

國立交通大學應用藝術研究所

碩 士 論 文

空巢期父母社交活動之生活型態研究與輔助工具之設計

Design for Empty-nest Parents' Social Activity, Based on Life Style Research



研 究 生：孫宗凰 Sun Tsung-Huang

指 導 教 授：莊明振 博士 Ming-Chuen Chuang

中 華 民 國 九 十 五 年 七 月

空巢期父母社交活動之生活型態研究與輔助工具之設計

學生：孫宗鳳

指導教授：莊明振

國立交通大學應用藝術研究所碩士班

摘 要

現今台灣社會因工作人口的都市集中，及多年前「兩個孩子恰恰好」的政府政令宣導，使得空巢期父母日漸普遍。而空巢期的形成主要是由於孩子外出唸書或工作，家中剩下父母親兩個人的情形。因此，本研究主要是針對空巢期父母的家庭生活型態作一初步調查，並集中探討其在此階段的社交生活，提出輔助的產品設計構想建議。

本研究分為五個階段：第一階段空巢期父母自我記錄是對觀察對象的初步探討；第二階段為生活型態問卷量表，透過量化形式將研究對象，區分出其生活族群及生活型態要素；第三階段針對前階段分群代表進行觀察，透過活動理論得到空巢期父母之潛在設計需求；第四階段以劇本法進行設計詮釋；第五階段以訪談進行設計構想評估。

而就能輔助空巢期父母社交活動之工具方面，本研究的結論可綜合出其應具以下三點機能：1)能提供具同時多工之溝通聯繫工具。2)能提供談天話題資訊之輔具。3)能具備提醒功能。這些結果可作為設計師針對空巢期社交活動輔助工具的設計方針。

關鍵字：空巢期、生活型態、活動理論、劇本導引、社交活動

Design for Empty-nest Parents' Social Activity, Based on Life Style Research

student : Sun Tsung-Huang

Advisors : Dr. Ming-Chuen Chuang

Institute of Applied Arts
National Chiao Tung University

ABSTRACT

The phenomena of the empty-nest parents, the situation when all the children go out to study or work; only parents left in a family, are becoming common due to the depopulation and urbanization. This research investigated the empty-nest parents' society activities, and then proposed a product concept for assisting the parents in participating these activities.

This research includes five phases. The daily activity of an empty-nest parent was observed and self-recorded for reviewing, at the first exploratory phase, to identify key issues for further phases of study. In the second phase a life style questionnaire was conducted to distinguish varied life styles of empty-nest parent, and accordingly, to classify subjects into different life style groups. The third phase is an ethnographic observation on some specific social activities of empty-nest parent for finding design issues to improve empty-nest parent's society activity by using the analysis of activity theory. Based on the analysis process of activity theory, a design prototype was proposed and presented as a use scenario in the fourth phase. Finally, the use interview was conducted to evaluate the scenario-oriented design in the last phase.

The design principles for assisting empty-nest parents' society activity were concluded as 'simultaneous communication improving,' 'information providing,' and 'the function of reminding.' The implications and limitations of this study were discussed, while further research directions were also suggested in this study.

Keyword : empty-nest, life style, social activity, activity theory, scenario design

誌 謝

原來，現在是換我寫致謝的時候了…要感謝的人真的很多，謝謝這本論文要出爐了。

首先能順利完成本研究，最要感謝的是我的指導教授莊明振老師，這一年多來總是不厭其煩的爲我解決許多研究上的疑難雜症，從題目的發想、研究的進行到架構的建立，甚至是逐字逐句的修整，老師總在迷惑時指引我研究的方向，讓我的困難能迎刃而解，僅此致上最大的敬意與感謝。

也要感謝口試委員鄧怡華老師、林盛宏老師及許尙華老師，百忙中抽空前來參與論文評審，提供許多寶貴的意見。也感謝在本研究中許多協助過我的爸爸媽媽們，感謝這群可愛的空巢期爸媽抽空擔任研究的受測對象，幫助我順利完成這本大報告。

其次能進入應藝所就讀，要感謝雲科大工設系所有恩師的栽培。若不是那四年如被捧在掌心上呵護的教導，我應該無緣進入設計美妙的領域，也無法如此幸運的來到交大應藝所。那四年單純而豐富的回憶，讓雲科工設就像我在台中之外的另一個家。

在研究期間，要感謝所上六位老師的指導，所辦的千惠及千育、學長姐及學弟妹的協助及幫忙。而最要感謝的是陪伴我學習與成長的 93iaa 同學們，一同歡笑哭泣的日子我會永遠牢記在心。在這短短兩年裡，因爲有你們的陪伴讓我有第二個設計的家—新竹交大應藝所。謝謝你們予我這段奇妙與精彩的日子，我會永遠記得在「硬硬」這段課照上、球照打的美妙生活。

最後，要感謝我最親愛的家人：爸爸、媽媽、妹妹宗麒和弟弟宗佑，謝謝你們總是給我無限的鼓勵與支持，感謝你們一直不斷的關心與包容。當然也要感謝男友鉅富的貼心與支持，未來讓我們也能繼續攜手努力於設計的路上。因爲有你們，讓我能順利完成碩士學業，僅以本論文獻上由衷的感謝，謝謝 25 年來大家對我的照顧與呵護。

過去一點一滴，我是很感恩；現在一時一分，我都很珍惜；未來一切一切，我會很努力。

目 錄

第一章	緒論.....	1
1.1	研究背景與動機.....	1
1.1.1	家庭形態的轉變.....	1
1.1.2	資訊時代的來臨.....	1
1.1.3	生活型態的探討.....	2
1.2	研究目的.....	2
1.3	重要名詞釋義.....	4
1.3.1	空巢期.....	4
1.3.2	親子關係.....	4
1.3.3	生活適應.....	5
1.3.4	生活型態.....	5
1.4	研究範圍與限制.....	6
1.4.1	研究地區.....	6
1.4.2	研究對象.....	6
1.5	論文架構.....	7
第二章	文獻探討.....	8
2.1	空巢期的定義及其相關理論研究.....	8
2.1.1	空巢期的定義.....	8
2.1.2	空巢期界定.....	9
2.1.3	空巢期的發展任務.....	10
2.1.4	中年期的適應問題.....	10
2.1.5	空巢期的相關研究.....	12
2.2	生活適應之內涵與相關研究.....	13
2.2.1	生活適應的定義.....	13
2.2.2	良好的生活適應特性.....	14
2.2.3	中老年期生活適應之內涵.....	15

2.3	何謂生活型態.....	17
2.3.1	生活型態定義.....	17
2.3.2	生活型態量表.....	19
2.4	快速人種誌學.....	20
2.5	活動理論.....	22
2.6	劇本法.....	25
第三章 研究方法.....		27
3.1	階段 1：受調者自我紀錄及研究者觀察.....	28
3.1.1	研究工具.....	28
3.1.2	實施程序.....	29
3.1.3	資料整理與分析.....	29
3.2	階段 2：生活型態問卷.....	29
3.2.1	研究工具.....	33
3.2.2	實施程序.....	35
3.2.3	資料整理與分析.....	36
3.3	階段 3：觀察.....	37
3.3.1	研究工具.....	38
3.3.2	實施程序.....	38
3.3.3	資料整理與分析.....	38
3.4	階段 4：劇本發展.....	39
3.5	階段 5：訪談評估.....	39
3.5.1	研究工具.....	40
3.5.2	實施程序.....	40
3.5.3	資料整理與分析.....	40
第四章 研究分析與結果.....		41
4.1	受調者自我記錄與研究者觀察.....	41
4.1.1	女性受調者自我記錄資料整理.....	41
4.1.2	男性受調者自我記錄資料整理.....	43
4.1.3	小結.....	44

4.2	生活型態問卷調查.....	45
4.2.1	問題鑑別度 t 檢定.....	45
4.2.2	問卷樣本因子分析.....	45
4.2.3	問卷樣本集群分析.....	47
4.2.4	生活適應及親子關係的變異數分析.....	48
4.2.5	集群分布之卡方檢定.....	49
4.2.6	空巢期父母產品使用情形.....	51
4.2.7	參與活動的分析.....	53
4.2.8	小結.....	56
4.3	活動觀察.....	57
4.3.1	活動觀察資料整理.....	57
4.3.2	活動架構與階層分析.....	64
4.3.3	行為模式之建立.....	68
4.3.4	小結.....	72
第五章	劇本情境與訪談評估.....	74
5.1	劇本發展.....	74
5.2	劇本說明.....	75
5.2.1	「陳媽媽的姐妹會」.....	75
5.2.2	「陳爸爸的話題」.....	79
5.3	劇本訪談評估與建議.....	82
5.3.1	功能部份.....	82
5.3.2	裝置型式.....	83
第六章	結論與建議.....	84
6.1	完成之工作項目.....	84
6.2	設計參考原則.....	85
6.2.1	功能原則.....	85
6.2.2	裝置型式.....	85
6.3	本研究不足之處.....	86
6.4	後續研究的建議.....	87
6.5	研究建議.....	87

參考文獻	88
附 錄 一	91
附 錄 二	97
附 錄 三	99
附 錄 四	103

表 目 錄

表 2.1 AIO 量表的主構面與子構面	19
表 3.1 第一階段自我記錄者之基本資料	28
表 3.2 問卷施測情形一覽表	30
表 3.3 活動觀察對象之基本資料	37
表 3.4 訪談評估對象之基本資料	39
表 4.1 因子分析	46
表 4.2 分群之變異數分析	48
表 4.3 集群分布之卡方檢定	49
表 4.4 分群之職業人數情形	49
表 4.5 分群之個人月收入情形	50
表 4.6 空巢期父母手機、電腦、電視使用狀況	52
表 4.7 最常做的活動	53
表 4.8 參與活動項目及動機	54
表 4.9 無法參與活動因素	55
表 4.10 最擔心的事	55
表 4.11 兩年內想做的事情	56
表 4.12 觀察之活動理論分析	64

圖 目 錄

圖 1.1	論文架構.....	7
圖 2.1	HCI 的兩個介面 (KAPTELININ,1996)	22
圖 2.2	個人層次的活動架構.....	23
圖 2.3	活動的基本架構.....	23
圖 2.4	活動的階層層次 (NARDI,1996)	24
圖 2.5	劇本法之架構.....	25
圖 2.6	劇本法流程圖.....	26
圖 3.1	研究流程.....	27
圖 3.2	孫媽媽 (左) 與孫爸爸 (右) 的自我記錄.....	28
圖 4.1	前測受訪女性之社交活動脈絡.....	42
圖 4.2	前測受訪男性之社交活動脈絡.....	43
圖 4.3	四集群之重心在八因子座標的折線圖.....	47
圖 4.4	觀察之社交行為模式.....	68
圖 4.5	輔助空巢父母期產品功能界定圖.....	73
圖 5.1	「家記」功能說明 (一)	74

第一章 緒論

1.1 研究背景與動機

本研究主要針對空巢期父母進行相關研究，在背景及動機部分，以下將分為三點分別討論：

1.1.1 家庭形態的轉變

台灣在以往農業時代爲了耕種的人力需求，鼓勵生產造成人丁旺盛，三、五代同堂的家庭比比皆是，因此較少出現空巢現象。隨者工業時代，人口往大城市集中，加上多年前政府提倡「兩個孩子恰恰好」的節育政策，家庭的人口開始簡單化。所以在兒女長大外出求學或就業，就形成了現在新一代父母所普遍面臨的「空巢期」調適問題。國內心理學家張春興（1989）歸納中年危機三因素：1.更年期因素 2.空巢期症候群 3.事業發展不如人意，其中也將空巢期列爲危機因素之一。而當今少子與高齡化的社會現象，更拉長了空巢期的時間。此時期父母所要面對的，除了家庭重心的轉移，重新回到兩個人爲主的家庭生活外，中年期的生理變化或工作職場的轉變也陸續出現，如何適應與調整都面臨極大的壓力。

1.1.2 資訊時代的來臨

空巢期父母除生、心理轉化、家庭結構重心改變外，現今資訊化時代也造成他們須面對一波文化、生活與消費的革新。隨者網路、通訊的急速發展，E-mail、手機、線上購物等產物，讓人們現在的生活朝即時與零距離邁進。但這些資訊科技對這一輩的父母卻是陌生的，加上可以詢問協助的孩子也不在身邊，所造成的無助感是否將更促使其害怕接觸這類資訊化的產品？而這些強調即時、零距離的科技中，有什麼是幫助空巢期父母的社交生活當中所被需要的，爲本研究主要探

討的問題。

1.1.3 生活型態的探討

在設計領域中針對特定族群，如高齡者、孩童、男性、女性等，或依年齡或性別區分之相關研究很多。而依工作性質或不同屬性區分（如：上班族）的研究討論也不少。但對於根據絕大多數人所擁有的不同家庭生活型態之討論卻較少，且對於家庭生活進行討論的研究，也較偏重於婚姻的早期階段。而根據家庭生命週期可清楚地發現，家庭發展於後面階段所經歷的時間與歲月，是長於前階段的（黃千慈，2004）。雖然這段時間佔了近三分之一的家庭生活，但相關研究討論卻不多見。因此本研究希望針對空巢期父母的家庭生活型態作一初步調查，並集中探討其在此階段的社交生活，提出輔助的產品設計構想。

1.2 研究目的



一個家庭有其不同的發展時期，稱之為「家庭生命週期」，就如同一個人的成長有其周期般。而一個家是以兩個人結婚作為起點，有了孩子家庭便進入「家庭擴張期」；而在孩子陸續成長離家讀書、成家或工作後，家庭進入「收縮期」，又變成只有兩個人的世界。但與家庭剛開始不同的是，牆上掛著的可能是孩子的畢業照；相簿裏面有的是子女兒時憨態十足或全家出遊的相片；櫃子裡總還有一些隨者孩子長大所留存下來的物品，那些都是家庭歷史的見證。在此時夫妻兩人已不再年輕，家庭生活的重心由養育兒女，再次轉為關心自己、照顧配偶與發展對外的社交活動，以讓兒女沒有後顧之憂地安心離家，夫妻倆人也可以準備步入另一人生勝境。傳統觀念認為在步入中年階段，母親的生活適應會比父親還差。過去以照顧、教養子女為生活重心的更年期與空巢期女性，當照顧角色終止時，心理上會難以適應。事實上，對男性而言，中年時期除了面對事業的持續發展外，和女性一樣，也會有空巢期症候群的現象產生（黃千慈，2004）。長期擔任照顧角色的母親，可能會把子女長大離家視為「麻煩已離去」；父親反而可能因較少

與孩子相處，對於孩子的離家產生不捨，與後悔未多參與孩子成長的情形。本研究擬將父親與母親一同作為研究對象，探討此時期父母的生活情形。

在傳統的中國家庭，其親子有著絕對的相依附關係。父母對於子女的養育十分照顧，因此對於子女的依賴與管教也就較高，使得父母與子女間的分離，也就意謂者親子間產生了撕裂感。現今社會環境下，父母雖已認為子女終有一天會因到外地求學、工作或是結婚成家等不同因素離家，而獨立自主。但另一方面，卻仍會覺得有義務協助子女來獨立。在孩子還未離家，父母生活重心是以養育孩子為重。因此在進入空巢期之家庭，父母與孩子之間的溝通與情感表達方式，亦會隨者子女離家而重新調整（陳斐虹，1996）。因而空巢期父母對親子關係的適應良窳，應也成為影響空巢期父母生活適應之因素，故本研究亦將探討空巢期父母其親子關係之情形。

而本研究主要目的在於了解空巢期階段父母之社交生活型態，並希望藉由研究結果，提出一可提供輔助此階段父母社交活動的設計構想。本研究之目的可簡要歸納為以下三點：

- 1.了解空巢期父母之生活概況。
- 2.了解空巢期父母社交活動之困難及問題點。
- 3.分析空巢期父母社交活動，提出一輔助設計構想。

1.3 重要名詞釋義

本研究所涉及的重要名詞及其操作型之定義，分別界定如下：

1.3.1 空巢期

本研究採用黃心郁（1998）的論點，將空巢期定義為孩子目前或曾經因求學或工作，而全部都不住在家裡的家庭階段。

1.3.2 親子關係

所謂親子關係，即家庭中父母與子女互動所構成的人際關係。本研究參考黃千慈（2004）的研究，將親子關係分為，「相處的感覺」、「信任的感覺」、「分享與瞭解」、「責任與期望」及「整體的觀感」等五個面向，來看空巢期父母的親子關係。對於親子關係的操作型定義，本研究是以受測者在「親子關係量表」問卷的得分來表示。「親子關係量表」為包括上述五個面向之問卷評量，其各面向的得分越高，表示父母與子女相處感覺越好，對子女的觀感越好，與子女之間彼此能有較多分享、瞭解與溝通，以及父母對於目前之親子關係較為滿意；反之，得分較低則表示父母與子女相處感覺較不愉快，對子女的觀感評價較低，與子女之間平常彼此較少分享、瞭解與溝通，以及父母對於目前的親子關係較不滿意。

1.3.3 生活適應

生活適應係指個體爲了使其生活保持和諧狀態，所表現的各種反應（張春興，1995）。本研究參考黃千慈（2004）以「個人適應」、「家庭適應」以及「社會適應」三個面向，作爲空巢期父母的生活適應問題。對於生活適應的操作型定義，本研究是以受測者在「生活適應量表」問卷的得分來表示。生活適應整體及各層面的得分越高，表示父母對於個人身心狀況適應愈爲良好，家庭關係較能維持良好的互動，以及平日保有良好的社會互動關係；反之，得分較低則表示父母對於個人身心狀況適應較爲不良，家庭關係未能維持良好的互動，以及平日較缺少良好的社會互動關係，以致生活適應較差。

1.3.4 生活型態

生活型態係指於相同環境的生活條件、需求與模式下，人們會有共同認知的屬性與一致性的看法，也就有共同的生活樣式。本研究主要在了解空巢期父母之生活型態，一方面透過生活型問卷，了解空巢期父母之親子關係與生活適應等情形，並區分出不同的生活型態模式。接者以觀察與訪談，進一步了解生活中相關的社交活動。

1.4 研究範圍與限制

本研究主要採用問卷調查及活動理論等研究方法，透過問卷、訪談、觀察、記錄，來瞭解空巢期父母族群之社交活動需求。因研究人力、物力及時間等方面的不足，而提出下列兩點研究限制：

1.4.1 研究地區

本研究者考量到抽取樣本之便利性，主要以台北縣市、台中市、高雄市三大都會地區為研究範圍。因而本研究在一般化的推論上，可能有其限制存在，如因城鄉的差距可能會有不同的生活文化背景。因此本研究主要瞭解以上三大都會地區，空巢期父母之概略情形，對推論及其他縣市地區的情形，則需再進一步的研究來支持。



1.4.2 研究對象

本研究以台北縣市、台中市、高雄市地區的空巢期父母為研究對象，考量到每個家庭生活周期，每位父母面臨空巢期的年齡不一致（可能提早或延後；可能未到四十歲就面臨空巢期；亦可能邁入六、七十歲才面臨空巢期），因而本研究所調查的對象為三十五歲以上至六十五歲以下的父母。

此外在台灣地區目前因有配偶駐大陸工作，所形成的新型空巢期。此種家庭因孩子尚幼，會與之前所界定的空巢期父母，產生不同之休閒活動形式，因此未界定為本研究之範圍。

1.5 論文架構

根據本論文的架構如圖 1.1 所示，而研究方法部分將於第三章進一步說明。

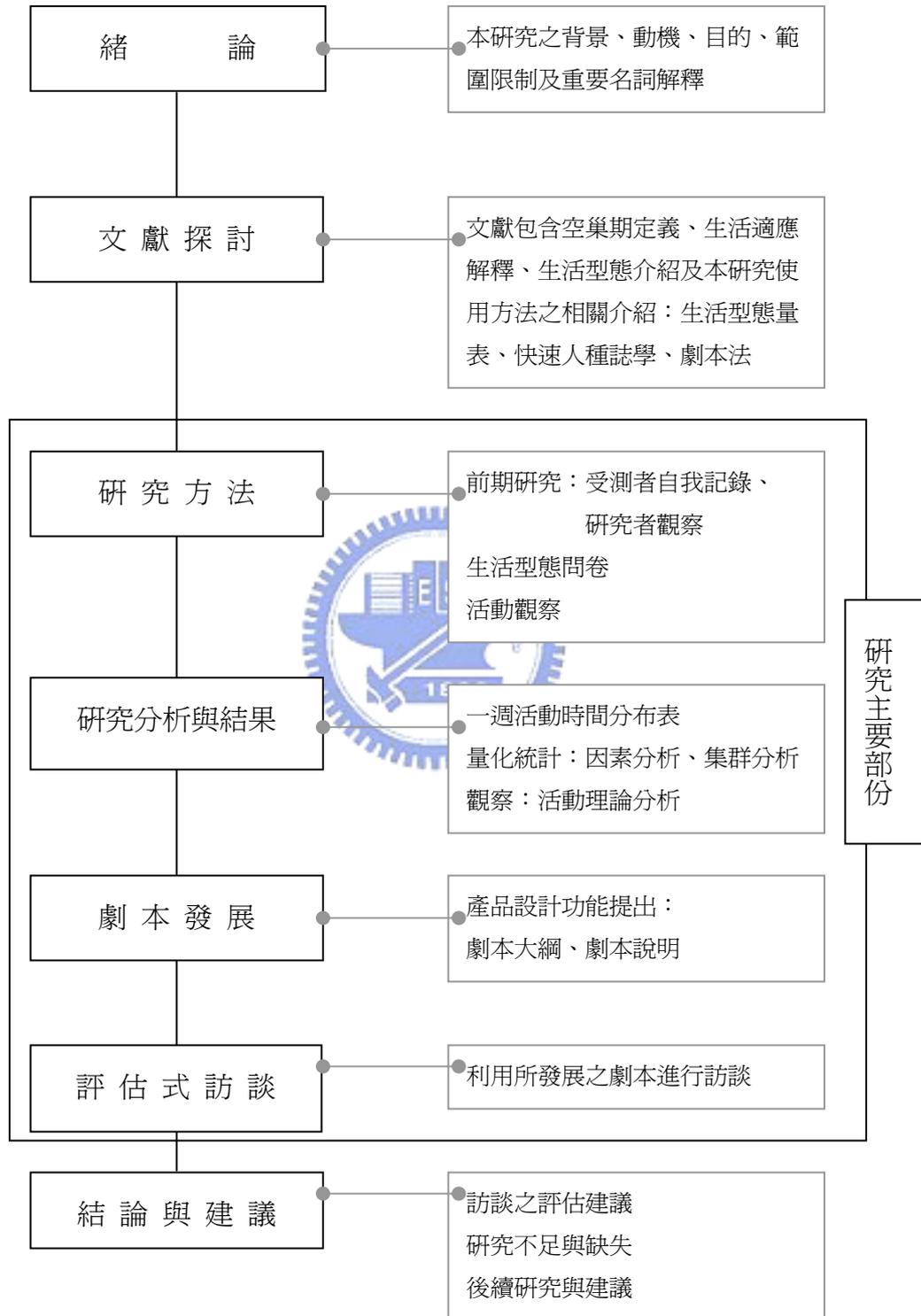


圖 1.1 論文架構

第二章 文獻探討

本章針對本研究之主題與所應用之研究方法，做相關的文獻探討。首先探討空巢期定義以及相關理論與研究；其次針對生活適應及生活型態之相關理論與研究進行探討；接者，論及問卷調查與活動理論等研究方法；最後，探討劇本法於設計之應用。

2.1 空巢期的定義及其相關理論研究

2.1.1 空巢期的定義

在成人的生命週期中，孩子長大且不再住在家裡的階段，通常被稱作「空巢期」(Harkins,1978)，亦可稱作「後父母時期 (postparental period)」(Boland, 1982)，也有人稱作「離家期 (launching period)」(Newman, 1991)。

空巢期從何時開始，有兩種定義：第一種是研究者界定的客觀定義，如Harkins (1978)認為所謂「孩子離家」即是空巢期的開始；過去大部分的研究都將最小孩子從中學畢業視為空巢期的開始。Cooper 和 Gutmann 在其研究中，將空巢期定義為「孩子都已十九歲以上，不與父母同住，能負擔自己部分經濟，或是經濟狀況已完全獨立」。第二種是被研究者所認定的主觀定義。Harkins (1978)經由問卷調查發現，婦女對空巢期最普遍定義的前五項，都並非最小的孩子從中學畢業。且 Black 與 Hill (1984)經由訪談發現受訪的 12 位婦女，對於空巢期的經驗和感受非常主觀，有些從孩子上幼稚園就有空巢期的感覺；有些要到最小的孩子上大學，才有空巢期來臨的感覺。

2.1.2 空巢期界定

空巢期從何時開始，與持續時間的長短有其主觀認定，一般都是以家庭生命週期做劃分依據。而家庭生命週期最早是由 Loomis 與 Hamilton (1936) 所提出，用以描述家庭內所發生的序列生命事件。此後關於家庭生命週期各有不同的劃分方法，但在 1948 年「美國家庭生命週期國家會議」(National Conference on Family Life) 中，依據家中最大子女的成長階段，做為劃分家庭生命週期指標，原因是最大子女經常是帶領家庭進入一個嶄新又陌生經驗的關鍵個體(劉一龍，2002)。

Duvall (1957) 依據美國家庭生命週期國家會議所提出，以最大子女做為階段劃分的參考基點，再按其生長過程及教育階段，將家庭生命週期分為八個階段：1.夫妻時期。2.嬰幼兒階段。3.學齡前階段。4.國小學齡兒童。5.國中青少年。6.突飛期。7.空巢期。8.老年家庭。

