險」、「自由與獨特」、「自我實現」以及「自我認同和自我實現」、「追求知能增廣見聞」、「暫時離開目前的生活、放鬆身心舒解壓力」，皆與本研究結果相符。

整體而言，本研究結果在「放鬆或逃避」、「刺激與成長」與「宣示獨立與自我探索」三項旅遊動機與過去研究結果高度符合；在「真實體驗與感受」、「彈性與自主」與「親友相聚」三項旅遊動機則與過去研究結果部份吻合；在「節省旅費」旅遊動機部分，則是較為缺乏，顯示，現代女性旅者從事海外自助旅行，不但符合自助旅行彈性自主及體驗之精神意涵，其女性賦予女性自我層面之啟迪、生活紓壓與心智成長等實質回饋更是女性自助旅行主要動機，此外，本研究認為，相較以往，女性旅者更著重經濟考量，認為自助旅行比跟團便宜，不僅可減輕經濟負擔，也能因此投入更多次海外自助旅行，亦是女性青睞之主因，顯示女性自助旅行外在動機明顯增強。本研究自助旅行動機與相關研究結果對照表，整理如表 4-4 所示。

表 4-4  
本研究自助旅行動機與相關研究結果對照表

過去研究	本研究結果						
	外在因素		內在因素				
	親友相聚	節省旅費	真實體驗感受	彈性與自主	刺激與成長	逃離與放鬆	獨立、自我探索
周義隆 (1993)	社交		好奇		學習	鬆弛	
陳勁甫、古素瑩 (2006)						放鬆/嘗鮮	自我發展、實現
蘇維莉 (2007)					尋求新奇刺激	跳脫束縛	與自己對話
李佳蓉 (2005)				自由與獨特	冒險	逃離	自我實現
李佳蓉、許義忠 (2008)				自由與獨特	冒險	逃離	自我實現
傅淑梅 (2011)					追求知能增廣見聞	暫時離開生活、放鬆舒壓	自我認同、實現

再者，本研究發現，如毛樹棟 (2006) 與李佳蓉 (2005) 所指，臺灣女性海外自助旅行動機，並非依照「旅遊生涯階梯」(travel career ladder, TCL) 需求層次依序發展，或隨旅遊經驗與年齡增加，趨於往越高階層發展。本研究結果顯示，女性

可能首次海外自助旅行即為高層次的獨立與自我探索之旅，並可能在後續旅程中追求刺激放鬆或人際關係較低層次目的；且旅行資歷較深的女性偏向於將自助旅行內化為生活習慣與固定行為，視為基本生活需求，在資歷較淺者或較年輕者較易出現具體或明顯的主要動機，但亦非呈現階梯式向上發展模式。

另，女性海外自助旅行個別旅程往往受旅行天數、旅伴、家庭因素及旅遊目的地的影響，呈現多重動機發展，此與李佳蓉 (2005) 與傅淑梅 (2010) 的研究結果相近，前者強調雖然女性獨遊旅遊動機可明確劃分為不同的類型，卻不代表女性只單純擁有某一特定旅行目的，每趟旅程均呈現多元旅行因素，隨受訪者心境、人生階段更迭、身分角色替換而有不同比重，後者則是提到女性旅者帶著不同心情從事不同的旅程，其動機可能獨立存在、亦可能並存，取決於旅行時間點、同伴及目的地。本研究多位受訪者亦多有獨自海外自助旅行的經驗，其動機亦取決於當時的環境與客觀條件。顯見，女性海外自助旅行動機，不論獨遊或結伴，具有多樣性與複雜性，個別旅程更因其個人需求、客觀條件、人生階段及旅行經驗之累積有其獨特性，端視女性旅者當下處境與內外條件。

## (二) 自助旅行限制

### 1. 旅伴關係

過去相關女性海外自助旅行研究，大多聚焦女性海外自助旅行之動機、體驗及相關經歷，亦曾針對女性獨遊進行研究，然對女性結伴而行的旅伴關係著墨較少。其中，林書吉 (2008) 提到多數旅者有固定旅伴、喜好共同旅行、樂於分享途中快樂時刻，也因此拉近彼此情誼。傅淑梅 (2011) 指出，女性決定是否結伴，是整體自助旅行過程最重要之關鍵，影響整體旅程至深；陳靜怡 (2011) 認為結伴同行提供旅者實質的協助與心理層面的安全感，使旅者能夠安心深入當地，此與本研究結果相符，女性旅者多傾向結伴同行，究其根由，除多位受訪者所提之安全性、便利性及經濟性考量，女性亦珍惜與旅伴之間共同回憶及情感聯繫。

由於旅伴關係影響重大，旅伴之有無或同儕邀約，更是女性從事海外自助旅行主因之一。本研究發現，女性與旅伴間的價值觀與旅遊認知差異，往往成為規劃旅

程的最大阻礙與顧慮，例如，旅伴對行程認知、住宿與金錢價值觀的差異，足以影響實質規劃內容，且旅途中與旅伴長時間的相處，更為多數女性行前所擔憂。由於旅伴關係易牽動女性旅程中的情緒變化與體驗（王寬蓉，2007），互動關係往往會影響整趟行程安適與否（傅淑梅，2011），相關研究對女性旅伴關係類型卻著墨甚少，故本研究將女性旅者的旅伴類型區分為「默契型」、「認知不同型」、「互給空間型」及「領隊型」四種類型，嘗試以不同的角度進行探討。

首先，「默契型」旅伴因彼此擁有長久的合作默契與信任，為求旅途臻於完善各自扮演不同角色及功能。本研究受訪者提到，成熟的個性與信任使得旅伴間能夠互相尊重對方，遇到突發狀況或因旅伴過失引起財物損失或行程延宕時，多能以解決問題的態度積極面對，而非相互指責或心生不悅，此類型旅伴符合王寬蓉（2007）所指，理念相同的旅伴帶給女性自在、不受拘束的感覺，彼此相互包容照應，在旅途中是快樂的。相對的，「認知不同型」的旅伴彼此之間較缺乏溝通與默契，除旅行前對於行程安排或金錢價值意見易產生歧見，旅行過程中，仍須不斷溝通防止衝突產生，甚至在問題產生時，容易形成爭執或心生遺憾與不滿。此類型易出現在年齡層差距較大、未曾共同旅行或共同旅行經驗較少的旅伴上，陳靜怡（2011）指出，結伴而行易產生責任上的壓力並受到團體意志的拘束，故多數旅者重視旅伴選擇，默契與價值觀念為旅伴遴選上的考量。然，當女性可能因為責任義務須攜子同行、為凝聚家庭關係、或因友朋邀約以嘗試的心態共同自助旅行時，便可能因為溝通或默契不足而產生認知差異，進而成為旅途上相處與溝通上的障礙。

「互給空間型」旅伴之間能夠充分信任對方，互相給與私人空間，Wearing（1998）認為，旅遊提供女性自我空間，柯蕙蘭（2011）指出，女性藉由旅行尋求存在的意義，著重內心自我對話，本研究亦發現，當女性旅者希望藉由自助旅行獲致內在的自我空間時，會傾向與具有相同需求且自主性高的旅伴同行，採取相互扶持但各自獨立探索或體驗的方式共同自助旅行。「領隊型」女性旅者則是將自助旅行視為回饋親友或與家人共同創造美好回憶的方式。

## 2.安全顧慮

異地旅行的人身安全是女性旅者最關注的焦點，過多的安全顧慮易減損女性體驗品質，以下針對女性身在異地時，面對不同的安全顧慮及其應變之道進行討論。

### (1)豔遇或厭遇

本研究發現，旅行中遇到豔遇或搭訕是非常普遍的現象，相較於男性，女性旅者較常遇到陌生人的搭訕邀約（張聿如，2007）。然而，異國豔遇或能增添旅行的浪漫情懷，多數女性因為害怕背後隱藏的暴力威脅，對陌生男子的靠近有所顧忌（陳怡伶，2011）。本研究結果顯示，儘管女性旅者嚮往與當地的接觸與交流，對於豔遇或搭訕大多排斥或拒絕之，以避免陌生環境可能產生的安全問題。張季玫提到，旅遊中的豔遇有80%應視為安全問題，僅20%與浪漫相關（張聿如，2007），畢恆達等（2003）亦指出，對女性旅者而言，「發現一個男人」的愉悅遠不及對於性侵害與性騷擾的恐懼，因此，不難理解女性旅者為避免自己陷入「厭遇」的困境中，對於「豔遇」一律採取拒絕的態度。

再者，女性對於豔遇雖採高度警覺的防衛心態，應對之道受年齡及婚姻狀況影響有所差異。本研究受訪者年齡介於25-50歲，研究結果顯示，40歲以上者，不論婚姻狀況，多寧願放棄接觸或交流的機會，然其態度有所差異，或採斷然拒絕、或善意回應但婉拒之；40歲以下者，不論單身或已婚，會自認仍具吸引力而內心喜悅；年紀最輕的受訪者表示雖無相關經驗但充滿好奇。亦有受訪者，不論單身或離婚，認為浪漫的邂逅或異國戀情非其追求感情的方式，故明顯排斥。此符合曾寶芬、李君如（2004）所指，不同世代對身體看法存在明顯差異，亦與張聿如（2007）所提到，如何讓豔遇成為美好記憶而非安全問題，取決每個人的應對方式的看法相吻合。

### (2)人身安全與防範之道

首先，相關文獻指出，女性現身公共空間可鬆動傳統的性別權力關係（王志弘，2000；李佳蓉、許義忠，2008；畢恆達等，2003；曾煥玫，2000），儘管如此，相較於男性，女性旅者內心依舊潛藏著人身安全的擔憂與顧慮（曾寶

芬、李君如，2004)。因此，人身安全可謂女性必須直接面對的重大課題(田哲榮，2007；曾寶芬、李君如，2004)。事實上，女性對人身安全的擔憂程度根據旅行經驗、旅伴有無及旅遊國家而有別。當女性初步決定進行海外自助旅行，即產生明確的人身安全風險意識，結伴同行與否以及旅行目的地之選取，可視為女性對安全風險的初步篩選與評估，相關資訊之蒐集與判讀，對女性海外自助旅行安全風險之趨避亦產生重大影響。張聿如(2007)亦指出，風險意識並非從旅程開始後才出現，而是決定從事自助旅行即刻起所做的每一個判斷、收集每一項資訊、聯繫每一個環節，都與整趟旅程的安危息息相關。

本研究發現，女性旅者大多恪遵自助旅行安全教戰守則，例如採取提高警覺、不夜歸、避免出入危險場所、強化裝備與防護以及偕伴同行等措施，做為趨吉避凶、自我防護之準則。再者，本研究受訪者亦強調，雖然有所顧慮，但旅行互動過程中，主動或被動接受他人幫助或善意亦可做為理性判斷基準，不會過度恐慌；亦有受訪者則認為風險無所不在、防不勝防，坦然面對出國旅行的各種旅遊風險。此研究結果符合曾煥玫(2000)所指，女性旅者將安全視為必備知識，過度擔憂容易侵蝕人的心靈、降低應變能力；亦符合張聿如(2007)所提，自助者在旅遊風險上意識，仍以周遭所見所聞知識見來衡量應做的保護居多，縱使女性旅者在異國環境下，屬於相對弱勢者，仍會依其智識護衛自己(陳怡伶，2011)。

再者，本研究發現，多位女性雖然擔心旅途的人身及財物安危，在服裝方面，依舊重視美觀與整體搭配，甚至比平時更為大膽，樂於展現女身。相關文獻對女性旅途中的裝扮有不同的見解，畢恆達等(2003)與曾寶芬、李君如(2004)指出，為避免在公共空間活動時可能發生的風險，女性可能採取中性或男性化的裝扮做為應變策略，相關研究亦質疑，雖然女性可藉自助旅行展現獨立形象，其中性或男性化裝扮策略似乎再次強化傳統社會對女性刻板形象以及對女性身體之規範(畢恆達等，2003)。然而，陳雅莉(2005)與劉於倫(2006)皆指出，女性藉由自助旅行達到對身體的自主性掌握，因此，自助旅行可視為

女性展現身體自主權的手段與途徑。王寬蓉 (2007) 亦提及，女性在乎年齡、外貌以及外界眼光，希望自己年輕、有活力，會為了博取讚美與認同而刻意裝扮與保養。綜合上述，本研究認為，相較以往，女性旅者樂於展現自我並掌握身體自主權，對自身身體的主導權感到更為自在且更有自信，過往傳統社會對女性身體之規範似乎已明顯鬆綁。

#### 四、小結

女性自助旅行與家庭兩者存在密切多重關係，現代女性旅者從事海外自助旅行不僅體現自助旅行的彈性、自主及體驗之精神與意涵，對女性自我啟發、生活紓壓與心智成長亦有明顯助益。當女性擁有更多旅行資歷、技巧與能力，亦會著眼於經濟考量，確保後續有足夠經濟能力延續自助旅行生涯；再者，從事海外自助旅行凸顯女性自我個體獨立與自我掌控之能力。女性海外自助旅行動機受到個人需求、客觀因素、人生階段及旅行經驗之累積的影響，具多樣、複雜與獨特等特性，簡言之，女性海外自助旅行動機高度取決女性旅者當下處境與內外在環境及條件。同時，女性旅者重視旅伴關係，亦視之為影響自助旅行體驗的重要關鍵。女性旅者傾向結伴同行，除著重安全性、便利性及經濟性考量，亦珍惜與旅伴之間共同回憶及情感聯繫。然而，女性與旅伴間的價值觀與旅遊認知差異，往往是規劃旅程時最大的阻礙與顧慮，而女性旅者的旅伴類型可區分為具有長久合作關係的「默契型」旅伴、溝通與默契欠佳的「認知不同型」旅伴、自主性較高的「互給空間型」旅伴，以及肩負重任的「領隊型」旅伴。除旅伴關係，女性行前最大顧慮及考量為人身安全，擔憂程度依據旅行經驗、有無旅伴以及是否前往先進國家旅行，有所差異，相關資訊的取得，對女性從事海外自助旅行的風險之趨避亦產生影響。在安全顧慮方面，女性多將旅行中的豔遇或搭訕視為個人安全問題。面臨旅行中的人身安全問題時，則秉持理性與知識化的處理原則。安全顧慮已非女性出遊阻礙，透過資訊的取得與理性的判斷，女性旅者不僅突破旅行空間的安全限制與顧慮，並樂於展現女性身分。

## 第二節 女性自助旅行體驗分析

本節旨在分析本研究第二個研究目的，藉由深度訪談所得資料，瞭解女性自助旅行者行前嚮往與期待，以及旅行中各種互動體驗關係與感受，本節擬就女性在行前的嚮往與期待、旅程中的互動體驗，以及旅行中的挫折與突破三方面進行探討，以下先就研究結果作陳述，再進行分析與討論，內容陳述如下：

### 一、嚮往與期待

女性為追求多樣、真實的各種體驗與感受而從事自助旅行，行前往往往抱有多重期待與嚮往，以下擬就親臨現場以及期待與落差兩方面進行分析。

#### (一) 親臨現場

在行前期待方面，女性旅者因為個別旅程的動機與目的不同，有不同的行前期待，包括體驗當地生活、與當地人交流或認識朋友、達成行前規劃、觀光與驗證所聞、遇見新的人事物以及與朋友相聚等。3位受訪者期待深入當地，甚至為了獲得深度體驗而增強外語能力(如 A-06-03、D-06-06)，多位受訪者期待在過程中與當地人交談或結識新朋友(如 D-06-04、G-06-06)，1位受訪者對每趟旅行有不同期望，例如完成規劃行程或達到放鬆的目的(E-06-03)，1位受訪者期待從首度獨遊中獲得完全屬於自己的感受(G-06-03)，1位受訪者表示，即使重複去相同的國家旅行，亦期待看見新的風景、新的地方與不同的人(F-06-05)，1位受訪者期待觀光行程以及與朋友相聚(H-06-03)，另有2位受訪者期待親臨著名景點的真實感受(如 I-06-02)(如表 4-6 所示)。

A-06-03：語言部分我比較不 OK...等我退休後還是要充實一下語言，還是會有障礙...如果跟人有更深入的溝通，會更能瞭解當地的風俗民情...

D-06-04：好像去交朋友...你必須靠別人聊天、探路、交通才能印證，很容易就變成好朋友...

D-06-06：我比較偏向去體驗當地，知道當地人的生活...去旅遊就會想去他們的超市，看過一遍，跟當地人聊天。這就是為甚麼我去學語文...比較能知道當地的生活。

E-06-03：第一趟旅程的期待就只是把每個景點都走完，安全回來就很滿足。第二趟的期待就是看看英國...第三趟我的期待就是放鬆...

F-06-05：都會期待...每年都去北歐的不同地方...不同的風景、不同的場地、不同的人。

G-06-03：我第一次去香港那一次...對我來說衝擊很大...因為那個時期，就是生命意義裡面單獨一個

人對我來說...會感覺到它是完全屬於自己...

G-06-06：蠻希望可以跟當地人多聊一點、多接觸一點，因為這樣才有自助旅行的價值...

H-06-03：會有期待，除了觀光，另一個就是見到蠻久不見國外朋友。其他像中國西湖就覺得真的很漂亮阿，有點像百聞不如一見的印證吧，就親身去體驗那個感覺。

I-06-02：出國後什麼都很有趣，而且網路上看的跟實際上就算有落差，我也不會有太大的失望或難過，就記個小 XX，然後繼續到下一個景點，例如說我去香港我不會一定說要去維多利亞港，去了也不覺得怎樣，沒有想像中漂亮也沒關係，反正我就來了這裡。

本研究受訪者自助旅行行前期待，整理如 4-5 所示。

表 4-5  
自助旅行行前期待表

受訪者	體驗當地	相互交流	達成規劃	驗證所聞	新奇事物	與友相聚
A	●	●				
B						
C						
D	●	●	●			
E						
F					●	
G		●	●			
H				●		●
I				●		
J						

## (二) 期待與落差

值得關注的是，1 位受訪者擁有豐富的自助旅行經驗，對比自身早期與現在的旅遊經歷，發現隨個人經濟能力提升及網路資訊的流通，其住宿型態從青年旅舍轉型成旅館，亦不需依賴與當地人溝通獲得資訊，因此，旅程中認識朋友的比重逐漸降低 (D-06-04、D-06-05)。另有 1 位受訪者強調，在規劃與資料蒐集的過程中，許多感受已逐漸消化與分散，因此，對旅程已無特別的期待 (G-06-04)，另有 2 位受訪者亦提到資訊的泛濫使得旅行者在見證著名景點時，無法獲得震撼的感受 (如 C-12-02)，顯見，經濟能力的提升與資訊的快速流通，在某種程度上會影響女性旅者對旅行的期待。

C-12-02：對未來旅遊地點的主要考量，第一是不要太熱門...因為資訊太發達...氾濫到我第一次看到自由女神像時真的一點感覺的沒有...

D-06-04：早期好像去交朋友，現在比重越來越低了，一方面現在 Internet 太發達，人跟人越來越冷漠，你不需要靠別人就可以知道資訊，可是以前你必須靠別人聊天、探路、交通才能印證，很容易

就變成好朋友…

D-06-05：我覺得因為去了太多地方，有一點麻痺了…但是遇到的人、挑戰還是不一樣。現在求知慾還是很強，我覺得最近幾次比較不容易跟別人交朋友，可能跟住的地方有關係，以前住 hostel 比較多人擠一間，後來比較有錢後住 hotel。

G-06-04：我覺得那些期待跟興奮，都已經分散在我行前去讀這些東西的時候，慢慢慢慢消化掉，然後那一趟享受在裡面，然後回來的時候，有些東西好像可以繼續再看一下。

整體而言，女性旅者的行前期待會根據每趟旅程的動機與目的，而有所不同，包括體驗當地生活、與當地人交流或認識朋友、達成行前規劃、觀光與驗證所聞、遇見新的事物以及與朋友相聚等。此外，女性經濟能力的提升與資訊的快速流通，在某種程度上會影響女性旅者對於旅行的期待。

## 二、互動體驗與融入當地

在面對不斷移動、變換的空間及人事物，所產生的各種體驗方面，1 位受訪者表示，移動本身便是旅行的目的，一旦脫離原來固定、沒有變化的環境，即使遇到不好的事情，例如被偷或被騙，都能坦然接受 (I-07-01)；2 位受訪者認為移動過程中，對交通工具的轉換及變化的風景，都感到十分新奇且印象深刻，不停在視覺上尋找刺激 (如 E-07-01)；2 位受訪者會注意異地生活上的細節，嘗試與原來的生活做對比 (如 J-07-01)；1 位受訪者提到這樣的過程，不但深刻且清醒，融入當地並有活在當下的感受 (如 B-07-01)；另有 1 位受訪者關注過程中人與人相遇的機會，覺得緣份十分難得 (H-07-01)；1 位受訪者表示已習於移動，僅擔心交通接駁的問題 (F-07-01)；另有 1 位受訪者自認為適應良好，體力限制與當地生活皆能夠克服 (A-07-01)；此外，2 位受訪者特別提到，相較於以往較為年輕、體力及好奇心亦十分充沛，隨著年齡及旅行閱歷的增長、體力的變化、安定感及旅遊品質的追求，已不再追求不斷的移動，而是渴望旅行中亦能有安定停留或回家的感受 (C-07-01)。

A-07-01：有的人會覺得一直改變會蠻累的，我覺得體力上我 OK…孩子也訓練到可以自己打包…預算的問題…經濟旅館都可以做菜…我們都可以克服…

B-07-01：開車過程會注意路標、建築…比較深刻且清醒，而且會比較 join 當地狀況…可以慢慢走跟隨性，心情上除了要看路，感覺跟體驗比較不同…問路是很好玩的事情，還有開車要判斷指標…所以有活在當下的感覺，因為你要立即知道自己的狀況。

C-07-01：除了體力不能負荷，到了一定年紀，安定感增強了，像我現在對旅遊的要求已經從過去的

「旅遊」變成「旅居」，期待可以在一個地方居住一段時間，而不是一直走、一直看不斷移動。

E-07-01：到箱根要搭很多種交通工具，火車、登山小火車上山、纜車、船，一天當中就是一直在便換交通工具，那種感覺很新奇而且是大自然的風景，景色很美，尤其搭纜車到現在印象還很深刻。

F-07-01：已經很習慣…一直都會換地方…我們每次最擔心的都是交通接駁的問題。

H-07-01：我覺得我會蠻注意人的部分!因為有時候，人的相遇真的能夠這樣見到面真的很難得，而且有些人妳在臺灣根本就不會見到。

I-07-01：我覺得很有趣、很興奮，這就是旅行的目的。在臺灣都一成不變...一出機場都不是熟悉的人，被坑或被騙都會很坦然的看待...

J-07-01：我會去觀察很普通的生活細節，例如廣告，就會覺得原來他們也有交友網站、原來他們也有賣這樣的東西，會跟自己的生活經驗做類比。

在旅行中特別觀察或關注的事物部分，3位受訪者會特別關注跟自己職業或專業相關的人事物，例如政經情勢、社會人文(如 C-07-02)；2位受訪者提到安全問題；2位受訪者特別留意當地的文化(如 A-07-02、F-07-03)；3位受訪者會特別觀察當地人或與當地人互動(如 H-07-01)；3位受訪者會注意生活細節，並與自己的生活做比較(D-07-01)。

A-07-02：到美國玩的時候...朋友介紹美國人才能去的地方...那種體驗就是覺得真的深入他們的文  
化...我覺得這樣的旅遊...比較進入到當地。

C-07-02：可能因為工作關係都跟經濟有關...會比較想瞭解他們對現在政府、經濟、社會現象滿不滿意，比較偏人文。每個國家的人民對現況不滿時有不同的表達方式，例如我覺得被南歐國家如西班牙統治過的地方，都比較懶散、訴求也比較激進...

D-07-01：第一個是注意安全、第二個是注意跟臺灣不一樣的東西，例如穿著、建築、符號例如廁所符號每個國家都不一樣、麥當勞物價，會想要比較一下跟臺灣的不同。

F-07-03：我最喜歡觀察的是，運動設施或者是公園的遊樂器材，可能是因為以前在運休所的關係，然後包括他們身體文化運動的方式。

H-07-01：我覺得我會蠻注意人的部分!因為有時候，人的相遇真的能夠這樣見到面真的很難得，而且有些人妳在臺灣根本就不會見到。

整體而言，女性在旅行移動過程中，產生豐富多樣的體驗，包括，脫離原本固著不變的環境、欣賞變換的風景與人物、與原生環境進行對比、尋找並接受新事物的刺激、融入其中並獲得活在當下的存在感。可見，有別於原生社會的改變與變化，以及變換過程中的種種感官刺激，是女性從事自助旅行所追求的深刻體驗，並期望從中獲得原來生活中無從獲得的體驗與感受。然而，不同年齡、特質的女性，對於移動與變化的追求，會隨著年齡、體力、旅行閱歷的增長而有所轉變，部分女性對安定感及旅遊品質的需求

增加，開始追求旅行中亦有停留或回家的歸屬感。此外，除安全問題、文化體驗與當地的互動外，女性關注的焦點多與自身或自身生活息息相關，顯見，女性獲得的旅遊體驗最終仍投射回原來的生活經驗，進行對比。

### 三、旅行中挫折與突破

至於旅行中是否曾遭遇困難或挫折，3位受訪者曾經歷行程與住宿的延誤或挫折，遇到時會以正面思考、學習的精神來面對、或感謝家人栽培，能有良好英文能力解決問題（如 A-09-01、）。3位受訪者遭遇旅伴相處、觀念的差異以及承擔責任的壓力，易產生較多衝突或焦慮，處理方式為相互溝通與妥協（如 B-09-01、E-09-01）。1位受訪者表示旅途中遇過許多突發狀況，例如遺失旅費、護照或生病，當下會緊張害怕，但事後回想起來覺得無須過度憂慮（D-09-03、G-09-01）。2位受訪者表示，自助旅行行前已做足準備、不過度擔憂，即使遇到問題也會以隨遇而安態度面對（如 C-09-01）。1位受訪者認為，自己語文能力不夠好或受到不平等待遇，心裡感受雖然不悅但不會與人爭辯（H-09-01）。此外，1位受訪者比較自身打工度假（working holiday）與自助旅行的經驗，認為自助旅行的天數較少，遇到的困難相形之下比較少，對照本研究受訪者，有3位自認旅行方式較為隨性，遇到的困難與挫折亦不多，似乎可得到印證（F-09-01、I-09-01）。

A-09-01：如果是比較落後的就會比較有一些挫折，比如說行程不如你的意...要看自己的觀念...比如說我們去美國也接過罰單阿...我們覺得這個就是學習...還可以知道說美國怎麼繳罰單...

B-09-01：這兩次帶比較多人出去，人多口雜旅行默契不夠...讓我很累，不開心，不開心在於他們不做功課或...不知道自己應該承擔的責任...這一兩次就會覺得比較多衝突跟焦慮。

C-09-01：基本上都做過功課、也看過人家的評價，現在網路非常發達...如果有人評價不好，就會盡量避免，所以不太會發生很失望的狀況...一定要做足功課。

D-09-03：在雲南吃錯東西連續拉肚子拉十天...已經都不能吃東西了吃了就拉...人家都說我臉色很白上去怕有高山症，那是2004年，如果是現在我還是會繼續走。那時候年輕沒有想到會那麼嚴重，其實旅行就是這樣，回來了就覺得都還好。

E-09-01：去大英博物館時，因為帶著兒子人很多...很擔心他會跑掉...就準備繩子綁在我們兩個的背包上面，預防我兩隻手要做事沒法牽著他...如果只有我跟他我就比較辛苦。還有就是我們要去牛津但預算不夠，就取最大公約數大家都滿意的方法。

F-09-01：因為我的行程都很隨意，所以困難很少，除非自己當天比賽比的爛，心情不好...挫折的話，其實也不多，因為我本來就很大而化之，但是這一次小小的挫折就是沒有接到班機...打客服去爭取請他們派人來處理...不知道那個客服是設在世界的哪一個地方，他的英文跟我溝通一開始沒有很順...通訊品質不好聽不清楚...講好久才終於把人等到...

G-09-01：我們每次出發前的想法，像去西藏也是，就是照一般大家說的安全守則，該備份的備份、該分散的要分散，那真正遇上了，就遇上了阿。

H-09-01：可能發現自己日文還不是很好，沒有辦法百分之百抓到人家要講的，或者是有時候服務態度不太好，我不會想要去爭論，可是心裡感覺就不太舒服。

I-09-01：有阿，真的遇過沒有地方住，因為我真的蠻隨性，我也一直篤定住的地方一定有，貴或便宜而以，真有一次遇到貴真的很貴，便宜的真的不舒服。那次到了很晚才找到朋友。

整體而言，女性旅者認為旅程中的困難與挫折，多來自行程及住宿的延誤、旅伴之間的相處、語言障礙、突發狀況等。少數受訪者自認無太多阻礙，或因出遊前已充分準備，因此不過度擔心。另，女性遇到旅程的困難與挫折時，往往以正面積極、感恩、或隨遇而安的心態面對。

至於旅程中是否曾經做過不敢、不能或想做的事，有 1 位受訪者自認為沒有特別想要突破的事情 (B-10-01)；有 3 位受訪者表示到了國外，會從事國內比較少見、或覺得不夠安全的刺激性的活動，例如高空彈跳、遊艇或拖曳等活動 (如 A-10-01)；另有高達 8 位受訪者表示會入境隨俗，在身體或行為方面適度的解放，例如敢在公共場合脫光衣物、穿著比較大膽、裸泳、男女共浴、體驗夜店生活等等 (如 C-10-01、D-10-02、F-10-01)；有 2 位受訪者則是放下矜持，搞笑自娛娛人或變得更為熱情 (如 G-10-01)。

A-10-1：比較年輕時我會去做高空彈跳...因為國內比較少。臺灣會覺得不夠安全，到那邊覺得那些活動是很安全的，比較放心、或是像遊艇或拖曳那些。現在年紀大了比較保守。

B-10-01：好像沒有...很清楚我自己沒有能力就不會去挑戰。沒有特別想要突破的事情。

C-10-01：其實自助旅行久了之後，已經沒有什麼事情是不敢做的，因為常在國外看到別人做，就覺得好像也沒什麼，比較 open mind，比如說在穿著上。

D-10-02：我也去德國那邊裸泳...去了才知道那是男女共浴而且要脫光光...我是第一次看男生那麼多個那麼清楚...對我們來講是衝擊，因為是大學生之前都沒看過。結果...還是下去泡，這是我們覺得我們最勇敢的...現在更大膽了，現在只要有機會我都會去做~

F-10-01：以前不敢做到了那裡敢作的事情很多，比如說玩定向的話，大家都會在森林裡面，然後可能大部分的人就會在公共場合直接脫光光換衣服，因為沒有什麼淋浴設施，那大家都這麼做時候你就必須這麼做，不然會很奇怪...這是比較屬於身體上比較私密的東西，對我來講是比較大的突破，在臺灣，行為上不太容易做一些驚天動地事情。

G-10-01：其實很少去想說我想做什麼但不敢，然後出了國之後也沒有刻意去尋求說...我不敢做什麼但我想做看看，但是在國外比較放鬆，所以就會耍笨耍白痴的就覺得比較 OK。

G-10-02：在臺灣我可能沒去過什麼夜店，也不會想，可是到國外你會覺得那是人家文化的一部分，在安全的前提下你會跑去酒吧去看看人家都在幹嘛...就是體驗一下人家的生活...

整體而言，幾位受訪者認為，刺激性活動在國外比較普遍、安全性較高，因此比較放心在國外從事危險性活動；此外，由於旅行讓人放鬆、或國外服裝或行為較為開放，多位女性在穿著打扮上或行為變得更為大膽、不在意他人眼光；再者，幾位受訪者認為，在國外很普遍的酒吧或喝酒文化，在臺灣由於為風氣影響，被歸類在夜店文化，較無機會參與或不感興趣，出國後便想親身體驗當地生活，一探究竟。

綜上所述，女性旅者行前期待根據每趟旅程的動機與目的，而有所不同，包括體驗當地生活、與當地人交流或認識朋友、達成行前規劃、觀光與驗證所聞、遇見新的人事物以及與朋友相聚等。此外，女性經濟能力的提升與資訊的快速流通，在某種程度上會影響女性旅者對於旅行的期待。旅行移動過程中亦伴隨不斷豐富且多樣之體驗；不同年齡、特質之女性，對於移動與變化的追求，隨年齡、體力、旅行閱歷增長有所轉變。除安全問題、文化體驗與當地互動外，女性關注的焦點多與自身息息相關。女性難忘的體驗多來自人與人之間的互動與交流；女性亦熱衷觀察不同國家的社會現況並省思自身之作為。每位女性皆有屬於自己獨特、新奇的經驗，旅程中的困難與挫折多來自行程及住宿的延誤、旅伴之間的相處、語言障礙、突發狀況等；遭遇旅程困境時，女性往往正向看待。女性勇於突破，在國外從事危險性較高的活動、穿著打扮上或行為變得更為大膽開放、或樂於體驗不同的生活方式。

#### 四、討論

女性出發旅行前，對於旅程往往懷抱諸多親臨現場的期待與嚮往，然而，資訊的流通與經濟能力的提升，使女性在踏上旅途後，產生不同程度的落差體驗。此外，旅行具有快速變化與移動的特性，易與原生環境中的重複性工作與生活形成強烈對比，同時提供旅者各種互動體驗機會，因此，本研究將分別針對嚮往與期待、互動體驗與融入當地、體驗與實現自我三方面進行探討。

##### （一）嚮往與期待

###### 1. 親臨現場

本研究發現，女性旅者行前期待根據每趟旅程動機與目的，而有所不同，包括：體驗當地生活、與當地人交流或認識朋友、達成行前規劃、觀光與驗證所聞、遇見

新的人事物以及與朋友相聚等。林琴玉 (2010) 認為，女性偏好從一次旅行中獲得娛樂、知識、體驗、享受等多重滿足，從本研究女性旅者自助旅行動機亦可證實，女性自助旅行動機具備多樣、複雜及獨特等特性。女性旅者對於旅程中的各種體驗與真實接觸亦充滿期待，李芷瑜 (2008) 指出，自助旅行的主軸為體驗當地生活，是傳播媒體無法取代的真實體驗；蘇維莉 (2007) 亦提及，自助旅者藉由實踐旅行，驗證並感受異地之情境與氛圍，更期待旅行中的機遇；莊麗薇 (2006) 認為，自助旅行具有暫時離開現狀、增廣見聞與印證、自我探索，以及體驗它文化的日常生活等意義。上述研究與本研究所得結果，例如體驗當地生活、與當地人交流或認識朋友、觀光與驗證所聞、遇見新的人事物等相符。

## 2. 期待與落差

本研究亦發現，經濟能力的提升與資訊的快速流通，某種程度上影響女性旅者行前期待。隨著經濟能力提升，自助旅行不一定代表省錢或刻苦，其旅遊形式因人而異，旅者依個人需求及能力從事旅行，呈現不同樣貌 (陳忻岱, 2007; 曾煥玫, 2000)。本研究幾位自助旅行經驗豐富的受訪者，對比自身早期與目前旅遊方式及經歷指出，隨個人經濟能力提升以及網路資訊的流通，其住宿型態從青年旅舍轉變成旅館，在地資訊之取得，亦從以往依賴與當地人溝通，轉而從各式媒體中獲得，因此旅程中認識朋友的比重逐漸降低。同時，部分女性在規劃與資料蒐集的過程中，許多感受已逐漸消化與分散，對旅程不會產生特別期待，此外，資訊的泛濫亦使得女性旅者在見證著名景點時，例如自由女神像，難以獲得震撼的感受。相關文獻指出，資訊發達與媒體傳播不僅助長自助旅行的風潮 (柯蕙蘭, 2011; 畢恆達等, 2003; 傅淑梅, 2011)，同時也造成區域間的文化差異與界線逐漸模糊，人們對異地的瞭解可能來自媒體，更甚於實際走訪的經驗 (Auge, 1995)，許多原本必須藉由觀光才能獲得的體驗，包括凝視他方的樂趣、沉浸他文化的喜悅，在日常生活中便可獲得 (Lash & Urry, 1994)。因此，經濟能力提升、媒體、網絡資訊的發達與傳播，一方面促使女性更容易從事海外自助旅行，然對其追求的體驗價值似乎亦產生交互影響。

簡言之，女性根據每趟旅程的動機與目的有不同的行前期待，包括親臨現場、

實質體驗當地與互動交流、驗證已知並探索未知。其期待程度亦受個人自身經濟能力、資訊之取得與媒體傳播影響而有所差異。且女性經濟能力的提升與資訊的快速流通，某種程度上對女性旅者行前期待造成影響。

## (二) 互動體驗與融入當地

對女性旅者而言，移動本身便是旅行的目的，一旦脫離原本固著、毫無變化的環境，對任何事物都感到趣味盎然、興奮不已。因此，以下擬就因為旅行所以存在以及真實體驗無可取代兩方面進行分析。

### 1. 因為旅行所以存在

相關文獻指出，旅行跨越空間、遠離生活常軌與固定關係，旅者得以接觸不同的種族、事物，從中獲得不同人生經歷，有助於跳脫既有的思想與結構，也為生命注入新的刺激(柯蕙蘭，2011；莊麗薇，2007；賴雅慧，2005；譚惠文，2008)。旅行有助於擺脫固有習慣與成見，在感官上所受的震撼亦較平常更為強烈，因此，旅者在旅程中能夠強烈感受個體真實的存在(柯蕙蘭，2011；譚惠文，2008)，本研究受訪者分享自身經歷，在旅行不停移動的過程中，各種交通工具的轉換及變化的風景，往往使受訪者感到新奇且印象深刻，會不自主且不停地在視覺上尋找刺激，而這樣的刺激使女性覺得深刻且清醒，產生融入於當地且活在當下的感受。莊麗薇(2007)提到，唯有由感官接收到的「真實感受」，才能使個體獲得親身體驗的「存在感受」，林慕怡(2010)亦認為，旅程中自然景觀的轉換、歷史文化的軌跡、人文民俗的呈現、藝術氛圍的體驗，都是旅者深刻的記憶。柯蕙蘭(2011)則認為，相較於男性，女性對外在風景的反應較為強烈，更容易讚嘆、感受景色並且抒發種種感受。以上文獻皆與本研究結果相吻合。

### 2. 真實體驗無可取代

自助旅行促成情境的轉換，使人們自認為獲得休閒與幻想的滿足，想像自己生活在當地，建構個人獨特的旅遊經驗，成為現代人最有價值的真實體驗(莊麗薇，2007)。因此，體驗當地文化與生活可謂自助旅者最重要的目的，旅行中一切食衣住行與旅遊活動選擇皆以當地特色為優先考量，瞭解當地人生活、價值觀與文化，

比參觀景點重要 (張芷瑜, 2008) , 本研究發現, 女性旅者期望藉由旅程, 實質體驗當地生活、文化並與當地人互動交流, 其所關注焦點又多與自身職業與專長或生活細節, 如服裝穿著、建築特色、市場等息息相關。簡言之, 女性獲得的旅遊體驗最終仍投射回原來的生活經驗。由 Urry 的後現代觀光角度觀之, 旅遊體驗即為一種「凝視」(gaze) , 旅客藉由凝視旅遊地的各種人事物創造出不同感覺與觀點, 凝視構成符號, 旅遊旋即包含收集這些符號 (葉浩, 2007) 。本研究認為, 如前段所述, 旅者旅途中所獲得的各種感官刺激感受與震撼, 即形成各種「凝視」與實際感受, 然女性旅者不因此滿足, 透過互動與建立關係滿足旅者真實體驗的需求。綜上所述, 本研究認為, 女性旅者並不滿足於尋求視覺的感官刺激或凝視他者的喜悅, 更希望透過觀察以找尋當地與自身關係的連結、嘗試藉由互動關係融入於當地並因而建立關係, 而此等體驗對女性旅者而言是真實且獨一無二的。

綜上所述, 本研究認為, 旅行的移動與快速變化的特質, 使旅者深刻感知外在環境的變化、對照舊有生活的固著, 並使旅者與各種人事物頻繁互動交流。旅程中, 女性旅者因各種感官刺激, 產生親臨現場的真實感, 形成其外在旅遊體驗並獲致當下個體真實存在的感受。透過觀察找尋異國中與自身關係的連結, 並藉由互動融入當地並建立關係, 女性旅者獲得獨特與真實的體驗。因此, 旅行的移動可視為女性嘗試掙脫苦悶與固著、嚮往有別於日常生活的刺激與改變, 獲取真實無可取代的體驗的具體行動。

### (三) 體驗與實現自我

首先, 被問及旅程是否面臨困難與挑戰時, 多位受訪者因憑藉豐富的旅行經驗及優異的行動與解決問題能力, 或自信做足準備、不過度擔憂, 即使遇到問題選擇隨遇而安的態度面對, 自認未遭遇太多旅途困境。在解決問題能力方面, 此與過往文獻相符, 自助旅者多為教育程度較高者, 解決問題能力較為優異, 亦較能處理自助旅行複雜流程與意外, 也因此, 其所感知的風險亦較低 (陳韻如, 2012) 。在自我認定部分, 張聿如 (2007) 認為, 旅者深諳自助旅行須獨立克服困難, 行前便做足準備, 瞭解自身所能承擔的風險與負擔, 找出最適合自己的路線及方法, 簡言之, 自助旅者是有計畫的面對困難與挑戰 (黃詠靖, 2013) , 陳忻岱、葉秀燕 (2007) 指出, 女性在旅程中, 測試自身有無能力承

擔風險，這種自我挑戰與能力的證明即為自我實現。最後，在處之泰然的心態上，陳怡伶 (2011) 及黃詠靖 (2013) 皆指出，由於深知過度憂慮對於解決問題於事無補，因此，旅者面臨旅程中的阻礙或困難時，多抱持樂觀開放、維持正面信念或順其自然、隨遇而安的心態以為調適。本研究認為，女性旅者雖自認未遭受太多困難與阻礙，實與過往經歷累積與自身能力與條件相關，經由不同旅程來回的操演，瞭解、測試並應證自身能力，逐步肯定自我能力並建立自信心，此等操之在我的心態實為自我實現之具體展現。

至於旅途中，是否曾經有所突破，嘗試原本想做卻不敢或不能的事，多位女性旅者認為，刺激性活動在國外較普遍、安全性較高，因此較放心從事此類活動；此外，受到旅行讓人放鬆心情或異國情境的影響，在穿著打扮或行為容易變得較為大膽、不介意他人眼光，除了在服裝上展現自我，女性亦勇於突破平日行為舉止，表現較活潑或熱情的行為。再者，女性亦偏好嘗試國外的酒吧或喝酒文化，親身體驗當地生活，一探究竟。首先，過往研究指出，女性旅人多以「體驗自我」為主要目的，旅遊活動使其暫時脫離原有人際網絡，避開原有社會對女性的凝視與監視，期待自由的感覺 (王寬蓉, 2007; 許瑞嫻, 2010; 陳忻岱、葉秀燕, 2008; 曾煥玫, 2000; 傅淑梅, 2010; Wearing & Wearing, 1996)，女性藉由旅行扮演不同的角色，勇於從事平常不敢或渴望做的事，以滿足內心渴望，因此，女性旅者往往表現出更活潑且較正面的旅行行為 (王寬蓉, 2007)。再者，女性由於現實生活中多扮演照顧者角色，相較於男性，女性從休閒娛樂中所欲獲得的利益，除了遠離原來的環境，更期待冒險與新奇的旅遊體驗 (王寬蓉, 2007)，此外，張聿如 (2007) 亦指出，旅者在旅途中，嘗試以往較少參與的活動或行為，例如高刺激或高危險活動，其意願、考量與體驗皆來自個人自我意識，與環境互動後激發出不同火花，最後形成自我價值。因此，本研究認為，女性透過新奇刺激的旅遊體驗具體展現個體自我意識，除了藉由自助旅行掙脫壓抑與束縛，重獲自由空間、盡情體驗並展現不同的自我，更能夠透過新奇刺激的旅遊體驗，增添旅遊樂趣與異地文化體驗。

綜上所述，本研究認為，旅程中，女性旅者經由不同旅程來回的操演，瞭解、測試並應證自身能力，逐步肯定自我，此等操之在我的心態實為自我實現之具體展現。同時，女性藉由新奇刺激的旅遊體驗，展現個體自我意識，除了掙脫現實環境的壓抑與束縛，

重獲自由空間、盡情體驗並展現不同的自我，更能夠透過新奇刺激的旅遊體驗，增添旅遊樂趣與異地文化體驗。

## 五、小結

綜合上述，在行前期待方面，則依據每趟旅程的動機與目的而有所不同。女性旅者期待透過旅程，除了實質體驗當地與互動交流、驗證已知並探索未知，亦著重內在心理價值；而女性旅者行前除期待程度亦受到個人自身經濟能力、資訊之取得與媒體傳播之影響而有所差異。女性旅者看似具有多重弱勢身分，例如外來者身分、女性身分、生理限制，卻能以彈性的安排、理性的判斷與知識能力捍衛自己。在互動體驗與融入當地方面，旅行移動與快速變化，能使旅者感知外在環境的變化並對照舊有生活的固著。女性旅者因旅程中的各種感官刺激，獲致親臨現場的真實感以及當下個體真實存在的感受，並藉由異國中與自身關係的連結建立真實獨特的互動體驗關係。因此，旅行的移動可謂女性嘗試掙脫苦悶與固著的具體行動。旅程中，女性旅者經由不同旅程來回的操演，瞭解、測試並應證自身能力，逐步肯定自我，此等操之在我的心態實為自我實現之具體展現。女性藉由新奇刺激的旅遊體驗，展現個體自我意識，除了掙脫現實環境的壓抑與束縛，重獲自由空間、盡情體驗並展現不同的自我，更能夠透過新奇刺激的旅遊體驗，增添旅遊樂趣與異地文化體驗。

## 第三節 女性自助旅行的社會意涵

本節旨在分析本研究第三個研究目的，試圖藉由深度訪談所得資料，瞭解女性自助旅行者旅行後的影響與改變，進一步探討臺灣女性從事自助旅行所反映的意涵，本節先就研究結果作陳述，再進行分析與討論，內容陳述如下：

### 一、關於性別

女性因其女性身分與特質，從事自助旅行有所限制，但亦有男性所不能及的優勢，同時，兩性在尋求刺激、追求體驗的方式與程度有所差異，以下擬就女性身分的限制與優勢以及女性旅者對男性的看法兩方面進行分析。

## (一) 女性身分的限制與優勢

### 1. 限制

在女性身分限制方面，多數女性認為安全問題是自助旅行最大的顧慮，甚至因此錯過某些體驗的機會（如 A-11-01、C-11-01、G-11-03）；2 位受訪者認為女性在體力方面有所限制（如 E-11-01）。然不同女性對體力限制有不同看法，例如可隨時休息優哉旅行，或可藉由訓練來克服（如 J-11-02）；此外，2 位受訪者提到女性的生理周期，會限制或影響女性從事的活動、體力與心情（如 D-11-01、F-11-01）；另，1 位受訪者認為女性會因為家庭的牽絆，影響從事自助旅行（B-11-01）。

A-11-01：我覺得女性出去還是有安全的顧慮，除非是結伴或是那個地方本來就非常安全，不熟悉的陌生地方還是會有考量。

B-11-01：這幾年我的旅伴小孩都大了，所以願意拋夫棄子過自己的生活，其中一位以前她先生都說等兒子大一點再出去玩，兒子都大學畢業了還不跟她去！

C-11-01：因為性別的關係，某些地點或是安排上會特別考慮，像我晚上不太去夜店，除非有人陪伴。

D-11-01：MC 來的時候，會影響旅程，不能去游泳水上活動、體力變差、心情變不好，還有遇到性騷擾的時候…

E-11-01：我覺得自助旅行跟性別沒有關係，只是女生顧慮比男生多，安全體力，很明顯的行李很多時是負擔…

F-11-01：我覺得女生限制當然是多很多，譬如說女生生理期就很麻煩…或是…可能在排卵期就有一些身體不適…很容易情緒起伏也跟著比較大。

G-11-02：可是也會比較不安全，看人家的嘉年華，街上一堆醉鬼的時候還是會擔心。不安的感覺是因為我是女性，我會假想今天如果我是男生就沒有這樣的困擾。

G-11-03：有時候我可能因為害怕…避免掉…可能會因此我會錯過一些可以體驗的機會…

### 2. 優勢

在優勢方面，半數受訪者認為，女性善於溝通的柔性特質，容易獲得幫助或交朋友（如 A-11-02），然而，2 位受訪者特別提到不會因此鬆懈，反而有另一層顧慮（如 E-11-01），1 位受訪者提到，雖然很開心獲得他人協助，但其實很多事情都可以自己解決（G-11-03）；此外，1 位受訪者認為，女性容易吸引他人攀談，尤其是單獨一人，不一定是壞人或是有所企圖，而是純粹被吸引想來理解妳（F-11-03）。

A-11-02：女生可能在溝通上比較會溝通…獲得幫助的機會比較高…女生…比較有些柔性的特質，容易得到支持。

E-11-01：我覺得女生有優勢，可能基本上對女生比較友善...得到的幫助也比較多，如果你是外表還不錯的女生，但如果太漂亮自助旅行也是一個危險，是另一層的危機。

F-11-03：我覺得女性的角色比較容易交朋友，比較容易跟人家溝通跟互動，特別是一個人的時候，很容易吸引到其他人來跟你攀談，那攀談不一定是壞人或是對你有企圖，就只是單純的想瞭解你。那你交到一個 LOCAL 朋友的機會會多很多...

G-11-03：優勢就是像剛剛講的小地方你會額外得到小服務...當然被服務你會覺得很開心阿...可是其實那也可以自己解決的阿，但那些限制有時候我可能因為害怕...避免掉...可能會因此我會錯過一些可以體驗的機會...

至於何種情況下會意識到女性身分，2 位受訪者表示，去男性較多或人多混亂的地方，例如 PUB 或嘉年華，會因為女性身分感到威脅（如 A-11-02、G-11-02）；2 位受訪者在遇到生理周期、性騷擾或搭訕的時候會意識到女性身分（如 D-11-01）；2 位受訪者認為，女性身分是自己獲得他人的善意或協助的主要原因（如 F-11-04）；1 位受訪者提及，到回教國家旅行時，由於當地女性服裝保守，自己的衣著打扮清涼，男性關注的眼神讓受訪者深刻感受自身性別（C-11-02）；3 位受訪者自覺旅行中的性別並未產生差異，女性身分亦非限制（如 B-11-02、I-11-01）。1 位受訪者表示，一直會意識到自己的女性身分，因為旅程中經常受到他人協助，或者當有安全顧慮時，會特別小心或注意（J-11-01）。

A-11-02：如果去男生比較會去的地方，譬如說 PUB，可能會比較感受到自己是女性，比較是不安全感的地方...

B-11-02：坦白講我覺得男性跟女性沒有什麼差別，而且每次我們都玩得很樂在其中...這些對我沒有干擾，可能我們對自己的角色很肯定有關係。

C-11-02：我的經驗是在回教國家...因為很熱，我都穿短褲跟背心，第一次意識到自己是女的，可能是因為沒有被這麼多男人盯過，因為當地女人都包得緊緊的。

D-11-01：MC 來的時候，會影響旅程，不能去游泳水上活動、體力變差、心情變不好，還有遇到性騷擾的時候...

F-11-04：一直都有意識自己是個女生，可能是我覺得性別本來就無所不在...譬如說...每次可能都是大的行李箱...就會有男生過來幫忙...女孩子人家就會多幫你阿，或者說你自己在做某些事情的時候，你會因為自己是女生，你會有一些安全的考量，你會特別小心或注意。

G-11-02：可是也會比較不安全，看人家的嘉年華，街上一堆醉鬼的時候還是會擔心。不安的感覺是因為我是女性，我會假想今天如果我是男生就沒有這樣的困擾。

I-11-01：女生身分不是限制，我覺得男生女生本來就沒什麼差別，天生是平等的，應該說我以自己為傲。

J-11-01：有一次在法國有一個中年男子，走過他店門口他就從我身後一直叫我...他就開始搭訕...那

種意圖太明顯讓人不舒服。

整體而言，女性最大顧慮與限制為安全問題，有時甚至因此被剝奪體驗的機會，此外，體力與生理周期亦為女性限制，然不同女性對於體力限制有不同解讀，部分女性認為可藉由訓練體能克服，部分女性認為女性不須苛求自己，可採優閒的方式旅行，另有女性認為，家庭的牽絆是女性從事旅行的限制之一。在優勢部分，多數女性認為女性善於溝通及柔性的特質容易獲得他人幫助，部分女性表示不會因此卸下心防，部分女性認為他人協助可自力解決。亦有女性認為，女性容易吸引他人攀談，並非全然是負面或危險的，可能只是他人單純對旅行中的女性有所好奇。在察覺女性身分方面，多數女性在不同的情境下會產生女性意識，包括出入男性較多或較複雜的場所、遇到性騷擾或搭訕、獲得他人善意或協助、遇到生理周期或到男女極度不平等的回教國家旅行時，然部分女性並未特別意識到女性身分或任何限制。

## （二）對男性的看法

在談論兩性差異時，受訪者 B 認為，男性多關心外在事物，例如政治、車子、3C，並且偏向藉由電玩、球賽等較刺激的活動紓解壓力，女性喜歡談論心事或家庭，較常抱怨內在感受不受重視，因此，兩性在尋求刺激、追求體驗的方式有很大差異 (B-16-01、B-16-02、B-16-03)。

B-16-01 旅行都以女生為主，男生可能覺得花這麼多錢去玩不值得，但我覺得女生會比較內在的思考跟感觸...女生在一起都在談心事阿...男生在一起都談外在的事情，政治、車子、3C、那個女生漂亮，很少談很內在的狀況...

