

南 華 大 學
生死學系碩士學位論文

網路遊戲中年重度玩家的生活經驗

Researching lived experience study of the
Middle-aged online game heavy users

研 究 生：張念瑋

指導教授：蔡昌雄 教授

中 華 民 國 九 十 六 年 六 月

南 華 大 學

生死學系

碩 士 學 位 論 文

網路遊戲中年重度玩家的生活經驗

研究生：張念琦

經考試合格特此證明

口試委員：蔡昌雄

高淑清

鄒川雄

指導教授：蔡昌雄

系主任(所長)：蔡昌雄

口試日期：中華民國 96 年 5 月 11 日

謝 誌

論文寶寶終於誕生了。如釋重負的感覺，真好 *-----*。

論文能夠完成，要非常的感謝指導教授蔡昌雄老師，把自己硬塞讓老師指導，這大概是我做過最不可思議的一件事，哈哈。每每老師的一句話總觸發我許多的想像；更要感謝老師在研究過程中不斷的給予指導和提醒，在嚴格的同時卻也隨時鼓勵、支持我撐下去；由衷感激老師在學術上的指導與態度上的薰陶。

高淑清老師縝密細心的洞見，溫柔地讓我看見論文中許多的不足，進而修改後增加這本論文的質地，這是我的幸福^^，您對做學問的堅持是我學習的好榜樣。幽默而博學的鄒川雄老師，非常感謝您在百忙之中，仍細心地閱讀尚未成熟的論文，並提出許多寶貴的意見與看見，讓我拓展了多元的視野，這是我的幸運！

文中的五位研究參與者，謝謝您們願意分享生活的點滴與珍貴的經驗，讓我對於研究領域有更寬廣的認知與省思，沒有您們的參與，這本論文是無法完成的。研究過程，一路上相伴的同窗好姊妹們王浴、小梁、淑芬、美珠與佳珍，從您們身上學到許多做人做事的道理，也令我看見人生中更多的細微末節。熱心的昌任學長，不斷地鼓勵我再接再厲，從您身上我看見了對生命教育的熱誠與感動，謝謝您給我的信心。貼心的蘭貞學姐，謝謝您總適時地給予支持與鼓勵，我才有動力往前走，帶給我溫暖，也感謝 BenQ 王先生對我的協助呢：P。

爸爸拿我的准考證到文昌廟祈求我考上生死所、媽媽拜祖先和神佛祈求我論文順利，感謝我的爸爸媽媽，總是默默地在旁為我加油 QQ。還有，在我落榜了三次還拿報名表給我的大伯，沒有您的”熱心”，可能就沒有第四次考上的喜悅，哈哈。每星期六凌晨三點，颯風下雨戴我來回到台北阿囉哈坐車的亞瑟，犧牲睡眠、新婚之初的假日無法陪伴你，謝謝你的體恤，以及包容我在論文寫不出來時的壞脾氣。是 Alan 用生命的示現，讓我觸碰了生死學的領域，是他人生中最後幾年的痛苦，讓我學會珍惜當下。論文完成的此時，我願他在彼岸快樂、無憂，我會連他的幸福一起幸福著。

小米麻糬 baby，謝謝你來到媽麻的肚子裡喔，陪著我一起寫論文，我會努力當個好媽麻的！

摘要

本研究以詮釋現象學為研究基礎，以網路遊戲的中年重度玩家為研究對象，透過五位研究參與者的半結構深度訪談取得文本資料，進行視域化的綜合分析，經由他們對於自身經驗的意義詮釋，揭露中年重度玩家在虛擬與現實二個世界之間的生活經驗本質。

中年重度玩家在家庭、工作、社會等等角色扮演下所呈現的生活經驗有：(1)異次元 E 世界滿足玩家眾多的需求，包括了提供探索、冒險與刺激的感覺，以及人際關係的互動與交流；(2)匿名的特性，使玩家在遊戲中冒險的同時，亦享有真實世界裡的安全感；(3)虛真二個世界之間，中年重度玩家皆自認為有足夠的理性與掌控能力，能夠任意穿梭二端而不致產生自我認同與自我呈現上的混淆；(4)處在中年階段的重度玩家，出現了對工作、社會價值的危機感、教育下一代的焦慮以及感受到老化與死亡的焦慮；(5)在資訊社會與經濟掛帥的環境中，中年結構的核心家庭其功能漸漸地降低，虛擬空間的社群關係取代真實世界的家庭部分凝聚力。

本研究對於網路遊戲玩家日益增多的資訊社會，提供了當事人經驗觀點的初步還原與解析，實務上可協助修正社會大眾對玩家們的刻板印象，研究上也可以引發更多與網際網路相關的主題研究。

關鍵詞；網路遊戲、重度玩家、中年時期、生活經驗

Abstract

This study is rooted on interpretive phenomenology as its research foundation. The research participants are middle-aged adults who are heavy addicted to online games. The research text is acquired from semi-structural in depth interviewing with five participants. The text is then analyzed by fusion of horizons, with interpretation of the meaning for their own experience by the participants, the author tried to expose the life experience essentials of the middle-aged heavy addicted game players in and between their twin worlds – the virtual one and the real one.

The lived experience for middle-aged heavy addicted player with their family, occupational, and social roles played are found to be as follows: (1) The alien dimension cyber space or the e-world fulfilled the diversified needs of the player which include the provision of feelings of exploration, adventure, and excitement together with the interaction and communication of the interpersonal relationships. (2) With the anonymous attribute, the players can enjoy the safety within real world while in the same time when he or she is taking adventure in the game world. (3) Middle-aged heavy users think that they have enough sense and power of control for both the virtual and the real world to arbitrarily come back-and-forth between both worlds without ambiguity in self-identity and apparent persona. (4) Middle-aged heavy users have, as appeared to them, crisis for their own occupational and social values, anxiety for cultivating their successor generation, and also the anxiety of aging and death. (5) In an environment of information society and with highly raised value for prosperity, the function of core family for the middle-ages has abated gradually. The virtual cyber space community relationship replaced part of the cohesive force for the real world family.

This research provides a primary interpretive reduction and analysis from the experience and viewpoint of the game player themselves for this information society with increasing internet game players. In practice, it can help readers in modifying their fixed image on the game players. And hopefully it can also bring up more researches on the internet related topics.

Keywords : online game, heavy user, middle-aged, Lived experience

目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	3
第三節 研究議題與目的.....	5
第四節 名詞界定.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 網路遊戲史與相關理論發展.....	9
第二節 中年時期的相關理論與研究.....	17
第三節 家庭發展相關理論與研究.....	26
第四節 存在的虛無.....	34
第三章 研究方法.....	39
第一節 詮釋現象學的典範.....	39
第二節 研究構想與應用.....	44
第三節 研究對象與訪談方式.....	45
第四節 研究設計.....	47
第五節 研究嚴謹性.....	50
第四章 穿越時空的異次元世界.....	53
第一節 玩家們的生命故事.....	53
第二節 男性玩家的網路遊戲經驗.....	59
第三節 女性玩家的網路遊戲經驗.....	67
第四節 網路遊戲文化.....	77
第五章 跨越此彼的二元世界.....	93
第一節 虛擬與真實之間.....	93
第二節 虛實之間的自我認同.....	105
第三節 玩家們的中年視鏡.....	110
第四節 進行中的生命省思與意義.....	123
第六章 結論、討論與建議.....	133
第一節 結論.....	133
第二節 討論.....	134
第三節 建議.....	142

參考文獻	144
中文部分.....	144
英文部分.....	147
網路資源.....	149

附錄

附錄一 國內網路遊戲相關研究論文件料.....	151
附錄二 訪談大綱.....	152
附錄三 訪談同意書.....	153
附錄四 文本分析範例.....	154

表目錄

表 1 國外學者之沈浸理論說明.....	12
表 2 中年階段發展理論.....	18
表 3 E. H.Erikson 人生發展理論.....	19
表 4 D. J. Levinson 生命發展理論.....	19
表 5 中年時期工作發展任務.....	24
表 6 退休的得與失.....	26
表 7 家庭生命週期理論.....	28
表 8 學齡前子女期與學齡兒童期之家庭發展職務.....	29
表 9 研究參與者基本資料一覽表.....	46

圖目錄

圖 1 語境理解及詮釋底景結構.....	43
圖 2 主題分析的概念架構—詮釋循環.....	47
圖 3 文本詮釋現象分析四個層次.....	48

第一章緒論

第一節 研究背景

網際網路具有超越時間、空間限制的特性與優點，在日趨普及的使用下，已成為 21 世紀不可或缺的傳輸媒體。舉凡 e-mail 傳送信件、蒐集瀏覽資訊、購物等等應用，其使用頻率與廣度均大幅提昇，各類資訊流通和商業交易隨著網路的盛行，已大舉取代日常生活中人們在食衣住行育樂各方面實質上的消費習慣了。根據資策會 FIND 調查顯示 96 年 6 月發佈的「2007 年我國人上網人口」(每季末於網際網路服務業者處有登錄網路帳號且仍在使用中之用戶)報告顯示，截至 96 年 3 月底止，我國時常上網人口達 990 萬人，網際網路連網應用普及率為 43%，即表示每 10 個人之中有 4 位是網路族群，可見網路市場的活絡與漸趨成熟。

適逢台灣網際網路盛行之初，研究者投入網路世界的使用經驗約 8、9 年時間。起初只是上網查資料、收發 e-mail，直到 6 年前成為網路遊戲玩家，或以網路即時通溝通事情，更於近 1、2 年開始在網路上買賣商品(買書刊、家具、電器用品；賣書、賣二手衣)，研究者可說參與了網路的發展歷程。每當坐在電腦前面，如果不是上網亂逛，就是隔幾分鐘手癢一次，看有沒有人寄 mail 來，又或者 MSN 沒有人密我的時候，寂寞感油然而生。總之，網路在研究者的生活中扮演著極重要的角色。

那一年研究者 25 歲，遊戲裡的伙伴們都自稱高中生。研究者迷上了網路遊戲，白天玩、晚上也玩到凌晨 2、3 點，每每睡覺閤眼時，眼前盡是遊戲打怪的畫面，連和朋友聊天也盡是聊遊戲話題。新鮮感、刺激感延續發燒了半年，突然有天驚覺：「喔，原來網路遊戲就是這個樣子呀」，讓人著迷的同時，也賠上了嚴重的睡眠不足、和家人朋友相處時間縮短，最後研究者選擇放棄遊戲裡很可愛的紙娃娃角色，離開了 online game。說也奇怪，即使後來看到別人在玩，也都不再動心了。

研究者於全國博碩士論文資訊網站搜尋網路遊戲相關論文，發現：扣除談論

硬體的內容論文(談論遊戲產業經營、行銷策略、平台機制、服務品質等內容)，尚有百餘篇與網路遊戲使用行為相關文章。研究者觀察到一個有趣的現象：自 2000 年開始有網際網路遊戲的論文發表以來，從討論遊戲平台發展的相關內容(如陳凌彬，2000；洪英伸，2000)，到 2002 年集中在評論網咖產業的發展(如柯文生，2002；王勝欽，2002)，再從 2003 年至今，則聚焦在網路遊戲成癮現象的經驗討論(如李品嫻，2003；邱聖芬，2003；劉文尙，2003；白育甄，2003)。從此現象可看出網路遊戲的誕生，台灣社會關心的角度自遊戲平台研發到網咖帶來的社會問題，乃至最終衍生出玩家成癮的心理現象。2007 年的現在，網路遊戲更是網際網路話題寵兒，只要是探討網路現象的話題，無一不與遊戲有關；就目前學術界發表的論文而言，幾乎壓倒性的呈現量化研究方法(見附錄 1)，對於研究對象、研究問題等等的細微差異性無法完整地看見。並且，幾乎相關的論文資料皆與青少年為研究對象，青少年搖身一變成爲網路遊戲的最佳代言人。

我在遊戲裡，從不告訴別人我幾歲，只說我很有錢。已屆 60 的老牌藝人張帝去年 8 月份上電視綜藝節目時這麼說。節目一播出，各大網站、BBS 論壇上，網友們立即針對此話題做出極大的反應和討論，除了對他的身份感到好奇之外，最大的討論話題就是網路遊戲玩家年齡的問題；這股熱潮出現一個隱約的現象：就是在虛擬的網路遊戲裡，那些自稱 18 歲的高中生，在現實當中有可能是個上班族、中年人，甚至是老年人。大眾媒體、論文研究者一再地將亮點聚焦在青少年身上，只要討論網路成癮、自我認同和社會發展等等現象時，往往以青少年為首要探討的對象(如劉蕙如，2003；劉文尙，2003；廖顯能，2002)，然而，青少年以外的族群呢，幾乎沒有這樣的報導篇幅，更沒有相關的研究文章。

根據資策會 2006 年網路娛樂調查結果，依照玩家使用網路遊戲時數多寡，將台灣玩家的使用等級做以下區隔：每日遊戲時數在 1 小時內為輕度玩家、1~4 小時為中度玩家、4 小時以上為重度玩家；其中，重度玩家佔其中的 27.5%、中度玩家佔了 35.9%、輕度玩家則佔 36.6%。另外，根據創市際市場研究顧問於 2005 年 10 月一份「跨媒體使用行為調查」，發現中高年齡層(35 歲以上)的上網成長率

高幅成長，例舉 40-44 歲年齡層族群之上網成長率將近 30%，象徵中高年齡層的網路滲透率已開始提升，而網路族群的年齡分佈更為廣闊。

1998 年林惠絨針對台灣 36-50 歲的中年人做中年危機及其因應方式之研究，結果表示：40 歲是中年人自覺壓力最大的時期，中年危機產生的原因有「事業發展停滯」、「教養子女壓力」、「生理老化」、「婚姻關係失調」及「自我認同混淆」五項。反觀，中年時期是人生中最成熟穩定的階段，個體在社會中扮演許多角色，在家庭、工作、子女等等備受壓力的層面之下，這群中年玩家何以堅守電腦螢幕前，在虛擬的空間裡消費著真實的時間呢？又有何種樂趣或理由讓這群中年玩家每天花四個小時以上的時間停留在網路遊戲裡面，而成爲重度玩家？現實與虛擬之間，他們的自我認同與中年視境又是處在什麼立基點呢？

第二節 研究動機

研究者的外子也是網路遊戲的愛好者，一路從小玩任天堂、電視遊樂器、PS，後來也成爲網路遊戲玩家一族，更因爲興趣的關係最後投身網路遊戲公司任職，他老兄能猛盯著螢幕連續十幾個小時，「修煉」到廢寢忘食、爐火純青的武林絕招，每當和他說話時，大部分時候是充耳不聞，如果幸運的話，會在 10 秒鐘之後答非所問。另一方面，研究者也是網路遊戲公司的職員，公司同仁玩遊戲是天經地義的事，其中還有人因爲每天玩遊戲到晚上 11、12 點，最後在家人的抗議下，才提前到 10 點鐘下線回家。曾經，研究者也做過一陣子的重度玩家，所以能夠瞭解那種打鬥的刺激、逞兇的快感、人際交往的樂趣，只是，當遊戲影響到真實生活常規時，個體極可能面臨一場虛擬與真實的取捨對決。

根據 America Online (AOL)及 Digital marketing Services (DMS)指出，成年人口在網路遊戲市場上的佔有率其重要性日益增加，問卷調查 3 千多位美國網友玩網路遊戲的原因，結果發現排遣無聊跟紓解壓力是成年玩家玩遊戲最主要因素，79%的成年網友表示玩網路遊戲是因爲很有趣，58%表示是爲了打發時間、排遣無聊，54%則是爲了紓解壓力，此外，31%的成年網友是因爲喜歡競賽的刺激感，

24%則是希望提升技術層級。台灣資策會 2006 年網路娛樂調查的另一項結果，指出無論使用者輕重等級程度，娛樂、打發時間都是玩家們使用網路遊戲的主要原因；其中，重度玩家在「成爲讓人尊敬的高手」、「賺錢」這兩項原因的動機較強；而女性玩家使用網路遊戲的頻率及黏著度皆低於男性，使用網路遊戲的目的以輕鬆、娛樂爲主，不像男性期待將遊戲成果當作傲人表現，成爲令人尊敬對象。

據網路遊戲專業人士觀察，在主流消費群之外，邊緣尚有一群正在極力擴展攀升的族群，這群人在財力方面無庸置疑的可以大方從自己的口袋裡掏錢出來消費，也無須擔心學業退步或家長、師長反彈的問題，大大方方的上網玩遊戲；當大眾既定印象認爲青少年是網路遊戲最捧場的客群時，曾經也歷經青少年階段的中年人，他們在遊戲之中扮演的角色爲何？在真實世界裡的生活處境是何狀況？當我們在談網路遊戲對青少年造成的影響時，暢行其中的中年人是否就能免疫於受到影響？

人生中的每個階段都有必然面臨的一些問題，自然也有每個階段應該完成的任務與責任，儘管中年人處在人生的高峰期，但在此階段的確面臨眾多的生活考驗，無論生理方面或社會層面，都必須一一地經過、通過、完成，倘若無法突破的時候，內心可能會開始對人生價值產生質疑或失落。面對年齡的增長、身體機能漸漸老化衰退、心理上找不到重心、精神感到焦慮不安而不知何去何從，過著一天是一天的日子，此時，中年危機(midlife crisis)即正在伺機形成中。

目前國內探討網路遊戲的相關論文，排除討論遊戲平台發展、網咖事業的規劃、遊戲成癮的主題之後，探索玩家生命意義的論文寥寥無及；並且以質性研究方法詮釋玩家內心世界經驗的文章更爲少數；此外，幾乎所有的研究對象清一色是國小、國高中階段的學子，對於中年玩家的相關研究自然缺乏。並且，學術界與玩家對於沈浸現象的二種認知差距，是因爲事件的現象是以多樣性呈現自己，二方各有不同的看見而產生不同的表述，當人們只看見事件的某一方面，以爲看到全部的面貌，所以只就某個環節加以討論，開始認爲這個環節可以單獨存在，可以成爲一個具體者(李維倫譯，2004)，這樣的論調容易造成對事物瞭解的不夠

徹底與不完全。遊戲玩家和非遊戲玩家的看法正因為各自看見的片段與環節不同，而產生莫大的認知差距，媒體的報導內容是一個事實，是面對著一個在場顯現的事物所做的陳述，而不是意向著一個不顯現的事物在作處理，這樣的表述只是眾多事實中的一個，對於「非我所有」的大眾而言，反倒是一個待商榷的誤導。

在這樣的背景情境與一連串的問題，激發研究者進一步想探索的動機，希望透過深度訪談與參與觀察的方式，來詮釋該族群的生活經驗輪廓，試圖還原其經驗背後的意義，從而探討與中年人最貼切的中年過度期議題，以及中年重度玩家的網路使用行為與生命之間的關係連結。

第三節 研究議題與目的

基於上述的研究背景與動機內容，本研究選定以網路遊戲作為研究場域，以中年重度玩家為研究對象，並將其生活經驗以非主題的或非反思的意識運用。目前，針對網路遊戲及相關議題雖然有諸多研究，但觸及玩家的內在經驗主題的研究仍在起步階段，即使有以玩家的心理層面為出發點的研究，也多以量化研究方法呈現，對於玩家在網路遊戲其中的深刻體驗著墨有限，也較無法呈現當中的各別差異性；由於玩家的生活世界之經驗內涵，涉及本身的對生活價值的信念與對生命的態度，若無法透過對經驗的深入探討，以及採用適切的詮釋方法，則無法洞察玩家的生活經驗本質與精髓。

因此，本研究的議題設定焦點在於，探討中年重度玩家在虛擬空間其遊戲經驗的使用現象；玩家在虛實二個世界之間的自我認同與呈現狀態，以及對自身中年身份處境的反思。研究者將以中年重度玩家遊走於二個空間的動機與歷程，作為探討其生活經驗的焦點，再從中衍生中年處境的議題，以及家庭、工作等相關關係的議題討論。

經由以上的資料匯集，本研究目的擬定下列幾項：

- (一)探討中年重度玩家獨特的生活經驗，以及描述其在網路遊戲裡的使用經驗，去瞭解其經驗本質。

- (二)探究網路遊戲文化與社群關係、玩家之自我呈現及其人際交往概況。
- (三)呈現真實與虛擬二個世界的對照與界線；虛實之間玩家的自我認同。
- (四)檢視中年重度玩家與家庭、工作等關係脈絡，並詮釋其中年過度期之情境。
- (五)描寫中年重度玩家對生命的省思與意義，以及敘述個體對未來的展望。

第四節 名詞界定

一、生活經驗(lived experience)

生活經驗一詞，梅洛·龐蒂的表述為：生活經驗是一種立即的覺知，稱之為「敏感性」；狄爾泰認為生活經驗大部分的基本形式牽涉到我們立即的與反思前的生活意識，也就是一種反應式的或者自我給予的覺知，作為覺知，它本身並不自知。本研究目的在於將日常生活中隱約的或非反思的意識類型，以詮釋現象學的方法將研究參與者的生活經驗，轉換成經驗意義的本質，從中找出某些反思式的、有意義的情境脈絡，以賦予其生活經驗強而有力的生命。

二、中年人(middle-aged)

關於中年的年齡界定眾說紛紜，沒有共同的共識。根據艾瑞克森(Erikson)人生八大關鍵期(Eight Life Crises)而言，中年期約指 41-60 歲，發展任務是精力充沛與頹廢遲滯；Gould 則定義在 35-45 歲間；Levin 成人發展理論中，對過度期的描述，認為中年人在 40-45 歲時經歷中年轉換期，緊接著在 5 年內又面臨另一個過度期，稱為 50 轉換期；人們在這段期間通常處於謀生能力的高峰，而且也達到了在自己領域中的成就尖端。在家庭與工作雙重壓力下，有時會導致中年的危機(midlife crisis)發生。本研究對象中年人為設定在 36-45 歲期間，即於台灣民國 50 年至 59 年出生的族群。

三、網路遊戲(online game)

玩家事先取得網路遊戲程式之後，必須透過網際網路進行連線，上網後連結到遊戲廠商架設的伺服器，玩家選擇其中一台伺服器後即可進入遊戲。台灣

地區大部分的網路遊戲程式皆可在廠商架構的遊戲網站上下載，但必須購買以計時制或月費制消費的點數卡，方可進行遊戲；近 1、2 年則演變到免費制的方式，玩家可無時間限制的上線遊玩，但遊戲中的某些裝備仍須以點數購買。

四、重度玩家(heavy user)

國外學者 Brenner (1996)研究報告，稱每週上網總時數超過 21 小時為重度玩家；Young(1996)調查結果認為網路依賴者每週花費約 38.5 小時上網；國內學者周倩(1997)研究顯示，每週上線總時數達 23.68 小時屬重度玩家，陳淑惠(1998)研究結果，重度玩家每週上網總時數落在 19.6 小時。本研究視目前國內網際網路普遍，網路人口均逐年成長中，網路使用沈浸現象亦趨嚴重，所以研究者參考台灣學者周倩的研究報告，將重度玩家設定在每天上線時間為 4 個小時以上，每週上網總時數約 30 小時以上。

第二章 文獻探討

網路遊戲儼如一個真實的人生，人們的愛恨嗔痴隨著滑鼠與鍵盤傳遞到虛擬空間裡去，電腦螢幕也感染到了熱情而主機發燙。潛藏在心中的情感與慾望如實的呈現在遊戲中，個體複雜的思考模式就好比螢幕多重的視窗，又好比是可以自由分配的作業系統，自我不再侷限於時間、空間與情境視框中，視窗帶來的世界是去中心的自我，在同一時空中可以隨心所欲上演任何一齣戲碼。

第一節 網路遊戲史與相關理論發展

壹、網路遊戲的發展與特性

一、網路遊戲發展史

相對於單機遊戲，網路遊戲有著更大的科技突破，對人性有更多的啓發性和互動性。1979年 Essex 大學 Roy Trubshaw 和 Richard Bartle 研發了一套軟體 Multi-User Dungeon(MUD)，是首款可以運作的多人冒險遊戲，也是網路遊戲的前身(蘇芬媛，1996)。最初研發的動機是爲了測試共同記憶體系統(shared memory system)，遊戲的構想是之後才慢慢發展出來的。1995年，隨著微軟 Windows95 視窗正式上市，網路遊戲也正式登場亮相，具互動特性的網路遊戲自此成爲時代新寵兒，全面改寫遊戲版圖。

1997年美商藝電推出第一款網路遊戲「網路創世紀」(Ultima On-line)，至此網路遊戲蔚爲風尚，成爲凝聚力最強的虛擬社群。台灣第一套網路遊戲是由華彩遊戲公司推出的「萬王之王」，開始帶動國人對網路遊戲的氣氛，之後國內眾多遊戲廠商也紛紛從代理國外遊戲，或自行研發遊戲來搶食遊戲產業這塊大餅。

二、網路遊戲的特性

網路遊戲除了可透過文字和其它玩家溝通外，還能藉著表情符號傳達情感和切磋練功心得等互動。在網路社會中，人與人的互動建構在「虛擬」之中，重新塑造可「自我提供」的全新環境於身體不在場的空間裡，進行新的身份認同(黃

少華、陳文江，2002)，享受深切的關懷與照顧，構成了一個既虛擬卻又真實的社群。

根據陳怡安(2003)的研究指出，網路遊戲其特色有下列四項：(1)角色扮演：視窗所帶來的世界是一個沒有中心的自我，在同一個時間中呈現不同的面向；(2)虛擬社群：虛擬世界打破了現實中諸多限制，匿名性的安全感，讓玩家創造了自我形貌，找到角色定位與自我認同感；(3)遠距臨場感：網路空間(cyberspace)提供一個非真實的空間，讓玩家共聚在此進行同步與非同步的溝通(卜慶玲，1994)；(4)即時多人互動性：打破地理上的限制、跨疆域跨國界，網路遊戲的即時性與互動性吸引玩家參與遊戲時，有身歷其境的感受。

貳、沈浸(Flow)理論與網路成癮現象

Stephenson 認為遊戲是一種假裝(pretend)，個體暫時離開真實世界中的義務與責任，遊戲是生活中的插曲，不是尋常的也非真實的，遊戲提供暫時的滿足，玩家雖然認真參與，但是也不是真的很重要(引自黃立文，2000)。真如 Stephenson 所說的：遊戲只是提供暫時的滿足，而非很重要嗎？如果按古典學派遊戲理論而言，精力過剩、放鬆修養和練習理論，都不足以適合引用在網路遊戲的玩家行為上；現代人有著許多的生活壓力，無論課業壓力、工作壓力、人際關係壓力或家庭壓力，有時候讓人不得不有想逃避的想法，當許多玩家上線好幾個小時後，身心機能照理來說應該處於更疲憊的狀態，但他們仍舊坐在電腦前面不眠不休的繼續奮鬥。又或者，在網路遊戲裡頭可以逞兇鬥狠、可以為非作歹，無視於真實世界的法規與輿論批判，是否就能完全滿足認知學派 Vygotsky(1976)提出「遊戲能夠實現真實生活不能被滿足的慾望」學說呢？

古典學派和現代遊戲理論是否依舊適用在網路遊戲呢？這是個非常值得研究的問題，畢竟網路遊戲的多複合功能不似孩童的嬉戲或單機遊戲這樣單純。這些年來玩家對網路遊戲瘋狂的投資精神，以致於常常在上線時呈現注意力集中，並且對周遭不相關事物感覺遲鈍，進入一種沈浸狀態，這樣的行為反應相當符合

1975 年 Csikszentmihalyi 所提出的沈浸理論，近年許多網路相關研究學者多採用沈浸理論，藉此解釋網路遊戲玩家的行為，在接下來的內容將針對沈浸理論作概念性的探討。

一、沈浸(Flow)理論

所謂的「沈浸」英文原稱為 flow，但在過內確有多種中譯名詞，如流暢、神迷、心流、沈迷等譯名，由於本研究為針對網路遊戲玩家在遊戲互動過程中的心裡滿足感為內容，考慮其名詞的適用性，決定以「沈浸」作為本研究對 flow 的稱謂。Csikszentmihalyi 所提出的沈浸理論：當遊戲的人們變得專注在他們的活動中時，會移轉進入一種共同的經驗模式，這種模式的特徵是會使個體意識集中的範圍變窄，以致於不相干的感受和思慮就會被過濾掉、喪失自我意識、對明確目標有反應和清晰的回饋，以及一種掌握著環境的感覺……人們從事某些活動的主要原因就是這種神迷經驗(Csikszentmihalyi, 1991)。直到近幾年，陸續有些專家學者將沈浸理論用在網際網路的學習層面上，因為網路同樣會讓人進入沈浸的狀態之中，他們認為沈浸是發生在：對具體目標和明確回饋有反應的作用上。

Csikszentmihalyi 沈浸理論有二個重要的因素：技巧(Skill)和挑戰(Challenge)，當參與的活動刺激低於挑戰力時，個體會感到無聊；反之當活動刺激高於挑戰力，個體會感到焦慮；若個體的技巧與活動的挑戰性達到平衡時，個體即可得到完全的、內在的滿足體驗，內心充滿和諧、相容。並且當個體因全心投入在活動中的時候，可能因此而完成平時不可能完成的任務，但個體卻沒有意識到該活動帶來的挑戰，早已超過以往所能處理的程度，這種感受將會使個體更加肯定自我，並促使個體更加努力於學習新的技巧(Csikszentmihalyi, M.與 Csikszent-mihalyi, I, 1988；Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989)。

在這些理論出現之後，陸續有幾位學者將其沈浸經驗應用到電腦軟體的學習及網路活動情境中，學者們發現網路活動同樣會讓人進入沈浸狀態，但網際網路環境中的沈浸體驗與單純的沈浸理論並非全然相同，仍有某些獨特的性質，以下

就從 1987 年至 2000 年，國外研究學者針對網路遊戲的 flow 理論所下的註解，透過表格(表 1)針對特質作概念說明：

(表 1) 國外學者之沈浸理論說明

研究者	對沈浸理論的分析
Csikszentmihalyi(1991)	<p>*個體進入一種共同經常模式，在此模式中個體好像被吸引進去，意識集中在一個非常狹窄的範圍內，一些不相關的知覺和想法都被過濾掉，並且喪失自覺，個體只對具體的目標和明確的回饋有反應，所以個體透過對環境的操控產生一種控制感。</p> <p>*沈浸相關因素八類：(1)清楚的目標和立即的回饋；(2)面對挑戰的適度技巧；(3)行動和意識的結合；(4)全神貫注；(5)操控的感覺(6)自我意識的喪失(7)時間感的改變(8)活動本身變得有目的。</p> <p>*技巧(Skill)和挑戰(Challenge)是主要的二重要項目。</p>
Privette & Bundrick(1987)	<p>*沈浸是一種內在享受的經驗，和高峰經驗(peak experience)類似。沈浸經驗則是一種樂趣(fun)，是個體由內在的動機決定，在整個活動過程中可能充滿了刺激，其伴隨的是個體自覺的喪失。</p>
Trevino & Webster (1992)	<p>*沈浸主要有四個面向：(1)控制(Control)；(2)集中注意力(Attention Focus)；(3)好奇心(Curiosity)；(4)真正感興趣(Intrinsic Interest)</p>
Ghani& Deshpande(1994)	<p>*兩個沈浸的主要特徵：個體會在活動中完全專心(concentration)和從活動中引導出享受(enjoyment)；而沈浸經驗帶來的效果則會使參與個體較重視過程而非結果，並且喪失時間感。</p>
Novak & Hoffmany(2000)	<p>*沈浸主要由(1)鼓舞(arousal)；(2)挑戰(challenge)；(3)控制(control)；(4)注意力專注(focused attention)；(5)互動(interactivity)；(6)涉入(invovement)；(7)玩樂性(playfulness)；(8)技能(skill)；(9)遠距臨場感(telepresence)；(10)時間扭曲(time distortion)組合而成。</p>
Chan, Wigand & Nilan (1999)	<p>*網路使用者最常進入沈浸狀態的是在資訊尋求的情境下，其次是閱讀和書寫，不過個體並不常覺得自己是在操控或是在遭遇挑戰的情況下；而沈浸經驗與閱讀經驗類似，當使用者完全涉入時，會喪失自我意識，如在平時人們會注意自己的形象，可是在沈浸的情況下，則自我防衛會暫時撤離，因為當沈浸在活動中時必須付出全部的心思，其它的思想因此完全被忽略；而個體會有時間感改變的感覺，不過當個體覺得所從事的工作或經驗經常處於一種極度確定或極度不確定的情況下時，則不可能產生沈浸經驗。</p>

研究者整理

1-1 小結

研究者對於提出沈浸理論的學者之解析，仍有些疑惑。諸如 Csikszentmihalyi 所提，個體在活動時對外界不相干的事件會採取過濾的態度，實際上也有些網路遊戲的玩家在進行遊戲時，能夠一心多用，或者，頂多關心的程度降低，並非關閉所有對外界發生事件的反應，這樣的舉動是否這仍算沈浸經驗呢？Ghani 和 Deshpande 認為”個體會在活動中完全專心和從活動中引導出享受”，然而，也有許多玩家長時間在掛在網路遊戲裡頭，已經沒有所謂的享受了，就只是習慣或打發時間，這樣是否也還算是沈浸經驗呢？又或者沈浸經驗是否有程度高低之分別？網路遊戲玩家的新手與老手在沈浸經驗當中是否有所差異？新手對於接觸新的事物時，所受到的刺激自然比老手感覺新奇，加上每個玩家對刺激的感應接受力不一樣，這應該都足以影響沈浸經驗的程度多寡。

二、網路成癮現象

本節研究者將針對國內外學者對網路重度使用者的行為理論作整理分析，以釐清該群族主要的行為反應與現象生態介紹。

(一)國外學者相關研究

紐約精神科醫師 Ivan Goldberg 是最早提出網路過度使用概念的學者，他於 1996 年首先提出「網際網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder, IAD)這個名詞，他提出七項判定標準，以分辨個體是否網路成癮：(1)耐受性(tolerance)：上線時間逐次增加才能得到滿足，如果時間維持不變，則滿足感呈遞減現象；(2)戒斷症狀(withdrawal)：停止或減少過度使用時，會導致不安、焦慮、與網路有關的幻想或夢境；(3)經常會超過自己原來預期的上網時間和頻率；(4)無法控制自己的網路使用行為；(5)花費大量的時間在網路上；(6)因過度使用網路而阻礙了現實生活中的社交、工作、娛樂等活動；(7)即使意識到自己因為過度使用網路所引發的問題，仍無法減少網路使用的次數與時間。

1996 年瑞士 Egger 博士以自願參與的 450 位瑞士網路使用者進行研究，顯示

10.6%受試者自認是網路成癮或網路依賴，這群人覺得網路成癮為生活帶來了負面的影響，當他們離線後仍舊有上網的慾望，周遭朋友都抱怨他們漫無節制的使用網路，長時間下自己也來會產生罪惡感。同年 Brenner 在全球資訊網作「網際網路相關成癮行為檢查量表」調查，來自 25 個國家共 185 份有效問卷，結果顯示網路成癮使用者每週平均上線 21 小時。一年後，Brenner(1997)正式發表一份有 563 份有效問卷的研究結果，表示網路成癮者平均每週上線時數下修為 19 小時；有 80%網路成癮者表示他們因為網路而呈現無法有效掌控時間、錯過飲食、睡眠的問題。

Young(1996)以美國精神醫學會第四版《心智失序診斷暨統計參考手冊》(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - 4th Edition,DSM - IV , American Psychiatric Association,1994)中的「病態性賭博行為」為範本來研究網路行為，結果顯示網路依賴者每週花費約 38.5 小時上網，幾乎 8 倍於非依賴者 4.9 小時的時間在使用網路；依賴者主要藉由網路的高度互動性來認識新網友以做社交活動或交換意見，他們無法有效控制自己使用網路的時間，上網時數愈來愈長才能得到滿足，也有試著想要戒除而失敗的情況，有超過半數的依賴者認為網路對學業、人際關係、親子關係、時間、經濟及工作上有嚴重的影響。

Young 認為病態性的網路使用方式(Pathological Internet Use,PIU)，已經類似於其它病態性的上癮徵狀，如病態性的賭博(patho-logical gambling)，二者的成癮都不是因為食用藥物所引起的化學反應，而是對某一物質或從事長期的活動，影響到腦內與成癮行為有關的神經傳導系統，經由人類心智運作而產生一種儀式性、無法自拔的身心理狀態(引自吳佳盈，2004)。因此，Young 改編病態性賭博行為的四個徵候：強迫行為(Compulsive use)、戒斷(Withdrawal)、耐受性(Tolerance)、後續困擾(Related Consequences of internet dependence)作為判定網路依賴或成癮的標準。

然而，部分學者對於將過度的網路使用視之為成癮症狀，有不同的意見與想法。Davis(2001)針對以往各學者的網路成癮研究提出三大限制：(1)在網路成癮的

論述尚缺乏明確且具體的理論與概念；(2)整體蒐集的個案數量仍嫌不足，結果也只能以過度使用網路之現象，以成癮一詞描述言之過早；(3)成癮一詞帶有容易讓人誤解的負面觀感，無法清楚解釋網路使用者在網路上的真正行爲。Goldberg 本人也意識到，對於過度使用網路的描述有太多價值判斷與社會道德判斷；「成癮」一詞隱含著負面評價，忽略了網路科技的正面意義與功用。於是，部分學者(如 Goldberg、Davis 等人)嘗試提出修正，建議將「網路成癮」一詞改爲「病態網路使用」(Pathological Internet Use Disorder, PIUD)，重新定義爲：因爲網路的過度使用，而造成心理、生理、人際、婚姻、經濟或社會功能的影響(Suler, 1998)；相關研究側重在網路過度使用的個體認知行爲解釋模式，以較中性的用詞來討論網路的過度使用。

(二)國內學者相關研究

周倩(1999)對網路成癮定義爲：「由於重複的對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望。同時並會產生想要增加使用時間的張力與耐受性、克制、退癮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴」，周倩在國科會「網路科技對教育的影響」專題計畫成果報告結論中，發現網路成癮者似乎符合一般沈浸經驗的歷程，會經歷想上網的衝動、逐漸增加上網時間以求得同等滿足、出現一些與上癮相關的問題，如個性改變、隱瞞上網時數、手指顫抖等，然後出現戒斷網路的種種嘗試與戒斷的不快等。

陳淑惠(1998)以台灣大學 1392 位學生爲研究對象，有 5%爲網路成癮高危險群，其每週平均上網時數爲 19.6 小時，高於整體平均值的 10.3 小時近 1 倍，危險群中 13%的人陳述他們大部分的朋友來自網路，所有高危險群都自認爲對網路成癮；蕭銘鈞(1998)以分層隨機取樣方式，抽樣調查國內 12 所公私立大專院校學生共 763 人，發現研究參與者中男性網路成癮行爲比女生高、擁有個人電腦者比較容易成癮、一週使用網路時數中位數落在 20-25 小時，而且高危險群比一般

網路使用者更依賴網路作為人際關係的場域。

黃厚銘(1998)則認為由於個體在網際網路上具匿名特性，使個體願意在網路上與陌生人分享最私密的感受與態度，而這種特性可讓個體暫時逃離現實世界，而沈溺於網路世界，長期下來容易造成過度依賴網路的行為。游森期(2001)以國內 801 名大學生為研究網路成癮的對象，受試大學生平均每天上網時間為 164 分鐘，使用頻率最高的網路使用項目分別是瀏覽全球資訊網、BBS、電子郵件、ICQ 以及網路遊戲，並且網路成癮高危險群上網時間較長、學業成績較差、社交圈較小、網友數較多。

林旻沛(2003)主要針對台灣南區的大專院校學生之網路成癮盛行率作問卷調查，有效資料 4,425 份，研究顯示每週平均上網時數為 16.75 小時，晚上 10 點到凌晨 12 點達到最高使用率，每週上網平均為 8.67 次，而最高比例的網路活動是網路遊戲、並且年齡較低、成績排名較落後、成績滿意度較差、每月支出金額顯著較高，每週上網時間與次數也成正比。林季謙(2003)則對不同網路能力、人格特質與人際關係的中小學生作網路成癮的研究，發現中小學童網路上癮的行為除了受人格特質等先天因素影響外，也受父母態度和使用者自身資訊能力等後天因素所影響。

2-1 小結

綜觀國內外各專家學者的研究報告，研究結果均大同小異：(1)多為探討網路過度使用的生理、心理特徵與對身心、社會功能各層面的影響；(2)在研究參與者部分幾乎清一色是青少年族群，國內學者研究中年紀最小的是國小生，所以在受訪者年齡相距不大的情況下，所得的研究結果自然的差距很小；(3)局大部分的研究均以量化方法執行；(4)就使用動機方面、上網的滿足感以及成癮的後續影響，則著墨甚少，並且研究參與者人數不多，不足於代表全體網路過度使用人口的症狀，這方面有待尋找更多的參與者作更嚴謹的研究數據；(5)最近許多討論網路成癮的研究中均大幅提到沈浸理論，藉以沈浸理論輔佐補充過度使用網路的心理狀

態。

他們認為沈浸經驗最容易發生在網路瀏覽的過程中，這種經驗靠著人機互動本質上是很享受的，過程充滿愉快與樂趣，並且常伴隨著一種自我意識迷失的感覺，越來越強烈(彭淑芸、饒培倫、楊錦洲，2004)。儘管目前的研究尚未證實網路重度使用者具備有一般心理病理指稱的「成癮」特徵，畢竟網路也是近 10 年來流行的產物，所以在各層面的瞭解程度必須進一步探索、增加相關議題的深度與廣度。

如果根據周倩對於網路成癮的定義來看，其實與所謂的沈浸理論有異曲同工之意；而本研究自然會提及有關重度玩家在網路遊戲的使用行為之議題，研究者在與研究參與者的訪談互動當中，察覺出某些玩家對於「成癮」這個形容詞有反感的印象，就字面上看來「癮」字容易讓人有負面的觀感，並無法明白的呈現出使用者在網路上的行為，亦如 Goldberg 所言：對於過度使用網路的描述有太多價值判斷與社會道德判斷，故，本研究中有關於玩家對網路遊戲的使用行為即以「沈浸經驗」較中性的詞彙作相關討論。

第二節 中年時期的相關理論與研究

壹、中年成人期的發展理論

人類生命的發展過程，就整體而言是依循著一個既定的次序和連續性的歷程。每一個階段，因其生理的成熟、認知思考的能力以及社會環境的變動，會有特定的發展目標和可能遭遇的問題、危機。以下內容研究者就各家學者提出的中年時期發展理論作表格系統整理(表 2)。