本研究即以現階段多數人所認同 Duvall 對家庭生命週期的劃分，將以最大子女離家界定為空巢期的開始。具體來說，是以黃心郁(1998)對空巢期所定義：孩子目前或曾經因求學或工作，而全部都不住在家裡的家庭階段，作為未來觀察訪談對象的選取參考指標。

除了上述的空巢期界定外，近年台灣地區有波新的空巢期型態出現，隨者台灣廠商的外移，數十萬台籍幹部常駐、出差大陸，改寫了「空巢期」的定義：以男性為主的台幹到大陸工作，就像雄鳥覓食遠方，癡癡守在「空巢」的是雌鳥與雛鳥。於是，太太帶著小孩，守著家，身兼父職養家，挑起照顧年老公婆的重擔。這就是提前降臨於台灣女性的另一種「空巢期」。(藍麗娟，2002)。

2.1.3 空巢期的發展任務

Duvall (1977) 及 Zilbach (1986) 提出的家庭生命週期觀點，認為每個階段都有其必須完成的發展任務。而空巢期所涵蓋的時間約為 23 年左右，大概佔了整個家庭生命週期近三分之一的時間（整個家庭生命週期設為 60 年）。

Duvall (1977) 也提出因空巢期所需完成的發展任務包含以下幾點：

1. 重整物質上的設備和資源。
2. 維持家庭內以及與別的家庭間開放的溝通模式。
3. 調和生活上的衝突。
4. 藉由子女的成家立業，使得家庭再次擴大，並經常和子女的家庭保持聯繫。
5. 與自己年邁的父母和手足的家庭保持聯絡。
6. 與配偶的關係更密切。
7. 參與家庭以外的生活。
8. 配合家庭應有的開銷，確保晚年生活的安全。
9. 再肯定生活的價值，並瞭解它真正的意義。



而其中又以父母得接受子女已成為成年的獨立個體，在面對子女逐一離家後，需開始調適其角色及家人互動關係的轉變，為最重要之課題。因當父母面臨子女離家，卻未能做好調適與準備時，可能有不適應的現象產生，引起所謂「空巢期症候群」。

2.1.4 中年期的適應問題

通常家庭生命週期中的空巢期，約相當於個人的中年時期。在此時期，父母可以卸下養育子女的重責，將閒暇的時間做好規劃及安排休閒活動，如此可以解決子女不在家的衝擊。此外，空巢期的父母若能熟練並完成發展任務，做好生活適應，將能做好準備以迎接老年期到來。各家學者對於中年期的發展任務，有著不同的解釋，以下列舉兩位學者所提出之中年期適應問題觀點，用以說明空巢期

父母所面臨與適應之問題，及如何走過人生高低起伏的中年。

1.Jung：人格的平衡

Jung 認為中年轉換期（約 40 歲）在育兒責任已了之後，兩性藉者表達先前所壓抑的性別角色性質，而平衡了其人格。女性變得更堅強；男性變得更能做情緒的表達。中年的人變得更為內向導向，並專注於內在世界（Papalia，1986；Olds，1995）。此時，他們得放棄年輕時的自我意象，採取一種更合適的生活型態，並了解生命有涯。這種內在的運作會產生壓力，但卻是健康適應所必要的。

傳統兩性角色裡，男性是具有工具性角色者；一般男性被賦予扮演的角色有三：1.養家活口 2.父親 3.丈夫。而女性則是情感性角色者；一般女性被賦予的多為主婦、母親及妻子的角色。然而依據 Jung 的觀點來看，中年父母在此階段可能必須面臨著角色轉換的問題，學習兩性角色，以取得內在人格的平衡，才能獲得良好的適應。

2.Peck：中年期的四個發展

Peck 將 Erickson 的人生八大階段發展任務理論中，中年期所需面對的「自我統整 v.s.絕望」加以延伸，提出四項心理的發展，作為中年期成功適應的必要條件，茲將此敘述如下（Papalia，1986；Olds，1995）：

- A.重視智慧大於身體力量：智慧在此界定為作最佳選擇的能力。智慧的產生有賴於豐富的生活經驗，以及接觸許多關係和情境的機會。處於三十歲後期至四十歲後期之間，適應最佳的中年人，大多欣賞自己此時所擁有的智慧，並認為這點比他們減少的體力、活力和年輕的吸引力更有價值。
- B.人際關係社會化和兩性化：人們在此時對自己生活中，男女的性別角色重新界定，視他們為個體、朋友和同伴，而非以性為重心。由此人們將能欣賞他人的獨特人格，並作更深入瞭解。
- C.情緒的轉變：個人情緒投入由某人轉至另一人，由某活動至另一種活動的能力，在中年期更形重要。此時由於父母、朋友的死亡，以及子女的成熟和獨立，正是中年人可能經歷到人際關係斷層的時刻；同時也可能因為體

能的限制，而必須改變本身所從事的活動。

D.心智的轉變：到了中年期，許多人已發展出一套對人生的獨到見解。但是如果他們聽憑這些見解來控制，而不再繼續尋求新的答案，將會就此定型（心智僵硬），無法接受新觀念。有彈性的人能利用新的經驗和以往得到的見解答案，作為解決新問題的指南。

根據 Peck 的觀點來看，走到中年時期，人們已有許多豐富的人生經驗而產生智慧，能適時運用智慧適應生活問題，也能發展兩性化特質，並轉化自己的情緒，尋求生命的意義，讓人生更加成熟圓融。

歸結上述發展任務觀點，若中年父母能配合發展任務要點，在面對空巢期就能成功進行轉換。

2.1.5 空巢期的相關研究

自 1970 年代至今，空巢期的相關研究主要焦點多放在中年女性上（黃千慈，2004）。就不同性別之生活滿意的情形而言，Radloff 的研究發現，孩子不住在家中的已婚歐裔美國成年人，比孩子住在家中或沒有孩子的人不憂鬱（李美枝，1996）。而這項調查結果包括全職家庭主婦和職業婦女，以及各種收入或年齡組的女性和男性。但亦有其他研究指出，父親在此階段較容易感到難過，對於孩子離去的反應，可能會懊惱自己未曾多花些時間和子女相處（李靜怡）。此外，較難適應的還有子女未如預期達成獨立的父母，以及未重新安排自己生活以為空巢期作準備的婦女。

而黃千慈（2004）針對空巢期父母、子女們及家庭教育相關單位的探討，也認為父母應維持身心健康，重新建立生活目標，與外界保持良好的互動，並與家庭、孩子及社會重新建立互動的模式，以提升自我生活適應。

在父母對空巢期的感受方面，彭駕驛（1999）指出可從一些相關因素加以探討，如子女所以離開的原因、子女與父母一向的感情濃度、子女的成就等。此外，父母的婚姻狀況、社經地位、教育水準、健康狀況、子女之多寡等也有極大關係。

另外，黃心郁（1998）曾探討中年女性空巢期的生活轉變，包括心理感受、家務與照顧孩子的方式、工作、身體狀況、人際關係與休閒活動等各面向的轉變。其廣泛地探討母親的生活情形，對未來研究建議應著重探討親子關係的情形。

從上述相關的研究結果可發現，親子關係、家庭關係及社會互動，對於空巢期父母的適應是極重要的因素。以往對空巢期此一主題的量化或質性研究極為鮮少，且過去的研究多以角色適應或是生活層面為變項，或多從子女的角度去探討，較少從父母的角色去探討。因此本研究將以父母角色的觀點出發，探討空巢期父母適應的社交活動，並對此提出輔助工具的設計，以協助其適應。

2.2 生活適應之內涵與相關研究

中年父母須面對身體逐漸衰老的變化，及有些可能因更年期的不適反應。而除了生理與心理的變化，也因子女的長大成人，此時期的父母得對新的角色與生活方式，作顯著的改變來加以適應。於此，針對生活適應的定義與內涵、良好的生活適應指標及影響生活適應的因素，加以討論。

2.2.1 生活適應的定義

所謂生活適應是指個體與生活環境間的交互作用。然而，學者從不同的觀點對於生活適應有著不同的詮釋，以下分為兩部分加以描述：

1. 從心理學的觀點來看

楊國樞（1976）從心理學的觀點指出，人生可說是一種適應的歷程。在這歷程中，每個人都想盡辦法和手段，來應付外界的要求與滿足內在的需求，以期在主觀上達到一種快樂與幸福之感。

而張春興（1989）於其心理學辭典提到適應的定義，認為適應是個體為了與其生活環境保持和諧狀態，所表現的各種反應。而生活適應就是個人對自己、對別人、對環境事物的反應。人格健全的人，一方面能夠改變自己內部的心理狀態，另一方面改變外在環境，以維持和諧平衡的交互作用。

2.從家庭系統觀點來看

從家庭系統觀點來看，劉志文（1999）提出就動態而言，適應是指個人爲了滿足其生理、心理、社會的基本需求，朝向自我實現的歷程；就靜態而言，適應是個人需求在環境中得到滿足的狀態。

從上述學者對於生活適應的詮釋，即可歸納出生活適應的特點。誠如王以仁（1992）指出生活適應的四項特性：1.適應是指個人與環境間的互動；2.適應是一種雙向的歷程；3.適應的本質是動態而非靜態的；4.適應對生活具有控制力。此外，劉俊榮（1998）亦將生活適應分爲五類說明：1.強調交互作用，認爲適應是個人與環境間，動態的、雙向的影響與改變；2.強調歷程，認爲適應是個體終生維護心理平衡的持續過程；3.強調和諧的狀態或關係，認爲適應是個人與環境間所建立的美滿、和諧關係；4.強調品質、能力或方法，認爲適應是個人克服困難及解決問題的能力或方法；5.強調壓力和因應行爲，認爲個體克服內外在壓力的行爲即是適應。

綜合上述各家學者所提出的解釋，生活適應乃是個體與環境互動關係下，能持續地採取積極的作爲，以滿足自身的內在需求，並應付外在要求，以達到和諧的狀態。而個體和環境是不斷變動的，人除了每個階段的發展任務之外，也得順應外在環境的改變，不斷地調適面臨的問題，以達到良好的生活適應。

2.2.2 良好的生活適應特性

在過去探討生活適應的相關文獻中，大多引用 Arkoff 的觀點，認爲生活適應包括：1.快樂與和諧：係指個人對當前情境有幸福、滿足快樂之感，與環境維持整體均衡的關係。2.自我關心：係指個人能自我了解、自我認同、自我接納、自我開放及自尊自重。3.個人成長、成熟及統整：個人發揮潛能並實現符合某一發展階段的目標，人格與行爲並能維持一致性。4.現實環境的適應：指個人具有正確知覺外界的能力，能有效地參與週遭世界，使自己在其中自由快樂，且達到社會的期望。因此個人與個人、個人與家庭及社會的關係，是決定其生活適應良窳

的重要指標。

而余啓名（1994）將 Arkoff 的觀點加以延伸，並且歸納過去學者對生活適應所作之詮釋，認為有以下六點乃良好生活適應的基本特性：

- 1.積極地看待自己和別人：適應良好的人一方面接納自己，同時也能接納他人。
- 2.能客觀的覺知與評估現實：適應良好的人能對現實環境有正確的覺知，且能去除個人的成見，對現實做正確的詮釋。
- 3.能重視現在並放眼未來：適應良好的人是能平衡過去、現在與未來，且能對生活做最好的規劃和運用。
- 4.樂在工作：適應良好的人不但有能力從事生產性的工作，且對工作全心投入，並從中獲得成就感和提高自我價值感。
- 5.具有和諧溫馨的人際關係：適應良好的人能與別人建立親密關係，且具有親和的態度和較佳的社會技巧，因而建立起互信、互助、互惠的人際關係。
- 6.能深入體會並節制情緒：適應良好的人能深入體會所有的情緒，其情緒的經驗是真實且切合實際的情境，並且能對自己的情緒作適當的節制，不會做出失控的衝動行爲。

由上述可知，良好的生活適應除個人心態準備外，人際關係脈絡的發展也是相當重要的一環。因此本研究將針對空巢期父母之社交活動，進行觀察與調查。而根據前述學者所提出之生活適應特性，本研究將參考學者的見解與詮釋，並針對空巢期父母對於生活適應之情形，編修適用於本研究之生活適應量表，作為初步評估此階段父母之生活狀態。

2.2.3 中老年期生活適應之內涵

生活適應可探討的範圍極為廣泛，從個人到環境之間，涵蓋到個人生理、心理層面，以及包括了與個人有關的生活環境，如王鐘和等人（1991）將其分類為家庭適應、學校適應、職業適應、婚姻適應等。不同生活適應的相關研究，因研究對象的不同，其所探討的內涵也就不盡相同。本研究者所整理相關文獻中，石

集成（1991）、吳坤良（1999）、賴永和（2001）等以中老年人為對象的研究，將生活適應分為「生理適應」、「心理適應」及「社會適應」三個部份。

劉俊榮（1998）、簡瓊珠（2003）將「家庭適應」再從「社會適應」中獨立出來，使生活適應包括「生理適應」、「心理適應」、「家庭適應」和「社會適應」等四個層面。而黃千慈（2004）以空巢期父母為研究對象，將生活適應劃分為「個人適應」（包括生理及心理）、「家庭適應」與「社會適應」三個層面，茲將其分述如下：

- 1.個人適應：個人適應分為生理與心理兩方面。生理適應除了面對隨著年齡增長，導致身體老化與外表改變外，更面臨到更年期的到來，所引起的生理症狀、情緒反應等。心理適應包括個人的自我觀念與本身評價的適應，以個人安全感為基礎，著重在自我調節，以確定個人目的與價值系統，進而達到自我統整。
- 2.家庭適應：當子女離家，家庭的生活方式有很大的變化，常被視為家庭適應最困難的時候（陳斐虹，1996）。而這最明顯的改變是家庭裡沒有孩子了，夫妻兩個人即為這個家庭的最大數目。因此在家庭適應方面，若能重新與家人建立和諧溫馨的歸屬感與關係，對空巢期父母發展其生活會有助益。
- 3.社會適應：由於在孩子長大以後，家庭外的社交活動是排遣寂寞的替代物，所以中年人都很希望有良好的社交適應（黃千慈，2004）。而一般說來，中年人的比年輕時有較好的社會適應，因此他們通常能夠從社交活動上，獲得最大的滿足。促使這種良好適應的原因是，中年人除去了在家裡一貫的角色外，開始學習在家庭外面的角色，並由此獲得愉快。而社會適應是以社會安全感為中心，維繫人我間的和諧關係，使個人在環境中有效地與他人進行互動的交往。這適應包括對於社會標準能有所配合、具備社會技巧，能與他人和諧相處，及在社區關係適應上也能與鄰居相處愉快。

Erikson 認為中年人的任務發展，若能關心社會、照顧他人、貢獻一己之力，才能成為社會的中間份子，在內在心理和外在人際間維持平衡與健康；反之，若封閉於自己的世界裡，只顧自己，會與社會產生疏離感，較易出現心理及社會方

面的障礙（張春興，1989）。

2.3 何謂生活型態

人類的生活隨著農業時代，工業時代，轉進到現在的資訊時代，其演變趨勢是透過文化、生活與消費三方面的循環過程。而人類行為與生活環境有著基本的互動關係，其中也包括外界環境所提供的外在刺激因素，以及個體本身所感受到的知覺性內在刺激因素。當個體在接受到刺激後，所產生的行為，便促使生活樣式的建立，也就是所謂生活型態(life style)的組成。一般在相同環境的生活條件、需求與模式下，人們會有共同認知的屬性與一致的看法，也就有共同的生活型態（杜瑞澤，2004）。

2.3.1 生活型態定義

「生活型態」最早是 1927 年由心理學家 Adler 所提出，其認為生活型態是指個人為其本身所建構的目標，及用來實現這些目標的方式，亦即生活型態是人們在一個中心目標下的建構方式（Hall & Lindsey，1957）。在此之後，探討生活型態的研究越來越多，所採取的角度、取向或是方法也走向多元化。以下簡單介紹一些相關的看法。

Dardon & Reynolds（1974）認為生活型態便是建構在心理學家 Kelly（1955）所謂的「個人認知架構」下，解釋一個人如何架構其內心世界，以及環境改變時，個人如何隨之改變其內心世界。

Short & Williams（1976）提出「社會系統」（social system）的概念，認為「生活型態」是個人在其社會生活空間中的所有互動行為。Havighurst, Neugarten & Tobin（1968）提出一個與生活型態相近的「成熟的型態」（patterns of aging）概念，此概念是「社會生活空間（social life space）」、「生活滿足感（life satisfaction）」、「人格類型（personality type）」三者的綜合。Schutz（1991）認為在討論生活型態論點時，應將「社會系統」、「結構性屬性（社會地位、互動的取向、社會關係類

型)」及「功能性屬性（脫序程度、疏離感、孤立及競爭）」均納入考量。以上這些理論較偏向「個人層面」考量，所顯現的生活型態是個人在社會生活空間中的一種表現。

對於生活型態的探討，除了「個人層面」的考量外，亦有學者以「群體的層次」，來研究一群人的生活型態模式。如 Andreason（1967）以田野觀察法，來研究美國文化環境中，各年齡層的生活型態。不論從個人或是群體層面來看，生活型態的觀念，乃導源於心理學與社會學。

而在 1960 年代以後，Lazer（1963）將「生活型態」這個概念應用到行銷上。其定義生活型態為：「某一群體在生活上所具有的特徵，此特徵足以顯示並解釋該群體與其他群體的差異。所以生活型態是文化、價值觀、資源、法律等力量造成的結果。」因此 Lazer 認為生活型態是一系統的觀念，足以顯示出這一個社會或群體，與其他社會或群體之不同，而具體表現於一動態的生活模式中。

Wells & Tigert（1971）指出：「人口統計變數現在很好用，將來也會很有用，但是它們不能滿足需要，它們缺乏『色彩』（color）、缺乏『質感』（texture）、缺乏『向度』（dimensionality），它們需要在統計的骨架上增加一些血肉。」而什麼是具有色彩、質感與向度的血肉呢？行銷學者們一致認為就是生活型態；生活型態比人口統計變數，更能預測及了解顧客行為與喜好。

Plummer（1974）指出生活型態乃是將消費者視一「整體」，而不是片斷，並能幫助行銷人員愈來愈瞭解消費者，以便愈能和顧客做有效的溝通，如此賣給消費者東西的機會便愈大。因此，如何對消費者的價值觀、意見、態度、活動、興趣等，在生活上的各方面做一完整的描述，就成為生活型態研究的主要課題。

也有不少研究將生活型態運用於產品設計方面，如：李建臻（1996）、彭元志（1997）、張東豪（2004）等藉由生活型態調查，瞭解不同族群的使用者，並從中找出其潛在需求。

2.3.2 生活型態量表

目前生活型態量表的衡量方法，大多根據 Plummer (1974) 所提出的 AIO (activities, interests, opinions) 變數量表：主要是針對活動的主動或被動性，興趣產生的過程和目的，以及態度的情感認知和意見，也就是 A.I.O 變數，判定生活型態。Engel 等人 (1978) 就認為「AIO」可以定義為：

活動：是一項具體的行動，如：媒體的觀賞、逛街購物…等，雖然這些行動都是平常易見的，但構成這些行動的原因卻很少能直接衡量。

興趣：是對某事、物或主題感到興奮的程度，且持續並特別注意。

意見：是個人對於一個刺激情況，在口頭上或書面上的反應，是一個人對事情的解釋、期望和評估。

而 Plummer 認為除 AIO 三項之外，還需加入人口統計變數，總共為四個構面才能完整描述生活型態。他提出生活型態是消費者的價值觀、意見、興趣的綜合表現，甚至建議一般性生活型態研究均應包含活動、興趣、意見及人口統計變數四大構面，每一個構面中包含九個子構面（如表 2.1）。事實上，隨生活型態研究目的的不同，所包含的子構面多寡，可依研究目的酌量增減。

表 2.1 AIO 量表的主構面與子構面（資料來源：杜瑞澤，2004）

活動	興趣	意見	人口統計變數
工作	家庭	自我	年齡
嗜好	家事	社會	教育
社交	工作	政治	所得
渡假	社區	商業	職業
娛樂	消遣	經濟	家庭人數
社團	時尚	教育	住所
社區	食物	產品	地理環境
購物	媒體	未來	城市大小
運動	成就	文化	家庭生命週期

在此四個構面中，「AIO」是為最普遍之衡量變數，生活型態研究大部份也運用此三個面向對個體進行分類。而 Wells & Tigert (1971) 發展出一套包含 300 個 AIO 問句的量表，這份量表也成為之後生活型態研究者的一般化問卷量表。對於 AIO 量表的問句，Demby (1974) 認為可以透過以下三個方法建立：

1. 研究者本身的想像力與創造力。
2. 團體討論 (group discussion) 及深度訪談 (in-depth interview)。
3. 心理學、社會學和人類學的相關文獻。

當進行生活型態的調查後，這些調查分析可能會有許多不同的詮釋，如果不能將這些在生活型態上的現象，轉換成一種可以和消費者溝通的設計策略或設計方案，並且具有獨到的創意及想像空間，則就難有確切的方向可循。因此，如何解讀目標族群的生活型態，並將其轉換成對生活具有實質的、有創造性的、具吸引力的產品設計，才是研究生活型態的最終目的。

2.4 快速人種誌學



介紹快速人種誌學 (rapid ethnography) 前，須對傳統人種誌學 (ethnography) 作一簡介。傳統人種誌學最早是由社會人類學者，以參與觀察的方法，對特定文化及社會，蒐集、記錄、分析相關資料，並以社會或人類學的理論，來解釋此類觀察結果的一種研究方法 (劉仲冬，1996)。其特徵是研究者公開地或秘密地參與被觀察對象的日常生活，且延續一段時間。由於人種誌學能充分了解一特定族群的生活全貌，當今有些人嘗試將其應用來有效理解特定使用或消費族群的生活型態，以能設計出合乎其需求的產品。但傳統人種誌學研究者必須「長時間參與」，或以「一對一的訪談」方式蒐集資料。而在現今產品生命週期越來越短情況下，傳統人種誌學並不符使用。因此發展出一些更具時間效率的相關設計方法，其中包括了快速人種誌學。快速人種誌是一種田野蒐集的方法，在有限的時間和壓力下，提供對於使用者和他們行為上合乎道理的了解。

生活型態是對研究目標進行綜觀的調查與瞭解，而快速人種誌則是以較微觀方式對研究目標進行調查與瞭解。

在快速人種誌方法應用上，王思如（2003）研究中曾針對節省時間列出以下三點：

- 1.以一種「濃縮的人種誌訪談」取代傳統開放式訪談和觀察（Bauersfeld & Halgren，1996）。這個訪談技巧快速地從廣泛議題中，轉換到特定程序的情景或利益上。
- 2.使用 Video 記錄取代研究者實際觀察，以減少研究者實地觀察花費的時間。
- 3.主動的安排目標使用者，在一個特徵概念化的情境中進行活動。這個技術幫助快速釐清和歸類使用者的需求（David，2000）。

快速人種誌研究可應用筆記簿、電腦、錄音機、相機等工具，幫助研究者記憶與記錄觀察，並且幫忙組織和分析這些資料。

- 1.相機：相機在人種誌研究中佔了一個特別的地位。它可以當作是一個「開罐器」，讓人們可以快速地進入一個觀察社會或階層當中（Collier，1976；Fetterman，1980）。早期所使用的傳統相機成本較高，隨者數位相機普及能大量快速的獲得資料，也可利用拋棄式相機供受調者進行自我紀錄。而相機所記錄的資料屬於瞬間的情境，是一種靜態的視覺資料，主要用來擷取觀察記錄中的重要畫面。此外，若不當的使用相機可能會惹惱人們，反而降低資料的品質，甚至扭曲事實。
- 2.攝影機：攝影機的記錄在小型的人種誌研究上，是相當有用的。相對於相機，攝影機所取得為動態的影像資料，並且提供觀察者可反覆播放、解析、凍結時間的能力。
- 3.錄音機（筆）：錄音機（筆）能協助研究者將談話的內容，逐字逐句地記錄下來，提供研究者將來回溯時完整資訊。

2.5 活動理論

活動理論 (activity theory) 的發展，目的在提供一個完整的架構，來描述使用者之使用活動(Nardi,1996)。該理論不僅考量使用者在活動時的動機，及其活動時的動作或操作順序，甚至將週遭的環境因素、與其他人之間的互動關係和隱含的社會文化因素，都納入探討的重點 (Kuutti,1996)。

活動理論在自然的情境下分析人類的行為，並考慮到人類心智成長因素和社會文化影響。該理論將個人因素、使用工具、環境和社會文化這三方面整合在一起。換言之，活動理論認為人機介面所關注的焦點，不再只是侷限於人員與工具之間的介面問題，研究者應再進一步考量人員與環境之間的介面，才能完整探究人機互動的課題 (Kaptelinin,1996) (圖 2.1)。因此活動理論有別於其他只重視使用者與工具之間的互動，其將分析的範圍延展至一個較大的情境中，亦即考量人類行為與他們所處環境之間的互動，因而更能突破以往人機互動理論的限制。

