

第四章 研究結果與討論

本章共分四節，第一節為四位國小女性教師從事國外自助旅行的動機；第二節為國小女性教師從事國外自助旅行的體驗；第三節為國小女性教師國外自助旅行的體驗學習，包括在職場上的應用；第四節為國小女性教師國外自助旅行的體驗學習對其他生活層面的影響。

第一節 國小女性教師從事國外自助旅行的動機

從事國外自助旅行的女性教師擁有強烈的內在動機，對於促使自己出國自助旅行的原因皆有深刻的陳述。訪談資料顯示受訪的國小女性教師以國外為旅遊目的地，其主要動機為個人心理的調適以及內在自我的追求，簡言之為滿足心靈的渴望。靜潔就認為出國旅行可以擺脫掉惱人的一切，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，她如此陳述：「如果說沒有出國去玩一趟回來的話，我就會覺得上起班來會彈性疲乏，已經繃到極限」（靜潔）」，而旅行對 Sue 來說是精力的來源，她將自助旅行比喻為胡蘿蔔：「沒出國自助旅行心情會很繃，平常是迫於無奈來上班的，結果又沒有做到自己喜歡的事，就是拿不喜歡的事換喜歡的事嘛！就是為了錢上班的，結果又沒有動力，沒給胡蘿蔔吃，當然就會緊繃啊！（Sue）」

此外，一般人常對教師採高標準，尤其對於孩子啟蒙階段的國小老師，因此國小女性教師時常感受到被比較以及被打成績，而在無人認識的國外，彷彿是一個可以重新活過的舞台，國小女性教師能盡情的扮演原本的自己，不用再時時刻刻擔心是否做出有違形象之事，彥萍於此有相當深刻的感受：「自助旅行可以帶給我快樂，當我在外面時，我不用顧慮這麼多，我不會去做壞事，我覺得我可以完全放鬆，我覺得愛怎樣就怎樣，在國內會比較在意人家的眼光，你做一件事情，別人會給你什麼樣的評價，在國外至少沒有人認識你，會比較輕鬆，像在國內比較不會穿短褲出門，在國外比較開放，會穿短褲出門。（彥萍）」在意別人評價的彥萍在國外終於不覺得有壓力，不再有人時時刻刻打她的成績，也敢大大方方露腿，舒服自在的出門。

再則，雖然「熟悉」能使人有安全的感覺，但當「熟悉」轉變為「再熟悉不過」時，便讓人心生無聊。因此，到一個全然陌生的國度對國小女性教師而言，為激發其冒險心及追求新鮮感的好機會。Sue 熱愛陌生，因此喜愛至國外旅行：「……會去外國是因為我喜歡陌生的感覺，……我是一個不喜歡固定的人，我喜歡陌生的環境，就像有的人喜歡熟悉的感覺，有的人不喜歡，我是屬於後者。」特立獨行的 Sue 不僅將動力來源與旅行劃上等號，而陌生的感受也是吸引她去外國旅行的最主要原因。

從上述訪談中可發現，國小女性教師至國外自助旅行不以跟團的方式前往，而自行安排行程的動機主要為追求自由感及掌握感，茲將受訪者不隨團旅遊而自己安排國外自助旅行的動機分述如下：

一、堅持保有自由的感受

自由感為自助旅行相當關鍵的要素，因此國小女性教師會因為自由感受限而不願意隨團旅行，反而選擇自由感強烈的自助旅行，而自由感的缺乏可從時間上及空間上來探究，茲詳論如下。

（一）時間上自由感的限制

由於旅行團每天都有固定的行程要走完，因此每到一個景點就明訂上車時間，給了團員相當大的時間壓力，靜潔、Sue 及惠玫都因為喜歡悠閒的感受而選擇自助旅行，認為自己安排行程比較輕鬆，不用被催著趕快走，也不用受限制。

自助旅行比較輕鬆，我想做什麼就可以做什麼，不會有一直被人家趕的感覺。（靜潔）

惠玫提出了跟團旅行雖然住得很豪華，吃得也很好，但是總是導遊一個口令一個動作，沒辦法很機動的多停留，她喜歡多一點時間停留在想要停留的景點，如此旅行才有其意義。

跟團的話再怎麼喜歡的地方只能帶三十分鐘、一小時，會覺得沒什麼意義，就是不能很悠閒，像在趕場一樣。後來我從那次去之後，我都很不喜歡跟團，跟團是都吃得很好，住得很豪華，自助是我們都吃得很簡單，然後住得也是很便宜，……但是跟團不一

樣，你可以很方便，導遊叫你上車你就上車，叫你吃飯就吃飯，睡覺就睡覺，但是往往要看的景點就只能停留半小時，就趕快趕上車，就下一個行程，完全不能很機動，不能覺得這個地方很不錯再多待一天，完全不可以……（惠玫）

相較之下，一次的自助旅行讓她體驗到自由自在與機動性，以致於以後都不再跟團旅行。

那次對我的意義真的很重大，所以當別人找我去參加旅行團時，我都不想去，因為那次真的很機動，……想要再留一天，就留下來。（惠玫）

Sue 則深切的表示，跟團旅行很痛苦，明明相當喜愛的地方，卻只能停留短暫的時間，讓她感覺非常的不舒服。

我有跟過，跟團很痛苦，因為什麼都幫你安排好，譬如說我覺得這個公園很不錯，我想待一整天，可是導遊卻告訴你二個小時後上車，我覺得很不舒服，因為我所有的行程都被人家受限了…（Sue）

此外，Sue 也認為享受當地氣氛是很個人的事，要用悠閒的心情去慢慢地、充分地享受，而不是被催促。

那裡不是有名的景點，但是我卻覺得非常的享受，所以我喜歡悠閒，不喜歡被人家催促的感覺。（Sue）

由受訪者的陳述可知，既然出國玩，就要照自己的步調行進，而不是老是被趕鴨子上架；此顯示了討厭被限制是受訪者選擇自助旅行的原因之一，亦即受訪者堅持自由感的真實擁有。

（二）空間上自由感的限制

跟團旅行會去自己不想去的景點，而且住宿也不能自己挑選。

跟團的話比較不自由，因為人家都幫你安排的好好的，而且有些點不見得自己想去。（彥萍）

因此，自助旅行的重要特質 - 自由感的擁有，是國小女性教師自己安排旅行的一大因素，因為能擁有充分的自由選擇權，並且一路上都能體驗自由行進的心情，有百分之百的行動自由。而有時會因為這樣彈性的安排，有意外的收穫，例如彥萍表示：

有時候走的時候搭巴士或火車，覺得這個地方不錯，就會回頭。（彥萍）

她的經驗顯示，大部分的旅行團都規劃熱門的景點為行程，忽略了沿路上巧而美的風景，而自助旅行者卻能依照自己的意願想停留就停留，想回頭就回頭，Desforges 就指出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(1998；引自 Sørensen，2003：858)。

我覺得那種你愛到哪裡就到哪裡的感觉很不錯，我們到南法的時候根本沒有計畫這些行程，後來我們就看地圖，然後那個人就告訴我們可以去哪裡，我們就沿路從坎城開到摩納哥，都是我們沒有想到要去的....（彥萍）

靜潔則喜愛在旅途中到處晃的感受，即使毫無規章的漫走也無所謂，她認為這是最舒服、最自在的感受，同一個地方重複去幾次都隨己意。

.....真的給人的感覺就很舒服，早上睜開眼睛，想去哪裡就晃到那裡去.....，進去一家店晃，再進去一家店晃，就是可以很輕鬆很悠閒的晃，晃個幾次都沒關係.....(靜潔)

受訪者的回答顯示了交通工具的機動性及行進空間的不受限是受訪者選擇自助旅行主要原因，自己能掌握交通動線，在想停時停，想走時走，賦予了受訪者最大空間的自由。

二、掌握一切、操之在我

Csikszentmihalyi 指出當參與者的技巧與活動的挑戰性達到平衡時，個人能得到完全的、內在的滿足體驗。受訪者之中，Sue 就非常強調掌控感，包括對於行程的掌握感及空間的掌握感，掌握感能帶給她一切操之在我、安全及安心的感受：

.....但是對我來說，因為車是我自己開的，我會覺得 under control。
（Sue）

她進一步指出，甚至連行動路線也必須浮想於腦海中，確實掌握行進的方向。

要我去玩，你不讓我知道去哪裡，也不讓我看地圖，我還會覺得很不自在，因為我喜歡知道自己在空間中處於哪裡，像我去哪裡玩，我都還會浮想地圖。(Sue)

而彥萍則厭倦了旅行團上車等人、遲到說抱歉的戲碼，她喜愛掌握行程中的一切，不用去遷就別人。

我喜歡一切掌控在自己手裡，我不喜歡等人家，也不喜歡被等。

（彥萍）

意欲掌控整個行程為兩位受訪者在意的事情；若毫無主導權，旅行對她們來說就代表了不自在，她們要自主的踏出每一步。

三、追求心靈的豐盛

自助旅行必須處處自行打理，有時必須冒著睡車站的風險，相當辛苦，然而受訪者卻認為雖然肉體上有相當的不適，但是心靈上卻很幸福，惠玫就認為自己安排行程雖然辛苦、行進當中也不舒適，但是可以豐富心靈，感覺很充實。

.....我們甚至在火車上坐夜車，十一、十二點坐火車出發，到隔天清晨五六點到法國南部，就在火車站刷牙洗臉，這樣就省下來了，雖然很省，但是在心裡方面就是很豐富.....（惠玫）

四、期待飲食的變化

旅行團為了便利起見，常跟當地的中國餐廳合作，吃的都是中國菜，沒辦法每餐都品嚐當地的特產，飲食常常一成不變。

.....而且跟團很喜歡吃中國菜，我吃得很煩，.....（Sue）

五、能充分運用時間盡情的旅行

旅行團會由於經費的考量，安排郊區的住宿，浪費了許多時間，而自助旅行，可照旅遊指南找餐廳，也可隨便吃，節省下許多時間可以到處逛。

我覺得跟團可能因為經費考量，會把住宿安排在郊區，餐廳跟住宿的點差很遠，可能會浪費許多時間。自助旅行的話到處都是餐廳，可以隨時停下來，也可以照著旅遊書上介紹的餐廳去找，隨便的吃一餐，就有比較多的時間可以玩，.....（彥萍）

六、小結

歸納四位受訪者喜愛自己安排自助旅行而不願隨團的原因為堅持保有自由的感受、完全自主的掌控感、追求心靈的豐盛、期待飲食的變化，以及能充分運用時間盡情的旅行，而這些都是跟團旅行所無法達到的。跟團就像是過團體

生活，必須按表操課，完全無自主性，這對於渴望到國外釋放自我的國小女性教師來說，只是換個環境過同樣的生活，毫無刺激性，也無法激起心中的漣漪，就算到了心中期待已久的景點也無法多停留，沒有辦法盡情享受親身到夢想之地的愉快感覺。此顯示出國小女性教師自助旅行者所在意為旅途中個人感受的舒服自在，認為在舒服自在之下最能達到旅行的深層意義，也能滿足心靈上對自由的渴求。

七、綜合討論

歸納以上論述，國小女性教師不跟團而從事國外自助旅行的動機為追求自由感及掌控感。茲將以上動機討論如下：

- (一) 國小女性教師以國外為旅遊地的原因之一為「期待脫離原本的生活情境脈絡」，此與 Loker-Murphy & Pearce 及 Riley 所提出的觀點相符。Loker-Murphy & Pearce(1995：826)認為「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，包括逃避有關於工作及婚姻的瑣事，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)。因此，為了擺脫原本的生活情境脈絡而促使國小女性教師從事國外自助旅行，這項研究發現印證了上述學者的論述。國小女性教師至國外旅遊的另一項原因為「尋求陌生的感受」，此應為對目的地的新鮮感，Godbey (1999：220)就指出旅行總是包含了對目的地的新奇感，此新奇感亦助長了國小女性教師從事國外自助旅行的動機。
- (二) 自助旅行的重要特質——「自由感」及「掌控感」也是使國小女性教師選擇自助旅行的重要因素，因為自由感與掌控感能帶來最豐富的體驗，Neulinger (1981)就認為「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，因此，覺知自由在休閒體驗中佔有重要的地位；此外，Neulinger (1974)也強調真正由內在動機引發的休閒，其自由感最為強烈，此自由感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；而 Csikszentmihalyi (1990) 也提出要達到深沈愉悅的心流體驗，掌控感為關鍵因素。訪談即顯示當國小女性教師選擇富自由感及掌控感的自助旅行時，所體驗到旅行的樂趣遠大於跟團旅行。此外，從事自助旅行的花費往往比跟團多出許多，但自助旅行卻更能從事深度旅行，「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，更能探知其精髓。因此，雖然自助旅行的整個行程所費不貲，但是受訪者仍願意以自助旅行的方式至國外旅行。

第二節 國小女性教師從事國外自助旅行的體驗

Pine II and Gilmore (1998: 102) 提出了體驗的面向架構，包括教育的體驗、逃避現實的體驗、娛樂的體驗及審美的體驗，此四種體驗會隨著自助旅行者的心情狀態而有所變化。此外，第二章文獻分析指出，自助旅行者在國外旅行碰到挑戰時，克服之後的勝任感，乃是對自身能力肯定的體驗，此亦為驅使自助旅行者一而再的去自助旅行的主要動力。關於國小女性教師從事國外自助旅行的體驗，本節即先由四種體驗的面向加以分析，之後探討她們的勝任感體驗，包括其行程規劃的特色及注意事項。

一、四種體驗的層面

四位受訪者都述說了許多在國外自助旅行時的感受，這些都顯示了其真實的體驗，雖然受訪者不自知，但是從其述說的語氣中可強烈感覺到受訪者又重新再體驗過一次當時的心情。茲將受訪者的體驗區分為—教育的體驗、逃避現實的體驗、娛樂的體驗及審美的體驗，並分別探討如下：

(一) 教育的體驗

教育的體驗為積極的參與其中，以達某種程度的教育意義，富有智識的意味。本研究的訪談資料顯示，訪談中論及「教育的體驗」時，受訪者表示教育的體驗主要以參觀博物館或美術館最為強烈，但是研究者發現受訪者在訪談中未具體表達出獲得哪些知識，此一現象值得注意。茲根據受訪資料歸納為單純參觀博物館的教育體驗，以及參觀博物館並尋求中文解說的教育體驗。

(1) 參觀博物館獲得的教育體驗

博物館為具有教育意義的參觀景點，而博物館本身為非正式的學習場域，參觀者可能在有形及無形之中吸收了相關知識，也因此博物館通常為自助旅行者必排定的行程。

惠玫至法國羅浮宮時，感覺終於突破紙上旅遊的境界，真真實實的踏到書上所描述之地。此外，因為到奧賽美術館開了眼界，所以當同伴提到大英博物館時，惠玫會因此希望也能去大英博物館。

在巴黎去羅浮宮的時候，會想”這是我們書上看到的羅浮嗎？”……不是在電視上看到的，也不是在旅遊書上看到的，也不是在地理課本看到的，是已經到書裡那種境界，看到了書上的那些描述，……像我去

