M：謝謝，(國良 0:00:08.5)你好，我是Amy，你好，先跟你自我介紹一下，然後我自己在從事這個行業，其實這個行業叫做調研業，大概也有十來年左右的時間，那大部份的工作是跟大家聊聊天，那我們這個單位是智榮基金會，它是施振榮施先生退休之後成立的一個單位，其實主要的原因是希望多聽聽消費者，尤其像不同領域及像你是在健康部分，你是走的比較前面一點的消費者，多聽聽大家的聲音，那找到一些生活問題，可以提供給廠商去解決問題，那我們今天最主要就是聊這些部分，那這是我自己，可以請\*國良跟我稍微介紹一下你自己嗎？會不會太熱了？

R：還好…

M：還好。

R：是因為剛剛走路來…

M：冷氣有開。

R：有點弱，所以不要再開了，不要再開了。

M：你ok齁？

R：因為我這件衣服很薄，等一下會感冒，太大了。

M：是吸濕排汗的嗎？

R：是，因為我也沒有那麼習慣冷氣吹那麼冷。

M：真的哦？所以這樣溫度可以齁？那所以你覺得太冷太熱，你再讓我們知道。

R：可以，沒關係，所以需要我自己介紹這個部分？，我知道妳…

M：讓我介紹，讓我了解你，我知道你叫\*國良，現在四十歲，對，再可以告訴我你現在做什麼行業嗎？

R：通訊業。

M：然後平常工作內容大概是些什麼？

R：因為平常工作內容，也是一樣，就是辦公室，我們算是內勤單位，所以每天也是辦公室，對啊，那平常上下班，那大部分，就是假日如果放假的時候，有空會運動，對。

M：你上下班...

R：或者是去旅遊這樣。

M：旅遊？

R：對。

M：運動跟旅遊，你上下班時間固定嗎？

R：其實上班基本上是固定，那下班就不一定了。

M：真的，你是在哪一家通訊公司？

R：我不想講。

M：是第一名、第二名還是第三名？

R：反正就是那三名的其中一名。

M：但是是下班時間不固定的一個。

R：沒有，因為有點像，有點像...它有點像責任制…

M：責任制？

R：所以有時候，你project或是案子沒完成，總是會有需要加班的時候，對。

M：那你通常加班頻率高嗎？

R：其實很難說，因為通訊業這種，也是就是那種，這三家也是競爭蠻激烈…

M：對，競爭力一定0:03:07.3。

R：所以也是會視case的重要性，因為有時候，如果你是急的專案，就是也由不得你不加班，對，所以不一定。

M：不一定。

R：不一定，對。

M：那通常下班時間是會在幾點？沒有出什麼意外的話？

R：大概六、七點中間，因為…

M：六、七點。

R：太早走，其實是路上也塞車，那你可能等你晚一點點走，可能時間上沒有差。

M：不會差太多。

R：對，所以時間不會差太多

M：那你下班後，時間是怎麼運用呢？

R：平常其實應該大家都差不多，下班回家之後，吃飯、看電視、洗澡，整理一下自己家裡的環境，對，大概都差不多。

M：所以你平常就是比較沒有像周末會運動嗎？

R：如果你講運動的部分，平常運動最多的部分，大概就走路了啦。

M：走路。

R：對，就是步行…

M：步行。

R：我會視狀況，有時候會比如說，坐車故意繞，比如說下班就會坐車故意往前走一站走兩站。

M：你會這樣子喔，你提前下車嗎？

R：一來是怕坐不到車，二來。

M：你說位子，坐不到位子是不是？

R：其實位子不一定，位子總是要擠的。

M：還是怕擠不上去？

R：最主要是擠，怕擠不上去，所以...

M：所以你會往前走幾站？

R：而且我會看時間，因為如果出來的時間跟車子到的時間，還有一段時間的話，在這邊等跟你往前走一站兩站…

M：差不多。

R：其實意思一樣的，對對，因為你的目的就是要坐車嘛，對。

M：所以平常會走路…

R：對。

M：因為我看你好像就是你幫我們寫的日誌，你每天出門，只要出門，你就把那個測步，測量步數的那個Samsung galaxy Z打開。

R：這個嗎？

M：對。

R：這是把，我把它當手錶用，那它裡面計步器的功能就，我就是用Always D4開，所以只要戴上去，走路它就會算。

M：它就會算？

R：對。

M：所以你每天會看嗎？

R：其實我不會，我不大特別會去看它，通常都是忽然想看它的時候，可能手機掉了，拿出來看一下記錄，或者說像上面我有設定有，如果有做設定的話，大概滿五千步、滿一萬步它會有...

M：提醒。

R：對，它會有提醒，就大概知道它應該有走到正常步數…

M：那你有？

R：只是不知道它…

M：準不準。

R：準不準，對。

M：你有給自己目標嗎？就是每天一定要走多少步嗎？

R：原則上是訂一萬步嘛，但是通常...平常日，大部分不大容易達成這個目標。

M：真的，你都已經就是提前走一兩站了，還是走不到？

R：其實還是不會，那只是因為我走路的時候，因為我自己步伐比較快，所以如果相對於慢慢走來講，我這樣的走路方式是跟，就是運動量會稍微比較大點。

M：快走。

R：對，其實也不算快走，就是如果我跟你走，很正常這樣的走，那我可能走路的速度會是，比如你一分鐘六十步好了，那我可能我的走路速度，我的正常走路速度，感覺是一分鐘九十步，對，就是比較。

M：這樣子的運動量比較…

R：可能就。

M：可能比較大一點。

R：對，運動量會比較大，對。

M：你有用計步器去測過那樣的運動量嗎？

R：它這個上面步數是會有，它是有所謂那個消耗的卡路里，但是我不知，因為它是以步數來看，所以如果你是走快走慢那個部分，我不知道它自己裡面的那個(Cencer 0:07:32.8)，或是說它在計算那個消耗…

M：卡路里。

R：卡路里的部分，會不會有改變，這個我就不知道，對。

M：你沒有去測過？

R：我沒有特別去看過，因為通常就是，大概就是你一段時間之後去看它，去看那個當你走的步數的時候，其實你可能已經要緩...因為如果說在辦公室有戴，如果有戴的話，其實辦公室你走，可能速度不會那麼快，那個速度有快有慢，所以都已經困在裡面，所以你也比較難去看說，它有沒有那個變化，但只是說，正常來講，我們運動來講，你的正常走跟你的快步走，那個就是卡路里的消耗量是有差別的。

M：你從什麼時候開始，就是很注意這些事情，比如什麼日走一萬步？

R：其實之前會去注意這些健康資訊，那只是說，之前像像沒有這些工具的時候，是會提醒自己這樣子做，但是有時候不一定做得到，因為有時候，沒有量化的數據，對。

M：所以是有這個之後，你反而有量化數據，可以讓你…

R：參考。

M：參考，因為你說你也沒有，不一定走到。

R：參考跟實際做得到做不到，那是兩回事。

M：那你什麼時候…

R：就是盡量。

M：開始注意健康的？

R：平常一些資訊，就是健康資訊會，如果有看到的話，就會去稍微注意一下…

M：注意一下。

R：就看自己的身體，是不是剛好有他們講的那樣的症狀。

M：真的喔？

R：如果有，那有可能要就是稍微注意一下。

M：注意一下。

R：對，那因為平常就是假日就是有，基本上有固定的習慣，固定運動的習慣，所以自己也在想說，應該是會比大多數的人，稍微健康一點。

M：你的運動習慣維持多久了？

R：打球的運動習慣，其實一直都維持，大概國中開始。

M：從國中開始到現在？

R：對。

M：都沒有斷？

R：只要有時間，只要能去打，只要沒受傷。

M：只要沒受傷。

R：對，那就會去打球。

M：你大概多久打一次？

R：就是假日，六，禮拜六，反正六、日的話，就是可以的話，就是利用假日，那如果反正就，如果以打球的頻率來講，最多就是六、日這兩天。

M：六、日兩天。

R：對，兩天。

M：兩天都會打嗎？

R：如果那個禮拜沒事的話。

M：沒事就會打。

R：而且狠下 0:10:40.7。

M：因為你在幫我們拍照的時候，健康時刻，第一個其實就是那個(屋水 0:10:45.2)公園籃球場，你覺得這是個健康時刻，怎麼說？

R：因為我覺得有流汗就有健康。

M：有流汗就有健康。

R：對啊，因為。

M：這個觀念怎麼來的？

R：因為你流汗，你就藉著流汗的時候，你身體裡面有些不好的東西會趁機排出來啊，對啊，所以基本上，不管你用什麼方式流汗，也許被動的去讓人家美容spa按摩的流汗，那或者是說，像剛剛走路來，這樣的流汗，或甚至運動的流汗，所以我覺得那個對身體健康都有幫助。

M：只要流汗就有幫助。

R：對啊。

M：那你會刻意讓自己流汗嗎？

R：不會，因為我本來就很容易流汗。

M：你。

R：沒有，應該這樣講，因為我剛剛講說，因為我走路的習慣是步伐，就是那個頻率比較快，所以其實還蠻容易流汗的，所以其實像剛剛這樣子走過來，從捷運站走過來，其實都已經流汗了。

M：你是從那個小巨蛋站走過來？

R：對呀對呀。

M：好。

R：基本上我覺得流汗就是健康的…

M：流汗就是健康的。

R：可是有些人覺得不舒服。

M：那你怎麼會知道這個概念？

R：記得以前有看過相關的文宣，對。

M：好，這個是我們那時候在電話裡面，Candy跟你問過，就是最近一年內，你有主動注意過你自己哪一些健康資訊上面的變化，那是你那時候幫我們挑出來的對嗎？這幾個對不對？這幾個裡面，其實你這是有關你自己的變化，這幾個裡面，你自己最重視哪一項啊？

R：我自己最重視喔？其實我最重視的是它。

M：體能跟體力。

R：對。

M：好，怎麼會開始注意起這些資訊？體能跟體力。

R：因為你如果是體力不好的話，就不用運動了，工作其實也會有影響。

M：那這怎麼說？

R：因為你體力不好，代表你那個，代表你如果需要長時間工作，萬一需要長時間工作的話，也會比較容易疲累…

M：你有發生過…

R：精神會不集中。

M：什麼具體的困擾嗎？

R：體力這部分倒還好，因為有維持，因為到目前有維持固定，還算固定的運動習慣，所以其實體力的衰退還好，那如果說，你工作其實還是會有，因為像剛剛講，工作如果有時候是趕專案，你可能每天早出晚歸，那中間休息的時間有限，你體力恢復的狀況，可能就會...可能不是 (0:13:57.7)，然後你隔天又早出晚歸，那一路累積下來，其實只剩那段時間，可能會又加上沒有時間運動，因為可能禮拜六禮拜天都需要加班的時候，像這樣子的工作狀況，你體力是會比較，體力，就會自己就會感覺體力比較不好。

M：所以那時候是什麼樣的狀況？因為我真的無法體驗。

R：就是趕專案啊。

M：就是你的體力比較不好，是有什麼樣的？

R：比如容易累啦。

M：容易累。

R：對啊，然後精神不集中，因為有時候，如果問題一件事情是需要長時間的固定都坐在工作桌前面去處理那件事情，有時候會閃神。

M：會閃神？

R：對。

M：所以這件事情也跟那個注意力有關？

R：會，我覺得會有關係，因為我都會覺得累，然後腦袋裡面都會突然浮出一些有的沒的。

M：有的沒的是指罵老闆之類的嗎？

R：反正就是有的沒的，也許罵老闆的，對。

M：那你說有運動就比較能維持，是怎麼說啊？

R：因為你有運，就是你有在做運動的話，表示你有固定的體能的消耗量在那邊，對，那我是覺得我是把它當成那是維持體能的方式，因為正常來說，真的也過了一定年齡的時候，其實所謂的體力這個東西，就是會慢慢掉，就體力。

M：你開始有感覺了嗎？你自己。

R：會稍微。

M：你跟幾歲比？你才四十歲。

R：當然跟一般年紀二十歲那時候。

M：你說二十歲嗎？

R：那一定就是有，是會有差別的，自己會感覺出來那個差別。

M：那說你現在跟二十歲比，的體力比…

R：對。

M：你不要拉那麼遠好不好？

R：其實是慢慢掉，我覺得是慢慢掉，只是說因為每個人的狀況不一樣，那以我來講，我覺得我掉的狀況，也許跟其他人相比，還算好的。

M：還算好…

R：對。

M：可是你開始發現你自己有掉，你是從哪些徵兆或哪些地方，你覺得你的體力...

