



# 健康促進與 衛生教育學報

## Journal of Health Promotion and Health Education

### 專 題

機構失智症長者現實導向認知刺激團體之成效

黃誌坤、李百麟、陳明琮

桌遊融入領域教學對改善校園霸凌現象之行動研究

林勝發、陳振明、謝佳諺

為何消費者喜歡購買油炸食品？——方法目的鏈理論之應用

林舜涓、陳慧玲、余梅香、張婷玥、蘇家愷

高齡者的學習參與及生活滿意度關係之研究：以自我價值為中介變項

楊凱藥、林宜穎



第**49**期

2018年6月



# 健康促進與衛生教育學報

(原衛生教育學報)

第四十九期

2018年6月出刊

出版機關：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

發行人：張國恩

總編輯：胡益進

主編：張鳳琴

副主編：施淑芳

編輯委員（以姓氏筆畫排序）：

Jong-Hwan Park (Institute of Convergence Bio-Health, Dong-A University, Korea)

何英奇（中國文化大學心理輔導學系）

張晏蓉（國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系）

季力康（國立臺灣師範大學體育學系）

周碧瑟（國立陽明大學公共衛生學系）

洪玉珠（崇仁醫護管理專科學校）

連盈如（國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系）

郭鐘隆（國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系）

張麗春（長庚科技大學護理學系）

張麗春（長庚科技大學護理學系）

陳怡樺（臺北醫學大學公共衛生學系）

黃奕清（臺北海洋技術學院健康促進與銀髮保健系）

黃雅文（亞洲大學健康產業學系）

黃俊豪（國立臺灣大學健康行為與社區科學研究所）

廖 邕（國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系）

劉影梅（國立陽明大學社區健康照護研究所）

蘇宏仁（國立清華大學南大校區數理教育研究所）

編輯助理：林昱宏

出版者：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

地址：臺北市和平東路一段162號

電話：(02)77341721

E-mail：hphe@deps.ntnu.edu.tw

傳真：(02)23630326

網址：http://www.he.ntnu.edu.tw

經銷編印：高等教育出版公司

地址：臺北市館前路12號10樓

電話：(02)23885899

傳真：(02)23880877

劃撥帳號：18814763

戶名：高等教育文化事業有限公司

定價：單冊新臺幣300元

一年兩期 個人：新臺幣600元；機構：新臺幣1200元（均含郵資）

中華郵政臺北字第116號執照登記為雜誌交寄

版權所有，轉載刊登本刊文章需先獲得本刊同意，翻印必究



# 目 錄

## 研究論文

機構失智症長者現實導向認知刺激團體之成效 ／黃誌坤、李百麟、陳明珣 .....	1
桌遊融入領域教學對改善校園霸凌現象之行動研究 ／林勝發、陳振明、謝佳諺 .....	27
為何消費者喜歡購買油炸食品？——方法目的鏈理論之應用 ／林舜涓、陳慧玲、余梅香、張婷玥、蘇家愷 .....	61
高齡者的學習參與及生活滿意度關係之研究：以自我價值為中介變項 ／楊凱蓁、林宜穎 .....	89

## 年度索引

《健康促進與衛生教育學報》106年度作者索引 .....	121
------------------------------	-----

## 本刊訊息

《健康促進與衛生教育學報》稿約 .....	123
《健康促進與衛生教育學報》撰寫體例 .....	125
《健康促進與衛生教育學報》投稿聲明書 .....	131



# Contents

## Research Articles

The Effects of Reality Orientation Based Cognitive Stimulation Group for Institutional Senior With Dementia / <i>Chih-Kun Huang, Pai-Lin Lee, Ming-Shu Chen</i> .....	1
The Action Research of Table Games Integrated With Field Teaching Toward Improvement of School Bullying Situation / <i>Sheng-Far Lin, Chen-Ming Chen, Chia-Yen Hsieh</i> .....	27
Why Do People Like to Buy Deep-Fried Foods? – A Means-End Chain Approach / <i>Shun-Chuan Lin, Hui-Ling Chen, Mei-Hsiang Yu, Ting-Yueh Chang, Chia-Kai Su</i> .....	61
The Relationship Between Learning Participation and Life Satisfaction of Older Adults: The Mediation Effect of Self-Esteem / <i>Kai-Chen Yang, Yi-Yin Lin</i> .....	89

健康促進與衛生教育學報

第 49 期，頁 1-25，2018 年 6 月

Journal of Health Promotion and Health Education

No. 49, pp. 1-25, June 2018

# 機構失智症長者 現實導向認知刺激團體之成效

黃誌坤\* 李百麟\*\* 陳明琚\*\*\*

## 摘要

目前國外對於現實導向認知刺激運用於失智症長者健康促進方面的研究較為豐碩；反觀國內對於失智症現實導向團體成效的研究較為缺少。本研究根據國外系統性實證文獻回顧結果，發展一套失智症現實導向認知刺激團體方案並加以介入，其目的在於了解方案介入對失智症長者認知功能與憂鬱情形的影響。本研究採用準實驗研究法，參與對象為生活在長照機構失智專區中度以上失智症長者，實驗組參與現實導向認知刺激團體活動，控制組參加一般性健康操團體活動，經14次團體活動後評估其成效。在認知功能方面，組內與組間比較皆未達顯著水準，但組間效果量達中度效果，具維持認知成效；在憂鬱情形方面，組內及組間比較未達顯著，但組間效果量達高度效果，且組間基準線較達顯著水準，顯示或許有助於改善失智長者的憂鬱情形。本研究認為現實導向認知刺激團體活動對於失智症長者憂鬱情形或許具

---

\* 美和科技大學社會工作系副教授（通訊作者），E-mail: x00002113@gmail.com

通訊地址：屏東縣內埔鄉美和村屏光路23號，聯絡電話：08-7799821轉6410

\*\* 國立高雄師範大學成人教育研究所教授

\*\*\* 衛生福利部南區老人之家社會工作科科長

投稿日期：106年6月13日；修改日期：107年3月8日；接受日期：107年4月26日

DOI: 10.3966/207010632018060049001

有改善效果，對於認知功能退化則具有延緩的效果。

**關鍵詞：**失智症、老年人、現實導向、認知刺激、憂鬱情形

## 壹、前言

國際失智症協會 (Alzheimer's Disease International, ADI) 於2016年的全球失智症報告書指出，目前全球約有4,700萬名失智症患者，每年不斷激增，預估到2050年將達1.31億失智症人口。該報告指出，隨著失智症患者人數增加，各國因照顧經費過於昂貴，導致有許多失智症患者無法受到良好的照顧品質 (ADI, 2016)。在臺灣，臺灣失智症協會 (2016) 估算我國目前失智症人口約26萬人，亦面臨失智症照顧品質與經費議題。因此，如何發展有效、平價與普及的失智症照顧方式，成為政府與民間亟待努力的目標。

失智症是一種疾病，非正常老化現象，會造成患者認知功能與日常生活能力逐漸退化，對失智症患者與照顧者造成很大的心理與照顧負荷。針對失智症患者的治療與照顧，透過非藥物活動介入，採取以人為本的照護模式，並降低使用藥物及身體約束已成為照顧失智症患者主流的作法 (ADI, 2015)。目前已發展許多失智症非藥物的治療方式，包含認知治療、音樂治療、芳香治療、懷舊治療、多感官環境治療、光線治療等輔助療法 (宋惠娟, 2015)，惟運用方式與成效仍有待進一步驗證。根據國外系統性實證文獻回顧 (cochrane review)，現實導向 (reality orientation, RO) 對於失智症的協助具成效，有助於認知功能、憂鬱情緒、生活品質及溝通互動的改善，並建議輕度至中度失智症患者皆應參與RO認知刺激相關活動 (Hopper et al., 2013; Spector, Orrell, Davies, & Woods, 2001; Spector et al., 2003; Woods, Aguirre, Spector, & Orrell, 2012)。

目前國外對於RO運用於失智症長者的相關研究較為豐碩，且已具成效；反觀國內，目前對於失智症RO團體成效相關研究較為缺少，值得進一步探討。有鑑於此，本研究依證據基礎實務結果 (evidence-based by practice) 發展一套失智症RO認知刺激團體活動方案，採用準實驗研究法 (quasi-experimental design) 於長期照顧 (以下簡稱長照) 機構進行團體活動介入，透過此介入期能維持或減緩失智症長者的認知功能，並減少其憂鬱情形。具



體而言，本研究目的如下：

- 一、了解RO認知刺激對認知功能的影響。
- 二、了解RO認知刺激對憂鬱情形的影響。

## 貳、文獻探討

### 一、失智症RO認知刺激成效

失智症屬於生理的疾病，因腦部細胞受損，進而影響到心理功能與行為的改變 (Nancy & Peter, 2011)。以阿茲海默症 (Alzheimer's disease) 為例，初期以侵犯海馬迴 (hippocampus) 為主，造成患者對時間、方向等「現實」記憶減退甚至喪失，在此種情形下患者無法對身邊環境做出適當反應，情緒便容易不安、躁動，產生許多行為與精神現象 (behavioral and psychological symptoms of dementia, BPSD) 或災難式反應。現實資料的重要性在於人們進行日常各項活動前需先熟悉周圍事物和環境，即現實環境基本資料（如日期、時間、地點、人、事、物等），接著才能根據這些資料按自己意願從事更複雜的各項行為。例如，失智症長者不知或無法判斷現在的時間或日期，便可能會錯過用餐或參與各項活動的機會，造成自己與他人的困擾。因此，RO認知刺激療法可作為失智症患者許多行為症狀的基礎處遇策略（黃誌坤、溫珮雯、李百麟，2016）。

RO在1960年代是由Taulbee與Folsom (1966) 發展出來，用以改善美國高齡病人的定向感喪失、混亂的一種認知刺激策略。此療法是以周圍環境中發生的事情作為治療的媒介，協助高齡者重新學習現實生活周遭的訊息，如人、事、物、地點、時間等，進而改善其對環境及事物的認知、處理能力及記憶力，適用於記憶衰退、現實感不佳、認知功能障礙或失智症患者等（蔣妃玫、王守玉、葉淑惠、林麗味，2015）。1970~1980年代，RO曾一度被質疑執行過於僵化，而較少受到重視與使用，且相關研究不多，主要原因是當時工作人員在執行時過於機械化、缺乏敏感度與彈性，因而容易引起失智症者的反感及不安 (Burton, 1982)。例如，工作人員嘗試讓失智症患者重新

定向接受許多現實資料時，若方法太過僵化，可能會引發其產生混亂或痛苦情緒。有鑑於此，後來該療法採用較為人性化方式執行，仍以人、事、時、地、物為訓練主軸，搭配長者感興趣的生活主題，將其融入音樂、懷舊、運動感官活動等，增加多元感官刺激，幫助失智症長者有正確認知及穩定情緒 (American Psychiatric Association, 1997; Baldelli et al., 1993)。

RO運用在失智症的成效方面，Baldelli等人 (1993) 以女性失智症為研究對象，採用實驗研究，實驗組實施RO認知刺激團體，控制組無任何介入，每週三次，每次1小時，連續介入三個月，結果實驗組在認知及憂鬱狀況皆顯示優於控制組；Spector等人 (2003) 研究老人機構失智症長者實施RO認知刺激成效，採用實驗研究法，將機構長者隨機分成實驗組與控制組兩組，經多地點同時執行，實驗組合計115人，控制組合計86人，實驗組參加RO認知刺激團體活動，控制組參加一般性團體活動，每週進行兩次活動，一次45分鐘，共計14次團體活動，研究結果發現實驗組在認知、憂鬱情形與生活品質上皆顯著優於控制組；再者，Woods等人 (2012) 分析15篇具有嚴謹實驗設計的失智症老人RO認知刺激實證研究，綜合結果發現RO認知刺激對於輕度到中度的失智症患者是有助益的，尤其在記憶與定向等認知方面，另有部分研究顯示在溝通互動及生活品質等方面亦有改善，有些研究甚至指出參與RO認知刺激團體比服用失智症相關藥物更具有成效。其次，Hopper等人 (2013) 分析43篇採用無錯誤學習 (errorless learning, EL) 等相關策略教導失智症長者認識日期、時間、物品、人臉認識 (name-face) 等RO資料，其結果大多獲得正向結果。在國內，蔣妃玫等人 (2015) 曾整理國外失智症RO研究，發現其可改善病人的認知功能，是一種簡單、便宜非藥物的處置方式。其次，在實際操作方面，國內許多長照機構或日照中心雖已引進RO的理念，如在生活環境中佈置，將日曆、時鐘改良變大、設計RO板，以及各種明顯圖示 (林金蘭、曾玉玲, 2011)，卻仍缺少本土實證相關研究成果。

綜合上述，從國外許多實證研究顯示RO對於輕度至中度的失智症長者在認知及精神行為上有所助益，具有前景 (promising)，值得國內進一步研究並加以驗證其成效。

## 二、RO認知刺激團體活動設計

一般而言，RO的實施方式分為兩種：（一）24小時RO：照顧者佈置環境，如掛上大字時鐘、日曆、人物照片等，置於長者經常活動的地點，以幫助他們弄清楚時間、周遭的環境、人物及事物；（二）RO團體：長者參加有系統的RO認知刺激團體活動，加強其辨認周遭事物及事件的能力 (Wood et al., 2012)。兩者比較，採用24小時RO的環境設計，優點為簡單、容易執行，不需要額外設計與帶領人力，成本較為低廉（蔣妃玫等，2015）；然24小時RO屬被動提供資訊，不容易控制參與者是否有留意這些設計或留意的時間長短不一，不易後續成效評估，因此本研究乃採用RO團體方式進行介入。

首先，在團體活動內容的安排方面，依Spector等人 (2001)、Spector等人 (2003) RO認知刺激團體活動內容設計分成四大部分：

（一）感官 (sense)：設計多元感官刺激活動，提供愉悅的刺激。例如，提供各種聲音來源，並能實際操作這些聲音等。

（二）記得過去 (remember the past)：對個人有意義的懷舊方式，增強長期記憶，穩定情緒。例如，透過長者喜愛吃的食物，進行古早味的活動。

（三）人與物品 (people and objects)：長者平時周遭經常接觸的人，以及平時會接觸的物品。例如，最常接觸的主要照顧者、日常用到的盥洗用具等。

（四）每天實際議題 (everyday practical issues)：長者在日常生活中進行的生活議題設計活動。例如，用錢購買物品。

其次，在團體活動帶領的次數與頻率方面，依實證研究指出每週至少兩次，每次至少30分鐘，持續四週（八次）以上，即有成效 (Woods et al., 2012)。

再者，在團體活動帶領策略方面，本研究依據實證研究結果 (Spector et al., 2001; Spector et al., 2003; Woods et al., 2012) 進行團體活動設計。實施內容以RO為主，搭配長者感興趣的主題，融入懷舊、感官運動及音樂等元素進行設計。依Spector等人 (2001) 建議RO認知刺激團體活動實施原則如下：



(一) 團體活動應能運用整體五個感官(聽覺、視覺、觸覺、味覺及嗅覺)，以提升認知記憶功能。

(二) 針對每天生活的困難點實施焦點介入活動 (focused psychological intervention)，以減輕照顧者負擔。

(三) 確認失智症長者的認知與情緒狀況，適時調整RO活動內容。

(四) 採用隱性學習 (implicit learning)，而非顯性教學 (explicit teaching)。活動內容聚焦在失智症長者熟悉、具體及必要資訊的提醒、複習及強化上。

(五) 採用互惠 (reciprocal)、充權式 (empower) 的團體活動，失智症長者與工作人員相互學習彼此的能力與脆弱性。

(六) 在活動中，工作者要以一個成人個體來對待失智症長者，非把他們當成小孩看待。

另外，根據研究指出，教導失智症患者採用EL策略 (De Werd, Boelen, Rikkert, & Kessels, 2013; Hopper et al., 2013)，如表1所示，可獲得正向成效，如不猜測 (no guessing)、間隔提取 (spaced retrieval)、逐步方式 (stepwise approach) 等，在進行團體中降低失智症長者猜錯機會，可以減少失智症長者的挫折感，有助其認知刺激與穩定情緒。

綜合上述，RO認知刺激團體是藉由五種感官刺激活動營造悠閒輕鬆的氣氛，不刻意教導，採用EL策略，減少失智症長者錯誤的發生，以分享、提醒方式進行活動，增強其自信心，並鼓勵他們盡量運用記憶來應對各種日常生活活動。本研究依據上述實證研究結果，針對機構失智症長者設計一套RO認知刺激團體，以實際活動帶領與介入，每週兩次，每次1小時，共14次團體活動。透過此介入，期能維持或減緩失智症長者認知功能，降低其憂鬱情緒。

## 參、研究方法

以下就本研究之研究場域、實驗設計、研究工具、統計方法及研究倫理考量加以敘述。



表1  
失智者採用EL相關策略

EL策略	定義
不猜測	鼓勵參與者不做猜測，以避免錯誤。當參與者被要求重述一件事時，立即給予正確的回應，或是參與者處在不確定狀態或遲疑時，給予正確回應
逐步方式	工作任務被分解為一步一步進行
模仿化 (modeling)	治療者一步一步示範如何操作，參與者一步一步跟著做，直到不用提示為止
語音教學 (verbal instruction)、 視覺教學 (visual instruction)	參與者得到具體的解釋如何去做，且給予視覺上的提示，如圖卡
漸進式的減少提示 (vanishing cues)	當參與者成功回憶或操作，漸漸減少提示
間隔提取	當參與者回答正確後，增加間隔時間，若不知道答案，則減少間隔時間

註：引自“Errorless Learning of Everyday Tasks in People with Dementia,” by M. M. De Werd, D. Boelen, M. G. Rikkert, and R. P. Kessels, 2013, *Clinical Interventions in Aging*, 8, p. 1179。

## 一、研究場域

本研究以南部某長照機構附設失智專區長者為研究對象，該失智專區於2013年12月成立，目前共分成兩區：第一區位於一樓位置，有13位長者進住；第二區位於二樓，有10位長者進住。失智專區收容長者需具備低收入戶證明及失智程度為中度以上為主，其空間環境採用小單元團體家屋設計，每間房間住1~2位長者，工作人員以三班制的輪班方式進行24小時服務與照顧。再者，專區訂有生活作息表，除了用餐、午休、洗澡外，每天皆固定安排各項健康操、戶外活動、團康等團體活動。

## 二、實驗設計

### (一) 研究對象

本研究對象從該機構失智專區長者中篩選出具有參與團體活動能力的長者，包含可以看、聽及使用簡易團體活動器材等，並有意願參加此團體活動。專區中的第一區計有12位長者參與，第二區則有8位，共20位長者參與此實驗。本研究不打破原有專區長者的生活環境，採用準實驗研究，如表2所示，研究對象依專區既有的兩區團體家屋分為實驗組與對照組：分派第一區為實驗組，參與RO認知刺激團體活動 ( $X_1$ )；第二區為控制組，參與一般性健康操團體活動 ( $X_2$ )。在實驗前後分別實施蒙特利爾認知量表 (Montreal cognitive assessment, MoCA) 及老人憂鬱量表 (geriatric depression scale, GDS)，由熟悉失智症長者的機構社工師統一施測，而該名社工師亦是本研究團隊一員，知悉整個實驗設計與流程。施測時，由工作人員將長者帶至不受干擾的會談室，社工師採用一對一的方式進行施測，以長者熟悉的閩南語說明施測內容與項目，並協助長者填答。實施期間從2016年2月至2016年5月，共計三個月。過程中，實驗組有1人住院；控制組有2人住院，1人過世，最後全程參與人數，實驗組計11位，控制組計5位，共計16位。

參與者個人背景資料如表3所示。實驗組平均年齡74.5歲，控制組平均年齡75.5歲，兩組皆以男性居多，教育程度以國小及不識字為主，實驗組簡易心智量表 (mini-mental state examination, MMSE) 平均分數為7.5分，控制組為9.5分，屬於中度及中重度失智狀況（依Mungas (1991) 對量表解釋，正常為30~25分，輕度為24~18分，中度為17~10分，中重度為9~5分，重度為5分以下）。兩組MMSE經獨立樣本Mann-Whitney U無母數檢定 (Mann-Whitney U test)，未達到統計顯著差異 ( $Z = -.25, p = .66$ )，顯示實驗組與控制組在認知功能差異上未達顯著。

### (二) 活動設計內容

本研究活動設計內容依據Spector等人 (2001)、Spector等人 (2003)、

表2  
準實驗研究設計

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
控制組	O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

註：O<sub>1</sub>~O<sub>4</sub>為前後測驗量表；X<sub>1</sub>為RO認知刺激團體活動；X<sub>2</sub>為一般性健康操團體活動。

表3  
參與者個人背景資料

	實驗組 (n = 11)	控制組 (n = 5)
年齡	74.5±6.2 (68-81)	75.5±5.6 (70-78)
性別		
男	8 (72.7%)	5 (100%)
女	3 (27.3%)	0 ( 0%)
教育程度		
國小	6 (54.5%)	3 ( 60%)
不識字	5 (45.5%)	2 ( 40%)
MMSE*	7.5±2.5 (5-10)	9.5±3 (6-12)

註：\*機構每六個月皆為失智症長者測量一次MMSE，本次資料為2016年1月實測結果。

Woods等人 (2012) 的團體活動設計內容與原則，將團體分成四個主題：1. 感官；2. 記得過去；3. 人與物品；4. 每天實際議題。再者，透過實地觀察失智專區長者，並詢問專區負責的輔導員，以蒐集長者過去的生活史與日常生活作息情形，包含喜愛吃的東西、愛聽的音樂、去過的地方、平常喜愛的活動、主要的照顧者等，將其融入團體活動內容。RO認知刺激團體活動內容設計乃以RO為主，輔以懷舊、音樂、感官運動等元素為基礎加以設計。活動的帶領者由研究團隊共3人負責（包含機構社工師1位、學校教師2位），以及1



位機構照顧服務員從旁協助。研究團隊成員皆受過失智症照顧訓練，熟悉失智症長者的特性與RO認知刺激團體活動的操作。

RO認知刺激團體活動內容設計如表4所示，共分成四個主題，每個主題進行三至四次團體活動，每次1小時，每週兩次，總計共14次團體活動。以主題「記得過去」為例，本主題藉由回憶及體驗過去美好的人、事、時、地、物的方式，以穩定失智症長者的情緒與長期記憶，並依文獻設計成四次團體活動：第一次團體活動主要以兒時的居家生活為主，藉由圖片與影像，引導長者回憶居家生活的情形；第二至四次主要以長者最愛的蘿蔔糕、炒米粉及餃子作為媒介，讓長者一起參與食物的清洗、切菜等過程，並在品嚐美味的同時，請長者分享這些食物對他們的意義，包含何時會吃這些食物、跟誰一起吃、在哪裡吃等。各項團體活動主要目標在於維持或減緩失智症長者的認知功能，並減少其情緒憂鬱。每次活動進行方式為：1.暖身活動（10分鐘）：內容包含身體律動音樂帶動唱，討論今天的日期、時間、地點、早餐吃什麼等現實資訊；2.主活動（40分鐘）：根據各項主題進行活動；3.回饋（10分鐘）：引導回饋分享活動內容。再者，團體帶領方式採用EL策略，在過程中，減少長者猜錯或犯錯的機會。例如，不直接問長者：「今天星期幾？」，而是給予長者各種提示或圖示，請他們說出今天的日期。

### 三、研究工具

本研究採用兩種前後測工具，分述如下：

#### （一）MoCA

本研究認知功能以MoCA進行測量，MoCA是一種簡短性認知測量工具，使用版本為2010年蔡佳芬與傅中玲（2010）翻譯之「蒙特利爾認知評估中文臺灣版」，其量度不同領域的認知功能：專注力與集中力、執行功能、記憶力、語言能力、視覺空間建構、抽象概念、計算與定位；在量表施測與使用上亦無專業限制。完成整個量表的施測時間約為10~15分鐘。量表分數計算方便簡易，測試分數若顯示26分或以上為正常，若受試者教育年數小於



表4  
失智長者RO認知刺激團體內容設計

主題	活動名稱	活動內容
感官	1. 相見糗事一籬筐	以生動有趣的方式相互介紹工作人員、音樂暖身活動，以及團體活動內容介紹
	2. 滾動呼拉圈——體能遊戲	進行身體感官活動——室外呼拉圈，透過團隊合作，完成接力活動
	3. 樂來樂想你——好聽的音樂	包含不同的聲音來源——室內及室外的聲音，配合樂器或音樂實體聲音，給每個人一種打擊樂器，共同完成一首簡單曲子
記得過去	1. 回到過去時光——童趣	回憶早年生活情形，包含父母的姓名、學校、工作生活、住家所在地、住家房間擺設等
	2. 懷念好滋味——蘿蔔糕、炒米粉、餃子樂	與長者一起製作平時或早期最喜歡吃的食物——蘿蔔糕、炒米粉及餃子；首先讓長者觸摸食物，參與食物的清洗、切菜等過程，並在品嚐美味的同時分享食物對他們的意義，以及對食物進行分類
人與物品	1. 我是智多星——認識日常生活用品	針對一些日常生活用品，如毛巾、洗髮精、水果等，設計小遊戲，在輕鬆氣氛下，學會操作與說出這些用品的名稱、功能，並進行物品分類
	2. 憶起來翻翻樂——分類物品	
	3. 憶起來看秀——認識人臉	針對目前對他們重要的人，如家人、照顧者、室友等，使用圖卡及影片的方式，讓長者記得他們，並回憶與其曾有過的美好經驗
	4. 愛在憶起氣球樂——樂與人合作	透過實際製作不同造型的氣球，學習與室友共同合作完成一件氣球造型，並分享過程的喜悅
每天實際議題	1. 柑仔店同樂——用錢買東西	透過設計給予長者實際用錢買東西的經驗，並增進其計算認知能力
	2. 大家逛街去——地點方向	透過實際帶領長者常去的地方，如超商、廟口等，加深其對方向及地點的認識
	3. 樹下聊天去——新聞議題	針對長者的生活背景，與長者討論目前重要的新聞或生活資訊

12年，總分需再加1分，最高分為30分，分數愈高代表認知功能愈好。根據曾建寧、詹惠雅與李欣慈（2011）分析比較各種量表指出，MoCA非常簡短，可降低受試者因疲勞而影響測試結果，研究顯示其在檢測認知老化、認知功能損傷與老年失智症的狀態上比MMSE更敏感，具區辨認知受損或失智症患者的高敏感性，目前所建立之常模僅提供正常認知老化、輕度認知功能損害、老年失智症之三組分數，並未提供依據年齡、教育年數而做調整的分數常模。本研究採用MoCA而非MMSE，主要原因除了MoCA敏感度較佳外；再者，機構內工作人員反應部分長者對於MMSE有排斥感，因此採用另一種測量工具MoCA作為認知功能的依據。

## （二）GDS

本研究的憂鬱情緒以GDS加以測量，該量表是由Sheikh與Yesavage (1986) 發展出來，原先有30題後來改為15題的簡短版本，主要用於老年人憂鬱篩檢，而非診斷或描述《精神疾病診斷與統計手冊》IV版 (DSM-IV) 所記載的憂鬱症。GDS可用於健康、疾病或有中度認知障礙的老年人，廣泛用於社區、急性醫療或長照機構，量表的信效度高，根據使用準則，5分以上為具憂鬱傾向，10分以上為幾乎有憂鬱狀況，分數愈低代表狀況愈好。

## 四、統計方法

本研究根據研究目的，採用的統計方法包含：

（一）相依樣本Wilcoxon符號等級無母數檢定 (Wilcoxon signed-rank test)：本研究採用相依樣本Wilcoxon符號等級無母數檢定分析實驗組與控制組組內前後測認知功能與憂鬱情形的差異情形。

（二）獨立樣本Mann-Whitney U無母數檢定：本研究採用獨立樣本Mann-Whitney U無母數檢定，分析實驗組與控制組組間前後測認知功能與憂鬱情形的差異情形。

