

食光圖鑑

一拍即記錄，健康變簡單。

互動設計概論 期末書面報告

第二組

111011233 林平
110590027 朱承峰
111191034 高婕恩
114593127 張昕愛
114042009 唐佑寧

目錄

一、主題、動機、目的.....6

二、搜集資料、發現問題

a. 相關文獻.....7

b. 競品分析.....9

三、行為改變的 DECIDE 流程（行為改變的藍圖）

(一) Define the problem 定義問題.....15

(二) Explore the Context 情境探索.....16

1. 使用者訪談
2. 用戶觀察誌與人物誌
3. 精煉行動者和行動

(三) Craft the Intervention 制定干預措施.....24

1. 情境探索
2. 行為診斷
3. 干預措施
4. 總結

四、設計發想結果呈現.....38

1. Storyboard
2. Prototype-實體產品雛形及 APP 介面展示分析

五、結語.....45

六、附錄.....46

一、主題、動機、目的

主題:

隨著 AI 與現代科技的蓬勃發展，各個領域的專業資訊不斷正飛速累積與拓展，我們隨時都能輕鬆獲取各式專業而深入的資訊。然而，獲取雖然極為便利，但距離「將資訊實際落地執行」仍有很大的落差。

以健康飲食為例，我們小組的每位成員，雖然都瞭解健康飲食的重要，也能迅速地查找到該怎麼吃、該怎麼安排飲食的相關資訊，透過各自分享在健康飲食上的困難後，我們發現目前欠缺一套有效的方式，讓我們能夠持之以恆地，讓健康飲食真正融入生活。

國內外市場上，雖然已經有眾多健康飲食相關的 App (SparkyFitness、MyFitnessPal、讀卡相機等)，但是，這些產品的主要功能都著重在「健康飲食」，而且使用上如同「飲食記帳本」一樣，缺乏多元和吸引力。為此，我們希望設計一款保有「健康飲食」功能外，還有其他功能(例如「蒐集貼紙」、「社群互動」等)的 App，幫助我們(也就是大學生們)能夠很自然地，不只自己吃得更營養，也能帶動周遭的親友，一起加入健康飲食的行列。

動機:

誠如主題所述， 我們都知道要健康飲食，但生活中經常出現各種大小阻礙，讓大家難以持續這項有益身心的行為和習慣。因此，我們期望透過新設計的多功能健康飲食 App，不但幫助使用者建立健康飲食的習慣，也能建立一個良好的互動社群，讓使用者都能和朋友一起，把健康飲食持續下去。

目的(方法):

打破市面上傳統記帳式、單調的卡路里及營養素計算產品，搭配拍照紀錄的方式，讓 App自動識別營養數據，並且將每天的飲食攝取，轉化為視覺式圖鑑與打卡日曆。同時，使用者能夠在產品裡結合社群的正向鼓勵，幫助大家在更有動機和得到趣味的狀態下，自然而然的養成健康、均衡的飲食習慣。

服務族群:

由於產品包含了社群功能，以及貼紙蒐集等遊戲化設計，加上目前我們所能接觸的對象大部份都是大學生，因此，我們所設定的服務族群主要是「期望透過健康飲食和管理(卡路里及營養搭配)讓身體更健康，且期望能透過社群文化帶動自己與朋友改變的大學生」。

二、搜集資料、發現問題

透過團隊腦力激盪和個人經驗統整後，我們希望進一步透過文獻蒐集、產品分析和訪談，瞭解以下問題，以確認產品設計的可行性：

1. 現有健康 App 的功能有哪些？能幫助用戶完成什麼事情？
2. 健康 App 或相關產品的普及率有多少？是否還有新產品的加入空間？
3. 大學生是否有這樣的「健康 App」的使用需求？
4. 大學生是否願意透過使用健康 App，協助自己完成健康目標？
5. 怎麼樣的健康 App 產品設計能吸引用戶？以及背後的機制與原理。
6. 健康 App 的社群功能是否能吸引用戶使用產品？以及背後的機制與原理。

以下相關文獻和競品分析的部分，將著重針對上述問題，進行深入分析與統整。

a.相關文獻

根據 Leventhal (2026) 今年 2 月發布的報導，美國民眾目前在智慧型手機或穿戴式裝置上，使用健康、健身或保健類等應用程式的比例約為 40.4%，另外則有近 23% 的民眾曾經使用而目前未使用。另外，財團法人千禧之愛健康基金會的調查 (2018)，2018 年台灣僅 30.3% 的民眾下載過健康 App。從以上統計數據，團隊初步判斷，健康 app 和相關產品的普及率仍有提升空間。

