

致理技術學院

致理技術學院商務科技管理系實務專題報告

商務科技管理系

實務專題報告

健康飲食日記簿

健康飲食日記簿

指導老師：陳明郁 老師

郭正華 老師

學生：徐煒翔 (19833212)

何佩樺 (19833214)

一
百
零
一
年
十
二
月

中華民國 101 年 12 月

致理技術學院

商務科技管理系

實務專題報告

健康飲食日記簿

學生：徐煒翔 (19833212)

何佩樺 (19833214)

報告

明

指導老師：_____

中華民國 101 年 12 月

CTM 實務專題研究授權書

本授權書所授權之實務專題研究為何佩樺、徐煒翔共2人，在致理技術學院商務科技管理系101學年度第1學期完成商管實務專題。

商管實務專題名稱：健康飲食日記簿

同意 不同意

本組同學共2人，皆同意著作財產權之論文全文資料，授予教育部指定送繳之圖書館及本人畢業學校圖書館，為學術研究之目的以各種方法重製，或為上述目的再授權他人以各種方法重製，不限地域與時間，惟每人以一份為限。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鉤選，該組同學皆同意視同授權。

指導教授姓名：

專題生簽名：

學號：

專題生簽名：

學號：

中華民國 年 月 日

誌 謝

這一年半的辛苦，從找老師到找主題，謝謝陳明郁老師的協助與指導，利用我們生活中得到的啓示，讓我們找到這個主題，也與我們密集的討論進度並修改，很感謝老師願意撥時間給予我們指引。

另外一位要感謝的老師是郭正華老師，因為我們做的與系統有相關，而郭老師的專長就是系統，所以我們請教了很多問題，也麻煩了很多的事情，郭老師也給予我們許多的幫助，讓我們能順利的完成，謝謝郭老師願意撥時間教導我們。

感謝這一路上兩位老師與同學們的協助與幫助，讓我們能順順利利的完成了這份專題，做完了這份專題讓我們有很大的成就感。

徐煒翔 何佩樺 謹誌於

致理技術學院 商務科技管理系

中華民國 101 年 12 月

摘 要

應用程式介面設計在人機互動系統中是重要的一部分。使用者透過介面來執行溝通、取得資訊，並完成任務。因此，一個結合使用性概念的介面設計，對於系統的使用率及接受度有相當程度的影響。

本研究是利用上一屆學長姐與資管系合作完成的健康飲食管理系統來做加以改善，添加新的功能來增加使用者的使用率，並結合雲端資料庫去記錄每個使用者的帳戶資料及飲食運動管理資料，在加上記帳功能，因為現代人不但在乎健康的飲食及運動，也對金錢管理很在意，所以加上這個功能可以對個人管理有所幫助。

本研究的研究方向有：

- (1) 做出會員登入的功能，及遠端資料庫的連線
- (2) 做出記帳功能，可以記錄所有生活上的金錢紀錄
- (3) 希望可以與商家做合作，做聯合促銷
- (4) 可以做出與商家跟健身中心的套裝行程
- (5) 做出一個養成遊戲，引起使用者的興趣

關鍵字：遠端資料庫、人機互動系統、養成遊戲

目 錄

授權書	III
誌謝	IV
摘要	V
目錄	VI
圖目錄	VIII
表目錄	IX
第一章、緒論	1
1-1.研究動機	1
1-2.研究目的	1
1-3.研究流程	2
第二章、文獻探討	3
2-1.文獻探討延伸	3
2-2.個人健康之標準	4
2-3.食物之介紹	7
2-4.熱量消耗	10
2-5.相關系統介紹	12

第三章、系統設計與規劃	13
3-1.系統開發環境及技術	13
3-2.系統設計流程	15
第四章、研究開發	16
4-1.系統架構規劃	16
4-2.應用程式服務規劃	17
4-3.使用者介面設計	18
4-4.程式碼設計	19
第五章、行銷企劃書	24
5-1.創意商品或創新服務的背景	24
5-2.創新商品與創新服務的內容	25
5-3.市場與競爭分析	26
5-4.行銷策略	30
5-5.財務分析	32
第六章、結論	33
6-1.結論	33
6-2.未來展望	34
參考文獻	35

圖目錄

圖 1-1 研究流程-----	2
圖 2-1 程式畫面圖-----	12
圖 3-1 系統設計流程-----	15
圖 4-1 系統架構圖-----	16
圖 4-2 會員登入畫面-----	18
圖 4-3 記帳紀錄畫面-----	18
圖 4-4 飲食比例紀錄畫面-----	18
圖 4-5 預測畫面-----	18
圖 4-6 登入系統畫面(成功)-----	19
圖 4-7 登入系統畫面(失敗)-----	19
圖 4-8 登入程式碼-----	19

表目錄

表 2-1 六大類食物表-----	7
表 2-2 運動消耗熱量表-----	11
表 5-1 競爭對手分析-----	26
表 5-2 五力分析-----	27
表 5-3 本創業內外部環境分析-----	28
表 5-4 市場區隔 (Segment) -----	29
表 5-5 2012 年損益表(6 個月)-----	32

第一章、緒論

1-1.研究動機

在現在講求方便迅速的時代，大部分人們早就把均衡飲食的重要性給遺忘掉了。現代人的三餐可能都是外食，但放眼望去外食幾乎都是些油膩的煎炒炸料理，即使是蔬菜可能也是油膩膩的，不但沒有達到均衡飲食，可能還會增加身體的負擔。飲食是人們賴以生存的基礎，因此無法忽略飲食觀念及健康問題。若有一套系統能以均衡飲食為出發點，評估個人飲食習慣，及提供一日的標準熱量與食物份量，就能帶起人們對均衡飲食的觀念。

如果我們可以做一個結合很多管理功能的系統，這樣就會引起大家更想要去使用的頻率，讓大家更去注意健康飲食的重要性，結合小遊戲引起大眾的使用次數，讓大家會喜歡每天都使用一次，這樣才能確實的紀錄並控管體重和健康標準。

