

## 第二章 文獻探討

「體驗」(experience) 或譯「經驗」指的是個人與環境互動所得的經驗，可指個人長期經驗的感受，也可指一時對某事的認知，然而休閒領域傾向譯為「體驗」，而教育學習理論則譯為「經驗」。根據牛津字典的解釋，「體驗」(experience) 被解釋為「從觀察或做事中所獲得的知識或技能」或是「以某種方式影響人的事件或活動」；而依據 Collins 字典，「體驗」除了上述的兩種意義之外，也可解釋為「沉浸在獨特的狀況下」，所以「體驗」一詞是相當抽象的，單純用語言也無法表達清楚的感受。不過根據上述的解釋，「體驗」(experience) 可被視為一種心理的狀態，Vasilyuk (1992:20) 即指出體驗為一種直接的、內在的、主觀的心理現象之呈現；Valberg (1992:18) 亦認為體驗無一例外地是內心的感受。Vasilyuk (1992:22) 更進一步指出體驗是一種特殊的、主觀的及傾向感受者所偏愛的反思 (partial reflection)。此外，體驗或經驗 (experience) 一詞在入本心理學派始祖 Rogers (1959) 的理論體系中使用極為頻繁，他指出經驗的名詞意義為，在任一給定的時刻，個體體內所發生的或進行的事情，並且這些事情是可以被意識到的；而經驗的動詞意義則為，在有機體內接受當時所發生的感覺或者生理性事件的刺激 (引自江光榮，2001)，所以「經驗」或「體驗」是發生在有機個體內的意識感受及刺激，並且這些感受及刺激是透過感知能力 (perception) 所意識的 (Vasilyuk, 1992:22)，而學習往往透過經驗的感知而發生，Boud 等人 (1993:8; 引自 Usher, Bryant and Johnston, 2002:85) 即指出經驗是學習的基礎與促進因素，是成人經驗學習的核心。因此，「經驗學習」(experiential learning) 在成人學習理論上是相當重要的概念，其中 Dewey、Kolb 及 Rogers 等的經驗學習理論，尤其具有啟發性。本研究欲將成人學習理論中的經驗學習應用到休閒研究，以探討國小女性教師自助旅行之體驗學習。茲將本章分為三節，第一節為成人經驗學習理論，第二節為自助旅行的內涵，第三節為女性的休閒體驗。

## 第一節 成人經驗學習理論

自從 1960 年代以來，經驗學習取向(experiential learning approach)在西方許多國家已被成功的使用與執行於高等教育與行為科學領域。從 1970 年代開始，西方許多在商業及管理的研究者、學者、教授對於教室中不同的經驗學習方式、活動、技巧的使用顯出高度之興趣；許多種類的經驗學習方法、活動、技巧，成功地應用於管理及商業的教育上（Kuo，2004：17）。近年來，經驗學習理論已從情境的觀點被探討，並且強調全面學習的觀點，連結個體與社群，以及思考人類行動、文化和學習過程的特質之間的交互作用；這些觀點強調導致學習的經驗不能被視為孤立，而是與社會歷史根基（sociol-historical roots）有關係(Fridland，2002：3)。

有關經驗學習的定義繁多，茲列舉以下要點：

1. Dewey（1938；引自 Kolb，1984：23；Clarke，2003：21）認為經驗學習最基本的定義為「做中學」。
2. Kolb（1984；引自 Clarke，2003：21）定義經驗學習為顯現出經驗、感知能力、認知及行為的結合。
3. Rogers（2002：18）認為經驗學習模式包括了目標、目的、意圖、選擇及做決定。
4. Usher & Edwards（2001；引自黃富順，2002：284）的經驗學習主張是以後現代的思考為架構，此一架構主張學習並不單單來自經驗，而是經驗與學習交互作用的動態過程。
5. 經驗學習為成人學習者透過全人的經驗所習得的知識（Fisher-Brillinger，1990；引自 Clarke，2003：21）。
6. 經驗學習為將學生置於創造性及真實的環境，學生可以在活動中直接參與學習。此種方式與傳統的閱讀教材、聽講課或參與討論完全相反（Deiozier，1977：1；引自 Kuo，2004：19）。

7. 經驗學習為一個人經驗事件、獲得能力、以及比較從相似情境中獲得的經驗之過程 (Brandon, 2002 : 63 ; 引自 Kuo, 2004 : 19) 。
8. 經驗學習為淬取學生的生活經驗，並且幫助他們瞭解從教室獲得的知識與知識在真實生活的應用之關連 (Cheney, 2001 : 91 ; 引自 Kuo, 2004 : 20) 。
9. 經驗學習包含了參與者複雜的個人心理能力(mental capabilities)之學習。經驗學習存在於學習者在積極及浸入式(immersive)的學習環境之下所產生的資訊 (Feinstein, 2002 : 733 ; 引自 Kuo, 2004 : 20) 。
10. 經驗學習強調學習者的智識、情感及行為的全面參與 (Hoover and Whitehead, 1975 ; 引自 Kuo, 2004 : 20) 。
11. 經驗教育可被定義為學生處於積極浸入式情境，並且能夠反思其經驗 (Steven and Richard, 1992 ; 引自 Kuo, 2004 : 20) 。
12. 所有經驗學習理論的核心在於當個體積極的涉入具體經驗情境時，學習便會發生 (Kuo, 2004 : 21) 。

綜合以上對經驗學習的定義，可歸納出經驗學習為學習者的智識、情感及行為的全面參與，並將學習者置於與生活層面貼近的學習環境中，藉由情境直接浸入式的學習，來達到學習效果，且使學習者能夠反思其經驗，進而在日後相似情境下達到解決問題的能力。

本節先探討 Dewey 的「learning by doing」的經驗學習概念，接著藉由 Kolb 以及 Rogers 的經驗學習圈來探究經驗的形塑與經驗的反思，最後分析 Edwards & Usher 的四個社會實踐，並由上述學者的論述來思考女性自助旅行者的體驗學習。

## 一、 Dewey 的經驗學習觀點

Dewey 指出希臘人認為經驗乃「實用智慧的儲藏 (a store of practical wisdom )，在處理生活事務上的洞悉力之蘊藏 (a fund of insights useful in conducting the affair of life )」(Dewey, 1925 : 287 ; 引自 Graziano, 2003 : 30) 。

此外，Dewey 也主張一盎司的經驗比一噸的理論來的更好，因為只有在經驗之下，理論才會顯得重要及別具意義(Dewey，1925：144；引自 Graziano，2003：30)。

Dewey (1938：113) 認為經驗是不斷改造及重組，而且教育必須植基於個體真實的生活經驗才能讓學習者與社會達成最終目的。Dewey (1938：80) 指出達到目的之過程包括了(1) 周遭環境的觀察；(2) 在過去相似的環境中所發生過的事所得的知識，這些知識部分是從自己過去的記憶獲得，部分是從較有經驗的他人所告知的資訊、忠告或警告；(3) 將已經被觀察及已經回想到的事物綜合起來，來判斷事物所表明的特殊意義。Dewey (1938：78) 認為經驗是靠著對周遭的觀察，但是 Dewey (1938：79) 也提出單純靠觀察是不夠的，必須要了解我們所見、所聽及所觸摸之事物的意義，而且除非我們仔細察看過去的經驗，同時反省這些經驗，並且藉著察覺經驗的共同點來形成對當下處境 (present situation) 的判斷，否則我們無法分辨在已知情境下所可能產生的結果 (Dewey，1938：80)。上述 Dewey 的觀點，強調的是從日常生活所獲得的經驗，而且此經驗是從觀察開始，並且透過反思來形成判斷，進而與周遭的環境產生交互作用。

然而，Dewey (1938；引自 Graziano，2003：31；Swaner，2003：55) 也指出並非所有的經驗都具教育意義，經驗具教育意義必須包含兩個要素，第一是要具備連續性，第二為互動，亦即經驗並非發生在真空 (vacuum) 狀態下，而是發生在個體之外能增加經驗的來源。因此，Dewey 強調「做中學 (learning by doing)」，主張一個人在生活環境中，環境對人產生的影響，就如同人遇到刺激，而發生反應，再反應到環境中去，這兩種作用，也就是人與環境的交互作用。交互作用連續不斷，人的經驗也就時刻改變，其交互作用的歷程如圖 2.1.1 所示：

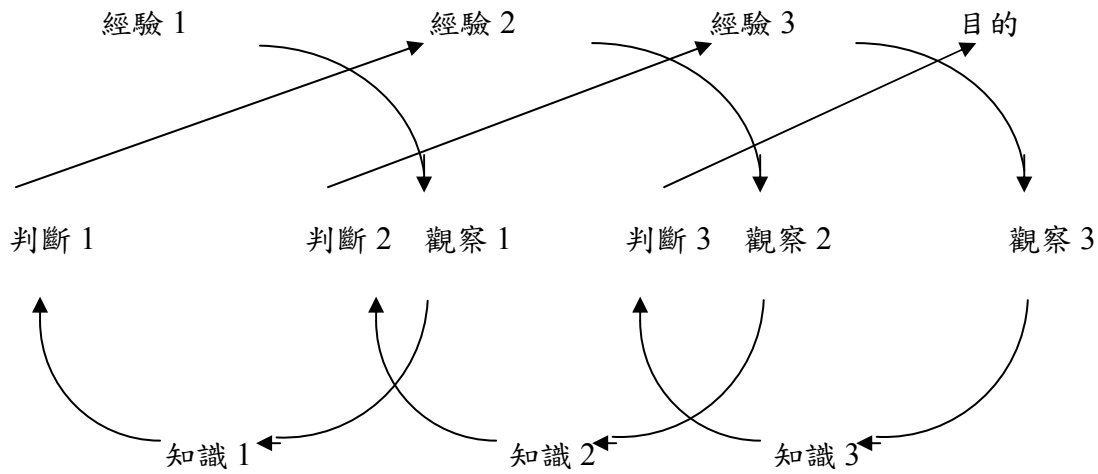


圖 2.1.1 Dewey 的經驗學習模式

資料來源：Kolb，1984：23

## 二、 Kolb 的經驗學習模式與 Rogers 的修正模式

Kolb 認為經驗學習是成人教育的基礎，他指出高等教育發展的重要趨向之一，就是強調學習者的經驗，也強調知識是經驗的理解與轉化的結合（Kolb，1984：38，41）。Kolb（1984）融合 Dewey、Lewin、Piaget、James、Jung 和 Freire 的經驗理論而發展了經驗學習理論（experiential learning theory），簡稱 ELT（Kuo，2004：27；Yamazaki，2004：18；Knapp，2000：16；Ricci，2000：17）。經驗學習理論為一學習理論，Kolb（1984；引自 Yamazaki，2004：18；Peterson，2003：35；Kayes，2001：9）定義學習為「藉由經驗轉化來創造知識」的過程，並且以下列六個觀點為其特色（Kolb，1984；引自 Yamazaki，2004：18；Clarke，2003：21；Graziano，2003：28；Kayes，2001：9；Knapp，2000：17；Ricci，2000：29）：

1. 學習為一過程，而非結果（p.26）。
2. 學習是根植於經驗的連續性過程(p.27)。

3. 學習過程需要解決各種衝突，這些衝突乃源自於適應世界的各種辯證上相對之形式 (p.29)。(The process of learning requires the resolution of conflicts between dialectically opposed modes of adaptation to the world) .
4. 學習為一適應世界的全面性過程 (p.31) 。
5. 學習包括了人與環境之間的處理 (p.34) 。
6. 學習是創造知識的過程 (p.36) 。

以下分別就經驗學習圈、經驗學習風格及經驗學習空間來探究 Kolb 的經驗學習理論。

### (一) Kolb 的經驗學習圈

Kolb 認為要進行經驗學習，需要有四種能力：包括（一）具有開放的意願，願意把自己置身於新的經驗中（具體經驗）；（二）具有觀察和反思的技巧，以便從各種不同的觀點檢視新經驗（反思觀察）；（三）分析的能力，即透過觀察創造出統整的觀念（概念抽象化）；（四）做決定及解決問題的能力，以便新的觀念可以在實務中運用（行動實驗）(Kolb, 1984: 21~22)。茲將經驗學習的四種能力詳述如下 (Kuo, 2004: 28; Peterson, 2003: 35)：

具體經驗—*Concrete experience*(CE)意指學習者將自身置入完全地及開放地新經驗中，此階段感知到的為情感性的發展。

反思觀察—*Reflective observation*(RO)意為學習者反思且觀察經驗，此階段感知到的為知覺的發展。

概念抽象化—*Abstract conceptualization*(AC)意為學習者創造概念，此概念需將所觀察到的經驗統整成為相關模式及情境。

行動實驗—*Active experimentation*(AE)意指學習者在不熟悉的情境中使用這些模式來做決定及解決問題。

Kolb 經驗學習四個階段的結合造成了高度條理的思考。此四個階段始於具體經驗，造成了反思觀察，而形成抽象概念則發展出使新的經驗世界，這些過程在個體重複此學習循環之前就導致了積極的試驗。總結 Kolb 的經驗學習理論模

式，此學習循環的目標設定伴隨著思考、計畫、試驗及做決定 (Kuo, 2004: 29)。而理想上，所有新經驗都會透過這四個階段進行，但是並不需要都從具體經驗的階段開始；學習者可以從任何階段開始，並且有次序地進行剩餘的階段 (Peterson, 2003: 35)。

Kolb 提出了經驗學習模式圖如下：

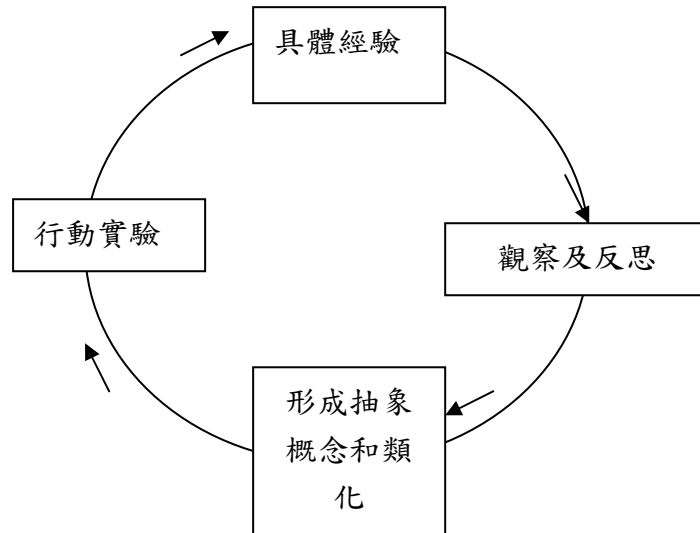


圖 2.1.2 Kolb 的經驗學習模式

資料來源：Kolb, 1984: 42

## (二) 經驗學習圈的兩種對抗性概念

根據 ELT，人們在攫取經驗及轉化經驗的時候，「學習」(learning) 需要人們去解答辯證性相互對抗的事物 (Kolb, 1984; Kolb and Fry, 1975; 引自 Yamazaki, 2004: 18)。第一個邏輯辯證上的重點在於人們如何攫取經驗，且或多或少不是具體的就是抽象的 (Ricci, 2000: 18)，如圖 2.1.3。此辯證法的最終為具體的理解 (apprehension)，此理解透過感官知覺而產生當下真實經驗 (Yamazaki, 2004: 19)，並且為情感性的、感受性的及情緒性的獲得知識 (Kayes, 2001: 10)。相反地，邏輯分析理解 (comprehension) 為感官理解的另一極端，此理解能力依賴邏輯及分析的認知而產生抽象觀念及符號的顯現 (Yamazaki,

