

調查報告第 106-7470 號

居家長者飲食輪廓及分群分析

Study on Elderly Diet Profile and Segmentation

王素梅
S. M. Wang

張婷婷
T. T. Chang

郭芳妤
F. Y. Kuo

林詠萱
Y. H. Lin

沈雅萍
Y. P. Shen

郭唐惟
T. W. Kuo

林淨鈴
J. L. Lin

第 5 冊 問卷



行政院農業委員會 補助
財團法人 食品工業發展研究所 編印

中華民國一〇六年十二月

居家長者飲食輪廓及分群分析

第5冊 問卷

目 錄

| | |
|-------------|----|
| 壹、中文摘要..... | 1 |
| 貳、引言..... | 3 |
| 參、附錄..... | 4 |
| 肆、附件..... | 17 |



居家長者飲食輪廓及分群分析

王素梅
S. M. Wang

張婷婷
T. T. Chang

郭芳妤
F. Y. Kuo

林詠萱
Y. H. Lin

沈雅萍
Y. P. Shen

郭唐帷
T. W. Kuo

林淨鈴
J. L. Lin

壹、中文摘要

高齡社會即將於 2018 年到來，高齡長者餐食照顧議題備受各界關注。長者飲食行為在受到生活環境及價值觀渲染交雜影響下，形成個人特有飲食輪廓；隨著年齡增長，歷經數十載塑造的飲食習慣將可能隨著老化有所改變，進而衍生差異化飲食需求。隨著整體飲食結構變化，如何從年輕族群為主的市場串聯至長者比例漸增的消費市場，或是跟隨原有年輕族群逐年步入老年期現象之飲食需求，將是食品產業鏈共同面對的挑戰與商機。

目前台灣銀髮餐食產業正值奠基階段，亟需產官學研各界持續投入，長者飲食需求探索將是帶動銀髮友善食品產業鏈發展之關鍵助力。為建構居家長者飲食市場區隔基礎、釐清台灣居家長者飲食輪廓，本研究針對台灣 50-80 歲居家中高齡者進行台灣長者餐食食用習慣與行為調查(有效問卷為 800 份)，探討其用餐行為、備餐行為、餐食服務使用意願、飲食特性與產品概念測試。

研究結果指出，台灣多數居家長者飲食生活型態多為獨自在家打理三餐，以生鮮農畜水產食材作為餐食主要應用食材，且對飲食營養不均衡及食物質地柔軟度較為困擾，備餐需求重視菜色變化少、份量不易控管、製備調理體力負擔

計劃編號：17G650

調查報告：第 106-7470 號

提出日期：2017 年 12 月

研究人員：王素梅—食品工業發展研究所 研究員
張婷婷—食品工業發展研究所 副研究員
郭芳妤—食品工業發展研究所 副研究員
林詠萱—食品工業發展研究所 副研究員
沈雅萍—食品工業發展研究所 副研究員
郭唐帷—食品工業發展研究所 副研究員
林淨鈴—食品工業發展研究所 助理研究員

大等問題；餐食採購上則受到產品辨識及製備操作易用性所困。顯示營養均衡、份量掌握容易、製備操作便利、食物質地柔軟、放大包裝標示字體等面向為台灣居家長者飲食需求缺口，而可供在家便利快速煮食、經前處理、免清洗分切、單/小份量，且具安全安心、健康、美味特性的立即可食、復熱可食產品，將是因應台灣居家長者飲食需求的新產品發展重點方向，如能對此進行新產品研發與調整，將能提升居家長者消費族群對於市售調理食品/便利性餐食產品之消費動機，創建對長者更友善、貼近需求的飲食消費環境，帶動銀髮友善食品產業鏈成長。

本研究進一步依飲食特性資料進行因素分析與集群分析，將居家長者餐食需求市場區隔為養生社交族、便利外食族、飲食困擾族、美味至上族與賞味外食族五群，建議相關業者宜根據不同類型長者飲食需求提供差異化產品與服務設計，讓產品更貼近長者飲食需求，成為日常生活重要元素，搶占市場商機。

展望未來，本研究建議針對注意體態容貌、健康及養生且經常運動的養生社交族，推動社區共餐服務來同時滿足飲食與社交需求，或是推出通路商品直購配送服務減少採購時間，讓日常生活安排不因備餐壓力而受限。對於願意花錢購買便利、質地一致外食的便利外食族，本研究則建議相關業者可推出健康營養均衡且製備操作便利的即食菜餚/餐食來因應飲食需求。然而，不擅管理餐食營養熱量的飲食困擾族，本研究建議食品業者可針對飲食困擾族長者推出製備便利的半成品食材(如截切蔬果、截切禽畜肉品)或質地柔軟且貼近長者牙口機能需求的友善食品/餐食。第四，針對享食主義為飲食原則的美味至上族，本研究建議可推出單餐份量小包裝食品，減緩長者不忌口導致吃過量，衍生肥胖、三高等慢性疾病之可能性；另外，食品業者亦可透過產品包裝設計為不同性別/年齡級距/飲食需求長者提出選配組合產品，搭配販促通路設置餐食指引看板來解決長者健康餐食需求。最後，人數占比最多的賞味外食族對於復熱即食(Ready to Heat, RTH)與立即可食(Ready to Eat, RTE)產品的需求程度與嘗試意願較其他四群高，為便利性餐食產品/服務產業潛在目標市場，極具未來發展潛力，建議未來可進一步洞察賞味外食族的便利性餐食需求，探索現有市面上調理餐食產品不足之處與改善方向，同步釐清長者飲食需求與不足之處，帶動台灣銀髮餐食產業發展。

