

致理技術學院

商務科技管理系
實務專題報告

銀髮族生活資訊網

指導老師：黃宜明

學生：陳家漢 (19733115)

吳柏毅 (19733142)

駱琬慈 (19733153)

目 錄

授權書	i
誌 謝	ii
摘 要	iii
目 錄	iv
圖目錄	v
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	4
第二章 文獻探討	6
第一節 健康飲食	6
第二節 休閒運動	8
第三章 研究方法	10
第四章 網站畫面	11
第五章 結論	25
第六章 參考文獻	26

圖目錄

圖 1	99 年臺灣人口比例圖	1
圖 2-1	網站首頁 1	11
圖 2-2	網站首頁 2	11
圖 3-1	健康飲食／改變飲食習慣／調整吃的順序 1	12
圖 3-2	健康飲食／改變飲食習慣／調整吃的順序 2	12
圖 3-3	健康飲食／食材功效與食譜－五穀雜糧類／糙米	13
圖 3-4	健康飲食／食材功效與食譜－五穀雜糧類／花椰菜	13
圖 4-1	養生食譜／高血壓／山楂荷葉茶	14
圖 4-2	養生食譜／心悸／薤白粥	14
圖 5-1	休閒運動／運動須知／運動前注意事項 1	15
圖 5-2	休閒運動／運動須知／運動前注意事項 2	15
圖 5-3	休閒運動／運動簡介／游泳	16
圖 5-4	休閒運動／運動簡介／瑜珈 1	16
圖 5-5	休閒運動／運動簡介／瑜珈 2	17
圖 6-1	疾病保健／常見疾病介紹／骨質疏鬆症	18
圖 6-2	疾病保健／常見疾病介紹／退化性關節炎 1	18
圖 6-3	疾病保健／常見疾病介紹／退化性關節炎 2	19
圖 7-1	進修學習／課程內容	20
圖 7-2	進修學習／課程內容／生活藝能	20
圖 8-1	新聞資訊／最新消息	21
圖 8-2	新聞資訊／瑜珈好處多 有助揮別慢性背痛	21
圖 9-1	會員交流／會員留言版	22
圖 9-2	會員交流／會員留言版／留言內容	22

圖 10	相關網站連結.....	23
圖 11-1	簡體轉換前.....	24
圖 11-2	簡體轉換後.....	24