1-2.研究目的

希望能藉由這個系統讓所有人都去控管自己的飲食、體重，讓每個用戶都可以簡單容易的上手，利用簡單的畫面操作出控管每日的體重，並提醒用戶注意均衡飲食的方面。

利用會員登入的方式來達到每個人都能使用這套系統在同一個裝置，讓系統能隨時記錄使用者的飲食狀況，達到每日的確實紀錄，

利用記帳的小工具做結合，邊記錄飲食狀況，也能一起記錄每日花費金額，並計算出平常飲食占每日花費金額的比例，並去控制。

1-3.研究流程

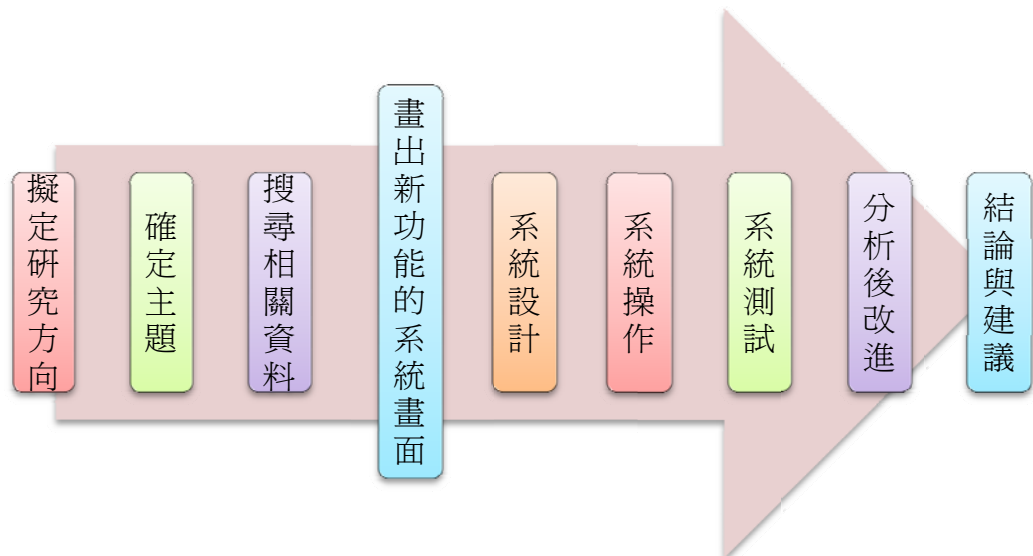


圖1-1研究流程

第二章、文獻探討

2-1.文獻探討延伸

本專題之系統是參考去年系上的健康飲食管理系統及資管系去年的HEALTHY LIFE的程式而衍生出來的，他們是利用ECLIPSE去做ANDROID的程式，做一個對個人飲食管理的系統，系統裡有輸入個人基本資料及飲食習慣，進入畫面後可以選擇店家去做餐點的選擇，選擇的餐點有熱量及價錢的資料可以參考，每次所選擇的餐點可以記錄在飲食紀錄裡，裡面也有運動的選擇，資料顯示運動可以消耗的熱量。

在這個系統裡，我們發現了幾個可以做改善的地方，就是基礎設定的地方，他只能做單一使用者的紀錄，並存在手機的暫存記憶體裡，所以如果把程式刪掉後重新安裝，使用者資料就會全部消失，必須重新輸入。

還有，記帳的功能較簡略，只能記錄餐點所花費的金額，所以只是簡單的記帳功能而已，我們需要針對這兩項做改善，並希望可以增加一些新的功能，去做加以改善。

1. 我們希望可以把資料庫連結到遠端資料庫，並做會員登入的畫面，讓使用者的資料可以永久留存到遠端資料庫，而不是刪掉程式就把資料移除了。
2. 我們希望可以把記帳功能做得更加完善，讓使用者可以把生活上的所有花費一起紀錄在這個程式裡，讓飲食管理及記帳管理及運動館裡去做結合，去呼應現代人所需的管理。

2-2.個人健康之標準

2-2-1.健康體重

維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重—體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。研究顯示，過重或是肥胖（BMI數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。

體重增加的主要原因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的7700大卡熱量，就會增加1公斤的體重。

身體熱量的來源，大部分來自於食物中的蛋白質、脂肪、醣類。維生素、礦物質和水份是不產生熱量的，喝水只會暫時增加體重，並不會產生肥肉。

小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高，研究指出，肥胖兒童有42-63%的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達70-80%，肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的**可能病患**。

(行政院衛生署)

2-2-2.均衡飲食攝取量

依據行政院衛生署食品藥物管理局2011年公布新版的每日飲食指南中指出，均衡飲食的意義在於身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。

提供六大類食物代換份量表，做為參考：

1. 全穀根莖類1碗（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）
 - = 糙米飯1碗（200公克）或雜糧飯1碗或米飯1碗
 - = 熱麵條2碗或小米稀飯2碗或麥燕粥2碗
 - = 米、大麥、小麥、蕎麥、麥粉、麥片80公克
 - = 中型芋頭1個（220公克）或小蕃薯2個（220公克）
 - = 玉米1又1/3根（280公克）或馬鈴薯2個（360公克）
 - = 全麥大饅頭1又1/3個（100公克）或全麥土司2片（100公克）

2. 豆魚肉蛋類1份（重量為可食生重）
 - = 黃豆（20公克）或毛豆（50公克）或黑豆（20公克）
 - = 無糖豆漿1杯（260毫升）
 - = 傳統豆腐3格（80公克）或嫩豆腐半盒（140公克）或小方豆干1又1/4片（40公克）
 - = 魚（35公克）或文蛤（50公克）或白海參（100公克）
 - = 去皮雞胸肉(30公克)或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)
 - = 雞蛋1個（65公克購買重量）

3. 低脂乳品類1杯（1杯=240毫升=1份）
 - =低脂或脫脂牛奶1杯（240毫升）
 - =低脂或脫脂奶粉3湯匙（25公克）
 - =低脂乳酪（起司）1又3/4片（35公克）

4. 蔬菜類1碟（1碟=1份，重量為可食重量）
 - =生菜沙拉（不含醬料）100公克
 - =煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗
 - =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
 - =收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

