國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系

博士論文

指導教授：謝智謀 博士

衝浪者意義建構之敘說研究

研究生：何姍姍 撰

中華民國 106 年 7 月

謝　誌

當初，只是單純地想充實與精進在教育領域的知識，讓擔任學務工作的我，有更多能力回饋給我可愛的學生們。當我看到他們在探索教育中的成長、團隊的凝聚、同儕的互動；以及因為活動的引導，將真實的情感勇敢地傳達，那是一種從未發生在教室的氛圍。那些感動的畫面，成為我選擇念博士班的原因。

七年是一段很長的時間。博一到博三的修課期間，成為那時行政繁忙工作的抽離與喘息，也開啟了我與這些「師大大師」相遇的契機。感謝劉秀嫚老師、蔡居澤老師、顏妙桂老師、陳永龍老師、李琪明老師、呂建政老師與王錦雀老師，你們不但在教授課程時啟蒙了我的思想，也讓我看到了真正教育學者的風範。

博四升博五的那年，幸運地申請到「國科會補助博士生赴國外研究」的經費獎助，讓我可以在美國進行冒險治療為期7個月的研究。感謝廖炳煌大哥當初願意以書信引薦，讓我可以與冒險治療教授 Michael Gass取得聯繫，展開這趟充滿驚喜的冒險旅程，也感謝新罕布什爾州立大學曾經幫助我的老師、同學、與教會的弟兄姊妹，那7個月所拓展的眼界，開啟我在戶外教育領域上更嶄新更廣義的思維模式，不再侷限在自我的範疇。

感謝我的論文指導老師－謝智謀老師，這兩年的論文撰寫，您的引導啟發了我的潛能。這段時間好似穿越漫長的隧道後，終於感受到光明的喜悅。每次對話後，都讓我有很多自我的省思，瞭解研究學術所需要的嚴謹態度，並且讓生命真實情感在這篇論文得以流露。這段時間您辛苦了，我以成為您的指導學生為榮。

謝謝口試委員老師－王俊杰老師、林杏足老師、吳崇旗老師與蔡居澤老師，從一階到二階口試的指正與建議，讓此論文可以更佳完善。此外，也要感謝本論文的七位研究參與者，謝謝你們在訪談時對我的敞開，沒有你們的協助，就無法完成如此豐富的研究論文。

感謝我的博班好同學－南琦與坤勳，我們經歷了各自人生的課題，在重重困難下，三個人彼此鼓勵支持，終於實現了三個人同時入學同時畢業的願望，沒有你們，我無法完成這一切。感謝嘉馨，共渡從修課到資格考的艱難時期，

感謝恬玟，給我在這篇論文上的建議，還北上來參加我的口試，你們是我最棒的生力軍。

感謝何爸爸，在我求學的路上，數度想要放棄升學讀書的時刻，都是您及時給予我正確的方向，讓我可以有今天的成就。當年您考進法國巴黎大學成為博士候選人，卻因為要照顧媽媽和剛出生的姊姊，放棄了攻讀學位的機會，沒完成博士學業一直是您很遺憾的事。您常告訴我，女生要多唸書，才能分辨是非和獨立思考，現在我做到了！身為寶貝女兒的我，希望這個學位能圓滿您的遺憾，讓年邁的您感受到對我的驕傲。

親愛的何媽媽，謝謝您這段時間的陪伴與支持！您是最偉大的母親，小時候您常常陪我做功課到深夜，我念文化大學住山上時，您常常就是不辭辛勞接送，到美國念書時，也常飛到美國來陪我，煮一桌充滿媽媽味道的好菜。這兩年因為當全職學生專心論文，家庭重擔都落在您一個人身上，您從來沒有一句抱怨，還要撫平我對於恐懼未來所表現出的情緒。我終於拿到博士學位了，沒有辜負您對我的期望。

富國－我的生命伴侶，上帝在一個很棒的時間點讓失聯二十年的我們再度相遇。不管我在圖書館寫到多晚，你總是陪著我。你無條件的愛成為我心靈的巨大能量。願用一生換取彼此的相依相惜，我等不及要迎向我們幸福的未來了。

論文從開始到完成，前前後後共花了兩年的時間，一直活得很隨性自在的我，猶如像孫悟空戴上緊箍咒，行動與心志上無法像以前一樣自由。無數個夜晚的失眠，在半夜中大哭中驚醒，但卻因為下筆時又有所頓悟，感到自我欣喜與滿足，論文研究的過程，就像我學習衝浪一樣，快樂並且痛苦著。即使現在指尖已在鍵盤上敲打著最後的感謝，仍然有著說不出的激動情緒。寫作是最孤獨的禱告，感謝神，用祂的愛與憐憫，帶領我經歷這個不平凡的過程，榮耀歸於主！阿門！

博士生涯進入尾聲，分享我的喜悅與感恩，給所有給予我支持與關心的親友們。這篇論文不是終止，而是起點，一切都是新的開始，我的嶄新冒險旅程即將展開…

姍姍 於師大 2017 夏

衝浪者意義建構之敘說研究

摘要

本研究探討衝浪者在透過衝浪產生的生命意義，理解其主觀經驗背後的意義建構歷程。採取立意取樣並透過半結構深度訪談，邀請五位衝浪者擔任研究參與者，揭露其生命歷程與脈絡，探討他們衝浪經驗背後所建構的意義感。以敘說研究的方法，透過研究參與者的視域，了解衝浪者的主觀經驗與心理歷程，先以「整體－內容」的整體經驗敘說，用時間軸呈現脈絡的先後順序，理解個別的生命經驗與意義建構的歷程，深入探討研究參與者個別的主體經驗，找出每位研究參與者主體經驗對於他們的意義建構；再以「類別－內容」資料分析方式，萃取出衝浪者的意義建構，呈現最後的研究結果。本研究結果分為以下幾個面向呈現，包括「衝浪者的生命經驗」、「衝浪者的自我覺察」、「衝浪者的意義建構」、以及「衝浪者意義建構其他特定議題之討論」：

一、「衝浪者的生命經驗」中，研究參與者所經歷的三項共同主題為「自身經驗的影響與轉化」、「繁鬧城市生活後滿足回歸自然的渴望」以及「衝浪成為工作與生活的安慰劑」。

二、「衝浪者的自我覺察」的核心觀點則分為「意識轉換的歷程」、「心流經驗找到通往快樂的途徑」以及「靈性經驗與自然的融合」。

三、「衝浪者的意義建構」則以敘說研究法「類別－內容」之分析方式，萃取六項意義建構之主要範疇為：「沉浸於冒險情境中的心流經驗」、「自我核心價值的建立」、「自我實現與高峰經驗的追求」、「獨處時的生命沉澱」、「生活情境的隱喻性轉移」、「知覺風險後對於生命的正向肯定」。

四、「衝浪者意義建構其他特定議題之討論」呈現兩項現象的探討，分別為「態度性價值的實踐」與「性別框架的刻板印象」。

本研究貢獻為提供冒險活動中以衝浪者為對象之質性研究；以及探討意義感做為參與冒險活動的深層動機。研究建議可持續探討「冒險活動中的靈性經驗」與「死亡恐懼在冒險活動意義感的關係」相關研究；建議以多元化冒險活動為方案，進行不同族群意義感之探究；研究範圍可延伸至其他戶外活動從事

者，探究其脈絡在意義建構中的生命故事與心理歷程，希望在將來能發展出一個完整的「戶外教育者意義建構模式」，做為延續未來量化研究的基礎。

關鍵字：衝浪、衝浪者、意義感、意義建構、冒險活動

Narrative Research of Surfers' Meaning Making

Abstract

This study is to explore the meaning of life for surfers through surfing, and to understand the process of meaning making according to their personal experiences. This study was taken with purposely sampling and semi-structured. In this research, five surfers were invited as the participants and through their experiences, exposing their stories of life, and analyzing their process of meaning making. In the way of narrative research and using participants' perspective, the researcher studies the subjective experience and psychological course of the surfers. First by using "holistic-content" approach with time-line, to understand each individual's life experience and meaning-making. And then uses "categorical-content" data analysis, showing the overall results of the five participants in meaning making.

The results of this study are divided into the following aspects, including the life experience of surfers, the self-awareness of surfers from surfing, the surfers' meaning making through surfing, and the discussion on other specific issues.

First, in the life experience, the three common themes for the participants are the influence and transformation of their own experience and the desire to return to nature after urban life, and the surfing as a placebo for work and life.

Second, the core view of surfers' self-awareness from surfing is divided into the consciousness transformation, the flow experience to happiness, and the spiritual experience and the integration of nature.

Third, the surfers' meaning making through surfing uses "categorical- content" analysis, which concludes six major categories, including the flow experience through adventure, the building of the personal value, the pursuit of self-actualization and peak experience, the life precipitation of wildness solo, the metaphorical transfer in life, and the positive view of life after perceived risk.

Fourth, the discussion of the specific issues presents two other phenomena. One is the practice of attitudinal value, and the other is the stereotype of the gender framework.

This study contributed and provided a qualitative study of surfers in adventure activities; and explores the implications as a deep motivation to participate in adventure activities. The study suggested that further discussion in adventure activities in the spiritual experience and death fear in the adventure. It also suggested that focusing on different group in diversified adventure activities. The research may explore their sense of meaning through various outdoor activities by using narrative research. Hopefully, the model of meaning making for people engage outdoor activities will be successfully practiced for quantitative research in the future.

Keywords: surfing, surfers, sense of meaning, meaning making, adventure activities

目次

謝　　誌 I
中文摘要 III
英文摘要 V
目　　次 VII
表　　次 IX
圖　　次 X

第一章 緒論：浪起 1
第一節　研究緣起與動機 2
第二節　研究目的與問題 9
第三節　名詞釋義 10
第二章 文獻探討：觀浪 12
第一節　冒險之意涵 12
第二節　衝浪之意涵 28
第三節　生命意義感的相關理論 32
第四節　Park與Folkman的意義建構模式理論 47
第五節　衝浪與意義感之相關研究 53
第三章 研究設計與實施：划水逐浪 57
第一節　是質性或是量化－方法論的權衡 57
第二節　研究流程 63
第三節　研究者參與者 66
第四節　研究工具 70
第五節　前導研究 76
第六節　資料整理與分析 78
第七節　研究的信實度 81
第八節　研究倫理與反思 82
第四章 衝浪者意義建構之經驗敘說文：駕乘浪頭 83
第一節　反主流的大浪先鋒－萊恩與衝浪的故事 83
第二節　活出自己樣貌的女孩－雨詩與衝浪的故事 102
第三節　男人的浪漫－小志與衝浪的故事 126
第四節　臣服後的謙卑－Tony與衝浪的故事 145
第五節　游牧的浪人－瑞瑞與衝浪的故事 158

第六節　衝浪者意義建構歷程 **172**

第五章 研究結果：浪尾收板 174

第一節　衝浪者的生命經驗 **174**

第二節　衝浪者的自我覺察 **179**

第三節　衝浪者的意義建構 **183**

第四節　其他特定議題之討論 **196**

第六章 結論與建議：思與望 198

第一節 研究結論 **198**

第二節 研究貢獻 **202**

第三節 研究建議與限制 **202**

第四節 研究者省思 **207**

參考文獻 211

附錄一 研究邀請函 221

附錄二 研究參與者背景資料表 222

附錄三 訪談同意書 223

附錄四 前導研究訪談大綱 224

附錄五 正式訪談大綱 225

附錄六 故事完成檢核說明 227

附錄七 訪談日誌 228

附錄八 逐字稿謄寫保密同意書 229

表次

表 3-1 研究參與者的基本資料……67
表 3-2 訪談日期、次數與時間一覽表……69
表 3-3 研究參與者故事完成檢核表 ……..……. 75
表 3-4 研究參與者閱讀文本與回饋訪談內容的感想……75
表 3-5「整體－內容」資料分析範例……..……. 79
表 3-6「類別－內容」資料分析範例……..……. 80
表 5-1 研究參與者在衝浪中的意義建構一覽表……..…… 183
表 5-2 主體經驗與意義建構歸納表……..……. 185

圖次

圖 2-1　心流管道模式(Flow Channel Model) …….…23

圖 2-2　意義感理論與研究的對照…….…….…….……43

圖 2-3　意義建構模式(Meaning Making Model)…….…….…..…..……48

圖 3-1　研究流程.....…….…...….. … 65

圖 4-1　萊恩與衝浪的脈絡歷程圖…….… 90

圖 4-2　萊恩與衝浪的意義建構歷程圖……..……..…….…….. .101

圖 4-3　雨詩與衝浪的脈絡歷程圖……...…….……108

圖 4-4　雨詩與衝浪的意義建構歷程圖 ……..…… 125

圖 4-5　小志與衝浪的脈絡歷程圖……...……..132

圖 4-6　小志與衝浪的意義建構歷程圖…..……..…….144

圖 4-7　Tony 與衝浪的脈絡歷程圖……...……..…149

圖 4-8　Tony 與衝浪的意義建構歷程圖 ……..……..……. 157

圖 4-9　瑞瑞與衝浪的脈絡歷程圖……...……..162

圖 4-10 瑞瑞與衝浪的意義建構歷程圖 ….……..……171

圖 4-11 衝浪者的意義建構歷程 ….……..…..……..…173

圖 5-1　衝浪者的意義建構概念 ….……..…..……..…195

第一章　緒論：浪起

生命賦予人生各種的意義，尋找意義的途徑千變萬化，意義感可以是一種實質現象，也可以是一種心靈境界，無法找到生命的意義，會讓人引發極度的空虛或是痛苦。在我們生活中，「意義」一詞經常左右我們的外顯行為的表現，生命意義是指個體所賦予自己生命之獨特的使命，依據個體這個獨特的使命，它將會用來引導個體對生活的態度、生涯的方向、以及生命的價值…等的看法，並且進而督促自己負起責任去面對與達成這個使命；而生命意義感，指的即是個體對於此獨特使命的自我覺知。

衝浪是一種冒險活動，冒險活動包括高空彈跳、滑翔翼、衝浪、泛舟、攀岩、滑雪等各項讓人暫時失去安全感或可能發生危險的極限運動。Ackerman(1999)認為：「新奇刺激我們，恐懼則喚起我們所有的感官知覺」(莊安祺譯，2000)。到底人為什麼要冒險呢？除了追求刺激的冒險活動參與者，他們可以感受到冒險那一瞬間腎上腺素上升的感覺，對於其他的行為與心境冒險者，他們有各種不同的冒險動機，包括心理層面與身體層面。因此，冒險除了對於感官刺激的追求外，還有蘊含其他的意義。

愛好衝浪的人，將能夠衝浪認為是他們生活最重要的意義，他們被海洋散發出那令人無法抗拒的魅力所深深吸引著，但也對它那無法與之抗衡的力量，產生敬畏。熱愛冒險的因子與潛意識的追求刺激的內在呼喚，呼應著對於大海的渴望。對衝浪者而言，衝浪能達到的樂趣，遠遠超過在城市裡一些靜態活動。1940-1950間南加州最頂尖的波管衝浪者－Phil Edwards曾經說過一句話：「*衝浪是一股與外界隔絕、靜默的自信力量開始在體內生成，你曉得你自己做得到。*」

乘風破浪是個夢想，一個能夠實現的美夢。海浪上，衝浪者在某個虛幻、美妙之處、蛻變、成長，感受到一種難以置信的存在感，衝浪，是種超現實主義運動。如果說海洋是衝浪者的舞台，不同層次的浪花就是它們的舞衣。一波一波規律湧起的浪花，代表著無限的生氣與蓬勃的生命力，也象徵著人與大自然的和諧的弦律。衝浪者對於大海有不可以分離的情感，大海也賦予衝浪更深的意涵，更形塑衝浪活動的多樣貌，造就了人與海之間的宿命連結。

本研究藉由敘說研究的方法,探討衝浪者透過衝浪建構的生命意義的歷程。

透過深度訪談的過程，以他們的生命故事深度探討他們如何藉由衝浪建構自我生命意義。在本章中，說明本研究題目–「衝浪者意義建構之敘說研究」研究緣起與動機、研究目的與問題，以及解釋相關重要名詞。

第一節 研究緣起與動機

壹、 研究緣起

一、媒體形塑的象徵

冒險活動中追求刺激與面對恐懼不僅是一種感官的感受，這是一種對於內在心靈探索的其中一途徑。從以前在美國看到電視上冒險活動台的競賽轉播，與電影裡「驚爆點」(Point Break)中男主角挑戰巨浪的鏡頭；或是「碧海嬌娃」(Blue Crush)與「靈魂衝浪手－左手的勇氣」(Soul Surfer)，衝浪似乎在一般人的觀念裡，象徵著「勇敢」與「冒險」的精神。在與大自然中的抗衡下，它代表著是一種自我競逐，不斷挑戰身心極限的運動。從電影與雜誌中看到的衝浪者，總是在晨光初露之際，獨自地划水至外海，眺望著遠方，當看到茫茫天際中已湧來一道強浪，他們從水面上飛快竄出，抓住這道好浪，起身站在衝浪板上，再順著浪捲弧度，滑射出一道漂亮彩虹，海天一色的景象，此刻盡在他們的腳底。於是，在各式媒體報導和衝浪產品的置入性行銷，再加上國人開始重視工作之餘的休閒活動，讓原本未普及的衝浪活動，成為近十幾年年輕人嚮往的一項休閒活動。

二、研究者與衝浪的結緣

2005年一次很偶然的機會開始了衝浪與我的緣分。一開始，初學時只要有假日就是呼朋引伴去海邊，從早上玩到黃昏，看到夕陽西下才準備驅車回台北。雪隧還沒有通車，要去宜蘭蜜月灣需要走北宜公路，或是搭區間車到大溪站下車再走路到海邊，每次的舟車往返都會花上四、五個小時。儘管如此，只要一看到大海陽光照在海水面上，閃耀著一粒粒會發亮的顆粒，好像遺落在水裡的星星一樣的美景，就心滿意足了。從開始學划水，游到外岸、坐浪、等浪、追浪、起乘，享受騁馳在浪頭的感覺，學著與海浪的脈動一同呼吸。漸漸地，衝

浪，徹底改變了我的生活方式。在山海環繞的天然美景中，聽到自己的呼吸聲混合著划水的聲音，慢慢地，視線裡，岸邊的景物越來越遠。接著，身體感受到與大海融為一體，接著，平靜地坐在浪板上，等待一道好浪。就這樣，衝浪這件事改變了我的生活，我的朋友圈、我的生活態度、我的價值觀、全是圍繞著它。如果我一周不去海邊，我全身就不舒服，好像在都市中被禁錮的籠中鳥，我身體的每一個細胞需要海水的浸濡，才能讓我重新呼吸，在海裡，一切都變成很美好。那是開始衝浪的第一年，衝浪讓我充滿能量，覺得自己重生，單純地享受衝浪時的愉悅，從來沒有敬畏過大自然的力量。

2006年的夏天去峇里島玩時，因為技術不足在當地的海域溺水後，改變了我對於衝浪的看法。峇里島四面環海，是遠近馳名的衝浪聖地。沿著庫塔海邊一路到水明漾(Seminyak)這一長段的海岸線，有不少的浪點，但也有危險的區域，當地人會在沙灘上插旗子標註安全的範圍，如果是紅黃旗，就是安全海域，如果插上紅色白色字上有骷髏頭圖案，就代表是危險的海域。我為了想衝浪，租了一個9呎長的長板下水，其實沙灘上已經插了許多的紅旗了，我渾然不知的傻傻下水，一下水就被海流帶到外海，也讓我根本還沒爬上板子就被浪花打翻，我整個人落入水中沉了下去，浪的力量很強，被打落水中我的身體是翻滾的，這樣來來回回六七次被打落，直到有一道浪比較小，我可以有時間浮到水面上仰泳。還好大聲地喊「help.. help me！」後，在海上的local衝浪者聽到了我的求救，趕緊游過來救我。我狼狽的拖著板子上岸後，再也沒有力氣把板子拿回原本租借處。那天晚上，我帶著驚恐的心情回飯店，因為肺部進了太多的水，海水一直從我的鼻孔裡冒出來，我因為溺水已經嚇壞了。

從那一次以後，我對大海不再是抱著那麼狂熱與迷戀，我開始懼怕它。我有好幾年不敢碰水，不再衝浪，那次的事件歷歷在目，我會想到被浪打入水裡的感覺，那種我不停吃水想划出水面就又落水的感覺。我自視甚高的以為人的能力可以戰勝一切，實際上，不管水性多好或是技術再好的衝浪者，跟大自然的力量比起來是那麼微不足道。大自然，是值得敬畏的。

經歷溺水事件後，有好一段時間體會不到這樣的快樂，只要我一下水腳踩不到地時，那些可怕的感覺又回來了，我會開始呼吸變急促，身體僵硬，以前

的我即使水性不好，但也沒有怕成這樣。溺水的經驗讓我把我所有的負面感覺都放大，我感受不到曾經愛上大海的感覺了，因此當恐懼的感覺再度浮上心頭時，我就放棄了，游回岸上。曹嘉玲(2005)提到：海浪的美讓人無法不正視這廣大遼闊的世界，它儘管有些危險，卻是如此真實。大部分的人，至此之後，會選擇旁觀美景，而衝浪者則會選擇再度投身於其中。

由於因溺水內心對於海的恐懼勝過於對衝浪的興趣，但是那種又害怕又想嘗試的心態一直存在著，每次去海邊試著想再一次嘗試趴在板子上往外海划，但因為心裡的恐懼會影響自己的划水表現，很小的浪也沒有辦法好好駕馭。但是，即使知道自己因為意外事件信心被瓦解，也沒有停止過想親近大海的渴望。就算知道自己衝的不好，浸在海水裡是快樂的，與好朋友一起享受夏天的艷陽是快樂的，因為這樣，我還是喜愛衝浪。

2011年我認識因為一些喜歡衝浪的朋友，因為生活方式很相似，我們很多假日的時間都是在海邊殺時間，他們知道我對於海的恐懼，想幫我找回衝浪那種單純的初衷，他們會陪著我一起拿著板子划到外海，在旁邊鼓勵我再堅持一下就可以在外海看到美麗的夕陽，因為他們的陪伴，我逐漸克服了對於海的恐懼，可以輕鬆地享受與海的親密感，在友情的支持下，讓我重拾想好好把衝浪學好的念頭。

於是在2012年，我決定買了自己的衝浪板，有了自己的板子，想衝浪的念頭又增強了。溺水的記憶隨著時間也漸漸沖淡，我又開始過拿著板子，勇敢地划出外海的衝浪生活。當坐在板子上等浪時波動的美妙時，看著遠方的浪一波一波慢慢推進來，湧起足夠的能量，奮力划水趁勝追擊。當然，我偶爾還是無法克服溺水的恐懼，每次歪爆[1]即使只有幾秒鐘，我的恐懼程度卻像落入水中幾分鐘一樣，身體變得異常僵硬無法浮出水面。但是，隨著衝浪次數的增加，我開始喜歡跟我的恐懼共處，由於內在的堅持，讓我經歷害怕、面對恐懼、與恐懼共存等歷程，成為獨特的自我修練歷程。

沒有溺水經驗的人，可能無法體會在大海中孤立無援的恐懼。有了這樣的歷程，都會感嘆是因為害怕而不像當年「初生之犢不怕虎」的精神，形成自我

1歪爆(wipe out)：衝浪用語，指在衝浪板上站不穩，被大浪打翻，或者直接從板子上跌落水中。

安慰的力量，也變成一個不願意精進自己衝浪技術的藉口。我告訴自己，只是把恐懼交還給大海，昇華為對它的尊敬與敬畏。

三、意義感是持續冒險的動機

從溺水意外對大自然的敬畏，到找回重拾勇氣的歷程，也許就是目前衝浪經驗給我的最好禮物，讓我可以開始對於大自然懷抱謙卑的態度，讓我謹慎地面對以大自然為舞台的冒險活動上，看到了不同面向的意涵。反思這個歷程，我深刻的體悟，冒險活動中具備一些感性的元素，它之所以令人著迷的原因，是因為冒險活動有一種「遠離現實」的特質，也經由冒險會形成一種特有的「表達自我」的空間。由於身體、知覺與心靈上的對於從事的冒險活動有特殊的情感連結，讓冒險者深深著迷在它們熱愛的活動裡。這樣的迷戀與依存關係，使得冒險愛好者在這個活動中找到了自我存在與意義。

Zuckerman(2000)強調，人原本就是一種會冒險的動物（risk- taking species），只是很矛盾的是「冒險太多會早死，但太少卻又會毫無生氣」（Too much risk-taking leads to a nearly death, too little stagnation）。因此，適度的冒險會更新人的生命，藉由追求冒險的過程，有些完成自我實現，有些面對恐懼進而了解生命的可貴，有些因為接觸大自然喚醒對於宇宙力量的靈性覺察。因此，冒險活動建構了個人獨特的生命意義。開始本研究前，很懷疑是否可以把自己所熱愛的運動和意義感深入連結，如何把主體意識對於大自然的感動，用學術的語言表達，似乎有點困難，因此想放棄的念頭油然而生。直到有一天，無意間看到了衝浪的影片，看到影片中海水湧起捲成波管，衝浪者在波管中恆速，最後衝出管浪迎向陽光，然後發出滿足的的笑聲，好美麗的畫面。忽然，心中又升起久未出現的感動。

信仰給了我生命上很大的力量，「*流淚撒種的，必歡呼收割(詩篇126:5)。*」當心裡的感動誠實地告訴自己想要的，在經歷一段覺得自我毫無意義的過程後，真實的存在感就產生。命運是被祝福的，意義是去相信的，一切都跟信念有關。而我，也開始充滿信心，等待在這個研究與自我尋找的過程裡被歷練。那些一直在否定自己的聲音，也許藉由這個研究過程，可以真正的得以釋放。我期許自己要帶著不評斷不批判的態度，不論功利的結果，而是專注於當下這個書寫

的過程。

對於冒險活動參與者而言,每一次的的冒險都是一次可能危害生命的行為，從冒險中達到了挑戰自我、戰勝環境、完成活動歷程，尋求自我認同或是彰顯自我的能力的不同意義，這些意義建構了他們持續冒險的動機。經由研究者個人的經驗，想瞭解衝浪者經由衝浪建構意義的生命故事，乃是此研究的開端。

貳、研究動機

一、澄清社會對於冒險活動者的誤解

衝浪是一個被年輕人所愛好的休閒活動，很多從早期開始衝浪的人，因為時間與經驗的累積變成了業餘選手，衝浪也變成了他們的生活的主要部分，有些人為了衝浪放棄了上班族朝九晚五的工作，在海邊開衝浪店教衝浪；有些人搬去離海近的地方，像去墾丁佳樂水經營民宿；有些人變成衝浪個體戶，只看潮汐圖的變化判斷隔天是否有好浪，起個大早天剛亮就下水，衝到一道好浪，然後帶著滿足的笑容回家。

但是，由於國內媒體對於此項運動的不熟悉，加上許多不了解自己技術與海域的衝浪初學者在颱風天下水衝浪發生意外，動員救援造成國家資源損失，媒體的不當報導以偏概全讓衝浪者被冠上不好的社會觀感，台灣很多適合衝浪的浪點被擺放立牌寫：「本海域無救生員，請勿在此衝浪」。就如同其他冒險活動一樣，大多數冒險活動熱愛者長期背負大眾負面、消極的評價。批評者認為，從事冒險活動的人多是些不求安穩的「瘋子」，為尋求刺激甘願承受不必要的風險，甚至對親友的感受置之不理。

事實上,衝浪不只是享受乘浪快感的運動,更不是代表征服大海的角力戰。相反的，愛上衝浪的人對於大海有不可以分離的情感，海是衝浪活動發展的環境,海洋無論是在象徵上賦予衝浪更深的意涵。人跟大海的關係一直無法切割，地球的十分之七是水，人的十分之七也是水，地表上有著海洋，人的體內也流著海洋（葉珺伶，2001）。衝浪者被海洋散發出那令人無法抗拒的魅力所深深吸引著，但也對它那無法與之抗衡的力量產生敬畏，用心地去體會如何與大自然共存。在大海的擁抱中，在每一道浪的奮力起乘中，衝浪者也找到了自己的

價值，這是一種誰也無法搶奪或替代的珍貴意義。因此在本研究中，研究者透過衝浪者的主觀表達，來真實呈現他們的生命故事，如何透過衝浪找到他們各自不同的意義。

二、瞭解衝浪者與衝浪的深層連結

以衝浪來說，看似只是一項水上運動，除了基本的動作外，卻需要具備因四季而變化的潮流風向與浪勢的技術。當身體的律動配合著浪的頻率，產生了完美的平衡時，就可以享受到站在浪上的巔峰感，就如同登山攻頂一樣，那是種難以形容的高峰經驗，也許只有短暫的片刻，但是那樣的感受會一直在心中存留，直到因身體的呼喚再度回到大自然中，一次又一次，無論是衝浪者與海還是登山者與山，開始有了歸屬感，這樣對大自然深層連結所產生的強烈情感，是冒險活動者賦予他們熱愛的冒險活動所產生的意義。

如果遵循天性就是人生意義的追求，每個人的意義建構就是一種依人而異的價值觀界定。我們的一舉一動、一思一想，都是生命中不可抹滅的痕跡；我們怎樣的想，就會成為怎樣的人。每個人對生活的想法和態度造就了各自不同的生命色彩（劉翔平，1999）。因此，一個人的生命脈絡形塑成獨特的生命意義與自我價值，這些脈絡包括了身心狀況、家庭與教育背景、價值觀、人格特質、宗教信仰、以及興趣喜好等。生命也可能會因一個偶發事件影響了自我的價值觀。大致來說，人本主義的心理學家及教育家都相信，每個人天生均具有自我實現的傾向（易之新譯，2003；陳筱宛譯，2009；游恆山譯，1987；楊紹剛，2001）。根據馬斯洛的需求層次理論，當一個人較低層次的需求（如安全感）獲得基本滿足之後，他便會轉而嘗試滿足更高層次的需求（如自我實現），對生命的滿意度也隨之提高（林方，1982）。因此，個人意義的來源是相信人是追求至善、至真和至美的，並且，可以滿足「自我實現」的階段，進而求圓滿與快樂的人生。

衝浪不僅只是一個體能的運動，划水、坐板、起乘與站在浪頭這些步驟，不光是單純的幾個動作，衝浪者都知道，一個口耳相傳的哲學：「每一道浪都不一樣！就像人生的起伏一樣，你能做的就是面對它的變化！」衝浪對他們來說不僅僅只是運動，是一種生活態度，是一種信仰，相信衝浪賦予他們一切，

相信大自然激發出他們內在的潛能，進而達到自我實現，活出自己的意義。

因此，研究者興起探討衝浪者與衝浪深層連結的原因，也就是它們在衝浪中建構的意義，為什麼要說意義是用「建構」而不是用「發現」或是「建立」呢？因為，人來到這個世界上，本來就是有他獨特的意義與目的，不管有沒有覺察到自身的價值，建構意義本身是創造性的過程，讓停滯的事物重新循環活動，造就觀看事物的新角度，帶來全新的心態和行為。因此，對於既有的「意義」來說，「意義」是被喚起的覺察意識，對於已經存在的東西，我們只是找回它而已，因此，意義不需要被重新發現。本研究將著重於衝浪者個人經驗在意義建構歷程的影響，此為已經存在的意識，藉由與研究者的互動呈現文本於本研究中。

三、以研究對象為主軸的個人脈絡呈現

所有的冒險活動在變成一個從事者生活中不可缺少的元素之前，都經歷了從陌生到了解；從了解到熟練；從熟練到精通；從精通到投入的過程。冒險活動的迷人處在於除非你親身體驗它，否則無法從旁感受它的樂趣。近年來從冒險活動研究「效益」、「認真休閒」、「心流體驗」、「遊憩專門化」、「休閒參與」等相關主題的論文高達數十篇（王士倫、許富淑，2005；李春安，2007；吳政杰，2006；吳崇旗、王偉琴，2006；吳崇旗、謝智謀，2006；李世雷，2014；巫喜瑞、陳廷忠，2012；余斯逸，2008；洪翊芳，2005；郭肇元，2003；徐新勝，2007；黃祥毓，2008；曹思茗，2012；徐敏家，2009；傅筱涵，2010；劉靜潔，2009），提供了現今社會冒險遊憩行為，參與者如何有系統、有目的持續去參與自己所喜歡的冒險活動的學術資料。多半的研究呈現以宏觀角度下冒險活動對於參與對象的影響，以量化的結果套用於在理論的驗證，很少以冒險活動從事者為主軸，以個別經驗出發，深入探討他們的生命故事。

研究者試圖在研究參與者陳述的個人脈絡中，找到他們在衝浪中的連結，用質性研究的方法，去詮釋每位研究參與者獨一無二的故事，探尋衝浪對他們而言具有何種不同的意義。而每個研究參與者在其意義建構的歷程中，必定會以不同的經驗與價值體系，這些獨特的經驗與價值體系也會真實地反映在他們的脈絡中。因此，研究者選擇以敘說研究，作為本研究的研究方法，探討衝浪

者意義建構之個人經驗，並將其經驗與意義的交互歷程，得以真實的詮釋與呈現。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

研究是一場思想脈絡的冒險歷程，時而困惑；時而頓悟，大部分的時候，就像揚帆者邁向未知的旅程時，看不到自己在汪洋大海中的存在。但是，只要秉持信心，終會見到黑暗過後的陽光，繼續引領我們往所要去的目的地靠近，做研究是一個漫長且永無止盡的過程，當中的喜悅唯獨研究者自己才能體驗。

本研究以敘說研究去傾聽衝浪者獨特的生命經驗。敘說探究(narrative inquiry)和生命故事(life story)是透過受訪者在充滿脈絡性的故事情境中，說出屬於他自己生命經驗，進而使得研究者尋找故事對於受訪者的意義（蔡敏玲、余曉雯譯，2003）。在這故事情境中，個體以主動且獨特的文字來敘說故事，呈現當事人所處的情境為何、如何思考、對事物的感受，以及隨著時間的經過，人們如何與世界產生互動。在敘述的過程中，個體重建自己的生命，從中獲得新的洞悉（許育光，2000）。

冒險活動從事者常常會被一般人認為冠上是「瘋子」、「不要命」的封號，再加上媒體有時對於衝浪有不客觀的報導，讓人忽略了衝浪的正面價值，對於衝浪者有偏見。事實上，每一個人的生命都是珍貴的禮物，可以在這個視為極限運動的領域中，找到願意揭露他們生命歷程與脈絡的參與者，可以讓別人了解到他們跟其他人一樣，也是在追求自身幸福的路程上，接納並尊重他們的生命態度，將他們的生命故事真實地呈現，即是開始本研究的目的。

衝浪屬於高度冒險的休閒活動，需要精通足夠的知識與技能才能體會到它的樂趣。因此在冒險活動研究中，衝浪成為待探索的未知領域，如果冒險活動參與者的個性，屬於高刺激尋求或是喜愛挑戰複雜性高的運動者，衝浪亦可以做為冒險教育的另一種形式。因此，本研究目的亦是藉此研究，提供開啟戶外教育者可參考的指標，轉化成推動冒險教育的助力。

貳、研究問題

從衝浪者的生命故事敘說中，瞭解他們因為衝浪建構生命意義與自我價值的個別經驗，透過對話歷程，這些獨特的經驗是如何讓他們對生命的看法、觀念、自我概念與認同產生變化，也期待在書寫的歷程，能以客觀與理解的方式去傾聽與提問，好讓他們的故事得以完整的詮釋。本研究的問題以質性研究中的敘說為研究方法，來探討以下問題：

一、衝浪者衝浪前後的生命經驗。

二、衝浪者從衝浪產生的自我覺察。

三、衝浪者在衝浪中的意義建構。

第三節 名詞釋義

壹、衝浪

衝浪是一種以海浪為動力，利用衝浪板越過湧起浪頭，順著浪的方向被浪急速推動滑行的水上運動。衝浪是波里尼西亞人(Polynesian)的一項古老文化，歐人最早目擊衝浪是1767年在大溪地（康理查，1991）。林玠良(2015)指出，衝浪是屬於次文化並也成為主流文化的一部分，它從外圍運動擠身到奧林匹克及國家運動的地位，衝浪是將興趣發展到使得次文化延伸到全世界的例子。

在夏威夷原住民文化中，衝浪並不只是運動，它更是一種宗教活動，與當地的神話、傳說與社會體制相關聯。國王以他們衝浪的技巧來展現自己的統御能力，而平民也靠著衝浪駕馭大海能力來一舉成名（康理查，1991）。

貳、衝浪者

「衝浪」者是指在海上從事衝浪活動的人，英文為surfer，中文有「浪人」、「衝浪者」、「衝浪人」...等不同稱號，本研究會以「浪人」與「衝浪者」交替使用。

參、意義感

生命意義感常常被哲學、文學、神學以及心理學所探究，弗洛姆認為人應該以生活創造力來使自己的生命富有意義，並運用理智與愛的力量來為自己做最完全的發揮（邵宇賓、王劍南譯，2000）；而馬斯洛則認為人是透過自我實現來體驗人生的意義，而一個能自我成長的人，能應用其創造力來證明自己的存在並同時將自己帶進高峰的體驗中（林方，1982）；羅洛梅(1953)意義感的獲得是以個體為中心而創造出自我的最高價值，並且能夠體認到自己的意向，以及感受到自己有自由意志去做抉擇與愛的力量(羅洛梅，轉述自楊紹剛，2001)。

意義治療大師法蘭克(Frankl, 1962)認為，人生的意義是展現在回應現實生活中隨處所預見的狀況，並且尋找與實踐自己所獨一無二的生活使命，進而藉此讓自我經歷其終極意義。他指出人類價值的三種基本類型，他們是創造的價值、經驗的價值以及態度的價值。

Frankl指出，生命可以從三個方面獲得意義：第一，從我們給予生活的東西中，即我們的創造物中；第二，從我們對世界所求取的東西中，即我們認為有價值的事情上；第三，從我們對命運所採納的立場上，這一立場是我們深信不可改變的(趙可式、沈錦惠譯，1995)。此外，從生存的悲劇性經驗中，從痛苦、死亡和愧疚中，也可以找到生命意義（李雪媛、柯乃瑜、呂以榮譯，2009）。在本研究中，建構意義是一種內在心理歷程，是一種主體經驗與內在自我和外界不斷互動後所產生的結果。

第二章 文獻探討：觀浪

文獻探討是一個不斷前進又持續回顧的過程，不足的文獻資料蒐集，會讓一個好的研究命題，淪為研究者過於主觀的自我論述；而過多的文獻，有可能導致研究主題失焦。本章就研究主題相關的文獻與研究加以探討。第一節說明冒險的理論基礎，探討人為什麼要冒險，並描述冒險活動的的意義建構；第二節為衝浪的意涵，敘述衝浪的發展與嬉皮精神在衝浪中的意義；第三節意義感的相關理論，先從存在主義哲學基礎，進入意義感的定義以及Frankl的意義感觀點；以及透過衝浪產生的意義建構；第三節說明意義建構模式(meaning making model)中世界意義與情境意義間的交互關係，作為研究參與者意義建構歷程的參考；第四節則連結冒險活動與意義感的關係，並呈現國內外相關研究。以下依據各節之論述重點分述之。

第一節 冒險之意涵

敘說研究講求的是與研究對象「互為主體」的角色(游淑華，2010），先由本節探討冒險的意涵，一開始首先從冒險活動的相關理論探討，分別從冒險遊憩活動、經驗學習轉移模式與外展學校歷程模式找到冒險的定義；再談到冒險的本質與參與冒險的內在動機；最後由冒險活動的意義建構中與大自然的連結感產生靈性經驗、從心流經驗與自我實現找到快樂與面對死亡恐懼進而肯定自我價值，討論參與者在冒險活動中賦予的意義，目的是在訪談時與研究對象的對話更能站在平等的位置。

壹、冒險活動的相關理論

一、冒險遊憩活動

衝浪是屬於冒險活動的一種，冒險活動又稱為「冒險遊憩活動」，說到「冒險」，是意指一個具風險及不確定性的活動或工作，其為令人興奮及獨特的體驗(Weber, 2001)。根據牛津英文字典的定義為：「危險或是損失偶然發生；風險、危難；一種冒險的進取心或是表現」(Brown, 2009)。Priest(1992)則提出冒

險指的是不確定的、有風險的，其為在危險的環境或是事物中，經歷具有一定危險性的歷程，此歷程會為個人帶來特殊且刺激的感受。從事冒險活動必須注意到環境的因素(張孝銘，2006)。因此，冒險結果不確定是許多學者共同認知的特點(Priest, 1992；Fluker & Turner, 2000)。Ewert(1989)指出冒險(adventure)有幾個構成因素，首先是冒險活動發生於戶外，冒險參與包含與自然環境的互動；其次，當參與者從事活動中此互動需要一種風險的成分，此風險可能是身體的、情感的或是物質的，不過通常是與潛在的身體傷害甚至是死亡有關。Beedie & Hudson (2003)描述，與冒險有關的活動包括身體性的以及接觸自然的活動，而這些活動的環境均發生在戶外及荒野中。張孝銘(2006)指出解釋冒險的最好理由，是從環境與活動促進情感、思考、以及感覺，才可以定義為冒險。

「冒險遊憩活動」(adventure recreation)其名詞意思近似於戶外冒險(outdoor adventure)、冒險活動(adventure activity)、極限活動(extreme sport)、自然挑戰活動(natural challenge activity)、風險遊憩活動(risk recreation)等來表示(Ewert, 1985; Ewert, Galloway & Estes, 2001)，本文將簡述為「冒險活動」，即為一種會為參與者帶來挑戰性且具有潛在身體危險的、令人興奮的體驗活動。冒險活動的特徵是是讓參與者帶有拓荒的精神，親歷險境，經由身心的實際參與，而獲得刺激與風險的感受。如高空跳傘、登山或參與冒險活動等。Ewert、Galloway和Estes (2001)對冒險活動下了明確的定義，認為冒險活動為「包含了真實地或知覺的風險與危險之元素，且與自然環境與緊密互動關係的遊憩活動，其結果為無法確定，但可受到參與者與環境所影響」(劉秝榛，2012)。

冒險活動的範圍雖然橫跨陸、海、空三領域的戶外空間，但是仍為特定族群的休閒活動。劉秝榛(2012)指出，以台灣參與戶外遊憩活動的人口佔休閒活動參與人口的18%，如果排除非冒險遊憩活動的參與人口後，參與冒險遊憩活動的人口更少。原因是從事冒險遊憩者須具備相當程度的技術與知識，並且活動是存在潛在風險的，在參與過程中帶來許多不確定性與不安全性，因此無法被大眾接受，僅有少數樂在其中的玩家，願意持續進行冒險活動。

二、經驗學習轉移模式(transfer of learning)

冒險活動的核心價值，就是在於參與者在活動中，所學得經驗對於自我學習是有助益的。目前有三種關於轉移的學習理論，分為「特定性轉移」、「非特定性的轉移」與「隱喻性轉移」(Bruner, 1960; Gass, 1990)，詳述如下(引自吳崇旗，2006)：

(一)特定性轉移(specific transfer)－參與者將原先學到的體驗，應用到與其非常相似的事物中，是一種習慣和結合(association)的延伸，此種轉移多屬於具體知識和技能的應用。因此，特定性轉移，意謂參與者將先前體驗中所學習到的技能，應用到新的情境以發展新的技巧。

(二)非特定性轉移(non-specific transfer)－參與者將原先學習到的體驗予以概念化，以做為認知問題的基礎，這是一種原則和態度的轉移。因此，非特定性轉移意謂參與者將之前學習到的體驗概化為共通重要原則，然後運用到另一新的學習環境。

(三)隱喻性轉移(metaphorical transfer)－參與者將先前某種情境中的原則普遍化至其他生活情境。在此理論中被轉移的原則，並非是結構上相同或共通的，是相似(similar)、可類比(analogous)或是隱喻的(metaphorical)。

三、外展學校歷程模式(Outward Bound Process Model)

冒險活動在實際操作上主要依循Walsh和Golins(1976)所提出來的「外展學校歷程模式(Outward Bound Process Model)」，包括學習者、特定活動環境、特定社交環境、問題解決、不和諧的情境、精熟能力、獲取新的意義等，分述如下(Walsh & Golins, 1976)

(一)學習者(Learner)－學習者或是活動參與者本身必須具有準備學習的動機，戶外冒險歷程才能開始。而且學習者必須擁有改變的意願與分享、認知、情感與技能感受的能力後，才算是完成學習動機的準備。

(二)特定的活動環境(Prescribed physical environments)－戶外冒險歷程是發生在特定的活動環境中，這個特定的環境是充滿「對比」(contrast) 及新奇氣氛。對比是指與參與者平時熟悉環境相對比， 因而是一種不熟悉、新奇的環境。

戶外(例如：山野、溪流、草原…等）提供學習者一個充滿刺激、中立且坦率的環境。首先，在戶外環境中，學習者的五官知覺不斷接受刺激，像是：觀看自然風景、聆聽鳥唱蟲 鳴、呼吸新鮮空氣、接觸花草樹木、品嚐天然湧泉。再者，戶外也提供一個中立、不偏頗的環境。自然的法則非由人訂，若要在戶外環境中生存，學習者必須接受並尊敬自然的法則，沒有人可以獲得偏愛擁有特權。最後，戶外也提供學習者一個直率、儉樸的環境， 這也意謂著學習者必須面臨不方便與困難的情境，缺乏城市中的便利功能， 在戶外一切從簡且需要花費更多的心力。

(三)特定的社交環境(Prescribed social environments)－由於在戶外冒險歷程中， 有時活動的進行是以小團隊的方式進行，團隊會產生共同的團體意識與連結，且仍然可以維持個人的獨特性。此外，在小組的社交環境中，個人透過社交互動，可以彼此互相照顧。

(四)問題解決的任務(Problem- solving tasks)－在各項戶外活動的歷程中，問題解決的任務是共通要素。也由於問題解決任務，具有某些特徵， 因而能夠給予參與者帶來「不和諧」(dissonance)狀態及經過調適後所獲得的精熟能力。例如，可能需要加強技巧來達成任務。全面的為了解決問題、完成任務，學習者必須運用認知、情感與技能三方面的能力交互使用。

(五)調適不和諧的狀態(State of adaptive dissonance)－學習者在不熟悉的活動與社交環境中，將會產生不和諧的狀態，帶來焦慮與不安。為了調適不和諧的狀態，參與者可能採取的調適方式，包括：順從屈服、突破舒適圈、克服焦慮， 藉由技能精熟調適不和諧狀態。

(六)精熟(Mastery)－具備動機的學習者，在新奇環境中對刺激產生覺察，藉由調適不和諧狀態的方式，獲得能力的精熟，產生對於自我的增長。

(七)重組參與者體驗的意義與方向(Reorganizes the meaning and direction of learner’s experience)－學習者在精熟後，產生新的意義，增加自我覺察、自尊與歸屬感並為學習產生新的方向，而後持續運用問題解決後所學，繼續適應未來生活與學習上挑戰所帶來的不和諧狀態。

貳、人為什麼要冒險

「人如果沒有勇氣離開岸邊的風景，就不能發現新的海洋。」

–法國作家和諾貝爾獎得主 Andre Gide

一、What is Adventure – 冒險的本質

熱愛冒險的人，相信真正的靈感和快樂，是從鼓起勇氣冒險開始，可能只是下班繞路到不是每天回家的路線而探索到一個新的地方；或是決心和朋友決心去預定跳傘的旅程；或是臨時訂機票開始一個沒有規劃的旅行；或是決定離開你朝九晚五的工作做一個沒有固定收入的soho族，任何邁向未知的心境與行為，都可以稱得上是冒險。

Haddock & Wisheat(1993)對冒險下了一個定義，就是「一種結果不確定的體驗」。冒險是探索自己對於未知世界以滿足渴望與好奇。冒險的重要元素就是「活動的發生是在自然環境中」(Ewert, 1989)。Ewert (1989)認為冒險的活動是與大自然互動的戶外活動，參與時可能會造成身體、情感或物質上的損害，甚至直接造成死亡的風險。

冒險就是處於一個結果不知道是好還是壞的情況。冒險不光是對於大自然的探究，冒險時時刻刻發生在每一個人的身上，無論是在一個人的靈性成長、情感與智能發展上(Quinn, 1990)。聖經上也有關於基督耶穌冒險的記載:「*當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探*」(馬太：4-1)。耶穌在荒野四十天忍受飢寒交迫，藉以的到靈性的轉變。關於藉由冒險的到靈性的轉變，在《生命的超越－歷奇輔導的再思》一書中也敘述到以下：

生命需要藉著不斷地前行及挑戰，讓我們經歷成長、更新及突破。每當跨越後，生命變得不再一樣，在另一個境界進入新的舒適區，在那裏安歇享受。唯有經歷過冒險、挑戰、考驗、掙扎，我們才會珍惜生命中安息之處。

(李德誠，2015，頁17)

失敗可能是冒險的其中一個結果，失敗可能會造成身心或是財務上的損失，可是如果不透過冒險的過程去嘗試，也不會體驗到冒險的另一個結果-成功，透過失敗與成功，個人皆會獲得成長，這就是攀岩者如果沒有墜落過，就代表他

沒有真正攀爬過；如果划獨木舟者若衣服還是乾的，代表他沒有認真划水。因此，對於冒險活動參與者，冒險，是一個永不停止的循環，當你攀爬到山頂，不可能讓你永遠駐足在那裡，你必須下山，重新發現想攀爬的山峰，再度下山，在一次一次的冒險過程中滿足內心的渴望(Quinn, 1990)。

二、Why Adventure－參與冒險活動的內在動機

一般人對於冒險遊憩活動的解釋即為冒險活動或是極限運動，冒險活動可以視為可能會損害身體及有風險的休閒活動(Brymer & Gray, 2009；Brymer & Gray, 2010)。Brymer(2005)將冒險活動定義為戶外休閒活動中，若因為管理不善的錯誤或意外，最可能的結果就是導致死亡。過去的二十年中，這些運動參與率成倍增長，一般比較知名的冒險活動，包括低空跳傘、高空彈跳、滑板、滑雪板、衝浪、滑翔翼、自由攀岩、急流獨木舟、急流泛舟等(Willig, 2008)。

參與冒險活動的人參與原因，是因為不想將來後悔他們的人生沒有做過這些事情(Anticipated regret) (Larkin & Griffiths, 2004)。冒險參與者選擇了這樣的活動來符合他們的生活方式(Brymer, 2005)。Ewert(1989)發現參與冒險活動的動機，會隨著參與者經驗的增加，參與原因由外在轉為內在。他以460位攀岩者為研究對象，發現較新的參與者參與動機是比較偏於外在因素，如將自己的表現給他人看，而比較資深的參與者則是會為了內在的動機，為對冒險、挑戰以及控制的所在(locus of control)。控制的所在是指個體覺得是自己決定去參與冒險活動的程度(Ewert, 1989)。

Celsi, Rose, & Leigh(1993)認為冒險活動像跳傘(sky diving)等運動，是在一個明確的背景下，以一個明確的手段，來讓參與者有一個全新的身分認同(Celsi et al., 1993)。Celsi等人(1993)也因為此項研究為基礎發展出一個「高冒險休閒參與模式」(Model of high-risk leisure consumption)來描述冒險活動參與的模式。他們認為剛開始參與冒險活動時參與者會比較關心自己的生命安全，所以此時的參與誘因稱為「生存」(survival)。之後學習了技巧、設備操作和相關知識，慢慢發展了對這些相關知識與對自己的信心，也隨著技巧的提高了增進了自我效能，個人的滿意度也同時增強。接著，因為技巧的提昇，也會在這個冒險活動

參與者的團體提高了自己的地位,這時參與誘因轉化成為「成就」(achievement) ，參與者的自我概念也因為成就感而隨之建立，促進了新的個人身分認同，而且這個認同的形成會捨棄過去對自己舊的認同。根據Celsi等人的看法，冒險活動為個體提供了一個新的身分認同的的機會，有別於其他的人，憑藉著自已的努力提高從事冒險活動所需的技巧，獲得在團體中的地位和個人的成就感。

根據Zuckerman, Buchsbaum, & Murphy(1980)的看法,「刺激尋求」(sensation seeking)是人們參與冒險活動的主要動機之一。他們對「刺激尋求」下了一個定義：「為新奇以及複雜的感覺與體驗等的需求，而自主性從事身體以及社會的冒險所得的體驗」(Zuckerman, Buchsbaum, & Murphy, 1980)。Ewert(1985)對於登山參與者的研究中，他認為登山者的參與動機可分為挑戰/冒險(Challenge/Risk)、淨化作用(Catharsis)、認知作用(Recognition)、創造力(Creativity)、控制定位(Locus of Control)、實質環境(Physical setting)等六項。而在1994年時他與Hollenhorst又提出冒險活動從事者會追求個人的完全依附、個人決策判斷、不確定的結果及實際上的體驗等，這與人類會被新奇的事物及不可確定的結果所吸引的道理是一樣的，因此個人會為了要達到高度的覺醒需求及對目標的滿足感，而參與冒險活動，此時Ewert的論述和Maslow的需求理論不謀而合。

Schuett(1991)對於激流泛舟(whitewater rafting)的研究中，以參與者心理感受構面來代替動機構面，他發現參與者隨著參與者的涉入程度增加，參與者在逃離壓力、嘗試冒險、結交相同興趣的朋友、測試泛舟裝備等方面的感受會隨之增強。他們認為參與者參與激流泛舟活動主要是為了：遠離日常煩燥生活、能夠和朋友分享泛舟的事、因為別人的安排、自我挑戰、獲得樂趣等。另一方面，Fluker & Turner(2000)也把泛舟參與者的動機分為：渴望體驗到冒險與驚恐的經驗、與大自然的互動、做自己想做的事、與同儕的互動、從這樣的活動中更了解自我…等等。

Robinson(1992)認為在北美地區參與冒險活動的人數不斷增加，有必要發展冒險遊憩的模式來配合。他結合當時相關的研究及心理學的理論，針對冒險遊憩的持續涉入來描述。此一模式將冒險活動的涉入上分為五個階段：(一)吸引

力：尋找及應付冒險環境；(二)認知：風險情境的評估；(三)決策是否參與；(四)投入並參與體驗的過程；(五)評估參與的反應。尋求及應付冒險環境的階段，受到兩個潛在歸因的影響，分別是「尋求高度刺激」與「強烈的自發性取向」。Robinson研究相關的文獻及根據刺激尋求(Sensation Seeking)的理論，認為冒險活動的環境提供了人們尋求刺激的空間，其次，自發性的行為取向，被認為對於維持個人的獨特的生活方式與促進個人成長需求具有正面的意義。

綜合以上學者論述，冒險活動參與動機因素可以歸納為以下(吳政杰，2006)：

一、自然取向－「接觸自然」與「體驗自然」為冒險活動主要動機之一(Ewert &Hollenhorst, 1989)。

二、冒險刺激尋求－冒險中的感官刺激尋求，是冒險活動參與者的主要動機之一。

三、社交互動－根據Weiler & Hall (1992)指出「社會接觸」所提出「社交互動」等均為冒險活動的主要動機之一。

四、壓力釋放－「舒解壓力、遠離人群日常生活及身心釋放」是人們參與冒險遊憩活動的主要動機之一。

五、自我能力肯定－「自我實現」為冒險活動其一動機，包括「獲得成就感、發展個人能力」 及挑戰大自然(Ewert & Hollenhorst, 1989)。

人類的渺小，在於即使和一條河流抗衡時，大自然也不知道競爭正在發生。因此，人是無法與大自然抗衡的，大自然讓你清楚到知道自己是誰(Brymer, 2005)。冒險活動可以提供一個讓參加者從日常社會世界實行的規則中解放與贖回自由的機會。研究人員認為冒險活動的經驗可以作為自我概念增強的媒介，尤其是自尊和自我效能部分(Brymer, 2005)。參與冒險活動的人明確了解到，冒險活動的經驗可以轉化成生活的經驗。例如，像一些極限運動如低空跳傘的經驗，實際有活動的時間可能只持續幾秒鐘，但是轉化後的經驗似乎更持久，這不只是因為思考經驗或是經由建立經驗，而是在經由持續的過程後看到生命是如何因此轉化(Celsi et al., 1993; Brown, 2010)。

Willig(2008)也觀察到參加冒險活動是構成治療的經驗，參與者談到冒險活

動幫助他們找到了自我的定位，擺脫消極的能量，並且讓自己提升到了另一個層次。他們還認為，參與冒險活動提高了他們的自尊和自信。

冒險活動提供給參與者一個滿足他們的能力與動機的環境，讓他們腦中戲劇性的畫面可以藉此實現，並且經由發揮最大的潛力來豐富參與者的生活經驗（Celsi, Rose, & Leigh, 1993）。

參、冒險活動的意義建構

冒險活動的參與者，常被別人認為不怕死或是不知死亡的可怕。如果一個人通過我們面臨自己的死亡和死亡本身的恐懼，成為完全的自我意識，生活會呈現出新的深刻的和積極的意義（Brymer & Oades, 2008），進而讓自己的人生產生更多正面積極的力量，也會應證了意義建構的歷程，因此從冒險的內涵為基礎，找出冒險活動參與者意義建構的理論基礎。

「意義」是一個很抽象的字眼，一種感覺、一種概念、一種支持的力量等.....。它可以是一種過程（process），可以是一種結果（outcome）。根據Attig (2001)，意義建構（meaning making）的概念源自於Robert Neimeyer有關意義重建(meaning reconstruction) 的著作，其根源於建構主義和敘說取向(constructivist and narrative approach)，建構主義取向的心理治療認為人們會重新建構其重要生命經驗的意義（蘇完女、林秀珍，2010）。因此，意義建構常運用在正向心理學中悲傷經驗處理（如喪親、罹患癌症等）。目前國外學者採用發現意義（finding meaning）、尋找意義 (searching for meaning)、意義建構(meaning making/meaning construction)等不同的詞彙。

「意義建構」(meaning making)是指個體主動地對於生活經驗賦予新的意義；而「發現意義」(finding meaning)則是個體並非有意識的尋找生活經驗的意義，而是將此受苦的經驗同化到既存的意義系統。

本文強調經由質性研究發現衝浪對於衝浪者的意義感，並且將此意義影響個體的生命的歷程詮釋於文本，較符合Attig對於「意義建構」的定義。因為，浪人們經由衝浪感受到意義感的存在，在重新認識自己後產生新的價值觀，這樣的轉變歷程，以意義建構（meaning making)較可表達出研究的精神。承如第一張緒論說明，本文在後續文本中仍將使用「意義建構」此詞彙。從冒險活動建

構意義的背後意涵分為：與大自然的連結產生靈性經驗；從心流經驗與自我實現中找到快樂，以及面對死亡恐懼進而肯定自我價值。

一、與大自然的連結感產生靈性經驗

(一)靈性(spirituality)

意義感可由宇宙的力量探尋，也就是靈性的經驗，個人意義感可以從其靈性發展來了解，靈性源自於拉丁文字根「spiritus」，它的涵蓋範疇極廣，是較抽象與難以捉摸的詞彙，宗教(religion)與靈性(spirituality)常在科學性的文獻中交互使用。對於有宗教信仰者，靈性力量更是影響人生的重大變化，也會較重視靈性生活。整體來說，靈性並非具體、客觀的實體，靈性是主觀的個人現象，包括人追求意義與目的，自我超越感、真正的自我、生命的核心、身心統合的力量，這是一種與他人、與神或更大的力量建立連結的來源(鍾宜諠，2009)。

(二)靈性經驗與自然的融合

靈性經驗存在於所有的文化中，並發生在意想不到的時刻；那些經驗的意義不僅在不同文化社區受到重視，它在不同藝術、音樂或儀式中也被體現(鍾宜諠，2009)。提出「想像的方法」來促進個人靈性成長論點相同。 例如寫心得、文學創作、詩詞、藝術、電影、說故事、跳舞以及宗教儀式都是有效的方法幫助成人學習者培養對於生命的想像(楊素華，2006)。靈性賦予我們內在力量或能量，例如想像力、創造力、啟發、靈感、直覺，個人的行為和經驗可把靈性帶入生命中。以大自然為場域的「野外獨處」(wilderness solo)，也成為促進靈性成長的途徑，當一個人遠離人群進入自然環境中，歷經片段時刻的獨處，重新對於生命有所覺悟與啟發，和心靈對話，產生了靈性的經驗。

Koenig(1994)強調老年人晚期的生命意義，也會反應在與自然共融的關係上，因為個人屬於自然環境的一份子，無論是高山、大海、花草樹木，都會讓個體感受彼此生命之連結。而欣賞藝術、音樂等，也會讓老年人感受與自然環境共融。此外，大自然對老年人的情緒有著正面的幫助，可減少憂鬱情緒的產生。也就是當老年人親近大自然時，可以促進健康，平撫情緒，減少壓力，增加創造力和能量(引自楊素華，2006)。

二、從心流經驗與自我實現中找到快樂

(一)心流經驗(flow experience)

「心流」(flow)的概念是由美國心理學家Csikszentmihalyi(1975)所提出的心靈現象，稱為最理想的經驗(the optimal experience)，此理論強調這種經驗的發生，在於技巧與挑戰達到一定的水準為必要條件，而當人們完全地投入工作的情境當中，集中注意力，並且過濾所有不相關的知覺，即是進入一種心流的狀態，是一種具有暫時性、主觀的經驗，也是人們為什麼願意繼續再從事某種活動的原因。一個人是否會投入休閒活動，除其本身之參與動機、興趣之外，端視其個人對於活動的勝任感與掌握感。顯示心流經驗是未來是否會繼續參加休閒活動的重要影響因素之一(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014)。

一但個體在活動體驗過程中產生了心流經驗,會樂於再度從事相同的活動。心流經驗是個體主觀經驗中可以感受到的內在獎賞，這樣的感受，是由「心理」或是「心靈」的觀點，是從事的活動為自由舒暢的心境，或是一種全新忘我的投入，甚至是一種超越真實生活的狀態。參與者全神貫注於活動，完全融入其中，使得任何事都變得無關緊要的狀態；持續不斷的自我奉獻、挑戰，從中尋求屬於自己存在的價值與意義，達到自我實現的目的。此狀態僅存於當個人技巧及活動挑戰性互相平衡且在某個層次之上的情境。他更以一些多變化的深度型休閒活動測試心流經驗，如編曲、教學、攀岩、國際象棋與舞蹈等，顯現出令人愉悅的高度內在動機。

1970年代Csikszentmihalyi與他的研究同仁針對不同工作、性別及文化對象的心流體驗後，提出「心流管道模式」(flow channel model)。在這個模式中，「挑戰」(challenge)和「技巧」(skill)是兩個相當重要的概念。若是外在的挑戰高於個人技巧時，則會感受到焦慮(anxiety)，而當個人技巧高於外在挑戰時，則產生無聊(boredom)。當個人知覺到挑戰與技巧間的平衡，而且在個人平均表現之上時，就會產生心流經驗，詳如下圖 2-1：

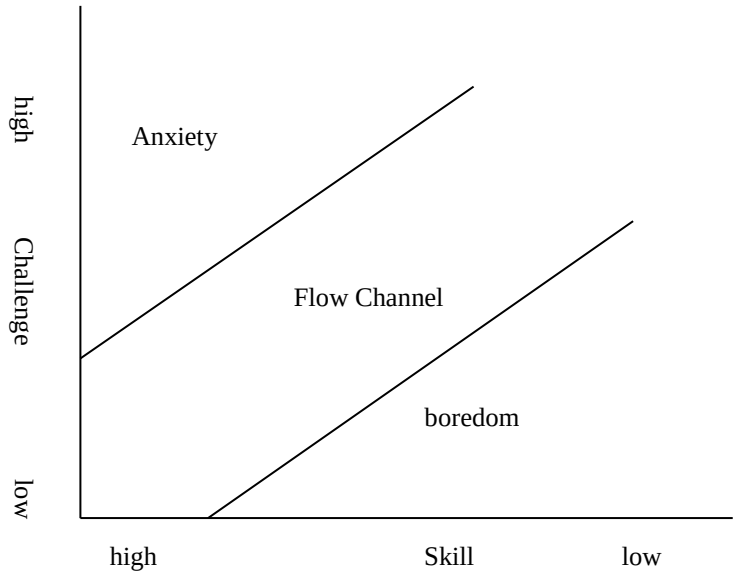

圖2-1 心流管道模式(flow channel model)
資料來源: *Beyond boredom and anxiety* (p.45), by M. Csikszentmihalyi, 1975, San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi(1975) 根據技巧和挑戰兩個細分變量對體驗進行區分時，分析出以下幾點：