B-16-02 女性跟自助旅行的關係是很棒的體驗自己的機會，因為在臺灣既有的環境會被既有的角色所綁，你可能要當媽媽或女兒，時間到要煮飯或有該做的事情，沒法擺脫社會或家人所賦予的角色，而男性回家不需要做什麼阿，男性的壓力，大部分比較擅長看電視、球賽、玩電玩，他們需要那種刺激。

B-16-03 我想真正要自助旅行的人，尤其是一個人自助旅行必須花很多時間面對自己，當然也有這樣的男性有這樣的需求，他才會做這件事情...常聽到女性抱怨另一半無法聽到自己內在感覺，但男性很少這樣抱怨，不是男生不需要別人瞭解它，而是瞭解的方式跟程度是不一樣的。

此外，受訪者 C 表示，雖然渴望獨遊及獨處空間，卻因先生無法接受而作罷，關鍵在於先生在工作及生活上都很獨立，心理上卻是絕對依賴。受訪者 C 質疑，臺灣男性可能習於被照顧，難以在旅行中自立，同時也指出，男性似乎承受較多使命，必須成家立業，

較難如同女性一般，擺脫束縛從事旅行 (C-16-02、C-16-04、C-16-05)。

C-16-02 我也會渴望可以自己一個人出國...因為我很 ENJOY 自己一個人，我也需要有自己的空間，所以我一直希望多一些獨處的時間，但是面對旅遊這件事情，有時候很難，因為我先生也喜歡，所以我說不出口問可不可以自己去。

C-16-04 基本上他是生活上很獨立但是心理上蠻依賴的，像我們曾經試過，因為我工作關係我先回來他繼續旅行，試過一兩次之後他就不要了，因為他沒有辦法接受在異國跟我 SAY GOODBYE...是不是臺灣的女人都把男生伺候的太好了，以至於台灣男人都沒辦法自主行動？

C-16-05 會不會是大家真的賦予男性太多使命，讓他們沒有太多時間玩樂，要先成家立業之類的，反倒女性可能比較沒有這樣的束縛...

受訪者 D 指出，男性背負較大社會包袱與責任，同時認為女性比較愛玩，男性比較宅、也比較愛賺錢，對尋求紓壓的男性而言，自助旅行必須規劃行程、克服困難，無法達到放鬆的效果 (D-16-02)。受訪者 H 亦認為，女性在蒐集資料或安排行程確實比男生細心 (H-16-01)。

D-16-02 我覺得男生社會壓力太大，社會給他們養老婆養家庭的壓力，所以他們不可以拋下一切去旅行，但女生相對壓力沒那麼大...還有一點就是女生比較愛玩，男生比較宅。他們比較愛賺錢，還有如果他們出去也要跟團，因為你要舒壓還要設計也是有壓力...要舒壓就跟團最快，吃好住好又不用動腦筋。

H-16-01 如果跟男生比的話，女生心思真的蠻細膩的，不管在真的出發前的蒐集資料等等，或者是在排行程就是會希望，就是會有那個 run down。

受訪者 F 分享自身觀察，發現國外有許多男性從事自助旅行，反觀臺灣，女性已成為男女平等的受益者，臺灣男性仍然受到傳統社會的規範，某種程度上是一種對男性的不平等，例如服兵役、工作、養家等等的責任義務 (F-16-04)

F-16-04 國外我看到很多男性自助旅行者，臺灣的話我覺得是他們的生涯規劃跟他們被賦與的社會期待還是很傳統，女孩子已經進步了，就是男女平等的概念一直進來...但是男孩子沒有相對的開放，它們還是被要求...當兵之前你要出去自助旅行就不簡單，當完兵之後，如果比較傳統的父母就會要求你開始工作、賺錢，那你進入職場後，你當然想長久的工作下去，你也不可能請長假，接下來男生又要養家。

受訪者 I 表示，從事自助旅行的女性都很有主見，因此，女生一起旅行未必適合每個人，相對而言，男性較有彈性、不注重細節，與男性結伴同行時，女性反而容易有主導權。另外，受訪者 I 認為，男性比女性更想逃離社會現實，不論是金錢、社會或家庭期許，但男性或因社會期許或自我期許而有所約束、並害怕失去現有資源，因此不易逃離或放

下現況 (I-16-03、I-16-04、I-16-05)。

I-16-03 自己出國的女生都是很有主見的，女生跟女生一起出國旅行未必是件好事，因為大家都很有想法，但男生在某些上面是很大刺刺的，很多都無所謂，反而這時候女生比較有主導權。

I-16-04 我認識的男生…比女生更想逃離社會現實，不管是在錢的部分、或是在臺灣的社會跟家庭期許上，他們出國的原因都是更想要離開這個環境。

I-16-05 我覺得女生勇於擺脫，以我來說，我不是那麼 CARE 大家把我的位置放在哪裡，男生不是社會大眾期許他們，而是男生的自我期許，而且女生比較彈性，不覺得離開這位置就是失去了什麼，反倒是離開了回來後反而得到什麼變的更好，男生可能覺得離開就是失去，沒有把握下次回來會更好或是維持。

整體而言，男性可能承受較多使命與限制，心理上比女性更想逃離社會現實，但因自我期許與社會期待，無法像女性一樣擺脫束縛、放棄現有資源、逃離現況。另，自助旅行並非輕鬆的活動，必須規劃行程、克服許多困難，女性旅者大多高度自主、而男性較有彈性、不重視細節，因此，安排自助旅行對男性而言成為另一層的壓力，無法像跟團一樣獲得完全的放空與舒壓。另，數位受訪者亦表示，從事自助旅行的女性大多具有獨立、有主見、自我期許與要求、不受限制、勇於追求的特質，並指出，社會風氣有所轉變，現代女性逐漸掙脫過去傳統枷鎖，女性身分有其優勢及資源，雖然仍有些許限制但並未構成阻礙，女性似乎成為男女平等的受益者，男性某種程度上仍受到社會規範所限制，因此是對男性的不平等。

綜合上述，女性最大顧慮與限制為安全問題；體力、女性生理周期及家庭的牽絆亦為女性身分之限制。在優勢部分，女性善於溝通及柔性特質容易獲得他人幫助。在察覺女性身分方面，多數女性在不同情境產生女性意識，然部分女性認為旅行中並未特別意識到女性身分或意識到任何限制。多位受訪者分享自身經驗，分析女性與男性從事自助旅行行為與觀念上有所差異，包括：兩性在尋求刺激、追求體驗、舒解壓力以及被瞭解的方式與程度有所不同，女性重視內在思考與感觸，藉由旅行跳脫角色框架的限制，故自助旅行是女性體驗自己的絕佳機會；相對而言，臺灣男性可能不像女性急於擺脫傳統的枷鎖、或者習於被照顧，即使在工作上很獨立，但心理及生活上仍然較依賴，因此較難在旅行中自立。女性似乎成為男女平等的受益者，男性某種程度上仍受到社會規範所限制，因此是對男性的不平等。

## 二、女性與自助旅行的關係

### (一) 多元流動的角色

4位受訪者認為，自助旅行是休閒，扮演從現實環境中逃離、放鬆的重要角色；其中，受訪者D早期將自助旅行視為克服萬難、完成挑戰的壯舉，現在則偏向休閒，成為從現實生活中逃離或放鬆的管道；受訪者E表示，自助旅行不但釋放工作、家庭的壓力，更可增廣見聞，因此，如果小孩的安置、時間、旅伴等條件都能克服，願意放棄跟團機會以節省額外開銷，轉為積極規劃自助旅行；受訪者H另指出，不同型態的自助旅行以及不同國家會影響體驗的內容跟深度，因此期待日後有機會嘗試新型態 (D-15-01、E-15-01、E-15-02、H-15-01)。

D-15-01 以前旅行對我而言是一種要克服困難...越困難越想完成的那種感覺，現在比較偏向休閒，可能是放鬆、逃離。

E-15-01 工作、家庭給你的壓力，透過自助旅行是一種釋放，對我來說是這樣，然後除了壓力的釋放，當然覺得旅遊可以看到很多增廣見聞，看到很多不同文化也是另一個目的。

E-15-02 排除小孩的安置、時間上、伴侶，這些都很順利，我會選擇自助旅行...我可能明年有這個機會，為了要節省旅費...可以犧牲今年跟團出國旅遊的經費，節省下來。

H-15-01 開始上班之後，就有一點從工作或現實的壓力抽離、或逃脫的感覺。出國真的是換個環境，講的話不仔細聽可能聽不懂，就是放空這樣子。

2位受訪者明確表達，自助旅行不是玩樂，而是為了放慢腳步、體驗生活或為了放空、休息與充電，期望從原來環境抽離，獲得能量、不同的態度及思考 (A-13-01、C-13-01)。2位受訪者認為，自助旅行代表玩樂與放鬆，原因在於造訪先進的國家、顧慮長輩能否適應、離開現有生活、瞭解當地文化，因此充分享受過程與各種體驗，包括正面與負面的體驗 (如 G-13-01、H-13-01、I-13-01)。多數受訪者認為自助旅行是愉快的，但去除玩樂的成分，亦包含許多不同的面向，例如，規劃、溝通、解決問題能力的學習與成長、離開現況以放大視野、自我探索與追尋、自我成就、國家認同等等 (D-13-01、E-13-01、J-13-01)。

A-13-01 我覺得我定義上不是，當初我會這樣是因為帶小孩出去腳步可以放慢、體驗那邊的生活，如果純粹玩樂的話，就是換一個方式出去玩...其實短暫去體驗我覺得那種才是收穫。

C-13-01 我從不認為旅行是一種玩樂，如果你把它當成玩樂，在安排跟花費上就會從玩樂的角度去

想，就會覺得玩完之後什麼都沒有...但對我來講...是休息跟充電，因為我平常很努力工作，工作久了一定會感覺彈性疲乏，甚至在這環境久了有時無法跳脫出來看事情或解決問題，旅遊能讓我現行環境抽出來一段時間，這段時間不只是我體能上的休息，也是我心靈上放空，等到我再回到這個環境裡面，我覺得自己充滿 energy，可以用不同的態度、不同的想法去面對。

D-13-01 一方面是阿，是很愉快的事情。還有訓練自己語言、如何應變、看到比較多的東西、又不在于現實上...就是心胸會比較大，覺得世界沒有那麼小，然後覺得可以看到很多東西，自己的規劃有滿足感。

E-13-01 不完全是，除了玩樂還有前面規劃的部分，你要去一個國家你要蒐集很多資料，這個過程是學習的過程，要瞭解文化背景著名景點在哪，如何規劃，前面就是規劃能力的培養，到了當地要怎麼去解決突發事件的應變能力，也是我學習到的地方...

G-13-01 我會覺得我是出去玩，但是玩的有目的，它對我的放鬆有別於我坐在那裡傻傻的看偶像劇，我會覺得我度了個假，可是這個假對我來說是有學習意義、有成長的...可能需要一些體力，可能要先有一些認知，你願意這麼做，你願意為了一趟旅行...因為它還是有玩樂的價值在裡面...我還是在旅行中玩樂。

H-13-01 我覺得是，因為我去的地方不是那種說生活條件或機能不太好的，妳也不可能帶長輩去甚麼太不舒服的地方，所以其實大部份算是玩樂阿、放鬆。

I-13-01 就是放鬆!這是一部分，是我想要離開生活的一個方式，我也很享受在那裡瞭解他們的文化，我喜歡隨性看看，會覺得很有趣，會有有趣跟不有趣的部分，都是體驗我很享受。

J-13-01 我覺得是一種重新發現自我的過程，也是有玩樂的部分...並不是說在這旅程裡面成長或得到很多，回來之後變成全新的我...而是旅行時在這地方的所見所感，我會投射回臺灣、我生長的土地，我覺得就是去看看這個世界，發現這世界有它好的地方、也有不好的地方...回來就發現臺灣其實也沒那麼糟，反而會覺得出去看看這世界我會變得更愛我的家鄉。

## (二) 自由意志與承擔責任

受訪者 B 提到，玩樂是必要的，但旅行順利或符合需求與否，皆來自自由的選擇，因此必須自行承擔責任。受訪者 F 進一步談到，女性必須謹慎審視自身的能力與狀況才能促成並順利完成一趟自助旅行，例如，工作、金錢與時間的調配、行程規劃安排、心態的調整、語言能力、如何安全回家等各個環節的配合，皆是旅行看似玩樂，但卻必須深入思考的細節。故自助旅行伴隨許多責任與義務，不論是對自己或家人。此外，除了個人層面的探索、追尋與成就，受訪者 J 認為旅途中的所見所感，會投射到自己生長的土地，省思後會看到家鄉的優點並更愛自己的家鄉 (B-13-01、F-13-01、F13-02、J-13-01)。

B-13-01 玩樂是必要的，排行程住的好不好，是自己選擇的...

F-13-01 我覺得不是...是一種思考，也是對自我的一個探索自助旅行它伴隨很多責任...不管是對自己或是對家人...你要思考的東西跟事前規劃很多...是一個自我成長的過程，它包含很多個面向，譬如說整理、或是調整、或者是衡量自己的狀態，或是在之前你要做經濟的收入來源，時間上的調配...

我覺得那個都是一門學問，不是說今天你說走就可以走。

F-13-02 以前我覺得是犒賞自己，現在我覺得...是對自己另外一種形式的追尋，去自我成就某件事情，譬如說我今年要去做這件事情，怎樣讓它變成是完善的，我沒有遇過什麼壞人或壞事，就是你在這中間你心情怎麼調整、語言能力怎麼配合...

J-13-01...旅行時在這地方的所見所感，我會投射回臺灣...就是去看看這個世界，發現這世界有它好的地方、也有不好的地方，出去之前對歐洲有美麗的幻想，後來就發現這些歐洲人也有很多問題，失業率阿、稅很重阿什麼什麼問題...就發現臺灣其實也沒那麼糟，反而會覺得出去看看這世界我會變得更愛我的家鄉。

整體而言，自助旅行扮演多重的角色，並隨個人狀況與需求有所變化，包括休閒、放鬆、逃離、釋放壓力、自我挑戰、自我成長、自我犒賞、生活的養分等等。由於每趟旅程所需的準備以及獲得的體驗都不盡相同，女性得以跳脫固定的生活模式，豐富人生體驗並成為生活的重心，例如受訪者可能從自我挑戰轉為逃離與放鬆、或因外在環境的配合，選擇捨棄跟團，積極規劃自助旅行、或期待不同型態、內容與深度的自助旅行體驗。雖然多數女性認為，自助旅行是愉快的，但去除玩樂的成分，自助旅行包含了許多不同的面向，例如，規劃、溝通、解決問題能力的學習與成長、離開現況以放大視野、自我探索與追尋、自我成就等等。除個人層面的追尋，女性亦容易將旅途所見所感投射回自身生長的土地，更加關懷並認同自己的國家。此外，女性旅者認為，旅行是否順利或符合需求，皆來自自由選擇，亦伴隨許多責任與義務，因此，必須謹慎評估自身能力與狀況，例如，工作、金錢與時間的調配、行程規劃安排、心態的調整、語言能力、如何安全回家。

### （三）觀念與行為的改變

在觀念及行為轉變部分，2位受訪者表示，變得更有國際觀 (A-14-01、C-14-01)；1位受訪者則是對人不分職業貴賤，更加尊重不同背景的人 (J-14-01)；1位受訪者對於旅行中當下的感受及人與人之間的緣份有更深的體悟 (H-14-02)；2位受訪者因為自助旅行樂於學習相關知識、甚至節省治裝費用做為旅遊基金，消費行為明顯改變 (D-14-01、G-14-01)；1位受訪者認為，個人在行為跟觀念上都更加積極，勇於規劃及爭取自己的目標，務求不後悔 (I-14-01)。

A-14-01 比較樂觀...自己從事教育會覺得很多東西其實不用急...臺灣很多東西都很急著給小孩子...我們忘了給小孩子解決問題的能力...看多了觀念就會比較彈性點，比較有國際觀...

C-14-01…個性上我覺得比較隨遇而安、包容性也比較大、再來就是國際觀。

D-14-01 我比較喜歡學東西，或者是文化的東西，我會想去瞭解這個國家、我會想去聽演講阿、這地方的性質、表演阿，因為你去過會比較有感情，不是地圖上的一個地名而已。

G-14-01 開始出國之後，因為想要省下來當旅費，所以花在買衣服、治裝的錢就越來越少，一開始其實是有刻意的少，但後來就變成習慣，就覺得其實這樣也能生活。

H-14-02 妳切換成旅行模式，整個人就會放慢步調，去享受不管是氣氛或景色，還是說跟家人相處的感覺，因為我們家現在剩我在家裡，哥哥在中國工作…所以大家一起在一個地方就是去好好把握。朋友也是，因為你可能不那麼容易跟國外的朋友一起這樣再相聚。

I-14-01 工作層面部分，我以前蠻得過且過的，但現在發現我要自助旅行，有些東西我要自己去規劃，自己去爭取，導致我後來念研究所或現在工作，我很清楚知道我今天做了不一定會有，但不做就一定沒有，這個觀念影響蠻大的，我會很積極去爭取我要的東西。

J-14-01 到目前為止還沒有很外顯的改變，但是或多或少會有，譬如說，對這世界來自不同背景的人，會有一種更尊重的態度，不管他們做什麼樣的行業或成長背景是什麼。

3 位受訪者認為自己個性變得更加樂觀、有包容性及更具有彈性（如 C-14-01、F-14-01）；2 位受訪者自認為變得更獨立、有自信、勇於嘗試，有別於以往的弱女子形象，能為自己的生活負責（如 E-14-01）。

C-14-01 自助旅行對我的個性也有影響，其實我個性是比較要求完美…旅途中太多事情不是你能控制的，出發之前根本不知道，這趟旅行會遇到什麼事，久而久之就讓妳比較能接受不完美…漸漸能夠隨遇而安…

E-14-01…在這之前我是比較依賴的人，很多事情都不敢…自助旅行第一次成功後我就覺得我變了，比較獨立勇敢，好像自己不是弱女子的感覺，很明顯。所以會有第二次，我公公都覺得說我帶兒子出去好嗎？會有危險，他們其實都很擔心，但我會覺得沒問題我會敢去做。

F-14-01 就是我的彈性變得更大了，就會知道說，世界上真的很多人、很多地方、很多價值觀、很多文化，那你沒有必要去堅持你自己，好的你就可以去改。所以…生活就會很隨意，很遊戲的心態，然後沒有什麼好執著的，因為很多東西可能都是一時之間的。

3 位受訪者提到，受體力或未來工作、婚姻狀況、有無子女影響，自助旅行的形式、需求或目的有可能會改變，例如，以旅居或慢活方式旅行、或提升旅遊品質與預算等等，但自助旅行扮演自我成長以及提供養分的角色及重要性不會改變，未來仍以自助旅行為主，不考慮跟團（如 C-15-01、G-05-04、F-15-01）。

C-15-01 重要性不會改變，但形式可能會改變，因為體力會改變、需求也會改變…有些地方會想要再去或採取旅居、慢活的方式，就是方式會改變但重要性不會改變，還是自助不會跟團。

G-05-04 自助旅行是休閒，可是它跟我的學習…自我成長…是結合在一起。我覺得它是一種方式，就是我没有覺得一定要自助，應該是看你的需求、天數、你能負荷多少…

F-15-01...惟一會繼續的就是會自我成長，還有在這裡所得到的養分會一直都在。目的或是選擇自助旅行的方式、手段會不一樣，但是它的宗旨是不變的。

整體而言，自助旅行的經驗為受訪者帶來不同的改變，包括觀念及行為改變、自我層面的啟迪、家庭關係的增進、工作能力獲得肯定等等。其中，觀念的改變包括更有國際觀、尊重多元、體悟緣份、積極進取、樂觀包容、獨立自信，在行為具體改變層面包含，勇於設定並爭取目標、樂於吸收新知、為籌措旅遊基金改變原有的消費習慣。部分女性認為自身因自助旅行改變以往若女子形象，能為自己生活負責。對多數女性而言，未來受到未來體力、工作、婚姻狀況、子女有無的影響，可能改變自助旅行的形式、需求或目的，然自助旅行扮演的角色與重要性不會改變或可能變得更重要，且未來仍以自助旅行為主，不考慮跟團。

### 三、自助旅行對女性的影響

在家庭關係方面，1位受訪者表示，家庭關係變得更為正向，願意給小孩多一些機會嘗試，小孩也變得更加獨立 (A-14-01)；2位受訪者認為自己因為自助旅行變得更獨立、勇敢，因此，家人也支持受訪者繼續從事自助旅行 (如 E-14-03)；1位受訪者指出，自助旅行的經驗也影響到自己的小孩，並藉此教導小孩為自己行為負責，辛苦付出代價才能獲得美好的成果 (G-14-03)，1位受訪者表示，必須藉由家庭自助旅行才能一家團聚，因此成為家庭重要的活動 (H-14-02)。

A-14-01 家庭關係是正向的...我們家老大...他都被服侍的好好的，可是我們出門他被訓練的要自己獨立。老二很小的時候就帶他出去，他會把它當成正常的狀況，長大過程他就知道衣服要自己注意、用最經濟的方式去打包...

E-14-03 家人的部分，因為家人都很支持我才能夠成行，沒他們支持就不可能。我覺得我先生應該有感受到我的改變，以前我很依賴什麼都要他做，口頭禪就是我不敢，但現在很多事情都是我在接洽...在以前我可能這些事情都做不到。

G-14-03...他(小孩)多少也被我影響，所以他也會說他想要自助旅行...我覺得我為旅行是有付出代價，例如存錢阿、行前要特別努力工作，所以我也希望他不要覺得他出國玩是天經地義，他也要自己存錢阿，自己要安排旅遊預算。

H-14-02...我們家現在剩我在家裡，哥哥在中國工作，其實不是容易都在同一個地方，所以大家一起在一個地方就是去好好把握。朋友也是，因為你可能不那麼容易跟國外的朋友一起這樣再相聚。

自助旅行經驗對多位受訪者的工作亦產生影響，1位受訪者表示，由於從事教職，自助旅行的經驗讓她體會到教育不應過於心急，培養解決問題的能力更重要 (A-14-01)；

1 受訪者表示，自助旅行拓展自己的視野，在工作上解決問題的能力與方法變得與眾不同，容易獲得肯定 (C-14-02)；1 位受訪者會與學生分享旅遊經驗，並勉勵學生共同努力 (E-14-02)；1 位受訪者認為自助旅行改變她過往得過且過的心態，在工作上會更積極爭取與規劃自己的目標 (I-14-01)。

A-14-01 自己從事教育會覺得很多東西其實不用急...臺灣很多東西都很急著給小孩子，那只是課本裡面的東西，其實我們忘了給小孩子解決問題的能力，真的是很欠缺...

C-14-02 覺得會在工作上比較被肯定你的做法、表現，也會肯定你解決問題的能力吧。因為眼界不一樣再加上處理方式...你在面對問題的時候，尋求解決問題的方式不一樣...

E-14-02 在工作上，我會把我的旅遊經驗跟學生分享...他們都會很羨慕，我都會鼓勵他們說努力阿未來是有可能這樣到各處去旅行，我的學生他們就會很喜歡跟他們分享...

I-14-01 工作層面部分，我以前蠻得過且過的，但現在發現我要自助旅行，有些東西我要自己去規劃，自己去爭取，導致我後來念研究所或現在工作，我很清楚知道我今天做了不一定會有，但不做就一定沒有，這個觀念影響蠻大的，我會很積極去爭取我要的東西。

2 位受訪者表示，自助旅行讓自己跳脫固定的工作與生活模式，每次旅行的準備與體驗都不一樣，不但豐富人生體驗，也成為生活重心。其中，受訪者 A 期待獲得更深的人文體驗，並期許自己成為說故事的人 (A-15-01)。

A-15-01 會改變，年輕的時候比較保守，慢慢因為我先生比較樂觀，覺得生命不是只有工作、賺錢，應該要為自己想要的東西去經驗...為了自助旅行想努力更深入一點...看到他們的文化，我們的期望就是以後更豐富一點。

至於自身改變是否為他人查覺，受訪者有不同的看法。2 位受訪者受職業影響行為較為保守、或因投入自助旅行較早，自助旅行成為生活的一部分，因此自身改變不易外顯在行為上 (A-14-02、D-14-02)；1 位受訪者認為改變是內化的，跟閱讀有相同的效果，在經年累月閱讀許多書籍或完成多趟旅行後，無形中的潛移默化被轉化為判斷力跟價值觀，許久之後才會發現自己跟別人已經不一樣 (C-14-02)，2 位受訪者從親友的回饋明顯感受到自己正向的改變 (E-14-03、F-14-02)。

A-14-02 應該不會外顯在行為上，因為從事教育工作也比較保守...

C-14-02...這些改變通常是內化的，自己並沒有注意到，比如說當你看完一本書，當下你可能不覺得這本書對你有什麼改變，但事實上你的價值觀或觀念都是在閱讀完很多書後，內化成判斷力跟價值觀，這些是很難被看出來。我認為旅遊跟閱讀很像，在無形中影響你，但你並不知道，在看了很多年的書或去過很多國家，經年累月下來，你才會看的出來你跟別人不一樣。

D-14-02...別人感覺不到我的改變阿,因為他們可能覺得我本來就是這樣,因為我太早從事自助旅行,已經成為生活。

E-14-03...我覺得我先生應該有感受到我的改變,以前我很依賴什麼都要他做,口頭禪就是我不敢,但現在很多事情都是我在接洽...在以前我可能這些事情都做不到。

F-14-02 你身邊家人或朋友給你的回饋,他們就會說~你確實是有不一樣...從別人的回饋你會發現說,旅行對你是有正面幫助的。

整體而言,在家庭關係方面,自助旅行使家庭關係變得更為正向、更有凝聚力,不僅給予子女參與學習的機會、教導子女必須辛苦付出才能獲得美好的收穫,女性旅者自身也因為變得更加勇敢與獨立,獲得家人支持與肯定。自助旅行經驗對多位受訪者的工作亦產生影響,例如,從事教職的受訪者體會到教育不應過於心急,培養解決問題的能力更重要,或樂於與學生分享旅遊經驗,勉勵學生共同努力。此外,自助旅行亦能拓展女性旅者視野、解放思想、不拘泥於細節、在工作上解決問題的能力與方法變得與眾不同,容易獲得肯定、或因自助旅行改變過往消極的生活態度,在工作上更積極規劃與爭取自己的目標。至於自身改變是否為人查覺,受訪者有不同的看法。或因職業的關係本身行為較為保守、或因投入自助旅行較早,自助旅行已成為生活的一部分,因此自身改變不易外顯在行為上,另有受訪者表示,從親友的回饋明顯感受自身正向的改變,亦有受訪者表示,改變是內化的,跟閱讀有相同的效果,在經年累月閱讀許多書籍或完成多趟旅行後,無形中的潛移默化被轉化成為判斷力跟價值觀,許久之後才會發現自己跟別人已經不一樣。

至於身為女性從事自助旅行的感想,受訪者 A 表示,女性踏出第一步很重要,已婚婦女,尤其為人母者,最大的障礙其實是自己,除說服重要他人的支持,更要說服自己可以做到。然而,一旦女性勇敢踏出第一步,會發現許多問題可以預先設想並處理,例如小孩的健康與適應問題、到先進國家練習或以較經濟的方式旅行等。對受訪者 A 而言,旅行看似付出許多代價,無論是金錢或精神,但其收穫與回饋遠比付出更多,包括從經驗中學習、小孩的成長、觀念的改變、夫妻相處、生活多了期待且家庭關係變得更為正向 (A-16-01、A-16-02)。

A-16-01 踏出第一步很重要,很多人不能做到的原因是...必須說服重要的人支持,也要說服自己,因為有時候最大的障礙是自己...慢慢踏出去以後,其實對小孩也是一種學習...一開始會覺得說自助

好像會花掉很多金錢，其實一開始可以玩比較經濟的...有很多經驗讓你學習...

A-16-02 只要第一步開始了...每次都有不同的收穫...所以應該把這個當成你的收入要支出的一個部分,它不會很多但帶回來給你的更多...容許你去嘗試去改變...夫妻的相處就不會只看到工作、賺錢、回家、休息，你會有期待...

受訪者 B 認為，女性注重內在的思考與感觸，既有環境中，女性容易被既有角色框架所限制，藉由旅行跳脫框架，是女性體驗自己絕佳的機會。受訪者 B 進一步提到，自助旅行讓人發現不一樣的自己，在陌生環境中，有時必須用新的思維解決問題，不同的方式、不同的問題、不同的旅伴可以讓人看到不同的自己與各種的可能性，雖然不同的自己與可能性可能是正面或負面的，且回到熟悉環境後可能重新回到熟悉的模式，但此一過程與經驗使女性察覺到，自己可以變得不一樣，因此，旅行可以是一種自我治療，其目的在於覺察、看見自己，而非如同藥物般，能夠讓人變得更好或更快樂 (B-16-02、B-16-05、B-16-07)。

B-16-02 女性跟自助旅行的關係是很棒的體驗自己的機會，因為在臺灣或既有的環境會被既有的角色所綁...沒法擺脫社會或家人所賦予的角色...

B-16-05 在臺灣有太多既定的看法跟人的關係，跳脫不出來，太難了。我覺得是風景的關係，在國外也不會有人找...沒人 CALL 你，(不)會覺得框框一直在...到了國外誰也要求不了你，(因此)可以藉由國外跳脫框架，例如上班不能穿的衣服就會在國外穿...

B-16-07 可以從旅行中看見自己的不一樣，甚至不同的旅伴會讓你看到不同的自己...你會提醒自己其實我可以有機會這樣做，不是只有這樣的模式可以過我的生活，所以我會說旅行是一種自我治療，這個治療是在於覺察，並不是你會變得更好或更快樂的那種治療，而是看到了自己。

受訪者 C 認為，並非每個人都適合自助旅行，自助旅行也未必優於跟團旅遊，但惟有嘗試才能發現個人是否喜歡或適合自助旅行。同時，自助旅行是自我對話的過程，過程中可發現自己喜歡、害怕什麼。身為女性，受訪者 C 提到，自己與周遭從事自助旅行許多女性朋友，皆具有以下特質：獨立、有想法、自我期許與要求、不受限制、勇於追求，同時指出，現代女性所受的限制越來越少，女性應該獨立自主並從事旅行 (C-16-01、C-16-06)。

C-16-01 我覺得不是每個人都適合，自助旅遊也不見得比跟團高尚，還是看個人，但我覺得凡事都要嘗試才知道喜不喜歡、適不適合。自助旅遊其實是自己跟自己對話的過程，透過那個過程，你才會知道原來自己喜歡什麼、不喜歡什麼、害怕什麼...

C-16-06...女性本來就應該獨立自主，而且現在社會上我們受到的限制已經越來越少了，我倒是比較鼓勵年輕人...建議年輕人多去，年輕的女孩子當然也應該多去，但是就是要注意安全。

受訪者 D 認為，自助旅行是真正的旅行，因為容易融入當地，受當地人及其思考邏輯影響，反思各個國家人民在處理問題方法上的各種差異。受訪者 E 亦指出，自助旅行要花許多時間規劃，與跟團旅遊相較並不輕鬆，但是自助旅行的收穫良多，會一直烙印在腦海中，不但值得並且令人嚮往 (D-16-01、E-16-01)。

D-16-01 自助旅行才真正是在旅行，跟團旅行好像是在國內一樣，看到不同風景但你人還是臺灣的人，人不會改變...自助旅行會被當地人影響，一些看法想法阿，你會想說為什麼他們會這樣想，你會發現不同國家想法會不一樣。

E-16-01 自助旅行...沒有像說繳了旅費就什麼事不用管，比起那種旅遊他確實是沒那麼輕鬆，但是我覺得他還是值得你花時間去規劃，畢竟旅遊後回來的收穫真的是很多，就是會一直烙印在腦海的那種感覺，雖然沒那麼輕鬆但是很值得，然後也是會很嚮往。

受訪者 F 則是感謝他人的支持與協助，才能完成多趟自助旅行，包括家人的支持、父母的栽培、旅途中曾經伸出援手的人，並表示，過程中如果曾經遭受挫折或障礙可能早已放棄自助旅行，因此，對自己有能力的、以開放的心態走出去看這個世界，心中充滿感激。受訪者 F 亦指出，女性自助旅行可獲得不同的幫助與資源，同時亦有其限制面，然其自身並未感受到限制成為一種阻礙，現代女性已擺脫過去傳統的枷鎖，社會風氣已有所轉變。(F-16-01、F-16-02、F-16-03)。

F-16-0 要感謝很多人，譬如說自己家人可以支持或是我媽媽從小給我好的概念讓我可以這樣世界到處走，自己不會害怕，可以用比較開放的心態或眼睛去看世界...也要感謝很多在自助旅行的階段裡面伸出手幫你的這些人...

F-16-02 女生可能獲得的幫助或資源會不一樣，但是它的限制面也會有，只是說它的限制面會不會是一種阻礙，我沒有真的覺得自己被限制到。

F-16-03 我覺得現代女孩子，已經擺脫過去那種傳統枷鎖，你也不需要守在家裡...社會的觀感也都改變了，它不會因為你趴趴走認為你是一個水性楊花的女人...整個台灣社會風氣的改善...對我來講...女孩子出去~很棒阿。

受訪者 G 提到自助旅行是一種旅行的方式，也是個人自由的選擇，取決標準視個人想獲得的體驗而定，此外，受訪者 G 亦認為女性自助旅行與尋求自我認同有關。受訪者 I 表示，女性獨遊或自助旅行是很棒的事情，出國能夠享受真正的孤獨感，並樂在其中，甚至在分享自身經驗後，會影響身邊的人也想要嘗試獨遊。身在異鄉的所有體驗，不論好壞，都是有趣的經驗。女性則因勇於擺脫束縛，不害怕放棄原有資源、重新開始，因此，女性自助旅行是一種勇於追求自我的表現。受訪者 J 則認為，能夠走出去是一種自

我成長與肯定，不需再聽命他人該怎麼做、該做什麼，同時，自助旅行也是一種學習並可開拓視野，不同的角度看事情，就會得到不同的結論 (G-16-01、G-16-02、I-16-01、I-16-02、I-16-05、J-16-01、J-16-02)。

G-16-01 從一開始沒有嘗試過，到現在覺得它其實也沒什麼，它其實是一種旅行的方式，你想要體驗什麼所以你就去做什麼這樣。

G-16-02 好像在這個年代裡頭，都在尋求自我認同，我覺得自助旅行一開始有助於...因為我也是這樣開始。然後男性比較不像我們急切想要掙脫什麼，我覺得有一點點。

I-16-01 大家第一個形容詞都是孤僻，為甚麼要自己去。但漸漸的他們覺得很酷、很有趣，甚至在跟他們談過我的經驗後，他們也會想要自己去，我覺得這是我帶給他們的影響。

I-16-02 當然獨自自助旅行不一定是好事，每個人對好的定義都不一樣，但我覺得大家都可以試試看，我覺得這沒什麼而且很棒。我覺得自己旅行是孤獨，但我很享受，在臺灣還蠻難孤獨的，是去了之後才會享受感覺，會很期待自己一個人走在異鄉的旅途國境上，走在街上我覺得很酷，很多事情都很有趣，不管是好的、壞的。

I-16-05 我覺得女生勇於擺脫，以我來說，我不是那麼 CARE 大家把我的位置放在哪裡...女性自助旅行就是做自己而已。

J-16-01 我覺得能走出去對我來就是對於自我成長的肯定，就是~終於不用再聽別人說你應該去哪裡、你應該怎麼做、你可以自己去決定。

J-16-02 你晚一分鐘買票買貴了，或者你晚一分鐘訂房訂不到，我覺得那種 TIMING 是一種成長...一件事情，你要用什麼樣的角度去看...就會有不一樣的結果。

整體而言，女性對從事自助旅行有不同的看法與感想，包括：突破傳統的觀念，從中學習如何規劃、解決問題，不僅豐富家庭生活，更能增進夫妻與親子關係；藉由與不同人、事、物的互動獲得新的思維，過程中看到不同的自我與可能性，對自我有所覺察進而產生療癒的效果；經歷自我對話的過程、享受自我的空間，更明白自己想要、需要什麼；融入當地、反思自我與原來的生活；雖然耗時耗力、但收穫良多、深刻烙印在腦海裡；感謝親友的支持與家人的栽培以及過程中所受到的援助；樂於享受身在異鄉的孤獨感、任何體驗都是新奇有趣的；自我成長與肯定、學習與成長、開拓視野。

綜上所述，女性最大顧慮與限制為安全問題；體力、女性生理周期及家庭的牽絆亦為女性身分之限制。在優勢部分，女性善於溝通及柔性特質容易獲得他人幫助。在察覺女性身分方面，多數女性在不同情境產生女性意識。女性旅者認為，兩性在尋求刺激、追求體驗、舒解壓力以及被瞭解的方式與程度有所不同。女性身分有其優勢及資源，雖

然仍有些許限制但並未構成阻礙，反觀男性仍受到社會規範所限制，因此，某種程度上是對男性的不平等。

對女性而言，自助旅行不只是愉快的事情，同時涵蓋許多不同的面向。自助旅行是自由的選擇，但亦伴隨許多責任與義務，必須謹慎評估自身能力與狀況。除個人自我層面的追尋，女性易將旅途中的感受投射自身，同時更加認同自己生長的土地。在自助旅行帶來的改變方面，女性大多肯定自身之改變，部分女性則自認無顯著改變。自助旅行扮演多重角色，每趟旅程所需的準備以及獲得的體驗都不盡相同，女性藉此跳脫固著的生活，豐富人生體驗並成為生活的重心。對女性而言，未來受到未來體力、工作、婚姻狀況、子女有無的影響，可能改變自助旅行的形式、需求或目的，然自助旅行扮演的角色與重要性將不會改變或益形重要。

女性對於從事自助旅行有不同的看法與感想，藉由與不同人、事、物的互動獲得新的思維，過程中看到不同的自我與可能性，對自我有所覺察進而產生療癒的效果，同時在旅程中經歷自我對話且享受自我空間與各式互動體驗，融入當地、反思自我與原來的生活，過程固耗時費力，但收穫良多且會深刻烙印在腦海裡。

#### 四、討論

本研究透過深度訪談瞭解海外自助旅行對女性旅者的影響與改變，及其在當代臺灣社會中代表的意涵，綜合以上研究結果，以下分別就關於性別、女性與自助旅行的關係與自助旅行對女性的影響三方面進行分析討論。

##### (一) 關於性別

##### 1. 女性身份的限制與優勢

相關文獻指出，傳統社會對女性的刻板性別印象與社會控制，使女性在公共空間活動時承受較多社會規範與安全顧慮（畢恆達等，2003；曾寶芬、李君如，2004），這些狀況不因出國而改變，甚至在某些地方，對於女性的約束更多（畢恆達等，2003）。旅遊活動不若休閒活動單純，旅遊活動與異國情境的社會文化交織影響下，易引發旅者緊張情緒並產生較高風險意識（陳怡伶，2011），因此，女性身份與特質似乎成為異國社會中的弱勢族群，女性旅者容易因此感到擔憂、害怕、或自

覺容易受傷 (陳怡伶, 2011)。事實上, 陳怡伶 (2011) 認為, 女性從事海外自助旅行阻礙與過往女性休閒內在阻礙雷同, 例如自覺行動時間與空間受限。但是因女性身分而形成的阻礙並不多。

再者, 女性在先天便受體力及生理的限制, 曾寶芬、李君如 (2004) 指出, 女性旅者必須接受與生俱來的特質, 才能有所突破, 傅淑梅 (2010) 認為, 唯有做好行前生理和心理的準備, 抱持正面的態度和想法, 便得以化險為夷, 陳怡伶 (2011) 提到, 女性從事自助旅行需要體力和能力, 因此在行程的安排與實踐上, 需要技巧性的調配。本研究受訪者承襲上述看法, 面臨生理上的限制時, 未採取負面解讀, 而是評估自身能力與狀況, 以積極的做法調整旅程, 例如鍛鍊自身體能克服、或因此採較優閒的方式旅行。

其次, 相關文獻指出, 女性特質優勢為給人安全感、懂得感恩、擅長聊天等特質, 某種程度上, 容易在旅途中得到幫助, 例如在需體力協助或問路時, 因此, 女性氣質不完全是箝制女性的阻礙 (畢恆達等, 2003; 曾煥玫, 2000; 曾寶芬、李君如, 2004)。本研究受訪者亦多表示女性善於溝通及柔性的特質在異地中的確容易獲得許多幫助, 然部分女性表示不會因此卸下心防, 更認為女性可自力解決問題, 不需他人的協助。顯示, 女性雖明白自身優勢, 亦清楚自身所處情境, 更偏好獨立力克服困難, 此符合畢恆達等 (2003) 所指, 女性特質的優勢能夠成為有力的工具, 然對自身女性身分有所認同才不至於落入父權的思考框架, 證明自己擁有勇氣與能力, 不會成為他人的負擔, 以及曾寶芬、李君如 (2004) 所提出, 女性會保持順其自然的態度, 不會特地去利用這樣的優勢。亦符合陳怡伶 (2011) 的研究結果, 女性旅者有其主動積極的一面, 並不因其性別而自覺柔弱不堪, 亦會考量女性的生理條件和心理因素, 以形成適合女性的調適策略。

最後, 文獻指出, 旅行是邂逅他者主要方式之一, 旅者帶著自身文化與意識形態旅行, 將原本封閉的空間轉化為開放, 在過程中發現自我與他者之間的差異 (胡錦媛, 2004; 鐘怡雯, 2008), 這種與異文化他者互動產生的差異以及不斷重複操演的過程, 有助女性瞭解自身並強化自身認同 (陳忻岱、葉秀燕, 2008)。同時,

女性因注重與他人和異國文化的接觸，使得其旅行體驗及形塑世界觀的過程呈現多元的樣貌 (Pennington-gray & Kerstetter, 2001; Wearing & Wearing, 2001)。本研究有受訪者認為，女性身分吸引他人注意，並非全然負面或危險的，可能只是他人單純對旅行中的女性有所好奇，因此樂於接受他人攀談與互動，顯見，女性除主動探索或觀察旅遊空間中的人事物，亦樂意被動接受與他者互動，開啟另一扇互動的窗口，亦不全然否定身為女性受到特殊待遇與眼光，甚至以身為女性旅者為榮，對自身能深入當地引起它人好奇感到驕傲。綜上所述，本研究認為，女性旅者現身異國陌生空間吸引當地人注意具有正面意義，女性肯定自身價值，樂於接受互動交流並藉此強化自身認同。

綜合上述，女性自覺行動空間與時間受限，並非全然因女性身分使然，異地環境因素、謹慎評估個人能力後所做的決定，亦是影響女性自覺是否受限的關鍵因素。此外，面臨生理上的限制時，女性旅者並未負面解讀，而是積極主動調適旅程，不因其性別而自覺柔弱不堪，以形成適合女性的調適策略。最後，女性旅者現身異國陌生空間具正面意義，女性亦因此肯定自身價值並藉此強化自身認同。

## 2.對男性的看法

本研究受訪者認為，從事自助旅行的女性具獨立、有主見、自我期許與要求、不受限制、勇於追求的特質，並指出社會風氣有所轉變，現代女性逐漸掙脫傳統枷鎖，女性身分有其優勢及資源，雖然仍有些許限制但未真正構成無法跨越的障礙，因此，女性似乎成為男女平等的受益者，反觀男性仍受社會規範所禁錮，某種程度上是對男性的不平等。畢恆達等 (2003) 認為，台灣男性雖在社會中佔有優勢，但其實過得相當辛苦且貧瘠，不斷被工作與養家的責任所網綁，多在物質與金錢上相互競逐。因此，女性原本劣勢的位置反而替女性開展另一扇窗 (畢恆達等，2003；陳怡伶，2011；曾煥玫，2000)。女性旅者的獨立自主性與自助旅行兩者具有相互影響與加乘的效果，女性因個體自主選擇從事自助旅行，又經由自助旅行展現更多自信與獨立自主 (范珮筠，2006)，女性看似遭受較多限制與阻礙，無論來自個人或社會，當女性旅者勇於面對與克服挑戰時，變展現並增進其獨立自主性，如同陳

怡伶 (2011) 所指，阻礙會限制女性自助旅者的意志與行動，然而當女性通過種種阻礙，亦讓女性旅者有所成長，因此，阻礙與效益可謂共生共存。

反觀男性，本研究受訪者就自身觀察與親身經歷發現，臺灣男性可能習於被照顧，即使在工作上很獨立，但心理及生活上仍較依賴，難以在旅行中自立。畢恆達等 (2003) 指出，異國情境中，兩性原有外在支援網絡同時被切斷，很容易對照出男性生活能力的低落，女性因此對既有的男性價值及能力進行評價，同時更肯定自身能力並積累更多自信與能量。再者，本研究受訪者亦表示，兩性在尋求刺激、追求體驗、舒解壓力以及被瞭解的方式與程度有所不同，女性重視內在思考與感觸，藉由旅行跳脫角色框架的限制，故自助旅行是女性體驗自己的絕佳機會。此外，自助旅行並非輕鬆的活動，必須規劃行程、克服困難，男性較不重視細節的特性，使得安排旅程容易成為對男性的另一種壓力，無法獲得完全的放空與舒壓。范嘉容 (2011) 指出，男性較著重實質價值回饋，如豐富知識、經驗提升等價值，女性偏好內在心理價值，兼具內心感受與知識獲取，例如收穫滿滿、感動愉悅，陳伯勳 (2012) 提到，女性以追求安全感為主要目標，男性則重視旅行過程之新鮮感。另王寬蓉 (2007) 亦提到，女性比男性敏感、更願意分享自己的經驗，無論是人生或旅遊經驗，或對當下環境的看法或意見。顯見，女性生活自理能力優於男性，符合自助旅行生存法則，此外，女性較為敏感、著重內在價值與感觸，而男性除重視旅行的新鮮刺激，更在乎從旅程中獲得實質的利益與回饋。

## (二) 女性與自助旅行的關係

### 1. 多元流動的角色

現代社會中，旅行的意義是流動且多元的，更隨旅者自我解讀而有所不同 (鄧寧，2010)，林書吉 (2008) 指出，自助旅者特質之一為將旅行視為生活重心，本研究亦發現，由於每趟旅程的準備工作與體驗收穫皆呈現多元的樣貌，女性藉由從事自助旅行跳脫固定的生活模式，豐富人生體驗並使之成為生活的重心。在自助旅行扮演的角色部分，根據受訪者的訪談結果分析得出以下結果，包括休閒、放鬆、逃離、釋放壓力、自我挑戰、自我成長、自我犒賞、生活的養分等等。李佳蓉、許

義忠 (2008) 認為自助旅行使女性的心境隨環境有所轉變，並獲得新的靈感與刺激，達到恢復心情與重新思考未來的效果。此外，孫佳婷 (2011) 認為，自助旅行的生理負荷與超越迫使旅者遠離舒適圈、突破自我，最終產生自我肯定及期許；曾寶芬、李君如 (2004) 提及，人類自我挑戰的本能以及改變生活的勇氣及意志，使女性有更大的韌性及包容力去從事自助旅行，使其生命更具意義，上述文獻與本研究女性旅者勇於接受自我挑戰與成長、並從中獲得自我成就與肯定的結果相吻合。

除上述個人自我層面的追尋與肯定，本研究亦發現，女性易將旅途中的感受投射自身，同時更加認同自己生長的土地。許多文獻皆指出，自助旅行有助於提高自我認同 (王志宏, 2000; 李佳蓉, 2005; 林書吉, 2008; 林怡吟, 2011; 陳忻岱、葉秀燕, 2008; 許瑞嫻, 2010; Noy, 2003; Wearing, 1998)，但對女性認同自身文化部分較少著墨。方淑儀 (2006) 提及，國小女性教師自助旅行之後，會對臺灣產生認同，沈秀蓁 (2013) 在討論熟齡族海外自助旅行經歷時，發現熟齡自助旅者對國家主體感受更為深刻、對於不同族群更能包容與接納，林書吉 (2007) 與傅淑梅 (2010) 亦指出，女性容易看見各個國家和民族與自己之不同處，願意跳脫原生社會所形塑的思維和行為框架。因此，藉由自我內在的深刻體驗和對話，使得不同的文化與社會價值產生不同的對話、協商與調適，最終產生多元的自我認同 (陳忻岱、葉秀燕, 2008)，以上文獻皆與本研究受訪者因從事海外自助旅行，對自己生長的土地產生國家認同之研究結果相符。

綜合上述，本研究認為，自助旅行做為女性旅者生命中流動、多元且不可或缺的生命元素，代表女性旅者以自我為本位，用心感受自己的需求，一方面探索個人內在自我世界，渴求諸多成長與肯定，另一方面敞開自我，享受外在環境提供的各種刺激與反差，在此來回激盪的過程中，女性旅者逐漸發現自我的力量與價值，更能夠跳脫框架，將旅途見聞帶回原生環境，形成有別以往的自我認同與價值觀。

## 2. 自由意志與承擔責任

就女性旅者而言，海外自助旅行能夠暫時脫離原本社會文化背景，也得以暫時脫離原本生活環境脈絡下的種種壓抑與限制，感覺能掌握旅途中一切事物 (方淑儀，

2006)。因此，自助旅行被視為女性暫時拋開原有責任與義務，享受自由、成為自己的主人的管道（許瑞嫻，2010；曾煥玫，2000；傅淑梅，2010；蘇維莉，2007）。前節探討女性身分限制時，已婚受訪者特別指出，家庭的牽絆是限制已婚女性從事旅行的主因之一，許多文獻亦指出，已婚職業婦女的生活仍以家庭需求為主（畢恆達等，2003；陳忻岱、葉秀燕，2008；曾煥玫，2000；楊芳枝，2000），隨著生命週期改變，女性背負之家庭責任加重，無法擁有足夠自我時間參與休閒活動，同時海外自助旅行規劃較耗時，故其自覺限制亦較單身女性來的高（陳韻如，2012）。此外，在探討女性自助旅行與家庭關係時，本研究亦發現，儘管現代女性所受阻撓大幅減少，女性依舊必須在各種家庭角色、義務責任與個人需求之間尋求平衡點，才能發展穩健及長遠的自助旅行生涯。

然而，Little 指出，當女性突破缺口進入自助旅行的場域，即打破以往女性為符合他人需求而犧牲自己休閒權力的傳統觀念，證明女性能夠展現自主意識，管理並協調參與休閒活動時所面臨的種種因素，將該活動排在優先位置（劉於倫，2006）。事實上，女性自助旅行看似自由不羈、不受牽制，其實攸關時間與經濟資源的調配（賴雅慧，2005）。整體而言，本研究多位受訪者雖認同，自助旅行為其自由意志的選擇，行前務必審視自身能力與條件，謹慎評估能否善巧應對種種責任與義務，例如，工作、金錢與時間的調配、心態的調整、家庭責任等等，即使能夠順利排除限制與困難，進入充滿自主與自由意涵的旅行空間時，旋即面對另一個階段的責任與挑戰，因為旅行是否順利或符合自身需求，來自個人自由的選擇與判斷，包括如何在旅途中充分滿足自己、行程的規劃與安排適切與否、如何面對意料中或無法預料的種種挑戰與突發狀況，以及最後如何讓自己平安回家等等，都是女性旅者每做一個決定時，必須審慎思考與面對的問題，一切自行承擔責任與後果，如同謝宜臻（2013）所指，從出發到完成旅程，自助旅行者必須強迫自己面對一切、全權負責，簡言之，從事自助旅行或許能使女性暫時脫離現實生活的種種壓抑與限制，同時卻也逼迫自己投身另一個承擔責任的挑戰中。畢恆達等（2003）指出，自助旅行的目的決非單純的逸樂享受，而是心智與體力的雙重挑戰，最大挑戰是讓自己在異國環

境下仍維持基本生活運作。因此，本研究認為，當女性決定從事海外自助旅行時，即已意識到自身對家庭及他人的責任義務，以及旅途的規劃、實踐以及平安賦歸完整過程中的責任承擔。女性欲藉由自助旅行尋獲個人自主空間，然該空間絕非全然自由的真空地帶，依舊伴隨不同責任與挑戰，擺脫過往社會及生活脈絡的種種連結後，女性旅者勇於自我承擔自主空間中所有應負的責任。

綜合上述，本研究認為，自助旅行是女性旅者生命中，流動、多元且不可或缺的生命元素，女性旅者以自我為本位，一方面探索個人內在世界，渴求諸多成長與肯定，另一方面敞開自我，享受外在環境提供的各種刺激與反差，來回激盪的過程使女性旅者發現自我的力量與價值，更能夠跳脫框架形成有別以往的自我認同與價值觀。女性決定從事海外自助旅行時，即意識到自身對家庭及他人的責任義務，以及旅途規劃、實踐與平安賦歸完整過程中的責任承擔。女性藉自助旅行尋獲個人自主空間，然該空間依舊伴隨不同責任與挑戰，女性旅者脫離過往社會及生活脈絡的種種連結，勇於承擔自主空間中所有責任。因此，自助旅行實為女性個人空間轉換的出入口，提供女性離開原生社會的方法與管道，暫時脫離常規、獲得喘息並跨越角色的框架。而在突破缺口、滿足個人需求之前，女性須評估並完成角色義務與責任，才得以在另一個轉換的自我空間來回遊走，獲得各種滿足、刺激與體驗，在後續旅途的規劃、實踐以及平安賦歸的完整過程中，亦須面臨各種責任承擔與挑戰。

