

辦公室工作者生活型態與保健關係研究

The Relationships between Life Style and Health Care of Office Worker

*張若菡 **林振陽 ***吳豐光

*建國技術學院 商業設計系 講師

**南華大學 應用藝術與設計學系 教授

***國立成功大學 工業設計學系 副教授

*Ro-Han Chang & **Jenn-Yang Lin & ***Fong-Gong Wu

*Chien Kuo Institute of Technology, Department of Commercial Design

**Nan Hua University, Department of Applied Art and Design

***National Cheng Kung University, Department of Industrial Design

摘要

許多研究指出，生活型態是影響人類健康的重要因素。因此若能掌握民眾之生活型態，瞭解其平日保健運動情形，將有助於發展適合使用者需求之保健運動建議。

本研究以問卷調查針對 40 位辦公室工作者之生活型態進行研究分析。將目前辦公室工作者生活分為積極運動、社交活動、居家保健、新穎前導、務實簡單、重視生命及安靜內斂等七項因素。研究亦將所有受訪者分為交際活絡型、家庭傳統型、簡樸實在型、即時享受型及前衛活力型。其中家庭傳統型及簡樸實在型對運動器材偏好因素決定係數(R^2)過低無法建立函數關係，其他三族群皆可建立各自運動器材偏好函數關係。未來可利用此法建立各族群生活型態因素及保健運動器材偏好，以供未來運動器材設計相關產業或研究參考。

關鍵詞：生活型態、電腦、辦公室工作，保健

Abstract

Many studies indicate that life style is an important element of the human health. If the information about the lifestyle and daily exercise of public is obtainable/ available, we will be able to provide the suggestions of healthy care meet the users' demand.

There were forty office workers participated in this research. We analyzed subjects' life style by questionnaires. The analyzed results divided the lives of office workers into seven factors as follows, Sport, Activity, Health Care, Novelty, Pragmatism, Respect Life and Introvert. Subjects were also divided into five groups included Social Intercourse Type, Family Tradition Type, Simple Type, Enjoy Immediately Type, Brisk Spirits Type. In the final result, functions of Family Tradition Type and Simple Type had failed. Functions were found in the Social Intercourse Type, Enjoy Immediately Type and Brisk Spirits Type. This study will be helpful to find life style and preferable exercise among office workers and provide suggestions for sport design, related industries and research.

Keywords: Life Style, Computer, Office Work, Health Care

一、前言

人類的生活型態不斷隨著文化、教育及環境變遷而改變，在科技、醫療發展的提昇下，許多疾病的死亡率已逐年下降，顯示著社會醫療品質的提昇。但不可否認的，科技人文的進步亦帶給現代人另一種不同的傷害。尤其近年來數位網路普及，電腦已成為大多數辦公室工作者的作業輔助工具。雖然新作業環境使現代人的生活更加便利，但因使用電腦所產生的疾病症狀卻一一出現，例如視力的傷害、肌肉關節的病變、和心理壓力所導致的精神傷害等。這些問題隨著電腦的使用比率和時數上升而日益嚴重，更成了辦公室工作者苦不堪言的「現代文明病」。

儘管許多研究報告顯示長時間操作電腦帶給使用者身體負荷，且政府單位不斷積極鼓勵民眾從事健康保健活動，但往往成效不彰。原因是為政策或環境並不是民眾真正的需求。因此，必須深入瞭解電腦使用者的健康問題與需求，才能達到真正幫助保健、達成合乎效益之成果。

Andersen(1995)¹提出，認為民眾健康狀況是由個人生活型態(如飲食、運動。

¹ Anderson, R.M. 1995. " Revisiting the behavioral model and access to medical care: Dose it matter? "

等)和醫療利用行為所造成的結果，而個人使用健康照護後之健康狀況，亦會再影響個人之生活型態，由此可知此三者是有相關的。Marc Lalonde (1974)提出報告，影響人類健康的因素有四，分別為：醫療保健體系(Health Care Organization)、生物因素(Human Biology)、環境(Environment)與生活型態(Life Style)，其中生活型態對健康的影響最大，佔 50%。而日本之健康福利部門 Koyama 亦於 1996 年指出，影響健康最重要之因素為生活型態，尤其是成人的疾病開始於 40 歲，且其皆為生活型態所導致之疾病²。

