

國立臺灣師範大學教育學院教育心理與輔導學系

碩士在職專班

碩士論文

Continuing Education Master's Program of Educational Psychology and Counseling

Department of Educational Psychology and Counseling

College of Education

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

出走，找尋自我：從背包客旅行經驗探討生命意義

Set off to Find Yourself: A Study on Searching
the Meaning in Life from Backpackers' Experience

費郁秀

Fei, Yu-Pang

指導教授：田秀蘭 博士

Advisor: Tien, Hsiu-Lan, Ph.D.

中華民國 110 年 12 月

December 2021

謝詞

完成論文的過程，我彷彿也走過一趟難忘的旅程，對於研究不擅長的我，能夠在自己喜愛的背包客主題中探尋生命意義，並享受著參與者的生命故事與我生命之間的碰撞，那種享受是始料未及的，也讓我對於下一趟背包客旅行充滿了期待。

在完成這份論文的過程要感謝的人很多很多，很感謝身邊有很多重要力量，讓我在每天下班回家後眼睛都快閉上時，還能堅持把論文寫完，用簡短的文字表示我最深的感謝！

首先，感謝我的指導教授秀蘭老師，謝謝老師總是在百忙之中用最快的速度回覆我的各種疑難雜症，讓我很安心的進行研究，而老師每次溫暖的鼓勵，讓我能夠很自在的在研究中嘗試和探索，謝謝您成為我在研究路上的一盞明燈。

謝謝口試委員學志院長和志彬老師，兩位老師用溫暖又幽默的方式，給了我的論文許多想法上的激盪，讓我能夠把論文呈現的更加完整且豐富。

謝謝我的研究參與者們，因為有你們，我才能聽到麼多精彩的生命故事，讓我在這段無法時常去旅行的期間，走訪了許多不同的地方，經歷了很多精彩的故事。

謝謝師大心輔所，能夠回到學校學習是一件很幸福的事情，讓我在課程中更認識自己，也在研究所認識一群很棒的朋友，讓我每次都很期待在課堂上與你們相遇的時光。謝謝思羽和育詳，是我心目中優秀的研究先鋒之外，也謝謝你們耐心的回答許多我在研究上遇到的問題，並在第一時間撥空答應擔任我的口試小幫手，有你們好重要！謝謝怡濃成為大家的開心果，也是我的回家好夥伴，總能在研究所下課路上和你聊上許久，是很美好的時光。謝謝子芸和翊涵總是最溫暖的夥伴，讓我在各堂課的分組中都能安心又開心。

謝謝東東集散地的乃瑄跟凱凱，你們除了是我工作上最重要的夥伴，也是帶我進入心輔領域的貴人，謝謝乃瑄總是理性跟我分析各種疑難雜症，謝謝凱凱用最專業的角度跟我分享許多輔導的知識，有你們真好，接下來換你們接棒了。

謝謝我最棒的旅行夥伴韻文，這趟論文旅行因為有你才能有清楚的方向，謝謝你總是分享許多論文的專業知識，也時不時關心我的論文進度，終於盼到生出來的這一天了，期待我們 YY 旅行團再次開張的那天！

謝謝芳瑀，寫論文的過程中有你的關心，是最溫暖的力量，謝謝你回答了我很多英文的問題，讓我的論文能夠更加細緻。

謝謝怡婷，在口試前提供我許多小撇步，不論在工作、生活或是研究所的路上，有你的關心真的很溫暖！

謝謝花枝，雖然遠在美國，還是找了朋友們一起幫忙拯救我遺忘的英文。也謝謝其穎、心宇和玉米在生活中分享彼此的大小事，讓忙碌的論文時光不有休息的時刻。

謝謝我的家人們，從小帶著我到各地旅行，也謝謝我的爸爸、媽媽總是支持我在世界各地自由闖蕩，才讓我累積了這麼多精彩的故事。你們時常關心我的論文進度，我雖然花了不少時間才完成，這次終於能大聲的說我寫完了，謝謝你們成為我最堅強的後盾！謝謝我的男友，在寫論文的期間總在我累了的時候帶我去透透氣、吃好吃的食物或是分享很多有趣的事情，紓解我的壓力，在我忙碌和疲憊的時候幫我打氣，更成為我口試當天最棒的食物小幫手。

最後，想謝謝我自己，在撰寫論文的過程中，常常覺得很困難，但還是堅持到最後一刻，盡力達成自己的目標，雖然很累，但完成的成就感和喜悅，是這輩子很難忘的一件事情，期待我未來帶著這份從論文激盪出的力量，繼續在旅行的世界裡徜徉！

郁雱 謹誌

2021.12

中文摘要

本研究旨在探討背包客旅行者之生命意義，以及生命意義對於旅行者人生之影響。本研究採質性研究之現象學研究法，以立意取樣邀請七位年齡介於 26 到 34 歲之背包客旅行者擔任研究參與者，過程使用半結構式訪談大綱進行深度訪談，訪談後透過沉浸閱讀將訪談文本進行單元拆解與改寫，把改寫完的意義單元構成主題，並整合成完整的置身結構描述，最後再進行每位參與者間之普遍結構討論。

研究結果發現，背包客旅行者能在旅行中透過自我覺察，探索生命的可能性，檢視自己的價值觀與世界觀，體認文化對生活的影響。藉由跨出舒適圈，找尋自我認同感，把握能夠自由選擇的機會，勇於嘗試各種新的事物，並為自己的決定負責，也許過程會令人感到恐懼、疏離、無意義感、孤獨或是生死的無常，但這些都是在旅行中值得的冒險，能提醒旅行者把握有限的時間豐富自己的生命。旅程中與他人的互動也能增加旅行者與世界的連結，並透過各種媒介用生命影響其他生命，建立有意義的人際關係，讓他們學會無論過程如何，若能享受當下，會體驗到更多真誠的快樂和幸福。

透過旅行所獲得的生命意義也深刻的影響旅行者的人生，無論是看見自己不足之處而去積極學習，或因為旅程中的變化與新的刺激讓人突破原本生活的困境，而找到人生的方向，或達成努力已久的夢想，都讓他們在人生中有所突破和成長。本研究將上述研究結果進行討論，最後提出研究限制及建議，提供對本研究主題有興趣之讀者，或對背包客旅行想深入探討的研究者做參考。

關鍵詞：背包客、旅行經驗、生命意義、現象學



Set off to Find Yourself: A Study on Searching the Meaning in Life from Backpackers' Experience

Fei, Yu-Pang

Abstract

The purpose of this study was focused on backpackers' meaning in life and how it affected their lives. This study was conducted by a qualitative approach - phenomenological method. We conducted semi-structured in-depth interviews with 7 backpackers who aged from 26 to 34 using purposive sampling. After each interview, the researcher converted notes into meaning units, classified them into themes, and then integrated all the themes into the situated structure of a backpacker. Lastly, the researcher analyzed the common theme among participants.

The results showed that backpackers explored the possibilities of life through self-awareness during their travel. In addition, they acknowledged how cultures affected human lives by examining their own values and worldviews. Stepping outside the comfort zone helped backpackers established self-identification. They seized the chances to try new things, and they were willing to take responsibility for their decisions, as well as the risk, even though they acknowledged they would encounter emotions like fear, alienation, meaninglessness, isolation and inevitable death, which reminded backpackers to enrich their lives in limited time. Interactions with other backpackers enhanced the connection between themselves and the world. They learned to live in the moment, which was the way to true happiness.

The search for the meaning in life influenced the backpackers' lives. They discovered their strengths and overcame personal challenges with an attitude of positivity. Finally, limitations, suggestions, and practical implications for further study were discussed.

Keywords: backpacker, travel experience, meaning in life, phenomenology



目次

謝詞	i
中文摘要	iii
英文摘要	v
目次	vii
表次	ix
圖次	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
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	11
第一節 背包客旅行之相關概念	11
第二節 生命意義之相關概念	19
第三節 背包客旅行者之生命意義	26
第三章 研究方法	31
第一節 研究取向	31
第二節 研究參與者	33
第三節 研究工具	34
第四節 研究實施程序	36
第五節 資料整理與分析	39
第六節 資料分析之可信賴度	43
第七節 研究倫理	44

第四章 研究結果	47
第一節 研究參與者的生命故事	47
第二節 背包客旅行經驗與生命意義之普遍結構	91
第五章 討論與建議	115
第一節 綜合討論	115
第二節 研究者反思	123
第三節 研究限制與建議	125
參考文獻	129
中文部分	129
西文部分	138
附錄	145
附錄一 研究訪談邀請函	145
附錄二 研究訪談同意書	146
附錄三 訪談大綱	147
附錄四 訪談札記	148
附錄五 研究參與者檢核函	149

表次

表 1 研究參與者基本資料	33
表 2 意義單元示例	41



圖次

圖 1	A 的置身結構圖	53
圖 2	B 的置身結構圖	61
圖 3	C 的置身結構圖	66
圖 4	D 的置身結構圖	74
圖 5	E 的置身結構圖	78
圖 6	F 的置身結構圖	84
圖 7	G 的置身結構圖	91





第一章 緒論

本章分為三節，第一節介紹研究動機，第二節說明研究目的與問題，第三節進行名詞釋義。

第一節 研究動機

一、我與旅行

「或許我們真正愛上的不是旅行，而是旅途中，勇敢做自己的那個人。」這是我很喜歡的一句話，我明白自己深愛旅行，但我相信自己愛上的不只是旅行這件事情，更多的是在旅途中很真實的自己，以及在旅程中讓生命更有意義的那些故事和經驗。

我很幸運地生長在一個有機會帶著我體驗旅行的家庭，從小若有長假，家人們也有空，全家就會安排國內外的旅行。但在小時候，只是很喜歡跟著家人們到處旅行，覺得很新鮮、很有趣，可是沒有太多內心的成長，直到在高中考完學測的暑假，一個人去美國待了兩個月後，那一趟旅程中發生的大大小小事情，讓我的人生開始有了很多不同的思考與選擇，也影響了我看待自己生命的價值跟意義。

我的旅行經驗主要分為三大類，分別是：國內旅行、國外旅行以及國際志工旅行，大部分都是背包客旅行，範圍從臺灣各地、離島到國外的 18 個國家旅行，有自己一人的旅行，也有跟朋友、家人和團體的旅行，在每一趟旅程中我或多或少都經歷了不同的故事，而這些事影響著我的生命，也讓我不斷的想繼續透過旅行更認識自己，並在每一趟旅程過後思考這些旅行經驗對我生命的意義以及影響是什麼，希望透過本研究更了解我與旅行的關係。

二、旅行對我的生命意義

旅行總是從自己心中認定的家出發，帶著原生文化和想法去外面的世界探索，因此我對於外在世界的第一個概念和我對於所生長這塊土地的認同息息相關，從我在旅行中對國家得到的認同感談起。而當我踏出原本生活的舒適圈，因為外在世界的絢麗繽紛，使我的生命起了一些化學變化，有更多不同的故事進入我的生命中，來分享我從世界激盪出的改變。在我看了世界的各種面貌後，總是要回到原本的生活之中，而這些旅程中的所見所聞，與我生命激盪出的火花，也創造了屬於我獨一無二的生命意義，因此最後談到我在旅行過後的變化。

(一) 我與國家——對於國家的自我認同

在 2013 年的冬天，我第一次踏上中國進行背包客旅行，他們與我們有一樣的根、一樣的文化起源，不過對於很多人來說是個厭惡和排斥的地方，而我也是懷抱疑惑與不解前往的，只知道他很大、住著很多人、跟我們說著一樣的語言、人民相對於臺灣並不自由，對於其他的部分，一無所知。

在那趟旅行的前後我看了一部片——那時候，我只剩下勇敢，好像又再重新讀寫某一部份的自己，一段或許已經漸漸遺忘的部分。在旅行中，總會拾起些什麼，然後在與各種不同個性的人相處時，學會接納並看到真實的那個自己，也看到不同於自己世界的現實。

記得有一天回到青年旅舍，在那工作的人們正煮著火鍋喝著酒，同時也熱情的吆喝著我們一起加入，但因為那天吃飽了，所以就帶著我們的水果和他們聊了起來，其中一位大哥便開始講起了他遠大的志向「收復臺灣、攻打日本」。而我也不知怎麼的變成他的聽者，他開始講著他的軍人背景，講著他為什麼有這些想法，講著講著他似乎感受到我只是時不時的回應幾句，或許是感受到我的冷淡，於是就不再與我們多談了。

在聽的過程，我很訝異自己雖然不認同，竟然也不想反抗，而是有種難過又敬佩的矛盾情緒，或許因為他從小的教育和生長背景使然，但那份堅持跟做自己，還有從骨子裡的志向，卻也是我從未有過的。

那一趟旅行中我突然感受到自己的渺小與微不足道，聽著別人議論、甚至要併吞我的國家，我卻什麼也說不出來，但這個過程也開始了我對於國家的探索與認同，讓我用更多的心力去認識自己生長的土地，累積更多的認同感，因為我們可以幸福的生活在這片土地上，絕對不是一蹴可幾，而是靠很多人的努力才能擁有的。

藉由一趟趟的旅行，透過和各國的朋友討論與互動，試著從不同角度看臺灣，因此我對於自己的國家有了更多的認識，也增加了對臺灣的認同感，也更認同自己是屬於臺灣的一份子，並藉由這些機會讓世界各國的人們，可以因為我而更認識臺灣，即使自己的力量渺小，但同樣也可以為國家盡一份力。

（二）我與世界——面對困難的勇氣

在 2015 的冬天，我去了北印度的瓦拉那西進行志工旅行，那是一個在恆河畔的地方，每天都可以望著河，看著人的生與死，在我們身邊流轉。

回想起那段日子，空氣中似乎仍混雜著屬於印度的氣味塵土，只是一睜眼我還是回到了我們眼中的文明。紛亂的街道、歷史的記憶，都鑲嵌在這個城市中，有牛有羊，還有著人的氣息，這是印度，一個似乎只會出現在影集中的地方。

去印度之前，總覺得教育似乎是稀鬆平常的事，或許也有很多一成不變的地方，但在服務機構——恆河學習中心（Ganga Learning Center）中看到的教育在人們身上的真實改變，「給他們飯吃，不如教他們如何耕耘」這是機構院長告訴我的話。當希望的種子在孩子身上種下時，會有多大力量？印度的教育很不一樣，教孩子們要堅強，摔跤了記得要自己爬起來，在背後不可能總是有人扶著；不要忘記笑，如果可以大笑的時候，為什麼要哭？不要忘記慢，如果可以踩著屬於自己的步伐，何不停下來？這些我當時無法想像會出現在印度的畫面，卻讓我一個個遇上

了。面對生命各種挫折甚至是死亡威脅，他們總是保持正向積極，是他們教孩子的，看到辛苦生活卻依然願意相信並擁抱這個世界的人們，我的內心有許多成長和學習。

種姓制度仍在他們的生活中出現，不只是歷史課本的一個名詞，當我可以坐在教室中讀書識字、在夜裡可以走在街上、可以和男孩們平起平坐、可以不用擔心著血液中流著是哪樣子的階級，但有多少印度人一輩子都必須抵抗種姓制度給他們的烙印呢？但很開心的，在印度有人願意看見孩子們的需要，帶著他們往更大的世界走去，也讓我走入了他們的世界、學會珍惜所有，並付出所學。

印度並不可怕，並不是每個人都是壞人，或許有些人沒有學過如何待人處事，但很感謝在印度遇見了一群給我們愛的人，為我抹去那些因為媒體報導而存在腦海中的黑暗畫面。

印度很美，期待在未來看見我們走過的地方能越變越好，就像這趟旅程讓我看見世界上不一樣的社會面貌，也瞭解了即使無法決定自己的命運，人們卻能為自己生命做出不一樣的選擇，無論面對挫折或是困境，正向積極的勇氣是創造生命意義與自我認同的不二法門。

（三）我與自己——旅程中我思考能成為什麼樣的人？

在 2013 年的夏天，我去了柬埔寨進行了志工旅行，在離開前一晚的晚會中，孩子們為我們準備了五首表演，在表演前他們總守口如瓶，只說著：「想看我表演嗎？晚會我們會跳唷！」之後便給了我一個神祕的微笑。不知道在哪裡、什麼時候他們練習了如此棒的表演，平時穿著短袖配上長褲的他們，在那天晚上慎重地換上了他們的制服，白色的襯衫，配上長褲或長裙，加上整齊劃一的舞步，很令人驚嘆，就像是一個個超級巨星般，閃耀的鎂光燈打在他們身上，他們燦爛的笑著。比起他們的傳統舞蹈，我們表演的「站在高崗上」像是博君一笑的表演，但他們總不吝嗇他們的掌聲和尖叫。整個晚會就像是特別的節日，大家聽到音樂都很有自信地扭腰

擺臂，或許他們需要更多的機會和鼓勵吧！最後的分別，大家很不捨，可是卻很溫馨，因為我們有機會聚在這裡，就像是孩子跑來跟我說：「Linda, I think you will come back one day because you love all the children here.」對呀，好像真的離不開了。

還記得剛到服務機構——彩虹育幼院（Rainbow Orphanage）的時候，對於這個完全陌生的地方，以為怎麼走都會迷路，雖然孩子和我們互不相識，卻很熱情地跑過來迎接我們，心裡暖暖的，怎麼也想不到十四天後，這個完全不熟悉的地方，竟然也變得像家一樣，他不大，卻是座城堡。

「帶著夢想去飛翔，努力啊 乘著夢想往前別怕黑，總有人在你身旁為你祝福啊，逆著風也要盼望，很受傷也要勇敢飛翔」——逆風飛翔。

第一個和我講話的孩子是 Khven，和他聊了他的夢想，他說了「I want to be a lawyer.」當下只覺得好佩服，因為這麼大的夢想我都沒有勇氣去許下，但他們每個孩子都有屬於自己的夢想，聽了很多人說想要當老師、醫師、警察，或許有人會說他們的夢想只是因為知道的就這些，而像我們小時候一樣有著不切實際的想像，但我卻不這麼想，因為看到的他們總是一步一步地在往他們的夢想邁進，在他們心中，這些夢的確很遠，或許真的遙不可及，但他們並沒有因此就放棄了。他們不像我們擁有這麼多資源，能讀到高中對他們來說已經是萬分感謝的事了，想讀大學的他們，沒有家裡的資助，要靠自己出去賺錢之後才有足夠的錢繳學費。他們卻沒有因為自己出身比較不好就灰心喪志，反而都珍惜著他們現在擁有的，就像是每天早晨四點和晚上八點時亮起的燈光，和他們努力的身影，在我眼裡，看到的是他們就算離夢想還有一大步，還是不忘記每天踏出他們的一小步，心裡默默祝福他們每個人都能實現自己的夢。

記得 Sinn 跟我說：「I want to be a doctor to help the poor people.」聽了之後才發現現在孩子們心中，早就種下一顆付出的種子，他們的夢想不只是為了自己，更是為了幫助更多人，也回饋給那些幫助他們長大的人，這種無私的精神，就像他們每次

上課那一雙雙專注的眼神，穿透我心。

一天下午，和朋友們彈著吉他，寫了英文版的寶貝，原本只是覺得很有趣，但寫著寫著覺得字字句句都像是我們想給孩子們的話，於是在最後一次上課時教給了他們，解釋了歌詞裡的意思給他們，當下鼻頭酸酸的，真的謝謝你們這些大寶貝小寶貝們，在每次上課時總是給我們百分之百的回饋，看著你們拿著蠟筆認真地用色彩填滿每個圖案，一雙雙巧手也總是剪出比我們教你們還要厲害的圖樣，不用管秩序，你們總是自動自發地拿出筆記本，一筆一畫的記下我們教你們的英文，還有因為很難寫，所以常常少了一點或是一橫的中文字，但你們總是那麼認真。希望努力的你們能夠永遠帶著大大的笑容，記得我們就算不能一直在你們身邊，你們身邊還是有很多陪著你們的好朋友，在我們的心中你們都是最棒的，對自己更有信心就更棒了！

看著孩子，總想到我自己，或是之前帶過的很多營隊，甚至是現在正在國中任教的學生們，知識對於我們來說唾手可得，很多新奇的活動或是事物都是很容易就能接觸到的，但對於他們來說每個東西不管有沒有見過，他們都把那當作第一次認識般，很用心也很認真地在學習，從他們身上真的學到好多，我只知道這是他們教我的，讓我知道我應該要更努力跟認真，因為我們擁有的太多了。

「雖然沒有華廈美衣裳，但是心裡充滿著希望。我們要飛到那遙遠地方看一看，這世界並非那麼淒涼；我們要飛到那遙遠地方望一望，這世界還是一片的光亮。」——張三的歌。

沒有高樓華廈，沒有柏油路，沒有自動沖水馬桶，沒有很多在我們平常生活中會看到的東西，但是我們在 Rainbow 的日子裡，心中早就建了一棟棟的房子，很安穩。光著腳踏在雨後總是泥濘的路上，黏黏的卻很舒服，還有躺在總是沙沙的磁磚地，吹著涼風便是個睡午覺的好地方。當我們捨棄了很多了平日物質的繁華，才能聽見更多心裡想要說的話，才發現我們的心可以過得很富足，奠基於此的並不是

物質的享受，而是我們願意去包容更多的不足，敞開心去看到更多的美好，就像是看到一盤再普通不過的炒泡麵般，吃在嘴裡，那美味一直記在心裡。

對於和孩子們一起工作也印象很深刻，或許是因為平常沒有機會做這些事情，挖池塘、鬆土、做大漁網、蓋魚池……還有好多好多，總是笨手笨腳的我們，不知道去會不會去拖累他們，還是去讓他們笑一笑，但知道的是，我們每次總是聊了好多，就像是朋友一樣，就算語言偶爾不通，用比手畫腳也能解決。但我想大部分的時間都做了很多的蠢事，我們卻也總是玩在一起，也因為這樣，游了兩次的泳，事實上因為總是敵不過大家的水仗和泥巴攻擊，應該是吃了很多的沙，但什麼疲憊都不記得了，只記得每個人都笑得好開心。

當我們飛到 Cambodia 後，我真實的踏在這曾經只是個出現在地理課本的名詞，還記得老師抱不平的說：「為什麼他要叫做柬埔寨，而不是康寶蒂雅呢？」的確，它雖然貧窮，平均年齡 56 歲，甚至養不起自己的國家，但卻是個讓人眷戀的地方，總讓人好想好想。或許跟臺灣比起來，那裡真的落後很多，但 Rainbow 因為很多資源的流入，讓孩子們能夠更勇敢地作夢，讓我們看到了在那種下的希望，也在自己心中埋下了對未來的夢。

因為看到了這群孩子即使在辛苦的環境下生活，並不會因為自己的環境而放棄所有，反而更努力的追尋自己的夢想。讓我更堅定了自己要學習更多，成為一位老師的目標，我期待有一天帶著更好的自己，回到這個地方，再次與他們相遇。

雖然擁有的資源不多，卻更願意分享，拉身邊的人一把，用溫度跟愛去待人，那種溫暖的感受讓我深深反省，期望有一天我也能成為和他們一樣好、一樣真誠的人。

（四）夢想的延續

2015 年的暑假，我很順利帶著自己在內心與他們的承諾，考上了正式老師，回到了柬埔寨，也回到了我當初與一群孩子相遇的機構——Rainbow，這趟背包客

旅行很單純，沒有太多行程的安排，因為想用最貼近我想念的那群人們的步伐，感受屬於這片土地的溫度，還有這兩年間的改變。

人們，是最讓人動心，也最牽掛的。在這段長長的時間裡，院長帶著據點、社區和孩子們不斷前進，不斷成長，一天他說：「不論何時，我們都應該要不斷努力讓生活、環境不斷進步，而不是等能力夠了才開始做。」我不確定是不是把他所講的字字句句都記下來，但那精神和眼神是讓人難以忘懷的，因為當他能夠站在相當的高度，卻依然能用最溫柔的心去對待每一件事情，我想當我們下次再見面時，一切一定會越來越好。

最大的一批孩子們，長大離開據點了，但他們卻沒有忘記即使生活困難，依舊要努力的學習，因此他們半工半讀，不只為了自己，更為了當自己變得更好時，能夠更有能力的回饋。這樣生活他們沒有說苦，卻能夠用更柔軟的身段，溫柔的對待身邊的人事物，因為他們知道自己的生命曾有很多人的幫助，而現在他們也能夠用這份愛將他人緊緊包覆。

一個當初服務認識的男孩說，我到了機場要請嘟嘟車朋友來接我，我很感謝，而當我踏出機場的那一刻，看到說有課程的他在機場外面等著，心中滿是感動，他們也可以為我們準備驚喜呢！他長大了，除了變得更有自信幽默外，他的好都沒有少，一樣的真誠和謙虛。他在柬埔寨最棒的大學學習，並告訴我他的計畫，我相信他能夠一步一步達成，也為他感到開心。

一天早晨，幾個孩子一直跟我說著一個熟悉的名字，我不知道能不能在與他相見，晚上再次見到他的時候很雀躍，聊了很多很多，知道他不但在大學學習，更在賺取學費時應用所學，即使他很久沒講這麼多英文了，但我能感受到他言談中對於生活的自信。

而離開據點的那天，是大孩子載著我一路到旅社，他說這是他的榮幸，我很感動，似乎找不出一個最好的詞來答謝他，謝謝他用這麼溫暖的方式，讓我再次知道其實愛是超乎言語的。

再次回到了熟悉的地方，我看到了這個地方的大大進步和改變，感到非常開心，他們卻沒有因此而放棄了原本最單純的那份愛和堅持。我看到了長大了的孩子繼續為身邊更需要的人付出，也不斷的加強自己，即使先天條件不好，也要一直往夢想前進，卻不能忘本。

這讓我學到很多，看著他們追尋夢想的樣子，甚至比我們當初遇見時更有勇氣了，那我們呢？擁有這麼多資源的我們，是不是更應該勇敢地實踐自己的理想？

第二節 研究目的與問題

旅行，是很多人放鬆紓壓的管道，對我來說，除了可以調劑身心之外，也是我理解生命意義和獲得力量的來源。我在每一趟旅程結束後總會寫下一些簡短的文字，記錄我在旅途中的感受，但卻從未仔細思考這些旅程帶給我的生命意義為何。我在與朋友分享旅行經驗時，也常常聽到他人有相似的經驗而產生共鳴，所以我相信旅行這件事情對很多人來說一定有很多特別的意義，也影響著他們的生命。

因此我期望透過研究聽到更多從旅行經驗帶來的生命故事，透過故事的敘說與交流，可以找到旅行對於生命的意義及影響，讓熱愛旅行的人可以在這個過程認識最真實的自己，也讓對旅行還不熟悉的人，能有更多不同的想像。綜合上述研究動機與想法，本研究目的為：了解背包客旅行者經驗到的生命意義內涵及對其自身之影響。

根據本研究目的，提出以下研究問題：

- 一、背包客旅行者所經驗到的生命意義內涵為何？
- 二、這些生命意義對於背包客旅行者的人生有何影響？

第三節 名詞釋義

本研究中所提及之重要名詞定義如下：

一、背包客旅行

Zhang 等人 (2018) 提到背包客旅行與一般觀光旅行團不同，旅程內容有彈性且加入自己的想法，嘗試在過程中跨出自己的舒適圈，體驗異文化，也更注重旅程的真實體驗，例如：能在過程中與不同文化的當地人或是旅行者互動、走訪各種不同的地點、體驗與平常生活相異的活動等。本研究之背包客旅行是指動機、地點沒有限制，至少為期一個禮拜之旅行，旅程必須是自己所規劃，但可以使用各種身邊資源協助，如書籍、網路、有經驗之夥伴等。

二、生命意義

Frankl (1986) 說明追求生命意義是人之本能，而人們的生命目的是找尋存在意義，因此所有人都有自由和責任創造自己獨特的生命意義。本研究所指之生命意義是能傾聽自己內心所追求的生活目標，體認自我生命的價值、意義與獨特性，因而熱愛生命並為自我生命負責。遇到人生問題時能不斷嘗試創造新的可能，超越挫折發展潛能，並找到存在這個世界上的意義與自我認同，透過創造和體驗意義的價值，建構出獨特且正向積極的人生，在過程中的實踐和事後的感受與想法，即為個人生命意義的展現。

第二章 文獻探討

本章文獻探討中分為三節，第一節是探討背包客旅行之相關概念，從背包客的起源開始，進而了解依據不同分類在背包客旅程上內容的差異，也認識隨著時代演進背包客旅行的發展、變化與當代背包客旅行的普遍方式，最後探索了背包客旅行意義的各種面向；第二節是探討生命意義之相關概念，從存在主義心理學與生命意義之關係談起，並從不同角度去理解生命意義感的意涵；第三節是探討背包客旅行者之生命意義，嘗試在過去的文獻中找尋背包客旅行與生命意義的關係。

第一節 背包客旅行之相關概念

一、背包客的意義

背包客這個名詞從十七、十八世紀開始出現，一開始背包客旅行是屬於上流社會的壯遊活動，有部分人是為了未來升學與就職時的經驗而從事這類旅行 (Dayour et al., 2017)。在當時，這種旅行方式是一個非常獨特的現象，參與這類旅行的人是由一群特定性質的人所組成，而人們給這群人訂定了一個名字——背包客。背包客的英文為 backpacker，原意是背著背包進行長途自助旅行者，參與的旅行屬於非制度化的旅程，與一般觀光客不同的是，背包客的旅行時間較一般短暫假期更長、在住宿與交通上會挑選較為經濟的選項、注重與不同的旅人互動與認識、行程是自己規劃且更有彈性調整的空間、旅程中包含一些非正式或是在地休閒遊憩活動、在規劃旅程上能夠加入更多自我的想法等 (Loker-Murphy & Pearce, 1995)。

Richards 與 Wilson (2004) 以「游牧」的概念形容全球長時間四處旅行的背包客，因為他們就像是游牧民族一樣，不受到國家所控制而移動。另外，游牧也代表著去疆域化以及去中心化，如同背包客們的旅程較有變化及彈性，在旅程中將內心原有的想法鬆綁，去接受異鄉文化的差異。而「沙漠」則代表人們在現代社會中所

做的解放與批判，就像背包客在旅程中有遼闊的場域可以探索及挑戰，因而有的無限可能性。

從背包客這個詞第一次出現之後，這個群體的組成就開始不斷的產生變化，可能是因為這個群體來自不同的歷史背景之中，也可能因為背包客們來自於擁有不同的特質的國家和文化，因此就形成了多元的面貌，大致可以從兩個層面去探討，分別是背包客的形式跟類型。形式的部分指的是可以從看得見的旅行過程安排與執行去檢視，例如：旅行的長度、行程的彈性和拜訪的地點等；類型的部分則屬於無法從實體檢視的心理性質，例如：旅行者的動機、旅行者對於家鄉的歸屬感和對於這趟旅程所賦予的意義。

在早期提出背包客分類的文獻中將旅行者用制度化 (institutionalized) 及非制度化 (non-institutionalized) 兩個類別來區分，參與制度化旅行的人被稱為是觀光客，他們參加的行程又分為團體或是個人的大眾觀光旅行，他們參與觀光業者或連鎖旅館業者安排好之旅程，在事前就將旅程中的各項內容安排好，如交通、拜訪景點、住宿、餐廳等等，內容風險較低而且是自己較為熟悉的旅行方式，也因為被原生的文化所保護，所以對於不同文化的體驗較少，更準確地說，他們雖然在異國活動，但是卻不會讓他們經歷到任何身心調適過程的不舒服，有些人認為這些觀光客的行為是對於當地社會的不尊重，或許會帶給觀光地點一些負面影響 (Cohen, 1972; Howard, 2007)。

非制度化的旅行者對比於制度化的觀光客，較能體驗到異鄉文化，也更注重在旅程中的真實體驗，這群人普遍的特質是獨立、有勇氣和對環境友善等等。背包客被歸類在此類型中，但許多背包客會選擇稱自己是旅行者而不是背包客，因為他們覺得「旅行者」這個名稱較為大眾化，也可以受到比較多人的認可，是個比較有街頭信譽 (street cred) 的名稱 (Zhang et al., 2018)。

文獻中把非制度化的旅行者分為兩類，分別是探險者 (explorer) 與漂泊者 (drifter)，其中漂泊者更被認為是背包客的原型，而這群人被稱為是旅行者而非觀

光客。探險者偏好避開大眾觀光路線與傳統旅行團會走訪的景點，嘗試享受著在私房景點探險的興致，在旅行過程中也試著用當地人的語言與他們建立連結，但他並未完全融入他們的文化之中，依然保持一點距離，以觀察環境的美或用知性的角度去理解當地的人民。漂泊者則是透過在旅程嘗試新的事物來找尋刺激感，例如直接與新的朋友接觸，而他們為了體驗更多新鮮感並保持旅行經驗的純粹，在旅遊前並不會安排旅行的行程表，過程中也不會設定目的地或是這趟旅程的目標，在旅程中的交通及住宿會挑選最便宜的，因此有時候會住在戶外，而食物的選擇也盡量自行烹煮，減少到餐廳的拜訪，若在這趟旅行尚未完成前就花光經費，他們甚至會嘗試各種工作賺取旅費，直到足夠支付剩下的旅程為止，透過上述這些方法，大部分的漂泊者都會與旅行地點的社會在心靈上產生一定的連結（Cohen, 1972; Cohen, 2003）。

背包客認為旅行是為了更了解自我而存在，因此他們在旅程中探討個人內在，注重自己的心理與精神層面的成長。當他們到達一個地點後，便會依照自己規劃的行程開始進行深度的旅行，透過與旅行地點的當地人互動，深入的體驗當地文化，並期待可以更真實的認識與感受多元的異鄉文化，因此當時大部分的背包客們排斥參與主流的觀光旅行團，他們認為在旅行過程中必須透過對於文化的深入了解，才能夠反思自我及他者之間的關係，進而達成自我了解的目標（陳忻岱、葉秀燕，2008；許瑞嫻，2010；Hsu et al., 2017）。

背包客旅行也漸漸的發展成一種生活方式的實踐，微觀來說，背包客旅行讓旅行者們擁有獨特的自我意識；宏觀的說，背包客旅行已經形成一個清楚而且可讓人們辨認的社會認同，這樣如生活方式般的旅行模式是一種現象，的確也與日常生活與觀光旅行經驗有所區別，因此背包客旅行可以被歸類成一種具有意義且可以辨識的生活方式（Cohen, 2011）。

背包客從二十世紀開始有逐漸增加的趨勢，除了長期旅行的背包客外，也開始出現越來越多旅行時間較短的背包客，他們旅行的模式跟一般傳統人們熟知的背

包客相同，只有時間上長短的差異。「背包客」這個名詞被認為用一個明確且既有固定的分類來說明並不精確，更精準地說，這個名詞應該是背包客們在社會中形成且建構出的認同或對自我的定義。Sørensen 從人口統計跟社會特徵的面向來分析背包客的組成，發現背包客的大部分年齡落在 18 到 33 歲之間，22 到 27 歲佔裡面的最大宗。跟以往不同的是，背包客不僅由學生組成，亦包括了工作了幾年、有假期的年輕人或是組織的志工。另外，有許多背包客是遇到生命中的轉捩點，例如畢業、換工作、結婚或是離婚等，這也解釋了遇到生命中的重大改變可能是驅使人們想要進行旅行的契機 (Sørensen, 2003)。

舉例來說，在西方社會中年輕人們透過背包客旅行，證明自己有能力可以解決遇到的問題，遇到選擇的時候也可以在沒有父母或是其他人指示、協助或是建議之下獨立做出決定，這些在旅程中成功解決問題及完成任務的經驗，也象徵著他有獨立自主處理事情的能力，這也會成為他們進入成人社會的一個重要指標 (Cohen, 2003)。

二十世紀晚期開始，背包客這個名詞開始普遍的出現在學術文章或是大眾文學之中，這個名詞之所以可以獨佔一席之地，是因為他反映了全球化過程中的多元面貌，同時呈現在經濟和政治上，並表現了後現代文化改變的特色。年輕族群旅行變成全球旅行市場很重要的一部分，根據聯合國世界旅遊組織在 2016 所發行刊物中的數據，年輕族群進行旅遊者佔全世界旅行總人口約 23%，主要由 1980–1996 年出生的人所組成，而這個區間出生的人們有以下這些多元且廣泛的特質，例如對於科技的精通、正在尋找工作與生活中間的平衡及對於社會責任和幫助他人很有使命感等 (O'Reilly, 2006; Richards & Morrill, 2020)。

