

致理技術學院
休閒遊憩管理系
畢業專題

冒險？自由？

自助旅行的實踐與認同—以致理女大生
為例

指導老師：姜穎博士

專題學生：賴宛萱、古珮彤、

許鈺兒、石蕙菁 撰

學號：19923110、19923150、

19923155、19923156

中華民國一百零三年五月

摘要

傳統的性別價值作用在社會結構上，產生出各種有關女人戶外休閒的壓力與束縛，使得女人的休閒經驗產生了特殊的性別意義。既有的許多休閒、旅行論述中總是忽略女人，女性經驗鮮少被言說。因此，本專題之研究目的即是讓女性經驗能夠被看到。經由自助旅行的實踐，探究女性休閒經驗與性別認同。方法上，本研究採取質性典範的方法論立場。透過深度訪談，建構女大學生的自助旅行經驗與認同形式。本研究以滾雪球的方式，深度訪談新北市致理技術學院 18 位有自助旅行經驗的女大學生，理解她們對自助旅行的詮釋與實踐，探究過程中形塑出之性別意涵。研究發現，受訪者不再框架於傳統的刻板印象，自助旅行被女性視為一種獨立自主的生活方式與自我實踐。然而，經濟資本的限制，以及旅行空間（公共空間）裡的凝視與風險成為女性自助旅行的阻力，亦使得「安全第一」成了女性旅行中第一要點。

關鍵字：性別與休閒、休閒社會學、空間

目錄

摘要	0
目錄	II
表目錄	III
圖目錄	IV
第壹章、研究源起與目的	1
第貳章、文獻探討	4
第一節、休閒場域裡的性別思考.....	4
第二節、旅行的女人.....	6
第三節、自助旅行與自我認同.....	10
第參章、研究方法	14
第一節、質性典範的方法論立場.....	14
第二節、深度訪談與研究對象.....	15
第三節、研究架構與步驟.....	17
第肆章、結果分析與討論	19
第一節、旅途啟程：女性自助旅行者對於自助旅行的想像與詮釋.....	19
第二節、旅途之中：女性自助旅行者的困境與策略.....	21
第三節、走在旅途上：女性自助旅行者的體驗.....	26
第四節、踏上歸途：旅行結束後的反思.....	28
第五節、思辯性別意涵與賦權.....	32
第伍章、結論與建議	35
第一節、結論.....	35
第二節、建議.....	36
參考文獻：	39

表目錄

表一：受訪者名單.....	16
---------------	----

圖目錄

圖一：研究流程.....	17
--------------	----

第壹章、研究源起與目的

家中缺席的是男人，在旅行中缺席的則是女人。不論是裹著小腳的中國女人或是穿戴鋼架束腹的西方女人，他們都受到社會與文化重重束縛，鮮少得以外出旅行（胡錦媛，1996，頁 51）。

旅行的歷史呈現出一個事實，長期以來女性一向被定位在家庭，即使是從事休閒活動，女性依舊只能在室內活躍。男性的休閒被認為是較偏向戶外和肢體動作較大的活動；而女性則是偏向靜態的休閒活動。在社會結構和家庭的約束下，女性的休閒時間少且零碎的情況下，更支持女性只適合靜態和身心發展等活動。以女性的視角來看休閒，通常不是被壓抑就是被歸類和男性有相同的經驗，始終沒有一個適合在休閒的位置。外在社會不但限制女性在休閒上的各種可能性，而女性本身也容易侷限在生活當中。就現在社會結構來說，女性生活空間不再只限於家裡，也有往外發展的機會。綜合社會、心理兩者來說，女性會受到許多外在壓力，像：工作、家庭、生活，進而想逃離既定的人生，或者有想體驗新事物、追求刺激等，讓旅行成為女性追求自我的方式之一。

在談到女性旅行的經驗與處境當中，許茹菁（2001）進一步延伸，認為「當社會認為女性應是被動和居家的同時，女性不自覺地內化了這一套父權體制下的規訓，女性只能被侷限在家的範圍，而這個領域卻是由男性劃分出來的」。因此，對許多女人來說，傳統的性別價值觀作用在社會結構上，產生出各種有關女人「家戶外」休閒的有形或無形的壓力與束縛。然而，正因這種束縛，使得休閒（特別是家戶之外的休閒）對女性產生了特殊的性別意義。正是這種「束縛」使得休閒對女性而言具有重要的意義，從既有的研究發現，束縛住女性的社會結構力量，使得「獨自旅行」讓女性感覺從原有的生活中暫時離開，從而脫離既有的觀念，「掙脫束縛加深了女性在旅行上的動機」。整體而言，對女性來說，旅行不僅是休閒，也代表了可以提升自我的價值，從而得到了自我實現並能自我滿足。

長久以來，兩性的休閒經驗就存有差異，男性的休閒屬於「散財行的娛樂方式」，例如喝酒、賭博、買樂，而女性的休閒屬於「花時間消費型的娛樂方式」，

例如觀賞戲劇、聊天、參觀、旅行等（蘇瑛敏，1997）。然而，當前兩性的休閒模式已經有別於過去，女性和男性的休閒可以互換。儘管如此，我們仍然應該檢視女性和男性在休閒場域所擁有的差異處境。以「旅行」為例，Mills（1993）和Kottler（1998）的研究指出，在十九世紀前，旅行者幾乎清一色是男性，旅行的目的則多為名聲、財富或宗教信仰。十九世紀後，女性才開始加入旅行者的行列，這改變了旅行的內涵。Mills 和 Kottler 認為，女人的旅行使得旅行逐漸轉變為「心靈蛻變之旅」。如同前述，受到束縛的休閒經驗，使得休閒，特別是家戶外的休閒，例如旅行，對於女性的性別認同甚至生命經驗產生了重要的意義。

Rayn（1995）則曾研究生活型態如何影響假期動機，他發現男女有著不一樣的休閒動機，特別是「遠離每日忙碌的生活」、「放鬆身體」和「精神上的放鬆」這三點，對於女性而言是最為重要、有價值、可欲的動機。其研究反映出，對女性而言，在參與休閒活動上，仍受到於男性權力的支配；休閒活動成為她們抗拒傳統角色的一個方式。加上時代進步，女性自主權提高、教育平等、經濟能力的提升，均讓部分女性從家務和傳統的性別角色中解放出來，得以從事家戶外的休閒實踐（王寬蓉，2007）。

談到旅行，「自助旅行」所象徵的解放與獨立，為許多女人帶來全新的休閒經驗。如李佳蓉（2005，頁 28）文中所說，若以 A. Maslow 的「自我實現」概念去解釋，自助旅行可視為一種「自我實現」的方式，因為它意味全神貫注地體驗生活，面臨成長與安全之間的選擇時，旅行者不僅要傾聽內在的聲音，也要懂得採取正確的行動。女性特別可能在自助旅行中經驗到這樣的時刻，從而更清楚的認識自己、發現自己與實現自己，承擔日常生活中未能承擔的責任。進而產生重要的性別意涵，這恰好正是本研究選擇女性的自助旅行經驗為研究主題的原因。

承前所述，自助旅行是一種不同於有導遊帶隊，由導遊處理一切事物的旅遊方式，在整個旅行過程中，旅行者可以體會到更多的獨立自主，也需要很多的勇氣去承擔，旅程中所發生的事情，無論你討厭或害怕，都必須自己去做。暫時脫離了日常生活的情境，讓旅行者有機會更親近自己本身，進而去展現並且改變自

己。自助旅行引發對既有性別關係的挑戰與衝突，也彰顯性別認同的議題，以及自助旅行在性別差異上的省察和行動。許多有過自助旅行經驗的女性表示，在旅途中，她們會發展出一套自我調適心情與防護措施，並且在生活當中也會產生不少變化，她們相信自己可以獨立完成事情，不一定要去依靠男性或由男性支配和主導整個過程，企圖擺脫社會在女性角色上的束縛和期待。

不同處境的女人有不同的休閒經驗，本專題將以研究團隊所熟悉的大學場域去尋找研究的對象，關注她們的「自助旅行」經驗，以及自助旅行對她們所產生的重要意義。探究她們對於「自助旅行」的想像、詮釋實踐和認同，並且關注她們在自助旅行中所面臨的各種困境與挑戰。

這是一個批判與反省的性別研究，逃離日常生活，自助旅行提高了女性在公共空間的移動能力，透過女大學生自助旅行的經驗與困境，來察覺、批判、反省生活中與性別有關的不平等。過去許多的休閒、旅行的研究總是忽略女人，女性的經驗無法被言說。因此，本專題的另一研究重點與價值所在，就是讓女性的經驗能夠被看到。當今社會，女性是否能在旅程中成為積極的行動者。自助旅行的經驗是否能帶來抵抗、衝撞既有性別價值意識型態，取得另類性別論述的可能性，亦是本研究關注的焦點。以下，本文將透過文獻的整理與討論，論述本專題所涉及的重要概念與既有文獻資料。

第貳章、文獻探討

第一節、休閒場域裡的性別思考

思考何謂休閒？在探究研究男性與女性休閒經驗與處境的差異，首先應釐清何謂休閒。休閒的意義，從中文字面意義來看，「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面，所以休閒似乎是指一個人擁有的「閒暇的自由時間」，「從事任何可以恢復精神或體力的活動」。但是，此處的活動，並不侷限於肢體遊憩活動（recreation），它應該同時也包涵了心智的精神活動（mental activity）（林東泰，1992）。

對於休閒的意義，國內外學者各有不同的看法。張春興（1983）的研究指出，國人對休閒的解釋，是休息而不工作；是閒暇並可自由支配的時間；是應付生活的幽雅心境。謝政諭（1989）則認為休閒是人擺脫約束的時間（指生存及生活時間）之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。陳慶章（1991）則主張，休閒必須是在閒暇或空閒時間內從事的活動；必須是在個人志願從事的活動；必須是樂趣的活動；必須可獲得立即滿足的活動。林東泰（1992）認為休閒是個人所擁有在工作以外的自由時間；在休閒過程中可以獲得精神、體力的休息與再造；個人由於所屬次團體或社會化的差異，所從事的休閒活動也不盡相同；在休閒過程中可以自我學習、自我了解、自我實現並且也可以了解別人，向別人學習。劉子利（2001）指出休閒是非工作並卸除責任義務之後的時間，個體自由選擇去從事多樣化的休閒活動，以達成鬆弛、娛樂、消遣、心靈平靜，以及自我充實、自我提昇、自我滿足、潛能發揮等目的。Kelly（1996）特別強調「自由的覺察」（Perception of Freedom）的概念。因此休閒的本質是「自由」，休閒是自由的選擇，而非強迫去取得，是無條件的，而非義務性的。而Kelly（1996）在「休閒」（Leisure）一書中提及，休閒除了包含時間、活動、與體驗三個要素之外，也包括行動在內，亦即參與者須付諸實行，而且又影響人生結果的行動。Neulinger（1974，轉引自余嬪，1998）則認為休閒並非一特定時間或活動，它是一種心理的狀態或是一種存在或存有的狀態，強調的是一種