綜合以上各點，瞭解生活型態是影響人類健康的重要因素，若能掌握民眾之生活型態，瞭解其平日保健運動情形，將有助於發展適合使用者需求之保健運動建議。有鑑於此，本研究將針對工作負荷量大，長期工作造成肌肉骨骼不適但缺乏休閒運動之辦公室工作族群，探討其生活型態及運動保健資源利用情形之關係，提供保健運動之建議，未來更可協助產品設計研究發展保健運動之輔助產品，達成符合使用者型態、真正幫助活動運動之目的。本研究目的如下：

1. 瞭解辦公室工作者生活型態。
2. 瞭解辦公室工作者運動保健資源利用的情形。
3. 探討影響辦公室工作者生活型態的相關因素。
4. 建立辦公室工作者運動保健器材偏好因素關係。

二、生活型態概論

生活型態觀念最早是源自於心理學、社會學及人類學的領域，是一種綜合的概念，其可定義為人們居住以及花費時間和金錢的類型。現今生活型態之研究被廣泛的運用在行銷研究的領域中。Wind & Green 在 1974 年提出從行銷政策的觀點來看，生活型態研究的建立，是以下列兩種形式進行³：

1. 發現生活型態與其他變數如人口統計變數、消費型態變數等之間的關係，這些變數在選擇生活型態市場區隔時，可用以達成定位與促銷的訴求。
2. 發展新產品、促銷訊息與包裝設計等，吸收某些生活型態群的消費者。

.Journal of Health and Social Behavior, 36(1),1-9.

² Koyama, W. 2000.Lifestyle change improves individual health and lowers healthcare costs, Methods of information in Medicine, 39(3), 229-232.

³ Wind. Y. & Green, P. E. 1974. " Some Conceptual Measurement And Analytical Problem In Life Style Research " .Life Style and Psychographics, Chicago : AMA.

Plumme(1974)⁴將人口統計變數包涵在生活型態之內，構成衡量生活型態的四個重要構面，如表一所示，Plummer 提出的生活型態構面，其生活型態量表的設計涵蓋了活動(Activities)、興趣(Interest)與意見(Opinion)三個層面。

表一 生活型態構面

活動(A)	興趣(I)	意見(O)	人口統計變數
工作	家庭	自我	年齡
嗜好	家事	社會	教育
社交	工作	政治	所得
渡假	社區	商業	職業
娛樂	娛樂	經濟	家庭人數
社區	流行	教育	居家環境
購物	食物	產品	地理位置
運動	媒體	未來	城市大小
社團成員	成就	文化	家庭生命週期

本研究以文獻研究所提出的生活型態構面為參考準則，配合應用人口統計變數於研究過程，期望藉由此瞭解辦公室工作者生活型態及其保健運動情形。

三、研究方法

(一)生活型態調查

由於生活型態的運用範圍十分廣泛，本研究欲於生活型態問卷中瞭解人們物理環境及心理因素，分析辦公室工作者如何分配及使用時間、瞭解其所重視的生活事物及對周遭環境的看法。

1.問卷設計：本研究問卷分為三部份：

- (1) 受訪者基本資料：內容包括年齡、性別、職業、教育程度、工作型態..等基本人口變數。
- (2) 瞭解受訪者對目前生活的運動保健資源利用情形：內容包括長時間操作電腦身體不適情形、住家或工作地點之運動方便性、運動保健器材的擁有情形、對運動保健器材之主觀意見..等。
- (3) 辦公室工作者生活型態分析：採一般化 AIO 陳述，決定主要構面後，針對與研究相關之變數思考、創造以發展問卷問題。變數如下：

⁴ Plummer, Joseph T. 1974. "The Concept And Application Of Life Style Segmentation", Journal Of Marketing, Vol.38.