要了解背包客的移動性主要可以從三個層面去探討，分別是物質的 (physical)、文化的 (cultural) 以及虛擬的 (virtual) 層面，物質層面包括旅行地點、住宿和交通等；文化層面包括自我的認同、社會地位、動機和態度等；虛擬層面包括網路上的溝通、個人網站和行動裝置等，科技的革新改變了背包客的社會系統和文化。近

年來虛擬的世界影響了背包客的移動性，因此虛擬的層面跟其他兩個層面是一樣重要的，舉例來說，透過虛擬科技，他們可以分享經驗並且汲取他人的經驗，也可以將在旅行中的所見所聞用照片和文字即時分享給家人及朋友。總而言之，旅行的科技化是一項重要的改變，因為人們不但用網路維持基本的社交網絡運作，也可以了解各項關於背包客旅行前、中、後的經驗，更能建立背包客在虛擬世界中的身分認同（Costa, 2018; Paris, 2010）。

到了二十一世紀，背包客成為一種非常受歡迎的旅行方式，因此各項針對背包客的商店、廣告、旅遊資訊等，也越來越完整且多元。漸漸地，出現了一種因為科技日新月異的發展而衍伸出的背包客次文化——絢麗背包客（Flashpacker）。這個概念的出現呈現在西方世界旅行人口組成和流行的改變上，影響了人們休閒時間的增加、結婚年齡的增加、生育下一代的延後、一次性消費支出的增加和科技的革新。而 Flashpacker 在劍橋辭典裡面的意思是與背包客用差不多的方式在各個假日到不同的地方旅行，但與傳統背包客不同的是，他們願意花更多的錢在住宿、食物、交通等方面上。絢麗背包客被視為是「當代社會中的關鍵組成」，因為他們和世界的經濟、人口、科技及社會改變息息相關。絢麗背包客對於他們的行程也較傳統背包客有更多的規劃，旅程中的吃與住也不再因為預算的限制，只以便宜為主，有越來越多的人開始注重旅程的質感，成為一個有選擇權的背包客。而他們在安排各項目行程與各個單位聯絡和溝通時，大多都是使用高科技的產品，例如隨手可得的行動裝置，另外他們也可以使用這些行動裝置與軟體，如交通網路系統、信用卡、住宿平台、旅遊代辦、行程訂購和旅行資訊服務網站等，讓自己順暢的在各個景點間旅行，並且透過網路快速的在各個不同平台間完成旅程中所需之聯繫，也因此背包客旅行與主流觀光旅行團的界線相較於以往漸漸模糊（李文心，2015；Hannam & Diekmann, 2010; Hsu et al., 2017; Noga et al., 2018; Paris, 2012）。

二、旅行的意義

教育部重編國語辭典修訂本中，「旅行」這個詞的意涵為結伴而行，如蘇軾在〈凌虛臺記〉其中一段文字「累累如人之旅行於牆外」，另外，也泛稱作客出行，如現代所稱之蜜月旅行等。多數的研究文獻中認為，辭典中對於旅行的定義過於空泛且狹隘，除了在兩地之間移動、與友人一同出由之外，應該還有更深且具意義的內涵。而旅行之所以在許多研究中被討論，除了他的多元性之外，更因為旅行不只是出外遊玩，還能跨出平時生活的舒適圈，去接觸陌生的人、事與物，走訪未曾接觸的地方，進而熟悉其文化與地理環境，影響甚至改變自己原先的想法與心態，如同柯特勒在書中所提「旅行的特性之一是你帶離日常生活的環境，帶離別人對你慣有的期許。唯有在這樣的時空下，你才可能重新打造出一個全新的自己」（臧國仁、蔡琰，2011；Kottler, 1997/1998）。

根據法國學者 Jaucourt 的研究，「旅行」這個詞可以從三個層面去了解，從貿易層面探討，旅行指搬運工的往返，搬運的物品包括小麥、雜糧和家具等；從教育層面探討，如同古代聖賢所說「人生沒有比旅行更好的學習」，因為在旅途中，可以感受到生命的複雜變化，並且在世界這本無邊無際的書中學習並接觸各種新的課題，對於旅行者的身心靈都會有很大的成長；就基本意義討論，旅行是將一個人從某地運送到一定距離外的另一地，而這樣移動的距離影響的經驗差異，如語言、宗教、歷史、族群、和文化等，都會成為旅行者在尋找自我、了解他者及世界的基本依據。人在一生中至少都有過一次偉大的旅行，在出發之前，個人須將為遠行所準備之糧食存放在自己的墓穴中，這句話可以看出進行旅行會需要冒著一定的風險前行，但這種冒險和探索的過程，卻可以讓人們在離開日常生活又回來後，得到生理和心理的改變（胡錦媛，2018）。

早期在東方，旅行有時是非自願的出行，有時是自覺的休閒活動；而在西方，十三、十四世紀時，旅行的意義多以探險和發現為主，到了十八世紀，貴族們更把

到不同地區的旅行當作一種成年禮中增廣見聞的「壯遊」(呂湘瑜, 2015)。旅行往實質的意義探討, 過程中會遇到的不可預知事件, 如在早期交通不發達時會擔憂不可知的未來、死亡的威脅等事件, 皆會讓旅行有更多的未知數。而旅程中的心境變化如猶疑、不安、雀躍、離家的悵然、思念家鄉、因過程中的辛勞而產生疲倦等, 也會激起不一樣的火花(臧國仁、蔡琰, 2011)。

越來越多的研究發現, 旅行經驗不只包含了個體從一地到另一地的移動, 或是想要逃離目前生活而去追尋生命意義的真實感, 更包含了旅行經驗所帶給心理和精神層面更深層的影響, 例如: 追求身心靈的滿足感、利他主義、自我發展和生命的改變等。研究針對女性旅行的故事進行分析, 一趟有意義的旅行核心圍繞著三個主題: 尋找自我和對生命的認同感、自我賦權以及與他人或全球公民的連結。而旅行的意義在於他能提供一個很重要的管道, 讓個體能進行自我的探索、反思和分析, 累積了一段時間之後, 或許能激發出新的想法、改變或欣賞自己的生命意義, 當他們結束旅行回到家中, 就能把旅行經驗所帶來的意義和好處轉化到日常生活之中(Wilson & Harris, 2006)。

全世界的旅行者從二十世紀後半葉以來, 嘗試尋找新的方式以得到自我的價值感, 因此遊客對於旅行的價值追求也影響了在旅行方式上的改變, 漸漸的以目標導向且具有彈性、自由的旅行模式取代過去的大眾觀光旅行模式。在研究中也發現, 背包客旅行者在不同的規範、社會文化等面向之下會有不同的價值展現, 因此有學者提出了透過旅行產生的動態文化概念, 讓我們了解藉由旅行, 可以認識旅行者在與不同文化互動下產生更高的價值。因此自助旅行漸漸地在諸多旅行模式之中, 成為一股新的潮流(戴有德等人, 2019; Sørensen, 2003)。

隨著交通的發達和科技的進步, 旅行有了很多不一樣的可能, 從最一開始大多數人都是參與旅行團的跟團行程, 漸漸的人們不再滿足於跟團的拉車行程, 開始嘗試自己規畫部分的旅行行程, 而當交通和網路通訊日趨完善, 旅行不再只是少數人的奢侈活動, 背包客旅行就順勢而生, 讓很多渴望自由的靈魂能夠有更廣闊的空

間，利用各種交通工具遨遊在不同的城市之中，感受更深刻且多元的旅行意義（張苡絃，2014）。

在當代對旅行有需多反思的舒國治看待旅行，更貼近生活本身，他認為旅行的意義是一種晃蕩及漫遊，沒有特定行程或目的，但就在旅行過程之中體驗人生，亦即「心靈的漫遊及身體的放鬆，都不一定要遠走他鄉。」（鍾怡雯，2008），因此對於旅行者來說，最困難的並非旅行的過程，而是決定出發的信念，所以 Lonely Planet 的創始人托尼·惠勒說：「如果你決定要出發，那麼旅行中最困難的部分已經結束！恭喜你，出發吧！」可見要克服內心對於未知的恐懼，踏出自己的舒適圈，才是旅行最困難的一件事（李欣頻，2013）。

要體會旅行的意義，必須藉由實際參與並體驗每一個部分，聆聽土地脈動，感受人們的情感，才能夠與土地和旅程中的人事物產生連結，這樣的親身實踐才能讓這段生活有了不同的意義。放下原本生活中的各種想法，淨空自己的心靈，帶著一顆屬於旅人的心出發，和當地的人們結為朋友，或許能與土地產生更深的連結與歸屬，最終成為家人（陳韋賓，2011）。

旅行長期以來都跟個人的發展有關，包含了擴展或改變一個人對於世界、相異的文化、其他人群或一個人的視野和想法，背包客旅行更是和身體的移動、心理狀態的改變、在世界中的探索以及接觸自然經驗相關，當人們踏上不同的土地之後，所面對當地的社會結構和道德理念隨之改變，這些無法預測的體驗和隨機的變化，都會成為旅行者新的感官經驗。在文化方面，長期旅行者會用較客觀的態度去面對拜訪國家的文化，對異文化產生了更多的喜愛，進而促成了對於家鄉文化的欣賞、有更遼闊的世界觀和想法、對於種族主義和刻板印象的減少與增加了自我意識和信心（Obenour, 2004）。

第二節 生命意義之相關概念

在農業為主的時代，人們的作息與大自然的變化息息相關，他們的日常工作有耕作和飼養家禽等，都非常有創造力和生命力，也是家庭和社區不可或缺的角色，而這樣的生活滿足了人們的歸屬感，這種工作和生活的背景提供了腳本和角色，讓他們的工作有真實的價值。但是現今的生活中，都市化與工業化大量取代過去的農業與畜牧生活，讓人們脫離與自然世界的連結，工作讓自己產生異化和疏離感，使人們找不到生活與生命的意義，而產生了焦慮感，只能藉由追求物質和感官的滿足暫時逃離，但這些身體的快樂都是短暫的，很快我們又會陷入焦慮之中，因此唯有真正去認識自己，傾聽內心所追求的生活目標和生命意義，以正向態度來達到身心平衡，才能真正的活著（江蘭貞，2014；亞隆，1980/2003；韓楷樺、林裕堯，2015）。

阿德勒說，人都是活在「意義」之中，我們的經驗對於事物並非抽象，因為我們是以人的立場去與他們互動，即使探討他的根源，我們仍是以人的認知作為經驗準則，只有透過我們所認定的意義，才能經驗到現實，但那並不是事物本身，而是經過詮釋後的東西。當我們被問到生命意義的問題時，往往會不知道如何去回應，反而當我們仔細觀察人的行為，會發現所有人都已經將自己的「生命意義」（meaning of life）架構出來，可以從想法、態度、習慣、特徵、表達方式、個性和人格特質等層面觀察到，就好像人有一個生命詮釋可以依循一般，所作所為都隱含一個人對於自己和世界的結論。我們認定的生命意義都有一個共通點——他們都是普通的意義，是一個人們普遍可以接受和分享的意義，他同時也樹立了人們的典範，在人們遇到生命問題時，能夠有效地找到解決的方式（阿德勒，1931/2014）。

一、存在主義心理學與生命意義之關係

存在主義發展源自於渴望協助人們走出生命所陷入之困境中，這些困境包括了死亡、孤獨、疏離和無意義感，而當代的存在主義取向焦點在於個人被單獨拋擲

於世上的經驗和面對孤獨時的焦慮。存在主義的人性本質觀點是人存在的定義並不是固定的，而且永遠不會固定，因為人們處於一個不斷發展和轉換的狀態，我們要透過自己的想像 (projects) 不斷地創造自己新的模樣，並且持續發現自己存在的意義，讓我們可以成為一個「人」。

存在主義運動強烈反對把心理治療定位成是一種技術，取而代之，存在主義取向將治療實務的基礎設定為「身為人類意義」的探索。根據存在主義，人類狀態中的基本層面包括以下幾項：一、自我覺察能力，說明了人們可以自己選擇要擴展或是限制個人的意識，而提升自我覺察的能力可以讓生活更加的圓滿；二、自由和責任，說明人有選擇的自由，在人生中所做的選擇會影響自己的生命以及我們會成為什麼樣的人，而我們也要為自己做出的選擇負責，但不要畏懼去做選擇，這是一項值得嘗試的冒險；三、追求個人認同並建立有意義的人際關係，讓人們建立存在於世上的勇氣，並透過自我覺察去體驗孤獨與分離所帶來的力量；四、追尋生命的意義和目的，無論是正向或負向的事物，都能從中創造出新的價值；五、焦慮是生存的一種狀態，存在焦慮 (existential anxiety) 是人們面對「存在的事實」所產生，如死亡、自由、孤獨、選擇等，若能嘗試與焦慮共處，便能讓人生活得更完整且圓滿；六、覺察死亡和無存 (nonbeing)，我們理解生命意義就必須思考死亡，了解後就能培養用愛的態度對待自己和他人，並將死亡的價值轉換成正向的力量 (黃禎貞等人，2009；Corey, 2017/2017)。

存在主義心理治療中談到的意義有四種，第一種意義是我們要了解自己是生活在一個有限的環境中，並去接受我們存在的事實，同時也感受他人的存在；第二種意義我們會透過建立關係和享受親密來創造，像是體驗人生中的各種情緒、幸運與不幸，並去思索什麼是有價值的；第三種意義，在擁有前兩種意義後，我們進一步注意到自己的存在，會去評論他，甚至去欣賞；第四種意義是能夠喜愛自己的人生，並在所存在的環境中找到自己 (李明峰，2014；Längle, 2005)。

Victor Frankl 發展了意義治療 (Logotherapy)，意義治療對於當事人並非指導

或是傳教，而是讓他們主動去尋找和發現生命的意義，因為這和人們如何存在世上有關，而他的哲學也闡述人們如何生活才能算是充分地活著。若用譬喻法來描述此理論，一位好的意義治療學者（Logotherapist）並不是要成為一位畫家，而是要成為一位眼科醫生，因為畫家只是嘗試透過畫作把他所看到的世界傳達出來，但眼科醫師可以讓大家從自己的眼中看到世界真實的模樣，這才是意義治療希望可以讓當事人擁有的能力（Frankl, 1992/1992）。

Frankl 的意義治療理論基礎中由三個基本信念和哲學所組成，分別是意志自由（freedom of will）、求意義的意志（will to meaning）和生命的意義（meaning of life）。意志的自由指的是在個體生命的可能性與環境限制的範圍中，即使遇到罪惡、苦難和死亡是人們不能逃避的問題，但我們可以在精神層面自由地決定自己的內在與外在狀態，進而做出選擇去實現自我目標；求意義的意志指的是人們有自由去追尋目標，尋找意義的努力程度和動機是關鍵，而尋找意義也是人類最基本的動機；生命的意義是指個體擁有自由和選擇去找尋的生命目標和目的，而唯有找到對個人存在意義的認同，才能發現生命的意義並享受隨之而來的快樂和自我實現（吳和堂，2014；吳淑英，2004；陳怡如，2020；Batthyány, n.d.）。

Frankl 的著作《人對意義的追尋》（Men's search for meaning）深深地影響存在主義治療的發展，從他經歷了第二次世界大戰集中營的心路歷程談起，將這段如同浩劫般的生活用「存在的空虛」證明人類需要追求生命的意義，更對其發展出的意義治療有更深切的體悟。這本書的主題是敘述在任何情況之下，生命都具有意義，而人們有自由的思想去選擇發現生命的意義，並能整合身、心、靈充分地活著（Corey, 2017/2017）。

二、生命意義感之概念

探索和追尋生命意義是人生中很重要的一個任務與課題，因此生命意義感的意義和內涵受到許多學者的重視及討論，也有許多這方面的研究，最早提出生命意

義感的是 Frankl，他認為生命的意義會因為人與人的不同、地點的差異和時間變化而有所不同，因此這並非是一個普遍的概念，而是每個人出生時的那一刻就擁有了他獨特的意義。每個人都會有他特別的任務需要去完成，可能是挑戰需要去面對，或是有問題需要解決，因為在這些過程中人們可以感受到自己存在的價值，進而增進對於自我的認同（Frankl, 1992/1992）。

人有自由意志去決定人生的價值和明確的方向，遇到困境也可依意志決定是否接受，並需要承擔連帶所需付出的責任，透過解釋生活經驗，來理解自己和生活的世界，並賦予生活的每個經驗意義，就會感覺到生命意義感的存在。對於追求與實踐生活目標的過程，和事後的感受與想法，就是生命意義感的呈現，而屬於個人獨特的生命意義，就只有自己能找到（何英奇，1987；陳怡如，2020；連羽涵，2014；楊錦登，2020；歐姿好等人，2010；Steger et al., 2006; Steger et al., 2008）。

生命真正的意義和價值不僅僅在於我們做了什麼樣的事情，而是我們成為了什麼樣子的人。當每個人在不同情境或關係裡成長時，會依其性別、年齡、生長環境、宗教信仰和教育過程等，能夠有個別化的生命本質或意義出現，人們會展現出生命真實的光彩。因此，人們對於自己、和他人的關係以及對世界的認識與理解，就是對於生命意義的自覺（江蘭貞，2014；楊錦登，2020）。

在意義治療的理論基礎中，探索意義是人們生命的原始動機，主要探索的是人生積極正面的精神層面之意義與價值，藉此發現能使人們生活快樂幸福的根本。每個人存在世上都有其獨特的意義，可以藉由三個途徑實現生命意義的價值（吳勢方等人，2015；張立中、劉相美，2008；Frankl, 1966; Frankl, 1992/1992）：

（一）創造意義的價值（creative values）：指每個人所能透過他人和世界所得到的正向價值，例如透過興趣、服務、工作等方式得到成就感，發現其生命意義。

（二）體驗意義的價值（experiential values）：透過對世上萬物的感受和與他人互動所得，例如和大自然互動、欣賞藝術品以感受美的薰陶，或是與另一個同樣在世上獨一無二的人進行交流來體驗友情和愛等。

(三) 態度意義的價值 (attitudinal values)：指當人們處在無希望感的艱困環境中，或是我們面對無法逃避的命運時，依然要記得思考並追尋生命的意義，因為唯有自己才能改變自我的想法，這樣才能激發出生命潛能，將看似生命的悲劇轉換成人生的成就，例如當一個人得到癌症，若自己能夠試著改變想法去接受生病的事實，就可以在生病後找到自己生命的意義。

生命意義會因為時間產生差異，卻沒有好壞之分，意義治療學者對於過去和未來同樣保持著正向的態度。「未來」的精采是人們可以去追尋的，而「過去」則是每個人將所經歷過的一切都存放在自己心裡，沒有人可以把那些事情帶走，人們在過去所達成的成就和價值，可以與面對年紀增長和邁入死亡時所產生的恐懼相抵，並且從中找到生命的意義（何英奇，1987；Frankl, 1966; Frankl, 1967）。

根據 Frankl 的意義治療理論，實踐生命意義須透過追求自我超越性目標 (self-transcendent goal) 來達成，唯有透過發展我們的精神層次，我們才能成為一個正向積極的人。自我超越 (self-transcendence) 可以分為下列三個層次 (Wong, 2016)：

(一) 尋找終極意義 (ultimate meaning)：在這個難以預測的生命中，每一件事情都有他發生的目的，而我們超越身體在時間和空間中的限制，透過不斷地追尋意義到極致的境界，以獲得如榮耀般的成就感，透過對目標的追尋獲得自我價值和認同感，這屬於較高層次的感覺認知和心理需求。例如對於一位被病痛折磨的患者，Frankl 帶著他們維持精神層面的自由態度去尋找生命中真善美的意義，並讓他們為自己的幸福負起責任（楊錦登，2020）。

(二) 尋找情境意義 (situational meaning)：人們可能無法完全理解生命之終極意義的概念，但我們可以盡可能找到各個情境所帶給我們的意義，超越心靈和情境的限制，找到精神層面的價值，因此在每一刻我們需要帶著開闊的心胸、好奇心和責任心等正面的態度去探討每一個可能性，並且與可能造成偏見的自我興趣及社會情境等概念做區分，才能讓我們覺察到經驗所帶給我們的真實意義。

(三) 尋找他人的召喚 (one's calling)：每個人出生都被賦予了一些使命，為達到

超越自我實現，並為了更好的利益去追求更高的目標，遇到特定的事情也會激起一些人的熱情去完成那項任務或目標，這不僅僅是完成工作，更包含了人們如何努力達成有實質意義的生命，並貢獻價值給他人的人生目標。

生命意義感是人對於自我生命意義和目的之知覺與感受程度，有其主觀性，以自己的生活經驗、自我探索以及信念來說明，透過不斷追求自己的存在價值和使命之過程，所得到的認同與價值感。生命意義感較高的人較重視自我超越性價值，死亡焦慮越低，也會用較積極的態度去面對現在和未來，並對過去保持樂觀，生命意義感較低的人則反之。人若能用積極且正向的態度生活，並帶著希望感活出生命意義，就有足夠能量創造自己的生命意義（吳和堂、廖珮勳，2015；何英奇，1987；沈家禾，2011；呂淑惠、吳明隆，2014；賴其萬，2009）。

從建構的角度來看生命意義感有兩個認知架構：第一是理解，指你能在生活經驗的許多事件中找出一些模式、一致性和重要性，人們會先經歷一段內在心理歷程，針對關於生命意義的問題進行思索，當理解問題的主旨之後，會從其記憶中提取相關的資訊、感受及評價，例如自己的生活經驗、故事、遇到的困難與挑戰，最後才提出一個評價性回答，說明其對於這段生命故事的知覺和感受，以及對於生命意義的評價，藉此能了解個體對自己生命歷程中的深層意涵，並從中體悟出能推動自我的重要驅動因素；第二是目的，指的是能夠激發人們的熱情的長期目標，人們透過追求這些目標能夠理解自己的生命意義（連羽涵，2014；徐嘉禧、蔡文榮，2018；陳雅雪，2011；張立中、劉相美，2008；Steger, 2009）。

生命意義可以分成三種方式來探討，分別是：可理解性（coherence）指人們的生命經驗是有意義而且可以被理解的；目的性（purpose）指當人們擁有明確的生命核心方向，並找到未來的人生目標，生命意義就會隨之而出現；重要性（significance）指生命固有的價值與值得好好過生活的人生，當人們可以找到那些值得生活的理由，例如責任感、幸福的經驗、成功的人生等，就能找到生命的意義（Martela & Steger, 2016）。

生命意義的組成和功能可以從 PURE 模式的四個面向來探討，這四個面向也是組成好的生命歷程之內心經歷，第一項是達成目的 (purpose) 的動機，相關問題如「我該為我的人生做什麼？我的夢想和興趣是什麼？」；第二項是認知上的理解程度 (understanding)，是對自我或他人身分的理解，相關問題如「發生了什麼事情？我是什麼樣的人？」；第三項是因應的行動 (responsible action)，相關問題如「我應該做什麼樣的選擇？在這個情境我需要負的責任是什麼？」；第四項是情感上的評估 (evaluation)，對於情境或人生整體的滿意程度，而這也是自我調整的關鍵，相關問題如「在我的人生中，什麼是我做過最棒的事情？」(Wong, 2010)。

生命意義包含認知、動機和情緒三種不同層面的內涵，認知層面的生命意義是指個體從自己生命經驗發展出對自己的獨特想法和信念；動機層面的生命意義是指個體的價值系統會影響其對於目標的選擇、決定、追求和達成的整體看法，並影響其行動；情感層面的生命意義是指個體從過去經驗或已達成的目標所得到的滿足感與自我實現的成就感，這些經驗帶給個體的感受和體會都是其重要內涵，而認知、動機與情感這三個面向有關連性且會互相影響 (吳淑英，2004；Steger, 2009)。

從二十世紀開始興起的正向心理學 (positive psychology) 認為每一個人都有正向心理潛能，透過自我學習正向活動和思考，能提升向上成長的能力。另外，正向的情緒和態度也可以幫助人們擴展思考和行為的靈活度，進而建立個體正向發展所需之資源，最終可提升人們的生命意義感 (李新民，2016)。

二十世紀中後，生命意義成為了理解我們是誰的核心要素，雖然我們無法證實整個宇宙中是否有意義的存在，但我們可以去瞭解每個人是否有生命的意義。探索生命意義的層面在心理學上有了改變，我們不再只是去關心「生命的起源是什麼？為什麼壞事總會發生在好人身上？是否真的有靈魂的存在？」這類型的問題，因為這些問題是否可以被科學證實至今仍然沒有肯定的答案，而研究者也能羅列出非常多關於生命的意義 (meaning OF life) 的不同層次，但卻尚無定論。相對的，現代的心理學更關心從人們自己的角度去探索，是否能感受並找到在生命裡所帶給

自己的意義 (meaning IN life) 是更為重要的 (Steger, 2018)。

國內外有許多學者使用關於生命意義感的量表進行多項度和多層面的研究，大部分的量表都是以 Frankl 發展的意義治療理論為基礎所編製而成，針對生命意義的目標、求意義的意志、生命價值、生命和意志自由、自我概念、存在的意義、對世界和事件之理解程度、苦難與死亡的接受程度、靈性信仰等面向，因本研究使用質性研究方法，因此僅整理出現有研究量表中主要探討的面向 (吳和堂，2014；徐嘉禧、蔡文榮，2018；楊錦登，2020)。

第三節 背包客旅行者之生命意義

從人類第一次開始有類似旅行的行動開始，旅行就有了各種不同的重要意義，人們因為不同的背景和動機而開始旅行，並透過旅行尋找未知和冒險的經驗、學習探索並找尋自己的嗜好，為生命帶來新的機會，也帶來各種可能性的改變。因此，旅行可以為人們帶來嶄新且獨具意義的生命轉變，或許與生命中的療癒相關，因為在旅途中會需要冒著某種程度的風險，在過程中挑戰自己，才能到達所期待的目標 (林淑慧，2019；Costa, 2018)。

背包客旅行漸漸成為越來越多人的喜好，可能是旅程帶給人們更多的自由、獨立自主的決定及滿足感等等，對於年輕人來說，旅行可能是學習過程的一段美好回憶，或是在進入到需要為自己負責的成人世界之前的成年禮。對於二十幾到三十幾歲的人們，背包客旅行對他們來說更是難得可以長期旅行的機會，在這段期間可能也是人生中少數可以擁有冒險經驗的機會。不過，依照過去的觀察，第一趟背包客旅行就像是開胃菜般，往往會開啟這些人在旅行生涯中的大門，讓他們開始人生中的「旅行職涯」 (O'Reilly, 2006)。

透過旅行，讓旅行者有機會獨立思考、走訪異地和體驗其文化，親自體驗到深層的生命經驗，而在這樣與不同文化和經驗的交流過程，藉著觀察其他文化以反思

自身文化的過程，讓旅行者找回自我，且有機會傾聽內心的聲音，也更加瞭解自己的身心靈，增加自我認同並實踐自主權，在未來可以更加善待自己（林淑慧，2019；徐元民，2011）。

許多研究也討論到旅行是否能夠提升人們生命中的快樂與幸福感，其中一部分的人認為旅行可以帶來難忘的經驗，而且能帶來長期且深層在心理學上的快樂，並提高自我價值，而生命意義和尋找這樣的快樂有關。另外，正向的休閒經驗也可以讓參與者產生正向情緒，並提升參與者的主觀幸福感（subjective wellbeing），例如自我的成長、深層的意義和生命意義的追尋等，並激發心靈的改變。旅行可以影響旅行者生命的質和生命的滿足感，不僅如此，旅行更有利於旅行者保持身心健康，甚至讓他們恢復身心的健康狀態。而另一部分的人認為旅行和快樂並沒有太大的關聯性，或許只能提升短期的愉悅感，因為這主要屬於享樂的經驗，帶來的快樂並不持久。在許多研究中可以探討出上述的兩個論點，但旅行和快樂與幸福感之間的關係仍十分複雜，值得進行更多後續的研究（Tuo et al., 2014）。

背包客旅行的經驗對於人們的生活會有一些改變性的重大影響，而旅行結束後帶給生命的成長與改變也成為了背包客旅行的一個特色。這些轉變可以歸因於背包客旅行者對於旅行過程面對和平常生活不同的「他者」時，所產生的浪漫想像和對於冒險及體驗真實經驗的堅持。對於真實經驗的追尋與堅持可能源自於當代社會中因為大量工業化或是機械化而產生的異化與疏離，讓人們對於那些保有本質或是原型的所有人事物更加的著迷，因此透過尋找那些還沒被破壞或是拜訪過的旅行地點，讓旅行者有更真實且接近純粹的體驗，也讓背包客旅行更能體驗到較真實與純樸的感受（Muzaini, 2006; Noy, 2004）。

席慕蓉提到：「旅行的意義是在脫離日常生活的軌道、在撤除界線、在放鬆自我、在溶入他鄉、在嬉遊中的觀察與反省。」因此旅行不只有地點上的移動，更多的是心理上的變化，在踏出原本生活的場域後，打開心房去接受更多不同的事物，嘗試追尋人生目標。旅行最重要的是觀察與反省，大多的旅行家都不只為了休閒而

出發，更多是為了追尋自己內外目標而出走，也期待能走出屬於自己不同的路。在旅途中透過不斷與非自我的他者互動，對於自我認識有很大的幫助，因為形成自我的過程可能是透過新奇的體驗發展而成，旅行就是屬於其中一種體驗，讓人們可以更了解自己。鍾怡雯也曾在文章中提到，旅行的根本意義在於發現自我與他者之間的差異，藉此而產生反思與內省，而所有的旅行經驗都需要回歸到旅行者自己的感受與反思，反覆咀嚼在旅程中所遇到的每一段故事，品味過程中和異地人事物所交織出的意義，才能體驗出隱含在每一段旅程中帶給生命的意義（許瑞嫻，2010；臧國仁、蔡琰，2011；鍾怡雯，2008）。

身為人類，在背包客旅程中除了走入那些未知的世界裡，更想找到自身和世界的深刻連結，隨著「人助旅行時代」的到來，透過各種網絡的聯繫，旅人們在各種層面的文化交流更加頻繁且密切，在旅行中體驗當地的文化、結交在地朋友或甚至跟當地人一起生活都漸漸地越來越容易。因此更讓旅人們能透過和生活在相異文化下的朋友互動，了解自己與世界的關係、了解自己的國家，也更了解自己，透過背包客旅行，不只到各地去旅行，也進入到很多新朋友的生命中旅行。藉著與其他旅行者的互動，人們走入了彼此的生命中，開啟了我們與地球上另一個人的連結，而發生在他們所生活土地上的故事也就變成了我們關心的事務。和生長於不同脈絡的個體對話，透過故事的交換，也讓旅行者成了彼此的心靈導師，默默的療癒了對方心靈深處原本以為無法解開的結，在結束旅行之後，可以讓自己好好沉澱，並去感受旅程中帶給自己的變化和意義，如同哲學家般直視生命的核心，最後成為自己生命的藝術家（張苡絃，2014）。

旅行和流浪、流放、移居遷徙等概念最大的不同，是旅行者終將會返回原先所離開的「家」，而這個「家」也是每一位旅行者在旅程中考量各項事務的平衡點。雖說旅行者最終會回到原來的家，即使出發和返還的點相同，卻在過程中產生了差異，這便是旅行最高境界——在旅行中跨越所探尋到之自我和他者間的疆界，帶著「差異」返回家鄉（胡錦媛，2018）。

關於旅行和心理治療的關係，一直都是自己要面對的議題，重要的並非我們去了哪些地方旅行，而是我們的生命能不能藉由旅行，讓自己與期待的人生更加接近。而旅行也像是人生的導航，在生命的不同時刻，有機會離開原本運行的道路一段時間、離開日常的生活，但每次回到原本的生活，卻更加的清晰，因此透過旅行，生命會更有方向，也較不容易迷失（黃錦敦，2014）。

背包客的旅行經驗在許多文獻中都被提到對生命的意義和改變有非常大的影響，研究中的受訪者們敘述他們在旅途中經歷了深刻的內在感受，透過背包客旅行可以讓他們檢視自己的既有的世界觀，排除人生中所做的自我設限，並讓他們發現了生命的變化，進而發展出更多元的想法和點子。這些記憶和感受即使過了多年，依然歷久不衰，因為記憶是一個活化的過程，經過訪談的重述和整理，也形成了一個結構，這些經歷已經轉變為旅行者人生中重要的生命意義，並影響了他們的人格特質以及在人生中的選擇（Noga et al., 2018）。





第三章 研究方法

本章說明本研究採用之研究方法，總共分為七節。第一節說明研究取向，第二、三節介紹研究參與者和研究工具，第四節說明研究實施程序，第五節呈現資料整理與分析，第六、七節說明資料檢核與研究倫理。

第一節 研究取向

本研究欲使用質性研究，質性研究認為社會的樣貌是由不斷變化的社會現象所組成，而社會現象會因為不同文化、社會發展和時空背景，而產生不同的意義。另外，質性研究也注重社會現象的相關性與整體性，用詮釋和自然主義來看待世界，亦即研究者在事物原本的環境中研究事物，透過進入研究參與者個人生活的世界，從其經驗去理解社會整體各個部分之間的關係，試著了解或詮釋社會現象或行為（陳向明，2002；潘淑滿，2003；Ritchie & Lewis, 2008）。

質性研究有以下幾項特質：運用歸納邏輯、重視社會脈絡、詮釋社會現象、善用個案研究、理解研究參與者的立場等（林淑馨，2010），相較於量化研究使用數字果斷地呈現研究結果，我期望藉著質性研究與研究參與者訪談的過程，得到不同的故事與經驗，深入進行分析，仔細探尋在字裡行間的意義，讓我能夠進入每一位參與者的生命中，也對背包客旅行經驗與人們生命意義之間的關係有更深層的了解。

本研究使用現象學（Phenomenology）研究方法來分析研究參與者所敘述之經驗，現象學是源自於哲學與心理學的探究設計，在這些領域中，研究者整理出參與者們對生活共同經驗之現象所累積而成的經驗本質（essence）（Creswell, 2014）。現象學心理學是人本心理學的一種，也是持續不斷發展的開放學科，有別於科學的規範化，現象學所談的生命在世存有（being-in-the-world）並非用科學能規範的，因

此現象學方法要求研究者不僅依循已建立好的步驟去操作，也要對方法背後的知識論和本體論有所覺察和思考，以掌握分析與理解的核心（余德慧，2007）。

從胡賽爾的現象學概念出發，Giorgi 的現象學實徵研究方法是由哲學的現象學方法發展而來，經由現象學心理學方法的轉化與修正，讓我們更加了解研究者在實行現象學方法時行動層次的意涵，哲學的現象學方法有三個相互關聯的步驟：現象學的還原（phenomenological reduction）、描述（description）以及尋找本質（search for essences），在實徵研究中使用現象學的說明如下（李維倫、賴憶嫻，2009；索科羅斯基，2004；Giorgi, 1997）：

研究者所蒐集的是參與者對某一特定經驗於自然態度下之描述，如此可以減少研究者的個人成見或是在日常生活中的偏見。自然態度是指涉入在參與者原初的生活之中，其意向著各種事實、事物、處境和其他對象時，自然會有所聚焦（focus）而去關注各種不同的議題，從其位置出發去看事物，因為他原本就在那世界之中。

接著由研究者進入現象學態度中，進行現象學的還原，將參與者的經驗及描述視為被活出來的經驗，懸置（suspend）先前習得知識中的理論、原則和信念，把世界以及所有事物都放入括弧中（bracketing），直接面對資料在自然態度中所呈現出的經驗現象，因此研究者對於參與者描述的內容是否真實存而不論（epoché），讓研究者能夠更加中立的進行分析。

現象學所尋求的是科學的本質，所以研究者會依據自己所在的學科脈絡，從知覺領域移動到想像的領域，經由自由想像不斷讓某個對象的某個部分被去除，直到一部份被去除後就不再等同於其原先的自身，企圖由個別抵達本質，以決定要追求之現象根本的同一性結構，這個過程就是想像變異（imaginative variation）。

第二節 研究參與者

一、研究參與者的篩選

研究者採用立意取樣 (purposive sampling)，在經驗描述飽和為原則下，篩選符合經驗並願意分享之參與者進行深入的質性訪談，本研究邀請符合以下四項描述之參與者：

- (一) 有兩次以上之國內或國外背包客旅行經驗者，每趟旅行天數一個星期以上。
- (二) 主觀認為背包客旅行經驗對於自身的生命意義有所形塑及影響，並有所覺察者。
- (三) 期待經由談話深入了解背包客旅行經驗對於自我的生命意義之影響者。
- (四) 願意分享在背包客旅行經驗中影響生命意義之故事，經研究者說明研究動機、方法及目的後願意接受訪談，並同意全程錄音者。