主觀的體驗或經驗。因此，他以參與者感受的「覺知自由」(perceived freedom)、「內在動機」(intrinsic motivation)來區分休閒與非休閒。他認為休閒必定是參與者經過自己的意願所選擇而參與，而不是被強迫的；而且休閒參與的原因在於為了享受活動本身的樂趣，而不是為了外在的報酬 (Neulinger, 1974, 引自劉佩佩, 1999)。

然而，思考休閒時，休閒對於個人，有什麼意義及益處，也就是發揮了什麼功能，以此層面來定義休閒才有真正的意義 (陳美林 1997)。然而隨著經濟成長、科技發展、社會進步，社會生活型態發生顯著改變，不僅個人所得增加、教育程度提高，而且對工作及生活之價值觀逐漸產生變化。使個人之生活品質，包括身心健康、生活調劑、社交互動、自我發展等，日益受到關注。人們因此開始認真思索達到上述目的的方法，結果發現從事休閒為一良方 (Cordes & Ibrahim, 1999, 轉引自吳明蒼, 2008)。此外，休閒對人的身心健康、技能學習、壓力紓解、社會關係之建立有正向之影響 (Heintzman & Mannell, 2003)，是故休閒頗受重視，與日常生活關係密切，而人們在閒暇之餘，從事休閒的意願隨之越高，從事休閒儼然成為一種社會活動。並且相關研究顯示，從事休閒的好處有，促進身心健康、紓解工作或生活壓力、提升生活品質、進而達到生活滿意 (Hull, 1990; Iso-Ahola & Park, 1996; Ragheb & McKinny, 1993)。整體而言，休閒生活對於現代人們來說已是非常重要的文化實踐，而探究休閒實踐，也是理解當代人類社會的重要路徑。

近年來，休閒研究場域出現了「性別轉向」，在過去，性別研究和休閒研究的發展領域是完全不同的，從1960年到1970年，對休閒的研究通常疏於注意性別的問題。然而，從1980年初開始，將性別納入休閒研究的需要，已經開始浮現 (Deem, 1982; Henderson, 1984)。在此脈絡下，在早期多數的研究中，女性在旅行位置上的角色還是不夠明顯，不管是從任何層面上來說都以男性為主要觀點去建構論述。例如，對休閒活動競技場的使用，研究學者傾向於男性的活動而忽視女性生活環境和休閒經驗的不同 (Henderson, 1984; Shaw, 1985)。此外，當時的休閒、工作理論忽略了女人與勞動市場的不同關係，女人廣泛地涉入家庭活動，並且在家中從事無報酬的工作，其「休閒」生活應如何想像與詮釋，始終缺乏脈

絡化的瞭解。然而，隨著休閒研究場域的「性別轉向」，性別對於休閒的重要性以及了解男人和女人在休閒經驗的結果日益受到重視，一個分析休閒在性別差異上的新研究取向出現了，此取向探究性別差異在休閒意義、休閒參與、休閒時間和休閒愛好以及休閒限制上的不同（Bialeschki & Henderson, 1986；Jackson & Henderson, 1995；Witt & Goodale, 1981）。

在早期的研究中，主要是從某些面向來了解女性的休閒生活，例如：論證女性休閒機會的不平等（Glyptis & Chambers, 1982），女性擁有零碎的休閒時間（Deem, 1982；Shaw, 1985）以及缺乏休閒的賦權（Shank, 1986）等。根據Henderson（1996）的論述，在這個兩性共存的社會中，女性與男性相較之下是不平等的，譬如在男性享有的特權以及社會互動方面都如此，此種情況也同樣呈現於女性休閒的面向，女性傾向於利用「家」及非結構性的活動來表現休閒的感覺，大部分女性的休閒是零碎的，甚至很多女性跟本就不覺得她們有權去享受休閒；因此，Henderson（1996）主張，若是僅從單一的觀點來探討女性的休閒，已經無法提供符合時代潮流或是較完整的評論，應探討女性休閒旅遊的意義，並且進一步了解女性在休閒的環境中特殊的體驗。在此脈絡下，有許多研究者開始關注女性在休閒場域爭旅行的經驗。

第二節、旅行的女人

承前文，兩性之間有著不同的休閒經驗，「旅行」作為一種家戶外的休閒方式，其與兩性的構連也有著差異，這源於一種對「男主外、女主內」的性別刻板印象。

長期以來，女性身分被擺在於居家、靜態的位置，一旦她們想要逾越這個被畫分的疆界，而嘗試要往戶外或公共空間移動時，通常不受鼓勵。與男性相比，女性處於公共空間有相對性的弱勢位置（李佳蓉，2006）。此外，女性對於公共空間的要求，是能獨立自主地從事，像外出求學、就業、休閒等。然而，這些社會活動常常會因為需要結伴同行或不敢外出，限制了女性在外發展休閒的機會。無論是在報章雜誌或新聞上，常常會看到女性出外旅遊不是被綁架、撕票、強暴、

不然就是性騷擾或性侵害，不論犯人是預謀或臨時起意，犯案地點大多都是不容易讓人去發現的空間死角，犯案時間則以夜間居多，因此女性會特別重視「人身安全」問題，但也造成了女性對於移動到戶外時的疑慮和限制。

因此，女性最適合的空間被設定為家庭，而公共空間則由男性佔據。女性出現在公共空間裡，往往會感覺到流言蜚語或者是性騷擾的壓力與恐懼。當女人離開家，開始在公共空間中活動游移，挑戰的不僅是公領域及私領域間所存在的性別藩籬，另一方面亦提供了改寫女性身體經驗的機會與契機。特別是跨文化的空間流動經驗，藉由對熟悉的空間、社會規範、與人際網絡的暫時脫離，得以讓女性從中重新省視在日常生活中因過度熟悉而習以為常、甚或毫不察覺的身體經驗與增進對空間的敏感度（林卉羚，2003，頁 21）。在自助旅行的場域中，Mehta 和 Bondi（1999，轉引自李佳蓉，頁 22）認為，女性自助旅行者面對公共空間暴力恐懼時，會透過情緒控制與保持警覺機制，發展出各自獨特的安全防衛措施與策略。換言之，女性在旅行空間中並非軟弱無力的潛在被害客體，而具有抵抗的能動性。自助旅行本來就不是一件輕鬆的事情，性別差異卻使得兩性旅人身上承載有著不同的社會期待與壓力，對於女性而言，這種壓力有兩個面向，分別是我內化父權社會對女性的控制和自我監視機制（劉耳、季斌、馬嵐譯，1996）。

進一步論述自助旅行的空間。談到旅行，意味著女性離開了家，脫離了父親、先生（等男性角色）的保護與控制，而成為其他男性下手、被人注視、獵取的對象。此種論述，是旅行空間與女性構連時的主要論述形式，在此社會期待下，女性降低了使用公共空間的次數，無法像男性一樣享有同等的休閒機會。而 Mehta 和 Bondi（1999）認為女性面對暴力恐懼時，並非完全放棄追求公共空間現身的機會，而是強調情緒控制並學會控制恐懼，有些女性認為非理性的恐懼是必須克服的，有些女性藉著自我防護或限制穿著來保持警覺並自我保護。西方既有的研究中論及女性恐懼與空間的關係時，發現恐懼常會導致女性對空間的戒心，如避免到某些地方去或夜間不外出（李佳蓉，2008，頁 24）。

即使終於出發上路，這些對於人身安全的焦慮也會不斷地在旅行過程中，讓女性對自己的行為進行自我設限。李佳蓉（2005，頁 55）的研究中，便指出一

些女性出門旅行為維護自身安全必得遵守的準則「白天是主要的活動時間、盡量不要在晚上出門、不隨便單獨走在荒涼陰暗的地方、不出入夜店、不隨意搭便車、不任意與人搭訕、拼了命都要找到安全住宿之處，不能像男生一樣在車站或公園都可以睡覺等。這些基本安全守則，受訪者都認為必須嚴格恪守」。李佳蓉認為，這些看似一般的出遊安全守則，其實正是日常生活中父權意識型態對女性行為規範的延伸。透過時間、空間、行為上的設限與控制，再次強化了父權意識型態中對所謂好女人的定義（好女孩要隨時注意自身的言行舉止）以及一個好女人該待在什麼樣的地方（不該出入不當場所、不該在公共場所逗留，最好是待在家中）。同時也藉由對女人身體的不斷弱化（體力不好、容易遭受攻擊）和以性暴力的威脅作為對女人身體進行控制的手段，讓女性不敢隨意逾越這套空間性別區隔的規範。因此許多女性擔憂獨自自助旅行，尤其是到完全陌生的新地方，她們會擔心因此受到傷害或迷路，或同時遭遇兩者（王志弘、張淑玫、魏慶嘉譯，1997，頁36）。

然而，在此脈絡下，許茹菁（2001）、楊政樺（2007）等人，認為社會結構與女性角色造成的阻礙導致女性對旅行的渴望高於男性，因而期待藉由旅行達到自我實現的需求也高於男性（Pearce&Caltaiano, 1983）。這也是本研究選擇以女大學生的自助旅行論述來理解其休閒實踐與性別認同的主因。

整體而言，在整個社會空間如家庭、社會與公共空間中，女性都有遭受到性別差異對待的痕跡，透過空間導致社會剝奪女性成長的時間，而家庭是女性的一個不平等對待的開始，劃定了男女不同的活動內容與場域（楊長苓，1997）。至於在家戶之外，與（陌生）男性共處在公共空間內，會對部分女性產生恐懼，那些（可能）存在來自男性的嘲弄、搭訕、騷擾或是「凝視」，形成了有形與無形的社會限制。儘管，隨著性別規範的鬆動，女性的生活空間不再僅僅侷限在「家」這樣的空間範圍。但女性的自身安全，仍「被認為」比男性危險許多。女性要踏出周遭的生活範圍，無論是為了休閒或是自我實踐，有關「風險」的想像始終存在，「女性自助旅行，要比男性自助旅行還要提高警覺」仍是社會中有關休閒的主要論述與想像。然而，正在此脈絡下，自助旅行對女性而言，產生了「象徵生命經驗突破」的性別意涵，這也是本研究關注「自助旅行」的一致立場。