2004：19)，而採用邏輯分析理解的人會認為學習是一步一步經驗與符號統整的邏輯過程（Kayes，2001：10）。

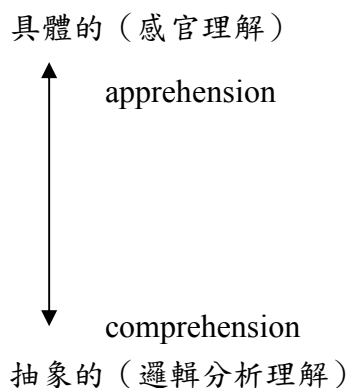


圖 2.1.3 具體的與抽象的對抗概念

資料來源：Ricci，2000：18

另一個需要學習者解答的辯證法為經驗的轉化，且或多或少不是主動的就是反思的（Ricci，2000：18），如圖 2.1.4。內在意圖（intension）為經驗轉化的極端方式，意指人們內在的反思其感官理解或邏輯分析理解的過程。外在延展（extension），與意圖（intension）相反，意指人們主動的探索外在世界，為的是測試由感官理解或邏輯分析理解過程中所創造的知識（Yamazaki，2004：19；Kayes，2001：11；Lippincott，1999：12）。



圖 2.1.4 主動的與反思的對抗概念

資料來源：Ricci，2000：18

將兩種對抗性概念所延伸出的感官理解、邏輯分析理解、意圖及延展，結合上述圖 2.1.2 的學習圈，則如圖 2.1.5 所示。



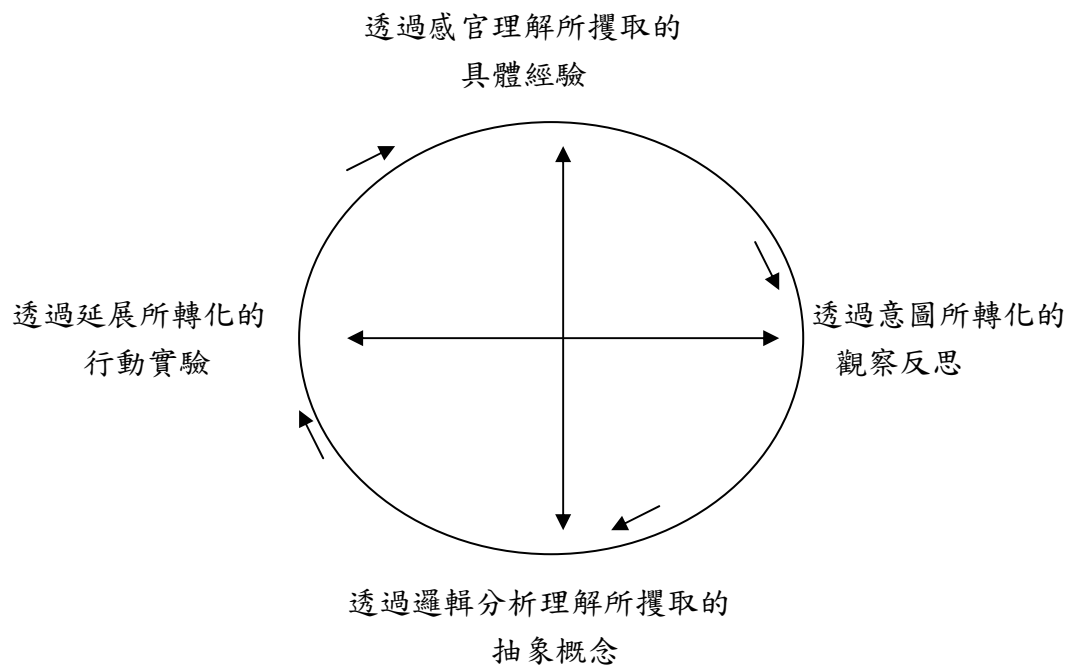


圖 2.1.5 Kolb 的經驗學習圈  
資料來源：Ricci，2000：19

### (三) 經驗學習風格

Kolb (1984；引自 Yamazaki，2004：22；Peterson，2003：35；Swaner，2003：57) 將經驗學習圈中兩種對抗性概念所區別的四個象限劃分為四種學習風格，分別為分化 (diverging)、同化 (assimilating)、聚合 (converging)、適應 (accommodating)。而擁有這些風格的學習者稱為分化者 (divergers)、同化者 (assimilators)、聚合者 (convergers)、適應者 (accommodators) (Peterson，2003：36；Knapp，2000：18-19；Lippincott，1999：12)。根據 Kolb (1999；引自 Peterson，2003：38；Ricci，2000：19)，分化者喜愛與團體工作並且樂於接受個人化的回饋；同化者喜愛閱讀、講課及探索邏輯模式；聚合者喜愛操作、實驗的任務及實際運用的練習；適應者喜歡與他人共事，設定目標，做田野調查及為了完成計畫而測試不同的方法。

此四種學習風格也造成了四種不同的知識型態 (Kolb，1984；引自 Lippincott，1999：19)：

分化知識 (*divergent knowledge*) – 透過感官理解攫取的經驗並透過意圖 (intension)轉化經驗。

同化知識 (*assimilative knowledge*) – 透過邏輯分析理解攫取的經驗並透過意圖(intension)轉化經驗。

聚合知識(*convergent knowledge*)– 透過邏輯分析理解攫取的經驗並透過延展 (extension)轉化經驗。

適應知識 (*accommodative knowledge*) – 透過感官理解攫取的經驗並透過延展 (extension)轉化經驗。

將圖 2.1.5 結合四種不同知識型態如圖 2.1.6 所示。

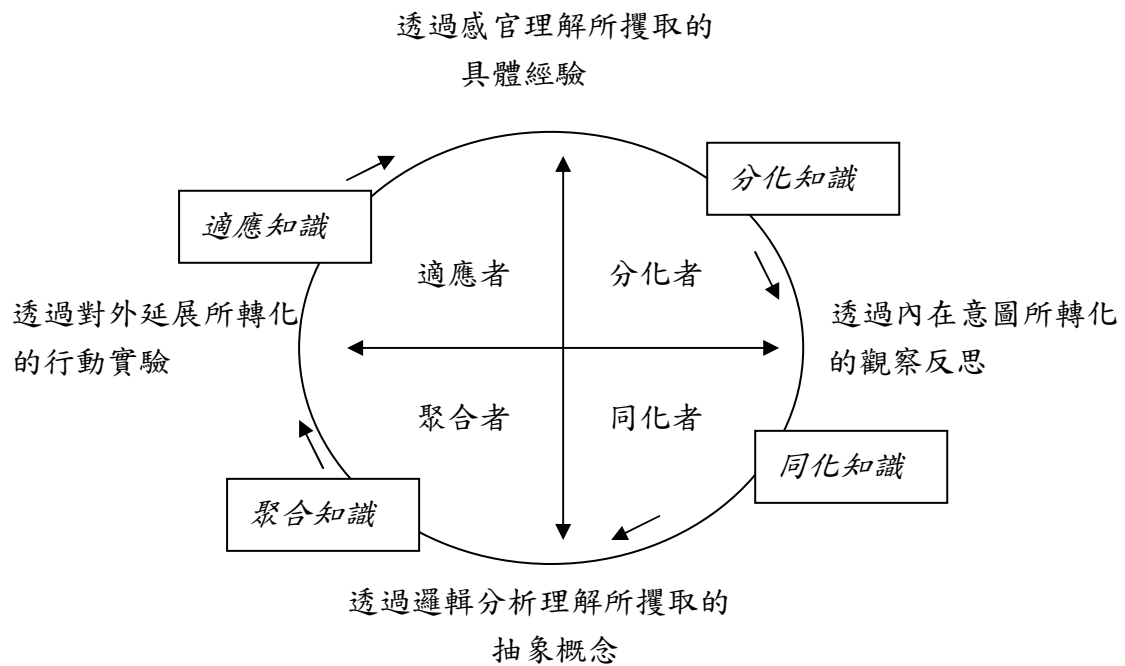


圖 2.1.6 Kolb 結合四種知識型態的經驗學習風格圖

資料來源：Ricci，2000：19

學習風格會受學習者的個性及環境經驗所影響，包括心理的種類 (psychological type)、專業程度、目前的工作、普遍的適應能力(Kayes，2001：12)。Lippincott(1999：23)指出個體的學習風格會隨著所獲得的教育及經驗而改變；當

個體發展出有特色的學習風格時，此學習風格會隨著個體生命中的不同觀點而有所變化，此外，個體會在生命任何階段使用不同的學習風格來應用於不同的學習任務。

#### (四) 經驗學習空間

Kolb 介紹了學習空間 (learning space) 的概念，此概念是經由經驗學習風格延伸而來。在此概念之下，顯示出個體在學習風格上的偏好，而在特定的學習空間見之下，人們可以更詳細的區別個體的學習偏好(Yamazaki, 2004:22)。學習空間分為九個區塊，如圖 2.1.7 所示。

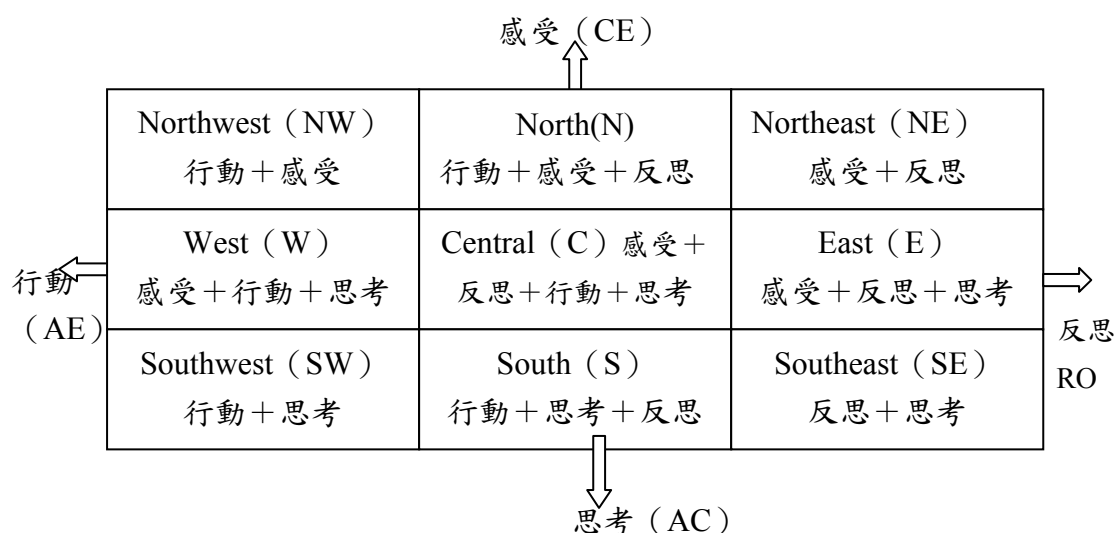


圖 2.1.7 Kolb 的九種學習空間

資料來源：Yamazaki, 2004:22

Yamazaki (2004:22-24)對此九種學習空間提出說明如下：

- \* Northwest：位於 NW 區域的個體主要透過行動及感受來學習。在學習形式方面是「適應」的學習格。他們具有從現有的經驗學習的能力，並且享受實踐計畫的樂趣，也將自己納入新穎、具挑戰性的經驗之中。
- \* North：N 區域為感受連結行動及反思的辯證形式。他們將自己納入新穎及富挑戰性的情境來學習，且透過退後一步反思從不同觀點中所獲得的經驗。

- \* Northeast：位於 NE 區域的個體主要透過感受及反思來學習。處於此區的個體其學習型態是分歧不一的，而且擅長於從不同的觀點來檢視具體的情境。他們對於情境所採取的方式為觀察，而非採取行動。
- \* West：W 區域為行動連結感受及反思的辯證形式。位於此區域的個體藉由科技分析，以及依賴人和立即具體情境為資訊來源，結合這些能力來尋求問題解答。
- \* Central：處於 C 區域的個體能平衡地優游在兩種不同的辯證型態中（*apprehension vs. comprehension* 及 *intension vs. extension*），他們藉由統整四種不同的學習型態如感覺、反思、思考、行動等來學習。
- \* East：E 區域為反思和觀察連結感受和思考的辯證形式。位於此區域的個體結合了產生大範圍思想及將自身置入於簡明的、邏輯的型態來學習。
- \* Southwest：位於 SW 區域的個體強調在學習情境下的思考及行動。處於此一區域的個體其學習型態主要為聚合的（*convergent*），並且擅長於為思想及理論尋找實用的使用方式。他們具有解決問題及根據問題所找到的解答來做決定的能力。
- \* South：S 區域為思考連結行動和反思的辯證形式。處於此區域的個體擅長歸納地發展一項特別的概念或思想，並且演繹地藉由將這些思想及概念測試於真實世界來評估其有效性和可實施性。
- \* Southeast：位於 SE 區域的個體主要透過思考及反思來學習。處於此區域的個體較喜愛同化的(*assimilative*)學習型態，以及擅長理解大範圍的資訊並將資訊處理成精簡、邏輯的形式。一般來說，他們認為一個理論擁有邏輯的感受比起擁有實用的價值重要多了。

從 Kolb 的經驗學習圈、經驗學習風格及經驗學習空間可歸納出 Kolb 經驗學習理論之核心概念在於觀察與反思以形成抽象概念的重要性，並認為要在新的情境中檢驗概念的內涵，此四個核心概念貫串了 Kolb 經驗學習理論架構，成為探

究經驗學習的基本概念。因此，本研究將以此四個經驗學習的核心概念為基礎，來探討女性自助旅行者之體驗學習。

### (五) Rogers 的修正模式

Rogers (2002: 18) 對於 Kolb 的經驗學習模式則提出修正，他認為學習包括了目標、目的、意圖、選擇及做決定，做決定尤其是必須的，因為要做決定以便認定哪些其他經驗是可被批判與反思；而且在將抽象的概念轉化至行動的實驗之前，做決定也是必要的。同時，Rogers 也認為若沒有尋求新的知識與經驗，就無法有批判反思。Rogers 以圖（如 2.1.8 所示）將上述加以呈現，顯示其特別強調「批判反思」及「決定」在學習中所扮演的角色。