1. 心流體驗具有最豐富的心靈能量，發生在當技巧及挑戰都最高的時候。心流體驗是最佳體驗，也是最值得的體驗。
2. 當人們在進行活動時，如果完全地投入到情境當中，集中注意力，並且過濾掉所有不相關的知覺，即是進入一種心流的狀態。
3. 心流是一種暫時性、主觀的體驗，也是人們為什麼願意繼續再從事某種活動的原因。

當個體感受到心流經驗時，通常會有以下幾個特徵(Csikszentmihalyi, 1990)，分述如下：

1. 挑戰與技巧間的平衡

   只在特殊情境下知覺到外在的挑戰與內在的技巧間相互的吻合。心流經驗較可能發生於具有直接目的與清楚的規則，並且需要投入精神能量，及需要適當的技巧活動之中。
2. 動作與意識間的融洽

   指動作與知覺間的相互協調，當個人完全投入後，因動作的協調而不知覺

到自我、感覺動作是自動化與自發性的完成，也由於深入且不費力的投入，能將日常生活中的憂慮排除於活動之中。

3. 清晰的目標

指個體在心流狀態中，對於自己要完成的目標與動作有強烈的知覺，並且明白清楚的知道接下來要做的動作。

4. 明確的回饋

因有清楚的目標，回饋也是十分清楚且具體。不需要經過深思與熟慮，個人就能形成進一步的行動，也許個人會在某些反應上不同，但是這些反應的結果是相同的。而個人成功地達到某項目標時，訊息所提供的回饋也是十分具體且清楚的。

5. 毫不費力的專注

指對於手邊的工作或活動能完全專注。個人針對其從事的內容投入個人心力，甚至是精神的能量。

6. 控制感

在心流經驗中當事人並非主動的去控制，但是卻有一種控制的感覺自動產生。

7. 喪失自我意識

在心流狀態中，個體自我意識仍然存在，只不過因為個人與環境合而為一的感覺，造成暫時性的忘我。消除自我意識是可以帶來自我的超越，產生一種自我界線向外擴充的感覺。

8. 時間感的改變

在心流經驗中對於時間感覺和時鐘紀錄的時間之間幾乎沒有關聯，也就是說會忘了實際時間的流逝。

9. 自成性的經驗

只以心流經驗本身為目的的一種性質，如因為樂趣而從事休閒，而無其他功利的因素，沉浸在心流經驗中本身就是目的，讓人樂在其中。

(二) Maslow的自我實現(self-actualization)

自我實現(Self-actualization)一詞，源自於人本心理學(Humanistic

Psychology)，首見於1939年精神醫學家Kurt Goldstein(1878~1965)的有機體一書(張春興、林清山，1983)；Goldstein認為自我實現是人的機體潛能發揮的一種內驅力，一種人的本性中的創造性傾向，這種潛力如同內在需求，促使有機體去滿足該需求，將其潛力充分發揮，這也是人的主要動機和生活最高目標的表現形式。之後Allport(1961)也論述過「理想人格」(ideal personality)或「成熟人格」(mature personality)，視之為人類發展的極致與最佳狀態，認為這樣的人有以下六種特徵：(1)自我的延伸；(2)與他人建立溫暖的關係，親密，溫情與包容；(3)情緒安全感，即能自我接納；(4)對自己與外在的世界有現實的知覺；(5)自我客體化，即對自己有清楚的了解與洞悉，並保有幽默感；(6)有統整的人生哲學。Maslow於1954年的著作《動機與人格》《Motivation and Personality》中，將自我實現定義為：個體追求充分發揮自我潛能，以達實現自我的需求或傾向，這些內在潛能即稟賦的實現，接納並表現個體的內在核心或內在自我，始知完全發揮，善盡人性與人格之得特個性。

Maslow「人類需求層次」論人本心理學的最高理想：自我實現，並不能成為人的終極目標。但是他意識到，一味強調自我實現的層次，會導向不健康的個人主義，甚至於自我中心的傾向。「人類需求層次」(Hierarchy of Needs) 理論中，提到Maslow到了1960年代修正早期提出的需求理論，認為有超越的經驗與無超越的經驗是在基本需求中是非常重要的因素，並重新歸納為三個層次理論即：X理論（生理需求、安全需求）、Y理論（愛與歸屬感的需求、受人尊重的需求）、Z理論（自我實現的需求、靈性或超越性的需求）(Maslow, 1960；賴思穎，2005)。Maslow將心靈生活視為人類存在本質的一部份，也是作為界定人性的獨特因素，人缺少了它便不再是完整的個體，所以，心靈乃是真我、自我認同、圓滿人性的一部分。他認為自我實現的人可分兩種類型:一種是經歷強烈的高峰經驗者，稱為高峰者(peakers)；另一類則是較少高峰經驗的非高峰(nonpeakers)。對超越者而言，高峰經驗常被視為個體極為重要的生活經驗，它兼具了強烈的情感經驗與認知經驗，個體藉此超越日常生活的現實，進入存有的情感，同時體認到生命的終極價值(Maslow, 1960；林方，1982)。Maslow在需求階層自我實現之上加入自我超越層次，他說：「自我實現可以歸入人對於

自我發揮和完成的慾望，也就是一種使它的潛力得以實現的傾向。這種傾向可以說成是一個人愈來愈成為獨特的那個人，成為他所能夠成為的一切！」換句話說，一個作曲家必須作曲，一個畫家必須繪畫，一個衝浪者必須衝浪，否則他始終無法寧靜。一個人能夠成為什麼，他就必須成為什麼，他必須忠於他自己的本性。這一需要就可以稱為自我實現的需要。滿足了自我實現的需要以後，才能產生內在深刻的幸福感、寧靜感以及生活的豐富感(Maslow, 1960)。

他認為自我實現與自我超越需求反映出個體的成長動機(growth motivation)，也就是說當較低層次需求被合理滿足時，則較高層次的需求才會支配個人的行為，追求自我實現，實現個人的潛能，甚至超越以往著重於個體本身自我實現層次，轉而重視大我的精神，以達到心靈的自我超越。因此他發現，自我實現者無一例外都獻身於一項身外的事業、獻身於某種他們自身以外的東西。他們為之獻身的任務似乎可以解釋為內在價值的表現或化身。這些任務是受到熱愛的，因為他們體現了這些價值。

冒險活動參與者追求的「高峰經驗」(peak experience)，像登山客的登峰攻頂、衝浪者的成功起乘滑行、滑雪者完美的轉向與飛耀的動作等，此時是自我實現的短暫時刻。如果可以體驗到這樣的時刻，是一種莫大的成就感與滿足感，從而更清楚地認識自己、發現自己、實現自己。自我實現者都經常談起他們曾經經歷過的一種「神祕且如癡如醉、歡樂至極的感覺」(林方，1982)。也就是透過Maslow自我實現者對於高峰經驗發現到，主觀的感受上，它是個人生命中最快樂、最心醉神迷的時刻。存在愛的體驗，也就是父母的體驗、神秘的海洋般或自然的體驗、審美的知覺...這些以及其他最高快樂實現的時刻，稱之為高峰經驗。

三、面對死亡恐懼進而肯定自我價值

冒險活動迷人之處，在於它們在自然環境中有可能較容易暴露生命危險，包括真實(real)的或表面上(apparent)的危險(洪翊芳，2005)，因此激發了生理上的反應，如腎上腺素上升、手心冒汗、呼吸急促等，與情緒上的反應如害怕、焦慮、緊張、不安全感等。隨著參與經驗的增加，技巧和專業知識的提升，參與者的負向情緒會轉化為正向的激發(Ewert & Hollenhorst, 1989；Robinson,

1992)。在活動中同時擁有既興奮又害怕，既期待又怕受傷害的正負向覺醒或情緒反應，這種「雙重經驗」(duality of experience)，這種經驗是冒險活動中較獨特的感覺(Celsi et al., 1993; Robinson, 1992)。

在浩瀚的大自然中，太多不可預知的情況不斷上演著，冒險活動的意外事件的可能性遠大於一般的休閒活動，嚴重時可能會死亡，但是仍然無法阻止愛好冒險者的追求，因為在追求刺激的過程中，讓面對自己內心的恐懼，並且克服心魔。當發生危險時是因為人有警訊到可能會危及性命，不論是動物或人類，面對死亡最自然的反應就是恐懼(洪翊芳，2005)，換句話說，死亡是恐懼的原始來源。恐懼管理理論(又名懼死因應論，Terror Management Theory, TMT)是由Greenberg, Pyszczynsk與Solomon依據Ernest Becker(1973)的著作《否定死亡》(The Denial of Death)產生的想法。Greenberg等人認為，人類存在著某種機制抵抗死亡的恐懼。恐懼管理理論意指人一種出於自我保存的本能。當人們意識到自己終有一死時，將不可避免地陷入焦慮當中，而為了緩解這種焦慮，人們會主動採取防禦機制—通過自我肯定的方式，例如告訴自己我在這個世界上是有意義的，來增加自己的自尊。Becker(1973)認為人類的認知能力，足以意識到自我生命的有限性以及自己終究會死亡的事實，而這樣的事實會帶給人們生存的威脅以及死亡的恐懼。因此，為了消減這樣的恐懼，個體會產生相對應的心理歷程，基於這樣的想法，讓個體以認同、維護個人的世界觀以及實踐自我價值等提升自尊的管道來追求生命的不朽感(immortality)，藉以減緩對於死亡的恐懼(Greenberg, Pyszczynski, & Soloman, 1986)。

依照Frankl(1962)存在分析的觀點，死亡本來便屬於命運的一部分，生命的有限性，不但不使生命無意義，反而被賦予意義，能夠接受生命短暫稍縱即逝的人，有時反而能更努力把握眼前每一刻。因此，面對可能死亡時的苦難可以讓人深思生命的意義及人生的問題等，進而強化生命意義的追尋與實現人生的靈魂的不朽，Frankl的論述也在此應證了恐懼管理理論。

肆、小結

冒險活動的美妙之處是親身體驗大自然的力量，引發出腎上腺素遽增所帶來的痛快感受，也從中學習尊重生命與敬畏自然，喚醒靈性力量。因為冒險活

動要求對於該活動知識與技術的精通，讓身體經驗不斷累積以達到自我實現的目標，當技能跟挑戰相等時，使人沉浸在心流中渾然忘我。從事冒險者也要面對可能致命的恐懼，進而克服恐懼進而認同自我的價值與意義，如何從原有的價值系統中發現自我意義，是一種主觀性的思想轉變，每個人一定有獨特的經驗以賦予各自嶄新的意義感。從以上研究文獻得知，冒險活動中的意義建構的相關理論，以助在後續訪談時，夠能了解衝浪者描敘的情景，更能深入探討此一領域全貌。

第二節 衝浪之意涵

壹、衝浪的意義與內涵

一、衝浪運動的發展

衝浪運動曾經經歷一段黑暗時期，在1820年，因宗教的傳入指責它是種使人玩物喪志的娛樂，使得衝浪這項活動被制止，夏威夷人也因此對衝浪運動失去了興趣。這個黑暗時期一直延續到19世紀末年，直到1898年8月12日，美國政府正式接收夏威夷主權後，致力於推廣觀光事業，夏威夷衝浪文化又再度蓬勃起來。另外，在1912年代表美國奪得奧運游泳冠軍的選手杜克(Duke)以夏威夷大使的身分在各地推廣衝浪，可以說是衝浪運動發展的靈魂人物。到二十世紀初，衝浪運已傳入了美國本土的加州，1962年，第一屆世界衝浪錦標賽於澳洲的曼利(Manly)舉行，從此以後，衝浪運動推廣到世界各地直到今日，由夏威夷傳至美國，進而廣至澳洲與南美大陸，至今，美國、澳洲、日本、巴西、祕魯、法國、西班牙、英國、南非、紐西蘭、墨西哥等國，已正式承認衝浪為一項正式的運動(李世雷，2014；余斯逸，2008；洪蔚綺，2009；康理查，1991)。

臺灣是新生代造山運動下火山群遍佈的小島，大海受到板塊和斷層所引起的力量，再加上夏季的颱風和冬季的東北季風，一年四季皆找得到適合衝浪的地點。臺灣地區的氣候、地形與浪質等條件配合得宜，吸引許多衝浪愛好者前來這個得天獨厚的衝浪樂園(余斯逸，2008）。

臺灣的衝浪運動大約於1964年開始，由一群駐臺美軍與加州返臺的華僑，

利用空閒時間帶著衝浪板，前往離美軍基地不遠的金山、萬里海水浴場衝浪，而當地駐守金山海水浴場的救生員，借用他們的衝浪板玩這項充滿挑戰的水上活動，這些救生員可謂為臺灣的衝浪先驅(康理查，1991)。但因當時屬於戒嚴時期，海域依舊受限於軍方，使國人並無法加入。傅筱涵(2010)提到，1979 年，國人孫耀聖先生於大溪成立了「閃電衝浪俱樂部」，這項運動才逐漸在臺灣興盛起來，並在1988年3月29日時，正式成立中華民國衝浪協會，而孫耀聖先生也可以說是臺灣的發起人(傅筱涵，2010)。過去台灣的衝浪人口相當稀少，不過在網路資訊以及各種媒體的傳播之下，目前衝浪活動人口在台灣迅速成長，在2007年全台約有30家衝浪俱樂部，其中大多分布在台北金山、宜蘭頭城、屏東墾丁等地區(李春安，2008；偷尼衝浪教室，2008/7/14)。

二、嬉皮精神在衝浪中的意義

第二次世界大戰後，衝浪從太平洋夏威夷傳至美國本土，1960年後，美國年輕人將衝浪定為最嚮往的生活模式，他們熱愛這種以休閒為本(leisur瑞-based)的生活態度。原本在衝浪的演進歷程中，是以精進的技巧及成立各種衝浪組織，強化這項運動的專業，但是美國在20世紀後期出現的反主流文化(counterculture)，影響了衝浪文化的單一演進過程(Booth, 1995)。反主流文化的特徵為反對高消費與競爭；模糊工作與休閒的界線；以及將玩樂融入工作中的價值觀，而當時的衝浪者，成為用衝浪來支持反主流文化的唯心主義者，強調個人在適當環境中的自我表現與創造能力，反對競爭力如衝浪比賽與其他商業的活動，講求以享樂為主的生活方式。因此，1968年至1971年期間，出現了「靈魂衝浪者(soul surfer)」這一詞，soul surfer的哲學就是「工作即是玩樂(work is play)」，表達出當時的嬉皮精神(hippy value)，他們被認為是一群不願意尊重社會規範的人，有時利用毒品所產生的幻覺來達到內心的修養，或是挑戰不可預知波管浪，來尋求靈性與生命的奧秘(Ormrod, 2007)，將counterculture注入衝浪。夏威夷衝浪者較屬於這樣的方式，講求與大自然共處的靈性時刻，相較於另一種風格像澳洲衝浪者較愛挑戰大浪、涉獵新的浪點以及各種的花式技巧，講求的是征服自然；soul surfer注重的是和平與協調。一位著名的巨浪挑戰者Bob Pike曾說出代表許多衝浪者的心聲，「*我不喜歡比賽，我相信其他頂尖的衝浪者也不喜歡，比賽讓這*

項運動原有的愉悅變化成是忌妒。比賽讓衝浪原本是追求與自然共融的境界，變成只是忙碌地在追求分數」。衝浪作家Kampion(2003)也表示，基於靈性原因，反對因衝浪產生的任何競賽。但是，衝浪比賽可以增進衝浪選手間的技術的切磋，優勝者可以獲取高額的贊助獎金來支付他們去各地衝浪的旅費，衝浪的比賽因此留存了下來，從此以後，衝浪中的追求單純的愉悅與著重在技術的訓練，成為兩種衝浪者風格的分歧。

從1956年至1962年，加州的衝浪者已由5000名增加至10萬名，隨著衝浪人數的增加，許多年輕衝浪者每天遊手好閒只知道衝浪，或是冠上「嬉皮」的名詞，讓人聯想到毒品的使用，也挑戰著社會對於衝浪者的容忍程度，「衝浪者」這詞被汙名化，在新聞報導上，甚至有媒體譴責要把衝浪者驅除出海灘，禁止他們前往。因為當時的西方傳統社會的主流派為努力工作的中產階級，衝浪者有時因為為了追逐好浪，只做可以彈性上班的工作，把自己的空閒時間最大化，來換取可以衝浪的時間，並且為了衝浪到各處旅行，有時睡車上，有時睡帳篷，僅僅只用簡單的食物果腹，多餘的錢都拿來買衝浪裝備及支付旅費，在當時主流社會，將衝浪者稱為有汙點的族群(tainted group)，認為他們在社會中是不事生產的一群人(Ormrod, 2007)。

嬉皮精神代表了衝浪者愛好自由與低物慾生活的生活風格，相較於一般傳統社會中產階級以工作為人生的全部重心，形成了強烈的對比。衝浪帶給衝浪者的內在豐富，讓傳統主流社會中的功利主義，更顯為破碎而不堪，顛覆了一般人既有的價值觀。因此，藉由闡述文獻呈現衝浪者價值觀與生活方式，以做為研究意義建構的支持論證。

三、對於衝浪的詮釋

衝浪者認為衝浪對他們而言，是所有感官經驗的源頭，因為這項運動蘊含了轉變、更新、療癒、歸屬與連結(Marcus, 2006)。衝浪愛好者給予社會的印象總是愛冒險的、喜愛追求刺激與挑戰的(曹嘉玲，2005)，這可說是因為衝浪運動的特性所驅使。它是一種與自然搏鬥的活動。因為衝浪具有很大的變化性，使得衝浪愛好者具備了強烈挑戰的意願，也因為變化性大，需要具備足夠的體能、基本的海上求生技巧以及對於海洋、氣象相關的專業知識，結合了動態的

身體訓練與靜態的知識內涵。

Langford(2000)在南加州的衝浪文化研究裡指出，衝浪是一個非常獨特的活動，對於衝浪者來說，享受成功的那個剎那，是沒有時間、距離或分數等規則來衡量的，它是用感覺來衡量，你無法去衡量它的成敗，衝浪帶來了各種感覺深度，也就是這個深度讓衝浪成為至高無上的活動。曹嘉玲(2005)曾提到追尋自我的休閒實踐下其隱喻著衝浪者對個人化的追求：一、自我表達與創造；二、心靈深戲；三、個人化追求；陳宏銘(2003)也曾經引用ESPN頻道裡X-Games的節目主持人說到：「冒險活動與衝浪都是一種生活態度，其熱情來自於其靈魂；其本質是崇尚自由、難以駕馭與挑戰權力。」

安迪．馬丁(Andy Martin)更對衝浪時的感覺有這樣抽象的形容：

「也許，就如同有些人所主張的，波浪是天地萬物的基本形式，所有的一切都是波浪，波浪之後還有更強的波浪，升起落下，永遠和永遠。但，另一方面來說，波浪什麼也不是，它是幻影、一個空虛、轉瞬即逝的結構體。」

（陳韻祥、佚恩章譯，2010，頁262）

貝塔妮．漢彌頓[2](Hamilton, 2006)也說過，她天生就要衝浪，即使因為衝浪讓她忍受疹子、被暗礁刺傷、疲憊麻木的肌肉。但是她學習到生活就像衝浪，如果倒在浪區要馬上站起來，因為永遠還不知道，下一個浪會發生甚麼事。

綜整以上各種不同面相對於衝浪的描述，研究者對於衝浪的詮釋如下：衝浪是一種結合身體與心靈、理性與感性、衝突與和諧的冒險活動，因為它包含了肢體的高度運作，以及需要克服自身對海恐懼(身體與心靈)的心靈力量；且需評估自己能力的極限，渴望在自我挑戰成功後，產生狂喜與感動(理性與感性)；在變化無窮的海上世界裡，盡其所能地運用知識與技能，掌控人與浪之間的平衡(衝突與和諧)。

2夏威夷衝浪女孩貝塔妮．漢彌頓在他13歲時不幸被鯊魚咬掉整個左臂，她依靠頑強意志與信仰的力量，以殘缺的身體重返衝浪賽場，經過一系列刻苦而艱難的恢復性訓練，她堅強地克服了失去一條手臂之後給她帶來的平衡問題，先後奪得了一系列賽事的冠軍，其中包括2004年第15屆美國衝浪錦標賽冠軍，2008年，貝薩妮正式成為世界職業衝浪協會的選手。

第三節 生命意義感的相關理論

「人為意義而生，也肯為意義而死 」－Victor Frankl

對於生命意義的詮釋，沒有一個統整答案，一個哲學家會說：「如果假設人生是有意義的話，追尋生命的意義才是有意義的。」個人的生命意義感，受家庭環境、教育背景、成長過程與文化塑造等因素所影響，具有以下幾個特性：是學習而來的，所以會改變；是因人而異的，所以是主觀的；受地域限制，同時也不一定經得起時間的考驗。隨著年齡的升高，生命意義感會有所變化。很多人也曾經這樣詢問過自己，「我為什麼在這裡？」「生活的意義到底是什麼？」「工作的意義到底是什麼？」「這個事件對我的生命經驗來說意義是什麼？」意義好比是一個未知的黑盒子，人們在努力探索裡面的答案；生命意義也好比是一個動態生命實踐歷程，可以透過不同價值和來源來實踐(黃芷玲，2010)，我們試著用不同學者提出的定義來給「生命意義」一個輪廓。

壹、生命意義的內涵

一、存在主義

「存在是經內心體驗以後的生活」－齊克果

談到生命意義的意涵，首先要從存在主義的理論架構探尋，存在主義(Existentialism)亦稱為存在哲學(Existential Philosophy)、存在主義哲學(Existentialist Philosophy)。歷史根源可以回溯到希臘及中世紀哲學，認為人存在的意義，是無法經由理性思考而得到答案的，以強調個人、獨立自主和主觀經驗，尼采(Nietzsche)和齊克果(Soren Kierkegaard)可被看作其先驅。在20世紀中，它流傳非常廣泛，在現代哲學中，第一個並為人熟知的闡明者是法國哲學家沙特(Jean P. Sartre)，他指出「存在先於本質」，即是人隨著其發展與自我實現來建構其本質，而不是生活在被先前決定好的本質或藍圖中。其他的存在主義者有卡繆(Camus)、雅士培(Jaspers)、海德格(Heidegger)、馬色爾(Marcel)。有從無神論(atheism)到有神論(theism)的，從現象主義(phenomenalism)、現象學(phenomenalogy)到亞里士多德主義的各種形式的存在主義不同體系。他們無論是在宗教、政治或哲學上有各種不同的面貌；但是他們也有一些相同的主張

和論題，像是反對理性主義與經驗主義的教條，主張存有[3](being)的問題優先於哲學探究的知識。

存在主義中的其一思惟「存在哲學」是從齊克果關於人的概念開始，他將人存在的問題，當作哲學課題來加以探討，他認為存在不僅僅是思維的問題，而是一個實質的事實，具體、個人，並且有限。他認為「我存在」的這個事實，包含太多層面的實在，無法以任何心智概念淡淡地呈現出來。齊克果深刻的質問自己，究竟該如何生活？活著的意義應是什麼？人類本身是個矛盾而衝突的生物，純粹邏輯永遠無法理解。存在主義哲學家都能對既定命運有種深刻的自我覺察，並能以積極的態度自我質詢，顯露出人類生活對於意義的追尋。

齊克果以後的存在主義哲學家，例如像尼采、海德洛、沙特他們，強調「人」不是一個旁觀者，人是一個投入生活的個體，他在世界之中，事件中的事物也不是他冷靜觀察的對象，而是活在他生活的世界，這才是人存在最基本的底蘊(江先聲，2017)。

存在主義的哲學思潮，深深地影響了後代心理治療的學派，兩次大戰前後，許多精神科醫生、學者們都紛紛發表論文探述人類深層經驗，企圖協助人們面對孤獨、疏離、死亡與無力的存在狀態，因此就產生了由羅洛．梅(Rollo May)、維克多．法蘭克(Viktor Frankl)與歐文．亞隆(Irvin D. Yalom)發展的存在主義治療法，成為日後重要的心理權威(劉淑敏，2003)。

因此，存在主義的哲學基礎，在於個人生命意義感涵括對於人類本質上身體、情緒、心智、與精神的探究，以下將探究意義感的意涵，藉以詮釋衝浪者對於意義感的的深刻陳述。

二、意義感的意涵—主體與超自然

生命意義(meaning of life)是指個體所賦予自己生命之獨特的使命，依據個體這個獨特的使命，它將會用來引導個體對生活的態度、生涯的方向、以及生命的價值，並且進而督促自己負起責任去面對與達成這個使命；而生命意義感指的即是個體對於此獨特使命的自我覺知。

3 存有(being)：存有的原始意義是指真實的存在。可以從事物存在(existence)的基礎、根源、性質及狀態等各方面來描述「存有」的意涵。

Fabry(1980)認為生命意義有二：終極意義是超越人類存在的次序法則以及發現、面對與達成個人獨特使命。Crumbaugh(1973)將生命的意義界定為，一種能賦予我們個體存在有一方向感與價值感的目標，並藉此目標我們可以獲得一種身為有價值人物的認同感。Rabbi(1977)認為，生命是一連串的尖峰時刻，當我們擁有一份尊榮，獲得一份地位，體驗到愛情、敞開心胸面對他人與世界時，即是對自己的生命賦予意義（引自郭麗慧，2007）。Hedlund(1977)將意義區分為定義性意義(definitional meaning)和個人意義(personal meaning)。定義性意義是指一個概念或詞彙意旨如何，可憑藉此定義，進一步對概念或詞彙內涵所有理解；個人意義則是指個人存在的基礎或理由，感到人生是值得的，並且同時和其他人甚至和全宇宙都有了連結，並且不會喪失動機，因為生活有一個能讓人循著對的方向前進。Csikszentmiglyi(1990)提出生命的意義是人生最終極的重要性，個人若能自生活事件中發現其終極目的，及找到自己可投身的目標，就能對每一個經驗賦予意義。Emmons(1999)認為生命意義是一種能賦予人存在方向感或價值感的目標，此目標是個人從生活環境的文化型態中，選擇個人所認同的價值。Baumeister(1991)認為生命是一連串改變的歷程，每個生命體皆有不同的成長需求(need)與想要(want)需求，這是與生俱來的動機，得藉由自我實現來體悟生命。他也提到人要覺得生命有意義必須要滿足四個條件，即：目標、正當化、效能以及自我價值；所以只有當人們對自己的生活有目標、認可自己的行為是正當的，並且肯定自我的價值、相信自己有能力去追求個人獨特的使命及目標時，個人才會感覺到自己的生命是有意義的，而這些考慮的因素正都是影響個人生命意義感的重要因素。

意義感除了對於個人的意義層面外，也有對於超乎於人之上的層面，泛指對於自然與不可預知的力量。Yalom(1980)認為意義可以由不同的兩種取向來理解，第一個取向為終極(ultimate)的或宇宙的(cosmic)意義。指宇宙中有一超乎人類之上的實體存在，此實體所指的是神或是造物主；個人的生命目的與世界的運作均在神的計畫中，所以，發現神的旨意就是個人的生命意義。第二取向是世俗的意義(terrestrial meaning)意旨個人藉由利他主義、快樂主義、自我實現、自我超越中體驗生命目的及生命價值，也就是個人透過不同的方式體驗生命是

有價值的、有意義的(引自易之新，2003)。生命意義分為兩個層面：終極意義(the ultimate meaning)是指宇宙中有一超越人類、且無法被驗證的律則，有人稱之為「神」，有人稱之為「自然」，或其他名稱如「道」。對於此一律則，我們較注重追求的過程，而不是能否達成。有信仰宗教者經由信心，而無宗教者信仰者則經由動態的假設，他能經驗到無法重來的生命狀態，以及過著彷彿終極意義存在並且值得去追尋，因此終極意義猶如水平線，它能被接近卻無法到達。此刻的意義(the meaning of the moment)是指在生命的每一瞬間皆有待實現的使命，個人只能以負責的態度來回應，也就是每一個人有能力去發現意義是與生俱來的，並且可以持續不斷地去尋找每一時刻的意義。此刻的意義不會互相抵觸，因為它們每一時刻都在變化，而且是很個別化的(Fabry, 1980)。

Weenolsen(1988)也是把生命意義分為兩個層面：宇宙的目的與心靈的目的。宇宙的目的是指生命是神所創造，並歸屬於神，神賦予我們生命就是要我們貫徹並豐富自己的生命，藉此榮耀神；心靈的目的則指個人、社會和心靈成長的過程，所引發出來的生命意義，不僅是個人的改變，也是全人類的成長。每個獨特的個體，都有一個屬於他自己的目標，由他所從事的活動中去反應出他的生命意義。

生命意義與生命哲學具有密切的關係，德國哲學家狄爾泰是在生命哲學研究中最有貢獻的人。狄爾泰主張：生命不但是目的，而且也是唯一，人們的經驗即成為生活中的財富；生命是一切思想所由產生，且必須回歸的根源，也就是人的思考無法踰越生命本身之外；生命在時間之流程形成的，具有一種「共有的意義」。每一「體驗」，都具有一種共同的意義，意義須加以了解(李超杰，2003)。所以要了解人，透過生命的表現去了解，是最容易達到目的的。除此之外，狄爾泰表示：人們必須由生命出發，從生命出發，並不表示人們必須分析生命，而是說人們必須在生命的形式中「追體驗」(即再體驗)。宇宙萬物中，沒有比人的存在更值得驚訝的。人值得驚訝之處，並不是指人生理上的結構、形狀、體力，而是指「人的精神之能量」，亦即人有自覺的可能，覺悟到自己是一個主體，可以透過自由選擇而建構真、善、美的價值。以自人生命做為憑藉，建構一個屬於人所特有的價值生命。

綜合以上哲學家與學者所述，生命意義定義為：個人生命透過以滿足追求成長需求與想要需求為目標的歷程，在這個歷程中，個體生命的存在本身已經是一種意義，經由與宇宙的連結或個人的意識喚醒思想與行動，進而建構出獨特的使命，賦予個體生命自我覺知。

三、小結

哲學角度下對意義感的定義說到：「假設人是活在有意義的人生時，追尋意義的過程才是有意義的。」因此，人的主觀認知，決定了自己是否是有意義的存在在這個世界。但是，如果意義感僅是個人的主觀感受，只能用表淺的層面去解釋這個抽象的概念。人性都是傾向驅樂避苦，「意義」有時會被誤解為和「快樂」畫上等號，意義真的只是做一件事有快樂的感覺嗎？相信直覺的人會說是，它們不會去探究感覺背後的原因，相對於喜歡哲學思辨的人，會設法找更多的真理來應驗，我們很難去評斷每個人對於意義的解釋。尼采與齊克果為存在主義的兩位先驅，閱讀他們的著作，發覺他們兩人雖然對於「人」是存在於世界的最基礎的本質，但是兩人完全是迥然不同的觀念與角度，研究者欣賞尼采強烈豐富的個性，他在短暫且蓬勃的生命中，持續將他腦中自我中心的想法不斷寫下來，在他的自傳《瞧！這個人》中前三章的標題「為什麼我這樣智慧」、「為什麼我這麼聰明」、「為什麼我會寫出如此優越的書」，字面上看來是如此極端且自大，但是實際上他的文字卻是真實且誠摯的，他不會做虛偽的道德強者，操弄利他主義去譁眾取寵，從來不認為自己命定要承接什麼偉大事業，只把自己思索的東西不帶浮誇地呈現在一本本的創作中，在很多生命議題的名詞解釋，什麼是「恐懼」、什麼是「理想主義」、什麼是「真理」，他不會受到其他人的價值判斷，而是以自己親身體驗過的經驗，直白坦率地表達自己的看法，試想，擁有如此強大心靈能量的思想家，承受了多少落寞孤單來自我反思與獨立思考。才能抗拒世俗道德體系的宰制，重估一切的價值，尼采所謂的存在，是來自自身內在的強大力量。相較於齊克果，存在的根本是在於人與永恆的神取得關係，是屬於信仰的存在，在《愛在流行》書中，他交替用自己的神學思想與聖經經文詮釋愛的意義，與尼采最大的反差，就是在於大量使用信仰的角度去定義永恆的愛，讓人會有更宏觀的角度去理解愛，即使是

無法達到的倫理道德標準。

研究者認為快樂和意義有類似的特徵，人常常越是努力想追尋快樂，反而得不到快樂，越是努力想追求意義，反而對於意義的定義陷入質疑，意義是追求自我的動力，是發現靈性的途徑，可以透過生命經驗覺察，意義感是覺察後的心理獎賞，現代社會很多人在生命的方向中迷失，產生內在的空虛，當意義失去時，人會轉向去追求其他感官的刺激或是物質的快樂，或是選擇麻痺自己。的確，生命是不圓滿的，在每個人真正面臨死亡之前，生命會給予每個人一連串的試驗與挑戰，但是在這個短暫的存在中，絕對是不會沒有意義的，因此，Viktor Frankl捨棄虛無主義的理念，用一種積極正面的思維，創造了意義治療法，重新喚醒人們對於世界的聯繫關係，藉由瞭解自己的責任幫助人們找到自己存在的意義。

貳、維克多．法蘭的意義感詮釋

存在主義認為個人生命是獨特的，要發展存在的本質，透過個人的抉擇來肯定自己有其存在目的，對自己的使命負起責任。因此存在主義提供了生命意義的哲學基礎，維克多．法蘭可(Viktor Frankl)在創造「意義治療法」(Logotherapy)時，深受存在主義的影響，以下將闡述他對於生命意義的詮釋與意義治療法。

一、Frankl對於生命意義的詮釋

Frankl生於1905年，死於1997年。出生於奧地利維也納一個貧窮的猶太家庭，，是一位受過傳統精神分析學訓練的醫生暨教授。他致力將存在主義的哲學概念融入心理治療法中。他認為，生命意義感的來源乃是在實現生命意義的途徑中獲得，認為在人可以透過三種價值而發現生命的意義，這三種價值分別為創造性價值(creative values)、體驗性價值(experiential value)、態度性價值(attitudinal value)，充實填補存在的空虛(existential vacuum)與存在的挫折(existential frustration)。而這三種價值會隨著時間、空間與環境的不同而交替出現，分述如下(Frankl, 1962)：

(一)創造性的價值(creative value)

創造意義的價值是個體生命所能給予他人與世界的，是指在創造活動中所

實現的價值。包含個人的工作、嗜好、運動、服務、自我的付出及貢獻，或是與他人所建立的關係等(張鎮遠，2011)。Frankl認為生命意義定位為主動回應生命的挑戰，呈現創造性價值的關鍵，在於個體投入創造活動的態度，而非創造活動的性質。就他的觀點來看，不僅貝多芬的「第九交響曲」或莫扎特的鋼琴協奏曲具有創造性價值，就是水上救人，或是主動分享他人的受苦，或使周遭人們感到快樂的微笑，都一樣有其創造性價值。

(二)經驗性的價值(experiential value)

經驗意義的價值是藉由對世界的接納與感受中實現的。例如，欣賞文學或藝術、走出戶外擁抱大自然、與人建立關係、深度交談，或是體驗「愛」的感覺(張鎮遠，2011)。Frankl(1962)認為只要肯定每一經驗都具有其特殊價值，並用心領悟全貌，這些經驗本身就是無上的價值。他提到，即使在地獄般的集中營慘苦生活之中，還是可以發現經驗性的價值。譬如平常日子並未強烈意識到自然之美，但在集中營這種惡劣環境，反而有機會發現草木山川奇美之處，深化自己的生命體驗，在沒有任何創造性價值可言的地方，仍能保有經驗的價值。

(三)態度性價值(attitudinal value)

Frankl認為態度是一種精神價值，有其深刻的意義，個體可以從他們表現出來的態度中，發現其生活信念及價值觀。利用先前面對問題既有的態度，當個體處於一種挫敗的情境時，即遭遇必須承受不可避免之痛苦時，便可以以態度性價值來幫助其展現自己的生命意義。他認為面對無可避面的苦難，正是實現最高價值與最深意義的機會，如果可以從苦難中了解生命的意義，那就是生命的價值。

二、生命意義的價值

統整上述Frankl討論實現生命意義的價值，意義感有包括四個面向：

(一)每個人每一時刻都有其存在的意義，因此意義感是需要被發現而不是被創造空想的。

(二)求意義的意志存在於每個人的心靈中，任何處境每個人都保有意志的自由。

(三)每個人都擁有自由，所以每個人都有責任實現個人生命獨特的意義，也

應承擔實現自我時的責任。

(四)生命的意義具有主觀性與獨特性，可藉由經驗價值、創造價值與態度價值等三種價值來實現。

三、意義治療法

「懂得為何而活的人，差不多任何痛苦都忍受得住」－尼采

意義治療法（Logotherapy）中的logo是指意義(meaning)，是由他創造的心理治療法，協助患者從生活中領悟自己生命的意義，藉以改變其人生觀，進而面對現實，積極樂觀的活下去，努力追求生命的意義。第二次大戰時，Frankl和其他猶太人被關進波蘭奧斯威辛(Auschwitz)與德國達毫(Dachau)娜翠集中營成為俘虜，他被剝奪了自由、父母、妻子、愛情、工作與著作原稿，可說是一無所有，受盡折磨與痛苦，正因為集中營中的悲痛經驗，反而使他展現出生命超凡的意志與對人性的真切關懷。《活出意義來Man’s search for meaning》一書正是他對集中營中歷練和浩劫的描述。他對受苦(suffering)作出了以下的解釋：人生受苦是無可避免的，受苦也可以尋找到其中意義，亦有可能將一個痛苦的故事轉化為一個勝利從而獲得成功感。二次大戰後，創立獨樹一格的意義治療法。正如他常引用尼采的一句話：「打不垮我的，將使我更形堅強！」使他後半生能活的健康快樂。67歲時領取了飛行員駕駛執照，80歲時仍能攀登阿爾卑斯山，並到世界各地演講推廣意義治療。意義治療中的三個基本信念為(Frankl, 1962) :

(一)意志的自由（**the freedom of will**）

每個人無論是在生理上、心理上或是社會中的世界中其實並不自由，但是人可以超越這些限制而進入更高的精神層次。他認為世上只有兩種人的意志是不自由的，一類是精神病人，另一類是信奉決定論的哲學家們。他認為雖然人類的自由是有限制的自由，受到許多先天的條件例如生理、心理和社會方面的限制無法完全自由，但人們有選擇面對這些生命事件態度的自由，稱之為「意志的自由」。

(二)追求意義的意志（**the will to meaning**）

Frankl認為人類的基本動力是「追求意義的意志」，當一個人追求意義的意

志遭受挫敗後，才會轉向追求快樂、權力來作為補償。人類最基本的能力在於，有能力去發現一個自我存在的意義與價值，這個意義或是價值可以讓個人得以忍受任何艱難的情況，卻能堅持活下去的理由。只有在生命具有意義時，才能夠生活下去。他認為，真正普遍性的人類驅力是去發現生命中的意義和目標，讓自己對生命產生的一種認同，稱之為「求意義的意志」(the will to meaning)。，尋求意義的意志屬於人的存在本質，乃是人類所與生具有之趨向意義的原始取向。意義是獨特且唯一的，唯有當它獲致實踐，方能滿足個人探索意義的意志。

(三)生命的意義（the meaning of life）

生命的意義不是一成不變的。生命的意義會因人而異，因時而異。最重要的是要明白個人生命在某個具體時間的具體意義。Frankl生命意義理論中心思想，在於探討個體面對生命的方式及態度。他認為不應該問自己能從生命中獲得什麼或有什麼期待，而是應該瞭解生命對自己有什麼期待，自己才是被生命詢問的人，所以自己要去思考自己給自己對生命的答案，要透過實際的行動，來發現與創造意義。由於每個個體具有個人獨特生命的考驗，唯有領悟生命價值，勇於面對生命的責任，方能實踐生命意義。不論意義或價值是我們從生活週遭中的事務加上自己主觀的經歷所產生的，因此生命意義有其獨特性（鄭納無，2002）。

意義治療法努力協助當事人澄清其生命意義，以實現創造性、體驗性與態度性等三類價值，使其獲得統整，減少內在衝突與發展更成熟的行為，又稱為第三維也納精神治療學派。第一維也納治療學派的佛洛伊德以「尋求快樂的意志」概念，去規定人的身心活動本質，忽略了生命的高層次的價值。而第二維也納治療學派的阿德勒強調人的自卑情結等等心理失常問題，乃是事先假定了人的本性是在尼采所說的「權力意志」而形成的片面說法，也同樣忽視了生命高層次的精神需求（劉淑敏，2013）。而Frankl的看法與他們不同的是，他認為肯定「存在」的態度即為一種精神價值，他認為人類有更高的需求，可以自由地某個目標或目的朝著探索，也就是靈性層面的「求意義的意志」(the will to meaning)，藉由體驗工作或是日常生活的活動，找到自由、責任與愛，參透自我生命意義可能性。因此他提出這種演進：「佛洛伊德的快樂原則是小孩子的

指導原則，阿德勒的權力原則是青少年的原則，而尋找意義的意志則是成熟大人的指導原則。」

四、存在的空虛與存在的挫折

Frankl認為現在人擁有高科技的生活工具，卻缺乏生活的意義，因此當前時代的病徵是「存在的空虛」(existential vacuum)，是人們面對絕望的世界時，所產生出來的茫然感。它表現出來最主要的現象是無聊厭煩，或是偽裝或隱藏其存在的空虛，於是用其他代替的作用補償，例如求權力、求金錢、肆無忌憚的享樂等，他認為，真正需要的是從根本上改變對人生的態度。當追求意義的意志產生挫折，即所謂「存在的挫折」(existential frustration在傳統的指引或目標消失之後，很多人會陷入一種困境，不知他們該做什麼？或希望做什麼？因此又會再次掉進掉進「存在的空虛」中，感到失落。如果人類對意義的追求不是一種驅力，而是一種引力，是把他自己的全部交給某一目標，如愛人、主義或神，為這目標所吸引，而在其中尋找意義，快樂和自我實現變成為意義實現的必然結果，而不是人生的目的。因此，人生是一種課題任務或使命，人的本性在於探求意義，這種探求意義是人類的主要生存的動機，快樂不是人生意義的原因，而是在意義追尋後自然帶來的歸結（趙可式、沈錦惠，1995）。

五、實現生命意義的途徑

意義的來源是指人們能從中獲取意義的生活領域(黃芷玲，2010)。由上述文獻中得知，生命意義可經由個人(自我、主體)與宇宙(神、自然力量)的途徑來實現。Yalom(1980)提到終極(ultimate)或宇宙(cosmic)意義與世俗的意義(terrestrial meaning)間的關係，宇宙意義是指有某種外在、超越人類的設計，必然是指某種神奇或靈性的宇宙安排。世俗的意義可能具有完全屬於塵世的基礎，也就是說，人可能不需要宇宙的意義體系就能擁有個人的意義感。

Baumeister(1991)指出人們對於生命意義感的來源有四點：

(一)目的(purpose)

人們希望自己的生命是有目的，人一生中所追求的目標沒有達成過，是　不可能擁有一個有意義的生命。能達成外在的目的及內在的滿足，生命才有可能是充實的、有意義的。

(二)正當性(justification)

人們希望自己的生命是具有正向積極的價值與正當性。

(三)效益(efficiency)

人們需要相信在一些事件上能有一些控制性。藉由面對挑戰、達成目的生命意義的效益才會感覺到最大。

(四)自我價值(self-worth)

人們需要讓自己的生命保持合理化，使自己感到有正向積極的價值。

六、意義感的詮釋對照

以Yalom的宇宙定義來看，基督教提供了對生命意義完整架構，基督教教義認為：世界和人類的生命都是神預定計畫的一部分，個人的生命意義也是神的命定；基督教徒相信只要憑著信心完成上帝的使命。這樣的論述和Frankl以他信仰為思想體系的概念不謀而合。Frankl認為，從高度精神性或宗教性的觀點去看，態度性價值高於經驗價值，他認為人生的課題任務，在宗教上就是一種使命，假定神的存在，或賦予任務或使命的主人。真正規定人生為一種任務使命的最高而可貴的價值，即不外是實存的態度本身。因此以兩位學者對於宇宙意義的詮釋，都是生命要致力於仿效上帝的目標，在這個過程命定的結果，是達到愛和靈性合一的絕對狀態。這裡指的靈性為與超乎於個人之上的力量之間的關係，下節會針對靈性的概念加以詳述。

Frankl對照佛洛伊德精神分析著重的唯樂原則；與阿德勒心理學所著重克服自卑以追求優越的求權意志，提出了意志自由、意義意志、生命意義三種基本假設，強調人以信念與意志找到生存意義。研究者以信仰的角度來探討Frankl對於意義的詮釋－神常常會利用環境讓人看到自己的不足，因此讓人可以走出天然的自我，了解自我能力的渺小。但是在破碎的過程，會經歷不是那麼舒服的過程，靈性才得以被神彰顯。然而信仰裡面說的信心，和我們所說的「自信心」不盡相同。Frankl出生於天主教家庭，雖然他並未在他的書中談到很多信仰的部分，可能是想集中思想在心理學部分。但是，我相信，靈性的力量是在他經歷納粹荼毒，除了對於與親人重逢的盼望外的另一力量。信心是靈性力量的來源，「*信就是所望之事的實底，是未見之事的確據*」*(聖經希伯來書11:1)*。

在經歷瀕臨900多天死亡與黑暗時，他是否信心曾經動搖？是否已經放棄自己？如果曾經因為意志的軟弱而放棄信念，是否認清生命是無意義的苦難過程，在經歷恐懼失去求生的意念後，使否更能產生「生死置之於度外」的心情，放手讓上帝帶領勝過一切的苦難環境？當他經歷了接受「生命是無意義」的過程後，完全的放棄信念後，反而在最終拾回生命的意義呢？就如之前所說，「存在」的角度決定了一個人對於意義感的詮釋。

參、文獻對於本研究的啟發

投入一個喜好往往都會各自不同的理由，而衝浪愛好者，身體帶著愛冒險的基因，這項活動需要上述先備的知識，與相當程度的體能與意志力，在無視烈日或寒風的氣候下，帶著衝浪板潛入水中。因此，在探究衝浪者的意義建構歷程，綜整學者們的理論，理解他們內在的支持存在力量，與冒險活動中意義建構的異同處，如圖2-2：

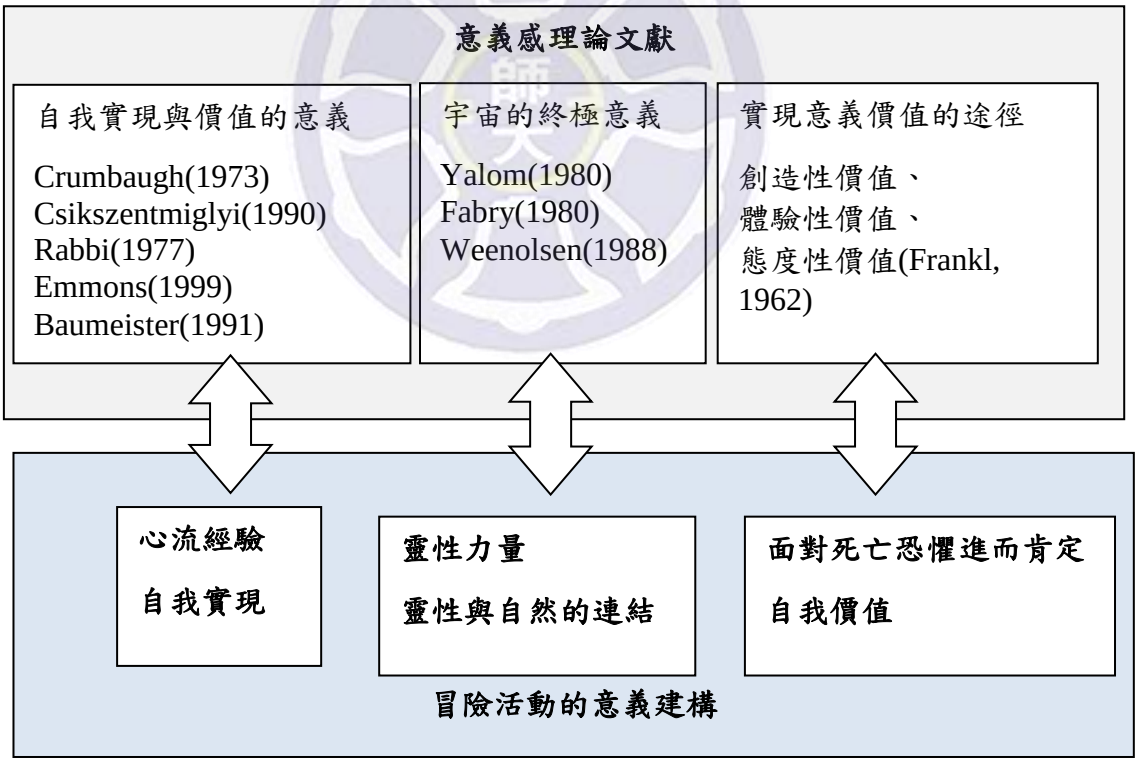

圖2-2 意義感理論與研究的對照

一、追求自我實現與價值的意義感

生命的意義在於賦予個體存在有一方向感與價值感的目標，並藉此目標，可以感受到自我有價值的認同感，此時是對於重要時刻的體驗(Crumbaugh, 1973；Rabbi, 1977)。Csikszentmiglyi(1990)提出生命的意義是人生最終極的重要性，個人若能自生活事件中發現其終極目的，及找到自己可投身的目標，就能對每一個經驗賦予意義。Emmons(1999)認為生命意義是個人從生活環境的文化型態中，選擇個人所認同的價值。

如果把生命當作是一種過程，每個人自出生以來，終其一生所追尋的生活目標因人而異，生活經歷的串聯交織個人獨特的生命故事。行動被意識形態所驅使，衝浪者因為投入衝浪實現了更卓越的自我，這樣的高峰經驗讓自己形成主觀的意義，也就是認知到因為衝浪讓自己的生命意義是個人化且獨特的，持續衝浪挑戰在不同浪況與氣候，在海中駕馭浪板享受速度與刺激，享受挑戰自我成功所得到的內在獎賞，成為肯定自我的力量，產生自由舒暢的心境，體驗到衝浪賦予自己的意義。自我實現與價值是衝浪者在意義尋回時最直接的關聯，尤其是心流經驗中的「專注」與「控制感」，是衝浪對於浪人們的意義。

二、宇宙的終極意義

意義來自於個體所處之文化所提供的價值及信念，而後再經由個人的經驗及選擇而產生，因此，當人們在作決定以及行動時，就會被這些價值、信念所影響。但是，當一個人的內在靈性被喚醒時，會在他們所做的行為上有深層的理解。

Yalom (1980)認為意義可以由不同的兩種取向來理解，第一個取向為終極(ultimate)的或宇宙的(cosmic)意義。指宇宙中有一超乎人類之上的實體存在，此實體所指的是神或是造物主；個人的生命目的與世界的運作均在神的計畫中，所以，發現神的旨意就是個人的生命意義。第二取向是世俗的意義(terrestrial meaning)意旨個人藉由利他主義、快樂主義、自我實現、自我超越中體驗生命目的及生命價值，也就是個人透過不同的方式體驗生命是有價值的、有意義的。Fabry(1980)將生命意義區分為兩個層面：終極意義(the ultimate meaning)是指宇宙中有一超越人類、且無法被驗證的律則，有人稱之為「神」，有人稱之為「自

然」，或其他名稱如「道」。對於此一律則，我們較注重追求的過程，而不是能否達成。Weenolsen(1988)也是把生命意義分為兩個層面：宇宙的目的與心靈的目的。宇宙的目的是指生命是神所創造，並歸屬於神，神賦予我們生命就是要我們貫徹並豐富自己的生命，藉此榮耀神；心靈的目的則指個人、社會和心靈成長的過程，所引發出來的生命意義，不僅是個人的改變，也是全人類的成長。每個獨特的個體都有一個屬於他自己的目標，由他所從事的活動中去反應出他的生命意義。

靈性力量是體驗上述學者對於終極意義詮釋的媒介，如果衝浪者對於靈性成長有相當的體悟，對於追求冒險也會有獨特的見解，本研究不以個人宗教信仰為侷限，僅探討個人對於宇宙力量間的連結。因為衝浪這個運動不光是個人體能與技術的展現，還涉及了更多不可預測的因素，如風向、潮汐、地形深深影響著浪況，大自然的力量是無法用個人力量去抗衡，而是一種共融的關係，如果浪人在有限的人為掌控下體驗到人的渺小，覺察到自己的生命是跟自然連結的，反而會因此產生自我超越感，找到生命核心乃是一種身心統合的力量，建立與宇宙的連結與和諧的關係，再經由宇宙的連結改變思想與行動，不再僅憑著自己微薄的力量，而是臣服於宇宙中運行的規則，如同聖經上撒迦利亞書4:6說道：「*萬君之耶和華說，不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈，方能成事*」，憑藉著自己到對敬畏大自然的歷程，就是靈性力量對於宇宙終極意義的建構，。

三、小結

Maslow(1960)修正早期提出的需求理論，有超越的經驗的Z理論（自我實現的需求、靈性或超越性的需求）。在需求階層「自我實現」之上加入「自我超越」層次，滿足了自我實現的需要以後，才能產生內在深刻的幸福感、寧靜感以及生活的豐富感。但是Maslow以階層去對於需求理論，一層一層滿足後才往上的論點，已經遭到了各方學者的批判，以Frankl在集中營的真實經驗來說，直接對於Maslow的主張呈現了反證，Frankl用他的苦難經驗，證明了人是可以超越肉體與環境的限制，而進入更高的精神層次，人們有選擇面對這些生命事件態度的自由，也就是「意志的自由(the freedom of will)」，而不是像Maslow所

說的要在自我實現需求滿足後，才會達到自我靈性的超越。

衝浪者意義建構看似無法與Frankl所提出的生命意義理論相互驗證，因為Frankl是被迫選擇經歷囚禁在集中營的苦難，而衝浪者是經由自由意志選擇去過衝浪生活。但是，反覆回顧Frankl在意義治療法中對於創造意義價值的三種途徑，創造性的價值(creative values)是個體生命在創造活動中所實現的價值；經驗性的價值(experiential value)藉由對世界的接納與感受中實現的；態度性價值(attitudinal value)是個體可以從他們經歷苦難的態度中，發現其生活信念及價值觀，支持他們突破現有困難與挫折的內在力量，都是對於美好生命的信念。

衝浪是屬於技術較複雜的冒險活動，衝浪者會有時會因為技術不足感到挫折。需要好幾年持續下水才能練習到技術純熟可以駕馭各種浪況，讓自己可以面對不同的浪況，練習新的動作，很多浪人曾經有衝颱風浪時被打落浪底，在水中翻滾無法浮出換氣導致缺氧，感受到自己接近死亡的經驗。但是，後來因為想突破自己心防，調適心境後繼續衝浪，讓自己再下次遇到相同情況時能更加鎮定，也讓自己的衝浪技術大躍進。依據Becker(1973)「恐懼管理理論」，當人們意識到自己終有一死時，將不可避免地陷入焦慮當中。而為了緩解這種焦慮，人們會通過自我肯定的方式，例如告訴自己我在這個世界上是有意義的，來增加自己的自尊，維護個人的世界觀以及實踐自我價值，因此，恐懼管理理論也符合了實現態度性價值的意義。

有些浪人選擇搬到海邊附近住，希望可以增加自己下水的頻率，但是面對於因為愛衝浪開始過逐浪而居的生活，可能是面臨生活方式的一大轉變，有些浪人可能就只是打零工或是做小本生意，好讓他們有充分的時間下水，因此可能面臨收入沒有那麼穩定，即使他們在生活上暫處於經濟失敗的光景，但是為了衝浪他們似乎絲毫不在乎拮据的生活，愛好衝浪的內在信念，讓他們可以放下物質生活的過度需求，這樣的心境是否可以用Frankl的「態度性價值」來應證呢？衝浪者在生活中面對自己各自的生命議題，或是基於自由意願，選擇了較為經濟上較為辛苦的生活方式。用「態度性價值」來看他們如何從這個歷程展現自己的生命意義，正是實現最高價值與最深意義的機會，後續視訪談後資料分析結果探討理論可依循的參考。

第四節 Park與Folkman的意義建構模式理論 (Meaning Making Model)

意義建構模式是以Neimeyer意義建構的概念為基礎所提出(Park & Folkman, 1997)，用來解釋人們在遭遇重大壓力事件(如罹癌、失親等)所產生的因應心理覺察與其行為(伍育英，2010)，利用此架構以整合對於意義建構的流程。在心理學派中，大部分的悲傷處理過程時只強調對於壓力的因應策略，卻很少有提出如何經由悲傷事件看到意義的過程。因此意義建構模式提出後，目前正試圖在實證研究中找出強調信念與個人目標在壓力與壓力因應理論(stress and coping theory)中建構意義的過程。其模式中的世界觀的意義(global meaning)、意義的初期與次級評價(primary appraisal and secondary appraisal)、以及經由覺察後的情境意義(situational meaning)，都會影響個人解釋意義或是理解意義的因素，並且持續交互作用的結果會造成不同的意義覺察。意義建構模式詳見圖2-3，並詳述模式中定義(Park & Folkman, 1997)：

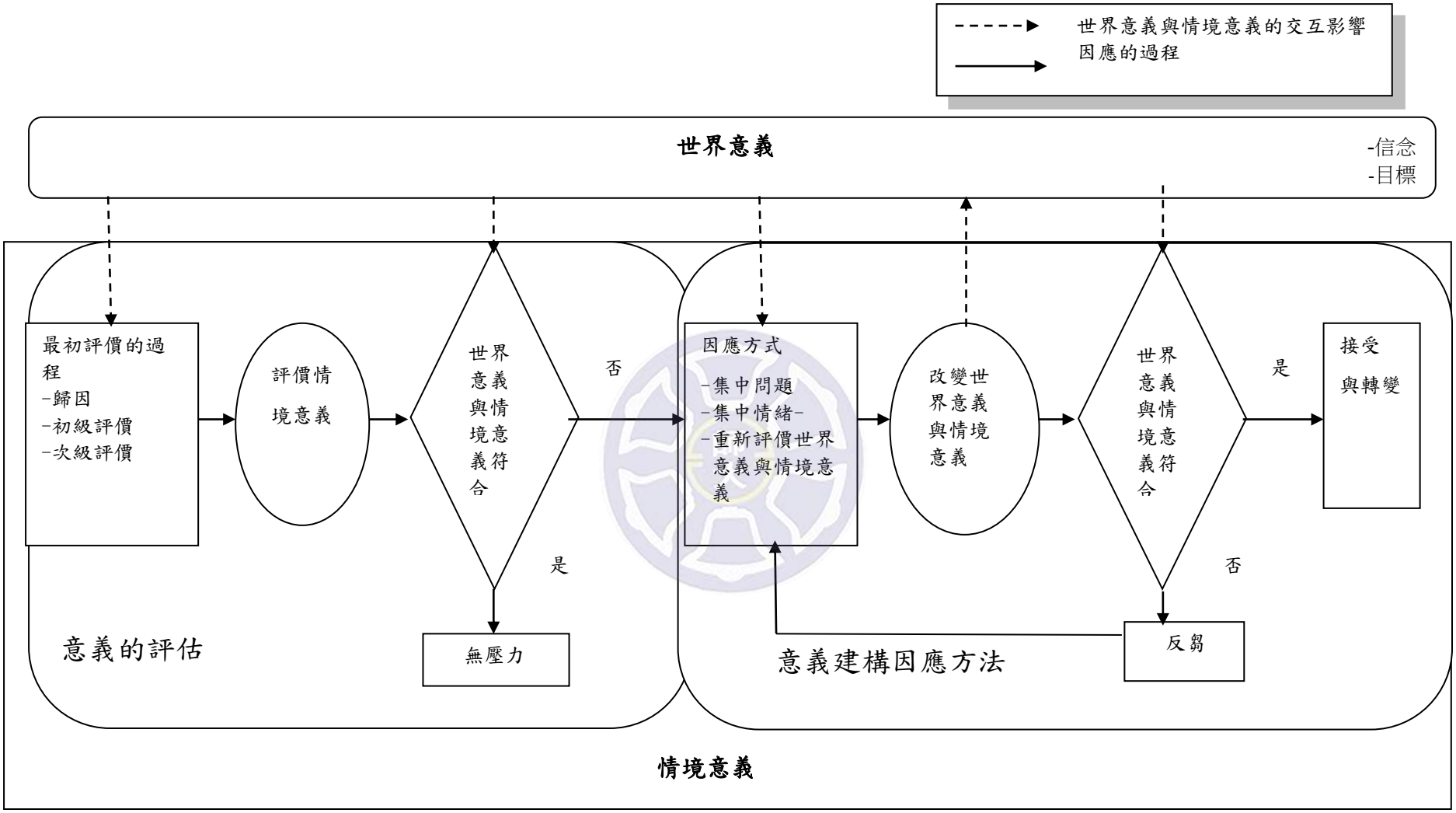

圖2-3 意義建構模式

資料來源: "Meaning in the context of stress and coping" by C. L. Park & S. Folkman, 1997, *Review of General Psychology*, *1*(2), 117.