### （三）自助旅行對女性的影響

#### 1. 實踐生活的方式

張聿如 (2007) 指出，自助旅者帶著原有價值觀體會旅程，回程後因旅遊產生的感動存在時間長短因人而異。張芷瑜 (2008) 則認為，多數旅者的改變與感動是一時的，大多停留在感受的階段，無法真正成為一股改變現狀的動力和力量，上述研究與本研究結果有所差異，本研究發現，女性旅者或因自身行為保守、或因年輕時便投入自助旅行，自助旅行已成為生活一部分，不易外顯於行為上；另有受訪者認為改變是內化的，跟閱讀書籍有相同效果，完成多趟旅行有如經年累月閱讀許多書籍，無形中潛移默化為個人的判斷力跟價值觀，許久之後才會發現自己跟別人已

經不一樣。此陳怡伶 (2011) 與謝宜臻 (2013) 的研究結果相近，前者提到，女性旅者行前蒐集、掌握相關資訊，形成旅程中各種挑戰的應對策略，旅行中持續接收各種訊息，更新個人旅遊資料庫，所形成的經驗法則與策略，將逐漸內化為個人經驗能力與直覺判斷；後者則指出，旅者回歸現實生活後，受種種差異的影響，開始經歷沉澱、內化與發酵等三個階段，經由沉澱體驗文化衝擊、體會自我與他者的差異，學會包容並發展出自我內在價值、最後藉由時間與空間反應旅者的自我實現。因此，本研究認為，女性旅者因旅行產生的新舊自我差異是微妙且不易為外人所查覺的，其改變的過程亦是循序漸進，非一蹴可及，然其投入的過程，可視為女性實踐豐富生活與自我改變的具體呈現。

## 2. 成就圓滿的自我與社會關係

許多文獻指出，女性因獲得不同人生經歷而影響許多觀點與想法 (李佳蓉，2005；黃詠靖，2013；劉元安等，2010)，可延伸至日常生活中 (王寬蓉，2007；范珮筠，2006；林書吉，2008；畢恆達等，2003)。本研究發現，自助旅行為女性帶來多重影響與改變，包括內在思考層面與外在行為表現兩方面。在個人內在層面思考與觀念上，自助旅行經驗促成多樣正向與深遠的影響與轉變，例如更有國際觀、尊重多元、體悟緣份、積極進取、樂觀包容、獨立自信。在外在行為方面，自助旅行使女性對於生活、工作與家庭等皆產生積極且強大的動力，例如勇於設定並爭取目標、為生活負責、樂於吸收新知、改變消費習慣。在家庭關係部分，相關文獻指出，女性透過海外自助旅行發掘自我並建立自信，對家庭和人生產生重大影響 (方淑儀，2006；畢恆達等，2003；曾煥玫，2000；傅淑梅，2010)。本研究發現，不論婚姻狀況為何，自助旅行使女性旅者家庭關係變得更為正向、更有凝聚力，不僅提供子女學習機會，女性旅者也變得更加勇敢與獨立，獲得家人支持與肯定。

再者，方淑儀 (2006) 指出，婚姻狀況可能影響自助旅行體驗，已婚女性的自我改變較單身者明顯，然本研究發現，不同婚姻狀況與年齡的女性旅者，對旅途中的自我改變、成長與覺察未有明顯差異，惟已婚或有子女者，較單身女性更強調自助旅行經驗對家庭關係的增進與效益，此符合邱琺雯所指，現代女遊不僅改變女性

與家的關係，亦改變女性建構生命意義的方式（柯蕙蘭，2011）。因此本研究認為，女性因自助旅行獲得不同的人生經驗，為自我匯集正面的能量，對於生活、工作與家庭等產生積極正面的影響，為女性構築出更為圓滿且深具意義的生活體驗。

其次，本研究受訪者對從事自助旅行有不同的看法與感想，整體而言，女性對於能夠藉由旅行突破框架與限制，學習與成長、自我察覺進而自我療癒、反思自我並享受孤獨感，皆抱持感恩的心情，不論是親友支持、家人栽培或旅程中所受的協助。相關文獻指出，當女性擁有越多旅程歷練，不僅擁有越多滿足感與自我認同感，更懂得珍惜與感恩（王寬蓉，2007；李佳蓉，2005；黃詠靖，2013），透過內在之轉化，女性旅者喚醒覺知、打破迷思，不僅無懼孤獨、勇敢面對所愛，更能夠感謝生命並學習融合，最終回到現實並與自己進行和解（柯蕙蘭，2011），莊麗薇（2006）亦指出，旅行時空轉換與暫時離開現況的特性，使旅者跳脫相同的情境與思緒，激發新的感悟與領會，從過往的傷痛中復原、成長，因此旅行具有自我療癒的功效，以上文獻皆與本研究受訪者所提，藉由旅程察覺自我並獲得療癒的效果相呼應。

此外，自助旅行象徵女性掙脫社會規範、角色定義等生存限制，不畏懼公共空間暴力、危險的威脅，跳脫社會對女性傳統的刻板印象（畢恆達等，2003；許瑞嫻，2010；陳忻岱、葉秀燕，2008）。因此，當女性克服內在恐懼從事海外自助旅行時，亦已打破傳統「家與旅遊」的二元對立（陳忻岱，2008）。然李佳蓉（2005）指出，女性旅者回歸現實生活後，依舊難以逃離原來的社會位置，且女性旅者將自助旅行視為個人自我實現，重要性可超越家庭與工作。本研究認為，女性自助旅行主要目的是尋求自我與自主的展現、短暫脫離社會脈絡以尋求喘息空間、或享受新奇有趣的體驗，並非完全從原有社會角色與位置逃離。

整體而言，本研究認為女性因自助旅行獲得不同的人生經驗，為自我匯集正面的能量，對於生活、工作與家庭等產生積極正面的影響，為女性構築出更為圓滿且深具意義的生活體驗。女遊對於現況之改變是循序漸進的過程，同時打破家與旅行的二元對立觀念，自助旅行使女性短暫脫離原有生活，從中獲得自我滿足與療癒。綜上所述，本研究認為，女性旅者因旅行產生的新舊自我差異是微妙且不易為外人

所查覺的，是一種循序漸進的潛移默化過程，與閱讀書籍有異曲同工之妙。女性藉由不斷往返的體驗過程，將旅行鑲嵌於生活脈絡之中，經過時間與經驗的循環與累積，形成旅行即為生活、生活亦是旅行的理想生活型態，不僅厚植女性旅者的經驗能力，亦具體實踐個人生活方式，其所造成的改變是漸進的，需藉由時間與空間慢慢顯露。在生活上的具體改變方面，女性因自助旅行獲得不同的人生經驗，為自我匯集正面的能量，對於生活、工作與家庭等層面產生積極正面的影響。同時，自助旅行使女性短暫脫離與原有生活，從中獲得自我滿足與療癒。

## 五、小結

女性旅者樂於展現自我並掌握身體自主權，對自身身體的主導權感到更為自在且更有自信，過往傳統社會對女性身體之規範似乎已明顯鬆綁。女性自覺行動空間與時間受限並非全因其女性身分或女性特質使然，異地環境因素、謹慎評估個人能力後所做的決定，亦是影響女性自覺是否受限的關鍵因素。面臨生理上的限制時，女性旅者會積極主動調適旅程，並不因其性別自覺柔弱不堪，並自我發展形成適合女性的調適策略。女性旅者現身異國陌生空間具正面意義，女性亦因此肯定自身價值並藉此強化自身認同。在女性旅者對於男性的觀察部分，女性旅者認為，兩性對於社會期待、自我要求、生活自理能力、追求價值似乎仍有明顯落差，反映在自助旅行行為上，顯示男性或囿於自我設限、或受社會期待的束縛、或因追求的刺激感受與女性大不相同，不若女性勇於暫時脫離社會脈絡，放下一切從事海外自助旅行。自助旅行是女性旅者生命中，流動、多元且不可或缺的生命元素，女性旅者以自我為本位，一方面探索個人內在自我世界，渴求諸多成長與肯定，另一方面敞開自我，享受外在環境提供的各種刺激與反差，來回激盪的過程使女性旅者發現自我的力量與價值，更能夠跳脫框架形成有別以往自我認同與價值觀。當女性決定從事海外自助旅行時，即意識到自身對家庭及他人的責任義務，以及旅途的規劃、實踐以及平安賦歸完整過程中的責任承擔。女性藉由自助旅行尋獲個人自主空間，然該空間依舊伴隨不同責任與挑戰，女性旅者脫離過往社會及生活脈絡的種種連結，勇於自我承擔自主空間中所有應負的責任。自助旅行實為女性個人空間轉換的出入口，提供女性離開原生社會的方法與管道，暫時脫離常規、獲得喘息並跨越角色的框

架。然而，在突破缺口、滿足個人需求之前，女性須評估並完成角色義務與責任，才得以在另一個轉換的自我空間來回遊走，獲得各種滿足、刺激與體驗，而在後續旅途的規劃、實踐以及平安賦歸的完整過程中，亦須面臨各種責任的承擔與挑戰。

女性因旅行產生的新舊自我差異是微妙且不易為外人查覺的，亦為一種循序漸進的潛移默化過程，與閱讀有異曲同工之妙。女性藉由不斷往返的體驗與實踐，將旅行鑲嵌於生活脈絡之中，經由時間的循環與經驗的累積，形成旅行即為生活、生活亦是旅行的理想生活型態，不僅厚植女性經驗能力，亦具體實踐個人生活方式，其所造成的改變是漸進的，透過時間與空間慢慢顯露。在生活改變方面，女性因自助旅行獲得不同人生經驗，為自我匯集正面的能量，對於生活、工作與家庭等各層面產生積極的影響，更為女性構築更為圓滿且深具意義的生活體驗。同時，自助旅行使女性短暫與原有生活隔離，獲得自我滿足與療癒的效果。

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討臺灣女性海外自助旅行者之旅遊體驗分析，研究目的分別為女性自助旅行動機與限制、女性自助旅行體驗，以及女性自助旅行的社會意涵。本研究根據研究目的蒐集並歸納相關文獻，包括臺灣自助旅行發展與概況、旅遊體驗分析及女性自助旅行與相關研究，採質性研究，邀請 10 位受訪者進行半結構式深度訪談，做出綜合性的分析探討。茲將各項研究結論討論如下，並提出相關建議。

### 第一節 結論

綜整本研究之研究結果及分析討論，歸納以下結論：

一、女性家與自助旅行關係存在三種類型，女性海外自助旅行動機以內在動機為主，外在動機亦逐漸增強，資歷較深與資淺者旅行動機存在差異。旅伴關係至為重要，亦是旅行限制，女性旅伴關係分四種類型。安全顧慮未構成阻礙，女性對安全具風險掌控能力。

本研究認為家與自助旅行不再全然衝突對立，受女性個人及外在因素影響，存在「結合型」、「獨立型」與「衝突型」三種類型。顯示，自助旅行不僅是女性個人重要活動，女性能夠發揮實質影響力，帶領他人投入自助旅行。然而，傳統的束縛與質疑無法一夕瓦解，如同旅行效益無法即刻展現，不論婚姻狀況、子女有無，皆難避免傳統觀念的限制或以關懷為名的擔憂，女性依舊受程度不一的質疑與束縛。因此，欲堅持自助旅行的喜好與熱情，女性必須透過理性溝通與協商、履行角色義務、爭取資源並實質展現自助旅行的益處，例如分享收穫與心得，在角色責任義務與個人需求之間尋求平衡點並爭取認同，才能順利發展穩健長遠的自助旅行生涯。

本研究女性自助旅行動機共七種，分別為「親友相聚」、「節省旅費」兩項外在動機，以及「真實體驗與感受」、「彈性與自主」、「刺激與成長」、「放鬆與逃離」、「宣示獨立與自我探索」五項內在動機。其內在動機體現自助旅行彈性、自主及體驗之精神，對女性自我層面啟迪、生活紓壓與心智成長亦有明顯助益。本研究女性旅者自助旅行動機以內在動機為主，個別旅程受旅行天數、旅伴、家庭因素及旅遊目的地影響，

呈現多重樣貌，亦受到女性個人需求、人生階段交替及旅行經驗之累積有所影響。本研究亦發現，女性亦著眼外在動機如經費考量，確保後續有足夠經濟能力延續旅行生涯。資深者與資淺者旅行動機有明顯差異，本研究認為，資深者由於擁有較多旅行經驗、技巧、經濟能力及較穩定的生活，逐漸發展成為視旅行實踐生活的方式有關；資淺或年輕者可能受限經濟能力、求職與結婚生子的影響，須藉由人生階段轉換空檔進行旅行，或因對於自助旅行仍在探索階段，因此易受不同動機驅使。

此外，女性傾向結伴同行，除安全、便利及經濟考量，旅伴有無或同儕邀約，是女性從事自助旅行主因之一。然彼此間的價值觀、旅遊認知差異與長時間的相處，亦為女性行前所擔憂。顯示，當女性欲藉由自助旅行獲取自我空間，其旅伴亦然，如何妥善處理彼此關係成為女性關切焦點。因此，本研究認為女性必須明白自我空間需求程度，慎選旅伴才能保有良好旅伴關係並增添旅遊樂趣。本研究女性旅伴類型共分「默契型」、「認知不同型」、「互給空間型」及「領隊型」四種，成熟的旅伴關係需長期的默契培養，但固定的旅伴是否成為一種自我設限或另一種框架，亦值得思考，其次，女性是否真能藉由海外自助旅行經驗改變家中權力關係，或者女性選擇攜帶子女旅行，究竟是為了獲得旅行機會的手段或是內心自由之選擇，值得後續研究深入探討。

再者，安全顧慮是否形成阻礙，取決女性個人認知、條件能力、風險承受與準備程度。女性行前針對自助旅行進行風險評估，包括結伴同行與否及目的地之選取，接著根據資訊蒐集進行綜合判斷，形成知識化處理準則護衛旅行中的自身安全，包括避免出現危險區域或行為。本研究認為，迴避危險也是周全自身策略之一，女性觀察陌生環境中能或不能、合不合宜的行為，並非全然接受訓示或教導。

**二、女性旅者藉旅行跳脫框架思考並體驗自我，具強烈自我意識及獨立自主性。女性重視旅伴關係及與當地關係之建立，透過旅程的互動體驗與融入當地，自我建構獨特的自助旅行體驗，並在過程中驗證與實現自我，最終將旅行成為生活重心。**

女性重視內在思考與感觸，藉由旅行跳脫角色框架的限制，故自助旅行是女性體驗自己的絕佳機會，女性亦追求新奇刺激的旅遊體驗，具體展現自我意識、掙脫壓抑與束縛，重獲自由空間體驗並展現自我。然而，從事自助旅行的女性大多具獨立、有主見、

自我期許與要求、不受限制、勇於追求的特質。另，女性珍惜旅伴關係，重視彼此的共同回憶及情感聯繫，不同旅伴關係突顯女性自助旅行經歷豐富與多樣化。本研究亦發現，女性旅者在異國情境中尋找熟悉的人事物，對比自身與當地的關係，經由自我的投射，不論是印證已知或探索未知皆產生獨特意義，女性亦從當地互動中獲得真實體驗的滿足感。因此，本研究認為，女性自我建構獨特的旅遊體驗，其核心來自自我認定的真實性。女性旅者自認有別於跟團旅遊，擁有不同層次的體驗與感受，然而，短暫停留所得的視野，究竟是真實的呈現，抑或只是自我認定的期待，猶如朝聖般完成景點與記憶的收藏，值得省思。

最後，自助旅行促使女性感受內在自我、敞開自我、認同自我，同時激發女性審視自我能力，在多重角色、責任義務與個人需求間尋求平衡點，往返的歷程不僅滿足自我期待亦承擔重多重壓力與責任。過程雖然耗時耗力，必須爭取並分配資源，亦是能力與體力的展現，因此，本研究認為，女性旅者行前挑戰自我、旅行中實現並展現自我、旅行後回歸自我並發展成為個人生活重心，其展現方式雖然不一，從其形式與內涵來看，女性自助旅行可謂驗證自我存在以及自我實現的過程。

**三、女性自助旅行不再是狹隘的自我逃脫，或為擺脫父權空間的掙扎、壓抑或苦悶，女性從事自助旅行，與其自我能力評估與風險掌握能力相關。女性生活自理能力具優勢，勇與脫離社會脈絡與社會期待。自助旅行扮演多元流動的角色，有助增進家庭關係，成為女性實踐生活及傳遞價值的方式，成就更圓滿的自我與社會關係。**

過往研究認為女性從事自助旅行受到父權監控與移動能力限制，必須有所掙扎與抗爭才能突破缺口。經過多年努力，成熟的社會環境造就現代女性擁有更多實力，當女性瞭解自身所處位置、明白自我存在價值，便有能力實現嚮往的生活。女性經常在「結合型」旅程扮演負責人的關鍵角色，代表女性地位及社會權力顯著提升，即便是「衝突型」旅行，亦以個人內在需求為主，父權壓迫的關聯亦不明顯。對「領隊型」女性旅者而言，帶領家人海外自助旅行是一項肩負責任與壓力的沉重任務。因此，如同過往研究所提，當女性放棄以輕鬆的跟團方式帶家人旅行，彰顯出女性不再是旅行活動中缺席或被動的客體，而是成為旅行活動中的主體，女性透過自助旅行不僅掌握主動性且提高實質的移

動能力，社會權力亦隨之而起。本研究認為，過去研究皆針對女性個人以結伴或獨自海外自助旅行為研究對象，對照本研究「領隊型」女性旅者的旅行方式，其所付出的心力甚於個人旅行，可印證女性海外自助旅行與性別、家庭權力關係之轉換。

另，除了女性身分，異地環境因素、依照個人能力所做的評估，亦是影響女性自覺是否受限的關鍵因素。女性身分吸引他人注意，非全然負面或危險的，女性樂意被動接受與他者互動，不否定因女性身分所受特殊待遇與眼光，以女性身分為榮並肯定自身價值。本研究認為，現代女性特質已多元展開，除了接受先天生理限制，面對困難與挑戰、積極調適將自身劣勢轉換為優勢；對於後天社會環境所建構的意識形態，評估自身能力及風險承擔範圍，靈活運用各種策略因應。女性對自身安全具風險掌控能力，勇於承擔風險亦肯定自身面對風險的能力，也因此更有自信，樂在陌生環境中自在的展現女身。最後，雖然女性可藉自助旅行展現獨立形象，其中性或男性化裝扮策略似乎再次強化女性刻板形象，本研究研究結果則顯示，女性旅者對自我身體主導權感到自信，傳統女性身體規範明顯鬆綁。然本研究受訪者所處情境多為有伴同行，亦未針對獨遊及較落後地區旅行的女性旅者探討此一部份，仍有待未來相關研究進一步深入瞭解。

此外，本研究發現，男性或許擁有生理或社會優勢，其心理特質、生活能力、自我期許與社會期待似乎成為從事自助旅行之阻礙，女性卻因勇於暫時脫離社會脈絡，較不在意社會眼光、勇於跳脫框架及放下資源、熱衷自我體驗、異地生活自理能力較強，成為適合在異地旅行及體驗生活的族群。本研究認為，性別在自助旅行議題上並無優劣勢之分，或適合與否等問題，是否從事自助旅行最終仍取決個人意志、內在需求及所欲獲取的價值。然本研究僅針對女性相關議題探討，未邀請男性進行深度訪談，此結果仍有待後續研究深究。

再者，不同婚姻狀況與年齡的女性旅者，在自我改變、成長與覺察未出現明顯差異；反而已婚或有子女者，較單身女性更強調自助旅行對家庭關係的增進與效益。此與過往文獻多採抵抗父權壓抑與性別意識形態的主張相左，本研究結果顯示，藉由空間的轉換、時間的循環、經驗的累積，女性旅者在旅行中不停的學習、成長與改變。女性流動的經驗與移動能力，對應其生活脈絡，不僅破除在家相夫教子、以家為重才是好女性的形象，

益發證明女性有能力妥善處理自助旅行規劃、與家人協商溝通爭取資源、享受旅程種種體成功展演自我、實現目標，將獲得的能力與價值傳遞給家人或子女，短暫放下所有的一切，無論是資源或限制，脫離原生環境後，再次獲得重新出發的能量、察覺並療癒自我，進而成就更圓滿的自我與社會關係。

最後，本研究認為，目前國人出國管道越來越暢通，本研究受訪者便提到廉價航空的崛起與新航線的開發，不僅降低出國成本，亦使得說走就走的可能性成真，顯然帶動一波自助旅行高潮。而近年來政府致力推動百國免簽，不但簡化出國手續，國人出國亦有更多選擇，整體社會氛圍推動旅行的風氣不言可喻。此外，網路流通使得資訊越來越暢通，往往人在臺灣尚未出國，國外一切食衣住行便已通通安排妥當，此與過往資訊不發達的時代不可同日而語。在此風氣下，女性從中所獲得的自我認知與價值與以往已大不相同，女性自助旅行不再是狹隘的自我逃脫，或為了擺脫父權空間的掙扎、壓抑或苦悶，而是女性跳脫框架、重新認識自我、改變自我的重要管道，甚至只是為了旅行而旅行，是一種習以為常的生活習慣。女性投入自助旅行各有不同的原因，自助旅行生涯發展與女性個人時間安排、家庭關係、能投入的心力多寡以及所欲獲得的利益有為何有重大關係，女性為其自主的選擇承擔所有責任，因此，如同本研究受訪者所分享，想要有甚麼樣的生活，就必須努力爭取與規劃，此可謂自助旅行看似歡樂的背後，必須審慎思考及嚴肅面對的重大課題。

## 第二節 建議

本研究旨在探討女性海外自助旅行之旅遊體驗，研究結果顯示女性家庭與自助旅行存在多重且密切的關係，女性人身安全顧慮並未構成阻礙，女性透過自我認定建構獨特的自助旅行體驗，過程中獲得驗證與實現自我的雙重體驗。此外，女性身分弱勢與否憑己認定，女性並不全然接受社會認定的眼光，自助旅行是女性旅者實踐生活及傳遞價值的方式。省思研究的歷程與成果，最後針對女性自助旅行體驗的內涵、研究議題的方向取徑，與研究結果的實務應用等方向提出建議，作為後續研究的參考，說明如下：

## 一、對未來研究的建議

### (一) 研究主題

本次研究猶有許多未竟周全之處，尤其在研究方法上，本研究重點在於女性自助旅行之旅遊體驗分析，但自助旅行的型態與方式端視個人需求與能力，尤其女性往往因為婚姻狀態、子女有無等、人生重大轉折等變數影響，衍生出多元的面向，研究範圍主題也因此相當龐大。後續研究可考慮針對不同家庭與自助旅行關係，例如「結合型」與「衝突型」，以及不同的旅伴關係，尤其「領隊型」女性旅者深入探究。此外，本研究有位受訪者因曾自身有過打工度假的經驗，認為自助旅行的旅行時間較短，無法像打工度假真正融入當地以及面對種種生存的挑戰與困難，因此後續研究亦可針對女性打工度假或長天期的自助旅行進行深入瞭解。

### (二) 研究對象

相同的議題，從不同的視角出發，可能建構出不同的經驗與結果，本研究受訪者年齡與經歷橫跨不同年齡層與職業，亦有不同的婚姻狀況，代表不同的生命階段，其旅行經驗亦有所差異。然而，由於本研究受訪者有限，難以進行細部分類與探討。此外，女性自助旅行旅遊體驗有可能受到旅遊經驗和生命階段影響，因此，建議未來研究可針對不同年齡層、旅遊經驗、婚姻狀況的女性旅者，交錯檢視三者之間對其旅遊體驗之影響。

### (三) 研究方法

在研究方法部分，本研究主要採用深度訪談法蒐集資料，以一對一方式進行訪談，首先，在樣本數上受到極大限制，本研究雖盡量打破年齡、婚姻狀況的限制，然 10 位女性受訪者的經驗，研究結果尚不足以形成類推或具代表性，僅能呈現部分女性自助旅行者的狀況。再者，深度訪談法的優點在於容易調配時間，並可顧及受訪者個別需求與隱私，然進行個別訪談時，亦可能錯失某些重要訊息，例如受訪者 A 與 B 皆有某種相似的體驗與感受，但受訪者 A 曾經提在訪談中提及，受訪者 B 卻未提到，可能使研究結果因此有所偏差。因此，為使研究資料更為周全，建議後續研究可輔以焦點團體訪談法 (focus group interview) 蒐集資料，促使受訪者相互進行對話互動，激盪出更豐富多元的火花 (高淑清，2008)。

#### 四、對女性的建議

人生經常面臨選擇，自助旅行亦是人生選擇之一。人生也像是由不同的旅程組成，例如出生、上學、就業、結婚生子，不同的旅程伴隨不同的責任與義務、困難與挑戰，同時也都帶來不同的成果。為享有辛苦得來的果實，必須先考量個人權利、義務與責任，並努力付出代價。自助旅行帶給女性揮灑的空間，當社會對於性別界限已逐漸鬆綁，女性自身亦須適度自我鬆綁，適性發展屬於個人休閒生活。雖然自助旅行的性別人口比例以女性為主，女性目前所面對的旅遊環境仍是不友善，例如硬體設施與住宿環境，因此，女性旅者應該透過管道，例如網站，來集結發聲、面對共同遭遇的問題並分享資訊與資源，形成共識與策略，逐步改善旅遊環境，並創造更利於女性自助旅行的友善空間。

## 引用文獻

- 王志宏 (2000)。性別化流動的政治與詩學 (未出版博士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 王金永、李易蓁、李婉萍、邱慧雯、許如稅、陳姓榮、梁慧雯、劉昭君、檢憶鈐、蘇英足 (譯) (2000)。質化研究與社會工作，臺北市：紅葉。(Padgett, D. K.,1998)
- 王寬蓉 (2007)。女性旅遊體驗之探索研究 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 王照坤 (2010)。百國免簽 外交部：越多越好。取自中央廣播電台新聞稿  
[http://news.rti.org.tw/index\\_newsContent.aspx?nid=250854](http://news.rti.org.tw/index_newsContent.aspx?nid=250854)
- 方淑儀 (2005)。國小女性教師國外自助旅行之體驗學習 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 毛樹棟 (2006)。探討女性透過自助旅行經驗對自我實踐及休閒意涵之影響 (未出版碩士論文)。世新大學，臺北市。
- 古素瑩 (2005)。海外自助旅行動機、風險與價值之研究 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義市。
- 田哲榮 (2007)。帶著男身去旅行—男性自助 旅行體驗及其性別意涵 (未出版碩士論文)。世新大學，臺北市。
- 交通部觀光局 (2012)。觀光統計年報：中華民國100年。取自觀光局行政資訊系統  
<http://admin.taiwan.net.tw/statistics/year.aspx?no=134>
- 交通部觀光局 (2012)。歷年國人出國按性別分析 (1983~)。取自觀光局行政資訊系統  
<http://admin.taiwan.net.tw/statistics/year.aspx?no=134>
- 交通部觀光局 (2013)。觀光統計年報。取自觀光局行政資訊系統  
<http://admin.taiwan.net.tw/statistics/year.aspx?no=134>
- 行政院內政部 (2011)。役齡前 (或19歲之前) 在國外就學男子申請再出國。取自內政部入出國及移民署全球資訊網

行政院青輔會 (2012)。青輔會海外生活體驗 獲貸青年成長42% 女多男少「打工度假」為最大宗！取自中華民國內政部全國愛心關懷服務網

[http://wecare.moi.gov.tw/care\\_content.aspx?data\\_id=4244](http://wecare.moi.gov.tw/care_content.aspx?data_id=4244)

江秋萍 (2002)。Vicky & Pinky 單車環球夢。臺北市：經典雜誌。

杜蘊慈 (2007)。送里溫•孤山 A Steppe story。臺北市：大塊文化。

李佳蓉 (2005)。女性獨自從事自助旅行之動機與體驗 (未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮市。

李芷瑜 (2008)。自助旅行者旅遊體驗之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北市立教育大學，臺北市。

李佳蓉、許義忠 (2008)。女性自助旅行者動機、體驗與旅行後之改變。旅遊管理研究，8(1)，21-40。

李穎杰、李怡儒 (2012)。運用於文化商品上之白沙屯媽祖文化元素探討。文化創意產業研究學報，2(1)，1-12。

何琬琦 (2007)。臺灣女性與旅遊的對話—臺灣女遊書寫研究 (1949-2007) (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

杜友藍 (1997)。三角交叉法在護理研究上的應用。護理研究，5(6)，546-550。

沈青慧 (1995)。半自助旅行產品之消費者行為研究—以定點旅遊為實證研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。

沈秀蓁 (2013)。熟齡族海外自助旅行經歷之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。

吳芝儀、李鳳儒 (譯) (1995)。質的評鑑與研究。臺北市：桂冠。(Patton, M. Q., 1990)

范麗娟 (1994)。深度訪談簡介。戶外遊憩研究，7(2)，5-35。

范珮筠 (2006)。出走於婚姻的意識~未婚自助旅行女性之自主性與婚姻態度關係之探

- 討 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 范嘉容 (2011)。夢想的落地生根—以方法目的戀探討台灣背包客旅行之價值內涵 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 林姬瑩 (1999)。踩著夢想前進。臺北市：大田。
- 林姬瑩 (2000)。女性與旅行。婦女與兩性研究通訊，54，1-4。
- 林佳瑩、徐富珍 (譯) (2004)。研究方法—基礎理論與技巧。臺北市：雙葉。(Babbie, E., 2002)
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟。身心障礙研究，3(2)，122-136。
- 林書吉 (2008)。國外自助旅行者持續參與和知覺風險之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 林琴玉 (2010)。論知識女性旅遊消費特徵。洛陽師範學院學報，29(6)，176-178。
- 林慕怡 (2010)。國小教師旅行體驗學習歷程與教學專業成長之研究 (未出版博士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 林韻文 (2010)。九〇年代以降台灣女性旅行書寫的自我建構與空間 (未出版博士論文)。國立成功大學，台南市。
- 林怡吟 (2011)。女性消費者參加自助旅行行為意向之研究-以高雄市為例 (未出版碩士論文)。高苑科技大學，高雄市。
- 周義隆 (1993)。國人出國自助旅行目的地選擇行為之研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 胡幼慧、姚美華 (1999)。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄與分析？載於胡幼慧 (主編)，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例 (141-158)，臺北市：巨流。
- 背包客棧網站 (2013)。論壇統計資料。取自背包客棧網站  
<http://www.backpackers.com.tw/forum/index.php>

- 柯蕙蘭 (2011)。旅行夢不熄～女性背包客生命經驗之敘說研究 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 胡錦媛 (1996)。繞著地球跑 (下)-當代台灣旅行文學。幼獅文藝，83(12)，51-59。
- 胡錦媛 (2004)。臺灣當代旅行文選。臺北市：二魚文化。
- 胡晴舫 (2001)。旅人。臺北市：新新聞。
- 康箏 (譯)(2000)。你生命中的休閒。中國昆明：雲南人民。(Godbey, G., 1999)
- 高立文 (2002)。半邊天-女性領導人成功經驗之探索 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 畢恆達、唐筱雯、林倬立 (2003)。女性自助旅行經驗對自我性別意識的建構。臺北市：行政院國家科學委員會。
- 郜瑩 (2005)。行走在美麗的最深處。臺北市：馬可孛羅。
- 唐筱雯 (2009)。性別逾越的實踐?—女性自助旅行經驗分析 (未出版博士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 孫佳婷 (2011)。自助旅行之教育意義初探。大專體育，117，15-20。
- 莊麗薇 (2007)。自助旅行、觀光與文化想像：以台灣的自助旅行論述為例 (未出版碩士論文)。東海大學，臺中市。
- 郭苑平 (2008)。女旅書寫中的時間、空間與自我追尋-重讀班昭〈東征賦〉。東海中文學報，20，89-104。
- 許瑞嫻 (2010)。女性背包客在旅行經驗中展現的自我成長：女性主義觀點探究。休閒暨觀光產業研究，5(1)，1-12。
- 陳德立 (1987)。如何準備自助旅行。臺北市：青年經濟旅行俱樂部。
- 陳昭如 (1995)。新女遊主張。臺北市：探索文化。

- 陳竟明 (2002)。中華奧會與企業贊助互動之探索性研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳雅莉 (2005)。在旅遊中表現女性生命力。書香遠傳 (20)。臺中市：國立臺中圖書館。
- 陳勁甫、古素瑩 (2006)。海外自助旅行者動機、知覺價值與市場區隔之研究。中華管理評論國際學報，9(4)，1-22。
- 陳榆沁 (2009)。迎風獨奏—女性單人單車環島之旅行的意義 (未出版碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北市。
- 陳忻岱、葉秀燕 (2008)。女體的移動與實踐：女性背包客旅行的文獻探討。戶外遊憩研究，21(2)，23-41。
- 陳忻岱 (2008)。在旅行轉彎處看見：女性背包客旅行與部落格書寫之主體建構。(未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮市。
- 陳怡伶 (2011)。異國情境下女性自助旅行者之阻礙與調適策略 (未出版碩士論文)。東華大學，花蓮市。
- 陳靜怡 (2011)。一雙新的眼睛：發現與探索的旅程 (未出版碩士論文)。國立高雄應用科技大學，高雄市。
- 陳韻如 (2012)。為什麼我不敢一個人去旅行？女性海外自助旅行進入阻礙之因素初探 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳建銘 (2012)。旅遊動機、遊後滿意度與忠誠度之研究—以不同出國旅遊方式為例 (未出版碩士論文)。國立交通大學，新竹市。
- 傅淑梅 (2011)。臺灣女性海外自助旅行經歷之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 雲門舞集 (2013)。有關流浪者計畫。取自雲門舞集網站  
<http://www.cloudgate.org.tw/cg/down/faq05.php>
- 曾煥玫 (2000)。女性自助旅行者的旅行經驗研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。

- 曾寶芬、李君如 (2004)。一路平安 女性自助旅行者的人身侵犯不安感。餐旅暨家政學刊，1(2)，127-142。
- 葉浩 (譯)(2007)。觀光客的凝視。臺北市：國立編譯館。(Urry, J., 2000)
- 黃振富 (1996)。自助旅行者的真實建構--以臺灣旅歐女性自助旅行者為例 (未出版碩士論文)。東海大學，臺中市。
- 黃蕙娟、施致平 (2011)。運動賽事整合行銷傳播績效之焦點團體研究--以 2004 年~2008 年 ING 臺北馬拉松為例。休閒與社會研究，3，17-40。
- 黃詠靖 (2013)。自助旅行者之自我實現與調適策略 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張春興 (1994)。現代心理學。臺北市：東華。
- 張敦智 (1997)。醫院公共關係運作之研究—以中部醫院為例 (未出版碩士論文)。中國醫藥學院，臺中市。
- 張聿如 (2007)。自助旅遊者之旅遊風險意識與動向研究 (未出版碩士論文)。國立台北護理學院，臺北市。
- 張芷瑜 (2008)。自助旅行者旅遊體驗之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 馮義方 (1999)。企業對運動贊助行為之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 楊芳枝 (2000)。離家出遊：論旅行中的性別政治。婦女與兩性研究通訊，54，5-7。
- 楊曾媛 (2012)。女遊新世代：部落格書寫中的女性旅遊論述 (未出版碩士論文)。淡江大學，新北市。
- 臺北市信義區公所 (2011)。目前役男服義務常備兵役役期幾年?取自臺北市信義區公所網站<http://www.xydo.taipei.gov.tw/ct.asp?xItem=25283&ctNode=3591&mp=124091>
- 蔡麗鈴 (譯)(1990)。旅遊心理學。臺北市：揚智。(Mayo, E. J. & Jarvis, L. P, 1981)

- 蔡文杰 (2001)。反思旅行。臺北市：生智。
- 鄭有利 (1994)。自助旅行與出國旅遊實務。臺北市：萬象。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究理論與應用。臺北市：心理。
- 廖淑韻 (2007)。國際青年背包客對臺灣旅遊意象、旅遊滿意度與旅遊後行為意向關係之探討 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 鄧寧 (2010)。背包裡的世界—背包客的多元生命圖像 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 劉於倫 (2006)。以自由女性主義觀點探討自主性在臺灣單身未婚女性日常休閒生活中扮演的角色 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 劉明德 (2008)。海外自助旅行者隱喻建構共識地圖之研究。管理與系統，15(2)，237-260。
- 劉元安、盧之翔、許軒 (2010)。來臺背包客旅遊體驗之研究。觀光休閒學報，16(2)，165-188。
- 賴雅慧 (2005)。女性空間旅行研究：以1947-2000年台灣的女性作家的旅行文學為例 (未出版碩士論文)。中原大學，桃園市。
- 鍾怡雯 (2008)。旅行中的書寫：一個次文類的成立。台北大學中文學報，4，35-52。
- 駱貞穎 (2002)。空間的流動與符號的消費—走向旅遊的社會 (未出版碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- 謝智謀、王怡婷 (譯) (2001)。觀光消費行為理論與實務。臺北市：桂魯。(Swarbrook, J. & Horner, S., 1999)
- 謝彥均、彭丹 (2005)。旅遊、旅遊體驗和符號—對相關研究的一個評述。旅遊科學，19(4)，1-6。
- 謝金玲 (2011)。海外自助旅行者人格特質、安康生活型態與學習旅遊關係之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄應用科技大學，高雄市。

- 謝宜臻 (2013)。自助旅行者遊憩體驗歷程與效益之研究 (未出版碩士論文)。逢甲大學，臺中市
- 簡茂發 (1988)。信度與效度。載於楊國樞 (主編)，*社會及行為科學研究法 (上)* (頁 53-55)。臺北市：東華。
- 應蕙芬 (2007)。1990 年代以降臺灣旅遊線向文化意涵之探討 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 蘇維莉 (2007)。非制度化自助旅行者自我實踐經驗研究 (未出版碩士論文)。逢甲大學，臺中市。
- 譚惠文 (2008)。台灣當代女性旅行散文研究 (未出版碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- Adler, J. (1989). Origins of sightseeing. *Annals of Tourism Research*, 16(1), 7-29.
- Andersson. (2007). The tourist in the experience economy. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 7(1), 46-58.
- Ateljevic, I., & Doorne, S. (2004). Theoretical encounters: A review of backpacker literature. In G. Richards & Wilson (Eds.), *The global nomad: Backpacker travel in theory and practice* (pp. 60-79). Clevedon, UK: Channel View Publications.
- Auge, M. (1995). *Non-Places*. London, UK: Verso.
- Beyea, S. C., & Nicoll, L. H. (2000). Learn more using focus groups. *Association of Perioperative Registered Nurses Journal*, 71(4), 899-900.
- Binder, J. (2004). The whole point of backpacking: Anthropological perspectives on the characteristics of backpacking. In G. Richards & Wilson (Eds.), *The global nomad: Backpacker travel in theory and practice* (pp. 92-108). Clevedon, UK: Channel View Publications.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. New York, NY: Routledge.
- Chesshyre, T. (2002). Independent spirit? This is for you. *The Times*, 9, 4.
- Clifford, J. (1997). *Routes: travel and translation in the late twentieth century*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Cohen, E. (1972). Toward a sociology of international tourism. *Social Research*, 39 (1), 164-182.
- Cohen, E. (1974). Who is a tourist? A conceptual classification. *Sociological Review*, 22, 527-555.
- Cohen, E. (1973). Nomads from affluence: notes on the phenomenon of drafter tourism. *The International Journal of Comparative Sociology*, 14 (1-2), 89-103.
- Cohen, E. (1979). A phenomenology of tourist types. *Sociology*, 13(2), 179–201.
- Collins, D., & Tisdell, C. (2002). Gender and differences in travel cycles. *Journal of Travel Research*, 41(2), 133-143.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1994). Introduction: Entering the field of qualitative research. In Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*, (pp. 1-17). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Denzin, N. K. (1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Chicago, IL: Aldine.
- Elands, B., & Lengkeek, J. (2012). Forest policy and economics. *Forest Policy and Economics*, 19, 31-38.
- Ek, R., Larsen, J., Hornskov, S. B., & Mansfeldt, O. K. (2008). A dynamic framework of tourist experiences: space-time and performances in the experience economy. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 8(2), 122-140.
- Gloor, D. (1992). Women verses men? The hidden differences in leisure activities. *Society and Leisure*, 15(1), 39-62.
- Hibbert, C. (1969). *The grand tour*. London, UK: Weidenfeld and Nicholson.
- Hsieh, S., O’Leary, Morrison, & Chang. (1993). Modelling the travel mode choice of Australian outbound travelers. *The Journal of Tourism Studies*, 4(1), 51-61.
- Huges, G. (1992). Changing approaches to domestic tourism. *Tourism Management*, 13, 85-90.
- Hyde, K. F., & Lawson, R. (2003). The nature of independent travel. *Journal of Travel Research*, 42(1), 13-23.

- Krippendorf, J. (1987). *The holiday makers: Understanding the impact of leisure and travel*. Oxford, UK: Heinemann Professional.
- Lash, S., & Urry, J. (1994). *Economics of signs and space*. London, UK: Sage.
- Loker, L. (1991). *More answers to further questions. The Backpacker Phenomenon II*. Townsville, AU: Department of Tourism James Cook University.
- Loker-Murphy, L. (1996). Backpackers in Australia: A motivation-based segmentation study. *Journal of travel and tourism marketing*, 5(4), 23-45.
- Loker-Murphy, L., & Pearce, P. (1995). Young budget travelers: backpackers in Australia. *Annals of Tourism Research*, 22, 819-843.
- MacCannell, D. (1973). Staged Authenticity: Arrangements of Social Space in Tourist Settings. *American Sociological Review*, 79, 589-603.
- McDowell, L. (1996). Spatializing feminism: geographic perspective. In N. Duncan (Ed.), *Bodyspace: Destabilizing geographies of gender and sexuality* (pp. 28-44). New York, NY: Routledge.
- Minichiello V., Aroni R., Timewell E., & Alexander L. (1995). *In-depth Interviewing, Second Edition*. French Forest, UK: Longman.
- Mitchell, E.S. (1986). Multiple triangulation: A methodology for nursing science. *Advances in Nursing Science*, 8(3), 18-26.
- Mohsin, A., & Ryan, C. (2003). Backpackers in the Northern Territory of Australia—Motives, behaviours, and satisfactions. *International Journal of Tourism Research*, 5(2), 113-131.
- Morrison, A. M., S. Hsieh, & J. T. O’Leary. (1993). Travel arrangement classifications for european international travellers. In Gasser, R. V. & Weiermair, K. (Eds.), *Spoilt for Choice: Decision Making Processes and Preference Changes of Tourists: Proceedings of the Institute of Tourism and Service Economics International Conference* (pp. 221-235). Thaur, GM: Kulturvel.
- Moscardo, G. M., & Pearce, P. L. (1986). Historical Theme Park: An Australian Experience in Authenticity. *Annals of Tourism Research*, 13(3), 467-479.
- Murphy, P., Pritchard, M. P., & Smith, B. (2000). The destination product and its impact on traveler perceptions. *Tourism Management*, 21, 43-52.

- Murphy, L. (2001). Exploring social interactions of backpackers. *Annals of Tourism Research*, 22(4), 819-843.
- Noy, C. (2003). Narratives of hegemonic masculinity: Representations of body and space in Israeli backpackers' trekking narratives. *Israeli Sociology*, 5(1), 75-120.
- Otto, J. E., & Ritchie, J. R. B. (1996). The service experience in tourism. *Tourism Management*, 17(3), 165-174.
- Pearce, P. L., & Caltabiano, M. L. (1983). Inferring travel motivation from travelers' experiences. *Journal of Travel Research*, 22, 16-20.
- Pearce, P. L. (1990a). *The backpacker phenomenon: Preliminary answer to basic questions*. Townsville, AU: James Cook University of North Queensland.
- Pearce, P. L. (1990b). Farm tourism in New Zealand: A social situation analysis. *Annals of Tourism Research*, 17(3), 337-352.
- Pearce, P. L., & Lee, U. (2005). Developing the travel career approach to tourist motivation. *Journal of Travel Research*, 43, 226-237.
- Pennington-gray, L. A., & Kerstetter, D.L. (2001). What do university-educated women want from their pleasure travel experience? *Journal of Travel Research*, 40, 49-56.
- Pine II, B. J., & Gilmore, J. H. (1998). Welcome to the experience economy. *Harvard Business Review*, 76(4), 97-105.
- Poon, A. (1993). *Tourism, Technology and Competitive Strategies*. Wallingford, UK: CAB International.
- Pryor, C. (2001). Japanese pack for a loner stay. *The Australian*, 14, 5.
- Pritchard, A. (2001). Tourism and representation: A scale for measuring gendered portrayals. *Leisure Studies*, 20(2), 79-94.
- Rancourt, A. M. (1991). Leisure and ethics: Ramifications for the individual and society. In G. Fain (Ed.), *Leisure and ethics: Reflections on the philosophy of leisure*, (pp. 230-236). Virginia, VA: American Association for Leisure and Recreation.
- Richards, G., & Wilson, J. (2003). *Today's youth tourists: Tomorrow's global nomads? A report for the International Student Travel Confederation and the Association of Tourism*

and Leisure Education [Electronic Version]. Amsterdam: International Student Travel Confederation.

Riley, P. (1998). Road culture of international long-term budget travelers. *Annals of Tourism Research*, 15(2), 313-328.

Ross, E. L. D., & Iso-Ahola, S. E. (1991). Sightseeing tourists' motivation and satisfaction. *Annals of Tourism Research*, 18(2), 226-237.

Smith, J., & Clurman, A. (1997). *Rocking the ages: The Yankelovich report on generational marketing*. New York, NY: HarperCollins.

Stratford, E. (2000). Gender, place and travel: The case of Elsie Bikes, South Australian pioneer. *Journal of Australian Studies*, 66, 116-131.

Swain, M. (1995). Gender in tourism. *Annals of Tourism Research*, 22, 247-266.

Taylor S.J., & Bogdan R. (1984). *Introduction to Qualitative Research Methods*. London, UK: Wiley.

Torn, A., & McNichol, E. (1998). A qualitative study utilizing a focus group to explore the role and concept of the nurse practitioner. *Journal of Advanced Nursing*, 27(6), 1202-1211.

Turner, L., & Ash, J. (1975). *The Golden Hordes*. London, UK: Constable.

Uriely, N. (1997). Theories of modern and postmodern tourism. *Annals of Tourism Research*, 24, 982-984.

Uriely, N. (2005). The tourist experience. *Annals of Tourism Research*, 32(1), 199-216.

Uriely, N., Yonay, Y., & Simchai, D. (2002). Backpacking experiences: A type and form analysis. *Annals of Tourism Research*, 29, 519-537.

Urry, J. (2002). *The tourist gaze: Leisure and travel in contemporary society*. London, UK: Sage.

Wang, N. (2000). *Tourism and modernity: a sociological analysis*. Oxford, UK: Pergamon Press.

Wearing, B., & Wearing, S. (2001). Conceptualizing the selves of tourism. *Leisure Studies*,

20(2), 143-159.

Wearing, B., & Wearing, S. (1996). Refocusing the tourist experience: The 'flaneur' and the 'choraster'. *Leisure Studies*, 15, 229-244.

Wearing, B. (1998). *Leisure and feminist theory*. London, UK: Sage.

Welk, P. (2004). The beaten track: Anit-tourism as an element of backpacker identity construction. In G. Richards & Wilson (Eds.), *The global nomad: Backpacker travel in theory and practice* (pp.77-91). Clevedon, UK: Channel View Publications.

Williams, M. (1997). Social Surveys: Design to Analysis. In T. May (Ed.), *Social Research Issues, Methods and Process*. Buckingham, UK: Open University Press.

Wolcott, H. F. (1990). *Writing up qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage.

Wolff, J. (1995a). *Feminist sentences*. Oxford, UK: Blackwell.

Wolff, J. (1995b). On the road again: Metaphors of travel in cultural criticism. *Cultural Studies*, 17(2), 224-239.

# 附 錄

## 附錄一 訪談同意書

親愛的受訪者，您好！

首先感謝您參與此研究並接受訪談，本研究之目的在了解您從事海外自助旅行的旅遊體驗，包括旅行前、旅行中及旅行後的全程經歷與感受，以及女性從事海外自助旅行與女性個人、家庭、以及工作之間的交互關係。

本研究所蒐集的資料將以開放的方式運用，在論文中，您的名字將會以代號呈現。您提供的資料非常寶貴且具有意義，希望您能分享海外自助旅行的經歷與體驗。由於研究的需要，訪談過程中必須全程錄音，日後將之謄寫為逐字稿供您檢核是否符合真意，懇請您同意進行錄音並進行檢核。

如果您同意參與本研究，煩請填寫以下基本資料並在簽名處簽名，若您有任何疑問或建議，歡迎您與我聯繫。

最後，再次感謝您的協助，使本研究得以順利進行，謝謝您！

國立臺灣師範大學運動休閒與餐飲管理研究所

指導教授：施致平

研 究 生：黃俐綾

E-mail：[liling506@gmail.com](mailto:liling506@gmail.com)

### 受訪者相關資料

連絡電話：\_\_\_\_\_ E-mail:\_\_\_\_\_

#### 一、個人背景資料

1.年齡：\_\_\_\_\_ 2.工作年資：\_\_\_\_\_

3.學歷：大學 研究所/以上

受訪者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 附錄二 檢核回饋函

親愛的\_\_\_\_\_您好，

再次感謝您的信任與協助，在百忙之中撥冗接受我的訪談，讓我有幸分享您的海外自助旅行經歷與體驗。本人現將訪談錄音檔轉騰為逐字稿，請您過目，為確保您訪談所陳述之內容與真意無誤，若逐字稿內容有失真或不當之處，請在原稿上直接修改。

另外，請勾選此份資料符合您真實經驗的程度，如您對本研究有任何疑問，歡迎您提出寶貴的意見，供本人後續進行資料分析之參考。

最後，再次感謝您的協助，使本研究得以順利進行，謝謝您！

國立臺灣師範大學運動休閒與餐飲管理研究所

研究生：黃俐綾

---

---

◎閱讀完後，我覺得和我的真實經驗符合程度：

完全符合

大致符合，需部分修改

部分符合，請再修改

◎建議與回饋：

---

---

---

受訪者（簽名）：\_\_\_\_\_

日期：中華民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 附錄三 訪談大綱

主題	問項
基本 資料	1.個人背景與家庭：父母管教與期望、與配偶相處模式、自助旅行與家的關係。 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。
海外 自助 旅行 之歷 程	1.為何從事自助旅行?第一次海外自助旅行如何開始?每次進行自助旅行的動機是 否有所不同? 2.規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、其他) 3.親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何? 4.出發前最擔心的事情是什麼?(健康、安全、語言、豔遇、旅伴、其他) 對每次自 助旅行有何期望?
海外 自助 旅行 之體 驗	1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別 觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物) 2.旅程中，現身陌生或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何? 3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折?妳是用何種心境面對? 4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想? 5.妳覺得別人如何看待女性旅行者?何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分? 6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。
海外 自助 旅行 對自 身之 影響 與改 變	1.妳覺得出國自助旅行是玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎? 2.妳覺得自助旅行的經驗，是否為妳帶來任何改變?(自我層面、工作、家庭、生 活態度、價值觀、其他) 別人看到妳的改變嗎? 3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增 加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變? 4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

## 附錄四 訪談逐字稿

訪談對象：代號：A

### 1.個人背景與家庭狀況

因為我先生也很喜歡旅遊，他是資訊業，那平常工作都很忙碌，所以放假時會完全放空，他的觀念就是，小孩讀書的話基本上課業概況，親自去體驗那種學問才是更多，所以我們家平常就有旅遊的習慣。那我個人因為工作的關係，當老師有寒暑假，所以會想多去玩一下，如果寒暑假遇到我先生沒空，我會有機會好朋友，平常的一些班底，自己會開車嗎，就會帶著小孩到處去玩一玩。先生常常出差，他們資訊業出差比較辛苦經常單槍匹馬就出去了，哪有說出差要挪行程出來，除非有廠商招待，不然也沒有辦法說出差還好好旅遊，他都自己出差，除了出差之外，大概三十歲以前都在國內，三十歲以後慢慢都穩定下來，因為早期自助旅行的風氣不那麼流行，大部分都是跟著團，那頂多都是跟著團。(所以三十歲以前都是跟團)對，都是在東南亞。(第一次跟團?)大概二十出頭，但頻率不是那麼高，那時小孩小又要託父母帶，會比較麻煩…都去東南亞或日本比較近的地方、天數也比較短。

自助旅行大概是三十歲，因為我早婚，我 23 歲就結婚了，所以等於 23-30 歲那段時間，生老大跟老二然後又繼續進修大學跟研究所，因為我是師專畢業。所以到三十歲的時候工作也比較一個階段，小孩也比較大了，第一次是因為幾個好朋友，剛好家長在加拿大，所以我們帶著孩子四個家庭在那裡租了一個房子，小朋友帶到加拿大約一個多月，婚前是完全空白，沒有機會，國內的話是會一直去玩，但是那個年代我們會比較早結婚，較早定下來，所以一些進修或養育的工作會在三十歲以前。但是那時候我心中就有期望說，等小孩大一點，我一定要跟年輕人一樣，那後來接觸了同事大概他們也比較自己單身去玩嘛，那慢慢這個願望就一直想去實現，大概大學時候就有這樣的心願。

(小孩的安置呢)三十出頭小孩會託姐姐或媽媽，後來生老三家裡有請菲傭，就有親人幫忙跟菲傭照顧，(先生的態度)OK 阿，但是基本上我自己出去的，除了跟同事以外，自己一個人幾乎沒有，都是出去後會分開行程。(跟先生一起去會帶小孩嗎)會，便成家庭，大概是在我三十歲那時跟同事去加拿大，那個經驗我們覺得很棒，陪著小孩嘛，我們租一個 HOUSE…小孩平常上 summer school，下午帶著他們搭公車，假日會跟 TOUR 去美國附近去玩一下…

(先生有過自己帶小孩出門嗎)有，我們後來約三十四歲時，有到紐西蘭自助十來天…(會區分由你規劃或由先生規劃嗎?)短期通常是我規劃好給先生看，他比較忙嘛，那長的話基本上去的都是比較先進的地方，所以沒有規劃到很仔細，大約要移動的定點、飯店訂好第一個禮拜，之後就是很 FREE…(有誰特別在主導嗎?還是透過討論?)會討論，住宿的話都由我來處理、大的行程變動還有租車由先生處理。(都是開車)對，先生開，我會開車但是國外就不開了，除非是比較固定的定點我就會稍微開一下、像高速公路我就不開了，還有我視力也比較不好。

(自助旅行與家的關係)比較年輕時，如果要走比較遠一點的行程比較沒辦法，因為小孩還小、小孩身體狀況、可控原因也沒那麼好，可能會感冒發燒，我不敢變動那麼大，就會定點。那現在小孩慢慢長大，他們自己在臺灣…像我 36 歲又生了老三，他們年紀差比較大，我必須把老大老二到了一個階段可以照顧自己，我就讓他們自己在家裡，這幾年行程慢慢經驗也比較豐富就會跑的比較遠。所以第一個出去旅遊一定要家裡都安頓好，才可以跑的比較 FREE，因為出去就是要放鬆多去看嘛，才可以比較順心一點，還有就

是說小孩子也願意跟著你一起變動，這可以從小訓練，他們可以隨遇而安，自己打包整理，到一個定點可以深入旅程。

2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

我的話是寒暑假嘛，像先生比較忙的話，年輕要奢求有多餘的時間很難，所以都是短暫。那現在慢慢到了一個年紀，工作也可以比較 FREE 一點、也可以比較放下、經濟能力也比較 OK，比較可以去跑想去的地方。因為年輕時都在打拼，可能個人想法、自己想去就會受到家庭影響，比如說我是一個媽媽，我就要照顧好小孩才能離開或是我想出去，就要小孩可以去的地方才 OK。所以是隨著我們的年齡、XX 的搭配跟變化、還是有所限制阿，但是就是說希望這個限制裡面我們做到最彈性的變化，我覺得另一半的支持很重要，他覺得這樣的方式對生命來講也是很棒的體驗，他願意…我覺得既然是結婚的女性，另一半的支持還有有人願意幫你做後盾力量，媽媽幫你帶小孩，你覺得自助旅遊是增加你的生活經驗，這樣是比較完美的。

海外自助旅行之歷程

1.為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

那時因為我們住的社區，移民的蠻多的，移到加拿大或美國，剛好那個暑假有一個同事的家長要他們過去玩，因為不想住在家長的家裡，所以就租一個 HOUSE，那大家都很熟，覺得說反正暑假出去體驗，小孩也剛開始學英文嘛，小孩大概小二、小三，就出去了，在還沒出去之前其實我們這幾個家庭，國外玩都是一個 GROUP，常會約好一起跟團。(都是為了家庭)對，(有為了自己需求出國嘛)幾乎沒有，那時都是想說陪小孩出去玩，小孩上半天，那半天的行程就自己規劃。(你或其他媽媽們會安排自己大人的旅遊嘛)我們稍為分開，比如說後來加拿大那次我們想去落磯山再玩一次，我們想說小孩稍微託別人一下，我們夫妻倆再去玩一次。有過夜，旅行中有的小變化，小小的搭配(不完全是小孩需求)對對對。(但目的還是為了小朋友)對。

慢慢小孩比較獨立，例如這次去日本，我們會有自己想去的行程，體驗一下，可能我會把行程切一半、一半是媽媽想去的地方，你也跟著；另一半就是你想去的。(這次是純旅遊)對…大家都把自己想去的點提出來，提出來之後就有不同的時間安排…

2.規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

有時候為了行程為有不同的意見，比如他(小孩)有想去看博物館、展出的日期的約束就要配合他，有時候行程會拉的更遠，也許本來是順路，但因為時間的限制，可能整天都要排給他，這時候我們會請他提出訴求是什麼，一定要說出所以然我們才會配合。(小孩會抗議媽媽要去的地點嘛)會有意見，所以慢慢現在比較大可以放手給他跟同學自己去逛…(漸漸放手以及溝通)對。

(預算)基本上我們就是飛機，會找比較經濟實惠、但不會太差，到日本就會看廉價航空，出去就是去體驗嘛，盡量會住民宿，上網去查或去訂民宿相關的系統現在比較開放，我會先選定國家再訂預算，因為預算可以自己衡量的，不要因為預算去影響想去的國家…他不見得比跟團便宜，但可以體驗的更深入，譬如說你想去的地方可能旅行團不會安排阿。

3.親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何?