(表 2) 中年階段發展理論

研究者	中年發展理論
E. H. Erikson (參閱表 3)	*上階段未能解決的議題，可能影響現階段發展的完整性及成熟度(王梅君，2000)，而面臨中年危機的發生。 *中年在人生發展階段面臨「生產力」與「困頓」的時期。具有生產力的中年人會發展出「關心的美德」，他們將會從事超越自我責任以外的關懷行動，不只關心自己的子女，也關懷人類、協助他人，同時在過程中發展出確認個人權威(吳秀碧,1998)。
D. J. Levinson (參閱表 4)	* 40 歲—45 歲，是人生的中年轉換期，個體評估、修正生活，使自我的理想與實際社會之間可以獲得比較好的平衡，如果在此階段生活結構產生了變化，有可能導致危機產生，所以這個時候特別容易發生外遇、工作上也容易產生轉業的想法。
C. G. Jung	* 40 歲左右是中年一個非常重要的轉變時期，中年期個體的事業、家庭都達到發展巔峰，同時個體的人格也將重新評估(李靜怡，2005)。 *Jung 提出意識的知覺最主要是在青年和中年期建立基礎，並且在自我實現上整合，使人格系統充分發展趨向完整(郭祥益，1995)。 *個體同時具有男性和女性的人格特質；中年期個體被壓抑的另一性別特性顯現出來，男性在某些層面上會如女性一般的更能表達情緒；而女性有如男性特徵使之顯得更堅強有主見，此時，假使壓抑自己的另一個性別特質，可能會導致個體在情緒上有所困擾(李靜怡，2005)。
M. Scott Peck	*Peck 醫生針對中年人提出四項發展任務(李靜怡，2005)： (1)體力取向轉為智慧定位：中年期前的豐富生活經驗，累積起來的智慧，足以勝過因為體力衰退和年輕吸引力的價值。 (2)人際關係由性關係轉化為社交性：個體將對生活中的男女重新界定，視他人為朋友或同伴，而非將他人視為性的生物體。 (3)情緒由貧乏轉為彈性：面對父母的死亡，以及子女成熟獨立，此時歷經人際關係的斷層，也因自己身體能限制，必須調整所從事的活動。 (4)以彈性的心理取代僵化的心智：運用過去的生活經驗與生命智慧，能接受新觀念的個體可以結合新舊經驗做為解決新問題的指南。
R. J. Havighurst	*35 歲到 45 歲的中年轉換期間，個體需要：(1)適應時間觀念的改變；(2)修改工作計畫；(3)重新調整與家人的關係(藍淑真，2003)。
D. E. Super	*中年生涯發展(林佩含，2005)： (1)建立階段(25 歲~44 歲)：確定前一階段的生涯選擇與決定是否正確為主要任務。若是感到滿意就會在領域中努力經營、力求上進。 (2)維持階段(45 歲~65 歲)：維持現階段的生涯型態，為將來的退休作準備。將目標放在維持家庭和工作間的和諧關係，發展新的技能，以提供、增加個體未來發展的機會。

研究者整理

(表 3) E. H.Erikson 人生發展理論

階段	年齡	心理危機	心理轉機	發展順利	發展不順利
1	0-1 歲	對人不信任	對人信任	對人信任，有安全感	對人疑慮不安
2	2-3 歲	懷疑羞愧	積極進取	能自我約束，自我管理	懷疑自己的能力
3	3-6 歲	退縮內疚	勤勉向上	能獨立自主，奮發向上	退縮、故步自封
4	6 歲- 青春期	自卑自貶	勤奮用功	具有成就感、具備生活 基本能力	充滿挫折感， 喪失生活能力
5	青年期	角色混淆	自我統整	具有健全的自我觀念及 生活目標	自我迷失， 生活失去目標
6	成年期	孤獨疏離	與人親密	人際關序良好， 感情與事業順利發展	孤獨疏離、離群索居
7	中年期	頹廢停滯	貢獻人群	事業發達，造福人群	自暴自棄， 成為社會敗類
8	老年期	消極絕望	完美圓融	安享晚年，樂在其中	悔恨交加、百般無奈

引自葉志偉(1998)

(表 4) D. J. Levinson 生命發展理論

生理年齡	發展情形	時期	發展任務
65 歲以上		晚成年期	
60-65 歲		晚成年轉換期	發展睿智、慎思熟慮、憐憫等品值，有些人繼續 成長、創造；有些人則停滯與衰退
55-60 歲	中年高峰期	中年期	面對中年危機後進入穩定期，再進入中年高峰期
50-55 歲	50 歲轉換期		為生命中最有成就的階段
45-50 歲	進入中年期		離婚、重婚
40-45 歲	中年轉換期	早成年期	了解自己，了解他人，在工作上發展自我
33-40 歲	安定時期		建立穩定的生活結構、樹立理想、發展職業成就
28-33 歲	三十歲轉換期		以不同的角色對待異性，學習與異性與朋友、同 儕及親密的伴侶。
22-28 歲	早成年轉換期		事業發展，企圖在社會獲得一席之地。
17 歲以下	兒童和青少年時期		

引自張德聰(1998)

綜合以上各學者從不同角度和領域來探討中年時期的發展理論，可得知從青年邁入老年的過度期—中年期，個體在此階段時可能面臨的問題、困境與責任，因為心理和社會環境的改變，中年人將面臨新的考驗和衝擊，如果個體轉化得宜，則下一個階段的生活將更加和諧完整；倘若個體在轉換時出現問題，則很有可能產生中年危機。中年時期，是人生中一個重要的轉折點，當生命過了一半之後，體力、健康狀況逐漸走下坡，莫名的惶惑與不安漸漸的取代原有的豪情與衝勁，倘若沒有危機意識或者沒有處理妥當，中年危機就像個隱形的殺手，使憂鬱、家變趁虛而入。

貳、中年成年期的身心狀況

一、中年人的生理狀況

隨著年齡的增長，中年期的身體漸漸進入老化的過程，不再像青年期那般處在身體機能的高峰。根據行政院衛生署 2004 年針對台灣地區中年人口(45-64 歲)主要死亡原因作調查，前十大死因有：惡性腫瘤、腦血管疾病、事故傷害、心臟疾病、慢性肝病及肝硬化、糖尿病、自殺、腎性病變、肺炎、高血壓疾病和其它(結核病、意外、敗血症等)。而中年最常見的生理變化有：骨骼系統(骨質疏鬆)、循環系統(心臟病、高血壓)、呼吸系統(肺部)、泌尿系統(膀胱)、消化系統(腸胃肝)、免疫系統(淋巴)、生殖系統(女性停經)和內分泌系統(賀爾蒙)功能均呈現退化現象(林佩含，2005)。

二、中年人的心理狀況

研究者根據《德桃癌症資訊網》內容，整理出中年人的心理狀態大約有下列幾項：(1)身體心像的變化：中年期的身體心像都會產生很大的改變，所以在正常的生命週期中，「身體心像」對一個中年人而言原本就是一個挑戰；(2)工作：以達成目標為導向，專求挑戰，有時會發生中年轉業；(3)婚姻：中年期是協調婚姻角色的一個重要時期，個體過去花了許多時間和心力在孩子身上，現在小孩漸漸

離家了，此時期是一個重新面對婚姻的時機，也是學習重新與配偶相處、發展共同生活興趣的機會；(4)與青少年子女的關係：青春期的孩子正準備從家庭走出，建立自我的認同，同儕是孩子主要的生活重心，父母的建議不再是第一位，孩子的獨立似乎象徵著背叛與失落；(5)面對死亡：中年期特別會感受到時間的壓迫，尤其當週遭的朋友有病痛在身，更會迫使他們面對死亡的議題；(6)與老年父母的關係：人到了中年，與老年父母的角色轉換(role shifts)是不可避免的，老年父母的角色從過去的照顧者變成被照顧者，而中年的子女則由過去的依賴者變成被依賴者。

由上所述可知，不同的生命週期都會賦予個體或家庭許多的任務與責任，中年人處在兩代之間，對於父母長輩負有照顧和關懷的責任，對子女則需提供支持和引導，在期間更需扮演建立有效溝通和協調者的角色。隨著年齡漸長，中年人開始體驗到家庭的空巢期，因為子女的獨立、離家，可能使得中年個體出現失落、沮喪的感覺；另一方面，因為中年夫妻卸下了養育子女的責任，所以增加彼此相處的機會和關係的親密時間。此外，在事業成就與權力方面的發展也到達人生階段的最高點，可能擁有較高的社經地位。

然而，人生歲月已經走過了一半，個體在孩子身上看到過去的自己、在父母面前看見自己的未來，在完成了生命中包括家庭、事業和社會的任務後，轉而關懷別人、關心社區，繼續感覺自己是有生產力和貢獻力的人。可是，如果個體對於過去仍有尚未完成的任務，而未來要將面臨下一階段的使命，並且死亡也一步步的逼近，那麼生命的發展極容易呈現停滯不前或自我沈溺的現象。有些學者認為，中年人是個體生命中的精華歲月，智慧的累積提供個體在面臨個人生命的進展和他人關係的改變時，有更寬廣的心胸接受現實、繼續創造生命的事蹟(王梅君，2000)。

參、中年危機與中年過度期

由上述的中年心理發展內容可看出，在這個年齡階段，因應社會期望的階段性任務大抵完成(如：婚姻、家庭、與事業……)，長久以來背負著沉重責任的角色扮演終究導致與內心的溫柔疏離，卻在現實生存的擠壓下找不到空間去處理這一種疏離。即使有能力創造這一種空間的中年人，也不見得有智慧去對待自己的溫柔(有一點像榮格所說的 anima—男人內在的女人)，反而把這一種性別生命史轉化投射到外在的客體中，最典型的情況就是外遇(王明智，2003)。

Olds 和 Papali 將中年危機定義為：一種假設的壓力時期，從 40 歲初期到中期，它的產生來自於個體過去生活所做的檢討與重估(引自藍淑真，2003)。黃有志(2000)指出，中年危機的主要成因，主要有下列三種觀點：

- (1)生涯專家的看法：中年人有感於年齡增長，身心狀況開始走下坡，所以對生命突然有種自覺，感覺生命無情的流逝，而心生懷疑與恐懼；加上周遭長輩與同儕可能相繼往生，而開始體會到「死亡」不再是一個生活中的名詞，而是一種越來越靠近的真實，不知該如何應付，種種心理困擾因而發生。
- (2)醫學的角度觀察：由於身體老化的現象漸漸顯現，而出現相同的心理困擾。例如女性因為「停經」的關係，容易發生一種激烈的恐慌和沮喪的情緒；而男性則在重疊的社會責任與壓力下，顯得調適困難而無所適從，內心感到無奈與空虛，心理與社會環境的轉變，尤其在生理上不能面對年華逐漸老去的事實，時時懷疑自己是否遭遇到瓶頸，而有焦慮或無所適從的心理困擾發生。
- (3)心理學的觀點：中年人想把青年期的心理氣質保留在中年期，而無法坦然省視內在的心理變化，不願在自我認定和情感應變能力的層面上積極處理各種心理轉變的情結，往往不知道自己為何而活，以致於寧願沈浸在自憐和憂鬱的孤單感受之中，因而錯失走出外界追求自我肯定的機會。

國內研究方面，翁萃芝 1996 年以 581 為中年人為研究參與者，欲探討「中年危機及其因應策略與成效之研究」，研究結果發現大部分中年人的危機是擔心子女未來的成就；葉志偉(1998)以 825 位 41 歲至 55 歲的桃園縣男性教育人員為

進行中年危機的研究對象，健康、事業、家庭和經濟是主要引起中年危機的因素，普遍而言，他們的危機指數偏低。林惠絨在 1998 年對 36 歲至 50 歲的中年人作「中年危機及其因應方式」的研究，指出事業發展停滯、教養子女壓力、生理老化、婚姻關係失調及自我認同混淆等五項是造成中年危機的主要原因，36 歲至 40 歲是中年人自覺壓力最大的時期。

3-1 小結

歸納多位學者對中年危機的相關研究結果，可以歸納出下列幾項共通的特點(引自藍淑真，2003)：更年期、空巢症候群、事業的發展與自己所期望達到的目標有所差距、自我的理想沒有達成社會角色、地位的改變、家庭結構、角色的變化、身體健康情況逐漸退化、外表失去吸引異性的魅力、性功能退化和希望進一步追求個人的成長。

中年期是危機還是轉機呢？如果中年時期每個人不可避免終將遇到這種變化，是否意味著如果個體在危機來臨時，作妥心理調適，坦然接受並且降低可能帶來的身體或心理傷害，利用這次機會，重新認識自己的過去、現在與未來，重新省思自我的發展方向，在危機中尋覓出轉機，重新體認、實踐自我生命的理想和價值，是否就可以化危機為轉機呢？誠如 Levinson 所偏向以中年過度期取代中年危機這個名詞，他認為中年過度期的情況可能相當溫和，但是在解決內在衝突時如果有相當大的困擾和混亂時，就有可能產生中年危機了。如果個體可以在這個時候形成一個更令自己滿意的生活結構，那中年在發展上所發生的危機不見得全然是負面的，危機也可以帶來更大的成就。

肆、中年時期相關現象

一、中年人工作發展任務

人們常說，年過 30 歲，要找工作就很難了，翻開報紙求職欄，放眼望去盡是：年齡限制 30 歲以下。青年時失業也許再重新找一份工作就可以了，但是中

年失業，可能就是一家生計失去依靠，家庭民生陷入困境。根據國內就業 E 網一份針對「企業為何定下年齡的限制」的研究，發現原因有：(1)就生理學與心理學看來，中年人的個性已經定型了，可塑性相對也較低；(2)中高齡的就業人才，如果是因為公司組織異動而失業的，那麼之前的薪資可能比較優渥；可是在目前產業正處於微利時代裡，企業主不願支付過高的人事成本，所以為了降低人事成本支出，而大量晉用新人；(3)中高齡的員工是否能像年輕人學習，而不倚老賣老，並且是否可以接受比自己年輕的人擔任上司。除了生理上不可逆的因素外，中年人是否在這一波重新學習和適應彈性的動態生命曲線年代裡，還擁有向前的動力呢？

根據 Super 的概念，人的一生因為扮演的角色不同而有所區分五個發展階段：(1)成長期；(2)探索期；(3)建立期；(4)維持期；(5)衰退期。其中與中年時期事業關係最緊密的是建立期與維持期(引自藍淑真，2003)。

(表 5) 中年時期工作發展任務

建立階段：確定前一階段職業選擇是否正確而再努力經營	
24 歲	穩定：25-35 歲，工作穩定謀取安定的職位
	奠基：31-45 歲，在專業領域中有一定的威望，獲得職位的保障
44 歲	晉升：25-45 歲，每個人都希望在薪資和職位上獲得升遷
維持階段：維持工作事業，為將來的退休作準備	
46 歲	保持：保持職位，因應工作壓力(競爭、技術革新與健康衰退)
	符應時代要求：配合時代和環境的改變而作調適
65 歲	革新：即使已經達到奠基期，仍必要再深究，建立以求創新

研究者整理

二、中年失業

台灣 2005 年 7 月 1 日勞退新制上路，引爆中年失業風暴。根據聯合報 2006 年 2 月 13 日報導，2005 年全台灣平均失業率為 4.13%，經建會在當天表示：「……將就如何改善中高齡、負擔家計婦女，以及原住民失業問題，彙整各部會意見後，完成今年的促進就業規劃報告……」。由此可見，中高齡失業率的確佔了相當高的比率。

依據 Career 就業情報雜誌近期公布「中年失業危機風暴」調查結果顯示，在過去五 5 年內，已經有超過五分之一的企業曾經優退過中年員工，並且爲了勞退新制，也有 2 成的企業打算減少雇用中年員工，更有 3 成的企業打算在 2 年內完成人力換血動作，讓公司員工結構年輕化。根據行政院主計處說法，近幾年中高齡者失業激增，技術變動加快以致產業結構調整迅速(結構性失業)，是最主要的因素。當「新經濟」或「知識經濟」成爲可見的未來潮流時，恐怕失業率將在攀高(引自吳惠林，2005)。吳惠林(2005)研究員進一步表示：「現代科技瞬息萬變，其學習難度提高，對中高齡者更是難以承受之重。過去所謂的智慧累積，年資代表經驗，已快速地反轉成工作及學習的阻礙，若再加上體力精神逐漸不濟，在知識經濟掛帥的時代，中高齡者的競爭力愈見消褪應是可以預見的」。

中年男性失業後有什麼問題呢？台北市立療養院成人精神科楊連謙醫師分析可能原因有：(1)中年人已熟悉原有工作，但學習能力及體力卻開始下降，這時學習新技能不容易；(2)失業意味家庭陷入困境，原有家庭規劃將被打亂，生活秩序必須調整；(3)男性被社會期許爲家庭收入的主要提供者，失業和失能、死亡在某種意義上是類似的；(4)許多男人是工作的動物，捨棄「工作者」這張面具後，什麼都不是了，這群人如果失業了會信心大失、價值觀動搖、失去人生方向。有許多研究指出：自殺頻率、精神疾病、肝硬化、心臟病等都與中年失業有關，35 歲至 54 歲的男人，以及 25 歲至 44 歲的女人，對於經濟衰退的心理適應也最爲脆弱，因此，中年失業背後的壓力管理問題實在值得重視。

三、退休

根據新聞處發行的「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料手冊」提到，退休是一個逐漸發展的心理歷程，一般人以爲退休不需要計畫、退休後百般無聊、退休沒有價值了或是身體健康會越衰退等常見的謬誤，其實，退休後仍保持積極參與社區活動的人，其生活滿意度也將提高，所以退休並不代表是人生的黑暗期。退休的得與失(表 6)，視其心理調適的程度而定。

(表 6) 退休的得與失

因退休所「失去」的：	因退休而「增加」的：
*固定的收入	*生活的選擇不必遷就上班而有更大的自由
*高消費的自由	*省下為謀生而勞損的體力與心力
*工作的身份及滿足感	*可享受更多的閒暇生活、時間運用的靈活性
*隸屬於某行業或單位的歸屬感	*與家人和老友相聚的時間及滿足感
*與同事交誼的機會	*可隸屬於義務組織並退休人士團體的新身份
*因工作而有的作息規律	*比上班更大的活動空間
*個人的工作空間	*參與終生持續學習時有更多的選擇
*直接參與社會的變遷與認識種種新知和技術	*更多空間照顧自己的健康，培養健康生活模式
*因貢獻社會而被肯定的價值和重要性	更大的自由做自己喜歡做的事

資料來源：新聞處「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料手冊」

第三節 家庭發展相關理論與研究

壹、家庭的定義與家庭生命週期

一、家庭的意義

熊辛蘭(2006)家庭是由群特殊的人，在血緣或特定關係上結合，且基於情感上的扶持，彼此學習、信任與分享彼此的歡樂、憂傷，達成共同的利益和目標之所在。陳淑雯(2001)也指出，家庭是一個持續動態平衡的成長系統，家人彼此間能真誠溝通，分享親密與抒發情感，共同因應並轉化家庭生命週期中所歷經的各種情緒和危機，並能以彈性的態度有效處理問題，以實現家人的共同願景；家庭扮演了一個提供親密關係與抒發情感的地方，彼此共同度過家庭生命週期的每一個階段，家庭中的每個人之間的互動關係也隨著週期與家庭歷程的改變而有所調整。

隨著核心家庭的夫妻與子女的成長，相互之間的情感維繫與關係也會有所不同，大部分的家庭其實都歷經過相類似的週期性時間安排或階段的連續性，而有著相似的情況與待克服的困難及需要完成的階段任務與特質，因此，這些歷程彷彿一種生命的軌道，以為家庭所依照轉變，並可提供人們辨認家庭這系統在時間的演變中，一個有組織的分析架構(彭懷真，1996)。

二、家庭生命週期相關理論

由於家庭生命週期的階段不同，更有不同的發展任務與特質，每一階段任務的完成對家庭的發展是相當具影響力的(藍采風，1986)。由於各學者對於家庭生命週期階段的劃分因研究的範疇有所不同而產生分歧，國外學者 Thomas 將其家庭生命週期分爲十個階段；Duvall 則依據家庭中的最大子女生長過程及教育過程將家庭生命週期分爲八個階段；而考慮目前台灣家庭型態和核心家庭的變化，同時參考西方對家庭週期的劃分方式，國內學者梁愛玲(1995)將其週期以家庭中最小子女年齡爲主，劃分爲六大階段，謝秀芬(1989)考量台灣的家庭型態與中國傳統文化，提出七個階段的家庭生命週期。各說明如下(表 7)：

(表 7) 家庭生命週期理論

Thomas	階段	轉變過程	梁愛玲	階段	謝秀芬
	1.獨立的成人	學習獨立生活責任		1.夫妻時期(約 0-3 年)	1.婚姻調整期(約 1.5 年) 2.養育學齡前子女期(0-6 歲) 3.學齡兒童期(6-13 歲) 4.青少年子女期(13-20 歲) 5.子女準備離家期(20 歲-離家) 6.第二次蜜月期(離家到配偶之一死亡) 7.孤寂期(配偶之一死亡到雙亡)
	2.婚姻夫婦	學習夫妻角色		2.嬰幼兒時期(約 0-2 歲)	
	3.嬰兒期家庭	學習父母的角色		3.學齡前時期(約 3-5 歲)	
	4.學齡前家庭	學習面對成長中的孩子		4.國小學齡兒童時期(約 6-12 歲)	
	5.學齡期家庭	學業的需要		5.青少年時期(約 13-18 歲)	
	6.青少年家庭	孩子的自主需要		6.青年期以上時期(19 歲以上)。	
	7.勞燕分飛	支持人生抉擇			
	8.生命導師	顧問角色			
	9.退休期家庭	由施而受			
	10.資深家庭	適應獨居			
Duvall	1.新婚夫婦，尙無子女	夫妻間的相互承諾，建立新的認同、新的親職關係。 期待第一個孩子，可能需要準備適應因為懷孕而改變的身體或生活改變。			
	2.老大出生到 2.5 歲，養育嬰幼兒家庭	學習為人父母之技巧，扮演好親職關係。			
	3.老大 2.5 歲到 6 歲，學齡前兒童的家庭	學習接納孩子的人格特性。			
	4.老大 6 歲到 13 歲，學齡兒童的家庭	協助孩子身心健全成長與發展，進而自我實現。和學校、教師進行溝通聯繫。			
	5.老大 13 歲到 20 歲，青少年子女的家庭	學習接納青春期的孩子，包含其個人在社會與性別角色方面的改變。為子女因求學而離家做準備。			
	6.第老大離家到最小的孩子離家	促使屬於成年子女離家獨立，繼續給予子女支持與協助，但不過份干涉其生活。			
	7.從空巢到退休，中年父母	接納孩子已變成獨立成人的角色。適應中年身體健康狀況，增加社區活動或休閒活動。			
	8.從退休到死亡，老年父母	老夫老妻彼此珍惜，坦然面對晚年生活，適應退休生活，適應失去配偶而需獨居的生活			

參考熊辛蘭(2006)、梁愛玲(1995)、謝秀芬(1989)，研究者整理

貳、家庭生命週期發展任務

熊辛蘭(2006)由於家庭支持被歸類於社會支持中「情感性」支持，一般人在工作上、生活上遭遇困難時，大多尋求家人的支持，因為家庭是最親密的初級團體，家庭支持是社會支持中極重要的一環。就情感性支持而言，當對個體表示愛、同情、關懷、尊重及歸屬感時，會對被支持者產生正面積極且愉快的情緒，尤其面對壓力時，情感性支持比其它方式的支持更能緩衝壓力(洪冬桂，1986)。

家庭發展的歷程當中常常會出現各種壓力，促使家庭改變原本的相處模式，也許會因為家庭發展階段轉移帶來可預期的壓力，有時也會非常態生活事件帶來不可遇測的壓力，因而帶給家庭混擾與危機。就五位研究參與者的核心家庭而言，大部分處在學齡兒童期的階段，也就是說已婚的研究參與者之子女都在 0-13 歲之間，依據謝秀芬(1989)的家庭發展任務取向，其任務內容有(表 8)：

(表 8)學齡前子女期與學齡兒童期之家庭發展職務

學齡前子女期	學齡兒童期
1.適應新的父母角色與職責的劃分。	1.幫助兒童適應權威的形象及了解家庭外的期待。
2.學習為人父母的各種技能。	2.關心學校和家庭間關係的發展。
3.夫婦與父母角色的協調。	3.提供有關性的知識及健康的異性關係的發展。
4.對事業、前途等工作之各種適應。	4.良心的發展。
5.對孩子的成長而失去隱私的適應。	5.母親準備重返工作崗位。
6.教導兒童新的技能。	
7.準備第二個小孩的降臨。	
8.建立家庭的規則及標準。	

參考謝秀芬(1989)，研究者整理

不同家庭發展階段有其必須適應的發展任務，因而家庭內的親子關係也並非一成不變，而是彼此均能隨家庭發展階段而不斷的轉變與調整，以期維持家庭和諧與良性互動之親子關係(熊辛蘭，2006)。本研究中已婚的研究對象其家庭處於第三與第四個階段，工作任務除了先前二個階段：建立夫妻間認同、新

的親職關係之外，尚包括此二階段：接納孩子的人格特性與協助孩子身心健全成長與發展。然而，除了與孩子之間的關係之外，二位家長之個體也必須面臨事業、工作的各種挑戰。

臺灣社會如同多數的其他社會，男性在家庭中最主要的角色是維持家庭生計的工具性角色，女性在家庭中主要還是扮演著家務管理與感情表現的角色分工(林松齡，2000)。然，現代女性隨著教育普及程度提高、自我意識增強，以及就業率的提升，使已婚的女性，特別是職業婦女，面對的不只扮演傳統女性角色原本的處境，更要因應現代女性角色賦予的工作角色；而成年男性更必須負擔起家庭大部分的經濟來源，不管是男性或女性，同樣都有家庭、工作與社會責任需要承擔。

以丈夫的角度而言，從成年、中年到老年期間總在工作與家庭中打轉，特別是男性至今仍被賦予家中主要的生計角色，一直以來，男性全心投入工作的角色並沒有如女性般有傳統與現代角色的明顯衝突此時，若家庭中已有兒女的男性則必須再扮演父親的角色；而女性在家庭中扮演的角色主要有妻子、母親、女兒與媳婦，如同時為職業婦女，則已婚女性必須同時間扮演眾多的角色。在婚姻關係中，男性通常較少主動尋求支持，但在互動過程中，女性比較容易體會男性內在的種種支持需求而加以提供；反觀男性由於較不以情感的需求為重，容易忽略了配偶的感受而較少提供支持，或是提供了不為妻子所需求的支持(張利中等人，2001)。

家庭扮演著情感性支持的角色，就整體而言，丈夫的情緒支持在家庭中最重要的是支持來源，先生對於工作與家庭角色的認同，幾乎是家庭和諧重要關鍵，終究婚姻關係中最重要的是夫妻關係。先生的協助最為重要的支持力量，先生所提供的支持越大，婦女在家務工作、夫妻關係和家人態度的壓力越小，論其支持內容，其提供較多的是情緒性支持與實質性支持，訊息性支持則不及朋友鄰居(陳雅微，2001)。

參、家庭生命週期對家庭生活與婚姻之影響

根據莊訓當(1996) 針對國內某國中已婚教師婚姻滿意度的相關研究，發現影響家庭生活週期運轉最重要的二個因素為夫妻的結婚年數及孩子的出世：

1.夫妻的結婚年數：

隨著夫妻結婚的年數及夫妻的年齡增長，夫妻相處的心理狀態日漸轉變，從連續相互摸索的適應到協調後的相處，認知也隨之改變；隨著夫妻個體的生理發展，漸漸老化的身體將面臨各種可能的疾病或事件，因此夫妻隨著年齡漸長所伴隨的生理及心理變化，將會影響夫妻處理事件的方法與能力，以致於家庭生命週期皆會受其影響。

2.孩子的出世：

子女的出生使家庭成員由兩人世界進入多人的家庭結構，而夫妻對父母親角色的扮演是人生中另一個重要課題，並且影響家庭生命週期的發展。也有研究指出，家庭會受到孩子出世的影響，可能產生夫妻與家庭適應困難，甚至造成家庭失和等，尤其對新婚夫妻而言，同時要扮演父母及夫妻的角色，以及面臨經濟與管教等問題等確實有所為難。

彭懷貞表示影響家庭的生命週期的因素包括種族與性別。首先就種族而言，每個種族都有不同建立家庭的方式，有不同的社會化方法，可能增強某些價值、態度、行為及情緒表達方式，對個人生命週期和家庭生命週期自然會有不同的規範。例如白人主要由母親擔負育兒責任；黑人則主要由祖父母擔負此責任。另一影響因素為性別，要瞭解家庭發展過程，必須考慮到男性與女性家庭生活的不同，由於他們有不同的角色期望、信仰、價值觀及機會，家庭生命週期也大不相同(引自陳姿勳，2000)。

綜合以上之學術研究結果，種族、性別與夫妻的結婚年數以及孩子的出生皆是影響家庭生活與婚姻的要素。另外，Vaillant 採縱貫式的研究方法，以婚齡決定家庭生命週期，結果發現男女的婚姻滿意度最初皆會隨婚齡下降，但在結婚20年後會開始回升(引自陳姿勳，2000)。Rollins & Feldman 表示家庭生命週期的

不同階段與婚姻滿意度呈現 U 型曲線，妻子對婚姻滿意度自剛結婚，尚無小孩的第一階段開始一直下降到第一個小孩出生的第二階段，直至家有學齡中小孩的第四階段才逐漸回升到滿足度的高峰。丈夫則由第二階段開始稍有下降，然後與妻子大略相同，在第四階段以後逐漸感到婚姻的滿足感(引自藍采風，1996)。

然而，依據伊慶春(1991)採用 Duvall 的分類研究發現無論男性或女性，在婚姻調適的層面均因家庭生命週期的不同而有所差異，整體的調適會隨家庭生命週期有下降的趨勢，而非國外研究的 U 型曲線。此外，陳姿勳(2000)研究性別、家庭生命週期與婚姻滿意度關係研究，結果也呈現男女雙方的婚姻滿意度會隨著家庭生命週期而下降。

肆、空巢期

當子女相繼離開家庭後，中年夫妻的生活作息改變，家庭教育重點為：學習與成年子女及其伴侶相處；重新調整婚姻生活並重新經營夫妻關係；學習準備過退休生活的知識、態度和技能；對自己健康狀況改變的適應；還有對原生家庭父母角色的適應，並且重新規劃休閒與社交生活。

此時中年夫妻的生理變化可能面臨了更年期症候群，加上個體可能必須面對工作上的變化、經濟的壓力和婚姻的危機。Levinson 的研究也指出，孩子長大離家使得原本扮演家庭主角的中年男性發現孩子、妻子都不再需要他的扶持，不再是家庭的重心，自我價值感降低，沮喪之情油然而生。行政院主計處的資料顯示，民國 80 年的台灣夫妻離婚率為 1.38%，民國 93 年時已經攀升到 2.77%，相當於每 1000 對夫妻就有 277 對選擇離開婚姻。中年配偶在家庭任務已經完成的時候，也許相看二厭、也許價值觀不同、也許外在主客觀因素，導致離婚的結果。

張璣如(1990)以角色理論的觀點研究「中年憂鬱症婦女母親角失落感」，試圖觀看社會性因素、社會支持系統、親子關係、替代性角色等是如何的影響空巢期母親的角色適應；黃心郁(1998)以空巢期的中年女性之心理感受、家務與照顧孩子的方式、工作、身體狀況、人際網絡與休閒活動等狀態探討中年女性的生活

轉變；另外，白香菊(2003)以更年期婦女為研究對象，探討其對更年期知識、不確定感及親子關係，研究顯示婦女知覺親子關係以正向居多；黃千慈(2003)則探討空巢期父母親子關係與生活適應之研究，內容著重於空巢期的親子關係。

從子女開始離家到進入真正的空巢期的階段適逢人生的中年時期，此時的中年人正處於上下夾心的世代；以社會文化層面來看，他們要支撐整個家庭、照顧年邁的父母與養育子女，在工作方面還必須重新評估工作對自己的意義；在心理層面上，他們必須學會面對親友逐漸離世、子女長大後離家的事實，還要重新適應夫妻兩個人的生活。所以處在空巢期的中年人，對於角色變換產生適應不良，就也可能發生所謂的中年危機。

小結

來自不同家庭背景的二個個體因為婚姻關係而組成家庭，面對新的環境，夫妻及其家人都必須相互調適，來因應截然不同於單身的婚姻生活。由於時代的變化，家庭的形式也越來越多樣化，家庭的定義也隨著社會的變遷而有所轉變。「家庭生命週期」是一個家庭由形成、發展、擴大至衰弱的過程，不同階段不同家庭狀況的個體都有其待解決待完成的「家庭發展職責」(黃迺毓等，1996)。隨時間改變而做適當的角色變換，可以說是家庭一貫的發展任務。當家庭面臨轉折點卻缺乏彈性去適應這種改變時，可能會出現家庭危機；如果家庭成員能夠經由學習、處理與適應，勇於面對不同的挑戰，即能化危機為轉機。

國外學者 Vaillant 認為中年人因為面臨新階段的種種要求而產生壓力，比方說改變親職角色以符合青少年子女的需求。中年的許多痛苦是以往壓抑累積下來的痛苦，在中年期浮現是因為男性的成熟和力量已經足夠處理這些問題，他們可以利用轉變期作為替代原有的問題找出解決之道(引自黃慧真譯，1995)。

綜合以上的討論，可知在中年時期的中年人與家庭的關係密切，也是生命發展中的一個重要階段，除了必須負起撫育子女的義務，也必須照顧年老的父母，反觀自身，必須要重新適應夫妻兩人的生活、職業價值觀和身體老化等症

狀，這些都是必然會發生的現象，也是中年發展所賦予的任務。發現自己、肯定自己，重新建立新的生活目標，維持良好的婚姻關係，彼此互相扶持、和子女維持通暢的溝通管道，並且擴散社交圈，認識更多的朋友，相信中年期的人們，生活會更美好。

第四節 存在的虛無

壹、存在的虛無與無意義

缺乏宇宙意義時的個人意義：相信有某種高等一致的生命模式，每一個人在這種設計中都有某種特殊的角色，這種信念會使人感到非常安慰，不只有了目標角色，也知道該如何過生活(易之新譯，2003)。當面對沒有模式可言又冷漠的世界時，個體會有不安的感受，一方面也再尋找模式、詮釋以及存在的意義；當找不到有條理的模式時，不但會感到困擾和不滿意，往往也會感到相當的無助。縱然，找到的意義架構是那樣的渺小、薄弱、不必要的，也比無知的狀態更能讓個體感到安慰；因為他們相信自己能夠為意義解碼，這樣的信念帶來了掌控感。人類渴求意義，缺少意義就會感到不安；然而，如果深思的話，就會發現人會逃開使自己覺察到根本無根的處境(例如，做決定、孤獨、自主的活動)，所以人尋求結構、權威、崇高的計畫、神奇的力量、某種比自己更大的事物(易之新譯，2003)。所以，當個體在感受到不安與找不到意義的時候，很有可能會像在大海裡摸到浮木一樣，暫且不論是否找到了真正的意義，但卻可以稍稍得到一些慰藉與安全感。

沙特認為，一個人在被生下來之前並未被賦予任何本質，而是偶然地降臨到這世上，人類可以透過自由抉擇來決定自己的本質為何。正因為這個偶然性，所以給了人類自由選擇的權力，也教人類負擔起前所未有的沈重責任；也正因為這個偶然性，使人類對於自己的存在產生了虛無性。沙特曾說：「個體的生活是由自己的選擇所組成的，人是自願成為他現在的樣子」。因此，當個體完全覺察到願望和決定的時候，接下來必須要面對的就是責任；而個體對自身處境的選擇態度正式人之所以為人的關鍵，找出必然歸屬感的方法，那就是自我實現

的體現。唯有理解到自己在世界上地位是無可取代的，當發覺自己與眾不同的能力並且將之展現出來的時候，因為偶然性所產生出來的虛無感即可消失。

如同沙特形容的「逆境係數」，所有的人都會面零到影響生活的自然逆境，比方說，偶發的意外事件，但是這並不表示個體在這種處境之下毫無責任或選擇。我們仍舊有責任對自己在不利條件中能做什麼有責任，對不利條件的態度有責任，對痛苦、憤怒、沮喪這些增加原初「逆境係數」作用而使人被打敗的情緒有責任(易之新譯，2003)。所以，個體遇到難以克服逆境係數的時候，仍就要為自己採取的態度負責任，可以選擇痛苦懊悔的生活，也行找出超越不利因素的方法，重新形成有意義的生活，一如沙特所說的：「人既被宣判為自由的，在他肩上負有全世界的重量：以存有方式而論，他對世界和自己負責任」(項退結，1986)。

卡繆又是如何看待虛無與無意義呢？他以「荒謬」來形容人類在世上的種種，也就是說，尋求意義的卓越人類卻必須生活在毫無意義的世界所造成的困境。世界是缺乏意義、目的和價值的，然而，弔詭的是人類的渴望和世界的冷漠之間所形成的張力，就是卡繆所說「荒謬」的人類處境(易之新譯，2003)。所以卡繆相信，個體只有藉著高貴地活著面對荒謬，才能達到完全崇高的境界，換句話說，世界的冷漠是可以反抗來超越的，以一種對抗自身處境的高傲來反抗。

面對虛無，如果依據 Frankl 對生命意義追尋的觀點解釋，可以瞭解到：此時的痛苦將會賦予意義，而能轉化態度來面對所有的苦難，意義的發現可以讓個體面對生命的苦難，成為內在力量的來源(潘珮玲，2005)。「不應去問生命的意義，而是人生向每個人均提出這個問題，每個人要去對人生回應」，從愛、責任、工作、生死、受苦的意義來喚起個體內在的驅力，從創造、經驗、態度來肯定生命的意義，從生活細節中找尋樂趣，從對自我人生的反省獲得意義，這就是 Frankl 所講究的對自己本身存在的價值意義。

當生活中的無意義導致個體空虛和空洞時，也就是 Frankl 所認為的「存在

的虛無」，有時候人們感到生命虛無桎梏時，「不知道要做什麼？不知道希望做什麼？」的狀況，掉入存在的空虛中，置身於存在空虛的個體，可能會感到極度的無聊，又找不到生活的意義，即可能產生退縮、逃避的行為，而不會努力去創造有目的的生活；在這種情況下，個體形成一種存在的挫折，有時可能會引發補償性過多的性行為或參與刺激危險性活動，以驅除這種感覺(林宜靜，2004)。

現代人的生活或許十分忙碌，然而卻不斷的抱怨著無聊，Frankl 認為這群人渴求自我實現的慾望沒有得到滿足，對自己的生存感到徹底的無意義，所以感受不到自我的存在。Heidegger 曾指出，個體在單獨情況下，會發覺自身的自由，一旦了解自身的命運全都操控在自己的手裡時，因而感覺到自身責任的重大，並且產生焦慮。在肯定自身存在的過程中，個體與自身的極限相遇時，就會產生空無感，而人們就在這種極端的空無和存在中抉擇自己的本質。只是在這一條孤獨的發掘本質路上，許多人會喪失信心，逃避責任而放棄自己選擇的自由。

貳、存在的虛無與網際網路

在龐大的社會機制下生存，我們或許都曾想過，逃離一些道德規範、禮教束縛，就不在意他人的評價而我行我素度日吧。在網際網路的世界中，人們可以享受現實生活中缺乏的樂趣，也許是願望的實現，也許是勇氣的執行，因此而得到感官的滿足，與現實生活相比，虛擬的網路世界確實是一個猶如繽紛煙火閃爍的花花綠綠基地。

然而，無論網際網路(網路遊戲)虛擬的如何逼真，這個基地仍舊是以現實生活元素為基礎，不管個體如何超脫，網路世界終究脫離不了現實生活的影子。雖然網路讓人們的交流脫離了現實的面對面接觸，似乎非常的虛擬，但是網路的兩端，連接的是現實的人，無可避免地喜怒哀樂將被帶到虛擬空間來，以致於，網路不可能脫離現實而虛無地存在著，任何現實社會的規則在網上依然是

有效的。America Online (AOL)及 Digital marketing Services (DMS)調查 3 千多位美國網友玩網路遊戲的原因，結果發現有一半以上的人是為了排遣無聊而上線，沈浸在多采多姿的網路虛擬世界中，不願意返回現實生活，網友(玩家)害怕空虛、害怕無聊，意圖藉著上網填補閒暇的時間以打發內心虛無的感覺；但是在一個虛擬的世界之中根本無法建立、尋找到人生真正的意義。

2007 年今天的台灣，受著工業文明的影響，宗教、道德、藝術等人文價值不受重視，自由、民主及多元化似乎是當代國人所追求的普世價值，人們對價值的追求是以經濟主義掛帥，講求快速、精準的生產消費制度，這些都附加了個體許多虛假的需要，社會裡充斥著許多看似豐富卻易耗盡的心理滿足感。

被麥當勞化(McDonaldisation)了的生活，個體變成一部又一部機械化的機器，在網路世界裡，真實的存在空虛感被轉化成 0101 的邏輯算術單位，僅剩下敲鍵盤的聲音與自我存在形成無奈的對應。

2-1 小結

拜科技的進步，今天的網路環境與情境，或者較現實世界更為適合某些行動，它提供了豐富的互動機緣，減輕面對面的壓迫感，可以在網路空間裡尋找特定的社群一起交流，也許這在現實生活中是很難遇到的；人們透過網路進行溝通，使之成為個體情感的抒發場所，無庸置疑的許多快樂與充實感在網路裡發生。真實生活的面對面人際接觸，有可能因為都市化的關係，使得我們與他人未曾交談過，但由於虛擬空間的匿名、隱密關係，讓人們可能達到一種超乎真實的深入，隱匿的特性可以使之在網路中與素昧平生的他人談得更深入、分享的更多、關係的建立更為親密。

然而，虛擬空間的社群關係卻也容易被中斷，個體很有可能主機一關，隨時地結束掉彼此的關係連結，主機彼端的個體完全無從得知此方的訊息和任何資料，此時，網路的存在是否真能取代真實的存在呢？並且虛擬社區的非面對面溝通狀態，僅是透過文字符號的溝通，無論彼此如何的掏心掏肺，出自真誠或虛假造作，終究讓人有種不確定的猜測感覺。

第三章 研究方法

本研究採質性研究方法中的詮釋現象學為分析架構，質性研究主要在探究事實的本質與探索現象的各種面向，並且以個體自身以外的事物所產生的互動來進行詮釋。本研究主題為網路遊戲中年重度玩家的生活經驗，此研究乃注重其生活經驗與中年生命歷程，故選擇以詮釋現象學作為研究取向與解釋觀點。

第一節 詮釋現象學的典範

我們如何看待生活世界中的經驗課題呢？這正是詮釋現象學主要解決的主要課題，對於事件原初經驗環節的看見與處理，更是關乎整個研究內容是否能夠發現該經驗本質之關鍵所在。唯有個體經歷的原初自我經驗本質呈現出來，否則研究主題便無法落實在具體的情境中，也不具備穿透生命深度經驗的研究價值。

詮釋現象學是一種結合現象學和詮釋學的方法論，是以特定的生活經驗為文本，並且經由研究者和研究參與者共同共構而歸納出研究結果。誠如 Van Manen 所言：「為何是現象學呢，因為它是對生活經驗(現象)的描述性研究，企圖透過對生活經驗意義的挖掘，來豐富生活經驗。為何是詮釋學呢？因為它是一種對生活經驗的表達和脈絡(文本)描述的解釋性研究，它企圖決定存在經驗表達文本裡的意義」(引自高淑清、連雅慧、林月琴譯，2004)。

壹、現象學

19 世紀中到 20 世紀初期是實證主義(Positivism)的主流時代，其中心理理念認為只有自然科學才是最確切的學問，也唯有事實才是應有的研究對象，實證主義認為自然與心靈是獨立而行的，自然的外在世界會對心靈發生種種的刺激，使得心靈產生反應，所以心靈是處在被動和接納的地位。現象學創始者胡賽爾在這個實證主義暢行的年代裡，主張將外在世界退回到意識之中，試圖消彌主客對立的二元分法。

現象學著重於探討人類生活經驗中所發生的現象，透過研究者的參與、觀察、反思……等方法來完成結論。研究者必須排除先入為主的成見和觀點，將觀察到的現象先行懸置，以現有的文本作為辯證，並且研究者以開放性的、直觀的態度來描述和分析現象所呈現的本質與意義。故，現象學主要的目的在於瞭解個體寓居於世的生活經驗以及意義，並不是使其理念化，而是對研究對象保持高度的開放態度，對經驗不涉及解釋現象的因果關係，作直觀的研究和現象描述。