壹、理論解釋說明

一、世界意義(Global Meaning)

世界意義包含一個人對於世界的整體的信念和目標，包括基本的假設與期望。 世界意義不但影響人們對於過去和現在的理解，並且影響關於對於未來的期待。世界意義也成為個人情境意義的依據。世界意義有兩個面向，信念(belief)是個人對於正負面事件的假設；目標(purpose)是生活的動力。信念包括對於世界的信念以及對於自己的信念。對於世界的信念，是相信這個世界是慈愛友善的程度，也包括對於正義的支持態度，相信這個世界是可以讓每個人得到公平與正直的結果。對於自己的信念是自我價值的認知，一個人對於自我價值較高者，相信自己有可以控制命運的信念，相信他們可以透過適當的努力把不希望的結果減少到最低。意義可以解釋為完成目標的過程，依照Maslow(1960)需求理論，個人的目標是有階級層次與先後順序的。

二、情境意義(Situational Meaning)

情境意義是指個人對於世界意義在與環境或事件下交互作用後的產生的意義。例如，若有人經歷所愛的人死亡，個人對於這個事件發生的一開始的意義感受與事件過了一段時間的意義感受會因為其對於世界的信念有所不同。情境意義影響了人們如何針對壓力事件的因應方法。

三、對於意義的評價(Appraisal of Meaning)

情境意義中，一個人怎麼去看到事件是基於他們的信念，可以決定他們要把這個事件當作是威脅還是挑戰。舉例來說，有堅定宗教信仰的人相信人是上帝的一部分計畫，因此在面臨突如其來的意外時，會產生較少的壓力感；或是比較樂觀的人面臨離婚的事件時,會相信解除婚姻關係是讓自己與伴侶更快樂，而不是損失或是不幸的發生。對於意義的評價是由個人的信念、價值與目標衍生，影響對於事件的壓力因應與意義建構。意義的評價分為事件初期的初級評估以及發生一段時間後的次級評估，無須慎思熟慮而是一種直接的感受。

四、對於意義的重新評價(Reappraisal of Meaning)

意義的重新評價也就是意義建構的過程,再重新調整個人的世界意義與情境

意義後所產生的觀點，進而進行因應的處理與改變，藉由改變世界意義的信念或目標，讓它符合事件發生情境意義，從概念化的過程找到事件的新意義(Park, 2010; Park, Riley, & Snyder, 2012)。例如，一個人去身體檢查發現自己罹患了癌症，他把生病的原因歸咎在是因為他因為超時工作身心壓力大且飲食習慣不正常，而超時工作的原因是因為他想要存錢在5年內買房子，因此，工作賺錢買房子就是他在世界意義中的目標，如果因為經歷生病而修正他的目標，調整自己的生活作息並且減少工作的時間讓身體負擔較輕鬆,但是可能因為目標的調整，他需要更多的時間才能買房子，這樣交互的過程就會產生一種新的意義建構。因此，因為新的意義可能會迫使一個人的主觀信念或目標改變，違反自己原本相信的價值體系，可能會產生沮喪或是無助的感覺。

五、反芻(rumination)

心理學所謂的「反芻」，乃指一種強制性之分析，形容個體對於事件之始末，會反覆不斷地思索，以致過度地進行分析難以止息之心理現象。反芻與一般所謂的「鑽牛角尖」類似。「反芻者」經常自我浸淫於自發性的憂鬱情緒中，尤其對引發不如意的事件情節，會一再的回憶並反覆思考。因此反芻者經常耽溺在自怨自艾之思緒裏，一再的回想失敗情節所帶來的「無助」感受，再加上悲觀之歸因，他她就會認定這一切的不愉快，都是肇因於「自己不夠好」，而且事情將是「永遠如此」，甚至其他的情境亦將「普遍」地如往地發展。如果世界意義與情境意義無法融合產生反芻，需要再回到針對問題或是情緒採取因應或是重新評價意義以達到意義建構的目的。

貳、理論評述

意義建構模式幫助我們對於意義的形成，有了個較清楚的概念，在統合的架構中，個人對於經驗與事件的意義感，可以由世界觀、信念、目標、對於事件的歸因、如何定義事件來形成意義。後續的實徵研究也持續進行以驗證其模式並修正(Park, 2014；Park, 2016)。但是進一步分析此模式，似乎無法呈現「人格特質」與「個性」對於意義產生的影響，畢竟一個人的人格特質會影響他對於經驗的處理，如果套用意義建構模式來說，人格特質影響意義建構的重要性

可能在世界意義的信念與目標就會產生影響了。一個若是個性較負面或悲觀，可能對於意義的詮釋也都會產生較負向想法，認為所有發生的事情都會遭致不幸，也會在因應方法的階段停滯，無法改變世界意義與情境意義讓兩者相謀和，這樣的停滯情況造成無法因應轉變。即使Park與Folkman的模式，已經盡可能將意義建構的各種元素納入，但是在研究中忽略人格特質影響意義產生的過程，似乎仍需要修正此模式。但是，此模式已經仍可協助許多心理學家，在對於個案進行壓力與壓力因應時，引導他們從其事件中找到意義，再以認知治療的介入改變思考模式，進而讓個案產生行為上的正向改變。

參、模式對於本研究的啟發

「意義建構模式」的貢獻，在於幫助研究意義感的心理學家，釐清失落事件發生時意義形成的可能過程。但是此模式仍然需要更多的實證研究(empirical research)來應證模式的通用性。持續的研究存在許多可能的研究限制，例如：研究的時間、研究的環境、受試者的人格特質、受試者自我揭露的程度等，都會影響研究的信實度。甚至也有學者提出意義感建構是許多複雜的因素組成，不光發生在個人內在的心理歷程(intrapsychically)，也會從人際關係(interpersonally)所影響。因此有學者也開始假設「家庭意義建構」(family meaning making)是存在的(Park, 2010)。國外學者認為意義感的研究充滿挑戰與限制，此模式仍然將抽象的意義概念與實證經驗間的鴻溝拉近一大步，藉由引導個案在失落事件發生時的意義追尋過程，讓個案自我調整再出發。

悲傷調適中意義追尋是一個重要的中心過程，試圖重新確認或重建被失落所挑戰的世界之意義，並強調努力找到對於事件的的解釋，以及重新組合自我與世界的重要性(伍育英，2010）。如果說「意義建構」是強調個體在重大事件後對於此經驗賦予新意義，也就是一種抽象化的概念思考，那似乎也可以應用在衝浪者透過衝浪對於生命意義的建構，將他們衝浪的故事看作是經驗，經由每個衝浪者獨特的世界意義（信念與目標)，與生命中的偶發事件當作是情境意義，情境意義的形成是依據衝浪者對於他們獨特的生命經驗有不同的評價，情境意義與世界意義持續交互運作的結果後，經由概念的同化與統整而形成新的意義。

第四章整理五位研究參與者的意義建構歷程，將以意義建構模式(Park & Folkman, 1997)的精神為參考，來協助建構個別事件與心理歷程所構成的意義建構。衝浪者的意義建構建構以他們的經驗敘說為起始，呈現歷程的縱軸，寫出事件、內在感受、自我的覺察與改變與意識形態的轉變等，最後形成意義的建構，以研究參與者的生命情節的解讀與詮釋，及產生的因應之道，來回溯經驗中產生的意義，其中有以衝浪為時間點，往前後呈現衝浪者的信念、價值觀、改變等主體經驗的歷程，且持續交互作用。

第五節 衝浪與意義感之相關研究

壹、冒險活動與意義感的相關研究

Celsi等人(1993)曾用俗民誌研究跳傘運動參與者的族群,探討其參與動機，研究發現參與動機會隨著涉入時間有所改變。一開始參與者的動機會與人際有關係，例如，同好朋友的邀約、對於這項新活動感到興奮與好奇的驅使感，經過一段時間的持續涉入後，由於技術因不斷練習而精進後，參與者會找到一個專屬的身分認同，作者稱之為higher-order values(Celsi et al., 1993)。Larkin與Griffiths(2004)也從5名高空彈跳愛好者的研究中，發現「認同」在冒險活動中成為很大的動機，其他的像參與者由情緒動機中的心流經驗、社交動機中像被所屬團體接納與融入、以及精神動機中因為技術精通後產生的自尊感，都是在一般人眼中認為會導致意外及危險的冒險活動，持續參與者卻認為這是一個有意義且有目標性的過程(Larkin & Griffiths, 2004)。

Brymer & Oades (2008)曾經研究來自歐洲，澳大利亞和美國共 15 名學員，包括 10 名男性和 5 個 30 歲至 70 歲的女運動員有從事低空跳傘，巨浪衝浪，極限滑雪、瀑布划艇，登山和個人自由繩索攀登等極限運動，這裡的極限運動範圍是指可能會直接導致死亡，並不包括衝浪、滑板或是單車。研究經由質性訪談問題發現，參與者在冒險活動經驗時，學習到勇氣和謙卑，自我改變以及對於大自然的敬畏(Brymer & Oades, 2008)。

冒險活動大部分被定義為在於贏得成功的聲譽與享受腎上腺素上升的快感，但是Brymer與Gray (2009)的研究經由訪談冒險活動員證實，他們要的不是在於征服大自然，而是在大自然中享受他們身處其中的和諧狀態，透過了冒險活動讓自己與大自然產生了深刻的連結(Brymer & Gray, 2009)。

貳、衝浪的相關研究

目前國內研究衝浪的文獻在這兩年陸續開始增加，以量化研究來說，討論的內容大多著重在衝浪者的動機、滿意度、運動樂趣與身體自我概念、休閒體驗、擁擠度、俱樂部服務、涉入、專門化以及台灣海岸發展衝浪的潛力等(王士

倫、許富淑，2005；李春安，2007；吳政杰，2006；李世雷，2014；巫喜瑞、陳廷忠，2012；余斯逸，2008；洪翊芳，2005；郭肇元，2003；徐新勝，2007；康理查，1991；黃祥毓，2008；曹思茗，2012；徐敏家，2009；傅筱涵，2010；劉靜潔，2009）。關於衝浪的質性研究，曹嘉玲(2005)「臣服與征服–衝浪愛好者的休閒實踐及衝浪次文化之研究」，研究以宜蘭縣頭城鎮海域的冬季衝浪者為研究對象，透過文獻分析、參與觀察、深度訪談法，從衝浪愛好者的休閒觀著手，探討衝浪愛好者的休閒實踐是如何展現，以及衝浪者的休閒實踐究竟隱喻了什麼社會意義，並探討衝浪次文化的內涵。洪蔚綺(2009)研究衝浪者之運動樂趣與身體自我概念，探討衝浪者在所產生的身體經驗為何，進而與理論相對照，驗證其相符。徐敏家(2009）研究台灣衝浪次文化建構歷程，選取衝浪資歷以4年～45年不等共計九位衝浪者，透過文獻分析、深度訪談法來探討衝浪次文化的內涵以及其建構歷程。林玠良(2015)研究以Clifford Geertz的深層描述作為研究方法，輔以民族誌的田野調查與探究，深入宜蘭烏石港為研究場域進行資料的蒐集，理解衝浪社群的生活型態、行為、語言、關心的事務，感受身為衝浪者的氛圍，融入衝浪社群之文化、意識與脈絡，窺究衝浪文化與衝浪社群的互動模式。

國外對於衝浪的研究亦有多種面向的探討，有包含衝浪者性別研究、衝浪與西方國家文化的演進、衝浪與資本主義、衝浪與社會理論等(Ford & Brown, 2006; Lawler, 2010; Evers, 2009; Corner, 2008)。McGloin (2005)在他的博士論文Surfing nation(s) - Surfing country(s)中，利用俗民誌與參與觀察的方法，對20位澳洲原住民衝浪者進行訪談，從他們因為愛好大海，持續喚醒他們對於這片領土的歸屬感，訪問他們的問題有：「你認為海灘對你的意義？」、「身為一個原住民，海灘對你的身分認同有關聯嗎？」、「有人說海灘是代表平等社會的地方，你的看法是？」、「你認為原住民的衝浪文化與非原住民的衝浪文化有什麼不同？」、「你為什麼衝浪？」、「衝浪的規則是什麼？」由他們的心聲探討澳洲原住民的身分認同，以澳洲的海岸，意味著「愛好自由、表達自我」的衝浪者與多元移民種族的國家三者的關係作為背景，研究政府推動多文化民族融合的議題，並且將衝浪文化中象徵著「陽剛氣概」與「暴力」與「嬉皮精

神」的作為歐洲新殖民與原住民的隱喻。

參、衝浪與意義感的相關研究

國內目前尚未蒐集到研究衝浪與生命意義感相關論文，僅一篇談到以面對死亡之恐懼的量化研究。何鈺雯(2008)在其研究《以恐懼管理理論觀點探討衝浪自我效能與死亡顯要性對從事冒險衝浪意圖之影響》，採用Miller和Taubman-Ben-Ari(2004)以水肺潛水冒險運動為對象的研究中，發現高自尊的人，冒險意圖不會受到死亡顯要性及自我效能所影響，而死亡顯要性使低自尊及高自我效能的人展現出較高的冒險意圖，以衝浪參與者為對象，以二因子變異數分析來檢驗死亡顯要性和衝浪自我效能對冒險衝浪意圖，結果並未發現主要效果和交互作用。

國外也有從冒險活動角度探討面對死亡的恐懼，進而發現自我意義的相關研究，Brymer & Schweitzer(2013)便以現象學為方法論，選出15位來自澳洲、北美洲與歐洲的冒險活動玩家（高空彈跳、跳傘、巨浪衝浪、滑雪、急流獨木舟等），進入以「恐懼」為主軸的深度訪談：訪談內容分別為恐懼的經驗(experience of fear)、與恐懼的關係(relationship to fear)、恐懼管理(management of fear)、以及因恐懼的自我轉化(fear and self-transformation)，訪談的結果發現，大部分的參與者都認為經由在冒險活動中面對恐懼，讓他們將此經驗可以轉化為具有正向意義的生命事件。其中一位訪談者是巨浪衝浪者(big wave surfer)談到他在與前妻離婚後，發覺他自己一無是處，但透過在衝浪時因為恐懼而產生的刺激感，讓他一天一天忘記痛苦而好轉起來，隨著在衝浪時的滿足與成就感，他也感覺因恐懼而轉化的經驗，是一股強大的正面能量，像一股氛圍(aura)般圍繞他，使他對於生活再度拾起意義感。研究因此建議製造面對恐懼的經驗，有時是有益於健康，可以發現生活的不同面向，讓人更深入了解自我，找到意義感；一篇衝浪與意義感的相關研究，是探討衝浪時的靈性連結，Brymer & Gray(2009)在《Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation》中以「靈魂衝浪者」(soul surfers)一詞形容這群因衝浪帶來深刻的身體、心理與靈性經驗的人，他們把soul surfers比喻成一群有共同信仰的人，回到大海裡就像去教堂做禮拜一樣，教堂讓信徒找到了歸屬與平安、釋放與逃離，大海亦是。在巨

浪破碎前站在板子上的那幾秒，很像佛教禪宗說的「活在當下」(live in the moment)，在這樣的信仰中，如同在自然中他們找到了自我存在的證據，所有自然界的平衡與和諧依舊榮耀上帝。

綜覽以上觀點，以冒險活動為基礎，探討衝浪與意義感延伸蒐集文獻，期望後續展開研究時可以回溯相關論述，不光是從單一角度，而是以多元化的視野進行探討意義感背後之理論架構，並且以整理個國內外學者文獻的過程，以意義感做為視框，站在巨人的肩膀上，看到更多更遠的視域，好在日後與研究對象對話時，能引述文本，迅速同理與共鳴他們的聲音。

第三章 研究設計與實施：划水逐浪

第一節 是質性或是量化－方法論的權衡

壹、以質性研究作為研究典範

這是一個充滿數據的世界！在探索未知真理的領域裡，人們喜歡用數字去信服別人自己所建構的現象，實證結果產生的「值」成為決策支持的與否。的確，在自然科學的學術研究領域上，數據確實是應證實驗成功的觀察依據，但是以社會科學領域來說，更多以「人」為本的思維，發生在研究的歷程中。在人的世界裡，難以用測量而得到的數據呈現在研究結果中，人的情緒成為了各自主觀的陳述，經驗與感情也有個人獨特的表露，難以用「值」來衡量。蕭瑞麟(2007)指出：

量化研究著重於龐大資料的比較與統計，使廣泛而普遍性的結果可以簡潔的呈現。相對的，質性研究透過深入的個案分析，以文字為主詳細的描述出實況與細節，將讀者帶入情境、體會問題，然後對所觀察的社會現象加以批判，從中產生知識。

（蕭瑞麟，2007，頁47）

質性與量化本身無優劣之分，各有其優缺點，也並非完全為對立關係。量化研究和質化研究的兩看上去迥然不同；有時它們的確看似敵對。我們認為這些差異主要來自研究風格和具體技巧的不同。兩種研究背後都有相同邏輯作為基本框架。量化研究方法傾向於清晰闡述這一邏輯並予以形式化，但優秀的質化研究也是以相同的推論邏輯為基礎（馮朝霖、簡楚瑛，2001）。如果所有質化和量化研究者在研究設計過程中，都要注意這一邏輯。林明德(2010)把質性與量化比喻成孩童在公園玩沙，量化研究宛如一把好用的沙鏟，可以很快從沙堆中挖出一大堆沙子，堆砌出漂亮的菱形沙堡；而質性研究彷彿是人類的手指，可以真實地體驗沙粒的質地觸感，並且捏揉出令人驚嘆的造型。質性與量化這兩者只是代表不同的研究思維與方式，如同玩沙要用鏟子或手指，那就看完玩沙人的喜好及想要做出什麼樣的成品是什麼了。

社會科學的研究因「人」在社會情境中的複雜性，使得「因果」研究不像自然科學容易控制與推論（鈕文英，2008）。用量化研究的術語來說，在質性研究中，影響整個研究的變因，不僅僅是研究方法的差異，每個研究者的生命經驗、哲學觀、以及價值標準，也是產出研究結果的關鍵。在選用何種方法論來進行本研究的起初，原本想以紮根研究做研究方法，原因是認為紮根研究在資料分析的過程會比較單純，且在訪談時採取半結構式訪談，可以從系統分類的問答中找出可用的資料。紮根理論的意義在提供一套明確、有系統的程序與技術，以分析由田野中所獲取的龐大原始資料，並且將之以概念化，聯繫起來形成紮根於現實世界的理論。由意義建構模式為依據，找出衝浪者意義建構的歷程，無法忽略個人生命經驗，所造成脈絡的差異以形成對於意義的影響，再者，意義感攸關每個人的價值與信念，如果用紮根研究的基礎建立共同的理論架構，是否能清楚闡明他們在價值體系背後的思想脈絡呢？因此，本研究所選擇的研究方法，是以現象學觀點為基礎的敘說研究，來構思浪人們的故事，也期望可以用心傾聽到他們的聲音，沉浸在心靈與文字的觸動中，深入探索描繪他們個別的故事，呈現心中真實的圖像。

貳、誰不喜歡聽故事

「*人愛聽故事，也是天生的說故事能手。*」－Howard Gardner

一、現象學觀點

現象學(phenomenology)乃是「顯象」(phenomenon)與「理由/說話」(logos)兩個希臘字的結合，也就是以語言邏輯表現顯象的意思。在現象學裡，現象不是一種客體或物件，而是指出現在我們經驗中的事物，所以無須具有實質客體也可成為現象。現象學就是一種「對現象的描述或研究」，也可以進一步衍伸為「人如何經驗事物的描述，或是人對事物的經驗描寫」（馮朝霖、簡楚瑛，2001）。

現象學研究就是生活經驗的研究，是從生活世界開始。這個生活世界是當我們反省之前，當下的立即體驗，而不是將它概念化、分類或加以反思，也就是胡塞爾（Husserl）所描述的最原始、前反思與先前於理論的態度。將該態度

所體驗到的事件本質，帶入反思式覺察的過程中，我們才能夠真正的以教化來轉化或重建自己（馮朝霖、簡楚瑛，2001）。現象學模式中，嘗試理解日常人們在特定情境中的事件和互動之意義，強調的是人們行為的主觀層面。他們想進入研究對象的概念世界，以理解他們對於日常生活當中的各種事件，是如何建構出意義來？這些意義又是什麼？現象學者相信，當我們跟他人互動時，我們可以有多種詮釋經驗的方式，而正是我們經驗的意義，建構了實在。

二、什麼叫做敘說

(一)敘說研究的定義

廣義的敘說，指的是任何呈現出來的話語以及紙本。narrative通常被翻譯成「敘說」、「敘說」、「敘述」，而「故事」或者當成動詞的「說故事」則是最容易理解、也最貼近生活的說法。Riessman(1993)指出，敘說研究(narrative inquiry)的分類有生命史、個人史(personal history)、口述史(oral history)、生命故事(life story)、個人經驗故事(personal experience story)、生命歷程研究(life course research)自我俗民誌(auto ethnography)、協作傳記(collaborative autobiography)等（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

敘說研究是一種研究的取向與方法，透過時間、空間、情境三個向度，以第一人稱出發，將研究者個人的經驗融入，並將自我放入社會脈絡下書寫，形成經驗、詮釋、敘說書寫的模式，是一種交互循環的模式(何粵東，2005)。敘說研究在早期社會工作界發展時，是一種治療介入模式，藉由敘說，接受治療者重建破碎自我並重寫生命故事。後來成為質性研究典範的一種研究取徑，運用的領域含心理學、性別研究、教育、人類學、語言學及法律。

近年許多由小說改編的電影注入了敘說的風格，在這些故事中隱約了看到作者對於自己真實生活的詮釋，舉例來說：小王子(Le Petit Prince)這本童書，作者聖修伯里(Antoine de Saint-Exupery)在寫作時，對書中生活和人性作了相當意蘊深長的敘述，後人研究，文中小王子的那朵自負而任性的玫瑰隱喻作者的妻子，儘管兩人的婚姻並不圓滿，他還是像小王子溫柔地愛護他的玫瑰一樣把她放在心上；巨大的猴麵包樹暗喻當時正毀滅地球的納粹勢力。而故事最後小王子安慰飛行員說自己的身體，只是一具空殼的話則來自作者的弟弟。他在臨

死時，對守在病床前的作者說：「別擔心。我很好。我撐不下去了。這只是我的身體」（胡品清，2005）。所以，敘說是採用一種互為主體的經驗描述，有時是呈現故事中人物的獨特事件，有時寫故事者無形用隱喻的方式，將自身經驗融入故事脈絡，當進入敘說的情境時，研究者與研究參與者究開始進入彼此的故事中，相互交融。因此，研究者其實是藉由主觀與客觀視點的不斷移轉，透過「涉入」以瞭解所研究的社會情境，卻又退至幕後查看所體會而得的經驗，及研究者無法完全擺脫個人體會，從客觀資料過濾出結果。

敘說研究也是透過個人經驗法、個人自傳法、自我民族誌及書寫方法所說的故事。不管事單向敘說或是對話，仍需要研究者的自我詮釋、覺察與反思，尋找意義的過程，喚醒自我並轉化為個人內在生命的力量，成為思想力量的再次呈現（何粵東，2005）。因此，故事是否能稱為研究？故事的真實性如何？研究者是否虛構故事？如何判斷故事的真假？在寫故事的同時，敘說研究所涉及的信效度及應具備的研究倫理將是日後開始研究時需注意的地方。

(二)敘說研究的過程

Riessman(1993)將敘說研究歷程視為經驗再呈現的過程，分為五個經驗表徵的層次：分別為關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗與經驗的再呈現（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

1. 關注經驗

關注經驗是經驗再現的第一步， 透過意識層面的選擇，對原始經驗產生意念、圖像之重組與回憶，以新的方式建構真實。

2. 訴說經驗

訴說經驗是一個人如何表達。如何將事情原委重新組織，訴說過程產生新的體悟與變化轉折，同時會隨著不同的聽眾，而有不同的版本。

3. 轉錄經驗

研究者透過錄音、轉錄，使研究者的敘說，成為文本之呈現。研究者思考哪些部分須以「文字」記下。不管透過何種轉錄方式，都不可能完整，會呈現不同的文本，也是不同的建構方式，將會影響讀者如何理解這個敘說。

4. 分析經驗

如何節錄、捨棄、設定主題，決定表現資料的風格，其中包含研究者本身的價值觀、視框及詮釋，分析者創造一個後設故事(metastory)，說明發生了什麼事。

5. 閱讀經驗

閱讀經驗是讀者透過閱讀文本，對文本產生各式不同的詮釋，所有的文本都位於一個移動的地基上，不會有一個固定的敘說，經由不同的讀者閱讀，文本也會有不同的詮釋。

三、採取敘說研究的原因

以下說明本研究選擇以敘說研究法來進行之考量：

(一)研究參與者內心主觀世界得以窺見

本研究藉以敘說研究法，透過研究參與者之經驗敘說，親身經驗的關注、訴說，研究者轉錄及分析經驗以及閱讀經驗，建構出與研究者間互為主體的關係，讓「衝浪者意義建構」的經驗再呈現。

本研究主題是在於探討衝浪者的意義建構，除了需要了解研究對象個人內心的主觀世界，特別是個人衝浪的經驗如何建構自身的意義，同時更想進一步了解，從開始接觸衝浪的契機到衝浪影響生命的歷程，這些經驗都必須透過敘說者主觀經驗的詮釋與表達，才能得以呈現完整的脈絡，因此，採用敘說研究以宏觀的角度對敘說者的生命故事進行探討，為符合研究者採用研究方法之考量。

(二)以研究者立場將經驗再次呈現

記得幾年前研究者曾參加了由育達科技大學學生輔導與諮商中心所舉辦的「敘說治療體驗工作坊」，邀請到曾在美國愛荷華州立大學任教的「家庭與婚姻治療」博士—吳熙娟老師，熙娟老師在工作坊裡談到文字力量的偉大，她說：「Into the word, not just dialogue!」

敘說所強調的故事的陳述如何被定義，解構並重寫生命的故事，在行雲流水中，喚起人們的記憶、景象、聲音、與味道。文字本身雖然只是符號，人們讓文字賦與了生命，讓它有了美麗的靈魂，藉由這個靈性的媒介，感受到筆者

要傳達的訊息。一篇好的質性研究，是研究人員長期的觀察訪談與資料蒐集；加上自己對於研究本體所產生的共鳴，而累積出來的成果。進行量化研究的人，也許會對於質性研究的結果是否有足夠的科學實證價值，而保留存疑的態度，畢竟，質性研究跑不出漂亮的迴歸方程式，以及具體的量化數字；但從研究者的立場看來，質性研究對於研究的生命個體與人類行為更存有敬意。因此，想秉持這樣真誠的態度，透過故事人物的敘述，深刻地紀錄下來。在本研究中，與研究對象的關係，將如同說者與聽者，彼此的敘說互動，共同合作地建構出一個故事，期待經由互為主體的價值觀交換，在時間、空間、與情境三向度的架構下，開啟一種全新的經驗與視野。

四、敘說研究的模式

Lieblich、Tuval-Mashiach與Zilber(1998)提出敘說研究的兩個組織向度，一為「整體」對「類別」，另一則為「內容」與「形式」，兩個向度會交叉形成四種分析模式，分別為「整體－內容」、「整體－形式」、「類別－內容」及「類別－形式」（吳芝儀譯，2008）。

（一）整體－內容

主要以個人生命故事的整體脈絡，作為分析的焦點，即使擷取敘說中的部分段落時，也是將部分的意義放在整個故事的脈絡來分析意義，並從中找出幾個重要主題詮釋其生命內容的獨特性，類似於臨床的「個案研究」（case study）。

（二）整體－形式

藉由整個生命故事的劇情或結構，來發現最清晰的表達方式，研究者要在故事的整體進展中，找到高峰點或轉折點。

（三）類別－內容

從文本抽取出來的內容分析，研究主題的類別已經被明確定義，文本分離的段落被抽取、分類，再聚集到這些類別群聚之中。在此模式裡，常可見到對於敘說進行量化的處理。

（四）類別－形式

這個模式關注故事不同階段或類別所顯示的形式面向，不看重整體及內容的分析，關注敘說的特定風格或與語言學特徵。例如：敘說者使用的隱喻？在

重要事件如何呈現的情感等。

本研究中，首先對於研究參與者的故事應用「整體－內容」分析進行初步的資料分析，透過個人整體的生命經驗檢視其意義建構的歷程，擷取出重要事件與有意義的情節，再以「類別－內容」分析模式，進行資料分析整合的工作，將文本摘錄的陳述進行分類，探討研究問題之敘說者藉由衝浪建構意義的歷程。

第二節 研究流程

本研究的實施程序分為前導研究與正式研究兩個階段。研究者在閱讀過相關文獻後，論文計劃口試前，以初稿的訪談大綱進行了兩次的前導研究，日期分別為105年4月16日與5月19日，訪談時間各為2小時，前導研究受訪者與正式研究的研究參與者均不相同，經由兩次的訪談後完成正式訪談大綱，前導研究如本章第五節。

規劃本研究想探討的面向，衝浪者透過衝浪建構意義的主觀經驗，以質性研究中的敘說研究為研究方法，以研究者對於衝浪的理解與詮釋做為研究的背景的連結，由意義感的相關文獻探討，做為研究的起始建構理論的參考，分別找出衝浪對於衝浪者產生的意義感及對生命的影響。將前導研究與正式研究的研究實施程序擬定研究流程如圖3-1，說明如下：

一、論文題目的確定

在釐清研究主題以後，確定論文題目為「衝浪者的意義建構」。

二、文獻探討

研究者在研究期間蒐集國內外相關文獻,進行與研究主題相關之深度研究，文獻內容包含與冒險有關之相關理論、冒險的本質、動機與意義建構；衝浪有關的相關研究，其中有衝浪運動的發展、嬉皮精神在衝浪中的意義、以及對於衝浪的詮釋；生命意義感的相關理論，其中有生命意義的內涵、Frankl和各學者的意義感理論與Folkman & Park的意義建構模式，並整理冒險活動、衝浪與意義感之相關研究。閱讀文獻後建立先備知識，成為研究結果時的理論根基。

三、尋找故事人物

尋找與研究對象資格相符合的研究者，包括2位前導研究參與者與5位正式研究參與者。

四、前導研究

以前導研究來先行試驗訪談大綱在研究問題上的可行性，邀請2位前導研究參與者進行訪談問題的初訪，透過與他們的對話，調整訪談大綱，並且記錄研究者在訪談技巧與訪談過程中的反思。

五、進行正式研究

以前導研究修改後的訪談大綱，邀請5位正式研究參與者進入本研究訪談。以半結構性訪談進行對話，每位訪談者均有兩次的訪談次數，訪談時間共為3~4個小時，並進行全程的錄音。

六、置身現場：走進故事、身處故事之境、建構故事文本、創塑文本意義

與研究參與者的錄音內容轉騰為逐字稿，以敘說研究法進行文本的分析。「置身現場：走進故事」是反覆閱讀逐字稿內容，了解研究參與者在訪談時想表達的想法；「身處故事之境」是進入以研究參與者陳述為出發的經驗分享；「建構故事文本」為呈現研究參與者的整體生命故事與經驗敘說後，開始進行生命情節以舖陳他們與衝浪的連結，是以他們生命故事為縱軸各時段的資料分析。並將請研究者檢視是否有不適當之處並予以回饋想法，完成故事檢核的符合程度，以達到研究檢證的目的，確保研究品質；最後整理所有資料，分析各研究參與者個別經驗以建立「創塑文本意義」。

七、資料蒐集與文獻回顧

在進行資料分析與建立文本時，除了依據已蒐集的文獻作為理論基礎，也不斷尋找新的文獻去進行與故事文本的對話，探討其異同處並進行思辨。

八、建構研究文本

以敘說研究中的「整體－內容」與「類別－內容」進行資料分析，並以研究者的理解來建構研究文本，重新檢視故事人物的歷程脈絡、經驗的敘說、故事主題分析、意義建構的主體經驗、以及他們意義建構的歷程，並進行研究者的內省與反思、研究建議與限制、信效度與研究倫理之撰寫。

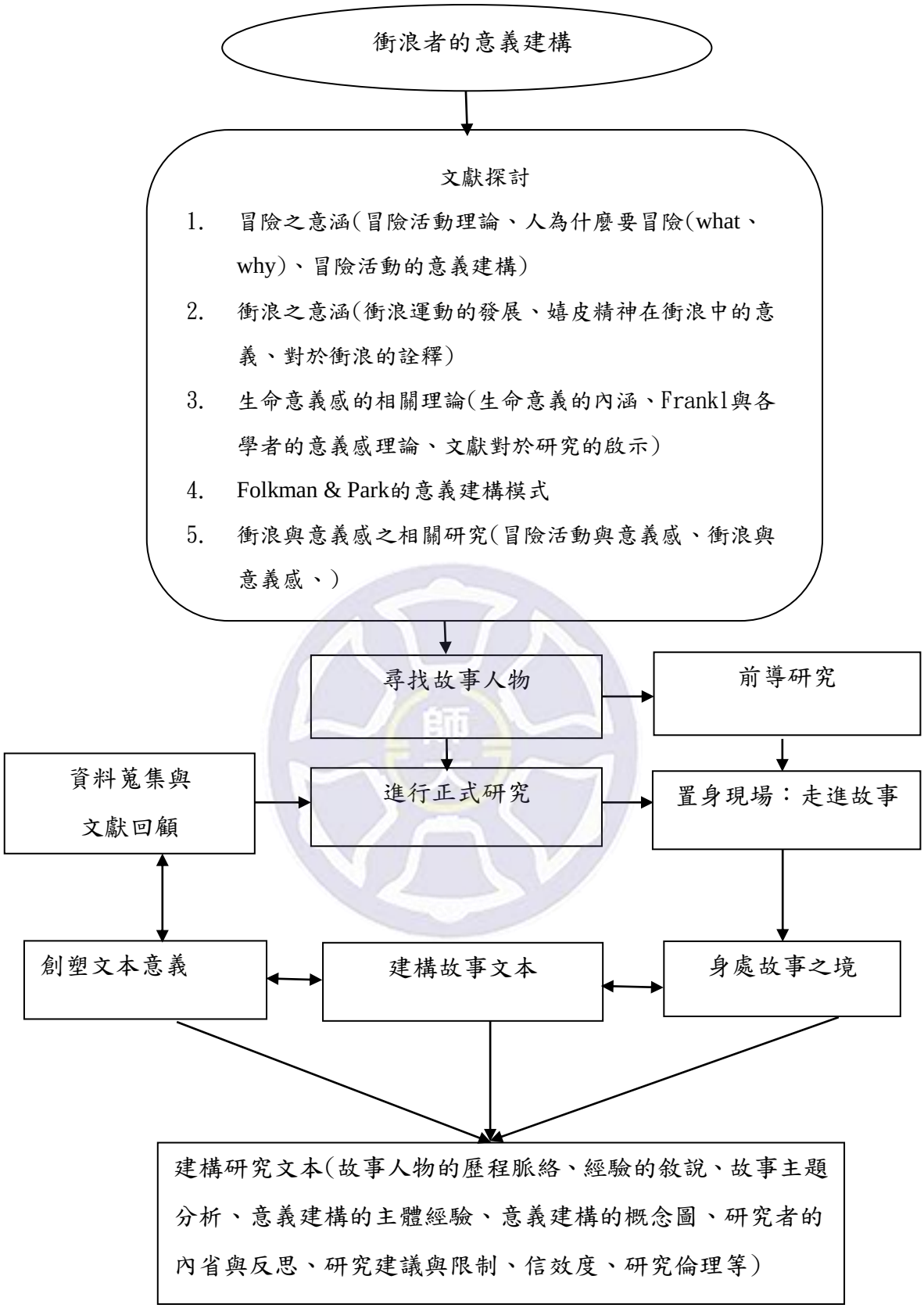
衝浪者的意義建構
文獻探討
1. 冒險之意涵(冒險活動理論、人為什麼要冒險(what、why)、冒險活動的意義建構)
2. 衝浪之意涵(衝浪運動的發展、嬉皮精神在衝浪中的意義、對於衝浪的詮釋)
3. 生命意義感的相關理論(生命意義的內涵、Frankl與各學者的意義感理論、文獻對於研究的啟示)
4. Folkman & Park的意義建構模式
5. 衝浪與意義感之相關研究(冒險活動與意義感、衝浪與意義感、)
尋找故事人物
前導研究
資料蒐集與文獻回顧
進行正式研究
置身現場：走進故事
創塑文本意義
建構故事文本
身處故事之境
建構研究文本(故事人物的歷程脈絡、經驗的敘說、故事主題分析、意義建構的主體經驗、意義建構的概念圖、研究者的內省與反思、研究建議與限制、信效度、研究倫理等)

圖3-1 研究流程

第三節 研究參與者

壹、故事人物與我的位置

一、說故事的協作者

本研究所採用的取樣方法為立意抽樣(purposively sampling），立意抽樣定義為研究者根據個人的主觀判斷，去選取最適合研究目的的樣本，又被稱為判斷抽樣。立意抽樣之邏輯與效力，在於選擇資訊豐富的個案(information-rich case)做深度的研究（馮朝霖、簡楚瑛，2001）。本研究對象將尋找5位熱愛衝浪的衝浪者，分別以衝浪的「年資」、「頻率」，作為投入程度來當作初步界定的標準，符合本研究對象的條件為以下二項：

一、衝浪年資超過2年，性別年齡不拘。

二、不分季節，秋冬仍然持續衝浪，且每個月維持至少5次以上之頻率。

研究對象的邀請將透過網路衝浪社群、以及海邊衝浪俱樂部的實際場域發放研究邀請函，或透過本身認識衝浪的朋友，詢問是否有符合研究條件的合適對象，以滾雪球方式，增加可能研究對象的接觸，以期達到研究資料的豐富與多元性。

本研究的研究對象招募日期自2016年6月至11月完成，訪談日期自2016年11月6日至11月30日完成，招募期間在衝浪社群網站發出邀請函無人主動回應，猜想可能衝浪社團多屬於衝浪者交流浪點與浪況、買賣二手衝浪配備，可能對於冠上學術之名的相關訪談並沒有興趣。因此尋求訪談研究參與對象改為透過衝浪的朋友推薦，找到研究參與對象有2位，在經由其中一位在訪談完後推薦，以滾雪球方式找到第3位，另外的2位研究參與者為研究者認識的衝浪者，共計5位研究參與對象確定有意願接受訪談，研究參與者的基本資料表3-1：

(一)研究參與者的基本資料

表3-1

研究參與者的基本資料

編號	代稱	年齡	衝浪年資	現職	衝浪據點	衝浪頻率/月
1	萊恩	47	17	紀錄片導演	宜蘭烏石	10~12次
2	雨詩	33	10	牙醫	金山、台東	6~10次
3	小志	33	5	製造業	宜蘭、金山	6~8次
4	Tony	36	8	滑雪教練	宜蘭、金山	8~10次
5	瑞瑞	37	20	體適能教練	台東、墾丁	10~12次

(二)研究參與者的邀請

研究者就研究對象界定的標準選取協作者，進行立意取樣。進行的過程是先從周圍衝浪的朋友說明本研究的主題以及參與者的標準，徵求他們的意見來推薦符合本研究主題的對象，經由他們的引薦由即時軟體詢問推薦者之意願，等他們回覆後，由電子郵件寄發訪談研究邀請函，再透過電話聯繫與初步訪談，決定是否邀請參與研究，等確定幾位有意願衝浪者，經由與他們的訪談後再請他們推薦其他可能有意願參與研究的對象，以滾雪球的方式找到其他幾位訪談參與者，參與者研究之脈絡進行說明如下：

1. 研究參與者－萊恩

萊恩是很多衝浪朋友推薦研究者，必須訪談的對象，他為了衝浪自己蓋了一層三層樓高的鐵皮屋，將物質慾望降到最低，過著像當年嬉皮精神中反主流的生活，在衝浪界是幾乎沒有人不認識他，透過一個共同朋友聯絡到他，他表示有意願後參與研究後，隨即寄發研究邀請函及參與研究同意書。萊恩是所有訪談者衝浪年資最久的，把很多衝浪時的感覺與心理歷程都可以很真實的刻畫出來。

2. 研究參與者－雨詩

萊恩引薦的對象，本研究唯一的女性訪談對象，萊恩對於她在衝浪領域的貢獻大為讚賞，研究參與者翻譯了大量衝浪原文文章，擴展了台灣衝浪者資訊的眼界。研究者在連絡上雨詩前，花了一些時間聯絡上她。她很爽快地答應參

與此研究，因此以電子郵件寄出研究邀請函及參與研究同意書。在初次訪談當天見面時，本來擔心因為她好像有點緊張訪談不會太順利，但是當一開始聊到衝浪，彼此的距離就變得很靠近，話題也就開始絡繹不絕了。雨詩給研究者的感覺，是一個很有想法的女生，性格內斂，可是內在情感很豐富且敏銳，很感激她不吝分享衝浪對她生命的影響。

3. 研究參與者－小志

小志是這兩年認識會一起去衝浪的朋友，研究者看著他這幾年開始衝浪後在他生命的改變，邀請他接受研究訪談。雖然小志的衝浪年資是所有研究者中最淺的，但是在訪談過程中，他對於自我詮釋衝浪給他的意義有著獨到的見解，也非常有意願分享他與衝浪的連結。因為源源不絕的想法讓訪談時間延長更久。小志訪談後，還表示對研究者的感激，因為他可以那麼徹底把他喜歡的衝浪完整的敘述，讓他覺得很充實。

4. 研究參與者－Tony

Tony是研究者極限運動的啟蒙老師，因為一直有保持聯繫，覺得他的背景符合研究對象的資格，以正式研究方式用電子郵件寄出研究邀請函及參與研究同意書。Tony在訪談過程中，將很多衝浪相關的意義建構問題同化為其他的極限活動心理狀態，比較強調身為戶外活動工作者對於大自然維護這一部分應有的使命，很意外的發覺，Tony對於衝浪的深層意涵，已經轉化為自我獨處的空間，並且從不同角度去跳脫原有框架內思考。

5. 研究參與者－瑞瑞

和瑞瑞幾年前曾有一面之緣，聽說他這幾年住露營車來經營他的衝浪生活，想邀請他參與這次的研究，以電子郵件寄出研究邀請函及參與研究同意書後，隨即約初次的訪談。從訪談過程時，充分在瑞瑞身上看到浪人的純真與直率，對於衝浪與意義感的問題，訪談者會表示「沒有一定要怎樣…不過就是這樣啊…」，即使研究者試著想要挖掘更多內心的問題，但是得到的回答都是很簡短，也不一定是有任何因果關係，不禁開始反思一個問題，也許回到本質的自我，才是現今這個複雜的世界所欠缺的。

(三)訪談時間一覽表

研究者在說明研究目的、研究參與者的權利義務、保密原則後，以半結構式訪談(semistrucuted)的方式進行研究訪談。每位研究參與者進行二次的訪談，以期透過對研究參與者不斷經由來來回回的「澄清」與「重構」來呈現自己對於意義感與衝浪的連結與帶給生命的影響。訪談大綱可為彈性式的提示性問題，用以引導研究者與研究參與者對於問題進行開放式的對答。二次的訪談過程均錄音，每次約1.5小時到2.5個小時，若研究參與者當下在訪談中想法湧現，想要分享更多，則視狀況延長訪談時間。研究參與者訪談日期、次數與時間一覽表如表3-2：

表3-2

訪談日期、次數與時間一覽表

代稱	訪談日期	訪談次數	訪談時數
萊恩	2016.11.6 2016.11.25	2	248分鐘
雨詩	2016.11.11 2016.11.30	2	212分鐘
小志	2016.11.16 2016.11.20	2	183分鐘
Tony	2016.11.17 2016.11.20	2	191分鐘
瑞瑞	2016.11.12 2016.11.26	2	245分鐘

二、聽故事寫故事的我

在敘說研究中，研究者本身就是重要的研究工具。研究者須儘可能清楚意識察覺到自身過去的生涯相關經驗、所學知識與所受教育訓練、各項價值與信念都會影響其在研究歷程中，與研究參與者交會時的互動經驗，及研究歷程中各項訪談、分析及詮釋等重要工作（伍育英，2010）。

Lincoin與Guba (1999)曾經談到質性研究中研究者與研究對象的平等關係，他們把這樣的平等稱為雙人舞(pas de deux)，不需要彼此互符節拍，而是透過研究者與研究對象的不斷協商文本而呈現。研究者要以何種位置與身分來發聲？對話是否充分？參與者是否可以瞭解從對話中覺察？對於故事的隱喻是否保持開放與彈性？如何深入進入參與者的脈絡？涉入內在的程度拿捏為何？如何以

謙卑的態度但又可以進行批判反思？都是需要時時保持敏銳。

第四節 研究工具

本節主要說明本研究使用的研究工具。包括研究者本身、專家建議、訪談大綱、研究同意書、後續訪談說明書、訪談扎記、研究效度檢核函、以及逐字稿謄寫保密同意書。茲分述於下。

壹、研究者

在質性研究的敘說研究中，研究者乃帶著自己的經驗、知識、觀點與態度，進入研究的場域。透過與研究參與者互為主體的共構歷程，再建構研究參與者的生命故事。研究者在研究中擔任多重角色：訪談者、資料分析者、論文撰寫者，在研究的內涵與文本的詮釋中，很難不把研究者的背景與視域排除。因此，詳細說明研究者的角色與專業背景。

在博士班的修課期間，質性研究研究者曾修過田秀蘭老師的「質性研究」與選修心輔系何英奇老師的「高等質性研究」。並於「第一屆海洋觀光暨運動休閒產業國際學術研討會」發表一篇以敘說研究為研究法的「女性自助旅行中的自我覺醒-敘說研究」。奠定了對於敘說研究的基礎概念。此外，因研究者本身對於質性研究的濃厚興趣，當看到一篇好的質性研究論文時，從筆者細膩的文筆與深度的觀察，會因此在欣賞咀嚼他們的字裡行間時觸碰心靈產生感動；會不禁更有興趣去深入研究的脈絡，並且時時省察、反思自我的經驗與價值觀，覺察筆者自我經驗與研究資料的對話過程的交互影響，這也是為何選擇以敘說研究來做為研究方法的緣起。

研究者2001年在美國拿到碩士學位後，曾搬到加州居住一段時間，當時初次看到加州海灘許多衝浪者盡情地在海上乘浪，再加上當時加州衝浪文化的興起，衝浪品牌的置入性行銷，享受海灘生活成為融入加州生活的一個重要休閒，對於衝浪有著無限的憧憬，從那時先從趴板開始玩起接觸衝浪，後來回台灣後跟著朋友去宜蘭蜜月灣衝浪，一直到至今已斷斷續續十多年，目前衝浪已經是成為研究者自我認同的一個核心本質，所以對於研究參與對象無法離開衝浪，

並且從中建構意義有很大的理解與共鳴，也對研究對象各自獨特的衝浪的經驗與感受有極大的好奇。研究者在研究過程中，透過現有經驗形成敏感的觀察與覺知，貼近並理解研究參與者的描述，在必要時反思並提出問題，以協助研究參與者更具體詮釋其主觀經驗。

貳、專家建議

為了避免研究流於過度主觀，增加研究效度，邀請在敘說研究領域中具有專業能力之人員，提供本研究專業之建議，協助研究者進行文本整理與給予意見，以擴展並充實研究意義感建構之思維的廣度與深度。

研究者在完成五位研究者的經驗敘說文與資料分析的書寫後，邀請兩位專家進行文本的閱讀，期望透過專家的協助，提供在文本建構上的修正。經過兩位專家建議的提供，將本研究的內容做了調整，修改說明如下：

106年3月期間邀請郭姓心理師閱讀文本，郭心理師畢業於國立嘉義師範大學輔導與諮商學系，以敘說研究完成畢業論文，目前從事心理輔導實務工作，以敘事治療作為諮商取向。在閱讀本研究文本後，建議經驗敘說文的內文，增加研究參與者的逐字稿對話內容，以凸顯敘說受訪者的主體性，較符合敘事研究互為主體的精神。

106年6月期間，邀請國立彰化師範大學輔導與諮商學系兼任教授林杏足老師，林教授亦是本研究的口試委員。她建議在第四章研究參與者主體經驗的意義建構後，以「類別－內容」資料分析方式，歸納出衝浪者的意義建構，並且在第三章第六節增加「整體－內容」與「類別－內容」資料分析的範例。在第五章研究結果的呈現上，在意義建構的六項範疇中，也回溯文獻的理論依據，去探討研究發現的異同處，進行深度的對話。

參、訪談大綱

為了讓研究參與者更能表達自己的生命經驗，設計訪談大綱來幫助參與研究者從問題中思考陳述的故事、想法與感覺。根據研究目的與文獻資料，並參考意義建構模式的歷程初擬訪談大綱，訪談大綱在前導研究後連同初稿共修改了三次，形成最後的正式的訪談大綱，敘述如下：

一、初擬訪談大綱

(一)請你敘述一下開始接觸衝浪的經過。

(二)剛開始衝浪時，有沒有遇到什麼阻礙與困難？如何克服與調適？

(三)形容一下自己衝浪時的感覺。

(四)你對於自己有沒有什麼目標或是信念？

(五)你覺得心裡支持你的力量是什麼？

(六)你認為什麼是生命的意義？

(七)衝浪在你目前生命或是生活中，佔何等的位置？

(八)目前你生命中的優先順序是些什麼？

(九)在衝浪生活中有沒有發生最印象深刻的經驗 ？

(十)這些經驗那些對你來說使你有所投射與反思，有機會回頭來看看自己？

(十一)說說你對於「死亡」的看法？

(十二)衝浪有發生過讓你瀕臨死亡的意外事件經驗嗎？

(十三)你如何看現在的你？跟以前有何不同？

(十四)從我們的對話內容，有沒有任何其他的想法或感受？

二、前導研究後的第二次訪談大綱

(一)請你敘述一下如何開始接觸衝浪的？

(二)愛上衝浪之後，對你的想法(生活方式、價值觀等)有沒有任何的影響？

(三)在衝浪生活中有沒有發生最印象深刻的經驗 ？

(四)這些經驗對於目前的你來說，有任何的影響嗎？

(五)這些影響在你生命中有沒有帶來任何意義？

(六)從我們的對話內容，有沒有任何其他的想法或感受？

三、正式訪談大綱

在前導研究第二位訪談對象訪談後，研究者依照當下訪談情形適時調整訪談題目，成為本研究最後的訪談大綱：

(一)暖身

1. 研究者自我介紹及說明研究相關事宜
2. 願意接受訪問的歷程和感受

3.簡單地與訪問者分享衝浪的經驗

(二)基本資料

受訪者簡介自己（姓名、年齡、工作狀況、哪裡人、目前居住狀況、婚姻狀況、感情狀況、家庭成員狀況等）

(三)衝浪者開始衝浪的契機

請你敘述一下如何開始接觸衝浪的？

1.是何時開始衝浪的？

2.為什麼會開始衝浪？

3.可以形容衝浪給你的感覺嗎？

4.讓你愛上衝浪的因素是什麼？

5.可以用一段話來形容衝浪對你的意義嗎？

(四)衝浪者從衝浪建構意義的歷程

1.愛上衝浪之後，對你的想法(生活方式、價值觀等)有沒有任何的影響

(1)可以聊聊你自己的個性與價值觀嗎？

(2)你覺得衝浪帶給你生活的影響是什麼？

(3)衝浪後對於大自然的感覺有改變嗎？

(4)你覺得衝浪前後自己有任何改變嗎？

(5)支持你持續衝浪的最大力量是什麼？

2.在衝浪生活中有沒有發生最印象深刻的經驗 ？

(1)有發生過任何美好的事情嗎？

(2)有發生過任何難過的的事情嗎？

(3)有發生過任何驚險的的事情嗎？

(4)衝浪時有發生意外過嗎？意外之後如何克服心防繼續衝浪的？

(五)衝浪者建構意義後的主體經驗

這些影響在你生命中有沒有帶來任何意義？

1.你如何看現在的你？跟以前有何不同？

2.衝浪在你目前生活中，與其他你所關注的事所佔的比重？

3.衝浪給你生活上的收穫或是改變是什麼？

4. 你有信仰嗎？如果有會怎麼去看衝浪與信仰的關聯？

(六)從我們的對話內容，有沒有任何其他的想法或感受？

肆、參與研究同意書

參與研究同意書主要目的是用來保護研究者的權益，並且作為對研究參與者研究說明的正式文件。同意書的重點內容包括研究目的、研究方式與研究倫理的說明，例如，錄音、保密、不得做為學術研究外之用途等。在研究參與者清楚瞭解研究過程及保密倫理的原則下，簽名同意參與研究後，才開始進行本研究。

伍、故事完成檢核說明

故事完成檢核說明是用以驗證研究者撰寫的故事文本，是否符合研究參與者的生命述說經驗。研究參與者除了就相符程度進行百分比的評定外，亦可回應研究者閱讀後的感受，以檢核資料分析的效度。

一、邀請參與者檢核文本內容

研究者在撰寫研究參與者經驗述說文與生命重要情節分析後，將文本寄發給研究參與者。邀請研究參與者提供對於文本內容進行檢核與回饋，以確實了解研究者的文本書寫，是否真實傾聽與理解研究參與者之表達，並貼近研究參與者的經驗與感受。

研究結果檢核表，包含兩個部分：第一部分為符合程度之百分比評定；第二部分為研究參與者閱讀文本與回饋訪談內容的感想，包括訪談過程的感受、建議或影響等，如表3-3與表3-4。

(一)研究參與者故事完成檢核表

表3-3

研究參與者故事完成檢核表

編號	代稱	符合程度
1	萊恩	98%
2	雨詩	96%
3	小志	99%
4	Tony	99%
5	瑞瑞	95%

(二)研究參與者閱讀文本與回饋訪談內容的感想

研究者請研究參與者將閱讀文本後與回饋訪談內容的感想，填寫於附錄六的「故事完成檢核說明」中，整理結果如下：

表3-4

研究參與者閱讀文本與回饋訪談內容的感想

編號	代稱	回饋
1	萊恩	其實衝浪對我來說，真的完全內化了，就跟老人每天都會去公園打外丹功一樣，但是離開了衝浪我什麼咖都不是…，所以有這樣可以回溯自己衝浪歷程的經驗還蠻好的。
2	雨詩	從訪談的內文看到了自己的經驗，衝浪真的是讓我很快樂的事，謝謝研究者的邀請與訪談。
3	小志	我覺得從訪談過程到閱讀研究者寫的故事，我都覺得好充實喔！現在好想就拿著板子直接殺到海邊去。
4	Tony	研究者在寫到我在眾人前面的形象那段，我還蠻有共鳴的，因為即使我在衝浪界不算是Pro，但是朋友仍然會是看成像滑雪一樣可以帶領他們－那個很強的我，其實我不是，只想好好享受和海在一起的感覺。
5	瑞瑞	看到研究者寫的覺得跟自己真實的故事很符合，還不錯喔！但是麻煩請幫我匿名，謝謝！

陸、訪談日誌

Clandindin與Connelly(2000)將訪談札記將之定義為研究者的「現場筆記」，用來幫助研究者在每次訪談結束後，將整個訪談過程中，對於訪談情境或是其他的外在觀察記錄，訪談札記也可以用於研究者每次訪談過程內在的感受、好奇、疑問、啟發與反思(蔡敏玲、余曉雯譯，2003)。幫助研究者重回當時的情境脈絡，使資料的理解能更為透徹。

柒、逐字稿謄寫保密同意書

為保障研究參與者的隱私與權益，研究者在請人謄寫訪談逐字稿前，會先說明逐字稿謄寫保密同意書的內容。在取得謄稿者的簽名同意後，才能開始進行謄稿工作。

第五節 前導研究

壹、目的

前導研究又稱為初探性研究(pilot study)，是指在進入正式研究前的一個前置的研究。透過前導研究可以修正未來研究的主題、目的、性質，也可以使研究者更加了解自身的研究方向，使得正式研究的進行更為順利。本研究採取作前導研究的目的有以下幾點：

一、再次釐清研究主題與目的。

二、勾勒研究流程。

三、修正訪談大綱問題與提問方式。

四、訓練研究者的研究技巧與能力。

貳、訪談大綱的聚焦

在進行正式研究前，研究者於2016年4月16日將初步訪談大綱與一名符合研究參與者資格的衝浪者進行敘說研究。這是首度深入由研究問題切入訪談衝浪者甲關於衝浪經驗與意義感。研究者試圖以所列出14個問題引入主題，發覺在

訪談的過程中，描述衝浪的具體經驗讓他可以自在流暢地回答，但是許多抽象的問題（如第5題、第6題），會讓衝浪者甲陷入一團霧水中，因此經由那次的試訪性研究後，刪除了許多原本的問題，校稿為第二次的訪談大綱。

急於與文獻閱讀經驗對話的結果，使原本的訪談大綱中已經預設諸多問題的答案，忽略了在敘說研究中，以說者為主體的重要位置。因此有了試訪研究的經驗，了解過多的問題反而會讓自己關注的焦點模糊，並且需要更敏銳的覺察與提問引導方式才能重回主題，反而讓共同建構故事的過程變得更複雜，其實若對於提問不堅持一定要有一對一的答案，在衝浪者甲回答部分問題時，已經把他個人對於衝浪對於他生命意義的經驗從對談中傳達出來了。例如，我在問最後一題「從我們的對話內容，有沒有任何其他的想法或感受？」時，他認為衝浪已經是他生活不可分割的一部分，即使他對於自己是否是一位真正的surfer有疑慮。因此，提醒研究者在正式研究時，應該回到參與者本身所關注的經驗，甚至回到他的生命經驗中去開放看待所有的可能性，而非有目的性的期待他說出明確對於生命意義的詮釋，急躁的引導研究參與者來刻意訴說或建構一個「我」想聽的故事。

研究者第二次前導研究為2016年5月19日，在取得另一位衝浪者乙的同意，用修正好的訪談大綱，與他進行了一次長達一個半小時的訪談，在經過資料的整理及初步分析之後，在第二次的前導研究後將訪談大綱做了正式的校定。

參、前導研究的發現與省思

依據與前導研究受訪者訪談大綱的對話，研究者在前導研究的發現與省思如下：

一、引導訪談者對於抽象問題的回應

衝浪者甲與乙在對於研究者的訪談內容中，對於衝浪的真實經驗都可以做很詳細的回答，但是如果訪談的問題是關於個人的內心情境，如「特殊的感受」或是「看到自己的改變」等較抽象的問題時，會表達不太了解要如何回答。研究者可以在正式研究時，引導研究參與者釐清對於問題本身與心境描繪的陳述，並給予適當沉默的時間，協助他們有更多反思的空間。

二、以連續性脈絡作為整體經驗的依據

在為聚焦研究的問題的前導研究中，研究者發現和衝浪者甲與乙對話後，發覺自己如果想深入探討衝浪者意義建構的歷程，必須脈絡性地從他們整體與連續性的生活經驗中探尋，對於質性訪談為新手的我憂喜半參，喜是因為很慶幸的選擇了這個自己有興趣的研究主題，憂則是擔心研究參與者的故事與自己對於生命的深度理解，無法達到研究期望的結果。但是，秉持對於衝浪的熱情，在前導研究時，很自然不刻意地就進入要聊的訪談問題，讓兩位受訪者可以陳述衝浪進入他們生活的歷程，再由研究者整理出在他們的對話內容，如何貫穿每個他們生命中過去、現在、未來不同經驗的時間軸。敘說研究中講求的個人生命故事的凝聚與理解，無形間經由內化的訪談大綱被帶出來了。

意義感是個人以自由意志創造自我最高價值的發揮，初入研究現場，研究者不只已經先看到了二位浪人精彩的故事，也看到他們因為愛衝浪追尋夢想生活的熱情。對於未來進入正式的研究前，更多了一份多元的角度與細膩的態度，學習到了質性研究的精神。

第六節 資料整理與分析

壹、訪談資料轉謄整理

分為訪談資料初步整理與訪談錄音資料整理，預計每次訪談結束後，將訪談錄音檔轉謄為逐字稿，並進行編碼。

貳、資料分析方法

本研究以「敘說分析」進行資料分析，將採取兩種模式，分別為「生命故事敘說」即是「整體－內容」，與「內容分析」即是「類別－內容」。

一、以「整體－內容」分析模式呈現研究參與者的生命故事敘說

生命故事敘說，乃是著重於完整故事呈現的內容，即使在敘說的過程會依照不同的主題分出段落，但重點仍然在透過整體脈絡來觀看部分的意義。

第四章先透過「整體－內容」分析五位研究參與者與衝浪的故事，以衝浪

為轉折點的前後順序，整理出生命事件與心路歷程，了解每位研究參與者其故事的時間、順序、脈絡以及其轉變，以「經驗敘說文」與「生命故事主題」分析呈現。

在每位研究參與者「意義建構的主題經驗」內容分析上，重覆閱讀故事與逐字稿文本，標註重要句子，重視敘說各個部份所呈現的內容，找出對於個別意義建構最重要的訊息，命名為意義單元，並呈現研究者的理解與逐字稿內容。「整體－內容」資料分析範例如表3-5：

表3-5

「整體－內容」資料分析範例

<table>
<tr><th colspan="4">步驟一 經驗敘說文撰寫</th></tr>
<tr><td colspan="2">逐字稿內容</td><td colspan="2">經驗敘說文</td></tr>
<tr><td colspan="2">「衝浪人對社會的觀感，就是一般主流的價值，當你真的衝很久之後，這些東西就變得很『稀薄』了」(萊-01-002-01)。</td><td colspan="2">主流的價值意指大多數人廣泛接受的價值觀念、思考模式與行為方式，萊恩覺得以他自己的經驗，隨著衝浪越來越多年以後，越來越不在乎一般人所追求的主流價值。</td></tr>
<tr><td colspan="2">他以前還會有一點擔心我，如果我滾不出那一個籠子的話，可能就是一翻兩瞪眼，不是毀滅，就是往好的方向(雨-01-003-15)。
他那時候就說，他看到我，其實他對我已經不太擔心啦!他就覺得我好像找到那個生命當中，真的重要開心的那一部份(衝浪) (雨-01-003-16)。</td><td colspan="2">記得開始衝浪幾年以後，有一天她再回去醫院去找當初那位與她諮商的醫生，學長看到她不再是當年那個憤世忌俗又多愁善感的雨詩，彷彿她的內心有著一股強大的力量在支持著她，醫生告訴她，他感覺她已經有所改變了，已經找到了讓她自己快樂的那個部份了。</td></tr>
<tr><th colspan="4">步驟二 生命故事主題分析</th></tr>
<tr><td>逐字稿內容</td><td>故事主題命名</td><td>故事文本</td><td>研究者文本</td></tr>
<tr><td>「應該是真的開心很多吧！我覺得主要是開心很多之後，你負面情緒沒那麼大啦！」(雨-02-001-01)。</td><td>深化內在的快樂</td><td>當開始衝浪以後，自己感受到衝浪帶給她的快樂，那種當下的無所求的快樂，漸漸地在她心中的比重越來越重…。</td><td>雨詩在體驗衝浪的歷程中體驗到心流經驗，帶來了快樂的情緒，讓自己在生活中產生幸福感，當自己在專心投注於這項活動時，逐漸地從工作帶來的壓抑中解脫。</td></tr>
</table>

(續下頁)

步驟三 意義建構主體經驗	
逐字稿內容	意義單元
「但跟日常生活人生是蠻貼切的…其實跟生活很像，跟我們從讀書，就業，出社會，交女朋友，談一段感情，在職場上發展，衝浪某方面對我來說跟生活蠻大程度的共鳴」(小-01-001-16)。 「這個感覺讓我想到小時候看過的阿甘正傳，裡面有一個橋段，人生就像一個巧克力，你永遠不知道你下一個會吃到的巧克力是什麼口味」(小-01-003-01)。	人生哲理的參透與隱喻
「我從事過的運動來說，它是屬於最難去掌控的，所以要學習順應而非主導」(T-01-003-09)。 「以往在進行戶外活動時，心理層面比較偏向是達成、征服的想法，可是當接觸了衝浪之後，對我自己來說，有些東西不是你去征服它，是去順應它，試著在跟自然環境協調或討價還價之中，得到你能達到可控制的部分，而不是去控制這個環境，這是一種協調的藝術」(T-02-001-01)。	順勢而非主導 把握而非征服

二、以「類別－內容」呈現衝浪者意義建構之範疇

第五章以第四章資料分析研究參與者的個別經驗的呈現，進行類別的歸類，歸納出衝浪者意義建構的六大範疇，並且從歸類的意義內涵與概念，形成研究結果與文獻對話，再回應研究問題。「類別－內容」資料分析範例如表3-6：

表3-6

「類別－內容」資料分析範例

研究參與者	主體經驗	意義建構範疇
小志	人生哲理的參透與隱喻	生活情境的隱喻性轉移
Tony	順勢而非主導，把握而非征服	
萊恩	挑戰大浪後的生命領悟	知覺風險後對生命的正向肯定
雨詩	面對恐懼後的信心重建	

參、研究資料的處理

本研究資料蒐集的方式是透過五位研究參與者的半結構訪談資料，輔以研究者之研究日誌做為文字依據，同時，在研究者反覆閱讀逐字稿時，也記錄下來所產生的反思。

研究者需要從訪談所獲得的資料進行有系統地歸納與整理，釐清從資料中

發展出來的概念或主題，最後將資料進行有意義地詮釋。

依照研究參與者的訪談內容錄音存檔，與逐字稿謄寫人員簽訂「逐字稿謄寫保密同意書」後，將錄音檔交給謄寫人員，待謄寫人員完成後，由研究員再度聆聽以確認逐字稿內容無誤，並予以校正。接著進行資料編碼，研究者將逐字稿中的對話，按照順序來編碼。逐字稿之編碼原則說明如下：

(一)大寫英文字母代表不同研究參與者之編號，從編號的順序由萊恩、雨詩、小志、Tony、瑞瑞，依序代號萊、雨、小、T、瑞。

(二)前2位數字代表訪談次數「1」、「2」。

(三)3位數之阿拉伯數字代表談話段落，如「001」、「002」、「003」。

(四)3位數之後2位數即為段落中的小分節。如果一個段落太長時，則區分為數個小節。舉例說明，「小-02-003-4」，即代表小志在第2次訪談，第3段對話中的第4小節談話內容。

第七節 研究的信實度

質性研究的信效度與量化研究不同的是，質性研究重視的是社會事實的建構過程與個體在其文化脈絡之下，經驗的意義與詮釋。因此，質性的效度要從脈絡下互動、意義與解釋的角度來界定。Lincoin與Guba (1999)提出「信實度」(trustworthy)來回應實證主義者對於質性研究信效度的質疑，包括可信度(credibility)、可轉換性 (transferability)、可靠性(dependability)、確實性(conformability)，將依照此標準，以提升本研究的嚴謹度。