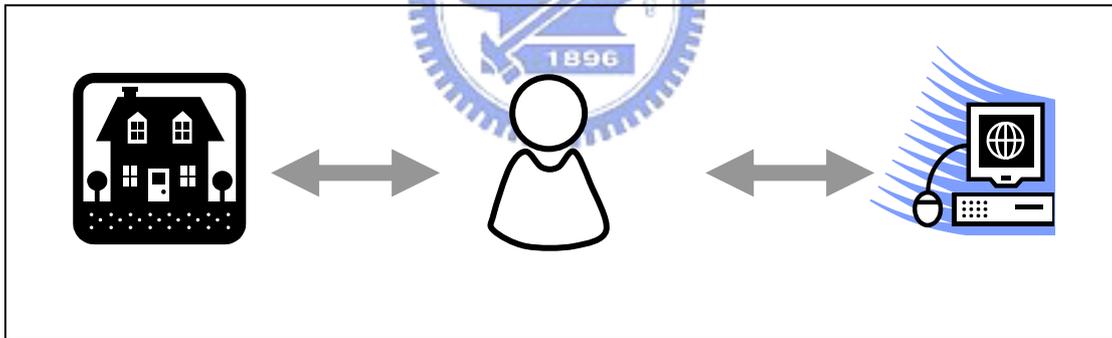


圖 2.1 HCI 的兩個介面 (Kaptelinin,1996)

活動理論認為活動是用以瞭解個人行為的情境。活動是個體 (subject) 透過工具(tool)與目的 (object) 交互作用後，接者經由轉換過程 (transformation process) 而產生結果 (outcome) 的形式。工具，可以是一個具有實體的、可見的、應用於外部的東西，亦可以是較不具有實體的，甚至是無形的抽象概念，如計畫、想法、經驗法則，或是應用於內部不可見的東西。目的，則是人員欲達成的某個目標，而個體利用工具當做媒介溝通來達成目的。個體、工具與目的三者之關係如圖 2.2 所示。

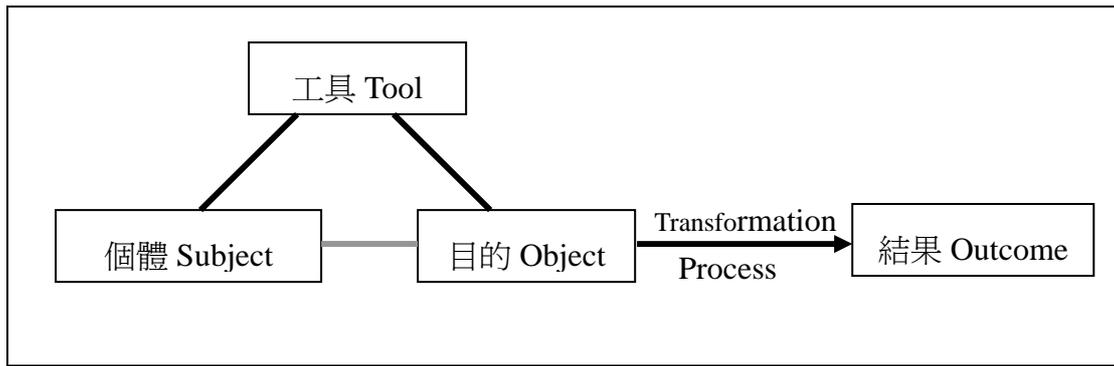


圖 2.2 個人層次的活動架構

然而，這樣的人機互動關係結構似乎太過單純化，忽略了個體於其所處環境之間的關係，因為個體並非僅需要透過工具的使用，就能達成目的或產生預期之結果。其中還需考量到個體與其所處環境之間的關係，亦即社會的規則、團體的規範和勞動分配間的供給等因素。因此活動理論增加了第三個元素，即團體（community），因而形成完整的活動基本架構（圖 2.3）。

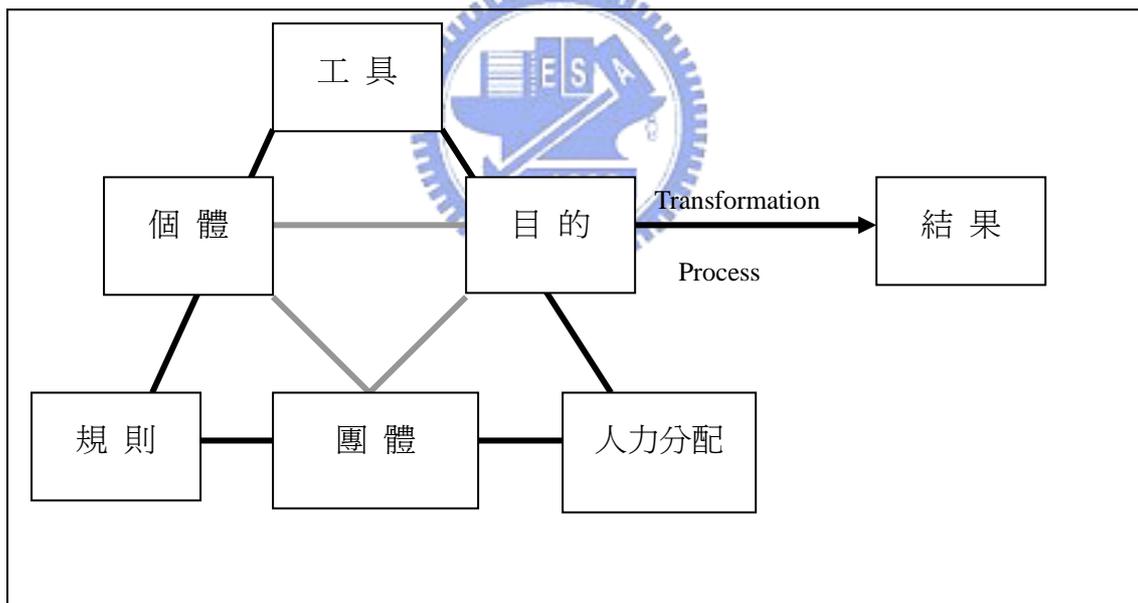


圖 2.3 活動的基本架構

此基本架構主要描述了個體（使用者）、目的與團體之間的相互關係，使用者要達到目的會使用工具；個體與團體的關係是有規則的存在；而團體與目的間，則是有著人力分配的關係；目的在經過轉換的過程而得到結果。而工具可包含材料工具（實際物體）與思考性工具（抽象概念）；規則可同時包含外顯與內隱的標準、協定，和團體內部的社會關係；而勞動分配指的是團體中外顯與內隱

的組織（林泰佑，2003）。

由活動的階層性來看，活動是由相同動機與目的串聯起來，所形成連續性的協調行爲。而一個活動的存在，是因為一些連續性的行爲表現而形成。行爲的表現則包含一些較爲細部的操作單元，如此也就形成「活動—行爲—操作」或「操作—行爲—活動」的層級特性。因此，活動的分析可分爲三個階層：活動層級（activity-level）、行爲層級（action-level）與操作單元層級（operation-level）；而此三個層級亦分別相對應於動機（motive）、目標（goal）與情況（condition）三種涵義（圖 2.4）。由於個人有動機出現，因此促使一項活動的存在，並且引發個人的行爲表現；而具有意識的行爲表現，會立即定義出目標，並在操作單元的情況下進行交互作用（Kuutti,1996）。

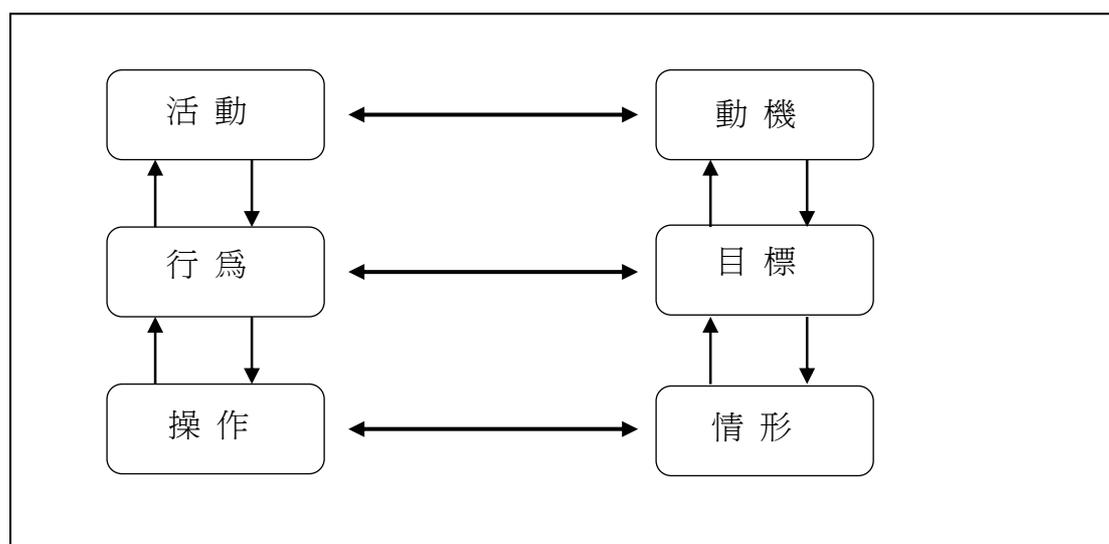


圖 2.4 活動的階層層次（Nardi,1996）

2.6 劇本法

劇本法是以敘事形式，對活動做有形的描述。本研究將透過劇本法描述，來詮釋產品概念的適用情境。其概念在於說故事是人類的基本智能，口說故事可描述事件脈絡。聽故事則是另一種智能，人們藉此嘗試再現事件原貌，感受背後的訊息意義。「故事」的基本架構包含：人、境、物、活動（如圖 2.5 所示），「人一境一物」指人的特質習性、背景之環境狀況、物品的面貌功能等三組資訊。

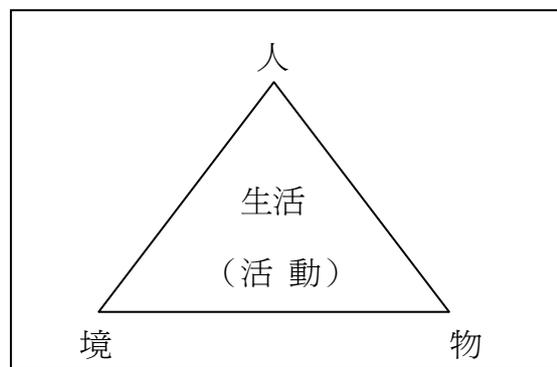


圖 2.5 劇本法之架構

設計師都是說故事的人，設計師述說的故事是由設計品帶出的行為，設計由某角度而言，是說故事的產出物（余德彰等，2001）。而設計師所說的故事要植基於現有的「人一境一物」，藉由各種方法瞭解後，進行設計以替換其中的「境」或「物」，產生新的「故事」。而通常對產品設計師而言，改變「物」是最為主要的範疇。據此劇本法的流程，可如圖 2.6 所示。

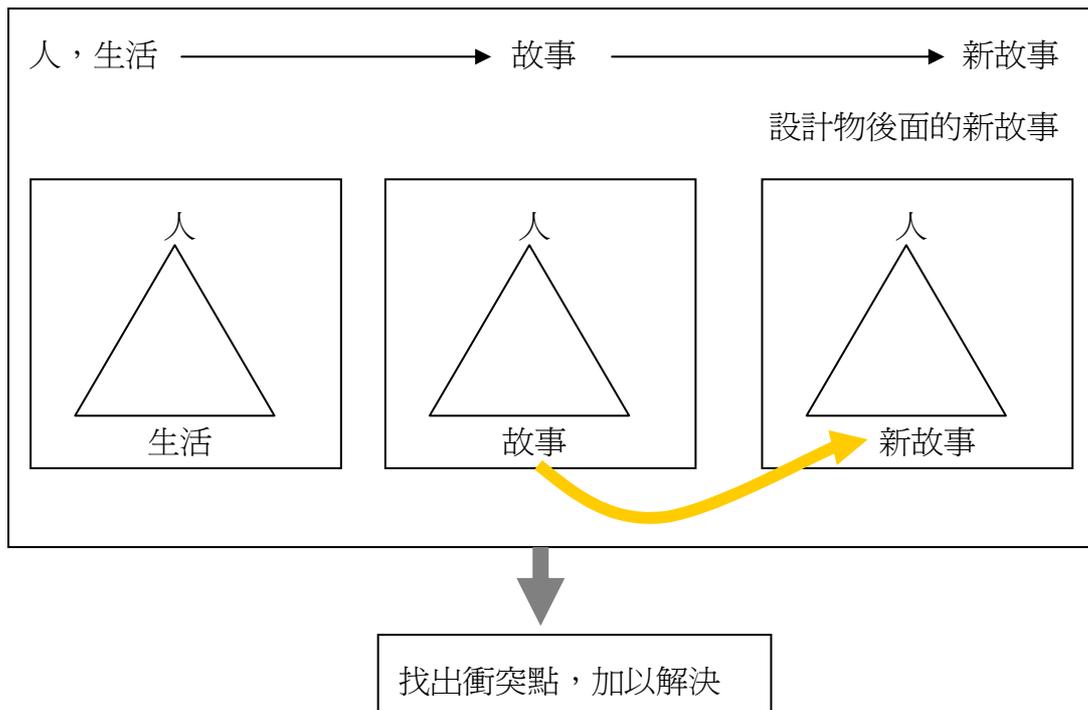


圖 2.6 劇本法流程圖

一般建構劇本式產品概念發展的程序，有以下五點（余德彰等，2001）：

1. 建構劇本前先要建立環境與使用者等背景資訊。
2. 產生演員表與活動地圖。演員表 → 使用者代表 3-5 人，描述出目標族群。
活動地圖 → 產品與使用者發生關聯相關活動的分佈圖表。
3. 將劇本活動地圖中的主要使用情境，結合訪談取得的使用者需求（如關鍵議題）與習性（如心智模式）等因素，在配合公司產品的策略定位與市場企圖，調整邏輯框架依據，並依使用場合的效益，挑選具效益的分鏡進行發展。效益可以根據對演員（使用者）的重要性、期待度、發生頻率來決定。
4. 撰寫分鏡細節時，「麻煩」與「期待」等因素會自然內化到企畫者心智中，產生解決問題的推力與拉力。透過劇本法描述使用者的重點需求及使用文脈，並找出行為模式，提供功能庫對應的機能模組，整合並制定成產品規格。
5. 呈現產品概念的劇本。

當我們要發展有效益的劇本，發展過程要植基在合理的「人」-「境」-「物」基礎，提供合理的故事細節與文脈。而劇本法可應用於設計的發展、展示及評估等階段，本研究主要使用於展示及評估兩方面。

第三章 研究方法

本研究以「空巢期父母」為研究對象，對此現行環境下所產生的特殊生活型態進行瞭解。以「人」為出發點，藉由生活型態研究，求出在此目標族群中「物」的需求，並進行設計。研究方法可分為五個階段：第一階段之初期研究為受測者自我紀錄，及研究者觀察；第二階段為生活型態問卷調查；第三階段為社交活動觀察；第四階段為設計物品之劇本發展；第五階段為評估式訪談。

本研究首先採取兩組先期研究對象，進行為期一週的自我生活記錄及研究者觀察。透過記錄資料之分析，以作為建立量表之參考，及作為後續觀察基礎。使用受測者自我記錄為主，研究者不定時參與觀察為輔之原因，在於希望取得受測者個人生活，及其認為重要之事項，以便作為後續活動探討之參考。第二階段透過生活型態問卷量表，藉由量化形式，將此研究對象區分出不同的生活族群及其生活型態要素。其主要目的在於獲得較大量之生活資料，並找出其較常參與的社交活動進行觀察。第三階段針對上階段之分群，選出代表性樣本，透過活動觀察的資料收集，深入了解不同空巢期父母之社交活動情形，並分析整理出空巢期父母在社交活動的狀況與問題點。第四階段依據前階段，發展出一創新與符合需求性之設計物，來幫助空巢期父母社交活動，並以劇本法作為此設計物使用之詮釋。最後針對此設計物之適切性，透過代表群族之訪談進行評估。本研究之流程如圖 3.1。

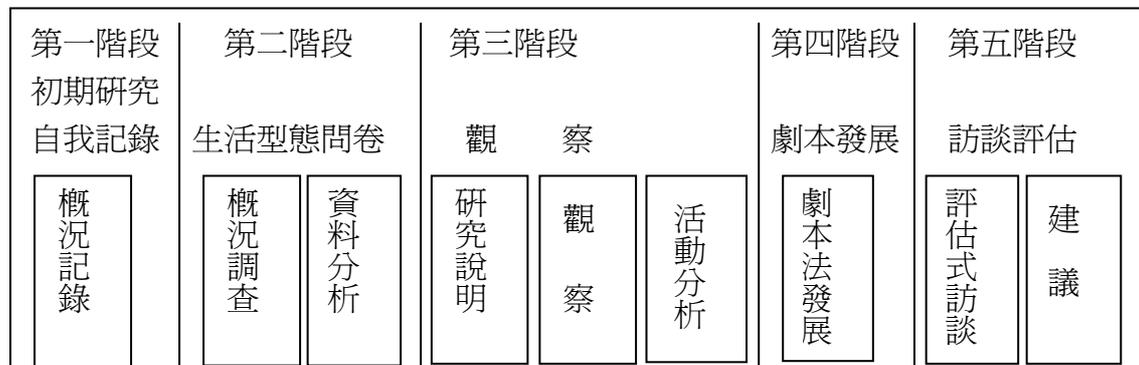


圖 3.1 研究流程

3.1 階段 1：受測者自我紀錄及研究者觀察

本研究第一階段為先期研究，先透過空巢期父母的相關文獻資料，進行初步整理，並且選定兩組研究對象（基本資料如表 3.1），進行為期一週的自我生活記錄。針對其一周內生活上活動形式的檢視，初步瞭解空巢期父母之生活。受測者以日記本填寫方式自行進行記錄，並透過研究者實地觀察受測者，共同完成此階段的生活觀察與記錄。透過這樣的初步了解，有助下一階段生活型態問卷的設計。

表 3.1 第一階段自我記錄者之基本資料

組別 A	孫爸爸 年齡：54 歲 職業：公 居住地：台中	孫媽媽 年齡：52 歲 職業：家管 居住地：台中
組別 B	王爸爸 年齡：54 歲 職業：商 居住地：台北	王媽媽 年齡：54 歲 職業：家管 居住地：台北

3.1.1 研究工具

在此前測階段受測者自我記錄部份，請受測者在所發給之空白筆記簿上，以日記的形式記錄下當天的生活。因爸爸需上班，在此部分的記錄會感到困難，因此請媽媽代為記錄。實際記錄情形如圖 3.2 之例。

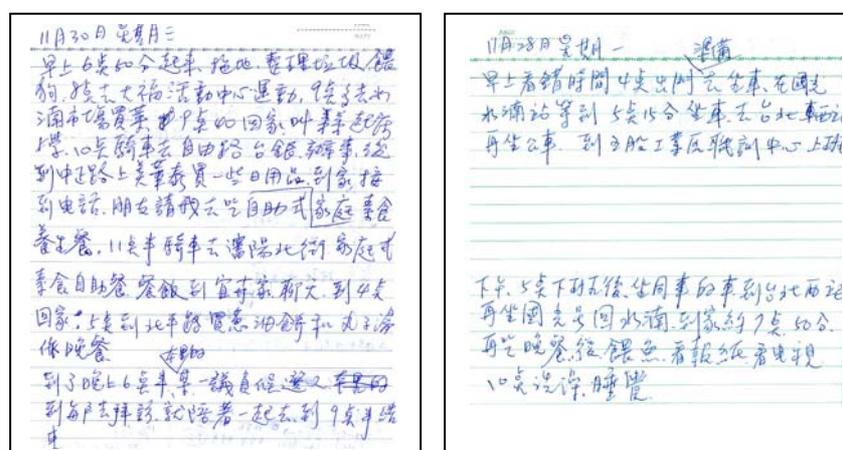


圖 3.2 孫媽媽（左）與孫爸爸（右）的自我記錄

受測者自我記錄回收後，將其一周生活記錄進行整理。而對於自我記錄中有疑問的部份，則以事後電話追問的方式，進行追蹤釐清。藉由此資料所呈現的活動項目，結合相關文獻中的國內相關量表，以修編適用於第二階段空巢期父母的生活型態量表。

3.1.2 實施程序

第一部份以受測者自我記錄與研究者觀察為研究工具，選取台北及台中兩區域各一對空巢期家庭父母進行觀察與記錄，為期一個星期。施測時間分別為自民國 94 年（2005）11 月 25 日至 12 月 2 日，及民國 96 年（2006）2 月 6 日至 2 月 12 日。

因男性受測者仍需上班，對於自我記錄有困難之處，因此請其伴侶在填寫自我記錄後，再根據男性受測者之轉述，記錄下其當天之生活。

3.1.3 資料整理與分析

第一階段受測者自我記錄與研究者觀察資料回收後進行整理，將所得兩組家庭生活父母的生活表進行活動項目分析，以了解其一周生活之概況、活動項目及日常生活所使用之科技產品情形。在自我紀錄中較常使用之科技產品為手機、電視及電腦（詳見附錄 3），因此於第二階段問卷中，針對此三項產品進一步調查。

3.2 階段 2：生活型態問卷

在第二階段，以黃千慈（2004）所作之空巢期父母生活適應及親子關係量表為基礎，將第一階段所得之初步資料，轉化為生活型態量表（附錄 1）。透過此問卷調查所收集到的資料，瞭解空巢期父母平日生活概況及其想法。並進一步透過因子分析及集群分析，將空巢期父母進行分群，從中對其生活型態進一步分析。

由於本研究的對象屬於隱藏性人口，為解決抽樣的問題及讓問卷具有效性，故抽樣方式採用立意抽樣，以滾雪球方式進行問卷調查。研究者親自或委託父母

及親戚在其所任職的機關，或參與的活動單位，發放問卷，並事先以口頭詢問確認研究對象之情形是否符合受調條件。此外，研究者除以委託機關或活動單位的合適人員作為問卷對象外，亦請其將問卷拿回家請另一半填寫，以作為問卷對象。此階段因人力、資源及時間有限，問卷發放設定為 180 份。表 3.2 顯示問卷施測情形。

表 3.2 問卷施測情形一覽表

委託發放單位	發出份數	回收份數	回收率	有效份數	可用率
台北縣五股職業訓練中心	15	15	100%	14	93.33%
台北縣新莊瑞德堂中醫診所	15	10	66.66%	6	60%
台北縣新莊市福營國小志工媽媽	10	8	80%	5	62.5%
新竹交通大學應用藝術研究所	7	7	100%	7	100%
台中市社區媽媽土風舞班	10	10	100%	10	100%
台中技術學院二專夜間進修部	20	16	80%	11	68.75%
台中清泉崗空軍基地聘僱人員	35	35	100%	32	91.42%
台中市水湳里鄰長群	48	46	95.83%	39	84.78%
高雄市紐約人壽	20	20	100%	20	100%
總計	180	167	92.77%	144	86.22%

表 3.2 顯示總計發放問卷 180 份，回收 167 份問卷，剔除填答不完全等無效問卷有 23 份，有效問卷合計有 144 份，回收率為 92.77%，可用率為 86.22%。研究者將樣本基本資料分配情形作一整理（附錄 2），並敘述如下。

(1) 性別

以女性為多數，計有 81 人，所佔比例為 56%；而男性有 65 人，所佔比例為 44%。

(2) 年齡

本研究以空巢期父母為主要研究對象，因此從研究樣本的年齡，以 51—60 歲為多數，計有 89 人，所佔比例為 62%；其次為 41—50 歲，計有 32 人，所佔比例為 22%；而後為 60 歲以上，計有 17 人，所佔比例為 12%；最後是 35—40 歲，計有 6 人，所佔比例為 4%。

(3) 學歷

受調樣本的學歷，以高中（職）為多數，計有 57 人，所佔比例為 40%，而高中（職）學歷又以女性為多數；其次為專科，計有 33 人，所佔比例為 23%，在此階段男女各半；而後為大學，計有 32 人，所佔比例為 22%，在此階段以男性為多數；之後為國中以下，計有 12 人，所佔比例為 8%；最後是研究所以上，計有 10 人，所佔比例為 7%。

(4) 居住地

受調樣本的居住地，以中部（台中、苗栗、南投）為多數，計有 84 人，所佔比例為 58%；其次為北部（新竹、台北縣市），計有 40 人，所佔比例為 28%；最後為南部（高雄），計有 20 人，所佔比例為 14%。

(5) 職業

受調樣本的職業，以公教人員最多，計有 53 人，所佔比例為 37%；其次為家管，計有 41 人皆為女性，所佔比例為 28%；而後為從商與退休人員，都是 20 人，所佔比例各為 14%；最後為其他類（工、醫護），計有 10 人，所佔比例為 7%。

(6) 居住形式

受調樣本的居住形式，以夫妻兩人合住為多數，計有 115 人，所佔比例為 80%；其次為目前獨居，計有 12 人，所佔比例為 8%；而後為因工作關係夫妻分住兩地，計有 9 人，所佔比例為 6%；最後為與公婆合住，計有 8 人，所佔比例為 6%。

(7) 個人月收入

受調樣本的個人月收入，以 30,001—40,000 元為多數，計有 32 人，所佔比例為 22%；其次為 40,001—60,000 元，計有 27 人，所佔比例為 19%；而後為無收入（即職業為家管之部分受訪者，認為自己並無工作，也無其他屬於自己的外快），計有 23 人，所佔比例為 16%；再者為 20,001—30,000 元，計有 16 人，所佔比例為 11%；其後為 60,001—80,000 元，計有 13 人，所佔比例為 9%；接著依序為 80,001—100,000 元，計有 9 人，所佔比例為 6%；100,001—150,000 元，計有 8 人，所佔