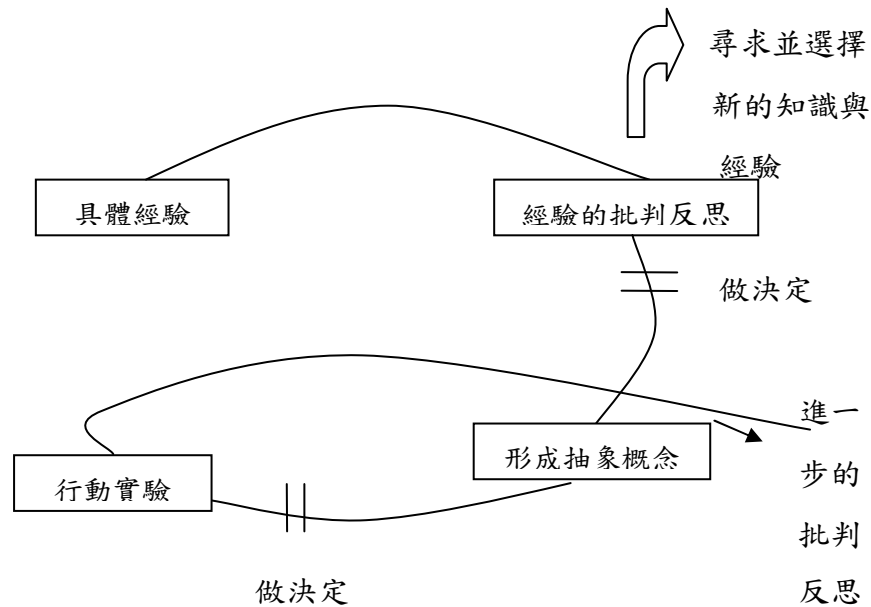


圖 2.1.8 學習模式及做決定

資料來源：Rogers, 2002: 19

Rogers 的觀點對於本研究具有特別的啟示，因為女性自助旅行者的國外旅行意味著跨國界的體驗，旅行者本身有屬於自己的生活環境脈絡、文化背景及價值觀，到了另一個不同文化背景的異地，常有許多文化及價值觀上的衝擊與火花，在舊我生命與嶄新體驗產生撞擊之時，女性自助旅行者必須加以反思及作決定。曾煥玫 (2000: 50) 指出新舊之間的衝擊可能與每個人的興趣、特質和每次前往的狀態有關，也有可能牽涉到不同國家間的權力關係。在異文化所帶來的衝

擊之下，產生了很大的反思空間，也使女性自助旅行者所擁有的價值觀產生了微妙的變化，對此異文化的批判反思若扭轉了原先的概念，此後女性自助旅行者將以不同的視野來看待原本的生活世界，使生活世界產生了不同的風貌。

### 三、 Usher & Edwards 的經驗學習主張

Usher & Edwards 的經驗學習主張是以後現代的思考為架構，此一架構主張學習並不單單來自經驗，而是經驗與學習交互作用的動態過程，並且建立在相互交叉的兩個主軸包括了「自主—適應」和「說明—應用」。所謂「自主—適應」，就是賦予個體具有獨立行動的能力，以便能夠適應情境；所謂「說明—應用」，就是能夠把自己所知的應用到真實世界的情境中（黃富順，2002：284）。此二軸交叉出四個象限，而 Edwards&Usher(2001：283)認為是四個社會實踐（social practice），分別為生活型態（lifestyle）、告白的（confessional）、批判（critical）、職業（vocational）等四個（參見圖 2.1.9）

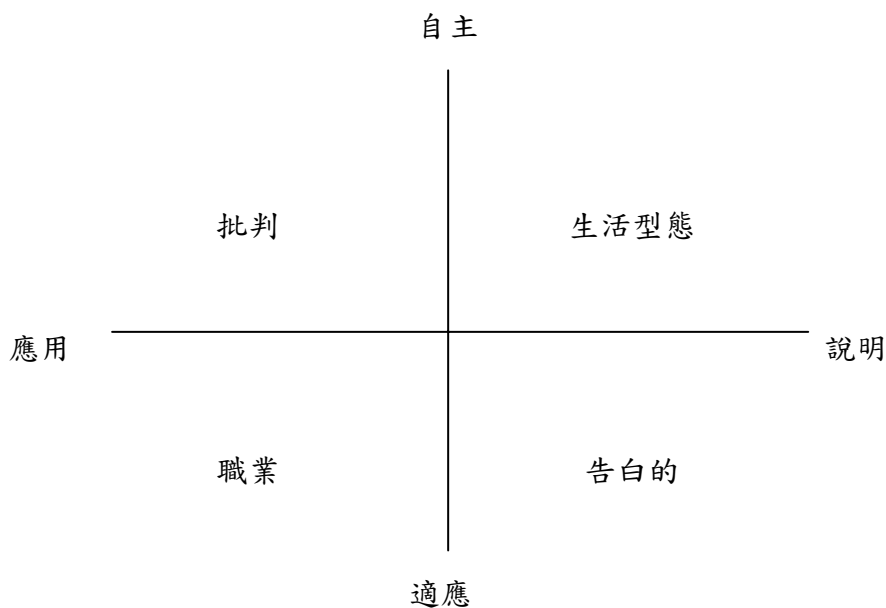


圖 2.1.9 Edwards&Usher 的四個社會實踐

資料來源：Edwards&Usher, 2001：283

首先，生活型態的實踐係透過表達模式的學習來產生作用，而學習是個人化的並且強調自我表達的重要性（例如：時尚的追求、個人風格、旅行的方式），

這些實踐都與消費有關，而消費是沒有結束的一天，因為人的慾望無窮，總是有新的需要來配合新的經驗與學習（Edwards & Usher, 2001: 283）。黃富順（2002: 284）就指出經驗是用來作界定生活型態的方法。

其次，告白的實踐主要是探發出人隱藏的內在自我領域，此領域是人所不知道的隱藏的自我之處，人也從不知道自己在該領域中是多麼具有深層的潛力，而改變自己來適應變動的自我及變動的環境是必須的（Edwards & Usher, 2001: 283）。也就是說要發現真正的自我、探索內在的自我並且調整自己以適應變動不居的內外環境。

職業的實踐為透過表層的適應來使社會經濟系統獲得需求。職業的實踐強調變動的傾向，而且固定的特殊技能也不再被視為可以永恆擁有的，因此，人永遠無法擁有足夠的職業準備，此外，人在勞動市場的位置是處於變動狀態的（Edwards & Usher, 2001: 283）。因此，必須透過經驗來學習適應的技能，以應付環境的改變。

最後，批判的實踐是透過「當下」（here and now）的行動來與理論的（theorizing）或考慮的（contemplation）或所謂的等待「正確」時間（waiting for the right moment）之觀點來相抗衡。這些批判的實踐是處於多元方針的立場，並且可以採取多種的形式。這些立場互相競爭、互相抗衡，而且各個立場都是不完全的。在風險社會裡，透過學習將會為學習者帶進反思的境界（Edwards & Usher, 2001: 283）。因此，批判的實踐主張即刻的反思，並且以多重觀點來看待事物，在互相拉扯的觀點中進行反思，進而得到學習的效益。

整體而言，Edwards & Usher 的觀點顯示了終身學習的特殊意義，因為上述的四個實踐都具有終身學習的意涵，但是終身學習卻對於此四個實踐分別產生了不同的意義，分別是生活型態的實踐在於人對於新需求的渴望而產生新的生活經驗；告白的實踐在於探索內心變動的自我以發揮潛能；職業的實踐著眼於職業技能的變動性；而批判的實踐強調「當下」多元觀點的反思。本研究認為此四種不同的實踐意義影響了自我風格的追求及自我行動能力的表現，人嘗試挖掘自我，

然而自我又是時時刻刻變動的，而此種變動的特質又投射在生活風格的追求上，產生了永無止境的新需求及新慾望；再則，新的需求與慾望產生了新的經驗，而根據 Edwards&Usher 的觀點，新的經驗有助於環境的適應，有利於自我適應，對於學習者的行動能力產生了正向的影響。

#### 四、小結

根據 Dewey、Kolb 及 Rogers 經驗學習的觀點，可發現此三個論點都強調經由具體經驗來達到經驗學習的有效性。其中 Dewey 強調了「learning by doing」，顯示出「做中學」的重要性，呼應了本研究旅行前事先找資料規劃行程及旅行中親赴旅行之地的實踐性；此外，Kolb 強調具體經驗的獲得、對於具體經驗的觀察及反思、將具體經驗形成抽象概念以及將所獲得的抽象概念運用於實際生活情境上，Rogers 則認為作決定以及整個經驗學習循環後的進一步批判反思是相當重要的。這些經驗學習的觀點對本研究而言指出了一些值得探討研究的問題，包括第一、女性教師國外自助旅行時，曾經嘗試將自己置身於哪些新穎的經驗？第二、這些新穎的體驗產生哪些反思？不同的旅行情境形成哪些思考的方向？；第三、女性教師自助旅行者在反思以形成抽象概念之後，有哪些概念可應用在其往後的教學場域裡，其應用的狀況與效果為何？

此外，根據 Edwards&Usher 的觀點，人的自我是變動的，而人也總是企圖探究內在自我以期發揮潛能，此觀點對本研究也啟發了一些問題，第一、當女性教師自助旅行者在異地體驗到不同經驗時，其內在自我與外在環境如何連結，例如環境是否促使旅行者認識自我的潛能或不足？有哪些不足？第二、在女性教師自助旅行者完成整個行程之後，內在自我產生哪些改變？



## 第二節 自助旅行的內涵

Jeffer A. Kottler (黎雅麗譯, 1998: 20) 在《旅行, 重新打造自己》一書中談到『固定而熟悉的規律在一定程度上會帶來安全感, 甚至有一種愉快的親切感, 但也令我們覺得被剝奪了享受刺激的權利, 這時, 旅行就像是一段能扭轉生命的經驗, 它最基本的作用就是幫我們轉換環境』。旅行創造了新的時空環境, 為生命經驗注入了一股新的體驗, 而不同方式的旅行也帶來了截然不同的生命體驗。旅行可依規劃的方式區分為隨團旅行及自助旅行兩大類, 隨團旅行是跟著旅行社所規劃的行程到異地旅遊, 所有的食宿及旅遊景點都是規劃好的, 除此之外的旅行形式, 都可歸納為自助旅行。而旅行的方式已在改變當中, Nash (1992; 引自 Aronsson, 2000: 65) 便指出旅遊模式已從傳統的大眾旅行逐漸轉變為近來現代社會的小團體旅行模式; 此外, 網路上與自助旅行相關及資源分享的網站林立, 即可印證自助旅行之蔚為風潮。然而自助旅行並非是一件輕鬆的事, 在體力及財力上都極為耗費, 「中華民國旅遊資訊協會」就指出自助旅行不見得便宜, 甚至比隨團昂貴, 但由於自主性高, 能更深入探訪, 不要求於短時內走訪許多國家, 因此更能探知其精髓。不過, 在花費高, 耗時久, 需要大量精力深度走訪的條件要求下, 仍然有許多的女性自行規劃至異國旅遊。

本節先就自助旅行的定義及發展歷程探究自助旅行的內涵, 再分析自助旅行者的特質, 包括其體驗學習的可能性。

### 一、旅行的定義

旅行 (travel) 這個字, 最初與辛勞工作 (travail) 同義; 而 "travail" 乃由法語衍生而出, 其原本是從拉丁文中的 "tripalium" 而來, 指的是一種由三根柱子構成之拷問用的刑具; 因此, 旅行在古代有做辛勞的事或煩雜的事之意, 亦即早先旅行乃是一種需要早早計畫、花費鉅額費用和長時間投入之活動 (劉修祥, 2000: 2)。而演變至今, 旅行是休閒的一部份, 「旅行」的觀念有別於「流放」(exile)、「流離」(diaspora) 或「移居遷徙」(migration), 旅行的觀念得

以成立是因為「家」先驗性的存在，家的存在使得旅行者得以踏上歸途，也就是旅行者必須使用來回票，搭乘返鄉的舟車歸來，才能為他／她的行程畫上一個(暫時的)句點，而其活動才能被稱為「旅行」(胡錦媛，1999：99)。而根據 De Jaucourt (引自胡錦媛，1999：99)的研究，「旅行」一字可以依三個範疇來加以了解：

(1) 就文法而言，旅行是指將一個人從某地運送到夠遠的另一地。每個人一生必須至少有一次偉大的旅行；在啟程之前，個人必須為遠行所準備的糧食貯存到自己的墓穴中。(2) 就貿易而言，旅行是指搬運傭工的一來一去。搬運的物品包括家俱、小麥、雜糧與其他什物。(3) 就教育而言，古聖先哲曾斷定說人生沒有比旅行更好的學習。在旅行中，一個人學到許多其它生命的繁複變化，並不斷在世界這本大書中發現新的課題；空氣的改變以及與旅行俱隨的運動對於身體與心靈都有助益。此外，近代的研究證實了人們透過旅行收集「(異國)文化經驗」，旅行者逃離在地單調貧乏的生活，到異國尋求新知識新事物，所以旅行在本質上就具有「獲得」的特質。Godbey (1999：220) 就指出旅行總是包含了對目的地的新奇感，而如此的新奇感對於個人決定去旅行與否，是個關鍵因素。旅行者獲得了新奇知識及新奇體驗，也獲得了放鬆的心靈，達到休閒目的。

## 二、自助旅行的發展

現代自助旅行的起源之一，為維多利亞時代晚期，一些富裕且受過良好教育的年輕人想要去探索陌生之地，並且想要體驗遠離家鄉、接觸陌生人的化外生活 (Loker-Murphy & Pearce, 1995：820)。此外，19 世紀勞動階級的青年為了找工作及貿易的徒步旅行 (tramping)，及 1960 年代反抗主流文化的流浪者 (drifter) 及漫遊者觀光 (wanderer tourism)，到 1980 年代強調個人學習和教育的青年觀光 (youth tourism) 與另類觀光 (alternative tourism)，都對自助旅行有著深遠的影響，因此，對自助旅行發展脈絡的瞭解就相對重要，其演變圖如 2.2.1。