（三）效果量 (effect size)：本研究採用Cohen's *d*值了解實驗處理的成效，實驗組和控制組之間差異值愈大，代表實驗處理的功效愈大；反之，代

表實驗處理的功效愈小。根據Cohen (1988) 的解釋，效果量 $d$ 值 .2以下為低度效果，.5為中度效果，.8以上為高度效果。

(四) 基準線 (baseline level) 檢定：本研究採用基準線百分比無母數檢定了解實驗組與控制組組間前後測認知功能與憂鬱情形的差異情形。基準線百分比是依據Rebok等人 (2014) 所提出的計算方式：計算每組參與者後測分數 $\geq$  (前測平均數 $+0.66 \times$ 測量標準誤 (standard error of measurement, SEM)) 的人數，再將該人數化為百分比。

## 五、研究倫理考量

本研究為與機構的產學合作案，與機構簽有產學合作書。由於本研究參與者為患有失智症的長者，除了尊重其參加意願外，在研究前亦召開研究說明會，邀請長者與家屬參與，且徵求長者家屬同意並簽下同意書。再者，實驗執行以不影響長者作息為原則，故採用準實驗研究，且配合長者上午例行活動時間安排實驗介入。在團體實驗期間，若長者身體不適或表示不願意參加，尊重長者自主性，可選擇離開團體。

# 肆、結果與討論

本研究依據研究目的進行成效分析，結果如下：

## 一、組內認知功能與憂鬱情形成效分析

由於實驗組與控制組樣本數少，容易受到極端分數影響，因此同時呈現中位數 ( $Md$ ) 與平均數 ( $M$ ) 進行比較，並採用無母數的檢定。在前測成績方面，實驗組認知功能 $Md = 4$  ( $M = 4.82$ )，控制組 $Md = 4$  ( $M = 7.00$ )，顯示兩組認知功能差異不大，且普遍不佳；在憂鬱情形方面，實驗組 $Md = 7$  ( $M = 7.36$ )，控制組 $Md = 4$  ( $M = 3.60$ )，顯示控制組憂鬱情形低於實驗組，如表5所示。



表5  
組內無母數檢定

項目	實驗組 ( $n = 11$ )			控制組 ( $n = 5$ )		
	前測 $Md$ 、 $M$ ( $SD$ )	後測 $Md$ 、 $M$ ( $SD$ )	Wilcoxon符號 等級無母數 檢定 $Z$	前測 $Md$ 、 $M$ ( $SD$ )	後測 $Md$ 、 $M$ ( $SD$ )	Wilcoxon符號 等級無母數 檢定 $Z$
認知 功能	4.00、4.82 (2.14)	8.00、6.27 (4.01)	1.38 ( $p = .17$ )	4.00、7.00 (6.00)	5.00、6.80 (4.15)	-.38 ( $p = .71$ )
憂鬱 情形	7.00、7.36 (3.70)	5.00、5.91 (3.51)	-1.70 ( $p = .09$ )	4.00、3.60 (4.10)	7.00、6.80 (1.48)	1.36 ( $p = .17$ )

本研究經過14次的RO認知刺激團體活動後進行統計分析，由於兩組人數少，因此分別針對實驗組與控制組進行相依樣本Wilcoxon符號等級無母數檢定。統計結果顯示，實驗組與控制組在認知功能及憂鬱情形皆未達顯著水準，但實驗組在認知功能的 $Md$ 從4分進步為8分，進步4分（平均數從4.82分進步為6.27分，進步1.45分），憂鬱情形的 $Md$ 由7分降為5分，降低2分（平均數從7.36分下降為5.91分，降低1.45分）；而控制組在認知功能的 $Md$ 由4分進步為5分，進步1分（平均數從7分退步為6.8分，退步0.2分），憂鬱情形的 $Md$ 由4分進步為7分，進步3分（平均數從3.6分進步為6.8分，進步3.2分）。本次實驗雖未達.05統計顯著水準，但實驗組參與的RO認知刺激團體活動與控制組相比較，在認知功能及憂鬱情緒上具有維持成效。以下進一步分析組間成效與效果量，以了解其成效。

## 二、組間認知功能與憂鬱情形成效分析

在實驗前，實驗組與控制組前測成績透過獨立樣本Mann-Whitney U無母數檢定結果，認知功能未達統計顯著差異 ( $Z = -.29, p = .77$ )，憂鬱情形亦未達統計顯著差異 ( $Z = -1.65, p = .10$ )，顯示兩組在認知功能及憂鬱情形上並無顯著差異。本研究由於人數較少，組間比較無法使用共變數分析，於是透過各組前後測平均數差異 (mean gains)，採用獨立樣本Mann-Whitney U無



母數檢定，結果如表6所示。在認知功能方面，實驗組與控制組雖未達 .05顯著水準，但計算組間效果量 $d = .56$ ，屬於中度效果。再者，透過基準線檢定 (Rebok et al., 2014)，實驗組有55% (6位) 認知功能高於基準線 (at or above baseline level)，而控制組僅有40% (2位) 高於基準線，顯示該實驗設計對於認知表現具有維持的成效；在憂鬱情形方面，雖實驗組與控制組亦未達到 .05顯著水準，但計算組間效果量 $d = 1.10$ ，屬於高度效果。再者，透過基準線檢定，實驗組有64% (7位) 高於基準線，而控制組0% (0位) 高於基準線，Mann-Whitney U無母數檢定達顯著 ( $Z = 2.30, p = .021$ )，顯示實驗組所實施的RO認知刺激團體活動或有助於降低憂鬱狀況。

表6  
組間無母數檢定與效果量

項目	實驗組 ( $n = 11$ )	控制組 ( $n = 5$ )	Mann-Whitney U 無母數檢定Z
認知功能			
平均數差異	1.45 (3.70)	-.2 (2.17)	1.09 ( $p = .28$ )
效果量 ( $d$ )	.56		
高於基準線(%) <sup>a</sup>	55	40	.55 ( $p = .62$ )
憂鬱情形			
平均數差異	-1.45 (2.98)	3.2 (5.02)	-1.88 ( $p = .06$ )
效果量 ( $d$ )	1.10		
高於基準線(%)	64	0	2.30 ( $p = .021$ )

註：<sup>a</sup>基準線計算為組內每位長者後測分數 $\geq$  (前測平均數 $+0.66 \times \text{SEM}$ ) 的人數百分比率。

### 三、討論

本研究以某長照機構失智專區長者為研究對象，該區長者皆為中度或中重度失智症患者。本研究以實證研究為基礎，設計RO認知刺激團體活動，採用準實驗研究，經14次團體活動後，結果討論如下。

在認知功能方面，本研究發現，雖然實驗組在認知功能未能顯著高於控制組 ( $Z = 1.09, p = .28$ )，但組間的效果量仍達到中度效果 ( $d = .56$ )，顯示RO認知刺激團體活動仍有助於失智症長者的認知功能維持。從Spector等人(2001)、Woods等人(2012)曾對RO認知刺激團體相關實證研究進行有系統的回顧發現，RO認知刺激團體對於輕度到中度失智症患者的認知功能有小幅的幫助，但對於重度失智症患者較無成效。換言之，失智程度愈嚴重，效果愈不易顯現。本研究對象包含中度及中重度失智症患者，可能因此影響進步的空間。從成本考量，有研究指出中度到重度的失智症患者若能延緩MMSE下降2分，每年即可節省3,700美元(Emst, Hay, Fenn, Tinklenberg, & Yesavage, 1997)。因此，RO認知刺激團體的執行所需成本比服用任何失智症藥物還來得低。本次實驗結果雖未達.05統計顯著水準，但相較於控制組可能仍有維持認知的效果，尚符合國外的研究結果。

在憂鬱情形方面，本研究發現，雖然實驗組在憂鬱情形未能顯著高於控制組 ( $Z = -1.88, p = .06$ )，但實驗組對控制組的效果量已達到高度效果 ( $d = 1.10$ )，且顯著高於基準線 ( $Z = 2.30, p = .021$ )。許多研究如Baldelli等人(1993)、Savorani等人(2004)、Spector等人(2003)指出，RO認知刺激團體介入有助於改善失智症患者的憂鬱情形，減少BPSD。本研究結果雖未達.05顯著水準，但相較於控制組可能仍有降低憂鬱狀況的效果。失智症患者因腦部病變而變得較無感情、無精打采、成天坐著，什麼事也不想做、情緒低落(Nancy & Peter, 2011)。透過此RO認知刺激團體活動，失智症長者較具現實感，減少混亂及挫折，有助於活化其情緒狀況。RO活動設計結合多元感官刺激、懷舊理論等(Spector et al., 2001)，在團體活動中，選擇長者喜愛吃的食物、熟悉的音樂、喜愛的活動等，藉由觸覺、視覺、嗅覺、味覺及聽覺等刺激，透過食物的味道，分享、回憶以往的經歷，回味以往的成就和快樂的時光，有助於保持其長期記憶，並改善負面情緒。

綜合上述，本研究對象為中度及中重度失智症長者，團體人數為小樣本，加上失智症長者參與團體常因身體因素，樣本流失率比一般團體高，造成樣本數更少，因此在統計考驗上不容易達到顯著效果，需要額外考慮組間

效果量成效。其次，本研究的團體活動採用國外實證為基礎的研究成果加以設計而成，研究結果在統計上雖未達顯著，但從效果量的結果可知，該團體活動設計或許具有延緩失智症長者退化的功能。再者，失智症長者認知功能隨時間逐漸退化，引發許多BPSD，如焦慮、憂鬱、冷漠、攻擊行為等，造成照顧者沉重的負擔，若能透過RO認知刺激療法，維持失智症長者的認知，減少混亂，減輕照顧者的負荷，亦是另一種貢獻。此外，本研究發現中度以上失智症患者參與RO認知刺激團體，憂鬱降低的效果量優於認知功能的效果量，因此針對中度以上失智症患者，或許可多運用感官刺激，事先調查長者的背景及喜好，包含食物、音樂、興趣等，作為RO認知刺激團體設計的題材。

從國外實證文獻已證實RO有助於輕度至中度失智症長者在認知、溝通與生活品質方面的改善 (Woods et al., 2012)，惟這些長者24小時進住在機構，主要照顧者為機構的照顧服務員，對於RO活動實施後，這些照顧者在照顧失智症長者的負擔上是否有所幫助或減輕，仍欠缺相關文獻支持，未來研究或可往此方向思考。最後，本研究團體活動的帶領者與施測者皆為研究團隊成員，雖過程力求客觀，但仍容易產生主觀效應，故未來研究建議活動帶領者與施測者應由不同人實施，以求結果更為公正客觀。

## 伍、結論

從國外系統性文獻回顧中發現，非藥物治療的RO認知刺激團體對失智症長者具有不輸藥物治療的效果。RO認知刺激團體的實施原則需要搭配其他如音樂、芳香、懷舊等元素，透過活動讓長者充分運用多元感官，減緩認知功能下降，降低憂鬱情緒，以提高生活品質。本研究採用準實驗研究法，實驗組參與RO認知刺激團體，控制組參與一般性健康操團體活動，經14次團體活動後，實驗結果雖在認知功能與憂鬱情形未達顯著差異，但從效果量來看，或許具有延緩失智症長者退化的功能。

對於未來研究建議，國外針對失智症在RO方面的研究相當豐碩，反觀

國內較為缺乏；再者，本研究樣本數仍過少，但由於失智症患者的團體活動以小團體為宜，故需要在更多失智專區或社區老人長照中心進行團體活動帶領，累積更多的本土研究，以建立適合國內的RO操作；其次，目前國內外RO研究對於是否減輕機構照顧服務員的負擔方面仍缺少研究與討論，因此，建議未來研究可針對機構照顧服務員的情緒、負擔等方面著手。

## 誌謝

本研究感謝審查委員提供寶貴修正意見，研究者深感敬佩。



## 參考文獻

### 一、中文部分

- 宋惠娟（2015）。失智症非藥物治療。載於傅中玲（主編），*失智症照護*（頁 127-151）。臺北市：華都。
- [Song, H.-J. (2015). People with dementia for non-pharmacological therapy. In J.-L. Fuh (Ed.), *Dementia care* (pp. 127-151). Taipei, Taiwan: Far Du.]
- 林金蘭、曾玉玲（2011）。減緩日間照護失智症患者認知功能退化之改善專案。*護理雜誌*，58（3），31-38。
- [Lin, J.-L., & Tzeng, Y.-L. (2011). Project to ameliorate cognitive function deterioration in day care dementia patients. *Nursing Magazine*, 58(3), 31-38.]
- 曾建寧、詹惠雅、李欣慈（2011）。運用於老人認知刺激之整體性認知測量工具。*台灣醫學*，15（4），429-437。
- [Tseng, C.-N., Chan, H.-Y., & Lee, H.-T. (2011). The global cognitive measures in elderly for cognitive stimulation. *Formosan Journal of Medicine*, 15(4), 429-437.]
- 黃誌坤、溫珮雯、李百麟（2016）。機構失智長者行為症狀之個別化服務研究。*社區發展季刊*，154，42-49。
- [Huang, C.-K., Wen, P.-W., & Lee, P.-L. (2016). Study on individual service for institutional senior with dementia. *Community Development of Journal*, 154, 42-49.]
- 臺灣失智症協會（2016）。2016全球失智症報告研習會。取自[http://tada2000.ehosting.com.tw/tada\\_event\\_detail.aspx?pk=1671](http://tada2000.ehosting.com.tw/tada_event_detail.aspx?pk=1671)
- [Taiwan Alzheimer Disease Association. (2016). *The world Alzheimer report 2016 seminar*. Retrieved from [http://tada2000.ehosting.com.tw/tada\\_event\\_detail.aspx?pk=1671](http://tada2000.ehosting.com.tw/tada_event_detail.aspx?pk=1671)]
- 蔣妃玫、王守玉、葉淑惠、林麗味（2015）。現實導向療法對於改善失智症病人照護之成效。*長庚護理*，26（1），29-40。

[Chiang, F.-M., Wang, S.-Y., Yeh, S.-H., & Lin, L.-W. (2015). The effects of reality orientation therapy among dementia patients care. *Chang Gung Nursing*, 26(1), 29-40.]

蔡佳芬、傅中玲 (2010)。中文(臺灣)版蒙特利爾智能測驗(MoCA)。取自 [https://docsplayer.com/22768234-Microsoft-word-moca%E5%9C%8B%E5%8F%B0%E9%9B%99%E8%AA%9E%E7%89%88\\_0408\\_2.html](https://docsplayer.com/22768234-Microsoft-word-moca%E5%9C%8B%E5%8F%B0%E9%9B%99%E8%AA%9E%E7%89%88_0408_2.html)

[Tsai, J.-F., & Fuh, J.-L. (2010). *Cognitive assessment of MoCA in Taiwan*. Retrieved from [https://docsplayer.com/22768234-Microsoft-word-moca%E5%9C%8B%E5%8F%B0%E9%9B%99%E8%AA%9E%E7%89%88\\_0408\\_2.html](https://docsplayer.com/22768234-Microsoft-word-moca%E5%9C%8B%E5%8F%B0%E9%9B%99%E8%AA%9E%E7%89%88_0408_2.html)]

## 二、英文部分

Alzheimer's Disease International. (2015). *World Alzheimer report 2015: The global impact of dementia*. Retrieved from <http://www.alz.co.uk/research/world-report-2015>

Alzheimer's Disease International. (2016). *World Alzheimer report 2016*. Retrieved from <https://www.alz.co.uk/research/world-report-2016>

American Psychiatric Association. (1997). Practice guideline for the treatment of patients with Alzheimer's disease and other dementias of late life. *American Journal of Psychiatry*, 154(5), 1-39.

Baldelli, M. V., Pirani, A., Motta, M., Abati, E., Mariani, E., & Manzi, V. (1993). Effects of reality orientation therapy on elderly patients in the community. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 17(3), 211-218.

Burton, M. (1982). Reality orientation for the elderly: A critique. *Journal of Advanced Nursing*, 7, 427-433.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.

De Werd, M. M., Boelen, D., Rikkert, M. G., & Kessels, R. P. (2013). Errorless learning of everyday tasks in people with dementia. *Clinical Interventions in Aging*, 8,

1177-1190.

- Ernst, R. L., Hay, J. W., Fenn, C., Tinklenberg, J., & Yesavage, J. A. (1997). Cognitive function and the costs of Alzheimer disease: An exploratory study. *Arch Neurol*, 54(6), 687-693.
- Hopper, T., Bourgeois, M., Pimentel, J., Qualls, C. D., Hickey, E., Frymark, T., & Schooling, T. (2013). An evidence-based systematic review on cognitive interventions for individuals with dementia. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 22(1), 126-145.
- Mungas, D. (1991). In-office mental status testing: A practical guide. *Geriatrics*, 46(7), 54-58.
- Nancy, L. M., & Peter, V. R. (2011). *The 36-hour day: A family guide to caring for people who have Alzheimer's disease, related dementias, and memory loss* (5th ed.). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Rebok, G. W., Ball, K., Guey, L. T., Jones, R. N., Kim, H.-Y., King, J. W., & Willis, S. L. (2014). Ten-year effects of the active cognitive training trial on cognition and everyday functioning in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(1), 16-24.
- Savorani, G., Chattat, R., Capelli, E., Vaienti, F., Giannini, R., Bacci, M., ... Ravaglia, G. (2004). Immediate effectiveness of the "new identity" reality orientation therapy (ROT) for people with dementia in a geriatric day hospital. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 9, 359-364.
- Sheikh, J. A., & Yesavage, J. A. (1986). Geriatric depression scale (GDS): Recent findings and development of a shorter version. *Clinical Gerontologist*, 5, 165-173.
- Spector, A., Orrell, M., Davies, S., & Woods, B. (2001). Can reality orientation be rehabilitated? Development and piloting of an evidence-based programme of cognition-based therapies for people with dementia. *Neuropsychological Rehabilitation: An International Journal*, 11(3-4), 377-397.
- Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., &

- Orrell, M. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy program for people with dementia. *The British Journal of Psychiatry*, *183*, 248-254.
- Taulbee, L. R., & Folsom, J. C. (1966). Reality orientation for geriatric patients. *Hospital and Community Psychiatry*, *17*, 133-135.
- Woods, B., Aguirre, E., Spector, A. E., & Orrell, M. (2012). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *Cochrane Database Systematic Review*, *15*(2). doi:10.1002/14651858.CD005562.pub2



# The Effects of Reality Orientation Based Cognitive Stimulation Group for Institutional Senior With Dementia

Chih-Kun Huang\* Pai-Lin Lee\*\* Ming-Shu Chen\*\*\*

## Abstract

The positive affect of reality orientation therapy to the people with dementia (PD) has been well established, but such research was rarely found in Taiwan. Based on system review, the aim of the paper was to test if reality-oriented cognitive stimulus group program affect cognitive function and depression status in PD. The quasi-experiment design was used in the study. The participants included experimental group received reality-oriented cognitive stimulus, and the control group received general physical activity. Both groups run 14 sessions totally. The results indicated that: (1) For cognitive function, the statistical differences of between-groups and within-group were not significant, but the effect size between the groups was moderate. (2) For depression status, the statistical differences of between-group and within-group were also not significant, but the effect size of between-groups difference was high. Furthermore, the percentage post-test exceed the baseline in treatment group was significantly higher than control group.

---

\* Associate Professor, Department of Social Work, Meiho University (Corresponding author), E-mail: x00002113@gmail.com

\*\* Professor, Graduate Institute of Adult Education, National Kaohsiung Normal University

\*\*\* Chief of Section, Social work section, Ministry of Health and Welfare Southern Region Senior Citizens' Home

In conclusion, the program of reality oriented cognitive stimulus group would probably decrease depression status and delay cognitive degradation in the elderly with dementia.

**Key words:** dementia, the elderly, reality orientation, cognitive stimulation, depression



健康促進與衛生教育學報

第 49 期，頁 27-59，2018 年 6 月

Journal of Health Promotion and Health Education

No. 49, pp. 27-59, June 2018

# 桌遊融入領域教學 對改善校園霸凌現象之行動研究

林勝發\* 陳振明\*\* 謝佳諺\*\*\*

## 摘要

由於校園霸凌事件頻傳，一般的校園反霸凌宣導成效又不顯著，本研究試圖透過桌遊融入語文領域的教學，自學期第四週開始共實施三階段為期八週的遊戲創作課程，經由生活素養導向的反思與體驗教學，讓學生能在有趣的遊戲課程中，將遊戲內容及課堂所學融入生活態度中，期望藉此改善並降低校園霸凌的現象和文化，更期望研究對象能以更積極正向與健康的生活態度來面對校園生活。研究結果發現，學生在課程前後的人權態度有明顯的轉變，而班級的氣氛也有明顯的差異，證明只要教師願意在課堂上多一點用心，透過課程的情意引導及行動實踐來形塑學生的人權價值，校園霸凌是可以被有效遏止的。

**關鍵詞：**人權價值、校園霸凌、素養導向、遊戲融入教學

---

\* 高雄市油廠國民小學教師

\*\* 國立高雄師範大學特殊教育學系副教授

\*\*\* 高雄市陽明國民小學資優教育教師（通訊作者），E-mail: banduna@pchome.com.tw

通訊地址：高雄市三民區義德路52號，聯絡電話：07-3851916

投稿日期：106年12月18日；修改日期：107年4月23日；接受日期：107年5月15日

DOI: 10.3966/207010632018060049002



## 壹、研究動機與目的

### 一、研究動機

105學年度的第二學期，研究者在教學現場觀察到了一些校園霸凌事件，這些學生之間的校園霸凌事件，經由學校多次的校園反霸凌宣導及輔導教師的入班輔導，成效並不顯著。106學年度第一學期，一些個案案主經過重新編班升上五年級，剛好研究者任教五年級的其中一班，而部分的個案案主正好也在這一班，預期這個班級在開學後將有一些不愉快的班級事件發生，致使研究者試圖在衝突情境發生前，預先進行一些教學研究和準備，期待新學期將有全新的校園氛圍和學習成效。

關於校園霸凌，《自由時報》的報導指出，2016年日本發生了一起震驚各界的新聞，一名13歲少女因不堪同學霸凌，最後跳軌自殺。根據日本文部科學省的統計資料，光是在2016年，共有320名18歲以下青少年自我了斷，其中有四起疑似與霸凌有關（〈日本校園霸凌嚴重〉，2017），顯見日本校園霸凌問題的嚴重性。無獨有偶，美國俄亥俄（Ohio）州辛辛那提（Cincinnati）市8歲男童Taye因在學校長期遭受同儕的暴力霸凌，於2017年1月在家中以領帶上吊自殺身亡（〈美8歲男童上吊身亡〉，2017）。在臺灣，有位YouTuber利用簡單卻深刻的插畫，分享她國中曾遭到霸凌的經驗，她表示，儘管再怎麼宣導，霸凌仍普遍存在於校園、職場環境中，甚至可以說，只要有人的地方就有霸凌，她的創作引起百萬網友淚推（〈「霸凌從不曾停止過」〉，2017）。

兒童福利聯盟文教基金會（2014）的研究發現，逾四分之一（26.4%）的兒少表示從幼兒園至今曾經有被欺負的經驗，其中目前仍身處霸凌陰影即「在過去一年內」曾被欺負的比例為15.2%，長期遭霸凌即「過去一年內每個月被欺負2~3次以上」的比例則有3.5%，推估下來至少有40,000名以上的兒少過去一年仍深受霸凌傷害中。進一步分析過去一年兒少被欺負、霸凌

的類型，以「言語嘲笑」(73.1%)、「關係排擠」(63.5%)之比例最高，但其中男女也有很大的差異，在過去一年內曾被欺負的兒少中，男生曾被肢體欺凌的比例為25%，是女生(10%)的2.5倍。另外，有高達68.4%的女生曾被言語嘲笑，是男生(46.3%)的1.5倍；有62.1%的女生曾被關係排擠，是男生(36.7%)的1.7倍（兒童福利聯盟文教基金會，2014）。這份研究資料是國內近年來關於霸凌的研究中，樣本蒐集較具有全國母群體代表性的大型學術性研究，因此研究結果可以說是比較接近全國母群體的真相事實。也就是說，臺灣的校園霸凌問題確實相當嚴重。

不管在美國、日本或臺灣，這樣民主自由及人權觀念如此發達的國家中，校園霸凌事件還是不斷地上演，悲劇還是不斷地發生，難道校園霸凌真的沒辦法被有效地遏止嗎？除了社會媒體在校園霸凌事件發生後不斷地譴責與撻伐，以及政府與校方在事後被輿論押著走的「校園反霸凌宣導」之外，難道無計可施了嗎？

Ybarra與Mitchell(2004)的研究發現，霸凌是一種反社會行為，通常會造成受害人心靈創傷、扭曲，也會造成課業成就低落、人際疏離，甚至可能逼迫受害人產生報復性攻擊行為，或使受害人轉而霸凌他人；另外，Olweus(1999)的研究發現，霸凌行為對加害人也有一定影響，這些加害人成年後的犯罪率、酗酒現象比例相當高，具加害人特質的男性加害人有60%的機率會在24歲以前犯罪，非加害人特質的男性加害人則只有23%。如果說「法律」是社會正義的最後一道防線，那麼「學校教育」可說是社會正義的第一道防線，如果在學校端的學習階段沒有辦法有效地遏止校園霸凌行為，那麼這些習慣性的霸凌者進入社會後，將會有很高的機率成為社會犯罪問題，因此基層教育者應該積極面對校園霸凌的問題，並且嘗試透過教育的策略和方法去改善教育現場的霸凌問題。

在研究者的教學現場，每天都有與學生相關的各式各樣衝突事件發生，這些衝突如果以校園霸凌事件的內容來檢視，比例上符合的程度多得驚人，學校學務處的反霸凌宣導可說是三令五申，但情況並不見好轉，可見得校園霸凌的問題不是靠宣導就能解決的。



## 二、研究目的

郭靜晃（2006）的研究發現，校園霸凌源自社會學習，從家庭開始的父母和家人，一直到學校的教師和學習同儕，無一不是社會學習的來源。這種經由長時間學習而來，可能是根深蒂固的價值觀念，若要經由一次性的課程或者宣導活動來褪除，事實上是很難達成的。這種根深柢固的價值觀念必須透過潛移默化的課程長時間陶冶、自願參與且活潑有趣的課程，讓學習者察覺人際互動與霸凌的問題，經由自我覺察而願意自我反省。再者，課程內容應結合生活實踐及實作體驗的素養導向教學，讓學習者在做中學；除了反省與體驗，更要深入生活，讓霸凌課程體驗的反思能夠真正落實在現實生活中，以符應十二年國民基本教育（以下簡稱十二年國教）的內涵，更符合素養導向的人權教育內涵要求。校園霸凌行為基本上是對於人權基本價值的漠視與侵犯，因此校園霸凌問題就是人權教育的問題，人權教育要怎麼教才會具有成效，才能有效遏止校園霸凌的發生，這個問題值得教學現場的教師重視。

為符應上述的課程要求，研究者認為透過遊戲融入教學，將課程想傳達的理念透過遊戲的過程產生學習互動，不僅能讓學習者感覺有趣，只要教學策略得當，也能預期產生良好的學習成效。近年來，各式各樣的桌上型益智遊戲（以下簡稱桌遊）崛起，除了娛樂及益智效果，更有些桌遊標榜情意教育及人際關係智能的啟發與訓練。目前國內市面上和預防校園霸凌有關的桌遊有兩款，一款是賴馬所設計的「幫幫遊樂園」，另一款是臺灣性別平等教育協會發行的「魔法學園」。「幫幫遊樂園」適合教學運用的年齡是5~9歲，主要在讓孩子從遊戲中學習關鍵人際技巧，懂得觀察別人，激發同理心，積極助人，並培養孩子的情緒智商，理論上情緒智商高的孩子，比較能夠察覺及反思校園霸凌這類不對等的人際關係，因此不容易發生校園霸凌現象。「魔法學園」適合的年齡是8歲以上，這款遊戲的設計是要讓遊戲者從不同角度經歷霸凌事件，也有機會翻轉陰暗為光明，透過團隊合作的力量，讓同儕一起努力解決在校園中遇到的困難，並且形成一股正向光明的力量，讓