R：其實像固定的，剛剛講的，固定的運動，其實就可以有感覺了，你平常可能如果像以前你上去打，你可以一次撐個三十分鐘或一個小時都不會覺得很累，但現在…

M：你說一直在報隊，然後不累嗎？

R：一直在上面打，對對對對，那你現在有可能大概三十五分鐘、四十分鐘就覺得不行了，那其實當然跟，因為那時候的環境跟現在的環境不一樣，那只是認為單就這個部分來講的話，其實自己都會感覺到。

M：自己可以感覺到。

R：對。

M：那周末有運動，對你平常工作的時候，有什麼樣的幫助，有比較？

R：就把壓力放掉了。

M：把壓力放掉。

R：對，把這個怨念趁大掃除的時候，送給別人。

M：對，所以你有寫說，你同時抒解壓力，是怎麼樣，你的怨念是？

R：這個很難形容，因為這個就是你平常給的壓力，你就是會找自己想要的方式去…

M：釋放掉。

R：去把它釋放掉，也許是旅行，也許是有的人就喜歡去酒吧喝一杯，對，或者去吃美食，對，就是抒壓的方式不一樣，那這個算是我抒壓的其中的方，其中一種方式。

M：你說把怨念丟給別人是比如說，蓋人家拐子嗎？還是怎樣？

R：沒有到那麼嚴重。

M：所以大概是怎樣，你可以舉個例嗎？

R：沒有，其實就是你打球過程中，你是...簡單來講，你就放空，我覺得就是有時候，打球的時候，你的腦袋裡面，不會想那麼多，那趁著沒有想那麼多的時候，其實有些事情都忘掉了。

M：ok。

R：對。

M：所以有...那個怨念是來自於放空，就自然而然不見了。

R：對對。

M：好，所以這，你改善體能或維持體能的方式，其實就是運動，還有用其他作法嗎？

R：最近就是騎腳踏車。

M：騎腳踏車，從什麼時候開始的？

R：大概一、兩年前。

M：一、兩年前。

R：對。

M：當時怎麼會開始做這件？

R：一方面把它當省錢，一方面把它當，就是忽然覺得想騎，沒有太多原因，就是忽然覺得騎腳踏車不錯。

M：有人找你一起騎嗎？還是你自己就有覺得是要騎？

R：我通常是自己騎比較多，因為我騎的這種小型車，我現在是有點把它當成交通工具在騎…

M：交通工具。

R：如果說距離，比如今天來這邊，假設距離不是很遠，然後時間也夠的話，我就有可能會騎，直接騎腳踏車。

M：那你現在大概什麼時候，你說一、兩年前開始騎，那你週末又在打球，那你什麼時候騎車？

R：其實也是週，最主要是假日，那…

M：假日。

R：那再來就是平常如果有可以騎的時候，然後還有出去玩的時候也會。

M：平常？

R：比如晚上出去買個東西。

M：喔...這是你的小摺？

R：對。

M：然後這張是你在宜蘭拍的，所以你會騎你的小摺去到處遊歷？

R：出去玩我會看狀況，我可能會帶車出去。

M：什麼樣的狀況你會帶車出去？

R：如果那趟裡面，有去騎腳踏車道，或者是住的地方，因為我現在出去，如果是自己出去，通常都是搭大眾交通工具，就是中間來回會是大眾交通工具嘛，那如果說，住的地方離...比如離車站或離站牌有些距離的話，我會帶車下去，(順便 0:20:58.2)。

M：那有說距離多少公里內，你會帶車嗎？因為如果有的距離很遠的話。

R：通常時候，其實沒有特別那個，就是那趟下去只要知道說，那個地方如果住的，像住的地方如果那邊交通沒有那麼方便，然後剛好又有需要用腳踏車去做其他的事的時候，就會帶下去，對。

M：那你大概，我們這麼說好了，你出門十趟，你大概幾趟會帶你的腳踏車？

R：如果是我自己出門的話，帶十趟最少有一半。

M：一半。

R：對。

M：所以你的小摺跟著你，還蠻經常跟著你的。

R：現在頻率比較高。

M：現在頻率比較高，怎麼說？

R：就是我剛開始騎腳踏車的那個時候相比，現在的頻率會比較高。

M：你一開始，所以你一開始，不是這麼用你的小摺的？

R：一開始大概就是像剛剛講說，家裡附近的，或是偶爾騎騎腳踏車道，對呀，就是一開始的頻率沒那麼高，對呀。

M：那後來是發現了什麼事，可以帶著你的小摺趴趴走？

R：就覺得騎得還不錯。

M：騎得還不錯是？

R：就覺得慢騎的風景還不錯。

M：慢騎的風景？

R：對。

M：什麼叫慢騎？

R：因為腳踏車速度有限，你這樣慢慢騎看到的風景跟你，好，用開車或者是騎摩托車，甚至坐車你看到的，其實是不一樣的。

M：你第一趟開始有這種感覺是去哪裡啊？

R：淡水。

M：淡水，怎麼這麼神奇，我以為你告訴我是一個特別的地方，是淡水，那趟發生什麼事了？開始發現慢騎。

R：那趟去淡水，那就是騎腳踏車道，那其實跟我們包括有在坐捷運，或者說開車你路上看到，其實真的很不一樣，假設你沒有想過，其實那個地方，風景還蠻漂亮的，就是沿路上的風景，而不是固定點的那種標的物，如果你到漁人碼頭，那邊是不可能開車坐車，最後都可以到一個地方…

M：對。

R：那那個也就比較不會有差異了，但是你路途中的部分，真的是沒有想到說，因為腳踏車道，因為那個腳踏車道，大部分都比較貼河邊…

M：對。

R：所以看到的風景，跟你路上這樣看，其實…

M：不一樣的。

R：很不一樣。

M：那你從哪裡騎，那趟？

R：從家裡騎啊。

M：家裡是從哪裡？

R：士林那邊。

M：士林，你從士林，你是騎河濱嗎？還是騎路上？

R：河濱啊。

M：河濱。

R：路上我才不敢騎，那邊的路上我就不敢騎。

M：為什麼？

R：其實…

M：它不是也畫了腳踏車道？

R：沒有，就是專用的腳踏車道，應該這樣講，就是專用的腳踏車道，那你如果是指一般的馬路的話，以假日來講，真的不大適合…

M：所以你是騎…

R：因為人車很多。

M：基隆河右岸嗎？

R：剛那邊是淡水河。

M：淡水河。

R：對。

M：從士林。

R：會，會接，會有一小，從我家那邊出發，會有一段是基隆河，基隆河然後再接淡水河。

M：淡水河。

R：對，大概二十，多遠，20K。

M：20K？

R：對，單趟。

M：那是你第一次騎這麼遠嗎？你是因為之前…

R：對。

M：都在家裡附近。

R：對，那個算是，如果以那時候來講，所以就算是最遠的，因為來回四十。

M：那時候是什麼契機，讓你可以一次騎這麼遠？

R：就忽然想試試看。

M：然後其實你一次就成，你中間沒有休息嗎？

R：算是有休息是一定要的，不趕時間就是慢慢騎，要不就是騎很慢，要那如果我騎快的話，中間還是要符合我的習慣，我會休息一下。

M：你會休息一下。

R：那個時候。

M：現在是不用了是不是？

R：現在喔？還是會，還是會啦。

M：所以其實是那趟讓你發現就是風景，其實即使是你經常在看的風景也不大一樣了…

R：對啊。

M：所以從那開始，你就出門到…

R：就是。

M：外縣市去，會帶小摺？

R：就是出遊的時候，帶車的頻率會比較高了，然後加上後來出去，如果是自己出去玩的時候，其實現在比較不會那麼想要走馬看花。

M：你是說連你出去玩，旅遊的方式也改變了？

R：就是其實之前都已經有慢慢改變，那只是說，交通工具有差別，其實還是有差。

M：可是一個交通工具，可以影響這麼大？

R：可以啊。

M：你可以...

R：好，就算它強迫我。

M：好，它強迫你什麼？

R：因為我帶腳踏車出去，我再怎麼厲害，我的...我那天能夠走的地方也有限，那如果說，我自己真的放不下那個貪心的念頭之後，其實帶著腳踏車是算是強迫我，因為我一天就是只能去，也許去兩個地方三個地方，對，它有點算半強迫，要不然如果問你，如果自己開車或騎車的時候，會不會你會覺得今天這邊也可以去，那邊也可以去，因為我因為這些交通工具的速度比較快，對啊，可能那個貪心的念頭就會又起來。

M：那你這樣改變多久了？

R：如果以這樣子玩的方式，應該兩、三年有了。

M：兩、三年…

R：對。

M：所以還沒小摺之前，你就開始在改變了？

R：盡量。

M：盡量？但是那時候是怎麼會突然想這麼改變？

R：就是...

M：貪心的旅遊，有什麼不好？

R：貪心的旅遊，沒有什麼不好，只是會淪為走馬看花而已…

M：是。

R：那台灣其實很多地方很漂亮，尤其像花東，你應該是多去幾趟，而不是一次去走馬看花，把那些景點看完，然後又感覺不到它那邊的漂亮，對。

M：你多常，你說你周末，要不就打球，要不就旅遊，你大概一個月會這樣出去幾次？

R：你說旅遊的部分嗎？

M：對，這種這樣子算旅遊對不對？

R：算啊算啊。

M：就是走出，對你來講，走出台北市就算旅遊，到淡水算旅遊嗎？你的那趟騎程算嗎？

R：淡水要看狀況，如果...通常我是不算，因為我覺得距離不遠的，我不會算它是那個，不會算它是旅遊，可能會把它當成休閒活動。

M：休閒活動，那宜蘭就算了嗎？

R：宜蘭就算了，因為那是距離比較遠。

M：啊你大概多久會出去這樣旅遊？

R：平日？

M：用...

R：大概一個月一到兩趟。

M：一到兩趟，真的還蠻頻繁的，你都自己去，還是跟朋友？

R：都有。

M：都有？

R：都有，對。

M：那你這麼頻繁去，台灣有這麼多地方可以讓你一直騎一直騎一直騎嗎？

R：其實還蠻多的…

M：真的？

R：說真的還蠻多，對，因為你簡單來講，如果你兩天一夜的行程來講，其實你可能都扣掉第一天的上半天跟第二天的下半天，其實你真正到那個地方，嚴格來講只有一天，所以你一天，其實你一天能夠玩的，就算你自己開車好了，那你沒甚麼，你再怎麼玩，其實，對，也還有限，我覺得還有限，對啊。

M：所以你這樣，一個月一兩次去都會過夜？

R：通常會過夜…

M：通常都會過夜。

R：我現在少，宜蘭可能偶爾還有...宜蘭或是桃園，可能偶爾還會有那種當天來回，那如果再遠點，基本上都是會過夜。

M：你在我們…

R：因為基本上，這樣一天來回就沒有什麼東西。

M：聊天裡面，你真的算玩得很頻繁。

R：因為就拿宜蘭來講好了，如果你不過夜，其實你能玩的也有限，而且有些地點，也許是上班天去比較適合，當然你也可以，台北下去也可以七早八早起來，然後可能再去，可是我覺得那太...

M：那就是帶著車，就是有帶著腳踏車跟沒有帶著腳踏車，那個行程安排會怎麼，會有不一樣嗎？

R：現在不帶，其實影響最多，大概就是排景點吧。

M：不帶可以排比較？

R：有帶稍微比較自由一點，因為你可以，你也可以，你可以坐車，你也可以中間點到點的部分，你也可以騎腳踏車，就是彈性比較高，那如果沒有帶的話，可能又考慮到交通的問題，就是也許去的點附近，可能要，也許要有車，因為我不想騎機車，或是開車的話，都變成那個，變成去那些點，它附近一定都要，比如說要有公車能夠到，或者火車能夠到，會稍微比較受限，那如果是有帶車下去的話，它景點附近可能有一段距離才有火車站牌，或是公車站牌，其實也還好。

M：都沒有關係。

R：對，因為中間那段路，你就可以順便騎腳踏車當移動啊，對。

M：你朋友他們也騎車嗎？

R：我認識的朋友也有，只是因為他們比較專業，所以我就沒有，因為我是騎著玩的這樣。

M：什麼意思？所以你的朋友裡面有專業的，騎車比較專業的？

R：就是他們有人是有參加那種車隊…

M：車隊。

R：或者說他們就是一般的那樣，跟登山車…

M：登山車。

R：或是公路車，對啊。

M：但你們會一起去嗎？

R：很少。

M：很少，那你那這樣子，那你如果帶著小摺如果跟朋友沒有騎車，他們怎麼，你們怎麼一起玩？

R：所以我現在，通常我會帶車下去，就是我的個人出遊。

M：你的個人出遊？

R：我的個人出遊。

M：你的個人出遊。

R：對，那如果是團體的視狀況，通常都不會帶。

M：那我好奇問一下，你有了小摺之後，你個人出遊的頻率有變高嗎？

R：頻率。

M：還是你一直以來都維持著你每一...每個月一兩次就自己出去兩天一夜一下？

R：頻率上沒有太大的差異。

M：所以你一直以來都是這樣？

R：因為時間還是有限。

M：但是你也很特別，你從多久以前開始這樣每個月都會去台灣各縣市住一下？

R：大概有差不多兩、三年起。

M：兩、三年起。

R：對，頻率我覺得還好，我其實一個月一次還好，因為利用請的特休還好。

M：還好。

R：對。

M：是你們公司福利太好吧，怎麼會還好，一般人好像不是這樣子。

R：因為其實好像還是要看那年的狀況，因為那年如果沒有把一些假期集中出國，集中出國玩的話，在台灣玩就是會這樣散著放，散著請假，對。

M：國內旅遊對你來說，就是你兩三年前，怎麼開始養成這個習慣或開始這麼做的？

R：就其實我也忘了，想一下，那時候就覺得其實出國玩之後，覺得台灣應該也蠻好玩的。

M：出國玩之後，覺得台灣應該也很好玩？

R：對對，因為像去日本，有些遇到有些日本人，就覺得台灣很好玩，然後之後想想，其實他們怎麼，做為台灣人，怎麼自己不覺得台灣很好玩，所以那個時候之後，在台灣玩，出去玩的頻率就會比較高一點。

M：那你怎麼找地點，台灣就這麼小？

R：找地點其實如果東部去的比較多…

M：東部。

R：如果以頻率，就是以去的次數來講，東部會去的比較多。

M：那你會固定地點嗎？還是？

R：固定地點喔，目前會，每年的九月、十一月，台東跟花蓮會舉辦音樂會跟音樂節，這兩個目前是我固定會去的，只要我可以去，對。

M：那其他的，那是有些節慶活動，那其他如果沒有這些節慶活動，你怎麼挑地點？

R：地點喔？其實通常都是決定區域，然後再看，再去看地點，也許是區域決定好之後，那看看那些地方，是不是有我沒去過的，或是之前去過的想再去，對。

M：ok，那台灣這麼多縣市，除了台東你經常去，還有哪裡你也經常去，去的頻率比較高點？

R：宜蘭…

M：宜蘭？

R：花蓮、台東。

M：你就是走東部派的。

R：苗栗。

M：苗栗？

R：苗栗的頻率也算高。

M：這幾個城市為什麼？比如說你為什麼不到高雄不到台南，你知道...