5. 水果類1份（重量為購買量）
 - =山竹（420公克）或紅西瓜（365公克）或小玉西瓜（320公克）
 - 或葡萄柚（250公克）或美濃瓜（245公克）或愛文芒果、哈密瓜（225公克）
 - 或橘柑、椪柑、木瓜、百香果（190公克）或荔枝（185公克）
 - 或蓮霧、楊桃（180公克）或聖女番茄（175公克）或草莓、柳丁（170公克）
 - 或土芭樂（155公克）或水蜜桃（150公克）或粗梨、棗子（140公克）
 - 或青龍蘋果、葡萄、龍眼（130公克）或奇異果（125公克）
 - 或加州李（110公克）或釋迦（105公克）或香蕉（95公克）或櫻桃（85公克）
 - 或榴槤（35公克）

6. 油脂與堅果種子類1份（重量為可食重量）
 - =芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙（5公克）
 - =瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁（7公克）或南瓜子、葵花子、各式花生仁、黑（白）芝麻、腰果（8公克）
 - =沙拉醬2茶匙（10公克）或蛋黃醬1茶匙（5公克）

2-3.食物之介紹

2-3-1.六大類食物

六大類食物所含的主要營養素、食物比例及份量說明如下：

表 2-1 六大類食物表

食物類別	主要營養成分	次要營養成分
五穀根莖類 	醣類、維生素 B1	米、麵：蛋白質 雜糧、全麥：蛋白質、脂肪、 維生素 B2、膳食纖維、菸鹼 素、鐵、鋅
奶類 	蛋白質、鈣、維生素 B2	維生素 B12、維生素 A、磷
蛋、豆、魚肉類 	蛋白質、維生素 B1、 磷	蛋：維生素 A、維生素 B12 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵 帶骨魚：鈣 肉(家畜及家禽肉)：脂肪、維 生素 B 群、磷、鐵、(內臟類： 脂肪、膽固醇、維生素 B2、維 生素 B6、維生素 A、葉酸)

蔬菜類 	維生素 C、膳食纖維	深綠及深黃紅色蔬菜：維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂。 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂。
水果類 	醣類、維生素 C	維生素 A、鉀、膳食纖維
油脂類 	脂肪	植物油類：維生素 E。 核果及種子類：維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵。

2-3-2.熱量介紹

1. 熱量的作用

正如電腦要耗電，卡車要耗油，人體的日常活動也要消耗熱量。熱量除了給人在從事運動，日常工作和生活所需要的能量外，同樣也提供人體生命活動所需要的能量，血液迴圈，呼吸，消化吸收等等。

2. 熱量的 3 種來源

熱量來自於 碳水化合物，脂肪，蛋白質 碳水化合物產生熱能 = 4 千卡/克蛋白質產生熱量 = 4 千卡/克脂肪產生熱量 = 9 千卡/克。

3. 熱量的單位

千卡 Kilocalorie，千焦耳 1 千卡 = 4.184 千焦耳 1 千卡：是能使出 1 毫升水上升攝氏 1 度的熱量。

成人每日需要的熱量 = 人體基礎代謝的需要的的基本熱量 + 體力活動所需要的熱量 + 消化食物所需要的熱量。

消化食物所需要的熱量 = 10% x (人體基礎代謝的需要的最低熱量 + 體力活動所需要的熱量)

成人每日需要的熱量 = 1.1 x (人體基礎代謝的需要的最低基本熱量 + 體力活動所需要的熱量)

男性：9250-10090 千焦耳

女性：7980-8820 千焦耳

注意：每日由食物提供的熱量應不少於已於 5000 千焦耳-7500 千焦耳 這是維持人體正常生命活動的最少的能量

人體基礎代謝的需要基本熱量 簡單演算法

女子：基本熱量(千卡) = 體重(斤) x 9

男子：基本熱量(千卡) = 體重(斤) x 10

人體基礎代謝的需要的的基本熱量 精確演算法 千卡

女子 年齡公式

18-30 歲 $14.6 \times$ 體重(公斤) + 450

31-60 歲 $8.6 \times$ 體重(公斤) + 830

60 歲以上 $10.4 \times$ 體重(公斤) + 600

男子 年齡公式

18-30 歲 $15.2 \times$ 體重(公斤) + 680

31-60 歲 $11.5 \times$ 體重(公斤) + 830

60 歲以上 $13.4 \times$ 體重(公斤) + 490

2-4.熱量消耗

2-4-1.基礎代謝率

基礎代謝率是指在自然溫度環境中，人體在非活動的狀態下（包括消化系統，即禁食兩個小時以上），維持生命所需消耗的最低能量。這些能量主要用於保持各器官的機能，如呼吸（肺）、心跳（心臟）、腺體分泌（腦及其他神經系統）、過濾排泄（腎臟）、解毒（肝臟）、肌肉活動等等。基礎代謝率會隨着年齡增加或體重減輕而降低，而隨着肌肉增加而增加。疾病、進食、環境溫度變化、承受壓力水平變化都會改變人體的能量消耗，從而影響基礎代謝率。

公式：BMR(男)=(13.7×體重(公斤))+(5.0×身高(公分))-(6.8×年齡)+66

BMR(女)=(9.6×體重(公斤))+(1.8×身高(公分))-(4.7×年齡)+655

(行政院衛生署)

2-4-2.運動消耗

各類運動消耗熱量表運30分鐘消耗的熱量(大卡)

本表係因每個人身體狀況及基礎代謝率不同而定出熱量消耗量，僅供參考

表2-2運動消耗熱量表

	50 公斤	55 公斤	60 公斤	65 公斤	70 公斤
騎腳踏車(8.8 公里/小時)	75	82.5	90	97.5	105
走路(4 公里/小時)	77.4	85.2	93	100.8	108.6
伸展運動	63	69	75	81	87
高爾夫球	92.4	101.7	111	120	129.6
保齡球	99.9	110.1	120	129.9	140.1
快走(6 公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
划船(4 公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽毛球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
排球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
乒乓球	132.6	145.8	159	172.2	185.4
網球	155	170.4	186	201.6	216.9
溜直排輪	201	219	240	261	279
跳繩(60-80 下/分鐘)	225	247.5	270	292.5	315
慢跑(145 公尺/分鐘)	235	258.5	282	305.5	329
拳擊	285	313.5	342	370.5	399
蛙式游泳	297	324	354	384	414
自由式游泳	435	480	525	567	612