這些力量從魔法學園延續到真實世界，讓霸凌事件從校園中消失。

考量學生年齡及課程需求，目前研究者的任課班級是國小五年級的學生，比較適合「魔法學園」在課程上的運用。再者，因應十二年國教跨領域教學及素養導向教學的趨勢，「魔法學園」的合作學習特色、霸凌情境的解讀及與生活情境結合再認知的後設學習歷程、說故事的語文學習內涵等，都比較適合作為教學運用的策略性及學習鷹架式的工具。藉由「魔法學園」的運用，本研究試圖達到以下兩個研究目的：

（一）透過反霸凌桌遊結合語文創作的課程，降低班級學生各類型衝突事件的發生。

（二）透過反霸凌桌遊結合語文創作的課程，提升班級學生對人權價值與態度的重視。

## 貳、文獻探討

本研究的兩個目的可聚焦為三個關鍵詞：「霸凌防制」、「遊戲融入學習」及「人權價值態度與校園霸凌問題」，以下將針對這三個關鍵詞進行相關研究文獻的回顧與探討。

### 一、霸凌防制

研究校園霸凌的先驅學者Olweus (1993) 提出霸凌行為的定義：

霸凌行為乃指當一個學生被其他人反覆且帶有惡意地批評或攻擊，使該學生感到不舒服或造成傷害，且在當下難以保護自己。

而Olweus、Limber與Mihalic (1999) 的研究再次對霸凌行為本質下了三個定義：（一）霸凌是刻意及有意造成受凌者傷害之侵犯性行為；（二）此種行為重複出現一段時間；（三）人際關係呈現出權力不對等。從文獻中發現，歷來學者對霸凌的看法也大多參考Olweus的定義，如Coloroso (2005)、



Nansel等人 (2001)、Smith、Ananiadou與Cowie (2003)；國內吳清山與林天祐 (2005)、洪福源 (2003)、楊宜學 (2009)、鄧煌發 (2011) 等學者對於霸凌之定義亦都包含Olweus的概念。

在霸凌類別的研究方面，Olweus (1993) 的研究發現可依不同的標準將校園霸凌做不同的分類：言語霸凌、肢體霸凌、非言語肢體霸凌三類，後因科技發展及持續研究所需而增加，如兒童福利聯盟文教基金會 (2014) 的研究發現，可將校園霸凌分為六類：

(一) 肢體霸凌：以肢體暴力行為霸凌他人，包括踢、打弱勢同儕、搶奪財物等，是最容易辨認的一種，會造成他人身體受到傷害。

(二) 言語霸凌：運用語言刺傷或嘲笑別人，包括取綽號、用言語刺傷、嘲笑弱勢同儕、恐嚇威脅等，是校園中最常出現且最不易被發現的霸凌行為，會造成他人心理受傷，傷害程度有時比肢體霸凌還嚴重。

(三) 關係霸凌：這一類型的霸凌往往牽涉到言語的霸凌，包括排擠弱勢同儕、散播不實謠言中傷某人等。

(四) 反擊型霸凌：這是受凌學生長期遭受霸凌之後的反擊行為，包括受霸凌時生理上的自然回擊、或去霸凌比自己更弱勢的人。

(五) 性霸凌：類似性騷擾，包括以有關性、身體性徵及性別取向作為玩笑或嘲諷內容的行為、或是以性的方式施以身體上的侵犯。

(六) 網路霸凌：係指利用網路散播色情圖片、散布謠言中傷他人、留言恐嚇他人等使人心理受傷或恐懼的行為，這是近年來新興的霸凌型態，而且程度相當嚴重。

在霸凌防制的研究方面，研究者整理國內一些學者的研究 (兒童福利聯盟文教基金會，2014；洪福源，2003；張信務，2007；Mona & Jamesm, 2007) 如下：

### (一) 學校方面

1. 營造溫馨和諧的友善校園，有效預防校園霸凌。
2. 辦理多元團隊活動，提供學生情緒紓解的管道，培養團隊精神。

3. 辦理進修活動，增進教師處理霸凌事件的專業知能。
4. 訂定校園反霸凌政策，並透過教育宣導讓學童了解如何因應霸凌行為。
5. 建構完善的校園霸凌事件通報機制與處理流程，及時處理。
6. 提供完整的輔導諮商服務，必要時可尋求專家協助。

## （二）教師方面

1. 落實生命、人權與法治教育，教導孩子互相尊重，增進法律知識，培養其同理心和正義感。
2. 提升教師輔導專業知能，妥善處理學生霸凌問題。
3. 訂定明確的行為規範，掌握關鍵時機及時處理。
4. 教導孩子正確應付霸凌行為的技巧：要通報，不要反擊。

## （三）學生方面

1. 尊重他人，要有同理心，不要霸凌他人。
2. 學習正向的社交技巧，改善人際關係。
3. 有效管理自我情緒，以正面的方式發洩精力。
4. 認識霸凌行為的本質，積極面對霸凌，避免長期受凌。
5. 了解「反霸凌」政策，不要姑息霸凌行為，要通報，不要圍觀。

## （四）家長方面

1. 改善親子關係，增加親子互動，可有效覺察孩子問題。
2. 增進親師溝通聯繫，適時處理霸凌事件。
3. 身教勝於言教，管教子女應以關懷鼓勵代替責罵體罰。
4. 管控孩子接觸具暴力內容的媒體與電玩，以減少不良的示範。

## （五）社會方面

1. 設立反霸凌專線，並加以宣導，如教育部去霸凌高關懷專線：0800-

200-885（凌霸零零-耳鈴鈴-幫幫我）、警察局保護少年專線：080-005-95-95（零霸凌-理理我-救我-救我）。

2. 立法規範大眾傳播媒體傳遞暴力內容。
3. 提供專業完整的諮詢服務與一切必要的協助。

從上述國內在霸凌防制的文獻來看，在學校及教師的教育面向上，對於改善校園霸凌問題依然沒有針對課程的設計與實施進行具體發展與研究，即惟有在落實生命教育及人權法治方面有理論性的倡導，但是並沒有具體的課程、策略或相關的系統性教材研發，對於校園霸凌防制的國家整體政策來看，形式的層面大於具體落實的實質展現；從校園霸凌防制實務來看，也確實是宣導大於真實的教育。

## 二、遊戲融入學習

「遊戲是人的基本需求」，從國際遊戲協會 (International Play Association, IPA) 的《兒童遊戲宣言》(Declaration of the Child's Right to Play) 中可以了解「遊戲」是兒童的天性，是兒童基於內在的動機所主動引發的，根據王芯婷 (2012) 的研究發現，對兒童來說遊戲是一種學習、活動、適應、生活或工作，並且對其生理、心理及社會的全面發展有所幫助。因此，透過遊戲融入教學的歷程，對於諸如霸凌的社會學習現象，在改變與引導的教育可能性上，肯定要比教育宣導與說教講述的策略還來得高。

本研究的「遊戲」指的特別是「桌上遊戲」，從維基百科（無日期）的網頁中可以得到下述定義：桌上遊戲 (tabletop game) 通常被簡稱為桌遊，又被稱為不插電遊戲，是針對如卡片遊戲（又包含集換式卡片遊戲）、圖板遊戲 (board game)、骰牌遊戲 (tile-based games)，以及其他在桌子或任何多人面對面平面上玩的遊戲的泛稱，廣義來說，象棋、撲克、麻將等亦屬桌遊。桌遊亦泛指不依賴電子設備和電子產品、通常不需要大幅度動作的遊戲，如殺手遊戲。而這個用詞最主要是用來區別必須插電且必須使用電子儀器產品才能遊玩使用的電腦遊戲、電視遊樂器等、完全不需任何道具或類型差異甚大的肢體活動如運動、舞蹈、武術，以及其他可能被人類或動物視做「遊戲」



的娛樂活動。由於桌遊已經成為國人日常休閒的重要選項，再加上以桌遊融入各種教學研究領域實務研究如雨後春筍般被提出，因此本研究選定以桌遊作為改善校園霸凌現象的教學行動研究策略的載體，希望透過桌遊的相關課程設計，對於校園霸凌現象的改善有所幫助。

### 三、人權價值態度與校園霸凌問題

人權指的是每個人與生俱來應該享有的基本權利與自由，它是一種普世的價值，應該要被每一個人（包括政府）所重視。我國是個民主國家，人權的保護已經能夠從《憲法》及法律的相關規範來達成，但並不是每一個人都能具有良好的人權態度和價值，主要原因是學校教育尚不能透過系統且有效的課程來進行人權教育。九年一貫課程將人權教育的部分列為議題，但是並沒有發展出課程與教材，而未來的十二年國教，人權教育則必須融入各領域中來進行，但並沒有研發特定的教材和教法。根據方允中（2012）針對臺中市一所國中學生為研究對象的問卷調查研究發現，國中學生人權態度整體及各向度與學生霸凌行為整體及各向度均達顯著負相關，因此推論國中學生人權態度可以有效解釋學生霸凌行為。另外，根據周雅秋（2011）針對彰化縣二林國小高年級學生實施問卷普查研究結果發現，人權態度與其霸凌行為呈負相關變化，人權態度得分較低的學童，較有可能表現出霸凌行為，所以校園霸凌行為是具有可預測性的現象。又根據Greene (2006)、Limber與Small (2003) 的研究發現，學校惟有落實民主與人權教育，方能遏止並改善校園霸凌現象的蔓延，可見人權教育對於校園霸凌防制的重要性。

## 參、研究對象、研究方法與課程設計

### 一、研究對象

本研究的研究對象是高雄市某國小五年級的一班學生，這些學生有少部分是2015年研究者任課班級的學生，2016年重新編班，總共有28人，男、女



生各半，學習分組共分為六組，四組有5人，另兩組有4人，其中包含1位智能障礙的資源班學生。人權態度問卷的填答，一般生採自行填答，資源班學生的填答由研究者另行找時間協助問答。

## 二、研究方法

本研究肇因於研究者在教學現場所遇見的問題，也就是學生的霸凌衝突行為頻率並未因為學校和教師的反霸凌教育宣導而降低，研究者試圖透過遊戲融入教學的策略，進行潛移默化式的行為改變教學策略。因此，本研究決定採取教師行動研究的策略，教學者本身即是研究者。表1為本研究流程與具體策略內容。

表1  
研究流程與具體策略

研究流程	具體策略內容
1. 確定研究問題及其重點	桌遊融入領域教學對改善校園霸凌現象之研究，重點在於觀察桌遊融入領域教學是否能有效改善班級學生同儕之間的人際關係緊張與衝突狀態和衝突發生的頻率
2. 與相關人士討論初步計畫	於2017年7月輔導團人權小組會議提出構想，並研擬初步教學實施計畫及相關觀察紀錄策略，並進行輔導員試玩，針對遊戲的缺點與不合理處進行遊戲規則與玩法的修正與調整
3. 參考相關文獻	蒐集與霸凌防制、桌遊融入教學、合作學習等相關文獻資料
4. 決定研究方式	由於研究者即是教學者，因此決定採用行動研究的循環研究策略，於2017年9月開學後立即進行相關研究資料的蒐集與教學策略的實施，教學策略實施的過程不斷地進行觀察蒐集資料及數據的檢討，針對問題的省思提出改進策略，並積極進行教學策略的不斷反思與調整，讓研究成為一種不斷調整與反思的循環歷程
5. 進行資料蒐集	資料的蒐集分為三部分：課程實施前後的人權態度；班級人際衝突分類紀錄；班級氣氛變化觀察的質性紀錄
6. 進行資料結果分析與解釋	根據觀察蒐集紀錄的資料進行t考驗、趨勢變化分析解釋及質性的描述研究
7. 提出改進建議研究報告	本研究為循環式的研究教學歷程，因此所有的觀察紀錄和省思將作為下一階段的教學研究改進策略

本研究中，該學期五年級的國語課有一個創意寫作活動，本研究結合這個創意寫作的活動，自學期第四週開始實施介入的遊戲創作課程，課程共分為三個階段：階段一（三週）是策略卡的後設認知與故事創造；階段二（兩週）是創意說故事與行動演出；階段三（三週）是遊戲再造與創新玩法，課程的實施時間是利用每週四下午的閱讀與寫作課，整個三階段的課程結束後，正好將每組學生在人權桌遊的創意產出彙整成班級閱讀與寫作課的活動成果。檢視本研究教學課程之成效的工具共有三個，分別是：

### （一）人權態度暨行動量表

研究者參考方允中（2012）與周雅秋（2011）的研究問卷，改編為適合本研究的問卷（參見附錄一），問卷初稿經國內5位人權教育專家學者協助進行內容效度的修正（如表2），最後修訂為60題，包含人權態度和行動實踐的相關問題，並於2017年8月在高雄市進行立意取樣的預測，抽樣對象是高雄市國小高年級學生，樣本數148人，經過分析，人權態度問卷部分的信度Cronbach's  $\alpha$ 值是 .831 ( $N = 148$ )，人權行動實踐問卷的信度Cronbach's  $\alpha$ 值是 .909 ( $N = 148$ )，由於Cronbach's  $\alpha$ 值很高，因此未經刪題，直接運用在本研究的學生人權態度資料蒐集。本研究「人權態度暨行動量表」的實測有兩次，分別是學期第一週及第十四週，用以檢視本研究對象在人權桌遊介入課程前後人權態度的差異。

表2  
人權教育專家學者專業背景（依姓名筆畫順序排列）

編號	姓名	職稱／學經歷背景
A	林○○	大學教授（博士、教育部人權教育諮詢小組委員）
B	姜○○	高雄市國中校長（高雄市國民教育輔導團召集人）
C	陳○○	大學教授（博士、高雄市人權委員會委員）
D	謝○○	高雄市國小資優班教師（博士）
E	韓○○	高雄市國民教育輔導團兼任輔導員（博士候選人）

## （二）班級人際衝突分類紀錄

關於班級人際衝突的分類，共分為：肢體衝突、言語衝突、關係霸凌及其他，記錄自第一週開始至第十一週結束，每週觀察記錄建檔。資料蒐集是透過班級的學習分組，各學習分組的組長或代理人每週將前一週該組組員的人際衝突相關紀錄資料彙報給教師。

## （三）班級氣氛變化觀察的質性紀錄

透過開放性答題內容的學習單來蒐集研究對象對於班級氛圍變化的感覺和看法，研究問題如下：1.你覺得這個課程有趣嗎？為什麼？2.你覺得這個課程重要嗎？為什麼？3.這個課程對你個人而言，有造成內外在的任何影響或改變嗎？舉個例子；4.你覺得這個課程對班級而言，有造成任何影響或改變嗎？舉個例子。

## 三、課程設計

本研究在105學年度即進行一次前導型的研究，研究的對象與正式研究中的對象並非完全同一批人（106學年度該批學生因為升上高年級而重新編班）。105學年度的前導性研究並沒有進行任何的課程設計及行動研究的反思歷程，純粹讓研究對象「玩桌遊」，桌遊總共玩了四次，分別是第四、七、十一、十五週，每次玩一節課，遊戲規則完全參照網路的標準示範玩法來進行。在學習成效的觀察部分，僅由該班級的級任導師於期末進行質性的追溯描述和記錄，根據該導師的質性紀錄，可摘錄歸納出以下幾個重點：

（一）班上的常規及學生人際互動狀況每下愈況，尤其到了學期末更是亂成一團。

（二）該班學生玩桌遊的過程相當吵鬧，吵架的一大堆。

（三）學生表示到了第三次玩這個桌遊時就覺得很無聊，反應可不可以不要再玩了。

也就是說，這個試圖讓學生改變個人人權態度，並且用以改善校園霸凌



狀況的桌遊是無效的。針對這個結果，事實上並不太讓人意外，因為這個前導型研究本身並不算是一個課程，充其量只能算是一個「活動」，在沒有教學引導的狀態下，加上導師疏於經營管理班級，遊戲本身無法達成預期的功效，確實是可以理解的。

為了讓桌遊能夠確實達成預期的教學成效，106學年度時再次使用在課堂上，不再只是讓學生自行運作的「活動」，而是具有整體設計與配套、學習脈絡的「課程」。2017年7月研究者及所屬人權教育推動小組在工作場域針對「魔法學園」這組桌遊在教學現場的運用進行了一場增能研習，研究團隊針對遊戲規則進行試玩及相關的規則討論，發現規則中有一項步驟是：在解除了一項校園霸凌危機後，要由解除危機者針對危機解除的各種策略卡進行說故事後方能收復一個校園版圖。這個步驟的重點在說故事，可是由於桌遊中的說明書，對於各種危機解決策略只有「原則性」的說明，並沒有關於這個原則在校園中具體生活化、真實經驗的策略，所以參與這場增能研習的教師一致認為這個遊戲步驟的部分過於空洞、不夠具體，因此說故事的活動並無法和現實生活產生連結，對於擁有豐富教學經驗的教師都是如此，何況是還沒有足夠社會歷練的學生。

針對這個問題點的發現，研究者所屬團隊開始設計配合這個桌遊的跨領域相關並且結合生活實踐的素養導向型的課程，課程有三個重點：（一）結合語文創作的教學；（二）從生活中尋找經驗與想像；（三）強調團隊合作。透過循環式的課程設計，每當完成一個循環之後，經過課程成效評估，可進行深化的進階課程，或者原進度再一次循環直至小組成員能夠確實達成課程賦予的任務。實際課程內容如圖1所示並說明如下：

### （一）策略卡的後設認知與故事創造（階段一）

對孩子而言，桌遊的潛移默化是霸凌現象能否改變、改善的重要關鍵，如果孩子本身無法理解或者感受這些遊戲規則或策略原則的意義，試問要如何對情意本身產生潛移默化的效果呢？因此這個階段的課程內容強調認知、後設認知及後設創作，必須確保每個孩子都能夠理解各個策略卡的意義內容



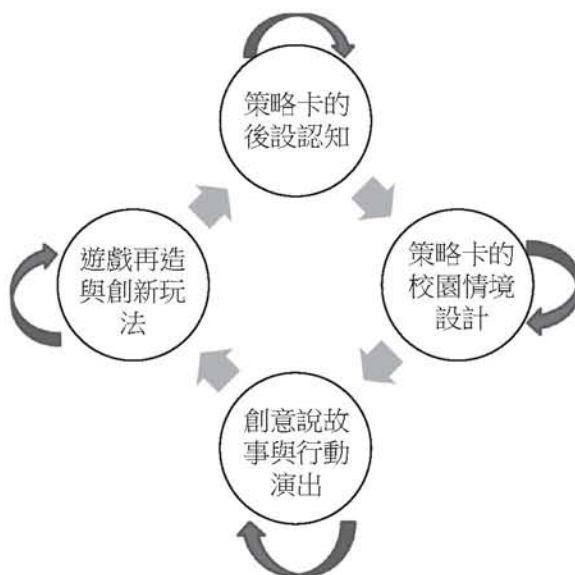


圖1 魔法學園創意課程階段循環流程

和實務用途，透過示範、嘗試理解創作、發表、討論及發現錯誤的歷程，讓每個孩子都能真正理解策略卡的意涵，並且有能力和生活中的經驗及資源相連結，產生有意義的學習。階段一的課程操作流程如下：

1. 教師以PPT秀出一張遊戲盒的校園霸凌事件策略卡，讓研究對象念出策略卡的完整策略內容（第一堂課）。
2. 教師請各組討論策略卡的策略如果轉換成校園或現實生活的經驗，可以怎麼做？請各組發表，教師提出挑戰或開放其他組別挑戰（第一堂課）。
3. 教師發給各組不同的策略卡，請依據策略卡的定義發想現實生活中可能的情境並且發表（第二堂課）。
4. 教師發給每組2~3張不同的策略卡，請各組創作並發想策略卡的創意情境，並將不同的策略卡賦予有意義的連結，也就是開始說故事並發表（第三堂課）。

## （二）創意說故事與行動演出（階段二）

在完成為期三次的策略卡後設理解課程後，接著進行完整的說故事訓練，流程如下：

1. 首先由教師設定並發下校園霸凌的情境和策略卡內容後，交由孩子的學習團隊進行故事的討論和創作（第一堂課）。
2. 小組發表，接著由教師及其他小組進行故事的挑戰和建議（第一堂課）。
3. 請各組進行討論和修改故事的動線內容（第一堂課）。
4. 排練與發表。故事完成後，由小組成員扮演故事中的角色，在課堂上進行模擬演出，演出後由全班同學針對該故事內容進行劇情的提問與討論，討論的內容包括：故事的邏輯合理性、校園實境可行性及創意發想度。完成提問與討論後，各組針對自己小組的故事劇情進行檢討與修正，待完成後進行第二次的展演。表3是創意說故事暨展演的小組互評表，在各組展演的過程中，讓各組進行互評及記錄，事後可供各組針對自己的表演作為參考之用（第二堂課）。

表3  
創意說故事暨展演——小組互評

	故事的邏輯合理性 (1~5分)	校園實境可行性 (1~5分)	創意發想度 (1~5分)
給分			
文字描述與建議			

## （三）遊戲再造與創新玩法（階段三）

在各組依照原本的遊戲規則進行二至三次的遊戲後，開放給各組於課餘空閒時間進行遊戲規則的改造及創新玩法的設計，各組針對遊戲實際進行所遇見的問題進行規則的修改，或者設計全新的創意玩法，尤其可著眼在全班

只有一組遊戲盒的狀況下，如何透過創意，讓所有同學都能夠參與遊戲的進行，激發無限創意並提升學習合作的可能性。

## 肆、研究結果與討論

### 一、研究結果的資料分析

關於研究結果的資料分析，共有三個部分，分別是：人權態度的變化、班級氛圍與人際衝突事件的改變，以及學習產出。

#### (一) 人權態度的變化

表4為本研究對象在人權態度前後測的平均資料，採五點量表，5代表非常同意，1代表非常不同意，題項有正向及反向題，在分析前以SPSS第23版進行反向題倒轉計分，每個學生的得分採加總並且平均，最後將全班前後測的資料進行相依樣本 $t$ 考驗，檢視其中的差異是否顯著。

表4  
人權態度前後測相依樣本 $t$ 考驗結果摘要 ( $N = 28$ )

向度	$M(SD)$		自由度	$t$	$p$	$d$
	前測	後測				
成績	3.68 (0.56)	4.33 (0.49)	27	4.96	.00	1.24

由相依樣本 $t$ 考驗分析發現，研究對象人權態度的前後測平均值有顯著差異 ( $t_{(28)} = 4.96, p = .00, d = 1.24$ )。後測的人權態度成績 ( $M = 4.33, SD = 0.49$ ) 也顯著大於前測的人權態度成績 ( $M = 3.68, SD = 0.56$ )。顯見課程前後，研究對象的人權態度和行動價值觀有顯著差異。

## (二) 班級氛圍與人際衝突事件的改變

班級氛圍與人際衝突事件的改變部分，可分為量的描述與質的描述兩部分：量的描述採用「班級人際衝突分類紀錄」作為描述佐證資料；質的描述以課程結束後的「質性內容學習單」作為資料蒐集來源。

### 1. 量化的數據描述與討論

本研究自第一週開始即進行量化班級氛圍的數字資料蒐集，由各學習分組組長進行該組成員在人際關係出現衝突時的分類次數紀錄，記錄的類型共分為：肢體衝突、言語衝突、關係霸凌及其他，在記錄的第一週即向學生說明，記錄的內容純粹作為學術研究之用，不會另做他途（如學習加扣分之用），讓學生放心進行相關數據的記錄，增加紀錄數據的可信度。圖2是根據第一週至第十一週的班級人際衝突分類紀錄資料所分析而得。

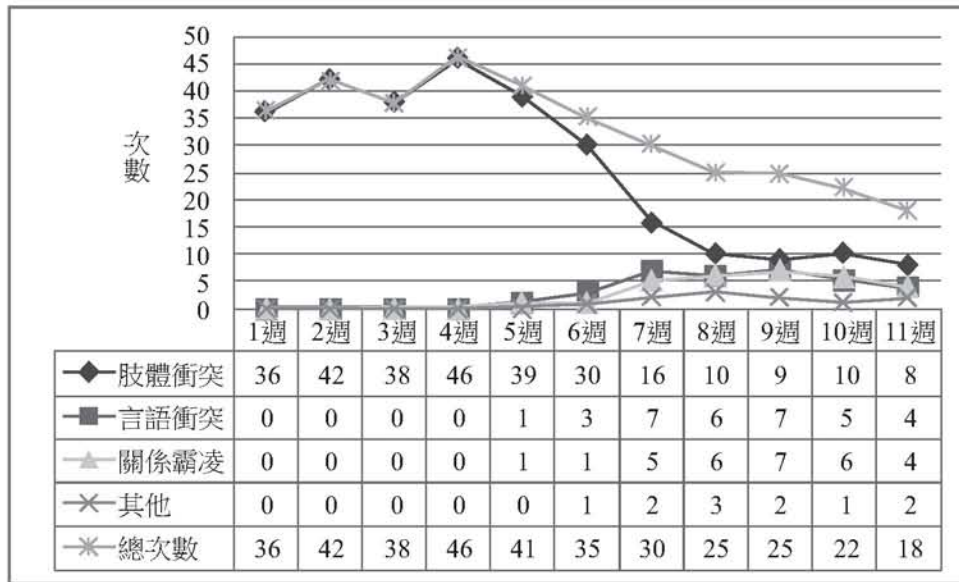


圖2 班級人際衝突分類紀錄次數變化



數據上呈現出一個很有趣的現象：第一週到第四週，班級的人際衝突類型都只記錄到「肢體衝突」的部分，其他的類型都呈現0的現象，一直到第五週才開始有零星的其他類型出現，然後從第七週以後，各種類型的衝突才逐漸平均化。此外也可以看到，總次數從課程實施的第四週（也就是學期第七週）開始明顯下降，至課程實施的第十一週的總次數下降比是60%。

至於班級人際衝突類型直至學期第七週才開始有明顯的分類一事，研究者判斷，應該是研究對象對於校園霸凌與班級衝突的觀念和想法，普遍存在著肢體霸凌就是校園霸凌的錯誤偏狹概念，這可能導因於學校宣導及教師實施人權教育和反霸凌教育的不夠落實，而由於本課程即是在深入學習關於各種校園霸凌類型的防範和生活運用策略，學生在課程中確實學習到了各種不同霸凌類型的定義和生活運用的具體策略，具有後設性的學習歷程，因此在彙報資料上開始產生質的具體變化和體悟，對於校園生活有著更深刻的反省和觀察。

## 2. 質性的記錄與反省

這個部分所要呈現的是整個研究中，量化的數據資料所無法說明的研究過程與成果。研究者認為，關於人的研究是一種極其複雜的內涵，用一些簡單的數據所呈現的只是描述關於人的行為能被測量的表面現象，至於人的行為內在的驅力，如果沒有相當用心的資料採集，是無法取信於人的，但因為本研究的研究法並不包含精良的質性研究設計，只有規劃一張開放性的學習單，透過提問來採集學生對於本研究課程的感想及課程前後有關班級人際關係的氛圍變化感受，因此成為本研究信效度上比較弱的一環。

本研究在學期第十四週發放質性的學習單，透過研究對象學習單填答內容的整理、歸納、記錄及分析，來試圖理解與掌握本研究課程在班級的社會關係中所造成的影響，並間接評估課程的成效，作為日後在研究循環中調整課程內容和方向的依據。關於學生問卷回饋內容，研究者整理成以下幾個面向：

### (1) 課程學習的感受

「課程有趣活潑，大家都學得很開心」（全班）、「我們覺得這樣的課程很實用，知道了很多以前都不知道的方法，我們要向霸凌說不」（S7、S11、S18）。

雖然每次都要傷腦筋去想反霸凌的方法，可是這些方法都很好用，我們有組員就成功避免被霸凌的命運。(S20)

媽媽表示，如果老師們都有這樣教小朋友如何避免被霸凌，那麼她就不用每天擔心我在學校被欺負了。(S15)

### (2) 人際關係的改變

上了這個課，我才發覺自己以前是多麼的讓人討厭，原來我是大家公認的霸凌者，現在我不再霸凌別人，還會保護自己班上的同學，不讓他們被別班的欺負。(S8)