巴黎也有去奧賽美術館，就會眼界很開，大家看畫的時候，都會提到相關的，像俄國有名的博物館啊，就剛好提到英國有大英博物館，一定要去看的，旅遊書上都寫得很精彩，所以在規劃行程時，會想到去過羅浮，去過奧賽，就會很想去大英博物館，……（惠玫）

而靜潔則不可免俗的到了巴黎必去的羅浮宮，之後發現文物真的很豐富，使其不虛此行，羅浮宮雖然很大，參觀起來很趕，但是卻非常棒。

靜潔：……羅浮宮真的太大了，逛得很趕，畫跟雕像都有，像那邊也有埃及館，中國館，介紹東方文物啊，歐洲大部分都是圖畫及雕刻吧！

訪談者：你去羅浮宮是因為法國必去，還是你本身對文物就有興趣？

靜潔：法國必去！那裡的文物真的很棒，……

由以上訪談可發現，受訪者使用「很棒」、「眼界大開」等詞彙來形容獲得新知的心情，但是在訪談中無法進一步說明得到哪些知識。

（2）參觀博物館並且尋求中文解說所獲得的教育體驗

在國外參觀博物館最怕的是語言上的障礙，若是沒有中文解說，再加上語言能力不佳，常會霧裡看花，彥萍及惠玫就會積極尋找中文解說的資源。

我去也可能參觀一些博物館，我去羅浮宮、大英博物館、奧賽美術館，……奧賽之前好像是一個車站，羅浮宮可以待蠻多天，而且最好是有人解說，如果自助旅行沒有解說的資源的話，可以湊到人家旅行團的解說。（彥萍）

大英博物館有個優點，就是找專門的中文解說員來解說，……我覺得大英博物館知識性比較高，……大英博物館比較偏重歷史，有文物博物館的味道，……文物的話摻雜了歷史背景在裡面，這樣才會加強它的意義。（惠玫）

雖然彥萍及惠玫尋求中文解說的協助，顯示她們具有高度求知慾，但是在她們的訪談中卻未說明從解說員本身或內容獲得哪些啟發。

（3）小結

從訪談中可以發現，參觀博物館是每位受訪者必定要規劃的行程，不僅是因為博物館本身的知名度，而且也是因為博物館本身典藏的多元性及豐富性，使得參觀之時能獲取諸多的知識性體驗。而四位受訪者共同的經驗就是博物館真

的很大，文物很多，要花許多的時間才能參觀透徹；但是令人玩味的是，在訪談過程中，受訪者對於博物館的描述僅停留在表面敘述的階段，如「很棒啊！」、「眼界大開」、「知識性較高」等用語，當研究者更深入追問其得到怎樣的知識性感受時，就無法更深刻的述說出。對此情形，研究者自身的推測為，是否受訪者只是因為博物館有名氣而參觀，此外，再加上受訪者對其所參觀的文物並不具專業性知識，因此才導致此種狀況？值得後續研究探討。

(二) 娛樂的體驗

娛樂的體驗為消極的吸收體驗，並因此帶來身心上的愉快，使心情達到暢快的境界。根據受訪者所提出的使她們心情愉悅之體驗，顯示娛樂體驗可以是多面向，不單單只是某一特定因素才會形成娛樂的體驗，或是只能從某一處獲得。娛樂的體驗依感受不同可區分為刺激的娛樂體驗及平靜的娛樂體驗，刺激的娛樂體驗為生理與心理上的亢奮狀態，如到遊樂園玩刺激性的遊樂設施，而平靜的娛樂體驗為心理層次的滿足與愉悅，並不用至特定地點才能獲得。從本研究的訪談資料顯示，受訪者的娛樂體驗較傾向平靜的娛樂體驗，如欣賞藝術表演及藝術作品。經歸納後，將受訪者娛樂的體驗區分為華麗的娛樂體驗、親民的娛樂體驗及欣賞文物的娛樂體驗。

(1) 華麗的娛樂體驗—歌劇

歌劇一向被視為高尚的娛樂，其舞台效果往往令人震撼不已，台上的表演者散盡熱情為表演注入一股生命力，感動了台下的觀眾，深具表演效果，也足具娛樂效果。彥萍在加拿大觀賞歌劇時，就深深感受到歌劇的舞台魅力，並且相當折服於歌劇的聲光效果，尤其認為所觀看的「歌劇魅影」帶點玄疑氣氛，其所鋪陳的舞台效果深具娛樂價值。

去加拿大看歌劇魅影我覺得很棒，因為歌劇比舞台劇還熱鬧，它都是用歌唱方式，把整個劇情帶過去，然後道具變化得非常的快，歌劇演員從高空飛過觀眾席。（彥萍）

同樣是「歌劇魅影」，惠玫深刻體驗了看歌劇帶給她的震撼，從她的述說中彷彿她又再重新觀賞過一次歌劇，又再一次置身在華麗的舞台及優美的歌聲中。

像我們到倫敦，就排去看歌劇，歌劇魅影票價台幣九百多塊，真的很棒。……在倫敦，歌劇的演員就穿著很華麗，服裝、道具、還有整個氣氛讓人感覺置身其中，內容就是唱歌跟表演。……他們在唱的時

候，也都可以感受得出他們的情緒，比如說情侶相見、分開的情緒，……(惠玫)

惠玫所觀賞的歌劇不僅舞台氣氛使人置身其中，表演情緒也感染了台下的觀眾，顯現娛樂的體驗除了感官受到刺激之外，心靈上的感動也是娛樂體驗的要素。

(2) 親民的娛樂體驗—街頭藝人

只要行走在國外的觀光景點，就不難發現街頭藝人的存在，這群街頭表演工作者以大地為舞台，路人為觀眾，盡情的展現其對藝術的熱情與執著，為小市民增添了簡單而充實的娛樂效果。不同於彥萍及惠玫從華麗歌劇所帶來極富聲光效果的體驗，Sue 的娛樂體驗來自於街頭藝人搭配周遭的氣氛：

在外國很多地方，會覺得很有趣，就是走過去剛好有街頭藝人或是在演奏爵士樂，那個氣氛會讓人覺得很感動，……比如說有一次我去芝加哥的時候，經過一個市區，突然覺得腳酸，就坐下來，然後我一抬頭，發現天空特別的藍，那種感覺很棒，我就買了一杯咖啡看街頭藝人表演，我感覺很好，……(Sue)

惠玫在巴黎時，也從街頭藝人的即興表演中，獲得了單純而深刻的體驗…

法國巴黎有把自己打扮很像雕像的人，當你投錢進去，他就故意動一動，……(惠玫)

上述受訪者的意見顯示，街頭表演為最直接的娛樂體驗，觀眾可以近距離的與接街頭藝人互動，而渾然天成的街頭氣氛也為街頭表演造就了純真自然的表演空間，近距離的接觸觀眾更是其最大的特點。

(3) 欣賞文物的娛樂體驗—博物館

此外，對 Sue 來說，娛樂的體驗來自於博物館，因為欣賞文物可使她身心愉快，具有娛樂效果。

……有去舊金山現代美術館，還有去匹茲堡的卡內基博物中心，……那些博物館的點一定會去，再加上我覺得娛樂效果也不錯啊！就是說我喜歡的東西對我身心愉快有幫助，也是有娛樂效果。(Sue)

Sue 所在意的娛樂效果並非時下新鮮刺激的遊樂園可以創造，單純的欣賞文物就可以使她放鬆愉快，足見娛樂的獲得並非僅來自強大刺激的聲光效果，有時簡單而具意義的事物反而有最佳的娛樂效果。

(4) 小結

從受訪者的談話中可發現，娛樂體驗不僅來自於花錢欣賞歌劇的高級娛樂體驗，亦可來自於街頭的表演工作者，甚至可從富教育意味的博物館中獲得，足見娛樂的體驗可以多方獲得。讓彥萍及惠玫印象最深刻的娛樂體驗為歌劇的表演方式及其舞台效果，此為強烈的聲光刺激，其體驗直接而具震撼力；而 Sue 在一般街道欣賞街頭藝人的表演，其娛樂的體驗簡單但卻令人印象深刻，畢竟在台灣，街頭藝人表演風氣並不盛行，受訪者在街頭欣賞街頭藝人表演對其而言是相當新鮮的體驗；此外，Sue 在博物館欣賞文物感受到愉快心情，其體驗富學習性質，。因此，不管是大而美的歌劇娛樂體驗、小而巧的街頭藝人娛樂體驗，抑或是包含了學習意味的娛樂體驗，只要能使受訪者達到娛樂效果，都是值得回味的娛樂體驗。

(三) 逃避現實的體驗

逃避現實的體驗為完全沉溺在其中，同時也積極的參與。研究者依據受訪資料將逃避現實的體驗分類為享受異國美食的體驗、樂在活動中的體驗以及心情極致舒暢的體驗。

(1) 享受異國美食的體驗

人在享受美食的當下是全心的投入，而在品嚐美食之際，已暫時忘卻現實，可謂是相當美妙的體驗。Sue 在紐約的某一處，發現了豐盛而美味的海鮮套餐，使她相當享受品嚐美食的樂趣：

像我去紐約的同性戀區，結果中午有個 lunch special，然後我叫的是一個海鮮的 combination，有許多東西，有蝦子等很多很多東西，還有西班牙的雞尾酒、現炸的洋芋片、手工麵包、湯，好多好多，結果結帳的時候才只有十塊美金，很豐盛很好吃。（Sue）

Sue 只是在紐約的同性戀區閒晃，意外的找到這家餐廳，因著滿是西班牙文的招牌而進入餐廳，想不到就意外嚐到異國美食，豐盛的令人感動。而彥萍在瑞士時，非常享受當地的火鍋，從吃火鍋當中，滿足了其享受異國美食的體驗。

我們是點菇類火鍋，它旁邊放醃黃瓜或是小蒜頭，然後還有麵包，麵包是沾 cheese 鍋，我們的 cheese 鍋裡是沾西洋梨，我們點兩鍋，另一鍋是菇類，每個人動作很快，到最後連鍋底，鍋底類似鍋巴的樣子，都吃的一乾二淨，真的好好吃，太棒了，……（彥萍）

彥萍事後還去台北找同樣的 cheese 鍋，想要再回味一番，無奈味道差很多，並沒有如同在瑞士那般美味，或許也是因為缺乏了在當地享用美食的氣氛吧！靜潔則在巧克力工廠中盡情的享受不停吃巧克力的快感，沈溺於吃巧克力的滿足中。

……就發現了巧克力工廠，澳洲進口最大巧克力品牌的工廠就在那裡，進工廠後我們都忙著吃，沒有時間聽人家講，剛開始大家都很客氣，都拿一個兩個，每走一段路，介紹完巧克力的製作過程，就開始給你吃，大家都開始不客氣了，就抓一把，大家都開始邊走邊吃，我覺得還滿好玩的，……（靜潔）

不計形象狂吃巧克力的靜潔沈淪於吃昂貴巧克力的快感，在台灣價值不斐的進口巧克力居然可以愛吃多少就吃多少，使靜潔抓一把往嘴裡塞，將諸事拋到九霄雲外。

（2）樂在活動中的體驗

根據本研究的訪談資料，樂在活動中的體驗可歸納出兩種性質的活動，一為具冒險性的活動，另一為不具冒險性的活動。具冒險性的活動為泛舟及賭博，而不具冒險性的活動為體驗當地農場生活及參與當地的慶典，茲詳述如下。

1. 具冒險性的活動

泛舟是極富冒險性的活動，Sue 就認為既然大老遠的去了，就要去試試看。

……去泛舟那類比較大自然的活動，因為有時候我去到那個景點，那邊有個有名的活動是泛舟，那既然有名就試試看，……其實對於台灣的景點反而會忽略不會去，但是對於遠方的會覺得既然都來了，就要試試看，因為以後可能再也不會到這裡來了。因為世界這麼大，一個點可能不會再去第二次。（Sue）

賭博也是逃避現實的體驗，在極度刺激的輸贏之間，腦袋所在意的是如何贏錢，彥萍就在法國的賭場賭博，獲得了從風險中贏錢的樂趣。

我們就在蒙地卡羅賭博，還贏錢了，……（彥萍）

平時在台灣不會從事的活動，到國外便豁出去嘗試，此顯示了受訪者希望在國外「玩夠本」的心態。台灣已經有的冒險性活動對她們來說已經不稀奇，因為路程近，再加上花費也比在國外便宜，因此非常容易就可以嘗試；然而，至國外自助旅行一趟價格昂貴，且路程也遙遠，花費成本比台灣大，因此，平常在台灣不會嘗試的冒險性活動，在國外就一定要嘗試，才會符合經濟效益，就如同 Sue 的觀點，同一個地方不會再去第二次，而既然只去一次，就把握機會盡情地玩，才能對得起自己。

2.不具冒險性的活動

兒時記憶中的卡通有著捲稻草的一幕，這令靜潔嚮往不已，希望也能捲到真實的稻草，跟卡通人物做一樣的動作，而靜潔她就在紐西蘭的農場旁，獲得了捲稻草的樂趣，那是在台灣無法獲得的體驗。

像我一直都是看卡通裡面，有那種捲稻草，我第一次看到真的捲稻草時，真的好興奮，看到了就停下來，車子丟了就去拍照，去那邊推推看，去那邊摸摸看，……（靜潔）

而開車旅行美國的 Sue 意外在途中發現了一個小鎮，小鎮沒沒無名，不是著名的觀光景點，但是 Sue 在異地名不見經傳的小鎮，參與了當地熱鬧的活動，感染了歡樂的氣氛。

那是很多藝術家的小城鎮，然後剛好那邊又在辦活動，有一大堆的人在那邊跳舞，我覺得那氣氛就很棒，……而且那個城鎮在台灣一點都不有名，那時候意外發現就覺得那邊滿不錯的，一直玩到五點才繼續上路。（Sue）

有時，意外的旅程反而更能使人忘卻瑣事，盡情的樂在其中，這也是自助旅行的迷人之處，到處都有驚喜。

（3）心情極致舒暢的體驗

喜歡開快車的 Sue 認為在台灣開車簡直是龜速前進，而由於國外車道較寬敞，因此當 Sue 在國外開車時，得到了前所未有的暢快感受，使她沈溺在其中。

在外國會覺得買好車很重要，像在佛羅里達有些路是微微下去再上來，那種下去再上來的感覺很棒，很舒服的感覺，會覺得第一次開車很 enjoy。

(Sue)

(4) 小結

在逃避現實的體驗面向中，受訪者論及最多的為享受美食的體驗，從受訪者的述說中，可窺見受訪者非常享受美食當下味蕾的刺激，此為沈溺於味蕾獲得刺激的舒暢感，而受訪者本身亦是積極的參與者，因此為逃避現實的體驗。另外，樂在活動中的體驗可區分為具冒險性的活動及不具冒險性的活動，具冒險性的活動多為從事在台灣很少嘗試的事，受訪者當時被冒險刺激的氣氛所包圍，是絕對令受訪者可暫忘俗事的刺激體驗，而不具冒險性的活動則是受訪者沈溺在歡樂或是令受訪者心神嚮往之的氣氛中，但是同時受訪者也參與在其氣氛中的活動；心情極致舒暢的體驗則強調受訪者耽溺於很舒服且令人享受的情緒中，同時在此情緒中從事某項活動，為忘卻煩惱的舒適體驗。