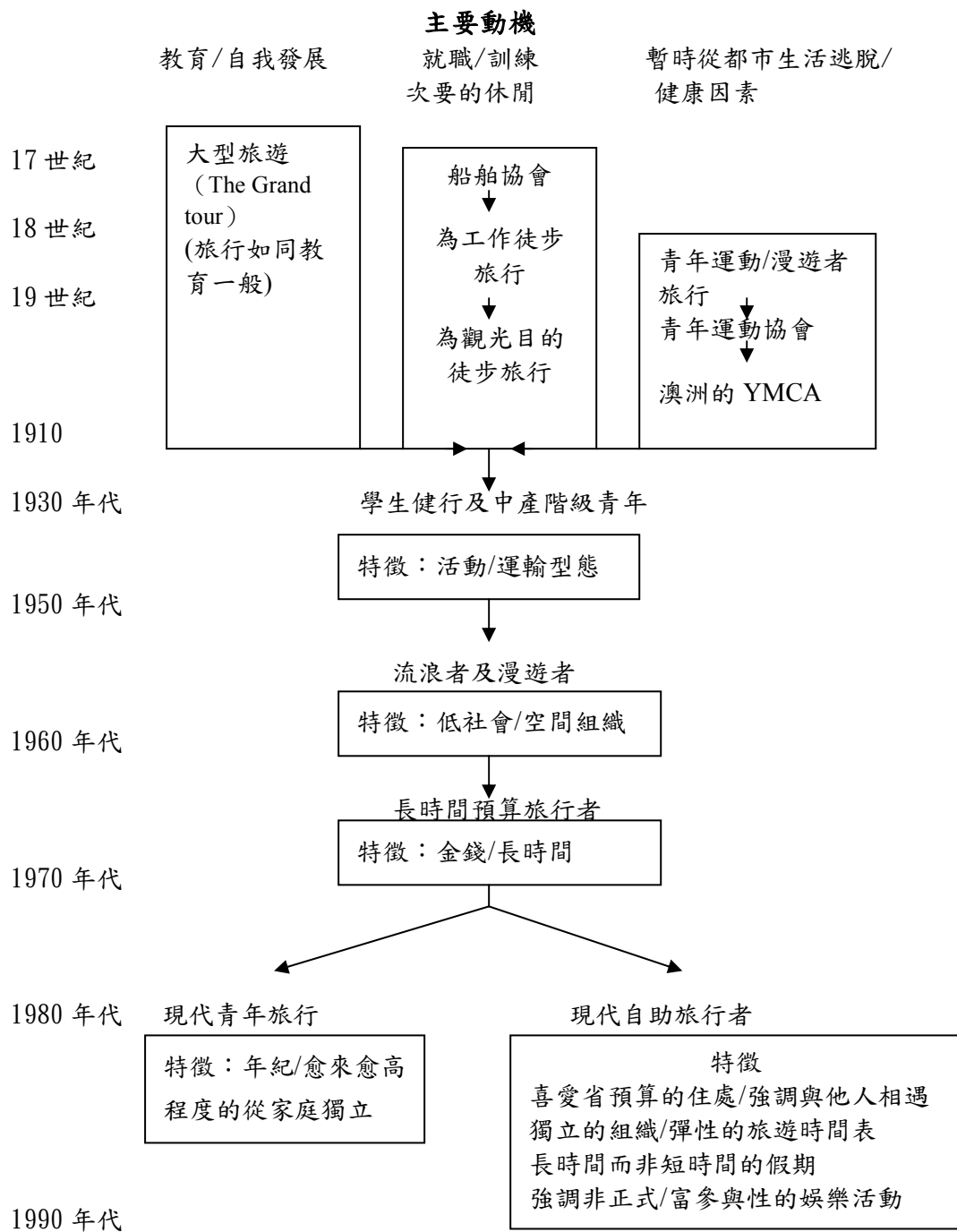


圖 2.2.1 自助旅行現象：演變架構

資料來源：Loker-Murphy & Pearce, 1995 : 821

就圖 2.2.1 來探究，Vogt (1976；引自 Loker-Murphy & Pearce, 1995 : 823) 認為漫遊 (wandering) 為一種青年旅行的形式，漫遊者 (wanderer) 不同於大眾觀光客，漫遊者喜愛尋求直接的文化接觸以及新奇的冒險。而 Riley (1988；引自 Loker-Murphy & Pearce, 1995 : 825) 認為「長時間的預算旅行者」(long term

budget traveler)是由「流浪者」(drifter)發展而來。「預算旅行者」(budget traveler)通常為 20 歲晚期至 30 歲早期的中產階級(Loker-Murphy & Pearce, 1995:826)。根據 Riley，像這樣的旅行者既不是單純的探險家，也不是流浪者，而是擁有兩者的特點。

Loker-Murphy & Pearce(1995：826)進一步指出「經濟旅行者」(budget traveler)旅行的時間超過短暫假期旅行者，因此必須在有預算之下進行旅行，而「長時間的經濟旅行者」(long term budget traveler)的旅行動機為逃離枯燥無味及單調的日常生活，包括逃避決定有關於工作及婚姻的瑣事，為的就是要「看世界」(to see the world)。就像 19 世紀的年輕旅行者，這些年輕旅行者綜合了享樂主義及自我發展動機的特質，而這些特質包括了想去體驗真自由的慾望、尋求吸引人且不同樣式的冒險，並且滿足對於外地的好奇心。而 Riley 定義「經濟旅行者」(budget traveler)為「想要在有規律的假期之外延伸其旅行境界...他們想要從每天枯燥無聊的例行瑣事中解脫，如工作、職業生涯的決定，並且渴望暫停所有工作、婚姻及其他的責任。」(Rieley, 1988：317；引自 Hampton, 1998：641)。另外，Rieley 也同意 Graburn 的觀點，認為「經濟旅行」(budget traveling)是進入自我試煉旅行(self-testing tourism)的重要階段(Riley, 1988：318；引自 Hampton, 1998：641)。

### 三、自助旅行的定義

根據上述的發展變遷，可得知自助旅行(backpacking)的相似詞包括 budget travel、drifter tourism、alternative tourism。Shales (1988：引自周義隆，1993：65)為自助旅行所下的狹義定義為「個人旅行者以一種最佳方式如徒步，到世界上未開發的地區去探險並享受樂趣」。國內自助旅行的推廣者陳立德(引自周義隆，1993：65)則主張所謂自助旅行就是開始計畫行程到經歷整個旅行過程，一直到旅行結束，完全由自己設計、調配、掌握及實行。周義隆(1993：65)認為凡非參加旅行社舉辦之套裝旅遊而自行出國旅行者皆屬自助旅行。鄭有利

(1994: 13-16) 認為自助旅行有別於一般旅行團旅遊方式，且旅遊內容自主性強，經費完全自我操控，使花費可達最高效益，同時自助旅行也是計畫性的旅遊。Loker-Murphy & Pearce (1995: 832-836) 則主張自助旅行的特性為偏好有預算的住所、強調遇見其他的人、有獨立性、組織性及彈性的旅行時間表、強調較長假期的旅行、強調非正式的及參與的假期活動等。Scheyvens (2002: 145) 也指出自助旅行通常被認為有預算意識及彈性旅遊型態的旅行，大多為獨自一人或是小團體的旅行。綜上所述，相同點在於自助旅行是由旅行者自身規劃的旅行行程，重點在於強調旅行的獨立自主及與人的互動，並且享受探險的樂趣。

基於上述相同點所歸納出的自助旅行之定義，再加上本研究主題界定為國外自助旅行，因此本研究的研究範圍界定為凡由海關人員認定出境，非參與團體之套裝行程，包括獨自出國旅遊的個人或四人以下小團體之國外旅遊，就算到香港、澳門、大陸等地，只要符合上述條件都是在本研究的範圍之內。

#### 四、自助旅行者之特性

自助旅行者的相似詞為「wanderers」(Vogt, 1976)、「budget travelers」(Riley, 1988)、「backpacker」(Government of Australia, 1995; Loker-Murphy and Pearce, 1995; Pearce, 1990; Wilson, 1997) (引自 Hampton, 1998: 641)。此外，旅遊業將從事自助旅行之旅客稱為「散客」(Frequent Individual Traveler, FIT)，即以觀光旅遊為目的之「非參團旅客」(楊國勳, 2004: 9)，然而學術期刊多稱自助旅行者為「backpacker」，或許「backpacker」與自助旅行起源之精神更為貼切。

整體而言，現代的自助旅行者已不同於 70 年代對於流浪者(drifter)、離經叛道者(deviant)、逃脫者(escapee)的描述(Cohen, 1972; Cohen, 1973 and ten Have, 1974; 引自 Sørensen, 2003: 852)。廣泛來說，現代的自助旅行者通常為社會的(未來)支柱，並且有清楚及不動搖要回歸「正常」生活的意圖，如自助旅行者幾乎都會依據機票而安排定好固定的回程日期。通常旅行的長度定在 2 個半月到

18 個月之間(Sørensen , 2003 : 852) 。Gibbons and Selvarajah ( 1994 ; 引自 Scheyvens , 2002 : 145 ) 就認為自助旅行者 ( backpackers ) 由於長時間的旅行 , 導致其縮緊了自身的旅行預算。

自助旅行者最主要的年齡層分布在 18-33 歲之間, 這反映出許多自助旅行者已經完成了學業, 並且在開始其首次自助旅行之前就已經工作了幾年; 然而這些景象在近年來已有所改變, Sørensen ( 2003 : 852 ) 指出近幾年來到遠處自助旅行者的年齡有提早的趨勢, 並且其教育程度較一般人高。此外, 許多自助旅行者通常處於人生的十字路口: 剛畢業、結婚或離婚、轉換工作的空檔(Riley , 1988 ; 引自 Sørensen , 2003 : 853) , 因此, 許多自助旅行者正處於生命週期中的轉換時期(Sørensen , 2003 : 853) 。

此外, 有研究指出, 許多自助旅行者似乎都接受旅行(traveling)包含了觀光(tourism)的元素, 或旅行為觀光的一種模式, 但這卻與 Riley 的發現相反, Riley 認為所有的「長時間旅行者」(long-term traveler)都拒絕被貼上觀光的標籤(Riley , 1988 ; 引自 Sørensen , 2003 : 858) 。許多自助旅行者依然認為旅行者及觀光客是有差異的, 他們定義自己為較好觀光模式的代表, 因此保持著「自助旅行者」(我們)及「觀光客」(其他人)的區別(Desforges , 1998 ; 引自 Sørensen , 2003 : 858) 。自助旅行者認為他們自己安排行程, 而觀光客的行程是被安排好的; 並且不像觀光客, 自助旅行者能夠擺脫所謂的熱門旅遊路線, 自由的找尋未受破壞的美景, 得到欣賞美景的暢快感受(Desforges , 1998 ; 引自 Sørensen , 2003 : 858) 。這樣的旅行文化增強了自助旅行者自我組織及自我信任的重要性(Sørensen , 2003 : 858) 。Vogt ( 1976 ; 引自 Loker-Murphy & Pearce , 1995 : 823 ) 就認為觀光者與旅行者不同之處在於觀光者的旅遊行程都是由旅遊機構代為安排; 而旅行者旅行行程皆為自己安排, 並且獨立地旅行。

自助旅行者常常熱衷於分享當地的生活形態 ( Riley , 1988 : 325 ; 引自 Scheyvens , 2002 : 145 ) , 認為「與人相遇」( meeting the people ) 為一重要的焦點, 此焦點散佈在自然(如行走在艱困的環境)、文化(在當地的村莊停留)、

冒險(包括乘筏過河或騎駱駝)(Loker-Murphy and Pearce, 1995; 引自 Scheyvens, 2002: 145)。Loker-Murphy & Pearce (1995: 838) 也指出自助旅行者強調環境的及文化的體驗。這些都使得自助旅行較其他觀光客連結了更廣闊的視野, 並且讓自助旅行者尋求了與眾不同的旅行地點及經驗 (Scheyvens, 2002: 145)。此外, 長時間的全球自助旅行, 通常表達出一種冒險的生活型態, 且旅行者會被認為具有知識及強烈的自我意識 (Elsrud, 2001: 597)。因此冒險的旅行者通常會被認為「真實的旅行者」(a real traveler) (Elsrud, 2001: 598)。但是 Butler (1990; 引自 Scheyvens, 2002: 147) 卻認為自助旅行者傾向於尋求與當地人民密集的接觸會造成負面的影響, 如此另類觀光的形式是具侵入性; 因此, 非常可能地, 自助旅行者持續型的影響包括了忽略當地文化規範及在當地所認可的適當行為 (Scheyvens, 2002: 147)。

事實上, 大部分的自助旅行者會花多數的時間與其他的自助旅行者到喜愛的地方旅遊, 並且與其他在沿路上即興遇到的自助旅行者組成小團體一起旅行 (Sørensen, 2003: 854)。Pearce 就指出自助旅行者喜好有預算的選擇住所居住, 也強調遇見其他自助旅行者的特質及獨立且彈性的旅行計劃 (Ross, 1997a; 引自 Sørensen, 2003: 852), 而根據 Rieley (1988: 320; 引自 Scheyvens, 2002: 147) 的定義, 被認為是一位「有經驗的自助旅行者」的指標在於自助旅行者是否能住的很便宜, 以及是否能購得最廉價的物品。然而 Goodwin, Kent, Parker and Walpole (1998; 引自 Scheyvens, 2002: 147) 卻認為由於自助旅行者對於預算的控制, 因此會過於關注物品的殺價; Bradt (1995; 引自 Scheyvens, 2002: 147) 也指出自助旅行者將殺價視為一種遊戲, 使得販賣商品的商人不得不接受不合理的超低成交價格。

Pearce 則認為自助旅行者(backpacker)最好是以社會名詞來定義, 而非以經濟或是人口統計學的名詞來定義 (Ross, 1997a; 引自 Sørensen, 2003: 852), 因為從文化的角度而言, 自助旅行者可被視為由社會建構出的類別 (category),

包括了自我覺知及同儕的認同，而同儕的認同主要在於與其他自助旅行者之間的社會互動，同時自助旅行者的自我也伴隨著形成(Sørensen, 2003: 862)。

除上述特質之外，有些自助旅行者因有假期時間限制，而被稱為「短期自助旅行者」(short-term backpacker)，其利用一般的假期旅行，不像長期自助旅行者利用生命週期轉換之處，如畢業、辭職等從事長時間的自助旅行。短期自助旅行者的行為舉止就如同一般自助旅行者：與其他的自助旅行者有社交上的互動、住在與自助旅行者相同的處所、沿著與自助旅行者相同路線旅行(Sørensen, 2003: 861)。短期自助旅行者並非新的現象，然而，近來的田野研究資料及相關的旅行機構所提出的資訊顯示，短期自助旅行的比例大幅地成長，有可能更甚於一般的自助旅行，因素可能為長程機票價格的下降。機票價跌對於一般自助旅行的成長有重要的影響，但對於短期自助旅行有更重大的影響。因為往返的交通費用佔了自助旅行者旅行花費中的一大部分，而機票的下降可減輕自助旅行者每一日花費的負擔(Sørensen, 2003: 861-862)。而短期自助旅行比例成長的其他因素如下(Sørensen, 2003: 862)：

1. 許多短期自助旅行者有先前自助旅行的經驗，他們知道自助旅行的系統如何運作，並且能快速的轉變為自助旅行的型態。
2. 短期自助旅行者認為與自助旅行者之間的互動以及高度感受到的獨立性和彈性，可讓自己對自我的評價更高。