比例為 6%；10,000 元以下，計有 7 人，所佔比例為 5%；150,001 元以上，計有 5 人，所佔比例為 3%；最後為 10,001—20,000 元，計有 4 人，所佔比例為 3%。

(8) 孩子數目

受調樣本的孩子數目，以兩個孩子為多數，計有 92 人，所佔比例為 64%；其次為三個孩子，計有 27 人，所佔比例為 19%；而後為一個孩子，計有 16 人，所佔比例為 11%；最後為四個孩子或以上，計有 9 人，所佔比例為 6%。

(9) 孩子離家原因

受調樣本的孩子離家原因，以唸書為多數，計有 166 人次，所佔比例為 53%；其次為工作，計有 104 人次，所佔比例為 33%；而後為結婚，計有 36 人次，所佔比例為 11%；最後為服役，計有 11 人次，所佔比例為 3%。

(10) 居住是否為社區型態

受調樣本居住是否為社區型態，以社區型態為多數，計有 80 人，所佔比例為 56%；而非社區計有 64 人，所佔比例為 44%。

(11) 飼養寵物

受調樣本有無飼養寵物方面，以沒有飼養寵物為多數，計有 85 人，所佔比例為 59%，沒有飼養寵物的研究樣本，所居住的型態主要在社區內；而有飼養寵物計有 59 人，所佔比例為 41%。

(12) 寵物類型

有飼養寵物受調樣本所飼養之寵物類型，以狗為多數，計有 36 人次，所佔比例為 44%；其次為魚，計有 22 人次，所佔比例為 28%；而後為鳥，計有 11 人次，所佔比例為 14%；再者為貓，計有 7 人次，所佔比例為 9%；接著為老鼠，計有 2 人次，所佔比例為 3%；最後為兔子及烏龜，同樣各有 1 人次，所佔比例為 1%。

(13) 交通工具

受調樣本的主要交通工具，以汽車為多數，計有 101 人次，所佔比例為 36%；其次為摩托車，計有 86 人次，所佔比例為 30%；而後為走路，計有 44 人次，所

佔比例為 16%；再者為公共運輸，計有 24 人次，所佔比例為 8%；接著為腳踏車，計有 19 人次，所佔比例為 7%；最後為請人接送，計有 9 人次，所佔比例為 3%。

3.2.1 研究工具

在生活型態問卷當中，以國內相關量表為基礎，進行修訂適用於空巢期父母的問卷。問卷分為「生活適應量表」、「親子關係量表」、「活動參與表」、「基本資訊用品調查表」及開放性問題等五部份（完整問卷參考附錄 1），以下分別說明。

1. 「生活適應量表」部分

「生活適應量表」主要是在瞭解空巢期父母的生活適應情形。此一量表主要參考黃千慈（2004）「空巢期父母之生活適應調查問卷」來編訂，分為「個人適應」、「家庭適應」及「社會適應」三個面向來探討。

問卷中主要為如“我認為現在的生活蠻快樂的”、“我覺得自己與家人相處愉快”，“參與新社團時，我總能夠很快的融入其中”等陳述句，要求受調查依其同意程度回答，問卷填答及計分方式採用五點量表，共有 25 題。受調者根據其個人的目前情形，針對問卷題目之同意程度，擇一勾選，作答範圍從非常不同意「1」分，到非常同意「5」分。

2. 「親子關係量表」部分

「親子關係量表」主要是在瞭解空巢期父母與子女的關係情形。此一量表主要參考黃千慈（2004）「空巢期父母之親子關係調查問卷」來編訂，分為「相處的感覺」、「信任的感覺」、「分享與瞭解」、「責任與期望」、加上「整體的觀感」，共五個面向來看空巢期父母的親子關係。

問卷為如“和孩子的相處很愉快”，“如果孩子不在我身邊，我覺得日子會不好過”等 10 題陳述句，問卷填答及計分方式同樣採用五點量表，受調者根據其個人針對問卷題目之同意程度作勾選，作答範圍從非常不同意「1」分，到非

常同意「5」分。

3. 「活動參與」部分

「活動參與量表」主要是在瞭解空巢期父母的休閒活動參與情形。此一量表部份參考黃聿恒（2004）「台灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討」中之問卷量表，並根據前階段自我記錄與研究者觀察所得之活動項目，如聚餐、出遊等，編訂本研究之活動參與量表。

問卷條列出各種活動項目，請受測者依自己在該項目中，參與的程度進行勾選，共有 35 項活動。作答範圍從每天參與，每星期參與 1-2 次，每月參與 2-3 次，每月少於參與 1 次，到沒有參與。

4. 「基本資訊用品調查表」部分

「基本資訊用品調查表」主要是根據第一階段自我紀錄中，兩組空巢期父母較常使用的科技產品，進一步瞭解其使用情形。請受測者依有無使用及主要使用功能為何進行勾選。此部分不限定單一勾選，可依各受測者的使用狀況複選。

5. 「開放性問題」部分

「開放性問題」分為兩個部份，第一部份主要在瞭解空巢期父母較常參與的活動動機為何，及想參與卻無法參與活動的原因為何；第二部份主要在瞭解空巢期父母心中的感受與想法。

第一部份請受測者填入三項自己較常參與的活動，並於該活動項目後面，填由研究者所提供的動機項目中，選出其參與的動機，或自行填寫參與動機。同樣也請受測者填入三項自己想參與卻無法參與的活動，並於該活動項目後面，選擇填入所提供的理由，或自行填寫無法參與的原因。

第二部份採開放性簡答的方式，請受測者寫出自己平時最喜歡做的事、主要分享心事的人、目前較為擔心的事，及未來兩年內最想做的是，共有 4 題。

3.2.2 實施程序

第二部份以結構式問卷作為研究工具，以台灣北中南三地區空巢期父母為施測對象。由於研究對象為隱藏性人口，研究者親自或委託父母及親戚朋友，至所任職的機關單位或社團去發放問卷。

因問卷施測對象多為中老年人，加上問卷題項較多，在問卷預試時，部分受測者對於題目的閱讀略感吃力，因此可能降低受測者填寫問卷的意願，影響填答的情形。此外，於預試問卷回收時，發現受測者對於參與活動的動機，與無法參與的原因之的作答選項有疑惑，因此在參與活動項目改以開放性填寫，加以配合所提供的動機進行填答。此外，設計正式問卷時，將問卷的文字放大及行距放寬，讓受測者填答更為順利，問卷之內容與格式參照附錄 1。

而於正式問卷施測前，先以電話聯繫願意協助發放的單位，確定施測時間。施測時研究者親自前往拜訪，分別向願意協助發放單位說明，包括解釋空巢期的定義、問卷內容、問卷說明及注意事項，並且說明問卷所需對象條件。於問卷完成後，研究者再與協助發放者取得聯繫，並且親自前往回收問卷。

本研究正式問卷之施測於民國 95 年（2006）3 月 3 日至 3 月 19 日。總計發放問卷 180 份，回收 176 份問卷，剔除填答不完全等無效問卷 23 份，有效問卷合計有 144 份，回收率為 92.77%，可用率為 86.22%。

3.2.3 資料整理與分析

第二階段生活型態問卷回收後進行整理，先剔除無效問卷，然後將有效問卷編碼，再將各項資料輸入電腦做統計分析。使用的統計方法如下：

描述統計

以次數分配及百分比，描述樣本的个人基本資料分佈情形。

以次數分配及加權計分，描述樣本的參與活動分佈情形。

以次數分配描述樣本的參與動機及無法參與原因分佈情形。

以次數分配及百分比，描述樣本的基本資訊用品分佈情形。

以次數分配描述樣本的開放性問題（先進行編碼）分佈情形。

鑑別度 t 檢定

以獨立樣本 t 檢定，進行生活適應及親子關係之題目鑑別力的顯著性篩選。



因子分析

以因子分析進行生活適應及親子關係問卷題目之相關性，並歸納出其共通之因子。

集群分析

以集群分析將各受調樣本依其因子得分分佈情形進行分群。

變異數分析

以變異數分析進行各分群在生活適應得分、親子關係得分、生活適應及親子關係加總得分及各因子得分之差異性檢定。

卡方檢定

以卡方檢定將各分群與人口統計變數，進行相關性比較。

3.3 階段 3：觀察

在社交活動觀察部份，依據第二階段問卷調查中參與活動及動機的頻次排行，選取與社交活動相關的項目，如運動類、卡拉 OK、家庭聯誼等活動進行觀察。本研究將活動進行場域分為以下三類：1.家庭活動－與家人共同進行之活動，或在家中進行之活動，如家庭聚餐、家庭卡拉 OK 等；2.社區教室活動－由社區所發起的活動，如社區媽媽土風舞班、瑜珈班、烹飪班等；3.組織性的聚會活動－如扶輪社、獅子會、退休教師聯誼會等，以組織形態進行的聚會活動。

表 3.3 活動觀察對象之基本資料

	父親	母親
家庭活動	王爸爸 (分群 3)	王媽媽 (分群 4)
A.聚餐	年齡：55 歲 職業：商 居住地：台北	年齡：55 歲 職業：家管 居住地：台北
家庭活動	廖媽媽 (分群 1)	廖爸爸 (分群 3)
B.卡拉 OK	年齡：52 歲 職業：家管 居住地：台中	年齡：53 歲 職業：中華電信退休 居住地：台中
社區教室		孫媽媽 (分群 4)
A.土風舞班		年齡：52 歲 職業：家管 居住地：台中
社區教室		石媽媽 (分群 2)
B.瑜珈班		年齡：59 歲 職業：聘僱人員 居住地：台中
組織性聚會	陳爸爸 (分群 1)	陳媽媽 (分群 1)
A.樹林扶輪社分會	年齡：50 歲 職業：商 居住地：台北	年齡：50 歲 職業：家管 居住地：台北
組織性聚會	王爸爸 (分群 3)	王媽媽 (分群 1)
B.新莊獅子會分會	年齡：54 歲 職業：商 居住地：台北	年齡：54 歲 職業：家管 居住地：台北

選定觀察活動項目後，挑選不同分群代表作為觀察對象，如表 3.3 所示。而在觀察活動前，向預定觀察單位進行電話聯繫，確認可進行觀察時機，並於觀察時備有數位相機與紙筆，方便進行記錄。

3.3.1 研究工具

在第三階段，將依據前階段問卷調查資料，對受測者依其生活型態所作之分群，由各分群中找出代表性樣本，進行其社交活動之探討。藉由各群中較常出現之活動，以觀察的方式取得空巢期父母，在社交方面之活動情形。

3.3.2 實施程序

觀察時間為民國 95 年（2006）5 月 6 至 9 日，觀察地點分別為新莊獅子會、樹林扶輪社、台中市大福里土風舞班、台中市大德公園瑜珈班。實地觀察前先以電話聯繫預定觀察的人員活動，確定時間。於實地觀察時參與該活動，並加以記錄，以作為分析時的依據。



3.3.3 資料整理與分析

第三階段實地觀察活動完成後，將資料回收並進行整理，透過活動理論將所得資料進行分析，從中歸納其社交活動的需求與衝突點，並以獲取空巢期父母在社交生活中之可能設計發展。

3.4 階段 4：劇本發展

透過活動觀察調查後，將分析所歸納出活動的模式、問題點與潛在的活動需求，藉由劇本導引的方式，發展出新的「故事」。

在分析並整合空巢期父母的社交活動情形後，將活動理論所得輔助產品的功能界定做一整合，並透過劇本導引方式，進行設計概念的使用情境模擬。

而劇本大綱以第三階段所觀察的活動情形為基礎，導入設計的輔助產品使用方式，形成兩個新的「情境故事」，以作為第五階段訪談產品功能可行性及意見的評估。

3.5 階段 5：訪談評估

在訪談評估部份，依據第二階段生活型態問卷所區分四個分群，各邀請一位代表，參與討論及評估。目的在於取得各分群對於產品功能的意見及接受度，受訪者資料如表 3.4 所示。

表 3.4 訪談評估對象之基本資料

林爸爸（分群 4）	林媽媽（分群 2）
年齡：55 歲	年齡：53 歲
職業：公	職業：家管
居住地：台中	居住地：台中
陳爸爸（分群 3）	陳媽媽（分群 1）
年齡：56 歲	年齡：54 歲
職業：商	職業：家管
居住地：台中	居住地：台中

3.5.1 研究工具

訪談時間為民國 95 年（2006）6 月 23 日，針對觀察活動後所發展之產品使用情境劇本，進行評估式訪談。訪談時間約為半個小時，並徵求受訪者同意進行拍照及錄音，以便未來資料整理時使用。而在劇本呈現方式，以電腦操作顯示劇本中的漫畫，配合研究者口述，對受訪者進行產品使用情境的說明。

3.5.2 實施程序

訪談內容分為兩部份：1.對受訪者針對所提供的使用劇本，評估設計構想；2.要求受訪者由此劇本評估，提出額外可能潛在的設計議題。訪談時備有錄影機、數位相機及紙筆，以作記錄。訪談前先與受訪者聯絡確定訪談時間。訪談進行時，訪談者先概述訪談目的再進行訪談，而於訪談結束後，贈與禮品以答謝受訪者接受訪談。



3.5.3 資料整理與分析

將訪談之資料對於產品功能的可行性、使用功能及情境進行意見整理，並針對所發展的輔助空巢期父母社交活動產品的功能，進行修整的設計意見提出。

第四章 研究分析與結果

本研究將三個階段調查的資料，以統計、活動理論等方式，經由分析與歸納，匯整出幾項空巢期父母社交活動的主題。並針對社交活動，整理出幾項輔助空巢期父母社交活動產品的設計方針，提供下一階段劇本法發展的依據。

4.1 受調者自我記錄與研究者觀察

在受調者自我記錄資料回收後，將其一周生活記錄進行整理。而對於自我記錄中有疑問的部份，以電話追問的方式進行追蹤釐清。藉由資料所呈現的事物與軸向，結合文獻中的相關量表，修編適用於本次空巢期父母的量表。首先將四位受測者的自我記錄建立電子檔，將其每天行程與生活概況表格化，如附錄 3 所示。

4.1.1 女性受調者自我記錄資料整理

在此針對受測者自我記錄，與研究者之抽查式觀察進行分析，首先將自我記錄之兩組父母其社交生活連結作一整理。在女性方面，因兩位自我記錄受訪對象皆為家管之家庭主婦，因此在孩子長大離家唸書或工作後，生活重心由孩子身上轉移到自我社交發展，藉由活動的參與認識新的同好，拓展自我生活範疇，填補因孩子離家所造成生活上的空虛。而與孩子的互動從以往直接面對面的方式，轉為間接透過電話或網路的方式。她們也會將參與活動所認識的同好，與配偶作社交的連結，如土風舞班的同學會利用假日相約出遊踏青，大家都攜伴參加，以拓展彼此連結，其活動之脈絡圖如圖 4.1 所示。

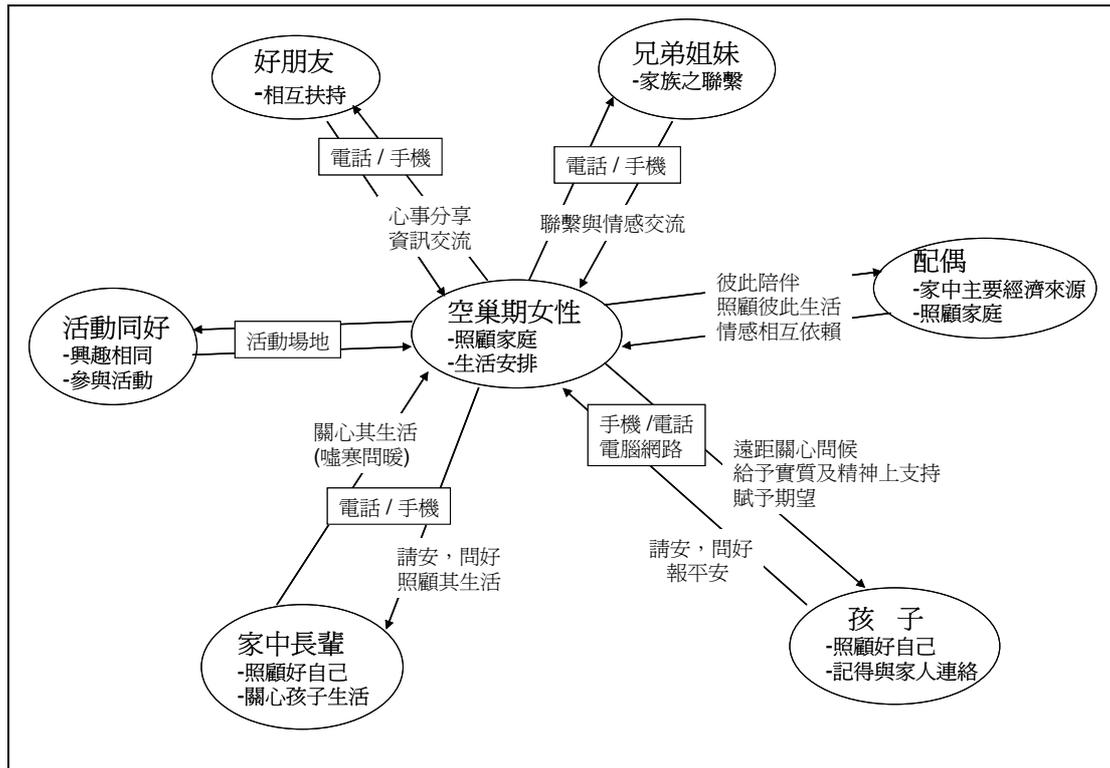


圖 4.1 前測受訪女性之社交活動脈絡

而受訪女性所使用於社交活動的科技產品中，手機與電話最常被使用於溝通聯繫。而其手機中的電話簿，通常僅記錄家人及數名很常聯絡的親戚朋友，因此大部分的聯絡電話，仍習慣使用手寫的電話簿來查詢。卡拉 OK 是其經常的家庭休閒活動之一；常唱的卡拉 OK 曲目，也會利用手寫作成個人歌單。較常利用於休閒時使用的設備，如電視、VCD/DVD，操作都相當簡單。在第一次使用時，習慣請人將使用步驟用手寫方式記錄下來，放在機器上，或壓在自己容易找得到的桌子上。而在行動工具上面，因樣本女性的社交活動範圍並不會很遠，因此都以機動性較高的機車作為主要行動工具。

4.1.2 男性受調者自我記錄資料整理

而在男性方面，因仍在工作的關係其大部分的社交活動皆與工作相關，資訊交流為主要的互動。其次在參與活動所認識的同好或好朋友上，也多會以資訊交流為主要互動模式。其傾向以間接的方式來放鬆心情、表達情感及分享想法，這可能與我國傳統社會，所加諸在男性角色壓抑的因素有關。圖 4.2 整理受調男性之社交活動脈絡。

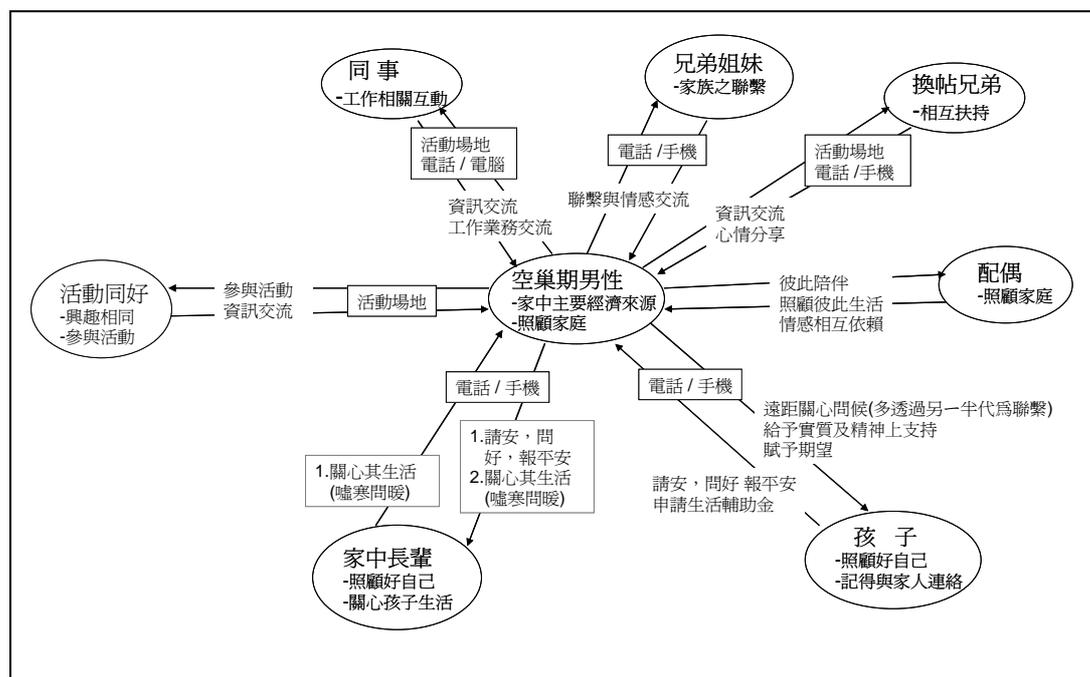


圖 4.2 前測受訪男性之社交活動脈絡

在男性樣本所使用於社交活動的相關產品中，手機及電話同樣是最常被使用於溝通聯繫，但其聯絡對象多為家人及公務聯絡。相較於女性會聊天，而有較長的通話，男性對話時間較為簡短。而在其他產品如電腦、電視的使用上，因男性較願意讀取使用手冊，因此對於產品的操作較女性好。其主要行動工具為汽車，主要原因可能在於男性認為汽車較為方便，遠近的活動力皆可使用，且以汽車代步不會吹風淋雨，相較於騎機車也較不累。此外汽車於某方面，也可以視為是男性的一種身分延伸。

4.1.3 小結

根據受測者自我記錄的分析結果，可以發現空巢期父母的基本生活型式及活動概況。除將其參與活動列為生活型態問卷調查之項目外，在此也將其活動作大致描述，並將其納入後續設計時之考量：

1. 空巢期女性若為家管，在孩子向外發展後，多出部分自己的時間與空間。其生活重心由孩子身上轉移到自我社交發展，藉由活動的參與認識新的同好，擴展自我生活範疇。因此在第三階段活動觀察時，可對家管的空巢期女性進行活動觀察。而在自我紀錄中顯示，受調樣本最常使用的科技產品以手機、電話及電視為主，在操作及功能使用上明確簡單。
2. 空巢期男性在孩子向外發展後，仍需為下一步退休的經濟生活作儲備，因此重心主要仍在工作。社交活動主要都與工作相關，資訊交流為主要的互動模式。而在情感取向的表達較不顯露，多以間接方式作為表達。在自我紀錄中受調樣本顯示，最常使用的科技產品同樣以手機及電話為主。
3. 活動紀錄中顯示其較常參與的活動，如：土風舞、聚會等活動，也將列入第二階段問卷活動調查中。

4.2 生活型態問卷調查

在生活型態問卷的分析方面，首先針對 144 份有效問卷，在生活適應及親子關係部份的回答資料進行 t 檢定、因子分析、集群分析及卡方檢定，並對研究結果加以討論。另以描述統計討論樣本參與活動之情形，以下分別介紹。

4.2.1 問題鑑別度 t 檢定

首先針對生活適應與親子關係部份，進行每一題目鑑別度的 t 檢定。在將反向題進行分數重新定義後，把研究樣本在各題得分的前 25% 樣本之平均得分，與後 25% 之平均得分，透過獨立樣本 t 檢定(independent samples test)，進行其差異的檢定。若檢定結果差異達顯著水準 (0.05)，則表示受調者在此題目的回答有高有低，有顯著差異，也就是說這題目可區辨出不同受調者反應。反之，則表示這題目不具鑑別效果。檢定結果 (附錄 4) 顯示，大部分的題目都具顯著鑑別力，不具顯著鑑別力的有：生活適應題目 a17 “我覺得記憶力不如以往，常會忘記要做或要說的事”、a18 “我現在飲食多以外食為主”、a20 “相較於戶外活動，我比較喜歡室內活動” 此三題，及親子關係題目 b7 “如果孩子不在我身邊，我覺得日子會不好過”、b9 “因為工作或其他因素的關係，我覺得有忽略到孩子” 兩題。為避免影響後續之分析，將此五題刪除，未列入後續統計分析。

4.2.2 問卷樣本因子分析

受調者對於個人生活適應及親子關係之五點量表滿意度調查，經因子分析，以特徵值大於 1 為因子篩選準則，歸納出八個因子，共可解釋 68% 之總變異量，其因子負荷表如表 4.2 所示。由表中所示各因子的相關題目，可將八項因子分別命名為社會相處、親子相處、個人適應、分享與瞭解、團體參與、個人生理、團體適應及個人規劃。其中社會相處、個人適應、團體參與、個人生理、團體適應、個人規劃六點與生活適應較有關；親子相處、分享與瞭解兩點與親子關係較相關。

