

南 華 大 學

國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士論文

不同世代女性背包客的社會角色衝突與自我成長

The Conflict of Social Role and Self-Development
in Different Female Backpacker Generations



研 究 生：魏君潔

指 導 教 授：劉華宗 博士

中 華 民 國 106 年 6 月 20 日

南 華 大 學

國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩 士 學 位 論 文

不同世代女性背包客的社會角色衝突與自我成長

The Conflict of Social Role and Self-Development in

Different Female Backpacker Generations

研究生：魏君潔

經考試合格特此證明

口試委員：彭子麗

劉華宗

林春弘

指導教授：劉華宗

系主任(所長)：張心怡

口試日期：中華民國 106 年 6 月 20 日

謝 誌

獻給天堂的外公與人間的你們：「這個故事，是我所能送給你的最最美麗的東西。」(Jean-Claude Mourlevat, 2006)。

有幾年時間，過著心裡一片大雨滂沱的日子。

沉湎在人生谷底的某天，傳來了外公過世的消息，幾個破碎而傷心的字眼，銘印在我人生最初的外公。那瞬間，生存與死亡的界線突然變得如此深刻而清晰，讓我瞭解到，無論花費多少年時間反覆演練，直到這個時刻降臨之前，都不會有真正準備好說再見的一天，然而，遺憾與悲傷卻也奇異的在我黑漆漆的心裡打亮了一盞燈，哀悼的過程並非一直以為的日夜哭泣，僅僅是許多年來，在某些大笑的瞬間，突然害怕再也想不起他的容貌。

隔年寒假在朋友的邀請下向家人告假，四個彼此不很熟悉的女生背起行囊朝極光出發，在國外共度此生首個未與家人相伴的農曆年，這並非我第一次自助旅行，但夢幻的北歐與極圈讓期待直衝高峰，旅途當中更處處有令我畢生難忘的時刻，也第一次感覺到：活著真好！

這種幸福的追求驅使我爾後一次又一次的背起行囊，獨自或與少少的人一起離開，踏上未知的旅程，除了得到新體驗、新視野，我也在移動的過程當中沉澱、獲得自信、重新整理，並且感覺到更多的安全與自在。

生活裡每個人都面臨著或多或少的糾葛、拉扯，我很幸運能覓得自己人生的出口，透過不斷的離開最後身體、心靈都安全返家，然而沒有想到的是，這種追求不但把我送到了遠方，也成為一道階梯，將我帶往更高的地方，讓我分享了許多人的故事，最終得以完成研究的撰寫。

首先要謝謝我三四歲前的養育者－外公、外婆，我的第一口飯、第一句話、踏出的第一個步伐及其他許多人生的第一件事，都蒙受你們所賜，你們打開了我的眼睛，之後的一切美好才有機會映入眼簾！外公我還是很想念你，在極地冰原迎接緊隨午後而來的落日時、在冰島小豬超市中、在俄羅斯紅場上或日本古剎廟

宇的鐘響聲裡，上山下海許多感動的時刻裡常常第一個想到的是你！

當然最感謝我的父母、家人，除了容忍這個成年之後越來越不乖巧的女兒不斷出走，且反過來拿非典型才是典型這一套試圖在許多方面跟你們唱反調，漸漸的偶而，還願意欣賞我的反骨；甚至，大力協助我在寫論文這一年，有了屬於自己的家。

謝謝我的受訪者，裡面大多數是朋友，與朋友的朋友，我從沒想過自己對於旅行某些強烈的感知，除了是閒聊話題，還能作為題材進行研究而成自己的論文，並在這個架構之下與妳們相遇，分享了妳們一部分的生命。

謝謝我的貴人也是論文最高指導者－劉華宗教授，感謝您沒有放棄總在火燒眉毛關頭才醒來開始動作的我，自始至終淡定鼓勵（刺激）著一直慌慌張張的我。

一起通車同學們，讓我們把這種革命情感留在心中，好好向每個睡眼惺忪共度的週六說掰掰吧。

謝謝一路上用各種偏方幫我打氣加油的同事，無論是直說當年自己吃了三袋蝴蝶餅乾把論文拚完的嫦燕、跟我一起在煩躁時滑手機的韋伶，或是專業運動著裝連同我的熱量一起消耗的朝慶、以及關鍵時刻提供想法又提供受訪者的思琪。

忙得要命，卻仍默默為我加油的背後靈應援團們：許保惠兒、陳慧真、楊依真、黃偉進、胡孝宇、汪秀利、劉春伶、許凱棻，以及受訪遺珠金柔，你們打氣的耳語與明信片我銘記在心，還有郭喬蓁，我要開始 KO 妳那一串長長的推薦片單/劇單了。

云嫻好朋友，妳知道自己會出現在謝詞裡嗎？畢竟也貢獻了半個題目！妳有比我更直率的叛逆、更貼心的細膩、更穩重的流離，總之，這個世界上存在著妳，真是太好了(林云嫻 FB，2016)。

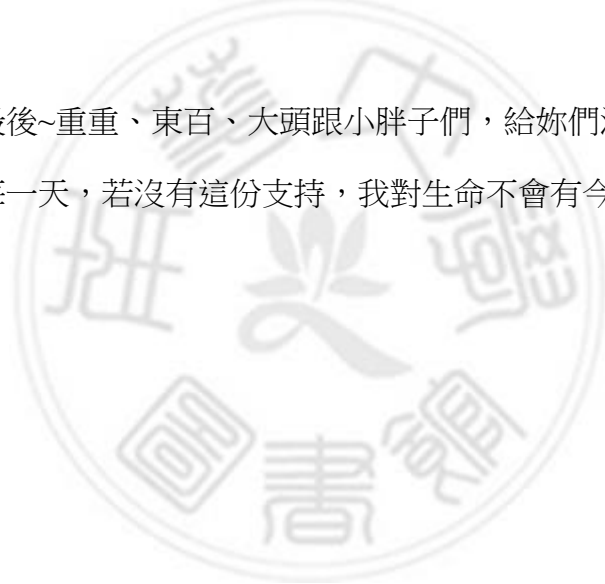
還有親愛的孟谷，我真不知道怎麼感謝你才好！每丟出一個問句，不久跨國電話就來了，除了讓自己麻煩以給我最方便、簡單的指引，還得為我的訪談貢獻人脈，有時候覺得像個孩子，在你的友情下得到庇護跟滋養，論文付梓之時應該也很接近你歸國的時間了，快回來吧！

惟中小圓臉、狐狸媽媽王愛嵐，兩位總是七嘴八舌的鼓譟一些莫名的事情，但鋒利的話語中藏著無比溫暖，當時機來臨，又變回高材生面貌，把自己的朋友推出來受訪、女兒送進門娛樂，以及破格當翻譯，我很愛你們的！

以及小拉陳紀君，你還沒告訴我那天為什麼只說了 HI，你就知道我要問什麼，但無論如何，當你妹真好啊！

平常徹底失聯，只回應呼救的英語博士陳聰賓，當年聽你說語文學習無法強求，有興趣才是王道後，再也不強求自己，如今英文能力停留在國中的我，沒你幫忙又得卡關，抱歉這種時候才麻煩你，真心感激，也祝你家庭生活一直美滿甜蜜！

最重要的擺最後~重重、東百、大頭跟小胖子們，給妳們滿滿的愛，也感謝我們共同存在的每一天，若沒有這份支持，我對生命不會有今日的追求與覺悟。



中文摘要

本研究旨在探究女性背包客在出發前後所遭遇的困難阻礙與收穫，是否存在著世代及社會角色的差異。研究採取文獻分析及半結構訪談等質性研究方法，並選取了三個世代共 10 位受訪者，進行深度訪談，研究發現分為三部分呈現：

第一部分從受訪者成長環境之經濟、教育、政治或文化等三大因素，看自助旅行的世代差異。在經濟、政治或文化兩部分較為顯著，而與教育程度與自助旅行並沒有太大關聯，並且，比起教育程度，政府的政策發展、國民經濟水準與網路科技的發達等，對於從事自助旅行的難易度有著更決定性的影響。

第二部分探究不同世代女性背包客從事自助旅行與社會角色的關係，從角色認知、角色期待、角色規範、角色學習等四個角度來看，差異存在於世代、受訪者婚姻狀況、家庭生命週期等因素的交互影響，家庭與工作的角色對三個世代的女性都是重要的生活重心，然而不同世代的女性，對自己在這些角色當中的定位、功能有不同的自我要求；從這個脈絡再推進到角色衝突的視角來看，女性在家庭中與職場上的「利他主義」的包袱，隨著年齡向下而遞減，當然，這也直接或間接地影響了他們在自助旅行上所遭遇的阻礙，及她們如何處理自助旅行與角色間的拉扯。

第三部分從六個不同的面向，試圖了解所謂透過自助旅行而來的自我成長或對自身的效益，是否存在世代差異。首先，大部分受訪者都對於此六個向度的自我成長持肯定的態度，同意這些是自助旅行的獲得；接下來，本研究歸納發現，在人際拓展、人生態度及能力三項，較能看出世代的差異；而自我認識、情緒調整兩項則分別與原生家庭的教養方式及氣氛、目前是否仍在職場擁有工作者的身分覺有關；最後在個性轉變這一項能看出，對於現年 50 歲以上的資深世代受訪者，身為女性而擁有如此豐富的自助旅行經歷，是較為少見的。

關鍵字：女性背包客、自助旅行、世代差異、社會角色衝突、自我概念

Abstract

The study aims at exploring the issue of whether there exists any difference in generation or social role among female backpackers in terms of the difficulties they encounter and the rewards they obtain before and after departure. The researcher adopted the qualitative methodology of literature analysis and semi-structural interview. Participants in the present study were composed of ten interviewees from three generations and were invited to participate in in-depth interview. The findings of the present study are divided into three parts:

In the first part, the researcher focuses on the generational difference among backpackers based on three factors: economics, education, and politics/culture, in their growing environment. It is found that economics and politics/culture play more dominant roles than education level does in backpacking. In addition, compared with education level, government policy formulation, domestic economical standard and advances in Internet technology exert more decisive influence on how difficult it is to engage in backpacking.

The second part of the finding explores the relationship between females of different generations involved in backpacking and their social roles. From the four perspectives of role perception, role expectation, role norm and role learning, the differences result from the factors of generation, interviewee's marital status, and family life cycle, each mutually influencing the others. The roles in family and workplace are the center of universe for the females among the three generations. Nevertheless, females from different generations exhibit various self-requirement in the definition and function of these roles. In this context, we proceed towards the perspective of role conflict; the burden of altruism derived from the female's family and workplace declines with age. It definitely affects directly or indirectly the obstacles

that they encounter when they go backpacking, and how they deal with the tension between the backpacking and the role they play.

In the third part of the finding, from six aspects, the researcher intends to clarify whether there exists any generational difference in self-development and personal benefit which are accompanied by backpacking. To begin with, most interviewees hold positive attitude towards their self-development in the six aspects, and agree that these benefits are acquired through backpacking. Next, the present study also concludes that generational difference is more readily observed in interpersonal relationship extension, philosophy of life, and personal ability. On the other hand, self-awareness and emotion adjustment are respectively linked to the nurturing way and atmosphere of one's original family and the identity awareness of whether she holds a job at a workplace. Lastly, the sixth aspect of personality transformation suggests that it is rare for an over-fifty-year-old interviewee from senior generation, as a female, to have been so experienced in backpacking.

Key words: Female backpacker, Backpacking, Generational difference, Conflict of social role, Self-concept

目錄

	頁次
表目錄.....	IX
圖目錄.....	XI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與待答問題.....	6
第三節 重要名詞釋義.....	7
第四節 文獻回顧.....	9
第五節 研究方法與流程.....	14
第二章 相關文獻探討.....	19
第一節 自助旅行.....	19
第二節 社會角色與角色衝突理論.....	26
第三節 自我概念的意涵與女性背包客的自我成長.....	38
第三章 研究設計.....	45
第一節 研究架構與訪談實施步驟.....	45
第二節 研究對象.....	48
第三節 研究工具.....	61
第四節 研究限制.....	66
第四章 資料分析與討論.....	69
第一節 女性背包客的不同世代.....	75
第二節 不同世代女性背包客的社會角色與角色衝突.....	88
第三節 不同世代女性背包客的自我成長.....	106

第五章 結論與建議.....	129
第一節 研究結論.....	129
第二節 研究建議.....	132
第三節 研究展望.....	134
參考文獻.....	135
中文部分.....	135
外文部分.....	140
附錄.....	145
附錄一 訪談同意書.....	145
附錄二 訪談紀錄.....	146



表目錄

	頁次
表 1-1 國人國內旅遊與出國旅遊人數比率表.....	1
表 1-2 國人出國旅遊未委託旅行社辦理之比率彙整表(2005年-2012年)	2
表 1-3 歷年國人出國按性別分析.....	3
表 1-4 國內女性自助旅行相關議題之研究彙整表.....	9
表 1-5 國內女性自我成長相關議題之期刊彙整表.....	12
表 1-6 國內女性自我成長相關議題之研究彙整表.....	12
表 1-7 國內女性自我成長相關議題之研究彙整表.....	13
表 1-8 國內以世代角度探討女性休閒、旅遊相關議題之研究彙整表	14
表 2-1 國外研究者對自助旅行的定義.....	21
表 2-2 國內研究者對自助旅行的定義.....	22
表 2-3 國內外學者對於社會角色的定義.....	28
表 2-4 國內外學者對於角色衝突的定義.....	32
表 2-5 國內外學者對於自我概念的定義.....	38
表 3-1 受訪者世代與基本資料彙整表.....	49
表 3-2 Peggy (I-01) 之背景資料表.....	50
表 3-3 HYC (I-02) 之背景資料表.....	51
表 3-4 Judy (I-03) 之背景資料表.....	52
表 3-5 Amy (II-01) 之背景資料表.....	54
表 3-6 Eve (II-02) 之背景資料表.....	55
表 3-7 Sammi (II-03) 之背景資料表.....	56
表 3-8 Yun (II-04) 之背景資料表.....	57
表 3-9 Patty (III-01) 之背景資料表.....	58

表 3-10 Irene (III-02) 之背景資料表.....	59
表 3-11 Helen(III-03) 之背景資料表.....	60
表 3-12 訪談架構.....	62
表 3-13 訪談大綱.....	64
表 4-1 訪談時間彙整表.....	69
表 4-2 訪談題目.....	70
表 4-3 訪談架構與訪談題目對照表.....	72
表 4-4 國人國內、外每人每次旅遊費用比較表(2006 年-2015 年)..	76
表 4-5 不同世代受訪者出國與自助旅行起始年份對照表.....	85



圖目錄

	頁次
圖 1-1 研究流程圖.....	17
圖 2-1 自助旅行的演進架構圖.....	20
圖 2-2 不同角色關係的角色期望模式.....	31
圖 2-3 角色關係圖.....	32
圖 2-4 Denise Roberts 自我概念模式.....	41
圖 3-1 研究架構圖.....	45
圖 5-1 研究結果示意圖.....	129

第一章 緒論

本章共分五節，第一節首先敘明研究背景與動機；第二節再針對研究動機提出研究目的與待答問題；第三節針對重要名詞釋義；第四節為文獻回顧；第五節提出研究方法、流程與架構。

第一節 研究背景與動機

經濟起飛伴隨科技的進步與交通工具的發達，使跨國移動越發便利且頻繁，根據世界觀光組織（World Tourism Organization，簡稱 WTO）2000 年版的分析報告指出，「觀光」已成為許多國家賺取外匯的首要來源，WTO 更進一步預估，至 2020 年全球觀光人數將成長至 16.02 億人次，全球觀光收益亦將達到二兆美元。依據交通部觀光局（2016）歷年出國人數之統計顯示，2016 年之國人出國人數已達 14,588,923 人次，相較於 2006 年的 8,671,375 人次，國人出國人數在十年間大幅成長將近一倍，如從「國人旅遊狀況調查」的資料進行對照（如表 1-1），更能看出近年出國旅遊的人數比例呈現穩定成長的趨勢。出國觀光旅遊已成為現代人從事休閒活動不可或缺的一部分。

表 1-1：國人國內旅遊與出國旅遊人數比率表

單位：%

年度	國人國內旅遊		國人出國	
	比率	較前年增加	比率	較前年增加
2006	87.6%	-3.7%	17.9%	1.5%
2007	90.7%	3.1%	19.4%	1.5%
2008	92.5%	1.8%	19.6%	0.2%
2009	93.4%	0.9%	17.5%	-2.1%
2010	93.9%	0.5%	20.1%	2.6%
2011	95.4%	+1.5%	19.1%	-1.0%
2012	92.2%	-3.2%	20.6%	1.5%
2013	90.8%	-1.4%	21.6%	1.0%
2014	92.9%	2.1%	23.0%	1.4%
2015	93.2%	0.3%	27.4%	4.4%

資料來源：整理自交通部觀光局「歷年國人旅遊狀況調查」（2006~2015 年）。2017 年 2 月 28 日。擷取自 <http://admin.taiwan.net.tw/statistics/market.aspx?no=133>。

而社會風氣轉變加上網際網路益發便利，使得出國旅遊方式從跟團集體行動的消費型態，近年逐漸演變為半自助旅行、全自助旅行蔚為風尚。世界觀光組織（WTO）在「2000年觀光旅遊」中提及：團體套裝旅遊在1960、1970年代廣泛的發展，1980年代後則已過時。Poon（1993）則指出一群人數成長中的新型觀光旅遊者，是具有彈性、獨立自主且經驗豐富的旅行者，其價值觀及生活型態皆異於大眾旅者。自助旅行的興盛相對於套裝旅遊的衰微是國際旅遊持續的一個趨勢（古素瑩，2005：1）。由交通部觀光局歷年「國人旅遊狀況調查」所彙整出國旅遊未委託旅行社辦理之比率表(如表 1-2)，可以看見國人出國旅遊習慣的改變。

表 1-2：國人出國旅遊未委託旅行社辦理之比率彙整表（2005 年-2012 年）

單位：%

年份	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
比率	10.1%	8.3%	8.5%	9.5%	12.3%	11.9%	14.1%	14.6%	--

資料來源：整理自交通部觀光局「歷年國人旅遊狀況調查」(2006~2015 年)。2017 年 2 月 28 日。擷取自 <http://admin.taiwan.net.tw/statistics/market.aspx?no=133>。

2013 年以後雖未有官方資料，但根據 VISA 調查，隨著旅遊經驗愈來愈豐富，臺灣旅客選擇從事海外旅遊，有近 5 成（48%）會採取自由行，參加旅行團的比重則降至 39%，另有 13% 民眾偏好私人導遊（中時電子報-工商時報財經要聞，2016）；而 Skyscanner 與 Klook 客路合作調查臺灣旅客出國旅遊喜好發現，近 8 成的臺灣旅客選擇自己規劃旅遊行程，其中有 4 成的人認為「花時間尋找資訊」是在籌備出國旅遊時的最大困擾；此外，男女一同自助旅行時，男性旅客傾向給女伴主導規劃行程，顯見女性在旅行規劃中扮演領導角色，男性則是跟著趴趴走（自由時報電子報生活版，2016）。

19 世紀初期起源於西方的女性主義運動，在 1950 年代悄悄吹入臺灣，然而當時婦女會、女青年會之類的婦女團體，其組織的宗旨始終停留在維持執政者之政權穩定，或是以對老弱者救助和成員間的聯誼為目的，參加者也以經濟條件優渥的女性為主。直到 1970 年早期，呂秀蓮提出「新女性主義」，才掀起臺灣婦女運動的第一波高潮，1987 年解嚴之後，婦女團體得以更積極的參與政治，推動

相關法律的修改及制定以及監督政府政策，尋求改善婦女在臺灣的地位。時至今日，女性主義仍然蔚為風潮，加之個人自我意識的抬頭，以及社會風氣的開放，也使出國旅遊人口的性別比例產生了變化，從表 1-3 歷年國人出國按性別統計(交通部觀光局，2016) 所擷取的資料中也可見，近十年男性出國人數的成長約為 147%，但女性出國人數卻有 195%以上的成長，男女出國人數由 2007 年的百萬之差縮減至 2016 差異僅 6 萬多人。

表 1-3：歷年國人出國按性別分析

單位：人

年 度 Year	男 Male	女 Female	合計 Total
96 年 2007	5,083,013	3,880,699	8,963,712
97 年 2008	4,835,437	3,629,735	8,465,172
98 年 2009	4,628,499	3,514,447	8,142,946
99 年 2010	5,222,821	4,192,253	9,415,074
100 年 2011	5,300,378	4,283,495	9,583,873
101 年 2012	5,547,161	4,692,599	10,239,760
102 年 2013	5,863,157	5,189,751	11,052,908
103 年 2014	6,188,931	5,655,704	11,844,635
104 年 2015	6,767,955	6,415,021	13,182,976
105 年 2016	7,326,824	7,262,099	14,588,923

資料來源：整理自交通部觀光局「歷年國人出國按性別統計」(2007~2016 年)。2017 年 2 月 28 日。擷取自 <http://admin.taiwan.net.tw/statistics/year.aspx?no=134>。

除了女性意識的抬頭，在政治民主化與自由化的進程中，與時俱進的還有經濟及教育等各層面。我國以民國紀年迄今一百多個年頭，經濟上，1950 年代初期臺灣所處環境惡劣，卻在 1970 年代快速進行工業化，創造出空前的經濟奇蹟，一躍而成亞洲四小龍，人民整體的經濟條件也因此獲得大幅的改善(梁明義、王文音，2002：127-130)；1980 年成立了「新竹科學工業園區」，在電腦工業的帶動下，臺灣電子產業開始在全球電子供應鏈體系中扮演了舉足輕重的角色。而教育方面，1968 年(民 57)國民義務教育延長為 9 年，讓教育走向普及化，加上 1990 年代以來一連串的教育改革措施及 1994 年廣設高中大學後，更大幅提升了整體國民的教育水準與素質。

臺灣女性在這樣的時代背景下，逐步獲得了經濟自主的能力，且因教育水準提高、工業化與國際化的趨勢引導走入社會，進而邁開腳步走向世界各地。然而社會雖然進步，女性被鼓勵走出了家庭，卻仍承受性別刻板化印象加諸於身的束縛與壓力，工業社會產生了少子化的問題，全球資本主義的盛行也導致貧富差距不斷拉大，女性依然得要承擔生育的主要責任、家庭的勞務與財務的分擔。教育與社會對女性有雙重期待，一方面鼓勵女性追求職場成就與自我實現；另一方面卻又要女性不要錯過適婚年齡、不要浪費青春與金錢在旅行上，又甚至認為女性可能因此面臨人身安全的挑戰。

已有許多研究指出，女性從事自助旅行，移動歷程中的空間轉換、與陌生人相遇、互動，甚至沿途的景色民情都會帶來知覺的改變，過程雖然未必一帆風順，然而旅行無疑為參與其中的女性開啟了一扇窗，克服挫折與挑戰的經驗，也使主體內在產生變化，除獲得自我覺醒、世界觀的形塑、自我成長的機會，也更進一步增加了自信，因此，在自助旅行後可能個人主體性更加完整、更願意接受挑戰、對生活的態度轉為積極、進而嚮往自我實現（胡錦媛，1996：51-59；李佳蓉、許義忠，2008：23；Butler，1990；Wearing & Wearing，1996；Pennington-gray & Kerstetter，2001），王志弘（2000）指出：當女性藉著自助旅行的方式展現自主移動能力的同時，也意味著挑戰父權體制社會，是性別權力關係轉變的機會。

根據一些非官方的研究資料及相關報導統計顯示，女性一直是自助旅行的主要人口（周義隆，1993：73-78；賴雅慧，2005：4；古素瑩，2005：3；張聿如，2007：28；田哲榮，2007：2；陳榆沁，2009：21；林心乙，2015：15）。研究者於2011年初次嘗試自助旅行，陸續從日本、馬來西亞、泰國等鄰近國家開始，多為有目的（順道訪友、還願）的短期旅程；2012年冬天在朋友的邀請下向家人告假，與另外三個彼此並不很熟悉的女生經歷半年準備後，背起行囊朝極光出發，在國外共度此生首個未與家人相伴的農曆年，而沿途所遭受的文化衝擊與撼人美景，也洗滌了當時多年以來的低潮，這種幸福的追求驅使我爾後一次又一次的背起行囊，一個人或與少少的人一起離開，踏上未知的旅程，從冰島至俄羅斯

紅場與波羅地海峽、從楚格峰到富士山，在與不同文化、不同人、不同景色交會的衝擊下，更加瞭解自己的價值、自己的觀點、自己的一切。也從不少同好身上聽見了旅行對她們的影響。想要瞭解更多身處於不同狀況的女性背包客，其生命與自助旅行經驗交會的火花，是引發本研究的第一個動機。

在旅途當中也越來越常見到亞洲面孔為主的自助群體，成員年齡差距、組成樣態也越來越多元，其中不乏臺灣女性的身影，這個現象尤其打破了研究者一直以來認為長者出國偏好跟團的既定印象，尤其華人傳統觀念當中總是不斷傳遞著「父母在，不遠遊」、「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」的觀念，並不像歐、美等西方國家如此鼓勵人們離家、出走，或從事冒險、飄遊的活動，甚至在重男輕女的觀念下，傳統女性的生命總是與安穩、乖順、美滿的標籤有著密不可分的關聯，社會整體對於男性的從事自助旅行的態度總是較為正向，也因當中具有一種冒險犯難、具有開創精神而將之視為理所當然，因此心中懷有越來越多的疑問，想瞭解為什麼經濟能力相對較好但資訊能力相對較弱的資深女性也想用這種自找麻煩的方式旅行？她們在日常生活當中承接的期待是否允允許？又或者自助旅行對於資深女性而言是一個更需要勇氣的選擇？而她們在旅程的收穫會不一樣嗎？而另外一方面，又或者「年輕妹妹們」自助旅行也不是我以為的，純粹滿足於自拍打卡與購物的享受？更年輕世代的女性們，又是如何看待自助旅行？若以年齡作為區分，生長於不同經濟、教育、文化背景下的臺灣女性，如何被社會所期待？其又是如何解讀自己於歷史脈絡舞臺上所扮演的角色？這樣子的好奇，則成為本研究的第二個動機。

回顧現有文獻資料，臺灣以女性背包客為主題的相關研究大致可分為兩類：一是探究女性從事自助旅行之動機、期望、阻礙或風險，與旅遊意願、調適策略、旅行後幸福感、再遊意願之關聯（李佳蓉，2005；初昌樂，2008；林怡吟，2011；許仲喬，2011；陳怡伶，2011；陳韻如，2011；黃氏英紅，2011；張憶蘋，2015；蔡雅琦，2015）。另一是關於女性背包客經驗之研究，由從事自助旅行的女性個人視角出發，融合個人、心理與社會的角度進行對其經驗進行探究，由此可以發

現女性背包客研究者開始關注女性背包客的生活處境與適應，並且進一步從心理與社會層面的探討（黃振富，1996；曾煥玫，2000；陳忻岱，2008；唐筱雯，2009；柯蕙蘭，2011；傅淑梅，2011；吳秀慧，2013；黃俐綾，2014；林心乙，2015）。

女性背包客在移動中透過空間的轉換、與他人多元的互動、阻礙困難的克服，受到各種感官、想法的衝擊進而覺知到在原本生活當中無法發現的問題，然而，前述研究皆未有對此種覺知與其所屬之世代及身處之社會環境是否有所呼應之探究。因此，瞭解不同世代的女性從事自助旅行，其所想、經驗以至於獲得是否有所差異，則是本研究的第三個研究動機。

第二節 研究目的與待答問題

壹、研究目的

根據研究動機，本研究探討女性背包客在出發前後所遭遇的困難阻礙與收穫，是否存在著世代及社會角色的差異。期望所得之研究結果能提供官方或民間的觀光推廣者或經營者做為參考，讓屬於女性的觀光資源、自助旅行網站有更細緻的分類，也讓不同世代、身分的女性都能在勇敢出走時，阻礙更少、資源更多。因此，本研究目的如下：

- 一、瞭解不同世代女性背包客所扮演的社會角色以及面臨的角色衝突。
- 二、瞭解不同世代女性背包客透過旅行獲致之自我成長與改變。
- 三、依據研究發現提出相關建議，提供官方或民間的觀光推廣者或經營者做為修訂觀光政策及發展觀光資源的參考。

貳、待答問題

- 一、瞭解女性背包客所受之角色期待是否因世代而有所不同？
- 二、瞭解不同世代、擔負不同社會角色的女性背包客所面臨的角色衝突？
- 三、瞭解不同世代及社會角色的女性背包客，在旅行當中所得到的自我成長之異同？

第三節 重要名詞釋義

壹、 背包客 (Backpacker)

亦即自助旅行者，Vogt 在 1976 年提出背包客 (backpacker) 一詞，將其代表利用自助方式旅行，並較少使用旅行業所提供之傳統服務的一群旅遊者。在本研究中背包客是指不依賴國內旅行社的套裝行程，以自行安排交通(包含機票)、住宿、行程(包含旅遊地區旅行社的當地套裝行程)進行國外旅遊的旅人。

貳、 世代 (Generation)

「世代」是由一個社會結構中具有相似位置的個體所組成的群體。同時期出生的個體，因處於相同生命階段，生活在相同的流行文化、經濟情況、天災人禍及國家政策與科技發展等環境下，而成為彼此擁有共享相似的生命週期發展及歷史經驗的年齡群體 (age groups)，其態度與行為不同於其它的年齡群體(古美瑤，2014：7；簡至彰，2014：7-8；郭恒志，2015：30；Braungart & Braungart，1986：205-206、1989；Solomon，1995：469-489；Kupperschmidt，2000：65-76)。

世代可用共同經歷的事件做為臨界點，觀察一段長時間的趨勢變化。研究者們通常是以出生年來定義一個世代，而其起訖年代，並沒有絕對的分隔標準(邱芳珊、李城忠，2008：75)。

由本章第一節所述之研究背景為脈絡，本研究所指的世代起訖年將以出生年份 1967 年、1982 年為劃分標準，將受訪對象區分為 50 歲以上、35-49 歲以及 34 歲以下三個世代，針對此三個世代的共同性作以下說明：

一、50 歲以上之女性

長於生存條件嚴苛、政治情勢緊張的戒嚴年代，遭受最多的性別歧視與刻板化印象的灌輸，面臨教育資源的稀有與剝奪，經歷戒嚴與一黨獨治的威權統治，但於其成長或進入就業市場的階段，正值「臺灣錢淹腳目」的經濟轉型起飛期，且目前已完成大部分人生的階段性任務，時間也較有餘裕。

二、35-49 歲之女性

成長階段受惠於工業時代的來臨及九年國民義務教育的實施、普設高中大學的政策，普遍擁有較為安定的生活環境、學習機會及較高的學歷，也因其接受高等教育期間，正逢臺灣邁向自由化與民主化的階段，從言論自由到社會運動的活化，甚至女性主義興起而來的女性自主意識抬頭，使得這一個世代的女性從教育、職業、婚姻以至於家庭生活的經營，擁有更多自主自決的空間。然而受少子化衝擊，是目前背負生育責任的一代。

三、34 歲以下之女性

生於長於民主開化且國際化的資訊時代，教育的鬆綁與社會氛圍多元開放，使其生活充滿選擇性，就年齡而論也還不到需承擔結婚生育的責任，相對在職業與學識的追求上有更大彈性，但也將是受少子化衝擊就業市場、產業外移、人口高齡化等問題，須承擔最多後果的世代。

參、社會角色 (Social Role)

Parson 認為「角色」(role)是指：「一個人在整體結構中，亦即在規範制約下，參與一種社會互動過程而與特定的夥伴建立交互關係。」(葉至誠，1997：154)。並且，個人在不同的情境下，也扮演不同的角色，而角色的行為依據(義務與權利)，除了法規層面，還有社會傳統與文化的影響。

本研究所探討的議題當中，與社會角色較為相關的概念有兩個。

一、角色期待 (Role expectations)

指所處社會體系對某一特定角色，其行為規範之期待。

二、角色衝突 (Role conflict)

當個人與他人對角色期望不同，或當個人同時面對兩種以上角色期待相互矛盾、無法同時被滿足的角色時，所產生挫折、衝突、為難及無所適從的內在感受 (Kahn、Wolfe、Quinn、Snoek、Rosenthal，1964；梁東楠，2005)。

肆、自我概念 (Self-Concept)

Rogers (1961) 認為自我，乃是個人對於：「我是誰？」問題的回答。個人的自我包括在他的現象場之內，表示個人對自己長相、能力、生活目標、人際關係、成敗經驗等各方面的看法與評價（張春興，2013：404）。

本研究中的自我成長（Self-Development）是指受訪者透過自助旅行經驗，對自己「自我認識」、「個性轉變」、「情緒調整」、「人際拓展」、「人生態度」、「能力」等面向的認知與評價。

第四節 文獻回顧

目前國內研究針對自助旅行議題已有許多層面的探討，在「臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫」當中以「自助旅行」、「自助旅遊」、「背包客」為關鍵字搜尋可得到共 163 篇（分別為 86 篇、28 篇、49 篇），而在「華藝線上圖書館」以同樣關鍵字搜尋到的期刊則有 74 篇（分別為 20 篇、30 篇、24 篇）；其中與女性從事自助旅行（關鍵詞同上，另加女）的相關論文與期刊，則如表 1-4 所列之 21 篇論文與表 1-5 所列之 4 篇期刊，當中 18 篇論文及 4 篇期刊為 2006 以後的研究，研究的焦點可分為兩大類，一類在於探究女性從事自助旅行之動機、期望、阻礙或風險，與旅遊意願、調適策略、旅行後幸福感、再遊意願之關聯；另一類著重於旅行經驗對其生命歷程、自我成長的改變。

表 1-4：國內女性自助旅行相關議題之研究彙整表

作者	年份	研究主題	研究內容
胡若蓮	2017	國小女性教師國外自助旅行應用於教學之研究	採行動研究與訪談分析法，探討國小女性教師國外自助旅行應用於教學。
林心乙	2015	性別化的旅行風險：女性背包客的想像與實踐	研究以深度訪談法和參與式觀察進行，透過分析女性主體的旅行經驗，以及對風險的想像與應對，探討背包旅行賦權〔empower〕女性行動者，並改變女性長期背負受害者的社會想像之可能性。
張憶蘋	2015	女性旅客目的地意象、知覺風險、自我效能對日本自助旅遊重遊意願之影響	探討女性旅客目的地意象、知覺風險、自我效能與日本自助旅遊重遊意願之現況、差異、相關與預測力。

蔡雅琦	2015	自助旅行安不安全? 女性自助旅行者海外 旅行的風險分析以及 危機處理策略	以質性研究方式，訪談 11 位海外自助旅行經驗豐富的女性，從中探討女性背包客在自助旅行中可能遇到的犯罪和意外類型，女性背包客對於自己旅行中的風險知覺，女性背包客在自助旅行中遇到犯罪類型與可以應變的危機處理行為，女性背包客可以預防風險和處理危機的方法。
黃俐綾	2014	當女人成為旅人—女 性海外自助旅行之旅 遊體驗分析	運用深度訪談研究方法，以立意及滾雪球法進行取樣。邀請 10 名女性海外自助旅行者進行個別深度訪談，探究女性旅者完整往返歷程、瞭解女性對自身生命之探索歷程，進而窺探女性熱衷從事自助旅行的社會意涵。
吳秀慧	2013	女性自助旅行者跨文 化的旅行體驗與影像 述說	採質性研究的敘事研究法，探討女性自助旅行者從個人生命經驗與社會脈絡背景之下，跨文化的旅行體驗與性別意識，以及歸返後藉由旅行影像再現的記憶軌跡展現之生命歷程與對認同與自我實現的建構。
林怡吟	2011	女性消費者參加自助 旅行行為意向之研究 -以高雄市為例	探討女性消費者參加自助旅行行為意向及影響其參加自助旅行行為意向之因素，彙整歷年國內外學者研究女性參加自助旅行相關文獻，並將影響其參加因素，運用計畫行為理論、線性結構方程式、AMOS 與 SPSS 的統計分析，驗證「女性消費者參加自助旅行行為意向研究模式」，找出影響其參加自助旅行行為意向構面顯著因素。
柯蕙蘭	2011	旅行夢不熄～女性背 包客生命經驗之敘說 研究	以採取自助旅行的四位臺灣成年女性背包客為研究對象，研究目的為：一、呈現與瞭解女性選擇國外自助旅行之心路歷程。二、呈現與瞭解女性國外自助旅行前後之生命探索與轉化歷程。
陳怡伶	2011	異國情境下女性自助 旅行者之阻礙與調適 策略	採取質性個案研究法，從「異國情境」的視角切入，探討女性自助旅行者之阻礙與調適策略，並進一步檢視女性個人因素與異國情境因素之互動所形構的影響。
陳韻如	2011	為什麼我不敢一個人 去旅行？女性海外自 助旅行進入阻礙之因 素初探	探討臺中、彰化地區，參與團體旅遊且不曾自助旅行之女性旅遊個體的自助旅行風險知覺、旅遊經驗、進入阻礙與從事意願之關係。採取立意抽樣，以問卷調查法對女性旅遊個體進行調查。
許仲喬	2011	女性自助旅行者旅遊 動機、行前期望、實 際體驗與行為意向之	從馬公機場發放封閉式問卷，瞭解來澎女性自助旅行者之社經背景、旅遊動機、行前期望、實際體驗、行為意向，以及各變數之間的情形。

		研究—以澎湖為例	
黃氏英紅	2011	女性自助旅行者旅遊動機、旅遊阻礙與旅遊意願之關係：兼論性別角色之調節效果	藉由網路發放結構式問卷，探討女性自助旅行者旅遊動機、旅遊阻礙與旅遊意願之關係，同時瞭解性別角色是否調節旅遊動機與旅遊阻礙二者對於旅遊意願之影響效果。
傅淑梅	2011	臺灣女性海外自助旅行經歷之研究	以多重個案研究方式，對 6 位女性受訪者進行半結構式深度訪談，輔以照片與文本來蒐集資料。探討以性別與社會因素來分析臺灣女性海外自助旅行前、中、後的經歷。
唐筱雯	2009	性別逾越的實踐？—女性自助旅行經驗分析	從性別與空間的分析角度出發，透過對女性自助旅行者之旅行經驗進行深度訪談，以瞭解女性的自助旅行經驗如何與其日常生活與生命經驗交相影響。
初昌樂	2008	女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究	採用網路問卷與論壇分析，瞭解女性海外自助旅遊者之背景特性與生活型態，進一步分析不同背景特性與生活型態在涉入程度與主觀幸福感之差異與關係。
陳忻岱	2008	在旅行轉彎處看見：女性背包客旅行與部落格書寫之主體建構	從研究者與其他五位女性生命和旅行經驗，以敘述建構為研究方法及自傳式民族誌書寫，探討女性自助旅行與自身的關係。
方淑儀	2006	國小女性教師國外自助旅行之體驗學習	探討國小女性教師自助旅行的體驗學習，選取四位個案，採質性研究取向，進行半結構式的深度訪談，以及綜合性的分析探討。
范珮筠	2006	出走於婚姻的意識～未婚自助旅行女性之自主性與婚姻態度關係之探討	採用質性研究方法，以深度訪談方式訪問 10 位愛好自助旅行、年齡介於 25-35 歲的未婚女性，再採以解釋性互動論的分析法，將對話本身當作「研究問題」予以分析，並且重新加以呈現。
李佳蓉	2005	女性獨自從事自助旅行之動機與體驗	從社會及個人角度來瞭解女性獨自從事自助旅行之動機與體驗。研究資料蒐集，透過 MSN 線上訪談以及面對面訪談兩種方式，為 15 位女性獨自自助旅行者進行探討。
曾煥玫	2000	女性自助旅行者的旅行經驗研究	採質性研究取向，以深度訪談的方式訪談兩位自助旅行社團負責人及五位女性自助旅行者，試圖呈現女性自助旅行者的個人旅行經驗。
黃振富	1996	自助旅行者的真實建構——以臺灣旅歐女性自助旅行者為例	以旅歐女性為研究對象進行深度訪談，研究的焦點集中在旅行者對「真實性」的認知，以及女性於異地旅行時如何體驗異國文化及貼近當地生活。

資料來源：整理自臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫。2017年3月5日。

表 1-5：國內女性自我成長相關議題之期刊彙整表

作者	年份	研究主題	研究內容
初昌樂、楊世傑	2012	女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究	以問卷為工具，瞭解女性海外自助旅遊者之背景特性與生活型態，進一步分析不同背景特性與生活型態在涉入程度與主觀幸福感之差異與關係。
許瑞嫻	2010	女性背包客在旅行經驗中展現的自我成長：女性主義觀點探究	透過女性主義理論觀點更進一步的探究女性背包客在旅程中展現的自我生命力及自我成長。因此，本研究蒐集女性背包客相關研究之文獻資料並以女性主義研究方法析論之。最後，歸納女性在背包旅行中展現的自我成長意涵，並從而反思研究者在女性主義研究方法上的體驗與實踐。
李佳蓉、許忠義	2008	女性自助旅行者動機、體驗與旅行後之改變	採質性訪談法，探索女性自助旅行者之安全考量和因應策略、動機及旅行後的影響與改變。研究結果顯示，受訪者旅行前多顧慮安全問題，旅行後發展出自我調適與防衛機制。受訪者具有多重動機，可區分為「從常軌逃離」、「追求冒險」、「體驗自由與獨特感」與「自我實現」。
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	文為國內外背包客及女性自助旅行之相關文獻探討，主要分為四個部分：1.探討背包客概念化的過程。2.分析自助旅行和半自助旅行的差異性，如何影響女性選擇旅行方式。3.針對自助旅行的特性，提出在自主性、風險承擔及性別差異的迷思。4.女性背包客對旅行真實的建構。

資料來源：整理自華藝線上圖書館。2017年3月5日。

而以「女／自我成長」為關鍵詞搜尋，則得到表 1-6 的 5 篇論文，及另以「女／自我概念」為關鍵詞所搜尋到的 107 篇論文當中，皆無與女性從事自助旅行相關者。

表 1-6：國內女性自我成長相關議題之研究彙整表

作者	年份	研究主題	研究內容
魏韶綺	2012	重拾自己的房間：談瑪格麗特·愛特伍的《可食用的女人》之自我成長和空間經驗	為了瞭解女性在公共與私人空間中的歸屬／失落感如何反應她的自我認知，論文引用女性主義地理學作為理論框架，探討瑪格麗特·愛特伍的首本小說《可食用的女人》中，空間的性別化如何在戰後的北美社會中具現化。

李宜芬	2010	東南亞新移民女性參與志願服務對自我成長影響之探索性研究－以南部地區為例	採用問卷調查法，以屏東、高雄、臺南三個縣市的新移民女性志工為研究對象，探討東南亞新移民女性之個人特質、參與志願服務狀況變項對自我成長有無顯著影響。
陳建帆	2007	以自我成長觀點表達男人的女人的關係-陳建帆漆藝創作論述	以半抽象的造形作一個呈現的手法，其實畫面中所要傳達給觀者的意念，是較傾向於內心抽象的感受，例如情感重疊、自我、對峙等較抽象的詞彙。而以內心的憧憬和情感的宣洩為最高的意義。
林彤珊	1994	歐伯蓮<<農家女三部曲>>中的女性自我成長	重新解讀愛爾蘭禁書<<農家女三部曲>>，企圖推翻眾多批評家將此書歸類為膚淺的言情小說，不值得深入探討的看法。
駱芳美	1983	完形諮商技術對教育學院女生自我成長效果之研究	應用完形諮商技術進行團體諮商，探討此技術對教育學院女生自我成長之輔導效果，並驗證此技術在國內的適用情形。

資料來源：整理自臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫。2017年3月5日。

以「女／社會角色」為關鍵詞搜尋，則得到表 1-7 的 4 篇論文，當中亦無與女性從事自助旅行相關者。

表 1-7：國內女性自我成長相關議題之研究彙整表

作者	年份	研究主題	研究內容
王慧玲	2010	《左傳》女性書寫及其社會角色	從社會文化、時代環境及傳統史家的思想方面深入思考，探究女性在社會歷史中的發展規律、在文學作品中的形象展現。
周明怡	2007	性別、世代與社會角色：女性閱聽人韓劇收視經驗差異之研究	以韓劇為例，針對女性電視劇閱聽人作進一步的分析，試圖比較不同社會群體的女性閱聽人之收視經驗差異情形。
黃小波	2007	臺灣女性社會角色變遷對親子教育影響之研究	重新思考目前臺灣社會對於兩性共同參與親子教育與家庭中的性別責任上尚未建立公平機制的問題。
陳姿玗	2004	《老殘遊記》女性人物的社會角色研究	以作品中女性人物為研究對象，擬從社會學的觀點，嘗試從女性文學的角度，重新定位、探討、詮譯這部膾炙人口、聞名中外的晚清小說。並試圖找出彼此間的脈絡關係。

資料來源：整理自臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫。2017年3月5日。

最後以「女／世代」為關鍵詞搜尋，得到的 56 篇論文當中，有 4 篇（如表

1-8) 與女性休閒相關，其中楊曾媛(2012)發表之「女遊新世代：部落格書寫中的女性旅遊論述」碩士論文提及：「自助旅行則提供女性跨越性別界限的機會，對外展示個人的能動性與自主權，以獲得大眾的注視與肯定，並藉此抵抗現代社會中父權壓制的情境。」。

表 1-8：國內以世代角度探討女性休閒、旅遊相關議題之研究彙整表

作者	年份	研究主題	研究內容
邱淑玉	2015	世代間婦女休閒活動與成功老化之探討：以新竹縣客家婦女為例	了解在客家社會中的客家女性成功老化養成過程，並了解這些客家女性在休閒身體活動與成功老化之間的關係。採用質性研究個案研究法，口述歷史為輔助方法以重建兩位受訪者過去休閒身體活動經驗，並且本研究運用滾雪球為研究工具以找到適合受訪者。
楊曾媛	2012	女遊新世代：部落格書寫中的女性旅遊論述	選擇發表女性旅遊經驗的部落格作為分析案例，從中觀察現代女性如何陳述自己與旅遊這項休閒活動的關係，以及社會對於女性旅行論述的觀感。
鄭恒惠	2008	家庭·城市·旅行—臺灣新世代女性散文主題研究	從六位新世代作家的散文作品中歸納出家庭、城市、旅行三大主題，依循著由內往外的脈絡，來探究新世代女性散文在這三大主題上，相較於以往有何相似或突出的風貌。

資料來源：整理自臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫。2017年3月5日。

在探討本研究議題時發現，過往國內針對自助旅行、背包客的研究雖然成果豐碩，但由女性觀點出發的相關研究，是近 20 年才開始，直接相關之研究不過 20 篇左右，且集中於 2011 年後較常見，大部分主題圍繞在女性自助旅行之目的地意象、知覺風險、阻礙因素、調適策略、自我效能、旅遊意願之探討，或單純從性別的角度出發，探討女性自助旅行經驗，甚少從系統的脈絡瞭解女性從事自助旅行的經驗，是否因世代、身分的不同而有所差異。

第五節 研究方法與流程

本研究為質性研究，透過文獻與研究者對於自助旅行的熱情與好奇，發展出訪談大綱，再透過半結構式的訪談，受訪對象為有 5 次以上，或單趟連續超過三個月自助旅行經驗、非學生身分的女性，並以 1967 年(50 歲)出生、1982 年(35

歲) 出生為基準劃分三個世代，尋覓各 2 位以上婚姻、職業或經濟狀況等不同之受訪者為主要訪談對象，最後分析歸納訪談者意見，提出結論，以期能達到研究之目的。分敘述說明如下：

壹、研究方法

一、質性研究

Bogdan 和 Biklen (2003) 提出質性研究的五項特徵：(1) 質性研究是以自然情境 (natural setting) 作為研究的主要來源；(2) 質性研究是描述性的；(3) 質性研究者關注過程；(4) 質性研究者採用歸納的方式分析資料；(5) 質性研究者最關注的是意義。質性研究者是從一個或數個個案中，蒐集廣泛的資料進行深度研究，並檢視資料獲取更多細節，研究者賦予資料意義是出於被研究者的觀點 (黃光雄譯，2001)。

本研究期望透過不同世代女性背包客的訪談，瞭解其於自身系統中所扮演之社會角色及所面臨之角色衝突，同時透過她們在自助旅行經驗的回顧與省思，與其所屬的世代對話，因此研究者選擇「質性研究」取向—以研究者為主要的研究工具，搭配使用默會知識、質性的方法。默會知識是一種直覺、感受的知識，可以擴展研究者的知識基礎，幫助研究者瞭解潛意識的想法和願望等，這是量化工具無法做到的 (鈕文英，2016：80)。相較於量化研究以標準化工具、外顯知識蒐集資料，並追求精確客觀的因果關係推論，顯然質性研究取向更能回應本研究的目的。

二、半結構訪談

訪談目的為了瞭解研究參與者在想什麼？找到一些我們無法觀察到的事件。訪問的功能，可用來蒐集態度、知覺的資料，優點包括；容易取得完整的資料、較容易深入瞭解問題的核心、可以揭示明確的目標、可以評鑑答案的真實性等 (王文科，1995)。本研究訪談的對象為有 5 次以上，或單趟連續超過三個月自助旅行經驗、非學生身分的女性，並以 1967 年 (50 歲)、1982 年 (35 歲) 出

生為基準劃分三個世代，且以婚姻、職業或經濟狀況等不同之受訪者為首選。為使訪談過程能夠更為流暢，研究參與者也能先聚焦訪談主題與目的，將選擇透過採用半結構式的訪談（Semi-structured Interviews）作為主要的訪談類型。

胡幼慧（1996）指出，深度訪談法可分為「非結構式」、「半結構式」及「結構式」三種形式，其中半結構式又可稱為「引導式訪談」，研究者利用較寬廣的研究問題作為訪談的依據，以導引訪談的進行，其優點為可提供受訪者呈現較真實的認知感受。研究者將透過訪談大綱先讓研究參與者對於本次訪談有基本的概念，訪談大綱的設計只是為了要讓訪問進行得更流暢，在引導式的問題之後會緊接著開放說明式的問題，用以詢問研究參與者的感受。整個訪談進行的過程中，會隨著訪談的過程不斷的提問、互動、交流，再決定訪談議題進行的順序。

作者本身喜好背包旅行，有多次自助經驗，因此在與研究參與者在訪談關係的培養上有一定的信心，希望可以在這樣的基礎之下，透過彼此緊密的對話互動，能夠蒐集到最貼近研究參與者的想法與建議，達到本研究之目的與解釋待答問題。

三、文獻分析

如同前述，自助旅遊已為現代人休閒主流，目前以國內女性為主軸的相關研究資料尚不豐富。本研究透過自助旅行相關論文、期刊的蒐集與分析，瞭解女性從事自助旅行的發展與現況，針對其動機、阻礙因素、調適策略、自我效能間的交互影響；另，從心理學相關學派當中瞭解自我概念的形成，同時從過往資料、相關研究中歸納出女性經由自助旅行的自我成長最常表現在「自我認識」、「個性轉變」、「情緒調整」、「人際拓展」、「人生態度」、「能力提升」幾個向度。

最終將世代的變項加入，用以發展本研究訪談大綱與問卷，探討不同世代或不同社會角色的女性背包客，其所面臨之角色衝突以及藉由自助旅行所獲致之自我成長間之相互關聯。

貳、研究流程

作者因喜愛自助旅行，透過旅行的沉澱與視野開展，除了情緒得到調節外，也有許多對自己的生命有所省思，更因緣際會，認識了更多熱愛自助旅行的女性同好，遂以不同世代之女性背包客為研究的主角，而在與指導教授討論此一主題後，發展出本研究之研究流程圖（如圖 1-1）。

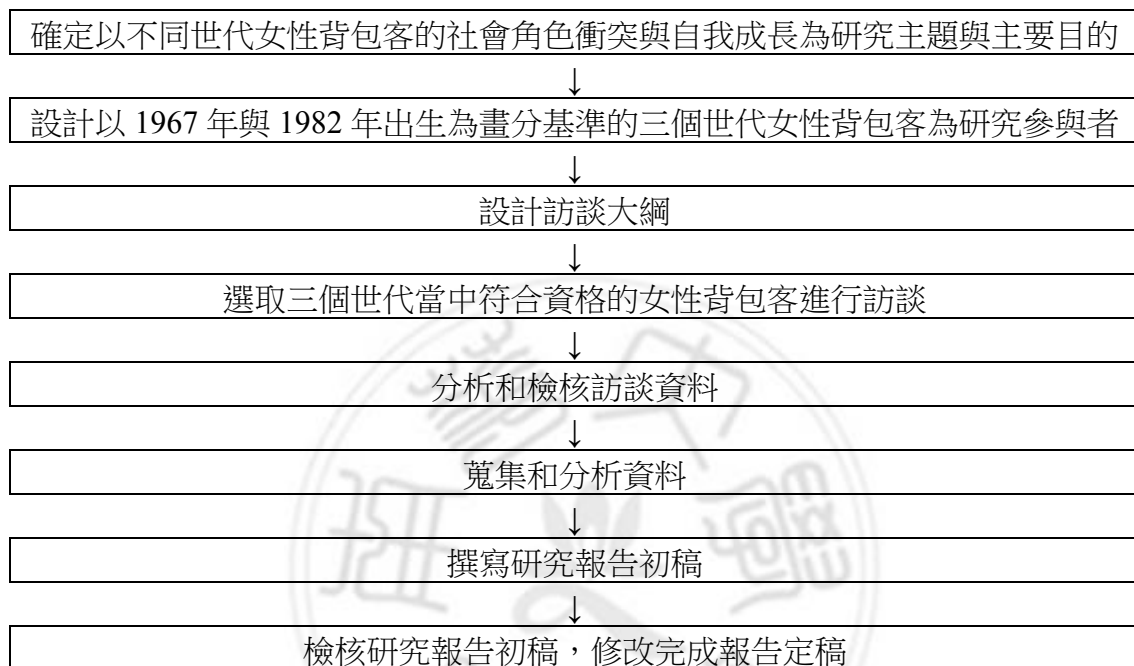


圖 1-1 研究流程圖

第二章 相關文獻探討

本章為理論探討，共分三節。第一節介紹自助旅行；第二節論述社會角色與角色衝突理論；第三節探究自我概念的意涵與女性背包客的自我成長。期能藉由相關理論之探究，作為本研究之立論基礎及訪談大綱發展之依據。茲就各節分別說明。

第一節 自助旅行

Loker-Murphy 與 Pearce(1995)認為欲瞭解 backpacker travel 的定義和現象，需由觀光歷史來看。本研究之對象為不同世代的女性背包客，並探究其自助旅行後之自我成長，因而先針對自助旅行的起源與定義進行說明，從而瞭解背包客的旅行方式以及臺灣人從事背包旅行的發展。

壹、自助旅行的起源

17、18 世紀間英國維多利亞時代，於皇室貴族間興起的「The Grand Tours」（又稱壯遊活動或大旅行）被認為是自助旅行最早的起源，當時受良好教育的青年貴族以具有教育意涵的社會、文化體驗為目的，前往遠方的國度。至 19 世紀初，勞動階級的藍領青年男子，為學習貿易或尋找工作而徒步旅行（tramping），則被視為今日自助旅行或背包冒險（backpacking）的先驅。而後 19 世紀工業革命時代來臨，出現經濟蕭條，較富裕的年輕人為抵制工業都市粗劣的生活環境而發展出來的青年運動（youth hostel movement），以及反文化、強調自由的流浪者和漫遊者觀光（drifter & wanderer tourism），從 1960 年代開始，部分旅行者就逐漸出現相同的特徵：在旅程中尋求獨立與自主、追求花費少的旅遊活動，並且在一個地方進行深度的旅遊。到了 20 世紀初，則有著重學習、教育與非正式娛樂活動的現代青年旅遊（modern youth tourism）與另類觀光（alternative tourism）。

國外過往研究中，出現與自助旅行相關的名詞甚多，包含：「tramping」徒步旅遊（Cohen, 1972）、「drifter tourism」漂流旅行（Cohen, 1973）、「backpacking」背包客旅行（Vogt, 1976）、「individual travel」個人獨遊（Graburn, 1983）、

independent travel (獨立旅遊)、「youth tourism」青年旅行 (Tears, 1974)、「rite-of-passage tourism」過關儀式旅行 (Graburn, 1983)、「tramping」徒步飄泊旅行 (Adler, 1985)、「long-term budget travel」長期預算型旅行 (Riley, 1988)、「free and independent travel」自由行 (Parr, 1989)、「alternative tourism」另類旅行 (Butter, 1990)、「independent travel」(Scutt, 1997)、「adventure tourism」冒險旅行 (Dann, 1999) 等。而關於自助旅行的演進發展則可以圖 2-1 之架構呈現。

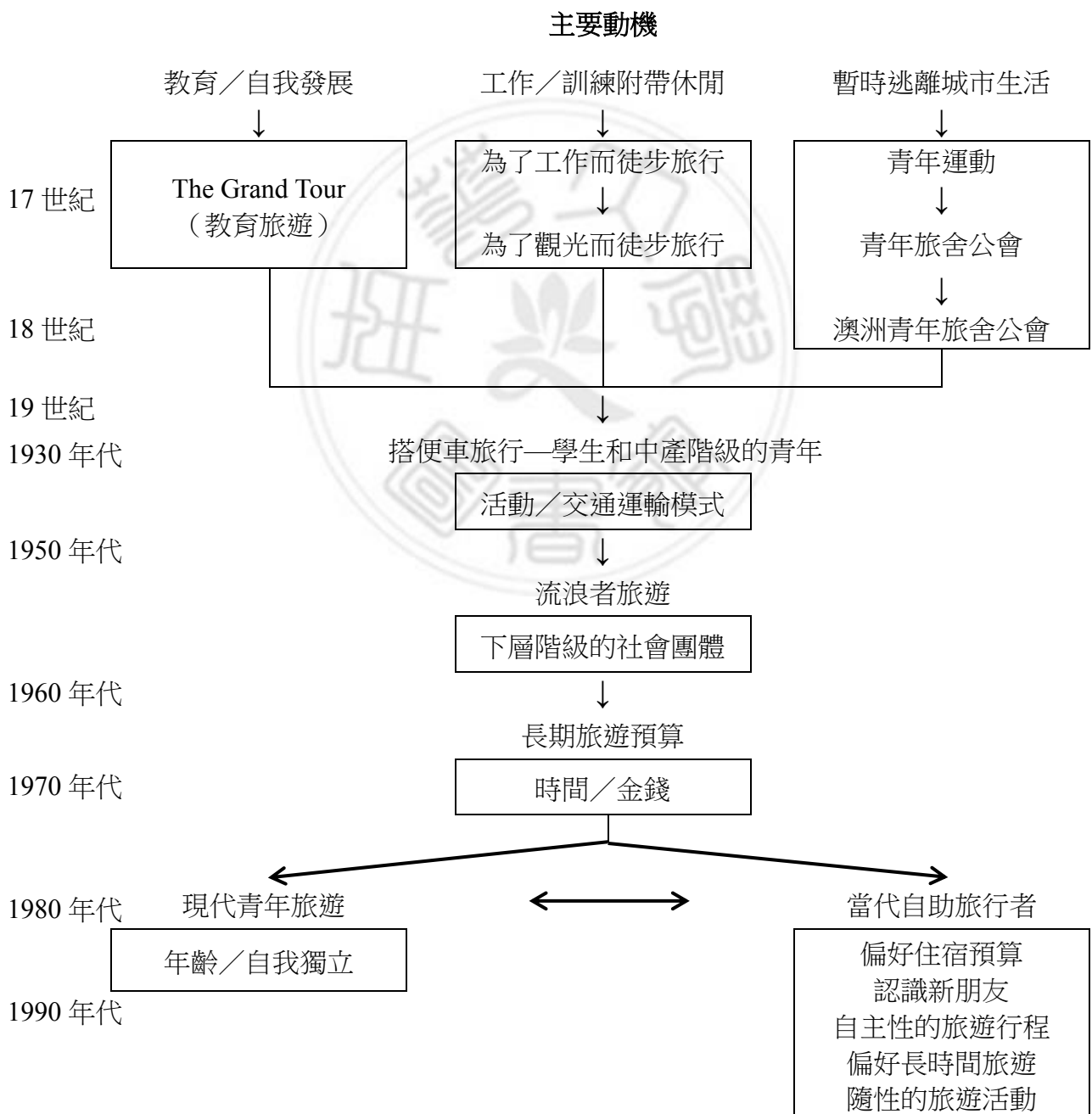


圖 2-1 自助旅行的演進架構圖

資料來源：李育成，(2013：8) 整理自 L. Murphy & P. Pearce (1995)

隨著時間更迭，不同時代人們旅行的目的呈現了不同的樣貌，卻也反映了當時的經濟、政治、教育等的社會情境。富裕的人們在旅行中追求刺激冒險、商業利益或拓展人生經歷，而窮人遠行則是為了尋求溫飽、習得謀生技能。時至今日，旅行不再是遙不可及的夢想，而成為人們尋求自我實現的一種方式。

貳、自助旅行的定義

由前一節的起源可以發現，自助旅行的方式隨著時間、地理環境、民情而有不同的形式與意涵，不難想見，其定義也隨著時代的演進而有所轉變，最初，自助旅行只是一種概括性的說明，並無一致性的說法，但隨著相關學術研究的增加，則開始有更多的學者將焦點聚集於此，於是出現了背包客、自助旅行旅行者、獨立旅行者、年輕省錢旅行旅行者（Loker-Murphy & Pearce, 1995；Muzaini, 2006；Uriely、Yonay & Simchai, 2002）等，來稱呼從事自助旅行的人。

Cohen 是首位以自助旅行為議題進行研究者，其於 1972 年針對制式（institutionalized tourism）與非制式旅遊（non-institutionalized tourism）者探究其中差別，而後從相關文獻所衍伸的術語甚多，各研究者對於自助旅行的定義也有所不同，以下將國外研究者對自助旅行的定義整理如表 2-1。

表 2-1：國外研究者對自助旅行的定義

研究者（年份）	自助旅行定義說明
Cohen（1972）	以 foreign individual tour (FIT) 指稱非制度化 (non-institutionalized) 旅遊中自由行、個人行的族群，類似今天的自助旅行及半自助旅行。
Vogt（1976）	提出 backpacker（背包客）一詞，並指出他們較少使用傳統旅行業者所提供的服務。
Graburn（1983）	以冒險的精神探索尚未被大眾觀光客熟知的領域，過程如同畢業、結婚、退休或葬禮之儀式般充滿個人意義 (personally meaningful)，故以「rite-of-passage tourism」過關儀式旅行稱之。從事此種旅行之人通常都正處於過渡期，可能將步入成年期、正在斷絕令人不滿的關係，或企圖解決、挽回棘手的某人或工作上的難題，且對自我發展有興趣。
Riley（1988）	單獨離開家鄉數月至一年以上的時間，自主掌握行程且尋求價格最低廉的交通及住宿。
Pearce（1990）	偏好平價住宿、著重與其他旅者的交流、旅遊行程採獨立安排並富

	有彈性、旅行時間長於一般假期、參與當地非正式的假期活動。
Loker-Murphy & Pearce (1995)	旅客年齡位於 15-29 歲且停留達 4 週以上，對於費用精打細算，偏好經濟的住宿，並在旅程當中嘗試與當地人互動、參與較大範圍的活動，以瞭解與體驗在地生活方式，其自行規劃的旅程具有隨時調整的可能。
Uriely & Yonay & Simchai (2002)	多為年輕而經濟不寬裕的旅者，旅程安排較少考慮住宿品質，採用非制式化的旅遊方式。
Sørensen (2003)	18 歲至 33 歲之間，以長時間的旅行為主，但亦包含較短期間的旅行，旅程自主規劃並具調整的彈性，偏好價格低廉的住宿且對經費相當謹慎。不限於學生，還包括了生活富裕的年輕人、有固定休假或年假者，以及各種組織的義工。
Hyde & Lawson (2003)	向旅行社或透過網路訂購機票或住宿的旅行者皆包含在內。旅行計畫並非一成不變，而在旅行途中不斷進行選擇，開展旅行經驗，並且願意承擔風險、期待也重視意外的經歷。
Anders (2003)	以來自西方國家為主、年齡在 18 至 33 歲（集中在 22 至 27 歲）的旅客（男女比例約 6：4），且背包客的教育程度等於或較高於原國籍的平均教育程度。進行 4 到 8 個月、不超過 12 個月，自行計畫的多目的旅程，且遊程安排靈活。
Muzaini (2006)	深入當地人民的文化，甚至向當地人一般生活的旅程。
Wilson & Harris (2006)	不一定選擇便宜的住宿，但旅行者自主與彈性規劃個人旅程，將背包客歸於獨立旅行者中的一種類型。
Chitty et al. (2007)	旅者相對較為年輕且擁有較長假期，會特別注意旅費預算之控制，並在旅途安排上是靈活的。
Larsen & Øgaard & Brun (2011)	對於旅行的訴求並非豪華、享受和放鬆，且自助旅行者認為自己比起其他遊客是更獨特、更特別的。

資料來源：本研究整理

臺灣海外旅遊觀光興起於 1980、1990 年代，然而 1990 年代末期開始，透過旅行社的團體出國觀光已漸漸不能滿足希望多元體驗、擁有更多自主性的旅客，自助旅行風氣漸盛，國內研究者對自助旅行的定義整理如表 2-2。

表 2-2：國內研究者對自助旅行的定義

研究者（年份）	自助旅行定義說明
周義隆（1993）	舉凡非參加旅行社舉辦之套裝行程，從計畫行程開始到旅程的展開及結束，都由自己設計、調配、掌握和實行者概皆屬於自助旅行。
黃振富（1996）	自行安排行程，不透過旅行社代訂機票及旅館。

曾煥玟（2000）	只要不是固定的行程均屬之，包含自助與半自助式，其中又分團體結伴或個人獨行式。
林琍羨（2002）	依據個人興趣與預算，兼具個人外語能力來決定，不但完全脫離一般跟團旅遊，並且從地點的選定、各種等級的機票票價、各種飯店目錄、各地的選擇性旅遊項目等，每日行程都依消費者的偏好做選擇，獨立自主空間很大，但旅遊風險也較大。
李佳蓉（2005）	從開始計畫行程、經歷旅行過程到旅行結束，完全由自己獨立設計、掌握、實行和完成。
陳勁甫、古素瑩（2006）	自主安排行程及經濟型交通膳宿，注重與當地人互動之出國旅遊。
張聿如（2007）	任何非參團式、自己主導全行程的出國旅行方式、以自己時間和財力安排所喜好的活動，包含有同伴的團體式和個人式的自助旅行。
張云芳（2010）	沒有參加團體旅遊，以自行安排行程具彈性旅遊計劃，且選擇較便宜住宿設施者。
傅淑梅（2011）	需要使用護照出境到國外旅行，任何非參團式、自己主導全部行程的出國旅遊方式、以自己的時間和財力安排所喜好的活動，以個人式或結伴式的自助旅行一段時期後回到出發的起點，稱之為海外自助旅行。
沈秀蓁（2013）	能自行規劃行程並執行，在旅途中能有彈性的調整時間、路線的境外旅行。
陳秀菁（2015）	旅遊目的地在臺灣以外的地區，旅遊過程從訂定、執行到完成，皆由參與者親力完成，包含交通、住宿、飲食等，強調計畫完善、行程自主、經濟實惠等。

資料來源：本研究整理

無論國內外，自助旅行的方式與定義皆隨著時空的轉換有所轉變，但這樣的演進並未影響共同概念的成形，反而更能將自助旅行與團體旅行區隔開來，突顯出其自主自決的特質；自助旅行代表的不是省錢、刻苦，其中隱含的是個人自由選擇的精神，在整個旅行的過程當中允許個人展現更大的自主性，因為喜歡自由，願意自主和自助，所以選擇了這樣的方式旅行（傅淑梅，2010：11）。

由表 2-1 及 2-2 可以發現，研究大多定義自助旅行者或背包客之特質為自行安排交通食宿，行程具彈性，且非購買套裝行程之旅行者。他們大多嚮往體驗當地的生活方式，有嘗試與當地人相處的動機，也喜歡跟一般遊客不一樣的活動，

旅程焦點經常聚焦於文化、自然或冒險等活動。

在自助旅行的分類上，多數人認為委託旅行社承辦護照及各國簽證、訂妥機票及當地住宿後，自行前往目的地進行自己規劃的旅程者為「半自助旅行」；而「全自助式旅行」則是從出國到回國為止，全程自行規劃、安排並完成。

綜合上述，研究者將背包客的意涵視為：不依賴國內旅行社的套裝行程，以自行安排交通（包含機票）、住宿、行程（包含旅遊地區旅行社的當地套裝行程）進行國外旅遊的旅人。

參、臺灣自助旅行的發展

周義隆（1993）曾提及：「起源於西方世界的自助旅行（backpacking），1970年代風行於美國，國內約在民國 70 年引入，一時受到青年人之喜愛，加上國內民間自助旅行社團大力推廣，自助旅行受到大家的重視。」臺灣社會隨著政治的民主化與自由化，在經濟、教育與文化等各個層面都經歷幾番轉折，步入繁榮與多元的今天，旅遊觀光也隨之國際化。以下採取曾煥玫（2000：21-23）與李育成（2013：9）的研究將我國自助旅行發展分為三個階段：

一、1978 年至 1985 年

1945 年臺灣光復後至 1960 年代，國人整體教育水準尚低，以農業為主的經濟形態下，社會整體貧困，人人努力追求溫飽，且因軍事國安考量而實施戒嚴，人民行動相當受限，休閒活動僅為少數金錢時間有餘裕的人所能夠從事；1970 年代搭上國際潮流快速進行工業化，農業在 GDP 中的比重迅速下降，產業結構的改變以及經濟能力的提升，使人民逐步形成了休閒的概念與需求，臺灣的旅遊市場逐漸走向商品化發展，然而此時期雖已開始發展國際觀光，旅遊建設與相關政策的推展是以吸引國外觀光客為主。政府對於國民休閒生活的重視，到了 1970 年代末期因社會經濟的變化、國際觀光吸引力趨弱以及工業化腳步迅速，使得國民旅遊與觀光需求激增，但當時公共與遊憩設施仍明顯缺乏。

在一連串的變化當中，最重要的莫過於 1978 年 11 月 2 日，行政院通過開放

觀光護照，以及 1979 年元月，內政部解除了出國的限制，正式開放國人出國旅遊，此一政策也反映了當時國民對於旅遊的需求，出國人口快速成長。出國雖然不再遙不可及，但依當時臺灣整體經濟條件，歐美消費水準對臺灣人民仍遙不可及，因此慢慢發展出長時間自給自足，並以青年旅舍為基礎，類似自助旅行的模式，旅行方式是儉省而刻苦耐勞的。

二、1986 年至 1995 年

1980 年代在異議人士不斷挑戰及全球民主潮流影響下，國民黨長期穩固的政權開始鬆動，向民間力量採取較開放的態度。1980 年代初期消費者運動引領風潮，環保、人權、婦女運動接著展開，互壯聲勢。1987 年戒嚴令的解除象徵了社會禁忌的消弱，釋放了新的運動能量，也開啟了百花齊放的新紀元(顧燕翎，1996：241-268)；另一方面，1980 年成立「新竹科學工業園區」，在電腦工業的帶動下，臺灣經濟體系經歷第二次轉型，由勞動密集型工業，再進一步形成服務業與高科技產業合計比例過半的形勢。

政治情勢逐漸明朗、經濟轉型躍進，也讓觀光事業由此進入全盛時期。政府設立六個國家公園，強化整體遊憩設施的建設，加之旅遊資訊管道的大量報導，使得國人的休閒蓬勃發展。1987 年 7 月 15 日廢止動員戡亂時期臺灣地區入境出境管理辦法，宣告解嚴，軍事用地範圍縮減，國人休閒活動空間增加；同年 11 月 2 日宣布於 1988 年 1 月 1 日起開放國人赴大陸探親，並逐年放寬年齡與人士資格；1988 年 1 月 1 日解除報禁並開放旅行社執照申請，旅遊報導及相關資訊流通管道大量增長，同時，政府與民間陸續成立一些開放性的旅遊社團(如：中華民國旅遊資訊協會、中華民國自助旅行協會)，積極推廣自助旅行，也使個人旅行人數逐年增加，自助旅行對大眾不再是陌生的字眼。

三、1996 年至今

1990 年起，臺灣因電子工業的發展擴張，以及全球網路資訊時代的來臨，帶動了個人電腦、網路的普及與便利，1996 年，中華航空、長榮航空、鳳凰旅行社相繼成立網頁提供更多資訊和服務，而後陸續有更多其他航空公司及旅行業

者也跟進，科技的發展與網路資訊傳輸的完整性，使得旅遊資訊的取得益發便捷；而 1968 年九年國民義務教育的實施、1990 年代以來的教育改革、廣設高中大學等在此時也看到了成效，國民教育程度、外語能力及自主意識提升，漸漸開始有一部分的人已無法滿足於傳統的旅遊方式。

1991 於歐美國家興起的「低成本航空」(Low-CostCarrier，簡稱 LCC) 引進臺灣市場、1998 年起實施隔周休二日並開放役男出國、2001 年起實施周休二日、交通部觀光局於「2001 觀光政策白皮書」中將 2001 至 2010 年定位為數位十年 (Digital Decade)，積極推動觀光旅遊資訊科技發展，2004 年臺灣規模最巨的自助旅行論壇「背包客棧」成立，自助旅行不再是一項難題，自此，出國的人口急遽增加、年齡亦隨之大幅降低，儘管旅行社也競相發展多元化、客製化並富自主性的旅遊項目，但「新的旅遊消費行為偏向於自發性與即時興起，強調能自己控制、與眾不同、彈性與獨立。」(黃文昇，1998：7-1)，團體旅遊不再是國人出國首選，從事自助旅行的人口依然逐年穩定增長。

從上述自助旅行在臺灣的發展可以看出，其改變是受國家整體政治、經濟、教育與文化，以及國際趨勢的牽動，而自助旅行的意涵也並不只是背起行囊去遠方，對於早年經濟、移動皆多所受限的人們而言，為了一圓出國大夢，旅程一切需盡求簡單節省；而後才因經濟提升、政治民主化的進步、政策的開放與導引、教育水準帶動語文能力及視野的增高，加上觀念與風氣轉變，使得自助旅行難度降低、普及，甚至結合了更多自我挑戰、自我實踐的意涵。

第二節 社會角色與角色衝突理論

以世代為變項，了解從事自助旅行的女性所扮演的社會角色以及面臨的角色衝突為本研究目的之一，故本節將就社會角色的意涵及角色衝突理論進行探討。

壹、社會角色的意涵

「角色」(role) 一詞是由拉丁文 *Rotula* 而來，為「戲臺上演員用以唸讀臺詞之道具」，後來，稱一位演員，便是一角色 (郭騰淵，1991)。而後應用於社會

心理學及行為科學中，從「人生如舞臺」的概念中衍生為個人在系統當中的地位與責任。以角色的觀點對個人的社會活動進行分析與探究，稱為角色理論。它闡釋社會關係對人的行為之重要影響，屬於社會心理學的理论。它強調社會影響層面，而非心理層面。認為人是社會化的產物，也對社會作出貢獻(鍾國謀，2014)。

Clifford, C. (1996) 認為角色的起源研究可以追溯到 1930 年，三位學者 G. H. Mead、Ralph Linton 與 Jacob Moreno 各自所代表的人類學 (anthropological)、社會學 (sociological) 與心理學的 (psychological) 領域，探討角色理論在社會體系、人際互動與心理治療中的價值 (曹常成、郭建志、陳秀娥，2010：100)。

Mead (1934) 最早有系統地提出角色概念，他在「Mind, Self and Society」一書中強調「角色取替」(role-taking) 的重要性，認為當個人能取替他人的角色時才有自我的存在。亦即：當一個人產生自我意識時，他同時也意識到他人的存在。

其後，人類學家 Linton (1945) 提出身分 (status) 與角色 (role) 的相對概念及兩者在文化系統與人格結構中的意義。他認為身分是指個人在其社會聲望系統中所據的地位 (position)，包含了人在組織中的權利與義務；「角色」則是指某一特定身分相關聯文化型態的全部。因此，角色包含了社會文化所規約之態度、價值和行為，也同時包括相同體系中其他身份者對這些行為的規範性期望(黃家懋，2005；林敏萍，2008；閻樹榮，2010)。因此，身分地位是個人在社會系統當中最基本的元素，知道自已的地位後就會對自己該做什麼有所理解。

Nadal (1957) 及 Reitman (1971) 認為角色及地位是人類社會文化的單位，因此角色和地位的形成，可視為人類文化影響的結果 (陳傳宗，2003)。

精神科醫師 Moreno (1962) 受 Mead 的角色扮演概念啟發，認為角色源於角色感受 (role perception) 及角色設定 (role enactment) 二個時期，將角色扮演描述為學習完成更適當的角色意義，指一個已經完成的產物。此觀點認為角色行為是學習的歷程，包括角色行為的獲得、維持及消失等 (郭丁熒，1995)。

而另一位學者 Biddle (1986) 將角色理論分為五種模式 (鍾國謀，2014)：

- 一、功能性角色理論 (Functional Role Theory)：認為角色是在其角色位置下經由角色規範而發展出來的，著重其功能。Parson 的病人角色理論屬之。
- 二、象徵性互動角色理論 (Symbolic Interactionist Role Theory)：主張角色是由行為互動產生的結果。
- 三、結構性角色理論 (Structural Role Theory)：強調社會體系而非個人對角色的影響，著重數學模式分析。
- 四、組織性角色理論 (Organizational Role Theory)：研究角色在組織中的發展。
- 五、認知角色理論 (Cognitive Role Theory)：著重期待與行為之間的影響與關係。

而無論以何種模式對社會角色進行討論，均包含：社會角色 (social role)、角色認知 (role perception)、角色學習 (role learning)、角色規範 (role norm)、角色期待 (role expectation) 等要素，分別說明如下。

一、社會角色

社會角色指社會情境下的一組行為或特質。在不同情境下的角色有不同的權利與義務，其所涉及的態度、行為方式與規範，也有所不同。它是一種互動行為，也是經由學習的得來的。因此在特定社會位置 (social position) 下，個人所表現的行為是可被預料的 (Solomon、Surprenant、Czepiel & Gutman, 1985)。關於國內外學者對於社會角色的定義整理如表 2-3。

表 2-3：國內外學者對於社會角色的定義

研究者 (年份)	角色定義說明
Allport (1961)	社會期望某個人在團體中所擔任的職務，也是在社會中生活的一種模式。
Parsons (1961)	一個人在整體結構中，亦即在規範制約下，參與一種社會互動過程而與特定的夥伴建立交互關係。
Sarbin (1968)	期許於某一社會地位或地位據有者之行為。
Getzels (1968)	一種在組織中地位、身份的象徵，而此身份由組織所賦予，並具有範圍及彈性。
林清江 (1971)	具有二種特徵：一種是角色位居於某一地位的實際行為，另一種則是他人以及角色本身對自己的期望。
郭為藩 (1971)	某一特定人物在團體中所表現出符合社會大眾期望模式。

Biddle (1979)	一群人在不同的環境之下，所表現的具體行為。
Hoy & Miskel (1982)	將角色的定義為下列四點：(一) 角色是代表在公司裡的職位和地位。(二) 角色是以對該職位的期望或法定規章的權利義務來界定其適當行為。(三) 角色是可變的。(四) 角色的意義是可以從系統內外所引導出來。
張曉春 (1983)	又可稱做為「職務」，亦即個人在團體中所擔任的職位以及表現的行為，皆可稱為角色。
黃昆輝 (1992)	角色具有四大特徵：(一) 角色代表個人在團體中被賦予的地位與明確的職位；(二) 角色的定位常須符合其他大眾的角色期望、權利義務為主；(三) 角色的扮演依不同時間具有變動性與不確定性；(四) 角色間具有互補現象，視與其所在團體組合的角色關係而定。
Murray (1998)	認為角色的概念之本質是多層面的，包括宏觀面的社會與文化、及微觀面的個人角色
楊益風 (2001)	一種與他人在社會中的互補關係、某種職位的行為表現以及他人的期望。
張春興 (1996)	個人在團體中被賦予的身份，同時發揮該身份的功能。
洪國生 (2009)	個人被賦予在社會系統中，根據其地位、身分或職務而展現的行為表現和角色期待；不僅受到自己，也同時受到他人的心理認知，從而作為期待個人行為表現的參照標準。
鍾國謀 (2014)	社會角色指社會情境下的一組行為或特質。社會角色的概念有其普遍性，亦有其特殊性。

資料來源：本研究整理

綜合上述專家學者看法，研究者將社會角色定義為：個人在所處之社會體系當中，面臨不同情境時，對自己地位、身分與職務所擁有的權利及應盡義務之行為模式。

二、角色認知 (role perception)

角色認知是指個人在社會上對所扮演角色的知覺與判斷。在社會系統當中，各種社會角色彼此間不斷的互動及互相影響，而對某一角色的認知，除了自己的判斷與解讀外，也接收不同人對此角色的期待，最後透過反思與統整而產生的主觀想法。

三、角色學習 (role learning)

處於社會系統當中的個人，在不同情境在會被分配到不同角色 (role

assignment)，行為受到不同的規範，因此在社會化的過程當中，需不斷地學習符合各種角色的社會行為。

四、角色規範 (role norm)

指社會期待角色應該達到的行為模式或標準，包括了該角色的權利與義務。角色規範有許多種不同的形式：從範圍上可以分為一般規範和特殊規範；從具體要求上可以分為正向規範（即扮演者可以做、應當做和需要做的行為規範）和反向規範（扮演者不能做、不應當做的各項行為規定）；從表現形式上可以分為成文規範（法律、法規、制度、紀律等）和不成文規範（風俗習慣等）。

五、角色期待 (role expectation)

葉至誠（1997：154）指出，角色期待，是所有角色概念中最重要的一個，角色概念若被剝奪「行為期待」的部分，就失去整體的意義。此為社會角色理論當中相當重要的概念。角色期待的主要功用在使角色行使者明白其權利與義務，可從自我期待（self-expectation）與他人期待（expectation by others）兩種角度來考察。

Theodore R. Sarbin（1968）將角色期待解釋為：擔任某一職位者被期待的行動或特質。Secord 與 Backman（1974）認為角色期待即是對某一角色應該表現的行為或個人特質的期望。張春興（2013：567）從心理學觀點認為社會的人在不同的位置扮演著不同的角色，社會大眾對不同的角色則有不同的期望，其期望的著力點在於其應然行為的具體表現。黃昆輝（1992）認為角色期待是指某一特定角色扮演者應該做什麼或不應該做什麼。在一社會系統中，我們對各種角色多會抱持共同的角色期待（shared role expectation），我們可根據該角色來判斷預期某人可能具有的行為。

張華葆（1986）針對角色期望提出下列特性：

- （一） 角色期望是嚴格抑或是寬鬆的。
- （二） 角色期望的明確性是不一致的，有的明確，有的則是模糊。
- （三） 角色期望涉及個體生活的程度都不同。

(四) 社會團體對於角色期望是否一致。

Lipham & Hoeh (1974) 發展出一套從不同角色關係的角色期望模式，如圖 2-2 所示，A 點為本身的角色期待，B 點為他人的角色期待，C 點為想像他人對我角色的期待，當 A、B、C 三點合一時，即自我期待、他人期待、與想像他人期待皆為相同，就達到一個成功的角色扮演，反之則引起角色衝突情形(秦夢群，1998)。

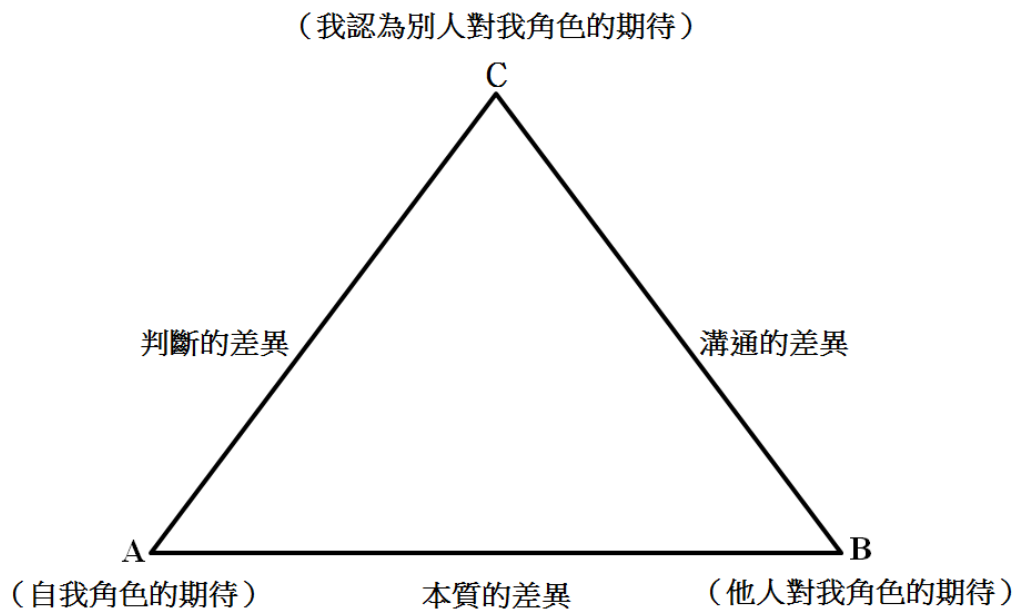


圖 2-2 不同角色關係的角色期望模式

資料來源：Lipham & Hoeh (1974)