承前所述，休閒所指涉的「個人在自由狀態下從事個人興趣，並在無約束、壓抑、利益的狀態下進行體驗」。若將視角置放在早期的臺灣社會中，社會經濟條件不佳，再加上男尊女卑的父權意識，休閒對女性而言是遙不可及的，不僅很少表現出追尋休閒的需求，甚至很少談論休閒的話題，以及實踐的能力。而現今社會環境的變遷，家庭經濟狀況的改善及女性經濟獨立的普遍，這些都使得現代女性能有權利以及探討自我的休閒需求與表達自我的休閒經驗。然而，隨著社會風氣的變遷，越來越多臺灣女人有著多元的休閒經驗，甚至是旅行、自助旅行的經驗，許多相關研究也開始關注於女人的旅行體驗。近年來，許多國內研究發現，隨著時代脈動，現代臺灣女性因為經濟自主能力、教育程度提昇，結婚生育年齡延後，讓她們有著更大的生活自主性及更多的資源，能夠脫離既有的社會脈絡到國外自助旅行（王志弘，2000；李淑宏，2000；曾煥玟，2000）。陳昭如（1995）的研究指出，無論因何種需求去旅遊，從以前到現在性別對旅行有很大的改變。「男主外、女主內」的性別分工面臨挑戰，近年來，女性旅行的需求也漸漸增加。她們認為通過旅行可以逃離平常既定的人生，能夠同時擺脫工作和家庭的壓力，可以去擺脫舊社會的觀感和限制，進而體會到「自由」，不受外界的拘束，做自己想做、想要的任何事。

所以現在女性出國次數高出男性許多：隨便在街上問二十歲到四十歲的女性，十之八、九都有過海外旅遊的經驗，而且出國的次數絕對比同年齡的男性高出許多。（陳昭如，1995，頁5）

然而，我們仍須思考有關「空間」的議題，現有的公共空間仍是依照男性的需要和慾望而建造出來的，對於女人而言不但不方便且有敵意，造成女人的焦慮和恐懼感，女人雖然獲得脫離家庭的束縛的自由，但是也有失去保護的危險（Green, Hebron & Woodward, 1990）。換言之，這種父權體制的表現，女性在公共空間遭遇到的各種約束、敵意、恐懼、威脅乃至於危險，並沒有因為跨入越來越多女性從事旅行的時代而有所改變（王志弘，2000）。

然而，旅行作為一種「體現自我」的實踐（Wearing & Wearing, 1996），對臺

灣女人而言卻是一種越來越重要的生命經驗，甚至是她們自我認同型塑的重要實踐所在。大多數的人們一直都在工作、家庭、個人興趣中找到平衡點，而旅行可以為大多數人釋放些生活壓力，讓他們旅行完擁有不同心境，再回來面對自己原本生活的一切。對人們來說適當的旅行，有助於解決生活上的一些困境和難題。而「出國旅行」這個行動本身，對於許多女性來說，可能是他們生命經驗中的一大突破（許茹菁，2001）。因此，女性在自助旅行中所形塑與產製的自我認同與性別意涵，亦是本專題研究所關切的主題。

第三節、自助旅行與自我認同

依據 Erikson（1980，轉引自廖乃慧，2012）的心理社會發展理論「青少年時期」屬於第五個生命階段，「自我認同」是此時期的主要任務。雖然 Erikson 指出個體的構造與社會對於每個人的發展速度有所影響，但大部分的個體到了青少年晚期，都會進入發展自我認同的主要任務中。學者一般也認為自我認同的快速發展始於青少年晚期，大約是在 18 到 22 歲的年紀。

談到，自我認同中，越來越強調自我的功能，認為在整個生命週期裡，自我的力量隨著各階段發展任務的達成，而變得越來越堅強、獨立。尤其在青少年階段，自我的快速成長，增強了個體的力量，組織一個自我感及未來的方向。（廖乃慧，2012）。因此，在本專題中所關切的研究對象為女大學生及生命階段正好落於 Erikson 論述中，建構「自我認同」的重要階段，基於自助旅行對於女性自我認同的重要形塑意義，探究女大學生的自助旅行體驗對於其自我認同的影響，因而具有更深刻的意涵。

承前所述，由於向來認為女人的地方理所當然是在家裡，所以女人移動的歷史便遭致忽略（王志弘，2006）。因此，在人類的歷史當中，旅行曾是極度傾向於男性的。當男人為了個人的教育、科學的理論、外交的應酬、經濟的發展種種目的在外旅遊探險時，而女性卻只能停留在「家」這個定點裡面。國內既有文獻也顯示女性從事自助旅行往往必須面對外在社會結構下和來自內在心理、家庭以及生活週遭等壓力。

諸多加諸於女性休閒/旅行實踐的性別刻板印象與宰制，使得它成為當前性別研究者所關注的話題。因此，當代的女性主義運動，一直都關注著女性如何能增加自由或選擇休閒的權力。而女性主義與休閒兩者間明顯有著關切自由選擇、自我的定義、個人投入、自主性及消弭女性在社會上遭遇結構性不平等的概念（蘇維杉，2003，轉引自初昌樂，2009）。除此之外，女性在旅行場域的自我認同與自我實現概念的討論，也是許多研究者關注的焦點。

而自助旅行者比一般旅行者更能感覺，在旅行過程中，可以有機會獲得日常生活中，所得不到的自由和自我抉擇這兩種感覺。自助旅行是一種跨越國際和邊界的行為，提供自我與他人相遇的最好機會。但是公共空間對女性的限制極不友善，造成女性的移動能力相較於男性來說較為低落，自助旅行可以增強女性在公共空間上移動能力的機會，也可以成為性別權力關係改變的方法之一，女性藉著自助旅行展現經濟自主能力，導致性別界限越來越模糊，因此男性在權力上受到許多挑戰。而在自助旅行過程當中，女性抗拒並顛覆在社會及傳統上的性別角色，因此擁有更多的獨立自主和較多的權利，獲得許多資源與機會，進而達到自覺與賦權。在前面文章中提到社會結構與女性角色造成的阻礙，導致女性對休閒的渴望高過男性，因而藉由旅行進而去達到自我實現中的自我滿足，因此自助旅行對某些女性而言，象徵突破舊有觀念下的限制和在生活當中體會到不同的生命經驗。

但國內有關自助旅行的論文相當的少，主要是偏重自助旅行的形態和產業研究。黃振富（1996，轉引自曾煥玫，2000）的論文是針對 15 位到過歐洲自助旅行的未婚女性進行訪談，其中顯示自助旅行者有「智識化」(intellectualize) 觀光體驗的傾向，預先收集、掌握目的地的背景知識，作為旅遊過程當中了解、驗證的基礎，自助旅行不只是單純的「觀看」活動，也加入了智性的學習。而這樣的智性學習和獨特的旅遊體驗（大量心智和體力的付出過程），對於個人的意涵是：「透過這些經驗，旅行者本身領略了相當豐富的生命意涵」，讓她們體驗了由自己主導的「通過儀式」(rite-of-passage type tourism)，自我證明有能力改變現今的生活情境，藉此得到自我試煉的肯定，增進了自我處理事務的信心，而這些

經驗會轉化、延伸到自助旅行者接續下來的生活領域中（曾煥玫，2000）。亦有研究發現，女性雖然在獨自旅行的過程裡容易產生憂慮和遭遇攻擊的恐懼，但她們為了維持良好的休閒體驗，個人會有一套自我調適和防護的策略，並在旅遊過程當中充分得到自由與自主，以及增加面對自己生活的自信和勇氣。

Mehta 和 Bondi（1999，轉引自李佳蓉，2008）認為，女性心中有兩股拉扯力量，一是透過控制恐懼來強調自己的理性與自主，二是在都會空間藉由控制言行舉止與穿著來保護自己；女性一方面認為暴力無所不在難以掌控，另一方面又覺得暴力僅發生於某些情境，因此是可以避免的。Mehta 和 Bondi 推論女性自助旅行者面對公共空間暴力恐懼時，自然會透過情緒控制與保持警覺機制，發展出各自獨特的安全防衛措施與策略來。

其他文獻也指出，當女性有能力（經濟自主、教育程度提高、社會認同）到國外自助旅遊，鬆動原有的性別界限，挑戰了原有的性別關係與秩序（王志弘，2000 轉引自初昌樂，2009）。自助旅行是作為一種移動或流動空間的實踐，對女性在休閒上的意義來說：是展現了女性在經濟自主和各種能力上的重大改變。提高移動能力確認了女性在公共空間的現身。更進一步來說，自助旅行所引發的對既定性別權力關係的挑戰與衝突，使得移動能力與流動經驗的領域，成為性別政治的角力戰場，並且在這個動態過程裡，凸顯了性別認同的議題，以及對於性別差異與歧規的審查和行動。（曾煥玫，2000）。Wearing（1998，轉引自李佳蓉，2008）主張休閒和旅行可以提供女性重新建立自我和認同的可能性；將休閒與旅行視為「個人空間」，讓自我可以超越社會化的我，換言之即藉旅行來達成自我實現，並且能夠掌握生活和擁有自信。

除此之外，黃振富（1996 轉引自初昌樂，2009）亦探究臺灣女性自助旅遊者對於當地景點的看法，文化交流、個人價值重省等是否達到了一定程度的影響。研究結果顯示女性自助旅遊者藉由旅遊前的資訊收集、實地比較以及與當地人文化交流，其知識化程度以及經驗的累積，會視為自我學習的機會，同時也將是這些女性自助旅遊者個人文化資本的累積，有利於個人職場生涯的進行。整體而言，從事海外自助旅遊的女性具有多種動機驅使她們進行自助旅遊，此外，完成自助

旅遊，對於女性而言具有自我實踐的價值與休閒的意義（初昌樂，2009）。

整體而言，本章耙梳了休閒場域的性別意涵以及女人旅行所具有的性別意義，並析論旅行與自我認同建構的關連等研究範疇，在此脈絡下，本專題歸納出三個主要的研究問題，作為未來相關資料蒐集與分析的基礎：本文之研究問題如下：

1. 臺灣女大學生如何詮釋、想像自助旅行的意義？反映出何種性別意涵？
2. 臺灣女大學生如何實踐自助旅行以及她們的自助旅行經驗為何？
3. 臺灣女大學生的自助旅行實踐的困境、抵抗與賦權為何？

第參章、研究方法

第一節、質性典範的方法論立場

承前所述，本專題欲探究臺灣女大學生的自助旅行經驗與性別意涵。方法論的立場上，本專題採取質性典範的研究立場。

女性主義與質性研究的淵源十分深厚。因為「質性研究」和「詮釋研究」的理念基本上是和女性主義研究者的理念符合的（胡幼慧，1996）。質性研究是一種將觀察者置於這個世界中的情境式活動。其中包括一整套讓這世界得以被看見知解釋性與具象性的實踐。將世界轉化為一連串表徵，包括田野筆記、訪談、對話、照片、錄音、及個人備忘錄（引自田哲榮、司徒懿譯，2010）。採取質性典範的研究取徑，將有助於使得我們瞭解女大學生的自助旅行經驗。

「女性主義」的英文字 feminism，是源自於法國的 feminisme。是由拉丁字根 femina〈女人〉+ism〈主義〉而來，是指一個主要以女性經驗為來源與動機的社會理論與政治運動。在對社會關係進行批判之外，許多女性主義的支持者也著重於性別不平等的分析以及推動婦女的權利、利益與議題。在休閒研究的脈絡中，女性主義觀點的目標是期待一種社會變革的來臨，女性提高對休閒行為的期待與期望。過去女性的經驗被視為瑣碎或微不足道，也不被鼓勵說出自己的想法和感受，父權支配的語言也無法找到適合的辭彙來表達女性的感受和經驗。因此以女性主義方法論的發展趨勢來看，質性研究更能承認研究脈絡的重要，尋求研究者與被研究者之間的合作關係，成為重要且適切的方法論立場（李嘉齡，2002）。質性典範不重視「量的證據」的累積，將關注的焦點放在「社會事實的建構過程」，與「人們於不同的、特有的文化社會脈絡下的經驗和解釋」（胡幼慧，1996）。