貳、引言

因應台灣人口結構逐年老化、高齡社會即將於 2018 年到來，扶養比逐年提高，照護人力不足，而需要照顧的長者人數越來越多，沉重的經濟壓力帶動逐年降低的生育率與攀升的扶老比。人口結構高齡化使長者餐食需求缺口持續擴大，據衛生福利部民國 106 年的老人狀況抽樣調查結果顯示，台灣老年總人口(55 歲以上)達 6,448,375 人，其居住於養護機構(長期照顧機構、安養機構、榮民之家、護理之家、老人住宅等)長者為 80,032 人，可見台灣以居家長者數目為多，有別於居住機構的長者餐食是藉專業營養師協助達妥善照護，看似稀鬆平常的三餐飲食行為對居家長者與孝親者無形間成為一項挑戰。台灣各界亟需思考如何從產業界切入，維持社會保有良好運作機能，且在不依賴與增加人力成本的情況下維持國民生活品質，這將是各界切入動機，亦為攻占長者飲食市場的利基點。

隨著年齡增長，長者可能受生理機能變化影響下，產生吞嚥、消化、吸收困難等攝食問題，衍生出營養不良現象，可能進一步調整個人飲食習慣與消費行為來因應攝食需求，同時間長者可能習慣自行料理三餐餐食，以確保食品質地、口味、營養結構符合自己的期待，但每日瑣碎頻繁又耗時的三餐飲食庶務可能無形間成為長者/孝親者的生活壓力，可見長者飲食需求與一般消費者有別，若能探索與分析台灣居家長者飲食行為與習慣，有助於產業界定錨產業鏈角色投入，開發、調整出更加貼近消費需求的友善餐食產品/服務，以維持國家社會運作、提升國人生活品質、延緩照顧人力缺口問題。基於此，本研究藉量化問卷調查來了解台灣居家長者飲食輪廓，從中找出長者飲食需求痛點，並進一步透過集群分析區隔長者飲食需求市場，釐清了解各群體的差異化需求，以利未來相關產品與服務模式之開發/改善方向，共創台灣銀髮長者飲食幸福。

參、附錄

問卷編號：_____

請訪員圈選建議複查的時段

| | |
|------|-----------------|
| 1.上午 | AM09:30-PM12:00 |
| 2.下午 | PM13:30-PM18:00 |
| 3.晚上 | PM19:00-PM22:00 |

2017 台灣長者餐食食用習慣與行為調查

受訪者姓名：_____

電話：(住家電話) _____

電話：(公司電話) _____

電話：(行動電話) _____

地址：_____ 縣(市) _____ 市(區、鎮、鄉) _____ 里(村) _____ 路(街) _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓

訪問日期：_____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分 至 _____ 時 _____ 分

| | | |
|---------------------------|--|---|
| 地區： 大台北地區.....1 | 年齡： 50~54 歲.....1 55~59 歲.....2 60~64 歲.....3 65~69 歲.....4 70~74 歲.....5 75~80 歲.....6 | 概念測試： 概念 1.....1 概念 2.....2 概念 3.....3 概念 4.....4 C3 循環： 1 → 45.....1 45 → 1.....2 |
|---------------------------|--|---|

S1. 記錄性別？

| | |
|----|---|
| 男性 | 1 |
| 女性 | 2 |

S2. 請問您的實際年齡是.....？記錄實際年齡____歲

| | | |
|-----------|---|---------|
| 49 歲及以下 | 0 | 結束訪問並謝謝 |
| 50 - 54 歲 | 1 | ┐ |
| 55 - 59 歲 | 2 | |
| 60 - 64 歲 | 3 | |
| 65 - 69 歲 | 4 | └續問 |
| 70 - 74 歲 | 5 | |
| 75 - 80 歲 | 6 | └ |
| 81 歲及以上 | 7 | 結束訪問並謝謝 |

S3. 請問您現在住在哪一個縣市？

| | | |
|--|---|---------|
| 台北市 | 1 | |
| 新北市(新店市、板橋市、永和市、土城市、新莊市、三重市、樹林市、汐止市、中和市、蘆洲市) | 2 | |
| 新北市其他地區 | 3 | 結束訪問並謝謝 |
| 其他縣市 | 4 | 結束訪問並謝謝 |

S4. 請問您現在居住狀況?(單選)

| | | |
|------------------|---|---------|
| 住在家裡 | 1 | 繼續訪問 |
| 住在銀髮機構、養生村、老人公寓等 | 2 | 結束訪問並謝謝 |

S5. 您每天的三餐飲食(吃些什麼、怎麼吃)是由您來決定的?

| | | |
|---|---|---------|
| 是 | 1 | 繼續訪問 |
| 否 | 2 | 結束訪問並謝謝 |

S6. 過去 6 個月當中，請問您本人有沒有接受過任何市場調查的訪問?【不包含收視率調查及民意調查】

| | | |
|----|---|---------|
| 有 | 1 | 結束訪問並謝謝 |
| 沒有 | 2 | 續問 |

S7. 請問您或是您的家人、親朋好友(一個禮拜聯絡二次以上)，有沒有人在下列這些行業中工作?

| | | |
|--------------------------|---|----------|
| 廣告/公關公司 | 1 | ┐ |
| 市場研究/企管/行銷/銷售諮詢顧問公司 | 2 | |
| 報社/廣播/電視/雜誌等大眾媒體 | 3 | └結束訪問並謝謝 |
| 量販店/超市/全聯社/福利中心/便利商店/雜貨店 | 4 | |
| 食品飲料製造廠商/代理商/零售商/經銷商 | 5 | |
| 有賣餐食/飲料的地方(飲料店/餐廳等) | 6 | ┘ |
| 以上皆無 | 7 | 續問 |