我以前常常會被排斥，在班上都沒有朋友，現在我知道合作學習的重要，會努力貢獻自己的專長，大家也願意和我做朋友，覺得上學很快樂。(S21)

### (3) 生活態度的改變

「學習尊重別人，尤其不可以隨便嘲笑同學的外表，每一個人都應該要被尊重」(S1、S3、S11、S13、S22)。

以前我都會和大家一起排斥某個同學，不和她一起玩，現在我覺得這是不應該的，大家都是同學，應該彼此合作。(S22)

遇到困難的時候，一定要找老師或主任或同學好朋友幫忙解決問

題，要學習勇敢地面對困難，當一個勇敢的小孩。(S4、S8、S15、S21)

### (三) 學習產出

本研究中，關於學生的學習產出可分為三階段：1. 解決霸凌的後設策略；2. 校園霸凌解決策略的故事建構；3. 創意遊戲玩法。學生的學習產出相當具有創意，也很符合素養導向的生活化需求，如「照妖鏡」、「束縛咒」及「瞬間移動」（參見附錄二），這些都是生活中一蹴可幾的實務性作法，內容充滿童趣的創意，因為這不是教師解決班級或校園霸凌事件的常見作法，教師通常會想到的是：處罰、找父母、送學務處，這一點確實是教師可以向孩子們學習的地方。本研究課程能夠有效引導出學生的創意，除了實際教導學生自我保護的反霸凌策略，對於其想像力和創造力的發展也很具實用性，可說一舉數得。校園中有很多角落和故事，是教師未曾去探索和觸及的，如果不是從學生的口中或故事中呈現，身為教師鮮少有機會觸及這些校園的深處，透過讓學生說故事及為故事建構解決策略的過程，教師也有機會去觸及那些不為人知的校園荒謬與奇異點，藉此反思自己的教學到底還缺少哪些細心和用心，充實自己的教學知能和策略，給孩子們一個美好的學習天地和成長樂園。

## 二、課程檢討

人權教育是我國教育的重要議題而非學習領域，不管是九年一貫課程或是十二年國教，都沒有專屬的節數可以讓教學現場的教師進行教學，因此融入各學習領域教學是教學現場的教師在兼顧領域及重大議題教學的普遍作法。本研究的教學設計是將人權教育透過遊戲及故事創作的方式融入語文領域的寫作教學，關於本研究的課程實施，研究者提出兩點觀察和檢討意見：

(一) 語文創作的學習重點在於寫作技巧的學習而非情意教育的實施，而本研究課程著重在人權教育的素養教學和引導，在文學創作技巧的建構部



分相對上較為缺乏，因此由學生的作品內容可以看出人權態度的情意豐富，而文學的嚴謹度和流暢度卻明顯較弱，未來針對重大教育議題融入領域教學應兼顧領域的學習內涵，而非為了融入而融入。

(二) 本研究的教學媒介——反霸凌桌遊，因為教學內容包含有人際關係的互動學習，除了融入語文領域進行教學，其他如健康與體育、綜合領域等，也很適合進行融入式教學，未必要融入在語文領域中。

## 伍、結論與建議

### 一、結論

校園霸凌是全世界共通的社會現象，其成因很複雜，與家庭教育、當地的社會文化甚至校園氛圍都有關係，而且這些家庭教育、社會文化和校園氛圍都是一種長期發展的現象，對於孩子的影響相當深遠，恐怕不是一個學期一兩次的校園反霸凌宣導能夠輕易導正的。而且身處資訊科技發達的時代，現在的孩子接受網路訊息的影響非常快速，傳統制式政令的教學宣導到底成效還有多少值得深思和探討。十二年國教即將上路，其中素養導向的教學策略和傳統的校園霸凌防制宣導策略在內涵上有很大的差別，人權教育是態度和行動實踐大於知識技能的一個教育議題，素養導向的教學策略顯然優於政令宣導式的學習成效。

本研究課程透過遊戲及跨領域的素養導向策略來建構反霸凌的教學課程，除了引導孩子的學習興趣和期待，更從孩子本身的想像創造力中去引導自我學習、自我建構知識和生活行動策略，從孩子潛在的特質中建構出特有的強健的自我保護生活素質。本研究透過三個部分的觀察，可以推論課程的有效性。首先從人權態度前後測的數據變化，透過相依樣本  $t$  考驗的結果 ( $t = 4.96$ )，其中的高度顯著性 ( $p = .00$ ) 及效果量 ( $d = 1.24$ ) 可以說明，對於人權態度的教育而言，這是個有效的課程。從班級人際衝突分類次數紀錄的觀察發現，班級衝突類型總次數的課程前後百分比下降率為60%，也能有效說明這



個課程的有效性。從課程實施之後，學生對於校園霸凌的定義有了更接近生活內涵的理解和體驗，可以說明這個課程對於涵化人權教育的基本素養於內在價值觀的重要。由本研究的結果可以明顯看出，透過課程的引導，桌遊對學生的人權態度起了作用，這和本研究課程實施前對於桌遊成效的前導研究之間有著很大的差別，說明桌遊本身只能是個媒介，雖然從文獻中可以看到遊戲對於提升學生學習成效的相關研究成果，但是本研究的結果發現，人權教育要產生作用，教學引導還是扮演著關鍵性的角色，與其讓學生漫無目的地玩桌遊，建議教師還是從教學目的開始用心設計課程，避免學生失去學習的耐心。

本研究記錄了孩子們的內在感受及外在表現，其中的變化和效應是多麼的感人。這在在證明，教師只要有心想改變教條式的教學態度，不拘泥於教材的形式，用心發現可行的教學素材，願意嘗試用在自己的教學課堂上，就能落實人權教育，期待會有更多這樣的教學嘗試與創新，讓人權教育和反霸凌的教學研究獲得更大的正能量。

## 二、建議

本研究在課程第一階段的實施中一開始並不順利，部分學生並沒有辦法將原則性的策略定義具體化為生活實例，主要是因為學生對於語言的理解以及將這種理解具體化為生活實例的連結不足，有些小組一開始的創作並不符合該策略卡的原則，最後在教師展現範本之後才恍然大悟。因此本研究建議，第一階段要先針對桌遊策略卡的定義進行討論，最好讓學生練習策略卡和實例之間的連連看，並讓他們說出為什麼，透過這樣的過程讓學生產生後設認知學習，如果還是沒有辦法，務必在此階段多一些循環的學習和練習，否則連帶第二階段的進度和學習精確度也會受到影響。

本研究課程尚可將各種霸凌事件最可能發生的校園地點，由學生主動討論並繪製成校園霸凌危險地圖，透過學生自發地討論、反省與宣導，讓校園霸凌的防範成為每個孩子都能淬鍊並擁有的生活素養，因而成為一個人權教育議題的終身學習者。不過本研究，並沒有足夠的時間和機會施行此一教育

構想，甚為可惜，因此下一個教學循環將進一步重新規劃課程的架構與脈絡，使課程和教學現場有更多互動。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 「霸凌從不曾停止過」……來自被霸凌者最沉重的告白（2017，7月25日）。*自由時報*。取自<http://m.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2141649>
- [Bullying had never been stopped, which came from the bullying people's profound confessions. (2017, July 25). *Liberty Times Newspaper*. Retrieved from <http://m.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2141649>]
- 方允中（2012）。*國中生人權態度與霸凌行為相關性之研究——以臺中市一所國中為例*（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- [Fang, Y.-C. (2012). *The study of correlation for students of human rights attitudes and bullying: For example to a junior high school in Taichung City* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 日本校園霸凌嚴重 年輕人自殺率居高不下（2017，5月1日）。*自由時報*。取自<http://m.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2053740>
- [The bullying in Japanese campus is getting very serious, the percentage of young people committed suicides is very high and never dropping. (2017, May 1). *Liberty Times Newspaper*. Retrieved from <http://m.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2053740>]
- 王芯婷（2012）。桌遊運用於兒童培力團體之初探。*社區發展季刊*，140，94-106。
- [Wang, H.-T. (2012). Preliminary study of table games used in children's empowerment groups. *Community Development Journal*, 140, 94-106.]
- 吳清山、林天祐（2005）。校園霸凌。*教育研究月刊*，130，143。
- [Wu, C.-S., & Lin, T.-Y. (2005). School bully. *Journal of Education Research*, 130, 143.]

兒童福利聯盟文教基金會（2014）。[調查報告]2014年臺灣校園霸凌狀況調查報告。取自[http://www.children.org.tw/news/advocacy\\_detail/1174](http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1174)

[The Child Welfare League Foundation. (2014). *The survey report for campus bullying in Taiwan*. Retrieved from [http://www.children.org.tw/news/advocacy\\_detail/1174](http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1174)]

周雅秋（2011）。國小學童人權態度與霸凌行為之研究——以彰化縣為例（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，臺東市。

[Chou, Y.-C. (2011). *The study of the relationship between human rights attitudes and bullying behaviors in elementary school students* (Unpublished master's thesis). National Taitung University, Taitung, Taiwan.]

洪福源（2003）。校園欺凌行為的本質及其防治策略。《教育研究月刊》，110，88-98。

[Hong, F.-Y. (2003). The nature of bullying in campus and its control strategy. *Journal of Education Research*, 110, 88-98.]

美8歲男童上吊身亡 在學校疑遭霸凌影片全曝光（2017，8月9日）。《自由時報》。取自<http://m.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2157648>

[A eight years old boy in United States was hung and die-the video of a suspicious bullying in the school was unveiled. (2017, August 9). *Liberty Times Newspaper*. Retrieved from <http://m.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2157648>]

張信務（2007）。營造友善校園——「從去霸凌開始」。《北縣教育》，61，31-35。

[Chang, S.-W. (2007). Creating a friendly campus: "The first thing is no longer mully". *Taipei County Education*, 61, 31-35.]

郭靜晃（2006）。《兒童心理學》。臺北市：洪葉文化。

[Kuo, C.-H. (2006). *Child psychology*. Taipei, Taiwan: Hong Ye Culture.]

楊宜學（2009）。臺南市國小高年級學生校園霸凌行為之研究（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。

[Yang, Y.-H. (2009). *The research of school bullying behaviors on higher grade students of elementary school in Tainan City* (Unpublished master's thesis).



- National Tainan University, Tainan, Taiwan.]
- 維基百科（無日期）。*桌上遊戲*。取自<https://zh.wikipedia.org/w/index.php?search=tabletop+game&title=Special:%E6%90%9C%E7%B4%A2&profile=default&fulltext=1&searchToken=1jgphlbfhb56nk4vsr021ydy>
- [Wikipedia. (n.d.). *Tabletop game*. Retrieved from <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?search=tabletop+game&title=Special:%E6%90%9C%E7%B4%A2&profile=default&fulltext=1&searchToken=1jgphlbfhb56nk4vsr021ydy>]
- 鄧煌發（2011）。*預防犯罪親子書*。臺中市：師友月刊。
- [Teng, H.-F. (2011). *Clime prevention for parents and children*. Taichung, Taiwan: The Educator Monthly.]
- Mona, O., & Jamesm, M. S. (2007)。*無霸凌校園——給學校、教師和家長的指導手冊*（李淑貞，譯）。臺北市：五南。
- [Mona, O., & Jamesm, M. S. (2007). *Dealing with bullying in schools: A training manual for teachers, parents and other professionals* (S.-Z. Li, Trans.). Taipei, Taiwan: Wunan.]

## 二、英文部分

- Coloroso, B. (2005). A bully's bystanders are never innocent. *Educational Digest*, 70(8), 49-51.
- Greene, M. B. (2006). Bullying in schools: A plea for measure of human rights. *Journal of Social Issues*, 62, 63-79.
- Limber, S. P., & Small, M. A. (2003). State laws and policies to address bullying in schools. *School Psychology Review*, 32, 445-455.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 285, 2094-2100.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden,

MA: Blackwell.

Olweus, D. (1999). Norway. In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross-national perspective* (pp. 28-48). London, UK: Routledge.

Olweus, D., Limber, S. P., & Mihalic, S. (1999). *The bullying prevention program: Blueprints for violence prevention*. Boulder, CO: Center for Center for the Study and Prevention of Violence.

Smith, P. K., Ananiadou, K., & Cowie, H. (2003). Interventions to reduce school bullying. *Canadian Journal of Psychiatry, 48*, 295-303.

Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 45*(7), 1308-1316.

## 附錄一 人權態度暨行動量表

### 一、人權態度（選一個最符合你的狀況，在口中打勾）

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同 意
1. 人權需要用金錢才能買到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 每個孩子一出生就擁有活下去的權利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 所有人的權利和尊嚴都應受到尊重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 沒有人有權利用任何方式傷害你	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對於報章雜誌上的人權報導，我很少去注意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 「人權」對小朋友來說太困難，我們不需要去學習它	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 法律的制定雖然限制了我們部分的自由，但同時也維護了我們絕大部分的權利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 對於社會上的不同種族、文化，我們都應抱著尊重的態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 男生比較調皮，所以男生犯錯時，應該處罰重一點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 對於同學的無心之過，只要能認錯並彌補傷害，我能原諒他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 愛滋病患者，應該享有和其他同學一同上課的權利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 對於娘娘腔的男生，我們不要和他在一起玩，以免被他影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我有權利表達自己的意見，即使意見與長輩不同	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我有權利選出班級代表參與學校事務，了解學校各項活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 學校應該為沒有參加校外教學而留在學校的同學安排課程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 在任何地方，每個人都有自由發表心得或意見的權利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 父母可以要求我參加我不喜歡的社團	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

（續下頁）

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
18. 蘭嶼的原住民穿丁字褲，我覺得相當的落伍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 小華因出生便是重度肢體障礙，她的父母可以要求醫生結束她的生命	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 每個人的人身安全應該受到保護，同學或師長不應該任意打罵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 當父母未經過我的同意翻閱我的日記時，我覺得這是不對的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 穿著暴露的女性受到性侵害是咎由自取，自己要負全責	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 不管班上同學是原住民、客家人、閩南人還是新住民，我覺得並沒有什麼不同	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我不願意與人際關係不好的同學做朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我認為盲人（視障者）只適合從事按摩的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我個人的成績是屬於自己的隱私權，老師未經我的同意不能隨便公布成績	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我希望父母和師長能尊重我的想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我希望兒童節學校送的禮物能讓我有選擇的機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 當我發現自己和別人不同時，我仍然能夠欣賞別人並表現自己的特色	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我覺得女生比男生更適合擔任「護士」的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 二、人權行動與實踐（選一個最符合你的狀況，在口中打勾）

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同 意
1. 發現有人在販賣過期的黑心商品，就算是我的親戚朋友，我也會勇敢地報警舉發	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 和別人討論問題時，我會表達自己的意見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會請求師長讓我能依照自己的意願，參與學校對外的各項才藝表演或競賽活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會請求師長讓我能夠有適時休息和放鬆的時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會捍衛自己擁有學習課業和追求知識的權利，能夠安心、認真地學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 當我的權利被剝奪時，我會採取合法的方式保護自己應有的權利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 當我的意見與別人不同時，我都會採取溝通的方式取得認同	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在學校裡，當我和同學意見不同時，我都不會爭吵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我能夠接受和身心有障礙的同學坐在一起上課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 對於我不喜歡的同學，我會替他／她取綽號	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 對於班上多數人選出的幹部，在推動班級舉辦的活動時，我願意配合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我不喜歡和長得不好看或功課差的同學做朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在學校裡，如果看到有人被欺負，我都會勸阻或是報告老師	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我會去注意有關貧窮國家的報導，並且關心當地人民的生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 為了維護班上的秩序，我會遵守班上共同制定的規定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 在生活中遇到不公平、不合理的事時，我會說出來並尋找解決的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 對於世界上遭遇不幸的人們，我會表示同情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 開班會時，我會服從多數人的決議	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

（續下頁）

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
19. 制定班規時，我會提出自己的意見和看法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 發現同學或朋友遭受家暴時，我會報告老師或撥打113婦幼專線通報	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我願意和外籍或其他族群同學做朋友，當他們遇到困難時，我會伸出援手幫助他們	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 當我排隊買東西時，看到有人插隊，我會請他重新排隊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 對於平時調皮搗蛋的同學，我贊成老師採取都不讓他下課的方式來處罰他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 班上有身心障礙的同學，會影響整體上課的品質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 當我自己考試考不好時，可以接受老師罵我笨蛋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 如果我是班長或風紀股長，即使是我的好朋友有擾亂秩序的行為時，我也會把他們的號碼記下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 當我聽不懂老師上課的內容時，我會請求老師再講一次	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 政府對於社會和人民所造成的傷害，應該盡全力去平復它	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 在家裡聽音樂、唱歌和彈奏樂器，我會留意時間和音量，避免影響鄰居安寧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 在捷運上講電話、玩手機，我不太會注意音量的問題，只要我喜歡有什麼不可以	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 附錄二 學生在課堂上的學習產出

階段一：解決霸凌的後設策略	<p><b>【照妖鏡】</b>讓霸凌者覺察自己的行為                  詮釋：寫「給霸凌者的一封信」，因為他／她的哪些作為讓你感到什麼樣的痛苦，希望他／她停止這些行為</p>
	<p><b>【束縛咒】</b>找一個人來約束霸凌者的行為                  詮釋：霸凌者最怕的是田徑隊教練，可以請教練出面，對霸凌者曉以大義</p>
	<p><b>【瞬間移動】</b>感受到他人惡意時迅速離開現場                  詮釋：觀察霸凌者每次霸凌前的徵兆表現，只要察覺不對勁就立刻閃人</p>
階段二：校園霸凌解決策略的故事建構	<p>因為我的個性比較溫柔，調皮的阿偉總是戲說我是女生。有一天他在走廊上想要脫我褲子，說要幫我檢查看看。我拜託老師在綜合課上讓全班玩真心話大冒險，每個人都要說出一件曾經受傷或受挫的事情，我會選擇說出今天的事情，當然阿偉也會有自己受傷的故事，希望他能明白「同是天涯淪落人，相煎何太急」？</p> <p>以後我會選擇避開阿偉，不讓他有機會再找我麻煩。當然我還是會去找學務主任，告訴他事情經過，請他進行反霸凌宣導</p>
階段三：創意遊戲玩法	<p><b>【支援前線】</b>玩法／規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在全班只有一組遊戲盒的前提下</li> <li>2.整組以解決一件事情為主</li> <li>3.每組成員先編好決定順序</li> <li>4.成員依序抽：場景卡、事件卡、三張策略卡</li> <li>5.各小組的事件卡可互相支援</li> <li>6.老師計時全班解決所有事件的時間，可作為獎勵的依據</li> </ol>

# The Action Research of Table Games Integrated With Field Teaching Toward Improvement of School Bullying Situation

Sheng-Far Lin\* Chen-Ming Chen\*\* Chia-Yen Hsieh\*\*\*

## Abstract

Because of school bullying incidents occurring frequently, and the ineffectiveness of the school anti-bullying propaganda, the research tries to use games integrated with language field teaching: Courses of creativity games, based on the feedback and experience of life quality-oriented teaching, which starts from the fourth week since new semester, for total eight weeks, in three phases, to let students integrate the game contents and class curricula into life attitudes during fun game courses, to wish to change the situation and subculture of school bullying, and to expect cases of study to have more optimistic and healthier life attitudes to school life. The research finds that students' attitudes of human rights obvious change after courses and that the atmosphere in class improves, and identifies that as long as teachers are willing to pay more attention to students and build students' human rights values through course guidance and action practices, the situation of school bullying can effectively be stopped.

**Key words:** human rights values, school bullying, quality-oriented, games integrated with teaching

---

\* Teacher, Oil Refinery Elementary School, Kaohsiung City

\*\* Assistant Professor, Department of Special Education, National Kaohsiung Normal University

\*\*\* Gifted Education Teacher, Yangming Elementary School, Kaohsiung City (Corresponding author), E-mail: banduna@pchome.com.tw





## 為何消費者喜歡購買油炸食品？ ——方法目的鏈理論之應用

林舜涓\* 陳慧玲\*\* 余梅香\*\*\* 張婷玥\*\*\*\* 蘇家愷\*\*\*\*\*

### 摘要

食安風暴之後，大眾更關心食物可能引發的危害。在理論上，了解特定食品的危害應該會減少該食品的消費，大眾也都知道常吃油炸食品（如炸雞、鹹酥雞、炸豬排等）會對健康產生危害。然而，觀察臺灣各夜市中生意最鼎盛的攤位不外乎是鹹酥雞、炸雞排、臭豆腐等油炸食品，親朋好友聚會也常買鹹酥雞。為什麼消費者明明了解吃油炸食品對健康有危害，但還是無法拒絕誘惑？本研究採用方法目的鏈理論結合階梯訪談法，對30名科技大學學生與30位上班族進行面對面深度訪談，以探討消費者購買油炸食品的消費者內在價值。訪談結果顯示，食用油炸食品的原因有美味、嘴饞、香氣吸引、生理需求、方便、便宜、心情鬱悶、習慣等，因產生肥胖、心血管疾病、致癌風險、不好消化、膚質狀況差等負面體驗結果而產生罪惡感、矛盾

---

\* 南臺科技大學休閒事業管理系副教授

\*\* 南臺科技大學休閒事業管理系副教授

\*\*\* 南臺科技大學餐旅管理系助理教授

\*\*\*\* 南臺科技大學休閒事業管理系助理教授

\*\*\*\*\* 南臺科技大學餐旅管理系教授（通訊作者），E-mail: chiakai@stust.edu.tw

通訊地址：臺南市永康區南台街1號，聯絡電話：06-2533131轉4924

投稿日期：107年4月6日；修改日期：107年5月30日；接受日期：107年6月30日

DOI: 10.3966/207010632018060049003

感等價值回饋；但食用油炸食品，消費者也可能產生紓解壓力、與人分享之正面體驗結果，因而產生滿足感與幸福感的內心價值。本研究依據研究結果，對於營養教育之實務提供進一步的建議。

**關鍵詞：**方法目的鏈理論、油炸食品、階梯法訪談

## 壹、前言

食安風暴之後，大眾非常關心食品可能引發的危害。在理論上，了解特定食品的危害應該會影響該食品的消費情形。例如，大家知道常吃炸雞、鹹酥雞、炸豬排等食品會危害健康，然而，聚會卻也常買鹹酥雞。再者，觀察臺灣各夜市中生意最鼎沸的攤位不外是鹹酥雞、炸雞排、臭豆腐等油炸食品。危害認知與溝通相關研究顯示，專家和一般民眾對於危害的認知有差異，如食品安全專家判定食品對於健康最主要的危害是細菌、病毒、黴菌等微生物，然而，一般大眾關心的危害因素，包括：天然污染物（如黴菌毒素、重金屬）、農用化學品（如殺蟲劑、硝酸鹽）、動物用藥（如抗生素）、食品添加物和包裝材料等 (Ergönül, 2013)。了解一般大眾對於食品危害之認知，有助於未來擬定食品安全教育或營養教育的方向，以達成營養教育的宗旨。本研究目的即在嘗試了解為何消費者明知吃油炸食品對健康有危害，卻還是無法拒絕誘惑而購買油炸食品的內在因素。

方法目的鏈理論 (means-end chain theory) 探討消費行為與個人價值的關聯，是一種常用以了解消費者選擇的研究方法。消費者選擇商品或服務時，不單是因為該商品或服務的性質或功能，還包含使用商品或服務後的結果，以滿足消費者追求的價值 (Gutman, 1982)。方法目的鏈理論可以深入了解消費者的購買動機，進而將動機連結至行為 (Grunert & Grunert, 1995)，該理論連結了產品屬性與屬性所帶來的消費結果，進而引導出增強的個人價值。方法目的鏈透過期望價值理論延伸探索顧客行為，連結屬性 (attributes)、結果 (consequences) 與價值 (values)，以連結其購買動機與購買行為 (Grunert & Grunert, 1995)。方法目的鏈理論主要依據兩個假設：一、價值是主導行為的重要角色；二、人們選擇產品時，會依循本身的價值分類產品，以簡化選擇產品的決策過程 (Gutman, 1982)。方法目的鏈理論著重在探討個人價值對個人行為所產生的影響，連結不同層級以探索消費者心中無形的價值；其目的為了解產品屬性導致消費者認知的結果，並滿足消費者相對之價值；消費者



的價值層級始於產品或服務屬性，透過消費結果與價值產生連結。為了有效了解顧客價值，方法目的鏈著重於不同產品呈現之不同抽樣意義 (Goldenberg, Klenosky, O'Leary, & Templin, 2000)，以探討消費者行為與個人價值間的關係。Olson與Reynolds (1983) 將構成方法目的鏈的層級分為屬性、結果與價值三要素。屬性可分為具體屬性 (concrete attributes) 與抽象屬性 (abstract attributes)；結果有功能性結果 (functional consequences) (具體結果) 與社會心理性結果 (psychosocial consequences) (抽象結果)；價值則分為助益性價值 (instrumental values) 與最終價值 (terminal values)。

### 一、屬性

包括有形的具體屬性及無形的抽象屬性 (Gutman, 1982)。具體屬性係指可直接衡量的特徵或可由感官直接體驗，如包裝、色彩、重量及價格；抽象屬性如品質、風格與品牌。以本研究而言，屬性係指消費者對購買油炸食品考慮的要素，如口感、脆度、包裝、品牌、預算與服務。

### 二、結果

Gutman (1982) 認為消費結果係指消費者體驗產品或服務後，所產生的生理和心理層面的利益或損失。結果分為具體的功能性結果與抽象的社會心理性結果。功能性結果係消費後所產生的生理反應，如喝水止渴或吃飯止飢、使用牙膏以保護牙齒等；社會心理性結果是比較抽象的，如穿戴名牌衣服可以更吸引人。

### 三、價值

價值被定義為心中渴望的最終存在狀態 (Gutman, 1982)，而個人價值描述一種內在與個人相關的目標狀態。消費者相信某些屬性可以滿足需求，產生利益結果以達價值的實現，消費行為的發生是為了實現某種價值的追求 (Beatty, Kahle, & Homer, 1991)，如快樂、安全、成就感、健康或幸福，形成對產品或服務的渴望、偏好與信念。換言之，消費者購買的是價值而不是

產品或服務本身。價值分為助益性價值與最終價值。助益性價值是一種偏好或行為的認知，如生活不斷有變化、獨立及自信等；最終價值則是希望成為最後狀態，如安心、放心與健康。以本研究而言，價值係指消費者經由消費後的結果，在滿足方面再提升的感受，亦即食用油炸食品後在心中最終的需求。助益性價值可能是物超所值與受重視等之具體價值；最終價值則可能是較抽象的難忘回憶、促進感情與甜蜜感覺等價值。

簡單地說，產品屬性產生消費後的結果，藉此讓消費者感受最終價值，因此，方法目的鏈理論主要在於指引研究者探究消費者對於特定屬性所認定的核心價值 (Gutman, 1982)，該連結關係可清楚了解消費者為什麼以及如何認定屬性的重要性。方法目的鏈理論連結產品屬性到使用結果到個人價值（屬性—結果—價值），可凸顯最終價值目標的內涵與形成過程，並解釋個人如何選擇產品與服務，達到個人目標的脈絡 (Gutman, 1991)。透過方法目的鏈可剖析消費歷程與價值追求之關聯，並藉由「方法」與「目的」的連結架構探討消費行為，用以說明消費者滿足「目的」的過程與內涵，並清楚了解消費者為何以及如何認定此屬性之重要性 (Reynolds & Gutman, 1988)。

Baker、Thompson與Engelken (2004) 採用方法目的鏈理論調查引發消費者購買有機食品的價值，研究結果指出健康是最重要的因素，品質屬性與口感連結的結果為健康關聯，而與消費結果連結的價值為福利與健康。Miles與Frewer (2001) 以階梯法 (laddering method) 訪談探討狂牛症、基因改良食品、高油脂食品等之危害，結果顯示消費者最關心的議題是健康，如伴隨消費高油脂食品之結果是體重增加和心臟方面的疾病；與狂牛症、高油脂食物有關的結果是死亡；與狂牛症、基因改良食品有關的結果是動物福利與環境。然而該研究僅連結屬性與結果間的關係，並未建立結果與個人價值間的關係。Bitzios、Fraser與Haddock-Fraser (2011) 採用方法目的鏈理論探討購買機能性食品之研究，歸納出的屬性有價格、食品組織、口感或香味，消費機能性食品後的結果有物超所值、健康、高品質、愉悅的經驗和新鮮，結果所引發的價值有安全感、樂趣與享受、便利、延長生命；消費者對於機能性食品的認知主要是健康、營養、口感特性與愉悅 (Ares, Giménez, & Gámbaro, 2008)。