以上顯示了逃避現實的體驗亦可來自多面向，不管是感官上的驚奇刺激，或是心靈上的極致舒適，都可以使受訪者暫時忘卻俗事，充分的參與在活動中，並且感染當下的氣氛。

(四) 審美的體驗

審美體驗為人們沉浸於某一事物或環境中，從受訪者的談話中，發現美的體驗多來自於自然之美，其次為藝術之美，可見此二者為最容易引起受訪者共鳴的體驗，此外，城鎮風情及人物風情也都是受訪者易直接感受到的體驗。

(1) 自然之美

美景能帶來心情的舒暢，具明顯的休憩價值，而歐美國家由於環保意識的高漲，許多美景被細心保護，使人能欣賞到完整而真實的美麗景色，彥萍在德國就感受到當地的自然之美，她甚至感覺處處皆美：

像我這次去德國我就覺得很舒服，……而且我覺得那邊都是湖光山色，每一處都是美景。（彥萍）

此外，彥萍在法國見到了從沒見過的海景，海面閃閃發亮，彷彿一顆顆鑽石。……也有到蔚藍海岸，真的很漂亮，我從來沒有看過這麼漂亮的海，在陽光照耀之下像鑽石一樣閃閃發亮，一片海都是很清澈，探頭去看

那個海都是很乾淨，沒有污染，然後天空也是藍藍的，心情感覺很愉快，……（彥萍）

Sue 在美國的國家公園中，看到樹木林立，也見識到大自然的美。

有一次我去 National park，……美國國家公園就是一堆樹，景色很漂亮，真的很舒服，……（Sue）

靜潔則開了老遠的車，就是為了看「陸地上的海浪」，如同海浪般的巨石，煞是宏偉，自然的美景使靜潔美的體驗更完整、更豐盛。

去西澳看海浪岩壁，就是一塊空地，石頭牆壁長得像海浪，像浪捲起來，開了大老遠的車，就為了看海浪石頭，那個石頭真的很大，我覺得很值得，因為在陸地當中看到一個像海浪的石頭，……（靜潔）

另一位受訪者惠玫在歐洲鄉下，見識到了以前國王的城堡及打獵的草原，也沈浸在寬闊的自然景觀當中：

到法國南部的城堡，會覺得以前的王真幸福，打獵的草原一望無際，森林一大片真好。（惠玫）

上述訪談顯示，自然的美景最能直接刺激感官，天然的景色使四位受訪者均能放鬆心情，盡情的沈浸在動人景色之中，久久無法自拔。

（2）藝術之美

由於每個人對藝術的審美不同，因此對於藝術品的欣賞會有著不一樣的態度，但不管個人感覺為何，只要是美的事物就能吸引人心。靜潔在博物館中，就感受到巨大名畫的雄偉，給了她無比的震撼。

……有一幅畫真的好大，非常非常的大，讓我很震撼，畫得很漂亮，也很精緻，看那幅畫還不能直接就看到，還要後退幾步，真的很漂亮。（靜潔）

眼光奇特的 Sue 特別喜愛兩種極端風格的畫家及其作品，並憑著強烈的直覺來欣賞畫作，並非每一幅畫都會喜愛。

我喜歡的我才會仔細看，我喜歡我會走近看，才發現我喜歡的都是畢卡索跟梵谷，裡面的畫作其實沒有那個畫家集中在哪一個 collection，但是很恰巧，我喜歡的畫都是畢卡索和梵谷的。（Sue）

藝術之美帶給人的是心靈上的震撼及藝術品味上的認同，視覺經刺激後，其所受的感動在心靈發酵，為一持久不散的體驗。

(3) 城鎮風情

在國外雖然有些街道並無非常特別之處，卻能創造美麗的氣氛，在歐洲尤其明顯，惠玫就在歐洲的街道體驗了當地街景的美。

歐洲很棒的一點是就算是一個很小的街道，都會覺得很有意思，因為歐洲人會將庭院整理得很有味道，種許多植物、花，就是整個街道讓人很有感覺，看起來很舒服，小巧有小巧的可愛處，大的建築有大的建築的宏偉，宏偉的讓我們忍不住讚嘆，……（惠玫）

顯而易見的，歐洲的街道給了惠玫相當的感動，就算是個小角落，也相當的富情調，不僅僅是歐洲的街道，歐洲的城堡也相當有味道，靜潔就在東歐見識到浪漫氣氛，讓她非常享受。

布拉格就是給人家浪漫的感覺，它的環境就給人感覺很浪漫，比如說像城堡，布拉格有很多城堡，……（靜潔）

城鎮風情是旅行者用心去讀出來的，沈浸在美妙氣氛下的受訪者整顆心都沈浸於此，無法忘卻。

(4) 人物風情

美的事物大家都喜愛，包括帥哥美女，法國的女人風情令人稱道，而身為時尚之都的巴黎更是許多美女齊聚之處，法國及德國的美女帶給彥萍視覺上的饗宴，是一種不同風情的景致。

巴黎女生很嬌小，嬌小而且很會打扮，有自己的型，南法的女生比較高，德國女生也是身材很好，凹凸有致，男生也長的滿帥的，女生也長得滿漂亮的，然後女生的衣服都是穿細肩帶的，都瘦瘦的。（彥萍）

(5) 小結

審美是非常主觀的體驗，每位受訪者對於美的詮釋皆不盡相同，差異最小的為自然之美的體驗，四位受訪者一致讚許上帝在大自然創造的傑作，而藝術之美的體驗則會因為個人審美角度的不同，而有不同的欣賞眼光，Sue 就同時喜愛堪稱兩極畫風的梵谷及畢卡索，而靜潔則懾服於大型畫作的宏偉之美；城鎮風情則為整體性的美感，受訪者置身其中，用眼睛欣賞，同時也用心靈感受；較特別的為人物風情，此為非常主觀的審美體驗，因為每個人對於人的美

醜，欣賞的落差很大，根據受訪者的述說，只要是身材好，有型的男生女生，都可稱為美。

在訪談的過程中，研究者發現當受訪者述說到審美的體驗時，神情最為興奮，也極易運用較多的形容詞來形容其所認定美的事物，肢體動作也最為手舞足蹈，因此，審美的體驗對於受訪者而言為最不可抹滅的體驗。

二、勝任感的體驗

由於傳統性別結構之因素，女性出國自助旅行之前必須克服許多障礙，有時甚至要面對家人的不支持，同時也要在此不利的環境中，規劃出合宜的自助旅行計畫。此外，自助旅行為挑戰性強，而且充滿變數的旅行方式，自助旅行者遇到困境時，能尋求的資源也有限，因此若能循自己的經驗與能力來解決問題，將會產生極大的成就感，亦即當自助旅行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。以下就旅行前的規劃、障礙與勝任感以及旅行中的挑戰與勝任感探討之。

（一）旅行前的規劃、障礙與勝任感

行程的規劃為自助旅行重要的一環，基於自助旅行自由自在的特質，行程的規劃較富自我風格，可以顯現旅遊者本身的能力及關注焦點。除了旅行前的規劃要注意諸多事項之外，本研究的受訪者還要面對由社會整體結構所形成的障礙，如社會對母職的期待與外出旅行之衝突，然而她們因著強烈的內在動機克服了重重障礙，也由此獲得了克服障礙的勝任感。以下就旅行前的規劃、障礙與勝任感來探究。

（1）旅行前的規劃—自助旅行的特色

由於自助旅行的彈性及機動性，使行程的規劃相當不同於一般旅行社的行程，多了些人文色彩及文化涉入，根據訪談資料顯示，自助旅行的特色為天數長人數少、以最便宜的方式選擇住宿、事前的規劃富彈性、邊走邊規劃、規劃景點的多元化、行程規劃配合當地人文活動、貼近當地生活及瞭解當地人的生活態度等，以下就各項特色探究之：

1.天數長、人數少

自助旅行能擺脫時空的限制，使旅行者盡其在我，同時人數也是愈精簡愈好。

訪談者：通常都幾個人去自助旅行？幾天？

Sue：有一個人，有兩個人，天數都比較長，去歐美都一個月以上。

此顯示了受訪者能應付天數長且支援同伴少的旅行，也顯現了其獨當一面的人格特質，Scheyvens (2002：145) 就指出自助旅行大多為獨自一人或是小團體的旅行，研究者則認為天數長、人數少更能深入旅行地之精髓，達到真實旅行的效益。

2. 以最便宜的方式選擇住宿

根據 Rieley，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 (1988：320；引自 Scheyvens, 2002：147)。Sue 堪稱是一位「有經驗的自助旅行者」，她利用了網路科技獲得最大的效益，常常以競標的方式訂到物美價廉的旅館：

.....我通常都事先訂，都會前一二天才競標，價錢可以從一百四十塊變成五十塊，很便宜，而且都是三星的，..... (Sue)

Sue 以便宜的價格尋找住宿顯示了對於預算的控制，此舉除了能堪稱她是「有經驗的自助旅行者」之外，同時也顯現了薪水階級的受訪者在旅行預算上的錙銖必較。而網路尚未蓬勃發展以前，自助旅行者用最根本的方式 - 殺價，來得到便宜的住宿，Bradt (1995；引自 Scheyvens, 2002：147) 就指出他們 (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。但是在網路科技無遠弗屆的今日，網路上的競標常常使得自助旅行者撿到便宜，而不再需要殺價，管道也是合理而正當。

3. 事前的行程規劃富彈性

Loker-Murphy & Pearce (1995：832-836) 主張自助旅行特性的其中一項為組織性及彈性的旅行時間表，而根據本研究受訪者的陳述，也顯示了行程的規劃富彈性。靜潔在規劃行程時，都先規劃定點，而在定點天數之內的行程，會比較彈性：

訪談者：你們的行程會規劃的很長很鬆嗎？

靜潔：都是只有規劃定點，都有一個預定的行程，不要說到時候有太多定點，無從選起，或是說都沒什麼點，不知道去哪裡，我們都有大概的預定行程，比如說早上要去博物館，下午要去逛什麼地方，但是可以不要去，因為有時候為了趕時間或是早上逛

得還不錯，會覺得說還想再逛，下午的就可以不用去，但是都會訂好說第一天可能去哪裡，第二天可能去哪裡。

靜潔將行程彈性規劃的原因在於可避免到當地再做決定的麻煩情形，但是所規劃的點並不一定都要去，可視實際需要而調整。而彥萍在規劃行程時，也會先大概規劃一個點。

訪談者：要規劃的很細嗎？

彥萍：不用啊，大概知道今天要去哪個景點就好了。

此外，靜潔在規劃路線時，除了具備彈性特質之外，尚具有「區塊」的概念；她強調旅行區塊行程的準時行進，因為若有行程延誤，下一個也會受到影響。

……去之前就全部規劃好，停留多久也要規劃，沒有辦法到很精確，就是到了某個大地方之後再規劃幾個小區塊，三天內要把這個大地方玩完，三天一到就要離開，不能留在那裡，不然後面的就一直 delay。

靜潔堅持要準時離開的原因為怕無法住進已經訂好的旅館，尤其在難以臨時找到旅館住宿的大都市。

……有些我們要訂房間，因為有些沒有辦法我們去到就可以住，鄉下地方可以，都市就沒辦法，像去雪梨、墨爾本，如果想要留的話要先訂……，如果要去那種大都市的話，最好先訂旅館，去的第一件事就是找旅館，所以就是說前面一個城市耽誤的話，後面的城市就會耽誤。（靜潔）

受訪者規劃行程的彈性與組織性顯示了其獨立的人格特質及豐富的自助旅行經驗，而 Loker-Murphy & Pearce 的理論指出，自助旅行特性的其中一項為組織性及彈性的旅行時間表，亦即行程雖富彈性，但是為了避免到時不知何去何從的情況發生，旅行的時間表必須有組織性，換言之，就是組織中見彈性，彈性中見組織性，如此才能將行程安排的豐富且機動。

4.邊走邊規劃

相較於組織但具彈性的規劃，另一種更隨性的旅行方式為邊走邊規劃，自助旅行者到了當地再依循現有資料規劃，興之所至的隨意走，充分發揮了自助旅行的精神。例如 Sue 的自助旅行通常較隨性，只先選擇想去的地方，細節的部分到當地再且戰且走：

訪談者：如何規劃？

Sue：先選出想去的地方，再透過書籍及網路的介紹到當地，還有通常歐美國家的旅遊資訊都很豐富，到機場之後，會有那些旅遊介紹的冊子。

訪談者：你出國都先規劃好，還是比較隨意一點？

Sue：比較隨意一點，都是先看主要要去哪些地方，但很多都是沒有規劃的，像交通工具，比較細節的部分，我都是到當地才開始找。

Sue 進一步指出在舊金山時，她完全沒有規劃及準備，但是基於對空間掌握的敏感度，以及對地圖的熟稔度，使她沒規劃也能到處去玩。

像我去舊金山時就沒有準備，但我一下飛機時就先拿地圖，還有市區交通工具的放大圖，甚至還有記載各式各樣的 shops，再加上美國街道又很好走，所以沿街都會知道自己去了什麼地方，都有印象。（Sue）

Sue 依據當地提供的旅遊資訊就能勇闖天涯，足見其自信與膽量。而彥萍則是先依據旅遊書上的景點規劃出大概，再來就是到當地再規劃。

我大部分就是書上有提到哪些有名景點的都會去，其他的就邊走邊看，有些到當地的話就會有小冊子，會提到哪些地方比較有名，就是到當地再看。（彥萍）

Sue 及彥萍的且戰且走顯現了挑戰之精神，也展現其獨立自信的人格特質，此種邊走邊規劃的感受使受訪者在自助旅行中經歷探險的樂趣。

5. 規劃的景點多元化

自助旅行的景點規劃並不會只有單一面向，受訪者喜愛多元化的規劃景點，Sue 在國外就喜愛多元化的旅行，行程規劃並不只有單一種類。

博物館美術館是一個點，然後自然景觀也是個點，shopping mall 也是一定要去的。（Sue）

彥萍則較喜歡風景的景點，但也由於她喜愛印象派畫家，所以博物館及美術館是不可或缺的行程。

我比較喜歡參觀風景，然後我也可能去參觀一些博物館，像羅浮宮、大英博物館、奧賽美術館，我比較喜歡奧賽，因為我喜歡印象派畫家，像梵谷、雷諾瓦、莫內，……（彥萍）

多元的規劃景點讓自助旅行充滿了變化，所獲得的旅遊體驗也呈現多元的狀態，顯示了自助旅行的多角精神，同時也展現了受訪者勇於多方嘗試的冒險特質。

6.行程規劃配合當地人文活動

Sue 相當在意旅行當中人文活動的加入，她認為景點的規劃要配合人文活動才有意義，也因此她在當地著名的酒莊品酒，體驗了當地釀酒文化。

其實很多活動都要配合人文活動，才會有意義，……我就跑去 information 的中心問，問附近哪裡可以去？然後他們告訴我可以去酒莊，於是我們去參加那個酒莊的 tour，還做了 wine testing。（Sue）