二、研究參與者的基本資料

透過網路平台及生活圈朋友推薦有相關經驗之旅行者，並透過網路媒體或寄送信件方式發送訪談邀請函，依據上述條件進行篩選，邀請七位符合以上條件並具有高度熱忱之旅行者成為本研究之訪談參與者，研究參與者的資訊如下表 1：

表 1
研究參與者基本資料

代碼	性別	年齡	職業	旅行經驗	訪談時間
A	女	29	華語教師	日本 8 天、泰國 10 天、越南 14 天、馬來西亞和新加坡 10 天、印尼 1 個月、澳洲 14 天、哈薩克 10 天、德國 10 天、美國 16 天	90 分鐘

(續下頁)

表 2

研究參與者基本資料 (續)

B	女	26	自由接案 (活動企 劃、手做)	臺灣各地、日本、泰國、菲律賓、 柬埔寨各 2 周到 3 個月	105 分鐘
C	女	28	服務業	加拿大 1 周、美國 1 個月、愛爾 蘭 10 天、泰國 7 天、柬埔寨 2 周	100 分鐘
D	女	27	資訊金融業	日本多趟 2 周到 1 個月、韓國 2 周、新加坡 1 個月	180 分鐘
E	男	34	助理工程師	印度 1 年、澳洲 2 年、新加坡 1 周	65 分鐘
F	男	30	研究所學生	馬祖 1 周、雲南 11 天、緬甸 11 天	60 分鐘
G	男	28	傳統產業、 演員	都蘭 1 周、泰國 2 周、蘭嶼 1 個 月、日本 1 年半	75 分鐘

第三節 研究工具

本節說明研究中所使用之研究工具，包含研究者、研究訪談邀請函、研究訪談同意書、訪談大綱、研究者訪談札記及其他工具，總共七項分別說明如下：

一、研究者

質性研究是解釋性的研究，和研究參與者持續並深入的經驗相關，而研究者自身即為研究工具，透過和研究參與者的互動，從其觀點出發，對其思想行為及意義建構做出解釋。質性研究的範圍和個人議題相關，因此研究者必須反思自我的價值觀與個人背景，例如：性別、文化、社經地位等，因為這些會影響研究的解釋形式 (陳向明, 2002; Creswell, 2014)。

研究者於國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系取得學士學位，在大學曾修習休閒教育、活動規劃原理等與旅行相關的課程，自己也曾經進行過二十趟以

上的長途背包客旅行，因此對旅行經驗的了解與探索有相關的知識和經驗，目前為國民中學之童軍教師及童軍團長。

另外，研究者已取得國、高中輔導教師證，目前為國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所之研究生，在研究所就讀階段，曾修習過諮商與輔導等相關課程、社會及行為科學研究法和心理學論文評鑑，藉由這幾門課程的學習，對於研究方法及技巧有一定的了解，在進行研究訪談時也能應用談話時的技巧，貼近研究參與者之感受，並嘗試讓自己與他們的生命經驗更加靠近，以取得參與者與旅行經驗建構出之生命意義的共鳴。

二、研究訪談邀請函

透過邀請函(附錄一)說明本研究之主題、研究背景、研究參與者的資格設定、在過程中的可能收穫及風險、研究方式等，讓有意願的人能夠更了解本研究之方向，並附上研究者的連絡資訊，以方便有興趣之參與者能聯繫研究者。

三、研究訪談同意書

為了維護研究參與者的權益，在進行正式訪談之前，研究參與者必須先瞭解本研究的目的、過程中的進行方式、權益、研究倫理、研究結果運用原則等注意事項，若瞭解前述事項並能夠接受者，在簽署研究訪談同意書(附錄二)之後，才能開始進行研究訪談。

四、訪談大綱

本研究使用半結構式訪談大綱(附錄三)進行資料蒐集，經過文獻探討後，擬定出主要訪談大綱與題目，隨著每位參與者的旅行經驗延伸出不同的訪談問題，進

行開放式的訪談提問，不侷限於訪談的大綱之中，依照參與者的描述來彈性調整問題方向，讓參與者可以更深入地分享自己的生命故事。

五、研究者訪談札記

於訪談完的一日之內，針對該次訪談內容進行心得整理及反思，寫在訪談札記（附錄四）裡面，並把在過程中的疑惑、未蒐集到的資訊或是想深入了解的主題擬成新的訪談問題，在下一次進行訪談時能夠更有延續性的瞭解旅行者的生命經驗，以啟動更深層的對話。

六、研究參與者檢核函

書寫完參與者之生命故事後，將文本交由研究參與者閱讀，請參與者針對書寫內容在研究參與者檢核函（附錄五）中評分並給予建議，若有與研究參與者之經驗不符合的部分，在聆聽完回饋之後依照其建議進行修改。並與研究參與者確認文本可以呈現的部分，若有不願意呈現的資訊，將進行刪改以保護其隱私。

七、其他工具

除了將訪談的紀錄當成研究的主要工具之外，參考研究參與者關於旅行的文章、紀錄、影像或物品，能夠更貼近旅行者在每一趟旅程中的所見所聞，也能更完整的呈現那些影響他們生命意義的每一項證明。

第四節 研究實施程序

本節說明研究實施程序，分別為研究準備、資料蒐集與分析及研究完成三個階段，以下依序說明每個階段的研究內容：

一、研究準備階段

(一) 進行文獻探討，藉前導研究結果調整研究設計

廣泛閱讀國內外相關文獻，進行文獻的整理、深入探究與省思，以確立研究的目標與方向。形成研究問題後擬定訪談大綱，並尋找符合研究參與者篩選條件的研究參與者 A 進行前導研究訪談，根據訪談結果與指導教授討論，修訂研究訪談大綱，讓訪談大綱更切中研究問題之核心，並確認編碼及資料分析方法之可信賴度。

(二) 擬定訪談名單，進行邀請並確立訪談資格

參考文獻探討及研究設計，邀請符合研究參與者篩選條件的人選，並寄送訪談邀請函以瞭解其參與研究之意願，並進行初步的訪談，以確定有意願參與的受訪者皆瞭解研究目的、進行方式以及注意事項後，即可簽署研究同意書，並依照研究意願及同意書結果，擬定研究訪談名單。

二、資料蒐集與分析階段

(一) 正式訪談研究

依照研究訪談的名單，使用研究計畫中之半結構式訪談大綱進行與研究參與者之對談，在訪談過程中隨訪談狀況彈性調整問題，以貼近研究參與者之生命經驗為重。在每一次訪談結束後，研究者在當日完成訪談札記，以記錄下印象最深之內容與訪談的狀況。

(二) 資料分析

訪談過後，將七位參與者（包含前導研究參與者 A）的錄音內容撰寫成逐字稿，透過李維倫與賴憶嫻（2009）所提出的現象學方法操作分析的六個步驟進行改寫，步驟分別為：資料蒐集、沉浸閱讀、意義單元拆解與改寫、構成主題、置身結構及普遍結構。

三、研究完成階段

(一) 研究結果撰寫及核對

將分析完的內容進行多次閱讀，以達到融會貫通，在熟悉每位參與者的置身脈絡下，開始撰寫研究參與者從旅行經驗獲得生命意義的故事，在完成之後交由研究參與者閱讀，從他們對研究的回饋或有疑惑之處進行刪減及修改，讓撰寫之內容更貼近研究參與者的經驗原貌，亦可尊重參與者想保留之隱私。

(二) 綜合整理，撰寫研究結論

依據最終修改完成之分析資料與研究發現，對照相關文獻並以此說明分析結果，整理出共同與獨特的內容分析，彙整出本研究的研究結論與建議，提供未來之研究者有參考的方向。

第五節 資料整理與分析

本研究設計採用李維倫與賴憶嫻(2009)所提出現象學取向作為存在行動之操作分析，整理出六個步驟：

一、資料蒐集 (data collection)

本研究中使用現象學分析背包客旅行經驗與生命意義的關係，由研究者使用半結構訪談大綱和研究參與者進行訪談，並將內容撰寫為逐字稿，除了將訪談的口語內容轉換為文字敘述之外，也要將非語言訊息紀錄在其中，如表情、沉默、音調和偶發事件等(高淑清，2001)。每份訪談逐字稿皆會編碼，R代表研究者，A到G分別為各個研究參與者之代號，例如編碼「A010」就代表是研究參與者A在逐字稿中第十句回答的內容。

A010：嗯，其實我覺得旅行對我來說就是要認識當地的文化，然後瞭解他們的生活，所以我會盡量去看他們那個文化特有的東西，所以我也還蠻喜歡去那個當地的菜市場，買一些買什麼東西呀，或者是他們的食物啊，吃一些當地的食物這樣子。

逐字稿所呈現之順序是按照訪談先後，但在自然態度下完成之經驗為自然描述，因此透過整理訪談資料以第一人稱做紀錄改寫，盡可能依研究參與者之旅行經驗發生時間為參考順序，改寫文章內容，讓研究者可以參與在研究參與者之經驗當中，編碼部分「A-n-01」就代表是研究參與者A在自然描述文中的第一段內容。

旅行對我來講的意義是要認識當地的文化，瞭解他們的生活，所以我會盡量去看他們文化特有的東西，也還蠻喜歡去當地的菜市場買一些東西，或者是他們的食物、吃一些當地的食物。在印尼工作的時候是自己煮飯，所以一定會用到他們的菜，不過去傳統菜市場因為要坐車，要搭學校的校車才能去，所以也不會密集的一個禮拜去一次，有可能是兩三個禮拜去一次，平常就是去超市。有時

候去傳統市場的日子到了，但我們覺得時間太早起不來的話，就會請同事幫我們買，買完再送來我們家，很有人情味。(A-n-01)

二、沈浸閱讀 (empathic immersement)

整理完訪談資料之後，研究者要深入閱讀內容數遍，對整篇的描述才能有整體的理解，也才能經歷研究參與者當時的經驗，雖然無法真正和參與者的經驗完全合一，但透過想像讓看到的文字變成立體的經驗場景，讓研究者可以與參與者在經驗中相遇。而這裡的想像並非任意地猜想，而是讓參與者經驗中的事物互相關聯，取得有生活脈絡的整體狀態。

在這個步驟中研究者進行了現象學的還原，先懸置過往對於某一事物的認識，以對參與者描述的內容有更真實的瞭解，才能把研究的焦點「放入括弧」中，接著由實存回到示現，也就是從文字意義這個被認定的事實進入到想像的經驗圖像之中，才能在沈浸閱讀時，與參與者的經驗有面對面的遭逢。

三、意義單元 (meaning units) —— 拆解與改寫

意義單元呈現了參與者經驗中的脈絡及細節，也包含特別突出的意義，而研究者可藉由拆解與改寫意義單元，讓訪談文本更容易處理，使研究者更貼近參與者經驗，並放大關鍵的細節，使研究者從談話語句間找到經驗中潛藏的意涵及重要的意義，以適當的文字來描述場景和圖像。

在此步驟中，分析描述使用第三人稱進行書寫，研究者移入參與者之旅行經驗的位置以理解其想法，因此達到了人與人之間的共在 (being-with) 關係，當研究者進入共在關係之後，與研究參與者就不只停留在認知關係，更進入意義豐富的主體客觀脈絡之中。

編碼部分「A-m-01」就代表針對研究參與者 A 自然描述文中的第一段內容進行意義單元的拆解與改寫，分析資料如表 2 所示：

表 3

意義單元示例

自然描述	意義單元
<p>A-n-01</p> <p>旅行對我來講的意義是要認識當地的文化，瞭解他們的生活，所以我會盡量去看他們文化特有的東西，也還蠻喜歡去當地的菜市場買一些東西，或者是他們的食物、吃一些當地的食物。在印尼工作的時候是自己煮飯，所以一定會用到他們的菜，不過去傳統菜市場因為要坐車，要搭學校的校車才能去，所以也不會密集的一個禮拜去一次，有可能是兩三個禮拜去一次，平常就是去超市。有時候去傳統市場的日子到了，但我們覺得時間太早起不來的話，就會請同事幫我們買，買完再送來我們家，很有人情味</p>	<p>A-m-01</p> <p>對 A 來說，旅行的意義是要透過瞭解當地生活、看文化特有的物品和嘗試當地食物來認識當地文化。</p> <p>在印尼工作時透過食物採買、烹飪和同事交流也能認識當地文化。</p>

四、構成主題 (constituent themes)

在整理出完整的描述前，以整體的眼光來分析每個意義單元，研究者將不同意義單元中出現的相同要點，或是好幾個意義單元所連結出的結構面向，重組成完整的經驗結構，如下述「主題二」即為重組 A-m-08、A-m-42、A-m-45、A-m-46 這四個意義單元所構成之主題。在現象學觀點中，經驗是一個整體，雖然在分析時針對部分來探討，但最終仍要取得各部分的關聯，藉由想像變異 (imaginative variation) 除去不合適或沒有重要影響的部分，讓每個意義單元在這個步驟的新層次中發展出與單一個單元時不同的意涵。

主題二

A-m-08、A-m-42、A-m-45、A-m-46 構成了認識和自己相異的文化後，懂得用尊重和欣賞的眼光看待每一個事物之主題。

如同 A 在認識了印尼的宗教文化之後，瞭解峇里島雖然特殊，但並不能代表整個印尼，只能代表其中一個文化或宗教而已，而且印尼還有許多特色的文化值得我們去瞭解，若能擴展自己的視野去看世界，就會讓自己有更多新的發現。當自己知道的越多，就越知道自己的渺小，也學會去尊重他人和自己的差異，雖然並非每個人都能接受與自身相異的文化和宗教，但卻能學著尊重各種不同的想法，進而欣賞他們。A 在自己旅行的最後一天嘗試了用當地的印尼文跟路邊摩托車喊價，因為這樣是更融入當地，也更有可能成功的方式，這也展現了自己對當地文化的瞭解呢！

五、置身結構 (situated structure)

將上一步驟的構成主題整合為一完整的經驗置身結構描述，以獲得主題之間，也就是每個結構面向間的互相關聯性 (interrelatedness)，而這也是決定意義之主要因素，如下述「(四) 保持彈性的心讓收穫更多」即為從 A 的各個構成主題間整合出之置身結構。研究者不僅還原參與者之經驗，現象學分析所指向的是人寓居於世之存在處境，也讓研究者能成為參與者之共在者，從分析結果找到普遍性和獨特的啟發性。

(四) 保持彈性的心讓收穫更多

A 以前會在行前把行程都規劃好是擔心旅行會無法順利進行，但在一個人的旅行中發現旅行計畫會因為很多因素而改變，有時可能會出現超乎預期，卻讓計畫更完美的變化。這個發現讓 A 變得更加彈性，旅行前只需要準備機票、住宿、交通和可以去的景點，但不需要規劃得很詳細，改變了把行程排滿的習慣，可以到當地再詢問在地人，願意適時調整行程，像 A 就因為一位摩托車司機才知道一個有趣的咖啡農場，在裡面可以體驗到各種不同口味的咖啡，這個意外的收穫讓他很滿意，在旅程中嘗試一些沒有預期的事情，也會有一些不錯的收穫。

A 的旅行心態變化是更能接受改變，因為這次的經驗讓 A 發現旅行中的改變讓他更能體驗旅行地的文化，也能跟當地人們有更多的接觸，藉著彈性調整行程，讓他更容易達成旅行的目的。

六、普遍結構 (general structure)

將從每位研究參者得到的置身結構描述都當成是一個整體，在對照和比較中深化某些部分的意涵，成為包含各個置身結構的描述，因而獲得每個結構間進一步的普遍性。然而此步驟並非強制必要，即使沒有進入最後普遍結構的階段，透過對每一個置身結構的理解，也能增加我們對現象的瞭解及掌握。

第六節 資料分析之可信賴度

在質性研究中，研究者關注蒐集到的資料是否符合主題且內涵豐富，因此使用可信賴性來評估研究之效度，有以下兩項：第一是可信性 (credibility)，包括了解研究者是否能準確表達研究參與者的想法、感覺和行動以及影響他們的因素；第二是可遷移性 (transferability)，指研究發現在相關研究問題脈絡中是否可以遷移。另外，評估質性研究的品質還有可確認性 (confirmability)，指的是研究者的客觀與中立性是否能使用在對於資料和詮釋的確認上 (王文科、王智弘，2010)。

針對現象學研究，在李維倫與賴憶嫻 (2009) 的研究中提到其分析方法，經過現象學還原的結果會變為現象學描述，跟人們在自然態度中所認知的內涵並不相同，即使是使用參與者所提供的經驗內容，但他們不見得有立足點去檢查研究結果，因此不適合使用一般質性研究檢核信效度的三角檢核法 (triangulation) 或是請研究參與者來直接檢核分析結果，因此現象學研究方法分析可以依照以下三項指標來檢核：

一、勾劃的一致性 (coherence in articulation)

撰寫研究訪談的內容時，能夠還原研究參與者的經驗，經過現象學的理想變異，讓研究參與者的經驗在不同結構描述中能保有豐富度，卻不失對核心結構的掌握，並以清晰且邏輯嚴謹的脈絡前後呼應，進行研究分析與研究結果之撰寫。

二、描述資料的一致性 (coherence with descriptive data)

從資料蒐集、分析到現象學的結構描寫都能完整地交代，一致地將經驗描述到分析結果之間的具體關係清楚呈現。

三、生活經驗的一致性 (coherence with life experiences)

從研究參與者在訪談中所呈現的經驗及想法，對應到這研究分析的現象在生活中的啟發性，觀察是否有更深入的掌握與展現，也能找到研究發現的獨特性。

第七節 研究倫理

一、維護研究參與者在訪談中之權益

在研究訪談進行之前，要讓研究參與者清楚知道本研究目的、研究方法、從研究中的可能收穫及風險。在研究訪談的過程中，如果有覺得不願分享，或想直接中止的部分，可以由研究參與者提出。

二、研究結果呈現之確認

研究分析後的資料會讓研究參與者清楚了解，並經過其確認後刪除不想公開的資訊，以確保資料皆在參與者的同意之下被使用。而在故事中若有能辨認出個人資訊的部分，皆會以匿名處理，以確保研究參與者的隱私能被妥善的保護。

三、平等互惠的關係

在研究訪談過程中，研究者會尊重並仔細聆聽研究參與者所分享之經驗與故事，並盡力協助研究參與者處理在研究前、中、後期所遇到的疑惑與困擾，嘗試同理參與者在分享生命經驗過程中可能會出現的各種感受，讓他們能夠在感覺安心的狀況下暢所欲言，不必擔心會被評價。





第四章 研究結果

本章說明研究訪談內容經過現象學分析後的結果，共分為兩節，第一節是研究參與者的生命故事，呈現每位背包客旅行者的旅行經驗背景、置身結構故事以及置身結構圖。第二節是背包客旅行經驗與生命意義之關係，探討七位研究參與者之間的普遍結構。

第一節 研究參與者的生命故事

一、A 的生命故事

(一) A 的旅行經驗背景

A 是一位華語教師，他非常喜歡到不同的國家旅行，旅行對他來說可以了解各種不同的文化，如同他的工作有許多機會可以接觸到各個國家的學生般深深吸引著他，也讓他更懂得欣賞和尊重和他不一樣的文化。

影響他最深的一趟旅程是他在印尼擔任華語教師一年中，獨自出發去峇里島旅行時的收穫，因為約好要帶朋友在峇里島玩，因此決定先出發探路，希望可以把自已看到的美好畫面分享給朋友，雖然這是他第一次這麼長時間的獨自旅行，卻在克服孤獨後找到許多樂趣。像是在旅途中認識了許多新朋友，也體驗到很多意想不到的有趣事物，更讓他學到對生活保持彈性，就能有更多新的可能進入自己的生命之中。雖然旅程就像探險，面對未知的一切結果可能有好有壞，但是當自己願意承擔自己的選擇，總能獲得值得的美好經驗，讓他更願意在未來的人生路上做出新的嘗試。

(二) 旅行對 A 的生命意義

1. 第一次一個人的旅行——克服孤獨

2018 年 12 月在峇里島的旅行對 A 來說是最特別的經驗，剛好是他的寒假，可以有長假可以旅行，那是他人生中第一次自己一個人長時間旅行，算是個挑戰，也開啟了一個人旅遊的可能性。不過印尼對 A 來說相對熟悉，因為他已經在印尼工作了五個月，所以不會因為自己一個人旅行而害怕，但剛開始這趟一個人旅行的時候覺得孤單，因為沒有人能一起分享食物，就不能嘗試更多種類；另外，拍照只能以自拍為主，而且剛好遇到聖誕夜，要自己過節有點落寞，所以他選擇用網路聯絡自己的朋友，讓自己感覺不孤單。

但一個人旅行對 A 來說其實沒有很不好過，只是因為過節的氣氛讓他感到有點孤單，很快的他就習慣自己旅行的感覺，體會到其好處，也在旅行中找到新的樂趣，不會沉溺在負面情緒中。一個人旅行的優點是不用特別規劃行程，可以自由的決定要去哪裡，但若是跟朋友去，就要考慮到對方的需求來決定行程，才能有一趟開心的旅行。

像 A 一個人旅行安排了一個他認為朋友們可能不會想參加，但對他來講卻很特別的夜爬火山行程，於是他把握自己一個人旅行時去報名。夜爬火山行程在凌晨三點就去集合，但並不是想像中一到集合地點就直接就開始爬，而是先給大家吃完早餐才出發，好像有個緩衝。這是他第一次夜爬，途中要拿著手電筒走過很多會滑動的小石子路，他雖然覺得有點危險但其實不難走，只是因為鞋子有點被磨平了，所以也學到了下山其中一隻腳要橫著走才不會滑，可以減輕膝蓋的負荷。這個行程跟來自義大利、印度和澳洲的人一起爬，還會有一個當地導遊隨行，讓他覺得較放心，當順利上到山頂，欣賞到了朝陽映照在火山湖與山上的美麗景致，但要小心可能會讓浪漫氣氛破滅的猴子來搶食。

另外，A 一個人旅行時可以依照自己需求選擇較便宜的住宿，雖然安全性可能

沒那麼高，但基本的廁所、熱水和早餐都有就好了，所以 A 一個人旅行時的住宿選擇在烏布熱鬧的街道上，這是前一次到峇里島旅行時沒有拜訪過的地方，旅行了將近兩周時間，但峇里島的東部依然還沒去過，未來可以再去拜訪。

2. 旅行的里程碑——認識新朋友

夜爬對 A 是蠻特別的經歷，因為在途中認識了後面的旅伴，一位來自義大利的中年男性。隔天義大利人包車邀請他去看一座瀑布，因為是他有興趣而且是免費的，就一起去了，晚上還與他的家人一起吃飯，感覺很奇妙。A 對於義大利大叔的邀請一開始因為是女性而且只有一個人其實會擔心，但透過夜爬時的聊天，對他的宗教理念和想法已經有所瞭解，所以覺得比較安心，而且因為是免費機會去自己想去的景點，他才會答應這個邀約。A 曾經遇過一個更危險的經驗，是和室友一起去當天才認識，又沒有聊過太多的臺商家住一晚，所以這次認識義大利人並跟他出去玩，就顯得不那麼危險。

那次更危險的經驗是 A 和室友一起去中爪哇三寶瓏玩，在按摩店意外認識的三個臺商，因為同樣是臺灣人，臺商們便邀請他們按摩完之後一起吃飯、聊天，結束後他們要去的港口剛好在其中一個臺商住的地方附近，就讓臺商載著去了港口，也吃了一頓免費的晚餐。雖然 A 和室友已經訂好住宿，也付錢了，但那位住在港口附近的臺商依然非常熱情的邀請他們去住他那住家、旅館、工廠三合一的家，並表示隔天可以請人載他們去港口搭船。A 跟室友討論完，室友覺得好像是個可以留念的機會，他也覺得臺商看起來不是壞人，就決定去住了。臺商的家雖然不是高級飯店，但卻是個又大又舒適的環境，還提供他們一人一間房，隔天早上還提供他們臺式風味的早餐，並請人載他們去港口，讓 A 覺得是很特別的經驗。

A 在峇里島一個人的旅行中除了認識義大利人之外，還在咖啡廳認識了坐在同桌的荷蘭年長夫妻，而且很巧的是第一次認識雖然沒留下聯絡資訊，竟又在三天後意外相見，而這次就留下了彼此的連絡資訊，也聽了他們的故事，覺得很有趣，

告別之後依然會用通訊軟體保持聯絡，分享生活。

A 過去在旅行中還蠻容易認識新朋友，但峇里島旅行之所以特別，是因為第一次在一個人旅行中認識新朋友，一個人旅行比較容易認識來自不同國家的新朋友。以前都會有朋友一起出發，或是在地朋友陪伴，這趟旅行突破了以往認為只有跟朋友去才會好玩的印象，因為跟朋友去玩時就容易待在自己的舒適圈裡只跟朋友講話。在 A 瞭解到自己一個人也能旅行之後，隔年的七月又一個人出發去澳洲旅行，就像達成一個新的里程碑。雖然都是一個人的旅行，但每一趟旅行都會因為地點、國情或文化而有不同的差異，像在澳洲雖然有認識朋友，但在當天的行程之後就沒有再約去玩了。

3. 透過旅行瞭解不同文化，學習尊重

A 認為旅行的意義是要透過瞭解當地生活、看文化特有的物品和嘗試當地食物來認識當地文化。在旅行中透過欣賞當地藝文表演，更認識當地的文化，而且對於每一個細節都保持好奇心，或許無法百分之百理解表演內容，但卻能透過觀察和相關資訊去體驗傳統文化。A 因為工作在印尼待了一年的時間，對於印尼的六大宗教有基本的瞭解，透過瞭解各地的宗教、參觀宗教建築或慶典活動去認識各地的文化，也感受到各地因為文化而產生的差異，因此認識旅行地的宗教也是瞭解當地文化的好方法，例如峇里島之所以特殊，其中一個原因是當地的人民大多信仰印度教，跟印尼主要宗教不同，若能瞭解宗教的特殊性，就能更融入當地。品嚐在地美食也是旅行中很重要的途徑去認識新文化，A 在印尼工作時透過食物採買、烹飪和同事交流去融入當地，同時也從自己思念家鄉味來反思每個地點的食物代表性都是無可取代的。

A 在認識印尼的宗教文化之後，瞭解峇里島雖然特殊，但並不能代表整個印尼，只能代表其中一個文化或宗教而已，而且印尼還有許多特色的文化值得我們去瞭解，若能擴展自己的視野去看世界，就會讓自己有更多新的發現。當自己知道的

越多，就越知道自己的渺小，也學會去尊重他人和自己的差異，雖然並非每個人都能接受與自身相異的文化和宗教，但卻能學著尊重各種不同的想法，進而欣賞他們。A 在自己旅行的最後一天嘗試了用當地的印尼文跟路邊摩托車喊價，因為這樣是更融入當地，也更有可能成功的方式，這也展現了自己對當地文化的瞭解呢！

4. 保持彈性的心讓收穫更多

A 以前會在行前把行程都規劃好是擔心旅行會無法順利進行，但在一個人的旅行中發現旅行計畫會因為很多因素而改變，有時可能會出現超乎預期，卻讓計畫更完美的變化。這個發現讓 A 變得更加彈性，旅行前只需要準備機票、住宿、交通和可以去的景點，但不需要規劃得很詳細，改變了把行程排滿的習慣，可以到當地再詢問在地人，願意適時調整行程，像 A 就因為一位摩托車司機才知道一個有趣的咖啡農場，在裡面可以體驗到各種不同口味的咖啡，這個意外的收穫讓他很滿意，在旅程中嘗試一些沒有預期的事情，也會有一些不錯的收穫。

A 的旅行心態變化是更能接受改變，因為這次的經驗讓 A 發現旅行中的改變讓他更能體驗旅行地的文化，也能跟當地人們有更多的接觸，藉著彈性調整行程，讓他更容易達成旅行的目的。

5. 把看到的美分享給好朋友

A 的這趟一個人旅行的動機是要先去探勘後面臺灣朋友到峇里島玩的行程，就像導遊一樣，他在這趟旅行前在 8 月的員工旅遊有短暫去過峇里島三天兩夜，但因為主要還是在泗水生活，因此對於峇里島還不太熟，所以這次在朋友來之前想先去了解一下。A 非常用心的蒐集了身邊朋友的經驗，希望可以讓臺灣朋友們在短的時間內感受到他所看到的美好，因此他找了經常去峇里島度假放鬆的學姊和同事詢問推薦的景點，學姊也很細心地提供一張標示出景點的地圖，而 A 在排行程時會再次查詢這些景點，認為適合朋友們去玩才會排進去，他也把之前自己拜訪

峇里島遺漏掉，卻覺得很棒的歌洽舞表演放入行程中，歌洽舞表演的票不好買，擔心朋友們也像他一樣錯過，因此他還事先請後來包車的司機幫忙搶購。

12月29日結束自己一個人的旅行後，就開始了A如導遊般的旅行生活，因為接待朋友來去的時間都不一，安排起來有點麻煩，縱使如此他依然很榮幸地把自己看到的美好安排給朋友們，也享受著和朋友旅行有人可以一同分享快樂。

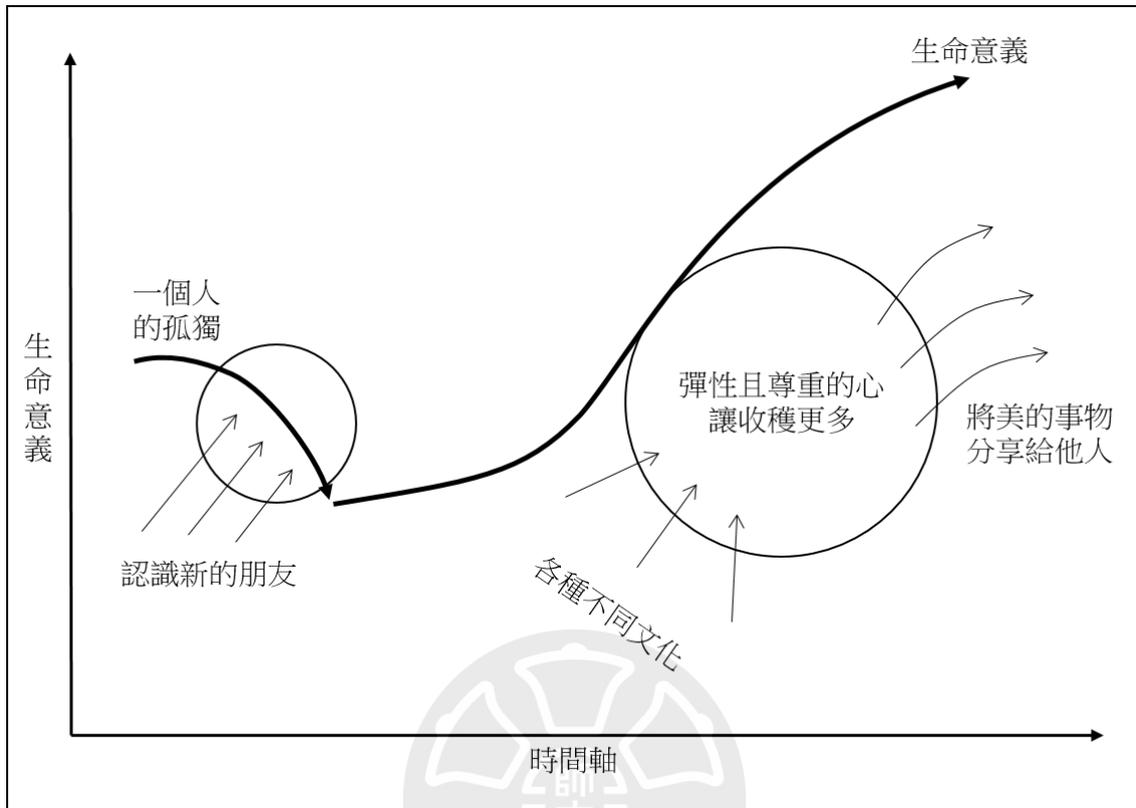
(三) A 的置身結構圖

依據A在背包客旅行中得到的生命意義繪製了置身結構圖(圖1)，橫軸為時間軸，從左至右呈現時間的展開，縱軸則表示生命意義的變化。A分享的旅程是他第一次這麼長時間的獨自旅行，一個人在旅途中所感受到的孤獨讓他覺得落寞，對於自己的生命意義有些迷失，因此用向下的箭頭表示。但隨著漸漸認識新的朋友，也嘗試用彈性的去承擔各種可能會面臨到的風險，並用尊重且欣賞的態度面對各種文化和新的事物，漸漸的他得到許多美好的經驗，也能接受更多不同的刺激，因此生命意義也隨之提升，A更能把在旅途之所見分享給他的朋友們，讓他們擁有更精采的故事，A對他人的分享用向外的箭頭表示。

圓形代表A內心在旅行過程中的變化，從左邊原本對於新事物較猶豫的狀態，漸漸地越來越願意認識新的朋友，並且保持一顆彈性的去接受更多不同的事物，因此代表A內心的圓形也隨著時間發展而擴大。

圖 1

A 的置身結構圖



二、B 的生命故事

(一) B 的旅行經驗背景

B 是一位自由工作者，會接活動企劃、手工、攝影等工作，他在旅行中看見許多不同的生活方式，每一種生活方式都是有意義的，因此影響到他的工作觀，他認為不管從事哪一種工作都能活得很好，不要自我侷限，所以每個人都可以自由選擇自己想過的生活，但同時也要為自己的決定負責，因此當他面對工作轉換時不會感到擔心或害怕。

在他去日本長期旅行的過程，為了要減輕旅行的負擔而選擇打工換宿，卻遇到了惡劣的店家，讓他為失去生活的自由而焦慮，後來透過自我覺察，找到了他這趟旅程真正的目標，也讓他學到在生活中或多或少都會遇上不順心或是很痛苦的事

情，但透過這些事卻能讓自己更加看清楚生活中人事物的面貌。

旅程中雖然有遇上不好的事情，但他在旅程中感受到了更多人與人之間的溫暖，透過與當地人深度的交流，為他的生命經驗增添許多新的意義和啟發，也更了解當地的文化，他也發現無論彼此的語言是否一樣，只要願意都可以用生命影響生命。

B 在旅程中遇到危險或是挑戰的事情時，當下可能會感到害怕、生氣或委屈，但經過和他人討論，把這些經驗內化成自己的力量，就可以為每一趟旅程找到美好的回憶。他也學到了要保持彈性的心去面對未知的事情，不要被害怕及恐懼淹沒，可以嘗試與之共處，或許能激發出自己不同的創意。

(二) 旅行對 B 的生命意義

1. 自我覺察痛苦與焦慮，找到人生方向

B 在大二升大三的暑假，跟朋友決定再去一次沖繩，他因為想去沖繩旅行順便陪朋友完成實習時數而出發，因此選擇了一家潛水店打工換宿，希望可以減輕旅行經費的壓力，殊不知他們找到了一家黑心店家。每天打工的時間很長，可能從凌晨就開始，到了傍晚才結束，有時候還會延長到晚上十點之後，而且整天工作很忙，有時吃完早餐之後的下一餐就是下班後的晚餐，讓他感覺被壓榨，很像被虐待的勞工。

B 因為日文不夠好，又沒有專業潛水執照，就被派去負責香蕉船，但那個器具超級重，他卻要一個人搬運、清洗到歸位，隔天再重複相同流程，讓他覺得很慘。但更讓他生氣的是老闆就在旁邊抽菸，也不幫忙，明知道他討厭菸味，還會故意把菸吐在他臉上。老闆英文不好，所以老闆跟他的溝通就是用髒話一直叫，工作到後期當老闆又罵髒話時，他就知道他下一步要做的事情是什麼，漸漸找到應對的方式。

大概過了一個月，B 覺得無法再繼續忍受像是被虐待的生活了，很多應該是正職員工要做的事情卻都交給他做，這讓他認為並不符合公平原則。像是當 B 覺得下班可以回去休息的時候，老闆卻說那些工作都是他們要完成的，因此老闆就開始跟其他潛水夫說他是一個很懶惰的人，這讓他感到非常疑惑，因為他已經從早到晚工作了，去幫忙只是因為潛水店人手不足，所以他們應該要被善待，但卻完全不是如此，這趟打工的部分讓他覺得身心俱疲。