Riessman (1993)認為敘說分析以信實度為評斷標準，包含具說服力、一致性、連貫性、實用性及無規範(王勇智、鄧明宇譯，2003）。本研究先以文獻蒐集為理論的依據，增加文本資料的說服力，資料分析結果交由五位研究參與者檢核，連結衝浪經驗中意義建構之相關主題，形成整體敘說文與故事主題分析，達到一致性、連貫性與實用性的原則。研究者與研究參與者在研究過程中形成共構關係，由研究者視域詮釋所理解到的生命故事，將所描述的文本交由研究參與者檢核，建構出符合衝浪者意義建構之主軸意義，確保研究的嚴謹度。

第八節 研究倫理與反思

壹、研究倫理

為顧及研究參與者及研究學校的權益，本研究將謹遵「隱私與保密」、「個之後同意」、「不涉入與研究主題無關之個人隱私」等原則，以符合研究倫理。在進行訪談時就會告訴研究參與者，其姓名即可供辨識身分訊息的處理方式，一律採「匿名」原則。

對任何以「人為主體的研究」(any type of human research)來說，「告知後同意」原則是最基本也最重要的。「告知後同意」主要讓研究參與者能被充分了解研究內容與目的，本研究將謹遵「告知後同意」原則，於訪談前即請研究參與者簽訂，以利研究進行。

由於意義感建構之訪談問題有許多和生命議題相關，會涉及到研究參與者「自我揭露」的程度，在訪談中將尊重研究參與者的意願，不強迫研究參與者訴說不想談的隱私，或是不會對他們感到不舒服的回憶追問，將保持敏銳的觀察能力，對於研究參與者在訪談時表現的非口語情緒用心留意，也不涉入與研究主題無關之個人隱私。

第四章 衝浪者意義建構之經驗敘說文：駕乘浪頭

本章研究結果依照「整體－內容」分析方式，探討研究參與者衝浪意義建構的歷程與改變，並依據其敘說之資料內容來進行主題的分析與詮釋。本研究共有五位研究參與者，分為五節，每一節分別為每一位研究參與者與衝浪的故事，每一節再分成四部分。第一部分是研究者撰寫研究參與者與衝浪連結的經驗敘說；第二部分則以時間軸排列，寫出研究參與者生命中與衝浪相關的重要情節，並引用研究參與者的口述內容以及研究者的詮釋；第三部分研究者每位研究參與者的逐字稿中，將每個有相關、相似或相同意涵的文本，歸納成意義單元，並根據相似的意義單元進一步歸納成為主軸意義，呈現研究參與者建構意義的歷程與衝浪前後的主體經驗；第四部份呈現個別的意義建構歷程圖。

第一節 反主流的大浪先鋒－萊恩與衝浪的故事

萊恩的生命故事分為四大部分詳述之；第一部分為他與衝浪連結的整體脈絡所呈現的經驗敘說；第二部分以時間軸排列，寫出他因衝浪建構意義的重要情節，引用訪談時的口述內容以及研究者的詮釋；第三部分呈現他建構意義的歷程與衝浪前後的主體經驗；第四部份以意義建構歷程表表示他意義建構的歷程。

壹、萊恩的經驗述說文

在海邊已經住了17年的萊恩，現在已經沒有辦法離開海邊的生活了。今年47歲的他，是位紀錄片導演，曾經拍攝過許多音樂錄影帶與廣告片。30歲以前一直住在台北，拍片的工作讓他的日夜作息顛倒，每天都是在片場拍片拍到天亮睡覺，睡到下午才起床。絢麗的夜生活是工作之餘的感官愉悅。萊恩那時候一直拼命賺錢，把錢花在吃喝玩樂上，喜歡騎重型機車，騎車時享受速度的感覺還與引擎機械的動力，在台北城市的生活，曾經讓他覺得他無所不能。

30歲那年，因為工作認識了一位製片，他是一個尼泊爾人，帶萊恩進入了衝浪的世界。在宜蘭大溪的浪點，那天風浪都很強，當時萊恩連划水都不太會，拿著衝浪板硬下，那一天的衝浪經驗，回想起來即使不是那麼輕鬆，但是又有一種奇妙的充實感，因為那是有別於以往的生活經驗。「當你坐在海上的時候，你聞到海的味道，你看到你平常看不到的東西，然後身體是浸在海水裡面的那個時候你的內心其實是會產生一些變化，我所謂的充實感就是那一種感覺吧」(萊-01-001-04)。就這樣，萊恩開始他的衝浪之路。一開始衝浪時工作的地點仍然是住在台北，有一天去金山衝浪的時候，看到金山中角公園附近的小漁村旁有一間破舊的房子，他當時異想天開地認為，如果把它改成一個海邊的度假小屋，這樣他每次衝浪就可以過來住，於是，他花了半年的時間自己敲敲打打，按照他想要的樣貌改造了那個屋子，從那時開始，他便決定從台北搬到海邊去住了。「我覺得最關鍵的那個半年的轉換，就是我從台北搬到金山我自己做了那個破房子，這半年時間我就慢慢的，整個人就變成一個海邊的人，在那之前我還維持著像都市生活，思考觀念跟看事情的角度」(萊-01-001-16)。

萊恩最初衝浪的浪點是在宜蘭大溪，大溪是宜蘭最早衝浪的發源地，大溪裡面有一個叫「合興社區」的地方，那裡全部都是很老舊的房子，這個社區裡面年輕人都全部外移，裡面只住著兩種人，老年人與衝浪人。當時他認識裡面衝浪的朋友以後，覺得衝浪者過的生活很像加州的衝浪紀錄片，大家衝完浪一上岸，就是所有衝浪者在一起煮東西吃，圍在一起喝酒、聊天、彈吉他，那是一種他從未感覺到的氛圍。他覺得衝浪人的個性跟特質和平常會認識的人是不一樣的，後來自己慢慢理解到，一個人因為衝浪從海裡看到陸地時，而不是從陸地看到海時，視角就開始改變了。再加上在衝浪的時候需要用力地划水，一直在運動的結果，讓身體裡的細胞都充滿了氧氣，腦中釋放的安多酚讓人產生欣快感，划得越久衝得越久，那種欣快感就會增強，等一上岸開始聚在一起聊天喝酒，形成一種很亢奮的氣氛。那種快樂讓他漸漸對於原本喜愛的東西都失去了興趣，原本喜歡去舞廳、把妹或是騎重機，開始成為一個衝浪者的他，覺得這些事情不像以前一樣那麼吸引他了。

萊恩觀察到每個衝浪者都有他自己的個性，他把他們叫做hard core surfers。和衝浪者交朋友，有別於和其他領域認識的朋友，相處起來特別沒有拘束感，

尤其是衝很久的衝浪者，在個性上的形塑會更鮮明，有著不拘小節、做自己、不扭扭捏捏或搖擺不定等特質，後來他發現，如果個性上有著猶豫或是抗壓力很差的話，可能就不適合做一個衝浪者。因為隨著衝浪越衝越久，會想去嘗試足以致命的大浪，一個人生命在大自然中受到威脅，那是一種打從心底的恐懼，足以讓一個人自我的部分變得很渺小。「看到很大的浪，很漂亮的那種大浪，你心裡就會又興奮，但是又會害怕，所以這兩個就是並存」(萊-01-001-23)。在三人高的大浪時，需要很多心理準備，要怎麼下這道浪？你會遇到什麼問題？如果發生腳繩斷掉要怎麼應變？但是當大浪來襲時，所有的疑慮必須拋掉專心往外划，大浪會像一陣山一樣朝人撲過來，如果那時候被浪擊中會抽到空中，接著會被浪丟出去直接壓到海底，會在水裡很久，需要憋氣往海面游。這時候因為衝浪板是有浮力的，人要在烏黑的海水中抓著腳繩往上游，浪的力量讓人被打入海水裡很深時，需要用身體內殘餘的氧氣支撐到可以抓到浮在海面上的衝浪板，當抓到衝浪板的那個時候，就會看到一些大浪後海水產生的白泡，白泡中有些光可以透進來，「噗」的一聲當衝出水面的時候，眼睛會因為突然間接觸到光瞳孔放大，接下來，人會有一種瀕死和平靜的感覺共存。「我還活著！」那樣的時刻會改變一個人對於人生的看法，這樣的經驗經歷了一種無與倫比的美好，沒有經歷過這種生死關頭，好像自己沒有活過一樣。

因為衝浪體驗到大自然的浩瀚，挑戰過大浪的他再也不像以前覺得自己無所不能，看著海上湧起三人高的大浪時，萊恩的興奮感與恐懼感總是並存著，衝浪是他第一個接觸的極限運動，他不懂其他的極限運動會不會讓從事者有相同的感覺，潛在100尺深的大海中往往是有別於雙腳踏地時的經驗，衝浪者需要隨時調整自己的心理與體能的狀態，才能面對這種對於大自然的未知恐懼，如果沒有調適好，兇猛的浪可能就會冷漠無情的吞噬你，在那個當下，再自大狂妄的衝浪者，都再也不會覺得自己是很了不起。「總之它是個不同於你在陸地上的人生經驗，對我來說它就是，還有你又害怕，但是你又很想要，其實兩個是合併在一起的，所以你沒有很穩定的心理狀態以及足夠的認識身體反應能力，你其實沒有辦法去做這件事情的」(萊-01-001-24)。

衝浪者會把衝浪以外其他的事情看得很微不足道，金錢與名利早就不是萊恩所追求的事情，以前在台北生活賺錢都是花在吃喝玩樂上，現在的他物質欲

望很低，也不會勉強自己為了賺錢去接商業的案子；衝浪也會將心理層面的恐懼淡化。有一次萊恩在花蓮衝浪發生過的一次嚴重的受傷，那時他在快要上岸的時候，被淺灘瞬間拉起的浪吸起來到空中然後砸到沙灘上昏厥，接著感覺一陣劇痛，臉部靠近顴骨的骨頭斷裂往內凹陷，後來跑去醫院醫生說需要動手術，他在手術之前還再跑去衝浪，這樣的行徑在外人看來是何其瘋狂，萊恩認為衝浪帶給他的喜悅足以勝過它本身的恐懼。「我從花蓮回來，我還維持著骨折的狀態，我就還是去下水，下完水之後我才回來，所以你看我又差點溺死然後又骨折，然後我那個想要去衝浪的慾望一點都沒有少」(萊-01-001-30)。如果一個衝浪者會因為受傷而讓恐懼一直跟著他，他的個性可能不適合衝浪。他周圍的衝浪者很多發生比他還誇張的受傷事件，衝浪衝到骨折受傷的、頸椎斷掉復健沒多久又在海邊遇到的、心臟血管裝支架後也是照衝不誤的，衝浪會讓衝浪者覺得，只會看到此時此刻的事情，把所有的自我懷疑與負面情緒全部都拋諸到腦後。

主流的價值意指大多數人廣泛接受的價值觀念、思考模式與行為方式，萊恩覺得以他自己的經驗，隨著衝浪越來越多年以後，越來越不在乎一般人所追求的主流價值。「衝浪人對社會的觀感，就是一般主流的價值，當你真的衝很久之後，這些東西就變得很『稀薄』了」(萊-01-002-01)。衝浪這件事情會給人一種莫名的自我滿足感，很多人衝浪以後的價值觀會改變，有些人不想交女朋友只衝浪、有些人覺得他也不用賺很多錢只要活著就好，有經驗的衝浪者不是因為要證明自己可以做這件事，而是真的覺得發自內心覺得浪太好了一定要下去衝，那是一種從內在釋放的動力。萊恩覺得他在衝浪之前後因為價值觀的改變，也影響了他導演的工作喜好，以前在衝浪前他會接很多廣告片與音樂影片，屬於比較商業類型的，這些影片都是要用很多的功夫來堆砌出一個很虛假的畫面，開始衝浪以後，他不知不覺地對於這些商業片覺得厭煩，對人人的本質有了更多的思考，那是他開始拍攝紀錄片的起始。「覺得自己對於做這種事情就很不耐，當然你開始對這種事情就覺得不耐的時候，你的客戶就會對你不耐，所以我後來就會覺得，在做這樣的事情竟然沒意思」(萊-01-002-09)。紀錄片的拍攝不像以往客戶指定的商業影片有固定的模式，需要很多以導演角度的抽象意念轉化為真實的情境，在很多時候，萊恩遇到了拍攝與剪接工作上的瓶頸，可能是某個想法被卡住，那個時候就會去衝浪，只要是坐在海上等浪的時候，腦袋裡面的想法就靈光乍現，

然後就會滿懷欣喜地回去繼續把事情做完。他覺得衝浪99%的時間是坐在衝浪板上，看著外海發呆，有時候就會忽然迸出一個很棒想法，那是很棒的時刻，有時候思緒會很雜亂，有時候心情很好，有時候心情是不愉快的，但是大自然彷彿可以包容一切的情緒，不管是痛苦或是美好的，它都會去接受。這讓他覺得坐在浪板上的時間好像就給一個人完全沒有干擾的環境，在這個沒有束縛的空間中，除了雲霧環繞外，聞到的是海的味道，聽到的是風的聲音，那時候心境的放鬆很像靜坐一樣，靜坐裡面提到的禪語，就是心的聲音。有時候等浪時在海中讓自己只是單純地存在，會讓自己更清楚看到自己的心念。

有些人對於「安定感」解讀為「幸福美滿的家庭」或是「穩定收入的工作」，萊恩覺得目前衝浪給他的意義感，已經勝過了一般人對於安定感的解讀方式了。在家排行老五的他，他的爸爸以前是一位警察，長的很帥很受女孩子歡迎，從他媽媽過世以後，就不間斷地交女朋友與去舞場跳舞，小時候他和他四位姐姐跟都是靠自己照顧自己，回溯他的成長記憶，國小三年級就要煮飯給自己吃，也因為爸爸沒有拿錢供應他們唸書，他只能努力考取公立的學校才能拿到補助。他覺得他爸爸一直都是只顧自己，過著自由自在的生活，成長過程都沒有父親這角色的陪伴，跟他和姊姊們也很疏離。在這樣的環境下長大後，萊恩對於家庭觀念是很薄弱的，對他來說，從來沒有結婚的念頭，也沒有任何對於幸福家庭的憧憬。他一直都是自己一個人生活，從小就因為爸爸因為賭博欠很多錢，債主來追討時全家就要搬家，已經搬過二十幾次家，因此，他對於「安定感」是很陌生的。

衝浪讓他找到了超越安定感的內在體驗，因為衝浪產生的內在的和諧(inner peace)，讓他學會可以與自己和平相處，不會常常煩躁或是覺得看自己不順眼，或是自我質疑，轉而對旁邊的人不滿，當開始有了內在的和諧，不需要向外尋求任何管道，就可以常常感覺自己很快樂。也許這種安定感不像生活上的安定，可能有一個愛你的另一半與美滿的家庭，互相支持彼此並分享生活中的點點滴滴，對他來說，他也不會去追求這樣的安定。「我腦袋裡面沒有美滿幸福家庭就是－父慈子孝、兄友弟恭、有媽媽…因為我對媽媽這個概念很淺薄，就是不太理解，那種感覺所以，所以我都維持自己一個人生活。」(萊-02-001-07)。

每個人的人生都會有想追求的方向與目標，而衝浪對於衝浪者來說就是一種核心的價值，如果把衝浪從生活中抽離，他們就會像無頭蒼蠅一樣漫無目的，如果去找別的嗜好也不一定會開心，即使因為工作或是家庭等其他因素變的比較少去海邊衝浪，也是比重的減少，沒有辦法完全停止衝浪。萊恩不想承認衝浪是他生活的重心，是因為他覺得這已經內化為生活的一部分了，就像每個人起來要吃飯一樣。

高峰經驗是他一直支持他衝浪的動力，因為他可以隨時覺察到他的技能與心理的當下狀況。當有一層樓半以上的大浪，從大浪下衝下來之後，需要馬上划去浪頭，等待下一個浪來。等自己追到想起乘的那道浪要站起來往下踩的那一刻，可能是一個非常高的距離，這時候衝浪者必須堅定信心地將腳往前踩，這時候如果可以成功地站起時，浪板往前的速度就會感受到水的力量和浪板滑行的力量，那時衝浪最美妙的時刻。接著，划過去之後又看到浪，讓自己身體緊跟著要在上去的浪頭，取得速度後再繼續另外一個美妙的滑行，當他一再重複做這個動作的時候，心理與生理是在經歷一個非常特別的體驗，也就是高峰經驗。那是一種身心的滿足，知道自己的心理與技術已經可以達到想衝的大浪需要準備的狀態。那種滿足感賦予的意義，是他生命信念的核心價值。

因為感受到大自然的力量，萊恩對於大自然的變化也因衝浪變得更覺察了。因為這幾年頻繁地與海水接觸後，體驗到人與大自然奧妙的親密關係。泡在海水裡等浪時，他會察覺到今天的水流、海溫，今天的海水是否乾淨？當下水之前走過海灘時，他會觀察海灘是否已經受到汙染？是否被颱風吹過海岸線變化？這邊的沙是不是被浪削掉了？沙灘的地形跟珊瑚礁的地形有什麼不一樣？濱海興建房屋的建案、海中的垃圾與廢油事件…等，這些都是接觸衝浪前完全沒有想過的問題，衝浪者與大海的關係，就像一個人與家一樣，身為一個衝浪者，他在乎與海有連結的一切。

萊恩因為從衝浪看到大自然的美妙，愛衝浪的原因不是因為想要人定勝天，因為永遠都有更大的浪是他沒辦法勝任的，他覺得喜歡戶外活動愛好者是想辦法讓自己去參與大自然，讓自己設法成為它裡面的一個部分，一個專業的戶外運動玩家和一個初學者，他們可能體會到的快樂是相同的，因為這些高峰經驗

是一種內在的心理感受，和技術沒有任何關係，技術的精進比較是自我成長的部分，專業玩家和初學者都可以因為這些快樂讓自己心靈很滿足。身為基督徒的他有時候會把衝浪和信仰聯想在一起，他覺得當他坐在海上的時候，依稀可以感受到在雲、山，與海的背後，是一個生命的源頭，即使它沒有那麼的具體，沒有那麼的明顯，但是隱約可以感受到那種力量，那種力量比他周圍的基督徒告訴他「神愛世人」，還來的深刻。他相信上帝是存在的，但衝浪精神中的獨立自主讓他凡事都是靠自己，衝浪就是萊恩所有的人生，即使他不願意這樣承認。

貳、萊恩生命故事主題分析

將萊恩生命中與衝浪相關的事件釐清建立其脈絡，以時間軸呈現從開始衝浪的契機與衝浪前後的主體經驗，以生命中的五種歷程分為轉變、更新、療癒、歸屬與連結來區分不同的主體經驗，萊恩與衝浪的脈絡歷程圖表示於圖4-1：

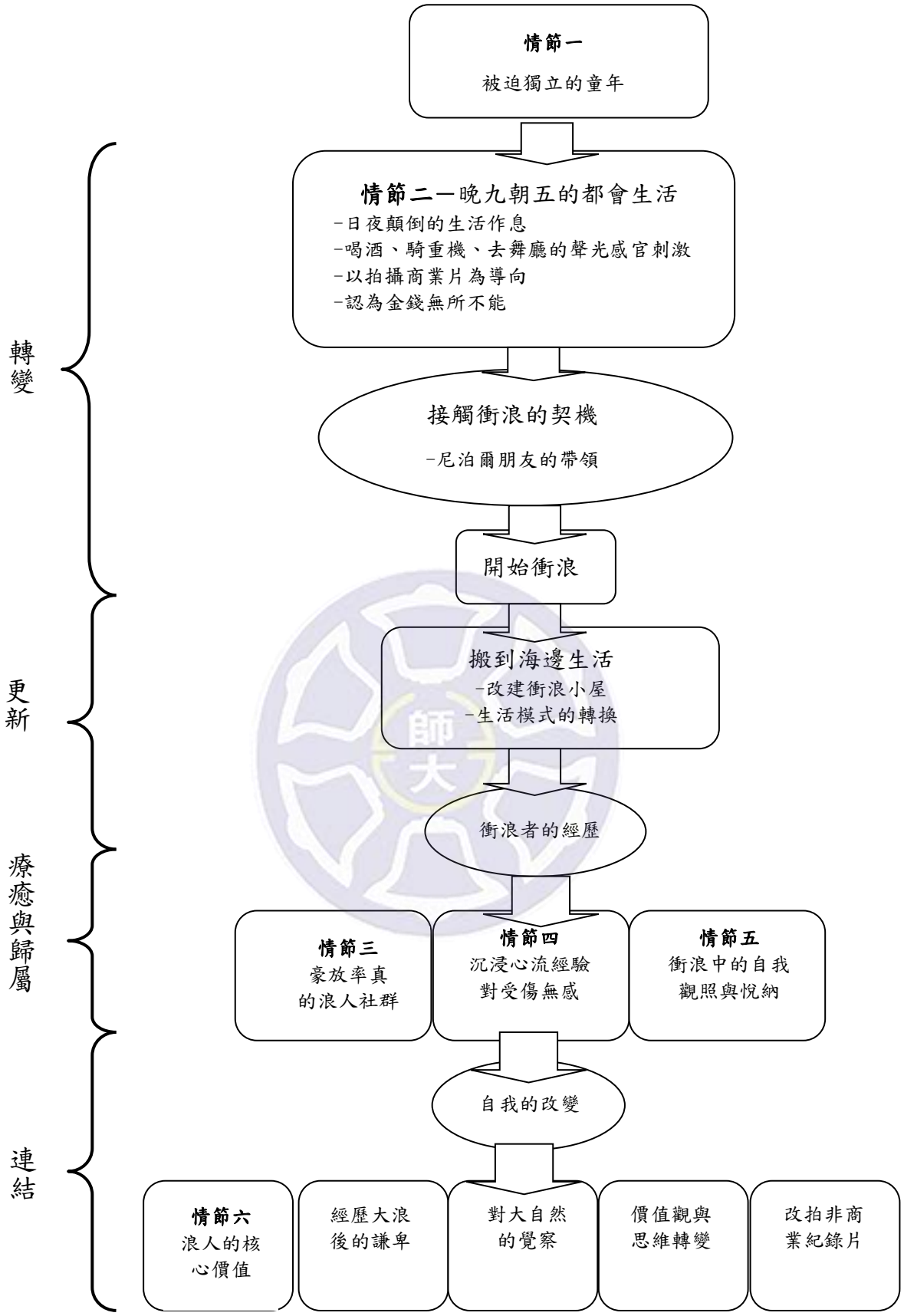

圖4-1 萊恩與衝浪的脈絡歷程圖

以下將針對萊恩的經驗敘說中的重要情節加以分析，依時間順序敘寫，並將他的敘說內容，和研究者的理解與詮釋交互呈現，歸納此事件所傳達的主題。

情節一、被迫獨立的童年

萊恩提到自己的家庭情況時，表示從媽媽小時候過世後，爸爸就忙著自己的生活不管他和他四個姊姊，從小就要學會自己獨立把自己照顧好。他記得小學三年級以後他就必須每天自己煮菜給自己吃，在這樣成長環境下長大的他，覺得一般人心目中「幸福美滿家庭」的圖像離他很遠，他對於家庭的概念是很模糊的。

「我爸每天都在跳舞，他是超強的探戈高手，非常會跳舞，然後長得非常的帥，所以從我媽過世之後他就，他沒有再結婚，他就是不停的一直在交女朋友，過著他幸福快樂的人生」(萊-02-001-01)。

「我幾乎可以做所有人生裡的男人、女人可以做的部份，所以我覺得我幹嘛還要家庭，很多人要有家庭是－有些男人不會煮飯，他們沒有辦法餵飽自己，然後他們又希望可以在家吃到熱騰騰的食物」(萊-02-002-14)。

「我是在這樣的環境底下長大的，所以我沒有什麼家庭的觀念」(萊-02-001-02)。

有些衝浪者為了有更多的時間衝浪，選擇搬到海邊居住。海邊與城市的生活是迥然不同的步調與節奏，人際關係不會太緊密，但是也多了幾分孤獨感。從小習慣了靠自己照顧的萊恩，認為自己可以他人的幫助，獨力完成所有事，對於一般人想要建立自己的家庭，來滿足婚姻中可以有一個互相扶持的生命伴侶，他把家庭與婚姻看得很淡。衝浪給他的內在的平靜，已經勝過去尋求找一個人結婚共組家庭，才能達到所謂的幸福美滿。這樣的意識影響，源自於他從小成長時父親經常在他生命中缺席的記憶，凡事必須要年幼的他靠著自己的自立自強。也讓他隨著衝浪改變生活模式，過著自食其力的生活型態，外人看來顯得疏離封閉，自己卻自得其樂。

情節二、晚九朝五的都會生活

衝浪之前因為拍片常常熬夜，工作之餘的調劑除了喝酒、去舞廳和騎重型機車，因為之前接了很多商業性質的片子，賺了錢就會拿去吃喝玩樂，有錢讓他覺得他的人生無所不能。開始衝浪以後，慢慢的他對於原本熱衷的事物失去了興趣，不太喜歡把錢花在這些娛樂上，搬到海邊以後，隨著環境的改變，自己原本信奉的價值觀也開始轉化，過著恬淡寡欲的簡單生活。

「剛開始衝浪的人都會這樣，但是那個時候心裡有一種奇妙的感覺就是，它有別於你以前的生活體驗，然後會覺得雖然很累，但是內心有一種奇妙的充實感。」(萊-01-001-02)。

「30歲之前就是每天一直工作然後賺錢啊！然後玩樂啊、把妹啊…就是這些啊！去舞廳啊、跳舞啊！這樣…。」(萊-01-001-15)。

「以前住在都市時候就會覺得自己，真的無所不能，我只要能賺到很多錢，就會很棒。像我以前，我衝浪之前騎重型車，我騎600cc跟900cc的摩托車，然後喜歡騎著摩托車就享受速度的感覺，還有機械帶來的動力，當你騎很快的時候，風吹的時候你會覺得自我感覺很好，但當我開始去衝浪之後，我就覺得這種事情對我一點吸引力也沒有」(萊-01-001-17)。

萊恩因為體驗到衝浪帶給他的內心滿足，有了一種安定感，也因為搬到海邊住後，自己的思維模式慢慢脫離都市人看事情的角度。他過去的生活就和許多都市人一樣，因為心靈上空虛，卻又需要與人在情感上有互動，需要尋求外界的刺激，將自己的娛樂生活沉迷於不良嗜好中。揮霍金錢獲得暫時的快樂，可以讓他在工作的壓力得到了稍微舒緩，但是內心常感覺到空洞無聊。當一個人的生命沒有目的，欠缺意義，生活便會顯得十分空虛，甚至像行屍走肉一般。萊恩提到剛接觸衝浪時的「充實感」，因為衝浪帶給他的內心滿足，有了一種真正落實的安慰感，也因為搬到海邊住後，自己的思維模式慢慢脫離都市人看事情的角度。

情節三、豪放率真的浪人社群

衝浪的社群是吸引萊恩愛上衝浪的其中一個原因，與其他衝浪者相處，讓他覺得有別於以前其他朋友的相處。從開始在大溪衝浪村認識了一些志同道合的朋友時，他很喜歡與他們一起衝浪，以及上了岸大家一起聚在一起討論浪況、衝浪技術與Party生活的時光，每個衝浪者都有自己鮮明的個性與自己的風格，當和他們在一起的感覺，那是一種他以往從未感受到的氛圍。

「大溪這又是一個很有趣的環境，那邊應該是全宜蘭最早衝浪的發源地…然後那個地方有一個社區叫『合興社區』，全部都是非常破舊的老房子，可是它是一個奇妙的地方，裡面只有兩種人，一個就是老年人，一個是衝浪人…我應該算是台灣第三代或是第四代的衝浪人……然後就是，我第一次就是感受到像你在看美國加州的衝浪紀錄片，上來就是所有衝浪者在一起然後自己煮東西吃，自己喝酒，大家圍在一起喝酒聊天彈吉他…等等，那個氣氛是你以前感受不到的。」(萊-01-001-07)。

「每個surfer都會有自己的特性、特點，他的人格特質，都會很明顯、很明確，相處起來也都是一個很明確的那種…『交往』。我們常會認識很多人，你會覺得這人…你就是不知道該怎麼樣…他可能會扭扭捏捏或者是搖擺不定。衝浪人通常沒有這種特質，衝很久的，所以我就在想，你要是個性搖擺或者是抗壓性比較差，其實你是沒辦法衝浪的，如果衝浪變成你生活的一部分，這些人其實都有某種特性在」(萊-01-001-10)。

一個人在進入新的領域時，如果有同伴一起產生行為上與情感上的交流，便可以增加在這個領域的附著力。萊恩從接觸衝浪的同伴身上，看到有別於他以往人際互動的交往模式。浪人們不做作與不拘小節的真性情，讓他感覺相處起來很舒服自在，浪人們的四處逐浪、崇尚自然、追由快樂與自由的嬉皮精神，對於這種獨特的生活方式，與他原本在追求的非主流價值相當符合。

情節四、沉浸心流經驗對受傷無感

萊恩透露一次的受傷經驗，曾經在花蓮上岸前，被海浪倒抽摔到地上，造成頭骨斷裂需要開刀，在門診前仍然先去海邊衝浪後才回市區醫院手術。他覺得因為衝浪的開心，可以讓一個衝浪者忘掉受傷的痛楚，他發覺hardcore surfer也都有和他一樣的特質，他們因為有經歷過在海中面臨危險的恐懼，會視自己的能力謹慎評估，當他們確定可以勝任這樣大小的浪時，不太會在意是否自己的身體狀況是否受傷，因為，衝浪淡化了衝浪者對於受傷的痛楚。

「其實你衝浪之後你並不會去，想說會不會置死地於後生，因為你要下水之前，你就已經先評估會不會置死地，若你的腦袋告訴你這個會死，其實你是不會下水的」(萊-01-001-31)。

「有衝浪衝到骨折的啦！那種什麼血管被切掉的啦！什麼要緊急輸血，然後什麼差一點截肢的啦！我還遇到過一個最誇張的，是頸椎斷掉，然後在醫院躺了三個月，然後回家三個月，復健三個月，就半年之後又跑回來衝浪，我昨天在水裡遇到他」(萊-01-001-36)。

「除非真的他就是手斷掉腳斷掉，或是剩下一隻眼睛而已，還在衝浪，那你也知道有個女生只有一隻手，她也是在衝浪。所以我絕對相信當你遇到這一些事情的時候，你的內心絕對那個恐懼是很大的，一定會很害怕，但是傷好之後你都會忘掉這些事情，因為就是衝浪這件事情，我覺得用『充實感』太籠統，姑且稱之他為那個感覺，那其實就是會…淡化這些會讓你覺得，你都看不到那些東西，你都只看到你想要做的這些事情」(萊-01-001-39)。

當一個人沉浸在心流的狀態時，那是主觀經驗感受到的內在獎賞，是一種全然忘我的投入，參與者全神貫注於進行的活動，融入其中，使得任何事都變的無關緊要的狀態。萊恩與其他的衝浪者發生過類似的受傷意外，卻仍然不減他們對於衝浪的熱情，即使是有受傷，也不會考慮放棄衝浪，因為對他們來說，把衝浪從他們生活中剝奪，比身體有損害還讓他們來的恐懼。

情節五、衝浪中的自我觀照與悅納

儘管衝浪者看似結群成伴相約一起衝浪，但是衝浪是一種個人性的運動。每個衝浪者憑著自己的技術划出外海，等浪時在海中間是一種被景觀環抱的感覺，在諾大的自然空間中隨著海浪波動，讓自己有片刻獨處的時間給衝浪者獨自默想。

「因為衝浪就是徹頭徹尾是一個人自己的運動，我們衝浪其實大部分，99%的時間是坐在衝浪板上，你是在看著外面發呆，但那個時候你腦袋裡面其實會有一些想法，自己產生出來，我覺得那是很美妙的時刻，你當然有時候思緒會很雜亂，你有時候心情很好；有時候心情是不愉快的，但是它都會讓你是，不管是痛苦的，美好的，他都會讓你覺得是一種大自然的力量，讓你去接受它，而且讓你去思考出一個比較好的結論」(萊-01-002-17)。

「我們在做決定的時候，常想這樣好嗎？對不對？你沒有辦法決定哪一個比較好。但是我只要坐在海上，就好像會有燈泡亮，你會打從心底的去知道哪一個是比較好的決定…所以它有某一種程度，不只是身體上的活動，即使在心理上它有很大的影響，所以真的是你整個人的轉變」(萊-01-002-18)。

「你坐在這邊會看到龜山島啦！除了龜山島之外你看到的是天空，你聞到的是海的味道，那個時候你的心會比較鬆，其實跟靜坐會有一點像，當你在靜坐的時候，你要讓自己心裡的聲音自己跑出來…。那你透過靜坐的過程，讓這些念頭慢慢的浮現出來，你平常的時候你不願想到這些事，想到就痛苦，或是你會害怕，但是當你在靜坐的時候，你會去面對它，讓這些東西跑出來之後，你的心會比較澄清一點」(萊-01-002-22)。

萊恩在衝浪中體驗到等浪的過程好比靜坐，是一種向內學習的心靈歷程，將佔據心思的雜念沉澱下來，沉睡已久的感官知覺與內在對話便隨著內心的微光甦醒，感受到在獨處中的寧靜自在。就像我們從小長大，接受到很多訊息，不停地一直累積在每個人的腦袋裡面，這些東西有些是有用的，有些是沒用的。這些訊息會藏在自己的的意識中，去主宰著平常的所作所為。野外獨處

(Wilderness solo)意指「在戶外的自然環境中，沒有人際交涉、訊息交換或情感交流的孤身一人狀態」(陳祖欣，2013)，獨處者進入壯觀的自然環境中沉澱心靈，倒空自己的思緒，相信冥冥之中有一股超自然力量藉由這樣的寧靜時刻，給予他們人生指引的方向。藉由在獨處時的自我覺察與頓悟，讓自己有更強的自我信念去面對生命。

情節六、浪人的核心價值

萊恩因衝浪在內心找到了一種前所未有的寧靜與和平感，不需要像當年還沒開始衝浪前，需要藉由外在的刺激來填補心靈的空虛。他覺得成為一個衝浪者後，自己因為衝浪給他的內在滿足，讓他可以處於一種很怡然自在的境界。同時，衝浪讓他觀察到周圍的浪人朋友，無形地將其內化在生活中，逐漸成為一種具有力量的信念，如果讓一個喜愛衝浪的人不再衝浪，他就會處於一種失衡的狀態，失去了支撐他的信念，開始懷疑起自我存在的價值。

「你人生要有一個方向，一個穩固你的核心價值。那個東西其實很重要，你沒有那東西你就會慌，你會忙亂，你會不知道所謂何事…但是衝浪的人，都會一直衝浪，他們不見得會理解這件事情，但是我其實自己有感覺到這樣子，我現在在觀察很多衝浪的人，我是說所謂的hardcore surfer，真正是衝浪對他們人生太重要這些人，你把他們人生裡衝浪這件事情抽掉，他們一定就是像蒼蠅沒有頭一樣，他們的人生會毀壞，他們會瞬間不知道自己要幹嘛」(萊-02-001-28)。

「內心很平靜，那是一種個人的內在的體驗。我們說inner peace，就是你自己覺得，你跟自己是和平相處，你知道自己跟自己相處很好的那種感覺，就是你不會煩躁或是，覺得看自己不順眼，自己對自己有很多疑問，轉而你對旁邊的人，會覺得看這個不爽，你會生氣你會有情緒，當你inner peace的時候，不用其他的東西，那就覺得很peace」(萊-02-001-15)。

萊恩觀察到自己與周圍的衝浪朋友，將衝浪內化成人存在的意義。當一個人失去追求意義時，心理通常是頹廢喪志的，會產生情緒上的失落與徬徨。經

由對於目標的追逐和努力，累積經驗，形成意義感，才能獲得心靈上的滿足。衝浪者因為在衝浪中找到了一種豁達與完美的幸福感，豐富了自我的意義，建構了屬於他們的核心價值，如果一但抽離這樣的核心價值，就如同離開水的魚一樣，可能會讓他們對於自己的生命出現自我懷疑與不安，有些衝浪者已經將衝浪融入他們日常生活的一部分，沒有自覺衝浪在生命中早已經不知不覺佔了很重要的位置，在他們的意識中已成為形塑自我意義的依據。

參、萊恩建構意義的主體經驗

研究者透過敘說研究中，將研究參與者訪談逐字稿中，由關於「建構意義」的相關內容，依照類別做彙整，而能更深入理解研究參與者的主體經驗脈絡。從萊恩的經驗敘述中找到主軸意義，分析衝浪對他的意義建構。

一、獨處中的靈性力量

靈性經驗會在意想不到的時候被體驗，靈性力量是一種與他人、與誰或更大的力量建立連結的來源(鍾宜諠，2009)。從小就出生在基督徒家庭的萊恩，並未在信仰追尋的道路上找到真理，由於長大以後看到了一些教會發生的關於人的是是非非，覺得好像教會似乎和自己想像中的真理有了實際的落差，因此就遠離了教會。他相信有宇宙中有更強大的力量存在，他稱之為super power，是他衝浪時與自然共融時感受到的，那種靈性的力量，不是從聖經上客觀的論點，而是一種屬於個人主觀的內在經歷。

「我是基督教，是基督徒，可是不太合格那種…我都沒有去教會呀！因為我家是基督教，所以我出生就受洗，就是…在血統上是很純正的基督徒」(萊-02-002-02)。

「大概三十歲之後，就是漸漸有看到，因為年紀比較大，比較長大就會發現，教會裡面會有一些人的事情，這些人的事情，就會覺得…好像不應該發生在像教會這樣子的地方，教會不就是真善美嗎?是希望、愛、正義與和平嗎？結果，其實並不是這樣…我就漸漸的沒有去教會」(萊-02-002-04)。

「我說的super power應該是指大自然的力量，就是這整個大自然的，對我來說，應該不太像是基督教中有很明確的，告訴我們有上帝，然後上帝會take care你，祂在看著你，然後你有聖經這本書，裡面有你可以依尋的東西，我所謂的super power是大自然的，當你坐在海上的時候，你看到的雲、山、海，祂沒有那麼的具體，沒有那麼的明顯，但是你隱約是可以感受，就是你(大自然)其中的一個物品」(萊-02-002-08)。

二、挑戰大浪後的生命領悟

衝浪的足夠經驗值讓他有能力去應付大浪，當在湧起三人高的大浪時，一個動作不夠堅定可能就會被浪吞噬。這種攸關生死的時刻，讓萊恩感受到大自然的強大力量，那種驚嘆與感動並存著，經過了衝大浪的經驗，讓他感受到生命與死亡的微妙平衡。因為曾經接近過死亡，所以更確定自己活著。

Greenberg等人(1986)提出的「死亡恐懼理論」中提到，人類若意識到生命是有限的，這樣的事實會帶給人們生存的威脅以及死亡的恐懼。用實踐自我價值的方式來肯定生命的意義，進而追求積極的人生。每一個試圖去挑戰大浪的衝浪者，都是藉由冒險的歷程，體認到生命的另一種樣貌。萊恩因為從大浪的經驗中經歷到生死關頭，感受到生命的美好，在外人看似玩命的行為，卻是衝浪者對於生命的自我淬鍊，其箇中的意義，只有真正經歷過他們的歷程才可以體會。看到有更強大的自然力量，引導他們產生正向的影響，讓冒險活動從事者對大自然與生命的態度更加謙卑。

「……你就理解到你自己是一個多渺小的人，因為你真的經歷過很大浪的時候，你就會知道，那個你的至上的super power太多了，你會真的害怕，你打從心裡害怕，就是覺得自己真的『啊！要死了』跑馬燈跑過去。這些體驗是你要去…你要經過很大的浪才會知道…」(萊-01-001-18)。

「那種時候你就會真的覺得：『我活過來，我是活的！』我覺得相當的程度那時候，體會到：『啊！生命其實很可貴』還是…我不知道怎麼形容，像這樣子的時刻，其實都會改變你對人生的看法…」(萊-01-001-21)。

「…跑完這道浪然後回去，旁邊的人或許有看到，或許沒有看到，但你自己就覺得，你剛經歷過的那場是一個…無與倫比的美好，那種時候，經歷這種美好以及經歷那種生死關頭，這是你不經歷幾乎會覺得，你是沒有辦法說自己是活過的，那樣子的moment，你完全沒有辦法覺得自己還是個很屌的人，所以，我說的自我會縮小，就是因為你在體驗真的很大的東西－大自然，你在衝浪之後，要必須去學習的」(萊-01-001-22)。

三、實踐高峰經驗的境界

萊恩在衝浪中體驗到這種達到巔峰的快感，他認為這種高峰經驗，不會因為衝浪者的技術而有強度上的不同，是一種單純的內在滿足，對一個初學者與職業選手來說，可能他們的高峰經驗的感受是一樣的，甚至初學者有更強烈的感受。

「大浪你衝下來之後，你感覺自己滿滿能量，迫不及待你又滑回去浪頭，等待下一個浪來」(萊-02-002-17)。

「你要衝大浪的時候，當你一踩下去你要全神貫注，而且信心十足地往下，知道你可以，你才會往前，當你一往前你的速度就會出來，當你速度一出來的時候你就會感受到，水的力量和浪板在浪上面滑行的那種力量，那就是那個最美妙的時刻啊」(萊-02-002-18)。

「所以你在衝這道浪的時候，你其實你心裡跟生理他都在做一個非常高度的體驗。完全一個身心的，說它完全是生理也不知道，是心理也不知道，它是一個身心的滿足，那你說它有什麼意義嗎」(萊-02-002-21)。

「這就是大自然美妙的地方，它不會因為你，做的很好，當然也有像職業的，他們衝浪可以做出各式各樣動作，怎樣去處理這道浪，得到的快樂跟你可能是一個初學的才衝浪二年，你也只會斜跑，但是你已經會在這個浪壁上，感受到那個速度還有那個滑行，那快樂的比重，其實沒有不一樣，我覺得，都是你的高峰經驗，

你放在上帝的天秤二邊，祂不會說，因為你這個職業的技術比較厲害，所以比較重，因為它都是你一個內在的感受，說不定你這個初學者感受還多一點」(萊-02-002-22)。

肆、萊恩的意義建構歷程

以萊恩的經驗敘說文、生命情節與主體經驗為依據，勾勒出其意義建構歷程圖如圖4-2，說明如下：

由經驗敘說文得知，萊恩的生命故事情節分為「被迫獨立的童年」、「晚九朝五的都會生活」、「金錢主義至上的價值觀」、「遠離城市的海邊生活」以及「生活模式的轉變」，和拍片認識的尼泊爾朋友一起衝浪成為他接觸衝浪的契機，從他的訪談過程中得知，「豪放率真的浪人社群」、「沉浸心流經驗對受傷無感」與「衝浪中的自我觀照與悅納」成為他獨特的「衝浪者的經歷」，生命故事情節與他的經驗影響到他「自我的改變」，包括「浪人的核心價值」、「經歷大浪後的謙卑」、「對大自然的覺察」、「價值觀與思維轉變」以及「改拍非商業紀錄片」。自我的改變成為他自身的主體經驗，形成了萊恩對於衝浪的意義建構，分別為「獨處中的靈性力量」、「挑戰大浪後的生命領悟」與「實踐高峰經驗的境界」。意義建構是一個持續不斷的歷程，隨著時間與經驗的累積會再形塑。因此，「持續衝浪的意義再建構」會與主體經驗不斷交互作用，成為自我改變、主體經驗與意義建構三者間的循環。

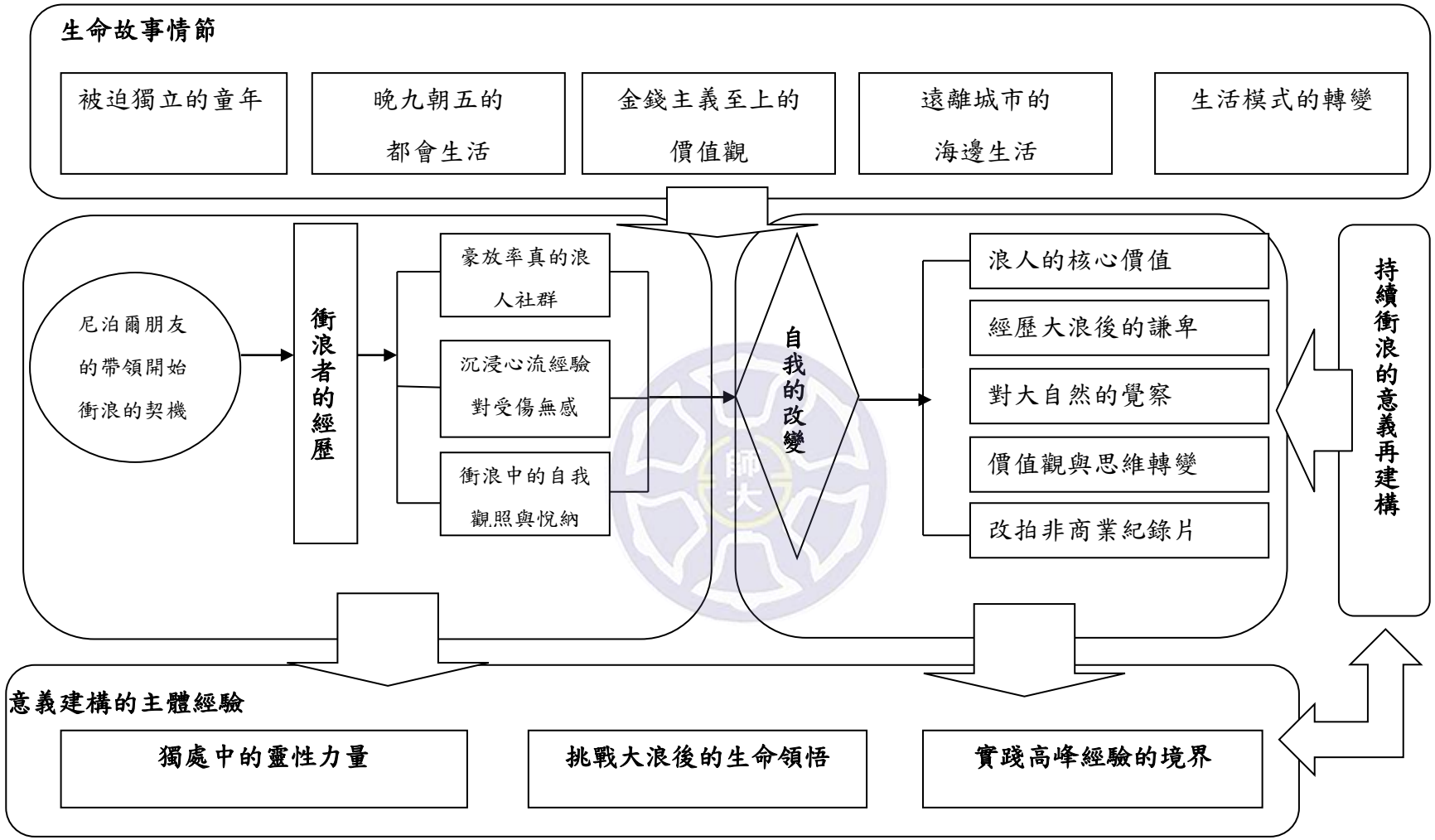

圖4-2 萊恩與衝浪的意義建構歷程圖

第二節 活出自己樣貌的女孩－雨詩與衝浪的故事

雨詩的生命故事分為四大部分詳述之；第一部分為她與衝浪連結的整體脈絡所呈現的經驗敘說文；第二部分以時間軸排列，呈現衝浪中建構意義的重要情節，引用訪談時的口述內容以及研究者的詮釋；第三部分呈現她建構意義的歷程與衝浪前後的主體經驗，引用訪談時的口述內容；第四部份以意義建構歷程圖表示她在衝浪的經驗中建構意義的歷程。

壹、雨詩的經驗述說文

「我覺得我從事衝浪這個活動，整個就是處於一種很開心的狀態(雨-01-005-01)」。有著小麥色肌膚與燦爛微笑的雨詩，講到衝浪時，散發出一種熱情洋溢的氣息。目前從事牙醫的工作的她，衝浪一直是她從小所憧憬的活動，曾經在外國雜誌上看到衝浪者在在浪管中衝浪，讓她對於這個當時成為蔚為潮流的活動心生羨慕。那一年，她還在就讀醫學院二年級，暑假在上英文會話課的時候，班上有一位大哥哥，每次來上課的時候都是全身曬得紅通通來，他說他周末的休閒活動是衝浪，覺得站在板子上很過癮。於是雨詩找了一天和同學一起去宜蘭大溪的蜜月灣，當時租浪板加上來回的交通費與餐費，無法讓還是學生的她有足夠的經濟能力去負擔。那時候她心裡面就許下一個心願，希望將來等工作有能力以後，有錢可以買一台車讓她可以自由地來回海邊，那是她第一次接觸衝浪的開始。「我當時就在想說，等到我開始工作，如果有辦法，有一點錢，可以買一台車，我就可以很自由的海邊－台北的來回」(雨-01-001-02)。

醫學院畢業以後，頭幾年需要在醫院實習，實習醫生需要在周末值班，忙碌的生活讓她忘了衝浪這件事，等她實習結束時，她想好好給自己半年的時間放空什麼都不要想，才不到兩個星期，個性閒不下來的她就覺得無聊的發慌，開始上網找有什麼好玩的活動，這時「衝浪」這兩個關鍵字不知怎麼著就跳出來，網路資訊中她看到宜蘭烏石港可以衝浪。她馬上打電話去租衝浪板的店家詢問，隔天就早起去宜蘭衝浪，從那個時候，衝浪就沒有在她的生活中中斷過了。

在男性為主要族群的衝浪領域中，身為女性衝浪者的雨詩，在剛開始自己

摸索這項運動的時候，受到很多衝浪前輩的照顧，有一些有經驗的男性衝浪者會很熱心地過來指導她的技術，讓她進步很快，「女生啊！你在那裡載浮載沈的時候，就會有好心的大哥跟你說：『你過來這裡、過來這裡，你這樣子很危險，你板子應該要怎麼樣...』」(雨-01-001-05)。再加上她一周台北宜蘭跑四五趟的頻率，讓她技術大躍進。她喜歡在板子上的速度感，即使她還是初學者技術沒有那麼熟練的時候，那樣的感覺讓她感到很過癮。「站我可能就是一秒或者0.5秒就立刻摔下去，可是我就一直記得趴在板子上，那個浪推動板子的那個感覺，因為就是那種速度感，所以覺得很過癮」(雨-01-001-10)。衝浪對她來說，和她接觸到的活動都不一樣，划水追到自己想要駕乘的浪，那種先努力再獲得的成就感更值得耐人尋味。她剛開始衝浪的時候，先從可以站在板子上開始，慢慢進步到有辦法追到有波度的浪。隨著經驗與技術的增進，開始練習進階的一些動作，希望可以在浪壁上划行，熱衷於自己在技術上的精進。「真的追到第一道浪，當然有自己的下浪壁嘛！你也沒有浪壁可以跑，然後之後又好久，我大概快半年吧!我時不時就會夢到我可以在浪壁上那樣跑(笑)」(雨-01-001-13)。朝思暮想的結果，幾乎每天晚上都會做夢到她成功起乘的畫面，等自己的程度真正可以卡在浪壁上斜跑時，又開始覺得無聊想要試上下加速、轉向與走板等更進階的動作。衝浪讓她覺得永遠都有學不完的新東西，只要是一下水，都會覺得這一次又有了一些對於衝浪的新領悟，不會因為玩到一個程度就卡在那裡。

排行老大的雨詩，一直活在父母期望下長大，「我是我們家的老大，然後他們就是老大照書養，逼我逼的很緊…」(雨-01-003-17)。當時在考大學時，她很想選類似像做工程師工作的領域，每天只面對電腦不用跟人打交道，因為她覺得人跟人的相處很累，很希望自己可以躲在實驗室裡不用和別人交際。那時候她父親的一番話點醒了迷惘的雨詩，她父親勸她去考牙醫，說如果她將來希望有比較輕鬆但是又物質無虞的生活，牙醫至少比起去科技公司當工程師來的有保障。再聽了父親的話以後，她就把考取牙醫當作她的第一志願，最後也如願地考上。

牙醫的工作和醫生的工作相較之下自由很多，因為如果是在醫院體系下，工作的醫生需要排班與輪值，時間上沒有那麼多的彈性，她現在可以擁有更多的時間，只要是不用看診，都會跑去拿著板子去海邊衝浪。她很感謝當初父親

有指引她一個明確的目標，好讓她可以享受現在的生活。

曾經在開始衝浪前，她有一陣子過得很不開心。大學曾經就很懷疑自己是否適合當醫生，如果那個時候選擇休學不唸，也擔心自己沒有一技之長，因此只能硬著頭皮把六年唸完。「不管是看影集還是…或看什麼，感覺幫助人的的感覺還不錯」(雨-01-003-21)。以為當牙醫是一個幫助別人的工作，但是開始接觸到一些艱澀的理論科目時，所產生的挫折感，足以讓她開始想要退縮。這樣的內心交戰，延續到她在醫院擔任住院醫生時期。雨詩形容她那個時候，被困在這個小空間，那種窒息的感覺，好像一隻籠子裡的老鼠。一位精神科實習的學長知道她的狀況以後，想要幫她可以找到她可以調適的方法，於是介紹了一位有經驗的精神科醫生給她，那位醫生用專業心理諮商的晤談方式，和雨詩聊了很多關於她的成長背景與個性上的議題。她終於發覺，自己其實本質上是一個很壓抑的人，但是好強的她又不會尋求他人的幫助，覺得自己什麼都可以做得到，讓人有一種很強硬的感覺，好像每件事情都是非黑即白。但是，對於很多無法掌控的事情，她又會沒辦法處理無法掌握的不安情緒。這樣的性格反差讓她活得很辛苦，也找不到可以發洩的出口。那位醫生開導她凡事要順其自然，否則這樣的性格，就算在精神與物質生活上擁有最好的東西，也不會讓她感到快樂。「他意思是就說，如果你的目標都達到了，可是你很不開心怎麼辦？那時候，我聽到他這句的時候，我真的很傻眼，因為我沒有覺得，我得到那些之後，我會不開心…我覺得他就只是換個方式告訴我說，如果是這樣的話，因為那些都不是我真正要的，所以我即使有一天，我都擁有這些，我還是會不開心」(雨-01-003-13)。

以往在學校與醫院的環境中，與雨詩接觸的人，大多數都是來自於差不多的背景，都是屬於同質性很高的同儕。開始衝浪以後，因為接觸的人更多元化，讓她對於事情的看法也變得比較豁達，價值觀也不像以前一樣那麼單一。她回溯以前的自己，好像很容易就因為一些雞毛蒜皮的小事情大動肝火，常常在臉書上發表一些負面言語與抒發情緒的發文。自從衝浪以後，大海好像讓她的心更柔軟，不會凡事都想硬碰硬，記得開始衝浪幾年以後，有一天她再回去醫院去找當初那位與她諮商的醫生，學長看到她不再是當年那個憤世忌俗又多愁善感的雨詩，彷彿她的內心有著一股強大的力量在支持著她，醫生告訴她，他感覺她已經有所改變了，已經找到了讓她自己快樂的那個部份了。

從小很喜歡拼樂高的她，很喜歡自己動手創造的過程，牙醫的臨床工作需要製作一些模具，跟她的興趣還算符合。但是工作僅能帶給她心靈層面的部份滿足。「如果投注在這件事情上，如果它沒有辦法跟我在心靈層面上，給我帶來一些滿足，就沒辦法讓我投注心力」(雨-01-003-22)。

以前在每一家牙醫診所不超過兩年，她就會想要更換環境，不想留在同樣地方過著一成不變的生活，需要藉由更動，重新適應新的環境，給予自己在生活上的持續刺激。接觸了衝浪以後，她覺得這項活動，完全填補了她不安於現狀的性格。因為，想要把浪衝好是一個很漫長的過程，從一開始是初學者時只望可以追到浪就滿足了，後來成功地追到浪很多次後滿足感慢慢地消退，後來就想挑戰是否能卡到浪壁後又可以達到滿足，在衝浪時，那種滿足感的點很低，會很快就達到，然後又有一個新的技術等著去學習，雖然也不會太難，但總有一些新的東西可以學，讓自己一直沉浸在那種滿足感。有時候和朋友相約衝浪遇到天氣不好，可能一整天就是開車四處奔波，最終還是沒有找到浪，或者是花了一整天找浪，只衝到一個小時，她也會覺這樣是很值得的，衝浪讓她學會到，隨遇而安的快樂。「有時候如果你遇到天氣不好，你可能一整天，就是你會覺得，你一直在四處奔波，可是最終你還是沒有找到浪，但是後來就慢慢接受了，就是，這就是衝浪的一部份，因為你要靠老天吃飯」(雨-01-003-26)。

衝浪目前是她生活所有的重心，如果太久沒碰到海水，她在工作上的情緒就會顯得變得不安。「比如說，我二個禮拜都沒有衝到好浪，我就會開始有一點焦躁，然後就真的會有一點影響到我上班的情緒」(雨-01-003-32)。一開始在診所工作的

時候，大家會因為她的膚色感到好奇，問她很多衝浪的事，她從來不介意遭到別人用異樣的眼光去看她，她在衝浪中獲得的快樂，早已遠勝過社會的價值觀與別人的評價。她覺得是因為衝浪，讓她建立勇敢做自己的自信，以前的她即使外表讓人看起來是有自信的，內心也有一塊沒有安全感的地方，「可能一直以來，有些人會覺得我外顯是我有一定的自信心，有是有，可是還是會有一塊很沒有安全感的地方」(雨-01-004-11)。可能是因為到了適婚的年紀，週遭同齡的朋友陸續開始結婚，讓她會覺得，結婚與否決定了一個女生的價值。那時她也有種錯覺，覺得自己因為沒有男朋友是個失敗者，想要趕緊找一個男朋友，急著找一個人

填補感情的空窗。大概最近這二年多，自己把重心放在衝浪，很多時間都是與自己獨處，慢慢地，好像不再害怕自己在感情的空窗時期，可以和自己相處的很自在。有衝浪的朋友甚至還跟她開玩笑說，她已經把自己嫁給衝浪了。

現今的父權體制下，衝浪所需要具備的體力與技術，往往與陽剛特質畫上了等號。心思敏感而細膩的雨詩，在舉手投足間充滿了溫柔的女性特質。以前的她，極力掩飾這一部分的特質，深怕如果顯露了出來，會展現出自己的軟弱，因此，從小會刻意去自我武裝，扮成比較有男孩子氣的女生。當年與那位精神科學長在諮商的時候，他覺得雨詩太硬撐了，把自己裝成像男孩子一樣，即使把自己逼到崩潰的臨界，也不想讓別人知道自己不行了，「他就意思就是說：『女生的強項應該是堅韌，就是有一個斬不斷的特性』，可能意思說是我太硬…」(雨-02-001-20)。他鼓勵雨詩找回自己女性柔軟的一面，學著去接納自己的脆弱與不安。因為在衝浪中得到滿足，讓她可以很自在地做自己，內在的快樂讓自己原本的不安全感削弱，不需要刻意去扮演一個別人期望的角色，也不用把自己二分為陽剛或是陰柔，可以呈現出真實的自我。

大自然曾經讓雨詩覺得懼怕勝過於喜愛，回想自己有一次冬季在宜蘭臭水的浪點被海流帶到防波堤，衝浪板斷掉自己爬上來的經驗，每次想要享受在那個浪上的感覺，但是當浪拱起來要躍浪的時候，都會有一點心理陰影，那種恐慌的感覺，又會讓氣更快耗盡，變成有點是惡性循環。有一陣子去衝浪時，她心裡壓力就會很大，當下就是會有很多心理交戰，到底是要該克服它，還是就此放棄，於是就會衡量自己的能力，先回到衝很小很小的浪，等累績一點信心了，開始改衝大一點的，然後再大一點點，慢慢地，對於被海流帶走的恐懼就隨著下水的經驗增加而消失了。經歷了那次克服恐懼的經驗，她更珍惜衝浪當下給她單純的快樂，她記得，那段為了衝浪搬到佳樂水住的期間，在海中間坐在板子上望著夕陽與海的美景，覺得自己好幸運，這種景象不是一般在陸地才能看到，當陽光灑在她的身上時，她好想拿一台相機把這樣的畫面捕捉下來與朋友們分享，自己的笑容與快樂沒有在海上停止過。

不衝浪的人認為人生還有許多事比衝浪更值得花時間，衝浪者卻認為，人生花了這麼多時間在衝浪，才值得因此而改變。衝浪的快樂撫平雨詩曾經不安

的情緒，隨著海浪的潮起潮落，似乎也把那個過去的她，一併地吞噬掉了，看到自己經歷過的改變，很感激衝浪帶給她的強大信念，「世界是美好的」，這位陽光自信的衝浪女孩這樣笑著說。

貳、雨詩生命故事主題分析

將雨詩生命中與衝浪相關的事件釐清建立其脈絡，以時間軸呈現從開始衝浪的契機與衝浪前後的主體經驗，以生命中的三種歷程分為轉變、更新、與療癒來區分不同的主體經驗，雨詩與衝浪的脈絡歷程圖表示於圖4-3。

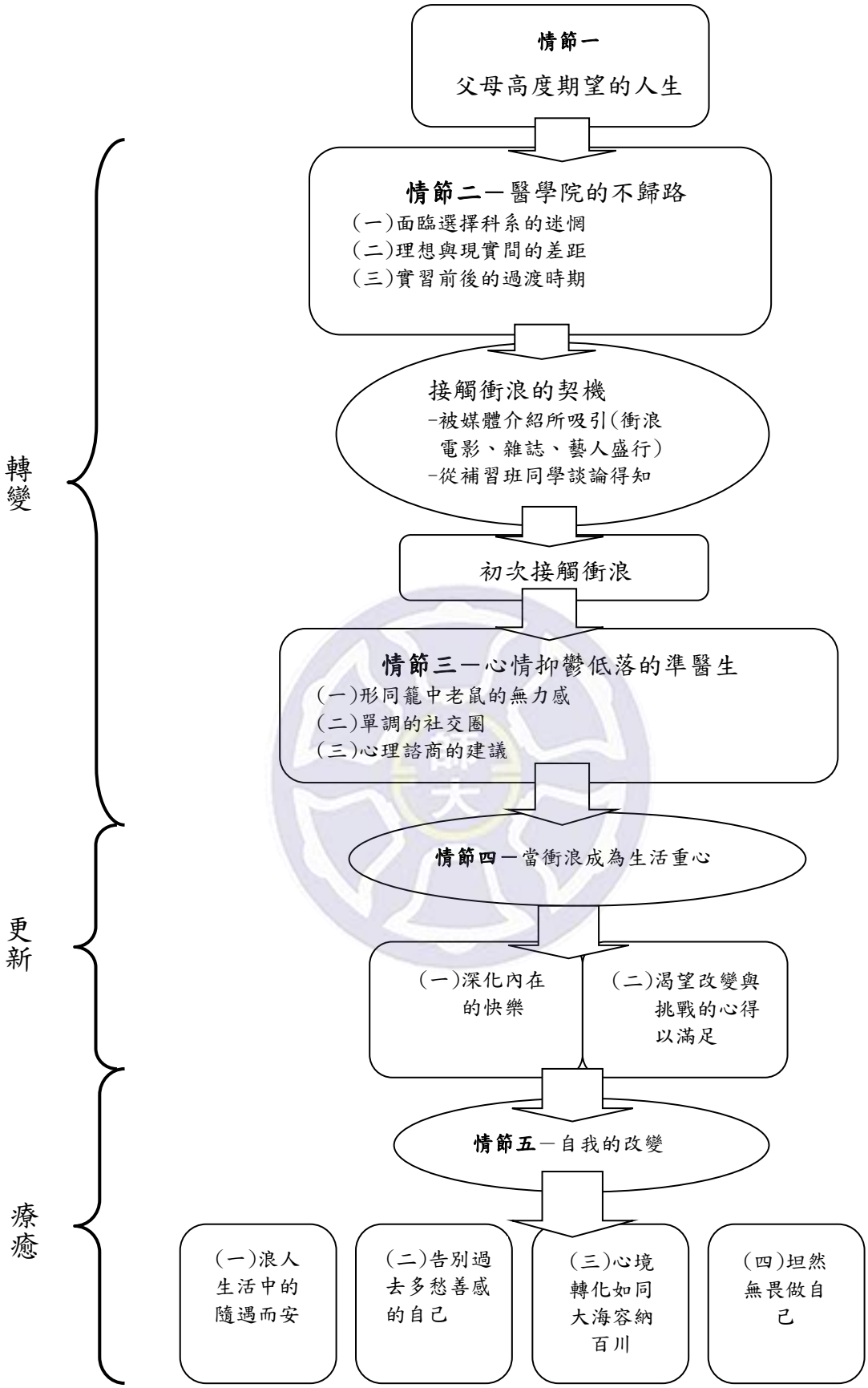

圖4-3 兩詩與衝浪的脈絡歷程圖

以下就時間軸整理出雨詩的經驗敘說中的重要情節加以分析，依時間順序敘寫，並將她的敘說內容，和研究者的理解與詮釋交互呈現，歸納此事件所傳達的主題。

情節一、父母高度期望的人生

在家排行老大的雨詩，父母的心力投注下成長，對於她的教育期望也較高，希望可以成為頂尖的人才。當時的她不覺得念書很重要，只是按照父母的規劃，認真地把自己學生的本分做好。對於未來，她卻有著自己的主見，她那時覺得人際間的相處，是件複雜又辛苦的事情，如果自己將來可以選擇學校與科系，想選擇一個畢業後去做不需要與人互動的工作，例如工程師、研究員等等。希望自己的工作可以不用與人溝通，只鑽研技術，那時快要到聯考前，她的成績達到可以選擇她想要唸的科系的邊緣，因為將來不想從事與人有關的工作，她想選擇跟工程有關的科系，直到她的父親因為出於對女兒關愛給了她一番勸勉的話，讓她改變心意選擇醫科。

