**健康管理組訪談大綱**

**2015-06-25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **單元** | **內容** | **研究重點** |
| 1. Setting | 1. 受訪者桌上擺1份知情同意書、1枝筆、1瓶水、1盤零食（含健康及不健康）。 2. 訪問者桌上：訪綱、錄音筆、受訪者篩選答案、印出來的日誌、受訪者PPT 3. 環境：空調、DV 4. 可以請受訪者先上廁所。 |  |
| 1. 開場簡介   （2分鐘） | 您好。我是XXX，智榮基金會的研究員(出示工作證)，那一位是我同事。我們剛從台灣過來，可能會對你們的用語有些不熟悉，等下不理解的部分，還請您幫我們多解釋一下。  智榮基金會是由施振榮先生退休後所創立的，主要是了解華人的價值觀，並將研究應用在商業研發上，所以今天如果有想到任何生活上的困擾與挑戰一定要跟我們說，或許未來就會有符合您需求的商品出現。  　　所以，今天就請您暢所欲言，聊聊對於健康管理的想法及為了健康做了什麼。今天的訪談大約2個小時左右。由於您講的內容相當重要，所以我們會全程全程錄音錄影。那要麻煩您幫我們別一下麥克風，這樣收音品質會更好（幫受訪者別／受訪者自己來）。在影音檔的使用部分，我們會遵守個人資料保密原則，基本上如果沒有您的同意，我們是不會對外洩漏您的個人資料。如果沒問題的話，請您在這份同意書上簽名。（簽完名，收回知情同意書）謝謝。  　　桌上的水及食物都可以吃，如果空調覺得冷也可以跟我說。（微笑）（開錄音筆及DV） | 簡介時，不開錄音筆！  要省逐字稿的經費。 |
| 1. 暖場   （5分鐘） | （從受訪者較關注的面向／活動聊起，可參考事前作業）  那請您先稍微跟我們介紹一下，您的工作、興趣等等的。  工作／學業   * 學生：就讀學校、科系、年級、社團、打工 * 上班族：目前工作地點、職位、職務 * 退休/家庭主婦：日常主要活動、教育孩子的想法   興趣／休閒活動 | 簡單聊一下受訪者的生活背景   * 關係建立並了解受訪者基本資料 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 健康管理   （60分鐘） | * **之前您幫我們填過濾問卷，有提到您會主動關心一些健康項目（邊拿出受訪者的健康項目卡，邊將項目攤在受訪者前方的桌上）** * **請您先挑一個，您最在意的項目。（把剩餘的項目移到受訪者左前方擺整齊）** * **為什麼您最在意xx項目呢？**   + 注意原因（生理促進／疾病控制／心理／皮相／社交），追問對其影響。   + 根據受訪者所提及的情境／內容，追問：     - **管理項目**—從以前就這麼關注嗎？為什麼有這樣的改變？ * **評量標準**—怎麼會想要知道這個？為什麼是這些項目？ * **目標**—想要達到什麼樣的成果呢？**怎麼知道自己有達到目標？**   + - **方法**—怎麼會想要透過這種方式呢？這些方法有遇過什麼**困擾**嗎？透過什麼方式突破的？怎麼找到這個方法的？從以前就是這樣嗎？怎麼會換方法呀？有什麼差異呢？［跨方法做比較］ * **支援系統（社群／家人／政府／社群／科技產品）** 社群／機構：當初怎麼會接觸到呢？為什麼會想去問他／請他幫忙／買呢？你覺得對你有幫助嗎？   **科技產品（見下方APP/裝置題組）**   * + - **進階服務**—這樣就夠了嗎？聽起來，你的xx已經維持得很好，那在維持xx上，還有什麼困擾嗎？還會希望有什麼樣的工具可以協助你？ * **金額**—價格方案？當初怎麼會願意花這個錢（比較的基準） * **資訊來源**—你知道這麼多，這些資訊都是怎麼來的呀？你會把這些資訊存下來嗎？都存在哪裡呢？會拿出來看嗎？你怎麼判斷什麼可以信，什麼不能信呀？ * **分享**—成果會分享嗎？分享的對象？   + - **持續調整改善**—如何持續知道變化？為什麼要持續知道？不知道會怎麼樣？     - 你做這些事，對生活造成什麼影響或改變？   + **沒有改善／預防／精進：**     - **沒有開始改善／預防／精進的原因？**     - 有試過什麼方式，但最後放棄了？     - 如果自己沒有辦法控制，那你覺得誰可以呢？你覺得他應該做些什麼？為什麼呢？ * **那請您再挑一個，您很在意的項目（把之前談過的項目，移到受訪者右前方）**   + **Repeat上上一組的題目** * **(如果受訪者沒有organize，可以視受訪者的回答，看排在一起的卡片是否有關聯性)** * **接下來如果你覺得有關係的，你可以把他們擺在一起。**   + 為什麼這些你會把它放在一起   + 它們有什麼關聯性呢？（如何連帶影響）   + 你覺得哪一個改善之後，其他就會連帶受影響？ * **用app／穿戴式裝置／工具等協助（拍攝使用過程，即使是很普通的體重器，也請受訪者現在操作一遍）**   + 有使用     - 都拿它來做什麼呢？     - 當初怎麼會想買／下載呢？     - 使用起來方便嗎？     - 現在這些內容，對你而言已經足夠了嗎？     - 你現在用這麼多種，需要把它們整合起來嗎？ * **監測**   + 檢測／偵測的標的、工具，原因。 * **記錄／不記錄：**   + - 會記錄下來嗎？原因。什麼東西需要留下來／什麼不需要？     - 這些內容你都怎麼保存呢？會把記錄翻出來看嗎？為什麼會／不會？     - 回顧是想要知道些什麼？     - （如果沒有回顧）這些記錄還會留著嗎？存在哪裡呢？   + **分享資訊**（可視情況把人際關係圖拿出來）     - 這些內容會分享給別人嗎？如何分享？別人有什麼樣的回應呢？（注意表情）都透過什麼方式分享給別人？他們是誰？怎麼會想要和他們分享？     - 這些資料你會願意分享給醫院知道嗎？願意／不願意的原因？（生理資訊／運動習慣／飲食習慣／家理的環境資訊）什麼資料可以／不可以分享？分享的方式？   + **關注的項目，但是現在沒有使用監測記錄**     - 之前你有提到，你很在意xx，這些項目，你現在沒有監測記錄的原因     - 為什麼不會想用一些app呢？     - 現在小米手環、穿戴式那麼紅，你會想用嗎？會想幫家人買嗎？ * **哪些項目也會關心家人？背後的原因。** * 透過什麼樣的方法（eg.概略提到/具體數據）了解？ * 平時會彼此討論健康狀況嗎？ * 什麼樣的健康狀況會/不會讓彼此知道？為什麼？ * 像你關心家人xxx，你會想要幫家人用穿戴裝置嗎？ * **如果現在有一個非常強大的產品，可以解決之前你提到的所有困擾或需求，你覺得那會是什麼樣的東西？** * 為什麼是把這幾個項目整合在一起呀？ * 你覺得這個可以做到什麼？解決你什麼困擾？ * 為什麼是選擇在這樣的載具（ex. 窗戶…）上？ * 你真的關心很多面向耶，你身邊的親友喜不喜歡你這麼重視健康呀？ | * 了解健康管理的目標 * 了解在意健康的原因 * 了解關注健康的面向 * 可視情況把健康時刻／健康困擾時刻的照片拿出來讓受訪者輔助說明 * 各種健康管理方式，各自對健康的意義，與健康管理的關係 * 生活管理：健康資訊、飲食內容、環境(水、空氣、食物) * 運動管理   App/裝置/工具  痛點  用/不用  已解  待解   * 家人之間的健康管理 * 關注家人健康的功能與心理需求 * 家人、社區平時互動模式 * 家人健康管理的相互牽制與平衡機制   健康管理的方式   * 了解精進過程的各個門檻，要進階的重要關卡、破關要素、阻礙 * 了解運動健康管理者，在不同的運動階段，有什麼不同的需求 * (trainging)有效的運動需要適當的資訊協助，什麼資訊對消費者有用 |
| 1. 運動 群我關係 | * 搭配人際關係圖 * 社團：   + 加入社團的契機；怎麼跟其他人交流／互動？   + 如果都是一個人做運動：怎麼不會想和別人一起呢？   + 和社團的聯繫方法與可進一步提升之處 * 活動：   + 參加國外比賽的原因、和在國內有什麼差異   + 對自己的影響   + 參加活動所使用的設備、用途 |  |