- A.活動：工作、嗜好、社交、渡假、娛樂、社團、社區、購物、運動。
- B.興趣：社區、消遣、食物、家事、工作。
- C.意見：產品、未來。

2.問卷調查進行

研究調查時間為 2003 年 5 月至 6 月，有效問卷共 40 份(24 位男性及 16 位女性；平均年齡 28.5 歲；SD=4.3)，受訪者每日使用電腦皆為 4 小時以上。

(二)問卷結果

統計分析問卷結果，分析的結果將可作為保健運動建議、保健運動器材設計、行銷之決策參考。本研究統計工具為 SPSS 10.0，分析結果如下：

1.問卷基本統計：彙整問卷之「運動保健資源利用情形」敘述統計結果：

(1) 長時間操作電腦身體不適情形

40 位受訪者中，有 30 位受訪者會因為長時間操作電腦引起身體不適情形，約佔所有受訪者人數 75%。在 75% 操作電腦操作引發酸痛人口中，有 8 位受訪者尋求中醫協助調養(佔酸痛人數 26.67%)，22 位受訪者自我運動調節(佔酸痛人數 73.33%)，只有一位受訪者置之不理(佔酸痛人數 3.33%)。

(2) 住家或工作地點之運動方便性

就工作所在地，有 9 位受訪者認為尋求運動的地點是方便的(佔全受訪人數 22.5%)；16 位沒意見(佔全受訪人數 40%)；15 位認為不方便(佔全受訪人數 37.5%)。就住家所在地，有 32 位受訪者認為方便尋求運動地點(佔全受訪人數 80%)；8 位沒意見(佔全受訪人數 20%)。

(3) 運動保健器材的擁有情形

所有受訪者中，有 22 位擁有個人或家庭式運動保健器材(佔全受訪人數 55%)，另外 18 位則無(佔全受訪人數 45%)。但在 22 位擁有運動保健器材之受訪者中，僅有 5 位受訪者較常使用器材進行保健運動(佔擁有人數 22.72%)，仍有 18 位受訪者幾乎不用或極少使用。

(4) 對運動保健器材主觀意見

本階段彙整 22 位擁有運動保健器材之受訪者意見，意見收集包括所擁有之運動保健器材缺點及對未來動保健器材期望。敘述統計顯示「不容易收藏」、「體積太大」及「價格太高」分別為受訪者認定所擁有之運動器材之缺點前三項(累積得點 7、6 及 4)，「外觀造型」是受訪者認為缺點得點最少者。所有受

訪者中，對未來運動保健器材期望最大之因素包括「任何時間地點都可使用」、「好收藏」及「價格公道」(累積得點 25、24 及 22)，最低得點之「考量造型」亦有 13 位受訪者重視此因素。

2.辦公室工作者生活型態

以主成分因素分析萃取辦公室工作者生活型態因素主要成分。統計結果萃取特徵值大於 1 的因素共計 12 個，其各項因素負荷量、特徵值及解釋變異量列於表二。經由陡坡圖判定斜率於因素 7 由劇降趨於為平緩，因此判定 7 個因素重新進行因素分析。表三為辦公室工作者生活型態分析表。以下是最後萃取的 7 個因素群命名與分析：

表二 辦公室工作者生活型態因素

成分	初始特徵值			平方和負荷量萃取		
	總和	變異數的%	累積%	總和	變異數的%	累積%
1	7.736	19.341	19.341	7.736	19.341	19.341
2	4.524	11.311	30.651	4.524	11.311	30.651
3	3.076	7.691	38.342	3.076	7.691	38.342
4	2.916	7.290	45.632	2.916	7.290	45.632
5	2.556	6.391	52.023	2.556	6.391	52.023
6	2.284	5.710	57.733	2.284	5.710	57.733
7	1.922	4.806	62.538	1.922	4.806	62.538
8	1.172	4.279	66.817	1.712	4.279	66.817
9	1.693	4.233	71.050	1.693	4.233	71.050
10	1.424	3.561	74.611	1.424	3.561	74.611
11	1.278	3.196	77.807	1.278	3.196	77.807
12	1.090	2.724	80.531	1.090	2.724	80.531