「我是我們家的老大，然後他們就是老大照書養，逼我逼的很緊」(雨-01-003-16)。

「然後有一天，我爸就是很…有點語重心長的在跟我講說，那時候已經不是成績的問題，因為其實我成績是差不多可以勾到那個邊，差不多可以考到，可是我就…我小的時候，就覺得人跟人的相處很累，其實我就覺得最好是可以躲在實驗室…」(雨-01-003-17)。

「望子成龍，望女成鳳」是父母對於自己小孩的期許。現代人養育子女的觀念除了「養兒防老」以外，還有著對於他們社會地位和身分的期待。許多父母希望子女將來成為醫生或律師等較高社會地位的職業，有些原因是因為出於對孩子的愛，希望他們可以有令人羨慕的人生；有些是要求孩子們走他們走過的路，以較不會面臨日後的挫折與困難；也有父母是因為以他們的成就來來評價父母自身的成功與否，滿足自己的自尊與成就感。不論如何，當父母把自己未完成或是想完成的夢想交給孩子去實現時，孩子變成承接父母夢想的合理接班人。如果那個夢想不是孩子內心所認同的，在踏上父母期望的道路時，可能

會產生許多的迷惘與困惑。孩子在父母一廂情願勾勒出的人生下長大，也許會從此一帆風順，也可能會背負沉重的壓力。

情節二、醫學院的不歸路

(一)面臨選擇科系的迷惘

不想將來的面對工作人群的雨詩，已經決定填寫與工程有關的科系，認為工科畢業將來就是當工程師，不需要做與人際互動的工作。當父親苦口婆心地分析她的生涯選擇，會造成將來的結果。父親告訴她科技產業的收入大好大壞，不是她想像中那麼穩定。父親建議她選擇牙醫這條路，一來是因為牙醫的工作需要個人的專注沒有太多的人際互動，符合雨詩的期望；二來是因為牙醫的薪水比較穩定，工作也不會太繁重，會有比較好的生活品質。於是雨詩接受了父親的建議，當聯考成績放榜填寫志願時，雨詩的成績剛好可以進牙醫系，開始她的醫學院之路，現在成為牙醫的她覺得她很幸運，上班時間較彈性的牙醫工作讓她擁有很多自由，可以不用像醫學系畢業的醫生在醫院的體系上班，常需要配合加班或是輪班，沒有後悔當初聽從父親的勸誡。

「我的用意是竹科工程師，我就面對電腦就好，我就不想跟人交際」(雨-01-003-17)。

「當然會想醫學系啦！會想要當醫生，但成績也沒有到，最後填一個牙醫系，所以我覺得有一點就是因禍得福吧！因為現在牙醫在外面，就像你講的那樣，工作很自由呀！但如果你是醫師的話，可能尤其要看你走什麼科，可能有一些就是離不開醫院，離不開醫院，你待在那個體系底下上班也是人家幫你排好的，你也不能想要請假就請假」(雨-01-003-19)。

「我爸意思就是說，如果你要輕鬆一點就擁有比較理想的物質生活，各方面生活，他就說當牙醫是最容易的，其他事情的保障都未必有這麼大，就是可能你進去的那間公司是好的，科技公司是好的，可能你錢可以賺的比牙醫生還多不一定，但是也有可能，你只是賺的有辦法糊口而已，但是他就是說牙醫師就不管怎麼樣，你都會有一定的生活水平」(雨-01-003-18)。

(二)**理想與現實間的差距**

曾經想進入醫學院的初衷，是因為覺得醫生是一個可以幫助社會大眾，藏於白袍之下的每位醫生都有著熱情的心，雨詩覺得如果自己是其中的一員，應該會是一種不錯的成就感。牙醫系的修業時間是六年，進入醫學院後，專業的課程與繳不完的報告讓雨詩力不從心，也沒有很大的興趣。對於當初想當醫生的信念開始動搖，心生放棄的念頭，但是也擔心如果轉換科系結束醫學院的學業，自己也沒有一技之長，所以就硬著頭皮把應修的課程全都念完。

「因為最開始會想要，會想要有當醫生的那種…不管是看影集還是，或看什麼，感覺幫助人的的感覺還不錯」(雨-01-003-21)。

「我們唸六年嘛！其實我整個大學六年，會都有點覺得，不知道自己在幹麻..就是…你又好像頭都已經洗了，你就只好繼續」(雨-01-003-20)。

(三)**實習前後的過渡時期**

漫長六年的專業課程，讓雨詩覺得很辛苦又繁瑣，不太知道自己為何要學這些知識。但是當修課完畢後，在第七年進入臨床擔任實習工作的時候，當初學到的專業理論就派上了用場，可以用她學到的知識解決病人的問題。實習醫生的工作需要製作一些齒具或牙齒模型，這點讓本身喜歡自己動手創作的她，對於自己的工作產生了興趣，流露出心靈的快樂與滿足

「真正開始唸一些很瑣碎的東西時，一來是很無聊，然後後來是你沒有跟臨床連結，你不覺得你在唸的東西，有什麼太大的意義，可是後來進入臨床，就會覺得是有趣的，不管是能解決病人的問題也好，或者是，因為我本身就是，其實我從小就很喜歡拼樂高呀，用手弄一些東西，所以後來進入臨床裡，在做那些東西，其實對我來講，還算是興趣」(雨-01-003-22)。

「我覺得是一個過渡期，因為可能進入臨床開始，我有發現，我有興趣的東西， 所以我才會想要投注更多的心力，心靈層面，就是我投注在這件事情上，如果它沒

有辦法跟我在心靈層面上，給我帶來一些滿足，就沒辦法讓我投注心力」(雨-01-003-22)。

在社會價值中，醫師代表著風光體面收入高，家中要是有孩子高中醫學院，父母總是帶著無限的驕傲與榮耀。但是在顯親揚名的同時，也讓人去再三思考，到底孩子對這工作了解有多少？是真心喜歡這樣的工作，還是只是為了符合「家人的期待」？

養成一位醫師的時間是漫長的，從進入醫學院修課與實習，畢業後需要認住院醫生與考醫生執照，執業後的工作挑戰難度更高，也會因為醫療疏忽產生醫療糾紛，在高薪的背後所要承擔的責任與義務也相對提高。在面對這些壓力時，唯有了解自己的個性與能力是否適合，才能替自己選對路。許多醫學院的學生進入醫學院，是因為受到親戚朋友的影響，認為分數到了就應該填醫學系。等進入大學以後就開始面對自我的迷惘，唸到大三、大四時還是不知道自己為何選醫學系，想再轉換跑道也是困難，因此大多數人都選擇硬著頭皮走下去，對生涯與前途毫無希望感與成就感，持續不快樂的結果，導致在畢業後擔任醫生時，對於工作失去意義感，產生「身心耗竭」的現象。雨詩也經歷這樣的過渡時期，在大學期間曾經迷惘她是否可以完成自己的學業。幸運的她，因為自己在實習期間，由於自己的個性喜愛動手操作，對於臨床的實務工作產生了興趣，讓她可以重拾初衷，繼續保持熱情與動力在這塊專業領域上發展。

情節三、心情抑鬱低落的準醫生

(一)形同為籠中老鼠的無力感

在實習結束到醫院擔任住院醫生的時候，雨詩再度經歷了一次像大學時的低潮期，住院醫生大多數的時間需要駐守在醫院裡面，有時也要值夜班，這樣的生活方式，讓她無法有規律的生活作息，在醫院體系下做事讓愛好自由的她覺得受到侷限，忙碌的工作使她產生了一種空轉的茫然，像被關在籠子裡面的老鼠在滾輪上轉動一樣，她開始重新思考，當醫生真的是她想要做的事情嗎？都已經熬了七年的她，決定繼續忍受著當時的不開心。

「那個時候在醫院當住院醫師候，可能那種感覺…是有點像…你是一隻老鼠在那個小圈圈，一直在那裡跑，一直在那裡跑，然後跑到後面，你會不太知道自己是為什麼」(雨-01-003-09)。

「他(心理醫生)說：『如果有一天你的理想生活全部都達到，可是你很不開心怎麼辦？』我印象很深刻，我聽到他這句話時，我真的很傻眼，因為我沒有覺得，我得到那些之後，我會不開心，但是他就看的出來，就是說我的不開心，並不是我真的需要去追求這些東西，反而是我自己也不知道我不開心的理由，原因在哪」(雨-01-003-12)。

「如果是這樣的話，因為那些都不是我真正要的，所以我即使有一天，我都擁有這些，我還是會不開心」(雨-01-003-13)。

(二)單調的社交圈

在開始衝浪之前，雨詩認識的人都是屬於和她差不多一樣的朋友，因為大家的條件都很相似，來自類似家庭與教育背景，在這樣同質性很高的環境下，讓她的生活圈較狹小與單調，原本就比較不愛社交的她，更加地對「人」無法產生興趣。

「比如說…我大學同學全部都是牙醫生呀！就一定是嘛！高中同學就是你高中聯考考進去的，所以所有人的成績都是差不多的，我覺得不可能會有補習補出來的…所以你大概…比如說你那個成績的同學，家庭的經濟狀況基本上都不會落差太大，所以就變成…你接觸的人可能都是跟你在差不多在一個同溫層的」(雨-01-003-05)。

「因為就是像…定期你還是會去參加一些研討會，去加強一些專業的知識，可是我就……會有一點害怕那種中間休息的時間」(雨-01-004-06)。

「如果說你要跟我聊專業的部份，當然沒有問題，但如果是在那邊閒聊一些…生活週遭的，我就會有點沒辦法」(雨-01-004-07)。

「可能是，因為如果在我沒有衝浪之前，我遇到的人可能同質性都很高，然後衝浪之後，你可能就會遇到各種各樣不同個性的人」(雨-01-003-04)。

(三)心理諮商的建議

學長介紹同醫院的一位心理醫師給雨詩，希望她可以和他聊聊化解情緒上的鬱悶，雨詩將自己成長歷程與心境分享給那位醫生，讓他幫助自己來做自我瞭解與探索，引導她檢視她面臨的問題，釐清自己真實的感覺和想法。和他聊完後，她發覺她自己的性格上，暗藏著一些她從未察覺的盲點，會逼得自己有時候喘不過氣，醫生建議她要試著讓自己學會放下，降低對自己的要求，才能讓心靈減負。

「那個時候的我，會覺得我很行，就是沒有我辦不到的事情，但是這不可能呀！一定有你辦不到的事情，不可能都是你辦的到的事，就是可能有點把自己逼太緊了」(雨-01-003-14)。

「他會有一點擔心我，如果我滾不出那一個籠子的話，可能就是一翻兩瞪眼，不是毀滅，就是往好的方向」(雨-01-003-15)。

「大部份的細節我都不記得了，可是他那時候一直要告訴我的一個點就是…就是那種控制慾有點強的，我需要每件事情都是在我的掌控之中，對於我無法掌控的事情，我可能很不安…或者是那種不安的情緒我沒有辦法處理…然後，他的意思是說，不能掌控的東西，你就是要試著放下，就是有點像是你就是要，『Go with the Flow』, 你就不要試著硬是要抓」(雨-01-003-11)。

從學校畢業後，進入準醫師的訓練過程，讓雨詩又再一次經歷了對於自己生涯規畫的質疑，住院醫生長時間的工作時間讓她心靈疲累，開始感到不快樂。再加上原本的生活圈多半都是醫學院的同學，同質性較高，讓她找不到生活的熱忱與新鮮感。一次偶然的機會與心理醫師對話後，她看到自己內心迷失的原因是因為本身的個性使然，讓她可以重新認識自己。

每一個人的行為背後，都存在著一種動力，也就是行動背後的動機。動機可以引起人的興趣、熱忱，幫助情緒和生理的自我調節。在工作中當動機消失，會喪失對工作的興趣，不得不做的結果使厭倦、疲憊跟著找上門，工作效率接著低落，形成倦怠的惡性循環。還沒開始衝浪的雨詩，在生涯上有過數次懷疑，其實是沒有找到自己要當醫生的動機，倒不是真的不喜歡自己的工作，才會有短暫的迷失感。工作有時是一種「追求喜歡生活」的媒介，當時的不開心讓自己有一個機會去反思工作的意義，也讓自己在之後開始衝浪後，找到那個支持她這份工作的力量。

情節四、當衝浪成為生活重心

(一) 深化內在的快樂

當開始衝浪以後，自己感受到衝浪帶給她的快樂，那種當下的無所求的快樂，漸漸地在她心中的比重越來越重，衝浪讓她覺得她不是一直在做同樣的運動，每一道浪都不太一樣，所以每一次下水都是全新的體驗，這樣的新鮮感讓她重新找回對於生活的熱情，不知不覺地，衝浪變成了她生活的重心，她的心靈也慢慢地擺脫在工作中的抑鬱，時時在大自然中感到快樂。

「衝浪就是那種當下從中獲得的快樂」(雨-01-004-03)。

「應該是真的開心很多吧！我覺得主要是開心很多之後，你負面情緒沒那麼大啦！」(雨-02-001-01)。

「感覺你永遠有新的東西可以嘗試，然後你在嘗試一個新的東西的時候，大概一開始不會成功，可是你每一次下水，都會覺得…你好像又多得到一點什麼不一樣的感覺..就會一直覺得這件事非常的有趣，不是那種一成不變說…對我來講是這樣」(雨-01-001-15)。

(二)渴望改變與挑戰的心得以滿足

順利當上牙醫師在診所開業的雨詩，看到自己隨著衝浪的經驗，也跟著改變了原本的個性。不會待在舒適圈太久的她，喜歡追求新事物，以往在診所待不過兩年，她就想要換新的診所，重新適應新的環境，可以讓滿足她渴望未知的心。衝浪不像一般固定場域的運動，隨著每天潮汐與風浪的不同，她遇到的浪形也會不同，在多變化的浪形中學習到各種衝浪技術，日積月累地練習，讓她每次在自己進步後，都會很有一種自我突破的成就感，藉由在這項運動中獲得滿足的同時，她也把從前愛好追求變動的注意力轉移到衝浪上了。

「我現在比較好一點，可是我比較年輕的時候，很明顯如果我一間診所可能待接近二年，我就覺得我待不下去了，我要再換一間」(雨-01-001-16)。

「我覺得也是有一點變態，因為你就要重新適應，不管適應新的老闆，適應新的助理，適應新的環境，但是那時候就好像覺得我一陣子，我就需要一點這種感覺」(雨-01-001-18)。

「我一開始衝浪的時候，我並沒有覺得說我可以，就是我立刻就想要做職業選手可以做的動作，就是變成我一開始的目標，我追到浪，我就滿足了；然後滿足感慢慢消失的時候，我就覺得，我卡到浪壁，我就滿足了，就是變成…滿足感的點，瞬間好像變的很低，這也不知道是為什麼，所以你就一直很快就達到那個滿足感，然後又有一個新的，可是新的…它的門檻也不高，所以你就一直好像都很滿足」(雨-01-003-24)。

當一個人在沉浸於心流中自由舒暢的心境時，可以決定一個人持續參加此活動的關鍵。雨詩在體驗衝浪的歷程中體驗到心流經驗，帶來了快樂的情緒，讓自己在生活中產生幸福感，當自己在專心投注於這項活動時，逐漸地從工作帶來的壓抑中解脫。在原本一成不變的生活中，每過一陣子，她就會對於現有生活產生厭倦感，需要靠變動環境重新適應來尋求對生活的刺激。在衝浪中她找到了持續的快樂與滿足，淡化在生活上渴望時常變動的念頭。

情節五、自我的改變

(一)浪人生活中的隨遇而安

衝浪生活讓她調整了自己既有的觀念，從不同面向去解讀所認知的事情。衝浪後，她接觸到來自不同生活背景的衝浪者，那些人和她以往的朋友圈不同，每個衝浪者都有不同的生命故事，隨著認識許多的衝浪朋友，讓她拓展了她的眼界。跟著他們去四處開車找浪點時，由於常會遇到沒有預期理想的天氣與浪況，一整天就是舟車勞頓也沒有機會下水。在這個過程中她學會放手與臣服，不再強求事情要按照她的方式進行，試著在人生情境中隨遇而安。

「是你開始衝浪之後，就會遇到很多..他可能有的是比如說國中、高中讀一讀就中輟，然後就出來工作；或者是有的那種什麼…為了衝浪，衝到老婆也不顧，小孩也不顧這樣，沒有到家破人亡那麼誇張，可是就是根本衝浪衝到離婚，然後整天在海邊無所事事遊移的人」(雨-01-003-06)。

「假設說，你有個四、五天的衝浪旅行，你的行程就是會一直要找有的衝的浪點，然後就是會開車找浪，我現在已經忘我第一次是跟誰，可是我第一次跟的時候，其實那麼有一點點傻眼，就是會…因為有時候如果你遇到天氣不好，你可能一整天，就是你會覺得，你一直在四處奔波，可是最終你還是沒有找到浪，但是後來就慢慢接受了，這就是衝浪的一部份，因為你要靠老天吃飯」(雨-01-003-26)。

(二)告別過去多愁善感的自己

以前雨詩對於生活會有很多情緒性的想法，當發生什麼事情不開心，她會在社群網路上抒發自己的想法。這七、八幾年開始衝浪以後，隨著人生的歷練，她發覺，自己好像變得再像以前那麼敏感，會為了一點雞毛蒜皮的小事產生情緒的波動，現在，當上網看到以往留言紀錄的回顧時，感嘆現在的自己和以前比較起來真的成長了，不再習慣倚賴社群網站作為情感的寄託，分享不必要的情緒，來引起朋友們的關心。

「個性喔！因為我其實這幾年，我自己都可以感覺的出來…這幾年轉變的有點大」(雨-01-003-01)。

「衝浪可能是一部份啦！然後…另一部份也是到了一定的年紀，事情看比較多」(雨-01-003-02)。

「可能六、七年前，或是衝浪之前的一些貼文，我自己覺得：『也太幼稚了吧！』我也會覺得說，那時候到底是在憤世嫉俗什麼東西，就是我大概還可以理解，當時的我是對什麼事情不開心，可是那個強度會覺得，我那時候的反應也太大了吧！就是我現在看的感覺會是這樣」(雨-01-003-03)。

「他覺得在臉書上有太多負面的東西，他不想看那麼多，接受別人那麼多負面的情緒，所以他就把他的臉書關掉了，然後我心裡其實就想說：『嗯！我以前也是那個有負面情緒中的其中一員』可能就是一個長大的過程吧」(雨-02-001-02)。

(三)心境轉化如同大海容納百川

開始衝浪之後，她認識到形形色色的衝浪者，有國中就輟學的、有為了衝浪什麼都不顧的、有些拿著衝浪板每天在海邊閒晃等浪的，來自不同生活背景的衝浪者，擴展了她的生活圈，多元的視野，讓她轉化原本的單一的價值觀，心胸變得更加寬闊。衝浪也讓她學會將自己剛硬的心軟化，從大海中感受到自然力量的包容。當心胸變寬闊時，自己似乎也放下堅持己見的個性，容納生活上不同的可能性。

「就是可能遇到比較多不同的人之後，價值觀比較不會像以前那麼單一啦！所以可能對一些事情的反應，也沒有像以前那麼大」(雨-01-003-07)。

「我自己的個性，其實還蠻壓抑的，然後就是又很好強，所以小的時候會給人的感覺可能就很硬，然後很不會認輸。不過衝浪之後，可能一部份也是你跟大海要怎麼會硬，就是你一定會輸的呀！它的那個力量太大，你一定會輸，所以後來就，很多事情就沒有像以前那麼的，那麼的非黑即白吧」(雨-01-003-08)。

(四)坦然無畏做自己

她曾經也和其他人一樣，很在意別人的想法與眼光，因為找到了快樂的泉源，給予雨詩自信的能量，現在的她不會在乎別人眼中的她，儘管因為衝浪讓皮膚曬得黝黑，常常因為周遭和她不熟的人，會覺得她與其他女生的不同處，因為好奇心驅使，她常常需要回答重複性很高的問題，她也不以為意。現在的她可以完全地做自己，不會去理會那些不重要的人的聲音。

「現在的我,比較看重的是真的能夠懂我的重要的人,那才是對我來講是重要的，所以，那些不懂我的人，他要怎麼想？怎麼看我，就好像現在不是很在乎」(雨-02-001-03)。

「因為他們不會懂，我的不會懂的意思是，我聽到現在都可以複製他們要問我的問題，就是比如說：『蛤？那你不會怕曬黑嗎?』、『不會很容易曬傷嗎?』…，或者說：『病人看到你這麼黑，不會很奇怪嗎?』反正，大概就是這些問題，我可以寫個一百個題庫，絕對會在裡面，就是很沒有新意啦！所以我不覺得跟他們聊這些事情，會是有趣的」(雨-01-004-08)。

「應該是說，在沒有那麼自在以前，我可能會在意，應該是有一些樣貌，會不想要讓人家看到」(雨-02-001-17)。

衝浪讓雨詩的個性從內到外的翻轉，轉變成她更喜歡的自己，這種渲染是一種神奇的魔力。從接觸衝浪找回快樂的情緒，到衝浪變成生活重心，看到自己在這個歷程中的成長與變化,自己的心靈日益滿足。她的內心因此變得柔軟，也影響了她的人生態度。她不再苛求事事完美,學會把握當下的幸福。衝浪前，有時會因為自信心不夠，把真實的自己刻意隱藏起來，害怕異樣的眼光，反而擦掉了原本屬於自己美麗的的樣子。因為衝浪，她找回了自信心，可以坦然無懼地呈現自己真實的一面，活出自己想變成的樣貌。

參、雨詩建構意義的主體經驗

研究者透過經驗敘說文與主題故事分析，建構雨詩的主軸意義，再重新閱讀逐字稿，把與她關於「建構意義」的相關內容，依照類別做彙整，深入理解她的主體經驗脈絡。從雨詩的個別經驗敘述中，分析她在衝浪中的意義建構。

一、找回心中那把快樂的鑰匙

衝浪帶給雨詩是一種內在的幸福感，處在一種正向積極的心理狀態，讓曾經常被情緒淹沒的她建立起快樂的信心。快樂感的來源，可以從個人投入的興趣或是與朋友家人一起時，感受到快樂；也會與個人之成就感有關，像是得到他人的讚美及肯定時，或贏得勝利獲達到設定目標時，感受到快樂；持續性的運動，也可以感受到快樂，運動可以使人分泌腦內啡(endorphin)，腦內啡是一種類嗎啡荷爾蒙，可以使人產生欣快、放鬆，感到被喜悅愉快所包圍。在雨詩的衝浪經驗中，逐漸從一個抑鬱不安的女孩變為自信快樂的衝浪者，她也覺察這對歷程帶給自己的轉變，在獲得自信與快樂以後，建立起自我的存在價值。

「覺得衝浪應該是有蠻大的幫助，就是那個自信，那你從中得到了快樂，帶來的自信，倒未必說，人家看你覺得你很厲害，或是很怎麼樣，應該就是內心的那一種滿足」(雨-02-001-22)。

「那些不安全感自然就會削弱了，我覺得是這樣」(雨-02-001-23)。

「後來我開始衝浪之後，我其實就好一陣子，我就都沒有回去做心理諮商」(雨-01-003-15)。

「他(心理醫生)那時候就說，他看到我，其實他對我已經不太擔心啦!他覺得我好像找到那個生命當中，真的重要開心的那一部份(衝浪)」(雨-01-003-16)。

二、突破刻板的性別框架

長久以來，運動領域中所強調的競爭、陽剛特質與男子氣概為主導的概念，並且在傳統思想中「男主外、女主內」，以及女性生理構造不適合運動的偏見

影響，讓許多人都有著對於性別的刻板印象。想到衝浪、攀岩、滑雪等極限運動時，參與者仍以男性居多女性較少，仍會將視為二元建構的觀念，分為陽剛與陰柔作為與兩性的連結，強化陽剛特質並排斥陰柔特質。事實上，在這個多元性別的社會中，男生也可以很溫柔；女生也可以很剛強，每一個人都有著跳脫性別框架不同的樣貌。在性格上略帶陽剛的雨詩，本質是一個心思縝密的女孩子，原本會刻意掩飾自己女性的那一面，讓好強的自己展現出堅強的特質。衝浪讓她釋放了自己，在衝浪中找到了自信心，願意將自己的真實美好的一面呈現在別人面前。

每個人內心都藏着自己一個完美的形象，自信心－就是在真實的自我與完美的自我取得平衡。如果一個人的內心溫柔敏感，就讓大家去理解它、欣賞它；如果一個人的內心熱情豪爽，就不要用讓自己用淑女的框架去束縛自己，壓抑那個自由的自我。以性別框架來作氣質區分是不必要的，很多的性別印記都帶著優劣判準與偏見，如：娘娘腔、男人婆等。雨詩藉衝浪認識了真實的自我，並能接納自己，進而學習自我肯定，消除性別特質的刻板印象，剛柔必濟的她，找到了自己適合的定位。

「其他人開始可能會問東問西，可能後來就會習慣，就是會覺得說…啊！反正她就是有在衝浪，好像這件事也沒有太稀奇，那一開始，因為接觸衝浪的人不多嘛！就是會聽到是女生，大概反應就會有一點驚訝」(雨-01-003-34)。

「我覺得那也是父權教育底下遺毒，就是你會覺得女性那一面，你展現出來好像是比較軟弱的一面，所以會比較，可能會有意無意的會想要掩蓋這一個部份，剛開始衝浪的時候…」(雨-02-001-15)。

「我從小的時候，就大部份的人遇到我，可能還是會覺得我是個比較男孩子氣的女生…未必是穿衣服，或者是，倒不是打扮或是外貌，可能覺得個性比較男性。但是到後面可能，就是我自己對自己也比較自在，你就會覺得不需要去假裝，就你比較…可以把自然的自己…那個比較原本的，或者是真正才最自在的樣子表現出來」(雨-02-001-16)。

「跟那個精神科醫生在諮商的時候，他的意思就是說…女生的強項應該是堅韌，就是有一個斬不斷的特性，他意思說是我太硬了，然後就有點像是那種…像杯子或玻璃很硬，可是你一摔就是會碎掉。他意思就是說，應該也算是一半鼓勵吧！希望我可以學著接納，就是可能我本身就有比較女性，比較柔軟的那個部份」(雨-02-001-20)。

三、自我認同感的形塑

社會對女性有許多既定的包袱，譬如幾歲就該交男朋友、幾歲就要結婚生小孩，或為了小孩或婚姻就該放棄事業。看似是人生勝利組的雨詩，也曾經有著深深的不安全感，覺得自己需要靠找一個伴侶。來符合社會的期待，單身的她被普世價值觀貼上標籤，曾經也自我否定過，懷疑過自己的價值。當衝浪成為她的生活重心，她漸漸可以肯定自己，在單身生活中學會與自己相處，獨處的時間幫助她進行深度的思考與自我探索，在真正經歷自我發現、覺察、探索與了解的過程之後，由衷地認同自己，對於社會壓力也變得更加堅強了。

人是獨立的個體，不能盲目地跟從他人的選擇，因此，必須透過深度的自我了解，在心裡不斷問自己、覺察自己的感受，知道自己是什麼、要什麼，才能釐清自我意識，許多人都不曾認真的思考過「我是否了解自己」這個問題，面對他人的不認同、質疑、否定與批評，便會顯得不堪一擊。

「剛好也是我一直到最近有這樣的感覺。可能一直以來，有些人會覺得我外顯是我有一定的自信心，有是有，可是還是會有一塊很沒有安全感的地方」(雨-01-004-11)。

「尤其是，就是你到一個年紀，你週遭的人開始結婚的時候，因為我從小並不是那種會幻想什麼走紅毯，穿白紗，王子跟公主過著幸福快樂日子的那種人。可是就到了一個的年紀之後，週遭有一些就開始結婚，你會覺得，好像你現在不趕快找一個伴，因為我朋友好像都被他的另一半搶走了，如果我不趕快找一個伴，就最後全世界就只剩下我一個人孤零零，就是你會…中間會有個幾年，會有那個樣子的恐慌」(雨-01-004-12)。

「然後所以那一陣子，有沒有男朋友這一件事情，會有一點…好像這件事情就決定我的價值，就是我沒有男朋友的時候，我自己會有點覺得，好像我有點失敗，就是…就是單純會…也不是覺得自己長的不好看，或者是那裡不如人，可是你心裡就是會覺得說，為什麼別人都可以常常這樣成雙成對走在路上，我就沒有辦法」(雨-01-004-13)。

「但對我來講，這已經不是我會，就是我已經過了那個會在乎，這些事情的階段，就是我覺得一個人還蠻自在的，當然是有遇到很好的，可是沒有遇到的時候，也不會去想說什麼時候會出現，什麼時候想要，做一些事情來讓那個人注意到我，就是不會在，應該是終於可以，自己一個人也過的蠻好的」(雨-01-004-14)。

「一部份是時間，另一部份，我覺得還是跟衝浪有蠻大的關係，就是…可能也是衝到一個階段之後，就是衝浪對我的重要性，就更大」(雨-01-004-15)。

四、面對恐懼後的信心重建

一次在臭水(宜蘭浪點)的意外，讓她覺得自己幾乎會喪命於海上。因為忘記那裡的海域暗流很強，她剛好處在被浪打下來的位置，當下她的衝浪板馬上斷成兩半，接著被海流不停地往外帶，直到自己被卡在防波堤中間，才費盡力氣使命地往上爬。那一次的經驗，讓她有一段時間感受到對於海有著深層的恐懼，也影響到她原有的表現。因此她了解到她失去的自信心找回，重新開始先嘗試衝比較小的浪，接受挑戰對她來說是一種蛻變，學習如何駕馭自己的恐懼，最後重拾自己的信心。

「現在比較好一點，可是大概二、三年前，就是我大概衝浪，衝到差不多三、四年我對於海的懼怕是多於喜愛(雨-01-003-38)。

「然後那個恐慌，又會讓你氣更快耗盡，就變成有點是惡性循環」(雨-01-003-40)。

「但是我那一陣子，我覺得可能是，因為你一開始會感到害怕，你就沒有辦法很冷靜的去面對，然後你就會更容易讓自己陷入更多危險的狀況，就是會變成一個

惡性循環，就是比如說你開始怕了，然後你就會被丟的機率，可能會增加，然後吃水的機率就會增加，就變成你那個恐懼感，會一直往上一直往上」(雨-01-003-42)。

「我就有一陣子就真的很誇張，我都一直衝非常小的浪，然後衝很小很小的浪開始，有累績一點信心了，或者回到比較原本的點，開始衝小浪，你就會開始想要衝大一點的，然後再大一點點，回到我原本的水準」(雨-01-003-43)。

肆、雨詩的意義建構歷程

以雨詩的經驗敘說文、生命情節與主體經驗為依據，勾勒出其意義建構歷程圖如圖4-4，說明如下：

由經驗敘說文得知，原本因為媒體介紹對衝浪很嚮往的雨詩，其生命故事情節分為「被父母高度期望的人生」、「醫學院的不歸路」以及「心情抑鬱低落的準醫生」，再度重回衝浪生活是在她實習結束的期間，隨著自己頻繁地往海邊跑，衝浪也慢慢成為她生活的重心。從她的訪談過程中得知，「深化內在的快樂」與「渴望改變與挑戰的心得以滿足」是她在愛上衝浪後的經驗，生命故事情節與她的經驗影響到她「自我的改變」，包括「浪人生活中的隨遇而安」、「告別過去多愁善感的自己」、「心境轉化如同大海容納百川」以及「坦然無畏做自己」。自我的改變成為她本身的主體經驗，形成了雨詩對於衝浪的意義建構，分別為「找回心中那把快樂幸福的鑰匙」、「突破刻板的性別框架」、「自我認同感的形塑」與「面對恐懼後的信心重建」。意義建構是一個持續不斷的歷程，隨著時間與經驗的累積會再形塑，因此，「持續衝浪的意義再建構」會與主體經驗不斷交互作用，成為自我改變、主體經驗與意義建構三者間的循環。

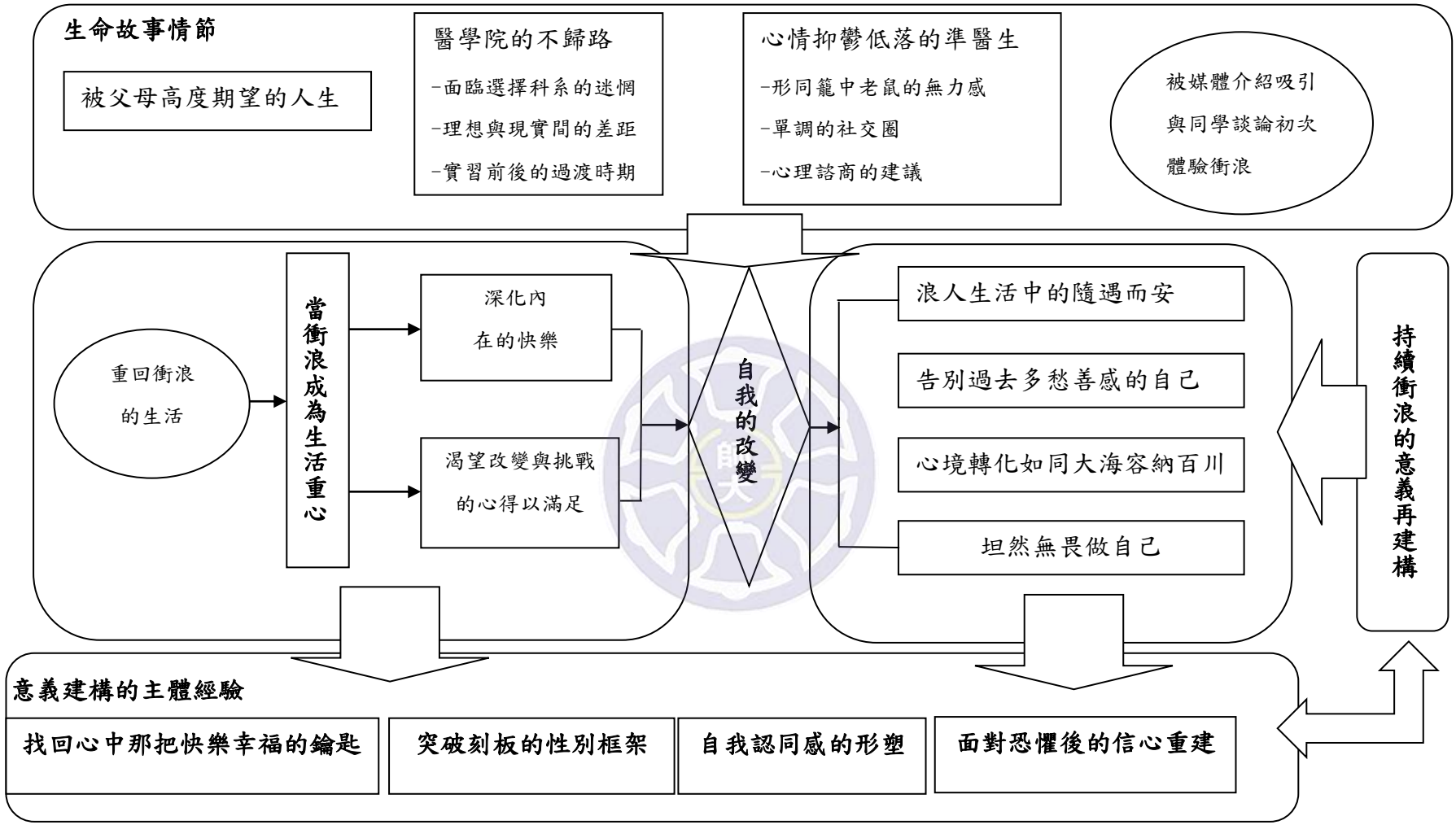

圖4-4 雨詩與衝浪的意義建構歷程圖

第三節 男人的浪漫－小志與衝浪的故事

小志與衝浪的生命故事分為四大部分詳述之；第一部分為他與衝浪連結的整體脈絡所呈現的經驗敘說文；第二部分以時間軸排列，寫出從衝浪中建構意義的重要情節，引用訪談時的口述內容以及研究者的詮釋；第三部分呈現他構意義的歷程與衝浪前後的主體經驗，引用訪談時的口述內容；第四部份以意義建構歷程圖表示他在衝浪經驗中建構意義的歷程。

壹、小志的經驗述說文

身為長子的小志，家裡面經營CNC銑床多年，大學畢業後，就在家幫忙家裡的事業。小志的工作大部分時間，是在廠房操作電腦數值加工，和一般上班族一樣周一到週五辛苦地工作，在住所與工廠往返，除了去健身房運動平日與和朋友吃個飯，平日沒有什麼其他的休閒娛樂。在他小時候曾經嚮往碧海藍天的生活型態，但是家住在桃園，生活型態也跟著周圍的朋友一樣，沒有什麼人接觸大自然的機會，還沒開始衝浪的時候，會在周末找三五好友找一家店吃個飯、喝個酒，這是年輕人最普遍的都會娛樂型態。大學時期時，有關衝浪的資訊在台灣正剛興起，那時，他被國外衝浪電影與雜誌中衝浪者的英姿所吸引，「那時候比較年少輕狂，覺得衝浪是海邊最酷最炫的活動，自然就比較嚮往這樣活動，暑假有空有機會就跟朋友跑海邊」(小-01-001-02)。經由一次朋友相約前往海邊後，就在大學時期開始往海邊跑。

接觸衝浪以後開始發覺，當初自己想像的衝浪，是充滿不切實際跟憧憬幻想的，衝浪不是一個好上手的運動，因為那時才二十歲出頭，對於衝浪這項運動知識沒有那麼充足，對海洋跟洋流型態也不理解，抱著滿腔的熱忱去海邊，想要和電影裡的衝浪者一樣酷，卻換來無限的挫折感，也沒有體會到什麼樂趣，因此，幾次嘗識後沒有辦法駕馭板子後，就有想放棄的念頭，接著對於衝浪，也就不了了之了。

小志大學畢業後曾在澳洲度假打工一年，在最著名的衝浪者天堂(surfer’s paradise)，充滿了成天逐浪的衝浪客。沙灘、啤酒、衝浪板，是澳洲年輕人喜歡的三種東西，這時他對於想要衝浪的渴望又油然而生，因為當時的英文沒有

很好，也沒有認識的人帶他，對於可以自由地拿著衝浪板到海邊的年輕人，小志非常羨慕，但是因為缺乏勇氣，又想到衝浪帶給他的挫折感，一直沒有開始再嘗試衝浪。

一直到2014年左右，小志認識了幾個常去衝浪的朋友，因為他們的邀約就成群結伴一起去他們常去的浪點玩。那一天，剛好遇到了讓新手比較好追的浪，好追的浪意指－浪的力量不會太強，可以經由划水讓新手追得上好起乘，就是衝浪者所謂的「小順浪」。那一天，他第一次體驗到衝浪的開心，在海上隨著一道一道浪興起時，也勾起他內心直想要衝浪的渴望。從那一次以後，他就跟著他那位帶他衝浪的朋友，只要上班以外的日子，都是往海邊跑，那位朋友也不吝於與他分享一些衝浪多年的技巧，像海流的判定、坐在板子上如何平衡、追浪的技巧等。「幸運的身邊有從事衝浪活動多年的好朋友，他也願意教導跟帶領我，那時我就慢慢懂了」(小-01-001-07)。從再度開始衝浪後，小志就跟著這位亦師亦友的夥伴，因為他的陪伴，小志又再度燃起了對衝浪的信心。

開始成為衝浪者的小志，一開始覺得，衝浪帶給他的，是對於身體感官的壓力釋放。週一到週五長時間勞力工作，累積了一定程度的壓力，對他而言，可以在周末的閒暇時光到海邊走走，變成為他釋放的一個出口，即使跑到海邊沒有浪，但是在板上划划水，隨著海浪載浮載沉，也可以感受到到與大自然和諧的狀態。冬天如果沒有寒流時，海水冰冰涼涼的，還有冬天暖陽照下來的舒服，跟朋友聊聊天，分享一下生活發生的事情，成為他療癒生活的一種方式。小志把衝浪詮釋為：「在一種不確定性跟冒險之餘又帶點風險，內心忐忑之餘又有安定感」(小-01-001-17)。他覺得當初衝浪吸引他的原因，是因為對大自然的嚮往，站在板子上下浪的那個瞬間，是一種身體上極度的刺激與快感，那剎那是很迷人的。但相對的，衝浪不是一項可預測的活動，儘管喜歡衝浪帶給他的感官刺激，但是隨著跑海邊的次數增加後，會發覺不是每一次都可以遇到適合自已衝的浪。「衝浪必須要有符合一定高度跟一定動能形式的浪，才所謂是好的浪，可以下的浪」(小-01-001-14)。有時浪型很亂，海流很強，他後來領悟了一件事，人生不是每一次都可以得到想要的開心，有時候會覺得會蠻無奈的，但是心裡會想說：「如果你不去，就什麼事都不可能會發生。」這也讓他重新思考了生活的意義，

他覺得衝浪很貼近人生，對於衝浪者來說，你抵達海邊前永遠都不知道當天會不會衝到浪，衝到什麼浪，這些浪會帶給自己什麼不同的感受，其實跟生活很像，跟一個人從讀書，就業，出社會，談感情，在職場上發展的過程中，都會有一些計畫外的驚喜與挫折。開始衝浪的他，找到了衝浪與生活的共鳴處。「衝浪從頭到尾的過程其實教育了我們很多…從中我可以訓練自己培養自己的耐心，也可以培養自己面對很多事情要順其自然，沒辦法逆勢而為」(小-01-003-05)。

從衝浪以後，常常在寒冷的秋冬季節也穿著防寒衣衝浪，當台灣東北季風來臨時，浪的能量是很強大的，需要加倍的力氣與技術才能滑到外海，需要利用「潛越」4，從水底下穿過會把人擊潰的浪。小志將這個過程比喻成一個馬拉松跑者的內在心境。在跑馬拉松的過程中，需要身體肌耐力與意志力持續堅持讓自己往前，那時候內心會開始有自我的對話驅使自己。每當小志在海中奮力想划到外海，因為被浪又打回淺岸處想要放棄的時候，心裡都會有鞭策的聲音告訴自己。所以，就在初學衝浪的歷程，從一開始拿板子游到外海，被浪打翻，筋疲力竭，覺得挫折，跟每次不斷地push自己往前划行，學習一道道的潛越，在這當中他學習如何去審視自己內心的孤獨與脆弱，讓自己可以靜下心來，感受他想要衝浪的渴望。「一次次再而再的嘗試的過程…我卻得到在心裡面不停的洗滌自己重新整理自己的心情的過程，這是到後來衝浪給我帶來意外的收穫(小-01-002-08)。小志覺得如果想要得到某些東西，就必須要一次次的自我超越，甚至是已經到了逼迫自己的境界，讓自己去面臨遇到大浪的恐懼，一次次努力地用身體去壓板子潛到烏黑的海水裡面,即使全身已經因為用力過度精疲力盡了，還是硬逼迫自己去克服這個恐懼。一次次嘗試的過程，小志體會到，即使滑到outside不一定還是有好浪，但是在這個過程中，因為自我的對話讓混亂的心靈得到了沉澱，這樣的內化，是衝浪給他的意外收穫，衝浪就像是上帝給人一個在天然遊樂場玩樂嬉鬧的機會，是一種從天而來的祝福。

小志把衝浪用一部耳熟能詳的電影「阿甘正傳」中的經典對白來形容：「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道拿到的會是哪一種（Life was like a box of chocolates. You never know what you're gonna get.）」這好像衝浪就給他的感覺一

4 潛越(duckdive)是一種像鴨子潛入海中下潛水，避免人與板子因為在海面上被浪擊翻的一個衝浪動作。

樣。「我今天出門，滿心期待，起個大早，費事的準備了板，打蠟，準備腳繩、防寒衣，塗了滿身防曬，開了一個半小時的車來到金山或宜蘭衝浪，就像是『something good happen』的儀式，但是這往往是心裡面的期待，但往往到了海邊看到浪花形式非常雜亂，海邊是一片混屯，只能搖頭嘆氣，跟好朋友在海邊打屁聊天，今天就像是白跑了這一趟，這也是司空見慣的情況」(小-01-003-02)。當裝備準備好下水滑到外圍，一片風平浪靜，以為今天就沒的玩了，但是忽然吹起一陣風，從外海有湧起的浪形，突然又來幾道好浪。這時，他就會覺得好像老天又賞賜了幾道好浪，趕緊追浪努力起乘。這好比生命的無常，永遠不知道接下來會有什麼事情會發生，一個人不能很任性地任何事情都要照著想要的方式進行。小志認為衝浪讓他學習了很多人生的哲理，訓練自己面對凡事順其自然的態度，「帶給我的體悟是『人生有時終須有，人生無時莫強求』衝浪給我感受就是這麼直接的啟發。」(小-01-003-06)

33歲的小志認為自己是一個具有雙重性格的人，有時候很愛熱鬧，有時候又需要獨處，在對於生活上的信念也是，想要樂在工作，但是不想把自己賣給工作。因為開始衝浪，他找到了工作與生活的完美平衡。本身是夜貓子的他以前還沒開始衝浪時，一定都是熬夜不睡覺。開始衝浪以後，為了避免假日交通壅塞，都是清晨五六就起床從桃園開到宜蘭來避開車潮，加上衝浪需要耗大量的體力，如果體力不佳在海上會很容易有一些意外發生。曾經有一次，他前一天因為和朋友聚會，只睡了三個小時隔天一早去衝浪，下水時因為身體跟精神的狀況不好，差點遇到了被離岸流帶離的意外。從那一次以後，他一定會睡眠充足才去衝浪，因為衝浪，他徹底地改變了原本是夜貓子的生活作息。

衝浪讓小志學習到不要輕言放棄，以前的他比較大而化之，對於想要做的事情會評估當下有的資源，或是處於順風還是逆風來決定去做的必要性，開始過衝浪生活的的第一年，常常也會萌生想要放棄的念頭。在寒流十度以下的冬天，週六早上摸黑起床，離開溫暖的被窩，是很掙扎的，接著，到了海邊，全身的雞皮疙瘩豎起來，冷風吹到頭痛，還要死命地往outside划動，身體要用力的對抗海面下的強流，只要是一想到這個艱辛的過程，他心裡就會有一種「好辛苦喔！」或是「還是算了吧！」的聲音。幸運的是，當初教他衝浪的那位朋友一直當他的衝浪導師，是一個讓他非常信賴的人，從他是衝浪菜鳥時就一直陪伴著他，和他分享很多自己學習衝浪的經驗，在他有放棄念頭時，不顧一切

拉著他一起到海邊，支撐著他度過衝浪的撞牆期，不知不覺地，隨著衝浪技術的進步，小志也離開了那個當初想要放棄衝浪的舒適圈，變得比較沒那麼輕易放棄，「所謂『男人的浪漫』，衝浪就是最有代表性的事情」(小-02-001-06)。他把這一段走出糾結掙扎的心理歷程，比喻為「男人的浪漫」，從以前遇到事情會裹足不前與自我設限，因為衝浪學習到面對挫折與恐懼才能與樂趣同在，將這樣的信念轉化到生活與工作中，學會努力跨出舒適圈，自己似乎也變得比較不容易放棄，可以有更多力量化解那種在職場與生活上的無力感，讓他可以更有信心去追求自己想達成的目標。而且感受到越有困難的事情，挑戰了以後的喜悅是加倍的。

以前從媒體上看到衝浪是很酷的運動，對衝浪就是單純畫面的憧憬跟美好事物的想像，到自己衝浪後，體會到衝浪其實是有很多辛苦的一面，需要堅定的意志力，一個衝浪者需要約束自己的生活跟作息，也要對於自己的技術的落差有更豁達的態度，對於小志來說，站在外面看衝浪這回事跟融入衝浪其中是不一樣的。但是當他融入其中時，也帶給他意想不到的收穫，有時候在工作壓力很大時，會想到他和朋友在海邊在等浪時，突然一道能量進來，原本風平浪靜的海面，忽然拉起一道好浪，接著大家一陣靜默，各自朝自己追浪的軌跡行進，屏氣凝神一鼓作氣下了一道好浪，這時和旁邊的朋友同時站起並排，一路馳騁在海面上，那樣美好的畫面成為他生活中的小確幸。此外，遇到志同道合的朋友在傳授他衝浪的經驗時，也看到了這些朋友們內心深處的價值觀，每次下到一道好浪，跟好朋友在海上歡呼「你成功了！」的直接分享，那樣單純的快樂都是衝浪讓他著迷的地方。

現在的小志只要想到衝浪，身體就有想要擁抱海洋的衝動。衝浪除了帶給他更規律的休閒生活以外，最大的的意義就是抱著：「想做就好好做吧！」的信念，把握當下可以享受快樂的機會，因為衝浪通常都是現在不去，那浪就沒有了，如果到了海邊，有太多的顧慮，覺得水冷、覺得風大、覺得哪裡不舒服，看起來浪看起來很兇狠，如果一半開始有膽怯的念頭，就什麼都沒了，生活也是這樣，他覺得他不是一個停在原地，好事就會從天上掉下來的幸運傢伙，需要在面臨阻力跟關卡時，毅然跨出舒適圈，才能得到他想要的東西，這是衝浪

帶給他最大的改變。

貳、小志生命故事主題分析

將小志生命中與衝浪相關的事件釐清建立其脈絡，以時間軸呈現從開始衝浪的契機與衝浪前後的主體經驗，以生命中的五種歷程依序分為轉變、連結、更新、療癒與歸屬來區分不同的脈絡歷程，表示於圖4-5。

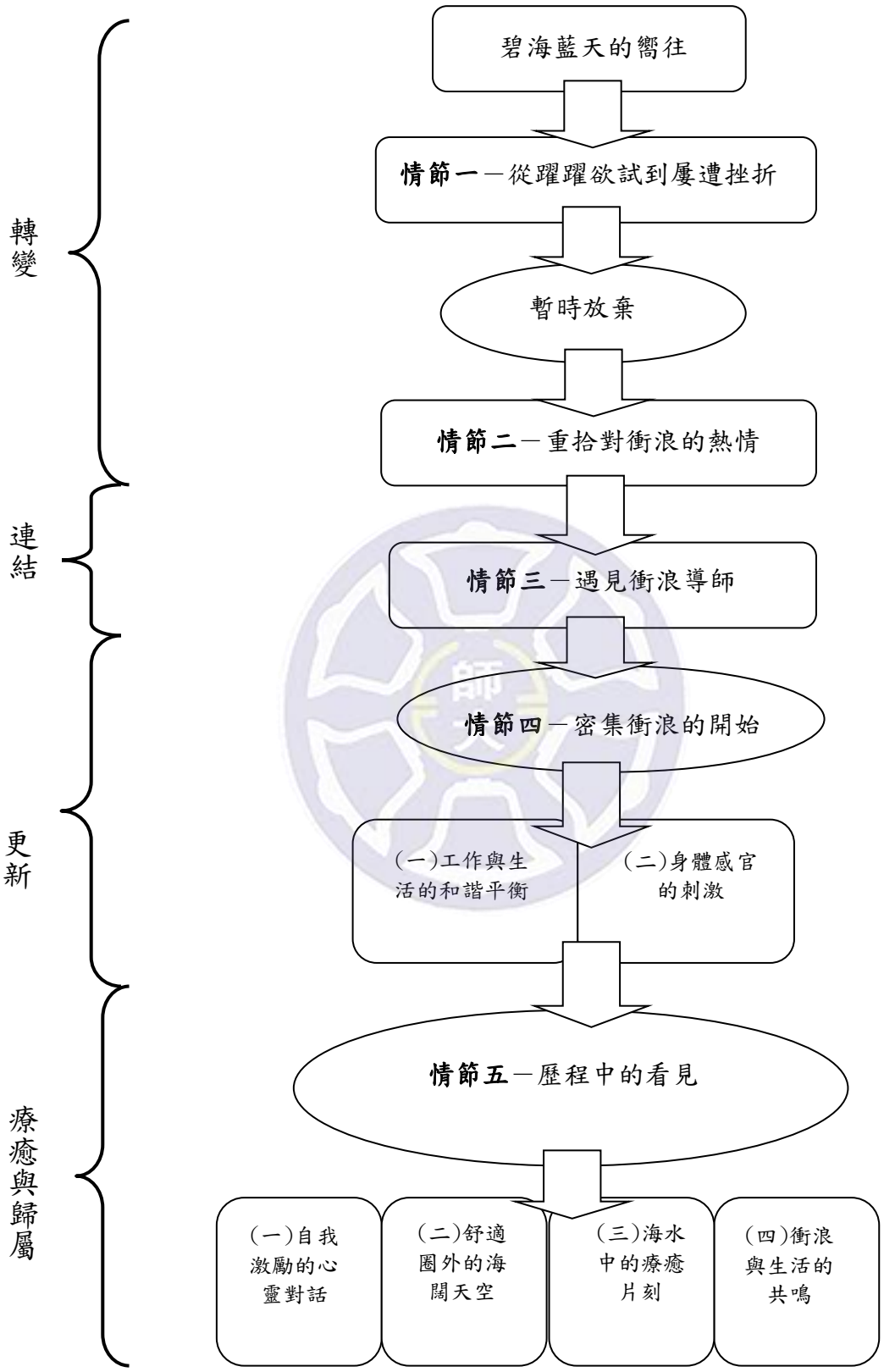

圖4-5 小志與衝浪的脈絡歷程圖

以下就時間軸整理出小志的經驗敘說中的重要情節加以分析，依時間順序敘寫，並將他的敘說內容，和研究者的理解與詮釋交互呈現，歸納此事件所傳達的主題。

情節一、從躍躍欲試到屢遭挫折

小志的大學時期是台灣衝浪資訊普遍流行的時期，在都市長大的他，對於媒體與國外雜誌介紹的海灘生活心神嚮往，覺得衝浪很酷很想嘗試。那時候當宜蘭開始有衝浪俱樂部開放租板，他和大學同學就趁暑假前往海邊浪點。沒有任何經驗的他們，完全無法駕馭衝浪板，不懂任何衝浪的技術，也對於海洋的知識不太了解，趴在衝浪板隨著海浪載浮載沉，當時他感到非常挫折，覺得衝浪不是他想像中那麼簡單的事，幾次嘗試以後，覺得自己好像還是沒辦法摸索出什麼頭緒，對於這項運動，就先暫時放棄了。

「從小到大都非常嚮往碧海藍天的生活型態，那時候比較年少輕狂…覺得衝浪是海邊最酷最炫的活動，自然就比較嚮往這樣活動，暑假有空有機會就跟朋友跑海邊」(小-01-001-02)。

「活動我從小到大都是憧憬很嚮往的，我覺得衝浪真的是一件很浪漫的事情」(小-02-001-06)。

「當年對衝浪比較偏向不切實際跟憧憬幻想，實際接觸後發現衝浪不是這麼好上手，那時本身對衝浪這項運動知識不足，對海洋跟洋流型態也不理解，所以當時衝浪的感覺是挫折感大於樂趣，自然而然也沒從中得到樂趣，就先中止了」(小-01-001-03)。

「這段過程就是在你還沒體會樂趣之前，常常就會讓你感到挫折跟筋疲力盡讓自己喘不過氣」(小-01-002-02)。

初次嘗試新事物的正負向經驗，會影響是否持續行為的進行。如果在體驗戶外冒險活動時是有較有經驗者帶領，會避開許多不必要的風險，讓初次參與者可以有較正向的經驗，當下一次要在從事同樣的活動時，心理狀態會與正向

經驗的連結讓他有信心地去參與。小志帶著「初生之犢不畏虎」的精神，抱著和其他初學者一樣的衝勁和傻勁，一股腦地抱著衝浪板往海邊衝，想挑戰從未嘗試過的衝浪，從媒體渲染的專業選手影片中，對這項活動產生的錯誤的認知，因為技術與知識的不足，讓他實際體驗時感到挫折感，以致他有一段期間中止了這項活動。

情節二、重拾對衝浪的熱情

在大學畢業退伍以後，他曾經待在澳洲一年度假打工。當他在海邊看到澳洲衝浪者，盡情地站在板子上穿梭浪間的畫面時，他又再度對於這項從小就嚮往的運動產生了感動，自己好想再試試看回到海上的感覺，但是一旦回想起在台灣衝浪時的挫敗感，瞬間打消他想衝浪的念頭，當時的他，即使心裡面仍然存有對衝浪的熱情，卻不知如何克服自己的恐懼。一直到度假打工結束回來台灣後，一次與朋友相約去海邊的機會，他看到當天的天氣與浪況都很好，是很適合初學者的浪，他試著再一次拿著板子划到海面上，成功地起乘站在板上滑行，那一天的經驗讓他對於衝浪又產生了信心，從那一次以後，他就扭轉了以往的挫敗的想法，衝浪變成一件令他開心的事情。

「看到那些金髮碧眼的阿兜仔衝浪的樣子，自己超想下水的…但是實在沒有什麼勇氣，想到之前在台灣衝也沒衝出什麼名堂，而且那時候也沒有可以帶我的朋友，後來就想說算了，可能跟這項運動無緣吧」(小-01-001-06)。

「一次偶然機會，身邊有衝浪好朋友邀約去海邊玩、衝浪，那天我也很幸運的，蠻難得的，對新手來說很遇到好追浪，好起乘的，所謂的『小順浪』，那天我就玩得很開心，浪興起時也勾起內心想要繼續重拾這項活動的慾望…」(小-01-001-07)。

「那時就讓我覺得蠻幸運的，好像就在我本來對這個活動放棄多年以後，老天又意外地給我一個機會」(小-01-001-09)。

當內心對於衝浪的憧憬再度燃起，恐懼與勇氣在心中抗衡時，心裡波動的內在糾結，是因為曾經有過的挫敗感，削弱他對於衝浪的信心，讓他產生了自我否定的情緒，但是另一部分，當他再次看到澳洲衝浪者在海上奔馳時，對於這個從小就嚮往的運動，又激起了想要再次嘗試的熱情。那時，還沒有遇到一個可以帶領他入門的人，讓他重拾對於衝浪的信心。

當人們的內心因為信心與恐懼在交戰時，即使很簡單的問題也會讓我們懷疑自己，動搖我們的決心。疑惑的源頭是因為內在的意念，也就是讓理智去質疑心靈知道是真實的事情。小志從嘗試、挫敗、放棄到重新看到自己的熱情的經歷，也成為支持他後來可以克服心防回到海上的重要過程。

情節三、遇見衝浪導師

原本已經放棄衝浪的他，因為遇到了一位願意帶他去衝浪的前輩，他有著十幾年的衝浪經驗，小志與他個性很投契，只要去那位前輩要去海邊衝浪時，小志就跟著他一起下水。因為有這麼一位衝浪經驗比他豐富的朋友，他感覺不像自己初學者時那麼恐懼，安心了許多，前輩就像他的衝浪導師，教導他很多衝浪的要注意的事情，等交情更熟了以後，也會分享彼此內心的價值感與理念。他從重拾衝浪熱情的同時，也獲得了一位良師益友，成為他持續衝浪的動力，讓他在衝浪技術與精神層面上，都有了顯著的提升與成長。

「因為身邊有放心跟可靠的朋友，在旁邊觀察我們的狀況，教給我們一些衝浪時，應該要有的要注意的安全的事項跟know how，讓我又燃起對從事這項活動的信心」(小-01-001-10)。

「他傳授我指導我衝浪的過程，我也了解到這個朋友比較內心深處的價值觀，或者我們對於生活跟工作的想法，這是交到知心好朋友的收穫。這些種種你想到你得到的禮物，那個禮物給我們當下的感受是愉悅的，或者有厭惡，或者不是那麼開心的，都是我們跨越舒適圈才會得到的東西」(小-02-002-17)。

「當然每次下到一道好浪，跟好朋友『你成功了！』的直接分享，都是讓我們想

要繼續從事這個活動，繼續不停地摸索，不停地想要更加的認識它精進它，令人著迷的地方」(小-02-001-13)。

人是需要群體生活的，經由社交的互動，可以讓一個人獲得自尊與滿足，團體中同儕間的互動，對於活動參與者的影響甚大。當與其他參與者在共同參與的過程，可以由同儕對個人評價獲得相對的價值，進而增進了自我肯定。小志遇到了可以帶領他的良師益友,給予他在海域知識與衝浪技術上寶貴的意見，慢慢恢復他的自信心，進而變成情義相挺的好朋友，常常與他分享內心深層的想法。身為長子的小志，如同找到了一位長兄，給予他一種可以依靠的感覺。就像導師(mentor)一樣。可以因為再度開始衝浪，和這位衝浪的啟蒙者結緣，分享在海上的快樂與成就，這是他人生中從會想過的驚喜。

情節四、密集衝浪的開始

(一)工作與生活的和諧平衡

身為長子的小志繼承家中的事業,工作性質屬於大量的勞動。周一到周五，都是在家中開設的廠房內工作，封閉的空間看不到他嚮往的藍天白雲，讓他更盼望著假日到來，當週末可以開著車帶著自己的板子前往海邊，沉浸在海水中環繞在自然裡，與衝浪的朋友坐在板子上邊等浪邊聊天，那是他感到最放鬆的時刻，讓他累積的工作壓力得以釋放，因為愛上衝浪，他找到了生活與工作的適度協調。

「我是一個週一到週五都在工廠裡，是朝九晚五的上班族，週一到週五長時間的勞力付出，累積一定程度的壓力，衝浪就是我週末釋放壓力的一個出口」(小-01-003-07)。

「今天就算跑到海邊沒有浪，但是我在板上划划水，隨著海浪載浮載沉，讓自己身體感受到到與大自然和諧的狀態，冬天如果沒有寒流時，海水冰冰涼涼的，還有冬天暖陽照下來的舒服，跟朋友聊聊天，分享一下生活發生的事情，生活療癒的過程」(小-01-003-08)。

(二)身體感官的刺激

喜歡衝浪的原因，是因為它帶給小志前所未有的感官刺激。當板頭從浪頭往浪底下向下滑行的瞬間，會屏息以待片刻，讓身體準備好穩定的站姿，準備下衝，等站在板子上與向前推進的浪速度相等時，身體會有速度地往前移動，享受站在海上的感覺,配合海浪的頻率乘著水波滑行時,腎上腺素也隨之上升。

「過程蠻有趣的，一開始非常直接的就是不外乎就喜歡大自然、戶外跟海上的活動，更直接就是衝浪下浪的那個瞬間，對於身體的感官的刺激的快感，那瞬間剎那是很迷人的，對於身體的刺激，是很直接雀躍的」(小-01-001-11)。

「所以每一道浪對我們來說，都是很新奇的體驗，每一道浪動能形式帶給你身體的感覺，跟你下浪的感受，對我來說都是不一樣的體驗，這就是衝浪很迷人很直接，我們都喜歡感官刺激」(小-01-001-13)。