整體而言，本研究想要探究女大生自助旅行的經驗，經由旅程之中所遭遇的各種事物，來看性別議題和對自己女性身分的認同，來反映出女性心路歷程的轉變，但性別與女性處境在休閒場域中很少被深入了解和關注，所以質性研究的典範成為本專題所採用的方法，乃是透過深度訪談，來瞭解臺灣女大學生的自助旅

行經驗與認同形式。

第二節、深度訪談與研究對象

性別研究的共同關注是女性的生活、主觀經驗感受以及她們之間的差異所反映的社會文化脈絡問題，而質性研究多元的、彈性的、創造的、省思的、行動的、過成動態的、參與的特質（胡幼慧，1996）。本專題的研究問題正符合這樣的關注，因此本專題採取質性研究的取向，以深度訪談來收集資料，設計訪談大綱。然後訪談問題並不局限於訪談大綱，將視實際受訪者的回答情況，彈性調整訪談順序與內容，以期達到研究目的，時間點分為旅行前、旅程中、旅途歸來後三部分：針對受訪者的背景、社經地位建立起輪廓，探究她們對於自助旅行的想像（旅行前）與詮釋（旅途歸來），以及其自助旅行的實踐，所遭遇的阻力與助力，以及旅程結束後的反思以及對於生活的影響。進而探究其中的性別意涵。

個體對於休閒的認知是非常主觀的，用雙方面對面交談，好處就是：「訪問者可以看到對方的表情和動作，將對方的情緒波動、精神狀態，特別是對方言語行為與非語言行為之間關係可以有一個比較完整、準確的把握」（陳向明，2002，頁 231）。運用質性訪談能更深入的探究、清楚的描述，讓女性自己來說出自己的經驗、想法與感受，也能在訪談的互動過程中，在訪問者與受訪者的相互激盪下，豐富女性休閒研究的內涵。在進行訪談時，訪談內容是以錄音的方式記錄，訪談結束後，將錄音的內容逐字轉為文字稿，以方便接下來的分析。

研究對象部分，本專題選擇與成員生活相仿的女大學生為研究對象，將訪問新北市致理技術學院 18 位有自助旅行經驗的女大學生。每位受訪者分別進行 40 至 60 分鐘的深度訪談。理解她們對自助旅行的想法，旅行經驗、與認同。為了研究能順利進行，將以滾雪球的方式找出有自助旅行經驗的致理女大生，Babbie（1992）指出，滾雪球是種累積的方式，研究者在難找到特定母體成員時，可以向母體的少數成員徵詢她們剛好認識的母體成員以找出樣本。

以下為我們女大學生研究對象的受訪者名單，如表一所示：

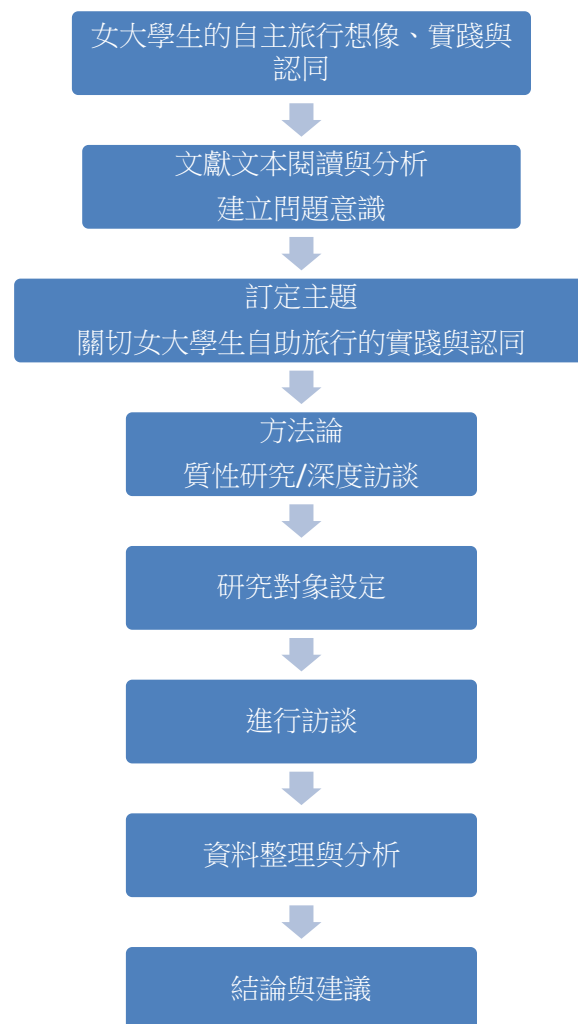
表一：受訪者名單

代號	年齡	打工	每月可支配 金錢	次數	國家
A1	22	有	19000/月	4次/國外	日本 x1/韓國 x2/香港 x1
A2	22	有	5000/月	2次/國外	日本 x2
A3	23	無	花以前打工 的錢	4次/國外	日本 x3/峇里島 x1
A4	22	有	5000/月	2次/國外	日本 x2
B1	22	有	9600/月	1次/國外	韓國
B2	22	有	115/時薪	2次/國內	高雄小琉球/宜蘭農場
B3	22	無	花以前打工 的錢	1次/國外	日本
B4	22	有	11000/月	2次/國外	香港/日本
B5	23	有	13000/月	2次/國外	英法/紐約
C1	22	有	10000/月	2次/國內	高雄小琉球/宜蘭農場
C2	22	有	3000/月	2次/國外	韓國 x2
C3	23	有	5000/月	4次/國外	泰國/澳洲/香港/日本
C4	20	有	17000/月	2次/國內	高雄/台中
C5	21	有	16000/月	1次/國內	花蓮太魯閣
D1	20	有	26000/月	1次/國內	新竹
D2	22	有	120/時薪	1次/國內	台灣環島
D3	23	有	109/時薪	1次/國外	日本
D4	22	無	家裡支付 8000/月	1次/國內	花蓮

第三節、研究架構與步驟

本研究聚焦女性（大學生）自助旅行者的自助旅行詮釋、實踐與認同。探究她們有著何種對於自助旅行的想像、憧憬和實踐的省思，並探究過程中，哪些社會因素、經濟因素與家庭因素帶給她們各種實踐的阻力與助力。最終理解，在她們的生活中，這趟自助旅行給她們什麼經歷與轉變，反映出何種性別認同。

以下為本專題的研究流程，如圖一所示：



圖一：研究流程

整體而言，本專題在研究初期，透過閱讀、彙整自助旅行與女性/性別的相關研究和文獻資料、史料、專書以及國內外既有相關研究的論文、期刊，建構出本專題研究之問題意識，進而確定研究主題，並採以質性典範的深度訪談方法，瞭解研究對象自助旅行的個人經歷，並將訪談錄音，製成逐字稿後進行文本的分析，最後做出本研究的結論與建議。

第肆章、結果分析與討論

第一節、旅途啟程：女性自助旅行者對於自助旅行的想像與詮釋

承前文所述，每一個旅行者，每一趟的旅行，都會帶著不同的心情出發。女性自助旅行的動機，可以是為了實現自己的夢想、增廣見聞，也可以是為了逃離日常生活的壓力。多元的動機與目的，可能因為每趟旅行的旅伴而不同，亦或是旅行的時空差異而變化，產生出差異的經驗與認同。透過訪談，本文研究發現受訪者的動機可分別歸納為以下三種：自我認同和自我實現、追求成長和增廣見聞以及暫時離開生活，放鬆身心紓解壓力。

(一) 追求自我認同和自我實現

承前所述，曾煥玫（2000）曾論及，在自助旅行的過程中，證明主有能力改變現今的生活情境，藉此得到自我試煉的肯定，增進了處理事務的信心，而這些經驗會轉化、延伸到自助旅行者接續下來的生活領域中。從本研究的受訪者中也可以發現這樣想法，自助旅行對受訪者而言是「每個人在一生中一定想要追求並實現的夢想」。像 C3 同學的夢想就是「把五大洲知名的景點都可以看過，體驗不同的當地風土民情」。因此，C3 靠著打工存錢，完成體驗每個國家的生活的夢想。她在受訪中提到「只要有辦法，就會選擇去自助旅行」，且一旦旅行完成，就會覺得「好像充飽電一樣」，更有動力去面對自己的生活 and 人生。

那一次是我住在泰國人的家裡面，然後跟他們一起生活，參加他們的節慶。那時候我在泰國時，早上就跟他們去田裡種菜，就是去尋，然後還要磨椰子殼做菜，完全就是泰國人的生活。就覺得很棒，然後那邊步調很慢，就覺得時間很充足，像在度假放鬆的感覺。(C3)

在旅行中一些不起眼的舉動，就會影響妳一些看法。像我在杭州，一個划船的阿伯，可是他學問好深唷，所以我回來時，就有多讀書，自己知道有進步一點點這樣，但還不夠，就慢慢進步。划船的阿伯會跟妳講故事，也是會唱一點他們那邊的歌，因為杭州那邊很多景點，像雷峰塔，

所以他就講白蛇傳給妳聽。而且他們每個導遊很有內涵耶，學問蠻大的。妳問他甚麼都問不倒，我覺得他們服務人員，就是導遊，要靠嘴說話那種，用字遣詞都很厲害，修飾得很好，那真的要讀很多書才做得到。(C3)

從 C3 的經驗中可以發現，自助旅行被受訪者視為「夢想」，而旅行的經驗也會轉化成日常生活的動力。自助旅行對受訪者而言，不僅僅是「休閒」，而是未來生活的賦權可能。

(二) 追求成長和增廣見聞

「讀萬卷書，不如行萬里路」，是有關旅行的主要論述。從本研究的受訪者經驗中，可以發現「知性的追求」以及對於「增廣見聞」的期許，是許多受訪者從事自助旅行的初衷。像 C2 受訪者，是因為對造訪的國家有好奇和新鮮感而旅行；A4 受訪者則是因為選讀了日文系，所以想要去日本留學並學習。

自助行，我的景點大概都是來自韓劇，那去看的話，就有身歷其境的感覺，感覺就是變成裡面的主角了。會覺得自己語言是一種很大的障礙，就是妳到一個陌生的國家，人家也不會覺得妳英文好或不好，妳會反而覺得自己能溝通的語言就是英文，就變成是說，妳還是英文比較好，要對自己有信心，就是不要把自己看得太淺。像韓文也是因為看韓劇呀，然後瞎講。(C2)

就是想出去玩啊！以前有認識的朋友，她們都有自助旅行的經驗，她們也會寄明信片來，感覺很羨慕，也想去體驗看看不同的國家。(A3)