曾俐萱 (2025)《智慧健康飲食APP之設計研究》中，引用多篇國內外之研究和統計數據：

1. 衛生福利部國民健康署之調查顯示，台灣 19-64 歲之民眾由於工作和生活型態的影響，外食機率高達 46.7%-56%，且受到外食之餐飲選擇限制，普遍存在高鈉、高之、低纖維等問題，導致營養攝取不均。
2. Beydoun 等人指出，外食與營養知識息息相關，具備較高營養知識與健康信念地個體，即使外食頻率較高，仍能做出比較健康的選擇 (Beydoun, Powell, & Wang, 2008)
3. 部分年輕族群為了在繁忙的生活中兼顧健康均衡的飲食習慣，採取了折衷的方式-平日以外食為主，而在假日或有空閒時間選擇自行下廚。根據研究指出，有自行下廚習慣的年輕人通常有較健康的飲食模式，通常會攝取較多蔬果與五穀雜糧類 (García-González, Achón, & Alonso-Aperte, 2018)

4. Chew 等人 (2024) 進行了一項研究，針對 230 為超重或肥胖的參與者試用為期一周的 AI 輔助應用程式「eTRIP」。此系統結合聊天機器人、電腦視覺影像辨識與個人化提醒功能，並融入行為改變理論，設計多項對話模組，涵蓋目標設定、激勵支持與行為回饋等內容。研究發現，「eTRIP」實驗組，後續希望持續使用的比率 (92.7%)，遠高於對照組的 67.3%。

另外是《智慧健康飲食APP之設計研究》中，曾俐萱所做之健康 App 原型，實驗後的研究統計和結果：

1. 20 至 30 歲族群適合作為健康飲食 App 主要使用者，因為此年齡層具備行動裝置使用率高、具有健康意識的條件，且多為外食族或租屋族，對健康飲食資訊有實質需求，也較願意嘗試新型數位解決方案。
2. AI 推薦使用滿意度整體平均為 5.89/7；其中「我願意在未來持續使用此類 AI 飲食推薦工具」平均 6.08/7，「App 推薦內容能讓我做出更健康的選擇」平均 6.13/7，「AI 推薦內容呈現方式容易理解」平均 6.42/7。
3. 研究中規劃了「使用者追蹤紀錄」功能，讓使用者可記錄每日飲食變化，有助於追蹤進展並增強自我覺察與控制能力。

林佳榮（2015）在《健康網路社群對於社群成員健康行為之影響》中，同樣引用了多篇國內外的統計和研究資訊：

1. Pew Research Center 的報告指出，59% 的美國成人在過去一年內曾經在網路上尋求健康資訊，而有 35% 人都曾經在網路上試圖找出他們或者其他人可能有什麼身體狀況，在這些人當中，有 46% 的人曾因為所搜尋到的資訊而去尋求專業醫療人士的協助 (Fox & Duggan, 2013)。
2. Pew Research Center 的報告 (截至 2013 年 9 月為止)，網路使用者當中，有 73% 使用某一種 SNS (社群網站)，有 42% 的人則是使用一種以上的 SNS (Duggan & Smith, 2013)
3. 資策會的調查報告指出，高達 96.2% 的台灣網友近期曾使用「社交網站」(資策會產業情報研究所，民 103)。

接著是林佳瑩在《健康網路社群對於社群成員健康行為之影響》中所做之問卷統計資料，該問卷調查中：

1. 問卷共發放 381 份，有效問卷 298 份，有效回收率 78.22%。受測者中 21–30 歲共 192 人，占 64.43%；職業又以學生最多佔 77 人，25.84%；教育程度以大學最多，190 人，占 63.76%。
2. 受測者中每週至少使用一次健康網路社群者共 174 人，占 58.39%。