我們去紐西蘭那年剛好是過年的長假，因為我先生是南部人，一開始會覺得沒回來過年好像不 OK，後來我先生溝通完就是先回去拜拜祖先，因他工作性質就是平常比較忙，所以溝通完我公公也 OK。所以那是第一次沒有在過年時後回到南部的家，後來我先生也溝通過，也曾經有兩次我們在過年的時候有兩次都在日本，但在出國之前把該做的事情都處理好。(比較顧慮公公婆婆)對對，其他都 OK。

4.出發前，妳最擔心的事情是什麼？對每次自助旅行有何期望？

大概就是一開始的經驗都覺得那個地方我們比較不熟悉，因為我先生個性比較 FREE 也常出國習慣了，我一開始覺得應該整個行程都規劃好，比較充實，可是他覺得這樣被約束，他覺得去的地方比較進步，只要有地方住商務旅館也方便，一開始我會比較有意見，覺得這樣妥當嘛？會有不同想法，後來出去後也覺得真的就如他所說的，你只要不要顧慮太多、只要是乾淨、安全的就好了，越來就越放下，出去玩就是這樣嘛，吃的飽、睡得著，就 OK 了。其他難免行程中不如我們的期望，只要影響不大就放下，越玩就越 FREE 了…在陌生環境比較有安全考量，那先生基本上對這個都不煩惱…其實也是漸進式的，慢慢放下，慢慢小改變小改變對陌生環境的憂慮…慢慢覺得說其實萬一本來就會有萬一阿，哪有那麼順利的…這個問題本來就是存在的，即使是在本國…

語言部分我比較不 OK，那我現在都是用科技，例如 IPAD 的系統簡單的溝通，等我退休後還是要充實一下語言，還是會有障礙，其實你出去都是看風景而以嘛，其實如果跟人有更深入的溝通，會更能瞭解當地的風俗民情。跟當地人接觸還是有，但還是沒那麼多，會去問路或問當地風俗…我們這一種只是在看風景，沒有到那麼深入，但是真正的話這方面應該再多做…

海外自助旅行之體驗

1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物？最令妳難忘的是什麼？(人、事、物)

我覺得還好ㄟ，有的人會覺得一直改變會蠻累的，我覺得體力上我 OK，然後像打包…孩子也訓練到可以自己打包，其實自助我們比較大的範圍我們自己做飯，我們沒有去吃當地餐廳，考量到預算的問題，像美國稅的問題，我們都是到當地買電鍋、烤鍋，反正經濟旅館都可以做菜，我們都有讓小孩參與，這樣的話當地住的地點弄好、吃的也搞定、大賣場怎樣去處理，這些我們都可以克服…

人事物阿，大概就是我們住的飯店的，最少都是三星級，都還 OK…

比較難忘的就是我們到美國玩的時候，因為他們玩的地方，如果去 TOUR 玩的時候，都會有固定的定點…朋友介紹美國人才能到去的地方，有一些州立公園，必須要美國人帶才 OK，因為小叔在那邊就帶我們去，就到比較內陸的地方，是旅行團去不了的地方去爬山，那種體驗就是覺得真的深入他們的文化，沿途就跟他們的老人家聊天，我覺得這樣的旅遊是比較 OK。還有去划獨木舟、去做 TOUR 不會安排的活動，就是美國人平常的休閒活動…比較進入到當地。

2.旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮？應變之道為何？

我們護照阿、錢阿就會帶在比較能夠控制的地方，像日本一些比較落後的區域，去的時間就不要晚上、就是白天，晚上六七點以後就去比較安全的地方…其他我覺得都還好。

3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折？妳是用何種心境面對？

好像都還 OK ㄟ，就是說我們因為國家的關係，如果是比較落後的就會比較有一些挫折嘛，比如說行程不如你的意ㄚ，或怎麼樣。那我覺得行程不如意要看自己的觀念，有的人會覺得這樣也是 OK，比如說我們去美國也接過罰單阿，有的人說為什麼沒有先弄清楚，那我們覺得這個就是學習阿，我們還可以知道說美國怎麼繳罰單，或是他們的路況、編號我們不是很熟、下錯了地方，已經很晚了跟住的地方有一段距離、有時導航會導錯阿，這個可能會讓你緊張但我覺得都還是可控制的。

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情？有何感想？

我記得紐西蘭那時候比較年輕，我會去做高空彈跳，那一些…因為國內比較少。臺灣會覺得不夠安全，到那邊覺得那些活動是很安全的，比較放心、或是像遊艇或拖曳那些。(所以是刺激性活動)對對對，現在年紀大了比較保守。年輕時體力比較好阿，現在就會

覺得心臟會受不了阿…

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者? (限制或優勢) 何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

比較限制就是安全的問題…有些活動例如煙火，就會顧慮到不能太晚，如果是當天過夜的也不放心。所以我覺得女性出去還是有安全的顧慮，除非是結伴或是那個地方本來就非常安全，如果不熟悉的陌生地方還是會有考量。譬如說去美國，我先生開車的話到十一二點都覺得 OK，雖然高速公路都沒有開過但是有導航，可是如果是十一二點我自已開車的話，我就會慌了…先生喜歡開車不喜歡受拘束。

女生可能在溝通上比較會溝通…有一些去玩的地方，可能女生獲得幫助的機會比較高…女生在溝通上比較有些柔性的特質，容易得到支持。

如果去男生比較會去的地方，譬如說 PUB，可能會比較感受到自己是女性，比較是不安全感的地方…主要是安全的問題，體力我覺得 OK 都可以訓練的…

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

以前開始去日本，那些規劃我都沒辦法，慢慢問年輕人或到現場後，我覺得那個地方很好玩，然後我就會馬上去做規劃。這是我自己的進步，進步後有些地方就會看第二次、或第三次，那我們老人家的方式大多是看風景比較多，會看四季的體會不一樣，所以我們訴求的點跟年輕人不太一樣，可能我們會問了一個藝術季，想說去定點玩個三五天，去多跑一點，慢慢我們的玩法不是一個時間跑很多點，很多年輕人會為了省車錢，我可能 JR PASS 買了之後跑很多點，但是我們到了某個程度的訴求就是在一個點比較深入，所以除了商務旅館，會比較喜歡住日式旅館，因為日式旅館比較鄉下會是老夫妻開，有次我們去住的兩三次都是當地只有我們一組客人，因為日本前幾年經濟不是很好，他們會為了我們的早餐，五點多起床幫我們弄得很好…然後我們就用平板溝通…這些我們就可以體驗每個國家在處理事情的方式不一樣，弄完之後又跟我們介紹附近有哪些地方可以去玩…

海外自助旅行對自身之影響與改變

1.妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

我覺得我定義上不是，當初我會這樣是因為帶小孩出去腳步可以放慢、體驗那邊的生活，如果純粹玩樂的話，就是換一個方式出去玩，可能時間上沒有那麼充裕、三五天換一個自己想出去的點，可能屬於玩樂、放鬆。可是慢慢到了一個層次，自己的工作假期可能比較多一點，其實短暫去體驗我覺得那種才是收穫。最後我們的期望就是回來會說故事，如果只是眼睛看到那只是一個風景，說故事一定要人文的體驗(成為生命裡的故事嘛)對對對，出去了那我看到什麼，現在這樣的層次我覺得都還不夠，那只是看到說什麼風景或不一樣的東西，那為甚麼我們都還沒有去體驗，那都需要時間的，所以退休計畫就是慢慢先從我自己努力範圍可以做的，可以去說故事，把那他們為什麼會這樣做、為甚麼這樣想…(為甚麼想知道為甚麼?)因為玩久了就會覺得層面很膚淺阿…比如說他們為甚麼會有這些藝術點子…這都要花時間、比較深入…

每次回來都會期待跟朋友分享，因為我覺得我這年齡能這樣出去的比較少，第一個就是說要有家人支持，第二個是出去要挪出那麼多時間，也要有經濟預算的考量，這些都要，所以朋友都會想說你這樣去體驗要跟我們分享。去玩哪些地方、怎麼規劃，都會跟他們分享。我覺得旅遊本來就有層次，自助旅遊到了一個階段，我們希望更深入一點點，而不是跟 TOUR 一樣只是換一個方式。

2.妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

第一個想法會比較樂觀，很多東西不是只有臺灣看到的這樣，自己從事教育會覺得很多東西其實不用急，臺灣很多東西都很急，很多東西都急著給小孩子，那只是課本裡面的

東西，其實我們忘了給小孩子解決問題的能力，真的是很欠缺。孩子動少做的機會少，規劃的機會也少，很多事情都是老師或家長規劃好的，比較少讓他們放手做。看多了觀念就會比較彈性點，比較有國際觀，比如說同學就會問我，你去那個你怎麼敢阿，我說這很正常阿，其實我的層次跟年輕人比起來還是有差距，可我覺得這很正常阿，所以想的方法就會比較有彈性，不會拘泥在一個形式，因為各個國家都有不同的體驗嘛，就去看這樣子。

家庭關係是正向的，會彼此分享不同的經驗...我們家老大要做研究...他就會分享到我們出去的照片跟成果，他也會學著更獨立，有時候我們都在家裡他會太習慣吃飯洗衣服啦，都被服侍的好好的，可是我們出門他被訓練的要自己獨立。老二很小的時候就帶他出去，他會把它當成正常的狀況，長大過程他就知道衣服要自己注意好、用最經濟的方式去打包阿...

應該不會外顯在行為上，因為從事教育工作也比較保守，因為生了三個要比別人花更多時間照顧小孩...但我們小孩也不會很依賴或怎樣，反而放手比較...他們的學習也都會去主動。所以有時候覺得該給小孩什麼、什麼才是養育小孩最重要的，其實就是給他機會多嘗試，只要在安全的地方也可以多放下...

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

會改變，年輕的時候比較保守，慢慢因為我先生比較樂觀，覺得生命不是只有工作、賺錢，應該要為自己想要的東西去經驗...為了自助旅行想努力更深入一點...看到他們的文化，我們的期望就是以後更豐富一點。

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

第一個要踏出第一步很重要，很多人不能做到第一步的原因是，媽媽工作之餘要帶小孩，所以時間要單獨出來很難，所以她必須說服重要的人支持，也要說服自己，因為有時候最大的障礙是自己，會覺得小孩這樣出去 OK 嗎?萬一他生病怎麼樣?所以告訴自己，其實基本小朋友的問題處理好，比如說他的藥物、必備的東西弄好、先到先進的國家開始，這樣慢慢踏出去以後，其實對小孩也是一種學習，因為你老是待在臺灣，一開始會覺得說自助好像會花掉很多金錢，其實一開始可以玩比較經濟的，譬如吃飯什麼就自己煮，也可學到，去超市會去找有什麼比較優惠的，也沒有吃的比較差，其實有很多經驗讓你學習...只要第一步開始了，慢慢去做每次都有不同的收穫...所以應該把這個當成你的收入要支出的一個部分，它不會很多但帶回來給你的更多，因為小孩子的學習可能觀念會改變，他的想法會改變，容許你去嘗試去改變...夫妻的相處就不會只看到工作、賺錢、回家、休息，你會有期待，譬如說我們下一步要去哪裡，先生比較忙的話，我現在都會基本的規劃，資訊的東西也很棒我就會告訴他，他就覺得 OK 都很好，但我們心情就不是為了玩在玩...就隨遇而安，都是比較正向的。

訪談對象：代號：B

### 1.個人背景與家庭狀況

我未婚，所以還跟父母住在一起，我有四個姊妹，我是老大，老二老三結婚了，老么還沒。我跟老么都喜歡自助旅行，最主要是我爸爸很喜歡旅行，但是因為他年事已大、身體不好，第一次出國是跟媽媽去北海道…。真正可以自己玩就是到了美國去念書，寒暑假不想待在學校，就飛到朋友家、或是跟朋友一起開車去玩。比較像是我自己開始自助旅行的經驗。真正開始的第一個半自助旅行是 1999 年參加希臘團，但是遇到一個很菜的領隊，他好像也是第一次去希臘，甚至在半途中鬧失蹤，人就不見了，所以我們這團的人就自立自強，所以我們在這一團呢…認識了兩個朋友…然後在路上呢，遇到了一個從台灣來工作…我們一起坐船去火山島，那時候去希臘的人並不多，他聽到我們講國語，就問我們是不是台灣人，我們從此就玩在一起。這三個人以後就是我十幾年來的旅伴。從 2000 年開始，我們就一起在歐洲開車旅行…因為父親自己喜歡旅行，所以他也不會反對，他以前的工作需要出差去日本，他的紀錄是去日本六十次，所以他好像也對旅行這件事情也蠻開心的，但是那個時候我們可能只有在國內，沒有真正到國外，後來他有帶我的家人去國外的時候，我好像沒有真正跟我父親一起旅行過，我都自己直接開始旅行。那我媽媽會比較謹慎一點，他覺得女生危險，然後劉○○太會花錢，因為每次去一趟都會花不少的錢。但是沒有什麼樣子的反對或阻止。但我爸爸媽媽年事已高之後，我跟我小妹就輪流，就這幾年就是我出門他就在家照顧爸媽，最重要我們家還有兩條狗，一條黃金一條雪納瑞，不只老人家，還有兩條狗要顧，所以我們兩個就會。對我們家人來講，這旅行是一直很可以被接受的。

### 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

但是在 2002 年之前，我都是 full time 工作，那時候我們要一起出去玩，都要跟工作請假，我在 2002 年開始做 freelancer，辭掉全職的心理師工作，在各大學跟企業機構工作，所以我就有了寒暑假，大不了就不要賺錢。他們都配合我，暑假一放假就走人，所以我們就會提早。對我來講，暑假就是一個很可以期待要出去玩的事情…工作跟自助旅行對我來講，就沒有太大的衝突。自從 2002 年我改成這樣，其實我改了以後才知道我喜歡這樣的生活，改的原因是因為我有一個 full time 的工作，我在企業做全職的諮商師，可是做久了以後會有一種～double relationship，這對我們的專業上是不 ok 的，譬如說我們希望做一個諮商師，你跟你的個案就是一個諮商的關係，但是你在企業久了之後，大家會認識你，但是久了之後(會有同事的關係)，對！或者是別人看到你吃飯的時候，就說啊我坐下來跟你聊一聊，但是那時候我～(角色會混淆)，沒錯！我慢慢就發現這個東西已經無法避免了，於是我跟公司提，我覺得要把它做成 part time，避免這樣的狀況…然後其實我一直都在大學做兼任諮商師，變成我的工作模式是這樣子，應該說我不是為了旅行變成這樣，但是因為有這樣的空檔，所以我就可以變常態(你發現這樣更適合你兩邊兼顧)對！那雖然可能暑假的時候並沒有薪水，但是我也很感謝吧，應該說這是我父母給我對金錢的安全感並沒有那麼大的恐懼，所以也都還可以 balance 這樣的狀態。對也許平常可以 balance 到這個部分，我該給家裡的我還是給阿…我就是大概知道說這不會造成我最大的壓力，(是不是說你爸媽對你也很有信心，知道你可以把自己處理的很好?)我覺得應該是！只是…老人家年紀越老，就會擔心安全啦，(那從開始到現在，安全的問題一直在你每一趟旅遊當中都會被拿出來講嗎?)不會，(但是你知道他們會擔心這一點)難免吧，我覺得我媽媽會，因為每次我出門之前，他都會說你一定要帶個他送你的符(平安符)，我想那是一個象徵啦，然後，像今年他就已經預告我明年不能出國，因為他說呢，我有一年車禍的流年的就跟明年一樣，所以呢，為了明年不能出國，這對

我來講非常痛苦，所以呢，我調適好了以後，我今年 9/5 就要去北海道自助旅行，就因為這樣嘛！先自己玩起來放在心裡面安慰一下。但是因為老人家你還要讓他們擔心這些事情我覺得不值得，(但是如果你要出去，你都會很明確的跟他們交代，你會到哪裡、旅程有多長嗎?) ㄟ～快到的時候一定會交代，(你是都是快到接近的時候才會講嗎?) 對阿，因為你提早讓他知道他們就會想很多啦，所以～大概我大概在大半年以前就開始規劃的時候，我偶爾會講說，我明年要去哪裡這樣子，但是我不會說確定是去哪裡(但是爸爸他的態度基本上是很接受的，可是媽媽，即使是爸爸是很能接受但是媽媽一樣會有顧慮?)他口頭上從來沒說，但出門它就會說小心安全，所以基本上我在想，他們對這個一部分是信任拉，是放心的，而且也是覺得是好的事情，對我小妹也是這樣子。對阿，反正我想出門在外，我想父母多少會擔心。對！也許因為玩了這麼多年了，所以大概它們也覺得好像是 OK，可以信任的。

### 海外自助旅行之歷程

1. 為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

其實我也跟過團，譬如這次去土耳其跟團，這次跟團最主要的原因是因為土耳其幅員遼闊，第二個是回教國家，第三個是跟的人實在太多，我們自己的人就 16 個人…但我覺得跟團還是跟自助差非常的多，因為自助有很多的點你可以很深入的看，想停就停，譬如說我們到一個點都會去問當地人他們吃的餐廳是什麼，其實書上做的功課反而吃的點越來越少，因為我們覺得畢竟那是觀光客或是臺灣人去的時候吃的點，我們都喜歡到了當地了以後問住的民宿，看他推薦我們去哪家吃，那真的又好吃又便宜，反而不一定是觀光的那種飯店或者是我們曾經在馬賽幹過更好笑的事，就是進店裡面去問人家你們覺得這附近哪家餐廳比較好吃，他也講了，對！所以我覺得這是沒法你照著旅行社的安排，這個部分，然後…自助我覺得別人告訴你某些點是書上沒有講的，所以我們常去了很多是書上不會有的點，譬如他們會跟我們說他們很建議這個點可以順便去一下，然後我們去都會驚艷。另外就是自助，因為我們常常選夏天去，選夏天自助旅行主要是因為在歐洲白天非常長…那整個玩的時間會非常長，如果你冬天去你可能五點天就黑了，開車要找路是非常困難，又是陌生的地方，所以白天越長你玩起來的感覺就越久，而且我覺得夏天的歐洲畢竟比較繽紛…而且我覺得自助旅行比較可以認識當地的文化，(想體驗跟團所體驗不到的內容)完全不一樣，而且你一定要跟 local 的人有點打交道吧，譬如住在民宿，你可以問問他哪裡好玩或者他介紹我們去的餐廳…尤其夏天歐洲有時還蠻熱，所以我覺得歐洲，然後在那裡兩三個鐘頭阿，廝混一下阿，看看風景阿，對，所以我覺得這個東西都是團沒有辦法做的。而且可以且戰且走啦，很有彈性。但自助旅行有自己累的地方，因為要提早找飯店，(體力比較負荷)沒有！我們這次去土耳其我們覺得跟團比較累，因為行程排很滿，所以你每一個都要走，你都不能休息，然後我們這些人都可早上不用太早起床阿，七八點起床(自主決定你們想要的步驟、想去的地方，所以你們還是喜歡自助旅行中自主、彈性的部分)對！沒錯！然後在歐洲我們最好就是找一個地方好好吃一頓早餐喝一杯咖啡然後再出門，這是一個，第二個，開車自助旅行的一個好處就是我不需要行李提上提下阿，全部都丟在車子裡面，所以相對很多人跟我們講在歐洲自助旅行危險，我們常在思考，是因為我們都開車所以行李都在車上，所以下車時不是大包小包，他知道我們是觀光客，可是他比較沒有(沒有目標讓他搶?)對！…所以我們覺得這是一個好方法，shopping 也就更簡單啦，車子載就好啦，不用人載。所以自助旅行我真的覺得因為車子你自己開，可以到很多隨興你自己覺得自己 ok，你要停就可以停！

研究者：那剛剛第一次自助旅行你已經提過了嘛，我想請教你，每次自助旅行是不是

都有不同的動機？

Athena：我沒有想過動機，我每次出去玩回來就是我要努力賺錢，因為我很想要再出去，因為我覺得這個世界很大，不是台灣人的生活跟思考模式，到不同的國家它們的生活文化差很大(你想跳脫原來的環境)對！放空！然後有新的刺激跟感受進來，我覺得在臺灣比較不容易得到這些了，尤其因為我的工作大量吸收別人的負面能量，我的充電方式除了書籍以外，我覺得旅行這個方式可以很直接、很當下感受到這些事情，所以我覺得那種體驗是比較重要。為甚麼會想要來到這裡？譬如說，當然有可能是因為它風景很漂亮，或者人文很吸引我，但我沒有因為這是絕大的動機，而是照著排，看這次哪個興致所到、大家覺得要不要去這裡，大家說好就來排。很多朋友多說我們很幸運，因為你不是可以很容易可以隨時找到朋友，除了假以外，還要錢也夠吧！要存到錢，所以好像大家都有默契，你每年這個時間要一起去…所以我好像已經不是動機了，而是一種 routine、習慣，這種習慣是你很想要做的，你很熱愛要去做的事情，所以比較好玩的，是都是我一個人在排行程，其他人基本上是不看行程的。我可能不會期待在那裡遇見什麼，但是我每次在看那個景點，或者光是在找飯店，我都很 exciting，覺得這裡有這麼棒的民宿可以住，一定要去住、有什麼地方要去看一看(新奇刺激的感覺?)對！對！所以我光是在做功課就很興奮。(你也很 enjoy 做這樣的事?)enjoy 對！但是要給我足夠的時間，所以我都很長的時間在做這件事。(所以你覺得 planning 這個部分也是你自助旅行裡面很重要的一部分，你也喜歡做)對！沒錯！但是以前是自己我們四個人，所以我排怎樣就怎樣…希臘的時候就帶了其他的五個同學一起去，九個人，那次真是讓我累到了…雖然他教我們不要管它可是他們第一次在歐洲開車，我很擔心，我覺得是我的個性(有責任感)對！

2. 規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?

我很感謝我的旅伴，他們三個人都是老闆，三個都是女性，也許在經濟上他們都比我有錢，但是他們都全權交給我安排。從來沒有抱怨過住的好不好、大家有默契，住好就住好…他們沒有 budget，budget 是我自己給自己的，我會給自己一個 range 大概在什麼樣的程度，因為每個地區的貴跟便宜不一樣…其實我們自己玩回到飯店的時間很少，很少使用旅館的設施…所以對 budget 這件事情他們從來沒有要求過我，當然偶爾他們會覺得這個地方排的有點遠，但這都是一個經驗，基本上都不會 complain 這種事情。但是遇到的狀況超多的，我們四個人可以配合的很好，我們有一個負責開車、也是負責吵架的人，因為他在歐洲做生意，非常 tough，另外有一個英文也非常好、在美國住了十年他是我們的公關小姐，長的很像混血兒，到哪人家都覺得很親切，他負責公關一切事情。我是統籌跟副駕駛座的人，另一個朋友開餐廳、對吃很有研究，他負責決定吃什麼。某種程度上，大家都有各自的 FUNCTION，有某種程度的默契，當然我覺得旅行要相處十幾二十天很不容易，從早到晚，但大家都夠成熟，如果覺得厭倦，可以自由，或各逛各的沒必要綁在一起，但出發是一起出發…當然每個人個性、脾氣差很多，但是基於信任，這部分是 OK 的。(基本上規畫你可以自主決定)，對！但我都跟他們講，像 Christina 負責公關的那位比較願意讀書，他常常會很有創意，我比較中規中矩，它會告訴我哪個地方不錯那我就重新改一下，但是我願意這樣，(可以更滿足到每個人)對！

3. 親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何?

朋友們就是羨慕、想跟，所以你看到 FB 上大家都說想跟，我現在就很傷腦筋，不知道怎麼帶這麼多人！

4. 出發前，妳最擔心的事情是什麼? 對每次自助旅行有何期望?

我覺得變化還是很多，健康會！安全比較不會。我的個性比較溫和、有彈性，只要不是

惡意的情況下我覺得都還好，可是我們從法國到瑞士到義大利，那一次就覺得應該可以一起旅行，所以現在已經不擔心這個了，現在比較擔心的是體力，因為年紀漸長，因為他們大我九歲，的確跟十年前出去玩不一樣了，有一個離婚了，所以也都是 single，所以體力上現在在規劃開車行程，我現在都規劃一天不要開超過兩到三小時，還有擔心父母健康狀況是否 OK，會影響我能不能放心出門，所以我訂的飯店都是我可以 cancel 掉的，可以改的，以防萬一。(給自己彈性)對！例如有次我們去愛爾蘭，因為愛爾蘭還是右駕，負責開車的旅伴因為家庭狀況無法出國，他是非常能夠解決問題的人，他就派他的姪子跟我們去，那是我們唯一有男生開車，就由他開車，好加在是男生開車～所以我這些朋友都很有解決問題的能力，(所以基於默契，大家不會破壞旅程、造成旅途不便、會覺得愧疚)對！而且我們也曾經在高速公路塞車趕不上飛機，結果一個負責去吵架、一個負責去公關、我負責打電話聯絡下一站的車子，這種事情都會有，而且這兩位老大姐都很厲害的地方是，不到目的地不會死心，我不會苦惱，我很佩服，(可是會影響大家的時間)不會！因為我們大家很 free，對～其實我覺得旅行的景點是其次，是大家一起玩的感覺，到哪裡不怎樣都可以玩得很開心，就算只是在一家咖啡店也可以坐得很舒服大家聊天，那也是件很舒服的事情。我們沒有非要非常滿的行程(沒有非要做的事情、非去不可的限制?)對～只有非要到的飯店！(那我很好奇，很多人說亞洲女生喜歡出國找豔遇)我們沒有！(那你覺得行程中別人的搭訕你的感覺是如何?)每次都有人搭訕，但是～我們都覺得不可能，因為四個女的在一起，這種事情沒有吸引我們的感覺，反而是因為這樣可惜沒有豔遇！不騙你，這樣絕對不會有豔遇，車子都開在一起，吃飯也都開心的不得了，紅酒一喝就有人說笑話，就 high 到不行阿，別人都插不進來，對～自己也覺得這樣很好！所以好像沒有可以真正放誰去豔遇，我們都有說你去啊！我們不會吵你啊！但好像都沒有～而且你想想，真的豔遇你能怎樣嗎？或者應該說，那並不是我們旅遊的任何一個目的，對所以我們也不會，譬如說我們在希臘時，我們有其中一個會下海裸泳阿，但是我們是找一個景色優美人不多的地方，其實兩位老大姐長年跟國外客戶接觸，所以外國人對他們而言沒有吸引力，然後大家也知道你今天結束就到下一個行程了，所以也不會、也不覺得這有什麼好玩！我想我們也夠老了，就為了旅行而旅行！所以我常覺得自助旅行比較像旅行，跟團比較像旅遊，兩者的確有不一樣！我覺得旅行是有一種很實際，然後體驗，很真實的體驗當下每一種狀態，那旅遊就真的是你到這個點了然後下去走一走，拍拍照、然後吃囉。對～然後繼續下一個，我覺得這樣比較像遊玩。再加上因為行程都是自己排的，所以都很記得，每一幕每一個狀況，像跟團去土耳其到哪個點，如果不是看書你真的不會記得那是哪個點。(但即使如此，跟團還是有它的好處嗎?)當然！你不用傷腦筋阿，我想可能更老的時候，趁現在自己可以安排，走的動，老的時候我們就可以去做 cruise 阿，到一個點就上去玩，我想旅行的方式可以完全不一樣。(但不相牴觸?)對我不會，可以並行的，(所以旅行或旅遊你都可以接受?)對！(沒有誰好誰壞?)目的不同…但自助旅行完全自己安排會有點累。

#### 海外自助旅行之體驗

1. 旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

A：因為我常常坐副駕座，我們駕駛不知道我們在哪裡，永遠是我在告訴他該怎麼做，因為開車過程會注意路標、建築，坐遊覽車常常坐車看看或很累就睡著，但自己開車就不行，或者看到一個地方想停下來，所以有時我感覺比較深刻且清醒，而且會比較 join 當地狀況，譬如看到一堆人圍著就想下去看看發生什麼事、進超市買水、逛超市、或發現這裡為什麼有這樣的店，所以會很機動性，然後點到點因為現在開車就不能趕路，所以可以慢慢走跟隨性，心情上除了要看路，感覺跟體驗必較不同。開車要比較專注但也

不是累的專著，好像很知道自己當下在幹嘛。還有要常常問路，問路是很好玩的事情，還有開車要判斷指標，對你來講是有意義的，會影響下一個決定。所以跟當地的連結很強烈。)所以有活在當下的感覺。因為你要立即知道自己的狀況，(所以這個 moment 對你是很重要的)。在人的部分，其實我們都喜歡去鄉下，不喜歡大都市，只適合 shopping，鄉下人很可愛，我們去西西里島他們都不懂英文，我下車問路他們其實聽不懂，後來他上車較我們跟他一起走，很多人問說我們怎麼敢跟著走，但我們判斷，是我們去找他並不是他來找我們，除非我運氣不好問到騙子，當別人主動來找你、跟你自己主動去問是完全不一樣的。安全性可以判斷的出來。兩次都遇到老先生開車引導我們去目的地，大家都說西西里島是黑手黨但我們經驗是他們都很 nice，但我們在西西里島與到警察罰我們錢，但我們從一百歐元殺到五十歐元。糗事也都幹過，在德國的啤酒屋喝的超開心，還說 waiter 很帥叫他來照像。會遇到很多很特殊的事情，我覺得有一種體驗就是在臺灣所擅長用的方式在國外可能完全派不上用場，你要重新思考然後放掉自己的堅持，然後思考這個狀況要怎麼解決問題。我們在西班牙時，Christina 從書上看到兩萬年前的山洞有以前的人留下來的牛啊羊的圖畫，但怎麼問人都講不清楚，因為我們不會講西班牙文，我們三個人都想放棄了，Christina 說在最後一次機會，最後它用了一張紙請人用化的，結果就找到了。這點我很佩服，如果我是司機我可能早就放棄了。我們每個人有不同的個性它們的堅持常常讓我們經驗完全不一樣的事情。

(你說那樣的環境讓你放棄掉以前的自我，但很多人說自助旅行是尋求自我的過程，印證自我的挑戰，你的看法?)

我從來沒有設限要完成什麼，我只是在過程發現不一樣的自己，如果這是他們所說的尋求自我，你可能在臺灣所認識的自己是這樣，把你丟在異鄉遇到不同的問題，因為有不同的人你會看見每個人對這個問題的處理模式，像我是會放棄的人，但因為有些人有所堅持你才可以經驗某些事情，也許做了這件事情，不代表那就是我的自我，但我知道可以有不同的方式看到去看到自己的可能性，但他就是不是就已經找到自我，有可能回來臺灣還是又回到原來的樣子，因為熟悉的環境會使用熟悉的模式(所以還是環境的問題?)對~雖然我不是為了尋找自我而去旅行，但還是可以從旅行中看見自己的不一樣，甚至不同的旅伴會讓你看到不同的自己，但我只能說不同樣是你有這個面向，但這個面向有時候是好的或不好的(主要的面向還是由原生環境塑造成，但你最終還是要回到那樣的自我，但你在這個環境你可以看到自己有不同的可能性)，或許因為這樣的可能性，你回到這裡提醒自己說其實我可以有機會這樣做，我不是只有這樣的模式可以過我的生活，所以我會說旅行是一種自我治療，這個治療是在於覺察，並不是你會變得更好或更快樂的那種治療，而是看到了自己，甚至你看到一些事情你會覺得生氣但別人不會生氣，因為我對時間有焦慮，但其他三個人沒有時間感，它們可以趕最後一刻上火車，我會抓狂，所以你會看到自己的東西會出來，(慢慢你也妥協了)，沒辦法阿，不是想妥協阿，是你慢慢會看到你的脾氣會上來，你不自覺臉色會沉重但他們總有辦法最後一刻上飛機，這就是他，(自己內心的對話)，我們也有一次 delay 過重新花五千塊買機票，但哪一剎那我們都知道不是要生氣而是要解決問題，發生了嘛，可是如果在臺灣最容易先怪誰，可是在那時候怪誰沒法解決任何事情，因為在那裏好像可以允許自己一種思維(犯錯也比較可以接受嗎?影響大家行程，但大家為了解決問題也不會多做計較)，因為我們知道沒有人故意 delay 傷害大家，我覺得旅伴畢竟不是家人，也許家人可能就開罵了，節制跟尊重讓你看待事情變得不一樣。但前提仍是基於信任，相信沒有人是故意的，或彼此對比次的能力、節制跟尊重，(要很成熟的思考)，對。

2.旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?不會耶，因為我們這兩個女人都太 tough 了，跟他們出去有很大的安全感，我們現在都

越穿越漂亮越穿越暴露阿，有朋友說穿不要的衣服沿路丟，我說錯了，因為你可能只去一次所以要穿得美美的拍照回來，但我覺得場所，像我從來不去夜店或 bar 可是我們會找不錯的餐廳吃飯，基本上都不是奇怪的地方。

3. 旅行中是否曾遭遇困難或挫折? 妳是用何種心境面對?

這兩次帶比較都人出去，人多口雜旅行默契不夠，人多的新伙伴有點像跟團，讓我很累，累了就不開心，不開心是在於它們不做功課、或從來沒有自助旅行過，不知道自己應該承擔的責任，例如每天來問我接下來要去哪? 然後呢? 這一兩次就會覺得比較多衝突跟焦慮，所以今年我決定找一個團一起參加，但是我九月去北海道就不讓他們跟，我們四個人有一個不能去就三個人去。

4. 旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情? 有何感想?

好像沒有，裸泳我也不敢，我只負責看跟拍照，前年去希臘、去年去義大利很想去下海去游泳但也沒有，因為我游泳技術不好我很清楚我自己沒有能力就不會去挑戰。沒有特別想要突破的事情，但我沒有一定要跟當地人很哈拉，因為其他旅伴很會哈拉，講坦白我不是很想跟無聊的人講有的沒有的，我覺得如果可以真正在當地認識朋友，我們去年回義大利探望時年前認識的義大利老先生，他不會說英文可是看到我們非常熱情招待，他七十幾歲了開吉普車帶我們去十年前他要蓋一個 VILLA，就帶我們去看那間 VILLA，用比手劃腳溝通，所以旅行中語言並不是最重要的，太多國家不會講英文，所以我們比較相信人跟人之間的感覺，語言溝通在必要的狀況，要爭取權益或像在機場上。去年一個旅伴因為美國的暴風雨，飛機 delay 趕不上跟我們到義大利會合，我們到了約定時間他還沒出現，但他是我們另一部車的駕駛，我們到櫃台要去認他有沒有上飛機，但航空公司不能提通旅客資料，不管我們怎麼解釋就是不給，機場又不能上網，要付費，Michelle 看到旁邊有個帥哥再打黑莓機，就跟帥哥借黑莓機上網發 email，這件事情我做不到，但 Michelle 非常有解決事情的能力也很大膽，問題也隨之解決了。第二天再開兩小時的車去把那位旅伴接到飯店，遇到問題我們都同心協力的解決的問題。

5. 妳覺得別人如何看待女性旅行者? (限制或優勢) 何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

這幾年跟我出去玩的旅伴小孩都大了，所以願意拋夫棄子過自己的生活，其中一位以前她先生都說等兒子大一點再出去玩，兒子都大學畢業了還不跟她去! 我覺得他們自主覺醒了，四十幾歲了要開始為自己的生活負責任，我比較不 CARE 別人怎麼看我們，因為我們大家都覺得講到這件事情，我們不是想讓大家覺得我們很厲害，但其實一點都不難，但該有的安全 SENSE 要有，(如果保護自己都不懂，在原生環境也是危險的)，對~ 所以我們旅行晚上出去我們一定會結伴。女性的限制就是體力，提行李上下月台是很累的，但優勢在於可以請男性幫忙。坦白講我覺得男性跟女性有什麼差別，而且每次我們都玩得很樂在其中，倒是覺得別人看我們覺得很不一樣，會問我們是不是 FAMILY，義大利民宿的主人跟我同年，但看到我的年齡大叫，問我怎麼這麼年輕幾個小孩，我說未婚她很不可思議，因為義大利女生沒結婚很少。這些對我沒有干擾，可能我們對自己的角色很肯定有關係。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1. 妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎? 妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

玩樂是必要的，排行程住的好不好，是自己選擇的(旅行是你自己一連串的選擇，要承擔自己的選擇)。多少會跟爸媽分享，照片也會給他們看，我會說明這是哪裡。我沒有很強烈一定要跟他們說，也怕刺激他們!

2. 妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變? 別人看到妳的改變嗎?

我覺得那是我生命中很重要的事，是生活的一部分，每年都要進行一次，我覺得是調劑

生活，我大學的工作一學期十八週，所以會期盼時間到了就能有不同的經驗，休息夠了就可以下一個工作，雖然暑假可能沒有錢，但有不同的體會可以跳脫，但不會影響我什麼，我只怕老了身體不夠好，要做長途飛機、很多很遠的地方無法去。

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

工作或生活已經是既定形式，反而是不同地方的旅行，體驗跟準備都不一樣，所以我有大半年時間都在準備這件事情，它真的是我生活的另一個重心跟階段，但不會分身乏術，我有空就會去找資料，最主要那是我喜歡做的事，工作再忙再累，你有喜歡做的事，而且那見事情可以被實現，不需要等很久、等我有錢、退休，從來都不需要這樣!我去威尼斯看到一個老人團，都坐輪椅，它們無法過嘆息橋，老地方沒有無障礙空間，我有很深的體會，我們自己提行李都快累死，有些地方窮有窮的玩法、年輕有年輕的玩法，我常告訴我的研究生，不需等到老，有多少錢想辦法玩最便宜的，找廉價航空住青年旅舍，花很少的錢去體驗。

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

旅行都以女生為主，男生可能覺得花這麼多錢去玩不值得，但我覺得女生會比較內在的思考跟感觸，因此內在的體會很奇妙，(所以女性比較需要內在體驗嗎)因為女生在一起都在談心事阿，很少男生在一起談心事，男生在一起都談外在的事情，政治、車子、3C、那個女生漂亮，很少談很內在的狀況，但女性都談工作、先生、小孩、自己的生活，跟自己有關，所以女性大部分很興趣內在的事物，當然也是有女生討論外表，所以女性跟自助旅行的關係是很棒的體驗自己的機會，因為在臺灣或既有的環境會被既有的角色所綁，你可能要當媽媽或女兒，時間到要煮飯或有該做的事情，沒法擺脫社會或家人所賦予的角色，而男性回家不需要做什麼阿，(你覺得女性是受壓抑嗎?)男性的壓力，大部分比較擅長看電視、球賽、玩電玩，它們需要那種刺激，(所以你認為男性女性要的刺激不同?)有可能不一樣，(女性偏重內心深刻感受)我想真正要自助旅行的人，尤其是一個人自助旅行必須花很多時間面對自己，(自我對話)當然也有這樣的男性有這樣的需求，它才會做這件事情。(所以不只是尋求自我，而是女性特質比較重視體會?女性比較敏感?)就像我在做個案時，常聽到女性抱怨另一半無法聽到自己內在感覺，但男性很少這樣抱怨，(內在需求)不是男生不需要別人瞭解它，而是瞭解的方式跟程度是不一樣的。(所以女生比較難喬)女生比較難搞，所以跟一群女生去旅行跟男生去旅行最大不同在於，女生會問路，我們從不覺得問路丟臉，男生開車死都不問路，它覺得自己有辦法解決。像我們唯一一次跟男生去玩那次，也是我下車去問路，因為它是比較溫和的男生，但第一天開車它就把車子輪子的蓋子掉了它沒發現，到了飯店它覺得很 guilty，我們覺得沒什麼反正有保險，但他很在乎，當天他心情就不好，這是很有趣的事情，跟他玩了十二、三天，(一個不熟的男生加入已經很有默契的 TEAM)，他開車我們可以放心，因為他是男生年紀又最小，我們會很遷就他吃東西，因為我們都吃不多會點多一點給他，他個性很好所以我們也不知道真正的感受是什麼。有一次我們在美國時有一個朋友跟她老公跟我們一起玩兩星期，那次之後他老公再也不跟我們玩，因為我們在車上不停抱怨男生有多差!他每天開車比較累都早點睡，我們很吵他就帶眼罩耳塞先睡覺，後來我們再約他他就不來了。可能嫌我們太吵了!

目前不從事海外旅遊我不會想要在國內旅遊，在臺灣有太多既定的看法跟人的關係，跳脫不出來，太難了。我覺得是風景的關係，在國外也不會有人找，就算沒人 CALL 你，會覺得框框一直在，或者別人會這樣看你、要求你該怎樣，到了國外誰也要求不了你，可以藉由國外跳脫框架，例如上班不能穿的衣服就會在國外穿，目前還沒有獨遊的動機，因為有好的旅伴是很好的經驗，在國外友人幫忙看行李上廁所還是方便很多，單人床比

雙人床有太多考量，還是比較方便，有人分享好過一個人。獨樂樂不如眾樂樂！

訪談對象：代號：C

### 1.個人背景與家庭狀況

我原生家庭有父母跟三個姊妹，父母對我們沒有太大期望，希望我們有穩定的工作跟家庭，平安就好。結婚之後跟我先生就兩個人，沒有小孩，基本上我們的父母現在都是健康的狀況，所以我們不像「三明治族」會有長輩跟子女之間的雙重壓力，我們可以過比較單純的生活。我先生給我很大的空間，基本上我可以做任何我想做的事情，因為我先生很喜歡自助旅行，原本我個人也愛但是沒有像他那麼狂熱，他是比較進階版的玩法。結婚前我旅遊的國家，因為是女生會選擇比較進步、可以 CONTROL 的國家，像美國、英國、日本這些比較進步的國家。但我先生因為從小是看國家地理雜誌長大的，他對於一些比較沒聽過的世界比較好奇(探險的感覺)對對，所以跟他結婚之後我們去的國家跟我在結婚前去的國家比較不一樣，我都是去大家認為比較先進文明、治安上比較沒有疑慮的國家(婚前都是個人或結伴?)都有，有個人、跟同學，那時候剛畢業大家還沒走入家庭會結伴，(有伴也會去進步的地方旅行，不輕易去冒險)對對對。(父母對你們期望一路平安順利，未婚外出旅遊時他們的態度?)其實我們家在南投，是比較鄉下地方，所以高中之後就必須離鄉背井到臺北、臺中去念書，從小就蠻獨立的，因為必須出去受教育，父母對我們也比較放心(沒有傳統觀念待在家中，認真工作不要過度遊樂)不會，也是給我們很大空間，但是因為其實鄉下人原本對旅遊的了解就沒有這麼多…反而是我有一些自助旅行的經驗之後會反饋回來給他們。我帶家人出國旅遊也是自助的方式(除了跟先生之外也會回過頭帶家人)比如說我去過哪些地方我覺得在安全上是無虞的、也適合老人家跟小孩、航程也不會太長、比較先進的，我就會辦 FAMILY 的自助旅行，(家族旅遊的頻率)大概一年一兩次，過去因為我姐夫在上海工作所以我們可能會利用探親的名義去上海，安排到大陸其他景點遊玩，或是在第三國見面會合再一起自助旅行…自助旅行沒有造成疏遠，反而當我看到一個地方我會希望這麼美的景色能跟家人分享，或者說到了一個地方你下意識就會評估這裡適不適合帶父母來…基本上我把我的旅遊分成三類，一種是任務型，(不包括出差)負責帶家人、父母或兄弟姊妹、他們的小孩一起去。因為我的角色就很像導遊或領隊，要 TAKE CARE 每個人的需求，幫忙安排住宿，自己 ENJOY 的時間跟空間比較少，因為要照顧每個人，我認為這是任務型。第二種是知性型的，比如說去一些文明古國印度、埃及等，有很多知識可以吸收。第三種是純度假型的，例如去海島像馬爾地夫等，走出房間就看到整片海洋，純粹放鬆去 RELAX、休息的渡假型，基本上我的旅遊可分成這三種方式。(這跟你的家還是有很強的連結，有不同的意義)對!