2-5.相關系統介紹

- 7-ELEVEN 卡路里日記簿:

7-ELEVEN 卡路里日記簿活動邁入第 9 年，卡路里日記工具一路從紙本 DM 擴充到電腦網頁版本，去年首次結合最夯的智慧型手機推出「7-ELEVEN 卡路里日記簿 APP」，將便利管理、隨身減重的概念更加發揚光大，其中商品條碼查找、紀錄卡路里功能廣受消費者好評，更有許多消費者使用 Facebook 分享，透過親朋好友鼓勵與監督，幫助減重效果更顯著，因此今年 7-ELEVEN 擴大加碼，將商品資料庫擴充到全店鮮食、零食飲料共 4 千筆，並結合智慧型手機的 GPS 定位，使用者可選擇走路、跑步、騎腳踏車 30 分鐘，規劃每天運動與熱量消耗，此外，鬧鐘功能也可定時提醒落實卡路里健康管理計畫。



圖 2-1 程式畫面圖

程式下載點：<http://www.7-11.com.tw/app/index.html>

第三章、系統設計與規劃

3-1.系統開發環境及技術

1. Android

Google 併購 Android 公司後所推出的手機平台，採用 Linux 為作業系統。所以系統程式包含了 C 語言的標準函式庫，但應用程式主要以Java 語言在Dalvik VM 虛擬機器執行，應用程式開發環境以Eclipse 為主，加上 Android Development Tools (ADT) Plugin。Android 平台的主旨是提供一個應用程式架構(application framework)好讓各家OEM 業者可不須從頭進行軟體開發，就能推出一系列的Android平台手機。

2. Eclipse

Eclipse 是著名的跨平台的自由集成開發環境 (IDE)。最初主要用來 Java語言開發，但是目前亦有人通過插件使其作為其他計算機語言比如 C++和Python 的開發工具。Eclipse 的本身只是一個框架平台，但是眾多插件的支持使得Eclipse 擁有其他功能相對固定的IDE 軟件很難具有的靈活性。許多軟件開發商以Eclipse 為框架開發自己的IDE。

3. Java

Java程式語言的風格十分接近C++語言。繼承了C++語言物件導向技術的核心，Java捨棄了C++語言中容易引起錯誤的指標，改以參照取代，同時移除原C++與原來運算子多載，也移除多重繼承特性，改用介面取代，增加垃圾回收器功能。

4. Mysql

目前Internet上流行的網站構架方式是LAMP (Linux Apache MySQL PHP), 即是用Linux作為操作系統, Apache作為Web服務器, MySQL作為資料庫, PHP (部分網站也使用Perl或Python) 作為服務器端腳本解釋器。

由於這四個軟體都是開放原始碼軟體, 因此使用這種方式不用花一分錢就可以建立起一個穩定、免費的網站系統。MySQL加PHP的配對在網際網路上的應用相比LAMP來說更為常見, 並獲得了「動態配對」(Dynamic Duo)的雅號, 大部分Blog網站基於的WordPress系統主要運用MySQL加PHP的配對。