一個月後他就決定跟老闆說不做了，但到最後老闆連謝謝都沒說，讓他覺得潛水店的打工經驗超荒謬的，因為他這趟並不是想工作，而是想了解沖繩文化、想要旅行，不希望在旅程結束之後只能說出潛水經驗，因此他決定離開，出發去旅行。B 因為失去自由與選擇而感到焦慮，也在這段生活中感到痛苦，因此他透過自我覺察，尋求生活的目標，也找到生活下去的方式。

2. 在旅行中感受到人情冷暖，學習如何真誠待人

B 在日本的打工經驗讓他很難過，因為他每天做牛做馬，卻被罵得很慘，非常委屈，後來他決定離開打工的地方，但他身上的錢在那一個月因為要吃飯，所以都快用光了。後來他決定要先去找他第一年在沖繩認識的沙發主，這時候沙發主的家就像是一個避風港，在他暫時不知道往哪裡走時讓他休息，還有食物可以吃，沙發主更用溫暖的話與告訴他，這是他永遠的家，他隨時可以來，讓他非常感動，而且即使他沒錢了，沙發主還是願意邀請他一起去潛水，並先借他氣瓶用，讓他感受到人的溫暖。

B 休息夠了就決定要再次出發，完成想要探索沖繩的目標，於是他開始繼續走路環島時，遇到的第一個挑戰是要住哪裡，原本打算住在國小，結果計畫失敗，轉而尋求借宿日本人家，但因為文化不同依然而沒有成功，但是他們很熱心的幫他找方法找到住宿，最後決定送她去網咖住，並且幫忙預約好時數，也將費用付清。

打工累積的委屈，在 B 被他人幫助的這一刻，徹底隨著眼淚爆發了，因為他

沒有想過自己會有一天淪落到這樣的處境，好像被人同情般的幫助，但他依然心懷感激的收下這筆可以讓他支付過夜地點的錢。在旅行中雖然遇到許多不順心的事情，但卻能在這些事情過後更認清身旁的人，也更理解如何待人才能讓他人也感受到溫暖。

3. 旅行中認識了許多當地朋友，與當地產生更深的連結

他離開沙發主的家之後，因為沒有足夠的日幣可以用，獲得許多人的幫忙，在網咖休息了一晚之後，他決定開始隨性的前進，意外發現一家可以換臺幣的 ATM，解決了他朋友幫忙帶日幣到日本前需要用日幣的燃眉之急。換完錢之後，才終於開啟這趟旅行，他訂了一間在沖繩北部非常便宜的背包客棧，用搭便車前往當地，到了背包客棧發現老闆隨性又天兵的個性和自己很相似，讓他安心了不少，後來他也爭取到幫老闆畫當地旅行地圖來換取住宿的機會，也讓他有了個目標要去附近走走看看。

背包客棧的對面有一個老市場，是當地人共同的記憶，因為辦了市集而讓老市場有機會被保留。B 認為這是一件很神奇的事情，因為這一個看似很老的市場中，竟是當地交易的中心，而且還有很多創新的店家，有來自各個地方的產品，也有各種手創類的物品，漸漸的形成一個商圈，而其中有一家在做地方創生的咖啡廳，是那裡的核心理。

B 在咖啡廳喝了咖啡之後，跟老闆娘聊得很投緣，也有機會了解到老市場的運作和當地的文化 B 在咖啡店老闆的協助下完成了地圖的繪製，而他也幫咖啡店翻譯了菜單，更藉此讓他有機會在旅費不足的情況下，品嚐到咖啡廳的各種飲品。後來 B 和店家成為非常好的朋友，每年都會拜訪彼此的國家，因此讓他和當地有非常多的連結。而 B 也用臺灣的茶和當地人開啟了各種交流，在那個市場的人都很相知相惜，把彼此當成很重要的朋友，而那裡的氣氛也讓他更融入當地，認識了許多朋友。

4. 生命可以影響生命

對 B 來說，或許語言不通，但是分享卻可以透過各種方式和物品進行，像他在沖繩的一間茶屋認識了幾位老奶奶，即使他們彼此語言不通，但奶奶的關心讓他覺得很溫暖也很可愛。

B 也用相機記錄下在那家店裡感受到了老朋友相聚的溫暖，而店家的開門好像就為了幾位老朋友，感覺很浪漫。隔一年他再次拜訪那家店時，將洗出來的照片送給照片中的老奶奶，看著老奶奶欣賞照片如此滿足又珍惜的模樣，讓他感到開心又感動，也感受到無論是文字、圖片或是物品都可以感動別人，人是可以用自己的生命去影響他人的生命。

5. 帶著好奇和嘗試的心，讓眼界更開闊

B 前年去日本加賀長途旅行，參加了一個地方創生計畫，沒有限制方案的內容，於是他決定要把當地人的好笑事情做成一本圖鑑，讓大家可以享受找到書本裡的人那種樂趣。那些人不一定是好笑的人，但卻能藉由這本小書讓大家看到他們有趣的一面，而願意去拜訪他們。他還辦了一個吐槽大會，讓當地人凝聚彼此，也一同分享一些荒謬好笑的故事。

為了延續計畫，隔年 B 又再次去了加賀，遇到了一個機會讓他可以體會在居酒屋工作的感覺，他在居酒屋的工作就是點餐和送餐，又讓他意識到語言的重要性，對於日文不好的他，連記住菜單都是一件困難的事，好在用其他方法克服了語言不通的問題。B 也接下了一個祭典的打工，除了支付旅行費用、跟許多可愛的小孩有了互動，還可以讓他把臺灣的美食分享出去，只可惜遇到難以溝通的負責人，讓他覺得很厭煩，但在過程中卻做了許多新嘗試。

接著 B 參加了一個慶典，那個慶典非常稀奇，融合了許多元素和嬉皮文化在裡面，慶典每天都很有趣，因為裡面結合了各種主題，讓大家每天都有不同體驗，也讓他體驗了傳統的日本活動，也認識了許多年長但依然嘗試各種年輕人活動的

爺爺，還聽到了很多只會在新聞上出現的事件主角現身說法。

B除了有文化的體驗之外，還有許多自然接觸，他和朋友一起在生態村裡蓋一些建築，讓他學到如何用手邊的器具製作食物來維生。其中一個工作坊是採香菇的體驗，即使他們沒有辦法正確判別是否有毒，但依然享受在過程中的樂趣。那趟旅行的最後一個月他去參加了一個藝術季，感受一下生活在日本小城鎮的感覺，非常愜意。

B出發去旅行是因為對世界有很多的好奇，也對他人在進行的事情很有興趣，藉著旅行讓他的眼界不只停留在自己的生活，更能看到許多人生存的不同樣貌，也發現不同的生活方式都是有意義，而且能讓自己活著。像是B常常搭便車出遊，因為他覺得那是一件有趣的事情，因為可以跟很多人進行交流，也能聽到很多故事。有很多國內外的旅行經驗的他認為在臺灣搭便車比起在其他國家是很容易的事情，他每年都會去沖繩和菲律賓進行長時間的旅行，而且有多次搭便車的經驗。即使現在有自己的車，他還是會帶著搭便車的牌子去旅行，因為這樣除了可以省油錢，還可以聽到許多有趣的故事。他認為如果在臺灣想要嘗試搭便車可以從東部開始嘗試，女生比男生更容易達成，只要做一個搭便車的牌子就可以走天涯。

6. 接受多元資訊，對世界認識更多

B在菲律賓擔任志工之後，曾自己和朋友回到當時服務的地點旅行，希望看看當初設計的方案成效，殊不知狀況跟當初設想的完全不同，完全沒有達到預期的效益，像是他們原本設計了一個瓶蓋牆希望可以成為觀光客打卡的景點，結果隔年回去後發現那裡其實是當地人用來養動物的地方。透過再次拜訪，看到許多當地的真實的面貌，雖然國際志工是一個很好的概念，但必須要長期的蹲點在那個地方，才能真正了解該地的文化背景，而不是單就一個組織的說明就片面判定一個地方的狀態。

志工組織總是會幫服務的當地人營造很有夢想的形象，但當B跟當地人熟悉

之後，才了解他們真實的想法，而且很多服務據點的當地人都想著要跟臺灣的志工在一起，這樣子就可以脫離原本很困苦的生活。

在 B 跟菲律賓朋友一起旅行時，雖然他們因為臺灣人的身分很像公主，卻也被當成出錢的人，到哪裡都必須要買單，除了付錢之外，當地人還會把他們買來的食材都吃光，更荒謬的是連 Airbnb 都在他們要離開時把結帳價格提高了，但 B 和朋友沒有讓這件不合理的事情在他們身上發生，選擇把應該付的錢繳清就走了，而這些經驗也讓他們改變對於一個地方的想法。

7. 學習把挑戰轉化成自己的能量，保存美好的部分

在臺灣的生活就是順著時間進行，沒有遇到什麼特別的大事。而在旅行中有很多未知的事情，B 能夠接受命運的安排隨遇而安享受著那些未知的發生，學會更有彈性的面對事情，也學習到如何掌控自己的生活。因此他去旅行通常只會先查一些基本資料，如果沒有特別目標，就會隨性的走；如果有目標會在完成目標後才開始隨性旅行。B 認為人生就如同旅行般，下一步會遇到什麼事情都是未知的，因此與其被恐懼和害怕吞噬自己的生活，不如嘗試嘗試與之共處。即使在旅行中會遇到許多委屈或是危險，讓他在當下感到生氣或害怕，但依然不會降低旅行的吸引力，要如何把在困難中學到的經驗放到自己生命旅程內才是重要的。

有時候旅行就如計畫的進行後結束，但有些旅行會在過程中會遇到非常離譜或是很不開心的事情，藉由和朋友的深度聊天，可以找到這些失敗經驗中很棒的部分，可能是感謝事情或是開心的回憶，都可以讓自己翻轉對整趟旅行的感受，像是他去爬山，有時候的經歷也是非常差，下大雨讓人都濕淋淋的，還沒有電，各種事情都發生，那時候就他認為再也不要再去那個地方，可是如果下一趟有人再找 B 走入山林時，他還是會答應，因為他只會記得好的部分。

另外像是 B 去菲律賓也遇到許多悲慘的事情，像是他原本認為有朋友一起住在男生家應該沒問題，但後來發現那群人圖謀不軌，因此就如逃命般的離開那個地

方；或是他和朋友原本滿心期待要去沙發衝浪，殊不知到了之後才發現那個地方實在非常擁擠，跟想像的不同，更慘的是，接待他的沙發主和伴侶並沒有討論好接待住客的事情，因此他們就爭執了起來，B 和朋友看情況不妙，就決定要離開沙發衝浪的住宿，而這次他們學乖了，去訂了一個飯店，減少再遇到問題的可能性。雖然這些事情感覺都很淒慘，但跟著當地人旅行更能體驗到他們的生活方式，也嘗試了許多自己平常不會做的事情。

8. 學會隨遇而安，觀念也影響了工作和生活

B 從旅行中看到許多人生活的不同樣貌，發現很多方式都可以活下來，因此他遇到工作轉換時，並不會感到害怕或擔心，因為他認為不管用什麼形式都有方法讓自己活得很好。這樣的生活並非勇氣，而是一種自然的狀態，因為 B 在旅行的見聞或是生活中平時就會接受這樣的訊息，因此早已習以為常，因此他的工作非常多元，較常自由接案。但對於生活環境並非如此的人來說，這可能會是一個挑戰，透過彼此交流，或許可以讓更多人嘗試不同的生活模式。

(三) B 的置身結構圖

依據 B 在背包客旅行中的生命意義繪製了置身結構圖（圖 2）橫軸為時間軸，從左至右呈現時間的展開，縱軸則表示生命意義的變化。

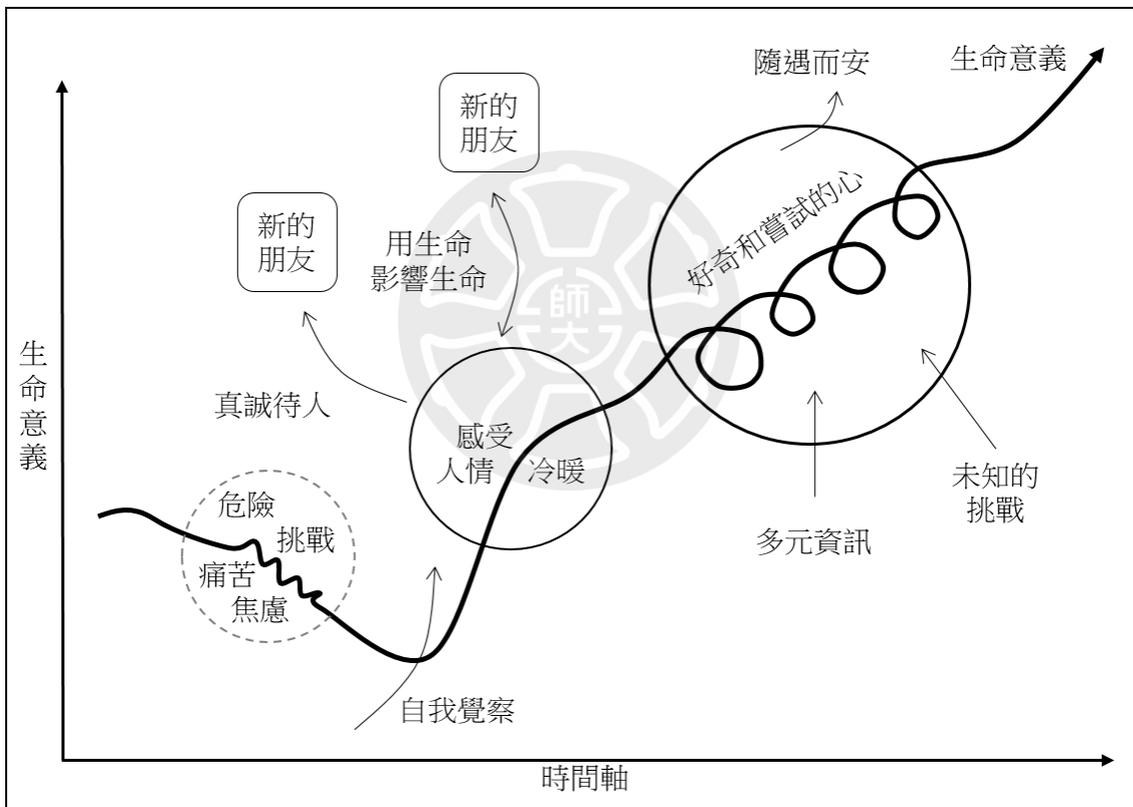
B 在旅途中遇到讓他感到焦慮的危險與挑戰時，一開始內心有點不知所措且感到痛苦，因此代表 B 生命意義的粗曲線向下延伸，並有一些小波動，對於自我內心的不確定用虛線圓形來表示。但 B 透過自我覺察，漸漸地找到生活的目標和方向，因此用一個向上的箭頭呈現，而代表 B 生命意義的粗曲線透過自我覺察而更加清晰且有方向，因此向上延伸。

旅行過程中他接受許多朋友的幫忙，也認識了許多好朋友，因為這些真誠的互動，讓 B 發現生命是可以影響生命的，而且也能為彼此的生命經驗增添許多不同

意義，因此用實心的圓形代表他的內心狀態。從圓形延伸出的單向箭頭代表 B 的真誠待人，而雙向箭頭表示 B 與新朋友之間生命互相影響的狀態。

慢慢地，B 開始用更自由、彈性的心去面對未知的事情，並為自己的決定負責，因此也學到許多新東西、認識很多新的文化，隨遇而安的心影響了他目前工作的選擇。代表 B 內心狀態的圓形也隨之擴大，而 B 生命意義的粗曲線也如彈簧般的變化且持續向上發展。

圖 2
B 的置身結構圖



三、C 的生命故事

(一) C 的旅行經驗背景

C 目前從事服務業，不像大學時期有這麼多自由的時間可以出去長途旅行，因此他很想念能夠自由自在冒險的旅行時光，在那段日子他感受到了人與人之間在

同一個時空背景下互動的溫度，累積的能量也是他現在生活中很重要的精神糧食。

C 是一個對自己較沒有自信，也不太敢輕易嘗試創新的人，因為他怕一件事情若失敗了，別人看自己的眼光會讓他感覺很丟臉，因此除非必要，他並不會踏出自己的舒適圈。而他從小到大的夢想是去美國看棒球，因此他在一趟去美國打工度假的日子裡就把握住機會，實踐了親自到球場看球賽的夢想，而這趟也是他轉變的契機，因為當他一個人去到人生地不熟的國度，他會需要做出許多改變和嘗試，克服重重關卡，才能讓他更靠近自己的夢想。因為旅行中成功挑戰的經驗讓他成為一位有故事可以分享的人，也讓他得到許多朋友的正向回饋，漸漸地讓他對於自己更有信心，因為他知道自己可以做好一件事情，而且也有豐富的經歷可以與人分享。

（二）旅行對 C 的生命意義

1. 踏出舒適圈，找到自信

對 C 來說，在旅行中雖然不一定會遇到什麼特別的事情，但每一趟至少都是一個新的嘗試，那些日子也改變了他習慣待在舒適圈的個性，也為他的人生增添許多變化。因為他對自己較沒有自信，在不確定可以成功的情況下，不會輕易去嘗試與創新，若是一件事情失敗了，他會很害怕別人的眼光，也覺得很丟臉。因此除非很確定方向，或是有一個很好的理由，不然他不會輕易去嘗試，寧可選擇待在自己的舒適圈裏面。

讓他印象深刻並更有自信的轉變是去美國的時候，因為在出發前他對於各種細節都非常擔心，沒有想過自己有機會可以達成目標，因為美國是個遙遠的國家，而且感覺存在很多未知數，讓他感到困難，也深怕自己在過程中遺漏了什麼，但有一次成功經驗之後，就減少許多擔憂，會發現其實自己可以做到許多原本擔心和沒有自信可以完成的事情，甚至可以把握機會，去進行更深入的體驗。像是 C 嘗試聯絡以前的同學，雖然不是挑戰或冒險，但卻讓他有機會可以到其他城市旅行，

也見到一個十幾年沒有聯絡的人。

2. 把握機會，實踐一生中的夢想

美國旅行是 C 從小到大的夢想，從國二就立志大學要讀外文系，在成長過程一步步實現想去紐約看棒球的夢，直到有機會可以去美國待比較長的時間，就抓住了這次機會實踐夢想。在一次漫無目的的旅行中，他突然發現他們離波士頓紅襪隊的球場很近，而且當天有比賽，雖然他的朋友沒有興趣，但他仍然鼓起勇氣，出發前往夢想之地。C 在前往球場的路上，因為和路上辦活動的人聊了幾句，讓他更順利的找到比較近的車站抵達球場。在達成十年夢想的那一刻，他感到渾身雞皮疙瘩，那個球場地標的畫面讓他非常震撼又激動，至今仍印象深刻，他也在當下分享給同樣喜歡棒球的朋友，即使那次抵達的球場不是十年前設定的紐約球場，但這個經驗依舊讓他感到滿足，因為這是他一步步努力完成的目標。

C 在第一年打工度假之後，想把握隔年最後一次的機會想再出發，碰巧他看到了一個可以到棒球場圓夢的機會，只是要面試的時間剛好在 C 去帶志工梯隊的期間，即使在網路不好的情況下，他依然想辦法開通網路連線，但後來連線不順沒有面試到，他有點難過，不過他還是把握最後一年的機會，告訴代辦其他工作機會他也可以接受。後續非常驚喜的，在他生日當天接到了錄取棒球場的工作，讓他非常開心，因為終於有機會圓夢了。

在 C 第二年出發之前遇到了很多的挑戰，第一個挑戰是當年太多人要辦理簽證，但因為他需要帶志工梯隊而要提前拿到護照，所以不斷在網站上嘗試有沒有釋出辦理名額，幸運的提早辦到簽證。在他拿到護照之後，就爆發了全球系統大當機的狀況，讓很多人無法如期辦理簽證，因此有許多人只好改期飛往美國。

第二個挑戰是，C 出發去美國前帶的一個梯隊因為臨時有隊員生病，延後了回臺灣的時間，因此壓縮了他準備出發去美國的時間。在陪隊員去看醫生的過程也遇到許多困難，先是醫生判斷當天無法搭飛機返臺，又因為他們身上沒有那麼多現金

而跟大家先借錢應急，後來確定要住院後 C 就開始聯絡相關單位跟人去處理後續的事情。在隊員身體好多了之後，他們原本打算隔天搭機返臺，因此把手續都辦好了，還請醫院開車載他們去機場，但當他們壓線抵達機場，卻發現航空公司並沒有他們的訂位紀錄，因此 C 還走到很航空公司內部很遠的地方詢問，最終仍無法上機。

因為前面一連串的事件，讓 C 回到臺灣剩下一天可以處理要去美國的事情，加上他自己身體也有一點症狀，去看醫生卻因為化驗時間無法配合所以差點無法拿到常備藥，幸好他在家裡附近的診所順利拿了一點常備藥，加上帶著溫度計，才安心的上了飛機。在過程中，可能是因為他的個性或是前面的旅程中經歷了許多挑戰，讓他在心情不好的情況下，依然冷靜面對。

3. 成為有故事的人，得到他人的正向回饋，建立自信心

C 是個容易待在舒適圈的人，所以不覺得自己能厲害的故事可以跟別人分享，但當他把去美國的故事和他人分享之後，他們回饋 C 是個有故事的人，而且說的同時眼睛都能閃閃發亮，這也讓他從旅行中獲得更多對於自己的肯定與自信，讓他因為這些正向的回饋，對於自己的想法和改變有了不同想法。後來 C 有一段時間很投入志工服務，除了自己很享受過程之外，也因為他在這個過程發現自己可以做好一件事情，讓他更有自信，並且得到很多別人的肯定，這也讓他除了增加和人的互動外，也補足了自己的自信。

對 C 來說，看到他人的優秀經歷就會預設別人一定更有成就的想法，因此就會陷入惡性循環中，但從別人回饋而來的自信，就變成他很大的力量，讓他可以記得很久，也讓他能更自在的去跟他人互動，因為他知道自己也有豐富的經歷可以分享給別人，不用再去羨慕別人的亮眼資歷，這是從旅行經驗中帶給自己的自信。

4. 人與人之間的溫度——生活的能量來源

拿日常生活跟旅行的時光來比較或許立足點不平等，但是這就是旅行在人生中的特別，工作前可以四處旅行的日子對 C 很重要，每段旅行的日子都很珍貴，那段日子給他很正向的影響，但不可能會有相同的經歷，因此每一段旅行都是獨特且值得珍惜的。

那些日子讓他感受到與人互動的溫度，在旅行中感受到的真切是最難得的，可是工作之後這樣的機會就少了許多，好像在人與人互動之間就少了真實感，也少了溫度。可能是因為大家的生活圈改變了，比較難像是在旅行時大家的交流都是全新的，互動更多，所以能夠有共鳴，也更容易分享心中的想法，而當他遇到低潮時，也更容易想起過往的美好時光，也期待自己在未來能抓住機會，再次在旅行中獲得不同的自己。

(三) C 的置身結構圖

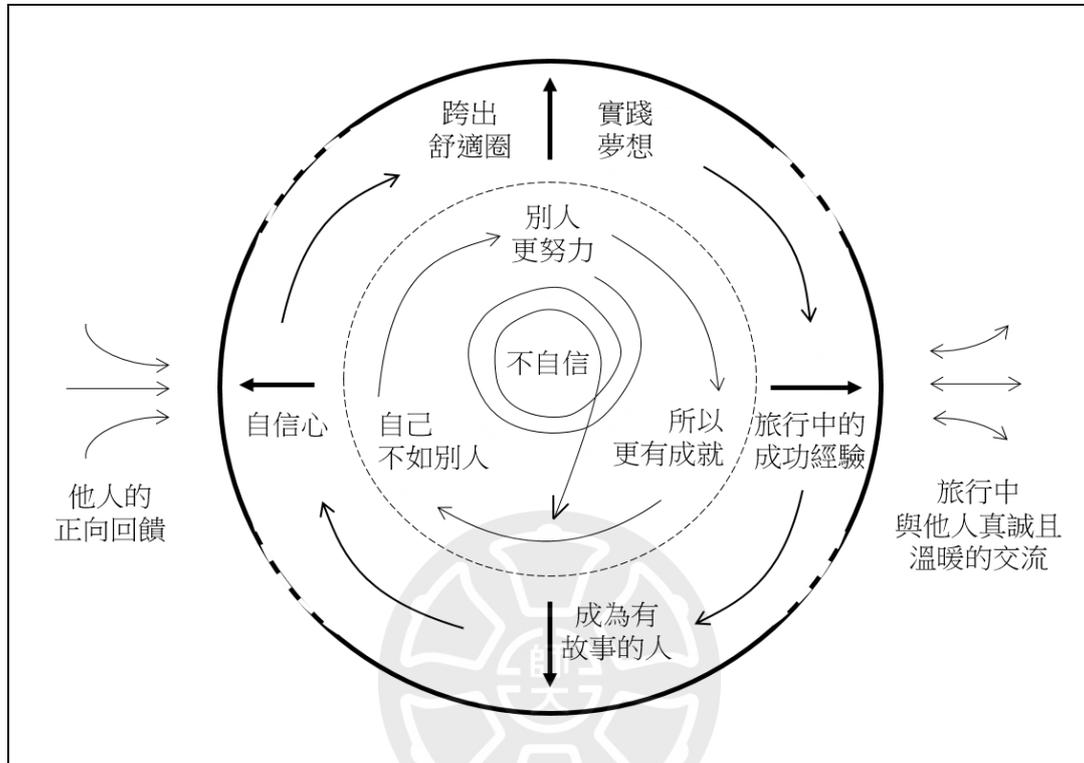
依據 C 在背包客旅行中的生命意義繪製了置身結構圖（圖 3），因為在自己原本生活中的 C 對於自己較沒有自信，這個念頭如同中間的漩渦箭頭呈現他對於自我認同是往下的。因為他覺得別人一定比他更努力，所以就更有成就，而這個想法的惡性循環讓他選擇待在自己的舒適圈裡面，這裡也用虛線圓形代表 C 的內心對於自我不認同的狀態。

不過，因為 C 想要達成夢想的願望讓他跨出了舒適圈，在旅行中克服許多挑戰跟恐懼，而有了成功的經驗，他因此累積了豐富的故事跟別人分享，也得到許多來自外在的正向回饋，建立起自己的信心，讓他有更多能量可以與他人進行雙向的交流。這個正向的循環建立起 C 的自我認同感，因此用實心的圓形表示 C 更踏實的內心狀態，並用粗箭頭表示內心的變化。不過，他現在因為工作無法時常去長途旅行，有時不自信的念頭還是會出現，因此實心的圓形有部分用虛線呈現有時對自

己不夠自我認同的部分。

圖 3

C 的置身結構圖



四、D 的生命故事

(一) D 的旅行經驗背景

D 目前在資訊金融業工作，讓他印象比較深刻的旅行地點有新加坡、日本和韓國，對他來說，旅行能接觸到新的人事物，為他原本的生活增添新的刺激，從那些獨一無二的故事中增廣見聞，讓他有更多元的想法，也學習同理他人，並且在面對挑戰或困難時有更多方法可以應對。而在長期的旅程中，他也把握每個學習的機會，實踐成長的可能，而這些經驗也成為他人生的助力。

旅途中有許多一生中只會見到一次的人，卻因此更能自在的分享彼此的生命經驗，D 也從那些旅人身上獲得共鳴，也有一些和他經驗差異很大的人，也能從他

們身上得到許多新的想法。旅行中人與人之間透過語言、音樂、知識背景等媒介，都能有真誠的互動，而那溫度是金錢無法買到的，除了讓他感到幸福，也讓他找回了初心和歸屬感，雖然人生無法永遠活在這些美好的回憶中，但這些正向的生命經驗卻可以成為他實踐人生目標的能量。

旅行中的所見所聞能讓 D 對生活進行反思，例如他從旅途中認識的人們身上省思自己是否針對於生長環境有所了解與認同，也瞭解到無論快樂或是悲傷都是人生的重要感受，必須要真實面對自己的想法和情緒，發揮對於生命的好奇，才能夠活在當下，享受每一刻的快樂。

（二）旅行對 D 的生命意義

1. 藉著旅行聽到的生命故事，豐富自己的人生閱歷，學習同理他人

旅行中有許多一輩子可能只見一次的人，卻因為這樣可以更自在的聽到彼此真實的生命經驗，D 若是獨自進行背包客旅行，通常會住在背包客棧，因為可以在裡面認識來自世界各地的朋友。去韓國的旅行中，D 也和兩位朋友有較深的交集，第一位是馬來西亞的空姐，和 D 一樣都是做壓力比較大的工作，讓他有所共鳴，空姐和 D 分享了他到深山參加三天禪學營的經驗，讓他從空姐身上看到了不同的生活方式，發現不一定要跟一般人選擇一樣的觀光行程，同樣可以在過程中傾聽自己的聲音，並釋放壓力，這個發現也讓 D 躍躍欲試。

D 在這趟旅程認識了一個墨西哥女孩，他們一樣都會講日文，也在日商工作，因此很自在的分享彼此看到日本人在異國工作的情況，和自己不了解的問題。從言談中可以感受到墨西哥女孩對於日本的喜愛，但卻又從他分享日本夥伴的負面訊息感到很矛盾，似乎期待跟他想像的有所落差，但整個過程中 D 依然覺得很有共鳴，也很有趣。

透過旅行讓 D 遇到有共感的朋友，即使兩個人的生長背景不同，也說不一樣

的語言，但一樣能有所交流，就像在日本文化中沒有知足這個概念，但他在旅行中居然能和一位生長過程背景完全不同的人在人生信念上有共鳴。

D 從他們身上看到了不同的生活方式以及生活帶給他的影響，同時也帶給他一些新的想法，雖然他不會因為在旅行中遇到一兩個人就有所啟發，但遇到特別的人，或是有共感的人，就會進入他的資料庫，讓他能夠藉由別人的生命故事，經歷更不一樣的人生。

在旅途中認識的人都是獨一無二的，無論年紀或背景，都會進入他的寶庫中，讓他可以更增廣見聞，把每個遇見的人放入人生閱歷中，再加上自己的經驗與想法，融合出自己的生命經驗。在人生需要他們的時候，也許就能產生一些新的想法或靈感，讓那些寶藏發揮它的意義，也讓他能更踏實地發揮同理心，站在不同人的角度思考。

2. 透過各種媒介的交流，找到生活力量及歸屬感

在旅行過程中，D 才了解到為什麼需要學習語言，透過語言能和更多不同國家的朋友交流，也才能分享彼此更深入的生活故事，讓自己的視野更開闊，這個過程讓他感覺十分享受。D 在一開始日文還沒有很厲害時，因為有了英文的幫助，他就能更順利地交流，也讓他有了一段完整跟日本人相處的機會。

音樂也可以成為彼此共同交流的媒介，即使無法用語言溝通，但透過音樂仍然可以很真實的觸碰彼此，並享受在當下。除了語言和音樂可以促進人與人之間的交流之外，擁有的知識背景也是一個重要的關鍵，因為這樣不用多加解釋就可以進入更深層的思考論辯，D 和日本爸爸的交流就是如此，因為他們會交流對於歷史、易經和社會現象的看法，而這個過程也讓他感到滿足。

鹿兒島的旅行讓 D 找到歸屬感，讓他感覺真的屬於這個家的感覺，隨時都被歡迎回到這個家。雖然從小到大爸媽都很愛他，但他不曾感受被注目或是被愛，因此一直不斷在找尋，可是在求學過程中一直無法在團體中得到歸屬感，也無法屬於

一個群體。

後來再次回去鹿兒島拜訪的時候發現他們已經不種草莓，改開咖啡店，在 D 幫忙的過程中，有很多時間可以和日本媽媽交流人生的故事，D 認為彼此在分享脆弱的部份可以建立更深的連結感，有一些他問日本媽媽的問題，媽媽也用他的生命故事回答他。

像是他不能理解為什麼不能一直停留在自己覺得很美好的時光，但媽媽就用經驗告訴他生命就是不斷向前，可以擁有回憶並同時讓人生繼續向前，因為該思考的不是如何回到過去，而是接下來的人生該怎麼過。當時可能還不太理解媽媽解釋的意義，但是那就是一種生命經驗的分享，他不一定要跟媽媽用一樣的想法，卻可以當成一個參考。經過 D 的消化思考後，的確可以帶著回憶繼續努力，也更明確知道現階段自己的目標首要並非追求快樂或單純的日子，但這會成為未來後段人生的目標。

3. 把握嘗試機會刺激自己的思考，提高自我認同感

D 去鹿兒島的旅行是 Home stay，在去之前他從未聽過那個地方，可是他依然把握這個嘗試新事物的機會。D 很幸運的被分配到一個會講英文的家庭，讓他在剛去的時候安心不少，那段日子裡他和寄宿家庭很像一家人，在過程中完整的體驗日本人的生活，也看到日本家庭的真實面貌，而這段旅程除了體驗生活之外，寄宿家庭爸媽分享的人生經歷也讓他學到很多，這些也都變成了他人生中的助力。

另外，D 在鹿兒島的生活除了和日本家庭的相處經歷之外，也體驗了跟自己原本的生活型態差異很大的農村生活，體驗到與自然共處的美好，也讓他想起了童年的生活，對他來講是種刺激，增加他的見聞，旅程中也遇到了許多和他平常生活環境不同的人，在旅行中能跳脫舒適圈對他來說是一件很快樂的事情，也讓那段日子顯得更加特別。

D 也從菊花農夫身上看到一個人對於自己所生長土地的認同感和瞭解，他因

此反思自己是否真的了解並認同從小到大生長的土地，發現他並非不愛臺灣，而是自己沒有花足夠的時間了解生長的土地，因此就沒辦法對土地有如農夫對土地那般純粹的愛。

4. 訂定計畫，實踐生命中的成長目標

D 短期的旅程並不會特別訂出目標，但若是長期的旅行就會希望自己有所收穫和成長，因此在他自己規劃到日本留學的一年中，他就訂下了把日文學好的目標，因為這是一個明確可以量化去觀察成長的項目，也可以帶動其他方面的成長。所以在日本的旅程讓他學會實踐成長，因為一開始在日本生活時，他連點一碗烏龍麵都沒辦法成功，讓他震驚又不服氣，因此就決定這趟旅行中至少要達成能和他人溝通的目標。

D 實踐的方法是訂定上半年與後半年的目標，上半年他把握各種練習的機會，讓他可以慢慢接觸這個語言，像是參加教會活動或是陪年長者聊天，都可以練習基礎的日文。分界點是去鹿兒島的旅行，因為他在那邊是住在寄宿家庭中，每天都會有許多日文的交流，因此訓練了他的日文，也建立起他的自信，更讓他感受到日文有了許多的進步。後半年他就開始參加一些全日文的活動，像是日本政府邀請外國人去辦理的交流計畫，可以練習日文又可以賺錢。他還去參加了學校的管弦樂團，除了累積社團經驗外，也一圓自己兒時想要參加管樂打擊部的夢想，最後他也一同參加了成果發表，整段歷程都讓他感到很有趣，也認識了許多好朋友。

D 在這個成長模型中給自己的最終考驗是去富士山打工，因為六到九月會有許多觀光客去爬山，他們需要各國的翻譯說明登山的注意事項，因此會中文、英文和日文的他就有機會擔任這項工作。對他來說這個工作最大的挑戰是 100%使用日文，在山上的日子也十分辛苦。但在下山之後，他就會跟同事一起參加祭典、喝酒，好像就可以達成工作和生活的平衡。

5. 從人與人互動的溫暖，找回初心

在鹿兒島的生活讓他感受到人與人之間的溫度，每天都能感受到幸福的感動，那段旅程對他來講有許多新的刺激，因為不是平常會經歷的事情，而在體驗了這些事情後也讓他感覺到純粹的快樂。

在都市大家比較注重自己的生活，很多東西是用錢換來，雖然有錢會比較有選擇的狀態，但用錢買的東西就不如分享的東西來的有溫度，別人分享的東西會讓那樣東西更有價值。在鹿兒島的日子就會有許多不同的朋友到家裡拜訪，還會分享自己的作物，生活好像是隨著自然而運行，感覺每個人都是非常真誠地在對待彼此，也讓她好像找回了初心。

6. 接受生命中的每種不同感受，透過自我覺察看見自己

悲傷的回憶跟快樂都是人生的一部分，都需要活在當下才能感受到。在旅程中感受到的快樂並不是拿來在自己不快樂的時候回味的，而是把那些感受當成一個新的想法，讓自己可以時時反芻。在過程中當 D 能夠很真實的面對自己，並接受自己的弱小，更願意把自己攤開給別人看，而這些都是自我覺察的第一步，也才有機會看到自己的成就，對 D 來說生活才能不斷進步，並從中感到快樂。