### 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

上班族的旅遊規劃通常需要卡長假，像過年等，對工作影響較低，但因為我的工作比較偏向幕僚，所以有幾個時點例如老闆不在或出差的時候就是旅遊比較好的時間，第二個就是因為當幕僚都不是做比較 ROUTINE 的工作，可能都是比較專案型的 PROJECT 的工作，就是當你在安排說當 PROJECT 結束後或這短時間沒有專案時，可以安排這時間出去，因為工作性質的關係可做這樣的調配(將來呢，會做調整嗎?)不會，因為我覺得你適合做什麼樣的工作或你工作性質其實很難因為我要旅遊、要 SUPPORT 這樣的興趣去改變對工作的選擇，因為基本上你適合什麼樣的工作你還是會做那樣的工作。倒是我其實比較常有一些壓力就是，會有我老公那邊的抱怨，因為基本上我有時候會比較工作導向的，當工作有需要時我會縮短假期的時間(以工作為主)對，可能變成兩種方式去因應，第一是就是我的旅伴就是我先生的部分我會跟他協調好，我可能只能 JOIN 這個行程的一部分，他先去、我後半段再 JOIN，或者我 JOIN 前半段後先回來，我先生繼續後面的

旅程。不然第二種方式就是調整旅遊地點，其實我們都是先決定天數再安排去哪個國家，我們有很多口袋名單，每個國家需要的天數不一樣，當我天數縮小後可能就要換一個地點。我先生對自助旅行有無可救藥的沉迷，他會抱怨你好像不夠重視這樣的旅遊安排(陪他的時間、共享的時間不夠)對，有時甚至因為臨時或突然間無法去那麼久而縮短天數，最後衡量的結果就是換地方。(因為工作關係需要調整)對。我先生從事操盤(基金經理人)，他們的 PERFORMANCE 是看報酬，跟工作的長短比較沒關係，比較看數字，再加上旅遊對他來講非常重要，所以他不太會為了工作去犧牲或去調配地點、時間的選擇，反倒是我比較會做這樣的事。

### 海外自助旅行之歷程

1. 為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

我念大學時，寒暑假會參加遊學團，那時候遊學團跟現在不太一樣，沒像現在這麼普及，所以真的住在 HOME STAY 或宿舍裡面可以完全享受當初期待的目的，譬如說我如果選擇 HOME STAY，那時候的需求沒那麼多，他們就會選擇真的有心要跟不同國家小孩一起交流的家庭去當志願者，所以那時候的 HOME STAY 可以找到不錯的 HOME 爸、HOME 媽跟你交流，帶你做很多活動，現在遊學團可能需求太多了，我聽說很多都是要花錢去找家庭來做 HOME STAY，這樣的家庭可能屬於比較中下階級需要這樣的財務 SUPPORT，有時淪為純粹當 HOME STAY 幫你準備早、晚餐，跟你沒有什麼互動。我覺得我的啟蒙從參加遊學開始，去過美國 BERKERLY、英國 CAMBRIDGE，那時候不管選擇 HOME STAY 或學校住宿都有很多機會到處去走一走，課後或跟 HOME STAY 有戶外活動，雖然是團體去，但在你遊學那段時間其實有很多時間自己安排，比較像現在所謂團體自由行吧…從那時開始喜歡自己安排、掌握行程、決定路線。畢業之後旅遊參加過一次團體，但是我不喜歡，我個人覺得自助旅行最大的兩個優點，第一是你對那個地方會更有印象，你可以做一個比較，同樣去一個地方，自助旅遊就比團體旅遊印象深刻，因為從頭到尾是自己安排的，不管機票、住宿或行程。第二是跟團除了都是人家幫你安排好，全程坐在巴士上面，就是上車睡覺、下車尿尿，你其實是透過巴士的小小窗格去看這個不同的世界，那跟你自己面對面去接觸真的有蠻大的隔閡。有那次跟團經驗之後，我幾乎都是自助旅行。(所以以後也不會跟團)對。(那你這兩種比較有好壞之分嗎?還是單純喜好問題?)喔，其實這問題我跟我先生討論過，沒有好壞之分，純粹是個人偏好，有些人真的很忙沒時間自己規劃，或者要帶老的小的，有安全上考量就會參加團體，我覺得是看個人偏好跟環境吧。(條件允不允許)對，沒有說跟團就一定不好，或著自助旅行就比較高尚，要看個人狀況。

(正式自助旅行?有獨遊過嗎?)有阿，譬如說去捷克布拉格、維也納(那時結婚了嗎)結婚了，那時是利用換工作中間的空檔，把新工作報到日往後延。因為時間比較長，我先生就沒有跟我去(家人跟先生會擔心嗎)他們會提醒要注意一下，但是我覺得他們對我應該很放心，覺得我夠獨立也夠有警覺性(相信你有能力 HANDLE)對對，只是口頭提醒。

基本上我們都是「計劃性旅遊」，我們有一些口袋名單，從雜誌、旅遊節目、朋友推薦…覺得還不錯就列入口袋名單。一年會排一到兩次比較長的假，再搭配幾次比較短的，比較長的假就是超過一個禮拜以上，依天數跟季節去選擇目的地，比較短的可能就是出任務的或是突然有幾天假期選擇去比較近的國家像日本、東南亞。(回歸到你剛說的三種旅遊類型)對。其實也沒有什麼動機，都是計劃性的(有很明確的目標、計畫出來的)計畫就是…譬如說明年過年有六天連假，我們就計畫再請三天，評估這樣的季節、這樣的天數大概可以去哪裡(如果家族式的大家時間都能配合嗎)家族式就會比較短大家才能配合。如果比較長的時間因為我爸爸現在行動比較不便，可能就必須有人留下來陪他。

## 2. 規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙？如何克服？(旅伴、行程安排、預算、其他)

如果是單純我跟我先生的旅行阻礙比較少，因為自主性比較高，我跟我先生本來相處就是互相給對方空間，在行程安排上，我們也會給對方很大空間，所以我們最常用的方式就是決定要去這個國家的哪幾點、在每個點停留幾天、再深入到某個點…舉例說西班牙，我們會先決定停留巴塞隆納或馬德里，這兩個主要城市輻射的幾個衛星小鎮，安排各自停留了幾天。實際停留時，比如他比較喜歡看博物館，我比較不喜歡，其中有一天的行程安排就會安排自由活動…吃完早餐之後各自活動(一起出發但目的地不同)對，一天下來再一起吃晚餐(彼此有空間)對…倒是我覺得任務行問題比較多，第一因為有老人小孩…小孩有小孩喜歡的東西，大人有大人喜歡的東西…這團是我自己帶的，我又不放心讓他們自由活動，所以行程安排上要 MEET 不同階層的需求，最好就是那種遊樂園裡面又有 SHOPPING MALL 的就最容易符合…有時候在地點選擇方面就會(煞費苦心)對。第二就是金錢的部分，因為我先生對於旅遊有非常高的品質要求，加上他經濟能力也允許，他對於旅遊的途中，要做商務艙、要住好一點的飯店，有基本的要求。我跟著他可以吃香喝辣，但到家族這邊時，就會考慮花太多錢爸媽會念，行程比較長的時候我還是會自掏腰包讓他們坐商務艙比較舒服，不能讓他們吃不好、住不好，又不能讓他們…覺得太貴、在經濟上有壓力，所以後來我想到一個辦法，我報給他們的是比較低的價錢，中間我會墊一些，解決大家對價錢的不同意見(所以家族中還是各付各的但你會掏腰包出一些隱藏版)對，基本上這兩個問題我都是這樣解決。(還是跟價值觀的部分，花錢享樂他們比較難接受)會，我覺得這在自助旅遊找旅伴上都會遇到這些問題：經濟的價值觀還有行程安排內容。(家族以及跟先生旅遊是截然不同的方式，那如果是個人的旅遊)我可能就比較中庸、隨性，我自己就可以接受做經濟艙、飯店也不用住很好的飯店，有一些平價的連鎖飯店、品質 OK 也不會太貴例如 Ibis，交通方便離捷運站近又安全，金錢就不會是很大的 ISSUE 了。(彈性空間其實很大)對對。

## 3. 親友對妳從事自助旅行的態度為何？反對時，妳的應對為何？

(有反對或持保留態度過嗎?)會阿，其實偶爾也會念嘛，父母一定會說，你沒有小孩，應該多存點養老金，其實我覺得很多人包括父母會認為旅遊就是玩樂，把錢花光，但是好像沒看到什麼實質的獲利，不像你買股票會漲、買房子還可以收租金，覺得那個錢就是花掉…算奢侈品，有時候也會念一下，但他們還是給我空間，我還是照去(邀請他們也是會去很開心)對，但是其實我很難把我老公跟我家人一起兜在一起，因為玩的 Level 不一樣，加上我老公對旅遊有很高的要求，他不太願意為了別人去妥協…

## 4. 出發前，妳最擔心的事情是什麼？對每次自助旅行有何期望？

我覺得還好，跟旅伴剛開始都會有一些摩擦，因為不熟悉彼此的習慣跟偏好。就像我跟我先生也是這樣，我記得我們結婚之後第一次去的地方是希臘(不是度蜜月喔，因為我們在美國結婚的)，那時希臘還沒有這麼熱門(是辦雅典奧運之前 2003 年去的)，我記得去的時候吵到快離婚，因為就是大家偏好不一樣，中間有很多摩擦，我想去這個、他想去那個，(是第一次長途旅行嗎)也算啦，其實去美國有很多親朋好友，算是去探親(沒有單獨兩人這麼久)，對就第一次完全兩人自己安排、沒有別人參與，那時候自己的想法比較不好意思開口，會有一些遷就悶在心裡，過程突然在某一個點爆發出來就會不愉快，不過在摩擦的過程你就會知道對方喜歡什麼、不喜歡什麼，你喜歡什麼、不喜歡什麼，你可以做什麼樣的妥協，什麼樣的安排會比較好，我覺得到後來就可以找到平衡點了。

(旅遊規劃)我們會講好，但絕對不會是兩人一起規劃，像我們家是我先生負責理財，我就不會過問，我們會講好這次是誰負責規劃，過程可以 CONSULT 對方意見，但遊伴意見不要太多，這樣人家會綁手綁腳不好做事，就是信任他(長久以來摸索出來的模式?)

對對，你可以提出意見讓對方知道…這幾個景點裡面，假設有 12345 個選項好了，我會挑 135 那他在規劃的時候就會放在心上，只要能規劃的進去他就會選 135，但他如果覺得好像不太順路，可能必須選 134 比較順，問我的意見我也覺得 FINE，就 OK。(如何決定這次有誰負責?)通常看誰比較閒吧，哈…或者說，看不同的屬性，比較進步的國家應該我比較熟，比較冷門的國家都是他排的。

旅途中一定有很多無法預料的事情，如果說出發前會擔心的話，就是像天氣等自然因素，比如很熱或連下很多天雨，會影響戶外活動，但最大的突發狀況是…反倒是一些人為因素，例如罷工、班機 DELAY，像我們去莫斯科的時候，發生恐怖份子在校園裡射殺學童，莫斯科進入警戒，安檢非常嚴格，我們班機因此 DELAY，到的時候第一晚飯店住宿其實是泡湯了…或者有一次去中東，我們先去阿曼再去杜拜…那時杜拜還沒那麼紅，簽證也不好拿，就請找旅行社代辦…那是我唯一一次出國之前還沒拿到簽證的，旅行社打包票說沒問題…所以我很放心先去阿曼，沒想到放完耶誕、新年假期，阿酋酋長過世，全國國殤放假…飛機都到了杜拜我們還是沒拿到簽證，後來那次很 LUCKY 在移民局，我拿出所有資料證明我真的有申請，可是因為國殤不上班害我沒法拿到簽證，經過據理力爭，移民官找來當地人幫做保，才發給我們簽證、入關…像希臘很會罷工，其實他後來經濟出現問題我覺得一點也不意外…(你有觀察到)對，因為他們不是飛機不飛就是船不開，以至於你本來的規劃都變成 uncertain…你每天早上都要去碼頭看船有沒有因為風太大之類的因素不開…最誇張是在秘魯的時候，秘魯也是一天到晚都在罷工…會去秘魯是為了看「馬丘比丘」，那是我老公從小夢寐以求要去的地方…飛了二十幾個小時…結果飛庫斯科的飛機罷工，不飛怎麼辦?那邊飯店都已經訂好了，就只好坐巴士，飛機只要飛兩個小時，巴士要坐十幾個小時，繞過整個安地斯山脈…到了庫斯科之後更慘因為罷工…罷工者不許所有商店開門，也不許鐵路營運，只要商店開門、車輛行走就被丟汽油彈，那次要從庫斯科到馬丘比丘，因為火車停駛地陪也很無奈，我就只能硬乞他幫我們想辦法，利用晚上安排小車偷偷離開，結果走到一半，半夜喔就被暴民攔下來，敲你的窗戶趕你下車，沿路看到很多路障不讓大巴過，(整個癱瘓)對，那時一度想說是不是就死在這個國家了，後來地陪下去溝通我們才下車用走，表示我們沒有抗拒了，走回去飯店。一直到我們走之前罷工都沒有結束，自然「馬丘比丘」也去不了了。旅途中難免會遇到這樣的變數，日後就變成回憶，坦白講，雖然沒看到馬丘比丘，但是當時罷工的狀況到現在都還歷歷在目。(也算是見證了歷史)對。…像這種治安不好的地方，例如埃及、中南美洲，我們一定會透過臺灣的旅行社先安排好當地的司機或地陪。

自助旅行對我的個性也有影響，其實我個性是比較要求完美，什麼事情都要 ON SCHEDULE，但你知道旅途中很太多事情不是你能控制的，出發之前根本不知道，這趟旅行會遇到什麼事，久而久之就讓妳比較能接受不完美，就是「行到水窮處，坐看雲起時」，有漸漸能夠隨遇而安。(影響蠻大的)對阿對阿。

(跟你先生出去比較不會有豔遇吧)喔，no no no，我們還是有自己活動的空間，所以其實還是時常會在國外，比如在逛街會被老外搭訕或幹嘛的，基本上我自己一個人出去的時候…我覺得女孩子出國…可以吃不到大家推薦的美食、可以看不到最想看的，但一定要平安歸來，所以當我一個人出國的時候，我一定把安全擺在第一位，決不接受陌生人搭訕，雖然有人會認為可以藉由跟當地人聊天去得到更深入的資訊，但當我自己一個人去的時候，我寧可喪失瞭解當地人或旅人想法的機會，也不要讓自己暴露在安全有疑慮的狀況下。(盡量避免發生但會避免跟當地人正常的接觸嗎)不會，如果是跟我老公去就會去當地人聊聊天，但如果是我自己去，我會看對象，避免有意接近的人，如果是吃飯時在餐廳遇到的 waitress 或 waiter，可能會趁點餐多跟他聊兩句，或者其實最安全的是飯店櫃台的人，出門前你可以多問一些訊息，比你臨時找路人問安全許多(所以你選擇接

觸的人很重要)對，EVEN 是我們兩個人一起出遊，在選擇接觸的人部分也會特別篩選，通常讓我沒有戒心的老夫老妻，或者是地陪，有算是聽聽當地人對這個國家政治經濟的想法或評論…都是從地陪或是旅途中(不經意)遇到的人，對對對，或順理成章會遇到的人，要保持警覺(一開始接觸的警覺性就有)對。

### 海外自助旅行之體驗

1. 旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

其實，這讓我感覺到隨著年齡的增長心境產生的變化，年輕時因為體力好、好奇心很充沛，就會希望一定要多走走多看看，不管是從網路或書上，只要人家推薦的都想要吃到、看到，不願意錯過什麼，但是當體力越來越覺得有點勉強的時候，或者說當看過更多…慢慢已經懂得怎麼去捨得。有些地方你會願意捨掉是因為這樣對你的旅遊品質比較好，除了體力不能負荷，到了一定年紀，安定感增強了，像我現在對旅遊的要求已經從過去的「旅遊」變成「旅居」，期待可以在一個地方居住一段時間，而不是一直走、一直看(不斷移動)對，像韓良露等一些作家每年都會固定回到他們熟悉的時間去住一段時間，我現在也比較偏好這樣的方式，哪怕每天都經過同樣的雜貨店、去同一家餐廳，不管怎樣只要跟現在居住的環境不一樣。不過現在還比較難落實，因為我們還有很多口袋名單沒去，我先生是很典型水瓶座，對很多事情充滿好奇心，所以我唯一能取捨就是一個國家多去幾次，(重複路線嗎)不會…選擇的點盡量減少，讓每個點停留的時間長一點…(就很滿足)恩恩恩。

(對於移動過程接觸到的人事物，很像電影一幕幕出現的影像，你會怎樣解讀?)可能因為工作關係都跟經濟有關，我過去資歷待過政府部門，所以我對政治也蠻感興趣…對於人的接觸我會比較想瞭解他們對現在政府、經濟、社會現象滿不滿意，比較偏人文。每個國家的人民對現況不滿時有不同的表達方式，例如我覺得被南歐國家如西班牙統治過的地方，都比較懶散、訴求也比較激進，但也有些國家的人民用不同的方式表達，我印象非常深刻的是莫斯科，非常冷漠的城市，我是 04、05 年去的，安排了莫斯科跟聖彼得堡兩個點，我先到莫斯科，那時候莫斯科時常有恐怖攻擊，是蘇聯解體後，有些地區也想脫離俄羅斯獨立，莫斯科…不知道為什麼天空就是霧茫茫的，俄羅斯的女生都很漂亮、身材高挑，但是每個人臉上都沒有笑容，我們住的飯店是國有的…每天早上還吹起床號，check in 後護照就要交給飯店蓋章，走在路上隨時會有警察臨檢或盤問。他們不只沒有笑容也不講英文。在那裡旅遊真的非常累，他們的地鐵號稱百年地鐵，因為早年發展核武，深入地底好幾層，手扶梯看下去腳都會抖、深不見底，地鐵又很舊，每次到站時轟隆轟隆，感覺得好像要被送進集中營。牆面都是典型共產國家婦女抱著稻穗、領導者抱著小孩那種造神壁畫，跟現在北韓很像。因為他們不講英文其實還蠻吃力，我覺得出國與人溝通，最重要不是英語講的好不好，反倒是那個國家要是不講英文更麻煩，因為我們只會英文，每次到站時就要趕快對站名，因為念很快，名稱又落落長，最好在飯店先問好，要不然出去找不到人問，請人家拍個照，還被冷冷的把相機推開，在那裡自助旅行真的蠻辛苦的，但接下來去聖彼得堡，因為比較接近歐洲，頓時就覺得天空很藍、人很 FRIENDLY，所以莫斯科讓我印象非常深刻。(氛圍)對。

2. 旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?

其實我覺得出國一定都有安全顧慮，重點在是自己有沒有警覺性，我就很不認同有些女生的包包沒有拉鍊，(有拉鍊但不拉起來)對，或帶那種沒有拉鍊的包包，那就真的很危險，even 後背包也很危險，除非你背在前面。我覺得那是自己的警覺性和裝備齊不齊全的問題，像在歐洲會遇到吉普賽的人是那種集團式竊犯…我們就曾經在葡萄牙遇過，我跟我先生都算警覺性蠻高，我先生都會背一個有拉鍊可以斜背的包包，那時候我們搭地

鐵，我有注意到旁邊一群男男女女…後來地鐵來了我先上車我先生走後面，結果我一轉頭就沒看到他，因為他被那群人包圍住，那群人技巧性的圍住他讓他沒辦法往前，這時候他的包包拉鍊已經被拉開一半，他馬上就把包包拉回來，後來這群人跟著我們一起上車，因為已經被我們注意到了，就不敢再下手，然後那我們很大聲的談論說要小心這群人什麼…，就引起路人、在地人的注意，有在地人問我們遭遇什麼麻煩、要不要報警，所以他們在下一站就趕快下車。旅途中儘管再怎麼小心難免還是會遇到，重要的是自己的警覺性。像我自己一個人時，會避免走走地下道、小巷子，或是跟人家逆向，因為我怕有人會從後面搶我的包包…這是起碼的 common sense，自助旅行久了大家都應該知道這些，就是這些眉眉角角。又例如護照儘量留在飯店的保險箱，錢一定分成三等份，我拿一部分、我先生帶一部分、另一部分留在保險箱，分散風險。背包一定帶有拉鍊，背的時候儘量往前…。

3. 旅行中是否曾遭遇困難或挫折? 妳是用何種心境面對?

很少，因為基本上都做過功課、也看過人家的評價，現在網路非常發達例如「[背包客棧](#)」網站，如果有人評價不好，就會盡量避免，所以不太會發生很失望的狀況(所以你覺得做功課很重要)當然(那不會隨性走走)我現在可以接受這樣的方式，但只限單點的旅遊，我就把它當作渡假性質，不用什麼規劃，就當作 relax，但如果要移動、或者定位是知性旅行，就一定要做足功課。(旅程才不會白費)對阿，除了有些地方是你熟到不能再熟…例如香港日本…還是目的單純：為了買東西或吃東西。(都能達到你的需求跟目的)對，因為剛談到跟團跟自助旅遊的差別，跟團其實有個好處是自助沒有的，就是有人講解，特別是去博物館或看古蹟時，如果是自助旅行就只能翻書…介紹有限，我有兩個方式可以解決，第一是跟在團體講解的後面偷聽，當然如果有租的語音導覽就好，第二是安排地陪全程陪伴。有些比較不安全的國家像祕魯、印度、埃及等我都有找地陪，有時地陪跟著我們一起移動，有時依城市安排不同的地陪。但是有些地方即使蠻安全的但我還是希望有講解，飯店櫃檯通常有放 brochure，透過飯店代訂 one day 或 two day 的 tour，就可以補足自助旅行在獲取景點資訊上的不足。

4. 旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情? 有何感想?

其實自助旅行久了之後，已經沒有什麼事情是不敢做的，因為常在國外看到別人做，就覺得好像也沒什麼，比較 open mind，比如說在穿著上，我覺得台灣人比較保守，但外國人很愛露很愛曬太陽，即使露個內衣肩帶也無妨，EVEN 是老女人身上都是老人斑，也照露不誤、怡然自得，我就覺得 WHY NOT? 所以在台灣假日時也會穿個小短褲，涼快就好。

5. 妳覺得別人如何看待女性旅行者? (限制或優勢) 何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

(女生容易得到幫助嗎)可能我天生不是很容易信任別人，所以別人要幫助我的時候，我會遲疑他是不是有意圖…我覺得安全是最重要的，不要太信任別人，千萬不要仗著你是女生，出國容易得到幫助而鬆懈。(所以安全顧慮讓女生比較有限制，例如你先前你只去比較先進的國家?這會不會也是一種限制)我覺得看個人，有些女生比較大膽可能覺得可以 handle，但就我而言…因為性別的關係，某些地點或是安排上會特別考慮，像我晚上不太去夜店，除非有人陪伴。不過也不是男性就沒有安全考量，像剛剛提到的罷工暴動，不管男生、女生都有安全上的威脅，只是女性在安全上比男生多一層顧慮。

我的經驗是在回教國家，特別意識到自己是一個女性，回教國家是很有趣的旅行經驗。我第一次到中東是去阿曼，算蠻冷門的國家，阿曼是中東地區比較溫和、治安也比較好的國家，因為很熱，我都穿短褲跟背心，第一次意識到自己是女的，可能是因為沒有被這麼多男人盯過，因為當地女人都包得緊緊的，只有你穿這樣，走到哪裡都一堆人盯著

你，可能少見又是不同的臉孔。當然回教國家對女性也有很多限制(有因此改變穿著嗎)當然是沒有，哈，只有進去清真寺時會被攔下來，要求包起來。我還記得在飯店中庭有一個游泳池，從房間看下去就看到一隻蝙蝠在水中飄來飄去，原來她們連在室外游泳，也要全身包的黑黑的。那次地陪說要帶我去去逛街，讓我大開眼界，沿途一整排服飾店全都是黑頭巾、黑衣服，很是特別。

埃及是非常激進的回教國家，我們在尼羅河遊輪，規定地陪一定要跟你宣揚回教國家的理念、信仰，我就十分不能認同，質疑會什麼回教男人為可以娶四個老婆人、但回教女性只要出嫁前不是處女就要受嚴格懲罰。(我們自助就是想瞭解他們文化，我們在國內性別界限其實蠻模糊了，這裡性別界限很分明也是一種體驗)對，回教國家對女性非常不公平，當然他們對觀光客還好…(我們只能當作是過客、瞭解了一件事情對你來講有什麼特別意義嗎?)衝擊會很大但是基本上會跟他們講我的想法，跟他說我們或其他國家的人是怎樣，但他們有自己的堅持，(你還是選擇跟他們對話，不是聽聽看看)我會講，當然他們也會反駁，但我只是想要讓他們知道，因為他們是那個國家有能力接觸到不同世界的人的族群，我沒有想要改變他們，只是傳達在其他地區，女性是被不同的看待(你傳達你的訊息對你而言很重要嗎)很重要，但我也只能傳達，不能說是我的職責，我只是地利之便，並沒有積極到想要改變他們，我也沒有那個能力，有一天他們也許會改變，但要靠集體的力量，這就是改革，當越多人接觸這樣的訊息，就越會去反思這樣到底對不對，我的力量只能藉由我接觸的人去傳達。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

前面已經陸續提到一些獨特的經驗，其實我想分享的是我們現在的口袋名單，像歐洲的愛爾蘭、克羅埃西亞、波蘭，都是比較冷門的景點，或者像亞洲的斯里蘭卡；美洲的巴西、古巴等，對未來旅遊地點的主要有幾點考量，第一是不要太熱門，除了熱門的地方大都去過了，也因為資訊太發達，像好萊塢的電影在臺灣很氾濫，氾濫到我第一次看到自由女神像時真的一點感覺的沒有，(媒體曝光太氾濫)對，所以現在會選擇剛開始起步開放觀光或從共產國家瓦解的國家，因為蒙上一層神秘的面紗，會特別想去這樣的景點，再來也要趕在中國大陸人發現之前去，這幾年旅遊真的意識到大陸人的經濟崛起…尤其在歐洲…越來越多國家的店員都會講中文…當然這樣我們也方便不少…但旅遊品質確實降低…而且越來越多大陸人開始採取自助旅行的方式。(尋求比較原始的不要有太多媒體曝光影響你對那個地方的感受)對對，(其實每一趟都有獨特性)對對，就是將來選點上盡量是獨特新奇的，比較少人去的。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1.妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

對我來講我從不認為旅行是一種玩樂，因為如果你把它當成玩樂，在安排跟花費上就會從玩樂的角度去想，就會覺得玩完之後什麼都沒有，是一筆 sunk cost，但對我來講旅遊不是玩樂，是休息跟充電，因為我平常很努力工作，但工作久了一定會感覺彈性疲乏，甚至在這環境久了有時無法跳脫出來看事情或解決問題，旅遊能讓我現行環境抽出來一段時間，這段時間不只是我體能上的休息，也是我心靈上放空，等到我再回到這個環境裡面，我覺得自己充滿 energy，可以用不同的態度、不同的想法去面對。(那去運動看電影看書也有效過嘛)不夠久，其實我實驗過，可以讓人感覺充分休息的旅行需要十二天以上，才有充飽電的感覺，不然會更累，因為光坐飛機來回就花了二、三十個小時，匆匆忙忙走馬看花，完全沒有休息到的感覺。另外我也覺得時間要夠久才能抽離出來，像平常的運動，就運動的兩小時或者說周末不都是在放假了，但我覺得沒有從環境中抽離出來，還是在這個熟西的環境裡，時時刻刻想到的還是工作。所以第一，環境差異越大越好、第二個時間越長越好(越完整的切斷過去的環境)對，環境差異給人的 culture

impact 是很大的，當你看到在不同國、有人過這樣的生活，因為好奇，你就會把注意力移轉到這些新奇的人、事、物上，culture impact 夠不夠大也很重要(移轉的效果)充電不只是身體的放鬆，還有心靈的淨化，把你心裡面可能裝的舊思維抽出來，裝入新的思維(刺激不同的想法)，恩恩，旅遊除了讓我個性有了轉變…過去比較追求完美現在比較隨遇而安，再來是包容性也變大了，比較容易接受不同的思維。因為臺灣太小、太封閉了，每天都接收到一樣的訊息…媒體每天一直播一直播，我們從小到大都接受教條式的教育，我覺得臺灣人的同質性太高，所以在思考上很侷限…沒辦法接收新的事物、創新的想法，但是在走過很多地方，看過不同人事物後，不但打開國際觀，看電視時會特別注意國外發生的新聞，不是只注意島內貓貓狗狗的事情，再來就是也比較不會自我限制，因為這個世界無奇不有，就不會畫地自限。我記得前陣子王品集團董事長戴勝益說：「月薪低於五萬元，千萬不要儲蓄」，不要為了儲蓄而因小失大，甚至變成宅男或宅女。我認為年輕人應該把旅遊當作投資(旅遊是自我投資)對，每次我出國要請假時，同事就會問你要去哪裡，我最常面對的問題就是：「那個地方在哪裡？」我還記得第一次踏上回教國家、第一次看到清真寺、金字塔、歐洲城堡時，那種衝擊不是你去東南亞這些國家可以感受的…(亞洲像是你們的腹地)我們都笑稱是國內旅遊，差不多的建築、人種、行為模式。(會在台灣旅遊嗎)應該說比較少，當然我覺得台灣很多地方還是蠻美的，但是…你知道我常看到 Yahoo 首頁出現這種標題：「不要懷疑我真的不是去日本」或者「哈哈被我騙到了吧!這裡不是歐洲」，每次看到都會覺得有點…哭笑不得，像在宜蘭、清境蓋了很多像歐洲的城堡，標榜不用出國就可以看到，但是當你打開窗戶還是看到臭水溝、稻田、鄰居都是台式房子，周圍的環境完全不到位!所以我覺得還是要多出去走走。(不同年紀不同目的出國都有不同的益處)恩恩，但是對我來講千萬不要把它當作是玩樂，如果當作玩樂你就會覺得玩樂過後，什麼都沒有，但自助旅行 somehow 對我有更多的意義，讓我願意投入時間、金錢。

2. 妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

個性上我覺得比較隨遇而安、包容性也比較大、再來就是國際觀，(會反映在工作家庭上嗎)其實在工作上比較多，因為能夠接受別人不同的看法跟意見，或在處理問題上會用不同的角度來看，(你覺得別人有感覺嗎?)我覺得會在工作上比較被肯定你的做法、表現，也會肯定你解決問題的能力吧。(跟你旅遊有關)會，因為眼界不一樣再加上處理方式…有時候會變成經驗，讓你在面對問題的時候，尋求解決問題的方式不一樣，但這些改變通常是內化的，自己並沒有注意到，(但你某個階段，你省思後，追根溯源你覺得是相關的)對，比如說當你看完一本書，當下你可能不覺得這本書對你有什麼改變，但事實上你的價值觀或觀念都是在閱讀完很多書後，內化成判斷力跟價值觀，這些是很難被看出來。我認為旅遊跟閱讀很像，在無形中影響你，但你並不知道，在看了很多年的書或去過很多國家，經年累月下來，你才會看的出來你跟別人不一樣。所謂不一樣是說，你竟然可以提出跟別人不一樣的看法，當別人跟你說「你怎麼會這樣想」，你怎會想到這些、我們都沒有想到的，那時候你就會發現自己跟別人不一樣。(你的思緒是開闊的被打開了)恩恩。

3. 妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

我覺得重要性不會改變，但形式可能會改變，因為體力會改變、需求也會改變。我跟我先生大概去過三十幾個國家，全世界大概有 190 幾個國家，我們的目標是可以造訪五十幾個國家，當然那些比較困難、耗費體力的國家盡量在五十歲前完成，有些地方會像要再去或採取旅居、慢活的方式，就是方式會改變但重要性不會改變，(還是自助不會跟團)恩。

#### 4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

我覺得不是每個人都適合，自助旅遊也不見得比跟團高尚，還是看個人，但我覺得凡事都要嘗試才知道喜不喜歡、適不適合，可以從天數比較短、比較安全的地方開始，包括比較先進、可以獲得比較多資訊、觀光資源比較多的國家，天數不要太長。自助旅遊其實是自己跟自己對話的過程，透過那個過程，你才會知道原來自己喜歡什麼、不喜歡什麼、害怕什麼。但不是每個人都可以接受，我還是覺得能夠出去旅遊多走走是好的，在你經濟、生活許可下(量力而為)對，像我是非常獨立的人，我可以自己一個人去看電影、逛街…，但我知道很多人沒有辦法一個人看電影、吃飯，所以你必須要突破這些(但是一個因果嗎?你可以做這些事，是你本來就願意做這些事情，還是因為你獨立過了，所以你去這些事情是 OK 的)其實我本來也不知道我可以做到這些，我有一段時間其實還蠻依賴的，譬如念大學我交男朋友，然後每天都跟男朋友膩在一起，覺得自己是很依賴的人，後來跟男朋友分手了，有一段時間是自己一個人，我發現我可以其實可以自己一個人去看電影 (即使你結婚了你也想保有自己的空間)是，(而且你也提到說旅行是自己跟自己對話，這樣的對話空間跟你一個人或跟伴侶旅遊時有沒有差別)當然有阿，你自己一個人的時候其實那個空間有更大的，但是沒辦法，我現在就是有個拖油瓶阿，因為他也很愛旅行，其實坦白說有時候我也會渴望可以自己一個人出國，(因為這對話空間是你自我完全放鬆的空間，對你的伴侶也是，那兩個尋求解放的空間…)對他不是，我覺得我適合，因為我很 ENJOY 自己一個人，我也需要有自己的空間，所以我一直希望多一些獨處的時間，但是面對旅遊這件事情，有時候很難，因為我先生也喜歡，所以我說不出口問可不可以自己去。上班族年假是固定，我現在一年有二十幾天的假，幾乎都用在出國，很難再挪出時間是給自己(所以你時間分給你的家人、你的先生，給你自己的空間就很有限)恩(那對於你這樣極度渴望自己空間，你怎麼樣去妥協)就是到定點之後各自活動，這是目前比較可行他也比較可以接受的方式(你覺得你先生瞭解你的需求嗎)他知道，但是我不忍心也沒有強烈的要求。(很有趣的是，自助旅行統計出來女性七成以上，那回歸到女性渴望有自我的空間，所以這些女性其實尋求離開這個環境跟自我對話，可是相對而講男性似乎是很明顯的落差，男性也許也是需要但人口比例來講就是少女生這麼多，以你先生為例似乎也不需要自我獨處的空間)對，基本上他是生活上很獨立但是心理上蠻依賴的，像我們曾經試過，因為我工作關係我先回來他繼續旅行，試過一兩次之後他就不要了，為他沒有辦法接受在異國跟我 SAY GOODBYE，然後繼續旅程…上次也是最後一次應該是挪威的時候，在 Bergen 我就先回來，他繼續往北極圈的地方走，我們 SAY GOODBYE 後，他說他後來的行程簡直是…(不知道怎麼玩了)對，可是如果是我就(很高興)..真的，我其實是在心裡 OS，實在不知道有什麼好難過，他還是完成了，半也沒有下次了，之前也有研究指出，通常老太太在老先生過世後，都可以活很久、很快活、可以安排自己的生活，但是如果是老先生在太太過世後，大概沒幾年也走了…只有臺灣嗎?還是只有臺灣這樣?(其實我沒有國外的數字但臺灣的數字真的很懸殊)是不是臺灣的女人都把男生伺候的太好了，以至於台灣男人都沒辦法自主行動…我之前沒有注意到男女比例懸殊，大概是因為我看我先生就很愛旅遊阿，我只會覺得出國旅遊還是個人金錢、價值觀、願不願意花這麼多時間來做…會不會是大家真的賦予男性太多使命，讓他們沒有太多時間玩樂，要先成家立業之類的，反倒女性可能比較沒有這樣的束縛…

旅遊地點的選擇除了季節、時間長短之外，也會找些跟前次旅遊不一樣的地方…(好像在調配)對，(好像在吃飯一樣)對，比如說太常吃中菜就會想改吃西餐…

其實影響自助旅行有很多因素，但我從來沒有想過性別，從沒針對女性來想過意義是

什麼，可能因為我自己或是我周圍的女性朋友都這樣做，我們都有獨立的想法、對自己有期望與要求，比較不受限制，只要認為是對的事情就會去做，我其實有一些朋友到現在，EVEN 是結婚之後，還是繼續旅遊…一開始是跟團，跟團之後就會認識一些同好，後來就同好自己湊團，要不就自己去，慢慢就會發展成自助旅行的模式，不過在我身邊的女性朋友，我倒是很少看到自己一個人去的，通常還是會結伴同行，當然我覺得這樣可以互相照應或分攤費用，還有安全上的考量。可能因為我自己比較獨立自主的女性，所以我其實也沒有想到說要鼓勵女孩子去從事自助旅行或什麼，因為我覺得本來就該這樣子，女性本來就應該獨立自主，而且現在社會上我們受到的限制已經越來越少了，我倒是比較鼓勵年輕人(不強調性別)對，而且如果女性比例這麼高，也不用特別鼓勵女性…應該建議年輕人(男生)多去，年輕的女孩子當然也應該多去，但是就是要注意安全，如果是一些比較冷門的地方一定要有充分的安排，找伴或地陪，可以透過國內旅行社來找，(你比較相信國內的旅行社，如果當地再找呢)如果當地找，我會選 ONE DAY TOUR，透過飯店報名，當地旅行社會 COLLECT 幾個飯店的房客，在那同時也會遇到不同國家的人，那也是一個方式去接觸到不同世界的人。但我不太會透過國外的 AGENT，因為沒看到就不能信任，不知道他拿你的錢會不會幫你做好。國內旅行社基本上有固定配合的幾家，長久配合下來的信任，我知道他們會透過國外的線控，幫我處裡打點好，像時報的自助旅行中心，他們都會幫我打理好，的確也沒有出過任何問題。

訪談對象：代號：D

### 1.個人背景與家庭狀況

家裡有一個哥哥、弟弟、父母親，父親已經過世，從小父母對我們的管教就是只要念書就好，可以不用做別的事情，期望你有穩定的工作。十點到家媽媽都嫌太晚，他覺得七點天黑就很危險，到現在都是這樣。家裡的人不支持我自助旅行，只會說這個很危險、為甚麼要去、去那麼久(即使你去那麼多次他們還是很質疑)對對對，沒錯。

### 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

很幸運是老師有寒暑假，我都會利用利用寒暑假進行長期的旅遊，剛好工作可以配合又沒有暑期輔導，等退休後應該會全心全意投入。

### 海外自助旅行之歷程

1.為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

第一次是因為大學同學問我要不要一起去歐洲，我想想也不錯就一起去，因為去歐洲要花很多錢就開始打工，大三的時候，因為這次自助旅行我覺得去太遠我覺得太可怕，所以我又先跟另一個朋友去澳門，結果去澳門被騙，因為第一次嘛，(也是自助?)對，不是很豐富...(所以被騙回來後才真正去歐洲旅遊?那些國家)對，那時去兩個多月(旅費是自籌?)對，因為我們讀師大每個月有三千塊，再兼家教，大概籌備了一年吧。(自己規劃嗎?)對，完全自己規劃，而且我們也沒有先訂房間，只要先訂第一天，因為那時電腦沒有那麼方便，都靠 email，有很多後來 cancel 掉行程變化很大(幾個人)兩個(同伴也是第一次嘛)他去過幾次，好像日本吧，(歐洲哪裡)荷比盧德奧地利義大利瑞士法國西班牙，繞了一圈(第一次花很多時間跟錢在籌備，好像在圓夢的感覺)對。

目的或動機，後來我就覺得有一點參與，因為自助旅行才能夠真正跟當地人接觸，就會覺得很想看不同的地方，還有我樂在規劃!我覺得規劃旅程是很有趣的，有時規劃完不要去沒關係，可是規劃過程裡面可以看到很多東西，例如這個國家的歷史文化特殊景色哪一天要做什麼，把交通阿、住宿都規劃好是一個成就感(完成一個任務的感覺?但是有無去實行是另一回事)對(實行的感覺怎樣又是另一種體驗)對對對，我蠻喜歡規劃的!

2.規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

第一個你要先找到地圖，可是有時候臺灣不是很方便，現在是很方便，剛開始你要先買書，麻煩就大概是訂飯店吧，因為以前 email 或什麼不是很方便，有時候他問你要不要先押信用卡，你又很怕自己行程會改變，第一個是你決定去哪裡玩，一定要有取捨，因為可以去的地方那麼多，那也是一個掙扎。再來就是訂飯店時，我們早期去都不訂飯店，因為網路沒那麼發達訂飯店是很麻煩的事情，都是到那邊以後再找。最主要是決定去哪個點，(規劃時比較麻煩、困擾，怎麼克服?)現在都是上背包客去查資料，現在資訊很發達你看照片看敘述你知道你喜不喜歡這地方，做一下取捨，以前的話看路程順不順，還有時間。(你希望安排的行程很完美?)對對對(不是只有安排要自己滿意為止)對，出發前都是這樣，出發後又是另一回事。

(旅伴或預算部分)我覺得旅伴最重要，(有獨遊過?)有，去 Vancouver，因為我們第一次就是去歐洲，第一個禮拜就遇到一個新加坡人，他一個人旅行，跟我們說你們兩個回來一定會吵架，他說他看過太多一定會吵架的(結果有嗎)有!哈哈，(現在還有聯繫嗎?還有一起出去嗎)有阿有阿，後來我覺得總會學習到吵架以後要溝通，大家如果只是吵了以後...(為甚麼會吵)因為只有你們兩個，你可能對於行程的認知不一樣，或你講話態度(但之前沒有溝通)沒有!沒有溝通，可能才第一次(沒有經驗)對，(那以後經驗呢)我會特別溝通，特別是經費預算的部分，每個人對金錢的價值觀不一樣、還有對住的要求、還有

體力、還要溝通吵架一定要講出來，心裡不舒服一定要說出來。那時候就是累積的，不是一開始就爆發，累積到後來才爆發…

預算也很重要，早期我習慣用最少的錢達到目的，所以我不介意住在哪裡可是有時旅伴會介意，我覺得我是比較強勢，如果不照我的模式就分道揚鑣(大部分他們會接受)對!(住宿預算你會抓低一點)對因為我覺得主要是體驗，看當地的風土民情，吃要看地方，像在歐洲就很貴(能省也有限但能省則省)對。

3.親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何?

很反對，第一次去的時候就說危險、不要去、你都不聽話(怎麼辦)，就說沒關係啦，就裝傻!我會很早就預告我的旅行，從第一次之後他們就比較放心，現在要出發之前才會念(這麼久了還是不放心)對!(有跟他們證明你完成這些事情回來沒想像中危險，試著說服他們嗎)有時候聊天時會聊到(會跟他們分享這些經歷?)因為我媽媽根本不知道我去的國家在哪裡…(兄弟呢)他們不會贊成也不會反對(媽媽到現在還是很反對)對，(原因)安全、離家太久(浪費錢)也有一點。

4.出發前，妳最擔心的事情是什麼? 對每次自助旅行有何期望?

我好幾次出發前都會做噩夢，夢到忘記帶護照、到機場才發現護照、錢都不見了，(擔心什麼)我是比較粗心的人容易掉東西，(自己疏失)對，被扒手偷走(財物安全)對，語言是我最不擔心的，經過那麼多次自助旅行以後，我覺得語言用身體語言就可以了，或用寫的、怎樣都可以溝通的到，(吃喝睡沒問題)對，吃東西除了有一次拉肚子其他都還好，現在健康也不是去一些高危險、瘧疾那些地方，不是那麼擔心。安全是最注意的。

去年去西班牙就會擔心跟旅伴相處，那個人是我社大西班牙文課的同學，根據我的經驗，超過三個禮拜就很容易吵架，我就一直跟他說如果我們吵架，幸好我們不在同一個學校教書。我覺得比較成熟也有關係，年輕時比較會發脾氣，(EQ 不高也不懂得表達)對，可是我們這次去都沒有吵架，我覺得他 EQ 很高我旅行也很多次了，我覺得旅行會讓人溝通技巧越來越好。因為有很多東西你要講出來，悶在心裡或怎樣…(你會常表達)會會會，會委婉不會強勢，還有就是會妥協，不用太堅持自己的意見，這個也好那個也好(妥協的部分是什麼)其實我以前比較小氣，學生沒有錢，剛畢業也沒有錢，所以對於錢我蠻 CARE 的(跟你經濟狀況改善有關)對對對，所以最近我比較不 CARE 錢，去吃什麼、住好一點的就都 OK(沒有以前克難、堅持)對對對。(不同的階段玩的方式也有改變)會會會，早期好像去交朋友，(現在交朋友比重呢)比重越來越低了，一方面現在 Internet 太發達，人跟人越來越冷漠，你不需要靠別人就可以知道資訊，可是以前你必須靠別人聊天、探路、交通才能印證，很容易就變成好朋友。其實第一次去歐洲自助旅行好多好朋友現在都還有聯絡，(旅遊性質轉變，差異在哪)現在比較能夠接受定點吧，以前覺得既然已經一趟飛機票了，就要把它全部跑完，大部分地方都要玩，現在比較不那麼 CARE 什麼地方沒有玩到，比較隨性(能夠放下，以前像在收集一樣，有點像漫遊)，不過我覺得因為去了太多地方，有一點麻痺了，對於景色來講，你會有一點比較，去那某個地方就會覺得:就這樣而已，但是遇到的人、挑戰還是不一樣。(重點在人)對，(但從以前的求知慾非常強，現在有點消淡嗎?)現在還是很強，我覺得最近幾次比較不容易跟別人交朋友，可能跟著的地方有關係，以前住 hostel 比較多人擠一間，後來比較有錢後住 hotel(有錢比較難交到朋友)對，哈。(自己有發現這種狀況，你會因此調整嗎，怎麼 balance，你的目的地到底是去 relax 還是去體驗當地、認識朋友?)我比較偏向去體驗當地，知道當地人的生活，還有看當地的名勝古蹟、景點。我現在只看最出名的(大山大水)對!去旅遊就會想去他們的超市，看過一遍(看他們的生活)跟當地人聊天。這就是為甚麼我去學語文，因為有人問我說，你這樣學花時間金錢有比較便宜嗎?他們很質疑真的有比較便宜嗎?我覺得會語言的話，比較能知道當地的生活，(所以你學西班牙文是為了走西班牙語系的國家

嗎?)對,最主要的原因,還有因為他們治安不好所以我會怕(為什麼治安不好想學他們語言)因為要報案可以喊救命(很特別的原因)對阿,因為中南美洲治安不好很多搶劫,(你可以避免去阿)不會阿,我會更想要去,因為那邊畢竟跟亞洲非常不同,像現在中南美阿、非洲阿,都很想去我覺得不一樣。

(出發前會擔心)會阿(有無期待)當然有,譬如豔遇阿,哈哈,其實真的很容易有只是我不敢,很容易有要看國家,很多國家男生會表示對你有興趣,只是看你要不要,(你為甚麼不敢)我覺得不同國家的文化,我是很保守,我覺得他應該也會對別的女生,(你不想要短暫的關係)對阿,我追求的是長遠關係(為什麼你覺得沒有發展的機會)一方面是住不同國家、不同文化,以後再一起雖然可以克服但是就是困擾,第二個就是旅行時間太短無法認識比較深,當然如果事後還有連絡…可是我覺得很多都是一夜情,(所以你不希望是一夜情,期待的是正常的男女關係)對對對,所以…我也不知道,就很容易可是也很危險!(但你很排斥)對,會排斥。最期待的還是跟當地人聊天,遇到人是最期待的,跟他們聊一些有的沒的(會主動去找?還是不期而遇)不期而遇的,以前我會主動,現在不會(為什麼)因為現在比較懶,哈哈。坐車買東西就會聊天、聊生活狀況…(你會觀察,覺得好玩的會主動,但不像年輕時那麼好奇什麼都想知道),沒有像年輕時候(很明顯落差),因為現在資訊太發達(還沒出去就知道了)對對對(那印證後的感受呢)有阿,有時跟你的期望是不一樣的,例如中國就跟我想像差很多。

#### 海外自助旅行之體驗

1.旅行中,面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變,妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

第一個是注意安全、第二個是注意跟臺灣不一樣的東西(異國情調)對阿,例如穿著、建築、符號例如廁所符號每個國家都不一樣、麥當勞物價,會想要比較一下跟臺灣的不同(尋找跟台灣不一樣的東西)對對對。

難忘的人事物太多了,例如說去德國有人招待我們去他家住,我們只是在布魯塞爾早餐店認識的一個德國女生我們就去他家住了一禮拜,譬如說去印度被騙去做那種爛爛的公車,公車還斜一邊,車上也有其他被騙的外國人…被騙的經驗很多,都會記著,呵呵,還有幫助我們的人,(當地的幫助)對,被偷的經驗都會記得。反而是景色回來以後都覺得差不多(只能從照片中找回憶)對對對。(所以發生在自己身上的事情會記得特別清楚)對!景色除非是很難忘,不然都差不多。

2.旅程中,現身在陌生的環境或公共空間時,妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?

在落後國家會有安全顧慮、或人多的城市大城市,對因為大城市會容易有小偷搶劫,人很多的地方我會特別小心,像車站(公共環境)對,我就會把背包揹在前面,皮包裡面要有鍊子,裡面不放重要東西,重要東西都藏在身體內帶裡面。(穿著中性?女性?邋遢?)我會以活動方便為主,比較輕鬆(還是會注重打扮?有人會穿得美美來拍照一看就是觀光客)穿美美的,會阿,(不以安全或美觀為考量,主要以行動為考量)對阿,不論你怎麼裝你就是觀光客阿,除非你在亞洲(但至少看起來窮一點)但一直都是窮的觀光客阿,不會帶名牌包包,但衣服就是乾淨照像還蠻好看,配景色。(拍照也蠻重要的)對阿。

3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折?妳是用何種心境面對?

有一次在澳洲丟了護照很緊張,不知如何是好,在布里斯本。在雪梨才有大使館可是我們沒有這段行程,到底要不要飛過去…就整個很可怕,後來遇到當地商店老闆也是華人,幫我連絡大使館,幸好可以用傳真,幸好我所有的 copy 都有帶,可是剛開始遇到真的很害怕,後來一步一步面對處理掉,剛好有人來幫你,如果沒有人幫忙真的不知道怎麼辦,後來對方傳真一張黑白證明,我很懷疑能拿來出境嗎?結果真的可以還快速通關,因為進去就有人帶著走,因為變成不能由一般程序入境,(所以一開始真的很害怕,很

幸運遇到協助，就慢慢解決問題)對阿。其實我也在歐洲時錢被偷，一萬多台幣。我們總共連機票只花了十萬塊台幣就被偷了一萬多是很大的錢，剛開始都是很難過，一定會陷入難過，(公費還是自己的錢)我同學的，後來解決方法就是我們兩個一起用，把錢合起來，因為也沒有差很多(也要把後面走完)對(不想被影響，其實已經影響了)已經影響了(把影響降到最低)對對對，我覺得旅行就是遇到困境就是要解決它，很難預料會遇到什麼，每次遇到的困難都不一樣，譬如去東歐那次，淹大水…我們從斯洛維亞到波蘭，在波蘭時遇到淹大水，都過不了，那時也很緊張，每天都淹大水，我們斯洛維亞的簽證只有次出入，所以只能往德國走，每天都到火車站去看能不能離開波蘭，那時玩性都沒了只想離開這個國家，每天去問，幸好第三天有一班車，有點像是逃出來。(很大的關卡)對對對，這種事情其實蠻常遇到的，每個地方都…(有預期外的狀況)對。例如說去西藏也是，我們是從雲南上去，可是其時我不知道有沒有車上去，那時我是隨遇而安，那時候查不到車子，那時候想說查看看或做便車(很樂觀)，我們在香格里拉那裡有一個古城住宿地方，老闆娘說那裡沒有車上去，那是採藥的地方都是用走路過去，我們想說沒有去就回來隨便玩，沒想到遇到剛開始開通的客運的第二班車，坐了六天五夜(哇)沿途風景真的很美，睡車上臥鋪，沿著雅魯藏布江走。那陣子我在雲南吃錯東西連續拉肚子拉十天，(不會擔心，想回臺灣嗎)會有一點，已經都不能吃東西了吃了就拉，可是做那邊車子時，後來幾天就比較好，人家都說我臉色很白上去怕有高山症(不擔心嗎)那是2004年，如果是現在我還是會繼續走。那時候年輕沒有想到會那麼嚴重，其實旅行就是這樣，回來了就覺得都還好(但當下會有恐懼)對對對。

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想?

最大突破是第一次去歐洲時，脫光光去洗澡。裸泳也有，其實臺灣人喜歡帶到浴室脫掉，大家會用浴巾包著出來再穿衣服，我就覺得為甚麼洗完澡要把衣服硬塞進去(擦乾阿)擦乾還是有點濕濕的阿，我覺得外國人這方式很好，身體濕濕在浴室穿衣服也不安全。我也去德國那邊裸泳，是一種水療池，是羅馬皇帝也去過的，我們傻傻的他有幫我們刷背是一個 set，最後一個就是去一個泡澡的池子，去了才知道那是男女共浴而且要脫光光(你有帶隱形眼鏡嗎)有!我同學沒帶，哈哈。我是第一次看男生那麼多個那麼清楚(多嗎?)很多~(觀光客嗎)都當地人，有一個看起來是日本人，還好我們覺得以後不會再來，對我們來講是衝擊，因為是大學生之前都沒看過，哈哈。結果我們沒有跑掉，我們還是下去泡，這是我們覺得我們最勇敢的，(那現在你還會再去嗎)會阿，為什麼不去，現在更大膽了，現在只要有機會我都會去做(那在臺灣你會去做嗎)應該不會，因為臺灣會有認識的人~

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者?(限制或優勢)何種情況下會讓你意識到自己是女性身分?

會啊，MC 來的時候，會影響旅程，不能去游泳水上活動、體力變差、心情變不好，還有遇到性騷擾的時候，像在印度坐他們車子他們會一直把手伸到你的屁股一直摸，你跟他說不要這樣他還是一直摸很誇張，我們就只好跑掉。其他就還好。

限制最大就是擔心安全，所以我都兩個人很少一個人，男生就比較不怕強暴或什麼，女生還是有這方面的擔心，如果不小心生小孩怎麼樣，就很難抉擇。(還是覺得女生限制多一點)對對對，然後就是 MC 來也麻煩不來也擔心，哈哈。優點就是有人會主動問你要不要幫你拿東西、容易搭到便車(不會擔心嗎?)會啊，可是那是沒辦法的時候，例如迷路的時候。(搭便車成功率很高?)才一兩次，都成功。

獨遊比較沒人可分享，拍照必須請人幫忙(喜歡一個人嗎)好像不喜歡(太孤單了)對對對。後來越來越不能接受一個人旅行，我可以接受兩個人一起但各走各的，可以回來一起分享，我想可能我沒有那麼 open mind，有些人可以跟當地人 bla blabla…但可能跟語言沒

那麼好也有關係。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

那時候去尼泊爾爬山爬了四天，但其實沒有預計要爬山只穿了球鞋找了個導遊，一上去就下大雪意想不到，(布鞋在雪地上)對阿，下雪很興奮，進入山屋裡面很冷，隔天就沒下雪就結成冰，很滑沿途滑下來。光那個滑就很可怕，完全沒有抓地(還是走完)對阿走了四天三夜，我覺得都沒準備就上去。熱氣球也很新奇、印度聖河恆河那裡也很特別，一定要去一次看到那麼多人火車上躺滿所有的人，很驚訝、那麼晚沒有地方睡，所有人都睡在地上，整個車上、地上都是人，牛進來就所有人就讓路給他，就很奇怪他們在睡覺為什麼知道牛要過來。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1.妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

一方面是阿，是很愉快的事情。還有訓練自己語言、如何應變、看到比較多的東西、又不用在乎現實上…就是心胸會比較大(視野)對!覺得世界沒有那麼小，然後覺得可以看到很多東西，自己的規劃…(有滿足感)對對對!(收穫比預期的多)對對對。我會跟朋友分享，他們都很羨慕、會覺得阿怎麼可能阿，看人的個性有些人也會想要來從事自助旅行、有些人就會問阿這樣不會危險嗎?這是看每個人的選擇，每個人有不同的人生，不是每個人都喜歡自助旅行，我們覺得是玩樂有些人覺得會覺得幹嘛這麼辛苦，每天走這麼多路還要自己背背包(覺得還是蠻辛苦的?)對於沒自助旅行過的人我會告訴他，對我來講我覺得是一種體驗蠻好玩的。

2.妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

我覺得我比較喜歡學東西，(因為旅行你會特別想去學語言)對，或者是文化的東西，我會想去瞭解這個國家、我會想去聽演講阿、這地方的性質、表演阿，因為你去過會比較有感情，不是地圖上的一個地名而已。

工作上面我就覺得不會 CARE 那麼多，(對同事或學生都是?)對，因為我覺得世界很大，大家都有自己的發展，改變最多的是為了認識這個世界我要去學更多的東西讓我可以知道更多的事情。家庭上就比較沒有大改變。別人感覺不到我的改變阿，因為他們可能覺得我本來就是這樣，因為我太早從事自助旅行(已經成為你的生活)對對對。

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

以前旅行對我而言是一種要克服困難...越困難越想完成的那種感覺，現在比較偏向休閒，(可能是放鬆、逃離等等)對對對。

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

我覺得大家都應該去看看，我覺得只有自助旅行才真正是在旅行，跟團旅行好像是在國內一樣，看到不同風景但你人還是臺灣的人，人不會改變。(但自助旅行在當地你會改變)會，會被當地人影響，一些看法想法阿，你會想說為什麼他們會這樣想，你會發現不同國家想法會不一樣，(那些東西進入你的思想裡面)對對對，(光是出現在那樣的環境，你覺得被感染了)會阿，比如說聊天阿，你會發現別的國家會這麼想，你看事情就不會只有一面，有不同的想法慢慢會考慮到(女性…)男性也很適合阿，我覺得男生社會壓力太大，社會給他們養老婆養家庭的壓力，所以他們不可以拋下一切去旅行，但女生相對壓力沒那麼大所以比較願意，但早期因為他們要當兵不能出去，現在沒有這限制是因為他們包袱比較多。還有一點就是女生比較愛玩，男生比較宅。他們比較愛賺錢，還有如果他們出去也要跟團，因為你要舒壓還要設計也是有壓力，喜歡的人喜歡，不喜歡的人會覺得有壓力，你要去設計還要去克服困難去動腦筋，要舒壓就跟團最快，吃好住好又不用動腦筋。

訪談對象：代號：E

### 1.個人背景與家庭狀況

我小時候跟大家住在一起，跟叔叔阿姨住一起，高中時搬出來，我父親在我高中時去世，家裡有媽媽跟哥哥，媽媽從事美髮，努力工作供養我跟哥哥大學畢業，從小媽媽對於我的學業並沒有非常在意，因為它覺得家裡有一技之長可學習，如果沒有興趣讀書也不勉強我，從小覺得美髮太辛苦了，所以覺得應該要讀書，未來環境可以不用像媽媽一樣辛苦，所以讀書這件事情是沒人逼迫，媽媽也不會給我們目標說要成為老師或醫生護士等等，從來沒有給我們這樣的期望，所以成長學習過程，是先找到自己的興趣，因為是東吳中文畢業工作不好找，對老師這個職業很有興趣，所以考了三年師資班後考上，現在覺得自己達到自己的夢想從事自己喜歡的工作。這是成長的過程。

其實我父母會擔心我，因為我家住在苗栗，我的高中在南投非常遠，在那時候通勤約要兩小時，從台中再換車，父母親不會阻止我，他們會擔心但他們會信任我，只要是我的決定，重點在我敢不敢去。(所以從小外出不受限制)對!(很民主開放)對!