由上述可知角色期待同時來自於扮演角色的個人本身與他人，它包含期望與規範的性質，當無法滿足或符合此一角色的行為模式時，衝突便因應而生。因此，角色期待對個人而言，可使角色扮演者在行為進退上有所依據而表現出合宜的行為；就社會而言，則提供了人際互動基礎，成為社會約定俗成、穩定的力量(洪國生，2009)。

貳、 角色衝突理論 (role-conflict theory)

吳秉恩 (1991) 指出角色種類包括三種：

一、預期角色 (expected role) 或規定角色 (prescribed role)：是指在組織團體中並且環繞在角色扮演者周圍的一種期望狀態。

二、知覺角色（perceived role）或主觀的角色（subjective role）：是指角色扮演者對己身行為模式的特殊期望。

三、實際角色（enacted role）：角色扮演者當與別的組織團體位階角色扮演者互動時，所產生的特殊明顯的行為模式。

此三種角色關係如圖 2-3，當預期角色和知覺角色之間有差距時，將使個體對於角色之權利、任務不清楚，進而造成角色模糊（role ambiguity）；而若知覺角色與實際角色有差距，或同時扮演二種角色，則會產生角色衝突；而當他人或社會對角色的期望及要求與角色本身執行者產生不一致時，也會產生衝突（陳思好，2013：26）。

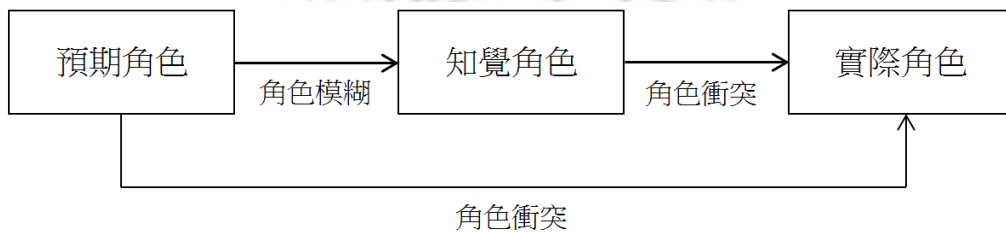


圖 2-3 角色關係圖

資料來源：改繪自蘇沁怡（2004：11）

一、角色衝突的定義

陳奎熹（2001）提出，在不同的社會團體中，個體對於自己所扮演的角色都抱有期望，而這些期望假若相同則協調，反之，不同則會產生角色衝突。葉至誠（1997：155）引用 Parsons 的解釋，角色行使者面對兩組彼此衝突的合理角色期待，而欲兩者皆完全實現，是為不可能。生存在社會體系中的每個人，通常都同時扮演著多重的角色，例如職場中的女性，可能同時是部屬、女兒、母親、妻子、媳婦等身分，而當有個人休閒需求，又面臨工作、家庭的拉扯而無法取捨，就可能造成角色衝突的狀況，國內外學者對於角色衝突的定義整理如表 2-4。

表 2-4：國內外學者對於角色衝突的定義

研究者（年份）	角色衝突定義
Parsons（1961）	角色行使者面對兩組彼此衝突的合理角色期待，卻無法使兩者皆完全實現所產生的心理不協調現象。
Kahn & Wolfe & Quinn & Snoek &	個人同時面對二種以上的角色期望時，若要符合其中一個期望，便會與另一個期望相抵觸時，便產生了角色衝突。並將角

Rosenthal (1964)	色衝突定義為角色是在與他人互動過程中所產生的，角色傳遞者 (Role senders) 將角色期望傳達給角色接受者 (Role receiver)，由角色接受者給予解釋後，進行反應，角色賦予者再針對此反應，產生新的角色期望，如此週而復始。
Nevil & Damico (1975)	個體在生活中扮演角色時，遇到的心理困境。
時蓉華 (1988)	當一個人扮演一個角色或同時扮演幾個不同的社會角色時，往往會發生內心的衝突與矛盾。
張華葆 (1989)	在社會生活中，每個人可能同時扮演多個角色任務，由於各種角色的要求有出入，在角色期待與角色壓力衝擊之下，就會造成順應特定角色之兩難。
Robbins (1993)	當個體面對分歧的角色期望時，就會產生角色衝突，因此角色衝突出現在個體發現自己如果順從某個角色的要求，就很難順從另一個角色的要求，當個體無法同時滿足各種角色的要求時，角色的衝突就造成了。
林清江 (1996)	認為角色衝突是在角色背景中，由於角色期望的不同或不和諧，往往會導致所謂角色衝突或緊張的現象，在角色背景中，個人如果發現彼此不能相容的期望，特別會產生這類衝突或緊張。
游肇賢 (2003)	提出角色衝突是面對兩組以上彼此衝突的角色期望，因個人能力無法同時滿足各類需求時，所造成的心理壓力或情緒困擾。
Ahmad & Taylor (2004)	認為角色衝突存在於個人、團體與組織之間，在互動過程中，假若訊息溝通不良，引起衝突的機率會增加，角色自身也會產生不滿足或扭曲現實的情況，導致減少執行任務的行為。
陳釗文 (2005)	個人於社會系統中，在扮演多重角色的同時，因角色間的角色期望相互矛盾、不一致，造成個人心理壓力或行為困頓的現象。
吳政弦 (2010)	角色衝突的類型繁雜，有的是個人與人格的個人角色內衝突，有的是不同角色間的衝突，有的是團體內或團體間的衝突等。不管何種衝突，簡略來看，其原因都是因期望不一致或是無法符應，而導致衝突的發生。
Griffin & Moorhead (2011)	角色的線索及信息清楚，但是卻是相互矛盾或排斥的。
張春興 (2013)	從心理學的觀點認為角色衝突是指個人在生活中角色扮演時，遭遇到的一種心理困境。

資料來源：本研究整理

雖然學者們定義角色衝突的角度各有不同，但從各研究者對角色衝突的定義可以發現，角色衝突乃是身處於社會體系中的個體，因同時面臨兩個或兩個以上

來自本身或他人的角色期待，而這些期待彼此有所矛盾、不協調且無法同時滿足，所引起心理的壓力、緊張或為難等糾結的感受。

二、角色衝突的類型

Kahn、Wolfe、Quinn、Snoek 與 Rosentha (1964) 將角色衝突區分為下列五種型態：

(一) 角色傳遞者本身的衝突 (intra-sender conflict)：指他人對某一角色扮演者有不一致的期望。例如社會所期待的母職角色，可能包括慈愛、寬容，卻也要同時對孩子賞罰分明並且堅毅。

(二) 角色傳遞者之間的衝突 (inter-sender conflict)：外界不同他人，對同一角色接受者有著互相衝突的期望，而使角色接受者左右為難。如家庭當中公婆、丈夫甚至姑叔等不同的人對於母親要如何管教孩子可能有不同的期待。

(三) 個人-角色間的衝突 (person-role conflict)：指角色扮演者本身對角色的期望與他人對此角色之期望不同，或角色期待違背個人價值觀。性別刻板化印象即是一個很好的例子，通常社會期待男性剛強而女性柔弱，然而仍存在著許多陰柔特質較為顯著的男性以及勇敢冒險的女性。

(四) 角色間衝突 (inter-role conflict)：個體無法滿足不同身分的角色期待而引起的衝突。例如職業婦女常常面臨工作與家庭難以兼顧的狀況。

(五) 角色的過度負荷：指角色的工作要求和壓力已超過當事人的能力。例如社會可能同時期待學生品學兼優、五育均衡、動靜皆宜、多才多藝。

Silver (1983) 從社會系統的觀點，將角色衝突分為三類 (李經遠、李棟榮，2003)：1、律則型的角色衝突 (Nomothetic Role Conflict)：指發生在社會系統的規範層面所產生之衝突；2、個殊型的角色衝突 (Idiographic Role Conflict)：係指由於一個人本身對立或不同人之間相互抗衡的需欲傾向而引起的衝突；3、交互型的角色衝突 (Transactional Role Conflict)：係指個人人格與機構角色之間相異懸殊而產生的衝突。

時容華 (1988) 認為社會角色衝突的情形有如下幾種：1、同一社會角色內

心的衝突：同一個角色，由於社會上人們對某個角色的期待與要求不一致時，該角色內心會產生矛盾。2、當社會角色改變時，新舊角色之間會發生矛盾與衝突；當一個人改變舊角色時，新舊角色之間會發生矛盾。3、一個人身兼幾個角色時的內心衝突：一個人身兼幾個角色，各方面對他提出不同的期待，他感到無法滿足各方面的要求時，也會產生內心矛盾。4、社會角色規定的人格與其真實人格之間的矛盾：每一個社會角色總是被規定了一套待人處事的行為方式與相應的人格特徵，當兩者有所牴觸時，則會產生衝突與矛盾。

心理學家張春興（2004）認為，角色衝突因情境的不同又可分為兩種：1、角色間的衝突（inter-role conflict）：指個人因為身兼多個角色而形成顧此失彼、無法兼顧的情形。在此情形下，不是個人為求面面俱到而疲於奔命，就是因分身乏術而感到愧疚；2、角色內的衝突（intro-role conflict）：指擔任同一角色卻無法同時滿足多方面的需求時所引起的一種心理困境。例如扮演教師角色時，由於一個班中有多名學生，有時一個決策，無法同時滿足每個學生的需求，無法盡如人意。

秦夢群（2008）以所遭遇的角色衝突而論，將其分為四種：1.不同角色間的衝突（inter-role conflict）；2.不同團體間的衝突（inter-reference-group conflict）；3.團體內的衝突（intra-reference-group conflict）；4.角色與人格的衝突（role-personality conflict）。

綜合國內外研究者的論述，可發現角色衝突來自於角色期待的矛盾與拉扯，而角色期待則可以從個人與外在兩個層面探究，個人層面包括了價值觀、特質與文化背景的影響因素；而外在層面則含括了他人期待甚至整體的社會規範、道德約束。內外交互影響下，大致可將角色衝突分為角色內、角色間、個人-角色間三大類，而衝突來源則與角色扮演者本身的期待、他人期待、扮演者如何解讀他人期待三個面向有關。

三、女性的多重角色

目前女性主義視野下的女性休閒有幾項重點：一、相較於男性，女性較少有

時間享受休閒，因其除了工作以外往往將時間奉獻給家務勞動和老幼照護等無給勞動（許忠義，2004）。二、傳統的休閒概念是以男性為主體，忽略了性別上的差異。女性休閒的特點如：時間和活動的高度破碎性、休閒與工作時常同時發生、休閒以家為中心、重視社會互動關係的休閒等，皆沒有被考慮進去（曾煥玫，2000）。女性獨自自助旅行者深受本身所處的社會脈絡、工作角色及個人特質所影響（李佳蓉，2005）

國外學者 Crawford 等人（1991）將休閒的限制區分成三種模式：個人限制、人際限制與結構限制（Henderson et al., 1996）。在個人限制方面，女性遭遇的困難有：自信不足、認為自己沒有休閒的權力、性別角色的限制等。而在人際限制方面，女性常常傾向調整自己的休閒行為而去取悅他人，例如傳統上認為女性需具備倫理關懷。在結構限制方面，女性常面臨的困難有：因家務勞動而缺乏時間、經濟弱勢、對公共空間的沒安全感與恐懼暴力等（林心乙，2015）。

許多休閒阻礙的研究當中皆指出，除了先天體能力氣的弱勢與外在環境的不利外，女性從事休閒最主要的壓力來自於女性的工作與家庭（初昌樂，2008；林怡吟，2011；許仲喬，2011），而女性在這兩個場域當中是如何被期待？以下就女性此二種社會角色的扮演做說明。

（一）工作者角色

臺灣女性正式步入職場始於 1970 年代經濟工業化時期，而後隨著教育程度的提高與女性意識抬頭，在職場嶄露頭角的機會逐漸增加，經濟上也更能夠獨立自主。然而近二十年來，資本主義造成的 M 型化狀況在臺灣社會也越來越明顯，加上少子化的情形日益嚴重，使得女性在職場也陷入進退維谷的狀況；貧富差距加劇的情勢下，大部分中產階級雙薪家庭的女性，都擔負著經濟的壓力，然而少子化的問題與社會期待的母職角色，仍然衝擊著進入家庭、懷孕生子的職場女性，經濟與生育雙向壓力下，造成臺灣女性晚婚晚育、延遲退出職場，有調查顯示，國內女性在婚前工作的比例最高達 88.8%，35% 的女性在結婚時退出職場，10% 的女性在婚後仍留在職場，但分娩時會考慮辭職，只有 44% 的女性無論是經

歷結婚或分娩都會選擇留在職場，而 20.6%的女性仍會以非正式的聘用形式持續參與勞動市場（石麗君，2008）。

（二） 家庭角色

1. 生命週期的角度

Bigelow(1942)、Duvall(1977)、Rapoport(1978)、Schiffman 與 Kanuk(1991)等多位學者皆曾提出家庭生命週期 (Family life cycle) 階段區分的方法，主要是以孩子的年齡作為標準。其中又以 Duvall 的區分法最常被提及，他則將一個完整的美國家庭生命週期分成兩個時期，為擴張期 (Expanding stage) 及收縮期 (Contracting stage)，是以最大年齡的兒女做為劃分依據，共八個階段：(1) 結婚期間大概為兩年且尚無子女的新婚夫妻；(2) 第一個小孩為養育期間，年齡為 2.5 歲的時候；(3) 混亂期，期間為 3.5 年學齡前的家庭，第一個小孩 2.5 歲到 6 歲的時候；(4) 期間是 7 年學齡家庭，第一個小孩是 6 歲到 13 歲；(5) 期間是 7 年，青少年子女家庭，第一個小孩是 13 歲到 20 歲；(6) 屬發射中心期。期間是 8 年，小孩子慢慢離開了家庭；(7) 屬中年危機期。期間大約為 15 年，是家庭的空巢期直到大人退休；(8) 家中的夫婦退休至兩人都死亡，期間大約 10 到 15 年。以最大子女年齡為劃分原因為，最大子女通常是帶領一個家庭進入嶄新且未知的關鍵（彭懷真，1996）。

一般家庭普遍在階段二到五需要較多的家庭照顧，這樣的照顧工作也通常指向家庭中母職的角色，意謂著女性可能需要為了家庭而犧牲個人的事業、休閒或進修。

2. 家庭角色與家務分擔的角度

謝坤鐘（1993）說明女性在家庭當中通常扮演的角色有下列八種：(1) 家務角色，包括家事方面的處理；(2) 育兒角色，照顧及養育子女；(3) 經濟角色，維持家庭一切的經濟生活；(4) 性角色，給予配偶性方面的滿足及關心；(5) 情感角色，對家人情感方面的了解及關心，並提供支持及協助；(6) 娛樂角色，策劃與參與家人的休閒活動；(7) 姻親角色，與配偶親屬間的聯繫與社交活動；(8)

社交角色，規劃並參與家庭與社會活動的角色。

由上述可見，許多女性一旦選擇步入婚姻與家庭後，無論是否繼續留在職場當中，為照顧家中老幼人口，其經濟自主能力、個人時間空間的餘裕皆是常見的犧牲項目，以符合社會或個人對於妻職、母職的期待。

而從社會角色的意涵以及角色期待、角色衝突的脈絡來看，一位女性所擁有的社會角色，與年齡、職業及婚姻狀況有關，但其所面臨之角色衝突多寡或者是嚴重程度，則與其如何理解自身所受到的角色期待有關，而這樣的解讀則由其個人特質、成長之文化背景、社會規範及從中型塑而成的價值觀交織而成，故此，本研究希望透過訪談不同世代的女性，瞭解其所扮演的社會角色與面臨之角色衝突是否有所差異。

第三節 自我概念的意涵與女性背包客的自我成長

壹、自我概念的定義

許多學者都曾對自我概念提出不同的解釋，Butler (2005) 表示，自我概念一詞，是為了描述人類某些特徵而產生的假設性概念，所以命名與定義上並無通用、明確的共識，不過他進一步區分出自我概念與其他與自我有關的名詞：自我概念是個人對自己全面整體的看法；而自尊 (self esteem) 涉及價值感，是評價的層面；自我形象 (self image) 則是從描述的層面，可以被理解為個體描述自身特質，藉以定義自己；自我效能 (self efficacy) 的概念，是個體認為自己能承擔某任務的能力 (蘇彙，2017)。

對於自我概念的研究，則有心理學與社會學兩大流派，前者以 William James (1890) 所提自我包含客體與主體兩個部份的概念為先驅，為日後許多相關研究奠定了深厚的基礎；而社會學家 Charles Horton Cooley (1902) 則提出了「鏡中自我」(looking glass-self) 的觀念對自我進行詮釋，研究者整理國內外學者對自我概念之定義，如表 2-5。

表 2-5：國內外學者對於自我概念的定義

研究者（年份）	自我概念的定義
James（1890）	<p>自我是個體自己所知覺、感受與思想為一個人者。且自我包含了主體（I）和客體（Me）兩部份：</p> <p>（一）「被認知的客體」（self as known），又稱為「經驗的自我」（empirical self），是經驗與意識的客體，是「所有一切個人可以稱為屬於他的全部東西。」</p> <p>（二）「認知的客體」（self as knower），又稱為「純粹的自我」（pure ego），是個人能經驗、知覺、想像、選擇、記憶與計畫的主體。</p>
Cooley（1902）	<p>提出「鏡中自我」（reflected or looking-glass self）的概念，認為每一個人對他人都是一面鏡子，反映出他人所表現過的事情；亦即自我概念的形成，是透過個體透過與別人的互動，想像他人心目中關於自己的形象，藉此而生對自我的感覺。</p>
Mead（1934）	<p>更進一步解釋 Cooley 的觀點，認為自我概念是個體與他人在各種關係的互動中逐漸發展而形成的。</p>
Rogers（1951）	<p>自我概念由直接性經驗和間接性經驗兩個部分組成，是個人對自己多方面綜合看法，因此探究自我概念的內涵將包括許多層面，而且自我概念不僅僅是知覺的堆積或總和而已，而是成為一種結構的存在，因此可稱為一種特殊的實體。對人格提出四個基本主張，提供了關於自我概念理論的基礎：</p> <p>（一）互動性：自我概念是一個人與環境互動的結果。</p> <p>（二）合併性：自我概念可以合併別人的價值觀。</p> <p>（三）穩定性：自我概念具有穩定性。</p> <p>（四）成長性：自我概念的改變是成熟和學習的結果。</p>
Sullivan（1953）	<p>提出了「重要他人」（significant others）對於自我知覺的影響更甚其他人。</p>
楊國樞（1974）	<p>認為自我概念是個人對自己的印象，他包括了對自身存在的知覺，以及對個人身體、能力、性格、態度思想等方面的評價。</p>
Shavelson、Hubner 與 Stanton（1976）	<p>認為過去所提出的靜態觀點不足以描述自我概念，相信自我概念是多面向、有層次的，並且會不斷發展，可以和別人的知覺分開，也就是說，自我概念在不同領域出現多元的現象，透過組織與整合可以達更高階的自我概念。</p>
盧欽銘（1979）	<p>認為自我概念是對自己以及對外界之間關係的看法，是個人人格結構的核心。</p>
Battle（1982）	<p>自我概念是一個人與環境互動有意義的結果，一個人不是在一出生的時候就有了自己的自我概念，而是透過與環境互動的經驗所形成。</p>

郭為藩（1996）	自我概念是一個人對其自己的形象及有關人格特質所持有的整合知覺與態度。個體對自我的知覺或態度，並非零碎的，而是整合的完形，並且有其穩定性與一致性。換言之，自我即個人對自己的看法、態度、情感、意見及價值判斷等綜合，是被感知的客體，自我概念隨著個體成長、社會化及與他人互動的過程中不斷形塑對自我的形象。
張春興（2006）	將自我概念定義為個人對自己性格、能力、興趣、慾望的瞭解，個人與他人和環境的關係，以及個人對處理事務的經驗，對生活目標的認識和評價等多方面的知覺總和。
章翠吟（2013）	認為自我概念是一種主觀的認知，是個體從與自己、與他人、與環境的互動中，所知覺自己的意念、情感與行為，並形成對自己整體的主觀評價。自我概念是由幼時即慢慢形成的內在架構，「重要他人」對個體自我概念的發展有著舉足輕重的地位，所以父母提供的家庭教育是形成孩子人生整體概念的重要基礎。

資料來源：本研究整理

本研究將自我概念視為個體對於自己的評價與看法，且會隨著時間與經驗而改變，並從此角度探究女性背包客從事自助旅行對其自我概念的影響，亦即自我成長。

貳、自我概念的向度

Rosenberg（1979）對自我概念所抱持的觀點具多面性及結構化的，認為自我概念包括三大部分：1、現在的我（*extant self*）：個體所看到的自我，可分為四個方面，包括自我概念的內涵、結構、層面、界線；2、理想的我（*desired self*）：個體希望看到的自我，可分為三方面，即理想化的自我意象、承諾的自我意象、道德化的自我意象；3、公眾的我（*presenting self*）：個體所展現在他人面前的自我，其目的有三，為了達到個人目標、為了維護自我的一般性與自尊、為了呈現符合社會規範的角色。

Arkoff（1968）認為每個人都有自我概念和自我印象，並指出自我概念包含以下四個層面，1、主觀的自我（*the subject-self*）：個人對自己的主觀看法，主要受父母對自己的看法所影響；2、客觀的自我（*the object-self*）：他人對自己的看

法；3、社會的自我 (the social-self)：個體想像他人對自己的看法；4、理想的自我 (the ideal-self)：個人期望成為什麼樣子的人。

階層取向的自我概念，是將「自我」界定為具有階層性的認知建構。1980年以前關於自我概念的研究強調的是整體的自我概念，最早提出此觀點的學者之一 Kelly，把自我分為「核心建構」與「外圍建構」，核心建構是個體維持自我統整狀態和存在的認知建構，外圍建構是比較容易改變的認知建構。

而 Shavelson、Hubner 與 Stanton (1976) 認為自我概念是個人對自我的知覺，此知覺是個人透過與環境的經驗、與重要他人的互動及對自己行為的解釋而形成，同時，此知覺會受到他人評價、外界增強與自我歸因所影響，並據此發展出多層面結構自我概念。Shavelson、Hubner 與 Stanton 認為自我概念具有四個階層，及具備組織性 (organization)、多層面性 (multifaceted)、階層性 (hierarchy)、穩定性 (stability)、發展性 (development)、評價性 (evaluation) 以及區別性 (discrimination) 等七個特性。

Singer (2011) 認為個人之自我概念是由自我理想、自我形象與自尊結合而成的 (吳怡滢，2016)，如圖 2-4 所示。

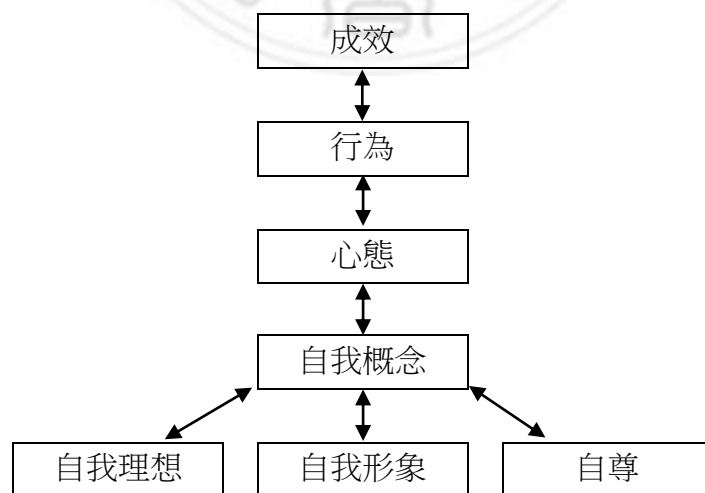


圖 2-4 Denise Roberts 自我概念模式

資料來源：Singer, B. (2011)

林邦傑 (1981) 以生理我、心理我、家庭我、社會我、道德倫理我、自我批評、自我認證、自我接納、自我行動等九大構面，來解釋自我概念。莊榮俊 (2002)

則歸納自我概念包含：生理自我、心理自我、家庭自我、學校自我、道德自我五個層面。

無論採取哪一種學派發展出自我概念的理論，可以看出學者皆認為自我概念並不是單一個構成，而是個體對自己各方面的看法與評價的綜合體。

參、 女性背包客的自我成長

邱琬雯（2001）指出現代女遊的意義具有以下三點：

（一） 改變與「家」的關係：女性不再只是「看守、等待、犧牲、奉獻」的角色，藉由短暫的出遊，維持個人與家的不同關係。

（二） 改變與「父權」的關係：女性除了「在家從父、父死從夫、夫死從子」的關係外，父權在女遊的發生上具有支持或反對的不同角色，父權有時是一種壓迫，有時則是一種引導。

（三） 改變女性建構生命意義的方式：女性的角色除了賢妻良母、相夫教子之外，可以透過旅行來實踐自我、發現自我，旅行可以是女性建構自我生命意義的方式之一。

國內關於女性自助旅行的研究，皆對女性從事海外旅行有助於自我成長持正面看法。曾煥玫（2000）探討女性自助旅行經驗之研究中，談到旅行中也會面臨不同文化與價值間的矛盾衝突。這些情境與個人生命經驗的交織確實產生了催化的作用，在一次又一次空間與個人的互動之中，個人的主體性更確立了，自我認同也產生了改變，產生了更有自信的主體。旅行確實為她們的生命開啟了很多扇窗，在不同扇窗後面她們能展現不同的主體與認同，讓她們能有勇氣走離社會常軌，她們能夠選擇不必然成為別人的妻子、母親，也能夠選擇完成自己最在意的角色。賴雅慧（2005）探討女性空間旅行經驗時提及，旅行豐富女性的生活經驗。

李佳蓉（2005）在其女性獨自從事自助旅行的研究中發現，受訪者能察覺自己在旅行前後的差異、旅程中感受到內心寧靜與和諧、自我考驗後的成就感與喜悅感、或是孤身一人反而更能意識到自我的存在感，於旅途中滋生的養分延伸到

原有日常生活軌道，在精神和生活層面皆產生正面的影響。初昌樂（2008）針對女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究結果則顯示，女性海外自助旅遊者認為藉由海外自助旅遊可培養出一種正面思考，並且多半是以珍惜當下、積極態度、正向人生觀來面對自己的生活及工作。柯蕙蘭（2011），從女性背包客的生命經驗敘說的研究提出，旅行可提供女性另一種生命的出路與對自我之肯定，採取非主流的背包旅行更是女性彰顯主體之方式，遠遊與歸返所需要的動力和勇氣，在女性特質的幽微之處閃閃發光。而林心乙（2015）從性別的角度探究女性背包客對於旅行風險的想像與實踐歸納出，背包旅行的確賦權女性，追求與理想背包客一致的特質：自主、自由、獨立，行動者挑戰了社會既有的性別結構，改變與家庭成員或伴侶的權力關係，從被保護、弱小的女性轉變為獨立、有能力、特別的旅行顧問。

然而，雖如此多的研究皆指出從事自助旅行的女性普遍自我效能較高，且透過旅行確立主體性、更加自信、勇敢、正向、肯定自我，並能將克服旅途困難的喜悅感、平靜、和諧延伸至日常生活的軌道，然而從此種開放性的說法難以瞭解其自我成長的面向是否存在著世代差異，因此本研究將不同研究者所敘述之女性自我成長加以整理，並以內在感覺、外在能力將之分類為「自我認識」、「個性轉變」、「情緒調整」、「人際拓展」、「人生態度」、「能力」等面向，透過受訪者對這些項目主觀的認知與評價，進一步探究不同世代女性背包客透過自助旅行所獲致的自我成長是否有所差異。

第三章 研究設計

本研究旨在探討不同世代女性背包客所扮演之社會角色、面臨之角色衝突，及透過自助旅行所獲致之自我成長間的關聯。研究將採用質性研究法，使用半結構的深度訪談及文獻分析法作為研究方法。本章共分為四節，第一節說明研究架構與訪談實施步驟；第二節為研究對象；第三節介紹研究工具；第四節敘述研究限制。

第一節 研究架構與訪談實施步驟

本研究之方法與流程已於第一章第五節進行說明，本節則就研究架構進一步敘述。

壹、研究架構

本研究之目的在於瞭解女性背包客所面臨的社會角色衝突與透過自助旅行所獲致之自我成長，是否存在世代差異，並從將其劃分為三個世代。相關文獻蒐集與臺灣女性自主意識提升、各項權利受重視相關的政治、經濟、教育發展背景資料、自助旅行的起源與發展現況、社會角色相關的理論。研究者針對三個不同世代的女性背包客進行訪談，瞭解其所扮演之社會角色與面臨之角色衝突，以及透過自助旅行所獲致之自我成長，進而分析與世代間的關聯性，找出結論並提出建議。本研究之架構如圖 3-1。

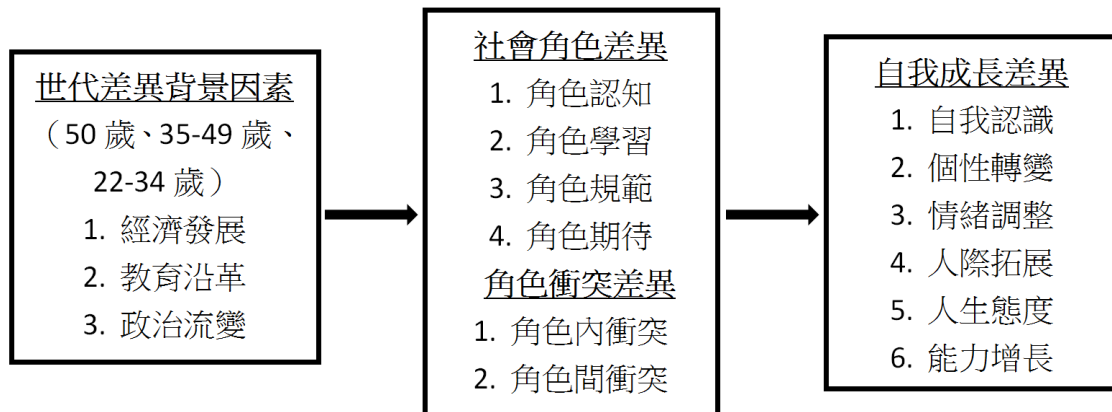


圖 3-1 研究架構圖

對於本研究架構圖說明如下：

一、世代差異的背景因素

從臺灣經濟、教育、政治與婦權運動的背景，以出生年份 1967 年、1982 年為劃分標準，將受訪對象區分為 50 歲以上、35-49 歲以及 34 歲以下三個世代的女性背包客，除了從其成長背景探討其社會角色之認知、學習、規範與期待是否存在差異，亦從角色衝突理論的觀點，瞭解其所面臨或感受到的角色衝突為何，再進一步區分為角色內或角色間衝突，從而比較是否存在世代差異。進一步探究其成長背景之經濟、教育、政治因素，是否造成旅遊國家、區域或者是國情的偏好差異。

二、社會角色差異

由角色認知、角色學習、角色規範、角色期待四個面向探詢不同世代的受訪女性，如何建構個人在所處之社會體系當中，面臨不同情境時，對自己地位、身分與職務所擁有的權利及應盡義務之行為模式。

三、角色衝突差異

本研究從角色期待的觀點理解角色衝突來源，而角色期待則可以從個人與外在兩個層面探究，個人層面包括了價值觀、特質與文化背影的影響因素；而外在層面則含括了他人期待甚至整體的社會規範、道德約束。內外交互影響下，大致可將角色衝突分為角色內、角色間兩大類，而衝突來源則與角色扮演者本身的期待、他人期待、扮演者如何解讀他人期待三個面向有關。

因此，訪談後就訪談結果進行分析，將受訪者所面臨之角色衝突分為角色內衝突、角色間衝突兩種，再進行世代差異之比較。

四、自我成長差異

國內外許多與女性從事自助旅行相關的研究，皆對女性從事海外旅行，過程中所感受到自主、自由與獨立的經驗有助於自我成長持正面看法。然而於女性透過自助旅行所獲致之自我成長諸多說法，如：主體性確立、更有自信、更勇敢、自我肯定、旅行豐富女性的生活經驗、意識到自我的存在感、感受到內心寧靜與

和諧、成就感與喜悅感、在精神和生活層面皆產生正面的影響、正向人生觀、工作型態與生活的調整、利他主義抬頭等。然而此種說法較缺乏具體向度，難以進行比較。

綜合第二章第三節對於自我概念及女性背包客自我成長意涵之探究與回顧可發現，國內外學者的研究皆認為自我概念並不是單一個構成，且會隨著時間與經驗而改變，因此，本研究透過蒐集過去研究對於女性透過自助旅行所得知自我成長，加以整理分類，並以內在感覺、外在能力將之分為「自我認識」、「個性轉變」、「情緒調整」、「人際拓展」、「人生態度」、「能力」等面向，透過受訪者對這些項目主觀的認知與評價，進一步探究不同世代女性背包客透過自助旅行所獲致的自我成長是否有所差異。

貳、訪談實施步驟

本研究所探討之世代與社會角色、角色衝突、自我成長間關聯，注重個人主觀經驗及感受的分享，且須深入瞭解受訪者個人內在經驗、想法，為提高訪談效能並鞏固訪談內容之厚實度，所有訪談皆事先提供訪談大綱，以下敘述訪談實施步驟。

一、篩選適當訪談對象

透過朋友蒐集可訪談對象，並對其職業、家庭、旅行經歷進行初步瞭解後，篩選出三個世代的預計受訪者後，進行聯絡、說明。

二、提供訪談大綱

將本章第三節所述之研究大綱，以及訪談可能遭遇狀況、退出訪談、資料呈現等訪談倫理事項，透過 Email 信件先提供有意願接受訪問者，以利其思考後決定是否接受訪談。

三、約定訪談時間地點

與確定受訪者約定當面訪談之時間及地點。

四、依訪談架構進行訪談

依研究者設定之訪談架構（如本章第三節表 3-12 所示）與受訪者進行當面訪談，訪談過程錄音並請受訪者簽屬同意書（附錄一）。

五、對訪談資料進行蒐集與分析

訪談相關資料將於第四章呈現。

六、依訪談分析結果提出結論與建議

針對訪談資料進行分析後所作之結論與建議，將於本研究第五章呈現。

第二節 研究對象

本研究訪談的對象為有 5 次以上，或單趟連續超過三個月自助旅行經驗、非學生身分的女性，並以 1967 年（50 歲）、1982 年（35 歲）出生為基準劃分三個世代，且以婚姻、職業或經濟狀況等不同之受訪者為首選。

壹、訪談對象的選取

本研究所探討之女性背包客對應變項為「世代」、「社會角色」、「角色衝突」以及「自我成長」，在社會風氣開放、經濟繁榮、強調國際化視野的今天，有自助旅行經驗者並不在少數，然而考量仍在求學階段之學生從事旅行時，於時間或金錢方面的考量因素較單純，將難以從個人社會角色、角色衝突進行比對分析，所以將之排除在外。選取訪談對象的條件敘述如下：

- 一、目前居住在臺灣境內、非學生身分的臺灣籍女性。
- 二、有 5 次以上，每次連續超過 4 天，或單趟連續超過三個月自助旅行經驗。
- 三、需有自己規劃行程的經驗，而非只是旅程當中的跟隨者。
- 四、自助旅行經驗不限定個人獨行或結伴。
- 五、以是否使用護照作為依據，不限定旅行目的地。

為確保受訪者海外旅行經驗真實性，本研究之訪談對象皆為研究者朋友，或透過朋友介紹的女性背包客，且以婚姻、職業或經濟狀況等不同之受訪者為首選，依前節所述之訪談實施步驟進行篩選、邀約後，最終有 9 位分屬三個世代的女性背包客接受訪談。

貳、受訪者世代與基本資料

因受訪者分為三個世代，為方便資料之呈現並顧及受訪者個人隱私，受訪者於本研究中僅呈現個人之英文名字及代碼，代碼以世代劃分，出生於 1967 年(含)前之受訪者，於本研究中稱為資深世代(簡稱 I 世代)；出生年為 1968 年至 1985 年之受訪者，於本研究中稱為中生代(簡稱 II 世代)，出生年於 1986 年(含)後之受訪者，於本研究中稱為年輕世代(簡稱 III 世代)；劃分世代後再依受訪順序編碼，受訪者世代與基本資料如表 3-1 所呈現。

表 3-1：受訪者世代與基本資料彙整表

世代 編碼	代碼	訪談 對象	年齡 (出生年)	職業	學歷	婚姻 現況	子女
資深 世代 (I)	I-01	Peggy	63 歲 (1954 年)	行政管理職 退休	碩士	離婚 單身	2 女
	I-02	HYC	50-60 歲 (1967 前)	國家衛生研 究院調查員	博士	未婚 單身	無
	I-03	Judy	56 歲 (1961 年)	服務業 離職約 10 年	專科	已婚	1 子
中生 代 (II)	II-01	Amy	48 歲 (1969 年)	麵店老闆	大學	未婚 單身	無
	II-02	Eve	44 歲 (1972 年)	國中教師	碩士	未婚 單身	無
	II-03	Sammi	41 歲 (1975 年)	高中教師	碩士	未婚 單身	無
	II-04	Yun	35 歲 (1982 年)	大學 行政人員	大學	未婚 單身	無
年輕 世代 (III)	III-01	Patty	33 歲 (1984 年)	進出口貿易	碩士	未婚 單身	無
	III-02	Irene	33 歲 (1984 年)	美式量販店 採購	碩士	未婚 單身	無
	III-03	Helen	30 歲 (1986 年)	國中教師	碩士	未婚 單身	無

資料來源：本研究整理

參、受訪者個別背景資料呈現

簽署同意書並接受訪談的受訪者共 10 名，以下為其接受本研究之背景資料。

一、第一位受訪者：Peggy (I-01)

表 3-2 Peggy (I-01) 之背景資料表

目前年齡（出生年）	63 歲（1954 年）																								
社會角色的構成	姐姐、妹妹、母親、外婆、輔導、教友																								
社會角色與旅行的矛盾	以前是教友，現在沒有。																								
工作或生活任務安排狀況	在國內時每週二、四晚上跳排舞，週五上午有姊妹團契、星期日上午主日崇拜與練詩（10:00~15:00）。每月會參加一團體三天兩夜活動，一季會參加另一團體 3~5 天活動。不定期參加大學同學聚餐與步道之旅或騎車。作旅遊功課。																								
休假與旅行的安排	有一群人的團體會彼此相邀一起去自助旅遊，或是自己規劃。以搭車，包車或租車之方式旅遊。																								
自助旅行的起始年份（資歷）	2008 年（10 年）																								
一年海外自助旅行的次數	原則上每年至少兩次國外自助旅遊，每次 30~66 天以上，每月國內旅遊。																								
海外自助旅行代表經歷	<table border="0"> <tr> <td>1980 年 波士頓旅遊 12 日</td> <td>2014 年 泰國 30 日</td> </tr> <tr> <td>1981 年 美自駕旅遊 15 日</td> <td>2015 年 法國 30 日</td> </tr> <tr> <td>1982 年 美德州南部 6 日</td> <td>2015 年 內蒙與東北三省</td> </tr> <tr> <td>1985 年 趁出差美西旅遊 7 日</td> <td>56 日</td> </tr> <tr> <td>2008 年 北京杭州上海 16 日</td> <td>2015 年 雲南之旅 32 日</td> </tr> <tr> <td>2009 年 日本大阪東京 4 日</td> <td>2016 年 大陸豫晉陝 34 日</td> </tr> <tr> <td>2009 年 加拿大 16 日</td> <td>2016 年 美東 58 日</td> </tr> <tr> <td>2010 年 上海世博會 5 日</td> <td>2017 年 英國 62 日</td> </tr> <tr> <td>2011 年 上海杭州尋根之旅 12 日</td> <td>2017 年 南美 62 日</td> </tr> <tr> <td>2012 年 西安 13 日</td> <td>2018 年 張家界 45 日</td> </tr> <tr> <td>2013 年 東歐 12 國 66 日</td> <td>2018 年 東歐 50 日</td> </tr> <tr> <td>2014 年 越南 12 日</td> <td>2018 年 澳洲 60 日</td> </tr> </table>	1980 年 波士頓旅遊 12 日	2014 年 泰國 30 日	1981 年 美自駕旅遊 15 日	2015 年 法國 30 日	1982 年 美德州南部 6 日	2015 年 內蒙與東北三省	1985 年 趁出差美西旅遊 7 日	56 日	2008 年 北京杭州上海 16 日	2015 年 雲南之旅 32 日	2009 年 日本大阪東京 4 日	2016 年 大陸豫晉陝 34 日	2009 年 加拿大 16 日	2016 年 美東 58 日	2010 年 上海世博會 5 日	2017 年 英國 62 日	2011 年 上海杭州尋根之旅 12 日	2017 年 南美 62 日	2012 年 西安 13 日	2018 年 張家界 45 日	2013 年 東歐 12 國 66 日	2018 年 東歐 50 日	2014 年 越南 12 日	2018 年 澳洲 60 日
1980 年 波士頓旅遊 12 日	2014 年 泰國 30 日																								
1981 年 美自駕旅遊 15 日	2015 年 法國 30 日																								
1982 年 美德州南部 6 日	2015 年 內蒙與東北三省																								
1985 年 趁出差美西旅遊 7 日	56 日																								
2008 年 北京杭州上海 16 日	2015 年 雲南之旅 32 日																								
2009 年 日本大阪東京 4 日	2016 年 大陸豫晉陝 34 日																								
2009 年 加拿大 16 日	2016 年 美東 58 日																								
2010 年 上海世博會 5 日	2017 年 英國 62 日																								
2011 年 上海杭州尋根之旅 12 日	2017 年 南美 62 日																								
2012 年 西安 13 日	2018 年 張家界 45 日																								
2013 年 東歐 12 國 66 日	2018 年 東歐 50 日																								
2014 年 越南 12 日	2018 年 澳洲 60 日																								
海外自助旅行時的旅伴	非常反對一個人獨行，因沒有分享與扶持。有一群喜好旅遊的朋友，旅伴至少四人或多人，租車固定 12 人。																								
海外旅行足跡	美國、加拿大、日本、泰國、越南、德國、波蘭、捷克、奧地利、匈牙利、馬其頓、克羅埃西亞、義大利、阿爾巴尼亞、保加利亞、羅馬尼亞、希臘、法國。 中國大陸、內蒙。																								

資料來源：本研究整理

二、第二位受訪者：HYC (I-02)

表 3-3 HYC (I-02) 之背景資料表

目前年齡 (出生年)	50-60 歲 (1967 年之前)
社會角色的構成	女兒、部屬、上司
社會角色與旅行的矛盾	好像也沒什麼影響，因為去也不會去太久。
工作或生活任務安排狀況	週休二日
休假與旅行的安排	一年 23 天，在勞制新制之前，可以用累假的方式，比如說去年只休 10 天，剩下的天數可以挪到今年使用，但今年新制通過之後就無法累假。目前一次最長休過的假是兩個禮拜，通常是看主管是否可以給彈性，加上工作的性質以研究為主，不像其他公司需要一直有人在。
自助旅行的起始年份 (資歷)	2002 年 (15 年)
一年海外自助旅行的次數	1 到 2 次
海外自助旅行代表經歷	2002 年 德國弗萊堡 2003 年 德國柏林、尼泊爾 2004 年 美國 DC、墨西哥 2005 年 西班牙、北京 2006 年 加拿大蒙特婁 2007 年 加拿大多倫多、日本黑部立山 2008 年 愛爾蘭都柏林 2009 年 法國巴黎、南非 2010、2011 年 美國、加拿大 2012 年 美國聖地牙哥、日本京都 2013 年 西藏 2014 年 義大利、韓國 2015 年 巴西 2016 年 中國大陸大環線 (絲路的一部份)
海外自助旅行時的旅伴	從朋友當中慢慢去篩選。
海外旅行足跡	德國、尼泊爾、美國、墨西哥、西班牙、中國大陸、加拿大、日本、愛爾蘭、法國、南非、義大利、韓國、巴西。

資料來源：本研究整理

三、第三位受訪者：Judy (I-03)

表 3-4 Judy (I-03) 之背景資料表

目前年齡（出生年）	56 歲（1961 年）
社會角色的構成	妻子、女兒、母親
社會角色與旅行的矛盾	早年是媳婦、母親，現在無牽掛
工作或生活任務安排狀況	沒有特別需要空下來給誰的時間。
休假與旅行的安排	固定只在春、秋兩個季節出國。
自助旅行的起始年份（資歷）	2004 年（13 年）
一年海外自助旅行的次數	早期一年 2 次，現在因為經濟因素一年 1 次。
海外自助旅行代表經歷	1999.03/14~03/21 新加坡 8 日 2004.10/12~10/19 中國：上海 8 日 2004.11/26~2005.06/15 澳洲、中國、美國、加拿大 200 日 2007.10/29~11/04 中國：山東、青島、濟南 7 日 2008.10/16~2009.01/10 中國：雲南、四川、北京、遼寧、吉林、黑龍江、內蒙古 85 日 2009.03/31~06/01 歐洲：奧地利、捷克、瑞士、列支敦士登、法國、摩納哥、義大利、梵諦岡等 8 國 62 日 2009.08/25~08/30 菲律賓 老沃 5 日 2009.10/17~11/11 越南 25 日 2010.03/03~05/14 馬來西亞、印度、尼泊爾、泰國 70 日 2010.08/19~11/10 上海世博、絲路、新疆（南北疆） 80 日 2011.03/11~05/17 埃及、以色列、約旦、土耳其、希臘 68 日 2012.04/09~06/21 東歐 16 國前共展國家免簽證巡禮：匈牙利、斯洛維尼亞、克羅埃西亞、蒙特內哥羅、阿爾巴尼亞（馬其頓）、保加利亞、羅馬尼亞（再進匈牙利）、斯洛伐克、波蘭、拉脫維亞、立陶宛、愛沙尼亞、芬蘭、德國、捷克等 16 國 74 日 2013.09/27~10/22 日本 JR PASS 21 日大縱走 2014.09/29~11/13 紐西蘭南北島 46 日 2015.04/15~06/16 西班牙、葡萄牙、英國、法國、德國、荷蘭、比利時、盧森堡 62 日 2016.02/29~03/22 雲南東部 23 日
海外自助旅行時的旅伴	每次至少都有先生兩人一起出國，不定時會有其他旅伴加入，變成 4 人或更多人的團體，現在比較固定有一個大概 12 人的團體一起。

海外旅行足跡

新加坡、中國大陸、澳洲、美國、加拿大、奧地利、捷克、瑞士、列支敦士登、法國、摩納哥、義大利、梵諦岡、菲律賓、越南、馬來西亞、印度、尼泊爾、泰國、埃及、以色列、約旦、土耳其、希臘、匈牙利、斯洛維尼亞、克羅埃西亞、蒙特內哥羅、阿爾巴尼亞、馬其頓、保加利亞、羅馬尼亞、斯洛伐克、波蘭、拉脫維亞、立陶宛、愛沙尼亞、芬蘭、德國、日本、紐西蘭、西班牙、葡萄牙、英國、法國、荷蘭、比利時、盧森堡、美國、泰國、韓國、印尼、帛琉、柬埔寨。

資料來源：本研究整理



四、第四位受訪者：Amy (II-01)

表 3-5 Amy (II-01) 之背景資料表

目前年齡 (出生年)	48 歲 (1969 年)
社會角色的構成	麵店老闆、女兒、姐姐、姑姑
社會角色與旅行的矛盾	女兒
工作或生活任務安排狀況	週二至週日，07：00~14：30。
休假與旅行的安排	排除寒暑假，每次出門希望可以 1 個月以上，沒辦法的話至少 3 週以上。人手若不足，麵店就休息，不會因為工作而不去旅行。
自助旅行的起始年份(資歷)	1995 年 (22 年)
一年海外自助旅行的次數	通常一年 2 次
海外自助旅行代表經歷	1995 年 英國遊學 8 個月後，開始與在英國認識的友人長達 4 個月的自助旅行：英國、法國、荷蘭、比利時、盧森堡、西班牙、葡萄牙、德國、瑞士、義大利、奧地利、匈牙利、波蘭、瑞典、丹麥、芬蘭、挪威、希臘 1998 年 美加 1 個月 2002 年 柬埔寨 8 日 2004 年 泰國 8 日 2005 年 上海、蘇州、杭州 10 日 2007 年 上海、黃山 12 日 2009 年 雲南 24 日 2010 年 北疆、西安、青海 56 日 2011 年 埃及、以色列、約旦、土耳其、希臘 67 日 2013 年 菲律賓 2014 年 京阪 11 日 / 日本中國+京都 16 日 2015 年 東京+北海道 17 日 / 日本九州+京都 20 日 2016 年 京阪 12 日 / 日本東北 17 日 2017 年 義大利、巴西、阿根廷、玻利維亞、祕魯、智利 55 日
海外自助旅行時的旅伴	基本上都是自己想去的的地方規劃一個人的行程，有人想要一起的時候，會看一下是不是 OK 的旅伴決定是否答應。
海外旅行足跡	英國、法國、荷蘭、比利時、盧森堡、西班牙、葡萄牙、德國、瑞士、義大利、奧地利、匈牙利、波蘭、瑞典、丹麥、芬蘭、挪威、希臘美國、加拿大、柬埔寨、泰國、中國大陸、菲律賓、日本、巴西、阿根廷、玻利維亞、祕魯、智利、韓國、阿爾巴尼亞、蒙特內哥羅、斯洛維尼亞。

資料來源：本研究整理

五、第五位受訪者：Eve (II-02)

表 3-6 Eve (II-02) 之背景資料表

目前年齡（出生年）	44 歲（1972 年）
社會角色的構成	女兒、姊姊、妹妹、朋友、國中教師、行政職（主任或組長）
社會角色與旅行的矛盾	老師跟行政
工作或生活任務安排狀況	週休二日，看職務，目前不常需要加班。
休假與旅行的安排	當行政的時候有休假及國定假日，當專任的時候寒暑假及國定假日，但因為教師身分的限制，固定只在寒暑假出國。
自助旅行的起始年份（資歷）	2004 年（13 年）
一年海外自助旅行的次數	每年最少 1 次，如果 2 次的話會一長一短。
海外自助旅行代表經歷	
海外自助旅行時的旅伴	
海外旅行足跡	

資料來源：本研究整理

六、第六位受訪者：Sammi (II-03)

表 3-7 Sammi (II-03) 之背景資料表

目前年齡（出生年）	41 歲（1975 年）
社會角色的構成	高中教師、女兒、妹妹、姐姐、小姑姑
社會角色與旅行的矛盾	女
工作或生活任務安排狀況	女兒、教師
休假與旅行的安排	週末:爬山、打球、近郊小旅行 寒暑假:出國、外縣市旅行。
自助旅行的起始年份(資歷)	2008 年（10 年）
一年海外自助旅行的次數	通常 1-2 次。
海外自助旅行代表經歷	2008 年瑞士、德國、奧地利、捷克 26 日 2009 年法國 19 日 2010 年荷蘭、比利時、盧森堡、法國、德國 19 日 2011 年義大利、瑞士 23 日 2012 年挪威、德國、捷克 27 日 2013 年西班牙、瑞士、香港 27 日 2014 年沙巴 5 日 2014 年瑞士 12 日 2015 年德國 18 日 2015 年泰國 5 日 2016 年日本京都 7 日 2016 年日本北九州 6 日 2016 年葡萄牙、德國 19 日 2017 年瑞典、芬蘭、愛沙尼亞、拉脫維亞、波蘭、奧地利 20 日
海外自助旅行時的旅伴	出國旅伴及人數都不同，有家人、朋友、同學、學姊，每次出國人數 2-10 人不等
海外旅行足跡	瑞士、德國、奧地利、捷克、法國、義大利、荷蘭、比利時、盧森堡、挪威、西班牙、香港、馬來西亞、葡萄牙、泰國、日本。

資料來源：本研究整理

七、第七位受訪者：Yun (II-04)

表 3-8 Yun (II-04) 之背景資料表

目前年齡（出生年）	34 歲（1982 年）	
社會角色的構成	老師、部屬、女兒、姊姊、朋友。	
社會角色與旅行的矛盾	部屬、女兒、姊姊。	
工作或生活任務安排狀況	週休二日，但假日也會接外快打工。	
休假與旅行的安排	依勞基法規定之休假及國定假日，但因為學校行政人員身分的限制，多半在寒暑假出國，有時若有便宜的機票也會選擇三四日的快閃行程。	
自助旅行的起始年份（資歷）	2007 年（10 年）	
一年海外自助旅行的次數	1-5 次	
海外自助旅行代表經歷	2007 年 德法瑞 9 日 2008 年 東京 7 日 2008 年 香港澳門 5 日 2008 年-2009 年 紐西蘭打工度假約 15 個月 2009 年 澳洲東部 10 日 2009 年 新加坡 5 日 2009 年 越南、柬埔寨 30 日 2010 年 日本京阪神 11 日 2011 年 北京、香港 11 日 2012 年 斯里蘭卡、泰國、馬來西亞 18 日 2012 年 印度 14 日 2013 年 日本關西 28 日 2013 年 香港 4 日 2014 年 泰國 18 日 2015 年 澳洲 18 日 2015 年 杭州 7 日 2015 年 沖繩 14 日	2016 年 日本北陸關東 18 日 2016 年 日本福岡 4 日 2016 年 沖繩 8 日 2016 年 日本山陰山陽 12 日 2016 年 澳門 5 日 2017 年 日本東京 8 日
海外自助旅行時的旅伴	獨自旅行、家人、朋友。	
海外旅行足跡	德國、法國、瑞士、日本（關東、關西、北陸、九州、山陰山陽、四國）、泰國、紐西蘭、澳洲、香港、澳門、斯里蘭卡、印度、馬來西亞、新加坡、柬埔寨、越南、中國大陸（北京、杭州）。	

資料來源：本研究整理

八、第八位受訪者：Patty (III-01)

表 3-9 Patty (III-01) 之背景資料表

目前年齡 (出生年)	33 歲 (1984 年)
社會角色的構成	員工、妹妹、朋友中的大姊、學生、女兒 (家中的灰姑娘、勞務分擔者)
社會角色與旅行的矛盾	員工、妹妹、女兒
工作或生活任務安排狀況	週休二日。
休假與旅行的安排	過年年假或是配合公司統一休假日程。
自助旅行的起始年份 (資歷)	2004 年 (13 年)
一年海外自助旅行的次數	平均一年一次
海外自助旅行代表經歷	2004 年 西班牙 14 日 2009 年 韓國 6 日 2010 年 香港 3 日 2010 年 上海 6 日 2011 年 香港 4 日 2012 年 香港 3 日 2012 年 韓國 4 日 2013 年-2014 年 美國 10 個月 2015 年 泰國 5 日 2015 年 香港 3 日 2016 年 韓國 4 日 (夏天) 2016 年 韓國 5 日 (冬天) 2016 年 西班牙 10 日 2017 年 泰國 5 日
海外自助旅行時的旅伴	幾乎都是跟兩個姊姊一起去，也有帶媽媽和姊姊一起。
海外旅行足跡	日本、泰國、韓國、中國大陸、香港、西班牙、美國。

資料來源：本研究整理

九、第九位受訪者：Irene (III-02)

表 3-10 Irene (III-02) 之背景資料表

目前年齡 (出生年)	33 歲 (1984 年)
社會角色的構成	下屬、小主管、女兒、姊姊、妹妹
社會角色與旅行的矛盾	同事
工作或生活任務安排狀況	週休二日，需要加班到 7、8 點。
休假與旅行的安排	不定，配合公司狀況，一次休假通常 5 日。
自助旅行的起始年份 (資歷)	2004 年 (13 年)
一年海外自助旅行的次數	1-3 次
海外自助旅行代表經歷	2004 年 日本 7 日 2005 年 日本 5 日 2007 年 日本 4 日 2008 年 新加坡 2008 年 美國留學至 2011 年 2008 年 宏都拉斯 4 日 2009 年 墨西哥 4 日 2012 年 日本琉球 5 日 2013 年 韓國 4 日 2014 年 泰國 5 日 2014 年 柬埔寨 5 日 2015 年 韓國 5 日 2015 年 美國 6 日 2016 年 法國、芬蘭、愛沙尼亞 11 日 2017 年 日本 6 日
海外自助旅行時的旅伴	朋友、家人、同事，不會自己一個人出去自助旅行。
海外旅行足跡	本、新加坡、美國、宏都拉斯、墨西哥、韓國、泰國、柬埔寨、法國、芬蘭、愛沙尼亞、美國。

資料來源：本研究整理

十、第十位受訪者：Helen (III-03)

表 3-11 Helen (III-03) 之背景資料表

目前年齡（出生年）	30 歲（1986 年）
社會角色的構成	部屬、同事、女兒、朋友
社會角色與旅行的矛盾	無（現在因為經濟的條件還不足，即使想要出去很多天也沒辦法，如果在經濟條件充裕的住況下，就是工作上的角色會比較大的限制了）。
工作或生活任務安排狀況	一週五日，特殊情況，例如學校舉辦活動、監考、家長日等才需假日或晚間加班。
休假與旅行的安排	當行政的時候有休假及國定假日，當專任的時候寒暑假及國定假日，但因為教師身分的限制，固定只在寒暑假出國。
自助旅行的起始年份（資歷）	2012 年（5 年）
一年海外自助旅行的次數	早期一年 1 次，近年都一年 2 次。
海外自助旅行代表經歷	2012 年 韓國首爾 6 日 2013 年 日本京阪奈 8 日 2014 年 韓國首爾釜山慶洲 5 日 2014 年 英國（含蘇格蘭）比利時 23 日 2015 年 日本京都九州 9 日 2016 年 韓國釜山順天 6 日 2016 年 日本關西北陸 8 日 2017 年 日本京都近郊 4 日 2017 年 日本關西中國 8 日
海外自助旅行時的旅伴	主要是和家人及幾位常同型的朋友一起，有時會加入很要好的同事，不會一個人出遊。
海外旅行足跡	澳洲、紐西蘭、日本、韓國、英國、法國、比利時。

資料來源：本研究整理

第三節 研究工具

壹、 研究者

Warren (2002) 指出，質性研究是一門理解自我和他人的藝術，從認識自我開始，進而理解他人和體察社會現象，它培養人們最珍貴的能力—從他人身上學習的能力 (鈕文英, 2016: 175)。高淑清 (2000) 認為在質性研究中，研究者的角色應為 (1) 支持關係的建立者 (2) 同理且積極的傾聽者 (3) 敏銳的觀察者 (4) 意義的詮釋者 (5) 有效能的溝通者。

Lincoln 與 Guba (1985) 認為以研究者為工具有以下七項優點：(1) 反應性高，可以敏銳感受到存在人物與環境中的線索；(2) 調整性高，有高度的彈性，可以同時蒐集多種層次、多元因素，而且沒有事先設定的資料；(3) 蒐集資料過程的即時性高，可以立即在現場中形成假設，並且詢問研究參與者以驗證假設；(4) 能夠蒐集到現象與情境脈絡的整體資料；(5) 可以在場域總結獲得的資料，並且給予研究參與者回饋，以澄清、修改或擴充蒐集到的資料；(6) 可以探索研究參與者不尋常或獨特的反應；(7) 能夠讓研究者使用默會知識，瞭解只能透過面對面互動才能捕捉到之直覺、感受的知識 (鈕文英, 2016: 174)。

此外，訪談中研究者與受訪者的互動，也受到性別異同的影響，Weiss (1994) 提出一般來說，女性研究者比男性更適合訪談，因為女性研究者較容易讓受訪者感覺自在、安全及親切。

研究者本身為中生代的女性背包客，雖然自助旅行年資尚淺，但由自己旅行中所見所聞而來的好奇，成為發展本研究之熱情所在，透過與其他相同或不同世代的女性背包客進行訪談，希望能夠呈現三個不同世代的女性，在社會角色的扮演、面臨之角色衝突、自助旅行後之自我成長的不同面貌。

貳、 訪談架構

本研究依據研究目的、文獻回顧與理論探討，由世代差異的背景因素、社會角色差異、角色衝突差異及自我成長差異四個構面所延伸出的 15 個向度，設計

本研究之訪談架構，並於訪談結束後將訪談內容進行整理（詳見附錄二），以利統整分析，訪談架構如下表 3-12。

表 3-12：訪談架構

研究變項	相關細項	對應訪談大綱主題	問題內容
世代	基本資料	A	年齡（出生年）
		A	請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛（當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？）
	經濟發展	A	如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？
		A	會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？
		A	如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？
		A	請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？
		A	會排斥前往經濟條件落後的國家自助旅行嗎？為什麼？
	教育沿革	A	妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？
		A	會排斥前往共產國家（例如北韓、古巴）自助旅行嗎？為什麼？
	政治流變	A	會排斥前往性別文化有爭議（例如印度）自助旅行嗎？為什麼？
		A	是否曾考慮前政治狀態較不穩定的國家（如敘利亞、阿富汗、伊拉克）自助旅行？為什麼？
	社會角色	角色認知	A
A			職業、月收入或可花費金額、休假狀況
B			生活中，妳在意或重視的人有哪些？
B			身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）
角色學習		B	透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個...（依受訪者認知到的所有角色一一回答）的想法？
角色規範		B	身為一個...（依受訪者認知到的所有角色一一回答），妳覺得這

			個角色在規畫自助旅行行程的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？（例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語）
		B	經過數次自助旅行後，這些限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？
	角色期待	B	形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依受訪者認知到的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）
		B	妳覺得自己所扮演的這些角色（依受訪者認知到的所有角色一一回答），符合別人對妳的期待嗎？
角色衝突	角色內、角色間	C	日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？
		C	對於自己所扮演的這些角色（依受訪者認知到的所有角色一一回答），分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？（例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？）
		C	是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？
		C	當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）
		C	家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？
		C	妳覺得自己所面臨的角色拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是？（例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等）
自我成長	自我認識	D	身為一個女性，妳會如何形容自己？
		D	隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？
		D	自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？
		D	覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？
		D	做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？
	個性轉變	D	開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？
		D	開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？
		D	妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）
	情緒調整	D	從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？
		D	透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？
D		透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓	

		力釋放或情緒調適有幫助嗎？
人際拓展	E	旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？
	E	在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？
	E	因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？
	E	妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？
人生態度	D	自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？
	D	自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？
	D	剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？
	D	整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？
能力	E	第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？
	E	在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？
	E	作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？
	E	承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？
	E	隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？
	E	第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

資料來源：本研究整理

參、訪談大綱

因本研究之訪談內容須探究受訪者於其所處社會系統之社會角色扮演、衝突狀況，並對自我概念相關向度反覆檢視，為使訪談所得內容盡量飽和，除以基本資料、海外自助旅行經歷等條件進行初步評估外，所有訪談皆事先透過電子郵件方式提供訪談大綱給受訪者，最終邀請對此議題有想法也有受訪意願者進行訪談，依訪談架構所發展出之訪談大綱如表 3-13。

表 3-13：訪談大綱

項目	主題	問題內容
開場	A 世代與個人基本資料的蒐集	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年齡（出生年） 2. 學歷、婚姻、家庭（與家人同住的狀況）、子女（數目、年齡、目前狀態） 3. 職業、月收入或可花費金額、休假狀況 4. 旅行資歷、國家、次數。 5. 出國頻率或者是有沒有固定安排的時間？ 6. 旅行在金錢的花費上，有什麼限制呢？ 7. 請簡述家庭成員及成長環境
社會角色	B 社會角色扮演	<ol style="list-style-type: none"> 8. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？ 9. 自助旅行所見所聞是否改變妳對自身所扮演的角色的想法？
	C 角色衝突	<ol style="list-style-type: none"> 10. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？ 11. 妳所扮演的那麼多角色裡面，覺得自己做的最好的是哪些？做得不好的是哪些？為什麼？ 12. 展開第一次自助旅行的時間與契機為何？ 13. 家人、朋友對妳從事自助旅行的態度，為何（反對、贊成、建議）？開始到現在有沒有改變？
自我成長	D 內在	<ol style="list-style-type: none"> 14. 身為一個女性，妳會如何形容自己？ 15. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？ 16. 自助旅行的哪些經驗、感受，是日常生活當中難以獲得的？ 17. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？ 18. 開始從事自助旅行後，覺得自己個性、人生觀、生涯設定、情緒穩定度或者是對自己的滿意度有什麼改變？ 19. 是否有人發現妳的改變呢？他們說了什麼？ 20. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？
	E 外在	<ol style="list-style-type: none"> 21. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？ 22. 整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展或改變妳交朋友的方式？ 23. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的生涯規劃有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？ 24. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？

		25. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？
--	--	---

資料來源：本研究整理

肆、紀錄工具

本研究於訪談時所使用之紀錄工具為手機錄音程式，並以手寫紀錄為輔助。關於錄音及個人資料保密等研究倫理事項皆於訪談前先與受訪者說明，並提供訪談大綱，讓受訪者對本研究之目的及所欲探討的問題有足夠時間思考並準備，訪談開始之前會再次與受訪者確認並簽屬訪談同意書（附錄一）。訪談後將錄音內容謄寫為逐字稿，使用電腦進行資料的儲存與分析。

第四節 研究限制

雖然本研究在研究架構、流程與訪談實施步驟上力求周延，但研究者、受訪者及研究本身仍存在一些主客觀因素的影響，而有若干限制。

壹、研究者本身的限制

本研究對於受訪者採取半結構式的深度訪談，訪談過程以研究者意識為主導，基於個人背景、主觀判斷與時間、心力有限之交互作用，難免有偏頗及不夠客觀之處。

貳、研究對象的限制

首先受限於人力、時間、受訪者尋覓等因素，每個世代僅訪談 3 位（含）以上之女性背包客，其面臨之社會角色扮演及衝突議題，及透過自助旅行所獲致之成長，恐難代表所有同一世代的女性背包客，為本研究對象之第一個限制。

而從過往研究中可發現，大部分從事自助旅行的女性，年齡介於 25 歲至 45 歲，具備教育程度較高、經濟條件較好、性格獨立等特質且多為單身者（王志弘，2000；曾煥玫，2000；李佳蓉，2005 李佳蓉、許忠義，2008；初昌樂、楊世傑，2012），本研究雖然試著從年齡與婚姻狀況突破，尋求已婚、有子女、超過 50

歲的受訪對象，但仍可以看出受訪者普遍教育水準及收入偏高的現象，而難以從本研究之結果瞭解更多教育或經濟狀況不同的女性，社會角色的扮演、角色衝突的承接以及自我成長間的關聯，則為本研究對象之第二個限制。

參、 研究時間與方法的限制

一般來說，成年人的持續注意力只能維持 7-10 分鐘，超過這時間後的注意力只有一開始的 50%以下。而本研究之訪談每次均為 1.5 小時至 2 小時，已較一般訪談為長，且訪談內容涉及個人議題甚深，為顧及採樣廣度，大部分受訪者與研究者透過朋友介紹而非直接認識，受訪者因個人情緒、感受、與研究者關係不夠深厚而有所保留，加上研究者本身的訪談技巧的交互影響，均可能影響資料的客觀性與真實性。



第四章 資料分析與討論

本章將訪談所得結果彙整後，依次由女性背包客的「成長背景」、「社會角色與衝突」、「自我成長」等三個面向，探究與其世代的關聯。第一節將呈現女性背包客的不同世代；第二節為不同世代女性背包客的社會角色與角色衝突；第三節則了解不同世代女性背包客的自我成長。

本研究以三個不同世代從事自助旅行的女性為主要訪談對象(表 4-1)，對其所生長之家庭環境、經濟、教育條件、社會氛圍進行了解；並由其社會角色之扮演與面臨之角色衝突、以及主觀認定透過旅行所獲致之自我成長，探究當中的異同。

表 4-1：訪談時間彙整表

世代 編碼	代碼	訪談 對象	年齡 (出生年)	訪談日期	訪談時間
資深 世代 (I)	I-01	Peggy	63 歲 (1954 年)	2017/04/16	124 分鐘
	I-02	HYC	50-60 歲(1967 前)	2017/04/16	100 分鐘
	I-03	Judy	56 歲 (1961 年)	2017/04/19	83 分鐘
中生 代 (II)	II-01	Amy	48 歲 (1969 年)	2017/04/20	102 分鐘
	II-02	Eve	44 歲 (1972 年)	2017/04/20	92 分鐘
	II-03	Sammi	41 歲 (1975 年)	2017/04/21	97 分鐘
	II-04	Yun	35 歲 (1982 年)	2017/04/13	112 分鐘
年輕 世代 (III)	III-01	Patty	33 歲 (1984 年)	2017/04/15	93 分鐘
	III-02	Irene	33 歲 (1984 年)	2017/04/15	73 分鐘
	III-03	Helen	30 歲 (1986 年)	2017/04/25	74 分鐘

資料來源：本研究整理

為顧及訪談流暢性，除事先提供訪談大綱給受訪者，並將第三章第三節所述之訪談架構內題目重新整併、排序後，發展出訪談用的稿件如表 4-2。

表 4-2：訪談題目

訪談題序

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。
 - (1) 請問您的年齡及出生年份（可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代）
 - (2) 請問您的學歷
 - (3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？
 - (4) 休假的情形如何
 - (5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？（如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的）
 - (6) 請問目前婚姻狀況
 - (7) 請問目前跟您住在一起的人有誰
 - (8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態（例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學）
2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛（當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？）
3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？
4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）
5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？
6. 家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？
7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？
8. 生活中，妳在意或重視的人有哪些？
9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）
10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依受訪第 9 題回答的所有角色一一詢問），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）
11. 妳覺得自己所扮演的這些角色（依受訪第 9 題回答的所有角色一一詢問），符合

別人對妳的期待嗎？

12. 對於自己所扮演的這些角色（依受訪第 9 題回答的所有角色一一詢問），分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？（例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？）
13. 透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個...（依受訪第 9 題回答的所有角色一一詢問）的想法？
14. 身為一個...（依受訪第 9 題回答的所有角色一一詢問），妳覺得這個角色在規畫自助旅行行程的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？（例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語）
15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是（例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等）？
16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？
17. 會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？
18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？
19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？
20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型（如：共產國家-北韓／古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克），為什麼？
21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？
22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？
23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？
24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？
25. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？
26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？
27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？
28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？
29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？
30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）
31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？
32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？
33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適

有幫助嗎？

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？
35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？
36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？
37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？
38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？
39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？
40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？
41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？
42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？
43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？
44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？
45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？
46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？
47. 最後，請幫我確認一下呈現在個人資料彙整表當中的資料。

資料來源：本研究整理

上述訪談題目與訪談架構對照如表 4-3。

表 4-3：訪談架構與訪談題目對照表

研究變項	相關細項	對應訪談題號	問題內容
世代	基本資料	1	年齡（出生年）
		2	請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛（當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？）
	經濟發展	18	如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

		17	會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？
		19	如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？
		46	請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？
		20	會排斥前往經濟條件落後的國家自助旅行嗎？為什麼？
	教育沿革	21	妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？
		20	會排斥前往共產國家（例如北韓、古巴）自助旅行嗎？為什麼？
	政治流變	20	會排斥前往性別文化有爭議（例如印度）自助旅行嗎？為什麼？
		20	是否曾考慮前政治狀態較不穩定的國家（如敘利亞、阿富汗、伊拉克）自助旅行？為什麼？
社會 角色	角色認知	1	學歷、婚姻、家庭（雙親、單親、同住）、子女（年齡、目前狀態）
		1	職業、月收入或可花費金額、休假狀況
		8	生活中，妳在意或重視的人有哪些？
		9	身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）
	角色學習	13	透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個...（依受訪者認知到的所有角色一一回答）的想法？
	角色規範	14	身為一個...（依受訪者認知到的所有角色一一回答），妳覺得這個角色在規畫自助旅行行程的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？（例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語）
		16	經過數次自助旅行後，這些限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？
	角色期待	10	形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依受訪者認知到的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）
		11	妳覺得自己所扮演的這些角色（依受訪者認知到的所有角色一一回答），符合別人對妳的期待嗎？
	角色 衝突	角色內、 角色間	22
12			對於自己所扮演的這些角色（依受訪者認知到的所有角色一一回答），分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？（例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很

			好？誰覺得妳做不好？為什麼？）
		3	是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？
		4	當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）
		6	家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？
		15	妳覺得自己所面臨的角色拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是？（例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等）
自我成長	自我認識	23	身為一個女性，妳會如何形容自己？
		24	隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？
		25	自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？
		26	覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？
		27	做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？
	個性轉變	28	開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？
		29	開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？
		30	妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）
	情緒調整	31	從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？
		32	透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？
		33	透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？
	人際拓展	34	旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？
		35	在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？
		36	因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？
		37	妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？
	人生態度	38	自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？
39		自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？	
40		剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？	
41		整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？	
	能力	5	第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪

		些方面？
	42	在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？
	43	作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？
	44	承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？
	45	隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？
	7	第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

資料來源：本研究整理

第一節 女性背包客的不同世代

對大多數的人來說，家庭是透過各種關係而組成，是個人最早接觸而且互動最為持久的社會組織，是孕育與成長的搖籃，也對個人發展有著深遠的影響。黃迺毓（1988）表示舉凡個人的生存、種族的綿延、社會的維繫、國家的建立，都是以家庭為依據。對小孩來說，家庭提供生存所需要的物質及精神支持，也為日後人生觀的形成奠定基礎。對成人來說，家庭提供個人成長與發展所需要的生活經驗，滿足生理及心理需求。

蔡嫻娟與郭春松（2006）則指出，家庭扮演了「教育者」的角色，協助家庭成員學習最適合生活於其所屬文化社會的態度、行為和生活方式。

Arcus、Schvaneveldt 與 Moss（1993）指出家庭教育的實行不只限於家庭內部關係，尚須關注家庭與社會環境背景的關係。

以下呈現長成於不同時代背景、社會氛圍與教養環境下的女性，對於休閒與工作任務的安排、支出花費、旅行地點的選擇。

壹、工作、經濟條件與海外自助旅行

古云：「休息，是為了走更長遠的路。」，許多人將休閒視為工作之餘的放鬆，或是完成生活任務後給自己的獎賞；依據交通部觀光局近十年（2006-2015）之

國人旅遊狀況調查中，所進行之國人國內、外每人每次旅遊費用比較（如表 4-4）可見，國人於國內旅遊的支出呈現下降趨勢，而相較之下，卻更願意將金錢投注於國外旅遊。

表 4-4：國人國內、外每人每次旅遊費用比較表（2006 年-2015 年）

單位：元（新臺幣）

年份	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
國內	4,704	4,770	4,727	4,763	1,921	2,038	1,900	1,908	1,979	2,017
國外	46,307	48,227	48,834	45,030	46,434	48,436	48,740	48,741	50,944	50,384

資料來源：整理自交通部觀光局「歷年國人旅遊狀況調查」（2006~2015 年）。2017 年 2 月 28 日。擷取自 <http://admin.taiwan.net.tw/statistics/market.aspx?no=133>。

雖然在此份統計資料中所顯示之國內、外每人每旅次的花費差異似乎大得驚人，然而此份調查並未將旅行的時間長度置入，因此無從比較海內、外旅遊的單日平均花費；而在許多人對於海外旅行的預期阻礙當中，經濟也常為其中名列前茅的因素之一；本研究中所訪問的，已經開始爛熟於資料搜尋、比較的受訪者們，對於從事海外自助旅行與工作任務、經濟條件之關聯的想法又是什麼呢？依次呈現如下：

一、工作與旅行

若面臨工作的任務、職責、休假彈性或工作相關的規定，進一步將影響到旅行的安排時，願意或曾經為了旅行辭去工作的受訪者有 4 位，2 兩位資深世代是在有一定經濟基礎且家庭責任告一階段，才選擇提早退休或離職。

「我其實就是為了旅行而提早退休的，……但是在還沒辭職或責任尚未了的時候，如果工作跟旅遊有所衝突，我可能會妥協，我當時敢對工作這樣子放棄是因為孩子的責任我覺得都了了，孩子都大了，所以母親的角色永遠在最前面，然後才是自己，然後才是工作。」【I-01】

「我是很有責任的，如果還沒有辭職，就會先以工作為重……我是配合先生，以夫為天。

最後那一次辭職考慮了蠻久的，之前辭職玩了 200 天，……後來上班又上了三四年，可是有一個身體的因素！」【I-03】

而另外兩位中生代受訪者則都是在 20 多歲剛畢業或工作剛起步的時候，為出國留學或旅遊打工而毅然離職，回國後其中 1 位受訪者成為麵攤老闆，每半年給自己一段假期，率性的關上店門出國旅遊，另 1 位則表示現在比較難做出辭職旅遊的決定。

「工作對我一向不是問題，家人，爸爸媽媽的身體狀況才是可能會讓我停下來的原因，他們的身體狀況如果有問題，需要照顧了，我就不旅行了，我會停下來，先把他們顧好再說。

我覺得上班對我來講，就是，一個月好長喔，然後每天都坐在辦公室裏面弄電腦啊、弄資料啊、打電話啊，然後就領那麼一點點薪水，然後呢就休個禮拜六禮拜天，那個時候還沒有禮拜六，那種感覺是很封閉式的，我不喜歡那種感覺，所以這也是我選擇麵店的原因。」【II-01】

「曾經，但現在覺得比較困難。因為習慣現在的工作待遇及環境，也評估離開之後不容易找到類似的條件。

其實，剛開始決定要去旅行的時候，那時候剛畢業沒有很久，……找工作時就已經決定大概多久，就要辭職去旅行，……，在紐西蘭那一年裡面大概有兩次這樣的狀況，……那工作本來就是短期的工作，也就是說如果我不打算離職，繼續做下去最多也只能做三個月，所以衡量下來，我覺得好像應該要去跟著那個季節做應該要做的事情，所以其實沒有太多覺得很難評估或什麼狀況。」【II-04】

1 位資深世代則表示自己本身旅遊的習慣跟個性中的戀家因子，不喜歡長時間在外旅行，也因此工作跟旅行並未有太大衝突，不會考慮為了旅遊而辭職。

「基本上還是會以工作為主，工作上工作要做的事，而且平常的工作也比較繁重。

為了旅行辭職這點倒是沒有想到，就算退休之後也只會想一段一段去，不會想去很長的，……還是喜歡在日常裡面把生活過好，……

自己的家是很有歸屬感和安全的地方，目前為止，我大概不會想說要離家太久，……從小還是蠻戀家的，……我覺得我們家人感情還不錯，有彈性，也有關心。」【I-02】

其他 2 位中生代及 3 位年輕世代的受訪者，則毫不猶豫地表示因為現實的考

量、金錢因素，不可能為了旅行而辭去工作，若旅行與工作任務有所衝突，會努力協調但仍以工作為重。

「不會，因為我還有房貸，當然還是工作啊，沒辦法。例如說工作比較阻礙，我們就去少天一點，那如果說比較沒有阻礙，就去多天一點，然後這個也取決於跟團跟自助。」【II-02】

「工作擺第一。不會辭職，但因為旅行幾乎無法上暑期輔導課」【II-03】

「工作為首要考量，因為有經濟壓力，不會為了旅行辭職，需要有收入養家。」【III-01】

「不會（為旅行辭職），我在想法上很實際。

應該還是以工作或責任為優先吧，我覺得我應該算是責任感算重的，……會希望不要造成別人的困擾，我會盡力把它做好。」【III-02】

「因為我覺得我不出去很痛苦，我會先爭取就對了，……我覺得應該還是算工作比較先，因為我不可能因為旅行去把工作放棄掉，因為我還是要生活，對，我需要它的薪水。」【III-03】

會或曾經為了旅行而辭職者共 4 位，其中 2 位資深世代、2 位中生代，然而辭職的前提，資深世代及中生代年紀較長的受訪者認為須考量家庭角色（母親、妻子、女兒）的責任，現在不考慮為旅行辭職的 7 人當中，除了 1 位資深世代受訪者是因為本身偏好較短期的旅行、戀家等因素，其餘皆因經濟上的現實考量，仍會以工作為優先。

二、一份派駐海外工作的吸引力

從前述受訪者的回答可以發現，其一致認為旅行之首要需有穩定的經濟基礎，因此一份派駐海外工作，是否因此能夠同時滿足其經濟需求與環境轉換的渴望，而增加吸引力？

2 位已經離開職場一段時間的資深世代受訪者及 1 位仍在教職的中生代受訪者，對於在有限制的情境之下出國，以及工作會帶來的限制表示排斥，因此派駐海外的工作對他們一點吸引力也沒有。

「這不是我要的退休生活，……工作對我來說，那個責任，我是一個比

較要求做什麼像什麼的人，所以你只要給我事情，我就會盡力，……所以在這樣的情況之下，我就會覺得太累了。」【I-01】

「沒有吸引力，我不喜歡待在同一個地方做同樣的一件事情。」【I-03】

「不會，旅遊與長時間生活在國外畢竟不同。」【II-03】

資深世代唯一目前仍在工作的受訪者則表示派駐海外的工作有吸引力，但會放不下母親，因此若派駐幾個月尚可接受，但超過就不考慮。

「會考慮耶，……我們的確有這樣的機會……但最主要是說我媽媽年紀也大了，那這種責任感還是在的，就是要去一年有點太久，如果幾個月也許可以考慮，那一下子去了那麼久我覺得大概沒辦法，就算兄弟姊妹也可以協助媽媽的狀況，心裡也還是過不去。」【I-02】

對於 3 位中生代及 1 位年輕世代的受訪者而言，派駐海外工作的機會顯然具備了一定程度的吸引力。

「我覺得是有吸引力的，可以體驗不一樣的文化。」【II-01】

「有，有吸引力，……因為我覺得當老師同樣一個環境很僵化，……所以現在如果是問我這個問題的話，我確定那個只是借調，就工作我還是會回來，那對我來講，我會想去的原因是，我想刺激一些新的知識、新的環境、新的事物。」【II-02】

「我認為可能會，且對我來說很有吸引力。因為那是一個可以維持經濟能力又能轉換生活環境的方法。」【II-04】

「絕對會增加，絕對會極力爭取，這是我的生涯規劃，就算和女兒、妹妹的角色有所衝突。」【III-01】

另外 2 位年輕世代受訪者認為這樣的機會有吸引力，但需在時間、地點、對於升遷有無幫助等條件符合個人需求的狀況下才會考慮。

「如果我可以升遷，或者是我會評斷它對我升遷有沒有幫助。(家人並不是我顧慮的一個因素)。」【III-02】

「有吸引力啊，就是可以出去外面看一看、走一走，然後又不用花很多

錢，可是不能太久喔，就是最長一年，因為我的個性我會想家，就是超過一年我就不想去了，而且國家要是我想要的，如果是菲律賓、越南那種不要。」

【III-03】

10 位受訪者當中，有 7 位認為派駐海外的工作是有吸引力的，此機會明顯對於資深世代目前已經不在職場工作的 2 位受訪者最不具有吸引力；有意願但由於時間長度不超過一年的 2 位受訪者（資深世代與年輕世代各 1 位），顧慮多與家庭因素有關。

三、從事海外自助旅行所需收入或經濟基礎

實際詢問對於從事海外自助旅行，在預算或支出的準備上，應如何拿捏，資深世代受訪者從實際的經驗分享自己的預算，一年大約 30 至 50 萬，因在國外平均都超過一百天以上，花費並不比國內旅遊更貴。

「自助旅行最大的優勢就是彈性大。……當然自助旅行需有基本的財務基礎，可以每月固定存旅遊基金或看存款帳戶的數目來規劃旅程，也看旅遊地點來安排預算，我在泰國自助旅行一個月，……比臺灣過日子還便宜。

所以酷愛旅遊如我者，經濟因素應該不是大問題。」【I-01】

「有好的經濟基礎當然是較好，但沒有時，一樣可以出去自助，只是生活方式必須改變，……必須要有取捨。」【I-02】

中生代的 4 位受訪者則從扣除生活必需後，有多少閒錢做多少規劃的概念來看待旅行支出的部分。

「一定的經濟基礎是必須的但不一定要有好的收入，要有多少閒錢才能自助旅行呢？要看想去哪個國家決定」【II-01】

「我覺得錢是比較其次的，既然要自助代表它是很省錢，……決定關鍵在於你要花很多時間去找資料去省錢，……所以我覺得自助最辛苦的就是出國前的準備工作以及資料的搜尋，只要你做得越多就越省錢，因此是看你有閒錢再決定去哪或做到什麼程度。」【II-02】