之後，透過該問卷調查和分析，林佳瑩於《健康網路社群對於社群成員健康行為之影響》列出以下驗證結果：

1. 社群成員對於網路社群的信任越高，健康行為自我效能亦越高。
2. 社群成員對於網路社群的信任越高，所獲得的社會支持亦越多。
3. 社群成員間的互惠情形越頻繁，成員所獲得的社會支持亦越多。
4. 健康網路社群提供的社會支持越多，社群成員的健康行為自我效能亦越高。
5. 健康網路社群提供的社會支持越多，社群成員對健康行為的結果預期亦越高。
6. 社群成健康行為自我效能越高，對於健康行為之結果預期亦越高。
7. 社群成員之健康行為自我效能越高，自律程度亦越高。
8. 社群成員對健康行為之結果預期越高，自律程度亦越高。
9. 社群成員之健康行為自我效能用高，越能夠維持健康行為。
10. 社群成員之自律程度越高，越能夠維持健康行為。
11. 社群成員對健康行為之結果預期越高，越能夠維持健康行為。

b. 競品分析

透過網路搜尋和團隊實際使用後，我們列出台灣可使用的健康 App 或健康社群網站，統整出它們的各項功能，以及能夠幫助用戶完成哪些事情。(由於數量眾多，僅列出部分產品與網站)

功能類型	代表 **App**	主要功能	幫助用戶完成什麼事
飲食紀錄與熱量管理	MyFitnessPal、FatSecret、Foodiet	記錄三餐、查詢食物熱量與營養素、追蹤卡路里、巨量營養素、體重變化等等。 Foodiet　則結合了「智能營養秤」，可以實際測量食物重量與熱量。	讓使用者知道「今天吃了什麼、熱量多少、營養是否超標或不足」。適合任何需要監控熱量攝取的使用者。

AI／個人化飲食建議	Cofit、MyFitnessPal	Cofit 主打AI科技結合真人營養師，提供飲食計畫、AI餐點辨識與營養聊天機器人。 MyFitnessPal 則提供營養、熱量、體重、飲水與飲食規劃等整合追蹤。	幫助使用者從「自己查資料」變成「系統幫我判斷與建議」。適合不知道怎麼吃、需要指引的使用者。
慢性病與健康數據管理	Health2Sync 智抗糖	追蹤血糖、血壓、體重、飲食、藥物，查看 A1C 與 CGM 趨勢，並提供個人化分析與提醒。	幫助糖尿病或慢性病患者理解「我的飲食、用藥、血糖變化之間有什麼關係」。偏醫療照護導向。
運動與身體活動追蹤	Apple 健康 Samsung Health Garmin Connect	這類產品多著重運動和身體健康相關的統計和監測，像是每日步數、跑步距離、心率、睡眠、壓力、活動時間等等。 Apple 健康可以彙整使用者的 iPhone、Apple Watch 與第三方 App 的資料，讓使用者即使使用不同行動裝置，也能輕鬆掌握活動量和身體健康的各項數據。 Samsung Health 可追蹤每日活動量、睡眠、飲食與壓力。 Garmin Connect 可追蹤每日活動量、每日步數、運動心率、壓力等健康與表現數據。	幫助使用者知道「我今天動多少、睡得如何、身體狀態如何、訓練是否進步」。

社群、挑戰與互動激勵	Strava Nike Run Club iFit	Strava 在功能上強調記錄活動、分析運動表現、社群分享與交流。 Nike Run Club 包含有運動相關的挑戰、排行榜、徽章、以及朋友相互鼓勵與加油的功能，並且分享跑步紀錄。 iFit 是台灣健康瘦身社群平台，結合輕卡路里飲食、運動資源、互動討論與電商等。	幫助使用者透過朋友、排行榜、打卡、挑戰與同儕支持，提高持續使用與行動動機。
健康資料整合與醫療紀錄查詢	Apple 健康、健保快易通/健康存摺	Apple　健康如前所述，可以彙整使用者的 iPhone、Apple Watch 與第三方 App 的資料，讓使用者即使使用不同行動裝置，也能輕鬆掌握活動量和身體健康的各項數據。 台灣健保署提供的健保快易通/健康存摺，提供健保投保者查詢就醫和用藥紀錄、就醫院所查詢，以及居家醫療照護等服務。	幫助使用者把健康資料集中管理，查看就醫、用

以上眾多競品，團隊再歸納出四種健康飲食 App 或社群型式：

1. 飲食紀錄型，代表產品是 MyFitnessPal、FatSecret、Foodiet 等。

這類 App 主要提供精準資料、熱量與營養素，適合認真控制熱量攝取的用戶。但缺點也非常明顯：記錄負擔高(必須手動輸入數字)、操作偏工具化，對一般大學生來說並不方便也容易產生壓力。尤其學生普遍以外食為主(e.g. 學餐、便當店、超商、早餐店等)，若資料庫不夠本地化，記錄將難以執行。