釀酒是特殊的工業，因此酒莊也充滿了特殊的人文色彩，而風格卓具的釀酒村莊帶來的不只品酒時氣味及味蕾的刺激，還有心理上的人文體驗。因此自助旅行能深入當地的人文核心，並且更能瞭解人文活動所賦予當地之意義，Loker-Murphy & Pearce（1995：838）就指出自助旅行者強調環境的及文化的體驗。此外，Scheyvens（2002：145）也認為環境與文化的體驗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，而受訪者 Sue 喜愛參與當地人文活動，顯示其熱衷人文體驗，同時也展現了自身的文人性格。

7.行程貼近當地生活

每個地方皆有其地方特殊的生活形態，而這些型態皆由人所演繹出來，因此由當地人的生活態度即可窺見當地人的生活形態，Riley（1988：325；引自 Scheyvens，2002：145）就指出自助旅行者常常熱衷於分享當地的生活形態，更貼近當地人的生活，透過融入當地生活，能獲得更多的人文體驗。惠玫就喜歡貼近當地人的生活，因此在規劃行程時，會特別想要去可體驗當地人生活的地方——市場。她以英國康橋為例指出，那裡已經較「商業化」，已看不出其文化本質，因此她才會刻意將逛市場納入行程，因為想要體驗當地的真實生活

訪談者：你說覺得康橋比較商業化，是否你本身比較喜歡往較原始的地方去？

惠玫：比較自然，他們在生活，我們也可以一起融入，不要說只是逛逛，只是觀光，就是要瞭解外國人的生活，要跟我們完全不一樣，去體驗跟我們完全不一樣的世界。由於某些景點已過度商業化，接觸不到當地真實的生活，這也讓我更積極的想尋找能認識當地的小地方旅行。

另一位受訪者靜潔也喜歡貼近當地人的生活，喜愛去各形各色的人最多的跳蚤市場體驗當地。

我在巴黎待了兩個禮拜還是不夠，……還有跑去市場，二手市場，都賣那種小東西。（靜潔）

因為她喜歡去逛當地的市場，因此見識了當地人對於吵架的特殊反應。

訪談者：你去市場有沒有見識到各式各樣的法國人呢？你覺得他們怎麼樣？

靜潔：他們很好玩，因為有一次我在超級市場買東西，那次我自己去，就想說買一點零食回去吃，結果後面排一個婆婆，後來前面的人不知道發生什麼事，就在那邊跟收銀員吵架，那個婆婆就對我嘍哩刮啦一直講一直講，我又聽不懂，只好對她猛點頭，結完帳出門口後，就是一直拉著我對我嘍哩刮啦一直講，結果我問我同學，我同學說對呀，只要遇到人家吵架，她們就會拉著人家，三兩個這樣議論紛紛，我覺得滿好玩的。

法國超市的老婆婆給了靜潔相當深刻的印象，面對爭執時，老婆婆們會當場在旁議論不已，這也是當地的「奇觀」，也顯現了由當地人所建立出的風俗民情。其實不管是與當地人偶然的互動，抑或是去人最多的地方體驗當地生活形態，都顯示了整個旅程當中，「人」佔了重要因素，Loker-Murphy and Pearce（1995；引自 Scheyvens，2002：145）就認為「與人相遇」（meeting the people）為一重要的焦點。此外，從受訪者惠玫及靜潔的訪談可發現，她們不同於一般觀光客，而是比一般觀光客多了探險精神以及敏銳的感受力。

8.找尋當地的美食

深入當地生活核心的另一方式為搜尋當地著名的美食，透過享用美食的過程，也可見識到當地人的飲食文化。彥萍就喜歡在行程中安排美食之旅，尋找當地著名的餐廳。

訪談者：你去旅行的時候會不會專門去找美食？

彥萍：會……有時候是當地人介紹的，像我去德國的時候，看到書上有寫哪邊有百年老店，有時候也會問櫃臺哪邊有好吃的，請他們介紹一下。

透過詢問便能與當地人有所互動，而享用食物所需要的特殊餐具，甚至是餐具的擺放位置、使用順序、上菜的次序以及呈現菜色的方式亦均顯示了當地的飲食文化，而彥萍探尋美食的精神也顯現其喜愛冒險嘗試的個性。

9.小結

根據以上，可發現受訪者規劃行程的特色為天數多人數少、以便宜的方式選擇住宿、行程規劃有彈性、邊走邊規劃、規劃的景點多元、行程規劃配合當地人文活動、貼近當地生活及會去尋找美食等，綜合這些特色，可歸納出行程規劃以節省金錢預算、注重行程彈性及深入當地為主要特質，受訪者也依據自身的偏愛來規劃自助旅行景點，實為自我風格的彰顯，而這些特質為自助旅行帶來更豐富的內涵，使自助旅行者能看到的更多、更廣。

(2) 旅行前的規劃—自助旅行的注意事項

受訪者在規劃自助旅行時，會比跟團考慮更多，因為自助旅行風險高，挑戰性強，且遇到困境時沒有旅行社支援，完全要靠自身隨機應變，而本研究的受訪者在自助旅行前已經將可能會碰到的旅行障礙列入規劃注意事項，以確保旅途的順利及安全，以下析論受訪者強調的注意事項。

1.安全問題

安全是大部分自助旅行者最大的考量，在安全無虞的環境下，才能盡情體會自助旅行的樂趣。靜潔在規劃自助旅行時，將安全的考量放在第一優先。

訪談者：你規劃自助旅行時，有沒有以什麼為考量？

靜潔：安全，主要是安全，我去自助旅行國家大都是比較先進的國家，安全是最大的考量。

身處治安狀況不確定的情形時，靜潔採取了自我保護的措施，將行李放在旅館，並把貴重物品隨身攜帶。

訪談者：你們行李怎麼辦？這麼多天？

靜潔：我們一到就會找住的地方，或者是已經訂好的就會找時間放進去，只會隨身攜帶重要物品，像相機、護照……。

而面對治安風評不佳的地區，身為自助旅行老手的靜潔竟也感覺到壓力，會比平常更累、更費心。

訪談者：有掉過行李嗎？

靜潔：沒有，可能我去的地方治安比較好……去大陸比較有壓力，我覺得我去那些地方覺得很輕鬆，也不用擔心會掉什麼，可是在大陸會覺得東西好像會被偷會掉，要比平常更小心，會更累，我覺得去歐洲、澳洲、紐西蘭就很放鬆。……到西班牙，他們的人是滿熱情的，可是聽到的風評就不是很好，就覺得怕怕的。

訪談者：那你有碰到什麼事情嗎？

靜潔：還好，只停留兩三天，就是因為很害怕，所以不敢停留很久。

由於夜晚是治安漏洞最多之時，因此靜潔無論再晚都會找地方住，安全擺在第一位。

訪談者：有沒有沒地方睡的狀況？

靜潔：就算是找到半夜也要去找，像之前有一次去澳洲下面那個島，回到澳洲的時候太晚了，又沒訂，找到十一二點以後。

除了晚上必定要找到地方歇息之外，對於比較可能龍蛇雜處的區域，靜潔不會考慮以自助的方式旅行，若真的要去，也會妥協跟團。

其實晚上還是會找地方住，真的是安全都是擺在第一的，叫我安排去泰國自助旅行，都不敢去，要去也是跟團。（靜潔）

另一位受訪者彥萍在規劃行程時，也將安全列入重要的考慮因素，但她特別強調會盡量避免去有恐怖攻擊之虞的地方。

……危險的地方我也不會去，我今年去德國的時候，就是在柏林，剛好打電話回家，家人說英國倫敦發生爆炸，又說下一個目標是哪一國，沒有提到德國，就 OK，還可以繼續玩，有提到的話，我就會不要坐地鐵，不要去人多的地方，就會盡量避開。

近年來恐怖攻擊成為旅行者的一大隱憂，只要是發生過恐怖攻擊之處，其旅行人數馬上銳減，不但使旅行者卻步不前，也重重的衝擊了當地觀光產業。因此，安全的考量除了由來已久的當地治安問題，近來又再加上恐怖攻擊，讓自助旅行者必須思考的更周密。此外，安全問題也透露出女性外出自助旅行的風險，此亦為女性從事自助旅行的限制。

2. 動線及交通問題

動線的規劃牽涉到整個行程的流暢性，良好的動線可使自助旅行者節省時間與金錢，並且也能保障行進的安全，因此，動線規劃必須在上路之前規劃完成，以達最大效益。像彥萍在出國前會找相關書籍，並且先大略模擬一次路線。

我去坊間找一些旅遊的書，然後看一下注意事項，我也會事先先看旅行景點的相關書籍。……我在家裡會看一下那個位置，交通要怎麼接，哪一個點怎麼走會比較順暢。（彥萍）

Sue 則在開車上路之前，先仔細規劃行車路線，並且將幾個大的交叉點記在腦海中，並又查兩份地圖交叉印證，以確保在遠程旅行中不會走錯路，並享受對空間的掌控感。

Sue：……因為去的地方都很遠，所以出發前會特別看地圖，那些大的交流道會特別注意，也會把重要的點標下來。

訪談者：走錯路過嗎？

Sue：幾乎沒有，我很會找地圖，因為我要去的時候，我會先找出來，再把地圖印出來，我是個很謹慎的人，我在全國大地圖找到的路線會與網路查出來的地圖相印證，而且我會有個 rough idea，會大概記幾號接幾號。我找路很謹慎，因為我喜歡對空間有掌握感。

靜潔在歐洲時，也將前往各個國家的動線規劃好，做最有效率的安排。

……跟我同學先到巴黎，然後再到別的地方玩，等於繞了一圈，還有到南法、瑞士、西班牙，再繞回來，還有去薰衣草的故鄉普羅旺斯，去蔚藍海岸，還有去坎城，每個地方大概就是停留一兩天，……都會買地圖先規劃好路線，……去之前就全部規劃好，停留多久也要規劃，……（靜潔）

一般旅遊書都會有建議的動線，但是只是針對較大的景點規劃，而對於較小的景點，就必須靠自助旅行者細心的規劃，才能順暢的旅行。

除了動線規劃之外，受訪者也關切交通的問題，靜潔指出「澳洲、紐西蘭開車比較方便，歐洲搭火車比較方便。」因此，在大眾運輸發達的歐洲大陸，火車或地鐵是最佳的選擇，而在幅原遼闊的美國或紐澳，自行開車較具機動性，足見受訪者是以行動的便利性為優先。

3.費用問題

由於自助旅行為自行訂旅館及交通工具，因此無法如同旅行社一般有較多的議價空間，「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，由此可知出國自助旅行最重要的條件之一為充裕的金錢，彥萍及惠玫就均認為自助旅行最需具備的是金錢。

自助旅行語言不是最重要的，最重要的是金錢與膽量。（彥萍）

.....其實語言不是最重要的，最重要的是金錢與妥善的事前規劃，規

劃就是天數，還有第幾天大概在那一區，.....（惠玫）

節省金錢的最好方式為找人分擔費用，Sue 喜愛獨自一人自助旅行，但是常常為了費用的問題，必須找人同行。

.....我就是在網路上找些資料，完成訂房跟其他手續之後，就問有沒有人要跟我去，我同學也會再找他的同學，因為可以有人 share 錢。（Sue）

受訪者皆為受薪階級的國小女性教師，經濟收入有限，因此，她們幾乎都是平常省吃儉用存一筆自助旅行基金，然後再到國外自助旅行，行前規劃就非常注意費用支出的問題。

4.小結

由受訪者的述說可知，自助旅行會注意的事項為安全至上、依據去的地點選擇交通方式、行前將旅行動線規劃好及夠用的金錢等。其中又以安全為最重要的要素，受訪者一再重申安全的重要性，因為若是旅行當地不安全，就無法安心的自助旅行，顯示安全為女性自助旅行的一大風險。其次為旅行動線的規劃，受訪者在出國旅行之前都會先大略規劃好旅行動線，並且選擇適合的交通工具，以最有效率的方式自助旅行。最後金錢是最現實的要素，若是沒有足夠的金錢，就無法充分享受自助旅行的樂趣。

(3) 旅行前的結構性障礙與勝任感

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），因此國小女性教師自助旅行前所遇到的障礙多半為家人的不諒解及不支持，此為社會整體結構所造成之挑戰，而從開始規劃自助旅行，到尋求家人的支持，以至旅行的當下，都充滿挑戰性，克服困難格外需要耐力與信心。已婚惠玫第一次出去自助旅行時，便與先生相當不愉快。

其實那時候我去自助旅行我先生滿不高興的，……去機場的時候，把我載到機場就馬上不說一聲的走了，……（惠玫）

說到此情此景，惠玫雖然笑笑的，但是依然能從語氣中感受其無奈，先生的不道別確實對惠玫傷害頗大，而 Sue 的先生對於 Sue 想去自助旅行一開始也抱持著不支持的態度。

訪談者：你先生支持你出國自助旅行嗎？

Sue：一開始不太願意，因為他要做帶小孩的工作，……

Sue 的先生認為自己沒有能力獨自帶兩個小孩，還要打理日常生活瑣事，因此顯得不願意。此外，靜潔的父母在面對靜潔出國自助旅行時，也是表達不支持的態度：

訪談者：父母會不會支持你用自助的方式旅行？

靜潔：剛開始不太高興，……

上述受訪者中，已婚的惠玫及 Sue 最大的問題就是小孩子沒人帶，需要負責委託別人照顧。

訪談者：那你去旅行的時候小孩怎麼辦？

惠玫：我把小孩交給台中的姊姊帶，小孩跟我姊姊都很熟，所以在那邊很 ok。……我雖然把小孩子安排好了，但是他（先生）會認為我出去旅行是拋夫棄子，就是當媽媽的把小孩丟著，自己跑出去玩，這樣非常不對。

訪談者：你出國自助旅行時，小孩怎麼辦？

Sue：找保母啊！花錢找保母，保母帶到我先生下班去接小孩，保母打理好一切，我先生十點去接小孩回去睡覺。唉！當男人很幸福的。

由惠玫及 Sue 的述說可知，已婚有小孩的國小女性教師想要出國自助旅行，就必須把小孩打理好，否則會被加諸不負責任的媽媽之罪名，此也引發了惠玫及 Sue 的女性意識，極力說服先生支持。

因為我先生想法比較傳統，他認為女生就算是上班，上班後也要回家相夫教子，小孩子就歸媽媽，出去玩就是你的問題。那時候我就覺得很不公平，因為如果是先生要出差，他也就去出差，小孩子也是我們的問題，所以我就很生氣。（惠玫）

惠玫的先生堅持傳統性別分工的態度讓惠玫很生氣，她認為相當的不公平，男生出差就不用煩惱小孩安置問題，為什麼女生就要煩惱這樣的問題，於是惠玫決定採於消極抵抗的態度，在不經易中表達不快樂的心情。

惠玫：第一次不支持，後來就拿我沒有辦法，第一次回來之後，好久都沒有辦法恢復原來的關係，一、二個月吧！等於是說我是一個心在外面飛的人，就是飛出去了，我感覺我個人的心，感覺是喜歡在外面飛翔的人，那一陣子是被小孩綁住了，沒辦法出去，後來出去了感覺很棒，很想再去，可是我老公一直想把我壓下來，這樣我就很不快樂，所以有一兩年，我們之間的言語，因為我很不平，所以言語間會帶著抗議，後來終於支持（笑），因為講到旅行就關係緊張，這樣也不是辦法，我也不管他了，他可無可奈何，還會說錢不夠，會給我。

