

天主教輔仁大學社會學系學士論文

指導老師：翁志遠

大學生的外食經驗—

食安相關心理資源與同儕影響所扮演的角色

College Students' Eating out Experience —

The Role of Food Safety Related Psychological

Resources and Peer Influence

學生：鄧潔如 撰

中華民國一〇五年十月

天主教輔仁大學社會學系學士論文

大學生的外食經驗—
食安相關心理資源與同儕影響所扮演的角色
College Students' Eating out Experience —
The Role of Food Safety Related Psychological
Resources and Peer Influence

學生：鄧潔如 撰

指導老師簽名：

中華民國一〇五年十月

系所章戳：

謝辭

轉眼間，學士論文終於完成了！從剛開始對於做研究的生疏，一步一步踏實地獨立完成了一本學士論文！這段日子，因為論文，讓我真的學習到很多很多事，不僅讓我活用過去所學的知識、踏實地將社會研究法及統計分析應用在學士論文研究中，也讓我改變「被動接收知識」為「主動發現問題並為問題找答案」、學會去做取捨、也在論文中找到自己未來的目標。在研究過程中雖有時覺得煩、有挫折、有挑戰，但卻不會感到不開心，真的很享受在寫論文過程中的每一刻！：)

因為有許多人的幫助，才能順利完成這本論文，首先，最感謝的人就是我的指導老師翁志遠老師，謝謝老師從我嘗試申請科技部大專生研究計畫開始，不厭其煩地指導我，給予我許多實際的建議與想法，每次老師給予我的建議與想法，都使我在不知所措中，有了方向繼續前進！也謝謝老師在撰寫過程中的鼓勵與支持，自信心不足的我，研究過程中有許多的擔心，老師每每只要說一句「很好」或其他肯定的話語，都使我更有信心而不忘恐地繼續研究下去，有太多的感謝難以言喻，再次向老師致上最誠摯地感謝，有您真好！

謝謝友基學姐，從剛開始要申請科技部計畫時，不厭其煩地回答我許多奇怪的疑問，也在過程中給予我許多的支持及鼓勵，時常來關心我，也是第一個發現我獲得科技部補助並來通知及恭禧我的人，而在最後也願意答應我的邀請來當我的學士論文發表的回應人。優秀又善良的妳，是我心目中最佳的學習對象，感謝主讓我們相遇，真的很幸運能認識妳，再次謝謝學姐。

再來我要感謝的是翁寶小組的好夥伴們—佩安、欣怡、芳容、芄文、士逸，在每一次的Meeting中，一起努力，給予彼此建議，在私底下的生活中，也彼此教學相長、加油打氣！很開心這一年與你們一起，有你(妳)們真好！

另外，我要感謝那些幫忙填答我的研究問卷的朋友們，謝謝你(妳)們願意幫我填答及轉傳給符合我研究對象的人們，讓我的論文得以完成。

謝謝也申請到科技部補助的君翰、元堂，我們就如初生之犢一樣，一起去投稿上了2016社會學年會，大學中能和你們一起勇敢地衝一發，我想一定會成為我大學生涯中難忘的回憶，很開心有和你們一起做這瘋狂的事。

也謝謝班上除了翁寶小組外的好朋友們—茶、珍、晴、靜、汝、芸、堂區青年會的第二家人們、光明之子的夥伴們，以及大專同學會的老師及同學們，在每每差點失去動力時，有你(妳)們的關心、鼓勵與支持，讓我重新拾起信心，繼續努力下去！

謝謝我的父母和姊姊，這段時間為我擔心了！常常看到我熬夜到三更半夜、壓力大到爆表的時候，心疼健康狀況本來就不好的我，但同時也給予我許多的支持以及鼓勵！謝謝你們！最愛您們了！：)

最後，我想感謝我所相信的神，感謝天主在這一路上的帶領與陪伴，給予我許多美好的恩寵，在我挫折、迷失時，賜予我智慧、加給我力量及指引我方向，讓我遇到許多美好的人、事、物，好能最終完成這本論文！♥

摘要

近年來台灣社會的食安問題層出不窮，外食的普遍可能跟國人健康某些潛在的危機有某種程度上的關聯，然而外食對於健康的影響可能是日積月累的結果，而不良飲食習慣的建立可能始於成人早期階段，特別是三餐以往多由家庭打理開始轉變為自行解決的大學階段，因此，本研究以北部大學生為研究對象，旨在瞭解影響大學生外食選擇的優先考量。本研究依北區公私立大學比例約 1:2，採用配額抽樣之抽樣方法，採用量化研究之問卷調查法，並以 SPSS 軟體進行統計分析，樣本人數共 218 人。主要研究發現為：一、不同家庭月收入、用心飲食及共食經驗在外食選擇優先考量上具有顯著差異；二、「外食頻率」的高低在「同儕影響」對於「外食選擇優先考量」之間的關係具有調節效果。建議各大專院校可以舉辦實際的農學體驗活動，透過深入瞭解，讓大學生對於其外食選擇更加重視。另外，亦可透過校園中的共膳、共食，以降低外宿生的外食頻率並同時達到提升用心飲食的作用。

關鍵字：外食、食品安全態度、食品安全自我效能、用心飲食、同儕影響

Abstract

In recent years, the issue of food safety in Taiwan has become a huge awareness; the rising habitant of eating out may be associated with the potential health crisis among the population. However, the impact of eating out on health may be cumulative results, and the establishment of bad eating habits may begin early stages of adulthood, especially in the past three meals more care by the family began to turn into a self-solve college stage. Therefore, this study aimed at the northern college students as the research object, to understand the college students' eating out priority choice.

In this study, according to the proportion of public and private universities in northern Taiwan about 1: 2, using the quota sampling method, with the questionnaires survey, questionnaires distributed to the Network and SPSS software for statistical analysis, a total sample size of 218 people.

The mainly findings were as follows:

First, different family's monthly income, mindful eating and commensal experience in the eating out choice priority have significant differences.

Second, the level of "eating out frequency" in the relationship of "peer influence" for "eating out choice priority" has adjustment effect.

It is suggested that the university can hold the actual agronomic experience activities, and through the in-depth understanding, let the college students pay more attention to the choice of their food. In addition, we can also through the campus of the co-eating, in order to reduce the frequency of students eating out and at the same time to enhance students' mindful eating.

Keyword:

Eating out, Food safety attitude, Food safety self-efficacy, Mindful eating, Peer influence

目次

壹、緒論	1
一、研究動機	1
貳、文獻回顧與探討	3
一、台灣地區當前的外食趨勢	3
二、社會人口特徵	3
三、大學生飲食習慣建立的關鍵期	4
四、理性行為	4
五、個人心理資源	5
(一)自我效能的定義	5
(二)自我效能的決定因素	5
(三)自我效能的影響範圍	6
六、用心	7
(一)用心的定義	7
(二)用心的影響範圍	7
七、社會影響	7
(一)社會信任	7
(二)媒體傳播	8
(三)社群網站	8
(四)同儕互動	8
八、外食頻率	9
九、總結	9
參、研究架構、方法與步驟	10
一、研究架構	10
二、研究問題與假設	10
三、研究方法	11
(一)研究對象	11
(二)問卷調查法	12
(三)研究工具說明	12
(四)資料處理與統計分析	12
肆、研究結果分析	13
一、個人背景資料描述性統計	13
二、大學生外食行為、食品安全態度、食品安全自我效能及同儕影響之現況分析	14
三、不同個人背景變項之大學生在心理資源(食品安全態度、食品安全自我效能、用心飲食)上之差異	17

四、不同個人背景變項之大學生在社會影響(共食經驗、同儕影響)上之 差異-----	24
五、不同個人背景變項在外食行為(外食頻率)上之差異-----	26
六、不同個人背景變項、心理資源、社會影響及外食行為之大學生在外 食選擇優先考量上之差異-----	28
七、心理資源、社會影響及外食行為之交互作用分析-----	30
伍、結論與建議-----	37
一、研究發現-----	37
二、實質建議-----	38
三、研究限制與後續研究建議-----	39
陸、參考文獻-----	41
附錄、問卷設計-----	45

表目次

表 A、社會人口特徵之健康飲食認知、態度及行為之差異-----	4
表 1、社會人口變項分布情形-----	14
表 2、大學生外食行為現況分析-----	16
表 3-1、不同個人背景變項之大學生在食品安全態度上之差異-----	18
表 3-2、不同個人背景變項之大學生食品安全自我效能之差異-----	19
表 3-3-a、不同變項之大學生在「是否會主動跟他人討論食品安全之相關議 題」上之差異-----	20
表 3-3-b、不同變項之大學生在「每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂 新事件〉後，食物選擇是否會受到影響」上之差異-----	21
表 3-3-c、不同個人背景變項之大學生在用心飲食上之差異-----	22
表 4-1、不同個人背景變項之大學生在共食經驗上之差異-----	24
表 4-2、不同個人背景變項之大學生在同儕影響上之差異-----	25
表 5、不同個人背景變項在外食行為(外食頻率)上之差異-----	26
表 6、不同個人背景變項、心理資源、社會影響及外食行為之大學生在外食 選擇優先考量上之差異-----	28
表 7-1、心理資源、社會影響及外食行為之交互作用分析-----	30
表 7-3、社會影響與外食行為之交互作用模型-----	34

圖目次

圖一、研究架構圖-----	9
圖二、同儕影響與外食頻率交互作用圖-----	35

壹、緒論

一、研究動機

隨著台灣社會經濟結構的轉變，「外食」已經逐漸取代過去「自家烹煮」形成了普遍的現象。根據統計，國人外食比例已超過七成，「餐餐外食族」約 170 萬人，「天天外食族」高達 330 萬人，其中以年齡落在 30~39 歲、或職業為私部門的勞工、以及學生，是外食族的最大宗 (徐仁全，2007)。

在這眾多外食族的台灣，卻有著層出不窮的食安事件，像是 2011 年的塑化劑事件、2014 年的餿水油、回鍋油事件...等，引起國人的恐慌，使食品安全成為多數民眾所關注的焦點。外食的普遍可能和當前國民健康的某些潛在危機具有相當程度的關連。例如，世界衛生組織於 1997 年宣布肥胖是一種疾病，而不健康飲食與缺乏運動則是造成肥胖的主因。衛生署 2012 年 11 月 15 日在行政院會報告指出，台灣人的肥胖率最高，肉類、油脂的攝取量，以及缺乏運動比率均為亞洲最高，成年男性有 1/2、女性有 1/3，兒童有 1/4 有過重或肥胖現象(財團法人全民健康基金會)。更令人擔憂的是，在衛生福利部民國 103 年統計的國人十大死因中，就有惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、高血壓、慢性肝病及肝硬化、慢性腎臟病等 8 項死因與肥胖有關。同樣不容忽視的是，台灣的洗腎發生率在全球名列前茅，相關新聞報導