因此我們初步認為，如果產品不以精算熱量為核心，而是用拍照、簡單標籤、AI 初步回饋，來降低記錄門檻的話，應該有助於大學生使用的意願。

2. AI/專家建議型，代表產品是 Cofit。

這款 App 主要提供個人化建議，讓產品使用上更貼近用戶需求，另外，Cofit 有真人營養師與 AI 結合，可信度較高。不過，我們認為這類產品更像是「專業諮詢與健康管理服務」，與日常使用的健康 App 較為不同，可參考其專業功能的建置，但較不符合我們希望提供的產品。畢竟，我們並不打算取代營養師，而是把健康飲食建議，融入大學生每天的飲食和社群互動中。

3. 運動社群型，代表產品是 Strava、Nike Run Club、iFIT等。

這類 App 的優點在於把「健康行為」做成社群挑戰，符合我們設計產品的理念。例如：Strava 主打記錄活動、分享交流與尋找路線；Nike Run Club 有 GPS 追蹤、語音指導、挑戰、徽章、排行榜與朋友加油。不過，這類 App 多半圍繞運動行為，而非健康飲食。因此我們認為，把 Strava 或 Nike Run Club 這種社群激勵方式，轉移到健康飲食的情境是具有可行性的。初步的活動構想包含：

- 今日健康餐打卡
- 學餐健康搭配排行榜
- 超商健康組合挑戰
- 一週少喝含糖飲料挑戰
- 社群收藏餐點範例

4. 運動與健康資料整合型，代表產品是 Apple 健康、Samsung Health、Garmin Connect、健康快易通/健康存摺等。

這類 App 的強項是資料整合與長期趨勢追蹤。例如：Apple 健康可以統整 iPhone、Apple Watch、第三方 App 與裝置資料，來確認用戶的長期健康趨勢；Samsung Health 則提供追蹤日常活動、睡眠、飲食、壓力等數值；Garmin Connect 以穿戴數據與運動表現分析為主；健保快易通/健康存摺則提供台灣健保投保者查詢就醫和用藥紀錄、就醫院所查詢，以及居家醫療照護等服務。

這類產品雖然提供全面的數據，但沒有實質建議用戶「飲食上該怎麼調整」，因此，我們認為，如果能在新設計的健康 App 中，融入長期趨勢追蹤，並且透過趨勢追蹤提供飲食建議，相信能更吸引用戶長期使用我們的產品。

統整文獻回顧與競品分析後的各項資料，團隊最初所設定之六項問題，都已獲得足夠的理論和數據來解決：

1. 現有健康 App 的功能有哪些？能幫助用戶完成什麼事情？
   請參考競品分析之統整表格。

2. 健康 App 或相關產品的普及率有多少？是否還有新產品的加入空間？
   台灣目前普及率約 30-40%，仍有很大的普及率成長空間。且市場競品雖然多樣，但多數產品無法解決使用者希望解決的問題。

3. 大學生是否有這樣的「健康 App」的使用需求？
   有。大學生具備行動裝置使用率高、具有健康意識的條件，且多為外食族或租屋族，對健康飲食資訊有實質需求，也較願意嘗試新型數位解決方案。

4. 大學生是否願意透過使用健康 App，協助自己完成健康目標？
   是。林佳縈在《健康網路社群對於社群成員健康行為之影響》問卷調查結果，以及團隊後續所做的質性訪談中，皆支持此答案。

5. 怎麼樣的健康 App 產品設計能吸引用戶？以及背後的機制與原理。
6. 健康 App 的社群功能是否能吸引用戶使用產品？以及背後的機制與原理。

從曾俐萱《智慧健康飲食APP之設計研究》所設計的 App 原型及其後續的研究和統計結果、林佳縈在《健康網路社群對於社群成員健康行為之影響》的問卷調查、假說驗證，以及所有相關參考文獻後，歸納如下：

1. 「操作簡潔明瞭」：
   使用者便於操作和瞭解新產品的使用，能增進後續的習慣建立，同時降低心理負擔。

2. 「拍照/圖片先於文字輸入」：
   由於使用者需長期記錄以建立習慣，透過拍照功能即可完成的記錄方式，不但明顯優於「查找營養素並手動輸入」，更可以增進使用者的產品體驗，同時降低半途而廢的可能。

3. 「增加朋友與社群互動」：
   社群的建立，鼓勵社群的使用者更願意投入目標，同時也提供相互督促與成員間長期追蹤的凝聚力，為所有使用者帶來正向循環。'

4.「建立自我認同」:

自我認同的建立，可以讓使用者將逐步培養的健康習慣，真實化作生活中自然的舉動，同時，也會鼓勵使用者接觸周遭更多尚未建立習慣的朋友，一起共同邁向注重並實踐身體健康的目標前進。