- (1) 積極運動因素：由成分矩陣分析，此因素有 10 個問項，以平日運動、重視身體活動性及參加專人指導活動為主，因此命名為「積極運動類」。
- (2) 社交活動因素：此因素有 8 個問項，此構面重視與他人互動之關係，上網聊天、約朋友在餐廳吃飯...等，因此命名「社交活動類」。
- (3) 居家保健因素：此因素有 7 個問項，此因素重視保健知識的吸收，對家庭、工作事務願意投入心力，因此命名為「居家保健類」。
- (4) 新穎前導因素：由成分矩陣分析，此因素有 4 個問項，此因素重視商品流行性，願意接受新奇創意的產品、對人生生命充滿信心，因此命名為「新穎前導類」。
- (5) 務實簡單因素：此因素有 5 個問項，此因素重視商品實用性，長時間工作，但空間偏重與家人相聚、吸取生活新知，因此命名為「務實簡單類」。
- (6) 重視生命：由成分矩陣分析，此因素有 3 個問項，此因素重視正常起居生

活，關心大環境，因此命名為「重視生命類」。

- (7) 安靜內斂：由成分矩陣分析，此因素有 3 個問項，此因素偏重靜態活動，如常時間上網收信轉信、從事靜態活動，因此命名為「安靜內斂類」。

表三 辦公室工作者生活型態因素分析表

型態描述	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	F 7
13 休假日我會出門旅行渡假	0.634	-0.168	0.119			-0.387	
14 我經常參加娛樂性質運動(游泳、自行車)	0.700	-0.149	-0.181	-0.173	-0.16	-0.170	
15 我參與專人指導的運動課程或活動	0.726	-0.188	-0.354	0.368			
16 我參加健康教育課程	0.701	-0.246	-0.333	0.365	-0.129	0.108	
17 我參加社區舉辦的大小活動	0.621	-0.310		0.360	-0.198		
20 我購買個人的運動器材	0.681	-0.233	-0.169	0.128			
21 每週至少三次運動，每次維持 20-30 分鐘	0.573	0.204	-0.498				
22 運動時會測量自己脈搏	0.501	-0.263	-0.215	0.389	-0.336	0.133	-0.143
25 我喜歡我的工作	0.597	-0.441		-0.269	0.169	0.302	-0.232
39 我對生命充滿信心	0.576	-0.180	-0.122	-0.429	0.353	0.163	-0.141
2 我會利用工作空檔練習放鬆或活動一下	0.410	-0.373	0.352	-0.245	0.259	-0.244	
8 我經常在網路上和朋友聊天	0.230	0.610		0.204			0.171
10 我和我所關心的人保持良好互動關係	0.434	0.656	0.112		-0.258		0.289
12 我經常和朋友約在餐廳吃飯	0.306	0.627		0.107		-0.216	0.236
18 我經常逛街買東西	0.415	0.477		0.294	0.286	-0.318	-0.216
35 我喜歡新奇有創意的食物	0.177	0.555	-0.173	-0.130	0.358	-0.225	-0.337
37 同樣的東西，國外的比國內的好	-0.249	0.368	-0.277			0.324	0.193
38 我很滿意現在的生活環境	0.354	0.302	-0.296	-0.237	0.197	0.336	-0.158
1 我的工作性質需要勞動體能	0.169	-0.122	0.239		0.124	-0.240	
6 定期檢查自己的身體狀況(血壓、體脂...)	0.415	-0.326	0.452	-0.128	-0.155	-0.265	0.258
23 我喜歡與家人一起共進晚餐	0.333	0.426	0.461	-0.136	0.271		-0.133
24 我的家庭是我生活的重心	0.145	0.251	0.590	0.276	-0.192	0.177	-0.348
28 我通常喜歡作較激烈的運動	0.475	-0.317	-0.406	-0.341	0.176		
29 我在家會作家事	0.399	0.392	0.442	-0.131	-0.198	-0.130	
30 我會在工作場所幫忙整理環境	0.366		0.588	-0.119	0.155		0.163
7 我經常上網玩線上遊戲			0.111	0.526		-0.229	0.206
19 我購買市面少見、新推出的商品	0.286	0.469	-0.136	0.409	0.303	-0.218	-0.288
27 我喜歡看運動類節目的實況轉播	0.496		-0.306	-0.358	0.121	-0.288	0.245
33 只要知道食物對人體有傷害我就不吃				0.502	0.261	0.257	0.116
3 我經常加班，有時一天工作超過 10 小時	0.232	0.128	0.116		0.597	0.310	0.305
5 我會閱讀有關促進健康的雜誌與節目	0.437		0.474		-0.405	-0.142	
11 我利用假日與家人團聚	0.423	0.303			-0.382		-0.194
34 我比較喜歡流行性的商品勝過實際		-0.165	0.172	0.456	0.600	-0.252	
36 我重視商品的實用性	0.278	0.245	-0.218	-0.419	-0.403		-0.252
31 每日進餐均衡包含五大類食物	0.618	-0.262	0.281	0.156	0.148	0.450	
32 每日三餐正常，定時定量	0.544	-0.296	0.149	0.119	0.198	0.479	
40 我關心地球環境與生態	0.413	0.367	0.141	0.402		0.416	0.129
4 我常在家從事靜態的活動(閱讀、聽音樂)	0.340				-0.255	0.218	0.429
9 我每天都花些時間閱讀、轉寄電子郵件	0.205	0.460		-0.112			0.589
26 我重視自己的成就	0.335	0.483		-0.166	-0.234	0.192	-0.472
解釋變異量%	19.37	11.31	7.69	7.29	6.39	5.71	4.81
累積變異量%	19.37	30.65	38.34	45.63	52.02	57.73	62.54