由於短期自主旅行者與一般自助旅行者的特質屬性相同，因此本研究將短期自助旅行者也視為一般的自助旅行者，例如到香港五天的短期自助旅行也可歸納為自助旅行。

綜合以上國外研究的觀點可得知，自助旅行者的特性為旅行者多處於生命週期的轉換時期（除了短期旅行者之外），並且為自身計畫好旅行行程及旅行時間長短的獨立旅行，自我掌控性強；此外，旅行者通常熱衷於融入旅行當地的生活形態，對當地富有強烈的好奇心，並樂於與當地人及其他旅行者接觸。



在國內的研究方面，周義隆（1994：73-80）則對自助旅行者的屬性作了調查研究，結果發現自助旅行市場女性佔大多數；年齡以 30-39 歲最多，20-29 歲次之；教育程度方面以大學以上佔多數；職業別方面，以公務員、公司職員、商業人士及教師佔大多數；婚姻狀況以未婚居多；所得以中等收入為主。而曾煥玫（2000：28-37）則歸納出女性自助旅行者的個人特質為年輕沒有負擔，感情、婚姻先放一邊；已婚，沒有孩子；已婚，有家人的支持、陪伴；自主的經濟來源；家人在經濟上的支持；工作型態多樣，工作不只是「工作」；有較高的教育程度，獨立自主的個性；具有性別意識。而黃振富（1996）則強調旅行者擁有「智識化」的傾向，此「智識化」的傾向有助於提升工作場域上的評價，並且產生了直接或間接的助益。由以上國內的研究可得知，自助旅行者的特質為女性居多，年齡大多介於 30-39 歲之間，未婚或是已婚有家人的支持，學歷多屬高學歷，並且為中等收入，有自主的經濟來源；此外，自助旅行者多有「智識化」傾向，對於旅行途中的風俗民情及重要景點的淵源由來均具有強烈的好奇心與求知慾。

## 五、小結

自助旅行為一高度獨立性、自主性、自我掌控性的旅行方式，同時也更能與當地的風土民情有更親密的接觸，Vogt(1976：27 引自 Elsrud，2001：601)就指出相反於組織化觀光所重視的，非組織型的旅行者重視的是新奇、自然發生、冒險、獨立及多重選擇；而表達冒險自我的冒險陳述（risk narratives）在自助旅行回家之後依然作用，有許多旅行者相信在應徵工作及結交新朋友時影響重大（Desforges，2000；引自 Elsrud，2001：613）。根據 Elsrud（2001：602）的訪談研究發現，受訪的男女自助旅行者皆在其旅行中落實了冒險（practice risk），並且描述其旅行及自身都具冒險精神。因此，自助旅行是具有高度冒險性的活動。而由本節的論述可歸納出自助旅行者的特質為介於 30-39 歲的女性居多，具有「智識化」傾向，富有好奇心、也富獨立、挑戰的精神，並且在學歷及經濟收入上皆屬中上階層。

此外，從上述文獻探討可得知自助旅行者所擁有的「智識化」傾向，有助於提升工作場域上的評價，並且產生了直接或間接的助益（黃富順，1996）；Desforges（2000；引自 Elsrud，2001：613）也指出表達冒險自我的冒險陳述（risk narratives）在自助旅行回家之後依然作用，有許多旅行者相信在應徵工作及結交新朋友時影響重大。由此可知，自助旅行對於旅行者無論是在工作領域或是私領域影響重大。因此，自助旅行之後對於旅行者生活的影響層面為何，值得重視與探究。

### 第三節 女性的休閒體驗

出國自助旅行對女性來說是非常特殊的旅遊體驗，因為依照傳統的性別角色來劃分，女性的休閒是靜態的，如插花、彈琴...等等，相較之下，男性的休閒是較動態的，如爬山、露營...等等。在社會傳統中，陽性與陰性的性別角色持續強大的影響著女性對休閒的追求（Henderson，Bialeschki，Shaw & Freysinger，1989：41）。女性的國外自助旅行則突破了傳統休閒角色的思維，女性踏出國門到陌生的國度，而且凡事都依靠自己，這是一個身體與心靈完全投入的過程，也是個自我試煉與挑戰的機會，經過自助旅行的洗禮，得以在旅行中獲得不同的生命體驗。

自助旅行是休閒的一種形式，而休閒包含了許多面向。以下就休閒的定義及型態、女性的休閒、自助旅行與休閒體驗，來探究休閒以及女性的休閒體驗。

#### 一、休閒的定義

休閒的定義繁多，不同的觀點對於休閒的詮釋也不盡相同，以下分別從時間、活動及體驗的觀點來探究。

##### （一）時間的觀點

休閒（leisure）一詞源於拉丁文 *licere*，而 *liecre* 又源自希臘文 *schole*，意指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動；而法文 *loisir*，亦引自拉丁文 *licere*，意指自由時間（蔡素琴，1997：12）。呂建政（1994：22）則將休閒二字從中文的字源拆解解釋，中文的「休」字是由「人」與「木」合成，其意象是「人倚靠著樹木」或是「人坐在樹下」，因此，「休」有休息、休憩、休養等暫時停止勞動的意思；而中文的「閒」字是由「門」與「月」合成，其意象是「門中嵌鑲著一輪明月」，因此，「閒」有安閒、閒適、閒逸的意思。因此，從字義來看，「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面的含意，所以包括了「閒暇的自由時間」，同時也指從事足以「讓人恢復精神或體力的休息活動」。

## (二) 活動的觀點

Dumazedier (1974; 引自洪榮昌, 2002: 15) 從活動的內容要素來界定休閒: 休閒是一種除了工作、家庭及社會義務以外的活動, 而人們依自己的意志選擇從事某些休閒活動, 目的是為了休息、放鬆或者積極參與學習及自由拓展個人的創造力。李晶 (2000: 83) 指出休閒活動是在非正式並且為個人在自由的狀態下所從事的活動, 李明宗 (1988: 83) 亦指出休閒意指「完全不是因外來壓力所迫, 但樂於全心從事之嚴謹活動」。而 Kelly (1990: 2) 指出當「休閒」被定義為體驗與活動時, 休閒幾乎可以是任何事情, 也就是任何一個人在任何地方, 任何時間所作的任何事情。因此, 從活動的觀點來看, 休閒是人們依循本身的自由選擇意識而樂於從事的活動。

休閒 (leisure) 一詞也包含了學習、教育與自由的精神。劉淑燕 (1992, 引自洪榮昌, 2002: 13) 指出希臘文的 *schole* 涵義為休閒, 在古希臘時期已經將休閒視為是一種「學習活動」, 具有「善用休閒」的積極意義, 之後更引伸出英文字 *school*、*scholar* 等語源, 顯示休閒包含了學習的意義, 而非單純的「空閒」、「無所事事」。綜上所述, 以活動的觀點而言, 休閒是在自由的時間內從事足以恢復精神體力之活動, 並具有學習的意義。

## (三) 體驗的觀點

Bammel & Bammel (1992: 22) 認為休閒生活有時是踏出平淡的日常生活之限制, 並且體驗足以震撼生活的情境, 或是體驗可以使我們完全入迷的事物; Stokowski (1992: 3) 認為休閒是一種態度或自由的感覺。Neulinger (1981: 23) 則認為休閒是擁有自由運用的時間、享受自由的活動及一種心靈狀態, 此心靈狀態是完全單純的享受活動, 不帶有任何罪惡感, 也不會掛念該做其他事的狀態, 是放鬆的、休息的、舒適的及平靜的。因此, 體驗的觀點強調休閒是一種心靈狀態, 為完全放鬆及享受其中的活動。

事實上, 關於休閒的定義非常的多, 從不同觀點切入就有不同的定義與概念, 而且其意義會因文化、社會及個人的生命發展週期而有不同的詮釋角度及觀

念（陳怡如，2001：7），部分學者就特別強調「自由」的概念，例如 Kelly 的理論，如圖 2.3.1 所示。根據 Kelly，休閒時間是剩餘的時間，是我們在完成工作與維持生存所需的時間後所剩的時間，但休閒時間也是可以自由選擇，想做什麼就作什麼的「自由時間」；而一項活動要被定義為休閒，只能根據參與者是否有感受到自由及得到預期的利益來定義。此外，休閒並非形式化的活動而已，而是依照體驗的本質來區分，也就是從事該活動的主要目的，乃是為了體驗；休閒也是一種被實現的行動，是一種心理狀態或是存在的狀態，強調的是主觀的體驗或經驗。

休閒是：

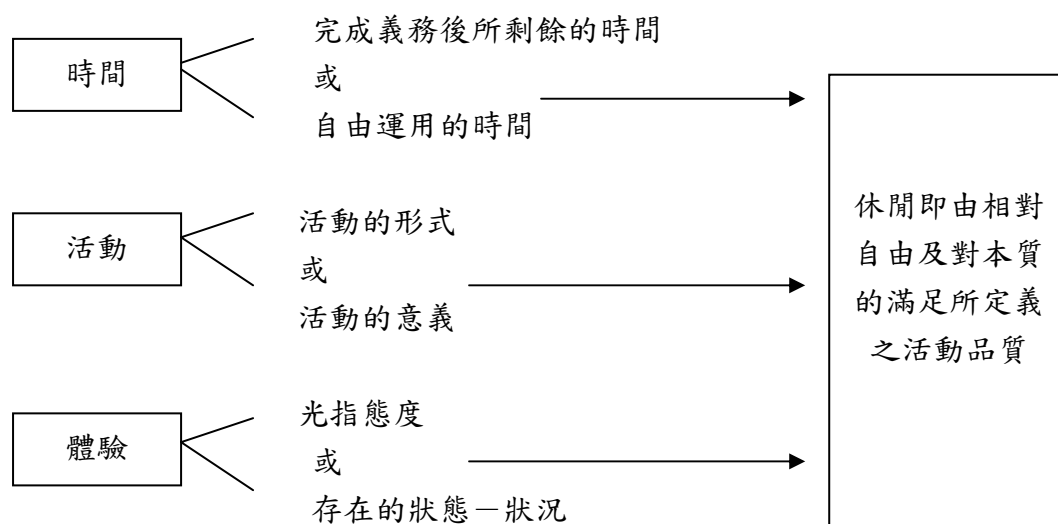


圖 2.3.1 休閒的定義

資料來源：Kelly,1990：22

綜上所述，休閒是在可以選擇自由運用的時間下，由自由意志的選擇所從事的活動，此活動會為使用者帶來愉悅的體驗，而且此體驗是實實在在的由行動所產生的。Kelly 的主張似乎強調了「自由」的概念，而 Henderson 等人則對休閒的自由提出更明確的定義，其認為自由包括了「免於...的自由」和「去做...的自由」，休閒是免於義務，而且個體可以選擇如何去運用自由的時間，是允許人去了解自由、選擇與享受，或透過放鬆及沉思所獲得的愉悅或是活動（Henderson et al, 1989：11）。王震宇（1995：13）則更進一步地指出人們參與休閒活動後，

影響休閒體驗品質的重要因素，並非最初選擇的自由，而是休閒體驗中的自由感。因此，自由至少在某一層面上來說是休閒體驗的重要基礎；然而，單單只有自由這項概念，或許無法提供完整的休閒定義或區分與其他經驗之間的差別，必須考量時間、活動、體驗三方面。

## 二、休閒的型態

休閒的種類繁多，有些人喜歡戶外活動，有些人喜愛室內活動，有些人偏好藝文活動……等不一而足，各如何歸類？一個人是否會進行不同種類的休閒活動？各種風格所反映的價值取向為何？活動的型態能否歸納到該使用者的價值觀體系、社會關係及文化背景？對於休閒的型態，Kelly（1990：35-38）指出三個模式，分別為定型（stereotype）模式、平衡模式與核心模式，如表 2.3.1 所示。

表 2.3.1 休閒風格的三個模式

種類	定義	特質	事例
定型模式	單一層面的個人休閒	根據容易觀察的因素，將該類型貼上標籤	都市中流連夜店的單身男女；一夜情
平衡模式	明顯的休閒變化，其在該活動中發現意義多元性	休閒風格是活動與背景的組合，所尋求的平衡隨著生命的進展而改變	一邊放鬆一邊追尋刺激；鍛鍊身體又釋放想像
核心模式	平衡模式的多元性及豐富性，再加上成人休閒的重要共通性	容易跨越社會的分界線，許多活動都是垂手可得、免費的	在家閱讀；定期在晚上與親戚聚會；打混；隨時地失神

資料來源：整理自 Kelly,1990：35~38

Kelly（1990：38）指出最能解釋休閒的模式，即是「核心+平衡」，核心模式會以某種形式在人的一生中持續下去，平衡模式則會隨著機會、發展取向和社會角色改變，在改變之中追尋有所不同的滿足感，而每個人所追求的平衡有所不同。所以，休閒種類各異，沒有人一生當中會固定某種休閒風格，也沒有兩個人會持續擁有相同的休閒風格，因為休閒風格的形塑與個人的生活及工作環境、社會及文化背景、價值取向有相當密切的關係。值得注意的是，雖然遊憩活動的

種類繁多，且人的興趣多樣，但是多數人的休閒經驗基本上還是以家為主，而且受限於少數幾種容易得到的經驗（余嬪，2000：2）。

### 三、女性的休閒

過去對於休閒的定義似乎未將女性經驗納入考量，曾煥玫（2000：3）就指出過去休閒研究上揭示傳統的休閒概念是以男性為主體，忽略了性別上的差異。就「自由運用」的時間觀點來看休閒，可以發現女性的時間在家務以及工作的分割之下，顯得片斷而零碎，無法輕易的擁有可以自由運用的完整時間；尤其，女性的休閒與工作常同時發生（Henderson et al，1989：10），很多女性常要同時時間內做很多家事，有時一邊作家事一邊聽音樂，或是一邊折衣服一邊看電視，無法真正充分享受及體驗休閒。在現今社會中，家務責任仍在文化上被定義為「女性的工作」，所以不管是不是擁有工作，女性對於家務依然擔負了大部分的責任。

此外，由於傳統性別權力結構的關係，女性無法掌控家庭休閒的主導權，常常跟隨家庭其他成員的休閒模式。處於這些環境中的女性，不管是自己的休閒時間，或者是擺脫家庭責任的時間，其能體會的自由乃是最少的（王昭正譯，2001：85）。對於許多女性來說，休閒主要取決於其與男性在生活中的關係，而且女性通常傾向將家庭成員及孩子的需要擺在第一位，包括休閒上的需要（Henderson et al，1989：11）。Bammel & Bammel（1992：8）認為影響人類美好生活的三項必要因素是（1）決定自己命運的能力；（2）從事自由選擇活動的時間；（3）獲得額外經驗的機會。若以此三項要素來探討，女性似乎無法全然獲得所謂的「美好生活」，更遑論自我的發展與休閒的體驗。