三、行為改變藍圖

(一) Define the problem 定義問題

產品專案(名稱):食光圖鑑－－健康飲食**APP**
願景:建立健康規律飲食習慣。

行動者:幫助有健身、減脂或健康管理意圖的人，降低飲食紀錄門檻，逐步建立穩定且均衡的飲食習慣。
行動:行動者會透過app紀錄、檢視自己的飲食並開始建立規律飲食與選擇健康飲食的習慣。
假設:藉由幫助初階健身、減脂，或想改善飲食但目前飲食不規律的人，開始用 App 記錄每日飲食、檢視營養攝取狀況，並根據提醒調整下一餐選擇，使用者逐漸改善飲食不均衡與不規律的問題，讓飲食行為更接近自己設定的健康目標。

藉由幫助**【行動者Actor】**幫助有健身、減脂或健康管理意圖的人
開始 / 停止**【行動Action】**紀錄、檢視自己的飲食
我們會完成**【成果Outcome】**改善不均衡與不規律的飲食習慣

成果

- 預期成果 - 使用產品後，改善不均衡與不規律的飲食習慣
- 績效指標 - 各項營養素攝取紀錄與使用者設定目標偏差
- 成功的定義 - 由於不同使用者的身體狀況與營養目標不同，本產品不設定單一固定標準，而是以「使用者自身設定目標的達成趨勢」作為成功判斷依據。

釐清成果

- 類型:透過紀錄、檢視改善自身的飲食習慣
- 地點:如學校、宿舍、公司、便利商店等實際選餐與用餐區域
- 內容:提升飲食紀錄頻率，檢視營養攝取並能調整未來飲食選擇使飲食逐漸接近自己設定的健康目標
- 時間:短期預期看到飲食紀錄習慣與營養攝取穩定改善，中長期內形成較穩定的健康飲食習慣

(二) Explore the Context 情境探索

1. 使用者訪談

為了了解使用者的行為模式，我們規劃了以下訪綱並進行訪談。

(1)基本資料:身分、生理性別、年齡、職業、運動習慣、飲食習慣、作息

運動習慣:一周運動的頻率和強度

飲食習慣:每日用餐時間、次數、份量

作息:睡眠時間和時長、日常作息

(2)了解日常飲食意識與健康認知

- 你通常都怎麼決定下一餐要吃什麼？
- 挑選正餐時，是否曾經留意符不符合一天所需之營養(蛋白質、澱粉、脂肪等)？
- 有比較過自己「連續幾天吃得很健康(蛋白質、蔬菜充足)」跟「連續吃速食/垃圾食物」時，心理狀態或身體狀況有甚麼改變嗎？(例如:精神變好、糖衝、變得容易累等？)
- 你是否知道缺乏某種營養素(例如優質蛋白質或好的碳水化合物)對身心帶來的影響？

(3)飲食紀錄的行為與習慣

- 是否曾使用過飲食紀錄的相關工具(有:繼續問;沒有:簡單瞭解原因後跳3.)
- 過去或現在，讓你想要開始「紀錄飲食」的動機通常為何？(例如:重訓、減脂、單純想變健康？)
- 之前嘗試紀錄飲食時，通常能維持多久的頻率？那原本的期望是維持多久呢？
- 在嘗試紀錄的過程中，發生什麼事的時候，會讓你「特別不想」紀錄？(例如:吃大餐覺得有罪惡感、太忙不想算份量、根本不會算熱量？)
- 在沒有輔助工具的情況下，你清楚知道自己一餐大概吃了多少蛋白質或蔬菜嗎？你認為要求自己「每天精準計算熱量與克數」這件事容易辦到嗎？(有使用工具→使用多久為什麼放棄/沒有使用工具→如何紀錄？)

(4)外部環境與工具對飲食習慣的影響 **(開放式問題)** 行為改變

- 平時吃飯有「讓手機先吃」(拍照紀錄)的習慣嗎？在吃飯前，什麼樣的情境會讓你先拿出手機拍照？
- 看到朋友在社群(如 IG、Threads)分享擺盤好看的健康餐，會不會激勵你也想吃得健康一點？為什麼？
- 你喜歡在什麼樣的社群平台上分享自己的生活日常？為什麼？
- 過去是否有成功養成某個好習慣的經驗？若有，當時是如何辦到的？