(<http://news.tvbs.com.tw/life/news-600497/>)曾引述，一位知名腎臟科醫師的說法，指出洗腎病患除了近半數是由糖尿病惡化而來，近年來的食安風暴層出不窮，加上逐漸升高的外食比例，可能也是造成洗腎人口眾多的原因。

外食對於健康的影響可能是日積月累的結果，而不良飲食習慣的建立可能始於成人早期階段，特別是三餐以往多由家庭打理開始轉變為自行解決的大學階段。一項調查指出，外食的大學生中，有六成五的大學生蔬果攝取量明顯不足，造成飲食的不均衡(陳雅君，2008)。比較政大身心健康中心民國 100 學年度大學部及研究所新生健康檢查數也發現，大學部新生體重過重比率為 9%，研

究所新生則為 15%，膽固醇異常比率則由 17.61%，升至 22.20%，血壓異常比率也從 6.31% 升至 10.19%，數據平均都上升約 5% 之多，顯示大學生的健康狀態逐漸走樣，有可能是大學四年飲食習慣不佳，累積成這樣的結果。健康醫療網與飲食相關的報導(<http://www.healthnews.com.tw/readnews.php?id=23896>)中顯示，癌症和慢性病等在近年來的患病年齡有年輕化的趨勢。另外，根據文化大學民調中心調查顯示大學生對於食物是否安全及健康反而越來越不重視，僅有一成大學生購買外食以食物是否健康為優先考量，將近有九成的大學生不重視食物是否健康(戴國旭，2008)。可見大部分學生族群往往為滿足短期的生理或心理之需求而購買食品〈如：美味以及便利〉，而鮮少去考慮食品安全問題長期對自己身體健康的影響(楊文綺、羅筠、林郁琦，2014)。

貳、文獻回顧與探討

一、台灣地區當前的外食趨勢

根據統計，國人外食比例高達九成，並以 35 歲以下的學生族群及上班族為外食族的最大宗 (徐仁全, 2007)，由於都會生活較為忙碌，外食的消費行為考量首重便利及合理的價格(溫俐瑋, 2015；林家醇、林鈺芬、李宜真；2013)。鄭美英(2011)的研究也指出，大學生的日常飲食型態有以下特徵：三餐飲食不規律、低估所吃的飲食熱量、飲食攝取不均衡、有點心和宵夜的習慣、飲食地點多以便利購買為主、喜好吃高热量的食物。大部分學生族群為滿足美味以及便利等短期的生理或心理之需求而購買食品，鮮少去考慮食品安全問題長期而言對自己身體健康的影響(楊文綺、羅筠、林郁琦, 2014)。綜觀過往研究，影響飲食消費行為之眾多因素可歸納成幾個重要的面向，以下分述之。

二、社會人口特徵

不同社會人口特徵和食品安全的認知與消費行為有關聯性(劉小鈴, 2015；Byrd-Bredbenner, Mauber, Wheatley, Schaffner, Bruhn & Blalock, 2004)。首先，女性在食品安全的風險認知(劉漢梅, 2009)以及在食品安全上的負面態度(Knight & Warland, 2004)均較男性高，陳敏郎、顏嘉盈(2015)指出女大生在健康飲食行為較男大生好。年齡則和食品安全的認知程度成正比：周佳蓉、陳國勝(2010)發現 51 歲以上的人認知程度最高，而 20 歲以下的人認知程度最低。家庭的社經地位較低者，較不注重於食品安全及營養問題(李榮生, 2002)，這可能也是造成健康梯度的原因之一(Wilkinson & Marmot, 2003)。在學科背景方面，許志滄(2013)指出，民生學院的大學生對於飲食營養認知、態度及行為皆優於非民生學院之大學生，且大四的學生優於其他年級的學生。外宿的大學生對於飲食的營養認知及態度優於住自家者，而在實際的外食營養均衡攝取則住自家者優於外宿的大學生(傅安弘、徐韻淑、簡嘉靜, 2008)，可能為外宿生高外食頻率以及缺乏家庭規範所致。整理如下表 A：

健康飲食	認知	態度	行為
<u>性別</u>	女性 > 男性 (劉漢梅, 2009)	女性 > 男性 (Knight & Warland, 2004)	女性 > 男性 (陳敏郎、顏嘉盈, 2015)
<u>年齡</u>	51 歲 ↑ > 20 歲 ↓ (周佳蓉、陳國勝, 2010)		
<u>學科背景、年級</u>	民生 > 非民生 四年級 > 其他 (許志滄, 2013)	民生 > 非民生 四年級 > 其他 (許志滄, 2013)	民生 > 非民生 四年級 > 其他 (許志滄, 2013)
<u>住宿狀況</u>	外宿 > 自家 (傅安弘、徐韻淑、簡嘉靜, 2008)	外宿 > 自家 (傅安弘、徐韻淑、簡嘉靜, 2008)	自家 > 外宿 (傅安弘、徐韻淑、簡嘉靜, 2008)
<u>家庭社經地位</u>			高 > 低 (李榮生, 2002)

表 A、社會人口特徵之健康飲食認知、態度及行為之差異(本研究自行整理)

三、大學生飲食習慣建立的關鍵期(Critical Period)

青少年晚期與成人前期對於未來的發展具有關鍵的影響力(Arnett, 2000)，在飲食方面的相關研究中提到大學是轉變及建立為健康與不健康飲食習慣的關鍵期(Deliens, Clarys, Bourdaudhuij and Deforche, 2014)，且大學時期亦是調整肥胖風險的關鍵階段(Todd, Street, Ziviani, Byrne and Hills, 2015)。

四、理性行為(Reasoned action)

Ajzen 在 1991 年提出計畫行為理論(Theory of Planned Behavior)，是假設態度會先影響個人的行為意向，接著再影響個人表現出來的行為。態度是指個人對一件事物持續性的總結與評價，而食品安全態度則可以歸類為個人對於關心的食品安全議題的感覺及評價的總和。陳宏斌、蔡秀金(2012)的研究中提到，大學生的飲食態度對於其健康飲食行為具有正向影響。在食品安全的態度方面，黃淑琴(2015)提到在食安事件下影響學生食品安全行為的主要關鍵在即為態度，食品安全的態度(例如：對於食物營養價值的重視程度)越好，對於食品安全所做出的預防行為也越確實。

五、個人心理資源

心理資源是指可以促進正向適應或緩衝負面事件所帶來傷害的保護因子，其對於食品安全的認知以及是否採用健康的行為或避免風險行為有重要的影響(Wilcock, Pun, Khanona & Aung, 2007)。最常被研究的心理資源之一即為自我效能(Self-efficacy)，以下針對「自我效能」做更進一步的探討：

(一)自我效能(Self-efficacy)的定義

Bandura 在 1986 年提出「社會認知理論」，該理論指出「自我效能」是一種信念，是指人們對自己在某種情境下表現某種行為之預期能力。個人的自我效能將會決定其動機的強度，因為自我效能為對自己行為「效能的期待」，影響自己是否能執行某項行為的信心程度。因此，自我效能為影響個人行為表現的重要因素。

(二)自我效能(Self-efficacy)的決定因素

Bandura(1986)主張自我效能的形成與變化是受到下列四種訊息源影響：

(1) 實現成就(Performance Accomplishments)

個人完成某特定行為所獲得的正負向表現會決定其自我效能的強度，成功的經驗可以為其個人建立強烈的自我效能，而當我們盡力去做卻失敗的經驗則會削減個人自我效能。

(2) 替代經驗(Vicarious Experience)

藉觀察別人的行為表現及其結果來類推到己身的效果。主要的模仿對象為自己周遭的親朋好友，若模仿對象的行為能帶給個人正向的鼓勵，則個人的自我效能將得以提升，反之則可能會降低。

(3) 言語勸說(Verbal Persuasion)

藉著說服性的建議、勸告、解釋、引導，透過改變人們的知識與態度來改變人們的自我效能，是最頻繁且容易使用於影響人們行為的一種方式。然而，由於言語勸說無法提供個人對於經驗之真實感受，因此經由此種方式所引發的自我效能與預期相對較微弱。

(4) 情緒/生理激醒(Emotional/Physiological Arousal)

情緒/生理激醒與自我效能是具有負向的關係。所以個體在焦慮、緊張、害怕等情緒下，自我效能會因此被減弱。相反地，當生理與情緒狀態處於平穩的狀態下，自我效能感就會提升，也較能持續執行任務，最後達到成功的目標。

(三)自我效能(Self-efficacy)的影響範圍

過去學者的研究中曾針對不同議題探討自我效能之潛在影響。例如，蕭金蘭、羅新興、黃俊彥(2010)指出，自我效能與學業成就有高度的正相關；翁淑緣(1998)也發現自我效能越高會增加其電腦學習意願。另外，在田秀蘭(2001)對於生涯認知的研究中指出性別在不同向度的職業類群上具有不同程度的自我效能，男性在實用型向度中高於女性；而女性在藝術型向度中高於男性。另外，在林燕卿、朱元祥(2004)對於安全性行為的研究中發現，自我效能越低的人，使用保險套的可能性越小。

至於在食品安全領域中，Haapala 與 Probart (2004)針對學生的食品安全認知、行為與自我效能之間的關聯性，發現受訪學生的自我效能越高對其食品安全的處理行為也越好，兩者存在正向關係。洪珮瑜(2011)在對台灣地區的大學生飲食習慣調查發現，自我效能為大學生飲食習慣最強的預測因子，而飲食態度可能是自我效能的中介因子，因此建立良好的健康飲食價值觀將成為促進大學生健康飲食行為的關鍵。黃淑貞、姚元青(1999)對於飲食相關的自我效能的研究中，以因素分析將自我效能量表題目區分為個人生理狀態相關〈實現成就及情緒/生理激醒〉及社交情境相關〈替代經驗及言語勸說〉，顯示個人的飲食行為，和社交生活及其促發的自我效能有很大的關聯。

六、用心(Mindfulness)

(一)用心(Mindfulness)的定義

用心(Mindfulness)是指一種覺察方式，為個人將注意力集中在發生在當下自己內心與周遭的狀態的心理機制，且對當下之經驗抱持著開放、好奇及接納的態度去了解而不去批判所有的察覺(Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devins, 2004；Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006；Melbourne Academic Mindfulness Interest Group，2006；陳金定，2009)。

(二)用心(Mindfulness)的影響範圍

過去研究中曾針對不同議題探討用心之潛在影響。例如：在羅宗敏、潘慧慈、賴杉桂(2014)針對創業家進行的研究中發現，當創業家用心程度較高時，對環境有較高的覺察力，可強化先驗知識與自我監控對機會辨識的關係。在教育方面，學生用心學習(Mindful Learning)程度愈高者，其面對課業的壓力會愈小，大腦表現愈好，在處理考試相關需要上愈有信心，在生理及情緒上也會愈健康，有助於整體學業表現。(Hassed & Chambers, 2014)