學到旅行中的事物，畢竟我選日文系，可以更了解他們，好像離他們更近是有效果的，像是去驗收自己那樣的。(A4)

大部分的受訪者都是想要離開自己的國家，出外走走看看。想要離開自己生活很久的國家，或者是聽聞朋友去的國家所發生的一些事情，進而對那國家有了想像，到最後就會想親自去經歷看看。從訪談中可以發現，「追求成長、增廣見

聞」是許多受訪者旅行的目的。

(三) 暫時離開日常生活，放鬆身心紓解壓力

承前文，Rayn (1995) 曾研究生活型態如何影響假期動機，他發現男女有著不一樣的休閒動機，特別是「遠離每日忙碌的生活」、「放鬆身體」和「精神上的放鬆」這三點，對於女性而言是最為重要。這在本研究的受訪者身上也可以發現同樣的經驗，多數人選擇旅行的原因，均是想釋放壓力、放鬆身心，脫離日常生活中的束縛，等旅行結束後，再重新面對自己的生活 and 壓力，重新再出發。如 B2 同學希望在旅程中獲得「自在」的感覺；C4 和 B4 則表示「在旅行中比較放鬆，旅行結束後，可以在面對現在生活當中的壓力」。

像如果是自助旅行的話，只要房間跟機票都有訂好就還蠻 ok 的，而且自己玩也會比較舒服，比較自由自在！（B4）

平常的時候，我會比較緊繃一點，而去旅行的時候，就會比較放鬆。而且就是在旅行中想怎樣就可以怎樣，雖然不會到很誇張的地步，就是一般想要的那種都可以做的到！（B2）

就是很放鬆自己的感覺呀，然後好像重新開始，回來就繼續上班上課。（C4）

第二節、旅途之中：女性自助旅行者的困境與策略

前面提到過去許多的休閒、旅行的研究總是忽略女人，女性的經驗無法被言說。女性自助旅行引發對既有性別關係的挑戰與衝突，也凸顯了對性別認同的議題，以及自助旅行在性別差異上的省察和行動。因此，本研究特別關注受訪者自助旅行啟程前後所面臨的困境與挑戰。

(一) 經費的壓力與行程規劃策略

受訪者們「大學生」的身份，有限的經濟資本，使得她們的決定要去自助旅

行時，大部分想到的都是「經費」這個問題。而從受訪者的經驗我們也可以發現，普遍的受訪者認為自助旅行「總不可能完全由父母出錢」，這反映出「經濟資本」的取得也在女大學生自助旅行的經驗中，扮演了重要的「自主」象徵意義。因此，克服「經濟資本」的限制，受訪者必須在行程的規劃上尋求得以「自主」的諸多策略之一。

訂機票這件事是個滿大的問題，也是因為當時經費有限，那機票我就自己去跟旅行社訂，還有另外我是住國外的同學家，但同學在國外是有在打工的，同學的上下班時間不一定，而且有時差，所以必須等到同學下班才能跟她連絡的上，而且還要講好她哪天有放假可以來機場接我，所以在聯絡方面、訂機票方面還有簽證方面都會是一個阻難，因為時間的問題這些都要等的，而在聯絡方面就很怕時間會對不上還有就是我要的時間我同學她沒辦法。(B5)

因為我還是學生嘛，依學生的能力去玩，有多少能力花多少錢。如果有困難的話，就是去問有經驗的朋友或上網搜尋資料資訊。(A2)

語言不通啊！還有上網訂房間那種問題，然後因為是第一次去，就會不知道他們的交通，所以要上網做那些功課，多看，還有身旁有經驗的人。
(A3)

從受訪者的經驗中可以發現，半工半讀的受訪者，自助旅行的預算都不是很高。計劃行程的過程中，從訂機票到飯店經費都必須精打細算，出外遊玩一定都是要能省則省。出國前一定要把所有方面的預算規畫完整才行，尤其如果身旁已經有這種經驗的朋友，一定要多去討教討教。

(二) 先斬後奏：家庭的阻力與抵抗策略

文獻討論中曾經提及，長期以來，女性身分被擺在於居家、靜態的位置，一旦她們想要逾越這個被畫分的疆界，而嘗試要往戶外或公共空間移動時，通常不受鼓勵。與男性相比，女性處於公共空間有相對性的弱勢位置(李佳蓉, 2006)。

從訪談中可以發現，「不受鼓勵」是受訪者普遍的經驗。大部分的受訪者父母一開始都會反對，而她們必須都會苦口婆心地說服家人，希望家人允許讓她們出國自助旅行。

而我跟他們說不用擔心，我的聯絡方法和他的聯絡方式我會給他們，讓他們放心而他們之後也可以，當作是一種體驗，覺得小女生就是也是有自己的事情，只要安全上是 OK 的，他們就不會有太多的反對！所以他們後來就支持我，最後還幫我付了機票錢。(B5)

但有些訪問者則是「先斬後奏」，她們認為「反正已經訂了機票和飯店，就算是家人反對也沒辦法，總不可能把機票和飯店都退掉」。從受訪者的經驗中，我們可以發現受訪者的「自助旅行」衝擊了既有的性別期待，是對於公共空間乃至父母權威、性別規訓的一種挑戰。然而，順利成行的受訪者，在旅途中仍必須「考慮到家人的感受，所以不管到了哪裡都會打一通電話給家人報平安」又或是選擇「比較安全」的國度自助旅行，這反映出受訪者為了克服性別規訓的旅行策略之一。

其實也就是先斬後奏呀，反正我就去了，然後每天打電話報平安，回來就好了，因為平安是回家唯一的一條路，其實也還好，因為去韓國，飛程算近呀，差不多 2 個小時，就像我們去台中那樣，就覺得還好，沒有要飛 5、6 個小時以上，風險也比較低，然後他們也會講中文、英文也會通呀，因為那邊現在很多中國的員工，所以變成妳去買東西，他看到妳的臉，就知道妳不是韓國人，所以就開始講中文，然後就覺得，其實也蠻安心的，他們那邊的人沒有說太不善意，就是還蠻和善。(C2)

(三) 自我規訓：女性旅行者對潛在危險憂慮

承前所述，無論是在報章雜誌或新聞上，常常會看到女性出外旅遊不是被綁架、擄票、強暴、不然就是性騷擾或性侵害，不論犯人是預謀或臨時起意，犯案地點大多都是不容易讓人去發現的空間死角，犯案時間則以夜間居多，因此女性會特別重視「人身安全」問題，但也造成了女性對於移動到戶外時的疑慮和限制。

可能我覺得最主要的就是遇到壞人，怕被拐走，另外一方面就是對機場不熟，走錯登機門什麼的。我覺得我自己就是一股傻勁，就是傻傻的，我覺得我自己比較敢衝，比如我在香港轉機，一到香港我就會馬上打電話回台灣打給家人，這樣我就是會讓自己感到安心，也是讓對方感到安心，就如果我發生事情的話，至少家人知道我現在在哪裡。(B5)

就聽說過國外比較多扒手，也會擔心很多其他的問題！也會擔心被壞人捉去！就覺得要去國外，包包就一定要保護好，不要讓小偷有機可乘，然後錢要放多個地方，不要集中在一起。(B4)

從受訪者的經驗中可以發現，刻板印象中女性在公共空間中可能面臨的各種「風險」和「危機」深植在受訪者的思維中，仍然影響了她們看待（異國）旅行（公共）空間的方式以及她們在此空間中行動的策略。她們必須「十分的小心」，又必須在「放鬆心情好好欣賞景物」和「隨時對周遭環境保持警戒」中拉扯。旅行場域中的「凝視」仍無所不在，「可疑人物」依然是身處陌生的環境或國家的受訪者需要警戒防備的對象。

（四）旅行的風險

前述有關「公共空間」對於女性旅人所象徵的「危險」，從本研究受訪者的身上可以發現同樣的詮釋與相應的行動策略。

曾經有一次，因為我跟姐姐去，就去了一個算離市區較遠的地方，然後我們又自由行，我們就覺得那邊很暗，可是因為我們不知道路，就差一點迷路，那時候就覺得生命有受到威脅的感覺，因為迷路呀，然後又找不到路，又因為是晚上，然後地標也都寫韓文，就是都看不懂，迷路啦，會對我們造成一點威脅，路上又沒警察，就覺得看不到光芒。(C2)

因為我住的那個地方算是有點偏僻，雖然離車站蠻近的，但走路起碼也要走 10~15 分，然後路上都蠻暗的，因為他們日本一到晚上就會關門，

除了居酒屋會比較晚關，其他的就是 8、9 點就會關門，然後路上的路燈也沒有很亮，所以走在路上感覺還蠻恐怖的，而且走在路上隨時都會遇到流浪漢，可能車站那邊都會有流浪漢，所以那時候感覺得還蠻危險的，可是我也覺得還好，雖然路燈比較暗。(B3)

因此，受訪者必須選擇「治安較好」的國度旅行，這除了反應有關公共空間的想像仍然限制了這些「出走」的女性自助旅行者外，也反映出臺灣主流社會中對於不同的「外國」的想像。其中，「日本」無疑是受訪者普遍認為「安全」的自助旅行空間。

因為我不是去東南亞那種地方，雖然他們有些風景不錯，但是害怕那邊的事物，所以選日本比較安全和治安比較好的地方。因為我遇到的日本人都很好！(A2)

因為我知道日本的治安算是不錯，雖然有壞人但也不會那麼誇張！(B3)

承前所述，公共空間使用時間的限制更是社會資源分配不均的一大證據，「深夜恐懼」不僅降低女性研究、工作的機會，更是提供男女不同的鍛鍊能力。(楊長苓，1997) 所以在自助旅行中女性的深夜恐懼也是相當極大的，單身的女性自助旅行者要因此鍛鍊自己的能力，而「深夜恐懼」也依然深植於訪問者中的經驗中：

因為我有一次去巴黎鐵塔那裡，因為那邊比較晚下山，所以真的等到太陽下山已經是晚上12點了，很晚了！我們要到大街上找計程車，然後我們上計程車之前，有人在對街喊說：「要不要喝個酒啊！」，上計程車的時候，計程車司機就一直從後照鏡看我們，司機眼神的感覺我們像是妓女一樣，那時候還好我們住宿的房東，是個台灣男生，所以我們有把電話給那個司機，跟他說地址，所以司機知道這個男生在等我們回家，他就比較放心一點！(B5)