R：沒有，主要出去玩，也是算抒壓的方...也是算抒壓的其中一個，對啊，所以不會太想要太去那種很進步的…

M：很進步的。

R：綠意，比較充滿綠意的地方，可以看海的地方，對。

M：ok，所以你是說，台灣北部，苗栗是比較進步的地方嗎？

R：苗栗南庄不錯，每年去看看桐花不錯。

M：好，那回到你說其實當初開始騎腳踏車，是因為為了要練體能。

R：現在都是維持體能…

M：維持體能，維持。

R：沒有要練體能了。

M：那維持體能的方法很多，你也可以跑步，你也可以去健身房，那之後為什麼？

R：不知道，我就覺得跑步、健身房那個就很無聊。

M：無聊，為什麼？不是都作一樣的動作嗎？如果你在。

R：就是因為都作一樣的動作啊。

M：那你腳踏車也作一樣的動作。

R：但是腳踏車是動態，你在外面騎，那個是會有景色從你前面流逝的，比較不那麼無聊，你運，就是運動反而，就是健身房的話，你健身房裡面，我是不大喜歡，因為你平常都已經在市內空間這麼久了，你又在一個室內空間去做…

M：那。

R：去做這些體能練習，我自己是比較不喜歡。

M：你不喜歡？

R：對。

M：那你那時候，一開始就決定買小摺了嗎？因為那時候，應該有Ubike了吧？

R：小摺，但是我的小摺是我家人的，因為她一直都沒有在用了，我就拿來用，對。

M：家人是指爸爸媽媽嗎？

R：妹妹。

M：妹妹的？

R：然後如果在台北市會啊，現在Ubike也會用，有時候沒，比如像今天來這邊好了，等一下如果沒有其他的事，然後剛好又下班，有可能，我有可能就…

M：騎Ubike。

R：騎Ubike去騎一段路，用Ubike騎一段路。

M：所以你就霸佔了你妹的小摺，她沒有說？

R：沒有，我沒霸佔，是因為她逼我的，其實因為她逼我…

M：是她逼。

R：她一直擺在那邊不用，所以說我拿來。

M：你帶她的小摺，到處去跑這樣，好，那你還關心些什麼呢？

R：現在第二個應該是它…

M：睡眠品質。

R：因為那個也是影響，會影響工作蠻大的一個那個。

M：也會影響工作？

R：會。

M：怎麼說？

R：因為我自己算是比較難入眠的那種，所以會比較注意，會比較注意這件事，因為我不像有些人，可能躺到床上，兩分鐘三分鐘就可以睡得很沉，對。

M：那怎麼觀察自己睡眠品質的變化？

R：就是大概差不多時間睡，如果第二天起來，就是感覺不好，感覺累那就表示那天睡眠狀況應該不太好。

M：睡眠狀況不太好？

R：對，就是以時間差不多來說，比如說我晚上十二點半睡，然後隔天早上七點半起來這樣，就時間是差不多，對啊。

M：會有什麼感覺？覺得睡不太好，平常？

R：就是累。

M：累。

R：就是累啊，就是覺得累，反正就是有股無助的感覺，那種說不出來的不舒服感。

M：那你有想過什麼辦法？體能部分，你就維持體能，打籃球、騎小摺，那睡眠品質，你有想過什麼方法，你有試過什麼方法，例如？

R：最直接就是枕頭。

M：枕頭，你有換枕頭嗎？還是？

R：有，就是買那種記憶枕，對啊。

M：有幫助嗎？

R：會有點幫助，但是通常影響我最大的是週邊環境。

M：週邊環境？

R：應該這樣講，因為我的房間是最靠近馬路的，雖然說是在巷子裡面，但是我還是蠻怕這種如果突然半夜那種吵架的，或者是忽然有車子或摩托車開過去的，因為那個聲音會相對白天來講，會比較明顯，我比較怕，因為我是那種不好入眠的嘛，那如果剛好遇到那種，我其實蠻容易就會醒的，那等你醒來之後，又要…

M：睡覺。

R：睡，對，中間又需要一段時間去入眠，那你相對你整個的那個深層睡眠的時間，也許那一天都沒有那麼多，所以有可能隔天起來就...

M：那怎麼辦？一開始你會怎麼辦？

R：沒有辦，就真的沒有辦法。

M：沒有辦法，你沒有想說，帶個耳塞什麼的？

R：應該幫助不大。

M：幫助不大？

R：對，因為我又蠻討厭，應該這樣講，我自己又蠻討厭睡覺戴些有的沒的，就戴耳塞那種，其實還是會那種翻來覆去的心理，其實這樣撞一下，其實可能你又把自己撞醒，對啊，翻個身這樣，的確會把自己撞醒，對啊。

M：所以就只能換枕頭，然後再來就也沒辦法了。

R：外在的環境都沒辦法了，如果是外在的環境，噪音干擾那個應該就都沒有辦法，那自己現在能夠做的，就是像剛剛講換枕頭，然後還有床墊部分去換自己覺得比較ok的。

M：床墊也換？

M：能換，你是換？

R：所以說能換的空間不大，因為我自己是睡那種像是日式房間的地板，那頂多在上面鋪一層那種薄墊，對，所以枕頭的空間比較大。

M：枕頭的空間比較大？

R：對。

M：然後看起來，就是跟環境有關的，就也比較沒辦法。

R：對，那沒轍。

M：那還關心什麼？這邊，體脂肪，體重、體脂肪，怎麼說？

R：就其實它跟它是有關係的。

M：它跟它是有關係，跟它？

R：對啊對啊對啊。

M：它跟它是有關係的，怎麼說？

R：因為我自己認為你維持體力，以現在想要維持體力的體重，比說如果過重或怎麼樣，太重或怎麼樣，表示運動的不夠，那運動的不夠，就代表你體，就體力的衰退感就多了就快了。

M：體力的衰退就快了？

R：對，我會把它當成是一個算是它，算是運動的檢查項目。

M：運動的檢查項目？

R：算是這樣，如果可能。

M：你說體重、體脂肪…

R：對啊對啊。

M：是運動的檢查項目？

R：算是或是說，應該這樣講，我盡量維持在這樣的體重，那如果說，過一段時間之後，體重，假設體重有增加好了，那可能也許會較重，那這段時間會也許因為什麼狀況，也許是運動量，因為工作比較忙，所以運動量比較少，所以這方，假設吃的也正常，沒有什麼太特別暴飲暴食，就是這樣正常的吃喝，那就可能是運動那也…

M：不夠。

R：運動量不到一定的程度，所以你的那個，好吃的東西那些脂肪就累積了，所以你的體重就重了。

M：所以你是量體重，還是量體脂？

R：目前平常在家裡是體重，因為…

M：體重。

R：體脂沒有特別買那個有量體脂的那個。

M：器材、儀器。

R：對對對對對。

M：所以你體重變重的時候，其實對你來說，在提醒你說你的運動量不夠…

R：對。

M：那你會增加嗎？還是？

R：在可以的範圍內，會想辦法去增加運動。

M：那會增加什麼？走路、還是小摺、還是籃球？

R：通常沒有，通常我沒有很特別規定要，就是要哪個項目去加重它的那個頻度，反正就是能多走就多走，然後有多的時間，能夠打球就打球，如果假設出門前，也許像，比如像今天的例子好了，等一下如果走，也許像這種狀況的時候，也許會特意…

M：特意。

R：變成去騎腳踏車，或甚至走一段路。

M：你體重的容忍度多少？因為像女生，有時候會很斤斤計較，什麼兩百克，點二點四，那你呢？

R：不會。

M：你覺得是多少，你就覺得是重？

R：就是一公斤都可以了。

M：一公斤還是三公斤還是五公斤？

R：不會特別去那個啦，就是現在就是把它訂在一個數字這邊，就是一定的數字為主，一段時間去量去看，反正超過多少，就想辦法…

M：再回到那個值。

R：讓它回到這個值的，差不多這個值，對啊。

M：所以不管超過多少，反正就是回來就對了。

R：就盡量想辦法讓它回來，盡量。

M：盡量，那運動數據，運動健身數據，你也會注意這個。

R：那因為現在有手錶的話，就像妳剛才講的，現在就有參，就會有…

M：參考值。

R：參考依據了，對。

M：你這樣有參考值有走路的，還有？

R：走路、騎車。

M：騎車。

R：對，它可以量心跳。

M：可以量心跳？

R：對，最主要是這三個。

M：走路、騎車、量心跳，那所以你騎小車，小摺的時候，也會開它嗎？

R：會，我會開它，因為順便幫我記錄騎了，順便幫我記騎的路徑。

M：騎的路徑，你會要…

R：對。

M：記騎的路徑還有？

R：就是路徑距離，然後它自己就會換算這樣騎的路徑距離的，就是那個消耗量…

M：消耗量。

R：熱量的消耗量，對。

M：這幾個值，你在意幾個，你最在意的哪個，你最在意的是哪個值？距離跟消耗量。

R：其實我都沒有特別在意。

M：你都沒有特別，那你幹嘛記啊？

R：我記最主要記，應該這樣講，如果這些記的information，這種是之後過來看之後，知道之前騎，這樣騎之後，你騎過的路線，還有這段路的大概距離，那之後如果有...也會再重複騎的時候，比如像我如果第一次騎，配備比較不足，那我就不知道它那個地方，一些比如中途有需要休息，你需要吃東西或者那個的時候，那趁著第一次騎的時候，因為它也可以記錄一些information，你記下來，下次要再去的時候，就有參考了，那你大概知道，然後。

M：哪些information，你可以舉個例嗎？

R：它可以把，就是最後在整理的時候，它可以把，如果中間有透過手機拍照的話，它可以去看照片，對啊，那也可以，最主要是看照片，那你就知道…

M：看照片。

R：就是可能一些照片，對呀，讓你知道中間。

M：發生什麼事了。

R：對。

M：所以你的記錄是在，就是你會拍照，然後跟那個歷程結合…

R：對。

M：這件事？

R：會視狀況，如果像如果是第一次第二次去的，就是那種可能是第一次去的，就然後那個時候的狀況，也可以就是比較純休閒，應該這樣講，就是那段路，如果是比較純休閒的，那中間允許你停下來拍照，做些紀錄就會這樣做。那完了之後的那些數據，其實會視說也許一段時間，整個去看這段時間的…

M：變化。

R：運動的歷程的時候，會大概就是會再去看，原來我那時候，這段騎多遠，然後知道你的卡路里消耗。

M：多少。

R：對，那大概也是，也會讓自己...會幫助自己有個底，比如假設就是騎這段路是平路的話，平路這樣十公里好了，然後可能消耗兩百卡，那大概自己心裡就有個底，你以後要是騎這樣的，差不多這樣的狀況騎的話，可能騎多點，消耗量可能大概就是多少。

M：所以你的第一段歷程，就是其實看起來，你是單趟對你來說還好，就是你不是很在意，你在意每一趟，因為有人很斤斤計較，我這次一定要消耗多少卡路里，你？

R：我是沒有那麼在意。

M：然後你是把它當作就是歷程，就每一次…

R：對。

M：那這一次跟上一次，你會比些什麼？如果同樣騎同段路，假設都騎，假設你都騎這段路的話。

R：大概現在，如果以現在來講的話，大概就是時間上，就是時間上的差異了，因為你如果是相同的路程，當然以它的記錄上面來講，理論上那個距離跟運動的消耗量，理論上會是相同的，那最主要，就是差別，現在最主要的差別，也許就是去看你騎乘上的差異吧。

M：會要求自己要縮短那個時間嗎？

R：不會。

M：不會，所以你只是比比看。

R：應該這樣講，我如果騎腳踏車，大部分都會就是如果是休閒用途的話，其實不是跟那種，可能現在那種有些自行車他們車隊，或是跟他們所謂的為了比賽練騎，所以他們會，可能會比較去在意說。

M：數字。

R：對，那個我騎一段路，我花了多少時間，我是沒有那麼，我是不會那麼計較，因為最主要，你這樣騎，其實我只要，當然會有稍微有點計較說，如果說我本來是預計三個鐘頭騎完它好了，騎完這段路好了，最慢最慢三個鐘頭好了，那如果可能前面逗留某些點，逗留的時間比較長，那後面還有一定路程的時候，也許會去看說，還有多少時間，我必須要。

M：加速。

R：對，把剩下的騎完，偶爾會有這樣子的狀況，那大概才會比較去會，大概才會比較去在意說，我接下來那個速度要騎多快。

M：所以你現在運動數據，你有騎車、走路，走路計步你也會，那走路的步伐，那你多久看一次？

R：走，因為它平常一般就是…

M：你現在一般。

R：戴上去的時候，它就是計步的部分，就是自動計步，那如果是有特定我要記錄的，走這段路，我就是要特別去記走過的地方還有路徑的話，我才會去開它所謂的那個，就是走路的那一個選項。

M：所以你開的時候是為了要記錄那個路徑，也是因為要傳照片嗎？

R：有時候會啦，或者說特別要去記錄那走的那段，比如說今天這樣講，比如說，比如像健行，比如像那個跑步比賽好了，就是想記跑的那段路，然後到時候截圖下來炫耀一下，像那種像那樣子有特定目的的，可能我才會開，像跑步或者是步行記錄…

M：那...