訪談者：除了金錢方面，還有其他支持嗎？

惠玫：孩子也是自己張羅，我都會說我孩子會處理好，我要去哪裡幾天，也會送我坐飛機，跟我說一路順風！（露出得意的笑容）我覺得他是沒辦法把我拴住，只好配合。

雖然抗議成功，但是孩子的問題也是惠玫自己張羅，因為這被視為只是母親的責任。Sue 在出去前也是將孩子安頓好，而 Sue 的先生在幾經溝通之後，終於接受 Sue 的說法。

……我就說我會把小孩子處理好，我哪一次出去沒把小孩處理好，從來沒讓他帶過小孩，而且我也跟他提醒，當他去出差時，也不會問我忙不忙得過來，（語氣愈來愈快）而且他的學歷比我高、身高比我高、力氣比我大、身心也沒有不健康，所以也有能力帶小孩，後來他就接受了（得意的微笑）（Sue）

惠玫及 Sue 爭取自助旅行的過程都突破層層障礙，其中最主要為社會對母職的期待。因此，尋求先生的支持便格外的重要，惠玫及 Sue 也都是在先生最後的接受及支持之下，才能多次踏上自助旅行之途。由此可知，她們憑藉強烈內在動機克服了社會文化的結構性障礙，而從她們訪談時的非語言線索，例如說出「後來終於支持」、「後來他就接受了」等語句所露出的笑容，顯示了她們從說服先生支持的過程中，獲得了成功克服挑戰和解決問題的勝任感。除此之外，研究者發現需努力克服旅行前障礙的受訪者皆為已婚國小女性教師，此是否意味著婚姻與自助旅行障礙有著密不可分之關係，值得後續研究探討。

（二）旅行中的挑戰與勝任感

旅行中的挑戰與勝任感可分為自助旅行當下所遇到的挑戰，以及行前無法預知的意外挑戰來探究，茲探討如下。

（1）自助旅行當下所遇到的挑戰

在異地自助旅行的過程中，難免會遇到一些挑戰，過程中充滿驚險，但是這些卻也是日後印象最深刻的回憶，而挑戰的發生情境以交通問題為最多，其次為語言問題，四位受訪者皆述說了許多驚險並富挑戰性的事件，茲分述如下：

1.在國外自行開車旅行 - 勇氣加上反應

美國由於幅原廣大，來往的車輛車速都很快，Sue 在美國自助旅行時，曾開車行經沒有路燈又曲折的山路，這使她覺得倍感挑戰：

在美國白天開車比較簡單，但是在深夜是完全沒有路燈的，再加上穿越山區，路是很曲折的，然後大家車速又很快，卡車速度又非常的快，在這麼彎曲的路上，大家速度又非常快，其實是非常危險的，……有一次晚上下大雷雨，又有霧，地上也沒有反光的設施，那個地方叫 smoky mountain，聽它名字也知道常有霧，大卡車很多，又下大雷雨，視線很不好，其實那段路我有一半也是用猜的，地上的

線都看不到，大家車速又快，我突然覺得美國人都好敢喔！雖然我看不到，會抓的感覺，精神力要很集中，要抓路肩的牆，有一點點危險，……（Sue）

勇氣與膽量是 Sue 當時的寫照，面對挑戰，掌控慾極強的 Sue 不認輸，直接面對挑戰；此外，她也曾經在美國迷路，加上那一次沒帶地圖，因此是非常艱鉅的挑戰。

像我們去一個 outlet，去的時候是我記路我駕駛的，後來回程不是我開的，然後我就閉目休息，後來我一張開，發現路上的景物不對，因為是去一天的行程，沒有地圖也沒有資料，那我就只好說沒辦法，只好去停路邊看休息站的地圖，剛好就遇到一個陌生人有帶電腦，就請他輸入 yahoo 找地圖的網站，yahoo 推薦我們的路居然是個很小的路，我所謂的小當然比台灣大，而且要繞一個圈才能到達，又不能走 Highway，然後我就說我來記來開好了，因為我不放心其他人開，也沒有其他 resource，也沒有印表機，然後我就記一遍，再說一遍給那個陌生人聽，然後才開車回來，……（Sue）

對自己極自信的 Sue 在迷路之時，堅持由自己開回程的路，也顯見 Sue 是不畏挑戰的自助旅行者，空間的陌生對她而言是一項刺激的挑戰。而靜潔則對於國外的高速公路有諸多的不習慣，常常到了交流道還未決定要從哪一個出口出去，她自有因應之道。

我比較喜歡在郊區開車，在市區的話就很緊張很緊張，有時候看路會來不及，如果迷路的話就回到最原始的地方，不然就是憑記憶再回到原來開始的地方，有時候會來不及看路，像我們開車到雪梨，一排一大堆路牌，來不及看，就真的隨便找一個先下去，再回頭開始回神去想，因為高速路上根本不可能停在那邊等我們看。（靜潔）

開車是自助旅行者最佳的選擇，最富機動性，但也最容易發生狀況，尤其是在不熟悉的國度看著不熟悉的語言，開著不熟悉的道路，其挑戰性可見一斑。

2.在國外搭乘大眾運輸 - 耐力加體力

自助旅行搭乘大眾交通工具可謂是最節省的方式，但是由於各國的大眾運輸工具新舊不一，以致受訪者常常會不適應，Sue 就在美國最繁華的紐約坐到古董級的地鐵。

在紐約坐地鐵很痛苦，地鐵站完全沒有冷氣，又不通風，跟在台北市完全不同，很熱，揮汗如雨的程度你能想像嗎？……非常的熱，而且出站之後要走老半天才能走的到，到後來我決定 ten blocks 以內我都走路。其實紐約地鐵很老，已經一百年的歷史有了吧？所以它完全沒有空調，我最受不了的地方是它沒有空調，如果外面在下雨，紐約市的地鐵也會下雨。其實我那時候很想坐巴士，但是我已經買了十天無限乘的票只好坐地鐵。（Sue）

相較於 Sue 的慘痛際遇，惠玫則是害怕搭當地的火車，繁複的月台使她心生畏懼，因此她將在異地搭乘火車視為一項的挑戰：

地鐵很簡單，搭火車比較難，因為火車都有分哪一個月台要往什麼方向，我看不懂，於是我就直接拿票問人家要去哪一個月台，後來我覺得很簡單，只要買好票再拿到外面直接問人就好了，……（惠玫）

在旅行當地搭乘交通大眾運輸系統為最不具風險的移動方式，只要目的地確認好以及票買好，搭乘對的路線，幾乎都可到達，然而其挑戰卻來自於對於交通工具之硬體的不適應和繁雜的搭乘方式，這些都考驗受訪者的耐力與體力，而受訪者也都加以克服了。

3.一個人的自助旅行 - 長夜漫漫最驚險

一個人自助旅行雖愜意，但是人身安全卻成最大的問題，沒有同伴可以互相支援，遇到急難時也無人可商量，彥萍在英國時獨自旅行一個星期，白天的時光輕鬆愜意，但是害怕獨自一人的夜晚，因為擔憂會有歹徒闖進來，這使得她難以一夜好眠。

我覺得一個人自助旅行白天都 OK，要怎麼走怎麼逛都可以，可是我覺得晚上一個人住旅館的房間會有一點害怕，……我就找一個連鎖店的旅館，價位還算可以，大概找二星級的，晚上聽到有點怪怪的聲音會很害怕，那就電視聲音開大一點，我還拿東西去擋門，……我覺得一個人比較害怕的是晚上睡旅館，如果有賊闖進來，這一點我比較擔

心，……我記得我有拿重的東西去擋門，然後燈開得大大的，燈整晚都不關，開著電視。（彥萍）

心理壓力使得彥萍無法完全的入睡，就算是做好所有的預防措施，也無法消除心中的恐懼，此顯示了安全的確是女性獨一人自助旅行的最大隱憂，儘管受訪者努力嘗試保護自己。

4.語言不通時 - 用畫的也可通

在非英語系的國家，語言溝通就成為受訪者的一大障礙，例如彥萍德語不通，因此在德國租車時，只能用畫圖的方式與對方溝通。

有一次我去德國，那時後要問人家租車多少錢，那個人講德語我們聽不懂，我們也只講英文，然後我就畫圖給他看，譬如說一小時多少錢比不出來，問多少錢時，會寫數字給你看，……（彥萍）

彥萍可能很慶幸阿拉伯數字是世界共通的，因為在語言不通的情境之下，與人接洽是相當艱鉅的挑戰，稍為不注意便會釀成誤會，導致不避要的爭執。

5.自助旅行同伴的相處 - 相互溝通、自我反省

自助旅行的同伴在移動過程中，由於每個人的思維及價值觀不同，難免會有不同的見解與聲音；自助旅行同伴之間發生摩擦，為旅途中極易發生的事，惠玫就因此有深刻的體會。

我覺得去旅遊的時候，有可能意見不一樣，意見不一樣的時候氣氛就很奇怪，可能是我想去哪裡，同伴卻不想去，我覺得那個景點不怎麼樣，同伴卻很喜歡想留下來，就是產生意見不一樣的時候氣氛會很奇怪，有時甚至會因為旅途勞累，彼此間會產生很多摩擦，不過事後回來會反省，反而感情就會更好，等於遇到摩擦解決了，會更瞭解彼此。（惠玫）

惠玫最後所獲得的結果終究是正向的，她認為摩擦能增進彼此的瞭解，顯現其用正向的思考與態度來面對旅行同伴間的意見不合。

6.小結

綜合以上四位受訪者的經驗，可得知在國外自助旅行最容易受到的挑戰為交通上的問題，包括路況、交通動線的不熟悉、搭乘當地大眾運輸的不適應等，這顯示了空間的移動在自助旅行時最容易發生挑戰性的情境；再者為安全、語言以及與同伴間的相處問題，獨自自助旅行時需要找較好的旅館，並且

隨時提高警覺，而有同伴隨行的自助旅行則要注意同伴間的有效溝通，且要彼此體諒。此外，語言問題為最好迎刃而解的挑戰，因為微笑及畫圖是最好的另類溝通方式。對於上述問題，受訪者均能面對而盡力解決。

(3) 無法預知的意外挑戰

除了可以預知的挑戰之外，受訪者在自助旅行途中，也常常發生未曾料想到的事，而這些都不是在受訪者的掌握之內，因此受訪者遇到這些意外事件之時，必須憑藉著自身的膽量及經驗才能順利解決。綜合訪談資料發現無法預知的意外挑戰可分為四類，分別為開車出狀況、碰到惡人、找不到旅館、種族歧視等，以下就這四類狀況分別探討之。

1.開車出狀況

自行開車為最容易出狀況的空間移動方式，Sue 在美國高速公路開車時，就發生了車禍，卻又礙於紐約政府的法令，只能由與紐約政府有合約的拖車公司拖吊；此外，國外修車很貴，Sue 便運用了溝通能力與當地警察及租車公司溝通，並且再三確認，所幸運氣不錯，事情順利解決。

在美國紐約開車的時候，同行開車的人撞到路肩出車禍，察看之後決定停在路邊，然後打電話給租車公司看怎麼處理，但紐約的警察來了之後在叫拖吊車方面出了些問題：保險公司可全額賠償的拖吊車不能上到我們撞車路段的高速公路，紐約政府有規定某一家拖吊車才能上來拖吊。我再三確認，因為在國外修車是很貴的，要十幾萬台幣，印象最深刻的我們坐大的拖吊車，連車帶人拖在很高的地方。但我們運氣不錯，租車公司馬上送一輛新的車子，而且還被升級，小車換大車，我們就開著很大的車走掉了。（Sue）

原本以為要賠上一筆龐大的賠償金，但是由於 Sue 的再三確認及保險公司願意賠償，運氣不錯的 Sue 及其同伴因禍得福，反而車子被升級，開了更好的車子旅行。此外，Sue 在紐約市區開車時，不小心誤闖單行道，當場碰到警察，幸好警察人很好，體恤觀光客，並且還派警察引導正確的路線。

其實我碰到的警察都很 nice，像有一次別人當 driver 的時候，那是 one way，就不小心開進去，剛好碰到警車，然後我告訴警察我們是觀光客，警察很好心，用無線電派另一個警察來引領我們，還告訴我們車在哪裡。

（Sue）

除了路上容易發生狀況，車子本身也容易出現意料之外問題。由於法國車與台灣車的設計不同，以致彥萍在法國開車碰到危險，幸好憑著機警的反應化險為夷。

有一次在法國，本來要搭火車旅行，後來臨時改變主意要租車，開的是手排車，因為我手排車技術較差，我同學不信任我，她就決定自己開，開到路上，結果法國手排車的操作跟台灣不一樣，後退的向後轉不知道要壓哪一個按鈕，後來開一半怎麼覺得都不會向後轉，在馬路上要轉彎向後退卻不能後退，後面的車子又要來了，幸好那個人有煞車，然後我們就慢慢的開到路旁的加油站，問他們這個車子怎麼後退，差點我們就想我們完蛋了，還好沒事情....（彥萍）

上述受訪者顯示受訪者必須去適應各國的交通體系，包括規則、路況、車款，而交通狀況的發生是一瞬間，這也顯現了自助旅行者必須憑藉著臨危不亂的膽量與溝通技巧，才能順利將狀況排除。

2.碰到惡人

在國外碰到的惡人其最高比例為小偷，尤其在觀光客愈齊聚之地，小偷就愈猖獗，彥萍就在荷蘭遇到小偷，但憑著警覺性及膽量，把物品追了回來。

我跟我親戚去荷蘭，我們坐在街道座椅那邊，兩個在聊天，就有個男生拿著地圖假裝來問路，另一個人躲在暗處，我的親戚眼光滿銳利的，發現怎麼有一個人要把我的包包抽走，我親戚就追到電車上，快追到的時候，那個人就將包包從電車上丟下來，那包包只是不值錢的鞋子，我們的錢和重要的東西都會握在手上，到國外還是要有一些警覺性。（彥萍）

彥萍因著自助旅行經驗所累積的警覺性，以致沒有重大損失，但是靜潔就無法如此幸運，她在巴里島遇到了惡司機，最後換司機了事。

訪談者：在峇里島怎麼自助旅行？

靜潔：請一輛車，找個司機，因為那一次要到峇里島的最北邊看海豚，不過那一次就鬧的很不愉快，可能那邊的人吧！好像是繞路還是態度不好，後來有換司機，我覺得其實去東南亞比較危險。

靜潔認為到東南亞比較危險，但是惠玫卻也在先進國家英國遇到不懷好意的青少年，她在英國迷路，問了路人，結果英國的青少年故意告訴她反方向，使她走更遠，後來沿路再問人，才知道被捉弄。

在英國碰到一個青少年問他某個車站怎麼走，居然告訴我們相反的方向，後來沿路問人，才知道走遠了，距離另一個車站比較近了，事後想起來，發覺那個青少年講完之後還哈哈大笑。（惠玫）