曾經讓工作無時無刻霸佔心思的小志，承受家族事業的無形壓力，賦予重責大任的同時，壓抑住他赤子之心的性格，心靈逐漸邁向枯竭之中。當密集衝浪後讓他心靈再次活絡，成為工作之餘紓解壓力的補給，他也學會了自我調適與轉換。

冒險活動的特徵是讓參與者親歷險境，經由身心的實際參與，而獲得刺激與風險的感受。在衝浪中動態與靜態的能量發揮，成為身體與精神上的二元分力狀態，能大自然中合而為一，讓衝浪者經歷豐富的身體感官刺激，展露出這項運動的魅力。

情節五、歷程中的看見

(一)自我激勵的心靈對話

實際開始密集衝浪後，感受到這項運動不是以前在海灘上看那麼簡單，它需要讓體力保持最佳狀態,拼命地划到外海才能坐在板上靜觀即將來臨的大浪，對他而言，在潛越時大口憋氣潛到海裡避過海面上來襲的浪，再用力擺動自己手臂划到外海的過程時，猶如馬拉松跑者在耐力賽中的心境。在這樣的過程中

讓他激勵出強韌意志，突破了自我限制。

「這時候在心裡充滿了掙扎跟想要繼續支撐的拉扯，就跟跑馬拉松的人在中途一個自我心境規劃蠻雷同的，這段過程，蠻需要身體肌力跟耐力跟相當的意志支撐的過程」(小-01-002-03)。

「其實在不停push自己往前的時候，那時候在內心層面是蠻長一段時間跟自己對話的，每次當我想要放棄的時候，心裡都會有另外一鼓聲音告訴自己，你只要衝過這兩道浪，到了外圍就可以期待，甚至是捕捉享受當天每一道可以帶給你快樂跟喜悅跟刺激的好浪，如果這時候放棄，不就什麼都沒有了嗎？」(小-01-002-04)

(二)舒適圈外的海闊天空

成為一個衝浪者的歷程，帶給小志不僅是技術上的精進，也是對他心境上的成長。在盼望與懷疑的自我糾結中，逼迫自己慢慢地的走出心態上的舒適圈。當自然條件不利於一個初學衝浪者的情況下，像嚴酷的天氣、冰冷的海水、難以掌控的大浪，他讓自己不妥協於這些天然條件下產生的惰性，抱著測試自己能耐的底線，鼓起勇氣下克服原本牽制他心志的困難。在看到冒險過後的美麗風景時，他也遇到了更好的自己。

「一次越過重重的驚濤駭浪的過程，我得到在心裡面不停的洗滌，自己重新整理自己的心情的過程，這是到後來衝浪給我帶來意外的收穫」(小-01-002-08)。

「大概這一路走來，前面的半年至一年，就是在這個想要放棄的念頭…跟一絲絲對這件事的期盼，跟對自己想要繼續從事這件活動的內心深處糾結跟交戰…不知不覺也支撐自己走過來，現在我也離開了那個當初想要放棄衝浪的那個舒適圈，就是一直在不停的內心拉扯跟逼迫自己繼續下去的歷程，也發現自己也走出了這個比較容易放棄的狀態」(小-02-001-08)。

「衝浪到現在，我會更毅然決然對於我想追求的事情，對於我重視的事情，即使是面臨比較多的阻力跟關卡，我會比以前更毅然而然的跨出舒適圈，我覺得是比

較不一樣的改變」(小-02-002-11)。

(三)海水中的療癒片刻

身為一個衝浪者最快樂的事，就是可以把自己用大自然環繞住，小志覺得海洋代表著「幸福」。不管有沒有好浪可以衝，只要一看到海就會感到很放鬆，有幸福的感覺，海讓他忘記所有生活上的煩惱，什麼都不用做，只需要沉浸在那個環境當中。海洋似乎有療癒心靈的神奇魔力，只要他願意親近，海洋總能包容他的一切，不管是好的壞的。坐在海上時是專屬於他的片刻，讓他經由在等浪時的自我獨處時刻，再度讓自己對生命充滿感恩。

「我覺得衝浪就像是老天給我們的天然遊樂場的恩賜，蠻難能可貴的恩惠」 (小-01-002-09)。

「不管有沒有衝到好浪，可能是大自然也好，自我內在跟自我獨處的對話時刻，這是持續衝浪很大的原因」(小-01-002-10)。

(四)衝浪與生活的共鳴

五年的衝浪經驗，讓他在浪板上淬煉自己的思想，浪人的哲學在他的生活上處處得到了共鳴。坐在風平浪靜的海上，覺得今天不會有浪，卻一陣風吹起湧起幾道好浪讓他趕緊趁勝直追，他認為人永遠都不知道上帝的下一個安排是什麼，自己能做的是把能掌握的部份好好去做，而不是停留在原地等待，剩下的就交給老天爺。他覺得衝浪就像生命一樣，有很多美好的不期而遇，有時候在平淡無奇的生活中；有時候刻意追求的東西或許永遠得不到；有時候反而會和預料之外的美好不期而遇，奇蹟時時刻刻都在發生。衝浪讓他有了對於人生的哲理，找到了獨到的見解。

「我想生活似乎也是這樣，如果一直在原地一直等待什麼好事情…或等好東西掉在你面前，我覺得自己好像不是這麼幸運的人」(小-02-003-07)。

「有時候在海邊聊天打屁等浪之餘，突然又來幾道好浪，會覺得好像老天又賞賜了幾道好浪，一種及時享樂活在當下的態度，就像跟生命一樣，很無常，永遠不知道接下來會有什麼事情會發生在我們身上」(小-01-003-03)。

「若是以現在當下的領悟，衝浪給我的意義就是：『想做就好好做吧！』」(小-02-003-06)

馬克吐溫曾經說過：「若想要真正成長，那就要挑戰能力的極限，也就是暫時地失去安全感；當你不能確定自己在做什麼時，起碼要知道，你正在成長」。這句話激勵了許多教育工作者，拿來引用提倡走出舒適圈的重要性。舒適圈誰都喜歡，它讓你熟悉、安心，當你需要休息療養的時候，它像一個保溫箱，讓你很舒服放心的在裡面休養，但待太久它會讓你失去獨立的能力。然而一旦休息夠了之後，還是得走出去接觸新世界，讓你自己得到成長的養分。一開始接觸衝浪不是那麼順利的小志，對於衝浪滿懷著憧憬與敬畏交織的複雜心情，憑著對於這項運動的堅持，讓熱情成為戰勝困難與恐懼的強大力量。不斷重覆在海水裡翻覆，又再度起身竄入在召喚他的浪，常常在氣力耗竭時覺得成為一個乘浪者是那樣的遙不可及，但當他堅持下去，砥礪自己每次都突破一點點在海上的挑戰，當下內心的成就已經不是在於衝浪技術好不好，而是在這趟看似無法完成的路上，在每次內心最孤獨最質疑自己的時候，拖著疲憊不堪的身軀，仍然執意要拿著浪板衝向大海的那份勇氣。這時就會有自己的聲音出現在腦海裡，鼓勵他、穩定他、帶領他再前進，支持他再撐久一點。逐漸地，在自我對話的激勵中，遠離原本牽絆住他的疑惑與不安，他也走出自己的舒適圈。小志在這個歷程中看到了自己的潛能，珍惜片刻在大自然的獨處與療癒，也找到了衝浪生活的哲學意義。

參、小志建構意義的主體經驗

研究者透過敘說研究中，將小志的訪談逐字稿中，由關於「建構意義」的相關內容，依照類別做彙整，而能更深入理解研究參與者的主體經驗脈絡。從兩詩的個別經驗敘述中分析衝浪對他的意義建構。

一、孤獨心境的對話

當小志理解到衝浪必須付出絕對的努力，克服自己對於寒冬中下水的不舒服，暫時遠離平日互動頻繁的人際關係，一個人身處於大自然中與其建立連結，不僅對自然產生歸屬感，同時也在大自然環境中，重新探索對自我在生命的議題。對於他來說，許多時候並未察覺到這些的自我對話，而這些自我對話就是他意識中運思的想法(王亭文、盧俊宏，2014)。透過這些想法可能是對自我的肯定與否定，讓自己找到行為的最適當化。自我對話的過程是一種主觀的經驗與意義，當他讓心安靜下來，內在驅使他想要持續探索衝浪這項運動的力量，形成了正面性及激勵性的自我對話來支持他，也出現對於衝浪更深層的頓悟。

「在這當中有很多跟自己內心對話，不停審視自己的內心的空間與孤獨感」(小-01-002-05)。

「在這孤獨感的過程，可以讓自己靜下心來，也是檢視自己內心狀態的蠻好的過程」(小-01-002-06)。

「我想要得到某些東西，在大海裡玩樂有所期待跟嚮往，但是在這段過程，我得到它之前，就必須push自己，不停的逼迫自己，去克服內心對大浪來臨，吞滅我的恐懼，甚至一次次的潛越逼自己用身體去壓板子潛到烏黑的海水裡面，也是在身體的肌肉肌疲力竭，甚至全身癱軟之餘，還是硬逼迫自己用心裡面的力量去克服這個恐懼」(小-01-002-07)。

二、人生哲理的參透與隱喻

經由成為浪人的過程，小志從中發現衝浪與生活謀合的節拍。人生就是充滿變化，好比「人有悲歡離合， 月有陰晴圓缺」，也因而精彩。「隱喻」是生命個體透過經驗去看蘊含的意義，將自我詮釋轉化成概念、價值與信念，那是一種新的意義建構得以看見。因為在衝浪中看見的隱喻，讓小志所說的在工作上的「無力感」逐漸化解，好比實現Frankl(1962)的「態度性價值」(attitudinal valuses)，即使處於困厄的環境中，經由面對現實與正視痛苦的方式，生活顯出

意義。在最無力的工作處境中，像秉持在衝浪時「就去做吧！」的念頭，擁有積極的態度，也伴隨著積極的行動來轉化處境，把握當下；或是伴隨著思考角度的不同，跳脫拘執分別，無形中也化解失衡的狀態，像是一種順任處境的態度，符合浪人的隨緣之道。

「這個感覺讓我想到小時候看過的阿甘正傳，裡面有一個橋段，就像一個巧克力，你永遠不知道你下一個會吃到的巧克力是什麼口味」(小-01-003-01)。

「但跟日常生活人生是蠻貼切的，你出發前永遠都不知道當天會不會衝到浪？衝到什麼浪？這些浪會帶給我什麼不同的感受？其實跟生活很像，跟我們從讀書，就業，出社會，交女朋友，談一段感情，在職場上發展，衝浪某方面對我來說跟生活蠻大程度的共鳴」(小-01-001-16)。

「但衝浪帶給我這種洗鍊，好像回到我的工作職場上，同樣的我可以逐步化解那種無力感，是我覺得最大的人生改變」(小-02-001-09)。

三、態度性價值的實踐

Frankl(1962)有感於囚禁在集中營的苦難，發展出態度性價值 (attitudinal value)為實現意義的其一途徑，個體可以從他們經歷苦難的態度中，發現其生活信念及價值觀，支持他們突破現有困難與挫折的內在力量，都是對於美好生命的信念。小志因為愛好衝浪的內在信念，讓他可以增強面臨生活困境的力量，實現了態度性價值的內涵。他談到生活曾經帶給他很重的「無力感」，因衝浪改變了他的價值觀，回到生活與工作中，讓他可以將同樣的積極態度，應用在所面臨的各種挑戰上。

「我覺得在生活跟工作上，有時候會有一些當下看起來很困難艱難的狀態，簡單講就是『無力感』，但衝浪帶給我這種洗鍊，好像回到我的工作職場上，同樣的我可以逐步化解那種無力感，是我覺得最大的人生改變」(小-02-001-09)。

肆、小志的意義建構歷程

以小志的經驗敘說文、生命情節與主體經驗為依據，勾勒出其意義建構歷程圖如圖4-6，說明如下：

由經驗敘說文得知，小志的生命故事情節分為「背負家族事業的長子」、「封閉的工作環境」、「碧海藍天的嚮往」、「從躍躍欲試到屢遭挫折」以及「暫時放棄衝浪」。在澳洲度假打工時看到衝浪者在海上的英姿，再度燃起對於這項運動的熱情，一直到他認識了亦師亦友的衝浪朋友，開始密集衝後，從他的訪談過程中得知，衝浪帶給他的是「工作與生活的和諧平衡」與「身體感官的刺激」，這兩者成為他獨特的經歷」。生命故事情節與他的經驗讓他可以覺察到自己的改變，從「歷程中的看見」包括「自我激勵的心靈對話」、「舒適圈外的海闊天空」、「海水中的療癒片刻」以及「衝浪與生活的共鳴」。他自我改變的歷程成為本身的主體經驗，形成了小志對於衝浪的意義建構，分別為「孤獨心境的對話」、「人生哲理的參透與隱喻」與「態度性價值的實踐」。意義建構是一個持續不斷的歷程，隨著時間與經驗的累積會再形塑，因此，「持續衝浪的意義再建構」會與主體經驗不斷交互作用，成為歷程中的看見、主體經驗與意義建構三者間的循環。

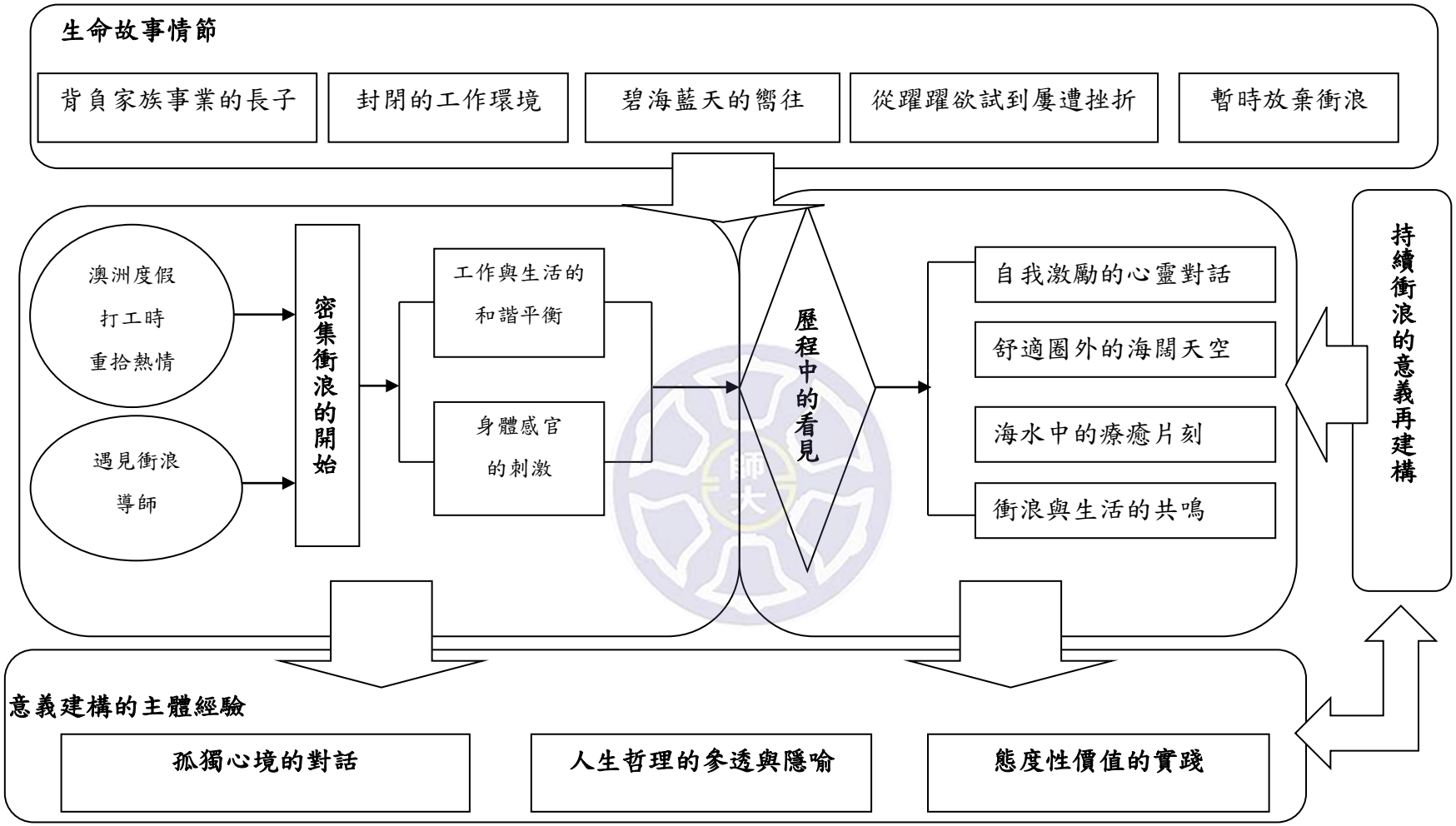

圖4-6 小志與衝浪的意義建構歷程圖

第四節 臣服後的謙卑－Tony與衝浪的故事

Tony與衝浪的生命故事分為四大部分詳述之；第一部分為他與衝浪連結的整體脈絡所呈現的經驗敘說文；第二部分以時間軸排列，寫出從衝浪中建構意義的重要情節，引用訪談時的口述內容以及研究者的詮釋；第三部分呈現他建構意義的歷程與衝浪前後的主體經驗，引用訪談時的口述內容；第四部份以意義建構歷程圖表示他在衝浪經驗中建構意義的歷程。

壹、Tony的經驗述說文

綽號是「隊長」的Tony，是朋友們在冒險活動的領袖，他充滿自信，帶著銳利的氣勢，一開口就可以感受的到他的領導特質。三十歲以後就開始從事各項極限運動的他，生來具有冒險的基因，他不愛做重複過的事，他喜歡嘗試新的東西，只要是發現到任何冒險刺激的活動，就會不惜花費大量時間與金錢全力的投入。2004年和大學同學去了一次宜蘭蜜月灣的海邊，租了板子第一次嘗試衝浪，因為那個時候沒有會衝浪的朋友帶領，所以接觸了幾次覺得沒什麼興趣就中止沒有再去了。後來因為念書與當兵的關係，加上周圍的朋友假日聚會都是以市區的活動為主，沒有機會常去海邊。2012年開始，Tony愛上了滑雪，開始拼命出國參加滑雪的課程與訓練，擁有許多國際滑雪證照，具有教學熱忱的他，從2013年起從事滑雪教學工作。因為工作接觸的學員都喜歡戶外活動，有幾個他教過的學生有幾個是喜歡水上運動像滑水、衝浪等，因為有共同的興趣變成了好朋友，也因為他們的關係，只要是雪季前後不用教學的日子，他就恢復常態衝浪的習慣，很勤快地拿板子往海邊跑，每個月大概會去四至五次。就這樣密集地練習後，衝浪的技術進步很多，漸漸地他也開始感受到衝浪的喜悅。

認識Tony的人都覺得他是一個精力充沛的人，從大學就讀體院開始，他對於自我體能上就非常自我要求，他喜歡和一群朋友一起從事各種戶外活動，滑雪、滑板、攀岩、滑水等，他會帶領新的朋友去嘗試沒有接觸過的運動，也樂於分享經驗，讓新朋友因為他的激勵愛上他從事的戶外活動。只要是他教過的學生，最後都變成他的好朋友，因為他本身的個性也愛熱鬧也很夠義氣，人緣

非常好，只要是他所在的地方，都會有一群擁護者。開始恢復衝浪的時候，他會邀約大家一起去海邊，衝浪那時候是看作是社交與休閒的方式，一堆朋友到海邊喝喝啤酒，租了板子拍拍照，打打屁就打道回府。隨著常常下水衝浪的頻率增加，他發現衝浪給他的快樂，已經漸漸勝過了呼朋引伴去海邊的感覺。「從這時候開始就變成比較個人連結的活動，比較不是社群連結的活動」(T-01-001-09)。慢慢地，他開始只和衝浪的朋友相約，衝浪對於他的意義，從社交型態轉變成是一種個人性的活動。

對於Tony來說，儘管都是冒險活動，衝浪不像他所精通的滑雪一樣，滑雪的速度帶給他是瞬間的刺激感，而衝浪是一種生活態度，一開始以出遊方式和朋友們去海邊時，有時候朋友們的時間不一定可以兜在一起，出去也會要顧到每個朋友的喜好，隨著自己逐漸衝浪技術上精進後，除了得到了這項運動的成就感外，他開始把衝浪當作是一個與自我對話的時間。在宜蘭海域的浪點，坐在板上遠眺龜山島，看看外海是否有浪成行湧進，安靜地聽著自己撥動海水的聲音，在等浪的他，覺得這是他生活中最貼近自己的時刻，單純地只有他與衝浪，大自然讓他可以沉澱下來，平時頻繁的人際互動，很難讓他有這樣的片刻可以去思考比較深層的問題，抽離平時一貫的生活模式，讓自己用不一樣的角度去思考，他發現，一些困擾他的生活議題，或一些想不通的事情，有時候只要他去衝浪，回來就會想通了。「衝浪活動型態也是很孤立的，一群人在海上也都沉浸在自己的世界，跟自然的互動，同時它給我很多個人的空間」(T-01-003-06)。

此外，衝浪讓他可以透過在大自然的浩瀚探索一個全新的自己，因為衝浪不像一般籃球、游泳等是在固定場域的活動，每一次衝浪都是一次新的體驗，經由面對不同的浪形，身體所順應的姿勢與動作也會不同，讓他對於自己的身體有了突破的極限。「簡單來說，我覺得是透過自然的律動，去認識一個自己還未發現的自己」(T-01-002-01)。每一次成功地做到了一個新的動作，他對發現自己的身體有新的認識：「原來自己也可以做到這個動作啊」(T-01-001-13)。藉由這樣的探索與發現，也建立了他的自信心與成就感。

衝浪讓Tony開始改變對於大自然的態度，以往他在進行其他戶外活動時，總是抱著想要贏的心態，認為自己可以征服或是挑戰成功。接觸了衝浪以後，

他體會到在大自然中，所有人都是渺小的，不論你的衝浪技術多強，大浪打下來都是會讓人致命的。當認清楚這一點後，他去調整他對於所有極限運動的觀念，是去順應而不是征服，在放手臣服大自然力量的過程時，他也找到了在這個自然場域他可以掌握的部分，這好比是一種協調的藝術，試著去掌控自己可以的部分，而不是掌控整個局勢與環境。他也因為開始衝浪後，更加注意生態保育的議題,從開始喜愛滑雪與衝浪開始他就意識到這幾年地球氣候變化很大，生活越文明造成環境日益破壞，地球的負擔也更大，如果每個人可以簡化自己的生活，環境自然會保持乾淨。衝浪讓他在與自然的平衡，找到了共生的法則，因此從開始衝浪以後，他對於物質生活的需求降低很多，寧願把時間跟資源花在和衝浪有關的連結上，作息也變得比較規律，他覺得這是最好以身作則可以在能力範圍做到維護環境的方法。

Tony覺得印象非常深刻的一次受傷的經驗，在2016年雪季結束剛從日本回來，因為已經有三個月都沒有衝浪了，當天的浪況不適合用他習慣玩的短版，因此和朋友借了一張他不擅長的長板來玩，長板和短版的差別在於起乘的時間不同，靈活度也不一樣，因為還沒足夠時間適應長版的特性，在淺灘處因為有一道浪拉起來，他整個人被長板撐起拋出去，造成額頭直接插水，頸椎挫傷的情況，當下有失去知覺約一兩分鐘之久。那次對他來說非常震撼，因為以往他都是在比較深的海域衝浪,怎麼也沒有想過會在這麼淺的地方受這麼嚴重的傷，接著他的頸椎就一直有神經連接的後遺症。但是，意外的經驗不會讓Tony對於這項活動產生恐懼，「可能我在這方面比較正向的人，生活本來就充滿風險，自己也從事各種運動，也都有預期心理，運動本來就有風險存在」(T-02-002-01)。那一次的受傷經驗讓他了解，在自己以為很安全的範圍時，也是有潛在可能的危機。所以只能讓自己順應環境，專心在自己可以掌握的技術表現上，其他的事情交給大自然。開始體會到這一點後，也讓他面對日常生活時，變得更謙卑。謙卑可以認識到自己的不足，更願意學習。當變得更謙卑時，他覺得他反而更有力量，在各個生活領域中與周圍的一切，更能和睦相處。

目前的他因為擔任滑雪教練的工作，冬天在日本雪場駐場，夏天在南半球澳洲、紐西蘭參加滑雪訓練，他想要分享更多的滑雪技巧與經驗，讓有興趣的

人因為接觸了滑雪生命更豐富。因為有這樣的使命，每年只有三個月停留在台灣，衝浪成為他最戒斷不了的事，可以在有限的時間和朋友拿著衝浪板奔向海邊，是他在教學工作身心耗竭後最好的能量，讓需要充電與解渴的心靈再度獲得補給。

他覺得衝浪美妙之處，是在這項看似群體的運動，其實是以個人孤立的形態存在，即便是一群人一起滑到outside，大家也都是沉浸在自我的思維中，衝浪是一個可以讓他心靈沉澱的儀式。遠離人群與塵囂，坐在浪板上，在大自然環境中倒空自己思緒，專注望著遠方的浪緩緩推進，暫時放下家庭、朋友、社會世俗的眼光和責任，單純地「做自己」而非扮演好某種角色，享受片刻的寧靜，讓內心糾結的情緒也豁然開朗。原本想要衝浪，只是因為內在愛冒險的本能驅使他去做，以為最大的改變僅是對生活作息的自制力，讓他自己需要控制體態，意外的收穫發現，衝浪的意義已經內化到帶給他靈性上的成長，從衝浪學習到對改變對於無法掌控的事物的心態，讓自己去順應而非主導。「透過大自然的環境，了解到自己的渺小，我想這也許跟信仰的概念有些相同吧」(T-02-003-04)。因為大海瞬息萬變，充滿有著無限的可能，珍惜現有的一切，才能創造更無極限的自己。

貳、Tony生命故事主題分析

將Tony生命中與衝浪相關的事件釐清建立其脈絡，以時間軸呈現從開始衝浪的契機與衝浪前後的主體經驗，以生命中的四種歷程依序分為轉變、歸屬、更新與連結來區分不同的脈絡歷程，表示於圖4-7。

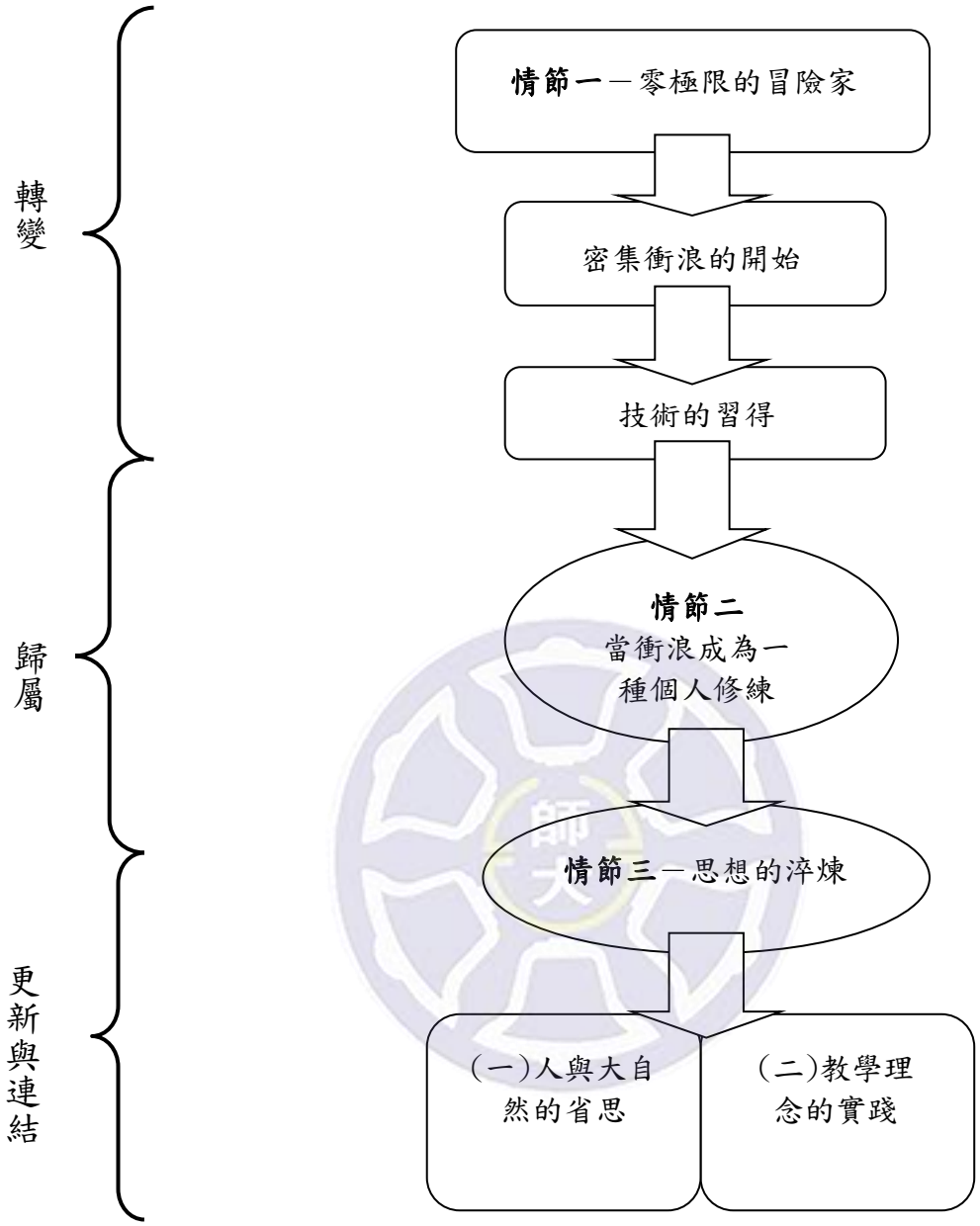

圖4-7 Tony與衝浪的脈絡歷程圖

以下就時間軸整理出Tony經驗敘說中的重要情節加以分析，依時間順序敘寫，並將他的敘說內容，和研究者的理解與詮釋交互呈現，歸納此事件所傳達的主題。

情節一、零極限的冒險家

血液留著冒險基因的Tony，原本天性就是追求新奇與刺激，體院畢業的他擅長體力性活動，精力充沛且充滿自信。從五年前愛上滑雪以後立志當上教練，靠著努力與天分，考取國際滑雪教練執照，目前的工作是日本駐點滑雪場教學。開始在戶外場域工作以後，讓他對於戶外冒險活動，有了全方位的參與。他平時精通滑板、攀岩、滑水，也常常拉著他的學生一同去嘗試。這些經驗在他接觸衝浪時，帶給他很多正向的連結，對於開始衝浪時要面臨知識與技術上的嘗試，難不倒熱愛戶外冒險活動的他。

「我是一個喜歡嘗試新鮮東西的東西，我也是一個很容易熱愛上一件事物的人」(T-01-003-02)。

「如果我對某種事物產生特定的連結或情感，我會非常投入，就像我特定喜好的活動，我很容易熱衷與投入，像衝浪、冰攀、滑雪、攀岩、滑水等運動」(T-01-003-03)。

「譬如說透過衝浪活動，我可以去探索自己沒有辦法掌握的事物，然後挑戰新的事物或技巧，這些方面讓這個活動變得很有趣」(T-01-003-05)。

有些人本身就具有不安分的靈魂，喜愛往困難處闖或尋求挑戰。這些尋求極度新奇和刺激的人就屬於高刺激尋求者。他們情願冒著身體、社會、經濟以及法律的風險，來滿足自己對於新奇事物和刺激體驗的需要，討厭無聊乏味的感覺，需要通過冒險的方式才能感覺自己是活著的。但是冒險只是達到目的一種手段，他們所獲得的回報是冒險過程中新鮮刺激的體驗。追求冒險是一種人格特徵的表現，有時候甚至會是成功人士或領導者。Tony向來樂於接受新體驗，成為朋友中極限運動的先驅，將自己的領導特質與冒險結合，帶領著想挑戰的

朋友發現全新的自己。

情節二、當衝浪成為一種個人修練

教練的工作讓他接觸到同樣愛好冒險的學生，彼此年齡相近有共同嗜好，都變成了很好的朋友。常常呼朋引伴去嘗試各種戶外活動，衝浪原本只是他和朋友的其中一項社交活動，到海邊就是曬曬太陽，抱著板子做個樣子。直到因為對於衝浪的技術有更多了解後，慢慢熟悉了這項運動，感受到從中的喜悅。因此，當他喜歡衝浪勝過於和朋友的社交後，衝浪就轉化為他個人的獨處時刻了。

「其實一開始衝浪是比較熱鬧的活動，像是一群朋友出去玩，社交的成分比較重，但這幾年隨著衝浪經歷增加後，開始覺得衝浪比較是個人的活動，當然還是會跟一兩位好友去衝，但不再像以前出遊的形式，比較屬於個人的活動」(T-01-001-06)。

「隨著衝浪經歷增加後，它開始變成比較內化為個人的活動，所以可能即使自己一個人，只要環境許可的話，都會去衝，它會變得比較像是跟自己對話的一個時間」(T-01-001-08)。

人是群體動物，在團體中尋找自我認同與情感慰藉。Tony習慣活躍地處於群體中的焦點，以一個「冒險活動領導者」的身份存在，扮演著他在朋友心目中「很酷」、「很厲害」、「偶像」的角色。當習慣了這樣掌聲，承受別人給予的標籤，有時候會迷失自己，思考自己到底是誰，從安靜的力量中找回自己。比起繁華的社交，獨處才是需要練習的課題。獨處是在心理狀態上不與外人接觸，提供自己一個反省與自我探索的機會。社交是一種能力，獨處也是一種能力。長期想要展現出最完美的那一面，帶給他許多壓抑或者壓力，Tony透過衝浪找回了與自己獨處的片刻，暫時擺脫急於表現的狀態，回歸到真實的內心。

情節三、思想的淬煉

獨處是靈性成長的必要時間，在沉浸於湛藍的海水中，遠離陸地的他，也把自己從人群與事務中抽身出來，回到了自己的心。這時候，他獨自面對蒼茫的群山和大海，感受到與大自然的溝通。

「衝浪是一個很融入自然環境的運動，跟一般固定場地球類活動，有相當大的不同，所以在透過跟自然環境的互動中，它有一種可以讓自己沈澱跟思考一些不管是困擾或生命的課題都好，這是它很特別的地方，這兩方面也是吸引我的地方(T-01-001-11)。

「心理層面，透過這個活動，變得比較安靜，沈澱。有的時候…比較煩亂的時候，透過這個活動，可以在這個時間去想想事情」(T-01-002-04)。

「某種程度衝浪有讓我更多的機會換個角度去切入生命中的一些事，我覺得是在精神層面的收穫」(T-02-003-02)。

（一）人與大自然的省思

因為獨處，讓他在既有的想法產生了一些新的思維，身為一個戶外工作者與衝浪者，他看到人與自然間的交互影響，人的一個動作，就會連帶影響整個大自然，也影響了人類自己。當他的生活方式是與自然融合時，也比其他人更能感受環境的危機。當學習到自己與自然的關係，在意識上也變得更關心與了解環保課題，開始在行動上力行、捍衛保護地球、保護大自然。

「一個是大自然的連結；一個是抽離日常習慣環境的狀態，用不同角度去想事情的運動」(T-01-001-12)。

「有一部分，我覺得差別蠻大的是，我認真的開始注意生態或環境保育的想法，大概是這幾年透過滑雪或衝浪，才真的意識到，地球受到影響跟改變的事實，而且是劇烈轉變」(T-02-002-04)。

「所以在一般的環保意識，我是這兩三年間有蠻深刻的體認，真的覺得我們的環境是受到威脅的，所以在生活上我也開始做了一些盡可能地延緩包括說暖化啊…垃圾污染等等，我自己能力範圍能夠做到的事情」(T-02-002-05)。

（二）教學理念的實踐

衝浪讓他思想上的轉化帶給他在工作的調整，可以用更寬廣的心態去看待他教導的學員。因為衝浪讓他覺得任何戶外活動的成就感，不光在於是技術的精進，是需要在自然的環境下，持續保持對於這項活動的熱情，以往都會把學員是否能在上課時學會他傳授的所有技巧，看作他自己的責任，反思自己對於衝浪的態度，是因為發自內心喜愛這項運動，而不是急著要讓自己做到太多精湛的衝浪技術，因此他調整心態，找回當初當教練的初衷，在教學工作上，看到學員們因為他的激勵喜歡上滑雪，就是他最大的成就與喜悅。

「我覺得當一個老師最開心的事情，是看到學生的成長。每當我看到因為我的教學熱忱，讓他們愛上滑雪，就覺得這是很有意義的工作」(T-02-003-06)。

「在衝浪後看到了自己對於大自然與人的想法都有改變，就覺得只要把自己能做的做好，學生有時候需要一段時間才得到了喜悅與成就，沒辦法去push他們，因為我自己在學衝浪的過程就是很漫長的，現在才有了一些自己的見解」(T-02-003-07)。

Tony將衝浪從社交活動轉化成個人的修練，以他轉變的經驗，去調整他的思想體系，把他獲得的領悟，延伸至與他生命有關的議題，如自然環境、教學、自我概念等。轉化的歷程，本質上是一種體驗學習(Experiential Learning)的過程，讓他從體驗、反思、歸納、應用的方式，連結到真實的生活(Kolb, 1984)。當尋找自己孤獨的喜悅時，也找到了對生命細膩的態度。獨處啟發了Tony深層的內在聲音，對於環境有了更敏銳的覺察，將他淬煉的想法，應用在他的生活上。

蘇格拉底曾經說過：「未經檢討反省的生命，是沒有生存價值的生命。」所以，尋找生命的的目的，並且活出最高價值，乃是生命的意義。戶外重新建

立起人與大自然連結關係，當心境不再受到喧囂紛擾，停止對外攀援後，回到內在生命的覺察，意識的集中讓腦中的意念更專注，完成生命中有意義的事情。

參、建構意義的主體經驗

研究者透過敘說研究，將Tony的訪談逐字稿中，撰寫成經驗敘說文與主題故事分析，找出以「建構意義」為主軸的相關內容，依照類別做彙整，而能更深入理解研究參與者的主體經驗脈絡。

一、多變化的冒險體驗

Celsi等人(1993)在研究冒險性休閒者的心理歷程時指出，具有刺激尋求和自主需求的人格特質的人，較會被冒險活動所吸引，可以同時體驗到高度專注的認知，和又愛又怕情感的雙重經驗，激發了參與者持續涉入的動機。隨著習慣參與的冒險活動後，對於該項活動的恐懼感也減少，流暢經驗(flow)也開始出現，接著就會有愉悅感產生，產生的正向情緒可以增加自我的肯定(Zuckerman, 2000)。從Tony所參與的各種活動，看到他有著喜歡冒險的人所擁有的特質。喜愛冒險的人注重感覺尋求，樂於追求新奇事物，會主動尋求刺激的感受和經歷，並且可能為了得到這些刺激去冒險尋求，具備領導特質的他，在從事的戶外教學工作中滿足了他追求冒險的性格，將他的教學工作變成他的人生使命。

「如果我對某種事物產生特定的連結或情感，我會非常投入，就像我特定喜好的活動，我很容易熱衷與投入，像衝浪、冰攀、滑雪、攀岩、滑水等運動」(T-01-003-03)。

「譬如說透過衝浪活動，我可以去探索自己沒有辦法掌握的事物，然後挑戰新的事物或技巧，這些方面讓這個活動變得很有趣」(T-01-003-05)。

二、順勢而非主導，把握而非征服

靠著自己的天分與努力，讓Tony在極限運動領域受到許多人的崇拜。身為一個具有聲望的運動員與教練，需要在運動表現上，保有對於「情境」的主導

權。衝浪徹底顛覆了他原本的思維，當他面臨大海的未知，看到了自己力量的微薄，逐漸學會了去順應潮起潮落的波動，把失去掌控帶給他的焦慮不安暫時丟掉，體驗在大自然中臣服的感覺。保持謙卑與尊重的精神，掌握自己的態度而非掌控整個情境。順應自然，讓他釋放在性格上習慣自我要求的壓力，面對其它的運動，他也可以用同樣的信念去實踐。

「我從事過的運動來說，它是屬於最難去掌控的，所以要學習順應而非主導」(T-01-003-09)。

「以往在進行戶外活動時，心理層面比較偏向是達成、征服的想法，可是當接觸了衝浪之後，對我自己來說，有些東西不是你去征服它，是去順應它，試著在跟自然環境協調或討價還價之中，得到你能達到可控制的部分，而不是去控制這個環境，這是一種協調的藝術」(T-02-001-01)。

三、放下完美形象，只有大海與自己

眾人的掌聲與期盼，常常讓Tony不知不覺想建立起完美的楷模，試圖努力讓自己看起來盡善盡美。所做的一切，只為了成為別人心目中完美的自己。因為到那裏都很受歡迎，在人際互動無形中缺乏界限，變得以他人為主，不自覺地在耗損自己的能量。衝浪讓他暫時離開繁忙的社交網絡，從眾人的期盼中，得到一點喘息，大海是包容著他真實的自己，成為紓壓的療癒居所。

「一群人在海上，也都沉浸在自己的世界與跟自然的互動，同時，它給我很多個人的空間」(T-01-003-06)。

「大部分時間我都不在台灣，回來也很多朋友會找我，衝浪讓我有自己的時間可以沉澱下來，想一些事情不論是工作或者是想做的事」(T-02-002-08)。

肆、Tony的意義建構歷程

以Tony的經驗敘說文、生命情節與主體經驗為依據，勾勒出其意義建構歷程圖如圖4-8，說明如下：

由經驗敘說文得知，Tony的生命故事情節分為「零極限的冒險家」、「滑雪工作的使命」、「戶外同盟群組的偶像」、「密集衝浪的開始」以及「極限運動技術的習得」。熱愛冒險的他原本把衝浪當作是一種社交的活動，隨著技術的增進，他漸漸體驗到獨自衝浪的寧靜，也將目光與焦點回到自己的身上。從他的訪談過程中得知，「掌聲過後的沉澱」與「在安靜中找回力量」成為他在「當衝浪成為一種個人修練」後獨特的經歷。生命故事情節與他的經驗影響到他「思想的淬鍊」，包括「人與大自然的省思」與「教學理念的實踐」。思想的改變成為他本身的主體經驗，形成了Tony對於衝浪的意義建構，分別為「多變化的冒險體驗」、「順勢而非主導；把握而非征服」與「放下完美形象，只有大海與自己」。意義建構是一個持續不斷的歷程，隨著時間與經驗的累積會在形塑，因此，「持續衝浪的意義再建構」會與主體經驗不斷交互作用，成為思想淬鍊、主體經驗與意義建構三者間的循環。

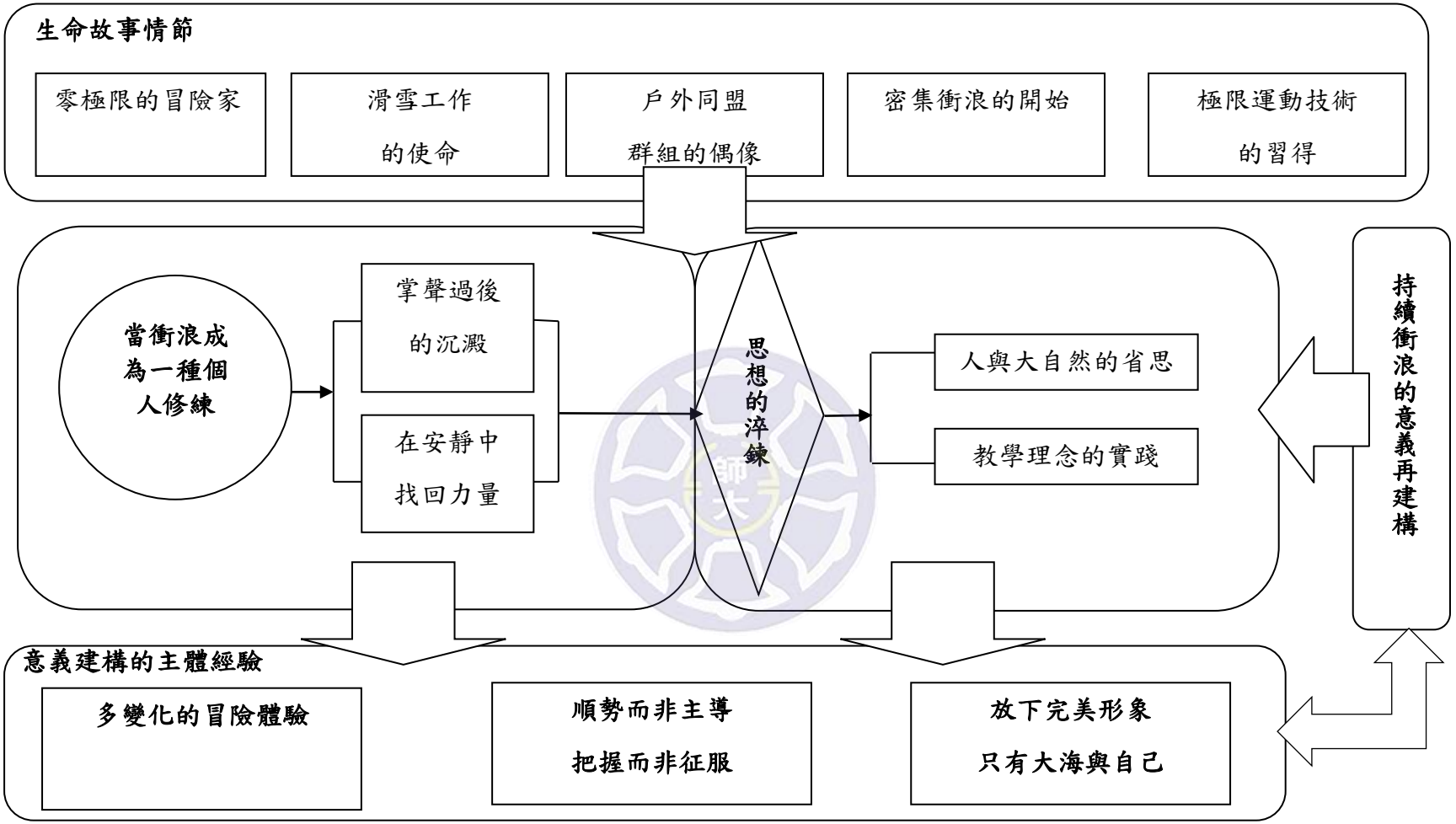

圖4-8 Tony與衝浪的意義建構歷程圖

第五節 游牧的浪人－瑞瑞與衝浪的故事

瑞瑞與衝浪的生命故事分為四大部分詳述之；第一部分為他與衝浪連結的整體脈絡所呈現的經驗敘說文；第二部分以時間軸排列，寫出從衝浪中建構意義的重要情節，引用訪談時的口述內容以及研究者的詮釋；第三部分呈現他建構意義的歷程與衝浪前後的主體經驗，引用訪談時的口述內容；第四部份以意義建構歷程圖表示他在衝浪的經驗中建構意義的歷程。

壹、瑞瑞的經驗述說文

瑞瑞的生活方式是每個衝浪者所嚮往的，因為愛上衝浪，他住在露營車裡，開著露營車可以讓他去尋找不同的浪點，在地平線升起看到金色陽光時，衝出他第一道早浪。衝浪年資已經20年的他，是一位體適能老師，從大學就開始擔任兼職教練的工作，除了上課、打工，開始利用課餘時間去衝浪，這樣一直到他大學畢業有更多的時間可以跑海邊後，他就真的開始瘋狂迷上衝浪了。有時候，一天可能台北與宜蘭往返二到三次。「我早上有一堂課我去，去了回來衝浪，衝完浪之後，我中午又一堂課，然後我就再去去了就回來，下午我又衝浪然後晚上又再回來…但我就覺得這個對我來說這個不是錢的問題」(瑞-01-001-08)。大約2008年左右，他心想：覺得既然每天都會台北宜蘭兩地跑，台北的塞車問題又很頭痛，為什麼不選一個自己喜歡住的地方？於是他決定離開台北，帶著簡單的行李與衝浪板搬到了宜蘭海邊住。他有一隻養了很多年的大丹犬，他覺得海邊的環境比較適合狗狗居住。沒有浪的時候，他可以帶著狗狗去海邊跑跑，坐在岸邊泡泡咖啡，享受愜意的海邊生活。

很多人覺得他對衝浪的瘋狂難以理解，他們覺得光是這樣每天兩地跑，油費就相當可觀。對瑞瑞來說，他覺得他寧可花油錢去海邊衝浪，同樣價值的油錢等於一杯咖啡錢，但他不願意待在窒息的台北都市喝咖啡，花時間跟金錢在他熱愛的衝浪上，得到的價值遠勝過任何事情。衝浪影響了他的消費價值，對金錢概念的轉變，他只願意把錢花在跟衝浪有關的事情上，「對我來說，現在可以用的東西的名牌，而不是跟大家一樣的名牌的追求的狀態，那我可能會想要某種衝浪板，這個是我追求的名牌」(瑞-01-002-05)。

在家排行老大的瑞瑞，有很支持他的父母。從學生時代就開始當體適能教練，衝浪與工作一直是生活上的重心。九年前，當和他父母提出想要一個人搬到宜蘭去住的念頭時，父母當時念了他一頓。後來，看到兒子對於做他有熱情的事情這麼投入時，原本反對的聲音也就消失了。這兩年，看兒子經營露營車的生活有聲有色，還辦了一次露營車的展覽，和共同理念的浪友分享這樣的生活方式，父母也以兒子為榮，瑞瑞很感謝父母給予他很大的空間。衝浪、工作、家人是他生命最重要的三個部分。「對我來說，目前對我很重要的事情就是，衝浪我可以自己決定自己要不要去衝浪；那家人，是我自己覺得一定要的，因為這是我的家人，我一定會跟他們在一起，不管發生什麼事情；那工作，是因為我要維持我能夠生活」(瑞-02-002-04)。他自由自在地享受他的單身生活，除了偶爾會有一點感受到一個人住在露營車裡，孤單寂寞的感覺。他常常在想，如果有一天他開始有了穩定的感情，可能需要改變他目前的生活方式。曾經有一個交往過的女朋友，為了他放棄在台北的生活，跟著他住到宜蘭，那個時候他們過了一段「只羨鴛鴦不羨仙」的日子，女方因為沒有工作，家裡開銷都是瑞瑞在支付，這段時間，居然還讓瑞瑞存到了一些錢，住在海邊的日子沒有都市的娛樂生活，粗茶淡飯但是過得很踏實。「因為我們真的沒有花錢，我們就是自己煮飯、自己吃飯，而且那個時候很酷的是，周圍的朋友因為自己都種菜，而且菜都是不用錢他們給我的，反而有存到一些錢，而不會沒有錢」(瑞-02-001-15)。物質開銷降到了最低。原本住在台北時只會找他們出去喝酒的朋友，不知不覺也就失去聯絡了，省了不必要的應酬錢。

在宜蘭過了七年的海邊生活，隨著和那時的女朋友分手而結束。性格的南轅北轍是他們分開的原因，前女友是一個和瑞瑞完全不一樣的人，喜歡名牌與精品，也不喜歡衝浪，當初是因為愛上瑞瑞放棄她喜愛的都會生活，瑞瑞也很感激她，一直犧牲自己陪著他在海邊生活，但當彼此的差異，讓現實的問題慢慢浮現，女方想要過回自己的生活，兩個人的感情也出現了裂痕，決定分開。結束了這段感情後，宜蘭的房子充滿了前女友的回憶，當時的他想要把所有東西都忘掉，想馬上搬離那裏，剛好那時的體適能教練的工作需要常常出國，因此，他用拼命的工作來轉移他對於前女友的情傷。再加上他看到宜蘭隨著雪山隧道的通車，遊客越來越多，原本宜蘭回台北的車程從45分鐘增加到2個小時，

海邊已經不像當初七年前他剛搬過來的樣貌，人與房子都越來越多，追求簡單與單純的瑞瑞，決定先暫時搬回台北父母的房子，開始規劃他的露營車生活。

看到很多朋友因為衝浪放棄原本的工作，從台北搬到海邊開衝浪俱樂部，導致習慣了在海邊的生活，無法再重返都市。瑞瑞倒是把衝浪與工作切割得很清楚，工作讓他可以有足夠的收入去過嚮往的衝浪生活，因為有了工作酬勞的獲得，才能開著露營車到處去逐浪。工作的他也充滿了熱情與執著，認真的他在台上汗流浹背的示範動作，嘶喊著激勵學生們發揮體能上的最大潛能。當一個體適能教練就有成就感的事情，除了教導學生們如何正確地運動外，有時候學生會把他當作是一個心靈導師，跟他分享很多生活上的酸甜苦辣。他覺得自己很健忘，不太會把一些負面情緒放在心上，所以能夠勝任這種又是心理輔導師又是教練的工作。這樣的工作的成就感，源自於可以幫助很多人，引導學生們走回比較正向的價值觀。儘管如此，工作仍是他熱愛衝浪的一個附加價值，是因為為了衝浪才需要工作，想到以前年輕的他，遇到什麼大浪都敢衝，受了傷也沒關係。隨著自己思想慢慢成熟以後，開始擔心他的工作容易造成身體的運動傷害，所以如果因為工作有任何受傷，修養的時間不得不暫停衝浪，這是他不容許發生的事情。所以現在他更加謹慎小心地保護身體，才能兼顧到工作與衝浪。

隨著自己衝浪的經驗累積，瑞瑞越來越了解自己的體力臨界極限，剛開始衝浪的第五年，有一次在宜蘭大溪獨自衝浪，那天是颱風天，他沒有注意到海上只有他一個人，本來以為自己的體力可以征服那天的颱風浪，沒想到海面下暗流洶湧，瑞瑞才剛划出去就被海流帶出去，他努力的划到岸邊，距離下水的地方離了好幾百公尺，等他爬上岸時才發現那一天如果發生了什麼意外，也不會有任何人知道。從那一次的經驗他就更謹慎地評估自己的狀況。恐懼沒有澆熄他衝浪的熱情，他很慶幸他是屬於神經很大條的個性，發生意外的當下覺得有點可怕，可是隔天再去衝浪就忘掉了。「其實我是滿神經大條的，就是比較不怕什麼事情，也不怕發生什麼狀況的人」(瑞-01-003-06)。他覺得他自己沒有什麼內心的情緒，有些人如果遇到了相同的意外，需要一些時間克服心理恐懼的修復期，才能重新回到海上。對他而言，那一次的意外，就好像一個人走路摔了一跤而

已，摸摸膝蓋就起來了。他很感謝他是這樣個性的人，這也是他可以把學生們的抱怨左耳聽右耳出的原因，他沒有什麼波折的情緒，很多難過的事情發生了，就努力衝浪工作不要去想它，漸漸也就過去了。

瑞瑞把自己熱愛衝浪，比喻為一個人喜歡把家佈置很漂亮，漂亮的裝潢也只是為了賞心悅目，沒有任何實質意義，但是有些人就是喜歡這樣做。同樣地，他就是單純地喜歡衝浪，讓自己生活的所有事物自然而然都是圍繞著衝浪。「其實衝浪真的也沒有什麼東西耶！只是我喜歡而已，因為它也不能當飯吃」(瑞-02-002-07)。開了露營車以後，他覺得最美好的事情，就是和其他有露營車的衝浪朋友聚會，晚上一起在海邊露營、烤肉、喝酒，等早上起來可以看到美麗的海，大家相繼拿著衝浪板下水衝浪，這是他腦中常常閃爍出現的一個畫面，他永遠無法離開的衝浪生活。因為衝浪，他想要努力工作去看外面的世界，他想去峇里島、中南美洲、美西等其他有浪點的國家，出國的目的不是為了參觀觀光景點，而是可以去探索不同國家的浪點。

從愛上衝浪，為了衝浪住搬到海邊住，現在又住在露營車裡，瑞瑞對於衝浪是沒有任何所求的，也就是因為無所求，才能全然的享受衝浪的喜悅。上課時，需要站在舞台上面對著眾多的學生，在高分貝的音樂加上眾人高昂亢奮的情緒中，他努力扮演好工作上的角色。當走下了舞台，卸下了老師的身分，他關掉所有吵鬧的音樂，讓自己沉靜在片刻的寧靜中。開著他的露營車，來到了海邊，搖下車窗聽著海浪的聲音。他覺得自己真的好簡單，想複雜也複雜不起來，十幾年來都是一樣的生活方式－衝浪與教課、海邊與健身房。有時候，一個人在海上等浪的時候，他好想努力去思考一下事情，看看是否可以悟出一些人生的哲理，或是想利用坐在板子上的空檔，去想一些工作的計畫，可是浪潮湧起，一心只想著要追浪，什麼惱人的思慮，都隨著他的起乘拋到腦後了，他不再逼自己一定要理出什麼頭緒，只是很單純的享受他與海水的共舞。

貳、瑞瑞生命故事主題分析

將瑞瑞生命中與衝浪相關的事件釐清建立其脈絡，以時間軸呈現，從開始衝浪的契機與衝浪前後的主體經驗，以生命中的五種歷程分為療癒與歸屬、更新與轉變、連結來區分不同的主體經驗，表示於圖4-9。

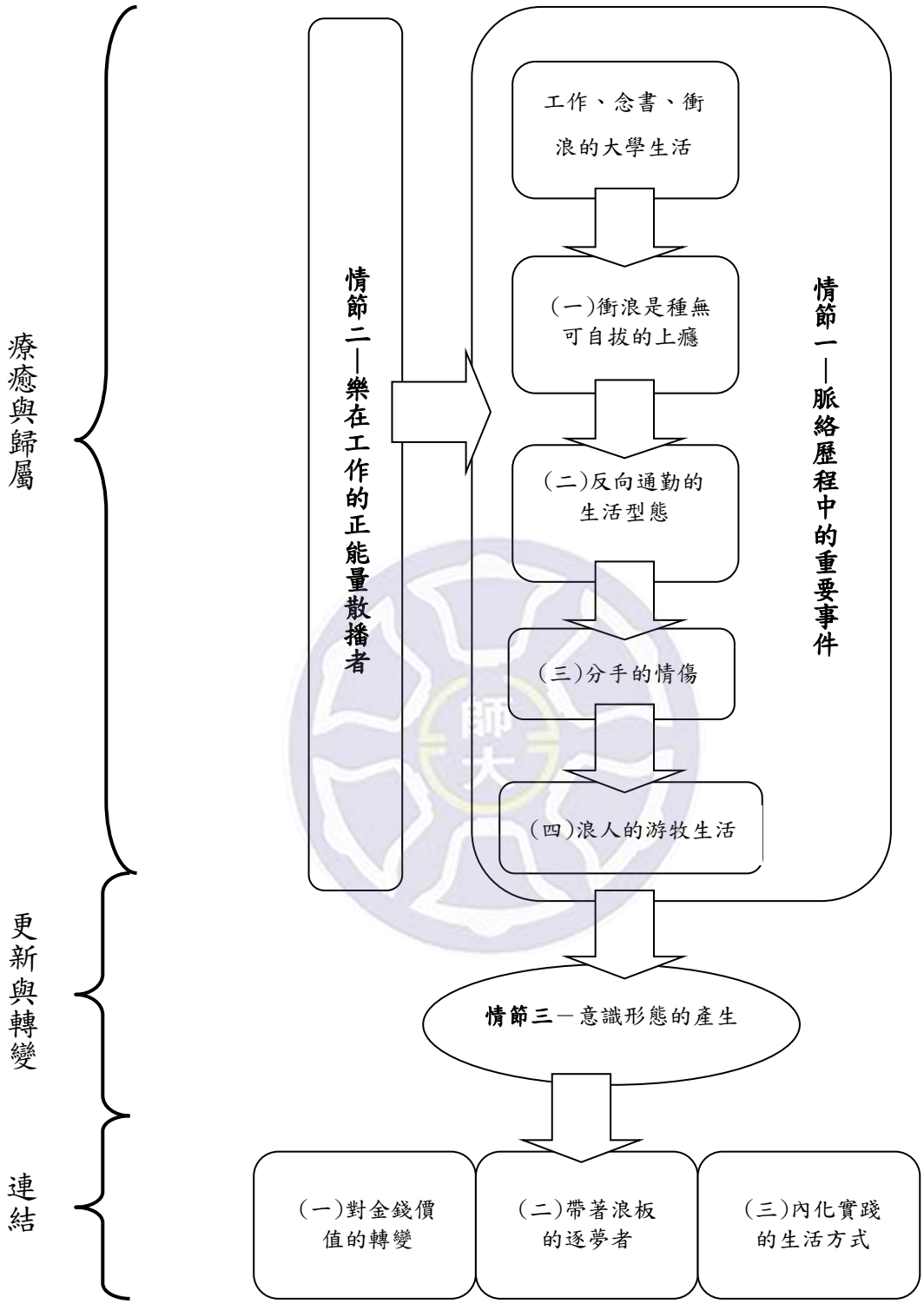

圖4-9 瑞瑞與衝浪的脈絡歷程圖

以下就時間軸整理出瑞瑞經驗敘說中的重要情節加以分析，依時間順序敘寫，並將他的敘說內容，和研究者的理解與詮釋交互呈現，歸納此事件所傳達的主題。

情節一、脈絡歷程中的重要事件

(一)衝浪是種無可自拔的上癮

還在體院念書時，瑞瑞就開始接觸的衝浪，已經讓他深深著迷。那時，已經在健身房當兼任體適能教練，生活除了上學與教課，剩下的時間就是在海邊，等畢業後，他成為一位正式的全職教練。有了穩定的收入來源後，去衝浪的頻率也就更頻繁了，只要是沒有教課的空檔，他一定往雪山隧道走開往宜蘭頭城，有時候一天可以往返三次，每次往返的時間都需要花上一兩個小時，從事體力工作的瑞瑞，他壓縮自己睡眠的時間，把所有精力投注在工作與衝浪上。

「那時候就真的比較瘋狂，我就是因為這樣真的很喜歡衝浪才搬到宜蘭去」 (瑞-01-001-02)。

「比較瘋狂的時候會一天來回三趟，就台北宜蘭、台北宜蘭、台北宜蘭」(瑞-01-001-07)。

(二)反向通勤的生活型態

決定住到海邊的契機，是因為瑞瑞迷上衝浪，每天台北宜蘭都往返很多次，即使早起也一定是花很久時間在市區堵車。他靈機一動想說：與其要每天為了衝浪花那麼多時間堵車，還不如搬到宜蘭去住，一來是可以和別人相反的方向可以避開擁擠的車潮，一來是他可以選擇到他喜歡的海邊環境居住。從搬到海邊以後，他的生活型態就也跟著轉變了，以前住在台北是下班會跟朋友去喝個酒，因為嫌開車進城麻煩，酒後駕車也危險，自然而然就脫離了酒肉朋友的社交圈了。

「就變成我可以去開台北工作然後再回來宜蘭，那對我來說，很多人覺得你很瘋狂，因為每天這樣來回跑要很多油費」(瑞-01-001-05)。

「因為我一周去四次，每天早上七點鐘出門，中山北路每天都塞車，所以我一定要五點出門，那我倒不如直接搬去那邊。反過來的時間跟人家相反，我第一不會塞車、然後再來又不會有通勤的問題，以前真的很少人去宜蘭」(瑞-01-004-06)。

「唯一的差距就是朋友變少了，就變成以前在都市的朋友不見了，不會跟他們在一起了」(瑞-02-001-16)。

(三)分手的情傷

和前女友交往時，他們曾經一起住在宜蘭海邊旁的房子，在那裏的生活是舒適愜意的，除了瑞瑞需要到台北工作幾小時，大部分的時間，都是和前女友在一起，他在衝浪時她在岸邊陪著他，一同欣賞著潮起潮落。低物質慾望不減他們的快樂程度，純樸的生活還讓他們還存了一些錢。直到兩個人的價值觀出現了分歧，開始有越來越多的爭吵後，經過痛苦的思考後決定分手。瑞瑞在前女友搬離宜蘭的房子以後，感受到屋內全是他們兩人曾經快樂的回憶，無法放下有她的影子，很抗拒獨自待在屋內的感覺，於是他也搬離那裏，暫時回到了台北，那段時間，他藉著拼命工作來麻痺自己，讓自己走出對前女友的思念。