R：那種選項我才會開，不然一般如果說，沒有特別的話，因為你只要走路有在動的時候，有戴著手錶的時候，它都會去記，它都會記你走的步數，對。

M：那這個呢？心跳脈搏呢？你有，它也有，然後我看有一天你半夜起來量心跳是怎麼回事？

R：就被驚醒了，睡眠品質不好被驚醒…

M：那那個。

R：感覺我心血來潮來量個心跳好了…

M：是手錶都被驚醒嗎？

R：手錶剛好也在旁邊，對，看一下我所有心跳多少，對。

M：結果呢？

R：就忘記多少了。

M：是被驚嚇的心跳嗎？

R：看看這樣驚嚇的時候，心跳有沒有跳得比較快。

M：是真的心血來潮是不是？

R：對啊。

M：之前有這樣的狀況嗎？

R：那種半夜一定是心血來潮的。

M：對，就是半夜兩點半到三點，突然開了量個心跳。

R：沒有，我現在心跳，我現在利用手錶或是手機量心跳，通常也沒有那麼固定，就是有時候，就是大概運動完，或者說突然想量一下現在的心跳多少，然後就會，沒有所謂固定的頻率。

M：就只是想知道。

R：對，就是想知道目前這個時候，對對對，想說運動完，那個當下感覺好像覺得有點喘，量量看現在的心跳好了。

M：那量完之後？

R：量完喔，因為它現在量完的心跳，它目前它搭的APP上面，在量完心跳之後，它會...還會有情境的選擇。

M：情境的選擇？

R：比如說是運動完，睡覺，或是然後好像還有什麼，面無表情，就是你那些選項選完之後，再挑那個選項的時候，它就會把那個，就是什麼心跳的那個，就是這樣情境下，心跳的上下限的數據秀出來，那你就可以在那個當下，你就可以知道說，你量到那個心跳，有沒有在它的規範值裡面，那如果有，那表示說，這樣狀況應該還算正常，那如果是在它的下限或是超過它的下限，在它的下限或是超過它的上限的時候，你也許就是就有點問題這樣。

M：所以你那時候很喘的時候量是想知道自己在，有沒有在那個range裡面？

R：因為剛剛講那個功能是要，後來APP新版本…

M：要等新版本。

R：新版本有，如果之前沒有，就是純粹想看一下，那時候我心跳是多少。

M：純粹只是想知道，或者是就像半夜起來的時候，純粹只想知道。

R：對對，只是純粹想知道。

M：這樣很好玩嗎？

R：也沒有所謂的好玩，就是既然自己的工具，既然自己手上的工具有這樣的功能，對。

M：好。

R：就拿出來用一下。

M：那你把心跳跟睡眠品質放在一起，是覺得他們有關嗎？

R：沒有，因為你剛剛講那個。

M：喔好，所以接下來，你可以把，因為你說這三個有關，你可以把你覺得有關的，把它放在一起，你還有注意那個聽力跟視力。

R：對啊，因為本來現在視力都不大好了嘛。

M：你有近視嗎？

R：有有。

M：所以你怎麼注意它？

R：其實就是盡量，現在其實就是盡...就是工作每天都要盯電腦，那就是盡量不要在電腦面前待太久，想辦法用些外力來干擾自己，不要那麼盯電腦那麼久…

M：外力比如說？

R：比如說水呀！

M：喝水。

R：不要倒太多啊，然後喝喝可能也許每半個鐘頭、一個鐘頭，就可能需要去倒個水。

M：你有落實嗎？

R：大部分的時候有。

M：是，那是視力怎麼了嗎？是讓你，因為一般人還是會偷懶。

R：沒有，就是覺得這樣，盡量去盡量在避免近視的那個度數再加深。

M：最近有做過檢查嗎？發現自己有加深嗎？

R：今年初的檢查差不多，其實後來就是一直維持那樣子，因為是小時候的習慣比較不好。

M：你視力的大概近視幾度啊？

R：右眼比較嚴重，右眼四百吧，對，最主要是右眼，因為以前看書習慣不好。

M：所以你兩眼的度數是差？

R：差…其實我左眼還，我左眼沒什麼近視，最主要是右眼，可能是因為以前的閱讀習慣不好，喜歡躺在床上看書，因為是側身看，所以會造成那個，對。

M：那你這樣看電腦，會有麻煩的地方嗎？

R：通常我使用電腦的話，我會戴眼鏡，對，但是如果像平常一般出門那個要幹嘛，我就不會，眼鏡我就不會戴，對。

M：所以你會注意這件事，那這些事是自己一件事嗎？還是有跟以前什麼其他有關這樣？

R：就是一件事，對。

M：好，那血糖血壓呢？

R：血糖血壓，其實現在因為手上也，家裡沒辦法固定說，通常都是利用偶爾在公司的量，或者說做健康檢查的時候才會量，我是把它，因為我是自己，我是自己是覺得說，如果像心跳脈搏這些，沒有什麼太大問題的話，血壓的部分，應該是ok的啦，但是血糖都不一定，因為血糖還是跟你一段時間那個，比如今天一整天沒有吃東西跟吃的非常好，那個可能血糖的狀況就不一樣。

M：所以血糖血壓，你是比較在意血糖還是血壓？

R：血壓。

M：血壓，你是比較在意血壓…

R：因為血糖。

M：那怎麼會關心起血壓來？

R：因為…我又忘了，因為血壓的話，其實我覺得因為我是把它跟它擺在一起看。

M：血壓對你來說，心跳脈搏血壓是同件事。

R：對，我是把它擺在一起看，所以就是如果說，心跳狀況不正常，那也許代表血壓的狀況，可能也許就有狀況，對。

M：那你有曾經發生過什麼困擾嗎？

R：是沒有，但是我是覺得，好啦，這跟年紀有關係。

M：你最近血壓有怎麼了嗎？

R：也沒，我只是覺得，可能因為人的年紀逐漸，就是人逐漸變老之後，其中這個相對來講就會，就會那個重要度就會提高。

M：重要度會提升。

R：對。

M：但我不懂，為什麼年紀變老，這三件事情就會重要度提升？

R：就比如像那種，以前其實大概大部分在看，也許也是受電視或是受新聞報導的影響，因為以前看的東西，看到報導那種年紀比較大的人，比較容易得高血壓或者中風那類的，就是以比例來講，雖然說現在年輕人也蠻容易得，對，但你因為以前看到的一些可能是這樣的，就會覺得說，這些東西對有一定年紀的人來講，可能相對來講會比較重要，所以會比較注意。

M：所以你比較注意，你聯想到的是中風的問題？

R：最主要是高血壓。

M：高血壓。

R：高血壓，對。

M：那這個呢？室內空氣品質？

R：室內空氣品質喔？就它應該也是單獨一件事，但是因為這是長時間，好，以台北市來講，台北市空氣本來就不是很好，然後室內的話，因為你室內，像大家現在大部分又，可能大部分待在室內，待的又是密閉式的環境，那密閉式的環境，其實在裡面的一個空氣循環，也許就是相同的空氣做循環，那你說比較注意，也許是之前有那個什麼退伍軍人症這樣，對，那個其實就是跟那有關係。

M：那你買空氣清淨機是為了解決這件事嗎？

R：當時候買空氣清淨機，就是單純覺得台北市的空氣就不好，那你室內要，就像剛剛講的，因為通常大部分的時間，可能在家裡也一樣，可能也是密，也是…

M：密閉的。

R：門窗關起來，所以空氣會，就是會覺得空氣也許會比較不好，那利用空氣清淨機去讓它稍微好點，對。

M：那怎麼會突然注意起這件事？因為空氣不好，也不是，那也好久一段時間了。

R：好啦！應該這樣講，因為那時候，可以順便買到比較優惠的空氣清淨機，就順便，對。

M：所以空氣清淨機是順便的？

R：對。

M：所以那時候是在買什麼電器，順便買了？

R：就好像是順便，是買冷氣還是買，就順便。

M：所以它算是順帶的。

R：對，它算順帶的，對。

M：然後因為我看你晚上好像都會，睡覺都會開。

R：對，現在是，因為現在主要是放在我房間，那因為我房間，剛剛講的因為比較靠近外面，所以那個空氣，基本該是會比較差的，對。

M：那你用了之後。

R：然後另外就是用了，其實，好，其實也是為了它。

M：為了睡眠品質。

R：對，如果把它歸類在…

M：外在。

R：外在環境的影響的話，我是覺得那個時間點，讓空氣更乾淨點，也許我的睡眠比較好？

M：那有嗎？有嗎？

R：我很難去量化它是否有幫助，那只能說那個是，就是個心理的…

M：作用。

R：我會比較把它當成心理作用，因為我沒有持續的量化數據，可以去量化它，用了它是不是真的讓我那天睡覺比較好睡，對啊。

M：那這樣子，這邊是你在意的一些點，然後這邊是跟運動，算是跟運動有關，還是跟體能有關，你會怎麼說？

R：這邊跟運動有關。

M：跟運動有關，那這邊是跟睡眠，還有這邊是跟高血壓，算嗎？

R：高血壓。

M：高血壓，你們家有遺傳病史嗎？不然…

R：沒有。

M：怎麼會突然在意起高血壓來？

R：就。

M：還是你有看到什麼中風事件，讓你開始擔心起來？

R：不會，中風、高血壓，這個是蠻常看到的。

M：然後這邊是跟視力有關，好，那我要再繼續問是說，今天你什麼時候買了這個？

R：這個喔？

M：對。

R：去年，去年應該六月吧。

M：當時怎麼會想買？

R：就其實一開始是想把它當，最主要那時候，是為了騎腳踏車，記錄腳踏車路徑。

M：記錄腳踏車路徑？

R：對啊，順便買。

M：順便？

R：為了那個目的，然後順便把它當成，當…因為反正就把它當，看帶成手錶，然後另外就是因為你騎腳踏車的時候，如果因為裝備比較輕便，像手機你可能擺包包，或者擺在外套裡面，有時候電話來，你不知道，那因為它可以，就是順便幫，可以來電的時候，可以，雖然沒辦法接聽，至少你可以知道說，有…

M：電話來。

R：電話來，對。

M：那那時候應該也蠻多，去年六月應該也蠻多品牌推出這樣的那個穿戴式裝置，你為什麼會選這款？

R：因為手機用他們家，所以穿戴式裝置用他們家的，比較不會有問題。

M：怎麼說？

R：就相容性比較好。

M：那你那時候最中意的是這款嗎？

R：是。

M：你那時候。

R：不中意都不會買它。

M：你那時候在買的時候，你考慮了些什麼嗎？

R：對我來講，我要…就是輕便…好。

M：輕便是指戴在手上的重量？

R：對，不會太重。

M：還有呢？

R：就最主要是輕便，對。

M：最主要是輕便？

R：對，那當然因為那時候是想到是運動用的。

M：運動用，你那時候有考慮其他牌子嗎？

R：考慮其他牌子喔？有去看過其他牌子，但是…

M：你看過哪些？

R：那時候記得看過Garming。

M：Garming。

R：Nike的好像也有，對。

M：那後來沒有選擇的原因，當然除了就是Samsung相容性之外…

R：就它。

M：還有什麼其他原因嗎？

R：就是整個大小跟重量，我還是覺得它的比較ok。

M：所以你看大小跟重量。

R：對啊。

M：為什麼會在意這件事？你很壯碩嗎？

R：不是，其實因為我之前在買這個之前，我也是不戴手錶的，因為就是覺得手錶重。

M：所以…

R：對。

M：你是不喜歡戴手錶的人。

R：我不喜歡身上戴太多東西，對，戴太多東西，所以假設就算要戴的話，那越輕越好，對對。

M：所以那時候是你所有可選擇裡面，它算是最輕便的，那功能上？

R：功能上那時候，一開始是輕便考量，那後來也去看了那個它提供的功能，那發現其實功能也還不錯。

M：哪些地方不錯？

R：就是像剛前面講說，一些心跳或是其他這些運動的器物嘛，健康記錄，另外，對，操控，跟手機零件也可以操控手機嘛。

M：可以操控手機？

R：沒有到那麼神，就是說你可以知道手機一些來電，或是些…

M：就是跟手機的動態連結。

R：簡訊啊，對。

M：這些對你來講重要嗎？反正你都在騎車了。

R：應該是說有時候，雖然說在騎車，但是，沒有啦現在是資訊化的社會，有些訊息，你等到一個定點，你再下去看的時候，也許那通電話就急，可能是需要接，或者那至少在過程中，如果沒有，不會太影響你騎車的狀況下去看這個information，知道有這樣的information，甚至如果是重要電話，我可能可以找…

M：不便。

R：可以找地方趕快停下來，趕快繼續可以接聽得到，那或者是回電，對。

M：那我問你，其實你如果要記路徑，不是很多APP就可以做這件事嗎，幹嘛要一個(Warable 1:13:02.4)？

R：APP來，其實我是把它綜合在一起，如果要…

M：你怎麼綜合？

R：如果說你只是單純要記錄，單純要(1:13:16.8~1:13:19.8)，當然APP它裡面的本身就可以，但是一旦你開了，你中間想暫停或幹嘛的時候，你還是得把這個手機拿出來，那像手錶上面畫面，比如說，比如我今天要，比如今天我從這邊切比較好，我中間在某個地方暫停了一下，那如果說，我為了讓那個資訊準確，只好做中間暫停的那個時間，我應該是要扣掉那個時間，那最後整段寫完之後，我就去看那個中間騎乘的時間，不是，騎車那個時間，花的時間的那個資訊，才是會比較準的，對，那你如果是戴手錶的話，你至少你想做這個動作的時候，你車停下來的時候，你手錶打開，就可以先讓那個時間停下來。

M：所以它的，這就是在你的手邊知道說，你要真的記錄的資訊，它會是比較正確跟準確點。

R：某些資訊你都會變得比較準確，當然還是會有不準確的時候，因為，比如說停下來的時候，我就沒有做些去把它按整理，對，比如說你如果沒有想要正，想要比較正確的，可以去某些狀況下，你會比較需要比較某些正確的時候，正確的資訊的時候，可以比較不用那麼麻煩，因為如果我手機是放在袋子裡面，或是包包裡面，也許我要掀包包，打開拉鍊的時候，先拿出來開了之後，點到那個APP去按暫停。