3.辦公室工作者分群

本階段將根據生活型態因素分析值，對 40 位受訪者進行集群分析，集群分析乃在於將同質性較高的群體，統計過程以 SPSS 10.0 軟體進行華德法(Ward's Method)連結，分群距離採用歐式距離(Eclidean Distances)。

由層次聚類統計之樹狀圖中分析，將結果於連結距離(Linkage Distance)15-20 畫上分群線，由樹狀圖中可看出分群線將所有受訪者分成五群，參照各族群內比重較重的因素進行族群命名(見表四)：

表四 各族群生活型態因素分析表

因素	族群一		族群二		族群三		族群四		族群五	
	Mean	SD								
積極運動	-0.98696	0.33	-0.44614	0.83	-0.20018	0.68	1.655815	0.33	-0.0307	0.69
社交活動	2.55042	0.77	-0.65644	0.66	0.28575	0.86	0.161788	0.42	-0.1254	0.34
居家保健	-0.36514	0.01	0.130668	1.21	-0.03996	1.10	-0.46596	1.02	0.33769	0.49
新穎前導	-0.27302	1.17	-0.86553	0.87	0.296947	0.75	0.319935	0.48	1.016245	0.70
務實簡單	-1.15343	0.16	0.090093	0.93	1.293868	0.64	-0.22103	0.78	0.204371	0.76
重視生命	-0.43357	0.58	-0.02885	0.90	0.958083	0.36	-0.50721	0.73	0.199709	1.40
安靜內斂	0.124823	0.24	-0.51404	1.04	0.754572	0.79	-0.20704	0.96	-0.84546	0.74
族群命名	交際活絡		家庭傳統		簡樸實在		即時享受		前衛活力	

- (1) 族群一：此族群內因素「社交活動」比重最大，且其「務實簡單」因素比重最小，表示此族群生活型態多以人際社交活動為主，較不甘於簡單的生活，因此對此族群命名為「交際活絡型」。
- (2) 族群二：與其他因素比較，此族群內因素「居家保健」比重最高，且其「新穎前導」因素比重最小，表示此族群生活型態多注重保健運動，但其多半保守喜歡家庭活動，較不去注意產品流行脈動，因此對此族群命名為「家庭傳統型」。
- (3) 族群三：與其他因素相較，此族群內因素「務實簡單」及「重視生命」比重最大，表示此族群生活型態多半簡單樸實但重視生活的意義，因此對此族群命名為「簡樸實在型」。
- (4) 族群四：此族群之「積極運動」的生活型態比重最大，表示其重視自我運動享受過程，但與其他構面因素相比照，發現其「重視生命」因素比重最小，表示此族群生活型態多喜歡從事生活運動，但對未來或大環境考量的因素較少，因此對此族群命名為「即時享受型」。
- (5) 族群五：此族群內因素「新穎前導」比重最大，且其「安靜內斂」因素比重最小，表示此族群重視產品流行導向與創意新鮮感，個性與生活型態較開放，因此對此族群命名為「前衛活力型」。