「但我那個時候，真的有一個比較很支持我的女朋友啦！她就為了我搬去、就去那裡跟我住了兩年、三年，然後都沒有工作，那個時候就是我照顧她」(瑞-02-001-12)。

「分手的時間也讓我覺得：『好吧！那我就乾脆全部換，我也不要住在那裏了』…我不想一直待在這裡，我不想一直待在台灣。然後，我想要也因為工作來轉移我的那個分手的狀態，然後我就一直在工作，一直在工作，那時間會過的快一些」(瑞-01-004-09)。

(四)浪人的游牧生活

習慣寧靜的海邊生活，已經無法再像以前一樣，困在這個令人窒息的都會叢林裡。他買了一台中古卡車，改裝成露營車，帶著他的家當與衝浪板四處為

家，開往不同的浪點去逐浪，即使有點感到孤獨，但也找回了衝浪者自由浪漫的精神。

「我現在會露營，也是因為要衝浪所以才去露營；我為了露營是，因為我想要一早起來，我可以直接看到浪點，這也是我喜歡露營的原因；喜歡露營也是因為衝浪，是因為衝浪讓我想要露營不用住在飯店裡，然後開車過去到浪點，然後才看到浪；也是我一早起床我根本不用開窗、我頭抬起來就看得到浪了」(瑞-02-005-02)。

生命意義的追尋，會經由一連串的事件演進而成。瑞瑞從學生時代，對於衝浪的投入，牽引著他創造了獨樹一格的浪人生活。從瘋狂地迷上衝浪，花大量的時間與金錢往返海邊，搬去海邊改變生活型態，因情傷再次搬家，到現在以露營車為家，以浪點為驛站。當他敘說他的經驗，好像一切都發生的理所當然，但我卻沉迷在情節中久久無法忘懷，佩服著他在每個關鍵時刻的勇氣，也嚮往著他現在所過的生活，他一直強調他就是一個很簡單的人，也沒有什麼叛逆期，「然後我也沒有叛逆期，我現在回想起來，我從小也沒有叛逆期就是這樣子，現在還是這樣」(瑞-02-001-09)。但是在研究者眼中，他為衝浪所做的改變，應該是最「美麗的叛逆」了吧。從瑞瑞在生活面向的轉換歷程，與其他的面向彼此交互著，和衝浪有關事件的脈絡歷程，也和他在工作的軌道環環相扣著。

情節二、樂在工作的正能量散播者

擁有在工作上的專業，讓瑞瑞不會因為愛衝浪而辭掉工作。他對於現在體適能教練的工作充滿了熱忱，當他陪著學生們運動時，是生理、心理與社會的全面發展，使他們感受到了快樂。原本，只是在大學時期玩票性質教教課，到變成一個專業教練，常常有需要出國進修的機會，讓他有更多的養分供給他的學生們，透過了散播快樂的能量，對這份工作有了不一樣的想法，對他來說，他所做的事情，不再只是一份單純的賺錢工作，而是一份透過分享與鼓勵，讓更多人獲得健康身心的一種使命。

「工作其實還有另外一個－我覺得我可以幫助很多人，讓他們開心。倒不是我要賺錢，賺錢也是一個，但我可以看到他們很開心，然後看他們有一些改變，對他們的人生…因為，我覺得他們只要能夠開心，他就會覺得他比較有希望，對他自己生活的價值感會不同」(瑞-02-002-05)。

「這是我喜歡我的工作的原因，因為我是帶領他們快樂的人，我覺得我好像有時候像是心理諮商師的感覺。他們有時候會跟我抱怨很多狀況…家人啊！或者工作啊！或者男朋友女朋友這些…其實都是」(瑞-02-002-06)。

人生不會只有單一面向所構成，有些人會把人生的比重分配不均，有時候把工作視為全部，忽略了生命中，其實還有許許多多的存在樂趣。「盡情工作，拼命玩樂(Work hard, play hard)」是很多年輕人的生活哲學，在賣力工作的當下也要盡情玩樂，要努力工作，也要及時行樂。工作也像玩樂樂在其中，玩樂也有認真的態度於工作，兩者密不可分。也有人為了錢，去做自己沒有熱情的工作，久而久之的職業倦怠，會讓人開始質疑生命的定義。金錢不會是成功的象徵，也無法幫助人找到自己的價值。對於工作上的不滿意，會影響一個人在生活中情緒上的穩定。瑞瑞享受在工作上的成就感與滿足感，成為一種自我價值的認同，也獲得夠用的酬勞，讓他在經濟上與心理上支持實現他的理念，過他想要的衝浪生活。

情節三、意識形態的產生

(一)對金錢價值的轉變

在思維上對於消費觀念的轉變，是剛開始他改變生活型態後需要面對的事情，衝浪需要開車去海邊，在外人看來，不能理解他幹嘛把自己弄得那麼累，兩地往返的油錢可以在台北市做很多事情。但他寧願把錢花在他認為有意義的事情上，好讓自己可以獲得心靈上的滿足。

「我覺得這個對我來說的價值，別人可能會因為覺得油費很高要一萬多塊，對他們來說很花錢，但對我來說我覺得這個價值的轉變，是我在咖啡廳隨便喝一杯咖

啡也要一百塊，我寧可開回來宜蘭，就是開回來宜蘭我衝浪我不用花錢，但那個一杯咖啡的錢足夠我開回來宜蘭，那我要工作我再去…」(瑞-01-001-06)。

「會把這個錢變成另外一種價值的改變，變成我可以吃得很簡單，我只要吃飽就好我也不用花很多錢在吃上面，但對我來說這個生活的方式是我很喜愛的」(瑞-01-001-09)。

「人家覺得你花很多時間在通勤然後油費，但是我覺得我寧可花這個時間通勤跟油費，我也不想待在台北沒事做，等時間這對我來說是這樣」(瑞-01-001-11)。

(二)帶著浪板的逐夢者

因為衝浪讓他拓展了視野，他覺得他了解世界的方式，不是像別人四處觀光，到各處的景點走馬看花，而是帶著他的衝浪板，去造訪不同的浪點。對他來說，這是一個簡單的白日夢，如果有這樣的機會，即使就是一個小小的衝動，也會讓他義無反顧地去實現他的夢想。

「想衝浪我可能會去美國、去美國也是因為我要上課，上課的時候呢…我就會想要找我想要衝浪的地方，也就因為這樣去租了車到處去看各種不同的地方」(瑞-02-004-01)。

「我想要去峇里島衝浪，因為我沒有去過我想去看看；或者是我想去蘇門達臘衝浪，我沒有去過我想要去看看；或者我想去南美洲衝浪，我也沒去過我想去看看」(瑞-02-004-02)。

(三)內化實踐的生活方式

瑞瑞覺得衝浪對他的意義，早已不需要用特別的字語去描述。每天拿起板子、上蠟、繫腳繩、下水，這些熟悉到不行的動作，它就像是每天日常生活吃飯、盥洗一定要做的事情一樣，即使感覺不到衝浪對他的重要，卻絕對不能少了它，他的生活、朋友、價值觀與信念，都是圍繞著這件事情打轉的。

「就是我剛剛說的，這是我生活的型態了，變成是我的已經是life style，我的生活已經都是這樣的方式了」(瑞-02-002-08)。

「我喜歡這樣的方式，就像有的人喜歡住在都市；有人喜歡住在鄉下；或者有人喜歡家裡的裝潢要是怎麼樣。但這就像是我的裝潢一樣，我的家裡就是喜歡這樣的裝潢，這就是我的裝潢的方法。我覺得啦！我也找不到一個形容詞可以形容裝潢成什麼了，其實裝潢真的沒有什麼，它也不能當飯吃，他也不能幹嘛，他也不能做什麼」(瑞-02-002-09)。

憑著冒險本性與自然呼喚的驅使，瑞瑞塑造了浪人的理想生活與意識形態，衝浪不僅是一項運動，更是一種風格。愛上衝浪的人，因衝浪產生的改變，不僅只是外在的膚色與身材，更重要的它也翻轉了的生活，改變了一個人的價值觀。瑞瑞習慣了對於海洋的渴望，並不覺得這幾年因為衝浪自己有任何的改變，事實上，他的生活態度，帶給這個運動的參與者更多精神和生命上的影響。大海帶給浪人的快樂是很直接的，在與浪觸及的那一刻，每一個在海上的人都會感受到不同的快樂，因為每個人對於快樂的需求不相同，這也就是快樂的本質，沒有人能告訴你快樂是什麼，要怎麼去追求，只需要捫心自問。

參、瑞瑞建構意義的主體經驗

研究者透過敘說研究中，以瑞瑞的訪談逐字稿中，萃取出經驗敘說文與生命故事主題分析，以關於「建構意義」為主軸的相關內容，依照類別做彙整，而能更深入理解研究參與者的主體經驗脈絡。從瑞瑞的個別經驗敘述中分析衝浪對他的意義建構。

一、無所求的單純態度

「放空」是在那些看似毫無意義的時刻，找到一種休息後的力量。那種空白的美好，就好比義大利人口中所說的「無所事事生活之美(La dolce far niente)」。在這個什麼都需要被填滿的城市，我們活得太倉促，把建立在「追求有目標的人生」與「需要清楚自己要的是什麼」當作是一個前進的目標，試著想要去實現自己腦海中的慾望，汲汲營營的結果卻讓身心俱疲，失去對於生命的活力。

當然生命並不是要毫無目的、隨波逐流，它有其賦予的使命與目標。但是，如果因為過度審視人生計劃，可能心力交瘁變成一湖死水，感受不到生命的脈動、聽不到自然的呼吸聲、看不見世界的美麗。「衝浪不為了什麼，就只是喜歡而已」，簡單務實的瑞瑞，他是這樣告訴我的，當我努力在找尋衝浪對於這些浪人們的意義，聽到這樣的回答，反而讓我思考了更多，也許當他只是安靜地放空，坐在海上望著即將推進的浪群，那是不是也是在屬於自己的時間和空間中，實踐了自己？即使他沒有這樣意識到，但這樣的無所求，反而成為在詮釋他的生命經驗中最有價值的斷定。沉醉在自己喜歡的事情，毫無畏懼的無所求境界，只是在自己的體驗中快樂，好像是我們應該找回的單純。

「我真的沒有辦法想東西…就是直接就是在海上…就是這樣…然後，就一直看浪而已…浪來了衝，沒有浪就坐在那，也沒有想東西…我現在回想起來我沒有想過任何事」(瑞-02-007-04)。

「其實衝浪真的也沒有什麼東西欸..只是我喜歡而已，因為它也不能當飯吃…」(瑞-02-002-07)。

二、實現內心憧憬的畫面

每個人的心靈深處，都有自己最執着的追求。有時你不一定能找到它，不一定能感覺到它的存在，但它卻時刻觸動着你，指引着你，直到有一天時機到了，經歷了一些事而引起感觸，就有一種很確定的感覺，在心靈中點亮了一陣光，讓你的理想變得清晰起來。瑞瑞因為衝浪追求他最想要的生活方式，讓深埋在心靈的理想之夢被喚醒。對於衝浪生活的嚮往，來自於內心追求自由的渴望，對於最初的憧憬，似乎也一步一步靠近自己。衝浪讓他實現了他自認簡單平凡的夢想，不再只是不切實際的遐想。

「這個畫面就是我跟很多朋友在，就是我們有這樣的車對不對…我們就聚集起來像上個月這樣子，然後晚上就是喝酒聊天烤肉、煮飯吃飯。早上起來前面就是很漂亮的海、然後就有浪。就這樣、這就是我很美好的畫面」(瑞-01-005-01)。

「我可以看到海…就算沒有浪，我可以帶我們家狗跑步，我可以自己煮煮飯或者泡咖啡就坐在海邊沒事，然，那這跟別人的價值真的有點不一樣」(瑞-01-001-10)。

肆、瑞瑞的意義建構歷程

以瑞瑞的經驗敘說文、生命情節與主體經驗為依據，勾勒出其意義建構歷程圖如圖4-10，說明如下：

由經驗敘說文得知，瑞瑞的生命故事情節分為「工作、念書、衝浪的大學生活」、「衝浪是種無可自拔的上癮」、「反向通勤的生活型態」、「分手的情傷」以及「浪人的遊牧生活」，這些是他在衝浪歷程中的情節。工作對他而言，是一直存在的使命，因此「脈絡歷程中的重要事件」與「樂在工作的正能量傳播者」並存在他的生活中。從他的訪談過程中得知，「對金錢價值的轉變」、「帶著浪板的逐夢者」與「內化實踐的生活方式」成為他獨特的經驗，也就是生命故事情節與他的經驗影響到他在「意識形態的產生」，成為他本身的主體經驗，形成了瑞瑞對於衝浪的意義建構，分別為「無所求的單純態度」與「實現內心憧憬的畫面」。意義建構是一個持續不斷的歷程，隨著時間與經驗的累積會再形塑，因此，「持續衝浪的意義再建構」會與主體經驗不斷交互作用，成為意識形態、主體經驗與意義建構三者間的循環。

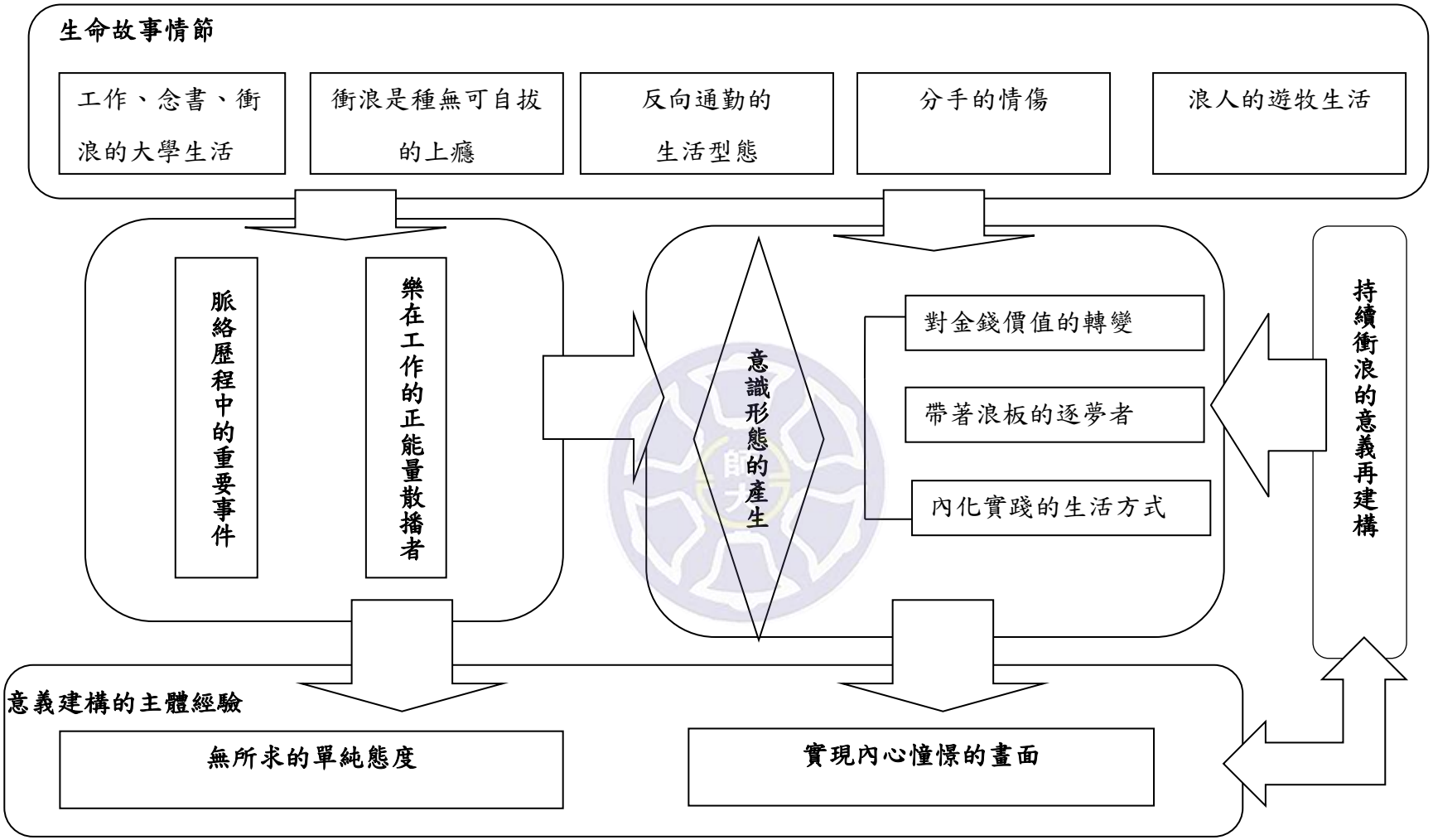

圖4-10 瑞瑞與衝浪的意義建構歷程

第六節 衝浪者意義建構歷程

本章前五節以研究參與者的生命故事，分別依循他們的脈絡，探討每位衝浪者的意義建構歷程。在五位研究參與者的對話中，有些衝浪者的喜悅感，在於找到全新的自我有了歸屬感；有些是實現在大自然中尋求的接納，體驗愛的感覺；也有些是喜歡獨自衝浪，鄉受寧靜的片刻；也有衝浪者是經由經歷大浪的恐懼，實踐自我價值來肯定生命，在他們的經驗中，得到了自我的改變、歷程中的看見、思想的淬鍊以及意識形態的產生。

整理五位研究參與者的意義建構歷程，分別呈現生命事件的影響、衝浪的契機、衝浪中的經歷、自我的轉變、意義建構以及持續衝浪的意義再建構，形成衝浪者的意義建構歷程，如圖4-11所示，說明如下：

衝浪者獨特的「生命事件影響」成為歷程的起點，從開始接觸衝浪時的「衝浪的契機」開啟衝浪對他們意義建構的歷程，從他們的敘說中，他們「衝浪中的經歷」成為整體的脈絡，和生命事件一樣，都是影響他們「自我的轉變」的原因，歷程不斷與過往的經驗交互影響，產生「衝浪的意義建構」，如果一個浪人從衝浪改變了他的價值觀，隨著時間的改變，新的意義也會隨時產生。因此，從「持續衝浪的意義建構」到「衝浪中的經歷」以虛線表示，代表著意義在建構的歷程。「衝浪中的經歷」也持續影響「自我的轉變」，是循環不斷的連續過程。

以歷程表示研究者探索研究參與者意義建構時，在經驗與事件上所串起的關聯，它代表著「圖示表徵」的概念。意義感是屬於較抽象的概念，以文獻為出發並用邏輯性的基模得以呈現，建立衝浪者意義建構的基模，經由研究者的詮釋為依據作為覺察衝浪者意義建構的歷程，以動態輪廓綜觀探討。歷程不是最終的研究目的，而是呈現意義建構的概念，可以作為後續研究新意義的產生為擴充來達到更完整的架構。

意義感會因為時間而改變，很難客觀地切割事件與時間的關聯，但是可以讓研究參與者將原本的概念整合，強調經驗的覺察與心理感受，幫助研究者將他們的經驗衍生成為建構意義的故事。因此，衝浪者的意義建構歷程仍有修改的空間，期待在未來研究中，探討更多與意義建構有關的可能發現。

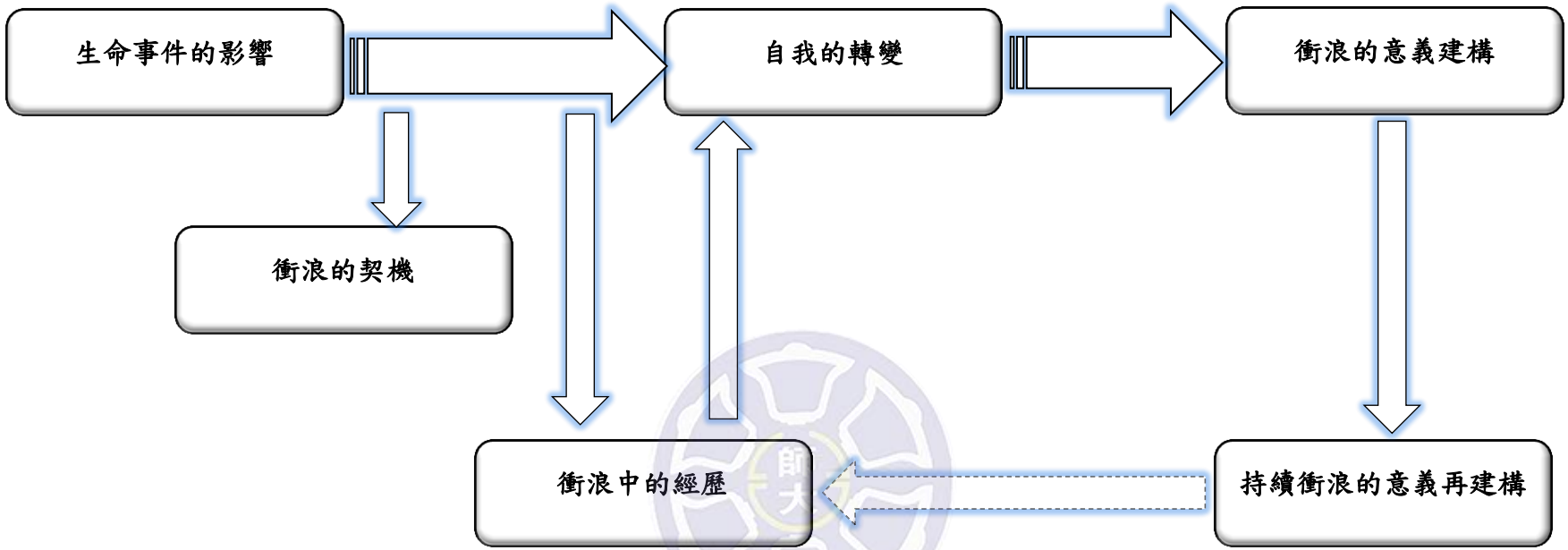

圖4-11 衝浪者的意義建構歷程

第五章 研究結果：浪尾收板

本章將依據第四章的研究結果與詮釋，綜合討論衝浪者建構意義的歷程。全章共分為五節，第一節為衝浪者的生命經驗；第二節為衝浪者的自我覺察；第三節為衝浪者的意義建構；第四節為其他特定議題之討論。

第一節 衝浪者的生命經驗

從第四章的五位研究參與者的經驗敘說文中，研究者整理他們生命故事，找出以時間為順序的縱軸脈絡，透過的情節的呈現，看到這些主題事件如何造成五位衝浪者的意義建構，在經由研究者的理解詮釋出核心的意義價值，統整出五位研究參與者「衝浪者的生命經驗」中，有以下共同之主題之呈現，包括「個人經驗分析與比較」、「自身經驗的影響與轉化」、「繁鬧城市生活後滿足回歸自然的渴望」以及「衝浪成為工作與生活的安慰劑」，討論如下：

壹、個人經驗分析與比較

五位研究參與者的個人生命經驗，可以透過其生命中的核心議題的得以窺見，包括從「衝浪前後的生活模式」與「開始衝浪的契機」兩方面討論，生活模式陳述在訪談過程中，研究參與者對於自己經驗的敘述。

一、衝浪前後的生活模式

從事自由業的萊恩，一直過著獨立自主的生活，目前以拍攝紀錄片的工作當作謀生的收入，還沒有搬到海邊前，住在城市的他，因為拍片熬夜讓他生活作息變得不規律，下班後得生活調劑就是喝酒、跳舞與騎重機，衝浪後將生活重心慢慢離開了台北，當自己敲敲打打興建了海邊的鐵皮小屋，隨著環境的改變，自己也過著比較規律簡單的浪人生活，生活以衝浪為重心，也因為自己喜好的興趣變的不一樣，影響到他拍攝影片的風格，從原本的商業片與廣告轉變為比較喜歡接紀錄片，呈現記錄人物下最真實得一面。雨詩從醫學院畢業以後，在醫院擔任實習醫生期間開始密集接觸衝浪，因為開始工作後買了車，讓她可

以隨時都可以前往海邊，牙醫工作的休暇時間便是拿著板子往海邊跑，當進入了衝浪人的社群，在這些有共同興趣的衝浪的朋友中找到了歸屬感，跟著他們一起去衝浪旅行。經營家中傳統產業的小志，大部分的時間都是在廠房幫忙，還沒有衝浪前，假日放鬆的方式會和朋友相約出來喝酒聊天，紓解工作上的壓力。成為一個衝浪者讓他實踐了他的生活哲學，工作與休閒的均衡，經由衝浪導師的陪伴讓自己對於衝浪的領悟越來越多，他找到了突破舒適圈後的對自己的肯定，他感受和浪友們心靈契合的情感交流，持續追求衝浪的感官刺激。Tony生性愛好各種冒險活動，是一位繁忙的滑雪教練，大量的滑雪訓練課程讓他出國機率頻繁，每年只有三個月在台灣，初學衝浪是因為視為一項結合社交性質的戶外活動，可以呼朋引伴相約去海邊，隨著衝浪經驗的累積，他開始單獨從事這項活動，在與自我的相處中找到可以安靜時間與空間。衝浪年資最久的瑞瑞在學生時期就有開始衝浪，上了癮的他，瘋狂地可以一天來回三次往返台北與宜蘭，衝浪後越來越覺得厭倦台北的生活，轉變成工作留在台北，但搬到海邊住了七年，到現在住在露營車中逐海浪而居。

Deci & Ryan(1985)所提出的自我決定理論(self-determination theory)，將行為背後之原因與理由分為內在的動機(intrinstic motivation)與外在的動機(extrinsic motivation)。內在動機是個體從事某一活動。是因為本身的興趣與心理需求；外在動機是因為個體從事某一活動是因為活動所帶來的結果或酬賞（Deci & Ryan, 1985)，外在動機大部分指受到外來力量（金錢、名利、地位、獎盃等）的影響，當這些外在報酬消失時，個人參與的行為便會消弱或停止。衝浪者願意因為衝浪改變原有的生活模式的動機，是因為他們在這項運動中產生強烈的愉悅感與興趣，得到了內心的獎賞，這些獎賞包括成就感、自我滿足、認同感與心流經驗，這些心理的獎賞促使他們行為的改變，屬於外在的動機。隨著衝浪的經驗累積，自己對於衝浪的產生的心理需求越來越強，漸漸由外在動機轉化為內在的動機，逐漸投注大量的時間，讓生活模式符合可以持續衝浪的原因。衝浪者投入在衝浪的樂趣，也先經由他們在心理上得到的滿足才成為內在的動機。

二、開始衝浪的契機

萊恩開始衝浪是因為工作認識的一位尼泊爾製片帶領，第一次接觸到衝浪，他就感受到有別於以往那些聲色娛樂給他的愉悅，產生有一種說不出的內心充實。雨詩最初在大學時代，看到英文補習班同學去衝浪，才知道台灣也有這種活動，後來因為沒有車覺得去海邊坐火車很辛苦，又因為醫學院的課程很繁重，隔了三年因為開始工作經濟與時間較自由，才恢復常常衝浪的生活。小志在大學時候自學衝浪讓他產生很重的挫折感，在澳洲度假打工時，看到別人衝浪又想起自己對於藍天與大海的渴望，在幾年前認識了一位願意帶他一起下水的朋友，增進了衝浪技術的同時，也結交了一位可以掏心掏肺的莫逆之交。Tony因為大學的有短暫間接觸過，因為自己的工作性質，認識了許多愛冒險的朋友，在嘗試各種刺激活動後，慢慢體會到衝浪與其他冒險活動的差異，開始享受獨自衝浪的快樂。瑞瑞已經衝了20年，不太記得當初開始衝浪的契機為何，忘了當初是誰帶他去？為什麼去？但當20年前衝浪進入他生活以後，它所擁有的就是工作與衝浪，再也無法把自己和衝浪分離切割了。

「友誼」是指一種親密的情感互動關係，其中包括了互信、互惠、互愛、支持、忠誠與包容等許多面向。從各種運動中，常常看到友誼關係的支持力量，如學員與教練與團隊隊友等，運動技術上的教與學，隨著互動的增加會慢慢形成一種情誼上的親密與依賴。男性與女性在運動中的心理需求不太相同，女性注重的是友誼的品質與情感的交流；男性較喜愛把運動當成一種提昇自尊或肯定自我的活動，透過與朋友一起從事運動和遊戲，提升自我價值與被肯定(李銘峰，2015)。男性會比較著重於彼此間的競爭與陪伴的相輔相成，關係中存在著一種「亦師亦友」且「英雄惜英雄」的意味。

初次參與冒險活動的心理歷程，多半是伴隨著刺激與亢奮，也可能參雜著恐懼與害怕。在尚未達到技能與經驗可以勝任從事的活動時，僅能產生較少的愉悅感，這時候社會支持成為持續活動的的驅力。幾位研究參與者因為朋友的帶領，讓他們進入了衝浪這項冒險活動，與有共同興趣的朋友們形成了相互支持的同儕關係。在支援網絡中，經由獲得情感上的滿足，進而衍生出正面情感所衍生的信念，這會讓衝浪者在相互激勵中產生對於衝浪的歸屬感，成為他們

持續參與這項活動的原因。

貳、自身經驗的影響與轉化

成為衝浪者後的萊恩，漸漸對於以往追求金錢與物質失去了原本的慾望，原本以為金錢無所不能的他，享受酒醉金迷的優越感，但是當他開始離開了都會生活，金錢失去了它恣意揮霍的功能，使他回歸簡單純樸的天性，過著自給自足的低物慾生活。雨詩在學生時期有一段自我生涯的迷惘時期，本來覺得自己的個性不太擅長與人交涉，覺得想當個工程師每天面對電腦，逃避人際互動時的窘境，因為父親的諄諄教誨才決定填選醫學院，考進了牙醫系，自從衝浪讓她找到內心開啟快樂的那把鑰匙，三不五時地就開著車回到她屬於的海邊，開始很慶幸當初聽了父親的話，做了正確的選擇。牙醫的工作讓他可以在經濟與時間上都有極大的自由，可以經營她目前的衝浪生活，不用和一般上班族一樣每天被困在辦公室的牢籠。衝浪前小志覺得他比較容易自我設限，會端視情況或所擁有資源，來評估自己是處於順風或逆風，有時候對於心裡想要完成的事情會給自己一些藉口，衝浪之後，自己常常也興起內心深處的糾結跟交戰，但是不知不覺地，漸漸地離開了那個當初想要放棄衝浪的舒適圈，這是一直內心拉扯跟逼迫自己繼續下去的歷程，讓他回想這一路的過程，也是會有些許的掙扎跟想要放棄過的念頭，但是在循序漸進的自我激勵中，自己轉變成不再像以前那麼輕言放棄。Tony把衝浪當作是是雪季之外最重要的活動，原本就對於自己的體能狀態很要求的他，因為衝浪變得更加自律，因為衝浪是一個時間性很強的活動，必須很早起才能衝到好浪；心理層面，他因為透過這個活動，變得比較安靜，沈澱，對於物質生活需求度也降低了許多，會選擇把有限的金錢與時間保留給這些熱愛的冒險活動。瑞瑞覺得他因為衝浪翻轉了人生對他來說所追求的價值，他可以寧可花油錢去海邊衝浪，也不想耗在台北閒閒沒事，他覺得他努力工作的動機，是因為可以實現他理想的生活方式，帶著小狗在海邊跑跑，和衝浪朋友一起去開露營車，去各種浪點衝沒有嘗試過的浪形，衝浪讓他在金錢應用上，產生了有意義的價值移轉。

因為開始接觸衝浪，讓五位研究參與者，經由一連串對自我內在與自我與外界不斷互動的歷程，個人對生命的看法、觀念、自我概念與認同等有所變化，

是一種主觀經驗與意義不斷建構的歷程，也是自身經驗影響與轉化後的結果。

參、繁鬧城市生活後滿足回歸自然的渴望

五位研究者原本都是都市人，從小就在台北長大，萊恩與瑞瑞因為衝浪毅然離開了原本的台北生活，選擇隱居在海邊脫離城市的喧囂，除了要適應遠離人群的寂寞，也意味著鄉居生活的不便，回歸自然有時刻意與城市生活中的浮躁與人際複雜成了明顯的對比，需要放下一切的世俗牽絆才能做到。雨詩、小志與Tony則選擇做都市的「逃兵」，在空閒時刻投入大海的懷抱，感受自然的真實與美妙。回歸自然讓五位參與者看到了海上如詩如畫的美景，對於大自然產生了敬畏與感恩之情，也讓原本純淨的靈魂回歸了本色。

人與自然之間建立關係連結的心理現象，是一種個體對自然的自我認同、情感、態度、價值觀及具體感受等概念(徐子惠，2014)。Nisbet、Zelenski與Murphy(2009)提出「自然關聯性」(Nature Relatedness, NR)的定義以「自然連結我」(NR-Self)、「自然連結觀」(NR-Perspective)及「自然連結經驗」(NR-Experience)來建構其中的內涵，分別代表個體在情意、認知及感官體驗與自然的心理連結。其中「自然連結經驗」是構成自然關聯性「感官體驗」(experiential)層面之要素，反映個體在身體感官上與自然連結為一體的熟悉感、親切感(Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009)。衝浪者透過衝浪親近大海，體驗到自己與大自然的情感連結，感受到舒適、安定與自在的心理狀態，將感官的體驗轉化成有意義的價值概念。

肆、衝浪成為工作與生活的安慰劑

萊恩將自己的心境呈現在他要表達的作品中，原本在拍攝商業片與廣告時，會堆砌出賞心悅目卻虛假的畫面，來符合廠商的需求，當開始衝浪以後，自己對於原本這些刻意營造的美產生反感，因為開始對於想做的作品有了排斥的聲音，也讓廠商們感受到他接案時的不耐，他試著找出符合浪人純樸本性的風格，開始關注社會弱勢團體的議題，幫一些非營利機構拍攝紀錄片，從中再度找回工作的成就。雨詩覺得原本的自己只能接觸到和她同質性很高的醫學院同學。讓她的想法比較單一，形形色色的衝浪者讓她拓展了交友的視野，改變了她原本比較壓抑又好強的個性，比較可以放寬心去看待生命中的偶發事件。小志把

每次可以去衝浪的機會，一個是當作是在工作上的壓力釋放，衝浪就是他週末釋放壓力的一個出口，即使遇到沒有浪的日子，坐在浪板上與好朋友聊聊這周的新鮮事，讓自己感受到大自然和諧的狀態，在清澈的海水中享受著溫暖的陽光，是他生活中最療育的事。充滿教學熱忱的Tony教練，在面對大海時的獨處時，卸下了他所扮演完美角色的包袱，不用再偽裝成刻意撐起的堅強，從一次次的自我省思中，發現自己在教學工作中，能帶給學生們的正面影響。瑞瑞對於衝浪與工作的意義同等重視，他喜歡自己增進運動時學員們的自信，也樂於分享學員們生活上的酸甜苦樂；但是他更喜歡自己自由自在的露營生活，在工作之餘開到不同浪點，享受清晨的第一道早浪。他努力在工作中保護自己在身體上不受到損傷，以持續他過他嚮往已久理想的游牧生活。

工作是衝浪者在衝浪的意義建構上最直接的實踐，有人轉變了原本對於工作的理念；有人是達到了壓力紓解及身心健康；有人開啟了更深層的反思；有人拓展了人際關係；也有人把工作當作滿足自己幸福的手段。對於衝浪者而言，衝浪是他們在工作上的安慰劑，也是依據個別的需求發揮實質效益的展現。

第二節 衝浪者的自我覺察

自我覺察(self-awareness)是由個體在思想上看到自己的改變，進而開始行為的改變。這是一種對個人內在情緒感受的觀察、或是對外在刺激的知覺、比較接近「感受」或「體驗」的過程(Snider, 1987)。個體本身的行為覺察，會將會導致個體行為的改變。自我覺察能力是個體對自我及與自我有關的議題，如自我想法、自我問題、自我行為、自我情緒、自我動機、自我慾望、自我價值、自我價值觀、自我概念、自尊、自我知覺判斷等(Webber, Scheuermann, McCall,& Coleman,1993)。從上述這些自我議題對自己想法、情緒、行為、問題和對別人影響所產生自我觀照的心理過程能力。自我覺察也是自我覺悟的基礎，亦是導致個體產生認知、情緒和行為改變及自我控制能力的重要關鍵。

人本身就解決自己問題的能力與智慧，但因為外界的資訊太繁雜，久而久之，習慣了向外尋求答案，向人祈求指引，也依賴及等待著別人解答，而忘記

往內省察、觀照及懂得自我反思反省。在面對深層問題對話的過程，有時可以幫忙自己去建構一些片段的思維改變，整理出較概念化的整體想法。本節陳述在與五位研究參與者對話後，直接從當下的訪談問題，與後續在整理逐字稿的字串，經由研究者的探索與了解，發現他們在衝浪後自我覺察的觀點，分述為以下三項：一、意識轉換的歷程；二、心流經驗找到通往快樂的途徑；三、靈性經驗與自然的融合。

壹、意識轉換的歷程

五位研究參與者意識的轉換，可以分為「心境」與「態度」改變的歷程。如果萊恩沒有開始衝浪，他可能還是留在台北，奉行著金錢至上的享樂主義。搬離台北選擇在海邊居住的期間前後已經有10年之久，回到田野與大海，他逐漸拋開既有的生活模式，翻轉他原本的價值觀，對於當初曾經吸引他的物質誘惑，不再產生興趣，也影響了他創作的作品風格。雨詩牙醫系畢業後，在擔任住院醫生的那段時期，她把自己形容成一隻「不停在空轉輪子中的籠中鼠」，也因為自己的抑鬱去尋求專業的心理醫生。衝浪帶給了她一種說不出的內在滿足，讓她打破了她天然的性格，不用假裝堅強的面對生活，克服了自己存在的焦慮，當心理的正面能量化解為勇氣與行動，她也經歷到自己的成長。小志在衝浪中與自己的內心深層對話，原本他會評估事情的可發展性，才決定是否行動，當他了解衝浪是他多麼嚮往的運動，自己內在對於衝浪的衝動與渴望，已勝過過度評估後的態度，他努力突破自我否定與放棄的意念，也實踐在他的生活態度上，提升到一種更圓滿的境界。Tony從衝浪中學習到了謙卑，看到了大自然本是「順勢而非主導；把握而非征服」，去掌握自己可以做好的部分，放下了身為一個老師，需要無時無刻地自我要求，把失去主導權帶給他的焦慮可以還給大海，留下的是全然沉浸在其中的開心。學到了這個可貴的課題，也找回自己在教學工作上的初衷。外在的物質享樂或許可以獲得一時滿足，但卻買不到真正的快樂，瑞瑞領悟了這個道理，因為衝浪轉變了他對於金錢的價值觀，他明白以前都市生活中追求名牌的生活不是他想要的，即使別人的想法與自己的價值觀有所衝擊，也堅持自己所追求的簡單幸福。有了經濟上的自由，不是揚棄追求生活品質的念頭，而是把資源用在圓滿他的夢想，重新定義「快樂」。

貳、心流經驗找到通往快樂的途徑

萊恩在征服大浪時，形容自己是處於一種全神貫注的狀態，當成功起乘的那一瞬間霎那，板子的速度一出來，感受到海水推進的能量與滑行的力道，那是他覺得衝浪最美妙的時刻。雨詩覺得衝浪給她的就是「當下的快樂」，那種快樂不會因為她是初學者或是衝浪高手而有所分隔，以前剛開始衝浪的時候，就算趴著板子上被海水衝著前進，她都會覺得很開心，到後來技術變得越來越厲害，經由每一次接觸到不同的浪形，又是另一種的快樂。除了衝浪本身以外，身為一個衝浪者有機會可以坐在海上，看到一幕幕在陸地上看不到的景象，也是在衝浪快樂中給予的附加獎賞。小志從一個衝浪菜鳥，進步到可以和衝浪高手一起划出外海，經歷了心理上克服在寒冬中下水，慢慢地，隨著衝浪帶給他的挑戰與技巧得到了平衡以後，他不再感受到挫折與無力，而是開始享受自己可以勝任與掌握這一項運動時的愉悅。Tony以其他極限運動的經驗，發揮他在體能與技術上的天分，在專注與忘我的狀態，暫時離開被定位的角色，順應不同浪型帶給他的挑戰，沉浸在自我肢體中的最佳反應。瑞瑞已經將自己的意識融入衝浪，將衝浪融入生命，不顧舟車勞頓來回三次到海邊，旁人難以領悟其滋味為何。他自給自足地經營自己理想的衝浪生活，享受身為一個衝浪者的自得其樂。

心流經驗為個體主觀經驗後的內在獎賞，是處於一種崇高和和諧的狀態。這種狀態中，從事者感受到因為專注並且幸福的過程，會為了想要想一再重複地經驗這樣的歷程，而去從事此活動。而Maslow(1960)的高峰經驗，是自我實現的短暫時刻，經歷的是主觀感受上的心醉神迷，例如：存在愛的體驗，自然的體驗、審美的知覺...這些以及其他最高快樂實現的時刻。衝浪者在投入衝浪後，願意付出龐大的代價追求此活動所帶來之成就感，並達到忘我與失去時間感之境界，即進入心流的狀態，也因為技能的不斷進步，展現特殊的技巧、知識與經驗，獲得到應有的回饋與內心的愉悅感，達到了高峰經驗，衝浪成為他們追求快樂的途徑。

參、靈性經驗與自然的融合

當萊恩頻繁與海水接觸後，感受到大自然的力量，進而可以體驗人與自然間的密切關係。他覺察到自己對於生活環境變得更加關注，因為他生活的一半時間都是泡在海水中，大海就是他的家，感恩自己是自然環境中的一份子，對於海洋保育的議題開始更敏銳。當雨詩望著外海等浪，看到大自然的景象彷彿映在眼簾前的一幅畫一樣，內心產生了融入其中的歸屬感，在衝浪之前，她從來不覺得自己與自然有那麼強烈的連結感，大海教會了她以謙卑的心靈，去尊重和聆聽它要向人們說的話。小志原本就嚮往藍天白雲，衝浪對他來說最幸福的事，就是在冬天的陽光下，與朋友一同泡在海水中享受與自然的美好相遇，讓自己心情愉悅，忘掉在工作上的壓力與煩惱。原本就是戶外工作者的Tony，對大自然的鬼斧神工發自內心的驚嘆，對於自然景觀產生敬畏之情，因為自己衝浪與滑雪的緣故，意識到大自然所遭受到的人為影響與劇烈轉變，因此對於環保意識更有深刻的體驗。瑞瑞早就把自然融入生活中，他不依戀城市生活給他的舒適，選擇在寧靜海邊的露營逐浪，初早晨曦中，對著迎面而來的好浪奮力划水，讓他感到無比簡單的快樂。

人在自然中產生的靈性經驗，是一種正向情緒的連結感，可以消除焦慮，達到健康幸福(well-being)的狀態(Howell, Passmore, & Buro, 2013)。由於每個人所經歷的生命經驗或事件，觸動其靈魂深處之覺醒與感悟，並不會與他人的感受完全相同，因此每個靈性經驗都是獨一無二的。澳洲沿海居民認為，住在海邊讓他們的心靈會有和平感與幸福感，進而產生對於大海的愛。衝浪的心靈體驗，涉及到歸屬感和與其他生命的共融，甚至是與地球或是宇宙共處時的和諧與融合，也是一種轉變與療癒的力量。Kampion(2003)說，衝浪是一種不可思議的運動，乘浪時就好比衝浪者在用動態的方式回應宇宙，在他的書《Stoked》中，就放了一張一名衝浪者坐在他的衝浪板上等浪的照片，眼前是一個巨大的夕陽，書中說夕陽就是宇宙能量，象徵意義的擁抱。

許多衝浪者都認為，海洋是他們連結大地之母與宇宙的能量(Kampion, 2003)；也有些衝浪者覺得靈性經驗，發生在當衝浪者真正能欣賞大自然與衝浪給予的一切禮物的時候，這些禮物，不是在因為做了一個漂亮的轉向動作而滿

足，而是體驗到自然中的連結，像海豚，鯨魚，魚類，鳥類，樹木，珊瑚礁，日落等，如果把這些東西拿走，就是剝奪了衝浪的靈魂(Moriarity & Gallagher, 2001)。因此，衝浪者對於大自然的追求，可以看作是一種靈性需求得到滿足的表現。

第三節 衝浪者在衝浪中的意義建構

從第四章研究參與者的個別經驗，依序整理出經驗敘說文、主題故事分析，呈現五位衝浪者在其意義建構上，不同的主體經驗，並且將「受訪者文本(故事文本)」發展為「研究者文本」。本節以研究者的理論角度探討他們原有的脈絡與細節，試圖由他們個別的意義堆疊成衝浪者的意義建構。五位研究參與者建構意義的主體經驗呈現如表5-1：

表5-1

研究參與者在衝浪中的意義建構一覽表

編號	代稱	建構意義的主體經驗
1	萊恩	獨處中的靈性力量 挑戰大浪後的生命領悟 實踐高峰經驗的境界
2	雨詩	找回心中那把快樂的鑰匙 突破刻板的性別框架 自我認同感的形塑 面對恐懼後的信心重建
3	小志	孤獨心境的對話 人生哲理的參透與隱喻 態度性價值的實踐
4	Tony	多變化的冒險體驗 順勢而非主導；把握而非征服 放下完美形象，只有大海與自己
5	瑞瑞	無所求的單純態度 實現內心憧憬的畫面

研究者文本將研究參與者的資料，呈現出以綜觀的角度，去閱覽每位研究參與者個別獨特的經驗。這需要長時間浸潤於研究參與者的逐字稿，建立可以開始述說他們故事的架構，然後慢慢地去鋪陳故事的情節與脈絡，精彩地呈現

這些真實的心態、想法與生命故事，但又不脫離故事的真實性。第四章的個別故事舖陳，奠定了第五章的研究結果的根基，也增加了研究者對於以衝浪者為研究對象，他們在意義建構核心內涵的思辨。以質性研究的原則來看，最忌流於強套理論架構，或以資料吻合既有的理論，來做為研究的發現，而是要深化故事文本與理論，反覆思索理論與資料的差異性與開創性，讓讀者感受到研究帶來的新見解。

歸納出衝浪者意義建構的六個範疇：一、沉浸於冒險情境中的心流經驗；二、自我核心價值的建立；三、自我實現與高峰經驗的追求；四、獨處時的生命沉澱；五、生活情境的隱喻性轉移；六、知覺風險後對於生命的正向肯定；特定性議題討論將分述於第四節。研究參與者主體經驗與意義建構歸納表如表5-2：

研究者依據訪談資料進行分析，呈現第四章的個別主體經驗，再透過第五章的第一節與第二節，五位研究參與者所敘說的「衝浪者的生命經驗」與「衝浪者的自我覺察」中的描述，找到他們對於衝浪經驗的先前理解。以敘說研究法「類別－內容」之分析方式，來建構他們在衝浪中的意義，每個類別的成立，需要至少兩位以上研究參與者的文本。萃取出六大項意義建構之主要範疇，依其內涵分析如下：

表5-2

主體經驗與意義建構歸納表

研究參與者	主體經驗	意義建構
雨詩	找回心中那把快樂的鑰匙	沉浸於冒險情境中的心流經驗
Tony	多變化的冒險體驗	
雨詩	自我認同感的形塑	自我核心價值的建立
瑞瑞	無所求的單純態度	
萊恩	實踐高峰經驗的境界	自我實現與高峰經驗的追求
瑞瑞	實現內心憧憬的畫面	
萊恩	獨處中的靈性力量	獨處時的生命沉澱
小志	孤獨心境的對話	
Tony	放下完美形象，只有大海與自己	
小志	人生哲理的參透與隱喻	生活情境的隱喻性轉移
Tony	順勢而非主導；把握而非征服	
萊恩	挑戰大浪後的生命領悟	知覺風險後對於生命的正向肯定
雨詩	面對恐懼後的信心重建	
雨詩	突破刻板的性別框架	特定性議題
小志	態度性價值的實踐	

壹、沉浸於冒險情境中的心流經驗

Tony與雨詩在衝浪中體驗到新奇與害怕的雙重感受，在冒險與驚恐中經歷到挑戰成功後的滿足。從一開始不熟悉衝浪，開始接觸時伴隨焦慮與害怕等負向的情緒下水，隨著練習經驗的增加，技巧和專業知識的提昇，他們不再會像當初只有負面的情緒，會有比較興奮愉悅等正向的情緒產生。從他們兩位研究參與者的經驗敘說得知，他們是喜愛追求刺激與挑戰的冒險追求者，Tony的滑雪教練工作原本就是屬於高度冒險性質，而雨詩則是在藉由不斷地轉換工作環境，來滿足她需要面臨挑戰的個性。海的多變性提供給衝浪者追求冒險的環境，這是他們衝浪的動機，去尋求冒險中所蘊含的複雜與新奇的體驗，即使他們會對於可能造成的意外傷害感到恐懼，但重複經歷過這種雙重感受後，會變成持續衝浪的原因。

「又想要享受在那個浪上的感覺，可是它每一次，可能浪拱起來，不管是你要準備追浪，還是你要躍浪的時候，都會有一點害怕…」(雨-01-003-39)。

「那時候就會覺得，因為你換一個新環境，你要適應，我覺得也是有一點變態，因為你就要重新適應，不管適應新的老闆，適應新的助理，適應新的環境，但是那時候就好像覺得我一陣子，我就需要一點這種感覺」(雨-01-001-18)。

「如果我對某種刺激的事物產生特定的連結或情感，我會非常投入，就像我特定喜好的活動，我很容易熱衷與投入像衝浪、冰攀、滑雪、攀岩、滑水等運動」(T-01-003-03)。

Zuckerman, Buchsbaum, & Murphy(1980)認為「刺激尋求」(sensation seeking)是人們參與冒險活動的主要動機之一，這裡的「刺激尋求」，較偏向於冒險活動參與者藉由外在的刺激活動以滿足內在心理體驗歷程，達到感官上的刺激。。他們強調在冒險活動中的刺激尋求，主要的特質是以情境中的正向的經驗，並不違背社會規範之行為。高刺激尋求的冒險者，因為避免厭煩與一成不變，常常主動去尋找某些與先前有所不同的冒險經驗。衝浪運動的複雜與多變性，提

供給衝浪者一個高度刺激尋求的體驗機會，透過衝浪者涉入的程度，來達成在心流經驗中的忘我感受。Csikszentmihalyi(1975)的心流經驗說明了一個人在從事喜愛活動時的動機與心理狀態，尚未探討到人格特質與心流的關聯，而Zuckerman(1980)的「刺激尋求」理論認為，高刺激尋求者會比低刺激尋求者有較多的冒險傾向。從此研究發現一個人的刺激尋求特質，也會影響他所從事冒險活動中的心流程度，衝浪等複雜度較高與較難掌控的冒險活動性質，較能滿足高刺激尋求者在心流經驗中的「挑戰與技巧間的平衡」，成為衝浪者持續衝浪的意義。

貳、自我核心價值的建立

多位研究者透過衝浪發現了自己的核心價值。萊恩覺得衝浪者持續衝浪的習慣，已經內化為日常生活的一部分，不再是必須要去計劃的事情，而是轉變成像每日吃飯、洗澡一樣自然的動作，不著痕跡地融合在生活節奏裡，那是一種內在的安定感，可以讓自己可以和自己和平相處的力量。如果把他們從衝浪中抽離出來，他們會在失去那種安定感，迷失自我的核心意義。雨詩有著令人羨慕的醫生頭銜，她確不會因為她的工作而找到滿足，曾經經歷過在別人身上產生價值，生命中存在著一份不滿足的空虛，直到開始衝浪後，安然地做回了自己，真正開始學會自我接納，認識了自我的價值。瑞瑞清楚明確知道，衝浪生活是他在二十年前一開始接觸時，就想要的生活方式，他不會因為任何事情改變對於衝浪的熱忱。在外人眼中看來，他似乎一直沒有什麼這種改變，但是這種無所求的單純態度，卻是赤子之心的他所擁有巨大的能量。

「他看到我，其實他對我已經不太擔心啦!他就覺得我好像找到那個生命當中，真的重要開心的那一部份(衝浪)」(雨-01-003-16)。

「但是你說它(衝浪)是不是對你人生很重要的一件事情，它是嗎？好像也沒那麼重要，但事實上它很重要，它已經就是一個內化的部分」(萊-02-001-35)。

「我常常會問我朋友，你覺得我現在有什麼不一樣嗎？或者是有什麼變化嗎？然

後都覺得你怎麼都差不多，第一個是外觀長相、然後是你的生活，好像都差不多啊！就都一樣」(瑞-02-001-05)。

自我價值感(feeling of self-worthiness)是指個體對自己的重要性的肯定與接納的心理傾向，並依據對自我評價所衍生的價值感，能感覺到自己值得被愛，被他人接納，且存在是有意義的(林杏足，2003)。自我價值讓一個人的生命意義賦予了存在感。

整理學者對於意義感的理論：生命的意義是由個人的意識覺醒，透過賦予自我價值的歷程，建構出獨特的使命(Crumbaugh, 1973; Csikszentmiglyi, 1990; Rabbi, 1977; Emmons, 1999; Baumeister, 1991)。核心的價值建立，其實就是一種自我覺醒的過程，有時候只單純的是一種存在的狀態。因為衝浪賦予了他們對於在生命的意義上的正向肯定。衝浪者在他們原本扮演的社會角色中，也具有各自不同的使命，有的必須行使應盡的責任與義務，有的是需要工作給予經濟與情感的回饋。衝浪在他們生命的地位，是他們在自由意願的選擇下，表現自我並能找到自我認同與存在的方法，讓他們的生命走向於更近圓滿的狀態。

參、自我實現與高峰經驗的追求

萊恩形容衝浪者穿梭浪頂與浪底間，可以成功地在浪壁上流暢的滑行，需要在身體與心理上完全的投入，達到那種境界時是一種高峰體驗，也是自我實現的短暫時刻。瑞瑞獨特的生活方式彰顯了他個人的風格，透過衝浪去造訪世界各國的浪點，以他的方式去體驗這個世界。兩位研究參與者透過衝浪實踐了自我，情感上的快樂帶給他們生活意義上的滿足與愉悅，衝浪對他們的意義來說，是以追求自我實現與高峰經驗為目的之催化劑。

「所以你在衝這道浪的時候，你其實你心裡跟生理他都在做一個非常高度的，很高潮的體驗，它其實是很....」(萊-02-002-20)。

「對他就是高峰經驗，一直在體驗這個，所以當你結束之後，你是，他就是完全一個身心的，說他完全是生理也不知道，是心理也不知道，他是一個身心的滿足，

那你說他有什麼意義嗎」(萊-02-002-21)。

「就是我剛剛說的這是我生活的型態了，它變成已經是我的lifestyle，我的生活已經都是這樣的方式了」(瑞-02-002-08)。

「其實我覺得我真的很簡單，但現在想要得到事情就是我想要去峇里島衝浪，因為我沒有去過我想去看看，或者是我想去蘇門達臘衝浪，我沒有去過我想要去看看，或者我想去南美洲衝浪，我也沒去過我想去看看(瑞-02-004-02)」。

高峰經驗(Peak Experience)指的是一種因為完成自我實現後，突然而來的強烈快樂與幸福感，就像站在山頂一般，這樣的經驗讓人充滿驚奇與敬畏。高峰經驗讓人振奮精神並且有超越自我的感覺，很多的登山者、攀崖家、極限運動者，都在冒險活動中不斷地追求這樣的快樂。高峰經驗帶給人們快樂的不是金錢與權勢，而是冒險的成就感，包括克服難關的當下，及其過程全心全意的投入。Maslow(1960)在晚年將人類需求層次理論，增加了最高需求的「自我實現」與「高峰經驗」，就是透過冒險激發人類的潛力，如此才能達到自我完成，享受站在巔峰的感覺。自我實現是人性能達到的最高境界，高峰體驗是自我實現的瞬間，對我們每個人的人生具有重要意義。

「實現自我」與「自我核心價值建立」看似都是意義建構的途徑，如果以東西方文化脈絡來分析，便有著本質上的差異。從如何看待「存在」的角度，就論定了一個人如何去定義生命的意義感，意味著是以靈性或是主體界定人追求意義的過程，這是西方學者統整意義的層面，因為西方社會本來就是講究事物追求的「目的」，努力追求意義，是為了人類的最大幸福(well being)，反觀我們所處的東方文化，禪學的觀念告訴我們，內觀自己內心就可以覺察到自己的靈性，也就是如果我們要覺察自己的意義，僅僅只是「存在」而不需要再向外尋找，只需要內在探尋，冥想與靜坐都可以讓人發現自我的神性，進而找到生命的意義。東方禪學雖然是以內觀達到個人對生命的頓悟，忽略人對外連結的價值系統，讓主張世界是無意義的虛無主義哲學思想給了一個圓滿的解答，虛無主義的立場裡，世界缺乏意義、目的與價值，因此，生命無法提供意義，

人在經歷無意義的過程中，反而獲得自由。禪宗主張的清靜無為，生命意義存在於內心中，即使外在世界是毫無意義，也可以經由自我探尋而體悟。以東西方思想價值去解析衝浪者意義建構中的「實現自我的追求」與「自我核心價值建立」，其差異在於前者為目的性的追求；後者為存在本質的發現。

肆、獨處時的生命沉澱

萊恩藉由衝浪的獨處時間，放空腦袋中多餘的訊息，他形容坐在外海等浪發呆時，好像「禪坐」一般讓自己很多意念浮現，有些是痛苦不想面對的問題，但是當他釋放了這些妄念以後，心境也變的比較清澈，也藉由獨自一人與大自然的共融關係，感受到源自於宇宙的靈性力量。小志在克服自己對於大浪的恐懼時，不斷地與自我內心產生對話；當坐在板子上面對大海的時候，他聽到的不只是浪聲還有心潮的起伏，內在的想法透過獨處的片刻，在心靈上的沉澱、反思、覺醒，讓心理層面上進行能量的轉換，成為他持續衝浪的力量。Tony在衝浪時可以暫時卸下完美形象的教練角色，回到只有大自然與自己的連結，離開日常生活中所有的干擾與吵鬧，可以安靜地在大海的懷抱中，反思自己的生命所追尋的旅程。

「那是很美妙的時刻，你當然有時候思緒會很雜亂，你有時候心情很好，有時候心情是不愉快的，但是它都會讓你是，不管是痛苦的，美好的，一個大自然的力量讓你去接受它，而且讓你去思考出一個比較好的結論」(萊-01-002-17)。

「在這孤獨感的過程，可以讓自己靜下心來，也是檢視自己內心狀態的蠻好的過程」(小-01-002-06)。

「透過這個活動，變得比較安靜，沈澱。有的時候比較煩亂的時候，透過這個活動，可以在這個時間去想想事情」(T-01-002-04)。

當衝浪者獨自划水出外海，會有很多自我對話浮現，時而看著遠方的雲霧飄渺若隱若現，時而看著著夕陽西下的彩霞透著微光，此時人與自然再度連結，

不僅對自然產生歸屬感，同時也在自我對話像「我是誰」、「我存在的意義」等生命議題中，重新喚醒靈性的覺察，進而從在大自然中體驗獨處的歷程裡，獲得更新的生命力量，發現自我的意義。此與 Frank1的觀點相似，Frankl(1962)指出，人與自然環境共融的關係中，體驗自然、經驗生命中美好事物所產生的價值，可彰顯愛的意義，例如有人藉由喜愛，進而飼養動物、接近大自然的美景、傾聽音樂、欣賞藝術等等來體驗生命的意義與價值。這種體驗是一種內心深受感動的情緒，是一種只能用心去體會的感受(Frankl, 1962)。

「野外獨處」著重在對於個人的省思與自我覺察。「獨處」這個詞彙會誤導人聯想到孤單寂寞與無人陪伴的狀態。「野外獨處」便是在自然環境中的獨處。歷史上許多宗教思想家們，都曾經在與世隔絕的曠野中探尋生命的意義，經由獨處的過程發現內在的力量。大自然為何可以成為一個療癒之地，是因為當一個人體認到自己無法控制所處的環境、漸漸放棄想控制的慾望時，反而專注於內在的自己。體驗教育(experiential education)逐漸成為一股新興教育潮流，其中的引導反思(debriefing & reflection)更是強調個人內在關係的重新概念化，探索個人內在價值與生命意義。以陳祖欣(2013)對於獨處的定義，是指在自然環境中，沒有人際交涉、訊息交換或情感交流的孤身一人狀態，獨處的場域為山中或是荒野，同樣以獨處概念，並強調意識上與他人暫時分離，衝浪者在海上等浪時的片刻沉澱，讓他們的注意力專注在與自然或與內心世界的連結，回到與自我關係的建立上，達到釋放情緒與紓解壓力，並讓內在的聲音得以浮現。衝浪者在海上獨處的生命沉澱，賦予了野外獨處的獨特性質，有了在目標上的共同點。

伍、生活情境的隱喻性轉移

兩位研究參與者將衝浪的主觀經驗，與真實生活做了連結，小志經歷了在千變萬化的浪中，看到了衝浪無法預知的特性，將其投射到他對於生命各面貌的理解，這樣的的隱喻，讓他對重新建構了新的視野。大自然中本來就充滿了許多鮮明的隱喻和象徵，人對於祂的未知多過已知，神秘高於理智。努力尋求都市與自然二者間平衡的Tony，處於在潛在風險較高的戶外情境中，意外受傷的經驗，讓他調整了他的心態，看到人在自然中的力量有限，放下想要控與主導的意念，轉化可以實踐在生活上的謙卑態度。

「但跟日常生活人生是蠻貼切的，你出發前永遠都不知道當天會不會衝到浪，衝到什麼浪，這些浪會帶給我什麼不同的感受，其實跟生活很像，跟我們從讀書，就業，出社會，交女朋友，談一段感情，在職場上發展，衝浪某方面對我來說跟生活蠻大程度的共鳴」(小-01-001-16)。

「生活中會遇到一些自己能力範圍所及無法去改變的事情，有時就必須去調適或接納換個態度去看這些事」(T-02-003-01)。

隱喻性轉移(metaphorical transfer)的經驗，是參與者在冒險活動中所獲得的學習(Gass, 1990)。隱喻是一種非直接的描述，而是用情境中的一個項目，來比擬真實生活中的事件。海洋存在衝浪者心底的形象是複雜多變的，有溫柔的，也有殘酷的，他們對於海洋充滿了未知的恐懼，但在心靈的底層，卻也同時蘊藏了對海的渴望。衝浪給他們的實際感受讓他們可以從中找到較具體的經驗，比擬為他們生活中抽象概念的認知歷程。對於他們每個人所理解到不同的抽象隱喻，也轉化為人生可以運用的經驗與知識。這樣的概念吻合「冒險治療」中，應用冒險經驗與活動，去營造一個不熟悉與新奇環境，個案必須對舊有習慣及處理模式予以調整，以一種新的思維、觀念與行為模式，形成一種失衡狀態後的內在的改變來重新面對自己的生活(謝智謀、吳崇旗，2007)。反思的發生是透過衝浪者不同的經驗與感知，聯想成在生活中的情境，並融合出可應證的概念與想法。

陸、知覺風險後對於生命的正向肯定

冒險活動究竟對人來說，是一種威脅還是挑戰？有些人天生喜愛追求刺激，有些人比較將刺激視為一種會危及生命的威脅。萊恩被3層樓高的大浪打落海底深處時，形容那是一種接近死亡的經驗；雨詩因為炸開的浪打斷浪板，被離岸流往外帶無法回到近海，她憑著自己的求生意志，努力划水游到防波堤上自救，不願意放棄衝浪的她，慢慢地重拾自己的信心，讓恐懼感逐漸消退。當面對死亡的恐懼，以正向的態度迎接恐懼與不安，對於追求刺激的衝浪者來說，反而成為可以證明他們存在的價值，覺察到生命的意義，對於自我的生命意義能有

較深層、更深入的探索。當認知死的必然性與不確定的性，便能彰顯出生命的有限與無常，在有限的時間追求自己的價值。

「那種時候你就會真的覺得，『我活過來！我是活的』，我覺得相當的程度那時候，體會到，『啊！生命其實很可貴』，還是，我不知道怎麼形容，像這樣子的時刻其實都會改變你對人生的看法」(萊-01-001-21)。