貳、詮釋學

海德格接受了胡賽爾為現象學所下的定義，但是他並不同意胡賽爾在遇到「存在」問題時，沒有對「存在」進行分析，而是把「存在」歸納為意識的活動，因而重蹈了形上學的覆轍。並且海德格覺得胡賽爾過於注重經驗與知識，這使得研究過程規格化，甚至會犧牲了關鍵問題；他主張應該將「本體論」提到首位，研究的方法則應該用「解釋」的方法來「詮釋」存在的意義，對人類的生存結構進行詮釋。最終海德格以「在世存有」取代了胡賽爾的「超越自我」，將現象學轉化為以存在面向為基礎的詮釋方法論。

海德格認為人被拋擲於世的同時就具備了某種理解方式，在個體就一個對象進行理性認識之前，這個原本理解的理解早已經存在我們的「前有」之中，並且和我們的世界發生關連。因而我們對它必須存有某種「前理解」才能對它進行認識，在理解的過程中，我們再重構歷史，先前理解也隨之轉變，如此構成了詮釋循環的意義。

參、詮釋現象學

世界如同一個脈絡、環境、背景或界域，它是支持經驗的具體實際整體，但它卻不是所有事物的總和。而自我是世界事物所環繞的中心，稱為一種自然態度，自我原本就在其中。人類沒有固定的本質，而所謂的意義也並非放諸四

海皆準的公式，而是在特定情境關係中被賦予意義。在此情境脈絡下，意義對於理解者而言，就不是一個客觀的想法，而是根據人類在特定傳統與歷史時空情境下經由意向性投射而產生。

高淑清(2001)表示詮釋現象學本著對現象學方法的哲學理念與批判，且蘊含著詮釋學的觀點，試圖對人類的經驗及人類所建構的意義作互為主體的瞭解，尋找經驗背後意義的組型，並對此內在經驗加以解釋。所以研究者對現象的解釋是企圖對研究的客體作整體性的解析，二者共構使事物本身說話，並且具備意義的被陳述，使之意識經驗立體化。高淑清(2001)也指出，由於意義的解釋需要跳脫經驗的表象，並且深入人們如何以某種特定的方式去生活、思考和行動，也就是說人們如何建構日常生活的經驗，因此研究者需具備詮釋學取向的能力去解釋文本，然後在詮釋意義的過程中，不斷地在生活經驗的整體一部分—整體之間來來回回檢視，以理解文本中所呈顯出來的本質性主題。所以詮釋是一種個體反思的歷程，關注並且描述分析所有意向性與其相關對象的脈絡，讓事物本身說話。

當我們面對事物時，應該對事物的判斷有所保留，將我們的判斷克制直到證據非常清楚為止，那是一種懸置的態度，對事物持著存而不論的觀點，必須保持中立化，將事物的表象當作顯題來思考。當我們察覺到某物顯現時，此物的不顯現可能性則構成了支持這個顯現的襯底，可以說顯現是由這些仍反覆交映的不顯現襯托出來的，有時候不顯現也是一個現象，或許它是一個未來式，或許它超越了理解範圍。事物的同一性也是在跨越顯現與不顯現的差異給予出來的，就如同自我的主觀性加上客體意涵，方能以客觀的角度帶出事物的意義。

換言之，當我們掌握了現象學在概念或理論層次的基本主張之後，唯有透過付諸實踐(詮釋學的)，我們才可能真正瞭解現象學。這樣的理論觀點，正與詮釋現象學代表人物海德格的闡述不謀而合，海氏認為要理解人的存在不能單靠純粹描述，更需要經由詮釋的過程來理解人類「寓居於世」(being in the world)的存在。

另外，根據北美的現象心理學研究傳統，可概略分為「實徵現象心理學」(empirical phenomenology)和「詮釋現象學」(hermeneutic phenomenology)二大系統(龔卓軍，2003)。詮釋現象學具備了(1)視特定生活經驗為文本脈絡，經常更具有個人特質；(2)放大某種特定的經驗或意象，直至視域融合；(3)無固定明確的分析步驟，認為經驗的描述需要不斷的重寫；(4)研究時保持部分與整體間的平衡觀照。蔡錚雲(2002)認為這二種方法論的分野在於，實徵現象學企圖透過「如何是」(how)的步驟來說明「是什麼」(what)的內容，而詮釋現象學強調的則是，「是什麼」(existentia)的顯現才使「如何是」(essentia)成為可能。經相互比較後可得知，實徵現象學比較強調知識建構的嚴謹過程，而詮釋現象學則比較重視研究場域可能性或實現條件之建立；而前者的普遍性與客觀性較強，後者則經常更具有個人特質。

蔡昌雄(2005)認為現象是需要透過詮釋過程來還原，也就是必須先理解生活的意義結構，才能進一步的還原現象本質。人們在說明同一個現象的時候，會因為不同的生活脈絡意義，而有不同的方式給予說明或命名，所以在尋找經驗現象本質與意義的現象學還原過程中，也就是個人的「先見」或「前理解」會無可避免地滲入這個還原過程。作為方法論引導的詮釋現象學，可以含納各種不同解釋觀點並存，因此研究者可以依據個人的興趣、知識背景、研究判斷、性別及意識型態立場等特殊性的選擇意欲帶入研究觀看與分析的主要解釋觀點，作為詮釋的底景結構。此外，蔡昌雄(2005)還指出，解釋觀點的選取對研究發現的影響並非是單向的，也不是要以此架構硬生生的套用在經驗文本的解讀上，在經驗文本閱讀的視域化過程中，詮釋結構的軸線與意義，也會不斷地受到反饋影響，而需要調整和修正。

肆、語境理解

詮釋現象學研究過程中，研究者盡可能沒有偏見的態度和研究參與者共同建構出文本，而文本提供了研究參與者獨一無二的生活經驗。然而，研究者如

何能知道他所經驗到的和研究參與者是一樣的呢？研究者又如何知道他感受到的與受訪者是同樣的情緒呢？形容詞有辦法可以抓住受訪者的經驗、情緒或獨特的精神嗎？這說明了我們如何如實的、百分之百的精確詮釋他人的本質。在研究歷程中，研究者對於主要分析的對象或採取的資料局大部分是語言性質或文字性質，礙於某些文化的限制與背景下，我們可以用什麼相同的字、相同的語言來描述我們的經驗呢？由此可知語言和經驗二者間存在的不是符應關係，而是一種辯證關係，因此在意義的解讀上，對說話者置身處地的瞭解，遠比語言本身更為重要，因為研究者和研究參與者共同涉入了這個世界的意義或經驗表述中(圖 1) (蔡昌雄，2005)。

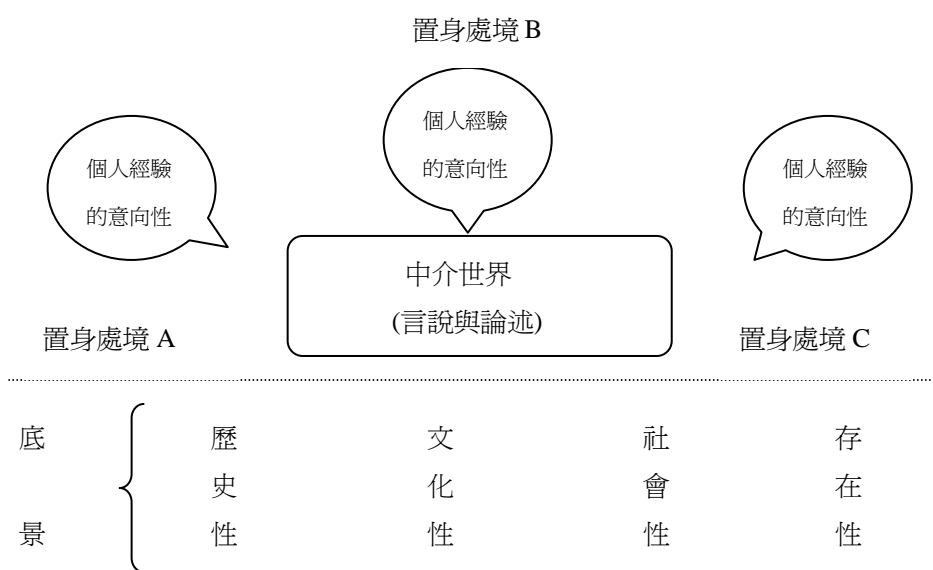


圖 1 語境理解及詮釋底景結構

這可以說明，在無限延伸的置身處境下，代表著個人意向性經驗的給出語境，在我們研究過程中，將必須設法現象還原和加以描述的意義單元視域，而這個個體的經驗意向性的語境意義是蘊含著歷史性、文化性、社會性和存在性四個面向底景基礎給出的，從各種語境給出的言說既來自中介世界，又還歸語言的中介世界，如此的循環構成了研究文本。

然，語言描述在詮釋現象學的領域中有哪些特性呢？歸納 Van Manen 在《探究生活經驗》一書中表示，整理出四點：(1)經由語言的彙集，我們才可以進入他人與我們自己的經驗，重要的內在經驗的獨特性與私人特質，最終是超過語言所能表達的；(2)語言創造與描述一個主觀的世界；(3)語言讓我們知道什麼是可經驗的；(4)詮釋現象學使用談話的模式試著要合併認知與非認知，知識的(gnostic)與病態的(pathic)知道方式(高淑清、連雅慧、林月琴譯，2004)。總言之，個體獨特的內在經驗無法藉由語言全盤的被瞭解，但是它卻試圖透過參與、洞察、反思和文化等等底景，反覆的檢視語言的詮釋過程，才能將語言的功能發揮到最接近受訪者的內在經驗；在研究歷程中，研究者與研究參與者之間，透過語言來作為相互的溝通與瞭解媒介，以語言做為中介世界的具體途徑。正如高達美所言，經驗的詮釋是語言性的，是人類用口說話語(speech)與書面文字(text)來傳遞意義的符號系統，文字讓語言穿越時空以理解意義；然而高達美也重視口說語言，並藉由對話中的互動與臨場感，使意義被對話者體會領悟(高淑清，2001)。

第二節 研究構想與應用

壹、研究構想

本研究採用詮釋現象學(hermeneutic phenomenology)方法論觀點，進行文本資料的收集、分析和解釋。本研究歷程是一連串的現象發掘和詮釋，以台灣網路遊戲中年重度玩家為研究對象，描寫該族群之於網路遊戲的生活經驗，分析其生命歷程中蘊含的本質內涵，茲於生命是具獨特性的個體，因此本研究採取詮釋現象學方法以進行文本分析與詮釋，試圖勾勒個體的生命意義感。

隱藏在網路遊戲後的經驗意涵背負著什麼意義？基於詮釋底景結構的先在性，研究者必須清楚地說明個人對解釋觀點的選擇為何，這樣才能在研究過程中，不斷進行整體與部分之間的互動辯證與視域融合(蔡昌雄，2005)。詮釋現象學是以生活經驗現象為對象，研究者與研究參與者經反覆的溝通與反思，共

同建構出最接近受訪者內在經驗的文本，這正是研究者以詮釋現象學作為方法論的主要構想。研究者依循詮釋現象學的開放性、互為主體等特性，以深度訪談、參與觀察獲得文本資料，紀錄中年重度玩家的生活經驗點滴，再加以詮釋分析，企圖重新建構此群族的生活經驗背後的意義，創造一個具啟發性的現象研究。

貳、研究應用

研究者依照自身關懷的面向、知識背景及意識型態，有意識的選擇該主題作研究題材，以詮釋現象學作為研究方法，對該研究進行底景結構的認識，並充實該層面各方的理論訓練和研究文獻知識；再者，研究者進行相當程度的參與觀察活動，熟悉研究參與者的生活經驗世界，使之能更瞭解雙方語言中介世界的意涵，使本身更具備研究發現與探索的能力。

參與觀察的另項重要作業，就是發掘訪談大綱的主要方向，除了在參與過程的情境中獲取訪談大綱外，主要還依據相關理論與研究文獻的分析擬定。本研究依據上述的理念，同時扮演研究者、參與者和支持者，藉由深入訪談與參與觀察而建立文本的基礎和架構，在文本與相關理論間進行對話，以及對其經驗意義的描寫與詮釋，藉以瞭解中年重度玩家的生命意義本質與內涵。

第三節 研究對象與訪談方式

壹、研究對象與研究場域

質性方法的研究選樣注重研究參與者提供的深度和多元社會實狀之廣度，依據研究目的，本研究以立意取樣方式(purposeful sampling)，以中年重度玩家為研究對象。由於研究者本身任職於網路遊戲公司，身邊有眾多的同事都是玩家，但是由於研究目的對年齡與重度玩家的限定，所以有二位能夠接受訪談，同時間研究者透過同僚的介紹尋得另一位重度玩家願意接受訪談；再者，研究者在工作場域認識的一名朋友也願意參與研究；另外，研究者在遊戲討論專屬網站

上張貼找尋受訪者的文章，經過電子信件和電話的聯繫、挑選受訪者資格後，最終有一位玩家願意接受研究者的訪談。

本研究參與者設定為中年族群，研究者為使研究結果更為嚴謹，故將年齡縮小範圍鎖定在 50 年次的中年人，也就是 36 歲到 45 歲，原因在：網路盛行於台灣近十年，對於 50 年代的人來說是新鮮的玩意；此外，35 歲以上這個年紀的人，除了比較少有機會學習電腦外，對於操作複雜的網路遊戲接觸也較少。因此鎖定在具有相似文化背景的研究對象，可以減少因為文化差異帶來的研究結果落差，以企圖加強其研究結果說服力。並且，該族群設定為網路遊戲重度玩家，不限男女(表 9)。

(表 9) 研究參與者基本資料一覽表

研究參與者	性別	年齡	文本分析代號	每週上網時數	遊戲玩齡	工作背景
滷蛋	男	40 歲	A	> 50 小時	近 30 年	遊戲雜誌出版社
Grace	女	42 歲	B	> 35 小時	20 年	網路遊戲公司
阿文	男	41 歲	C	> 30 小時	近 30 年	保險業
NPC	男	43 歲	D	> 100 小時	近 30 年	網路遊戲公司
小雪	女	40 歲	E	> 45 小時	20 年	網路遊戲公司

貳、訪談方式

本研究採取半結構性的會話式訪談法，原因在於以會話的方式蒐集研究參與者的家庭、工作及人際層面的生活經驗，想要深入他們的生活點滴，並且找尋內在意義的線索，期望透過他們生活上所知覺到的各個層面(如認知、情感或行為)的意義分享出來。半結構式的深度訪談，能夠讓受訪者知無不言，盡情的分享他的生活經驗，在必要的時候，研究者也需適當的將遠離主題的談話拉回主軸。

訪談其實是研究參與者與研究者共同建構意義的過程，它不是藉著事先已

經決定的標準化刺激以引起反應，也不是在訪談之前就已經存在受訪者腦中的意義的再現過程。並且在訪談過程中，要讓經驗經常保持開放性，它就必須進入訪談對話關係之中。研究不是獨白，而是對話，不是單一主體，而是互為主體，包括研究者在內誰也無法控制對話的進行及結果，這樣的對話對於研究的問題意識建構有很大的意義，因為它的重要洞察在於，我們應當將對話精神慣注入研究之中，以防止研究變成一種僵化封閉的自我操控遊戲。

第四節 研究設計

壹、分析策略

高淑清(2001)提出對詮釋現象學研究觀點以及分析流程的看法，她認為詮釋現象學乃為觀察情境脈絡、文化、或互動關係的訊息分析，分析的過程就是在尋找經驗背後的深層意義和意義本質。並提出七個具體的分析步驟(見圖 2)，以落實以詮釋現象學為基礎的研究操作步驟。

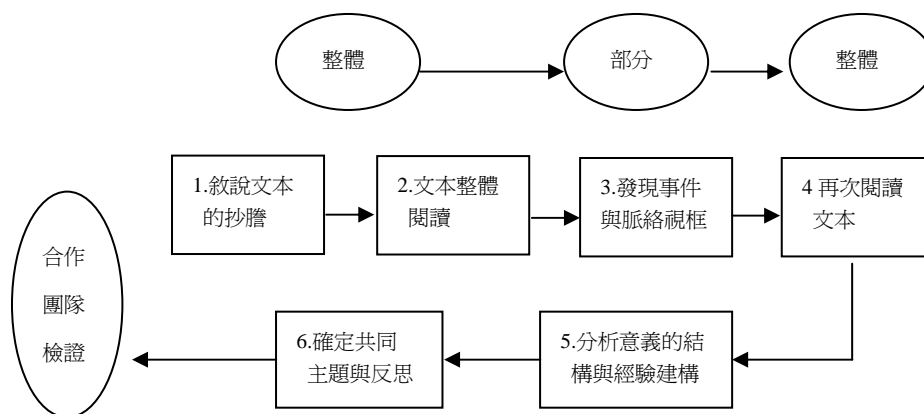


圖 2 主題分析的概念架構—詮釋循環(高淑清，2001)

以上高淑清所提的詮釋循環主題分析步驟為本研究的參考概念，而本研究主要文本資料分析步驟則以蔡昌雄(2005)所建構的詮釋現象學分析(見圖 3)為基礎。主要分四個層次規劃進行：

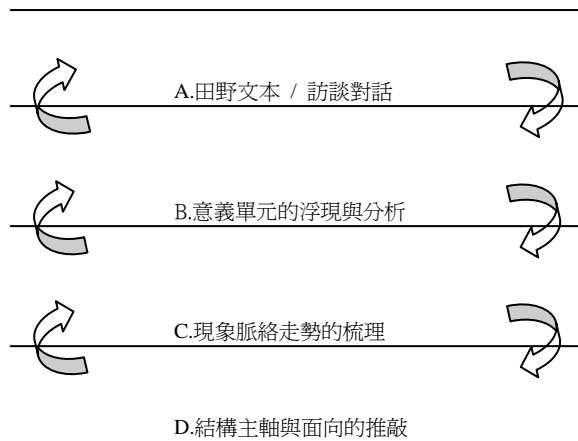


圖 3 文本詮釋現象分析四個層次

- (1) 田野文本/訪談對話：反覆閱讀訪談文本與田野記錄，試圖融入經驗本身、貼近研究參與者的主體經驗感受，以作為視域化過程的準備。
- (2) 意義單元的浮現與分析：盡量不結構化的逐字逐句詳細閱讀逐字稿，對所浮現的意義單元進行描述和理解，並找出每段文字中有意義的詞句。在具有意義的訪談字句下方標上底線與框架，在不同意義的內容進行文本內容分段，並給予分段文本標註編號，如 A001 即表示參與研究者 A 的逐字稿第一段落的內容。在此理解的過程中，隨著反覆的閱讀，研究者的視域也將不斷的調整，此層次與第三、四層次維持著雙向互動的關係；
- (3) 現象脈絡走勢的梳理：此層次是文本橫向的現象脈絡走勢的耙梳過程。以不同文本區段與區段之間的意義脈絡發展作為焦點，針對現象矛盾或共鳴點進行對話，對文本作橫向切面的整體觀照，大部分是以前後順序的意義發展為主要觀察焦點；同一受訪者文本的不同段落之間，或者不同訪談者的文本段落之間，都可以作橫向的聯繫；
- (4) 結構主軸面向的推敲：從研究採取的解釋觀點與理論裡，找出足以對應文本前三個層次意涵的概念，作為文本詮釋的主軸結構。此歷程本著雙向互動的方式，一方面在文本中深掘現象脈絡的內蘊意涵，解釋潛在意義單元的結構，並推敲出結構主軸的面向，賦予結構主軸主題命名，給予詮釋文本內容縱向切面的軸線。同時在解釋觀點與理論裡尋找重要的概念，作為容納前

三層經驗意義的範疇或構面。

最終，在研究結果的鋪陳上，以文本四個層次分析的結構主軸為依據，在書寫過程中不斷地回到訪談文本，進行反思與理解，再檢視建構經驗意義的脈絡性與結構面，最後闡述、解釋本研究的經驗本質。

貳、資料的蒐集

深度訪談的紀錄過程：在正式進入深入訪談前，研究者必須先對研究場域有所深入的瞭解，初步擬定訪談稿綱要，擬妥半結構式的訪問題目，訪談時所需使用的工具，如錄音機、筆記本都應先備妥，並且需事先瞭解研究參與者的個人基本資料，以便在正式訪談時有充分的瞭解，並且研究者會再次簡要的介紹本研究動機與目的，同時針對「訪談同意書」(附錄一)內容加以解釋並請受訪者簽署，其次解釋保密之原則，讓受訪者得以放鬆心情的接受訪問。訪談時間以一個半小時至二個小時為原則，在過程中，研究者一方面以全程錄音及速記方式記下任何靈感、想法、關鍵字、表情變化等，以協助研究者把握訪談過程的完整性；另一方面研究者也需隨時注意保持高敏感度與高觀察力，觀察受訪者的情緒、語言表達、反應等任何蛛絲馬跡都需詳細的紀錄，善用發問、澄清、同理、重述、摘要等技巧引導訪談進行(藍淑真，2003)。

參、資料蒐集者

質性研究者本身，主要是蒐集相關文獻資料，融入自身的觀點、意念和感情對文獻進行反思與批判的動作。在研究的歷程中，避免落入實證主義或客觀主義，並且在過程中，研究元素或環節的互動中，經由動態辯證發展，創造理論。研究者於研究所其間曾經修過質性研究的課程，對於質性研究應該注意的事項有一定程度的瞭解；此外，也曾修過諮商理論與技術專題研究、諮商實務專題研究與悲傷輔導，對於傾聽、同理心、澄清、摘要等等諮商技巧，研究者已有足夠能力運用；加上研究者對於網路遊戲有相當程度的熟悉，所以與受訪

者有同樣的話題對談，並且研究者秉持真誠、尊重的態度以對，這些技巧與個人特質，都將協助研究者與受訪者之間建立和諧的關係。

肆、研究倫理

本研究以研究參與者的權益與隱私為優先考量，絕對遵守研究倫理原則，在訪談歷程中秉持尊重、信任的理念，使訪談者在具安全、信任，並且在不具威脅的訪談氛圍下，進行生活經驗的闡述。訪談前，向研究參與者說明整個研究目的及訪談過程，徵求參與者的同意接受訪問與錄音後，簽署同意書。在過程中，受訪者隨時有拒絕繼續會談、錄音的權力；此外研究者對於研究參與者的基本資料與訪談內容將嚴格保密，在研究成果上，均以別名呈現。本研究的訪談內容觸及參與者的家庭、人際關係等私人問題，在訪談前需事先向受訪者說明可能發生狀況，並在受訪中尊重其表達意願，並考慮其情緒反應，不讓當事人有被強迫揭露個人深層情緒經驗的感受。

第五節 研究嚴謹性

本研究根據海德格的詮釋現象學觀點，進行網路遊戲中年重度玩家的生活經驗研究，引領讀者進入這個由研究者和研究參與者共同建構的情境世界。研究者將努力的捕捉參與者的聲音、情緒和態度，以開放性的態度、不帶批評性的觀察和融入參與受訪者的生活情境，試圖瞭解他們賦予此經驗的意義，以及發掘此意義背後的本質。

本研究嚴謹性的實施上則立足在詮釋現象學的方法論上，以此取代經驗信效度。首先，在解釋觀點的選擇向度，以詮釋現象學觀點作為指標方向；再者，研究者參與研究場域及相關討論網站，作為更熟悉受訪者的經驗世界管道；第三，在訪談大綱方面，研究者經由讀書會的討論、指導教授修正與訪談預訪後，擬定具有效度的訪談大綱；第四，文本內容分析乃遵循在整體一部分一整體間反覆的調整原則來探討研究結果；第五，目前詮釋現象學尚未有一套標準的分

析程序，但本研究所依據的文本四個層次分析架構，必也提供了一定的完善分析程序以供引證參考；最後，研究者對於所扮演的各種角色有清楚的認知，對於研究倫理也秉持遵守的態度。

第四章 穿越時空的異次元世界

網路遊戲的玩家穿越真實的世界時空限制投入虛幻空間的懷抱，在此數位空間裡恣意遨遊。虛擬的空間之中，涵蓋了各種不同身份、年齡、性別的網民，使得網路世界猶如一個真實社會的複製品，但不同的是彼此之間都不知道對方的真實身份，所以玩家們可以暫時拋開真實的角色身份，在其中隨意發言、戰鬥。本章的四個主題乃在於描寫這群中年重度玩家的生活命故事、身處網路遊戲內的種種歷境，以及 E 世界如何被形構而成；研究者透過研究參與者的陳述，歸納出其相關現象的經驗內涵與其意義本質。

第一節 玩家們的生活故事

壹、滷蛋：能夠不斷的有新的冒險

滷蛋，今年 40 歲，原本是一家行銷公關公司的行銷經理，不過在 95 年底的時候他離開了這家公司，重新就職另一份工作。雙薪家庭的夫妻倆人，有一個得來不易的 2 歲小寶寶，那是妻子歷經了好幾次辛苦的人工受孕才生下來的結晶；平日夫婦倆人上班的時候，小寶寶會待在外婆家，直到週末來臨時，滷蛋再接回家裡享天倫樂、培養親子關係。

滷蛋早在國中時代就開始接觸遊戲了，在數十年期間，遊戲界歷經了好幾次機型、系統的大改革，從 APPLE II、任天堂、PS、單機遊戲、PSII，到風迷無數玩家的網路遊戲，他都參與其中；第一次接觸網路遊戲是在 7、8 年前的時候，當時台灣的遊戲公司代理了日本遊戲“石器時代”，那時吸引了國內眾多的電玩遊戲迷青睞，滷蛋自然也成為狂熱份子中的一個，算一算時間，也有 30 年的電玩資歷了。

遊戲，在滷蛋的生命中扮演著什麼樣的角色，讓他願意花大把的時間在網路遊戲上頭呢？「追求新奇的感覺(A001)」是他玩網路遊戲的主要原因，然而追求新奇感的活動應該很多吧，為何唯獨鍾愛網路遊戲呢？「有人會覺得玩遊

戲也是浪費生命，但是我覺得起碼有在其中得到一些娛樂吧(A007)」，許多人在假日的時候都會安排戶外活動，大台北裡能跑的就固定幾個地方，到處擠滿了人、到處塞滿了車，多少的時間都花在等待和車陣之中，他不喜歡這樣的生活品質，寧可選擇在家裡舒舒服服的上網玩遊戲，那種遊戲裡得到的娛樂遠比在烏煙瘴氣的廢棄之中來的令人愉快。

平常日下班之時，他會利用晚餐過後的時間玩遊戲，當妻子就寢的時候，他會先陪她到睡著之後，再躡手躡腳地回座位繼續盯著螢幕進行廝殺；小寶寶在週末的時候會被帶回家裡，感覺上似乎他應該會減短在遊戲上的時間，陪陪妻子、陪陪小孩，然而出乎意外的是，假日上線的時間反而比平常日多，因為兒子玩累了倒頭就睡，當爸爸的就有更多的時間玩遊戲。有時候夫妻倆人在外頭，「要回去玩電動會顯得很急躁，就會和老婆吵架(A010)」，倆人在戶外活動時，他會因為不能馬上回去玩遊戲而顯得性情急躁沒耐心，緊張的氣氛當然引起妻子的不悅，久而久之倆人之間的感情則起了微妙的作用。

在工作層面上，他也面臨了一個重要的轉捩點，離開舊公司轉戰職場，他希望新的工作能夠發揮所長，也希望能有所發展，更希望掙得更多的薪水朝早點退休的目標前進，把小寶寶養育長大，再和妻子兩個人到國外去，在紐西蘭的草原上養一大群的羊隻，自由自在地過生活，這是妻子與滷蛋對未來的共同目標。

貳、NPC：異次元世界，是一個可以逃避現實的地方

臉上掛著一副厚重的黑框眼鏡，鏡片下隱藏著一雙近視千度的眼睛，穿著寬鬆牛仔褲的中等身材，一頭捲捲的頭髮長及肩膀，NPC說一年回一次高雄才會被媽媽押著去剪頭髮。今年43歲未婚的他，目前在國內一家自行研發網路遊戲的公司擔任遊戲測試單位的主管，8、9年前因為受令北調，隻身前往台北工作。遠在國中時代就開始接觸遊戲了，對遊戲有著相當濃厚的研究興趣，本身擁有非常的專業遊戲素養，說他是本遊戲活字典一點也不誇張，這可是他以歲

月累積催化而成的成績；他總不疾不徐的解釋各款遊戲的歷史與特性，彷彿是個博物館的解說人員，此刻，他正一步一步地建構著自己的遊戲王國。

「我是類似像蛇、爬蟲類之類的飲食習慣(D003)」，自己比喻成爬蟲類是因為他的胃像極了蛇一般的冬眠特性，「不會因為肚子餓而撐不下去(D003)」，試圖以自己的意志力撐起空間，好能繼續坐在螢幕前方繼續其它的網路活動；他還曾做過睡眠的實驗來證明自己每天必須要有 4 個小時的睡眠時間，其餘的時間幾乎都黏在電腦螢幕前面，不是盯著螢幕工作(測試遊戲)，就是埋著頭研究遊戲的內容。在時間之流，他總能非常精準的切割時間，以做最極限的利用。

週末來臨時，他才將睡覺的地方從公司移回到宿舍，飽飽的、好好的睡個覺，「什麼都不管，身心全部放鬆(D001)」，在閒暇之餘，「會作一些印象派的活動動態，都會去看一下有哪一些活動，在什麼時間，趁早作一些安排(D007)」，當他想看展覽，比方說，電腦展、書展或是美食展等等具有主題性的展覽時，會先從網路上尋找充分的資訊作好時間的規劃；離線後的生活安排，不外乎睡覺、看主題性展覽，不變的是對時間的管理概念，每件活動的運行 NPC 似乎都是一個人獨自地進行生活裡的每一件事情，「我個人在這一方面(社會關係互動)需求比較少一點(D007)」，他說自己在人際互動關係上的需求並不大，「別人對我的印象裡面，都是對我這樣的表現行為歸於”怪人”那一類的(D025)」，怪人，是以前到現在部分他人對 NPC 行為與想法所下的評論，他一直都知道。

遊戲究竟具有什麼樣的魔力呢，讓他投入幾乎所有的時間，「遊戲裡面你可以是超人或是路人(D010)」，在遊戲裡面，玩家可以同時扮演許多的角色，每個人可以是正義使者，也可以是個市井小民或壞蛋，在這裡，你所扮演的人物就是主角，對 NPC 來說，網路遊戲是個「異次元世界，是一個可以逃避現實的地方(D016)」，因為在網路遊戲世界中，每個人隨時都能扮演任何角色、說任何話，甚至能夠完成所有的夢想。

參、阿文：遊戲裡頭可以和很多人互動

現年 41 歲的阿文，大學就讀的是地質系，不過，畢業之後並沒有走上本業，而是選擇在保險業服務，全然是個人喜歡挑戰的感覺，也喜歡追逐數字上的變化。結婚已經 5 年了的太太在一所國中任教音樂，夫婦倆人有個 3 歲的小女兒，平時都住在爺爺奶奶家，晚上的時候，阿文夫妻下班了會去看看她陪著她玩，直到週末就會接她回到家裡來照顧；通常阿文是利用從爸媽家回來，整理好家裡、洗個澡，大約也 9 點多 10 點了，就開始玩遊戲嚕。

阿文說自己比較懶得動，不太喜歡戶外的活動，除了偶而會和太太陪著小朋友到公園裡去走走之外，其餘的休閒活動幾乎都傾向靜態的休閒，比方說：看書、看雜誌、玩遊戲；4、5 年前他在朋友的介紹下開始接觸網路遊戲，當時也覺得新鮮有趣，而現在他正如火如荼的玩著”魔獸世界”，還因為體驗到遊戲的深度同時練了三隻角色呢，「像”魔獸世界”的任務就必須花很多的腦筋，我覺得遊戲帶給我樂趣(C003)」，遊戲帶給他的感受是一種樂趣和挑戰，正如他的工作一樣，總是帶來滿滿的挑戰和刺激，讓他無可自拔地每天玩遊戲到凌晨 1、2 點。

身為保險公司的車險部門主管，在公司內部，他必須領軍一群年輕的課員往前衝刺，通常他會先瞭解他們的生長背景，「我不排斥任何的訊息、資訊過來，我會看對象發佈怎樣的資訊出去(C008)」，他不斷地接收外界所傳達的訊息和資訊，隨時調整自己與這群 7 年級生的相處模式，以達到團隊之間最佳的默契；對外，他形容自己是個”老少咸宜”的人，因為工作性質的關係，他必須時時刻刻服務各行各業、各種年齡層的客戶，而他也認為在保險業工作如果不能與眾多層級的人相處，就會卡死自己的未來。

處在為客戶規劃未來的工作崗位上，阿文也有一套自己的人生規劃，「計劃抵不過變化，所以要不斷的檢視你的計劃(C011)」，他非常清楚世事難料，計畫跟不上變化，所以每 5 年會審視自己的計畫以作最萬全的應變，而目前他最嚴格執行的計畫是「把小孩養大，讓她能活下去(C011)」，培育一個小孩要花很多

的心思，不僅要花時間陪伴她，更需要細心地呵護，這是阿文除了工作以外最認真執行的事情了。

肆、Grace：空檔的時候我還可玩玩遊戲

Grace，是就讀小學 2 年級的小女兒幫媽媽取的英文名字，她笑咪咪的說著。目前她在國內一家知名的網路遊戲公司任行銷部門經理一職，在這家公司從基層課員做起到現在已經服務將近 20 年了，是同事們公認的好好小姐，似乎沒有脾氣似的擁有甜甜笑容的她，有個專門負責照料家庭的先生、一雙就讀小學 5 年級、2 年級的兒女，大兒子經醫師診斷為有過動的傾向，所以她對兒子總多了份疼惜的關愛；對於小女兒，「我的女兒讓我覺得生命有意義(B009)」，當她拖著疲憊的身子下班回到家時，總愛摸摸女兒充滿笑意的睡臉，一天下來的忙碌、受氣的心情都隨之消失了。

小女孩、少女、女人、妻子、媽媽，種種角色一路走來的 Grace，年紀走到了 40 歲的現在，仍舊不能接受生理逐漸老化的事實，「我覺得那是好大一個危機唷(B011)」，她覺得身體機能的老化是一種挫折感，並且也是一種危機感，現在 41 歲的她尚未能接受漸漸老化的身體，也許到了 50 歲的時候才能夠接受吧；Grace 做了許多防範措施來應付身體的老化，「我就會吃一些綜合維他命，運動再配合上維他命，這樣就可以補足我擔心不足的問題(B011)」，因為擔心營養不夠均衡會加快身體老化的程度，她以維他命和每天固定的運動試圖與時間賽跑，作積極的抗戰動作。

家裡的人並不知道她總利用下班時間在公司玩遊戲，因為她覺得先生一定無法認同“玩遊戲”這件事情，更無法理解太太下班了為何還不回家，「我回到家不一定就叫做休息，因為我其實沒有個人空間(B008)」，回到家先生會催促她趕緊休息睡覺，她也無法和先生分享她上班一天下來的心得，那讓她覺得回到家有被綁住的感覺而沒有自己的空間，「我倒不如留在公司……看文件、處理一些手邊的東西，有空檔的時候我還可玩玩遊戲(B008)」，所以她寧可留在公司裡

頭，除了可以處理公事之外還可以玩遊戲。

Grace 負責在外頭工作，以提供家庭經濟支出，在現今的社會價值觀來看，夫婦倆人都承受了相當程度的眼光看待與壓力，但是，她非常清楚自己扮演的角色和現在的家庭互動關係都是自己心甘情願的抉擇，當瞭解到與沒有血緣關係的先生必須相處一輩子，倆人的小孩也和夫妻倆像同個模子刻印出來的一樣，她深深地感受到「也許現在工作壓力對我來說很重，不過我還是覺得現在是最幸福的時候(B010)」，無論工作的壓力有多麼重，現階段是她覺得人生最幸福的時刻了。

伍、小雪：他們對妳還蠻好的，很真誠的對妳

40 歲未婚的小雪是個棒球迷，以前的她總愛到比賽現場大聲為棒球選手歡呼，「以前幾乎每一場都會看，現在真的變少了，只能隔天看報導……沒有去享受當初看棒球那樣的感動，之前有看過那種冠軍賽看了會掉淚的那種(E002)」，2003 年日本大榮鷹來台與中華成棒隊進行友誼賽的時候，激昂萬分的心情和現場吶喊的感動，至今還深深留在她的記憶之中，然而現在她必須從隔日的報導得知比賽的結果，總覺得少了一份真實的感動和真實。

小雪和 Grace 是同公司的老同事，相識大約快 20 年了吧，她任職於行銷部門的經理，對於工作有非常重的責任感，對於公司交代的任務也使命必達。3、4 年前因為工作的關係，一星期有 4、5 天都必須從高雄北上，週五晚上再趕飛機回到高雄，高雄有一間她獨立購買的公寓，那是她工作多年下來的積蓄為自己買的一個安身住所。在台北的時候，總是到 8、9 點才下班，再一個人走路回到宿舍，也許看看書、也許看看電視、也許又在遊戲裡頭了，一個人的下班生活總是有遊戲裡的玩家陪伴著她，讓她感受到一絲絲的安慰。

剛開始玩網路遊戲的心態是因為工作所需，所以必須有所接觸和瞭解，直到她體驗到“魔獸世界”的魅力之後，便深深地為之著迷而無法自拔，除了遊戲本身的設定具有深度之外，最讓她感到窩心的是「他們對妳還蠻好的，很真誠

的對妳……妳缺這個缺那個，什麼都幫妳弄好好的(E005)」，備受呵護的感覺讓人很感動，在現實生活中沒有重要他人的支持和分享，總是一個人承擔所有的喜怒哀樂，當遊戲中的玩家對她噓寒問暖時，自然讓她倍感溫馨。隨著遊戲進行的時間越久，慢慢地小雪花更多的時候在遊戲上，雖然會要自己克制上線的時間，但是，「”魔獸”是一個很奇怪的遊戲，所以要上線去請假(E002)」，已經是遊戲社群固定班底的她，即使不能上線玩遊戲的時候，仍舊會先進入遊戲告訴同伴們她將缺席的事情，就像真實世界裡的生活規矩一樣。

「工作做久了、做累了，就會很想要去國外充電一下，你又覺得說不知道要怎辦……你會害怕，你又覺得那要面對很茫然的未來(E008)」，這一份工作她待了將近 20 年，也曾想過要放個長假到國外充充電，但是當想到未來的時候她卻步了—因為未來是茫然的、未來是不知道如何的，茫然的未來讓她不知所措地不敢往下想，只好說服自己繼續工作，繼續呆在這個環境，日復一日。「完滿的人生包括結婚、包括有小孩(E008)」，對於未來的憧憬，她希望有個屬於自己的家庭、有小孩，因為「這樣的人生才會完全(E008)」，她可以將所有的愛、所有的精神都放在家庭，因為那樣的人生才完整，只是小雪被動式的人際交往關係目前並沒有為她開啓一道接觸重要他人的管道，在獨處的時空裡，網路遊戲自然成為她情緒抒發的出口。

第二節 男性玩家的網路遊戲經驗

網際網路的匿名特性，加上玩家選擇上線與離線的自由彈性極大，使玩家在虛擬空間的人際交往比起現實生活要來得更加直接，每個人潛在的真實意念也能更自在的呈顯；當玩家們隱藏起真實的社會地位、性別、職業等等身份認同的時候，將可更恣意的表達自己的想法，讓彼此的溝通更為充分與直接。在第二節的內容呈現上，將以男性玩家在網路遊戲裡的經驗為研究底景，描寫分析的重點在於：從玩家在網路遊戲裡的經驗開始，帶出網路遊戲對重度玩家的象徵意義，進而陳述玩家們在使用時的行為現象，以此建構起玩家們進行遊戲

時的具體空間情境以及與 E 世界的連結，並且描寫他們在其中的人際交往狀況；最後，以玩家自己的立場解釋其使用行為的心理認知。

壹、網路遊戲的吸引力

三位男性研究參與者的年紀相仿，也幾乎都從國中時代就開始接觸各種類型的遊戲機，算一算都有將近 30 年的玩齡。三個大男生從小到現在對遊戲仍熱愛不減，手中操作的小型遊戲機型也跨足到網路遊戲，究竟他們對遊戲的熱愛、執著或著迷的地方在哪裡呢？

「高中的時候因為玩遊戲，被媽媽罵，因為不睡覺玩遊戲呀，不唸書呀、愛玩(A003)」，遊戲，陪伴著滷蛋從國中、高中……一直到現在已為人父，他始終沒有改變過對遊戲的喜愛，小時候因為玩遊戲而熬夜、忽略了學業被媽媽罵、結婚後也因為玩遊戲被太太抱怨，是什麼原因使他不受各方的阻擾繼續的玩呢？「能夠不斷的有新的冒險，我玩遊戲比較喜歡新奇的東西(A001)」，對他來說，遊戲中總有許多意想不到的設計和橋段激起他追求冒險、追求新奇的好奇心，如果在遊戲裡只是一昧的練功、升級、打怪都不能引起他的興趣，所以，一套具有深度設計的遊戲都能吸引滷蛋的目光，而新奇、冒險是促使他繼續玩遊戲的動力。

喜愛看財經、金融方面相關書籍的阿文，總是維持一貫冷靜的頭腦和清晰的分析能力，他對遊戲的熱衷又在那裡呢？「喜歡挑戰的感覺，在遊戲裡頭可以和很多人互動呀(C003)」，喜歡追逐數字變化的習性讓他也喜歡在遊戲裡頭體驗打怪、解任務的挑戰快感，並且在遊戲裡有許多玩家的陪伴可以一起聊天互動，這些特性正好都可以滿足他喜歡動腦筋和交友的特質。對 NPC 而言，對遊戲執著的地方又在哪裡呢？擔任遊戲檢測工作必須時時刻刻接觸遊戲，對他來說，遊戲不僅是一份工作所需的專長，他更將遊戲裡習得的知識視為一種自我力量的滋養；一般人應該很難想像網路遊戲何以成為提供知識資糧的來源呢？他總抱持著「研究的心態，去享受那個過程(D006)」，比方說：「有想法是你從

來沒想到的，但是你會從裡面的場景去看到，可以促進一些你的內在力量……你的構想是不是能夠成真的東西(D006)」，看不見的養分無法實際的令人外表變得體面，而是在內在無形的發酵，在遊戲的過程中，遇到某些具創造性的設定，那都成爲 NPC 一種發想的動力；又或者，一直在腦子裡顯現而無法付諸行動實踐的某些 idea，如果在其它遊戲裡能夠被實踐出來，那就也表示了自己的想法其實是可以被執行的，感覺就好像是自己的 idea 被實現了一樣的興奮。

阿文追求挑戰和人際互動的感覺，滷蛋喜歡冒險、喜歡新奇的感覺，而 NPC 熱衷於從遊戲裡擷取知識，這些不盡相同的使用動機和需求皆來自同一個地方—網路遊戲，使玩家們如痴如狂地不斷投入；玩家們透過網路遊戲提供的各項功能達到自我認定的重建以及理想我的追尋，遊戲中的表現及重重難關的挑戰，讓玩家更加肯定自我，達到自我實現與自我超越(陳怡安，2003)，其經驗發生時所帶來的快樂與愉悅，有助於提昇參與活動時的內在動機，當玩家感受到所謂的沈浸經驗時，經驗的本身即是充滿著價值與意義，對玩家的自我成長與滿足具有正面的啓示與價值，這種愉悅的感覺將助長玩家一再參與遊戲的內在動機。