4. 各族群之保健運動資源利用情形

本階段分別統計分析五群受訪者之資源保健利用情形，統計結果如下：

- (1) 交際活絡型：此族群對長時間使用電腦引起之酸痛皆以「自我運動調節」方式處理，但對所擁有的器材使用頻率卻因人而異，無法統一正確基準。對運動器材的期望，以「好收藏」(83.33%)及「價格公道」(66.67%)為主要考量。
- (2) 家庭傳統型：此族群對長時間使用電腦引起之酸痛以「自我運動調節」(佔全數 35.71%)及「尋求中醫」(佔全數 35.71%)為主，多半沒有屬於個人或家庭式的運動器材(擁有着佔 28.57%)，但擁有着之使用頻率較高。對運動器材的期望，以「任何時間地點都可使用」(71.43%)、「好收藏」(71.43%)及「效果明顯」(71.43%)為主要考量。
- (3) 簡樸實在型：此族群對長時間使用電腦引起之酸痛皆以「自我運動調節」方式處理，多半擁有屬於個人或家庭式的運動器材(擁有着佔 66.67%)，但使用頻率亦不高(極少使用或幾乎不用佔 75%)。對運動器材的期望，以「任何時間地點都可使用」(83.33%)為主要考量。
- (4) 即時享受型：此族群對長時間使用電腦引起之酸痛皆以「自我運動調節」方式處理，多半擁有屬於個人或家庭式的運動器材(擁有着佔 75%)，且使用頻率較高。對運動器材的期望，以「好收藏」(65.2%)及「任何時間地點都可使用」(75%)為主要考量。
- (5) 前衛活力型：此族群對長時間使用電腦引起之酸痛以「尋求中醫」(佔全數 75%)為主，多半擁有屬於個人或家庭式的運動器材(擁有着佔 66.67%)，且使用頻率較高。對運動器材的期望，以「好收藏」及「任何時間地點都可使用」外，「效果明顯」及「價格公道」亦為主要考量。

5. 各族群對保健運動器材偏好分析

本階段分析各族群對保健運動器材重視因素之重要程度，嘗試以數量化 類進行統計分析，求出各族群對保健運動器材設計要素之因素權重及近似函數關係。

數量化 類分析將自變項(保健運動器材重視期望因素；X1-X7，見表五)分為同意及不同意兩項名目尺度。數量化 類分析中依變項(Y 值，見表五)則為生活型態中「積極運動」與「居家保健」題項之總計得點，共 17 項因素得點(見表六)。

為方便計算數量化 類統計，權重計算部份以各族群得點最高之重視因素前四項為主。計算近似函數關係統計結果如下：

表五 保健運動器材重視因素(X)

編號	因素
X1	任何時間地點都可使用
X2	好收藏
X3	希望有好的使用介面
X4	考量造型
X5	價格公道
X6	功能多
X7	效果明顯

表六 數量化 類分析之保健運動重視得點(Y)

題項	型態
1	我的工作性質需要勞動體能
6	定期檢查自己的身體狀況(血壓、體脂...)
13	休假日我會出門旅行渡假
14	我經常參加娛樂性質運動(游泳、自行車)
15	我參與專人指導的運動課程或活動
16	我參加健康教育課程
17	我參加社區舉辦的大小活動
20	我購買個人的運動器材
21	每週至少三次運動，每次維持 20-30 分鐘
22	運動時會測量自己脈搏
23	我喜歡與家人一起共進晚餐
24	我的家庭是我生活的重心
28	我通常喜歡作較激烈的運動
29	我在家會作家事
30	我會在工作場所幫忙整理環境
25	我喜歡我目前的工作
39	我對生命充滿信心

- (1) 交際活絡型：此族群中，抽出 X1、X2、X4 及 X5 四項點得較高的重視因素進行數量化 類統計。由統計結果得知，其決定係數(R^2)高達 0.99，足以說明關係式成立： $Y = 40 + 0.87X1 + 0.99X2 + 0.98X4 + 0.99X5$ 。由近似函數關係中可看出「X2 好收藏」與「X5 價格公道」為此族群最重視因素，此結果與上階段簡單統計結果吻合。
- (2) 家庭傳統型：此族群中，抽出 X1、X2、X5 及 X7 四項點得較高的重視因素進行數量化 類統計。由統計結果得知，其決定係數(R^2)僅達 0.24，函數關係無法成立。
- (3) 簡樸實在型：抽出 X1、X3 及 X5 三項點得較高的重視因素進行數量化 類統計。由統計結果得知，其決定係數(R^2)僅達 0.52，函數關係無法成立。
- (4) 即時享受型：此族群中，抽出 X1、X2、X6 及 X7 四項點得較高的重視因素進行數量化 類統計。由統計結果得知，其決定係數(R^2)達 0.76，說明關係式成立： $Y = 59.25 + 0.86X1 + 0.49X2 + 0.65X6 + 0.05X7$ 。由函數關係中可看出「X1 任何時間地點都可使用」為此族群最重視因素。