不過，Kelly（1996：81）針對休閒提出新的觀點，他認為女性的休閒，比起傳統上男人的休閒，更能完整融入生活的層面，而女性許多滿足的經驗，其休閒是跟「關係」有關。Kelly舉了母親照顧小孩的例子，認為母親照顧小孩時，如何能清楚分辨哪些是照顧小孩？哪些是在陪小孩玩？Kelly認為，如果女性將照顧小孩視為休閒，則「母職」可以與「休閒」畫上了等號，但是如果女性無法

將照顧小孩視為休閒，那麼從事「母職」活動並非等於休閒。然而本研究認為，所謂的「休閒」是指依自由意志來選擇休閒活動，而「母職」是無法自由選擇的，因為在家庭中不管女性多麼疲累，照顧小孩是被社會歸類為母親必須要全天候所從事的活動，而處於疲累狀態下的女性在照顧小孩時，是否是在進行與生活層面結合的「休閒活動」呢？大家期待女性能在照顧及撫養小孩中尋獲休閒，因此把意義加諸在女性身上，而此舉似乎忽視了女性的生活經驗，只是將社會賦予女性的「母職」直接強加在女性身上，也漠視了女性的發聲權。吳玉玲（2001：7）便指出女性主義立場論認為現代科學所主張的客觀、普遍與價值中立的科學知識都是建立在西方社會中產階級白人男子的經驗與利益基礎上，因此，立場論主張應該以被忽略和貶抑的女性或是被壓迫者的生活經驗作為知識發展的依據，才能實現最大化的客觀性。

#### 四、女性自助旅行的興起與意義

##### （一）女性自助旅行的興起

研究指出自助旅行市場以女性佔多數，而且在旅行距離方面，女性遠高於男性（周義隆，1993：73，124）。澳大利亞的一份研究計畫指出，事實上有許多從國外來的獨立女性自助旅行者在澳洲大陸地區旅行的人數比起男性自助旅行者多（Hillnam，1999；引自 Elsrud，2001：602）。此外，雖然沒有統計上的資料支持此項陳述，但是自助旅行領域的觀察學者卻認為有許多獨自旅行的女性旅行者較男性旅行者喜愛旅行到冷門的路線（off-the-beaten-track）（Elsrud，2001：602）。然而，女性自助旅行是近幾年來才逐漸興盛；在過去，女性被定位在居家。在一份回顧世紀以來旅行的重要研究中，Leed（1991，引自 Wolff，1993；黃筱茵譯，1999：35）對性別不均衡的情況即表達了看法：

***到達的狂喜取決於旅行史上的某些現實情形：女性的固著定止、男性的移動能力……在安定和合宜的情境下，旅行被「性別化」，並且成為一項「進行性別化」的活動。從歷史角度看來，男性出外旅行，而***



**女性則否, 女性即使出外旅行也是在男性的保護下; 這種安排為「(誰)到達(目的地)」的性別關係下了定義: 到達異地的陌生人通常是青年人, 通常是男性, 而女性則靜止於本土的居家。**

由以上敘述可知, 在二十世紀之初旅行是被「性別化」的, 女性通常是被視為擁有「居家」特質。顏家芝等人 (1999: 165) 即指出, 所謂的性別分工, 就是男主外、女主內的觀念, 這樣的性別分工放在空間中就會造成公共與私人空間的分開, 也因此造成女性在使用空間時的種種障礙。而後由於女性外出機會增多及移動能力增加, 才打破了傳統的性別權力藩籬。王志弘 (2000: 62) 將女人出外的歷史趨勢分為四個進程: 出嫁、受薪勞動的每日上工與城鄉遷移、接受國民教育及國外自助旅行, 如下圖所示:

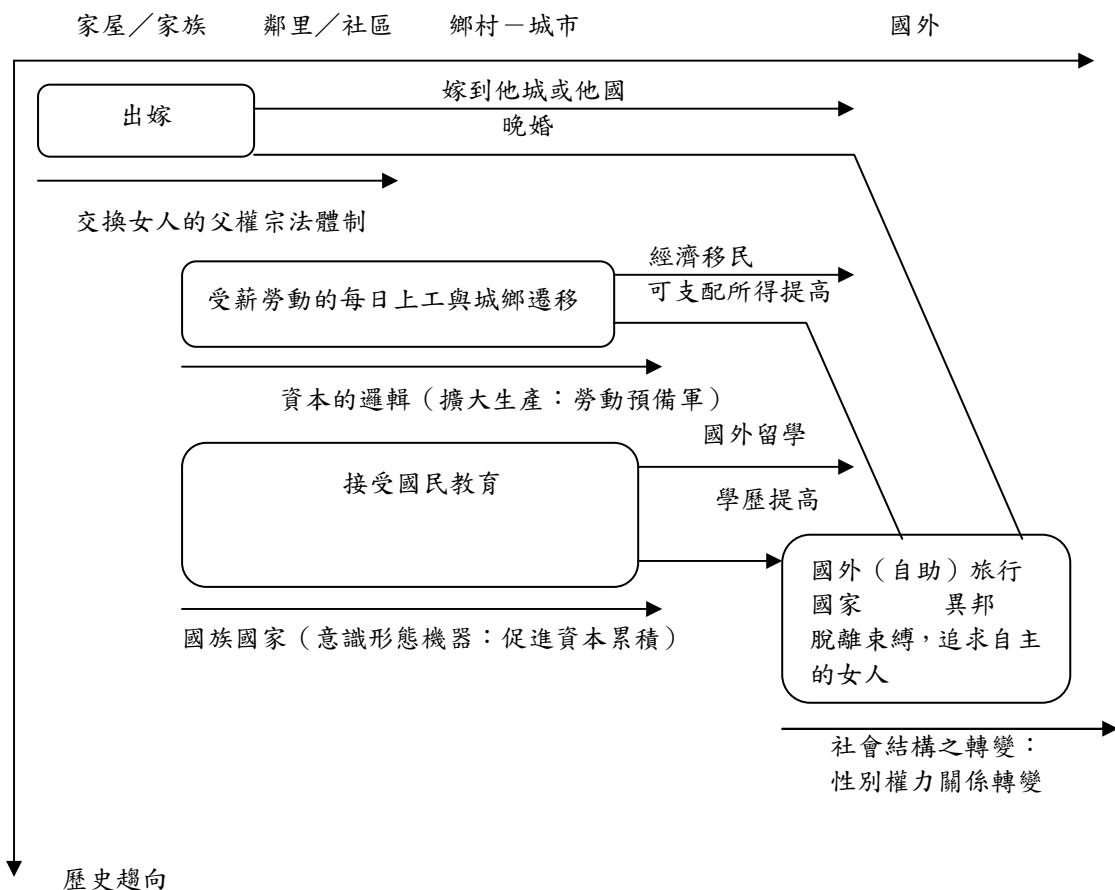


圖 2.3.2 移動能力之性別不平等關係

資料來源: 王志弘, 2000: 62

王志弘（2000：63）指出女人成為受薪勞動而獲取經濟自主性，接受教育而延遲婚姻和生育，以及提升人力資本而導致社會職位向上流動，這種種移動的趨勢導向了社會結構與性別關係的轉變，並直接有助於重大的女性移動事件——自助旅行——的出現。周義隆（1993：122）在其調查研究的結論中便指出自助旅行者以女性、未婚，年齡在20~39歲之上班族為最大多數，其教育程度普遍在大專程度以上，顯示由於女性的教育水準提高，女性已能夠獨立自主的旅行。此外，由於女性沒有兵役的限制，以及可支配的所得增加，也導致了女性自助旅行與半自助旅行的風氣大盛（王志弘，1993：14）。不過除了教育水準提高、所得增加、沒有兵役問題以及晚婚的趨勢之外，是否有內在的動機促使愈來愈多的女性加入自助旅行的行列呢？

Loker-Murphy & Pearce(1995:826)指出旅行動機為逃離枯燥無味及單調的日常生活，包括逃避決定有關於工作及婚姻的瑣事，為的就是要「看世界」（to see the world），也包括了想去體驗的真自由的慾望、尋求吸引人且不同樣式的冒險，並且滿足對於外地的好奇心。而Rieley（1988：317；引自Hampton，1998：641）則認為旅行的動機為想要在有規律的假期之外延伸其旅行境界，想要從每天枯燥無聊的例行瑣事中解脫，如工作、職業生涯的決定，並且渴望暫停所有工作、婚姻及其他的責任。Kelly（王昭正譯，2001：286）也認為「逃避」是人們從事旅行的主要動機，即離開工作、家庭、和社區的職責約束到另一個會讓精力得以恢復的環境。De Jaucourt（引自胡錦媛，1999：99）也指出旅行的動機是逃離在地單調貧乏的生活，到異國尋求新知識新事物。此外，根據周義隆（1993：93）對國內自助旅行愛好者的調查研究，自助旅行之旅行動機在瞭解新的事物、觀賞特別的景象、看有趣的事物、獲得樂趣、自我學習等。

而陳昭如（1995；引自王志弘，2000：81）則將女性旅遊行為的動機，區分為幾種類型：（1）藉由改換時空而轉換心境，甚至改換自我的認同。（2）增廣見聞，或對於某些異地資訊的親身證實。（3）追求異國風情、原始情調、神秘傳奇。（4）對於流浪的想望，一種自我追尋之旅。（5）逃避各種現實的憂慮、

困境、壓力與問題。(6) 追逐時髦流行的風潮，旅行成為一種炫耀性的消費。

(7) 赴國外購物，享受較便宜的價格。在陳昭如的分類中，前五種類型屬於內在的追尋或是逃避，後兩種是外在的滿足，可見內在的追尋或是逃避為女性旅遊的主要動機。此外，在陳昭如對女性旅行動機的分類中，其中兩類為有關女性自我的認同及追尋，而 Wolff 也指出旅行及觀光通常被視為生產後現代自我的機制 (1993；黃筱茵譯，1999：38)，因此，女性的旅行可說是探索流動的自我。而本研究認為由女性自我安排的自助旅行更展現了此特質，因為女性自助旅行者在旅行的過程中增加了與自己獨處的時間，相對地也增添了與自己對話的機會，進而更有利於自我的探索。

## (二) 女性自助旅行的意義——女性主義的發聲

旅行具有流動的特質，亦即從某一地移動到另一地，而這種流動性也是女性的特質之一。Wolff (1993；黃筱茵譯，1999：38) 就指出女性認同的特質諸如：相對性、流動性與界線模糊等，比起男性認同的強固、客觀特質更適合旅行的永恆變動性；而 Irigaray (引自莊子秀，2000：320) 在她《無形體的容量》(“Volume Without Contours”) 文章裡，特別彰顯女性身體內永無止境的各種流動能量，這些瓊漿玉液是豐沛而且超能量的，沒有固定的型態，可見女性主體的特質是具流動性，此種流動的特質符應了旅行的變動性。女性主義的特質為解構二元、反本質論並且重視女性的主體性及其流動的經驗，而其述說方式是以女性的述說及陰性書寫為主，Craig Owens 就將女性主義視為具有代表性的後現代現象，因為女性主義肯定差異、拒絕總體化的後設(大)敘事，尤其批判再現中涉及的權力結構 (唐維敏譯，1999：364)。茲探討與本研究有關的女性主義特質如下：

### 1. 解構二元論

Derrida 的解構概念是法國女性主義思想的源頭，從法國女性主義學者 Cixous、Irigaray 及 Kristeva 的思想可發現其中充滿了解構二元的概念。傳統哲學劃分了一組組對立的概念及語言，如心／物、主／客、理性／感性、自我／他者……等，此二元論也影響了女性的思維模式。吳秀瑾 (2000：16~17) 就指出

男／女、主／從、尊／卑、心／身等之階層關係，體現於日常生活中的各類行動，固定化為男女行為不可逾越之定則與常軌。

## 2. 反本質論——解構「他者」

後現代女性主義者 Irigaray 主張女性應不再被視為「他性」，並且要劃破沉默，不再依附在男性之下。Tong（刁筱華譯，1996：387）更指出對於「他性」，也就是「被排除」、「被擋在外頭」（being slunned）、「被打入冷宮」（being frozen out）、「被排擠入劣勢」、「被削奪權利」、「被拒絕」、「被邊緣化」等的正面和積極面的強調，是解構論的重要主題。方永泉（1995：156）也指出在後現代的著作中常可發現到對於「他人」（otherness）的關注，這些「他人」常是被排擠於中心之外的「邊緣人」——女人、有色人種、經濟劣勢的階級，但是在社會逐漸多元化的趨勢下，獨大的勢力已不存在，取而代之的是多種權力的共同競逐。所以，當後現代女性主義主張將焦點由主流意識轉移到「他人」身上時，各種弱勢族群的聲音將會被聽見，包括女性的發聲（voice），而女性的生活經驗才得以被重視。

## 3. 女性的主體性及其經驗的流動性

此外，女性主義強調女性經驗的流動性及女性的主體性，在反陽性本質論的前提下，陰性書寫得以被重視。而在後現代女性主義的思潮下，女性的主體意識得以被喚醒，一段段流動的經驗代表了女性的特質。後現代女性主義主張經驗不具任何固定的本質意義，以往女性許多行為被視為反反覆覆，不夠理性，但「反本質論」（Antiessentialism）給女性的焦慮、非理性……重新賦予特殊且肯定的涵義（林麗珊，2001）。因此，後現代女性主義主張符應了 Belenky（1986）所提出的 WWK（Women's way of knowing）程序性認識中的連結式認知，強調以同理心為要，容納也分享彼此的經驗，包含了許多的感性。吳玉玲（2001：15）便指出由於後現代女性主義對於普遍真理與主體的否決，使得女性主義認識論得以避免落入本質主義的危機，也因此得以觀照不同歷史、社會與文化經驗背景女性的處境，以多重的女性主體性取代普遍主體性的概念。

#### 4. 女性的發聲——陰性書寫

陰性書寫為女性的經驗發聲，莊子秀（2000：333）指出 Cixous、Irigaray 及 Kristeva 三位後現代女性主義學者偏好以模糊不定的創作風格去抵抗男性霸權，因為她們認為明確示意的文字邏輯是專制的陽性思考。而後現代主義反形式斷離的、開放的之特質（羅青，1989），也影響後現代女性主義對女性經驗述說的方式，注重女性特有的「關懷倫理」的特性以及連結式思考的特性，在小敘事的特質下，使女性得以被聽見，也使女性得以發展自我。吳慎慎（2001：107）即指出以女性述說為主的研究結果顯示，探討女性的故事所獲得的理解較為全面和完整。