而在飲食方面，用心飲食(Mindful Eating)是指在飲食選擇及飲食當下有意圖、集中注意力，也就是在飲食選擇時關注於食物的安全與營養健康對於自己健康的影響，在飲食的過程中享受(注意力集中)在吃的當下(Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt & Benitez, 2009)。在《用心飲食》一書中提到，愈用心飲食者，不僅能降低對於環境的危害，更重要的，自己會愈健康。

七、社會影響(Social influence)

(一)社會信任(Social trust)

Sapp and Bird (2003)指出社會信任，特別是民眾對於政府機關或遊說團體是否「信任」，對於食品安全的態度而言是很重要的。社會信任愈高，對於食品安全的態度就愈正面；反之，社會信任愈低，對於食品安全的態度就會更趨負面。

(二)媒體傳播

新聞媒體是指傳播資訊的載體，即資訊傳播過程中從傳播者到接受者之間攜帶和傳遞資訊的一切形式之物質工具。對於媒體資訊的影響，研究發現外食者在媒體散佈食品安全事件的資訊後、會透過自身對於其風險衡量的知覺進一步改變外食者的外食選擇，而對媒體資訊具有高度信任的外食者，也會依據媒體對於外食資訊正負面的傳播而強化自身相對應的行為(洪正，2014)。

(三)社群網站(Social networking)

社群網站主要的是為一群擁有相同興趣與活動的人所形成的線上社群，透過網際網路，為使用者提供各種聯繫、交流的互動通路，如電子郵件、即時通訊服務等。何智靖(2008)在對大學生的飲食環境調查中發現，其研究對象之健康飲食資訊來源大多以網路居多。過去研究指出微博(中國的社群網站之一)使用頻率越高，對於食品安全的認知程度也會較高。另外雖然微博使用頻率本身，對於食品安全的行為並無直接顯著相關，然而，使用頻率的高低會透過影響食品安全的認知程度所引發的情緒差異，間接地和食品安全行為產生顯著相關 (Mou & Lin, 2014)。

(四)同儕互動

一個人在社會化的過程，同儕是不可或缺的一環，在同儕的互動中會透過語言、符號等，彼此交換經驗、價值觀，因此同儕為建構個人思想觀念的元素之一(林姿君，2000)。同儕的正向資訊及規範是有助於個人提升對於綠色消費的意願(鄭舜華，2009)。賴慈筠(2008)的研究中也發現，營養知識與健康飲食行為之間存在差距，人們對食物的選擇似乎受到個人偏好以及社會影響較多，比健康或身體所需的重要性知覺，影響更大，由此推測可能因為年輕人容易受到同儕的影響，喜歡透過別人的肯定來認同自己的選擇。美國的一項關於青少年飲食的研究指出，和朋友一起去吃飯會較獨自一人的時候會選擇較健康的食物，因為朋友會彼此說出自己想吃的餐點，通常會為了不想和別人不一樣，而大家會選擇相同或相似類型的食物(ACES，2013)，同儕間具有規範效果。

八、外食頻率(The frequency of eating out)

外食頻率是指平均一週外食次數。外食頻率是指平均一週外食的次數。之前的研究有提到，外食頻率高的人，其 BMI 值也較高，在外食時選擇較少蔬果量。(Seguin, Aggarwal, Vermeulen, & Drewnowski, 2016)

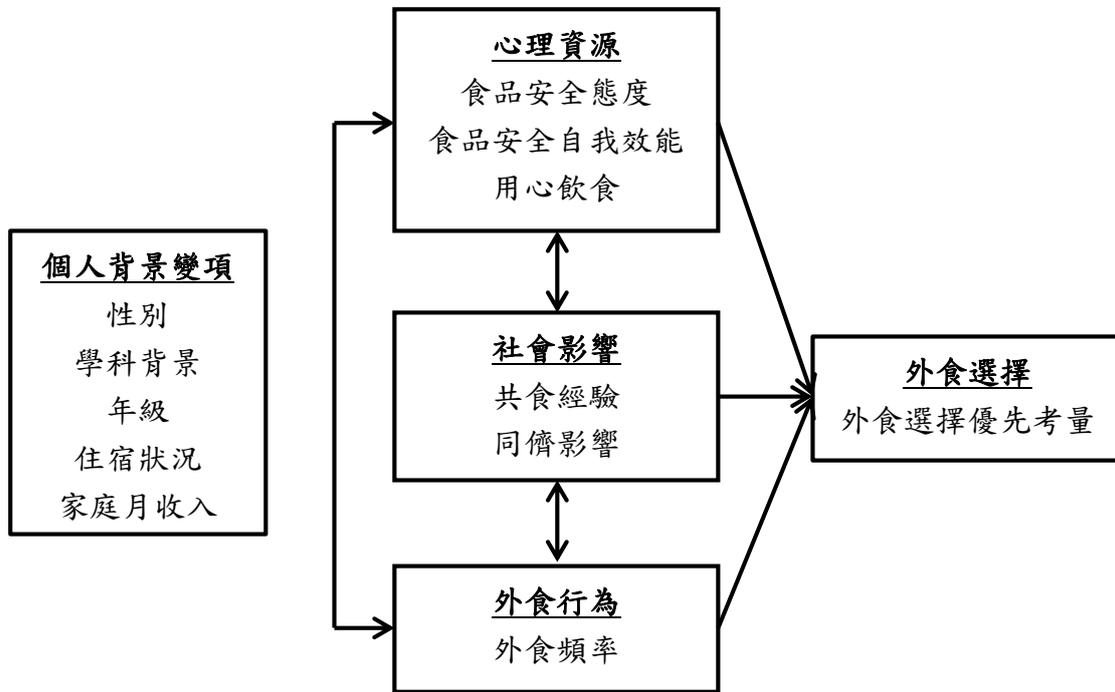
九、總結

鑑於青少年晚期與成人前期對於未來的發展具有關鍵的影響力(Arnett, 2000)，大學生階段的飲食習慣給予更多的關注。過去針對大學生飲食行為之研究，多以餐飲、食品科學等民生相關之科系的學生作為研究的主要對象，然而目前食安事件頻傳，食安問題對於國人健康的負面影響範圍逐漸擴大，因此有必要更全面地去瞭解不同學科背景大學生在飲食行為上的差異。其次，成人在性別和社經地位上往往展現出明顯的健康差異，而這樣的差異是否來自早期飲食習慣的不同所致，也很值得探究。最後，先前的回顧也提到「食品安全態度」、「食品安全自我效能」、「用心飲食」、「同儕影響」、「外食頻率」都會對大學生的「外食選擇」產生或多或少的影響。綜上所述，本研究有二個主要的研究目的：

- (一) 瞭解「社會人口背景變項」、「心理資源」、「社會影響」及「外食行為」與「外食選擇優先考量」之關聯性。
- (二) 探討「心理資源」、「社會影響」、「外食行為」對於「外食選擇優先考量」之交互作用。

參、研究架構、方法及步驟

一、研究架構



圖一、研究架構圖

二、研究問題與假設

問題一：社會人口特徵與「外食選擇優先考量」是否具有顯著差異？

假設 1-1：女性比男性較可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 1-2：學科背景為第三類組(醫學院、民生學院)之大學生比其他類組之大學生較可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 1-3：高(四)年級之大學生比其他年級較可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 1-4：居住自家比住宿之大學生較可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 1-5：家庭月收入愈高之大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

問題二：心理資源(「食品安全態度」、「食品安全相關自我效能」及「用心飲食」)與「外食選擇優先考量」是否有顯著差異？

假設 2-1：食品安全態度愈好的大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 2-2：食品安全自我效能愈強的大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 2-3：用心飲食程度愈高的大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

問題三：社會影響(「共食經驗」及「同儕影響」)與「外食選擇優先考量」是否有顯著差異？

假設 3-1：外食時與人共食之大學生比外食時獨自一人較可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 3-2：同儕影響程度愈大的大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

問題四：外食行為(「外食頻率」)與「外食選擇優先考量」是否有顯著差異？

假設 4：外食頻率愈低的大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

問題五：心理資源、社會影響及外食頻率對於外食選擇優先考量上是否具有交互作用？(探索性問題)

三、研究方法

(一)研究對象

就讀北部地區公私立大學大學生。按教育部統計處調查北區公私立大學比例約 1:2，採用配額抽樣之抽樣方法，抽取北區一間公立大學、及兩間私立大學之大學生。共蒐集 218 份樣本，有效樣本 218 份。問卷發放時間從 2016 年 9 月 3 日至 2016 年 9 月 22 日，共計 20 天。

(二)問卷調查法

以問卷調查法蒐集資料，設計封閉式問卷。問卷共包含五部分，分別為：「外食消費行為」、「食品安全態度量表」、「食品安全相關自我效能量表」、「同儕影響」、「個人背景資料」。

(三)研究工具說明

- (1) 外食消費行為：包括外食頻率、外食原因、外食種類、外食選擇的考慮因素、共食行為、用心飲食行為。
- (2) 食品安全態度量表：本研究之「食品安全態度量表」參考 Moghaddam 等人所設計具有信效度之「食品安全態度問卷」，同時，也參考國內外與食品安全態度相關問卷題項，進行修改。
- (3) 食品安全相關自我效能量表：本量表以 Bandura 的一般自我效能量表為基礎，並參考國內外相關飲食自我效能量表，結合外食、食品安全的元素，發展出本研究之「食品安全自我效能量表」。
- (4) 同儕影響：指與朋友的伴食的經驗，目的為瞭解共食時選擇的主導權。
- (5) 個人背景資料調查：包括性別、學院、科系、年級、平均每月用於伙食之花費金額、住宿狀況、父母教育程度及職業、家庭平均月收入。

(四)資料處理及統計分析

本研究採用 SPSS 套裝統計軟體進行資料處理及統計分析，將統計之顯著水準設為 0.05。在統計分析方法方面，先以描述性統計呈現研究對象之「個人背景資料」及「外食行為」；並呈現樣本之「食品安全態度」、「食品安全自我效能」、「用心飲食」、「共食經驗」及「同儕影響」之現況；以獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、線性迴歸分析及二元羅吉斯迴歸分析檢視「不同個人背景特徵」的大學生在「食品安全態度」、「食品安全自我效能」、「用心飲食」、「共食經驗」、「同儕影響」及「外食頻率」上之差異及與「外食選擇優先考量」之間的關係；並亦用二元羅吉斯迴歸分析檢驗心理資源、社會影響及外食行為之間的交互作用。