Lind (2007) 採用方法目的鏈理論分析消費者重視的豬肉屬性，不同品牌、不同生產來源的豬肉的目標消費族群重視的屬性不同，購買進口豬肉的消費者重視的是價格；購買在地生產有機豬肉的消費者重視的屬性是有機，連結的結果與價值是品質與安全、健康，連接口感的屬性是具吸引力的外觀。有關食品領域研究的應用主要偏重於有機食品或是機能性產品的消費，對於危害性食品的研究較少。

McCarthy、O'Reilly、Cotter與de Boer (2004) 的研究認為健康、享受美食、安全和動物福利是對於食用肉品態度的最重要決定因素。Holm與Drake (1989) 研究瑞典人消費有機肉品之最重要屬性為價格，對英國消費者而言，價格結合外觀是最重要的屬性；而Magnusson、Arvola、Hursti、Åberg與Sjödén (2001) 的研究發現瑞典人消費有機肉品的屬性為健康、瘦肉比、長保存期限及在地生產價值；Bech-Larsen與Grunert (1998) 的研究發現消費者選擇有機豬肉的最重要因素是價格，連結的個人價值有動物福利、健康、享受，購買有機肉品或是自由放養肉品的消費者價值之一是「普遍主義」(Dickson-Spillmann, Siegrist, & Keller, 2011)。Zanoli與Naspetti (2002) 探討消費者有機食品的購買行為，應用方法目的鏈理論連結產品屬性、消費結果與購買價值，結果發現健康屬性連結美味、優良與營養的產品結果，進而創造愉快與幸福感則為購買價值感。

本研究對於消費者購買危害性食品的動機感到好奇，因此，以方法目的鏈理論探討油炸食品消費者的內心價值，並以方法目的鏈理論結合階梯訪談法探討消費者購買油炸食品的內涵與價值，以建構危害食品（油炸食品）的屬性、食用油炸食品後的結果與消費者個人價值的連結關係，以深入了解消費者對於油炸食品的認知，並依據該認知形塑消費者的需求，俾助營養教育者在設計營養教育教材時，傳達正確且消費者有興趣的訊息，提升公眾營養知識並將知識落實在行為中，以維持公眾健康。



## 貳、研究方法

本研究以方法目的鏈理論為基礎，探討消費者在購買油炸食品時，內心所認知的屬性、屬性所產生的結果，並從中發掘消費者購買後無形的個人價值，同時，以階梯法為主要的資料蒐集與分析方法，探索購買油炸食品消費者內心之價值（如圖1所示）。產品屬性之相對具體的含義是代表產品的物理性或可觀察之特性，以油炸食品為例，油炸食品的美味、香氣為產品屬性；結果是更加抽象的含義，反應與特定屬性相關之好處（或風險），即因為油炸食品的美味，食用油炸食品後而產生肥胖的結果；價值是高度抽象的含義，指的是消費者透過購買行為實現的持久信念，以本研究而言，即食用油炸食品後，個人獲得心理的愉悅感。

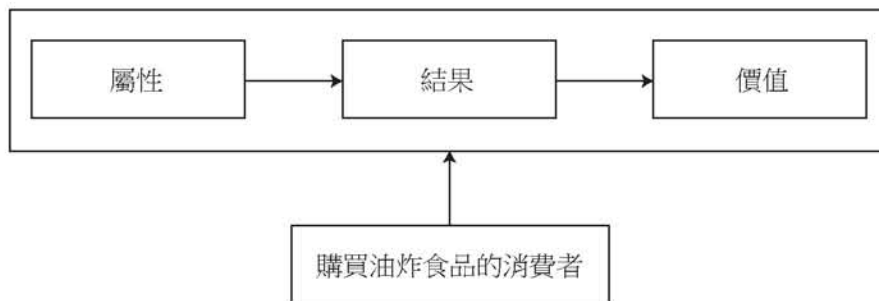


圖1 研究概念

### 一、資料蒐集

#### （一）階梯法訪談

本研究採用Reynolds與Gutman (1988) 建構的階梯法訪談、內容分析 (content analysis) 及階層價值圖 (hierarchical value map, HVM) 進行方法目的鏈「屬性—結果—價值」的資料蒐集與分析。首先，對受訪者進行階梯法訪



談，接著以內容分析法將訪談結果分類，針對消費者重視的產品屬性、消費結果與價值進行編碼 (coding)，形成一條條階梯，再將階梯整合編製成「蘊含矩陣」(implication matrix)，最後製成HVM。

採用階梯法來檢測方法目的鏈理論，其目的乃在引導消費者將心中所重視的產品屬性、消費結果及內在價值整體連結起來，進而完成方法目的鏈的結構，藉以探討消費者之最終價值。階梯法認為消費者內在的自我對於產品屬性、結果及價值，不會是單一的方法與目的，因此，階梯法之訪談主要以一對一深度訪談的方式，透過非結構式直接訪談逐步導引受訪者內心的結果與價值，一步步找出消費者認為重要的產品屬性，並深入了解特定的屬性產出之特定結果，同時了解特定結果與消費者的內在價值之關聯。以牙膏為例，逐步引導出「潔白牙齒→閃耀笑容→增進社會關係→興奮→自信心」的整體層級關係。

為了蒐集購買油炸食品的消費者內心深處追求的價值，本研究採軟性階梯法訪談，當受訪者被問到對其而言是重要的屬性或結果時，必須繼續追問以抽取出抽象的意義，直到受訪者不能再提出任何有意義的回答。階梯法著重於抽取出受訪者內心深處的價值，所以本研究以質性訪談逐步引導出受訪者內心深處的價值，探索其內心的狀態，為小樣本時採用的軟性訪談方法。

## (二) 訪談設計

本研究探討受訪者購買油炸食品後的內心價值，受訪者需顯露內心的想法，可能會產生壓力與緊張，因此，在進行階梯訪談時，需營造讓受訪者能放鬆且暢所欲言的環境。Veludo-de-Oliveira、Ikeda與Campomar (2006) 認為為了避免訪談時受訪者不耐煩而倉促應答、或為了顧及面子而提出假性答案、或擔心隱私曝光而不專心受訪等障礙，訪談前要向受訪者保證訪談內容絕對採匿名方式處理並保密，清楚闡述訪談的程序與大約需要的時間，在訪談中不打斷受訪者談話為原則，但以接續受訪者的回答來引導回歸下一個正確問題的產生，幫助受訪者藉由向上推展達成抽象的層級，避免訪談中受訪者停頓不前或岔題轉向。

本研究於2016年6~11月間以便利抽樣的方式對30名南臺科技大學餐旅管理系之學生與30位上班族進行一對一的面對面深度訪談，透過自由交談以獲取多樣化的經驗資料，除當場筆記外並錄音整理。訪談前先以封閉式問卷了解受訪者的基本資料（如性別、年齡、教育程度、職業、可自由運用的零用金等）與購買油炸食品的頻率。階梯法的第一步驟為導出差異，以偏好一差異法導出消費者重視的產品屬性，再請受訪者從中選出二至五個最重視的屬性，作為階梯法訪談的基礎。本研究進行階梯法訪談時，參考Reynolds與Gutman (1988) 提出的訪談技巧，透過聯想與引伸，了解受訪者對於購買油炸食品的原始屬性可能產生的結果，最後再由這些結果導出最後的價值。主要的開放式問題如下：

1. 上次什麼時候購買油炸食品（如鹹酥雞或炸雞排）？和誰一起吃？為什麼會想要買油炸食品吃？購買油炸食品時會考慮哪些要素 (elements)？
2. 為什麼考慮這些要素？你認為這些要素會帶給你何種結果？假設缺乏什麼東西，對於你吃油炸食品時有什麼影響？
3. 之後會讓你在哪一個方面的滿意度提升？滿足後感受到何種價值？
4. 下次如果可以再一次購買油炸食品，你會如何選擇？
5. 為什麼你以前常常吃油炸食品？為什麼現在比較少吃了呢？

訪談過程中依據受訪者之背景與受訪時之實際狀況適時增修問題，以期獲得更多資訊。當受訪者不願認真回答或是感覺不自在時，訪員可沉默以讓受訪者繼續試著找出適當或是明確的答案，並可重複受訪者的回答，刺激受訪者更精確地表達自己的想法，直到受訪者無法提出更有意義的回答為止，這種過程即為「階梯」，並依層級形成HVM (Reynolds & Gutman, 1988)。當受訪者對於某一屬性或結果所重視的原因不只一個時，訪談時會請受訪者選出最主要的原因，以避免階梯產生分叉。

## 二、資料分析

Reynolds與Gutman (1988) 主張階梯法必須配合內容分析法，蒐集受訪者的訪談資料。本研究依逐字稿內容由三位研究者經語幹分類、編碼分析後，

探究消費者心中真正的「屬性—結果—價值」連結關係，並利用蘊含矩陣將此連結關係繪製為HVM。

### (一) 內容分析法

第一步驟擬定油炸食品屬性、消費結果與價值各層級的定義；第二步驟則依據第一步驟擬定之定義，將訪談蒐集的資料依逐字稿的內容進行編碼分析，由三位研究者進行個別獨立編碼，獲取語幹與分類規則後進行資料的編碼分析。每位編碼員獨自審查逐字稿資料，確認每份逐字稿的屬性、結果與價值的連結，彙整資料包含的元素，如容易買到、隨時想吃都買得到等編碼為「方便」屬性層級；聽說吃油炸食品會致癌、炸的食物很容易致癌等編碼為「致癌風險」結果層級；愛吃又怕胖等編碼為「罪惡感」價值層級。各層級的要素依其特性命名並給予代碼；第三步驟由三位研究者進行協商、對於概念歧異的部分進行討論，取得共識後完成內容分析。同時，針對內容分析法結果進行信度檢核，本研究採用王石番（1990）建議之「相互衡量信度」（interjudge reliability）方法檢驗信度，計算兩兩編碼員相互同意度，以此為基礎求出整體信度，相互同意度以85%以上為滿意標準（Kassarjian, 1977）。

依據下列公式計算相互同意度和信度：

$$\text{相互同意度} = (2 \times \text{相互同意題數}) \div (\text{編碼員1之題數} + \text{編碼員2之題數})$$

$$\text{信度} = (n \times \text{平均相互同意度}) \div [1 + (n - 1) \times \text{平均相互同意度}]$$

本研究的信度達 .99，符合Kassarjian建議的達 .85以上之滿意標準（如表1）。

進行方法目的鏈分析時，需要計算每一要素之源引（from）與延至（to）次數。要素之源引次數是指該要素受到下一層級要素串聯或延至次數的總和，要素的延至則是指該要素向上一層級衍生出其他要素的所有延伸次數。因此，當要素同時具有源引與延至時，宜編碼為結果層級；僅有源引而無延至時，宜編碼為價值層級；若只有延至而無源引時，則為屬性層級（嚴秀茹、李有仁、蕭丞傑、李國書，2006）。



表1  
編碼者相互同意度與信度檢測

編碼員代號	A	B
B	.98	
C	.96	.98

平均相互同意度： $(.98 + .96 + .98) \div 3 = .97$   
 信度： $(3 \times .97) \div (1 + 2 \times .97) = .99$

## （二）蘊含矩陣的建構

蘊含矩陣是一種系統性的矩陣，作為整合階梯中連結次數的重要工具，能將研究者分析出之屬性、結果與價值各層級之要素逐一連結起來，計算任兩項不同層級間要素之直接連結與間接連結次數。所謂直接連結次數為兩要素之間直接有關聯的次數，而間接連結次數則為兩要素之間由其他因素而間接產生的關聯次數，再依蘊含矩陣中的連結關係構畫出HVM。矩陣數字由整數(X)與小數(Y)構成，其中表內整數部分，表示要素之間有直接連結的次數；表內小數部分，表示要素之間有間接連結的次數(Reynolds & Gutman, 1988)。再者，呈現各元素的內引(in degree)與外延(out degree)關係，內引關係為元素本身目的之次數，外延關係則是元素本身來源的次數(Goldenberg et al., 2000)。

## （三）HVM的繪製

Reynolds與Gutman(1988)提出繪製HVM的流程：

1. 對每個受訪者提出的要素編上屬性(A)、結果(C)、價值(V)，分別對屬性、結果、價值中的各個要素編上代碼。
2. 整理出「屬性—結果—價值」蘊含矩陣總表，亦即將屬性、結果、價值的關係以矩陣的方式呈現。
3. 藉助「屬性—結果—價值」蘊含矩陣彙整總表來繪製HVM，其繪製



的準則，研究者可以自行規範其直接與間接之間的截取值 (cut-off-value)。依 Gengler與Reynolds (1995) 的建議，以樣本的5%定為截取值，因此，本研究的截取值設定為3 ( $60 \times 5\%$ )，換言之，在相同層級被不同受訪者提及的直接連結次數必須達3次以上才能確認其連結關係。設立截取值之主要目的是希望呈現出研究主題最具穩定性的連結關係，才不致讓過多微弱關係複雜了最終HVM的串聯情形（嚴秀茹等，2006）。

## 參、結果與討論

### 一、受訪者的基本資料

受訪者共60人，大部分受訪者的教育程度為大專以上，其中男性21人 (35%)，女性39人 (65%)；學生族群 (30人) 與上班族 (30人) 各占一半；年齡分布在18~22歲的有38人 (63%)，23~27歲的有10人 (17%)，28歲以上的有12人 (20%)；收入在20,000元以上的有24人 (40%)，20,000元以下則有36人 (60%)。

本研究受訪者每次購買油炸食品的消費金額以50~200元最多，占70% (42人)，其中每次願意花費100元以上者皆為上班族；50%的受訪者 (30人) 是因為朋友或親人的影響而購買油炸食品。超過80%的受訪者 (51人) 表示會注意店家環境衛生、從業人員衛生與食材衛生，包括：食材必須擺放在冷凍櫃中、製備餐點者與結帳者要分開，不可同一個人作業、清理工作檯面的頻率等；對於炸油品質，77%受訪者表示不會注意店家使用的炸油之狀況。

### 二、訪談內容分析

本研究將訪談內容經過獨立編碼與逐步協商後，彙整後編碼出23項要素，並依據方法目的鏈理論的基本架構，分類歸屬為屬性、結果或價值三個層級。食用油炸食物的屬性，代表消費者購買油炸食品的具體或抽象屬性，分析後共出現199次描述語，整合成八項屬性，大多數消費者會購買油炸食

品的原因為「嘴饞」、「香氣吸引」、「方便」、「生理需求」與「美味」等。

食用油炸食品的結果，代表食用油炸食品後獲得的利益或風險，訪談中萃取出九項結果，大多數消費者認為食用油炸食品後獲得的風險有「肥胖」、「致癌風險」、「心血管疾病」、「膚質狀況差」、「不好消化」，獲得的利益有「紓解壓力」、「節省時間」、「與人分享」。此外，食用高油脂食品的研究顯示，消費者還是最關心健康問題 (Miles & Frewer, 2001)，主要的結果為體重增加與心血管疾病（包含血壓增高與膽固醇升高）。

食用油炸食品的價值，代表食用油炸食品後帶來的最終生理或心理價值感，分析後出現124次描述語，萃取出六項價值，大多數消費者認為食用油炸食品後獲得的價值有「幸福感」、「滿足感」，但是伴隨有「矛盾感」、「罪惡感」，發現食用油炸食品會伴隨心理問題，雖然很清楚食用油炸食品帶來的負面影響，但依然無法抗拒吸引力而食用，因此會有「矛盾感」與「罪惡感」產生，甚至在體型肥胖後產生「自卑感」。上述類目名稱、內容與計次請參見表2。

### （一）食用油炸食品的屬性

針對受訪者詢問在什麼情況下會吃油炸食品時，多數受訪者提到因為嘴饞、很香、好吃、方便等特質，如：「看電視時，嘴饞就會去買來吃」（受訪者1）、「每次騎車經過鹹酥雞攤位，很香、很吸引人，忍不住就會停下來買」（受訪者3）、「油炸食品只要一根叉子就可以吃」（受訪者10）、「最喜歡吃炸雞屁股，油炸的口感酥脆，其他烹調方法比不上」（受訪者12）、「油炸的口感就是酥脆很好吃」（受訪者50）；其次，在心情鬱悶或是無聊時，特別想吃油炸食品，如：「心情鬱悶時，覺得吃油炸食品，脆脆的口感，可以一直咬發洩情緒」（受訪者29），符合Zellner等人 (2006) 的研究結果，即面臨壓力時會攝食高熱量食品、零食及垃圾食品。

表2  
食用油炸食品的屬性、結果及價值

層級	項目	關鍵字	描述語	同意次數
屬性	A01	美味	想吃酥酥脆脆的食物	47
	A02	嘴饞	就是會突然想吃	44
	A03	香氣吸引	路上經過，覺得很香	43
	A04	生理需求	肚子餓了	22
	A05	方便	很快速，而且很便利；很容易買到；隨時想吃都買得到	21
	A06	便宜	很便宜，可以自己決定吃多少	12
	A07	心情鬱悶	心情不好就會想吃	5
	A08	習慣	每天都會去買	5
結果	C01	肥胖	體重明顯增加	40
	C02	心血管疾病	容易引發心血管疾病	30
	C03	紓解壓力	吃完後感覺人可以放鬆	20
	C04	與人分享	維持友誼，拓展人際關係	18
	C05	致癌風險	罹癌機率提高	15
	C06	不好消化	代謝變差、容易便秘	15
	C07	膚質狀況差	長痘痘、皮膚暗沉	10
	C08	節省時間	可以快速取得食物，不用等待	9
	C09	飽足感	覺得吃油炸食物比較容易飽	9
價值	V01	滿足感	很滿足，可以吃到想吃的東西	38
	V02	矛盾感	明知對身體不好，但是，還是很想吃	33
	V03	罪惡感	感覺吃掉很多垃圾食物，會有點後悔	20
	V04	幸福感	能與大家一起分享，覺得難能可貴	16
	V05	依賴感	克制不了，看到就會想吃	12
	V06	自卑感	變胖，被大家嘲笑	5



## （二）食用油炸食品的結果

受訪者表示在食用油炸食品後，對於身體健康會有影響，如：「油炸的食品真的很難忍住不吃，明知道吃了會胖，還是會想吃」（受訪者26）、「我媽常叫我少吃炸的，說很容易得癌症，還有會變胖」（受訪者28）、「報導有說吃油炸的食品會提高致癌率，還會引發心血管疾病」（受訪者15）、「朋友跟我說少吃油炸的食品，不然對心血管、腸胃不好」（受訪者42）、「感覺肥胖的食物就是跟膽固醇、三高、肥胖有著超大關聯」（受訪者37），可見消費者對於高油脂食物危害之關注主要是健康，特別是體重增加、心血管疾病或是膽固醇問題；對於身體的影響尚有皮膚問題，如：「我覺得吃油炸的食品，隔天皮膚都比較容易出油」（受訪者27）、「有陣子很常吃炸的，就特別容易長痘痘」（受訪者12）；另一個食用高油脂食品的消費者關注的事項則是外觀，包括身材與皮膚狀況 (Miles & Frewer, 2001)。除了一般大眾熟知的食用油炸食品的負面結果外，受訪者亦表示油炸食品是在與朋友聚會、聊天或聯絡感情時必要的食物，如：「喜歡跟朋友一起買鹽酥雞，可以買很多種，一起分享」（受訪者27）、「喜歡和朋友一起吃鹽酥雞，配啤酒，一邊聊天」（受訪者6）。研究發現，酒精的使用與積極的情緒、社會歸屬和一致性有關 (Dubé, LeBel, & Lu, 2005)，因此與朋友聊天、喝酒，油炸食品是一個很常被選擇的搭配食品；食用油炸食品尚有紓解壓力之正向結果，如：「油炸食品配酒超級讓人放鬆」（受訪者10）、「就覺得吃脆脆的東西可以一口接一口，整個心情都舒爽了」（受訪者31）；部分受訪者認為油炸食品方便取得，任何時間、任何地點都可以購得，因此可以節省時間，如：「通常都很方便食用，可以節省蠻多吃飯時間」（受訪者13）、「鹹酥雞攤很多，到處都可以買得到，很節省時間」（受訪者28）。

## （三）食用油炸食品的價值

受訪者透過訪談表示，在食用油炸食品後可以得到個人生活型態或心理需求的滿足，如：「油炸的食品可以滿足我的口腹之慾」（受訪者21）、



「鹹酥雞可以一直咬就很容易滿足」（受訪者44）、「可以享受一時行樂，放縱自己之時，也有滿足感」（受訪者8）、「覺得心情不好的時候吃油炸的，就很開心」（受訪者47）；而很多受訪者也表示透過聚會、食物、飲品，能與同行者維持良好的人際關係，如：「喜歡下班和家人一起看電視吃宵夜，覺得很快樂」（受訪者7、受訪者45）、「朋友跟我一起分享美食，心情很愉悅」（受訪者26）。除此之外，部分受訪者表示雖然能滿足口腹之慾，但油炸食品對於身體負面影響的認知，會產生理智與情感層面的拉鋸，因而出現「矛盾感」、「罪惡感」，如：「明明知道對身體不好，還會變胖，但是還是會想吃」（受訪者39）、「邊吃邊有罪惡感，有點矛盾」（受訪者51）、「吃完很後悔，但是吃的時候還是覺得好開心」（受訪者55）；顯現在身體外型的影響，會有負面的價值，如：「我感覺會變胖且常常吃完有空虛感」（受訪者15）、「愛吃油炸的，臉就會長滿痘痘，超沒自信」（受訪者37）。綜觀上述訪談結果，食用油炸食品的消費者所獲得的價值為個人所偏好的最終狀態。

### 三、連結蘊含矩陣與內引、外延情形

歸類訪談內容所屬之層級與要素後，建構食用油炸食品之HVM時，運用訪談後蒐集之各層級要素間的連結，計算要素間之直接與間接連結次數，並非直接引用個人呈現之價值階梯。結果列於食用油炸食品之連結蘊含矩陣（如表3）。

在屬性與結果的連結中，以「美味」與「肥胖」兩者間的連結次數最高（10：0），顯示油炸食品的美味是引起消費者購買的重要屬性，但是，消費者都同意吃了油炸食品後會有肥胖的結果；在結果與價值的連結關係中，以「肥胖」與「矛盾感」兩者間的連結次數最高（13：0），消費者雖同意食用油炸食品會有肥胖的結果，且了解油炸食品對身體不好，但仍無法抗拒想吃的慾望，而產生矛盾感之內心價值。

表3  
食用油炸食品之連結蘊含矩陣

	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08	C09	V01	V02	V03	V04	V05	V06	外延
A01	10:0	8:1	8:0	*	5:0	3:1	4:0	3:2	3:0							46:4
A02	8:0	6:0	4:0	6:2	5:0	4:0	*	3:0	5:1							42:3
A03	5:0	7:0	5:0	5:0	3:0	4:0	4:0	5:0	5:0							43:0
A04	3:0	5:0	3:0	*	*	3:0	*	3:0	*							17:0
A05	5:0	4:0	4:0	4:0	3:0	3:0		*	*							23:0
A06	*	*	*	5:0	*	*	*	*	3:0							8:0
A07	*	*	5:0	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	5:0
A08	*	*	*	*	3:0	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	3:0
C01										12:0	13:0	5:0	4:0	*	5:0	39:0
C02										6:0	9:0	5:0		*	*	20:0
C03										6:0			6:0	*		12:0
C04										5:0			7:0	6:0		18:0
C05										5:0	8:0	4:0			3:0	20:0
C06										3:0	4:0	4:0		*		11:0
C07										*	3:0	5:0		*	*	8:0
C08										6:0			4:0	*		10:0
C09										4:0	*	*	3:0	*	*	7:0
內引	31:0	30:1	29:0	20:2	19:0	20:1	8:0	14:2	16:1	47:0	37:0	23:0	24:0	6:0	8:0	8:0

註：冒號(:)前之數值為直接連結次數，冒號後則為間接連結次數；\*連結次數低於截點(3:0)者從略。

依據連結蘊含矩陣，屬性層面以美味之外延次數最多 (46：4)，顯示食用油炸食品的最主要屬性是「美味」，也是產生更上一層級「結果」的主要基礎。食用油炸食品的結果層面之外延次數以「肥胖」為最高 (39：0)，表示食用油炸食品的價值最常源引自「肥胖」這個結果；而食用油炸食品的結果內引次數以「肥胖」為最多 (31：0)，表示肥胖是食用油炸食品最普遍的結果。在價值層級，以「滿足感」(47：0) 和「矛盾感」(37：0) 最高，顯示消費者在食用油炸食品後會有滿足感，但是內心又因為會胖或擔心引發心血管疾病而產生矛盾感。

#### 四、食用油炸食品的HVM

本研究依據屬性、結果及價值之蘊含矩陣的數值，以3：0為節點決定呈現之連結，依此繪製出食用油炸食品之HVM（如圖2所示），並且進一步說明油炸食品消費者之價值。為確保HVM中資訊具有高度完整度與解釋性，也使得HVM顯示出主要或優勢連結，本研究參考Gengler、Klenosky與Mulvey (1995) 的方式繪製HVM，底色白色代表屬性，淺灰色代表結果，深灰色代表價值；線的粗細代表關係強度，依據Fotopoulos、Krystallis與Ness (2003) 的標準， $\geq 4$ 次為弱關係，5~9次為中等強度關係，10次（含）以上為強烈關係。

##### （一）食用油炸食品HVM主要連結之「滿足感」路徑

食用油炸食品的消費者主要追尋的價值是「滿足感」，該連結路徑之連結關係占整體HVM連結度的32.4%。「滿足感」的個人價值乃油炸食品之美味、香味或是消費者嘴饞，誘導出消費者食用後之生理結果而連結的個人內心價值，高油脂食物可以在其有壓力或是想與人分享的情況下，連結心理的外在具體物象，因此，「滿足感」是消費者食用油炸食品後的主要內心價值之一。