其實我們兩個從大學就認識，認識九年才結婚，彼此很瞭解對方個性，我們都很需要彼此的空間，或跟自己的朋友聚一聚，如果說我要跟媽媽去旅行，他也不會阻止，他如果要跟朋友去聚餐吃飯，我也不會拒絕。(外出交友跟旅遊都各自有空間，但家中的空間呢?先生的專屬空間較多還是擬的會較多?)可能他比較多一點的空間在書房，他使用空間較多，可是那種差別不會特別明顯(書房是專屬你先生還是你們都可以用，)我們都可以用(但大部分是你先生在用)對。

目前我已婚，有兩個小孩，一兒一女，旅行假如說是跟團、家族旅行就沒有什麼問題，但如果是自助旅行就要考慮要不要帶小孩，如果不帶小孩，小孩的安置問題是最重要的，(那要不要帶小孩是你自己可以決定嗎?還是會跟先生討論?)一定要跟先生討論，畢竟我需要他支持，如果他支持我，同意幫我帶小孩，我才能夠做下一步的決定(如果他要自助旅行他需要考慮帶小孩的問題嗎?)這部分他不用考慮，因為大部分照顧小孩的時間都是我比較多(所以外出你一定要想好小孩怎麼辦)對(必須在他配合的狀況下才能無後顧之憂，不論是有無帶小孩)對。

### 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

因為教職的關係有寒暑假，當然比較多時間可以。(還是會依照現在的模式)對，(這幾年不會有改變)對

#### 海外自助旅行之歷程

1.為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

大概在2002年，我在2002年11月結婚，那年暑假就是結婚前夕，因為哥哥剛去東京自助回來，他的經驗告訴我不會日文不會英文其實還好，他也拿很多旅遊手冊回來，比如東京地鐵，他也把行程給我參考，有了這些因素又因為要結婚又有個前人的經驗，我也想說似乎沒有跟媽媽單獨兩人去旅行，所以想說就帶媽媽一起去，也是為了即將結婚，感覺是做一個(要離開媽媽)要留下一個特別的…對那種感覺，所以就做了這個決定，那是我第一次做自助旅行，那媽媽是感覺上比我更弱的旅伴，所以很多事情都是依賴我，我覺得自己要比較堅強，很多事情都要自己處理，第二次是帶著大兒子跟一些學弟們朋友一起去英國，去拜訪那邊工作的學弟妹，當時純粹是想說有朋友在當地、英國沒去過想帶兒子出去看一下，而且有朋友在當地不用參加旅行團，就可以自助走，第三次就是跟同事去曼谷，那次很特別是，有先生的允許下不用帶小孩，完全是去放鬆放空的目的。

2.規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

第一次規劃時間比較久一點，可能要先決定想要參觀的景點是什麼，再決定住哪個飯店，決定機票這些。其實記憶不是很清楚，我想可能困難好像我覺得還好(印象不深)對。第二次去英國因為行程受到颱風影響，飛機停飛過程中，飛機是晚班深夜，當時新聞報導說飛機可能不會停飛，所以我們一直在猶豫，想說賭一賭，飛機如果會非行程就不會受影響，結果還是停飛，這部分就是跟旅伴在溝通沒有很好，都會覺得損失的旅費旅館費很可惜，所以後來還是沒有去，就是愛丁堡行程沒法去，到英國去因為帶小孩，看歌劇時他們想去看歌劇魅影，所以就溝通好約定一個時間我們去看獅子王適合小孩，然後我們行程到後面預算沒有很多，我們想去牛津跟劍橋，可是他們相距很遠，只能擇一，後來決定去牛津，網路查火車票很貴來回要四千塊，花費太高，就想說開車，但在英國的學弟當天要工作沒法開車帶我們去，我們只好選派另一個學弟請他開，但因為是右駕，所以大家一路上都很緊張幫他看路，叫他鎮定，一路也很順利到了牛津，經費不足但又想去的狀況下只能試試看(也要靠溝通、想替代方案達到目標)對。

3.親友對妳從事自助旅行的態度為何？反對時，妳的應對為何？

我覺得我公公婆婆我比較顧慮，畢竟我把小孩留下來自己去，如果是帶小孩一起去我覺得他們會比較不在意，如果我把兩個小孩都下來，我感覺他們多少都會不是那麼認同，但是他們也不會阻止我，只要我先生支持我的話。我媽媽的部分就比較護著我，它可能會幫我照顧小孩(不會有第二句話?)其實他很想要有跟孫子相處的時間，巴不得整個暑假都把小孩留下來相處。

4.出發前，妳最擔心的事情是什麼？對每次自助旅行有何期望？

第一次自助跟媽媽出去比較擔心，安全跟語言、就當地的溝通，因為媽媽的日文也不好我的英文也不，但其實我覺得我們兩個真的很勇敢，第二次比較擔心我兒子的健康及安全問題，因為他其實很好奇所以不擔心不想玩或吵著回家，擔心他長途旅行能不能搭那麼久，那第三次比較擔心的是自己要從曼谷機場到約定的飯店，那時我比較緊張，因為飛機到的時間是晚上，我的英文不好、有時我會迷糊看錯地圖、看錯站，從飛機場做地鐵是我擔心的地方，當我到飯店我就很安心。

第一次第二次時覺得豔遇是不可能的，跟著老媽媽還有兒子，第三次是跟年齡相仿的女伴是比較有可能的，遇到的話會有一點高興，人家會覺得你還未婚，但是也僅此而已(當做趣事)對

第一趟旅程的期待就只是把每個景點都走完，安全回來就很滿足。第二趟的期待就是看看英國，畢竟是第一次歐洲國家，看他們的倫敦鐵塔、大英博物館，我們只能去能到達的景點，其他就是著名的景點。第三趟我的期待就是放鬆，能購買很多東西回來，吃東西(享受純度假)對，因為我們只待在曼谷市，沒有大自然景點，(去之前也已經設定好)會盡量去完成)對。

海外自助旅行之體驗

1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物？最令妳難忘的是什麼？(人、事、物)

第一次去旅遊時，我印象最深的是我們可以從東京搭火車到箱根去，其實那個點我哥哥當時去的時候並沒有去，但他有提到從東京到箱根大概只要一個半小時，他有建議我們有時間可以去，所以那個點是我追加的，能夠完成這個部份我覺得自己很厲害，然後因為到箱根要搭很多種交通工具，火車、登山小火車上山、纜車、船，一天當中就是一直在便換交通工具，那種感覺很新奇而且是大自然的風景，景色很美，尤其搭纜車到現在印象還很深刻，搭纜車的景色一做山頭到另一做山頭，很長。在機場我覺得特別注意安全，有沒有做錯車。(所以你會很專注在抵達目的地這件事，沒抵達你無法放鬆下來看看周遭環境)對。印象最深的就是箱根那一趟，畢竟我跟媽媽出去他什麼都沒法幫我，

去買票跟人家溝通都要告我，所以我覺得那趟可以完成，覺得很…(所以這一趟你好像搯了很多責任)對，因為我很擔心媽媽玩得不開心、帶錯地方，不過後來我們聊這趟自助時，他當時是很累，因為我排的行程太多每天都要走很多路，他說很像行軍一樣，每天吃完中飯他就需要休息，但我覺得時間不夠用，不要睡這麼久，有走不完的時間壓力。(其他趟也有這種壓力嗎?)其他就還好，(所以是任務、角色的問題?)還有就是第一次的問題，第一次自助會給自己太多目標，難得來這個地方這些沒去好可惜喔。(如果再一次帶媽媽自助你會這樣安排嗎?)不會(會考慮他體力的問題)對，還有他行動，他腳也沒那麼好，絕對不可能再像以前那樣操練他。現在自助可能會看時間，如果時間拉得長去的景點就可以比較都，但如果時間不長目標設定的是放鬆，那事前的規劃就會比較隨性一點，不一定要完全按照規劃進行，可以做調整。這跟去什麼地方及跟什麼人有關，有前面經驗累積下來，其實第二次之後就是要協調溝通，沒有像第一次那樣堅持(你發現自助旅行有不同的型態了)對。

2.旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?  
會，比如說我一個人沒有任何同伴，(即使是機場或捷運擬也會擔心)會，尤其是地鐵、地下道，一個人就會比較擔心(有同伴不管男生女生就會放心)對，只要有伴不管是男生女生我都比較安心。我會注意四周的人，特別小心然後特別觀察四周的人，走路速度會快一點。

3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折?妳是用何種心境面對?  
我去大英博物館時，因為帶著兒子人很多，帶著他其實跟帶媽媽有類似的壓力，所有東西都在我身上背著，我們一個人帶一個導覽，我手要牽他又要拿導覽，其實有點茫不過來，很擔心他會跑掉因為它太活潑又不怕生，他會亂跑，我那時候就準備繩子綁在我們兩個的背包上面，預防我兩隻手要做事沒法牽著他，因為在博物館我們大家沒法一起看一定會分開，如果大家一起我就不太擔心，如果只有我跟他我就比較辛苦。還有就是我們要去牛津但預算不夠，(人多就取最大公約數大家都滿意的的方法)對。

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想?  
去曼谷時沒有小孩的顧慮，感覺真的很放鬆，自己在穿著上會比較大膽，可能在臺灣擬不會這樣穿那些衣服，感覺是來度假的心態。(在臺灣不敢這麼開放?為什麼?)在陌生環境你都不認識那些人擬可以很自然不用在意別人的眼光，所以會比較大膽。如果在臺灣，走下來都是街坊鄰居會覺得不好意思。我覺得很自由，沒有拘束的感覺，很開心。我想這是旅行的另一個收穫，去陌生的國度解放自己把壓力都放下都不用考慮煩惱，(那國內旅遊不能達到這個效果嗎?)因為都是跟家人去旅遊，我覺得沒有很多屬於自己的空間，可能在某一個時間擬不用想你的孩子擬的先生你就是想你自己就是現在好像自己單身一樣(無憂無慮沒有牽掛)，對。

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者?(限制或優勢)何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

我覺得自助旅行跟性別沒有關係，只是女生顧慮比男生多，安全體力，很明顯的行李很多時是負擔，我覺得女生有優勢，可能基本上對女生比較友善，我覺得外國人對女生，女生比較 NICE 比較可信賴。(沒有侵略性)對，不會是騙子之類的。可能得到的幫助也比較多，如果你是外表還不錯的女生，(容易得到信賴)對，但如果太漂亮自助旅行也是一個危險，是另一層的危機。

第三次自助旅行時，曾經意識到自己是女性，在曼谷時，在吃飯時，我們要找位子沒有位置，人家就會看你一眼，他可能看到你是女生他就會表示善意，請你坐下來。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

第一次自助旅遊對我來說是很獨特的，開啟我往後自助旅行的開端，現在回想當時真的

是很多奇怪的堅持，現在談起來其實那趟壓力很大，其實並沒有去享受旅行的樂趣(可是壓力是自己給自己的)，我帶著我媽媽他沒有任何意見，有時候我覺得什麼都是我決定，嗨啾~(所以你覺得有時候不用做這些決定也很好)是啊!(那或許跟團就好啦?幹嘛自助旅行?)跟團就覺得腦袋完全沒有思考，就是吃、睡覺、玩，完全沒有規劃的旅行，現在沒什麼動力~(可是你想放鬆為什麼還要一直思考?)因為第一趟旅行不是要放鬆，我覺得是去探險，我是帶著我沒做過這件事我想知道到底人家怎麼去自助旅行，我帶著冒險的心情(挑戰)對!去做這件事情，所以我為自己設了很多目的，越多景點越滿足，那時的目的是那樣。後來覺得也平安回家似乎任務就完成了，所以其實媽媽都會說很想再跟我自助旅行，可見得雖然他被我操練的很累但他還應該是印象很深刻。(他也是第一次自助)是的，他以前是跟團根本不用走那麼多路煩惱要吃什麼，自助旅行什麼東西都要決定。

(那什麼樣狀況你選擇自助或跟團?)如果是很大一群家族旅遊，選擇跟團比較輕鬆，有老老少少比較輕鬆。如果成員比較單純我會喜歡自助旅行，因為會比較深入，旅遊過後給你的印象比較深刻，像未來想帶小孩兩個或三個一起出國，帶著要去挑戰、冒險的心，也讓他們知道英文真的是工具，為什麼要學英文(體驗英文的世界，你自己的求知慾也可以滿足)對!第一次去日本比較沒有感受英文的重要，但你到英國你每天都聽到英文，看到的也是，在那種情境下擬很自然要用英文跟人家溝通不管你講的好不好，那時我兒子體認到，英文就是溝通，你不會就沒法跟人家講話，所以到現在我每次要他學英文他不會太排斥，他知道英文的重要，我想那次旅行他應該深刻知道(所以帶他們是有目的的)對，除了看風景我希望他知道語言的重要。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1. 妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

並不完全是，除了玩樂還有前面規劃的部分，你要去一個國家你要蒐集很多資料，這個過程是學習的過程，要瞭解文化背景著名景點在哪，如何規劃，前面就是規劃能力的培養，到了當地要怎麼去解決突發事件的應變能力，也是我學習到的地方，回來之後，你的收穫是很多的。(會有什麼收穫?是很短暫還是會一直停留在你的思考、腦海裡?)會一直停在自己的腦海裡，比如說我們去國家藝廊看畫展，我們都不相信那每一幅畫都是真跡，看到梵谷的畫向日葵，現在都還有那個畫面在，每個景點都是自己規畫的，你的印象就很深刻。(所以那一幕，你不只是看到那個東西，而是你在那一幕裡面的樣子)在那個情境(連你自己都在裡面)你都還記得(有一點後設的感覺)對，所以每次自助旅行印象都很深刻。

會有講不完的話題，(會一直聊)對，有照片阿，一張照片就說一個故事(所以你家人先生小孩媽媽都會很樂意聽)會阿，(你們都會互相分享，有分享的習慣)對。

2. 妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

我覺得從第一次成功之後，我覺得自己變得比較獨立、比較勇敢，在這之前我是比較依賴的人，很多事情都不敢，比如我男朋友叫我問店員做什麼事，我都不敢，問菜單什麼類似這種事，後來自助旅行第一次成功後我就覺得我變了，比較獨立勇敢，好像自己不是弱女子的感覺，很明顯。所以會有第二次，我公公都覺得說我帶兒子出去好嗎?會有危險，他們其實都很擔心(你自己也會)對，但我會覺得沒問題我會敢去做。

在工作上，我會把我的旅遊經驗跟學生分享，用照片的方式分享他們都會很羨慕，我都會鼓勵他們說努力阿未來有是有可能這樣到各處去旅行，我的學生他們就會很喜歡跟他們分享這部分，因為這事課本之外的東西，我也會跟他們分享旅遊趣事。跟家人的部分，因為家人都很支持我才能夠成行，沒他們支持就不可能。

我覺得我先生應該有感受到我的改變，以前我很依賴什麼都要他做，口頭禪就是我不敢，

但現在很多事情都是我在接洽，比如說國內旅遊規劃我跟我先生溝通好有初步想法決定好哪個民宿飯店，其他事情都是我在安排(要先溝通什麼?)例如選民宿，我不能自己決定，我問他我們選這個好不好他說 OK 接下來訂房那些事情都是我接洽。(住宿會跟他討論)對(其他部分都是你掌握)但是到了當地去哪邊玩，他還是會掌握，因為開車的是他，所以這部分就比較(什麼意思?例如到了 A 這一點，A 要玩什麼你在做功課你們就決定了還是到了才決定?)我們以前會訂很細，但現在因為工作很忙，等到出發之前發現還沒訂出旅遊細項景點，所以前一天晚上我們就會溝通明天要去哪裡走。所以基本上我們都事先把大方向抓出來就是要走哪幾個縣市房間訂好後當天在機動變化行程這樣。(大部分都會討論，不是由某個人決定)對!就是後來的旅遊都是我們溝通好之後，匯款什麼都是由我來處理，在以前我可能這些事情都做不到(都是你先生一手包辦)對，(但這跟你後來有小孩有沒有關係，因為你有了小孩很多事情必須自己來)對(我是在想說女性這個部分一部分可能是旅行有關係、一部分是成長的歷練，因為旅行也是成長的一部分)。我覺得我蠻認同的，因為從未婚、已婚、有小孩，這過程都是成長的歷練，。

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

它是工作、家庭給你的壓力，透過自助旅行是一種釋放，對我來說是這樣(跟你扮演的角色有關，媽媽、女兒、太太、媳婦)對(可以完全拋棄)對，然後除了壓力的是放，當然覺得旅遊可以看到很多增廣見聞，看到很多不同文化也是另一個目的。(所以你自助旅行的需求會很強烈嗎?一般旅遊能讓你放鬆嗎?)如果排除小孩的安置、時間上、伴侶，這些都很順利，我會選擇自助旅行，(渴望會很深嗎?你會積極的期待機會?還是抱持運氣的心態，有就去跟沒有就跟團)我覺得一半一半，如果條件都 OK 我就會很積極朝那個方向去規劃安排，我可能就對眼前的團體旅遊就沒有那麼大的吸引力，我可能明年有這個機會，為了要節省旅費我可能可以犧牲今年跟團出國旅遊的經費，節省下來。(所以吸引力很大)對!

有阿，我從這三次旅行當中，或許未來會朝向第三次旅行的方向，(所以自助旅行你會比較追求自我的放鬆)對!但如果要帶小孩，(環境許可會以小孩需求為主)對!

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

自助旅行確實要花很多時間，事前規劃，沒有像說繳了旅費就什麼事不用管，比起那種旅遊他確實是沒那麼輕鬆，但是我覺得他還是值得你花時間去規劃，畢竟旅遊後回來的收穫真的是很多，就是會一直烙印在腦海的那種感覺，雖然沒那麼輕鬆但是很值得，然後也是會很嚮往。

訪談對象：代號：F

### 1.個人背景與家庭狀況

我小時候爸爸媽媽管教方式應該算還蠻開明的，我有兩個弟弟，媽媽是在經營錄影帶出租店，所以看很多外國影集，所以很小的時候她就很崇洋，對我的名字取法也是從小就覺得 Peggy 這種外國洋式的名字，我記得小學三四年級她就請家教來教我英文，所以很早就接觸西方的文化也很喜歡。那小時候因為家境不錯就蠻多機會出國玩的，這種經驗一直就是已經既得了以後，後來家裡經濟狀況雖然沒有很好，那自己也會想辦法就是賺錢出國，對。那我爸爸媽媽也不太會去管我去哪裡，我媽媽現在已經過世了啦，那我爸爸就是不太會去管我會去哪裡，反正他也相信我自己能打理自己的不錯，就很放任我。剛開始小時候是跟團，就是媽媽的錄影帶店的同業可能就是同業旅遊，去的國家可能就是日本阿、泰國這一類可以跟團的。(從小外出會有限制嗎)不會。

### 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

我是從高中開始，就跟自己的高中同學自己安排自己的遊學計畫，第一次就去加拿大遊學大概一個半月吧，這是自己安排的，然後後來到了大學的時候也是自己能出去的話就自己安排個小旅行，自己打工賺錢自己去，然後，後來我家庭經濟狀況不好，就變成要完全投入工作幫父母還債，然後還的會有點不開心，就覺得為甚麼我要賺那麼多錢但是都不能自己花，所以就變成工作個一年半，就覺得倦怠，就覺得好吧，我一定要把這些錢拿一點放在自己身上，所以就辭職，中間會自己去玩一個月到兩個月，就把家裡的事情放到後面去，等自己充完電，覺得說心情也調整回來的時候，再回來找工作、再供做個一兩年再出去一兩個月，然後這種狀況一直持續到二十七八歲吧，就是變成工作~出去玩~工作~出去玩，再加上自己語言能力都一直還可以、還不錯啦，後來覺得應該算是不錯才敢這樣出去玩，所以就越玩越順利、也沒有遇到什麼樣的障礙，所以就一直持續下來。

現在的話，就是完全為了自己，因為我覺得出國很棒的地方就是你會開眼界，你會知道說~世界很大、自己有哪裡還不夠、或自己有什麼東西還不懂，就每次出去都一直吸收新的東西，完全都是為了自己成長。目的比較不一樣。

### 海外自助旅行之歷程

1.為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

(那你從開始自助旅行後有跟過團嗎?)有跟過一次，(為甚麼還是決定自助旅行?)跟團的經驗是~同事他們的員工旅遊，好像也是去泰國，我就覺得好像一直在跑行程、很累、會有人一直跟你講東講西的、會帶你去 SHOPPING，那我個人不太喜歡很緊湊的行程，後來就會決定說比較希望能照自己的節奏來走，可能自己想去哪裡就去哪裡、想待多久就待多久、想用什麼交通工具可以自己選擇、想要見什麼樣的人或看什麼樣的東西就很隨心所欲，所以自助旅行比較適合自己的個性。

(剛提到第一次自主出國是高中遊學，單純為了自助旅行的旅行呢?)第一次的話應該是大學畢業那年，跟另一個同學去日本，也沒有特別說有什麼樣的目標，就我們兩個很喜歡日本很愛看日劇，就兩個人好吧~來去東京玩個四天，就跑去去了，也沒有做特別的行程規劃，剛好他也是跟我一樣個性很隨意，所以去了以後，當天想做什麼就去做什麼，也沒有特別要去看哪些景點，那還好是他也這樣子、我也這樣子也不會吵架，就這樣莫名其妙的去、莫名其妙的回來。因為以前的旅遊經驗就已經很多了，所以也沒有太啟蒙，但是，就是…(很隨興)對對對，(有點圓夢，因為對日本很嚮往?)也算吧~

可能二十七八歲以前，為了要逃避事情的時候，就覺得自己真的喘不過氣來要出去，那

個的動機就是這樣子，那到了二十七八歲了以後，我開始念書，有開始玩定向，那通常出國的目的地都是為了參加定向的比賽，那可能會多留個一個月或是…就是瞭解一下那個國家的生活民情、或是做一下學術研究、收集一下當地運動文化的概念(跟你的學業相關)對，或是我自己的興趣，就是現在投入很多的東西都結合在一起，有目的性而且蠻強的，我每一年都去，其實，絕對會包括定向比賽，然後目的地目前也都還蠻集中的，就二十七八歲以後的目的地都維持在北歐跟歐洲比較多(方便你做資料蒐集)對。

2. 規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

沒有，因為就是我都隨性，所以如果說自己訂機票、哪天比較貴我就選其他比較不貴的，(那旅伴或行程安排呢?)行程安排的話，因為大型比賽的時間都是固定的，譬如說我去一個半月，那其中有兩場大型的比賽時間是固定的，我就找其他活動或旅行地點去填滿這兩個活動的中間的空檔，那旅伴的話，有一兩年是有特殊的旅伴，譬如說是一起比賽的隊友會一起去，那他們知道我很愛玩，所以就會說一起跟著玩一個月、一個半月這樣子。可是~其實像我們這樣子每年暑假出去的、能出去的真的很少，所以就變成是說，越來越少人跟我一起去，最後就是基本上一個人為主。

(那預算呢?)預算其實我都很省，就是機票每能可能就四萬塊左右，那出去一個月到兩個月，基本上我都控制在十萬塊以下，包括機票，那住的地方通常都是青年旅舍，或者是朋友家，那有的時候就會找那種沙發客，這幾年沙發客的經驗比較多，因為在北歐玩習慣了以後，我發現他們治安很好，就是安全性不會是我考量的一個問題，所以就敢去~找人家收留我。(預算是固定每年十萬)對。

3. 親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何?

(媽媽很鼓勵你出國，哪爸爸呢?)我爸爸是那種不管事的家長，所以他不太會影響我的決定或是評論我的決定。(所以親人就是…)放任。(媽媽不會擔心你女孩子一個人到國外)不會，她沒有講過他會擔心我這件事情，對阿。(第一次自助的時候呢)第一次自己出去就是高中跟同學去遊學，他們也覺得 OK。(有特別溝通，交代清楚你要去哪裡、或要做什麼事)基本上是我們那一群同學們，然後有在一個加拿大籍的老師那裡讀英文，那個老師有給我們一些資料、有幫我仲介一些學校，其他行程就我們自己規劃，我媽媽因為也知道我在那裡補習，也認識那個老師，可能相對的她也覺得放心~所以關於旅行的事情她就沒有什麼問阿、或是什麼干涉，最後也平安回來了，所以她也就…(就習慣也放心了)對。

4. 出發前，妳最擔心的事情是什麼? 對每次自助旅行有何期望?

還好，我這幾年出去北歐，我從來沒有擔心過。今年比較奇怪是跑去哥倫比亞，然後，大家都對那裡都覺得是犯罪跟毒品，其實是有一點點擔心，但是我們早就確定我這次會有旅伴，那我就想說反正什麼事情會有旅伴照顧，(所以有旅伴這件事情便能降低安全顧慮)對，這一次是真的這個旅伴很多安全感。(人格特質的關係還是說只要有旅伴就能夠降低顧慮)應該是人格特質，因為我之前有出去玩，然後~我覺得旅伴很重要，有一些旅伴不太適合長期的一起生活，就是可能有一些會想家阿、中間旅行途中就會悶悶不樂的、可能住宿就一定要求要有 WIFI，因為他一定要跟家裡連絡、或者是一些旅伴會帶很多東西出國、要帶很多臺灣的食物、自己在青年旅館或哪裡就自己煮臺灣的食物吃，這對我來說，會比較麻煩一點，我覺得當地超市買就好了，那這些東西可以回臺灣再吃無所謂，阿這種東西，當然是他拿他的行李箱，跟我沒什麼關係，可是有時候就會 DELAY 一些行程，或者是在行進當中會覺得比較不方便(觀念不同、行為上就會有些摩擦)對，那這次旅伴是丹麥人，我很早就認識他，對他也很放心，所以我們一起旅行的時候，我想說反正是一個男生，可以至少看起來夠強壯可以保護我，什麼事情的話至少可以躲在他後面，所以我並沒有想太多，後來確實蠻順利…我們是在哥倫比亞會合。因為我們全

部都是哥倫比亞辦的世運會定向越野項目的裁判，所以我們是在哥倫比亞辦了一個禮拜的比賽，然後剩下的一個禮拜再出去。

(那有無健康或飲食上的顧慮?)我都會準備一些家常藥帶在身上，但很幸運的都沒有用過，(那去北歐很放心，如果不是去北歐國家會擔心嗎?)會一點啦，但是不會變成阻礙我出去的原因，或是讓我思考很久的原因，我想說反正都有保險，自己也帶了一些家常藥在身上，真不行的話，就是花錢買張機票回來啦。

(你還蠻常一個人旅遊，會容易遇到豔遇嗎?你的感覺呢?)豔遇喔，早先年沒有，這幾年就越來越多了，然後~自己會很开心啦，可是你也覺得說~還是保持一點距離比較好，所以有時候路上遇到搭訕的那種，通常就不會去理人家，就~謝謝~我一個人很好，然後我也不喝酒，晚上我也不會跑去 PUB 或去哪裡流連這樣子，所以因為豔遇遇到危險的事情會降低很多。(感受呢?很开心或避之唯恐不及)我會覺得很快樂，比如說去歐洲或去土耳其，就會有很多人搭訕，那你就會覺得很开心阿，明明年紀那麼大了，還有人理你(笑)。然後後來這幾年在北歐這樣跑來跑去，有時候在比賽場地會交到很多朋友，這些朋友基本上就是每一年都會見一次面，因為大家都是同好嘛，就每一年大場比賽就都會去，好像朝聖這樣子，所以也會有一些就是感情比較好的，就會在比賽後拖個一兩個月的感情狀態這樣子，有一點在交往，可是畢竟是遠距離，所以久了以後，感覺就已經沒了。

(旅行有期待嗎)都會期待，譬如說，像我不知道為甚麼就真的很喜歡北歐，就每年去都覺得好像回到家一樣，每年都去北歐的不同地方，因為定向都在不同的地方舉行。就趁機把這一區玩一下，這樣子。不同的風景、不同的場地、不同的人(期待新的東西進來)對。

#### 海外自助旅行之體驗

1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

因為已經很習慣，而且自己是玩定向喜歡玩戶外運動的人，所以一直都會換地方，然後我們跑的点不會是那種大城市阿、觀光客、都是那種人煙稀少的，我們每次最擔心的都是交通接駁的問題而已，譬如說我去到這個地方，它根本就是人煙稀少，小鎮一天可能沒有什麼公車或怎麼樣，這個部分就會比較麻煩，然後點到點之間，就覺得還好，反正就結束一個…對我來講就是結束了一個東西，然後又開始下一個東西，結束一場比賽到下一場比賽中間的這個空檔怎麼去打發掉，然後又到下一場比賽，然後又結束這場比賽有新的一些時間，(對於移動跟改變已經習以為常)對，已經蠻習慣了，然後可能因為完定向的關係，我對地圖阿、地理關係很敏感，很能知道自己在哪裡，或自己要怎麼動的方向都不會害怕，所以我自己的習慣是，譬如說我一下到新的地方，我第一件事情就是先研究這地方的地圖，譬如說機場，就先看機場地形圖，看哪裡搭公車、哪裡買票、哪裡幹麻的，然後到一個新的城市，如果時間許可我一定會先去 tourist information center 去拿資料，然後看是說要待兩天、三天、五天，不同的交通卡先買起來，然後剩下的一兩個禮拜或是三五天的時間，我就可以很自由的活動，那交通的部分我自己最喜歡的部分是歐洲都可以搭便車，我蠻常就搭便車，一個人的時候也沒有問題，最早是因為我自己拉著行李走在街上，就有人會停下車來問你說，「你需要幫忙嗎?你要去哪裡?我就會說我要去前面不遠地方的民宿，他就會說上來我載你去，這種經驗久了以後，多了以後就覺得根本不用怕(第一次也沒猶豫過嗎?)不會，好開心喔(笑)，就想說天阿，這種事情不是都電影裡面演的，真的我也可以遇到就覺得好開心，心裡會很感謝這些人為甚麼這麼的…(沒有任何警戒心)沒有，北歐給我感覺就一整個大放心，完全不會去…(有做任何判斷嗎)沒有，因為有的人就穿那工作服，看起來不是很…對阿，它們就是這樣子阿，你就覺得很 OK(在臺灣敢這樣嗎)不敢，(平常膽子大嗎)還蠻大的。就時常搭便車~

我最喜歡觀察的是，運動設施或者是公園的遊樂器材，可能是因為以前在運休所的關係，然後…(回歸到以前的學習)對，然後包括他們身體文化運動的方式，譬如說去北歐他們沒有操場，就學校可能都是草地，大家都在那邊踢足球。然後去哥倫比亞這一次，也是會觀察他們的身體活動，它們很喜歡跳舞，像 SALSALSA、或森巴這些舞，就看他們站在車站揮個手他們也可以有不同的身體律動，這個我就會特別注意一下(回歸到自己的專業)對，會特別注意一下。

有一次在瑞典中部，它是一個小鎮人很少，我們住的那間 YH 沒有 WIFI，所以我們就偷偷跑去旁邊有一家餐廳，我們坐在餐廳外面有收到 WIFI 就在那裡偷用，那時候已經晚上大概八點了，然後店家差不多要關門了，出來看到我跟另外兩個女生，那時候就是為了這兩個女生需要這種東西，他就走過來問我們在幹嘛，我們就說因為我們沒有 WIFI 所以過來這裡借，他就說那你們不用客氣，就叫我們坐進來一點有桌子，然後我們已經要關門了，但是我不會關 WIFI，你們就繼續用，我們就謝謝他，然後他進去以後，就端出了三杯紅酒跟三條毛毯，告訴我們說八九點以後天氣會越來越冷，這些紅酒跟毛毯就是給你們禦寒一下，接著他就鎖了餐廳的門，騎著他的車就離開了。阿我們三個就一邊喝著紅酒一邊上網，然後腳上還鋪著毯子(笑)。就覺得哇~怎會遇到這麼好的人，這種經驗在北歐常常有。我覺得那裡讓人很放心，路過的人感覺都能幫助你、都很友善，東西掉了就算過了好幾個小時去找也都還在，就一整個讓人很放心。

2. 旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮? 應變之道為何?

我唯一會覺得比較可怕的地方是在挪威的奧斯陸，如果是以北歐的區域來講的話，那裡就是比較複雜、比較多一些伊斯蘭教的移民、比較多黑人、毒品感覺很氾濫，那裡我就會比較小心，譬如說行李會顧的比較緊一點，不然我平常就是行李跟自己就算離開十幾二十幾公尺我都不會害怕，可是在那裡我就會把行李拉的離我近一點。(會有警覺)會，會小心財物。歐洲其它地方因為我待的都是山上(笑)所以就也還好。(你的旅遊特性不會去人多的地方)因為我本來就不喜歡人多的地方，所以大城市，以前小時候或比較年輕的時候去，都以為自己很文青，都要去美術館或博物館，結果都人擠人，東西也很害怕掉，然後以前小時後就會說那裡很複雜，家長或親戚朋友就會叫你買那種隨身的那種…錢帶阿什麼的，讓人家不會…對，比較年輕的時候都會這樣，阿現在的話可能旅行的國家比較不一樣，這種事情我就再也沒做過，就覺得隨便。這次去哥倫比亞，可能是第一個禮拜在那裡辦比賽，發現他們其實很純樸很親切，之後我就再也沒有擔心過這種問題。雖然我們可能都晚上十一點才走出來，不過我覺得是旅伴的關係，如果我一個人的話我可能八九點就不會出門了。

3. 旅行中是否曾遭遇困難或挫折? 妳是用何種心境面對?

因為我的行程都很 FLEXIBLE 都很隨意，所以困難很少，除非自己當天比賽比的濫，心情不好(笑)那種的。那挫折的話，其實也不多，因為我本來就很大而化之，但是這一次小小的挫折就是沒有接到班機。就前一班 DELAY，然後在美國轉機又轉很久，因為他們安檢很嚴格，所以完全 DELAY，那~我自己身上沒有美金，當然是可以去提啦，但是我就覺得很麻煩，然後我 DELAY 的哪家航空公司櫃台已經下班了，那變成我要打客服去爭取請你們派人來處理我的事情，讓我可以住你們的過境旅館，隔天再飛這樣。那時我就覺得好麻煩喔，本來應該今天就可以到了，結果不能到。然後應該要開始工作，因為我是要去工作這樣我要晚一天不知道會不會耽誤到別人，然後不知道那個客服是設在世界的哪一個地方，它的英文跟我溝通一開始沒有很順，他又說通訊品質不好聽不清楚我在講什麼，講好久才終於把人等到，那時候心裡就在想說，真的好險我英文可以跟人家溝通，如果我真的英文不好遇到這種事情真的就只能在機場等到明天了。後來我就會很感謝我媽給我這個機會，去瞭解這個世界有多大，或者國中小、高中老師對我們英文

程度的培養，不然的話~我覺得我旅途不會那麼的開心。出去玩如果英文不好的話，你會很少溝通的機會、很少跟人互動的機會，我覺得樂趣會少很多。

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想?

以前不敢做到了那裡敢作的事情很多，比如說玩定向的話，大家都會在森林裡面，然後可能大部分的人就會在公共場合直接脫光光換衣服，因為沒有什麼淋浴設施，那大家都這麼做的時候你就必須這麼做，不然會很奇怪。還有像是去芬蘭，芬蘭浴是男女一起的，全部脫光光不能包，你也不好意思全部只有你一個人包著毛巾進去，就是會入境隨俗(第一次如何掙脫心靈的枷鎖)因為已經很習慣在戶外換衣服，所以最後就想說你有的我也有，我有的你也有，頂多大家互相看一下，應該也不會有太大的遐想(笑)就想說放開吧。這是比較屬於身體上比較私密的東西，對我來講是比較大的突破(如果在臺灣呢)我不會。再臺灣，行為上不太容易在這裡做一些驚天動地的事情，畢竟都是台灣人，那種傳統觀念還是很多，但是思想上會差異性很大，思想上就會沒有那麼的…

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者?(限制或優勢)何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

我覺得女生限制當然是多很多，譬如說女生生理期就很麻煩，我覺得生理期你做什麼事情都會…所以那個禮拜，或是有的女生比較辛苦一點，她可能在排卵期就有一些身體不適的狀況，所以很容易情緒起伏也跟著比較大，我覺得女生限制很多啦，像生理期來的時候我們跑來跑去、或上山下水那種的，你就還是得稍微注意一下。然後安全性你也會比較擔心阿，比如說真的你也沒有開放到說，跑去一個地方然後狂歡阿、喝酒喝到掛阿、不省人事，我是不會做這種事情。所以對自己身為女性還是會很注意，還是很多覺得會有危險的東西基本上就是不要靠近。自己都已經會避開，就不會讓危險接近我，這個我自己還蠻小心這個部分的。所以我覺得限制很多。

(那有得到特殊待遇嗎?)有阿，提行李阿。我覺得女性的角色比較容易交朋友，比較容易跟人家溝通跟互動，特別是一個人的時候，很容易吸引到其他人來跟你攀談，那攀談不一定是壞人或是對你有企圖，就只是單純的想瞭解你，那或許是像我們這樣比賽一整個禮拜的時間，那可能我們互動機會就會多更多。那你交到一個 LOCAL 朋友的機會會多很多，你是真的透過人跟人的互動去理解文化，而不是透過文字或是博物館美術館、或旅遊景點上面看到的東西而去理解這國家，很多旅遊景點的人也都是外國人，就是你並沒有貼近當地的生活，所以我覺得女性來講，這部分還算是蠻獲利的。女性比較沒有侵略性，他們會願意過來理解你，我不曉得男生是會不會接受到這樣的待遇啦~可能是沒有(那你獲得的幫助來自異性或同性比較多)男性，確實是男性比較多。(很明顯還是有異性相吸的法則在)我覺得可能是，對，我沒有想過這個問題，但確實是這樣…做為一個女性，即便是念過女性主義、或女權主義，我也很欣然接受這樣的幫助。(穿著呢)以行動方便為主…不會特別改變。

一直都有意識自己是個女生，(為甚麼)恩…不知道ㄟ，可能是我覺得性別本來就無所不在…對阿，譬如說，像出國的時候，我自己的行李很少，但是我都會幫朋友帶，所以每次可能都是大的行李箱，最多就是二十、二十五公斤嘛，就可能自己在拿的時候，就覺得~吼~很重，這時候就會有男生過來幫忙，不管是司機、路人、或機場服務人員、上飛機的話可能空少或空姐幫你放東西，你就會覺得~對阿，你就是不夠高、你是女孩子什麼的。然後一路上你也都會有這樣子的狀態阿，譬如說你是女孩子人家就會多幫你阿，或者說你自己在做某些事情的時候，你會因為自己是女生，你會有一些安全的考量，你會特別小心或注意。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

我記得我大概二十出頭的時候，也是為了散心就自己跑去美國，我表姊剛好在那裡念書，

所以我就先去找她，然後我們兩個一起去芝加哥玩，後來我有一陣子是自己跑出去玩，她好像不曉得跑去哪裡休息，我就一個人走來走去，就一個人跑去黑人區，就旁邊就是那種塗鴉的環境阿，真的是美國影集看到的比較亂那種的，街頭又站一群黑人，他們這樣子盯著我看，阿他們也沒有靠過來的意思，但是你自己就會覺得~我不覺得他們覺得我冒犯到他們，他們可能只覺得這個人在幹麻，但是你自己看到這樣的狀況你自己就會有點擔心害怕起來，後來我自己想起來就是，我對有色人種，不知道為甚麼，不知道是媒體的關係還是刻板印象還是意識型態，就會覺得他們是可怕的。在美國那個階段，後來去歐洲幾次，譬如說像是伊斯蘭教的，它們在北歐的大城市常常就會一群聚集在一起，可能在車站阿或幹麻的，你就會覺得說~相對之下他們的危險度是比較高，但是他們可能真的沒有真的在做什麼，他們可能對你沒有威脅性，但是你思考上面你一看到他們你就會覺得~怪怪的(已經訊息接受太久了，處理方式就是如此)就會怕、就會不喜歡，可是其實，我自己有反省這一點，就是他們不是不好的，只是你的意識型態不知道為什麼被灌輸了他們是危險的。我也會反省說~那人家看到我們這種亞洲人在那樣的區域這樣晃阿晃，他們是怎麼想的。我這幾年對人種議題有比較大的好奇心。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1. 妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎? 妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

我覺得不是，我覺得就是休閒。因為我們在念休閒，所以我就知道休閒是自由時間、自由的意志、然後休閒也是一種思考，也是對自我的一個探索、自我的要求，你今天可以去自助旅行，不是因為你時間多或是你錢多，而是你經過漫長的規劃，你有好好的去把你的預算整理過，你有去把你所有旅途會經過的東西想過一次，然後你有去考慮你的交通、有考慮你的住宿，雖然是很彈性的，但是這些東西都是要去思考過的東西才會促成你真的踏上飛機或是回到國內這樣子。我覺得它不是玩樂，玩樂的話，真的就~一點壓力都沒有，但是自助旅行它伴隨很多責任跟~很多…(對自己負責嗎)對阿，不管是對自己或是對家人，很多東西你真的~自助旅行比跟團還要累，因為你要思考的東西跟事前規劃會多很多，所以我覺得它是一個自我成長的過程，它包含很多個面向，譬如說整理、或是調整、或者是衡量自己的狀態，或是在之前你要做經濟的收入來源，時間上的調配，很多人不能去阿，因為他們沒有時間，可是你要怎麼把這些時間壓縮出來，我覺得那個都是一門學問，不是說今天你說走就可以走。(旅遊不一定是犒賞自己，有可能是另一種形式的付出)對~我覺得是，以前我可能會覺得是犒賞自己啦，可是現在我覺得旅行不是犒賞自己，自助旅行是對自己另外一種形式的追尋，去自我成就某一件事情的承諾(對自己的承諾)對(蠻有意義的)對阿，就譬如說我今年就是去做這件事情，怎樣讓它變成是完善的，我就沒有遇過什麼壞人或壞事，就是你在這中間你心情怎麼調整、你的語言能力怎麼配合你要去的地方，我覺得那個細節實在太多了。(為甚麼一定要從事旅行?)你也可以從別的地方獲得，可能是每個人的喜好不一樣(那對愛好自助旅行者，這算是一種追尋嗎)對我來講是(但是這種追尋似乎是永無止盡的)我覺得不是追求不一樣的東西，就我今年也是有很大的體悟就是，我去哥倫比亞看到當地的人，他們可能一輩子都生活在這樣的小鎮真的沒看過世界，那他們可以安居樂業，那我們因為旅行眼界開了以後，你越要就越多，不是不同而是你越要就越多，就好像永遠不會被滿足，因為永遠會有新的東西，你就只能不斷的去找新的東西，去填滿你自己…越看越多越不滿足，越貪心、又要再看更多一點，我自己的狀況是這樣子。我以前就覺得說我這輩子應該結束在北歐，我實在太愛它了應該後來幾年都會在那裡，因為我至少有七八年都在北歐，歐洲有啦…可是今年去南美洲之後我就發現，另外一個世界，我應該會找機會再去。(好像有點像短暫的去過另一種人生，那種人生是在原來社會中體驗不到的)有一點，但是也會在其它地方找尋自己城市的記憶或是找尋自己人生階段的一些媒合的地方，就是它不

是完全陌生，即便它是陌生的城市你也可以找到跟自己生活阿、或是跟你的過往記憶可以重疊的地方，我覺得那很有趣。(即使是在那樣陌生的環境，你會跟你的生命做結合)對(因為其實是契合的，你會什麼會到那裏都有原因，可以回歸到你的生活經驗)對，可以從它們的街景、或是人文、甚至是人與人的互動，(其實是你心裡的投射)對對對~然後你的反思跟你的反省就會更多，然後~我覺得是因為這樣子你才可以不斷的進步，我覺得啦。(不斷追尋的過程，因為你一直進步、進化了，所以你要的東西就不一樣了)對(那它是一個催化劑讓你變得更不一樣)我希望自己可以因為這樣變得更好。

家人是還好，因為我跟爸爸沒什麼話好講，弟弟們也還好，通常都是自己的好朋友啦，或是親戚我有很好的表姊妹，所以可能跟表姊妹分享這樣。會分享，可是這幾年他們都已經聽膩了(笑)。

2. 妳覺得自助旅行的經驗，是否為妳帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

有，就是我的彈性變得更大了，就會知道說，世界上真的很多人、很多地方、很多價值觀、很多文化，那你沒有必要去堅持你自己，好的你就可以去改。所以我會~其實生活就會很隨意，很遊戲的心態，然後沒有什麼好執著的，因為很多東西可能都是一時之間的。而且我覺得這種東西不是你自己心裡想的，而是你身邊家人或朋友給你的回饋，它們就會說~\~你確實是有不一樣。對阿，就是從別人的回饋你會發現說，旅行這件事對你是有正面幫助的。(改變有被看到)我覺得有(例如對事情的堅持、對人各項的包容度都有所改變)對。

3. 妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

(那妳從十幾歲就出國嘛，這麼久的時間下來，也經歷了階段性任務，剛也談到自助旅行在妳生活的角色，一開始的放鬆、到後來的自我追尋、成長，那未來會是什麼樣的角色呢)很難說，因為現在這階段，當然希望以後有正常的工作，總不可能一直都當學生、年紀也這麼老了，對阿。那如果真的有正職的工作，以台灣的環境不可能給妳有這麼長的假期出去玩，除非是老師。然後還有就是，也希望自己可以邁向下一個人生階段，那如果說下一個人生階段有結婚，是不是跟另一伴可以達成共識是可以一起旅行的，或者是再下一階段有小孩的話，是不是有辦法帶著小孩趴趴走，有沒有辦法停留在這個預算當中的生活層級，結婚生小孩之後是不是預算都要往上提，住的飯店、什麼阿、玩的方向也都不一樣，所以我覺得會有改變，一定會不一樣，但是我相信惟一會繼續的就是會自我成長，還有在這裡所得到的養分會一直都在。(因為未來還不確定，會不會改變不知道)目或是選擇自助旅行的方式、手段會不一樣，但是它的宗旨是不變的。

4. 妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

我覺得很好阿~就是~我覺得真的要感謝很多人，譬如說自己家人可以支持或是我媽媽從小給我好的概念讓我可以這樣世界到處走，自己不會害怕，可以用比較開放的心態或眼睛去看世界。這個是他們給我的，也要感謝很多在自助旅行的階段裡面伸出手幫你的這些人，對~這是我覺得最幸運的地方，如果沒有這些人的話我自助旅行的經驗不會繼續下去，如果遭受挫折或障礙的話，我可能就會停止，我可能就會考慮另外一種方式。所以我覺得真的就是以感激的心情較多。如果說要講自己是女生的話，也是剛剛也都有講過，就是因為女生的角色可能所獲得的幫助或資源會不一樣，但是它的限制面也會有啦，只是說它的限制面會不會是一種阻礙，因為我沒有太大的~經驗，沒有真的覺得自己被限制到的感覺，所以我也很難講說會怎麼樣。但是總而言之，我覺得以女生來講，特別是現代女孩子，已經擺脫過去那種傳統枷鎖，你也不需要守在家裡，你可以出去了，社會的觀感也都改變了，它不會因為你趴趴走認為你是一個水性楊花的女人，這樣子的話，真的是改變整個台灣社會風氣的改善，慢慢的改善，所以對我來講就都還好，女孩子出

去~很棒阿。

我不曉得國外，我覺得國外我看到很多男性自助旅行者，臺灣的話我覺得是他們的生涯規劃跟它們被賦與的社會期待還是很傳統，女孩子已經進步了，就是男女平等的概念一直進來，所以女孩子可以做以前不能做的事，但是男孩子沒有相對的開放，它們還是被要求說~譬如說要當兵，要當兵之前你要出去自助旅行就不簡單，當完兵之後，如果比較傳統的父母就會要求你開始工作、賺錢，那你進入職場後，你當然想長久的工作下去，你也不可能請長假(所以你認為女生比較不被賦與社會期待嗎)我覺得是，接下來男生又要養家。(所以女生變成既得利益者嗎?不用揹負那麼多包袱可以想走就走，工作上也不用擔心請完長假，升遷機會就不見了)我覺得是，我覺得現在女孩子這在一個很模糊的地帶，就是你已經可以很放鬆了，但是你又沒有被賦予太大的社會責任(那這也算是性別不平等嗎)我覺得這是對男性不平等。可是很難說啦，不曉得其它已婚受訪者是怎樣，它們可能還有家庭責任要顧，應該就沒有像我們這麼放鬆(單身女生是比較多啦)對阿。

訪談對象：代號：G

### 1. 個人背景與家庭狀況

小康家庭，父母親比較傳統保守，希望小孩讀書的那一種。我是家裡面惟一一個沒有家裡鑰匙，就他也不是特別限制，因為我不會騎機車，大部分我去哪都是父母親接送或者是兄弟，(你是惟一女兒嗎)對，我婚前幾乎沒有太多單獨出門的經驗。(那當你要自助旅行時，家人知道嗎)他們以為我跟團，第一次的時候(後來兩次呢)第二次就知道了(他們的反應?)因為可能現在年紀也比較大、表達出來的方式他們…所以第二次我爸爸媽媽有一點擔心但是比較可以接受，他們不會一直念，只會念一下說…安全啦，(跟團沒太大問題?)因為我去的地點也還好(目的地他們很放心)對，這三趟的旅遊…第一趟第二趟都是跟另外一個女生，兩個人，第三趟去西藏因為有規定，所以我們有六個人…至少要五個，因為我們要包車、拉車拉很遠，所以六個是…算是為了經濟、成本。(自助旅行都是在離婚之後開始進行?)之後(之前沒有從事的原因?)沒有想過，我在婚姻狀態裡面時候，相對生活比較…模式比較傳統…比較保守，然後就是上班、下班、接送小孩(那小朋友照顧責任是在?)父母親都有，一人一半(那小朋友的照顧，如果你自助旅行天數蠻長的，小朋友的照顧交給?)公公婆婆，因為我跟他們還是維持良好的關係(他們很能接受?)嗯…因為我們離婚的前提…就是他們可能覺得自己的兒子對不起…所以他們對我之後…第一次…可能不好意思說什麼，然後可能隨著…我們離婚很多年，他們越來越喜歡這個模式，然後就是我自助旅行，我有感覺到長時間不在國內的時候，其實，他們可能會覺得那是跟孫子親近的機會，(反而很珍惜這樣的時間)…(這三年來都從事自助旅行?)一年都有一次(這樣的行為跟家有沒有什麼關係?為甚麼想去旅行)就想要出去看看，(那為何從事自助旅行而不是去跟團呢?)我開始旅行的時候，應該是說，我離婚後的第一次出國旅行，那時候就是選擇跑去香港，自己一個人去三天，然後那個時候有一點自我期許，就是我希望我可以自我照顧自己、也可以習慣在旅程當中的孤獨感，可能因為那時候有閱讀一些文章，那個三年多前嘛，剛好網路上還蠻多文章都在談論一個人旅行，那時候看完之後就覺得也許我可以去嘗試看看，去完成一個小旅行，是我跟自己完全的相處(所以不管在婚前或離開婚姻之前都從來沒有自己旅行過)沒有(那趟獨遊，有得到書上或人家講的那種感受嗎?)書上…因為我覺得就是自己的一個印像蠻深刻的是，可能我比我自己的想法中的還要再獨立一點，然後~對於跟自己獨處漫遊，一開始會害怕…我想要獨立，想要嘗試看看我可不可以，就一個試水溫的心態…(跟婚姻狀態轉變有關係?)有關係(想印證自己可以得到)對。

### 2. 未來的期許：工作與自助旅行的調配。

我覺得自己還蠻清楚旅遊只是生活中的一小部分，大多數的時間其實還是在工作、在孩子身上，但是旅遊變成是我一個…就興趣~一個支持這樣，像一趟旅程回來可能有些東西還想要搞清楚，還在借書阿、還在閱讀阿、整理照片然後或是出發前會有很長一段時間讀相關的資料，那變成我的休閒興趣，雖然旅遊的天數只是其中的少數幾天，可是它~就是它變成是我休閒生活的一個支持(所以它可能短短的一個禮拜，可是你花很多時間準備，回來也花很多時間在回味或整理，時間雖然不長但花的精神蠻多的)我把它當成一種樂趣，因為我們認真在準備的部分都不是在查~就是火車要搭幾點~票價要多少錢阿，花比較多的準備可能就是~去德國，就開始找跟德國有關的電影、小說阿，去捷克也是阿~(反而延伸的東西是你的興趣，那去了當地你會覺得印證你所想像的東西嗎?還是實踐你一個規劃)到那邊之後，我覺得自助跟跟團比較不一樣是它比較多一點點的機會感受一下當地人的生活步調、生活模式、消費模式，就是把它當成~雖然說短暫的旅遊其實不可能像長期待的那樣瞭解那麼多，可是我就把自己當成是一個~也是觀光客，去

經驗看看，然後也就是試著在地生活看看，學著(短暫的扮演當地人的感覺)有點難，其實，因為天數都~(還是太短)對，可是就是希望將來慢慢可以朝這個方向邁進。因為將來也有機會天數可以再更長。(以後會以自助或跟團為主)兩個都會繼續，可能跟我自己對那個地方有多大興趣、跟我預估自己有多少時間可以準備有關，因為我有帶孩子一起出國過，帶孩子多半是跟團，也有想過等他年紀再增長，我就帶著他自助看看。有時候也沒有很刻意去想過這地方是跟團或自助，就是有人說要自助就一起(剛好有伴，所以也很隨性)...