肆、研究結果分析

本研究旨在探討大學生個人背景變項、心理資源、社會影響、外食行為與外食選擇之關係。依據本研究之研究架構，分為七個部分將研究結果予以分析及討論。

一、個人背景資料描述性統計

本節將樣本的社會人口變項，依性別、住宿狀況、學院、年級、每月平均用於伙食之花費、平均家庭月收入，分別描述於下(亦可見表 1)：

1. 性別：男性為 45 人(20.6%)；女性為 173 人(79.4%)。
2. 住宿狀況：居住於自家為 119 人(54.6%)，外宿則為 99 人(45.4%)。
3. 學院：文學院 5 人(2.3%)；理工學院 23 人(10.5%)；外語學院 20 人(9.2%)；民生學院 8 人(3.7%)；法律學院 3 人(1.4%)；傳播學院 8 人(3.7%)；教育學院 3 人(1.4%)；醫學院 23 人(10.5%)；社會科學院 43 人(19.7%)；管理學院 74 人(33.9%)；藝術學院 8 人(3.7%)，樣本多集中於管理學院、社會科學院、醫學院及理工學院。將其歸類為第一類組(人文社科)：164 人(75.3%)；第二類組(理工)：23 人(10.5%)；第三類組(醫學、民生)：31 人(14.2%)。
4. 年級：大一為 18 人(8.3%)；大二為 27 人(12.4%)；大三為 51 人(23.4%)；大四為 106 人(48.6%)，其他為 16 人(7.3%)。將大一及大二歸類為「低年級」：45 人(20.7%)；大三為「中年級」：51 人(23.4%)；大四為「高年級」：106 人(48.6%)，樣本多集中於高年級生。
5. 平均每月用於伙食之花費：3000 元以下為 67 人(30.7%)；3001-6000 元為 120 人(55%)；6001 元以上為 31 人(14.3%)，每月平均用於伙食之花費集中於 3001-6000 元。

6. 家庭平均月收入：以 90000 元以上為最多，共 52 人(23.9%)；30001-45000 元共 46 人(21.1%)；45001-60000 元共 41 人(18.8%)；60001-75000 元共 40 人(18.3%)；75001-90000 元共 27 人(12.4%)；30000 元以下共 12 人(5.5%)。

變項名稱	類別	人數(百分比)	變項名稱	類別	人數(百分比)
<u>性別</u>	男性	45 人(20.6%)	<u>平均每月用於伙食之花費</u>	3000 元以下	67 人(30.7%)
	女性	173 人 (79.4%)		3001-6000 元	120 人(55%)
<u>住宿狀況</u>	自家	119 人(54.6%)		6001 元以上	31 人(14.3%)
	外宿	99 人(45.4%)	<u>家庭平均月收入</u>	30000 元以下	12 人(5.5%)
<u>學科背景</u>	第一類組	164 人 (75.3%)		30001-45000 元	46 人(21.1%)
	第二類組	23 人(10.5%)		45001-60000 元	41 人(18.8%)
	第三類組	31 人(14.2%)		60001-75000 元	40 人(18.3%)
<u>年級</u>	低年級	45 人(20.7%)		75001-90000 元	27 人(12.4%)
	中年級	51 人(23.4%)		90001 元以上	52 人(23.9%)
	高年級	106 人 (48.6%)			

表 1、社會人口變項分布情形 (N=218)

二、大學生外食行為、食品安全態度、食品安全自我效能、用心飲食及同儕影響之現況分析

本節將樣本的外食行為、食品安全態度、食品安全自我效能、用心飲食及同儕影響，以描述性統計分析其現況，以信度分析確認問卷所使用之量表信度，並逐一分別敘述於下。

(一)大學生外食行為現況分析(亦可見表 2-1)

1. 一週外食天數：一週外食 6-7 天有 100 人(45.9%)；4-5 天有 82 人(37.6%)；1-3 天有 30 人(13.8%)；幾乎沒有外食有 6 人(2.7%)。樣本中有高達 83.5%的大學生符合外食族之定義。
2. 一天外食次數：一天外食 4 次(早餐、午餐、晚餐、宵夜)有 45 人(20.7%)；3 次有 50 人(22.9%)；2 次有 96 人(44.0%)；1 次有 24 人(11.0%)；幾乎沒有外食有 6 人(2.7%)，其中以一天外食 2 次者為最多。
3. 外食頻率：將一週外食天數與一天外食次數相乘，得一週外食頻率，其平均分數為 14.39 次。
4. 外食原因：一選擇性與便利性(選擇較多、省錢、省時)：114 人(52.3%)；二無烹飪習慣(不喜歡或不曾自己煮)：24 人(11.0%)；三社交因素(與親友聚會或慶祝)：20 人(9.2%)；四環境因素(住處無法烹煮、在外面無法烹煮)：58 人(26.6%)。
5. 外食考慮因素：一美味與價格(個人口味偏好、價格便宜、食物美味)：173 人(79.4%)；二店家特色(品牌/店家知名度、店家環境、店家距離遠近)：17 人(7.8%)；三食品安全與營養(食物安全衛生、營養或熱量的考慮)：28 人(12.8%)，樣本中多數大學生於外食選擇時的考慮因素非為食品安全與健康，共為 190 人(87.2%)。
6. 外食選擇：一(路邊攤或夜市)：30 人(13.8%)；二(便當/自助餐)：91 人(41.9%)；三(西式速食、便利商店產品)：28 人(12.9%)；四各式餐廳：68 人(31.3%)。
7. 共食經驗：最常「自己」外食為 77 人(35.3%)；最常與「同學/朋友」一起外食為 124 人(56.9%)；最常與「家人」一起外食為 17 人(7.8%)，樣本中以與同學/朋友一起外食的比率最高。本研究分為與同學/朋友及家人一起外食合併作為「共食經驗」之變項。

8. 「外食之前蒐集相關資訊後再做出選擇」頻率之平均分數為 1.72 分。顯示樣本中外食之前蒐集相關資訊後再做出選擇的頻率僅介於「幾乎沒有」與「偶爾」之間。
9. 「主動跟他人討論食品安全之相關議題」頻率之平均分數為 1.77 分。顯示樣本中主動跟他人討論食品安全之相關議題的頻率僅介於「幾乎沒有」與「偶爾」之間。
10. 「過去每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇受到影響的程度」之平均分數為 2.18 分，表示外食選擇受到食安事件報導的影響程度介於「有稍微影響」與「有相當影響」之間。

變項名稱	類別	人數(百分比)	變項名稱	類別	人數(百分比)
<u>一週外食 天數</u>	幾乎沒有外食	6 人(2.7%)	<u>外食原因</u>	社交因素	20 人(9.2%)
	1-3 天	30 人(13.8%)		環境因素	58 人(26.6%)
	4-5 天	82 人(37.6%)	<u>外食選擇 優先考量</u>	1 口味與價格	173 人(79.4%)
	6-7 天	100 人(45.9%)		2 店家特色	17 人(7.8%)
<u>一天外食 次數</u>	幾乎沒有外食	3 人(1.4%)	<u>外食選擇 種類偏好</u>	3 食品安全與營養	28 人(12.8%)
	1 次	24 人(11.0%)		1 路邊攤或夜市	30 人(13.8%)
	2 次	96 人(44.0%)	2 便當/自助餐	91 人(41.9%)	
	3 次	50 人(22.9%)	3 速食/便利商店產品	28 人(12.9%)	
	4 次	45 人(20.7%)	4 各式餐廳	68 人(31.3%)	
<u>外食原因</u>	選擇性與便利性	114 人(52.3%)	<u>共食經驗</u>	自己	77 人(35.3%)
	無烹飪習慣	24 人(11.0%)		共食	141 人(64.7%)

表 2、大學生外食行為現況分析(N=218)

(二)大學生食品安全態度之現況分析

研究者參考過去研究所編撰之食品安全態度量表，共 8 題，此量表之 Cronbach's alpha 值為 0.892，信度良好。樣本之食品安全態度平均得分介於「常常」與「總是」之間 (平均分數為 4.34 分)，顯示大學生食品安全態度良好，也就代表在面對食品安全的問題時，其抱有較正確的態度，研究者推測其可能與研究對象受過大學教育有關。

(三)大學生食品安全自我效能之現況分析

研究者參考過去研究所編撰之食品安全自我效能量表，共 6 題，此量表之 Cronbach's alpha 值為 0.883，信度良好。樣本之食品安全自我效能平均得分介於「偶爾」與「常常」之間 (平均分數為 3.33 分)，儘管大學生對於食品安全態度良好，但其對於外食選擇時之食品安全自我效能並沒有很好，代表大學生對於自己能控制並避免食品安全疑慮的食物並沒有很大的信心，研究者推測可能是因為大多學生為外食族，其所能選擇的食物僅為學校附近的店家，若再加上時間及金錢...等因素的考量，難以避免及選擇較安全及健康的食物。

(四)大學生用心飲食之現況分析

用心飲食(Mindful Eating)：將「主動跟他人討論食品安全之相關議題」及「過去每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇受到影響的程度」兩題標準化後加總之分數，作為「用心飲食量表」，此量表之 Cronbach's alpha 值為 0.537。

(五)大學生同儕影響之現況分析

同儕影響平均得分介於「常常由我主導」與「常常由朋友主導」之間 (平均分數為 3.35 分)，顯示大學生在外食行為中，同儕的想法也佔了重要的一部份，代表大學生在外食選擇上會受到同儕所影響。

三、不同個人背景變項之大學生在心理資源(食品安全態度、食品安全自我效能、用心飲食)上之差異

本節依照大學生不同背景變項:性別、住宿狀況、學科背景、年級、平均每月用於伙食花費金額、家庭平均月收入，以獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、線性迴歸分析來了解其在食品安全態度、食品安全自我效能及用心飲食上之差異。

(一)不同個人背景變項之大學生在食品安全態度上之差異

			平均數	標準差	t 值	顯著性(雙尾)
食 品 安 全 態 度	性 別	男 性	4.18	0.616	-2.215	0.028*
		女 性	4.38	0.514		
	住 宿 狀 況	自 家	4.30	0.575	-1.739	0.169
		外 宿	4.40	0.495		
			平均數	標準差	F 值	顯著性(雙尾)
食 品 安 全 態 度	學 院	第 一 類 組	4.33	0.549	0.270	0.764
		第 二 類 組	4.34	0.517		
		第 三 類 組	4.41	0.527		
	年 級	低 年 級 (大 一 、 二)	4.37	0.682	0.273	0.761
		中 年 級 (大 三)	4.29	0.539		
		高 年 級 (大 四)	4.34	0.474		
	平 均 費 每 月 用 於 伙 食 花 費 金 額	3000 元 以 下	4.41	0.573	0.710	0.493
		3001-6000 元	4.31	0.543		
		6001 元 以 上	4.32	0.463		
	家 庭 月 收 入			3.83	1.608	2.026

⁺p<.01; *p<.05; ** p<.01; *** p<.001

表 3-1、不同個人背景變項之大學生在食品安全態度上之差異(N=218)

個人背景變項在食品安全態度上，由上表 3-1 可知，性別之 t 值為-2.215(p<.05)，代表不同性別在食品安全態度上有達到顯著差異，且男性之平均數為 4.18，女性之平均數為 4.38，也就表示，女大生食品安全態度顯著優於男大生；其他變項均未達顯著差異，顯示除性別外，其他個人背景變項在食品安全態度上皆沒有差異。