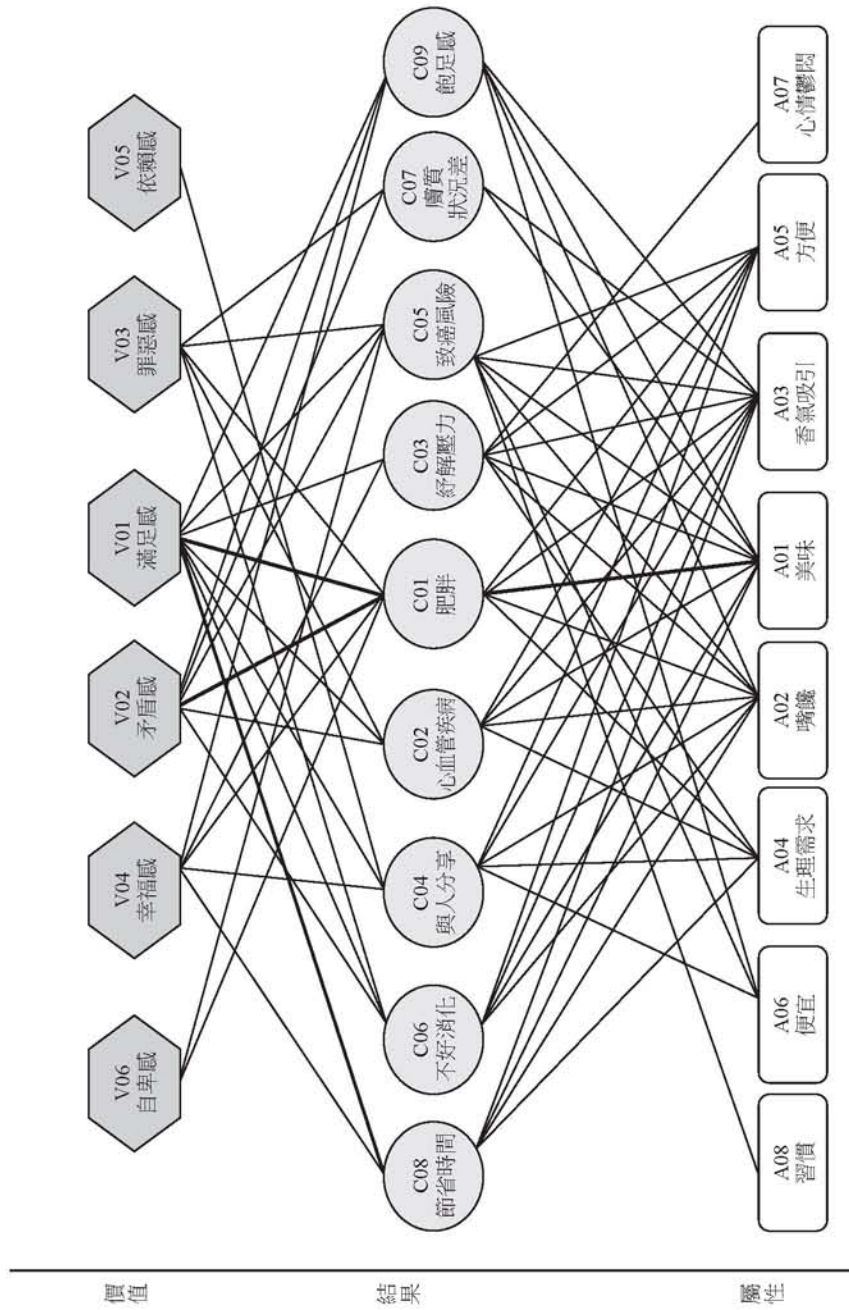


圖2 食用油炸食品之HVM



## （二）食用油炸食品HVM主要連結之「矛盾感」、「罪惡感」路徑

「矛盾感」為消費者食用油炸食品後所獲得的價值之一，該連結路徑之連結關係占整體HVM連結度的24%，而「罪惡感」之連結關係占整體HVM連結度之15.5%，「矛盾感」與「罪惡感」的個人價值乃油炸食品之美味、香味或是消費者嘴饞，誘導出消費者食用後之負面結果，如肥胖、心血管疾病、致癌風險、不好消化、膚質狀況差等，而產生內心的矛盾感與罪惡感。

## （三）食用油炸食品HVM主要連結之「幸福感」路徑

於整體HVM中，「幸福感」的連結路徑占整體連結度的14.9%，食用油炸食品所獲得的「幸福感」價值是由於提供了親朋好友、同事同儕或是社團好友等社交機會，使得參與者於分享過程中滿足內心價值，而達到享受樂趣的效益。此外，食用高熱量的垃圾食物可以讓人感覺比較放鬆、自在、舒服，更可能快樂些 (Zellner et al., 2006)。

# 肆、結論與建議

## 一、研究結論

本研究採階梯訪談法訪談60位消費者，以探討食用油炸食品後的內心價值，受訪者每次購買油炸食品的金額以50~200元居多 (70%)，同時，從方法目的鏈理論發現，購買油炸食品的產品屬性之一為便宜，顯示油炸食品在臺灣是一種平價食品；80%以上的受訪者會注意店家的環境衛生、從業人員衛生或是食材衛生。餐飲衛生雖然不是消費者選擇油炸食品的屬性之一，但是，Henson等人 (2006) 研究發現，消費者對餐廳食品安全認知的重要決定因素為乾淨度，且Barber與Scarcelli (2009) 認為餐廳的清潔度會影響顧客的餐飲選擇，與本研究的發現一致。

以方法目的鏈理論而言，食用油炸食品屬性主要展現出具體的「美

味」、「便宜」、「方便」、「嘴饞」、「生理需求」、「香氣吸引」及抽象的「心情鬱悶」、「習慣」屬性，並提供食用油炸食品後之功能性結果「肥胖」、「心血管疾病」、「致癌風險」、「不好消化」、「膚質狀況差」、「節省時間」與「飽足感」及心理社會層面的體驗結果「紓解壓力」、「與人分享」，而「心情鬱悶」屬性能有效地產生「紓解壓力」的正向結果，以達到「幸福感」的價值反饋。毫無疑問，吃高脂肪和碳水化合物的食品可以讓人們振奮，並可能感覺良好。然而，習慣性地食用這些食品，可能由於皮質醇濃度異常升高而刺激潛在的壓力源，導致腹部肥胖 (Dallman et al., 2003)。與食用油炸食品後之結果「肥胖」一樣，腹部肥胖與第二型的糖尿病、心血管疾病有關，油炸食品消費者亦有相同的認知。

油炸食品的「方便」屬性，不論是方便取得或是方便食用，使得油炸食品成為常見的紓壓食品 (comfort food)。Kandiah、Yake、Jones與Meyer (2006) 提及之紓壓食品為高糖分的點心，如巧克力、糖果、冰淇淋、馬芬及水果罐頭等，或是漢堡、三明治、披薩等速食之高脂肪餐點，這些食品的特色為容易取得及方便食用，與臺灣常見的油炸食品之特色相同。然而，臺灣的油炸食品既可以當點心，也可以於正餐食用，由於價格具吸引力、種類多樣化等特色而成為社交聚會常見之餐飲選擇，亦是許多人選擇的習慣性商品。雖然消費者對於食用油炸食品的壞處都有一定程度的認知，但是食用油炸食品後的「紓解壓力」或「與人分享」等體驗結果，可以滿足消費者在生活中所期待達成的「幸福感」價值。換言之，本研究明確指出，消費者食用油炸食品時，對於心理社會層面的滿足有需求存在且具有潛在價值的追尋意義，可以補充先前文獻 (Weltens, Zhao, & Van Oudenhove, 2014) 有關高油脂飲食與壓力的關係論述。

## 二、對於實務應用之建議

國外文獻研究結果顯示，人在有壓力的情況下會破壞正常的飲食習慣，增加高油脂食品消費和傾向攝取更多鹹或甜的可口食品 (Oliver & Wardle, 1999)。消費者在有壓力的情況下，會選擇口感比較脆、口味飽和度高、具

有較高能量密度的食物 (Born et al., 2010)。因此，方便取得、方便食用的高油脂食品或是高糖分的零食，常常是消費者在有壓力之下的首選，進而使消費者漸漸地產生習慣與依賴。對於營養教育者而言，除了建立社會大眾正確的認知外，亦可與餐飲業者共同研發容易取得、容易食用、口感脆的健康零食，提供消費者在社交活動或是紓解壓力時的另外一種選擇，以取代油炸食品。換言之，除了提升油炸食品對身體負面影響的認知外，發展可以滿足消費者心理需求的取代食品，方能真正改變飲食習慣。

「吃」是一種方便又平價的紓壓方式，但是，對於衛生教育者而言，可以提供不同紓壓方式，如運動、文藝活動、休閒活動、靜坐等，或是透過活動設計，改變需要者的行為模式，協助其了解壓力的來源，規劃正確的生活型態，取代以「吃」來紓壓的方式，方可達到健康之生活品質。

### 三、研究限制與未來研究建議

本研究選擇的訪談對象多來自臺南市區，可能無法代表其他地區消費者的看法，特別是城鄉地區之消費者，在實務應用上值得考量。建議後續研究可以運用硬式階梯法取得更大量的資料，再驗證購買油炸食品的階層關係。

最後，本研究的研究範圍為油炸食品，探討屬性、食用之結果與消費者價值間的連結。不過，國外文獻中提及的高油脂食品代表通常為巧克力，與臺灣飲食習慣不同，因此，建議後續研究可再細分為甜食與鹹食以進行探討。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王石番 (1990)。《傳播內容分析法——理論與實證》。臺北市：幼獅文化。
- [Wang, S.-F. (1990). *Communication content analysis: Theory and empirical analysis*. Taipei, Taiwan: The Youth Cultural.]
- 嚴秀茹、李有仁、蕭丞傑、李國書 (2006)。顧客關係利益之階層探析：方法目的鏈之應用。《管理評論》，25 (1)，95-119。
- [Yen, H.-J., Li, E.-Y., Hsiao, C.-C., & Li, K.-S. (2006). Exploring the hierarchy of customer relational benefits: An application of means-end chain. *Management Review*, 25(1), 95-119.]

### 二、英文部分

- Ares, G., Giménez, A., & Gámbaro, A. (2008). Understanding consumers' perception of conventional and functional yogurts using word association and hard laddering. *Food Quality and Preference*, 19, 636-643.
- Baker, S., Thompson, K. E., & Engelken, J. (2004). Mapping the values driving organic food choice Germany vs. the UK. *European Journal of Marketing*, 38(8), 995-1012.
- Barber, N., & Scarcelli, J. M. (2009). Clean restrooms: How important are they to restaurant customers? *Journal of Foodservice*, 20, 309-320.
- Beatty, S. E., Kahle, L. R., & Homer, P. (1991). Personal values and gift-giving behaviors: A study across cultures. *Journal of Business Research*, 22(2), 149-157.
- Bech-Larsen, T., & Grunert, K. G. (1998). Integration the theory of planned behavior with means-end chain theory: A study of possible improvements in predictive ability. In P. Andersson (Ed.), *Proceedings of the 27th EMAC conference* (pp. 305-314). Stockholm, Sweden: EMAC.



- Bitzios, M., Fraser, I., & Haddock-Fraser, J. (2011). Functional ingredients and food choice: Results from a dual-mode study employing means-end-chain analysis and a choice experiment. *Food Policy*, *36*, 715-725.
- Born, J. M., Lemmens, S. G. T., Rutters, F., Nieuwenhuizen, A. G., Formisano, E., Goebel, R., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2010). Acute stress and food-related reward activation in the brain during food choice during eating in the absence of hunger. *International Journal of Obesity*, *34*, 172-181.
- Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., la Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., ... Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: A new view of "comfort food". *PNAS*, *100*(20), 11696-11701.
- Dickson-Spillmann, M., Siegrist, M., & Keller, C. (2011). Attitudes toward chemicals are associated with preference for natural food. *Food Quality and Preference*, *22*, 149-156.
- Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, *86*, 559-567.
- Ergönül, B. (2013). Consumer awareness and perception to food safety: A consumer analysis. *Food Control*, *32*, 461-471.
- Fotopoulos, C., Krystallis, A., & Ness, M. (2003). Wine produced by organic grapes in Greece: Using means-end chains analysis to reveal organic buyers' purchasing motives in comparison to the non-buyer. *Food Quality & Preference*, *14*(7), 549-566.
- Gengler, C. E., Klenosky, D. B., & Mulvey, M. (1995). Improving the graphical representation of means-end results. *International Journal of Research in Marketing*, *12*(3), 245-256.
- Gengler, C. E., & Reynolds, T. J. (1995). Consumer understanding and advertising strategy: Analysis and strategic translation of laddering data. *Journal of Advertising Research*, *35*(4), 19-33.
- Goldenberg, M. A., Klenosky, D. B., O'Leary, J. T., & Templin, T. J. (2000). A means-

- end investigation of ropes course experiences. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 208-224.
- Grunert, K. G., & Grunert, S. C. (1995). Measuring subjective meaning structures by the laddering method: Theoretical considerations and methodological problems. *International Journal of Research in Marketing*, 12(3), 209-225.
- Gutman, J. (1982). A means-end chain model based on consumer categorization processes. *Journal of Marketing*, 46(2), 60-72.
- Gutman, J. (1991). Exploring the nature of linkages between consequences and values. *Journal of Business Research*, 22(2), 143-148.
- Henson, S., Majowicz, S., Masakure, O., Sockett, P., Jones, A., Hart, R., ... Knowles, L. (2006). Consumer assessment of the safety of restaurants: The role of inspection notices and other information cues. *Journal of Food Safety*, 26, 275-301.
- Holm, H., & Drake, L. (1989). *Consumers' attitudes towards alternatively produced meat. Department of economics rapport 21*. Uppsala, Sweden: Swedish University of Agricultural Science.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26, 118-123.
- Kassarjian, H. H. (1977). Content analysis in consumer research. *Journal of Consumer Research*, 4(1), 8-18.
- Lind, L. W. (2007). Consumer involvement and perceived differentiation of different kinds of pork — A means-end chain analysis. *Food Quality and Preference*, 18, 690-700.
- Magnusson, M. K., Arvola, A., Hursti, U. K. K., Åberg, L., & Sjöden, P. O. (2001). Attitudes towards organic foods among Swedish consumers. *British Food Journal*, 103(3), 209-227.
- McCarthy, M., O'Reilly, S., Cotter, L., & de Boer, M. (2004). Factors influencing consumption of pork and poultry in Irish market. *Appetite*, 43(1), 19-28.
- Miles, S., & Frewer, L. J. (2001). Investigating specific concerns about different food

- hazards. *Food Quality and Preference*, 12, 47-61.
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology Behavior*, 66(3), 511-515.
- Olson, J. C., & Reynolds, T. J. (1983). Understanding consumer's structures: Implications for advertising strategy. In L. Percy & A. Woodside (Eds.), *Advertising and consumer psychology* (pp. 77-90). Lexington, MA: Lexington Books.
- Reynolds, T. J., & Gutman, J. (1988). Laddering theory, method, analysis, and interpretation. *Journal of Advertising Research*, 28(1), 11-31.
- Veludo-de-Oliveira, T. M., Ikeda, A. A., & Campomar, M. C. (2006). Laddering in the practice of marketing research: Barriers and solutions. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 9(3), 297-306.
- Weltens, N., Zhao, D., & Van Oudenhove, L. (2014). Where is the comfort in comfort foods? Mechanisms linking fat signaling, reward, and emotion. *Neurogastroenterology & Motility*, 26, 303-315.
- Zanoli, R., & Naspetti, S. (2002). Consumer motivations in the purchase of organic food: A means-end approach. *British Food Journal*, 104(8), 643-653.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior*, 87, 789-793.

## Why Do People Like to Buy Deep-Fried Foods? — A Means-End Chain Approach

Shun-Chuan Lin\* Hui-Ling Chen\*\* Mei-Hsiang Yu\*\*\*  
Ting-Yueh Chang\*\*\*\* Chia-Kai Su\*\*\*\*\*

### Abstract

The public's perceptions of food-related risks are important determinants of food choice and safety practices. Generally, the understanding about specific food hazards affects food consumption. However, though the public are aware that eating fried foods (such as fried chicken) is harmful to health, stalls selling deep fried foods are the most popular in night markets. In this study, we explored why consumers do not reject temptations despite understanding the hazards of eating fried foods. This study used means-end chain techniques to examine whether the personal values of those who consume a high fat diet are reflected through the benefits and attributes they perceive in consuming such food. In order to provide insights into consumers' intrinsic values pertaining to the purchase of deep-fried products, 30 undergraduates and 30 workers were interviewed using

- 
- \* Associate Professor, Department of Leisure, Recreation and Tourism Management, Southern Taiwan University of Science and Technology
  - \*\* Associate Professor, Department of Leisure, Recreation and Tourism Management, Southern Taiwan University of Science and Technology
  - \*\*\* Assistant Professor, Department of Hospitality Management, Southern Taiwan University of Science and Technology
  - \*\*\*\* Assistant Professor, Department of Leisure, Recreation and Tourism Management, Southern Taiwan University of Science and Technology
  - \*\*\*\*\* Professor, Department of Hospitality Management, Southern Taiwan University of Science and Technology (Corresponding author), E-mail: chiakai@stust.edu.tw



the “soft” laddering research technique to assess means-end chains. The results (ladders) of these qualitative interviews were coded, aggregated, and presented in a set of hierarchical structured value maps. The attributes of deep-fried food were delicacy, craving for food, fragrance attraction, physiological demand, convenience, inexpensiveness, mood melancholy, and habit. States of feeling guilty and contradictory psychological imbalance may occur in consumers’ minds owing to the linkages among the consequences of consuming fried food, such as risk for cardiovascular disease, cancer, and obesity; poor digestion; and skin problems. Further, feelings of satisfaction and happiness were linked with the consequences of relieving pressure and sharing with others. Based on these results, this study provides recommendations for the practice of nutrition education.

**Key words:** means-end chain theory, deep-fried food, laddering interview procedure

# 高齡者的學習參與及生活滿意度關係 之研究：以自我價值為中介變項

楊凱綦\* 林宜穎\*\*

## 摘要

高齡者的學習參與有助於提升其生活滿意度，已被許多研究加以證實。然而，過去研究並未深入探究高齡者的學習參與是如何地影響其生活滿意度。許多文獻指出，高齡者積極地參與社會活動，將有助其正向自我概念的發展，並進而彰顯其生命存在的意義與價值，但目前較少有研究以自我價值為中介變項，探究其與學習參與、生活滿意度之間的關係。因此，本研究依據文獻，提出自我價值為一影響高齡者的學習參與及生活滿意度之中介變項的模式，並採問卷調查法，以大臺北地區343位高齡者為對象，探究其學習參與、自我價值與生活滿意度的關係。研究結果證實，高齡者的學習參與可提升其自我價值，並進一步增進其生活滿意度。

**關鍵詞：**生活滿意度、自我價值、高齡學習者

---

\* 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士

\*\* 國立臺灣師範大學社會教育學系專案助理教授（通訊作者），E-mail: yiyinlin@ntnu.edu.tw

通訊地址：臺北市和平東路一段162號，聯絡電話：02-77343822

投稿日期：107年5月9日；修改日期：107年6月25日；接受日期：107年6月30日

DOI: 10.3966/207010632018060049004

## 壹、緒論

醫學與科技進步，人類壽命大幅延長，根據內政部統計處（2017）顯示，我國國人於2016年的平均餘命為80.0歲，其中男性平均餘命為76.8歲，而女性平均餘命更高達83.4歲。伴隨少子化因素下，促使我國於1993年成為名符其實的高齡化社會，亦即高齡人口在總人口數中達7%以上，截至2018年3月底，我國65歲之高齡人口已突破14%，進入高齡社會（內政部統計處，2018）。據此，在人口老化的現代社會中，伴隨著平均餘命的逐年延長下，高齡者能過著健康有品質的晚年生活，將是極為重要的議題。近年來，高齡者的學習參與議題受到重視，尤其許多研究已證實學習活動的參與將有助於提升高齡者的生活滿意度（林麗惠，2002；曾連春，2012；鍾秀琴，2011；Escolar Chua & de Guzman, 2014; Jin, 2017）。Escolar Chua與de Guzman (2014)的研究指出，高齡者透過學習過程，有助於保持身體的活躍與獲取快樂，進而使生活滿意度也較佳；此外，曾連春（2012）在探討中高齡者參與終身學習與憂鬱狀態及生活滿意度之研究中指出，參與學習活動與生活滿意度成正相關，中高齡者經由學習過程，有助於降低憂鬱和負面情緒，進而提升生活滿意度。

然而，在老化的過程中，長者需面臨無可避免的生理、心理與社會等多層面的喪失與轉變，因此會產生諸多的壓力與情緒，進而引發心理層面的轉變（黃富順，2004）。並且，在多項以生命全程觀點的自我價值相關研究中也證實，老年時期（尤其在60歲之後）對自我價值之感受呈現下降的趨勢（Orth, Maes, & Schmitt, 2015; Orth, Trzesniewski, & Robins, 2010）。因此，在老年時期若沒有適當的因應措施，恐引發許多負向心理狀態，造成自我價值與生活滿意度下降之情形（Cavanaugh & Blanchard-Field, 2002）。針對此一現象，有研究指出，透過學習活動之參與將能有效協助高齡者增進自我價值與自我認同（林麗惠、高玉靜，2016；盧婧宜、李雅慧，2016；Escolar Chua & de Guzman, 2014）。例如，盧婧宜與李雅慧（2016）於高齡者持續參與學習

之因素及其對高齡教育課程規劃之啟示的研究中指出，高齡者藉由參與學習活動之過程，有助於將學習之成效轉化為服務他人，並且再次投入社會。經由貢獻自身之力量，進而使高齡者從中自我肯定，並獲得自我價值之提升。

綜觀相關文獻可發現，目前大多數的研究均探討高齡者參與學習活動將有助其生活滿意度之提升，或參與學習活動有助其自我價值之提升。然而，老年學的相關研究指出，高齡者的自尊感是影響其生活品質的重要因素，綜觀目前的文獻，鮮少將此三者同時探討。因此，本研究提出高齡者的學習參與、自我價值與生活滿意度三者間之關係，並將自我價值視為中介變項之架構，以深入探究為何高齡者參與學習會影響其生活滿意度。

依據研究目的，本研究提出三項待答問題：

- 一、高齡者學習參與、自我價值與生活滿意度之現況為何？
- 二、高齡者學習參與、自我價值與生活滿意度三者間之關係為何？
- 三、高齡者自我價值在學習參與及生活滿意度之中介效果為何？

## 貳、文獻探討

### 一、生活滿意度之內涵與高齡者學習參與之關係

生活滿意度是測量國家人民生活滿意度的重要指標，能評估個體對於生活環境及社會變遷的適應程度（李威駿，2010），是經常被用為測量高齡者成功老化與否的指標之一（陳錦瑛，2013；黃璉華，1992）。

生活滿意度代表著個人對於生活各層面之滿意程度（陳冠名、林春鳳，2011），不過因每個個體的特性不同，對社會環境、經濟、個人自主等面向之主觀感受不同，所反映的生活感受也有所不同（林淑貞，2010）。因此，在不同的研究中，生活滿意度所包含的層面與內涵也有所不同（林麗惠，2002；黃國彥、鍾思嘉，1987；Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961; Salamon & Conte, 1982）。例如，黃國彥與鍾思嘉（1987）在研究老年人的生活滿意度之研究中，即將生活滿意度分為「與家人相處」、「情緒狀態」和「接



受現實」三大內涵層面，並指出高齡者隨著年齡的增長之下，需面臨生理機能上的減退、社會角色的改變，甚至是孩子離家的空巢期，以及配偶離開等多重的巨大生活轉變，高齡者若無法加以因應晚年生活的困境和接受當前的挑戰，則將產生一種對自己失望的表現和情緒感受；不過，高齡者若能從與他人分享中，獲取他人的肯定反饋，則有助於影響對於自身的生活滿意度。因此，「與家人相處」、「情緒狀態」和「接受現實」三大內涵層面，是影響高齡者生活滿意度之重要因素，且對高齡者此一階段的影響更為明顯與貼近。

在生活滿意度與學習參與的相關研究中，許多研究指出，為了維持高齡者晚年良好的生活滿意度，參與學習活動是有效的途徑之一（林麗惠，2002；賴玫娟，2006；鍾秀琴，2011；簡素枝，2004；Dorin, 2004；Hebestreit, 2008; Jin, 2017）。例如，Hebestreit (2008) 在探討澳洲第三年齡大學成人學習者之需求之研究中，認為高齡者藉由參與學習活動，一方面除了能獲取知識，亦可促進社交網絡之發展，因而帶動生活滿意度之提升；Jin (2017) 在高齡者參與學習課程與生活滿意度關係之研究中所言，高齡者在藉由參與學習之過程中，一方面有助於保持與社會的活躍互動關係，另一方面能藉由學習，獲取有關如何解決晚年生活困境之技巧，對晚年生活的轉變與影響有所助益，為此，高齡者在參與學習活動之下，其生活滿意度也會較佳。

## 二、自我價值之內涵與高齡者學習參與之關係

「自我價值」最早起源於1890年，由心理學之父W. James所提出，其認為自我價值是個體對於自身能否達成自我所訂定的目標和期待，促使個體進而產生自我的感受與評價，亦即個體自我成就或表現比預期的高，個體之自我價值程度也會較高。自我價值是個體心理狀態的重要指標，同時也是心理及人格領域中最具代表性、受關注的議題（巫博瀚、陸偉明，2010；Coopersmith, 1967; Jones & Jones, 1990），因它影響著個體的健康狀態、生活品質等。對高齡者而言，自我價值更是影響其生活品質的重要指標之一，

許多老年學領域的相關研究發現，老年時期的自我價值相較於其他年齡的時期，呈現了降低的趨勢 (Orth et al., 2010)。Peck (1956) 曾依據E. Erikson的理論加以擴展，指出高齡者面臨退休的問題，加上身體退化與角色改變下，會伴隨著產生沒有自信心、自卑等負面心理感受，若無法良好地因應老化，勢必將造成高齡者自我價值下降與喪失，進而影響生活品質。由此可見，自我價值對於高齡者之重要性，更是晚年生活中的重要議題。

綜覽過去之相關研究，以M. Rosenberg對於自我價值之說法最具代表性，其認為自我價值是個體對自我積極或消極的態度，並且對自我之特質進行評價與感受，進而整合為整體性自我價值（楊佳純，2014）；係指個體依據對看待自身的重要程度和他人的評價結果，而在心中傾向正、負向之態度，經加以統整後而得的線性組合（周嘉琪，2009；楊佳純，2014）。因此，自我價值高者，代表個體較能自我接納自己的優、缺點，並且能加以克服自我不足之處（林昀葵，2003）。

對高齡者而言，其自我價值感是非常重要的一部分。目前有研究指出，高齡者藉由參與學習活動，將有助於提升自我價值（陳曉萍，2012；黃美瑛，2006；盧婧宜、李雅慧，2016；Escolar Chua & de Guzman, 2014; Hebestreit, 2008; Schuller, Preston, Hammond, Brassett-Grundy, & Bynner, 2004）。例如，Schuller等人 (2004) 針對成人學習影響進行大規模研究調查，提出其中一項結論為：「從學習中獲得最普遍的好處在於自信心的增長」；Escolar Chua與de Guzman (2014) 探討第三年齡之高齡者經參與學習課程，對於自我價值、生活滿意度和憂鬱之影響研究中指出，高齡者儘管教育水平較低，但透過學習過程有助於保持身體的活躍與快樂、有益於心理上的健康，並且能賦予個體較佳的自我意義，進而提升較高的自我價值，亦即高齡者在晚年生活中若能持續參與學習活動，有助於提升個體自我價值，進而促進成功老化。另外，依據Tough (1978) 參與學習活動效益理論 (anticipated benefits theory) 指出，個體參與學習能產生41%的自我價值提升感，亦即經由學習能使個體對自我評價較高，並對自己有較高的信心與自我形象。由此可見，高齡者在晚期生活中，藉由學習環境有助於妥善運用自我防衛機制以保持自



我價值（黃美瑛，2006），加上從中獲取活躍的社交發展，進而建立良好的自信心，使整體自我價值大幅提升（李素箱、林志偉、李文裕、傅善恆，2013；林麗惠，2002）。

然而，在相關研究中，因對象之不同，所合適之測量工具與測量方法也有所不同，而目前以高齡為研究對象之研究中，大多採用Rosenberg (1965) 所編製之自我價值量表 (rosenberg self-esteem scale) 作為測量工具。一方面，此量表已發展多年，是廣為各國研究者使用之測量工具，已具備良好之信、效度，故能作為不同成人自我價值之指標與評估工具；另一方面，亦是適合中高齡族群測量自我價值之評估工具，是目前經常被使用於測量高齡者自我價值之重要評估方式，也是作為測量自我價值頻率最高之測量工具（李文裕，2012；巫博瀚、賴英娟、施慶麟，2013）。

### 三、高齡者的自我價值與生活滿意度之關係

自我價值被認為是情緒穩定與生活調適之關鍵指標，若個體在心理健康狀態不佳的條件之下，除了影響生活品質外，也會造成個體健康行為上的阻礙（楊佳純，2014）。然而，從文獻探討上發現，目前相關研究仍以非高齡者之研究為多，且多著重於青少年或成年人之研究（莊凡、胡海青，2008；張林、徐強，2007；陳美容，2005；陳麗娜、張建新，2004；Moksnes & Espnes, 2013）。例如，陳麗娜與張建新（2004）在大學生一般生活滿意度及其與自尊的關係之研究中指出，大學生會因社會環境與資源等因素，進而影響其自我價值程度和生活滿意度；張林與徐強（2007）則在自我概念和個體自尊、集體自尊對大學生主觀幸福感的影響研究中指出，大學生在面對挑戰和壓力時，會因自身的優、缺點，和對於自己所持的態度與自信情形，進而形成自我價值的程度，因此自我價值愈高者，其生活滿意度也會較佳；此外，莊凡與胡海青（2008）在大學生生活滿意度、自尊與應對方式的調查中指出，自我價值與生活滿意度間具有顯著關係，且自我價值的情形是影響大學生生活滿意度的重要變項。