「當然我還是覺得要出國自助，經濟的基礎還是要有一定，可能以我的年紀，我成長過程接受到的一些薰陶，在教養的部分，我會覺得你在旅行上

的支出，還是要有一定的經濟能力才能這樣子做，那相對現在年輕人，我倒覺得他們在這個部份上，好像也不會覺得一定要很穩定才有辦法去自助旅行，我覺得他們是這樣，所以我也在思考這個部分，但目前就我本身來講，我覺得我沒辦法，有經濟基礎我會比較有安全感。」【II-03】

「我認為需要一些經濟基礎，這個基礎大概是在滿足日常生活所需之後仍能存錢的狀態。至於閒錢的部分，我覺得（總共）約有 10000 至 15000 元左右的閒錢即可出國自助旅行。」【II-04】

年輕世代的觀點與上述兩個世代並無太大差異，然而其所說的預算似乎高於上述兩個世代。

「出國不一定要有經濟基礎，但是要有金錢來源，旅行預算和國家會有差異，不過基本出國要有 3~5 萬的預算比較好。」【III-01】

「我覺得要有經濟基礎，但要多少錢，感覺是看個人需求以及去哪。」【III-02】

「要，收入可能至少要像我們這樣，好像才比較有辦法出國，所以一個月應該要算個兩萬（閒錢），比較合適。」【III-03】

如果時間拉長來看，自助旅行經濟實惠的程度並不亞於國內旅行，這也是在訪談過程當中年齡在中生代以上的受訪者一再提及的，所有的人都同意需要有穩定的經濟基礎或收入來源再進行旅行的規劃，也提出準備金額的多少需視旅遊地點而定，但有趣的是，對於從事自助旅行應預備的金額，似乎與年齡成反比，年輕世代相對提出的預算是較高的。

四、從經濟層面看不同世代的女性背包客

我國許多與女性從事休閒相關的研究指出，大部分從事海外自助旅行的女性，年齡介於 25 歲至 45 歲間、教育程度較高、經濟條件較好、性格獨立且多為單身（王志弘，2000；曾煥玫，2000；李佳蓉，2005 李佳蓉、許忠義，2008；初昌樂、楊世傑，2012），本研究的 10 位受訪者中，9 人目前單身、2 人有子女、7 人學歷在碩士以上、8 人擁有海外留學、遊學或生活的經驗，以下呈現其收入與居住狀況。

有生育子女的訪談對象皆集中於資深世代中，但其子女皆已長大成人、獨立而未與其同住，有 2 位受訪者已正式退出工作職場，另外 1 位則是公司的主管。從資深世代的訪談中，發現她們都有穩定的經濟基礎，也都住在自己名下的房子當中，未婚者目前都是獨居的狀態，而無論已婚、未婚都相當獨立，與家人（父母或子女）互動良好但彼此保有自己的空間。

「退休前年薪大約 150 萬，……當然我們背包的方式本來就很省，很經濟實惠，……大概一年就是 30 萬到 50 萬的旅遊經費，……我的財務方面沒有什麼顧慮。

目前自己一個人住，除非小孩子回來，如果我在國內他們就會每個月都回來。」【I-01】

「月薪超過 10 萬，沒有固定會拿多少錢用在旅行上，……加上公司固定會有出國開會及參加研討會的時間，就可以利用這個機會，省去單程的機票，把假排在出國前或後。

獨自居住。」【I-02】

「因為已經辭職多年，目前沒有收入，但跟我老公每年一起的旅遊經費約 30 萬。

就我跟先生兩個人住，我們就一個兒子、29 歲，目前在新竹上班，大約兩個月到三個月回來一次。」【I-03】

中生代的訪談對象皆為單身未婚也沒有子女的狀態，工作與收入穩定，多與家人同住，即使沒有同住也與家人關係緊密，僅 1 位有購屋。

「月薪 6 萬以上，但因為開的是麵店，所以沒有年終考績，因為出去玩，一年大概會有兩個月左右沒有收入。

跟爸媽一起住，弟弟們都結婚了住在臺北。」【II-01】

「扣掉房貸跟固定支出，每月約有 4 萬 5 可以自由運用。

我自己一個人住，因為一些原因輾轉買了自己的房子，但家人都住在附近。」【II-02】

「年收入 116 萬、月收入 8 萬。

現在跟父母一起，房子是爸媽的，我目前沒有買房子。」【II-03】

「月收入的話，差不多 4 萬 5 千元。

目前跟爸爸還有弟弟住在一起，還沒有買房子的打算。」【II-04】

年輕世代的 3 位受訪者目前皆未購屋，目前也沒有購屋打算，並與父母及兄弟姊妹住在一起，工作與收入也非常穩定。

「月薪四萬多。

一起住的有爸爸、媽媽、姊姊，而另一位姊姊在大陸工作，返臺時也住家裡。」【III-01】

「年薪 90~100 萬。

現在跟爸爸、媽媽、妹妹一起住，姊姊已經結婚有小孩，目前一家人住在國外。」【III-02】

「每個月薪水是五萬多。

我爸、我媽跟一個姊姊，弟弟在北部，偶而會回來。」【III-03】

雖然所有訪談對象都認同擁有獨立經濟基礎的重要性，然而值得注意的是，1982 年以後出生的年輕世代受訪者，鮮少從經濟實惠的角度描述自助旅行的優點或吸引人之處，而更著眼於自助旅行的自由度與自主性，此點或許也能從第一章所描述之年輕世代成長時期，臺灣整體經濟發展已達一定程度的繁榮富裕互相呼應。

貳、自助旅行與教育程度的關聯

早期國人受限於政治與經濟的因素，出國多為學習或工作，僅少數人能夠有此機會，如今雖受惠於資訊發達，但規劃自助旅行需要蒐集大量的資訊並進行統整與組織，對於平均學歷頗高的受訪者們來說，教育程度是否為從事自助旅行所需？

一、從事海外自助旅行需要有良好的、高的教育程度嗎？

受訪者當中學歷最高（博士）與最低（專科）者，皆屬於資深世代，但其頂多只強調語言的優勢與方便，並不認為自助旅行的品質與教育程度的高低有相關。

「我覺得還好欸，像雖然我去美國讀書，我只不過充其量在語言上面比較那個，……所以我覺得這不是一個必要的相關，那當然會有一些優勢吧，就是比較方便一點。」【I-01】

「學歷不一定是高，但是基本的語言能力要有，或者說英文可以溝通。」【I-02】

「我覺得應該不需要吧，只要你會一點英文的話，應該都可以呀，而且現在訂房什麼的不是都很方便，有中文系統，而且你肢體語言會的話，應該都 OK 吧，所以他（先生）常常派我去買東西。」【I-03】

4 位中生代受訪者中，學士與碩士各半，從自助旅行的經驗當中，大家顯然認為事前資料的蒐集、規劃、是否願意冒險、個人的世界觀等的重要性，遠遠大於學歷、教育程度。

「我覺得沒有關係欸，我 1995 年出去是高中畢業，跟我現在出去是大學畢業，我覺得沒有什麼差別啊。」

我其實最擔心的還是語言不通的問題，但是有時候你去幾次，會覺得說其實語言也沒有那麼重要，反而是你在臺灣就把功課做好比較重要，你要知道你要去哪裡，你想怎麼玩，這個比較重要。」【II-01】

「自助旅行跟你的性格，還有問題解決的能力有很大的相關。……你出去的話自然就會帶有一些冒險，那冒險的時候問題出來了，你就必須要去解決，那我覺得這一些特質要具備。」【II-02】

「不需要，只要有一顆勇於冒險的心就能去自助旅行。」【II-03】

「不認為，溝通的方式有很多種，但人的態度跟對世界的觀點比較決定在自助旅行的行程中順不順利。」【II-04】

年輕世代的受訪者所呈現的結果也與中生代非常相似。

「不需要，我覺得任何人都不能用他的教育程度來評斷這個人的能力，……當然語文能力是沒有話說，就是一定要溝通，可是旅行真正重點是在你的獨立能力，自主能力，和你的行程規劃，還有你的自我保護能力，這跟學歷一點關係都沒有，是你的人格特質。」【III-01】

「我覺得不是欸，我覺得是個性的問題。」【III-02】

「沒有欸，不一定，我覺得有興趣的話就可以啊。」【III-03】

從受訪者的經驗與感受來看，學歷及教育程度的高低與自助旅行間的關聯不高，資深世代看重語言優勢帶來的加分效果，而隨年齡遞減，中生代與年輕世代則更強調個人特質層面的獨立、冒險與問題解決、規劃能力。

二、從教育層面看不同世代的女性背包客

在訪談的過程當中發現，本研究中大部分受訪者曾有海外留學、遊學或生活經驗，資深世代及中生代出生於 1975 年之前，有海外留學、遊學或生活經驗的受訪者，該經驗多為其後自助旅行的啟蒙；而 1980 年代以後出生的中生代及年輕世代受訪者，多從某次自助旅行的跟隨者體驗當中愛上自助旅行，而後成為了自助旅行的規劃者。

若進一步將其國外留學、遊學、生活年分與自助旅行起始年份進行整理如表 4-5，則符合第二章第一節臺灣自助旅行的發展當中所提及的：1996 年以後，肇因於電子工業的發達與網路普及、低成本航空的引入及週休制度的開放等諸多因素，使得國內自助旅行開始蓬勃發展的描述。

表 4-5：不同世代受訪者出國與自助旅行起始年份對照表

世代 編碼	代碼	訪談 對象	年齡 (出生年)	留學/遊學的年齡 (年份)	自助旅行起始年份 (當時年齡)
資深 世代 (I)	I-01	Peggy	63 歲 (1954 年)	26 歲 (1980 年)	54 歲 (2008 年)
	I-02	HYC	50-60 歲 (1967 年前)	22~23 歲 (1989 年前)	35-45 歲 (2002 年)
	I-03	Judy	56 歲 (1961 年)	無	43 歲 (2004 年)
中生 代 (II)	II-01	Amy	48 歲 (1969 年)	26 歲 (1995 年)	26 歲 (1995 年)
	II-02	Eve	44 歲 (1972 年)	24 歲 (1996 年)	32 歲 (2004 年)
	II-03	Sammi	41 歲 (1975 年)	24 歲 (1999 年)	33 歲 (2008 年)
	II-04	Yun	35 歲 (1982 年)	26 歲 (2008 年)	25 歲 (2007 年)
年輕	III-01	Patty	33 歲	29 歲	20 歲

世代 (III)		(1984年)	(2013年)	(2004年)
III-02	Irene	33歲 (1984年)	24歲 (2008年)	20歲 (2004年)
III-03	Helen	30歲 (1986年)	無	26歲 (2012年)

資料來源：本研究整理

參、對於旅遊地點的選擇與限制

對於旅行地點的選擇，個人會考量的因素有許多，從不同國家的經濟、政治、文化（教育）等，了解受訪者在選擇旅行地點時是否與其成長環境有所呼應。

不分世代，所有受訪者都包含人身安全的考量，因此政治情勢的穩定度都會是阻礙因素，然而世代之間仍有些微差異，資深世代的描述當中集中在安全性的問題。

「太不文明的地方、太髒的地方，就是不能再差於大陸，例如：印度，包括他們對女性的不友善，像是伊朗、阿富汗這些國家，我沒有那種強烈的意願會去，我都覺得世界之大，可以去的地方很多，所以我不會讓自己陷入危險或者是沒必要的那種不安全，或沒必要的困擾中，所以經濟落後、整個文化不夠開化、政治太不穩定是被優先排除的，我不會放在最前面的優先順序。」【I-01】

「還是會注意一下國家的狀況，像是政治不穩定的國家，阿富汗及以色列，……礙於戰爭，加上那邊人太多並不會想過去。印度，……自己對於某些印度人的印象是會騙人，也被在尼泊爾遇到的印度人詐騙，在各種新聞訊息上也看到那邊的狀況，就不會考慮過去。

但也有去過墨西哥和巴西，是普遍覺得比較危險的國家，……因為有一個會議在巴西，……雖然大家都提醒我有搶劫，但我覺得還好，……很不一樣的體驗，很棒。

心裡多少有一點冒險的因子。」【I-02】

「只有排斥戰亂的國家，以人身安全為第一。」【I-03】

成長於穩定、繁榮社會背景的中生代，除了安全考量，另外也會加入個人偏好的因素，例如：宗教色彩或者是交通便利程度等。

「有！宗教色彩太濃厚的，比如說我不去印度，然後我也不太喜歡尼泊爾、西藏，目前這三個地方，我不會很想去，尤其是印度。當然我不會讓自己陷入那種危險當中，你明明知道它在戰亂了你還去，像埃及、以色列、約旦、土耳其都亂啊。」【II-01】

「政治不穩定是鐵定不會去，因為跟你安全有關係嘛，然後至於說落後還是什麼，還好，我考慮的絕對是安全，政治穩不穩定，然後再來我現在想走的反而是比較不是大家那麼熱門的地方，我想找比較冷門的地方。」【II-02】

「整體來說，政治不穩定、大眾運輸不便捷的國家我可能也會放在比較後面，就是那種大眾運輸不發達，要自己開車的話，就會卻步，除非自己開車是那種很簡單的，像那時候在挪威的一個島上，我們其實也有自己租車，但其實它就是一條路，你也不會有停車上面的問題。天氣其實會考量啦，但如果真的想去，我覺得就還好。」【II-03】

「我覺得我不會去排斥要去什麼國家欸。每個國家都有特色跟迷人的地方，不同文化可以帶來新的觀點，和經濟條件、先進落後、國家體制無關，……溝通的方式有很多種，但人的態度跟對世界的觀點比較決定在自助旅行的行程中順不順利。考慮過東歐，也曾經去過印度。對於自己一個人去會有疑慮，希望能在比較安全的狀況下去。」【II-04】

年輕世代雖然也會在意安全的問題，但其描述當中對於旅遊地點的文明、舒適、環境友善程度要求相對是最高的。

「我覺得有時候那個國家會影響父母親對你擔心的程度，……中東或比較落後的國家，……印度也不考慮，……當然他對女性的歧視也是存在的，……但我比較考量的是他們的生活環境。」

南美洲和古巴，比較沒有考慮也是因為比較落後。依現在的狀態來說，你可能還是會以比較先進的國家為主。」【III-01】

「應該是說我覺得，我沒有限制，可是如果真的是有安全疑慮的我還是會避免，像印度我就不會去我覺得太恐怖了。」【III-02】

「會避免共產國家、……還有太熱的我也不想去、經濟落後的暫時也不想去，像印度這種我暫時也不會想去，……但大陸本身的話我會排斥，感覺他們好像不友善(所以是整體的文化水準不高的原因)，政治不穩定的國家，不行，我怕我會被殺了，很可怕。」

對，我會想去的就是那種，友善的，然後看起來很安定、很穩定的，北歐啊、西班牙，南美洲可以，但我現在有點猶豫就是因為它(南美洲國家)要飛很久，好像要超過15個小時，就是非常遠的我還沒有考慮是因為坐太

久，因為我有腰疾。」【III-03】

綜合上述生長於不同世代的女性背包客受訪者的觀點來看，教育程度對一趟自助旅行順利與否的影響最少，且不同世代及學歷的受訪者皆認為語文能力是初次旅行前的擔憂，但在實際進行過數次自助旅行後即非重要的阻礙因素。

資深世代的女性背包客，擁有最大的時間彈性，偏好經濟實惠的旅行，在目的地的選擇上重視安全的考量，即使可以增加收入來源，對於受到限制的出國方式（派駐到海外的工作）也興趣缺缺；中生代女性背包客在旅遊地點的選擇相對有更多個人偏好的問題，對於派駐海外的工作限制少、意願高；年輕世代的女性背包客偏向開發程度、文化水準較高的旅遊地點，對於派駐海外的工作機會，似乎有著較多顧慮及影響其意願的因素。

第二節 不同世代女性背包客的社會角色與角色衝突

從第二章第二節國內外學者對於女性的多重角色論述當中可見，女性從事休閒常存在性別角色的限制、犧牲自我取悅他人的傾向、因家務勞動而缺乏時間、傳統觀念的規範及經濟弱勢等阻礙因素。

本研究當中的受訪者整體而言屬於收入偏高、經濟穩定、自主的一群，而多年來臺灣政治的民主化、社會氛圍的改變、性別意識的抬頭，是否也可以從三個世代訪談對象對自身角色的理解與覺知看到端倪？

壹、社會角色的扮演

處於社會系統中的每個個體都會同時扮演著許多不同的社會角色，有些角色會隨著情境有所轉換（如：在家中是母親、在職場則是經理），但在同一情境中也可能因身分的不同而有多重的角色（如：在家中同時是母親、妻子、媳婦），當情境中個人的期待與他人或系統的預期無法協調時，則無可避免的將產生角色衝突的狀況，而所謂的角色期待則同時包含期望與規範的性質，此期望與規範除了法規層面，還有社會傳統與文化的影響。

一、角色認知

(一) 生活中在意或重視的人

對於生活當中會在意的人，1 位資深世代的受訪者僅提到朋友。

「就是有一個比較好的朋友。」【I-02】

資深世代及中生代各有 1 位僅提及家人。

「先生哪、媽媽、兒子，沒了，我們家就這三個人可以讓我在意。」【I-03】

「家人哪！我的爸爸媽媽。」【II-01】

對 2 位中生代及 1 位年輕世代的受訪者而言，家人與好朋友是她們所看重的人。

「我家人絕對第一啊，然後再來，好朋友、我的好姊妹。」【II-02】

「家人及朋友。」【II-03】

「家人跟朋友。」【III-02】

大部分受訪者依次從家人、朋友往下談，而第三個層次的重要她人則因宗教信仰、個人狀態而不同。

「家人大概永遠都是擺在第一位吧，然後是值得重視的朋友，……而且教會是我很重要的生活重心。」【I-01】

「家人、朋友、男友。」【II-04】

2 位年輕世代的受訪者除了談論家人、朋友的重要性，也著墨在工作與同事之間的關係。

「生活上比較重視或在意的就是家人，因為我朋友不多，所以我花最多

時間的就是公司和家裡。」【III-01】

「家人跟比較好的朋友，還有工作，我很在乎別人的看法，所以同事對我來說也是很重要的。」【III-03】

對絕大多數的受訪者而言，家人都是最重要的人，好朋友也是主要的支持系統，世代間最明顯的差異則顯現在年輕世代對於工作角色及同事關係的在意，這一點從個人對於社會角色的覺知問句當中會有更清楚的感受。

(二) 生活當中扮演著哪些角色

用同樣的方式敘述訪談題目的狀況下，資深世代的受訪者在角色的描述，皆從家庭角色開始。

「外祖母、母親、朋友、會友、輔導。」【I-01】

「會先想到女兒，再來會想到部屬與上司。」【I-02】

「妻子、女兒、母親。」【I-03】

中生代有些人則從工作的角色開始描述，尤其是中生代年齡最貼近年輕世代的受訪者（代碼 II-04），在此題的敘述方式很貼近年輕世代。

「老闆、女兒、姊姊、姑姑。」【II-01】

「女兒、姊姊、妹妹、朋友、國中教師、行政職（主任或組長）。」【II-02】

「女兒、上司、部屬、姐妹。」【II-03】

「老師、部屬、女兒、姊姊、女友。」【II-04】

年輕世代 3 位受訪者很一致從個人在工作上的角色開始進行描述。

「在工作上我只是一般的職員；在家裡的話是妹妹；然後在朋友群裡面我比較像姊姊，還有學生。」【III-01】

「通常是扮演照顧人的角色，下屬或者是小主管，或者是姊姊、妹妹，然後跟女兒。」【III-02】

「部屬、同事、女兒、朋友。」【III-03】

或許是生命週期的因素，也或許是 M 型化社會的影響，職場與工作對現年 40 歲以下的中生代及年輕世代訪談對象的重要性較高，也有更多機會左右著其生活品質；而現年 45 歲以上的中生代及資深世代受訪者，在各自的職場與工作角色上似乎已達到某種穩定的平衡狀態，相較之下，對於離家與旅行更加心牽的則是年邁的父母。

二、角色期待

從個人對自己與他人的感受看待自身所扮演的角色，不同世代訪談對象在角色當中所承受期待是否有所不同？

資深世代覺得自己在階段性任務上大多已盡心盡力，現階段追求的是自我照顧與關係中的穩定、自在或彈性，對於旅行並不感到虧欠或糾結。

「其他都還好，我想會友會比較多人講，……退休了以後，照理說教會的時間應該更多，但我把大部分的時間都去旅遊了，……

我覺得到這個年齡了，你不要再為別人對你的評價受左右、在那邊搖擺，我覺得那很痛苦。

……我都覺得人只要活得自在，……那我常會自問，過去的人生我對得起我的家人、對得起我的孩子，唯一在過去對不起的是自己，總要給自己留一點時間空間，然後可以來讓自我的那種精神跟內在得到一些滿足。」【I-01】

「各種角色的扮演上，應該都還好（大致符合他人期待）。

對角色的期待跟旅行有點像，都會希望有點彈性，……可能是以前家裡也給很多彈性，……你不冒險，就沒辦法踏出新的一步。生活中就會需要比較多的彈性和開放，但還是需要有點原則。」【I-02】

「妻子：我覺得應該有吧……。

女兒：其實我有啦……。

母親：我跟我兒子關係很好，他到現在還會抱我。」【I-03】

中生代 2 位年紀較長的受訪者，可看出他們對於自己的各種角色已有過許多磨合並達到圓融和平衡，慢慢開始了不去在意別人的想法與看法，開始可以安心地把重心放在自己身上。

「老闆：有利潤的話，大家一起分享這樣子。

女兒：就是照顧他們（父母）的生活。

姊姊：分攤照顧（父母）責任的角色，有時作為溝通的橋樑。

姑姑：就是跟他們（姪子/女）玩哪。

通常不會太在意別人怎麼看我。」【II-01】

「女兒：我覺得就現在這年代女兒不一定要像以前女兒的角色。

姊姊：模範。

妹妹：妹妹的話感覺好像就是比較被疼被照顧。

朋友：互相關懷、互相給溫暖、……傾聽。

國中教師：在學生面前是比較嚴肅、比較嚴格。

學校行政職：有彈性，但是比較有原則。

以前會比較在意別人對你的期待，但現在不是那麼在意，現在比較會在意妳在意的人。」【II-02】

另外 2 位中生代受訪者，能感覺出他們的生活已經有個固定的樣子，而在各角色間，有些還在磨合與思考，有些順從心目中理想角色該有的模樣，來展現自己，也讓他們覺得，自己大致符合他人的期待，也符合自己的要求。

「女兒-貼心孝順、上司-有擔當要決策、下屬-完成長官交辦的業務、家人-互相照顧扶持。

這些角色當中 80%有達到別人的期待吧。」【II-03】

「老師—照顧者，學生與學校之間溝通的橋樑。我認為大多數時候都符合別人的期待，也認為自己很努力做崗位上該做的事，但因為需要照顧的人太多了，偶爾也會有無法盡善盡美的時候。

部屬—輔助主管完成工作。主管蠻習慣交代我一些與細項有關的事物，我想那也是信任的一種。

女兒、姊姊、女友—照顧者，但有的時候也可以依賴對方，別人生活的重心。家中兩個男生似乎對我的角色沒有太多期待，他們只是接受我現在的樣子；身為女友，我還在練習如何試著依賴或適應對方的存在，有時能符合對方的期待有時無法。」【II-04】

年輕世代裡，有 2 位受訪者對於自己在角色的展現，呈現較多的衝突與矛盾，可以在訪談中看到他們有較突出也勇於展現的自我意識，使得自己在工作與家人間的角色上，感覺到彼此的緊張和拉扯，尤其是上下關係（父母、上司）的

角色中。而在對待下屬或者平行的手足關係中，此 2 位受訪者多強調自己在關係當中偏向照顧者的角色。

「有時候我都會笑自己是灰姑娘，在家裡算是個勞務分攤者，所有家裡大小事看到就會做，……就是說，我有一點扮演我媽媽的角色，是照顧家裡的一個角色。

員工的角色，……我覺得員工你可以很狹隘的說，你只是把你分內的事情做好而已，還是說你可以做超出公司要求你的內容，看你選擇哪一種。我覺得應該是 70 分，……可能在人跟人之間的溝通方面我可能是比較需要很大的調整。

在妹妹的角色上我覺得可以到八九十。

在朋友的角色上，我覺得我不是一個很好相處的人，因為我的邊邊角角很多，我是個很原則的人，……所以我其實朋友很少很少。……我對某些人來說 60 分或是負分，可是我對長久跟在身邊的朋友應該可以到八九十以上。

在學生的角色上，我覺得要聽話以外還要把話聽懂……臺灣只是一直接接收直接接收而已，沒有自己的想法。這五個角色裡面應該只有學生是最 OK 的，學生的話是一百分，因為我會做到老師要求以上的程度。

在女兒的角色上，不讓家人擔心，……算 75 好了，我在去美國之前我可能可以到 95 分，……前面二十九年我都是聽話的小女孩，可是美國回來之後我就是一個強悍的女性了，……我只是找到了我自己而已。」【III-01】

「下屬：協助者。因為我真的會跟我主管吵架，……所以有時候我覺得其實在這方面我會比較強勢。

姊姊我覺得我應該做得還算不錯，因為我真的還蠻照顧我妹，可是因為我姊後來住國外，所以我比較沒有這麼的明顯，那他們對我應該就 OK 吧。

小主管：照顧下面的人，應該有達到及格。

女兒：就照顧爸媽。爸媽應該也還覺得 OK 吧，對於我沒結婚這個他應該覺得有點麻煩吧，我自己不困擾，可是我覺得我爸媽應該真的會有點擔心。」【III-02】

「部屬-尊重上司，但是有自己的想法，不是盲從。

同事-互相幫忙，可以互相分享。

女兒-貼心。

朋友-什麼都可以聊，可以吐苦水、傾訴。

以上的角色應該大部分都符合別人對我的期待。」【III-03】

工作及家庭角色為大部分受訪者的兩大主軸，三個世代對於這兩大類角色的理想樣貌的描述大同小異，但越年輕的受訪者對於有上下關係的角色，呈現越多

個人風格與理想狀態的衝撞，或許也可以看出，社會整體對於一個理想的女性員工、部屬或女兒的期待似乎並未與時俱進，當年輕一代的女性觀念越加開放、自主能力更高，環境及傳統觀念所帶來的束縛感越深。

三、角色規範

了解受訪者所扮演的角色是否對於自助旅行的規劃造成阻礙，以及這些阻礙是否隨著旅行的次數的增加有所轉變。

對於資深世代當中 2 位有生育子女的受訪者來說，年輕時，孩子是旅行時心中最大的罣礙，等孩子高中、大學之後，身為母親的重擔才慢慢減輕，而更有時間與空間安排屬於自己的旅行。

「以前會，我現在比較沒有牽絆，很多事情事先安排就可以。

以前旅行是一種跳脫，現在是一種自我實現？還是一個夢想的完成。……以前講白一點，都是把工作拋掉，然後你放鬆兩個禮拜再回來重拾，當然多多少少也會罣礙孩子，……我自認我一直是一個很盡責的母親，所以呢我不會輕率的把孩子的問題拋著不管或者是不照顧，我一定是把他們放在第一優先，所以對我來說，我職業婦女做的很辛苦，因為我太顧全所有的角色，……孩子在比較小的時候，我都參加團那種都是比較短的時間，了不起就一個禮拜就回來了。

我覺得階段性的任務我達成了，我才有，所以我有時候在想，其實在現在的女性社會中大概不是這樣子的思維，那也未必不是壞事，因為把自己放得太小，有的時候在某一個層面上是蠻辛苦的。」【I-01】

「現在真的沒什麼會需要考量的，因為兒子也大了，那我在臺灣的話會常常帶媽媽出去玩。

之前那時候我們其實有跟我朋友在連絡，因為我跟我朋友還蠻好的，所以（出國）就很放心地（把兒子）交給他。」【I-03】

資深世代及年輕世代各有 1 位受訪者感覺自己在自助旅行所遭遇的阻礙並不明顯，但年輕世代的受訪者表示：主要因為目前經濟能力尚不足以支撐長時間的旅程，因此工作上頂多限制了可以安排出國的季節、月份，旅行的時間長度還沒到達會造成請假的困擾。

「還好，本來就比較沒有太多限制或阻礙，比較多是行程上，或到當地後發生的突發狀況。」【I-02】

「目前阻礙我的主要是經濟的因素比較多，如果有錢的話，工作上不能請假那麼久才會成為一個限制，工作上比較多是讓我只能寒暑假出去這樣。

我媽會阻止我一下，可是她真的就一下而已，.....她純粹就只是想要我存錢所以會阻止我。」【III-03】

訪談對象中唯一自己當老闆的中生代受訪者 Amy，因為父母身體逐漸退化而出現的病痛，成為她目前在安排旅程上最大的考量。

「工作不會，但是爸爸媽媽的身體狀況會，今天他們的身體狀況如果有問題，需要照顧了，我就不旅行了，我會停下來，先把他們顧好再說。

我只是會覺得，感謝老天爺讓我身體那麼健康，現在可以這樣子玩，覺得很感恩，然後也會很慶幸，還好是沒有結婚，就像我媽媽其實一開始不是很贊成我去旅行的，.....會跟他溝通說，我為什麼這麼愛玩。」【II-01】

對於大部分中生代及年輕世代的受訪者來說，工作常常限制了旅行的時間及長短，而家人與另外一半的期待則會變成較次要的第二層限制，考驗著如何在照顧自己與心愛的人當中取得平衡。

「我第一次全自助就是抗爭之下，家人通通反對。

工作會，.....所以我每年都在想辦法出去。所以我會把握每一年的機會，也讓我每一次可以出去的時候更珍惜。」【II-02】

「因暑假為行政工作較忙碌的時間，因此限制了我出國的日期及天數。」【II-03】

「身為一個老師及部屬，我認為這兩個角色最直接影響我規劃旅行的是工作的性質限制我出門的時間，也因此要配合很多學校的事務而無法在想去的地點最美的時節造訪，甚至也不能自在的安排自己的假期出門。

身為女兒及姊姊這兩個角色常讓我分不清分享與休息之間的分際，我常希望可以分享更多世界的樣貌給他們，卻又覺得帶著他們出門時我很難像以前單獨出門一樣放鬆及自在。

身為女友，我還沒有太多時間思考自助旅行的事，但在時間的分配上會感到困難。」【II-04】

「工作上面和旅行的衝突，就是另外一個人有沒有辦法應付工作量，請

假的話會先關注公司的考量。

我覺得在這些旅程上來說，最大的感受是我想要擺脫，想要一個人，不想要帶著家人一起出去了。」【III-01】

「工作上面，我會盡量避開公司忙碌的季節。

我現在出去的想法就是放慢步調……但旅行結束後回到生活還會是一樣的節奏，……可是沒有辦法，這是一個個性的問題，……因為我沒有辦法接受我自己在工作上擺爛。」【III-02】

不同世代女性背包客在旅行上所面臨的阻礙，顯然與其婚姻狀態及所處之家庭生命週期有很大的關聯。資深世代及中生代最年長的受訪者，無論已婚或者未婚，皆自願承擔家裡長輩或幼童的主要照顧工作，當旅行與這些任務有所衝突，會毫不猶豫地停止遠行，然而旅行對他們有最多自我實現、生命風格展現的意涵在其中；其他中生代的受訪者雖然目前的阻礙多從工作而來，但身為職場及家庭的中堅份子，雖看似在旅行時間安排與工作、家庭關係當中已獲取一定的平衡，實則是一次又一次努力爭取、妥協後的結果，對照本章第一節，派駐海外工作對中生代吸引力最高的結果，可以發現其心更在遠方；年輕世代對於旅行，有最多放鬆、鬆綁、自由的追求，為的是能夠在職場上或向家人展現一個更有能力的自己。

四、角色學習

透過旅行的空間轉換，切斷了女性背包客與原有社會系統的連結，得以卸下所有角色的包袱，用旅人的視角觀察與感受世界，有些人從中看到自己的不足。

「說實在話我們一定會有一些工作職場上的優越，因為畢竟做了很多年的管理，……到後來退休後去自助旅我才猛然發現，社會大學才是剛剛起步，旅遊最能夠看得出來人性，……那所以我就覺得包容是一個很要學習的工作，……」

所以旅行這件事情，慢慢改變了我對旅伴的看法跟想法。要找個好的旅伴真的很不容易。」【I-01】

而對某些人來說，旅行不是為了學習、不是為了探索自己或改變生活，只是追求一種全然的放空，是最佳的舒壓劑。

「好像也沒什麼影響，因為去也不會去太久，唯一會有的就是在旅行的當時，會把這邊的事情全部都放掉，這也是我去旅行的目的，回來重新開始，不然那個壓力太大了。工作佔生活中蠻大的部份，也需要投注許多心力，旅行就是喘口氣。」【I-02】

也有人因為在旅行過程當中看到的、遭遇到的人、事、物，引發了生活方式的改變，對一些事情變得更有彈性及調適能力，或更加能夠順從自己的心意。

「我們在歐洲住了沙發客家，在歐洲的農莊裡面，然後他煮菜是拿鍋子全部一鍋菜，整個鍋子端上來，……回臺灣之後我就用這種方式，一鍋菜，就很簡單的，……因為人家這樣可以過，我們為什麼要那麼複雜。」【I-03】

「女兒與姊妹，抗爭的過程一定要有，那當然就是要慢慢的，可是第一次絕對最痛苦，……不然我們家庭那麼緊密，你突然間不合群，他們說不行你說要，拜託那壓力很大欸。」【II-02】

「對工作則是盡量不加班，做不完的事明天再說。」【II-03】

「我之前有到美國念語言學校，待了十個月，那個時候是我人生一個蠻大的轉捩點，……那次回來後我整個人個性大翻轉，就是我從本來是個聽話的小女孩，……轉化成一個獨立、幹練，有自我思想的人，而且我不屑那些傳統概念，就是變得更自我，然後我知道我要什麼，而不是只是一味的服從，因為過去，……都是順從和服從沒有自己。」【III-01】

旅行也讓人覺得感恩，感激自己擁有健康的身體、珍惜身邊重要的人，開始重新安排自己的時間。

「會覺得說：父母在、不遠遊什麼的，……而且是最近比較會考慮，因為以前他們還年輕。

第一次去日本，帶我媽媽還有帶我們房東，……這也是我想要帶她出去看看的原因，讓他知道自助旅行沒有你想像中那麼危險、那麼不方便那麼累。」【II-01】

「會給家人更多一些相處時間。」【II-03】

「在角色認知上最有改變的是女兒與姊姊，我從習慣自己一個人生活到看見世界之後認為也想讓家人分享。其實體會到當你真的覺得自己因為某件事情感到幸福時，會真心想要分享給自己愛的人。」【II-04】

當然回過頭來，面對無力改變的大環境，仍然有覺得無奈的時候。

「比就有感的是，……的確你可以感受到美國人的工作態度和表現，跟在臺灣整個的差異性，……但我畢竟是在一個日系企業，……內心很渴望，……因為你沒有辦法改變環境，……你只會想到我要更認真工作，因為我要賺錢，我要出國。」【III-01】

「我在自助旅行的時候我都跟家人出去，……因為我是所有行程的規劃者、主導者，等於是一個領隊的角色，……只有我們三個人的話我就是妹妹的角色，就少了很多的自我，我就必須要去配合你們，可是我想要做自己，所以我覺得在這些旅程上來說，……是妹妹的角色改變比較多。」【III-01】

「我覺得旅行對我最大的功能就是放鬆，其他好像還好欸，因為臺灣的環境畢竟跟國外不一樣，我覺得這個是整個環境的問題。」【III-02】

對於 40 歲以後真正開始自助旅行的資深世代女性背包客來說，旅行提供的視野，除了讓他們得以放鬆外，也不再苛求自己與他人，因此結束旅行回到生活常軌後，生活樣貌變得更加輕鬆、活潑；平均在 25 歲左右開始有海外自助或生活經驗的中生代受訪者，除了因為這樣的經驗而對自己與世界有更深一層的認識外，最特別的是，她們也更進一步嘗試著手改變自己與家人的關係，甚至帶著家人一起自助，希望用旅行作為一個橋樑，與家人分享自己眼中所看見的、心中所感受的美好；相較之下，幾乎在 25 歲以前便出國的年輕世代，旅行雖然帶來了放鬆、轉換的效果，但回到現實生活對於整體環境的無力感相對是較高的。

貳、 角色衝突

一些鄰近的亞洲國家對於臺灣整體社會風氣的開放與多元不乏羨慕與讚許，例如：相較於日本、南韓，我國對性別意識及女性權利較為重視，觀念也較進步，然而在少子化問題與 M 型化社會情況日益嚴重的推波助瀾下，步入適婚年齡的青年到中年的女性們，仍常處於自我實現及社會期待左右為難的局面當

中，已有能力經濟自主的女性們一旦選擇步入婚姻與家庭中，則將面臨更多角色的拉扯，女性從事休閒活動除了須考量職場上的因素，更常因需兼顧家庭角色的責任而有所犧牲，從角色扮演在日常生活中的衝突拉扯，以及對於自助旅行是否造成阻礙兩個大方向，探究不同世代的女性背包客所面臨的角色衝突議題的異同。

一、日常生活中的社會角色衝突

資深世代的女性在目前生活當中主觀的角色壓力感不高，但對於與家人間的關係會做許多設想與努力，面臨不同期待的拉扯時，犧牲自我而回應他人需求的程度最高。

「我活到已經超過 60 歲的人，我其實現在已經不太在意別人的想法跟看法。」

我的思維是非常傳統的，我覺得女孩子包括出去工作，必須要能把家裡照顧好……我不會說因為我要環遊世界，所以我可以拋家棄子，……我還是覺得一個女人要有家要有孩子，我會很努力完成這些，我必須說我大概在孩子長大之前，我是一個幾乎沒有自我的人，我的生活目標跟努力就是為了家為了孩子，我覺得人生的目標是要有階段性的……我是一個非常傳統的人，所以說雖然我接觸到非常現代化，很西方的一些思維，但是我那種權衡之下，我還是很掙扎的。」【I-01】

「平常跟家人、朋友的相處就比較愉快一點，和公司的人因為是在工作，所以也會比較有壓力一點。」

我們該做的事情還是要做。之後也許會需要去照顧媽媽，也在想到底要到一個什麼樣的程度還不知道，……不會整個投下去。在自己的生活和責任之間，還是要有點分開。」【I-02】

「其實唯一應該會緊張是他(先生)吧，……你會考慮到他會不會生氣。應該沒有人不滿意我吧，……其實應該說某些觀念我是傳統的，但某些行為我不見得是傳統。」【I-03】

中生代大部分受訪者生活當中主要壓力來自於工作，對於自己在工作或家庭角色扮演上的不足，與上一個世代不同的是，中生代受訪者似乎較不要求自己盡善盡美符合他人的期待。

「沒有，因為我接觸到的人就很單純，而且又很 enjoy 跟客人間的互動，所以沒什麼，幾乎沒有。

女兒：85 分那邊吧，我覺得我爸爸媽媽還是對我不滿意啊，比如說他們會覺得我太愛玩。

老闆：我大概給自己 90 分，沒有辦法到十全十美啦。

姊姊：80 分……因為我兩個弟弟其實也是蠻被動的。

姑姑：差不多也是 85 分那邊。」【II-01】

「校長，要求很多啊。

女兒：甲乙之間吧，……已經盡力做一些事情了。

姊妹：跟家人之間的關係應該是甲啦，因為我們很緊密嘛。

老師：可能是甲乙之間，……因為現在的家長跟社會對老師太不信任了，我沒有辦法做到甲。

朋友：我應該是可以幫自己打到甲了。」【II-02】

「跟弟弟的小孩相處最輕鬆，跟職場工作上要密切接觸的同仁較有壓力。

各種角色都是 80 分，其實我覺得是自己的個性，好像很難去把一件事情要求到極致，我可能會覺得我就是差不多比正常的標準再好一點就好了。角色衝突的話，……可能以對一個女兒來講，我有時候會比較自己跟姊姊，……會覺得自己應該要做得更好一點，……不過身邊的人是不會給我這種壓力啦。」【II-03】

「生活中和朋友相處是最愉快的。目前比較緊張或有壓力的應該是與男友相處，但多半來自於還不習慣自己的角色需要一些時間適應。

身為一個老師及部屬，我給自己打 75 分，認為在工作上面應該還有很多進步的空間。

做為女兒及姊姊，我給自己打 80 分，雖然在生活習慣上可能被扣很多分，不過我和家人之間的關係相當緊密。

身為女友的角色，我給自己打 65 分，我和對方在價值觀及對很多事物的想法都很接近，但很多時候我還是希望保有自己的空間跟時間，這會和角色之間有很大的衝突。」【II-04】

年輕世代對於自主、自由的追求會在工作或者是家人間引起關係上的拉扯或不協調，但另一方面，在面對角色衝突的壓力情境中，年輕世代受訪者似乎有著最堅定不移的自信，最能夠堅持己見。

「在生活當中，這是蠻一體兩面的，同樣是我家人，可以是最愉快的，也可以是最有壓力的。

這五個角色裡面應該只有學生是最 OK 的。

員工的話我覺得應該是 70 分，……我現在面臨最大的困境是，我常會情緒失控，……對同事說話的態度比較不耐煩。

作為妹妹的話可以到八九十，……我有兩個姐姐，……我跟大姐有蠻多的衝突，……可是我盡量就是能忍就忍。……因為我是個很有責任感的人，而且我非常獨立，我不喜歡依賴別人，……那這樣的角色其實是很衝突，因為……我還是很注重倫理，因為我家很保守，保守到我覺得很受不了，很想打破這個中國的傳統，覺得這個已經不符合世代了。

女兒的話算 75 好了，……我去美國回來之後我整個個性上的轉變我媽有點不太能接受。

朋友的話，身為一個朋友我覺得只有 60 分而已，……因為我不講話臉就是很臭，……然後也比較心直口快一些。

學生的話是 100 分，因為我會做到老師要求以上的程度。」【III-01】

「女兒的角色應該是真的沒有做得很好，我以前做的應該還蠻好的，學生的時候我真的是會回家陪我爸媽吃飯的人，可是我現在可能有時候真的太想要自由了。」【III-02】

「跟我姊最愉快，最緊張歐，校長，可是我也很少跟他接觸。

部屬-80 分，主任可能覺得我還可以，校長會覺得我做得很爛，因為我常對他（校長）臭臉、唱反調。

同事-高一點，85 分，我覺得同辦公室的感情不錯。

女兒-90 分，除了脾氣不好之外，爸媽應該都蠻滿意我的，因為我覺得父母的期望我大部分都有達到啦。

朋友-跟同事一樣 85 分，如果是很熟的朋友應該對我滿意。」【III-03】

從本節第一部分「社會角色的扮演」之摘要與歸納，已可隱約感覺到資深世代的女性最強調階段性任務的概念，當工作或家庭（當中又以家庭角色為重）的任務與自我需求有衝突的時候，通常會把自己擺在後面，相形之下，年紀越輕的受訪者這一層負擔似乎越少，較有表達自己的需求與想法的空間，當然，也因此在關係當中會遇上較多衝突、摩擦。這樣的情形或許也與不同世代的成長環境有關，早期臺灣社會對於女性的評斷常以其在家庭的表現及發揮為依據，這樣的觀念也由外而內進入一個女性的價值系統當中，成為她們自我期許、自我要求的一部份，雖然即使到了今天，跟家人間的各種關係，仍在大部分女性生命當中佔有

重要的位置，但還是可以看到，隨著時代推演而進步的觀念，為女性帶來更多元的角色扮演及成就來源。

二、第一次自助旅行的契機與阻礙

所有訪談對象本身便對旅行都有一定的喜好及興趣，且除 YUN (II-04) 以外，在第一次全自助旅行之前，皆有過國外生活經驗，或做為某次自助旅行中的跟隨者，或因拜訪在國外的親友作為啟發。

資深世代 2 位受訪者開始自助旅行時已年過 40，因此自助旅行的疑慮主要來自於朋友或孩子，而非父母，其中 1 位當時的旅伴是朋友，另外 1 位則是與丈夫、兒子一起。

「其實我一直對旅遊就還蠻有興趣的，2009 年我們一群喜歡旅遊的人，在高雄……聚會，……隔年，我就跟其中的一位，我們就去北京杭州上海 16 天。

他們(孩子)很緊張，……就會說你要注意安全、你要注意什麼。」【I-01】

「當時可能我兒子也是一個契機，那又聽到我不做，他(先生)就想說好，馬上離職，然後就開始規劃。

很多人，不管是朋友親戚，他們會覺得說你怎麼會讓你兒子休學去玩這件事情，他們沒有辦法想像、他們沒有辦法理解。」【I-03】

中生代 2 位受訪者的父母及家人對於她們要出國遊學、自助旅行的反應也不甚支持，2 人的旅伴都是朋友。

「我是 1995 年去英國遊學……課程是 8 月份結束之後，……有一個住臺北的一個女生邀我繼續留在那邊玩，所以我後來又在歐洲玩了 4 個月才回臺灣。

我爸爸是不贊成的，那我媽媽就一半一半啦。

也是有朋友說：幹嘛去那邊啊？你可以嗎？有人跟你去嗎？你有朋友嗎？總之，他們還蠻驚訝的。」【II-01】

「是朋友鼓勵，那時候我就告訴自己，我一定要在 30 的上下，一定要來一趟全自助，而且要一段時間，這是給我自己的期許。

我們家又這麼緊密的狀態下，……他們通通反對。」【II-02】

而另外 2 位中生代受訪者在出發前並未遭受家中反對，似乎是因為父母或家人對於詳細狀況並不清楚，1 人旅伴是家人與同事、另外 1 位則是獨自出遊。

「同事邀約。本來是跟 2 個同事及姐姐，行程預計由同事規劃，但被同事放鴿子，本想放棄，因姐姐想去，最後成員變成我跟姐姐及朋友 3 人。

父母並未反對，或許也是當時他們對自助旅行這個的風險並沒有很了解。」【II-03】

「大學的學姐約我一起去德國玩，因為後來大學學姐有事情無法同行，就變成我自己一個人出去了。

朋友大多覺得滿新奇的，家人以為我要跟別人去玩，我是已經進到海關裡面我才跟他們說其實我是自己一個人去。」【II-04】

1 位資深世代受訪者在自助旅行上未曾遭受反對，其自助經驗從出國念書的時期開展，而後或與朋友或獨自旅遊。

「因為爬山的關係，很早之前就開始有到處去的習慣，……後來是自己想出國，想著是一個挑戰，也沒有特別規劃就去了。……去旅行的時候並不會特別把爬山排進行程裡，但會喜歡去較荒野的地方。

家人都相當支持與鼓勵，家人也都很愛旅行。」【I-02】

所有年輕世代的受訪者的自助旅行，都相當受到親友的支持，當中 2 位受訪者初次自助旅行是與姊妹相伴，另外 1 位的旅伴則是同事。

「那真真正正從頭到尾我自己規劃是 2009 年我到韓國的一場研討會，……我二姐就跟我一起去。

對於我們自助的擔心沒有聽過，……但如果我一個人出去的話，我覺得他們會有擔心，也會有失落。」【III-01】

「因為我那時候有學日文，加上大學同學其實都是很獨立自主的，……所以我覺得後來就引起我覺得說蠻希望自己可以試試看有沒有辦法獨立自主的出去，……我跟我妹妹。

家人是非常支持。」【III-02】

「那一次跟團去，就覺得很趕、想要去的地方都沒辦法去，根本也不知道去了什麼地方，……後來 2012 年，我就跟學校同事總共 5 個人……那一趟就全部都是我一個人規劃了。

無人反對，大家都很放心。」【III-03】

三個世代幾乎所有受訪者自助旅行的經歷都起始於 2002 年之後，然而當時資深世代的親友、中生代的父母年齡約莫 40 至 60 歲之間，對於資訊接收的能力較弱，對旅行的概念也可能還停留在跟團為主的模式上，因此出現比較多的疑慮；而年輕世代的父母或朋友，當時大約 20 至 45 歲，觀念較新穎，也使得受訪者們在初次自助旅行的阻礙相形較低。

三、自助旅行與社會角色的拉扯

比起跟團，自助旅行時間通常較久，因此也會對旅行者個人原本生活規律有比較大的影響，進而可能引起角色功能與旅行需求上的衝突。

Peggy (I-01) 因為早年離婚，因此主要考量孩子的年齡，當孩子成熟能夠自立，經濟也無虞後，便為了旅行辭去收入令人稱羨的工作，開始專心於自己想要的生活。

「那我自認我一直是一個很盡責的母親，所以呢我不會輕率的把孩子的問題拋著不管或者是不照顧，我一定是把他們放在第一優先，……那孩子在比較小的時候，那時候我就不太敢，我都參加團那種都是比較短的時間，了不起就一個禮拜就回來了。……我現在比較可以率性跟隨性的過日子，所以我在扮演角色上我也是用比較率性跟隨性，就是比較合乎我本性，我不需要刻意的去符合別人的要求。」【I-01】

Judy (I-03) 為本研究中唯一目前已婚受訪者，早年旅行主要的牽絆來自於孩子，而後為了丈夫期待能夠一同旅行，但工作請假不易而辭職。

「這就是後來我最後離職的原因，就是願意去玩而不要工作，……再早一點，兒子還在念書的時候要出去玩，媽媽這個角色會有點拉扯。

工作、母親、妻子的角色都會有衝突吧。」【I-03】

為了可以好好旅行而辭去工作接下家裡麵攤生意的中生代 Amy (II-01)，反而是近年旅行需要顧慮到年邁父母的身體狀況，而開始在安排上採取觀望的態度，若有需要，將隨時準備暫時停止旅行全心照顧父母。

「最主要是爸爸媽媽的身體狀況，他們的身體狀況我會比較擔心，……所以我要去玩，我一定會跟我弟弟講。

工作不會，但是爸爸媽媽的身體狀況會，……我不會為了工作不去旅行。我時間到了就是，店就關門了。」【II-01】

中生代的 YUN (II-04) 在比較有經驗後，帶著家人一起旅行，與他們分享自助旅行的視野與感動，加上工作上規定的變動，現在常卡在寶貴的時間想要自己獨遊，但家人期待的眼光卻又令她難以承受。

「角色帶來的困擾讓我可以旅行的時間縮短，可以獨自享受旅行的機會也變少了，此外也很難安排 15 天以上的行程。」【II-04】

2 位資深世代及 1 位年輕世代的受訪者，需安排好工作的事情才能旅行。

「工作會，……我會想辦法出去，所以我一直換一直換，我的目的就是只要能出去，其他的我可以接受，那我就接受。

所以我會把握每一年的機會，也讓我每一次可以出去的時候更珍惜。」

【II-02】

「將工作安排好，盡量在出國前完成重要工作，還是可以擠出時間的。」

【II-03】

「我的確是會不小心太投入工作的事，我覺得我需要抽離一下。」

【III-02】

對 Patty (III-01) 來說，工作上的阻礙並不大，反而是心中醞釀已久的一個人旅行，與一直以來家人、姊妹對她的依賴有如蹺蹺板的兩端，令她窒息，也是

目前自助旅行安排當中最大的阻礙。

「我在自助旅行的時候我都可跟家人出去，……我想要一個人去旅行，是因為我不想要再去迎合他們，……只有我們三個人的話我就是妹妹的角色，我就少了很多的自我，我就必須要去配合。

工作上面和旅行的衝突，就是另外一個人有沒有辦法應付工作量，請假的話會先關注公司的考量。」【III-01】

或許因為受訪者多為單身未婚狀態，三個世代的女性背包客所面臨的角色衝突類型並無太大差異，都偏向由個人期待與他人不同而產生之角色內的衝突，亦即個人對某一角色的期望與他人對此角色的期望不同而來。

在未刻意篩選學歷、經濟狀況的條件下所訪談的 10 位受訪者，從一般社會標準來看，幾乎皆屬於高學歷、社經地位也較高的族群，與他人的關係上，她們普遍對於家庭中的角色有較多描繪、關注及掙扎，雖然在不同的角色上有各自覺得無法盡善盡美之處，然而面臨旅行與角色衝突時，資深世代女性有較多的焦慮並會努力配合（子女、先生的狀況）；中生代則會透過一些方式（例如：帶家人一起自助旅行、展示行前準備的資料），希望能夠透過分享得到理解及認同，為自己爭取適度的空間；年輕世代則似乎在關係當中，感覺自己因過多涉入（工作上的過度投入、太過於被他人所依賴），而有較多急於擺脫的意味（透過旅行拋開工作、希望可以獨自旅行）。

第三節 不同世代女性背包客的自我成長

從自我認識、個性轉變、情緒調整、人際拓展、人生態度、能力等六個面向探究不同世代女性背包客，透過自助旅行所獲得的自我成長是否有所差異。

壹、自我認識

瞭解受訪者的自我概念是否透過旅行而有所改變或提升。

一、我是一個怎麼樣的女性？

2 位受訪者（資深世代以及年輕世代各 1 位）特別強調個性中獨立、直接、

有自己想法的一面。

「就個性來講我可能比較獨立，……（臺灣）整個環境是這種想法，女生好像就要依賴另外一半，……自己不希望被看成是需要依賴別人的女生，也不希望被別人定型，……覺得女生必須要自己要有自己的想法，做事情的方法。」【I-02】

「我覺得我算是個性偏強的女生。比較有主見的、比較直接的。」【III-02】

另外 2 位受訪者（也是資深世代以及年輕世代各 1 位）也提出自己擁有獨當一面的行事風格，但同時強調思想上偏向保守且自我要求很高。

「我是一個希望做什麼像什麼的人，……我不喜歡表面的人，所以我會比較深入，比較要求，所以我自己很獨立、而且我很堅強，然後我自我要求很高，我很冷靜。其實我長大的環境跟我的思維是非常傳統的。」【I-01】

「新世代獨立女性，……但是其實內心包裹一些非常傳統的思想，嚴格來說我還是蠻保守的。」【III-01】

1 位資深世代及所有中生代受訪者對自己的描繪皆為正面、有彈性的個性特質，內外差異的調適自如。

「我是一個善良的人、配合度高、適應力很好、抗壓性很強。」【I-03】

「動靜皆宜，生活真的過得很簡單哪。」【II-01】

「我是比較蠻兩極的，……硬中帶軟。」【II-02】

「愛運動、愛旅行、喜歡多方面接觸。」【II-03】

「樂觀、開朗、積極、獨立，喜歡分享也善於獨處。」【II-04】

1 位年輕世代受訪者則呈現心思縝密而小心翼翼的狀態。

「我很會煩惱，很容易自尋煩惱，也是一個謹慎的人。」【III-03】

從 10 位受訪者自我概念的描述發現，造成自我概念差異的主要來自於原生

家庭的觀念與氛圍，認為家中觀念傳統、自己觀念也偏向傳統的有 I-01、I-03、II-01、II-03、III-01 等 5 位受訪者（詳細敘述請見附錄中每位談對象的第二題，個人對於成長環境的描述），其中有 2 位受訪者（I-01、III-01），特別有感於家中重男輕女的氣氛及期待，另外 3 位受訪者則覺得家中觀念雖然傳統，但僅止於對性別的分工或行為要求有所劃分，本身在成長過程當中未因此遭受資源的剝奪或太多不平等對待；另外，有 2 位受訪者（I-02、III-02）在成長過程當中對家庭教育的感受特別提到開放、民主，則與前述感覺到作為女性而資源短少的 Peggy（I-01）以及家中都是女孩兒被當男生養、被當男生期待的 Patty（III-01）形成明顯的對照。

成長過程受到束縛越多的受訪者，對於角色的扮演與關係的處理有越多的顧慮及糾結，也常常充滿了矛盾的情結，陷入因照顧他人需求而犧牲自我的困境，所以在旅行的追求上，有更多擺脫他人期待（甚至內化成為自我期待）、自我追尋的意涵；而成長環境支持性較高、因性別而來的差別待遇較少的受訪者，在角色的扮演上較能忠於自我，也不容易苛責自己，旅行的目的偏向放鬆、冒險或增廣見聞。

二、自助旅行與自我認識的關聯

視野開闊了心胸也更廣大，人生少了很多「應該」的事情，換來更多隨心所欲的自信、更少求全的堅持。

「旅行的時候，我會是一個在節奏上或在寬容度上更大的一個人。

我是覺得旅遊中你可以看到人生百態，……那我會調整我自己的腳步更慢一點，我不能太能幹、我不能太有效率，然後呢，也要相對的寬容別人的沒有效率跟不能幹，這個而言，對我來說有很大的調整。」【I-01】

「會更看得開，你不會去在乎別人說你怎麼樣啊，你不會去在乎很多事情；應該說其實我的適應力很強、配合度很高。」【I-03】

「相對較有自信，看到了不同的國家，我覺得相對的有一些見解，或者是有一些視野會比較寬闊一點。」【II-03】

自助旅行過程一切靠自己的緊張感反而成為促成了一些新的嘗試，因而發現自己的勇氣或能力，也透過旅程的沉澱更加了解自己，於是回到原來的生活以後，能夠活得更像自己。

「越來越勇敢、越來越隨和啊，要放寬心，你要對自己的東西有信心。就是你更會知道說，你要的是什麼你不要的是什麼，……我如果不去旅行，讓我自己 happy 一點的話，你到底這麼認真的工作是為的是什麼，我不知道。」【II-01】

「問題解決的能力，以及……應該講我透過自助旅行讓自己更勇敢，因為我喜歡冒險，就要想辦法去保護自己。

我在繼續透過這個（自助旅行）了解自己，然後我想變得更勇敢這樣，還不夠勇敢，我如果哪一天可以把自己放逐出去，自己一個人。」【II-02】

「原來我也是可以很精準地去做一些規劃，就是讓我更了解我自己有很多不同的面向，對自己的肯定會越來越增加，也常覺得能夠自己完成更多事情。

我覺得大部分了解自己或認識自己，會發生在一個人去旅行的時候，……所以我會覺得每次在旅行當中做決定的時候，會更知道自己要什麼。」【II-04】

文化的刺激、感官的衝擊帶來更多對原有信念的咀嚼與反思，從對外的探索轉變為對內的探索。

「對我來說每一趟旅行都是一種探索，透過不同國家文化的一些衝擊，讓你去思考這個國家的優點是什麼，……的確會對自己我的角色和內在的探索有一些衝擊，會衝擊你原本既定該有的想法，……因為我們國家的文化傳統而束縛，還是我束縛了我自己，你會去思考這塊東西。

我覺得自助旅行對你來說可能是一個放鬆以外，也是一種挑戰。」

【III-01】

當然對某些人而言，擺脫套裝行程的限制為的是一種無拘無束的感覺，自助旅行最大的功能仍是放鬆壓力，並沒有帶來那麼多的改變。

「過程中會有一些小嘗試，會有一些突破自己的部份，認識自己還好，去了地方都是有興趣的地方，主要去那邊的文化，和樣子會讓人難忘。」

【I-02】

「好像沒有欸。我覺得這件事情對我真的就是放鬆。」【III-02】

「可以更證明我是一個很謹慎的人，是一個克服的過程。在工作上對自己的感覺沒什麼不同，但旅行的話我會覺得以後可以挑戰更難的，有時候會覺得自己蠻厲害的。」【III-03】

對資深世代及中生代的受訪者而言，與內在的自己對話的過程，似乎是她們一再打包出發的原因，透過旅行的準備、實踐或與意想不到的人事物相遇，拋開雜念，在許多意外之處對自己有多一層的認識；而生長在資訊爆炸年代的年輕世代受訪者們，則有更多是為了放空、放鬆而遠行。

三、身為一個自助旅人的意義

能夠擁有健康的身體，可以做一個自主的旅人行走各地，是一件值得感激的事情。

「基本上我覺得我們自助旅的人，都是很獨立，而且大家都願意分享、給予的人，……自助旅這件事情，讓我就是覺得自己還是一個健康、還是一個獨立、還是一個自主的人，然後可以生活自在的人，然後可以享受自己世界的美好。」【I-01】

「感謝老天爺讓我身體那麼健康，現在可以這樣子玩，覺得很感恩，然後也會很慶幸，還好是沒有結婚。」【II-01】

自助旅行在實質上也帶來了寬廣的視野、更多志同道合的朋友以及能力的提升。

「我會覺得很好玩，就是出去然後看看外面的世界。」【I-03】

「我覺得自助旅行我可以去找到志同道合的伴，這蠻不錯的。」【II-02】

「感覺自己的規劃能力更進一步。」【II-03】

擁有開放的心胸，能夠到世界各地走走看看，感覺不同的脈動。

「是順著自己的心吧，過程中總是有阻礙，但總是要想辦法去克服這些事情，……這關走不過就走那關，還是要順著自己的心去走。」【I-02】

「代表我能張開雙手擁抱世界，也能走進不同的角落感受生活。」【II-04】

對於年輕世代受訪者而言，自助旅行最大的意義在於成為一個獨立且自主的人。

「這是一件很光榮的事情，因為代表我不需要去依賴什麼東西。」

【III-01】

「自助旅行算是一個獨立自主的象徵啦。」【III-02】

「是一種獨立自主的象徵。」【III-03】

作為自助旅人行走世界各地，資深世代與中生代的受訪者，可能覺得感恩、有趣、生活更為豐富多姿、視野與能力也得以提升；但最明顯的差異則為年輕世代的想法，將之認定為獨立自主的象徵。

綜上所述，自我概念的形成在本研究當中，與受訪者家庭的氣氛與環境呈現較大的關連。而自我認識的增加，資深世代與中生代較為貼近，旅行對 35 歲以上的受訪者具有更多自我追尋、自我了解的意義；年輕世代則明顯與另外兩個世代有所不同，從事自助旅行對年輕世代受訪者而言，沒有太多自我探索的意圖，而是為了追求放鬆、放空與獨立自主。

貳、 個性轉變

覺得自助旅行帶來個性轉變的受訪者共 7 位，且在三個世代當中分布得很平均。

資深世代的轉變與其他世代沒有太大的差異，但反而是在朋友之間得到許多激賞與羨慕的眼光。

「我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容，然後包括對自己也更寬容。」

我的朋友們都覺得，像我的大學同學們都覺得我是一個太了不起的人。」

【I-01】

「覺得自己變得更開放了。朋友們很多人都很羨慕，但其實是她們放不下啊。」【I-03】

中生代受訪者在旅程當中聽見更多自己的聲音，於是接納且勇敢展現自己的樣貌，也更不受外界的紛擾與羈絆。

「我會比較更 open mind 一點，其實我覺得我以前的個性並沒有這麼的"開"，還是蠻扭扭捏捏的，然後會覺得會很害怕自己說錯話，然後會很害怕不曉得怎麼樣跟人相處，.....旅行了之後會比較自我，其實會比較知道自己要什麼，然後會比較不在意別人對我自己的看法。

朋友們覺得我每次旅行回來都變漂亮了。」【II-01】

「變得更有彈性哪，.....變得不用那麼的執著，可是我一定先盡力。」

【II-02】

「更能獨處與思考，對世界更友善但同時也較不容易被人際互動間的情緒波動影響。

多數人認為這跟原本認識的我差不多，只有少數一兩個人說過感覺更獨立。」【II-04】

一趟旅程從出發到返家是千百個思量、精打細算的構成，也是一種能力的展現，擁有這樣的經驗，讓年輕世代的受訪者變得更勇敢。

「我變得更知道自己要什麼，也比較敢表達自己了。

對家人來說我比較敢做自己了，所以他們就會覺得我變了。」【III-01】

「勇氣，或者是對於一些生活能力上面，我覺得是心態上變了，因為我以前多少會有點畏畏縮縮，.....現在我會抱持著人生很多事情都要嘗試。

出國後我覺得我變得比較有想法，這倒是真的。」【III-02】

三個世代在此一向度的感受上並無太大的差異，多數受訪者同意個性變得更開放，敢於做自己、說自己，較少在小事情上鑽牛角尖；唯一比較特別的是，資深世代受訪者自助旅行的經歷，在親友間引來最多豔羨目光，或許對於 50 歲以

上的女性（或男性）而言，能夠擁有這樣的經歷還是很不容易的。

參、情緒調整

從事自助旅行最享受的部分，以及這種開心或享受的感覺是否有助於本身壓力的釋放。

一、自助旅行最美好的部分

3 位資深世代受訪者與 1 位中生代受訪者，喜歡的是體驗了不同的風土民情，以及異國食物的新鮮滋味。

「整個過程其實都還蠻享受的，……風俗文化不同，所以我喜歡去體驗它不同的風俗文化，然後它吃的食物，然後景觀一定都不一樣啊。」【I-01】

「享受的部份總是那個過程，……蠻喜歡融入當地的感覺，不會特別追求去觀光景點，不喜歡去人多的地方，也不會追求這個要走完，要拍照。……能跟當地人聊聊，他們會告訴你更特別的地方，那就更好玩了。」【I-02】

「我現在旅行是不期待，然後你就等著 surprise。……可以看到不同的風景哪，然後不同的人情文化哪跟臺灣是不一樣的，open my eye 打開了眼界。」【I-03】

「我最喜歡是旅行中跟旅行後，旅行前那個（行程規劃）真的對我來講說是很痛苦的一件事情，……文化還有飲食，還有我必須講，就是人跟人之間，不一樣的國家……。」【II-01】

其他 3 位中生代受訪者提到更多的是對於不同文化的體驗所帶來的飽足感，卻沒有提到食物的部分了。

「享受就從頭到尾的感覺，風景是其次，……我因為透過旅行，去讀他們的一些史料、地理還有他們的一些人文，然後我去認識了這一塊，……那會覺得越玩越有意思。所以我剛講的比較外在的一個所謂行為改變跟問題解決的部分，但是比較靜態的、比較背後的知識的薰陶，我覺得很滿足的是，就是我有讀到這些東西。」【II-02】

「在規劃找資料時非常有趣，感覺自己已經先出去玩一趟了，外國人過生活的方式也是在臺灣無法體會的。」【II-03】

「享受的是旅程啟動和進行的過程，比較不喜歡的是規劃。會把每個地方當成此生唯一一次造訪，所以會希望不留遺憾全力以赴的

去感受。」【II-04】

年輕世代對於旅行的享受在於文化衝擊、不同於一般的經驗、克服的成就感以及放鬆。

「文化的衝擊是平常比較少體驗到的，……還有還有被騙的經驗。

以前對行程會覺得很很好玩，現在就會覺得行程規劃好煩。」【III-01】

「從規劃的過程、旅行的過程到買了一大堆東西回來都很享受耶(笑)，就是放鬆吧，我覺得我應該算是責任感算重的。」【III-02】

「整個過程都很享受，……尤其是你在照片上看到的東西，然後你到現場真的去看到，……抵達了就會覺得自己真的很強，就是一個克服的過程。」【III-03】

對於不同文化的體驗是大家在旅行當中都很喜歡的，特別的是，資深世代受訪者提到的異國食物、食材，是其他世代受訪者（中生代 Amy 除外）比較少注意的，但這也很有可能跟旅行的方式有關，Peggy(I-01)、Judy(I-02)、Amy(II-01)三位受訪者，在旅行的時後最常採用自炊的方式。

二、從事自助旅行是否有效釋放壓力

10 位受訪者都同意旅行中或旅行後，壓力指數降低，情緒跟心情都會較為緩和、平靜。

2 位資深世代受訪者覺得旅行滿足了身在職場時的不得已，或減少了生氣的機會。

「還在工作的時候，我必須從旅行中來滿足這個自我內在的一些知性的部分。」【I-01】

「應該有，我先生跟我說我都不生氣了，……現在都無所謂。」【I-03】

從其他 8 位受訪者的敘述，更能感覺到旅程所帶來的放鬆，也更能理解為什麼她們對於下一趟旅行有如此強烈的動力。

「很有幫助，去那邊就是要拋開現在的一切，回來在工作上再重新開始。」【I-02】

「去旅行回來之後，你就覺得又加足馬力了、又有電了，然後又開始跟客人嘻嘻哈哈了，你那個動力，……朋友們每次都覺得我每次旅行回來都變漂亮了。」【II-01】

「當然釋放壓力有啊。」【II-02】

「非常有幫助，但一回到職場很快會消耗掉。」【II-03】

「有的，常常在生活中遇到壓力或需要調適的情緒時，我都會打開旅行時喜歡的照片，想想當時的心情也想想即使是現在的我這樣一團亂，那些地方也靜靜地待著，一如往昔，只要這樣想，就會覺得好多了。」【II-04】

「非常有幫助，……出國對我來說也是一種充電。」【III-01】

「我覺得旅行對我來說比較是釋放壓力的一件事情。」【III-02】

「會阿。」【III-03】

多數受訪者都認為自助旅行對於壓力紓解有幫助，但情緒得到調整的程度有差異，此差異並未出現在世代之間，而在目前是否仍具有工作身分。尚就就業市場中的 8 位受訪者，包括其中對於工作滿意度最高的麵店老闆娘 Amy (II-01) 也不例外，旅行對她們而言仍是一種必要的轉換方式，有助於拋空工作上的急迫與壓力；相較之下，旅行對於已經退休、離職多年的 Peggy (I-01) 與 Judy (I-03) 來說，是一種「換地方過日子」的體驗，較少作為壓力紓解的手段。

肆、人際拓展

自助旅行的過程有許多機會與人相遇，對於旅人而言，這些相遇是否擴大了交友圈，抑或改變原本的交友模式？

一、自助旅行時的旅伴

不會一個人出門，傾向固定旅伴的受訪者，集中在資深世代與年輕世代，但資深世代及中生代受訪者的固定旅伴群較大，年輕世代的偏好一兩個固定旅伴，其他隨機加入者較多。

「其實旅伴是自助旅非常非常重要的因素，我非常反對一個人旅行，最

好的是 single (因為我也是單身)，時間上彼此比較能夠配合，然後最好是在新竹，那這就很侷限了，像我們現在有一群 12 個人。」【I-01】

「不會想要一個人去旅行，喜歡結伴旅行，固定的旅伴是先生，……其他你必須跟他玩過之後，才知道有沒有下一次。」【I-03】

「喜歡結伴旅行，目前我的旅伴是一群固定咖，姊姊跟他的一些朋友，現在大家都很熟了，偶而他們會再帶自己的朋友。旅伴需要有相同的旅行節奏，沒有過多意見，能獨立自主互相幫助。」【II-03】

「我不是會一個人旅行，個性要合吧，所以一定是我的朋友，兩個人、三個人、四個人都有可能，然後，有一個是我的好朋友。」【III-02】

「我不敢一個人出去，我一定要有伴，我的旅伴就是有幾個是固定班底，然後會加一些新的、不一樣的。」【III-03】

喜愛、樂意自己一個人出發自助旅行的受訪者以中生代為主。

「希望旅伴能夠好相處，然後行動力夠，也不要太挑剔，隨性一點就好了。」【I-02】

「都是先決定一個人，我不排斥有伴，但也可以一個人。太以自我為中心、太為所欲為或不注重衛生，這個是讓我覺得沒有辦法接受的。」【II-01】

「現在通常有旅伴，不過我比較喜歡一個人。希望是能夠獨立自主，也能接受一起走也能接受分開行動的旅伴。」【II-04】

目前為止都有旅伴，但未來希望能夠挑戰一個人自助旅行的人當中，中生代與年輕世代的受訪者各有一位。

「前為止沒有自己一個人過，旅伴最多的話有到 6 個喔。理念相向、獨立性要夠、方向感要好，就是我們可獨立、可合在一起。

還不夠勇敢，我如果哪一天可以把自己放逐出去，自己一個人。」【II-02】

「我的旅伴基本上就是家人，想要一個人，不想要帶著家人一起出去了。」【III-01】

每一位受訪者在訪談過程當中，都提到旅伴是一趟旅程能否順利、愉快結束的關鍵因素。

會刻意安排一個人旅行的以中生代受訪者為主，但唯有資深世代受訪者會與

透過國內自助旅行相關網站認識的朋友結伴出遊；對於一人獨自旅行的排斥因素，資深世代對旅伴的需求為互相支持及安全考量，但年輕世代則偏向旅程當中有分享感受的對象。

二、自助旅行帶來的人際拓展或交友模式的改變

從事自助旅行以後，對於交友圈拓展有感共 6 位受訪者，當中沒有年輕世代受訪者。

資深世代受訪者的人際拓展來自於在臺灣自助旅行相關論壇當中的網友，交換資訊後進一步見面、出遊而認識，合則漸漸成為一個旅遊的團體，每次旅遊大家依照自己的時間、意願加入，而後在旅遊的安排上進行分工合作的方式。

「比較多是在臺灣加入的旅遊團體為主，認識了不一樣的人，平常我不是那種很積極去交友的人，但是對於旅遊的，我就比較不設限。旅行中交換訊息後續保持連絡的比較少，因為我們同行者太多了。」【I-01】

「會有一些啦但不多，但會有一兩個團體這樣，有一些朋友出去會和我認識的朋友去，所以就還是那些朋友。

喜歡住當地的民宿，聽他們說一些當地的狀況，或當地的風土民情，住完回來後就比較沒有（聯絡）了。」【I-02】

中生代有 2 位受訪者則是透過旅行認識了朋友的朋友，因為處得來，回國後繼續保持聯絡。

「不會改變交友方式，但目前來說我的旅伴 tone 調都蠻合的，所以都會保持聯絡，也算是有拓展我的生活圈。」【II-03】

「合的話會，我現在比較好的朋友，都是透過旅行認識的，因為生活過，而且有一段長時間。」【II-02】

受訪者當中唯二與國外朋友交換訊息且進一步保持聯絡者，為中生代的另外 2 位受訪者，此 2 位也是較樂於單獨出國的受訪者（詳述於前一題）。

「有緣的就會變成朋友啊，我很容易跟人家打成一片。交友圈喔，當然是有啊，它（自助旅行）讓我的生活圈更豐富、更不怕跟陌生人一起那個，就可以跟不熟的人一起。」【II-01】

「會交換訊息，也拓展了我的交友圈。」【II-04】

整體而言，從事自助旅行對於交友方式或社交圈的改變以國內的朋友為主，資深世代較有意願與同好網友結交；而中生代則透過朋友共同旅行的關係間接認識更多人；年輕世代喜歡與家人、同事或本來就認識的朋友結伴，因此對這部分無感。

願意也喜歡獨自從事海外自助旅遊的受訪者，也有較多機會與海外人士交換訊息且持續保持聯絡。

伍、 人生態度

旅行在與不同文化、景色與風土民情的互動，常常會觸動個人連結自己某部份生命經驗，進而引發個人內在的省思與改變。

許多奇景有如鬼斧神工，使人一再體會到自身的渺小，是一種謙卑的學習與提醒，對於人生目標的設定或渴望，不再以征服的姿態，而改以盡力挑戰的角度思考、看待。

「在那種非常壯觀的……你就會覺得自己很渺小，然後你就會覺得說大家真的要更加的謙卑一點，……現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求。

那在旅遊中會比較深刻的一些就是，你會碰到很多的人情世故，有一些很 Nice 很 Nice 的，……我就覺得很感動。」【I-01】

回歸生活層面，不再追求與大家相同的生活方式或模式，有助於分辨自己真實的需求，並對原本的生活有更大的滿足感。

「我到印度看大家都排隊接水，每天要排四五個小時拿那一桶水，……所以我就會改變一些我的生活方式、生活習慣會受到影響。

還有煮菜的事情啦，……人生沒有什麼設定，就覺得開心過活就好，越來越就是可以把這些東西都放下來，生活也越來越簡單。」【I-03】

「我會覺得，當然是人家很無條件的幫助我的時候，我是覺得很感動的，……然後這些東西帶回自己的生活，……更願意幫助別人、更容易知足吧，我覺得應該是這樣子。

妳大概知道說自己大概要做到什麼時候，然後以後想要用什麼樣的生活方式去生活就可以了。」【II-01】

行走越多的地方，對家鄉更有歸屬感，將之視為對生活的應證，而非作為追求而盲目、而迷失。

「旅行除了是放鬆，還實現了一些，就是說有一些比較你想要去看的東西，……覺得歸屬感這件事蠻重要的，不然的話就不會回來啊，……現在好像覺得離不太開那種感覺。

好像也印證平常生活，就是靠自己的力量去一些，比較稍微困難的，但在心中又是有價值跟意義的地方，不會特別去盲目跟從大家愛旅行或自助。」

【I-02】

對自己的人生更不設限、更有彈性，回歸現實生活能將一些無法改變的事情看得更淡。

「觸動，這個絕對有、每一趟都有，但是也容易習慣跟淡忘，……其實出國帶給你的就是，人生有好多可能，所以不要去侷限在一個地方，讓你過不去，這個就是我自己一直在修練的東西。

旅行帶給我的彈性很重要，有了彈性就可以去轉換，對於生活裡的一些事情就比較不會鑽牛角尖、比較能夠轉念。」【II-02】

從旅途的觀摩當中，對於許多事情有了新的思維，也從根本更熱愛生命與生活。

「有，年輕爸媽揹著小嬰兒去山上健行，……對教養小孩有更正確的想法，……除了工作也要享受生活，熱愛身邊的朋友。」【II-03】

對人事物少一點偏見，樂於嘗試與認識，活得更有滋味，可以放心作自己並容許自己的不完美。

「在紐西蘭打工度假時因為路上突見的美景受到很大的衝擊，……與自己人生的連結是……活著真好。

讓我從不明白自己生活的目標或意義，到認為應該珍惜自己看過或還沒看過的這個世界，也讓我學習不要以刻板印象看待人或國家，……自助旅行以後，我認為自己可以用堆疊或維持樂趣來做為人生的目標，對人生的目標也設定在可以自在的過生活。」【II-04】

「我覺得有時候會受到一些人的幫助的時候，會覺得很感動，……我覺得有讓我比較不會對別人有偏見。

現在開始我覺得我不再這麼需要把我保持在完美的形象下，我會覺得我比較能夠做自己的感覺。然後另外一方面我現在更嚮往自由，……我覺得對於我還是單身這件事情，不會這麼抱持著害怕，……可是我現在有點覺得，人生真的活得開心，對我來說比較重要，…由這些事情更深入的思考，有一些害怕就不見了。」【III-02】

除了此處擷取的內容，許多受訪者提到旅途當中受惠於他人的經驗，是最美麗的風景。

「自我價值外定」是指將自己的價值建立在他人的評斷上，為心理學當中討論認知扭曲時所使用的專有名詞之一。相較於西方個人主義的教育，東方文化更強調個人對國家、族群、社會等的貢獻與價值，對人生态度轉變較有感者，集中於資深世代及中生代受訪者，此二世代無明顯差異，且大部分強調旅行可以幫助回歸自己的內心，重新審視事、物的重要性，當知道自己要什麼，去除了處處受他人評價、為他人而活的焦慮及束縛感，即使生活模式改變並不一定很大，卻可能大大提升自我價值感，許多人描述自助旅行之後，變得對人更寬容、更少偏見等，其實回歸自身，也會用更多元的角度看待自己，因此變得更富有彈性、更勇於嘗試、更不盲從、更熱愛生活。

年輕世代或許成長環境已在少子化問題的衝擊下，且人本教育、個人主義較

為盛行，本身對於自我表達阻礙知覺較低，也或許是人生階段不同，因此目前對於自助旅行所帶來的人生態度改變感覺並不明顯。

陸、能力

自助旅行經驗開展前的擔憂、在自助旅行當中發現的能力、自助旅行後哪些能力變得更好？

一、自助旅行經驗開展之前與之後

許多人覺得從事海外自助旅行，語文是一個很重要的因素，受訪者大多在第一次自助旅行之前，也都對自己的語文能力是否足以應付旅程溝通所需有所擔憂，然而從受訪者的經驗當中可以發現，如果事前做足功課（上網查詢資訊、重要地標與用語的翻譯標籤等）搭配科技的輔助（網路、導航、翻譯軟體），再加上一點點的勇氣，就可以讓旅程順利。

Peggy 透過旅程的應證，一次克服一道心理的關卡，包括對陌生地方的不安全感、一個人轉機、英文也不甚通行的國家等。

「以前的恐懼是說不熟悉的地方會不安心，……去加拿大我比較擔心的就是語言的問題，……包括一個人搭飛機在那邊轉來轉去的，有時候你會擔心哪。

2009 年大陸那一次的經驗，讓我對自己有信心，更勇敢，而後來的加拿大，等於奠定了後面所有的模式，而且我都自己可以規劃，然後我真正就覺得，自助旅我從來就不必再擔心就是我去東歐那一次，因為東歐很多地方語言不通，……所以我走過了那個東歐以後，我就覺得我全世界都可以去了，我語文的問題都不是問題了。」【I-01】

Judy 先生是她的固定旅伴，但兩人相處上的磨合是早期幾次自助旅行最大的困難。

「我剛開始也會認為語言是一個很重要的事情，可是後來我漸漸發現也不需要。

旅行這件事情，現在其實蠻享受其中的，但一開始的時候不是，……我

跟他（先生）相處的時間其實不多欸，……可是你自助旅行是一天 24 小時在一起欸，那種衝突當然是很大了，……就是一次一次的讓我去改變我的心境，我到現在是很好相處的。」【I-03】

YUN 的第一次自助旅行跟 Judy 一樣，遇上了旅伴的困擾，但差別在於她的旅伴因故失約了，然而本身就富冒險精神的 YUN 還是做足了功課一個人出發。

「語言不通或應變能力不知道夠不夠。

第一次最大的阻礙應該是得知旅伴無法成行時，選擇另尋旅伴或獨自出門旅行。

這樣的阻礙不太出現在以後的經驗裡，我認為旅行時有同伴很好，一個人出發也很棒。」【II-04】

Amy 與 Patty 克服了語言的心理障礙以後，目前旅行的安排暢行無阻，沒有特別令他們感到障礙的因素。但如第二節的角色衝突所述，兩人目前的隱憂都分別與家人有關，Amy 的旅行將視父母身體狀態而定，Patty 則隨時可能丟出不再帶著家人一起自助旅行的炸彈。

「擔心語言哪！我始終覺得，錢，就是花了，之後再賺就有了啊，只要你不是很懶的人，然後你的物質慾望也不要太高啊。」【II-01】

「那時候比較沒自信的部份是語言能力，我覺得任何旅行中最怕遇到突發狀況。

之後的旅行我覺得是越來越輕鬆。」【III-01】

Eve 及 Sammi 提到早期網路及資訊的不發達，出發前對蒐集到的資料都還是不很有把握，但這個部分的阻礙隨科技的進步已更不復存在；家人關係很緊密的 Eve 在一次次的抗爭及說服下，也放鬆了家人對她脫離家庭進行自助旅行的反對。

「以前網路又不發達，……語文，應該講沒有非常的擔心，大不了就比

手劃腳丫，還是先準備好他們一些簡單的用語。所以事前準備越多，你的焦慮就不會那麼高。

第一次全自助就是抗爭之下，家人通通反對，……我覺得對於之前衝突的那一塊，隨著時間，還有你讓他們放心，我覺得這個是可以改善。」【II-02】

「因為是去歐洲會擔心英文是否能通行，且當時網路資訊並沒有很多所以會怕資料蒐集不夠充分。

但隨著網路的普及與前往歐洲自助人數的增加，資訊變的容易取得，且相關旅遊工具書也非常多，因此目前這部分的阻礙便不在困擾了。」【II-03】

家庭氣氛民主、開放的 HYC 及 Irene 僅對安全的問題會比較小心謹慎，但自助旅行從一開始便沒有特別的阻礙存在，反而受到許多的支持。

「會比較擔心安全的部份。

阻礙是沒有，只有一些跟我們比較沒有邦交的國家，辦簽證比較麻煩。」

【I-02】

「安危、語言都有。

沒有什麼特別的阻礙，因為我爸媽對我算是蠻放心的，對於我們要做的事情。」【III-02】

個性謹慎小心的 Helen 很怕迷路，現代海外上網工具的普及解救了她跟她的旅伴們。

「我最怕迷路，因為我是路癡，而且那時候手機很不發達，也沒有網路。剛開始花很多時間在找資料是比較大的問題。」【III-03】

除了語文以外，大部分人第一次自助旅行的擔憂都與會衍伸對人身安全的威脅有關，例如應變能力、網路資訊、手機網路不發達等。

二、從事自助旅行發現自己擁有或缺乏的能力與勇氣

自助旅行的過程切斷了大部分的資源與連結，離開舒適圈，面對的是不同於日常的挑戰，常常可以激發個人鮮少表現的勇氣或能力，當然，另一方面也令人了解自己的不足。

資深世代的受訪者，在旅行當中看到許多人生不同的樣態，普遍表示自己變得更有彈性、思考更機靈，也發現自己適應能力原來不差。

「我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容。

我最大的期望是我可不可以只做一個 follower，就是只是一個跟隨者，因為我覺得我每次都在做那個 Leader 的部分，做久了會很累。」【I-01】

「腦筋反應會比較快，……需要去應變，去規劃，……去到國外就會變得大方和開放起來，也必須要這樣，必須去面對和應付。」【I-02】

「從來沒有覺得說自己肢體語言這麼會，這麼強，……我覺得我自己太勇敢了，……我配合度一向很高，這是我的優點，也磨練出適應力強的這一點。

(缺乏) 英文吧，就不會講英文。」【I-03】

中生代的 Amy 四海為家的親和力讓她走到哪裡都能交到朋友，但或許因為隨興的特質，也使她安排行程的時候比較吃力。

「就隨遇而安嘛，……我很容易交朋友。

就行程的規劃上面比較缺乏啊，還有那種地理位置很弱啊。」【II-01】

大部分中生代及年輕世代的受訪者，則很實際的發掘了自己有不錯的規畫、組織及問題解決能力，自覺比較缺乏的能力上，中生代偏向人際溝通（語文、與人協調或跟陌生人打交道）；年輕世代則以個人的問題為主（適應力或方向感）。