網路遊戲令人津津樂道的還有一個特性—虛擬社群的人際互動關係。阿文覺得在遊戲中和其它玩家的人際互動很新鮮有趣，透過敲打鍵盤和另一端的玩家對話，就像平常和朋友聊天一樣；滷蛋雖然認同網路遊戲與他人的互動關係較單機遊戲來的頻繁，但如果只就遊戲內容的豐富度來說，單機遊戲是將所有的精華設計全濃縮在一套遊戲中，精彩的程度自然不在話下，網路遊戲所強調的社群互動並沒有引起他非常高的興致，「總是會有極限的啦，新奇的感覺、人跟人互動的模式和打法，到最後還是會循著一定的 style 在走(A001)」，他覺得虛擬的人際互動特性，無論如何詭譎多變，終究會依循著固定的律例而行，畢竟逃脫不了真實世界的生活經驗進行著。

三位研究參與者喜愛遊戲的動機其實與他們的真實個性差距並不大。比方說：「”魔獸”的任務寫得很棒、遊戲也很有深度(C001)」、「遊戲裡頭可以和很多

人互動(C003)」，在遊戲中處處可以看到阿文追求挑戰和好交朋友的個性；真實世界裡的滷蛋不是個善於言詞的人，自然地，在遊戲裡中他也不會主動到處和其它玩家交談；而現實生活裡獨來獨往的行事風格，同時擁有正義個性的 NPC，在遊戲之中仍然不減其作風，就像他自己說的，在遊戲中「除了自己對於開拓及自我的成長以外，也幾乎都是在幫其它玩家(D010)」。

在現實社會生活中，由於種種條件和社會規範的限制，人們的心靈和慾望總是會受到這樣或者那樣的壓抑(黃少華、韓瑞霞，2002)，網路的崛起提供了一個釋放內心慾望與需求的管道，生活所掩蓋與隱藏的人性的另一面，在網路世界中被重新發掘與實現，人們可將日常生活中被壓抑的自我面貌輕鬆展現出來，以獲得心靈的解放。

貳、網路遊戲的使用狀態

玩家操作著小人物在遊戲地圖裡走來走去，有時候大夥們一起解任務、打 boss 怪、聊天，刺激、愉快的感覺讓時間一分一秒地過去，玩家總在不知不覺當中投入更多的時間。

「不會預定耶……電腦前面有一個時間可以看，時間到了就睡覺(A004)」，滷蛋在玩遊戲的時候並不會先預設當天花多少時間，有時本來想要破關卡，抬頭一看時鐘發現太晚了，他還是會停歇下來趕緊睡覺，但這都僅於平常的時候；當他正拿到一款新遊戲的時候就不是這樣表現了，「會廢寢忘食，睡覺不睡覺、吃飯不吃飯，一回家就坐在電腦前面(A004)」，一下班回到家裡就坐在螢幕前方，不吃飯、不睡覺的舉動可能要維持個 2、3 天，「不要找我討論事情，不然我只會好好好，嗯嗯嗯，事後問我，我已經忘了(A004)」，眼前只有遊戲畫面而無法注意到其它正在發生的事情，充耳不聞的狀態已經成爲一種習慣了，直到戰鬥結束要進行遊戲下一個段落的空檔，他才跑去問太太剛剛說了什麼話。

相對於滷蛋不會設限當天要花多少時間玩遊戲，NPC 有一套完全不同的操作手法，在要進入遊戲的時候，他會先規劃好”進度”，「有的遊戲它的困難度在

外界的話大約都半小時完成……假設我現在的時間只剩下一個小時 15 分，那我所排定的進度就絕對不能超過兩場去解決任務，如果保險的話就只做一場，因為有時候一場的時間有可能會延長(D013)」，計算時間的技術高超，似乎每件事情都掌握在他的手掌心上，在僅有的時間內作最極致的安排，一切皆以「進度」為優先考量，並且連風險都預估進去了。遊戲內時常會出現無法預估的意外，有時候突然間跑出很強的怪物，或者只剩下幾%就能夠升級了，這樣的意外會引起玩家多花上一些時間才能收工，NPC 將這些風險也都預估在他的時間考量內，在他的信念裡，認為遊戲不管進行到哪裡都是可以被「數量化」的。

在 NPC 的生活裡起碼有二樣的時間存在，一個是世界時間，也就是他所謂的外界時間，世界時間是公共性的，並且可以被檢驗。另一個是遊戲中的虛擬時間，也就是所謂的內在時間或主體時間，這種時間屬於心理行動與經驗，即屬於意識生活內容的綿延或順序，這種順序或持續期並非由世界時間來測量(李維倫譯，2004)，NPC 主體在虛擬空間裡真實的體驗和經驗而形構了內在時間意識，以致於他以外界時間的計算方式來考量內在時間的經驗事件。

阿文果決的個性會控制自己玩遊戲的時間嗎？「我的身體如果覺得差不多了，就會去睡覺(C004)」，他不會先估計自己要花多少的時間玩遊戲，當時間不知不覺地過去，直到身體傳達出“累”的訊息他才會下線，這個時候通常已經是凌晨 1、2 點了。如果這時有其它玩家找他一起解任務的話，「明確的告訴對方，我的時間已經到了，明天再解吧(C004)」，順應著自己的生理時鐘，不會為難自己在精神狀況不好的時候還繼續留在遊戲裡；身為一個保險業公司的主管，在遊戲上對時間的管理依舊不拖泥帶水地非常果決，對遊戲能即時喊停，並且有十足的掌控能力，這也是他所堅持的原則。

從以上內容可以看出，阿文對時間的管理概念和 NPC 有異曲同工之妙，他們對時間的控管都較容易掌握，並且都有他們自己所謂堅持的原則，然而他們使用網路遊戲的時間和對時間的控制能力並沒有成正比，也就是說，即使二位對時間的控管都依照自己原則執行，但是他們仍舊花了許多的時間在網路遊戲

上頭；反觀滷蛋拿到新遊戲就卯起來玩到達旦通宵，他並沒有感受到真實世界的時間進入身體，所以沒有累的感覺也沒有想睡覺的感覺。

在本研究的第三章文獻探討部分曾提及沈浸理論，Chan, Wigand& Nilan (1999)說：當網路使用者完全涉入時，會喪失自我意識，這時候自我防衛會暫時撤離，因為當沈浸在活動中時必須付出全部的心思，其它的思想因此完全被忽略；又如 Ghani & Deshpande(1994)說：個體會在活動中完全專心和從活動中引導出享受，而沈浸經驗帶來的效果則會使參與個體較重視過程而非結果，並且喪失時間感。從這三位研究參與者的身上隱約看到這些現象，滷蛋渾然忘我的人機共同體，NPC 注重遊戲操作的過程而非結果，阿文沈浸在遊戲帶來的挑戰感，網路遊戲的各式特性令玩家們情不自禁的投入更多的時間。

參、沈浸現象的覺察

在本研究的文獻探討部分曾提及有關「沈浸經驗」一名詞的解釋說明，個體對網路遊戲產生慢性或週期性的著迷現象狀態，並且帶來難以抗拒的再度使用慾望，對於上網帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。玩家們長時間停留在網路遊戲視窗裡，無論對時間的控管是否妥當，他們確實花了大把的時間在遊戲裡，他們對於自己投入大量時間在網路遊戲裡是何種看法？對於是否沈浸其中，他們又是如何看待自己的行為呢？

阿文非常瞭解花這麼多的時間在遊戲上頭時，勢必會犧牲某些事情，「會失去和家人相處的時間、睡覺時間和工作(C004)」，但是他對自己的控管能力又非常地有自信心，在可以掌握的範圍內，盡可能不讓遊戲影響到家庭和工作，有時候會趁玩遊戲的時候和太太作互動，也盡可能讓自己的精神體力保持在最佳狀況，對他來說這都是可以控制的問題；即時他自己也承認「會沈迷在玩遊戲(C003)」，但他有足夠的能力可以應付一切因為遊戲有可能而影響到的種種問題，當有嚴重影響到某些人事物，或者遇到非得必要處理的事情的時候，他認為自己「沒有玩也沒有關係(C003)」，阿文依舊對自己充滿了信心，就算不玩也

能夠立即下線。

滷蛋他自己所屬的遊戲工會裡頭其它玩家「有的人玩到廢寢忘食，飯也不吃、覺也不睡，就真的是很嚴重的沈迷了(A005)」，他認為沈迷的人遇到遊戲是會到茶不思飯不想、焚膏繼晷的地步；反觀自己呢，「像我拿到新遊戲時算是沈迷現象(A005)」，當他拿到新遊戲的時候一心想要趕緊嚐鮮、破關卡，接下來便是沒日沒夜地黏在遊戲裡，即使平常的時候也都玩到凌晨 1、2 點，「我算是輕度的了，已經被勸阻過的沈迷(A005)」，因為玩遊戲而太晚睡覺影響到隔天起床上班的時間，說實在的他也知道自己的行為太過了，只是依然情不自禁流連忘返；從前媽媽會唸滷蛋花太多時間在玩遊戲不讀書，現在太太也會要他節制一些，經過勸阻之後他自認為自己已經可以退位到輕度沈迷的玩家。

「唉，沒辦法，有時後覺得玩遊戲會上癮，真的是這樣，玩到新遊戲的感覺好像是在吸毒品那樣的感覺。有些人會上癮，有些人就是可以跳出來，有點像是不玩也不會怎樣，不會手發抖，但是就是想玩(A005)」，滷蛋感嘆地說當他玩新遊戲時的瘋狂行為就像在吸毒品一樣，想戒也戒不了，想躲也躲不開，雖然說不玩遊戲不會手發抖，也不會對身體造成什麼影響，但就是不自主的想玩。Young 在一份病態的網路使用方式報告裡指出：病態的網路使用方式已經類似於其它病態性的上癮徵狀了，比方說病態性的賭博，這二種成癮都不是因為藥物的關係所引起的化學反應(比方說吸毒)，而是對某一物質或者從事長期的活動，而影響到腦內與成癮行為相關的神經傳導系統，經由心智所產生的一種儀式性、無法自拔的身心理狀態(引自吳佳盈，2004)，如果依滷蛋這樣解釋自己玩遊戲的行為，其實和 Young 的病態網路使用行為相似，只是這樣的解釋是否有足夠的醫學、心理相關證據，研究者覺得仍須經過長時間的觀察與研究才能證實神經傳導系統與病態網路使用行為的關連性。

如果說玩遊戲的感覺就像吸毒一樣，NPC 倒是有非常獨特的看法，在他眼裡覺得這樣的說法有些牽強，「假設科技發達到你看到一個圖像，或是發出某種音頻，或者是給你看個閃光就可以刺激增加腦啡的話，那種才算是屬於那種非

傳統藥物(D021)」，他並不認為玩遊戲的愉快心情和吸毒一樣，如果說眼睛看到某些圖像，或者聽見某些音頻都可以引起大腦的興奮，那在很多的情況之下都會被製造出來，並不是只有玩遊戲才會產生，應該說，玩遊戲只是一種快樂情緒的轉移，如果說玩遊戲和吸毒一樣都以嗎啡來作行為的解釋，這樣的論點不能成立。

他又是如何看自己與遊戲的關係呢？「我覺得我就算是成癮，癮也不深吧(D020)」，NPC 以研究的心情為出發點，並且「我是隨便可以抽的，也有很多人不是隨便可以抽身的(D020)」，遊戲中時常會出現令玩家要花更多時間的橋段，有些玩家可能會想要趕緊破關或完成某項任務，所以無法隨時喊停就下線，往往不自禁的越玩越久，可是 NPC 非常堅定的認為自己是個可以隨時喊停的人，不像有些人說歸說、做歸做卻不同調，所以自己應該算不上成癮吧。

NPC 站在自身玩家的立場對成癮的定義在於，「要從心理層面去講，當你養成依賴性的時候就是所謂的成癮，有的人他純粹只是一種投入而已(D020)」，他並不認為長時間使用網路遊戲就該被稱為成癮，而是一種依賴成性到無法自拔的心理狀態，如果可以立即抽身卻只是長時間的玩遊戲，他覺得那只是一種行為上的過度投入。許多玩家在虛擬世界裡停留太久，以致於其思考模式或反應受到影響，當再回到真實生活時常會發生錯亂的狀態，比方說，說話的內容會以遊戲的專業用語陳述，或者電腦打字會出現火星文等等，常常出現與現實生活脫節的情況。「在玩遊戲的時候是不出家門的，但他對社會動向是很清楚的(D020)」，秀才不出門能知天下事，秀才並沒有被認為有閱讀成癮的現象，有些玩家雖然鮮少出門參與社會活動，但是透過網際網路的媒體報導或者玩家之間的聊天互動，也都可以瞭解社會動向的發展，有時候大夥們也會在遊戲裡對時事有所發表和討論，所以並不一定要走出家門口或者親自參與才能知悉時勢。

反倒是，「有些人對於這種認知他真的是混淆，然後他的活動性又是蠻積極的，這種人就是比較危險(D020)」，有些人非常積極的參與各項社會事件，然而卻產生了認知上的混淆，不能分辨是非與真偽，那樣的行為對社會應該更具危

險性。報章雜誌時常出現對網路遊戲負面的新聞，NPC 覺得這樣的報導其實是有偏跛的，「有這樣的現象存在，但不代表所有(D020)」，經由新聞呈現出來的新聞常常都是偶發事件，大部分媒體都將之大肆宣揚，社會大眾在沒有充分的認知之下，極容易接收偏頗的報導所影響；NPC 閱讀大量有關網路成癮的相關文章與研究，侃侃而談地說出學術界對成癮現象的某些研究內容，同樣的，他也認為專家學者並非長期性的研究該族群生態，對於玩家的生活作息和慣性也都只是看到表面的現象，因為他們不是專業的、也非業餘的網路遊戲玩家，對這種獨特的網路文化並不是非常的瞭解，在這種有限的認知範圍內作出來的研究，當然不能夠代表所有的玩家都是一樣的習性和一樣的行爲，畢竟這樣的內容陳述並非以玩家的立場爲出發點所作出的公平評論。

卡內基梅隆大學的克勞特與其同事的研究指出，喜歡、也想要掌控環境的人，特別容易沈溺在網路中(引自陳美靜譯，2001)，這樣的說詞，自然地不被某些人採納，他們都不認為自己有成癮的現象，NPC 認為自己的行爲只是一種純粹的投入，不愛出門或者不善人際社交，不代表與社會脫節；阿文也覺得自己的控制能力非常好，隨時不玩都沒有關係，也沒有嚴重影響到正常的生活，所以他並不認為自己有所謂的成癮現象；滷蛋則覺得自己平時充其量只是個輕度的沈迷者，只有在玩新遊戲的時候會有重度沈迷的現象發生。

第三節 女性玩家的網路遊戲經驗

男女玩家在網路遊戲裡人數比率懸殊，有時候可能會因爲性別的不同而有所情緒上、樂趣上與意義上的不同體驗，本節將針對二名女性玩家在網路遊戲中體驗到的種種事物、遊戲帶給她們的象徵意義爲何，以及她們本身如何詮釋網遊經驗的狀態，試著分析其行爲背後的意義內涵；也因爲女性玩家在網路遊戲中只佔其中一小部分，所以進一步地衍生出性別的議題，在這一章節中將捕捉女性玩家在其中的意識型態，進而詮釋女性玩家內心的感受。

壹、虛構的年齡

遊戲中各種不同性別、個性和年齡等等玩家都存在，加上虛擬社群的人際互動和偶發事件，將發展出更多組合的可能性。Grace 覺得那是一個非常有趣的世界，在遊戲中她好交朋友的個性依舊一覽無遺之外，她溫和、不愛與人爭吵的個性在遊戲裡她也維持一貫的作風，「遇到打鬥 PK 的一律拒絕……為什麼要 PK，我也可以有其它的玩法(B004)」，她不明白為何有人就是愛 PK、愛打鬥耍狠，更無法理解為何有玩家喜歡當人妖，扮演和自己性別不同的角色，她對於自己女性角色的身份感到愉快，有些玩家會送她裝備或帶她去打怪，這都是因為女性玩家在遊戲裡附加的福利。

Grace 絕對不會在遊戲裡隱瞞她女性玩家的身份，不過真實工作和年齡是被她刻意隱瞞的，由於在網路公司上班的特殊身份一旦被其它玩家知道可能會引發一些事端，有人可能會因此以有色的眼光看她，有人可能會因此向她要虛擬寶物，這些問題都會引起當事人的困擾；而對於年齡的佈局，她可花了一番功夫，有感於遊戲中幾乎都是年輕人的天下，「那種 20 出頭的小毛驢，只要遇到你是姊姊阿姨……早就把你踢到一邊(B004)」，許多玩家對女性角色玩家的年齡都感到好奇，在 Grace 的經驗法則裡得知只要讓其它玩家知道她真實的年齡，換來的結果就是不被理會，久而久之她不再讓人知道她的真實年紀了，「現實生活中可能不會遇到這種挫折，但是在遊戲裡面會……所以年齡層不降的話，是格格不入的(B004)」，她有氣無力地這樣說著，現實世界裡 Grace 不曾遇過因為年齡的問題而被排擠，在這個以青少年為主的組合族群裡，對年紀比較大一點的、打字又慢一些的，年輕玩家幾乎都不會理會，年齡居然是遊戲內一個交朋友的先決條件。

同樣地，當有玩家問小雪幾歲的時候，她的作法和 Grace 有些差異，她採取能避就避的不回答態度，不會說謊的她曾經亂掰了一個年齡數字，結果隔天卻忘記了，後來發現一定要記憶力非常好才不會出紕漏，不然只會一直處在圓謊的狀態罷了；在不想講實話又不太想對年齡虛報太多的情況下，她還有一個

方法，就是一概「建立一個虛擬的形象 20 歲(E006)」，那會讓事情變得簡單一點，也不會因為明日忘記今日亂掰的年紀而發生問題，也不會造成記憶的紊亂。有時候一時興起她也會故意讓對方猜年齡，當然最後她並不會說出真實的年紀；有一次發生了意外她說出來了，「我逼不得已就告訴他，我年紀很大了(E005)」，這是唯一一次小雪破例地講出自己的真實年紀，原因是有個大學生迷戀上她而讓她感到非常的困擾，並且這件事對大學生的生活已經造成了很大的影響，最後小雪選擇告訴對方她已經 40 歲了，希望對方可以死心。

相較之下，Grace 顯得較為高明一些，對於年齡多寡的說法拿捏她有一套非常完備的說詞，「”魔獸”我會講自己 30 歲、如果是”RO”我就會說自己 19 歲，像”吞食”的年齡層很低，我會講自己 16 歲，每一款遊戲都要調，像在”劍俠”我就說自己 18 歲(B004)」，每款遊戲都會有主要的主力族群，圖像較為可愛的遊戲其年齡層會傾向偏低、圖像較為與真人相似的遊戲其年齡層會傾向上班族或年齡層更高一些的玩家，在遊戲公司上班的經驗讓她對於該款遊戲的年齡分佈有很深的概念，所以她能夠在各個遊戲視窗間清楚的說出自己假設的年紀。

真實主人翁透過電腦螢幕，敲打著鍵盤傳達出訊息，不過玩家們有興趣也許不是角色背後的真實人生，因為「有些男生純搭訕，以我們這種年紀的，很容易打發(B004)」，世事的歷練讓 Grace 可以很輕易的打發那些想要搭訕的男性玩家，在遊戲裡面當然可以採取完全不理會的態度，「有些人會打破沙鍋問到底，這種人你就掰好答案給他就好了(B004)」，遇到窮追不捨的玩家一直逼問，除了可以不理會之外，Grace 也會很熟練的掰好答案給他們。

玩家可以利用一個自我認同 ID 來代表的自己，類比或重塑現實世界中的自我，在網路空間裡，這種由自己自由選擇和塑造身份的最主要特徵，就是能夠最大程度地體現個人對於自己想像的認同(黃少華、周豐堇、李小東，2002)，Grace 選擇將自己的真實年齡降到與大部分玩家一樣的年紀，而小雪將自己設定在 20 歲的範圍裡，除了可以拉攏彼此間的距離之外，她們對於這樣的角色扮演也覺得新鮮有趣，在網路的時間概念中，玩家永遠可以停留在沒有年齡設定

的狀態，也不會有年華老去的問題，更也不會有年老力衰的問題，只有永恆、只有青春永駐。

當虛擬空間的生存不再受時間、空間與邏輯的制約時，而是變成一種以多層次和交叉的型態存在著，在時間上，人們不必有年少和年老的問題、在空間上，沒有地理的限定和區域的範圍(黃少華、韓瑞霞，2002)，所有角色扮演的條件都有可能是不真實的。女性在某些網路環境，可能會成爲性騷擾的對象，尤其是在匿名或暱稱很普遍，又以社交互動爲主的環境裡頭(陳美靜譯，2001)，在網路遊戲這女個虛擬的環境中，玩家們在一起打怪、聊天的時候，男性玩家總有意無意的詢問性玩家的的性別和年齡，只是，答案的真偽只有被詢問者自己知道。

貳、網路遊戲的吸引力

Grace 和小雪都是公司的高階主管，每天有忙不完的公事，尤其是 Grace 還必須背負著家庭的責任，下班時間之餘她們都仍停留在公司裡處理公事、上網玩遊戲，網路遊戲對她們而言代表了什麼意義讓他們犧牲與家人、朋友相距的時間而沈浸在其中？

「反正我再講的赤裸裸，講再多同事、攻擊我公司自己的老闆，他們也不會知道我，那種情緒可以很真實的宣洩，因為我如果在現實生活當中的同事，我反而不敢講的很明白(B006)」，白天在公司遇到很令人生氣的事情，但可能礙於某些原因而無法將發洩這股悶氣，有時候被同事、老闆惹毛了，她更不可能向同事傾吐；但遊戲的玩家卻是在地球的某一個地方，對方不知道你的真實身份、不知道你是何許人也、也不知道你在哪裡上班，即時談話內容多麼辛辣、真實，都可以不用受任何顧慮的說出來。

小雪樂在遊戲其中又是什麼誘因呢？遊戲帶來的娛樂性對她來說並沒有十足的吸引力，反倒是許多玩家都對她很好、很關心她，「他們對妳還蠻好的，很真誠的對妳這樣，對呀，帶妳去解任務呀，帶妳去幹嘛，妳缺這個缺那個，什

麼都幫妳弄好好的(E005)」，不管是解任務、打怪、打副本，角色身上缺什麼裝備和武器，玩家都會準備好讓她無後顧之憂，這些貼心的舉動總讓她感到很窩心。有時候和其它玩家聊天的時候，「妳跟一個不見面的人講，反正妳覺得你這輩子不會和他見面，所以妳會和他講，反正妳以後也不會和他見面，反而講的更深更多(E005)」，因為彼此都不知道雙方的真實身份，也打定主意這輩子絕對不可能會見面，這樣的條件之下反而可以更肆無忌憚的說出心裡的話。而這些真心話有時候竟是難以對身邊親近的人說出口，「妳認識的人反而不知道該怎麼講(E005)」，虛幻的空間竟然有這股魔力可以引出令人難以啓口的真心話。

「陌生人的友愛就是這樣，或是陌生人的多餘同情心，反正大家都在濫用，然後大家就會覺得你好可憐喔(B006)」，遊戲裡女性玩家總是更容易得到男性玩家的呵護，只要稍稍的裝一下可憐或者用溫柔的語言撒嬌，就可以輕易的得到男性玩家的青睞，在虛擬社群中，大夥似乎都有滿滿的友愛和同情心可以給予，只要敢主動開口索討別人的物品或關心，在這裡都能得到，更多的時候是他人主動的詢問是否需要協助。

除了樂趣之外，她們一致認為情緒的抒發最令她們感受到虛擬空間的威力，面對著沒有感情的電腦螢幕，有情的感受反而能夠很真實的得到宣洩。對她們來說遊戲是一個情緒轉移的地方，「妳可以隱藏你所有的身份，對一個人對一件事純粹對他抱怨、發牢騷(B007)」，匿名的特性讓隱身在螢幕背後的玩家似乎都擁有言論豁免權，愛怎麼講就怎麼講，不用負擔法律責任，更不用顧及公民與道德，因為別人看不見你。遊戲不僅提供玩家一個發洩情緒的空間，工作的緊張和壓力透過忙著敲打鍵盤、聊天、打怪，都可以令低潮的情緒短暫被遺忘。

當置身在有情的真實世界時，即時身邊有知己好朋友可以談心，掛在嘴邊的心事卻因為許多因素又吞回肚子裡。像 Grace 有幾個已經結婚了的姊妹淘，平時大家礙於家庭、小孩和工作無法經常碰面，但每隔一段時間就會在一起聚會，聊聊工作和小朋友的事情。有時候一時的情緒來了，想要找知己聊聊，「也

許她剛好高雄，也許她剛好沒上線，也許她剛好在幫小朋友洗澡，她沒有辦法接我這通電話，也許她沒辦法跟我講這麼久(B007)」，在台北的她沒有辦法立即找到朋友，有時候有時電話那端的朋友在忙小朋友的事情，MSN 上面朋友都是離線的狀態，就算電話找的到人也無法講很久，久到可以聽她把心事傾吐完畢、抒發完情緒。

然而，遊戲空間，像 7-11 一樣，隨時提供 24 小時的服務，不會歇業也不會買不到商品，但就算到便利商店也要穿好衣服、走下樓去才能到達店面購買商品，而網路卻不受時空的限制，隨時隨地可以連上網路登入遊戲，「有人可以跟你分享，因為它是即興的，而且它是網路的(B007)」，立即性的情感回饋補充身體缺乏的能量，無論白天或黑夜，每一個時段都有可以談天的朋友玩家在上面，「網路上不會只認識一個(B007)」，平日的情感維繫在此時有了交集感，這一刻 A 君不在線上，B 君也能行聊的上幾句，輪番上陣的方式隨時都有人聽她發公司的牢騷或是鬱卒的心事，沒有時間和空間的限制讓她在任何時刻都能抒發情緒。

女性玩家在網路遊戲的環境中追求的樂趣有時並非如男性玩家追求的刺激感、挑戰感，而是一種情感的釋放與受照顧的感覺，在網路的許多角落，你打的字是對方對你產生印象的主要根據，對方只能根據螢幕上的文字判斷你的性格，感受你的溫度(陳美靜譯，2001)。在圖像式的網路遊戲中，參與的玩家可以从遊戲所提供的許多化身，選擇一個自己喜愛的角色來代表自己和其它的玩家互動；在網路社交環境中，許多人期待我們透露自己的性別與年齡，好像必須知道彼此的底細才能互動，但在心底隱約對這個底細的真假卻感到一點問號。在這個虛擬空間不需要提供真實的名字，也沒有視覺和聽覺的線索能讓大夥們知道誰是誰，少了承擔直接後果的責任；即時我們在網路上並沒有完全匿名，空間的距離和低度的親身參與感，都讓我們覺得比較不受拘束、不易被人察覺，也比較不受超我(superego)控制(陳美靜譯，2001)。

參、性別差異？性別待遇？

在上一段內容的陳述裡有個隱藏的議題：女性玩家在遊戲中是否較容易受到男性玩家的照顧與同情心的付出呢？有研究顯示，網路上的許多角落，女性常常會被歸為新手，她們通常會吸引較多的注意，較常得到男性玩家的協助，這種情形非常符合傳統的性別刻板印象：男性是博學的專家，女性是依賴他人的新手(陳美靜譯，2001)，當然這其中多少會牽扯到網路遊戲玩家男女的比率問題，撇開這個因素，在這個虛擬空間裡是否仍存在著與現實社會一樣的問題——性別的差異。

她們二位都曾經在玩遊戲的時候和盟友一起打怪而發生其它玩家誤解她們的事件，其中 Grace 就被攻擊的玩家說她「怎麼那麼笨手笨腳的，然後什麼東西都要拿，寶物還那麼貪心(B005)」，有點迷糊個性的她可能按錯了鍵，隊伍一起打怪掉下來的虛擬寶物被她收到包包裡頭，在她還沒有搞清楚情況的時候，就馬上被其它玩家說她笨手笨腳又在狀況外，在被誤解的情況下被言論攻擊，難受的感覺令她傷心好一陣子；而小雪也被批評說，在解任務、打怪的團體活動中都在打混摸魚，「就我們玩的那種就是技術沒有男生好，他們就一天到晚都在上面，所以就補血慢個一二拍，就被說是在混團(E004)」，打怪的時候需要用非常快的速度按鍵盤，螢幕上頭有許多的小方塊各代表著不同的打擊密技，在怪物出現的同時間玩家必須發出強大的攻擊力來打敗怪物，小雪雖然以最快的速度按下密技鍵，但動作卻不及其它男性玩家來的快速，最後淪落到被說成在混團；這樣的事件可以非常清楚的看出女性玩家在網路遊戲裡頭除了備受呵護之外，在無形中也承受著性別歧視的壓力。

網路提供的不是一個自由的空間，讓種族、性別等文化指標消失不見，反而是有助於複製這些相同的意識型態(江淑琳譯，2004)，女性玩家走在遊戲的場景裡，常常被 ID 看起來像是男性的玩家”騷擾”，也許心情好的時候會和對方講講話消遣一下，心情不好的時候便不理會，就像小雪說：「就亂講，然後亂勾引到一推人，亂勾引到一些小弟弟(E005)」，沒有面對面談話羞澀的顧慮反而可

以更大膽的呈現內心世界的點滴，比真實生活裡的言語更開放一些，言語之間流露著許多女性溫柔的特質，這樣的行徑吸引了許多遊戲內的男性玩家，她認為只要在不傷害他人的範圍之內，其實這樣刻意營造的形象勾搭行為倒也無傷大雅，而且還有很多女性玩家都如此。

網路遊戲的社群組成是一個真實世界的複製版本，透過複製實體空間的文化意識型態來維持虛擬的社會關係，在網路遊戲裡，不諱言地，有許多女性玩家仍然想吸引某些男性玩家的注意力，這點從角色的 ID、對談之中即可非常清楚的觀察出來；如果是日常生活的對話或聊天大部分不會令人不舒服，只是有些男性玩家對女性玩家的注意力是想不到的，她們在遊戲當中一樣受到性騷擾，一樣接受到一些騷擾的訊息，而且一樣被期待要扮演在「實體」空間中所扮演的性別角色(江淑琳譯，2004)。Clerc 甚至認為這種父權關係持續在網路上存在，因為男人通常會為了取得某種位置而與人交談，但是女人與人交談則只是為了發展並維持某種關係而已(引自江淑琳譯，2004)。

O'Brien 說：當人們進入網際空間時，會隨著攜帶他們習慣用來描繪新領域的文化腳本。換句話說，我們會使用現有的文化象徵，來為尚未成型的網路空間添加有意義的秩序(引自江淑琳譯，2004)。在現實與虛擬空間日漸消融的情況之中，真實世界的文化與習慣被帶至網際空間是必然的過程，網路遊戲中的男女玩家互動情境也勢必受到影響。

肆、沈浸經驗的覺察

當個體處在某項活動時，沈浸於內在享受的經驗，在活動的過程中可能充滿了刺激感與滿足感，同時間也伴隨著個體某些自覺的喪失，比方說喪失時間感。玩家常常會有種狀況就是：再給自己多一秒鐘待在遊戲裡，然而，這一秒鐘卻充滿了變數，也許剛好有其它玩家約要組隊打怪，或者正在打怪的同時無法在短時間內消滅怪物，這一秒鐘即往往加倍了許多。

Grace 幾乎從週一到週五在公司利用辦公零星的時間上線玩遊戲，下班之後

也沒有立即下班，由於大兒子有過動兒症狀的傾向，所以先生不准她在假日的時候在家裡使用多媒體相關的電器用品，讓小朋友的生活環境盡量單純，同時，她先生也不喜歡她玩遊戲，更不用說先生根本不知道她因為玩遊戲而延誤下班的時間，「他一定無法理解，他一定會覺得說，上完班之後，最大的休息應該就是回到家(B008)」，下班之後就應該回到家裡來休息，作個好媽媽、好太太，這是先生的觀念和期望。

小雪因為身在遊戲公司的關係而與遊戲結緣，「我在玩遊戲，有時候也是想說和工作有關，多去瞭解這款遊戲，那其實我以前沒有那麼迷……但是”魔獸”實在是蠻好玩的，它要花的時間的確蠻長的(E001)」，一開始她必須藉由玩遊戲來瞭解遊戲的設計，好應付工作上的種種問題，因為是工作所需的關係，所以她並不認為自己是在很迷的狀態，直到接觸到”魔獸世界”這款遊戲時，卻不自覺的開始淪陷了，「玩”魔獸”你就會覺得就是要上去，哈拉個二句也好，對呀，變成好像要上去個安安二句一樣(E002)」，即使沒有打怪、解任務，她還是習慣性的上線和同伴們哈拉個幾句，聊聊天，不知不覺中，時間已經過了泰半。

玩家在平常日時大都利用晚上時間玩遊戲，到了假日時也是他們花大量時間上線的好時機，像小雪就是這樣子，她並不會在玩遊戲之前先設定好上線的期限，「玩這種東西本來就很難啦，除非玩到很無聊，就下線(E003)」，平常的時候她利用下班之餘在公司或宿舍裡玩，任務解完了、隊友也陸續下線了，加上自己明天也要上班，所以通常她都凌晨 1 點左右下線。對玩家來說，玩遊戲很難能夠在固定的時間內或短時間下線，當大家一起解任務的時候，總不好意思輕易脫隊，一旦脫隊，很有可能落得大家都無法繼續玩下去；所以在下副本之前，她還是預防性的先和隊長說好，最晚大約就組隊到 1 點左右，如果當時任務還沒解完，可能她還是得先和大家說好會比較不破壞別人的興致；當然，如果隔天是假日或假日當天，她就能沒有顧慮地盡情玩翻天。

Grace 就沒有辦法和小雪一樣可以隨性的上線玩遊戲了，「有時候就是要晚一點，會越打越開心，可是我沒有辦法，我就是要回家，只要 10:30 到了，我

就會說我不行，我就一定要下線了(B012)」，以前她總是玩到 11、12 點才下班回家，經過先生的抗議後，她將下班的時間提早到 10:30，當越玩越開心的時候總覺得時間不夠用，實在很想繼續玩卻礙於時間無情的逼近，當伙伴們邀她一起組隊解任務的時候也只好硬生生的回決掉。

不能上線玩遊戲對她來說是一種困擾，「它除了是工作，它已經是我某種娛樂的抒發，所以如果我週一到週五沒有辦法玩到遊戲會覺得很難過，還挺痛苦呢(B007)」，遊戲已經不僅是工作上必須的專業涵養，並且是 Grace 生活中重要的娛樂休閒活動，週一到週五可以玩遊戲的時候如果無法上線對她而言是件痛苦的事，就好像是有心事無處抒發的鬱悶感一樣。雖然假日無法上線令她有些遺憾，但她心理始終很清楚，限定時間是有好處的，「它不會影響到我的正常生活(B012)」。

Grace 將遊戲和家庭的領域區分的相當清楚，時間被她以非常準確的切割方式分成二塊，上班的時候，Grace 是個盡責的公司部門主管，利用辦公零星的空檔上線玩遊戲；到了週末，她便與遊戲絕緣，拋開遊戲裡的花花世界回到屬於她的真實生活，盡力扮演一個稱職的太太、媽媽。如果她連假日都還上線的話，勢必會影響到正常的家庭生活，「我是一個理性的人吧，我在遊戲裡面，我知道我在玩遊戲(B012)」，自詡為理性個性的她，現實和虛擬的事物可以分辨得很清楚，對時間的控制自然地也不會搞混。

看書、看電視、看電影都是小雪一直以來的興趣，曾經棒球是她最喜愛、最重要的休閒活動，不管是到現場看比賽，還是看電視的實況轉播都讓她的情緒很 high；當她開始玩遊戲之後，「像我這麼愛棒球的人，以前幾乎每一場都會看，現在真的變少了(E002)」，只能從隔天的報紙看比賽的結果，那種感動也跟著時間的流逝漸漸地變淡了。玩遊戲讓她除了犧牲許多睡眠的時間之外，因為遊戲，她也減少了許多先前喜愛的休閒活動，愛看的電視影集變成看重播，而朋友的聚會也漸漸變少了。

第四節 網路遊戲文化

翟本瑞(2001)在《網路文化》一書中提出，多元文化論出發點就是要破除一般人視為理所當然接受的規律，藉由除去權力傾壓，讓不同文化都能充分開展，以分享文化的多樣性與創造性。拜網際網路的普及之賜，虛擬空間的社群得以脫離真實世界而成長，從某些角度來看，網際網路就是一個多元文化的具體代表，在這數位空間中，各種不同的文化觀、價值觀都可以得到適當發聲的空間。

網路遊戲在台灣盛行至今約有 10 年的時間，其發展的歷程自然不算長久，隨時都有被推翻或更新的可能，網際網路發展日新月異，此刻適用的文化理論不見得容於未來而顯得片段化；並且，網路空間的次文化可能隨著使用者族群和年齡的不同因應而生。本節將透過五位研究參與者在網路遊戲裡的經驗和感受，彙整出其共同的網遊歷境，形構網路遊戲世界獨特的特質文化。

壹、虛擬空間與社群

在電腦螢幕前，我們化約自己的認同，並將身份製碼為許多文字，再去解碼並揭開其它人的認同。……在實體世界中，對於遇到的人，我們清楚知道他們的認同與地位，他們的認同與地位是固定且清晰可見的。但在網際空間裡，每個人都像是站在黑暗中一樣，我們只能夠彼此交換文字；我們看不見對方，也看不到什麼聳肩或諷刺性的笑容，就連聲音或語調的細微區別也不存在。

上述內容為萊因古爾德對虛擬空間的解釋(引自江淑琳譯，2005)，網路空間，是以想像為基底的虛擬世界，它供給網友們一個角色扮演的背景與舞台，真實社會裡的地位、年齡、職業、性別、種族等等身份，在這裡都可以得到隱匿(黃少華、陳文江，2002)，同是以虛擬空間為背景的網路遊戲，玩家只要進入遊戲中設定一組 ID 代號，即可創建一個與其在現實世界完全不同的虛擬角色，象徵個體的所有想像特性都可以一一地被塑造起來，此時，玩家便跨越了地域地限制和同在螢幕另一端的玩家進行互動與交流。當玩家的真實身份被隱

匿起來，文字和行動即定義了個體在虛擬空間的身份認同，再也不是由肉體和所處位置所能定義。

進入遊戲，玩家創建自己喜歡的人物圖像以及代表性自己角色的 ID 之後，自此這個 ID 便代表其在虛擬空間的身份認證，在這個空間裡，玩家可以任意操作這個紙娃娃，在圖像上，你可以是個驍勇善戰的男騎士或不老的女法師；在身份上，你可以是個大頭目或小賊；在言行上，你可以是個好談者或潛水夫，也就是說，除非自己透露真實身份，否則這一切都只是被想像出來的虛構人物。玩家們不再受限於地理空間的距離而形成新社群，也不再依據現實中的地位或階級來區分身份，而是依據個體在虛擬空間裡的互動關係而形成身份的認同或疏離。也由於虛擬空間的形成，網路族群獲得了一個可以超越現實社會規範、自由進行角色扮演的舞台；同時，也因為人們扮演的種種角色之間的互動，才使得虛擬空間真正具有實在的社會意義(黃少華、陳文江，2002)。

沒玩過網路遊戲的人也許不明瞭這些玩家到底是著了魔嗎，爲了遊戲居然到了廢寢忘食的地步。Grace 剛接觸到網路遊戲的時候，發現「原來網路遊戲的一些玩法可以這麼多樣化，原來人與人之間的互動可以這麼頻繁(B002)」，除了感受網路遊戲的多元玩法之外，她更訝異於虛擬社群的互動竟然可以如此頻繁地交往；虛擬空間到處充滿了不可思議的地方，和你對話的人是誰？來自哪裡？是敵亦友？這些答案都蒙上了一層神秘的面紗，讓人充滿了想像。而小雪的感受更清楚的呈現虛擬社群的特性：「“魔獸世界”是一個很奇怪的遊戲，所以(不能玩得時候)要上線去請假(E002)」，遊戲隱藏著一股看不見的拉力和凝聚力，因爲習慣了社群之間彼此的互動，當不能和大家同樂的時候，也會先上線和大夥們報備交代一下。

虛擬社區一方面具有傳統社區中的凝聚力，打動人們心中對社區親密感覺的追尋；另一方面，由於匿名性與化身的特性，它又具有現代社會的流動性，以及自由連結的特性(翟本瑞，2002)，這股看不見又摸不著的凝聚力存在現實生活當中，玩家在不能上網的時候還先登上線和大夥請假，這與真實社群的人際

聯繫模式並無二樣；這同時也表示虛擬社區已經逐漸地滲透現實生活，意味著人際關係網絡已經突破傳統的限制而形成一個新的人際關係社群。

網路遊戲究竟還販售著什麼商品呢，使玩家們願意再三的前往消費？對 NPC 來說，遊戲也許是個可以實現夢想的百貨公司吧，「沒有能力去實踐的，它可以做出來達到它的成果，是否合乎你預期，你的構想是不是能夠成真的東西(D006)」，在這裡，他可以有機會看到曾經在腦海裡的構想實現，就如同自己的想法得到證實一樣，網路遊戲此時此刻是他夢想的加工廠，這樣的想法和李英明(2000)對網路空間的詮釋不謀而合：

網際網路提供了人們想像力可以奔馳的領域，也許透過想像力達到解放，可以更進一步展現人的主體性，或解放人的主體力量，因此，網際網路所提供的介面，成為釋放人的欲求的領域，它開展了人這個主體在現實世界所無法觸及的空間，填補了人的主體性的內容，帶領人忘卻或去除掉我們的身體，將人的意識融入網際網路世界之中(頁 74)。

網路空間是個具有虛擬與相當開放性的地方，遊戲裡玩家可以自由地選擇去留、上線與離線的時間，擁有一個相當富有彈性的互動空間，就像 Grace 所說的，「這一款的遊戲當中認識的網友會跑到那一款去……其實那種關係是很薄弱的(B007)」，很多玩家平時玩許多款遊戲，當某款遊戲玩膩的時候會和其它玩家約一約一起跳到另一款遊戲，彼此再組成一個組織，其中難免有人會選擇離開另尋自己有興趣的遊戲去發展，玩家們之間的關係可能就此劃上句點。這樣的感覺就像平常玩遊戲時，使用者電腦一關機，其間的互動關係也隨即消失，如此的關係連結讓 Grace 覺得非常薄弱。

網際網路為人們塑造一個虛擬的社群，雖然這個社群相對於現實的社群有著不同的運作邏輯，但也不可能完全不顧現實的規範，虛擬社群中發生的事件與經驗，其意義和價值有時也必須被納入現實世界中來加以比對和檢查；同樣的，虛擬社群由於具有隔離，甚至跨越現實社群的作用，所以也可以具有批判和針貶現實社群的功能(李英明，2000)。真實與虛擬，雖然有著不同的模式處境，

卻在虛中有實，實中有虛，操縱著紙娃娃角色的是玩家，是玩家賦予角色活生生的個性特點，在遊戲中行走，遊戲裡的一切也逃脫不了「人性」的觀點與批判。

當網際網路成爲人們生活中的娛樂活動之一，真實與虛擬的區隔越顯得模糊，每個虛擬角色的背後都是一個擁有獨立思想的真實人物在操作著，在這樣的情況之下，自然地每個遊戲角色都充滿了「人味」與「人性」，因爲如此，我們更應該嘗試著從網路中直觀人們的生命與生活。人在現實世界遭到挫折，或因爲身體、時空和所屬社群的種種規定的制約，去進行不同形式的溝通和互動(李英明，2000)，既然這是個由「人」所組合而成的社群，就避免不了由人所衍生出來的種種問題。