第三節、走在旅途上：女性自助旅行者的體驗

(一) 旅行中的美好

旅行中美好和難忘的回憶是所有旅行者生命裡最寶貴的資產，也是讓旅行者想持續旅行的表示，在訪問的過程中，當受訪者談到美好經驗時，那臉上的笑容再加上她的敘述，彷彿也讓我們有身歷其境的感覺。因為旅行，而影響到她們日後的生活與態度。在旅行當中，旅行者會買些紀念品來紀念這次旅行，或是當地具有特色的名產。在旅行結束後，旅行者會透過紀念品，來懷念她們在旅行中所遇到的人事物。而回憶也是旅行中最重要的一環，任何書面資料，都不及妳去親身經歷後的感動。那在旅行中的感動是會永久的留在妳心裡，而照片則會記錄當時旅行的一切情況，和過去旅行中美好的元素。雖然紀念品連結著過去旅行中的體驗，但由於過去和現在的距離感，紀念品所引發的記憶，會帶有一些想像在其中，因此這種想像也會有一些美化的因素在裏頭。照片和影像是有限制的紀錄方式，但他也提供了當時最真實的情況，使得我們現在不一定只要靠書面文字和數字來記錄，現在由於傳播媒體的發達，當照片和影像被拍下的那一刻起，就已經是一種文件形式，在妳想要回憶時就可以派上用場，觸發妳在旅行中的美好回憶。

很興奮，看到甚麼都很新奇，尤其迪士尼，感覺回到童年，很開心，以前看電視的卡通角色，活脫脫的出現在我眼前，非常想再去！而且日本人他們去迪士尼，會把以前買的戰利品和裝備，通通帶在身上，像髮箍、衣服、手飾，帶前幾次的戰利品，去迪士尼再戰鬥，超新奇，讓我感覺很驚訝。自己完成了一件事，感覺是寫了一本企劃書，什麼事都自己來，沒人管，規畫好，執行這個企畫，眼見為憑，眼睛就是相機，把票跟留下來。(A3)

京都：古都，建築古色古香，尤其清水寺那條，真的很漂亮

沖繩：他們的海很漂亮，不像白沙灣、福隆，並不是崇洋媚外，因為日本的海看起來就是乾淨沒垃圾，清澈 (A2)

日本的人都很好，而且日本的治安比較好，像我不知道路都會很熱心得帶路過去，只要有問他他就會直接得說跟著我，我帶妳過去，因為日本人比較不會講英文，所以就直接用行動表示！（B4）

所以當紀念品、回憶以及照片全都在一起時，妳日後拿出來妳會發現那存在你記憶中的美好，進而去回味當時旅行所帶給妳的感動。

（二）糟糕的經驗

每一件事都有兩面，旅行中有美好的經驗，那當然也會有糟糕的經驗。那是指在旅行當中，帶給妳不好或是負面印象的人事物，讓妳留下不愉快回憶。即使是在生活當中，我們也難免會遇到不順心的事，何況是在陌生的地區呢？在這陌生的城市或地方風俗、文化以及民情都有差異的狀況下，但這也是旅行迷人的地方，因和平常中所遇到都不一樣，因為新鮮所以新奇。偶爾也會有糟糕的時候，那就得仰賴旅行者的心態是如何去面對，畢竟這也算是旅行的一部分。

錯過末班車，因為算好剛好搭那班會車會到飯店，在我們在市區到機場的時候，在機場錯過了末班車，只好坐計程車，日本計程車很貴。沒趕上車子，反正能回去就好了，錢能解決的事是小事，其實這讓我步伐有放慢了，順便看看風景。（A3）

去到那裡有水土不服拉肚子，就很恨自己為什麼沒有帶到拉肚子的藥！幸好後來有在當地買了藥，讓後來幾天情況有稍好一些。（B2）

去香港的時候，很糟，飛機，突然通知說班機取消，但是我要提早 check in，可是我六七點才到，他就要我他七點四十的班機，這樣很趕，在很匆忙跟沒準備好的狀態下，很糟，幸好趕上 check in 的時間。（A1）

這些糟糕的事情，只是旅行中的一小部分。所以並不會影響到旅行中所獲得的美好。也不會為這些事情而讓旅行中所留下遺憾，反而會讓她們不經一事，不長一智。勇氣和心靈需要靠經驗的累積來成長，遇到問題要面對並解決它，這樣

在下一次的旅行中，如果妳再遇到，妳就會駕輕就熟。旅行者透過自助旅行，接受在旅行中的各種挑戰和衝突，進而以自我實現和自我認同來增加自己的自主性。

(三) 旅行中的自己

在日常生活中，遇到的環境和情況下，每個人都會有不同的面貌。在家裡，妳可能是扮演「女兒」的角色，而在學校妳則是扮演「學生」的角色，在熟悉的環境和陌生的環境下，每人所扮演的角色也會不一樣，在日常生活中，每人都有自己的責任和生活壓力，但是在旅行的時候，妳卸除了那些生活責任和壓力，個人處在一種放鬆和休息的狀態，在陌生的環境下，可以呈現最真實的自己，在旅行的她們表示，旅行中的自己會較勇敢和大膽也會較放鬆，會嘗試一些平常不敢做的事。

感覺沒什麼差，就跟平常一樣感覺很自在，就不會擔心東擔心西的，但還是會覺得東西是不是沒有找齊，怕路會不熟的！（B4）

平常的自己是滿膽小的，但我覺得旅行中的自己真的會想很多，雖然還是有些地方不敢去，也是滿膽小，可是我覺得需要問人的勇氣，像是在台灣妳都知道路，可是到了國外時候妳就必須要去問路，所以要鼓起勇氣去問路！我覺得就是可以增加自己的會話能力吧，就是會讓自己的語言變好。（B5）

比較揮霍，難得來，不會在意錢，像在台灣比較不會買的，在日本會不節制，更珍惜日本點點滴滴。（A3）

第四節、踏上歸途：旅行結束後的反思

(一) 從曾有經驗中自我檢討與自我改變

旅行就是身在異地生活，從旅行中的衣、食、住、行、育、樂，以及當地文化，不同面向都能讓我們感受到身在異地。身在異地較能發生反思這樣的行為，

接著腦袋就開始思考自己在平常的生活中是否需要改變，有了改變的動機才會出現反思。在我們訪談的女大生中，每趟旅行結束後，不單單只是多了回憶，增加經驗，更有收穫的事，能從旅行中的反思去改變現有的生活態度及行為，這才是旅行中的最大意義。

日本不會在公共場合不會邊走邊吃，反過來看看自己多邋遢，所以除了夜市，其他地方我不會邊走邊吃，然後垃圾不落地，因為日本真的素養很好，能回收就回收，更珍惜地球，然後讓我更守法，讓我會禮讓路人，從小地方做起，再渲染更多人。(A4)

我覺得日本人，如果妳跟他問路的時候，她們都會盡心盡力的幫妳，帶妳指引妳，然後這真的讓我覺得身在異鄉，還能受到幫助，而讓我想到自己在台灣時，別人向我問路，我可能報錯，也有可能不想理會，這讓我覺得日本人真的很有素養，這是值得我去學習的。(B5)

對於學日文這件事，去了才知道自己哪裡會哪裡不會，哪裡要加強，更上進，更注意一些細節。(A4)

從自我的經驗及生活中去反思自己是否需要改變，對人與人之間的相處之道，對於課業上的學習態度以及從不會到會的自我改變，整體而言，從事海外自助旅遊的女性具有多種動機驅使她們進行自助旅遊，此外，完成自助旅遊，對於女性而言具有自我實踐的價值與休閒的意義。

(二) 自助旅行的益處與收穫

在自助旅行當中，任何事情都靠要自己承擔，所以它是一種自己對自己負責的旅遊方式，而也是拓展視野，自我訓練的最佳方式。隨著每個旅者經驗的不同，觀察的角度也各不相同，都來自個人內心深處特別的感受，帶來了觀念的改變、視野的擴大，這是旅行最大的收穫。

我喜歡自己安排景點，自己找資料，反正我喜歡自己來，因為可以摸索

到很多自己不知道的東西，像當地的文化、節日、生活習慣，還有可以學到很多呀，像是規劃行程的那些，還有大家的溝通，以及費用都要經過自己算過，麻煩應該也是出在錢的問題，畢竟是學生，所以妳要玩或住得太好也不行。自助旅行，時間充裕，又不用去不喜歡的地方，因為跟團的話，點都學好了，又不是說妳不喜歡就可以改掉。(A2)

好處就是可以自己安排行程想待久一點就可以待久一點，不像是在跟團那樣一直在坐車，就比較不會那麼趕，就有可能我想去那個地方兩三次，我也可以一直安排。(B2)

一個人旅行，很自由，想做什麼就做什麼，如果兩個人的話，就要考慮到他喜不喜歡，開不開心，很多行程上，如果談不攏，就會很多問題出現。(D1)

在第三節的自我認同文章中有提到，黃振富（1996 轉引自初昌樂，2009）研究結果顯示女性自助旅遊者藉由旅遊前的資訊收集、實地比較以及與當地人文化交流，其知識化程度以及經驗的累積，會視為自我學習的機會。自助旅行是個別的行動，時間和空間都靠自己掌控，有問題要自行解決；自主性高，旅行的「質」遠重於「量」；不急著走馬看花，經過深入的探訪而得其精邃，這才是旅行真正的目的。

（三）人生觀點上的改變：

人生觀點上的改變，在我們訪問的女大生裡絕大部分都因為旅行後有所成長與改變，從學業到工作，生活上的習慣以及看到事情的態度等，都能因為在旅行中的見聞反應到自己現實生活中是否有甚麼是我們值得去學習的。其中有受訪者認為回國後要更加努力工作，為了賺取下次旅行的費用，有的是因為旅行到貧困國家後，變得更知足感恩，或是更願意與人分享，幫助別人。

我會更努力的生活，因為每次結束一段旅程，我會再想去，讓我有更努力上班的衝勁。(A1)

我覺得有時候妳去旅行不只是去購物，真正的旅行就是應該是純粹美好，應該是說它是一個紀錄，讓妳覺得說多看看這個世界，可能妳去的地方比較貧窮，那妳就會覺得妳會更很珍惜現在和自己的想法，那如果妳去的地方是很高檔的，那妳也會希望說我要更努力，努力改變我那些不足的地方，會讓自己調整到最好的狀態，像是我回來了之後，我看到窮人我會想要再去幫助他，多做一點善事，那如果看到好的話，我希望我以後可以有這種生活，一直讓自己去旅行，那我就會更努力的工作，就讓自己去調整自己最好的生活方式。我覺得意義還滿大的，就是從旅行中找到妳最棒的方式，還有就是語言方面，就是妳的語言能力會變得很好！或是說在想法上就會更成熟、更理性，而不是說妳只是去買個東西，就算妳賺很多錢、妳讀很多書，那我覺得透過旅行的話，那些都不重要。

(B5)

在第二節文章提到，長期以來，女性身分被擺在於居家、靜態的位置，一旦她們想要逾越這個被畫分的疆界，而嘗試要往戶外或公共空間移動時，通常不受鼓勵。與男性相比，女性處於公共空間有相對性的弱勢位置（李佳蓉，2006）。從受訪者的經驗可以發現，在現實過程中，女性比男性有更多的社會限制，但透過旅行，我們女性可以去突破性別限制的這面牆，而旅行中的突破與衝撞，也能溢散日常生活之中，成為挑戰既有性別規範的賦權契機。