D 在旅程中很真實的面對自己的優缺點，學到自我覺察和目標訂定的重要性，定期評估自己達到的目標在哪，他漸漸地因為達成目標而感到快樂，到最後回到臺灣還可以進入日本公司工作，並靠自己的能力拿到薪水。

7. 走出舒適圈，看見多元的世界

透過旅行看到的事情，可以讓他檢視自己原本生活中的想法，他也發現，若因為忙碌而停止思考，漸漸的會失去人們的真誠。旅行日子讓 D 思考有錢和自由是否就是人最好的生活狀態？因為從他的經驗來看，工作賺錢可能會讓自己的身體勞苦，反而生活沒賺那麼多錢或是選擇沒那麼多時，也能活得很好。他忙碌的工作

中其實有想休息一陣子，休養身體，找回自己的初心，可惜老天不願意放他一把，同時遇上了家人生病，自己也碰到了許多困難，讓他暫時擱置了旅行的念頭。

旅行是一件有趣又享受的事，讓他接觸新的人事物，也是一個很好的媒介去認識不同的地方和朋友，看看其他人如何生活，也聽聽不同的故事。現階段 D 想要追求的事情是累積更多不同的經驗，讓自己有更多元的想法，在旅行中聽到的故事增加了他思考的廣度，也讓他在面對挫折或問題時可以用不同的方法理性去應對。

8. 發揮對生命的好奇，體會活在當下的重要

D 在日本和旅伴一起進行了很多趟旅行，他們共同的特性就是不特別去進行事前計劃，不計畫並不是懶惰，而是希望能保留最新鮮的驚喜感。事前可能只買來回的機票，在旅行過程中也是憑感覺來決定要往哪邊走、在哪邊停，也意外的在許多不起眼的小店找到令人驚豔的美食。D 發現沒有任何計畫對他來說更能夠看見一些新的事物，也能聽到新的故事，讓他在這個過程中得到快樂。

在北海道的旅程中讓 D 感到最特別的是，有一次他們在旅遊手冊上看到了一個冰洞溫泉，就決定要出發，可是在路上因為玩了太久，抵達時已經夜幕低垂，而且他們才發現冰洞溫泉根本還沒蓋好，一看手冊才發現上面有寫，但卻沒人看到，這個意想不到的結果，讓他們覺得很好笑又印象深刻。回程時，他們依然維持旅行的一貫態度，在想停的地方就停下來，即使那是一個很無聊的地方，因為回程已經深夜了，整路的光源只有月光，他們也隨性找了個地點停下來賞月，把握每一刻的美好，在旅程中因為他們很享受整趟旅程的每一個當下，因此每一刻都讓他們感到快樂。

在旅途中 D 和旅伴也會做一些瘋狂的事情，像是他們會把啤酒插在雪地裡讓啤酒盡快變冷，雖然後來他們就忘了拿走，或是在路上用腳滑行前進，好像發瘋的人一樣，這些行為雖然瘋狂但讓他感到快樂。從這幾趟旅程中 D 學到了要享受並專注在每個當下，即使不容易，在跟夥伴一起時卻也讓它自然的體驗到真誠的快

樂。

對 D 和旅伴來說，去哪裡並不是最重要的，反而是專注在眼前有趣的事物和彼此的快樂，並發揮對於生命的好奇，是他們在旅程中更注重的事情。在過程中 D 感受到不用特別努力就能活在當下，且不被生活中的一些刻板印象束縛，但回到生活中的他若要活在當下，就必須要靠正念才能達到，不過因為有在旅途中的經驗，讓他更知道自己要達到活在當下的目標，就得享受自己活著的每一刻。

(三) D 的置身結構圖

依據 D 在背包客旅行中的生命意義繪製了置身結構圖(圖 4)，橫軸為時間軸，從左至右呈現時間的展開。D 的內心狀態在旅行的開始用虛線圓圈來表示，因為他對於自己的想法與生活並不是那麼踏實，但 D 在旅程中跟自己有共感的人互動，也和想法不同的人透過各種媒介進行交流與分享，讓他獲得了很多不同的生命故事。有共感的人因為與 D 想法相近所以用橢圓形表示，想法不同的人則用四角形來呈現。在旅行過程中 D 接觸了許多新事物的刺激，這些都成為他重要的生命經驗，讓他在人生中有更多能量可以應用在生活中。

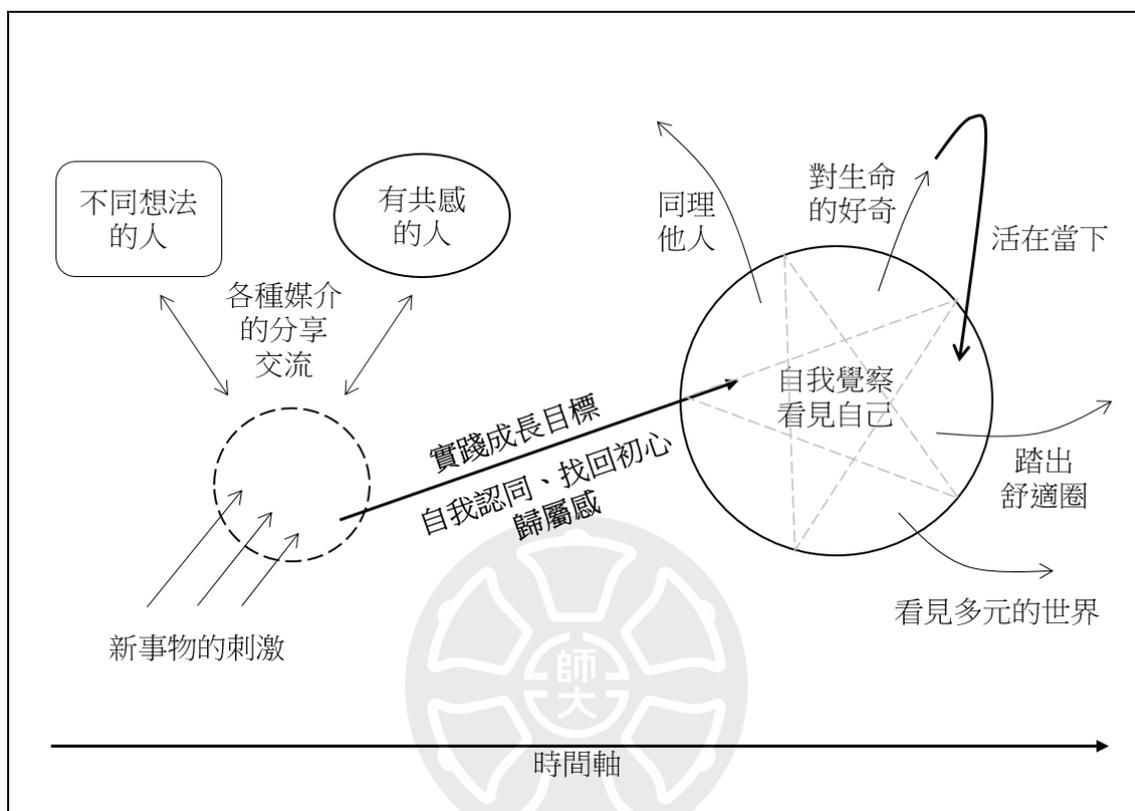
在與不同人的互動中，他找到了歸屬感，並且在人與人真誠的交流下找回自己的初心，他透過旅行這個可以大膽嘗試的機會，實踐了自己規劃的成長目標，因此代表 D 內心狀態的圓形也隨之擴大，因為他的自我認同感提升而用實線呈現。

D 透過自我覺察更瞭解自己的想法，接受自己的優缺點，而內心覺察的過程是需要不斷地探索，因此用虛線的星形表示一個反覆的過程。在旅行過程中，D 不斷的嘗試跨出舒適圈，讓自己看見跟多元的世界，豐富人生閱歷，也因為他的見識更加廣闊，讓他更能站在他人的角度發揮同理心，而這些都是 D 跟世界的互動，因此使用向外的箭頭呈現。

D 保持對於生命的好奇，珍惜遇到的每一件小事，用心感受每一種不同的情緒，讓自己體驗到活在當下的快樂，因此用一個向外的箭頭表示 D 對外界生命的

好奇，而從那些生命故事中所獲得能量的則用一個較粗的箭頭指向代表 D 的圓形。

圖 4
D 的置身結構圖



五、E 的生命故事

(一) E 的旅行經驗背景

E 目前的工作是助理工程師，對他來說旅行能幫助他尋找人生的方向，而他在第一次出國去澳洲時發現自己對於旅途中的風景、建築和城市等都十分著迷，這個經驗讓他想要體驗更多不同氣氛和文化下的生活，因此那時的他找到人生的第一個方向是當領隊。

在實際當了領隊之後發現工作跟他想像的差異太大，因此在工作了一年之後他決定辭職，去尋找另外的人生方向。那時他看到了到印度當華語教師的招募公告，這是一個同時可以滿足國際交流，又可以探索人生方向的事情，因此他就毫不

猶豫地去應徵，也很順利的錄取、受訓並出發前往印度任教，而他在教學過後發現這會是他想要努力投入的事情，雖然因為疫情暫時中斷華語教師的工作，但他在臺灣依然有不斷的在努力存錢並精進自己的能力。

除了在旅程中找尋人生方向，跨文化間的交流和瞭解也是他的一個重要目的，因此他也在幾趟旅程中嘗試拋開既有的想法，用最乾淨的心去面對遇到的事情，因此他也體驗到了很多當地才有的生活模式。透過反思 C 更珍惜自己生活的一切資源，也因為旅行中的見聞讓他學習到要勇於嘗試各種新的事物，才能跟得上世界的進步，並看到自己的成長。

（二）旅行對 E 的生命意義

1. 在旅行中找尋人生方向

E 認為旅行的意義是拜訪未曾去過的國家，認識各種文化和來自不同國家的朋友交流，擴展視野，並且尋找人生方向，也聽聽他們離開自己國家的原因。而 E 去澳洲旅行是因為他當時想要轉換跑道，於是決定出國看看，在旅行的同時可以體驗三個月就換一次工作，這種對他來說比較任性的生活方式，也藉機摸索他喜歡做的事情。期待在過程中可以藉由接觸新事物激發創意、滿足好奇心，並找到自己的興趣與人生方向。在旅程中，E 也遇到許多同樣在尋找人生和生命意義的人，像是他遇到一對選擇辭職而去環遊世界的美國夫婦，也讓 E 對於在旅行中尋找自己的人生方向感到更加踏實。

E 一開始去澳洲時是去語言學校，他選擇住在寄宿家庭中，希望在過程中對於澳洲文化有更多了解，他很幸運地參與了許多當地人的家庭活動，因此也看到他們對家庭連結的重視，相較於東方人的含蓄，西方人更勇於表達對家人的情感。

E 在澳洲旅行的過程中發現自己對於每個地方的景色、城市或建築都非常有興趣，也想感受不同地點的氣氛，而這個體驗也讓他找到了人生的新方向——擔任領

隊的工作。因此他在澳洲旅行的兩年間也為了領隊考試特別飛回臺灣一趟，順利考取證照，回到臺灣他就進入旅行社工作，但卻不如他想像那麼美好。因為在臺灣的領隊大部分時間是當業務，除非有非常厲害的經驗跟技巧，不然是無法常常帶團出去的，因此他在這個行業工作一年多的時間之後就辭職了。

後來 E 再次出發前往印度旅行也正是面臨工作轉換的時機，他想要讓自己跳脫服務業工作，他在因緣際會之下看到了華語老師的宣傳資訊，他就把握這個可以出國旅行，又能嘗試人生新方向的機會，通過審核接受訓練成為一位華語老師，雖然他在出發前聽到許多關於印度的新聞，但有嘗試的機會他還是把握住。

華語教師的工作對 E 來說是個新的開始，在過程中難免會有壓力，但他也在嘗試跟突破中獲得樂趣，而在印度的教學和旅行若不是因為疫情而中止，對他來說應該是到目前最喜歡的工作，因為在過程中可以賺錢又能有國際的交流，是他人生想努力的方向，對他來講很難得。雖然他因為疫情而回到臺灣，但他依然有持續為未來做準備，除了維持華語教學的感覺之外，也存錢打算未來再次出國旅行和工作。

2. 透過對文化的觀察與自我反思，對自我及世界更加瞭解

E 跟大部分人不太一樣，沒有太多思鄉情節，因此他到了異國就會用當地的方式生活，他認為入境隨俗才能有更多體驗，例如他雖然對印度有一些既定印象，但他並不會帶著這些看法去認識一個國家，而是會嘗試去適應印度的街頭文化，像是他在跟印度人吃飯時他都是用手吃飯，但回到臺灣依然用餐具吃飯，因為兩國的文化不同。

印度給他許多感官和文化的衝擊，像是在臺灣生活的他很難想像在首都的路上有牛在走，還有這麼多人只能睡在路邊，但他卻也對印度的治安改觀，因為只要是正常時間出現在一般住宅區或是市區的街頭，並不會有危險的氛圍，因此這些對異國文化的瞭解都是建立在願意放下成見去體驗，才能有真實的感受跟看見。

在印度的旅行的日子改變了 E 的想法，因為在臺灣生活久了會覺得一切理所當然，但在印度會看到很多人們生活在極為貧苦的環境之中，可能全家人就睡在路邊，即使有房子也是家徒四壁，或是從小就得出門乞討，這些畫面讓他產生了許多內心的衝擊，因此這趟旅程讓他改變最大的地方是更珍惜現在覺得理所當然擁有的一切資源與環境，因為這些對印度人來講可能都是很奢侈的生活。

3. 勇敢嘗試和學習，人生才能有新的突破

E 在旅行過程中大多選擇搭乘大眾交通工具來移動，雖然遠距離的城市移動時間比較長也很辛苦，但卻是個特別的經驗，也能讓他接觸到更多不同的情境。E 在旅行過程中看到了許多不同的文化面貌，讓他看清了自己目前生活的環境有多麼舒適，但世界充滿不確定性與可能性，因此他在旅行中學到任何時候都不要害怕嘗試，要鼓起勇氣改變自己的生活態度，才能有新的突破和成長。

他在旅行中也認識了各國的人們，交流過程發現他們的語言專長可能都是三種以上，讓他了解自己的不足，所以他在澳洲旅行時盡量一個人行動，除了不用和其他人討論更自由之外，還可以接觸到很多更多元的事物，並讓他有機會練習英文，所以在澳洲旅行過後，E 的英文也進步許多，他人生的規劃是到國外去工作和生活，他也藉著這些旅行經驗培養自己未來的能力。。

除了發現自己語言能力的不足外，也在旅行中發現生活自理的能力需要加強，像是煮飯的技巧，因為在國外都必須要靠自己能完成，所以在旅行的日子讓他看清自己不擅長的事情，也了解到勇敢學習和嘗試的重要。

(三) E 的置身結構圖

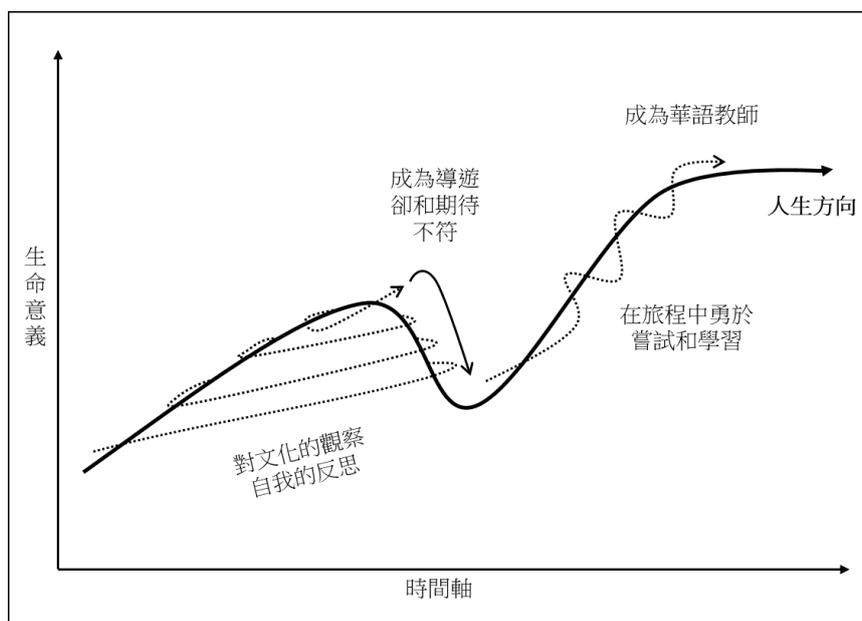
依據 E 在背包客旅行中的生命意義繪製了置身結構圖(圖 5)，橫軸為時間軸，從左至右呈現時間的展開，縱軸則表示生命意義的變化。E 在一開始出國時對於自己未來的人生方向還不太確定，漸漸地藉由觀察和瞭解不同的文化，並和各國的朋

友交流，透過反思摸索出自己喜歡做的事情，也在旅程中找到自己第一個目標——擔任導遊。這個自我和外界互動的過程如同爬山，不斷地前進和探索，過程中有許多不太確定的事情，因此用一條迴旋的虛線箭頭來表示，爬到高峰是他找到的第一個目標。可是在他成為導遊之後的工作內容卻和他的預期不相符，因此他對於自己生命暫時迷失了方向，用一個向下的粗箭頭來呈現。

接著，E 在旅行中展開了第二次的探索，這次他嘗試過去從未做過的事情——華語教學，在看到自己的不足之後，不斷嘗試和調整，發現這件事情是他喜歡而且想要在未來一直從事的工作，因為在這份工作中不但能得到成就感，也能滿足他對於文化交流的喜愛，更能讓他珍惜自己的生活。過程中勇於嘗試和學習的狀態，和前一趟旅程一樣有些不確定性，因此使用虛線箭頭呈現變化的過程。

雖然 E 因為疫情中斷在印度的華語教師生涯，但他透過前面的日子確定這件事情就是自己想做的，因此回到臺灣後的他繼續精進自己，也期待下一次再出發的機會。圖中的粗曲線箭頭就代表 E 在旅程中的生命意義變化，在第一趟旅行過後他雖然有暫時迷失方向，但很快的他就在第二趟旅程中找到他更想做的事情，因此第二的波峰比第一個更高，且持續向前延伸。

圖 5
E 的置身結構圖



六、F 的生命故事

(一) F 的旅行經驗背景

F 目前是研究所的學生，他在旅行途中喜歡放慢腳步，觀察人們的生活樣貌，在這個過程中他有許多體悟，除了發現每個人為了活著都嘗試用不同的方式，也意識到每一個生命故事都是獨一無二的，更發現了自己的平凡和有限，因此我們需要用欣賞與尊重的態度去面對每一段生命歷程。另一方面，他也發現到人們無論怎麼生活最後都會面對到死亡，那這麼多不同的生活方式的意義是什麼，似乎就是一種無意義感。

在旅程中遇到了很多不同的人，讓他回想到了電影裡的一些情節，而反思是不是因為自己曾受過教育才知道人有選擇的權利呢？而這些旅行中看到的人們所過的生活，是否是他們自己想要的日子呢？這些在旅程中的看見對於他從事助人工作時有所影響，除了讓他更懂得去尊重每個人的生命故事，更時時提醒他不要輕易覺得自己理解他人了。另外，他也從和旅伴的互動中，透過不斷的自我覺察，再次面對自己的生命議題，也成為旅途中讓他印象深刻的風景。

(二) 旅行對 F 的生命意義

1. 每個人都用不同方式存在著，卻終將面對死亡

F 喜歡在旅行中看別人的生活，了解每個人在自己生活中的樣貌，因此他在旅行時會放慢腳步去觀察。他認為看見別人日常的生活對他意義非凡，因為那不是他會過的人生，藉著觀察可以擴展他的視野和思考，像是他在柬埔寨的旅程中，跟一位計程車司機聊了許多關於他生活中的小事，雖然事後不太記得他們聊的內容，卻對走入另一個人的生活感到印象深刻，好像彼此共享了一段生命故事。

F 觀察旅行的過程意識到人們都在找方法讓自己活著，雖然彼此的生活方式差

異甚大，也都用不同的方式存在著，就像蔡明亮的《日子》這部電影，劇情細緻的描述一個人煮飯的過程，F 在觀賞過程深深被吸引，但回頭思考卻發現無論是銀幕中的人或是自己，即使做不同的事情，但在人生最終卻都需要面對死亡，這也讓他感到徬徨。

F 看著他人生活的方式也會在自己內心產生很大的衝突感，像是有一位小朋友在人來人往的廣場上賣花的畫面吸引了他，卻讓他產生了富足又徬徨的感覺，那位賣花的小孩因為年紀小所以邊賣邊玩耍，卻被大人打了一巴掌，當下 F 突然意識到其實這就只是一位媽媽為了生計帶著一大群孩子討生活的畫面，因為人們都得找到方法活著，那位媽媽也是。

另一個經驗是 F 和旅伴在街上閒晃時發現整條街都賣一樣的長頸族玩偶，他一開始殺價但老闆不答應，等他們離開攤位一段路之後，老闆竟拿著小玩偶跑到 F 旁想讓他用他開的價格買走，但他已經不想買了，不過卻覺得有點心酸，因為攤販竟然為了一個客人，整個攤位都不顧了，只是為了討生活。

F 在旅行中看了許多人用不同的方法在活著，他們也經歷了跟 F 不同的生命歷程，讓 F 越來越發現自己的有限跟平凡，若他沒有出發去旅行，每天都在臺灣生活，可能不會對自己的人生安排有太多的想法，也不會意識到自己是如何存在著。

2. 人的生活是否有所選擇

F 不知道是不是因為自己曾受過教育才瞭解人生可以有不同的選擇，但他在旅行途中遇到的那些人曾經想過一生要待在哪裡嗎？他去緬甸的時候看到許多師父走在街頭上，也有很多年紀很小的師父跟著化緣，這時就讓他思考這些孩子去化緣是他們的選擇呢？還是他們被大人決定如何生活？

他對於沒什麼選擇，只能處在孤獨狀態的人特別有感受，就像在電影《不丹是教室》中，有個在偏鄉工作的老師必須花半個月的時間才能走到學校，而途中的中繼站是由一對父母帶著一個小孩每天服務來往休息的旅人，這畫面讓他感到震撼，

因為他們待在一個人煙罕至的地方，就只為了服務別人，是較難以體會跟理解的。另外，電影《可可西里》中描述藏族在高原上守護藏羚羊，避免盜獵者把牠們殺掉，這讓他很難想像現實生活中有人可以在外面生活三個月後才會再見到另一個人。這些人讓他感到很疑惑，不知道他們在一生中是否曾經思考過自己的生活方式？還是從出生到死亡就待在自己的生活的村莊裡，不曾有過想離開念頭呢？

另外，F 和旅伴去馬祖旅行時，民宿老闆的女兒開車去接他們，因為他在家幫忙經營民宿，但是老闆卻只跟他們分享了在臺大唸書的兒子表現的很優秀，讓 F 覺得有點悲傷，也為這個留在家中幫忙的女兒感到不平衡，因為或許她也想到外面闖盪，但因為家裡的需要不得不留下來吧！另外，他在柬埔寨參觀了屠殺博物館，赤棉那段歷史讓他感覺沉重，因為他不能理解人們為什麼要互相殘殺？那這些人是否能為自己的人生做出選擇呢？還是只能聽從別人的指示過日子？這些思考帶給他的情緒震撼是很真實的。藉著旅行，他思考著人們在生活中是否有選擇機會，又或者人們只是順著日子就這樣過下去？

F 偶爾會開車去走訪小漁港，觀察漁夫處理魚的過程，同時思考這些人是否意識到自己每天都是這樣在生活？他看到每個人都是換個方式在過生活，可能選擇一輩子殺魚，也能當諮商師度過，那這些的意義到底是什麼呢？好像就是一種無意義感。

3. 欣賞與尊重每個獨一無二的生命

旅行讓 F 有機會走出自己的生活圈，發現每個人都用他們的方式生活、存在著，好像跟自己有一段距離，卻因為這個發現似乎又跟他們更靠近了些，產生了疏離又靠近的衝突感。同時這個發現也讓他意識到每個人的生命歷程都是獨一無二的，F 沒有機會和他們活過相同的人生，因此應該要學習去欣賞和尊重與自己如此不同的人，因為每個人的生命故事都是很豐富的。

對 F 來說，旅行影響了他進行助人工作時使用的學派，第一個是存在主義，裡

面談到的死亡、自由、孤獨和無意義都是能在旅程中觀察或反思的；另一個是合作取向，在說明關係都是因為互動而來的，就像我們在與臺灣文化互動下，也產生了自己的模樣。因此，旅行提醒了 F 要更尊重每個人的生命故事，不要輕易地認為自己理解別人了。

4. 與旅伴的互動激發各自的感受和生命議題

對 F 來說，有旅伴的旅程會更有趣又豐富，而且旅伴的個性比較冒失，因此常常為旅程增添許多笑料，讓回憶更鮮明，因為可以透過反覆談論讓新的想法產生，但缺點就是會需要犧牲自己的自由和空間。旅程中有沒有跟人互動，會影響他對於整趟旅程的想法和感受，像是他曾去新加坡旅行，卻因為跟當地沒有什麼互動而感受不到一個城市的溫度，讓那趟旅程沒有什麼記憶點。

F 和旅伴有一次在旅行途中為了不要經過繳費站，而打算繞遠路，卻發現無法繞過去，反而騎了更遠的路，而返回原路才發現過路費根本很便宜，還差點因為花太多時間繞路而錯過日落。另一次，他們在出發前看了許多旅行文章，決定參考文章中推薦的路線去旅行而到了一個當地人一直要他們去體驗手工藝的地方，才發現原來是個購物地點，讓他們再次覺得荒謬卻又很好笑，感覺是個有趣的經驗，這些開心的記憶都是因為有了跟當地或是旅伴有所互動才產生的。

F 跟旅伴一起旅行讓他印象深刻的一次經驗是他們在茵萊湖吵架，起因是他一直調侃旅伴花大錢買了一件可以在其他地方用更便宜的價錢買到的襯衫，就讓旅伴生氣了；另一次是因為旅伴身體不太適應各國環境，因此常常出現各種狀況，當旅伴晚上身體很不舒服頻頻跑廁所或睡不著時，小心翼翼不打擾到 F，卻發現 F 根本睡得很安穩，也讓他感到很生氣。

F 的這位旅伴並非社會典型的男性，因此常常會感覺自己不符合社會期待，而正巧 F 這些調侃的話又勾起了旅伴的不安，彷彿 F 在攻擊旅伴沒有判斷能力或是不夠果決；而旅伴也用讓 F 感到很痛苦的過去來攻擊他，說他過去就是因為這樣

跟前女友說話才會導致關係無法繼續下去，而這的確是 F 過去很在意的事情，這樣的互動導致他們兩個都很難過。這些在旅行中的吵架表面上好像是針對旅行的過程，但對 F 來說其實是他們兩個各自身上議題的投射，對旅伴來說是對於自我的不認同感，而對 F 則掀起了他過去在關係中的失敗經驗，卻都因為旅行再次喚起了對於這些議題的省思。

(三) F 的置身結構圖

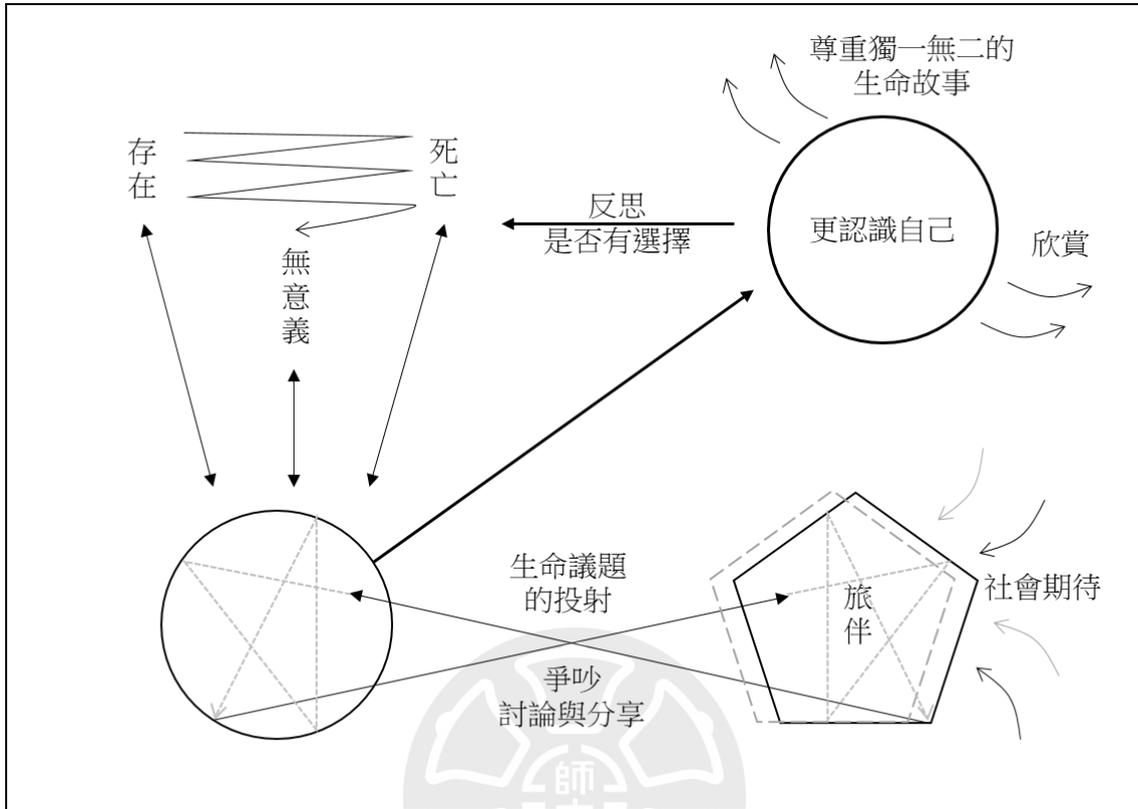
依據 F 在背包客旅行中的生命意義繪製了置身結構圖 (圖 6)，左下角的圓形代表 F 在剛開始進行旅行的內心狀態，他在獨自旅行中思索關於人們存在與死亡之間的意義，並發現他們兩者之間似乎是一種無意義感，因此利用來回的線條表示存在與死亡之間的矛盾，而雙箭頭則表示 F 在存在、死亡與無意義感三個概念之間的思考來回。

另外，F 有幾趟旅程是跟同一位旅伴一起進行背包客旅行，這位旅伴用右下角的五邊形呈現他與 F 的不同，他因為屬於社會非典型的男性，因此承受了許多來自社會期待的壓力，他對自己的不認同用虛線五邊形呈現，另外用深淺的箭頭呈現社會給予他的各種期待。在旅程中 F 與旅伴間的爭吵看似是對旅行事件的爭執，但經過他們討論與分享，發現這其實是彼此自我生命議題的投射，而自我覺察的過程使用虛線星形表示不同想法的碰撞與重複不斷的反思。

當 F 在旅行後慢慢消化旅行中的觀察，他發現更認識自己，也懂得用欣賞和尊重的態度去對待每一段獨一無二的生命故事，也試著回頭看看自己獨自旅行時觀察到人們的各種模式，並反思那些人知不知道可以為自己的生命做出選擇？抑或是只能年復一年、日復一日的過日子？

圖 6

F 的置身結構圖



七、G 的生命故事

(一) G 的旅行經驗背景

旅行對 G 來說是在人生各個階段轉換之間的調整，讓自己逃離原本的生活，或是補充一些生活的能量，而他目前的工作是他去了日本一年半之後，看了很多社會的真實面貌，覺得應該要好好規劃人生未來的方向，並且承擔自己出生的責任，才有權利好好的、開心地去做自己喜愛的事情，因此回到家中接手傳統產業工作。

在工作的假期間，G 去了一趟蘭嶼當背包客，他在當地省思了自己工作的產業與環保之間如何取得平衡，也實際參與了許多環保的行動，讓他發現只要願意開始改變，就會是一個很好的方向。在蘭嶼，他看到許多為環境和自己理想努力的人，和他們交流過後，可以讓 G 增廣見聞，也理解若要讓自己更有影響力，必須更有

能力和權力。

旅行就像是一種探險，不管什麼人事物都可以成為一種新的刺激，特別是遇到和自己生長在不同文化之下的人，讓 G 嘗試突破自己的文化框架，踏出舒適圈，去嘗試過去沒做過的事情，也結交許多新朋友。在一個人的旅行中，他也嘗試去面對未知的恐懼，思索自己的人生方向，學習與生活的無常並存，改變自己的生死觀，並帶著新的眼界回到生活中。

(二) 旅行對 G 的生命意義

1. 旅行是對生命意義之探險，也是生活階段轉換的最佳橋樑

旅行是去一個未知的地方探險，永遠無法預知會遇到什麼樣的人事物，G 去當背包客幾乎都是一個人，最大的感受是跟不同國家的人交流，得到許多精彩的故事，也學到很多不同的文化和習慣，像是在蘭嶼的旅程中他也跟著當地人的生活作息，體驗了上山下海、物品維修和當地的飲食，都讓他覺得很有趣。而每個地方的景物、街道、一些小東西，或甚至和當地人的對話，對他都是一種新的刺激。

對 G 來說，旅行就是在自己很累，覺得了無生趣的逃離，讓自己充個電，或是在人生一個重要階段結束後，對於自己感知和環境上的轉換，也看看不一樣的世界面貌。像是他第一次去英國時是因為需要一個可以調適心情並補充能量的地方，待在英國一段時間之後，心情獲得了轉換，也開始有點想家，就會帶著一種臺灣也不錯的想法回來，對他來說出去了就是為了找到自己回家的理由。

2. 與他人交流，擴大自己的感知

G 在蘭嶼認識許多在自己想做的事情上堅持的人，像從事海龜研究的一些團體，看到他們努力為臺灣海洋付出的樣子，讓 G 很感動。還有一位新住民第二代的年輕女生跟著爸爸在研究臺灣種蘭花，因此出發到蘭嶼進行研究，並把蘭花的故

事拍成紀錄片，而且她現在一步一步當上廣播節目主持人，在講新住民和臺灣發展的故事，讓更多人知道許多小故事，還入圍了廣播金鐘，讓 G 十分佩服。

G 也看到兩位年輕人和志工帶頭去推廣反核的議題，讓他反思好像還是要把自己的本分做好，累積自己的能力和權勢，才有機會讓自己成為一個有影響力的人，否則單有口號卻沒有成效，很容易造成反效果。

G 在蘭嶼認識許多很酷的人，他們的自我意識很高，很多年輕人雖然看起來每天都在玩，但透過玩樂的過程可以發展出很多創新的事情，而且對他們來說，那些是他們打從心底想做的事，所以才去蘭嶼從事自己喜愛的事情，並不只有在玩樂，他們從過程中也找到自己的人生目標，G 透過與他們的交流，擴大了自己的感知。

3. 人與人的交流能加深與土地的連結，豐富旅程故事

G 認為以前自己的客氣是從小受到的教育就是要這樣待人，但現在他願意和朋友相處是他真的想去做，並打從心底感到這是舒服的狀態。透過旅行加深了他與人之間的情感連結，他認為旅行中遇到的人是影響一趟旅行的關鍵，讓他印象深刻的旅行通常都是在當地有情感的歸屬，因為當他與當地人有特別連結，或是這些朋友給他的紀念品，讓他去想念和回憶，會讓他對那片土地的更有感情，而且在旅途中遇見的人也讓他更想去認識他們的國家。

他以前不覺得想念是一件重要的事情，但現在的他卻認為與人的連結是值得珍惜的，因此他現在對於每個人的交流都比以前更開放，無論是否熟識或有無交集，他都願意花一點時間去與他人建立關係，也更願意和與他生活背景不同的人聊天。這些旅行中的每段經歷都是組成他的一部份，而且也是他想要跟重要他人分享的故事，透過分享，也讓他變得更加完整。

在旅行中 G 不一定有機會遇見臺灣人，因此他選擇把握在異國遇見同鄉的機會，自然且主動地想去認識他們，到回來之後他們都還有繼續保持聯絡，甚至還成為了傾聽心事的人，這些都是他在許多趟旅行過後想法上的改變。