M：所以你的習慣是不把手機放在身上是不是？

R：所以騎車的時候，我通常就是包包…

M：把包包，把它放包包。

R：就是背包包，就是放包包裡面，對。

M：因為有人會把它綁在手邊…

R：我不會。

M：你不會，因為它對你來講太重了是嗎？

R：就怕掉。

M：怕掉。

R：而且也沒有，應該說有些人搭的工具來講，它也沒有必要在我的手臂上，停留在我的手臂上面…

M：所以你那時候…

R：放包包就好。

M：在買的時候是考慮了這些，包括資訊的準確性，可是我看你在，你也沒有很在意那個斤斤計較那幾個卡路里或幾分鐘，後來實際上，你使用的這麼的斤斤計較嗎？

R：應該這樣講，如果說現在比較沒有那麼斤斤計較。

M：所以你曾經有那個時段？

R：一開始用的時候會。

M：一開始用的時候會？

R：對，因為剛開始用…

M：那時候追求什麼？

R：從沒有數據到有數據的時候，你會覺得那個數據應該要精準點。

M：那是一個什麼心態轉變？

R：就是那怎麼講，這種心態就是如果你要，算炫耀的心態也好。

M：所以你數據會上傳嗎？

R：偶爾。

M：偶爾？

R：偶爾覺得走了那段路，騎了那台車，經過的位子，那個別人都沒騎過，或是比較少騎的…

M：會上傳…

R：偶爾會。

M：但是這跟準確度沒有關喔！

R：對，那跟準確度沒有關。

M：所以那你的準確，到底在，就是？

R：不是，不是跟準確沒有關，而是說，你po上去之後，也許朋友都會來問，你那個數據也不能太不準，你太不準，你跟人家講，對，騎這段慢慢騎，三個鐘頭會到，然後可能要這樣去寫說，沒有啊，要四個鐘頭才到。

M：ok，所以炫耀要帶著準確的資料，是這樣嗎？

R：就稍微準確，不要差太多。

M：為什麼你會知道這件事？因為一般人就炫耀就上去了，不準確可能更好。

R：因為以正常來講，你上去可能會，你會正常你會po上去，有的人如果是看時間，比如你騎了十公里，結果我那段就寫十公里花二十分鐘好了，那正常來講，你po上去，你會希望那個時間短一點比較好…

M：對。

R：當然時間短一點比較好，就是表示它會比較精確…

M：好。

R：要精確一點…

M：明白。

R：不要那麼不精確對不對？

M：就是要把廢時間，就是都要扣掉。

R：對，那當然你一開，那一開始在用它，手機可能也許大概時間，像這種東西剛出來的時候，使用的人也比較少，所以你的數據，當然就是因為比較少，那而且剛買，那時候會真的會比較覺得說，我每個工作，比如我騎車騎到這邊，休息一下之後，我一定要按暫停。

M：真的？

R：我一定要按暫停，然後等休息完，出發的時候再繼續，這樣的時間，可能這樣的時間才準確。

M：才準確。

R：對，那現，那到現在這個動作會啦，還是會做，但是它就比較不會是說，每一次我都會做得到，就比如說，每次停下來，我都要記得去做那個動作，那你說，不管有時候你停下來接個電話，或是打個電話的時候…

M：就算了。

R：就算了，對。

M：那當年，真的可以講當年，去年六月，你不是那麼多人有，然後你有數據，然後那麼準確po上去，有為你帶來什麼？

R：就爽啊。

M：爽，沒有收到很多讚嗎？

R：沒有，我po我也沒有臉書上po。

M：那你po在哪？你是po在....

R：po在，沒有，我po fb，但是我po這種東西，頻率沒有很高，就是像那個前面講的，就是我覺得那個地點有特殊意義，有值得po上去我才會po，比如說像去年九月去花蓮聽那個太魯閣峽谷音樂節的時候，因為那一場的音樂場次是在崇德旁邊的海灘上，然後我那天去的時候，因為我忽然要走路，沒有，預謀好要走路，所以我那天是，就是台北下去的時候，我是坐到那叫什麼站，就是下去後，和仁，然後我是從和仁走到崇德，大概13K吧，大概因為。

M：你走了13K？

R：對，13K，然後那段，那個就是走蘇花，那因為那段路風景很漂亮，所以我覺得那個東西po上去，我覺得才比較有意義。

M：但我問你，你到那個地方，就是你也可以拍照，你到了一個很難得的何人地方，你也可以拍照上傳，跟你加了數據上傳，那個爽度差在哪？

R：就是，好，就是爽加炫耀，對。

M：數字是炫耀嗎？

R：應該這樣講，炫耀，你們都開車，我用走路的喔。

M：為什麼，這個點有什麼好炫耀？你這樣講都可以到目的地啊。

R：就是這種動作，大部分的人，比較少做，比如說你會坐火車經過對不對，然後那段，你可能開車會經過…

M：對。

R：甚至騎腳踏車好了，但是走路的人沒那麼多對不對？

M：那會不會再加上你拍的風景，是他騎車可能看不到的？

R：我沒有，我不一定會把這樣的訊息合在一塊發…

M：合在一起。

R：那也許有可能是中，一開始都有拍照片的話，上傳，那等到這整個走路的動作結束之後，再去po這個東西，對啊。

M：就是基本上，走路或騎車，其實你的爽度就是贏過用那個交通工具的。

R：就是覺得應該這樣講，就是覺得這樣的，今天來這個地方，用這樣的方式來過這個地方式是特別的。

M：是特別的。

R：對，我會，我才會po這個數據，那你平常如果要騎個腳踏車到淡水再從淡水騎回來，那個我就覺得還好。

M：就還好。

R：對，覺得沒什麼好po的，對。

M：那你認為這樣朋友會羨慕你嗎？這麼做。

R：我不知道。

M：但是反正就你自己爽就對了。

R：對，我自己爽就對了。

M：很酷，那現在不這麼精確的原因是什麼？太多人有了嗎？還是怎麼樣？

R：不那麼精確？沒有，我覺得那是習慣問題。

M：所以你曾經經過非常要求精確騎到現在？

R：一開始會…

M：一開始。

R：現在不會。

M：那現在什麼時候po呢？

R：現在喔！其實大部分就是，也是剛剛講，就是覺得那個地方特別有那個紀念價值，或者說有紀念意義的這樣會po。

M：那現在什麼時候開始進入？

R：不會很久的po，但是去年前，大概剛剛講那個完之後，我就沒有po。

M：怎麼，那也太久了吧。

R：因為就是特別，我覺得那個有意義，po對自己來說，好，不管別人，我覺得對自己來講，是個有意義的記錄…

M：有意義的記錄。

R：或是特別的記錄，對。

M：你會po…

R：對。

M：那你現在什麼時候記？除了偶爾半夜起來量量心跳之外，每天計步器它會開，什麼時候你還會用它？

R：出門我都會帶它，出門基本上，如果我沒有忘記它的時候，我都會…

M：帶它。

R：帶著它出門，對。

M：為何呢？你又不記。

R：就習慣了。

M：你就把它當手錶了。

R：對，現在已經習慣，就是已經習慣，就是現在是自己會出，好，因為就是其實也是為了要計步，那另外一個。

M：計步。

R：對，那另外一個也是因為已經習慣了，所以通常出門都會，除非很匆忙出門忘記了，要不然一定會帶它。

M：你自己在通訊公司上班，然後你買了這台，然後你只用了它的計步跟時間的功能…

R：計步跟時間。

M：你不覺得你有點對不起它嗎？

R：不會啊，它還有那個，剛剛講那個看訊息、接聽電話，知道電話那個，這個都是它的功能，然後我聽音樂，它也可以操控。

M：這所以你都是在用週邊功能的那個。

R：你說健康速度，健康速度有啊，就是心跳騎車記錄，然後剛剛講走路跑步那個，走路跑步那個我沒有太特別記錄說，如果只是用，比如像走這段路，我覺得用，讓它用計步，讓它D4的計步器去記錄跟我特地去計…

M：它。

R：走這段路，其實意思是一樣的…

M：一樣的。

R：因為它計步器上面，它本來會有卡路里消耗的information，那你唯一比較有差別是說，像剛剛講的那個，你走路走過的那個路徑的記錄的那個，在計步器是沒有的，可能因為計步器的部分都是純粹計步，對。

M：那你現在路徑，你記錄了多少啊？你什麼時候會把資料拉出來看？

R：是想到的時候會拉出來看。

M：你上次想到是什麼時候？

R：上上個禮拜。

M：上上個禮拜…

R：對。

M：那時候是怎麼了？突然想看。

R：就...對啊，就突然想看。

M：我們可以看一下那個畫面嗎？

R：畫面…

M：對。

R：我手機剛好換了，我手機剛好換，所以那個帳號有些問題，那因為它那個是跟三，因為那個三星，(1:25:35.1~1:25:37.3)的那個記錄的information是跟三星的剛好搞在一塊…

M：對。

R：那剛好有些問題，所以我現在雖然有，但是因為我帳號登不進，這樣就不知道。

M：那你舊資料怎麼辦呢？

R：因為通通放在帳號裡面，所以我現在都在…

M：找你的帳號。

R：所以現在要三星那邊協助處理，對呀。

M：ok，好，我想知道你到底走了多長。

R：走了多長是…

M：對呀。

R：看一下…

M：你。

R：你要知道腳踏車呢，還是？

M：腳踏車。

R：腳踏車，你是要知道最長多長？

M：對，最長多長。

R：最長單天應該事實上會，單天如果兩次，整個加起來大概七十吧，沒有，沒那麼多，大概六十出頭。

M：你怎麼沒想說，現在就是單車旅行這麼多，你怎麼沒有想說，去跟別人一起去不同的路徑，一定得一個人這樣子？

R：沒有，因為我們不是那種專門的騎車者，通常現在。

M：你是覺得專門的騎車者是怎樣，小摺就不能成為專門的騎車者嗎？

R：不是，應該是說，我們不想多，因為現在出去，其實我不大會去排說，什麼時間要到什麼地方，我通常是要大概多少天，對，我今天去住這個地方好了，那當然之後，晚上我可能一定要到這個地方來，那至於中間要經過什麼地方，也許我會抓幾個路段去這邊這邊這邊，但是我最後實際上會不會去這邊這邊這邊…

M：就不一定。

R：表示我是不一定的，那因為你團，就是團體出去的時候，你還是要考慮。

M：別人。

R：對，你還是要考慮別人的那個，所以你的彈性沒有那麼高了。

M：所以你周圍的人或你朋友這樣一個人旅行的多嗎？一個人這樣自己出去走來走去的多嗎？

R：現在，如果現在，應該比較多…

M：現在應該比較多？

R：偶爾大家都會有那種出去走走，不要有那種跟團念頭。

M：真，是你們公司的問題？那…

R：我不知道，我不知道。

M：你們公司壓力太大還是怎樣？

R：我不知道，對，我不知道。

M：但是你周圍的人，男生嗎？還是女生？像你這樣偶爾會一個人會出遊走走的？

R：都有。

M：都有喔？

R：對，因為現在反正...如果是台灣島內的，其實現在蠻方便的。

M：會開始一個人？

R：對，開個，自己開個車或自己坐個車，其實真的不用，就是一天的來回，其實很方便。

M：但照因為你資料上面，你還沒結婚，可是那你這時候，不是應該是找女朋友的時間嗎？那一個人怎麼找女朋友？

R：這個跟那個是…

M：無關。

R：兩回事，對。

M：所以你的休閒時間是有一些一定是要你自己一個人嗎？

R：會，我會切開，對。

M：你會切開…

R：對。

M：一個人跟一群人的時間，你會切開？

R：會。

M：為什麼要做這樣的切割？

R：沒有，我覺得一個人跟一群人，如果以玩，以旅行的這件事來講，其實你得到的回饋是不一樣的。

M：怎麼說？

R：好吧！你一個人旅行，就把它當作說是自己跟自己的對話，那一群人的旅行，我會比較把它歸類到玩的那個。

M：玩。

R：對，就是出去玩，那一個人的旅行，我都會把它，好，就是剛才講的，就跟自己的對話，那也許是單純的出去抒發壓力，然後或是說，單純的出去，就是想出去…

M：走走。

R：出去散心，對，所以那個行程安排上有不一樣的。

M：不一樣。

R：你開始發現你會去這樣去切割，然後需要一個人自我對話的時間多久啦？

R：其實一直都有。

M：一直都有？

R：對呀。

M：從大學嗎？

R：沒有那麼前面，應該是工作之後一段時間，如果你要量化，現在回，可能七、八年前就有。

M：七、八年前。

R：對，因為我一直覺得每個人都還是要有自己的私人空間，有把這個把它當作私人空間。

M：每個人都要有私人空間，那你的那個你還有用它S health APP，反正就是它的資料，就是跟著那個APP記錄在一起…

R：對。

M：那你用到現在，不管是軟體還是硬體上面，你覺得有哪些好或不好，好的地方，用到目前你覺得還不錯的地方？

R：好的部分是因為它是，如果你是都持續有進步的話，它是可以讓你看到一整段時間的變化，還有你現在這個時間點，可以回頭去看之前大概都以計步這件事情來講好了，你之前前面那段時間，每天走路的變化狀況是什麼樣，對。

M：就是可以追溯…

R：對，可以追溯。

M：很長一段時間…

R：對。

M：這個有什麼你覺得不錯的地方？

R：其實應該就是方便自己回頭去看說，前一陣子的運動量，所以最主要，我還是覺得跟…

M：運動量有關。

R：運動量有關係…

M：那還有哪些好處？

R：那如果你說，不好的部分，我現在倒是沒有特別想到什麼不好的，因為但是不好的部分，其實是跟自己有關係，是因為自己懶，因為這個APP裡面，其實它還可以記錄比如說，像你每餐吃的東西，像那類的，但是因為那種每天喝幾杯水，對，喝幾杯咖啡，這些information，它是可以幫你記錄的。

M：幫你記，是要自己輸入嗎？

R：對，那我說那個問題(守成 1:32:29.9)是因為要自己輸入，所以基於自己懶惰的狀況，所以也許今天會，今天記得，這個時候記得就有輸，然後因為像它裡面那個飲食的記錄，我記得我大概記了，不知道記了幾天之後，我就沒有記。

M：那它會去做分析嗎？還什麼？還是只會記下來？

R：好像會，但是因為那個功能，因為要自己記，那後來一直沒有，為要都這個部分都沒有落實…

M：ok。

R：所以我知道它好像有，它好像會有，好像是會有，就是算是建議吧。

M：建議。

R：對，算是建議吧，可是因為這個部分，因為應該算是被動的記錄，那所以沒有那麼方便的狀況下，其實像這種的部分，我就沒有特地去用它。

M：那如果未來可以變主動？因為現在好多都在發展主動式的那種飲食記錄。

R：動，如果說。

M：你需要嗎？

R：好，拿這個來講好了，如果說它上面有鏡頭，然後去照一下吃的東西，那就可以知道，那就是照一下自己的\*Cencer去判斷這個東西，讓你來做確認，是不是這個東西，如果沒問題，去簡化這個，我覺得還ok，因為其實像…