惠玫後來由此學到經驗，以後問路就要找老年人，他們既細心又會用正向的語言鼓勵自助旅行者，此為惠玫最深刻的經驗學習。上述訪談顯示，受訪者在國外自助旅行途中遇到惡人時，並非都能順利當下因應；唯有機警及經驗才能幫助自己解決問題。

3.找不到旅館

找不到旅館是受訪者最頭痛的事，一方面無法安心休息，另一方面容易發生危險。彥萍在加拿大時，由於預定的度假村所給的地址錯誤，因此彥萍及其同伴在森林裡繞了很久，才順利找到度假村及房間，同時也因為夜已深及森林太遼闊，怕遇到危險，所以警覺性特別高。

我之前去加拿大的時候，遇到颱風，所以飛機就延誤好幾個小時，我們開車到預定旅館的地址，居然不是正確的地址，要到另一個地方，那時後已經半夜十一二點了，因為預定的旅館是一個度假村，我們就開在森林裡，那整個度假村的人已經在睡覺了，只留下一把鑰匙給我們，就是掛在門口，我們自己去找，在森林裡繞了很久，完全沒有路燈，問當地人還不敢下車問，只將車窗搖一半下來問路，這讓我印象很深刻。我們迎面過來有一輛車，我們也不敢停下來，因為我們怕他對我們不利。（彥萍）

彥萍在黑暗的森林遲遲無法找到正確的房間，也不敢求助於迎面而來的車，只因為整個情境容易有狀況。但是相較於彥萍的境遇，惠玫則幸運多了：

有一次去比利時真的都找不到旅館，剛好在車站有一個比利時人載客人來，就跟他聊天說我們找不到旅館，他就真的把我們載回去，他家真的很不錯，而且歐洲的早餐都很棒，我們住的那個民宿早餐很棒。

（惠玫）

在未意料到的情形之下，由原本的沒地方歇腳，到住進很棒的民宿，這都是憑著惠玫大膽詢問而開始的。類似的情形也發生在她的盧森堡之旅：

在盧森堡的時候找不到住的地方，然後就一直問人家，就問到一對年輕人開車，他們一直講我們都不明白，後來他們就直接載我們到青年旅館。（惠玫）

從惠玫的際遇來探討，顯示了語言並非是自助旅行最大的問題，只要碰到心地善良的人，再加上旅行者本身的膽識，就能夠將問題迎刃而解。

4.種族歧視

種族歧視產生的因素為種族自我中心的優越感，即肯定本身文化優於其他文化的「種族中心主義」（ethnocentrism），近年來由於人權意識抬頭，明顯的種族歧視已減低不少，但是根據惠玫的親身經歷，在法國南部種族歧視的情況還是存在，惠玫就因著民宿老闆娘的語言歧視而深覺受辱，而她不甘受辱，一狀告到當地的旅遊資訊中心。

有一次我們去法國南部，住在民宿，結果在用早餐時由於某些誤會，女主人對我們不是很客氣，還叫我們滾出去，但是我們隔壁那桌是歐洲人，就對他們笑笑的服務，我覺得她歧視我們東方人，我們就覺得滾出去就滾出去，就決定要走，後來她還不讓我們走，因為我們還沒付錢，後來她就叫警察，警察就把我們載到 information（旅遊資訊中心），那邊的人說還是要給錢，因為很多人都用這種理由賴帳，但是可以寫申訴單，下次 information（旅遊資訊中心）評比時會留下紀錄。後來我們就用一百美金付錢，讓他們找錢，讓他們知道我們並不是沒有錢，就是要解釋我們不是來鬧的，是那個人太過份了我們才這樣。（惠玫）

惠玫最終還是選擇付錢，但是透過申訴單的填寫讓她出了一口氣，並且用大鈔付錢以示並非要白吃白住，而是真的受辱才會如此。在環境不利的情境下，惠玫依然堅持其受了委屈，並且亟欲討回公道，最後雖然未得到對方的道歉，但是在惠玫的心中，她的堅持已獲得勝利，以後遇到不平的情況，她也更敢挺身而出。

5.小結

根據受訪者所陳述可歸納出意外狀況最多的為開車問題，其次為碰到惡人及找不到旅館，而種族歧視只有一位受訪者碰到過，因此可發現開車是隨時會有狀況發生的移動方式，雖然如此，但是由於開車方便性強，依然為自助旅行者的最愛。小偷或是有些惡劣的當地人也可能使自助旅行者心生挫折，雖不致卻步，但是已對當地留下無法泯滅的壞印象。此外，未事先訂旅館的自助旅行者常常是到當地才找旅館，也容易在觀光旺季時找不到旅館住，然而本研究的受訪者惠玫卻憑著主動問人的勇氣找到了旅館，充分發揮了勇闖天涯的精神，而她在南法碰到種族歧視之時，在環境不利的狀況下仍據理力爭。歸納受訪者解決困難的特質，可發現勇氣及膽量是最大的主因，Sue 並不因為出車禍抑或是走錯路而亂了陣腳，反而運用本身極佳的語言能力來溝通確認；而彥萍亦是顯得相當臨危不亂，在面對小偷及陌生的情境時，能先依照之前旅行之經驗做適當的反應及處置；熱情的惠玫主動的與人攀談，表達自己的需要實為不易，此外，在南法力抗種族歧視的她猶如小蝦米對上大鯨魚，過程雖然艱辛，但也找出了尊嚴存活。

四、綜合討論

本節就體驗的層面及勝任感的體驗來探討國小女性教師自助旅行之體驗，其中體驗的層面又可分為教育的體驗、娛樂的體驗、逃避現實的體驗以及審美的體驗，勝任感體驗則來自旅行前的規劃、障礙以及旅行中的挑戰，以下就體驗的層面及勝任感之體驗析論之。

(一) 體驗的層面

Pine II and Gilmore (1998: 99) 指出體驗是內在個人化的感受，因此沒有人能擁有一模一樣的體驗，而本研究依據 Pine II and Gilmore 體驗的架構分為教育、娛樂、審美、逃避現實的體驗面向，每一個面向都為特殊而獨一的體驗。

首先，本研究的訪談資料顯示，教育體驗主要來自博物館及美術館之體驗，受訪者皆因強烈的內在動機而參觀博物館及美術館，以期待獲得更廣泛的知識體驗，此體驗符合了 Pine II and Gilmore 對於教育體驗的詮釋 - 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。其次，本研究的娛樂體驗主要為觀賞歌劇、街頭藝人表演的新鮮體驗，訪談者在觀賞其表演之時，為被

動的坐在觀眾席或站在街頭，並且接收表演者所傳遞的藝術熱情，符合了 Pine II and Gilmore 對於娛樂體驗的定義 - 為消極的吸收體驗，此外，欣賞文物的體驗亦為感受藝術之娛樂體驗。本研究逃避現實體驗則可劃分為享受異國美食的體驗、樂在活動中的體驗及心情極致舒暢的體驗，受訪者沈溺於使其滿足愉悅的氣氛之中，同時也身體力行的參與在氣氛之下的活動，符合了 Pine II and Gilmore 對於逃避現實體驗的詮釋 - 為逃避者完全沉溺在其中，同時也是積極的參與者。最後，本研究審美的體驗可分為自然之美、藝術之美、城鎮風情及人物風情，受訪者在欣賞美麗的事物時用感官及心靈去感受，符合了 Pine II and Gilmore 對於審美體驗的定義 - 為人們沉浸於某一事物或環境中。

此外，Kolb 所提出的學習經驗圖指出，具體經驗的獲得為透過感官理解所攫取，即為透過感官知覺而產生當下真實經驗(Yamazaki, 2004: 19)，此理論亦可應用在本研究的體驗層面上，因為本研究的四個體驗層面在感受體驗之初皆是用感官來體驗，進而產生真實深刻的體會，因此，符合 Kolb 經驗學習圖中具體經驗的攫取之理論。

（二）勝任感的體驗

國小女性教師在規劃及從事自助旅行碰到挑戰，能運用自身累積的能力及自助旅行經驗，並且憑藉著勇氣和膽量來突破困境，其困境獲得解決的滿足感為強烈的勝任體驗，而此勝任感的體驗符合 Csikszentmihalyi (1990) 所強調的心流體驗。根據 Csikszentmihalyi 心流體驗之理論，「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，個人會得到完全的、內在的滿足體驗，如果活動低於挑戰力，則對活動會感到無聊 (boredom)；而當活動超過挑戰力時，則會感到焦慮 (anxiety)。

本研究四位受訪者的勝任感體驗可分為來自旅行前的規劃、障礙以及旅行中的挑戰。根據本研究的訪談結果，受訪者旅行前之規劃具有天數多人數少、以便宜的方式選擇住宿、行程規劃有彈性、邊走邊規劃、規劃的景點多元、行程規劃配合當地人文活動、貼近當地生活及會去尋找美食等特色，這些特色顯現了受訪者獨立、冒險和追求新奇的人格特質。而旅行前規劃的注意事項則透露出受訪者受限於外在大環境或是本身能力，如特別注意安全問題、交通工具選擇、動線規劃就顯現了女性必須考量自助旅行行程中處處的安危，而費用問題則顯示了受薪階級的國小女性教師經濟來源有限，必須考慮到預算及經濟能

力。此外，旅行前尚須處理結構性障礙亦即家人的不支持，此亦為社會整體結構的挑戰；然而，受訪者在面對家人反對的狀況下，基於強烈的內在動機，努力說服家人支持，其過程漫長而辛苦，但是受訪者則能從說服的過程中獲得勝任感。

自助旅行行程中所遇到的挑戰則包括開車路況的變化、搭乘大眾運輸的不適應、獨自旅行的夜間安全、語言不通的窘況及同伴之間的相處，這些都顯示了自助旅行挑戰性強，根據 Csikszentmihalyi 的心流體驗，參與者的技巧若是能與挑戰性高的活動達成平衡，愈能產生滿足的內在體驗，即國小女性教師在克服挑戰之後，其勝任感的體驗最為強烈，並且能加深其自我掌控性。

除了已經可以意料到的問題之外，意想不到的事件也極易使得國小女性教師在自助旅行時受到艱鉅的挑戰。依據訪談資料發現，國小女性教師在國外自助旅行時，容易碰到因不熟悉當地交通規則及不熟悉車子設計所發生的意外，此外，碰到惡人、找不到旅館及種族歧視也是容易發生的狀況，這些狀況都是沒有心理準備會發生的事，比已知的挑戰更為艱辛，然而若是能夠發揮潛能將意外克服，其所獲得的勝任感體驗將比克服已知挑戰更為強烈，因為依據 Csikszentmihalyi (Jackson and Csikszentmihalyi, 1999 : 37) 的心流狀態模式圖可得知，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及注意力，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。

綜上所述，一方面四位受訪者規劃了具備諸多特色的自助旅行，但另一方面在行程前及行程中她們面對許多問題，需要一一自行克服方能完成行程，這些規劃的特色及解決問題的方法顯示出受訪者的人格特質與種種能力，包括經濟能力、保護自己的能力、溝通能力等，這些能力的高低形成不同程度的勝任感，以致於受訪者曾感到焦慮，也曾感到克服問題的喜悅。

第三節 國小女性教師國外自助旅行的體驗學習

本節分由體驗學習的方式與體驗學習的效益在職場上的應用兩部分來探究國小女性教師自助旅行的體驗學習，茲討論如下。

一、體驗學習的方式

本研究根據 Kolb 的經驗學習模式圖來探究國小女性教師自助旅行的體驗學習方式，而根據第二章文獻探討，經驗學習模式圖包含的階段如下：

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。

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。

四個階段始於具體經驗，而具體經驗造成了反思觀察，並且形成抽象概念，發展出新的經驗世界，但依據本研究的訪談結果，發現並非每一位受訪者都能完成四個階段的循環，並且每位受訪者思維的面向及感受的方式亦不相同，茲詳述如下。

(一) 惠玫的體驗學習

惠玫在法國南部遭受到生平第一次種族歧視，這帶給她相當大的衝擊，藉由這次不愉快的經驗，惠玫開始思考其人生態度。

(1) 新穎但不愉快的經驗—受歧視的滋味

惠玫在法國南部發生了使她終其一生都難忘的事，此事件使她深深感受到受辱的滋味，雖然運用管道來討回公道，但是卻充滿不愉快。

有一次我們去法國南部，住在民宿，結果在用早餐時由於某些誤會，女主人對我們不是很客氣，還叫我們滾出去，但是我們隔壁那桌是歐洲人，就對他們笑笑的服務，我覺得她歧視我們東方人……後來她就叫警察，警察就把我們載到 information (旅遊資訊中心)，……可以寫申訴單，下次 information (旅遊資訊中心) 評比時會留下紀

錄.....就是不用怕，怕了反而被吃定，還是要反抗，因為在那個地方還是講求法律的.....。（惠玫）

在台灣，惠玫是受學生喜愛，也受家長尊敬的老師，在發生法國南部歧視事件之前，從沒體驗過被人瞧不起的經驗。

（2）自我的反思—過去的自己

發生此事件之前的惠玫，是一個常為小事擔心的人，而此次的事件帶給惠玫不同於以往的反思與作法。

.....之前在小事上面擔心.....，後來，回來之後會覺得自己很了不起.....（惠玫）

透過管道努力爭取公道的惠玫發現了自己的能力，她發覺靠自己的力量其實可以爭取到該有的權益，同時她也覺得自己很了不起。

（3）重塑的價值觀—為自己而活

從南法的歧視事件之後，惠玫發現了自己不同於以往的能力，這樣的發現重塑了惠玫的價值觀。

.....我覺得我自己很了不起就好了，我不用為別人活，我們要為自己的生活而活。（惠玫）

「為自己而活」為惠玫最精闢的結論，而在日後面對未知的工作情境時，也是她自處的準則。

（4）學校職場的自處方式—面對上司放輕鬆

之前在小事上常常擔憂且經常感受到壓力的惠玫，自從重塑其價值觀之後，已找出職場快樂生存之道，除了為自己而活之外，也認為自我肯定最為重要。

.....回到學校的時候，在開晨會就敢舉手向校長發言，就是面對不合理的場面的時候，會覺得都去法國自助旅行了，區區一個地方小學校算什麼！.....後來，回來之後會覺得自己很了不起，我會覺得當自己見過世面之後，會覺得人很渺小，會覺得這些人（上司）講什麼根本就不要理他，因為那個會過去，當那些人講那些話時不要以為他把你擺得很重要.....