表 4.1 因子分析

因子名稱	題目	因子項目							
		1	2	3	4	5	6	7	8
社會相處	a13	.825	.113			.169			
	a10	.776	.213	.257			.122		
	a9	.696	.184	.175	.209	.209	.145		
	a8	.645	.249	.227	.247			.218	
	a19	.583	.308	.105		.131	.115		.166
	a14	.572	.131	.139		.145		.425	.201
	a12	.547		.109		.258	.160		.284
	a7	.535	.291	.338	.387	.141	-.171		.133
親子相處	b3	.177	.821	.153	.279	.116			
	b1	.276	.815	.196		.172			
	b2	.358	.798	.198		.157		.128	
	b4	.209	.733	.223	.337		.124		
	b8		.524				.426	.164	.330
	個人適應	a1		.235	.720				
a5		.128	.143	.671	.130			.294	.120
a3		.242		.653		.124	.199	-.167	
a4		.257		.644		-.154	.245	.231	
a2		.178	.421	.516	.157	.254	-.275		.125
分享與 瞭解		b5	.215	.374		.706			
	b6		.144		.699	.253		.246	
	a6	.368	.158	.392	.509				.265
團體參與	a11	.322	.109			.798	.134		
	a25	.221	.182	.122		.784			.146
個人生理	b10		.103	.198	-.129	.278	.706	.210	
	a16	.417	.176	.188	.196		.597	-.198	
	a15	.150			.189		.545		.469
團體適應	a22							.802	
	a21	.296			.198	.316	.128	.577	.271
個人規劃	a23	.101	.101	.188	.183			.176	.804
	a24	.199	.216	-.176	-.336		.173		.520

4.2.3 問卷樣本集群分析

接者依據分各受調者在此八因子的因子得分，進行集群分析。在一些試誤的分群後，發現以分成四群的效果較好。因此接者透過 K-means 集群分析，將受調者分為四個群組。每個群組之重心（代表性受調者）在八個因子之得分可表示如圖 4.3。依據各群組代表在各因子的得分，可將各組的特性說明如下：群組 1 為欲求不滿組—較常參與團體活動或組織，於個人規劃上有較高滿意度表現，而對於社會相處、個人適應、親子關係及分享與瞭解部分滿意度較差；群組 2 為差強己意組—在親子關係滿意度較差，而個人及團體的適應滿意度也較差，對於個人較無規劃，且較沒有團體參與，但在分享與瞭解部分上有較佳的滿意度；群組 3 為知己知足組—在社會相處與親子關係的滿意度高，且於團體適應良好，但較沒有團體參與；群組 4 為中庸路線組—各項滿意度皆為中庸。根據此集群分析結果，將於每集群中選出代表性樣本，以便日後進行訪談之用。

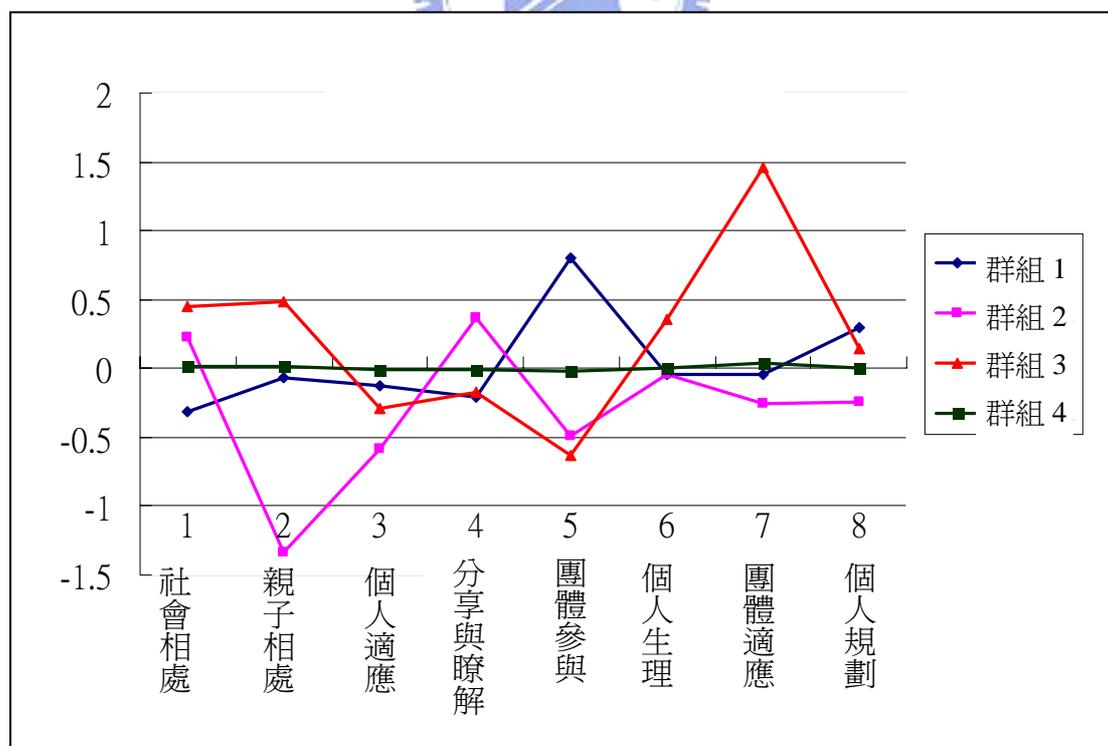


圖 4.3 四集群之重心在八因子座標的折線圖

4.2.4 生活適應及親子關係的變異數分析

接者本研究將各分群分別與生活適應得分、親子關係得分、生活適應及親子關係加總得分及八個因子資料，進行變異數分析（Oneway ANOVA），以檢定分群在生活適應、親子關係、生活適應及親子關係加總及八個因子間，是否有差異性。

分析結果如表 4.2 所示，分群除對因子中分享與瞭解及個人生理較無顯著的差異外，在生活適應得分、親子關係得分、生活適應及親子關係加總得分及其他六項因子都具有顯著的差異性。

表 4.2 分群之變異數分析

		平方合	自由度	平均平方和	檢定	顯著性	SNK事後檢定
生活適應 得分	組間	2265.528	3	755.176	9.948	0.000	(3>4) > 1>2
	組內	10627.465	140	75.910			
	總和	12892.993	143				
親子關係 得分	組間	871.310	3	290.437	26.952	0.000	(3>4) > 1>2
	組內	1508.662	140	10.776			
	總和	2379.972	143				
生活適應+ 親子關係 得分	組間	5901.915	3	1967.305	15.964	0.000	(3>4) > 1>2
	組內	17253.087	140	123.236			
	總和	23154.993	143				
因子1 社會相處 得分	組間	11.315	3	3.772	4.007	0.009	3 > 2 > 4 > 1
	組內	131.791	140	0.941			
	總和	143.106	143				
因子2 親子相處 得分	組間	66.876	3	22.292	41.032	0.000	(4>3) > 2 > 1
	組內	76.059	140	0.543			
	總和	142.934	143				
因子3 個人適應 得分	組間	30.782	3	10.261	12.790	0.000	4 > (1>3>2)
	組內	112.312	140	0.802			
	總和	143.094	143				
因子4 分享與 瞭解得分	組間	7.280	3	2.427	2.503	0.062	
	組內	135.707	140	0.969			
	總和	142.987	143				
因子5 團體參與 得分	組間	59.032	3	19.677	32.795	0.000	1 > (4>2>3)
	組內	84.002	140	0.600			
	總分	143.034	143				
因子6 個人生理 得分	組間	3.292	3	1.097	1.009	0.352	
	組內	139.736	140	0.998			
	總分	143.028	143				
因子7 團體適應 得分	組間	62.256	3	20.752	35.982	0.000	3 > 1 > 2 > 4
	組內	80.743	140	0.577			
	總分	142.999	143				
因子8 個人規劃 得分	組間	11.054	3	3.685	3.911	0.010	
	組內	131.890	140	0.942			
	總分	142.944	143				

4.2.5 集群分布之卡方檢定

接者本研究將各分群分別與性別、年齡、學歷、地區、職業、獨居或與誰同住、月收入、居住是否為社區、飼養寵物與否等九項基本資料，進行卡方檢定，以檢定各基本人口統計資料是否與分群有顯著關係（表 4.3）。

表 4.3 集群分布之卡方檢定

	value	df	Sig	
性別	3.428	3	.330	
年齡	7.221	9	.614	
學歷	5.997	12	.916	
地區	.000	6	1.000	
職業	19.764	12	.072	*
居住形式	3.664	9	.932	
個人月收入	42.302	27	.031	*
社區與否	5.578	3	.134	
飼養寵物與否	2.341	3	.505	

針對表4.3之Pearson卡方檢定的顯著性逐一做探討，在四组分群的男女分布、年齡分布、學歷分布、地區分布、居住形式（獨居、夫妻倆人同住、與公婆合住、因工作關係夫妻倆人分住）分布、社區與否分布、飼養寵物與否分布七點是平均的，也就是其與分群無顯著關係。

表 4.4 分群之職業人數情形

分群	群組1	群組2	群組3	群組4	合計
職業					
家管	16	7	4	14	41
商	4	2	8	6	20
公教	20	10	5	18	53
退休	10	4	3	3	20
其它	6	2	2	0	10
合計	56	25	22	41	144

在四组分群的職業分布接近顯著水準（0.072），也就是職業與此分群有相關，可能原因在於不同職業所接觸領域及時間安排便不同。

表 4.5 分群之個人月收入情形

分群	群組1	群組2	群組3	群組4	合計
月收入					
無收入	10	5	2	6	23
10000元以下	1	1	0	2	4
10001~20000元	1	1	0	5	7
20001~30000元	12	1	0	3	16
30001~40000元	12	7	3	10	32
40001~60000元	11	6	7	3	27
60001~80000元	5	1	3	4	13
80001~100000元	2	0	5	2	9
1000001~150000元	1	2	1	4	8
1500001元以上	1	1	1	2	5
合計	56	25	22	41	144

而在四組分群的個人月收入分布達顯著水準 ($0.031 < 0.05$)，也就是個人月收入與此分群有顯著關係，可能原因在於收入高低影響其對穩定及滿意度。

藉由生活型態問卷中「生活適應」及「親子關係」兩部份所得空巢期父母生活型態分群，與基本資料進行卡方檢定，發現在各項基本資料中，唯有月收入在分群之分布呈現不均勻的狀況，其他如性別、年齡、學歷、職業、居住狀況、社區與否及有否飼養寵物等分布皆呈現均勻狀態。顯示本研究之空巢期父母分群形式與除個人月收入外，與其個人基本資料並無顯著相關，也就是月收入及職業，會影響其生活適應與親子關係。

4.2.6 空巢期父母產品使用情形

接者本研究針對受調者對於手機、電腦、電視之使用狀況的回答，統計其頻次及百分比，結果如表 4.4 所示。手機有高達近九成的使用率，但所使用功能主要仍侷限於接聽電話，其餘功能並不經常使用。而在電腦使用部分，有高達八成的使用率，可能原因在於所任職的機關單位已都將文書資料電腦化，因工作需要而須學習及應用電腦接觸文書資料，或上網查詢資料（此二功能為本調查最常被使用的電腦使用功能）。另也可能因覺得生活無聊，想找東西打發時間，或覺得利用電腦網路查詢資料比較方便，而開始使用電腦者。而在電視部份，其普及率達百分之百。新聞台為主要收看頻道，顯示空巢期父母常利用此來獲得即時性的資訊。其次是為打發時間影集或連續劇頻道。看電視普及率高的原因可能在於看電視的方式較容易、方便且輕鬆。

由表 4.6 整理可知，空巢期父母對於產品的功能需求，傾向簡單及重點式的使用方式，過多的功能會造成不被使用的浪費情形。

表 4.6 空巢期父母手機、電腦、電視使用狀況

變項	類別	次數	百分比
是否使用手機	有	126	87%
	沒有	18	13%
手機使用功能 (可複選)	撥接電話	125	86%
	電話簿	55	38%
	收發簡訊	43	29%
	鬧鐘功能	26	18%
	計算機功能	10	6%
	記事本功能	9	6%
	相機功能	11	7%
	遊戲	6	4%
	計時器功能	3	2%
	FM/廣播功能	1	0%
	上網功能	1	0%
是否使用電腦	有	119	83%
	沒有	25	17%
電腦使用功能 (可複選)	上網查資料	80	55%
	文書處理	65	45%
	E-MAIL	49	34%
	上網看新聞	38	26%
	電腦內建遊戲	25	17%
	即時通	10	6%
	視訊功能	8	5%
	MSN	10	6%
	網路遊戲	5	3%
	網路拍賣	4	2%
	網路購物	4	2%
	其他（看 DVD/VCD）	3	2%
	是否看電視	有	144
沒有		0	0%
電視頻道類別 (可複選)	新聞台	129	89%
	歐美影集	68	47%
	日、韓、港連續劇	45	31%
	娛樂台	45	31%
	看 DVD/VCD 影片	39	27%
	本土戲劇	17	11%
	購物台	16	11%
	體育台	4	%
	知性台	2	1%
	政論台	2	1%
	宗教台	2	1%

4.2.7 參與活動的分析

針對受調者最常參與活動（表 4.7）的回答，本研究將受測者所勾選的活動參與程度，給予不同的參與度權重如下：每天=4分，每星期 1-2 次=3分，每月 2-3 次=2分，每月少於 1 次=1分，沒有參與=0分，並進行所有受調者對某一活動的參與度加權平均計分，其結果如表 4.5 所示。表 4.5 顯示參與活動以室內活動參與度較高，可能原因在於不必離家或離家較近，且較不受天氣限制，較好打發時間，且較容易進行。

而從最常做的事情可知此階段父母習慣於面對面，直接的溝通模式，如與親友鄰居聊天、泡茶、泡咖啡及家庭聚餐等。此種需要面對面進行的方式，便是此階段父母聯絡情誼的主要方式。表中也顯示：與親友鄰居聊天及家庭聚餐是兩種參與度較高的社交活動，此可作為第三階段觀察之活動項目。

表 4.7 最常做的活動

活動項目	參與度(加權計分平均)
看電視	3.54
看報紙	3.02
看書或雜誌	2.47
聽音樂	2.29
與親友鄰居聊天	2.29
聽廣播	2.00
泡茶、泡咖啡	1.97
散步	1.93
家庭聚餐	1.59
種花草、養動物	1.43

而參與活動動機之回答，經頻次統計如表 4.8 所示。空巢期父母因生理狀況的變化（更年期、自然生理衰老），以能增進身心健康的活動最具吸引力，因此其為參與相關活動的主要動機。而在此階段母親參與社區活動較為積極，如參與瑜珈、土風舞等健身活動，可能原因在於此階段，母親較有時間參與；而父親則因仍需工作外，也須考量未來退休後的經濟問題，因此較無參與社區活動。

其次，此階段父母開始參與自己以往有興趣，但可能因為孩子或工作因素而無法參與的活動。且對於時事資訊相當關注，認為是必要的，並且可以增加知識。

從參與活動項目動機中可發現，提供空巢期父母有興趣的資訊，可為未來產品發展功能之一。

表 4.8 參與活動項目及動機

參與活動項目	參與活動動機	頻次
運動類（瑜珈、土風舞、散步等）	增進身心健康	108
才藝類（烹飪、插花等）；理財資訊；打牌；卡拉 OK	覺得有興趣	53
電視；看書、雜誌	打發時間	45
購物；電視	覺得有需要	42
看書、雜誌；家庭聯誼	增加知識	33
聽音樂；和親友鄰居聊天	抒解壓力	31

此外，無法參與活動的因素回答結果之統計，如表 4.9 所示。沒有時間及無法配合活動的時間是最常回答的項目，原因可能在於仍要上班，因此無法參與需固定時間、長期之常態性活動。此外此時期父母生理之變化，應有「心有餘而力不足」的感受，因而認為本身無法有時間長期參與。且對於較為激烈的運動如跑步、登山，會因生理退化，整體或部分身體健康因素，導致無法參與。

其次，此階段父母對於才藝性的活動會有興趣，但是也可能因費用太高，或是認為本身沒有能力，而沒有參與。在費用太高的部份，除才藝性活動外，出國旅遊也是受調樣本所欲，但受限於此原因的活動。

而在需要家人或朋友一起參與之活動，如打麻將、打球、踏青等團體性活動，會受限於無人作伴而無法達成。

從想要卻無法參與的活動中可發現，提供空巢期父母有興趣的資訊，且能即時與親朋好友作訊息連結，可為未來產品發展功能之一。

表 4.9 無法參與活動因素

無法參與活動項目	無法參與活動因素	頻次
學語文；跳舞	沒時間參與	77
運動；志工；烹飪	時間無法配合	66
打牌；踏青；打球	無人作伴	41
出國旅遊；繪畫；高爾夫	費用太高	38
旅遊；運動	健康狀況不佳	21
聽演講；醫療保健；太極拳	不知道相關活動訊息	20
種花草、養動物	家人不支持	16

而在擔心的事項中，透過受調樣本開放性填寫項目的統計（表 4.10），顯示以子女的前途為首要。其次是對於自我及家人的健康問題的顧慮。家庭經濟問題也是此階段父母所擔憂，原因可能是受調者正面臨退休，或事業轉折的階段。除了以家庭為主的擔心外，對於治安也有所顧慮，治安的好壞也會影響家人安全與否，因此整體而言，仍是以家庭之健康、經濟、安全及發展為主要考量。

表 4.10 最擔心的事

最擔心的事	頻次
兒女事（學）業	76
個人健康	40
兒女婚姻	30
家人健康	23
個人事業	22
父母健康狀況	21
配偶健康	18
個人經濟	16
治安問題	14
家庭經濟	13

在想做的事情當中，同樣採用開放性填寫。其回答的統計（如表 4.11）顯示受調者以出國旅遊為近兩年內最想做之事，但多數會因為上班、無家人朋友陪伴或經費問題，因而目前無法實現。另外也會因出國旅遊的費用較高，而選擇利用假日至戶外踏青。此階段父母會希望多存點錢，為將來做好準備，以待自己退休

無經濟來源時，可用來維持生活和健康。此外，此階段的父母會希望具有回饋社會的能力，透過參與義工服務以打發將來退休後的生活。如此除回饋社會外，也能擁有服務的成就感，及認識新的朋友。

表 4.11 兩年內想做的事情

兩年內想做的事情	頻次
出國	52
到戶外走走	38
賺錢	18
中樂透	16
安排退休生活	15
身體健康	15
義工	14
運動	12

4.2.8 小結

根據生活型態問卷的結果，可以發現空巢期父母的想法與意見。在此將問卷結果作綜合描述：

1. 空巢期父母與孩子的互動，由以往的面對面，轉而利用手機、網路視訊等方式作為聯繫的產品。在社交活動的相關產品中，手機與電話是最常被使用於溝通聯繫。而由資訊產品的操作層面來看，女性會以最簡易的操作，達成想要的目的為主；男性則較願意對產品進一步了解。
2. 根據問卷的回答，可將研究樣本分成四個不同生活型態族群：欲求不滿組；差強己意組；知己知足組；中庸路線組。
3. 在對於手機、電腦及電視的調查中發現空巢期父母對於產品功能的使用偏向簡單，具多功能之產品對於此階段之空巢期父母，有過於複雜化及不符合其真正需求的趨勢。
4. 空巢期父母較常參與的活動中，主要以離家近、較好打發時間，及較容易進行為主。而參與活動主要分為兩個軸向：1.身體健康考量，如瑜珈班。2.情感聯繫考量，如聚會。

5. 在無法參與活動部份，需固定時間、長期之常態性活動，仍在工作者認為自己本身無法有時間參與。另需要家人或朋友一同參與之團體性活動，也會受限於無人陪伴而無法成行。而生理健康及活動費用的因素也會影響此時期父母在參與活動的選擇。
6. 在活動觀察部分，歸納其較常參與活動屬於社交活動範疇部份，主要可分為三個類型：「家庭活動」、「社區教室活動」及「組織性聚會活動」。以下將針對此三部份進行觀察，以瞭解並建構其社交模式。

4.3 活動觀察

本階段研究以立意抽樣為原則，根據前兩階段所分出之三種社交活動型態：「家庭活動」、「社區教室活動」及「組織性聚會活動」，進行實地觀察。選取六組空巢期父母做為本研究之觀察對象，分別針對三種活動型態各選取兩項較常進行之活動作為觀察：1.家庭活動，包含聚餐及卡拉OK；2.社區教室活動，包含土風舞班及瑜珈班；3.組織性聚會活動，則包含樹林扶輪社分會及新莊獅子會分會之例會或聚會。

4.3.1 活動觀察資料整理

首先依據觀察的六項活動，分別先概略描述活動之內容，並從中分析出其主要行為：

1. 家庭活動－聚餐的主要目的為一段時間見個面，吃頓飯，聯絡感情。
 - A. 時間安排：因為孩子現在工作的工作，讀書的讀書，大家都各忙各的，平常要聚在一起不容易，趁大家有空的時候，一起吃吃飯，聚一聚，聯繫一下感情。藉著這次王爸爸回台灣的時間，大家一起聚一聚。因此王媽媽先和孩子電話約好時間，然後聯絡三年多沒碰面的一對夫妻。這兩位朋友是王爸爸以前工作上的前輩，多年前移民到加拿大生活，恰巧也是最近回台灣來度假才聯絡上的。而孩子們也都知道這兩位爸爸的好朋

友，因此想說剛好可以一起吃個飯。

- B. 場地及餐點種類安排：王媽媽利用電話聯絡好聚餐的時間後，考慮到邀請的朋友不喜歡吃西餐，所以放棄孩子提議的義大利餐廳，找了比較熟悉的中西餐廳作為聚餐地點，並且打電話預約餐廳。
- C. 提醒叮嚀注意事項：聚餐的前一天，提醒並與孩子再次確認聚餐的時間和地點。同時告知還有其他長輩要來，所以在衣著上要注意點。因邀請的朋友在台灣沒有自己的交通工具，且對地點不熟悉，因此當天王爸爸先開車至台北市接兩位前輩，王媽媽則搭孩子的車。利用在等待孩子的時間，整理家中環境、化妝及換外出服。前往餐廳的路上，打電話通知王爸爸，以確定時間，並比邀請的來賓提早到達餐廳。
- D. 介紹及敘舊：在餐廳裡，先向兩位前輩介紹孩子。雙方打招呼後，坐下開始上菜吃東西。在用餐過程中，王爸爸向孩子敘述兩位前輩以前對於自己的幫助，並再次表達感謝之意。接著對於這次的相聚，討論起上次聯絡是什麼時候的事情，認識多少年等的回顧。而兩位前輩也談到自己在加拿大的生活，以及自己孩子的學習、工作及生活等狀況。
- E. 交通安排：用完餐後，彼此道別並相約有機會的話還要再見面。因王爸爸時差還沒有調整好，吃飽飯就想休息，所以是由孩子順道送客人回家。送客回家後，由孩子再打電話回家通知王媽媽。

2. 家庭活動－卡拉 OK 的主要目的為滿足興趣及聯繫感情。

- A. 個人喜好：廖媽媽平常就喜歡唱歌，家裡的卡拉 OK 是每天早上打掃完家中後，都會練唱個一兩個小時的配備。可是一個人唱歌久了後，也會希望有聽眾或是一起唱歌的人。所以自從廖爸爸退休後，都會被廖媽媽拉來一起練唱。
- B. 邀約歡唱聚會：今天早上一樣練完唱後，廖媽媽和廖爸爸一起開車到市場買菜。在市場裡碰到以前一起跳土風舞的好姐妹玉蓮，聊了一下因為市場比較吵，也比較亂，彼此其實也想趕快買菜回家，所以就另外約時間聚會。於是廖媽媽想說，就約大家明天中午來家裡吃中午，順便唱卡拉 OK。回到家後，廖媽媽打電話邀請幾個以前土風舞的好姐妹，說明今天在市場遇到玉蓮，想找大家明天一起來家裡唱歌吃飯。
- C. 約定成俗的習慣：在電話邀約中，也按照慣例，詢問及記錄每個要來的人自己要帶來的一道菜是什麼，以避免菜色的重複。電話聯絡好後，廖爸爸便先將家裡的卡拉 OK 設備整理，以及把明天可能會唱到的歌單先準備好。
- D. 用餐及資訊交流：當天中午，五位好友分別騎摩托車或相載而來，將菜分盤擺在客廳的桌上。大家便一邊用餐，一邊聽卡拉 OK 裡面的音樂，一邊聊著最近的新聞，以及身邊發生的事情。
- E. 歡唱：吃了差不多後，稍微整理一下桌面，開了一瓶自己釀的葡萄酒。廖媽媽將歌單及麥克風擺上桌面，自己固定會唱的歌或正在練習的歌，則是另外用筆寫在紙上，方便點歌的時候好用。每個人都先點了兩三首自己熟悉的歌曲，獨唱或是兩人合唱的唱了起來。
- F. 配套服務：而此時，廖爸爸則到旁邊的泡茶區，泡茶及聆聽歌曲。雖然開始的時候，大家邀請廖爸爸先唱，但廖爸爸以泡茶為由，先讓大家唱。兩三個小時後，快要結束時，因為大家的起鬨，廖爸爸才加入唱了一首