(5)產品概念驗證

- 如果現在有一款 APP，只要你拍下食物照片，AI 就會自動幫你估算卡路里跟營養素，免去你自己查資料、算克數的麻煩，這會提高你每天紀錄的意願嗎？

以下是經統整後的訪談結果：

人物	A 23歲 男性 學生	B 23歲 女性 學生	洪 18歲 女性 學生	Y 19歲 女性 學生	T 20歲 女性 學生	Na 21歲 女性 學生	He 19歲 女性 學生	Yu 22歲 男性 學生	C 23歲 男性 學生	D 23歲 男性 學生
先前經驗行為	每日兩餐，用餐時間不規律。對飲食僅有基礎的營養認知，沒有拍攝紀錄食物的習慣。	每日兩餐，每週四次無節制聚餐。有拍攝紀錄食物的習慣。	每日兩餐，用餐時間不規律，會吃零食。沒有拍攝紀錄食物的習慣。	每日三餐，常喝飲料。有拍攝紀錄食物的習慣。	每日兩餐，用餐時間不規律，常喝飲料。有拍攝紀錄食物的習慣。	每日三餐，會吃零食、喝飲料。沒有拍攝紀錄食物的習慣。	每日三餐，會吃零食、喝飲料。沒有拍攝紀錄食物的習慣。	每日三餐，會吃零食、喝飲料。沒有拍攝紀錄食物的習慣。	每日二至三餐，常吃宵夜。沒有拍攝紀錄食物的習慣。	每日三餐。沒有拍攝紀錄食物的習慣。
行為改變經驗	無	使用過飲食紀錄工具，但僅兩天便放棄。	使用過飲食紀錄工具，但僅一週便放棄。	無	無	使用過飲食紀錄工具，為期兩個月。	無	最近剛開始使用飲食紀錄工具，有諮詢營養師的經驗。	無	無
現有動機行動	下一餐的選擇較為隨機，偶爾會留意營	會盡量選擇低熱量、高蛋白食物，並依循菜肉飯211原	多半配合室友選擇下一餐，有基礎的健康意識，會留意	僅會留意蔬菜攝取。看到朋友在社群上分享賣相佳的健	下一餐的選擇較為隨機，不注重健康飲食。	有基礎的健康意識，會從健康餐盒店鋪的菜單選擇下一	有基礎的健康意識，選擇下一餐時主要考量方便性(通	有基礎的健康意識，會依據食物的營養標示、營養師的	下一餐的選擇較為隨機，會略微留意蛋	下一餐的選擇較為隨機，會略微參考食物的營養標示，

	養攝取。要養成習慣或採取行動，需要有急迫性的目標，或該行為能帶來正向情緒。	則。常使用Locket和朋友分享餐點的照片。	蔬果、糖分攝取。看到社群上賣相佳的健康餐時，會想效仿健康飲食。	康餐時，會想效仿健康飲食，但不見得能持續。		餐，也會參考食物的營養標示。	勤順路），會留意所攝取的營養成分。	建議選擇下一餐。	白質攝取。	並稍微留意蔬菜攝取。
行動障礙	不會想效仿社群上的健康飲食，較難從外部社群獲得改變的動力。	對過去使用的飲食紀錄工具有負面經驗（數值不準確、介面不利於使用等）。擔心營養素計算過於複雜或困難。	在飲食選擇上習慣配合室友，易受外部環境影響。對過去使用的飲食紀錄工具有負面經驗（使用流程太繁瑣）。工具免費與否會影響使用意願。	維持健康飲食習慣的動機不強烈。且忙碌或餐點較不健康時，可能降低紀錄飲食的意願。	缺乏維持健康飲食習慣的動機。即便看到朋友在社群上分享賣相佳的健康餐，也不會想效仿健康飲食。	除了有時不清楚攝入的熱量之外，沒有其他行動障礙。	除了有時不清楚攝入的熱量之外，沒有其他行動障礙。	無	忙碌時，較缺乏時間和心力斟酌下一餐的選擇。	忙碌時，較缺乏時間和心力斟酌下一餐的選擇。

藉由訪談，我們初步觀察到以下現象：

（1）在選擇下一餐時，受訪者展現了一定的隨機性，也常受到外部環境（如朋友、取得餐點的方便性等）的影響。

（2）多數受訪者有基礎的健康意識，會留意食物的營養成分，但重視的程度不一。

（3）10位受訪者中，6位未使用過飲食紀錄工具，2位曾使用過飲食紀錄工具，但僅持續不久便放棄，2位目前正在使用飲食紀錄工具。飲食紀錄工具使用上的不便，容易令使用者放棄紀錄。