4. 與死亡的恐懼共處

G 在看了一些談論外星人的影片後，體認到地球人其實很渺小，卻因此他更想去看看世界不同的樣貌，即使會遇到一些危險，卻是值得他去嘗試的。因此他已經規劃好未來旅行的地點，他想要挑戰過去自己害怕的事物，例如過去他因為沒有辦法接受印度童工而選擇不去印度當志工，因為他沒有辦法說服自己，但隨著人生歷練的增加，印度就成為他想去拜訪和挑戰的地方，或許心境改變了，看事情的視角也會不同。

G 過去讀醫學院時期對於死亡比較難釋懷，看到許多病人離去，自己卻束手無策感到難以放下。但在經歷過許多旅行之後，影響了他的生死觀，因為每一趟旅行都會遇到危險的情境，在他看到也聽到了更多人不同的故事之後，感受到生命的無常，讓他漸漸地看很開，好像慢慢能讓他放下對生死的執著，因為這些事情都是人們在一生中會發生的事，只是何時到來沒人能預知，能做的就是讓身邊的人安心，旅行當下的感受很深刻，在事情過後也讓他對於生命可能發生的事情更加坦然地去接受。

有一次他在自己蘭嶼的秘境洞窟潛水，等到回到岸上，當地人才跟他分享對於潛水人來說，一個人潛水是很危險的，因為發生意外時沒有人會知道，這也讓他有害怕的念頭閃過。另外，他在泰國旅行時也曾碰到生死一線的關頭，他在一個小島突然碰上狂風暴雨，在那個島上毫無掩蔽物，在島上的時候手機是幾乎沒有訊號的，他面對著可能回不去的狀態，只能搭上來載走他們的長尾船，可是波濤洶湧的程度隨時可能會翻船，因此他帶著聽天由命的心態去面對可能遇到的狀況，在歷劫歸來之後那也成為他生命中的一段難忘的記憶，也知曉了人並不能掌控自己的生死，就讓他順其自然的發展。

5. 踏出舒適圈，跳脫文化框架

在旅行時 G 有很多一個人的時刻，讓他可以思考自己想要什麼，對於自己的

未來要如何抉擇。同時，也會產生想要分享的事情，於是他就嘗試改變自己，去認識新的人，想辦法為日子創造更多不同的故事。在一開始進行一個人的旅行時會讓他感到恐懼，不過隨著遇到越來越多不同的事情和新朋友之後，舒適度也會越來越高，在這個過程中，他好像漸漸能在探索一個新地點過後，帶著新的眼界回家。

在 G 一個人的旅行中認識了許多不一樣的人，當背包客時也可以看到不同國家的旅人是如何安排他們的行程，許多人很彈性的安排他們每天的住宿，這也讓 G 學習到了新的旅行方式。有一位讓他印象深刻的人是他不認同動物園把動物圈養的想法，因此他從來沒去過，但 G 認為這是臺灣人很難做到的，因為就算臺灣人無法接受動物被圈養，也幾乎都有去過水族館或是動物園。從這些例子讓他發現西方人的文化好像真的能讓他們自由選擇，可是臺灣人就很容易被文化框架限制住。

旅行對他有許多潛移默化，改變了他的想法，更重要的是嘗試踏出舒適圈的那一步。像是他發現外國人更勇於在旅行的時候冒險，之前去泰國看到外國人豪不猶豫地跳入海中，他也跟著嘗試了，後來才慢慢地習慣與大自然相處的節奏。另外，他去都蘭衝浪時，衝浪教練帶他們到外海之後，第一件事情就是把他們的腳繩解開，讓他們去面對在海中可能會浮現的恐懼，在過程中可以看到東西方文化上的差異。

幾次旅行跟海洋文化有互動之後，讓 G 產生很大的衝擊，因為臺灣雖然是海島國家，卻很害怕海，其實是一件衝突的事情；而臺灣好像很開放，卻又常常被文化的框架限制住，其實是在尋求對於自我族群的認同感，過程中少了一點勇氣。

6. 旅行看見真實的世界

G 出發日本的理由是要去準備 MBA 的考試，一開始在日本的日子除了旅行和在語言學校上課之外，他也有去打工，在一次購物完看到店家在徵人，就把握那次的機會應徵上了居酒屋的烏龍麵店，因為這樣才能支付生活費。

在居酒屋的日子有點像是深夜食堂，看到了很多下班後來吃飯的日本人，聽到

很多不同的故事，像是他們比較喜歡臺灣人，而且還有檯面下的文化。在打工的過程也讓他發現日本文化其實沒有想像中的那麼簡單，許多到日本工作的人都是為了生計而來，也因為自己的人生歷練，好像漸漸地能理解那些人的想法。

G 在日本準備考研究所的時候讀了許多財經方面的書，讓他覺得蠻喜歡這個領域的知識學習，但同時他也思考如果花時間在學術上，等他實際進入社會時還是缺乏實務經驗的新鮮人，因此在日本待了一年後，為了總統大選投票而回臺灣，也就因為疫情和生涯安排沒有再出發了。

G 對各種事情都隨遇而安，但一開始他很排斥回家接手家族事業，不過在他去了日本一年半之後，意識到自己應該要承擔出生的責任，才有權利開心地去做自己想做、想玩的事。在他轉念之後，把家族事業當成是自己的一個後援力量，讓他在做其他事情的時候更踏實一點，比較沒有後顧之憂。

7. 從旅行見聞反思工作與環境的關係，及未來努力之目標

對 G 影響比較大的背包客旅行地點是蘭嶼，他那趟旅行是去一個環保回收店打工換宿，他意識到觀光雖然帶來了經濟，卻也造成了當地的汙染，這兩者之間是需要取得平衡的，這趟旅行也讓他產生對環保議題產生很大的體悟。平時大家都知道要做環保，但當他真正成為處理回收物的人，才知道那是一件多麼辛苦的事情，因為他從處理回收物的過程中看到很多衝擊的畫面，像是在保特瓶中什麼物體都可能裝在裡面，也讓他大開眼界。

G 本身的工作是在做塑料相關的產業，因此跟在蘭嶼看到的畫面產生很衝突的想法，但也讓他嘗試去轉換觀點，因為人們的生活中依然需要使用塑料，所以在製造和使用上要如何拿捏，是他需要思考的。G 在世界各地旅行看多了之後，發現許多以環保名義製造出來的產品不一定能達到環保的目的，但若大家都能從根本開始改變，最大效率的使用這些東西，並做好使用後續的處理，久了會是一件很棒的事情。

(三) G 的置身結構圖

依據 G 在背包客旅行中的生命意義繪製了置身結構圖(圖 7)，橫軸為時間軸，從左至右呈現時間的展開，縱軸則表示生命意義的變化。圖中的三個顏色由淺到深分別代表己文化、己文化與異文化的混和以及異文化，在圖上的線條呈現在這幾個區塊的生命經驗變化，而較粗的曲線箭頭代表 G 的生命意義變化，以及他探尋人生方向的歷程。

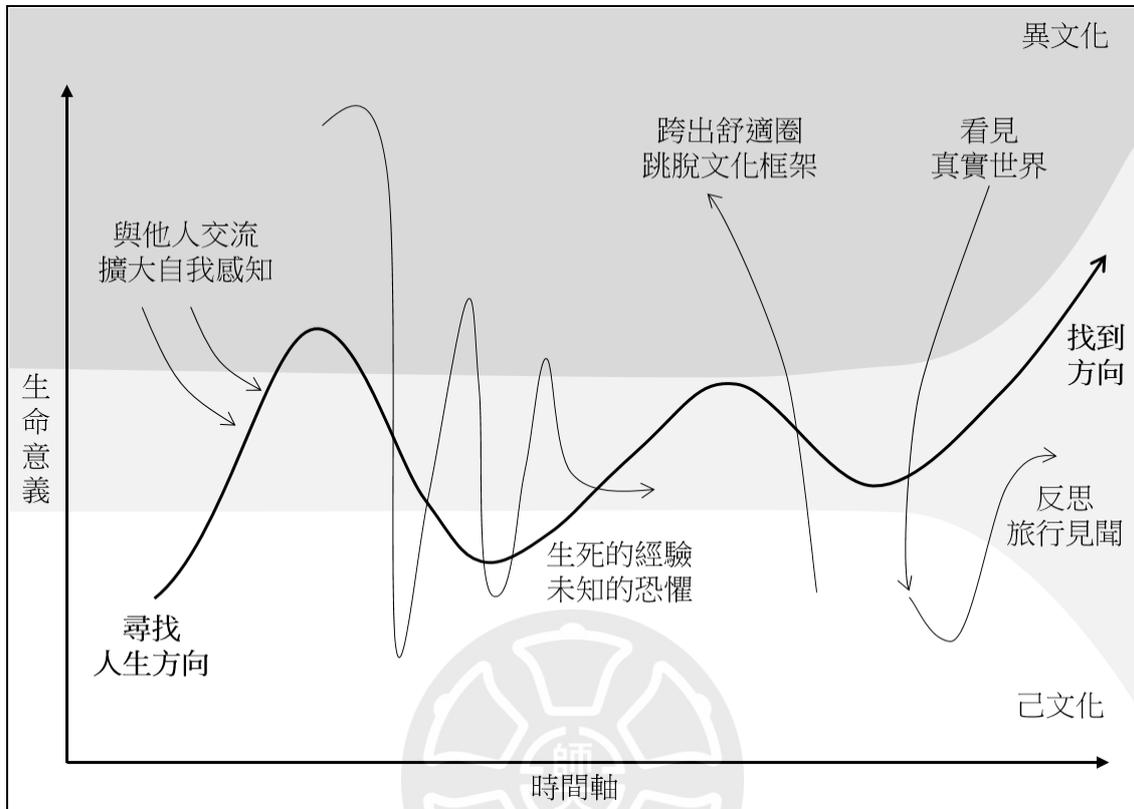
對 G 來說，旅行是他調劑生活很重要的方法，在旅行途中他藉著與來自不同文化的人交流，擴大自己的感知，讓他的生命有了更多可以參考的故事，也提升了他的生命意義，這個部分用箭頭表示來自異文化的交流。

G 在旅途中透過各種嘗試與未知的恐懼共存，學習面對死亡，在一次次的經驗中因為更多理解，而減少了恐懼。而這些關於死亡與恐懼的經驗從異文化而來，G 再把他們帶回己文化中思考，並體驗其對自己的意義，因此用幅度逐漸變小的曲線呈現這些經驗對於 G 的影響。

在累積越來越多趟旅程後，G 開始改變自己，跨出舒適圈並跳脫文化帶給他的框架，用一條己文化往異文化的箭頭表示向外的嘗試。他也在探索的過程中觀察到許多社會重要的議題值得我們去探討，因此他把這些從世界得到的各種想法和故事帶回自己的生活和文化之中，透過反思旅行見聞，嘗試實踐自己的目標，並找到人生新的方向，這個部分用一條來自異文化的箭頭表示 G 把新的事物帶回自己生活中，並且從自身出發去反思所見所聞。

圖 7

G 的置身結構圖



第二節 背包客旅行經驗與生命意義之普遍結構

本節說明七位研究參與者在背包客旅行經驗間之共同點，並呈現背包客旅行經驗與生命意義之普遍結構。

一、自由和選擇

人有選擇的自由，選擇會影響我們成為什麼樣的人，也會影響我們生命發展的方向，人們必須為自己的選擇負責，但不要害怕做決定，因為在冒險和挑戰的時候，更能夠激發自己的潛能，並且有驚喜的收穫。

在旅途中，有很多需要自己做決定的事情，而每個決定都可能影響旅程後面發生的事情，可能在嘗試冒險之後，得到美好的經驗，也有可能做出選擇之後得到

慘痛的回憶，但這些都會成為人生的一部分，豐富自己的生命經驗，也讓自己得以在旅程過後有所成長。

(一) 選擇彈性，收穫更多

研究參與者 A、B、D 在旅行中體驗到了不一定要將行程排滿，有時選擇順著旅行中遇到的事情隨性發展，不事先規劃或安排，或許可以獲得意外的驚喜，像是去其他國家旅行時，到了當地再詢問當地人，能夠體驗到更符合當地文化的事物。延伸回自己的生活當中，因為有了這些經驗，讓他們成為一個彈性變化的人，在各種情境間伸縮自如，並能享受每個情境的發生。

「……這一次旅行給我的改變……是不一定要把行程排滿，因為我以前都是一個會把行程排滿的人，然後呢，就是都會先想好要去哪些地方。」(A095)

「計畫趕不上變化，這裡可能排得很好，但是呢，你沒有料到，可能這個計畫會比你原來的計畫更好，那你是隨時可以調整的。」(A098)

「心態上的話就會覺得，就算你沒有照原來的行程走也沒有關係，就是你只要去當地體驗當地的文化，達到你一開始想要去的那個目的就可以了。因為通常旅遊的目的都對我來說，旅遊就是要去看當地特有的東西就是當地文化嘛。所以就算你不是按照你之前排的那個行程，但是你去到當地，你看到了別的東西如果更可以代表當地，那不是更好嗎？有時候你說我們就上網查，都是觀光客去過的地方。但是如果你可以去問當地人，可能去體驗當地人的生活，那可能會更具有代表性。」(A100)

「……我好像平常在臺灣生活就差不多都這樣，就是很順著流走，就是也沒有遇到什麼事情這樣，而且旅行本來就是很多未知，所以你不知道接下來會發生什麼事情，所以就是享受那個未知的那個安排，接受命運的安排，就是比較能夠順著這個生命的流可以這樣走，接受所有事情的發生。」(B047)

「比較後期的旅行，從留學之後的旅行開始到現在的每一次旅行，我都是從來不計畫……不是你懶得做，而是我不想先看到……我不想要剝奪我自己哇的感覺，驚喜的感覺。」(D087)

(二) 勇於冒險，承擔風險

研究參與者 A、B、D、G 在旅程中的每一刻都可能遇到新的刺激，無論是景物或是遇到的人，都可能對自己人生帶來一些不同。因此在旅程中若想要有一些新的體驗，就必須要勇敢的接受挑戰，即使結果有好有壞，但這終究是一個嘗試，才有機會讓自己留下更多的回憶。

「在我們爬完山的隔天，他就問我說要不要去瀑布，因為他也包車了，但是他的女兒不想去，然後問我要不要去。然後我就想說，嗯，好，瀑布我也蠻有興趣的，然後又是免費的車子所以我就去了。……後來晚上的時候呢，我還跟他的兩個女兒吃飯，奇妙吧？」(A061)

「其實一開始會一開始會擔心，但是我覺得他看起來不是壞人，然後呢，再加上因為他是很虔誠的基督徒，所以我覺得好像比較安全一點。」(A070)

「……除了這些悲劇之外，其實有很多很好玩的故事。」(B072)

「……我覺得我真的過了兩個多禮拜的就是日本人的生活，日本的家庭就是很真實的樣子，就是長這樣子。然後再加上因為這個爸爸媽媽他們過去都是有自己的經歷，他們一個人是去英國一個人去美國，所以他們又可以跟我分享他們一個去英國的人生經歷，一個去美國的人生經歷，然後我覺得這些就是對我來說都是，就是因為我沒有去過這兩個地方……對我來說就是很加成上去的刺激。」(D018)

「在那邊的人可能他們的生活形態，跟我會就是跟我是完全天差地遠的，對這個我覺得是第三層刺激。」(D019)

「旅行他就是去探索一個未知的地方……那很多時候可能是人家的住宅裡面、小東西或者是各個交通啊，怎麼甚至路燈什麼都可以去影響你刺激你，哦原來其他地方是長這樣，甚至連一句話，與別人對談模式，都是對自己有一個新的刺激，所以沒有辦法去特定說比如說我休息的時候，或者是我去觀光的時候，就是無時無刻都會有刺激存在。」(G002)

(三) 自由的選擇

生活在臺灣的我們能夠在很多事情上自由地做出選擇，研究參與者 D 和 F 從旅行中反思自由選擇這件事情是不是因為有受過教育才知道人生有所選擇呢？但有選擇是否一定是一件好事？因為在旅行中看到許多人在生活中看似沒有太多選擇，卻依然可以好好活著，有些人或許比在有選擇的狀況活得更好，那自由到底是好是壞呢？

「你可以自由的選擇是資本主義社會嘛，就是錢、然後自由的選擇這件事情真的是最好的狀態嗎？真的是就是人這樣子都是幸福的嗎？就是因為覺得我好像不是嘛，因為我為了賺錢，我為了工作，然後我現在生病，這樣好像不是一個好的狀態吧。在那個小村裡面，也許大家都不是最有錢的，大家有的只有我種蘋果我就只有蘋果，我種青椒就只有青椒，也許他們也會為了錢而擔憂或是什麼的……但是我覺得我在這裡感受到的就是，雖然沒有那麼多的錢，然後雖然沒有那麼多的選擇，但是這樣子也是可以活著，然後這樣子也是可以活得很好啊的那種感覺。」(D035)

「我在想說是不是因為我，我好像是一個比如說受過教育，然後知道有所謂的選擇，或者所謂的自由意志這件事所以我才會想這些，他們會不會也沒有在想這些。」(F007)

「大人有自由意志，他可以選擇我要出家，或許他們有自由意志，他們可以選擇要不要，然後我就看到小孩，然後我想說，他在想什麼？……看到一個小女孩，然後小師父……也是拿著一個，然後要托鉢這樣子，然後我就想說，他有在想這

件事情嗎？」(F008)

二、自我覺察

在現代的社會中，人們很容易因為忙碌而忘記去感受生活中發生的事物，漸漸地找不到生活的目標與生命的意義。因此，透過自我覺察，能更理解自己的生活狀態，並掌握自己的人生。

(一) 掌控情緒，活在當下

對於研究參與者 B 和 D 來說，透過旅行中的自我覺察能更了解自己當下的想法，並且能夠更真實的面對自己不論好壞的樣貌。在旅行後，把自我覺察所累積的認識帶回日常生活當中，就更能知道自己每一刻的情緒，可能是快樂、難過或悲傷，並且嘗試活在當下。

「就是因為旅行的時候，你不知道你的下一步會發生怎樣的事情，很多人會對於未知的事情很害怕……但是旅行這件事情可以讓你對於未知的事情，就你比較可以 control，就是你可以 control 自己的心情或什麼的，不會讓未知填滿你自己到你沒辦法做日常的事情。」(B092)

「我們不在乎等下要在哪裡，就是我們只在乎現在我們很快樂，然後我們只在乎眼前的這個東西好像很有趣，就是一種好奇，對生命好奇，或是對你身邊事情的察覺。」(D063)

「就是我覺得雖然我活在當下的回憶是快樂的，可是人生就不是每天都在過年，所以我知道當悲傷或是難過的事情來的時候，我覺得那個活在當下也是重要的，這也是我人生的一個部分，就是雖然說我體會到快樂，但是他在我人生的應用就不會只有快樂。如果我只想要永遠快樂的話，就不可能。所以他回到我真實的人生的時候，就會有一些像類似這樣子的變化，我會知道 OK 我要活在當下，但是這個當下，他會有情緒，他會有其他的情緒，或是他會有其他不可控的問

題。」(D066)

(二) 認識真正的自己

研究參與者 D 和 F 從旅行經驗中發現，必須面對自己較不好的一面，才能覺察出自己真實的樣貌，透過旅行跟當地人們或旅伴的互動，也能發現自己內在真正需要去面對的核心議題。

「我不會介意把就是我的一些可能不好看的過去攤開給你看……所以我覺得不害怕自己的弱小，應該是自我覺察的第一步吧。」(D074)

「我跟我的好朋友一起去……我們發生一件印象深刻的事情是我們吵架……我們在茵萊湖，然後那邊就有很多小販，然後就買了一件衣服，一件襯衫，然後是在一個比較高級的販賣店，所以那個價錢就蠻高的，然後我就一直說什麼這樣買這個這，感覺等下都會有啊，然後怎樣什麼之類的，然後後來到別地方就真的有，然後就是算是就是 ㄅㄨㄣˋ 他這樣子。然後，講一講他也生氣了，然後重點是，我們的關係是這樣，他是一個比較非典型的男性，所以在那個跟我互動過程裡面，他常常會覺得自己是不是沒有那麼符合這個社會價值……比如說像男生給社會的期待應該是要能夠做決策，能夠果斷，能夠怎樣，他就覺得我這樣講的話好像勾起他對於這件事情的不安感……他也講了我過去我很痛苦的事情，就是我跟我初戀女朋友分手，他就說什麼你這樣子就類似講說，你這樣對我講話，不是很像是你在跟他那個女生講話那樣嗎？那這是我的地雷，然後我就爆哭，因為那就是我很痛苦的事情，然後我們兩個都哭了。我覺得說這是好像在這個旅行過程中，就是兩個人就是吵架，然後我覺得很妙了，就是我們吵的東西，雖然說帳面上好像在講買了一件衣服，然後好像買貴了，尤其實際上吵的是我們的議題，我們一直帶在身上的議題……人吵來吵去，到最後都會吵到自己的核心議題」(F011)

(三) 從世界的遼闊覺察自己的有限

研究參與者 E 和 F 從旅行過程中發現當自己知道越多，就越發現自己的有限和不足，而每個人的生命都是獨一無二的，我們無法和他們活過一樣的人生，因此必須用更尊重和欣賞的態度去看待每一個人。

「旅行的意義是說明你認識你生活的世界，然後還有說明你認識你自己不足，因為這兩點對我來說是意義比較深遠吧……你在其他國家就會知道，原來是世界上有這麼厲害的人，這麼多才多藝。」(E063)

「當我知道的越多，我會發現自己的有限，跟自己的有限跟平凡嗎？就是如果我在，就是這樣的生活裡面。如果我就沒有去旅行，我每天都這樣生活，我會覺得只是，就是我這樣子應該就很理所當然，然後我在臺灣生活，我就是應該要考大學，我就應該要工作，應該要怎樣，就不會有太多的懷疑或是移動，可是我去看到這些人的生活之後，發現他們用這樣方法在活著，然後他們在跟我經歷完全不一樣的生命，這時候突然覺得自己變得很平凡，就是目光開始放到別人身上的時候，會發現說這世界有太多不一樣……每個人的故事都是很特別，都是很獨一無二的，然後我基本上是沒有機會，我不可能有機會跟他活過一樣的人生……算是一種自我提醒是說，我其實很難去認識一個人跟瞭解一個人，因為他的生命故事是這麼樣的豐富。」(F039)

三、個人認同

每個人都有自己想追尋的生活目標，也有個人需要完成的任務，當你能夠在過程中找到對於個人存在的認同，並找到存在的價值，才能發現生命的意義，享受其中的快樂。

(一) 從跨文化交流中進行自我反思

研究參與者 A、B、D、F 和 G 在旅行中都感受到文化對自己在各個層面的影

響，A、B 和 F 認為透過認識當地文化可以更熟悉一個地點，進而瞭解當地人的生活樣貌，但需要透過各種觀察才能有真實的瞭解，並不能夠因為片面的資訊就對於一個地點下定論，對於每個人的認識也同樣如此。

「嗯，其實我覺得旅行對我來說就是要認識當地的文化，然後瞭解他們的生活，所以我會盡量去看他們那個文化特有的東西，所以我也還蠻喜歡去那個當地的菜市場……或者吃一些當地的食物這樣子。」(A010)

「Wayang Kulit，就是也是跟皮影戲應該是一樣的感覺，大概可以知道那個故事的內容，那我覺得這是一個還蠻特別的經驗……然後我覺得是可以瞭解……他們的一個傳統文化的表演，所以我覺得蠻不錯的。」(A108)

「……我覺得很多臺灣人對印尼的印象可能是峇里島而已。但其實峇里島不能代表整個印尼，他只是一個其中一個宗教，或文化這樣而已。」(A109)

「長時間的真的蹲點在那個地方，知道那個地方發生什麼樣的事情，有什麼樣的歷史故事、背景、文化、生活，但是就是聽組織...國際志工組織的想法，然後我們就去判定他們是什麼樣的人，然後做什麼樣的事情，我覺得這個是國際志工很大的 Bug，跟就是尷尬的地方。」(B072)

「我在臺灣這個文化底下，我成為這個樣子，他們在他們的文化底下有他們長大的樣子。所以，這一切都是互動出來的，算是自我提醒說，每一個人都有他的生命故事，自己應該要更謙卑，或更尊敬他們的故事，而不是就是覺得說，「哦，我懂你」」(F041)

研究參與者 D 和 G 從旅行認識的人們對於各自文化的想法反思自己對於臺灣的認同和想法，像是 D 因為在旅行中遇到了一位對於自己生長土地有著一份純粹的愛和認同的人，反思自己是否對於臺灣的文化和土地真的有所理解；G 則反思了自己是否因為文化而無所適從，或許很多生活和想法上的害怕都是因為被文化的框架限制住，若能找到對於自我文化的認同感，就能走出屬於自己的路。

「(菊花農夫)他對這片土地是很有認同感，然後他也非常理解，就是這塊土地之前發生過什麼事情，然後這邊的歷史，就一些文化什麼的……我當下去就進行了一些反思就是，那我瞭解花蓮嗎？就是我理解我的城市嗎？或是我真的理解臺灣嗎？……然後我發現沒有，就是我說沒有不是說我不覺得臺灣好，我覺得我的沒有是我覺得我沒有花像他們這麼多的時間在愛這個他從小到大，土生土長的這塊土地，就是我覺得他對那個土地的那份很純粹的愛，讓我很感動。」(D027)

「會遇到很多就是不一樣類型的人，就像是我遇到一個外國人……他說他從來沒有去過動物園……他就說「我就是覺得動物被關在那裡，不是我喜歡的東西，然後為什麼要去，如果我去看他們，我是去看他們可愛呢？還是去讓他們覺得啊人類很可惡呢？」我覺得就是他的這種我覺得算很單純、很直接的一個想法，對於很多(臺灣)人來說，是沒有辦法辦到的……沒有辦法真的像外國人，他們那麼自在的去選擇他自己喜歡不喜歡的事情，這是西方人給我的衝擊啊，他們的自由奔放好像跟傳統的華人文化的自由奔放不太一樣，他們確實是沒有一個框架去限制住他們，但臺灣就是不管你任何多麼奇葩的人種，很難不去看到他被文化去限制。」(G025)

「教練他就說這是西方和東方不一樣的東西，他是說臺灣很多的文化啊、7月啊，各種限制，你身為一個海島的民眾，但是對於一個水的害怕有點，我覺得後面想一想，有點就是很大的框架，就是臺灣好像真的就是這樣，好像很開放，但其實在尋找一個認同感。」(G027)

(二) 跨出舒適圈，不自我設限，找到自信

研究參與者 C、D 和 E 都在旅行中跨出舒適圈，挑戰自己過去不曾做過或是覺得害怕的事情，在嘗試過後會發現自己有所成長，而 C 和 D 從他人的回饋和關注中，找到自信心和歸屬感，透過旅行好像完整了一部份的自己。

「(旅行)是踏出舒適圈的一個機會吧，因為我其實是一個蠻不喜歡改變的，在

很多方面，對然後生活中之所以會有那麼多改變，很多是被動的。被動的機緣之下，我比較不是那種會嘗試去要創新，覺得我找出新的路，或是自己開創新的可能，我比較會害怕，……因為我是一個感覺是一個比較沒有自信的人，所以我會不知道可不可以，那我不確定我可以的話，我就不會輕易去做出新的嘗試。」
(C009)

「以前看到別人會做這些，你就會覺得別人很厲害，他們是怎麼做到的，然後你走過之後你才發現，啊你也可以做得到。」(C011)

「後來想想這是一個我那麼享受那幾年的志工旅行一個很大點，確實好像可以補足了一些自己不自信的部分。」(C015)

「我這兩次把這段經驗跟其他人分享的時候，他們那時候給我一個回饋，就是我講完之後他們說，哇，你的什麼眼睛在發光，或是，哇，你是一個很有故事的人，我覺得這是比其他說，你好棒，你怎麼做到的那種，就是更讓我覺得印象深刻的一個評論。……因為我就是一個很比較會待在舒適圈的人，所以我從來不會覺得我會是一個有故事的人，但等到你真的經歷完了這些，你跟別人分享，得到別人這樣的回饋，你會覺得很震撼。……從那幾年下來，然後你現在再去的話，我覺得這是一個讓我最印象深刻的吧。」(C019)

「我覺得我在鹿兒島，我覺得我有找到一個歸屬感……我覺得我在我也許大學以前的人生一直都沒有找到，就是我爸媽很愛我沒有錯，但是其實我覺得我的家庭一直沒有給我這樣子的感覺。我覺得我一直都不是一個被注目的人，然後但是我想要尋求被注目或是我想要尋求被愛，但是我好像從小一直沒有感受到被愛這件事情，所以也因為這樣子，所以我一直沒有覺得我有一個歸屬……但我覺得在鹿兒島的這段生活，就是讓我有歸屬感，是讓我覺得哦，這是我的家的感覺，是他們讓我有這樣的感覺，就是我就是他們家的女兒那樣的感覺，然後就是都可以回來。」(D045)

「這個世界就是很多的充滿了不確定性跟可能性，對我來說在這些旅行的經驗上面學到的是，任何時候、任何時機都不用害怕嘗試，你也不要害怕去學習新的

東西……我覺得這蠻重要的，因為其實臺灣真的很舒服。」(E064)

四、有意義的人際關係

透過和這世界上獨一無二的另一個人進行交流，可以體驗到生命意義的價值，並感受到在當代工業化社會之下人際之間較缺乏的真誠和純粹，並能促進對於自我的認同。

(一) 互動而產生更深的連結

在旅行中「人」是很重要的元素，每一位研究參與者都體會到若能在旅行中跟當地人有所互動，不僅能讓那些人特別的生命故事進入自己的生命經驗當中，成為自己生命中的能量，能讓自己與旅行地有更深的情感歸屬，並且與當地產生特別的連結。

「……一個人好像比較容易認識新朋友，因為如果你跟朋友一起出去玩的話，有可能你就只跟你的朋友講話……就比較難去認識新的朋友。所以這個是我覺得還蠻特別的一個經歷……我自己一個人出去玩……就認識不同國家的新朋友。」(A065)

「……(這趟峇里島旅行)開啟了一個人旅遊的可能性……對我來說是一個算新的挑戰……以前從來沒有想過，以前可能都覺得要出去玩的話，跟朋友才會好玩，自己一個人玩就不怎麼好玩。」(A089)

「(搭便車)蠻好玩啊，我覺得可以跟很多人交流蠻不錯的，我自己就是會在車上跟車主們聊各種有的沒有的。」(B016)

「(旅行中)你們被放到一個同樣時空背景，你們擦撞出來的直接的一些火花，那個共鳴，我覺得那個共鳴感是很強的……(生活中)很難找到去找到一個能夠跟你分享你很多全面生活的工作上、友情上、愛情上……所以那一段時間，你們

的那個互動會讓你的在內心的那個動盪，但會特別大，可能他的影響就特別大，是他之後留在你印象中的那個成分就會容易特別被放大，就是他的濃度很濃。」
(C040)

「旅行的事情就是一個很好的媒介，讓我去有一個理由去另一個地方，然後看另一群人是怎麼生活……可以有機會聽他們說話，然後聽他們的故事……我好像蠻享受。」(D002)

「我在旅行中我遇到一個這個人，他跟我講的事情，也許是完全不一樣的人生，那就是因為我是一個人，我不可能經歷幾百種人生，他在這個過程讓我短暫的經歷了他的人生，那麼可能在那這個人可能完全跟我完全不一樣的，因為他對我來說很新鮮，他就進到了我的 data base……但是他跟我有就是比較多重疊的部分，可能共感的部分都會比較強，那這個人他也也是會進入到我的，就是 data base，但他可能就會分類在另一個地方，類似像這樣子，所以我覺得我在每一個旅程裡面，我遇見的每一個人，然後帶來了自己的故事。然後，也不一定是我們這個年紀……就是大家的狀態不太一樣，然後這些所有的人，就每一個人，對我來說都是獨一無二的，然後他都會進到我的我的一個……百寶箱好了，有點像是這些都是我的，我在旅行中撿到的寶石，然後把這些寶石就是放進我的百寶箱，但是你要說我遇到這顆寶石，而且這個寶石帶給我人生啟發，他就放進去了，可能他放進去之後，他在我人生未來某一個時間點他會突然發光。」(D009)

「在澳洲生活比較好玩的是，你在移動的過程中你會遇到很多不一樣的朋友，可能有臺灣人，或者是歐洲人，或者是韓國人啊，日本人，有時候跟他們交流起來會蠻好玩」(E028)

「新加坡是一個蠻沒有感覺，對我來說蠻沒有感覺的城市……」(F033)

「可能是我……在那過程裡面好像沒什麼跟人互動。」(F035)

「就像是我自己印象深刻的旅遊通常是我在當地有一個很印象深刻的一個情感的歸屬。」(G039)

「很多時候沒有跟當地人有特別的連結的時候，回到這邊不會跟那個土地有特別的連結。」(G042)

(二) 各種媒介都能促成人際之間的交流

從 B 和 D 的經驗中可以看出，無論是語言、物品、音樂、共同背景……等都可以成為我們的交流的媒介，傳達彼此的想法、情緒和感受，並在旅程中讓彼此的生命經驗可以互相影響。

「我就去跟那個咖啡廳，我就去喝了一杯咖啡，然後我就覺得，誼這家咖啡廳超可愛，他們就跟我聊，就是從哪裡來，他們也是老闆娘之前在東海交換學生過一段時間，所以他很會寫漢字，就可能講沒那麼順，可是很會寫……後來我們就越聊越順，我才知道他們這整個老市場是怎麼樣運作這樣……後來我們就越聊越開心，我就跟他講我在這裡的這個計畫是要幫老闆畫一張地圖，然後開始聊這個地方的文化、歷史，然後這地方發生的所有事情，然後他就帶我去拜訪這個地方的居民，然後問推薦店家這種東西。然後，所以我們後來就變得一個非常好的朋友。」(B037)

「……每一個老奶奶就是會這樣跟我聊天，然後就是關心你的狀況這樣。然後後來我們就因為這樣，我覺得那時候有帶，我都有帶底片，然後在拍照，然後就拍了一張那裡的老奶奶的那些日常生活的樣態，然後就是愛喝咖啡的那種開心的感覺……隔一年，我就帶著這張照片，然後回到這家店。然後當然那個老奶奶不記得我……他就指著（照片）這個老奶奶說：「啊！這個老奶奶等一下會來這樣子」我就說，哇太好了！他就說他要把這張照片送給他，後來老奶奶就來了……然後他就看著那張照片嘖……非常開心這樣。」(B050)

「那天就因為那張照片，他感動到一個不行，然後決定他要趕快帶回家。然後，我是看到這個畫面我就覺得超級感動的，拍了一張他看那個照片很感動的樣子，然後就是下一次再去沖繩的時候可以把它帶過去的，就再洗給他。然後我就覺得無論是這個文字啊、或者是圖片、東西都是能夠...就是很多元素可以感動別

人的，然後你其實是可以你用自己的生命的那些歷程去影響別人的生命。」

(B051)

「其實不一定是語言，就是有的時候音樂，或者是其他，他也會是一個很重要的媒介。像那個當下，我覺得音樂就是我們共同的語言，然後我們一起享受在那個音樂裡面，然後我覺得那是一個很真實的觸碰，我們很真實的觸碰彼此，很真實的在享受彼此都存在的那個感覺。」(D030)

(三) 藉由他人的故事，豐富閱歷，擴展眼界

D 和 G 透過旅程中聽到的故事，讓自己有更廣的眼界，除了可以瞭解更多不同的生活模式，更能從中累積自己對他人的理解，讓面對不同的人都能用站在他人立場的同理心去應對。

「遇見的人越多或是聽見的故事越多……我的思考的維度，就是會更比較廣一點，或者是比較理性，我覺得同理心的部分，應該說就是我本來同理心就蠻強的，但是我覺得我可能過去的同理心是比較多是用我的想像力……我覺得這個想像有時候會有偏差，……但當我今天聽越多人的現身說法，就是他本人的感受啊，或是他本人直接告訴我的時候，就像我覺得就有點像閱讀，我覺得旅行跟閱讀某個程度上蠻像，我會更直接的知道說，噢 ok 這個人，他就是確實經歷過這樣的事情，然後，如果我再遇到有一點類似這樣子的人或這樣子狀態，會更能去想像，就是我的想像就不會是我的空想，就會更貼近現實。」(D010)

「我覺得認識的人會是一個蠻酷的一件事情，因為很多去蘭嶼的年輕人，他就是一個我稱之為就是新時代的年輕人，對我來說，現在新的新的一批的年輕人，他們的自我意識是很高的，他們可以不賺錢，但他們可以去那邊畫畫、去那邊潛水啊、去那邊玩樂，……就是他並不是在浪費時間，他是在這段時間裡面去找到真的喜歡的東西，或是去跟人與人的交流，去接受，反正也是擴大自己的感知啦……然後也有很多是很堅持自己做事情的人。」(G013)