PartA. 餐食使用習慣

Q1. 請問您是否有吃早餐/中餐/晚餐的習慣?(逐一唸出，可複選)

針對 Q1 回答「有」的每一個餐問 Q2

Q2. 請問您_(唸出 Q1 回答有的餐食)在_(週一至週五/週六、日)的餐食來源(出示卡片說明 A-D)為何?請分別填寫餐數(可填到小數第一位)

在家煮、在家吃(利用家裡準備的食材-包括生鮮農畜水產及調理食品等，開伙或沖調、在家吃)

買外食、在家吃(購買外面的現成食物、在家吃)

買外食、在外面吃(購買外面的現成食物、在居所以外的場所吃)

自家準備的食物、在外面吃(家裡準備的食物如自製便當等、在居所以外的場所吃)

| | | Q2. 餐食來源及餐數 | | | | | | | | 合計 |
|-----|--------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|------|
| | | 週間(週一至週五)(合計至多為 5) | | | | 週末(周六、周日)(合計至多為 2) | | | | |
| Q1. | | A. 在家煮 在家吃 | B. 買外食 在家吃 | C. 買外食 在外吃 | D. 家中食 物在外吃 | A. 在家煮 在家吃 | B. 買外食 在家吃 | C. 買外食 在外吃 | D. 家中食 物在外吃 | |
| 早餐 | 有--1 無--2 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 |
| 午餐 | 有--1 無--2 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 |
| 晚餐 | 有--1 無--2 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 | ___次 |

Q3-Q6 出示卡片

*針對 Q1 及 Q2 有選擇之餐食且餐食型態為 A(在家煮在家吃)或 B(買外食在家吃)者問 Q3-Q4

Q3. 請問您在家吃三餐時，通常會與誰共餐?(填入代碼/可複選)

Q4. 請問您在家吃三餐時，備餐者為誰？(填入代碼/可複選)

*針對 Q1 及 Q2 有選擇之餐食且餐食型態為 B(買外食在家吃)者問 Q5

Q5. 請問您買外食在家吃時，食物如何取得？(填入代碼/單選)

*針對 Q1 及 Q2 有選擇之餐食且餐食型態為 B(買外食回家吃)或 C(買外食在外面吃)者問 Q6

Q6. 請問您買外食回家吃(B)或買外食在外面吃(C)時，平均一人一餐的花費大約是多少錢？(填入代碼/單選)

| Q3. 共餐者 | Q4. 備餐者 | Q5. 食物取得 | Q6. 買外食花費 | |
|------------|------------|--------------|-----------|-------------|
| 1. 獨自 | 1. 獨自 | 1. 宅配到府 | 1.49 元及以下 | 6.90-99 元 |
| 2. 配偶 | 2. 配偶 | 2. 自己/家人外出購回 | 2.50-59 元 | 7.100-119 元 |
| 3. 子女/親人 | 3. 子女/親人 | 3. 兩者皆有 | 3.60-69 元 | 8.120-149 元 |
| 4. 朋友/鄰居 | 4. 朋友/鄰居 | 9. 其他(請註明) | 4.70-79 元 | 9.150 元及以上 |
| 5. 外勞/幫傭 | 5. 外勞/幫傭 | | 5.80-89 元 | 99. 不知道 |
| 9. 其他(請註明) | 9. 其他(請註明) | | | |

| | 週間(週一至周五) | | | | 週末(周六、周日) | | | |
|----|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| | (Q2 回答 A/B) | | (Q2 回答 B) | (Q2 回答 B/C) | (Q2 回答 A/B) | | (Q2 回答 B) | (Q2 回答 B/C) |
| | Q3. 共餐者 (可複選) | Q4. 備餐者 (可複選) | Q5. 食物取得 (單選) | Q6. 買外食花費 (單選) | Q3. 共餐者 (可複選) | Q4. 備餐者 (可複選) | Q5. 食物取得 (單選) | Q6. 買外食花費 (單選) |
| 早餐 | | | | | | | | |
| 午餐 | | | | | | | | |
| 晚餐 | | | | | | | | |

Part B 餐食的準備與購買

B1. 請問最近三個月您是否有準備自己的餐食？

| | | |
|---|---|--------|
| 是 | 1 | 續問 B2 |
| 否 | 2 | 跳問 B6a |

B2. 請問您在備餐過程有面臨哪些困擾或問題？(可複選)

| | |
|------------------------|----|
| 農產生鮮食材清洗切割耗時 | 1 |
| 不擅長調味，常常無法煮出好味道 | 2 |
| 適合入菜或成為菜色的市售冷凍調理食品種類太少 | 3 |
| 菜色變化及搭配有限，以致常常吃固定的菜色 | 4 |
| 不清楚如何將餐食煮成適合的柔軟度 | 5 |
| 為了要煮軟一點，常常要花許多時間 | 6 |
| 一起用餐的人數少，餐食份量難掌握 | 7 |
| 體力無法負荷三餐備餐工作 | 8 |
| 不方便外出採買三餐所需食材 | 9 |
| 常常忘了瓦斯爐火，感覺危險 | 10 |
| 對於新的加工烹調工具接受度或利用率不高 | 11 |
| 餐飲店的餐食在內容及份量上常常不合適 | 12 |
| 其他，請註明_____ | 98 |
| 沒有困擾或問題(不出示) | 99 |

