2515CM43150724-NOTE

請試著比對受訪者各項行為之間相似與相異點

* 個人特質：
* 德國漢高公司工作，大陸華東地區的銷售經理。公司規模大，是世界500強企業，薪資待遇不錯，生活質量也會好。
* 工作壓力很大，因為管理的區域越多、責任越大、壓力也越大，他們都看數據結果，不看過程。
* 以前做過行政、採購、銷售。
* 現在公司在亞太地區的業績穩步上升，每年薪水待遇方面會提高，福利會多，以後生活質量的規畫應該會更好。
* 我是70後的，剛開始比較苦，當時中國還沒開放，比較閉塞。當時是計畫經濟，不是市場供應的。改革開放後才取消計畫經濟。改為市場經濟，生活質量也提高，印象很深刻。上海是90年代開始改革開放。
* 工作挺忙的，客戶多，很多事情還是由我聯繫，上午比較忙，下午五點後比較空，因為事情都處理好了。
* 公司不讓員工加班，包含週六週日。歐洲企業很多都這樣。所以我們不會把事拖到很晚才做，在公司就做該做的事。
* 跟父母住，他們燒飯給我們，我們沒有小孩，所以父母也比較輕鬆，愛人會把菜譜給父母操作。
* 上海愛吃紅燒料理，我們這種年紀吃這種東西不好，慣性病很多，熬夜也不允許，身體肯定要保養。
* 結婚10多年，會出國旅遊一下，看電影，吃飯，享受一下兩人世界。
* 父母比較開放，不干涉我們生活。我愛人也沒太多不好的習慣。住在一起比較融洽。
* 跟父母20多年沒住在一起，他們在新疆那裏，也習慣兩個人，不習慣有小孩在身邊。前面4年回來一次，後來兩年回來一次。所以我給祖母帶，妹妹給外婆帶。
* 妹妹是老師，比我更講究吃的，到他家吃都很清淡。
* 本來父母在新疆口味重，後來到上海就被我們影響飲食習慣了。
* 上海老齡化嚴重，60%是老年人，所以要重視養生，越老越怕死，所以只能少吃鹽。
* 每個月給父母家用，讓他們不要太節省，他們也想要享受。他們對新鮮事物接受能力強，所以淺移默化開始他們也喜歡旅遊，會坐郵輪出去玩，一次是我請客一次是妹妹請客。我不太能請假，所以很少全家旅遊。
* 4~5年前搬到現在的小區，環境比較好，有條件、有能力，就改善自己的生活。
* 朋友很多都有孩子，他們重心都在孩子上，聚會比較不頻繁。
* 很羨慕年輕人的活力，有時會跟他們一起玩，偶爾跑趴、桌遊，公司下屬很多是20幾歲年輕人。
* 個性開朗，比較喜歡交朋友，會進入愛人的朋友圈。
* 健康動機／對健康生活的期待：（重視健康的起因）
  + 4~5年前，周遭朋友很多人生病，飲食不健康引起的，所以馬上就注意了。歲數越上去越會體現。
  + 上網查食物給家人，父母食療之後，精神狀況會改變，別人看到他們都覺得氣色很好。
  + 40多歲感到經歷衰退，機能退化。
* 健康信念：
* 運動 (動機、行為特徵、困擾、運動效益)：
  + 跑步，最容易的運動。健身一個人沒樂趣(找愛人??我父親早上買菜，下午煮菜，喜歡網路遊戲。，沒有伴會沒有勁，也很麻煩。跑步會有愛人陪著。
  + 之前辦過健身卡，以前看到別人的肌肉覺得羨慕，就想要練肌肉，但要鍛鍊很久，吃的也要控制，那時還年輕就覺得太操了。當時辦舒適堡年卡，那時覺得新鮮就去做了，後來覺得沒必要就沒繼續辦了。
  + 走小區散步。我愛人會陪我。養一隻狗，也會帶著一起散步。
  + 在小區游泳，很近。全身性運動，對健康最有影響。睡眠也比較好。通常吃完晚飯去。會跟愛人或父母去。父親當過兵，他教我游泳。
  + 媽媽有參加小區的扇子舞。
* 其他健康行為
  + 公司健康檢查很多都到臨界點，要注意一點。尿酸過高，因為應酬的關係，沒辦法不喝酒，之前痛風會發作，很痛，完全不能走路，休息了三天。以前在民營企業沒有免費體檢，但因為還年輕對自己身體很有自信，到現在這家公司才有免費體健。
  + 有輕微脂肪肝，所以開始多運動，肝對身體很重要，不好以後對很多事情有影響。
  + 注重保養，皮膚狀況也注意，我皮膚較乾，現在會用洗面乳、潤膚乳洗臉，外表要保持好，面對客戶時要精神飽滿不要委靡不陣。用飲食、運動、保養更年輕化。
  + 家裡有種橘子樹，空氣不好綠色植物會枯萎的很快。
  + 愛吃水果，草莓就買青埔，都在網路上聯繫。很新鮮，價格略貴，但東西很好。水果店有時蘋果會打很多臘，只為了賣相好。
* 健康管理項目：
  + 單項