貳、匿名與想像

一、你可以是超人或路人

現實當中，每一個玩家都是一個活生生的主體，背負著相當的社會壓力和體制限制，每個人都有夢想實現、每個人都有一些難以啓口的內心話，虛擬空間提供了一個隱形的斗篷，穿著斗篷就能隱身起來作任何事情，「妳可以隱藏你所有的身份，對一個人對一件事純粹對他抱怨、發牢騷(B007)」，Grace 這樣形容虛擬空間的匿名性特點，看不見的空間使玩家們更願意在遊戲裡傾吐自己的情緒，像教堂的告解室般給予一個看似安全的地方，讓玩家可以無慮的說天說地。

網路是個充斥著道具、觀眾和演員的身份實驗室，雖然許多玩家扮演的角色和現實生活中的自己很像，但也有不少跨越了界線的事情，「我自己的個性比較偏中性，剛開始嘗試玩女生角色(C002)」，阿文在每款遊戲中都扮演女性的角色，有別於現實當中男兒身的身份，一開始是因爲遊戲中女性角色的裝備比較便宜，加上他自己的個性偏向中性，所以男扮女裝這樣的行徑自然能接受，久了也就習以爲常的繼續扮演下去。

網路使用者在現實與虛擬環境的框架中遊移，真與虛之間的距離即在一線之間，「遊戲裡面你可以是超人或是路人……所以在遊戲裡面你可以扮演救世主，你可以扮演一個壞人(D010)」，跨越身體和現實的制約，玩家可以隨心所欲的扮演自己心目中的角色，讓其意識和想像都能獲得舒展，現實中的男生在這裡可以變成女生、現實中的小學生在這裡可以成爲幫派老大、現實中是的沈默寡言的人這在裡可以暢所欲言，沒有人會知道玩家真實的身份，玩家可以發揮最大的想像力在這裡遨遊。

網際網路允許我們去發掘我們比較喜歡的自我層面和認同。人們從網際網路中發現自我不同層面，這也許就如一種心理治療，或自信的重建，從而使人有生活的勇氣和興趣(李英明，2000)，又如翟本瑞所言：人們可以匿名或以化名在網路上從事活動，線上關係雖然只是局部的接觸，但人際關係往往會因爲此一選擇性及自主性而更強烈地結合在一起(翟本瑞，2001)。玩家透過網路遊戲的角色扮演，賦予紙娃娃生命，經過一連串想像的自我身份重塑，實現在現實世界中可能永遠也無法實現的慾望；這個超越物理世界的另一個生活世界，它與肉體游離開來，提供人們一個逃離現實的管道，甚至營造一個充滿理想與夢想的溝通情境，可以讓個人編織非常個人化的氛圍。

在網路遊戲中，每一個玩家參與者的行爲都是在參與互動的過程中「被設計」和「被塑造」出來的，「你進去以後在遊戲的世界裡面，你會去影響到其它玩家，相對的那個世界對你以及其它玩家對你的影響(D013)」，在整體互動的過程當中，玩家不斷的在其中吸收並且賦予與自我相關的新的意義，在虛擬世界中，網友所進行的是一種未曾謀面的互動，並不是實際的接觸，所以網路社群的組成，更大部分是靠人的移情和想像(李英明，2000)。

角色是社會上所界定的期望，這是一個人一個既定的地位上或社會位置上所遵循的(張家銘等譯，1997)，在網路遊戲裡 ID 就代表了一個玩家的形象，每個玩家都是隱藏在螢幕背後的操縱者，腦中的想法千萬種，盡是透過敲打鍵盤來傳達心中滿懷的心思，去除見面談話的襟持，虛擬空間的人際交往免去了

見面時的尷尬，玩家的行為表現期望在這裡與他人得到什麼互動呢？

匿名的特性使小雪更肆無忌憚的談論一切，「有些事情我在現實當中不會講，但是在遊戲裡面比較放開一點(E006)」，雖然外表柔弱萬分，但超強的自信心和自尊心讓她在真實的場合無法道盡所有的情感，她必須有所隱藏才能保護自己；在遊戲裡頭她不用擔心身份曝光，更不用顧慮這些真心話會傷害到自己，她可以盡情的說，「亂密亂講一些可能我在現實中不會講的話(E006)」，當然也不是任何話都可以在公頻裡說，畢竟不是所有心事都適合讓所有玩家知道，她選擇性的用私頻密一些平時感情維繫的還不錯的玩家，和他們哈拉、聊天，講一些在現實生活裡放不開時說的話。

在虛擬社區中，玩家可以盡情的說任何想講的話，不必為此承擔任何直接的責任，並且，由於網路空間的匿名性保護，不會像現實交往中那樣因為身體在場而產生羞澀的心理(黃少華、周豐堇、李小東，2002)。「妳就會是不同的一個，反正在這裡妳隨便講也不用負任何責任(E005)」，現實當中，小雪是個重承諾的人，說出來的話也都是經過仔細思考，各層面的顧慮比較多一些，但在遊戲中她不用負擔任何責任，因為每個玩家講出來的話都不知道是不是真實的，在大家有這個共識之下，只要不是毀謗他人的行為，基本上都是在允許的範圍內；現實中的角色因為身份、地位、責任，所以無法任意說出心中的話，然在看不到對方的虛擬空間裡，不知道相互的真實身份，所以玩家們可以非常盡興的說出每一個感受，甚至可以非常細膩的感覺形容出來，在這個無法被透視的空間中，玩家可以更大膽、更彈性、更感性的發言、對話，直到擦出火花。

當大家覺得不用對自己的行為負責時，就比較不會受到社會規範與社會習俗約束，自然地談話也就無顧慮。當然，匿名性也有非常正面的影響，特別是在討論個人隱私問題時，匿名能讓大家對團體較有安全感，討論也就比較容易進行(陳美靜譯，2001)。在遊戲裡面，玩家可以利用談話頻道，選擇要對一大群人、對盟友、對好友、對某一個玩家講話，這些通通都可以跟隨自己的意見，來開放自己的話題尺寸。

不管是小雪或 Grace 面對現實生活裡的知心朋友，不一定每種心情都能分享，或多或少有些話不容易講出口，硬生生的把話又吞回肚裡，而遊戲中的玩家卻是有可能一輩子也沒有機會見面的一個人，何況對方也不知道我們的真實身份(除非當事者自己透露)，自然地，防備也就降低了許多。許多人開始時是在扮演和他們本身完全不同的腳色，可是大部分的人最後一定會把自己的個性，投注到角色身上(陳美靜譯，2001)，亦如翟本瑞所說的：「網路遊戲中的角色扮演亦會表現出一個人內心深處的原始個性與潛在意念(翟本瑞，2001)」，許多人開始時是在扮演和他們本身完全不同的腳色，可是大部分的人最後一定會把自己的個性，投注到角色身上(陳美靜譯，2001)。然而，也有不少玩家常常不在所扮演的角色內，也不在角色外，而是在中間地帶，有時候扮誰像誰，有時候卻尚未入戲。

二、想像的空間

人們在網路空間裡的 ID 帳號，其實只是一個虛擬的外殼，包含在這個外殼之下的正是網路族群的想像，想像是 ID 帳號背後的「存在之魂」(黃少華、陳文江，2002)。身為男性的阿文在遊戲中扮演女性角色、年紀 40 有 1 的 Grace 在遊戲中扮演 10 幾 20 歲的少女，在網路遊戲中單看角色的 ID 是無法辨識其身份的，在現實世界裡，手勢和身體姿勢與臉部表情都是用來擴充說話能力，以及傳達實際上沒說出來的意義(張家銘等譯，1997)，但在虛擬空間裡，對方的神情、意識都無法猜測，只能靠想像。「遊戲裡面會講到事實面的很少，大部分的人會問您做什麼？很少人遇到你會問很細(B004)」，不過 ID 帳號看起來像女性的玩家還是時常被 ID 帳號看起來像男性的玩家問到年齡問題，像 Grace 就回以自己充滿想像的少女形象之年紀回覆他們，對方也只是根據 Grace 的 ID 和談話的內容，再經由自我想像形成一套對 Grace 的認知。

現實生活當中，我們可能會因為對方的性別、職業等等因素而決定是否與之交往，但在虛擬空間裡這些都不再成為障礙，唯一制約交往的因素，就是人

們的想像力。人們都是基於 ID 的帳號進行平等的交流，玩家們可以在虛擬空間裡互相攻擊對方或熱愛對方，但誰也不可能征服對方(黃少華、陳文江，2002)，正因為許多玩家會希望自己的 ID 帳號能與自我認同相符，所以非常精心的設計自己的 ID，以此在虛擬空間裡進行與陌生人的互動與溝通。

「我曾經有到裡面遇到路人甲就開始亂哈拉，因為看到旁邊有人在講起來的時候，就會跑到旁邊聽(B012)」，Grace 在現實中是個愛交朋友的人，即使遇見陌生人也能聊上幾句，在遊戲裡，她仍不改本性的一直靠近陌生玩家，她將這樣的行為想像成是一種活動，「跟蹤冒險，就是會跟在人家的後面，跟蹤別人……然後就這樣哈拉起來，那如果我遇到那種聊不起來的就算了(B012)」，操作著紙娃娃在遊戲地圖上漫走，只要看見有其它的玩家走過，她就開始走在對方後面進行跟蹤著直到被發現，被發現之後也許就此聊起來變成朋友，又也許對方會覺得很無聊不理會她，Grace 也很識相的走開再尋找下一個目標，因此結識了許多朋友呢。

黃少華與陳文江(2002)曾提出一個主題：網路角色扮演的核心因素的想像，具備有三個特徵與作用：

(一)網路空間的想像是超理性的。角色扮演行動不是建立在充分的理性考量基礎之上，網民所追求的，更多是在虛擬空間這世界裡重新塑造自我；這類的重塑自我遊戲，是網友內心情感與心靈的釋放過程，不能用現代理性模式來評價。

(二)想像並不是虛幻而是真實的。網路中的人際交往是需要使用者投入其幻想，並且一個虛擬角色背後真正的主人必須有所意願才能扮演該角色，所以，這仍是一個由所有的參與者所共同支撐起來的真實遊戲，就像 Grace 說「有些公和婆我覺得是真的，當下那一刻我相信是真實的，他們是真的彼此喜歡對方，真的也是有感情投入的(B005)」。

(三)想像使人們在網路空間中的角色扮演更加人性化。只要有人的地方，就無可避免的產生一些人的特性，諸如：愛情、真誠等等人性因素，而網民可通

過在網路空間裡自由地扮演自己的虛擬角色，平等地與他人交往。

在這個虛擬空間裡，人們可以扮演與現實生活中與自我相近的角色，也行扮演與自我南轅北轍的角色，所有的一切展現，網友全憑自己的想像與選擇，這個虛擬角色並非按照現實世界的規範進行，而是人們經由選擇後自由拼湊出來的結果。

參、虛擬空間的人際交往動機

根據牛芳(2002)在《網路交往心理》的觀點，玩家在遊戲中的人際交往，朝向什麼方向前進、交往時間持續多久以及交往的深度，都是由交往動機所決定的。在網路遊戲的人際交往中，有的人想結交新朋友，有的人爲了尋找情感的慰藉，有的人爲了舒緩壓力、放鬆身心，不同的交往動機帶領其行爲引向不同的方向和目標。我們可以將引起動機的內在條件視爲是一種自我的需要而產生的，心理上的不滿足感或對某些事情的必要感，是需要被體驗、被實現的；當人的某種需要得不到滿足時，在心理上會感到緊張和壓力，這種緊張和壓力會轉化成行爲的動力，引起活動；當需要滿足後，心理上的緊張和壓力感就會消除或緩解。「它(網路遊戲)已經是我某種娛樂的抒發，所以如果我週一到週五沒有辦法玩到遊戲會覺得很難過，還挺痛苦呢(B007)」、「我會上線去請假，魔獸是一個很奇怪的遊戲，所以要上線去請假(E002)」，從 Grace 和小雪的說法裡可以看出，網路交往的動機是藉助網路滿足人們的多種心理需要的基礎所因應而生的。

人類是社會化的群居動物，任何一個人都離不開他人，以人本主義心理學家馬斯洛(A.H.Maslow)的人類五種基本需要來解釋，生理需要、安全需要、歸屬和愛的需要、尊重需要和自我實現的需要，當個體的低級基本需求被滿足之後將出現高一級的需求。個體之生理要求得到均衡狀態時，會有免於害怕、焦慮、威脅等需求產生，使其有安全、穩定、原則等情緒；歸屬與愛的需求則讓個體避免孤立、寂寞與疏離等等痛苦；至於尊重需求爲人的自尊與他尊的需要；

自我實現需求則為個體在展現自我目標與個性，並且發揮自己的潛能，促使產生成長、成熟與意志自由的感覺。而這五種需求正也說明了網路人際交往的主要社會心理基礎。

(一)尋找安全感

人類在滿足身體上的生理需求之後，除了尋求身體的生物安全感外，社會安全感是伴隨而來的需求，社會安全感的本質則是人與人之間情感聯繫的重要條件。在網路空間裡，網民們把自己的煩惱、憂傷和不安向網友傾訴，他們渴望得到對方的傾聽和撫慰，即使看不到對方的面容，也聽不見對方的聲音，但是透過電腦螢幕浮現的文字、符號而傳遞出來的訊息，一字一句同樣令人在心理上獲得安全與踏實，就好像有人隨時能夠分擔自己內心的喜悅或不安而心裡波動也能稍稍得到撫平。這樣的特性吸引一些為了追求心理上安全感的人在網路空間與他人進行交往，在 Grace 和小雪的身上可以明顯的看出端倪，「雖然那些人是看不到的，但是他們對妳還蠻好的，很真誠的對妳(E005)」，小雪深切的感受到這群永遠不會見面的玩家的真誠，無論是帶她到處去打怪、組隊，在她有心事的時候，也都能傾聽與分享，就算在現實中她無法能夠找到情緒宣洩的管道；「(遊戲裡)可以隱藏你所有的身份，對一個人對一件事純粹對他抱怨、發牢騷(B007)」，在遊戲中沒有人知道 Grace 真實的身份，所以她可以恣意的表達任何的想法，也可以和網友們抱怨工作上受的委屈，她在這裡找到可以抒解壓力的方法。遊戲對她們而言不僅是對情緒的抒解與情感的釋放，更有助於安全感的建立。

(二)體驗歸屬感

人類害怕孤獨、害怕被遺棄，需要愛人也需要被愛，個體在尋找歸屬感和被愛感的同時，就需要與他人進行進一步的接觸。在遊戲內，許多玩家正因為追尋歸屬感，所以加入盟隊組織，發展社群關係，藉由解任務、打怪，分享彼此的情感與經驗，而逐漸發展出友誼等人際關係，玩家也從中獲得「社群支持」與「歸屬感」。「一時的情緒，在你很高興的時候有人可以分享，或是在當下你

很不滿的時候有人可以跟你分享，因為它(遊戲)是即興的(B007)」，網路是 7-11 隨時等候在彼處，24 小時都有眾多網友可以傾聽 Grace 訴說喜怒哀樂，她感覺自己是被接受、被容納的，心理上的孤獨無助感得到排解、被關心、被呵護，感受自己是群體中的一員，尋求和體驗這份歸屬感。

(三)追求自我價值與自我實現

尊重自己、自我實現的需求是更高一級的人類心理需要，除了自我尊重之外，另一方面也渴望得到他人的尊重，並且實現自己的潛能、體現自己的價值，以達到自我實現的目標。「有想法是你從來沒想到的，但是你會從裡面的場景去看……它的成果是否合乎你預期，你的構想是不是能夠成真的東西(D006)」，對 NPC 來說，遊戲是他可以實現理想和夢想的地方，礙於現實中很多的因素而無法實踐的目標，卻能在遊戲裡證明自我的構想能夠成真，對他來說網路遊戲是一個自我肯定實現的地方。「挑戰的感覺……”魔獸世界”的任務就必須花很多的腦筋(C003)」，阿文經過慎密的思考才能順利通過非常艱難的任務，而經過考驗之後的勝利喜悅有部分是因為他證明了自己可以辦的到、能夠解決不可能的任務，那是一份肯定自我的體現。網路交往的功能超越傳統人際交往的時空限制，也擴展了人際交往的範圍，使人們能突破自己的經歷、環境、時間與結交範圍等圈子(牛芳，2002)，這樣的特性可以增強人的自尊心和自信心，激發自身的成就動機，滿足對成就感的慾求以獲得心理上的滿足。

肆、網路權力

權力是一種控制力，也是一種影響力，藉由控制或影響他人而帶來心理滿足的一種意向(牛芳，2002)，無論在情感的交流還是思想觀點的交鋒中，都會試圖影響彼此的態度和行爲。本研究第四章的第三節曾提及 Grace 和小雪都會有被盟隊玩家誤解的經驗，難過的心情一點也不亞於在真實世界裡被誤解的程度，從這類發生的事情可以嗅出網路權力存在的端倪。

玩家在網路遊戲中，其社群互動模式會隨著時間的投入逐漸形成一定的規

範，除了一般公認的小白、亂砍人、出言不遜或行爲乖戾的玩家，會得到遊戲早已設定的某種程度制裁之外，某些不成文的規範在團體之間也會順勢醞孕而生。還記得阿文和同伴辛苦的挖寶物，在快要到手的時候，衝出來一個小白搶走了寶物嗎，從那一刻起他便一直在公頻裡喊著他的寶物被搶走了，可以在遊戲畫面上一直不斷的冒出這句話，「對方的會長也出來講話了(C003)」，最終小白所屬的隊伍會長也被逼出來說話了，小白在各方輿論的壓力下也將寶物歸還給阿文。

試想，這位搶寶物的小白角色 ID 一被阿文公諸在公頻上，走到哪裡就被其它玩家罵到臭頭，心情自然不會好到哪裡；再者，這個伺服器裡的所有玩家都知道該名小白所屬的隊伍是哪一支，同盟的其它隊友都有可能遭受其它隊伍玩家莫名的言語責怪，這些道德的規範足以令小白在遊戲裡無法生存，最後會長才帶著小白出來賠罪認錯。在這兒我們可以看出，權力低的玩家卑躬屈膝，即使受到委屈時也不敢作聲；權力高的玩家，不但可以展現自己的實力，更可打抱不平、伸張正義(翟本瑞，2001)。小雪也曾因爲虛擬寶物的關係，導致自己被一群隊伍裡的其它盟友誤解的經驗，事情演變到最後，盟隊裡的幹部還發生了爭執，一陣謾罵聲中，有一群自稱主持公道的人跳出來講話，「他們還說要把那個寫論壇的人找出來，會幫你討公道(E004)」，抨擊她的那群玩家最後在沒有強力後盾的情況之下離開了公會。

遊戲裡的制度規範或者網路上許多團體規範能夠發，就是因爲大家願意，甚至渴望服從(引自陳美靜譯，2001)，才加入某支盟隊。之所以在網路遊戲裡會有團體的組合，大部分的組成程序是：某個玩家在某處打怪練功，遇見了另幾個玩家，大夥們在同一個地方發展出革命情感，感覺上還蠻有默契的，也許會先將對方設定爲好友；經過一段時間之後，這群好友可能萌生組成團隊的意念，於是乎就向遊戲的系統申請成立組織動作，相當於真實社會中，人民必須向政府機關申請成立團體組織一樣，玩家們繳納部分的遊戲金幣之後，組織終於成立了。爲了讓這個組織的勢力壯大，這群創盟元老開始四處尋找盟友，也

許在練功的時候，又看見其它的玩家在打怪，詢問對方願不願意加入這個盟隊，被詢問的玩家當然有選擇權，願不願意加入端看自己的意願，意者就會加入組織了；有的玩家已經有隊伍了、有的玩家習慣單打獨鬥一個人，就會選擇拒絕。時間久了，組織越來越大、在遊戲伺服器的名聲也相對的提高，隊友們也覺得與有榮焉。

和現實組織一樣，遊戲裡的組織也會有盟主、參謀等等階級之分，在上位者享有管理的主導權，對外宣戰、管理組織、建設組織都是盟主的權益和義務；對組織有越多貢獻(包括捐金幣、捐物品……)，就越能往上晉升。研究者還記得當初被拉入某個組織時，是在遊戲地圖打怪的時候，有一個玩家角色一直繞在身邊走，過了好一段時間後，對方就開口問要不要加入他們的組織，那時後覺得感覺很新鮮就加入了，當然研究者並非打怪高手，當盟友們在公頻裡聊作戰心得的時候，就變成是個潛水伏了(靜靜的聽大家講話，自己不發言)，三不五時再捐個錢，平常上線的時候就和大家問個安，倒蠻像在混團的。

成立組織的當時，大家對其相處、作為是有所共識的，才會一起成立組織，透過眾人形成的共識，自發性的遵循社群中浮現的慣例與規定。每個成員都遵守著成文或不成文的行為指引，在參與團體之中，如果參與者疏忽了規矩、沒有將團體利益為優先，團體成員就會像是瞪大了雙眼，提醒犯規的人某些行為是大家無法接受的，他們以這種方式對違規者施壓，確保違規者能合群(陳美靜譯，2001)。當然，責備同伴的事件也時常在團隊裡頭，尤其是在某些社群，參與者已經發展出，或熱切地想發展高凝聚力的團體，此時就更容易發生責備事件。這時，責備似乎有時候是有效的，雖然有些人在遭到責備之後會故態復萌，甚至變本加厲，但大多數玩家在受到公開指責後，往往不是服從團體的規範，就是選擇離開團體。

虛擬空間的社群概念和真實世界的幾乎雷同，即使玩家們享有匿名的隱藏，角色 ID 就相當於在這個遊戲裡作自己的代言人，維護著自身的榮譽與尊嚴；在這個虛擬社群團體之中，延續著真實世界裡的權力組織，一樣存在著權

力與階層之分。不管在真實社會中還是網路社會中，道德評論總是存在，在網路空間的交往倫理中，因為身體的不在場以及匿名特性，所以在遊戲之中會有更多的規範不是取決於他律，取決於網路族群自身的自律(黃少華、陳文江，2002)。

從網路遊戲的社群規範看來，可以看出某些玩家對於組織的歸屬感、安全感與認同現象。玩家之所以會加入某一個盟隊，大部分是因為對該組織有相當的認識，平常在公頻裡會有一些相關的言語出現，玩家可以從中觀察出來各個組織的風評如何，如果能夠認同的話就會選擇加入；一旦加入，可享有一些福利，包括說，當被外人欺負的時候，組織會幫忙出頭、缺乏裝備的時候，隊友也會有所支助、平常還可以組隊一起解任務和打怪，長時間經營下來，個體對組織會產生某種程度的依賴感與認同，就像小雪說的，即使他沒有時間玩遊戲，也會先上線和大家請假；又像 Grace 只要有時間就會進遊戲聊天聯絡感情；三名男性玩家也長時間處在遊戲之中。他們各自都擁有自己的盟隊，只要一上線就會和隊友以隊頻問好，再繼續接下來的動作(打怪或解任務等等)，他們對於自己所屬的組織已經建立起認同感與歸屬感，所以對組織也會有所貢獻，比方說不定時的捐獻金錢或寶物給組織，使其建設、名聲更為壯大。當然，也有一些玩家最後會因為理念不合而離開隊伍。

伍、玩家的行為型態分析

本研究參考陳怡安《線上遊戲的魅力：以重度玩家為例》，內容中作者將重度玩家使用網路遊戲的行為歸納為三大類，分別為：社交型的使用行為、自我肯定型使用行為、逃避型使用行為。根據五位中年重度玩家使用網路遊戲的狀態，試圖找出他們使用網路遊戲的行為型態，其中不乏同一位玩家具相互交錯的情況，分析如下：

一、社交型的使用行為

「在遊戲上可以認識不同的人，我個人是很好交朋友，我認為在遊戲內什

麼樣的人都有(B004)」，現實生活中的 Grace 喜好交朋友，這樣的個性也如實的帶到網路遊戲中，個性大辣辣的她會主動的向其它玩家打招呼以培養友誼；小雪在遊戲中認識很多志同道合的玩家，也感受到許多人的關心，「裡面會認識很多人……他們對妳還蠻好的，很真誠的對妳(E005)」。

網路遊戲延伸人際關係所及的範圍，使得玩家的人際關係可以超越地域的限制，增加了認識各式各樣的人之可能性(陳怡安，2003)，玩家們在虛擬場域中進行最真實的人際互動，玩家們透過聊天、打怪的過程快速認識朋友的機會，該環境打破了真實生活建立人際關係的條件與藩籬，增強人際互動的便利性，具備容易建立人際關係的優勢，誠如從 Grace 所說的，某人在遊戲中也許是一個英雄了得的人，但在現實中卻是一個電線修理工，卻可以在遊戲內與大夥玩得非常盡興，「大家可以這麼近、距離可以這麼密，大家可以合作無間，這樣的友誼可以容易的被建立起來(B005)」。

二、自我肯定型的使用行爲

白天在銀行上班時就必須動頭腦、與數字為伍，下班之後他仍舊追逐挑戰感，除了能與很多玩家互動之外，最大的收穫在於「魔獸世界」上市，我研究了二個月耶……遊戲也很有深度，我總共練了 3 隻角色(C001)」，他花了二個月的時間研究遊戲操作方式和任務性質等等，練 1 隻角色還不夠看，一口氣就練了 3 隻，在「魔獸世界」這款遊戲的設計概念下，玩 3 隻角色是非常耗時間、耗體力、耗精神的一件事情，若沒有相當的自我挑戰特性實在很難有如此的決心。

將玩遊戲視為一種知識學習來源的 NPC 覺得「沒有能力去實踐的，它可以做出來，達到它的成果是否合乎你預期(D006)」，他將在現實生活中無法被實踐的種種理想可透過遊戲達到出來，以證明自己的想法或夢想可以被執行、可以被履行，藉由遊戲的操作何嘗不是一種夢想的實踐與理想的自我肯定呢。

三、逃避型的使用行爲

根據劉家儀指出，對於部分使用者而言則是將網路人際關係作為現實生活人際關係不滿足的替代；並發現高度成癮的網路使用者，則企圖透過虛擬人際情感，來滿足現實生活中未被滿足的人際需求(引自陳怡安，2003)。「異次元世界，是一個可以逃避現實的地方，你的時間跟你的想法或是你的理念，幾乎不用擔心後果(D016)」，現實生活裡的 NPC 自認為對人際關係的需求並不大，在他說網路世界是一個可以逃避現實的地方同時，透露出更多的寂寞與孤獨，大部分的時候他總一個人坐在電腦螢幕前方，以鍵盤打字和另一端的玩家講話、打怪，現實生活裡的人際交往卻相對的稀少，平常用飯時間幾乎都是一個人在電腦螢幕前完成、離線的休閒活動也幾乎是一個人獨行。在這個時候他可以隱身進遊戲裡實現許多真實當中不能作的、不可為的、不敢嘗試的事情，以彌補現實中所缺乏的種種關係與夢想，在這個時候他不再是單獨一個人。人在現實世界遭到挫折，或因為身體、時空和所屬社群的種種規定的制約，人轉而在網際網路的空間中換了個身份和人格，去進行不同形式的溝通和互動，這有可能讓他重建信心，獲得心理補償和救贖(李英明，2000)。

生活在時間之流當中，有些事情在社會文化的限制下是不容於當時的環境，個人的某些理想可能無法被實現，但在這個虛擬環境里，大可不必負擔責任，話不投機可以馬上走人，那是一個可以我行我素的地方；網際網路允許網友們去發掘自己比較喜歡的自我層面和認同，人們從其中發現自我不同層面，這也許就如一種心理治療，或自信的重建，從而使人有生活的勇氣和興趣(李英明，2000)。

異次元空間就像個魔法世界，裡面藏著什麼法寶無法預估，每個進來的玩家總能找到自己想要的東西，這裡有現實世界缺乏的寶物，可以滿足每個玩家，無論是樂趣、刺激感、安全感、情感抒發等等。他們以“現實時間”作為進場的鑰匙，想要獲得更多、更廣、更深的東西，玩家就必須花更多的時間找尋與經營。異次元 E 世界正張開手臂等待著在現實世界裡缺少某個出口的人們來臨。

第五章 跨越此彼的二元世界

玩家非淺嚐即止式的大量投注時間在網路遊戲裡，從虛幻世界走出來面對真實世界的那一刻，他們秉持著一貫的態度來跨越虛實；在二者的灰色交界地帶他們也有著各自對應的方式。而處在中年階段的重度玩家在虛擬與真實社群之間的人際關係互動是否循著固定的模式在運作，又或者，是迥然不同的應變方式呢？本章的四個主題乃在於透過這群中年重度玩家的視野，得以呈現玩家跨越二個世界的歷程與經驗，當虛擬遇見真實的時候，玩家們的原初自我參與了其自我呈現與自我認同的顯現，並藉由玩家與家庭、社會人際的互動關係來顯現中年重度網路族群的處境和視域，進一步詮釋他們對正在進行中的生命省思、觀念與意義的給予，形構一個完整的中年重度玩家的生活經驗內涵。

第一節 虛擬與真實之間

如 Martin Dodge 和 Rob Kitchin 所言，有些玩家希望虛擬與實體空間是區隔的兩個獨立空間，可是，當共同使用兩者來形塑單一的真實經驗時，無可避免地就會出現交疊(引自江淑琳譯，2005)。真實世界中日常生活的人際互動時，有時會跳出虛擬空間裡慣有的習性、言行舉止，甚至有可能左右玩家在現實生活裡的思考模式與價值觀方向，並且某些具有深度和強度的線上社群關係更有可能大幅改變一個人的離線生活。又或者說，經由網際空間形成的社群關係，讓人可能離開真實的空間位置，而與在網際空間裡邂逅、求愛的同伴，住在另一個空間裡(江淑琳譯，2005)。這群中年重度玩家在二個空間裡穿梭來去，長時間在遊戲內對他們的生活與情感造成哪些影響，虛實之間的界線他們如何拿捏，虛實之間的情緒連結又為何呢？

壹、過度投入遊戲

許多玩家投入大量的時間在遊戲內，長時間置身在網路世界裡可能對現實

的生活造成極大的影響，不僅止對生活產生具體的影響，更可能造成玩家情感世界的混淆。「玩遊戲有時候會過度投入……有些人會覺得遊戲是虛擬的，所以感情也是虛擬的，可是錯，我倒覺得在遊戲內，所有的感情都是真實的(B005)」，看不見對方的空間雖然可以肆無忌憚的暢言，但是許多玩家之於對方所陳述的種種並不是採取信任的態度，然而，在 Grace 的認知裡，當玩家在遊戲裡付出時間與精力經營個人形象時，就表示在遊戲內所有散發的情感都是真實的，即使是虛偽的對話也是玩家真實個性裡的一部份，如她所認為「明明會覺得他已經在現實中是個大人了……大家就是會介意去計較，那種情緒其實是真實的，反應真實的狀況(B005)」，許多玩家爲了得到虛擬寶物必須和同僚之間有所競爭，如果大夥們都能公平地競爭倒也相安無事，偏偏有時候還会上演猶如真實世界的爭奪情況，就是有玩家覺得不公平而起了爭執，所以她覺得在遊戲中宣洩的情緒都是由真實情感所一觸即發的，虛擬空間裡存在著玩家真實的情感，在事件發生的那一剎那，所有的情緒、所有的情感都是真實地被賦予生命。

有一次 Grace 在遊戲中不小心拿到不屬於她的寶物，大條神經的她又處在狀況外，結果公會組織裡的人開始說她很貪心又笨手笨腳的，「就覺得很難過，因為自己覺得被冤枉、被誤解，情緒很受影響(B005)」，事後冷靜的想想，一個虛擬世界發生的事情怎會讓她如此難過呢，那並不會影響到她的真實生活呀，「其實就只是一個虛擬道具而已，幹嘛情緒受那麼大的波動(B005)」，不小心按錯了鍵將寶物納爲己有而引起軒然大波，其實只要在作歸還的動作即可，但有些人卻忍不住以言語傷害她，即使她知道這不過就只是虛擬世界裡的一段小插曲罷了。玩家付出感情的長期在經營虛擬角色，當角色的名譽受到損害時，最接受到傷害的卻是在背後操控的玩家。

同樣也被同伴誤解的小雪更覺得委屈，「一個虛擬人生、一個虛擬寶物，真的有嚴重到爲了一個寶，他這樣算是傷害我麻，因為把我講得很難聽(E004)」，在敘述事件的同時，情緒仍舊激憤，雖然明白遊戲只是虛擬世界，但是受到委屈時心情仍然受到波動。一邊是中傷者玩家爲了寶物不惜手段用言語打擊她，

將真實的情緒帶到遊戲中宣洩；一方是小雪本身感覺受到委屈而覺得非常的難過，相同的是，二者都付出真實的情感，才會衍生出中傷事件。

是因為女生的情感比較豐富，比較容易付出真誠的情感嗎？有一次阿文和另一個玩家要去採集寶物，歷經千辛萬苦到了最後一刻終於看到寶物了，就在採集的那一剎那，卻被小白(泛指遊戲中不遵守規則的人)給眼睜睜的搶走了；先前阿文曾說「在遊戲裡的損失不會像在現在當中那樣的計較，那只是電腦遊戲(C003)」這些話猶言在耳，但對於好不容易快得手的寶物，是否能發揮這樣的精神呢？「後來呀我就在公頻一直講，從中午講到晚上，想到就講(C003)」，阿文臉上盡是淘氣表情的說著，在遊戲中玩家都會利用公頻傳達一些訊息，所有伺服器裡的玩家都可以看得見這些發言。

當阿文在公頻上一喊發出訊息，馬上就會有幾千人同時看到某某 ID 的玩家搶了別人的寶物，走到哪裡這位玩家都會被瞧不起的，因為他破壞了遊戲的規則。結果幾個小時不出，「對方的會長也出來講話了，後來小白把東西還給我們，我就不說了(C003)」，幾乎大部分的玩家都會有自己的組織盟隊，在角色 ID 上頭會有個盟隊的名稱，好讓別人知道你是出於哪一個盟隊，當然，沒有任何一個盟隊會喜歡有人做出不當的事情傷害盟隊的名譽，這件事情在小白的會長出面講合、小白歸還寶物給阿文的情況下得到解決。

總在不自覺的時候，玩家真實的情感滑入虛擬世界之中，「有些公和婆，我也覺得也是真的，當下那一刻我相信是真實的，他們是真的彼此喜歡對方，真的也是有感情投入的(B005)」，遊戲系統所設定的結婚功能，其結婚儀式與流程形同真實世界的典禮一模一樣，情投意合的兩個人在眾玩家觀禮、祝福下完成結婚儀式，在 Grace 的認知看來，結婚當下的兩個人是相互喜歡的，所以決定在遊戲裡面讓大家知道他們是一對夫妻；有所不同的是，這個婚姻不具真實世界的法律效力，一離開遊戲，就什麼都不是了，但是對玩家們來說，不同的只不過是時空背景轉換成虛幻的空間罷了。

數位化生活並不是意味著網路群族只生活在由數位化技術所塑造出來的虛

幻空間之中，「當你被虛擬世界迷住的時候，你可能會把虛擬世界的觀念帶到現實社會上，就會有所謂的現實社會的脫軌(D018)」，如 NPC 所說，有部分的玩家沒有辦法分辨虛實之間思考、行為的尺寸拿捏，在真實生活裡欠缺的種種，一旦在虛擬空間裡能夠得到補償，有可能導致需求越來越多，陷得越深而無法自拔，難保玩家在虛擬的世界裡待太久不會受到影響而改變正常生活習慣，「在不同世界穿梭之間，你的身分轉換相當重要，不只是說只有你的打扮，等於是說人格重塑，就是比較麻煩的要在現實當中忘記網路上的自己(D018)」，穿梭在二個空間之間的玩家，其言行舉止總在穿梭間不斷地更換身份，如果沒有辦法像 NPC 說的那樣適時卸下虛擬的角色，在現實生活中將容易對當事人的情感層面造成極大的困擾。

貳、當虛擬遇見真實

當遊戲角色從螢幕視框跳到真實世界的環境時，會產生什麼樣的火花呢？有些玩家因為在遊戲中交談甚歡，彼此之間也建立起良好的默契成為好朋友。有時候遊戲公司會不定期舉辦一些遊戲玩家的網友聚會，有時候玩家們也會自己約在某些地方舉辦聚會，來一場真實與虛擬人物的相逢，以下內容將一探玩家在真實世界相遇時的情節，瞭解玩家們在相會時的感受和衍生出來的感覺。

曾經參加過二次遊戲網友聚會的 NPC，在網友的吆喝下加上自己也想看看電腦另一端的同伴，所以答應參加了聚會，原先他對網聚抱持著的態度是：在遊戲裡有些玩家可以陪你出生入死，但這樣的想法不見得容於現實世界，螢幕背後是怎樣一個人格特質的人物是無法得知的，「遊戲當中很多行為很難延伸到現實社會當中(D011)」，如果一昧的以為二個世界的所有都是共通的，將有極大的問題，現今社會上發生許多因為網路遊戲引發的新聞事件，其導火線有部分原因是玩家懷著太多的期待，以為二個世界裡的林林總總都是等同無差別，單純的想法讓他們置身在危險之中，「像是新聞都會有些老公老婆的詐騙情況，那都是因為你的設限跟現實超出太多(D011)」，如果對虛擬的事先不抱持著過度的

期望或過度想像，也許就能避免令人困擾的事情。

NPC 以為遊戲中有很多的行爲是難以延伸到現實生活裡存在，遊戲裡某個玩家被欺負了，有玩家會伸出援手來幫忙對方，但離開遊戲之後卻無法有實際上的協助；又或者，在遊戲裡有其它的玩家可以爲了你二肋插刀、出生入死，但回到現實，對方有可能反而是個更需要被幫助的人。在遊戲中，當環境促成了團體認同感，就會產生具有凝聚力的團體，所以在這個由眾多玩家參與組成的空間形成許多大大小小的團體，在彼此的互動過程中我們看到的是，被化約成文字的含意，我們見不到對方的長相、對方的表情，再多的情緒和感情也被鍵盤敲打成幾行字罷了，也許只是一字「嗯」就被一語帶過了，甚至是一個表情符號「^^」、「.-.」、「@@」就取代了千言萬語。

當玩家們聚會見面時，對方的一言一語、聲音表情即能一清二楚地呈現出來，這對那些原先對網友有極大幻想和想像的人而言，失望的程度往往也提高許多。就像滷蛋說的：「遊戲裡面的人和現實的人見面的感覺和自己想像中是不同的(A002)」，參加過幾次網聚的他認為玩家在遊戲和現實是二個世界是不相同的人，「在遊戲裡覺得他是怎樣個性的人，但見面時他給你的感覺是不一樣的，其實遊戲裡的人大部分都會包裝，真實面見的人，不知道耶，就是不一樣(A002)」，經過螢幕的阻隔，無法洞悉到另一端的人物是個什麼個性特質的人物，就好像我們買個有著美麗的包裝禮盒一樣，從外觀無法透視內容物本身的品質優劣，我們只是見識了經過包裝言語的人格特質罷了。當滷蛋參加完網聚之後，再度回到遊戲時，出現了不同以往的感受，「也不見得感覺都不好啦，只是變得分得很清楚，人是這樣一個感覺，在遊戲裡又回到那個角色(A002)」，見面之後雖然不見得是不好的體驗，但總覺得遊戲和現實是二碼子的事情，同一個玩家在二個世界裡的個性就是不同，很難和平時在遊戲裡稱兄道弟的形象兜在一起；當他回到遊戲空間時，再度操作著紙娃娃粉墨上場，舞台後的喜怒哀樂暫時拋到腦後，此時扮演的是舞台上戲碼角色，真實個性如何其實已經不再重要了。

相較於男性玩家有參加網聚的經驗，Grace 和小雪都沒有參加過，暫且不論沒參加的原因為何，在遊戲中她們對其它玩家宣稱的年齡，可能就使得她們無法參加聚會，就像 Grace 說的：「我一去會穿幫身份，根本不敢去，哈哈(B004)」，二個空間之中扮演的角色最大不同的地方應該就是年紀的多寡吧，「我結婚了、年齡已經 40 歲了，但是我在遊戲裡面絕對不會這樣講(B004)」，現實生活中，人們比較不會因為年齡的差距而平白無故地不理會對方，但在遊戲之中，年齡是一個引發交談與否蠻大的因素；當然年齡差距在網路遊戲之中不見得是絕對的人際交往因素，小雪就是一個例子，她在遊戲中遇到一位心怡她的大學生，當時候大學生並不知道小雪真實的年紀，直到小雪發覺他們在遊戲中的交友狀況似乎已經影響到大學生正常的生活習性時，終於選擇告訴他自己真實的年紀，大學生說：「沒關係，我對你好就好了(E005)」，他不認為年紀會影響二個人的交往，這段友誼最後在小雪有意的迴避之下漸漸地退燒了；這其中還有發生一件弔詭的事情，剛開始大學生並不相信小雪告知的真實年齡，寧可相信自己心中對她預設的年紀，這多少也解釋了人們對於看不見的事情總是充滿了想像，真真假假有時候似乎不是那樣重要，真實與虛擬正在漸漸地消融之中。

參、虛實之間玩家情緒的連結

進入網路世界中，我們似乎經常會感覺到跳出現實的軀體存在的限制，進入一個沒有限制的自由領域中(李英明，2000)，唯一能從真實世界帶入遊戲之中的東西就是情緒，因為情緒是無所遁藏的，Grace 說：「我覺得虛擬的情緒是真的(B005)」，在虛實的空間裡流通著玩家真實的情感，五位研究參與者在這二個世界之中的情緒連結是本小節的分析重點。

「心情不好的時候就算玩遊戲也不會理人，因為我知道自己為何會這樣子，因為我知道心情不好的話，口氣也不會好到哪裡去(A004)」，滷蛋在現實生活裡如果不開心的話，大多時候會選擇玩單機遊戲，因為知道自己心情不好時講話的口氣一定會影響到對方，與其有可能惹得其它玩家也不開心，倒不如都

不要講話；扮演角色時，自我必須放棄或壓抑真我產生的衝動，保護自我不在接觸中受傷，於是自我就築起心牆以維護自身和控制他人(易之新譯，2005)，所以當他情緒不佳的時候，幾乎不發言，避免造成不禮貌的行為，寧可一個人單打獨鬥，也不願意讓情緒波及他人。

阿文則將玩遊戲比喻為看電視，「你心情不好，會不會看電視呀(C003)」，他這樣反問，彷彿這是個不成問題的問題，也就是說即使心情不好也會上線玩遊戲，「如果我玩遊戲的時候，通常是不想思考(C003)，心情不好的時候也許會想一個人獨處，也許會看電視抒解情緒，也許會上線玩遊戲，如果有玩遊戲的話通常是不想思考現實中困擾的事情，幾乎都處在不想思考的狀態。

NPC 的情緒反應比較接近滷蛋，當他心情不好的時候基本上就比較沒有意願上網，「心情不好的時候會不會去上網，一定會有，但是就是盡量不要去影響到其它人(D012)」，他希望自己以正面的情緒和態度去參與遊戲的互動，當然不願意自己不佳的心情影響到他人，但是對於有些玩家在遊戲中宣洩真實的情緒作為，他倒覺得有樣有些不妥，太過於依賴網路遊戲將之當成情緒宣洩的管道，萬一有天無法上線又有情緒的時候，很容易造成個人情緒的阻塞，加上又沒有其它的方式可以抒解，如此一來對當事人來說反而是一件困擾的事情，「依賴這個不是說不好，只是，總是會有不方便上網的時候跟可能性，萬一你需要這種管道的時候，卻因為某種因素而斷絕這樣的管道，那就很慘(D012)」，有的玩家會在遊戲裡利用說話的頻道和玩家分享自己的心情，以作為抒發情緒的方式，NPC 個人卻覺得網路的便利性很有可能養成依賴性，在無法上網又沒有其它熟悉的管道，將造成個人更大的失落。