B3. 請問您平均一天會花多少時間進行餐食的準備及烹調?(單選)

| | |
|-------------|---|
| 30 分鐘以內 | 1 |
| 30 分鐘+~1 小時 | 2 |
| 1+~2 小時 | 3 |
| 2+~3 小時 | 4 |
| 3+~4 小時 | 5 |
| 4 小時以上 | 6 |

B4. 請問您通常會使用哪些家電進行烹調及復熱?(可複選)

| | |
|--------------|---|
| 電鍋 | 1 |
| 瓦斯爐 | 2 |
| 電磁爐 | 3 |
| 微波爐 | 4 |
| 烤箱 | 5 |
| 其他, 請註明_____ | 9 |

B5. 請問您最近三個月料理三餐時, 針對 XXX(逐一唸出以下幾類農產食材、食品及餐食)的使用頻率為何?
(每項餐食單選)

| | | |
|--------|--|---|
| 使用頻率代碼 | 1. 一天兩次或以上 2. 幾乎每天一次 3. 一週 5-6 次 4. 一週 3-4 次 5. 一週 1-2 次 | 6. 一個月 2-3 次 7. 一個月 1 次 8. 一個月不到 1 次 9. 從未使用 |
|--------|--|---|

| (由循環勾開始詢問) | 使用頻率(填入代碼) |
|---|------------|
| () 1. 生鮮農畜水產食材 | |
| () 2. 經清洗截切組合好的生鮮食材, 附調味料, 需自行烹調煮熟 | |
| () 3. 奶粉/沖調穀粉/麥片粉 | |
| () 4. 常溫調理包, 需復熱食用(如咖哩雞肉等) | |
| () 5. 罐頭食品, 可即食或復熱食用 | |
| () 6. 速食麵/泡麵, 熱水沖泡後食用 | |
| () 7. 冷凍冷藏調理食品, 需重新復熱烹煮食用(如冷凍雞塊、貢丸、水餃等) | |
| () 8. 立即可食之現成菜餚或餐食(如飯糰、三明治、快炒、滷味、便當、麵食等) | |

B6a. 請問您平時最常買哪種蛋品?(單選)

| | |
|--------------|---|
| 散裝蛋 | 1 |
| 包裝洗選蛋 | 2 |
| 其他, 請註明_____ | 3 |
| 沒有購買 | 9 |

B6b. 請問您最常在哪裡購買生鮮肉品?(單選)

| | |
|------------------------|---|
| 在傳統菜市場購買溫體肉品 | 1 |
| 在量販店/超級市場/全聯社等店家購買冷藏肉品 | 2 |
| 其他, 請註明_____ | 3 |
| 沒有購買 | 9 |

B7. 請問您是否有意願使用 XX(逐一唸出選項)來購買食品及餐食?(每個句子單選)

| (由循環勾開始詢問) | 願意 | 不願意 |
|------------|----|-----|
| () 1.網路訂購 | 1 | 2 |
| () 2.電話訂購 | 1 | 2 |
| () 3.宅配服務 | 1 | 2 |

B8. 請問您通常從哪裡購買料理三餐所需要的食材?(可複選)

| | | | |
|----------------------|---|--------------|----|
| 量販店(如家樂福、大潤發、好市多等) | 1 | 有機/生機飲食店 | 8 |
| 超市(如全聯、頂好等) | 2 | 電視購物頻道 | 9 |
| 便利商店(如 7-11、全家等) | 3 | 廣播購物頻道 | 10 |
| 社區型民生消費連鎖零售通路(如美聯社等) | 4 | 業務員/攤販到府推銷 | 11 |
| 傳統雜貨店 | 5 | 電話訂購 | 12 |
| 菜市場/菜販 | 6 | 其他, 請註明_____ | 98 |
| 購物網站 | 7 | 沒有購買 | 99 |

B9. 請問過去三個月, 您有過哪些**食品及餐食採購**上的問題或困擾?(可複選)

| | |
|-----------------------|----|
| 不清楚何處能買到適合銀髮長者的食品 | 1 |
| 不清楚如何挑選適合銀髮長者的食品 | 2 |
| 替銀髮長者設計的食品太貴, 不敢常買 | 3 |
| 市售食品多未為銀髮長者需求設計 | 4 |
| 現有食品的份量過大, 不適銀髮長者單次食用 | 5 |
| 現有食品外包裝說明文字太小, 不易閱讀 | 6 |
| 不清楚如何電話訂購餐食 | 7 |
| 不清楚如何上網訂購餐食 | 8 |
| 不清楚如何替訂購餐食付款 | 9 |
| 不方便外出購物 | 10 |
| 其他, 請註明_____ | 97 |
| 沒有問題或困擾(不提示) | 98 |
| 沒有購買(不提示) | 99 |

B10. 請問您過去三個月是否有食用任何保健食品(包括膠囊錠片、粉狀、液狀保健食品)?(單選)

| | | |
|----|---|--------|
| 有 | 1 | 續問 B11 |
| 沒有 | 2 | 跳問 C1 |

B11. 請問您食用保健食品(包括膠囊錠片、粉狀、液狀保健食品)的頻率是...?(單選)

| | |
|-----------|---|
| 每天 1 次或以上 | 1 |
| 一週 5~6 次 | 2 |
| 一週 3~4 次 | 3 |
| 一週 1~2 次 | 4 |
| 一個月 2~3 次 | 5 |
| 一個月 1 次 | 6 |
| 一個月不到 1 次 | 7 |