M：你會用？

R：因為其實現在麻煩，就是你自己必須去動手記錄這件事情。

M：你很懶？

R：應該是說，那個新奇感過了之後。

M：新奇感，關鍵是新奇感對不對？

R：一開始是新奇感，然後後來發現這樣做，其實還蠻麻煩的，就…

M：那。

R：不是那麼方便，應該也不能說麻煩，對自己來講，覺得不是那麼方便的時候。

M：那你當初買這些，是為了這些運動的初衷，那現在新奇感過了之後，這些初衷還在嗎？你變成是接聽電話、看簡訊跟音樂。

R：這個還是有做，因為比如說，計步、騎腳踏車…

M：還是有。

R：那個是有，這個是有持續在做的。

M：但是它有具體幫助到你在這些運動上面，或是體能上面？

R：會，我覺得有，我覺得多，因為像剛剛講，如果說你的體重最近忽然高起來，那你可能就是這段時間裡頭，就會比較…

M：注意。

R：注意那個運動量的狀況，就會想辦法讓自己盡量多動一點。

M：所以你騎腳踏車，其實你比較在意是那個路徑的歷程的記錄，然後你剛剛有講到，它有一個功能是可以把那個照片崁進去的…

R：對。

M：你覺得還不錯。

R：對。

M：那有些人會要求什麼騎車要有一定的心跳率，那個你就還好，不是那麼在意那些點。

R：我覺得還好，我沒有，我自己比較沒有那麼在意，對，你講這個，因為像如果是騎車的話，看那個它好像也會提供，我記得它，不是記得，它是有提供，它也會量你那個時候，最高最低的那部，最高最低的心跳，它有那個數據提供給你，所以看的時候，在看的時候，在看有看到數項，有細項數據的時候，其實那個會看得到。

M：會看到…

R：對。

M：但是你沒有很留心那個部分。

R：我沒有太特別去注重它，例如像這樣講，我就會...我們騎車，主要是休閒娛樂用。

M：休閒娛樂。

R：對。

M：那像你睡眠品質，你說你睡不好，可是之前小米手環，不是也超流行又很便宜，你怎麼沒有想說去買個？

R：買過小米手環不準。

M：怎麼說？

R：我週遭的朋友有使用，他說不準。

M：他們有。

R：對。

M：那你不會想來知道你的睡眠狀況嗎？

R：它也是有記錄睡眠…

M：它也有？

R：它也有，但是我偶爾才會用，我用的頻率也很低，因為這樣講，其實我自己蠻討厭那種。

M：主要就是它。

R：你就是身上戴太多東西，然後睡覺，我會希望越輕鬆越好…

M：輕鬆越好。

R：然後幫助我可以趕快睡著，所以其實這個我也很少…

M：很少用。

R：偶爾會戴，但是也很少，通常比較會戴，大概就是假日吧。

M：假日？

R：因為假日你…

M：沒睡好的關係。

R：隔天沒上班，沒關係對不對？你要睡到，愛睡到幾點就睡到幾點。

M：所以你的睡眠是跟你工作，真的是有蠻，那你為什麼不早點睡呢？因為我看你每天都是過十二點之後才睡覺。

R：差不多，現在都覺得這些，那些事情作一作弄一弄就差不多那個時間。

M：就差不多。

R：對，而且最主要是因為睡，雖然說是我是比較難睡著的那一種，但是因為最重要，還是中間那段深層睡眠，所以我剛剛前面有特別講，其實我最擔心還是外在環境…

M：外在環境。

R：因為我那，因為房間所處的位置的關係，所以如果只能那種太，噪音太大，有噪音太大那種，我都會，那因為那個半夜又特別明顯，那如果那種，剛好有那種聲音又剛好深層睡眠的時候就很吵，隔天可能就很慘。

M：你有，你的健康時刻，你還拍了你家的，就是你洗熱水澡，也是你消除壓力…

R：會。

M：消除疲勞的一種方法嗎？

R：對，那是其中一種方法。

M：你們家這個噴頭是有特別的嗎？蓮蓬頭是特別的嗎？

R：對。

M：是什麼的？

R：它裡面，它幾種就是算是那種，就是會有負離子出來。

M：它會有負離子，這麼厲害，這...那這個噴頭是，這個蓮蓬頭是誰買的？

R：我買的。

M：你買的，快點，你去哪裡找到它的？

R：沒有，我也沒有特別買，因為那時候，就是有參加一個活動，它就送這支蓮蓬頭，我就把它。

M：一個活動送的。

R：對，我就留下來用。

M：然後它有，它能夠噴出，邊洗澡邊噴出負離子？

R：它就是水，熱水通過它刺激身有沒有，它這幾層的那個，裡面的東西也有不同的作用，然後另外一個是因為它的那個出水口比較細，所以跟原來的使用的蓮蓬頭比，它比較省水，另外一個還有省水的高低。

M：還有省水的功能。

R：對。

M：那就它那個負離子這個作用？

R：我不敢說它實際上有效果，因為就我自己來講，就是我覺得洗熱水澡，就是對我自己來講，我覺得就是，我就會覺得說，在那個當下，就是有的一些壓力跟疲勞感會不見了。

M：會不見。

R：對。

M：ok，你說如果它壞了，你會買一般的嗎？還是去找這種？

R：現在很難說，如果我，如果那，如果我到時候不缺錢的話，我應該還是會買類似這種。

M：真的，為什麼？

R：習慣了嘛。

M：習慣了，但是它有沒有噴出負離子，你都不知道啦。

R：我就相信它，我就只能相信它，既然它這個產品有通過檢查，那在我自己沒有儀器可以去證明它是不是真的有這些東西出來的時候，我只能，我就只能相信，因為它有通過了某些檢查認證機構的檢查跟認證，所以大概它會有。

M：那這個有什麼好處嗎？

R：其實讓，就是讓身體覺得舒服…

M：舒服。

R：像抒壓，消除疲勞…

M：抒壓。

R：就跟我們去烏來…

M：走那段一樣。

R：走那個(新鮮瀑布 1:41:23.0)那段路是一樣的目的。

M：所以跟你這個結果是一樣，呼吸新鮮空氣是一樣的。

R：新鮮空氣就是反而我覺得比較容易感覺出來它的差異。

M：怎麼說？

R：真的，因為你台北市這種，你要沒辦法辨別的污濁空氣，我覺得這樣會有差，以我自己來講，我覺得真的那個空氣真的差異很大的時候，你是可以感覺得出來那個，當你在呼吸的時候，那種我很難具體去形容，那種感覺就是，你就是會覺得這裡的空氣就是特別好…

M：特別，然後呢？

R：那當然也有可能，也許maybe你有點心理作用就是說，也許你的心理已經預期這個地方的空氣就是比較好，所以當你在呼吸的時候，你會可能腦裡面的那個反射的意識告訴你，這裡的空氣聞起來真的比較好。

M：比較好？

R：對，比較好，但是我自己是覺得真的是長時間在這樣的空氣條件上，你突然到了個空氣比較好的地方的時候，你會感，會真的在呼吸的過程中，你會感覺到…

M：感覺到。

R：它的不同，不要說差異那麼多。

M：但是你家的空氣清淨機看起來，沒有讓你覺得不同。

R：睡覺的時候，睡死的時候，其實那個腦袋沒知覺的時候，比較不會有感覺，會啦，還是會有一點，因為只是說，家裡的空氣也許maybe沒有那麼的髒，所以它空，它可能再加上晚上睡覺的時候，因為空氣清淨機調製會，所以那這樣，晚上可能污染也沒那麼重，所以其實比較不會去感，比較難去感受到它的差異，因為那個落差沒那麼大。

M：所以你看你的那個健康時刻裡，困擾時刻裡面，其實就有談到一個那個一樣是呼吸的問題，談到呼吸。

R：對，這個避免不了，在台北市你都避免不了。

M：然後還有那個噪音。

R：對，噪音也是避免不了那個。

M：我記得你有一天居然去量了那個噪音量是嗎？

R：我有量噪音量嗎？

M：是你嗎？

C：好像有噪音量。

M：對呀。

R：有量噪音，好，那個是因為。

M：你是有個APP可以量噪音嗎？

R：是啊，是因為有這個APP。

M：哪個APP，噪音捕手，我可以拍一下嗎？

R：可以呀。

M：那你怎麼會突然想量噪音？

R：就是偶爾會量一下，我沒有特意去量，就是覺得那個地方，如果是聽起來，感覺讓人很不舒服，就會覺得如果真的聲響很明顯的時候。

M：那量了之後，能怎麼辦？

R：量了之後也不能怎麼辦，只能噪音很大。

M：你怎麼會想要去下載那個？

R：我是無意中看到的。

M：噪音捕手。

R：量了以後，就舉發家裡附近的那個…

M：摩托車嗎？

R：那個噪音太吵說，你能下來聊一句嗎？

M：然後還有就是你還有個困擾時刻是，長時間看手機，手機螢幕。

R：對，這個因為有時候，坐車時間如果，因為現在習慣，就是上午坐車的時候，手機拿出來看看電子書，或者是查查東西，上網查東西的時候，會不自覺盯的時間就會比較長，那。

M：那能怎麼辦？

R：只能逼自己盡量不要用，但是目前還是做不太到，也都已經有習慣就是說，會覺得說，那段時間，坐車那段時間，因為時間還算長，不利用那段時間來做些事情，假設不累的狀況下，不利用它來，就利用它來看看電子書，或者是那個，應該還ok，但這樣相對要付出，就是眼睛會很糟這樣。

M：對呀，你都會有在，你的視力兩眼都已經差這麼多了。

R：可是這其實都是不自覺的妳知道嗎？

M：真的嗎？

R：就是陷入很習慣，上車坐，如果有位子可以坐，那前提是要有位子可以坐。

M：那如果有個APP，它是會自動鎖螢幕提醒你？

R：我不反對。

M：現在應該有這個，你應該可以去裝一個。

R：我不反對，我不反對用它，但是就是我可能把它關掉，因為就是說，我把它關掉。

M：那你還有個困擾是現在的那個酸度會比較高…

R：對。

M：你有實際上，發生什麼樣這樣的困擾嗎？

R：沒有，沒有是，目前還看不出來什麼困擾，只是因為電視新聞都會報。

M：那你有做什麼？

R：對，就是有的地方酸的跟蕃茄一樣。

M：那你有做什麼樣的保護自己的動作嗎？

R：目前就盡量不要挪移啊，就只能做到這樣。

M：好，然後你還有幫你的家人，就是還有一題是你家人的健康狀況，然後你有在意你家人的血壓，你有關心他們的血壓、氣色，這個心情起伏，還有飲食攝取，還有空氣品質，是關心爸爸還是媽媽？

R：都有。

M：都有，幫他們考慮這些的是？

R：我覺得還是，就是年紀的問題，就是年齡比較大，這個跟這個就還蠻常的，這三，我覺得這三個很重要。

M：這三個很重要…

R：對。

M：口氣、血壓血糖…

R：對。

M：跟飲食內容…

R：對。

M：你怎麼幫他們看？你怎麼看氣色口氣？

R：因為像氣色口氣就是應該這樣講，就是如果他們，看他們今天比如說，在談話對話的時候看，從對談裡面去看他的狀況，例如說他今天口氣比較不好，也許就是心情比較不好，或是是不是有一些什麼狀況導致的，那…

M：那血壓血糖？

R：血壓血糖那個是因為你年紀比較大的人，比較像高血壓、中風這種比較容易，所以會盡量請他們，就是有些，有時候健康檢查，(就是還可以收 1:48:53.7)

M：去…

R：對。

M：那他們有乖乖去嗎？

R：大部分有。

M：這樣大部分，所以你講他們會聽喔？

R：我不是逼他們去，而是如果譬如說，像衛生所如果有寄通知來，我會看到之後，我會提醒他們要去做。

M：那你會看他們的數值嗎？量回來的數值。

R：如果他回來，我會問，那通常他們會講，可是如果沒講的時候，才會就是繼續再追問，對，因為也許就進不去，進不去哪來數據。

M：那飲食內容呢？

R：飲食內容其實就是因為如果晚餐有開伙的話，晚餐都是那樣吃，那如果都白天都不在家，他們吃的時候，還是會問一下，大概他們有沒有吃，就是吃的東西，有時候會問，這個沒有到每天都問，就是偶爾問一下說，最近這樣中午不在家，他們吃什麼啊，那從這裡面大概知道一下他們的那個吃的東西。

M：爸爸媽媽都退休了是不是？所以他有可能在，沒有在你眼皮底下，他們就隨便吃嗎？

R：當然有可能。

M：是真的就隨便吃，是吃太好還是吃太不好？

R：不知道，這個我不會特別去問…

M：所以你都不會講。

R：不過因為這個部分的話，其實有時候，可以從前面這邊。

M：氣色、口氣。

R：對，大概會知道。

M：所以他是沒怎麼吃，然後氣色會發生什麼事？

R：其實有時候，他們難免，我覺得我們家人的，像我媽媽有時候，其實會為了吃東西拌拌嘴這樣子…

M：真的喔？

R：但是…

M：是她想吃，然後你不給她吃這樣嗎？

R：應該是這個，中午吃這個好了，然後她就會去拌拌嘴說，吃那個就好了，那有時候，回來在聊天在問的時候，如果有談到的時候，大概可能大概就會知道了。

M：ok。

R：對。

M：所以是她吃的太不清淡嗎？還怎樣？你是希望？

R：沒有所謂的好或不好，那以我自己來講，就是少鹽…

M：少鹽。

R：最主要是少鹽。

M：所以你是在跟他們溝通這件事，少鹽？

R：不會特意逼他們，但是就是會提醒…

M：那那個。

R：因為有時候，像我自己吃，我也沒有吃，我也沒有，就是鹽分的攝取量，我不會吃那麼重，我會盡量不吃那麼重，外面的沒辦法，就是說家裡在吃的時候，有時候晚上晚餐在吃的時候，有時候我會(趁機體溫 1:52:09.0)，感覺好像那個鹽想要走。