進一步來說，以高齡者為研究對象，進而探討自我價值和生活滿意度關

係之研究則較為不足。Tavares等人 (2016) 的研究指出，社區中高齡者的自尊心會影響其生活品質；李文裕 (2012) 在探討臺中市中老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究也發現，中老年人的幸福感有36.7%，會受到「正向自我價值」、「負向自我價值」之影響。由此可知，高齡者的自我價值與其生活品質、生活滿意度息息相關。

綜上所述，自我價值與生活滿意度存在著顯著的關係，然而目前相關的研究中，仍側重於青少年與成年人，以高齡者為研究對象的研究仍較少。因此，有關高齡者自我價值與生活滿意度之關係，仍有待進一步的分析與證實。

#### 四、高齡者的自我價值在參與學習活動與生活滿意度的中介關係

關於自我價值、參與學習活動與生活滿意度，可從幾個描述高齡者社會參與的理論觀點中看出三者間所存在的關係。例如，活動理論 (activity theory) 主張，高齡者透過積極地參與社會活動，有助其增進正向自我概念，進而彰顯其生命存在的意義與價值，在較佳的社會適應之下，會帶來較滿意的晚年生活狀態 (Havighurst, 1965; Henry, 1989)；Chiang、Lu、Chu、Chang與Chou (2008) 在生命回顧課程對於高齡者自我價值與生活滿意度之研究中，透過為期八週的生命回顧課程，並採實驗法進行研究，其研究結果指出，高齡者在提升自我肯定與自我價值的同時，其生活滿意度也有所提升；Escolar Chua與de Guzman (2014) 在探討第三年齡者參與學習的自我價值、生活滿意度和憂鬱之研究中指出，高齡者藉由參與學習活動，一方面除了能獲取知識外，另一方面亦可促進社交網絡之發展與建立自信心，以獲得良好之自我價值，進而提升生活滿意度；陳美容 (2005) 則探究自我價值在社會支持與生活滿意度中之關係，該研究發現，自我價值在三者中扮演著重要的中介變項之角色。

綜上所述，可從相關的理論觀點與少許的研究中發現，學習參與、自我價值與生活滿意度之間具有相關性存在。然而，同時探究三者之間的關係並



以自我價值為中介變項的實證研究卻相當缺乏。據此，本研究的目的即在了解高齡者「學習參與」、「自我價值」與「生活滿意度」間的關係，並進一步探究高齡者的「自我價值」，在參與學習活動和生活滿意度間是否具有中介效果。

## 參、研究設計與實施

### 一、研究方法與架構

本研究旨在探討高齡者的學習參與、自我價值與生活滿意度間之關係，研究架構如圖1所示。其中，「學習參與」與否為自變項，而「生活滿意度」則為依變項，共有「情緒狀態」、「接受現實」和「與家人相處」三層面；並以「自我價值」為中介變項，以了解「自我價值」在「學習參與」與否和「生活滿意度」間之中介效果。

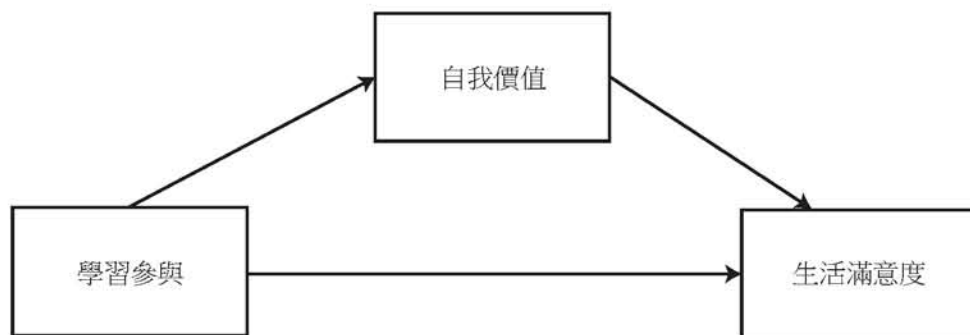


圖1 研究架構

### 二、研究對象

本研究以調查大臺北地區之高齡者為主。本研究所指的參與學習者為55歲以上，並於一年內曾參與樂齡學習中心、樂齡大學與社區大學等非正規學

習機構所提供之學習課程，且同一學習課程持續至少達三個月以上者；非參與學習者係指年滿55歲以上，近一年未曾參與任何機構所提供有系統、持續性之非正規學習課程之高齡者為對象。本研究藉由方便取樣之方式，共發出360份問卷，回收353份問卷，經剔除填答不完整之問卷後，有效問卷共計有343份，有效回收率為95.3%（研究對象之基本屬性請參見附錄）。

### 三、研究工具

本研究研究工具為「高齡者學習參與、自我價值與生活滿意度之調查問卷」。本研究問卷內容包含三個部分，分別為學習參與、自我價值量表和生活滿意度量表。

#### （一）學習參與

在學習參與之部分，本研究主要關注的是：是／否參與學習活動，亦即將受試者分為：學習參與者及非學習參與者。若於一年內參與有系統、有組織之非正規學習活動，且同一學習課程至少達三個月以上者，則界定為學習參與者；若於一年內未曾參與任何機構所提供有系統、持續性之非正規學習課程者，則界定為非學習參與者。

#### （二）自我價值量表

自我價值量表的部分採用Rosenberg (1989) 所編製的自我價值量表，並取得Rosenberg基金會的授權使用。本量表共計有10題，其中有5題為反向題，計分方式採Likert四點量尺，而反向題則反向計分，整體量表總分範圍為10~40分，加總得分愈高者，代表高齡者自我價值情形愈佳。本量表經預試測驗後，「整體總量表」的Cronbach's  $\alpha$ 係數為.85，顯示本量表具有良好的內部一致性。量表各題項分別為：1. 整體而言，我對自己感到滿意；2. 有時，我覺得自己一無用處；3. 我覺得自己有許多優點；4. 我可以把事情做得和大多數人一樣好；5. 我覺得自己沒太多值得自豪的地方；6. 有時候真的認為自己很沒有用；7. 我認為自己是個有價值的人，至少與他人不相上下；8. 我要是

能夠更看得起自己就好了；9. 整體而言，我傾向認為自己是一個失敗者；10. 我對自己持有一種肯定的態度。

### （三）生活滿意度量表

本研究採用黃國彥與鍾思嘉（1987）所編製之生活滿意度量表作為研究工具。採用此量表之原因除其生活滿意度之內涵符合本研究之目的與研究對象，此外，本量表是改編自國內、外許多研究所使用的Neugarten、Havighurst與Tobin (1961) 所編製的生活滿意度量表，並同時考量臺灣之傳統文化風情與高齡長者之特性加以修編而成。此量表內容包含：接受現實（8題）、情緒狀態（3題）和與家人相處（4題）三個層面；其計分方式為：答「是」為1分，答「否」和「不確定」則為0分。加總分數愈高者，代表生活滿意度較佳。本量表經預試施測後，因三大層面各有1題未達選題標準，因此共有3題題項予以刪除，亦即本量表經預試分析後共保留15題。而「整體總量表」的Cronbach's  $\alpha$ 係數為 .87，顯示本量表具有良好的內部一致性。

## 四、資料處理與分析

本研究利用SPSS 23.0套裝軟體進行統計分析。分析程序包含：（一）描述性統計：用以了解高齡者目前參與學習情形，以及自我價值與生活滿意度之現況；（二）多元迴歸分析：用以驗證高齡者自我價值在參與學習活動和生活滿意度間的中介效果，並且參照Baron與Kenny (1986) 的驗證程序進行分析，並以拔靴法 (Bootstrap) 作為中介效果之驗證。

## 肆、研究結果與分析

### 一、描述性統計分析

#### （一）學習參與

根據表1可知，受試者在本研究之間卷填答結果，於343份有效問卷中，

「學習參與者」計有190位（占55.4%）；「非學習參與者」計有153位（占44.6%）。

表1  
受試者有無學習參與之統計

變項	人數	%
學習參與者	190	55.4
非學習參與者	153	44.6

## （二）自我價值

根據表2可見，高齡者自我價值於描述性統計分析上，其整體平均得分為2.84，標準差為0.65。其中，以第8題「我要是能夠更看得起自己就好了」之得分平均數為最低；而以第1題「整體而言，我對自己感到滿意」之得分平均數為最高。

表2  
受試者自我價值之現況分析

題項	<i>M</i>	<i>SD</i>	整體 <i>M</i> ( <i>SD</i> )
1. 整體而言，我對自己感到滿意	3.09	0.58	
2. 有時，我覺得自己一無用處	2.89	0.72	
3. 我覺得自己有許多優點	2.85	0.62	
4. 我可以把事情做得和大多數人一樣好	2.94	0.57	
5. 我覺得自己沒太多值得自豪的地方	2.67	0.70	2.84
6. 有時候真的認為自己很沒有用	2.87	0.74	(0.65)
7. 我認為自己是個有價值的人，至少與他人不相上下	2.90	0.56	
8. 我要是能夠更看得起自己就好了	2.24	0.73	
9. 整體而言，我傾向認為自己是一個失敗者	3.02	0.70	
10. 我對自己持有一種肯定的態度	2.97	0.55	



由上述研究結果顯示，高齡者之自我價值整體而言屬於中上程度。而高齡者自我價值仍保持在中上程度，推測可能有兩大原因：1. 高齡者經歷多年的磨練，擁有許多的智慧與經驗，當在晚年生活中遇到許多轉變與限制時，均能接受自己的缺點與限制，且不再企求其他發展與提升，因此在晚年生活中，其自我價值仍可保有中上之程度；2. 因本研究之研究對象為大臺北地區之高齡者，而大臺北地區亦是我國高度都市化之城市，生活與醫療醫療相對豐沛，加上居住此地區之高齡者亦有一定程度之社經水準，因此其自我價值仍屬中上之程度。

其中，高齡者在自我價值量表第1題「整體而言，我對自己感到滿意」中，是自我價值得分數最高的題項；而第8題「我要是能夠更看得起自己就好了」，是自我價值得分數最低的題項。推測可能原因為：雖然高齡者整體而言對於自己感到滿意，但仍受到因年齡增長所導致個體在多層面上的限制和轉變，在面臨晚年多方面的衝擊之下，進而造成對自信心的不足與懷疑，因此才有「我要是能夠更看得起自己就好了」的想法。

### （三）生活滿意度

根據表3可見，高齡者生活滿意度於描述性統計分析上，其整體平均得分為0.76，標準差為0.28。其中，生活滿意度「接受現實」層面之平均得分為0.72，標準差為0.26；「情緒狀態」層面之平均得分為0.75，標準差為0.33；「與家人相處」層面之平均得分為0.82，標準差為0.25。

表3  
受試者生活滿意度之現況分析

層面	M	SD
接受現實	0.72	0.26
情緒狀態	0.75	0.33
與家人相處	0.82	0.25
整體生活滿意度	0.76	0.28

由上述研究結果顯示，高齡者之生活滿意度無論是「整體生活滿意度」、「接受現實」層面、「情緒狀態」層面或「與家人相處」層面，均屬於中上程度。高齡者在生活滿意度的三大層面中，以「與家人相處」層面平均得分最高 (0.82)，其次分別是「情緒狀態」層面 (0.75) 及「接受現實」層面 (0.72)。

本研究高齡者之生活滿意度現況，能在中上之程度，推斷可能有兩大原因：1. 因本研究之研究對象為大臺北地區之高齡者，而大臺北地區亦是我國高度都市化之城市，在具有豐富與便利的生活資源之下，生活滿意度也較佳；2. 普遍居住於大臺北地區之高齡者，隱含有著較高的社經地位與教育水準，因此在面臨生活上的困境時，亦能了解如何獲取資源。另外，在各層面中，以「與家人相處」層面的得分最高，此結果顯示，高齡者一方面最重視與家人的相處，同時，與家人的關係也是高齡者生活滿意度的最主要來源。

## 二、相關分析

本研究藉由受試者於「學習參與」、「自我價值量表」與「生活滿意度量表」所填答之情形，利用皮爾森積差相關和斯皮爾曼等級相關分析，以了解參與學習活動、自我價值與生活滿意度兩兩間的相關情形，分析結果如表4所示。

表4  
高齡者學習參與、自我價值及生活滿意度三者間之相關分析摘要

	學習參與	自我價值	生活滿意度
學習參與	1		
自我價值	.59***	1	
生活滿意度	.48***	.61***	1

\*\*\* $p < .001$ .

根據表4的研究結果顯示，高齡者「學習參與」與「自我價值」達顯著正相關 ( $r = .59, p < .001$ )；而高齡者「學習參與」與「生活滿意度」達顯著正相關 ( $r = .48, p < .001$ )；最後，高齡者「自我價值」與「生活滿意度」達顯著正相關 ( $r = .61, p < .001$ )。此一研究結果顯示，本研究之三個變項兩兩之間都具有顯著正相關。亦即，高齡者參與學習活動，其自我價值與生活滿意度會較佳，此外，當高齡者提升自我價值，其生活滿意度之程度亦會提升。

### 三、中介效果驗證

本研究之目的三欲探討高齡者之「自我價值」，在「學習參與」與「生活滿意度」間的中介效果。為驗證此一假設，本研究採取一連串的多元迴歸分析，並同時對社會人口學變項，包括性別、年齡、每月可支配收入、主要經濟來源、目前居住狀況及自覺健康情形加以控制。

首先，探討三者之間關係的迴歸分析結果，分析結果如表5所示。模式一是「自我價值」對「生活滿意度」的預測效果 ( $\beta = .51, p < .001$ )，其解釋力為47.7%，且結果達顯著水準，顯示高齡者的「自我價值」對「生活滿意度」具有正向影響力；接著，模式二為「學習參與」對「自我價值」的預測效果 ( $\beta = .45, p < .001$ )，達顯著水準，其解釋力為46.7%，顯示高齡者的「學習參與」對「自我價值」具有正向影響力；最後，模式三為「學習參與」對「生活滿意度」的預測效果 ( $\beta = .32, p < .001$ )，其解釋力為36.7%，分析結果達顯著水準，顯示高齡者的「學習參與」對「生活滿意度」具有正向影響力。以上結果均符合Baron與Kenny (1986) 所提出的中介模型的條件。

表5  
自我價值在有無學習參與及生活滿意度之多元迴歸分析

模式	自變數	因變數	$\beta$	$t$	$F$	$R^2$
模型一	自我價值	生活滿意度	.51	9.78***	12.36***	.48
模型二	學習參與	自我價值	.45	8.42***	10.03***	.47
模型三	學習參與	生活滿意度	.32	5.73***	8.20***	.37

\*\*\* $p < .001$ .



接著，進一步檢視「自我價值」在「學習參與」和「生活滿意度」之中介效果。結果如表6所呈現，在控制了社會人口學變項與學習參與之變項後，「自我價值」對「生活滿意度」的影響為顯著 ( $\beta = .46, p < .001$ )，且「學習參與」對「生活滿意度」的影響也仍呈現顯著 ( $\beta = .12, p < .05$ )，惟其 $\beta$ 值由表5之模型三的 .32明顯下降為 .12，顯示加入「自我價值」之變項後，顯著降低了自變項（學習參與）對依變項（生活滿意度）的影響，且此一模式的解釋力為52.5% ( $R^2 = .53$ )。

表6  
自我價值在學習參與及生活滿意度之中介效果分析

預測變項	效標變項	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$	VIF
學習參與	生活滿意度	.12	2.04*	.53	12.65***	1.52
自我價值		.46	7.86***			

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

由此可知，「自我價值」在「學習參與」和「生活滿意度」間，可能具有部分中介效果。亦即，「學習參與」除了會直接影響「生活滿意度」之外，亦有部分是透過「自我價值」之提升，進而影響高齡者「生活滿意度」之程度，如圖2所示。

為了驗證此一中介效果，研究者進一步透過MacKinnon (2008) 所提出的拔靴法，重複估計5,000次進行中介效果檢定（統計結果如表7所示），間接效果 (indirect effect)、直接效果 (direct effect) 和總效果 (total effect) 的部分，其信賴區間均未包含0，且達 .001顯著水準，表示自我價值在學習參與和生活滿意度間，具有部分中介效果。

根據研究結果顯示，高齡者的「自我價值」在「學習參與」與「生活滿意度」之間，具有明顯的部分中介效果。此一研究結果顯示，高齡者是否參與學習活動影響著其生活滿意度與自我價值，並且自我價值的高或低也影響其生活滿意度之程度。對於這三者間的關係，研究者提供可能之解釋為：



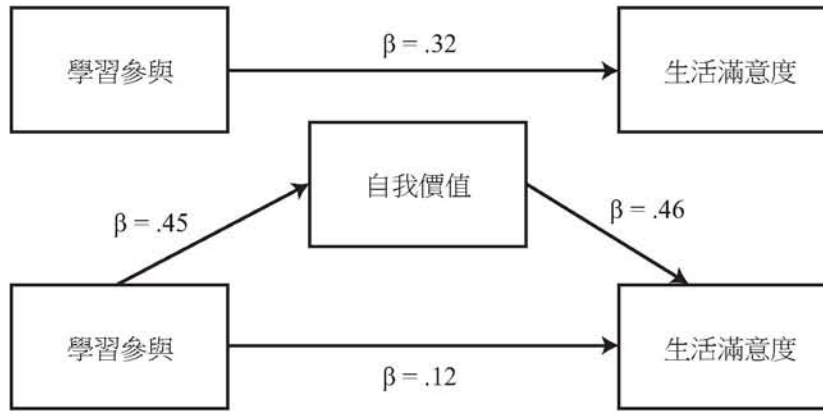


圖2 自我價值在有無學習參與及生活滿意度之中介效果

表7  
中介效果檢定摘要

	估計值	95% CI
間接效果		
學習參與→自我價值→生活滿意度	2.32***	1.80~2.86
直接效果		
學習參與→生活滿意度	1.45***	0.65~2.25
總效果		
學習參與→生活滿意度	3.77***	3.02~4.50

\*\*\* $p < .001$ .

(一) 如同活動理論所言，透過積極與活躍地參與活動，有助於接受角色的喪失與學習新角色的扮演，並能促進高齡者良好的心理健康狀態與正向之自我價值，進而提升高齡者的生活滿意度；(二) 高齡者在藉由參與學習活動的過程中，能獲取相關因應老化與維持良好心理健康狀態之技巧，此外，亦可從參與學習活動的過程中，獲取豐富的社交網絡，進而從中獲取正向之自我價值，並提升其生活滿意度。

## 伍、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 高齡者的「自我價值」整體分數屬中上程度

根據本研究結果發現，高齡者的「自我價值」在中上之程度。然而，對於高齡者的晚年生活，不能僅重視生理健康層面，有關高齡者的「自我價值」狀態，在晚年生活也扮演著極為重要的角色。由前述文獻可知，「自我價值」的程度同時是影響高齡者能否活躍老化的關鍵因素。因此，透過自我價值、自我概念之提升，以增進老年人的心理健康，應是具體可行的重要策略。例如，透過課程的提供或輔導資源，讓高齡者在晚年生活中仍可維持較佳的「自我價值」之感受，同時，消除「我要是能夠更看得起自己就好了」的想法與思維，將有助其心理健康的狀態。

#### (二) 高齡者的「生活滿意度」整體分數屬中上程度

根據本研究結果發現，高齡者的「生活滿意度」屬於中上程度，其中以「與家人相處」層面分數最高，其次為「情緒狀態」層面，最後為「接受現實」層面。由此可見，高齡者對於與家人的關係是最重視的，同時也是影響其晚年生活的重要因素。

#### (三) 高齡者「有無學習參與」、「自我價值」和「生活滿意度」間具有正相關

本研究結果發現，「學習參與」、「自我價值」和「生活滿意度」之間有顯著正相關，且有參與學習活動者，其自我價值與生活滿意度愈高。因此可知，鼓勵高齡者參與相關的學習活動，將對其生活帶來正向的影響，包括自我價值之提升及整體的生活滿意度。

#### (四) 高齡者參與學習活動將有效提升其自我價值，進而促進其生活滿意度

根據本研究結果發現，高齡者之「自我價值」在「學習參與」與「生活滿意度」具有部分中介效果。此一研究結果說明，高齡者的「學習參與」影響其「生活滿意度」，此外，亦會透過「自我價值」之提升，進而增進高齡者的「生活滿意度」。因此，應鼓勵高齡長者多參與高齡學習活動，以因應老年生活可能面臨的失落情形。透過積極提倡參與學習活動與活躍的參與學習過程，以建構與維護高齡者的心理健康與自我價值之程度，進而促進高齡者晚年良好之生活滿意度。

## 二、建議

### (一) 重視高齡者的心理健康議題

根據本研究結論(一)、(二)可知，目前我國高齡者的自我價值和生活滿意度現況，均屬中上程度。在老化的過程中，高齡者面臨無可避免的生理、心理與社會等多層面的喪失與轉變，因此高齡者的自我價值和生活滿意度，除了在晚年生活中扮演重要的角色外，亦是其能否活躍老化的重要關鍵。據此，本研究建議應重視高齡者的心理健康議題，尤其是自我價值的維持與提升，將會影響高齡者的生活滿意度；建議政府單位應提供有關高齡者心理健康的相關資源或輔導管道，協助高齡者能維持良好的自我價值和整體的生活滿意度。

### (二) 在高齡相關的課程與活動設計中，重視高齡者的自我價值感與自信心之提升

根據本研究結論(一)指出，高齡者的「自我價值」雖然在「整體而言，我對自己感到滿意」之題項得分數為最高，但卻以「我要是能夠更看得起自己就好了」的分數為最低。由此可見，高齡者在晚年生活當中，即使對於自己感到滿意，但仍受到許多方面的退化和限制，容易對自己較無自信



心，因而有「我要是能夠更看得起自己就好了」的思維。

據此，本研究建議，可藉由在以高齡者為對象的相關課程與活動設計中，提升其對自我的肯定與認同，如透過互動的學習、貢獻與服務等方案，經由他人的正面回饋，感受自身的優點，進而增進高齡者自我價值之提升，消弭其對於自身「我要是能夠更看得起自己就好了」的想法。

### （三）透過參與學習活動，獲取因應老化與協助晚年身心適應之技巧

根據本研究結論（二）指出，高齡者的「生活滿意度」以「接受現實」層面的分數為最低，意味著高齡者在晚年生活中，若無法因應身心上的轉變與喪失，恐會造成個體「接受現實」的能力不足之狀況。

據此，本研究建議，高齡者若能針對個人當前的現狀與需求，參與有關的學習課程，以從中獲取有關因應老化之技巧和解決當前困境之方法，將能促使個體提升自我在「接受現實」層面之得分，進而提升生活滿意度。

### （四）提供更多元的學習課程以吸引不同背景之高齡者，透過自我價值之提升，以增進更多高齡者的整體生活滿意度

根據本研究結論（三）指出，高齡者參與學習活動，對於自我價值和生活滿意度具有顯著關係，顯示出高齡者參與學習活動，有助於提升自我價值和生活滿意度。此外，經由本研究之結果顯示，不同背景之高齡者的確有不同程度的自我價值感與生活滿意度，然而，經由參與學習活動，將能有效提升其自我價值感，並進一步提升整體的生活滿意度。亦即，透過參與學習之管道，將能讓不同的高齡者，甚至是位處較不利地位的高齡者能維持良好的自我價值和生活滿意度。因此，本研究建議，在相關活動與方案的設計上，應考量更多不同背景之高齡者，如社經地位較不利者、識字程度有限之族群，以吸引其參與學習之意願，如此將能透過自我價值之提升，以增進更多不同背景之高齡者的整體生活滿意度。



### （五）鼓勵高齡者將學習活動之參與列入晚年生活之規劃中，以促進良好的自我價值和生活滿意度

根據本研究結論（四）顯示，經由參與學習活動之過程，有助於提升高齡者的自我價值，進而促進其良好的生活滿意度。由此可見，高齡者參與學習活動，對於維護晚年良好的自我價值和生活滿意度是極為重要的因素。為此，本研究建議高齡者在晚年生活中，能藉由積極參與學習活動，進而維持與增進良好的自我價值和生活滿意度。

## 參考文獻

### 一、中文部分

內政部統計處（2017）。106年第38週內政統計通報。取自[https://www.moi.gov.tw/files/site\\_node\\_file/6504/week10638.pdf](https://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6504/week10638.pdf)

[Department of Statistics, Ministry of the Interior. (2017). *The 38th week of the 2017 internal affairs statistical bulletin*. Retrieved from [http://www.moi.gov.tw/files/site\\_node\\_file/6504/week10638.pdf](http://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6504/week10638.pdf)]

內政部統計處（2018）。縣市人口按性別及五齡組。取自<https://www.ris.gov.tw/346;jsessionid=4D3CBC98CDD630C163700D226C2F7751>

[Department of Statistics, Ministry of the Interior. (2018). *Midyear population by sex and 5-year age group*. Retrieved from <https://www.ris.gov.tw/346;jsessionid=4D3CBC98CDD630C163700D226C2F7751>]

李文裕（2012）。臺中市中老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，臺中市。

[Lee, W.-Y. (2012). *The study on elderly leisure participation, self-worth and happiness in Taichung City* (Unpublished master's thesis). Chaoyang University of Technology, Taichung, Taiwan.]

李威駿（2010）。社區大學學員的老化知識與生活滿意度關係之研究——以苗栗縣社區大學為例（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。

[Lee, W.-J. (2010). *A study on the relationship between knowledge about aging and life satisfaction: Community colleges in Miaoli as example* (Unpublished master's thesis). Hsuan Chuang University, Hsinchu, Taiwan.]

李素箱、林志偉、李文裕、傅善恆（2013）。臺中市中老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究。《台灣老人保健學刊》，9（2），126-143。

[Lee, S.-S., Lin, C.-W., Lee, W.-Y., & Fu, S.-H. (2013). The study on leisure participation, self-worth and well-being for middle-aged and elderly in Taichung

- City. *Taiwan Journal of Gerontological Health Research*, 9(2), 126-143.]
- 巫博瀚、陸偉明（2010）。延宕交叉相關與二階層線性成長模式在臺灣青少年自尊的發現。《測驗學刊》，57（4），541-565。
- [Wu, P.-H., & Lu, W.-M. (2010). Teenagers' development of self-esteem in Taiwan: Cross-lagged panel correlation and hierarchical linear growth model. *Psychological Testing*, 57(4), 541-565.]
- 巫博瀚、賴英娟、施慶麟（2013）。「Rosenberg自尊量表」之試題衡鑑：評等量尺模型的應用。《測驗學刊》，60（2），263-289。
- [Wu, P.-H., Lai, Y.-C., & Shih, C.-L. (2013). Evaluation of the Rosenberg self-esteem scale using the rating scale model. *Psychological Testing*, 60(2), 263-289.]
- 林昀葵（2003）。成長服務方案對低收入戶青少年自我價值社會興趣影響之研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- [Lin, Y.-Y. (2003). *A study of effects of the growth: Service program on self-worth and social interest of juveniles in low-income family* (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 林淑貞（2010）。嘉義縣高齡參與學習者、未參與學習者生活品質之比較研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- [Lin, S.-J. (2010). *Compare the difference of quality of life between participator of learning and non-participator of learning among old adult in Chiayi County* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]
- 林麗惠（2002）。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究（未出版之博士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- [Lin, L.-H. (2002). *The study of relationship between participating learning activity and life satisfaction of older adult* (Unpublished doctoral dissertation). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]
- 林麗惠、高玉靜（2016）。高齡教育社會效果之調查。《人文與社會科學簡訊》，17（3），47-54。

[Lin, L.-H., & Gao, Y.-J. (2016). A survey on the social outcomes of elderly education. *Humanities and Social Sciences Newsletter Quarterly*, 17(3), 47-54.]