「我路感不錯、看地圖 OK、方向感有，……隨著你的年紀跟經歷，解決問題的時候是 range 更大。

就語文能力（笑），因為怎麼練都還是那樣，而且一年講一次。」【II-02】

「行程規劃及住宿安排主要都是我，所以相對驚喜也少一點。

自我表達能力，……旅伴爭取的態度給我很大的啟發。

現在還缺乏，與外國人裝熟的能力。」【II-03】

「尋找資訊及努力尋求溝通方式及管道的能力。……旅行之後我發現自己所有的能力也能照顧好自己甚而照顧其他有需要的人，甚至也不那麼容易迷路，對於行程跟生活習慣的改變也更容易接受。

比較缺乏團隊協調能力，因為還是常常想要脫隊進行自己一個人的小旅行。」【II-04】

「規劃和領導的能力很好，這些能力本來就存在，只是在自助旅行之後變得更加明顯。我覺得勇氣應該有，……在國外就無所謂，會比較衝。

在環境的適應上面現在比較欠缺，氣候的考量會比較多。」【III-01】

「很會排行程，組織能力還不錯，我沒有想過自己這麼會蒐集這些東西；旅行的時後也激發我比較敢跟不認識的人講話。

不會看路。」【III-03】

年輕世代的 Irene 最有感的反而是，作為一個女性，如何被對待的差異，她在訪談其他部分也提及，在臺灣整體社會氛圍下，一直以來覺得當女生感受到的是諸多限制與束縛，女生被允許的面貌是單一且制式的，但在國外生活的經驗讓她第一次感覺到當女生其實也很棒，這個部分也幫助了她回到自己身上，更接納自己不同於一般女孩子的特質，當對於生活有較不符合一般價值的追求時，能夠更自在地做自己，不再焦慮。

「我會覺得在臺灣的社會上女生都是吃虧的，……突然覺得說，當女生好像沒有真的這麼糟，……我小時候真的會有點覺得當女生好受限制，……在臺灣好像你漂不漂亮是一件很重要的事情，……甚至你功課太好，別人還會說太強勢，……就是身為女性沒有那麼多的限制，反而有點幫助我。

英文能力還不夠好吧，……我還沒有辦法用英文跟人家吵架。」【III-02】

自助旅行讓已經見多識廣的資深世代，變得更富有彈性、更機警靈敏也更外放大方一些；對於中生代與年輕世代，則從擔負起旅程的經驗，得到許多自我肯定的增強。

三、因自助旅行而變好的能力

覺得自助旅行後，在能力上有所增長的共 7 位受訪者，多數為中生代與年輕世代受訪者。

一再提到「寬容」的 Peggy，從旅行當中獲得更多元的觀點，鬆動以往對人、對己單一的標準，發現原來自己也可以有如此大的彈性。

「寬容，沒錯，我覺得適應力。」【I-01】

對於語言能力的提升有感的受訪者，其實多有國外留學、遊學、生活經驗，自助旅行對語文能力的助益，其實比較偏向基本溝通詞彙的運用，以及增加了口說的勇氣。

「英文有變好，……規劃行程跟地理位置的部分。」【II-01】

「比較敢講（英文）。」【II-02】

「搜尋資訊、溝通、協調、計畫、執行、應變及語言等各種能力都覺得變好。」【II-04】

「除了語文以外，我覺得獨立性更高了。」【III-01】

「語言能力。」【III-02】

「在規劃行程上也越來越好、越來越敢跟陌生人接觸。」【III-03】

本研究中受訪者，過半有國外生活、遊學、留學經驗，其語文能力的大幅改變主要來自於此，而非自助旅行。

在能力此一項度，資深世代受訪者的感知集中在自身彈性、觀點的多元與開放性增加，價值觀由單薄變得厚實，相對也擁有更大包容力與適應力；而中生代及年輕世代受訪者，則對於實際應用於自助旅行當中的組織規畫、溝通協調或問題解決能力有感，也因此更能自我肯定。

本章第一節從經濟、教育、政治或文化（對於旅遊地點的選擇與限制）等因素，來看自助旅行的世代差異，在經濟、政治或文化（對於旅遊地點的選擇與限制）兩個部分較為顯著，而與教育程度並沒有太大的關聯，進而也發現，比起教育程度，政府的政策發展、國民經濟水準與網路科技的發達等，對於從事自助旅行的難易有著更決定性的影響。

第二節探究不同世代女性背包客從事自助旅行與社會角色的關係，從角色認知、角色期待、角色規範、角色學習這幾個角度來看，差異存在於世代、受訪者

婚姻狀況、家庭生命週期等因素的交互影響，家庭與工作的角色對三個世代的女性都是重要的生活重心，然而不同世代的女性，對自己在這些角色當中的定位、功能有不同的自我要求；從這個脈絡再推進到角色衝突的視角來看，女性在家庭中與職場上的「利他主義」的包袱，隨著年齡向下而遞減，當然，這也直接或間接地影響了他們在自助旅行上所遭遇的阻礙，及她們如何處理自助旅行與角色間的拉扯。

第三節從六個不同的面向，試圖了解所謂透過自助旅行而來的自我成長或對自身的效益，是否存在世代差異。首先，大部分受訪者都對於此六個向度的自我成長持肯定的態度，同意這些是自助旅行的獲得；接下來，本研究歸納發現，在人際拓展、人生態度及能力三項，較能看出世代的差異；而自我認識、情緒調整兩項則分別與原生家庭的教養方式及氣氛、目前是否仍在職場擁有工作者的身分覺有關；最後在個性轉變這一項能看出，對於現年 50 歲以上的資深世代受訪者，身為女性而擁有如此豐富的自助旅行經歷，是較為少見的。

第五章 結論與建議

本章主要針對研究之結果，歸納出研究結論與提出建議。全章分成三個部分，首先，依據第四章訪談結果分析歸納出結論；其次，提出具體建議，供官方或民間的觀光推廣者或經營者做為修訂觀光政策及發展觀光資源的參考；最後，本研究之展望，提出未來相關研究之方向與建議。

第一節 研究結論

本研究從世代差異背景因素、社會角色差異、角色衝突差異、自我成長差異四個層面細分 15 個構向探討世代差異，最終得出結論如圖 5-1 所示，虛線方框所標記的十項，為本研究中呈現之世代差異較顯著之向度，以下分別說明之。

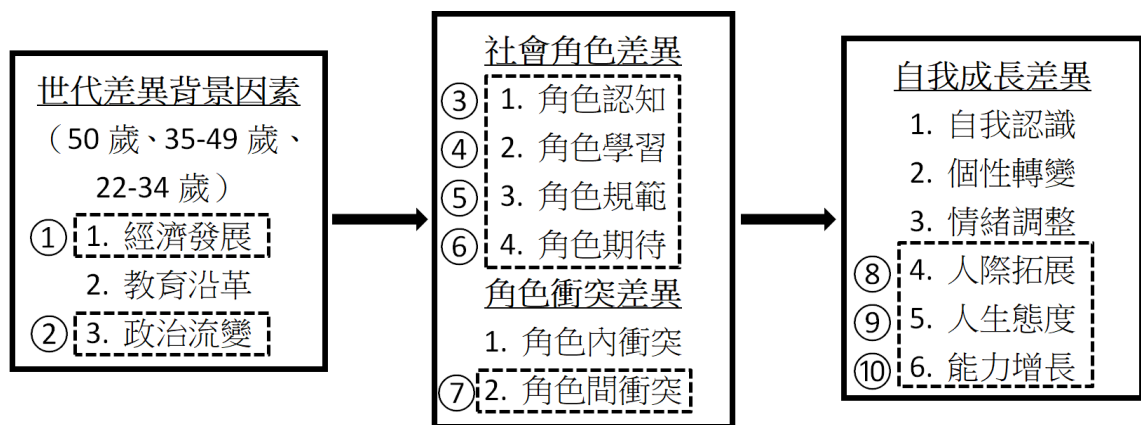


圖 5-1 研究結果示意圖

壹、成長背景與自助旅行的關聯

一、經濟因素

剛出社會三年內的新鮮人或經濟已無虞的中壯年人士，也就是年齡 26 歲以下或 50 歲以上者，比較願意為了旅行而辭職，但若有一份派駐海外的工作機會，35 歲以上 50 歲以下的中生代是最有意願的。

並且，1982 年以後出生的年輕世代，願意投注比較多的金錢從事自助旅行；而 40 歲以上的中生代及資深世代則偏好經濟實惠的旅行。

二、教育因素

從事自助旅行與旅者本身教育程度關聯甚低；反之，政府觀光政策的導向及推展、相關資訊是否充足、明確並容易取得、國民整體經濟水準等，才是最重要的影響因素。

三、政治或文化因素

作為旅遊目的地，一個國家的安全、穩定是旅人普遍重視的因素，但隨著年齡遞減，個人偏好的影響也越明顯，例如宗教色彩、交通便利度等，而 35 歲以下的年輕世代女性背包客，偏好選擇開發程度與文化水準較高的地點。

貳、不同世代女性背包客在社會角色扮演與衝突的差異

一、角色認知

職場、工作角色對個人的影響度，隨年齡遞減，年紀越輕，越容易受到工作及同事關係的影響，面臨旅行與工作有所衝突時，40 歲以下受訪者所產生的焦慮感遠高於 45 歲以上受訪者；相較之下，45 歲以上的中生代與資深世代受訪者從事自助旅行，比較牽掛的是父母。

二、角色期待

觀念的改變從個人對自己的認知、生涯目標的設定可以看得出來，但社會整體對女性鬆綁的速度則稍嫌不足，因此越年輕的受訪者，在家庭或工作當中所感受到的束縛感越深，也對獨立自主有更多追求。

三、角色規範

在旅行所遭遇的角色阻礙上，除了與女性的世代有關，還與她們的婚姻狀態、家庭生命週期有更大的關聯；也會發現，社會普遍仍然期待女性承擔較多家庭照顧的責任，然而，資深世代的女性較能接受這樣的期待，中生代則努力爭取空間，而年輕世代對於大環境如此的氛圍最感無奈、有最多衝撞。

四、角色學習

資深世代的女性自助旅行起步較晚，旅行啟動了一個開關，停止過度為他人付出而犧牲自己的需要；同樣在二十幾歲便開始自助旅行的中生代與年輕世代，

卻有著截然不同的旅行視野，中生代學習與自己的世界和平共處；而年輕世代對現實環境難以改變的無助感較高，旅行對她們來說，放鬆價值大於一切。

五、角色衝突

女性常常面臨到的角色衝突類型，以個人期待與他人不同而產生之角色內的衝突為主；然而越年輕的世代在面臨衝突的時候，越少以妥協的方式處理，更重視個人的需求及權益的爭取。

參、不同世代女性背包客的自我成長

六個向度當中，人際拓展、人生態度與能力三項，較能看出不同世代間的差異。

一、自我認識

世代對於自我概念的影響力遠不如家庭教養，觀念保守且對女性較貶抑的家庭所成長的女性，在觀念上有較多的束縛，面臨角色衝突或他人期待時更容易陷入內心的拉扯。

而在旅行的追求上，年齡在中生代以上的受訪者，對於旅行中對自己的瞭解、探索較有感；年輕世代旅行以放鬆為目的。

二、個性轉變

三個世代都同意旅行讓自己待人接物更隨興，而能接納更多不同的樣貌與觀點，因此在個性轉變一項，並無明顯世代差異。

反倒是從其身邊友人的反饋看得出來，對於年紀在 45 歲以上的人來說，熟悉這種旅遊方式，並且能夠接受的人相對少了很多，因此資深世代受訪者也是接收到最多旁人讚嘆聲與羨慕眼光的一群。

三、情緒調整

旅行的紓壓功效並未因世代而有所差異，但與是否具有工作者的角色有關，此外，也發現資深世代可能相對能夠旅行的時間最長，且偏好經濟實惠的旅行方式，因而較常採取自炊的方式解決旅程中的伙食問題，因而也對異國食物特別有

感覺。

四、人際拓展

在旅行友伴的選擇及因自助旅行所認識的新朋友這個部分，三個世代呈現各自不同的樣貌。

最樂於享受一個人旅行的是中生代；對人際拓展幾乎無感的為年輕世代，但中生代及資深世代透過旅遊交朋友的方式不太一樣，中生代透過旅行，進一步認識朋友的朋友，而資深世代則更多從自助旅行相關論壇或網站尋找同好，成為旅伴。

人際圈的拓展以認識國內的朋友為主，2 位感受到自助旅行後，海外交友圈也拓展的都是中生代受訪者，但與她們喜歡一個人獨自旅遊的特質應該更有關。

五、人生態度

從對於社會角色的扮演與衝突的敘述，即能感覺資深世代與中生代女性，受傳統觀念影響的程度較深，因此從事自助旅行對她們而言，更具突破性別界線、自信與自尊的象徵意義，也使得他們對自己的人生態度轉變較有感覺；年輕世代對此則感受不深刻。

六、能力

語文能力的全面提升，需靠長時間的海外生活經驗，自助旅行比較多是增加了旅人口說或主動與人溝通的勇氣。

資深世代從自助旅行上提升的是待人接物的能力；而中生代及年輕世代則更實際的看到自己組織規劃、問題解決與溝通協調的能力。

第二節 研究建議

從上述的研究發現，歸納出以下建議：

一、旅伴

資深世代的自助旅人，透過網路彼此連結的需求度較高，旅伴也是所有人所重視的因素，可以發展一套旅伴媒合的系統或者是 app，架設在國內較大型的自

助旅行論壇或網站之下，提供會員使用，降低遇到不合的旅伴破壞旅行興致的機率。

二、旅遊花費

建議於觀光推廣的宣傳網站或相關資料中，除了呈現經濟實惠、豪華享受等不同的旅遊方式、路線，可列出花費明細，或許有助於吸引對旅程有不同期待的族群。

三、對女性的多元期待

年輕世代的 Patty (III-01) 及 Irene (III-02) 在訪談中不約而同的提出：國外留學時的生活經驗，真正感覺到女性在教育、職場上被公平對待，甚至因為不再受到如此多限制，而對於自己的女性身分感覺好過一點，但回到臺灣的環境，社會對女性依然充斥著如此單一的眼光、如此單調的看待女性的能力與價值。雖然就長遠而論，這樣的社會氛圍需要從教育、從制度上鼓勵大眾用更多元的眼光看待性別的概念，但其實也可以從一些小細節做起，例如：各種旅遊的宣傳或廣告，無論文字或影像的部分，應注意避免落入性別刻板化印象（男性開車、冒險，女性照顧小孩與炊煮）的俗套。

四、增進旅遊資訊的取得便利度

許多 45 歲以上的人對於電腦及網路的使用，能力是很有限的，然而自助旅行最重要的就是事前的資料蒐集與規劃，這也無異成為視力與資訊能力有限的熟齡女性嘗試自助旅行最大的阻礙之一，或許政府或旅行社業者，可以設立自助旅行的諮詢窗口，提供面對面或電話諮詢服務；民間機構，如救國團、社區大學等，也可開設自助旅行規劃教學等課程。

五、長者照護支持系統

臺灣人口年齡老化、少子化的問題最先衝擊到的是目前 35 歲至 49 歲的中生代，無論已婚或者是未婚，女性都最常擺在照顧年長父母、公婆的優先順位，如由民間或政府投入資源，提供居家安心服務，提供有需要的民眾付費購買或申請，將能鼓勵更多女性安心遠遊。

第三節 研究展望

本研究所選取的訪談對象，仍以單身未婚的女性為主，但從許多網友分享發現，有越來越多年輕父母帶著年幼的孩子一起旅行，然而在有限的時間與人力下，本研究並未涵蓋以家庭、親子形式出遊的自助旅行。

現今的自助旅行呈現非常多元的樣貌，如第一章所述，女性在自助旅行當中的主導角色，是否也出現於家庭與親子旅遊當中？建議後續研究可針對家庭、親子自助旅行當中女性所扮演的角色、遭遇的困難或收穫，以訪談的方式蒐集資料，提供官方或民間的觀光推廣者或經營者做為修訂觀光政策及發展觀光資源的參考。



參考文獻

中文

- 「VISA 調查國人出國玩 5 近成自由行」，中時電子報-工商時報財經要聞，2016 年 2 月 2 日，<http://www.chinatimes.com/newspapers/20160202000079-260202>。
- 「兩性自助旅行調查：男愛跟女趴趴走」，自由時報電子報生活版，2016 年 4 月 12 日，<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1661985>。
- 王文科，**教育研究法**（臺北：五南圖書公司，1995 年）。
- 王志弘，**性別化流動的政治與詩學**（臺北：田園城市文化有限公司，2000 年）。
- 古美瑤，**客家族群教養觀之世代差異：生態系統理論觀點**（桃園：國立中央大學客家研究碩士在職專班碩士論文，2014 年）。
- 古素瑩，**海外自助旅行動機、風險與價值之研究**（嘉義：南華大學旅遊事業管理學研究所碩士論文，2005 年）。
- 石麗君，**女性專業工作者在進修、工作與家庭角色衝突與因應策略分析之研究**（臺北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文，2008 年）。
- 田哲榮，**帶著男身去旅行—男性自助旅行體驗及其性別意涵**（臺北：世新大學性別研究所碩士論文，2007 年）。
- 交通部觀光局，**歷年國人旅遊狀況調查**，
<http://admin.taiwan.net.tw/statistics/market.aspx?no=133>。
- 交通部觀光局，**2001 觀光政策白皮書**，
http://www.wun-ching.com.tw/img/Books_files/HT40-9789864302031-trial.pdf
- 交通部觀光局，**中華民國 104 年國人旅遊狀況調查**，表 39、44。
<http://admin.taiwan.net.tw/upload/statistic/20160810/5edad339-d16f-4933-982d-9c90c72f5739.pdf>。
- 交通部觀光局，**觀光統計年報：2016 年歷年國人出國按性別統計**，
<http://admin.taiwan.net.tw/statistics/year.aspx?no=134>。
- 李佳蓉，**女性獨自從事自助旅行之動機與體驗**（花蓮：國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文，2005 年）。
- 李佳蓉、許義忠，「女性自助旅行者動機、體驗與旅行後之改變」，**旅遊管理研究**，第八卷第一期（2008 年 6 月），頁 21-40。
- 李育成，**人格特質、旅遊動機和知覺風險對海外自助旅遊意願之影響—以府城居民為例**（臺南：南臺科技大學休閒事業管理系碩士論文，2013 年）。
- 李經遠、李棟榮，**矩陣式組織結構下角色衝突、組織承諾、離職意願關連性研究-以工業技術研究院員工為例**（新竹：國立交通大學經營管理研究所碩士論文，2003 年）。
- 吳怡滢，**國小兒童自我概念、幸福感與利社會行為之相關研究**（臺中：國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班碩士論文，2016 年）。
- 吳政弦，**雲林縣國小教師兼組長生涯發展：性別意識、角色衝突與因應策略之研究**（中

- 正大學教育學研究所碩士論文，2010年)。
- 吳秉恩，**組織行為學**（臺北：東華書局，1991年）。
- 沈秀綦，**熟齡族海外自助旅行經歷之研究**（雲林：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文，2013年）。
- 邱芳珊、李城忠，「X世代與Y世代休閒態度與休閒偏好差異之研究：以彰化縣為例」，**運動休閒管理學報**，第五卷第二期（2008年6月），頁73-92。
- 邱淑雯，「旅遊、家、與父權」，**網路社會學通訊期刊**，第19期（2001年12月15日）
<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/19/19-06.htm>。
- 初昌樂，**女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究**（臺北：國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班碩士論文，2008年）。
- 初昌樂、楊世傑，「女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究」，**休閒研究**，第4卷第2期（2012年6月），頁69-85。
- 林心乙，**性別化的旅行風險：女性背包客的想像與實踐**（高雄：中山大學社會學系研究所碩士論文，2015年）。
- 林邦傑，**田納西自我概念量表指導手冊**（臺北：正昇教育科學社，1981年）。
- 林杏芳，**臺北市立國民中學教師兼任行政職務的角色衝突與辭卸行政職務傾向的關係之探討**（臺北：國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，2016年）。
- 林怡吟，**女性消費者參加自助旅行行為意向之研究-以高雄市為例**（高雄：高苑科技大學經營管理研究所碩士論文，2011年）。
- 林清江，「教師角色理論與師範教育改隕動向之比較研究」，**國立臺灣師範大學教育研究所集刊**，第13卷（1971年），頁45-176。
- 林清江，**教育理念與教育發展**（臺北：五南，1996年）。
- 林敏萍，**馬來西亞華文獨立中學校長角色期望之研究**（花蓮：慈濟大學教育研究所碩士論文，2008年）。
- 林琍羨，**消費者購買海外旅遊產品前資訊蒐集策略研究**（臺北：世新大學觀光研究所碩士論文，2002年）。
- 周義隆，**國人出國自助旅行目的地選擇行為之研究**（臺北：文化大學觀光學系碩士論文，1993年）。
- 洪國生，**國民中學兼任行政職務教師角色衝突與工作倦怠關係之研究—以屏東縣為例**（屏東：國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，2009年）。
- 胡幼慧編，**質性研究：理論、方法及本土女性主義研究實例**（臺北：巨流，1996年）。
- 柯蕙蘭，**旅行夢不熄~女性背包客生命經驗之敘說研究**（嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2011年）。
- 胡錦媛，「繞著地球跑（下）—當代臺灣旅行文學」，**幼獅文藝**，第516期（1996年12月），頁51-59。
- 高淑清，**現象學方法及其在教育研究上的應用-質的研究方法**（高雄：麗文，2000年）。
- 陳忻岱，**在旅行轉彎處看見女性背包客旅行與部落格書寫之主體建構**（花蓮：東華大學族群關係與文化研究所碩士論文，2008年）。

- 陳忻岱、葉秀燕，「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**，第21卷第2期（2008年6月），頁23-41。
- 陳秀菁，**熟年教師海外自助旅遊歷程之研究**（基隆：經國管理暨健康學院健康產業管理研究所碩士論文，2015年）。
- 陳怡伶，**異國情境下女性自助旅行者之阻礙與調適策略**（花蓮：東華大學觀光暨休閒遊憩研究所碩士論文，2011年）。
- 陳勁甫、古素瑩，「海外自助旅行者動機、知覺價值與市場區隔之研究」，**中華管理評論國際學報**，第九卷第四期（2006年12月），頁1-23。
- 陳奎熹，**教育社會學導論**（臺北：師苑，2001年）。
- 陳釗文，**公立國民中學兼任行政職務教師角色衝突及因應策略之研究以臺中縣為例**（臺北：銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，2005年）。
- 陳傳宗，**國民小學總務主任角色壓力與工作滿意關係之研究—以桃園縣、臺北縣為例**（臺北：國立臺北師範學院國民教育研究所碩士論文，2003年）。
- 陳榆沁，**迎風獨奏—女性單人單車環島之旅行的意義**（臺北：臺北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，2010年）。
- 陳韻如，**為什麼我不敢一個人去旅行？女性海外自助旅行進入阻礙之因素初探**（彰化：大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文，2012年）。
- 郭丁熒，**我國國民小學教師角色知覺發展之研究**（高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，1995年）。
- 郭恒志，**工作家庭文化對工作價值觀與留任意願關係之調節影響—世代差異觀點之探討**（嘉義：國立中正大學勞工關係研究所碩士論文，2015年）。
- 郭為藩，「角色理論在教育學上之意義」，**教育研究所集刊**，第十三卷（1971年），頁15-43。
- 郭為藩，**自我心理學**（臺北：師大書苑，1996年）。
- 郭騰淵，**國中教師工作價值觀角色壓力與工作投入關係之研究**（高雄：國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，1991年）。
- 時蓉華，**社會心理學辭典**（四川成都：四川人民出版社，1988年）。
- 秦夢群，**教育行政-理論部分**（臺北：五南，2008年）。
- 曹常成、郭建志、陳秀娥，雇主、作業主管及勞安人員在提升安全文化之角色與功能分析，**海峽兩岸與香港、澳門地區職業安全健康學術研究會論文集**，第十八屆（2010年12月），頁97-108。
- 章翠吟，**實施小團體輔導對四年級新移民子女自我概念影響之個案研究**（國立屏東教育大學華語文教學碩士學位學程碩士論文，2013年）。
- 張文馨，**角色衝突、主管部屬關係品質與離職傾向的關係探討-以海運承攬運送業為例**（基隆：國立臺灣海洋大學航運管理學系碩士論文，2013年）。
- 張云芳，**國際青年自助旅遊者到訪臺灣與泰國旅遊動機之比較**（嘉義：國立嘉義大學觀光休閒管理研究所碩士論文，2010年）。
- 張聿如，**自助旅遊者之旅遊風險意識與動向研究**（臺北：臺北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，2007年）。

- 張春興，**張氏心理學辭典**（臺北：東華書局，2006年）。
- 張春興，**心理學概要**（臺北：東華書局，2004年）。
- 張春興，**現代心理學**（臺北：東華書局，2013年）。
- 張曉春，「專業人員工作疲乏之研究模式-以社會工作人員為例」，**思與言**，第二十一卷，第一期（1983年5月），頁66-79。
- 張華葆，**社會心理學理論**（臺北：三民書局，1989年）。
- 張憶蘋，**女性旅客目的地意象、知覺風險、自我效能對日本自助旅遊重遊意願之影響**（彰化：大葉大學觀光餐旅在職學位學程碩士論文，2015年）。
- 許仲喬，**女性自助旅行者旅遊動機、行前期望、實際體驗與行為意向之研究-以澎湖為例**（澎湖：澎湖科技大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文，2011年）。
- 許瑞嫻，「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**，第5卷第1期（2010年12月），頁1-12。
- 梁明義、王文音，**《金融投資與經濟發展：紀念梁國樹教授第六屆學術研討會論文集》-臺灣半世紀以來快速經濟發展的回顧與省思**（臺北：國立臺灣大學經濟學系，2002年），頁127-130。
- 梁東楠，**企業內部稽核人員角色衝突與工作滿足及離職傾向之相關性研究**（臺北：銘傳大學管理研究所在職專班碩士論文，2005年）。
- 彭懷真，**婚姻與家庭**（臺北：巨流，1996年）。
- 鈕文英，**質性研究方法與論文寫作二版**（臺北：雙葉書廊，2016年）。
- 黃文昇，**在網際網路的旅遊業經營型態**（臺北：國立臺灣大學商學研究所碩士論文，1998年）。
- 黃氏英紅，**女性自助旅行者旅遊動機、旅遊阻礙與旅遊意願之關係：兼論性別角色之調節效果**（臺中：臺中教育大學永續觀光暨遊憩管理研究所碩士論文，2011年）。
- 黃光雄主譯，**職性教育研究：理論與方法**（嘉義：濤石，2001年）。
- 黃昆輝，**教育行政學**（臺北：東華，1992年）。
- 黃迺毓，**家庭教育**（臺北：五南，1988年）。
- 黃振富，**自助旅行者的真實建構-以臺灣旅歐女性自助旅行者為例**（臺中：東海大學社會學系碩士論文，1995年）。
- 黃家懋，**臺北市公立國民小學校長角色期望與角色踐行之研究**（臺北：臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2005年）。
- 曾煥玫，**女性自助旅行者的旅行經驗研究**（臺北：臺灣大學森林學研究所碩士論文，2000年）。
- 傅淑梅，**臺灣女性海外自助旅行經歷之研究**（臺北：國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，2011年）。
- 游金滢，**旅行夢不熄~女性背包客生命經驗之敘說研究**（嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2011年）。
- 游肇賢，**國中兼任行政工作教師角色衝突與工作滿意之調查研究**（高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2003年）。

- 葉至誠，**蛻變的社會：社會變遷的理論與現況**（臺北：洪葉文化，1997年）。
- 楊益風，**國民中小學教師在九年一貫課程改革中之角色衝突及其因應**（臺北：國立臺北師範學院課程與教學研究所碩士論文，1999年）。
- 楊曾媛，**女遊新世代：部落格書寫中的女性旅遊論述**（新北：淡江大學大眾傳播學系碩士班碩士論文，2012年）。
- 楊國樞、張春興，**中國兒童行為的發展**（臺北：寰宇出版社，1974年）。
- 賴雅慧，**女性空間旅行經驗研究－以1949-2000年臺灣女作家的旅行文學為例**（桃園：中原大學室內設計研究所碩士論文，2005年）。
- 鍾國謀，**服務主導邏輯觀點之醫師與病患的價值共創－以醫師的社會角色為調節因子**（臺南：國立成功大學高階管理碩士在職專班（EMBA）碩士論文，2014年）。
- 蔡明霞，**臺北市立國民中學兼任行政職務之教師其角色衝突與幸福感之相關研究**（臺北：國立臺灣師範大學工業教育學系在職進修碩士班碩士論文，2008年）。
- 蔡雅琦，**自助旅行安不安全？女性自助旅行者海外旅行的風險分析以及危機處理策略**（雲林：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，2015年）。
- 蔡嫻娟、郭春松，**家庭教育學**（嘉義：濤石文化，2006年）。
- 盧欽銘，「我國兒童及青少年自我觀念的發展」。師大教育心理學報，第12期（1979年6月），頁123-132。
- 謝坤鐘，**職業婦女婚姻角色衝突、婚姻適應與婚姻滿足之研究**（臺北：中國文化大學兒童福利學系碩士論文，1993年）。
- 簡至彰，**臺灣民眾政治支持的世代差異：世界價值調查2006年與2012年的比較**（臺北：國立臺北大學公共行政暨政策學系碩士論文，2014年）。
- 羅佳，「角色期待、角色衝突」，諮商與輔導，第165期（1999年9月），頁44。
- 蘇沁怡，**女性國小教師在職進修角色衝突之個案研究**。（臺北：臺北市立師範學院課程與教學研究所碩士論文，2004年）。
- 蘇彙，**藝術治療團體對青少年自我概念與同儕關係之影響**（臺北：臺北市立大學藝術治療碩士學位學程碩士論文，2017年）。
- 顧燕翎，「從移植到生根：婦女研究在臺灣1985-1995」，近代中國婦女史研究，第4期（1996年8月），頁241-268。

英文

- Acrus, M. E. & schvaneveldt, J. D. & Moss, J. J. (1993) . *Handbook of family life education: Foundations of Family life education (Vol. 1)* . CA: Sage Publications, Inc.
- Adler, J. (1985) . “Youth on the Road: Reflections on the History of Tramping,” *Annals of Tourism Research*, 12 (3) ,335-354.
- Ahmad, Z. & Taylor, D. (2009) . “Commitment to independence by internal auditors: the effects of role ambiguity and role conflict,” *Managerial Auditing Journal*, 24 (9) , 899-925.
- Allport, G. W. (1961) . *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Anders, S.(2003). “Backpacker ethnography,” *Annals of Tourism Research*, 30(4), 847-867.
- Arkoff, A. (1968) . *Adjustment and Mental Health*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Battle, J. (1982) . *Enhancing self-esteem & achievement: A handbook for professionals*. Special Child Publications. Seattle: Special Child Publications.
- Biddle, B. J. (1979) . *Role theory:Expectation, identities and behavior*. New York : Academic Press.
- Biddle, B. J. (1986) . “Recent developments in role theory,” *Annual review of sociology*, 12 (1) , 67-92.
- Braungart, R. G. & Braungart, M. M.(1986) . “Life-course and Generational Politics,” *Annual Review of Sociology*, 12 (1) , 205-231.
- Braungart, R. G. & Braungart, M. M. (1989) . “Political Generations,” *Research in Political Sociology*, 4 (1) , 281-319.
- Butler, J. (1990) . *Gender Trouble: Feminism and The Subversion of Identity*. New York and London: Routledge.
- Butler, R. J. & Gasson, S. L. (2005) . “Self esteem/self concept scales for children and adolescents: A review,” *Child and Adolescent mental health*, 10 (4) , 190-201.
- Cherrington, D. J. (1989) . *Organizational Behavior*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Chitty, B. & Ward, S. & Chua, C.(2007). “An application of the ECSI model as a predictor of satisfaction and loyalty for backpacker hostels,” *Marketing Intelligence & Planning*, 25 (6) , 563-580.
- Clifford, C. (1996) . “Nurse teacher's clinical work: a survey report.”*Journal of Advanced Nursing*, 23 (3) , 603-611.
- Cohen, E. (1972) . “Toward a sociology of international tourism,” *Social Research*, 39 (1) ,164-189.
- Cooley, C. H. (1902) . *Human nature and social order*. New York: Scribner.
- Dann, G. M. (1977) . “Anomie ego-enhancement and tourism,” *Annals of Tourism Research*, 4 (4) , 184–194.

- Duvall, E. M. (1977) . *Marriage and family relationships*. Philadelphia: Lippincott.
- Epp, A. M. & Price, L. L. (2008) . “Family identity: A framework of identity Interplay in consumption practices,” *Journal of Consumer Research*, 35 (1) , 50-70.
- Getzels, J. W. (1968) . *Educational administration as a social process : Theory, research, practice*. New York: Harper & Row.
- Graburn, N. H. (1983) . “The anthropology of tourism,” *Annals of Tourism Research*, 10(1) , 9-33.
- Griffin, R. & Moorhead, G. (2011) . *Organizational behavior*. Mason, OH: Cengage Learning.
- Hyde, K. F. & Lawson. R. (2003) . “The nature of independent travel,” *Journal of Travel Research*, 42 (1) , 13-23.
- Hoy, W. K. & Miskel, C. G. (1982) . *Educational administration: Theory , research , and practice (2ed ED)* . New York: Random Horse.
- Kahn, R. L. & Wolfe, D. M. & Quinn, R. P. & Snoek, J. D. & Rosenthal, R. A. (1964) . *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: McGraw-Hill Education.
- Kupperschmidt, B. R. (2000) . “Multigeneration employees: Strategies for effective management,” *The Health Care Manager*, 19 (1) , 65-76.
- Larsen, S. & Øgaard, T. & Brun, W. (2011) . “Backpackers and mainstreamers: Realities and Myths,” *Annals of Tourism Research*, 38 (2) , 690-707.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985) . *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications
- Linton, R. (1945) . *The cultural background of personality*. New Yourk: Appleton Century.
- Lipham, J. M. & Hoeh, J. A.(1974) . *The principalship: Foundation and functions*. New York: Harper & Row.
- Loker-Murphy, L. (1996) . “Backpackers in Australia: A motivation-based segmentation study,” *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 5 (4) , 23-45.
- Loker-Murphy, L. & P. L. Pearce. (1995) . “Young budget travelers: Backpackers in Australia,” *Annals of Tourism Research*, 22 (4) , 819-843.
- Mead, G. H.(1934) . *Mind, self and society*(Vol. 111). University of Chicago Press.: Chicago.
- Mourlevat, J. C. (2011) . *La rivière à l'envers*. France: Pocket Jeunesse.
- Murray, T. A. (1998) . “Role orientation in novice home healthcare nurses,” *Journal of Staff Development*, 14 (6) , 187-292.
- Muzaini, H. (2006) . “Backpacking southeast Asia strategies of looking local,” *Annals of Tourism Research*, 33 (1) , 144-161.
- Nadal, F. (1957) . *The theory of social structure*. Glencoe, Ill.: Free Press.
- Nevill, D. & Damico, S. (1975) . “Role conflict in women as a function of marital status,” *Human Relations*, 28 (5) , 487-497.
- Poon, A. (1993) . *Tourism, Technology and Competitive Strategies*. Oxon, UK: CABI

International.

- Reitman, S. M.(1971). *Role. Interaction of the social sciences*. Ed. By Bills, D. L., New York: MacMillan & The Free Press, Vol. 13, 546-558.
- Riley, P. J. (1988) . “Road culture of international long-term budget travelers,” *Annals of Tourism Research*, 15 (3) , 313-328.
- Robbins, P. S. (1993) . *Organizational Behavior*. NJ: Prentice Hall Inc.
- Rogers, C. R.(1951). *Client-centered Therapy: Its current practice, implications, and theory, with chapters*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961) . *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1979) . *Conceiving the self*. New York: Basic Books, Inc.
- Sarbin, T. R. (1968) . *Role, in International Encyclopedia of the Social Science*. New York: Macmillan & The Free Press.
- Scutte, C. (1997) . “ASTA Panelists Offer Pointers on Booking Independent Travel,” *Travel Weekly*, 56, 24.
- Secord, P. F. & Backman, C. W.(1974) . *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Shavelson, R. J. & Hubneer, J. J. & Stanton, G. C. (1976) . “Self-concept: Validation of construct interpretations,” *Review of Educational Research*, 46 (3) , 407-441.
- Short, P.M. & Johnson, P. E.(1994). “Exploring the links among teacher empowerment leader power and conflict,” *Education*, 114 (4) , 581-593.
- Solomon, M. R. (1995) . *Consumer Behavior: buying, having, and being*. United Kingdom: Pearson.
- Singer, B.(2011) . *Little voice mastery : How to win the war between your ears in 30 seconds or less & have an extraordinary life*. New York: XCEL Press.
- Solomon, M. R. & Surprenant, C. & Czepiel, J. A. & Gutman, E. G (1985) . “A role theory perspective on dyadic interactions: the service encounter,” *The Journal of Marketing*, 49 , 99-111.
- Sørensen, A. (2003) . “Backpacker ethnography,” *Annals of Tourism Research*, 30 (4) , 847-867.
- Sullivan, H. S.(1953). *The collected works of Harry Stack Sullivan*. New York: W.W. Norton & Co..
- Teas, J. (1988) . “I’m Studying Monkeys: What do You Do? Youth and Travelers in Nepal,” *Kroeber Anthropological Society Papers*, 67 (68) , 35-41.
- Uriely, N. & Yonay, Y. & Simchai, D. (2002) . “Backpacking experiences: A type and form analysis,” *Annals of Tourism Research*, 29 (2) , 520-538.
- Parr, D. (1989) . *Free independent travellers: The unknown tourists*. Unpublished Master of Applied Science Thesis, Lincoln College, University of Canterbury, New Zealand.
- Parsons, T. (1961) . *An Outline of the Social System*. New York: Free Press.

- Pearce, P. L. (1990) . *The backpacker phenomenon: Preliminary answers to basic questions*. James Cook University, Townsville, Australian.
- Pennington-Gray, L. A. & Kerstetter, D. L. (2002) . “Testing a constraints model within the context of nature-based tourism,” *Journal of Travel Research*, 40 (4) , 416-423.
- Vogt, J. (1976) . “Wandering: Youth and travel behavior,” *Annals of Tourism Research*, 4(1) , 74-105.
- Wearing, S. & Wearing, B. (1996) . “Refocusing the Tourist Experience: the "Flaneur" and the "Choraster”.” *Leisure Study*, 15, 229-244.
- James, W. (1890) . *The principles of psychology* . New York: Holt.
- Warren, C. A. B. (2002) . Qualitative interviewing. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (Eds.) , *Handbook of interview research: Context and method*, 83-101. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Weiss, R. S. (1994) . *Learning from strangers: The art and method of qualitative interview studies*. New York: Free Press..
- Wilson, E. & Harris, C. (2006) . “Meaningful travel: women, independent travel and the search for self and meaning,” *Tourism*, 54 (2) , 161-172.
- Woodward , S. E. (1972) . *Role conflict in a group of religious teachers*. In F. M. Katz & R. K. Browne (Eds) . *Sociology of education*. Macmillan of Australia..
- World Tourism Organization (1993) . *Tourism to the Year 2000: Qualitative Aspects Affecting Global Growth*. Madrid. Spain: World Tourism Organization.

附錄一 訪談同意書

親愛的研究參與者，您好！

首先對於您參與本研究並接受本次訪談致上十二萬分的謝意。本研究的目的是在於瞭解不同世代女性背包客所扮演的社會角色以及面臨的角色衝突，以及透過旅行獲致之自我成長與改變是否有所差異，希望研究結果可以提供官方或民間的觀光推廣者或經營者做為修訂觀光政策及發展觀光資源的參考。

本研究的資料將採取開放的方式，在論文當中將以您的英文名字及問卷編碼呈現。訪談分為兩個部分進行，首先以電子郵件提供您訪談大綱，而後進行一次當面訪談，訪談所需時間約 80-120 分鐘，訪談次數及時間將依需要適時調整，為方便日後資料之分析，在訪談過程中，懇請您同意進行錄音。

若您同意參與本研究，請填寫基本資料並在簽名處簽名，如有任何疑問或建議，請與我聯絡。

最後，再次感謝您的協助，使本研究得以順利進行，謝謝！

南華大學國際事務與企業學系亞太研究碩士班

指 導 教 授 ：劉華宗

研 究 生 ：魏君潔

E-mail：

手機號碼：

受訪者相關資料

聯絡電話：_____ E-mail：_____

受訪者簽名：_____ 日期：106 年_____月_____日

附錄二 訪談記錄

Peggy (I-01) 的訪談記錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。
 - (1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)
 - (2) 請問您的學歷
 - (3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？
 - (4) 休假的情形如何
 - (5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)
 - (6) 請問目前婚姻狀況
 - (7) 請問目前跟您住在一起的人有誰
 - (8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)
-
- (1) 年齡(出生年): 63 歲(1954 年)
 - (2) 學歷: 碩士
 - (3) 職業: 行政管理職退休
 - (4) 休假情形: 週五跟週日都在教堂，其他的時候大部分都在生活，參加許多團體，七頭郎。
 - (5) 收入: 退休前年薪大約 150 萬，我覺得我比較幸運的是，我們都說我們的財富是來自於上帝，我覺得上帝沒有讓我真正缺乏過，當然以前有一些存款，然後我有一些房租收入，所以我現在去旅遊，當然我們背包的方式本來就很省，很經濟實惠，所以我從來沒有擔心過財務的問題，我也沒有真正設限，但是我自己稍微看了一下，大概一年就是 30 萬到 50 萬的旅遊經費，因為我的旅行都很長，很多人常常問我：為什麼可以出國那麼久，都不覺得累嗎？其實對我來說，我是在換地方生活，只是我用不同的生活形式，看得更多更廣不一樣，去體驗不一樣的生活，所以我從來不覺得累，因為你在過日子，你用不同的方式去體驗不同的人文、世俗，所以我的旅行跟生活是融合在一起的，加上我本來就不是一個浪費的人，所以對我來說，我從來沒有預算的問題，平常就簡簡單單的過日子，看銀行存款快要沒有了，我就會撥一點錢進去，所以我覺得我還蠻幸運的，我的財務方面沒有什麼顧慮。
 - (6) 目前婚姻狀況: 我在小孩子很小的時候就離婚了，所以我一直都是一個人帶著兩個

小孩，現在小孩子都大了，所以我就很自由自在，目前是單身的狀況。

(7) 目前住在一起的人：自己一個人，除非小孩子回來，如果我在國內他們就會每個月都回來。

(8) 子女及子女現況：兩個女兒，大女兒在高雄，工作很穩定，已經有兩個孩子了，老二在臺北，他是創作歌手，還沒有結婚。兩個孩子都很讓我放心，他們長大了我也很放手，因為我覺得孩子有孩子的世界，跟他的天下，然後，他如果真的需要會自己來找我，我就覺得我如果把自己照顧好，這個是比較重要的。

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛（當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？）

我是在非常非常傳統的家庭中長大，所以我們家裡是非常重男輕女的，我們家的男生可以什麼事情都不用做，而且呢，什麼事情都以男生為重，那我家有四個女兒，一個兒子，但是我也比較幸運，我從小體弱多病但是就喜歡讀書，也很能讀書，成績一直非常優異，所以我那時候還是小學直接保送初中，然後又是一直都是品學兼優，所以當初就順利考上新竹女中，然後新竹女中就...我是家裡唯一念大學的，而且我是唯一出國的，我出國念我的碩士，我在美國念碩士。因為是女生，很多部分都要靠自己，在國外的時候，講得自負一點，是靠自己，那因為我其實，就像我大學念得是輔大，我在大三大四的時候我班上幾乎有一半以上的同學是要出國的，每一個人都在準備出國考托福，我就跟我爸媽說我也想出國，我爸就說：你如果出去，你的弟弟妹妹都不要念書了。但假如今天是弟弟要出國，是一定可以的，所以我就是被限制了，出國念書是不可能的事情。在念書上面的經濟支援，只有到高中，大學開始幾乎都自給自足，我只有在一開始的時候，我記得我爸爸給我一個月 450，那時候錢很少，但是我們在寒暑假去打工，我們從來都是去打工的，寒暑假或者是平常，我在學校當家教，所以幾乎都是自給自足的，然後，我畢業以後我就存錢，我是很會存錢的，然後我又很幸運找到一份好的工作，我以前一個月都拿回去一萬，所以我在出國前，就存了很多錢給爸媽，我是比較幸運，我是先結婚後出國，因為那時候我前夫已經先出去國外了，然後，我公婆就覺得，反正這也是很曲折，他們就是後來就覺得他們應該要讓我們結婚、讓我出去，然後後來我是用依親出去的，但是因為我好不容易出去了，我一直很想要出國念書啊！所以我去了那邊我當然要念書啊，所以我出去了以後，我記得我三月出去，然後一般出去他都要先考過語言考試，有一個叫 Michigan Test，所以我考過以後，我就積極地，我那時候有托福，然後我又考 GRE，在國外考 GRE，然後我就順利的九月入學，然後我就開始念書了，我也是念大傳，我是大眾傳播系，在輔仁的時候，然後我在國外也是念大傳。但是很辛苦，一方面是，我公婆就很清楚跟我講他們不贊成我念書，他們家也是非常重男輕女，不允許我前夫到廚房，他們說，男生到

廚房是沒有出息的事情，所以我公婆跟我說：你的任務是把我兒子照顧好，把你的先生照顧好，我不希望你讀書。那還好，我前夫也非常支持我，我就想讀書，所以我就除了照顧好她，我還是很努力地去念書。

我算比較早熟，其實我以前大概也是因為這些衝擊，在我很年輕的時候就有衝擊，我在高中的時候我會不服，我曾經叛逆過我父親，我印象當中最深刻的就是，我很大膽的跟我父親說：你根本不愛我，你根本不知道我的需要。而且，在那個時候小孩子這樣對父母這樣子挑戰，是一個很嚴肅的部分，我父親氣瘋了，我父親先是拿那個木棒抽我打我，我在洗碗，我都不離開，然後我媽媽就一直拉，一直拉拉拉了以後，他講，我還回他，他氣瘋了，他拿了一打的那個玻璃杯往我摔過來，我媽媽哭說：你怎麼都不躲，你怎麼這樣子！那我那時候就叛逆了，因為我覺得不公平，太多的不公平，所以我覺得我是在那時候，那當然，我是一個比較會去思考一些事情的人，所以我覺得我在高二高三到大學的時候，我就開始慢慢跳脫，我知道那個時代的背景不一樣，我知道不同所背負的那個包袱是不一樣的，所以我到了國外，像我記得，我一到美國以後，我就開始覺得，這樣的對待方式、平等是一個比較合理的，所以我可以很快的接受，那個時候我很多的中國朋友，都是不太敢去跟外國人接觸，那我就很幸運，當然，我的信仰對我來說也很有影響，我都會走入教會，教會有很多的人支持著，會讓你覺得說這樣子的互動是很 OK 得很好的，我也很喜歡（問：是那個時候接觸教會還是更早？），我從小就在教會中長大，因為跟著我媽媽，所以就，但是像我的姊妹，也有中途就離開了或是不到教會，所以我真的覺得我很幸運，就是我一直擁有很好的信仰，當然我也碰到苦難也跌倒過，但我覺得那些苦難都變成很好的，所以在我的人生經驗當中，我覺得，我們基督徒常說，我們人生的道路是上帝所預備的，有的時候你不明白為什麼你要承受那麼多，但是我相信祂有祂的計畫，就是讓你更加經歷一些人生的苦難，也許因為你的面對可以更榮耀祂的名，也許你的面對你的經驗可以成為別人的幫助，所以這有很多層的意義。

成長的過程雖然未受戰爭波及影響，但我父母的上一代是逃難過來的，所以家境非常的清寒，我父親是軍人，所以我母親是非常辛苦的養我們家五個小孩子長大，而且軍人就是長年在外，都是我母親一個人要母兼父職，然後呢，為了要養活我們五個孩子，她還一早就去賣菜，去割菜來賣，就是各種非常辛苦，然後我們的小孩都要幫忙做家事，幫忙做副業，要賺錢，所以從小就非常困苦的環境中長大的，所以呢節儉，是我們家大概小孩子的美德，能幹也都是小孩子從小被訓練出來，非常的獨立要能夠非常的刻苦，對，那我覺得我現在的刻苦能幹應該也是父母給的，從那個環境中長大的。然後，慢慢到了大學的獨立、經濟自主，你就要自己賺錢，然後在國外我都是打工，像現在的留學哪有人去打工啊，那我們都是自己，像我唸研究所沒有花家裡一毛錢，從頭到尾都是靠自己，只有我出國的機票是我婆婆給的，但是後來的生活費就是自己

想辦法。

我的思維，其實我長大的環境跟我的思維是非常傳統的，我是非常傳統的，我覺得女孩子要出去，你必須包括你出去工作，你必須要能把你的家裡照顧好，把你的先生照顧好，我受傳統即使是毒素，都是非常深的，但是我是一個不服輸的人，我對求知的慾望很深，然後我有很多的梦想，像是環遊世界，但我不會說因為我要環遊世界，所以我可以拋家棄子，我沒有辦法這樣子，雖然在美國看到了西方人的文化，我會很羨慕，但是我覺得不同的文化，像我自己有時候會在思考，你要是沒有孩子多好啊，你就沒有什麼牽絆，但我還是覺得一個女人要有家要有孩子，我會很努力完成這些，我必須說我大概在孩子長大之前，我是一個幾乎沒有自我的人，我的生活目標跟努力就是為了家為了孩子，我覺得人生的目標是要有階段性的，所以當我覺得孩子我可以放手了，我就完全放手，像我退休的時候還沒 60 歲，還沒 59 歲，每個人都說：好可惜，這麼好的工作、這麼好的薪水，你退休太早了。但是我就覺得夠了，因為我必須要為我自己，我的夢想，我要愛我自己一點，所以我毅然決然的我就退休了。非常不容易，我甚至在早期我還設定我的退休目標是 50 歲，所以已經多撐很多年，這個就跟我一直在外商公司也很有關，就是我出國念書回來以後，我在園區管理局做了 3 年，是一個公務機關，以後我都到外商公司，一直都在外商公司上班，所以，對我的影響衝擊、跟老外的接觸，跟常常出國開會，我所看到的，所以我會設定我那時候是 50 歲要退休，但是因為，有的時候就是因為你會有時候有一些抉擇，有一些掙扎、牽絆，總是希望賺更多一點，還有一個就是社會的壓力，人家都會覺得你早退休就是有問題的人（笑），因為我們那時候不流行提早退，社會的認定就是第一個，混不下去了嘛，或者沒有工作了，這麼好的工作這麼好的待遇為什麼提早退，不是被 fire 就是被，你知道，所以我們那個年代很少人提早退休，因為有的時候你知道，就是那個社會的包袱，加上我就跟你說，我是一個非常傳統的人，所以說雖然我接觸到非常現代化，很西方的一些思維，但是我那種權衡之下，我還是很掙扎的，但是我已經很難得了，我很多的那個都是到 65 歲，因為我們的工作可以到 65 歲，我已經在 59 歲不到的時候就退休了，我是全公司第一個提早退休的（大笑），而且很多人都覺得：你瘋了嗎？你可以做到 65 歲，而且這麼好的地方、好的工作環境，你知道你這樣損失將近一千萬嗎？很笨ㄟ，而且人家想你的工作想都進不去。但是，我後來就覺得，你賺得太多，但是你到時候你只能去住病房了，因為我這個人是，我對物慾並不是很極高的追求，但是我對有一些基本的水平，我是很注重一些我內在的滿足，像我喜歡真善美的事情，所以我喜歡去看那些不同的真、不同的善跟不同的美，我不喜歡我只能侷限在我自己周圍中的，或者是，而且我不太喜歡那種周遭工作的氛圍或者是那種人的，所以我即使在工作的時候，那些八卦的事情都不太輪到我的，因為他們知道你不喜歡這些東西的，所以我是比較喜歡自然的美、自然的真善，所以我很追求這些東西。所以如果我

覺得那些外在的東西夠了，我就覺得可以了。

我覺得這種東西只要自己的調適，你所謂的辛苦是外人看了辛苦，我也知道，有時候像我自我的要求很多人覺得很辛苦，但是你知道，當一個自我要求她有一定水平的時候，她如果沒有做到那個她更痛苦。真的。

所以呢，許多時候我都會覺得這種相對之間，像我現在我已經把我的腳步放得很慢了，但是外人也常還是覺得，你好急喔，以前我小孩都常說我是 superwoman，但是呢，你現在已經慢到一個程度了，你再慢下去，你會對自己都覺得對不起，你的生命太浪費太虛度了虛擲了，所以我都覺得那是一個調適的問題，我覺得像我活到已經超過 60 歲的人，我其實現在已經不太在意別人的想法跟看法。我都覺得人只要活得自在，然後你看重我也好，你不看重也好，你說我好也好，你說我不好我也無妨，那我常會自問，過去的人生我對得起我的家人、對得起我的孩子，唯一在過去對不起的是自己，總要給自己留一點時間空間，然後可以來讓自我的那種精神跟內在得到一些滿足。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

其實我在美國唸書的時候，1980 年我這時候其實是剛剛結婚的，因為先生一天到晚做實驗，然後我們那時候還沒上課，我們就很痛苦不知道要幹嘛，我這時候是五月，我就自己跑到波士頓，去旅遊 12 天，但是因為在波士頓有一個小阿姨在那裏，就我自己到那邊，然後她也要上課，所以就跟我說你可以到哪裡，我就自己去安排，其實我一直對旅遊就還蠻有興趣的，所以這個應該算是真正我第一次去自助，以後呢，我前夫覺得不好意思，就跑來接我，接我以後我們隔年就計畫我們自己開車去玩 16 天，所以這個算是一個自助比較完整，自己規劃自己開車，那時候算是剛剛開始，我們就到處請教人，然後呢，我其實在 1982 年也去了 Santa Fe 六天，但是真正比較那個是在 1985 年，因為我 1982 年就回來工作了，那時候在管理局，那我們常常要出國，要出差，出差的時候都一個月，那我都會安排休假，所以我那時候我就有休假到美西自己去玩了 7 天，去找朋友，然後那時候我姊姊在加拿大，我就自己從美國過境到加拿大去她那裏去玩，所以那個時候開始自助旅，但是呢，這個我都只是算前面的小菜，順道、有人去拜訪一下，我真正的開始是 2008 年，那時候還在上班，我就跟一個朋友到北京杭州上海真正自己規劃，因為這中間還有一些跟團出去玩的經驗，然後我就覺得非常的不自在、不舒服，然後呢喜歡旅遊的人常會上網，那時候剛好我就看到一個叫做背包客站的網站，我就加入了而且很喜歡，然後我就發現有一個叫做三五年級，2010 年到大陸自助旅遊的那個，那因為我是四年級的，我就覺得這個好，然後我就開始跟他們接觸，接觸了以後，2007 年我們一群完全都不認識的人就第一次在高雄進行了三日遊，當時我大女兒在高雄，她送我去夢時代跟不認識的人會合，還跟我說：媽咪，我有記得車號喔，你到了要記得跟我打電話。然後這件事情到現在大家

都傳為佳話，就說你看她女兒，我們剛成立的時候大家都這麼膽大！很奇怪，2009年我也不知道自己為什麼會，然後我們一群喜歡旅遊的人，在高雄三天兩夜一起去玩，而且那第一次，我們所有的人都不認得，就聚會，而且有一個人，她提供她家裡面免費讓我們住，我們就去玩，玩了以後，隔年，我就跟其中的一位，我們就去北京杭州上海 16 天。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

他們很緊張，其實那時候小孩子也都忙，我去大陸玩他們並沒有真正很仔細地知道，但是我講去自助，他們就會說你要注意安全、你要注意什麼，而且他們那時候常常看我跟這一些人，他們都會覺得很緊張，但是慢慢以後，我記得我們高雄三日旅遊，我大女兒有去參加其中的一天，就覺得我們那一群人很可愛，他們從來不會擔心我去玩，大概孩子們對我從小的印象，是媽媽沒有什麼事情做不成功的。

最早出國這件事情沒有遭受反對，因為他們（婆家與娘家）那時候的想法都沒有人想過我那時候會去念書，他們的想法是我只是出去照顧丈夫，只是呢，因為我的想讀書的念頭，但因為唸不念得成也不知道，所以一開始我只是抱著一個我先去選修，選了一學期以後，才跟公婆說，其實我當然是很想念書，但是我那時候也不敢說我出去一定可以念，我基本上雖然是很希望讀書，但是在傳統的一種家庭教育下，我還是算一個蠻順服的，我只要講一件事情，其實我是一個非常非常感性的人，但是，我所有的工作都是要非常非常的理智性，所以我必須在理性工作中呢，要去很努力去讓我感性的部分要能夠調適，所以我是一個常常需要很努力去做調適的人，就是在我的理性跟我的感性之間，非常難平衡，尤其工作中有時候你需要那個非常快，其實感性的人是很浪漫，是不需要快的，感性的人是希望可以捕抓到每一個點，可以越久越好，但是你現在就是啪啪啪，什麼事情就是那個，所以那個衝擊是很大的，所以我是一個每天都要在感性理性之間做很大調適的人，然後也很努力地去做調適，不然我就覺得不知道怎樣可以跳躍，你知道在感性跟理性有衝突的時候，你不跳躍的話，你就停滯在那邊會沉淪的。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

第一個人生地不熟，因為我以前去大陸都是跟團，一大群人嘻嘻哈哈的，導遊什麼都幫你弄好了，但那個時候哪一站到哪一站要搭車什麼的，全部都要自己來，而且以前的資料又不多，所以你就會擔心，然後不知道接不接得上，不知道到不到得了要去的地方哪。

我跟旅伴那時候就會一起討論，因為那時候剛剛有一款可以兩個人互打不要錢的手機，所以我們就每天都在電話裏面討論，交通住宿的部分就兩人分工，但就是會擔心蒐集的資料到了當地，到底是不是準確的，而且很多是不太清楚的，找不到，所以你就會有一點擔心。

6. 家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？

倒還好，因為我不是一個會到處去講的人，我就說我回來了，但對我自己倒是有一個很大的衝擊，就是我膽子大了，我就敢自己去獨立做規劃，自己去玩了。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

2009 年大陸那一次的經驗，讓我對自己有信心，更勇敢，而後來 2009 年的加拿大，我就是自己一個人，我有一群騎車的朋友，他們先到加拿大去參加一個人女兒的畢業典禮，他們的最後兩天我跟他們在那裏會合，所以呢，我自己一個人飛過去跟他們會合，然後我們去尼加拉瓜瀑布騎腳踏車，騎完了以後，因為我們那時候有一個車隊，我們那個版主是很有名的，加拿大有一個騎單車的就慕他的名，從加拿大加入，我們都不認得，然後我們訂房在尼加拉瓜瀑布，然後我還跟他說這個很難得的便宜，而且是剛開幕，而且那是我第一次這樣很主動的幫大家訂房，他還特別打電話去問，也覺得很不錯，所以我還跟另外一個人，我們住六人房有點像青年旅館的那種，兩個女生四個男生，我跟他們騎完腳踏車，他們就回臺灣了，然後我就在我姊姊家玩了兩天以後，我自己就飛到溫哥華去，去會同學，然後我以前大學最好的美國同學，也從美國到溫哥華，我們兩個就開始去玩，所以我這一次加拿大是很多元性的，然後自己就會安排這樣子連結、散開、去哪裡玩，等於奠定了後面所有的模式，而且我都自己可以規劃。

我比較擔心的只是語言，因為我去大陸的是中文，以前的恐懼是說不熟悉的地方會不安心，但去大陸以後就覺得沒有那麼可怕，我那時候一直告訴自己，路都在嘴上，所以呢我就不擔心，所以呢去加拿大我比較擔心的就是語言的問題，雖然留學過，但我們畢竟是中國人，還是會擔心，所以呢，那時候我有點擔心這些，但是去了以後又發現，就沒有什麼好擔心了，至少，其實我工作中一直都要用到，因為我的對象都是國際的，但畢竟旅遊跟專業還是不一樣的，包括一個人搭飛機在那邊轉來轉去的，有時候你會擔心哪。所以那一次之後，我就不擔心了。

旅伴，我是一個還蠻隨和的人，但是基本上譬如說我怕打鼾的聲音，我習慣了安靜，那如果有太大打鼾的聲音，我還是能睡啦，只是睡得不會太安穩，還有一個太計較的人，還有那種很自以為是，像我曾經帶幾個都是第一次的背包客去雲南玩，他們的自以為是都快讓我抓狂了，所以我們現在自駕遊基本的這個群體已經好幾年，很固定了，因為大家知道彼此之間要注意的，而且配合得很好，而且我們功能性的話，譬如說我們 12 個人就是兩輛車，一定有兩個司機一定是男生，輪流開車，但是也不一定就是，因為還有很多的，除了這一個去玩的，我還有其他的旅行的團體，所以這個旅伴也會是個問題，而且基本上很多人都是夫婦參加，那 single 的人有時候偶爾會換人，換人的時候就要變成妳又要去調適，重新又要磨合，所以我覺得旅伴對我來說，

找到一個好的旅伴真的是非常困難，時間哪、地點哪什麼的，還有喜好阿。然後我真正就覺得，自助旅我從來就不必再擔心就是我去東歐那一次，我真正退休下來，2013年我去東歐，因為東歐很多地方語言不通，但是我去了東歐以後發現，一個不通，兩個三個四個五個六個，妳總是會問到一個英文能力還可以，而且找年輕一點的，所以我走過了那個東歐以後，我就覺得我全世界都可以去了，我語文的問題都不是問題了。

8. 生活中，妳在意或重視的人有有那些？

家人大概永遠都是擺在第一位吧，然後朋友，朋友是值得重視的朋友，那我還蠻幸運的，我還蠻多的朋友，第一個像是我的大學同學，他們很愛我的，有一次我只不過到高雄去辦事情，我有跟大女兒提到可能會去高雄，結果上了車才發現手機沒帶，我想去高雄不過就兩三天，沒帶到也沒辦法，總不能再回去拿啊，那我就去了，結果呢大女兒早上 LINE 我詢問什麼時候抵達，到了中午下午都沒回，就開始驚慌了，他就打電話跟他妹妹講說：媽媽都連絡不上不知道發生什麼問題了，她妹妹也很緊張了，就說要去報警了，就一直等，因為報警要一定的時間嘛，後來到了第二天還是沒回，開始緊張了，他就找我的侄兒到我們家去看，因為有暗藏鑰匙，說手機有響，但是沒人，還是找不到妳知道嗎？後來大女兒就突然想到我高中一個好朋友，因為我去高雄都住我那個好朋友那裡，他就說媽媽有沒有來，我好朋友說：妳媽媽就在我旁邊，然後她大概就說把電話給媽媽，然後我手機一接起來，大女兒就開始一直罵，然後這還不說，也是呢剛好我們要辦同學會，所以同學們就開始找我，一個找找不到，兩個找找不到，全班同學都找不到，那也打不通我的 MSN、FB 都找不通，然後呢他們就沒有辦法，我有一個同學的兒子跟我們比較熟，所以我同學就打電話到英國，到他兒子那裏，然後去問小女兒的電話，當時已經是晚上 10 點了，然後他就問小女兒：妳媽媽去哪裡？我們找他找一天都找不到。小女兒才告訴他們：媽媽忘了帶手機，我回到家，那個手機電話、LINE 的電話，所有都爆掉了，可是我同學其實很愛我，我同學就是常常我們一起聚餐，所以像我們北部聚餐，一定會通知我新竹，大概一兩個月就聚餐一次，有什麼事情大家都彼此關心，所以就很好的大學同學，然後像我去美國，到同學那裏去她家住什麼的，帶我非常親切，那我有一個大學的 body body，我們以前同寢室到現在，就是好姊妹，然後在美國，然後我在臺灣，在高雄又有一個好朋友、好姊妹，所以什麼事情我去高雄，不是住在大女兒家，都住他家。

其實我還好的是，我有很多的好朋友，而且教會是我很重要的生活重心，我不諱言。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

外祖母、母親、朋友、會友、輔導。

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

外婆：我希望我的外孫女一想到外婆，就是一個非常討人喜歡，很喜歡去的地方，新竹，讓他們很喜歡到我家，很喜歡來看外婆，他們大概我如果在國內的話一個月回來一次，我不在的話，三個月才回來，所以我覺得對我來說，是一個非常受孩子歡迎的一個樣子。

母親：以前我覺得做媽媽真是會東擔心西擔心，擁有孩子都會說那是一個沉重的負擔，愛的負擔（笑），但是我覺得現在我都放得很開，所以孩子有時候會覺得媽媽不愛我了，我現在是覺得，做母親的有點是孩子的 support，所以他們如果有需要我，他們會來找我，所以我現在不太去找他們，有事情如果需要我的時候，我永遠是他們最佳支持者。

朋友：朋友永遠都是有事情都會來找我，就是覺得我做事他們放心，就是這樣，所以我根本不擔心我沒地方玩，因為每個人都會來找妳，妳要不要去哪邊哪邊玩，像我們去玩大部分都會彼此相邀嘛，所以我的行程都很滿。

會友：會友當然我們也抱著是彼此扶持，那大家都希望我不要玩得太多，可以多一點的時間在教會，我以前做執事，我也會上主日學啊，那今天他們來問我說七月回來了沒有，因為我們要辦兒童營，需要我來幫忙，所以就是對教會來說，身為一個會友就有一些責任義務，那像譬如說，我們要去旅遊，大家要組一個 Group，一定是很多人就說要跟我一組，他們就會覺得跟我玩、跟我在一組就是安心。

輔導：輔導就是某些時候我會有壓力，因為我覺得輔導室有責任的，妳要給他的呢，希望是幫助他的而不會影響他成為一些比較負面的，那所以我覺得輔導，尤其我不是專業的人，那還好我都會用上帝的話語，或聖經的話語來幫他，所以無論是他在工作上的難題，或者是生活，就會來跟我談。然後有的時候妳就是，我覺得現代的人的生活其實會比較盲目，希望可以給他們一些自己的經驗，不管是好的壞的，然後他可以去思考。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，符合別人對妳的期待嗎？ (例如：身為一個媳婦，我覺得自己盡心盡力，大家都很满意，只是婆婆覺得..... / 身為女兒，爸媽似乎覺得我太少回家.....)

會友：我想其他的都還好，我想會友會比較多人講，因為我原來是一個很多時間在教會，主要因為我在上班，所以我以前是除了工作就是教會，但是我現在退休了以後，照理說教會的時間應該更多，但我把大部分的時間都去旅遊了，所以呢有一些人會對我說：不是都退休了，怎麼一天到晚都去玩，不服侍。那就會有一些聲音，那我對這些事情呢，有的時候多少會受傷，但是還好我覺得我是自己夠成熟的基督徒，其實我跟上帝的關係是我跟他直接的關係，不在於人家說的是什麼，所以我覺得我只要對於上帝可以交代，我也跟上帝說，旅遊是我最大的心願，那我一直希望有機會可以出去走一走、看一看上帝創造宇宙的奧秘，哪一天祂跟我說你不行了，我就順服，我就不

走，所以如果牠允許，我就去走。

所以現在面對這些，我內心不會受到太多的影響，而且相對的，他們說得多了以後，慢慢的也看到我，因為我覺得許多人是在不了解妳的情況之下，譬如說妳說在工作的人嘛，看我現在退休了以後都不太做服侍，但他們現在也退休以後會發現，哎呀我真應該學妳，可以像妳這樣子。妳懂我的意思嗎？我覺得這些都是人的問題，而在這些問題當中我比較看重的是我跟上帝的關係跟問題，所以我都跟上帝說，如果允許的話那就讓我去，如果不允許的話，就讓我知道，我就停止，我就順服，

其實我之前騎腳踏車摔過，腰椎錯位，做復健做了三四年，我會退休也是因為腰椎的問題，因為我媽媽後來坐了輪椅，我就覺得不希望我自己後半輩子都在輪椅上度過，所以我就希望給自己一點時間，然後我之前有去國泰醫院看，就說其實我復健沒有用，因為我腰椎已經滑脫了，他建議我要開刀，那我就發現我坐久了反而不舒服，我去旅遊反而舒服，所以呢我也跟上帝說，什麼時候說我不行了，你就讓我知道，那我如果還可以允許的話我就希望去玩，所以呢我就會發現我只要去玩我都還順利還 OK，我就覺得很 OK，那別人怎麼說我都不太在意。

我覺得到這個年齡了，你不要再為別人對你的評價受左右、在那邊搖擺，我覺得那很痛苦。

其他的角色我都覺得，以前我小孩都常說我是 superwoman，但是呢，你現在已經慢到一個程度了，你再慢下去，你會對自己都覺得對不起，你的生命太浪費太虛度了虛擲了，所以我都覺得那是一個調適的問題，我覺得像我活到已經超過 60 歲的人，我其實現在已經不太在意別人的想法跟看法。我都覺得人只要活得自在，然後你看重我也好，你不看重也好，你說我好也好，你說我不好我也無妨，那我常會自問，過去的人生我對得起我的家人、對得起我的孩子，唯一在過去對不起的是自己，總要給自己留一點時間空間，然後可以來讓自我的那種精神跟內在得到一些滿足。

12. 對於自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？(例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？)

會友：我想其他的都還好，我想會友會比較多人講，因為我原來是一個很多時間在教會，主要因為我在上班，所以我以前是除了工作就是教會，但是我現在退休了以後，照理說教會的時間應該更多，但我把大部分的時間都去旅遊了，所以呢有一些人會對我說：不是都退休了，怎麼一天到晚都去玩，不服侍。那就會有一些聲音，那我對這些事情呢，有的時候多少會受傷，但是還好我覺得我是自己夠成熟的基督徒，其實我跟上帝的關係是我跟他直接的關係，不在於人家說的是什麼，所以我覺得我只要對於上帝可以交代，我也跟上帝說，旅遊是我最大的心願，那我一直希望有機會可以出去走一走、看一看上帝創造宇宙的奧秘，哪一天祂跟我說你不行了，我就順服，我就不

走，所以如果牠允許，我就去走。

所以現在面對這些，我內心不會受到太多的影響，而且相對的，他們說得多了以後，慢慢的也看到我，因為我覺得許多人是在不了解妳的情況之下，譬如說妳說在工作的人嘛，看我現在退休了以後都不太做服侍，但他們現在也退休以後會發現，哎呀我真應該學妳，可以像妳這樣子。妳懂我的意思嗎？我覺得這些都是人的問題，而在這些問題當中我比較看重的是我跟上帝的關係跟問題，所以我都跟上帝說，如果允許的話那就讓我去，如果不允許的話，就讓我知道，我就停止，我就順服，

其實我之前騎腳踏車摔過，腰椎錯位，做復健做了三四年，我會退休也是因為腰椎的問題，因為我媽媽後來坐了輪椅，我就覺得不希望我自己後半輩子都在輪椅上度過，所以我就希望給自己一點時間，然後我之前有去國泰醫院看，就說其實我復健沒有用，因為我腰椎已經滑脫了，他建議我要開刀，那我就發現我坐久了反而不舒服，我去旅遊反而舒服，所以呢我也跟上帝說，什麼時候說我不行了，你就讓我知道，那我如果還可以允許的話我就希望去玩，所以呢我就會發現我只要去玩我都還順利還 OK，我就覺得很 OK，那別人怎麼說我都不太在意。

我覺得到這個年齡了，你不要再為別人對你的評價受左右、在那邊搖擺，我覺得那很痛苦。

其他的角色我都覺得，以前我小孩都常說我是 superwoman，但是呢，你現在已經慢到一個程度了，你再慢下去，你會對自己都覺得對不起，你的生命太浪費太虛度了虛擲了，所以我都覺得那是一個調適的問題，我覺得像我活到已經超過 60 歲的人，我其實現在已經不太在意別人的想法跟看法。我都覺得人只要活得自在，然後你看重我也好，你不看重也好，你說我好也好，你說我不好我也無妨，那我常會自問，過去的人生我對得起我的家人、對得起我的孩子，唯一在過去對不起的是自己，總要給自己留一點時間空間，然後可以來讓自我的那種精神跟內在得到一些滿足。

**13. 透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個...
(依第 9 題回答的所有角色一一回答) 的想法？**

我覺得當然是有，像我們其實在工作職場上很久，說實在話我們一定會有一些工作職場上的優越，因為畢竟做了很多年的管理，工作上的專業都非常的熟練，到後來退休後去自助旅我才猛然發現，社會大學才是剛剛起步，旅遊最能夠看得出來人性，人性的表現善惡、寬大或者是自私、驕傲，那是最自然的看出來，你平常看一個人很 Nice，我覺得那是太浮面了我覺得你唯有跟他生活在一起，要超過三五天以上，才可以真正看出一個人的真假，那所以我就覺得包容是一個很要學習的工作，講白一點我習慣的太優越，因為我過去的環境都被要求要優越，像我以前老闆還嫌我工作太慢都沒有效率，但是我對別人來說已經是很大的壓力了，所以你知道我在過去的環境中一再的被要求要優越，但是當你退下來到一個團體的時候，你太過於優越給別人有壓力，所以

這個如果是朋友上，你必須要去調適，要去面對的，就是我會把自己的優越更加地隱藏，我會把自己的腳步更加的緩慢，不然你那個優越會讓人家有壓力。然後你就發現很多人是那種完全沒有組織力，完全.....，那也還好我們這一群旅遊，總是有一些 Leader、有一些男生，像我，我覺得我都在背後不發聲，但是有些男生也很了解，他們都會一再的告誡大家：你們要跟，就是有幾個 No complain，然後呢，大家都不放馬後炮、不抱怨、不做事後諸葛、不計較。所以呢，你今天要跟你就不可以有意見不要說這樣不好那樣不好，那你就不要跟，因為你都不知道人家的規劃花多少時間精神，然後我們也沒去過，我們只能很努力地去做，所以這個就是基本上，那有時候你會碰到有些事後諸葛，很討厭，然後或者完全沒有經驗又自以為是的，我之前帶他們去就是這樣，我之前帶三個沒有背包客經驗的走小三通，到廈門飛，所以我們到廈門的時候就直接可以 check in 飛機的行李，結果他跟我說我們本來 12 的飛機，他說你們的飛機 delay，可能要到兩點以後，那兩點以後很慘，因為我們本來是要飛昆明，到了昆明以後我們要坐夜臥、軟臥到大理，那我們本來是想說到了昆明再去拿票再去買票，結果後來我想一想，如果飛機又再 delay 的話，我怕沒有時間去拿票，怕太趕，所以我們其實一到的時候就已經買好巴士票，就是我們行李 check in 以後，然後我們就可以坐巴士到機場去坐飛機，結果我就跟他們講說不行，我們要先去退票，因為它有班次的，然後我說我們要先去火車站，去拿昆明到大理的票，他們說：這裡要去火車站那麼遠。我說：我們坐公車去。因為我們那時候都是很背包，他們說：坐公車很貴ㄟ，啊然後票我們已經買了，要退票要被收費。我說：第一個退票不要扣錢，第二個坐公車只要一塊錢。然後他們說：啊去那邊再拿。我說：不行，我很堅持。那他們看我生氣了就说：好吧好吧，我們去了。我曾有經驗是，飛機 delay，你要去排隊拿票排很長，有時候兩個小時都拿不到票，所以我就決定說一定要先去拿，因為我們到的時候才八點，你到下午兩點那個時間還很長，你不去拿票根本就浪費，後來拿完票坐巴士 12 點的時候回到機場，他說，要到五點才飛。這還不說，我們到了以後，飛機好不容易飛出去了，到了昆明，我們是 9:48 的，飛到昆明的時候已經九點了，我們還有行李，我們還要 check in 還要拿出來，根本就是時間來不及，我要旅伴幫我拿行李，我先飛奔出去找包車，我都用跑的，找到包車以後等他們出來，他們也都用跑的，海關還跟他們說不要跑不可能趕上，我一看到他們我就帶他們衝，司機說我不一定趕得到，到了火車站又不能停在門口，我們在對面下車後拿著行李一直跑一直跑，你知道就在月臺上一直跑一直跑，我們有兩個不是基督徒就跟我們說：你們要祈禱你們的上帝.....那真的是跑到喘得，要死不死又有一個人不見了，我們急得要死，我們後來好不容易趕上了，車子就開了，四個人一上，而且我們還沒到我們的車廂，車子就開了，真的那顆心都快跳出來了，可是就這樣子，如果我當初要對抗三個人配合他們，我心軟我們那一趟所有的夜臥就泡湯了，而且夜臥的票幾乎等於飛機票，不便宜。

所以還好我的堅持，就是，要相信自己的判斷，因為我們旅遊的經驗比較久了，所以當你覺得要堅持的時候你就要堅持。這一群人就是我其中一個旅遊團體的，七八十個人當中，我們常常在國內玩，都很熟，但這就是我說的，你沒有這樣長途去玩都不行，這中間就很多的一些問題，所以我講這幾個人，我都不會再找他們出去玩了。所以旅行這件事情，慢慢改變了我對旅伴的看法跟想法。要找個好的旅伴真的很不容易。

14. 身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？ (例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語)

以前會，現在是不會，現在孩子呢，一知道我要旅行，就只好不回家嘛，等到我回來的時候再回來，像會友他們也會常常事先徵詢我，所以我回來的時候他們就趕快安排很多事情，像我在教會的服侍，我會說：這個時候不在，我只有這個時候可以，那他們就會事先安排在這個時候我來服侍，所以就像現在，七月的事情他們會事先來跟我討論啊什麼，時間就訂下來，然後就照著走這樣，所以我現在比較沒有牽絆。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是 (例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等) ？

在工作的時候，我沒有退休的時候，因為我的工作跟我的個性，我在感性跟理性當中我必須 要能夠調適，所以我必須從旅行中來滿足這個自我內在的一些知性的部分，所以我必須要靠旅遊來做調適，但當我已經退休了以後，這些角色都變成是我，我可以跳得過去，我們必須說我們在工作中，一些理性的要求是我們沒有辦法抗拒的，也很多時候說是不能妥協的，因為你被要求得不能妥協，所以你不能讓你的感性太多在你的工作上面，但因為我現在退休了，所以說白了，我沒有太多絕對的感性跟絕對的理性去堅持，所以我現在比較可以率性跟隨性的過日子，所以我在扮演角色上我也是用比較率性跟隨性，就是比較合乎我本性，我不需要刻意的去絕對的理性，去符合別人的要求。

16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？

以前是一種跳脫，現在是一種自我實現嗎？還是一個夢想的完成，我現在比較 enjoy，以前講白一點，都是把工作拋掉，然後你放鬆兩個禮拜再回來重拾，當然多多少少也會掛礙孩子，但比較沒有什麼質疑，因為我必須說，我結婚後其實婆家對我的 support 也沒有什麼，那我自認我一直是一個很盡責的母親，所以呢我不會輕率的把孩子的問題拋著不管或者是不照顧，我一定是把他們放在第一優先，所以對我來說，我職業婦女做的很辛苦，因為我太顧全所有的角色，對，我都要好，所以我很辛苦，但當然孩子已經都上了大學以後，我就開始比較放，所以到後來我就都不是問題，甚至於說公

司要出差，因為孩子都比較大了，所以我都覺得說比較 OK，那孩子在比較小的時候，那時候我就不太，我都參加團那種都是比較短的時間，了不起就一個禮拜就回來了。我覺得階段性的任務我達成了，我才有，所以我有時候在想，其實在現在的女性社會中大概不是這樣子的思維，那也未必不是壞事，因為把自己放得太小，有的時候在某一個層面上是蠻辛苦的。

17. 會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

會，我其實就是，我其實是，你知道我在遞出我的辭呈的時候，我是兩個月以後才被核准，然後退了三次，然後我最後他一關一關一關一關，到最後一關大老闆的時候，他是在新加坡打國際電話跟我講了一個小時，我跟他說：我真的累了，我需要出去放鬆，我需要去旅遊。他說：你需要多久。我說：我需要兩個月。他說：好，給你兩個月的假，但是你要保證你要回來。我說：這個我沒辦法答應你，因為我不知道我兩個月出去以後，我的心還回不回得來。我就跟他說，我很誠實地跟他講，然後講了半天，最後他拿我沒辦法，他才決定放人，不然的話，我已經退過三次了，我就是每次堅持送，我都去拜託，因為卡我的直屬主管，卡我的主秘，一關關卡一關關的留，所以我簽了兩個月才簽下來。

我如果是因為孩子，我不會這樣做（辭職），因為我覺得那時候我責任未了，我當時是敢對工作這樣子放棄是因為孩子的責任我覺得都了了，孩子都大了，所以母親的角色永遠在最前面，然後才是自己，然後才是工作。

而且我是覺得，當然你那工作上也是要有一個基本的財務，那是我覺得錢永遠賺不完的，那我覺得夠了就好了，所以我在那時候，我就覺得我夠了。就做了一個平衡點，你自己要設一個平衡點，因為我覺得再下去，搞不好我沒體力沒精神玩了，沒精神去旅遊，那旅遊一直是我很大的一個心願。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

我如果是因為孩子，我不會這樣做（辭職），因為我覺得那時候我責任未了，我當時是敢對工作這樣子放棄是因為孩子的責任我覺得都了了，孩子都大了，所以母親的角色永遠在最前面，然後才是自己，然後才是工作。

而且我是覺得，當然你那工作上也是要有一個基本的財務，那是我覺得錢永遠賺不完的，那我覺得夠了就好了，所以我在那時候，我就覺得我夠了。就做了一個平衡點，你自己要設一個平衡點，因為我覺得再下去，搞不好我沒體力沒精神玩了，沒精神去旅遊，那旅遊一直是我很大的一個心願。

但是在還沒辭職或責任尚未了的時候，如果工作跟旅遊有所衝突，我可能會妥協，尤其那時候我 46 歲其實我孩子還小，我以前設定是孩子高中畢業我就 OK，但是我發現孩子高中畢業我不 OK，所以這也是為什麼，我從 50 歲一直往後延，延到你看到孩子大學畢業，那當然也有另外一個原因，就是我小女兒他大學畢業以後，他突然想

玩音樂，然後就跟我說：媽咪，你可不可以支持我三年，所以我之後又支持他了三年，其實不只三年，大概支持五年，所以這也是為什麼我一直往後延的原因。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

我跟你講，我從東歐回來 66 天，是 10 月 31 號，11 月 1 號就有管理顧問公司 call 我，他原來開玩笑說：欸，那你退休以後過來幫忙。我說：好吧好吧再說。結果他就 11 月 1 號 call 我，然後跟我說他希望 11 月 4 號跟我見面，在高鐵站，我說：我都很忙，我們就在高鐵。他就拿了一個應聘函，一個電腦給我，他就跟我說：這個給你。桃竹苗總經理，要管理顧問公司就是他也到大陸去坐一些輔導啊、企業輔導啊什麼的，然後企業訓練，吼，我做了三個月我就告訴我自己：算了，這不是我要的退休生活，因為後來很忙，我雖然是算負責桃竹苗，我還要到高雄去支援，然後我們很常到大陸去。最主要的是工作，因為我這個人是太負責任的人，你要我做一分，我可能就是給你五分，你要我做五分我可能給你十分，所以工作對我來說，那個責任，我是一個比較要求做什麼像什麼的人，所以你只要給我事情，我就會盡力，並不是要當模範或領頭羊，我其實沒那個心態，我只是對自我的要求可能比較高，所以在這樣的情況之下，我就會覺得，我今天這樣後來很多人說：你今天來幫我講課的時候我後來一概拒絕。像我以前在大學有兼課，三個小時的課我要 10 個小時來備課，然後我這三個小時，一般大學呢要 20 個人才開課，我上很多課，我上市場行銷，我也上了勞工還有人際關係，我在新竹教育大學，現在併到清大，然後在那個中華大學，所以你看我那個市場行銷，我以前設定一班 60 個人最多，一般是 20 個人才開課，很多甚至不到 20 個，甚至 10 幾個就開課了，60 個人到了開學的時候，一大堆學生就排隊來求你，一開一個人就連著，欸，我的學生都 90 幾個、上百個，而且他是 90 個人成以 1.5，欸，人家是不到 20 個人是一倍，我 90 個人 1.5 那個鐘點費，有什麼用，而且我這個人又很要求，以前女兒們很喜歡幫我改考卷，他們說選擇是非，我都說選擇是非哪來的考試，我都喜歡問答題，他們說：這樣我都不能幫你改考卷。所以你就知道，一天到晚改考卷我那負擔都很重，因為我上課不喜歡拿著書講，我開的班很叫座，因為三個小時，到後來我都是要上階梯教室，加退選時間之前我都還在一般教室，我每次都被隔壁老師罵：老師！你看你的學生都般我們隔壁的椅子，而且兩個學生坐一個椅子，都坐到門口外面去，三個小時的課上廁所的時間我都沒有，學生排隊排一條這樣問問題，有的不是我的課也來請教老師，然後怎麼樣怎麼樣。因為我那時候做人力資源管理，我就覺得現在的年輕人每次來應徵的時候，都不懂得推銷自己，所以我既然做市場行銷，我裡面最基本的一個我先教你個人行銷，所以個人行銷從你的履歷表開始，所以我教他們用那種比較美式的履歷表，每個人都要寫，還要上臺 present 自己，我上課不點名的，但是我會抽問，只要三次沒有抽到你就當，我當學生當得很厲害，還是一樣上