自己剛練成的歌。

3. 社區教室活動—社區土風舞班的主要目的為運動健身及參與團體活動，擴展生活範圍。

- A. 運動健身：孫媽媽參與社區土風舞班已三年多了，剛開始是經由廖媽媽介紹加入的。因不用在早上接送孩子上學，所以早上多了部分自己的時間，也為了健康著想而想運動。原本是想參加圓極舞的，但因為附近社區沒有開設這樣的課程，因此便和廖媽媽一起結伴參加土風舞。土風舞是每天早上的八點到九點半活動，老師一週來教舞一次，其他時間則選出兩位學習比較快的同學當小老師，帶大家一起練習。中間的休息時間同學各自休息。
- B. 適應與練習：剛開始的時候，不熟練怎麼擺動僵硬的身體，所以有同手同腳，或是因跟不上老師教的舞步，而有想放棄退縮的念頭。也常會藉故忙碌，而沒有去練習。可是因為每個月都繳了 300 元的團費，班上的姐妹也都會打電話邀約，或在市場碰到面時會詢問，似乎很難退縮。在轉換念頭後，和廖媽媽一起將老師教的土風舞歌曲用錄音帶錄回家練習，先把自己記得的部份練熟，忘記的部份則隔天再問老師或同學。如此久了，便習慣每天早上一個半小時的運動模式。
- C. 幹部制度：今年土風舞班改選班長，由孫媽媽獲選。因此除了平常的練習外，也要作為老師與同學間的橋樑，以及擔任邀約表演活動的聯絡人。
- D. 分享：今天班上有位姐妹君玉的弟媳婦，從工作的農會帶了一些化妝保養的試用品來。像這樣婆婆媽媽的好康禮，常出現在班級上。在結束活動前的休息時間，孫媽媽便向大家宣佈君玉的弟媳要送大家一些可以變漂亮的保養品，讓大家試用，並且發放給大家。而拿到試用品的同學一邊休息一邊看著產品，開始有人表達不知道該怎麼使用的聲音，因此君玉便開始向圍在身邊的詢問者，回答使用方式。而在講解及發放樣品告一段落後，孫媽媽又宣佈班上有位家族做捏麵人的同學，因為母親節快

到了，所以下星期三要邀請大家下午一起到她家裡做捏麵人。宣佈完活動後，大家的休息也差不多，開始陸陸續續地收拾東西，拿著剛買好的菜回家。

4. 社區教室活動－社區瑜珈班的主要目的為運動健身及參與團體活動，擴展生活範圍。

A. 尋找課程運動：石媽媽是個上班族，平常下班回到家的休閒活動就是飯後和石爸爸到對面的小學散步，然後回家看電視。在聽到妹妹說練了瑜珈身體有變比較好後，自己也想參與，因此開始尋問離家不遠，又有提供瑜珈方面的課程。剛好家附近的公園管理室，二樓租借給瑜珈老師開課，便邀請女兒於下班後，一起報名參加一週兩次的瑜珈課。

B. 運動健身：石媽媽現在下班回到家，遇要上課的當天，會先簡單吃過晚餐，和女兒在瑜珈教室碰面。因為上課地方離家很近，所以不用交通工具，都是散步走路到上課地點。而有些瑜珈的動作對石媽媽來說不容易做到，或者會姿勢不正確。開始的時候老師會調整其姿勢，但若還是無法做到的時候，石媽媽會告訴老師說，差不多就可以了。也就是會用年紀大、骨頭硬做不來為由，要求老師放寬標準。

石媽媽並不愛運動，而參與瑜珈課程，讓石媽媽覺得自己有在運動，而不是每天都只坐在辦公室或電視前面。目前覺得自己的身體確實比較好。

C. 互助及情感互動：因課堂需要，有購買練瑜珈的墊子及按摩棒，平常在家的時候，會自己利用按摩棒按摩頭部或手腳，也會用課堂中老師教的按摩方法，幫石爸爸按摩。

5. 組織性的聚會活動－參加樹林扶輪社分會的主要目的為參與團體活動、吸收資訊及互助聯盟。

- A. 參與組織活動：陳爸爸是建築商，年輕時便參加扶輪社。陳爸爸說以前扶輪社招收會員時規定很多，是很嚴格的。分組中大家的工作職業不能重複，好擴展彼此的領域知識及視野，也避免結黨營私，造成分化。另外申請加入時還要面試，以瞭解其想法與參加動機。除申請人的面試外，也會對其家人進行面試。之後統籌會上成員的意見，若當中有一位以上不同意，就不能加入。
- B. 歸屬：陳爸爸現在搬到板橋居住，離當初所參加的樹林分會有段距離。陳爸爸說其實他也可以申請轉到比較近的板橋分會，但是認識的老朋友都在樹林，多年以來也都一直在樹林分會，比較熟悉。所以每個星期的聚餐，還是和陳媽媽兩個人一起往樹林跑。
- C. 開會討論及吸收資訊：陳爸爸所參加的樹林分會，每個星期會聚餐一次，大多是叫便當，一邊吃便當，一邊討論會上的事項。吃完便當開完會後，便安排演講。陳爸爸說一個星期聽一次演講，每次的主題都不一樣，這樣可以知道很多新知。所以他和陳媽媽雖然住得比較遠，但都很少缺席。而樹林分會對於會友的出席率也相當重視，規定一年內不能請假超過三次。出國則要事先說明，才不在這個限制內。
- D. 栽培後進：當天有位留學日本的台灣學生，返台向陳爸爸請教獎學金申請的相關事項。陳爸爸首先向學生介紹扶輪社的獎學金設置緣由、目的及展望，其次問學生就讀的學校、科系及申請獎學金的動機。接者表達願意做學生的推薦人，鼓勵學生未來學有所成，也能回饋社會的想法。
- E. 行程規劃：「我們今天可是全家出動，只要我和陳媽媽來，就是全家都來了。現在孩子都不在身邊，在外面打拚，所以我和陳媽媽就代表了全家。」陳爸爸說他要趁還可以到處走的時候，多和陳媽媽到處看看。他們今天聽完演講後，還要和幾個會友去新莊家樂福樓上看畫展。

6. 組織性的聚會活動－參加新莊獅子會分會的主要目的為參與團體活動、吸收資訊及互助聯盟。

- A. 參與組織活動：王爸爸年輕時加入獅子會，曾擔任新莊獅子會會長。現在大部分時間在大陸經商，但返台時間若與獅子會聚會時間可以配合，都會參與獅子會的聚餐及例會活動。若返台時間與獅子會聚餐時間無法配合時，則由王媽媽出席聚餐。
- B. 聯繫情感：當天的活動是分會中的子盟會聚餐。子盟會是十幾位同樣生肖屬老鼠的會友所結盟的。王爸爸與王媽媽雖然不屬老鼠，但因與裡面的成員都十分要好，所以在子盟會是以顧問的角色參與。
- C. 敘舊及資訊交流：王爸爸與王媽媽到達聚餐餐廳時，便進入包廂與大家握手寒暄、問候近況，順便將在家所準備好的兩份禮物放在禮物區；其他會友進場時也做同樣這些動作。等會友及家人到齊，大家寒暄一陣後，開始上菜用餐。餐點上到第三、四道時，同桌會友開始互相敬酒，並交頭接耳說話討論。同桌敬酒完畢，便延伸到其他桌敬酒。此時持續上菜，而敬酒告一段落時，大家陸續回到位子上繼續用餐。接者這次聚餐召集人上台宣布事項，包括請大家恭喜林董事長升格當阿公、請會友協助某位需要經費支援的會友，以及年底規劃舉辦的大陸遊事項等。
- D. 餘興節目：召集人宣布完事項後，大家仍持續在祝賀林董事長，或討論所宣佈的事項。待大家討論一段時間後，活動的另一位主持人上台，宣佈開始抽禮物；由主持人唱名，再由當事者抽出號碼紙條，助理協助將編號的禮物送至當事者手上，如此大家都交換了禮物。一陣歡笑後，待水果點心上桌，陸續開始有人握手告辭離席。

4.3.2 活動架構與階層分析

接者針對每個活動內容，分析其相關目的和所使用之工具，然後確認出活動相關之團體成員、規則與勞動分配，並完整地描述使用者之活動架構，以及活動中各元素之間的互動關係。待觀察活動中所包含的相關元素被確認出來，再針對各個元素之間的關係，探討其人機互動活動，及其內含之行爲與操作單元，並確認相對應之動機、目標與情況。其分析如表 4.12。

表 4.12 觀察之活動理論分析

活動一：家庭聚餐之架構分析	
個體	王爸爸。
目的	見面吃飯、聯絡感情。
工具	行程表、電話、手機、電話簿、餐廳場地、車子、禮物、地圖。
團體	王爸爸全家、王爸爸兩位好友。
規則	維繫家庭及朋友的互動關係。
勞動分配	王爸爸提出邀約及邀請朋友，王媽媽負責聯絡孩子與餐廳；朋友接受邀約及配合時間，孩子配合時間。
結果	直接面對面的互動、敘舊及聯繫感情。
層級分析	
活動層級	家庭聚餐。
動機	聯繫情感、敘舊。
行爲層級	用餐
目的	一起用餐及聊天聚會。
操作層級	透過一起用餐，見面聯繫情感及了解近況。
情況	自發性活動

活動二：家庭卡拉 OK 之架構分析	
個體	廖媽媽。
目的	滿足興趣及聯繫感情。
工具	家庭卡拉 OK、電話、自家菜、小抄歌單、葡萄酒、泡茶用具。
團體	廖爸爸及廖媽媽好友團。
規則	朋友敘舊、自備菜餚及輪流歡唱的互動關係。
勞動分配	廖媽媽負責聯絡朋友、時間及餐點整合，廖爸爸負責器材架設；朋友接受邀約、準備自家菜。
結果	直接面對面的互動、聯繫感情及分享歡唱。
層級分析	
活動層級	家庭卡拉 OK
動機	興趣所致
行為層級	歡唱聚會
目的	滿足興趣及聯繫感情。
操作層級	透過一同歡唱、聯繫情感及了解近況。
情況	自發性活動

活動三：社區教室土風舞班之架構分析	
個體	孫媽媽
目的	運動健身及參與團體活動，擴展生活範圍。
工具	室內空間、電話、錄音機、水、毛巾、婆婆媽媽好康禮。
團體	教舞老師、兩位小老師、參與運動同學。
規則	學習土風舞蹈與運動健身。
勞動分配	孫媽媽是班長負責聯絡老師、聯絡表演活動及不定時舉辦聚餐；其他同學參與運動或提供活動意見。
結果	每天一小時運動時間，持續性活動。假日偶爾會相約聚餐或出遊。
層級分析	
活動層級	社區教室土風舞班
動機	健康及運用早晨空出的時間。
行為層級	運動
目的	運動健身及擴展生活範圍。
操作層級	透過定期定時的運動以健身，並擴展自己的交友及生活範圍。
情況	自發性活動，社區教室規定。

活動四：社區教室瑜珈班之架構分析	
個體	石媽媽
目的	運動健身及參與團體活動，擴展生活範圍。
工具	室內空間、瑜珈用具、水、毛巾。
團體	瑜珈老師、瑜珈班同學。
規則	學習瑜珈運動健身。
勞動分配	老師教學並調整學員姿勢，學員學習並自我練習。
結果	每週兩次一個半小時運動時間，持續性活動。
層級分析	
活動層級	社區教室瑜珈班
動機	健康及運用下班飯後時間。
行為層級	運動
目的	運動健身
操作層級	透過定期定時的運動來健身。
情況	自發性活動，社區教室規定。

活動五：扶輪社分會之架構分析	
個體	陳爸爸
目的	參與團體活動、吸收資訊及互助聯盟。
工具	室內空間、會議室、講台、車。
團體	分會會員。
規則	分會規定之制定。
勞動分配	會員討論會務及推薦演講者。
結果	每週聚會一次，藉由午餐時間討論會務，持續推動分會運作與聯繫彼此情感；並於會後安排演講，增加會員新知。
層級分析	
活動層級	扶輪社分會聚會
動機	人事物之交流。
行為層級	討論及聽演講。
目的	參與會務及吸收資訊。
操作層級	透過聚會聯繫情感及資訊交流。
情況	分會規定及內部文化，自發性活動。

活動六：獅子會分會之架構分析	
個體	王爸爸
目的	參與團體活動、吸收資訊及互助聯盟。
工具	聚餐地點、酒、手機、車、麥克風、餐點。
團體	獅子會分會之子盟會會員。
規則	子盟會規定之制定。
勞動分配	會長負責聯絡聚餐時間、地點及安排活動；會友依時抵達參與餐會與討論。
結果	互助性團體，藉由每年數次的聚餐，聯繫情感及資訊交流。
層級分析	
活動層級	獅子會分會聚餐
動機	人事物之交流。
行為層級	聚餐及聊天。
目的	參與團體及資訊交流。
操作層級	透過聚會聯繫情感及資訊交流。
情況	分會內部文化，自發性活動



4.3.3 行爲模式之建立

根據上表，茲將所觀察之社交行爲模式建構如下圖 4.4

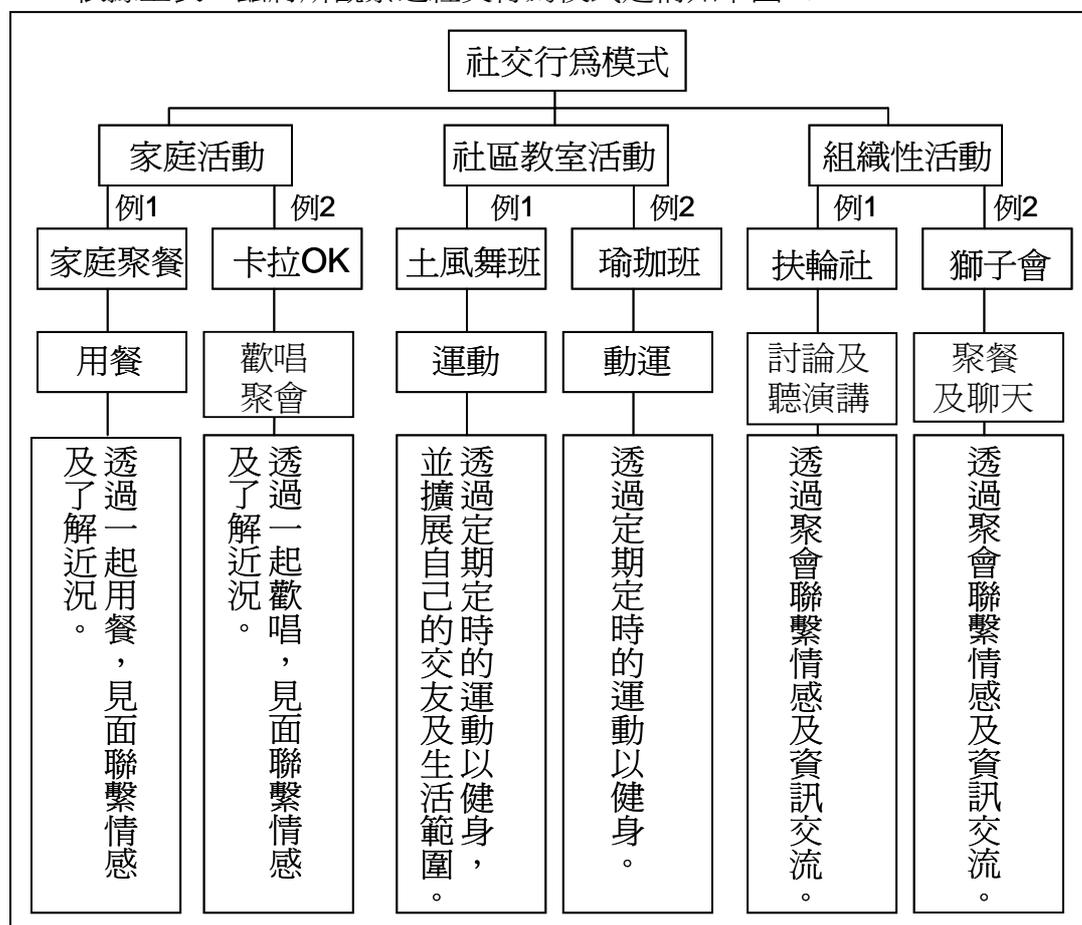


圖 4.4 觀察之社交行爲模式

在行爲模式之「活動層次」中發現：

- 「家庭聚餐」活動之內容性質，主要隱含「欲透過見面聯繫情感及了解近況」之活動動機，因此將該動機因素是為活動需求。
- 「家庭卡拉 OK」活動之內容性質，主要隱含「物以類聚」、「欲透過見面聯繫情感及了解近況」之活動動機，因此將該動機因素視為活動需求。
- 「土風舞班」活動之內容性質，主要隱含「欲透過運動來健身」、「欲擴展生活範圍」及「欲有效運用空閒時間」之活動動機，因此將該動機因素視為活動需求。
- 「瑜珈班」活動之內容性質，主要隱含「欲透過運動來健身」、「欲有效

運用空閒時間」之活動動機，因此將該動機因素視為活動需求。

E. 「扶輪社」活動之內容性質，主要隱含「互助及歸屬性」、「欲與會友資訊交流」之活動動機，因此將該動機因素視為活動需求。

F. 「獅子會」活動之內容性質，主要隱含「互助及連屬性」、「欲與會友資訊交流」之活動動機，因此將該動機因素視為活動需求。

根據活動理論架構分析之結果，將活動架構中各元素之間的互動關係，與活動的階層架構再予以組織、集中，最後以層次性的系統方式呈現，亦即為社交行為模式的建構。在此架構中，發現其社交行為模式以「聯絡情感」、「資訊交流」、「興趣凝聚」及「互助與歸屬性」為主。

而在行為模式之「行為層次」中發現：

A. 「用餐」行為之內容性質，主要隱含「聯繫聚餐人員及時間」、「聯繫聚餐地點」及「禮品準備」之行為目的，因此將該目的因素視為互動議題。

B. 「歡唱」行為之內容性質，主要隱含「聯繫聚會人員及時間」、「準備卡拉OK器材」之行為目的，因此將該目的因素視為互動議題。

C. 「土風舞運動」行為之內容性質，主要隱含「配合音樂跳舞健身」、「資源分享」之行為目的，因此將該目的因素視為互動議題。

D. 「瑜珈運動」行為之內容性質，主要隱含「彼此觀摩瑜珈姿勢」之行為目的，因此將該目的因素視為互動議題。

E. 「討論及聽演講」行為之內容性質，主要隱含「資源分享」、「新知傳播」、「聯繫演講事項」之行為目的，因此將該目的因素視為互動議題。

F. 「聚餐及聊天」行為之內容性質，主要隱含「聯繫聚餐人員及時間」、「聯繫聚餐地點」及「禮品準備」之行為目的，因此將該目的因素視為互動議題。

整理上述行為內容之目的分析後，可萃取出「聯繫聚會人員及時間」、「聯繫聚會地點」、「禮品準備」、「資源分享」與「新知傳播」五項主要互動議題。

在行為模式之「操作層級」中發現：

- A. 家庭聚餐活動中，「一起用餐，見面聯繫情感及了解近況」操作之內容性質，主要隱含「邀約人員時間」、「聚餐地點預約」、「人員情感溝通」、「禮品互贈」、「提醒重要事項」之操作情境，因此將該情境因素視為互動之細部議題。
- B. 卡拉 OK 活動中，「一同歡唱，聯繫情感及了解近況」操作之內容性質，主要隱含「邀約人員時間」、「人員情感溝通」、「選歌歡唱」之操作情境，因此將該情境因素視為互動之細部議題。
- C. 土風舞活動中，「定期定時運動健身，並擴展生活範圍」操作之內容性質，主要隱含「人員情感溝通」、「運動健身」、「佈告訊息」之操作情境，因此將該情境因素視為互動之細部議題。
- D. 瑜珈活動中，「定期定時運動健身」操作之內容性質，主要隱含「運動健身」、「相互觀摩討論」之操作情境，因此將該情境因素視為互動之細部議題。
- E. 社團聚會活動中，「聚會聯繫情感及資訊交流」操作之內容性質，主要隱含「佈告訊息」、「人員事項溝通」之操作情境，因此將該情境因素視為互動之細部議題。

根據整合過後之活動需求與互動議題，可整理出較細部之互動議題。

而依據活動觀察的結果，可以發現在活動的過程中，存在者一些活動的衝突，而使得活動受到干擾，或焦點有所轉移。在此將活動的衝突作大致描述，並將其納入輔助設計時之考量：

- A. 有活動要邀約人時，主辦者大多需逐一聯絡邀約，盡量配合彼此有空的時間。此時可能會因受邀者可行的時間不同，而需更改活動時間。若更改時間，又需再聯絡告知，如此會花費許多時間在來回確定時間上。另在地點的決定方面，也需考量聚餐的地點、菜色、交通等，對於主辦者須花費較多心力。以上兩點可能會模糊主辦者對於連繫感情的目的。

- B. 聚餐聊天的過程中，在敘舊、聊最近發生的事項，及討論一些必要的話題後，常沒有後續的聊天議題。時間一久會發生剛說過的話題，又再重新被提起的狀況。舊的話題經常重複，會出現無趣的現象。而空巢期父母似乎也體認到這一點，對於資訊的吸取相當注重，這可由上階段問卷結果可看出。因此若能在此方面，提供更多元之資訊議題，將有助於其社交互動。
- C. 參與社區教室之主要目的，在於運動健身或學習才藝。而在運動或學習的當下，偶爾會有人停下運動、學習的行為，轉而找其他人聊天說話，如此便中斷了運動健身或學習。此時的社交行為，可能會干擾他人的學習，對於連繫情感也未必有助益。
- D. 在需學習的狀況下，考量此時期的父母，其生理機能及學習能力都不及年輕人，因此需要較多時間來學習。而當學習不若其他人，很容易便產生無力感，會開始出現以沒時間等為理由的逃避行為。適時的鼓勵或是提供能輔助其學習的工具，將有助於其在需學習的社交情境中發展。
- E. 在聚會場合中，常需要準備贈送給對方的禮物，也常會收到對方贈送的禮物。在禮物的準備上，多少需花費時間思考，對於所收到的禮物也常會是用不到，而需堆積儲藏起來。若是能有效地應用多餘的禮物，轉送給適合的人，一方面可以減少家中物品的堆積，另一方面也能節省購買禮物的經費，與所需花費思考的力氣。

4.3.4 小結

依據觀察活動的行為模式分析，可以發現空巢期父母在所觀察的六個社交活動中，可能發生的問題及潛在需求。在此將活動分析結果作大致描述：

1. 「聯絡情感」、「資訊交流」、「興趣凝聚」及「互助及歸屬感」為社交活動中主要行為。設計輔助空巢期父母之社交活動，可利用此四方面進行產品設計。
2. 「聯絡情感」部分，來回確認時間及人員會花費較多的時間，可能會造成聯絡者勞時費力的困擾。在產品設計上，若能達到同時多工的聯絡方式，並協助整理出需額外處理的聯絡事宜，應可輔助空巢期父母於聯絡時的溝通。
3. 「資訊交流」部分，一般會希望透過社交活動獲得新的資訊，及分享自己所擁有的資訊。然而有時會因資訊的不足，造成話題的重複，產生無趣的對話，影響社交活動的行為。在產品設計上，若能提供話題資訊查詢，應可符合空巢期父母對於資訊吸收的需求。
4. 「興趣凝聚」部分，對於空巢期父母若能提供其有興趣項目的資訊，應可提高使用產品的可能性。若能透過產品作為連結，提供具相同嗜好的社群相同資訊，應該能促進其社交活動時的互動話題。
5. 「互助及歸屬感」部分，對空巢期父母是參與社交活動的動機之一。若產品提供留言便條的功能，將想說的話透過產品作為傳達，應能強化彼此的連結性。

其次，根據分析行為模式中「活動層次」、「行為層次」及「操作層次」之動機需求及互動議題，可推導出作為設計輔助空巢期父母社交活動之概念產品功能界定，其可以層次性架構表示如圖 4.5。

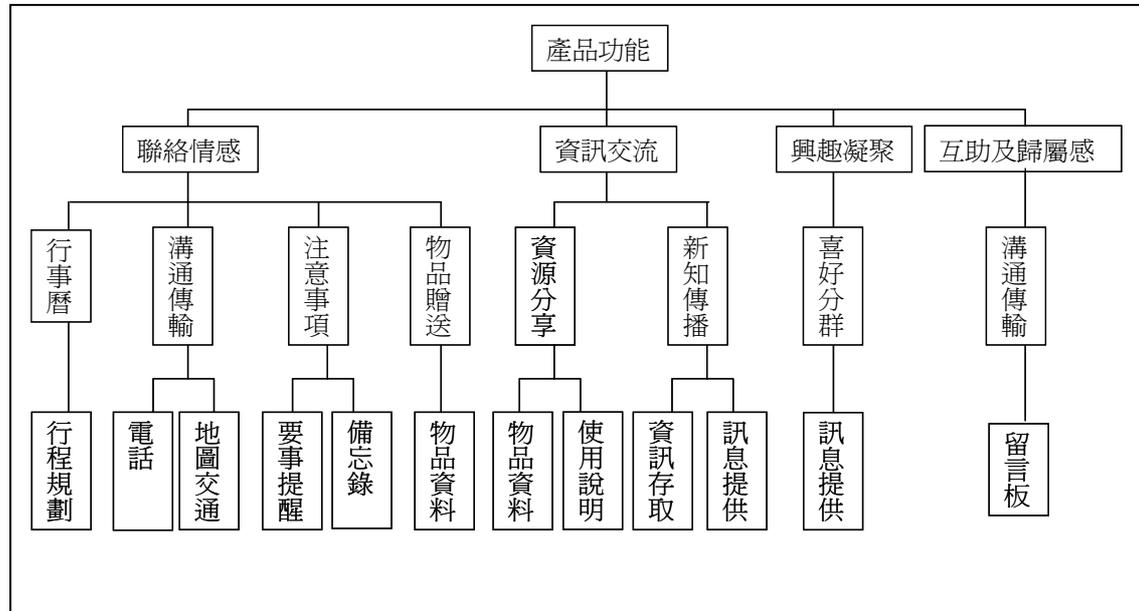


圖 4.5 輔助空巢父母期產品功能界定圖



第五章 劇本情境與訪談評估

5.1 劇本發展

本研究根據第四章所提出的產品功能界定，發展一能輔助空巢期父母社交活動之產品的設計構想「家記」，利用劇本方式，將此設計構想之功能與如何操作一呈現說明。此設計構想如圖 5.1 所示，其具有聯絡、物流管理及資訊三大主要功能。