(二)不同個人背景變項之大學生食品安全自我效能之差異

			平均數	標準差	t 值	顯著性(雙尾)
食品安全自我效能	性別	男性	3.40	0.833	0.733	0.464
		女性	3.31	0.694		
	住宿狀況	自家	3.27	0.730	0.863	0.197
		外宿	3.40	0.713		
			平均數	標準差	F 值	顯著性(雙尾)
食品安全自我效能	學院	第一類組	3.32	0.720	0.622	0.538
		第二類組	3.23	0.789		
		第三類組	3.45	0.700		
	年級	低年級 (大一、二)	3.20	0.709	1.509	0.224
		中年級(大三)	3.25	0.771		
		高年級(大四)	3.40	0.706		
	平均費每月 用於伙食花 費金額	3000 元以下	3.34	0.770	0.333	0.717
		3001-6000 元	3.30	0.684		
		6001 元以上	3.42	0.784		
	家庭月收入			3.83	1.608	0.695

[†]p<.01; *p<.05; **p<.01; ***p<.001

表 3-2、不同個人背景變項之大學生食品安全自我效能之差異(N=218)

個人背景變項在食品安全自我效能上，由上表 3-2 知，均未達顯著差異，顯示個人背景變項在食品安全自我效能上皆沒有顯著相關；也就是說，本研究對象之食品安全自我效能不會因個人背景變項的水準不同而有所差異。

(三)不同個人背景變項之大學生在用心飲食上之差異

(a)不同個人變項之大學生在「是否會主動跟他人討論食品安全之相關議題」上之差異

依變項	自變項	B估計值	Exp(B)
是否會主動跟他人 討論食品安全之相 關議題(頻率高)	性別(女)	-0.179	0.836
	住宿狀況(外宿)	1.592	4.913*
	學科背景(第一類組)	-1.296	0.274
	學科背景(第二類組)	1.452	4.271
	年級(低年級)	-3.578	0.028**
	年級(中年級)	-1.790	0.167*
	伙食花費(3000 元以下)	1.034	2.812
	伙食花費(3001-6000 元)	-1.137	0.263
	家庭月收入	0.075	1.078

⁺p<.01; *p<.05; ** p<.01; *** p<.001

依變項參考組：是否會主動跟他人討論食品安全之相關議題(頻率低)；

自變項(類別)參考組：性別(男)、住宿狀況(自家)、學科背景(第三類組)、年級(高年級)、伙食花費(6000 元以上)

表 3-3-a、不同變項之大學生在「是否會主動跟他人討論食品安全之相關議題」上之差異(N=218)

由上表 3-3-a 可知，

(1)居住於外宿之大學生，其會主動跟他人討論食品安全之相關議題頻率高的勝算比居住於自家之大學生多 3.913 倍。

(2)低年級大學生，其會主動跟他人討論食品安全之相關議題頻率高的勝算較高年級大學生少 0.972 倍。中年級大學生，其會主動跟他人討論食品安全之相關議題頻率高的勝算亦較高年級大學生少 0.833 倍。

(b)不同變項之大學生在「每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇是否會受到影響」上之差異

依變項	自變項	B估計值	Exp(B)
每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇是否會受到影響(影響大)	性別(女)	-0.846	0.429*
	住宿狀況(外宿)	-0.079	0.924
	學科背景(第一類組)	-1.268	0.282*
	學科背景(第二類組)	-0.793	0.452
	年級(低年級)	-1.169	0.311*
	年級(中年級)	-0.147	0.863
	伙食花費(3000元以下)	-0.428	0.625
	伙食花費(3001-6000元)	0.006	1.006
	家庭月收入	0.095	1.100

⁺p<.01; *p<.05; ** p<.01; *** p<.001

依變項參考組：每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇是否會受到影響(影響小)；自變項(類別)參考組：性別(男)、住宿狀況(自家)、學科背景(第三類組)、年級(高年級)、伙食花費(6000元以上)

表 3-3-b、不同變項之大學生在「每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇是否會受到影響」上之差異(N=218)

由上表 3-3-b 可知，

(1)女大生每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇會受到影響大的勝算比男大生少 0.571 倍。

(2)學科背景第一類組之大學生每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇會受到影響大的勝算比學科背景第三類組之大學生少 0.718 倍。

(3)低年級之大學生每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，食物選擇會受到影響大的勝算比高年級之大學生少 0.689 倍。

(c)不同個人背景變項之大學生在用心飲食上之差異

			平均數	標準差	t 值	顯著性(雙尾)		
用心飲食	性別	男性	0.43	1.770	1.984*	0.049*		
		女性	-0.11	1.617				
	住宿狀況	自家	-0.13	1.561	-1.246	0.214		
		外宿	0.15	1.769				
			平均數	標準差	F 值	顯著性(雙尾)	事後檢定	
用心飲食	學院	第一類組	-0.01	1.526	0.335	0.717		
		第二類組	-0.25	2.488				
		第三類組	0.21	1.631				
	年級	(1)低年級 (大一、二)	-0.55	1.565	3.068*	0.049*		(1)<(3)
		(2)中年級 (大三)	-0.02	1.584				
		(3)高年級 (大四)	0.16	1.657				
	平均每月 用於伙食 花費金額	3000 元以下	0.01	1.724	0.285	0.753		
		3001-6000 元	-0.06	1.552				
		6001 元以上	0.20	1.951				
	家庭月收入			3.83	1.608	0.146	0.981	

+p<.01; *p<.05; ** p<.01; *** p<.001

表 3-3-c、不同個人背景變項之大學生在用心飲食上之差異(N=218)

由上表 3-3-c 可知，

(1)性別之 t 值為 1.984($P < .05$)，代表不同性別在用心飲食上有達到顯著差異，且男性之平均數為 0.43，女性之平均數為-0.11，也就表示，男大生用心飲食的程度顯著優於女大生。

(2)不同住宿狀況在用心飲食上未達到顯著，也就表示，居住於自家及外宿在用心飲食上沒有差異。

(3)本研究將「文、外語、傳播、藝術、法律、教育、管理、社科學院」歸類為「第一類組」；將「理工學院」歸類為「第二類組」；將「民生學院、醫學院」歸類為「第三類組」。在此分類下，不同學科背景在用心飲食上未達到顯著，也就是說，學科背景在用心飲食上沒有差異。

(4)本研究將「大一」、「大二」歸類為「低年級」；「大三」為「中年級」；「大四」為「高年級」。在此分類下，年級之 F 值為 3.068，顯著性(雙尾)為 0.049($< .05$)，表示不同年級之大學生在用心飲食上有達到顯著差異，因此，進一步以 Scheffe 法進行不同年級在用心飲食上的事後檢定，由事後檢定結果可知，「低年級」和「中年級」具有顯著差異；且因「低年級」平均為-0.55，「高年級」平均為 0.16，由此可知，「低年級」之大學生的用心飲食程度明顯低於「高年級」之大學生。

(5)不同平均每月用於伙食花費金額之大學生在用心飲食上未達到顯著，也就表示不同家庭月收入之大學生在用心飲食上沒有差異。

(6)不同家庭月收入之大學生在用心飲食上未達到顯著，也就表示不同家庭月收入之大學生在用心飲食上沒有差異。

四、不同個人背景變項之大學生在社會影響(共食經驗、同儕影響)上之差異

本節依照大學生不同背景變項:性別、住宿狀況、學科背景、年級、平均每月用於伙食花費金額、家庭平均月收入，以獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、線性迴歸分析、多元 Logistic 迴歸分析來了解其在共食經驗及同儕影響上之差異。

(一)不同個人背景變項之大學生在共食經驗上之差異

依變項	自變項	β 估計值	Exp(β)
共食經驗(自己)	性別(女)	-0.457	1.580
	住宿狀況(外宿)	-0.356	0.700
	學科背景(第一類組)	0.639	1.895
	學科背景(第二類組)	0.283	1.327
	年級(低年級)	-0.148	0.862
	年級(中年級)	0.384	1.469
	伙食花費(3000 元以下)	-0.577	0.562
	伙食花費(3001-6000 元)	0.698	2.009
	家庭月收入	-0.298	0.742

⁺p<.01; *p<.05; ** p<.01; *** p<.001

依變項參考組：共食經驗(共食)；自變項(類別)參考組：性別(男)、住宿狀況(自家)、學科背景(第三類組)、年級(高年級)、伙食花費(6000 元以上)

表 4-1、不同個人背景變項之大學生在共食經驗上之差異(N=218)

由上表 4-1 可知，不同個人背景變項之大學生在共食經驗上均未達顯著差異，顯示個人背景變項在共食經驗上皆沒有顯著相關；也就是說，本研究對象之共食經驗不會因個人背景變項的水準不同而有所差異。

(二)不同個人背景變項之大學生在同儕影響上之差異

			平均數	標準差	t 值	顯著性 (雙尾)
同儕影響	性別	男性	3.40	0.915	0.420	0.676
		女性	3.34	0.817		
	住宿狀況	自家	3.41	0.896	1.152	0.251
		外宿	3.28	0.756		
			平均數	標準差	F 值	顯著性 (雙尾)
同儕影響	學院	第一類組	3.36	0.828	0.026	0.974
		第二類組	3.35	0.935		
		第三類組	3.32	0.832		
	年級	低年級 (大一、二)	3.13	1.079	1.930	0.148
		中年級(大三)	3.45	0.702		
		高年級(大四)	3.35	0.800		
	平均費每月 用於伙食花 費金額	3000 元以下	3.39	0.758	1.714	0.183
		3001-6000 元	3.40	0.864		
		6001 元以上	3.10	0.870		
	家庭月收入			3.83	1.608	0.423

⁺p<.01; *p<.05; ** p<.01; *** p<.001

表 4-2、不同個人背景變項之大學生在同儕影響上之差異(N=218)

個人背景變項在同儕影響上，由上表 4-2 可知，均未達顯著差異，顯示個人背景變項在同儕影響上皆沒有顯著相關；也就是說，本研究對象之同儕影響不會因個人背景變項的水準不同而有所差異。

五、不同個人背景變項在外食行為(外食頻率)上之差異

本節依照大學生不同背景變項:性別、住宿狀況、學科背景、年級、平均每月用於伙食花費金額、家庭平均月收入，以獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、線性迴歸分析來了解其在外食頻率上之差異。

			平均數	標準差	t 值	顯著性(雙尾)		
外食頻率	性別	男性	16.47	9.114	1.788	0.079 ⁺		
		女性	13.84	7.272				
	住宿狀況	自家	11.45	6.431	0.010 ^{**}	0.000 ^{**}		
		外宿	17.01	7.736				
			平均數	標準差	F 值	顯著性(雙尾)	事後檢定	
外食頻率	學院	(1)第一類組	13.67	7.366	2.663	0.077 ⁺		
		(2)第二類組	15.74	7.581				
		(3)第三類組	17.16	9.169				
	年級	低年級 (大一、二)	14.31	8.165	0.374	0.688		
		中年級(大三)	15.25	7.797				
		高年級(大四)	14.13	7.491				
	平均每月 用於伙食 花費金額	(1)3000 元以下	10.82	7.129	11.955 ^{***}	0.000 ^{***}		1<2 1<3
		(2)3001-6000 元	15.62	7.138				
		(3)6001 元以上	17.32	8.715				
	家庭月收入		3.83	1.608	0.395	0.530		