百個人選課。這就是實用，而且因為我們在工廠嘛，所有太多工廠中的實務的一些例子，所以學生們都喜歡聽，然後我會教他們實際上在工作中的運用，所以他們就是還蠻叫座的，但是太累了。

20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型 (如：共產國家-北韓 / 古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克)，為什麼？

太不文明的地方，太髒的地方。就是不能再差於大陸，例如：印度，包括他們對女性的不友善，像是伊朗、阿富汗這些國家，我沒有那種強烈的意願會去，我都覺得世界之大，可以去的地方很多，所以我不會讓自己陷入危險或者是沒必要的那種不安全，或沒必要的困擾中，所以經濟落後、整個文化不夠開化、政治太不穩定是被優先排除的，我不會放在最前面的優先順序。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

我覺得還好欸，像雖然我去美國讀書，我只不過充其量在語言上面比較那個，但是，我也看了很多人，像我們團體裡面很多人其實語言不那個，但大家就跟嘛，對不對，一樣可以，而且我甚至於看了很多的遊記，人家中國大陸的一對老夫婦，說英文一個字不通，人家環遊世界，所以我覺得這不是一個必要的相關，那當然會有一些優勢吧，就是比較方便一點。那溝通上面就比較容易了，像舉一個例子，我們去紐西蘭，那時候我們有四車，一個人負責定兩車，就是我就負責定兩車，那他很多的事先刷卡收費，然後在紐西蘭比較好的就是，妳訂房都是用 Email 訂，不是在一個像 booking 這種網站訂，所以給他們 Email 他們說要收取費用的時候，我就跟他們說，我給妳信用卡的資料，如果我沒有 show 的時候妳就直接跟我收費，現在預先收款我有一個信用卡手續費你也有，那每一個人都被我說服了，那另外一個隊他們沒有這樣要求，因為他可能覺得比較麻煩或語言比較難去溝通，所以就很多都被事先收費了，那收著收著妳就在臺灣多少有個信用卡手續費嘛，那澳幣大家都覺得回來換來換去比較麻煩，所以比較簡單就是那邊全部付現金，然後當場全部結清，因為我們如果事後全部回來結，你知道回來結一兩個月，所以只是有一些優勢啦。

22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

我是覺得還 OK ㄟ，因為現在我是覺得我的生活就是比較自在，因為財務上我也沒有壓力，而且我是生活也很簡單，所以我覺得沒有什麼好那個的。

23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

我是一個希望做什麼像什麼的人，所以我覺得因為要像，我不是一個很浮面，我不喜歡表面的人，所以我會比較深入，比較要求，所以我自己很獨立、而且我很堅強，然後我自我要求很高，然後我碰到困難的時候不是一個輕易退縮的，然後我很冷靜。

24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

我覺得都有，我剛剛講那個例子是在我工作中，那我後來退休，我相信旅行看到不同

的地方，一定是會增加有不同的生活歷練，寬容是一個，像我們的飲食我們都會自己煮晚飯，我才發現，四五十歲的人不會削紅蘿蔔，沒有削過馬鈴薯，你相信嗎？那你就教他怎麼削，他就這樣一絲一絲的削，你就會瘋掉的，以我以前的個性，我絕對沒辦法的，以前碰到這種事情，像是動作緩慢或是這種，就會說：拜託你可以快一點嗎？沒有人這樣做的。現在我就覺得，每一個人的背景不一樣，所以呢我就會盡量容忍，然後來不及的時候我就自己做。

25. 自助旅行是否讓你覺得更了解自己、更認識自己？

對，我是覺得旅遊中你可以看到人生百態，你就了解你跟人家、人家跟你是不一樣的，那我會調整我自己的腳步更慢一點，我不能太能幹、我不能太有效率，然後呢，也要相對的寬容別人的沒有效率跟不能幹，這個而言，對我來說有很大的調整。

26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

旅行的時候，我會是一個在節奏上或在寬容度上更大的一個人。

27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

我那時候有跟大女兒說，一般我們正式的背包客指的是要把所有的東西背在身上，但第一個我很不能背，第二個我們現在的自助旅，所以我比較是把它當作是自助旅遊，我比較不把自己定義成背包客，因為我們也不太住青旅，背包客大部分都住青旅，因為我們現在的自助旅大部分都住 apartment，apartment 就是兩個房三個房，所以它都是一個套房，所以它不是，因為背包客都是住床位的，然後共用衛浴，所以我比較定義自己算自助旅行，那當然我也住過那種青旅，我最記得我去羅馬的時候，那羅馬有一個我們在網路中都可以找到大陸一個阿姨開的叫做羅馬假期，那就是一個床位連早餐晚餐 20 塊，那覺得很便宜阿，然後我們就打電話跟他預約了以後，我們到了以後跟她講，她就說：啊，有阿你們有，但是我有跟你們講，這都是年輕人你們都幾歲了。我就跟他說：我們都快 60 歲了。她說：60 歲不可以，你們一定住不習慣。我說：我們一定住得習慣，不管了，我們都訂講好了。最後她沒辦法了，就找了一個人，怕我們找不到路，就到火車站接我們，接了以後我們大概走路 20 分鐘走到那個地方，然後它是上下舖嘛，之前很多床沒有住滿，就很多男生住下面，年輕人他們說：欸，你們全部都給我到上面去，這下面給這幾個老太婆住（笑），我們也無所謂，那時候四個人，她就給我們換床單哪什麼讓我們四個都住樓下，那我們也住過這種，所以我們也常住這種，在比較差的環境中也是住過青旅或是這種床位的，我們是 OK 的。

我覺得，恩，第一個我覺得我們自助旅們都是很簡單的人，因為我發現很多人沒有辦法，這個要自己拖行李就沒有辦法，那更不要說你要規劃行程，你要預訂所有的東西、行程蒐集資料，那所以基本上我覺得我們自助旅的人，恩，都是很獨立，而且大家都願意分享、給予的人，因為你今天一定是要訂就是一起訂，像我訂房我不可能只訂我的阿，我一訂就訂 12 個人的房間哪，然後我今天 check in、check out 都是我，

我不可能只去做我的，那你就知道，這些東西就是你要有一種未人服務，那我覺得任何團體只要有人願意服務，那個團體中就有辦法長存，否則你就很難持久，那往往很多人就是很計較，計較的人大概就沒辦法持續，那我覺得，恩，自助旅這件事情，讓我就是覺得自己還是一個健康、還是一個獨立、還是一個自主的人，然後可以生活自在的人，然後可以享受自己世界的美好，我覺得很重要，因為你沒有辦法自助的話，你就沒有辦法去你想去的地方，那我覺得因為可以自助，所以你才有辦法去享受，就是說你想要去然後美好的世界，對，這個很重要。

28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

我覺得都有，我剛剛講那個例子是在我工作中，那我後來退休，我相信旅行看到不同的地方，一定是會增加有不同的生活歷練，寬容是一個，像我們的飲食我們都會自己煮晚飯，我才發現，四五十歲的人不會削紅蘿蔔，沒有削過馬鈴薯，你相信嗎？那你就教他怎麼削，他就這樣一絲一絲的削，你就會瘋掉的，以我以前的個性，我絕對沒辦法的，以前碰到這種事情，像是動作緩慢或是這種，就會說：拜託你可以快一點嗎？沒有人這樣做的。現在我就覺得，每一個人的背景不一樣，所以呢我就會盡量容忍，然後來不及的時候我就自己做。

對，我是覺得旅遊中你可以看到人生百態，你就了解你跟人家、人家跟你是不一樣的，那我會調整我自己的腳步更慢一點，我不能太能幹、我不能太有效率，然後呢，也要相對的寬容別人的沒有效率跟不能幹，這個而言，對我來說有很大的調整。

我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容，然後包括對自己也更寬容，因為以前都會希望說自己會做很多的事情，自己可以環遊世界、自己可以更那個，但是我現在我會換個放得很深、放得很小是因為我覺得，世界之大，你再怎麼樣努力、再怎麼樣，你都贏不了的，所以你盡力就好，而且這種盡力不像在過去很拚了命去盡力，而是我們現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求，所以在這個不強求的情況之下，我都會覺得對自己對別人都要寬容。

29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

我的朋友們都覺得，像我的大學同學們都覺得我是一個太了不起的人，因為我去過那個墨河，就是外蒙到那個黑龍江，就是東北三省，就是中國最北的地方，然後他們也看過我去攀山越嶺這些，都覺得我是一個很不可思議的人，然後有時候想想也是一個弱女子，怎麼可以去做這麼多而且這麼會玩，她們覺得我太會玩了，然後，恩，那我覺得我的孩子，她們會看到我這幾年的自在，因為工作中你還是有煩憂，然後你會有壓力，然後你還是有不愉快的情緒跟不愉快的事情，那現在，我大概好像沒有什麼不愉快的事情，然後有的時候會有一些，譬如說我幫人家訂機票很煩，還幫人家訂錯，然後孩子就說：唉唷，你就是很雞婆，你幹嘛一直都做這麼多！我孩子就會這樣講我，但是我想他們比較沒有辦法理解，在一個團體中大家彼此的付出，跟一些 support 其

實是很重要的。

30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

我覺得都有，我剛剛講那個例子是在我工作中，那我後來退休，我相信旅行看到不同的地方，一定是會增加有不同的生活歷練，寬容是一個，像我們的飲食我們都會自己煮晚飯，我才發現，四五十歲的人不會削紅蘿蔔，沒有削過馬鈴薯，你相信嗎？那你就教他怎麼削，他就這樣一絲一絲的削，你就會瘋掉的，以我以前的個性，我絕對沒辦法的，以前碰到這種事情，像是動作緩慢或是這種，就會說：拜託你可以快一點嗎？沒有人這樣做的。現在我就覺得，每一個人的背景不一樣，所以呢我就會盡量容忍，然後來不及的時候我就自己做。

對，我是覺得旅遊中你可以看到人生百態，你就了解你跟人家、人家跟你是不一樣的，那我會調整我自己的腳步更慢一點，我不能太能幹、我不能太有效率，然後呢，也要相對的寬容別人的沒有效率跟不能幹，這個而言，對我來說有很大的調整。

我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容，然後包括對自己也更寬容，因為以前都會希望說自己會做很多的事情，自己可以環遊世界、自己可以更那個，但是我現在我會換個放得很深、放得很小是因為我覺得，世界之大，你再怎麼樣努力、再怎麼樣，你都贏不了的，所以你盡力就好，而且這種盡力不像在過去很拚了命去盡力，而是我們現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求，所以在這個不強求的情況之下，我都會覺得對自己對別人都要寬容。

31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

我先講我們現在已經變成一個團體，就是我們大家講我們去東歐我們去哪裡，然後呢，我們這個 team 呢，基本上我們都有一個比較叫老大，比較召集的一個我們叫石大哥，我們召集人，那他就開始私底下邀請，那麼這幾個人呢，基本上 12 個人幾乎都會，但有時候會被踢掉，你知道有時候那個個性，那我大概 always 都會在裡面，那在這裏面的時候工作就是會，像譬如說我們現在規劃的話就輪流，這樣子的話你才不會太累，所以這一次東歐就換別人、這次英國就換他，上一次是誰是我，這樣大家輪流，大部分以前的訂房也都是我，很辛苦，這一次英國就比較好，石大哥就，他也幫我訂，就是兩個人，那我這個人就是，很多人都是反正有人規劃了行程，有人訂了房，他什麼都不管，那就跟著跑，那我覺得像這樣的自助旅其實你是沒有印象的，所以我都要先紙上玩一遍，我就是紙上玩的時候我就做了我的細部的行程，所以每一個景點我都去看都去那個，所以我就做了 20 幾份，那我做完以後，一個人獨樂樂還不如眾樂樂，就是給大家分享，那很多人看到我的行程都是覺得：OH！太厲害了！那我習慣這樣，那現在 check in、check out 當然都是我，所以我們大家的角色幾乎都已

經固定了，所以我們會邀一部分固定的人，然後大家的角色都有自己的功能這樣，整個過程其實都還蠻享受的，我是覺得規劃的過程其實有點辛苦，但是呢，你規劃完的時候呢，你就有一份成就感，然後尤其是你在走的過程中，跟規劃幾乎都一樣，你就覺得自己實在是太厲害了。

不喜歡的部分就是，每次坐在電腦前面真是坐得太久了，有時候規劃的時候我真是時間都忘了，你都只有上廁所的時候你會去上個廁所，然後等到肚子好餓的時候一看，哀，兩點了，怪不得肚子餓的，我真的是這樣子的，然後有時候看，眼睛好累喔，一看，一點鐘了，因為你在網路找資料的時候，你找一個網路資料你往往就是又找出五個網路資料，網路資料五個中的一個，你要找出十個，你知道那個東西是無止盡的，一直發散散了很多，所以你要花很多時間先 search，然後最重要是你要能夠整理，你要把重要的的一些抓出來，然後很多網路資料最後不能 copy 複製，然後就要一直去搜，所以就諸如此類的東西，我就覺得說這個過程有一點辛苦啦，但等到都做好的時候你就覺得很有成就感。然後我旅遊回來就會變成有一點旅遊後症候群，因為我出國的時候我什麼都不管，我連帳務帳單什麼東西我都不管，家事也不要管，那回來以後我好不習慣，帳單要管家事什麼都（笑），所以我回來的時候大概要兩個禮拜到一個月做適應。

32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

一定不一樣啊，你再怎麼在家裡碰到的都是你熟悉的東西啊，你就是看到國內的東西啊，你沒有看到那個山川之美、世界之大啊！像我去過大陸，我看到那個長白山、看到那什麼，你就覺得那真的是好美，那個下雪那個雪景看到.....你知道你就很多地方，你如果去過冰島，看到那個冰河，去過阿拉斯加，你就覺得那個太多太奇妙的美景，太美了，所以，非常的震撼而且壯觀，所以沒去過的地方我們都會想去，因為我不是那個這麼滿於現狀的人，其實我是一個很能靜很能動，像我在家裡我很宅，我可以三天不出門，我常常是這樣的，像我今天回去了以後，我大概是要到了禮拜三如果要練排舞才出門，不然我都不出門的，所以我是一個很能靜很能動，那我如果在家裡，其實你就看看電視，然後有時候在外面走一走。

但是國外比較，第一個風俗文化不同，所以我喜歡去體驗它不同的風俗文化，然後它吃的食物，然後景觀一定都不一樣啊。所以他們都說：OH~你出國怎麼可能那麼久，你都不覺得累嗎？我說：不會呀，你看到的都是美景啊。那當然人相處很重要，如果跟人不愉快你就會想家，想要趕快結束，那你吃如果吃得習慣，然後看到都是漂亮的東西，你就換個地方過日子，每天都是新鮮美好的事物。

33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

在工作的時候，我沒有退休的時候，因為我的工作跟我的個性，我在感性跟理性當中

我必須要能夠調適，所以我必須從旅行中來滿足這個自我內在的一些知性的部分，所以我必須要靠旅遊來做調適，但當我已經退休了以後，這些角色都變成是我，我可以跳得過去，我們必須說我們在工作中，一些理性的要求是我們沒有辦法抗拒的，也很多時候說是不能妥協的，因為你被要求得不能妥協，所以你不能讓你的感性太多在你的工作上面，但因為我現在退休了，所以說白了，我沒有太多絕對的感性跟絕對的理性去堅持，所以我現在比較可以率性跟隨性的過日子，所以我在扮演角色上我也是用比較率性跟隨性，就是比較合乎我本性，我不需要刻意的去絕對的理性，去符合別人的要求。

我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容，然後包括對自己也更寬容，因為以前都會希望說自己會做很多的事情，自己可以環遊世界、自己可以更那個，但是我現在我會換個放得很深、放得很小是因為我覺得，世界之大，你再怎麼樣努力、再怎麼樣，你都贏不了的，所以你盡力就好，而且這種盡力不像在過去很拚了命去盡力，而是我們現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求，所以在這個不強求的情況之下，我都會覺得對自己對別人都要寬容。

我的思維，其實我長大的環境跟我的思維是非常傳統的，我是非常傳統的，我覺得女孩子要出去，你必須包括你出去工作，你必須要能把你的家裡照顧好，把你的先生照顧好，我受傳統即使是毒素，都是非常深的，但是我是一個不服輸的人，我對求知的慾望很深，然後我有很多的梦想，像是環遊世界，但我不會說因為我要環遊世界，所以我可以拋家棄子，我沒有辦法這樣子，雖然在美國看到了西方人的文化，我會很羨慕，但是我覺得不同的文化，像我自己有時候會在思考，你要是沒有孩子多好啊，你就沒有什麼牽絆，但我還是覺得一個女人要有家要有孩子，我會很努力完成這些，我必須說我大概在孩子長大之前，我是一個幾乎沒有自我的人，我的生活目標跟努力就是為了家為了孩子，我覺得人生的目標是要有階段性的，所以當我覺得孩子我可以放手了，我就完全放手，像我退休的時候還沒 60 歲，還沒 59 歲，每個人都說：好可惜，這麼好的工作、這麼好的薪水，你退休太早了。但是我就覺得夠了，因為我必須要為我自己，我的夢想，我要愛我自己一點，所以我毅然決然的我就退休了。非常不容易，我甚至在早期我還設定我的退休目標是 50 歲，所以已經多撐很多年，這個就跟我一直在外商公司也很有關，就是我出國念書回來以後，我在園區管理局做了 3 年，是一個公務機關，以後我都到外商公司，一直都在外商公司上班，所以，對我的影響衝擊、跟老外的接觸，跟常常出國開會，我所看到的，所以我會設定我那時候是 50 歲要退休，但是因為，有的時候就是因為你會有時候有一些抉擇，有一些掙扎、牽絆，總是希望賺更多一點，還有一個就是社會的壓力，人家都會覺得你早退休就是有問題的人（笑），因為我們那時候不流行提早退，社會的認定就是第一個，混不下去了嘛，或者沒有工作了，這麼好的工作這麼好的待遇為什麼提早退，不是被 fire 就是被，你知

道，所以我們那個年代很少人提早退休，因為有的時候你知道，就是那個社會的包袱，加上我就跟你說，我是一個非常傳統的人，所以說雖然我接觸到非常現代化，很西方的一些思維，但是我那種權衡之下，我還是很掙扎的，但是我已經很難得了，我很多的那個都是到 65 歲，因為我們的工作可以到 65 歲，我已經在 59 歲不到的時候就退休了，我是全公司第一個提早退休的（大笑），而且很多人都覺得：你瘋了嗎？你可以做到 65 歲，而且這麼好的地方、好的工作環境，你知道你這樣損失將近一千萬嗎？很笨ㄟ，而且人家想你的工作想都進不去。但是，我後來就覺得，你賺得太多，但是你到時候你只能去住病房了，因為我這個人是，我對物慾並不是很極高的追求，但是我對有一些基本的水平，我是很注重一些我內在的滿足，像我喜歡真善美的事情，所以我喜歡去看那些不同的真、不同的善跟不同的美，我不喜歡我只能侷限在我自己周圍中的，或者是，而且我不太喜歡那種周遭工作的氛圍或者是那種人的，所以我即使在工作的時候，那些八卦的事情都不太輪到我的，因為他們知道你不喜歡這些東西的，所以我是比較喜歡自然的美、自然的真善，所以我很追求這些東西。所以如果我覺得那些外在的東西夠了，我就覺得可以了。

我覺得這種東西只要自己的調適，你所謂的辛苦是外人看了辛苦，我也知道，有時候像我自我的要求很多人覺得很辛苦，但是你知道，當一個自我要求她有一定水平的時候，她如果沒有做到那個她更痛苦。真的。

所以呢，許多時候我都會覺得這種相對之間，像我現在我已經把我的腳步放得很慢了，但是外人也常還是覺得，你好急喔，以前我小孩都常說我是 *superwoman*，但是呢，你現在已經慢到一個程度了，你再慢下去，你會對自己都覺得對不起，你的生命太浪費太虛度了虛擲了，所以我都覺得那是一個調適的問題，我覺得像我活到已經超過 60 歲的人，我其實現在已經不太在意別人的想法跟看法。我都覺得人只要活得自在，然後你看重我也好，你不看重也好，你說我好也好，你說我不好我也無妨，那我常會自問，過去的人生我對得起我的家人、對得起我的孩子，唯一在過去對不起的是自己，總要給自己留一點時間空間，然後可以來讓自我的那種精神跟內在得到一些滿足。

我只要講一件事情，其實我是一個非常非常感性的人，但是，我所有的工作都是要非常非常的理智性，所以我必須在理性工作中呢，要去很努力去讓我感性的部分要能夠調適，所以我是一個常常需要很努力去做調適的人，就是在我的理性跟我的感性之間，非常難平衡，尤其工作中有時候你需要那個非常快，其實感性的人是很浪漫，是不需要快的，感性的人是希望可以捕抓到每一個點，可以越久越好，但是你現在就是咻咻咻咻，什麼事情就是那個，所以那個衝擊是很大的，所以我是一個每天都要在感性理性之間做很大調適的人，然後也很努力地去做調適，不然我就覺得不知道怎樣可以跳躍，你知道在感性跟理性有衝突的時候，你不跳躍的話，你就停滯在那邊會沉淪

的。

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

我其實都沒有特定的標準ㄟ，都要出去過後才知道，像我就是他可能最好要 single，因為我 single 嘛，最好的是 single，所以時間上彼此比較能夠配合，然後最好是在新竹，那這就很侷限了，那這就是為什麼就是不太容易找，那像我們現在 12 個人就是，你看剛好有 single 的就湊在一起這樣子，所以也沒辦法完全固定這樣子。

其實我以前都想說我一個人可以去旅行，那還好那次是有一個伴，我覺得有一個伴就給很大的支持，即使是你才認識不久的，但是那也同樣衍伸了一層問題就是，其實旅伴是自助旅非常非常重要的因素，另外一個我就到現在，我非常反對一個人旅行，因為我覺得你去旅行，人過日子，人不能獨居對不對，你需要分享，你需要有扶持，當你一個人的時候，第一個，你連分享的人都沒有，喜怒哀樂都沒有人給你 support，第二個你沒有扶持，你生病的時候，講難聽一點，你上個廁所都要背著一大堆擔心，萬一在外面被偷了，那帶進去又很狼狽，所以我不贊成，最重要的是我有幾個朋友，一個人自助旅都碰到一些困難，我教會有個會友，她們四個人，其中有兩個不認識的，去新疆還是西藏玩吧，然後她一早起來，一個人想去照照相，還跟那個師傅講，師傅跟他說你要小心，才說著說著，她才走出去一百公尺，就被惡狗群咬得全身是傷，好可怕喔，看到我都掉眼淚了，她還好穿兩條棉褲，兩個夾克，不然那個全部見骨了。所以這個就是，即使自助旅我們一群人出去，我都不贊成一個人獨行，彼此之間沒有 support 講白一點，萬一你都不小心昏倒了，誰能夠知道你，所以我堅持反對，然後另外我在雅典的時候，我去希臘回來的時候，剛好碰到一個馬來西亞的男生被搶了，那身無分文，在那個機場好可憐，餓得，我們那時候剛好身上有一點（錢），就給他，他跟我講他的過程，我都覺得你何必把自己陷在這個樣子，危險又孤單之中呢？所以我堅決反對一個人旅遊。

35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

我覺得你那個可能要人少一點，或一個人的背包客，像我有朋友她是一個人的背包客，她就可以認識很多朋友，但是因為我們同行者太多了，而且因為我們不住青旅，你住青旅才比較容易碰到，那我們都不住青旅，所以我們都是租 apartment。

我平常交朋友，我不是那種很積極去交友的人，但是對於旅遊的，我就比較不設限，所以我當初會加入像我們這個 PaPaGo 啦，或者是那個，都是因為我在尋找旅遊的團體，或者想找旅遊的資訊，我就會去找然後就會找到，像現在我就一直很想找新竹有那種，登山郊遊的團體，可是我一直就還沒找到，那我會去積極找這樣子的資訊，但是對於說交朋友這件事情，我不會很積極，因為我覺得我朋友太多，我都已經分身乏術了，對啊因為我覺得，朋友是要經營的，如果沒有經營的話，你一下子太多朋友你

其實不太有時間深入，所以我沒有很積極在交友。

36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

後續保持連絡的比較少，但是會有一些交換訊息的，像視微信的也有，但就是說彼此都沒什麼太多的那個，然後碰到一些老外會比次互留啊，但是後面的比較少。

我覺得你那個可能要人少一點，或一個人的背包客，像我有朋友她是一個人的背包客，她就可以認識很多朋友，但是因為我們同行者太多了，而且因為我們不住青旅，你住青旅才比較容易碰到，那我們都不住青旅，所以我們都是租 apartment。

我平常交朋友，我不是那種很積極去交友的人，但是對於旅遊的，我就比較不設限，所以我當初會加入像我們這個 PaPaGo 啦，或者是那個，都是因為我在尋找旅遊的團體，或者想找旅遊的資訊，我就會去找然後就會找到，像現在我就一直很想找新竹有那種，登山郊遊的團體，可是我一直就還沒找到，那我會去積極找這樣子的資訊，但是對於說交朋友這件事情，我不會很積極，因為我覺得我朋友太多，我都已經分身乏術了，對啊因為我覺得，朋友是要經營的，如果沒有經營的話，你一下子太多朋友你其實不太有時間深入，所以我沒有很積極在交友。

37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

比較多是在臺灣加入的旅遊團體為主，認識了不一樣的人。

旅行中交換訊息後續保持連絡的比較少，但是會有一些交換訊息的，像視微信的也有，但就是說彼此都沒什麼太多的那個，然後碰到一些老外會比次互留啊，但是後面的比較少。

我覺得你那個可能要人少一點，或一個人的背包客，像我有朋友她是一個人的背包客，她就可以認識很多朋友，但是因為我們同行者太多了，而且因為我們不住青旅，你住青旅才比較容易碰到，那我們都不住青旅，所以我們都是租 apartment。

我平常交朋友，我不是那種很積極去交友的人，但是對於旅遊的，我就比較不設限，所以我當初會加入像我們這個 PaPaGo 啦，或者是那個，都是因為我在尋找旅遊的團體，或者想找旅遊的資訊，我就會去找然後就會找到，像現在我就一直很想找新竹有那種，登山郊遊的團體，可是我一直就還沒找到，那我會去積極找這樣子的資訊，但是對於說交朋友這件事情，我不會很積極，因為我覺得我朋友太多，我都已經分身乏術了，對啊因為我覺得，朋友是要經營的，如果沒有經營的話，你一下子太多朋友你其實不太有時間深入，所以我沒有很積極在交友。

38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

美景是有啦，我是覺得像在大陸，或者是在歐洲，很多那種美景就會覺得自己很渺小，然後就覺得非常的壯觀，然後就覺得人很渺小，我覺得有時候人都是太滿於現狀、太

自我了，那你在那種非常壯觀的你就會覺得自己很渺小，然後你就會覺得說大家真的要更加的謙卑一點，因為其實世界之大，超乎你的想像，自己真的是很小的一個存在。那在旅遊中會比較深刻的一些就是，你會碰到很多的人情世故，有一些很 Nice 很 Nice 的，像我們在保加利亞有一個老先生，他根本語言都不通，但他搞懂我們去找去坐一個公車的時候，帶我們走路穿越那十幾分鐘的路，穿來穿去終於找到我們要去的地方，我就覺得很感動。

39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容，然後包括對自己也更寬容，因為以前都會希望說自己會做很多的事情，自己可以環遊世界、自己可以更那個，但是我現在我會換個放得很深、放得很小是因為我覺得，世界之大，你再怎麼樣努力、再怎麼樣，你都贏不了的，所以你盡力就好，而且這種盡力不像在過去很拚了命去盡力，而是我們現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求，所以在這個不強求的情況之下，我都會覺得對自己對別人都要寬容。

40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

以前都會希望說自己會做很多的事情，自己可以環遊世界、自己可以更那個，但是我現在我會換個放得很深、放得很小是因為我覺得，世界之大，你再怎麼樣努力、再怎麼樣，你都贏不了的，所以你盡力就好，而且這種盡力不像在過去很拚了命去盡力，而是我們現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求，所以在這個不強求的情況之下，我都會覺得對自己對別人都要寬容。

41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容，然後包括對自己也更寬容，因為以前都會希望說自己會做很多的事情，自己可以環遊世界、自己可以更那個，但是我現在我會換個放得很深、放得很小是因為我覺得，世界之大，你再怎麼樣努力、再怎麼樣，你都贏不了的，所以你盡力就好，而且這種盡力不像在過去很拚了命去盡力，而是我們現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求，所以在這個不強求的情況之下，我都會覺得對自己對別人都要寬容。

我是覺得像在大陸，或者是在歐洲，很多那種美景就會覺得自己很渺小，然後就覺得非常的壯觀，然後就覺得人很渺小，我覺得有時候人都是太滿於現狀、太自我了，那你在那種非常壯觀的你就會覺得自己很渺小，然後你就會覺得說大家真的要更加的謙卑一點，因為其實世界之大，超乎你的想像，自己真的是很小的一個存在。

那在旅遊中會比較深刻的一些就是，你會碰到很多的人情世故，有一些很 Nice 很 Nice 的，像我們在保加利亞有一個老先生，他根本語言都不通，但他搞懂我們去找去坐一個公車的時候，帶我們走路穿越那十幾分鐘的路，穿來穿去終於找到我們要去的地

方，我就覺得很感動。

**42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？
或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？**

我覺得就是你在旅遊中，你就會學習更多的寬容，然後包括對自己也更寬容，因為以前都會希望說自己會做很多的事情，自己可以環遊世界、自己可以更那個，但是我現在我會換個放得很深、放得很小是因為我覺得，世界之大，你再怎麼樣努力、再怎麼樣，你都贏不了的，所以你盡力就好，而且這種盡力不像在過去很拚了命去盡力，而是我們現在要比較自由自在，盡力就好了，所以不強求，所以在這個不強求的情況之下，我都會覺得對自己對別人都要寬容。

43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

我想每一個人對我的都是，就簡單的說，Peggy 做事我放心，就跟著他就 OK 了，那所以基本上就是語文能力、組織能力、規劃啊、蒐集資料什麼的，就是安排啦，處理事情他們就覺得安心。

44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

我覺得還好，其實我現在我最大的期望是我可不可以只做一個 follower，就是只是一個跟隨者，因為我覺得我每次都在做那個 Leader 的部分，做久了會很累，因為我會比較覺得就是說那個 Leader 的責任很重大，那我反而是比較希望做一個 follower，像我們國內常常，像我很喜歡參加國內就是，因為國內當別人辦我就跟，那你跟你就不要做功課，你就覺得很輕鬆、很舒服，那我很怕你還要做功課，還要我覺得壓力很大。因為其實我跟過，跟過幾趟，像是在大陸的啊，或者是國內的啊，我每次跟他們去我就覺得很輕鬆啊，對啊，我就覺得盡量多當 follower，所以國內常常我都做 follower，就是因為覺得做 follower 很輕鬆，所以很希望有一天出國我也都做 follower。

45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

寬容，沒錯，我覺得適應力，譬如我覺得當然是對人啦，還有一個就是食物，還有一個就是我們因為在國外有些時候各種東西、道具並不是那麼齊全，你要煮菜你要什麼的，所以我們現在都變成什麼東西我們都會，要用烤的要什麼的，我們什麼都可以想辦法，所以那個適應力變得非常強。

46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

自助旅的方式可走很經濟路線，如早餐自備麥片或沖飲，午餐自製三明治，晚餐自煮，住青旅通鋪，景點擇重點買票。也可住豪華飯店或優質公寓，自備奢華早午餐或外食，晚餐自煮或外食。所以自助旅行最大的優勢就是彈性大。我四年多前第一次嘗試長程自助旅行到東歐 66 天，花費不到十三萬，就屬前述的二者折衷。
當然自助旅行需有基本的財務基礎，可以每月固定存旅遊基金或看存款帳戶的數目來

規劃旅程，也看旅遊地點來安排預算，我在泰國自助旅行一個月，沒有自煮，全部外食與包車，因泰國吃住很便宜，一個月下來連機票（搭虎航）才花四萬二，比臺灣過日子還便宜。

所以酷愛旅遊如我者，經濟因素應該不是大問題。



HYC (I-02) 的訪談記錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

- (1) 請問您的年齡及出生年份 (可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)
- (2) 請問您的學歷
- (3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？
- (4) 休假的情形如何
- (5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？ (如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)
- (6) 請問目前婚姻狀況
- (7) 請問目前跟您住在一起的人有誰
- (8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態 (例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

- (1) 年齡 (出生年)：歲 (年) 50-60 歲
- (2) 學歷： 博士
- (3) 職業： 國家衛生研究院調查員
- (4) 休假情形：一年 23 天，在勞制新制之前，可以用累假的方式，比如說去年只休 10 天，剩下的天數可以挪到今年使用，但今年新制通過之後就無法累假。目前一次最長休過的假是兩個禮拜，通常是看主管是否可以給彈性，加上工作的性質以研究為主，不像其他公司需要一直有人在。
- (5) 收入：月薪超過 10 萬，沒有固定會拿多少錢用在旅行上，每年會思考要去哪裡，就留一些錢用在旅行上，加上公司固定會有出國開會及參加研討會的時間，就可以利用這個機會，省去單程的機票，把假排在出國前或後。
- (6) 目前婚姻狀況：未婚
- (7) 目前住在一起的人：獨自居住
- (8) 子女及子女現況：無子女

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛 (當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

我們是軍人家庭，也是廣東人，父親是軍人，媽媽是家庭主婦，住在臺南，媽媽還在爸爸先離開了。我們有許多親戚朋友在國外，家庭的氣氛也都還好，兄弟姊妹相處的也都還好。因為爸爸的親戚都沒有來臺灣，媽媽那邊的親戚也不多，所以親戚間的感

情都還不錯，平常也會有交流，見面雖然不頻繁，但情感算緊密。是長女，有一對雙胞胎妹妹，和一位弟弟。並不會因為是長女需要負擔太多的責任，也因為下面是雙胞胎妹妹，有一段時間是被帶到外公外婆家居住，在那邊我是第一個小孩，所以也倍受疼愛，一直到念小學才回家來，外公外婆也跟著一起搬回臺南（長大的地方）。我們家沒有特別有重男輕女的觀念，加上我爸是在香港長大的，比較西化一些，個性也比較平易近人，不會有官架子或很嚴肅，都跟我們玩在一起，很疼我們。相對我媽媽比較嚴肅一點，可能是因為他是大家族長大的，屬於書香世家，比較會注意細節，外公因為是念中文學校的，會希望我們可以念一點古文，但對於唸書也不會特別要求，是讓我們自由自在發展，只會希望我們在不同階段專注於那個階段的任務，像在唸書時就專心唸書。

媽媽現在一個人住，我們家每個人都很獨立，每個禮拜都會有人回家陪媽媽買菜或做其他事，所以每個週末都有人回家，其他時間他自己一個人住，她自己評估過，我覺得她很理智，她就想說她去我們任何一個人家都是幫妳們看房子，而且她那個環境很好，社區很大，中間有很大的空地，也有老鄰居，早上去散步活動中心也有課程，都會去上課，她忙得很。

他自己也過得很充實，很固定每天幾點到幾點做什麼。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

小時候很喜歡看探索頻道的節目，有一個蘭花號，他們就到處去旅行，那時候就很羨慕他們。高中的時候就去參加走中橫，把中橫用一個禮拜走完，大學的時候是念森林系，有人約爬山就跟著爬，後來就有個習慣是每學期沒有規劃爬山就覺得很悶，所以都會安排登山活動，大一時就去爬日月潭的一個大山。像走中橫爬山這種會很想去，但在生涯的部份就不一定知道要往哪個方向去比較好，因為森林系畢業後不知道要做什麼，也不想坐辦公室，所以後來就到國外唸書。

因為爬山的關係，很早之前就開始有到處去的習慣，後來有機會就開始跟著救國團出國，後來是自己想出國，想著是一個挑戰，也沒有特別規劃就去了。有些比較安全也熟悉，語言也流利的國家像歐美，會自己一個人去，有時候也會問問朋友要不要一起去，那他們如果沒空，我就自己一個人去，有時候也是去休息一下。那個時候就是想去，覺得是個挑戰，想好了就去了。

去旅行的時候並不會特別把爬山排進行程裡，但會喜歡去較荒野的地方。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

家人都相當支持與鼓勵，爸爸覺得自己太內向了，以前就希望自己要多參加一點活動，像是童軍、救國團的活動都有去參加。那個時候特別羨慕一個女生，自己一個人去走中橫，反而很羨慕，真的很佩服她，我們都是跟著團體走。爬大山的時候不會跟家人講怕他們擔心，但回來後會讓他們知道。但絕對不可能自己爬大山，爬餐有嚮導

帶著也比較安全。媽媽也不會特別說什麼，只要來往的朋友讓她放心就好。家人也都很愛旅行，弟弟也是每年都會出門一次，他是使用半自助的方式去旅行，他比較喜歡我們自己比較難去的國家，像肯亞、非洲、俄羅斯等。較沒有整個家族的旅遊，但我在美國的時候爸媽有單獨來找我，我們就三個人開車去往北走，或弟弟妹妹單獨來找我，我們再去走。去旅行的時候並不會特地和家人報平安，有網路的地方就有，沒有也沒關係，他們會注意什麼時候出發 以及回來，說一聲就好。覺得年紀也大了，家人之間倒也不會牽絆，像弟弟有行程就印一張給我們就好，而且現在也有臉書，就會看到彼此在哪裡。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

會比較擔心 **安全** 的部份，希望那個國家是熟悉一點的。

6. 家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？

好像沒有特別有什麼改變，家裡是蠻開放的，大家都喜歡旅行，爸媽也喜歡到處走，所以家裡在討論旅行的時候好像是很平常的一件事，會彼此問問今年有什麼規劃，到不會有什麼擔心或想法。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

阻礙是沒有，只有一些跟我們比較沒有邦交的國家，辦簽證比較麻煩，其他的好像還好。像今年要去北非摩洛哥，臺灣就沒有辦事處，還必須寄文件過去。

8. 生活中，妳在意或重視的人有有那些？

就是有一個比較好的朋友，有什麼事情就會講一講，現在也沒有什麼距離的問題，想到什麼就用通訊軟體打電話說一說。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

總是會想到我媽媽，會回去看看這樣。在公司裡面工作，總是要去執行工作或跟別人合作，上面也有上司。所以會先想到女兒，再來會想到部屬與上司，畢竟工作上面還是有事情要做。

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

也沒有很刻意覺得身為女兒要怎麼做，有個週末會回去，星期五回去，星期六帶我媽媽去買菜，中午把親戚叫一叫大家一起吃一頓飯，想到什麼事情就做，就這樣。我覺得媽媽比我更有規律，我現在還不行，可能是因為忙，工作上面的事情太多。工作的部份總是需要把事情分配給其他人做，讓他們把事情做起來，完成工作，要讓他們願意做，所以會需要有彈性，跟上司相處也是，看合理不合理，有些事情要做，有些也可以不做，上司也會給我們一些彈性。

跟旅行有點像，都會希望有點彈性，不想死板板的限制許多事情，可能是以前家裡也給很多彈性，加上我們是作研究的人，你不冒險，就沒辦法踏出新的一步。生活中就會需要比較多的彈性和開放，但還是需要有點原則。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答),符合別人對妳的期待嗎?(例如:身為一個媳婦,我覺得自己盡心盡力,大家都很满意,只是婆婆覺得...../身為女兒,爸媽似乎覺得我太少回家.....)

目前都符合,媽媽很理智,她也覺得目前這樣的生活方是蠻剛好。媽媽也是一個喜歡嘗試新東西的人。自己找到新的東西也會去試試看。工作上面就做,也都還好。

12. 對於自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答),分別給自己打幾分?誰會滿意妳的表現?誰不滿意?為什麼?(例如:作為女兒,妳給自己打幾分?誰覺得妳做得很好?誰覺得妳做不好?為什麼?)

沒有特別想過幾分,應該都做的還好。我們該做的事情還是要做。之後也許會需要去照顧媽媽,也在想到底要到一個什麼樣的程度還不知道,還是在照顧和生活間有一點區分,且加上有弟弟在,媽媽比較依賴我弟弟,大家也都沒有結婚,但也不會期待誰一定要去照顧媽媽,也有可能之後輪流照顧,那我媽媽行動現在也都還很好。家人間也蠻清楚彼此的想法,不會要誰去負擔,就算到之後的地步,應該也不會24小時照顧,也可以請人或怎樣,我們可以在附近,不會整個投下去。在自己的生活和責任之間,還是要有點分開。

13. 透過自助旅行,去過這麼多國家,從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個...(依第9題回答的所有角色一一回答)的想法?

好像也沒什麼影響,因為去也不會去太久,唯一會有的就是在旅行的當時,會把這邊的事情全部都放掉,這也是我去旅行的目的,回來重新開始,不然那個壓力太大了。工作佔生活中蠻大的部份,也需要投注許多心力,旅行就是喘口氣。

14. 身為一個...(依第9題回答的所有角色一一回答),妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候,造成限制或阻礙嗎?為什麼?(例如:因為跟公婆同住,出去那麼多天有時候擔心他們不開心,或者是親友會閒言閒語)

媽媽對於旅行不會有什麼想法或限制,公司的部份只要在合理的範圍,公司其實不會管你。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是(例如:沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等)?

應該沒什麼關聯。

16. 經過數次自助旅行後,這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎?有沒有鬆動或者是改變?

還好,本來就比較沒有太多限制或阻礙,比較多是行程上,或到當地後發生的突發狀

況。

17. 會 (曾經) 為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

沒有，這點倒是沒有想到，就算退休之後也只會想一段一段去，不會想去很長的。因為退休之後好像就不用花這麼多的時間去喘口氣，還是喜歡在日常裡面把生活過好，而不會想長時間去旅行，目前也沒有想到那麼遠，還不知道退休之後要做什麼，目前也還需要八年就可以退休，之後可能也會考量金錢、住的地方等，也會也會需要想住的地方要不要換，要不要搬回南部或找公寓，一下子離開個兩三個月，有些東西是不是要請人照顧，我也還有種一些植物，有時候會考慮這些問題。

對於家裡的狀況會有牽掛，自己的家是很有歸屬感和安全的地方，

目前為止，我大概不會想說要離家太久。目前為止還沒有這樣的想法，是因為從小到大家裡給我的感受，從小還是蠻戀家的，即使我在國外唸書回來之後也是不會想回去，就會這樣子。讀書中間回來，也是有個潛意識是說其實蠻想家的，但是出去是另外一個訓練，訓練自己更獨立，我覺得是這樣子。

我覺得我們家人感情還不錯，有彈性，也有關心。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

基本上還是會以工作為主，工作上有工作上要做的事，而且平常的工作也比較繁重，有我們自己要處理的，還有請別人處理的。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

會考慮耶，會想要不要去，不會說就去了，我們的確有這樣的機會，例如說，我們應該是做滿七年，不過現在規定是要到研究員就是可以去國外一年，我連這樣子我都覺得我走不開，就是工作上還有很多東西，我覺得我沒有辦法東西清一清，背包背了就走，不像責任比較少的時候，或者是說住在宿舍的時候，東西清一清好就走了這樣，因為要把所有的東西清開，要走，要在那邊住上一年，我覺得沒辦法。

因為會對家裡有一份責任感，最主要是說我媽媽年紀也大了，那這種責任感還是在的，就是要去一年有點太久，如果幾個月也許可以考慮，那一下子去了那麼久我覺得大概沒辦法，就算兄弟姊妹也可以協助媽媽的狀況，心裡也還是過不去。

20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型 (如：共產國家-北韓 / 古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克)，為什麼？

還是會注意一下國家的狀況，像是政治不穩定的國家-阿富汗以及以色列，雖然知道有些中東地方很漂亮，會想去，像是以色列，我是基督徒像以色列就會想去朝聖，但礙於戰爭，加上那邊人太多並不會想過去。以及印度，是不考慮過去的，像是印度，有遇過朋友獨自環遊世界但也不去印度，雖然有一些印度朋友，但自己對於某些印度人的印象是會騙人，也被在尼泊爾遇到的印度人詐騙，在各種新聞訊息上也看到那邊

的狀況，就不會考慮過去。

但也有去過兩個國家是墨西哥和巴西，是普遍覺得比較危險的國家，可能會有搶劫等，因為開會的關係過去後，也是自己一個人到處走走，也覺得不錯。

以前也會很嚮往去亞馬遜雨林，但現在因為開發的程度太高，後來因為有一個會議在巴西，也趁這個機會去走走。那個時候是在奧運之前，整個都市都有工程，看起來有點混亂，雖然大家都提醒我有搶劫，但我覺得還好，那時候去住民宿他們還介紹我去當地的市場，我覺得非常好，那邊的市場比臺灣的市場還乾淨，很不一樣的體驗，很棒。

心裡多少有一點冒險的因子。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

學歷不一定是高，但是基本的語言能力要有，或者說英文可以溝通。

22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

平常跟家人朋友的相處就比較愉快一點，和公司的人也會，但因為是在工作，所以也會比較有壓力一點。

23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

我也不知道怎麼形容，覺得很難講耶，要從哪個角度去講，從個性上去形容或從其他方面去形容，不曉得怎麼形容。比較難形容，就個性來講我可能比較獨立，那就這個獨立可能是說從過去的這段時間，一直培養出來的，也許我一開始搬進現在住的這個房子也許剛開始不習慣，現在習慣了，就這樣一路一路走過來，工作上也是啊，一開始做，就是負一個責任會覺得很可怕，但現在好像是說就是必須要去負這個責任，去擔當這些責任，去處理跟人家協調處理很多事情，這都是一個過程，我慢慢學到的東西，所以要從哪裡去講，我也很難說。

覺得獨立這件事是重要的，去國外也是訓練自己可以獨立，對我而言是這樣子，我覺得說，這個環境我長大的環境會讓我覺得說，你女孩子好像不需要太獨立，也許我們長大的環境即使到了我們在唸書的時候，有些太太她，或現在有些太太她不敢開車不會開車，但是你到了國外你沒辦法先生就是忙，你非得就是要面對這些事情，那在臺灣有些事妳叫別人處理就好，但是你在國外有些是你就是要自己去做自己去處理，好像也就習慣了吧。

或是這個社會對女生的認定就是這個樣子，比如說我從美國回來第一年，那時候我們要去武陵農場去玩，要租車，那個實驗室的人好像沒有人敢開車，那個時候我還不是一個老師，只是一個研究生，我從剛從美國回來我就去，那個租車公司的人就說，你們公司沒有別人了嗎，怎麼派一個女生來，而且是一個廂型車，我就覺得很奇怪，在美國我也是幫人家開那個小發財，人家要搬家我也是幫人家開，這有什麼奇怪，那現在可能好一點，以前就是我回來在臺北要吃飯，你一個人吃飯就問你一個啊這樣子，

那現在餐廳好像就有準備那種一個人的位置，起碼他小小的位置你一個人就可以坐，對啊我就覺得，(臺灣) 整個環境是這種想法，女生好像就要依賴另外一半，女生也是會有這種想法，在美國碰到一些美國女孩子，瘦瘦小小的，但是很多她如果說我自己可以做，那麼你就不要去碰她，她的意思是我自己來做這樣子，我的事情我作主，臺灣現在慢慢有一些人是這樣子，起碼我長大的環境好像沒有比較強烈的這一種感覺，自己不希望被看成是需要依賴別人的女生，也不希望被別人定型，你就是怎樣怎樣的人，是柔弱的人，所以就覺得要走出自己的樣子。覺得女生必須要自己要有自己的想法，做事情的方法。

女生一般來講，她去工作她其實，目前為止就是說，還沒有看到就是說她其實是一個自我成就的概念比較重一點的就是說，我有一個野心我要擴展什麼領域我要怎麼樣，就跟男生比較不一樣，男生會馬上就，我想是跟他們長大的背景啊，同儕之間聊我要怎樣怎樣那種不一樣，女生比較是說，這是我想完成的，為了自己做完的，是自我成就的一部分。男生好像比較看中規劃和願景，要做我們就要這麼做，從那邊去，比較空泛，女生好像不是這個樣子。主要也是去了國外，看了不同的東西。

24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

多少有一點，過程中會有一些小嘗試，會有一些突破自己的部份，覺得蠻好玩的，像去巴西和墨西哥，原本覺得不安全，後來去過覺得還好，也是一種蠻好的經驗。

25. 自助旅行是否讓你覺得更了解自己、更認識自己？

認識自己還好，去了地方都是有興趣的地方，主要去那邊的文化，和樣子會讓人難忘。

26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

有可能，旅行我比較不知道，但我知道爬山的我跟平常的我比較不一樣，就整個放鬆，因為我想在平地跟山上，也許你在山上就是放掉你所有的一切，你就是剩下一個求生的本能，那你在這平地你還很多拘束啊，你在這邊你工作上你很多拘束，但是去爬山就完全不一樣。

27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

是順著自己的心吧，過程中總是有阻礙，但總是要想辦法去克服這些事情，總是每一關都要過，總是有很辛苦的時候，現在也是一樣，但這關走不過就走那關，還是要順著自己的心去走。

28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

不會耶，還好耶，不會耶，還好耶，就是旅行回來人家覺得你精神比較好，去旅行就是放鬆氣色變好。

29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

沒有什麼特別，可能都是熟的朋友，不熟的也不知道我原來什麼樣子，就沒有特別感覺有不一樣。

30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

個性是沒有，覺得放鬆許多是真的。

31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

規劃，妳跟一群人去總是多少有一點壓力，但是，享受的部份總是那個過程，去找旅館看路線啊，過程都還不錯啊感覺上，因為我歐洲的話去住民宿還蠻舒服的，所以我蠻享受去看看每個民宿的狀況，然後看看可以住哪些地方。那去的話，你實際住到民宿有時候還蠻好玩的啊，有當地的人，然後他們就是給我去住他們的房子，有一些還不錯。

回來就很麻煩，回來就，當然整個放鬆了，但回來就馬上工作排很滿，東西根本就來不及清乾淨，就會有這種壓力。

32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

蠻喜歡融入當地的感覺，我是喜歡這樣，不會特別追求去觀光景點，不喜歡去人多的地方，也不會追求這個要走完，要拍照。就是如果能夠去也不錯，但能跟當地人聊聊，他們會告訴你更特別的地方，那就更好玩了，秘境或是一般觀光客不會想到的東西，我覺得那個還不錯。

33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

很有幫助，去那邊就是要拋開現在的一切，回來在工作上再重新開始。

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

一般都是希望旅伴能夠好相處，然後行動力夠，也不要太挑剔，有些人一定要這樣一定要做到那樣，那就比較麻煩，旅伴一般來講就是不要太挑剔，隨性一點就好了。旅行的朋友有時候真的會碰到一些比較麻煩的狀況，那所以就慢慢就會挑，慢慢就會篩掉，就比較麻煩或比較討論的人就不會再繼續下去。

35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

會，會喜歡住當地的民宿，喜歡聽他們說一些當地的狀況，或當地的風土民情，這個不一定是找資料找的到的。也喜歡和那邊住宿的人一起分享。

36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

當地的朋友，比較沒有聯絡，就是住完回來後就比較沒有了。

37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

會有一些啦但不多，但會有一兩個團體這樣，有一些朋友出去會和我認識的朋友去，

所以就還是那些朋友，因為你會知道說有哪個人跟妳比較合，那不合的人就不要去試，因為這跟爬山一樣，基本上爬山的朋友可以交，因為是共生死，共患難，所以爬山的朋友可以是很好的朋友。

我們去尼泊爾的那一團，就是有一群像妳們這樣很奇怪的人，就是來走尼泊爾，因為我們去尼泊爾也是有三天的在山區步行的行程，所以他說那一團的人就會保持聯絡，那個領隊就會講說，就這一群人就會跟其他的人不一樣，會有一種態度或調性和別人不一樣，我們前一陣子才又聚過啊，我們 2003 年去的，前一陣子尼泊爾大地震後我們又再聚一次。

38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

尼泊爾是一次，我比較喜歡自然景觀，所以阿拉斯加，我非常喜歡，我是去夏天那次我很喜歡，最近去的是冬天就是覺得太冷，然後整個都是冰天雪地，整個能看到就是白茫茫，然後日照又短，但是夏天的時候去，那一整個旅程我非常享受，那個是我很喜歡的一個旅程。就是你看到一些大山大水，最主要是說它都是自然景觀，你開車經過的都是自然景觀，然後一些自然景觀又是還沒有開發就是很原始的，那種感覺就是很好，那當然最感動是另一次是我們去到，去西藏看到珠峰，因為我們是爬山的人，妳對那個山很有感覺，然後看到珠峰就在我面前，最高的山就在我面前，爬不上去我知道當然我不可能上去，但是你就是覺得好感動，就看到它這樣子，那就是你一生嚮往能夠去看到的一個東西。

去義大利的時候，那一次覺得蠻特別的，大家在一起一個禮拜的時間，突然之間大家就要各走各的，有一種捨不得的感覺。覺得歸屬感這件事蠻重要的，不然的話就不會回來啊，或者是說，現在有人問我有美國的工作要不要來，我就會考慮，但我現在就比較不會考慮，如果在早幾年也許會啦，因為那時候在面對媽媽來說，那個責任好像還沒有那麼重，你好像還可以離的開，現在好像覺得離不太開那種感覺。

39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

旅行除了是放鬆，還實現了一些，就是說有一些比較你想要去看的東西，比如說我對亞馬遜河的熱帶雨林有一個憧憬，那或者是，馬丘比丘那種的憧憬，那種就是一輩子總是要去一趟吧，很困難的地方但是想去走一次，那其他就是如果在那邊開會就順便去一下。

40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

沒有什麼差異，都是去放鬆比較多，都是去比較荒野一點的地方，是自己想去的。

41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

好像也印證平常生活，就是靠自己的力量去一些，比較稍微困難的，但在心中又是

價值跟意義的地方，不會特別去盲目跟從大家愛旅行或自助，因為我比較不會去注意什麼流行什麼不流行，有一兩個地方就趁體力可以的時候去走，其他地方就慢慢再去。

**42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓你發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？
或者，自助旅行是否激發你平常沒有表現出來的勇氣、能力？**

有可能，你被逼的不得已的時候，你還是要去。像去到一些地方，因為文字語言都不是很熟悉的，要猜啊，要一兩天之內把它猜一猜是什麼意思，就有幾個字是什麼意思，然後就腦筋反應會比較快，老是重複出現，是不是車站的意思，前面是地名，然後看他怎麼樣子走，你就是必須要有那個能力，很快的一天之內要抓到說，我大部分都會這樣，如果是大城市我大概會，一天去的話我大概花半天的時間大概的了解一下說，這個城他有什麼樣的路線，它的車站，它的火車怎麼樣子搭，可以去一些什麼地方，讓我了解一下它公車的狀況這樣子，那唯一是巴西，你根本都不知道他在講什麼，它的公車完全，你不知道它講什麼，連字都沒有你就沒有辦法對，像義大利我不懂義大利文，但起碼有那個字幕啊，有跑馬燈這樣跑，我大概在哪裡下車，巴西更慘是它有很多單行道，它從這邊去從另外一個地方回來，然後那個人想要跟我講講半天，我根本不知道他講什麼意思，後來才有一個人跟我說你回來不是在這裡回來，那個是我覺得比較困難的地方但是，其他地方去到第一天就要很快的把一些狀況可以掌握這樣。

需要去應變，去規劃，腦袋裡要有很多的車子，地圖，吃東西的訊息。一路搭車就可以看哪裡有吃的，哪裡可以買，去到旅館也可以問。

去到國外就會變得大方和開放起來，也必須要這樣，必須去面對和應付。

43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，你的哪些能力最被看重或讚賞？

還好耶，我覺得和旅伴一起旅行的時候，大家都實力相當，我比較常去的那些人就是在這方面大家都差不多，沒有特別講什麼或做什麼。

44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

應該也還好耶，就旅行多次以後就大概習慣了，知道要做什麼這樣。

45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

能力到還好，可能是在旅行裡面可以有一些突破覺得比較開心一點。

46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

沒有特別的了。

Judy (I-03) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

(1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)

(2) 請問您的學歷

(3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？

(4) 休假的情形如何

(5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)

(6) 請問目前婚姻狀況

(7) 請問目前跟您住在一起的人有誰

(8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

(1) 年齡(出生年)：56 歲(1961 年)

(2) 學歷：專科

(3) 職業：服務業，已離職約 10 年

(4) 休假情形：每天都是休假日。

(5) 收入：無、每年與丈夫一起的旅遊經費約 30 萬。

(6) 目前婚姻狀況：已婚

(7) 目前住在一起的人：先生，兒子 2 至 3 個月回來一次。

(8) 子女及子女現況：一個兒子、29 歲，目前在新竹上班，大約兩個月到三個月回來一次。

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

我爸爸是公務人員，然後我們家有五個小孩，四個男生我一個女兒(出生序不是最小的，是中間的)，然後我家從小是，其實算是蠻清貧的，所以我們從小就是會比較節儉，然後也比較會有存錢的概念，然後兄弟目前我覺得還好，從小成長並沒有那種重男輕女的部分，不會，我爸爸反比較愛我，我們家是男生做家事，女生是不用做的，我不用做家事還有另外一個原因，我從小就有富貴手，小時候十根手指頭基本上常常都用紗布纏起來。教育上，也不會因為是女生而受限，我們家沒有這種觀念，我們家

是你能讀多少他就讓你讀多少，我爸就是你能讀到多高，他就供到你多高，社會氛圍的話，我是覺得現在跟以前價值觀不一樣，我覺得跟我們那時候的年輕人就是，如果說以二三十歲這個年代我們那時候上班，跟現在的年輕人，我覺得不管是價值觀或想法都是不太一樣的，我們那時候的價值觀就是說，你今天上班呢，因為那時候我們是比較窮的小孩，所以你會珍惜每一分錢，然後你的薪水你不會全額花掉，你會存一部分，絕對沒有月光族這種事情，包括他（指丈夫）也是我也是，我覺得我們家小孩也是，可是我覺得現在的小孩包括我兒子現在，我覺得他們都是月光族欸，不懂，我就不懂為什麼。家裡的經濟在我成長的過程中當然是慢慢變好，我的印象中，我們小時候是比較窮的，可是等到我大概，我弟弟讀幼稚園的時候，我弟跟我差六歲，56年的，那等到他讀幼稚園國小的時候，我們家才慢慢開始變比較好一點，我們節儉，然後我們會，比如說小時候我們會去撿那個瓶子回收，你就自己去賺一些零用錢，但生計或家計的部分，這點我爸媽倒是沒有要我們小孩子去負擔，恩，就是變成我爸媽兩個都有在上班，所以他們兩個是雙薪。

當女生這個部分還好欸，我不會有那種不喜歡當女生的感覺，我覺得還蠻好的啊。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

我們找出來，第一次自助式新加坡，可是新加坡那一次是因為我老公那時候想辦移民，我們就自助到新加坡去玩了幾天，想先去看看。

但其實說實在，第一次會引起後面，是因為第一次是去了上海，因為那時候我弟在上海工作，然後就順便帶我媽媽一起去玩，然後到上海就是我弟就會帶我們去玩。因為去上海之後，他（先生）就覺得很好玩，覺得很好玩之後，然後剛好同一年嘛，就是同一年，我們10月去上海，然後我到10月底，我就上海回來我就跟他（先生）說，其實我不太想做的，然後他（先生）馬上就說好，所以我們11月就去，就開始去。當時另外有一件事情，就我兒子那時候高一，家長會的時候，當時導師說他書念不好，建議我們要不要轉到高職比較適合，聽到這些我先生覺得生氣，但我還好，但他（先生）是因為聽到我不想做了，對，他覺得是一個很難的機會，因為很難得我不上班，沒有，因為那時候他已經退休了嘛，他（先生）以前是軍人，所以他有一顆自由的靈魂，他覺得他已經被綁了很久，被軍中綁很久，所以他想要解放，所以他只要聽，他那時候就很想出去玩，不過那時候可能也是因為我婆婆中風，他（先生）也帶我婆婆帶了很久啦，所以他也很想解放出去，可能我兒子也是一個契機，那又聽到我不做，他就想說好，那就離職，就馬上離職，然後就開始規劃。所以先生那時候已經退休了，剩我在工作。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

神經病，怎麼會讓兒子休學，很多人，不管是朋友親戚，他們會覺得說你怎麼會讓你兒子休學去玩這件事情，他們沒有辦法想像、他們沒有辦法理解。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

我覺得沒有欸，我們家的人大概很難影響到我們。

其實我比較大而化之欸，其實單的是他（先生），因為是他第一次這麼長途的旅行，然後規劃到國外，所以他會比較擔心，但我覺得我還好，因為我覺得我們是全家在一起，所以我覺得沒有什麼覺得很困擾的地方，我們那時候也覺得，東西帶的不夠就再買嘛，真的阿，你沒有辦法，你春夏秋冬衣服都要帶阿。

我們出發之前先去澳洲一個月，所以就先做澳洲那一個月，因為你回來之後還要辦臺胞證、還要辦臺胞證、還要辦簽證，所以你必須要有一段時間是要在臺灣辦簽證的，所以這段時間你再慢慢，它不是連續的，就只有澳洲回來之後，後面是連續的，但澳洲回來那時候是要辦一些簽證辦一些手續的，所以那段時間會比較充裕。

那個時候網路不發達，所有訂房都靠 Email，所以你完全不知道 Hotle 在什麼位置，完全不知道，那個時代，尤其是澳洲的時候他（先生）很害怕，所以他在臺灣就把所有的飯店都訂完了，可是等到你下一個，我們回來辦美簽的時候，他就已經有經驗，所以到那時候我們就變成說，我們到一個點再去訂下一個點的那個飯店。

6. 家人、朋友在你完成自助旅行後，態度或看法的改變？

有，羨慕，真羨慕，反正後面他們就覺得很羨慕。

而且因為我有講說，反正兒子就是沒有讀得很好，你回來讓他重新再出發，他搞不好會更好啊，而且回來復學以後的確也就比較順利了，所以他們就覺得說那也不是一個壞事。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？你如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

我覺得還好吼，沒有什麼阻礙耶，不過我們都還，就算我們運氣好吧，菩薩有保佑啦，我覺得我們運氣都還蠻好的，我們都會碰到好人啦！就是我覺得不管到哪一個國家，我們都會碰到好人，碰到壞人的機率有，很少，非常少。我剛開始也會認為語言是一個很重要的事情，可是後來我漸漸發現也不需要，可是後來在澳洲，他們（先生與兒子）去潛水，然後我自己一個人在飯店，先生就叫我拿旅支（旅行支票）去換，我覺得也還好，也沒有碰到什麼很大的問題，我就自己走到銀行換，我覺得我膽子大，而且還走蠻長一段路，他們都不在，他們去潛水了，所以我覺得我還好欸。

旅行這件事情，現在其實蠻享受其中的，但一開始的時候不是，這當然要適應期啦，因為你知道，你是一個職業婦女的話，其實你在家庭的時間其實是很少的，尤其是我們是輪班的工作，說難聽一點，我輪班的話，其實白天如果在睡覺的話，我跟他（先生）相處的時間其實不多欸，很少，那我晚上回來的時候他已經睡覺了，所以我們兩個其實相處時間很少，那相處時間少衝突當然也少啦，可是你自助旅行是一天 24 小時在一起欸，那衝突就是，那種衝突當然是很大了，所以剛開始旅行像，第二次我

們跟很多人一起去，第一次是我們兩個自助旅行嘛，當然我們途中會跟其他人合併在一起，就是會會合。然後第二次新疆的時候，其實我說我剛開始跟他第一次去自助的時候，我每天其實都是瞪著他的後腦勺在生氣，真的，我其實那一次，因為如果說排除那 200 天，因為那是家族旅遊嘛，那我們真正兩個人一起是在東北 85 天這一次，這是我第二次工作三四年之後離職後的第一次旅遊，那是我第一次跟他(先生)出去，就是一次一次的讓我去改變我的心境，我到現在是很好相處的。

剛開始氣很多欸，就比如說像他出去啊，如果跟很多人在一起，其實他根本就是別人的，不是我的，就是不管是消失或者是說他要去用一些事情都是，反正就是他是別人的不是我的，然後你就會很生氣，因為剛開始你也不懂，然後比如說，為什麼一直要走重複的路，為什麼一直要在這裡繞來繞去，為什麼時間到了不給我吃飯，就是會有很多這種摩擦出現啦。(先生：她會說你這條路剛剛不是走過了嗎？因為我迷路了~笑！)對(大笑)，你為什麼要一直這樣走來走去走來走去！就那時候的心境就說，其實是真的第一次自助你就會覺得說，為什麼有這麼多的問題，然後我就會覺得我好累喔！而且第一次剛開始那剛走，就帶我去爬那個神山，然後我的腳就黑青了，就那兩個腳趾頭我就馬上，然後我到了後面後期，你知道，我到了東北很冷的時候，我的腳根本就是一直在化膿化膿，很痛！沒有辦法走，可是他還是一直要走，我就沒有辦法，就身體跟我們兩個的相處都還在適應。

後來我們又經過西歐啦，那西歐這一次很特殊的是，因為我們一直住在沙發客家，那你又要去重新適應，因為我語言不好，所以其實我聽不懂他們在講什麼，可是然後我到沙發客家，他(先生)又一直要求我要煮飯給人家吃，其實我自認為我的廚藝不是很好啊，可是你一直要叫我在當地找那些，歐洲的食材其實跟臺灣食材是不一樣，所以煮出來的東西其實不是很好吃了，所以我覺得這是對我一個很困擾，然後我又很生氣的地方。

現在比較好了，我們自從西歐之後，我們就每到一家就煮那幾道菜。

一直到新疆包車那一次才開始比較能夠享受其中，

應該說其實我的適應力很強、配合度很高。

8. 生活中，妳在意或重視的人有有那些？

就是先生哪、媽媽、兒子，沒了，我們家就這三個人，可以讓我在意。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？(例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等)

妻子、女兒、母親。

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色(依第 9 題回答的所有角色一一回答)，在妳心中各自應該是怎麼樣的？(如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。)

妻子、母親：賢妻良母啊！

女兒：就是孝順貼心摟，女兒也只能這樣子啦。

- 11. 妳覺得自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答)，符合別人對妳的期待嗎？(例如：身為一個媳婦，我覺得自己盡心盡力，大家都很满意，只是婆婆覺得..... / 身為女兒，爸媽似乎覺得我太少回家.....)**

妻子：我覺得應該有吧，我多賢妻啊，我每天中午跑回來煮飯捏。

女兒：其實我有啦，我常帶我媽出去玩，但畢竟她在臺南我在高雄，所以還是有點距離。

母親：媽媽喔，我最近更沒有當了，因為我兒子很少回來，但我跟我兒子關係很好，他到現在還會抱我，我兒子跟我非常好。

- 12. 對於自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答)，分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？(例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？)**

應該沒有人不滿意我吧，不過我還是乙好了啦，因為我不好意思講太高(大笑)，是有及格啦，但不到滿分啦，這是說實在的啦，因為我沒有煮三餐，我只有煮一餐，一般現在不是很多，我聽到我朋友說他們都要煮三餐欸，但我只有煮一餐，而且像我媽媽就是很標準的就是煮三餐，我們早期、我們小時候啦，所以這個在我心中，我會覺得說這個是應該的，所以像很多年輕人，比如說像我們老闆，他就跟我講說現在一些年輕人，他說：結婚之後，我為什麼要在乎婆家。可是我跟他說，我們那時候的觀念是說，我們就是以夫為主、以婆家為主啊。他說：我為什麼要去顧婆家，我為什麼要照顧我婆婆。我說：本來不就是要照顧婆婆。

我覺得我在觀念是傳統的欸，我覺得我是，其實應該說某些觀念我是傳統的，但某些行為我不見得是傳統的。

- 13. 透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個... (依第9題回答的所有角色一一回答)的想法？**

我們在歐洲住了沙發客家，在歐洲的農莊裡面，然後他煮菜是拿鍋子全部一鍋菜，整個鍋子端上來，我就說：為什麼我不能這樣！回臺灣之後我就用這種方式，一鍋菜，就很簡單的，不像臺灣一定要很多菜，那他的觀念我們的觀念就變了，因為人家這樣可以過，我們為什麼要那麼複雜。

- 14. 身為一個...(依第9題回答的所有角色一一回答)，妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？(例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語)**

我們在歐洲住了沙發客家，在歐洲的農莊裡面，然後他煮菜是拿鍋子全部一鍋菜，整個鍋子端上來，我就說：為什麼我不能這樣！回臺灣之後我就用這種方式，一鍋菜，就很簡單的，不像臺灣一定要很多菜，那他的觀念我們的觀念就變了，因為人家這樣

可以過，我們為什麼要那麼複雜。

教育的方式會有一點不同，我想我們比較特殊，因為我們住在沙發客家，我們看到外國人他們怎麼樣去教育他們的小孩子，那這個會影響到我們回來以後的方式。

我覺得我不會太去約束我兒子很多事情，比如說，他想要去學什麼，我就讓他去學，我們不會站在反對的立場上面，雖然你可能會知道那個不好，但是我覺得你就讓他去試，像我兒子現在大學沒畢業，拒讀啊，但我覺得也不用去講他了，因為那個他自己的選擇，可能有的父母就會說：你為什麼！你為什麼不這樣、為什麼不讀完！就會有很多的為什麼，可是我覺得他都這麼大了，我們兩個就不會去管他那麼多了，你自己的路你自己走啊。

所以我後來才會說，我對媽媽這個角色，我後來其實是沒有什麼扮演的。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是（例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等）？

這就是後來我最後離職的原因，就是願意去玩而不要工作，所以離職開始玩了，不工作了就是這樣，因為沒有公司會讓你請假請那麼久，因為 200 天之後，其實我後來又去上班，我去上班之後，後來有一次跟他（先生）去玩了 8 天，那個就真的喬了很久，而且那時候我兒子還在讀書嘛（高中），我是請我朋友稍微看一下我兒子，早上打電話叫他起床，因為有校車嘛，他就自己坐校車去上課，然後假日請我朋友帶他去吃個飯這樣。

所以在早一點，兒子還在念書的時候要出去玩，媽媽這個角色會有點拉扯，會煩惱兒子早上起床起不來啊，然後上學遲到啊，然後有沒有飯吃啊。

工作、母親、妻子的角色都會有衝突吧。（工作不好請假、先生希望一起出去、孩子還在讀書還沒獨立的時候出去玩又會擔心）

媳婦的角色上，我公公很早就去世了，我結婚的時候就沒有公公了，然後我婆婆那時候是中風，前面的話會請大伯幫忙，後來比較嚴重就請外勞、住養老院，而且我不是個好媳婦，那時候都是我老公在照顧，我在上班，但因為婆婆中風後也比較不能行動自如，後來也已經沒有什麼表達能力，所以也不會給我們什麼壓力。

16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？

現在真的沒什麼會需要考量的，因為兒子也大了，那我在臺灣的話會常常帶媽媽出去玩。

之前那時候我們其實有跟我朋友在連絡，因為我跟我朋友還蠻好的，所以就很放心地交給他。

媳婦的角色上，我公公很早就去世了，我結婚的時候就沒有公公了，然後我婆婆那時候是中風，前面的話會請大伯幫忙，後來比較嚴重就請外勞、住養老院，而且我不是

個好媳婦，那時候都是我老公在照顧，我在上班，但因為婆婆中風後也比較不能行動自如，後來也已經沒有什麼表達能力，所以也不會給我們什麼壓力。

17. 會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

會。但最後那一次辭職考慮了蠻久的，之前辭職玩了 200 天，你知道，很累，真的是一個累字可以形容，我就覺得因為你一直在不停的搬家、搬家，這樣走路，我就覺得好累喔，就非常累。我就跟我老公說：三年之內不要再叫我出去玩了。所以我就去上班了。後來上班又上了三四年，後來就是我老公自己每年都出去玩，我在上班，可是有一個身體的因素，因為這家公司，兩點鐘吃中餐、四點鐘吃晚餐，然後晚上十一點才能再吃消夜，所以我的吃飯時間就亂了，身體真的很不好啦。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

我是很有責任的，如果還沒有辭職，就會先以工作為重。
要協調啦，其實我覺得要看什麼事情，旅行對我來說，其實不是欸，我覺得是對我先生比較必要，我覺得我是配合他，我是以夫為天。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

沒有吸引力，我不喜歡待在同一個地方做同樣的一件事情。

20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型（如：共產國家-北韓 / 古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克），為什麼？

其實有一個國家，是當初我在那個國家，我就跟他（先生）說：我再也不會來這個國家了。印度，可是我現在心境我也會覺得，其實我也不排斥啦，當時它真的很落後，然後又很髒，人後他們的人其實有某些人，其實蠻好色的，所以會讓你不舒服，會騷擾你，比如說他跟你合照，他就會去揉你的腰，然後你跟他坐公車，他就會藉故動，就會碰你的大腿，我是真的有碰到過，而且我們還碰到過那個晚上，我們很晚，不過那次也是很晚回去，然後我們就碰到幾個年輕人，然後他們開車追我們，然後那還是很鄉下很偏僻的地方，我老公就叫我趕快跑，然後還好是，那個也是住在一個沙發客家，他們是真的很偏僻，那還好是已經快到那個沙發客家了，然後我就趕快跑，然後那個沙發客家門口是有一個那個拿槍的警衛。

後來沒這麼排斥是，我後來覺得它（印度）其實是蠻有特色的，就是說在所有國家中，其實它是蠻有一個文化特色的，雖然它是比較髒比較落後啦。

目前沒有任何排斥的國家，敘利亞我們沒有進去，我們被拒絕，但是因為我們去了以色列，就被它發現了，就不讓我們進去了，所以他（先生）很遺憾，但是我覺得沒有什麼好遺憾的，我們是從那個埃及（開羅）過以色列嘛，然後就被它（敘利亞）發現說，我們從埃及那個邊界到以色列，我們就被趕出來了，後面的行程就全部亂了。那時候敘利亞還沒打仗，還沒開戰，對，我們結束它（敘利亞）就開始打戰了。現在當

然不可能去了，所以現在來說，只有排斥戰亂的國家，以人身安全為第一。
今年要去中南美，後來放棄南極了因為 12 天要一萬美元，除非你一個人，你可以等那個 last minute，可是只有一張票兩張票，那就要在那邊 stand by，每天等每天等每天問。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

我覺得應該不需要吧，只要你會一點英文的話，應該都可以呀，而且現在訂房什麼的不是都很方便，有中文系統，而且你肢體語言會的話，應該都 OK 吧，所以他 (先生) 常常派我去買東西。

22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

應該沒有吧，其實唯一應該會緊張是他 (先生) 吧，有時候我會覺得，我們為了要配合他，有時候你會覺得這個，這個他會不會生氣，那個會不會生氣，你會考慮到他 (先生) 會不會生氣。所以反而是他讓我會緊張。

23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

形容我自己歐？這一題很難ㄟ，我是一個善良的人、配合度高、適應力很好，對對對。抗壓性很強，我覺得都有吧，可是我覺得我自己抗壓力蠻強的，像我覺得出去玩他 (先生) 就會很緊張，就他的事情的話他會很緊張，那我就會叫他不要緊張，像他如果要找什麼，我就會跟他說：你要找什麼你告訴我，我幫你找。我覺得在壓力的時候我比較不會，我先生比較會緊張，他壓力比較大吧。

24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

越來越看得開，對，真的是看得開。會更看得開，就你不會去在乎很多事情哪，你不會去在乎別人說你怎麼樣啊，你不會去在乎很多事情。可能你覺得別人在乎的事情你覺得那根本不是重點吧。

25. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？

應該說其實我的適應力很強、配合度很高。

26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

沒有什麼不一樣，我覺得，因為我們其實出去為什麼一直住青旅，是為了要它的廚房，我們都要自己煮三餐，我們出去等於就是換個地方還是在生活，比較不像人家是出去度假那樣，沒有什麼放鬆不放鬆的。

27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

我會覺得很好玩。我不會特別去在意這旅行對我來說是很光榮、很驕傲我覺得不會，就是一個旅行而已啊，就是出去然後看看外面的世界。

28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

覺得自己變得更開放了。

這樣我適應力最強，我自從去了印度回來，我對任何的床鋪都沒有要求，只要乾淨就

好，印度的超髒的，我們自己都會帶個輕薄的睡袋內襯，就是很薄的睡袋，你知道那個髒到一個你覺得，可是你實在太累你也沒辦法，你也只能睡了，沒得挑，你就知道我適應力多強了，經過這些又把我適應力的 range 拉更大了，我任何的床位我都可以睡了。

29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

還好，因為像我的朋友他們都覺得我命很好，他們說我很好命可以去玩啊，我說：你們也可以啊，是你們自己放不下的。我覺得他們很多人都用很羨慕的口吻：欸你好好！可是你也可以啊，可是你放不下啊。就好像你前面所講的，你是妻子、你是爸媽但是你放不下，你也可以持續持續工作啊，所以就是你自己放不下啊。所以你們要羨慕我什麼我不知道。

30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

我覺得都是有的欸，比如說你看到印度那些那麼窮的人，可是我覺得他們也很開心，像我們去印度的鄉下，他帶我們去逛他們印度的鄉村，可是我覺得他們都很開心哪，然後他看到我們他們也很開心，因為他們大概沒有看過亞洲人，就把我們請去他們家，就買了很多點心給我們吃，然後對面的還跑過來跟我們說：我阿罵沒有看過。然後他就叫我們去他家跟他阿罵照相。你看到那麼多比你還不足的人，可是我覺得我們這樣，所以我很知足啦，其實旅行回來唯一我覺得說我很知足，（先生：我講一個我改變最多回來的就是，我們家的熱水，我現在洗澡的時候，我前面的冷水我都會接起來，沖馬桶、省水，然後呢，我們買了這個電腦馬桶，我就少用一張衛生紙，我用洗的，因為我到印度看大家都排隊接水的時候，每天為了那一桶水，要排四五個小時拿那一桶水，你就覺得說：我為什麼要浪費前面那一段洗澡的冷水出去，為什麼，然後為什麼要用兩張衛生紙，這是樹木，我就一張就可以了，所以我就會改變一些我的生活方式、生活習慣會受到影響）。

然後我先生跟我說我都不生氣了，然後他（先生）說什麼我都說好，沒關係。因為很多事情越來越不會在意了，他（先生）說：我可以在這邊吃東西嗎？等下一下會掉。我說：沒關係，再掃就好。現在都是這樣子，沒關係，現在都無所謂。

31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

旅行前，很興奮，就是很興奮，你會期待說你會看到什麼，但是後來我覺得說，我剛開始會期待啦，可是有時候會落空，所以我現在旅行是不期待，然後你就等著 surprise。（我的答案是最後一個，當我回到家以後，終於可以結束了。）

32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

你可以看到不同的風景哪，然後不同的人情文化哪跟臺灣是不一樣的，open my eye 打

開了眼界。

33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

應該有，我先生跟我說我都不生氣了，然後他（先生）說什麼我都說好，沒關係。因為很多事情越來越不會在意了，他（先生）說：我可以在這邊吃東西嗎？等下一下會掉。我說：沒關係，再掃就好。現在都是這樣子，沒關係，現在都無所謂。

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

不會想要一個人去旅行，喜歡結伴旅行，我覺得結伴旅行一個就是，其實我覺得是安全啦，然後你旅途中有人跟你講話，我覺得我會想要，不管是一個兩個都好。

其實旅伴上的設限歐，因為沒有跟他出去玩過你永遠不知道他是什麼樣的人，你必須跟他玩過之後，你才知道他是什麼樣的，你才有下一次、有沒有下一次，才會拒絕往來戶阿。我覺得不喜歡洗衣服、衛生習慣不好的人，但其是重點是我們其實很少跟他住，因為那時候我們是四個人嘛，那他們另外兩個當然是一個單位，那他是跟另外一個女孩子，然後我們是偶而才會四個人一間，但是就是都會碰到，就是有味道阿。那還有就是他某些事情很盧阿，你要怎麼去，就是某方面他會去跟人家 argue 一些事情，然後我們會覺得很丟臉，因為他是跟外國人吵架。

要跟我們出去的條件我們會限定得很嚴，我有一個條件叫做 No complain，一個叫做準時，一個叫做 NO 馬後炮，違反這三個我先生會當場跟他們發飆，他（先生）還會解釋，什麼叫做 No complain，可是很多，你知道現在自助很多旅伴他是跟的，可是跟的人他沒有這方面的認知喔，很多人他是沒有這方面的認知喔。

35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

偶而，很少。

36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

剛開始都會保持聯絡，然後慢慢慢慢就淡了，但後來是偶而啦，很偶而連絡。

37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

應該沒有吧，應該說我們自助之後，認識的人還是一樣沒什麼變，但是要跟我們出去的條件我們會限定得很嚴，我有一個條件叫做 No complain，一個叫做準時，一個叫做 NO 馬後炮，違反這三個我先生會當場跟他們發飆，他（先生）還會解釋，什麼叫做 No complain，可是很多，你知道現在自助很多旅伴他是跟的，可是跟的人他沒有這方面的認知喔，很多人他是沒有這方面的認知喔。

38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

(先生：我講一個我改變最多回來的就是，我們家的熱水，我現在洗澡的時候，我前面的冷水我都會接起來，沖馬桶、省水，然後呢，我們買了這個電腦馬桶，我就少用一張衛生紙，我用洗的，因為我到印度看大家都排隊接水的時候，每天為了那一桶水，要排四五個小時拿那一桶水，你就覺得說：我為什麼要浪費前面那一段洗澡的冷水出去，為什麼，然後為什麼要用兩張衛生紙，這是樹木，我就一張就可以了，所以我就會改變一些我的生活方式、生活習慣會受到影響)。

還有煮菜的事情啦，以前要煮很多道，現在有時候一鍋就上桌了。

你知道我在印度發生了一件事情，在那個瓦拉那西，我背背包，那時候是前背後背，後大背前小背，然後他們剛好在要舉行葬禮，是扛著那個遺體，就是四個人這樣走過來，那路很小，然後那個路是不規則的那種石板路，然後我為了要讓他，我就是靠著牆壁，當然他們過了之後我要走的時候，我就不小心可能就踢到了，然後我就仆街，我真的就仆街欸，然後我旁邊就是牛屎，就牛糞然後我的外套就用到牛糞了，可是你知道當你前背包後背包的時候，你摔下去的時候你是爬不起來的，然後他(先生)又離我很遠，他走在前面我走在後面，他救不了我，然後這個時候你就聽到那個，有兩個印度人，然後後面的當然我看不到，後面的是他(先生)跟我說的，前面那個我就看到一個跑很快那個：Oh my friend！跑很快，對(笑)他就跑很快，他就跑過來要攙我要把我扶起來，可是他一個人他沒有辦法，因為我沒有施力點，而且是牛糞，我沒有辦法撐到地上，然後結果他(先生)說後面也有一個很快地跑過來，然後把我架起來。真的很感動欸，我就說他們雖然是一個很窮苦的印度人，可是，可是他們真的很熱心、很善良，真的很善良。

我再講一件印度的實情，我們在印度的時候坐三輪車，有一個將近有 70 歲的阿伯他載我們兩個，可是我就說：你載得動嗎？這樣，講好十塊錢，他真的載不動，他就找了他一個朋友來，一人載一個，兩個人載我們兩個去，那我就在想：我這樣做對不對，我讓一個這麼大年紀的人去載我，對不對？可是後來我轉個念：我如果不讓他載，他今天等於沒有辦法賺五塊錢。後來他講十塊錢是一人五塊錢，後來我們還是一個人給十塊錢，可是後來我們也沒有到終點我們就下車了，因為不好意思讓他們，因為那麼大年紀的人你老實講，你沒有給他載，他真的是沒有收入，他真的很吃力，蠻可憐的。印度這個一趟真的給我們很多的想法跟衝擊，印度是 2010 年去的、印度尼泊爾。