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 為什麼在意… | 方法（人／事／物） |
| 睡眠質量 | 壓力大，睡眠質量就不好，控制好就早點睡 | 用小米手環監測，會看深睡與淺睡，深睡不夠肯定是睡得不好，隔天就像睡不醒一樣，精神也不好。(跟自己的感覺不同時? 不會特別看深眠、淺眠的循環。看到睡得不好，會去找些幫助睡眠的方法，或有氧運動。食物、運動都會促進睡眠。很早起床，在小區兜一圈跑步，半小時左右。不太會紀錄。睡眠不要太晚，因為肝會排毒。 |
| 飲食 | 以前喝碳酸飲料，很多人都說不好，會造成肥胖，愛人的姑姑也有說，他是專業的人所以會更相信。對喝對牙齒也不好，很多食物不能嚼，對身體健康也有影響。 | 看電影時吃爆米花會配水。不喝就是不喝，要堅決。持續約2~3年。不喝馬上瘦下來了。太胖會有糖尿病、慢性病等。隨著年齡增長越討厭這個東西。父母較重視營養攝取。我父母會買有機食品，菜吃起來比較棉，會定期配送，只有蔬菜。我們不留剩菜，就當天吃完。父母在新疆也自己做飯，所以也比較會挑菜。肉類到級貿(??市場去買，艾森等有品牌的。國內對食安不太注重，就算曝光出來也無所謂，就得自己想辦法。 |
| 室內空氣品質 | 咳嗽就是代表空氣有顆粒，在中國有空氣汙染、尾氣排放、吸菸都會危害身體。特別是吸菸，有時外省的客戶會直接吃飯的時候抽菸，上海還有個抽菸區。 | 買空氣清新機。外面的空氣以上海來說算好了，其他城市也沒辦法改變。最多就戴口罩。 |

* + 群組

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分類tag | 項目 | 說明 |
| 空氣、戶外紫外線 | 紫外線、21、22 |  |
| 飲食 | 11、16、23、15、食物毒素 | 喝水、水質、睡眠都有關。食物中鹽太多，也會造成血管賭塞 |
| 身體結構 | 2、4、3-1、3-2 | 身心健康方面的，身體結構方面。血壓、血糖有雜質賭塞就不好，高的話會有糖尿病，肯定飲食都要控制，容易引起併發症，我的小姑父就有糖尿病，這個病不亞於癌症。長期都要去控制、要忌口。過油、過膩都不好，以清淡為主。 |