(4)對部分使用者而言，社群與視覺回饋可提高紀錄飲食、選擇健康食物的動機。

2. 人物誌

根據前述使用者訪談結果，我們進一步從「行動」的角度整理受訪者特徵，將使用者是否曾經紀錄飲食、是否有使用過相關產品、是否具有改善飲食的內在動機，以及在執行行動時是否遇到障礙等條件納入比較。透過這樣的方式，我們希望能夠區分出主要人物誌、次要人物誌與極端人物誌，並將訪談中較分散的個人經驗，轉化為後續產品設計時可參考的典型使用者形象。

	理想型	A	高小姐	小紅	Na	He	Yu	邦
有採取行動的經驗嗎？	是	否	是	是	是	否	是	否
有使用這類產品的類似經驗嗎？	是	否	否	是	是	否	是	否
是否有內在動機去採取這個行動？	是	否	中立	否	是	否	中立	是
是否會有任何採取行動的障礙（如身體狀況、經濟狀況等）	是	是	是	否	否	否	否	是
PERSONA分類	理想	極端	主要	主要	次要	極端	次要	次要

由於「食光圖鑑」的目標並不是單純提供精準的熱量計算工具，而是希望透過拍照紀錄、視覺化圖鑑、打卡日曆與社群鼓勵，降低大學生持續紀錄飲食的門檻，因此我們最希望吸引的是「有改善飲食意識，但過去不容易持續紀錄」的使用者。會議紀錄中也將產品目的設定為打破傳統記帳式、單調的卡路里與營養素計算，透過拍照辨識與視覺式圖鑑，讓使用者在較無壓力的狀態下養成健康、均衡的飲食習慣。

在使用者訪談中，我們發現多數受訪者並非完全沒有健康意識，而是容易受到心情、朋友、方便取得程度與生活節奏影響，導致飲食選擇不穩定。有些受訪者曾經嘗試使用飲食紀錄工具，但因為需要手動查詢熱量、估算份量、修正錯誤資料，或介面過於複雜而很快放棄；也有受訪者雖然會受到社群上的健康餐分享激勵，卻不一定能將短暫動機轉化為長期習慣。這些現象顯示，我們的設計重點不應只放在「提供更多數據」，而應放在「降低紀錄阻力」與「讓使用者願意回來使用」。

根據使用者行動精煉結果，我們將高小姐與洪小姐設定為本研究的主要人物誌。兩位受訪者皆具備一定程度的健康意識，也曾經或正在嘗試改善自己的飲食狀態，因此，這類使用者並不是缺乏改善飲食的意願，而是缺少一個足夠簡單、低壓力且能持續提供正向回饋的工具。若產品能透過拍照辨識、簡化輸入流程、可愛的視覺化回饋與社群陪伴來降低行動障礙，便有較高機會促使她們持續使用，並進一步產生飲食行為的改變。

其次，我們將 Na、Yu 與邦設定為次要人物誌。這類使用者通常已有部分健康管理或飲食紀錄經驗，也較能理解營養資訊與飲食紀錄對自身目標的幫助。相較於主要人

物誌，他們並不是最需要被「啟動」的族群，但若產品能提供更快速的紀錄方式、清楚的營養回饋，以及能夠長期追蹤飲食狀態的功能，仍有機會吸引他們成為穩定使用者。因此，次要人物誌可作為產品功能完整度與長期使用價值的參考對象。

最後，我們將 A、He 設定為極端人物誌。這類使用者對健康飲食或飲食紀錄的動機較低，甚至可能因為紀錄結果而感到壓力或抗拒。他們可能知道自己的飲食狀態不夠理想，但不一定願意面對數據化的結果，也可能對社群上的健康飲食內容缺乏共鳴。由於此類使用者目前較缺乏行為改變動機，若將其作為主要設計對象，可能會使產品目標過於發散。因此，在本階段設計中，我們不將極端人物誌作為主要服務對象，而是將其作為提醒：產品應避免過度製造罪惡感、壓力與數據焦慮，並以較溫和、鼓勵式的方式引導使用者改善飲食習慣。

區分完使用者類型後，我們進一步建立以下人物誌：

i. 主要人物誌：想改善飲食但容易中斷紀錄的大學生小紅



我們給主要人物小紅的設定為：她是一名生活節奏不固定的大學生，平時一天約吃兩餐，選餐時常受到室友、朋友邀約、方便取得程度或當下心情影響。她並不是完全不在意健康，例如一整天沒有吃蔬菜時會覺得不舒服，也會想透過水果或較健康的選擇補回來；但她不會主動精準計算每餐的蛋白質、澱粉或脂肪攝取。過去她曾因為壓力、體重增加或想讓飲食更規律而嘗試紀錄飲食，但由於需要手動輸入、上網查熱量、估算份量，最後很快放棄。