面對現實當中有可能的心情不好，NPC 會先分析情緒波動的原因，再看看事情有沒有改變的可能，有一些沒來由的情緒低落他都以理性的角度去思考，當在思考的時候，情緒也在自我控制中漸漸的平復達到自我治療的目的，「很多事情說不出原因，去探討他的原因，只是為了避免再做一樣(D012)」，他會謹記經過分析後的原因，好讓自己以後不再犯同樣的問題；分析，或者說覺察，是

他遇到問題時最常做的一件事，事出有因的事件，他期望自己能理出頭緒、找出原因，使自己不再做同樣錯誤的行為。身心健康個體的自由，就在於他能夠在面對和克服存在威脅時，充分運用新的可能性(朱侃如譯，2004)，NPC 能夠在問題出現時思考自己情緒的來龍去脈，以做為警惕自己的準備，是在於能對自己的行為有所覺察。只是，當理性無能為力的時候，他則進入「空白」，「時間，感覺是沒有在跑的，也完全離開這個世界(D012)」，身心頓時失去了時間和空間，就像完全離開這個世界，情緒往往會扭曲和推翻理性，不是用來支持陳規陋習或國王的權力，就是用來合理化不公平的舉措(朱侃如譯，2004)。追根究底，NPC 是想要避免做出一樣的錯誤而追究原因。

在上一章節的女性玩家網路經驗內容裡，曾經提及情緒的宣洩是網路遊戲最為主要吸引女性玩家的重要因素，她們認為「在線上妳要拼命打怪，還要配合別人……妳不敢閃神，就會專注在遊戲裡面，暫時忘了(B006)」，Grace 覺得在遊戲進行的時候，因為要全神貫注地配合隊友的命令和打怪，生活與工作的壓力在一時間就比較容易被轉移而得到稍稍的平息，當一時的情緒一來總叫人在原處打轉難受，剛好可以利用玩遊戲讓自己休息一下，「那一時的情緒妳靜下心來了，那你也許不會鑽牛角尖(B006)」，此時對她來說遊戲是一個情緒停歇的休息站，將不好的情緒暫且放下，等待一段時間之後，或許對事情會有不同的看法。

Grace 在玩遊戲的過程當中也會找玩家聊聊天，讓壓力可以稍作一下轉換成愉快的心情，依她的個性來說，找人互相交換意見是蠻重要的，有時候自己想破頭也想不出答案來，這時他人的意見和看法即是對她很有力的支持與解決方式來源；除了娛樂的作用之外，網路的匿名特性能讓她無所保留的陳述困擾的情緒，Grace 可以隨時找到玩家傾吐情緒，不受到現實環境、時間的限制。同樣也將遊戲視為情感宣洩的地方的小雪，覺得遊戲「會讓你不去想心情不好的那件事(E007)」，她和 Grace 一樣在心情不好的時候都會玩遊戲，都將遊戲當成是一個心情轉換的中繼站，「有時候事情可以換個方式想，下線之後也許就會有不

同的想法(E007)」，一邊玩一邊想也許會撞擊出更多不同的想法而得到解決呢。

「有時是那種不是要尋求什麼樣的作法，只是說要發洩你的情緒而已(E007)」，現實生活中也許沒有人可以作情緒的垃圾桶，在無法得到抒解的情況下，玩遊戲是她們暫時轉移焦點的方法之一，當下無法被釋懷的情緒也許需要轉移陣地，讓高張的情緒能夠平復些許，她們選擇在虛擬空間、在有共同話題的社群裡，漸漸平息那一份暫時沒有出口的情緒。

Turkle(1995)廣泛地研究了一群持續玩網路遊戲的玩家，試圖分析其在真實與虛擬生活之間的關係，她發現，讓人想上線玩遊戲的原因很多，有些人是因為好玩，有些人是想在遊戲裡面尋找真實生活中所缺乏的情感依靠。就針對情感依靠問題來說，網路遊戲具有二種功能：第一，提供自我反思的空間，因為網路遊戲是一個類真實世界的建構性環境，玩家可以在遊戲當中解決真實生活所遇到的困難；第二，虛擬環境造就一個情感的避難所，但相反地，也加深了真實生活中的焦慮感。這二種說法都在在解釋了實體空間依舊透過網際空間而延續(江淑琳譯，2005)。

NPC 是以「向前進內探求」的方向，他以分析為第一個步驟原則，找出導致情緒不好的原因，好讓自己往後不再犯同樣的問題；阿文與滷蛋偏向在情緒不好的時候靜靜的一個人，即使有進遊戲裡也不輕易和別人交談，就怕自己不好的心情影響到他人。融合會以徹底的方式消除孤獨—消除自我察覺。結合的幸福片刻是缺乏反思的，會喪失自我感(易之新譯，2003)。人們可能會藉著與某一件事物融合，玩家即是與遊戲融合，試著擺脫孤獨的自我感，當找到共同的連結點時，會使人脫離自我的孤獨感，「我」在此時喪失了。小雪與 Grace 在受到外界的影響而導致心情不好時，雖然她們都瞭解最終的答案仍須自己給予，但第一時間她們都往遊戲裡跑，試圖在遊戲中找到讓自己情緒平復的機會，聽聽別人的意見或支持，或她們而言都是發洩負能量的方法，但在此刻，那個「我」脫離了自我的孤獨感，也喪失了自我感。

肆、虛實之間模糊的界線

Erik Erikson 認為遊戲使人們在非實際的狀況下「揭露」自我，透過網際網路人們延伸了自我的形貌，助長認同多元化之思潮，在虛擬實境中進行自我塑造與創造，並在網路互動的人際關係中，尋找更深層的自我認知反省與認同(引自陳怡安，2003)。如此說來，似乎在遊戲中自我的表達也是一種部分的自我展現，「也許在抽回現實後，就好像是某一種方面是人格分裂(B005)」，Grace 覺得在虛擬世界的角色扮演就好像是某一層面的人格分裂，每個玩家都在扮演與自己不相同的各種角色，那種感覺就像是精神上的分裂一樣，似乎隨時都可能有另一個自己跑出來。當回到現實世界的懷抱時，必然面對真實的角色，在不同時間、空間裡臉上戴著不同的面具像在演戲一般，這樣的感覺正與 NPC 的一段話不謀而合：「培養多重性格就好了，當你進入到一個虛擬世界以後，沒有人要你扮演真實現實中的你，你可以是也可以不是(D018)」，在虛擬世界之中沒有人知道 ID 背後真正的人物真實個性為何，沒有任何一個人可以強迫誰扮演什麼樣的角色，一切的主意和掌握都在自己手裡。

「我在遊戲裡面交到一些好朋友，我也覺得他們是我的好朋友，也許在現實生活中你根本不會交到這樣的朋友(B005)」，Grace 將遊戲裡交到的好朋友，也視為現實中的好朋友，她非常珍惜這群朋友，無論現實中這些玩家的身份與地位，這段友誼是真實的，「他們有什麼事呀，或是 MSN 或即時通大家聯絡，那我也把他們當朋友，就會像同事這樣把他們當網友(B005)」，她將每一款遊戲裡面認識的玩家歸納在 MSN 的社群中，依照遊戲名稱來分辨玩家的身份，不管白天還是晚上總會有人透過 MSN 和她聊天，就像真實世界裡的朋友一樣，有時候講話的次數都還要更頻繁；也因為她會設立群族分辨，所以不會搞混是真實的朋友還是遊戲認識的，「因為個性的關係，我還知道他們是網友，不會混為一談(B005)」，理智的 Grace 除了可以在假日都不上線玩遊戲之外，她也分的清楚網友與真實朋友間的差異。

滷蛋則是認為虛擬與真實之間仍有落差存在，他覺得遊戲裡的角色大部分

都是經過包裝，一開始就知道真實與虛擬之間本來就有差異性，所以對二個世界的種種分的相當清楚。秉持著自我的原則，阿文以非常堅定的口吻說自己從來沒有網聚過：「沒有耶，從來沒有(C004)」，似乎正在澄清某件被誤解的事情一樣的認真神情，是否因為在遊戲裡他都是扮演女性角色的原因，所以不敢在網聚中以男兒身出現呢？他說：「我覺得保持美好的印象就好，不見面不通電話，這是我的原則問題(C004)」，如果彼此之間曾經有過美好的印象保留在記憶裡就已經足夠了，就連通電話也不行，那會破壞他的原則，所以當其它玩家向他要電話或要求見面，他唯一會作的一件事情就是：拒絕。

NPC 認為進入虛擬世界之中，沒有真也沒有假，扮誰就得像誰，「就像是那種影迷心態，你今天站上舞台，你被劇本賦予怎麼樣的身分的時候，你就是能夠豁出去，當整齣戲謝幕下臺，你也將你的角色卸掉的時候(D018)」，台上下、幕前幕後，演員扮演著不同的角色和橋段，將自己裝扮成一個戲子，在二個不同的布景裡表演，每一個舉手投足、每個一顰一笑都是自己的戲碼，下了舞台也卸了妝，又再度回到了原本的自己，NPC 很清楚這樣的角色轉換對玩家才是最健康的方式，比較不會有所牽絆與模糊不清。

當真實與虛擬的分野正在消解中，透過真實的虛擬過程，來自記憶與實際的經驗正在結合中，空間也漸漸成爲一種擬向、成爲一種超現實，並發生變化(江淑琳譯，2004)。在這裡可以看出五位受訪者真實的情緒、情感，總在不知不覺中滑入虛擬空間而不自知，心情不好的男性玩家比較偏向不上網玩遊戲，即使進入遊戲中，也傾向不談自己的情緒困擾，選擇不將壞心情影響他人；而女性玩家，則選擇將現實中的壞情緒透過遊戲的轉化作暫時轉移。網路空間提供的資源總能滿足每一個網友，現實生活裡得不到滿足的需求，在這個虛擬空間裡卻神奇似的被實現。正如 Grace 剛剛所言：「玩遊戲有時候會過度投入，會讓你的感情是混淆不清(B005)」，真真假假、虛虛實實之間，並非每個玩家都能理智的判斷；不可否認的是，在遊戲裡的某些感情在當下都是真實的，又或者說，何者爲虛、何者爲真呢。

玩家面對著電腦螢幕進入遊戲世界之中，沒有人知道你長的怎樣，沒有任何人知道你真實的個性如何，更沒有人知道你講出來的話真實性有多少。現在社會上有許多與網路遊戲相關的負面報導，媒體認為玩家無法脫離遊戲的角色，將其背景、事件與特性帶到現實世界中，而造成了與現實社會的脫軌；反之，如果將現實世界的真實個性毫無掩飾的搬到虛擬空間，也有可能與虛擬世界的格格不入，因為大家在這個舞台上都載著面具，你有可能是唯一露出臉來的人，如此而顯得突兀。之所以 NPC 覺得必須培養多重人格，是因為在這個社會中，無論虛擬、真實、舞台上、舞台後，都是截然不同的布幕和觀眾，在舞台上盡力扮演每個角色，在謝幕的時候曲終人散，是最為妥當和健康的作法，這也是 NPC 的原則與信仰。

人的一生扮演著眾多的角色，兒童、學生、青少年、朋友、子女、夫妻、父母等等，都是一種角色扮演，每當環境、年紀、階層改變，我們也隨之變身成為某一種人。在這現實世界中，我們可能會顧慮現在所扮演角色的身份、地位，做出適當或者社會價值所期待的作為來，有的人卻選擇在某段時間內，扮演一個完全不同的角色，沒有人在意你、認識你、打擊你，卻全然的滿足你許多慾求的願望，以一種非常個人化的方式來放任、達到自己的慾求。電腦的這端與彼端，都在扮演另一個潛在的自我意念與慾望，在敲打鍵盤的同時，也輸出了內在的慾求；一切都是被經過包裝、化約和誇大，我們無從得知另一端的真實性有多高。

如 NPC 所說：在真實與虛擬之間的角色轉換，比較麻煩的就是如何在現實生活裡忘卻遊戲裡的自己。在現實生活中個性孤僻的人，也許可以在網路中找到慰藉，甚至趕走孤獨，但是，當我們企圖在網路中尋找歸屬感的同時，在同時也離真實世界愈遠呢？視窗所帶來的世界是一個沒有中心的自我，在同一時間中呈現不同的面向，而當我們踏入網路空間時，我們正透過不同的視窗形塑不同的自我與發現不同的自我(陳怡安，2003)，透過網路，網友能表現不同層面的自我，又或者說，網路允許我們去發掘共多的自我和認同，網路讓網友的

想法和理念都得以實現，不管哪一個角色，都是一部份的自己。

第二節 虛實間的自我認同

網際網路提供網友一個虛擬的天空遨遊，大夥們隱身在電腦螢幕之後，沒有誰看的到誰，跨越身體的侷限與現實的制約，得以讓網友們的想像和意識得到展開，它供應網友一個表現不同層面自我的新管道；或者，也可以說，網際網路允許我們去發掘我們比較喜歡的「自我」層面和認同(李英明，2000)。

在這個虛擬的世界中，人們既可以扮演與現實生活中的自我相接近的角色，也可以選擇扮演與自我南轅北轍的角色，所有一切的呈現，都是參與者自己的選擇與想像，虛擬角色不需要跟著編寫的劇本走，可以完全地脫軌演出，讓網友們自由拼湊自己想要展現的個性和風格；同時個人亦可以在虛擬空間裡扮演眾多角色，多元地經營每一個虛擬人物。在這些角色自我認同的過程中，他們曾有所擺盪或疑慮嗎？

壹、言行舉止的異同

在虛擬社區中，個人可以盡情地說任何想說的話，而不必為此承擔任何直接的責任。並且，由於網路空間的匿名性保護，人們能夠以一種更為開放，更為大膽的姿態介入到虛擬社區中去，不會像現實交往中那樣因為身體在場而產生羞澀心理。從而使人們可以從現實中徹底解脫出來，根據自己的興趣、愛好或動機，在網路空間通過展示，甚至重塑部分的自己來完成個人的自我塑造，這樣一來，我們平日裡用以判斷身份的眼光，在網路空間就可能完全失效。(黃少華、陳文江，2002)

網路空間的自我塑造並不是完全任意的，因為每一個重塑自我的過程，都必須經由與他人的互動交流，逐漸形成一個自圓其說的敘事後才能真正完成(黃少華、黃河，2002)。「如果你要建立一個虛擬的形象 20 歲，你就在每一個遊戲都說你 20 歲(E006)」，一個角色 ID 是必須經過長期、穩定的與其它玩家進行交流和互動，才能建立一個屬於自己獨有的風格和特性，同時也才能獲得他人對

這個角色 ID 的認同。

雖然可以完全拋開現實角色的特質，在虛擬空間裡重新塑造另外的個性，但與真實之間的形象是否會相距十萬八千里呢？「在言行舉止上面是大同小異，因為你不可能突然換一種口氣或說法(B004)」，Grace 覺得自己的個性並不會因為在虛擬的遊戲裡而有所改變，要改變一種講話的語氣是很難的，除了虛構年齡之外，她幾乎都以真性情面對玩家；「在遊戲裡面比較放開一點，但也不是說放的很開……那在遊戲裡面你要叫我變得很會哈拉我也不會，我也不會哈拉的起來(E006)」小雪覺得自己在遊戲中，頂多比較放得開一些些，講一些平常生活不敢講的話，但又不致於與真實中的自己相差很多。

當然，透過網路人際互動進行的自我塑造並不是單一進行的，人們可以在不同的遊戲、社群或同時創建多個角色來扮演，從而塑造多個不同的自我。「我總共練了 3 隻角色(C001)」，阿文光是在魔獸世界這款遊戲裡頭，同時間就有三隻角色在操作了，其它玩家目前手上也有許多款遊戲在玩；和現實環境不同的是，在網路空間中自我不僅只是因時間、地點、情境差異而扮演各種角色，視窗所帶來的世界是去中心的自我，在同一個時段活在不同的世界並扮演各種角色(黃少華、黃河，2002)，網友透過網路的虛擬實境進行自我塑造與自我創造。玩家將自己內在抽象的感受更具體的表現出來，透過不同的角色扮演，暫時脫離了社會性角色的束縛，以創新的方式想像自我(陳怡安，2003)，視窗所帶來的世界是一個沒有中心的自我，可以在同一時間裡呈現不同的自我面向，當進入虛擬空間時，正透過不同的視窗在形塑不同的自我與發現不同的自我。

貳、自我呈現

玩家們彼此之間不會知道真實生活裡的身份，所以能以一個不同的自我呈現在虛擬空間之中，滿足想像中的自我。網路空間角色扮演所展現的自我認同經驗，這種經驗的實質簡單的說，就是多重自我及多重角色同時存在(黃少華、韓瑞霞，2002)。

一、多重自我

在現實生活中，由於各種因素的制約，人們在角色扮演的過程中，總有一部份內心的自我被壓制而無法充分地展現出來。就像特寇在《螢幕人生》之中表示，在後現代的網路空間時代談自我的統一性，是不合時宜的，她認為網路空間提供了將自我作多重分裂的機會；因為視窗讓使用者可以同時間處理數種不同的檔案或身份，每一個視窗都有可能代表著每一個自我的投射。

現代人之所以熱衷於旅遊，也就是因為旅遊所造成的地域空間轉換，可以使人們暫時拋開自己在現實生活中的身份和角色，實踐暫時的生命轉換和解放，以求得多重自我面貌的短暫呈現(黃少華、韓瑞霞，2002)。就像滷蛋所說的：「你會希望有個環境可以忘掉，或者根本不要去想這樣的狀況(A008)」，他認為旅遊可以轉換心情，但是為何滷蛋選擇遊戲來忘卻惱人的環境呢？「台灣這種環境，外面的環境比家裡的環境還亂，去休閒等於是在虐待自己……倒不如玩遊戲、看電視，還比較輕鬆一點(A008)」，休閒應該是心靈上要能感受到那種輕鬆才較真正的休閒，可是相較於國外的台灣環境，他並不覺得心靈上能夠放輕鬆，反而是一種虐待自己的行為，寧可選擇在家裡看電視、上網玩遊戲。

虛擬的空間也是一種地域空間轉換的模式，這個地方使人們可以暫時拋開現實生活的身份和角色。當人可以越過身體、時空等有形的限制時，人是可以呈現多元生命發展的，並不一定侷限在透過固定時空規定下的特定人群，所加諸於人的身體和人格的規定來過生活(李英明，2000)。在網路空間的角色扮演，使自我與遊戲之間、自我與角色之間、自我與類比之間的界線變得模糊不清，而正是由於這種模糊不清，使網路族能夠在人際互動中酣暢淋漓地自我表演，並在此基礎上重新塑造了人格的自我認同，享受由網路世界帶來的輕鬆與快樂(黃少華、韓瑞霞，2002)。

二、多重角色同時存在

在現實生活的人際互動過程中，隨著時間、地點的差異而扮演著許多不同

的角色；隨著生命歷程的展開，其角色也被不斷的重新定義。但在同一時刻的現實生活中，人們只能扮演一種角色，而無法同時扮演兩種或兩種以上平行的角色。「當妳還是小姐的時候，不會有人叫妳媽媽，但是當妳懷孕之後，馬上人家就會叫妳媽媽(B011)」，對於現實生活的角色扮演，一路走來隨著年紀的增長而身份不同，當是小女孩的時候，Grace 被爸爸捧在手掌心上、當是少女的時候，她被男孩子追求著、當是為人妻的時候，她被先生呵護著，現在是媽媽了，Grace 她角色轉換成必須保護小孩的母親，每一個生命歷程皆有不同的任務挑戰與責任。

空間也與人們的詮釋以及生活經驗穿透交織在一起，而展現不同的意義(畢恆達，2001)，Grace 的先生認為「家」是一個放鬆心情、休息睡覺的地方；當她下班回到家，她上班族的身份必須轉換成妻子、母親，她必須有做媽媽的美德，應該要照顧先生和小孩，「家」這個空間，讓她覺得沒有個人的空間、讓她覺得自己是被綁住的，即使她並不排斥這些角色，但是她沒有自我。

在網路空間的虛擬生存不再受時間、空間和邏輯的制約，而是變成一種多層次和交叉的生存(黃少華、韓瑞霞，2002)。這個環境不用受到道德的束縛，在時間上，沒有年齡的問題；在空間上，沒有地理的限制，操縱遊戲各種圖像背後的參與者，已經不受時空的規範，而是多介面的切換。這樣的多介面生存，提供網路族一個可以平行性格的空間。

參、自我認同

在現實世界中，人們由於受到角色的社會面貌種種制約，如果想重塑一個全新的自我，將有著種種的困難；但在網路空間，個人可以隱瞞部分甚至全部在現實世界裡的真實身份，自由選擇自己呈現給他人的面貌，通過人際交往重新塑造跟現實世界的自己不同的自我(黃少華、黃河，2002)。心理學家 I.Altman 和 D.A.Taylor 發現，良好的人際關係是在人的自我呈現逐漸增加的過程中發展起來的，隨著一個人對另一個人的接納性和信任感越來越高，彼此會越來越多

地呈現自我(引自牛芳, 2002)。Grace 會在遊戲之中和平常比較有話聊的玩家聊天, 雙方雖然沒有見過面, 也不瞭解對方真實世界裡的角色, 但在遊戲之中, 他們經由聊天、溝通的人際交往過程所建立起的虛擬友誼, 也會因為長時間的經營, 讓彼此在有心事的時候相互傾吐, 現實生活中遇到問題的時候, 雙方也能提供建議和關懷。

虛擬空間的角色扮演, 身體不在場的特性, 加上想像的基礎作用, 因而網友表現出與現實生活其角色不同的風格。以下針對重塑自我認同與實現理想自我二個部分以呈現玩家自我認同的現象。

一、重塑自我認同

在網路空間展開的自我認同, 有著不同、多重、流動變化多端及零散的特徵。每一個體在虛擬空間都可以同時參與多個遊戲或多個角色, 這樣的現象意味著, 網路空間的自我已經不再是中心化, 而是多重、分散的自我。現實生活中, 阿文任職於銀行金融業的主管, 雖然平日與課員間的相處非常融洽, 總會在言行舉止、態度上建立主管的威嚴。所以當他說:「我自己的個性比較偏中性, 剛開始嘗試玩女生角色(C002)」, 從外表看來, 他十足是個威風凜凜的男子漢, 怎樣也和女嬌娥的形象劃不上等號; 談話之間不時出現的專業權威, 更難想像在遊戲裡他如何操作著女性角色的紙娃娃圖像。

在網路空間裡, 原來扮演的角色如果行不通時, 個人可以選擇讓這個角色退場, 再重新創造另一個角色, 改變角色時, 就有如重獲新生之感。正像皮克馬利翁效應所表明的那樣, 任何人的歷史都不能限制其發展, 人們可以通過角色扮演重新創造自我, 在現實生活中, 這種再創是十分困難的, 但在網路空間, 這種自我再創造或是自我重塑, 則變得簡單了許多(引自黃少華、韓瑞霞, 2002), 就像 NPC 所說:「畢竟遊戲裡面很多東西是你失敗就可以重來的(D010)」, 重新扮演一個角色, 改變自己在網路空間的形象, 藉由角色扮演使自我與這個角色之間產生滲透, 從而擴展和重塑自我認同。

二、實現理想自我

現實生活的社會規範、道德法律，使得人們無法實現所有想像和想要的理想，「你的時間跟你的想法或是你的理念，幾乎不用擔心後果(D016)」，NPC 在現實無法履行實現的理想，透過遊戲操作，他不用擔心責任問題也不用擔心後果，遊戲幫 NPC 完成了他的理想，讓他知道在腦子曾經有的構想是可以成真的，也激起他內在力量的甦醒與更大的能量。

在虛幻的時空裡，人們可以自由選擇扮演任何角色，扮演在現實生活中根本不可能有機會去扮演的角色，從而實現自己的內在需求和理想。在網路空間裡，變男變女、忽老忽少都輕而易舉，對於很難接受老化事情的女性玩家 Grace 來說，在遊戲之中，只要在不冒犯他人的情況之下，她可以隨意的說自己 10 幾歲、20 幾歲，在這個不用怕生理老化的國度裡，雖然玩家消費的是現實世界裡的時間，但在那幾刻鐘裡，換來的是，在虛擬時空中再度回到青春時代。

第三節 玩家們的中年生活視境

我們生活在一個斷裂的時代，老一輩的作風正在消逝，新一輩的作風尚未塑成。

羅洛·梅

羅洛·梅說：「我們生活在一個斷裂的時代，老一輩的作風正在消逝，新一輩的作風尚未塑成」。環顧世間，從兩性關係、家庭結構，到教育、宗教以及科技，現代生活的每個面向都出現急遽的變化(Rollo May, 2001)，生命來到了 40 歲，所遇到的生活處境正如羅洛·梅所言地，中年人處在二代之間，對父母長輩有盡照顧與關懷的責任，對子女亦有照顧、引導和支持的義務，處在家庭、工作和生活等多方的包圍，中年時期的生活世界擁有哪些特殊性與普遍性呢？研究者將以這五位中年重度玩家的生活經驗作為基礎，聆聽他們中年生活的心聲，陳述他們隱而不顯的中年生活世界。

壹、家庭關係與人際關係

平日夫妻倆人下班之後，在外面買食物回家，「晚上吃個飯一邊看電視，二個人滴咕一下，講完她就看她很無聊日本電視節目，我覺得很無聊就去玩電動(A003)」，滷蛋的妻子也在微軟的遊戲部門工作，但是二人之間的話題還是有段距離，畢竟她不是資深也不是重度玩家，對遊戲話題提不起興趣，有時候和同是玩家的朋友出去聚餐時，大夥們都會聊遊戲的相關話題，「這是共同的話題，別人插不上話的，有不玩遊戲的人就不能談這個話題，不然就會很呆，不知道要講什麼(A003)」，參加幾次這種插不上嘴的聚會之後，妻子索性就不想跟著一起出門了。

同樣也有個小女兒平時在爺爺奶奶家裡，阿文夫妻倆到了假日才將小朋友帶回家裡。平常日他們會利用下班的時間到爸媽家看小朋友，吃飽飯再回自己的家，整理居家環境、洗個澡，大約 9 點多了就開始玩遊戲了。乍聽一下非常緊湊的生活安排，會有時間和妻子互動嗎？「通常我一邊玩遊戲，她會坐在我旁邊和我講話，我太太還開玩笑講過，她對我的右臉最熟，因為她都在我的右邊和我講話(C004)」，與太太的相處模式和生活常規就是一邊玩遊戲，卻也還能一邊與妻子對話，老是坐在他右邊的太太也接受這樣的溝通方式，在夫妻相處之道的角色扮演上，他傾向扮演傾聽者的角色，他笑笑的說：「女人呀就是比較會抱怨呀，我就會對呀、是呀的附和牠，通常我都是當個聆聽者(C004)」。

阿文和滷蛋花了這麼多的時間在網路遊戲上面，另一半對他們這種行徑的反應如何呢？滷蛋的妻子剛開始多少會有點抱怨，畢竟和他講話的時候，「她現在已經知道了，我玩遊戲時不要找我討論事情，不然我只會好好好、嗯嗯，事後問我，我已經忘了(A004)」，當他在進行遊戲的時候，妻子的問話常常得到的回答就是一連串的嗯、嗯、嗯，然而他並沒有聽進去，如此單調的回答，談不上有什麼回應的，當時候他很單純的認為「那是我的娛樂，她總不能為了自己的娛樂來限制我(A003)」，認為自己有娛樂的權力，不能因為太太不想要他玩就限制他不能玩，在說不過他的情況之下，太太只能要他自制一點，別玩得太

晚，並且「一定要花時間陪她，吃晚飯時一定要在一起(A003)」，否則連相處的時間都沒有了，這是妻子最後的妥協。

而阿文則認為自己和妻子的共處模式就像「就像植物一樣，時間到了要澆水就好了，不要想太多(C011)」，像植物一樣在快要缺乏水分的時候趕緊補充，還有水分的時候就可以放置著不理會，可是他忘了植物也需要陽光和泥土；他秉持著相處之道：「不理會、不爭執、不關心(C011)」，過度的理會有時候會因為妻子無法配合而導致自己難過，太過於關心又會讓自己陷入其中而不知道如何正確的處理彼此的問題，阿文說自己的妻子是個典型的女人，大概很難懂他的想法吧，「既然不容易接受，為何又一定要強迫她知道(C011)」，如果不能夠瞭解他的想法不同又不能體會的話，即使說了也很難解釋得清楚，索性就不說了。

身為職業婦女的Grace的家庭關係又是怎樣的狀況？下班之後的Grace從一位職業婦女搖身一變成太太和媽媽的角色，「留在公司，很多東西我可以再做後續處理……有空檔的時候我還可玩玩遊戲(B008)」，在公司能夠隨心所欲的作任何事情，下班後的心情也不似上班時的緊張，可以放鬆心情處理未完成的公事，又可以利用空檔時間玩遊戲；然而，下班後回到家裡時，她便無法享受一個人的空間了，也無法隨意的做每一件事。空間不是一個價值中立的存在或是人們活動的背景，它一方面滿足人類遮蔽、安全與舒適的需求，一方面更展現了人們在某時某地的社會文化價值與心理認同(畢恆達，2001)。白天，公司是Grace工作的地方，她過著非常緊湊又有壓力的每一時刻，下班之後，心情也轉換為輕鬆、悠閒，一樣的地方、不一樣的時間，辦公室賦予她不同的心理認同。

Grace 回憶起和先生剛結婚的時候，「我跟我先生認識的時間短……所以我們兩個要去磨和的地方特別多，在剛開始結婚的前期我們都在吵架，永無止盡，任何小事我們都會吵架(B008)」，相處不久就結婚的兩個人時常因為一些小事就起爭執，直到有天她突然想開日子總不能這樣過下去，「在有爭執的時候就是讓(B008)」，在不違背自己的原則下，表面上她照著先生的模式走，但實際上是照著自己的想法走，只要不被發現就好了，漸漸地，兩人之間的氣分變得和諧許

多，後來她發現「婚姻其實沒有對錯，就拿我跟他來說，很多爭執它是沒有對錯，只有在於誰要退讓誰要堅持而已(B008)」，婚姻沒有對錯，二個人都是爲了這個家庭在付出心力，如果有一方可以退讓、柔弱一點，家庭就會和諧美滿。

沒有上線玩遊戲的假日，Grace 和先生分別各帶一個小孩參加課後輔導或才藝班，一個人帶二個小孩實在太累了，「有小朋友之後，我只能利用零碎的時間逛街……他們在學課的時候，利用這個空檔去補貨一下，所以現在會比較有目的性的(B003)」，隨時觀察流行趨勢、時尚風格的她，在當小姐的時候可以漫無目標的愛到哪裡就到哪裡，整天逛街也無妨，但是有了小朋友之後，以前沒有時間限制的隨意逛街也隨著調整成有目的性的購買，只能在短暫的時刻裡享受回到自我角色的滿足。

三位已婚男女性玩家，除了工作、家庭與社會關係的維繫之外，他們每天還花許多的時間在遊戲裡，與另一半的相處時間難免會受到影響。滷蛋和阿文的另一半雖然間接的接受先生長時間處在遊戲世界，妻子們也無從瞭解起先生們到底爲何一回到家就上線，平時的對話似乎也得不到相對的回應，滷蛋甚至還會因爲趕不急回家玩遊戲而顯得氣急敗壞，這對於夫妻之間的相處品質卻打了折扣。而 Grace 更是對先生隱瞞她在公司玩遊戲事實，因爲她覺得先生一定無法諒解她爲何下班了還不回家消息、與小朋友互動，自覺得無法得到諒解的情況之下，只好告訴先生她必須留在公司加班；工作上如果有壓力，她也不輕易和先生訴苦，因爲她覺得先生並沒有興趣聽她說公司的事情，即使在公司受到委屈她仍選擇一個人面對。她能做的就是家庭日整天和家人在一塊度過，除此之外，她渴望可以有自己的空間可以做喜歡的事情。

尙未組成核心家庭的 NPC 和小雪，其重要的處理在於人際互動處理上，這是目前與他們生活最貼切且接近的社會互動關係。不管是網路遊戲，還是透過網路進行各項作業，扣除掉每天 4 小時的睡眠時間，NPC 的時間幾乎都花在網路上頭，「有更重大必須負責的責任即將發生的時候，工作是主要的，若要說其它生活方面的話比較少(D005)」，與工作連結的是重大責任的到來，如果是因爲

工作責任的原因，他會立即離開網路去實踐這項任務，不然倒是很少有其它的因素可以讓他下線。

在遊戲的時候難免會有與其它玩家交談的機會，雖然他一項抱持著研究的心態在其中，但是遊戲內也可以學到某些與人際相處、互動相關的東西吧，「它(人際關係)的影響很小，不過還是(思考中)像這樣的影響好跟壞其實都會有，因為我個人在這一方面需求比較少一點，所以影響就比較不大(D007)」，即使遊戲當中也充滿了社群互動關係，但他覺得在真實的生活裡自己對人際關係的互動需求比較少，就算長時間在線上也不會影響到日常生活的人際關係，有時候會「逛些網頁，去搜尋一些可能遊戲所需要的資訊，因為我會作一些印象派的活動動態……趁早作一些安排(D007)」，在離線時候偶爾會到戶外走走，不過也僅是逛一些與遊戲相關的展覽，或者會提前規劃安排參觀一些具有主題性的展覽，他的離線生活幾乎都是獨自一個人完成的。

反觀小雪，一個禮拜有 3、4 天的時間會從高雄飛上來台北工作，假日時，有時會去嫁到台北的姊姊家作客，不然就是回到高雄自己的小窩。「現在一個人住啊，又在台北，不過只要有人約要去哪邊，我就會去(E001)」，她說先前會因為玩網路遊戲拒絕朋友的聚會，但是現在只要有人約她就會出門，如果沒有朋友約的話，大部分她都在家裡，上網玩遊戲、看書、看電視、看棒球節目來打發一個人的生活。周遭的朋友一個一個結婚了，當然也想有個人陪伴在身旁，「現在目前困擾我的就是沒有辦法交男朋友(E008)」，平常會與另二位待字閨中的姊妹淘聚聚會，通常聊感情的事情居多，有時也聊工作的狀況，對於交朋友一事「我是沒有很積極啦，不過像我講的，只要有人約我，我就會出去啦(E008)」，雖然將結婚當成是離現在最近的目標，可是不積極的個性也讓她喪失了許多認識朋友的機會，多半的時候都由別人主動邀約，「沒有其它的管道、長輩幫你介紹，如果是網路的又不習慣，你又不知道你要面對的是誰，完全不可能用這種方式(E008)」，隨著年齡的增長，她憧憬著婚姻生活，在沒有長輩或朋友介紹的情況下，若非自己夠主動或有意思，實在頗難有交友的機會，加上自己面對感

情的態度趨向保守，機會也就跟著減少。即使她慣用網際遊戲交朋友，也很清楚虛擬的人際交往充滿了不可靠性，更不會想要透過網際網路進行真實的人際交往。

Yalom(2003)曾說：「在保存人的完整性和個體性的情況下結合……弔詭的是，在愛中兩個存有成唯一體，卻又各自保持獨立」，這是成熟的愛。滷蛋、阿文和Grace各自擁有另一半、小孩，他們爲了愛而與另一半結合成立家庭，小孩是他們愛的結晶體，在看似一體的家庭系統裡，他們與另一半卻各自擁有獨立的空間，二位男士的太太雖然不喜歡丈夫花太多的時間在遊戲上，可也默默接受這樣的事實；Grace和先生曾歷經婚姻的磨和期，最後選擇讓步維持家庭和諧，又因爲知道先生無法諒解自己下了班還在公司玩遊戲的行爲，所以每當假日的時候完全不碰電腦。這種種處境與作爲也許可以說明他們爲家庭所付出的愛與心力，猶如佛洛姆所認爲的：「只有超越自己的需要，依照對方的情形來看人，才可能真正瞭解他人」。

NPC 曾經說了一句話：「(網路)是一個可以逃避現實的地方(D016)」，在他的世界裡頭一直以來都是一個人在電腦前獨自吃飯、一個人逛展覽、一個人玩遊戲，他在逃避什麼？放棄人與人結合的狀態，就是意味著面對存在的孤獨，以及附帶的恐懼和無力感(易之新譯，2003)。脫離人際的結合會把人推進存在孤獨之中，NPC 鮮少與人際接觸的生活也許是他不需要，也許是環境造成的，當他完全專注在虛擬世界，與自己的存在處境失去接觸時，這樣的情境以海德格的用語稱爲這個人在「日常」的模式裡，人是無法長久忍受存在孤獨的，個體潛意識的防衛機制會處理它，將它儘速埋藏，使之脫離意識經驗的範圍。人可能會把一部份孤獨接納到自己裡面，勇敢地承受，以海德格的話來說就是「毅然地」接受(易之新譯，2003)。至於沒有被接受的那部份自己就會放棄獨自一個人，進入與他人的關係，小雪毅然地接受自己單身的身份，一個人生活、下班後回到一個人的空間，而對抗存在孤獨的恐懼，則是尋找一個關係，所以，她想要一份固定的關係依靠讓自己脫離孤獨的行列，藉著愛來彌補孤獨的痛苦

以分擔孤寂。

玩遊戲是藉由讓自己專心於某個人、理由或目標的對象，以緩和孤獨焦慮。如齊克果所說的，這種人會有雙倍的絕望：先是根本的存在絕望，然後因為犧牲自己覺察而更陷入絕望，他們甚至不知道自己的絕望。

貳、玩家們的中年處境與反思

根據 Levinson 的生命發展理論看來，40-45 歲是一個中年轉換期，主要的發展任務在為建立穩定的生活結構、豎立理想和發展職業成就。而中年究竟是轉換、轉機還是危機呢？每個中年人無可避免的將遇到工作、家庭、社會角色等等轉化的問題，如何在該階段重新認識自己的過去、實踐自我生命的理想和價值，都是決定個體未來的重點。研究者根據《德桃癌症資訊網》的內容，整理出中年人的心理狀態大約有幾項：身體的變化、工作、婚姻關係、與子女的關係、面對死亡等五項，在這小節裡，研究者將以此為依據與五位受訪者作互為主體的訪談，描寫他們對中年處境的反思以及對中年危機的看法，一一的作陳述與詮釋。

「會產生中年危機大部分都是工作吧(A010)」，滷蛋覺得工作是中年大部分危機的來源，「年紀太大找不到好的工作，我相信一定可以找到工作，開計程車也是工作呀，只不過看這個工作對你來說，是好工作嗎？(A010)」，由於價值觀不同，每個人所認定的好工作、不好的工作當然有所差異，即使開計程車也是一份工作呀，就看這份工作對自己來說是不是一份好工作。現在他想趕緊存錢為退休作準備，「不能說是想賺錢，而是朝向早點退休的目標前進(A011)」，台灣的生活環境不佳，上班又是件苦差事，這些想法都促進他加速地往前衝。幾個月前他離開了原本的公司，轉職到另一份自己更有興趣、更有靈活時間可以運用的工作，「儘量累積經驗吧，才能有更好的工作和薪水(A011)」，在這個時間點選擇轉業，是因為想要工作更具穩定性，累積自己的經驗，才能有更好的未來。

對工作埋頭苦幹的單身NPC，對於中年的看法是「怎樣面對才是最大的問

題(D017)」，面對中年時期帶來的問題，他非常瀟灑地說，不管哪個年紀遇到那個問題，重點是如何面對，正確的面對方式可以將危機化為轉機，「中年的意思感覺起來就是比較不穩定，但事實上，有的人也會未老先衰呀……其實中年的時候身體上本來就會有一些轉變 (D017)」，也是有些人在還沒中年的時候就已經先衰老了，所以危機並不一定會發生在中年階段，當然，如果是因為生理的狀況而導致身體有所衰退原的話，這實在是件無法避免的事情。

對於喜歡挑戰性工作的阿文而言，中年時期他所思考或擔心的是「就我而言，我認為中年危機是你失去了所謂的社會價值(C006)」，對於中年危機下的定義就是失去了社會價值，「一般來說是失業或婚姻的離婚，一個人的價值被認定通常是在工作上，而不是私人生活上，當你的社會價值變成零的時候會有失落，而你的失落就會造成個人的恐慌(C006)」，他覺得在這個社會裡大家看到的是外在的價值性，並不是處於個人內在的價值感，個體如果喪失社會價值的時候，有很大的可能性會導致危機發生，「想要重新創造自我的價值，這就會牽涉到年紀和經驗這些社會道德法則的問題……包括你自己本身的心態和態度都會因為你老化的原因造成你不容易形成新的東西(C006)」，有些中年人也許有重新創造自我價值的勇氣，但卻面臨了年紀和經驗限制的現實問題，加上個人可能會因為心態放不下身段的問題，使得再創的路更遙遠，此時，就很難形成新的氣象。

同樣的，NPC也這樣認為：「因為怕中年危機而導致失業的話，那就是一種比較不健康的想法……因為生理變化的原因，導致他某些能力成長無法付諸工作需求的話，那就是沒辦法的事情(D017)」，生理的老化是必然性的自然現象，如果因而造成個人某些能力無法開展的狀況，比方說從事勞力的工作，也是莫可奈何的事情。但如果因為害怕中年伴隨來的危機，日夜擔心害怕，更可能背負著莫大的壓力，他倒覺得那已經涉及到心理層面的危機感了。「很多人辛苦了大半輩子，很多年之後大概到中年，他可能已經小有成就，因為已經有得，所以才會捨不得放，所以他才不能接受(D017)」，不管處在人生的哪個階段，都是一個階段的轉型，人們在中年時期的時候，在事業上或許小有成就，手裡握有

一些資源，但在體力無法負荷之下，又面臨著後輩追趕，此時更顯得危機四伏而產生擔憂，在他眼裡用何種心態面對中年才是最重要的危機處理方法。

滷蛋居首位的危機有別於工作的議題，「如果說我有危機感的話，應該是怕她會跑掉(A010)」，他並不擔心自己工作上的問題，反倒是擔心妻子會因為他太沈浸在遊戲中而無法忍受地離開，稍早曾提到滷蛋和太太在外頭吃飯時，因為急著想趕回家玩遊戲而顯得氣急敗壞，太太還因此非常不高興。滷蛋說太太在工作與生活各方面的適應能力都很強，並不一定非得要依賴男主人才能過活，「我的老婆算是很強的，我一點都不擔心她工作會有什麼狀況，我覺得她就算沒有我，她也會活的很好(A010)」，只是滷蛋愛他的妻子、愛他們的寶貝兒子，如果沒有和他們在一起生活，可能會活不下去，「如果我是一個人的話，我不會那樣在意，可是現在如果有牽掛的話，就會比較在意(A010)」，他不再是一個人獨自存在，妻兒是他生活所有的重心，家庭的責任讓他更覺得自己存在的重要，長時間下來，他警覺到家庭氣氛起了微妙的變化，「最近玩電動會比較收斂一點，就是因為這個原因，因為沒有人可以永久忍受這樣的生活(A010)」，愛護家人的信念讓他重新思考自己與遊戲之間的平衡點，不讓遊戲破壞家庭的和諧。

談到屬於自己的中年危機時，阿文說當自己往設定的目標努力前進時，有時候會遇到一些考驗，導致沒有辦法順利的往前，到達目標的時間可能被迫延遲，「這目標會 delete，甚至遙遙無期的時候，你會有失落或是不真實的感覺，那真是一種挫折(C006)」，無法接受長期停留在原地不動的感覺，那種失落的感覺令他感到不真實；而他也曾說過：當短時間無法達到目標的時候，要原諒自己，因為人生是一直線地延展下去，要有勇氣去面對未來，所以，「要努力做到，就算作不到，其實我相信只要肯保持這樣的心態去作，即使作不到也差不多了，也都會很接近(C006)」，生命會自己找到出口的，在沒有達到目標的時候，要原諒自己再繼續努力往前，人生充滿了希望。