由惠玫面對上司的態度可發現，南法的歧視事件確實帶給惠玫莫大的感觸及體驗，並且經由此事件賦予她不同於以往的價值觀，同時也深深影響了日後職場上的心理調適。

(二) Sue 從穿著風格之改變而獲得的體驗學習

Sue 原本是喜愛逛街、打扮時髦的女性教師，但是自從至美國自助旅行之後，對於外在裝扮的價值觀已改變，其價值觀的改變也付諸於實際行動上。

(1) 輕鬆穿著的經驗—休閒服加上拖鞋

Sue 表示在美國時穿著打扮非常輕鬆，不似以往的她。

以前比較注重打扮，衣服也買很多，每天都不會重複，可是後來去美國旅行，帶的衣服也不多，沒什麼衣服好換的，每天都穿得很輕鬆，穿拖鞋，後來還會穿得像睡衣走來走去，久了就習慣…… (Sue)

(2) 自身穿著的反思—輕鬆打扮又何妨

在美國大家的穿衣風格都傾向輕鬆休閒，使原本在意打扮的 Sue 發現輕鬆穿衣風格也未嘗不可。

……我覺得有改變的，我在台灣很少穿那種穿著，後來去美國的時候發現大家都這麼穿，我就覺得其實也沒什麼…… (Sue)

(3) 新的概念—跟大自然完全解放

最令人驚奇的改變在於 Sue 開始穿從前不穿的夾腳拖鞋，因為她從穿夾腳拖鞋中，體悟到與大自然的完全解放。

……我以前不穿夾腳拖鞋的，……我在美國時就先買一雙（夾腳拖鞋），是軟軟的，很舒服，不像在台灣是硬的，覺得很好穿，就像跟大自然完全解放的感覺。(Sue)

(4) 付諸於日常生活之行動—偷穿夾腳拖鞋上班

愛上「解放」感受的 Sue 回台灣之後，竟也在上班偷穿夾腳拖鞋，這在凡事高標準的教育界，真可謂是創舉。

……後來我就偷偷的在上班的時候穿夾腳拖鞋，這是一個改變…… (Sue)

Sue 從原本喜愛打扮轉而為穿夾腳拖鞋上班，這其中經歷了對於自身穿著的反思以及體驗悟自然解放的概念，此顯示了受訪者只要能從環境中獲得經驗

刺激，便可能反思和價值觀改變，而在改變價值觀之後，就會產生與以往完全不同的行動。

(三) Sue 從殘障政策之交流而獲得的體驗學習

Sue 在美國的 shopping mall 偶遇一位殘障人士，在與其聊天中，Sue 獲得了不同於以往的概念與體驗。

(1) 新奇的體驗—與國外殘障人士的接觸

Sue 與美國的殘障者聊天，知悉了台灣與美國不相同的殘障政策。

像有一次我在 shopping mall，碰到一個殘障者，我就跟他聊天，聊到美國的殘障政策，然後他就問我台灣的殘障政策，聊一聊，我覺得這個有趣點就是在說，去比較之後才發現原來是這樣子…… (Sue)

(2) 比較式的反思—同一現象的另一種角度

Sue 表示在和那位國外殘障人士聊天時，有一些不同於以往的想法出現，並且會產生比較性的反思。

……所以我覺得旅行其中一個有趣的地方是說，你發現可以用另一個角度去切看，或是說原來他們美國都這樣做。(Sue)

藉著與國外的殘障人士交流兩國殘障政策，使 Sue 獲得不同於以往的觀察角度，她發現原來同一現象可以用不同的面向解讀，顯示了 Sue 跳脫陳舊的價值框架，而產生了整體性的反思概念。

(3) 反省但不批判的價值取向

而當研究者問到會不會批判任何一方的殘障政策時，Sue 隨即意識到文化的無法比較性，她認為可反省但不批判。

會反省啊！但是不會批判，因為我覺得台灣跟美國本來就是兩個不同的世界，很多東西放在同一個標準檢驗是不公平的。

Sue 因著與國外的殘障者聊天，反思了自己思維方式，同時也意識到文化的無法比較性，產生了不同於以往的概念。

(四) 靜潔的體驗學習

在一次偶然的意外之下，誤認澳洲的小學為一般博物館，致使靜潔參觀了澳洲的小學，也體驗到澳洲小學特別之處，而這次的體驗同時也使靜潔反思了自身的教學方式。

(1) 一次意外的新體驗—置身於澳洲的小學

根據靜潔的說法，澳洲的小學就像是一般民宅，連活動器材也是附近居民動手做，教室裡滿滿學生的作品，教學氣氛很棒。

就像有一次在澳洲我跟我同學兩個就跑到小學，它就是隨便蓋一個房子，因為它在博物館旁邊，我們以為是博物館，可以參觀，結果他們開始上課，我們才匆匆忙忙的跑出來，他們的設備是沒有很好，可是感覺就是很溫馨，然後很多很多學生的作品，外面的活動器材好像也是旁邊的居民自己做的，那種感覺就很棒……（靜潔）

澳洲小學給靜潔不小的震撼，其平易近人的硬體設施，顯現了以學生為中心的教學特質。

(2) 自身教學的反思—輕鬆教學不制式

靜潔比較了自己原本的教學模式與澳洲小學的教學模式，發現輕鬆自然的教學方式也未嘗不可。

回來之後就覺得為什麼要叫小朋友做很制式的東西，反正輕鬆一點，自然一點，原始一點也未嘗不可，他們教室旁邊全都擺操作型的教具，牆旁邊都貼滿了自己的作品，座位也是一排一排的，但是沒有像我們這樣排的整整齊齊的，教室裡就感覺很豐富。

在比較過自身與澳洲小學的教學之後，靜潔開始思索未來的教學導向，顯示國小女性教師在國外自助旅行，經驗到了與自身工作相關的情境時，依然會去比較及反思，而不若受訪者所陳述「拋開台灣的一切」，這也顯現了國小女性教師不管到哪裡旅行，其職業敏感度依然存在。

(3) 無法突破的迷思—學生人數多少決定一切？

而當研究者繼續追問有無可能將其所得到的反省歸納為想法，並付諸在教學情境時，靜潔認為在實行上有技術上的困難，因為台灣的小學每班學生人數太多，所以無法付諸實行。

訪談者：你有沒有想仿效他們的教學呢？

靜潔：不太可能吧？因為他們的人數很少，十來個而以吧！

靜潔語帶保留的說「不太可能吧！」，顯示其猶豫不決的心態，研究者認為或許因為靜潔自覺有實施可能性，但是又認為學生人數會影響實施之品質，亦即

學生人數的多寡成為靜潔教學突破上的迷思，致使她也沒把握能將反思的結論付諸實行。

(五) 彥萍的體驗學習

彥萍為四位受訪者當中最特別，也是自助旅行次數最多的一位，她非常喜愛述說其旅行經驗及冒險經歷，但是非常少提及對經驗的反思，而當研究者追問其感想時，彥萍常常又提及另一個經驗，因此研究者推論彥萍或許沒有達到反思的階段，至國外旅遊純粹只是用感官攫取經驗，徹底放鬆而已。

訪談者：你會跟別國自助旅行的人聊天嗎？

彥萍：像我們住民宿，有碰面時才會聊。像我們之前去紐西蘭時，一直看到那幾個，住民宿時會去問他們，跟他們聊天，有時候在火車上也會跟人家聊天……

訪談者：你會因此而得到特別的資訊嗎？

彥萍：他有時候會介紹哪邊好玩，有的是跟我們一樣，初到貴寶地，會交換一些資訊，像上次看歌劇魅影買票的時候，就跟一個美國人聊天，就告訴我等一下去哪一個地方買還有票，然後我說我是從台灣來，他就說泰國泰國，他不知道台灣在哪裡，他們就給我旅行新的資訊。

以上為訪談彥萍的一段話，其中彥萍述說了她與各國自助旅行者交換資訊的經驗，而有些國外的自助旅行者卻將台灣誤認為是泰國，不知道台灣在何處，此現象值得受訪者反思，但是彥萍並未針對此經驗加以進一步反思，顯示了彥萍或許只是單純的放鬆及旅行，並不想去思考太多事情。

(五) 小結

由以上受訪者的論述可發現，並非每位受訪者都能達到 Kolb 的經驗學習圈，顯示了 Kolb 的經驗學習圈並不適用於每位成人身上。

惠玫為最能符合 Kolb 經驗學習圈的受訪者，她置身於使自己不愉快的受歧視經驗，並由此經驗產生了反思，而她也從反思中重塑了自身的價值觀，並將新的價值觀運用在日後的職場生活，此為完整的經驗學習圈。此外，Sue 穿著風格的改變也能符合 Kolb 經驗學習圈，她從原本的注重打扮，到置身於穿著都採休閒取向的美國，使其產生穿著上的反思，並且透過輕鬆的穿著體悟到跟大自然解放之舒適，進而也改變自己的穿著概念，同時轉變其穿著風格，甚至

穿夾腳拖鞋上班；然而，她從與美國的殘障人士交談之經驗反思了事情的另一面向，也將反思轉化為文化無法比較性的概念，但是卻沒有將比較性的概念運用在日後的情境上，缺乏 Kolb 經驗學習圈的最後階段—將價值觀或概念付諸於實際行動上。靜潔則在澳洲經驗到當地小學自然輕鬆、以學生為主體的教學模式，此使靜潔對其教學方式產生反思，但可惜的是她受制於學生人數的迷思而無法將其反思形成概念或想法，更遑論將概念或想法運用在日後不熟悉的情境中。自助旅行次數最的受訪者彥萍，其經驗學習圈只進行到第一階段—置身於具體經驗中，並未將經驗加以反思，也未形成概念或付諸行動。

因此，根據研究結果，Kolb 的經驗學習圈無法適用於所有成年人，為本研究發現事實與理論不符之處；至於哪些因素會影響學習圈的完成（例如個體的人格特質或經驗刺激的強弱等），值得日後研究者探討。

二、體驗學習的效益

本研究將體驗學習的效益分為從旅行前蒐集資料所達到的智識學習，以及旅行當中所形成的概念如何運用在教學場域來探討。

（一）旅行前智識上的學習

受訪者出發自助旅行之前，大多會先事前規劃，也會搜尋與自助旅行之行程相關的資訊，其邊規劃邊獲得知識之特性，符合 Dewey「做中學（learning by doing）」的理論，而根據本研究訪談資料，其中對於旅行地及博物館所蒐集的相關資料最多，詳論如下。

（1）旅行地的知識

未去過的旅行地點對自助旅行者而言為全然陌生之地，為了確保自助旅行的順暢及安全，出發旅行前蒐集當地資訊是必要的，而在蒐集資訊的過程中，也達到了智識上的學習。彥萍就表示在旅行前會先熟悉旅遊景點的相關資訊，以使行程順暢。

訪談者：你覺得哪個景點讓你看最多的相關書籍？

彥萍：應該是歐洲吧，我早期去歐洲都是一次去很多個國家，我早期都是買歐洲聯票，我在家裡會看一下那個位置，交通要怎麼接，哪一個點怎麼走會比較順暢。

此外，彥萍在旅行前會特別瞭解旅遊當地需注意的事，以確保人身的安全。

訪談者：那你第一次自助旅行是怎麼吸取自保的知識？

彥萍：那時後我去坊間找一些旅遊的書，然後看一下注意事項，我也會事先看旅行景點的相關書籍。

Sue 則對於旅行當地進行深而廣泛地瞭解，遇到勾起其好奇心的資訊時，亦會深入搜尋。

我在調查一個地點的時候，發現「咦！這是什麼？」，會再往下調查一下，順便再看雜七雜八的，……像之前我沒有去紐約的時候，人家都會以為我去過紐約，人家在講 chelsea 什麼的，我都會說 chelsea 很不錯，最近有很多新鮮的藝術家，聽說很多大廠牌都搬到那邊去，然後你去那裡時，可以順便去那邊的 Greenwich。因為本來就想去的地方，看到的時候會注意一下。（Sue）

從彥萍所重視的旅遊景點動線規劃及安全自保的相關知識，及至 Sue 對於旅遊當地的深入瞭解，都顯示了自助旅行前資料蒐集及規劃有助於獲得旅行當地的相關知識。

（2）博物館的知識

博物館為吸取知識最佳之地，但國外博物館所呈現的解說大多為英語或是該國官方語言，因此受訪者受限於語言因素無法真正瞭解文物意涵，惠玫就認為參觀國外博物館會因為語言障礙而無法全盤瞭解文物之意義，因此在出發前會先查閱相關書籍，旅行回來之後，也會再繼續深入蒐集資料。

……去國外的博物館，去之前會稍微看一下資料，去的當下對他們的語言可能沒有辦法很瞭解，語文能力可能不夠，當下想去瞭解的只能瞭解到某一程度，還想深入瞭解的時候，只好依靠回來之後蒐集資料……（惠玫）

靜潔也會在旅行前參閱中文相關書籍，先有印象再參觀。

訪談者：你去奧賽美術館之前，有沒有先做功課？先看相關的書？

靜潔：其實我們這邊有中文書先看，但是沒有帶過去，去到那邊再買過，因為太重了（笑），會先看景點、內容，然後去到那邊都有印象……

Sue 則表示，雖然自身對藝術並不十分感到興趣，但是參觀美術館之前，依然會翻閱相關資料。

訪談者：去博物館美術館的時候，你會事先翻一翻資料嗎？

Sue：會事先翻一翻，稍微翻一翻，其實我不是學藝術的，很多東西我也不喜歡，可是還是會去找些資料……

從以上陳述可發現，在各旅遊點之中，受訪者最關切博物館的相關知識。研究者推論受訪者體認到博物館為學習場所，因此在參觀之前會預先瞭解文物的資訊，以期屆時得到豐富的收穫，同時也能獲得從實物印證書上知識之成就感。

(二) 概念於教學場域上之應用

本研究的受訪者對於反思所形成的概念如何應用在教學場域上分別表達了不同的經驗與觀點。根據訪談資料歸納，可將受訪者劃分為三種類型，分別是「認為在教學上完全沒有幫助」、「有幫助，但無法將深層的想法或反思的概念運用於教學，只能與學生分享自助旅行的經驗」以及「有幫助，但無法將深層的想法或反思的概念運用於教學；能將旅行見聞存錄後轉為教學材料」，以下分別就此三種類型析論之。

(1) 在教學上完全沒有幫助

Sue 表示在教學時並不會將深層的旅行見聞跟學生分享，最多分享跟上課有關的經驗。

訪談者：你會把這些旅行的經驗、過程跟學生分享嗎？

Sue：那麼深層的不會，頂多是教單字的時候說這個好吃，然後我在哪裡的時候有吃過。

Sue 甚至認為連教學上也沒有幫助……

訪談者：去國外自助旅行對你的心情或是教材教法有幫助嗎？

Sue：教學上我覺得沒有什麼幫助，它只能幫助我心情的舒緩。

率直的 Sue 直接否定了自助旅行對於教學上之助益，只強調自助旅行為她帶來心情上的舒緩，顯示自助旅行對她的意義為個人心情之轉變。

(2) 與學生分享自助旅行的經驗

惠玫則將自助旅行的經驗運用在教學上，與學生分享所見所聞。

訪談者：你這些人生觀有沒有應用到你的教學上？或教學上有沒有幫助？

Sue：有啊！一方面是審美，因為眼界開了，譬如說以前只知道羅浮宮，維納斯的雕像很有名，蒙娜麗莎的微笑，以前都以為那幅畫很大，其實很小，維納斯的雕像也很小。……所以在教學的時候，就有許多東西可以跟小朋友說，當你講到那個東西或那個點時，講出來更有臨場感跟說服力，可以說進去那些地方的感覺，相對的，小朋友也會很讚嘆，也會比較有興趣，教學上也會更詳細，更深入重點。