⁺p<.01; *p<.05; ** p<.01; *** p<.001

表 5、不同個人背景變項在外食行為(外食頻率)上之差異(N=218)

由上表 5 可知，

(1)男大生與女大生在外食頻率上未達到顯著，也就表示男大生與女大生在外食頻率上沒有差異。

(2)住宿狀況之 t 值為 0.010($p < .05$)，代表不同住宿狀況在外食頻率上有達到顯著差異，且居住於自家之平均數為 11.45，居住於外宿之平均數為 17.05，由此可知，居住於自家之大學生在外食頻率上顯著少於居住於外宿之大學生。

(3)本研究將「文、外語、傳播、藝術、法律、教育、管理、社科學院」歸類為「第一類組」；將「理工學院」歸類為「第二類組」；將「民生學院、醫學院」歸類為「第三類組」。在此分類下，不同學科背景在外食頻率上未達到顯著，也就是說，學科背景在外食頻率上沒有差異。

(4)不同年級之大學生在外食頻率上未達到顯著，也就表示不同年級之大學生在外食頻率上沒有差異。

(5)平均每月用於伙食花費金額之 F 值為 11.955，顯著性(雙尾)為 0.000($< .05$)，表示不同平均每月用於伙食花費金額之大學生在外食頻率上有達到顯著差異。

因此，進一步以 Scheffe 法進行不同學科背景平均每月用於伙食花費金額之大學生在外食頻率上的事後檢定，由事後檢定的結果可知，「3000 元以下」和「3001-6000 元」以及「6001-9000 元」兩組皆具有顯著差異；且「3000 元以下」平均為 10.82，「3001-6000 元」平均為 15.62，「6001 元以上」平均為 17.32，由此可知，平均每月用於伙食花費金額為「3000 元以下」之大學生的外食頻率明顯低於平均每月用於伙食花費金額為「3001-6000 元」及「6001 元以上」之大學生。

(6)不同家庭月收入之大學生在外食頻率上未達到顯著，也就表示不同家庭月收入之大學生在外食頻率上沒有差異。

六、不同個人背景變項、心理資源、社會影響及外食行為之大學生在外食選擇優先考量上之差異

本節依照大學生不同背景變項(性別、住宿狀況、學科背景、年級、家庭平均月收入)、心理資源、社會影響、外食行為以二元羅吉斯迴歸分析來了解其在外食選擇優先考量上之差異。

依變項	自變項	β 估計值	Exp(β)
外食選擇優先考量(食品安全與營養、非食品安全與營養)	(常數)	-2.988	.760
	控制變項		
	性別	-.275	.760
	住宿狀況	-.107	.899
	第一類組	.597	1.817
	第二類組	.996	2.708
	低年級(大一、大二)	.139	1.149
	中年級(大三)	-.166	.847
	家庭月收入	.427	1.532+
	研究變項		
	食品安全態度	.080	1.084
	食品安全自我效能	-.096	.909
	用心飲食	.775	2.170**
	共食經驗	1.001	0.367*
	同儕影響	.019	1.019
	外食頻率	-.033	.967

⁺p<.01; *p<.05; **p<.01; ***p<.001

依變項參考組：外食選擇優先考量(非食品安全與營養)；自變項(類別)參考組：性別(男)、住宿狀況(自家)、學科背景(第三類組)、年級(高年級)、共食經驗(共食)

表 6、不同個人背景變項、心理資源、社會影響及外食行為之大學生在外食選擇優先考量上之差異(N=218)

由上表 6 可知，家庭月收入、用心飲食程度及共食經驗的勝算比有達到顯著。也就是說，

- (1) 大學生的家庭月收入愈高，其外食選擇優先考量為食品安全與營養比非食品安全與營養的勝算多 0.532 倍。
- (2) 用心飲食程度愈高之大學生，其外食選擇優先考量為食品安全與營養比非食品安全與營養的勝算多 1.170 倍。
- (3) 經常為單獨外食的大學生，其外食選擇優先考量為食品安全與營養比非食品安全與營養的勝算，是經常和他人一同外食的大學生的 0.367 倍。

假設 1-5 支持，家庭月收入愈高之大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)

假設 2-3 支持，用心飲食程度愈高的大學生愈可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)

假設 3-1 支持，外食時與人共食之大學生比外食時獨自一人較可能優先考慮食品安全與營養(相較於非食品安全與營養)。

假設 1-1、1-2、1-3、1-4、2-1、2-2、3-2、4，不支持。

七、心理資源、社會影響及外食行為之交互作用分析

本節分別以二元羅吉斯迴歸分析作交互作用分析，來回答研究問題五：「心理資源、社會影響及外食行為是否具有交互作用？」，其中的交互作用是否對於與外食選擇優先考量之關聯產生影響。

依變項	交互項	β 估計值	Exp(β)
外食選擇優先考量(食品安全與營養 vs 非食品安全與營養)	<u>心理資源 X 社會影響</u>		
	食品安全態度 X 共食經驗	-.411	.663
	食品安全自我效能 X 共食經驗	.574	1.776
	用心飲食 X 共食經驗	-.692	.501
	食品安全態度 X 同儕影響	-.563	.570
	食品安全自我效能 X 同儕影響	.118	1.126
	用心飲食 X 同儕影響	.422	1.524
	<u>心理資源 X 外食行為</u>		
	食品安全態度 X 外食頻率	.147	1.158
	食品安全自我效能 X 外食頻率	.106	1.112
	用心飲食 X 外食頻率	-.463	.629
	<u>社會影響 X 外食行為</u>		
	共食經驗 X 外食頻率	.363	1.438
	同儕影響 X 外食頻率	-.698	.498*

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

依變項參考組：外食選擇優先考量(非食品安全與營養)；

自變項(類別)參考組：性別(男)、住宿狀況(自家)、學科背景(第三類組)、年級(高年級)、共食經驗(共食)

表 7、心理資源、社會影響及外食行為之交互作用分析(N=218)

如上表 7，發現在控制個人背景變項：性別、住宿狀況、學科背景、年級及家庭月收入後，大學生心理資源與社會影響的交互作用中，交互項皆無達到顯著，心理資源與外食行為的交互作用中，交互項亦皆無達到顯著；而在社會影響與外食行為的交互作用中，共食經驗與外食頻率的互動項未達顯著，而同儕影響與外食頻率之交互項有達到顯著。因此，研究者以下僅會針對有達顯著的交互項進行討論：

(一)社會影響與外食行為之交互作用

依變項	自變項	β 估計值	Exp(β)
外食選擇優先考量(食品安全與營養 vs. 非食品安全與營養)	(常數)	-.867	.420
	<u>控制變項</u>		
	性別	-.459	.632
	住宿狀況	-.193	.824
	第一類組	.462	1.587
	第二類組	1.043	2.839
	低年級	.144	1.154
	中年級	-.152	.859
	家庭月收入	.477	1.611+
	<u>研究變項</u>		
	食品安全態度	.115	1.122
	食品安全自我效能	-.163	.850
	用心飲食	.884	2.420**
	共食經驗	-1.085	.338*
	同儕影響	-.091	.913
	外食頻率	-.731	.482
	<u>交互項</u>		
	共食經驗 X 外食頻率	.363	1.438
	同儕影響 X 外食頻率	-.698	.498*

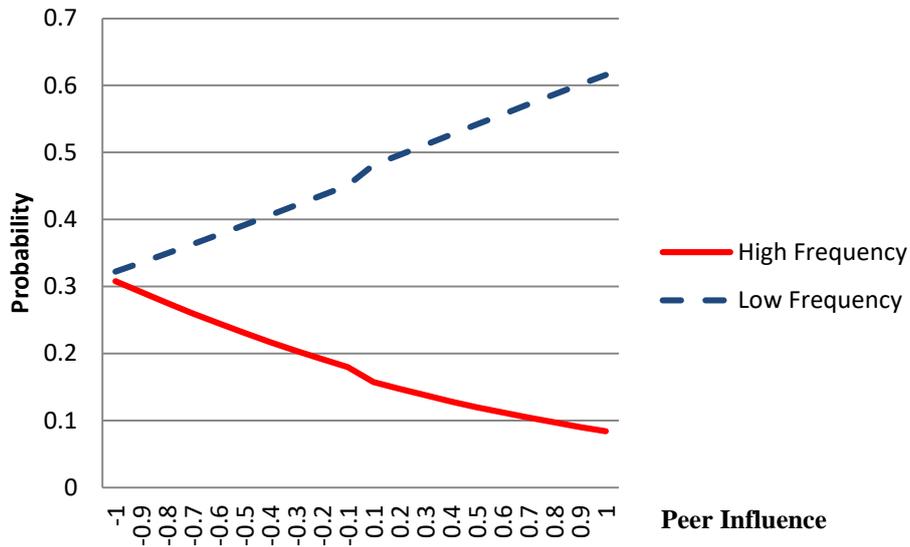
⁺p<.01; *p<.05; **p<.01; ***p<.001

依變項參考組：外食選擇優先考量(非食品安全與營養)；

自變項(類別)參考組：性別(男)、住宿狀況(自家)、學科背景(第三類組)、年級(高年級)、共食經驗(共食)

表 7-3、社會影響與外食行為之交互作用模型(N=218)

由上表 7-3 之交互項結果可知，在控制個人背景變項：性別、住宿狀況、學科背景、年級及家庭月收入後，「外食頻率」和「同儕影響」的交互項有達到顯著。以下圖五來說明之。



圖五、同儕影響與外食頻率交互作用圖

上圖五之二元 Logistic 迴歸方程式為 $Y = \text{EXP}((-0.867) + (-0.091) * \text{同儕影響} + (-0.731) * \text{外食頻率} + (-0.698) * \text{同儕影響} \times \text{外食頻率}) / (1 + \text{EXP}((-0.867) + (-0.091) * \text{同儕影響} + (-0.731) * \text{外食頻率} + (-0.698) * \text{同儕影響} \times \text{外食頻率}))$ ，將外食頻率分別代入平均數加減一個標準差，也就是-1 和 1，作出上圖五，由此可知，在外食頻率低時，同儕影響愈大，外食選擇優先考量為食品安全與營養而不是非食品安全與營養的機率愈高，此驗證在文獻回顧所提到的，同儕會對於外食選擇行為有正向的影響，然而，在外食頻率高時，同儕影響愈大，反而其外食選擇優先考量為食品安全與營養而不是非食品安全與營養的機率愈低。總體來說，同儕影響對於外食選擇的正面效果只有在外食頻率低的時候效果會顯現，當外食頻率高時，同儕影響對於外食選擇的影響甚至會反轉過來。