除了LAMP之外, 用於Solaris、Windows和Mac上的網站構架也分別被稱為SAMP、WAMP和MAMP。

3-2.系統設計流程

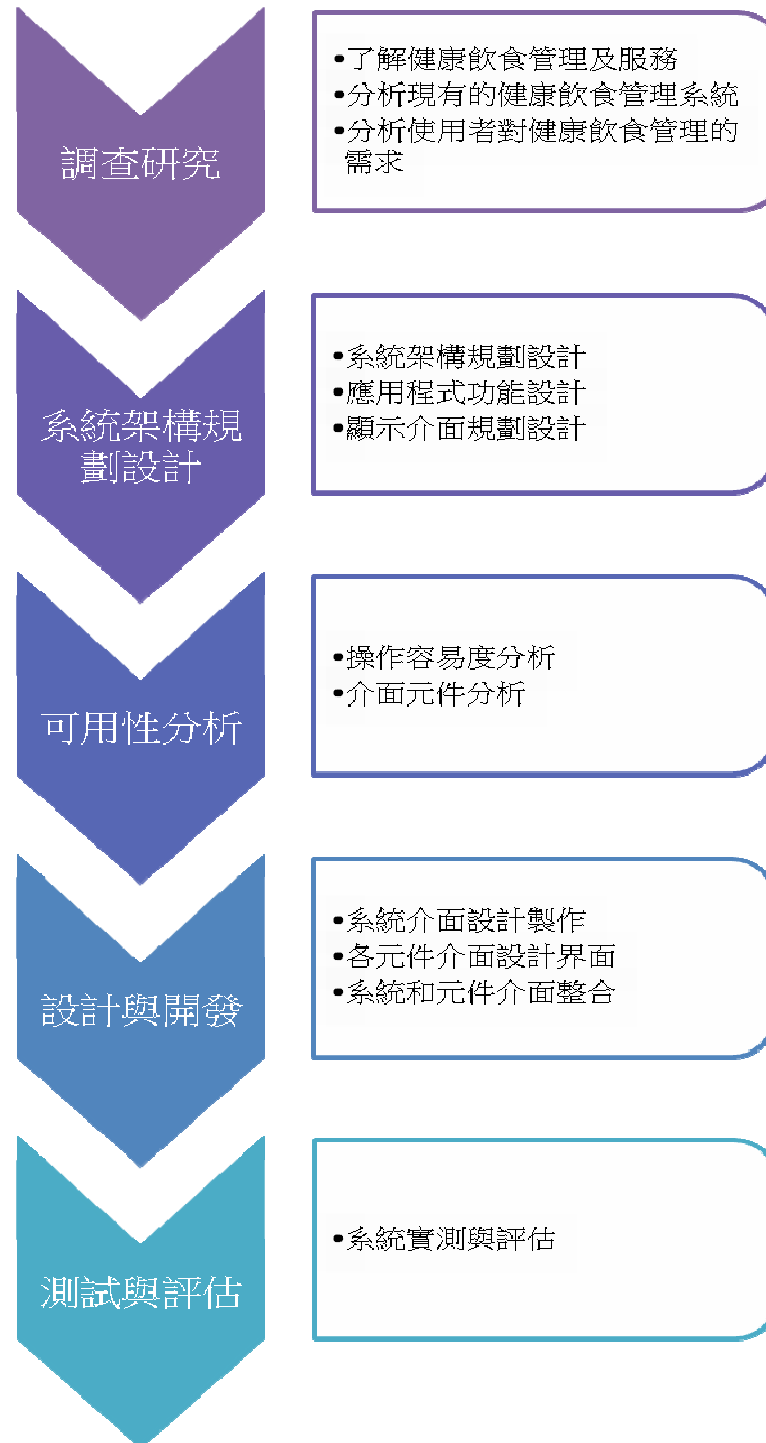


圖3-1系統設計流程

第四章、研究開發

4-1.系統架構規劃

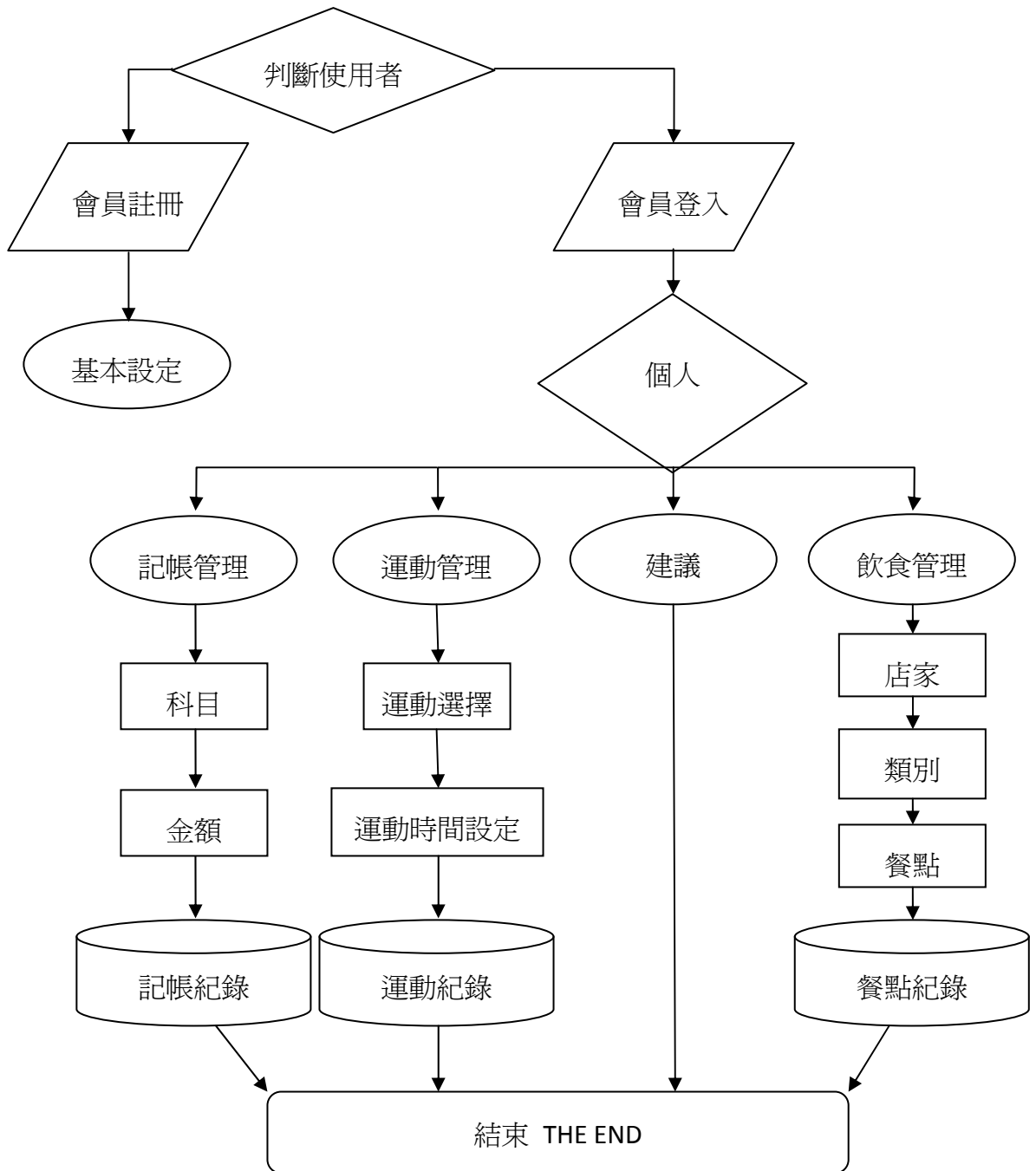


圖 4-1 系統架構圖

4-2. 應用程式服務規劃



記帳管理：可以記錄每天花費的科目及金額，去做帳務控管，讓自己清楚的知道自己的花費比例。



運動管理：選擇運動項目，並訂定運動時間，計算消耗的卡路里。



建議：給予飲食運動的建議，去搭配組合餐建議怎樣會健康，並告知一天須做多少的運動，才會健康。



飲食管理：選擇店家，再去選擇店家的類別，有早餐中餐晚餐的選擇，並選擇餐點，會提供熱量及金額。

4-3.使用者介面設計



圖 4-2 會員登入畫面

圖 4-3 記帳紀錄畫面

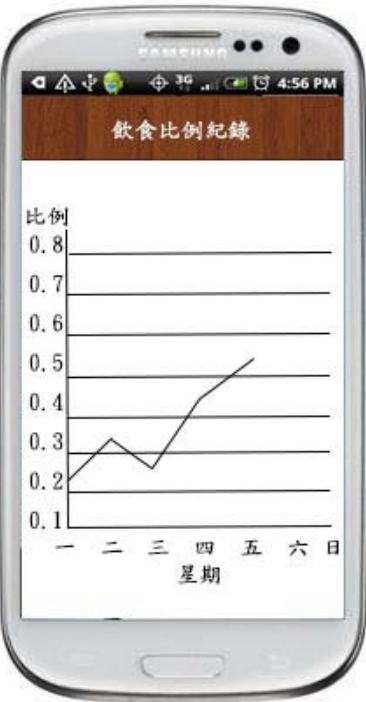


圖 4-4 飲食比例紀錄畫面

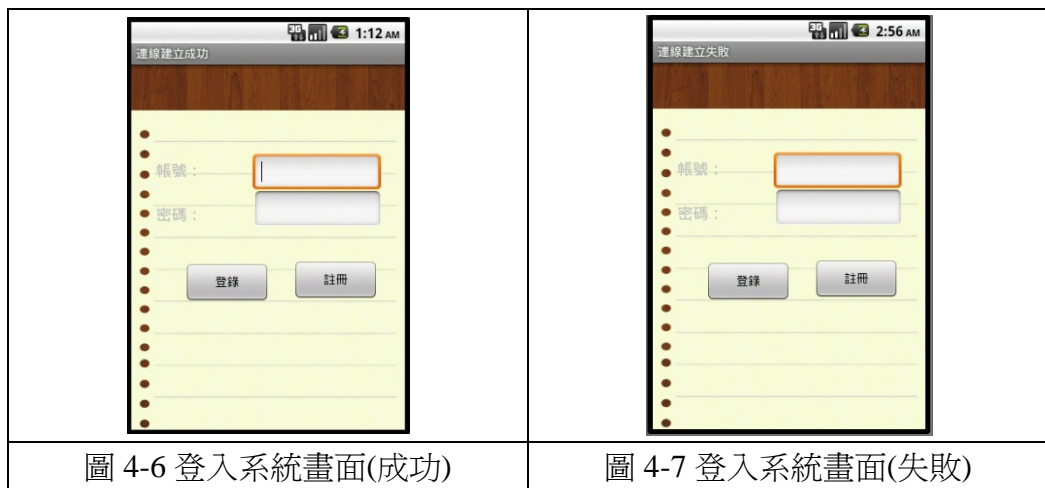


圖 4-5 預測畫面

4-4.程式碼設計

1. 登入系統

登入系統可讓使用者輸入帳密選擇登入或是註冊專屬帳號，系統一旦啓動，系統將直接對遠端資料庫做連線，當連線建立成功系統畫面上會顯示”連線建立成功”(圖 X-X)若連線建立失敗，系統畫面上方則顯示”連線建立失敗”(圖 X-X)，當系統完成連線，使用者便可進行系統的登入或是註冊。



2. 登入系統前置作業

要讓 android 直接使用 jdbc 連接資料庫，必須在 Project->Properties->Java Build Path 下導入 MYSQL jdbc 驅動程式(圖 X-X)。

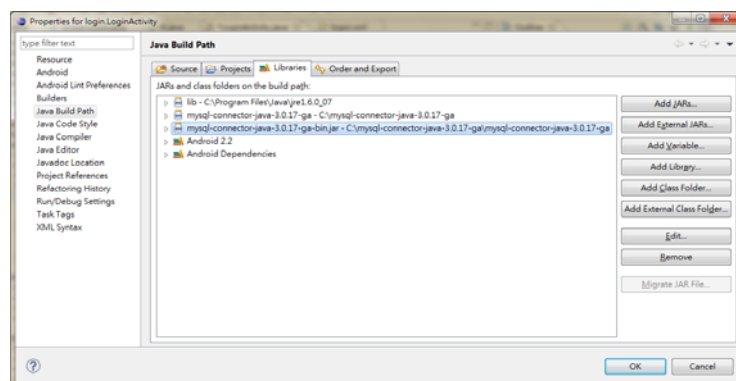


圖 4-8 登入程式碼

3. 登入系統部分程式碼

```
public class LoginActivity extends Activity {  
  
    /** Called when the activity is first created. */  
  
    //mysql JDBC 連結物件宣告  
  
    Connection con = null;  
  
    Statement stat,statCount = null;  
  
    ResultSet rs, rsCount = null;  
  
    String sqlstr;  
  
    String errorString;  
  
    boolean bError = false;  
  
    @Override  
  
    public void onCreate(Bundle savedInstanceState) {  
  
        super.onCreate(savedInstanceState);  
  
        setContentView(R.layout.login);  
  
        // 建立連線  
  
        try {  
  
            Class.forName("com.mysql.jdbc.Driver").newInstance();