Part C. 飲食內容與重視項目

C1. 請問您認為理想的餐食應具備哪些特色？還有呢？

C2. 請問過去三個月，您本人有哪些**飲食**上的問題或困擾？(可複選)

| | |
|--------------------------------|----|
| 隨便吃，營養不均衡 | 1 |
| 吃的食物種類受限，營養不均衡 | 2 |
| 常常覺得沒有食慾/胃口不佳，吃得少 | 3 |
| 常常覺得食物沒有味道 | 4 |
| 熱量攝取過多 | 5 |
| 油脂攝取過多 | 6 |
| 鹽分攝取過多 | 7 |
| 蛋白質(肉豆魚)攝取過多 | 8 |
| 糖分攝取過多 | 9 |
| 鈣質攝取過少 | 10 |
| 膳食纖維(穀物蔬果)攝取過少 | 11 |
| 蛋白質(肉豆魚)攝取過少 | 12 |
| 因慢性病需要進行飲食限制與調整(如低鹽、低糖、低普林等) | 13 |
| 因為牙齒問題，會選擇吃柔軟一點的食物 | 14 |
| 飲食時會盡量避開比較硬(如菜梗)或不好咬(如纖維多)的食物 | 15 |
| 吃到比較硬(如菜梗)的食物或不好咬(如纖維多)的食物會吐出來 | 16 |
| 吃比較乾的東西時傾向搭配湯/水/飲料一起吃 | 17 |
| 常常忘了喝水 | 18 |
| 喝水時容易嗆到 | 19 |
| 常常一個人吃飯 | 20 |
| 常常一頓飯吃很久 | 21 |
| 常常因為食品包裝容器不容易徒手打開而尋求協助(工具或他人) | 22 |
| 其他，請註明_____ | 98 |
| 沒有問題或困擾(不出示) | 99 |

C3. 下列是一些有關餐飲的描述，請告訴我您對這些句子同意的程度。【每個句子單選】

| | 非常同意 | 同意 | 有點同意 | 普通 | 有點不同意 | 不同意 | 非常不同意 | 沒意見 |
|-----------------------------------|------|----|------|----|-------|-----|-------|-----|
| 1.不論價格高低，我喜歡搶先嘗試剛上市的新產品 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2.我願意多花錢購買好品質的產品 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3.買東西時我會多方考量評估自己是不是真的需要 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4.我覺得產品價格的高低常意味著產品品質的好壞 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5.同類型商品，無論什麼品牌，我偏好選購最便宜的 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6.我重視環保 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7.我重視身材體態勻稱及容貌外觀維持 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8.我時常運動來維持體能與健身 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9.我重視生活作息的規律性 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10.我透過膠囊錠片、粉狀、液狀的保健食品來養生 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11.我偏好以安全衛生高優質的食材/食品/餐食來養生 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12.我喜歡獨立自主不求人 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13.我喜歡接觸與學習新事物 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14.我常常整天都沒出門 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15.我常常和朋友聚會 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16.我的健康狀況比同年齡的多數人還要好 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17.我買包裝食品時，有看營養成分/產品內容物標示的習慣 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18.我不太理解包裝上營養成分標示內容的意思 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19.我購買食品時會注意其保健機能訴求(如有助於腸道、骨骼健康等) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20.我常常閱讀健康營養相關資訊或參加健康營養相關講座活動 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21.我覺得有機食物比較安全 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 22.若食物不好吃，即使有益健康，也不想吃 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 23.我認為日常飲食要達到營養均衡並不容易 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 24.我常常吃重口味食物 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 25.我對新的料理或食品有興趣 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 26.我喜歡多樣少量的餐食菜色組合 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 27.我常常吃點心及零食 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 28.我覺得自家開伙才能吃到想要的口味/口感 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 29.我覺得市售的調理食品調味太重 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 30.我常常吃隔餐的菜餚 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 31.我對於外出用餐感到麻煩 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 32.我喜歡吃有咬感/嚼勁的食物，飲食過程感到很享受 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 33.我偏好質地一致的食物，比較好咀嚼吞嚥 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 34.我喜歡吃形狀大小方便入口的食物 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 35.餐館/餐廳個人餐的份量對我來說太多 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 36.我常常買單人/兩人份量的小包裝食品，比較適合、不浪費 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 37.我會關注飲食熱量攝取 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 38.我會關注飲食營養均衡 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 39.我覺得不容易找到適合慢性病設計的輔助餐食 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 40.我不知道如何搭配飲食，才能吃到足夠的營養且熱量不會過多 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 41.家裡煮什麼就吃什麼，即使不喜歡，也會將就著吃 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 42.我認為自備餐食相當費時費力 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 43.三餐愈來愈常買外面的食物回家吃，減少開伙 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 44.三餐愈來愈常到外面吃 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 45.即使較貴，我會去離家近的商店購買食品或餐食 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

C4. 請問您所居住的社區，是否有提供「共餐的活動」？(單選)

| | | |
|-----|---|-------|
| 有 | 1 | 續問 C5 |
| 沒有 | 2 | 跳問 C6 |
| 不知道 | 3 | 跳問 C6 |

C5. 請問您曾經參與共餐的活動？(單選)

| | |
|----|---|
| 有 | 1 |
| 沒有 | 2 |

C6. 請問如果有 XX(逐一唸出服務選項)，您是否有意願參加或購買/使用？(每個句子單選)

| (由循環勾開始詢問) | 願意 | 不願意 |
|-------------------------------|----|-----|
| () 1. 社區舉辦長者共餐活動 | 1 | 2 |
| () 2. 長者溫熱餐食配送服務 | 1 | 2 |
| () 3. 便利商店推出長者餐食訂購、到店取餐及宅配服務 | 1 | 2 |
| () 4. 專業餐食網路平台推出長者餐食訂購及宅配服務 | 1 | 2 |
| () 5. 標示食物柔軟程度的食品 | 1 | 2 |