伍、結論與建議

本章根據上述研究結果提出研究發現、研究限制、未來研究建議及實質建議。內容分四節進行說明，第一節為研究發現；第二節為實質建議；第三節為研究限制與後續研究建議。

一、研究發現

(一) 個人背景變項、心理資源、社會影響、外食行為及外食選擇優先考量之關係

1. 食品安全態度方面：大學生的食品安全態度普遍良好。女大生食品安全態度顯著優於男大生；其他變項均未達顯著差異，顯示除性別外，其他個人背景變項在食品安全態度上皆沒有差異。
2. 食品安全自我效能方面：大學生的食品安全自我效能普遍較食品安全態度低。研究者推測可能是因為大多學生為外食族，其所能選擇的食物僅為學校附近的店家，若再加上時間及金錢...等因素的考量，難以避免及選擇較安全及健康的食物。食品安全自我效能不會因個人背景變項的水準不同有顯著差異。
3. 用心飲食方面：大學生用心飲食程度普遍不高，大學生性別與就讀年級在用心飲食的程度上有明顯差異；以用心飲食的個別題項來看，居住於外宿、高年級的大學生，會主動跟他人討論食品安全之相關議題頻率較高；男性、第三類組級高年級的大學生每當看到有關食安問題的報導(例如：頂新事件)後，食物選擇會受到影響較大。
4. 共食經驗方面：大學生是否與他人共食不會因個人背景變項的水準不同而有顯著差異。
5. 同儕影響方面：大學生同儕影響平均介於「常常由自己主導」與「常常由朋友主導」，同儕影響不會因個人背景變項的水準不同而有所差異。

6. 外食頻率方面：研究對象有高達 83.5%的大學生符合外食族的定義平均一週的外食天數大於四天。外食頻率為 14.39 次。居住狀況與平均每月用於伙食之花費在外食頻率上具有顯著差異。
7. 外食選擇優先考量方面：家庭月收入多寡、用心飲食程度及共食經驗與外食選擇優先考量有達到顯著關係，且均呈現正相關，家庭月收入愈高、用心飲食程度愈高以及主要為共食者，其外食選擇優先考量以食品安全與營養為主的機率較大。

(二) 心理資源、社會影響及外食行為之交互作用效果

「同儕影響與外食頻率」有交互效果，也就是說，「外食頻率」的高低會影響「用心飲食」及「同儕影響」對「外食選擇優先考量」之間的關係。同儕影響對於外食選擇的正面效果只有在外食頻率低的時候效果會顯現，當外食頻率高時，同儕影響對於外食選擇的影響甚至會反轉過來。

二、實質建議

飲食生活是每個人日常生活不可或缺的一部份，然而近年來台灣頻傳的食品安全事件卻對於健康有某種程度潛在危險的影響，且不良飲食習慣的建立可能始於成人早期階段，特別是三餐以往多由家庭打理開始轉變為自行解決的大學階段，藉由本研究的發現，提出以下幾點因應的改善方案，供相關單位如學校、政府機構作為相關決策之參考，以影響大學生外食決策行為進而改善大學生的健康。

一、提升大學生對外食的用心程度

- (一) 在本研究中發現年級愈低者，其用心飲食的程度也愈低，倘若能從大一開始就建立良好的飲食觀念，可能將使低年級的大學生更快意識到，正確(健康)外食選擇的重要性，使其降低不健康的風險行為。
- (二) 在本研究中亦發現非第三類組(第三類組包括民生學院與醫學院)，對於食品安全問題報導的敏感度較低，第三類組的大學生受食品安全問題報導的

影響較大，也意謂著，第三類組的大學生可能會較快意識到食品安全風險行為，而有相關的防範行為。研究者建議如果能在通識教育中，多開設相關之課程，以提高非民生及醫學院的學生對於食品安全認知及健康飲食知識，進而改善其外食行為以提升健康。

(三) 本研究也發現，同儕影響及用心飲食的程度亦對於大學生的外食選擇優先考量扮演了重要的角色，因此，透過學校教育、講座宣導，使大學生有更健康飲食的價值觀，在同儕間相互交換意見時，讓彼此一同提升其用心飲食程度進而有更健康的外食行為。

(四) 建議各大專院校可以舉辦實際的農學體驗活動及食農教育，讓我們能夠透過實際深入農地的體驗，瞭解自己所吃的食物來源，透過深入瞭解，讓大學生對於其外食選擇更加重視。

二、降低大學生的外食頻率

根據研究結果，外食頻率的高低，會調節用心飲食及同儕影響對外食選擇優先考量的關係，然而，高頻率的外食是身為大學生的我們較不易去避免的，原因在於大學生一天中在學校的時間佔多數、宿舍沒有地方可以烹煮等，只好選擇外食，且剛上大學的弟弟妹妹，課業上的學分數較多再加上參與眾多社團活動，回家吃飯的頻率相對變小。因此，降低大學生的外食頻率有其重要性。

(一) 在大學搭配健康飲食宣導舉辦一些飲食 DIY 活動

(二) 增加學校宿舍的公共烹飪設施，可能有機會降低外食頻率並營造自身及校園的健康飲食環境。

(三) 校園中的共膳、共食：主婦聯盟消費合作社的共食、共購；以及清大近年來設立清華學院，住宿學習中有五共融入：共宿、共產(共同生產)、共學、共膳、共遊，其中透過共膳、共食，以降低外宿生的外食頻率並同時達到提升用心飲食的作用，若能將此學院的模式落實在每間大學校園中，大學生的外食經驗將會走向更為健康的選擇。

三、研究限制與後續研究建議

(一) 樣本代表性問題

(1) 本研究按教育部統計處調查北區公私立大學比例約 1:2，採用配額抽樣之抽樣方法抽取一間國立大學、兩間私立大學之大學生為研究對象，但礙於發放問卷的資源有限，時間、人力、地域上的限制，故並無考慮北區技職院校之大學生；加上最後回收之樣本中，以女性的比例為多；且亦因年級分布多集中於四年級，除此之外，樣本為非隨機抽樣亦有可能導致研究結果產生偏誤。

(2) 問卷發放時間為從 2016/9/3 至 2016/9/22，剛好介於大學生暑假及開學時段，可能造成有些大學生在填答的過程以非學期時間來思考，可能無法充分反映學期間的普遍狀況。

→綜合(1)、(2)，建議若將問卷發放時間統一改在學期中發放，並確實按性別比例、各年級人數等母體比例抽樣，樣本將更具代表性。

(二) 問卷與量表設計

由於問卷採用封閉式問卷，並未設計開放性問題更進一步探討，可能會限制填答者的思考空間；建議未來研究可以在問卷中設計一些開放性問題，或可以先以深入訪談作為前測，再根據結果進行問卷設計，以更實際掌握影響大學生外食族在外食選擇時的優先考量；除此之外，用心飲食的量表的題數太少導致信度不夠高，建議未來可以參考過去文獻，增加題數以調高信度。

(三) 因果方向

本研究為橫斷面研究，不確定此因果關係是否會受到其他結構性因素所影響，因此，建議未來研究可以採用「貫時性研究設計」，以更進一步確定因果方向。

陸、參考文獻

中文

- 田秀蘭(2001)。社會認知生涯理論之興趣發展模式研究。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告(編號：NSC89-2413-H-153-002-SSS)，未出版。
- 何智靖(2008)。某大學學生對學校飲食政策和飲食環境之認知與飲食行為相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士班碩士論文。
- 余亭寬(2014)。國中生食品安全及其相關意圖研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文。
- 李尹暘、林曉佩、林君怡(民 96 年 4 月)。自我效能理論之分析與應用，澄清醫護管理雜誌，3:2，頁 46-52。
- 李榮生(2002)。台北市不同社經背景家庭飲食健康與消費型態研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 周佳蓉、陳國勝(2010)。民眾對食品添加物的認知、知覺風險及風險減輕策略研究，休閒保健期刊，3 期 (民 99 年 6 月 1 日)，頁 115-126。
- 林生傳(2000)。教育社會學。巨流。
- 林姿君(2000)。同儕互動中閱讀策略使用歷程之探討-以國小四年級國語科小組討論為例。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 林家醇、林鈺芬、李宜真(2015)。外食族的消費行為，國立蘭陽女中。
- 林燕卿、朱元祥(2004)。全台灣大學院校學生使用保險套情形及其相關因素之探討—以大學一年級學生為。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告，(編號：NSC92-2516-366-003)，未出版。
- 政大身心健康中心。民國 100 學年度大學部及研究所新生健康檢查數據。取自 http://www.uonline.nccu.edu.tw/material/pdf_new/170_14_74B1745C20C54C2A95_C0F85D09971F9D.pdf
- 洪正(2014)。食品安全事件下媒體資訊對外食行為影響之研究。國立中山大學企業管理研究所碩士論文。
- 洪珮瑜(2011)。台灣地區大學生飲食型態及其影響因素之探討。中國文化大學生活應用科學系碩士論文。
- 侯心雅、盧鴻毅(2009)。從「計劃行為理論」及「第三人效果」探討影響消費者行為的因素：以「毒奶粉」報導為例。中正大學傳播學系暨電訊傳播研究所博士論文。
- 翁淑緣(2008)。影響國中學生電腦學習意願之個人特性探討。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告(編號：NSC87-2413-H-212-001)，未出版。
- 財團法人全民健康基金會。「台灣肥胖率亞洲第一」(第 23 期)。取自 http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item_id=680&Itemid=65
- 許志滄(2013)。大學生家庭型態及社經地位對營養知識、營養態度及飲食行為