#### 5. 對本研究的啟發

就女性自助旅行者而言，在其暫時脫離原本的社會文化背景之時，也暫時脫離其原本生活環境脈絡下的權力結構，感覺上自己能掌握旅途中的一切事物。同時，女人把自己當主體，由內心去感受自己的身體，這代表一個女人試著滿足自己愉悅欲求，知道自己需要什麼。她以內心感受去定義自己，感覺自己是個完整的人（何穎怡譯，2000：147-148）。在後現代脈絡下的女性自助旅行者，解構了陽性主體的思維模式，用自己的體驗以及自己的聲音來證明自己是主體，解構了「他者」此一概念。再則，Foucault 強調，以自我為本位不僅在倫理道德上站得住腳，個體觀照自己也可享有自主性，並獲得愉悅自內心而發的經驗（引自黃靖惠，2001：127）。女性自助旅行者以自我為本位的體驗，不僅所獲得的體驗是多元而愉悅的，其觀看事物的角度更具包容性，也更能接受差異性，對於自我也能有諸多的成長與反省，至於成長和反思的層面則值得加以探討。

而女性自助旅行者在旅行過程中所體驗的各式心情，是無法名狀的經驗，因為經驗的特質是片段而流動的。此非整體化「大敘事」所能承載，而以經驗敘說為主的「小敘事」，正能符應出女性的旅行經驗及多重的自我。此點顯示對於女性自助旅行經驗的探討，應考量研究的方法，以盡量完整蒐集各式的心情與經驗。

### (三) 小結

女性從二十世紀之初被視為不適合旅行，到近幾十年女性的行動力增加，促發了女性的自助旅行，而女性在自助旅行當中追尋自我的認同，也極欲探索流動的自我。Belenky (1986: 135) 就指出女性選擇在心理上或有時是地理上使自己脫離一切已知的事物，以有助於自我反省與自我分析。而女性旅行者在探求自我之時，「體驗」(experience) 也深深影響自我之追尋，因此以下就以休閒體驗來探究。

## 五、休閒體驗

體驗乃是片面的心理感受，因此體驗的面向與程度值得加以探究，休閒體驗亦不例外。以下就休閒體驗的架構，以及休閒體驗中的最主要成份——自由感來分別探究休閒體驗。

### (一) 體驗的架構

Mannell & Kleiber (1997: 83) 指出，休閒體驗的衡量在於休閒參與者所反射出的正面及負面情緒，此外，個體所感受的體驗強度、放鬆程度、激發程度也是衡量休閒體驗的指標。而 Pine II and Gilmore (1998: 102) 則提出了體驗的面向架構，如下圖：

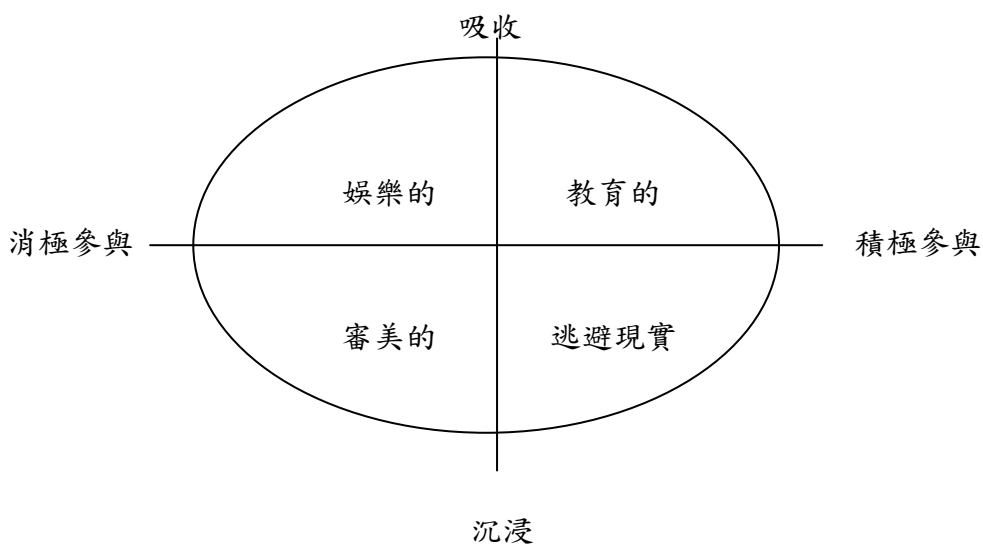


圖 2.3.3 體驗的國度

第一個面向（橫軸）表示人的參與程度，另一面向（縱軸）是人之於環境的相關性，由此可將體驗分為四個類型，分別為教育的、娛樂的、逃避現實的、審美的體驗。教育的體驗為積極的參與其中，並且吸收體驗，以達某種程度的教育意義，富有智識的意味，如參觀大英博物館。娛樂的體驗為消極的吸收體驗，如到百老匯欣賞歌劇。逃避現實的體驗為逃避者完全沉溺在其中，同時也是積極的參與者，如到瑞士的山上滑雪。審美體驗為人們沉浸於某一事物或環境中，如站在大峽谷邊極目遠眺，欣賞美景的壯麗。而不同的生活型態、生命週期甚至是旅行方式都影響著旅行的體驗，因此每個自助旅行者對於同一景象的詮釋與體驗也不盡相同。Pine II and Gilmore（1998：99）就指出體驗是內在個人化的感受，每一種體驗都是起源於進行的事件（staged event）與個體心靈狀態的互動，只存在於心靈以及擁有情緒的、生理的、智識的或甚至是精神層面等特質的個體，因此，沒有兩個人能擁有一模一樣的體驗。

## （二）休閒體驗中的自由感

自由感為休閒體驗的最主要成分，Iso-Ahola（引自王震宇，1996：12）就認為自由感是影響休閒知覺，也就是休閒體驗最主要的成分，可當作人們心中是否感受休閒的準則。以下就自由感的定義及自由感發生的情境來析論休閒體驗中的自由感。

### 1. 自由感的定義與解釋

關於自由感的解釋及定義諸多，茲列舉不同學者的觀點如表 2.3.2 所示。由表 2.3.2 可得知 Neulinger、Iso-Ahola 及 Bergha 認為自由感也包括了選擇的自由，但是 Mannell & Bradley、Ellis & Witt 則強調自由感是從休閒體驗中所感受到的心理狀態。

表 2.3.2 休閒的自由感之文獻整

	作 者	研 究 要 點
休 閒 的 自 由 感	Neulinger (1974)	自由感（選擇的自由）為一種人們感覺到的狀態，包括他正在做什麼、經由選擇去做、因為他想要做。
	Iso-Ahola (1979a, 1979b)	自由感（選擇的自由）是影響休閒體驗最主要的成分，可當作人們心中是否感受休閒的準則
	Bergha (1980)	認為休閒中的自由感（選擇的自由）就是能夠自由選擇一個人想做的的事情
	Mannell & Bradley (1986)	越多的客觀選擇自由不一定會有越深的休閒體驗，而感受到主觀自由（自由感）越大，有越深的休閒體驗
	Ellis & Witt (1984)、(1985)、(1989)	休閒體驗中自由感成分包括：休閒活動勝任感、休閒活動控制感、休閒活動的內在動機及休閒活動的嬉戲程度
	Kelly (1972)	「覺知自由」、「與工作相關」(work-relation) 為決斷個人是否在休閒中的兩個要素

資料來源：王震宇，1996：11；范靖惠，1997：10

值得探究的是，休閒體驗中的「自由感」與強調自由意志的「選擇的自由」是否完全相同？王震宇（1996：13）指出「選擇的自由」並不能真正了解人類自由的本質，因為休閒體驗的研究主要是了解人們參與休閒活動後，影響休閒體驗品質的重要因素，此因素並非最初選擇的自由，而是休閒體驗中的自由感。Bergmann（1977；引自王震宇，1996：13）亦認為自由並不能簡單的以選擇來說明，事實上選擇只是人類自由的一小部分；選擇持續的發生在每一秒，人類幾乎每一個行為動作都在選擇，因此「擁有選擇權」並不代表一個人是自由的。綜合 Bergmann 及王震宇的研究，可知自由感與選擇的自由是有分別的。

## 2. 從 Neulinger 的「休閒典範」探究自由感

Neulinger（1981：15）的「休閒典範」(leisure paradigm) 強調，自由感是休閒的主要定義標準。Neulinger（1981：16-17）將活動的動機區分為內在動機與外在動機，如果休閒滿足源自於對活動本身的投入，就是內在動機；如果休閒滿足源自於活動所帶來的外在酬賞，就是外在動機。Neulinger（1981：17）認為主要辨別休閒及非休閒的主要方式在於覺知自由 (perceived freedom)，並且活動的動機可細分為內在、內在和外在外在、外在外在等動機，如此區分是因為人類的行為是多樣化的，有些活動甚至同時包括了內在及外在動機。所以，在「休閒典範」



一表中列了六種不同的心靈狀態，包括了三種休閒狀態及三種非休閒狀態，範圍分別從純職業到純休閒，如表 2.3.3 所示。

表 2.3.3 所列的心靈狀態分別為純休閒、休閒與工作、休閒與職業、純工作、工作與職業、純職業，茲將此六種心靈狀態及其解釋列如表 2.3.4。

表 2.3.3 Neulinger 的休閒典範

自 由					
覺知自由			覺知限制		
內在	動機		內在	動機	
	內在	外在		內在	外在
純休閒	休閒與工作	休閒與職業	純工作	工作與職業	純職業
休閒			非休閒		

資料來源：Neulinger，1981：18

表 2.3.4 Neulinger 休閒典範之心靈狀態解釋

型態	動機	心靈狀態	解釋	事例
休閒	內在	純休閒	為了活動本身而自由投入的休閒活動，不但要全然擁有自由的感受，而且能享受由內在報酬而來的滿足感，並且沒有任何潛在的外在報酬，是真正的休閒	閒暇時自發性的打籃球
	內在和外在	休閒與工作	自由投入的活動，並且能同時提供內在及外在報酬	在住家附近做使人覺得享受的家務瑣事，而且並不需要馬上完成
	外在	休閒與職業	自由投入的活動，但是提供活動者的滿足感來自於活動的結果或金錢酬賞	為了想要贏錢的緣故而玩牌

非 休 閒	內在	純工作 (Pure Work)	在強制之下參與的活動，但是提供了全然地內在報酬	被家庭作業所啟發的學生，做了超出老師所指定份量的功課
	內在和外 在	工作與職業	在強制之下參與的活動，但是能同時提供內在及外 在報酬。此外，滿足感的程度會隨著內在到外 在的報酬之比例而改變，而一旦察覺受到限制， 會將此狀態歸類為非休閒經驗。	一般的受雇狀況可能會產生如此的狀態，假 設一個人意識到自己是一位工作者，而且此工 作正符合他的期望，那麼他就沒有辦法辭職
	外在	純職業 (Pure Job)	在強制之下參與的活動，而且活動本身並未 有任何的報酬，只是透過金錢的酬賞使人參與 活動	從事一份賴以維生的職業，而此份職業除 了可獲得薪資之外，全然無法獲得任何滿 足感

資料來源：整理自 Neulinger, 1981: 18-20

表 2.3.3 及表 2.3.4 顯示，「休閒覺知自由」愈高，休閒的參與愈是出於內在動機，愈是接近純休閒；「休閒覺知自由的限制」愈高，休閒的參與愈是出於外在動機，愈是接近純職業。而覺知自由、內在動機決定個人對休閒的主觀體驗。因此，覺知自由在休閒體驗中佔有重要的地位，愈是由內在動機所覺知的自由感，愈是能體驗休閒，也愈能自發性的參與休閒活動，正如 Maslow 的高峰經驗 (peak experience) 與 Csikszentmihalyi 的心流體驗 (flow experience) (如下文所述)。

### 3. 自由感發生的情境

除了 Neulinger (1974) 所提出的「休閒典範」將內在動機帶入休閒的研究領域之外，Csikszentmihalyi (1990) 也使用內在動機來發展心流理論，心流理論 (flow theory) 主要強調當休閒技巧與挑戰難度呈現平衡狀態時，休閒者最能感受到休閒體驗中的自我掌控性。此外，人本心理學家 Maslow 所提出的高峰經驗則強調了人處於自我實現的地步時，最率真自然，自由自在。茲以 Csikszentmihalyi 的心流理論以及 Maslow 所提出的高峰經驗 (peak experience) 來解釋產生自由感之情境。

### (1) 心流理論 (flow theory)

「心流」意指投入一個活動，當參與者的技巧與活動的挑戰性達到平衡時，個人所得到完全的、內在的滿足體驗，如果活動低於挑戰力，則活動會感到無聊 (boredom)；而當活動超過挑戰力時，則會感到焦慮 (anxiety)，如圖 2.3.3 所示。

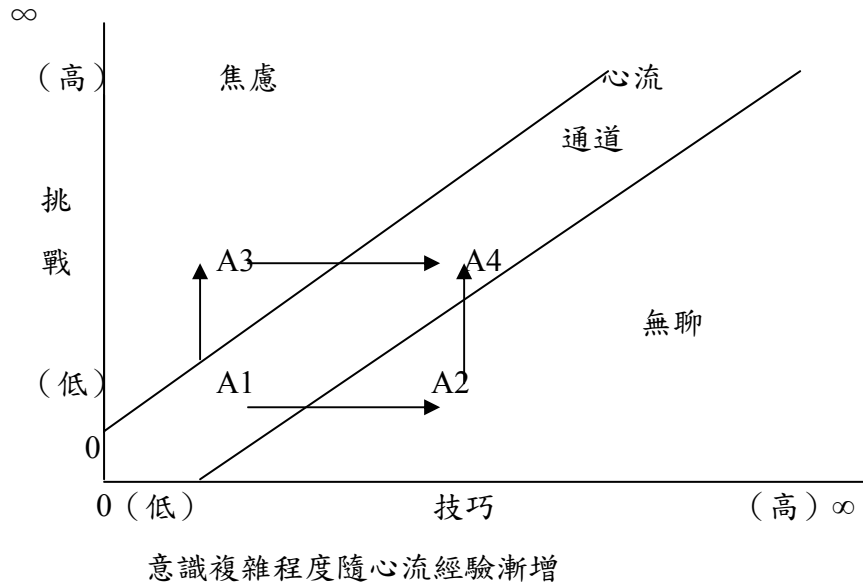


圖 2.3.4 心流理論圖

資料來源：Csikszentmihalyi，1990：74

圖 2.3.3 的 A1 區域顯示了低挑戰及低技巧促成心流經驗，而 A4 區域則顯示了高挑戰及高技巧也會促成心流經驗；A3 區域說明了高挑戰但低技巧會形成焦慮，而 A2 區域說明了低挑戰但高技巧會形成無聊。Csikszentmihalyi 的另一個心流狀態模式圖則更詳細地說明了心流理論，如圖 2.3.4 所示。