三者都很重要，同時都有關係。這三個不好對身體也不好。

* 家人健康關注：
  + 血壓、血糖，父母年紀大，這兩樣東西很麻煩。就吃低鹽、低油。血糖通常都是驗血時測量。
  + 老婆也會關心飲食、血壓、血糖。
* 資訊分享及隱私：
  + 分享小米手環給妹妹跟愛人，結果妹妹跟妹夫也買了小米手環，妹妹也注重養生。
  + 會跟朋友互相分享健康資訊。
* 裝置使用特徵 (購買動機／使用特徵與困擾)：
  + 小米手環，一年前買，那時很流行。可以看消耗步數、卡路里、睡眠質量。可以追蹤我的生活，不能糾正但可以減輕壓力。很直觀、通俗易懂。這段時間經常帶，出差有時會忘了，當時2G網路很慢。每天要走6000步，也是運動。睡眠好做事效率也很有精神。
  + 淨水器。裝修時(4~5年)買的。史密斯的牌子。有朋友在裡面做，就叫我們去買。性價比較好。不貴，幾千多元。半年一次換濾芯。外面喝礦泉水，會挑雀巢、???。但雀巢比較大瓶。父母不喜歡我們在家裡喝自來水，會喝燒開水，也不喝隔夜的水，水一直燒也不好。辦公室的水不喝，因為是飲水機，都沒有一直消毒、保養，感覺是二次汙染。
  + 空氣淨化機。前年買的，PM2.5那時特別嚴重。夏普的牌子。朋友介紹，他在蘇寧做經理，中央空調是日立的，很安靜，日本的小家電都不錯。
  + 血壓計，先幫父母買，自己在買。可以一起量脈搏。第一個買歐姆龍的，7~8年，簡單易量。如果指標不正常會多量幾次，不然就去看醫生。沒有水銀的準，數據不會偏差很大。所以就量三四次取個平均值。晚上睡覺前量。一個星期偶爾量一兩次。正常就OK，不會記錄。一開始幫父母量，他們量的頻率也沒我多，兩星期一次。
  + 太陽能發電裝置，有太陽能板。人不多，2000~3000瓦就可以用。裝修時用的，當時國家有補貼。6萬多元。用電量大，天熱要開空調。
* 純軟體類(APP、下載動機／使用特徵與困擾)
  + 健康養生，都用PAD看，會操作給家人看菜譜圖片，盡量按照菜譜的做法。如果看到比較感興趣會發給父母看。
* 未來一天
  + 生活比較舒適，想早點退休，太累了。早晨起床帶著愛人去鍛鍊，散散步，早飯在外面吃，中午簡單吃，最好是不要燒飯。然後補個眠，下午做做菜，再去小區都一圈，看個電影，晚上上上網。
  + 如果父母還在也要照顧他們。那時我也年紀大了，應該要請個保母打理家裡。
  + 跟愛人鍛鍊會做做操、彎彎腰。現在的運動可能達不到了。
  + 60歲退休，可以提早的話就55歲，還可以去玩，不然60歲以上很多遊戲器材都不能坐，怕出意外。
* 科技卡
  + 1年後
    - NO.1，C9。健康儀器，各部位的。測你有沒有問題。可以隨時關心自己的身體狀況。穿上衣服就可以感應。跟血壓計差不多，但側的東西更多。不需要驗血就能驗出結果。隨時可以觀察我的身體狀況。10萬內我可以接受。檢查本身就要花錢，現在600元左右。隨時可以分享到醫院，同步可以看到。最好是甲級醫院。
    - NO.2，C1。觀察營養攝入量、主要是熱量的湯匙。控制飲食很重要。想知道一餐一餐的熱量。
    - NO.3，C11。運動，可以測量跑步。告訴我運動量是否達到。心律不齊時他會叫，也可以看數據。配戴手臂上蠻時尚的。現在會用小毛巾手環，打球還會戴頭巾。
  + 15年後
    - NO.1，C3。環境空氣好，坐在環境裡空氣質量很好，因為現在室外空氣還是大問題。
    - NO.2，C22。電子做飯的，電子控制比人工控制得好，由機器人擺食物。不喜歡廚房事務，廚房油煙太大。
    - NO.3，C16。全能機器人，可以監測你任何身體狀況，提醒我該吃什麼喝什麼。
  + 強大裝置: 提醒我對身體有危害的東西，可以提早注意、預防。空氣、水質不好影響很大，身體再怎麼好都會變差。
* 幸福: 家庭健康、和睦。
* 快樂來源: 夫妻、爸媽、朋友都可以製造快樂來源。
* 壓力來源: 公司壓力