海外自助旅行之歷程

1. 為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

(第一次自助是因為想體驗自己一個人旅行的感覺，那之後比較長天期的第一次自助旅行呢，你剛提到的荷比盧)我當時第一次小旅行之後的下一次旅行，我就自己一個人報團，想說也許我可以試試看一個人跟團，旅行社說 OK 阿，會幫我湊一個人，所以就這麼去了，去了之後發現其實也蠻可以享受在那樣的旅行裡面，意外就認識了一個他也喜歡旅行的朋友，然後他在一般科技業服務，就是大我幾歲的女生這樣，然後之後~我後來第一次自助旅行就是跟他去，(那一趟的感覺?)很開心阿，(多長?)十三天(全程自己規劃)，對(相處或規畫上有遇到困難或需要討論的事情嗎)我們兩個其實並不認識，只是只有在上一次的跟團~所以我們決定要兩個人結伴去自助的時候，選定荷比盧是因為有些國家他都去過了，這是她沒去過我也覺得 OK 的國家，所以就選了荷比盧之後，規畫上因為我們兩個都覺得時間有限，沒辦法像一般、時間充裕的做足功課，所以我們就只有簡單的討論第一次共通可以請假的時間、出發前就是訂了機票、然後討論後定點散狀旅遊、放射線的旅遊比較不辛苦，就出發前選定的住宿，那至於行程的規劃就只有簡單的講一下說~荷比盧~好~那我比利時跟盧森堡湊六天、荷蘭湊五天，你簡單規劃一下、我簡單規劃一下，所以我們那一次好像完全沒有碰面的情況下，就機場見面出發，那次的經驗覺得還蠻順利的，兩個人默契也不錯，然後我們出發的前一天意外發現，我們在比利時訂的飯店失火了，就不能住，可是那時候覺得還好，因為兩個人有伴，就找了一點資料，在當地再另外訂一間，就覺得一路上~雖然會有一點點可能小 TROUBLE 或大挫折，可是都沒有影響到行程，也不會影響到心情，就覺得那次經驗很愉快，然後就約好了隔年要再自助一趟但沒有選定地點。下一次的自助旅行也是跟他，但我中間有跟團出去旅遊...其實還有一個原因，就是歐洲的自助又方便又比跟團省(有經費的考量?成本比較低)對，走歐洲線我覺得自助又方便成本又可壓縮，自由度又夠。(價值、利益更高?)對對對~在這個地點，這樣子的模式(附加價值更大)對!

第三次是跟我們之前在尼泊爾跟團認識的另外一個，他那時候也是一個人，(你也是一個人嗎)不是，我是跟現在跟我去荷比盧的旅伴(你們會一起自助也會一起跟團)對，那時候認識了另外這一位，他是從自己參加團，就認識有聊過會想要去西藏，所以今年他想去西藏的時候就問了幾個人，然後我的時間也 OK(就湊一湊，那是由誰規劃)這一趟主要是由這位我們在尼泊爾認識他發起的，所以原則上當地旅行社接洽的都是他，因為我們要請司機跟導遊，可是規畫上因為我們有在臉書開了一個社群，所以是共同討論，(所以旅程中沒什麼行程規劃的問題...)因為西藏的行程都很雷同...都是固定的景點，所以對行程上討論的空間其實沒有很大，然後我們做比較多的功課其實在高山症的預防、生活用品的攜帶(預算呢)預算呢，因為當初沒有跟臺灣的團，選擇自己申請、就是找當地旅行社接洽，有一方面也是為了節省預算，因為找當地旅行社這樣接洽的路線跟臺灣團走的路線，基本是大同小異，如果你只要走拉薩周邊的也有，往後藏走的也有，那我們那時候有注意到臺灣旅行社往後藏走的很貴，但是我們想往後藏走，(這樣你們有玩到

又比較便宜)對,但是大家有心理準備就是,那是比較刻苦。(網路社團讓你們公開討論、彼此都有共識會是什麼樣子,所以出去之後沒有太大摩擦,那一團幾男幾女?)一個男生,是發起人的男朋友,其他都是女生,(有特別某個人在主導嗎?)都差不多,因為我們大部分的年紀什麼各方面都差不多,所以很巧湊起來都差不多。(因為包給當地旅行社,自己不用太多操心住宿、飲食?)就是美其名我們有決定權,但其實他們也都會幫我們安排,因為找的是藏人導遊跟司機,所以講好,沿路上,吃跟住幾乎都是,除了在拉薩以外,都是選藏家。

2. 規劃自助旅行時,是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

因為我對於行程要走哪裡,並沒有很大的堅持,所以好像每一次我要出發前,大概有比較花一點點時間,再考慮的點大概就是住宿,可能希望能兼顧方便、安全,所以我印象中,第一次決定要去香港的時候,好像看比較多一點點也是選住宿的時候。然後因為那時去香港還蠻臨時起意,訂到真的出發一個禮拜,所以對於那三天確實要走那些景點都是上了飛機才看。(內心有過掙扎或心理狀態?)好像就是一直在想大不了就是一直住在飯店裡面(做最壞的打算)對阿,如果真的沒有像自己想像中的順利、勇敢的話,大不了就是待在飯店,可是後來一路上運氣也不錯、遇到的人也友善,也還蠻順利的,第一次的經驗還不錯。我覺得我的旅遊運氣很好,每一次都會有一些點讓我覺得很感恩、很感謝,他也會變成我下次還好想再去的動力。

3. 親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時,妳的應對為何?

因為我沒有深談過,不過我覺得他們態度有慢慢的改變,比如說像我爸爸媽媽好了,他們到後來對於我會想要出國、會去自助這件事情,不會再把安不安全這些事情掛在嘴邊,以前連跟團都會,像在應該比較相信我可以處理好所有事,那我的兄弟因為他們本來…我第一趟自助就只有跟我哥哥講,我哥對荷比盧的那一趟就蠻鼓勵的…我前夫也還蠻支持的,(他覺得是很好的事情)對,我應該…因為我應該有比較開朗,(他認為對你有幫助)因為在婚姻狀態不太順利的那兩三年,就在他印象裡我…(他覺得這樣讓你更快樂)對對對,有個目標在前進,像我本來英文很差…當然以前跟團就覺得英文不好沒什麼差,開始自助後就覺得,也許需要適度的培養一下自己的英文能力,一半也是因為孩子,因為送孩子去上美語班,覺得不能出一張嘴叫他讀書,應該要陪同,所以就是一半一半,一半是因為孩子的關係,一半也覺得認為自己語文上有需要。然後也會試著…我想我的前夫會贊成除了一方便我變比較開朗,對以前的事情比較釋懷,不會在眼裡看著他就覺得他欠我很多(心胸視野、想法跟以前的你不一樣了)也會試著想要給孩子一些刺激,希望它的視野跟著寬廣一點,所以我像我公公婆婆會支持也是這方便,因為他們以前從來不會跟我討論我帶孩子出國或我自己出國的事情,可是今年暑假我公公就打電話來,就再跟我討論,孩子學英文的狀況阿、出國的時候怎麼樣,就是我的感覺他認同我自助啦。但是其實帶孩子出國我還是會考慮到預算的部分,所以一開始因為預算跟衛生都會考慮,所以都會在鄰近國家…帶了他幾次,有曾經想說讓他多看現代化、已開發的國家,讓他知道說世界上…就眼見為憑…我也覺得那次對他經驗很好,那我後來覺得每次出國增廣見聞跟文化刺激不只發生在成人,對小孩其實也蠻不錯的。帶他出國主要是為了國際觀,因為一次的出國也不能真的增進英文能力,因為在台灣很難切身的感覺它是使用的東西,比較是學科…它是休閒,可是它跟我的學習…自我成長也有一部分是結合在一起。我覺得它是(自助)一種方式,就是我沒有覺得一定要自助,應該是看你的需求、天數、你能負荷多少,可我覺得自助有它獨特的地方在,就是它天數足夠的時候,如果你想要真的多瞭解當地現況…(自助旅行)它變成還蠻重要的,可是我可能不會特別規劃說明年暑假要去哪裡,但是我會找個我文化有興趣的…或是,因為我對人文方面比較感興趣,我就會優先會想要去,可是真正去的時候也隨緣隨緣啦,就看天時地利人和啦…

通常，也不能算反對啦，可是偶爾你還是會聽到說，你小孩這麼小你可以出去自助旅行喔，這時候就開玩笑說，小別勝新婚阿，回來之後兒子多黏阿，多愛這媽~(還是會為自己講一下)對阿，就稍微講一下，可能我也會試圖讓身邊的人覺得，做一個好媽媽不見得是你要…可能因為我的成長可以再帶給孩子一些不一樣的東西。

4.出發前，妳最擔心的事情是什麼？對每次自助旅行有何期望？

其實不太會，我覺得會發生的就是會發生，不會發生的就不會發生，所以沒有特別的擔心(那會有特別的期待嗎?)因為我覺得一趟旅行…就是我不會期待旅行會改變一個什麼…可能只會覺得說…就是像現在坐在這裡跟你說這十年來…就會這樣回憶一下，然後感覺確實有些東西不一樣，有些東西可能還在發酵，可是就單一趟，例如我要去西藏前，我不會特別認為這一趟西藏的旅行會有很大的收穫…(那會有興奮的心態嗎?)我第一次去香港那一次有點，因為它對我來說衝擊很大，第一次自己一個人跟團也有，因為可能…我在想因為那個時期，就是生命意義裡面單獨一個人對我來說，那是…所以那時候會感覺到它是(完全屬於自己)然後期待就是…我會擔心我可能無法承受、我可能會應付不好、我可能沒有自己想像中的那麼的享受這趟旅行，出發前會。然後回來的時候會覺得哇~完成了一見之前從來沒有想過的事情，之後就還好(那樣的衝擊就沒那麼強烈)對，像去西藏也只是很慶幸，自己的身體狀況高山反應沒有很明顯，至於說西藏大山大水，然後藏民的特殊人文風景，因為之前書上也有看阿~我覺得那些期待跟興奮，都已經分散在我行前去讀這些東西的時候，慢慢慢慢消化掉，然後那一趟享受在裡面，然後回來的時候，有些東西好像可以繼續再看一下。(所以找資料時你覺得你已經體驗了一些東西)對(那實際的體驗有任何落差嗎)，會啦，會有一些衝擊，譬如說像我去尼泊爾時，可能就是看到生活條件這麼差，但是小孩子笑容那麼甜蜜、大人也讓我覺得很快樂，會留下很深刻的印象，就會很喜歡這裡很希望能夠再來，那種感覺是書上沒有的，書上比較像在讀資料，然後像西藏也是，那種廁所你要去上過才知道，然後藏民的生活也是…因為我們去住他們自己開的民宿，因為它提供的已經是比較好，但還是會覺得那麼短缺的，這些東西是資料已外的讓我深刻體驗，就是人的需求可以到很少很少。

(安全，有做特別的因應嗎?)之前因為自助的地點在歐洲，其實不太會，就彼此有默契我們沒有要很衝行程，所以我們並沒有要摸黑出門摸黑回來，就基本的安全性，然後居住的地點選定了就還 OK，那去西藏這一次比較複雜，因為有高山症的問題、沿途拉車拉很長，所以針對安全性，因為我們是幾個人討論，之前可能自己也不會想很多，阿有些人會很擔心，跟當地人確認醫療問題，自己也會帶藥阿、該保的保險有保，因為覺得…還是要…但是那次去西藏一行六個人，好像就分散掉風險，並不特別擔心…

(旅伴相處有沒有特別狀況)像我之前跟那個旅伴去的，那種行程是完全一切我們要自我決定，那我們兩個都有點像你講的，這是一趟很自我旅行，我們沒有特別定要怎麼做，就兩人默契還不錯，會一起行動但是在某個景點可能會先講好說，你去拍你的我去拍你的，幾點再碰面，但大部分行程都是一起走的，我們的對話沒有特別多，感覺就是在享受那個當下…這一趟是因為它需要共同討論的事情再出發前已經討論的差不多，所以出去的後比較像在裡面尋找樂趣，就開心，因為就是身體其實有點受苦，所以反而好像一群人總會有些人大家來刺激一下、找些樂子。

(語言的部分呢?)…對我的衝擊就是，好像英文再好一點喔，這樣可以聊得更自在。(所以沒有太大的阻礙)沒有，其實就覺得如果我更好，就可以跟當地的人聊更多…。(不會成為旅行的阻礙)不會，因為跟我們實際上要執行的計畫…它只是我英文好，我可以更享受當下，每次有機會跟別人接觸多聊一點、多知道一點。

(豔遇呢)我們兩個的心態都是覺得…應該說我們對歐洲自助旅行我們兩個定義是覺得在歐洲自助旅行很安全，可是跟陌生人的交談還是點到為止，就算我還蠻希望可以跟當地

人多聊一點、多接觸一點，因為我覺得這樣才有…自助旅行的價值，可是如果話題有涉及到…(就會盡量避免)對…因為我並不覺得旅行中的豔遇是安全的(會特別小心、避免)我不會預設、但我如果遇到有可能的狀況的時候我就會…可能我自己在日常生活就會這樣，我覺得這樣很麻煩，所以像我因為已經…七年了…然後除了比較親密的朋友之外，還有幾個同事…知道，因為我覺得這樣比較省事，(避免困擾)對…我跟旅伴兩個都覺得很 OK 的情況你跟老外攀談，還蠻開心的，因為可以交流…

#### 海外自助旅行之體驗

1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

未來自助可能會採這個方式，就是比較喜歡做定點的方式，因為我自己本身是一個生活很規律的人，我覺得有一個固定的東西它會有一個安全感在那裡，所以像之前住同一個住宿點，通常會停留三四天…以上，會有那種…旅行中還是會有回家的感覺(不要變化的那麼快)對，我每次出去的時候，在前往下一個目的地會覺得很新鮮，可能我眼睛會一直看阿、一直注意，會一直找，那樣的刺激也不錯，可是我還是需要一個…(落地、停留的感覺對你很重要)對。

(會特別留意什麼)職業病，我會一直看他們的小學、小市場、市場，跟生活有關的東西…幾點放學、看他們吃什麼、物價阿、上下班阿…就會發現一些小事情，像我就覺得他們老人家很會生活，到處都可以看到老年人…可能男性同伴一群、夫妻也有、女性同伴一群都有，就這樣中老年人這樣出來…散步阿、小旅行阿、喝咖啡阿…就我覺得他們的生活品質看起來似乎不錯，把自己打扮的也可得體阿，就是看這些生活層面的東西。

(特別難忘的人事物?)我每次回來都會跟身邊好朋友分享說，自助旅行的時候就是…因為我去的這幾次國家都是比較好…可能會覺得就是你的國家的素質就是從人們的談吐跟對待觀光客的感覺，然後自己會去反省自己平常對待觀光客有不友善(還是會印證到自己的生活經驗)會阿。

2.旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?

我自己自助的時候，因為行前會特別準備，因為會擔心就是飲食或者是扒手的問題，所以證件一定會多準備…就是我對行程沒有很在意，但是對於出發前我該做的自我安全的準備還是要有，所以那個基本上會有兩套，證本帶身上，然後買那種貼身腰包阿…財物上安全措施一定會有。因為我們都認為兩個人是不是非常成熟、經驗老到的，所以我們在挑國家的時候…雖然很想去西班牙、義大利阿…(所以在選擇國家時，已經有安全的考量)

3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折?妳是用何種心境面對?

我們每次出發前的想法，像去西藏也是，就是照一般大家說的安全守則，該備份的備份、該分散的要分散，那真正遇上了，就遇上了阿。

我覺得我在臺灣的生活已經蠻忙碌的，所以出國我還是希望還是有休閒的意義在，所以我沒有期待說要像說…一直衝一直衝…我覺得除非你真的去那種度假型的地方，否則其實旅行完回來都是疲憊的，但是我覺得在旅行的那當下，有那種跟臺灣的節奏不一樣…慢下來，像在臺灣的生活可能是今天中午還一邊吃飯還一邊 KEY 東西，還一邊要跟同事講一下…

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想?

應該是說我在臺灣的生活是比較規律的，所以其實很少去想說我想做什麼但不敢，然後出了國之後也沒有刻意去尋求說…我不敢做什麼但我想做看看，但是在國外比較放鬆，所以就耍笨耍白痴的就覺得比較 OK，(丟臉也沒關係)對阿，就在那邊趴在地上拍照，可是那也是這次旅行去西藏，身體比較刻苦，所以大家都會有默契的輪流做一些事情讓

大家笑笑開心這樣。然後在臺灣我可能沒去過什麼夜店，也不會想啦，可是到國外你會覺得那是人家文化的一部分，在安全的前提下你會跑去酒吧去看看人家都在幹嘛，就是享受一下國外晚餐、喝一杯…對阿，那個好像也不算什麼…在臺灣就不會刻意思去…就是體驗一下人家的生活就是那樣阿…

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者? (限制或優勢) 何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

其實我覺得女生很難避免…像我們第一次去荷蘭的時候，就不知道人家小車站還是有電梯阿，就傻傻的想說完了，要扛上去，就兩個人想要抱大行李往上走，就會有男生幫你拿上去阿，就是身為女性，有時候會被當作是很需要幫助的，所以我們也會因為這樣意外得到一些幫助，我們還有搭過便車，人家看我們找不到，好心就說要載我們去，我在想男性應該比較少有機會人家會幫你拿行李…可是也會比較不安全，看人家的嘉年華，街上一堆醉鬼的時候還是會擔心阿。不安的感覺是因為我是女性，我會假想今天如果我是男生就沒有這樣的困擾…女生限制還是比較多，比如說這種這種安全感…優勢就是像剛剛講的小地方你會額外得到小服務，因為那些小服務你會覺得…當然被服務你會覺得很開心阿…還好有人幫我，可是其實那也可以自己解決的阿，但那些限制有時候我可能因為害怕…避免掉…可能會因此我會錯過一些可以體驗的機會，像我們去嘉年華的時候，雖然散場四點多是很安全的時間，可是街頭很多醉鬼，多多少少還是有不安全感。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

我們去北海小漁村的時候，在公車上，那公車司機有跟我們聊，在那邊基本上往郊區的才會是公車，車上人很少，後來只剩下我們兩個，因為我們上車都會先問我們要下車的那點，那個司機很好心知道我們要去哪，也很開心攀談了一下…後來開著開著就開到一個很漂亮的點…他就很開心的跟我們說這不在原來的路程上，他是特地的帶我們來逛一圈，因為它覺得這裡很漂亮，但是我跟我旅伴很傻眼…那時候我覺得…可能心裡有刻板印象，你馬上會浮現…太熱情…

海外自助旅行對自身之影響與改變

1.妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

我會覺得我是出去玩，但是就是玩的有目的，它對我的放鬆有別於我坐在那裡傻傻的看偶像劇，我會覺得我在放假、我度了個假，可是這個假對我來說是有學習意義、有成長的…(跟團也是嗎)我覺得一趟旅程裡面的收穫有多少…當然會覺得自助比較容易得到…比預期之外更豐富一點，除了國家本身，可能遭遇的部分會收穫更多，但是跟團也可以成長…(自助會比較辛苦嗎)要花時間準備…就體力上阿，因為走的就一定比跟團多，然後通常自助我自己的經驗是，吃飯時間不會那麼準時…那種辛苦是，可能需要一些體力，可能要先有一些認知上，你願意這麼做，你願意為了一趟旅行…(那還算是玩樂嗎)對阿，因為它還是有玩樂的價值在裡面，玩樂那個成分…我還是在旅行中玩樂。(會分享嗎)看對方阿…比較像是有機會的時候，因為分享這種事情，你要看對方想不想知道阿，像我跟我小孩好了，比如說西藏好了就沒有跟他分享很多，因為它可能也沒有太大的好奇、興趣什麼的，但可是我之前去尼泊爾那趟回來，就跟他分享很多，下一趟就帶他去柬埔寨了。

2.妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

早些年剛開始工作，可能跟比較要好的同事有關係，那時候很愛買衣服…開始出國之後，因為想要省下來當旅費，所以花在買衣服、治裝的錢就越來越少，一開始其實是有刻意的少，但後來就變成習慣，就覺得其實這樣也能生活…(消費行為有明顯改變了)對。工作影響比較不大，因為工作都是獨立開來…然後家庭跟生活的話，我覺得有可能跟旅行有關，但那也可能也跟我自己年紀有關…我覺得自己對自己自信越來越足夠，感覺我

自己對自己的生命的掌握度越來越...好像慢慢的覺得我可以為自己的生活付完全的責任，然後我其實是可以完全的處理跟享受。

(孩子部分呢)出發前當然還是會想好小孩的安排，因為他也在暑假中，目前影響不大，因為他剛好在國小階段，煩惱也不多，我自己也努力的在把這塊的興趣跟他的生活做結合，所以我也不是只有我去旅行，我也都會帶他去，他多少也被我影響，所以他也會說他想要自助旅行、存錢什麼的...我沒有很期待跟他第一趟的自助，我就覺得這就是孩子的過程，我試圖是放出一些很好的事情跟他分享，你可以接受就接受，不能接受就不能接受...我覺得我為旅行是有付出代價，例如存錢阿、行前要特別努力工作阿什麼的，所以我也希望它不要覺得他出國玩是天經地義，他也要自己存錢阿，自己要安排旅遊預算(懂得付出)，它雖然跟我一樣跟團它還是要負責自己的生活。

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

慢慢的它就變成我想要一步一步的走遍世界、然後看更多的地方...

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

從一開始沒有嘗試過，到現在覺得它其實也沒什麼，它其實是一種旅行的方式，你想要體驗什麼所以你就去做什麼這樣...可是可能對有些沒有嘗試過的人，就可能像我當初一樣，就覺得哇~你可以自助旅行你好厲害、那你英文很好嗎?(再也沒有那麼多質疑)對，那就是一種旅遊的方式。那可是沒有嘗試過的好像就是我當初一樣可能會停留在自助旅行好像很難、你英文要很好，這樣。

很多人選擇這樣做，為的理由可能不一樣、因為他要省錢、因為他天數，我看為了省錢的人很多、為了在地生活。

(去西藏有個男生旅伴，有特別差異嗎)一開始我曾經有一點點覺得團體多了男生會不會有一點點不方便，但是這男生還蠻特別的，他是諮商師也是輔導老師，基本是他個性也不是那麼的...印象中...刻板印象中...陽剛的那種，所以後來我們也把它當女生看，雖然他是我們其中一個團員的男朋友...他很妙，他就是跟刻板印象裡的女生一樣，就是...ㄟ~有那個什麼什麼名產，我們一定要去看看...我們開玩笑說他在這趟旅程中的性別符號是女生，就是可以假設因為它我們的旅行比較安全，因為藏族對女性其實比較好奇也比較不尊重，就會覺得有個男生這樣比較 OK，但實質上他的角色是姊妹...我覺得東方女生某種程度上...好像在這個年代裡頭，都在尋求自我認同，我覺得自助旅行一開始有助於...因為我也是這樣開始。然後男性比較不像我們急切想要掙脫什麼，我覺得有一點點。

訪談對象：代號：H

### 1.個人背景與家庭狀況

我的話就是爸爸、媽媽、兩個哥哥，那年齡差距蠻大的，一個大我十歲一個大我七歲...那父母的管教...我們家感情算蠻好的，都蠻和和氣氣的，很多事情基本上溝通，平常一起吃飯一起喝茶，都蠻和諧的，所以我覺得我爸媽在管教上是還好，不會是說很嚴厲甚麼的，那有一些落差大概就是溝通，大家一起解決，所以基本跟家裡的感情連結我覺得算蠻強的吧。因為有時候，譬如說跟朋友在聊天..唉好像人家跟爸媽或跟兄弟姊妹好像不是很熟(笑)，可是這個狀況在我家其實不會有，對，那至於像自助旅行的話，我其實有蠻大比例都是跟家人一起出去。(父母也會參加，還是只有跟哥哥?)ㄉ..父母有，我哥哥比我更重爸媽這一塊，我的二哥也還沒結婚，他現在在中國工作，所以他希望有時候他休假或有空檔的時候，能夠由我然後爸媽一起出去玩。我大哥的話，最近幾年因為工作關係外派美國，所以就..沒有辦法一起這樣跟我們去玩，但是，其實理想狀況就是家人一起包含爸媽啊，然後哥哥嫂嫂...大家一起來這樣子，是還蠻希望就是...家人團聚，對。(所以家庭出遊對你們的意義算是很重大的?)對，而且我們家都蠻重視的。(從小爸媽會帶你們出遊嗎?)會耶!但小時候可能狀況沒那麼好，就都是在台灣玩，可是其實國小...就是一直都有...對...會習慣就是，那如果阿公阿嬤在的時候其實也會一起，對。(那爸媽有帶你們出國過嗎?)出國的話..因為我跟我的哥哥年齡落差比較大，所以那時候大概有到全家出國可能就是我國小，就大概有個一兩次，譬如說日本...然後...我記得日本可能去過一兩次，然後...美國...還是加拿大，好像一次吧!但那個，就是印象有點薄弱，大概是我國小左右。對。我們是跟團的。因為我自助的話就是大學之後，然後像國高中，或是國小以前那個都是跟團。然後以前的自助旅行的風潮還沒像現在那麼盛。因為現在大家可能就覺得，我想去哪、我喜歡哪一種風格、我自己排。像以前就是會覺得出國、阿要有導遊帶、然後導遊才知道甚麼那裏的人文背景阿，甚麼介紹...對...所以像...以前的話，我以前就可能我的國高中之前都是跟團，對....。(所以爸爸媽媽還沒有帶你們自助過?)恩...

(反而是你們長大之後...帶爸爸媽媽自助這樣子...)對...是我們帶他們自助...那像他們長輩自己出去玩，現在都還是跟團...對。(那他們喜歡跟你們自助嗎?還是他們覺得說還是跟團好了?)呵呵...我覺得應該是說像我們這樣自助的話就是...家人團聚的那種感覺，因為你今天就算是全家一起...然後跟團，那感覺還是不太一樣，你可能一台大巴上面還是有導遊...然後有外人...然後偶爾搞不好還是會去...帶你去買個甚麼購物團...對...就那感覺是不太一樣的。那至於跟家人排行程可能有就是...唉爸媽年紀大了一點...他可能...就是...恩...有一些景點他不是那麼愛...可能我們年輕人會覺得阿不然等下去...(會考慮他們的需求)...恩..對..會考慮他的需求。或者是，他覺得我們排的怎麼都那麼晚起床，不是出國就是要很精實，可能八九點出門，然後我們就覺得...不會阿...你不覺得吃個早餐...悠閒一點再出發比較好(笑)...(認知還是會不太一樣?)有點...但其實就是...稍微去調整...有時候我們可能就是說，阿自助就是優閒嘛...我們就是希望是能夠...反正有一些行程是可以斟酌的也不是一定要去...對。(那你覺得爸媽喜歡跟你們一起出去玩嗎?)我覺得應該還蠻喜歡的，因為...痾...像今年...其實四月、五月，就是我跟我爸媽和我二哥有去那個...日本...就是東京跟日光，可能近郊這樣...然後其實我們就是自己找，譬如說找一些溫泉旅館阿..甚麼的，我媽就覺得不錯。因為像跟團有另一點就是，有時候那個旅館不會住得很...太好...(品質不太一定)對..就是或者是很少住到日本正宗或者評價比較好的日本旅館...對...像預算方面，跟家人出去可能就不是個太大的問題，所以可能...比如說住宿就會訂比較好...唉..爸媽也還沒喜歡的那種，就是很正宗日本風格的那種...所以就是..

他們是還蠻喜歡的...對阿..。

## 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

現在的話就是，兩年前我換了工作到現在這邊。那其實外商...前份工作是台商嘛，然後我覺得蠻大的差異是在於假期，因為外商假日其實多蠻多的。對...然後有一些狀況可以比較彈性，可能就是偶爾可以在家上班或甚麼得這樣子...那我現在的話，其實，我不太一次累積個...就譬如說一年累積個一次或兩次，然後出去大概一次二十天...比較少。對...因為剛有講到說比較常跟家人一起，那其實如果爸媽年紀大概五六十歲，他們也不太習慣...就是太遠的地方比較累。所以像以我自助過，或是在安排這些行程就是比較鄰近一點的國家，因為日本其實也蠻多地方能去，然後加上鄰近的關係，所以日本我會希望近幾年有機會還是陸陸續續可以去，那或者是中國，就是一些其實你飛行時間不用太長。那請個假的話，其實大概...就你大概讓它長度一次四~五天或甚麼...其實就可以了。(也不會太累)對...等於就說...不管是在工作上找人幫你帶班或者要累積年假，其實那都比較不困難。

(未來的規劃也是這樣子的方式嗎?)我覺得是...那頂多就是變成說有沒有可能...一年大概就是可能會有一次跑長一點，那這個是還在想，因為其實現階段的話，跟家人可能是不會...考量到...還沒考慮到說可能去個歐洲或者美國，然後甚麼 long trip 之類的，就還沒有考慮到那樣。因為我覺得如果今天，去的地方遠一點，或者是你想去比較多個國家，比如說歐洲好幾個地方，那大概兩個禮拜吧，那一次可能你抓兩個禮拜的長度會比較恰當...那個可能就是以後再看看，或者是如果有跟...譬如說男朋友或者是老公...可能會考慮那樣。(所以你目前兼顧家庭旅遊，你會以短天期的為主?)對，短程的。(那以後如果說有另一半可能就...有人可以配合的話可能就長天期這樣子?)對阿，因為覺得就是...恩...也蠻想去不同地方走一走，不然就是一直是日本跟中國，有時候會覺得好像，恩...也不是說...怎麼講...對...它一個國家有很多地方，但你可能就會覺得說恩...應該多一些變化，去看看不同國家的風土民情甚麼的。

## 海外自助旅行之歷程

### 1.為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

恩恩...我講第一次開始自助旅行好了，其實是 2007 年吧!然後那一年其實是剛好我一個朋友要從美國來臺灣，然後她的飛機，就她好像...，所以就考慮說我們可以在日本會合一下然後再一起從日本飛台灣，其實那一次也還蠻匆促行事的，我覺得..恩...這 idea 也還蠻不錯阿，反正沒有要期中考，可以翹個兩三天課。(所以那時候你還在讀書?)對(笑)...那時候大概大二吧!然後就...反正後來就是約一下...就去日本好像四天還五天的樣子...對。那...那一次其實行程跟後面比起來，後面其實有比較做細節的規劃，就是比如說幾點要幹嘛...然後景點的順序...那一次其實還蠻...比較 free...沒有想得那麼多。然後我就說...阿反正東京你就帶本旅遊書，然後看一下，就是明天想去哪裡再去就好了。那次比較隨興，所以那次沒有考慮跟團，其實是因為我們剛好兩個是從不同的地方，在日本...比如說在東京見面，那所以考慮這個，兩個人的起點，就是恩...怎麼講...啟程的地方不一樣，就沒有考慮跟團；另一個是想說，語言其實不是個障礙，因為對我來講...雖然...就是...日文先修是大二，但是基本上一些平假名、片假名的辨識上不會有問題，那我們就覺得...然後...真的再不行，再用英文輔助...應該不是太大的...反正就試試看嘛!對阿...因為我覺得今天如果只有我自己一個人，然後又是女生，其實我可能反而還會覺得沒辦法，然後，如果有朋友一起的話我覺得...。(有同伴你就更有勇氣)對，雖然你明明就不會日文，可是我覺得有伴就... (不一樣的感覺)對阿...那次雖然蠻倉促行事的，但是後來發現，日本在交通或安全上，其實...怎麼講，都還蠻有保障...蠻安全的，所以就覺得說...

那之後也可以再考慮，那所以之後有幾次是，後來好像是兩次吧...一次是跟朋友，因為學校活動的關係有認識一些日本的朋友，所以我們就臺灣大概七、八個人一起去日本找日本的朋友。對..然後至於在下次就是今年四月，我跟我爸媽一起去這樣子...對...就等於帶爸媽去日本玩。(那因為你隨著次數的累積，你每一次出去的原因或者動機都不太一樣?)恩..我覺得是耶!因為其實我大部分...剛剛有講到是跟家人嘛...然後其實大概真跟朋友就只有一次。恩...算兩次，對，第一次就是臨時成行的；然後第二次是，我想一下...剛剛我講第一次是 07 年嘛?(恩..對。)然後第二次是 09 年...(也是去日本?)對，那 09 年會去的原因比較不一樣是因為，2008 年的時候，我們在學校有參加一個像是那種...暑期的交流團，然後那個交流團其實成員就是有臺灣、美國、日本、韓國的學生，對...然後所以就是那一次我認識蠻多日本朋友，對...然後我們 08 年結束的夏天...那是一個月的行程，然後一個月結束之後，其實大家感情還蠻好的，所以 08 年的下半年度，就是很多國外朋友來，然後我們就會開始講說...唉..那甚麼時候臺灣朋友一起去造訪某一個國家。對...所以就計畫 09 年的大概九月，就等於學期開始，暑假的後半吧!我們就揪了大概八、九個臺灣人，然後中間也有韓國人也是直接在那邊見面，那次就是，對我來說蠻有趣的，因為第一次這麼多朋友，然後甚至還有韓國...好像也有美國朋友，就是一兩個。然後就等於，再包含當地的日本朋友其實十幾二十個人，就是算一個大的聚會這個樣子，像那一次我覺得那種感覺就有點像說，欸，離參加活動其實是已經是一年過後，但是大家其實還蠻想念這群人的。然後就是...先約一個地方大家見面，因為以現在來說，大家開始畢業啦、工作、當兵...等等，其實很難有時間，然後可能是去玩一個禮拜。對...那我覺得，像那一次比較特別就是是跟朋友，然後就...我覺得跟朋友就是會比較瘋吧。不會像是跟爸爸...呵。(純粹是跟友人相聚?)對...那當然觀光行程也有啦，可能就是不管是逛街或者是看夜景等等，這些都有，但是那種感覺我覺得會特別不一樣。然後...日本朋友其實在我們去之前，他就有跟我在討論，因為我會日文嘛，我會跟日本朋友討論，欸..那住宿怎麼樣安排好，行程也會跟他稍為討論，對...然後...那次比較特別就是...因為我們人比較多...我們不是住飯店，我們住一種叫 weekly apartment，就像週間公寓，等於剛好租六天、七天這樣。恩..對...然後...雖然是真的很小啦，因為日本寸土寸金，但是就大家這樣擠在那邊也是蠻好玩的，就覺得很像是那個...就是日本朋友也會來阿，買啤酒來我們這邊喝。就大家一起擠在沙發還是一起擠在床上，就是...我覺得那個對我來說算是蠻特別的一個經歷啦。那就跟家人的相聚是比較不一樣的感覺。雖然就是真的我這樣跟朋友玩得比較瘋可能是那一次，第一次..像剛講的 07 年那個第一次去日本，那可能就是一個初嘗試，可能有點在探路那種感覺。(所以其實跟家人跟朋友就這兩次比較特別這樣子?)對。(都是去日本?)恩..對...主要是因為日本朋友在那裡。(然後你又是念日文的?)恩..對..因為我媽會說你明明念日文系，為什麼都沒有帶我去過日本?所以在今年四月就排了一個這樣的安排。

## 2. 規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

我覺得考量點可能會不太一樣，譬如說跟家人的話，像剛剛稍微有提到，年輕人是怎樣，都起比較晚是不是?會賴床阿...然後...她可能會覺得像...(作息?)對..作息，或者是，跟旅行團的話可能八點就要出發了，但是我們這種搞不好就是，沒關係嘛，妳睡到九點阿...反正飯店早餐供應到十點，吃完我們再出去之類的...對...就是一些這樣子...她可能會覺得說，她的認知裡面，跟團旅行行程很緊湊，為什麼我們好像都鬆鬆的?(她覺得好像浪費時間...浪費)就覺得都出國了，機票錢那麼貴，就覺得好像..怎麼...那麼...沒有很定點的跑。(沒有很利用時間?)對...那其實像這個就我哥會出來幫我打圓場或者是在溝通，就會講說其實家人出遊，然後不跟團的原因就是，我們希望是悠閒一點，然後就是享受家人在一起的感覺。因為跟團有時候，你太跟團反而有時候會有走馬看花或什麼...那我們

基本上自助的話就是希望排我們想看的。(那如果妳在排的時候，妳會詢問妳的父母親你們想看甚麼嗎?)因為其實這一次的話，還好，因為基本上，譬如說以日光來說，我們這次去日光，在日本...痾...東京的算近郊，那那個地方其實，不管是爸媽啦，我或我哥都沒去過，所以其實都含在裡面，那之前因為我有跟他們說那個地方可能就是也會有一些什麼神社阿、寺廟，然後就問你們會想看嘛?然後就其實她覺得 ok...其實就是會跟她講一下，因為，可能有一些人是不喜歡有廟阿、神社，他可能比較想看一些自然景觀，對...那就是...也會告知一下，那我是覺得，我爸媽還好，是還蠻...還蠻...就是...怎麼講...蠻開放的，也不會說排斥甚麼的。(所以妳會先徵詢這個地方有甚麼，看她有沒有興趣?)會提一下，等於介紹。(有興趣的話妳就多排一點?)對..因為那時候本來也有猶豫是不是玩東京就好...那他可能就覺得說東京她以前去過了，然後，她上次去她就覺得很無聊(呵呵)，因為都是大都市，然後...她就覺得雖然可能有一點...(比較年輕人在玩的...)就是可能年輕人會覺得整個下午逛街也不錯，可是他可能就覺得太浪費時間。所以像這一次，也是因為有考量到這個，就想說..好...那...雖然我們說是去東京或甚麼，可是其實只有頭跟尾在東京，中間我們都是安排在日光，就等於近郊，可能看看山哪...自然風景，然後也有一些人文一點的神社阿、寺廟。那這樣她其實還蠻喜歡的，這樣反而變成她回到東京的時候會覺得為什麼這次都沒甚麼時間逛街。呵呵呵..就是還蠻好笑的。不過，其實我們排行程之前，一邊做功課會一邊稍微跟她講啦!就說...可能大概會是怎樣，俟會有自然景色，那可能可以泡湯，然後飯店的話，也會稍微開網頁給她看一下，欸你覺得這樣 ok 嘛...甚麼的。(所以，也是會跟他們溝通?)對，因為反正一邊做功課，阿就討論一下，順便看一下。(那有沒有到了當地，除了你剛剛講到的就是起床的時間，或者是 shopping 這個落差之外，那有沒有覺得說，這個地方又不好玩，為什麼要來或者是甚麼得這樣子?那如果這樣你怎麼辦?)就是真的在 run 行程時候有一個問題就是說，譬如說像第一天，譬如說飛機就是早上起飛，中午到，然後我們行程就是想說可能就是下午...就等於到那邊先去旅館放完東西，就開始 run 行程。就是走一走，逛一逛，然後一直到晚上吃完晚餐，還想說要不要看夜景，然後再回旅館休息。可是很明顯的就是，可能就是爸媽年紀比較大一點，這樣其實有點太拼了，結果後來其實是，好像是四五點吧...還沒吃晚餐，然後，我爸其實精神就已經非常的不濟，然後我又想說怕他會累到頭痛或甚麼的，所以就想說那好吧..那算了...後面的東西都先取消，那我們先坐地鐵回旅館，就先回去..看他們睡一下或者是怎麼樣，那就睡起來，反正日本，我那天就想到隨便吃，吃個拉麵甚麼的，有的開 24 小時，所以就是在，反正就是稍微微調一下，就覺得那也沒關係嘛，就是看他們可能睡到七八點起來，時間差不多，精神也好了，再找地方吃東西。對...就是在稍微做點調整，因為我覺得像剛剛講的，年輕人可能就真的...真的就是，有時候，就是那個腿力跟精神是比較 ok 的，那長輩在這方面就是可能不是那麼有辦法，尤其像是第一天早上就...前一天整理行李，然後當天早上趕飛機，就很拼了。對...就會做一點微調。(這是跟家人出去比較需要注意的地方?)恩..對。那我想一下，如果朋友的話，朋友的話...因為剛剛講的跟朋友其實就只有一次，然後是大家都還是學生，那那一次其實，我覺得大家目標蠻一致就是...我們就是..就是我們住宿不想花太多錢，因為可能你會回來睡覺時間也沒多長，所以這部分就跟日本朋友討論，就找到那種週間的公寓嘛，我覺得也蠻便宜，現在我忘了到底有多便宜，然後...其他的話，那個時候在不管是調時間...我想一下喔...有一個比較大的問題，可能是男生跟女生想逛的不一樣，就是...譬如說去一些地方，可能就是比較偏雜貨阿，女生就覺得欸不錯....這地方逛逛，然後很多可愛咖啡店...很棒!然後男生就會開始覺得很無聊，對..那這樣..也是..(那你們這群人到哪邊都是同進同出嗎?)其實我本來有想過要不要拆開，但是因為只有我會講日文，所以也不太能這樣拆。那後來就覺得說，基本上還是團體行動，因為真的怕掉一隻貓，不是

啦，就是有一個人落單，或出了甚麼問題，他又不會講日文，是不是溝通上有障礙，那就覺得..那還不如就算了，都同進同出。(那...因為你第二次那個算還蠻特別的，因為妳有點像導遊...)恩..有點像...呵呵...(因為你負責他們語言的溝通阿，所以其實有點像導遊的角色...)對..可能是..呵呵..就是跟日本朋友喬完明天在哪邊見面，然後隔天是我帶著他們去做地鐵那種感覺。(所以像妳..快要以導遊的身分的話，那他們會跟你問為什麼我們要去那裏?那我們可不可以去那裏?有的人可能自己也看到說欸..好像另外一個地方也不錯阿...那能不能順便去那裏?會不會跟妳 argue 這一方面的東西?)我覺得就是..講到這個的話可能也蠻慶幸那時候那群人是...就是我們交情都算蠻好的，因為...交情算蠻好的...是會溝通啦..沒有到 argue...那可能或者是..我不知道他是不是欸有不爽沒有跟我講，但是...基本上...感覺相處起來是還好，沒有太大問題。那就是譬如說那時候有在考慮是不是要不要去 Disney，因為就覺得...難得去東京，好像可以大家有一天去那邊玩，但是後來就是考慮到日本朋友其實，可能有一些是可以陪我們玩的嘛...那如果說去 Disney 那邊就覺得，好像還不如跟日本朋友去...看看他有沒有推薦的地方一起去走一走，所以其實像這個的話，我覺得一個是大家有這樣互相討論，然後另一個就是，決定了之後也不太會再抱怨或者在那邊有點像馬後砲，在講為什麼可能去 Disney 好玩或怎樣。所以我覺得，一群朋友出去的話...就是...我覺得交情一定有到一定的程度。(像這些人出去之前有討論過嗎?)其實一邊在排行程有在講，那當然也有列舉譬如說甚麼及普立...就是宮崎駿的博物館等等，然後明治神宮等等，就是稍微列一下說...欸某幾個地方可能蠻有名，大家都會去。那就會說...其他有些...恩...看看日本朋友如果他們有時間來的話，或者是他們有沒有推薦甚麼地方，那就是大家就一起去。(所以妳還是會走完妳們原本規劃的大部分這些東西?)後來沒去大概就 Disney 吧!就覺得一個是太貴，好像沒票就大概五六千元日幣，然後後來就覺得欸其他地方也 ok 阿，其實不用花那麼多錢。恩...因為事前開會的話，就是開會討論，我會去然後..反正機票等等..也是會問阿...然後跟大家講，然後...我覺得其實是都還蠻有共識的啦。那也可能因為那一團大部分都是男生，就很多是學弟、好朋友，可能意見不會太多，或者是欸反正你能幫我們決定那就好了。(就不想傷腦筋這樣子..)恩恩...對...就是如果他覺得也還 ok，他就會接受，他可能就不太會在那邊抱怨太多。

3.親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何?

爸媽那時候有一點，但是後來他可能就是想說，其實，日本...就我覺得國家也有關係，日本其實治安是也還不錯，甚麼事情之類的，雖然有出一些事啦!但是另一個原因是，他覺得我會日文應該還好，然後當然也是會提醒說，如果太晚就不要再去做一些甚麼比較亂的地方。(基本上他們是不會阻止妳?)是不會...。(那會鼓勵妳嗎?)鼓勵是還好，因為畢竟那一次是翹課去的，所以就..呵呵..對阿!(但是你有告知妳要翹課?)有..有..有.(可是他們沒有反對?)對。不會到反對，他也覺得欸因為高中...我記得我高中好像...很少出國或甚麼...就那一次也是高中之後，大學了第一次第二次...其實我有點忘了...但是他們還蠻鼓勵就是說...其實反正妳念日文系...就去練練日文嘛。那不錯下一次就帶他們去之類的這樣子。(所以他們都還蠻開放的?)對...其實不太會阻止，就也還蠻放心的。

4.出發前，妳最擔心的事情是什麼? 對每次自助旅行有何期望?

我覺得安全會蠻注意的...對...就譬如說那個地方治安好不好，或者是有沒有一些地方，就譬如說找旅館，不想找譬如說...晚上可能那一區是個鬧區，或甚麼的...對...就是會去注意一些評價，因為可能我自己是女生吧...然後雖然說日本治安是不錯，但是也出現過幾次一些什麼女留學生或甚麼的一些事情，對...就是會比較留意在安全方面。對阿...那至於是說，像跟朋友就是一群人，剛剛講的...一次揪七、八個人，那個就稍微好一點，因為畢竟男生很多，就覺得...然後也有當地的日本朋友，會稍微放心一點。(那你會擔

心安全，妳會挑比較安全的區域去居住...還有甚麼特別甚麼防護?)特別甚麼防護...我想一下喔...好像...(譬如說晚上，夜出的時候的，妳會特別注意不要去哪些地方嗎?或是妳晚上出入的地方你會特別去注意到底這個地方安不安全?)會...就是我覺得...怎麼講...如果今天是一群人的話，像兩個人對我來說不算一群，一群就是那種七、八個，那種揪學弟一起出去那個，那個我覺得就是如果要去不安全的去，就可能說譬如說六本木阿...晚上有很多夜店這種地方，我就覺得一群人ok，可是今天可能如果只有兩個人，我就不會去那個地方。(覺得還是不夠安全?)或者是今天如果要喝酒，我兩個人應該也不會去。就是會去注意這方面的情形。(所以你們兩個人的時候...那能去的地方就比較限制了嘛...)就是可能頂多欸看看夜景嘛...因為夜景就還蠻安全的...因為大家都會去。而且就是..我記得好像是六本木之丘之類的，就是一個反正地鐵站一出去，其實不遠，然後那附近也沒有太多的Bar或甚麼的...那至於是一群人就是跟學弟妹還有日本朋友那一次，其實就...我忘記是在哪一個站，可是印象很深刻的是，晚上十一、十二點...然後一堆黑人在那邊發那種酒店或者是甚麼的廣告，其實那個算是一群人，我心裡還是會覺得有點..就這個地方...如果我自己就不會來。(妳心裡面會有些警惕?)會有點緊張。(然後就會避免這種地方?)對..就覺得其實，這種地方如果今天只有兩個人，或只有一個人，我絕對晚上不會去的地方，因為就是畢竟日本人有的人可能也是下班會去應酬或幹嘛...就是不管是遊客或是當地人...怕酒後會出甚麼事...就自己小心一點。(那語言妳就不用擔心了嘛...)恩..對..因為目前我自己也沒有去過歐美這個地方自助，所以暫時就是還好，沒有..語言不是太大的問題。(那你伴侶聽起來也不是很大的問題嘛...不管是家人或是朋友、同學、學弟妹好像也沒太多的問題?)恩..因為我覺得如果今天大家有沒有共識再一起去玩，也願意花那機票錢，花那些旅館錢，我覺得某一部分其實都有一定的共識了，而且基本上那些感情交情都還不錯啦...那也有一定程度的信任。像基本上我就不會跟...應該是不會跟不熟的人...像怎麼講...像有一些背包客那樣子...我覺得我就有可能有點沒辦法這樣子...就是信任。(可是也有好朋友出去旅遊回來後鬧翻?那你會擔心這種事情嗎?)其實那一次，就剛剛講的就一群人出去，裡面其實只有...臺灣女生的話只有我跟另一個就是也算...就好朋友也還不錯，然後，那一次是沒有到爭執，但是很明顯不知道排了一個甚麼行程或回程的路上，她就整路臭臉在那裏，然後，就自己一個人走前面，都不跟我們講話，然後學弟就問說她到底怎麼了?然後我就想說，可是我是那種，如果她不主動告訴我她不爽甚麼，我也不敢問，然後我就覺得可能就是生個悶氣，反正回去大概就好了這樣子。(那後來呢?)那天晚上就有點尷尬，因為其他男生住一間，我跟那個女生住一間。(所以就只有妳們兩個女生喔?)對...那就變成，因為其他就是日本當地朋友有的就是女生嘛，也好好的，但是我們住宿其實就會分開，男生都住上面那間，反正都是通舖，然後我們兩個女生是住下面..因為反正房間都很小，然後就是個小小雙人床，然後那一次當然就是，我知道她不爽，可是她主動跟我講，我也不敢問，然後...但是當然心底就會覺得說好不好相處還是有一點這個端倪可循見，那至於說有沒有傷到友情，是還好，但是心裡就會覺得...恩...可能某一些點，她不是那麼的隨性，而且...其實是先是不是她有一些，她可能不想跟這個行程或者甚麼的，但是又因為今天大家又是團體，就是同進同出，一起行動，她也不好意思拒絕，可能會有一些猜測這樣子的一些摩擦。(所以後來交情沒有影響?)是還好，因為基本上，就是朋友還不錯，可是沒有到就是超好超好那樣，就是也還ok，我覺得就是真的一起出去玩，你可以觀察到一些這種相處，因為我就說，如果我很不爽，我大概是我自己不爽，我不會想讓人家...就是全部都知道妳心情不好，但是...(也不會那麼明顯?)對...就是儘量不要那麼外顯啦!如果我自己，但是我覺得每個人可能就是...大家掌握的程度，或者是個性上不太一樣。(那豔遇這個部分呢?跟家人可能就沒有那麼機會了，跟那麼多朋友機會也少了。)我覺得其實我還蠻害怕的...就

是如果今天女生啦，或者是如果兩個女生出去可能也是會有那種狀況，但是，我不知道耶，我覺得...(這個部分是擔心嗎?因為常常人家會提，那你覺得對這個你的看法是什麼?)我不知道...因為我覺得...應該是說...我可能是偏向負面的感覺，就我不會覺得甚麼沾沾自喜的感覺，或者就是有就是點個頭就快閃，就是比較逃避或是負面的，因為...(就是妳有點會排斥?)恩...因為今天如果就算在臺灣，我都會覺得很奇怪，所以出了國防心更重了。(所以妳其實是排斥的?)恩..對...我算排斥。對我來說可能是麻煩啦...但有一些人可能不是...那就對阿..就每個人不太一樣。(那因為每次出去都不一樣阿...那你對每一次的旅程有沒有不同的期待?)我覺得...會耶!因為像剛剛講的，朋友的話就是除了觀光那部分，另一個就是見到，譬如說蠻久不見的那個國外的朋友，然後，對我來說其實，可能也是因為目前剛好去比較多中國阿或日本，然後，也是有一些朋友在那個地方，所以其實有蠻大的一些比重說，是不是在一些行程那種空檔有機會見到朋友，然後，這個話其實就是在那種觀光行程，或者是名勝古蹟之外，我會比較期待的是這個事情。那當然其他的話就是，像之前，如果我去過中國西湖阿...那就真的很漂亮阿!那些就是...就是對於怎麼講，名勝之類的..(就會想看到妳很期待看到的東西?)就是有點像百聞不如一見這樣。(就可以看到說是不是真的是這個樣子?)恩，就是喔難怪可能朋友或之前誰誰誰去過這樣子，或者是怎麼會有作家還特別為了日光這種地方特別寫本書阿，或甚麼的。就可能比較像印證吧，就親身去體驗那個感覺，

#### 海外自助旅行之體驗

1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

恩...我覺得應該怎麼講，雖然說之前去日光那個地方，有一些人可能是當天來回，然後我們那一次比較久，我們是三天兩夜，但是也是因為，她那邊有分低、中、高海拔，所以其實我們也不是同一個地方停留太久，我們只是欸這邊待完我們就上山了，然後其實就像妳講的，可能今天在這邊妳見到了誰或看到了什麼景色，頂多就是欸回程可能會看到一下下，但是大概也就是這樣子，也不是說可能整天阿或者接下來三四天都待在這裡。然後，其中的話，我覺得我會蠻注意人的那個部分吧!因為有時候，就像妳剛剛有說，就是人的相遇是真的蠻，就是不管是緣份或什麼，那能夠這樣見到面真的很難得，而且怎麼講...就是...搞不好有些人妳在臺灣根本就不會見到(呵呵...)...更何況妳今天出了國，然後就是有這樣的緣分遇到，那...尤其像...如果我自己...恩...譬如說我在計劃或者是我從事的這些自助旅行，大部分是日本嘛，然後我覺得，就是日本大家都說她的服務業真的很有名，然後其實也還蠻切身感受到...就真的服務業的那種貼身的服務態度，雖然可能人家英文不是太好，或者我日文...她講的我可能我沒有辦法百分之百抓到，然後她還是會很努力的這樣子嘗試，不管是用比的或是怎麼樣，來跟妳就是解釋阿，或者是怎麼樣，妳可以感受到那種服務業的熱忱，那我覺得這個是蠻特別的。雖然在日文或者有些朋友在日本當地打工就會覺得...欸大家不要看日本可能服務業很有熱忱，可是其實私底下人家會碎碎念...就是表面跟內心是兩回事啦，但是我會覺得至少我感受到的那樣，我真的感覺到真的是賓至如歸，顧客至上，然後我覺得算，真的蠻厲害的。(所以在日本，尤其是服務這一方面非常有感觸?)恩恩...對。因為我覺得尤其像那種，比較那種溫泉旅館，然後他們譬如說那種女仕是穿著和服，然後是來幫妳服務客房那些餐點或甚麼的，我覺得那個就...就是真的很有日本當地特色，然後和她服務業的那些...整個感覺是很好的。那可能，因為像是這種日式阿，然後在客房裡吃那種叫什麼...會席料理之類的，那個大概也只有日本吧!雖然說一般可能西式的旅館也有那種 room service，可是就是可能感覺就不太一樣!(沒有那麼細緻?)對。然後..服務業的話，我覺得日本就真的蠻...算蠻特別的啦!因為她也一直很有名，就是大家都說日本的服務業真的是很棒，就一直在那邊

鞠躬。(那這樣子...除了剛剛說的服務之外,有沒有甚麼讓妳特別難忘的?)特別難忘的話,我想一下喔...其實特別難忘的話..就不管好跟壞??(呵呵)(對...對...對...)像剛剛都講蠻好的服務業的,讓人很驚訝!那反過來其實也是會有一些反差,就譬如說,就覺得..恩...一樣日本好了,回到市區,剛剛講的是我們在郊外那種日本的傳統旅館,就真的態度非常好。那回到東京,就覺得奇怪,店員對妳有時候愛理不理的,然後就會覺得奇怪到底是妳知道我是外國人,然後妳歧視我?還是因為妳覺得我是中國人所以妳歧視?就有一種...妳知道就是現在國籍的一種歧視,會有點不爽啦,可是因為跟爸媽...阿反正爸媽都聽不懂阿...她最好不要有感受到我這樣的觀察,讓她還是覺得欸這趟旅行都還蠻不錯...對啊,就是想到這樣是比較理想阿!(就是讓妳不舒服的對待?)對..是會覺得...明明隔壁桌妳都在幫人家蒸茶...就是幫人家倒茶幹嘛的...那我麼這邊有時候要喊,或者是說奇怪都找不到人,就會覺得...這到底是我太敏感還是為什麼...我覺得可能就是...當妳在前一個地方...譬如說這麼貼心的服務,然後就覺得,奇怪都同一個地方怎麼這樣對待...差的有點大。

2.旅程中,現身陌生或公共空間時,妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?