此產品「家記」為掌上型，如 PDA 手機大小，具可攜帶性，方便使用者隨時查詢資訊或聯絡。螢幕為觸控式，於攜帶時有透明外蓋可保護螢幕。「聯絡」、「物流管理」及「資訊」分別為三大選鍵，如書籤形式呈現。按壓該鍵的動作，作為進入該功能的方式。其具有語音功能，提供使用者除看螢幕讀取訊息外，也可利用語音辨識來聽取訊息。

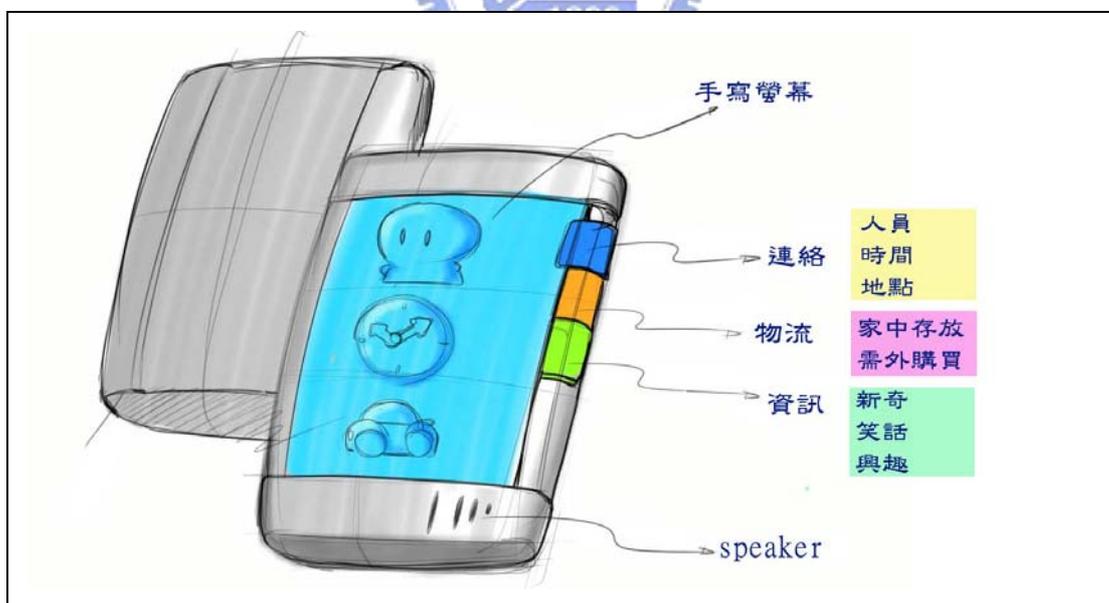


圖 5.1 「家記」功能說明（一）

5.2 劇本說明

本研究之使用情境，依照前章所觀察之活動為劇本大綱，結合所發展之輔助產品概念的功能界定原型，融入空巢期父母之社交活動內容中，以形成下列兩個使用情節：

5.2.1 「陳媽媽的姐妹會」



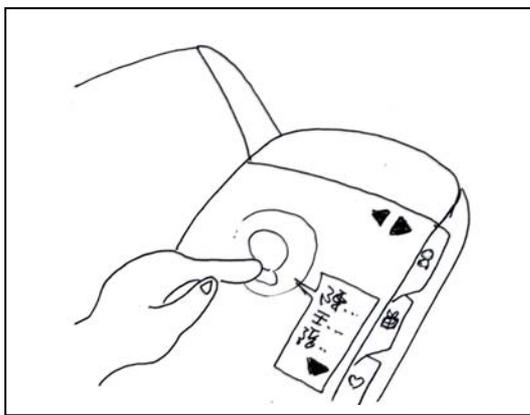
這次土風舞班的姐妹聚餐輪到陳媽媽主辦。總共八個人的活動，陳媽媽想說簡單吃飯，聊天就好。



之前，光一個個聯絡就要花上不少時間。大家的時間和想吃的東西，也要再多花心思，弄到最後確定好，都會覺得很累、很煩。



今天，陳媽媽拿出最近和姐妹們一起買的「家記」，來聯絡這次聚餐。



打開透明外蓋，陳媽媽想要用群組傳送訊息，告知活動大概的時間與地點。

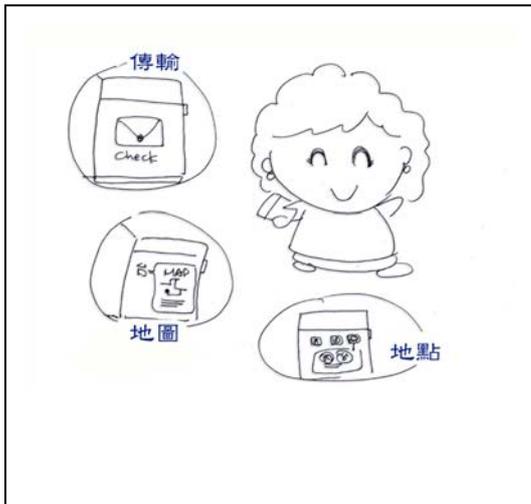


陳媽媽按下「連絡」之書籤按鍵，開始進入產品操作，「家記」第一頁中出現有三個主要的 icon，媽媽首先點左上角的「人員」icon，確認要邀約的人員有誰，並建立等下一傳輸的名單。接者，按下中間的「時間」icon，此時跑出日曆表。在訂出幾個暫定時間後，陳媽媽點選右上角「地點」icon，同樣點選數個暫定的地點。最後，陳媽媽按下傳輸，邀請確認函開始傳送。



晚上，陳媽媽洗完澡後，看到放在化妝台上的「家記」正亮著燈，表示有訊息進來。打開「家記」後，看到今天中午傳的確認函已經都回覆，「家記」也已統計完人數。

依據回覆狀況，陳媽媽選擇了大家都可以的星期三中午，作為這次的聚餐時間。



在確認好聚餐的人員及時間後，準備將最後確定的時間、與會人員及地點正式通知大家。

另外，在大家回覆可不可以參加聚會時，張太太也提供聚餐地點建議，因此在陳媽媽點選地點的 icon 時，畫面出現張太太所建議的餐廳地點及地圖。

點選好人員、時間及地點後，陳媽媽按下傳輸，發出正式的邀請留言。



第二天打掃完家裡，陳媽媽想說整理家裡買的或別人送的，卻一直沒用過的東西，趁著這次聚會剛好可以送出去。



於是，陳媽媽打開「家記」，按壓第二個物流的書籤按鍵，畫面出現幾筆物品的清單，點選適合贈送的物品後，畫面出現物品的放置位置及來源。



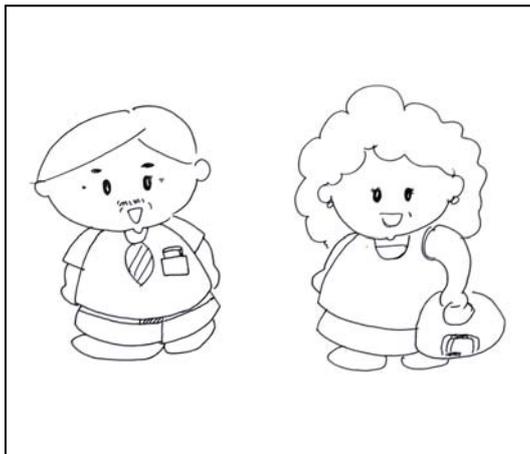
到了星期三當天 11 點，「家記」像鬧鐘般用語音提醒了陳媽媽中午的聚餐。換好衣服，拿起皮夾及禮物，陳媽媽趕緊出門。



和姐妹們享受了一頓豐盛的午餐，真是個愜意的午後。



5.2.2 「陳爸爸的話題」



陳爸爸和陳媽媽兩個人，一人各有一台「家記」。

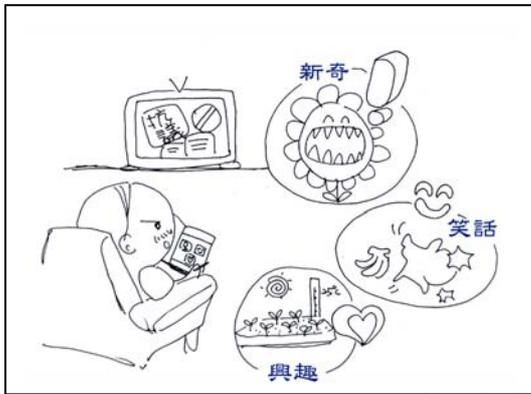


今天下班時，陳爸爸發現口袋裡的「家記」正亮著燈，打開來看到一封以前公司同事的聚餐邀請函。閱讀邀請函之內容，其所訂的時間剛好有空可以參加。於是勾選會參加，並傳送回函出去。陳爸爸開始想著…



這麼久沒見面了，能有機會和大家聚聚真好！

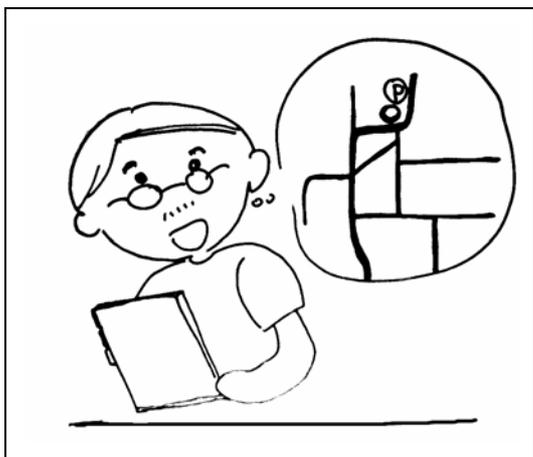
但另一方面又想著，已有一段時間沒見面，不知道到時會不會接不上大家的話題，而使場面變得很無趣。



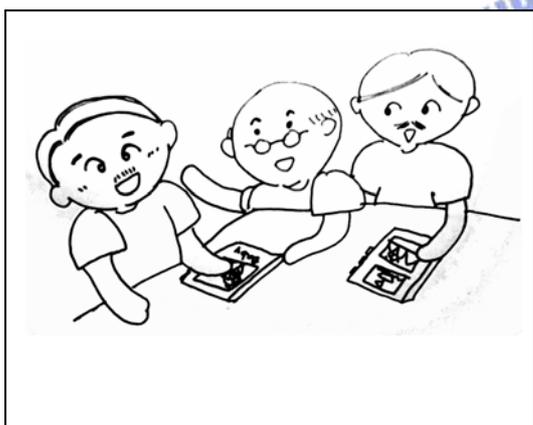
此時，陳爸爸想到了「家記」。平常下班時，都會利用個十分鐘把「家記」裡面提供的有趣話題看完，或者是選擇語音的方式，聽些有趣的資訊。



爲了多些和舊同事聊天的話題，避免聚會時一再重複些陳年往事。陳爸爸拿起放在泡茶桌旁的「家記」，按下資訊的書籤按鍵，開始依據主題搜尋最即時的資訊，首先就從現在正在舉辦的世足賽開始。



看完了想要看的資訊後，陳爸爸發現「家記」聯絡的書籤按鍵正亮著燈，按壓聯絡的書籤按鍵，收到以前同事傳來星期日的聚會通知時間確認及聚會地點變更的消息。點選地點 icon 陳爸爸將地點的地圖詳細的記下來。



到了聚會當天，除了聊聊現在正紅的世足賽外，陳爸爸也利用「家記」展示孫子的可愛照片及外出旅遊時所拍的照片給同事看。

5.3 劇本訪談評估與建議

根據所發展之劇本及產品功能使用情境，以訪談方式進行評估。受訪對象為第二階段集群分析所分四群組之代表各一名，透過一對一方式進行。評估訪談時，首先將研究目的作簡單介紹，後提供上數之兩個劇本，並對其使用情境作詳細描述。接者要求分群代表針對此劇本所表達設計構想的合理性、創新性與可行性，表達其意見與想法。以下即為從此劇本評估訪談所整理之結果與建議：

5.3.1 功能部份

- A. 受訪者認為有群組公佈事項的功能將很方便，也可進行大致的工作分配。但針對特定事項的確定，則仍以一對一聯絡為主。
- B. 除具地圖查詢功能外，應也可結合導航功能，減少找路的時間及遲到窘境，且可考慮增加交通工具之班次查詢。
- C. 此設計提供之物流功能，應可節省家中空間與金錢，有其需要及可行性。
- D. 提醒功能部分，可於前一天晚上，提醒隔天的行程。除聚餐活動提醒外，也應包含看病、吃藥、交會錢、理財的提醒。
- E. 另在提醒功能部分，可分為兩個設定方式：a.自行設定，如會錢交費時間。
b.由他人發通知，系統自動設定好提醒功能，如紅白帖之時間。
- F. 資訊功能部分，可分開獨立，並可結合網路。同樣也應分為兩個設定方式：
a.由使用者自行設定。b.系統發展幾個固定瀏覽資訊模式，供使用者選擇。
- G. 男性認為資訊功能僅需提供查詢、瀏覽及語音功能，不需下載存取；女性則認為需下載存取，如下載 MP3 歌曲。

5.3.2 裝置型式

- A. 「聯絡」、「衛星導航」、「物流」及「提醒」四項功能可在一機使用，大小以掌上型，方便外出攜帶為主。螢幕大、按鍵簡單、螢幕觸控點選、具語音功能等為輔助空巢期父母社交活動工具之設計重點。
- B. 也有受訪者認為，絕大多數的資訊查詢的行為會在家中進行，可結合家中常用之產品，如電話、電視，因此可考慮將「資訊提供」與其他功能分開。
- C. 在介面設計上需層次性的架構，對於點選到的選項，若能有放大的回饋，可更容易看清楚點選是否正確。

綜合上述討論及建議，可作為設計輔助空巢期父母社交活動工具時的參考。然本研究受限於時程關係，故在此僅提供設計建議，未再進行構想之細部設計發展。



第六章 結論與建議

本研究運用自我記錄、問卷、觀察及訪談，研究空巢期父母之相關社交活動，並運用量化統計及活動理論進行資料分析，最後提出一「輔助空巢期父母社交活動」資訊工具可能的設計構想，並以劇本法演練及評估其使用情境與可行性。研究結果可提供日後設計人員之建議參考。

6.1 完成之工作項目

本研究透過前期受測者自我紀錄、問卷調查及觀察的方法，了解空巢期父母在社交活動的行為及其需求。本研究據此提出「空巢期父母社交活動」的設計參考原則，可提供未來設計師進行相關產品設計的依據，使其符合空巢期父母實際需求。

本研究完成項目如下：

1. 空巢期父母生活型態的調查。
利用受調者自我紀錄、生活型態問卷及活動觀察，瞭解空巢期父母的生活概況，並從中瞭解其困難點及需求。
2. 提出輔助空巢期父母社交活動工具之概念設計。
針對研究分析所得，提出設計概念，並以劇本作爲此輔助用具設計的使用描述。
3. 提出輔助空巢期父母社交活動設計之方向建議。
將針對此輔助工具使用劇本評估訪談所得之可行性及建議進行整理，以提出更爲明確之輔助空巢期父母社交活動之設計原則建議。

6.2 設計參考原則

本研究整理出之設計「空巢期父母社交活動」輔助用具參考原則，可分功能原則及裝置形式兩大項目，以下分別說明：

6.2.1 功能原則

經由分析整理，本研究綜合出輔助空巢期父母社交活動的需求與問題點。據此提出其輔助用品應具備的功能如下。

1. 同時多工的聯絡方式

同時發佈聯絡訊息，讓聯絡者省下來回聯絡的時間。也可透過所提供的與會人員名單及聚會地點，供受邀人員瞭解。

2. 物品資料的運用

提供家中囤放物品的來源及放置位置，以達物盡其用的意義。

3. 注意事項的提醒

提供各種事項的提醒，將有助於空巢期父母時間的安排，及事項的處理。

4. 資訊的提供

擴大空巢期父母對於資訊的吸收，並提供其興趣取向的資訊瀏覽及查詢。



6.2.2 裝置型式

經由訪談評估，空巢期父母對於產品的期望形式可分為兩種。

1. 可攜帶的掌上型裝置

提高產品使用的機動性，如同目前手機的攜帶方式，可隨時進行聯絡或查詢。

2. 結合常用產品的資訊查詢裝置

結合在家中已使用習慣的產品，可增加裝置的親近感及使用性。且因放置在家中，不需攜帶，產品尺寸可較大，方便閱讀或操作。

6.3 本研究不足之處

本研究探討空巢期父母之社交活動，雖歷經一段研究過程，但由於時程及區域上的限制，所得結果並非完整詳盡，每個環節也可能忽略某些研究細節，還有待後續研究的驗證與補充。以下提出幾點可能尚有欠缺的部份：

1. 在問卷調查上，本研究僅以台灣地區台北縣市、台中市及高雄市之都會區為主，進行有限量的問卷發放。若能將問卷數量及地區擴大，應可有較詳盡及較能彰顯特性之分群資料。
2. 在依據受調樣本之生活適應與親子關係分群後，應可再區分各分群較常參與的社交活動項目，依照不同分群所參與的活動進行觀察。如此應可針對不同分群參與活動屬性，進行進一步之瞭解。
3. 在觀察活動分析中，其行為層級除本研究所列舉最主要的行為外，應仍有其他行為層級可供分析與討論。若能再進一步分析其行為層級，應可得到更多產品發展議題。
4. 劇本法之使用方式，本研究僅作為提出設計構想後，藉由劇本描述使用情境，輔助訪談時進行評估與建議。然而劇本法除本研究之使用時機與方法外，仍可用於設計構想引導及發展階段。
5. 本研究於問卷調查中發現分群與職業及個人月收入有關，但受限時程關係，僅以中產階級為本次後續樣本選取依據。若能針對不同職業、高低收入進一步研究，應可得到較完整資料。

6.4 後續研究的建議

在研究過程中，本研究也發現幾項值得進一步探討的問題，以供後續研究者參考，簡單歸納如下：

1. 空巢期父母之後續探討

空巢期父母除社交生活為其重心轉移要點外，隨者生理因素的老化，在生活部份亦有其特別的需求，因此可針對空巢期父母生活的廣泛不同面向進行研究。此外目前對於空巢期父母的研究仍算少數，較缺少從其生活需求切入的研究，若以設計角度進行相關研究，想必還有很大的探討與研究空間。

2. 空巢期父母之學習探討

在本研究第二階段問卷調查中，顯示空巢期父母對其記憶力有感到退化，且在第三階段活動觀察中，也發現受調者的學習過程，需花費較多的時間及較多次的重複練習。因此，也可針對空巢期父母之學習進行研究，並提出輔助性設計。



6.5 研究建議

1. 以劇本法作為訪談評估基礎

在本研究中期，原欲使第三階段之觀察與訪談同步進行，以檢驗問卷結果及探求進一步之社交活動議題。然於初期訪談過程中發現，空巢期父母雖對所提問題感到有所困擾，卻以不知有什麼辦法改變，而採取接受之態度，因此使得訪談無法有效獲得更深入之瞭解。後改以針對觀察進行分析，從而發展劇本模擬，再以劇本模擬為輔助，進行評估訪談，具體得到此時期父母之想法與意見。因此以劇本模擬輔助作為訪談之用，應可提供日後研究人員在無法明確獲得訪談意見時，採用方法的參考。

參考文獻

中文

1. 楊國樞，1976，現代社會中的心理適應，台北，教育部社會教育司。
2. 張春興，1989，教育心理學，台北，三民圖書出版社。
3. 陳斐虹，1996，大學生離家經驗及其與父母依附關係改變之分析研究，彰化師範大學輔導學系碩士論文。
4. 黃心郁，1998，中年女性空巢期的生活轉變，國立師範大學社會教育學系碩士論文。
5. 劉俊榮，1998，老年期聽覺老化、溝通策略與生活適應之研究，高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
6. 劉志文，1999，安養機構老人生活適應之調查研究，彰化師範大學輔導學系碩士論文。
7. 賴永和，2001，國民中小學退休教師生活適應及其影響因素之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
8. 余德彰等，2001，劇本導引，台北，田園城市文化事業有限公司。
9. 劉一龍，2002，台灣家庭的生命週期，南華大學社會學研究所碩士論文。
10. 藍麗娟，2002，台灣女性空巢期提前降臨，Cheers 雜誌，7月刊。
11. 簡瓊珠，2003，高齡學習者生活適應及其相關因素之研究，中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
12. 王思如，2003，快速人種誌研究方法應用於產品開發之使用需求研究，交通大學應用藝術研究所碩士論文。
13. 林泰佑，2003，以活動理論發展行動工作者資訊產品之功能分析－以保險業務員為例，交通大學工業工程與管理學系碩士論文。
14. 杜瑞澤，2004，生活型態設計，台北，亞太圖書出版社。

15. 黃千慈，2004，空巢期父母親子關係與生活適應之研究，嘉義大學家庭教育所碩士論文。

西文

1. Andreason, A. R., 1967, "Life Style Pattern", AMA Conference Proceedings, pp.56-62.
2. Dardon & Reynold, 1974, "Construing Life Style", in Englls Back Well & Kollat (ed.) , Consumer Behavior, p.190.
3. Demby, E., 1974, "Psychographics and Form Where It Comes", Lifestyle and Psychographics, in Wells W. D. (ed.) , Chicago: AMA, p.22.
4. Hall, C. S. & Lindesy, G., 1957, Theories of Personality , New York: Wiley Press.
5. Kaptelinin, V., 1996, "Computer-mediated Activity: Functional Organs in Social and Developmental Contexts", in Nardi, B. A. (ed.) , Context and Consciousness: Activity Theory and Himan-Computer Interaction, pp.45-68, The MIT Press.
6. Kuutti, K. 1996, "Activity Theory as a Potential Framework for Human-computer Interaction Research". in Nardi, B. A. (ed.) , Context and Consciousness: Activity Theory and Human-Computer Interaction, pp.17-44, The MIT Press.
7. Laurel B. (ed.) , 2003, Design Research, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, London, England, pp. 23-30.
8. Lazer, W., 1963, "Life-style Concept and Market", in Greyser, S.(ed.), Toward Scientific Marketing, Chicago: A M, p.143
9. Loomis, C. P. and Hamilton, C. H., 1936, "Family Life Cycle Analysis", Social Force, Vol.15: pp.225-31.

10. Plummer, J. T., 1974, “The Concept and Application of Life-styling Segmentation”, Journal of Marketing, Vol.38, pp.33-37
11. Short, J., Williams, E., & Christie, B., 1976, The Social Psychology of Telecommunication, London: Wiley Press.
12. Wells, W. & Tigert, D., 1971, “Activities, Interests and Opinions”, Journal of Advertising Research, Vol.11, pp.27-35



附 錄 一

您好!!