研究者詢問惠玫從自助旅行所獲得的人生觀如何運用在教學上時，惠玫回答研究者的內容卻為具體教學上的運用，顯示旅行經驗能輕易地與學生分享，但是深層的人生觀則較無法與學生分享。值得注意的是，從自助旅行所獲得的人生觀卻可應用於同事之間的互動，這是否因為國小課程教材尚不須論及高深的人生觀，抑或是國小學童的年齡層太低之故？值得再深入研究。

（3）將旅行見聞轉為教學材料

靜潔則將自助旅行所獲得的經驗轉編材，應用於實際教學。

……像有時候去玩的東西可以拿出來上課用，像照片，因為有時候不全部都是拍人，有時候是景色或是東西，就像我有拍椅子，每一張椅子都長得不一樣，所有的雕刻都是不一樣的，那是在整棟城堡裡面的，然後還有雕像，我就會把這種東西全部拍回來，有時候上課就可以用，小朋友會覺得很新鮮，自己愈講也會愈興奮，然後就掉入回憶裡，就會覺得去是很值得的，會很想再去。（靜潔）

彥萍則是將自助旅行經驗製成光碟片，直接播放給學生觀賞，建立其世界觀。

訪談者：你回來會跟你的學生分享你的旅行經驗嗎？

彥萍：有時候上到有相關的就會講，也會把相片燒成光碟放給學生看，效果還不錯，讓他們有一些世界觀，也可以讓他們瞭解其他國家的風俗民情。

由惠玫、靜潔及彥萍的回答可發現，自助旅行經驗的分享可使其教學更豐富、更活潑，學生的反應也更為熱烈；此外，靜潔本身亦會掉入回憶的漩渦，同時也增強了再自助旅行的動力。

(三) 小結

體驗學習的效益可從旅行前智識上的學習，以及自助旅行經驗反思後的概念在教學場域上之應用來討論。而根據訪談結果，受訪者自助旅行前蒐集旅行地及博物館的資訊最多，因此這兩方面所獲得的智識學習也較為深入。然而，受訪者卻無法將體驗反思後的概念實地運用在教學場域上，並且認為較深層的想法無法跟學生分享，只能分享自助旅行經驗；但值得注意的是，受訪者會將旅行所見所聞編成教材於上課使用，此為相當特別的現象，值得再深入探討。

三、綜合討論

國小女性教師自助旅行之體驗學習可劃分為體驗學習的方式及體驗學習的效益來探究，其中體驗學習的方式根據了 Kolb 經驗學習圈來進行探討，而體驗學習的效益可分為旅行前智識上的學習和反思概念如何應用在教學場域上來討論，茲逐一討論如下。

Kolb 的經驗學習圈認為要進行經驗學習，需要有四種能力，為具有開放的意願、具有觀察和反思的技巧、分析的能力及做決定及解決問題的能力，本研究中的四位受訪者理論上應具備此四種能力，但實際上卻只有二位受訪者達到經驗學習圈的循環，分別是惠玫在對抗歧視事件及 Sue 在穿著風格上的改變。另外受訪者 Sue 在與國外殘障人士交流殘障政策時，只進行了前三個階段，未進行到最後將概念應用在新情境之階段；靜潔則是進行至第二階段，即將具體經驗加以反思，但並未形成概念及應用於情境；彥萍則是只進行至第一階段，置身於新的具體經驗，既無反思，更遑論形成概念及運用，顯示了 Kolb 的經驗學習圈理論並未適用於每一位受訪者。

至於體驗學習的效益則可劃分為旅行前資料的蒐集與智識上之學習，以及旅遊體驗的反思概念在於教學場域的運用。前者以旅行地及博物館的資訊為主，對這兩方面的智識學習也較深入。至於後者，完成經驗學習圈的惠玫無法將反思後所形成的概念運用在教學上，顯示受訪者深層的內在想法僅為個人心境上之體會，無法與學生產生連結。值得注意的是，未完成經驗學習圈的靜潔及彥萍，將其表面的、不涉及深入反思的旅行經驗運用於教學場域上，並且由此提升了教學質感，在教法及教材上也更為有趣活潑，研究者認為此現象值得日後的研究加以探討。

第四節

國小女性教師國外自助旅行的體驗學習

對其他生活層面之影響

國小女性教師國外自助旅行的體驗學習對其他生活層面的影響可由兩部分加以探討，分別為對外在環境的因應以及對內在自我的影響。雖然本研究受訪者體驗學習之方式未能完全符合 Kolb 的經驗學習圈，但是其自助旅行後所獲得的新想法及心情轉折仍值得加以分析，茲詳論如下。

一、對外在環境的因應

訪談資料顯示，受訪者從自助旅行中所得到的想法會運用在對大環境的看法、個人風格及個人心態之轉換等生活層面。詳如下述。

（一）對所身處的環境之看法—台灣其實很好

惠玫自助旅行之後，會覺得台灣其實很好，也覺得台灣的小朋友很乖。剛回來心情會很新鮮，所以人要經常走、經常看，眼睛才會開，會覺得小朋友很乖，台灣其實很好了，雖然沒有外國小朋友那麼可愛，但已經很好了。（惠玫）

從惠玫的陳述中顯示了自助旅行帶給她開闊的心胸及眼界，使她更愛台灣這塊土地及小孩。

（二）職場心情的調適—以輕鬆的心態面對上司

本章第三節「體驗學習的方式」的討論顯示受訪者惠玫因自助旅行而改變對上司的態度。她至法國自助旅行時，由於受到歧視以致產生自我反思，並且發現自我改變—從自助旅行前常為小事擔心的自我轉變成為自己而活的自我，同時也以更輕鬆的心態面對上司。

（三）個人風格特色的改變—穿著打扮輕鬆自然

本章第三節「體驗學習的方式」的分析指出，受訪者 Sue 原本注重打扮，但自美國自助旅行之後，發現自己在穿著打扮上產生了與以往不同的變化—從喜愛精心打扮轉變為穿著自然舒適，其中的轉折在於自助旅行時，由於脫離了原本的生活環境，致使其有機會體驗到自然輕鬆的穿著感受，並體悟到解放的概念，而習慣了之後就再也不想改變，以致於旅行回來之後依然延續此種輕鬆

的穿著風格，Sue 的轉變顯現了自助旅行的體驗能使人脫離原本窠臼的自己，心意產生更新和變化。

(四) 對外心態的調整—凡事放開一些

彥萍在自助旅行回來之後，認為凡事不要計較那麼多，輕鬆點反而好。

訪談者：出國自助旅行回來之後，對於你的心情或想法有沒有什麼影響？

彥萍：感覺比較開闊，會覺得人世間這麼大，凡是放開一點，不用計較那麼多。

彥萍的陳述反映了其心態上的調整，原本保守、注重形象的彥萍已經逐漸解開自身的束縛，邁向更海闊天空的人生，顯示自助旅行為她帶來人生價值的改變。

(五) 小結

歸納自助旅行體驗學習對受訪者因應外在環境之影響包括了對本地環境的看法改觀、個人風格的改變及心態的調整。其中對本地環境觀點的轉變為直接對於外在環境的因應，而個人風格的轉變及個人心態的調整為間接從自身的改變進而影響到對外在環境的因應，顯示了無論是直間的外在改變或是間接從自身改變以致於影響外在，都使其生活哲學改觀，也影響了其生活態度。

二、對內在自我的影響

國小女性教師國外自助旅行對內在自我的影響可分為兩個面向探討，分別為內在自我與外在環境的連結，以及內在自我的改變，茲詳論如下。

(一) 內在自我與外在環境的連結

根據訪談結果，內在自我與外在環境的連結可歸納為認知了自我能力的不足、更加瞭解自身的特質及建立了自己的自信等來探究。

(1) 認知了自我能力的不足

惠玫從欣賞歌劇中，體認到自身語言能力的不足，因此想要再追求更高的語言造詣。

訪談者：看完有沒有很感動？

惠玫：有啊，很感動，就會想把英文趕快學好，就可以完全知道他們在唱什麼。雖然事先知道大概的故事內容，他們在唱的時候，

也都可以感受得出他們的情緒，比如說情侶相見、分開的情緒，但不是很能瞭解他們的每一字句，所以那時回來就想說趕快把英文學會，就可以知道他們在唱什麼了。

充滿感情的歌劇使惠玫動容，內心有無限感動，但同時也發覺了美中不足之處—沒辦法完全瞭解演唱的台詞，惠玫也由此體認了自身能力之不足，使她亟欲深耕語言能力。

(2) 更加瞭解自身的人格特質

彥萍從自助旅行中，認知自己的獨立性格，然而卻否定了自身獨立的優點，同時也無法從中獲得成就感。

彥萍：其實我本來就是滿獨立的人，不過去自助旅行是有再加深一點獨立的性格，其實我覺得什麼事都要自己來的比較不好。

訪談者：你會很自豪，很有成就感嗎？

彥萍：不會，已經習以為常了（大笑），因為大部分出去碰到的人都跟我一樣。

彥萍從自助旅行中更加深、也更確定了自己獨立的人特質，但是對於這項特質卻又愛又恨，認為獨立並不好；相對於彥萍否定獨立的人格特質，Sue 則是相當肯定獨立的人格特性，而且 Sue 經由國外自助旅行發現自己是個不會想家的人。

……不過我真的很確定，我不會想家（笑）。我之前去外國玩的之後，我也是一個月都沒有打電話回家，這次有進步了，因為我先生開始埋怨了。不過，我真的很確定我滿適合在外地生存的，因為我一點都不會太思念家。（Sue）

同一項人格特質卻有不同的解讀方式，顯示了受訪者對於同一特質並非都具有一樣之反應，唯一相同的是至國外自助旅行使她們更瞭解自己與外在環境互動的情形，更能挖掘自我內在。

(3) 建立了自己的自信

內在自我與外在環境的連結並非都為負面，惠玫就透過問路建立了自信心，同時認為身為華人應該驕傲，不應自卑。

有一次問一個老先生一個英國有名的書店怎麼走，問完我就跟他說對不起，我的英文很破，他居然說不會，我的英文已經很好了，我真的

覺得很自豪，因為我們會講他們的語言，而他們連國語也不會說，我就覺得說我們應該很驕傲，不用覺得很自卑。（惠玫）

由以上受訪者的回答可知，透過國外自助旅行可認知自我能力在與外在環境互動上的不足與潛能，顯示自助旅行之於內在自我為正向及負向兼具的刺激。

（二）內在自我的改變

根據訪談結果，受訪者內在自我的改變分別為爭取自己的生活、渴望從家庭出走及追求精彩的人生，茲詳論如下。

（1）爭取自己的生活

惠玫從自助旅行中體認到規劃自己生活的重要性，認為自身及孩子都要擁有屬於自己的生活。

我覺得我做對了，不要為孩子去犧牲太多的東西，孩子應該有自己的生活，要規劃自己的興趣，不要說為了孩子犧牲了，這都是藉口，我覺得自己可以去爭取。（惠玫）

惠玫對於自我生活的積極追求顯示了其亟欲爭取與自己相處的時間，希望自身是為自己而活，而不是如陀螺般的終日周旋於家庭與孩子之間。

（2）渴望從家庭出走

不同於惠玫想找出一點喘息的空間，Sue 則是直接認為自己比較適合一個人，因此她至國外自助旅行之後，常會有想從家庭出走的衝動，但是卻無法一走了之。

……我本來就比較適合一個人，只是該做的決定當初沒辦法改變，沒辦法改變就維持，因為我是一個沒辦法把他們（家人）丟下一走了之的人，有時候會這麼想，但是我還是會有壓抑，一個人要成熟一點，就是說已經生小孩了，還是有責任把他們養到一定年齡，就是說該做的事還是要把它做完。我也沒有瀟灑說不做，但是我曾經有好多次這樣想，就是說我一直在忍耐，不知道哪一天會爆掉，然後自己一走了之，我想過很多次，但是我又覺得自己滿有良心的，我先生對我滿不錯的，所以我就會覺得人家對你這麼好，就是人是互相的，多少還是會被感動。其實我也常跟我先生溝通，就是說其實你沒有我你還是會活得很好，因為我一直相信人沒有誰絕對不會活不下去，我跟我先生說我最愛的人其實是我自己，其他才有可能是你。（Sue）

從以上 Sue 的談話可感受到她的內在自我充滿了衝突與爭戰，其內心想出走的衝動由於現實因素之考量而壓抑了下來，但是卻又時時刻刻蠢蠢欲動，顯現了其內在自我對於自由之渴望追求。

(3) 追求精彩的人生

惠玫認為人要追求精彩的人生，並且要活得精彩，擁有自己的經歷，如此才能擁有屬於自己的回憶。

.....會覺得活了一輩子，都是自己的經歷，而不是別人的經歷，當你活得很精彩的時候，那個精彩的體驗我跟別人講，別人雖然會覺得很精彩，可是一下子就忘了，對自己來說，回憶是一輩子自己收藏的，因為自己的生活當然是自己回憶啊！（惠玫）

至國外自助旅行是惠玫蒐集回憶的重要方式，她認為這些回憶及體驗都是屬於自己獨有的重要資產，顯示至國外自助旅行不僅是放鬆了心情和逃離了一切，同時也是蒐集異國體驗的重要途徑，這如同第二章所述，近代的研究證實了人們透過旅行收集「（異國）文化經驗」。

(三) 小結

國外自助旅行對於本研究受訪者內在自我之影響，可劃分為內在自我與外在環境的連結，以及內在自我的改變。其中內在自我與外在環境的連結包括認知自我能力的不足、更瞭解自己的人格特質，以及建立自己的自信心；而爭取自己的生活、渴望從家庭出走和追求精彩的人生則為主要的內在自我改變。以上的研究結果顯示了內在自我與外在環境的連結在於挖掘自我的深層特質，並有助於自我信心之建立；此外，自我亦會隨著至國外自助旅行而產生不同的更新變化，並且可能影響家庭和人生甚大。值得注意的是，四位受訪者中，只有已婚的惠玫及 Sue 對於內在自我具有明顯改變或掙扎，是否代表婚姻影響了自助旅行的體驗學習，值得後續研究加以探討。

三、綜合討論

本節討論了國小女性教師國外自助旅行的體驗學習對其他生活層面的影響，分別為對外在環境的因應及對內在自我的影響。首先，在對外在環境的因應方面，包括了對本地環境的看法改觀、個人風格的改變及個人心態的調整。其次，在對內在自我的影響方面，可劃分為內在自我與外在環境的連結，以及

內在自我的改變；其中內在自我與外在環境的連結包括了認知自我能力的不足、瞭解自己的人格特質及建立自己的自信心，而內在自我的改變則包括了爭取自己的生活、渴望從家庭出走及追求精彩的人生。上述本節的研究結果可由 Usher & Edwards 的經驗學習主張加以說明。Usher & Edwards 指出經驗學習含括了生活型態、告白的 (confessional)、批判、職業等四個層面，其中告白的經驗學習意指個體探發出隱藏的內在自我領域，此領域是個體所不自知的自我隱藏之處，個體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)。本研究的受訪者透過國外自助旅行的體驗而挖掘了隱藏於內心深處的自我，明瞭了自身能力與潛力，同時也改變了自我，以朝向更貼近自我的方式生活。此外，婚姻狀況 (已婚或未婚) 也可能影響自助旅行的體驗學習，尤其以已婚的受訪者自我改變最為明顯。