C7. 請問您最近三個月曾經使用網路購物嗎？買過什麼東西？(單選)

| | | |
|--------------|---|-------|
| 有，請註明品項_____ | 1 | 續問 C8 |
| 沒有 | 2 | 跳問 C9 |

C8. 請問您最近三個月使用網路購物的頻率？(單選)

| | |
|-----------|---|
| 一週 1 次以上 | 1 |
| 一週 1 次 | 2 |
| 兩週 1 次 | 3 |
| 一個月 1 次 | 4 |
| 一個月不到 1 次 | 5 |

C9. 請問您最近三個月曾經使用電話購物嗎？買過什麼東西？(單選)

| | | |
|--------------|---|--------|
| 有，請註明品項_____ | 1 | 續問 C10 |
| 沒有 | 2 | 跳問 C11 |

C10. 請問您最近三個月使用電話購物的頻率？(單選)

| | |
|-----------|---|
| 一週 1 次以上 | 1 |
| 一週 1 次 | 2 |
| 兩週 1 次 | 3 |
| 一個月 1 次 | 4 |
| 一個月不到 1 次 | 5 |

C11. 請問您平均一周會到便利商店幾次？(單選)

| | |
|-------------|---|
| 每天至少 1 次或以上 | 1 |
| 一週 5-6 次 | 2 |
| 一週 3-4 次 | 3 |
| 一週 1-2 次 | 4 |
| 一週不到 1 次 | 5 |

C12. 請問您是否曾經使用過便利商店的預購服務？(單選)

| | |
|----|---|
| 有 | 1 |
| 沒有 | 2 |

Part D. 長者餐食的準備【針對 50-64 歲受訪者問 D1，其他跳問 Part E】

D1. 請問您是否需要負責照顧或幫忙準備(包括請外勞備餐)銀髮族長輩平日的餐食？(單選)

| | | |
|-------------|---|-----------|
| 每天至少 1 次或以上 | 1 | |
| 一週 5-6 次 | 2 | |
| 一週 3-4 次 | 3 | |
| 一週 1-2 次 | 4 | |
| 一週不到 1 次 | 5 | |
| 不需要 | 6 | 跳問 Part E |

D2. 請問需要您負責照顧或幫忙準備餐食的銀髮族長輩的年齡？(可複選)

| | |
|------------|---|
| 65-69 歲 | 1 |
| 70-74 歲 | 2 |
| 75-79 歲 | 3 |
| 80-84 歲 | 4 |
| 85-89 歲 | 5 |
| 90-94 歲 | 6 |
| 95-99 歲 | 7 |
| 100 歲(含)以上 | 8 |

D3. 請問您目前準備長輩平日餐食的方式是...？(可複選)

| | |
|---------------|---|
| 自行煮食 | 1 |
| 買外食 | 2 |
| 訂餐到府 | 3 |
| 請外勞協助供餐 | 4 |
| 請照顧服務員協助供餐 | 5 |
| 其他(請說明：_____) | 6 |

D4. 請問過去三個月，您的這些銀髮長輩親友有哪些飲食上的問題或困擾？(可複選)

| | |
|--------------------------------|----|
| 隨便吃，營養不均衡 | 1 |
| 吃的食物種類受限，營養不均衡 | 2 |
| 常常覺得沒有食慾/胃口不佳，吃得少 | 3 |
| 常常覺得食物沒有味道 | 4 |
| 熱量攝取過多 | 5 |
| 油脂攝取過多 | 6 |
| 鹽分攝取過多 | 7 |
| 蛋白質(肉豆魚)攝取過多 | 8 |
| 糖分攝取過多 | 9 |
| 鈣質攝取過少 | 10 |
| 膳食纖維(穀物蔬果)攝取過少 | 11 |
| 蛋白質(肉豆魚)攝取過少 | 12 |
| 因慢性病需要進行飲食限制與調整(如低鹽、低糖、低普林等) | 13 |
| 因為牙齒問題，會選擇吃柔軟一點的食物 | 14 |
| 飲食時會盡量避開比較硬(如菜梗)或不好咬(如纖維多)的食物 | 15 |
| 吃到比較硬(如菜梗)的食物或不好咬(如纖維多)的食物會吐出來 | 16 |
| 吃比較乾的東西時傾向搭配湯/水/飲料一起吃 | 17 |
| 常常忘了喝水 | 18 |
| 喝水時容易噎到 | 19 |
| 常常一個人吃飯 | 20 |
| 常常一頓飯吃很久 | 21 |
| 常常因為食品包裝容器不容易徒手打開而尋求協助(工具或他人) | 22 |
| 其他，請註明_____ | 98 |
| 沒有問題或困擾(不出示) | 99 |

D5. 請問過去三個月，您為這些銀髮族長輩親友在食材及餐食採購上哪些問題或困擾？(可複選)

| | |
|----------------------|----|
| 不清楚何處能買到適合銀髮長者的食品 | 1 |
| 不清楚如何挑選適合銀髮長者的食品 | 2 |
| 替銀髮長者設計的食品太貴，不敢常買 | 3 |
| 市售食品多未為銀髮長者需求設計 | 4 |
| 現有食品的份量過大，不適銀髮長者單次食用 | 5 |
| 現有食品外包裝說明文字太小，不易閱讀 | 6 |
| 不清楚如何電話訂購餐食 | 7 |
| 不清楚如何上網訂購餐食 | 8 |
| 不清楚如何替訂購餐食付款 | 9 |
| 不方便外出購物 | 10 |
| 其他，請註明_____ | 98 |
| 沒有問題或困擾(不出示) | 99 |