39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

人生沒有什麼設定，就覺得開心過活就好，越來越就是可以把這些東西都放下來。

40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

沒有差異，其實因為國家不同，沒有重複的國家，唯一是捷克重複，但是我覺得還好阿。

41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，

發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

除了心態越來越開放，就是越來越開心，越來越不計較，阿生活越來越簡單。

**42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓你發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？
或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？**

肢體語言（全體大笑），從來沒有覺得說自己肢體語言這麼會，這麼強，因為我們老實講，你在跟一個，包含你講英文跟人家講，當對方說 OK，有時候並不是真的 OK，你所發出來的訊息，百分之百收到了沒有，不知道，只一直到他做出來結果了以後，你才能知道他到底他收到訊息是多少，縱使你語言講英文他聽得懂，可是也沒辦法。勇敢有當然是我覺得我自己太勇敢了，不管是換錢啦、買東西呀，我都覺得我自己真的是太勇敢了。

我配合度一向很高，這是我的優點，不管是工作上什麼，都是這樣子，同時在職場上也磨練出適應力強的這一點。這樣我適應力最強，我自從去了印度回來，我對任何的床鋪都沒有要求，只要乾淨就好，印度的超髒的，我們自己都會帶個輕薄的睡袋內襯，就是很薄的睡袋，你知道那個髒到一個你覺得，可是你實在太累你也沒辦法，你也只能睡了，沒得挑，你就知道我適應力多強了，經過這些又把我適應力的 range 拉更大了，我任何的床位我都可以睡了。

43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

沒有，沒有什麼看重，但是我覺得唯一如果說比較，我覺得我壓力比較大是，像上次我們兩個跟一對夫婦出去，那他們就是跟的，那他們英文也不好，反正什麼都不好，可是他們又很愛去看一些東西，可是你就常常發現，我老公很認真的在前面走，可是另外一對夫婦也很認真的在後面看東西，然後我就是在中間的那個人，可是我又要看著他（先生），可是我又要看著後面，可是他（先生）又一直往前走阿，你又不能跟他距離太遠，所以我就會一直走一直看後面，然後我就必須站在中間，看到那對夫婦下來為止，我又擔心說他們會不見了，所以這個是我比較，唯一在旅行中我會覺得有壓力的地方。如果說多人的話，我覺得還好，但如果是四個人出去，另外那兩個比較沒辦法照顧自己我就會有壓力，我就必須在中間。

44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

就英文吧，就不會講英文。

45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

英文我是覺得聽力變好，但是說不見得，但聽力確實是有變好。
適應力當然是越來越好、膽子也越來越大，還有什麼？應該還好吧，（笑）肢體語言能力，越比越厲害。

46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

有好的經濟基礎當然是較好，但沒有時，一樣可以出去自助，只是生活方式必須改變，以我們來說，旅遊排第一，所以在臺灣時，都是自己煮飯，很少買衣服，簡單說就是要有輕重之分，我們一般是預計明年之旅遊地，預算後，開始節衣縮食，存旅遊基金，必須要有取捨。假設預算是 10 萬，其實只是多花 7 萬，因為就算在臺灣吃喝也是要花掉 3 萬，到東南亞自助，2 萬以內就可以玩一周以上。



Amy (II-01) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

(1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)

(2) 請問您的學歷

(3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？

(4) 休假的情形如何

(5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)

(6) 請問目前婚姻狀況

(7) 請問目前跟您住在一起的人有誰

(8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

(1) 年齡(出生年): 48 歲(1969 年)

(2) 學歷: 大學

(3) 職業: 麵店老闆

(4) 休假情形: 美日 7:00~14:30, 週一休, 除了在家煮辣椒油, 不用備料。

(5) 收入: 月薪 6 萬以上, 沒有年終考績。

(6) 目前婚姻狀況: 未婚

(7) 目前住在一起的人: 爸媽

(8) 子女及子女現況: 無

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

我雖然是大學畢業，但其實我讀完高職之後，我爸爸他們也是會認為說女孩子也不用讀那麼多怎麼樣，然後再加上我們那個時候，我爸爸媽媽的，不能夠說經濟不好，就是說我高中畢業，我還有兩個弟弟嘛(我是大姊)，他們都還在讀書，那我媽媽她們也剛好買房子，那我爸爸他是固定的薪水嘛，他是臺電的技術員，所以我媽媽其實是做生意的，他也是做類似小吃的生意，所以我高中畢業後，其實是先出社會，先去工作，會計啊或是餐飲業的工作這樣子，我高中適讀商科，我的二專是讀商用英文，然後我的大學是讀幼兒保育，因為我是有不同階段性的去求學，我高中畢業之後，其實

自己所有的費用就我自己在負擔我自己的，然後我每個月就是薪水給我媽媽這樣子，因為他要負擔家裡的一些開銷還有房貸，那時候還是住在家裡，我媽媽也不太希望我去住外面，因為一方面他覺得我們家也還有空間，然後第二方面是女孩子，危險。我們家其實算起來還蠻傳統的，你看像我弟弟他們就可以說高中就讀外面，那女孩子就是希望留在家裡幫忙，或者是說出價之前就跟爸媽在一起，對，基本上是這樣，那也不希望，比如說我那時候高中畢業的時候有個機會，老師說他有個學生在臺北開公司，希望有人手去幫忙，我就想說，去臺北看看也不錯這樣，我媽就說：高中畢業，那麼小，去臺北會被騙，不要去。那時候資訊沒有這麼發達，我們也是聽媽媽怎麼講，就說：喔，好吧，你不准我去我就不要去了。我也是有叛逆，但叛逆就是不是那麼大吧，就是小小的反抗這樣子，例如比如說，我媽是做生意的嘛，是做吃的方面的生意，所以禮拜天禮拜六一定會很忙嘛，那我的反抗就是，我有時候會覺得說：厚~都沒有出去玩。然後我就會跟我媽說學校要補習，然後就跑去圖書館或去窩著，其實我也沒有去哪裡，就純粹不想要在那邊幫忙，我就會用這種藉口，就是不想要在家裡幫忙這樣子，其實我也沒有亂跑啊。家裡的氣氛上我是不會感覺到很重男輕女，家事的部分大家都要做，攤子的生意，因為我弟弟他們高中的時候就讀外面了，所以其實他們不太幫忙得到，不過小時候，我的印象中我弟弟他們比較沒有(假日去攤子幫忙媽媽的生意)，可能他們那時候也是有一些課外輔導，我們那個年代還是聯考嘛，所以會有一些課外輔導什麼的。

家裡經濟狀況普通，我的感受裡面其實是不至於那麼缺乏啦，就三餐是 OK 的，然後因為媽媽是做生意的，所以其實我們也沒有什麼很大的玩樂的時間，比如說像現在禮拜六禮拜天什麼，爸爸媽媽帶小孩子出去玩，我們基本上很少有這種，幾乎沒有，然後另外一方面，我爸爸也不會很喜歡去玩，他是屬於非常居家型的，不然就是有時候也是會下來幫忙一下媽媽的生意這樣子，以前是開早餐嘛，開在家附近。

政治的環境沒有那麼多元，我爸爸就是國民黨的(笑)，我其實還蠻政治冷感的，但對於政治這方面，我會比較不喜歡民進黨他們那種比較粗魯的方式，比較激烈，然後比較好像別人不行，然後他們可以，然後用語言上面，就像你講的善段，然後他們滲入老人的一些團體裡面，他們給平常一些小小的優惠，比如說帶你們出去玩哪，本來要八百塊，如果有加入他們的老人會只要五百塊哪，然後附個餐哪，說什麼這誰誰誰贊助的，然後就莫名其妙有些老人就比較容易聽從他們的一些，對，就會覺得他們(老人)是被照顧到的嘛，我比較不喜歡他們一些手法啦，我比較不喜歡這樣子，所以其實我什麼都不偏啦，沒有非常傾向說一定要什麼樣的黨派這樣子，我是針對人。

開放有，然後有一些資訊來的速度跟取得，對，跟以前是很不一樣的，就像我那一年開始去英國的時候，去旅行的時候，我們沒有電腦啊，就靠一本旅遊書有沒有，就是到了，比如說我們到了羅馬那個火車站，就開始打電話說：你們今天有房間嗎？就是

這樣子的方式，所以我們都是當下立即才去找、才去訂房，然後根本沒有像現在什麼，先三個月前，對啊訂一訂，那個差太多了，這個對我來講是非常，差異性很大的部分，以前是翻旅遊書。反而是旅遊這件事情讓我感受到這個社會的進步、多元還有開放。學歷的部分，工作一段時間之後，就會覺得說以前讀書的時候真好，就是很環境單純，就是把書讀好就沒事了，可是那個時候你就是，我不曉得，人都會有一個階段，比如說我那個時候只要打開書我就想要睡覺、就是看不下去、就是心很浮動，然後你一旦基礎沒打好你後面的根本就不用學了啊，後來出了社會之後，你就會很懷念讀書的那一段天真無邪的歲月，然後就覺得，恩，那我再來先拿一下書好了，看看感覺怎麼樣，然後我就先看先去考二專嘛。讀書上面我爸媽其實是有限制我的，那時候我想再去補習考二專的時候，我爸爸就認為說，女孩子不用讀那麼多。他有跟我說過這句話，因為那時候我經濟來源還倚靠他，學費啊什麼生活費，還是需要他，所以他這樣講了以後我就想說，好，那以後都靠我自己，所以我後來讀書就是靠我自己存下來的錢。弟弟們讀書就比較沒有受到這種限制，他們會認為男生應該要多讀一點，在讀書這上面。那我媽媽其實，那個時候的經濟大權其實是我爸爸在掌握的，那我媽媽其實是認為說小孩子要讀你就讓他讀啊，為什麼不讓他讀這樣子。

我覺得我媽媽的思想上面其實比我爸爸還要開明，因為他是做生意的，那做生意接觸的人比較多元化，不像我爸爸就是在公司上班，就是一個小社會小團體，他們就是長期那種他們男生的、男人的那個世界裡面，他們就是這麼認為的，那我媽媽反而是很早就認為我不結婚也沒關係啊，結婚不一定，大概我三十幾歲的時候我媽媽就認為說，結不結婚其實無所謂，我爸是會怪我媽講說，那個女孩子你也不給她嫁出去怎樣怎樣，我爸爸比較會這樣子。

我覺得我爸爸那時候其實不太好親近啦，我們家裡的小孩子跟我爸爸比較沒有話講，他比較會有那種大人的威嚴嘛，對，比較有距離感，那長大之後當然會有不一樣嘛，只是說那個階段有沒有，就是高中剛畢業那幾年，就是處不來的，就是會覺得沒有話講，然後他要管我我就覺得不想被管。

二專跟大學中間也是又隔了一段時間，也不是因為錢，就是會覺得一個階段性一個階段性不一樣，我讀完二專之後，就又開始工作，但我假日還是會去我媽媽那邊幫忙，只要是我放假的時間我就會去麵攤幫忙。我高中的時候其實差一點點就是去讀幼教科了，只是選的學校是普門中學，你知道就是佛光山的那個嘛，然後就有人跟我媽媽講說：你不要去讀那個佛光山的，去讀那個普門中學，那個讀完都會想要當尼姑。然後我媽畢業證書都交出去了歐，他還把畢業證書拿回來。不過那時候就是也不會想，就很聽媽媽的話。

幼稚園、還有去安親班待過，那為什麼會沒有繼續，一方面是臺灣的教育體系讓我覺得說，他們其實沒有說非常注重幼教這一塊，就是說其實我們老師付出的很多，什麼

都要做，可是你獲得的那個比例沒有很高，就是說你做得要死然後被人家嫌得要死，然後什麼都要包，而且我會覺得很奇怪的就是說，很會讀書的人他們就很會考試啊，那很會考是他們對於政府所有的一些證照什麼的，都很好考，對他們來說是輕而易舉的，因為很會考試，可是有教育熱忱的人，就是對幼兒保育有熱忱的人，他們不一定很會讀書，那他們也許腦筋很活，做什麼很活，但是對於考試、考證照這一塊，考幼教啊、考公教這一塊是很弱的，所以我看到的現象就是說，很會考試的人就很會考證照，但是有滿腔熱血的人就只能淪落為私利的幼兒園。所以我就會覺得有一點點，覺得不是那麼公平，這樣子，啊後來我就覺得：好累喔！！就不想去那邊上班了這樣子。後來是又有去做會計，其實幼兒保育那一塊我還蠻喜歡的，只是後來因為真的事情很多，然後身體狀況也不好，就是在那邊上班之後就會有壓力嘛，我一個禮拜都沒有辦法上廁所、上不出來，就莫名其妙的緊張，因為你不光光是要照顧小孩子，你還要應付家長，那叫怪獸家長，你又要跟主任哪有的沒的這樣子，就是很多，不是說很單一的只是面對小孩子，你除了要面對小孩子，你其他衍伸出去的，我會覺得好雜喔，不是我想要的那種行業這樣子。

我其實這個麵店其實是我媽媽打下來的基礎嘛，那我平常都有去幫忙了，後來我媽媽有一陣子身體比較不好的時候，我就把會計的工作辭掉了，然後就幾乎都在麵攤那邊做這樣子，然後呢我為什麼會選擇麵攤這個工作是因為，它很自由，我要去旅行的時候我就可以把店關起來（笑），然後就貼張公告說：我去玩，幾月幾號到幾月幾號店休這樣子，所以這就是我選擇麵店的原因，對啊因為我覺得，你如果看我這個（訪談前先彙整出來的旅遊經歷）的話，我的程序上面啊，你只要看到我去玩很多天的，那個就是我沒有在上班的，就是開始在麵攤了，然後這種玩很少天的就是有在上班，我要請假嘛。我應該是從這 2008 年開始，我就已經在麵攤那邊就是正式的，幾乎在那邊上班了，所以我要去玩我就跟我媽說：我要去玩了。我去玩的時候就剩下我媽跟一個阿姨，他們就再請一個臨時的、兼差的這樣子。現在，大概我媽媽整個退下來是 2014，她 2014 整個完全退下來了，所以這個我去玩的時候都是店關門的時候，因為我們的分工上面就是，她（店內另外一名員工）不會做我的工作，我雖然會做全部的工作，但她不會做我的工作，所以就是沒辦法的，所以這個是我選擇麵店的原因，非常大的原因，他們（顧客）只要看我店關了，就是說：老闆娘又去玩了。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

我 1994 年自己其實就做生意，也是開麵店，然後是跟我媽媽開在不一樣的地方，我本來是想說開麵店好像還不錯，然後我那時候早上是開麵店，晚上是去兼一個會計的工作，剛好有一個契機，我也不曉得怎麼發生的，反正就是有一個去英國遊學的機會，就是去八個月這樣子，我想說這樣好像還蠻好玩的，就問我媽一下，沒想到他也答應了，最主要是他答應了，我以為他會說不，然後他可能認為說我可能沒有那個膽子出

去吧，就說：你要去就去啊。然後我就說：你這樣子講嗎？那我就去啊。然後我就去跟問我的人接洽。那我媽就說：你真的要去歐？然後我就說：對啊，你不是跟我講說我可以去嗎？我都沒有跟我爸講，我跟我爸兩人的溝通方式，就透過我媽，我也不會直接跟我爸講，我爸爸那時候就跟我媽講說：生意做得好好的，慢慢有起色當中，生意都不錯，你去遊一個學，然後就要把店關起來不做了，阿你回來你又要做什麼，又要重新開始嗎？那個時候都不一樣了，店的位置還在不在你也沒辦法確定啊！你為了一個你回來也不知道要做什麼的遊學計畫，然後你放棄了一個可以賺錢的機會，為什麼要這樣子做？

然後我就跟我媽講說：我從小到大都沒有出門過阿，然後呢搞不好就是一個我唯一要出門的機會阿，去看看人家國外的感覺是怎麼樣阿，我也不曉得國外是怎麼樣，你就讓我出去阿，我又不會怎麼樣對不對，而且我是花我自己的錢，我又沒有動到你們半毛錢這樣。

我是 1995 年出去嘛，我就把我 1994 做生意所賺的錢，1995 年就把它花光這樣子，然後那時候是 8 個月嘛，我的課程是 8 月份結束之後，我是自己去的，但是去當然還是會認識臺灣人哪，還是有臺灣人嘛，然後就有一個住臺北的一個女生，他就跟我說：課程結束後我們兩個去自助旅行好不好？我說：自助旅行？去哪裡啊？他說：就歐洲這樣子玩啊！因為剛好那時候就在英國嘛，我就想說不錯喔，好啊！然後就開始打電話遙控(臺灣的朋友)：幫我把會寫起來。所以我後來又在歐洲玩了 4 個月才回臺灣，加上英國遊學等於在外國待滿了整整一年。

可是那時候只有那本書阿，我們就打開書這樣玩，可是她(當時在英國詢問受訪者要不要留下來在歐洲繼續玩 4 個月的朋友)就是打開我自助旅行契機的一個最主要的人物，那個對我來講是很不一樣的，因為我那個時候英文很爛喔。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？(反對、贊成、建議)

我爸爸是不贊成的，那我媽媽就一半一半啦。

也是有朋友說：幹嘛去那邊啊？你可以嗎？有人跟你去嗎？你有朋友嗎？總之，他們還蠻驚訝的。

就像我媽媽其實一開始不是很贊成我去旅行的，我從來也不會跟他講說我是自己去旅行的，我都會跟他講說我有伴，不然我怕他會擔心啦，然後都會跟他溝通說，我為什麼這麼愛玩，我跟他說：人生吼，這麼短，然後我的興趣就是旅行而已，然後你不要剝奪它，然後你趁我現在好手好腳，可以這樣自由活動，我說你現在不玩，我都不曉得我什麼時候可以這樣子長途這樣子玩。我說：你看我平常回家都是這樣乖乖的啊。所以我平常就塑造自己是宅女，然後都乖乖的在家，也不會出門、泡夜店啊什麼的，我都沒有那種舉動就對了，所以漸漸的我媽媽就被我說服了，就是要說服他要慢慢訓練他說，我時間到了我就是要去旅行了喔。

他(媽媽)以前會覺得說我這樣出去玩是危險的，那麼少的人，都是女生，那後來因為我有帶他們去自助旅行，然後他才覺得說，第一次去日本，帶我媽媽還有帶我們房東，還有帶我另外一個朋友，還有帶一個阿姨，就總共五個嘛，然後這是我自己規劃的，然後我媽就覺得說：OH~好厲害歐，你自己。然後又看我跟人家對話，然後回來就跟人家說：那個都是我女兒安排的，還會訂飯店哪、買票啊，看他在那邊說英語，還會講一些日文這樣子。他(媽媽)覺得自助旅行沒有他想像中那麼危險，也沒有他想像中那麼累，然後又很彈性，這也是我想要帶她出去看看的原因，讓他知道自助旅行沒有你想像中那麼危險、那麼不方便那麼累，你想休息就休息啊，對不對，你想不玩就在這邊等。

所以這件事情對我來講，我始終都覺得那個時候，這事情的前一年，我們去算紫微斗數嘛其實我本來沒有注意的，我是後來隔幾年再看到那張單子，那張單子上面寫說，我隔年會花一筆很大筆的錢，這件事情是我後來在翻那張單子，我就想說，就是去英國那一次，我如果沒去英國，我一定會花一大筆的錢，要不然就是出車禍啊！要醫藥費啊！就覺得還好我有出去。我始終覺得，錢，就是花了，之後再賺就有了啊，只要你不是很懶的人，就是都會有，然後你的物質慾望也不要太高啊。我不曉得啦，我是屬於那種可以用、有得用就好了，我不會去追求名牌啊什麼的，我覺得那個對我來講太浪費錢了。

我1994年自己其實就做生意，也是開麵店，然後是跟我媽媽開在不一樣的地方，我本來是想說開麵店好像還不錯，然後我那時候早上是開麵店，晚上是去兼一個會計的工作，剛好有一個契機，我也不曉得怎麼發生的，反正就是有一個去英國遊學的機會，就是去八個月這樣子，我想說這樣好像還蠻好玩的，就問我媽一下，沒想到他也答應了，最主要是他答應了，我以為他會說不，然後他可能認為說我可能沒有那個膽子出去吧，就說：你要去就去啊。然後我就說：你這樣子講嗎？那我就去啊。然後我就去跟問我的人接洽。那我媽就說：你真的要去歐？然後我就說：對啊，你不是跟我講說我可以去嗎？我都沒有跟我爸講，我跟我爸兩人的溝通方式，就透過我媽，我也不會直接跟我爸講，我爸爸那時候就跟我媽講說：生意做得好好的，慢慢有起色當中，生意都不錯，你去遊一個學，然後就要把店關起來不做了，阿你回來你又要做什麼，又要重新開始嗎？那個時候都不一樣了，店的位置還在不在你也沒辦法確定啊！你為了一個你回來也不知道要做什麼的遊學計畫，然後你放棄了一個可以賺錢的機會，為什麼要這樣子做？

然後我就跟我媽講說：我從小到大都沒有出門過阿，然後呢搞不好就是一個我唯一要出門的機會阿，去看看人家國外的感覺是怎麼樣阿，我也不曉得國外是怎麼樣，你就讓我出去阿，我又不會怎麼樣對不對，而且我是花我自己的錢，我又沒有動到你們半毛錢這樣。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

語言哪！金錢我覺得不是問題欸，不是問題，所以這件事情對我來講，我始終都覺得那個時候，這件事情的前一年，我們去算紫微斗數嘛其實我本來沒有注意的，我是後來隔幾年再看到那張單子，那張單子上面寫說，我隔年會花一筆很大筆的錢，這件事情是我後來在翻那張單子，我就想說，就是去英國那一次，我如果沒去英國，我一定會花一大筆的錢，要不然就是出車禍啊！要醫藥費啊！就覺得還好我有出去。我始終覺得，錢，就是花了，之後再賺就有了啊，只要你不是很懶的人，就是都會有，然後你的物質慾望也不要太高啊。我不曉得啦，我是屬於那種可以用、有得用就好了，我不會去追求名牌啊什麼的，我覺得那個對我來講太浪費錢了。

6. 家人、朋友在你完成自助旅行後，態度或看法的改變？

因為我很少跟家人講這些，所以他們好像覺得還好，但我朋友就蠻佩服我，說：你怎麼有辦法這樣子。

剛回來的時候我還這樣是閒閒的，也沒有很積極找工作，然後我爸就說：你看吧，回來沒有要做什麼事情，還不就在家晃過來晃過去的。我就不理他。

最主要是跟我一起玩的那個朋友，她比較那個，她 20 歲的時候就已經自己拎一個行李箱，買 Europass 自己玩歐洲一圈了，她大我一歲嘛，所以她帶我這樣子玩的時候，她那一年，她已經 27 了嘛，所以她 7 年前就做過這件事情了啊，所以她更厲害，她是英文很好，然後很有規劃性的女孩子，基本上我是 follow 她的，幫她看一下行李、看一下火車站的時間哪，她是我一個自助旅行的啟蒙者這樣子。跟了這個之後，你後來在去參加團的時候，你就會覺得綁手綁腳，差很多，當然各有利弊啦，我們不能完全說跟團是不好的，但在我的感覺裡面是，跟團跟自助旅行，當然是自助旅行大於跟團。

他（媽媽）以前會覺得說我這樣出去玩是危險的，那麼少的人，都是女生，那後來因為我有帶他們去自助旅行，然後他才覺得說，第一次去日本，帶我媽媽還有帶我們房東，還有帶我另外一個朋友，還有帶一個阿姨，就總共五個嘛，然後這是我自己規劃的，然後我媽就覺得說：OH~好厲害歐，你自己。然後又看我跟人家對話，然後回來就跟人家說：那個都是我女兒安排的，還會訂飯店哪、買票啊，看他在那邊說英語，還會講一些日文這樣子。他（媽媽）覺得自助旅行沒有他想像中那麼危險，也沒有他想像中那麼累，然後又很彈性，這也是我想要帶她出去看看的原因，讓他知道自助旅行沒有你想像中那麼危險、那麼不方便那麼累，你想休息就休息啊，對不對，你想不玩就在這邊等。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？你如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

我爸爸是不贊成的，那我媽媽就一半一半啦。

也是有朋友說：幹嘛去那邊啊？你可以嗎？有人跟你去嗎？你有朋友嗎？總之，他們還蠻驚訝的。

就像我媽媽其實一開始不是很贊成我去旅行的，我從來也不會跟他講說我是自己去旅行的，我都會跟他講說我有伴，不然我怕他會擔心啦，然後都會跟他溝通說，我為什麼這麼愛玩，我跟他說：人生吼，這麼短，然後我的興趣就是旅行而已，然後你不要剝奪它，然後你趁我現在好手好腳，可以這樣自由活動，我說你現在不玩，我都不曉得我什麼時候可以這樣子長途這樣子玩。我說：你看我平常回家都是這樣乖乖的啊。所以我平常就塑造自己是宅女，然後都乖乖的在家，也不會出門、泡夜店啊什麼的，我都沒有那種舉動就對了，所以漸漸的我媽媽就被我說服了，就是要說服他要慢慢訓練他說，我時間到了我就是要去旅行了喔。

他（媽媽）以前會覺得說我這樣出去玩是危險的，那麼少的人，都是女生，那後來因為我有帶他們去自助旅行，然後他才覺得說，第一次去日本，帶我媽媽還有帶我們房東，還有帶我另外一個朋友，還有帶一個阿姨，就總共五個嘛，然後這是我自己規劃的，然後我媽就覺得說：OH~好厲害歐，你自己。然後又看我跟人家對話，然後回來就跟人家說：那個都是我女兒安排的，還會訂飯店哪、買票啊，看他在那邊說英語，還會講一些日文這樣子。他（媽媽）覺得自助旅行沒有他想像中那麼危險，也沒有他想像中那麼累，然後又很彈性，這也是我想要帶她出去看看的原因，讓他知道自助旅行沒有你想像中那麼危險、那麼不方便那麼累，你想休息就休息啊，對不對，你想不玩就在這邊等。

所以這件事情對我來講，我始終都覺得那個時候，這事情的前一年，我們去算紫微斗數嘛其實我本來沒有注意的，我是後來隔幾年再看到那張單子，那張單子上面寫說，我隔年會花一筆很大筆的錢，這事情是我後來在翻那張單子，我就想說，就是去英國那一次，我如果沒去英國，我一定會花一大筆的錢，要不然就是出車禍啊！要醫藥費啊！就覺得還好我有出去。我始終覺得，錢，就是花了，之後再賺就有了啊，只要你不是很懶的人，就是都會有，然後你的物質慾望也不要太高啊。我不曉得啦，我是屬於那種可以用、有得用就好了，我不會去追求名牌啊什麼的，我覺得那個對我來講太浪費錢了。

我 1994 年自己其實就做生意，也是開麵店，然後是跟我媽媽開在不一樣的地方，我本來是想說開麵店好像還不錯，然後我那時候早上是開麵店，晚上是去兼一個會計的工作，剛好有一個契機，我也不曉得怎麼發生的，反正就是有一個去英國遊學的機會，就是去八個月這樣子，我想說這樣好像還蠻好玩的，就問我媽一下，沒想到他也答應了，最主要是他答應了，我以為他會說不，然後他可能認為說我可能沒有那個膽子出去吧，就說：你要去就去啊。然後我就說：你這樣子講嗎？那我就去啊。然後我就去跟問我的人接洽。那我媽就說：你真的要去歐？然後我就說：對啊，你不是跟我講說

我可以去嗎？我都沒有跟我爸講，我跟我爸兩人的溝通方式，就透過我媽，我也不會直接跟我爸講，我爸爸那時候就跟我媽講說：生意做得好好的，慢慢有起色當中，生意都不錯，你去遊一個學，然後就要把店關起來不做了，阿你回來你又要做什麼，又要重新開始嗎？那個時候都不一樣了，店的位置還在不在你也沒辦法確定啊！你為了一個你回來也不知道要做什麼的遊學計畫，然後你放棄了一個可以賺錢的機會，為什麼要這樣子做？

然後我就跟我媽講說：我從小到大都沒有出門過阿，然後呢搞不好就是一個我唯一要出門的機會阿，去看看人家國外的感覺是怎麼樣阿，我也不曉得國外是怎麼樣，你就讓我出去阿，我又不會怎麼樣對不對，而且我是花我自己的錢，我又沒有動到你們半毛錢這樣。

語言哪！金錢我覺得不是問題欸，不是問題，所以這件事情對我來講，我始終都覺得那個時候，這件事情的前一年，我們去算紫微斗數嘛其實我本來沒有注意的，我是後來隔幾年再看到那張單子，那張單子上面寫說，我隔年會花一筆很大筆的錢，這件事情是我後來在翻那張單子，我就想說，就是去英國那一次，我如果沒去英國，我一定會花一大筆的錢，要不然就是出車禍啊！要醫藥費啊！就覺得還好我有出去。我始終覺得，錢，就是花了，之後再賺就有了啊，只要你不是很懶的人，就是都會有，然後你的物質慾望也不要太高啊。我不曉得啦，我是屬於那種可以用、有得用就好了，我不會去追求名牌啊什麼的，我覺得那個對我來講太浪費錢了。

8. 生活中，妳在意或重視的人有有那些？

比較重視的人？就是我的家人哪！我的爸爸媽媽嘛，最重視嘛。
手足因為他們都在臺北，然後他們有他們自己的家庭，當然，關心是會有啦，然後有什麼事情，但是你說到非常重視，我覺得還好欸。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

老闆、女兒、姊姊、姑姑。

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

老闆：我會認為說，今天，像我們家（麵店）開 33 年了，那個阿姨她在我們家做 31 年了，通常人家都會說她好厲害，就是做那麼久，但是也有人會說，我們也很厲害，可以把這個人留那麼久，所以我覺得你是一個老闆，但是我覺得大家都是一樣的，因為這一個團體裡面我少了你們，我也不行哪。我如果我常常換員工的話，我還要重新訓練幹什麼的，我也很辛苦啊，那為什麼我不要把這個好的員工留下來啊。所以我付薪水的方式就是，我如果今天生意比較好，我就多給你一些薪水，也許只有兩百塊、三百塊、四百塊，但是我覺得對我來講其實還好，但是對你們來講，你們會覺得說：

哇！今天生意不錯老闆就多給我薪水欸！然後他們就會覺得至少那種動力是有的，就是說忙起來的時候比較不會那麼心不甘情不願。比如說我的禮拜六禮拜天我的薪水就會比較高，那平日就是一般這樣子，因為我們都是，他們都是領日薪的，我是付日薪給他們這樣子。就是利益分享啦，然後我也會幫他們保那個儲蓄險，就是說我每個月幫就幫你們付幾千塊，然後六年之後我讓你拿回一筆多少錢這樣子，其實這個是我媽媽那個時候就這樣對待我們阿姨，她就幫她保了一個保險，也是幫她買了一個保險，然後就是說中途領多少錢、第二次領多少錢，然後你人走了之後，你的小孩也不用擔心說你的喪葬費用什麼的，你還可以再領一筆錢。這樣才會互贏嘛，我覺得說我不差那幾千塊，那我覺得如果我可以這樣子把你留住，為何不呢？有利潤的話，大家一起分享這樣子。

女兒：現在我爸爸媽媽就是照顧他們哪，比如說他們現在也那麼多歲了，然後身體狀況，反正什麼時間該去醫院就去醫院哪，然後就煮個飯哪、煮飯整理家裡，就是這樣，就是照顧他們的生活。

姊姊：照顧、分攤的角色。

其實我也沒有做到什麼啊，就是讓他們覺得說至紹爸爸媽媽在高雄，他們不用說煩惱說沒有人。

目前因為爸媽都還好，瑣事這些的那也沒辦法啊，那弟弟們都在北部，也不可能說你們一個人下來住高雄，還不到那個階段啦，今天如果說我結婚了，那也許又另當別論，那我沒有結婚我覺得 OK 啊，我覺得這沒有什麼那個，我一直認為說他們（爸媽）兩個其實，身體雖然說機能上面不是像以前那麼健康，有點小毛病什麼的，但是我覺得不太需要我非常盡心盡力的去，比如說，他們今天如果說中風還是怎麼樣，那個又是另當別論，那沒有嘛，就是說還是活動自如這樣，所以我是覺得還好啦，我只是會跟他們（弟弟們）講說，你們不要過年回來，稍微有個不高興就跟爸爸媽媽起口角，我說，那個在我的眼裡來看那個都沒有什麼，我每天面對的就是這個樣子啊，你們不過就是過年、中秋節、清明節回來一下，你就要吵架，我說這哪有什麼，對不對，我說我每天都要面對這些問題啊，啊你們不過偶而回來，就在那邊不高興了，我說有什麼好不高興的，對啊。

姑姑：就是跟他們玩哪，因為他們都還小啊，說實在的，我弟他們都還蠻晚婚的，所以我的一些姪女他們都還蠻小的。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），符合別人對妳的期待嗎？（例如：身為一個媳婦，我覺得自己盡心盡力，大家都很满意，只是婆婆覺得..... / 身為女兒，爸媽似乎覺得我太少回家.....）

通常不會太在意這個欸，我不會去想說我一定要做到怎麼樣的地步，然後我也不太在乎別人怎麼看我。

12. 對於自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答),分別給自己打幾分?誰會滿意妳的表現?誰不滿意?為什麼?(例如:作為女兒,妳給自己打幾分?誰覺得妳做得很好?誰覺得妳做不好?為什麼?)

女兒:大概也是85分那邊吧,我覺得我爸爸媽媽還是對我不滿意啊,比如說他們會覺得我太愛玩:又要出去玩了,有那麼好玩嗎?又要去日本玩了,你玩那麼多次了,又要去日本玩了?我就不理他啊,因為我覺得我都是花自己的錢,然後第二,我也沒有耽誤到什麼事情。

(可能就是他對一個女兒該是什麼樣子跟我自己對於女兒該是什麼樣子,認定不同。)

老闆:其實我不知道欸,只是我還蠻開放的啦,你們要休息就休息啊,要放假就放假啊,像他們雖然是領日薪,但我如果去玩,然後是不是沒有開門,我還是會半薪給他們,對,讓他們至少有個吃三餐,吃個飯不用煩惱這樣子,所以我覺得我基本上老闆,我覺得還好啦,我大概給自己90分,沒有辦法到十全十美啦。

姊姊:80分。

姑姑:差不多也是85分那邊。

因為距離遠,我跟他們其實也都是比較多講爸爸媽媽的事情,稍微傳個LINE跟他們講一下爸爸媽媽今天怎麼樣了,提醒他們打電話問候一下,因為我兩個弟弟其實也是蠻被動的。

13. 透過自助旅行,去過這麼多國家,從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個... (依第9題回答的所有角色一一回答)的想法?

我覺得一半一半,以前會啊,你會覺得說:父母在、不遠遊什麼的,會覺得說這樣子出去玩了,爸爸媽媽如果怎麼樣了要怎麼辦這樣子,會考慮到這個,而且是最近比較會考慮,因為以前還年輕,他們年輕我比較不care這種事情,我們家自己每個人都還蠻獨立的啦。

(所以感覺是在女兒的這個角色上會比較有衝擊,因為年齡階段的關係,開始擔任老一輩的主要照顧者。)

老闆這個角色是跟媽媽學的,我媽媽常講說:做人要有一點度量,你的福報才會多,然後我後來也自己這樣慢慢看,我覺得人生無常啊,你當下在糾結那些有的沒的,然後你苛刻你的員工,那你的員工如果他也刁難你、他也不來,你還是要休息,你就不能開門、不能開店啊,那你就覺得說你不如對她好一點,讓他覺得他要休息他都覺得很愧疚,他都休不下去,比如說阿姨有時候他明明就要去醫院,他就跟你講說:我10點再來蝦。他就不會跟你講說要請一整天,我就會說:你慢慢來,你10點半、11點再來都沒有關係。我們倆就這樣互相這樣子,那如果你今天不好他就跟你說:我明天有事,我不來了。你是不是店就要休息了。所以他即便是10點才來,我薪水我也不會扣他錢啊,我還是都給他啊,我覺得那沒有什麼好計較的啦。

而且我覺得現在的薪水，有些公司啊，我都會覺得那個老闆怎麼那麼苛刻，輸我這個麵店的老闆，我會這麼認為。我就覺得，恩，我的麵店，覺得還蠻有一點點驕傲的感覺。

(從媽媽身上學習到的事情，在生活經驗裡去印證)

14. 身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？ (例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語)

工作不會，但是爸爸媽媽的身體狀況會，今天他們的身體狀況如果有問題，需要照顧了，我就不旅行了，我會停下來，先把他們顧好再說，但是如果他們是健康的，然後我不會為了工作不去旅行。我時間到了就是，店就關門了。

當然是最近會比較掛念，一方面是他們年紀有了，比方說我爸爸這一年就開始洗腎，去年開始洗腎，那他剛開始洗腎狀態就沒有很穩定，比如說還是有一些小事情什麼的，你就會覺得說如果現在出去玩，我媽媽可能沒有辦法 handle 那些小事情，然後你會比較有一點點擔心。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是 (例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等) ？

當然是最近會比較掛念，一方面是他們年紀有了，比方說我爸爸這一年就開始洗腎，去年開始洗腎，那他剛開始洗腎狀態就沒有很穩定，比如說還是有一些小事情什麼的，你就會覺得說如果現在出去玩，我媽媽可能沒有辦法 handle 那些小事情，然後你會比較有一點點擔心。

最主要是爸爸媽媽的身體狀況，他們的身體狀況我會比較擔心，萬一有什麼事情的時候，沒有人可以馬上處理，所以我要去玩，我一定會跟我弟弟講：我幾月幾號不在喔，麻煩你們每天打電話去問候一下你的爸爸媽媽，看他們有沒有什麼事情，阿你們自己就看著辦這樣子，對阿，我就要放出去阿，總不能說我人還在國外，什麼都還一把抓，那個沒有辦法阿。

還好是每次，像我爸爸前陣子心臟有些問題，可能要裝支架什麼的，前面要做一些檢查，還好檢查出來結果是還 OK 的，就是說他沒有到心臟要裝支架這個部分，所以在這個方面我就會鬆一口氣，然後我平常也會觀察他，看他最近狀況怎麼樣，像我今年我 10 月份又要出去玩了，我就在那邊慢慢評估，看起來好像還可以喔，我就會想這個。

工作不會，但是爸爸媽媽的身體狀況會，今天他們的身體狀況如果有問題，需要照顧了，我就不旅行了，我會停下來，先把他們顧好再說，但是如果他們是健康的，然後我不會為了工作不去旅行。我時間到了就是，店就關門了。

16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改

變？

我只是會覺得，感謝老天爺讓我身體那麼健康，現在可以這樣子玩，覺得很感恩，然後也會很慶幸，還好是沒有結婚，真的阿，我今天如果結了婚，也許我的小孩，可是我覺得還是一個階段性，我覺得，像我就會跟我朋友講說：你就是要訓練你的小孩獨立啊，然後要讓妳的老公知道說，你偶爾不在都是沒有關係的啊，然後接送小孩子這種方式也不一定每天，你要讓小孩子從家裡到學校自己完成哪！對，我說：你要放手！然後他們都會說：你不是媽媽，你沒有辦法體會我們，你是局外者。我說：對，是這樣子沒有錯，啊我只是跟你講說，我如果今天，我是你那個角色的話，我會這樣子慢慢訓練他們，然後大概他們小學畢業、國中之後，我還是會想辦法去自助旅行的，然後把這個觀念要跟老公溝通，就是說，我的角色不是只有媽媽跟老婆，我還要有我自己，我這樣子回來，你會發現我又不一樣了。我就這樣跟我朋友講，我朋友說：是啦，講起來是比較容易。我說：對啊，這個要慢慢訓練。就像我媽媽其實一開始不是很贊成我去旅行的，我從來也不會跟他講說我是自己去旅行的，我都會跟他講說我有伴，不然我怕他會擔心啦，然後都會跟他溝通說，我為什麼這麼愛玩，我跟他說：人生吼，這麼短，然後我的興趣就是旅行而已，然後你不要剝奪它，然後你趁我現在好手好腳，可以這樣自由活動，我說你現在不玩，我都不曉得我什麼時候可以這樣子長途這樣子玩。我說：你看我平常回家都是這樣乖乖的啊。所以我平常就塑造自己是宅女，然後都乖乖的在家，也不會出門、泡夜店啊什麼的，我都沒有那種舉動就對了，所以漸漸的我媽媽就被我說服了，就是要說服他要慢慢訓練他說，我時間到了我就是要去旅行了喔。

反而是最近會比較掛念，一方面是他們年紀有了，比方說我爸爸這一年就開始洗腎，去年開始洗腎，那他剛開始洗腎狀態就沒有很穩定，比如說還是有一些小事情什麼的，你就會覺得說如果現在出去玩，我媽媽可能沒有辦法 handle 那些小事情，然後你會比較有一點點擔心。

當然是最近會比較掛念，一方面是他們年紀有了，比方說我爸爸這一年就開始洗腎，去年開始洗腎，那他剛開始洗腎狀態就沒有很穩定，比如說還是有一些小事情什麼的，你就會覺得說如果現在出去玩，我媽媽可能沒有辦法 handle 那些小事情，然後你會比較有一點點擔心。

最主要是爸爸媽媽的身體狀況，他們的身體狀況我會比較擔心，萬一有什麼事情的時候，沒有人可以馬上處理，所以我要去玩，我一定會跟我弟弟講：我幾月幾號不在喔，麻煩你們每天打電話去問候一下你的爸爸媽媽，看他們有沒有什麼事情，阿你們自己就看著辦這樣子，對阿，我就要放出去阿，總不能說我人還在國外，什麼都還一把抓，那個沒有辦法阿。

還好是每次，像我爸爸前陣子心臟有些問題，可能要裝支架什麼的，前面要做一些檢

查，還好檢查出來結果是還 OK 的，就是說他沒有到心臟要裝支架這個部分，所以在這個方面我就會鬆一口氣，然後我平常也會觀察他，看他最近狀況怎麼樣，像我今年我 10 月份又要出去玩了，我就在那邊慢慢評估，看起來好像還可以喔，我就會想這個。

17. 會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

是啊，沒有錯啊，除非老闆願意讓我留職停薪，她願意留住我嘛，像我那時候做會計的時候我老闆就說：你先去玩啊，你回來再上班。我說：我不要，我不想要繼續做這個行業，我覺得被綁死的那種感覺。我覺得上班對我來講，就是，一個月好長喔，然後每天都坐在辦公室裏面弄電腦啊、弄資料啊、打電話啊，然後就領那麼一點點薪水，然後呢就修個禮拜六禮拜天，有時候那個時候還沒有禮拜六，那種感覺是很封閉式的，我不喜歡那種感覺，所以這也是我選擇麵店的原因。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

工作對我一向不是問題，家人，爸爸媽媽的身體狀況才是可能會讓我停下來的原因。工作不會，但是爸爸媽媽的身體狀況會，今天他們的身體狀況如果有問題，需要照顧了，我就不旅行了，我會停下來，先把他們顧好再說，但是如果他們是健康的，然後我不會為了工作不去旅行。我時間到了就是，店就關門了。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

我覺得是有吸引力的，OK 啊，可以體驗不一樣的文化，不一樣的，就是說他們對這種食物的接受度如何？因為麵食這種東西在臺灣是非常傳統的嘛，那我覺得這種東西放到美國去。因為我 1994 年那時候，我的店是開在飛機路（鄰近小港機場）那邊嘛，那有時候會接觸到一些外國人，他們會經過，要坐飛機的時候會來看，然後呢他們會問你：這是什麼？然後我說：noodle 啊。然後他就說來一個嘛吼，然後我就說：Dry or soup？然後這時候你就知道，大部分的外國人是喜歡乾的，他們不太喜歡吃湯的東西，因為他們都是貓舌頭。

麵店是，我覺得我開麵店是一個非常，第一跳脫了傳統公司的作法，第二我接觸到的人很多，第三有時候客人來這邊，你看我們開了三十幾年，那客人有的真的都是朋友了，就是很好的朋友，甚至於你看他們三代都在我們家吃麵，那是種不一樣層次的那種情感，我覺得其實我還蠻 enjoy 這一塊的，還蠻喜歡跟客人哈拉啊，然後講一些大事、小事、國家事、八卦什麼的有的沒的這樣子，所以我還蠻喜歡，所以我其實不會排斥麵店這個工作，而且蠻自由的啊，我的上班時間是早上七點到下午兩點半，所以兩點半之後都是我的自由時間，而且我們家的東西不太需要準備什麼，就是所有的東西都是去了你再開始做就有了，你不用在家備料，我唯一要在家做的事情就是，在家煮辣椒，我有自製的辣椒，就唯一要做那個事。

20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型 (如：共產國家-北韓 / 古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克)，為什麼？

有！宗教色彩太濃厚的，比如說我不去印度，然後我也不太喜歡尼泊爾、西藏，目前這三個地方，我不會很想去，尤其是印度。當然我不會讓自己陷入那種危險當中，你明明知道它在戰亂了你還去，像我們 2011 年我們其實有排去敘利亞，是因為敘利亞的海關發現了我們去過以色列了，所以它就把我們遣回了，不然我們是準備兩本護照的啊，我們去敘利亞還特別辦了兩本護照，對啊，還好我們那時候都有去了，因為我們去了之後，回來，隔一兩年，埃及也戰亂啊、以色列也戰亂啊，約旦、土耳其都亂啊，然後希臘也陷入那個破產的風波啊。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

沒有欸，我覺得沒有關係欸，那我 1995 年出去是高中畢業嘛，跟我現在出去是大學畢業，我覺得沒有什麼差別啊。

我其實最擔心的是語言，還是語言不通的問題，但是有時候你去次了，你會覺得說其實語言也沒有那麼重要，反而是你在臺灣就把功課做好比較重要，你要知道你要去哪裡，你想怎麼玩，這個比較重要。

22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

沒有，因為我接觸到的人就很單純，而且又很 enjoy 跟客人間的互動，所以沒什麼，幾乎沒有。

23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

動靜皆宜，你像我兩點半如果回到家，我幾乎就足不出門了，欸，有啦，會帶小狗去散步啦，然後自己會去游泳啦，然後去圖書館，我的點大概就是這樣子，我也不太喜歡逛街，除非有朋友找我才會去逛街。生活真的過得很簡單哪，因為我覺得很忙的時候就是我要開始做功課嘛，就開始上網啊，沒日沒夜這樣子找資料什麼什麼的。

24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

有啊，越來越勇敢啊，越來越隨和啊，以前，不夠勇敢，我其實如果再勇敢一點的話，我應該要把這些 (旅遊) 再往前提一點點，我覺得以前應該算是牽絆太多吧，你要上班哪，你要上班你沒有那麼多假日啊，以前你畢竟還是會覺得，在你的經濟上面，因為你如果是上班的話，領的就是固定的薪水嘛，最多就三萬嘛，三萬大概是最多的我覺得，就一個會計還是一個幼教人員來講，很少可以超過三萬塊，對我來講；然後第二個，假不好請，你的假一定不是那麼好請，我也不是一個非常有才華有能力的人，我能夠找的工作我自己知道說，大概就是那一類的工作，那我是後來接了麵攤之後我才覺得說，哀，這個真自由！我要出去了就把店關起來就好，不用想那麼多了，我如果說為了這個工作去想東想西說，這樣子客人會不來吃麵哪，他們會認為我沒有開了就不來了，你永遠陷入那種人家不來我就沒有生意了、然後就做不下去了，那永遠就

不要出去了。

你要放寬心，你要對自己的東西有信心就是說，我的麵就是這麼好吃，我如果沒有做你們就是"哈"得要死，我回來之後你們就說：吼~終於開了齣，我終於知道我要吃什麼了齣。

25. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？

就是你更會知道說，你要的是什麼你不要的是什麼，比如說，像客人跟我講的，他們都會認為說，你又要出去玩了，然後你又要去哪裡了！那以前，也許再早一點點我會覺得說，真是不好意思啊，對，怎麼會就是，店就這樣關起來，然後不做怎樣怎樣。後來我就會認為說，就是說我所有的興趣裡面，旅行是我很大的一個點，我最大的一個興趣，我又不喜歡打麻將、抽菸，我也不喝酒、我也不 shopping，如果你再叫我不去旅行的話，我活著到底要做什麼，我又沒結婚，我沒有牽絆我沒有小孩子，對不對，那我如果又不去旅行，讓我自己 happy 一點的話，你到底這麼認真的工作是為的是什麼，我不知道。

那你做了一陣子，那你去旅行回來之後，你就覺得又加足馬力了、又有電了，然後又開始跟客人嘻嘻哈哈了，你那個動力，對啊，就會覺得這個就是我要的生活啊，然後你們就是要 follow 我啊，我就會覺得說，反正，也不要太強求什麼事情這樣，enjoy 當下，因為人生真的太無常了，像我們在麵攤、我們在麵店，有的客人，這個禮拜才看到他，下個禮拜居然跟我講他去當天使了。而且還不是說不熟的客人喔，這個人就永遠再也不會出現了啊。然後你就會覺得，人真的是吼，你如果牽絆太多，然後你又讓自己的興趣，就是說你會放著說，等我退休、等我這邊不做啊，我再去做什麼做什麼這樣子，我覺得那個都太慢了，我覺得那個太慢了，有些事情就是，你如果當下想去做就去做吧，如果以不影響他人為原則啊，就是說我今天沒有危害到說，放著我家裡不管，或說我家裡明明就很需要我，我還這樣子撇頭就走，我覺得我是不會做那種事情，還是會衡量啦，但是基本上我還是會以旅行為最大的那個。

26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

看什麼點捏，還有跟什麼人出去耶，不一樣的點跟不一樣的人我會有不同的呈現方式，其實我沒有太大的差別，我只是會覺得說出去真好這樣子，反正就是可以出來這樣，透透氣真好，反正就是有點充電的感覺啦。

我覺得放鬆也有，還有體驗不一樣的生活型態，還有感受人與人之間的相處方式，比如說為什麼這個國家的人民是這樣子的，阿那個國家的人民是這樣子的，比如說我們去埃及、以色列那一次，我就會覺得真的是很不一樣的感覺就對了，人跟人之間，相處起來的方式也不一樣。

27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

我只是會覺得，感謝老天爺讓我身體那麼健康，現在可以這樣子玩，覺得很感恩，然

後也會很慶幸，還好是沒有結婚，真的阿，我今天如果結了婚，也許我的小孩，可是我覺得還是一個階段性，我覺得，像我就會跟我朋友講說：你就是要訓練你的小孩獨立啊，然後要讓妳的老公知道說，你偶爾不在都是沒有關係的啊，然後接送小孩子這種方式也不一定每天，你要讓小孩子從家裡到學校自己完成哪！對，我說：你要放手！然後他們都會說：你不是媽媽，你沒有辦法體會我們，你是局外者。我說：對，是這樣子沒有錯，啊我只是跟你講說，我如果今天，我是你那個角色的話，我會這樣子慢慢訓練他們，然後大概他們小學畢業、國中之後，我還是會想辦法去自助旅行的，然後把這個觀念要跟老公溝通，就是說，我的角色不是只有媽媽跟老婆，我還要有我自己，我這樣子回來，你會發現我又不一樣了。我就這樣跟我朋友講，我朋友說：是啦，講起來是比較容易。我說：對啊，這個要慢慢訓練。就像我媽媽其實一開始不是很贊成我去旅行的，我從來也不會跟他講說我是自己去旅行的，我都會跟他講說我有伴，不然我怕他會擔心啦，然後都會跟他溝通說，我為什麼這麼愛玩，我跟他說：人生吼，這麼短，然後我的興趣就是旅行而已，然後你不要剝奪它，然後你趁我現在好手好腳，可以這樣自由活動，我說你現在不玩，我都不曉得我什麼時候可以這樣子長途這樣子玩。我說：你看我平常回家都是這樣乖乖的啊。所以我平常就塑造自己是宅女，然後都乖乖的在家，也不會出門、泡夜店啊什麼的，我都沒有那種舉動就對了，所以漸漸的我媽媽就被我說服了，就是要說服他要慢慢訓練他說，我時間到了我就是要去旅行了喔。

他(媽媽)以前會覺得說我這樣出去玩是危險的，那麼少的人，都是女生，那後來因為我有帶他們去自助旅行，然後他才覺得說，第一次去日本，帶我媽媽還有帶我們房東，還有帶我另外一個朋友，還有帶一個阿姨，就總共五個嘛，然後這是我自己規劃的，然後我媽就覺得說：OH~好厲害歐，你自己。然後又看我跟人家對話，然後回來就跟人家說：那個都是我女兒安排的，還會訂飯店哪、買票啊，看他在那邊說英語，還會講一些日文這樣子。他(媽媽)覺得自助旅行沒有他想像中那麼危險，也沒有他想像中那麼累，然後又很彈性，這也是我想要帶她出去看看的原因，讓他知道自助旅行沒有你想像中那麼危險、那麼不方便那麼累，你想休息就休息啊，對不對，你想不玩就在這邊等。

28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

我覺得放鬆也有，還有體驗不一樣的生活型態，還有感受人與人之間的相處方式，比如說為什麼這個國家的人民是這樣子的，阿那個國家的人民是這樣子的，比如說我們去埃及、以色列那一次，我就會覺得真的是很不一樣的感覺就對了，人跟人之間，相處起來的方式也不一樣。

其實我會比較更 open mind 一點，其實我覺得我以前的個性並沒有這麼的"開"，還是蠻扭扭捏捏的，然後會覺得會很害怕自己說錯話，然後會很害怕不曉得怎麼樣跟人相

處，我以前是這樣子的人，我覺得啦。

旅行了之後會比較自我，其實會比較知道自己要什麼，然後會比較不在意別人對自己的看法。我會覺得就是做好自己啦，做好自己當下應該要做的工作，或做好當下你應該要負責的事情，那其他的，別人要怎麼樣評斷，或者有怎麼樣的留言，那個對我來講不是很大的問題，我會覺得：嘴就長在你身上，你要怎麼講這就是你的事情。應該是說，比如說我以前就會很在意說，我跟你之間有沒有話可以講，我會很害怕說，你會不會覺得我是一個很無聊的人，因為沒有什麼很多歷練嘛，然後你就會覺得自己是一個很簡單、無聊、枯燥的人，就是說你認為自己沒有什麼，然後你會覺得別人的生活好像很多采多姿，喜歡跳舞阿、喜歡 shopping 阿，然後講得出很多有的沒有的牌子的名稱哪，你就會覺得自己是很井底之蛙那種感覺，那你出去之後，就會覺得說那些東西其實沒有很重要阿，因為他怎麼樣懂得生活是他的事情，那也是他自己的歷練，那我為什麼會沒有那樣的感覺是因為，我那時候的生活方式就只有那個樣子而已啊，每個階段有每個階段不一樣的成長的，那個階段這樣子，所以像我後來，我就不會覺得說，我一定要找話題跟你聊，然後我也不在意你穿得很好、你戴名牌、手錶，從頭到尾都名牌，我只是佐丹奴、或者是 NET，我覺得那個對我來講，後來就會覺得那個沒有什麼，那個是你自己努力來的，那我就是這樣，那我花的錢在另外一方面，就會變得比較沒有那麼那個，以前會覺得人家認識那些名牌，會覺得人家很厲害什麼的，然後後來我就慢慢的覺得說，那個不是我要的。

29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

他們每次都覺得我每次旅行回來都**變漂亮了**，我覺得回來那個眼神都不一樣了，然後心情看起來都會一直很 HIGH 的那種感覺，我說：當然阿，都出去那麼久了，回來還不高興一點。

30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

我覺得放鬆也有，還有體驗不一樣的生活型態，還有感受人與人之間的相處方式，比如說為什麼這個國家的人民是這樣子的，阿那個國家的人民是這樣子的，比如說我們去埃及、以色列那一次，我就會覺得真的是很不一樣的感覺就對了，人跟人之間，相處起來的方式也不一樣。

其實我會比較更 open mind 一點，其實我覺得我以前的個性並沒有這麼的"開"，還是蠻扭扭捏捏的，然後會覺得會很害怕自己說錯話，然後會很害怕不曉得怎麼樣跟人相處，我以前是這樣子的人，我覺得啦。

旅行了之後會比較自我，其實會比較知道自己要什麼，然後會比較不在意別人對自己的看法。我會覺得就是做好自己啦，做好自己當下應該要做的工作，或做好當下你應該要負責的事情，那其他的，別人要怎麼樣評斷，或者有怎麼樣的留言，那個對我

來講不是很大的問題，我會覺得：嘴就長在你身上，你要怎麼講這就是你的事情。應該是說，比如說我以前就會很在意說，我跟你之間有沒有話可以講，我會很害怕說，你會不會覺得我是一個很無聊的人，因為沒有什麼很多歷練嘛，然後你就會覺得自己是一個很簡單、無聊、枯燥的人，就是說你認為自己沒有什麼，然後你會覺得別人的生活好像很多采多姿，喜歡跳舞阿、喜歡 shopping 阿，然後講得出很多有的沒有的牌子的名稱哪，你就會覺得自己是很井底之蛙那種感覺，那你出去之後，就會覺得說那些東西其實沒有很重要阿，因為他怎麼樣懂得生活是他的事情，那也是他自己的歷練，那我為什麼會沒有那樣的感覺是因為，我那時候的生活方式就只有那個樣子而已啊，每個階段有每個階段不一樣的成長的，那個階段這樣子，所以像我後來，我就不會覺得說，我一定要找話題跟你聊，然後我也不在意你穿得很好、你戴名牌、手錶，從頭到尾都名牌，我只是佐丹奴、或者是 NET，我覺得那個對我來講，後來就會覺得那個沒有什麼，那個是你自己努力來的，那我就是這樣，那我花的錢在另外一方面，就會變得比較沒有那麼那個，以前會覺得人家認識那些名牌，會覺得人家很厲害什麼的，然後後來我就慢慢的覺得說，那個不是我要的。

31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

其實我最喜歡是旅行中跟旅行後，旅行前那個真的對我來講說是很痛苦的一件事情，我真是一個很不會排行程的人，我都去 copy 人家的想說，看別人怎麼玩，然後就自己畫地圖，然後去看我那個票券阿、PASS 要怎麼用，然後又想說：啊，我可能沒有辦法這樣子玩。然後就換另外一個方式。

旅行後，有時候會覺得跟我想像得差不多，有時候就會覺得，恩~跟我之前的那一次差太多，會有不一樣的那個感覺。這個比較方式是比較偏向於後面去日本玩的這個方式，因為之前那個我還比較沒有那麼大的感覺，像柬埔寨那個是跟朋友去的嘛，大家是分工合作的找資料的方式，並不是只有我一個人，那日本這個幾乎都是我一個人在做的，所以是不太一樣的，有分工跟沒有分工，那個辛苦上面的比例是不一樣的。所以日本這種會讓我有一種比較累的感覺，但是相對過後成就也比較大的感覺，還有一些那種地理概念也比較強的感覺。

32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

文化還有飲食，還有我必須講，就是人跟人之間，不一樣的國家真的呈現不一樣的那個。

33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

那你做了一陣子，那你去旅行回來之後，你就覺得又加足馬力了、又有電了，然後又開始跟客人嘻嘻哈哈了，你那個動力，對啊，就會覺得這個就是我要的生活啊，然後

你們就是要 follow 我啊，我就會覺得說，反正，也不要太強求什麼事情這樣，enjoy 當下，因為人生真的太無常了，像我們在麵攤、我們在麵店，有的客人，這個禮拜才看到他，下個禮拜居然跟我講他去當天使了。而且還不是說不熟的客人喔，這個人就永遠再也不會出現了啊。然後你就會覺得，人真的是吼，你如果牽絆太多，然後你又讓自己的興趣，就是說你會放著說，等我退休、等我這邊不做啊，我再去做什麼做什麼這樣子，我覺得那個都太慢了，我覺得那個太慢了，有些事情就是，你如果當下想去做就去做吧，如果以不影響他人為原則啊，就是說我今天沒有危害到說，放著我家裡不管，或說我家裡明明就很需要我，我還這樣子撇頭就走，我覺得我是不會做那種事情，還是會衡量啦，但是基本上我還是會以旅行為最大的那個。

朋友們每次都覺得我每次旅行回來都變漂亮了，我覺得回來那個眼神都不一樣了，然後心情看起來都會一直很 HIGH 的那種感覺，我說：當然阿，都出去那麼久了，回來還不高興一點。

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

我其實決定自己要去哪裡玩的時候，都是先一個人，對，都是先決定一個人，先看看我想要去哪裡，然後呢，朋友他們都知道我喜歡玩，就會問我：接下來想要去哪裡啊？我就跟他說：我打算什麼什麼。就像我跟他們說：我明年打算上半年度去北京跟內蒙古，然後下半年度去斯里蘭卡。然後有的人就會說：我想要去北京欸，跟內蒙古，讓我跟好不好？我就會先看看這個人，我有沒有跟你很熟，然後我會覺得我平常跟你相處的方式怎麼樣。

如果我覺得跟你不太熟，或是覺得你不是旅行中的好咖，我就會跟他講說：我的額度滿了。這樣子，即便只有我一個人，我還是會跟他講我額度滿。那當然有想要跟我去的，我會跟他講：你確定嗎？你確定你要去嗎？那你就把資料給我喔，一旦機票買了就不回頭了嘛，對，就這樣子。

對，我不排斥有伴，但也可以一個人。

地雷，有啊！像那個，其他的都不要講啦，就是去埃及的那一次，那個，她太特立獨行了，而且衛生習慣真的，我是覺得不太好啦，我不能接受。可是很奇怪是，她跟我相同血型又相同星座，所以我一直很害怕我會成為他那種人，所以我會看著她的行為舉止去反省我自己說，千萬不要像她那樣子。她太以自我為中心、太為所欲為了，而且我覺得她太不注重衛生，這個是讓我覺得沒有辦法接受的。那其他，你想要麻煩我什麼的，我覺得那個都 OK，那個對我來講那不是很大，我覺得那是我做得到的事情無所謂阿，你今天又不是叫我冒著生命危險去幫你做這件事情，如果是這樣子的話，當然是又另當別論阿，對不對，阿既然如果只是小 case 的那種，我可以做得到的我都會覺得，我只是會覺得：嘎！你連這樣子都那個！

35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

會！我朋友一起跟我去大陸旅行的她就說，她覺得我很容易交朋友，那像她就沒有辦法，她是那種愛玩但是又怕生，她沒有辦法，他說她覺得我很 open mind，她覺得我很容易跟人家打成一片。

36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

會會 會有聯絡的。有緣的就會變成朋友啊，然後就是如果久久沒聯絡的、疏於聯絡的就沒有就沒有這樣，我也不會很強求啊。

37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

如果跟早期比起來，當然是有啊，它讓我的生活圈更豐富、更不怕跟陌生人一起那個（笑），就可以跟不熟的人一起。像我之前去新疆那個，就是在背包客棧看一看加入，我也是後來才知道，另外三個男生也覺得我很奇怪，怎麼會一個女生加入我們這個團啊，這樣多尷尬對不對。然後後來你說住嘛，住的時候怎麼辦？那有時候就是四個人住一間，我也無所謂，那有時候他們三個住一間，我自己住一間，這個也無所謂，因為有時候是住青旅嘛，對啊，那個對我來講沒有差啊。然後我朋友說：哇！你神經好大條喔，怎麼可以無所謂到這個地步。我說我不知道，我就是想要出去玩，這個出去玩比較重要，然後其他的那些人，因為包車也不一定要跟他們聊天啊，我就自己看外面的風景啊，風景那麼漂亮又不一樣，跟臺灣的不一樣，為什麼一定要聊天呢？

38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

我會覺得，當然是人家很無條件的幫助我的時候，我是覺得很感動的，然後旅行中接受到很多人家無條件的幫助我們，這個是讓我很印象深刻的。像我有一次在歐洲，因為遇到他們的國定假日，然後我們也不知道那個錢怎麼換的，反正就是前不夠沒有辦法買車票，就差了幾十塊，那怎麼辦呢，我後來就去問路邊一群學生，我拿了德國馬克，問他們能不能用馬克跟他們換幾十塊（換起來是對他們比較有利的匯率），後來他們幾個人湊一湊，就把錢給我叫我們拿去買車票，也不收馬克；還有一次是我要去丹麥找在英國認識的朋友，因為那個還是到處都要簽證的年代，那他就怕我們海關有問題，還特別寫了一張信給我們，上面寫了一些然後後面還留了自己的電話、住址這樣，就是像無條件做我們的保證人這樣子。

然後這些東西帶回自己的生活，你就會比較樂意去幫助別人，比如說，我就曾經我們自己在國內旅遊的時候，你碰到人家搭便車的外國人，我會停下來載他們一程，然後我媽說：幹嘛。我說：沒有啊，他只是想坐我們的車去一下車站。他（媽媽）說：你不怕他搶劫嗎？我說：欸，在臺灣耶，他都不怕我們了我幹嘛怕他啊。而且我說：我們在國外的時候，也是有人這樣幫助我們的，我們也是這樣搭便車的方式啊，然後還

帶我們去吃晚餐呢。所以啊，我說*不要怕幫助陌生人，人家一定是有需要，他才會求助於你這樣子，當我在國外遇到事情的時候，妳（媽媽）也會希望是有人來幫助我。*

39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

我真的也會覺得說，工作不用做太久啊，後續的錢夠用就好了，妳大概知道說自己大概要做到什麼時候，然後以後想要用什麼樣的生活方式去生活這樣子，就可以了。應該是說，比如說我以前就會很在意說，我跟你之間有沒有話可以講，我會很害怕說，你會不會覺得我是一個很無聊的人，因為沒有什麼很多歷練嘛，然後你就會覺得自己是一個很簡單、無聊、枯燥的人，就是說你認為自己沒有什麼，然後你會覺得別人的生活好像很多采多姿，喜歡跳舞阿、喜歡 shopping 阿，然後講得出很多有的沒有的牌子的名稱哪，你就會覺得自己是很井底之蛙那種感覺，那你出去之後，就會覺得說那些東西其實沒有很重要阿，因為他怎麼樣懂得生活是他的事情，那也是他自己的歷練，那我為什麼會沒有那樣的感覺是因為，我那時候的生活方式就只有那個樣子而已啊，每個階段有每個階段不一樣的成長的，那個階段這樣子，所以像我後來，我就不會覺得說，我一定要找話題跟你聊，然後我也不在意你穿得很好、你戴名牌、手錶，從頭到尾都名牌，我只是佐丹奴、或者是 NET，我覺得那個對我來講，後來就會覺得那個沒有什麼，那個是你自己努力來的，那我就是這樣，那我花的錢在另外一方面，就會變得比較沒有那麼那個，以前會覺得人家認識那些名牌，會覺得人家很厲害什麼的，然後後來我就慢慢的覺得說，那個不是我要的。

40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

我其實都差不多欸，因為其實都還蠻隨興的，不過車跟車的銜接方式，這個有時候我會有一點點陷入那樣子的迷思之中，因為我曾經碰到那種我這一班車坐不上了，要連接下一班車的時候好麻煩，如果當下那個城市是我喜歡的我會覺得無所謂，但是當下那個地方是我很想逃離的，我就會覺得，為什麼會犯這種錯誤。我會看當下那個城市給我的感覺，我才會知道說，到底我錯失了這班車，對我來說是影響多大。

41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

更願意幫助別人、更容易知足吧，我覺得應該是這樣子。應該是說，比如說我以前就會很在意說，我跟你之間有沒有話可以講，我會很害怕說，你會不會覺得我是一個很無聊的人，因為沒有什麼很多歷練嘛，然後你就會覺得自己是一個很簡單、無聊、枯燥的人，就是說你認為自己沒有什麼，然後你會覺得別人的生活好像很多采多姿，喜歡跳舞阿、喜歡 shopping 阿，然後講得出很多有的沒有的牌子的名稱哪，你就會覺得自己是很井底之蛙那種感覺，那你出去之後，就會覺得說那些東西其實沒有很重要阿，因為他怎麼樣懂得生活是他的事情，那也是他自己的歷練，那我為什麼會沒有那樣的感覺是因為，我那時候的生活方式就只有那個樣子而已

啊，每個階段有每個階段不一樣的成長的，那個階段這樣子，所以像我後來，我就不會覺得說，我一定要找話題跟你聊，然後我也不在意你穿得很好、你戴名牌、手錶，從頭到尾都名牌，我只是佐丹奴、或者是 NET，我覺得那個對我來講，後來就會覺得那個沒有什麼，那個是你自己努力來的，那我就是這樣，那我花的錢在另外一方面，就會變得比較沒有那麼那個，以前會覺得人家認識那些名牌，會覺得人家很厲害什麼的，然後後來我就慢慢的覺得說，那個不是我要的。

我印象很深刻的是，我去騎了青海湖一圈嘛，其實那時候不太確定我要去，因為那時候一方面是那一年青海那邊發生的地震，所以我們一開始包車，後來青海就沒去了，但是我就一直很想要去青海，我不知道為什麼，一方面又看到說有人騎腳踏車環湖一圈，380 公里嘛，然後有人騎四天三夜，有人騎五天四夜或六天五夜，後來我們包車的那一團大家都回去了，我就在那邊猶豫說我到底要不要去，因為只有我一個啊，大家都散了，後來覺得說，去好了，因為這次不去，下次不知道什麼時候才可以來，而且搞不好，現在雖然只有我一個，但搞不好旅途中會找到旅伴這樣子。反正騎完那一圈我會覺得，自己體力是不錯的，另外一方面，妳就會覺得，回到初衷，以後遇到事情呢，當下第一個反應，妳就是去就對了，就不要浪費那麼多時間去想那些有的沒有的。

**42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？
或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？**

就隨遇而安嘛，像我們去其青海湖的時候，那三個弟弟住一間嘛，我，就我一個去跟另外一個男的不認識的人住一間。

那其他，你想要麻煩我什麼的，我覺得那個都 OK，那個對我來講那不是很大，我覺得那是我做得到的事情無所謂阿，你今天又不是叫我冒著生命危險去幫你做這件事情，如果是這樣子的話，當然是又另當別論阿，對不對，阿既然如果只是小 case 的那種，我可以做得到的我都會覺得，我只是會覺得：嘎！你連這樣子都那個！

我朋友一起跟我去大陸旅行的她就說，她覺得我很容易交朋友，那像她就沒有辦法，她是那種愛玩但是又怕生，她沒有辦法，他說她覺得我很 open mind，她覺得我很容易跟人家打成一片。

43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

就隨遇而安嘛，像我們去其青海湖的時候，那三個弟弟住一間嘛，我，就我一個去跟另外一個男的不認識的人住一間。

那其他，你想要麻煩我什麼的，我覺得那個都 OK，那個對我來講那不是很大，我覺得那是我做得到的事情無所謂阿，你今天又不是叫我冒著生命危險去幫你做這件事情，如果是這樣子的話，當然是又另當別論阿，對不對，阿既然如果只是小 case 的那種，我可以做得到的我都會覺得，我只是會覺得：嘎！你連這樣子都那個！

我朋友一起跟我去大陸旅行的她就說，她覺得我很容易交朋友，那像她就沒有辦法，她是那種愛玩但是又怕生，她沒有辦法，他說她覺得我很 open mind，她覺得我很容易跟人家打成一片。

44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

就行程的規劃上面比較缺乏啊，還有那種地理位置很弱啊。

找資料，一半一半，因為我其實很不會規劃行程，我其實不是會規畫行程的那種人，因為我永遠搞不懂說，你這個地方到底要玩多久啊，我下個點要去哪裡啊，這個點之後要去哪裡啊？然後交通上面要怎麼銜接比較方便啊？然後要住怎麼樣的飯店啊？價格要多少錢啊？你如果是自己出去我覺得還好，如果是要帶人出去就會考慮到很多事情，所以你就會陷入那種很掙扎的，我那時候第一次帶他們去日本的時候啊，我就陷入了那種，比如說我大概四月底要出發的，我大前一年十月份，十月底就開始找資料了，找點跟點之間我要怎麼排啊，住那裡這樣子，我就陷入了那種完全沒有辦法，反正就是回家之後洗個澡就開始上網，開始找功課，然後就去研究別人的路線是怎麼走的，後來做久你就知道，原來你就是要先把地圖打開，知道你要去的哪個點，然後你把它連起來，看你要怎麼玩，你會比較順，我的地理位置觀念那個很不好，我那個很差啊，真的，啊也是個路痴啊，所以我就覺得說，有時候帶人家出去又迷路就覺得壓力好大，所以我說你們要跟我出去可以歐，第一，不要問我這裡好不好玩，不要問我說這裡什麼東西好吃，我也沒來過，我跟你們一樣我是第一次來；然後迷路也請不要怪我，這個也不是我可以控制的，就這樣子。

45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

有，*英文*有變好，文法上面有比較開通一點點。

規劃行程跟地理位置的部分，所以我後來就知道說，一定要先看地圖，妳先看一下地圖，然後大約知道一下妳要去的那些點，呈現什麼樣的方式，妳再覺得妳到底是要直線來回，順時針還是逆時針的玩法，這樣子。

46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

一定的經濟基礎是必須的但不一定要有好的收入，要有多少閒錢才能自助旅行呢？要看想去哪個國家決定。

Eve (II-02) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

(1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)

(2) 請問您的學歷

(3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？

(4) 休假的情形如何

(5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)

(6) 請問目前婚姻狀況

(7) 請問目前跟您住在一起的人有誰

(8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

(1) 年齡(出生年): 44 歲(1972 年)

(2) 學歷: 研究所

(3) 職業: 國中老師

(4) 休假情形: 週休二日，看職務，目前不常需要加班。

(5) 收入: 扣掉房貸跟固定支出，每月約有 4 萬 5 可以自由運用。

(6) 目前婚姻狀況: 未婚單身

(7) 目前住在一起的人: 自己一個人住，但家人都住在附近。

(8) 子女及子女現況: 無。

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

我有一姊一妹、三姊妹，然後我跟姊姊差兩年半跟妹妹差一年，那其實我們從小就是，我覺得我蠻幸運是在一個很健全的家庭，而且從小我爸媽就常帶我們全省走透透，家庭情感非常的好，經濟就小康就這樣。然後我們其實長大之後我們三個姊妹，也都還蠻平均的，姊妹之間有競爭嗎？其實沒有，然後就是我們家的情感非常的黏，跟一般家庭比的話，而且我們都是在附近。家裡的教育方式應該算嚴謹加民主吧，當然以前家教很嚴哪，畢竟都女孩子嘛，所以即便我是在西門町的西門國小讀書，也不會去西門町玩，就以前家教算比較嚴，我爸媽就是很重視家教就對了，而且會很在意我們的

成績，以前是我姊比較會讀書，然後我跟我妹就是沒有我姊那麼會讀書，那就很明顯的發現到，我爸媽對我姊期望很高，然後我姊壓力很大，然後我們兩個反而是沒有被期待，啊反而發展得學歷還更自在，啊後來還好我們三個其實都很平均，連工作上、連收入都很平均，所以沒有那一種，妳知道我講的意思嗎？所以其實我很幸運，例如像我妹開公司，但在學歷他就沒有，可能他就大學這樣，但學歷真的也不代表什麼，可是就是有一些東西我們是互補的，對，然後年紀又近，然後我們即使是陪伴父母也都是互相的配合，所以我就說我的原生家庭是非常幸運的，算是非常的健全，然後情感也很好。

家庭氣氛，應該講，基本的傳統有，可是到現在就沒那麼傳統，因為時代在改變嘛。政治、社會氛圍：應該講，從小可能在家裡的氛圍會比較淺綠。

應該講說我爸以前會覺得說怎麼沒有男生，後來慢慢我們長大，然後時代又在改變，就覺得沒有男生也蠻好的，然後我媽又覺得，又不用幫忙準備房子，就傳統觀念嘛，就什麼都不用嘛，所以我們買房子什麼都我們通通自己來，就是說因為家裡也沒有說很有錢，有錢當然就會，能靠就靠嘛，阿沒得靠就自己買啊，啊我姊我妹都結婚了，我會買房子，我是十年前買房子，然後也是因為一些因緣際會然後買了房子再換屋、買了房子再換屋這樣，然後就正好有自己的空間，不然大概也是媽寶吧！

婚姻：應該是講，以前 35 到 40 會比較擔憂，家裡或自己，然後 40 之後慢慢就覺得，把自己顧好比較重要，反正有機會就有機會，沒有機會就算了，現在想法就這樣，有機會絕對不排斥，但也寧缺勿濫，但是也不會眼睛長在後面，因為其實現在要什麼，自己大概也知道，不會像以前那麼的，有一些比較不實際的想法，因為畢竟現在 40 幾歲啦。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

應該第一趟就是 2004 年去捷克、匈牙利 21 天，那是第一次，也是朋友鼓勵，那時候我就告訴自己，我一定要在 30 的上下，一定要來一趟全自助，而且要一段時間，這是給我自己的期許，還有點晚呢，我朋友 30 歲吧，對我 32 欸，31、32。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

其實以自助旅行歐，加上我們家又這麼緊密的狀態下，我第一次全自助就是抗爭之下，就是我非去不可啦，他們通通反對，但我就是要去，就是從那個時間點開始。我內心超拉扯啊，家庭太緊密就是會拉扯啊，那種家庭不緊密的完全沒有這種問題，然後出去出去他家人也都不知道，然後也不在意啊，所以我角色拉扯很多啊，尤其出國。現在就比較沒有，現在只是說：蝦？去那裡喔，好啦小心一點。啊這一定要抗爭啊。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

因為只有我跟另外，我們兩個女生，然後我們通通都沒有完全的、那麼長的時間自助，

所以我們還沒出去就累了兩個月吧，兩、三個月就好累，因為一直做功課，而且以前網路又不發達，因為沒有概念哪，然後只能做功課，然後到那邊你又不可能 LINE 什麼 LINE 什麼，還 google map 哩，什麼都沒有（網路不發達），所以就變成說你在之前的計畫就要很充足，那我們最後也直接很充足的弄出一本 file 夾。

語文，應該講沒有非常的擔心，大不了就比手劃腳丫，還是先準備好他們一些簡單的用語。所以事前準備越多，你的焦慮就不會那麼高。

那我現在講那個年代，我會做足功課，然後資料、地圖什麼我都印好了，每一本，每一疊一疊都直接放袋子，所以我覺得安全感就倍增。

6. 家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？

有阿，就覺得相信哪，就比較信任你啦，只是覺得說，你好敢，然後怎麼那麼愛玩啊！有點類似啦，很佩服。我還記得我那時候跟我朋友出國門的那一剎那，我們全家是直接開車來送機欸。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

其實以自助旅行歐，加上我們家又這麼緊密的狀態下，我第一次全自助就是抗爭之下，就是我非去不可啦，他們通通反對，但我就是要去，就是從那個時間點開始。我內心超拉扯啊，家庭太緊密就是會拉扯啊，那種家庭不緊密的完全沒有這種問題，然後出去出去他家人也都不知道，然後也不在意啊，所以我角色拉扯很多啊，尤其出國。現在就比較沒有，現在只是說：蝦？去那裡喔，好啦小心一點。啊這一定要抗爭啊。

一開始衝突妳會很難過，因為妳覺得好像妳做錯了事情，可是又覺得說，做了這件事情，好像這次不做之後要做有一點困難，然後，慢慢的我不會去當一個百依百順的，所謂的孝順，因為我覺得有的孝順是愚孝，我覺得慢慢的我們長大了，然後父母慢慢的年長，可能有些東西是我們要去改變他們，但是我們要判斷那個是不是 OK 的，或許他們現在沒有辦法接受，那或許他慢慢會接受，可是在抗爭的過程一定要有，那當然就是要慢慢的，可是第一次絕對最痛苦但慢慢的等到第二次之後就會緩和下來，可是妳必須先區辨這個是對的，是不會傷害到彼此的，我覺得這個要先判斷好，不然我們家庭那麼緊密，你突然間不合群，他們說不行你說要，拜託那壓力很大欸，所以我另外一個朋友是騙了出去，他說去南部玩。

應該講他們擔心的你也讓他們放心，那他們跟你之間的拉扯就會減少，那至於說我對於這件事的一些比較愧疚的地方，或者是說比較難過的地方，那個東西跟我跟我家的人的拉扯，那個是還好，因為時間久了他們就會知道，其實你好好照顧自己，那自己出去要注意安全，何況現在有 LINE，之前是沒有，以前都回國才打電話啊，或中間簡訊一個，那是沒有安全感，那現在是有網路，所以是 OK，所以我覺得對於之前衝

突的那一塊，隨著時間，還有你讓他們放心，我覺得這個是可以改善。

8. 生活中，妳在意或重視的人有有那些？

我家人絕對第一啊，然後再來，我有好朋友，我的好姊妹是非常好的，就有兩三個吧，有同學、有出國認識的朋友，然後是同心圓方式，就是說我半夜也可以打電話，這個就是我最圈內的朋友，對，我是這樣界定。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

如果說是在家庭來講的話，因為家裡是三個女生，然後我又是排行老二，老二也沒人管，然後我的個性也比較中性，所以就變成說比較像家裡的男生，如果姊妹吵架我就是中間聆聽的那一位。

女兒、姊姊、妹妹、朋友、國中教師、行政職（主任或組長）

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

女兒：如果對我父母而言，這三個女兒都不一樣，那我就是比較像兒子的感覺，例如搬重物我來搬哪，我妹說他腰會閃到啊，例如說跑腿啦，我又行動派，我可以咻咻馬上騎摩托車就跑來跑去啊，我覺得就現在這年代啊，我的感覺，我覺得兒子不一定要像以前所謂兒子的角色，女兒不一定要像以前女兒的角色，我覺得我蠻幸運是介在這年代，如果我以前生在那種很傳統的女人年代，我跟你講我絕對受不了，因為太傳統了，而且，我明明就是在上班，我為什麼還要在家裡做家事，應該是都要一起分擔吧，啊除非我沒上班，妳叫我直接相夫教子，然後還要做一些以前傳統的事情，那 OK，可是現在大家都一樣啊，甚至有的男主內女主外，我覺得這個更不容易啊，但是我覺得生在這年代，還好，不然我覺得如果叫我生在以前那年代，我大概會覺得我沒辦法適應。

姊姊：他是一個模範，所以很辛苦，還好我不是老大，所以我姊的壓力很大，而且握妹因為他比較會撒嬌，所以大家看的不是老大就是老么，啊我沒人看哪，以前會覺得怎麼可以這樣，啊後來覺得好自在喔。因為沒人管啊、沒人去 care，可是一開始妳會 care，後來覺得 OK 啊，習慣了。

妹妹：妹妹的話感覺好像就是比較被疼被照顧，那我們三個其實到現在的感覺，是有輪流的味道。例如可能就說我妹現在自己當老闆，他在經濟的部份比較有，那他就像姊姊一樣，像例如說我們可能在想一些事情，例如說我可能想的比較多，例如說我就跟我姊姊先去想這件事該怎麼辦，然後再去跟妹妹討論，對，因為每個人思維會不太一樣，啊我妹常說妳幹嘛想那麼多，啊我就是會想比較多，因為我正好性格世介在魔羯跟射手之間，射手衝得快，我就是行動派，可是我在行動的時候我會去三思很多事情，對，所以我本身就是一個矛盾的性格。

朋友：我覺得到這個年紀，其實大概可以區別那些朋友，基本上，是妳可以投注的，但是不是說他有什麼妳再來用什麼，不是，而是說，妳真的是可以互相關懷、互相給溫暖，即便他對我可能是沒有任何作用，說了也沒有用，我可能在 complain 校長，他也聽不懂，但是他就是傾聽。

國中教師：在學生面前是比較嚴肅、比較嚴格。

行政職：可能有些東西也會比較有原則，有原則可能要講說可能有一點比較強勢，可是被磨到一個程度的時候，妳的彈性自然就出來，但是比較有原則。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答)，符合別人對妳的期待嗎？(例如：身為一個媳婦，我覺得自己盡心盡力，大家都很满意，只是婆婆覺得..... / 身為女兒，爸媽似乎覺得我太少回家.....)