```

圖 X-X

```

        con =
DriverManager.getConnection("jdbc:mysql://localhost:3306/mobiledb?user=root&password=root");

        if (con!=null) {

            setTitle("連線建立成功");

            errorString="連線建立成功";

        } else {

            setTitle("連線建立失敗");

            errorString="連線建立失敗";

        }

    }

catch (ClassNotFoundException e) {

    bError = true;

    errorString = "ClassNotFoundException - Connection ";

    setTitle("ClassNotFoundException - Connection ");

    safelyCloseDB();

}

catch (SQLException x){

    bError = true;

```

```

        setTitle("SQLException - Connection");

        errorString = "SQLException - Connection";

        x.printStackTrace();

        safelyCloseDB();

    }

    catch (InstantiationException e) {

        // TODO Auto-generated catch block

        e.printStackTrace();

    } catch (IllegalAccessException e) {

        // TODO Auto-generated catch block

        e.printStackTrace();

    }

}

private void safelyCloseDB(){

    try {

        if (rs!=null) {

            rs.close();

            rs=null;

        }

    }

}

```

```
    }

    if (stat!=null) {

        stat.close();

        stat=null;

    }

    if (con!=null) {

        con.close();

        con=null;

    }

}

catch (SQLException x) {

    bError = true;

}

}

}
```


第五章、行銷企劃書

5-1. 創意商品或創新服務的背景

現代人三餐都在外面吃，由於生活的忙碌，現代人很少人回家裡吃飯或是自己在家煮飯了，外面的食物都是煎、炒、炸的烹調方式，所以都比較油膩不健康，但是身體健康也很重要，現代人隨隨便便就輕易生病，有一大半的原因是因為飲食、運動及生活方式吧！