M：所以那個要煮給你吃，你還碎念一下就對了。

R：我沒有碎念，我會問…

M：難怪你媽不開心。

R：是不是今天鹽下的比較重，因為我覺得比較鹹。

M：所以在提醒他們。

R：順便也是告訴他，我下次不要吃那麼鹹。

M：太過分了。

R：反正因為他知道我本身沒有吃那麼，就是沒有，味道沒有吃那麼重。

M：那心情起伏呢？

R：心情起伏，其實我覺得是跟氣色口氣，因為一家人在一起，他心情好或不好，其實是可以感覺得出來，就算不講話，你走到他旁邊，有時候也會感覺出來有點氣氛不大對…

M：ok。

R：那個氣不大對。

M：那那個空氣品質呢？

R：空氣品質，其實就是會跟我自己的。

M：跟你的一樣…

R：對。

M：但是你的空氣清淨機是你用，他們沒用啊。

R：那台可以搬，我只有晚上…

M：你有搬嗎？

R：我現在只有晚上睡覺會用…

M：你有。

R：所以他們白天如果。

M：所以你們是共用。

R：對呀！像客廳那個客廳或是他們房間白天要用的時候…

M：你會？

R：當然就是隨他們拿去用。

M：那如果其實你看你自己用那些Warable監控自己，那你如果要你媽他們吃的比較清淡一點，或是比較健康一點，你有考慮給他們配戴些什麼？或是用些什麼樣的器材，提醒他們要吃健康？

R：所以這個都靠之後的成長方向，因為他們，因為我覺得現在我自己用的東西，對我們來講，我覺得還算簡單ok，但對他們來講，因為這其實還是有些記錄，除了那個計步器，你一開始設，就ok，然後另外一個就是說，你要他們配戴這個東西，他們也不一定要，一個是要不要配戴，想不想配戴這種東西，第二個就是剛才像剛剛前面講的，可能有些動作，還是得自己作，其實，對有年紀的人來講，最簡單的，最簡單就是你這個東西把他戴上去之後，他根本不用去管任何事情。

M：所以如果就廠商克服的那些，你會想要記錄，或是想要知道你的父母的哪些動態？

R：其實大概就是剛剛前面講的其他都，還是主要還是健康狀況。

M：哪些，血壓跟？

R：血壓血糖…

M：血壓血糖。

R：心跳這些的，對啊，因為這些我是覺得就是廠商，假設是廠商要去發展出這些東西，比較容易做得到，至少是這些，那當然另外一個是，價錢我們要負擔得起，對。

M：價錢負擔，然後操作介面要簡單。

R：對我來講，最好是不要有任何的操作介面…

M：不要有任何操作介面。

R：戴上去就好，後續記錄也許靠那些裝置上的\*Cencer，對。

M：然後數據就是給你讀，他們也不用讀？

R：數據，因為數據一定有它呈現的方式，那以我自己來講，我看數據，那如果是要提醒到他們知道的話，也許是在那個\*Cencer上面，也許裝個那個小喇叭，那如果說，有超標或怎麼樣的話，有聲音或者有語音去提醒他這樣。

M：要裝小喇叭喔，那麼大聲，到時候別人幫你用，那個噪音不熟怎麼辦？

R：沒有，這是應該講，這是像我所謂小喇叭，這是很簡單，就是它可以聽得到聲音，就是讓他可以聽得到…

M：聲音。

R：比如說現在心跳是比較，太快了，一定會有個提醒你，提醒的東西，震動是一種方式，但是震動你不知道，也許他不知道那個震動代表什麼意思，那我覺得對他們來講，最簡單的就是告訴他們發生什麼事。

M：語音。

R：對，語音，那語音既然要有語音，那代表你的那個裝置上面，一定要有個出聲的地方，那當然要有小小的喇叭，對。

M：所以其實對你來說，如果可以解決，不用再你靠你這麼碎念你父母的話，給你個簡易的裝置，然後知道他們的…

R：對他們來講是簡易…

M：心跳脈搏。

R：對他們那一輩，應該說對他們那一輩，那也許等到我們這一輩在過程的時候，也許我們還是覺得這樣就可以了，但是對他現在這一輩的人來講，這些東西也許對他們來講，過於複雜，對。

M：過於複雜。

R：對。

M：那我們來玩個想像的遊戲，如果回到就是快轉，時間快轉到十五年，未來十五年後，那時候是二零三零年，然後你已經五十五歲了，然後的六月三號，你覺得那樣，十五年後，你從早上起床到晚上入睡，那一整天，你會怎麼過？想像十五年後。

R：五十五，應該還在上班。

M：你會幾點起床？

R：上班，我覺得我的，如果是平常日的上班，我覺得會還是會跟現在差不多，假設還在同一家公司的話，我覺得不會，差異上不會太大，但是假日的活動，應該就會有差，因為那個時候，應該沒辦法打球…

M：沒辦法打球了。

R：所以腳踏，如果以我想得到的，我想做的運動來講，那個時候，我覺得腳踏車的比重會提高。

M：腳踏車的比重會提高？

R：對啊，就是慢慢騎、輕鬆騎，我自己覺得我的腳踏車比重會提高，然後因為打球不能打嘛，所以應該還是會再找個比較輕量的，輕量就是老人家可以做的運動…

M：會找個輕量的運動。

R：那時候，對，那時候就可以來練練槌球了…

M：輕量的運動…

R：這樣對於。

M：所以那也是戶外的。

R：對，戶外的，那對就是對體能負擔沒有那麼，瞬間體能負擔沒有那麼重的…

M：瞬間體能負擔。

R：但也許健行爬山的頻度也會增加吧。

M：健行，好，所以那時候，看起來平常日是跟，可能跟現在差不多，然後…

R：對。

M：週末的活動內容，可能…

R：對。

M：會做一些改變…

R：會。

M：那…

R：就那種激烈的運動，沒辦法做了。

M：就是瞬間體能消耗型的…

R：對。

M：是沒辦法做，那你為什麼這麼喜歡運動？有好多人到了你這個年紀，其實你周圍發福的也不少，他們就不做運動，你為什麼一直持續，十五年後你還繼續做？

R：就是希望體力不要掉那麼快。

M：體力。

R：對，也希望體型不要變太多。

M：體力跟體型。

R：對。

M：你怎麼那麼在意體力呀？

R：我覺得體力是做任何事的基本…

M：體力是做任何。

R：就算十五年之後，你不要上班想出去玩，出去旅行，還是要，還是得要有體力，沒體力，你沒體力或身體不好，你想做什麼事都不行。

M：所以你十五年後，持續做運動，只是運動的組合，變成比較緩和型的，關鍵你還是要維持你的體力跟體能。

R：盡量維持…

M：盡量維持。

R：只能說盡量維持。

M：好，那時候的吃呢？你剛剛有說，其實你吃的比較清淡。

R：吃其實應該維，其實應該還是維持清淡。

M：維持清淡。

R：對。

M：你吃清淡多久？如果你父母都吃的比較重一點，你怎麼吃清淡？

R：應該這樣講，外，就像外食的部分，我會盡量不要吃口味那麼重的，所以像現在，其實我自己比較喜歡的食物是像，比如最喜歡的，還是像是，像日本的那種生魚片，或是像壽司那類的。

M：然後看你還蠻常吃便當店。

R：便當店，沒辦法，對。

M：對啊，為什麼？

R：薪，就是薪水的問題。

M：少來。

R：那是薪水的問題，不過去便當店，挑菜也會盡量，如果就是菜色部分，一定會盡量搭蔬菜，那比如說像有豆腐這類東西，有的話一定會搭。

M：如果你真的發胖，不小心真的發胖，你會怎麼樣？

R：發胖，想辦法讓它回來，我會想辦法讓它回來。

M：你從高，大學畢業到現在將近十八年，你有讓自己發胖過嗎？

R：差不多這樣。

M：真的，你那個標準值，你標準值設在多少？七十？

R：我現在六十，我現在是六十八，還是六十九？

M：六十八，六十九，然後一直都？

R：對，我現在是訂七十了啦。

M：然後你現在還低於七十以下。

R：對，其實差不多，就差不多這個數字。

M：哇塞！你們怎麼可以這樣，因為你已經是我聊天第二個二十年來完全沒發福的人，怎麼可以？

R：就沒有，應該也可能跟體質，跟自己的那個體質也有關係，因為我平常就是那種易流汗的體質，我只要稍微動的比較，比如像剛剛來那樣走路稍微比較快點，其實就很容易流汗。

M：所以你的水分是維持在一定程度，就不會過多。

R：可是就是還蠻容易流汗，我覺得那有時候，流汗的時候，像剛剛講身體不好的東西，順便排出去的時候，其實另外一種也是，那當然我覺得跟吃也有關係，因為我比較不暴飲暴食的。

M：那你十五年後，還跟父母同住嗎？你預計。

R：我不知道，因為這個要看他們有沒有去極樂世界，對，就這樣來講，如果沒有，他們願意，我們還是會啊。

M：那你有想說，十五年後，應該會找到伴侶嗎？

R：應該會吧。

M：應該會齁，那你現在四十歲了，不知道什麼時候找到伴侶，你未來有伴侶之後，你打算生小孩嗎？

R：我覺得看女生，因為看如果說，女生年紀太大，我自己倒不會有說，一定要有小朋友。

M：你自己還好？

R：我自己還好。

M：為什麼？

R：那要看我們台灣政府未來…

M：補助嗎？

R：未來是，未來是向上走，還是向下沉淪。

M：你生小孩跟台灣政府有什麼關係？

R：沒有，我覺得現在小朋友蠻可憐的，你一來其實壓力大，然後二來其實看很多新聞就知道了，以後那些小朋友很辛苦，又要養我們這些，要很可憐的養我們這些老人家，一個要負擔好幾個，其實對他們來講很辛苦，當然這樣我們比較晚結婚，有生小朋友的話，其實越後...從目前的趨勢看起來，越後面的越…

M：辛苦。

R：越辛苦，那另外一個也要考慮說，女生那邊，如果假設是年紀差不多的，那因為已經比較過了那個合適生育的年紀，其實也要看人家，也要看她的意願…

M：ok。

R：對，就我們的，就我們同輩的，我不會太那個，但是當然父母親那邊，他們的希望，還是要看狀況，如果他們到那個時候，也看開了對不對？對這個不會太care的話，尊重我們意見的話，對啊。

M：那這邊我有一疊，就是我們蒐集到各式各樣的科技卡，你可不可以幫我挑三張，是你覺得最近一年內，你就會希望有類似這樣的商品出現，那每個人，每個可能是什麼功能，你都可以自由想像發揮，自由聯想，然後三張是最近一年內，你希望可以看見的一些新的科技產品，另外三張是未來十五年後，五十五歲的你，你覺得你用得上的，你幫我挑各三張。

R：我現在容易都看外型，因為如果不知道它是什麼功能的話。

M：沒關係，你外貌協會我知道。

R：外貌協...是，我是外貌協會，等一下，是總共幾張？因為我想把它。

M：沒有，裡面就一疊，你想要把它攤開是不是？

R：我想要把它攤平來看。

M：好。

R：因為不想太直覺，一開始太直覺看到這張就挑了，那這樣可能對後面的不，對後面的照片不好意思。

M：你可以再偷換啊，沒有關係。

R：有鋼鐵人的，有鋼鐵人的顯示螢幕，一年內。

M：一年內，C19、C23，一年內，C6。

R：十五年。

M：十五年，C16，十五年，C22，最後一個就是C5，好，我們先聊一年內，謝謝，這三張是一年內，那你可不可以根據你自己希望它出現的，就是你喜歡的順序，幫我排這個一、二、三名？

R：剛好就一、二、三。

M：就剛好是這樣嗎？

R：對啊。

M：好，第一個是C19，這你覺得這是一個什麼樣的產品？你希望出現的科技產品。

R：我覺得感覺起來比較像是，就是量測身體健康狀況的東西。

M：量測身體健康狀況…

R：對。

M：你會希望它量測什麼？

R：或者可以接觸得到肌膚…

M：可以接觸到肌膚？

R：它是像，好，就像血糖、脂肪肝那一類的東西吧。

M：可以量血糖、脂肪肝。

R：對，就是touch一次，馬上就量到那些東西，對。

M：好，所以跟現在的產品比，它就是touch一下，它就是可以量到脂肪肝…

R：對。

M：量到…

R：對。

M：血糖。

R：如果大小很適合的話，因為照片上現在看不出來它的實際大小，假如是說，戴這種小小手能握住的，再來touch一下，對。

M：那有這樣產品，對你跟你的家人有什麼幫助嗎？

R：量測方便啊。

M：量測方便。

R：對，如果說那些量測數據是我們有需要的，你測量方便，比較能夠吸引我們使用，因為不會太麻煩，距離因為每天一次，可能五秒鐘、十秒鐘，你就可以量出來到這些數據，對啊。

M：好，那這個呢，這個是C23。

R：這感覺是像監控家裡環境條件的，對。

M：你會希望家裡裝這個嗎，你會打算怎麼弄，怎麼用？

R：因為它看起來像是在家裡擺硬體，然後搭配軟體來使用的，就讓它就是監控家裡的那個溫度、乾濕度、空氣狀況，好，我不知道它有沒有監控防盜的功能，不知道有沒有，對。

M：你會希望它有監控防盜的功能嗎？

R：沒有，那這不是主要功能，只是說它如果功能越多的話，也許會更吸引我想要買它還有用它。

M：功能越多會，就…

R：對。

M：更，越多功能會吸引你，那你會想要監控你家裡的什麼？

R：如果以，要看它產品的使用目的，那如果是有人進來維修的話，那當然就是像剛剛講的，就是記錄家裡的那個溫度、溫濕條件這些。

M：好，然後這個是一年內C6，那你覺得這是，這個是個什麼樣功能的產品或服務？

R：這感覺有點像現在在用的一個，跟現在在用，我在用SL是有點類似…

M：是。

R：是記錄個人健康狀況的軟體。

M：那這個跟你在想像中，這個跟你現在S Health，它有更厲害的地方嗎？

R：因為在主機上面，我還是會覺得它應該也是記錄資訊的軟體，因為它可能還是要搭配外，例如說像這種外部的工具，或者說看它，就是安裝手機上面，它可以，手機本身可以提供的功能，它可能才有，就是對應的功能可以做使用，它感覺起來，還是要有…