首先感謝您填寫本問卷，問卷在於針對家中孩子都在外地，沒有與您住在一起進行生活型態研究，目的欲了解您平時之社交活動、興趣。以下有幾項題目，請您協助填寫，基本資料部分您不用填寫姓名且僅供本研究統計使用，絕不對外公開，感謝您的協助。敬祝

平 安

交通大學應用藝術研究所 研究生孫宗鳳敬啟 2006.01

■ 個人 / 家庭基本資料

請在以下問題中，請以「V」的方式，選出您認為最適合的選項：

A. 性別：1. <input type="checkbox"/> 男 2. <input type="checkbox"/> 女
B. 年齡：1. <input type="checkbox"/> 31-40 歲 3. <input type="checkbox"/> 41-50 歲 4. <input type="checkbox"/> 51-60 歲 5. <input type="checkbox"/> 61 歲以上
C. 學歷： 1. <input type="checkbox"/> 國中以下 2. <input type="checkbox"/> 高中(職) 3. <input type="checkbox"/> 專科 4. <input type="checkbox"/> 大學 5. <input type="checkbox"/> 研究所以上
D. 居住地：台灣 1. <input type="checkbox"/> 北部_____縣(市) 2. <input type="checkbox"/> 中部_____縣(市) 3. <input type="checkbox"/> 南部_____縣(市) 4. <input type="checkbox"/> 其他_____縣(市)
E. 職業(如：小吃店老闆、家管、退休、印刷廠會計)：_____
F. 目前居住形式：1. <input type="checkbox"/> 目前獨居 2. <input type="checkbox"/> 夫妻兩人合住 3. <input type="checkbox"/> 與公婆住 4. <input type="checkbox"/> 因工作關係夫妻常分住兩地 5. <input type="checkbox"/> 其他_____
G. 個人月收入：(除工作的薪水外，也包含孩子所給的生活費) 1. <input type="checkbox"/> 無收入 2. <input type="checkbox"/> 10,000 元以下 3. <input type="checkbox"/> 10,001-20,000 元 4. <input type="checkbox"/> 20,001-30,000 元 5. <input type="checkbox"/> 30,001-40,000 元 6. <input type="checkbox"/> 40,001-60,000 元 7. <input type="checkbox"/> 60,001-80,000 元 8. <input type="checkbox"/> 80,001-100,000 元 9. <input type="checkbox"/> 100,001-150,000 元 10. <input type="checkbox"/> 150,001 元以上
H. 孩子數目：1. <input type="checkbox"/> 一個 2. <input type="checkbox"/> 兩個 3. <input type="checkbox"/> 三個 4. <input type="checkbox"/> 四個以上
I. 孩子離家因素：(請在【】內填數字) 1. 【】唸書 2. 【】服役 3. 【】工作 4. 【】結婚 5. 【】其他_____
J. 目前居住住宅是否為社區形式：1. <input type="checkbox"/> 是(有) 2. <input type="checkbox"/> 不是(沒有)
K. 家中是否有飼養寵物：1. <input type="checkbox"/> 有【 <input type="checkbox"/> 狗 <input type="checkbox"/> 貓 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> 鳥 <input type="checkbox"/> 其他_____】 2. <input type="checkbox"/> 沒有
L. 出門常使用到的交通工具：(可複選) 1. <input type="checkbox"/> 走路 2. <input type="checkbox"/> 腳踏車 3. <input type="checkbox"/> 摩托車 4. <input type="checkbox"/> 汽車 5. <input type="checkbox"/> 公共運輸 6. <input type="checkbox"/> 請人接送 7. <input type="checkbox"/> 其他_____

一、 下列生活描述，請依您的直覺或看法，

在各選項代表意思的方框中作勾選：

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我認爲現在的生活蠻快樂。	<input type="checkbox"/>				
2. 我覺得自己和家人相處愉快。	<input type="checkbox"/>				
3. 人生到此，我開始能做自己想做的事。	<input type="checkbox"/>				
4. 我對目前的居住環境，感到滿意。	<input type="checkbox"/>				
5. 我覺得有足夠的經濟能力來滿足我的生活。	<input type="checkbox"/>				
6. 在團體中我總是會扮演好自己的角色。	<input type="checkbox"/>				
7. 當我的意見和別人不同時，我願意和他們進行溝通。	<input type="checkbox"/>				
8. 和別人分享生活經驗是一件快樂的事情。	<input type="checkbox"/>				
9. 我有許多交情很好的朋友。	<input type="checkbox"/>				
10. 我週遭的朋友對我都友善。	<input type="checkbox"/>				
11. 我參加很多的社會團體或組織。	<input type="checkbox"/>				
12. 我與左右鄰居認識並且相處愉快。	<input type="checkbox"/>				
13. 我喜歡和朋友、同事聚在一起。	<input type="checkbox"/>				
14. 我覺得在我的生活圈中自己是個受歡迎的人。	<input type="checkbox"/>				
15. 我是個急性子，想到的事情都要立刻處理。	<input type="checkbox"/>				
16. 我能接受自己生理上的自然老化現象。	<input type="checkbox"/>				
17. 我覺得記憶力不如以往，常會忘記要做或要說的事。	<input type="checkbox"/>				
18. 我現在的飲食多以外食爲主。	<input type="checkbox"/>				
19. 當我生病時，我的親友會來關心或看我。	<input type="checkbox"/>				
20. 相較於戶外活動，我比較喜歡室內活動。	<input type="checkbox"/>				
21. 參加新團體時，我總是能夠很快的融入其中。	<input type="checkbox"/>				
22. 在社交方面，我有時覺得自己表現得並不太理想。	<input type="checkbox"/>				
23. 我喜歡有計畫的安排好自己的生活。	<input type="checkbox"/>				
24. 只要有新產品出現，我會很快就將它應用在我的生活上。	<input type="checkbox"/>				
25. 我常擔任一些慈善機構的義工。	<input type="checkbox"/>				

二、下列親子關係描述，請依您的直覺或看法，在各選項代表意思的方框中作勾選：

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 和孩子的相處很愉快。	<input type="checkbox"/>				
2. 我對與孩子的關係是滿意的。	<input type="checkbox"/>				
3. 孩子帶給我幸福感。	<input type="checkbox"/>				
4. 我覺得我可以完全信任我的孩子。	<input type="checkbox"/>				
5. 我希望瞭解孩子的一切，如他的想法、願望、痛苦等等。	<input type="checkbox"/>				
6. 我希望孩子能充分地瞭解我，如我的想法、希望、焦慮等等。	<input type="checkbox"/>				
7. 如果孩子不在我身邊，我覺得日子會不好過。	<input type="checkbox"/>				
8. 對於孩子在外的生活，我可以感到放心。	<input type="checkbox"/>				
9. 因為工作或其他因素的關係，我覺得有忽略到孩子。	<input type="checkbox"/>				
10. 我覺得自己對孩子的責任或期望，大多都已完成。	<input type="checkbox"/>				

三、請問您平常多久參與下列休閒活動一次，請在適當位置打勾：

編號	活動類型	每 天	每星期 1-2 次	每月 2-3 次	每月少於一次	沒有參與
1.	看電視	()	()	()	()	()
2.	看報紙	()	()	()	()	()
3.	看書或雜誌	()	()	()	()	()
4.	看股市理財	()	()	()	()	()
5.	聽廣播	()	()	()	()	()
6.	聽音樂	()	()	()	()	()
7.	玩電腦遊戲	()	()	()	()	()
8.	看電影	()	()	()	()	()
9.	踏青	()	()	()	()	()
10.	慢跑	()	()	()	()	()
11.	爬山	()	()	()	()	()
12.	打球	()	()	()	()	()
13.	泡湯	()	()	()	()	()
14.	散步	()	()	()	()	()
15.	志工、義工服務	()	()	()	()	()
16.	醫療保健	()	()	()	()	()
17.	唱歌 (如卡拉 OK)	()	()	()	()	()
18.	跳舞 (如土風舞)	()	()	()	()	()
19.	打拳 (如太極拳)	()	()	()	()	()
20.	繪畫 (如油畫)	()	()	()	()	()
21.	插花	()	()	()	()	()
22.	學作菜	()	()	()	()	()
23.	練瑜珈	()	()	()	()	()
24.	逛街購物	()	()	()	()	()
25.	泡茶、喝咖啡	()	()	()	()	()
26.	喝酒	()	()	()	()	()
27.	下棋或打牌	()	()	()	()	()
28.	種花草、養動物	()	()	()	()	()
29.	算命、星座	()	()	()	()	()
30.	誦經、上教堂	()	()	()	()	()
31.	與親友鄰居聊天	()	()	()	()	()
32.	家庭聚餐	()	()	()	()	()
33.	社團聚會	()	()	()	()	()
34.	外出渡假	()	()	()	()	()
35.	其他_____	()	()	()	()	()

四、請您寫下生活中最常參與的三項活動，可參考第四大項中的活動選項；

您參與活動的動機為何，可參考以下所列的原因：

A：參與的活動_____，原因_____

B：參與的活動_____，原因_____

C：參與的活動_____，原因_____

- | | | | |
|--------------|-------------|---------------|---------|
| 1.覺得有需要 | 2.免費或費用低 | 3.增進身心健康 | 4.覺得有興趣 |
| 5.好奇心 | 6.增加服務社會的能力 | 7.朋友、配偶、子女的鼓勵 | |
| 8.爲了打發時間 | 9.宗教信仰 | 10.爲了認識新朋友 | |
| 11.抒解家庭或工作壓力 | 12.增加知識 | 13.朋友介紹一起參與 | |
| 14.剛好在家附近 | 15.其他 | | |

五、請您寫下您很想參與卻沒有辦法參加的三項活動，可參考第四大項中的活動選項；

您無法參與活動的原因為何，可參考以下所列的原因：

A：想參與的活動_____，無法參與原因_____

B：想參與的活動_____，無法參與原因_____

C：想參與的活動_____，無法參與原因_____

- | | | | |
|-------------|-------------------|---------------|---------|
| 1.不知道活動相關訊息 | 2.費用太高 | 3.健康狀況不佳，無法配合 | 4.沒有人作伴 |
| 5.活動時間無法配合 | 6.參加過，覺得不能適應 | 7.家人不支持 | 8.交通不方便 |
| 9.活動地點距離太遠 | 10.上班或做家事，所以沒時間參與 | 11.其他 | |

六、以下是一些生活上的問題，請您依照個人的想法來作答：(請勾選)

1.您是否有在使用手機？ <input type="checkbox"/> 有（請接第 2 題） <input type="checkbox"/> 沒有（請接第 3 題）
2.您最常使用手機的何項功能？（可複選） <input type="checkbox"/> 撥接電話 <input type="checkbox"/> 收發簡訊 <input type="checkbox"/> 上網功能 <input type="checkbox"/> 鬧鐘功能 <input type="checkbox"/> 計算機功能 <input type="checkbox"/> 記事本功能 <input type="checkbox"/> 電話簿 <input type="checkbox"/> 相機功能 <input type="checkbox"/> 遊戲 <input type="checkbox"/> 計時器功能 <input type="checkbox"/> FM/廣播功能 <input type="checkbox"/> 其他_____
3.您是否有在使用電腦？ <input type="checkbox"/> 有（請接第 4 題） <input type="checkbox"/> 沒有（請接第 5 題）
4.您最常使用電腦的何項功能？（可複選） <input type="checkbox"/> MSN <input type="checkbox"/> 即時通 <input type="checkbox"/> 視訊功能 <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> 上網查資料 <input type="checkbox"/> 上網看新聞 <input type="checkbox"/> 文書處理 <input type="checkbox"/> 網路遊戲 <input type="checkbox"/> 電腦內建遊戲 <input type="checkbox"/> 網路拍賣 <input type="checkbox"/> 網路購物 <input type="checkbox"/> 其他_____
5.您是否有在看電視？ <input type="checkbox"/> 有（請接第 6 題） <input type="checkbox"/> 沒有（請接第八大項）
6.您最常看電視的何項分類？（可複選） <input type="checkbox"/> 日、韓、港連續劇 <input type="checkbox"/> 娛樂台 <input type="checkbox"/> 新聞台 <input type="checkbox"/> 歐美影集 <input type="checkbox"/> 購物台 <input type="checkbox"/> 本土戲劇 <input type="checkbox"/> 看 DVD/VCD 影片 <input type="checkbox"/> 其他_____

七、以下是一些生活上的問題，請您依照個人的想法來作答：(請簡答)

1.請舉出三項，您平常最喜歡做的事？

1. _____ 2. _____ 3. _____

2.當您有心事或快樂的事，請舉出三個您最想告訴的人？

(如：配偶、兒子、女兒、朋友、父母、姐妹、兄弟、姑舅等)

1. _____ 2. _____ 3. _____

3.請舉出三項，您目前較為擔心(掛心)的事？

1. _____ 2. _____ 3. _____

4.請舉出三項，您未來兩年內最想做的事？

1. _____ 2. _____ 3. _____

再次感謝您的填寫。謝謝

附 錄 二

問卷研究樣本基本資料分配

變項	類別	次數	百分比
性別	男性	63	44%
	女性	81	56%
年齡	31－40 歲	6	4%
	41－50 歲	32	22%
	51－60 歲	89	62%
	60 歲以上	17	12%
學歷	國中以下	12	8%
	高中(職)	57	40%
	專科	33	23%
	大學	32	22%
	研究所以上	10	7%
居住地	北部	40	28%
	中部	84	58%
	南部	20	14%
職業	家管	41	28%
	商	20	14%
	公教	53	37%
	其他	10	7%
	退休	20	14%
居住形式	目前獨居	12	8%
	夫妻兩人合住	115	80%
	與公婆合住	8	6%
	因工作夫妻常分住兩地	9	6%

個人月收入	無收入	23	16%
	10,000 元以下	4	3%
	10,001 – 20,000 元	7	5%
	20,001 – 30,000 元	16	11%
	30,001 – 40,000 元	32	22%
	40,001 – 60,000 元	27	19%
	60,001 – 80,000 元	13	9%
	80,001 – 100,000 元	9	6%
	100,001 – 150,000 元	8	6%
	150,001 元以上	5	3%
孩子數目	一個	16	11%
	兩個	92	64%
	三個	27	19%
	四個以上	9	6%
離家因素	唸書	166	53%
	服役	11	3%
	工作	104	33%
	結婚	36	11%
社區形式	是	80	56%
	不是	64	44%
飼養寵物	有	59	41%
	沒有	85	59%
寵物類型	狗	36	44%
	貓	7	9%
	魚	22	28%
	鳥	11	14%
	老鼠	2	3%
	兔子	1	1%
	烏龜	1	1%
交通工具	走路	44	16%
	腳踏車	19	7%
	摩托車	86	30%
	汽車	101	36%
	公共運輸	24	8%
	請人接送	9	3%

附 錄 三

受測者孫媽媽一週生活記錄								
	11月25日(五)	11月26日(六)	11月27日(日)	11月28日(一)	11月29日(二)	11月30日(三)	12月01日(四)	12月02日(五)
05:00	老公出門上班				老公出門上班	老公出門上班	老公出門上班	
06:00	回籠覺	買早點		打掃	回籠覺	回籠覺	回籠覺	
07:00	打掃	夫妻開車出遊	打掃,看報紙	打掃,澆花	打掃	打掃	打掃	打掃
08:00	跳土風舞	接朋友		跳土風舞(活動中心)	跳土風舞	跳土風舞	跳土風舞	跳土風舞
09:00	買菜(市場)				買菜	買菜	買菜	買菜
10:00	返家	抵達南投	競選幫忙	和兒女看電影	和土風舞姐妹	至台銀辦事	在家練習唱歌	陪老公到醫院 抽血
11:00		和老公同事碰面	競選幫忙		相約唱歌	美華泰買日用品	大潤發購買日用品	
12:00		抵達春陽部落	競選幫忙			和朋友吃家庭		東海吃小吃
13:00		打電話給孩子	競選幫忙		和土風舞姐妹 相約唱歌	素食		
14:00		架棚午餐泡茶	返家	用午餐		朋友家聊天		
15:00		往鯉魚潭	看電視影集					返家
16:00		爬山運動	送投票通知單	送投票通知單	看報紙電視			
17:00		天水蓮飯店用餐		打電話給外婆			競選幫忙	
18:00	聯絡出遊事項	架棚泡茶	訂 PIZZA	晚飯			競選幫忙	
19:00			女兒返家	看電視		競選幫忙	競選幫忙	
20:00								
21:00		日月潭欣賞夜景,返家			老公加班,幫忙退車	返家		
22:00	準備出遊物品	打電話回家給孩子	幫老公劃車票	送外婆回家	票及購買隔天車票			
23:00								
24:00		回到家中						
使用物品	家用電話, 手機	手機	家用電話, 手機	家用電話, 手機	手機	家用電話, 手機	家用卡拉 OK	

受測者孫爸爸一週生活記錄								
	11月25日(五)	11月26日(六)	11月27日(日)	11月28日(一)	11月29日(二)	11月30日(三)	12月01日(四)	12月02日(五)
04:00				起床搭車	起床搭車	起床搭車	起床搭車	
05:00				等車	等車	等車	等車	
06:00								起床,早餐
07:00	今天休假	夫妻開車出遊	起床用早餐	到達台北	到達台北	到達台北	到達台北	看報紙,聽音樂
08:00	起床用早餐	接朋友(一車共9人)	看報紙	五股職訓局上班	五股職訓局上班	五股職訓局上班	五股職訓局上班	餵魚,賞魚
09:00	看報紙			洽公	洽公	洽公	洽公	到醫院抽血
10:00	餵魚,在池塘賞魚	抵達南投	餵魚,在池塘賞魚	洽公	洽公	洽公	洽公	到醫院抽血
11:00		和以前台中同事碰面		洽公	洽公	洽公	洽公	醫院抽血
12:00		抵達春陽部落						東海小吃
13:00		架棚午餐泡茶		洽公	洽公	洽公	洽公	
14:00	修剪庭院花草		修剪庭院花草	洽公	洽公	洽公	洽公	返家
15:00	聯絡出遊事項	往鯉魚潭		洽公	洽公	洽公	洽公	
16:00		爬山運動	家中泡茶	洽公	洽公	洽公	洽公	
17:00		天水蓮飯店用餐	家中聽音樂	下班搭車	加班	下班搭車	下班搭車	
18:00		架棚泡茶			加班			
19:00					加班			
20:00				抵達家中,用晚餐	加班	抵達家中,用晚餐	抵達家中,用晚餐	
21:00		日月潭欣賞夜景		餵魚,看報紙 電視	加班	餵魚,看報紙 電視	餵魚,看報紙 電視	
22:00	就寢	開車返家	就寢	就寢	在公司宿舍過夜	就寢	就寢	
23:00								
24:00		回到家中						
使用物品	家用電話	車子 泡茶用具	音響,VCD 報紙	電腦網路 交通運輸	電腦網路 電話	電腦網路 電話	電腦網路 電話	車子

受測者王媽媽一週生活記錄

	2月06日(一)	2月07日(二)	2月08日(三)	2月09日(四)	2月10日(五)	2月11日(六)	2月12日(日)
05:00							
06:00							
07:00		早餐					
08:00		? 發至台中				回娘家	陪先生
09:00	早餐	找親戚	台中獅子會	買菜	阿嬤醫院	娘家出遊	談生意
10:00	誦經	台中獅子會		拜天公	定期檢查		
11:00							
12:00	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
13:00	午睡			午睡	午睡		打麻將
14:00					準備拜拜		
15:00		台中喝咖啡			物品		
16:00		逛街購物					
17:00	先生返台			和朋友出去			
18:00	準備晚餐				拜拜	看房子	
19:00					晚餐		
20:00	看 DVD			打連線麻將	打連線麻將	在外晚餐	
21:00							
22:00				泡溫泉			
23:00			回到家	返家			
24:00	就寢						
使用 物品	錄音機 DVD 機	手機	手機 禮物	手機 家用電話 電腦	車子		

受測者王爸爸一週生活記錄							
	2月06日(一)	2月07日(二)	2月08日(三)	2月09日(四)	2月10日(五)	2月11日(六)	2月12日(日)
05:00							
06:00							
07:00							
08:00		早餐				陪太太出遊	談生意
09:00		出發至台中	獅子會	早餐	早餐		
10:00		會見親戚		面試應徵	應徵面試		
11:00		獅子會					
12:00	午餐						
13:00	自大陸返台						至大陸工廠
14:00				理髮			
15:00		台中喝咖啡		台灣工廠			
16:00	抵達台灣	逛街購物		工作			
17:00	和家人用餐						
18:00					拜拜	看房子	
19:00	看新聞電視				晚餐		
20:00						在外晚餐	
21:00	就寢						
22:00							
23:00			開車返家				
24:00							
使用物品	電視 手機	車子 手機	車子 手機	手機 電話	手機 電話	手機	車子

附 錄 四

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
a1	Equal variances assumed	.197	.659	6.298	73	.000	1.02134	.16217	.69813	1.34455
	Equal variances not assumed			6.298	72.962	.000	1.02134	.16216	.69814	1.34453
a2	Equal variances assumed	4.843	.031	5.865	73	.000	.98578	.16808	.65079	1.32076
	Equal variances not assumed			5.832	61.045	.000	.98578	.16903	.64777	1.32378
a3	Equal variances assumed	3.966	.050	5.951	73	.000	1.15576	.19423	.76867	1.54285
	Equal variances not assumed			5.928	66.688	.000	1.15576	.19497	.76657	1.54495
a4	Equal variances assumed	.799	.374	5.831	73	.000	1.02134	.17517	.67223	1.37045
	Equal variances not assumed			5.819	71.000	.000	1.02134	.17550	.67139	1.37128
a5	Equal variances assumed	.109	.742	7.102	73	.000	1.23826	.17436	.89077	1.58575
	Equal variances not assumed			7.096	72.373	.000	1.23826	.17451	.89041	1.58612
a6	Equal variances assumed	5.130	.026	6.884	73	.000	1.09388	.15890	.77719	1.41058
	Equal variances not assumed			6.852	64.067	.000	1.09388	.15965	.77495	1.41282
a7	Equal variances assumed	1.591	.211	7.632	73	.000	1.01067	.13242	.74675	1.27459
	Equal variances not assumed			7.606	67.610	.000	1.01067	.13288	.74548	1.27586
a8	Equal variances assumed	1.001	.320	6.826	73	.000	1.01067	.14805	.71560	1.30574
	Equal variances not assumed			6.813	70.991	.000	1.01067	.14834	.71489	1.30645
a9	Equal variances assumed	3.104	.082	9.936	73	.000	1.36486	.13737	1.09109	1.63864
	Equal variances not assumed			9.940	72.998	.000	1.36486	.13731	1.09121	1.63852
a10	Equal variances assumed	6.189	.015	8.484	73	.000	1.17354	.13832	.89787	1.44921
	Equal variances not assumed			8.449	65.805	.000	1.17354	.13889	.89623	1.45086
a11	Equal variances assumed	4.119	.046	4.887	73	.000	1.01707	.20812	.60229	1.43185
	Equal variances not assumed			4.911	65.396	.000	1.01707	.20709	.60353	1.43061
a12	Equal variances assumed	.486	.488	4.734	73	.000	.91394	.19306	.52917	1.29871
	Equal variances not assumed			4.729	72.114	.000	.91394	.19328	.52865	1.29923
a13	Equal variances assumed	.044	.835	6.247	73	.000	1.04481	.16725	.71147	1.37814
	Equal variances not assumed			6.234	70.822	.000	1.04481	.16759	.71063	1.37899

a14	Equal variances assumed	6.998	.010	8.021	73	.000	1.07895	.13452	.81085	1.34704
	Equal variances not assumed			8.058	66.359	.000	1.07895	.13390	.81164	1.34626
a15	Equal variances assumed	.028	.868	3.284	73	.002	.72760	.22159	.28597	1.16922
	Equal variances not assumed			3.282	72.688	.002	.72760	.22170	.28571	1.16948
a16	Equal variances assumed	11.73	.001	6.269	73	.000	1.09602	.17483	.74759	1.44444
	Equal variances not assumed	9		6.230	58.863	.000	1.09602	.17593	.74396	1.44807
a17	Equal variances assumed	.000	.985	1.381	73	.172	.27098	.19624	-.12013	.66209
	Equal variances not assumed			1.384	71.686	.171	.27098	.19581	-.11940	.66136
a18	Equal variances assumed	.286	.594	1.989	73	.050	.49004	.24634	-.00091	.98100
	Equal variances not assumed			1.992	72.585	.050	.49004	.24600	-.00028	.98036
a19	Equal variances assumed	2.004	.161	5.173	73	.000	.85989	.16624	.52857	1.19120
	Equal variances not assumed			5.160	69.944	.000	.85989	.16665	.52751	1.19226
a20	Equal variances assumed	3.210	.077	-.592	73	.556	-.13585	.22937	-.59299	.32130
	Equal variances not assumed			-.595	68.162	.554	-.13585	.22847	-.59173	.32004
a21	Equal variances assumed	4.884	.030	5.992	73	.000	.86700	.14470	.57861	1.15539
	Equal variances not assumed			6.016	67.996	.000	.86700	.14412	.57941	1.15459
a22	Equal variances assumed	8.210	.005	2.647	73	.010	.56330	.21280	.13919	.98741
	Equal variances not assumed			2.668	55.985	.010	.56330	.21116	.14030	.98630
a23	Equal variances assumed	.002	.965	3.920	73	.000	.64367	.16421	.31641	.97093
	Equal variances not assumed			3.923	72.944	.000	.64367	.16408	.31665	.97069
a24	Equal variances assumed	.083	.774	2.359	73	.021	.48435	.20530	.07518	.89352
	Equal variances not assumed			2.365	71.051	.021	.48435	.20477	.07606	.89265
a25	Equal variances assumed	.856	.358	4.915	73	.000	1.09957	.22370	.65374	1.54540
	Equal variances not assumed			4.926	71.706	.000	1.09957	.22321	.65458	1.54457
b1	Equal variances assumed	6.293	.014	8.864	73	.000	1.25178	.14122	.97033	1.53323
	Equal variances not assumed			8.815	61.405	.000	1.25178	.14200	.96786	1.53569
b2	Equal variances assumed	6.949	.010	9.318	73	.000	1.41394	.15173	1.11153	1.71635
	Equal variances not assumed			9.257	57.785	.000	1.41394	.15274	1.10817	1.71971
b3	Equal variances assumed	5.444	.022	6.849	73	.000	1.17354	.17135	.83204	1.51505
	Equal variances not assumed			6.816	63.904	.000	1.17354	.17217	.82958	1.51750
b4	Equal variances assumed	18.73	.000	8.420	73	.000	1.30583	.15508	.99675	1.61491
	Equal variances not assumed	6		8.362	56.765	.000	1.30583	.15616	.99310	1.61856
b5	Equal variances assumed	.467	.497	6.477	73	.000	.87269	.13473	.60416	1.14121
	Equal variances not assumed			6.444	62.600	.000	.87269	.13543	.60201	1.14336
b6	Equal variances assumed	1.108	.296	4.521	73	.000	.74467	.16470	.41641	1.07292
	Equal variances not assumed			4.530	72.089	.000	.74467	.16440	.41696	1.07238

b7	Equal variances assumed	5.504	.022	1.516	73	.134	.36842	.24305	-.11598	.85282
	Equal variances not assumed			1.521	69.667	.133	.36842	.24225	-.11476	.85161
b8	Equal variances assumed	.739	.393	5.412	73	.000	1.04836	.19369	.66233	1.43440
	Equal variances not assumed			5.413	72.982	.000	1.04836	.19366	.66239	1.43434
b9	Equal variances assumed	4.179	.045	1.432	73	.156	.31935	.22297	-.12503	.76372
	Equal variances not assumed			1.439	66.749	.155	.31935	.22197	-.12374	.76243
b10	Equal variances assumed	1.253	.267	2.943	73	.004	.66074	.22448	.21335	1.10813
	Equal variances not assumed			2.949	72.245	.004	.66074	.22409	.21405	1.10743