如果可以清楚的知道自己在外面所吃的食物、餐點的營養含量或是熱量及價錢，那是不是對大家都比較有幫助呢？

本企畫是希望做一套飲食搭配運動的套裝行程，是一個可以幫助大家控管飲食健康，並讓大家清楚的知道食物的熱量、價格、營養含量，讓大家可以吃得健康吃苗條。

5-2.創新商品與創新服務的內含

現今社會講求速度方便，所以我想利用本企劃服務大家，讓大家可以配合商家做活動並搭配出一套菜單或是一整套的行程，再結合幾項小遊戲引起使用者使用的喜愛程度，並提高使用者使用的次數，本企劃的服務內容如下：

一、 套裝行程

同學、同事間的使用樂趣，加入的團隊合作的優點，遊戲間的體驗並與團隊默契加以執行，運用的人與人之間的關係，達到健康管理上的最大效果，在行程當中，以遊戲的優質化讓使用者積極參與的熱忱感。

二、 聯合促銷

爲了達到均衡營養的目的，我們與餐廳合作擬訂個人營養食譜，以便使用者在用餐時間參考，另外使用者只要達成遊戲中的任務就可以獲得合作店家之優惠，而達成任務的方法我們利用運動的方式達成，讓使用者爲了完成任務去運動，不僅運動到也獲得優惠，達到雙重目標。

三、 模擬養成遊戲

打破傳統養電子雞模式，透過模擬養成遊戲，可以與親朋好友互動，還可以記錄使用者做了哪些運動、消耗多少熱量、吃了哪些食物，模擬人物依照使用者的設定能夠模擬出未來的體態，僅替使用者是否未達營養均衡、運動量過少的問題，使用者在運動時配戴感應器，讓模擬人物跟著使用者一起運動，增加生活樂趣，及提升使用者持之以恆維持健康的耐心。

5-3.市場與競爭分析

一、產業概況

健康飲食管理越來越受到大眾的關注，每個人也越來越在意自己的飲食，因為健康是很重要的，沒有了健康就甚麼都沒有了，隨著智慧型手機的興起，越來越多 A P P 應用程式的出現，也有很多種不同類型的管理程式，每個程式都有每個的優點及缺點。首先進行競爭對手的分析比較（見表 5-1），以找到本 A P P 應用程式相對於競爭對手的制高點在於引起使用者的關注及喜愛。

表 5-1 競爭對手分析

服務 層面	健康管理網站	健康飲食日記簿（A P P）
便利方面	只要有網路有設備就可以瀏覽網站	利用智慧型手機或是平板下載程式即可使用
安全方面	網站上的個人資料有可能會被盜取，有危險性	A P P 比較封閉，資料較簡單，不易被利用
福利方面	提供較多健康飲食的資料	結合現在打卡的功能享有優惠
使用方面	介面複雜化，較多需要設定的東西	介面簡單化，輕易上手
介面方面	螢幕較大，可閱讀較多的資訊	螢幕小，但挑重點資訊提示

二、五力分析

本創業案根據表三之五力分析得知，A P P 產業是完全競爭市場之型態，因此本創業期望藉由提供顧客更完善服務，使顧客感到滿意，使本網站成爲成爲利基市場之受益者。

表5-2五力分析

現有競爭者 (高)	同質、異質產品市佔率高，消費者取得產品相當容易
潛在競爭者 (高)	進入門檻容易，只要資金能力充足，很容易進入市場運作
消費者議價能力 (低)	固定定價策略，除會員享有折扣外，對於一般顧客無法提供議價
替代品威脅 (高)	市場中有許多同質性產品，如飲食管理網站、體重管理網站
供應商議價能力 (低)	架設平台容易，只需花費一次開發者費用

三、SWOT分析

本計畫根據分析結果，確認應先在市場中奠定基礎，充分利用現有的資源，強力推廣此發展形態，並鎖定焦點區域達到此企劃案最大功效。接下來對本身進行SWOT分析(見表三)，再發展出相應之發展、去除、補足、放棄策略(見表三)。

表5-3本創業內外部環境分析

		O 機會	T 威脅
短期目標，上架一個月內，評價數 100 個。		1.套裝行程好玩 2.與商家合作給予優惠 3.養成遊戲引起使用者的使用度提高	1.同業競爭者多 2.替代性產品多
S 優 勢	1.擁有好玩的小遊戲 2.完成運動即享有折扣	(A：發展策略) 1.上 FB 分享下載連結 2.寫下使用者好的評價	(B：去除策略) 1.小遊戲讓使用者每日使用 2.運動達到優惠
W 劣 勢	1.新上架沒有名氣 2.需要評價衝上排行榜	(C：補足策略) 1.加入會員享有優惠	

四、市場競爭定位 (STP)

本企劃案藉由市場區隔→目標市場→市場定位(STP)，找出本網站的市場定位以及目標客戶。再藉由各個變數層面的分析，找出行銷策略擬定的方向。

表 5-4 市場區隔 (Segment)

市場區隔變數	項目	分析
人口統計變數	年齡	老年(50 歲以上)、中年(30 歲~50 歲)、少年(15 歲~30 歲)
	性別	男、女
地理變數	區域分布	台北市與新北市之各行政區域
心理變數	動機	運動、飲食、健康
行為變數	追求利益	配合商家、規畫套餐、健康諮詢

根據市場區隔(見表五)選擇的目標客戶為板橋地區的學生及老師。產品的定位為經濟實惠、高檔不貴，利用健康飲食管理的服務理論，以平價健康的餐點並搭配運動，贏得顧客的信賴。經由市場區隔分析之後，我們可明確得知目標客戶與市場定位為：

- (1) 何人：目標客戶層為 15~50 歲的民眾
- (2) 何事：以搭配好的餐點及運動的套裝行程，針對顧客個別所需之營養素，給予建議之
- (3) 何處：以板橋地區致理技術學院附近的商家
- (4) 如何：以會員制讓使用者可以選擇搭配好的套裝去參考
- (5) 為何：替現代人做到吃外食也能吃的健康之目的，為使用者的康做把關