根據國內就業 E 網針對「企業為何定下年齡的限制」研究，發現有某些原因，不外乎因為中年人的個性已經定型了，可塑性也較低，在這個目前產業處

在微利時代裡的企業主並不願意支付過高的人事成本，所以大量晉用新人，而最主要的原因也如阿文所說的，中高齡的員工能否像年輕人學習而非倚老賣老，自己的心態是否能做好調整，這都是造成中年危機的因素。

滷蛋日前轉換了工作跑道，因為他想要更有工作的價值感，也想要往自己有興趣的方向發展，早點朝退休的目標前進。在這個年紀轉換工作是一件需要謹慎思考的事情，然而他選擇了離開現有的工作，就表示他對自己的工作能力是有信心的；此時，他更著重在家庭關係的維持上，他有太太有小孩，不再是一個人獨來獨往就好，他明白自己花太多時間在遊戲上面了，可能會因此賠上一個幸福的家庭，所以思考過後，他決定抽出多一些時間來陪伴家人。

大部分人都不想「一輩子做完全相同的事」，但傳統社會卻是這樣的，一輩子只做一種工作的男人或女人，通常到中年時會對自己的一生覺得很不滿意，且覺得斷絕了多少機會(張家銘等譯，1997)，同樣也在中年轉換工作跑道的阿文，算一算他被挖腳的時候也將近 40 歲，哪裡來的勇氣讓他轉換跑道呢？「當你在舊的公司，工作了 7 年，而你可以確定未來不過是重複同樣的事情，就逼得你不得不去思考一些事情，開始尋找機會(C010)」，他是一個無法容忍在原地不動的人，當未來的工作內容只是一再地重複著同樣的事情，這樣的生活讓他沒有動力再繼續往前走下去，所以毅然決然地離開舊公司接受新工作決定再挑戰一次自己的能力，「失敗就再重新開始吧，有能力的人不會被埋沒的(C010)」，他對自己非常有信心，正如他自己說的，有能力就不會被埋沒，「我工作的目的，在享受工作所帶來的樂趣與成就，重點在於享受過程跟結果(C010)」，就像玩遊戲一樣，不是故步自封或安穩就好，他在乎的是過程和結果、渴望突破和創新。

「都 40 了，擔心什麼呢？如果這是人體自然的現象要擔心什麼(C008)」，阿文認為人老了身體自然就會有老化現象，再怎樣擔心也沒有用，「身體狀況不就是這樣嗎，就像再過 20 年，你可能頭髮可能會白掉，那你要去煩惱頭髮可能白掉，就把頭髮剃光嗎？那沒有意義呀(C008)」，與其擔心未知事情的來臨而慌了腳步，是件沒有意義的事；年紀不是問題，青春又是什麼呢？「17.18 歲吧，

那應該是年紀吧，不是青春……如果可以溝通，他就會覺得你是一國的(C008)」，年紀是年齡的大小，但是青春是一種心態，阿文能夠自在的與年輕人談心溝通，還比年輕人多了份成熟、人生的歷練等等，年輕對他來說只是一個代名詞罷了，不是代表一切。

年齡不代表一切，對一個男人來說或許年齡不代表一切，但對於女人呢，面對著年華一天一天老去，她們的心態又為何呢？

「變老變醜，我覺得這是最大的危機(B011)」，當 Grace 聽到研究者將研究對象設定為中年重度玩家時，她第一個反映是：什麼？中年！我已經算中年了？對於中年人這個形容詞，她有些排拒，也很難接受，「就女人來說，40 歲過後是老化最快，有的人是 45 歲、50 歲去慢慢接受，所以我覺得老化是最難接受的(B011)」，在上一小節自我認同的部分曾提及她對角色轉換的認知，從小女孩、少女、小姐到妻子、媽媽等等角色；少女時期受到男性的呵護與追求，媽媽的角色卻 180 度大逆轉，必需要保護自己的小孩；被捧在手心上疼愛的小女孩搖身一變，成為照顧小孩的媽媽，「40 歲過後對於女性來講會是一個轉捩點，因為在你 40 歲以前，可能還是會把你歸在年輕人……一旦 40 歲過後，就會把你當老娘看(B011)」，到現在她還無法接受自己 40 歲的年紀，40 歲以前還可以打扮當個年輕人，40 歲之後即使再盡心的裝扮，終究青春不再回來了。

除了角色的轉換讓 Grace 必須嘗試著接受之外，生理上的老化也是令人難接受的，「慢慢發現妳沒辦法彎太久，或許坐不久，會發現妳容易疲勞，然後妳就會發現妳再也無法熬夜，妳會發現很多的生理退化，妳就會發現妳真的變老了(B011)」，生理上的退化明顯地在生活中帶來不便，沒有年輕人的充沛體力、也無法生龍活虎地作每件事情，那一切都代表著自己已經老了。「整個外表、生活，或是在生理上，很明顯就會開始退化……會發現自己的法令紋很深，就會很容易被人看到不笑，很嚴肅(B011)」，Grace 似乎是在告誡著老化的罪狀，認真的表情讓人覺得老化真的是件充滿遺憾的事情，每天早上起來上班前她要花很多的時間打扮自己，看著鏡子裡的自己一天一天地年華老去，怎樣都是件再

挫折不過的事情。

小雪也覺得生理的警訊讓她頓時體驗到自己已經到中年了，「中年危機就是身體不健康，我現在已經體驗到中年危機了(E010)」，這是她切身的感受，「體力越來越不好，然後包括你漸漸變胖，不是因為你吃的多(E010)」，和 Grace 一樣，她們兩位都一致認為身體的老化最感覺的到中年危機的到來，「看以前的照片就會覺得，真的是青春無敵，現在整個臉都垮下來了，常常會欺騙自己，ㄟ，看起來像 25 歲，前幾年聽還可以，現在聽就覺得不是那麼一回事(E010)」，看著照片裡的自己笑得那樣開心，年輕真好、年輕可以作很多冒險的事情、可以無敵，可現在已經欺騙不了自己了。

「我覺得變老會是一種挫折感，因為會覺得在外型上面，會突然覺得自己沒有辦法再裝年輕(B011)」，即時打扮可以年輕、行為可以年輕，可是，心理層面已經無法說服自己是年輕人了，面對著別人叫自己阿姨或姊姊時，「自己還是覺得有點怪怪的，不知道哪裡怪，就覺得怪怪的，就會覺得尷尬(B011)」，尷尬的情緒讓她發現「讓我危機意識到”老”的轉換這一件事，我覺得這是最難的(B011)」，老，不僅是一種挫折感更是一種危機意識，一向走在時尚尖端的她當然受不了已是中年人的身份，靠運動、靠吃營養品來維持年輕的體態，看著母親年紀越來越老邁，而小女兒也漸漸長大了，自己也長出白頭髮、法令紋、身體機能也不似從前健康了，那都令她意識到真的老了，也許只有在網路遊戲裡頭，自己才有辦法回到年輕時的光陰。

現在她是否已經調整好漸漸老化的心態了呢？「還沒調適，要調到 45 過後到 50 就會完全接受了(B011)」，距離 45 歲，還有 2、3 年的時間可以先對老化作掙扎，她相信自己到 45 的時候才會開始試著接受，到 50 歲的時候才能完全的接受事實，現在的她仍在準備的階段，「要運動，因為年輕人的運動量是夠的，當年紀越來越老，運動量一定會越來越減，所以主要在運動量增加，也許可以延緩老化(B011)」，為了抵抗老化，她靠運動來維持體能，她的意志力非凡，每天晚上 11、12 點回到家，固定作 1 個小時的運動，非常努力的維持身上不能

有一絲贅肉；靠吃維他命來補充身體不足的营养，試圖讓身體察覺不到欠缺的東西，也許能延緩老化程度。

而對於工作，小雪自認為不是那種對工作很有野心的人，「我只希望把分內的事情做好……有時後工作是很有挑戰性的，但是有時候每一次每一次自我的挑戰，對我來講會覺得是越來越累(E010)」，對於工作的表現很優越，對工作也抱持著負責任的態度，肯作肯學的精神讓她在這家公司從基層做到經理的職務，一切都是她憑實力換取的。「中年失業，因為現在沒失業，所以不會去想(E010)」，工作會不會失業對她來說，也許是還沒遇到，也許是對自己的能力有信心，所以現在不會擔心；還有其它的危機嗎？「很多事情就是無能為力，像外遇，外遇就外遇呀，就離婚呀，我覺得，你已經不愛我了，幹嘛把你鎖在我旁邊(E010)」，沒遇過的事情，小雪總能以闊達的心態來面對，無能為力的事情，現在也沒法說的準，只有自己親身體驗的生理老化，才能喚起她對中年危機的實際感受。

林惠絨(1998)對 36-50 歲的中年人作「中年危機及其因應方式」的研究，指出工作、教養子女壓力、生理老化、婚姻關係以自我認同等五項是造成中年危機的主要原因，而 36-40 歲是中年人自覺壓力最大的時期。老化，是 Grace 和小雪最大的中年危機，又或者說，年齡的大小等同於身份的轉換和生理的退化程度。五位研究參與者對「中年」產生的意向和思考模式，男性不外乎是工作、身體以及社會價值感的面向；而女性多集中在身體機能、老化的層面上，這與許多研究結果相吻合。不過，也如阿文和 NPC 所言，如何面對危機、調整自己的心態是非常重要的，因為態度決定了是危機還是轉機，誠如 Levinson 偏向以中年過度期取代中年危機這個名詞，因為他認為中年過度期發生的事情可能是相當溫和沒有威脅性，但是在解決內在衝突時，如果有相當大的困擾和紊亂時，極有可能產生中年危機。所以個體可以在這時形成一個更令自己滿意的生活結構，那中年在發展上所發生的危機不見得全然是負面的，危機也可以帶來更大的成就(Levinson, 1978)。

第四節 進行中的生命省思與意義

「其實一定還是要找到答案，找到解決的方法，問題都不是別人給你答案，也不是別人可以幫你解決的，還是要妳自己去面對(B006)」，Grace 這樣說。

D. J. Levinson 的中年發展理論中提到，40 歲到 45 歲是人生的中年轉換期，個體評估、修正生活，使自我的理想與現實社會之間可以獲得更佳的平衡。五位中年重度玩家在面對家庭、工作等社會賦予的功能角色下，遊戲對他們的生活產生哪些影響？在真實與虛擬生活之間，他們認知的分野在哪裡？在中年轉換期這個時間點上，他們對未來有何展望？

壹、玩家們在虛實之間的分野

頭腦冷靜、做事有條不紊的阿文，覺得在遊戲中可以和很多玩家互動，解遊戲任務的時候也必須動腦筋，這都非常符合他真實的個性。玩遊戲對他來說是一種追求挑戰的感覺，可以盡情的享受冒險、刺激，他不否認在某些時刻自己是沈迷在遊戲裡，但也盡可能的以不會影響到正常生活為前提。在家裡，他自認為能夠適時的關心妻子和女兒；在工作上，和一群年輕的部屬相處，他也能處理的令他們服服貼貼。他曾說過：「雖然會沈迷在玩遊戲，但是沒有玩也沒有關係(C003)」，雖然玩遊戲有時候使得睡眠時間少了一些、陪伴家人的時間也有些不足，但是對自己的自制力與控制能力卻感到有十足的把握。

將網路遊戲當成交友平台在經營的 Grace，當心情不好的時候，隨時可以在遊戲內找到傾吐的對象，讓壞心情一掃而空，不用擔心現實中的好友是否有時間和她講話、也不用擔心有一些話不能對她們說，因為她在遊戲內總能找到可以立即交談的玩家。自認為非常理性的她將遊戲裡認識的玩家視為「這輩子不會見面的朋友」，「你會把你的同事和你手帕交的朋友是分開的……就會去區分，那是你同事的朋友，還是同學的朋友……交友的過程，就是會去幫他定位有個區隔(B012)」，不管在哪裡認識的朋友 Grace 都會將他們以社群區分開來，

好讓自己知道他們的身份，真實世界與虛擬世界認識的朋友都一視同仁，理性的她認為自己絕對不會搞混二個世界的分野；排除週一到週五上班的時間，假日是他們一家人的家庭日，這幾天她便不容許遊戲進入她的生活，對她來說，假日不能玩遊戲雖然很悶、情緒沒有抒發掉，心裡卻很明白，唯有如此，家庭生活才不會受到影響。

由於彼此不知道對方真實的身份，並且不可能有機會見面，所以小雪可以很自由自在的說出心底的話而得到情緒上的宣洩，每天非常忙碌的工作，在下班之餘玩玩遊戲，除了感受挑戰的感覺，被在意、被呵護的感覺是她成爲主顧的最大原因。真實生活中的她富有責任感，礙於職務的關係也不太和別人哈拉聊天，下班之後回到宿舍也是孤零零一個人，反而在遊戲中，可以放開心胸盡情的享受聊天的樂趣，以及被照顧的感覺。只是，當自己的生活圈子越來越侷限在電腦螢幕的框架之中時，以往的休閒活動，包括自己最愛看的棒球比賽都一一的被忽略了，突然之間她覺得應該多花些時間和朋友聚會，找回昔日令自己感動的生活。

而想要更珍惜家庭生活的滷蛋，又是採取什麼立場看自己在遊戲、真實生活二端的表現呢？長時間將精神投入在網路遊戲上，在某個程度上已經影響到的家庭生活了，拿到新遊戲時的興奮感可以讓自己熬夜破關，興奮的快樂與妻子的反應恰好相反，「有時候要回去玩電動會顯得很急躁，就會和老婆吵架，久了就覺得這樣子算是很糟糕(A010)」，在妻子的抗議聲中他仍舊依然故我，直到發現兩人之間的溝通品質受到影響，痛定思痛之後，他要自己「想辦法改，玩電動歸玩電動，平常努力還是要有(A010)」，自發性的覺得自己應該有所改善，讓家庭的氣氛越來越和樂，而願意在二者之間有所取捨，「現在我已經到了不玩電動也不會怎樣的時候(A010)」，臉上盡是微笑的這樣說著。

本研究中最爲重度的玩家非 NPC 莫屬，遊戲對他而言是一個學習的管道來源，提供他知識的養分，倘若有人覺得玩遊戲是在浪費時間，他便覺得遊戲對這個個體即是一點價值也沒有；相對的，如果能夠在其中領略遊戲隱含的知識、

世界觀等，對個體來說，就是一種養分的滋養。遊戲是他一個夢想實現的地方，某些經驗的過程總能觸動他內在的力量，讓自己更有想像力，更能將自己的想法演展開來；有時候遊戲更像是看見遙不可及的夢想被達成一般，那些沒有去實踐的、沒有能力去實踐的，透過遊戲，他知道一件事情，那就是他的構想是能夠成真的。

NPC 在言行間不斷地透露其獨有、獨特、堅定的人格特性，認為只要抓住「沒有人要你扮演真實現實中的你(D018)」這項要領，就能分辨每個視窗的角色扮演不會搞混，遊戲裡的其它玩家根本不會知道對方的真實身份，每一次上線就是一次粉墨登場，「培養多重人格，就是你在這個世界你自己知道自己是怎樣的一個角色(D018)」，跟著劇本扮演舞台上的戲碼，每一個舞台都是一個新的自己。只是培養多重的人格是否就能在每一個視窗裡行動自如，而真實生活是否也是 NPC 操作的其中一個視窗呢？還是說，遊戲是他一個逃避現實的視窗？

貳、對生命的省思

網路遊戲中，每個玩家所扮演的角色即使被打死了，還是可以使用復活術起死回生，等級掉了、裝備遺失了通通可以再重來，一切充滿了可逆性，甚至玩家可以同時間操作多個角色人物；然而，真實生命一切皆是不可逆的不能回塑，面對真實生命時，這群中年重度玩家是以何種心情以對？他們又是如何期望未來呢？

一、不可逆的真實生命

「我覺得預防重於治療，把握當下是最重要的，死亡是大自然很自然的定律，就順其自然吧(C005)」，在阿文的想法中，生老病死是非常自然的現象，活在當下便顯得更實際，有人生目標最好，但必須以自己能力所及的目標為準，別要求太高。從這裡我們可看出，他對小朋友「教她如何釣魚，而不是給她魚吃」的教育觀念，不強求的個性特點也反應在生命裡，順著大自然的律例走，是阿文對生命採取的態度。

「死」這個字，Grace 說她現在不願意去想它，因為死亡給她的感受是：「第一個，這對我來說是很沉重的，第二個，我還是喜歡我目前這樣，也許現在工作壓力對我來說很重，不過我還是覺得現在是最幸福的時候吧(B010)」，即使生活中要面對沈重的工作壓力，但是她覺得結婚有了小孩之後，一切都穩定下來了，「我有先生在……我生的小孩又跟我很像，我覺得舉止行為會遺傳父母，所以有時候想一想會覺得或許現在這段會是人生最幸福的(B010)」，沒有血緣關係的夫妻要在一起生活的時間是好幾十年，遠比與自己的父母親相處還要長久，下一代和自己又像同個模子印出來的，「她跟你是完全不一樣的個體，會有自己的想法，自己的個性，但是她會有一部分你的動作，一些想法(B009)」，小女兒臉上的笑容、皺眉的模樣都和自己如出一轍，女兒的出生讓她覺得生命真是充滿了奧妙與神奇，「生命很奧妙的地方，就是它有生老病死，讓人家覺得很敬畏(B010)」，在小女兒身上她看見生命的延續、看見自己的影子，看見了小時候自己是如何被所母親教導。人生也許就是這樣，現階段她擁有家庭、小孩，不再是小時候那樣的懵懂，也不似青少年時期那樣的焦慮，現在是這生中最幸福的時刻，但是，死亡一會拿走一切。

同樣也有小孩的滷蛋，對於死亡有什麼看法呢？「老婆怎麼辦，雖然她比我能幹，但是她一個人養小孩、小孩沒有爸爸怎麼辦，像這樣的事情，就會想：不能死不能死(A010)」，大笑著說自己現在不能死，因為還有太太、還有小孩需要依賴他，如果就這麼走了，太太必須很辛苦的撫養小孩子，他於心不忍。有牽掛，所以令人牽腸掛肚，所以放心不下自己在意的人，所以在自己可以控制的範圍內要自己更健康。在很久以前他就有買保險的習慣，因為不想要家人爲了經濟壓力受苦，所以做好了萬全的準備。

小雪曾歷經一次手術，開刀之後已無大礙，那時候對生命有失去的恐懼感，無法掌握身體狀況的心情仍舊歷歷在目，這種經驗會讓她對生命有另一番的況味。「人的價值，他死了之後不會被磨滅，你會一直存留在……就像我爸媽，我會覺得他們是一直存在我心中的，我是非常非常思念他們的(E009)」，生命即使

消逝了，但是和妳接觸過的人也都會記得妳，就像她依然想念在另一個世界的父母親一樣，她要自己被所有接觸過的人記得、被世界記得，「而且我不要讓他們覺得之後想到我都是不好的(E009)」，對死亡的恐懼來自於未知，不知道死了以後會到哪裡，也不知道死了的感覺是什麼，不知道死了之後是否有人會懷念她、想起她，「沒有辦法去體會死亡的那一剎那，妳會怎麼感覺，是像睡著了，會不會很痛，還是會去想這些(E009)」，因為面對未知令人感到焦慮。

這些話似乎印證了 Yalom 所言：「中年時期特別會受到死亡想法的折磨。這是人生開始一心想到自己停止成長、越來越老的時光，前半生都耗費在「獨立成人期的成就」，終於達到人生的顛峰，結果卻敏銳地發現潛藏生命之下的死亡(Irvin D. Yalom, 2003)」。當有了家庭、有了下一代，自己也處於人生中各階段最穩定的時期，小孩慢慢長大，自己卻慢慢變老而成爲孩子與死亡之間的屏障。雖然明白死亡是自然法則的定律，死亡會帶走手中擁有的一切，有時候難免令人感到不捨與惋惜，就像 Grace 說的，這階段是她人生中最幸福的生活了，死亡會帶走她的一切；又像滷蛋說的，因爲他放心不下太太和小孩，怕他們以後無依無靠；而死亡是什麼感覺、又會通往到哪裡，小雪懼怕著。

二、對下一代的教育方式

阿文對現在的現實生活沒有感到不滿意的地方，對於未來，他覺得「希望可以在 55-60 歲左右退休，作一個專職的遊戲者也可以呀。小孩子部分，我不會給小孩子魚，我會教他如何釣魚，能活下來就活下來(C005)」，現階段他沒有經濟上的壓力，對工作充滿了信心，家庭也能兼顧，如果到了退休那一天，他希望可以快樂的過生活，也許作一個專職的遊戲者也很棒，也許發揮自己的專長到處去協助需要幫助的人，一切隨緣；而對小朋友的教育方式他希望是告訴小孩生存的方法，讓她瞭解人生百態，有足夠的能力可以應付，而不是讓她變成沒有面對真實生活的能力。

同樣擁有小孩的傻大姊 Grace 認爲現在是她人生中最幸福的時刻了，對於

小孩的教育方針為何呢？「還好是我先生在教，因為他比我聰明……我先生就比較細心，他對於小孩子教育的地方很細微的地方，他都很肯花時間(B014)」，在小孩的教育方面，一向都是先生在打理，先生的聰明與細心都令她覺得很感動，因為覺得自己不會瞻前顧後又不細心，所以很放心的將小朋友交給先生教育，只是有時候先生很嚴厲的教育方式會令她有些不捨。平常也因為自己下班後都待在公司裡玩遊戲，回到家小朋友們也都睡著了，相處的時間除了假日外，說實在的真難有多餘的空檔可以陪伴一雙兒女。

對於小孩的教育，滷蛋覺得那是一種責任，「因為你已經把他生下來了，你要把他養大，讓他成為社會上起碼不是壞人，你要把他培養成怎樣的人要看父母 (A009)」，小孩的誕生帶來家庭生活上的樂趣與意義，使他與妻子的平靜生活有了不一樣的感受和話題交集，但既然生下他來，父母親就有教導小孩的責任，他對小孩的期許是希望他能作個有正義感的人，對社會有所貢獻。「有小孩了，小孩算是提供一個心靈寄託的方式，到目前為止，有一個目標到週末接他回來玩、長大(A009)」，曾經因為長時間坐在電腦螢幕前而使得身體活動量不足，因而影響到生育能力，經過一番辛苦的醫療診治後才喜獲麟兒，這個得來不易的小寶寶是他和太太兩人的心靈寄託，讓他們的生命、生活都過的更有意義。

有趣的是，因為滷蛋和太太兩人都任職於和遊戲產業相關的工作，會不會之後小朋友接觸到遊戲的機會更大呢，他以飛快的速度回答：「xbox 吧，上網絕對不會(A011)」，xbox 和網路遊戲有什麼不同之處呢？「因為容易學壞……線上就像是個大染缸，一樣不行(A011)」，網路遊戲的過程中會遇到各式各樣的人，如果沒有分辨是非的能力，對青少年來說是件極為冒險的事，常常因為次文化的左右對他們產生影響力，滷蛋自己可以完網路遊戲是因為覺得已具備了所有的能力，所以可以抗拒所有的引誘和影響，然而，他可能忘記自己是從國中就開始玩遊戲了。

三、自我省思與未來展望

Grace 回憶起媽媽曾經對小時候的她說：「小朋友大多都會說想要當老師或是其它什麼，但是我說我什麼都不要做，我只想在家裡吃喝拉撒這樣就好，就很像少奶奶，可以睡到自然醒(B009)」，一直到現在她還是這樣想，她說她願意住在 SOGO 百貨樓上的一個小空間，每天穿的美美的下樓逛街、參加時尚派對，或者出席時尚流行區是的 party，她笑得很開心的說著這個願望。「我都是在於很不懂得狀態下，因為我比較少在做自己醒思，所以其實大部分我的時間過的很空洞(B009)」，她是位個性很單純的女性，不會想太多有關人生的事情，每一個決定都是隨著發生的事情的軌跡走下去，生活上瑣碎的事情有先生會幫她打點好，工作上有問題她也會逐一的解決，先生也會照料好小朋友的生活和教育，似乎也沒有什麼覺得應該要擔心的。

只是，難免有時候看見了什麼而觸動了心裡的弦，不愛回憶的她說：「回想都是感傷的，我就會覺得失去的就再也不要不回來……回我的娘家，我看到一些景色不一樣，就會覺得感傷，就是會覺得時間過的那麼快，年紀已經這麼老了(B013)」，其實景色並不悲傷而是傷感，那些過往也不令人傷心，只是不知道為什麼就會覺得失去的歲月再也不要不回來了，當我們回憶時，我們並不是召喚出影像，我們召喚的是那些早先的知覺，當這些先前的知覺被喚起並且再度活化，它們也隨之帶出了他們的對象，也就是這些知覺經驗中的客體端連結(李維倫譯，2004)。

失去的歲月和日趨老化的生理現象，扣緊著 Grace 現階段生命的主題，「年紀愈大愈容易沮喪，會把重心放在我公公、婆婆、爸爸、媽媽身上，我覺得我年紀大了變得比較容易擔憂，比較容易操心，很多事情很容易把它往悲觀的方向去想(B013)」，父母離去之後，我們與墳墓之間再也沒有別人了，反過來說，我們變成子女和死亡之間的屏障(易之新譯，2003)，爸媽、公婆的年紀一天一天地老了，小孩也一天一天的長大，當自己面臨生理上的機能漸漸衰退，擔憂的心情油然而生。她希望自己每天都往正面看，「看到太陽心情就會比較好一

點，其實天氣陰雨一點心情是很容易壞的(B013)」，有陽光的日子總能讓 Grace 有明亮的心情，好面對眼前所展現的一切。

同樣也是認為「老化」是眼前的危機的小雪，對於自己的未來有什麼打算和計畫呢？「工作做久了做累了，就會很想要去國外充電一下……好像又放不下這邊的工作，你會害怕，你又覺得那要面對很茫然的未來，就會覺得去外面要怎樣再來(E008)」，對於未來，小雪說她常常在想，卻也常常在逃避，一想到下一步要怎樣走的時候，她不知道怎樣去面對，辭了這份工作之後，會是怎樣的生活，人生該如何再繼續下去，最後就變成「一輩子和這群人耗下去嗎？就會覺得很煩，為什麼我已經快要受不了了，還要一直面對下去，那我還有什麼辦法(E011)」，週而復始地重複著未知與茫然。所有不曾體驗的生活，會繼續保持塞滿在妳的內心裡面，在整個永恆之中都不被體驗，而那來自於妳良心中被忽視的聲音，會對妳永遠地吶喊(易之新譯，2003)。

「家裡的人可以和你談天，談得很愉快，是一件很有意義的事情。親情、友情、愛情對我來說都很重要，工作來講不是很重要的(E009)」，是因為沒有家庭，所以小雪寄情於工作嗎？在公司她是個主管級人物，外界對她的評斷是個女強人，但她卻自認為沒有工作上的野心，這與她給人的印象是有落差的；家庭帶給小雪的影響非常地巨大，親人的感情、朋友的感情，甚至愛情對她而言都是非常重要的情感安全來源，有個屬於自己的小家庭，這是目前小雪覺得最有意義的生活。

黃金單身貴族的小雪，她的下一個目標是尋求關係的依靠，試圖在關係中滿足更為深層的動機，這是一種與他人連結的基本驅力；人選擇伴侶常常是為了處理內在的空虛感(存在的焦慮)和寂寞感，藉著對另一人的著迷，試圖把存在焦慮轉變成較輕微的神經質焦慮，以控制自己的空虛感(易之新譯，2005)。這項主題凸顯著單身女性在心理需求上渴求重新定位，在特定的時空背景下受到強烈的感知，為了減緩孤獨與不安；於是乎她找到一個可以取代的管道—網路遊戲，一個能被呵護與被認同、感受歸屬感的時空。即使有家庭、有小孩的

Grace 仍舊在尋找一個屬於自我的時間與空間，空間的置換賦予一個職業婦女眾多不同的身份，家庭讓她應該扮演太太與媽媽的角色，公司讓她應該扮演盡責的員工，假日她必須戴小孩上課補習，難得的短暫空閒得以逛街，稍稍滿足自我的需求，當她置身虛擬空間時，那個環境補充了她情感的依靠。

一直在追求「動態平衡」的阿文認為：「人就是活得高興就好了(C007)」，怎樣過生活才叫高興呢，他的看法是：「想作什麼事，沒有人會阻止你，我們先不考慮社會、道德和法律，我們不違反這些……現在想睡覺就睡覺，想吃就吃，想玩就玩，這叫做自由(C007)」，所以他追求的是自由嗎？自由地作自己喜歡的事情就是幸福的嗎？在他的想法中，自由、隨心所欲的生活是理想的，而理想的生活與有意義的生活是否劃上等號呢？「想過怎樣的生活，你就可以過那樣的生活，當然也許會有一些犧牲和痛苦，但是你犧牲和痛苦最大的目的是什麼，就是去過那個你想要的生活(C007)」，在社會上打滾了許多年，似乎感覺到生命有時會遇到無法開展開來的無奈，確認自己這輩子要的是什麼東西，在自己能達到的範圍內努力達成，他也認為能夠隨心隨欲作自己喜歡的事情，是最為自由與快樂的，或許也是他所認為的有意義的生活。

每天從一款遊戲再跳進另一款遊戲，NPC 覺得在每款遊戲之中「基本上它的精神是沒有改變的，只是說是以劇本提供到道具，去貫徹我所認定信仰的精神(D018)」，以他超凡的意志力來看，每款遊戲、每個視窗，包括真實世界，他都堅持著為自己所信仰的精神而活；對於未來，是否有所規劃的藍圖呢？研究者無從得知，可以確定的是，他真真實實地過他堅信信奉的生活。從以前到現在的經驗加總，他知道自己的行為表現被歸到「怪人」一類，有些人以怪異的眼光看他，他有自己十分堅定的堅強理念存在，那些被他奉為準則與信念，不是輕易能被動搖的，連他自己都覺得這個信念已經強烈到，寧可讓他人對他存有錯誤得見解，也不能輕易變更一些原則，他多半在社會允許的彈性裡，由著自己的偏好去做著自己。話雖如此，他並不完全是毫不在意，「當他對我的影響程度是有很大的話，那我就有必要去做一些解釋跟回應，如果我覺得不足以讓

我有所反應的話，我就不會有所表示，不管傳言是真的還是假的(D025)」。

想要早點退休到國外養羊的滷蛋，在歷經轉換工作跑道之後，對於生活與生命是否也有另一番看法呢？滷蛋覺得現階段並沒有想追求的東西，家庭和樂算是一種幸福而非成就。下一步的人生理想就是退休不工作，「也不能說是想賺錢，而是朝向早點退休的目標前進(A011)」，退休了就可以和妻子一起養羊去，「整個人生的期許，把小孩子養大啦，早點退休，去紐西蘭放羊(A007)」，滷蛋喜歡大自然，可是卻因為台灣的觀光景點只要遇到假日就是大塞車，那樣的情況令人不敢恭維，只好躲在家裡玩網路遊戲；他對小朋友有很大的期許，希望他可以平平安安的長大，作個有正義感的男人，等到他放心了之後就可以和太太兩個人一起到紐西蘭去養羊嚕。

如果說現在還有什麼缺乏的東西，可能就是一些「工作的呀，語文、創意、等等的(A011)」，這些知識都有助於工作上的加分。其餘的現況，滷蛋都非常的滿意與滿足，如他所說：「只是無法和家人幸福生活(A011)」，對於未來如果真有所擔心的話，就是無法和家人一起過著幸福的生活，所以滷蛋非常珍惜現在所擁有的，這樣的信念支撐著他勇往直前。

第六章 結論、討論與建議

本章根據上幾章節所呈現的研究結果分析，與即有的文獻對話，以及詮釋現象學的方法，針對五位研究參與者的豐富經驗內涵與歷練，進行扼要的結論分析，再作一廣度的綜觀討論，並且反省研究過程中的不足缺漏之處，最後，提出後續研究與相關研究之建議。

第一節 結論

本研究以詮釋現象學方法論的觀點，針對五位中年重度玩家的生活世界與經驗進行研究，根據訪談文本的分析，得到以下五點結論：

- 一、根據中年重度玩家使用網路遊戲的經驗，異次元 E 世界滿足玩家眾多的需求，包括了提供探索、冒險與刺激的感覺，以及人際關係的互動與交流；其使用行為的經驗本質為：部分玩家透過網路遊戲將自我與孤獨來源隔離，以加工個人的孤寂感。
- 二、網路遊戲具備了讓玩家享有匿名、想像、歸屬感、安全感、肯定自我價值與認同感以及解除情感的壓抑。也因為匿名的特性，使玩家在遊戲中冒險的同時，亦享有真實世界裡的安全感。
- 三、在真實與虛擬二個世界之間，中年重度玩家皆自認為有足夠的理性與掌控能力，能夠任意穿梭二端而不致產生自我認同與呈現上的混淆。
- 四、處在中年階段的重度玩家，出現了對工作、社會價值的危機感、教育下一代的焦慮以及感受到老化與死亡的焦慮。
- 五、在資訊社會與經濟掛帥的環境中，中年結構的核心家庭其功能漸漸地降低，雙薪家庭誕生的小孩在平常日大部分由祖父母照料，夫妻之間的互動模式與溝通尚有加強的空間，虛擬空間裡的社群人際關係呈現取代真實世界的家庭凝聚力，虛擬世界的社群組合滿足玩家追求關係的慾望。

第二節 討論

壹、關於玩家的網路遊戲使用行爲

在本研究進行之初，研究者原本設定將五位研究參與者的網路遊戲經驗放在同一章節進行詮釋與分析，然而，在文本之間反覆閱讀、推敲之後，發現男女性中年重度玩家在使用網路遊戲的行爲認知上，除了共有的特點之外，亦出現幾項迥然不同的觀點，研究者思考過後，決定將其網路經驗在二小節裡呈現，以達更豐富的陳述與分析。分析如下：

根據五位研究參與者呈現的研究結果顯示，五位研究參與者皆認同網路遊戲具有提供刺激、冒險與人際互動的特性，這些也是玩家們長時間投入其中的共同主因；網路遊戲種類不定期的推陳出新，不斷更新的資料片程式，隨時提供玩家最新、最炫的視覺享受，多樣化的極致武學功夫更可滿足個人內在的自我挑戰感，透過遊戲的角色扮演進行過程中，達到重塑自我認同與實現理想自我的目的。

只是，每個玩家投入網路遊戲的主因不盡相同，從研究結果分析中呈現出一個現象：在網路遊戲裡，女性玩家是備受呵護的一方，無論是裝備、寶物、解任務，男性玩家總是供給、保護著她們，幾乎已成為網路遊戲內的一種慣例了。在這裡，她們不輕易吐露自己的年紀，甚至虛報年齡，對她們來說，青少年在遊戲裡比較吃香，可以能到更多的資源，一旦男性玩家知道她們的真實身份之後，可能會愛理不理的；即使如此，匿名、非面對面的人際交往充滿了想像空間，男性玩家還是樂於想像或無所謂女性玩家背後真實的身份；而女性玩家在這裡也找回自己年輕的時光。她們不用礙於真實的身份而能夠恣意地抒解情緒與壓力，當回到現實生活時，她們依舊盡力扮演好真實的角色，網路遊戲是她們情緒出口的避風港。

也由於男女性玩家主動與被動的角色不同，往往極容易造成性別角色的差別待遇，平時女性玩家對於受到保護的行爲感到窩心或無傷大雅，但遇到意外的時候(如：一起打怪時，女性玩家較無法以快速的動作反應或幫隊友補血)，

一旦扯上利益關係時(如：平分一起解任務獲得的寶物)，則非常容易因為性別的差異導致女性玩家受到不是很公平的待遇，比方說：被嫌手腳太慢或是分到比較低階的寶物。

貳、關於玩家的情緒與理性

五位研究參與者都呈現一個共同的特性：認為自己在某種程度上有沈浸的現象(他們自己形容為：沈迷、上癮、過度投入)，但在應該抽身的時候也都可以離線；問題是，他們仍舊使用大量的時間在網路遊戲上頭，使得生活受到不同程度的影響。既然他們也認為自己偶爾有沈浸的現象發生，卻又覺得理性會將他們立即的拉出遊戲來；而事實是，越是掙扎著要離線，越是身不由己的留在線上。關於這項弔詭也許可以巴斯卡提出的理論來分析。

巴斯卡觀察到人類忙碌的生活表層下，存在著焦慮的本質，人們不斷設法讓自己分神、逃避無聊、避免無聊，直到「困擾」成為問題本身為止(引自易之新譯，2003)，人們最擅長、最需要分神的事情，就是設法不去「想到他們自己」，一旦停下腳步自我沈思的時候，悲憐和焦急就會跑出來。在本研究中的數位研究參與者皆認為自己是個理性人物，以理性作為確定性的指引，他們相信自己可以在虛實二個世界中穿梭自如而不感到混淆，並且可以立即作抽身的動作離開網路遊戲；然而，巴斯卡卻相信在現實的引導上是完全靠不住的，雖然理性是人類獨具的特質，也是一項尊嚴所在與道德的來源標準，玩家們認為有足夠的理性可以讓他們有尊嚴地操控自己的行為、在道德上他們也不允許自己因為遊戲而廢寢忘食，而巴斯卡認為之所以理性靠不住，是因為它受限於各種感官覺知，而感覺傳遞的訊息則是極不可靠的，因為他們沒有把情緒的力量納入考量之內。

情緒具有理性所無法瞭解的價值存在，情緒將會受到扭曲和推翻理性，屆時理性不過只是個合理化的藉口罷了；玩家們很少將其情緒融入他們的理性考量當中，當進行遊戲時的高張情緒壓過理性思考時，往往造成個人向情緒靠攏

地無法順利的通過考驗，而被情緒擊敗。在今日科技社會快速的變遷下，人們被迫式的不停工作、熱愛交際，以及瘋狂地想把休閒時間填滿的種種無意義作為，背後其實似乎也隱藏著現代人想藉著分散注意力，來逃避孤獨及無意義等深層焦慮的企圖(蔡昌雄，2004)，而這份逃避孤獨與無意義的行為就潛藏在理性底下蠢蠢欲動著。

參、關於中年過度期與焦慮

中年時期的人生發展階段面臨「生產力」與「困頓」的時期，具有生產力的中年人會發展出「關心的美德」，他們將會從事超越自我責任以外的關懷行動，不只關心自己的子女，也關懷人類、協助他人，同時在過程中發展出確定個人的權威(引自吳秀碧，1998)，處於中年時期的中年人常遇到的議題有：工作、家庭、健康、子女與面對死亡等問題，如 C.G.Jung 所說：40-45 歲左右是中年一個非常重要的轉變時期，中年時期個體的事業、家庭都達到發展巔峰，同時個體的人格也將重新評估(李靜怡，2005)。

本研究裡的五位研究參與者對於中年時期所面臨的問題有以下幾項：男性玩家偏向認為「工作」的穩定性與否有可能導致危機的發生，社會價值性的高低決定個體的失落感強弱，當社會價值變成零的時候，個體的失落會造成恐慌而形成中年危機。曼海姆主張，對人而言，失業的災難不只是外在工作機會的消失而已，此外，他原本與社會機構的平順運作得以密切相連的細膩情緒系統，如今失去了可以固著的對象(引自易之新譯，2003)，主體失去的不只是工作的場所、平時的任務，習以為常的慾望和衝動也無法得到滿足。

正如 Giddens 所提出，在現代社會擁有工作對維持自尊是很重要的，即使工作的環境不佳，而且例行工作很無趣，但工作有它的意義在，它是人們心態結構與日常活動循環的構成要素(張家銘等譯，1997)；工作提供了金錢、活動地位、變異性、時間結構、社會接觸與個人認同等功能，這種種功能都使人們的生活具有方向性和與他人共同活動的機會，尤其是男性，自尊通常與他們維

持家計所做的經濟貢獻密不可分。

一般的中年人多處在三明治階段，上有父母親，下有小孩，對他們來說家庭、工作是生活的重心，在青春期和成人早期與中期，人關心的主要是自己，努力建立穩定的認同感、發展親密關係、得到專業的熟練度，然後在四、五十歲進入另一個階段(除非此人無法順利通過早期的發展任務)，在自我超越的冒險中找到意義(易之新譯，2003)。如果在此階段面臨失業的困境時，個體整體的生命形構，以及家庭的希望和期待都因此破滅了，唯有事業和家庭都穩固了之後，個體才會漸漸地將重心移到另外的方向；反之，在該階段如果事業沒有很順利，或者家庭經濟沒穩定，種種跡象即可造成搖搖欲墜的中年生活。其中，NPC 卻以為不一定在中年時期才會發生危機，「面對」危機問題發生的處理態度才是最為關鍵，別因為無謂的擔心以致於出了事，就將責任歸咎於「中年」，人擁有的東西越多，也許會越放不下，當無法再繼續擁有更多的時候，失落感油然而生，這樣的知覺就會轉變成危機感，如果此階段剛好處在中年階段，很容易就被冠上「中年危機」的名詞。

許多發展研究基本上是處理男性的生命週期，並沒有考慮女性生活的特殊環境，在傳統上，女性被要求先滿足別人的需要，為丈夫和子女而活，在社會扮演照顧人的角色，利他可說是強加在她們身上，而不是出於自由的選擇。然，最近的女性主義研究提出了重要的矯正，早先獻身於婚姻和母職的女性，到中年時會尋找與男性不同的意義來實現(易之新譯，2003)。研究中的二位女性研究參與者，深深覺得「老化」是她們感受到中年危機最深刻的體驗，隨著身體機能的衰退在提醒青春年華已不在了；另一項焦慮是，她們都害怕死神的來臨，因為死亡會奪走現在的幸福、因為死亡之後的世界是未知的，所以感到害怕。身體老化增加了在日常生活中的不便，沒有充沛的體力可以熬夜、遊玩，坐久了可能會骨頭酸，不是因為吃太多變胖，而是身體代謝的影響；人生不斷的往前發展，中年期過了老年期來了，這都是無法抗拒的事實，接著，死亡也會來臨的。

在網路遊戲裡頭，沒有年齡、沒有身體老化，更沒有死亡到來，一切充滿了可逆性，女性玩家可以隨意的扮演任何年齡的角色永遠不會變老，即使被怪物打死了也能復活，在這裡，她們是安全受保護的、被肯定的；高度社交互動提供即時的相關資訊與幫助或減輕焦慮，個體在這個時候並不孤單，情緒也得到些許抒解，同時間對於虛擬社群也建立了歸屬感。

Yalom 指出：想要永遠被愛、被人記得、想要凝結時間、相信個人的無懈可擊，及期望與他人融合，這些現象是爲了減輕死亡焦慮(引自易之新，2003)，三研究參與者對於死亡一致想法就是想凝結時間、想要永遠被愛、被人記得以及與他人融合，幾乎與 Yalom 道出的死亡焦慮不謀而合，處在中年階段的他們達到人生的顛峰，卻敏銳地發現潛藏在生命底下的死亡。阿文和 NPC 覺得人生就是順著自然的例律活下去，無須害怕或恐懼，二位的人格結構都具備有相當的自信心與掌控力，他們處理焦慮的來源主要步驟，就是把情感和對象分離開來，是受到潛抑和加工的焦慮。