五、追尋生命意義和目的

追尋生命意義是每個人生命中很重要的課題，無論結果是好是壞，都能為我們的生命創造重要的價值。

(一) 改變想法，找到意義

在研究參與者 B 和 G 的旅程中，都經驗到了旅行能讓人有改變的契機，無論是 B 在旅程後經過和朋友的討論而留下美好的記憶，或是 G 在過程中因為感受到自己想與他人分享的念頭而改變自己的習慣，在透過與新舊朋友的分享後，讓自己收獲更多不同的故事，豐富了一趟旅程的記憶。

「(旅行)就是太有魅力了，所以就即便很多人遇到很多危險，或是我這狀況很多委屈，可是就是他不曾減損你對於這件事情的吸引力。……就是原本你可能想的是，你可能只記得很痛苦的事，可是因為回來之後你轉述，或者是你聊天，或是你跟別人聊過這件事情後你就發現，其實這件事情裡面還是有很多感謝的成分或開心的成分，你之後就會把好像你嘴巴說出來的，你的腦袋也會完全翻轉的，覺得那個是個很開心的回憶。覺得這件事情很神奇，就是即便可能我剛剛講很多不太好的回憶，可是現在我們都會是覺得還蠻開心，好像很好玩。然後包括可能我去爬山，爬山像有時候的經歷也是非常差，有下雨下到一個爆炸，然後濕淋淋，然後沒有電什麼。各種事情發生，但是然後那時候就在那邊說「我再也不要來這個地方」，可是如果下一趟別人再找我走一趟山林，我還是會說好，因為你只會記得好的部分，你就會翻轉那個時候的想法，然後你就會覺得這個事情很值得。」(B089)

「要趁那段時間，很多自己一個人的時間，我這個一個人時間就是也是我旅行很常碰到的時刻。就你有可能一整天都沒有辦法去跟人對話到，最多就是跟自己對話，然後你會知道自己想要什麼，會知道我看到這東西我好想要分享，然後你可能需要一個人去分享，所以你就會去改變自己，或者是你想要怎麼樣去留

個紀念，認識新的人，或是帶舊的人到你自己去過的地方這種，會讓自己就是原本可能是一個完美的球，然後突然就分很多故事線，然後就越來越大，越來越大，蠻有趣。」(G023)

(二) 找到人生方向，實踐目標

研究參與者 C、D 和 E 在旅程中追尋人生的方向，也從其他旅人在追尋他們人生目標的故事更肯定自己正在進行的事情。旅行讓他們實踐了人生的目標和夢想，也找到旅行在自己日常生活的意義，像是 D 發現過去學習第二語言的意義，並實踐了自我成長的模型。

「一直到國高中吧，那就是一直是最想去的地方，那我那個地方我為什麼會很想去，很簡單就是因為我想要去紐約看棒球，因為從小就很愛，對然後加上我本來國小的時候本來就文科比較強，然後我從我記得我從國二的時候就確定，對我以後大學就是要讀外文系，……後來終於有，反正就有知道這個機會是可以去那邊待比較長的時間……我們就趁工作中間有一個兩三天的空檔，我們就去了，去波士頓玩，……然後我就查了手機，就是那天在波士頓紅襪隊他們的那個主場有比賽，就是球場有比賽，而且球場離我們那時候在的公園不遠，很近不遠，然後我就問我朋友，你們有沒有要去，但他們對運動沒有興趣，所以我就自己不知道哪來的慫膽我就走去自己去找地鐵站，然後就找到地鐵站之後，就自己搭地鐵去，……然後就很順利的就搭了地鐵到了球場，然後，我還記得，你到地鐵站出口出來，你還要再走過一小座橋，你就看到球場，然後因為那個球場的是一個百年老球場，然後他們有個很著名的地標，我真的不誇張，我那個時候走過去就是快要走過橋，然後在橋上就看到剛好看到那個很著名的那個球場的那個地標，我當下真是站在橋上，我的渾身雞皮疙瘩，哇，我，終於做到……哇！你十年前想的東西，然後你不是陰錯陽差，就真的慢慢的你也走到這了。」(C013)

「在旅行的過程裡面，我覺得我就發現這件事情，我就知道，我就突然知道為什麼我要學語言，對就是我覺得語言是一個讓我開闊我的視野，或是開闊我的世界的一個方式。」(D004)

「如果是小段（旅行）的話，我可能就是沒有規劃，但是以長段，就是以長期一年為單位的話，我就不會希望他是一個沒有規劃的行程，所以這一年我有一個比較大的目標，就是希望我是成長的……我就只有覺得有件事情是我可以 control，然後他也可以成為目標的事情是日文，日文你很好量化，但是人的成長、心理的成長很難量化，但是我也很明確的知道，就是當我在做日文的成長的這件事情……我一定會在其他地方成長，所以我也把目標訂在一個我可以量化的地方，但他會帶動其他部分。然後這段旅程我覺得讓我學會一個很重要的事情……實踐一個成長的模型。」(D068)

「……對我來說（旅行）是可以去找我人生的方向。」(E001)

「我在尼泊爾的時候有看到，也有遇到一對夫妻，他們也是辭職，他們是美國人，然後他們辭職哦，他們也是辭職，然後他們就說工作太無聊了，生活太無聊了，所以呢他們就是辭職，然後選擇環遊世界一年，然後剛好我們在尼泊爾相遇。我就問他們為什麼？美金？你賺的是美金，工作這麼好，那為什麼那時候要辭職？就是他們，他們也是要尋找人生、生活的意義……不只是我，其實這世界上還蠻多人在做這種嘗試……我如果我還是選擇在住在臺灣的話，基本上我不會看到這些事情。」(E063)

「旅行是等於是你去的你從來沒去過的國家，對我來說是你除了可以看一些你之前從來沒機會過去的去看的東西之外，你還可以去找你，對我來說是可以去找我人生的方向。嗯我覺得這點還蠻重要的，就是看這些創意，這些新的東西可能會激發你的創意，然後你可以想一些，你可以去嘗試一些更多不同的可能性，那你可能會在旅行的過程中你會找到一些很適合你，可能是你覺得很喜歡或者很適合你的東西，就可以再思索你未來要怎麼走，對我來說就是這樣。」(E001)

六、焦慮

焦慮是因為人們面對存在的事實而產生的反應，若能與死亡、孤獨、恐懼等焦慮共處，並找到他在生命中的意義，能讓人們的生活更加完滿。

(一) 接受存在的事實

研究參與者 B 和 F 在旅行中觀察到每一個人都是用不同的方式在生活著，好像跟我們的距離有點遙遠，感覺有點疏離，但無論經歷的生命經驗如何，他們都同樣活在這世界上，而這個發現又拉近了與旅行中所見人物之間的距離。

這些在旅行中的發現影響了 B 面對自己生活的態度，自然而然更能面對自己在各種情境的生活，因為他知道不論用什麼方法都可以好好活著。

「我覺得我好像對這個世界有很多好奇，就是我很好奇別人在做什麼……旅行的時候，你是可以看到很多不一樣的生活方式，然後很多人都用很特別的方式活下來，然後你就可以遇到這樣子的人。」(B087)

「我一直以來的旅行就是一直接觸到這樣的人，很多不同的人……就是沒有一個正式每天要去上班的工作，可是他們都活得很好，所以就發現哦好像原來這樣子也可以活著，就是不需要這麼擔心。所以我的無形之中，我就已經被灌輸這件事情，所以對我來說，我現在這樣生活對我來說我不是勇氣，是自然而然就是這樣過生活。」(B091)

對 F 來說，除了意識到每個人的獨一無二，卻又因為每個人無論在做什麼事情其實都是為了活著，那這些選擇的意義是什麼？會讓他感覺到一種無意義感，卻也是不斷推著他追尋生命意義的動力。

「我覺得我自己是一個蠻喜歡看別人的生活的人，所以就是我覺得我旅行都會有一個習慣是，我會走的很慢，然後我很多時候會喜歡待在一個地方看一些人做事情……我覺得看到別人生活會讓我有一種富足跟同時也會有種彷徨感覺……就是說去看別人的生活的時候，你會意識到就是他們跟我是有多麼的不一樣，他們用他們的方式在生活著，在存在著，然後會突然發現到我們之間的距離很遙遠，但同時又可以感覺到我因為對他有這一層的看見，所以我們變得靠近，就是那是一個很複雜，疏離又靠近的狀態。」(F001)

「他也不懂他為什麼賣花？只知道媽媽會叫要賣花，如果不賣的話我就被打巴掌……我覺得衝突感，跟那個巨大的落差，而這個巨大的落差，正是這些人活著的方式的時候，我就是哇！就是好難受……但是也沒辦法，這是他生活的方式，我好像也只能尊重。」(F005)

「我跟他們是不一樣的，但我們其實又都一樣的，我們是換個生活的方式在進行我們的生命而已，那人的意義是什麼？就我今天也可以殺魚過一輩子，我今天也可以成為一個諮商師過一輩子，那意義是什麼？我覺得我說不清楚，那就是一種叫無意義感。」(F048)

(二) 死亡的焦慮

旅行的見聞和體驗影響了研究參與者 F 和 G 的生死觀，因為他們意識到無論人們是如何生活，最終都會需要面對死亡，這並非自己能夠選擇或是控制的。雖然在意識到這件事情時會覺得十分害怕或焦慮，但在有了幾趟經驗之後，就漸漸能接受死亡這個必然的結果，在活著的時候更努力去豐富自己的生命經驗。

「我們再推往上層的一個終極是，我們都會死掉，但是我們都要活著，所以這個彷徨好像是，在知道我們這麼不一樣同時，同時意識到我們是這麼樣的相同，就是我們都是在活著，然後我們同時都會死掉。所以，可能在看到他們生活的過程中，好像覺得有一些很精彩東西，然後我很也很喜歡這樣子觀賞他們的生活，但同一時間就會再向上一層，就是發現說，其實我們就算我們的生活多麼不一樣，可是我們不是都要死嗎？」(F002)

「覺得地球人其實也很渺小，真的到了埃及去看看，說不定我會有什麼很奇特的感受……你也會聽到這些地方的危險呀，一個人去被搶了啊，被怎麼樣，但就覺得好像必須要去闖闖看……對旅行可能對於生死觀會有一點一定程度的影響。」(G032)

「很多時候每一趟旅行其實一定會有就是很危險的情況發生，就像我去蘭嶼有

一次我就真的一個人去潛水，但他們後來跟我說……潛水的人銘言就是，如果你一個人去潛水，你就會一個人死去。但我那次是真的覺得我好像，因為他是一個算是洞窟的秘境之類的，所以你那時候如果真的溺了，不會有人會知道你在那邊。然後我那時候就是第一次害怕到，就是第一次覺得有那個念頭閃過去，我在這邊我溺了，大家不知道我在這，那我要跟其他人說什麼……然後來就會覺得，好像也沒那麼嚴重，去日本阿去滑雪啊，我就自己一個人在大霧裡面，或者是去泰國，去哪裡，就會一定程度的危險性……當下對自己感受是很深的，然後慢慢覺得其實生死一命其實也沒有什麼，然後會慢慢的去，其實我最近就很想寫遺書，並不是很悲觀的那種，可能會寫一些我的想法，如果我真的怎麼了的話，也沒有什麼，就是一個...哦...就是這樣！」(G032)

「我覺得我好像是慢慢的，好像哪一天我可能在某個地方發生什麼意外，都不算意外，這不是出乎意料的事情，你好像就是，啊？好像他就會發生這種事情，但就算發生我也覺得沒什麼。我自己還是知道你活著是為了要讓其他人安心，要讓其他人不要那麼傷心，我不是很悲觀的那種，但是對於生死就會比較看淡。」(G035)

(三) 孤獨的焦慮

研究者 A、C、D 和 G 都在旅行過程中有過孤獨的經驗，在一開始可能會感到害怕或是落寞，因為沒有人能陪伴或是聽你分享，但當調適好心情轉念了之後，就可以用更開放的心去面對旅程中的每一件事情，找到讓自己不那麼孤單的方式，並看到自己一個人旅行的優點，最後能帶著探索新世界的收穫回到生活之中，克服過程中可能產生的焦慮。

「這一次是比較特別，因為我第一次自己一個人出去玩了……那時候可能一開始會覺得有點孤單。因為我是在假期當中就是耶誕節前後？然後就覺得自己好像很可憐，你要一個人吃聖誕大餐。我記得我 12 月 24 號那天還想說啊，是聖誕夜，所以我要去吃一個好的，但是是我自己一個人的，我就覺得阿……好像有點落寞的。然後呢，我還會就是可能打卡了，或者是用限時動態，然後呢，就是

跟那個線上的朋友聊天，就覺得好像自己不是孤單一個人，可是後來了好像也習慣了，就是自己一個人旅遊，好像也有自己一個人旅遊的好處。」(A081)

「……你卻要一個人在異鄉，然後面對這些事情，然後你很想念那群人，其實離你不遠，但你又沒有辦法回去。我不誇張，而且又在夜晚，然後那個病人又在睡覺，然後就剩你一個是清醒的狀態，我不誇張，崩潰大哭哎。」(C021)

「一件事情做第一次的時候會害怕，再做第二次第三次的時候，就漸漸的就覺得就是這樣，我覺得確實我一開始是怕怕的，比如說像新加坡那趟是害怕的，那個比例是高的，但是到後來就像是去，像我跟我的朋友去旅行，就是我真的是可以做到完全 open mind 就是接受任何事，因為我就是我後來的，後來的旅行有點變成，我的目的是去看看我會遇到什麼。」(D087)

「有點像是，就是我會覺得自己一個人是很害怕的一個狀態，自己會很害怕的一個狀態。而且我要出去其實都是一大段時間，然後我又不知道要找誰出去。雖然可能會有很多人會想要一起出去，很多好像朋友的人，很多就是朋友，但是我不是那種會去詢問朋友要不要一起出去的人，所以出去的時候一個人是其實會蠻恐懼的，但你其實每次帶著這個恐懼出去之後，就是你遇到事情、遇到陌生人都讓自己恐懼越來越少。你每天帶著100%的恐懼去一趟旅行，但你其實到了第二天、第三天，你的舒適度會越來越高，就其實好像沒有那麼難，然後到最後一天要離開會是不捨。我覺得這個對我來說一個人去背包的一個很大的衝突，就是每次你踏上了下了飛機，踏上了下了船，踏上一個地方之後就覺得怎麼辦我人生地不熟，那就是一個黑暗的地圖，但你一直去探索、探索、探索，你回家之後你得到是一個全新的地圖的感覺啦。」(G024)

七、快樂與幸福感

在正向心理學中發現，正向的活動與思考是有助於提升人們的生命意義感，而幸福的經驗也有助於人們找到生命的意義。從研究參與者 B、D 和 F 的旅行經驗中都能看到，無論過程再怎麼荒謬，或是遇上了許多困難，回憶時都會發現這些旅

行的經驗讓自己感到快樂，可以毫無束縛的嘗試任何事情，只需要活在當下就可以感受到那段日子的快樂。

「還有採香菇的 work shop，所以我們就是一起全部人，……就在森林裡面然後去找香菇，然後但是只有香菇的...真的是那個老師知道什麼菇是沒有毒的，什麼菇是有毒的。等他教完之後，他就自己很開心的自己去採香菇，就沒有跟我們走在一起，所以我們是一群人，然後浩浩蕩蕩然後在那邊亂走，然後隨便亂採，之後採回一堆毒菇，(R 笑)，三十幾種，但全部都是毒菇，就非常好玩。」(B084)

「其實開心的回憶很多對，但是就是旅行上還是會遇到困難，可是怎麼樣從那個困難裡面學到一些經驗去延續下去你的生命旅程這樣。」(B090)

「我們在這過程中我們覺得很快樂，就是我們的旅程沒有任何目的，但是就是我們很享受那個當下，就是就算我們想要去的地方他根本就沒有開……就是蓋到一半，然後還沒有開放，然後就是我們還是覺得很快樂……我們旅行樣貌大概都是長這樣，然後去關西，然後廣島也大概都是這樣，就是漫無目的，可是那個當下你都很快樂，我覺得這幾次的旅程讓我理解到了一件事情是，我覺得很多人不是都會說要享受當下，就是佛也是這樣講，就是一種念呀，你要專注在你的每個當下，然後享受每個當下，我覺得你知道那些事情，但是你要去做到很困難。對那些旅程裡面，跟那些旅伴一起的時候很自然的就做到這件事情，然後也很自然的體驗到也是另一種很真誠的快樂。」(D062)

E 因為旅程的見聞感受到了自己生活環境的幸福，進而學會更加珍惜自己所擁有的一切。

「我覺得對我的最大的改變就是，我真的覺得臺灣人的生活都過得很好，我意思就是我們更應該要去珍惜我們現在有的，雖然說是你覺得理所當然的話，比如說電啊、或者是水，或者是食物，或者是甚至 100 塊這種零錢，但你可能對他們來說這 100 塊他可以活一個禮拜。」(E008)

「我還記得也是曼德勒的時候，就是我們就是要從某個地方，然後到一個很古老的小村落那邊去看，然後所以我們就騎機車過去，然後呢，他中間有一座橋，中間那一座橋有一個收費站，可我們就不想要過那個收費站，我們想說應該會很貴吧！……我們想說要繞過那個閘口，繞繞繞繞過去，結果後來還是繞不過去，然後就又回到這條路，想說算了，不然頂多花一點錢啊，可能會很貴，但就算了，因為我們想說我們是外國人，會比較貴，結果去大概折合臺幣 20 塊。然後我說幹！我們到底在幹嘛，哈哈就很白癡，你知道嗎？就是有時候你想的很複雜，……回程的時候我們下一個景點是回到城市的市中心，有一個地方叫曼德勒山，可以看夕陽，所以我們就狂飆機車然後，一直飆飆飆飆，然後那時候太陽，我們就看著太陽就慢慢得要落下，就像快要到夕陽，然後但是快要到地平線，然後我朋友就說這樣子根本就是夸父追日。哈哈哈哈哈。」(F013)





第五章 討論與建議

本章共分為三節，第一節綜合整理前面章節之內容，並針對背包客旅行者所體驗到之生命意義和生命意義對旅行者之人生影響這兩個研究問題進行研究討論，第二節提出本研究之限制與具體建議，提供未來研究參考，第三節為研究者之研究反思。

第一節 綜合討論

本節將上一章分析七位研究參與者生命故事的結果與文獻進行綜合討論，並分別針對「背包客旅行者所體驗到之生命意義」和「生命意義對旅行者之人生影響」兩個研究問題進行討論。

一、背包客旅行者所體驗到之生命意義

近年來，許多心理學理論都被提出來解釋生命意義，加拿大心理學家 Wong (2012)提出了結合存在主義與正向心理學的雙重系統模式(Dual-System Model)，存在主義是從人們心理較黑暗的層面嘗試找出意義為何，而正向心理學是將正向經驗當成生活之核心，此模式為兩個理論間建立了很好的連結。在雙重系統模式中，Wong 試著解釋人們生命中三個重要的問題，第一個是人們想要什麼？第二個是人們想避免什麼？第三個是如何理解人生？

人們的生命意義是建立在他們的需求能被滿足並且享受生活，撇除金錢與物質上的滿足，快樂、成就感、人際關係、親密感、信仰、利他主義、自我認同……等元素都是人們所需要的，也是組成生命意義的重要來源，從本研究之參與者分享之內容也能發現，當他們的心理需求被滿足，就更能找到自己的生命意義。

相對的，人們總是想避免痛苦、疾病、死亡等存在焦慮發生在自己身上，但是

我們在享受美好的人生前，往往都是因為克服壓力或是負面情緒，許多生命的意義才出現在這些人生較為困難的情境中，對於生命中的矛盾雖然並非每個人都可以詳細解釋，但是每個人都有自己的價值觀或信念，讓我們能夠找到生命的意義及幸福的人生（林綺雲等人，2021），以下將針對幾項背包客旅行者獲得的生命意義進行討論：

（一）透過自我覺察更瞭解自己，活在當下

我們在生活中透過找尋並瞭解各個生命情境的意義，在過程中人們需要擁有開闊的心、好奇心和責任心，去探索生命中的每一個可能性（Wong, 2016）。旅行中最重要的是觀察和反思，人們總期望在旅程中能有所收穫，無論是接觸到新的事物或是追尋自己內在的目標，透過出走與他者互動，能接觸到更多新的事物，藉由自己對人事物的觀察與感受反覆省思，能夠更加認識自我，並能品味出每一段旅程帶給生命的意義。

研究參與者 B、D 和 F 在旅程中透過自我覺察，瞭解他們自己在每一刻的情緒或想法，他們發現無論是跟當地人互動或是跟一起出發的旅伴對話，都能讓自己在旅程過後帶著不同的生命經驗回到家裡，而這些新的收穫往往都是他們生命中很需要去重視的核心議題，例如對於自我的認同感或是在親密關係之中的狀態。另外，在旅行過程中會遇到許多未知的事情，在面對的同時會產生各種緊張、害怕甚至是期待的心情，在當下參與者們都嘗試覺察自己的想法和感受，並把這些發現帶回日常生活中，讓自己能掌握自我的各種狀態，並把握每一個活著的時刻，嘗試活在當下。

（二）旅程中的挑戰與見聞，提升對自我與所處文化之認同感

每個人的一生中都會有特別的任務需要完成，可能需要面對挑戰或是解決問

題，透過這個過程人們可以感受到自己存在的價值，增進對於自我的認同 (Frankl, 1992/1992)。透過背包客旅行，人們可以檢視自己的價值觀和世界觀，跳脫舒適圈並減少自我設限，在嘗試改變過後，人們更能看到自己生命不同的變化 (Noga et al., 2018)。

研究參與者 C、D 和 E 都分享了自己在旅程中勇敢嘗試的經驗，無論是拜訪自己從未去過的地方，或是在旅程中克服自己的恐懼，去進行一件過去自認為無法達成的事情，都在突破自我設限後有了很棒的收穫。除了從內而外感到自信、成長和歸屬感之外，從他人得到許多正向的回饋與肯定，也加深了研究參與者的自我認同感與自我肯定。

在旅行中，透過和不同文化進行交流，能反思自身的文化，並在過程中讓旅行者找到自己，學習傾聽內在的聲音，以增加自我認同 (林淑慧，2019；徐元民，2011)。幾乎每一位研究參與者都觀察到文化對於一個國家的影響與重要性，而我們在瞭解一個地點時，需要從各個角度觀察與體驗，才能真正認識一個地點與在那片土地上生活的人們。同理可證，若我們要瞭解自己生長的土地和自己，也必須要從更多元的面向去探討，而不是只停留在自己的既定印象之中。研究參與者 D 和 G 透過和自己相異的文化交流，進而對自己目前的生活方式與想法進行反思，讓他們對於臺灣這片土地和文化有更多瞭解，除了更認同自己生長的環境之外，也能夠跳脫文化帶給自己的限制，勇敢嘗試不同的事物，找到屬於自己存在的價值。

(三) 發展有意義的人際關係

在許多研究當中，生命意義很重要的來源即為人際關係，透過瞭解人際關係支持系統，才能夠對於生命意義有更入的了解，而人們與他人連結的狀況是個人評價自己生命是否有意義的標準之一 (何瑞珠、張穎珊，2021；Emmons, 2005; Lambert et al., 2010)。在研究分析中發現，每一位研究參與者都提到了在旅程中因為跟許多人有所互動，不論是新朋友或是一起出發的旅伴，都會讓整趟旅程更加精采。而且

能加深自己與旅行地點之間的連結，並讓自己有更深的情感歸屬，彷彿彼此都走入另一個人的生命故事中，也為自己的生命經驗增添一筆特別的印記。

無論彼此是否來自同一個國家，只要當願意分享，各種物品都可以成為交流之間的媒介，像是 B 用臺灣在地的食物跟他國朋友分享，並交換一些當地的食物和故事；或是 D 透過音樂和擁有共同的背景知識，也能感受到彼此想要傳達的真實情感和想法，讓他感到很享受，這也是人們用自己生命在影響另一個生命的過程，從這個過程中也能探索自己特別的生命意義。

透過與其他旅行者的互動，開啟了我們與世界各地的連結，因此發生在世界上另一個角落的事情對我們來說，再也不只是一件新聞，成為了我們所關心的事件和朋友，除了擴展我們的眼界之外，更帶領我們走入未知的世界當中。透過人們故事和經歷的交換，生長在不同脈絡的每個人也都走入了對方的世界裡，成為對方生命中重要的心靈導師（張苡絃，2014）。

從研究參與者 D 和 G 的故事中發現，在旅程中認識新的朋友除了可以讓他們有更豐富的閱歷之外，還能增加思考的廣度，進而增加自己的同理心，也讓他們有更大的彈性去接受這個世界隨著時代發展而產生的新觀點。

（四）享受自由，為自己的決定負責

Sartre 認為人類存在的意義和擁有的自由是密不可分的，因為人們的自由象徵著能夠創造各種新的事物和文化，也讓人生活有各種不同的發展性，而生命意義也是由此發展（柯志明，2015）。人們擁有自由，但因為沒有既定方向，焦慮隨之而來，產生了選擇的問題。人們有自由可以選擇自己想成為的模樣，但必須為自己的選擇負責，若逃避責任就容易迷失人生方向，唯有把握住自由選擇並勇敢面對的人，才能發展後續的計畫和行動，也才能創造出自己生命的意義（吳淑敏，2005；林冠宇，2010；郭立芬，2008）。

研究參與者 A、B、D 和 G 在旅程中把握住選擇的自由，嘗試了不一樣的挑

戰，即使過程中可能會面對到風險，例如遇到壞人、走訪很可怕的地點或是面臨生命的危險，但當他們願意承擔選擇的後果，就有機會得到許多意外的驚喜跟收穫，在一次次旅行經驗過後，他們就更願意去嘗試，並享受各種情況的發生。另外，D 和 F 也從旅程所遇到之當地人的生活進行反思，思考能夠自由的選擇是因為受過教育才知道，還是這其實是人們與生俱來的生活方式呢？

從理論和文獻中總能看到自由跟選擇是創造出生命意義很重要的關鍵，但是在旅程中所看到的人們，有些在生活中並沒有太多選擇機會，只能順應著生活環境的安排過日子，但他們依然能夠好好的活著，而且或許比生活在有自由選擇的人們過得更好。不過，人們真實的想法無法透過臆測得知，或許他們正生存於沒有自由的焦慮之中，卻尚未被我們觀察到，這是未來可以探討的部分。

(五) 理解焦慮的來源——恐懼、疏離、孤獨、死亡、無意義，及其對生命之影響

存在焦慮是探討存在主義與生命意義很重要的概念，人們對於存在主義的第一印象通常是較黑暗的，但從另一個角度來探討，那其實是帶領著人們認識自己並創造人生的意義。恐懼與疏離是人們進入到世上就必須面對的，而存在是個既定的事實，當人們想追求生命意義的理想，同時又必須要兼顧現實生活，理想與現實之間的衝突就產生了焦慮（黃楸萍，2002）。

研究參與者 B 和 F 在旅行的過程中觀察到每一個人都用不同方式存在於世上，或許生活型態相距甚遠，但無論他們的生命故事是什麼，跟 B 和 F 的共同點都一樣活在這世上。這個在旅行中的發現也影響著他們的生活，因為當他們發現原來不管用什麼形式都可以活著，生活好像就少了許多限制與拘束，能夠更坦然面對生活中的各種挑戰或是變化。F 在旅程中的發現讓他感受到了一種無意義感，因為人們不論做什麼都是為了存在這世上、為了活著，有一天也都必須要面對到死亡，那他現在到底為了什麼事情而努力呢？但卻也因為這個無意義感，他在生活中更提醒自己要持續探索生命的意義跟可能性。

孤獨也是存在焦慮的一大來源，Yalom 把孤獨分為三種類別，分別是人際、心理和存在孤獨（林冠宇，2010）。研究參與者 A、C、D 和 G 都分享了在旅行中一個人到達異地而感到孤獨的經驗，較屬於人際孤獨的範疇，雖然他們在過程中經歷了心理的掙扎和害怕，但當他們適應孤寂感，找到優點以及能幫助自己適應的方法後，漸漸地能覺察那段旅程對於他們生命的意義，在回到自己原本的生活或是再出發前往下一趟旅行時，能用更開放的心去迎接生命中的各種可能性。

另外，死亡是人們一生中都必须面對的議題，存在主義的概念中，死亡並不是一種負面的事件，人們若能覺察到最終都會死亡的必然，就能夠提供生活更多不同的想法跟意義，必須要在有限的時間裡完成人生中的計畫，也因為生命的有限，能激發出更多創造力與生命力，並時時改變不好的習慣，讓自己更真實的活在當下，克服因為死亡可能產生的焦慮，積極努力活出生命的意義（林冠宇，2010；黃楸萍，2002）。

研究參與者 F 和 G 在旅行中因為看到旅人的生活或是自己的體驗，都確實的感受到了人終究會遇到死亡這件事情，雖然現在還活著，但不知道哪一天無常會提前到來，在那之前是不是可以把自己的人生生活得更精采？他們在旅行中經歷了一些生死的關頭，讓他們意識到自己的渺小，卻也漸漸地接受死亡在生命中是注定會發生的事情，因此需要更珍惜當下，並且適時地表達愛讓重要他人感受到，才能在走到生命終點時了無遺憾，讓生命中的意義是圓滿的。

（六）快樂與幸福感的獲得

生命意義的雙重系統模式除了存在主義之外，另一個就是二十世紀開始興起的正向心理學，透過正向的活動和思考，人們有機會獲得正向的情緒和態度。當人們全心投入生活的情境中，就能從經驗創造出新的樂趣和愉快的感受，並能幫助人們有正向的發展以獲得幸福感，而從中檢視自己對於生活挑戰的感受，例如：人際關係、個人的發展、目標的追求等，最終能提升人們的生命意義感（李新民，2016）。

研究參與者 B、D 和 F 都在旅程中遇到了許多挑戰，但當他們全心全意投入一路上的各種活動後會發現，即使有一些荒謬的事情發生或是遇到無法順利克服的困難，但因為過程中的嘗試，還是能讓自己從中感受到許多單純的快樂和幸福，最後挑戰的成功與否好像不是最重要的事情，反而是過程中的自我成長以及與當地人之間的互動更影響研究參與者，也讓他們學會無論過程如何，若能學到在生命中的每一刻都能享受當下，會體驗到更多真誠的快樂。

Tuo 等人 (2014) 提到旅行除了可以提升參與者正向的情緒和自我成長之外，也能影響旅行者生命的質和滿足感，讓他們保持身心的健康。研究參與者 E 在生命故事中提到他在旅行中體驗到其他國度人們生活的環境和模式，回到臺灣之後，因為差異而深刻的感受自己生活環境的幸福，進而更加珍惜所擁有的事物。

二、生命意義對旅行者之人生影響

在前段討論中可以看到研究參與者們從旅程中獲得了各個層面的生命意義，分別是自我覺察的能力、自我認同感、有意義的人際關係、自由和選擇的重要、焦慮來源的認識和快樂及幸福感。如同胡錦媛 (2018) 所說，每一位旅行者都會在旅行過後回到自己原本的家，即使出發和終點相同，但過程中卻帶回了許多差異回家，這是旅行者們在旅程中跨越自我與他者之間的疆界，透過離開和返還的過程，讓生活的樣貌更加清晰，生命也更有方向而不易迷失 (黃錦敦，2014)，這也說明了旅行者從旅程中體悟到的生命意義，能對於自己的生命與人生有所影響。

對於研究參與者 B、D 和 G 來說，在旅行中或多或少都會遇到危險或是委屈的事情，在一開始可能會被負面的記憶填滿，但透過與朋友討論或自我反思，總能找出那段日子裡很開心或是很感動的記憶。旅行可以讓他們改變想法，學習在人生有限的時間裡面，找到生命中重要的意義跟價值，把旅行的這個概念帶回人生當中，更提醒自己透過自我覺察或是與他人討論，在每一段人生的故事裡，一定都能找到美好或是值得珍藏的部分，也會覺得自己的人生是有價值的。

在旅程中總會有許多想要分享的事情，但並非每一次都有旅伴同行，因此研究參與者 A 和 G 在旅程中面對一個人旅行的孤單時，會突破自己過去旅行的模式，認識新的朋友，也因為這個改變得到了更多的故事。把這個改變帶回生活中，讓 G 願意跟過去較少聯絡或甚至是不認識的朋友進行交流，只要對方願意跟他聊天，他也一定會分享自己的想法，因為這個改變，他感受到人與人之間的溫度，也更願意和他人建立不同的人際關係。

研究參與者 E 和 F 在旅行過程中透過自我覺察發現在這個偌大的世界裡，每個人都只是一個很小的存在，但生命故事卻都是獨一無二的，我們沒有機會體驗每一個人的人生，因此要用尊重和欣賞的態度去看待每個人。在旅行中看了更多的人生故事過後，發現自己的有限和不足，知道世界上有更多厲害且多才多藝的人，會不斷砥礪自己要把握每個機會去努力學習和嘗試，充實自己的生命。

旅行除了地點上的轉換，也讓旅行者從原本的生活脈絡中加入新的刺激與改變，在這個轉變的狀態中旅行者能對自己有更多的認識，看見人生發展的不同可能性，突破在原本生活中的僵局或困境，瞭解現實生活中的多元和開放，找到人生中新的定位和生涯目標（游潔謙，2012）。

研究參與者 C、D 和 E 都提到了在旅行這個轉換的機會，是他們實踐人生夢想或是找尋人生目標的好時機，因為在旅行中有更大的彈性可以嘗試各種新的事物，像 C 在旅程中突破自己過去較沒自信的個性，追尋從小到大想要親自到美國球場看球的夢想。而 D 和 E 則是在旅行中嘗試各種令他們感到好奇的新事物，激發自己的創意，找尋適合自己的目標和生涯方向，在設定好努力方向之後，規劃出旅程中可以達到的目標，讓自己的人生有新的突破，並不斷往新的目標前進。

第二節 研究者反思

書寫至此，彷彿一趟經歷許多生命故事的旅程暫時畫下句點，有些不捨，如同來到旅程的尾聲般，我已並非當初那位沒見過大山大海的毛頭小子。但在跑遍大江南北之後，人終究會回到原本的家，而這份研究也將要邁入終點。

背包客旅行之於我，就像空氣般的平凡，卻又是必須的存在，早已是生活中的一部分，也是讓我生命有所不同的重要影響。我的最後一趟長途背包客旅行停留在2020年的一月，在那之後新冠肺炎肆虐全球，臺灣即使相較其他國家的疫情不那麼嚴重，卻因此打亂了許多生活的步調，但這段暫停旅行的日子也為回顧旅行意義開啟了一個新的契機，讓我慶幸著過去的自己有著很多很多的故事，能餵飽依然渴望出發去旅行的自己。

想起曾讀過的一篇文獻提到，旅行過後的時間過了越久，那些影響著自己的重要感受並不會漸漸褪去，反而經過時間的沖刷，會更加的清晰。因此我也藉著書寫這份論文的同時，從研究參與者分享給我的許多故事中細細品味我和他們在旅程中共同都獲得的生命意義，才發現我好像在這些故事中，遇見了過去未曾認識的自己，也試著從不同角度再次經歷我過往的旅行。

對於我人生中第一趟在18歲的背包客旅行至今還記憶猶新，那是我第一次一個人去旅行，踏上旅程的那一刻我非常的興奮，是我期待已久卻又有點令我畏懼的決定，因為後面的兩個多月我都要一個人在美國生活。到達美國的第一個晚上因為孤獨的感受讓我一邊沖澡、一邊流淚，好像所有複雜的情緒都在那一刻傾瀉而出，現在的我才知道那是我跨出舒適圈之後，因為深刻覺察到自己存在的焦慮而感到的害怕，可是這份孤獨和恐懼卻是帶著我去看這個世界的起點。他們教會了我要勇敢去接觸新的事物，也開啟了我人生中許多的可能性，對事物的好奇心與創造力也隨之而來，我帶著探險的心走訪了各個小鎮，即使遇到在黑夜裡車子拋錨，或碰到其他許多驚險的事情，也都在結束那趟旅程後變成難忘的回憶。