M：一個。

R：有一定程度的那個的...自己記錄的手動的程序。

M：然後那這邊一樣，十五年後，適合你用的，一樣幫我排個一、二、三名好不好，第一名是C16，那這個是，你覺得十五年後，你需要一個。

R：對，我需要一個機器人。

M：它幫你做什麼？

R：現在我們請菲傭，但是以後都是替代菲傭來幫我們做事。

M：那會要做什麼？

R：任何事，everything。

M：everything。

R：只要我要它做的…

M：所以你。

R：叫它幫我量血壓也可以。

M：所以你不打算自己做家務就對了？

R：那個時候，我覺得有人可以代勞是不錯的。

M：有人可以代，所以最主要的，就是十五年後，有人可以代勞做任何事…

R：對。

M：你想要它做任何事。

R：對。

M：好，再來是C5，這個是一個什麼？

R：這應該也是個健康，看起來是健康管理，只是它變得在數據呈現上面，變得更容易，反正就跟鋼鐵人一樣。

M：就有了。

R：對，就有了。

M：所以是健康數據的，應該是健康資訊的展示的介面…

R：對。

M：更怎麼樣了？

R：更簡單…

M：更簡單？

R：比如是我現在還要開手機開APP，那現在它不用，它也許就是你打開你環境上面的東西，看到你動作做的，那就把你要的數據呈現出來，然後…

M：所以是你連touch都不用，因為有時候，在這個虛擬螢幕上面，你還是要touch，就是你都不用，它直接一目了然嗎？

R：你開始呈現，一開始呈現出來，你後續如果有需要看什麼，看細項的話，十五年後，我覺得touch這個點的這個工作應該還是會有，因為那個還是要看四周分佈的程式，反正當然它如果有辦法呈現你的眼球盯在那邊，可以讀到你腦波裡面的東西，那我就是要看這個，要自動去展開那也ok。

M：所以關鍵是現在還要再去點，不管是手機，或是你的那個。

R：我覺得十五年之後，能做到Tony Stark之後，那樣子都已經很不錯了…

M：ok、ok，好，第三個這個是，對不起，C22，這個呢又是個十五年後，出現在你生活裡的什麼？

R：這看起來是跟，好像是未來式的冰箱。

M：未來式的冰箱。

R：對。

M：那它比現在厲害之處會是在？

R：它可以告，所有資訊的提供，它大概可以，甚至可以告訴你，我想吃哪道菜，要買什麼東西，然後回來之後，就可以分門別類放。

M：它會自動分類？

R：也不到自動分類，就是也比如說，我今天想吃這道菜，我要去買蔥，那也許點這個冰...就是點的時候，它會告訴我說，你需要買什麼材料，那回來之後，大概就會提醒我說，你放在哪一格，那時間...那甚至可以去說，先掌握好，我是今天晚上要煮，等我時間到，它會提醒我，該去煮這個東西。

M：ok，有這個對你生活，十五年後的生活有哪些好處？

R：以正常狀況來講，十五年之後，我們的生活，我們的行動會變遲緩，腦袋也會變差，那這些東西是可以去替代掉這些部分，比如機器，比如說機器人的部分，整個幫你照顧你的日常生活大小所需，那這個的話，大概就是在管理你的事情，知道在那個時候，知道你自己的身體狀況，那這個都，然後像冰箱這類的產品，又是讓你更容易去對這些食物的管理會更簡單。

M：好，那我問你，其實你選出來的好多科技都跟那個健康的數據管理有關，那後來你提到這個功能是能夠就非侵入，就是親膚性，它就碰一下，它就能夠測脂肪肝、測血糖，可是你之前沒有很在意這個。

R：十五年後會比較在意，因為怕死，老了就會，就是我覺得年紀不一樣，可能就會去…

M：你會覺得自己年紀越大點。

R：可能也會去注重說，健康項目我覺得也會不一樣…

M：ok。

R：因為如果你正常，就是正常的狀況，都是正常的狀況來講，因為到那個年紀，有些病狀比較容易發生，你自然就會在那個當下，你就會比較會去注重那些事情了，對。

M：ok，但是你覺得你現在還好，所以還不用注意血糖、血脂這些。

R：比較不會那麼注，比較不會那麼…

M：在意。

R：在意，除非是說，看些報導或是那個，它提到一些症狀，你在...自己在感覺說，好像有他們提的那種狀況，好像有，大概是這樣的狀況下是可能會比較注意這些。

M：好，最後很快的，因為耽誤了你一些時間，就是這是你幫我們先準備的人際關係圖，中間是你爸，老爸老媽跟妹妹…

R：像家人嗎？

M：妹妹現在不同住嗎？

R：目前...現在不同住。

M：ok，好，那中間這圈是？

R：大概都是親戚跟工作的同事。

M：跟現在工作的同事…

R：對對。

M：蠻多女生的。

R：真的，我有寫很多女生嗎？

M：對。

R：男生應該也不少吧。

M：你只有一個Andy是女，是男的。

R：這也是男的，這也是男的…

M：Tan。

R：這也是男的，大概一半一半。

M：一半一半，所以你在公司的同事…

R：對。

M：你們是同辦公室嗎？還是同單位？

R：曾經…

M：曾經。

R：包括同辦公室跟同單位，還有曾經共事過的。

M：ok，那最外面這邊的？

R：就打球的朋友。

M：球友。

R：對。

M：ok，好，那這邊是你最喜歡的，你平常最喜歡穿的一套服裝，可以說說為什麼最喜歡嗎？

R：就輕鬆，又就是討厭負擔重，所以其實跟今天這個穿的差不多。

M：所以你選衣服，也會選輕薄的。

R：會，輕薄加排汗快，因為我容易流汗。

M：輕薄加排汗。

R：對。

M：你為什麼那麼不喜歡負擔重？你明明很大一隻。

R：沒有，我覺得就是我不知道，我自己就是喜歡輕薄，就是這種穿起來舒服，然後輕薄就好。

M：那這是你自己最有個人風格的，怎麼說？

R：因為就是覺得，上衣的部分就是覺得粉紅色的，現在也比較，就是以我們這個年紀來講，比較少人會穿，年輕就是現在年紀比較輕的，其實粉紅色不穿。

M：那很少有機會穿，但是很，個人很喜歡，這褲子是紫色嗎？

R：對，是。

M：怎麼說呢？

R：其實也是顏色的部分，當然褲子也比較少穿，那是因為它褲子穿起來很貼，就是那種貼身的褲子，所以雖然很喜歡那個褲子的顏色，但是有顧慮到前面，因為我不喜歡穿那麼，想要輕鬆很寬鬆的衣服，這個是我很喜歡，但是現在都會變得很少穿。

M：主要太貼了，那這是你自己覺得最好看的一張照片？

R：對，因為在挑照片的時候，最近都是我覺得這張照片比較好看。

M：為什麼？哪些地方讓你覺得好看？

R：背景的火車還不錯。

M：這是有騎單車嗎？

R：沒有，去日本。

M：去日本。

R：對。

M：你常騎單車，你沒有想考慮說單車環島，或是到國外去騎單車嗎？

R：因為是以我自己的小摺，我覺得要環島這件事比較，難度會比較高，那也沒那麼長的時間，所以分段就好了，分段環島也是環島。

M：你覺得什麼叫幸福？

R：幸福？無病無痛就是幸福。

M：無病無痛，那你覺得什麼叫快樂？

R：快樂，其實無病無痛，就是快樂也有幸福。

M：無病無痛就是快樂也有幸福？

R：對，我覺得所有的基礎，一定都要在健康上面，你沒有...身體不健康，怎麼快樂得起來，怎麼幸福得起來。

M：你為什麼對健康的感受這麼深刻？你又無病無痛的。

R：對呀，我目前無病無痛，對呀。

M：對呀，你為什麼這麼深刻？

R：沒有，因為其實週遭的一些親戚是有因為疾病的問題，他比較早走，其實我覺得這會有影響。

M：對你來說會有影響？

R：對，因為你說看其實年紀輕，年紀沒有很大，那你就離開了，那因為健，因為生病的緣故。

M：多，是多早？

R：四十幾吧。

M：四十幾。

R：因為像這種，然後你不健康的話，其實單不，單單不影響你，單單影響不只是你自己，其實你也，其實對家人還有週遭需要照顧你的人來講，對他們來講，也是負擔，那我們就不要講說，實質上金錢的負擔，就是光你週遭的人，其實也會因為你的疾病而影響改變他們的生活，對。

M：所以是你週圍的親戚，有實際發生這種狀況嗎？

R：就剛剛前面講那個，其實你就會知道，就會有不一樣了，對，變成他必須要挪時間去照顧，假設那個病患很嚴重，就必須要挪時間去照顧，或者照顧之後，對你自己原本的生活，就會有不一樣，那通常來講都是會比較不好。

M：可是它沒有實際發生在你身上，你怎麼感受會這麼深刻？

R：簡單來講就是怕吧，就是會怕。

M：但你看過了。

R：應該這樣講，因為你有，不是你自己身上發生，而是因為你有看過，所以你那個，還是會有那個，對我來講，我自己會有那個危機意識感…

M：危機意識。

R：我覺得說，盡量不要讓這樣的事情發生在自己身上…

M：ok。

R：因為發生了之後，除了自己辛苦，也會連累週遭人辛苦。

M：方便問一下，你這個親戚他的病是什麼嗎？是癌症還是？

R：肝病。

M：是肝病，好，那很怪，肝病，你沒有特別在意肝，你特別在意中風，是怎麼回事？

R：因為我覺得，沒有，因為我覺得這個是比較容易發生，而且這種也不是你一般健康檢查追蹤的時候，可以馬上看得到，因為他...會有那個症狀，但是他可能是說來就來。

M：那你那個中風的危機意識是怎麼來的？

R：好，新聞報導那個看很多，那個突然沒怎麼樣，突然就中風了，那種沒有徵兆的，那你說你像肝病這種，你有可能，你還比較有可能，如果你在健康檢查在做的時候，你可以發現得到，但是像那種臨時很容易臨時就發生的，比如說你可能原來在健康檢查，就有這樣的狀況，就這種比較有可能，然後你如果又沒有注意好身旁的生活環境的時候，有可能說來就來。

M：可是你這麼在意，你也沒有很認真好好的量你的心跳、脈搏、血壓，你就…

R：心跳。

M：半夜突然神來一筆量一下。

R：沒有，應該說心跳脈搏這個東西，我自己覺得說，目前這個年紀，我比較focus在，就是在運動…

M：體能的。

R：運動前後那種，就是心跳改變比較大，因為如果一般正常狀況下，你自己的那個，就是那種心跳的狀況的時候，如果說有異常，應該是可以…

M：自己可以感覺得到。

R：可以感覺出來，但是那種你運動完會那個頻率差很多那個狀況，比如說你運動完五分鐘，照理講正常的現象是要慢慢趨緩，但如果是時間太長，你還是覺得很喘很不舒服，像那種也許maybe是徵兆，像那樣狀況下，我會量。

M：ok。

R：對。

M：那你為什麼不常就是配戴著，然後它有徵兆，它應該會warning，如果你超過了它的上下。

R：它還沒到那麼厲害…

M：它還不行。

R：就是剛講那個，就是你要驅動它，而不是它…

M：自動驅動。

R：從頭到尾就…

M：ok。

R：就幫你這樣。

M：所以你會它現在的…

R：然後另外一個。

M：被動驅動改成主動驅動嗎？

R：這可能還牽涉到它電力的問題吧，這我不知道，但是就像剛剛後面我們在聊那個設備的時候，其實它有些東西能夠自動去偵測，其實沒有不好啊，對，因為其實現在有些沒有特別去量，就是因為懶，那既然有人，既然有可以自動有人去幫你做記錄，我覺得沒有什麼不好。

M：好，謝謝你今天跟我們分享了很多，然後這是我們謝謝你今天跟我們聊天的車馬費，然後請你幫我確認一下酬金無誤，然後幫我寫一下…

R：好。

M：你的姓名、身份證跟戶籍所在地，謝謝你。

R：因為它跟它連，然後所以像聽音樂的時候，這邊是可以控制它那個音量…

M：音量的。

R：還有前後。

M：所以你這，它也是Samsung的，你說三個的Box…

R：對。

M：它是有串的。

R：對，當初就是因為這兩個都已經買了，都已經是他們家的，那就乾脆這個也...沒有，那時候就因為這個通常像騎車的時候，戴也比較方便，因為它也是算是運動型的耳機。

M：所以你也那時候，特別找輕量化嗎？

R：如果你要想輕，它並沒有比較，跟其他耳機來講的話，並沒有比較輕，但是因為它是這種，就是背掛而已，有些運動型的耳機是…

M：頭掛。

R：是必需頭掛的，我自己比較不喜歡頭掛，另外一個就是說，中間過程如果休息的時候，因為這是把它套起來，就是把它套成環，那頭掛的那種，你可能要再拿，可能要拿下來，比如再塞包包放包包，對，那我是以方便性考量，但是雖然它的重量沒有比較輕，但是方便性來講，它比較方便。

M：好。

R：對。

M：我可以幫你拍張照嗎？

R：可以呀。

M：我們需要留一張照片。

R：需要站著嗎？

M：站著站著，謝謝，麻煩你，是，再拍一張，好，謝謝你。

R：好。