D6. 請問過去三個月，您為這些銀髮族長輩親友在餐食準備上的問題或困擾？(可複選)

| | |
|------------------------|----|
| 農產生鮮食材清洗截切耗時 | 1 |
| 不擅長調味，常常無法煮出好味道 | 2 |
| 適合入菜或成為菜色的市售冷凍調理食品種類太少 | 3 |
| 菜色變化及搭配有限，以致常常吃固定的菜色 | 4 |
| 不清楚如何將餐食煮成適合的柔軟度 | 5 |
| 為了要煮軟一點常常要花許多時間 | 6 |
| 一起用餐的人數少，餐食份量難掌握 | 7 |
| 餐飲店的餐食在內容及份量上常常不合適 | 8 |
| 其他，請註明_____ | 98 |
| 沒有問題或困擾 (不出示) | 99 |

Part E. 概念測試

【問所有受訪者，請詢問有打勾的概念，每位受訪者只觀看一個概念】

概念 1() 概念 2() 概念 3() 概念 4()

現在我想和您談談一個新產品/新型態產品服務的介紹

◎ 訪員請說明：

☞ 這是一個新產品/新型態產品服務「概念」的敘述，旁邊顯示它的內容及售價。
接下來的一些問題都跟這個介紹的新產品/新型態產品服務有關，請您仔細閱讀。
您的意見對我們來說是很重要的。

出示概念及文字卡(見附件)

出示卡片

E1. 根據您剛看過有關這個「概念」的描述，您對於購買這個「概念」的興趣是..... (單選)

| | |
|------------|-------------------|
| 一定會買 | 5 7 |
| 可能會買 | 4 1 (先問 E2 再問 E3) |
| 可能會買也可能不會買 | 3 7 |
| 可能不會買 | 2 1 (先問 E3 再問 E2) |
| 一定不會買 | 1 1 |

E2. 根據您剛看過有關這個「概念」的描述，有那些地方是您喜歡的？還有呢？(追問至沒有其他答案為止)

E3. 另外一方面，根據您剛看過有關這個「概念」的描述，有那些地方是您不喜歡的？還有呢？(追問至沒有其他答案為止)

Part G. 受訪者基本資料

G1. 請問您的教育程度(單選)

- 1.國小或以下 2.國中/初中 3.高中或高職 4.專科 5.大學 6.研究所或以上(碩/博士等)

G2. 請問您是否已經退休?(單選)

- 1.還沒退休(續答 G3) 2.退休過，但目前有工作第二春(續答 G3)
3.已退休，目前沒有再就業(跳答 G4) 4.已退休，目前擔任義工/志工(跳答 G4)
9.其他 (請註明: _____) (有薪水/收入者續答 G3，無薪者跳答 G4)

G3. 請問您目前有薪水/收入的職業:(單選)

- 1.運用專業知識、技術工作者(如律師、醫師、研究人員、教師、顧問等)
2.民意代表及公私機構之決策或主管人員(如局長、科長、經理、課長等)
3.協助主管監督或辦事的佐理人員(如監工、科員、秘書、會計、出納、行政等)
4.買賣工作人員(如店員、推銷員、保險、證券、房地產仲介經理人等)
5.勞動服務工作人員(如餐飲、旅館、保全、清潔打掃、洗碗等服務工作者)
6.農、林、漁、牧狩獵工作人員
7.生產、運輸、設備操作及體力工作人員
8.保姆(幫子女/鄰居/朋友等帶小孩-有薪給)
9.自營餐飲小吃(小吃店、攤販等)
99.其他 (請註明: _____)

G4. 請問您的婚姻狀況:(單選)

- 1.未婚 2.已婚(含同居) 3.離婚(含分居) 4.喪偶 9.其他(請註明: _____)

G5. 請問您最近三個月跟誰住在一起?(可複選)

- 1.獨居 2.夫或妻 3.父或母 4.子女 5.孫子女
6.親戚或好友 9.其他(請註明: _____)

G6. 請問您平時身體活動量?(單選)

- 1.低 (大部分時間坐著，並有一小時散步等消耗熱量較少的活動)
2.稍低(大部分時間坐著，並有部分時間站著，例如做家事或是兩小時左右的步行時間)
3.適度(每日至少從事一小時活動速度快的活動，例如快走、騎腳踏車等)
4.高(進行活動強度較強的活動，或是每日有一小時激烈的肌肉運動，例如游泳、登山、打球等)

G6a.身高: _____ 公分; G6b.體重: _____ 公斤(可填到小數點1位)

G7. 請問您目前的健康狀況 (單選)

- 1.很好(身體健康，行動力完全不受限制) 2.稍可(偶爾感冒或感到疲倦)
3.普通(身體行動力有點受限-筋骨退化) 4.稍微不好(有慢性疾病，但行動自如影響不大)
5.不太好(有慢性疾病，且行動須多加留意) 6.非常不好(有洗腎或罹患癌症等重病)
9.其他 (請註明: _____)

G8. 請問您現在有下列哪些健康或身體上的困擾?(可複選)

- 1.糖尿病 2.高血壓 3.心臟病 4.失眠 5.曾經中風 6.痛風
7.貧血 8.牙齒/咬合問題 9.視力 10.聽力 11.過敏 12.排便不順暢
13.骨質疏鬆/關節 98.其他 (請註明: _____) 99.沒有上述問題

G9. 請問您覺得『您牙齒的咬合(咀嚼)能力』為...?(單選)

- 1.完全沒有問題 2.還算沒有問題 3.普通 4.有一點問題 5.非常有問題

G10. 請問您目前牙齒數目(原生齒+植牙數目，假牙不算)? (單選)