在臺灣長大的我們，看似有許多路可以走，我們選擇的機會卻時常被文化或是家庭的框架給限制住，但在旅行中，可以看見很多用不同方式在生活的人們，他們都能擁有自己的一片天，好像點醒了我所有的人事物都有自己運行的時區，我們不必和誰一樣，而這個覺醒也讓我更有自信的面對生命中的抉擇，增加的自我認同感，走出屬於我自己的路。

這讓我想起在越南的街頭有隨處可見的小茶舖或咖啡店，坐在那裡的人們好像一天的時間都花在上面了，關於停下來這件事，他們很懂得享受，雖然這樣的慢在強調時間就是金錢的價值觀中，是件效率低又沒有生產力的行為，但從他們的時區來看，如果一切事物依然如常運作，這樣的揮霍又何嘗不可？就像在等待一杯慢慢滴完的咖啡和煉乳融合時，是那麼的迷人又浪漫。

在每一趟旅程中，我都遇到了一些新的朋友，也更認識身邊的老朋友，無論新舊，這些人都如同我生命中的寶藏，和新朋友的互動總讓我耳目一新，因為他們總能帶給我許多以前從未想過的想法，彷彿彼此交換了部分的靈魂；而和老朋友在過程中可能有所爭吵，但這並不會是沒有用的一段時光，反而能讓我更了解在每段人際關係中的自己，和生命中尚未解決的議題，透過旅行能夠更靠近自己一點。

工作之後不像學生時期有著彈性的時間可以去各地探險，卻更珍惜能夠走訪異地進行背包客旅行的時光，也開始帶著家人進入背包客的世界裡，從2017年開始我們走訪了英國、德國、奧地利、法國、比利時、荷蘭、泰國和日本，在旅途中我們一起經歷許多有趣的、驚險的和讓我們難以忘懷的回憶，像是在法國時我們要搭火車去另一個城鎮，但在去火車站的路上卻接連碰到地鐵故障，導致我們錯過了列車，讓我有了一次用英文和法國人據理力爭去換票的經驗，雖然最後沒有成功，但這段在當時讓我們很無法置信的狀況，卻也變成一件搞笑的回憶。

這些快樂的回憶讓家人們之間的距離越來越近，也累積了許多屬於我們才知道的精采故事，當回到生活中再次談起當時的情境，每個人的嘴角都會不知不覺的上揚，不過這也讓我反思，是否我們平時花了太多時間在工作與人際關係的經營

上，卻忘了身邊這群最親密的家人呢？

從一趟趟旅行中，我更了解自己，像是磨墨般越磨越深，對於自己生命意義的理解也越來越清晰，因為每一趟的出走，都是故事新篇章的開始，可以在其中看清楚自己的模樣，也能透過遇到各種不同的人事物創造出不同的能量，讓故事的情節有更多新的發展。回到原本的生活中之後，我已經不再是原本的我，而是能夠帶著許多生命意義繼續在生活中前進的自己，我也期待未來能夠藉著旅行，寫下更多屬於我的生命故事。

第三節 研究限制與建議

本節根據研究者在分析過程之省思和研究結果，呈現本研究的限制，並提出研究建議讓未來研究者參考。

一、研究限制

(一) 研究參與者之限制

本研究採立意取樣，透過研究者及其他旅行者的推薦邀請研究參與者，最後選擇七位符合研究限制的人進行訪談，這七位研究參與者的年齡介於 26 到 34 歲之間，也都是大學或是研究所的畢業生，因此本研究並未蒐集到其他年紀或教育程度的旅行者之背包客旅行經驗，或許其他年齡層或教育程度的旅行者在背包客旅行中找到的生命意義會有所不同，在本研究中無從比較。

另外，本研究邀請的訪談者必須至少旅行一周以上，因此邀請到的幾位旅行者都是進行三個月到兩年的長途旅行，他們在旅行過程中會利用打工的方式賺取旅行的生活費用，這也是背包客旅行常常會使用的旅行模式，因此接觸到的事物可能會更加多元，但旅行的感受與想法是累積而成的，很難排除打工經驗來看是否會影

響背包客在生命意義上的呈現，因此或許未來在探討背包客旅行經驗時，可以深入瞭解這部分的差異。

(二) 研究地點與形式之限制

在進行研究訪談期間正好遇上新冠肺炎三級警戒期間，很多場所都暫停內用，學校也暫停教室的借用，因此有六位研究參與者都是使用線上會議室進行訪談。線上訪談雖然減少移動時間和感染風險，但卻會受限於網路的速度而影響某些段落的訪談順暢度，而且線上的訪談容易忽略一些非語言的訊息，可能會降低研究分析的精準度。

(三) 研究資料分析之限制

每位研究參與者的旅行經驗都非常豐富，但因為研究方法的使用，無法將每趟旅程的細節都分享完整，只能整理出與生命意義和旅行者人生最相關的部分，但每一位研究參與者在旅程中累積的生命故事都是獨一無二，值得大家細細品味和欣賞的。

二、研究建議

(一) 對背包客旅行之生命意義探索有興趣者

在進行研究訪談前，僅以少數關於旅行和生命意義關係之文獻探討與研究者自身的經驗作為出發，開始針對這個主題進行深入訪談，在訪談過程中發現每一位研究參與者的分享之間有許多共通之處，且透過背包客旅行，每位參與者都能在生命意義上有新的體悟，並且因為生命意義影響了人生中的不同面向。因此，對於人生方向暫時迷途，或是無法找到生命意義的人，出發去旅行會是一個很棒的選擇。

因為當你跨出原有的生活環境後，才能迎接更多新事物與挑戰，而在出發與返回的過程中，原有的世界會接收到更多刺激，既定的框架也會受到動搖，或許能為自己的生命創造出更多不同的意義。

（二）對背包客旅行有興趣者之研究者

本研究使用的研究方法為現象學，在分析過程中需要置身於研究參與者之經驗脈絡之中，體驗他們在旅行中所感受到的事物，以及體悟到的生命意義等想法。但我們畢竟不是研究參與者本人，無法百分之百體驗到他們所分享的生命故事，而且口語的描述對於有些人來說是較為困難的，因此未來的研究者除了可以使用更多引導的語句和等待之外，可以嘗試請參與者提供在旅途中讓他印象深刻畫面的照片、影片、物品或是當時的文字記錄，再從中去提問與聆聽回答，對於研究者訪談後的分析和參與者的經驗分享來說，或許都是更為具體且有畫面的方法。



參考文獻

- Corey, G. (2017):《諮商與心理治療理論與實務(第四版)》(修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯)。雙葉書廊。(原著出版年:2017)[Corey, G. (2017). *Theory & practice of counseling and psychotherapy 10th ed* (H.-L. Xiu, X.-Z. Zheng, J.-M. Yu, & C.-H. Wang, Trans.). Yeh Yeh Booking Gallery. (Original work published 2017)]
- Kottler, J. A. (1998):《旅行,重新打造自己》(黎雅麗譯)。天下文化。(原著出版年:1997)[Kottler, J. A. (1998). *Travel that can change your life: How to create a transformative experience* (Y.-L. Li, Trans.). Commonwealth Publishing. (Original work published 1997)]
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2008):《質性研究方法》(藍毓仁譯)。巨流。(原著出版年:2003)[Ritchie, J., & Lewis, J. (2008). *Qualitative research practice* (Y.-R. Lan, Trans.). Chu Liu. (Original work published 2003)]
- 王文科、王智弘(2010):〈質的研究的信度和效度〉。《彰化師大教育學報》, 17, 29-50。[Wang, W.-K., & Wang, C.-H. (2010). Validity and reliability of qualitative research in education. *Journal of Education National Changhua University of Education*, 17, 29-50.]
<https://doi.org/10.6769/JENCUE.201006.0029>
- 江蘭貞(2014):〈生命意義的自覺與實踐〉。《生命教育研究》, 6(2), 1-29。[Chiang, L.-T. (2014). Self-awareness and realization of one's life meaning. *Journal of Life Education*, 6(2), 1-29.]
<https://doi.org/10.3966/207466012014120602001>
- 呂宛蓁、胡丞筑、胡林煥(2020):〈與使命感同行:體育教師生涯適應與生命意義感〉。《大專體育學刊》, 22(4), 300-315。[Lu, W.-C., Hu, C.-C., & Hu,

- L.-H. (2020). Along with the calling: Relationship between career adaptability and meaning in life for physical education teachers. *Sports & Exercise Research*, 22(4), 300–315.] [https://doi.org/10.5297/ser.202012_22\(4\).0002](https://doi.org/10.5297/ser.202012_22(4).0002)
- 呂淑惠、吳明隆（2014）：〈高雄市國小特教教師正向心理、生命意義感與生活滿意度之相關研究〉。《美和學報》，33（1），195–216。[Lu, S.-H., & Wu, M.-L. (2014). A study on the relationship among positive mentality, sense of meaning of life, and life satisfaction of elementary school special education teachers in Kaohsiung city. *Journal of Meiho University*, 33(1), 195–216.]
- 呂湘瑜（2015）：〈打開心靈與世界的連結—「旅行與旅行書寫」的意義與價值〉。《通識教育學報》，3，61–88。[Lu, H.-Y. (2015). Open the link between the world and mind—Significance and value of “travel and travel literature”. *Journal of General Education*, 3, 61–88.] <https://doi.org/10.6517/MCUT2015.DEC-04>
- 余德慧（2007）：〈現象學取徑的文化心理學：以「自我」為論述核心的省思〉。《應用心理研究》，34，45–73。[Yee, D.-H. (2007). Reflection on the phenomenological-psychological investigations in Chinese society. *Research in Applied Psychology*, 34, 45–73.]
- 何英奇（1987）：〈大專學生之生命意義感及其相關：意義治療法基本概念之實徵性研究〉。《教育心理學報》，20，87–106。[Ho, Y.-C. (1987). College students' meaning of life and its correlates: An empirical study of the concept of Logotherapy. *Bulletin of Educational Psychology*, 20, 87–106.] <https://doi.org/10.6251/BEP.19870601.6>
- 何瑞珠、張穎珊（2021）：〈探問青年生命意義的來源—以自助攝影（Auto-photography）及照片引談（Photo-elicitation）為進路〉。《教育學報》，49（1），143–166。[Ho, E. S.-C., & Cheung, C. W.-S. (2021). An inquiry of

- Hong Kong young adults' sources of meaning in life: The auto-photography and photo-elicitation approaches. *Education Journal*, 49(1), 143–166.]
- 沈家禾 (2011):《新竹市高齡者社會參與及生命意義感之相關研究》(未出版碩士論文), 玄奘大學。[Shen, C.-H. (2011). *A study of relationship between social participation and meaning in life of the elder in Hsinchu city* (Unpublished master's dissertation). Hsuan Chuang University.]
- 李文心 (2015):《絢麗背包客旅行經驗、自我發展及旅行動機關係之研究—以臺灣背包客為例》(未出版碩士論文), 中國文化大學。[Lee, W.-H. (2015). *The relationships among flashpackers' travel experience, personal development and travel motivation: the case of Taiwan's backpackers* (Unpublished master's dissertation). Chinese Culture University.]
- 李明峰 (2014):〈存在主義心理治療的發展與新趨勢〉。《諮商與輔導》, 345, 7–9。[Li, M.-F. (2014). The development and new trends of Existential psychotherapy. *Counseling and Guidance*, 345, 7–9.]
- 李欣頻 (2013):《旅行創意學: 10 個最具創意的「旅行力」》。暖暖書屋。[Lee, H.-P. (2013). *Travel creativity*. Sunny & Warm Publishing House.]
- 李新民 (2016):〈感恩學習方案對老人幸福感、生命意義感的影響之初探〉。《樹德科技大學學報》, 18 (2), 65–85。[Lee, H.-M. (2016). The effects of gratitude learning program on elders' well-being and life meaning. *Journal of Shu-Te University*, 18(2), 65–85.]
- 李維倫、賴憶嫻 (2009):〈現象學方法論: 存在行動的投入〉,《中華輔導與諮商學報》, 25, 275–321。[Lee, W.-L., & Lai, Y.-H. (2009). Phenomenological methodology as an Existential move. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 25, 275–321.] <https://doi.org/10.7082/CJGC.200903.0275>
- 吳和堂 (2014):〈教師生命意義感量表之發展〉。《教育理論與實踐學刊》, 29,

91–122。[Wu, H.-T. (2014). The development and construct validity of teacher' sense of life meaning scale. *Journal of Educational Theory and Practice*, 29, 91–122.] [https://doi.org/10.7038/JETP.201406_\(29\).0004](https://doi.org/10.7038/JETP.201406_(29).0004)

吳和堂 (2014)：〈在職進修教師的生命意義感，潛在成長模式之研究〉。《高雄師大學報》，36，1–21。[Wu, H.-T. (2014). Latent growth curve analysis on in-service teachers' sense of life meaning. *Kaohsiung Normal University Journal*, 36, 1–21.]

吳和堂、廖珮勳 (2015)：〈國小教師來生信念與生命意義感關係之研究—以死亡態度為調節變項〉。《高雄師大學報》，38，1–25。[Wu, H.-T., & Liao, P.-H. (2015). A study of relationships between belief in afterlife and meaning in life of primary teachers: The attitude toward death as moderator. *Kaohsiung Normal University Journal*, 38, 1–25.]

吳淑英 (2004)：〈生命教育方案對國小資優學童生命意義感影響之研究〉。《資優教育研究》，4 (2)，17–42。[Wu, S.-Y. (2004). The effect of a life education course on improving the sense of life meaning of elementary gifted students. *Journal of Gifted Education*, 4(2), 17–42.]

吳淑敏 (2005)：〈存在主義對大學生心態之啟示〉。《人文與社會學報》，1 (7)，7–22。[Wu, S.-M. (2005). The enlightenment of Existentialism to college students' mentality. *Journal of Humanities and Social Science*, 1(7), 7–22.]

吳勢方、丘愛鈴、何青蓉 (2015)：〈己立而立人—國小教師生命意義感的轉變與關懷實踐之個案研究〉。《國家教育研究院教育脈動電子期刊》，3，32–52。[Wu, S.-F., Chiu, A.-L., & Ho, C.-J. (2015). Wishing to be established herself, seeks also to establish others: A case study of an elementary school teacher's transformation of life meaning and caring practice. *Pulse of Education*, 3, 32–52.]

- 亞隆 (2003) :《存在心理治療 (下) 自由、孤獨、無意義》(易之新譯)。張老師文化。(原著出版年:1980) [Yalom, I. D. (2003). *Existential psychotherapy* (Z.-X. Yih, Trans.). Living Psychology Publishers. (Original work published 1980)]
- 阿德勒 (2014) :《你的生命意義, 由你決定》(盧娜譯)。人本自然。(原著出版年:1931) [Adler, A. (2014). *What life could mean to you* (N. Lu, Trans.). Living nature cultural. (Original work published 1931)]
- 林冠宇 (2010) :〈從存在主義治療法的觀點看《P.S.我愛你》電影中的關係失落與適應障礙〉。《諮商與輔導》, 296, 5-8+13。 [Lin, G.-Y. (2010). The loss of relationship in the movie "P.s. I love you" from the point of view of Existential therapy and adaptation disorders. *Counseling & Guidance*, 296, 5-8+13.] <https://doi.org/10.29837/CG.201008.0002>
- 林淑慧 (2019) :〈成長之旅:《邦查女孩》的生命敘事〉。《臺灣文學學報》, 34, 33-59。 [Lin, S.-H. (2019). Journey of growth: searching the meanings of life in Pangcah girl. *Bulletin of Taiwanese Literature*, 34, 33-59.] [https://doi.org/10.30381/BTL.201906_\(34\).0002](https://doi.org/10.30381/BTL.201906_(34).0002)
- 林淑馨 (2010) :《質性研究:理論與實務》。巨流。 [Lin, S.-H. (2010). *Qualitative research theory and practice*. Chu Liu.]
- 林綺雲、蔣孟岑、洪韻婷、江于華、周嘉芋 (2021) :〈創造生命價值與意義——雙重系統模式的組成與運作〉。《諮商與輔導》, 429, 47-52。 [Lin, C.-Y., Chiang, M.-T., Hung, Y.-T., Chiang, Y.-H., & Zhou, C.-C. (2021). Creating life value and meaning - The composition and operation of dual-system model. *Counseling and Guidance*, 429, 47-52.] <https://doi.org/10.29837/CG>
- 柯志明 (2015) :〈永恆與生命意義—超越死亡的必要性與可能性〉。《應用倫理評論》, 59, 123-151。 [Ke, I. C.-M. (2015). Eternity and the meaning of life:

- The necessity and possibility of transcending death. *Applied Ethics Review*, 59, 123–151.] <https://doi.org/10.29904/JAF>
- 胡錦媛 (2018)：《在此／在彼：旅行的辯證》。書林出版有限公司。[Hu, C.-Y. (2018). *Being there: The dialectics of travel*. Bookman Books, Ltd.]
- 索科羅斯基 (2004)：《現象學十四講》(李維倫譯)。心靈工坊。(原著出版年：2000) [Sokolowski, R. (2004). *Introduction to Phenomenology* (W.-L. Lee, Trans.). PsyGarden. (Original work published 2000)]
- 徐元民 (2011)：〈一個深層的生命經驗：從觀光客的凝視出發〉。《身體文化學報》，12，1–23。[Hsu, Y.-M. (2011). A profound experience of life: Staring from the tourist gaze. *Body Culture Journal*, 12, 1–23.] <https://doi.org/10.6782/BCJ.201106.0001>
- 徐嘉禧、蔡文榮 (2018)：〈臺中市國民中學學生對生命意義的認知〉。《教育科學期刊》，17 (1)，1–36。[Hsu, C.-H., & Tsay, W.-R. (2018). A study on the perception of the meaning of life of junior high students in Taichung city. *The Journal of Educational Science*, 17(1), 1–36.] <https://doi.org/10.6388/JES>
- 高淑清 (2001)：〈在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思〉。《本土心理學研究》，16，225–285。[Kao, S.-C. (2001). The lifeworld of Chinese women living with their husbands studying abroad: Interpretation and reflection. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 16, 225–285.] <https://doi.org/10.6254/2001.16.225>
- 黃禎貞、林世華、葉國樑、曾治乾 (2009)：〈提升孩子的生命意義感—死亡教育融入國中健康課程之效果研究〉。《課程與教學》，12 (3)，79–106。[Huang, J.-J., Lin, S.-H., Yeh, G.-L., & Tseng, C.-C. (2009). Improving teenager's purpose in life: The impact of incorporating death education into health education curriculum. *Curriculum & Instruction Quarterly*, 12(3), 79–

106.] <https://doi.org/10.6384/CIQ.200907.0079>

黃楸萍 (2002)：〈存在主義人觀對教育之啟示〉。《國教新知》，49 (2)，55–66。

[Huang, C.-P. (2002). The enlightenment of Existentialist on education. *The Elementary Education Journal*, 49(2), 55–66.]

[https://doi.org/10.6701/TEEJ.200212_49\(2\).0007](https://doi.org/10.6701/TEEJ.200212_49(2).0007)

黃錦敦 (2014)：《生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇》。張老師文化。[Huang, C.-T. (2014). *Life is the most worthy place to go: Narrative therapy and travel encounter*. Living Psychology Publishers.]

郭立芬 (2008)：《沙特哲學中的自由問題》(未出版碩士論文)，淡江大學。[Kuo, L.-F. (2008). *Problems of liberty in Sartre's philosophy* (Unpublished master's dissertation). Tamkang University.]

陳向明 (2002)：《社會科學質的研究》。五南。[Chen, X.-M. (2002). *Social science and Qualitative Research*. Wu-Nan.]

陳忻岱、葉秀燕 (2008)：〈女體的移動與實踐：女性背包客旅行的文獻探討〉。《戶外遊憩研究》，21 (2)，23–41。[Chen, H.-D., & Yen, J. H.-Y. (2008).

Gender and travel: Literature review of female mobility and their body practices in backpacking travels. *Journal of Outdoor Recreation Study*, 21(2), 23–41.]

[https://doi.org/10.6130/JORS.2008.21\(2\)2](https://doi.org/10.6130/JORS.2008.21(2)2)

陳怡如 (2020)：〈長期照顧機構社工員幸福感與生命意義感之相關性研究〉。《國立臺灣科技大學人文社會學報》，16 (1)，1–33。[Chen, Y.-J. (2020). A study of the relationship between the life meaning and well-being of the employees in long-term care facilities. *Journal of Liberal Arts and Social Sciences*, 16(1), 1–33.]

陳韋賓 (2011)：〈旅行的意義〉。《司法改革雜誌》，84，72–73。[Chen, W.-P. (2011). The meaning of travel. *Judicial Reform Magazine*, 84, 72–73.]

<https://doi.org/10.30138/SFGGZJ.201106.0025>

陳雅雪 (2011)：《雲林縣國小新移民子女族群認同、自尊與生命意義感之相關研究》(未出版碩士論文)，南華大學。[Chen, Y.-X. (2011). *A study on the relationships among Ethnic identity, self-esteem and sense of life meaning in the foreign brides' children of the primary school in Yunlin country* (Unpublished master's dissertation). Nanhua University.]

連羽涵 (2014)：〈以拓延建構理論為基礎探討感恩教學對國小學生問題解決、憂鬱、生命意義感的影響〉。《教育學誌》，32，45–96。[Lian, Y.-H. (2014). Based on the broaden-and-build theory, explore the effects of grateful learning for the problem solving, depression, meaning in life on elementary school students. *Journal of Education*, 32, 45–96.]

許瑞嫻 (2010)：〈女性背包客在旅行經驗中展現的自我成長：女性主義觀點探究〉。《休閒暨觀光產業研究》，5 (1)，1–12。[Hsu, J.-M. (2010). Female backpackers demonstrated the self-growth in travel experience: Feminist perspective inquiry. *Journal of Leisure and Tourism Industry Research*, 5(1), 1–12.] [https://doi.org/10.6158/JLTIR.201012_5\(1_2\).0001](https://doi.org/10.6158/JLTIR.201012_5(1_2).0001)

張利中、劉香美 (2008)：〈世界觀、生活目標與生命意義感的階層模式分析——一位重複受災山區女性整全取向之質性研究〉。《生死學研究》，7，193–238。[Chang, L.-J., & Liu, H.-M. (2008). A hierarchical analysis of the world-views, purposes in life, and meaningfulness of life -the application of a Holistic/Qualitative approach with a woman resides in a mountain area with repeated sever. *Journal of Life-and-Death Studies*, 7, 193–238.] <https://doi.org/10.29844/JLDS.200801.0005>

張苡絃 (2014)：《為什麼去遠方：啟程，到別人的生命裡尋找答案》。沐風文化。[Chang, Y.-X. (2014). *Weishenme qu yuanfan: Gqicheng dao bieren de*

shengming lixunzhao daan. Mufone Publishing.]

游潔謙 (2012):《旅行者生涯觀轉變經驗之研究》(未出版碩士論文), 國立臺灣師範大學。[Yu, C.-C. (2012). *A study of travelers' career view transition* (Unpublished master's dissertation). National Taiwan Normal University.]

楊錦登 (2020):〈生命意義感與心理幸福感關係之研究—以某大學學生為例〉。《慈濟通識教育學刊》, 13, 2–52。[Yang, C.-T. (2020). A study on the correlations between sense of life meaning and psychological well-being as an example of college students. *Tzu -Chi Journal of the General Education*, 13, 2–52.] [https://doi.org/10.6755/TCJGE.202012_\(13\).0001](https://doi.org/10.6755/TCJGE.202012_(13).0001)

臧國仁、蔡琰 (2011):〈旅行敘事與生命故事: 傳播研究取徑之芻議〉。《新聞學研究》, 109, 43–76。[Tsang, K.-J., & Tsai, Y. (2011). Travel narrative and lifestory: a theoretical proposal from the communication perspective. *Mass Communication Research*, 109, 43–76.] [https://doi.org/10.30386/MCR.201110_\(109\).0002](https://doi.org/10.30386/MCR.201110_(109).0002)

歐姿妤、黃貞觀、巫慧芳 (2010):〈專科學生對生命意義與歷程改變之觀點探討〉。《中等教育》, 61 (3), 114–125。[Ou, T.-Y., Huang, C.-K., & Wu, F.-H. (2010). The students' perspectives on the meaning of life and the changing process. *Secondary Education*, 61(3), 114–125.] <https://doi.org/10.6249/SE.2010.61.3.07>

潘淑滿 (2003):《質性研究—理論與運用》。心理。[Pan, S.-M. (2003). *Qualitative research: theory and practice*. Psychological Publishing.]

賴其萬 (2009):〈向生命說 Yes! —一位心理醫師在集中營的歷劫記〉。《當代醫學》, 431, 690–693。[Lai, C.-W. (2009). Yes to life. *Medicine Today*, 431, 690–693.] <https://doi.org/10.29941/MT.200909.0006>

戴有德、陳貫臺、吳淑玲 (2019)：〈夢想的落地生根—以方法目的鏈探討臺灣背包客旅行之異質性與價值內涵〉。《戶外遊憩研究》，32 (1)，91–128。

[Dai, Y.-D., Chen, G.-T., & Wu, S.-L. (2019). The realization of dreams: Using means-end-chain to explore the heterogeneity and value of Taiwanese backpackers' journey. *Journal of Outdoor Recreation Study*, 32(1), 91–128.]
[https://doi.org/10.6130/JORS.201903_32\(1\).0004](https://doi.org/10.6130/JORS.201903_32(1).0004)

韓楷樺、林裕堯 (2015)：〈國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠關係及其中介效果之研究〉。《諮商心理與復健諮商學報》，28，119–161。

[Han, K.-C., & Lin, Y.-Y. (2015). The relationship among life of meaning, career self-efficacy, and burnout of elementary school counselors: Examining mediating effects. *Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling*, 28, 119–161.] <https://doi.org/10.6308/JCPRC.28.05>

鍾怡雯 (2008)：〈旅行書寫：一個次文類的成立〉。《臺北大學中文學報》，4，40–41。 [Chong, Y.-V. (2008). Travel writing: A subgenre formation. *Journal of Chinese Language and Literature of National Taipei University*, 4, 40–41.]

<https://doi.org/10.29766/JCLLNTU.200803.0003>

Batthyány, A. (n.d.). *What is Logotherapy / Existential analysis?* Victor Frankl Institut.
<https://www.viktorfrankl.org/logotherapy.html>

Cohen, E. (1972). Toward a sociology of international tourism. *Social Research*, 39(1), 64–182.

Cohen, E. (2003). Backpacking: Diversity and change. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 1(2), 95–110. <https://doi.org/10.1080/14766820308668162>

Cohen, S. (2011). Lifestyle travellers: Backpacking as a way of life. *Annals of Tourism Research*, 38(4), 1535–1555.

<https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.02.002>

- Costa, C. (2018). Understanding the new backpackers: A literature review. *Journal of Tourism & Development*, 29, 7–19.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, Quantitative and Mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dayour, F., Kimbu, A. N., & Park, S. (2017). Backpackers: The need for reconceptualisation. *Annals of Tourism Research*, 66, 191–193.
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.06.004>
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>
- Frankl, V. E. (1966). What is meant by meaning? *Journal of Existentialism*, 7(25), 21–28.
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138–142. <https://doi.org/10.1037/h0087982>
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to Logotherapy*. Vintage Books.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy* (4th ed.) (I. Lasch, Trans.). Beacon Press. (original work published 1992)
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235–260. <https://doi.org/10.1163/156916297X00103>
- Hannam, K., & Diekmann, A. (2010). From backpacking to flashpacking: Developments in backpacker tourism research. In K. Hannam & A. Diekmann (Eds.), *Beyond backpacker tourism: Mobilities and experiences* (pp. 1–7). Channel View Publications.

<https://doi.org/10.21832/9781845411329>

- Howard, R. W. (2007). Five backpacker tourist enclaves. *International Journal of Tourism Research*, 9 (2), 73–86. <https://doi.org/10.1002/jtr.593>
- Hsu, C. Y., Lee, W. H., & Chen, W. Y. (2017). How to catch their attention? Taiwanese flashpackers inferring their travel motivation from personal development and travel experience. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 22(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10941665.2016.1182038>
- Längle, A. (2005). The search for meaning in life and the Existential fundamental motivations. *Existential Analysis*, 16(1), 2–14.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>
- Loker-Murphy, L., & Pearce, P. L. (1995). Young budget travelers: Backpackers in Australia. *Annals of Tourism Research*, 22(4), 819–843. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(95\)00026-0](https://doi.org/10.1016/0160-7383(95)00026-0)
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Muzaini, H. (2006). Backpacking Southeast Asia: Strategies of "looking local". *Annals of Tourism Research*, 33(1), 144–161. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2005.07.004>
- Noga, C., Yuval, Y., & Michal, E. (2018). Backpacking memories: A retrospective approach to the narratives of young backpackers. *Tourism Recreation*

Research, 43(3), 409–412.

<https://doi.org/10.1080/02508281.2018.1464637>

Noy, C. (2004). This trip really changed me: Backpackers' narratives of self-change.

Annals of Tourism Research, 31(1), 78–102.

<https://doi.org/10.1016/j.annals.2003.08.004>

Obenour, W. L. (2004). Understanding the meaning of the 'journey' to budget travelers.

International Journal of Tourism Research, 6(1), 1–15.

<https://doi.org/10.1002/jtr.466>

O'Reilly, C. (2006). From drifter to gap year tourist mainstreaming backpacker travel.

Annals of Tourism Research, 33(4), 998–1017.

<https://doi.org/10.1016/j.annals.2006.04.002>

Paris, C. (2010). The virtualization of backpacker culture: Virtual moorings, sustained interactions, and enhanced mobilities. In K. Hannam & A. Diekmann (Eds.), *Beyond backpacker tourism: Mobilities and experiences* (pp. 40–63). Channel View Publications.

<https://doi.org/10.21832/9781845411329>

Paris, C. (2012). Flashpackers: an emerging sub-culture? *Annals of Tourism Research*,

39(2), 1094–1115. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.12.001>

Reichenberger, I. (2017). Why the host community just isn't enough: Processes and

impacts of backpacker social interactions. *Tourist Studies*, 17(3), 263–

282. <https://doi.org/10.1177/1468797616665770>

Richards, G., & Morrill, W. (2020). Motivations of global Millennial travelers.

Brazilian Journal of Tourism Research, 14(1), 126–139.

<https://doi.org/10.7784/rbtur.v14i1.1883>

- Sørensen, A. (2003). Backpacker ethnography. *Annals of Tourism Research*, 30(4), 847–867. [https://doi.org/10.1016/S0160-7383\(03\)00063-X](https://doi.org/10.1016/S0160-7383(03)00063-X)
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 679–687). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0064>
- Steger, M. F. (2018). *Meaning and well-being*. Noba Scholar. <https://www.nobascholar.com/chapters/50>
- Tuo, Y. Z., Bai, C. H., & Chen, Z. X. (2014). *Travel for meaning: The present and future of tourist wellbeing* [paper presentation]. Seventh International Joint Conference on Computational Sciences and Optimization, Beijing. <https://doi.org/10.1109/CSO.2014.95>
- Wilson, E., & Harris, C. (2006). Meaningful travel: Women, independent travel and the search for self and meaning. *Tourism Zagreb*, 54(2), 161–172.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 85–94. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>

- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 3–22). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wong, P. T. P. (2016). Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. In A. Batthyany (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute* (pp. 311–322). Springer Publishing Company.
- Zhang, J. R., Morrison, A. M., Tucker, H., & Wu, B. H. (2018). Am I a backpacker? Factors indicating the social identity of Chinese backpackers. *Journal of Travel Research*, 57(4), 525–539.
<https://doi.org/10.1177/0047287517702744>





附錄

附錄一 研究訪談邀請函

我是國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所在職碩士班的研究生費郁雱，目前正在進行論文研究，我的指導教授是田秀蘭教授，研究主題是「出走，找尋自我：從背包客旅行經驗探討生命意義」，希望藉由訪談了解每位旅行者在不同旅行經驗中的改變，而這些旅行經驗又對於自己的生命意義有何影響。

● 邀請對象

結束了在世界各地的旅行，這是一趟與心靈對話的旅程，如果您有意願參與此研究的訪談，您可能有以下收穫：

- 一、經由訪談過程，將過去的旅行經驗做有系統地整理。
- 二、深入了解旅行經驗與自己生命意義交會的時刻，或許可以開拓出自己人生的新視野，並因此得到生活的能量與動力。

據本研究對象設定，您如果符合以下幾個項目，歡迎成為本研究的受訪者：

- 一、有兩次以上之國內或國外背包客旅行經驗者，天數一個星期以上。
- 二、主觀認為背包客旅行經驗對於自身的生命意義有所形塑及影響，並有所覺察者。
- 三、期待經由談話深入了解背包客旅行經驗對於自我的生命意義之影響者。
- 四、願意分享在背包客旅行經驗中影響生命意義之故事，經研究者說明研究動機、方法及目的後願意接受訪談，並同意全程錄音者。

● 訪談方式

- 一、將進行1~2次的訪談，每次時間約1~3小時，地點與時間可彈性安排。
- 二、全程皆會進行錄音，在論文中有可能辨識出您私人身分的部分，皆會匿名處理，以確保您的隱私安全。
- 三、可依照您個人意願，提供旅行相關紀錄、照片、物品……等，讓研究更加完整。

感謝您願意撥冗了解本研究，在研究完成後會附上研究成果及一份禮物當做答謝，最後，誠摯地邀請您與我分享寶貴經驗於本研究中，若您對本研究有興趣，想要深入了解，歡迎與我聯繫，也請不吝賜教。

敬祝 平安順心

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所
指導教授：田秀蘭博士
研究生：費郁雱

附錄二 研究訪談同意書

出走，找尋自我：從背包客旅行經驗探討生命意義

研究訪談同意書

本人_____，經過研究者說明本研究目的、相關利益及風險及進行方式後，願意參與本研究，並同意在以下五項保障下，接受訪談。

- 一、我有權利在訪談過程中隨時暫停研究參與，若在過程中有不願回答之問題，可拒絕回答。
- 二、我同意全程錄音，協助研究者謄寫逐字稿並進行研究結果分析。若在訪談過程中，我有不願意接受錄音之部分，將請研究者隨時暫停錄音。
- 三、訪談過程中的的錄音、文字、影像等關於我的相關紀錄，皆會以匿名方式呈現。訪談成果供本研究使用之外，非經過本人同意，不得另做他途使用。
- 四、研究結果中關於我的相關資料皆必須經過我確認後方能使用，若有任何不妥或不符合實際的部分，我有權利提出討論，並進行修改或刪除。
- 五、當我在研究中有任何疑問，皆能與研究者進行討論。

我已瞭解本研究之相關規定，並同意參與本研究。

參與者簽名：_____

研究者簽名：_____

民國_____年_____月_____日

附錄三 訪談大綱

請你挑選對自己生命有特殊意義的旅行經驗和我分享，可以是同一趟旅行，也可以是從很多趟旅行中所得到的感受。

一、旅行者資料

二、旅行基本資料

(一) 日期

(二) 旅行地點

(三) 旅伴人數

(四) 其他(相關資訊、輔助資料等)

三、「旅行」這件事對你的意義是什麼？

四、旅行前

(一) 這趟對你有特殊意義的旅行出發動機是什麼？

(二) 你做了哪些準備？這些準備對旅程的影響？

五、旅行中

(一) 經歷哪些特別的故事？什麼是讓你印象深刻的？

(二) 旅程中有何體驗或挑戰讓你產生了新的想法？

六、旅行後

(一) 在旅行之後自己有何改變？

(二) 這趟旅行影響了生活的哪些面向？

(三) 對生命意義的影響為何？

附錄四 訪談札記

研究參與者		訪談日期及時間	
訪談地點		訪談次數	
研究參與者			
訪談狀況			
訪談心得			
研究者			
訪談感受			
自我覺察			
印象深刻的內容			
與研究相關之部分			
其他			
訪談之特殊事件			
訪談之疑惑			
下次想深入探究之問題			

附錄五 研究參與者檢核函

您好，

非常感謝您願意參與本研究，提供您精彩的生命故事讓研究更加豐富。本研究將您的經驗分享盡可能照實呈現，僅將文字潤飾後加以整理與分析，因此要麻煩您閱讀後，寫下您真實的感受與想法，並對此分析結果給予評分。若有任何與您經驗不符合或是不願意呈現的內容，歡迎您提出討論，讓本研究更能呈現您的真實想法，謝謝！

一、您認為此份改寫的生命故事與您的經驗相符的分數為_____分。(滿分 100)

二、閱讀完改寫的生命故事後，您的感受與想法是？

研究參與者簽名：

日期：