應該講，以前會比較在意別人對你的期待，但現在不是那麼在意，現在比較會在意妳在意的人。

12. 對於自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答)，分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？(例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？)

女兒：我覺得甲乙之間吧，我不能講自己是甲，甲乙之間，但是已經盡力做一些事情了。

姊妹：應該也是跟家人之間的關係，應該是甲啦，因為我們很緊密嘛，我們不是疏離的，我們是沒事就會打電話要見面幹嘛的，一邀了馬上就出去，對，所以是太緊密了，那我覺得家人這一塊應該算是甲啦。

工作：那以工作來講的話，我覺得有階段性，現在，妳說我是不是全力以赴、很努力在工作，我覺得並沒有，因為我並沒有非常喜歡，我所謂的沒有非常喜歡是因為現在教育界做的事，我覺得很多事很假，很假的，尤其在做假資料，更不用講現在臺北市那什麼 KPI，我們都在做一些表面上的資料，都在應付好多事情，可是，我想真正好好教書，我卻已經沒力了，然後妳想教書家長又不支持，然後標準越降越低，其實妳是受傷的，又沒有信心哪，妳想要全新都很難有，更不要講現在年金改革，不用講了，身體保持健康，好好地賺錢，一年一百多萬，十年一千萬，就這樣，否則妳哪來的動力。這就是妳對於生活的價值在哪，所以我如果再忙，我也要去學，例如說我可能去社大學東西，那對我來講，我即使再累，我覺得那是在投注在自己身上。

老師：我覺得我現在有比以前更努力，以前可能是乙丙之間好了，那我現在可能是甲乙之間，但是我沒有辦法說到甲是因為，我覺得是因為現在的家長跟社會對老師太不信任了，我沒有辦法做到甲，因為我以前要求可能是 80 分，現在可能變成 70，我很痛心，可是沒辦法，一直在作假所以做不到甲。

朋友：應該講我會去判斷這個朋友的，如果是現實的朋友我是排拒在外的，但是如果

說在於比較真的那一塊，我當然也會有所謂的層次，所以才說我的朋友是有同心圓，我覺得我是一個很好的朋友欸，因為我從小到大都有很好的朋友，從小到大，每一個階段，到出社會、到出國都有，所以說在朋友這一塊，我應該是可以幫自己打到甲了。

13. 透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答) 的想法？

女兒與姊妹。

其實以自助旅行歐，加上我們家又這麼緊密的狀態下，我第一次全自助就是抗爭之下，就是我非去不可啦，他們通通反對，但我就是要去，就是從那個時間點開始。我內心超拉扯啊，家庭太緊密就是會拉扯啊，那種家庭不緊密的完全沒有這種問題，然後出去出去他家人也都不知道，然後也不在意啊，所以我角色拉扯很多啊，尤其出國。現在就比較沒有，現在只是說：蝦？去那裡喔，好啦小心一點。啊這一定要抗爭啊。

一開始衝突妳會很難過，因為妳覺得好像妳做錯了事情，可是又覺得說，做了這件事情，好像這次不做之後要做有一點困難，然後，慢慢的我不會去當一個百依百順的，所謂的孝順，因為我覺得有的孝順是愚孝，我覺得慢慢的我們長大了，然後父母慢慢的年長，可能有些東西是我們要去改變他們，但是我們要判斷那個是不是 OK 的，或許他們現在沒有辦法接受，那或許他慢慢會接受，可是在抗爭的過程一定要有，那當然就是要慢慢的，可是第一次絕對最痛苦但慢慢的等到第二次之後就會緩和下來，可是妳必須先區辨這個是對的，是不會傷害到彼此的，我覺得這個要先判斷好，不然我們家庭那麼緊密，你突然間不合群，他們說不行你說要，拜託那壓力很大欸，所以我另外一個朋友是騙了出去，他說去南部玩。

14. 身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？(例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語)

老師跟行政，工作會，我每年都在換行政啊，我這七年每年都不一樣的位置，所以我每年都在想辦法出去，因為我每年都不知道接下來會怎樣，很刺激。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是(例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等)？

老師跟行政，工作會，我每年都在換行政啊，我這七年每年都不一樣的位置，所以我每年都在想辦法出去，因為我每年都不知道接下來會怎樣，很刺激。所以我會把握每一年的機會，也讓我每一次可以出去的時候更珍惜。然後我會想辦法出去，所以我一直換一直換，因為我對於工作我要有彈性，我才能得到我現在想要的東西(旅行)，我什麼都想要，那你什麼都得不到。所以我的目的就

是只要能出去，好，其他的我可以接受，那我就接受。

16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？

老師跟行政，工作會，我每年都在換行政啊，我這七年每年都不一樣的位置，所以我每年都在想辦法出去，因為我每年都不知道接下來會怎樣，很刺激。

所以我會把握每一年的機會，也讓我每一次可以出去的時候更珍惜。

然後我會想辦法出去，所以我一直換一直換，因為我對於工作我要有彈性，我才能得到我現在想要的東西（旅行），我什麼都想要，那你什麼都得不到。所以我的目的就是只要能出去，好，其他的我可以接受，那我就接受。

其實以自助旅行歐，加上我們家又這麼緊密的狀態下，我第一次全自助就是抗爭之下，就是我非去不可啦，他們通通反對，但我就是要去，就是從那個時間點開始。我內心超拉扯啊，家庭太緊密就是會拉扯啊，那種家庭不緊密的完全沒有這種問題，然後出去出去他家人也都不知道，然後也不在意啊，所以我角色拉扯很多啊，尤其出國。現在就比較沒有，現在只是說：蝦？去那裡喔，好啦小心一點。啊這一定要抗爭啊。

一開始衝突妳會很難過，因為妳覺得好像妳做錯了事情，可是又覺得說，做了這件事情，好像這次不做之後要做有一點困難，然後，慢慢的我不會去當一個百依百順的，所謂的孝順，因為我覺得有的孝順是愚孝，我覺得慢慢的我們長大了，然後父母慢慢的年長，可能有些東西是我們要去改變他們，但是我們要判斷那個是不是 OK 的，或許他們現在沒有辦法接受，那或許他慢慢會接受，可是在抗爭的過程一定要有，那當然就是要慢慢的，可是第一次絕對最痛苦但慢慢的等到第二次之後就會緩和下來，可是妳必須先區辨這個是對的，是不會傷害到彼此的，我覺得這個要先判斷好，不然我們家庭那麼緊密，你突然間不合群，他們說不行你說要，拜託那壓力很大欸，所以我另外一個朋友是騙了出去，他說去南部玩。

17. 會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

不會，因為我還有房貸。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

當然還是工作啊，沒辦法。例如說工作比較阻礙，我們就去少天一點，那如果說比較沒有阻礙，就去多天一點，然後這個也取決於跟團跟自助（天數少就跟團、天數多就自助），但是我就是要出去。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

有，有吸引力，家人的部分我覺得還好欸，我現在會願意，因為我覺得當老師就是太，同樣一個環境很僵化，我從頭到尾都待在這一間，我沒有去過別的學校，我只是在同

一間機構換單位，但我有朋友是不斷的換機構，我說你太厲害了，你那個換機構比較強，我這個換單位是沒辦法，我還是在同一個環境。

所以現在如果是問我這個問題的話，我確定那個只是借調，就工作我還是會回來，那對我來講，我會想去的原因是，我想刺激一些新的知識、新的環境、新的事物。不然我跟你講，我真的覺得老師太固著、太僵化，都是在一成不變的環境，我覺得沒有刺激。

20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型 (如：共產國家-北韓 / 古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克)，為什麼？

政治不穩定是鐵定不會去，因為跟你安全有關係嘛，然後至於說落後還是什麼，還好，我考慮的絕對是安全，政治穩不穩定，然後再來我現在想走的反而是比較不是大家那麼熱門的地方，我想找比較冷門的地方。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

我覺得並沒有很大的相關，並沒有絕對的正相關，我覺得自助旅行跟你的性格，還有問題解決的能力有很大的相關。那我的個性就是，我對於新事物就很好奇啊，就不安於室啊，我就很想出去看看，那你出去的話自然就會帶有一些冒險，那冒險的時候問題出來了，你就必須要去解決，那我覺得這一些特質要具備。

不然你會很沒有安全感、你會很忐忑不安、你會很害怕啊，那你為什麼會想做這種事，那我為什麼會想做這事，因為我覺得冒險事一件蠻刺激的事情。然後再來遇到問題的話，想辦法把問題解決啊，然後接下來經歷那過程你就覺得非常有成就感，然後對自己的自信心就會又再提升，然後就覺得生活是有熱情的、有動能的，然後又認識了一個國家，然後以前都不好好讀地、歷史，現在再讀一次，在還沒去就讀了，啊回來又再讀，然後就覺得：哇，你不是只有走馬看花，你自助是帶來了那些國家背後的一些從以前到現在的脈絡，各方面的，那我覺得這方面就不是一個跟團可以帶給你的感受。

22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

校長，要求很多啊，全校都這樣啊。其他還好啊，沒有利害關係也不會覺得有什麼壓力，啊如果你會覺得有壓力就不會跟他在一起玩。啊家人基本上，壓力歐，我覺得還好。

校長的部分有點是，因為我去年是教學組，那我們校長剛來，他就會在那邊改來改去、改來改去，就他也在試，但當時我跟我們主任就是不太聽話，就是會被做標籤啊 (校長對於其角色的期待與自己對同一個角色的期待不太一樣)。

23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

我喔，就是，有時候像女生，跟我熟就像女生，跟不太熟就像，很兇的女生，然後又有點像男生，其實我蠻兩面的，跟我很熟的話我可以非常的鬆、非常的柔軟，然後嚴肅的背後其實是很三八、很溫柔、很撒嬌那種的，但那在外面絕對看不到，而且還有

人問我說：蝦？你會哭嗎？厚，我超愛哭的好不好，可是那外表跟實際上真是完全不一樣的。因為我覺得我的內心有一個非常非常害羞的那一塊，只是現在看不太到。但實際上跟我很好的、很清楚我，其實都知道我是比較蠻兩極的，表面上看起來好像很硬，實際上我正好是想比較多，所以在處理的手法就會比較軟一點點這樣，所謂的軟是說硬中帶軟。

24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

當然會啊，就是自助旅行的過程，不會是你在生活當中常常有的經歷，所以呢，而且呢它（自助旅行）又會遇到很多不同的狀況，你不斷在解決問題也充滿驚喜，也有驚嚇，都有，那你就會看到原來你在處理這些事情的時候，你是什麼樣的面向。你可能害怕、你可能會躲起來，你可能因為有人靠，反正有人處理就好，你可能沒人靠那你自己想辦法要處理，對，那你就會看到，用第三者的眼光來看到：OH~原來我是這個樣子。（問題解決）

應該講我透過自助旅行讓自己更勇敢，因為我喜歡冒險，可是我不認為我自己是一個很勇敢的人，我只是愛冒險、愛刺激，所以我喜歡玩刺激的遊樂器，雲霄飛車還是那種，反正旋轉的不喜歡，刺激的喜歡，就喜歡那種刺激的感覺，那當然在自助旅行那種冒險，我一定也是很謹慎，因為摩羯座嘛，我就是射手的最後一天然後跨魔羯，我就是會兩邊我都會想到，我又謹慎我又想得多。

例如我跟另外一個朋友一次去馬來西亞，我們是跟團、併團，因為兩人成行嘛，我們就跟別團併，結果那個班機 delay，好像要隔半天，而且我飛機接不上，因為那要轉機轉三次，那基本上我跟我朋友，不是我處理就他處理阿，可是我知道他處理有限，於是我就想辦法趕快處理啊，結果我就跑去跟旅行社講我要跟另外一個團，而且那個團我根本都不認識，然後就跟他們到處去玩半天，然後就掰掰，然後就接到我原本要去的團，那件事也很瞎。

就是你遇到問題的時候，尤其是你身為旅客，是很沒保障，那這個時候你就要去想到，我們中華民國的那個旅保，那你就會去查資料，那以前也有朋友行李遺失阿，那你就會去查，哪一家銀行的信用卡，在這個給付是最高，因為你沒辦法，有朋友或你自己遇到這個狀況，你就要想辦法去保護自己。

那這個時候是不是有新的事物進來，等到你就是有經歷那個過程，而且你完成了，那你就會覺得我又學了一個東西。然後我也希望，我能夠有一天我能夠自己去旅行。我在繼續透過這個（自助旅行）了解自己，然後我想變得更勇敢這樣，還不夠勇敢，我如果哪一天可以把自己放逐出去，自己一個人，那我覺得那個就是需要學習啊。目前我正好旅遊都有伴，那當然我的伴不會是固定一個，我從以前到現在跟的伴，哇，好多喔！只要是伴我都 OK，因為我的目的就是我要出去，如果那個伴不 OK，沒關係，那我調整。沒辦法，那是為了我要出去，我就要有彈性。其實我彈性蠻大的，所

以那個 partner 強不強還蠻重要，不強你就自己強啊，他強你就靠他啊，所以還是要很有彈性哪。

然後覺得很有成就感啊，然後覺得說原來如此，自助旅行就這樣，然後就從那次(2004)開始就覺得，有機會我一定要自助，除非沒時間我再跟團。

25. 自助旅行是否讓你覺得更了解自己、更認識自己？

當然會啊，就是自助旅行的過程，不會是你在生活當中常常有的經歷，所以呢，而且呢它(自助旅行)又會遇到很多不同的狀況，你不斷在解決問題也充滿驚喜，也有驚嚇，都有，那你就會看到原來你在處理這些事情的時候，你是什麼樣的面向。你可能害怕、你可能會躲起來，你可能因為有人靠，反正有人處理就好，你可能沒人靠那你自己想辦法要處理，對，那你就會看到，用第三者的眼光來看到：OH~原來我是這個樣子。(問題解決)

應該講我透過自助旅行讓自己更勇敢，因為我喜歡冒險，可是我不認為我自己是一個很勇敢的人，我只是愛冒險、愛刺激，所以我喜歡玩刺激的遊樂器，雲霄飛車還是那種，反正旋轉的不喜歡，刺激的喜歡，就喜歡那種刺激的感覺，那當然在自助旅行那種冒險，我一定也是很謹慎，因為摩羯座嘛，我就是射手的最後一天然後跨魔羯，我就是會兩邊我都會想到，我又謹慎我又想得多。

例如我跟另外一個朋友一次去馬來西亞，我們是跟團、併團，因為兩人成行嘛，我們就跟別團併，結果那個班機 delay，好像要隔半天，而且我飛機接不上，因為那要轉機轉三次，那基本上我跟我朋友，不是我處理就他處理阿，可是我知道他處理有限，於是我就想辦法趕快處理啊，結果我就跑去跟旅行社講我要跟另外一個團，而且那個團我根本都不認識，然後就跟他們到處去玩半天，然後就掰掰，然後就接到我原本要去的團，那件事也很瞎。

就是你遇到問題的時候，尤其是你身為旅客，是很沒保障，那這個時候你就要去想到，我們中華民國的那個旅保，那你就會去查資料，那以前也有朋友行李遺失阿，那你就會去查，哪一家銀行的信用卡，在這個給付是最高，因為你沒辦法，有朋友或你自己遇到這個狀況，你就要想辦法去保護自己。

那這個時候是不是有新的事物進來，等到你就是有經歷那個過程，而且你完成了，那你就會覺得我又學了一個東西。然後我也希望，我能夠有一天我能夠自己去旅行。我在繼續透過這個(自助旅行)了解自己，然後我想變得更勇敢這樣，還不夠勇敢，我如果哪一天可以把自己放逐出去，自己一個人，那我覺得那個就是需要學習啊。目前我正好旅遊都有伴，那當然我的伴不會是固定一個，我從以前到現在跟的伴，哇，好多喔！只要是伴我都 OK，因為我的目的就是我要出去，如果那個伴不 OK，沒關係，那我調整。沒辦法，那是為了我要出去，我就要有彈性。其實我彈性蠻大的，所以那個 partner 強不強還蠻重要，不強你就自己強啊，他強你就靠他啊，所以還是要

很有彈性哪。

然後覺得很有成就感啊，然後覺得說原來如此，自助旅行就這樣，然後就從那次(2004)開始就覺得，有機會我一定要自助，除非沒時間我再跟團。

26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

我變得更鬆。有阿，就太鬆啦，就平常那個謹慎度就沒有啦，可能就是因為，反正大家出去然後很鬆、很開心，然後忘了什麼東西，他們就說：欸，你在臺北都不會忘記怎麼現在都忘記。

27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

象徵歐，假如說你跟別人說你去哪裡自助旅行，然後那個地方是現在大家很想，我舉個例子好了，冰島，現在很夯，的確，我前年去過了，然後就會覺得說，恩，真的很厲害，然後呢重點是，如果那個人很有興趣，我一定會想辦法跟他分享，因為有共鳴。就，我覺得自助旅行我可以去找到志同道合的伴，這蠻不錯的，所以我現在我覺得這樣的伴，合就合，合就可以合很久，不合的話早就已經就不用了，因為可以看到很多自私面。所以我就說，都一起睡了嘛，有什麼看不到，光從保養品怎麼放你就知道了，他是一進去先占位置，行李先丟嗎？還是先問你。

28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

變得更有彈性哪，一切都變得更有彈性。

這個也相對的帶到工作上，就很多是變得不用那麼的執著，可是我一定先盡力，例如說這火車就是 10 點，就沒關係，它可能會 delay 可能會什麼的，那沒關係，換別的方式，大不了就坐計程車，那以前可能會覺得說：怎麼辦？就那 10 點怎麼辦？然後就會很緊張。

想辦法讓自己有彈性，可是我一定會先做準備，先看火車 10、看哪一班，沒有的話搭巴士，再沒有的話看那個 taxi 的費率，你先可以先處理好的嘛，然後最後再馬上來應變。

29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

變得更有彈性哪，一切都變得更有彈性。

有啊，這個也相對的帶到工作上，就很多是變得不用那麼的執著，可是我一定先盡力，例如說這火車就是 10 點，就沒關係，它可能會 delay 可能會什麼的，那沒關係，換別的方式，大不了就坐計程車，那以前可能會覺得說：怎麼辦？就那 10 點怎麼辦？然後就會很緊張。

想辦法讓自己有彈性，可是我一定會先做準備，先看火車 10、看哪一班，沒有的話搭巴士，再沒有的話看那個 taxi 的費率，你先可以先處理好的嘛，然後最後再馬上來應變。

30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？(因為旅程本身或者是因為旅程當中

遇見的人事物？)

應該來講，我以前就是想比較多的人，那以前可能就是比較執著在，就是不要讓難得做這件事情，就不要讓它完全在一個沒有彈性下，然後讓你的情緒是完全改變，那當然一定會緊張，那這時候只能，就像我出國遇到笨導遊，那你就自己想办法轉念，好，他不會帶你是不是，自己去！

31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

最享受就從頭到尾的感覺，還沒去之前的期待，然後功課也都做了，然後等到去的時候，應證每一天你所做的資料，然後回來之後還會回味，我還會再繼續回來做功課，結果發現那些還沒去到，對，所以這是我三階段會做的事情，尤其是自助，然後，最不喜歡的就是，你如果跟你的 partner 不合，或者是可能有爭執，或者可能錯失了某個景點的特色（某個地方的夕陽很美卻沒看到），這個會讓我覺得有一點可惜，不舒服的地方。

32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

例如說那些風景，那是其次，當然那些風景臺灣沒有，但那是其次，可是你在那邊追尋的時候，你還沒到你人早就已經在那邊追尋了，只是說你到達現場那個過程，會覺得很享受、很有成就感。然後再來就是，可能有遇到一些問題，然後很緊張，結果後來解決了，然後也覺得說真是刺激到令人印象深刻，就覺得真是太有趣了。然後就是說你可能在那邊走走走錯路，結果發現到有一間好好吃的蛋糕，對，意外驚喜或驚嚇，都同時有。

33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

當然釋放壓力有啊，因為我是出去玩的，應該講，壓力是不同，自助旅行是有壓力的，可是那種壓力跟工作上的壓力、跟在臺灣的壓力，是完全不一樣，那種壓力是你願意承受的壓力，你可以去有點不要講享受，但你願意承受的壓力，那因為在過那個壓力之後，你得到的快樂，我覺得那是倍增的，可是如果說在臺灣的壓力，那種壓力是不是你想要的，那種壓力等到過了之後，你只覺得說終於搞定一件事情，結束，然後就這樣散掉。所以我說那種壓力不一樣，我現在（自助旅行過程中）可能有壓力，但我另一方面也在釋放我平常的壓力。

所以一樣都有壓力啊，自助旅行很有壓力，因為每天都在實踐你的計劃，然後問題是每天都一直在改變，然後你就要前一天晚上看隔天的行程，所以很有壓力啊，當然真正完全不用去想的就是跟團，跟團完全不會有壓力啊，只要一直吃跟睡跟，但那種就不會很有印象。可是我覺得我還要帶到一點就是，我除了透過自助旅行，除了我剛剛講的一些外在行為的壓力、問題的部分。我因為透過旅行，所以我會去讀他們的一些

史料、地理還有他們的一些人文，然後我去認識了這一塊，然後就覺得說，原來他們的民族是這樣，然後我覺得這些東西是我覺得，你有看到他們背後的一些東西，然後還有日常生活中，為什麼他們會這個樣子，他們的習俗、他們的宗教為什麼帶給他們這樣子一個生活型態，然後服裝為什麼會這樣、那為什麼觀念是這個樣子？那會覺得越玩越有意思。所以我剛講的比較外在的一個所謂行為改變跟問題解決的部分，但是比較靜態的、比較背後的知識的薰陶，我覺得很滿足的是，就是我有讀到這些東西，所以我才會感慨以前為什麼沒有好好讀書。

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

目前為止沒有自己一個人過，旅伴最多的話有到 6 個喔。

特質的要求喔，當然他的理念會跟你很像阿，然後獨立性要夠啊，然後方向感要好，就是我們可獨立、可合在一起。阿那個太路痴的、什麼都要依賴你，我可能會拒絕往來戶。

然後我也希望，我能夠有一天我能夠自己去旅行。

我在繼續透過這個（自助旅行）了解自己，然後我想變得更勇敢這樣，還不夠勇敢，我如果哪一天可以把自己放逐出去，自己一個人，那我覺得那個就是需要學習啊。目前我正好旅遊都有伴，那當然我的伴不會是固定一個，我從以前到現在跟的伴，哇，好多喔！只要是伴我都 OK，因為我的目的就是我要出去，如果那個伴不 OK，沒關係，那我調整。沒辦法，那是為了我要出去，我就要有彈性。其實我彈性蠻大的，所以那個 partner 強不強還蠻重要，不強你就自己強啊，他強你就靠他啊，所以還是要很有彈性哪。

然後覺得很有成就感啊，然後覺得說原來如此，自助旅行就這樣，然後就從那次(2004)開始就覺得，有機會我一定要自助，除非沒時間我再跟團。然後還有就是，我還會跟他（旅伴）說：如果你想一個人的時候就跟我講。那當然兩個人可能獨立性要好，如果他是路痴又想一個人，我就會跟她說這樣可能不太好，我覺得這個可以先講好。

35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

會。甚至是跟團的時候，我不要只固定只有我跟我 partner，我會去認識別人，所以其實我現在的好朋友蠻多是旅遊認識的，然後旅遊認識的朋友再認識旅遊朋友的朋友，對，所以反而這些朋友跟你是沒有利害關係，然後大家都是興趣很像，然後也生活過、也睡過，然後就是生活上的一些就都清楚，那我覺得這樣的朋友反而是我現在比較好的朋友。

36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

會，合的話會。

會。甚至是跟團的時候，我不要只固定只有我跟我 partner，我會去認識別人，所以其

實我現在的好朋友蠻多是旅遊認識的，然後旅遊認識的朋友再認識旅遊朋友的朋友，對，所以反而這些朋友跟你是沒有利害關係，然後大家都是興趣很像，然後也生活過、也睡過，然後就是生活上的一些就都清楚，那我覺得這樣的朋友反而是我現在比較好的朋友。

37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

有，我現在比較好的朋友，都是透過旅行認識的，而且這些朋友因為，我說過我們生活過，而且有一段長時間，所以其實是跟一般朋友、沒有生活過，你看得很清楚，那因為大家都會做這件事情，代表你基本的特質、興趣的特質就很像，所以可能就是要看你們的個性、其他部分有沒有 match，所以自然很快就可以判斷出你們是不是可以 match。

38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

有阿，吵架啊，20年前因為我有去遊學，我去紐約遊學一個半月，然後85年剛畢業的時候我去加拿大，然後投靠朋友的舅舅，去一個月，那時候大學畢業的時候，我要給自己最大的禮物就是出國，而且我從以前到現在，完全都是用自己的錢，對，那時候遊學也是全家反對，因為他們覺得怎麼要去那麼久，而且又沒有自助的經驗，你一去就去紐約一個半月，我花了25萬欸，結果他們就說：花了25萬結果英文說的也不怎麼樣。而且後來兩個禮拜我就跑去跟團，才不管哩，先玩再說，就把美東跟加東全部玩完，不是嘛，先玩比較重要，英文可以回家學嘛，你就知道那時候有多愛玩，因為我很想看外面的世界，尤其是當老師更封閉。

至於旅程當中的觸動，這個絕對有、每一趟都有，但是也容易習慣跟淡忘，我記得我那時候從紐約回來，我第一件事情就是跟我爸媽，我直接抱他們，就是臉靠在他們臉上，因為在外國不都是這樣嗎？就是說：拜託！我竟然沒有跟我爸媽這樣！結果我一回來馬上做這樣的事，他們嚇到，這件事我印象非常深刻。

39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

其實那個比較瑣碎的那些觸動，在當下一定有，但是回來也忘了，所以觸動絕對有，是生活上的一些比較點滴、比較瑣事，但是呢，就彈性來講的話，我就是因為發現到，其實出國帶給你的就是，人生有好多可能，所以不要去侷限在一個地方，讓你過不去，這個就是我自己一直在修練的東西，就是以前會比較在意別人的想法，但現在比較沒那麼在意，因為自己比較知道自己要什麼，譬如說以前可能會在意學校對你的看法，可是現在你根本就不會管學校對你的看法是什麼，但是你很清楚你在幹嘛，你沒有做出對不起的事情或是什麼什麼的，或是他們對你可能有一些誤會什麼的。

40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

有，以前比較膚淺，就是比較景點哪、比較照片哪比較什麼的，那種什麼都一定要照到啊，就果發現到現在，照相的張數就會越來越少，然後我們就在講，以後都會變得很用眼睛看，對，我覺得這個東西是很有趣的，從你的照片數，這是一個點，再來就是，你在反應當然會反應比較快啦，尤其現在資訊又那麼發達，在那個問題處理就沒有像以前那麼困難，再來，我覺得最美的風景不在於那個風景，而在於你跟那個旅伴營造出來的那個氣氛，不然人不對再美都不對。

41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

我覺得做這件事就是讓你更勇敢、更有自信，我覺得國際觀那些都是其次，但是因為人舒適圈久了會怕，會對不確定的東西感到害怕，尤其是年紀越來越大的時候，因為知道得多，限制就變得更多，所以旅行帶給我的彈性很重要，有了彈性就可以去轉換，對於生活裡的一些事情就比較不會鑽牛角尖、比較能夠轉念，雖然未必能夠都不在意、不去抱怨，但會讓自己有更多釋放的彈性，以前會很固著，但出去走走看看，就不會一直在某些點上計較，可以從更大的方向去看待人生，看到別人這麼苦的都過去了，會覺得自己這個算什麼，然後轉念的時間就會變得比較快，煩惱跟抱怨的時間就慢慢變比較短。

42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？

應該講自己大概知道什麼，例如我路感不錯、看地圖 OK、方向感有，再來問題解決我覺得，就是隨著你的年紀跟經歷，你在解決問題的時候是 range 更大，那至於說自己有什麼特質，還是說朋友看到我，大概我們都知道。

43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

應該類似認路啦，因為要不斷的認路啊，啊英文就給他亂講，隨便講。

44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

啊就語文能力 (笑)，因為怎麼練都還是那樣，而且一年講一次。

45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

有，比較敢講 (英文)，敢講，比較敢亂講，然後每次出國前我一定拿那個觀光美語開始看，我每年都會做一樣的事，然後把一些那種日常用品啊，趕快把它背一背，就再次複習啦。

46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

我覺得錢是比較其次的，既然要自助代表它是很省錢，這樣依我的概念是，如果沒有時間準備自助，或沒有那麼多假期，那我就只能跟團，可是跟團費用就是很高而且時間短，相對的一天算起來價格就高，那個反而讓我覺得是比較花錢的，當然，你一年

還是要有 8 萬 10 萬的預算在，而且還是要看你去哪，日本、大陸我在想一兩萬我也
可以處理吧，決定關鍵在於你要花很多時間去找資料去省錢，然後還有交通等等的，
所以我覺得自助最辛苦的就是出國前的準備工作以及資料的搜尋，只要你做得越多就
越省錢，因此是看你有多少閒錢再決定去哪或做到什麼程度，但還是要取決於時間，
沒時間只能花錢。



Sammi (II-03) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

- (1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)
- (2) 請問您的學歷
- (3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？
- (4) 休假的情形如何
- (5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)
- (6) 請問目前婚姻狀況
- (7) 請問目前跟您住在一起的人有誰
- (8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

- (1) 年齡(出生年): 41 歲(1975 年)
- (2) 學歷：碩士
- (3) 職業：教師
- (4) 休假情形：週休二日及 30 天休假
- (5) 收入：年收入 116 萬、月收入 8 萬
- (6) 前婚姻狀況：未婚
- (7) 目前住在一起的人：父母
- (8) 子女及子女現況：無子女

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

父母開小雜貨店，家庭經濟狀況一直都小康，因為剛好當時開店(雜貨店)的生意都還蠻 OK 的，但非常忙碌，常常由姐姐做飯，遇假日家中小孩都要幫忙，國中及高中都要通勤上學，因此養成獨立自主的個性。我覺得家裡整個觀念算是傳統，只是我爸媽對我們教養方式其實蠻開明的，連帶我自己也某些部分蠻傳統的，例如在一些角色扮演上，會比較男女有分別的概念，我覺得我基本上這個部分是蠻傳統，只是可能沒有結婚，就比較沒有那麼明顯。我有一個姊姊一個弟弟，其實我父母對小孩都很好，不分男女，但不可諱言可能對男生還是會有一些傳統上的期待，但在教育機會的給予

或其他部分一直都還蠻蠻一致的，並沒有因為性別而有所不同。

旅行的預算上來說，其實我以前大概都抓個大概十萬，但其實我既然決定要去，就不會很 care，因為其實事前都自己大概看過、抓過，對出去自己大概要承擔的在金錢上的負擔，都也有個底了，所以其實出去了就不會管那麼多了，就算超過預算也無所謂。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

同事邀約。

該年成員本來是跟 2 個同事及姐姐，行程預計由同事規劃，但被同事放鴿子，本想放棄，因姐姐想去，最後成員變成我跟姐姐及朋友 3 人。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

父母並未反對，或許也是當時他們對自助旅行這個的風險並沒有很了解，我只說我要出去玩，並沒有交代得很清楚，他們可能會有一點擔心啦，說真的，但是他們也沒有說不要去或者再去深究，到現在就也覺得都玩那麼多次了，我們會自己處理。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

因為是去歐洲會擔心英文是否能通行，且當時網路資訊並沒有很多所以會怕資料蒐集不夠充分。

6. 家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？

羨慕可以出國 20 幾天而且是去歐洲（歐洲=貴）。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

最困難的是資訊的蒐集（如：交通與住宿），當時都是參考背包客棧與歐洲自助旅行充電站裡網友的行程與經驗，但隨著網路的普及與前往歐洲自助人數的增加，資訊變得容易取得，且相關旅遊工具書也非常多，因此目前這部分的阻礙便不在困擾了。

8. 生活中，妳在意或重視的人有哪些？

家人及朋友。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

女兒、上司、部屬、姐妹。

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

女兒-貼心孝順，上司-有擔當要決策，下屬-完成長官交辦的業務，家人-互相照顧扶持。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），符合別人對妳的期待嗎？（例如：身為一個媳婦，我覺得自己盡心盡力，大家都很满意，只是婆婆覺得、、、、、、 / 身為女兒，爸媽似乎覺得我太少回家.....）

80%有。

12. 對於自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答) , 分別給自己打幾分? 誰會滿意妳的表現? 誰不滿意? 為什麼? (例如: 作為女兒, 妳給自己打幾分? 誰覺得妳做得很好? 誰覺得妳做不好? 為什麼?)

都是 80 分, 這個 80 分其實我覺得是自己的個性, 因為我的個性, 好像很難去把一件事情要求到極致, 我可能會覺得我就是差不多比正常的標準再好一點就好了。角色衝突的話, 倒是不會啦, 工作跟家裡的事情沒有很大的衝突。可能以對一個女兒來講, 我有時候會比較自己跟姊姊, 我姊他的個性比較貼心, 雖然他不常回家, 但他如果回來會做一些平常我比較不會做的事情, 我看姊姊這樣就會覺得自己應該要做得更好一點, 但是感覺自己又比較難去達成, 不過身邊的人是不會給我這種壓力啦。

13. 透過自助旅行, 去過這麼多國家, 從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個、、、 (依第 9 題回答的所有角色一一回答) 的想法?

對家人: 要多一些相處時間, 對工作: 則是盡量不加班, 做不完的事明天再說。

14. 身為一個、、、 (依第 9 題回答的所有角色一一回答) , 妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候, 造成限制或阻礙嗎? 為什麼? (例如: 因為跟公婆同住, 出去那麼多天有時候擔心他們不開心, 或者是親友會閒言閒語)

因暑假為行政工作較忙碌的時間, 因此限制了我出國的日期及天數。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是 (例如: 沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等) ?

將工作安排好, 盡量在出國前完成重要工作, 還是可以擠出時間的。

16. 經過數次自助旅行後, 這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎? 有沒有鬆動或者是改變?

限制沒變, 但可以自行調整。

17. 會 (曾經) 為了旅行辭去工作嗎? 為什麼?

不會, 但因為旅行幾乎無法上暑期輔導課。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時, 優先順序為何?

工作擺第一。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會, 需要長期派駐國外, 妳會答應嗎? 對妳有吸引力嗎? 為什麼?

不會, 旅遊與長時間生活在國外畢竟不同。

20. 會排斥前往經濟條件落後的國家自助旅行嗎? 為什麼?

不會, 但似乎需要一些適應。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎? 為什麼?

不需要, 只要有一顆勇於冒險的心就能去自助旅行。

22. 會排斥前往共產國家自助旅行嗎（例如北韓、古巴）？為什麼？
不會，各國有各國的特色，只要風景吸引我就會考慮前往，但前提是該國政治與治安要安定。
23. 是否曾考慮前往東歐或者是印度等國家自助旅行？為什麼？
都有，但考量到治安因素，短期內不會前往印度 整體來說，政治不穩定、大眾運輸不便捷的國家我可能也會放在比較後面，就是那種大眾運輸不發達，要自己開車的話，就會卻步，除非自己開車是那種很簡單的，像那時候在挪威的一個島上，我們其實也有自己租車，但其實它就是一條路，你也不會有停車上面的問題。天氣其實會考量啦，但如果真的想去，我覺得就還好。
24. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？
跟弟弟的小孩，因為小朋友天真可愛相處沒壓力而且只要陪他們吃喝玩樂就好。 跟職場工作上要密切接觸的同仁較有壓力，原因 YOU KNOW。
25. 身為一個女性，妳會如何形容自己？
愛運動、愛旅行、喜歡多方面接觸。
26. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？
相對較有自信，老實講，我對這種題目，比較前後我是覺得我自我覺察的能力比較低一點，那可能別人會有查覺到，也沒有告訴我，這個部份我是覺得我有出去，看到了不同的國家，我覺得相對的有一些見解，或者是有一些是也會比較寬闊一點，針對自信心這個部分，那至於說自己有多大的不同，我是覺得還好欸。
27. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？
會，老實講，我對這種題目，比較前後我是覺得我自我覺察的能力比較低一點，那可能別人會有查覺到，也沒有告訴我，這個部份我是覺得我有出去，看到了不同的國家，我覺得相對的有一些見解，或者是有一些視野會比較寬闊一點，針對自信心這個部分，那至於說自己有多大的不同，我是覺得還好欸。
28. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？
旅行後身心放鬆、壓力能夠獲得舒解。
29. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？
感覺自己的規劃能力更進一步。
30. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？
我的自覺能力較差，似乎沒有差別。
31. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？
沒有印象。
32. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

我覺得旅行與對生活的看法與態度關聯較大，透過旅行所見會去反思自己，至於對個性的轉變應該也是有，但對我而言似乎影響不大。

33. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

規劃的過程，因為所有的行程、住宿、交通……、等等都是我安排的，在規劃找資料時非常有趣，感覺自己已經先出去玩一趟了。

不喜歡的部分是因為行程是我安排的，所以旅遊時的驚喜感也變少了。

34. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

外國人過生活的方式在臺灣無法體會。

35. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

非常有幫助，但一回到職場很快會消耗掉。

36. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

會有旅伴，我喜歡結伴旅行，目前我的旅伴是一群固定咖，姊姊跟他的一些朋友，現在大家都很熟了，偶而他們會再帶自己的朋友。旅伴需要有相同的旅行節奏，沒有過多意見，能獨立自主互相幫助。

37. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

不會，我比較內向害羞。

38. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

目前沒有。

39. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

不會改變交友方式，但目前來說我的旅伴 tone 調都蠻合的，所以都會保持聯絡，也算是有拓展我的生活圈。

40. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

有，年輕爸媽揹著小嬰兒去山上健行，以及看到外國父母在孩子跌倒時不會大驚小怪去把小孩扶起來也不會在小孩哭鬧時就馬上妥協。

對教養小孩有更正確的想法。

41. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

有的。

42. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

一開始比較貪心，行程非常緊湊，現在偏向深度旅行，一個城市至少會待個 2~3 天。

43. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

有，除了工作也要享受生活，熱愛身邊的朋友。

44. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？

自我表達能力。

曾經因為機位超賣，旅伴的機位備抽掉，旅伴爭取的態度給我很大的啟發。

45. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

行程規劃及住宿安排。

46. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

與外國人裝熟。

47. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

需要再努力。

48. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

但當然我還是覺得要出國自助，經濟的基礎還是要有一定，可能以我的年紀，我成長過程接受到的一些薰陶，在教養的部分，我會覺得你在旅行上的支出，還是要有一定的經濟能力才能這樣子做，那相對現在年輕人，我倒覺得他們在這個部份上，好像也不會覺得一定要很穩定才有辦法去自助旅行，我覺得他們是這樣，所以我也在思考這個部分，但目前就我本身來講，我覺得我沒辦法，有經濟基礎我會比較有安全感。

Yun (II-04) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

- (1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)
- (2) 請問您的學歷
- (3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？
- (4) 休假的情形如何
- (5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)
- (6) 請問目前婚姻狀況
- (7) 請問目前跟您住在一起的人有誰
- (8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

- (1) 年齡(出生年)：34 歲(1982 年)
- (2) 學歷：大學
- (3) 職業：行政人員
- (4) 休假情形：週休二日、每年八月約有一週固定假期。
- (5) 收入：月入約 4 萬 5 千元
- (6) 目前婚姻狀況：未婚
- (7) 目前住在一起的人：父、弟
- (8) 子女及子女現況：無

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

我成長在一個小康家庭，除了父母之外還有一個小我三歲的弟弟。小時候家裡做祭拜用品的生意，因此雖然家裡人口簡單但往來的客人很多跟爸爸媽媽兩邊的親戚關係也都很緊密，我從小就有機會跟很多不同類型的人接觸，也從週遭的環境中體驗到很多與人互動的快樂。

我家的氣氛跟家庭觀念一直以來都比較開放，父母對我也很放心，凡是我想做的事情我通常習慣先交代來龍去脈跟做法，他們理解了之後就會支持我，也因為這樣很多事情我習慣自己做決定，在朋友或眾人面前我總是比較獨立，我認為實際上是因為從小

到大我的決定很少被干涉而讓我對自己做的事情比較容易有自信。對了，少數我認為可能會有風險的事情我會評估之後先嘗試再回頭帶著成果讓他們看，當然壞結果我就不提了。

是否有因為是女生而受限制？家裡的性別刻板化印象強嗎？當時的社會氛圍？

其實我自己沒有感覺到很多，就是性別，當然一定還是會有啦，性別傳統觀念，比如說男生可以做的事情跟女生可以做的事情不太一樣，我自己好像沒有很特別的覺得被壓迫，比方說可能過年的時候家裡要清神桌阿，這個絕對不是女生會去做的事，是男生做的事嘛，那可是因為清神桌是很累的事情，所以不需要做反而覺得蠻輕鬆的，其他方面也不會因為是女生就有很多不能做的事，好像不太會有這種事欸，比方說像家事阿，或其他一些資源的分配什麼的，好像我們家比較，蠻公平的，像以前小時候家裡做家事，我跟我弟是猜拳輸的人去做，就也不會說什麼，像我剛剛講清神桌那個是男生去要做的事嘛，那可能之前就會覺得說，那所以是不是洗碗哪、還是打掃這些是女生做的事，但我好像也沒有被要求，作為女生一定要做這些事欸。

對社會氛圍、政治的話，我不特別形容它是開放還是壓抑，因為我並沒有特別很壓抑或是很壓迫的那個狀況，但當然我會覺得，如果是在成長的過程中，我會覺得可能是我並不那麼敏感於就是社會氛圍這件事情。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

大學的學姐約我一起去德國玩。

那時候其實已經出社會了，然後我學解釋自己一個人在那一年的前一年，我記得那時候是 2007 年出去嘛，就是 2006 年自己到巴黎去住了一個月，然後回來之後跟我說他覺得那感覺很舒服，那就有問說如果 07 年他要到德國玩，問我要不要一起去，對，我也沒有想很多，就覺得好像很好玩，就 OK。其實一開始不太知道要怎麼去抓自助旅行的預算哪，或者是要怎麼去估，什麼樣的預算才合理，對，所以不太曉得怎麼樣的預算算高、怎麼樣的預算算低，但後來那一趟旅程我記得去九天，好像花了大概七萬多塊。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

大多覺得滿新奇的，那個時候身邊還不太有人自助旅行尤其又是去歐洲，所以多半覺得很有趣，也覺得這是件很酷的事。

擔心好像也都沒有欸，因為他們那時候以為我要跟別人去玩，然後去的人也都有經驗哪，那我是出國之後，就是已經進到海關裡面我才跟他們說其實我是自己一個人去。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

因為後來大學學姐有事情無法同行，所以當時最擔心的是自己一個人到非英語系國家會不會語言不通或應變能力不知道夠不夠，但後來發現德國人英文都很好，而且我的應變能力好像還不錯嘛。

出門前其實只有朋友知道，但是家人不知道，我是出國之後，就是已經進到海關裡面我才跟他們說其實我是自己一個人去。

6. 家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？

多半也都覺得這是件很厲害的事情，感覺好像完成了什麼創舉。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

最大的阻礙應該是得知旅伴無法成行時，選擇另尋旅伴或獨自出門旅行。一開始我也試過另尋旅伴，但行程規畫無法跟其他人搭配上，再加上當時也決定隔年要到紐西蘭打工度假，我把那次的旅行當成隔年的練習，很快就下了決心自己出門。這樣的阻礙不太出現在以後的經驗裡，我認為旅行時有同伴很好，一個人出發也很棒。

8. 生活中，妳在意或重視的人有有那些？

家人、朋友、男友。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

老師、部屬、女兒、姊姊、女友。

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

老師—照顧者，學生與學校之間溝通的橋樑。

部屬—輔助主管完成工作。

女兒、姊姊、女友—照顧者，但有的時候也可以依賴對方，別人生活的重心。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），符合別人對妳的期待嗎？（例如：身為一個媳婦，我覺得自己盡心盡力，大家都很满意，只是婆婆覺得..... / 身為女兒，爸媽似乎覺得我太少回家.....）

老師—我認為大多數時候都滿符合別人的期待，也認為自己很努力做崗位上該做的事，但因為需要照顧的人太多了，偶爾也會有無法盡善盡美的時候。

部屬—身為部屬，主管蠻習慣交代我一些與細項有關的事物，我想那也是信任的一種。

女兒、姊姊—身為女兒及姊姊，家中兩個男生似乎對我的角色沒有太多期待，他們只是接受我現在的樣子。

女友—身為女友，我還在練習如何試著依賴或適應對方的存在，有時能符合對方的期待有時無法。

12. 對於自己所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？（例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？）

身為一個老師及部屬，我給自己打 75 分，認為在工作上面應該還有很多進步的空間。

做為女兒及姊姊，我給自己打 80 分，雖然在生活習慣上可能被扣很多分，不過我和家人之間的關係相當緊密。

身為女友的角色，我給自己打 65 分，我和對方在價值觀及對很多事物的想法都很接近，但很多時候我還是希望保有自己的空間跟時間，這會和角色之間有很大的衝突。

13. 透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答) 的想法？

透過旅行，我認為在角色認知上最有改變的是女兒與姊姊，我從習慣自己一個人生活到看見世界之後認為也想讓家人分享。其實體會到當你真的覺得自己因為某件事情感到幸福時，會真心想要分享給自己愛的人。

14. 身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？(例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語)

1. 身為一個老師及部屬，我認為這兩個角色最直接影響我規劃旅行的是工作的性質限制我出門的時間，也因此要配合很多學校的事務而無法在想去的地點最美的時節造訪，甚至也不能自在的安排自己的假期出門。

2. 身為女兒及姊姊這兩個角色常讓我分不清分享與休息之間的分際，我常希望可以分享更多世界的樣貌給他們，卻又覺得帶著他們出門時我很難像以前單獨出門一樣放鬆及自在。

3. 身為女友，我還沒有太多時間思考自助旅行的事，但我想同第二點的身分，在時間的分配上會感到困難。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是(例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等)？

會覺得這樣角色帶來的困擾讓我可以旅行的時間縮短，可以獨自享受旅行的機會也變少了，此外也很難安排 15 天以上的行程。

16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？

依然還存在，沒有鬆動或改變。

17. 會(曾經)為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

曾經，但現在覺得比較困難。因為習慣現在的工作待遇及環境，也評估離開之後不容易找到類似的條件。

說說看之前是在什麼樣的狀況下辭去工作，幾次，當時有沒有什麼憂慮或者是阻礙其實，剛開始決定要去旅行的時候，那時候剛畢業沒有很久，那我記得好像其實畢業的頭一年，我聽到就是有自助旅行或打工度假這種方式，當時其實我在還沒有到下一份工作前，我就已經決定下一份工作大概我只要工作多久，然後我就要去旅行，所以

我會覺得其實為旅行辭去工作，所以其實我會覺得為了旅行辭去工作，這件事情是建立在我本來就有心理準備是那份工作，我大概做多久後我就會辭掉，那可能我給自己兩年的時間要存到某個部分金額的錢，那本來那就是我設定好的停損點。若是在臺灣的話只有一次這樣，去紐西蘭那個比較遠的，就是大概要去一年多的旅程，但在紐西蘭那一年裡面大概有兩次這樣的狀況，就是在紐西蘭旅行的途中，因為我們也會去工作，一邊工作一邊賺錢嘛，我就得好像有兩次是，工作了大概幾個禮拜之後，有朋友說下個禮拜或是下下禮拜，他們要去旅行，問我要不要一起去，然後我就辭職了。憂慮或阻礙，當時其實不會欸，我覺得那個差別是在於說，比如說，旅行的工作本來就是為了要存去旅行的錢，而且那工作本來就是短期的工作，也就是說如果我不打算離職，繼續做下去最多也只能做三個月，所以衡量下來，我覺得好像應該要去跟著那個季節做應該要做的事情，所以其實沒有太多覺得很難評估或什麼狀況。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

大多數時候我會盡量把工作相關事務放在前面，但若當旅行已經排定機票也買好了，也有數次我曾因此放下角色帶來的衝突和主管面對面商量必須出發的事宜。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

我認為可能會，且對我來說很有吸引力。因為那是一個可以維持經濟能力又能轉換生活環境的方法。

20. 會排斥前往經濟條件落後的國家自助旅行嗎？為什麼？

不會，每個國家都有特色跟迷人的地方，這點和經濟條件先進落後無關，很多經濟落後的國家在風景跟人情上反而更精采。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

不認為，溝通的方式有很多種，但人的態度跟對世界的觀點比較決定在自助旅行的行程中順不順利。

22. 會排斥前往共產國家自助旅行嗎（例如北韓、古巴）？為什麼？

不會，如果有機會的話還滿想去的。因為不同文化可以帶來新的觀點，即使是共產國家應該也有能吸引人或能讓我開新眼界的地方。

23. 是否曾考慮前往東歐或者是印度等國家自助旅行？為什麼？

考慮過東歐，也曾經去過印度。理由同 22 題，但對於自己一個人去會有疑慮，希望能在比較安全的狀況下去。

所以有沒有你排斥去的國家類型。

我覺得我不會去排斥要去什麼國家欸。

24. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

生活中和朋友相處是最愉快的。目前比較緊張或有壓力的應該是與男友相處，但多半

來自於還不習慣自己的角色需要一些時間適應。

25. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

樂觀、開朗、積極、獨立，喜歡分享也善於獨處。

26. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

對自己的肯定會越來越增加，也常覺得能夠自己完成更多事情。

27. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？

是。我會覺得旅行的過程當中，因為其實你處在一個陌生的環境，那隨時都會有一些新的事物進來，那尤其因為其實我自己還蠻喜歡一個人去旅行，我覺得大部分了解自己或認識自己，會發生在一個人去旅行的時候，因為很多東西是新的事物，所以我要很了解自己的狀態，而且我也必須，應該說我可以依照自己的狀態去調整，我要做的事情或我要做的步驟，所以我會覺得每次在旅行當中做決定的時候，會更知道自己要什麼。

那另外當然就是跟別人去旅行的時候，因為可能跟在臺灣比不同，因為在臺灣我們有很多不同的角色嘛，可是出國去旅行的時候，因為處在一個新的環境，就會遇到很多不同的事情，包含可能我平常認為自己是一個很懶散的人，但可能為了要帶別人出去或是為了要做別的事情，欸，原來我也是可以很精準地去做一些規劃，就是讓我更了解自己有很多不同的面向。

28. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

旅行中的自己時時都張開毛細孔感受世界，旅行後也會有充滿活力的感覺，但平時比較常練習把感官敏感程度降低，減少情緒的波動較能在工作或生活中順利運作。

29. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

我認為並非單做為女性，而是做為一名背包客對我來說是有意義的，那代表我能張開雙手擁抱世界，也能走進不同的角落感受生活，並使我明白日子永遠不會到頭，因為每個陌生的國度都還有更多驚喜靜靜藏著等我去看去體會。

30. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

認為自己更能獨處與思考，對世界更友善但同時也較不容易被人際互動間的情緒波動影響。

31. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

沒有，多數人認為這跟原本認識的我差不多，只有少數一兩個人說過感覺更獨立。

32. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

旅行本身或旅程當中的人事物都有，旅行常讓我更有機會去嘗試平常不會做的事，那些勇氣都會內化到性格當中。

33. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的

部分是？
我享受的是旅程啟動和進行的過程，比較不喜歡的是規劃。
34. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？
旅行的時候很容易把每個地方當成此生唯一一次造訪，所以會希望不留遺憾全力以赴的去感受。
35. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？
有的，常常在生活中遇到壓力或需要調適的情緒時，我都會打開旅行時喜歡的照片，想想當時的心情也想想即使是現在的我這樣一團亂，那些地方也靜靜地待著，一如往昔，只要這樣想，就會覺得好多了。
36. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？
現在通常有旅伴，不過我比較喜歡一個人。希望是能夠獨立自主，也能接受一起走也能接受分開行動的旅伴。
37. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？
會。
38. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？
是。
39. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？
是。是。
40. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？
有。在紐西蘭打工度假時因為路上突見的美景受到很大的衝擊，那一刻突然覺得無論我是個什麼樣的人帶著什麼樣的故事都無所謂，身在當下遇見美景都那麼自然而然的發生，美景不會選擇誰才能來造訪，但我們能選擇自己要待在什麼樣的地方。與自己人生的連結是....活著真好。
41. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？
旅行以後我希望自己的生活能時時保有旅行時自在的心情，對人生的目標也設定在可以自在的過生活。
42. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？
剛開始自助旅行帶著很多對未知的冒險和興奮，覺得能四處闖蕩探險，但現在對旅行的期待比較多是能自在輕鬆的感受當地。
43. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，

發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？
有。這讓我從不明白自己生活的目標或意義，到認為應該珍惜自己看過或還沒看過的這個世界，也讓我學習不要以刻板印象看待人或國家，因為每一次的旅行都認識新的自己和新的朋友也常推翻我的想像放進更多新的或好玩的事情。自助旅行以後，我認為自己可以用堆疊或維持樂趣來做為人生的目標。
44. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓你發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發你平常沒有表現出來的勇氣、能力？
有。平常我認為自己的組織及數學能力不夠好，很多時候也不太能接受既定行程被改變，但旅行之後我發現自己所有的能力也能照顧好自己甚而照顧其他有需要的人，甚至也不那麼容易迷路，對於行程跟生活習慣的改變也更容易接受。
45. 作為一個背包客，旅行的過程當中，你的哪些能力最被看重或讚賞？
尋找資訊及努力尋求溝通方式及管道的能力
46. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？
應該是團隊協調能力，因為還是常常想要脫隊進行自己一個人的小旅行。
47. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？
搜尋資訊、溝通、協調、計畫、執行、應變及語言等各種能力都覺得變好。
48. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？
我認為需要一些經濟基礎，這個基礎大概是在滿足日常生活所需之後仍能存錢的狀態。至於閒錢的部分，我覺得約有 10000-15000 元左右的閒錢即可出國自助旅行。

Patty (III-01) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

(1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)

(2) 請問您的學歷

(3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？

(4) 休假的情形如何

(5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)

(6) 請問目前婚姻狀況

(7) 請問目前跟您住在一起的人有誰

(8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

(1) 年齡(出生年): 33 歲(1984)

(2) 學歷: 研究所

(3) 職業: 進出口貿易

(4) 休假情形: 週休二日

(5) 收入: 月薪四萬多

(6) 目前婚姻狀況: 未婚

(7) 目前住在一起的人: 爸爸、媽媽、姊姊、另一位姊姊在大陸工作，返臺時也住家裡

(8) 子女及子女現況: 沒有

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

因為我爸是軍人，所以我們家算是比較軍事教育，因為小時候我爸都不常在家，因為我媽是家庭主婦，所以是我媽一個人帶三個小孩，然後我媽偶爾會賣一些吃的東西來維持家計，因為不然以當時的經濟環境，如果只靠我爸一個人軍人的薪水其實沒辦法養活我們，所以我媽要去賺一些外快，那時候在家裡還有一個奶奶，因為我奶奶就是身體不好，眼睛看不見因為有糖尿病，所以她的生活起居都要有人照顧，那她到後期還有在洗腎十幾年，都是我媽在照顧這樣子。

那我們家算是大家族，不過因為大家都各自住在各自的地方，然後因為奶奶長輩在的關係，所以逢年過節，大家會團聚，那其實我們家算是比較保守，因為我爸算是一個比較嚴格的一個人，那我們家可惜是沒有男生，但我們家三個女生被當三個男生這樣子養大的，所以我從小就是很獨立，然後算是聽話，因為我算是家裡面最小的，所以就是看到姊姊們犯的錯，自己就是看著會知道就不要犯錯這樣，那以當時家裡的環境來說其實經濟狀況非常的不好，因為奶奶要照顧，媽媽又是家庭主婦沒有工作所以要賺外快什麼的，那其實家裡生活算是蠻拮据但還算勉強過得去，沒有辦法，可能出國會是一件很奢侈的事情，因為當時整體大環境那時候還是國民黨時期，那時候戒嚴好像是六十幾年，我是七十三年生的，所以那時候剛解嚴沒有多久，所以整個臺灣的社會風氣還是存在一個非常保守的狀態下，所以連帶的我的家庭也是一樣，也很封閉，重男輕女一定有，因為我們家沒有男生，因為我們家族裡面有男生，所以比如說他們會有一些活動就一定要長孫，然後一定要男生才可以怎樣怎樣。

爸爸是長子，因為我們家沒有男生，但是叔叔他們有，然後就明顯的感覺的出來就是，他們對男生的態度是不一樣的，那甚至連同學之間，也會很明顯的看到就是，比如說有同學有弟弟，明明是弟弟犯錯，可是姊姊被罵，就是因為重男輕女。就是弟弟的錯不是錯，姊姊才該死這樣子。

我自己不屑這種事情，在爸媽的言詞裡，我媽不會有重男輕女的言詞，但小時候就是有聽到，長輩他們會聊，就說，我媽之所以生三個，是因為想要生男的，然後就看到是生女兒的時候，看到我出生的時候就哭了。那時候本來說要把我送養，然後我媽覺得因為小孩是自己的，所以要自己養所以才留下來，本來是要被送養的。然後後來那時候我國小六年級的時候，其實我還有一個妹妹，就是那時候也是，我媽她是突然懷孕，然後就以為是兒子，然後可是那時候我印象很深刻那時候我已經十二歲還是十三歲了，可是她有點算是胎死腹中，就是她沒有出生，他在肚子裡準備要出生的時候就缺氧死掉，所以因為那時候我們都還很小，所以去醫院的時候只有我爸跟我媽，所以我根本也沒有看到那個小孩，可是那時候我心裡有一個感覺就是說，不管那個小孩出生是兒子是女兒，假設我真的有這個妹妹的話，我們家現在整體的狀況又會整個大翻轉，因為你等於是說，父母把你拉拔大，那時候我已經十三歲了，那慢慢長大我們都可以出來工作經濟能力好，可是你想想看我跟最小的妹妹差十三歲，那我大姐又跟最小的妹妹差十八歲，那是不是意思就是說當我們有經濟能力的時候，我們反而要回來去養這個妹妹，所以變成是說我們的生活狀態，比如說我們已經二十歲二十五歲了，已經有經濟能力了，可以開始享受我們的生活，我們可以自己過想要的人生了，可是可能卡著這個妹妹，父母親年紀也大了，那你對家裡勢必要有更多的負擔，所以我那時候其實就是對於這個妹妹的來臨，也是一種矛盾的心情，因為你會覺得，還沒出生不知道是男是女，那如果是兒子的話那可能就更不得了，等於我爸一心想要兒子，然

後終於得到了，可是那時候醫院出生的時候是女兒，不過她已經胎死腹中了，所以就沒有什麼差別這樣子。

我爸爸是個話會放心裡不會表達的人，可是你可以在生活裡面有意無意感覺到，他想要有兒子的觀念存在，那畢竟是一個傳統思想，他還是會有這個思想，他等於是說既然有這個機會，為什麼不試試看，說不定就是個兒子。

我跟我爸媽之間一直都沒有問題，並沒有因為想要兒子的想法而有狀況，我們三姊妹跟我媽媽之間就像朋友一樣，我們到現在都還像朋友，我們幾乎是無話不談，然後沒有祕密，可是我跟我爸存在比較多的衝突是，從我國中開始因為國中開始叛逆，然後因為我爸又不常在家，可是小時候我跟我爸是很親近的，可是我不知道為什麼從國中開始就是叛逆之後，開始有自我意識的時候就開始，可能是因為我爸對我的態度跟對我媽的態度就看在眼裡，你也覺得，他都對我媽媽這麼的不客氣，你也很難對他很客氣，所以就是我跟我爸的關係一直都是很冰點的，所以我們幾乎是不講話的，到現在也是，很緊繃，甚至以前一講話就是吵架。

如果我是個男孩的話，我覺得他會把那個兒子寵上天吧，不管我再有個弟弟，或今天我是個男生好了，我覺得他對我的態度會變得不一樣。

我爸爸對教育這一塊比較特別的是因為他自己是軍校出來的我爸爸對教育這一塊比較特別的是因為他自己是軍校出來的，他那時候有講過一句話，他那時候不知道是國中還是高中的時候，就是因為太叛逆了，甚至是到那種可以作奸犯科的程度，所以他被我爺爺抓到軍校去，因為那時候軍校很嚴嘛，就是為了要導正他的行為，他那時候有講一句話我印象很深刻是說，他假設今天沒有去念軍校的話，他就是陳進興第二，他講得很誇張，他講的非常誇張，可是我相信，因為他說他那時候從小就跟鄰居打架，叛逆很誇張，然後我覺得教育這一塊他比較沒有重男輕女的原因是第一個是他自覺我媽只有高職畢業，那個年代能夠讀到高職就還不錯了，他自己以正規的我們所謂的國高中上去的話他只有國中畢業，因為他高中就是進軍校，因為軍校的學歷對普羅大眾來說它是不承認的，雖然說你有相等的高中職學歷，可是社會是不承認的，假設你要去找工作，他可能只有認定你是國中畢業，他不會認定你軍校那一段，所以他自認為他在那一段的匱乏，所以他可能也在軍中的一些磨練跟一些接觸，所以他認為說，唯有讀書好，所以他對於教育這一塊他反而是很支持，你要去補習你要去學東西，花再多錢他都願意，那他只有一個要求是他不喜歡你讀高職，反而我們家是跟其他人相反，就是他不喜歡你讀高職，那我二姐是比較特別的角色，是因為他可能個性承襲了我爸爸，所以他國中的時候也是非常叛逆，所以他不讀書，我們那時候都是考聯考的年代，他考不上一般的高中，後來他是連高職都考不上，那時候是打電話一間一間打電話問有沒有這麼不好的成績就可以入學的學校，所以他後來找一間高職去念高職，那他後來也念到，因為我們到後期的時候，我們那時候高中不是很流行一定要念大學

一定要念研究所，所以整個臺灣社會風氣起來之後，因為我比較小，我跟我二姐差三歲，所以那時候看著他這樣子求學過程中很辛苦，所以我那時候也覺得說，好像我一路也要從高中念上去，念到大學這樣上去才是對的，你會等於說，因為大姐是高中上去的，二姐是因為找不到學校所以念高職，那你也會覺得說我好像也要走這條路，所以我後來我的方向就很明確，因為我也不知道自己的專長和興趣是什麼，所以我就說我就念高中好了進大學再來選科系這樣子，所以教育這一塊我覺得我們家是比較沒有重男輕女的問題，他就是覺得不管你是男是女唯有讀書高。

對政治是有感的嗎？

我爸媽其實是很藍的，就是因為他是軍人，一定是深藍，那他常常會有一些就是說一些很政治的立場，可是就我的角色來說，我不會去看你政黨是什麼，我會去看你這個人是怎麼樣，因為我覺得今天不管你選擇什麼黨，因為很多人是為了反對而反對，那你支持這個黨那你有你的理由，可是我覺得就算今天他是綠色他是橘色什麼，他也有他的優缺點，就是我不會用黨去看這個人，我反而用這個人去看這個人，所以我覺得對我來說我比較不會去偏頗哪一方，雖然我爸是很深藍的，他投票都叫我們要投藍，可是我自己會去看，會去判定說，可能還是會有點偏藍，因為畢竟受到太多的影響了，可是你在選擇投票的人的時候，你的選擇是會看那個人的政見或是那個人平常在電視上的成就什麼的，而不會因為他是藍的所以我選他。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

我真正第一次不跟團的行程是高中畢業那一年，是去日本在 2002 年的時候，那時候是因為我認識了一個日本朋友，他是我高中時期的交換學生他是我同學，他那時候跟畢業的時候他就邀請我們三姊妹去日本他家玩，去日本找他，那時候去幾乎所有的行程都是他安排的，我們就是去找他，我們就是買個機票就去了這樣子，所以我覺得那個部份我參與的幾乎是沒有，就是等於是所謂的跟隨而已，完全的跟隨。

第二次印象比較特別的是在 2004 年的時候，因為那時候，我大姐是西班牙文系，他那時候在西班牙唸書念研究所，那年過年我就帶著我二姐我媽媽，我們三個人就買了一張機票去找我大姐，然後那時候行程也是我大姐規劃，可是在旅途中總是有狀況，所以說就是好死不死，我們到了西班牙的時候，大概才跟他碰面個兩三天而已，他就突然接到通知說他要上課，然後我就很傻眼，因為行程都不是我弄的，然後那時候是他今天跟我講隔天我就要自己帶著我媽媽去玩，然後他可能是他課上完他再飛過來找我們，所以那時候我其實是很錯愕，因為他是很臨時的就把地圖和行程丟給我，跟我說你這裡怎麼玩怎麼去，剩下就靠我自己，然後我就是硬著頭皮，因為英文可以通，因為只有我會英文，然後二姐媽媽都不會英文，那我就照著姊姊給的行程跟地圖，因為那個時候沒有手機，就只有地圖，那時候沒有 3G，就這樣硬著頭皮去逛，還蠻順利的，還遇到一些就是說因為，可能歐洲國家對背包客來說非常友善的國家，等於

說你到這個點，捷運站出來可能地點就到了，或照個地圖走，走過這條街我該要去的地方都去了，那因為他本來有叫我說要就是可能要搭車去一個小島，我那時候哪敢啊，那時候對英文沒有信心，又覺得那麼臨時被交辦這些東西，他雖然有跟我講很詳細說你要怎麼走怎麼去，可是我不敢，我後來那個時候比較安全的在市區活動，沒有去郊外。

那真真正正從頭到尾我自己規劃是 2009 年我到韓國的一場研討會，那時候是我研究所畢業那一年，我有去投稿有被選上，然後那時候是，我的指導教授是安排了一個博士班的學姐，跟我一起去，我那時候想說出國帶著家人一起，所以我二姐就跟我一起去，可是那整個行程從頭到尾都是我一個人規劃的，其他兩個人都是跟著我而已，因為你研討會只有一天，我難得出國啊，我當然就多去幾天，所以我那時候去了六天，扣掉一天研討會，但是那一次的準備我就花了一個月的時間，讀了很多書，看了很多資料，然後去整理所有的行程，然後那一次是我徹頭徹尾做這樣的事情，不過也因為那一次，我覺得西班牙那次是一個前驅啦，所以到韓國那次我大概就有概念要怎麼做這個行程的安排，然後從韓國開始，到現在所有出國的行程都是我一個人在規劃的。因為通常我出國只會跟家人出去，那我家人就是，我家這一點蠻特別是說，我們各自有專長，可是當出國的時候一定人都有意見，所以他們就是我既然選擇要跟你出去，我就不發表意見，我說了算，所以我們家人在這一塊就是配合的很好，所以有時候我媽媽會跟，有時候是我們三姊妹出去，那就是所有行程都是我一個人規劃，然後他們兩個就是跟著走，就這樣子，爸爸不跟。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

爸爸的態度是，他自己也喜歡出國，但是因為他出國都是跟團，那所以我覺得他對出國的態度是開放的是因為他自己也嚮往國外的生活。對於我們自助的擔心沒有聽過，應該是說我不知道他會不會擔心，因為他不會跟我講，我跟他的關係是很不 ok 的，可是我覺得他如果會擔心他會擋，他會說你不准去，因為像我們之前有一年去泰國的時候，那時候遇到紅衫軍，剛結束，他就會在那邊 murmur 說泰國這個國家好像怎樣怎樣，我們都會說沒事啦機票都買好了，我們不會理他，就是說他可能會擔心，他不會去阻擋，他可能很信任我們，因為我們不是一個人出去，因為我其實一直很想挑戰一個人出去，然後可是有的時候，你都會想到一個人出國好像有點自私，因為畢竟都是跟家人一起出去，或是跟朋友，我一直很想挑戰一個人去流浪那種感覺，雖然我之前是有一個人，但你一個人去念語言學校那種待的時間比較長，就不太一樣，可是像那種短期四天五天一個人出去，我覺得那對我來說現在是一個很大的挑戰，我還沒試過但我很想。

如果我一個人出去的話，我覺得他們會有擔心，也會有失落。

可是我去年 12 月去韓國的時候，我就有意無意跟我媽說我要一個人去，我媽就說

好那你去，我覺得他到後面，可能第一個年齡，第二個我們經驗豐富，而且韓國是我
很常去的國家，他覺得我在韓國有認識一些人，他可能覺得比較不會那麼擔心，在出
國安排這些事情方面他們是很放心的。

朋友抱持著正面的態度，他們覺得他們做不到，他們覺得第一個語文能力就受限，我
就說你錯你要去看去什麼國家，現在很多國家中文都通了，尤其是韓國，那再來他們就
是覺得，自助旅行比較累，第一個你的行程要自己處理，第二個你要走路，你可能沒
有辦法坐很多車，你跟團到哪裡都是坐車，可是自助就是，像我我就是很喜歡走路
的人，我早上八點出門十二點回家，一天都走 12 個小時以上，那可是他們就覺得，體
力上來說也是個負擔，我覺得臺灣人和外國人比起來缺少了冒險的精神，因為你看外
國人他們就是背包一背就出去了，他們也不會覺得怎麼樣，就是他們會去一些比較偏
遠的地方，他們都可以到，因為你會覺得說可能到一些國家語言不通，去一些偏遠的
地方要一直搭車轉車什麼麻煩死了，可是你去偏遠的地方還是會看到那些金髮碧眼
的外國人，他們也沒有在畏懼什麼，可是臺灣人就會覺得出國就是跟團，他就可以省掉
很多麻煩。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

去西班牙的時候會怕突發狀況，我覺得任何旅行中最怕遇到突發狀況。因為我是個想
的比較遠比較多的人，因為西班牙來說治安還是不好，就算到現在還是一樣，因為那
時候我們在，我姊姊在西班牙的時候，他就聽到很多人遇到扒手，甚至更誇張的是，
有一個女生在地鐵站直接被兩個男生架著就走，別人看到也不會來救你，你會聽到類
似這些故事，今天我是最小的，他們兩個什麼都不知道，然後都要依靠我，我變成扛
起這三個人旅行的責任，必須要去保護他們的安全，第二個我們想要去的地方都有達
成，畢竟這是我們的目的。

那時候比較沒自信的部份是語言能力，我怕的就是溝通不能，可是其實你自己有方法
可以解決，比如說因為我那時候是去姐姐住的小鎮，那時候要從馬德里搭飛機到巴塞
隆納，那時候我姊姊送我到機場，他那時候跟我講了兩個小時的行程，然後我就上飛
機了，下飛機第一件事就是要到住的地方，依我的習慣是會搭巴士或地鐵到住的
地方，可是那時候實在是太突然了，你只能選擇花錢去解決麻煩，所以就是坐計程車，
然後就蠻順利的。不過很好笑，入住的時候，因為是我姐訂房的，因為對方不太會講
英文，也可以，錢給他鑰匙給我就差不多了。因為我是到的時候我姐不在，我們要退
房的前一天前兩天我姐就來了，所以是還好。

去韓國沒信心的部份，主要是參加研討會，輔才是去觀光，擔心是還好，那時候在規
劃行程的時候，就依照捷運的地鐵路線去安排我要去的一些點，因為我是去首爾，等
於說你捷運站一出來，景點就到了，第一次我覺得蠻 ok 的，且那時候蠻驚訝的是說
你英文不通，你說英文他會說韓文，他發現語言不通的時候可以找到一個會講中文的

店員來跟你說話，那時候才發現韓國中文很通，因為我們都是去觀光客很多的地方，第二個因為中國和韓國很近，他們就有所謂的語言交換學生，就是說我是中國人，我想要來學韓文，他們政府有幫忙會去打工，所以你常常會遇到會講中文的人，根本就是中國人，他會說韓文，所以說那個時候語言上根本沒有障礙，那加上語言不是障礙的情況之下，那後續就沒有什麼可以擔心的了，還蠻順利的。

6. 家人、朋友在你完成自助旅行後，態度或看法的改變？

我覺得沒有很大的改變，他們本來就對我很有信心，應該說他對你這個人是放心的，因為其實從小到大我在家裡的角色就是盡量做到家人對你操心，不論是大小事，所以就連我出國也是一樣，我會把風險值降到最低，我不會把自己暴露在一個危險的環境，我會很多事情的意識是很敏感強烈的，所以我會想很多，預設很多立場，好的壞的都會想過一遍，這樣的狀態下，等於你出國前把可能遇到的狀況都了解了，就像我那時候第一次去韓國我找住宿，民宿和飯店一定是民宿便宜，可是我那時候要挑民宿的時候，我比較特別我在挑住宿點的時候，我是看他們的負評，我不看他們的正面評價，因為好一定是很好，大家才會稱讚，可是不好我要看為什麼不好，所以韓國早期的民宿風評很差，是真的有女生遇到性騷擾，也有人就是我訂好房了，然後到當天行李一拉去入住的時候跟你說沒有房間，這是真真實實他們分享的，拖著行李一間一間去找地方，看還有沒有空房，我那時候的想法是，因為民宿只付一半的錢，或是他們不用付錢，他就幫你預留房間，就會承擔這種風險，還有一些民宿老闆很糟，或是實際上房間裡面的狀態不是很好，甚至是我的表姐他去住民宿還有遇到漏水，也是跟民宿老闆的關係弄得很差，至少你飯店再怎麼樣也不會差到哪裡去，所以我去韓國的時候就去找飯店不選民宿，因為那時候研究所剛畢業一定是沒有錢，一定是能越省越好，你可以省的就只有機票和住宿費，要能省就省的蠻多的，所以那時候我不能挑民宿，就只能挑飯店，那時候運氣還不錯就是遇到那時候韓國爆發新流感，我那時候是買機加酒行程，我那時候是六天五夜，我還沒看過比這個低價的，六天五夜然後本來一個人要一萬五一萬六，然後因為新流感的關係，直接砍了兩三千塊，然後一個人才一萬三千多塊，這樣的價錢甚至比你機票跟住宿分開買還便宜，而且也是住東大門。我去的時候為了省，就坐很多公車，也找了超多折價卷，去哪邊都用折價卷，就是因為你沒有薪水，你能省就省，你就想我要省錢這樣。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？你如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

之後的旅行我覺得是越來越輕鬆，因為第一個駕輕就熟，因為第一個你去策劃這樣子事情的時候，你一定會非常戒慎恐懼，然後會把可能性的狀況想的很多，可是當你經驗豐富了之後，你就知道大概是怎麼樣，遊戲規則會怎麼轉大概都知道了，那加上現在資訊爆炸你要什麼東西都很方便，要查什麼網路上都有，你對突發狀況的掌握能

力也比較強，因為說真的，我出國只要一隻手機，我什麼都不怕，我就算行程沒有規劃，就算我的地址沒有查的很完整，我到了當地再查都還來的及，就是資訊的發達對於你整個行程的規劃和安排，以及你實際到那個國家的風險值其實影響層面蠻大的。因為我第一次去準備了一個月，看了很多書網路查了很多東西，可是我後續再去的時候，我可能花個三四個整天，大概看一看，心裡有個想法，就差不多可以了，不太需要花很多時間，可能要花時間的是你要找住宿點，比較花時間。

我也會住 hostel，像我有一次去年八月去韓國，我跟我二姐兩個人去，因為我們那時候也是去韓國，因為早期的民宿是不 ok 的，那現在韓國因為韓劇，帶起旅遊業的發展，他整個的 hostel 越來越多，甚至是競爭非常激烈，我那時候就有特別去找，網路上評價好，幾乎是沒有什麼負評的，我就去找，就真的便宜很多，可是因為我覺得年齡是一個蠻大的影響，我比較沒有辦法接受所謂的大通舖，第一個我重視個人隱私，第二個我怎麼知道我睡覺會不會發出什麼聲音，會被別人打擾，我覺得要有私人衛浴，注重衛生，因為我覺得跟別人共用衛浴會有衛生上的問題，所以我選住宿，他房間規模可以不用很大，但是一定要有私人衛浴，我比較沒有辦法住大通舖那種。

8. 生活中，妳在意或重視的人有有那些？

生活上比較重視或在意的就是家人，因為我朋友不多，所以我花最多時間的就是公司和家裡，我覺得同事講直白一點都是表面的，我有嘗試想要跟同事比如說私下可以出去玩，可以交心，可是我覺得有點難，就是你可能心裡有這樣的想法，可是你就覺得說別人還是用很表面的方式在對待你，就覺得算了。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

在工作上我只是一般的員工而已，因為我不是管理級，只是一般的職員而已。在家裡的話是妹妹，因為家裡我最小，然後在朋友群裡面我比較像姊姊，因為我從小被別人說有點超齡的成熟，我看的事情和想的事情永遠都比別人多很多，想的比較遠。還有學生，因為我有在運動，然後有教練所以我也會有學生的角色，雖然我的教練比我小，在專業程度方面他是專業的，所以我會變成一個很聽話的學習者。

10. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

還有就是我在家裡的角色比較不一樣的話，有時候我都會笑自己是灰姑娘，有時候啦，因為我媽媽是家庭主婦，我爸爸現在退休了，那家庭主婦就是他的工作是什麼，就是幫家裡整理環境，洗衣服曬衣服，洗碗收拾東西這樣子，那因為我爸爸是個完全不會處理家務的人，他在家裡只會吃飯、喝茶、睡覺、看電視，和玩電腦，就結束了，那我媽媽他可能有時候會有一些，他也喜歡運動，他有參加老人家那種跳舞，他可能有一些朋友，他可能一忙就出去了，家裡有時候一些東西比如說衣服沒曬完沒洗什麼

的，那我就看到我會做，那我二姐的話他比較自我一點，較是說，他對家裡的幫助的分擔稍微少一些，就是說，你那邊放了一疊衣服沒有折，他不會主動去做，甚至是說衣服折好一疊那疊是他的放在客廳，他也不會主動把它拿回房間，除非你叫他他才去，但我不是，我是看到就會做，因為我覺得媽媽需要幫忙，我爸不會做我姐不會做，那就只剩我要做，在家裡算是個勞務分攤者，所有家裡大小事看到就會做，有時候也是跑腿就是我是一個比較機動性強的人，有時候像看到家裡鮮奶沒有了，我就去買，還有家裡一些生活用品沒有了我會去買，然後可能主要採購者是我，就是說，我有一點扮演我媽媽的角色，就是照顧家裡的一個角色。

員工的角色，我覺得第一個是做好你分內的事情，第二個就是你能為這間公司付出多少，第三個就是你的責任感有多重，因為你在工作場合上一定會常常遇到很多那種推卸責任的，尤其是當這個職務內容是有跨部門的時候，或是說跨到其他人有相關性的時候，大家就開始推了，這是你要做我要做，我很討厭聽到這種推來推去的事情，因為我會覺得就是說這個問題已經存在了，那既然是跨部門，就是要大家一起來處理，不是說我推給別人就可以沒事，所以對我來說就是責任感，因為我覺得這件事是跟我有相關性，或是上級或其他同仁賦予我這像責任我就會把他完成，盡力做到最好，所以你說我對追求就是升官會沒有渴望嗎，一定有，可是我卻有很強烈的認知說，依我現在這個職位，不會有升遷的機會，因為這是我這個職位的屬性的關係，那當然公司，假設我想要升遷的話我可能要換內容才有辦法升遷，所以變成我變成管理職的角色，以我現在的職位是不可能做到管理職的角色，所以我只能做好一般員工的角色。那在一般員工的狀態之後，我要怎樣去有一些突破，那就是要做超出主管預期的事情，所以我就會有的時候，像我們之前要導入一個新系統，那時候經理就直接選我去做這個系統導入的一些事情，甚至說，我們工廠要轉型，我就會有很多的想法，比如說我們因為要轉型，我們業務量會增加，那我要怎麼在業務量增加的狀態之下，我不增加我的加班時數，我的工作效率可以更好，就是系統改善，所以我會做出一些可能跟我的工作內容有一些相關性的事情，然後去做一些發展，那我覺得這個部份，可能會跟你的工作部份不是直接的，但是間接的，可是我覺得對你的職涯來說也是一個很好的成長，因為你不能夠只是著重在於，我今天是做進出業務的我就只會進出口業務，其他我都不會，不行，因為現在已經是一個，從早期的一個專才，我只會一個專業而已，到通才，我要什麼都會的狀態之下，如果你可以在這個職位上面，有更多的學習，跳脫這個職位該有的東西，學習到更多不同領域的東西的時候，你之後要再轉職，對你來說有更大的幫助。

所以我覺得員工你可以很狹隘的說，你只是把你分內的事情做好而已，還是說你可以做超出公司要求你的內容，看你選擇哪一種。

在妹妹的角色上，妹妹在家庭來說就是受姊姊保護，就是要什麼都不會蒙懂無知，可

是好巧不巧，可能是我們家家庭教育的影響，我們三個都是非常強勢的女性，甚至我強勢的程度也不會輸給我兩個姐姐，雖然我的排序是掛妹妹，可是我在家裡我是妹妹，可是我出去外面我像姐姐，因為我是個很有責任感的人，而且我非常獨立，我不喜歡依賴別人，我不喜歡拜託別人幫我做事情，我喜歡凡事都自己來，那這樣的角色其實是很衝突，因為你在家裡你必須要放下這些東西，你必須要聽話，因為你可能在外你在工作，你在朋友群可以是發揮實力的，你可以是在上位者，可以是個長者，可是在家裡你沒有那些權力，你是一個弱勢的人，因為你是一個妹妹，因為你受到中國傳統輩分的影響，你就只能是妹妹，我還是很注重倫理，因為我家很保守，保守到我覺得很受不了，很想打破這個中國的傳統，覺得這個已經不符合世代了。

在朋友的角色上，我覺得我不是一個很好相處的人，因為我的邊邊角角很多，我是個很原則的人，可是你要我全心全意為一個朋友付出，我沒有問題，可是問題是，很多時候我對朋友付出的下場，受傷的是我自己，所以我把自己關起來了，所以我以前不顧一切對朋友多好多好，可是現在都是，你喜歡我你就來找我，你不喜歡我那你就離我遠一點，所以我是一個從主動去接近人群，變成是一個被動的狀態，是因為在這麼多跌跌撞撞的狀況之下，很難跟，第一個是年齡，加上單身又久了，所以你就覺得只有自己最懂自己別人都不懂，所以你也不想要過度去迎合別人，以前你可能會想要我就是很喜歡這個朋友，所以我會去配合他迎合他，可是你久了以後就會覺得，那不是在做我自己，因為真正的好朋友是在一起可以無話不談，很舒服很自在，可是我覺得我的朋友都是我在迎合別人，那為什麼都沒有人來迎合我，所以我其實朋友很少很少。在學生的角色上，我覺得要聽話以外還要把話聽懂，因為聽話是說，老師的指令你聽進去了，他叫你這樣做你就這樣做，可是你要聽懂是，他這樣做有他的理由，你要去想那個理由是為什麼，所以有的時候老師下的指令，我會去思考，他今天教我這個動作我在訓練哪個部位的肌群，因為我在運動，甚至是說，因為我們有的時候也會去上一些專業課程的學習，但你會想，在這樣的學習中，在我的工作上面會有什麼樣的一個幫助，就是說你當學生的角色的時候不是別人給你什麼你就接收什麼，而是把別人給你的東西轉化成你可以用的資訊，用在你的生活裡面，甚至是說，同樣一個觀念，我可以應用在營養，相同的邏輯我可以應用在我的工作上，所以你必須要自己去做很多的聯想，而不是單純的去接收而已，所以我覺得其實學生的角色，主要是聽話，但要聽懂，而且要有自己的想法，我覺得臺灣的教育就是太填鴨式了，為什麼國外他們可以這麼活潑，這麼活躍，是因為他們不會去侷促你告訴我這件事情是一，我可以說他是二，我可以舉證去反駁你，那我覺得這是蠻好的，但臺灣的不是，臺灣只是一直接接收一直接接收而已，沒有自己的想法。

我之前有到美國念語言學校，待了十個月，那個時候是我人生一個蠻大的轉捩點，因為我在那邊度過了人生的三十歲生日，然後從那次回來後我整個人個性大翻轉，就是

我從本來是個聽話的小女孩，就是說媽媽說的都算，聽話的小女孩，轉化成我是一個獨立、幹練，有自我思想的人，而且我不屑那些傳統概念，就是變得更自我，然後我知道我要什麼，而不是一味的服從，因為過去，可能在去美國那趟之前，都覺得家人說的算，都是順從和服從沒有自己，可是到了美國之後，因為那算是我人生第一次在國外，應該說我人生第一次獨立一個人生活，因為從小到大都在家裡長大，不像我姐姐他們可能大學時期有到外縣市去讀書，我是一路都在臺北念，念上來，甚至是從幼稚園到研究所都在臺北，甚至到工作，真的只有那十個月是一個人人在國外生活，給我的衝擊非常非常大，而且轉變也非常大。

在女兒的角色上，不讓家人擔心，不管你做什麼，不要讓別人對你，家人對你操心，我覺得這就是身為一個好女兒，當然滿足父母對你的期望也是一個很大的重點，可是父母的期望不是你想要的，第一個合理度，第二個是不是你想要的，可能不是，就像我爸年齡，我爸就會說，你們是不是該結婚，我說可以啊我也可以跟路邊的流浪漢結婚你要不要，因為早期會覺得說女生就是要嫁人，可是以現在的社會來說，要嫁就要嫁的好，而不是為了結婚而結婚，而是這個男生真的很好你跟他有未來有規劃，你們相處在一起是一加一大於二，你們才會結婚，而不是說我今天隨便就嫁一個，然後老子不爽就跟他離婚了，我不要，我要找的人就是我要跟他走一輩子，就是不會談到離婚那塊，可是我爸他就覺得有一點那種好像女生就是要結婚，然後他就覺得我們不夠積極，我想說，問題你就是沒有遇到好的，因為我覺得現在整個社會的變遷，女性意識的抬頭其實非常明顯，因為就連我在工作上的感受，就覺得女主管不見得會輸男主管，女主管的人數有遞增的情況，而且很明顯的看得出來是，在處事情跟一些業務方面，女生的手腕還是比男生強，而且像我同梯裡面，有一個男的小主管，他在我眼裡就是個很沒有用的男人，因為你今天是有掛管理職的，然後你可能有時候問他一些什麼事情，比如他遇到一些什麼狀況，他就說我不知道我不管，我就覺得這是你身為一個小主管該講的話嗎，你都不知道你都不管那我們底下的人該怎麼辦，你就覺得，這種男生越來越多，他們可以扛起的責任他們能夠真正獨當一面的那種，感覺上已經不如從前了。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色(依第9題回答的所有角色一一回答),符合別人對妳的期待嗎?(例如:身為一個媳婦,我覺得自己盡心盡力,大家都很满意,只是婆婆覺得...../身為女兒,爸媽似乎覺得我太少回家.....)