- (5) 前衛活力型：此族群中，抽出 X1、X2 及 X5 項點得較高的重視因素進行數量化類統計。由統計結果得知，其決定係數(R^2)高達 0.98，足以說明關係式成立： $Y = 47.4 + 0.32X1 + 0.88X2 + 0.99X5$ 。由近似函數關係中可看出「X2 好收藏」與「X5 價格公道」為此族群最重視因素。

四、結論與討論

許多研究文獻指出，生活型態是影響人類健康的重要因素。因此若能掌握民眾之生活型態，瞭解其平日保健運動情形，將有助於發展適合使用者需求之保健運動建議。

本研究以問卷調查針對辦公室作者之生活型態進行研究分析。將目前辦公室工作者生活分為以平日運動、重視身體活動性及參加專人指導活動為主的「積極運動」、重視與他人互動關係之「社交活動」、重視保健知識的吸收，對家庭工作事務願意投入心力的「居家保健」、願意接受新奇創意的產品之「新穎前導」、長時間工作但空間偏重與家人相聚之「務實簡單」、正常起居生活與關心大環境之「重視生命」及偏重靜態活動之「安靜內斂」等七項因素，

研究中將所有受訪者分為交際活絡型、家庭傳統型、簡樸實在型、即時享受型及前衛活力型。各族群之保健運動資源利用統計中發現，交際活絡型、簡樸實在型及即時享受型族群在面對長時間辦公室工作之酸痛皆以「自我調節」為主，因此可針對需求族群進行設計探討。而各群間亦有其重視之運動器材設計因素，未來可針對各不同族群之特性、生活型態及其重視之運動器材設計因素進行設計、行銷相關研究探討，將可創造更符合需求之設計產品。

另外，以多變量變異數分析(MANOVA)檢定人口變數及生活型態因素關係發現，所有變數對生活型態因素並無顯著性影響。研究推測其原因為調查樣本數量、範圍不足所致。未來可擴大受訪樣本數及範圍，應可從檢定中發現差異。

為瞭解各族群對運動保健器材設計之偏好因素，研究嘗試以數量化類統計分析各族群對器材設計之偏好因素之關係。其中家庭傳統型及簡樸實在型對運動器材偏好因素決定係數(R^2)過低無法建立函數關係，其他三族群皆可建立各自運動器材偏好函數關係：交際活絡型說明關係式成立： $Y = 40 + 0.87X1 + 0.99X2 + 0.98X4 + 0.99X5$ ；即時享受型說明關係式成立： $Y = 59.25 + 0.86X1 + 0.49X2 + 0.65X6 + 0.05X7$ ；前衛活力型說明關係式成立： $Y = 47.4 + 0.32X1 + 0.88X2 + 0.99X5$ 。未來若能擴大受訪樣本數及範圍，將可利用此法建立各族群生活型態因素及運動器材偏好，以供未來運動器材設計相關產業或研究參考。

參考文獻

1. Anderson, R.M. 1995. “ Revisiting the behavioral model and access to medical care: Dose it matter? ” .Journal of Health and Social Behavior, 36(1),1-9.
2. Koyama, W. 2000.Lifestyle change improves individual health and lowers healthcare costs, Methods of information in Medicine, 39(3), 229-232.
3. Plummer, Joseph T. 1974. “ The Concept And Application Of Life Style Segmentation ” , Journal Of Marketing, Vol.38.
4. Wind. Y. & Green, P. E. 1974. “ Some Conceptual Measurement And Analytical Problem In Life Style Research ” .Life Style and Psychographics, Chicago : AMA.