一個人的女生耶，真的可以嗎？因為女生本來方向感比較不好，而且我是個小路癡，然後透過這次的旅行，我更看得懂台灣的路線，比如這條路不能給機車騎，或是這條路有通到哪裡，平常在台北騎的路也就那幾條，也很少碰到交通號誌，來到外地，就要開始學會看得懂，我覺得這是個很好的學習，並且增加視野，也知道更多可以玩的地方。(D2)

(四) 未來生活的期望

Wearing (1998, 轉引自李佳蓉, 2008) 主張休閒和旅行可以提供女性重新建立建自我和認同的可能性；將休閒與旅行視為「個人空間」，讓自我可以超越

社會化的我，換言之即藉旅行來達成自我實現，並且能夠掌握生活和擁有自信。

我覺得我的未來的期望就是回來之後我就是想要賺大錢，多賺一點錢然後每一年都要至少出去一次，然後到處玩！（B1）

趕快畢業、努力賺錢、找個有熱誠的工作。（A3）

我希望人生，工作的時間歸工作，該休閒的時候就要休閒，生活不是為了工作而已，自己也要懂得休閒，才會增添生活的色彩，這樣才有意義。（D2）

我會想當個自由工作者（開心的笑了），就像可以邊旅行到各地然後可以在當地工作的感覺。（D1）

希望能去去夏威夷跟舊金山，想去舊金山唸一個月的書，因為我不會去外面太久，去夏威夷度假，其實未來我想開一家飯店，在鄉村，因為日本的飯店（服務好、設備機器化），讓我很有這種想法。（A2）

從本研究受訪者的經驗可以發現，「男主外、女主內」的想像面臨挑戰，受訪者認為她們可以透過旅行逃離日常的人生，能夠暫時擺脫工作和家庭的壓力、社會的觀感和限制，進而體會到「自由」。而「自助旅行」的自由、獨立象徵，也成為她們旅途歸來後日常生活中挑戰既有性別刻板印象與分工，進而獲得賦權的重要動力與基礎。

第五節、思辯性別意涵與賦權

（一）自助旅行的意義及重要性

前面研究結果顯示女性自助旅遊者藉由旅遊前的資訊收集、實地比較以及與當地人文化交流，其知識化程度以及經驗的累積，會視為自我學習的機會，同時也將是這些女性自助旅遊者個人文化資本的累積，有利於個人職場生涯的進行。

每個人對旅行的意義都不同，有的人覺得各個方面會變好，也有人說這是書本上學不到的，經過訪談發現，對喜歡自助旅行的女性來說，旅行在女性的生命中，是很重要的一環。會讓她們收穫很多，希望未來還會繼續旅行，繼續製造美好的回憶。

我覺得意義的話，會感到很有踏實，我感到自己是活著的。因為在旅行的時候，所有事都是自己打理，自己想要的行事，而不是在工作、學校，要我怎麼做就按照別人說的做。(D1)

(二) 性別賦權？

在旅行的過程中，女性的身分可能得到的幫助和限制，在女大生的訪談發現，她們所說限制，有幾個女生說，是生理期帶來的身體不適，導致行程延後，也有說女性出國很吃香，得到的幫助會比男生還要多，而且在國外，女性被保護的措施都做的很好，懂得體恤跟尊重女性，像日本國家，都會服務的很好，不會因為性別的問題，而有所差異。整體而言，儘管自助旅行增強了女性在公共空間上移動能力的機會，成為性別權力關係可能改變的方法之一，但一個有關生理女性的「本質」刻板印象，仍然存在於受訪者的觀念中，難以被顛撲。這恰好也是當我們在關注女性休閒/旅行經驗時必須留心，避免淪於過度樂觀的立場。

限制？（就可能在某一些情況下，有限制，或者是歧視之類的？）應該是沒有，除非夏天，夏天就有時間限制（還有穿衣的打扮之類的？）對呀夏天還是想玩水，但有時間限制（女生也會有時間限制？）妳生理期來妳要玩水很麻煩。(C1)

我覺得在任何國家都一樣，如果真的想要出發的話，就出發，無需考慮太多事情，畢竟是自己想做的，就去做吧。比起男生，女生確實受到的幫助比較多，因為是女生，比較沒有傷害性，也不太會騙人，而且女生天生就有一種需要幫助的感覺。(D1)

(三) 壓力與束縛

隨著女性年齡的增長，會感受到傳統的觀念所影響，對許多女人來說，傳統的性別價值觀作用在社會結構上，產生出各種有關女人「家戶外」的有形或無形的壓力與束縛。從舊有研究下發現，束縛住女性的不只是社會結構下的壓力，連傳統社會的觀念也是其中之一。

覺得女性如果生小孩，工作怎麼辦，現在公司行號很沒有人性，不是留職停薪，不然就辭職。(A3)

我想就是工作上吧，在工作上好像還是會被受遲疑，還有有些運動方面，男生好像都會被認為很會操作，女生就是會讓人格外擔心，怕妳受傷害這樣。(D4)

責任壓力就是，很多長輩會開始關心女生未來的事情，什麼時候結婚生子，感覺就是希望女生有個歸屬。(A3)

台灣女性越來越能夠擺脫束縛，但還是有賦予的責任與壓力，了解自己未來還是要做好該有的責任，所以D3同學說「人生最自由的時段要過去了」，女性可以趁年輕的時候，還未有包袱之前，去做自己想做的事，像本文前面說的，女人廣泛的涉入家庭活動，並且在家中從事無報酬的工作，因為家庭傳統的觀念還是深深的影響她們。

第五章、結論與建議

第一節、結論

整體而言，本研究發現了現在的女大生是很有自己的想法，遇到新的事物，會想嘗試看看，在社會上也很獨立自主，也擁有解決問題的應變能力。現在女性身分在社會上的提高，有許多可以供女性發揮的場所，由於男女平等觀念的建立，使得傳統觀念逐漸消失。而現代女性能經濟獨立，事情靠自己完成，但是在傳統的性別期待與想像，還是深深地影響了受訪者，而現代人普遍上都生活在有壓力的工作和環境當中，因此很多人選擇旅行的原因，無非是想釋放壓力、放鬆身心，脫離日常生活中的束縛，等旅行結束後，再重新面對自己的生活和壓力，重新再出發。而在旅行中回憶是最重要的一環。那在旅行中的感動是會永久的留在心裡，當時旅行的一切情況和旅行中美好的元素，雖然偶爾也會有糟糕的時候，那就得仰賴自己是如何去面對，畢竟這也算是旅行的一部分。

然而在出發前總會遇到一些困境，就是經費和家庭，因受訪者大多還是學生，所以賺取金錢能力有限，不但要顧好學生的本分還要撥出時間來工作。但大部分的受訪者認為，為了去旅行，她們可以在工作上更加努力。而女性最擔心的部分就是在旅行中遇到「人身安全」的問題，所以女性獨自在外都得十分的小心，除了放鬆心情欣賞景物以外，也要對周遭的環境保持警戒心態。

最後就是對於女性賦權的問題，一般都認定女性最適合的空間是家庭，而公共空間則由男性獨佔。因為單身女性出現在公共空間裡，往往會感覺到流言與各種性騷擾的壓力或恐懼。當女人離開家，開始在公共空間中活動游移，挑戰的不僅是公領域及私領域間所存在的性別藩籬，另一方面亦提供了改寫女性身體經驗的機會與契機。所以如果女性要為了自己的利益而生存下去，就必須擁有一個獨立的休閒空間，可以供女性自由的發言，自由的探索每個空間，讓女性得到心靈或是社會上的支援，進而讓自己擁有更豐富的思想及行動。在傳統觀念下就是將男性擺在女性之前，不管做什麼事都是男性優先，一味地認為女性不能擁有自己的思想以及人生。而女性可以用休閒來擺脫社會所造成的控制及傳統觀念，因為

女性在休閒上可以擁有更多的獨立自主，並經由休閒在社會上擁有不同的價值觀及觀念。

第二節、建議

在資訊發達、男女平等的觀念建立，女性擁有比以往更多的自由，她們也向社會證明她們的能力，也想遠離傳統社會的壓力，所以，自助旅行對女性而言是一種能讓他們遠離日常生活，體驗不同民俗風情，更是重新認識自己的好方法。在分析中發現，現在的女大生本身就很有想法，遇到新的事物，會想嘗試看看，也很獨立自主，遇到問題也有解決問題的應變能力，會慢慢開始對未來有所打算，除了做好學生的本分外，還會打工跟存錢，讓自己能夠好好享受生活，也可以照著自己的意思來安排。綜合上述給與自助旅行相關業者以下幾點建議：

（一）國內自助旅行產業的商品規劃

1.經濟方面：

在本專題研究的訪談者都是大學生，所以年齡層分佈在 20~23 歲，因為還是學生，在只有打工的狀態下，所得比較低，所以經濟是最重要的考量重點，可以針對學生，設計省錢的行程，像是廉價航空的機票比較便宜，也可以安排定點或待在同一個城市，這樣行程不會因為跑很多地方弄得很趕，而且玩的比較精，花的比較實在，或者弄個一日遊套票跟觀光護照，這種方案會省很多。現在小資旅遊正夯，女同學喜歡結伴旅遊，除了能互相照應，還可以分攤費用，業者能夠打出學生淡季優惠票，住宿跟交通結合的周遊券，讓大學生能夠省錢還能方便旅遊。

2.安全方面：

女性顧客越來越多，所以要以女性的立場來設計行程與提供服務，像是提供資訊有專屬女性的飯店或者女性車廂，也要給各國家急難救助的電話，還有能弄一本安全手冊，或者推薦一些全球安全指數最高的國家，像是日本、新加坡，這樣安全也有了一定的保障，然後在旅途中，能主動的關心她們，雖然女性在外幫助很多，但還是要適時的伸出援手，幫助她們解決困難，旅程結束後，藉由網路

或簡訊調查與詢問，了解女性旅客在旅途中的感覺與需改善的問題，讓女性有被尊重與被關懷的感覺。

3.學習方面：

每個人對旅行的意義都不同，有的人覺得在旅行完後回來，不管是在甚麼方面都會讓自己有所成長，也有人說在旅行中所獲得的體驗，是在書本上學不到的，可以試試志工旅遊，為別人付出心力與幫助，讓自己有所反思，也有打工旅遊和自助遊學，除了開拓視野，也為自己的未來加分，或新增一些藝術人文、環境之旅，讓自己有創造力跟有環境意識的啟發，這種增廣見聞和自我成長的深度旅遊，也是女大生想要的正面效應。

4.體驗方面：

女性會受到許多外在壓力，像：工作、家庭、生活，進而想逃離既定的人生，或者有想體驗新事物、追求刺激等，讓旅行成為女性追求自我的方式之一。可以用一些具有挑戰的行程，像是自助馬拉松、登山團，除了挑戰極限，也可以到處遊玩，想要看風景、慢步調的，可以嘗試公路旅行，喜歡體驗的，搭配一些戲劇的場景，像是日劇「小海女」，體驗海女頑強不屈的毅力，也可以開發共同興趣、放鬆身心靈或者購物性質的旅遊，讓女性得到很多的旅遊體驗，也滿足他們的需求。