- 1) 5 顆(含)以下 2) 6-10 顆 3) 11-15 顆 4) 16-20 顆 5) 21 顆(含)以上

G11. 請問您家庭收支狀況(單選)

- 1.相當充裕且有餘 2.大致夠用 3.勉強夠用 4.不夠用支出大於收入
5.需靠政府每月的補助金(低收入戶) 9.其他(請註明:_____)

G12. 近半年來您平均個人每個月可自由支配的所得(扣除貸款、稅等固定支出後，可以自由支配的所得)是...
(單選)

- 1) 未滿 5,000 元 2) 5,000~9,999 元 3) 10,000~19,999 元 4) 20,000~29,999 元
5) 30,000~39,999 元 6) 40,000~49,999 元 7) 50,000 元以上

G13. 能否接受到老人安養照顧的機構住宅居住?(單選)

- 1.不能接受 2.可以接受 3.無法回答

G14. 本研究將從後續有意願參與活動的人中篩選適合對象進行深度訪談，請問您參與的意願為何?

- 1.不願意 2.願意(請留下您的手機號碼_____或 E-Mail_____)

G15. 【訪員評分】受訪者的健談程度?(1-10分) _____ 分

訪問到此結束，謝謝您接受訪問！



肆、附件

概念測試圖卡

少量多樣的開運餐盒

- ◆ 你吃膩了三菜一主食的便當了嗎？想吃有假日或節慶感的餐盒嗎？
- ◆ 開運餐盒使用三種不同的米飯搭配六種小份量的菜色，以九宮格的方式擺放，利用間格，讓菜色的味道不會相互干擾，且色彩繽紛，讓人打開蓋子的瞬間能有「哇！的驚奇」，不但能促進食慾，也能感受到節慶樂趣！
- ◆ 開運餐盒因為個別菜色份量少，微波加熱後，口感容易掌握，它同時呈現多種菜色讓您品嚐，增加餐食的豐富性，滿足您的需求。
- ◆ 本產品於一般零售通路及網路平台都可以買得到。

品牌：有信譽的品牌

大小：384g

價位：88NTD/盒

*宅配到府需酌收遞送費用



(產品示意圖)



(產品示意圖)

烤豬肉

- ◆ 大多數長者需要肉類作為蛋白質攝取的來源之一，然而一般市面上的肉類料理，通常太硬，不容易符合長者的需求。
- ◆ 推出的烤豬肉新產品，使用特殊酵素製法軟化熟成豬肉，不但能鎖住豬肉的美味，色香味俱全，且軟硬適中入口即化，很適合長者，甚或吞嚥困難的長者都可安心食用。
- ◆ 本產品採用單人份冷凍料理包，隔水加熱或微波加熱後便可食用，輕鬆又方便。
- ◆ 本產品於一般零售通路及網路平台都可以買得到。

品牌：有信譽的品牌

大小：75g

價位：100NTD/包

*宅配到府需酌收遞送費用



(產品示意圖)



(外包裝 產品示意圖)

宅備溫熱健康餐食

- ◆ 高齡者的飲食對於熱量、鹽分、蛋白質、蔬菜攝取等，都是需要控制以維持身體健康及營養均衡。
- ◆ 有信譽的專業公司推出宅配溫熱健康餐食，包括樂齡健康餐、療養食、介護食、減肥餐等四大類餐食供您選擇。每一份餐點都經由醫師・營養管理師嚴格把關精心調配，控制每份餐食符合鹽分 2.5g 以下、蛋白質 20g 以上、蔬菜使用量 120g 以上等的營養標準。使用健康五穀米及多達 15 種以上的食材，隨餐食內容變化搭配不同型式的餐盒包裝，色香味俱全，滿足高齡者視覺及味覺上的享受。
- ◆ 您可以單次購買或長期訂購，每天變換菜色，且可依您個人的喜好調整餐食份量。
- ◆ 本產品為熱食，每日提供配送服務，便利又快速。

品牌：有信譽的品牌

單份購買：230NTD

多份訂購：

4 份餐：900NTD

6 份餐：1320NTD

8 份餐：1720NTD

10 份餐：2100NTD

12 份餐：2460NTD

14 份餐：2800NTD



Premium

(產品示意圖)



便利商店宅配/到店取貨健康餐食

- ◆ 高齡者的飲食對於熱量、鹽分、蛋白質、蔬菜攝取等，都是需要控制以維持身體健康及營養均衡。
- ◆ 便利商店推出宅配健康餐食，包括樂齡健康餐、療養食、介護食、減肥餐等四大類餐食供選擇。每一份餐點都經由醫師・營養管理師嚴格把關精心調配，控制每份餐食符合鹽分 2.5g 以下、蛋白質 20g 以上、蔬菜使用量 120g 以上等的營養標準。使用健康五穀米及多達 15 種以上的食材，隨餐食內容變化搭配不同型式的餐盒包裝，色香味俱全，滿足高齡者視覺及味覺上的享受。
- ◆ 您可以單次購買或長期訂購，每天變換菜色，且可依您個人的喜好調整餐食份量。
- ◆ 本產品為冷凍餐，可於便利超商取貨(店內有提供微波餐食服務)；或是選擇宅配到府，宅配當天提供該餐復熱服務(一次拿取)。

品牌：有信譽的品牌

單份購買：180NTD/份

多份訂購：

4 份餐：700NTD

6 份餐：1020NTD

8 份餐：1320NTD

10 份餐：1800NTD

12 份餐：1860NTD

14 份餐：2100NTD



(產品示意圖)



二段餐食

メニューに合わせて
変わる容器

一段餐食