| 1. 未來生活 | * 剛才是您現在的生活，我們現在要來玩想像遊戲，這個想像不是天馬行空的，而是從現在的您去想像未來您的生活、包括您整個生活的環境、週遭的人、事、物…。   想像從現在，到未來15年後，時空快轉到20XX年X月X日，那時候您是XX歲，從早上起床開始，到晚上入睡，那一整天從早到晚您會怎麼過。   * 讓受訪者先把一整天講完，確認主要時間段所在的地點/環境、穿著、心情、與環境/外界互動情形。   + 釐清1.平日假日；2.單身已婚；3.上班其他   + 注意出現人物: 家人、伴侶、子女、朋友、同事   + 注意出現的活動部分：休閒、興趣、飲食、運動 * 針對未來一日敘述中出現的事件，逐一提問：   + 人物：一個人、有其他人 (認識與否、彼此關係)   + 場景：在哪裡、環境氛圍   + 情節：做甚麼、過程、互動情形與氣氛   + 心境：步調、心情感受   + 一般道具：外觀、用途、使用感受   + 家庭關係：家裡有誰、互動關係如何   + 工作狀態：有無工作、職位、職務內容   + 居住：住在那裡、居住環境如何、住屋特色、擁有住宅的種類與意義   + 狀態：看起來如何 (體型/外貌)、健康狀況如何、除自然老化外，還有哪些原因造成大幅/小幅的改變   + 作息：比較15年後的平日/假日作息與現在的異同、作息改變/沒改變主要原因   + 運動：做什麼、怎麼進行(地點/設備)、做完之後身體感覺如何、15年後這樣做的原因、有何考量、和現在的運動習慣有何不同、為何有此改變、考慮些甚麼(自己/他人/外在環境)   + 飲食：吃甚麼、看起來如何、吃起來如何、特色、吃完之後身體感覺如何、15年後這樣吃的原因、有何考量、和現在的飲食習慣有何不同、為何有此改變、考慮些甚麼(自己/他人/外在環境) * 針對未來一日生活訪談過程中，未提到下列對象者請進行相關追問。   + 長輩：與父母的相處模式、未來同住/不同住的考量、未來和父母的生活交集、與利用何種方式達成交集   + 伴侶：與伴侶的相處模式、結婚/不結婚的考量   + 下一代：與子女的相處模式、未來生育/不生育的考量、預計生育子女數與考量、未來和下一代的生活交集、與利用何種方式達成交集 * 這裡有一疊科技卡（遞），   麻煩您幫我們挑３張，1年後，可以讓您的健康或生活更好的產品。  再挑３張，15年後，可以讓您的健康或生活更好的產品。描述這個的功能   * 人—這個人，你覺得會是什麼樣的人？家人／專業教練／同儕？ * 管理項目—有哪些項目？為什麼是這些項目？跟現在有什麼不一樣？ * 評量標準—有哪些項目？為什麼是這些項目？跟現在有什麼不一樣？ * 方法—跟現在的方法有什麼不一樣？現在的方法為什麼無法幫助自己進階？想像中的方法為什麼可以？ * 後續服務—這樣就夠了嗎？如果這個服務你用了一段時間，你會希望他再提供你什麼呢？ * 金額—如果真的有這種服務／產品，會願意用多少錢去換？價格方案？ * 如果有這個，你覺得對你會有什麼影響？ * 如果沒有這個，你覺得對你會有什麼影響？ | * 比較未來生活脈絡與現在生活脈絡可能的變化方向 * 價值觀運作線索假設 * 未來生活內容組成，重要的人事物、其意義與作用 * 釐清關鍵生活需求 * 家庭關係狀態與期許 * 健康管理態度與期許 * 老化生活的需求與擔憂 * 科技卡及創新 |
| 1. 自我期望 (5分鐘) | 1. 來談談您最喜歡的衣服搭配是？是甚麼樣的風格？通常什麼時候這樣穿？穿上時的心情感受如何？ 2. 最能反應您個人特色的衣服搭配是? 是甚麼樣的風格? 通常什麼時候這樣穿? 穿上時的心情感受如何？ 3. 說說很少有機會穿，卻是您非常喜歡的一套衣服? 上一次穿上這套衣服的場合? 下一次再穿會是在甚麼場合? 穿上時的自我感受？ 4. 來談談您自認為最好看的一張照片。甚麼時候拍的? 那時您幾歲？畫面中有那些東西是讓您看起來更好看的？ 5. 想像一下15年後，你最常穿的一套衣服搭配是？是甚麼樣的風格？穿上時的心情感受如何？ 6. 說說您認為的幸福／快樂的來源／壓力的來源 | * 深層想望 * 真實自我 * 社會自我 * 理想自我 * 對皮相老的在意點 |