恩恩..對..我覺得團體活動的話我會比較沒有顧慮啦,不然基本上,單獨或是兩個人防心都還是會比較重,因為畢竟都換了一個地方在國外,很多事情人生地不熟,就是要...我覺得要特別提防一點。

3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折?妳是用何種心境面對?

困難或挫折,就是,可能發現日文..喔日文還不是很好,就是沒有辦法百分之百抓到可能人家全部要講的,然後或者是像...剛剛講的就是說,有時候服務態度不太好,但是這種事情,我是不會想要去爭論,可是心裡的感觉就不太舒服,有一點疙瘩,然後就覺得,雖然我回來台灣可能看一些討論說搞不好妳被以為是中國人,因為她們說不定對臺灣人還是很好之類的,然後就是...小疙瘩啦。對...因為等於是...一個就是反差太大,然後就跟著期望有落差,我覺得...所以會有比較負面的一些感受。

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想?

呵呵...對...因為如果今天只有兩個女生或者是自己去就可能...欸可能去夜店丫幹嘛之類的,或者是高空彈跳,我覺得這個可能就有點..呵呵。(那如果妳...像妳自己跟同學或學弟妹,那一次有沒有比較特別或者比較瘋狂一點的?)那一次其實,恩...因為那一次我們也是一樣住旅館嘛,就是住一個像那種公寓,然後印象有一天...欸...大概是離開前一天吧!就日本朋友...我們就吃完飯後,他們就買啤酒,然後去我們住的地方,就算他們也有加入可以住那樣,反正他們就回來我們住的地方,然後就是...大家就那個...不管是坐床上、坐在木頭地板還是沙發,就在那邊每個人一杯啤酒,在那邊就是聊天這樣子,那其實這種事情在我家...不會發生吧!因為我爸媽也覺得...如果我帶一堆朋友...然後...回家喝啤酒也很怪...雖然說到大學後來...喝啤酒也不是什麼了不起的事情,可是那一次就還蠻好玩的,就是反正小酌...然後也還蠻 high 的...(就是在臺灣的家中是不可能發生的?)呵呵...我覺得我爸媽可能不是很辦法接受這種狀況的。然後因為...我其實大學也不是住宿嘛,所以也不會有甚麼朋友來宿舍喝酒這樣子。所以那一次就是...可能其他人覺得還好,但是我就覺得還蠻好玩的,就是大家喝點啤酒...然後有點 high,然後玩玩遊戲。(那種氣氛對不對?)對阿...尤其是因為隔天的下午要離開了,然後就覺得也還蠻感動的是他們明明就是當天上晚班,下班就一起吃飯,然後還跟我們一起回來我們的地方。

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者?(限制或優勢)何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

我覺得就日本或中國都還好,或甚至香港,因為剛好這幾個比較近吧,就還好...可能因為她也看不太出來。(那妳們穿著不會向觀光客嗎?不會拿著相機或甚麼的...不會讓人家

覺得妳就是一個觀光客這樣的感覺?)可能是...但是我覺得譬如說如果一般白天在地鐵上或甚麼都還好,就也沒碰到甚麼癡漢騷擾之類的(呵呵呵)...就覺得...恩..阿...人家第一點可能就看出來,這一定是觀光客,因為很明顯不是穿套裝去上班,但就是覺得管妳的..我就是觀光客..呵呵呵...所以是還好...然後...其他...我想一下喔...大概...我覺得比較特別的是說...那一次日本朋友是告訴我..有一些店日本女生不會自己進去吃,像吉野家之類那種,她說日本不會有女生單獨進那種店,然後我就傻眼...我說...我現在不就在這裡...他說不會啦...人家一看就知道妳是觀光客,她說那種店就是...只有日本男性上班族才會去的...女生不會進那種店,就是也不是說..是一個...就明文的怎樣,但是就是不成文的感覺那種慣例。(第一次聽到阿..)對阿..然後我就...那時候她講完我就看一下...唉真的耶!呵呵...都沒有單身女孩子,但是我就問說你妳怎麼進來,然後她就說因為我帶你們這群觀光客來...就是...就沒關係,要不然我覺得其實這種東西...就是好玩啦!就是文化的差異。(有點突破他們的禁忌?)對..有一點...(因為妳是外來者...):恩...有...然後我就覺得很奇怪,在臺灣的吉野家好像就沒有這種...臺灣就覺得恩...有甚麼店女生不能去的,就一樣...只是個餐廳而已。(那妳覺得女生出去旅遊限制多過於好處嗎?或者可能各有?)我覺得可能要看人耶!像剛剛講的...就單獨假設是豔遇這件事好了,有一些人搞不好覺得這是好康、是不錯的事情或者是沾沾自喜,但是可能...像我這種...就會覺得以女生的角度,就是女生其實要小心一點啦,那這個可能就是每一個人的認知或某一些事情上,她在不在意,或者,我覺得會有一些差別。那..因為如果我自己是很重視安全的話,我覺得女生可能就要再小心一點,因為有時候,妳到一個地方,妳不是那們能夠掌握整個環境,其實,就是...只能自己多提防,然後或者是晚上夜歸甚麼...那些都要很小心,我自己會覺得是這樣啦,那...因為像男生...我也有朋友,就是他自己是背包客或是什麼,我覺得他就比較不會擔心這些事情。那像我...我大概沒有辦法一個人這樣子就殺去哪邊玩,然後甚至就網路上找到甚麼沙發客那樣,那些...我就會沒辦法,但是我覺得這可能就是...我個人個性上啦...或者是防心太重之類的...對!(那所以你有沒有那個特別情況下,欸我是一個女生,在這樣的一個環境裡面,特別意識到我是一個女性?)我想一下喔...大概就是...好像有一天晚上要去...就大家想說去喝點小酒,然後就是地鐵站出來就是...一堆...剛剛我們有講...就是黑人還什麼,在那邊發酒店或是招妓,反正就是之類的那種傳單,那感覺就會覺得這地方真的是超亂的,然後可能男生就會覺得也還好啦,就只是這樣,但是女生就會覺得,然後一堆那種,很明顯的就是等一下要去應酬的那種日本上班族,在那邊走來走去,妳就會覺得...這地方要是我今天人少...或者是我自己,我應該是不會來。(就是安全有顧慮的時候,妳會特別覺得女生...)對...我會緊張。(除了這個之外,就比較沒有特別強烈的感受?)對..還好!我覺得另一方面可能就是,譬如說日本,譬如說那個去的那個國家啦,我覺得今天如果是歐美搞不好會有一些另外的感受,我...也沒有...所以無從比較起。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

恩恩...因為我覺得就像...剛剛好像陸陸續續有講到,就譬如說是因為有當地的朋友,然後就是...有時候對我來說,跟這些朋友聚在一起,或者是聊天,不管是討論去知道一些那種文化差異,反而會大於就是觀光,就是對行程的一個部分。所以就像剛剛說,日本朋友幫我們找到這種 weekly apartment,其實就是...然後又譬如說離開之前他們一起來啊...然後來這邊過夜、陪我們甚麼這些事情,其實就這種朋友之間的重逢或相聚對我來說,反而是最溫馨,或者是印象最深刻的...對...那可能就會變成...如果要跟旅行這件事比起來,就可能因為...就自助旅行的次數可能不是太多,所以變成這部份的比重對我來說比較大,對阿...就會變成可能是我印象最深刻的的事情,或者是蠻重要的。(其實還是在於人的部分啦...)我覺得我本身還蠻在意跟人之間的,所以這也是為什麼,就講阿也

是這個部分。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1. 妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎? 妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

我覺得是啦，對...因為可能我去的地方不是那種，譬如說生活條件或機能不太好的，因為我知道有一些朋友可能會希望是古文明或者是一些地方，那有可能那就不是那麼的玩樂，對..因為像我出國的一些行程，可能我也還蠻吃吃喝喝，美食...然後...(都有玩到...都有吃到...)對...對我來說算玩樂...然後因為跟家人再一起，妳也不可能帶長輩去甚麼太不舒服的地方，所以其實大部份算是玩樂阿、放鬆這樣。(那妳會跟家人...譬如說妳跟朋友出去玩，回來妳會跟她們分享說這一次玩的經驗或者甚麼好玩的地方嗎?)會阿，因為其實那個時候去我是先跟朋友去後來再跟家人嘛，所以那一次的話其實也會跟她講.. 唉這個地方我也覺得不錯，之後大家可以一起去或甚麼，或者是，雖然我日文沒有到太好，但是自助旅行其實也 ok 了，所以我覺得，如果之後家裡要一起去，需要...就是等於我這樣去帶我覺得也不是太大的問題，就是會這樣去討論，然後，反正照片甚麼的都...因為反正其實我日本朋友之前來臺灣是住我家，等於我爸媽都見過，喔喔..那就是其實看一下照片這樣子。

2. 妳覺得自助旅行的經驗，是否為妳帶來任何改變? 別人看到妳的改變嗎?

我覺得就是會有那種，我覺得是那種當下...或者是倏忽即逝的那種感覺，就像你講的譬如說妳今天在這個地方看到這個人，不管是緣分或者是那個連結...就是蠻奇妙的，那所以其實，除了這個，有時候逛街那種..唉唷...妳在這個地方沒有買這個東西，妳之後要買就買...(後悔)之類的...對...所以其實，對我來說的話，我覺得蠻重要的就是去享受任何那種那個過程。(享受那個過程，還有當下那個感受?)恩..對..因為其實...恩...怎麼講...我覺得...當然有時候不是一定要出國，就是妳切換成旅行或旅遊那種模式，你整個人..就是你就會放慢一下步調阿...然後去享受不管是這個氣氛，或者是景色，還是說這樣去跟家人相處的感覺，因為我們家其實，現在剩我在家裡，我哥哥..就是一個在中國工作等等，其實不是那麼容易大家都在同一個地方，所以對我來說的話，就會覺得說，趁這樣子大家一起在一個地方就是去好好把握。那...除了家人的話，朋友那邊也是，因為你可能不是那們容易這樣子跟國外的朋友，還有韓國飛過來的，大家一起這樣再相聚。因為後來其實，我們就那一次，我們之後也沒有這麼多人一次在同一個地方。(所以每一次都是獨特的，不可能再重複這樣...)對阿，但是我們後來就是...有這樣去經歷一次，後來也覺得很值得，因為畢業後真的也沒有辦法這麼 high，然後大家都抽出一樣的時間，對...就是越來越難啦!所以也還蠻慶幸就是，那時候揪一揪，欸還真的成團，就真的成行了這樣。所以其實我覺得...那些過程還蠻享受的..然後回來之後那些也真的都是很保貴的回憶。(所以這個大部分在妳心靈裡面留下難以抹滅的一些回憶?)恩恩...對阿..(但是在生活上面，影響的有限吧?還是說...)我覺得好像還好，因為像我有一些朋友是說，他看到泰姬瑪哈陵她突然覺得整個人有一種，不知道是被啟發還是甚麼，然後我就覺得，就像我看到西湖我是覺得蠻漂亮的，可是我沒有覺得整個醍醐灌頂...對..我覺得那一部分反而還好。也可能因為目前部分，因為我的自助旅行就比較多是家人之間團聚或朋友之間團聚，就反而不是那麼大，著重在古文明阿，或者一些那種宗教阿或者..等等，那樣子的一個，我覺得不管是宗教或是文明會有那種力量，但是可能我現在去的一些景色可能是，不管是都市或者是自然景色，可能相比之下就還好，所以我覺得可能也跟去的地方會有點關連啦!那當然也可能，我出國目前為止都比較偏向玩樂，那有一些人可能是尋找自我，或者是可能是找一個可能是朋友，然後都是能夠對談，談一些就是比較心靈方面的，我覺得如果是那樣子，應該是會比較在心靈或價值觀方面有比較大的改變，那目前為止我是還沒有。(那在妳的自我層面似乎還是差不多?)我覺得是..就還好。(那工

作呢?)工作的話,就覺得...有一段時間可以去放空覺得還不錯..呵呵!(所以回來其實會有點充電的效果?)就是會..算一邊在弄工作很多東西要弄會覺得很無奈,我覺得這就跟學生時代不一樣,學生時代就沒差阿,翹課跟朋友借個筆記就好了。工作上會有一些壓力啦,因為畢竟代班也不是百分之百幫妳解決所有的事,回來蠻可怕的。但是,請短天數還好就是真的...還 ok!(對家庭呢?因為這樣妳的家庭凝聚力應該是會越來越好?)對阿!我覺得是真的還不錯,因為..我爸媽年紀其實也還蠻..等於都 60 了吧!因為我在家排行老么,其實是比較小,然後,我就覺得爸媽還在,而且健康狀況還不錯,還能這樣子出國坐飛機去走動的時候,我覺得能夠一起出去是難得的。因為真的沒辦法預料哪一天會怎麼樣?那就趁現在真的還可以的時候,經濟條件也還 ok,我們就一起去一些不同的地方走一走。(那對於妳生活態度方面呢?)生活態度的話...就目前這些行程的話好像也還好。

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中,扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加,自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

就是我覺得,開始上班之後,也不是說逃避啦,但是就是有一點從工作或現實的壓力抽離或者是逃脫的那種感覺,因為就...雖然有時候你可能從辦公室離開,或者就譬如說我禮拜五或禮拜一請個假,我躲到台東去,也是一種抽離,但是出國就真的是換個環境,講個話可能..妳如果不仔細聽可能聽不懂,就是放空這樣子。(不管他在講甚麼,反正你不需要去聽這樣子?)恩恩..對...就是整個放空。我覺得就是開始上班會有這樣的感覺,那之前還是學生的時候,就很像..反正就一群死小孩,在那邊好玩,然後,就覺得逛逛阿、走走阿,都不錯之類的!(那這幾年妳經驗的增加,妳覺得他對妳的意義有逐漸的改變嗎?)就是一方面我會覺得現階段,也不是太單一啦,但是其實我知道自助旅行其實有很多不同的形態,像去的地方可能也影響了,然後像譬如說去的國家、地方這些的。然後其實會是希望能排一些比較不同的,就比方說不同的國家或歐美,其實,東南亞也有那種比較古文明可以去看,但是那可能就不是那麼適合,譬如說帶爸媽,所以我會覺得,如果能在朋友之中再找到一些旅伴是能夠陪妳這樣去走的話是不錯,就是想要在新的形態。(所以妳也希望就是抽離一下,不要目前這樣那麼固定的方式這樣?)對,因為我覺得相較之前是有點單一,那剛好就認識一些朋友,有時候看他這樣自己去走一走,很多地方也是不錯啦!那只是說...我也要習慣那樣子,欸物質的狀況可能不是那麼...就是不會是那種住很好的旅館阿...你可能夜車阿..或甚麼的。就是能夠預期到會有這些,然後要去找一些能夠跟妳這樣子去走的旅伴,我覺得就會變成是新的目標。不然就是一直繼續的玩樂,就覺得路線有點固定啦,會有點想要改變。而且其實,就覺得我另外也有朋友還蠻常是會跑很多地方,也可以討論看看有沒有是以後一起去!因為,譬如說都是高中同學,認識蠻久的,那自己去啦...恩..怎麼講...來來去去可能就那些地方,妳有時候跟朋友搞不好就去一個不一樣的地方,那之後搞不好轉個彎都很難講,就想要有多一點可能性。(所以也要看妳增加之後,日後對他的看法也可能不一樣了?)恩..對阿..因為我就覺得要是之後可以,也蠻想在美國,因為美國還蠻多人會租車或甚麼的...就覺得如果可以那樣玩還蠻好的,美國畢竟還蠻多國家公園的,就覺得應該蠻不一樣的。因為現階段還蠻常真的就是日本...然後中國,就侷限在這樣的地方。

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

感想...就如果跟男生比的話,女生心思真的蠻細膩的,我覺得我啦,可能也是一個比較細心的人,就是不管在真的出發前的蒐集資料等等,或者是在排行程就是會希望,就是會有那個 run down...可能幾點到幾點,我們在...(所以..不好意思喔..因為妳有跟哥哥出去,算是比較親近的,那妳覺得跟妳哥哥...還是以妳規畫為主?如果你們去玩的話,跟哥哥出去,是妳規劃,還是以哥哥規畫為主?)他的話會他,因為他的話會更在乎,一個是熟另一個是他比我更在乎細節。(所以妳哥哥不像一般男生...)我哥其實有點反過來,

他是更在乎細節，我有點被他影響。(所以妳覺得妳哥哥在旅遊中給妳有甚麼不一樣的感覺?)差別的話就是，我覺得就是作功課這個地方，因為他跟真的是，譬如說我跟一群男生朋友陪我一起出去真的不太一樣。我跟他出去是他都要查好資料，而且他還要印那種有點像從網路抓下來這個地方的歷史阿、典故等等，因為要我我不會做到這個，我會覺得唉唷..有書看看就好了啦!哈哈..何必這麼複雜。(他會非常深究一個地方?)對...因為我他可能就是更把他自己當導遊，因為跟哥哥出去他可能就有點會覺得說..阿你來一個地方，也不聽會再來啦，那他就會覺得說，尤其是跟爸媽，希望能夠介紹的多一點，而不是看一看，對啦...很雄偉然後就這樣沒了，所以我一部份後來做功課比較仔細其實是被他影響。要不然一般男生，就是譬如說我跟一群男生或學弟，就會比較散仙，沒關係啦，妳已經夠細心了，妳幫我們看也ok阿，這樣子!就不太一樣。(所以妳是覺得...不好意思剛剛把你打斷，妳是覺得女性其實是比較細心一點?)對，我覺得，然後也可能因為我跟那群在一起有可能年紀比我小，有的跟我一樣，然後我就真的像導遊那樣啦!就是...也不是母雞帶小鴨，可是那種感覺就是還蠻好笑的..就是..來來來..接下來要去那一邊喔...(就是把自己設定在一個比較要照顧大家的角色?)我覺得有一點，然後可能其實他們不太會講日文，就是那樣的條件狀況下。(會讓你自已覺得責任更重大這樣?)會啦，但就覺得說..阿反正大家都還學生，就幫別人多留意一點，就大家都平平安安的..ok就好了，然後玩得開心。

(那題目大概就是這樣子，那謝謝妳跟我們分享!非常感謝妳!)

訪談對象：代號：I

### 1.個人背景與家庭狀況

家中成員是爸爸媽媽哥哥，我跟哥哥年紀差很多，父母對哥哥很嚴厲，因為我是小女兒對我的管教比較放任，我有自己的想法、安全就好，可能跟男女期待有一點關係，我很感謝這樣的環境跟管教，媽媽很相信我想做的事情，不會擔心太多。從小出門、遠遊、出去玩不會太擔心，會詳細問我去哪裡、跟誰這樣。爸爸對我比較有期待，希望我嫁入豪門走公務員，穩定工作，但我媽媽很開明，他覺得要不要結婚都可以，工作開心最重要。媽媽是職業婦女。

### 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

我希望每年可以自助旅行兩次，但當然不會跟老闆這樣說!時間長短不是太重要，三四天都很棒。(能出去就很重要，時間長短是次要)對!

#### 海外自助旅行之歷程

### 1.為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

我第一次旅行是二十歲，到現在有六年了。大二時很想要出國，嚮往國外風情，一到二十歲有自主權就想立即出國，剛好有姐妹淘，一起打工存旅費，三個人一起去泰國，從那時候起決定自助旅行。我沒有真正的跟團經驗，跟團方便什麼都不用想，每天跟著就好，聽過很多跟團不好的經驗，聽過很多例如:經費比較高、被騙、去不喜歡的地方、團員不好相處、太多意見，所以不想跟團。

其實最主要目的是想要離開現在的生活，自己一個人，日本一個禮拜我一個人自助，自己去的原因是很難找到說走就走的旅伴，要嘛有時間沒有錢、要嘛是有錢沒時間，所以乾脆自己去，而且我真的蠻隨性的，今天這家飯店不喜歡我就直接換，但其實有風險，因為在國外不曉得那個環境好或不好，如果毅然決然就 CHECK OUT 也不能確保下一個飯店要去哪，也不是每個人都能認同，每個人的意見都不一樣，乾脆自己去。短時間一個人旅行是很舒服很 OK，但長時間蠻可怕的，我那時候去 WORKING HOLIDAY，譬如去一個景點，沒有人可以幫忙拍照，永遠是自拍照，或想買個東西沒人可以討論，想吃東西也沒人 SHARE 不用吃太多或省點經費，非得一個人吃掉一大盤，兩個禮拜是極限，WORKING HOLIDAY 一年真的是撐過來，那時候很忙為了要有錢要工作，上半年真的在工作，一星期兼三份工，後半年有積蓄後，開始享受那裡的生活後，覺得有點無聊沒人可分享經驗。短暫有伴一起出遊會很棒(獨處不能太久，有伴也不能太久?)對，太久意見會不合，例如我想去看寺廟，對方可能覺得寺廟沒什麼好看。(可以接受分開走，再會合嗎?)目前還沒有，但如果在規劃前就講好，我覺得很 OK，但如果一直都是這樣就很像我在背包客棧找同伴，只是在機場見面...(一起出來就一起行動?會有這種期待)對。

### 2.規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

譬如說這次規劃去香港，我發現網路很發達，第一個先找網路資訊，但我發現網路資訊跟實際上還是有落差，大家很推薦的地方反倒我問了香港人，他卻說那裡很危險，這種安全問題你在網路上反而找不到(所以你會很擔心安全資訊的落差)，對。因為我現在都自己去玩比較沒有旅伴的困擾，預算是我考量去哪個國家的元素之一，(所以不是限制，而是考量因素)，對(針對自己的能力範圍做選擇)。

### 3.親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何?

同事們都覺得還好，因為我會看時間點請假，我看老闆不在才會請假，我們公司人很少，每個人負責的業務很清楚，我的部分就是停擺兩天也不太有差別，因為老闆也不在(不

是旺季可以挑時段進行)。我媽媽一開始很緊張，現在去久了，她也蠻習慣的，只是大家都有同樣的疑問，為什麼我要自己一個人去。(你會清楚交代跟誰去或自己去)會!我也很辛苦存了一點錢才出去，大家還是會覺得這是很棒的事情，羨慕又忌妒的，還蠻正面的。

4.出發前，妳最擔心的事情是什麼?對每次自助旅行有何期望?

其實會，因為我蠻常自己一個人旅行，我每次出發前一天打包行李時，都會問自己到底在幹嘛，到底有這麼孤單之類的(還是有掙扎?)，有時還是會覺得蠻落寞的，但真的出去反而不會，太多時間引發你的注意力，(一直去想就會有很多負面)一個人的話會，但出國後什麼都很有趣，而且網路上看的跟實際上就算有落差，我也不會有太大的失望或難過，就記個小 XX，然後繼續到下一個景點，例如說我去香港我不會一定說要去維多利亞港，去了也不覺得怎樣，沒有想像中漂亮也沒關係，反正我就來了這裡。我最擔心的還是安全，因為我是一個人，(怎麼面對?)就是多注意啊，去的場所、住的地方、不要太晚或太早，最基本的安全考量，不會帶防身物品，但有警覺性。很多人在我 WORKING HOLIDAY 回來後 問我有什麼收穫或改變，我覺得很難回答，我自己知道有，人的內心…這是潛移默化，如果我真的發現我改變了，我覺得那是很刻意的事情，應該是自然而然(甚至自己都沒察覺?)，可能在某些思想上會察覺，我自己覺得差最多的是對某些事情不會太執著，對人或者對事，可能以前會很相信這個人或跟他很好，現在看了比較多會發現每個人的想法…我自己自助旅行，只要有人對我好一點或善意，就好像朋友相信它什麼的，但其實你會發現不是…它好像是有企圖、想多要一些錢，就好像朋友嗎，問她哪裡可以買東西，但它可能跟那家店有協商，(把你帶去做生意)對，沒錯，甚至租房子也是阿，而且我覺得臺灣人很有趣，像我自助旅行都會先查有沒有臺灣人在當地甚至有些店是臺灣人開的，當然也有臺灣人是好人，有些臺灣老闆就是看你是臺灣人，語言能溝通就是要坑你，它就是知道你不住我這裡沒地方住!而且更體會到臺灣人很可憐，欺負自己人、超級不團結，這部分讓我覺得很可悲。(所以你回到臺灣，對別人的善意你會有點存疑?)對人家的善意我不敢真的接收，能自己來還是自己來，因為天下沒有白吃的午餐。告訴自己要自立自強。

海外自助旅行之體驗

1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

我覺得很有趣、很興奮，這就是旅行的目的。在臺灣都一成不變，(如果在臺灣旅行也一樣嗎?)是阿，我也在臺灣旅行也覺得很棒。去香港是因為剛好有機票，如果沒有機票可能就選擇在臺灣玩。甚至出國，一出機場都不是熟悉的人，被坑或被騙都會很坦然的看待，現在就覺得算了坑也是幾百塊，現在會覺得很有趣，(移動就是一種變化)對，其實我喜歡去當地路邊的咖啡廳發呆，看著當地人的穿著，這時間為什麼這麼多人，我喜歡觀察不同文化的不同行為(擬像在欣賞一幅畫?)我會自詡為社會觀察家。

我去尼泊爾時，很多路邊水果攤販，騎三輪車載水果那種，一開始不了解物價，去了五六天後就大致明瞭，有一天晚上我要買水果他開了非常誇張的價錢，原本的五六倍，擺明騙觀光客，我二話不說就轉頭，他就說來來來 好好好 多少錢我賣你，所以我就很開心的買完回去，結果我回去一打開發現少了很多，原來他趁我一轉頭時拿走很多，我那次真的很不高興，很認真受騙，我當場從飯店回去約一百公尺遠，我在他車上拿了一大把水果二話不說就走，他有叫、但看我越走越遠也不敢怎樣，自己覺得很有種!真的被激到，騙人騙的太過分。

2.旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?

當然會，一開始從二十歲開始旅行，二十歲當然很緊張，到了現在我覺得還好，(你還

會覺得危險嗎?)我會盡量避免暴露在危險的地方，但衣著會收斂一點，不會太暴露但我還是很會做自己，當背包客是很也不能說狼狽，但我堅持我不揹大包包，會拉個行李箱，不想要蓬頭垢面(亮相時是很好的狀態)對，很三八的樣子!哈哈。

3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折?妳是用何種心境面對?

有阿，真的遇過沒有地方住，因為我真的蠻隨性，我也一直篤定住的地方一定有，貴或便宜而以，真有一次遇到貴真的很貴，便宜的真的不舒服。那次到了很晚才找到朋友，旅行久了認識的 WORKING HOLIDAY 或背包客，(靠人脈)對。其實短天期旅遊例如一星期比較少遇到困難，在澳洲 WORKING HOLIDAY 時除了旅遊還要生活，比較可能找不到工作，遇到的人事物我也曾經因為找不到工作很想回臺灣，住旅社每天就一直浪費房費，在外面真的會欺負你的人是臺灣人，曾經感到心灰意冷，但只是自助旅行就還好。只好先考慮自己現在該怎麼辦，我不會去反駁或去罵他，那樣太累了，只好默默吃下這門虧，告訴自己以後要小心。(先度過眼前並且記取教訓)對!

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想?

去澳洲時，有去做 sky diving，(在臺灣你不會?)其實再臺灣你會覺得有很多顧慮，(同一件事情?)對，在臺灣臉皮比較薄，在國外反正沒人認識，應該說在那裏是流行大家都在做的事情，如果在臺灣就會顧慮安不安全阿，自己去做好想是異類，應該要一堆人一起玩(所以入境隨俗?)對，這是冒險活動，如果是一般生活，真的會放比較開，對人打招呼或什麼的就覺得很 OK，在臺灣就真的是風氣的問題(很拘謹)對，而且再臺灣也不會想要改變變的跟國外一樣(回來就遵守這裡的規範?)對，(切換模式?)沒錯。

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者?(限制或優勢) 何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

其實我自己覺得蠻驕傲的，身為女生可以自己出去。我覺得蠻多女生做不到，特別是自己自助(獨遊)對，蠻驕傲的。雖然大家都保持疑問，但我會很驕傲的說為什麼不?(別人會質疑你的經歷，真的嗎?自己去不會很危險，但你會很驕傲的認為這是很自然很正常，你會意識到自己是女生從事自助旅行並且引以為傲)對阿。

女生身分不是限制，我覺得性別還好，(擬以女性身分為傲，但出去旅行後不覺得有性別上的差別?)我覺得男生女生本來就沒什麼差別，天生是平等的，應該說我以自己為傲。我是一個社會女性主義者!

我覺得男女生各有優缺點，女生出去撒個嬌可能就便宜一點，男生可能沒有這項福利，但男生比較沒有安全的考量!除了安全的顧慮並不會特別意識到女性身分。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

剛剛提到的買水果的經驗。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1.妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

是啊，當然，就是放鬆!這是一部分，是我想要離開生活的一個方式，我也很享受在那裡瞭解他們的文化，我不是去到那個國家就打開他們的歷史就瞭解，但是我喜歡隨性看看，會覺得很有趣，會有有趣跟不有趣的部分，都是體驗我很享受。

我不會特別找人分享，可能會被討厭，但如有人問我，我會很願意告訴他，其實我不太跟家人分享，原因是有點愧疚(自己去玩)，當然我也想帶他們去玩，可是我真的就是著 hostel 很多人一起住，帶家人應該要有好的飯店、好的規劃、好的行程，目前的我還做不到。不過回來還是會帶伴手禮，家人會稍微問一下，我也會輕描淡寫說一下，不會鉅細靡遺，感覺會讓人眼紅。(旅行跟家的感覺還是分的很清楚，家是等著你的地方，你離開他們自行去遊樂?)而且，我們家蠻保守的，我不會跟我媽說我愛你，(心裡的話說不出口，默默關心)，就是這樣!

2.妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

工作層面部分，我以前蠻得過且過的，但現在發現我要自助旅行，有些東西我要自己去規劃，自己去爭取，甚至在澳洲時要爭取工作、住的地方，導致我後來念研究所或現在工作，我很清楚知道我今天做了不一定會有，但不做就一定沒有，這個觀念影響蠻大的，我會很積極去爭取我要的東西(工作態度或生活方式有所轉變)對，在選擇這件事情上，以前小時候蠻常後悔的，就很常說我後悔了，現在我會告訴自己不後悔，做了這一次就是這樣。(很內心的感受，但也沒有人告訴你你有改變了)對，很難一時之間告訴人家我改變了什麼(內心轉換過程)，而且自助旅行讓你多了很多話題跟人家聊天。

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

以前可能真的跟朋友很開心去玩，現在想要享受這樣的過程，(為了旅行而旅行?)對，我覺得這很棒。重要性是越來越重要，甚至是工作之後，以前覺得一年一次差不多，工作之後覺得一年兩次，(國內國外都可以)對。

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

大家第一個形容詞都是孤僻，為甚麼要自己去。但漸漸的他們覺得很酷、很有趣，甚至在跟他們談過我的經驗後，他們也會想要自己去，我覺得這是我帶給他們的影響，當然獨自自助旅行不一定是好事，可是去嘗試過，每個人對好的定義都不一樣，但我覺得大家都可以看看，我覺得這沒什麼而且很棒。我覺得自己旅行是孤獨，但我很享受，在臺灣還蠻難孤獨的，是去了之後才會享受感覺，會很期待自己一個人走在異鄉的旅途國境上，走在街上我覺得很酷，很多事情都很有趣，不管是好的、壞的。

自己出國的女生都是很有主見的，女生跟女生一起出國旅行未必是件好事，因為大家都很有想法，但男生在某些上面是很大大刺刺的，很多都無所謂，反而這時候女生比較有主導權。就我認識的男生來講，它們比女生更想逃離社會現實，不管是在錢的部分、或是在臺灣的社會跟家庭期許上，他們出國的原因都是更想要離開這個環境。(如果說自助旅行是想要逃脫，但臺灣自助旅行女性佔七成，如果男生也需要逃脫，為什麼逃脫的大部分是女生呢?)因為女生比較好逃脫阿，(為什麼?)因為她們比較沒有那麼多壓力(是因為社會不期待女性嗎?)我覺得是反過來，女生勇於擺脫，以我來說，我不是那麼 CARE 大家把我的位置放在哪裡，男生不是社會大眾期許他們，而是男生的自我期許，(你意思是在自我期許這個角度來看，女生比較容易放下，我要給我自己空間，重新開始，但男生可能面子或什麼放不下，必須撐在那裡，不管怎樣都不輕易離開他的崗位)，而且女生比較彈性，不覺得離開這位置就是失去了什麼，反到是離開了回來後反而得到什麼變的更好，男生可能覺得離開就是失去，沒有把握下次回來會更好或是維持。女性自助旅行就是做自己而已。

訪談對象：代號：J

### 1.個人背景與家庭狀況

我家有爸媽跟我哥，成員蠻簡單的，小時候會跟爸媽一起跟團旅行，第一次出國是七八歲，跟團去澳洲。我媽媽旅行次數比我爸多，因為我媽是家庭主婦有很多時間可以出去玩，相較之下我哥對旅遊並沒有像我這麼熱愛，因為我哥英文沒有很好，可能語言能力會是他的障礙，我媽也是英文不好所以出國要跟團旅行，他在十多年前有玩過半自助，其實他很喜歡這樣的模式，他覺得可以真的看到當地的生活模式，但因為她不會英文要找團裡面的人一起走變得比較依賴，自己覺得是拖油瓶，她玩了兩次之後就沒有再半自助旅行。所以她旅行以跟團比較多(你們家從小就都有旅行經驗)應該算中上。

國小校外教學我跟我哥都沒有參加過，因為我媽是很強調要省錢的人，覺得這種花費不必要，而且我們要去同學家很難，我媽它有一種這世上壞人很多這種概念，他覺得很危險，譬如我們看社會新聞它可能就會從人性本惡的概念來看，黑暗面…(從小外出不是很鼓勵也會被限制?)，會!現在有越來越放開，國小連畢業旅行都不能去，國中我跟我哥就有參加校外教學，然後高中我比較封閉，很單調的生活，然後剛上大學有家聚，九點還在餐廳我媽就打電話問怎麼還不回家，大學之後一年比一年…就是九點…十點…十一點，十一點還沒回家我爸就會打電話過來，現在住外面就非常自由。

因為有小時候的跟團經驗，當自己可以自助旅行時就會去比較這樣的經驗，會發現自助旅行的彈性、或者是悠閒度日是優於跟團旅行的，而且跟團會去一些觀光客的景點，我後來發現我在一個地方看到太多觀光客會覺得不舒服，會覺得我來到這地方只是看到不斷被複製的印象，當地人、那些商家或他們的政府只是刻意營造一個形象去符合觀光客的既定想要看到的東西。自助旅行時會想到這些差異，也會發現到說外國人的生活有很多是跟臺灣可以比擬的。其實也沒有說差異到這麼大的地步。

### 2.未來的期許：工作與自助旅行的調配。

因為年假沒有很多，自助旅行的範圍可能在東亞地區(時間要短一點距離近一點)對，也會想說是不是要在臺灣旅行，我發現我對臺灣其實不是很熟。(國內國外旅行都可以滿足你?)對。

### 海外自助旅行之歷程

#### 1.為何從事自助旅行?何時開始第一次海外自助旅行?如何開始?每次進行自助旅行的動機是否有所不同?

自助旅行的啟蒙來自在英國交換那一年，那時歐洲的廉價航空非常方便、也覺得都二十多歲了應該規劃自己的旅行，不要再依賴旅行公司、package tour 這些。我覺得 package tour 蠻匆忙蠻趕的，真的是走馬看花。我覺得自助旅行可以調配你的腳步、想九點起床就九點起床、想幾點吃飯就幾點吃飯(決定自己的步調)對，想要真的踩在那個土地上看當地人的生活，呼吸他們呼吸的空氣。

2008年，我哥去日本念語言學校，我跟我媽一起去找我哥…我有規劃行程，但行程後來被我哥推翻…(像是探親)對，有點。後來真正自己玩應該2011年去德國慕尼黑啤酒節，那時住 hostel，負責行程規劃、交通、訂房，大概四五天。

其他旅程就是看機票蠻便宜的就飛過去，就看哪個國家好像蠻酷的還沒去，就想說可以去(單純想走一走?)對。並不會因為有什麼節日就一定要去。(因為是學生、時間很多)對阿。

#### 2.規劃自助旅行時，是否曾經遭遇阻礙?如何克服?(旅伴、行程安排、預算、其他)

有阿，例如沙發主很難找(住宿)對，真的找不到就住 hostel，(有替代方案)對對對。Couch surfing 以單人居多，也有兩個人。我的旅行還算隨性，我可能會排說這城市兩天、那城

市三天，但我不會做企劃書，安排幾點幾點要做什麼這種。我會先找景點介紹或手冊下載，上飛機時再看。但交通會先查好，出機場要怎樣搭車到目的地。我那時候有拿獎學金，但我很省，(couch surfing 是最省的方式，都是 free 的嗎?)對!我吃也吃很少，我會真的很餓的時候再去吃，很少進餐廳吃飯除非跟朋友一起旅行。(這段希望不要寫出來，呵)

3.親友對妳從事自助旅行的態度為何? 反對時，妳的應對為何?

爸媽我哥都覺得我玩太多，我可能玩二十個國家，但我可能只讓他們知道十個(有所保留)因為他們會一直念，太會玩，(不務正業)對，他們好像不知道我有獎學金，他們也有給我錢。(所以少讓他們知道)對，策略就是不要全部都講、

4.出發前，妳最擔心的事情是什麼? 對每次自助旅行有何期望?

我是蠻憨膽的人，很多人會記很多當地求助專線、臺灣駐當地辦事處，但我不會，但我還是會印一堆自助旅行手冊，裡面有緊急聯絡資訊在上面。其時我還是會擔心搶劫、偷竊，女生最怕還是人身安全。我好像沒有豔遇的緣，會有好奇的想法但不會到擔心。有一次我跟一個女生去匈牙利，連續被兩三個阿伯搭訕…其中有一個阿伯用德文問我們會不會講德文，我有學德文所以聽得懂，其實我有點防備心，就跟我朋友使眼色說不要回答太多。我朋友覺得跟他聊沒差，可是我比較有防備心，覺得不要隨便亂聊(還是小心點)對阿。雖然對方是七十多歲的阿伯，但還是要謹慎。有一次在愛爾蘭去一個觀光化的監獄，遇到一個七十多歲的阿伯，他問我要去哪裡，我跟他說了後他問我要不要去喝個咖啡之類，我想說還是謹慎點，就說還要去別的地方。其實很多人在歐洲都遇到扒手，我最自豪是我都沒有遇過。我出去旅行皮會繃很緊，警覺性很高，但我在臺灣就很隨性，在那邊(國外)就會很注意，包包拉鍊一直拉著，我在義大利玩時，我誇張到用別針把拉鍊別起來。也會用隱形錢包綁在腰上，每天只拿一些現金放在包包，我的錢包會用很樸素的袋子裝。服裝我會走醜的路線，一方面本人也沒什麼漂亮衣服，旅行時也不會化妝。穿著會以行動方便為主，我很佩服很多女生可以穿高跟鞋旅行我覺得不可思議。

旅伴方面有幾次我是從網路找旅伴，他們也是歐洲的交換學生，我並不會很 CARE 跟陌生人一起玩，。但有兩次這樣的旅伴一起出去我覺得經驗不是很好，去啤酒節那次，是一群去瑞典的臺灣人規劃好要去啤酒節，其中有一個是主要籌劃人因為要報告臨時不能去，因為住宿訂了所以要找人一起分攤，所以在 FB 上發布消息，剛好我也有發布找旅伴的消息，於是那個人問我要不要補他的位置，我覺得沒差。但他們三個人本來就認識，就發現你比較沒辦法融入，他們也不是很 social 或搏感情的那種人，但後來我想可能我自己有錯，比如說有一天參加市區導覽，那天下午要搭火車到新天鵝堡的城市，他們說想要先離開去買東西，約在 hostel 集合一起去搭火車，四點半集合，但我其實四點半沒有出現，因為我遇到另一個女生他也想去新天鵝堡我想說可以一起搭車 SHARE 車費，我跟女生想留下來把 TOUR 參加完再去搭火車，但我們做了錯誤的決定，我們去吃了導遊推薦的德國豬腳餐廳，結果趕不到約定的時間。結果他們三個等不到我，其實他們有放棄四點半，有多等我們一班車，後來他們不想錯過四點五十分那班就留紙條在櫃台，我們匆忙趕去火車站有趕上五十分那班，在火車上有遇到，車票有 SHARE 到。我知道自己也有錯後來跟他們三個就都聊不太起來。(所以這種方式認識旅伴你會有點擔心)…(出發前現在可能會擔心旅伴的事情嗎?)對!(你會預防嗎?)我現在就覺得要一起玩的話要講清楚，看對方能否接受彼此的旅遊模式，這真的是需要協調。

因為那段時間其實我玩的很多很密集，其時到後半段就會覺得還好，可能在臺灣的人都會說哇要出國好棒，可是那段時間就會覺得還好，不會特別的期待。一開始當然是有很多幻想，後來是幻想破滅，我覺得一開始我有過度憧憬跟幻想。

海外自助旅行之體驗

1.旅行中，面對不斷移動的過程、不停轉換的空間以及人事物的改變，妳會特別觀察或關注哪一類的事物?最令妳難忘的是什麼?(人、事、物)

我會去觀察很普通的生活細節，例如廣告，就會覺得說喔原來他們也有交友網站、原來他們也有賣這樣的東西(會跟你生活經驗印證)會會會，或者說喔他們也有這樣的路邊攤、也有屈臣氏康是美這樣的藥妝，會去類比，會跟自己的生活經驗做類比。(不自覺的做比較)我覺得會入。

像我覺得在倫敦，去之前會覺得倫敦是很古典很有人文氣息的地方，到了之後就發現其實他們也是有流浪漢，而且我發現台灣這邊如果是當乞丐一定會有一定的年紀或身體上有一定的殘缺，但我發現那裡都以年輕的男性居多，而且看起來並沒有多大的殘疾，那時我很訝異，也許在華人社會，會覺得乞丐是很卑微的身分，一定會盡量去避免淪落到當乞丐，但我覺得倫敦這些乞丐看起來就好手好腳…更誇張的是搭地鐵時遇過兩三次乞丐直接拿著乞討桶到車子上乞討…還是真的會有人給錢，但有一次讓我很訝異，有一個男乘客轉身對著這流浪漢，拿著皮夾對著乞丐說你是不是想要這個，這乞丐有點錯愕，那男的就很粗魯的說 Get out 把它推出去，乞丐就咒罵，其他人就冷漠…我覺得大城市都會有這樣的弊病(冷漠)，那次我的觀察就是並不是每個…倫敦入…外表光鮮亮麗，並沒有，其實每個城市都會有它…(黑暗)的地方，所以我覺得臺灣不用妄自菲薄(最後還是會印證自己的社會跟環境)對我會一直做比較，然後去想說臺灣這地方其實做的不錯或哪裡做的不好(所以你會反思)

2.旅程中，現身在陌生的環境或公共空間時，妳是否會產生安全顧慮?應變之道為何?

會有一點，尤其是在文字看不懂的時候。我覺得在大都市情況會更嚴重，會有防衛心，那種人潮的流動速度會有壓迫感，我覺得要小心，而且大城市真的會比較龍蛇雜處，如果是快速流動的人潮我會有壓力。碰到我會先停下來，想清楚我要往哪裡走，看一些指引標誌或問站務人員。(放慢腳步、抽離出來)對。

3.旅行中是否曾遭遇困難或挫折?妳是用何種心境面對?

像旅伴這件事情我會檢討自己，我會覺得我學到一課。(把那個結解開才能真正的放下，旅遊讓你更認識你自己跟對方，你也可以看清楚自己的界線)瞭解自己還是有很多改進的空間。

4.旅程中是否做了以前不敢、不能或因為很多原因想做卻不敢做的事情?有何感想?

我去葡萄牙里斯本的時候，剛好禮拜六晚上，因為歐洲人有喝酒的文化，在台灣可能被歸類在夜店，可能沒那麼好，我又是屬於那種從小到大的乖學生，家裡又管的比較嚴，我自己都會覺得去 PUB 那種地方好像不適合我。但其實到歐洲會發現去 PUB 是很自然。里斯本那裡整條街都是 PUB，也不是夜店就是喝酒的地方，對他們來講就像我們喝珍珠奶茶一樣，我的 HOST 帶我吃飯吃到晚上十二點再走到一條 STREET，那條街其實很小很多人在那裡聊天、隨音樂擺動，也不是秀舞技，在那邊什麼樣的人都可以看到，雙性戀、異性戀什麼樣都有，是很 OPEN 的地方，但有夜間管制三點一定要離開，真的三點一到大家就陸續走了，就很特別。其實就像去喝個珍珠奶茶大家都很優閒。

5.妳覺得別人如何看待女性旅行者?(限制或優勢)何種情況下會讓妳意識到自己是女性身分?

有一次在法國從尼斯去坎城，那時有一個四十多歲中年男子，走過他店門口他就從我身後一直叫我…他就開始搭訕…說要用機車載我逛一逛，然後再吃個晚飯，我覺得那種意圖太明顯讓人不舒服。

我覺得沒有什麼優勢，可能體力負荷會比較沒辦法太高度負荷，對阿所以我行李都很輕，我自己是不覺得體力是種限制，其實我腳力沒有很好，可是我就會休息，這樣也蠻悠哉的。得到幫助我覺得還好(太多幫助你反而會擔心)對阿，可能是因為沒什麼美色可言，

哈哈。

6.請說明最獨特或最新奇的自助旅行經驗。

海外自助旅行對自身之影響與改變

1.妳覺得出國自助旅行是一種玩樂嗎?妳會跟家人或親友分享妳的自助旅行經驗嗎?

我覺得是一種重新發現自我的過程，也是有玩樂的部分。但是我覺得每個人的自助旅行的方式不一樣，所以追求的東西也不一樣，有人可能八成是玩樂，兩成是認識在地，我可能是五成五成吧。並不是我想要認識自己才去旅行，而是旅行之後開始去發現或是…(因為自助旅行會特別感受自己的不一樣嗎?)其實我自己覺得我並不是說在這旅程裡面成長或得到很多，回來之後變成全新的我，我覺得不是這樣，而是旅行時在這地方的所見所感，我會投射回臺灣、我生長的土地，我覺得就是去看看這個世界，發現這世界有它好的地方、也有不好的地方，出去之前對歐洲有美麗的幻想，後來就發現這些歐洲人也有很多問題，失業率阿、稅很重阿什麼什麼問題…就發現臺灣其實也沒那麼糟，反而會覺得出去看看這世界我會變得更愛我的家鄉。

我不會特別一直去講，不知道是不是因為自己個性還是成長環境，就是我不是那種回到家就一直講的人，好像從小就這樣，有一方面可能是…不知道是不是惡性循環，好像會被罵(保持低調)對對對。像我出去玩有些人會昭告天下問有沒有人要紀念品阿明信片阿，我不會我都低調低調。這部分我被我媽影響，他是個能省則省的人，他覺得浪費錢。但我會買明信片寄給自己，是個習慣。

2.妳覺得自助旅行的經驗，是否為你帶來任何改變?別人看到妳的改變嗎?

到目前為止還沒有很外顯的改變，但是或多或少會有，(自己感受到的是什麼)譬如說，對這世界來自不同背景的人，會有一種更尊重的態度，不管他們做什麼樣的行業或成長背景是什麼，我會選擇去想說哇他國家好酷，他的工作很有趣，比較不會用傳統的…什麼你在這裡賣香腸，(價值觀)對對對，就價值觀(人文的尊重)恩~對對對。

3.妳覺得自助旅行在妳的生命或者生活中，扮演何種角色?隨著自助旅行經驗的增加，自助旅行對生命/生活的重要性是否有所改變?

它是一個調劑的角色，但是那一年我玩蠻多的，但到了後半部會有一點疲倦，會覺得旅行的可貴在於…如果你一直 always on the road 其實會累的，有時候真的不知道自己的目標，就遊走在路上好像沒有目的讓你勇往直前。(疲乏)對、會，所以我覺得旅行是我工作這麼久，給自己旅行做個犒賞。(新鮮感多久會消退)，並不是新鮮感的問題，而是那種疲乏來自你在移動、飄無居所的感覺(你不喜歡)其實我還蠻希望我工作可以飛來飛去，哈(但旅遊會漫無目的一直走會累)，對!我會希望我知道我的這段旅行什麼時候開始什麼時候結束…人的喜悅、獲得、發現都來自於這個東西平常離你是很遙遠的，所以你今天碰到了就會很開心(唾手可得時就沒那麼驚喜，它的珍貴性在於生活經驗不容易取得)對~有這種感覺。

現階段來講，它的重要性會被限縮，(被限縮會不會讓你更想去)會阿，現在就想說十月好去一趟大陸，(還是有期待)對，還是會有，對，我覺得我有點矛盾，有時候其實出去一趟在中間會覺得有點累，等要結束時會覺得這麼快就結束了。就好像一個循環，ㄟ~要出去，好期待好期待，正在出去可能ㄟㄜ~~快結束(往上)，回來之後還蠻開心後來又下降，(中間是有起伏的?)會有一點。

4.妳對於身為女性從事自助旅行的感想為何?

我覺得能走出去對我來就是對於自我成長的肯定，就是~終於不用再聽別人說你應該去哪裡、你應該怎麼做、你可以自己去決定，那~可能~你晚一分鐘買票買貴了，或者你晚一分鐘訂房訂不到，我覺得那種 TIMING 是一種成長，就是學到一課阿，你就知道下一

次應該要早一點(一直在學習?)對阿對阿，像我連打包行李都可以有些心得，因為我有點糟糕…我都出發前才打包那有時候可能會忘掉東西，然後在旅行中才發現阿~忘記什麼，然後我就會告訴自己說下次要記得…(也許是驚喜也許是提醒、挫折、甚至旅行當中在在讓你產生很多不同想法)對對，然後其實~後來也覺得說一件事情，你要用什麼樣的角度去看，真的~就會有不一樣的結果。