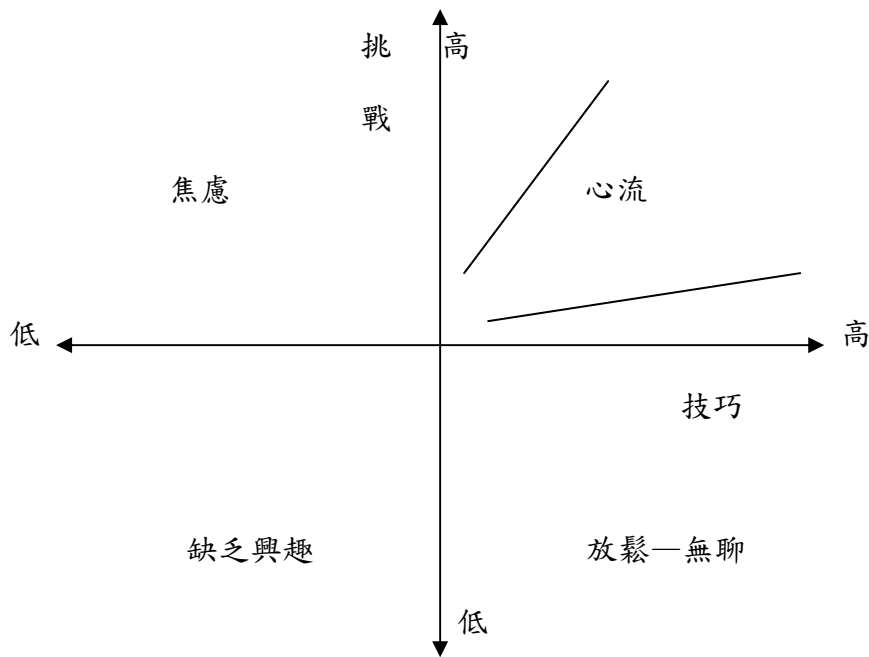


圖 2.3.5 心流狀態模式

資料來源：Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi，1988；引自 Jackson and Csikszentmihalyi，1999：37。

圖 2.3.4 和圖 2.3.5 最大的差異在於低技巧及低挑戰的區域，圖 2.3.3 的 A1 區域顯示了低技巧及低挑戰能形成心流，但是活動者克服了低挑戰之後，隨即會感到缺乏興趣，活動者會覺得無聊、缺乏注意力，且不需耗費能量即可克服挑戰（Jackson and Csikszentmihalyi，1999：37），如圖 2.3.5 的「缺乏興趣」之區域。因此，唯有不斷的加強活動技巧，並且挑戰難度高的活動，才能達到心流體驗。

Csikszentmihalyi（1990：3）認為「心流」體驗是「最理想的體驗」（optimal experience），讓我們感覺到自己掌控了自己的行動，是自己命運的主人。「心流」體驗是由意識產生出一種特別的經驗狀態，可使人們得到內在的報酬（intrinsic reward）（王震宇，1996：17）。而構成心流體驗的重要元素有九項，詳列如下（Csikszentmihalyi，1990：49-67；Jackson and Csikszentmihalyi，1999：16）：

- a. 挑戰及技巧的平衡（Challenge—skill balance）
- b. 行動及認知的合一（Action—awareness merging）
- c. 清楚的目標（Clear goals）

- d. 不含糊的回饋 (Unambiguous feedback)
- e. 全神貫注 (Concentration on the task at hand)
- f. 掌控感 (Sense of control)
- g. 渾然忘我 (Loss of self-consciousness)
- h. 時間感異於平常 (Transformation of time)
- i. 「活動本身即為目標」之經驗 (Autotelic experience) (*Auto* means self, and *telic* means goal.)

Csikszentmihalyi (1990: 49) 指出這些元素的結合形成了深沉的的愉悅感，而此愉悅感能擴張成極大的能量，單單感受就已值得。

## (2) 高峰經驗 (peak experience)

高峰經驗是人本心理學家 A. H. Maslow 所提出，是指自我察覺到的理想完美境界。高峰經驗是在努力後的成功，困思後的創作，信仰後的感動以及在愛與被愛的真情表露中獲得的心靈震動，也就是在自我追尋中臻於自我實現的地步時，高峰經驗就會產生。高峰經驗不僅使人有快樂感，而更使人有幸福感和價值感。在高峰經驗時，個體最能展露個性，最能率真自然，最自由自在 (張春興，1989: 474)。而 Reber (李伯黍譯，2003: 653) 認為高峰經驗是 A. H. Maslow 所提出的一個術語，用來說明一個人生活中某一奧妙時刻，處於這種狀態的人感到自己與所有事物和諧一致，清新、自然、獨立和警覺，超然於時空之外，Maslow 對這種忘形時刻的出現很感興趣，尤其關心這類高峰經驗與達到自我實現的關係。

由心流體驗與高峰經驗的理論來探究，可發現自由感主要發生於以能力勝任為前提之下所全心投入的休閒活動，並以此獲得心靈上之撼動，以臻自由自在的境界。亦即休閒自由感的產生有其情境與條件。

## 4. 休閒體驗的自由感對於本研究的啟示

由強烈的內在動機所產生的自由感對女性自助旅行者而言是促成其進行旅行的重要因素，而女性自助旅行者願意一手規劃旅行行程，若非基於強烈的內在

動機，便無法細心及耐心的蒐集資料。此外，在旅行途中享受依自己意願所排定的行程，也體驗了自由選擇行程的自由感受。

而由 Csikszentmihalyi 所提出的心流理論來看，當女性旅行者認為跟團旅行無法自由選擇行程，並且挑戰性太低時，便會選擇自行規劃行程的自助旅行，亦即女性自助旅行者在自助旅行中達到了技巧與活動挑戰性之間的平衡，唯有平衡時才能產生最大的勝任感；此外，當人們非常投入休閒活動時，因為在其中體驗到「心流」，亦可感受到自由。再由 Maslow 所提出的高峰經驗來看，當女性自助旅行者沉浸於旅行體驗以及自我實現的感受之時，也可能由於高度體驗與投入而產生高峰經驗。

## 六、小結

本節探討了女性旅遊體驗，包括休閒的定義、型態、女性的休閒、女性自助旅行的興起與意義、休閒體驗等之相關理論與研究，這些論述對於本研究具有許多啟發。例如女性自助旅行人口的興起是值得注意的現象，為什麼愈來愈多的女性願意拋下一切，這其中的原因值得深入探討。文獻顯示，旅行的動機之一在於逃避現實生活和追尋自我，而自助旅行者能從旅行的過程中獲得前所未有的休閒體驗，例如自由感的體驗，此自由感為自由意志選擇之感受，以及在旅行中心靈徹底放鬆之心理狀態；此外，在旅行行程中亦可能感受心流體驗及高峰經驗。這些心理狀態值得探究，因為當女性自助旅行者在旅行當中遇到了挑戰，並且使用經驗技巧來克服此挑戰，其心中所獲得的勝任感及暢快感受乃不易言喻的，而此技巧與活動挑戰性的平衡包括了女性自助旅行曾接受哪些挑戰(之前認為不可能克服的)? 自己規劃的行程有何特色? 會注意哪些事? 曾經發生哪些未曾料想到的事? 如何克服? 因此對於自己的能力及人格特質有何進一步的了解? 這些問題皆是技巧與活動挑戰性平衡的重要關鍵，若能勝任旅行前的旅遊規劃、克服旅行中的突發狀況以及種種意料不到的事件，其所產生的心流體驗對其日後的能力及人格皆會所有影響。因此，女性於自助旅行之前的行前規劃、自助旅行之時

的嘗試冒險、以及自助旅行之後對於生活或是心理層面的影響，也是讓研究者深思之處。值得注意的是，Desforges（2000；引自 Elsrud，2001：602）經調查後發現雖然一些女性會對她們的旅行經驗感到滿意，但是其他的女性旅行者則選擇在回家後對其旅行行為保持緘默。為什麼女性在擁有滿意的旅行經驗之餘，卻對於旅行經驗的分享卻步呢？此為相當有趣的現象。此外，女性自助旅行者在旅行中會感受到不同型態的體驗，而有哪些不同型態的體驗亦是本研究尚待討論之處。

## 第四節 結論

由 Dewey、Kolb、Rogers、Usher & Edwards 等學者對於經驗學習的詮釋來探究，可發現 Dewey 主張經驗必須發生在個體之外，且必須具備連續性及互動性；Kolb 則強調經驗、感知、認知及行為的結合；Rogers 認為「批判反思」及「決定」相當重要；Usher & Edwards 則重視經驗與學習的交互作用。綜上所述，經驗學習乃是個體經由感知攫取連續性及互動性的經驗之後，再經由認知及反思達到學習的目的，進而對於日後相類似的情境做出解決問題的決定，即經驗學習的基本精神在於經驗是由日常生活中對於事物的體驗得來，此體驗可從感官獲得，也可從人類邏輯分析而來；而得到的經驗可由內在心理反思以得知識，也可從對外在世界的觀察思考而得到知識。簡而言之，經驗學習可謂是從日常生活的體驗發展而成，因之也可將成人學習領域中的經驗學習置入於休閒領域中的體驗學習，然而，經驗學習對於女性自助旅行者的影響究竟為何？

女性自助旅行者在國外的行程，也是生活經驗累積的一部分，特別是當女性自助旅行者事前做足了行前規劃，閱讀了當地的人文風貌、歷史古蹟、藝術史詩等的知識，再到當地親身接受刺激並實際印證，因而得到學習的效益，或者因此而改變了原有的知識觀點，也符合了「learning by doing」中兼具實用主義與進步主義的風貌，使女性自助旅行者在體驗中獲得可貴的知識經驗，達到體驗學習的目的。

此外，女性自助旅行者的國外旅行意味著跨國界的體驗，旅行者本身有屬於自己的生活環境脈絡、文化背景及價值觀，到了另一個不同文化背景的異地，常有許多文化及價值觀上的衝擊與火花，在舊我生命與嶄新體驗產生撞擊之時，女性自助旅行者必須加以反思及作決定。而在異文化所帶來的衝擊之下，產生了很大的反思的空間，也使女性自助旅行者所擁有的價值觀產生了微妙的變化，對此異文化的批判反思若扭轉了原先的概念，此後女性自助旅行者將以不同的視野來看待原本的生活世界，使生活世界產生了不同的風貌。



而女性在決定採用何種旅遊型態、去哪些國家、如何計畫旅遊的行程時，都是個人的學習與自我的表達，也因此產生了對於旅行型態上的嘗試及追求。而自助旅行的本質就是無拘束、自由的移動及選擇；女性選擇了自助旅行的型態，表現了其獨立自主的個性，所以自助旅行的型態符合其對於新的經驗及新的學習之渴望。根據曾煥玫（2002：45）的研究，自助旅行對於女性來說是自我的成長與完整，在旅行中期望的是更多與自己相處的時間、更多與自己對話的空間、更多對自己的掌握。黃振富（1996：40）也指出自助旅行者得到的是「自我試煉」（self-testing）的肯定，增進了自我處理事務的信心。因此，當女性自助旅行者的自我與身體、經驗與感情連結之後，便能發現自我潛能，也能真正的了解自我，發現自我的力量與價值。國外學者也強調經驗與自我的對話，例如 Belenky（1986：51，112—113）強調多數值得信賴的知識是來自個人的親身體驗，而不是權威的意見，女性若要變得清楚而且擁有自信，在生活中繼續往前邁進，必須開始聆聽自我的聲音；Flannery（2000：112，113）也認為自我連結是內在自我與身體、經驗及個人情感的連結，並強調了個人經驗的有效性與重要性，而且女性的認知是與其世界觀、歷史、家庭、社會團體、經驗等纏繞在一起。而李鴻瓊（1997：110）也指出在旅行所經過的土地上，主體同時將原來的結構帶入這些地方；此外，主體也將異地的某些東西帶入結構中或帶回生長的土地，因此女性自助旅行者在突破傳統性別觀念，藉著旅行獲得多元體驗、享受文化及社會的差異性所帶來的激盪的同時，自我也隨著蛻變與更新。因此，女性自助旅行者對於自我的探尋及追求值得探究。

根據文獻探討，近來有許多針對自助旅行者所做的研究，但是針對自助旅行的多數——女性自助旅行者——的研究則不多，而國內針對自助旅行者的多數——國小女性教師——則尚未完成相關研究，因此，國小女教師喜愛自助旅行之現象有待深入探討，而她們從自助旅行的體驗所產生之學習效益更是尚未受到重視。況且國小女性教師多數為第一線接觸小朋友的教師，其所帶給小朋友的影

響是無遠弗屆，因此，國小女性教師之自助旅行體驗為教學場域所帶來的自我更新及學習是相當值得注意及研究。

根據本章之文獻分析，有待本研究探討的問題包括：

- 一、國小女性教師從事自助旅行的動機。
- 二、國小女性教師在從事自助旅行時的體驗：
  - (一)體驗的層面：是教育的？逃避現實的？娛樂的？審美的？
  - (二)勝任感的體驗：
    1. 國小女性教師自助旅行時曾接受哪些挑戰？（之前認為不可能克服的）
    2. 自己規劃的行程有何特色？會注意哪些事？為什麼會如此規劃？為什麼會注意這些事？
    3. 曾經發生哪些未曾料想到的事？如何克服？因此對於自己的能力及人格特質有何進一步的了解？
- 三、國小女性教師自助旅行的體驗學習：
  - (一)體驗學習的方式
    1. 國外自助旅行時，曾經嘗試過將自己置身於新穎的經驗嗎（新穎的經驗未必是挑戰性的經驗，可包括輕鬆的、愉悅的，只要是從未嘗試過的經驗都算是新穎的經驗）？
    2. 會將新的經驗跟過去的知識加以比較嗎？在旅行體驗下產生哪些反思？不同的旅行情境形成哪些不同的思考？
    3. 曾將比較過的結果分析歸納為特別的概念或思想嗎？你認為這概念或思想可用於日常生活的哪些情境？
    4. 你曾經將這概念或思想實際運用於哪些不熟悉的情境中以解決問題嗎？

## (二)體驗學習的效益

1. 在規劃行程及尋找旅行資料的過程中，達到哪些智識上的學習？
2. 女性教師自助旅行者在反思以形成抽象概念之後，有哪些概念可應用在其往後的教學場域裡，其應用的狀況與效果為何？

## 四、國小女性教師的自助旅行的體驗學習對其他生活層面的影響：

### (一)對外在環境的因應

除了教學之外，由自助旅行所獲得的體驗學習曾運用在哪些其他的生活層面？

### (二)對內在自我的影響

1. 當女性教師自助旅行者在異地體驗到不同經驗時，其內在自我與外在環境如何連結，例如環境是否促使旅行者認識自我的潛能或不足？有哪些不足？
2. 在女性教師自助旅行者完成整個行程之後，內在自我產生哪些改變？

每個女性自助旅行者都帶著不一樣的心情踏上旅途，尤其每位女性旅行者的先備經驗不同，自我的發展意識也不一致，因此所得的旅行體驗可能不盡相同。綜合以上，本研究主要為藉由女性教師的自助旅行經驗來探索其於自我的追求及其體驗學習，尤其是自助旅行的經驗對日後教學場域的影響與個人的成長。至於研究的方法，則詳如下述。