- 相關之研究-以南開科技大學為例。朝陽科技大學休閒事業管理系學位論文。
- 陳可欣(2013)。澳門小學生父母食品安全認知及態度行為分析。公共衛生學碩士學位論文。
- 陳正芬(2007)。用心飲食。大塊文化。
- 陳金定(2009)。用心在不同情緒因果模式之調節角色探討。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系。教育心理學報，40卷，4期，頁529-552。
- 陳宏斌、蔡秀金(2012)。以計劃行為理論探討大學生的健康飲食行為意圖—以國立澎湖科技大學為例。國立澎湖科技大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文。
- 陳敏郎、顏嘉盈(2015)。大學生自覺健康、健康認知及飲食行為相關因素之研究以中部四所大學為例。弘光學報，76期[民104年9月]，頁111-122。
- 陳雅君(2008.03.21)。三餐外食6成5大學生每天只吃1份蔬菜量。大紀元。
取自 <http://www.epochtimes.com/b5/8/3/21/n2053407.htm>
- 黃淑貞、姚元青(1999)。大學生的健康信念、飲食相關自我效能與飲食行為研究。師大學報教育類，44:1/2[民88年10月]，頁43-53。
- 黃淑琴(2015)。食安風暴下國中生對食品標示知識、態度、行為及相關因素之研究—以台北市某國中為例。大同大學生物工程所碩士論文。
- 傅安弘、徐韻淑、簡嘉靜(2008)。民生學院學生營養認知、態度、食物攝取量與飲食頻率之分析。餐旅暨家政學刊，5卷，2期，頁185-210。
- 楊文綺、羅筠、林郁琦(2014)。初探食品安全與行為之關係—以稻江商職學生為例。稻江商職。
- 溫俐瑋(2015)。以消費者價值探討學童家庭選擇外食關鍵因素之研究—分析層級程序法之應用。南華大學旅遊管理碩士班碩士論文。
- 徐仁全(2007.06)。外食人口大調查全台330萬天天外食族逼近北縣總人口。遠見雜誌。252。取自 http://www.gvm.com.tw/Boardcontent_13117.html
- 劉小鈴(2015)。媒體資訊傳播認知對民眾食品安全認知與消費行為之影響。大葉大學休閒事業管理碩士在職專班碩士論文。
- 劉儉樺、張允曦(2015.05.28)。驚人！台灣7萬洗腎人口 年花健保371億。
TVBS新聞。取自 <http://news.tvbs.com.tw/life/news-600497/>
- 劉漢梅(2009)。食品安全之風險認知與資訊來源單位信任度之研究。台北醫學大學公共衛生研究所碩士論文。
- 衛生福利部。103年國人死因統計結果(2015.06.17)。
取自 <http://www.mohw.gov.tw/news/531349778>
- 鄭美英(2011)。以行動研究探討大學生日常生活健康飲食及其行動策略。國立成功大學護理學系碩博士班碩士論文。
- 鄭舜華(2009)。同儕壓力對綠色消費意願影響之研究—以來源國形象為干擾變數。中國文化大學國際企業管理研究所碩士論文。

- 蕭金蘭、羅新興、黃俊彥(2010)。大學聲望知覺與教師期望知覺對研究生自我效能的影響。人文社會學報，第6卷[民99年6月]，頁63-83。
- 賴慈筠(2008)。營養知識與健康生活型態影響大學生健康飲食行為之研究。育達學報，[民97年12月15日]，頁239-254。
- 戴國旭(2008.10.25)。九成大學生外食不重健康。PeoPo 公民新聞。取自 <https://www.peopo.org/news/23007>
- 羅宗敏、潘慧慈、賴杉桂(2014)。創業家先驗知識與自我監控對創業機會辨識的影響：用心的調節效用。育達科大學報，38期，頁169-198。

英文

- Alwyn S. Todd, Steven J. Street, Jenny Ziviani, Nuala M. Byrne and Andrew P. Hills. Overweight and Obese Adolescent Girls: The Importance of Promoting Sensible Eating and Activity Behaviors from the Start of the Adolescent Period. *Int J Environ Res Public Health*. 2015 Feb; 12(2): 2306–2329.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Booth, R., Hernandez, M., Baker, E.L., Grajales, T., & Pribis P. (2013). Food safety attitudes in college students: A structural equation modeling analysis of a conceptual model, *Nutrients*, 5, 328-339, doi: 10.3390
- Byrd-Bredbenner, C., Mauber, J., Wheatley, V., Schaffner, D., Bruhn, C., & Blalock, L. (2004). Consumer attitudes, knowledge and behaviour a review of food safety issues, *Trends in Food Science & Technology*, 15, 56-66.
- Cella Framson, MHP, RD, CD; Alan R. Kristal, DrPH; Jeannette M. Schenk, MS, RD; Alyson J. Littman, PhD; Steve Zeliadt, PhD; Denise Benitez (2009). Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire, *American Dietetic Association*, 109.
- Craig Hassed & Richard Chambers (2014). Mindful Eating. *EXISLE*.
- Haapala, I., & Probart, C. (2004). Food Safety Knowledge, Perceptions, and Behaviors among Middle School Students, *J Nutr Educ Behav*, Mar-Apr 36(2), 71-6.
- Knight, A., & Warland, R. (2004). The Relationship between Sociodemographics and Concern about Food Safety Issues, *Journal of Consumer Affairs*, Vol.38 Issue1, 107-120.

- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundation, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- Moghaddam, A. F., Khoshnevisan, F., Bondarianzadeh, D., Mohammadi, M., & Abkenar, H. B. (2014). Development of a food safety attitude and practice questionnaire for Iranian consumers, *International Journal of Consumer Studies*, 38, 367-373.
- Mou, Y., & Lin, C.A. (2014). Communicating Food Safety via the Social Media: The Role of Knowledge and Emotions on Risk Perception and Prevention, *Science Communication*, Vol.36(5), 593-616.
- Rebecca A. Seguin, Anju Aggarwal, Francoise Vermeulen, & Adam Drewnowski (2016). Consumption Frequency of Foods Away from Home Linked with Higher Body Mass Index and Lower Fruit and Vegetable Intake among Adults: A Cross-Sectional Study, *Journal of Environmental and Public Health*, 2016; 2016: 3074241.
- Sapp, S.G. and Bird, S.R. (2003). The effect of social trust on consumer perceptions of food safety, *Social Behavior and Personality*, 31(4), 413-422.
- Shapiro, S., Carlson, L. E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness*, *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Tom Deliens, Peter Clarys, Ilse De Bourdeaudhuij and Benedicte Deforche (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 2014, 14:53.
- University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences (ACES)(2013.10.23). Peerpressure can influence food choices at restaurants. *ScienceDaily*.
From<www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131023112501.htm>
- Wilcock, A., Pun, M., Khanona, J., & Aung, M. (2007). Food Safety Self-Reported Behaviors and Cognitions of Young Adults Results of a National Study, *Journal of Food Protection*, Vol.70, No. 8, 1917-1926.
- Wilkinson, R. G., & Marmot, M. G. (2003). Social determinants of health: the solid facts. *Denmark: World Health Organization*.

附錄、正式問卷

「大學生外食行為研究」調查問卷

親愛的同學，您好：

非常感謝您在忙碌之中撥冗填寫本問卷。由於近幾年飲食型態改變，外食人口比例逐漸增加，本研究因此想要藉此問卷調查當前大學生外食行為之樣貌及其影響因素。在本研究中，「外食」定義為「所有家庭之外的飲食行為與非自行烹煮的飲食型態」。問卷中的所有問題皆無標準答案，而您所提供的資料將僅作為輔仁大學社會學系學士論文研究分析之用，絕不會對外公開和另做他用，敬請放心照實填寫。最後再次感謝您對於本研究之協助！

敬祝

平安喜樂，事事順心！

輔仁大學社會學系

指導老師：翁志遠 博士

研究者：鄧潔如 敬啟

第一部分：外食消費行為調查*

(「外食」定義為「所有家庭之外的飲食行為與非自行烹煮的飲食型態」)

1. 請問您平均一週外食天數為何？
6-7天 4-5天 1-3天 幾乎沒有外食
2. 您有外食的一天，通常會有哪幾餐外食？(可複選)
早餐 午餐 晚餐 宵夜 幾乎沒有外食
3. 請問您選擇外食最主要的原因為何？
選擇較多 省錢 省時 不喜歡或不會自己煮 與親友聚會或慶祝
住處無法烹煮 在外面無法烹煮 其他(請說明)_____
4. 請問您在選購外食時最主要考慮的因素為何？
個人口味偏好 價格便宜 食物美味 品牌/店家知名度
食物安全衛生 店家環境 營養或熱量的考慮 店家距離遠近
其他(請說明)_____
5. 請問您最常選擇的外食種類為何？
路邊攤或夜市 便當/自助餐 西式速食 便利商店產品 低價位餐廳
(一餐 200 元以內) 中價位餐廳(一餐 200-500 元之間) 高價位餐廳(一餐
500 元以上) 其他(請說明)_____
6. 請問您最常和誰一起外食？自己 同學/朋友 家人 其他_____
7. 請問您外食之前是否會蒐集相關資訊後再做出選擇？
幾乎沒有 偶爾 常常 總是

8. 請問您是否會主動跟他人討論食品安全之相關議題？
幾乎沒有 偶爾 常常 總是
9. 請您回憶過去每當看到有關食安問題的報導〈例如：頂新事件〉後，您的食物選擇是否會受到影響？
幾乎沒有影響 有稍微影響 有相當影響 有強烈影響

第二部分：

請就下列各陳述依您自己真實的情形在最適當的程度項目上勾選，謝謝！

1. 食品安全會影響健康
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
2. 能讀懂食品安全標示對健康有益
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
3. 注意保存期限是重要的
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
4. 容器的材質會影響食品安全
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
5. 添加物會影響食品安全
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
6. 了解食品的原料來源是重要的
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
7. 留意是否有農藥殘留及有無使用抗生素或生長激素是重要的
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
8. 了解預防食物中毒基本原則是重要的
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意

第三部分：

請就下列各陳述依您自己真實的情形在最適當的程度項目上勾選，謝謝！

1. 我有能力避免吃到有安全疑慮的食物
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
2. 我有多種方法來避免吃到有安全疑慮的食物
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
3. 我會主動採取預防措施避免吃到有安全疑慮的食物
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
4. 我會提高警覺避免吃到有安全疑慮的食物
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
5. 對我來說，要避免吃到有安全疑慮的食物是輕而易舉的
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意

6. 無論在什麼樣的情況下，我都能避免吃到有安全疑慮的食物
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意

第四部份：以下請針對「大部分的時候」來回答，謝謝！

1. 當您與朋友一同外食之時，食物選擇的主導權通常在誰身上？
完全由我主導 幾乎由我主導 常常是由我主導 常常由朋友主導
幾乎由朋友主導 完全由朋友主導
2. 當您與家人一同外食之時，食物選擇的主導權通常在誰身上？
完全由我主導 幾乎由我主導 常常是由我主導 常常由家人主導
幾乎由家人主導 完全由家人主導

第五部分：個人背景資料調查

1. 性別*：男 女
2. 學校*：公立 私立
3. 學院*：
文學院 理工學院 外語學院 民生學院 法律學院 傳播學院
教育學院 醫學院 社會科學院 管理學院 藝術學院
其他：_____
4. 科系*：_____
5. 是否修讀雙主修/輔系/學程*：
否 是：雙主修_____ 輔系_____ 學程_____
6. 年級*：大一 大二 大三 大四 其他：_____
7. 住宿狀況*：自家 外宿
8. 請問您平均每月花費在伙食方面的金額？*
3000 元以下 3001-6000 元 6001-9000 元 9001 元以上
9. 父親教育程度*：研究所以上 大學 高中 國中 國小及以下
10. 父親職業*：軍公教 工 商 餐飲業 醫護人員 其他服務業
自由業 家管 農 其他：_____
11. 母親教育程度*：研究所以上 大學 高中 國中 國小及以下
12. 母親職業*：軍公教 工 商 餐飲業 醫護人員 其他服務業
自由業 家管 農 退休/無工作 其他：_____
13. 請問您的家庭平均月收入為？*
30000 元以下 30001-45000 元 45001-60000 元 60001-75000 元
75001-90000 元 90001 元以上

問卷到此結束，謝謝您的用心填答！