周嘉琪 (2009)。以健身運動與自尊模式為基礎探討功能性體適能運動計劃對安養機構老年人自尊的影響 (未出版之博士論文)。國立體育大學，桃園市。

[Chou, C.-C. (2009). *To explore the effect of the functional fitness exercise program on the institutional care home elderly self-esteem based on the exercise and self-esteem model* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]

莊凡、胡海青 (2008)。大學生生活滿意度、自尊、應對方式的調查及研究。《南京曉莊學院學報》，24 (5)，84-88。

[Zhuang, F., & Hu, H.-Q. (2008). Life satisfaction, self-esteem and coping style of college students: Investigation and research. *Journal of Nanjing Xiaozhuang College*, 24(5), 84-88.]

張林、徐強 (2007)。自我概念和個體自尊、集體自尊對大學生主觀幸福感的影響。《中國臨床心理學雜誌》，15 (6)，609-611。

[Zhang, L., & Xu, Q. (2007). Effects of undergraduates' self-concept, collective self-esteem and individual self-esteem on their subjective well-being. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 15(6), 609-611.]

陳冠名、林春鳳 (2011)。老年人身體活動對生活滿意度影響之研究。《屏東教大運動科學學刊》，7，131-146。

[Chen, K.-M., & Lin, C.-F. (2011). The effect of elderly physical activity for life satisfaction. *NPUE Journal of Sports Science*, 7, 131-146.]

陳美容 (2005)。新臺灣之子的社會支持、自尊與生活滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。

[Chen, M.-J. (2005). *The relations among social support, self-esteem, and life satisfaction in new Taiwanese children* (Unpublished master's thesis). Dayeh University, Changhua, Taiwan.]



陳錦瑛（2013）。影響都會區與非都會區高齡者休閒參與及生活滿意度之因素探討（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。

[Chen, C.-Y. (2013). *Factor study on leisure participation and life satisfaction for elders in metropolitan and non-metropolitan areas* (Unpublished master's thesis). Hsuan Chuang University, Hsinchu, Taiwan.]

陳曉萍（2012）。鄉村社區手工藝學習方案對低識字中高齡者自我價值之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

[Chen, X.-P. (2012). *A study on self-worth of ill literate middle adult and old adult applied the rural community handicraft program* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]

陳麗娜、張建新（2004）。大學生一般生活滿意度及其與自尊的關係。《中國心理衛生雜誌》，18（4），222-224。

[Chen, L.-N., & Zheng, J.-X. (2004). General life satisfaction and self-esteem of university students. *Chinese Mental Health Journal*, 18(4), 222-224.]

黃美瑛（2006）。高齡者自我價值、學習適應與學習滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

[Huang, M.-Y. (2006). *A study of the correlation among self-worth, learning adjustment and learning satisfaction of the elders* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]

黃國彥、鍾思嘉（1987）。老人健康自評、生活改變和生命意義與其生活滿意之關係。《中華心理衛生學刊》，3（1），169-181。

[Hwang, K.-Y., & Chong, S.-C. (1987). The effects of self-evaluation of health, life changes, and purpose in life: Toward life satisfaction among the elderly. *Formosa Journal of Mental Health*, 3(1), 169-181.]

黃富順（2004）。《高齡學習》。臺北市：五南。

[Huang, F.-S. (2004). *Leaening in older adults*. Taipei, Taiwan: Wu-Nan.]

黃璉華（1992）。老人生活滿意度相關因素之因徑分析研究。《護理雜誌》，39（4），37-47。

[Huang, L.-H. (1992). Path analysis of life satisfaction of the elderly and relevant factor. *The Journal of Nursing*, 39(4), 37-47.]

曾連春（2012）。中高齡以上者參與終身學習與憂鬱狀態及生活滿意度之研究——以南投市為例（未出版之碩士論文）。南開科技大學，南投縣。

[Tseng, L.-C. (2012). *The study of the participate in lifelong learning / depressive state / life satisfaction of the middle aged and the elderly: In Natou City* (Unpublished master's thesis). Nan Kai University of Technology, Nantou, Taiwan.]

楊佳純（2014）。中高齡與老年人之社會人口屬性、健康自評、社會支持、自尊快樂感與憂鬱關係研究（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。

[Yang, C.-C. (2014). *Study on the relationships among demographic variables, healthy self-assessment, social support, self-esteem, happiness and depression for a sample of the seniors* (Unpublished master's thesis). Hsuan Chuang University, Hsinchu, Taiwan.]

賴玫娟（2006）。運用PRECEDE模式分析老人生活滿意度之多重因素結構（未出版之碩士論文）。國立臺北護理健康大學，臺北市。

[Lai, M.-C. (2006). *Applied PRECEDE model to to analyze the multifactor structure of the elderly people's life satisfaction study on PRECEDE model of the elderly people's life satisfaction* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei, Taiwan.]

盧靖宜、李雅慧（2016）。高齡者持續參與學習之因素及其對高齡教育課程規劃之啟示。高雄應用科技大學人文與社會科學學刊，2（2），49-65。

[Lu, J.-Y., & Lee, Y.-A. (2016). The factors of older adults' continuing participation and learning and its implication for senior education planning. *Journal of Kao-Tech University – Humanities and Social Sciences*, 2(2), 49-65.]

鍾秀琴（2011）。大臺南市樂齡者學習成效及幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

[Zhong, X.-Q. (2011). *The study of learning efficiency and sense of happiness of senior citizens of greater Tainan* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng

University, Chiayi County, Taiwan. ]

簡素枝 (2004)。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

[Chien, S.-C. (2004). *A comparison study of older adults in Jia-Yi who were learning participated and nonparticipated in terms of their interpersonal relationship and life satisfaction* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]

## 二、英文部分

Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptua, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fielder, F. (2002). *Adult development and aging*. Belmont, CA: Wadsworth.

Chiang, K.-J., Lu, R.-B., Chu, H., Chang, Y.-C., & Chou, K.-R. (2008). Evaluation of the effect of a life review group program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), 7-10.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.

Dorin, M. (2004). *Online education of older adults and its relation to life satisfaction*. St. Louis, MO: University of Missouri-St. Louis.

Escolar Chua, R. L., & de Guzman, A. B. (2014). Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling filipino elderly. *Educational Gerontology*, 40, 77-90.

Havighurst, R. J. (1965). Body self, and society. *Sociology and Social Research*, 49, 261-267.

Hebestreit, L. (2008). The role of the university of the third age in meeting needs of adult learners in Victoria, Australia. *Australian Journal of Adult Learning*, 48(3),

547-565.

- Henry, N. J. (1989). *A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults* (Unpublished doctoral dissertation). Syracuse University, Syracuse, NY.
- Jin, B. (2017). *The impact of participation in educational programs on elderly's life satisfaction*. Retrieved from <https://newprairiepress.org/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.tw/&httpsredir=1&article=3895&context=aerc>
- Jones, V. F., & Jones, L. S. (1990). *Comprehensive classroom management: Motivating and managing students*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents — Gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, 2921-2928.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248-259.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.
- Peck, R. (1956). Psychological development in the second half of life. In J. E. Anderson (Ed.), *Psychological aspects of aging* (pp. 42-53). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev. ed.). Middletown,



- CT: Wesleyan University Press.
- Salamon, M. J., & Conte, V. A. (1982). An objective approach to the measurement and use of life satisfaction with older persons. *Measurement and Evaluation in Guidance, 15*(3), 194-200.
- Schuller, T., Preston, J., Hammond, C., Brassett-Grundy, A., & Bynner, J. (2004). *The benefits of learning: The impact of education on health, family life and social capital*. London, UK: Routledge Falmer.
- Tavares, D. M. S., Matias, T. G. C., Ferreira, P. C. S., Pegorari, M. S., Nascimento, J. S., & Paiva, M. M. (2016). Quality of life and self-esteem among the elderly in the community. *Ciência & Saúde Coletiva, 21*(11), 3557-3564.
- Tough, A. (1978). Major learning efforts: Recent research and future directions. *Adult Education, 28*(4), 250-265.

## 附錄 研究對象之基本屬性

變項	組別	人數	%
性別	男性	83	24.2
	女性	257	74.9
	未填答者	3	0.9
年齡	59歲（含）以下	63	18.4
	60～64歲	87	25.4
	65～69歲	75	21.9
	70～74歲	52	15.1
	75～79歲	33	9.6
	80歲以上	30	8.7
	未填答者	3	0.9
	每月個人可支出收入	60,000元以上	28
40,000～59,999元		44	12.8
20,000～39,999元		73	21.3
10,000～19,999元		53	15.4
10,000元以下		99	28.9
未填答者		46	13.4
主要經濟來源		目前工作所得	55
	子女奉養	76	22.2
	退休金	108	31.5
	儲蓄／保險（年金）	70	20.4
	慈善機構社會福利補助	3	0.9
	政府社會福利補助	15	4.4
	其他	8	2.3
	未填答者	8	2.3
目前居住狀況	獨居	49	14.3
	僅與配偶同住	78	22.7
	固定與（孫）子女同住	75	21.9

（續下頁）

變項	組別	人數	%
自覺健康狀態	輪流到子女家住	6	1.8
	與配偶及子女同住	82	23.9
	三代同堂	42	12.2
	與其他親友同住	8	2.3
	未填答者	3	0.9
	很好	82	23.9
	好	120	35.0
	普通	108	31.5
	不好	29	8.4
	非常不好	3	0.9
	未填答者	1	0.3

# The Relationship Between Learning Participation and Life Satisfaction of Older Adults: The Mediation Effect of Self-Esteem

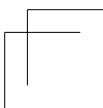
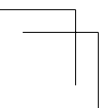
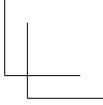
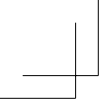
Kai-Chen Yang\* Yi-Yin Lin\*\*

## Abstract

Studies have shown that older adults' learning participation can increase their life satisfaction; however, the relationship between them should be explored further. Literature indicated that older adults' participation in social activities can contribute to develop a positive self-concept and help to find the meaning of life. Therefore, this study proposed that self-esteem is a mediator variable that affects the participation learning and life satisfaction of older adults. This study investigated 343 older adults in Taipei to explore the relationship between learning participation, self-esteem and life satisfaction. Specifically, this study provided an empirical result that older adults' participating in learning activities can improve their life satisfaction through increasing their self-esteem.

**Key words:** life satisfaction, self-esteem, older learners





## 《健康促進與衛生教育學報》106年度 作者索引

作者	篇名	期數／頁碼
郭俐秀、李百麟、 黃誌坤	老人心理高齡者失眠狀況、身體活動量與主觀記憶抱怨之關係	47／1-17
林逸芸、張晏蓉	大學生睡眠品質與能量飲料使用之相關性：以七縣市的大學生為例	47／19-38
陳毓璟	運用優勢觀點發展志工協助退化性膝關節炎老人自我管理教育方案之行動研究	47／39-67
Ming-Kun Chen, Chao-Kuang Lin	Exercise Behavior and Depression among Hakka Adults: A Community-Based Cross-Sectional Study in Hakka, Miaoli County, Taiwan	47／69-87
陳景花	正念預測主觀幸福感與憂鬱：中介效果分析	48／1-34
曾國亮、陳政友	高度近視併發症防治教育介入效果研究：以北部某大學一年級高度近視學生為例	48／35-62
童鈺雯、陳政友	臺北市國小高年級學童飲食行為及其相關因素之研究	48／63-93
林昭光、陳政友、 羅文敏、林若蓓	泰雅族國中生飲酒防制衛生教育介入成效研究	48／95-129



## 《健康促進與衛生教育學報》稿約

104年10月修訂

- 一、本學報旨在提升健康促進與衛生教育領域之研究，促使學術間交流。採每半年出版一期，於六月、十二月出刊。凡和健康促進與衛生教育相關之學術論文，且未曾投稿於其他雜誌者，均歡迎投稿，惟凡翻譯、一般文獻評述、實務報導等，恕不接受。本學報不接受紙本與電子郵件（e-mail）投稿，請利用線上投稿系統：<http://jrs.edubook.com.tw/JHPHE/index.zul>。
- 二、投遞本學報之論文經編審委員會送請專家學者審查通過後予以刊登，文責由作者自負，來稿以未經任何刊物發表者為限。凡經本刊編輯委員會審查通過予以刊登之著作，其著作財產權即讓與本刊，但作者仍保有著作人格權，並保有本著作未來自行集結出版、教學等個人非營利使用之權利，版權屬於本刊，除商得本刊編輯委員會同意外，不得轉載。
- 三、來稿以中英文撰寫均可，每篇含中英文摘要、圖表與參考文獻，中文稿件全文請以不超過一萬五千字為原則；英文以不超過八千字為原則。來稿時應檢附填寫完畢之《健康促進與衛生教育學報申請投稿同意書》電子檔，所有作者皆須親自簽名。上傳系統之稿件本文請勿填寫作者相關資訊，以利審查作業。
- 四、來稿格式請依以下格式書寫
  - （一）格式請依據APA第六版，以利審查。
  - （二）中英文摘要：

包括中英文題目、中英文摘要（撰寫需包含：目標（objectives；研究之重要性、背景）、方法（methods；研究設計、目標族群、抽樣、資料分析與統計方法）、結果（results）、結論（conclusions））及中英文關鍵詞。論文中文摘要五百字為限、英文



摘要三百字以內，並列明至多五個關鍵詞 (key words)，中文依筆劃順序排列、英文依字母順序排列。

(四) 內文：

按前言、材料與方法、結果、討論（結論與建議）之次序撰寫，文獻引用請參閱本學報撰寫體例與APA第六版。

五、稿件交寄

(一) 本學報於2013年1月起採線上投稿，請登錄「<http://jrs.edujournal.com.tw/JER/>」線上投稿暨審稿系統，註冊新帳號並填妥基本資料。新增並依頁面填妥投稿所需相關資料，上傳稿件檔案。若為與他人合撰之論文，需指定一人為通訊作者 (corresponding author)。

(二) 投稿過程如有任何疑問，本刊物編輯委員會聯絡方式：

電話: (02)7734-1719

電子信箱：journalofhphe@gmail.com

郵件地址：10610臺北市和平東路一段162號

收件人：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系  
健康促進與衛生教育學報編輯委員會

六、審稿與校對：

(一) 稿件由同儕匿名審委審查通過後，由主編決議是否予以刊載。英文摘要如經編審委員建議請專家修改時，請作者自行接洽修改，並提供編修證明寄回本學報編輯委員會。稿件接受刊登後，作者需配合於中文或外文文獻上加列英文文獻。

(二) 論文編輯排版後，請作者負責校正。若有誤請在校稿上改正，於領稿後48小時內寄回，若要延長時限請獲編輯委員會許可。

(三) 接受刊登之稿件，由本學報贈送通訊作者當期刊數本（以成功錄稿之當篇作者數為計）。

## 《健康促進與衛生教育學報》撰寫體例

### 注意要點

- \*請參考APA第六版
- \*中文皆為全形，英文皆為半形
- \*請注意引用英文參考文獻時的寫法，其逗點及點號的順序勿弄錯
- \*關鍵詞的英文為key words

### 壹、內文引註格式

APA採用姓名—年代的内文引註格式，而不使用文獻編號的書寫方式。

#### 一、1位作者

中文：劉潔心（2012）的研究發現……

……（劉潔心，2012）

英文：Lee (2011) 的研究發現……

…… (Lee, 2011)

#### 二、2位作者

中文：陳政友與胡益進（2012）的研究指出……

（陳政友、胡益進，2012）

英文：Globetti與Brown (2011) 的研究指出……

……(Globetti & Brown, 2011)

#### 三、作者為3至5人

初次引用與再次引用不同

初次引用

中文：何延鑫、黃久美與郭鐘隆（2005）提出……

(何延鑫、黃久美、郭鐘隆, 2005)

英文: Marshall、Hudson、Jones與Fernandez (1995) 提出……  
(Marshall, Hudson, Jones, & Fernandez, 1995)

再次引用

中文: 何延鑫等人 (2005) 提出……  
(何延鑫等, 2005)

英文: Marshall等人 (1995) 提出……  
(Marshall et al., 1995)

#### 四、6位作者 (含) 以上

初次引用與再次引用相同

中文: 黃淑貞等人 (2009) 提出……  
…… (黃淑貞等, 2009)

英文: Lee等人 (2011) 提出……  
……(Lee et al., 2011)

#### 五、作者為機構，第一次出現呈現全名，再備註簡稱，第二次之後即可使用簡稱

中文: …… (行政院國家科學委員會〔國科會〕, 2008) (第一次引用)

…… (國科會, 2008) (第二次引用)

英文: ……(National Institute of Mental Health [NIMH], 2011) (第一次引用)

……(NIMH, 2011) (第二次引用)

#### 六、引用須標出頁數時

中文: …… (黃松元, 2011, 頁37)

英文: ……(Cattan & Tilford, 2006, p. 101)

**七、同時引用若干位作者時，中文作者按姓氏筆劃排序，英文作者則依姓名字母排序。同時引用中文與英文作者時，中文作者在前，英文作者在後。**

國內一些學者（呂昌明，2006；葉國樑等，2005；黃松元，2011）的研究……

一些研究（Hale & Trumbetta, 2008; McDermott, 2009; Schwartz, 2008）主張……

**八、同位作者相同年代有多筆文獻，應以a、b、c……標示，引用時並依此排序**

中文：葉國樑（2006a，2006b，2006c）

英文：Jackson與Taylor（2012a, 2012b, 2013）

**九、寫於圖或表，不用資料來源改以註表示，且需完整寫出資料引用來源**

中文：藥物濫用、毒品與防治（頁475），楊士隆、李思賢，2012。臺北市：五南。

英文：*The Nature of Adolescence* (pp. 21-23), by J. C. Coleman, 2011. New York, NY: Routledge.

## 貳、文末引用文獻格式

文末引用文獻 (References) 的書寫，中文部分以作者之姓氏筆劃（由少至多）編排，英文部分以作者姓氏字母（由A到Z）依序排列。同一文獻的文字行間不空行，但文獻與文獻之間必須空一行。在此列出的文獻必須都是在內文中引用到的，內文中沒有引用過的文獻不得在此列出。

### 一、1位作者

中文：王國川（2003）。探討警告標誌、救生站、水域救生與溺水結果之關係。*衛生教育學報*，20，111-130。



英文：Lee, T. S.-H. (2012). Penile bead implantation in relation to HIV infection in male heroin users in Taiwan. *Journal of AIDS and Clinical Research, 51*, 18. doi:10.4172/2155-6113.S1-018

## 二、2至7位作者（須列出全數作者姓名）

中文：董貞吟、陳美嫻、丁淑萍（2010）。不同職業類別公教人員對過勞死的認知與相關因素之比較研究。《勞工安全衛生研究季刊》，18（4），404-429。

英文：Huang, C.-M., Guo, J.-L., Wu, H.-L., & Chien, L.-Y. (2011). Stage of adoption for preventive behavior against passive smoking among pregnant women and women with young children in Taiwan. *Journal of Clinical Nursing, 20*, 3331-3338.

## 三、8位作者與8位以上（列出前6位與最後1位，中間用省略符號）

中文：胡益進、紀依盡、殷蘊雯、洪進嘉、花中慧、薛雯冰…李明憲（2008）。東南亞籍配偶在臺灣生育保健相關行為之研究。《健康促進與衛生教育學報》，30，73-105。

英文：Lee, T. S.-H., Shen, H.-C., Wu, W.-H., Huang, C.-W., Yen, M.-Y., Wang, B.-E., ... Liu, Y.-L. (2011). Clinical characteristics and risk behavior as a function of HIV status among heroin users enrolled in methadone treatment in northern Taiwan. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 6*(1), 6.

## 四、團體機構作者（須列出機構全名）

中文：行政院衛生署（2006）。《健康達人125》。臺北市：作者。

英文：American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.

## 五、編輯的書籍

中文：姜逸群、黃雅文（主編）（1992）。*衛生教育與健康促進*。臺北市：文景。

英文：Shonkoff, J. P., & Meisels, S. J. (Eds.). (2000). *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed.). New York, NY: Cambridge University Press.

## 六、收錄於書中一章

中文：李思賢、林春秀（2012）。藥物濫用常見的盛行率估計法。載於楊士隆、李思賢（主編），*藥物濫用、毒品與防治*（頁87-100）。臺北市：五南。

英文：Butter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings and policy implications. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 651-682). New York, NY: Cambridge University Press.

## 七、翻譯類書籍

### 1. 以翻譯後的語文當參考文獻

Hooyman, N. R., & Kiyak, H. A. (1998)。*社會老人學*（郭鐘隆、歐貴英，合譯）。臺北市：五南。

### 2. 以原語文當參考文獻（翻譯後的書名置於方括弧內）

Danielson, C., & McGreal, T. L. (2000). *Teacher evaluation to enhance professional practice* [教師專業評鑑]。Princeton, NJ: Educational Testing Service.

## 八、參文或研究報告

### 1. 未出版之碩、博士學位參文

中文：張淑雯（2010）。*他們與酒的故事：蘭嶼達悟族飲酒脈絡與健康意涵之研究*（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北

市。

英文：Healey, D. (2005). *Attention deficit/hyperactivity disorder and creativity: An investigation into their relationship* (Unpublished doctoral dissertation). University of Canterbury, Christchurch, New Zealand.

## 2. 會議／專題研討會中發表的論文

中文：邱智強（2012，12月）。銀髮族心理健康促進。論文發表於中華民國學校衛生學會、臺灣健康促進暨衛生教育學會聯合年會：2012年健康促進國際學術研討會，臺北市。

英文：Lee, T. S. H. (2011, June). *Evaluating the impacts of methadone maintenance treatment on heroin abusers in Taiwan: An 18-month follow-up study*. Paper presented at 2011 NIDA International Forum and the 73rd Annual CPDD Meeting, Hollywood, Florida, USA.

## 3. 委託／補助研究報告

李思賢（2010）。健走運動與社會心理介入對退休中老年人心理幸福感與生命統整性之影響與性別差異。行政院國家科學委員會專案研究計畫成果報告（NSC99-2410-H-003-127-MY2）。臺北市：國立臺灣師範大學。

## 九、網路資料

中文：李思賢（2012）。健康促進與衛生教育學報稿約。取自<http://www.he.ntnu.edu.tw/download.php?fcId=2>

英文：Taiwan Department of Health. (2011). *Cause of death statistics*. Retrieved from [http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_p01.aspxclass\\_no=25&level\\_no=1&doc\\_no=80728](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspxclass_no=25&level_no=1&doc_no=80728)

## 《健康促進與衛生教育學報》申請投稿聲明書

題目：\_\_\_\_\_

本篇內容過去未曾發表於任何刊物，本人（等）聲明在貴刊物接受審查期間及接受刊登後，不會投刊於其他刊物，同時遵守貴刊投稿之稿約規定。

本篇列名之作者皆為實際參與研究及撰述，並均能擔負修改、校對及答覆審查者之意見，本文內容皆經作者仔細過目並同意投稿於貴刊。

本著作有列名作者皆同意在投稿文章被刊登於《健康促進與衛生教育學報》後，其著作財產權即讓與國立臺灣師範大學，但作者能保有著作人格權，並保有本著作未來自行集結出版、教育等個人非營利使用之權利。

### 作者簽名：

第一作者姓名：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_ 年\_\_月\_\_日

第二作者姓名：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_ 年\_\_月\_\_日

第三作者姓名：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_ 年\_\_月\_\_日

第四作者姓名：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_ 年\_\_月\_\_日

（若有不足之欄，請自動延展）

### 通訊作者之姓名、通訊地址與聯絡電話：

通訊作者姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_



# Journal of Health Promotion and Health Education

(Semi-annually)

No. 49, June 30, 2018

---

**Publisher:** Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University, Taiwan

**Chairman**

Hu, Yih-Jin (National Taiwan Normal University, Taiwan)

**Editor in Chief**

Chang, Fong-Ching (National Taiwan Normal University, Taiwan)

**Deputy Editor**

Shih, Shu-Fang (National Taiwan Normal University, Taiwan)

**Board of Editors**

Chang, Li-Chun (Chang Gung University of Science and Technology, Taiwan)

Chang, Yen-Jung (National Taiwan Normal University, Taiwan)

Chen, Yi-Hua (Taipei Medical University, Taiwan)

Chi, Li-Kang (National Taiwan Normal University, Taiwan)

Chou, Pesus (National Yang-Ming University, Taiwan)

Guo, Jong-Long (National Taiwan Normal University, Taiwan)

Ho, Yin-Chi (Chinese Culture University, Taiwan)

Hong, Yu-Jue (Chung-Jen Junior College of Nursing, Health Sciences and Management, Taiwan)

Huang, Jiun-Hau (National Taiwan University, Taiwan)

Huang, Ya-Wen (Asia University, Taiwan)

Huang, Yi-Ching (Taipei College of Maritime Technology, Taiwan)

Jong-Hwan Park (Institute of Covergence Bio-Health, Dong-A University, Korea)

Liao, Yung (National Taiwan Normal University, Taiwan)

Lien, Ying-Ju (National Taiwan Normal University, Taiwan)

Liou, Yiing-Mei (National Yang-Ming University, Taiwan)

Su, Hung-Jen (National Tsing Hau University, Taiwan)

**Editorial Assistants:** Lin, Yu-Hung

**Distributor**

Higher Education Publishing

10F, No. 12, Goan-Chian Rd., Taipei, Taiwan, R.O.C.

TEL: +886-2-23885899 FAX: +886-2-23880877

**Price per Year**

Individuals: NTD \$600, Institutions: NTD \$1200

(postage included)

Copyright ©2018

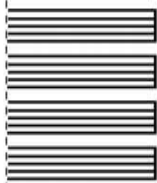
Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University

Written permission must be obtained from the Publisher for reprints.

100 台北市館前路26號6樓



## 高等教育文化事業有限公司 收



廣告回信
北區郵政管理局 臺北北台字第08024號
免貼郵票

《健康促進與衛生教育學報》  
專用回郵信封

## 訂戶需求知

《為維護您的權益，請詳閱》

- 1. 訂閱手續查詢、確認：**
  - 傳真訂閱者，請於當日與客戶服務人員確認。
  - 郵撥或其他方式訂閱者，請於7日後來電確認。
  - 傳真、郵撥或寄回本單至收到產品，大約10-15工作日。
- 2. 補書辦法：**
  - 本刊於每年6、12月底出刊，您若在隔月中仍未收到期刊，請在服務時間內電洽，本社將在查明原因後立刻為您補寄。
  - 若補書超過1期，本社恕不補寄，敬請見諒。
  - 若信箱投遞不易，造成遺失，建議您改用掛號郵寄。
  - 若因本社之疏忽，造成期刊破損或裝訂錯誤，請即寄回退換，本社將立刻為您換上新期刊。
- 3. 更改地址：**

請將封套上原地址剪下，並註明新地址，於當月20日前傳真或寄回本社，逾期則需再順延一期開始更改。

(電話口述易有誤差，請務必以書面方式更改)

  - ◎ 諮詢專線：(02) 2388-5899
  - ◎ 24H傳真專線：(02) 2388-0877
- ◎ 服務時間：**

週一至週五：AM9:00~PM6:00

◎ E-mail：edubook@mail.edubook.com.tw





# Journal of Health Promotion and Health Education

## CONTENTS

The Effects of Reality Orientation Based Cognitive Stimulation Group for Institutional Senior With Dementia  
**Chih-Kun Huang, Pai-Lin Lee, and Ming-Shu Chen**

The Action Research of Table Games Integrated With Field Teaching Toward Improvement of School Bullying Situation  
**Sheng-Far Lin, Chen-Ming Chen, and Chia-Yen Hsieh**

Why Do People Like to Buy Deep-Fried Foods? – A Means-End Chain Approach  
**Shun-Chuan Lin, Hui-Ling Chen, Mei-Hsiang Yu,  
Ting-Yueh Chang, and Chia-Kai Su**

The Relationship Between Learning Participation and Life Satisfaction of Older Adults: The Mediation Effect of Self-Esteem  
**Kai-Chen Yang, Yi-Yin Lin**



Vol. **49**

June 2018

GPN : 2009700106



National Taiwan Normal University



Department of Health Promotion and Health Education