（二）行銷策略的建議與分析

1.在我們訪談的女大生裡，平均年齡皆在 20~23 歲，較屬成年人觀光，偏好較舒適、休閒、娛樂的性質。把這些活動的性質以女性設計為出發點，還會多出一項性質，如 SPA、美容醫療等的活動，而大學生在這社會的角色定位就是非社會人士，皆屬於半工半讀的狀態，收入是有限的，相對的對於出國消費的費用精打細算，若旅行業者可以針對女性設計出不只是追求刺激，新鮮多變，或是學習求知之旅，美容旅遊不外乎是不可缺少的行程之一。當地可以搭配自助旅行優惠方案，所推出的優待券，再來做個具有彈性的旅遊行程以及特色旅遊行程，適宜的市場區隔以及針對特定的女性自助者，想必能吸引特定的族群。

2.自助旅行的逐漸盛行，開始出現許多相關的 APP 軟體以及針對女性的旅行網站，業者可以透過手機軟體設計出專門只為女性旅遊的論壇，大家一起分享經驗並且能從他人的經驗中找到可以防範，還有值得推薦的旅遊景點，並且可推論出哪些地方安全度高，並且是適合女性自助旅行的地方。旅行業者也可以推出針對自助旅行女性者，設計出國前的網路審查問卷，可以從這些問卷去歸類出旅行者自己是否符合可自助旅行的條件，不外乎會去評估旅行者的平均收入及消費，以及出國前應準備的相關事物。

3.在自助旅行的場域中，Mehta 和 Bondi（1999，轉引自李佳蓉，頁 22）認為，女性自助旅行者面對公共空間暴力恐懼時，會透過情緒控制與保持警覺機制，發展出各自獨特的安全防衛措施與策略。李佳蓉（2005，頁 55）的研究中，便指出一些女性出門旅行為維護自身安全必得遵守的準則「白天是主要的活動時間、盡量不要在晚上出門、不隨便單獨走在荒涼陰暗的地方、不出入夜店、不隨意搭便車、不任意與人搭訕、拼了命都要找到安全住宿之處，不能像男生一樣在車站或公園都可以睡覺等。這些基本安全守則，受訪者都認為必須嚴格恪守。」結論告訴我們女性的自我安全意識來的比男性高，對於旅行社而言，可以在旅遊行程前開班輔導，針對當地的景點、治安、文化等，或是防身課，讓女性學習平常學習不到的防身術，學會自我保護。能讓女性在自助旅行行開始前學一堂課，讓她們在旅行時遇到問題時能更快的解決並且降低危險。換言之，女性在旅行空間中並非軟弱無力的潛在被害客體，而是具有抵抗的能動性。女性在潛意識中已有這樣能力能保護自己，如果能在行程前學會更多如何自我保護，想必能降低出國旅行的危險率。

參考文獻：

【中文書目】

王志弘、張淑玫、魏慶嘉（譯），1997，Weisman, Leslie Kanés 著。〈公共空間的私人用途〉，《設計的歧視：「男造」環境的女性主義批判》，台北：巨流。

王志弘，2000，**性別化流動的政治與詩學**（台北：田園城市）。

王志弘，2006，**性別、認同與地方：女性主義地理學概說**（台北：群學）。

王寬蓉，2007。女性旅遊體驗之探索研究。南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文，嘉義。

田哲榮、司徒懿（譯），2010，David Silverman 著。解析質性研究法與資料。台北：韋伯。

余嬪，1998，**輕鬆休閒操之在我**（高雄：復文）。

李佳蓉，2005。女性獨自從事自助旅行之動機與體驗。國立東華大學觀光暨遊憩管理系碩士論文，台北。

李佳蓉，2008。女性自助旅行者動機、體驗與旅行後之改變。國立東華大學觀光暨遊憩管理系碩士論文，台北。

李淑宏，2000。因為旅行，所以存在-旅行世紀的台灣新世代，國立臺灣大學新聞研究所未出版碩士論文，台北。

初昌樂，2009。女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，台北。

吳明蒼，2008，「大學生休閒態度、休閒動機、休閒滿意與休閒行為因果關係模

- 式之研究」。國立臺南大學教育研究學報，第42卷第2期，10月：頁83~100。
- 李嘉齡，2002，「教育研究中的女性發聲：以碩博士論文為例」，人文與社會科學通訊，第12卷第5期，2月：頁94~100。
- 林卉羚，2003。女性流動經驗下身體與空間關係轉化—以台灣女性留學生在北美洲公共空間中身體經驗之轉變為例。國立台灣大學建築與城鄉研究所碩士論文，台北。
- 林東泰，1992，休閒教育與其宣導策略之研究（台北：師大書苑）。
- 胡幼慧，1996，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例（台北：巨流）。
- 胡錦媛，1996，「繞著地球跑（下）—當代台灣旅行文學」，幼獅文藝，第83卷第12期，12月：頁51~59。
- 祝若穎，2008。女性主義方法論及對教育研究之啟示。國立台灣師範大學教育學系博士論文，台北。
- 陳美玲，1997。嘉義地區不同年齡成人之休閒態度、休閒參與及其相關因素之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版碩士論文，嘉義。
- 許茹菁，2001。掙扎與圖—女性／旅行／書寫。國立花蓮師範學院多元文化教育研究所碩士論文，花蓮。
- 張春興，1983，「工作、休閒、娛樂—提升生活品質的心理探索」，中國論壇，第15卷第9期，二月：頁47~51。
- 傅淑梅，2001。台灣女性海外自助旅行的經歷之研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士學位論文，台北。
- 陳向明，2002，社會科學質的研究（台北：五南）。

- 陳昭如，1995，**新女遊主張**（台北：探索）。
- 陳慶章，1991。身心障礙教養機構印象之研究。國立中山大學學術研究所未出版碩士論文，高雄。
- 曾煥玫，2000。女性自助旅行者的主體性與性別認同的建構。國立臺灣大學碩士論文，台北。
- 楊長苓，1997，「性別意識與婦女空間」，**社區發展季刊**，第七十九期，九月：頁120~130。
- 楊政樺、陳光華、李佳如，2007，「以 Rasch 模式探討自助旅行者之海外旅遊者阻礙感認知」，**休閒暨觀光產業研究期刊**，第2卷第1期，十月：頁1~26。
- 劉子利，2001，「休閒教育的意義、內涵、功能與其實施」，**戶外遊憩研究**，第14卷第1期，三月：頁33~53。
- 劉耳、季斌、馬嵐（譯），1999。K. A. Henderson, M. D. Bialeschki, S. M. Shaw & V. J. Freysinger 著。女性休閒—女性主義的視角。中國昆明：雲南人民。
- 劉佩佩，1999。未婚女性休閒生活之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所未出版碩士論文，高雄。
- 廖乃慧，2012。大學生的自我認同—以「未定者」為主角的音樂創作。國立政治大學廣告學系碩士論文，台北。
- 謝政諭，1989，**休閒活動的理論與實際**（台北：幼獅）。
- 蘇瑛敏，1997。女性休閒環境架構之基礎研究—台北縣市女性為例。國立政治大學暨私立中國地政研究所合辦地政研究所博士論文，台北。

【外文書目】

- Babbie, E. 1992. The practice of social research. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.
- Bialeschki, M. D. & Henderson, K. A. 1986. Outdoor experiential education (for women only). In M. Gass & L. Buell (Eds.), Proceedings of the 14th Annual Conference of Association of Experiential Education (pp. 35-41). Modus, CO: AEE.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. 1999. Applications in recreation & leisure for today and the future. Boston : McGraw-Hill.
- David Silverman著，田哲榮、司徒懿（譯），2010，*解析質性研究法與資料*（台北：韋伯）。
- Deem, R. 1982. "Women, leisure, and inequality." *Leisure Studies* 1: 29-46.
- Glyptis, S. and Chambers, D. 1982. "No place like home", *Leisure Studies*, 1(3):247-62.
- Green, E., Hebron, S., & Woodward, D. 1990. Women's leisure, what leisure ? Basingstoke, NH: Macmillan.
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. 2003. Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Science*, 25, 207-230.
- Henderson, K.A., & Bialeschki, M.D. 1984. The personal and professional spheres: Complement or conflict for women. *Journal of Park and Recreation Administration*, 2(4), 21-30.

- Henderson, K. A. 1989. The meaning of leisure for women. *Park and Recreation*, 24(3):11-15.
- Henderson, K. A., 1996. One size doesn't fit all: The meanings of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, Vol.28(3),pp.139-155.
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. 2003. Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Science*, 25, 207-230.
- Hull, R. B. 1990. Mood as product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22, 99-111.
- Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. 1996. Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28, 169-188.
- Jackson, E. L. & Henderson, K. A. 1995. Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- K. A. Henderson, M. D. Bialeschki, S. M. Shaw & V. J. Freysinger 著，劉耳、季斌、馬嵐（譯），1999，*女性休閒—女性主義的視角*（中國昆明：雲南人民）。
- Kelly, J. R. 1996. *Leisure* (3rd ed.). Boston : Allyn & Bacon.
- Kotler, P. 1998, *Marketing Management : Analysis, Planning, Implementation and Control*, 9th ed., Prentice-Hall Inc. Marketing, Robert Ferber Edition, McGraw-hill Co., p.3.
- Mehta, A., & Bondi, L., 1999. Embodied discours : On gender and fear of violence. *Gender Place & Culture: A Journal of Feminist Geography*, Vol. 6(1) ,pp.67-74.

- Miller, M. L. & Kaae, B. C. 1993, Coastal and marine ecotourism : A formula for sustainable development? Trends, 30(2), 35-41.
- Neulinger, J. 1974. The psychology of leisure. Springfield. IL : Charles C. Thomas.
- Pearce, P.L., & Caltabiano, M. L., Inferring travel motivations from travelers experiences. Journal of Travel Research, Vol. 3, 1983, 16-20.
- Ragheb, M. G., & McKinny, J. 1993. Campus recreation and perceived academic stress. Journal of College Student Development, 34, 5-10.
- Ryan, C. 1995. 'Beaches, life-stage marketing', in M. Conlin and T. G. Baum(Ed.), Island tourism. Chichester: John Wiley and sons, pp. 79-93.
- Shank, J. 1986. An exploration of leisure in the lives of Dual-carrer women, Journal of Leisure Research, 17(4), 226-282.
- Shaw, S. M. 1985a. Gender and leisure: Inequality in the distribution of leisure time. Journal of Leisure research, 17(4), 266-282.
- Wearing, B., & Wearing. S., 1996. Refocusing the tourist experience: The 'flaneur' and the 'choraster.' Leisure Studies, 15, pp. 229-244.
- Weisman, Leslie Kanés 著，王志弘、張淑玫、魏慶嘉（譯），1997，**設計的歧視：「男造」環境的女性主義批判**（台北：巨流）。
- Witt, P.A & Goodale, T.L., 1981. "The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages". Leisure Sciences, 4, pp. 29-49.