這五個角色裡面應該只有學生是最 ok 的，因為學生是我付錢請你來教我上課。員工的話我覺得應該是 70 分，因為我覺得做事能力方面主管那邊應該是認同的，因為很明確看到你從他們交辦的事項這樣看下來，你就會知道說他對你的能力的一個肯定。那我覺得我比較大的問題是，我在這份工作上，我現在面臨最大的困境是，我常會情緒失控，就是說可能會有意無意說話比較尖銳一些，就是對同事說話的態度比較

不耐煩，就是說因為有些同事就是白目，就很容易惹腦你，你可能就會沒辦法很和顏悅色的跟他們溝通講話，那有時候我會選擇沉默，可是因為我就是那不講話臉色就會很差的人，人家就會覺得你擺臭臉，所以就是整理來說，可能是在交際和同事間的交流互動這塊，我是比要吃虧的，比較直言，而且態度可能比較強硬，然後可沒辦法，他們實在太白目了，一直造成我的困擾，真的覺得很煩，而且已經跟他溝通了，他還是一直造成我的困擾，就很難對他好顏好氣的說話，所以我是覺得在做事情這一塊應該是沒有問題，但是可能在人跟人之間的溝通方面我可能是比較需要很大的調整。

作為妹妹的話，我覺得媽媽就是包容，他不滿意他也不會說，但是他有一直講，我有兩個姐姐，我跟我二姐比較好，我跟我大姐有很嚴重的代溝，雖然只差五歲，是因為我覺得小時候就覺得大姐就是天，大姐就是很強悍的一個人，但是長大之後發現其實大姐是很幼稚的，他的那種堅強和強韌是演出來的，不是他真的內心堅強，他其實比我還像妹妹，就是在女兒的角色裡面大姐比我還像妹妹，我反而像姐姐，那姐姐常常會說一些話有一些行為舉動讓我看的不順眼，所以我跟大姐有蠻多的衝突，所以以三個女兒的角色來說我媽對我應該是又愛又恨，就是說第一個分擔家務這一塊，我媽覺得是沒有問題，覺得這一塊很 ok，可是如果說在姊妹之間的相處，比較多衝突這一塊是我媽比較頭痛的。

妹妹的話我覺得可以到八九十，因為我覺得身為妹妹的角色，雖然我對大姐有很多的不滿跟衝突，可是我盡量就是能忍就忍，在出國或生活小事上面，他們也蠻依靠我的，其實姐姐嚴格來說也是對我不錯，就是說他們常常會買東西給我，我們大家都是共享的，不會說這是我的就是我的，那是你的就是你的切割很清楚，我們都是大家一起共享，所以我覺得對大姐那一塊我盡量能忍就會忍，不會像工作一樣爆出來那樣。

女兒的話算七十五好了，我在去美國之前我可能可以到九十五分，可是我去美國回來之後我整個個性上的轉變我媽有點不太能接受，我回來兩年半，前面二十九年我都是聽話的小女孩，可是美國回來之後我就是一個強悍的女性了，所以我媽甚至前一兩個月還在問我說，你到底在美國發生什麼事把你變成這樣，我說我在美國什麼事都沒有發生，我只是找到了我自己而已。

朋友的話，身為一個朋友我覺得只有六十分而已，我是看人，我對某些人來說六十分可能是負分，可是我對長久跟在身邊的朋友應該可以到八九十以上，因為不認識我的人光看我的樣子大概都從三十分起跳吧，因為我不講話臉就是很臭，別人就會覺得你跩屁啊什麼的，或是我講話的態度比較直，然後也比較心直口快一些，不了解你的人就會覺得這人不好相處，這人很難溝通，了解之後我也沒有那麼沒腦，因為有的人是無腦的直白，可是我會看人臉色啊，我敘事的時候我會去修飾我的用詞，我不會就是說可能有一個人身材比較胖一點，我不會說他怎麼那麼胖，我會說他比較豐腴一些，就是你會修飾，聽起來感覺就不一樣。

學生的話是一百分，因為我會做到老師要求以上的程度，我前陣子在減重，我那時候突然有一天覺得人生不能再虛度下去，就想要減重，有找一對一教練，他就有開菜單給我，比如他跟我說就這樣吃，你可能吃到一百分，只要減到六十分就好了，我把他減到三十分，然後減到後來我身體出狀況，我才整個停下來，因為我做到老師要求我更多。

12. 對於自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？(例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？)

上面喔

13. 透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答) 的想法？

我覺得如果在短期的旅遊針對員工這個角色有所改變的話比較困難是因為，你去旅行是在放鬆的階段，你沒有去比較那個國家的態度，但是比就有感的是，我在美國雖然是去讀書，可是我那時候在美國有打工，雖然是沒有拿薪水的，的確你可以感受到美國人的工作態度和表現，跟在臺灣整個的差異性，雖然你會很想要那種美式風格，但我畢竟是在一個日系企業，所以我沒有辦法把我在國外看到的所謂的欣賞的部份，挪用到我的公司來，因為每個公司都有他的企業文化，可是內心很渴望，可是當這兩個不同的國家文化發生衝突的時候，你必須順這這個公司的文化，因為當你的觀念理念和這裡是衝突的時候，離開的是你，因為你沒有辦法改變環境，但是環境可以改變你，所以你要說員工會有很大的改變，其實沒有，你只會想到我要更認真工作，因為我要賺錢，我要出國。

我覺得是在妹妹的角色，剛剛我有提到我在自助旅行的時候我都可跟家人出去，因為我不跟朋友，因為我是所有行程的規劃者、主導者，等於是一個領隊的角色，在三姊妹之中，假設我的角色抽掉了，他們兩個怎麼辦，所以對我內心很掙扎的點是，我想要一個人去旅行，是因為我不想要再去迎合他們，雖然他們可能都不會有什麼意見，但他們偶爾還是會有一些意見，可是我會去配合他們的喜好，會想到別人，可是假設我今天是自己 ok 就 ok 的狀態下，會不會有更多的收穫，甚至可以有更多的挑戰，因為我不用去顧慮這麼多，因為你帶著他們出去，你難免會有一些壓力，他們玩的開不開心，吃的好不好，滿不滿意，甚至是我想吃這個可是他們想吃那個，就必須要配合他，我一直很想跳脫這一塊是因為我覺得我們，第一個旅行經驗豐富，對我來說，我相信在自助旅行的安排跟這種挑戰，對我來說已經不是問題，其實我大姐也是有能力去做規劃的，因為他也在西班牙唸過書，但他不願意是因為他工作很忙，他在大陸資訊都被封鎖他覺得很麻煩，所以他都依賴你要你幫他做功課，那我二姐比較特別是因為他是語文能力的問題，可是他自己也會有一些改變是說，因為他有交往對象，所以

他就跟他的交往對象兩個人自己去，他也開始學習自我規劃，那我覺得對我們來說這是一個很好的成長，那甚至我會覺得說，我們都到這個年齡了，我們不可能一輩子三個人都在一起，所以我一直很蠢蠢欲動想要說，我希望我大姐出國這件事情都依附在我身上，因為我覺得我不可能跟你在一起一輩子，而且我也想要有我想要的旅行方式跟我要的旅行的感受，而不是一直在遷就你，因為你是我姐姐，所以我又是妹妹，我又回到妹妹的角色，只有我們三個人的話我就是妹妹的角色，我就少了很多的自我，我就必須要去配合你們，可是我想要做自己，所以我覺得在這些旅程上來說，最大的感受是我想要擺脫，想要一個人，不想要帶著家人一起出去了。所以是妹妹的角色改變比較多。

14. 身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？ (例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語)

公司請假這個部份比較不會有什麼阻礙，因為我們公司放的假比較不一樣，然後有的時候是我們有放假別人沒放假，那其實我可能只要休一天，我可以湊個五天的假，所以其實工作上比較不是問題。依我現在的狀態還不能想休多久就休多久，因為之前做我這個職位的有三個人，那因為有一個同事留職停薪之後就沒有回來，就變剩下我們兩個人，那依照我們現在的工作量，只要有一個人請假，另外一個人一定是爆炸，絕對做不完，所以我會考量另外一個同事的立場，我會盡量就是在公司有共同休假的時候，才會出去，才會安排旅行。所以工作上面和旅行的衝突，就是另外一個人有沒有辦法應付工作量，請假的話會先關注公司的考量。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是 (例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等) ？

工作上面和旅行的衝突，就是另外一個人有沒有辦法應付工作量，請假的話會先關注公司的考量。

16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？

剛剛我有提到我在自助旅行的時候我都可跟家人出去，因為我不跟朋友，因為我是所有行程的規劃者、主導者，等於是一個領隊的角色，在三姊妹之中，假設我的角色抽掉了，他們兩個怎麼辦，所以對我內心很掙扎的點是，我想要一個人去旅行，是因為我不想要再去迎合他們，雖然他們可能都不會有什麼意見，但他們偶爾還是會有一些意見，可是我會去配合他們的喜好，會想到別人，可是假設我今天是自己 ok 就 ok 的狀態下，會不會有更多的收穫，甚至可以有更多的挑戰，因為我不用去顧慮這麼多，因為你帶著他們出去，你難免會有一些壓力，他們玩的開不開心，吃的好不好，滿不

滿意，甚至是我想吃這個可是他們想吃那個，就必須要配合他，我一直很想跳脫這一塊是因為我覺得我們，第一個旅行經驗豐富，對我來說，我相信在自助旅行的安排跟這種挑戰，對我來說已經不是問題，其實我大姐也是有能力去做規劃的，因為他也在西班牙唸過書，但他不願意是因為他工作很忙，他在大陸資訊都被封鎖他覺得很麻煩，所以他都依賴你要你幫他做功課，那我二姐比較特別是因為他是語文能力的問題，可是他自己也會有一些改變是說，因為他有交往對象，所以他就跟他的交往對象兩個人自己去，他也開始學習自我規劃，那我覺得對我們來說這是一個很好的成長，那甚至我會覺得說，我們都到這個年齡了，我們不可能一輩子三個人都在一起，所以我一直很蠢蠢欲動想要說，我希望我大姐出國這件事情都依附在我身上，因為我覺得我不可能跟你在一起一輩子，而且我也想要有我想要的旅行方式跟我想要的旅行的感受，而不是一直在遷就你，因為你是我姐姐，所以我又是妹妹，我又回到妹妹的角色，只有我們三個人的話我就是妹妹的角色，我就少了很多的自我，我就必須要去配合你們，可是我想要做自己，所以我覺得在這些旅程上來說，最大的感受是我想要擺脫，想要一個人，不想要帶著家人一起出去了。

17. 會 (曾經) 為了旅行辭去工作嗎? 為什麼?

不會為了旅行辭職，因為需要有收入養家。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何?

工作為首要考量，因為有經濟壓力。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎? 對妳有吸引力嗎? 為什麼?

絕對會增加，絕對會極力爭取，這是我的生涯規劃，就算和女兒妹妹的角色有所衝突。

20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型 (如：共產國家-北韓 / 古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克)，為什麼?

可是我覺得有時候那個國家會影響父母親對你擔心的程度，如果我跟他們說我要去印度且是一個人，那可能就非常不 ok，可是如果你說你要去都市化，程度高的就是你已經去過很多次的，我覺得相對來說，對父母親的接受度他就會比較高。

中東或比較落後的國家，因為我在美國的時候遇到很多阿拉伯人，因為他們會分享他們國家對於女性的一些歧視，你知道他們女生出國是旁邊一定要有男生陪，不能單獨出去。印度也不考慮，是因為環境，第一個生活環境就不是很好，我聽我表姐說他有去印度，他還住印度的四星還五星飯店，上廁所沖水還是用舀水的方式來沖，已經是四星五星的飯店了，我就覺得不能接受，去那邊可能會拉肚子，當然他對女性的歧視也是存在的，可是印度我相信只要你不要去太偏僻的地方，應該都還好，我比較考量的是他們的生活環境。

南美洲和古巴，比較沒有考慮也是因為比較落後。依你現在的狀態來說，你可能還是

會以比較先進的國家為主。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

不需要，我覺得任何人都不能用他的教育程度來評斷這個人的能力，所以我不認為學歷可以代表一切，我認為自助旅行，當然語文能力是沒有話說，就是一定要溝通，可是旅行真正重點是在你的獨立能力，自主能力，和你的行程規劃，還有你的自我保護能力，這跟學歷一點關係都沒有，或是你的人格特質。

22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

在生活當中，這是蠻一體兩面的，同樣是我家人，可以是最愉快的，也可以是最有壓力的，因為你可以很輕鬆自在，可是當你卡在你的角色限制的時候，你的壓力就來了。

23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

新世代獨立女性，我蠻女性主義的，走在蠻前端的，可是我一個女性主義，看似獨立又堅定，但是其實內心包裹一些非常傳統的思想，嚴格來說我還是蠻保守的。

24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

應該是更了解，對我來說每一趟旅行都是一種探索，就是說以透過不同國家文化的一些衝擊，讓你去思考這個國家的優點是什麼，就像我去泰國好了，泰國是個很熱的國家，可是你看他們每個人都笑咪咪的，他們並沒有因為炎熱，臺灣有些人因為熱就會脾氣不好暴躁，可是他們都是笑嘻嘻的，覺得國家的人民都好樂天，泰國也是一個變性人很多的國家，甚至你在街頭都可以看到長得很高大，仔細一看是男生的人，男變女，他都穿女裝，這也蠻特別的。看到和尚卻不能碰他，但卻可以男變女，有一個很開放的態度，這點就覺得蠻特別的。在國家文化和人民一些氛圍的感受，的確會對自己我的角色和內在的探索有一些衝擊，會衝擊你原本既定該有的想法，比如說我對這個國家有一些刻板印象，或身為一個女性我應該要怎麼樣，可是你看其他國家根本沒有這樣子，那為什麼我們國家要被這樣束縛，因為我們國家的文化傳統而束縛，還是我束縛了我自己，你會去思考這塊東西。

我覺得自助旅行對你來說可能是一個放鬆以外，也是一種挑戰，因為你去探索你未知的東西，因為你沒去過這個東西，就會去探索。那在這探索的過程中，你會吸收很多你以為的事情，原來不是這樣子，那就會有所成長。

25. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？

上面喔

26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

因為你旅行難免找不到地方，可能要去問路，在臺灣可能會有一些包袱，可能會覺得怕丟臉，出國的時候就會覺得反正不會有人認識我，回去不會有人記得，會比較勇敢，會去跟陌生人搭訕，可是在臺灣就會比較彆扭，在國外就無所謂，會比較衝。

27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

這是一件很光榮的事情，因為代表我不需要去依賴什麼東西，有時候難免會受到世俗社會的一些眼光，可是我覺得至少我接收到的訊息都是正面的，你怎麼那麼厲害，可以去自助旅行，他們會對你是多數是正面的，支持的，幾乎沒有人去否定這一塊，甚至是有的朋友故意會說我以後也要跟你出國，當然我不會跟他們出去，因為我聽到太多好朋友出去後就翻臉，所以我不敢。

28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

我變得更知道自己要什麼，也比較敢表達自己了。

29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

媽媽，姐姐都覺得我變了，朋友比較少。對家人來說我比較敢做自己了，所以他們就會覺得我變了。

30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

以前對行程會覺得很很好玩，現在就會覺得行程規劃好煩，因為你會覺得說，我去了這裡，因為你要找很多資料，要花很多時間，我要怎麼到這裡，每的點的連接都要連接的很好，而且你會不容許自己出差錯，因為都有帶著別人。可是假設只有我自己，像我那時候在美國，就只有一個人，我想怎樣就怎樣，我反而會刻意不安排，然後去走看看，會看到什麼，可是你帶著別人去的時候，你就一定要照著你的規則走，因為你怕在我沒有準備好的狀態下，會不會有什麼突發狀況是我不能處理的，那我會很焦慮。

32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

文化的衝擊是平常比較少體驗到的，所以在自助旅行的時候就能感覺到。
還有被騙，錢被騙的部份，被陌生人騙和被好朋友騙是兩個不同的層級，因為好朋友你們是經過長時間相處，可以陌生人是因為我今天要去這個地方，他可能假借很熱心他要幫助你，可他其實對你是有別的意圖，對你的財物。

33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

非常有幫助，雖然是帶著家人，可是你可以轉換你的心情，你出國還是放鬆，你可以把工作上的煩惱，生活上的煩惱全部都忘掉，就是重點放在我在這個國家遊玩的感受，畢竟你是去玩，心境是不一樣的，出國對我來說也是一種充電，在臺灣可能是很壓抑很怎麼樣，不用再配合太多，出國就是開心就好。

我覺得還有一個差異是經濟能力的差異，就是像我之前讀書時候的出國，工作後的出

國，到現在在這家公司的出國，三個階段，自由度差很多，再來是經濟上可支配的額度是差很多的，因為你的收入。

我們家是共產黨，存摺密碼印章都在我媽手上，我是伸手牌。原則上想花錢都可以，但我覺得應該要獨立出來了，可能剛出社會來說有家人管錢是很 ok，我可以感覺出來，個體性想要出來了，不管是旅行還是生活，在個體的安排上。

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

我的旅伴基本上就是家人，媽媽跟姊姊這樣。因為我聽到太多好朋友出去後就翻臉，所以我不敢跟朋友出去。

35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

除非對方跟我要，不然我不會主動。

36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

如果對方跟我保持聯絡我就會保持聯絡，如果對方沒有我就不會，我都是被動的角色。

37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

沒有，因為我的確上次去泰國的時候有遇到一個他是一個小攤子，在賣衣服，他就跟我聊天，因為他也在美國待過，然後他也跟我，我那時候還在泰國的時候他有跟我聊了一下什麼的，可是回來之後他再沒有找我聊過天了，因為你會覺得沒有話題了，不知道要聊什麼，甚至連我在美國認識的那一狗票，也因為沒有話題所以就，只有遇到我要去臺灣玩，好你來找我我就去接待你。

38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

被觸動，這部份我覺得還好，比較沒有很印象深刻的，比如你說是一個景或一個點，就還好，要跟自己人生連結我覺得還好，這部份比較沒有。

39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

我覺得不能說沒有，我覺得一定有，可是我覺得他的影響不是很直接的，我認為他的影響是一種很間接的，去影響人生的設定一定是觀念，再來是個性，那我會覺得就是說，他是一種累積性的東西，因為你透過很多次的旅行經驗後去累積到現在，然後他的轉變是很緩慢，而且是不顯著的，他並沒有很直接的一個點，我瞬間改觀，他是累積的，潛移默化的方式，甚至是你沒有感覺的去轉變，因為要轉變的你的因素太多，但是我不能說旅行沒有，一定有，但他有沒有顯著到可以是一個點，可能沒有，可能時間不夠長，只有在美國那一次是最大的，因為他夠長，其他國家大概都是五到七天，所以你真的要說有很強烈重大的轉變我覺得有一點難度。

40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

應該是心境有轉變，以前對這個國家可能很陌生，出發前可能會很興奮很期待，那現在可能因為出去太多次，就會覺得我出去就是放鬆，心境會有很大的轉變。

41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

一定有，就是要有生活品質，你會懂的生活，我以前可能都為家人，滿足別人配合別人，其實要多想的是自己，感受到自己的存在，重視自己的聲音和想法，所以我要從就是從三個人，轉成只有我自己一個人旅行，就是因為有更多的自我探索。

42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？

規劃和領導的能力很好，這些能力本來就存在，只是在自助旅行之後變得更加明顯。我覺得勇氣應該有，比如說以前可能會有一些害羞，人際這一塊，因為你旅行難免找不到地方，可能要去問路，在臺灣可能會有一些包袱，可能會覺得怕丟臉，出國的時候就會覺得反正不會有人認識我，回去不會有人記得，會比較勇敢，會去跟陌生人搭訕，可是在臺灣就會比較警扭，在國外就無所謂，會比較衝。

43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

規劃和領導的能力。

44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

剛剛我提到的去一些比較落後的國家，我自己也很矛盾，總覺得好像要先去歐洲玩過之後才能過去挑戰，其實我上次有看到同學去冰島，也是自助，但是他們一團快 10 個人，他們自己湊成，也是去自助，也覺得蠻不錯的，因為冰島冷，氣候的關係，他的問題是在氣候。因為我怕冷。

所以在環境的適應上面現在比較欠缺，氣候的考量會比較多。

45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

除了語文以外，我覺得獨立性更高了，因為我以前會有一些依賴性，會依賴家人，就是有時候你可能會不想做一些事，你不想要做這些事是因為不喜歡，所以你不想做，可是我現在會變成說，就算不喜歡，我也要去嘗試，就像我現在在健身，我遇到一個很大的瓶頸就是，因為我的肌肉線條的關係，我是屬於比較肌肥大型，那為什麼會肌肥大，因為我是力量型的肌肉，可是我想要去突破這個東西的時候，教練就跟我說你要去練慢跑，慢跑可以把肌肉拉長，可是我不喜歡跑步，可是我為了要去把肌肉線條改變，為了要改變身心，所以我必須要去跑步。

對原本不喜歡的事情容忍度增加了，會有一些目標，可以去容忍過程中不喜歡的事情。因為以前不喜歡就不做，怎樣都不做，但現在會覺得過程雖然不喜歡，可是結果是你要的，就願意去挑戰。

蠻喜歡這些改變的，我覺得這是一個成長，我想的東西更多了，我不會再著重於我喜

不喜歡，而是我做了之後，會有什麼樣的受益，對我會有什麼幫助，你看的是更遠的規劃，不是眼前的喜不喜歡而已。

46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

出國不一定要有經濟基礎，但是要有金錢來源，旅行預算和國家會有差異，不過基本出國要有 3~5 萬的預算比較好。



Irene (III-02) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

(1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)

(2) 請問您的學歷

(3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？

(4) 休假的情形如何

(5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)

(6) 請問目前婚姻狀況

(7) 請問目前跟您住在一起的人有誰

(8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

(1) 年齡(出生年): 33 歲(1984 年)

(2) 學歷: 研究所、碩士

(3) 職業: 採購

(4) 休假情形: 週休二日。

(5) 收入: 年薪 90~100 萬

(6) 目前婚姻狀況: 未婚

(7) 目前住在一起的人: 爸爸、媽媽、妹妹。

(8) 子女及子女現況: 無。

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

3. 好

以我們家的狀況，在我國小以前，我們家算是貧窮，應該算，不算有錢啦，然後國小以後我們家就是有錢、小康，狀況應該是小康，然後在我念高中以前，爸媽算是不管的，教育上、學業上沒有什麼限制，應該說從我的氛圍開始，我算是分界點，因為我爸媽小時候對我們的，他們沒有期望到我們家小孩會念書，所以我在高中以前，我爸媽其實都是不管的，直到我跟我姊高中考上北一女，然後我姊考上臺大之後，我爸媽突然覺得，ㄟ~原來我們家的小孩是會唸書的。所以在那個時候開始，他會對這一

方面，他會特別要求，會覺得說好，像我今天我上研究所，我就必須要上不能太差的研究所，那我妹妹要考大學，她也不能考到不太好的大學，因為狀況是這樣的，當別人一直在跟他說：你家的小孩好會念書的時候，他會突然有個壓力，變成說我的小孩真的要表現得很好，是像會念書的樣子，所以說這是一個，所以這是一個，比如說像好，在我的狀況，以前我可能全校考到前幾名的時候，他不會有感覺，因為他覺得我念的國中是一般的國中，他不會覺得說我考到全校第三名、很強，他不會有這樣的觀念，所以我也就是很自主的我自己想考怎樣，我要考就算我考不好也不會有人說我考不好，可是到了我妹妹的時候，他就會變成說，我妹今天沒有拿到全班第一名，沒有在全校前十名，他就會跟她說那你這樣考不上北一女。然後像我念高中的時候，如果我考到班上可能 20 幾名，我爸也會說一些：妳這樣不錯啊，妳這樣還在前面，妳看妳跟前面的人其實沒有落差很大。可是到我妹妹的時候，她念松山高中，他就會說：松山大概平均一班會有四個上臺大，所以妳沒有考到前四名，妳在第四名有點危險。然後念大學的時候，他也會說，我念大學還好啦，就沒有什麼，可是我爸媽當初是希望我念商類的，所以我那時候譬如說我轉系沒有成功，我覺得得對他們來說其實有點影響，他們會覺得其實希望我轉到經濟系，或是怎麼樣的狀況可是我沒有。

可是因為我覺得，因為我們家沒有男生，所以我爸在這方面對於我們，有一些怎麼講，像他小時候就會覺得女生應該要獨立自主，要有想法，不會叫我們要當小媳婦這種，他比較不是這種女生，他會覺得女生經濟要自主，以後講話才會大聲，這樣的想法，所以我覺得就是因為這樣子，反而我覺得我的個性如果以現在的角度來看的話，我覺得我算是個性偏強的女生。我覺得我爸媽他們算是傳統的人，可是因為，就是因為我們家沒有男生，所以變成說，最後會變成說，就算他們可能一開始是這樣的想法，因為其實像我妹妹，他為什麼會，我妹跟我差很多歲嘛，然後她為什麼會出生的原因是老人家跟他們說：妳都沒有幫人家生男生，所以要不要在努力生一個。然後其實到後面，然後我妹很像在驗的時候，他們很像誤判，所以都一直以為是男生，直到快要出生的前一個月才發現她是女生，對，可是我覺得還好，是因為我後來覺得就是因為這樣子，所以我覺得我們家在重男輕女的狀況上沒有這麼明顯，對，然後加上我們的表現其實也都不錯嘛，所以我覺得不會讓他們真的覺得說，好像沒生到兒子就好像很可惜。

4. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

我一開始其實自助旅行的原因是因為我那時候有學日文，然後我其實一直想要試試看有沒有辦法，加上我自己的大學同學其實都是很獨立自主的，然後可能就因為他們自己也有出去哪，比如說去日本、自己遊學一個月或是怎麼樣的狀況，所以我覺得後來就引起我覺得說蠻希望自己可以試試看有沒有辦法獨立自主的出去，所以我第一次出去好像是在大二還是大三的時候出去。我跟我妹妹，然後行程是我安排的，對，大約

去了一個禮拜。

5. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

家人是非常支持，我先跟我爸媽講，因為其實我是跟我妹去，所以基本上旅費就是我爸媽付嘛，然後我必須說，因為我們家經濟那時候狀況是好的，所以我覺得我爸媽那時候其實就很樂意支持我去嘗試看看。朋友也不會反對，因為就像我剛剛跟你講的，其實她們比我更獨立自主，所以她們當然聽到這個消息不會，就是會覺得可以去看看啊，很好玩啊什麼的。

6. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

其實一定會緊張啦，因為那真的就是我自己第一次自己出去，然後沒有爸媽，安危、語言都有。

7. 家人、朋友在妳完成自助旅行後，態度或看法的改變？

沒有欸，因為我爸媽對我算是放心的，我跟我姊我爸媽都是放心的，對我妹的話因為是比較小（七歲）。

8. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？妳如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

後來的自助旅行就都還好了，沒有什麼特別的阻礙，因為我爸媽對我算是蠻放心的，對於我們要做的事情。

9. 生活中，妳在意或重視的人有有有哪些？

家人跟朋友。

10. 身為一個女性，在平常的生活當中，妳覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

通常是扮演照顧人的角色，下屬或者是小主管，或者是姊姊、妹妹，然後跟女兒，可是因為我跟我姊姊的關係比較像是朋友，所以我比較不會常常意識到像妹妹的感覺，我覺得我們兩個關係，其實我自己都是比較，應該說我跟人的關係，我都比較是會照顧人的那一個，所以有時候就像我跟我姊在一起，都比較像我是照顧她的那一個。

11. 形容或定義一下妳所扮演的這些角色（依第9題回答的所有角色一一回答），在妳心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

下屬：協助者。

小主管：照顧下面的人。

姊姊：照顧妹妹。

妹妹：這真的就太難講了，通常會是比較任性的，但我跟我姊的狀況，我通常是照顧的那一個，因為我姊的個性也是算任性，所以有時候我跟我姊出去的時候，人家會以為，對，我比較不會吵架，就是我姊她脾氣一來，她會跟我對吵，可是我不會。

女兒：就照顧爸媽。

12. 妳覺得自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答) , 符合別人對妳的期待嗎 ? (例如 : 身為一個媳婦 , 我覺得自己盡心盡力 , 大家都很满意 , 只是婆婆覺得..... / 身為女兒 , 爸媽似乎覺得我太少回家.....)

小主管應該有達到及格 ,

然後 , 下屬我覺得應該沒有辦法 , 因為我真的會跟我主管吵架 , 因為我比較強勢是真的 , 加上可能因為我現在的老闆比較沒有主見 , 所以在很多事情上 , 我們兩個比起來 , 因為我的老闆其實已經工作很多年了 , 所以我覺得他在很多一些事情上面他沒有 , 比如說電腦方面 , 他沒有辦法像我比較會 , 所以有時候我覺得其實在這方面我會比較強勢。

姊姊跟妹妹我實在 , 姊姊我覺得我應該做得還算不錯 , 因為我真的還蠻照顧我妹 , 可是因為我姊後來住國外 , 所以我比較沒有這麼的明顯 , 那他們對我應該就 OK 吧。作為女兒 , 爸媽應該也還覺得 OK 吧 , 對於我沒結婚這個他應該覺得有點麻煩吧 , 我自己不困擾 , 可是我覺得我爸媽應該真的會有點擔心 , 他可能要擔憂這件事情有點麻煩。

13. 對於自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答) , 分別給自己打幾分 ? 誰會滿意妳的表現 ? 誰不滿意 ? 為什麼 ? (例如 : 作為女兒 , 妳給自己打幾分 ? 誰覺得妳做得很好 ? 誰覺得妳做不好 ? 為什麼 ?)

女兒的角色應該是真的沒有做得很好 , 因為我有時候太 , 我覺得我以前做的應該還蠻好的 , 學生的時候我真的是會回家陪我爸媽吃飯的人 , 可是我現在可能有時候真的太想要自由了 , 所以有時候真的是就不會像之前陪他們的時間這麼多了 , 然後有時候我也會覺得 , 其實我蠻希望我爸媽在更獨立一點 , 因為我希望他們有他們自己的交友圈 , 而不是真的要完全得依靠小孩 , 沒有她應該是這樣講 , 譬如說他們會希望他跟他朋友的聚會我也要參加 , 可是我會覺得 , 當然偶而我覺得可以參加 , 可是我並不希望你會覺得我隨時都要參加。以前有一段時間會是這樣 , 我剛從研究所畢業回臺灣的時候 , 他們會理所當然把我算進他們跟朋友的聚會當中。

14. 透過自助旅行 , 去過這麼多國家 , 從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答) 的想法 ?

好像還好欸 , 就都是這樣 , 因為臺灣的環境畢竟跟國外不一樣 , 我覺得這個是整個環境的問題。

15. 身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答) , 妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候 , 造成限制或阻礙嗎 ? 為什麼 ? (例如 : 因為跟公婆同住 , 出去那麼多天有時候擔心他們不開心 , 或者是親友會閒言閒語)

下屬跟小主管 , 也就是工作上面 , 我會盡量避開公司忙碌的季節。

16. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是 (例如 : 沒什麼關聯、讓我更

感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等)？

我覺得，因為我覺得我的確是會不小心太投入，比如說像工作的事，我覺得我需要抽離一下，因為我覺得我是那種隨時都會去看我的工作狀況或是什麼的，我覺得我應該算是責任感算重的，我會覺得有時候其實真的不需要做到這樣，可是我會，就比如說我造成別人的困擾，我會有點緊張的那種，我會很擔心我造成別人的困擾，所以比如說像工作上或像什麼，會希望不要造成別人的困擾，我會盡力把它做好，我會希望在我這邊的時候我就要把它解決掉，所以我就會變成說，我有時候時不時的我就會 check 我的 Email，或是妳懂嗎？一看到狀況我就會覺得要趕快把它回答，我就會把它回掉，有時候因為這樣子所以我覺得我自己在工作上，付出太多時間了，或是我工作的時間太長，其實就像我平常說我會加班到七八點，其實有時候如果以我們公司的狀況，妳真的五點就走，就是別人也不能拿妳怎樣，頂多說你有點混，可是說老實話，就算加到七八點，其實我覺得搞不好對我的升遷什麼都沒有幫助，因為都一樣啊，妳只會累死妳自己，其實老實說啊。

17. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？

我會覺得他們(西方人)這樣很不錯，可是怎麼講，我覺得這是整個臺灣環境上的問題，因為，好，這狀況是完全不一樣的，因為在美國的環境下好了，他們其實人手是夠的，這是因為臺灣的社會環境，他的人手永遠是不夠的，而且在他們，如果今天在美國，他們人手是足的，妳還是可以做到妳負責任把事情做完準時下班這件事情，可是因為妳今天臺灣的環境是人手就是不足的，所以妳真的要做到妳真的負責任可以做好狀況下，妳永遠就是要加班。所以今天其實，我覺得這是整個環境上的問題，並不是美國人他們就可以放鬆這件事情。其實不是。

如果我今天放鬆的出去，我就會知道說好，那我就是放空，妳知道我很多時候，妳知道我以前出去玩我會覺得說要划算或是什麼，在以前的時候，我現在真的出去我的想法就是放慢步調，讓我自己去把我自己的生活節奏緩下來，但回過頭來，旅行結束後回到生活還會是一樣的節奏，就是等於休息為了走更長遠的路。就是這種感覺，可是沒有辦法，這是一個個性的問題，我會覺得我不能接受我自己，我覺得這是原則上的問題，因為我沒有辦法接受我自己，我會覺得比如說我今天如果在工作上擺爛了，我會覺得很丟臉，然後我會覺得，OH~天哪，我怎麼會這麼不負責任。

18. 會(曾經)為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

不會，因為我很現實，我在想法上很實際，我會知道人生因為我還是要有工作。

19. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

應該還是以工作或責任為優先吧，我覺得我應該算是責任感算重的，我會覺得有時候其實真的不需要做到這樣，可是我會，就比如說我造成別人的困擾，我會有點緊張的

那種，我會很擔心我造成別人的困擾，所以比如說像工作上或像什麼，會希望不要造成別人的困擾，我會盡力把它做好，我會希望在我這邊的時候我就要把它解決掉，所以我就會變成說，我有時候時不時的我就會 check 我的 Email，或是妳懂嗎？一看到狀況我就會覺得要趕快把它回答，我就會把它回掉，有時候因為這樣子所以我覺得我自己在工作上，付出太多時間了，或是我工作的時間太長，其實就像我平常說我會加班到七八點，其實有時候如果以我們公司的狀況，妳真的五點就走，就是別人也不能拿妳怎樣，頂多說你有點混，可是說老實話，就算加到七八點，其實我覺得搞不好對我的升遷什麼都沒有幫助，因為都一樣啊，妳只會累死妳自己。

20. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

如果我可以升遷，或者是我會評斷它對我升遷有沒有幫助。(家人並不是我顧慮的一個因素)。

21. 有沒有旅行時會避免去的國家類型(如：共產國家-北韓/古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克)，為什麼？

應該是說我覺得，我沒有限制，可是如果真的是有安全疑慮的我還是會避免，像印度我就不會去我覺得太恐怖了。

22. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

我覺得不是欸，我覺得是個性的問題。

23. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？

我其實沒有欸，我覺得我不會欸，因為我真的是，而且比如說就算我知道我跟妳處不好，比如說我今天跟我老闆吵架，我並不會永遠記恨，一樣事情還是就是，比如說今天是因為這件事情會惹到我生氣，如果你不是故意的，或我知道妳只是情緒上的，我其實下一秒我就會平復。所以即使我跟我上司，我覺得我其實是一個很妙的人，我覺得其實因為我講話其實也算是直接的，如果我真的覺得不對，我不會怕有衝突，可是因為我知道我自己講話算是中肯，其實吵完之後，我會針對事，我不會因為說我今天生氣，我就遷怒到，比如說我今天我跟我老闆吵完架，我不會對我的下屬遷怒，我不會，我是對事不對人。

24. 身為一個女性，妳會如何形容自己？

我覺得我的個性如果以現在的角度來看的話，我覺得我算是個性偏強的女生。比較有主見的、比較直接的。

25. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？

對我覺得這件事情對我真的就是放鬆，我覺得沒有什麼，我會知道我需要放鬆，但這很像對我其他比較沒有感覺。

26. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？

好像沒有欸。

27. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？

愉悅、放鬆，可以維持大概一段時間吧。

28. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？

如果你是真的很嚴格的背包客，我可能沒辦法到.....但自助旅行算是一個獨立自主的象徵啦。

29. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？

其實我真的覺得，我的性格真的在我出國念書之後有變化很大，我覺得因為在沒有出國以前，妳可能真的沒有自己獨立過，還沒有這麼明顯地感覺到，可是我覺得我出國念書後，因為真的自己生活了三年，我覺得對於不管說對於勇氣，或者是對於一些生活能力上面，我覺得真的是影響到我現在對於一些事情上的看法。

我覺得是心態上變了，因為我以前多少會有點畏畏縮縮，譬如說就像我要出國去日本的時候，我雖然要去之前我很開心，可是，真的出去的時候其實我很緊張，我會覺得會不會那邊有什麼問題，那邊會不會有什麼問題，然後我覺得去了美國之後，當妳自己達成某件事情之後，妳會突然覺得自己不畏懼做很多事情，我會變得比較敢嘗試很多事情，我會抱持著人生很多事情都要嘗試，比如說，像以前我百分之百不會做跳傘這件事情，去了美國之後，我會覺得人生有這麼多東西，應該要試過之後妳才會知道到底怎麼樣，會變得比較敢嘗試。

30. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？

有一點啦，變得比較直率，可是我以為這件事情是工作上造成的，因為我的確，因為我一直都是處於我不會跟人家在事情正面衝突的人，可是我覺得這件事情並不是因為旅行造成的，是因為工作造成的，他們說我的確有變得比較敢說一些話（笑）。

有啦，出國後我覺得我變得比較有想法，這倒是真的，我覺得有一部分是那邊的文化衝擊，因為我覺得外國人在講話上真的比較直接，我覺得是整個文化上不一樣的原因，比如說在外國的教育上妳會發現，他們很勇於表現自己，可是在臺灣的文化上，在傳統的亞洲文化思想上，講的是 team work，所以每個人不會去很努力地呈現自己，而是要團體是和諧的，可是對外國人不是，他們每個人的訓練就是你要怎麼去表達自己，所以有一點影響。

31. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）

有一點啦，變得比較直率，可是我以為這件事情是工作上造成的，因為我的確，因為我一直都是處於我不會跟人家在事情正面衝突的人，可是我覺得這件事情並不是因為旅行造成的，是因為工作造成的，他們說我的確有變得比較敢說一些話（笑）。

有啦，出國後我覺得我變得比較有想法，這倒是真的，我覺得有一部分是那邊的文化

衝擊，因為我覺得外國人在講話上真的比較直接，我覺得是整個文化上不一樣的原因，比如說在外國的教育上妳會發現，他們很勇於表現自己，可是在臺灣的文化上，在傳統的亞洲文化思想上，講的是 team work，所以每個人不會去很努力地呈現自己，而是要團體是和諧的，可是對外國人不是，他們每個人的訓練就是你要怎麼去表達自己，所以有一點影響。

32. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？

從規劃的過程、旅行的過程到買了一大堆東西回來都很享受耶（笑）。如果我有時間去研究行程，我是很 enjoy 的。

33. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

就是放鬆吧，我覺得我應該算是責任感算重的，我會覺得有時候其實真的不需要做到這樣，可是我會，就比如說我造成別人的困擾，我會有點緊張的那種，我會很擔心我造成別人的困擾，所以比如說像工作上或像什麼，會希望不要造成別人的困擾，我會盡力把它做好，我會希望在我這邊的時候我就要把它解決掉，所以我就會變成說，我有時候時不時的我就會 check 我的 Email，或是妳懂嗎？一看到狀況我就會覺得要趕快把它回答，我就會把它回掉，有時候因為這樣子所以我覺得我自己在工作上，付出太多時間了，或是我工作的時間太長，其實就像我平常說我會加班到七八點，其實有時候如果以我們公司的狀況，妳真的五點就走，就是別人也不能拿妳怎樣，頂多說你有點混，可是說老實話，就算加到七八點，其實我覺得搞不好對我的升遷什麼都沒有幫助，因為都一樣啊，妳只會累死妳自己，其實老實說啊。

34. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

我覺得旅行對我來說比較是釋放壓力的一件事情，可是我覺得對這件事情有幫助（爭取自己的空間，較少跟爸媽出席朋友聚會），其實我真的覺得，我的性格真的在我出國念書之後有變化很大，我覺得因為在沒有出國以前，妳可能真的沒有自己獨立過，還沒有這麼明顯地感覺到，可是我覺得我出國念書後，因為真的自己生活了三年，我覺得對於不管說對於勇氣，或者是對於一些生活能力上面，我覺得真的是影響到我現在對於一些事情上的看法。

如果我今天放鬆的出去，我就會知道說好，那我就是放空，妳知道我很多時候，妳知道我以前出去玩我會覺得說要划算或是什麼，在以前的時候，我現在真的出去我的想法就是放慢步調，讓我自己去把我自己的生活節奏緩下來，但回過頭來，旅行結束後回到生活還會是一樣的節奏，就是等於休息為了走更長遠的路。就是這種感覺，可是沒有辦法，這是一個個性的問題，我會覺得我不能接受我自己，我覺得這是原則上的問題，因為我沒有辦法接受我自己，我會覺得比如說我今天如果在工作上擺爛了，我

會覺得很丟臉，然後我會覺得，OH~天哪，我怎麼會這麼不負責任。

35. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

第一次自助旅行去日本的時候找妹妹一起，因為可能經濟上也是有，因為妳要找到一個伴陪妳出去的話，這個人可能也是有家境可以負擔這一切的啊，那這樣比起來的話，一方面妹妹比較親近，應該說就是自己的家人，比較不會有什麼壓力，加上一方面我會覺得經濟上她也比較不會有問題。而且因為跟媽媽就沒有什麼獨立自主的，因為我覺得我還蠻享受自主的感覺，因為帶著媽媽的話以那時候來看，感覺就會是媽媽帶著我啊。那種感覺對我來說不太一樣，帶著妹妹是個人需要，因為我不喜歡一個人旅行。

我不是會一個人旅行，我不管去哪裡，因為我覺得出去玩，有時候你會想要分享一些東西，那我不是說我一定要有人陪，可是我會覺得有時候當我想要分享，很想分享的時候旁邊沒有人的時候，妳會覺得話就是要吞回去啊，妳就是沒有感覺，就是我不是做事情一定要有個人陪我，可是當妳想要分享妳開心的時刻的時候，妳旁邊沒有那個人可以分享，其實就是覺得妳旁邊沒有人可以跟妳一起感同身受。

個性要合吧，所以一定是我的朋友，其實主要都是我邀別人，基本上會有一個比較固定，其實也會有人邀我啦，可是我基本上都會答應，就是如果邀，除非我有事情，不然其實基本上我都會答應，出去玩的話，兩個人、三個人、四個人都有可能，同事的話通常比較是一起出去，然後，有一個是我的好朋友，我就是會跟她單獨出去。

36. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

不會跟陌生人交換訊息，可是會跟他們搭話，如果他找我講話我也會跟他講話，所以慢慢變得比較敢跟陌生人講話，而且會習慣跟陌生人攀談，

但沒有所謂生活圈的拓展，因為我其實覺得這種東西比較像是客套方面的東西，其實我也不知道這個東西對我的影響是工作上的影響還是自助旅行，或者是跟年紀上也有關，因為我覺得真的年輕的時候你會比較害羞，跟別人搭話或是怎麼樣，可是我覺得越大可能因為工作上或是在旅行上很多這種經驗，你就會變成說，閒聊幾句你不會覺得有什麼，就是 OK 的，所以我覺得那個我有點覺得不知道，我覺得應該是混合上都有影響。加上我本來的個性就是不會讓讓人家太難堪，所以我就是，對對，這真的可能就是都有影響，因為我的確有一些朋友就是別人要講話就會有點警戒心或是怎麼樣的狀況，那我不會太會，就是你跟我講話，不要除非你真的很奇怪這樣子，就是讓我覺得你要騙我錢還是怎麼樣，但是基本上比如說出國玩有人請我幫他拍照啊，我也會跟他閒聊幾句那種是 OK 的。

37. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

但沒有所謂生活圈的拓展，因為我其實覺得這種東西比較像是客套方面的東西，其實

我也不知道這個東西對我的影響是工作上的影響還是自助旅行，或者是跟年紀上也有關，因為我覺得真的年輕的時候你會比較害羞，跟別人搭話或是怎麼樣，可是我覺得越大可能因為工作上或是在旅行上很多這種經驗，你就會變成說，閒聊幾句你不會覺得有什麼，就是 OK 的，所以我覺得那個我有點覺得不知道，我覺得應該是混合上都有影響。加上我本來的個性就是不會讓人家太難堪，所以我就是，對對，這真的可能就是都有影響，因為我的確有一些朋友就是別人要講話就會有點警戒心或是怎麼樣的狀況，那我是不會太會，就是你跟我講話，不要除非你真的很奇怪這樣子，就是讓我覺得你要騙我錢還是怎麼樣，但是基本上比如說出國玩有人請我幫他拍照啊，我也會跟他閒聊幾句那種是 OK 的。

38. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

不會跟陌生人交換訊息，可是會跟他們搭話，如果他找我講話我也會跟他講話，所以慢慢變得比較敢跟陌生人講話，而且會習慣跟陌生人攀談，但沒有所謂生活圈的拓展，因為我其實覺得這種東西比較像是客套方面的東西，其實我也不知道這個東西對我的影響是工作上的影響還是自助旅行，或者是跟年紀上也有關，因為我覺得真的年輕的時候你會比較害羞，跟別人搭話或是怎麼樣，可是我覺得越大可能因為工作上或是在旅行上很多這種經驗，你就會變成說，閒聊幾句你不會覺得有什麼，就是 OK 的，所以我覺得那個我有點覺得不知道，我覺得應該是混合上都有影響。加上我本來的個性就是不會讓人家太難堪，所以我就是，對對，這真的可能就是都有影響，因為我的確有一些朋友就是別人要講話就會有點警戒心或是怎麼樣的狀況，那我是不會太會，就是你跟我講話，不要除非你真的很奇怪這樣子，就是讓我覺得你要騙我錢還是怎麼樣，但是基本上比如說出國玩有人請我幫他拍照啊，我也會跟他閒聊幾句那種是 OK 的。

39. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

其實我覺得出國的時候，我常常會覺得，不一定是出國的時候，就像我出去玩的時候，我覺得有時候會受到一些人的幫助的時候，會覺得很感動，因為像我有一次去芝加哥，然後我那時候的感覺是，比如像我以前對黑人會有偏見，在我不認識這些人，或者是在我出國去美國之前，其實我是討厭美國人的，我很討厭外國人（笑），我對外國人是沒有好感的，對，可是我突然覺得，不管是我碰到我的研究所同學，其實真的是大大的改變我對外國人的感覺，我覺得其實我很 lucky，不管是我的研究所同學，或者是在我的旅程，其實我碰到蠻多很好的人，這些都有點影響我對，說對外國人的歧視嗎？這就是我自己的不好的印象，對，刻板印象，應該說刻板印象。我覺得有讓我比較不會對別人有偏見，除非我真的深刻的，我覺得這件事情對我好的地方是，我

不太會對別人有偏見，除非我真的跟你講話，或者是你真的做了一些事讓我覺得天哪！你怎麼會做這樣的事！我才會鄙視你，要不然我其實我很少會對別人有第一印象就是不 OK 的，我覺得這件事情對我影響蠻大的。

40. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

可能兩個方面，一個方面我覺得一開始我以前可能會，在臺灣受教育的時候我會覺得我是比較矜持的，就在很多事情上面我比較矜持，可是我覺得因為這樣的，不管是出國的經驗，或是什麼的，我覺得現在開始我覺得我不再這麼需要把我保持在完美的形象下，我會覺得我比較能夠做自己的感覺。

然後另外一方面在，有啦，因為我覺得因為這樣我可能享受自由習慣了，我覺得的確我現在更嚮往自由，就是你會發現我，我反而，比如說像我現在有時候我覺得對於我還是單身這件事情，我其實我並不抱持著害怕，不會這麼抱持著害怕，其實以前多少會怕欸，以前會覺得說，如果真的嫁不出去怎麼辦，我會不會獨自終老一生的那種感覺，可是我現在有點覺得，人生真的活得開心，對我來說比較重要，而且有時候我甚至會覺得，天哪，如果我真的嫁了一個老公，然後並不會讓我的未來的生活更好的話，我到底為什麼要這樣子，我或許一個人活了我還能活得更自在，然後我要出國就出國，所以由這些事情更深入的思考，有一些害怕就不見了。

我講一個真的很不要臉的事情，我必須說，我小時候其實對於我自己要當一個女生這件事情，我覺得在臺灣讓我覺得當女生很吃虧，我會覺得很多事情我沒有辦法做，比如說工作上好了，或表現上好了，我會覺得在臺灣的社會上女生都是吃虧的，然後，可是我到了美國之後，我真的有一點改變我這個想法，我突然覺得當女生還蠻好的，因為你會覺得在很多事情上，今天在外國的時候真的男生，不管男生或是女生，女生可能還好，可是男生真的會對女生比較禮遇，這件事讓我真的其實，嚇一大跳，然後我覺得在國外的時候，你真的並不會明顯感覺到男生跟女生會在工作上會有機會的差別，但是我現在回到臺灣又開始覺得，天哪，我覺得好煩喔，因為有可能是我待的公司的關係，因為如果搞不好我今天是在科技業，我就不會這樣覺得，我不知道。

不要臉的事情就是，就真的，可能在國外真的會有人對你比較好吧（大笑），可是我覺得，但也有可能是我年紀有差啦，因為可能比較年輕的時候不會打扮或者是什麼我不知道，然後加上國外的風氣你真的，真的比較吃香啦，真的！可是我會覺得真的，在國外男生對女生真的比較好，我會覺得我因為這樣比較不會被排擠，你知道外國人對亞洲人，如果你的英文沒那麼好，或是什麼的，他會不太願意接近你，如果你是男生，可是對女生他們比較不會，他會比較容忍你在一開始英文不是很好那件事。（笑）你懂了吼~~我覺得講這個真的很奇怪，就是你可能會覺得你活得比較不會這麼辛苦，我必須說。就是身為女性沒有那麼多的限制，反而有點幫助我，因為我是女生，所以幫助了我這件事情，可是這在東方社會沒有這麼容易感覺得到。

其實好，我必須說，我以前會覺得很煩，因為我是女生，我可能沒有辦法單獨的一個人去一些可怕的，可能說我今天要去一些地方旅行，我就要開始擔心說我會不會在那邊遇到什麼很可怕的事，然後或是我要搬行李的時候，我就得自己搬或什麼，我必須說我在美國的時候真的很多人會，一看到我是一個小女生的時候，他真的會幫我，然後我會覺得，我覺得這是他們整個社會的一種，因為我甚至有時候是碰到一家人，然後他可能連他老婆看到都說，這個女生這樣去搬這個行李，他就會推他先生說：你去幫他搬一下。然後真的就是會有人幫你，所以我就會突然覺得說，當女生好像沒有真的這麼糟，當然我也不會真的去運用我這些的優勢，可是我會突然覺得好像當女生並不是真的這麼糟的一件事情，我覺得這其實是一個蠻好的，因為我以前會真的，我小時候真的會有點覺得當女生好受限制，我就是或許以後就一定要結婚，或是什麼之類的，對，就是好像別人對你的期望也會覺得說，你要什麼得第一名，好像你漂不漂亮代表了你一切的事情，然後你有沒有人追這好像是一件很重要的事情，在臺灣好像你漂不漂亮是一件很重要的事情，可是你會覺得你到了國外，你不會有這樣的壓力，不會變得這麼重要，就是你漂不漂亮或者是什麼，因為以前在臺灣甚至你功課太好，別人還會說太強勢，那種感覺，就是你知道，就是真的會說你這樣不好，感覺就不敢靠近你或是什麼，可是你在美國你就不會有這樣的壓力。

41. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

我以前還會認真算我的時刻表，到底能不能搭上那臺車，然後一班班算，現在不會了，我現在都走一種隨興路線，甚至有時候是到了那邊才開始查行程我要幹嘛諸如此類。妳知道我以前出去玩我會覺得說要划算或是什麼，在以前的時候，我現在真的出去我的想法就是放慢步調，讓我自己去把我自己的生活節奏緩下來，但回過頭來，旅行結束後回到生活還會是一樣的節奏，就是等於休息為了走更長遠的路。就是這種感覺，可是沒有辦法，這是一個個性的問題，我會覺得我不能接受我自己，我覺得這是原則上的問題，因為我沒有辦法接受我自己，我會覺得比如說我今天如果在工作上擺爛了，我會覺得很丟臉，然後我會覺得，OH~天哪，我怎麼會這麼不負責任。

42. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

可能兩個方面，一個方面我覺得一開始我以前可能會，在臺灣受教育的時候我會覺得我是比較矜持的，就在很多事情上面我比較矜持，可是我覺得因為這樣的，不管是出國的經驗，或是什麼的，我覺得現在開始我覺得我不再這麼需要把我保持在完美的形象下，我會覺得我比較能夠做自己的感覺。

然後另外一方面在，有啦，因為我覺得因為這樣我可能享受自由習慣了，我覺得的確我現在更嚮往自由，就是你會發現我，我反而，比如說像我現在有時候我覺得對於我還是單身這件事情，我其實我並不抱持著害怕，不會這麼抱持著害怕，其實以前多少

會怕欸，以前會覺得說，如果真的嫁不出去怎麼辦，我會不會獨自終老一生的那種感覺，可是我現在有點覺得，人生真的活得開心，對我來說比較重要，而且有時候我甚至會覺得，天哪，如果我真的嫁了一個老公，然後並不會讓我的未來的生活更好的話，我到底為什麼要這樣子，我或許一個人活了我還能活得更自在，然後我要出國就出國，所以由這些事情更深入的思考，有一些害怕就不見了。

我講一個真的很不要臉的事情，我必須說，我小時候其實對於我自己要當一個女生這件事情，我覺得在臺灣讓我覺得當女生很吃虧，我會覺得很多事情我沒有辦法做，比如說工作上好了，或表現上好了，我會覺得在臺灣的社會上女生都是吃虧的，然後，可是我到了美國之後，我真的有一點改變我這個想法，我突然覺得當女生還蠻好的，因為你會覺得在很多事情上，今天在外國的時候真的男生，不管男生或是女生，女生可能還好，可是男生真的會對女生比較禮遇，這件事讓我真的其實，嚇一大跳，然後我覺得在國外的時候，你真的並不會明顯感覺到男生跟女生會在工作上會有機會的差別，但是我現在回到臺灣又開始覺得，天哪，我覺得好煩喔，因為有可能是我待的公司的關係，因為如果搞不好我今天是在科技業，我就不會這樣覺得，我不知道。

不要臉的事情就是，就真的，可能在國外真的會有人對你比較好吧（大笑），可是我覺得，但也有可能是我年紀有差啦，因為可能比較年輕的時候不會打扮或者是什麼我不知道，然後加上國外的風氣你真的，真的比較吃香啦，真的！可是我會覺得真的，在國外男生對女生真的比較好，我會覺得我因為這樣比較不會被排擠，你知道外國人對亞洲人，如果你的英文沒那麼好，或是什麼的，他會不太願意接近你，如果你是男生，可是對女生他們比較不會，他會比較容忍你在一開始英文不是很好那件事。（笑）你懂了吼～我覺得講這個真的很奇怪，就是你可能會覺得你活得比較不會這麼辛苦，我必須說。就是身為女性沒有那麼多的限制，反而有點幫助我，因為我是女生，所以幫助了我這件事情，可是這在東方社會沒有這麼容易感覺得到。

其實好，我必須說，我以前會覺得很煩，因為我是女生，我可能沒有辦法單獨的一個人去一些可怕的，可能說我今天要去一些地方旅行，我就要開始擔心說我會不會在那邊遇到什麼很可怕的事，然後或是我要搬行李的時候，我就得自己搬或什麼，我必須說我在美國的時候真的很多人會，一看到我是一個小女生的時候，他真的會幫我，然後我會覺得，我覺得這是他們整個社會的一種，因為我甚至有時候是碰到一家人，然後他可能連他老婆看到都說，這個女生這樣去搬這個行李，他就會推他先生說：你去幫他搬一下。然後真的就是會有人幫你，所以我就會突然覺得說，當女生好像沒有真的這麼糟，當然我也不會真的去運用我這些的優勢，可是我會突然覺得好像當女生並不是真的這麼糟的一件事情，我覺得這其實是一個蠻好的，因為我以前會真的，我小時候真的會有點覺得當女生好受限制，我就是或許以後就一定要結婚，或是什麼之類的，對，就是好像別人對你的期望也會覺得說，你要什麼得第一名，好像你漂不漂亮

代表了你一切的事情，然後你有沒有人追這好像是一件很重要的事情，在臺灣好像你漂不漂亮是一件很重要的事情，可是你會覺得你到了國外，你不會有這樣的壓力，不會變得這麼重要，就是你漂不漂亮或者是什麼，因為以前在臺灣甚至你功課太好，別人還會說太強勢，那種感覺，就是你知道，就是真的會說你這樣不好，感覺就不敢靠近你或是什麼，可是你在美國你就不會有這樣的壓力。

**43. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？
或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？**

我講一個真的很不要臉的事情，我必須說，我小時候其實對於我自己要當一個女生這件事情，我覺得在臺灣讓我覺得當女生很吃虧，我會覺得很多事情我沒有辦法做，比如說工作上好了，或表現上好了，我會覺得在臺灣的社會上女生都是吃虧的，然後，可是我到了美國之後，我真的有一點改變我這個想法，我突然覺得當女生還蠻好的，因為你會覺得在很多事情上，今天在外國的時候真的男生，不管男生或是女生，女生可能還好，可是男生真的會對女生比較禮遇，這件事讓我真的其實，嚇一大跳，然後我覺得在國外的時候，你真的並不會明顯感覺到男生跟女生會在工作上會有機會的差別，但是我現在回到臺灣又開始覺得，天哪，我覺得好煩喔，因為有可能是我待的公司的關係，因為如果搞不好我今天是在科技業，我就不會這樣覺得，我不知道。

不要臉的事情就是，就真的，可能在國外真的會有人對你比較好吧（大笑），可是我覺得，但也有可能是我年紀有差啦，因為可能比較年輕的時候不會打扮或者是什麼我不知道，然後加上國外的風氣你真的，真的比較吃香啦，真的！可是我會覺得真的，在國外男生對女生真的比較好，我會覺得我因為這樣比較不會被排擠，你知道外國人對亞洲人，如果你的英文沒那麼好，或是什麼的，他會不太願意接近你，如果你是男生，可是對女生他們比較不會，他會比較容忍你在一開始英文不是很好那件事。（笑）你懂了吼～我覺得講這個真的很奇怪，就是你可能會覺得你活得比較不會這麼辛苦，我必須說。就是身為女性沒有那麼多的限制，反而有點幫助我，因為我是女生，所以幫助了我這件事情，可是這在東方社會沒有這麼容易感覺得到。

其實好，我必須說，我以前會覺得很煩，因為我是女生，我可能沒有辦法單獨的一個人去一些可怕的，可能說我今天要去一些地方旅行，我就要開始擔心說我會不會在那邊遇到什麼很可怕的事，然後或是我要搬行李的時候，我就得自己搬或什麼，我必須說我在美國的時候真的很多人會，一看到我是一個小女生的時候，他真的會幫我，然後我會覺得，我覺得這是他們整個社會的一種，因為我甚至有時候是碰到一家人，然後他可能連他老婆看到都說，這個女生這樣去搬這個行李，他就會推他先生說：你去幫他搬一下。然後真的就是會有人幫你，所以我就會突然覺得說，當女生好像沒有真的這麼糟，當然我也不會真的去運用我這些的優勢，可是我會突然覺得好像當女生並不是真的這麼糟的一件事情，我覺得這其實是一個蠻好的，因為我以前會真的，我小

時候真的會有點覺得當女生好受限制，我就是或許以後就一定要結婚，或是什麼之類的，對，就是好像別人對你的期望也會覺得說，你要什麼得第一名，好像你漂不漂亮代表了你一切的事情，然後你有沒有人追這好像是一件很重要的事情，在臺灣好像你漂不漂亮是一件很重要的事情，可是你會覺得你到了國外，你不會有這樣的壓力，不會變得這麼重要，就是你漂不漂亮或者是什麼，因為以前在臺灣甚至你功課太好，別人還會說太強勢，那種感覺，就是你知道，就是真的會說你這樣不好，感覺就不敢靠近你或是什麼，可是你在美國你就不會有這樣的壓力。

44. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

我講一個真的很不要臉的事情，我必須說，我小時候其實對於我自己要當一個女生這件事情，我覺得在臺灣讓我覺得當女生很吃虧，我會覺得很多事情我沒有辦法做，比如說工作上好了，或表現上好了，我會覺得在臺灣的社會上女生都是吃虧的，然後，可是我到了美國之後，我真的有一點改變我這個想法，我突然覺得當女生還蠻好的，因為你會覺得在很多事情上，今天在外國的時候真的男生，不管男生或是女生，女生可能還好，可是男生真的會對女生比較禮遇，這件事讓我真的其實，嚇一大跳，然後我覺得在國外的時候，你真的並不會明顯感覺到男生跟女生會在工作上會有機會的差別，但是我現在回到臺灣又開始覺得，天哪，我覺得好煩喔，因為有可能是我待的公司的關係，因為如果搞不好我今天是在科技業，我就不會這樣覺得，我不知道。

不要臉的事情就是，就真的，可能在國外真的會有人對你比較好吧（大笑），可是我覺得，但也有可能是我年紀有差啦，因為可能比較年輕的時候不會打扮或者是什麼我不知道，然後加上國外的風氣你真的，真的比較吃香啦，真的！可是我會覺得真的，在國外男生對女生真的比較好，我會覺得我因為這樣比較不會被排擠，你知道外國人對亞洲人，如果你的英文沒那麼好，或是什麼的，他會不太願意接近你，如果你是男生，可是對女生他們比較不會，他會比較容忍你在一開始英文不是很好那件事。（笑）你懂了吼～我覺得講這個真的很奇怪，就是你可能會覺得你活得比較不會這麼辛苦，我必須說。就是身為女性沒有那麼多的限制，反而有點幫助我，因為我是女生，所以幫助了我這件事情，可是這在東方社會沒有這麼容易感覺得到。

其實好，我必須說，我以前會覺得很煩，因為我是女生，我可能沒有辦法單獨的一個人去一些可怕的，可能說我今天要去一些地方旅行，我就要開始擔心說我會不會在那邊遇到什麼很可怕的事，然後或是我要搬行李的時候，我就得自己搬或什麼，我必須說我在美國的時候真的很多人會，一看到我是一個小女生的時候，他真的會幫我，然後我會覺得，我覺得這是他們整個社會的一種，因為我甚至有時候是碰到一家人，然後他可能連他老婆看到都說，這個女生這樣去搬這個行李，他就會推他先生說：你去幫他搬一下。然後真的就是會有人幫你，所以我就會突然覺得說，當女生好像沒有真的這麼糟，當然我也不會真的去運用我這些的優勢，可是我會突然覺得好像當女生並

不是真的這麼糟的一件事情，我覺得這其實是一個蠻好的，因為我以前會真的，我小時候真的會有點覺得當女生好受限制，我就是或許以後就一定要結婚，或是什麼之類的，對，就是好像別人對你的期望也會覺得說，你要什麼得第一名，好像你漂不漂亮代表了你一切的事情，然後你有沒有人追這好像是一件很重要的事情，在臺灣好像你漂不漂亮是一件很重要的事情，可是你會覺得你到了國外，你不會有這樣的壓力，不會變得這麼重要，就是你漂不漂亮或者是什麼，因為以前在臺灣甚至你功課太好，別人還會說太強勢，那種感覺，就是你知道，就是真的會說你這樣不好，感覺就不敢靠近你或是什麼，可是你在美國你就不會有這樣的壓力。

45. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

英文能力還不夠好吧，在這方面有時候就覺得，可惡，我還沒有辦法用英文跟人家吵架，就覺得有點生氣。

46. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

語言能力啊。

47. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

我覺得要有經濟基礎，但要多少錢 感覺是看個人需求&去哪。

Helen (III-03) 的訪談紀錄

1. 現在開始有關於個人資料的部分，如您覺得不想講得太清楚，可以給我一個範圍，或者是未來直接以不方便透漏呈現。

- (1) 請問您的年齡及出生年份(可給範圍，例如：目前 35-40 歲之間，出生於 1980 年代)
- (2) 請問您的學歷
- (3) 請問您目前有在工作嗎？職業為何？
- (4) 休假的情形如何
- (5) 這份工作的收入狀況？或者是您每個月、每年可以自由運用的金額大概多少？(如果不方便精確回答，可給一個範圍，例如：年收入 70 萬以上、月收入 5 萬以上這一類的)
- (6) 請問目前婚姻狀況
- (7) 請問目前跟您住在一起的人有誰
- (8) 有子女嗎？幾個？他們大致的年齡以及目前狀態(例如：一男一女兩個孩子，大兒子現在 30 出頭，已婚，在國外工作；小女兒還在外縣市念大學)

- (1) 年齡(出生年)：30 歲(1986 年)
- (2) 學歷：碩士
- (3) 職業：國中教師
- (4) 休假情形：週休二日，早上 8：00~16：30，偶而需要晚上留下來加班。
- (5) 收入：每個月五萬多。
- (6) 目前婚姻狀況：未婚單身。
- (7) 目前住在一起的人：我爸、我媽跟一個姊姊。
- (8) 子女及子女現況：無。

2. 請簡單描述一下自己成長的環境，以及家庭成員及氣氛(當時的經濟條件、受教育環境是否受到政治、戰爭、傳統觀念的影響？家庭觀念是開放還是保守的呢？是否很早被要求獨立或照顧別人？)

我有一個姊姊一個弟弟(彼此都差三歲)，我們家很重視教育，沒有重男輕女，就是只要你想讀書就是全力支持，然後就是很肯花錢在我們教育上面，其實花蠻多的，然後我們家家庭經濟狀況就小康，一直都小康，因為我爸爸在中鋼，我媽媽他，我出生之前有在工作，然後我出生之後，因為我好像很"番"(很難帶、難照顧)哪，然後我爸就說，那工作辭了照顧我好了。所以就是從我之後，他(母)就把工作辭掉了，照顧我跟姊姊還有阿公、阿嬤(祖父、母)，所以就，我阿公在我國三的時候過世，對，我阿嬤後來就是有點老人痴呆症，阿因為真的實在沒辦法顧，所以我阿嬤後來是在安

養中心，住很久，住十幾年，然後是在我已經工作了，幾年前才過世的。爸爸是四個兄弟裡面唯一住高雄的，而且有一兩個阿伯比較沒那麼照顧長輩，所以我阿公阿嬤其實真的很依賴，所以小時候蠻多經驗是三代同堂，那阿嬤比較重視男生、阿公都一視同仁欸，爸爸的話是對我最好（笑），家裡的氣氛整體是民主，但在功課上非常的權威，我們家還有那個柳家十大酷刑，完全就是為了功課，我們有訂那個目標，就是我好像考 80 幾分吧，國小是只要考低於 90 分就會被打，要跪酒瓶蓋，主要是我媽會執行這些，對阿，就是跪酒瓶蓋阿，然後字寫很醜夾手指阿，用筆夾手指，她看歌仔戲學的，對阿，然後說謊話被抓包刺嘴巴，拿針的背面刺嘴巴，就是這種，然後我爸是平常不打人，但他打人就會很可怕，他平常都是念而已，但實在忍無可忍、凍未條的時候才會。其他生活常規也會要求，只是因為我們也沒出過什麼問題，所以就也還好。我長大時整體的社會或政治的整體氛圍算是開放，只是家裡管得很嚴格這樣子，我以前小時候，到國中畢業為止，不能跟同學出去玩，因為他們怕學壞，但我印象最深就是功課，因為常常因為功課被打，然後每個禮拜都要背課文給我媽聽，然後沒背好要被打。

跟姊姊還有弟弟的感情很好，爸爸比較疼我，但我弟跟我姊不在乎，他們覺得隨便，我媽很討厭我們說謊話，就是一定要坦白，然後他很重視成績哪，我覺得我應該算貼心，可是我脾氣不好，就是我對家人算貼心，但是我很敢對家人發脾氣，就是比較放肆，可是我對我家人以外，對朋友我不敢哪，因為我如果遇到工作上我很煩或什麼的，我回到家，他們（家人）會真的會感受到我很煩，但是對朋友我會隱藏，貼心的部分就是，我會看我們家人需要什麼，我會幫忙，不管是勞力上還是物質上。

3. 是什麼時候、在什麼樣的契機下展開第一次的自助旅行？

就是我考上老師那一年（2009 年），我那時候就想說我考上就要去日本玩，當時算是第二次出國，那一次跟團去，就覺得很趕、想要去的地方都沒辦法去，根本也不知道去了什麼地方，所以我就想說我以後一定要自助，但我那時候是覺的自助很可怕，因為什麼都不知道，隔年（2010 年），我有一個學姊找我去韓國自助，那時候我都靠他，我覺得他是帶我入門，那一次我只是加減幫忙，例如訂個房間這樣，其他行程都是靠她，但我在旁邊這樣看看看，就發現說自己好像也可以，所以從那一年之後就我就自助了，就靠我自己了。

後來 2012 年，我就跟學校同事總共 5 個人一起去日本京都、大阪 8 天，那一趟就全部都是我一個人規劃了，因為我不敢一個人出去，我一定要有伴，那時候辦公室的同事就說想要去，我們就去了。

4. 當時家人、朋友對妳從事自助旅行的態度為何？（反對、贊成、建議）

無人反對，大家都很放心，因為每次都有學姊或朋友，而且因為我家人會看國家，日、韓他們都 OK。

5. 第一次嘗試自助旅行之前，對自己最沒有自信或會擔心的是哪些方面？

那次出發之前很緊張，我很怕"出槌"，我最怕迷路，因為我是路癡，而且那時候手機很不發達，也沒有網路，而且也根本沒有什麼智慧型手機，就只有旅行的書跟裡面的地圖、還有我去網路上找的地圖，然後我根本不會看地圖，所以我就擔心迷路還有飯店找不到。

6. 家人、朋友在你完成自助旅行後，態度或看法的改變？

他們覺得我很厲害，然後我超有成就感的。就那一次很順利，因為有一兩天是去比較遠的地方，那一兩天要出發之前我超緊張，因為又是第一次我自己就會怕，然後把他們平安的帶去又帶回來之後，整個就覺得很爽。

7. 第一次背包旅行從開始有想法到成行之前，所遇到的阻礙有哪些？你如何克服？這些阻礙在後來的自助旅行經驗當中依然存在嗎？

我覺得剛開始花很多時間在找資料是比較大的問題，後來陸陸續續還去了幾次日本，以及韓國跟英國、比利時，我覺得找資料始終都是一個比較費力的部分，只要我一到沒去過的地方，就要花非常多的時間跟心力去找資料。

我媽會阻止我一下，可是她真的就一下而已，我一年只去一次的時候她就覺得 OK，我一年去兩次的時候她就開始阻止我了，她純粹就只是想要我存錢所以會阻止我，她只是覺得我要留點錢會比較好。我就會跟她說我怎麼存錢，試圖說服她，尤其是我有頭痛的症狀，其實很多人，包含我自己都覺得頭痛的症狀是因為壓力，我就會跟我媽說，我真的很需要每隔一段時間去紓解一下，不然一直這樣壓壓壓我真的很不舒服，所以我覺得應該是壓力這個點去說服我媽，她真的就只有阻我一下。我反而是怕她不高興，所以我都跟他講，我還是會希望她同意，所以我會講到他同意這樣子，其實當下她都會同意啦，只是會碎碎念一下。現在他好像也慢慢習慣我這種模式，我要買機票的時候問她也更不擔心這件事情。

8. 生活中，你在意或重視的人有有有哪些？

家人跟比較好的朋友，還有工作，我很在乎別人的看法，所以同事對我來說也是很重要的。

9. 身為一個女性，在平常的生活當中，你覺得自己扮演著哪些角色？（例如：老闆、上司、部屬、母親、女兒、婆婆、媳婦、祖母、妯娌、姊妹等）

部屬、同事、女兒、朋友。

10. 形容或定義一下你所扮演的這些角色（依第 9 題回答的所有角色一一回答），在你心中各自應該是怎麼樣的？（如：母親，溫柔又堅強，是家庭的核心。）

部屬-尊重上司，但是有自己的想法，不是盲從。

同事-互相幫忙，可以互相分享。

女兒-貼心。

朋友-什麼都可以聊，可以吐苦水、傾訴。

11. 妳覺得自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，符合別人對妳的期待嗎？ (例如：身為一個媳婦，我覺得自己盡心盡力，大家都很满意，只是婆婆覺得..... / 身為女兒，爸媽似乎覺得我太少回家.....)

部屬-大部分符合。

同事-大部分滿意。

女兒-應該符合父母對我的期待。

朋友-符合。

12. 對於自己所扮演的這些角色 (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，分別給自己打幾分？誰會滿意妳的表現？誰不滿意？為什麼？ (例如：作為女兒，妳給自己打幾分？誰覺得妳做得很好？誰覺得妳做不好？為什麼？)

部屬-80 分，主任可能覺得我還可以，校長會覺得我做得很爛，因為我常對他 (校長) 臭臉，因為我不喜歡他，然後我常會跟他唱反調。

同事-高一點，85 分，我覺得同辦公室的感情不錯，但對我不了解的同事可能無法對我很滿意。

女兒-90 分，除了脾氣不好之外，爸媽應該都蠻滿意我的，姊姊、弟弟應該也覺得我是一個合格的女兒，因為我覺得父母的期望我大部分都有達到啦，例如：品德要好、當老師 (他們想要，然後我也不排斥)。

朋友-跟同事一樣 85 分，如果是很熟的朋友應該對我滿意，但沒有很熟的朋友，可能就會覺得我是不是把他忘記，因為沒有很熟的朋友可能有時候就會比較少聯絡。我反而是怕她不高興，所以我都會跟他講，我還是會希望她同意，所以我會講到他同意這樣子，其實當下她都會同意啦，只是會碎碎念一下。現在他好像也慢慢習慣我這種模式，我要買機票的時候問她也更不擔心這件事情。

13. 透過自助旅行，去過這麼多國家，從旅遊的經歷當中是否改變妳對自己身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答) 的想法？

沒有欸。

14. 身為一個... (依第 9 題回答的所有角色一一回答)，妳覺得這個角色在規畫自助旅行形成的時候，造成限制或阻礙嗎？為什麼？ (例如：因為跟公婆同住，出去那麼多天有時候擔心他們不開心，或者是親友會閒言閒語)

沒有什麼角色會造成阻礙，因為其實像我現在有行政職，就算我想要去一個月，我不一定有那麼多錢可以去一個月，所以我覺得也不算是限制我啊，目前阻礙我的主要是經濟的因素比較多，如果有錢的話，工作上不能請假那麼久才會成為一個限制，工作上比較多是讓我只能寒暑假出去這樣。

我媽會阻止我一下，可是她真的就一下而已，我一年只去一次的時候她就覺得 OK，

我一年去兩次的時候她就開始阻止我了，她純粹就只是想要我存錢所以會阻止我，她只是覺得我要留點錢會比較好。我就會跟她說我怎麼存錢，試圖說服她，尤其是我有頭痛的症狀，其實很多人，包含我自己都覺得頭痛的症狀是因為壓力，我就會跟我媽說，我真的很需要每隔一段時間去紓解一下，不然一直這樣壓壓壓我真的很不舒服，所以我覺得應該是壓力這個點去說服我媽，她真的就只有阻我一下。

15. 妳覺得這些角色間的拉扯或衝突跟自助旅行的關聯是（例如：沒什麼關聯、讓我更感激可以出門的機會、不能安排超過幾天以上的行程等）？

沒有。

16. 經過數次自助旅行後，這些角色上的限制或阻礙依然存在嗎？有沒有鬆動或者是改變？

上一題沒有，所以無。

17. 會（曾經）為了旅行辭去工作嗎？為什麼？

不會，因為我還是要生活，對，我需要它的薪水。

18. 如果旅行跟工作的時間、任務或角色有所衝突時，優先順序為何？

因為我覺得我不出去很痛苦，我會先爭取就對了，就是爭取到最後真的不行我才會妥協，但是我妥協完之後我會心情很差，對，我覺得應該還是算工作比較先，因為我不可能因為旅行去把工作放棄掉。

19. 如果現在工作上有一個拓展或升遷的機會，需要長期派駐國外，妳會答應嗎？對妳有吸引力嗎？為什麼？

有吸引力啊，就是可以出去外面看一看、走一走，然後又不用花很多錢，可是不能太久喔，就是最長一年，因為我的個性我會想家，就是超過一年我就不想去了，而且國家要是我想要的，如果是菲律賓、越南那種不要。

20. 有沒有旅行時會避免去的國家類型（如：共產國家-北韓 / 古巴、經濟落後、性別文化有爭議-印度、政治較不穩定-敘利亞、阿富汗、伊拉克），為什麼？

會避免共產國家，我怕回不來，我怕我會莫名其妙被帶走。還有太熱的，我很怕熱，太熱的我也不想去。經濟落後的暫時也不想去，像印度這種我暫時也不會想去，我覺得很危險，大陸的話，香港應該不排斥，但大陸本身的話我會排斥，感覺他們好像不友善（所以是整體的文化水準不高的原因），政治不穩定的國家，不行，我怕我會被殺了，很可怕。

對，我會想去的就是那種，友善的，然後看起來很安定、很穩定的，北歐啊、西班牙，南美洲可以，但我現在有點猶豫就是因為它（南美洲國家）要飛很久，好像要超過15個小時，就是非常遠的我還沒有考慮是因為坐太久，因為我有腰疾。

21. 妳認為從事自助旅行需要擁有高的教育程度嗎？為什麼？

沒有欸，不一定，我覺得有興趣的話就可以啊。

22. 日常生活當中，跟誰相處最愉快？跟誰的關係最緊張或有壓力？為什麼？
跟我姊最愉快，最緊張歐，校長，可是我也很少跟他接觸。
23. 身為一個女性，妳會如何形容自己？
我很會煩惱，很容易自尋煩惱，也是一個謹慎的人，就是如果說像我要出去玩，那個行程我至少要有八成以上的把握，不然我不要出去，不然我會很焦慮、很緊張。
24. 隨著旅行經驗或次數的增加，對自己的感受有何不同？
因為我覺得可以去看不一樣的東西，那種感覺很有趣，尤其是你在照片上看到的東西，然後你到現場真的去看到，就會覺得前幾天在照片上看到的東西，此刻看到了實品、真的，而且是靠我自己真的來了，而且有些地方真的超難到的，抵達了就會覺得自己真的很強，就是一個克服的過程。在工作上對自己的感覺沒什麼不同，但旅行的話我會覺得以後可以挑戰更難的。有時候會覺得自己蠻厲害的。
25. 自助旅行是否讓妳覺得更了解自己、更認識自己？
可以更證明我是一個很謹慎的人，讓我知道自己真的是一個很容易焦慮的人，要避免焦慮就是要把功課做足。
26. 覺得旅行中或旅行後的自己與平時有何不同？
不會欸，我覺得自己跟平常都一樣。
27. 做為一位女性背包客對妳來說，是否具有意義或是某種象徵？
是一種獨立自主的象徵。
28. 開始自助旅行後，妳覺得自己個性有所轉變嗎？
沒有，我還是一樣很謹慎。
29. 開始自助旅行後，是否有人曾說妳個性變了？
沒有。
30. 妳覺得自助旅行與個性轉變間的關聯是什麼？（因為旅程本身或者是因為旅程當中遇見的人事物？）
沒有轉變所以也沒有什麼關聯。
31. 從一趟旅程開始規劃到完成返家，整個過程當中妳最享受的部分是？比較不喜歡的部分是？
旅行前，我很喜歡看很多人的遊記，我在規畫的時候就看，我很喜歡看那些東西，所以這就是為什我不排斥出去玩都是我帶著大家，把網路上人家的東西弄成自己的，整理好之後就會有一種成就感，只是偶爾遇到瓶頸的時候會有點煩，那個煩是因為我想要把那個問題解決。 旅行中就是只要把一些不確定性排除掉就很享受。 旅行後除了買一堆東西回來很高興，然後跟旅伴也會一直去回想、回味，拿照片給沒有去的人看這一類的，就覺得很得意。

在旅行中的時候，如果遇到態度很不好的當地人，因為我臉皮很薄，當下會覺得難堪，這個部分比較不喜歡。

32. 透過自助旅行可以得到哪些體驗或感受，是在平常的生活中比較難以獲得的？

因為我覺得可以去看不一樣的東西，那種感覺很有趣，尤其是你在照片上看到的東西，然後你到現場真的去看到，就會覺得前幾天在照片上看到的東西，此刻看到了實品、真的，而且是靠我自己真的來了，而且有些地方真的超難到的，抵達了就會覺得自己真的很強，就是一個克服的過程。

解決問題的能力，還有應變能力，一個人在外面什麼都要靠自己的感覺。

33. 透過自助旅行所獲得的美好體驗與感受，對自己在生活中的壓力釋放或情緒調適有幫助嗎？

會阿，有，就只有一次沒有，因為我遇到不好的旅伴，那一次壓力很大，頭更痛。

34. 旅程通常有旅伴嗎？比較喜歡一個人還是結伴旅行？對於旅伴通常有什麼期待或要求？

因為我不敢一個人出去，我一定要有伴，因為我會怕，我會很怕一個人哪。我的旅伴就是有幾個是固定班底，然後會加一些新的、不一樣的。

對旅伴的要求就是，不要沒有原因的臭臉，有事就講。

35. 在旅行的過程當中是否會與陌生人交換聯絡訊息？

不會。

36. 因為自助旅行認識的朋友在自助旅行後是否仍保持聯絡？

不會。

37. 妳覺得自助旅行是否改變妳交朋友的方式？而整體來說，妳覺得自己的人際以及生活圈是否因自助旅行而有所拓展？

沒有。

38. 自助旅行當中，是否有過被深深觸動的經驗？發生了什麼事？與自己人生的連結是什麼？

會有一點被日本人很有禮貌影響到，回到臺灣以後，去搭捷運或在公共場合，就會慢慢習慣不要那麼大聲喧嘩，或者是在捷運、電梯會習慣讓人先出來再進去。

39. 自助旅行的體驗或經歷，是否進一步改變妳對自己生活的想法或對人生的設定？

因為我很喜歡旅行，所以我就要更認真賺錢，就讓我體認到我一定要有工作、體認到現實。

40. 剛開始自助旅行跟現在去旅行，對旅行的期待是否有所差異？

以前剛開始第一次、第二次去，那種行程會比較像是旅行社安排的那種，著名景點大家要去的就一定要去，現在就會想要去挖那種冷僻的、人家不知道的、很厲害的那一種，也不想要一直趕，以前都一定要一天來個三個五個，不然都會覺得今天太浪費了，

現在就是會適度地去調整跟安排。

41. 整體而言，從事自助旅行，或者身為一個背包客，對妳的人生態度有影響嗎？若有，發生了什麼樣的改變或影響？為什麼？

沒有欸，人生態度都差不多。

42. 在自助旅行的過程當中，有沒有讓妳發現自己那些能力是平常生活不會注意到的？或者，自助旅行是否激發妳平常沒有表現出來的勇氣、能力？

找資料，我沒有想過自己這麼會蒐集這些東西。旅行的時後也激發我比較敢跟不認識的人講話，因為我臉皮很薄，你要我去跟別人講話我會不好意思，但旅行的時候沒辦法，因為大家都要看我。

43. 作為一個背包客，旅行的過程當中，妳的哪些能力最被看重或讚賞？

很會排行程，組織能力還不錯。

44. 承上題，另一方面，有沒有因此覺得自己哪些能力比較欠缺？

不會看路。

45. 隨著自助經驗增加，是否覺得自己某些能力因此變好了？

沒有欸，我不會看路也不會認路，就是很大的致命傷。
在規劃行程上也越來越好、越來越敢跟陌生人接觸。

46. 請問你覺得出國自助旅行，需不需要有好的經濟基礎或好的收入？一年或一個月賺多少錢或者是有多少閒錢才適合出國自助旅行呢？

要，收入可能至少要像我們這樣，好像才比較有辦法出國，所以一個月應該要算個兩萬，比較合適。