「衝浪人也很怕死，因為死過啊！因為你一定經歷過非常多你沒有辦法控制的浪的時候，所以當你看到這浪你就會跟你以前的經驗做連結，這個我沒辦法handle，我就不會下」(雨-01-005-12)。

冒險活動中評估風險分為兩類方式，真實的風險(actual risk)可運用一般的經驗或知識法則評估；而由主觀意識判斷的知覺風險(perceived risk)是屬於個人的私密性不易察覺(謝智謀，2005)。在兩位研究參與者的經驗中，強調的是冒險活動的「知覺」上的風險，他們心理上與生理上激發對於死亡的恐懼，算是一種強烈的生命經驗，因應著焦慮的情緒，也會在事件經驗過後，感受到生命的可貴，對於經歷生命的脆弱後，也會採取防禦機制，來避免死亡的威脅，屬於以它們的方式實踐自我價值。

「恐懼管理理論」主要的概念為，當個體遭遇死亡威脅的時候，人們產生「防禦恐懼」的心理機制，透過文化世界觀以及自尊來降低死亡焦慮，並進而影響到個體的認知、情緒以及行為(董郁蕙、陳龍弘，2016）。研究參與者從衝浪體驗到其刺激與成就，讓他們面臨在認知上的危險恐懼時，也就是對他們而言，在經歷大浪吞噬那種接近死亡的感覺後，增強了他們原有對於衝浪的意義與信念。但是，卻無法得知他們所抱持的態度，是否是轉化為正向的自我肯定，還是僅是基於對於心裡深層的恐懼。因此，研究者對於「恐懼管理理論」保持存疑的態度，也許衝浪者因為在感受到「生命其實很可貴」時，僅是意識到生命有限性與自我價值之間的關係，這與他們原本的自尊感與自我認知有關，換句話說，無法得知他們是否因為在衝浪中感嘆到生命的不朽感，進而增加生命的意義。因此，知覺風險對於生命的正向肯定，不僅是因為面臨恐懼而轉化成

積極的態度，與個人的人格特徵也有關聯。

柒、衝浪者的意義建構概念

以第四章圖4-11的「衝浪者的意義建構歷程」為基礎，綜合分析研究參與者資料，整理第五章的研究結果，呈現本研究發現衝浪者的意義建構概念如圖5-1，說明如下：

從「衝浪者的生命經驗」開始，歸納出其經驗所產生的影響，研究結果呈現衝浪者在「衝浪前後的生活模式」與「衝浪的契機」，在生命經驗中探討衝浪者「自身經驗的影響與轉化」；「繁鬧城市生活後滿足回歸自然的渴望」探討衝浪者與自然之間建立關係連結的心理現象；以及衝浪者將對衝浪的意義建構實踐於工作上的「衝浪成為工作與生活的安慰劑」。當衝浪者開始投入衝浪後，即進入「衝浪者的自我覺察」階段，主體經驗成為他們對於對於意義建構的轉化與影響，包括有衝浪者在心境與態度上的改變—「意識轉換的歷程」；衝浪者在衝浪中感受專注與幸福感—「心流經驗找到快樂的途徑」以及在衝浪中「靈性經驗與自然的融合」。最後，核心價值呈現衝浪者意義建構的六項範疇，包括「沉浸於冒險情境中的心流經驗」、「自我核心價值的建立」、「自我實現與高峰經驗的追求」、「獨處時的生命沉澱」、「生活情境的隱喻性轉移」與「知覺風險後對於生命的正向肯定」。意義建構會因為衝浪者持續衝浪產生新的經驗與覺察，形成「持續衝浪的意義再建構」，以虛線箭頭回到「衝浪中的經歷」，表示衝浪者持續的意義建構過程，透過他們對於衝浪的持續涉入，成為一個不斷產生新意義的循環歷程。

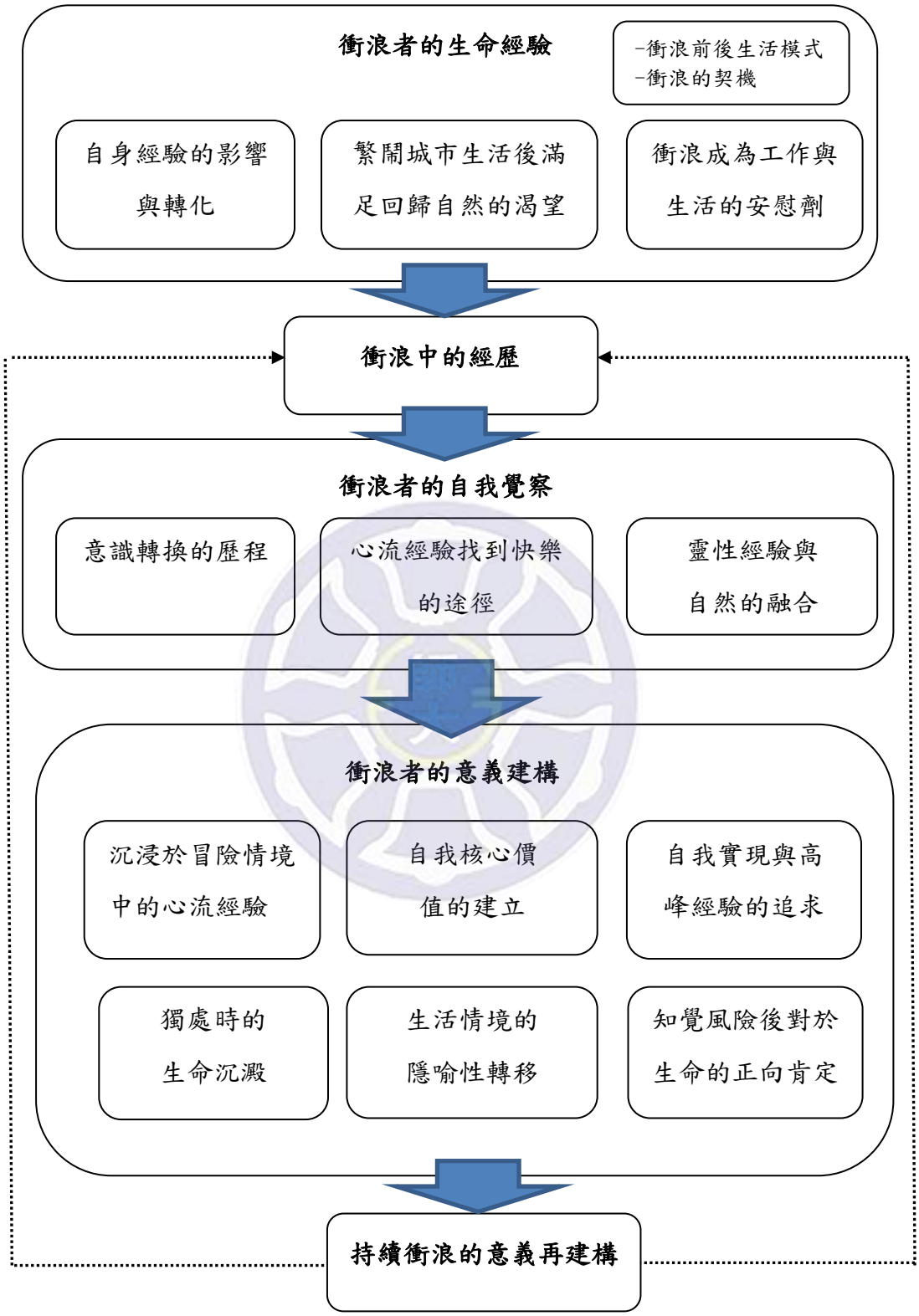

圖5-1 衝浪者的意義建構概念

第四節 其他特定議題之討論

分析五位研究參與者資料，來探討衝浪產生的意義建構中，發現他們的經驗中，有部分議題，雖然沒有直接與研究主題連結，但經由研究者觀察，有以下兩個現象，值得在研究的結果中討論：

壹、態度性價值的實踐

尋找生命意義的過程有時會面臨苦難，經由不斷的衝撞才能看到自我的價值。跨越失衡是一種極為不安的歷程，生命的成長本來就不能永遠待在舒適圈內，享受無虞的供應，當經歷了痛苦的磨練以後，生命的花朵才會燦爛芬芳。Frankl(1962)認為，人可以透過實現三種價值而發現生命的意義，創造性價值(工作、興趣)、體驗性價值(真、善、美、愛)、態度性價值(不治之疾、苦難、罪咎與死亡)，其中的態度性價值，相較於創造性價值與經驗性價值，有更為深刻的意義，彰顯個人在追求生命意義中的精神層面，包括一個人追求自我實現的態度、或是對於靈性的信念。小志談到生活曾經帶給他很重的「無力感」，因衝浪改變了他的價值觀，在剛接觸衝浪的頭一年時，常常興起想要放棄的念頭，但是心中又仍存著對於想把衝浪學好的一絲絲的期盼，不斷地在自我內心交戰後，自己也不知不覺走出了比較容易放棄的狀態。當回到生活與工作中，讓他可以將同樣的積極態度，應用在所面臨的各種挑戰上。

> 「我覺得在生活跟工作上，有時候會有一些當下看起來很困難艱難的狀態，簡單講就是『無力感』，但衝浪帶給我這種洗鍊，好像回到我的工作職場上，同樣的我可以逐步化解那種無力感，是我覺得最大的人生改變」(小-02-001-09)。

貳、性別框架的刻板印象

在父權主義文化下，性別的分歧一直都存在著，尤其在冒險活動的領域中，似乎也是以男性參與者較多，對於兩性的刻板印象，已經根深蒂固地在人們的心中。研究者在與唯一的女性研究參與者雨詩對話前，也陷入了「性別迷思」的傳統思考，覺得很會衝浪的女生都把皮膚曬得很黑，好像個性上比較陽剛，

少一點女生的特質。但當真正與雨詩接觸後，她給我的感覺完全是一個陰柔特質很強烈，情緒很細膩的女生，溫柔中卻帶著對於想「做自己」的堅持。和她聊了跟性別框架有關的議題後，為自己對於兩性氣質以及兩性應從事的活動具有的僵固想法感到慚愧。同時，看到了雨詩兼具著剛柔並濟，使得研究者拆解兩性特質的二元劃分，對於性別也有了新的領悟，並非要推翻傳統父權沙文主義，建立「女權至上」的概念，而是要建立兩性相互包容的觀念。藉由雨詩的聲音，抒發性別框架曾經帶給她的束縛，然後她如何經過衝浪，接受真實的自我，忠於內心，自信地展現出女性衝浪者的獨特個性和內心信念。

「我覺得那也是父權教育底下遺毒，就是你會覺得女性那一面，你展現出來好像是比較軟弱的一面，所以會比較…可能會有意無意的會想要掩蓋這一個部份，剛開始衝浪的時候…」(雨-02-001-15)。

「到後面可能，就是我自己對自己也比較自在，你就會覺得不需要去假裝，就你比較，可以把自然的把自己的比較原本的，或者是真正才最自在的樣子表現出來」(雨-02-001-16)。

第六章　結論與建議：思與望

本章共分為四節，第一節為本研究的研究結論；第二節提出本研究的研究貢獻；第三節提出本研究的研究限制與未來可能的研究建議。第四節旨在分享研究者在整個研究歷程中的省思。

第一節 研究結論

本研究在了解衝浪者意義建構的主觀經驗與歷程，以研究參與者在衝浪經驗中的生命故事，進行經驗敘說與資料分析，並且勾勒出每位研究參與者不同的脈絡與意義建構歷程。研究者透過半結構深度訪談的方式，邀請五位研究參與者，分享他們的故事，並以敘說研究法中的「整體－內容」與「類別－內容」進行經驗敘說文與資料分析，歸納出研究結果。

分五部份呈現研究結果，包括「衝浪者的生命經驗」、「衝浪者的自我覺察」、「衝浪者的意義建構」、「其他特定議題之討論」。

壹、衝浪者的生命經驗

統整出五位研究參與者「衝浪的生命經驗」上，以「個人經驗分析」討論「衝浪前後的生活模式」與「開始衝浪的契機」，呈現五位研究參與者經歷的三項共同主題，討論如下：

一、自身經驗的影響與轉化

五位研究參與者透過衝浪，在自我內在與自我與外界不斷互動的歷程中，改變了個人對生命的看法、觀念、自我概念與認同等概念。藉由文本呈現他們主觀經驗與意義不斷建構的歷程，與自身經驗影響與轉化後的結果，並實現了他們現在所形塑的價值。

二、繁鬧城市生活後滿足回歸自然的渴望

衝浪者透過衝浪親近大海，體驗到與大自然的情感連結，感受到舒適、安定與自在的心理狀態，將感官的體驗轉化成有意義的價值概念。存在於自然間的真實與美妙，是他們在衝浪中體驗的正向感受，成為他們持續對於大自然渴

望回歸的原因。

三、衝浪成為工作與生活的安慰劑

研究參與者把衝浪給予他們的深化體驗，轉化為在工作之餘的安慰與寄託，改變了他們的生活方式、個人風格、工作態以及價值與態度。工作是衝浪者在衝浪的意義建構上最直接的實踐，有人轉變了原本對於工作的理念；有人是達到了壓力紓解及身心健康；有人開啟了更深層的反思；有人拓展了人際關係；也有人把工作當作滿足自己幸福的手段。對於衝浪者而言，衝浪是他們在工作上的安慰劑，也是依據個別的需求發揮實質效益的展現。

貳、衝浪者的自我覺察

研究者在與五位研究參與者對話後，經由研究者的探索與了解，發現他們在衝浪後自我覺察的觀點，分為「意識轉換的歷程」、「心流經驗找到通往快樂的途徑」與「靈性經驗與自然的融合」。

一、意識轉換的歷程

五位研究參與者從衝浪產生意識的轉換，可以分為「心境」與「態度」改變的歷程，探討如何因為衝浪覺察他們所經歷的成長與改變。衝浪讓他們翻轉了原本的價值觀，破碎了天然的個性，克服了自己內心的焦慮。從衝浪中學習到了謙卑，學習到了大自然本是順應而非主導的課題。

二、心流經驗找到通往快樂的途徑

五位研究參與者在衝浪時沉浸於心流經驗，這是一種個體因為專注感受到幸福的內在獎賞。讓他們因為感到快樂，想一再重複地經驗此歷程，而去持續從事此活動。站在浪頭的成就感，好比高峰經驗一樣，是自我實現的短暫時刻，經歷的是衝浪者在主觀感受上的心醉神迷，實現像攀越巔峰經驗感受的時刻。

三、靈性經驗與自然的融合

研究參與者覺察到他們在自然中，產生了與正向情緒的連結感，感受到與大地之母和平共處的靈性經驗，此時心靈產生和平感與幸福感。每個靈性經驗都是獨一無二的，靈性經驗轉變成是一種療癒的力量，讓他們可以將思緒沉澱，獲得生命更新的力量。

參、衝浪者在衝浪中的意義建構

研究者依據訪談資料進行分析，透過五位研究參與者所敘說的「衝浪者的生命經驗」與「衝浪者的自我覺察」，以敘說研究法「類別－內容」之分析方式，來建構他們在衝浪中的意義，萃取出六大項意義建構之主要範疇分別為：「沉浸於冒險情境中的心流經驗」、「自我核心價值的建立」、「自我實現與高峰經驗的追求」、「獨處時的生命沉澱」、「生活情境的隱喻性轉移」、「知覺風險後對於生命的正向肯定」，依其內涵分析簡述如下：

一、沉浸於冒險情境中的心流經驗

衝浪運動的複雜與多變性，提供給衝浪者一個高度刺激尋求的體驗機會，透過衝浪者涉入的程度，來達成在心流經驗中的忘我感受。研究發現一個人的刺激尋求特質，也會影響他所從事冒險活動中的心流程度，衝浪等複雜度較高與較難掌控的冒險活動性質，較能滿足高刺激尋求者在心流經驗中的「挑戰與技巧間的平衡」，成為衝浪者持續衝浪的意義。

二、自我核心價值的建立

研究參與者透過衝浪發現了自己的核心價值，讓生命意義賦予了存在感。衝浪變成他們內在安定的力量，安然地接納自己最真實的樣貌，有勇氣去選擇心中追求的生活方式，然後為此不斷之努力實踐。衝浪也賦予了他們對於在生命意義的正向肯定，讓他們能找到自我認同與存在的方法。

三、自我實現與高峰經驗的追求

衝浪者需要在身體與心理上完全的投入，以達到高峰體驗的境界，那是自我實現的短暫時刻。研究參與者透過衝浪實踐自我，內在的情感快樂帶給他們生活意義上的滿足與愉悅。衝浪對他們的意義來說，是以追求自我實現與高峰經驗為目的之催化劑。也從東西方文化脈絡去探討「實現自我」與「自我核心價值建立」對於意義建構的差異。

四、獨處時的生命沉澱

衝浪者在海上獨處的生命沉澱，賦予了野外獨處的獨特性質。野外獨處著重在對於個人的省思與自我覺察，衝浪者在等浪時的片刻寧靜，讓他們的注意

力專注在與自然或與內心世界的連結，回到與自我關係的建立上，達到釋放情緒與紓解壓力，並讓內在的聲音得以浮現。

五、生活情境的隱喻性轉移

研究參與者從衝浪產生了隱喻性轉移(metaphorical transfer)的經驗。當面對大海的無法預測，他們將衝浪的情境投射到對於生命各面貌的理解。衝浪給他們的實際感受，讓他們可以從中找到較具體的經驗，比擬為他們生活中抽象概念的認知歷程。對於他們每個人所理解到不同的抽象隱喻，也轉化為人生可以運用的經驗與知識，衝浪產生的隱喻經驗吻合「冒險治療」的概念。

六、知覺風險後對於生命的正向肯定

研究參與者從衝浪體驗到其刺激與成就，讓他們面臨在認知上的危險恐懼時。在經歷大浪吞噬那種接近死亡的感覺後，增強了他們原有對於衝浪的意義與信念，可能轉化為正向的自我肯定，或僅是基於對於心裡深層的恐懼。因此，知覺風險對於生命的正向肯定，不僅是因為面臨恐懼而轉化成積極的態度，與個人的人格特徵也有關聯。

肆、衝浪者意義建構其他特定議題之討論

研究者觀察在五位研究參與者的衝浪經驗中，有兩個特定的議題，呈現了其他現象的探討，分別為「態度性價值的實踐」與「性別框架的刻板印象」，研究討論簡述如下：

一、態度性價值的實踐

研究參與者小志談到，生活曾經讓他覺得帶給他很重的「無力感」，因衝浪改變了他的價值觀，自己變成了比較不容易放棄的個性。當回到生活與工作中，讓他可以將同樣的積極態度，應用在所面臨的各種挑戰上。

二、性別框架的刻板印象

研究者在研究參與者雨詩的對話中發現有關性別框架的議題，看到了身為女性衝浪者的她，努力擺脫性別框架曾經帶給她的束縛，因為藉由衝浪找到了真實的自我，忠於內心，自信地展現出她自己的獨特個性和內心信念。

第二節 研究貢獻

一、提供冒險活動中以衝浪者為對象之質性研究

本研究透過敘說研究，以衝浪者獨特的生命經驗為脈絡，探討其個別的意義建構。以質性研究為研究方法，目的在於深入研究參與者的內在情緒，經歷與他們互為主體的共構歷程,詮釋出他們對於這項運動的心理歷程與情感連結。在本研究中，研究者盡量貼近研究參與者的世界，讓他們傳達的生命故事能被清楚洞悉。藉由不斷敘說與探究的過程，呈現他們的故事腳本，喚起讀者心靈深處的共鳴，提供了在冒險活動研究中，以衝浪者研究對象，以衝浪為冒險活動領域之研究貢獻。衝浪活動的不可預測與多變性，增加冒險活動研究中更多元化的視角。

二、探討意義感做為參與冒險活動的深層動機

本研究透過研究參與者生命經驗與價值體系，深入探討他們個別意義建構的歷程，最後並歸納出衝浪者的意義建構。以往對於休閒活動者的參與動機，僅單面向進行研究，而意義建構成為參與冒險活動的深層動機，連結著每位參與者對於自我生命的解讀與信念，是一個多樣貌且連續性的歷程，需要深入研究參與者的脈絡，才能得知他們經由參與冒險活動後的自我轉變，發現支持他們持續參與的主軸力量。因此，本研究提供冒險活動參與動機上，意義感與研究對象依存關係之相關探討，呈現冒險活動參與者持續冒險的深層動機。

第三節 研究建議與限制

壹、 研究建議

一、 探討冒險活動中「靈性經驗」的研究

靈性經驗是一種主觀的個人現象,有時候是自我追求意義與目的時的感受；有時是一種與他人、與神或更大的力量建立連結的經驗。冒險活動中的靈性經驗，可能是克服源自於對於戶外環境的心理恐懼，進而產生的正向力量；也可能源自於在荒野中與自然共融的關係中，個體感受彼此生命之連結；甚至是在

與夥伴面臨挑戰合作時產生的革命情感。靈性經驗所產生的正面情緒，可以增加參與者的能量，是一種療鬱的力量。冒險活動中靈性經驗的相關研究，可以成為持續探討的方向。

二、探討「死亡恐懼」在冒險活動意義感中的研究

本研究在衝浪者的「意義建構」中，探討研究參與者面臨大浪吞噬時的恐懼，意識到生命有限性與自我價值之間的關係。但是一個人對於生死的看法，與本身的價值體系有很大的影響，有可能是價值觀與經驗形塑了他們現有的價值體系；也與他們原本的自尊感與自我認知有關。是否每一個人都可以意識到因為死亡終究會來臨，而在有生之年努力提升自尊與自我價值來增加生命的意義，舒緩對於死亡感到的威脅呢？在研究中發現「知覺風險對於生命的正向肯定」是衝浪者在衝浪中的意義建構其中之一範疇，但是在不同國家的文化脈絡、不同研究對象與不同的情境下，都會有不同的結果。冒險活動者從事冒險活動時，因為恐懼死亡所產生的行為或態度，是否都是正面積極的影響，需要更多從「人格特質」、「信念」與「對於經驗的評價」等層面深入探討，才能將此概念運用於冒險活動的意義感中適用。在冒險活動相關研究方面，此部分的議題尚未完善，相關對於死亡恐懼與意義感相關的議題未來仍具研究性，值得成為後續的研究方向。

三、多元化冒險活動為方案，進行不同族群意義感之探究

隨著人類文化社會的變遷，加上電子化時代的來臨，物質生活不虞匱乏，人的精神面與心靈面卻日益空虛。根據Erikson的心理社會理論所闡述的年齡，約介於大學生時期，是處於自我統整的階段，但是對於這些已經可以使用較高層次思考的年輕人，在強調迅速與數據的世界裡，容易感覺到價值觀的混淆及生命意義感的缺乏(何英奇，1988)。

意義感是一種信念；一種思維的力量，也可視一個動態的歷程，國內雖持續進行探討生死議題相關的意義感研究，但對於從「冒險遊憩」角度去進行意義內涵探討的專論著墨並不見。此外，「冒險治療」是以休閒、教育、發展與行為矯正不同層次，深入瞭解學習者經驗內化後，所產生內化的心理與行為轉變，以轉化成為生命成長的動力。本研究以「冒險治療」為精神，從抽象的意

義感去探討冒險遊憩者的概念形成歷程，用敘說研究的方式，書寫研究對象的心理實錄，用廣泛而深入的涉及內在層面的書寫，期望可以替他們追尋生命意義的精彩故事留下紀錄。

研究者曾於高等教育學生事務工作長達10年之久，帶領大學生從事許多戶外活動，如探索教育、露營、獨木舟、自行車等，過程中活動只是媒介，強調以隱喻和引導，作為協助他們深入反思的催化。衝浪是研究者工作閒暇時之興趣，發覺可以藉由此活動，成為研究的題材。也建議依據個案在個性上如果屬於高刺激尋求或是喜愛挑戰複雜性高的運動者，衝浪可以做為冒險治療的另一個處遇，設計成為貼近年輕人興趣的方案，藉以開啟大學生對於生命意義的覺知與體悟，做為深入的生命教育探討。

建議冒險治療領域後續研究時，進行更多不同族群之意義感探尋歷程研究，提供給國內高等教育推動戶外教育者參考的指標，也藉由研究發現的結果，轉化為繼續推動冒險治療的助力。希望在將來能發展出一個完整的「戶外教育者意義建構模式」，做為延續未來量化研究的基礎。

四、研究對象的建議

(一)延伸研究對象至冒險活動從事者

本研究以衝浪者為研究之對象，探討意義建構的主觀經驗與歷程，建議可以運用相同研究方式，將研究對象的範圍延伸至其他戶外活動從事者，如滑雪、攀岩、登山、獨木舟、風浪板等冒險運動之玩家，了解各項運動間的異同性，探究其脈絡在意義建構中的生命故事與心理歷程。

(二)以女性冒險活動從事者為對象

過去以往的冒險活動從事者大部分為男性為主要參與族群，隨著女性主義意識高漲，女性社會上的地位已經展現出舉足輕重的地位。越來越多經濟獨立的女性，努力探索自我的價值，投注心力在多元化的休閒活動來豐富自己的生活，冒險活動成為許多獨立自主女性選擇的休閒項目，從自我覺醒開始萌生想要嘗試的念頭，到嘗試以後變為技術專精的玩家，她們在歷程中產生自我建構，對其生命產生深層的反思，產生出自信與勇氣。未來建議可以採用質性研究的方式，邀請女性冒險活動從事者參與研究，進行與研究參與者的對話，分析整

理生命故事中的要素，了解到這些歷程帶給女性研究參與者的重大意義。研究目的不是刻意強調女權主義存在，而是看到她們如何將靈性、覺知等力量內化，走向生命的圓滿過程。

五、研究方法的建議

本研究為了呈現研究參與者獨特的真實經驗，以質性研究敘說研究的來進行資料的分析與蒐集，透過他們所提供的訪談內容進行逐字稿的分析，礙於質性研究所得結果不適合進行廣泛的推論，無法從本研究中找出冒險活動從事者可以依循的意義建構模式，未來可繼續採用量化研究方法，發展出冒險活動參與的相關問卷，進一步建立可能相關的意義建構歷程，找出理論與模式建構方面的驗證，可更明確了解冒險活動參與者的心理歷程與內在感受。

貳、研究限制與未來建議

研究者在資料蒐集與論文撰寫時，遇到一些在研究上的瓶頸，因此提出本研的研究限制與未來建議。

一、研究參與者自我揭露的程度

本研究以敘說研究進行，研究參與者可能受到情緒、環境、態度、記憶、隱私等主客觀因素影響，而在訪談過程中有所保留或有實際情況有出入。再者，研究參與者可能會對其自身行為及態度有所修飾或隱藏，影響研究者在故事全貌中的深層意義的解讀。但基於研究倫理保護研究參與者隱私的原則下，並考慮研究者非專業諮商背景，尊重研究研究參與者自我揭露的程度，不勉強他們對於不愉快經驗與記憶的回溯，並假設研究參與者皆具實表達其問題及行為，對於研究參與者之意義感理解之深淺，僅能從主觀描述體會、個人真實經驗及現有之理論進行分析，無法探究其生命經驗的深淺與意義建構之相關性。

二、以從事冒險活動的技術能力來界定

本研究對象的資格以「衝浪年資超過2年」、「秋冬仍然持續衝浪，且每個月維持至少5次以上」為基本條件，符合資格的五位研究者的衝浪經驗從5年到17年不等，隨著衝浪經驗的長短，也會影響到個人對於衝浪中產生的意義建構，但礙於本研究受限於時間及研究方向等因素的限制，以及衝浪運動在台灣的特

殊性仍不夠普及，僅有少數衝浪者符合研究資格。因此本研究在呈現持續衝浪者在所熱愛的衝浪活動中，自我覺察到的意義建構，將研究重點著重於探討個人主觀的感受，而非著重衝浪的技術與經驗。未來若將研究題目延續在其他冒險活動項目時，建議以資格檢定來鑑別其技術資格為分界，以可依循的國際規範來區分冒險運動從事者的等級與技術能力，以增進研究的嚴謹性達到更完善的研究結果。

三、研究參與者對於意義的再建構與改變

意義感的建構是一個持續不斷的歷程，研究參與者會因為個人生命中的偶發事件與衝浪經驗的碰撞，堆疊出新的意義。本研究以研究期間中這兩年為研究的時間點，探討他們過往經驗與衝浪所產生的自我覺察，由研究者的角度詮釋他們對於意義感建構的歷程，也許在研究結束後再次與他們對話，會有因他們人生階段的不同，有著不同的心情，啟發出迥然不同的主觀感受。因此僅以研究期間作為他們生命脈絡的參準，敘說他們現階段對於衝浪產生意義建構的發想。

四、衝浪者意義建構六大範疇之個別探討

由圖5-1「衝浪者之意義建構歷程」呈現本研究最後之核心內涵，提供對於冒險活動領域有興趣的讀者，理解冒險活動參與者會在持續涉入該活動時，所建構的意義。未來可以聚焦在這六大範疇單一主題的研究上，深入其主題探討，依據各主題蒐集與設計質性訪談與量化問卷，展現更多在冒險活動研究之可能性。

五、邀請協同研究者共同參與資料分析

本研究邀請兩位專家提供分析資料上的專業建議，協助研究者在進行文本整理時給予寶貴意見，專家僅閱讀研究文本予以整體意見。未來建議可邀請協同研究者共同參與資料分析過程，使分析內容更為客觀，並在研究者詮釋與彙整資料時，與研究者逐一討論，拓展研究者多元思維，以充實研究之豐富度。

第四節 研究者省思

引用使徒保羅的書信＜哥林多前書＞十三章第一節：「*我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。*」對自己的研究倘若不抱持任何愛的話，有什麼意義？身為研究人員，必須對自己的研究對象在某種意義上有深刻的愛，因為愛，所有才有熱情，才會推進你的研究，在熱情的支持下不斷繼續。這篇論文已經進入了尾聲，回想起這個研究過程的點點滴滴時，心裡是如此的百感交集。

和衝浪的結緣，是從2005年在宜蘭蜜月灣第一次接觸衝浪開始，那是一種回到家的歸屬感，每周兩天的海邊生活，對一個已經熟悉到有點厭倦的城市女孩來說，找到了喘息的空間，光著腳丫感受沙的溫熱、海水的潤涼，享受夏天吹來的陣陣清風，那種無拘無束的灑脫與快樂，讓我想起童年玩耍的快樂。坐在衝浪板上，沉浸在海水中望著岸上的風景，真實地與自然融合在一起，非關技術，就是這樣愛上了衝浪以及它給我的感受與生活方式。維持了12年這樣的生活方式，即使有幾年只是安靜地當坐在沙灘上，看著其他的衝浪者在浪間穿梭，但是海邊給予我的一切，讓我對於衝浪依舊著迷且無法自拔。回想每次衝浪的經驗，其實是恐懼多於快樂的，尤其在溺水後重拾信心的那幾年，當每次划向外海，力氣無法勝過來襲的海浪，不斷地被浪打翻，又緊抓著九呎高的長板往外划，衝浪讓我真實地面對到自己的恐懼，自己的渺小，也看到了自己不願意放棄的恆心，好不容易越過無數到浪划到外海，即使就只是坐在板子上，心裡已經有無限的滿足，當浪從遠方湧起慢慢接近，旁邊的朋友開始說：「姍姍，你的你的，gogogo…」接下來起乘又需要另一番力氣，多半的時間，沒有抓緊正確的那一瞬間起乘，導致無法跟上板子滑行，我的身體會被浪拋出去，接著跟著海底的流，整個人像在洗衣機一樣360度翻攪，喝了好大一口海水後，浮出水面時，還要怕冷不防被那塊10公斤的板子像龐然大物般砸中，儘管有那麼多不舒服的感覺，只要衝到一道好浪，那種持續的快樂，會讓我所有的恐懼都被淡化掉。常常在海邊看到浪人，自己一個人像傻瓜一樣在那邊微笑，有可能他剛剛衝到了一道難以忘懷的好浪。現在的我，不像以前那麼衝的那麼拼命，每次回到海上時，不再是為了追求衝浪帶給我的感官刺激，而是找回那種平靜

與歸屬。

開始思考博士論文題目時，很單純地只是想把自己喜愛的興趣和研究做一個結合，「什麼是生命意義感？」對一個趨樂避苦的享樂主義者來說，似乎找不到像Frankl在苦難中尋求出的真理，在意義感的研究中，多半是訪談者喪慟適應的個別化歷程，因為意義感需要自我在重大事件的解構，才能在歷程中建構生命的更新，而我要如何以一個研究者的視域，詮釋這些衝浪者為了實現在海上乘風破浪的夢想，所經歷的生命故事呢？

2015年8月離開了服務10年的學務工作後，開始專心撰寫這篇論文，從開始敘說自己的生命經驗如何連結到研究的動機、到閱讀與生命意義大量的文獻、到選擇用敘說研究作為研究方法，自己在每次下筆時都有很多的自我懷疑。尤其是在去年論文計畫提出後，在口試委員們建議後，論文題目由「衝浪者生命意義尋回之敘說研究」改為「衝浪者意義建構之敘說研究」，並且增加冒險活動相關理論，這段時間經歷了在口試後，莫名產生的巨大的挫折感，口試委員們中肯的意見讓我受益很多，但是我難過的是，自己彷彿把學術研究這條路想的太簡單了，自我否定讓我暫時失去了信念，在計畫通過後，我逃避了自己該趕緊完成論文的現實面，在面對沒有工作的經濟恐慌時，又把自己的時間投注在新的工作上，那時覺得至少工作是我依賴的舒適圈，而論文卻是我不想面對的殘酷。直到自己在工作上與論文間弄得心力交瘁，下定決定想要再回到心無旁騖寫論文的狀態，才放手自己對於金錢不安全感的執著，把工作辭掉，唯有好好地把論文寫完，生命中才能展開新的局面。

去年一月想要趕著提出前三章計畫時，被老師用「對於文獻的理解不夠深入」延後了一個學期才提出，寫完第五章後，才感受到老師那時的苦心，幸虧是多花了一個學期整理文獻，讓我在與研究參與者對話後，都會有較清楚的理論基礎支持著他們的對話，在撰寫他們的生命經驗時，對於理論與文獻的理解，幫助我在他們對於衝浪的意義建構有了有利的依據，不再覺得自己是在研究一個很虛無飄渺的研究主題。訪談後隔了3個月，才開始著手論文的資料分析，一開始根本不太知道從何下手，自己很感謝他們在訪談時對我的敞開，很想真實還原出他們對於衝浪的熱情與執著，讓將來看到這篇論文的讀者們，產生和我

一樣的感動。但是，因為自己對於寫作與詞彙能力欠缺寫作經驗，參考別人的論文以敘說研究時，更看到了自己信心缺乏，心有餘而力不足，我有著對於這個研究的熱情，但是個人的寫作能力與研究功力似乎太薄弱，思慮也不夠嚴謹，自我否定又再度出現，好像每次在海中被浪打回的挫折感一樣，為什麼我就是不夠好呢？

自我反思中不斷地調整心態，也誠實地面對自己，即使我不夠好，也是過往的經驗把我帶到這條路上，眼前能做的就是盡最大努力完成這篇論文。於是我轉換心態，讓自己全然浸潤在研究參與者的逐字稿中，用自己對於生命意義的理解找出他們個別的脈絡，鼓勵自己別妄自菲薄，試著這些嫌棄自己不夠好的消極能量，轉化成自我精進的動力，因此，我在這樣調適心態的歷程中，也獲得了自我的修練，看到了更謙卑更謹慎的自己。我終於了解到，為什麼寫論文是一種銜接邏輯的訓練，沒有經歷這個過程，無法讓研究者啟發出獨立思考與組織能力，也無法考驗出恆心與耐力，更別說要提出在學術上的貢獻。寫到第六章時，感覺到論文的要求架構如此環環相扣，我開始感恩正在經歷的這趟「心智上」的冒險，將會帶領我成為一個更好的人。

把敘說做為研究的方式，這是我從開始讀博士班時最有熱情的嚮往，當一個人願意把對於自身有特別意義的經驗重述，經由聆聽者的理解而形成共構的故事，讓生命在尋找疑問的過程中得到解答，是多麼美妙的事情！作為一位研究者，彷彿也進入了五位研究參與者的主軸故事，在置身情境中也省思自己生命旅程的意義。但是，身為一個敘說新手的研究者，也感受到了咀嚼文字時的困難感，在這樣紛飛的心思與片段的意念中，看到停留在電腦鍵盤上的指尖，又是一陣的無力與挫折。透過敘說研究的過程，去解構被研究者的故事時，是借由觀看他們生命歷程，再由研究者自己的思考脈絡去詮釋生命中的議題、現象。在這樣的研究中，我一直反覆思考，究竟應該站在什麼樣的位置看事情？在質性研究中，總是被提醒著研究者要放空自己，以不帶入先備的主觀經驗與知識的態度，進入現場蒐集資料，再由歷程中確定研究議題與結果的呈現。但是，如果完全的淨空，對於被研究者所描述的內容毫無概念，缺乏深度的體驗與同理，所得的結果，也有可能會變成空泛且無法接近資料的真實面貌。在進

入研究時，一直不斷地調整自己的心態。最後，決定放下所有「應該要如何」的既有框架，先以真誠的態度把研究參與者的口述，原汁原味地記錄下來，放下一切既有的主觀意識，秉持原有的初衷，僅先以單純的角度去閱讀他們的經驗。因為研究參與者們的故事是我所感興趣的，而本身對於研究主題的瞭解，也可以讓我和他們處於平等的位置，衝浪原本就是我最重要的生活養分，為什麼有那麼多疑慮呢？因此，重新整理自己的不安情緒，抱著冒險的心去進行學術的探究，許多自我質疑的聲音也終於獲得解答。

喜歡冒險活動的我，曾經在手札筆記中這樣寫著：

「*戶外是一種情境，極限運動是一種媒介，教與學是施與受的形式，透過同樣的興趣，成為我和朋友們溝通的共同語言！*

看到願意嘗試的初學者，站在板上露出燦爛的笑容，是啊！非關技術，你不需要去和任何人比較，不用覺得自己很遜，至少你願意去試了，這樣的冒險是一種另類修練…回想初次嘗試每一件沒有做過的事情前那種興奮又期待的心情，找回初衷，也檢視自己是否依舊勇敢…也許每天我們需要小心翼翼地活著，但是，請不要放棄每一次找尋快樂的機會，因為我們值得！」

冒險就是一種修練，研究也是，初次的嘗試，總是又興奮又令人期待著的，我享受這篇論文撰寫時的每一個環節，包括最初研究主題的發想、大量文獻的閱讀、研究方法的選擇、研究參與者的會面、經驗敘說與資料分析的撰寫。原本有很長的一段時間，以為迷失在看不見終點的道路上，眼見著這趟旅程看要結束，逐漸看到了令人欣喜的曙光，似乎也看到了自己重拾的勇氣與信念。

是啊！就如同寫出我的心情寫照，不需要跟別人比較，這是屬於我自己的生命冒險旅程。

我所缺乏的，根本而言，就是看清我自己，知道我必須做的，而非我必須知道的，除了那有關必須做的事情的理解；他涉及到我的命運，涉及到在己與為己的真實，或是找到我要活著與死亡的理念。成為一個真正的基督徒有什麼好處？能夠解釋人卓越的特質嗎？也因此，它對我和我的生活是否只有表面的意義呢？

—齊克果《誘惑者的日記》(Le Journal d'unseducteur)

參考文獻

中文部分

王士倫、許富淑（2005）。衝浪運動教練應具備專業能力之探討。**輔仁大學體育學刊**，**8**，221-233。

王亭文、盧俊宏（2014）。健身運動情境中的自我對話：理論與未來研究發展。**中華體育季刊**，**28**(1)，73-79。

王勇智、鄧明宇（譯）（2003）。**敘說分析**（原作者：C. K. Riessman）。臺北市：五南。(原著出版年：1993)

江先聲（譯）（2017）。**我們在存在主義咖啡館：那些關於自由、哲學家與存在主義的故事**（原作者：Bakewell S.）。臺北市：商周文化。(原著出版年：2016）

伍育英（2010）。**基督宗教信念對女性喪偶者生命意義重構歷程之敘說研究**（未出版之博士論文）。國立台灣師範大學，臺北市。

何英奇（1988）。大專學生之責任感與自我統整：艾立克森青年自我統整理論之倫理分析。**教育心理學報**，**21**，77-98。

何粵東（2005）。敘說研究方法論初探。**應用心理研究**，**25**，55-72。

何鈺雯（2008）。**以恐懼管理理論觀點探討衝浪自我效能與死亡顯要性對從事冒險衝浪意圖之影響**（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育大學，桃園縣。

巫喜瑞、陳廷忠（2012）。冒險遊憩活動中人格特質、沉浸體驗與滿意度間關係之研究－溯溪活動服務之例。**戶外遊憩研究**，**25**(2)，75-91。

李世雷（2014）。**2013 臺灣國際衝浪公開賽－觀眾觀賞動機與觀賞滿意度之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

李春安（2007）。**衝浪者的專業化程度與擁擠規範之關係**（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。

李雪媛、柯乃瑜、呂以榮（譯）（2009）。**向生命說 Yes**（原作者：V. E. Frankl）。臺北市：啟示。

李超杰（譯）（2003）。狄爾泰傳—精神科學的哲學（原作者：A. R. Makkreel）。北京：商務印書館。

李銘峰（2015）。**運動熱情與同儕關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

李德誠（2015）。**生命的超越－歷奇輔導的再思**。香港：突破出版社。

余斯逸（2008）。**從休閒觀點探討衝浪運動未來之發展趨勢－以宜蘭縣頭城海域為例**（未出版之碩士論文）。佛光大學，宜蘭縣。

易之新（譯）（2003）。**存在心理治療(下)**（原作者：I. D. Yalom）。臺北市：張老師。(原著出版年：1980)

林方（1982）。亞伯拉罕．馬斯洛。**外國心理學**，**4**，51-52。

林杏足（2003）。青少年自尊量表編製報告。**中國測驗學會測驗學刊，50**(2)，223-256。

林玠良（2015）。**深層衝浪遊戲－烏石港衝浪的民族誌**（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

林明德（2010）。**戀愛出軌者的故事敘說**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

吳芝儀（譯）（2008）。**敘說研究－閱讀、分析與詮釋**（原作者：A. Lieblich, R. Tuval-Mashiach, & T. Ziber）。嘉義市：濤石文化。(原著出版年：1998）

吳政杰（2006）。**飛行傘冒險遊憩活動參與者參與動機、持續涉入及涉入後行為之相關研究**（未出版之碩士論文）。私立大仁科技大學，屏東縣。

吳崇旗（2006）。**建構戶外冒險教育效益機轉之模式－以繩索挑戰課程為例**（未出版之博士論文）。國立體育學院，桃園縣。

吳崇旗、王偉琴（2006）。大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究。**臺灣體育運動管理學報**，**4**，153-168。

吳崇旗、謝智謀（2006）。探討戶外冒險教育的效益。**中華體育季刊，20**(3)，43-53。

貝塔妮．漢彌頓（2006）。**左手的勇氣：一個關於勇敢、樂觀與熱愛生命的故事**。臺北市：高寶。

邵宇賓、王劍南（譯）（2000）。**意義的追尋－一種循序漸進的心理治療**（原作者：N. Peseschkian）。北京：社會科學文獻。

洪翊芳（2005）。**冒險性休閒參與者的同志情誼、流暢及認定建構與心理涉入和行為涉入**（未出版碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。

洪蔚綺（2009）。**衝浪運動參與者之運動樂趣與身體自我概念之研究**（未出版之碩士論文）。臺北市立體育學院，臺北市。

胡品清（2005）。**聖修伯里『小王子』一書中之象徵意義**(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。

徐子惠（2014）。**登山者自然關聯性之探究－以臺灣大專校院登山社團為例**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

徐敏家（2009）。**臺灣衝浪次文化建構歷程**（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育大學，臺中市。

徐新勝（2007）。**衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度及休閒效益關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

偷尼衝浪教室（2015 年 10 月 8 日）。衝浪電子書（部落格文字資料）。取自 https://www.facebook.com/surferjohnny1527

康理查(1991)。**臺灣海岸之衝浪環境－發展潛力之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。

張孝銘（2006）。**登山冒險遊憩行為模式之研究**（未出版之博士論文）。國立體育學院，桃園縣。

張春興、林清山（1983）。**教育心理學**。臺北：東華書局。

張鎮遠（2011）。**體驗教育引導員訓練對生命意義探尋之研究－以飛颺青少年成長中心之引導員為例**（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園縣。

莊安祺（譯）(2000)。**心靈深戲**（原作者：D. Ackerman）。臺北：時報文化。（原著出版年：1999）

曹思茗（2012）。冒險旅遊活動－冰攀初探。**體育大學管理學院休閒產業經營學系休閒與社會研究，5**，77-84。

曹嘉玲（2005）。**臣服與征服－衝浪愛好者的休閒實踐及衝浪次文化之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

許育光（2000）。敘說研究的初步探討－從故事性思考和互為主體的觀點出發。

輔導季刊，**36**(4)，17-26。

郭肇元（2003）。**休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討**（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。

郭麗慧（2007）。**高雄市國民小學教師生命意義感與生活滿意度關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

陳宏銘（2003）。**一種另類運動的文化地景－以都市滑板族的運動空間為例**（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。

陳祖欣（2013）。**野外獨處課程參加者之經驗探究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

陳筱宛（譯）（2009）。**活出工作的意義**（原作者：A. N. Pattakos）。臺北：啟示。（原著出版年：2004）

陳韻祥、佚恩章（譯）（2010）。**衝浪之書：終極指南**（原作者：M. Fordham）。臺中市：十力文化(原著出版年：2010)

傅筱涵（2010）。**臺灣衝浪運動參與者動機與現況之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

游恆山（譯）（1987）。**生命的主題：如何從意義分析中獲得自我實現**（原作者：C. J. Crumbaugh）。臺北：書泉。(原著出版年：1977）

游淑華（2010）。**大學青年搖頭丸使用經驗敘說－穿越迷霧森林**（未出版之博士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。

鈕文英（2008）。**教育研究方法與論文寫作**。臺北：雙葉。

馮朝霖、簡楚瑛（2001）。**質性研究：理論與實作對話**。臺北：應用心理研究雜誌社。

黃宗仁（譯）（1977）。**從存在主義到精神分析**（原作者：V. E. Frankl）。臺北：杏文。

黃芷玲（2010）。**冒險教育指導員工作與生命意義的探索**（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園市。

黃祥毓（2008）。**臺灣南部海岸衝浪者休閒體驗與滿意度之調查研究**（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，臺東市。

楊素華（2006）。**老年人零性狀態與靈性教育需求之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

楊紹剛（2001）。**尋找存在的真諦–羅洛・梅的存在主義心理學**。臺北：立緒。

葉玿伶（2001）。**尋找臺灣的另一半版圖：評海洋教育的可能性**（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。

董郁蕙、陳龍弘(2016)。恐懼管理理論在運動休閒領域中的應用恐懼管理理論。**臺灣體育學術研究**，**60**，97-105。

趙可式、沈錦惠（譯）（1995）。**活出意義來：從集中營說到存在主義**（原作者：V. E. Frankl）。臺北：光啟。（原著出版年：1967）

劉秝榛（2012）。**當休閒成為工作－水肺潛水教練休閒行為模式之研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

劉淑敏（2003）。**存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究**（未出版之博士論文）。東海大學，臺中市。

劉翔平（1999）。**尋找生命的意義－弗蘭克爾的意義治療學說**。武漢：湖北教育出版社。

劉靜潔（2009）。**衝浪參與者的心流經驗與活動依戀影響關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄餐旅學院，高雄市。

蔡敏玲、余曉雯（譯）（2003）。**敘說探究：質性研究中的經驗的故事**（原作者：D. J. Clandinin & F. M. Connelly）。臺北：心理。（原著出版年：2000）

蕭瑞麟（2007）。**不用數字的研究：鍛鍊深度思考力的質性研究**。臺北：培生。

鄭納無（譯）（2002）。**意義的呼喚**（原作者：V. E. Frankl）。臺北：心靈工坊。(原著出版年：1995）

賴思穎（2005）。**靈性照護課程、靈性自我覺察、靈性照護態度與靈性照護能力之相關性：以某學院護理學群碩士生為例**（未出版之碩士論文）。國立臺北護理學院，臺北市。

鍾宜諠（2009）。**參與靈性學習課程高齡者對自我概念與生命意義感之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

謝智謀（2005)。冒險治療。**國立體育學院論叢**，**16**(3)，193 - 204。

謝智謀、吳崇旗（2007）。探討冒險治療對邊緣青少年的效益。**輔導季刊，43**(4)，9-16。

蘇完女、林秀珍（2010）。從意義建構觀點談喪親者的哀傷調適歷程。**輔導與諮商，294**，46-51。

英文部分

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, NY: Holt, Ringehart, & Winston.

Attig, T. (2001). Relearning the world: Making and finding meanings. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 33-53). Washungton, DC: American Psychological Association.

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: The Guilford Press.

Becker, E. (1973). *The denial of death.* New York, NY: Free Press.

Beedie, P., & Hudson, S. (2003). Emergence of mountain-based adventure tourism. *Annals of Tourism Research*, *30*(3), 625-643.

Brown, M. (2009). Reconceptualising outdoor adventure education: Activity in search of an appropriate theory. *Australian Journal of Outdoor Education*, *13*(2), 3-13.

Brown, M. (2010). Transfer: Outdoor adventure education's Achilles heel? Changing participation as a viable option. *Australian Journal of Outdoor Education*, *14*(1), 13-22.

Bruner, J. S. (1960). *The Process of education.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brymer, E. (2005). *Extreme dude! A phenomenological perspective on the extreme sport experience* (Unpublished doctoral dissertation). University of Wollongong, New South Wales, Australia.

Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, *9*(2), 135-149.

Brymer, E., & Gray, T. (2010). Developing an intimate “relationship” with nature through extreme sports participation. *Leisure/Loisir, 34*(4), 361-374.

Brymer, E., & Oades, L. G. (2008). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*, *24*(2), 308-310.

Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health : A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, *18*(4), 477-487.

Celsi, R. L., Rose, R. L., & Leigh, T. W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of consumer research*, *20*(1), 1-23.

Corner, S. B. (2008). *An ethnographic exploration of gender experiences of a New Zealand surf culture* (Unpublished Master's thesis). University of Waikato of Social Science, Hamilton, New Zealand.

Crumbaugh, J. C. (1973). *Everything to gain: A guide to self-fulfillment through logoanalysis*. Chicago, IL: Nelson-Hall Company.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York, NY: Plenum Press.

Emmons, R. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and pirituality in personality.* New York, NY: Guilford Publication.

Evers, C. (2009). "The Point": surfing, geography and a sensual life of men and masculinity on the Gold Coast, *Australia Social & Cultural Geography*, *10*(8), 893-908.

Ewert, A. (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, *17(*3), 241-250.

Ewert, A. (1989). *Outdoor adventure pursuits: Foundations, theories, and models.* Columbus, OH: Publishing Horizons.

Ewert, A. W., Galloway, S., & Estes, C. A. (2001). Adventure Recreation: What’s new for resource managers, public policy analysis, and recreation providers. *Park & Recreation*, *36*(2), 26-34.

Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support

for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, *21*(2), 124-139.

Farby, J. B. (1980). *The pursuit of meaning*. New York, NY: Norton.

Fluker, M. R., & Turner, L. W. (2000). Needs, motivations, and expectations of a commercial whitewater rafting experience. *Journal of Travel Research*, *38*(4), 380-389.

Ford, N., & Brown, D. (2006). *Surfing and social theory: Experience, embodiment and narrative of the dream glide*. New York, NY: Taylor & Francis.

Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning: A introduction to logotherapy.* Boston, MA: Beacon Press.

Gass, M. A. (1990). Transfer of learning in adventure education. In J. Miles & S. Priest (Eds.). *Adventure Education* (pp.199-207). State College, PA: Venture Publishing.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.). *Public self and private self* (pp. 189-212). New York, NY: Springer.

Haddock, C., & Wisheart, P. (1993). *Managing risks in outdoor activities*. Wellington, New Zealand: New Zealand Mountain Safety Council.

Hedlund, D. E. (1977). Personal meaning: The problem of education for wisdom. *Personal and Guidance Journal*, *55*(10), 602-604.

Howell, A. J., Passmore, H. A., & Buro, K. (2013). Meaning in nature: meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, *14*(6), 1681-1696.

Kampion, D. (2003). *Stoked!: a history of surf culture*. Layton, UT: Gibbs Smith.

Kampion, D. (2003). *The way of the surfer: Living it, 1935 to tomorrow*. New York, NY: Harry N. Abrams.

Langford, D. M. (2000). *Good vibrations: Southern California Surf Culture* (Unpublished master's thesis). California State University, Los Angeles, CA.

Larkin, M., & Griffiths, M. D. (2004). Dangerous sports and recreational drug-use: Rationalizing and contextualizing risk. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *14*(4), 215-232.

Lawler, K. (2010). *The American surfer: Radical culture and capitalism*. New York,

NY: Routledge.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry.* Beverly Hills, CA: Sage.

Marcus, B. (2006). *Surfing and the Meaning of Life*. Minneapolis, MN: Voyageur Press.

Maslow, A. H. (1960). *Theory* Z. *Journal of Transpersonal Psychology, 1(*2), 31-47.

McGloin, C. (2005). *Surfing nation (s)-Surfing country(s)* (Unpublished doctoral dissertation). University of Wollongong, New South Wales, Australia.

Moriarity, J., & Gallagher, C. (2001). *The ultimate guide to surfing*. London, England: Harper Collins Publishers.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. *In Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Dordrecht: Springer.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior, 41*(5), 715-740.

Ormrod, J. (2007). Surf rhetoric in American and British surfing magazines between 1965 and 1976. *Sport in History*, *27*(1), 88-109.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, *136*(2), 257-301.

Park, C. L. (2014). Meaning, spirituality, and health: A brief introduction. *Revista Pistis Praxis*, *6*(1), 17-31.

Park, C. L. (2016). Unresolved Tensions in the Study of Meaning in Life. *Journal of Constructivist Psychology*, *30*(1), 1-5.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, *1*(2), 115-144.

Park, C. L., Riley, K. E., & Snyder, L. B. (2012). Meaning making coping, making sense, and post-traumatic growth following the 9/11 terrorist attacks. *The Journal of Positive Psychology*, *7*(3), 198-207.

Priest, G. (1992). Factor exploration and confirmation for the dimensions of an adventure experience. *Journal of Leisure Research*, *24*(2), 127-139.

Quinn, W. (1990). The Essence of Adventure. In J. Miles & S. Priest (Eds.), *Adventure Programming* (pp.149-151). State College, PA: Venture

Publishing.

Robinson, D. W. (1992). A descriptive model of enduring risk recreation involvement. *Journal of Leisure Research*, *24*(1), 52-63.

Schuett, M. A. (1991). *Testing the adventure model for outdoor recreation.* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Illinois, Champaign, IL.

Snider, V. (1987). Use of self-monitoring of attention with LD students: Research and application. *Learning Disability Quarterly*, *10*(2), 139-151.

Walsh, V., & Golins, G. (1976). *The exploration of the Outward Bound process*. Denver, CO: Colorado Outward Bound School.

Weber, K. (2001). Outdoor adventure tourism: A review of research approaches. *Annals of Tourism Research*, *28*(2), 360-377.

Webber, J., Scheuermann, B., McCall, C., & Coleman, M. (1993). Research on self-monitoring as a behavior management technique in special education classrooms: A descriptive review. *Remedial and Special Education*, *14*(2), 38-56.

Weenolsen, P. (1988). *Transcendence of loss over the life span*. New York, NY: Hemisphere Publication Company.

Weiler, B., & Hall, C. M. (1992). *Special interest tourism*. London, England: Belhaven Press.

Willig, C. (2008). A phenomenological investigation of the experience of taking part in extreme sports. *Journal of Health Psychology*, *13*(5), 690-702.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

Zuckerman, M. (2000). Are you a risk taker? *Psychology Today-New York*, *33*(6), 52-57.

Zuckerman, M., Buchsbaum, M. S., & Murphy, D. L. (1980). Sensation seeking and its biological correlates. *Psychological Bulletin*, *88*(1), 187-214.

附錄一　研究邀請函

研究邀請函

您好

我是台灣師範大學公民教育與活動領導研究所博士生，目前在指導教授謝智謀老師的指導下，正在進行博士論文「***衝浪者意義建構之敘說研究***」。本研究期望透過與您的對話，能更了解衝浪者藉由衝浪建構意義的生命故事。

衝浪者都知道，一個口耳相傳的哲學：「***每一道浪都不一樣！就像人生的起伏一樣，你能做的就是面對它的變化***！」熱愛衝浪的您一定能深切體會對於這項運動的強烈情感，也就是衝浪對您來說所賦予的意義。過去相關研究對於冒險活動參與者的經驗、感受與參與的歷程，尚未有足夠的理解。本研究希望透過您寶貴經驗的分享，來讓研究冒險活動的學術領域提供一些經驗與有更深入的認識，竭誠邀請您能參與這一項研究。

本研究預計邀請5位自願的受訪者，如您符合以下邀請條件，希望有機會訪問您，相信有您的參與，將能使本研究的結果更豐富：

一、衝浪年資超過2年，年齡不拘，。

二、不分季節，秋冬仍然持續衝浪，且每個月維持至少5次以上下水之頻率。

本研究將採取訪談的方式進行，預計與您進行一至二次、每次一小時的訪談。由於研究所需，在訪談的過程中將全程錄音，以作為後續資料整理的依據。所有的訪談資料將會妥善保管。此外，為了維護您的權利，所有研究過程均須經過您的同意才會進行，訪談資料必將經過您的確認與同意後才會引用。在引用資料與論文撰寫中，可將足以辨識出您個人身分的資料加以隱匿與保密，以維護您的隱私權。

誠摯邀請您能參與這項研究，相信經過您的分享，將能提供冒險活動研究領域上極有價值的參考。若您願意參與，請與我連絡，我將進一步詳細與您說明本研究進行程序等細節。

祝 平安喜樂

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導研究所博士生 何姍姍 敬上

附錄二 研究參與者背景資料表

研究參與者背景資料表

謝謝您願意參與本研究，以下為研究參與者背景資料，透過此資料協助我了解您衝浪的經驗，請您填寫完後以e-mail方式寄回，謝謝您。

匿名	年齡	衝浪年資	現職	衝浪據點	衝浪頻率/月

非常感謝您的填寫！

附錄三 訪談同意書

訪談同意書

我_____同意參與研究者何姍姍的「***衝浪者意義建構之敘說研究***」，並接受研究者大約一至二次，一次約 1 小時之訪談及錄音，以作為本研究使用，研究結束後錄音檔將由研究者或由我與研究者共同進行銷毀。

我了解訪談過程將由研究者謄打成逐字稿，但可能辨識出我的個人資料訊息將被隱匿或變造，若有需要，其逐字稿將呈現小部份於論文中。研究過程中有另一名協同分析者參與資料的分析工作，研究者與協同分析者均遵守保密原則，盡可能避免任何可能傷害到研究參與者的因素。同時在研究過程中，若我對於研究過程、資料分析過程、研究結果呈現與運用各方面有任何的疑惑，我可以詢問研究者，並要求進一步的說明與澄清，我也有權利終止錄音或是停止參與本研究。

此外，為檢核研究者是否能夠確實地呈現我在訪談中的內容，我願意填寫「故事完成檢核說明」，以評估我的自身經驗與研究者之一致程度，以使自己的經驗能夠如實呈現。

我願意參加本研究，並協助研究者檢核研究結果與呈現方式。

研究參與者：_____

研究者：_____

中華民國_____年____月____日

前導研究訪談大綱

1. 請你敘述一下如何開始接觸衝浪的？
2. 愛上衝浪之後，對你的想法(生活方式、價值觀等)有沒有任何的影響？
3. 在衝浪生活中有沒有發生最印象深刻的經驗 ？
4. 這些經驗對於目前的你來說，有任何的影響嗎？
5. 這些影響在你生命中有沒有帶來任何意義？
6. 從我們的對話內容，有沒有任何其他的想法或感受？

正式訪談大綱

訪談大綱僅供訪談時參考，研究者再依照當下訪談情形適時調整訪談題目。

一、暖身

(一)研究者自我介紹及說明研究相關事宜

(二) 願意接受訪問的歷程和感受

(三) 簡單地與訪問者分享衝浪的經驗

二、基本資料

受訪者簡介自己（姓名、年齡、工作狀況、哪裡人、目前居住狀況、婚姻狀況、感情狀況、家庭成員狀況等）

三、衝浪者開始衝浪的契機

請你敘述一下如何開始接觸衝浪的？

(一)是何時開始衝浪的？

(二)為什麼會開始衝浪？

(三)可以形容衝浪給你的感覺嗎？

(四)讓你愛上衝浪的因素是什麼？

(五)可以用一段話來形容衝浪對你的意義嗎？

四、衝浪者從衝浪建構意義的歷程

(一)愛上衝浪之後，對你的想法(生活方式、價值觀等)有沒有任何的影響

1. 可以聊聊你自己的個性與價值觀嗎？
2. 你覺得衝浪帶給你生活的影響是什麼？
3. 衝浪後對於大自然的感覺有改變嗎？
4. 你覺得衝浪前後自已有任何改變嗎？
5. 支持你持續衝浪的最大力量是什麼？

(二)在衝浪生活中有沒有發生最印象深刻的經驗 ？

1. 有發生過任何美好的事情嗎？
2. 有發生過任何難過的的事情嗎？
3. 有發生過任何驚險的的事情嗎？
4. 衝浪時有發生意外過嗎？意外之後如何克服心防繼續衝浪的？

五、衝浪者建構意義後的主體經驗

這些影響在你生命中有沒有帶來任何意義？

（一）你如何看現在的你？跟以前有何不同？

（二）衝浪在你目前生活中，與其他你所關注的事所佔的比重？

（三）衝浪給你生活上的收穫或是改變是什麼？

（四）你有信仰嗎？如果有會怎麼去看衝浪與信仰的關聯？

六、從我們的對話內容，有沒有任何其他的想法或感受？

附錄六 故事完成檢核說明

故事完成檢核說明

您好：

非常感謝您在研究期間的支持與協助，使得研究得以順利的成行。目前，我已將訪談的結果整理成個人的敘說故事了,其中因為以研究主題為核心主軸，所以可能有省略許多您寶貴的生命片段，但衷心地期望整理過後的故事，能貼近您的經驗，而不失您原本的生命經驗面貌。

因此，需要您的協助，對整理過後的這篇生命故事作後續的確認。請您幫忙檢核一下，若在任何段落有覺得不貼切或妥當之處，您可以直接修改於段落旁，並請給這篇故事一個回饋，再次感謝您的協助～

1. 這篇故事與我當初呈現真實經驗的貼近百分比約_____%
2. 關於訪談內容，我還想說的有(訪談過程的感受、建議或影響等)

附錄七 訪談日誌

訪談日誌

一、研究參與者資料與訪談背景

研究參與者編號：　　地點：　　時間：

第_____次訪談

二、訪談概要描述

訪談前：

訪談氣氛：

訪談過程之重要事件

三、研究者訪談過程省思

附錄八　逐字稿謄寫保密同意書

逐字稿謄寫保密同意書

我　　協助師大公領所研究生何姍姍謄寫論文訪談錄音檔案，為保障研究參與者的權益，我願遵守以下約定：

1. 在騰稿期間，我願意盡我的責任保管好錄音檔案，任何人不得隨意取得或聽取其內容。
2. 在謄寫錄音檔案時，我會使用耳機，並注意不會讓旁人知曉錄音內容。
3. 關於逐字稿文件或檔案，我會確保在謄寫這段期間，不會讓任何人透過各種方式閱讀到。
4. 站在專業倫理立場上，對於論文訪談錄音內容，我願意不在任何場合與任何人討論或提及有關內容。
5. 完成逐字稿謄寫後，我將把所有的原始錄音檔交給研究者保管。

其他未盡事宜，我將與研究者討論，以保護研究參與者權益為最大準則來遵守，以確實協助研究者做到保密之責。

謄寫人：　　立約日期：

聯絡電話：

聯絡地址：