肆、關於家庭關係

以經濟掛帥的現今環境，Parsons 強調工業化、自動化的結果，導致社會高度專業化，而在競爭劇烈的工業社會下，人們很容易經驗到挫折、疏離、壓抑與焦慮(張家銘等譯，1997)。家庭是抒解壓力、享受溫馨與慰藉的場所，但在社會經濟發展的過程中，家庭各項功能卻正在衰微與逐漸由各種專業組織所取代了。從三位已經組成核心家庭的研究參與者中，可以看出部分的家庭功能確實已在漸漸地減少當中，他們花大量的時間在網路遊戲裡，虛擬空間裡的社群人際關係在此刻卻反客爲主地剝奪現實中的家庭凝聚力，短暫的類家庭組合滿足了玩家追求關係的慾望；然而，在真實生活中的家庭功能卻有意無意地被忽略了。

有核心家庭了的中年重度玩家自認爲與另一半都有時間可以溝通，也許是利用上線玩遊戲的時候嗯嗯啊啊的雞頭鴨講，也許利用家庭日與家人共處，但

卻是時間有限，他們仍舊貢獻了大半的時間在網路遊戲之中，相反的與另一半溝通的品質並沒有達到共識。男性玩家的太太們會因為先生花太多時間在遊戲裡而感到不滿，卻也無力阻擾，先生們有自己的想法認為太太不應該剝奪他們玩遊戲的自由；而女性玩家更對先生隱瞞了在公司玩遊戲的事情，因為她覺得先生一定無法認同而寧可不講事實。長期下來對夫妻雙方與家庭生活品質勢必有所影響。親密關係只有一種可能，就是雙方都同在而不空虛，所有其它組合都會產生控制和隱瞞，而限制了親密(易之新譯，2005)，玩家們在玩遊戲的時候是與另一半同在，但不專心的對話確有損於空虛的生成，玩家與遊戲的組合對夫妻的相處產生了隔離與分化，導致於溝通品質受到影響。

二位男性研究參與者的核心家庭都是雙薪家庭，小朋友白天都待在爺爺奶奶家，直到假日才接回家裡來；雙生涯的家庭所面臨的最大困擾是年幼子女的照顧，目前台灣社會的年輕家庭普遍都面臨了此一難題(張家銘等譯，1997)，白天夫妻倆人忙於工作，晚上拖著疲憊的身子回到家裡，接下來他們興致沖沖地在電腦螢幕的另一虛擬空間尋求感官的刺激與關係的連結。小孩在週一到週五的時候成了隱形的家庭成員；再者，研究參與者中唯一一位已婚女性，利用下班之餘仍繼續留在公司裡玩遊戲，11點左右才下班，回到家兒女也都已經熟睡了，和小孩接觸的機會只剩下假日零碎的時間(沒有才藝班的時候)了。

在他們經歷了白天充滿壓力的上班情緒之後，壓抑或受挫的心情幾乎不在家庭裡呈現出來，有的是再度的壓抑、有的是選擇在網路遊戲裡向他人傾吐，家庭並沒有發揮它原先該有的功能。

肆、研究反思

一、關於選取研究參與者

研究者在尋找研究參與者之初，試訪兩位重度玩家，一為研究者的大哥，一為研究者的外子，在正式訪談時，經考量在訪談的內容與對答上也許會因為親屬身份關係而有所偏頗，故排除此二位參與者；基於工作領域之緣，研究者

尋得二位中年重度玩家的同事，再經由同事介紹尋得一位研究參與者，這三位有相同的工作背景，都是在遊戲公司任職；又由於工作之便，研究者得知一位合作廠商也是處於中年的重度玩家，尋得同意而成爲研究參與者之一；另一位參與者的尋獲則是研究者透過遊戲網站張貼尋人啓事，而自動回覆消息給予研究者，表明願意參加此研究。

基於研究者對重度玩家的行爲表現已有深刻的體會與感受，故形成研究者的先前理解，所以在訪談的時候尚能對答如流。由於其中二位參與者是研究者的同事，原先怕會在對談之中有所保留而未能更深層的表達，但此二位參與者的回答內容卻出乎意料之外的令研究者感動，因爲對話的內容都是平日交談不會觸及的話題與心底的聲音。另一位同在遊戲公司上班的研究參與者，在剛開始訪談之初，其對答總是具有防禦性，過程中經研究者適度的釋放自我感受，對方也適時的開放更多；而研究者的合作廠商的參與者，在訪談結束之時，說：妳問了一堆，還把我平常不會講出來的講出，可以感覺到訪談過程的互動讓他道出心裡的感受；而從遊戲網站尋獲的一位研究參與者，因爲在訪談過程中有另一位部屬同事陪同，加上事先沒有照會過面，彼此之間尚有陌生的感覺，所以訪談的內容稍嫌不夠具深度。上述爲研究參與者的選擇，亦爲此研究無可避免之限制。

二、研究者自我反思

研究者在反覆地研讀文本過程中，總出現某些自我先前理解與偏見的問題出來，比如說，長時間使用網路遊戲的這群人有所謂的沈浸現象嗎？許多研究與文獻也指出這般行爲等同成癮經驗；然，在研究的過程中，某位研究參與者對成癮現象的認知與解釋，激盪起研究者的反思。意義是私我的詮釋，玩家在網路遊戲中各取所需，各自懷抱著不同的因素投入其中尋找自己的歸屬感，終於，研究者捨棄成癮這個名詞，使研究參與者的心聲與感受得以真實的呈現。

其次，本研究進行之初，研究者有著初生之犢的勇往直前精神，企圖研究

出驚天動地的內容，然而，在訪談的過程中發現自己所想竟是如此狹隘，在來回閱讀文本之時發現自己所見竟是如此渺小。研究參與者不時道出令人嘖嘖稱奇的想法，除了跟著進入他們的真實生活體驗之外，也體會到他們在虛擬世界的精彩展現，參與者的許多概念與想法不斷地開啓了研究者看待事物本身的經驗時，應該具備存而不論地置入括弧之中，這樣的認知使研究者在下筆、說明、解釋的時候都更為謹慎與尊重。

第三，研究者回想起在邀請幾位研究參與者的時候，其中幾位是第一次接觸的對象，在訪談的過程之初，研究者總小心翼翼與之對話，在觸及個人隱私的部分，例如：在人際關係、家庭以及情感的單元，深怕可能觸及對方敏感的心思而不自知，透過會面交談彼此瞭解之後，建立起信任的研究關係，研究者也秉持著向參與者的經驗學習心態，體會其生活經驗的點滴與其背後的意義，在參與者確定其經驗陳述不具威脅性，因而樂於分享其經驗與揭露自身較不為人道的心聲。

最後，最令研究者感到意外的是：與外子的相處模式改變了。一直以來，研究者非常看不慣外子只要一坐在椅子上就是玩遊戲，對其瘋狂的程度感到不能諒解，不僅溝通的品質其差無比，火氣也越來越大；正因為研究者曾經也做過一陣子的重度玩家，所以明白遊戲裡除了打鬥的刺激感之外，還充滿了人際關係互動的微妙關係，對於不能把持的玩家來說有時反而是種危機。研究者一直有這樣的擔憂存在，所以不斷的約制他上線的時間，他當然不從，因為遊戲裡有他要追尋的東西。直到研究著手進行論文，在研究訪談的過程中聽見幾位參與者陳述他們的虛擬世界經驗，以及他們對網路遊戲的見解，漸漸地在心中起了微妙的變化，發現自己居然悄悄地以同理心的態度來看待重度玩家的網路行為，並且瞭解到有些玩家在於追求某種成就感，甚至是抱持著研究的精神參與遊戲，這些概念的陳述與行徑在無形當中影響了研究者。研究者遵循著詮釋現象學分析的架構，在整體、部分、整體的文本之間反覆地檢核，試圖對令玩家神往的世界魅力為何找出蛛絲馬跡。到了研究即將結束的尾聲，研究者的外

子無意間說出這個研究對他有著重大的影響，似乎在替他發聲，對於家庭他自認為沒有疏忽，但對生活的品質卻大打折扣，光是每晚的爭論就令夫妻倆人元氣大傷，也沒有繼續玩的興致了，當他閱讀完本研究內容之後，看見其它玩家的故事，讓他深刻的發覺到過度投入遊戲可能會引發的家庭問題，當以第三者的角色觀看別人的例子時，就會跳脫了固有的思考模式，終於，他明白了自己的某些行為有失偏跛；現在，只要回到家裡，除了與工作相關的遊戲研發必須玩遊戲之外，不會黏在椅子上起不來了。透過研究的進行，也讓研究者明白互為主體的重要性的必要性，也越能以同理心看事情的發生，更體驗到每件事情都有眾多的面向，無論有否被呈現出來都是屬於主體的一部份。

第三節 建議

研究者在此研究過程中，不斷地也經驗到這群中年重度玩家的生活，在在於內心蕩漾著，無論是因為研究者自身已漸漸接近中年角色而感到惆悵，或者對其家庭、人際關係有所感觸，又或者在訪談過程中，有時候會因為身為一個重度玩家的家屬，對研究參與者長時間使用網路遊戲的感受與解釋，研究者有所釋懷；研究者也說服自己重新建立看待重度玩家行為的觀點，試著感同身受的去看見去看見隱藏在行為背後的意義。

本研究主要是以網路遊戲的中年重度玩家其生活經驗作現象描述與詮釋分析為取向，主要以五位研究者與者的工作、家庭日常生活的經驗中，去瞭解其經驗本質與剖析網路遊戲帶來的意涵與其中年階段裡生命的省思；但對於中年時期之社會、家庭、工作等各層面探討，因力有所為逮而無法深入探討，建議後續欲探究中年人生命經驗的研究者，能更具廣度與深度進行探討。

網際網路在近十年年蓬勃發展、突飛猛進地進駐人們的生活，未來的世界網路將更大量被運用在日常生活之中，在這個日新月異的科學時代之中，網路文化將持續地被建造與累積，人們終將面對生活受網路文化的影響，故建議對此議題有興趣的研究者可朝下列之不同面向為參考取向：

- (一)以網際網路為題材來研究各種社會現象，藉以瞭解社會文化之變遷。
- (二)探討虛擬世界與真實生活之間的異同，進而檢視二方交融的界線。
- (三)台灣網際網路的高普及率，使用者日後對其依賴度必定大幅提高，何種使用態度對大眾來說最為恰當，亦為研究者可探究之處。
- (四)除了正視網路遊戲引發的負面社會現象之外，對其行為之背後的意義分析、解決之道更為首要之急。
- (五)中年是社會國家的樑柱，但國內攸關中年時期相關的研究論文甚少，期待更多的研究者一起來探討中年人的處境與視域。

參考文獻

壹、中文部分

- 卜慶玲(1994)。虛擬社區內的傳播之研究：以交通大學資科系 BBC 站爲例。國立交通大學傳播科技研究所碩士論文。
- 王振寰、瞿海源主編(1999)。社會學與台灣社會。台北：巨流圖書。
- 白香菊(2003)。更年期婦女對更年期知識、不確定感及親子關係之研究。中山醫學大學醫學研究所碩士論文。
- 朱侃如譯(2004)。Rollo May(1977)原著。焦慮的意義。台北：立緒。
- 江淑琳譯(2005)。Martin Dodge and Rob Kitchin(1999)原著。網際空間的圖像。台北：韋伯文化出版。
- 伊慶春(1991)。台北地區婚姻調適的一些研究發現。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會學科，1，2，151-173。
- 李英明(2000)。網路社會學。台北：揚智。
- 李維倫譯(2004)。Robert Sokolowski(2000)原著。現象學十四講。台北：心靈工坊。
- 吳佳盈(2004)。影響線上遊戲玩家持續使用行爲之研究。國立東華大學企業管理學系碩士論文。
- 林惠絨(1998)。中年危機及其因應方式之研究。中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 林旻沛(2003)。大專院校學生網路成癮盛行率及認知因子之研究。國立成功大學行爲醫學研究所碩士論文。
- 林松齡(2000)。臺灣社會的婚姻與家庭：社會學的實證研究。臺北：五南。
- 林季謙(2003)。不同網路能力、人格特質與人際關係中小學生對網路成癮的影響。南華大學教育社會學碩士論文。
- 林佩含(2005)。四位中年職業婦女的生命故事—以利文森的成人發展理論爲軸。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 易之新譯(2003)。Irvin D. Yalom(1980)原著。存在心理治療(上下兩冊)。台北：張

老師出版。

易之新譯(2005)。Mckeen, J. & Wong, B.(1996)原著。關係花園。台北：心靈工坊。

周倩(1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫二：網路沉迷現象之教育傳播觀點研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫。

洪冬桂(1986)。我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究。國立台灣大學教育研究所博士論文。

翁萃芝(1996)。中年危機及其因應策略與成效之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

高淑清(2001)。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。本土心理學研究，16，225-285。

高淑清、連雅慧、林月琴譯(2004)。Max Van Manen(1997)原著。探究生活經驗。嘉義：濤石。

莊訓當(1996)。國中已婚教師婚姻滿意度相關因素及其調適之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

梁愛玲(1995)。台北市雙薪家庭家庭休閒與家庭生命週期關係之探討。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。

陳淑惠(1998)。我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究—子計畫一：網路沈迷現象的心理病理之初探 1/2。行政院國家科學委員會專題研究計畫。

陳怡安(2003)。線上遊戲的魅力—以重度玩家為例。南華大學社會學所碩士論文。

陳文江、黃少華(2002)。重塑自我的遊戲：網路空間的人際交往。高雄：復文。

陳美靜譯(2001)。華萊斯(1999)原著。網路心理講義。台北：天下遠見出版。

陳雅微(2001)。二度就業婦女的家庭壓力與社會支持系統之研究。東吳大學社會工作學系碩士論文。

陳淑雯(200)。親子共讀團體輔導對健康家庭、親子關係和家庭氣氛輔導效果之研究。屏東師範學院碩士論文。

- 陳姿勳(2000)。性別、家庭生命週期與婚姻滿意度關係之探討。暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文。
- 項退結(1986)。現代存在思想家。台北：東大圖書。
- 張璣如(1980)。中年憂鬱症婦女母親角失落感之相官社會性素之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文。
- 張家銘等譯(1997)。Anthony Gidden 原著。社會學上冊。台北：唐山出版。
- 張利中、江漢聲、郭美璋、陳科維(2001)。社會支持之主動期望觀點—以不孕男女患者為例之探討。中華心理衛生學刊，14(2)，39~64。
- 張德聰(1998)。運用焦點解決法於成人生涯轉換諮商效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 彭懷真(1996)。婚姻與家庭。台北：巨流圖書公司。
- 彭淑芸、饒培倫、楊錦洲(2004)。網路沉迷要素關連性模型之建構與分析。師大學習報：人文與社會類，49(2)，67-84。
- 黃立文(2000)。個人化網路新聞系統—雛形設計。交通大學傳播所碩士論文。
- 黃心郁(1997)。中年女性空巢期的生活轉變。師範大學社會教育學系碩士論文。
- 黃千慈(2003)。空巢期父母親子關係與生活適應之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 黃厚銘(1998)。《虛擬化身—網路世代的身份認同》導讀，收於《虛擬化身—網路世代的身份認同》，雪莉·特克著，譚天、吳佳真譯。台北：遠流。
- 黃慧真譯(1991)。Papalia, Diane E. & Olds, Sally Wendkos 原著。成人發展。台北：桂冠。
- 黃少華、陳文江主編(2002)。重塑自我的遊戲：網路空間的人際交往。高雄：復文文化。
- 黃迺毓、黃馨慧、蘇雪玉、唐先梅、李淑娟等(1996)。家庭概論。台北：空大。
- 游森期(2000)。大學生網路使用行為網路成癮及相關因素之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文。

- 葉志偉(1998)。男性教育人員中年危機相關研究~以桃園縣為例。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 葉文香(2002)。生死教育課程對職校護生生命意義影響之研究，南華大學生死學系碩士論文。
- 蔡昌雄(2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。嘉義：南華教社所。
- 翟本瑞(2001)。網路文化。台北：揚智。
- 翟本瑞(2002)。連線文化。高雄：復文文化。
- 熊辛蘭(2006)。外籍配偶親職教育需求與家庭支持之相關研究。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。
- 潘珮玲(2005)。靈性健康與生命意義。新光醫訊，168。
- 謝秀芬(1989)。家庭與家庭服務。台北：五南。
- 藍采風(1986)。婚姻關係與適應。台北：張老師。
- 藍采風(1996)。婚姻與家庭。台北：幼獅圖書公司。
- 藍淑真(2003)。工作、家庭與生命反思之關聯探究—以半導體產業中年高科技工程師為例。南華大學生死學系碩士論文。
- 蕭銘鈞(1998)。台灣大學生網路使用行爲、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探。國立交通大學傳播研究所碩士論文。
- 蘇芬媛(1995)。網路虛擬社區的形成：MUD 之初探性研究。國立交通大學傳播所論文。
- 龔卓軍(2003)。生命詮釋現象學：從生病經驗的詮釋到醫病關係的倫理基礎。生死學研究創刊號，57-75。

貳、英文部分

- Brenner, V. (1997).Parameters of Internet use, abuse and addiction : The First 90 days of the Internet usage survey.Psychological Reports,80,879-882.
- Chen, H., Wigand, T. R., Nilan, S. M. (1999).Optmal experience of web activities.

- Computers in Human Behavior, 15,585-608.
- Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). Introduction to part IV. In M. Csikszentmihalyi, & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness*. New York : Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow : The psychology optimal experience*. NY : harper perennial.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Results of Internet Behavior Questionnaire*. Switzerland: Work and Organizational Unit.
- Ghani, A. J. and P. S. Deshpande (1994), "Task Characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction," *Journal of Psychology*, 128 (4), pp. 381-389.
- Novak, Thomas P., Donna L. Hoffman, and Yiu-Fai Yung (2000), "Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach," *Marketing Science*, 19 (1), pp. 22-42.
- Privette, Gayle and Charles M. Bundrick (1987), "Measurement of Experience: Construct and Content Validity of the Experience Questionnaire," *Perceptual and Motor Skills*, 65, pp. 315-332.
- Trevino, Linda Klebe, and Jane Webster. (1992). Flow in Computer-Mediated Communication : Electronic Mail and Voice mail evaluation and impacts, *Communication Research*, 19(5), 539-573.
- Vygotsky, L. S. (1976). Play and its role in the mental development of the child. In J.S. Bruner, A. Jolly, & K. Sylva (Eds.) *Play : Its role in development and evolution*.

537-554. New York : Basic Books. Wethington. Elaine (2000). Expecting Stress : Americans and the Midlife Crisis. Motivation and Emotion, 24(2), 85-103.

參、網站資料

Suler, J. (1998). Computer and Cyberspace Addiction. [On-Line] Available at

<http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>.

Young, K. S. (1996). Internet Addiction Survey. [On-Line] Available at

<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>.

王梅君(2000)。青春期、成年期及壯年期之心理發展。檢索自：

http://healthcity.taipei-elifa.net/library/library_content.asp?id=3395 (2006/02/14)。

王明智(2002)。走出憂鬱～我們來跳舞Movie。慈濟大學學輔刊物繪心系列, 5。

檢索自：[http://www.guidance.tcu.edu.tw/page/pub/heart-5.html#\(2006/01/10\)](http://www.guidance.tcu.edu.tw/page/pub/heart-5.html#(2006/01/10))。

李靜怡(2005)。空巢期男性生活適應之研究。南華社會所網路社會學通訊期刊，

48。檢索自：<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/48/48-34.htm>(2006/02/13)。

吳惠林(2005)。真實面對中高齡失業潮。台北市政府衛生局社區心理衛生中心。

檢索自：<http://mental.doctor.com.tw/article.asp?channelid=M35&serial=503>(2006/02/13)。

吳秀碧(1999)。中年喪親對個人的影響。南華大學生死學研究通訊，2。檢索自：

http://www.nhu.edu.tw/~lifedeath/literature/newsletter_1/letter_1_2.htm#01。

林宜靜(2004)。存在治療與潛意志輔導。檢索自：<http://math.ntnu.edu.tw/~cyc/bcp/bcp05.htm>(2006/02/16)。

張德聰(2001)。柳暗花明又一村－談全方位生命的開展。生命教育與青少年研

討會。檢索自：http://www.unification.org.tw/purelove/download/life_edu/life_edu_03.doc(2006/02/13)。

黃有志(2000) 失業風暴下 如何克服中年危機。上網日期：2006年2月5日。

檢索自：<http://www.psychpark.org/news/new/0001132.htm>(2006/01/18)。

楊連謙(2005)。男性中年失業要如何因應。台北市政府衛生局社區心理衛生中心。檢索自：<http://mental.doctor.com.tw/article.asp?channelid=M35&serial=502>(2006/02/13)。

台灣 95 年失業人口。行政院主計處。檢索自：<http://www.dgbas.gov.tw/mp.asp?mp=1>(2006/02/13)。

台灣 95 年失業率。Career 就業情報網。檢索自：<http://www.career.com.tw>(2006/02/13)。

如何處理焦慮情緒。長者健康服務網，促進長者社交心理健康資料手冊 2003 年版。檢索自：http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/coping_with_anxiety-c.htm(2006/02/13)。

德桃癌症資訊網(2001)。從生命週期論看癌症病患的心理社會調適。檢索自：http://www.cancer.org.tw/Library/Content6_Detail.asp?ID=1401(2006/02/05)。

附錄 1 國內網路遊戲相關研究論文資料

	研究者	研究主題	研究方法
1	陳美芳(2006)	高職生使用網路遊戲與問題解決能力及社會適應能力關係之研究	量化
2	張仁至(2005)	國小學童家長網路遊戲認知與態度之研究	量化
3	林旻沛(2003)	大專校院學生網路成癮盛行率及認知因子之研究	量化
4	林菁(2003)	嘉義市國小高年級學童使用網路遊戲與資訊能力	量化
5	林季謙(2003)	不同網路能力、人格特質與人際關係中小學生對網路成癮的影響	量化
6	李品嫻(2003)	網路小子的英雄柔情—高中職學生網路成癮個案研究	訪談
7	邱絨軒(2003)	沉迷網路遊戲高中生心理經驗之研究	量化
8	邱聖玲(2003)	中學生網路沉迷與改善歷程之研究	深度訪談
9	劉文尚(2003)	國小學童網路成癮及網路素養之研究	量化
10	白育甄(2003)	網路成癮經驗對大學生學習與生活及心理社會發展影響— 網路遊戲成癮個案之分析	深度訪談
11	王為蓓(2003)	網路上的自我探索與網路成癮：自我複雜度與自我確定性的影響	量化
12	許晉龍(2003)	線上遊戲使用者行為研究	量化
13	劉蕙如(2003)	台北市在學青少年網路使用動機、使用行為與幸福感之研究	量化
14	紀慧怡(2003)	真實與虛擬空間的對話—網咖族的內在經驗意義探討	深度訪談
15	謝佩如(2003)	線上遊戲玩家心智模式及其行銷應用之研究	量化
16	李冠佑(2003)	台灣大型多人線上遊戲沉浸玩家之消費者轉換行為研究	量化
17	侯蓉蘭(2003)	角色扮演的網路遊戲對少年自我認同的影響	深度訪談
18	陳冠中(2002)	「天堂」遊戲參與者之動機、沉迷與交易行為關係之研究	量化
19	廖顯能(2002)	雲林縣國中學生網路遊戲自我效能與學習自我效能之研究	量化
20	彭淑芸(2002)	網路沉迷關聯模型之建構與連線遊戲中斷探討	量化
21	胡春嬌(2002)	從心流理論探討國小學童電腦遊戲經驗之研究	量化
22	陳怡安(2002)	線上遊戲的魅力—以重度玩家為例	訪談
23	王勝欽(2002)	青少年在網咖中使用網路成癮之研究	量化
24	柯文生(2002)	學童網咖沉迷與偏差行為之相關因素研究	量化
25	馮嘉玉(2002)	國中學生電玩遊戲使用經驗、成癮傾向及其自覺健康狀況之研究	量化
26	游森期(2000)	大學生網路使用行為：網路成癮及相關因素之研究	量化
27	洪英伸(2000)	一個將小學加減法與網路遊戲結合的 CAL 環境	資訊工程
28	陳凌彬(2000)	網際網路遊戲發展平台之研究	資訊工程

研究者整理

訪問大綱

本研究採半結構式的訪談方法，內容如下：

一、研究目的說明與溝通澄清

- 1、研究目的說明：研究者藉書面資料及語言，說明研究和訪問目的、訪談進行方式等研究參與者必須事先知道之事項說明。
- 2、訪談前的溝通：溝通、澄清研究參與者在接受訪問前的疑慮和想法，避免造成研究參與者忐忑不安心情。
- 3、研究者製作一份訪談同意書，請研究參與者簽立。(如附件一所示)

二、玩家基本資料

- 1、請問您的年齡、性別、學歷、工作、家庭狀況
- 2、請問您平均一週花多少時間在線上遊戲？玩遊戲的地點大部分在哪裡？(家裡、網咖或其它)
- 3、請問您第一套玩的線上遊戲是？平時您喜歡玩哪一類型的線上遊戲呢？(RPG、即時戰略、益智、運動或其它)

三、參與線上遊戲的動機與線上行爲

- 1、請問您平常的休閒活動有哪些呢？
- 2、請問您是怎樣的經驗開始接觸遊戲？有特別另您印象深刻的經驗嗎？
- 3、當您在遊戲時的心情以及在遊戲中得到何種樂趣或感覺？
- 4、您在遊戲中扮演的角色與真實自我在特性上有不同的地方嗎？
- 5、您曾經參加過網聚嗎？
- 6、當您心情不好或寂寞的時候，會想要在遊戲裡和他人交談嗎？經驗中有得到哪些回應？
- 7、您經常比預計的時間完更久嗎？
- 8、無法玩遊戲時的心情？

四、幸福感、生命意義感

- 1、請稍稍敘述您一天大致上的生活？
- 2、遊戲對您而言，扮演的角色為何？就您本身而言，玩遊戲是否會影響您的生活？包括家庭、人際關係與自我關係。
- 3、目前在現實生活中，有哪些不盡如意或困擾的事嗎？
- 4、請問你未來的人生規劃方向？
- 5、您所信仰的人生價值觀、生死觀為何？
- 6、您覺得怎樣的生活最有意義？如果現在沒法達到這種生活，是因為還有哪些阻礙嗎？
- 7、在何種情狀下您會認為活著沒有意義？
- 8、您覺得您有所謂的中年危機感嗎？

五、其它

- 1、訪談至今，您有什麼不吐不快的事或想補充的嗎？

訪談同意書

親愛的朋友，您好^^非常感謝您願意成為本計畫的研究參與者！在尚未正式進入訪談階段前，敬請仔細閱讀以下內容，已確定和保障您的權力。並且在正式訪談期間，非常歡迎您有任何的疑慮與相關問題時，可以隨時洽詢。謝謝您的指教！

研究者是南華大學生死所在職班二年級學生，在本系蔡昌雄老師的指導下，正進行本研究計畫案，題目是「線上遊戲中年重度玩家的生命意義感之初探」，希望能藉由您的參與，使得本研究能在嚴謹的進行下，以更貼切和更趨完整的脈絡下呈現研究目的。

本研究訪談大約需要進行 2-3 次的線上訪談或當面訪談，每次訪談時間基本上約 2 小時左右，實際時間依當次訪談狀況而定；在訪談過程中全程需要錄音，如果使用線上即時通進行訪談，研究者會把將當次訪談的內容存檔，以便日後做為資料分析之用。在訪談過程中，如果您有任何的顧慮，或不想讓某段談話被錄音下來，請馬上告知研究者，研究者立即停止錄音或是不將文字檔案存檔。

訪談內容在結束後，經研究者整理之後，會有一份完整的訪談內容資料提供給您，請您審視一下是否有不當或欲修改的地方。

對您的訪談運用在本研究中時，將只使用到所談的內容，對於您的姓名，和所有提到的人名、地點、時間等，任何可以辦任身分的資料都將以代號表示。您所提供的資料，也只會運用在本次研究，不會任何其它的用途。如有其它的用途，研究者必定先徵求您的同意！

您的參與對研究者而言，是萬分的需要與重要，研究者將秉持謹慎的態度進行訪問與分析。最後，研究者再次的向您的熱情參與給予無限的感謝！

研究者：張念瑤

電子郵件：bonnie@kscg.url.com.tw

連絡電話：0929-800-419、02-2788-9188*246

◆對於以上的內容敘述，本人了解並且同意，願意簽名表示同意參與這項研究。

受訪者簽名： _____

日期： _____

編號：D

段落：D016

Q：若要很認真的說遊戲在你生活裡面扮演的角色的話，你覺得具體一點它會像是怎麼樣的東西，是娛樂、是工作，或是說都有、或是紓解壓力，或是……你覺得遊戲扮演的角色是什麼？

A：異次元。

Q：異次元？

A：異次元世界。

Q：怎麼說呢？

A：是一個可以逃避現實的地方。

Q：嗯嗯，逃避現實的地方？

A：你的時間跟你的想法或是你的理念，幾乎不用擔心後果，因為你可以很確定在裡面發生的事情都不會反映到現實生活當中，或是有很多你平常不敢去嘗試的，或是說你能力有限做不到的。

◆意義單元◆

有些玩家覺得遊戲提供了他們娛樂、紓解情緒，或者提供了新鮮刺激感，遊戲具有功能性。NPC 覺得遊戲是一個異次元的世界，這個世界像是個避難所，提供 NPC 一個安全的地方；在那裡，他可以肆意的表達任何想法、任何理念，也不用怕付諸行動後傷害了誰、不用負責任，平常不敢嘗試的，在異次元世界中都可以被允許、被實現，因為那是異次元虛擬世界，不是現實的世界。NPC 覺得遊戲異次元是個可以逃避現實的地方，屬於他想逃避的事情是什麼呢？是什麼令他他現實生活撤退呢？

◆現象脈絡◆

遊戲的聲光效果刺激大腦，猶如一座迷幻城堡，在這樣的熱鬧氣氛下，有的玩家喜愛上了它的各式角色，有人在其中建立自己的社群、有人在其中抒發自己

的情緒、也有人覺得廝殺敵人能帶來快感，眾多的因素讓玩家一再地留在遊戲中。我們生活在時間之流中，在時空背景之下，有的事情發生是不容於當時的環境，個人的某些理想可能也無法實現，所以寄情於虛擬網路中，在這個世界裡頭，大可不必負擔責任，話不投機可以馬上走人，可以恣意的我行我素，沒有人可以管的了你，那是一個可以逃避現實的地方。

◆結構主軸◆虛擬世界、時空性、真實性、責任

在網路世界中似乎使我們從現實的時間、空間和物質性中獲得解放；可是沒有具體的身體實踐和經驗，我們的思想和理念的形，倫理和政治的操作，都會遭到嚴重的打擊；我們之所以知道自己和世界，主要是透過我們的身體生活在這個世界之中。我們的身體是世界的主軸，我們透過身體實踐去意識理解世界。在網路世界中，我們不再需要以具體的身體立足在現實世界中，去觀看、認知和理解這個世界。我們學習和獲得知識的能力將伊於胡底(網路社會學，P7)？人在現實世界遭到挫折，或因為身體、時空和所屬社群的種種規定的制約，人轉而在網際網路的空間中換了個身份和人格，去進行不同形式的溝通和互動，這有可能讓他重建信心，獲得心理補償和救贖(網路社會學，P65)。網路空間超越物理世界的另一個生活世界，它與肉體游離開來，提供人們一個逃離現實的管道，它甚至可以營造一個理想的溝通情境，或是一個理想的溝通情境(網路社會學，P69)。在現實生活中個性孤僻的人，也許可以在網路中找到慰藉，甚至趕走孤獨，但是，當我們企圖在網路中尋找歸屬感的同時，在同時也離真實世界愈遠呢？透過網路，網友能表現不同層面的自我，又或者說，網路允許我們去發掘共多的自我和認同，網路讓網友的想法和理念都得以實現。NPC認為在虛擬空間中發生的事情不會反映到現實生活中，是這樣的嗎？我們可以從之後的訪談內容中來印證這樣的說法。

段落：D017

Q：有的人的中年危機，例如是說會怕失業？

A：怕失業？

Q：對，因為要養爸媽，還要養小孩子，因為在中年的階段，所以他不知道在他失業之後他要怎樣去養這個家，一般就男性的想法，一般女性的想法會在於說更年期，或是說小孩的撫養。

A：前提是他會不會失業，如果說他是因為怕中年危機而導致失業的話，那就是一種比較不健康的想法，就像我剛剛所講，如果他是工作需求必須具備某些能力，他也因為生理變化的原因，導致他某些能力成長無法付諸工作需求的話，那就是沒辦法的事情。

Q：所以你會比較因果論，因為中年危機要形成之前一定會有一個因，比方說你的身體沒有辦法負荷？

A：我覺得那是一種自然現象。

Q：嗯，可是就一般人的想法他們可能會認為說(訪談者的話又被打斷)

A：那是心理疾病，如果是因為那樣造成的話我覺得是心理疾病，因為你也許沒有這樣想過不會有這樣的結果，但是你因為這樣無謂的擔心結果出事了，那這樣的東西我覺得就屬於是一種心理疾病。

Q：那是被你歸到心理方面？

A：因為你本來不知道會沒事呀，但是你反而知道之後才有事呀！

Q：那假如說他是在工作方面發現體力不如年輕人了，他可能沒有辦法常常加班，公司又認為說你應該加班這樣才會有更多的生產力之類的，他可能會開始有危機意識了，他現在已經是中年人了，如果他現在還要在重新找一份工作的話，因為他被取代了，但是他又不太容易再找到一份工作，但是他的現實狀況又必須呢？

A：因為經濟壓力？

Q：對，這樣他就會覺得這個危機好像都是發生在中年時期，不會是老年人，如果是老年的話，老年人都覺得是可以退休的階段了，也不太可能會是年輕人，所以一般都是中年人，他又會覺得面臨到這麼多的問題，那年紀對他來說已經是一個危機感了，哪會贊同一個這樣的說法嗎？

A：我可以接受，但是一般人不會贊同我那樣的說法，是不是我的認知跟人家比較不一樣，不管是男女，我覺得每個人的年限其實不太一樣，中年的意思感覺起來就是比較不穩定，但事實上，有的人也會未老先衰呀，他是疲勞衰退的，所以他是少年就產生危機了，所以對於這樣的觀念我是不會這樣的認同，其實中年的時候身體上本來就會有一些轉變，像是有些人在這樣的時期或多或少對於味覺都會有所改變，或是對吃的，起碼在統計上是這樣。

Q：那對你來講，所謂中年危機對大的影響是？

A：是怎樣面對才是最大的問題，不然中年轉型也算是。

Q：其實中年轉型也算是一個轉機吧？

A：人不可能一成不變的，只是很多人辛苦了大半輩子，很多年之後大概到中年，他可能，已經小有成就，因為已經有得，所以才會捨不得放，所以他才不能接受。

Q：所以這是心態的問題？

A：(安靜)沒啦。(笑)

◆意義單元◆

NPC 覺得生理的變化是一種必然，如果因此而造成某一些能力無法開展的話，也是莫可奈何的事情。但是，如果因為害怕中年的到來，危機也會跟隨來，日夜在擔心害怕，NPC 覺得那是一種心理疾病；有些人還沒有老就已經未老先衰，那麼他的人生危機也會隨時發生，並不僅止於中年人。在 NPC 看來中年危機最大的觀感就是「如何面對」，不管處在人生的哪個階段，都是一種轉型，只是在中年階段時，在事業上也許小有成就，手裡握有一些資源；在體力無法負荷之下，又面臨後輩追趕，更顯得危機四伏而有危機感，「因為已經有得，所以才會捨不得放」，NPC 這樣形容。

◆現象脈絡◆

一般的中年人多處在三明治階段，上有父母親，下有小孩，對他們來說家庭、工作是生活的重心。中年人沒有年輕人旺盛的體力與精力，身體也可能一天一

天的老化，面臨身體變化的自然的現象，因此中年人可能沒有辦法作很多消耗體力的事情。NPC 的想法裡認為，身體機能會因為年紀而老化，但是因為中年而害怕是一種心理疾病；如果某人在青少年時間就已經開始擔憂生活了，那也稱為是一種危機，所以重要的是如何去面對該階段的問題，而不是擔心。人擁有的東西越多，也許會越放不下，當無法再繼續擁有更多的時候，失落感油然而生，這樣的知覺會轉換成危機感，尤其是在中年階段，因為中年人的事業及家庭，都有一定程度的完成了，在此時如果遭遇挫折，很容易就被冠上「中年危機」的名詞。

◆結構主軸◆生命意義、中年危機

Ericson 提出生命週期理論，說明人一生的週期會逐漸發展各種意義。在青春期和成人早期與中期，人關心的主要是自己，努力建立穩定的認同感、發展親密關係、得到專業的熟練度，然後在四、五十歲進入另一個階段(除非此人無法順利通過早期的發展任務)，在自我超越的冒險中找到意義(存在心理治療，P594)。青春期、成人早中期，大部分的人尚在尋找另一半、建立工作的成熟度與認同自我，所以關心的對象幾乎是自己；事業和家庭都穩固了之後，漸漸地將重心移到另方向。Ericson 將之稱為「豐盛期」定義為「關心下一代的奠基與指導」，可能是對自身子女的特殊關懷，也可能是對人類更廣泛的關心和善行(存在心理治療，P594)。反之，在該階段如果事業沒有很順利，或者家庭經濟沒穩定，種種跡象幾可造成搖搖欲墜的中年生活。要創造實現我們的可能性，總會涉及建設性與破壞性這兩個層面。它總是意含著破壞現狀，摧毀個人內在的舊有模式，逐步地擊潰個人自孩提時代就緊抓不放的事物，從而創造出嶄新的生活型態與方式(焦慮的意義，P52)。是故，遇到挫折的中年人可能會產生階段性的危機，而這個危機也可能是一個轉機，端看個人選擇面對的態度為何。

段落：D018

Q：遊戲跟遊戲之間你怎麼去穿梭？

A：穿梭？

Q：對。

A：培養多重性格就好了。

Q：培養多重性格？

A：對呀，當你進入到一個虛擬世界以後，沒有人要你扮演真實現實中的你。

Q：對。你可以是也可以不是，但是你要記住之間的分界就可以。

Q：之間的什麼？

A：之間的分界，因為當你被虛擬世界迷住的時候，你可能會把虛擬世界的觀念帶到現實社會上，就會有所謂的現實社會的脫軌，相對的，如果你硬要把現實當中的規範帶到實際世界的話，因為虛擬世界和現實世界是不太一樣，這樣的話你就會和虛擬世界格格不入。那你在不同世界穿梭之間，你的身分轉換相當重要，不只是說只有你的打扮，等於是說人格重塑，就是比較麻煩的要在現實當中忘記網路上的自己，如果是我的話，我就是給的答案看起來會不同，但是我的行為方式是一樣的，那培養多重人格，就是你在這個世界你自己知道自己是怎樣的一個角色，其實這一點，如果他可以去接受一個角色的觀念的話，其實是非常能適應的，因為它就像是那種影迷心態，你今天站上舞台，你被劇本賦予怎麼樣的身分的時候，你就是能夠豁出去，當整齣戲謝幕下臺，你也將你的角色卸掉的時候，這樣肯定在遊戲當中是比較健康的調適。

Q：所以你是覺得你有這樣去做的？

A：是有一點，當然不是完全，當然沒有辦法完全拋於腦外，但是比較建議這樣的做法，也許我這個遊戲的世界是科幻的星際冒險，那可能我下一個遊戲我又跨到中古世紀。

Q：那其實你在遊戲裡面都只是在扮演一種劇本的角色？

A：對，但基本上它的精神是沒有改變的，只是說是以劇本提供到道具，去貫徹我所認定信仰的精神。

◆意義單元◆

每個玩家面對著一台電腦螢幕，沒有人知道你長的怎樣，沒有任何人知道你真實的個性如何，更沒有人知道你講出來的話真實性有多少。個人在現實和虛擬世界中，總是出現著許多的面貌，甚至是一種角色的扮演；NPC 覺得自己在人生的舞台上，扮演著眾多的角色，培養著多重性格。現在社會上有許多網路遊戲相關的負面報導，媒體認為玩家無法脫離遊戲的角色，將其背景、事件與特性帶到現實世界中，而造成了與現實社會的脫軌；反之，如果將現實世界的真實個性毫無掩飾的搬到虛擬空間，則時常造成與虛擬世界的格格不入，因為大家在這舞台上都載著面具，你有可能是唯一一個露出臉來的人，如此而顯得突兀。之所以 NPC 覺得必須培養多重人格，是因為在這個社會中，無論虛擬、真實、舞台上、舞台後，都是截然不同的布幕和觀眾，扮演、由衷接受每個角色的身份，在謝幕的時候曲終人散，是最為妥當和健康的作法，這也是 NPC 的原則與信仰。

◆現象脈絡◆

人的一生活演著眾多的角色，兒童、學生、青少年、朋友、子女、夫妻、父母等等，都是一種角色扮演，每當環境、年紀、階層改變，我們也隨之變身成為某一種人。在這現實世界中，我們可能會顧慮現在所扮演角色的身份、地位，做出適當或者社會價值所期待的作為來，有的人卻選擇在某段時間內，扮演一個完全不同的角色，沒有人在意你、認識你、打擊你，卻全然的滿足你許多慾求的願望，以一種非常個人化的方式來放任、達到自己的慾求。當有人入戲太深，無法自拔的時候，無法在離開上一個環境的時候，將角色卸下，再換上另一張面具，所以在另個舞台的時候卻顯得與眾不同，在這個充斥許多道德、主流文化的環境下，無法容許過多的個人秀和過多的脫序演出。

◆結構主軸◆匿名性、虛擬空間、自我

在現實世界中，對於遇到的人，我們清楚知道他們的認同與地位，他們的認同與地位是固定且清晰可見的。但在網際空間裡，每個人都像是站在黑暗中一樣，我們只能夠彼此交換文字：我們看不到對方，也看不到什麼聳肩或諷刺性的笑

容。就連聲音或語調的細微區別也不存在（網際空間圖像，P99）。虛擬空間中，網民不用負擔任何責任，因為看不見對方，所以我們不知道對方的身份地位，在虛擬世界中，除非你自己選擇說實話，否則別人無法強迫你。網路遊戲的角色扮演亦表現出個人內心深處的原始個性與潛在意念，由於網上人際關係的彼此接觸只是局部性的，溝通時又有著實質的距離，互動模式常常是扭曲而誇大的（網路文化，P43）。電腦的這端與彼端，都在扮演另一個潛在的自我意念與慾望，在敲打鍵盤的同時，也輸出了內在的慾求；一切都是被經過包裝、化約和誇大，我們無從得知另一端的真實性有多高。網路上的匿名特性讓每個人潛在的真實意念能夠較為自在地呈顯，人們因而可以選擇不同的社會角色來扮演，如同真實生活裡的社區一般；進出的自由加上匿名性，讓網民在網際空間中的交往，比起現實社會要來得更佳自在，人們可以放下真實世界中的社會地位、性別、年齡、職業、學歷等身份認同，重新建立新的人際關係，更時在而充分地進行彼此溝通（網路文化，P57）。所以許多網民對網際空間如癡如醉的一頭栽進，迷惘在其中，離線後依然無法忘卻虛擬空間裡曾經真實的情緒。虛擬社區能夠提供許多真實世界得之不易的自由度，為把握這種自由選擇的權力，網民當然會選擇在此空間中不斷漫遊，以獲得全新的體驗。從某種角度來說，網際網路就是一個多元文化的具體代表，於其間，各種不同文化與價值都得到適當的空間，衝突對立的立場同時得以並列，沒有那個網頁強迫你閱讀，沒有哪個虛擬社區強迫你參與，連線/離線都是個人的自由，自主性完全掌握在自己的手裡（網路文化，P56）。因為有絕對的自由度和多元的文化並存，都是吸引網民停留的原因，在每個不同的社群裡，網民都重塑了自我人格特質，展現更多的另一面，扮演更多不同的自我，個人掌握了絕對的自主權。