5-4.行銷策略

一、行銷 4P

1. 產品

- (1) 設計：健康飲食日記簿講求擬人化的設計，讓使用者拿到這個系統就能直覺的使用它，不需要使用說明就能輕易的上手，介面乾淨簡單，不會有過多細小功能。
- (2) 功能：健康飲食日記簿提供使用者記錄每日飲食狀況，並且針對想吃的營養健康、減肥的使用者來做出餐點的配套措施與運動建議，還能提供使用者做簡單的記帳功能，讓使用者不但能吃得健康，也能對自己的荷包做控管。
- (3) 產品優缺點：優點是好的 UI 設計讓使用者輕易的上手閱讀不吃力。缺點則是有另類的飲食偏好例如:素食者、不吃牛或羊的使用者可能無法提供正確的餐點配套。

2. 價格

- (1) Android 應用程式在台灣地區，因為台北市政府法規會要求提供七天鑑賞期，Google 拒絕配合，因此在台灣地區下載 app 完全免付費。
- (2) 當系統達到相當的知名度，透過程式內嵌入相關廣告增加獲利
- (3) 價格優缺點：優點是因台灣地區下載 Android 應用程式屬於完全免費，對於新上架應用程式消費者較願意下載試用。缺點則是也因為應用程式屬於免費下載，若未來應用程式評價高，也無法將程式轉為付費下載模式，只能透過程式內嵌入廣告或是透過會員付費機制。

3. 通路

- (1) GooglePlay: Google Play 前名為 Android Market，是一個由 Google 為 Android 裝置開發的線上應用程式商店。一個名為「Play Store」的應用程式會預載在允許使用 Google Play 的手機上，可以讓使用者去瀏覽、下載及購買在 Google Play 上的第三方應用程式。而 Google Play 網站則是負責提供應用程式的詳細資料，尤其是那些標有「最新軟體」、「最高評價付費軟體」和「最高評價免費軟體」的應用程式的詳細資料。

http://zh.wikipedia.org/zh-hant/Google_Play

- (2) 通路優缺點:優點是在 GooglePlay 平台上只要使用者手機是搭載 android 作業系統都能隨時隨地下載應用程式。缺點則是若 APP 程式的評價不高，知名度不高，導致沒有人下載使用。

4. 推廣

- (1) facebook 粉絲團:透過 facebook 社群平台建立健康飲食日記簿粉絲團，透過親朋好友推薦達到一傳十十傳百的推廣效果。
- (2) 部落格:推薦擁有高人氣網路知名部落客作家使用健康飲食日記簿系統，將使用心得透過部落格分享給網友，經由部落格高知名氣達到回響
- (3) E-mail:寄發 E-mail 廣告信宣傳。
- (4) 推廣優缺點:優點是官方資訊更新快速。而缺點則是廣告推廣太少將導致大眾看不到 app 程式相關資訊。

5-5.財務分析

本企劃案將申請貸款 10 萬元購買資本財，另自籌 5 萬元做為營業費用。因為本企劃案中價值鏈都是透過商家的連結，因此營業費用的支出並不大。我們給予店家小額的費用讓他們與我們合作，而其獲利的方式係以好的服務品質爭取額外的收費服務項目。

在財務規劃上，因本小利大(服務業無銷貨成本)，沒有實體店面的鉅額支出。如果經營得法，營收應可逐月成長，至 2013 年 6 月年底應可達到每個月平均有 3,000 名以上的會員(預估每月平均新增 800 名會員，減少 200 名會員)，毛利應可達 3 萬元以上，其損益表如表六。自 2013 年起，應可邁向穩定獲利之途。

表 5-5 2012 年損益表(6 個月)

單位：新台幣元

2012 年損益表		
營業收入		24000
銷貨成本		10000
銷貨毛利		14000
營業費用		-6300
租金	3000	
郵電雜支費用	2100	
攤提費用	1200	
稅前利潤		7700

第六章、結論與未來展望

6-1.結論

修改了先前的系統，原先的系統是沒有資料庫的，所以我們做了M Y S Q L來記錄個人資料，讓所有使用者可以記錄自己的飲食紀錄，切換使用者可以叫出來，並不是像原來程式只能記錄一個人的暫時記憶。

並加入記帳功能，讓使用者可以記錄每天花費，並計算飲食占一天生活中所需的比例，去加以改善，可以控制花費，也可以看到每天的花費金額去做比較，這樣可以讓使用者每天登入去做飲食及消費的記錄。

這是一套健康飲食管理系統的進階版，希望能讓使用者更加有意願去使用，並增加功能，吸引使用者作記錄。

6-2.未來展望

由於我們的技術不足，導致有些功能無法完整的做出來，但希望還是可以把它完整的做出來，所以在這裡提出幾項企畫：

1. 預測功能：可以替使用者去做預測未來體型的功能，按照個人的飲食習慣及記錄去預測未來一個月後或是多久時間之後，自己的體型會變成甚麼樣，並給予建議，讓使用者去注意一下自己的飲食是否造就他以後的身材。
2. 與商家合作：希望可以與附近商家做合作，並給予我們的會員做優惠活動，讓我們的會員使用可以得到好處。
3. 由於智慧型手機的發展，所以APP程式競爭激烈，必須要做到功能很強、介面美化簡單、好操作，多項合一，才能引起使用者的下載率，所以希望這個程式在未來可以被改的很完美。

參考文獻

1. 游弘廷 (2011) 運動與飲食介入對高中生身體組成及飲食行爲之影響 (碩博士論文，國立台灣師範大學體育學系，2011)
2. 林欣瑤 (2011) 以使用性原則設計並探討個人化飲食管理系統介面 (碩博士論文，國立清華大學，2011)
3. 李泓叡 (2006) RFID 日常飲食紀錄於居家健康護照之應用 (博碩士論文，亞洲大學，2006)
4. 孫國揚 (2011) 個人健康服務之人機介面系統開發 (博碩士論文，亞洲大學，2006)
5. 巫雅鈴、許智雯 (2011) 個人健康管理 (致理技術學院，商務科技管理系)
6. 陳怡潔、陳思螢、何思瑩 (2008) 大專生健康飲食均衡評估系統-以致理技術學院爲例 (致理技術學院，商務科技管理系)
7. 行政院衛生署
8. 羅建宏、徐士清、吳宇晟、沈煥君、張聖、蔡秉均 (2011) Healthy Life (致理技術學院，資訊網路技術系)