對此類人物而言，最大的問題不是「不知道健康很重要」，而是「健康行為太麻煩，難以持續」。因此，我們希望食光圖鑑能提供一種低壓力、低門檻的紀錄方式，讓使用者只要透過拍照就能初步獲得飲食分析，並用圖鑑、貼紙、打卡日曆等方式把紀錄行為轉化為具有成就感的日常活動。若產品能減少查詢與計算的負擔，同時避免讓使用者因吃得不健康而產生罪惡感，便能提高此類使用者每天紀錄的意願。

ii. 主要人物誌：想改善飲食但容易中斷紀錄的大學生



我們給主要人物高小姐的設定為：她是一名重視社交與生活感的大學生，平時一天約吃兩餐，飲食時間容易受到課表、朋友邀約與當下心情影響。她一週中可能有多次聚餐，因此飲食狀態並不穩定。不過，高小姐並不是完全沒有健康意識；在便利商店或有營養標示的情境下，她會傾向選擇低熱量、高蛋白的食物，也曾經因為水分不足、碳水攝取過多或蔬菜攝取不足，而感受到身體狀態的變化。她有時也會採用「菜肉飯 211」的概念調整飲食，只是這樣的行為尚未穩定成為日常習慣。

針對此類人物，我們希望食光圖鑑能提供快速、低壓力且具有社群感的飲食紀錄方式。高小姐本身有使用 IG、Locket 分享生活與食物照的習慣，因此若產品能將拍照紀錄轉化為可愛的圖鑑、貼紙或打卡日曆，並讓朋友之間產生陪伴與互相鼓勵的效果，便能提高她持續紀錄的動機。對高小姐來說，產品不應只是冷冰冰的熱量計算工具，而應該是一個能融入日常生活、同時幫助她慢慢改善飲食的輕量化工具。

iii. 次要人物誌：有外部約束的高健康意識型的大學生**Yu**



我們給次要人物 Yu 的設定為：他是一名已有健康管理行動的大學生，三餐時間相對穩定，也具有每週運動的習慣。相較於一般使用者，Yu 對營養資訊的敏感度較高，選餐時會參考營養標示，並以八分飽作為飲食控制的依據。他也能感受到健康飲食與不健康飲食對身體與心理狀態的影響，因此並不是需要被重新說服「健康飲食很重要」的使用者。

針對此類人物，食光圖鑑若要吸引他長期使用，不能只依靠可愛介面或社群打卡，而必須提供足夠清楚、可信且具體的營養回饋。Yu 會在意紀錄結果是否準確、分析是否有幫助，以及 App 是否能給出具體的下一餐建議。若產品能在快速拍照紀錄之外，進一步提供長期趨勢、營養缺口提醒與特殊情境紀錄，例如聚餐、喝酒或運動日，便能滿足此類次要人物對功能完整度與專業性的需求。

iv. 次要人物誌：有生活紀錄習慣、但健康知識不足型的大學生邦



我們給次要人物邦的設定為：她是一名具有生活紀錄習慣的大學生，三餐時間大致固定，也會拍攝餐點並使用 IG 記錄生活。她在選餐時較偏感覺導向，通常會依照當下想吃的味道或方便取得的餐點做決定。不過，邦仍具有基本健康意識，例如太久沒有吃蔬菜時，會主動選擇含有蔬菜的餐點；但她對蛋白質、脂肪、碳水等營養素及其對身體的影響並不熟悉，也沒有使用過飲食紀錄工具。

針對此類人物，食光圖鑑應避免一開始就要求使用者理解過多營養知識，而是應以白話、視覺化的方式提供回饋。例如用「今天蔬菜偏少」、「蛋白質可以再補一點」取代複雜的營養素圖表，並透過日曆、貼紙、圖鑑與成就感機制讓紀錄變得有趣。對邦來說，產品的價值不只是幫她計算熱量，而是讓她在自然記錄生活的同時，逐漸提高對飲食內容的覺察。

3. 精煉行動者和行動：

設定完人物誌後，我們進一步分析能夠幫助使用者達成「改善不均衡與不規律飲食習慣」的可能行動。根據前述訪談結果，使用者在飲食行為上的主要問題並不是完全沒有健康意識，而是缺乏低門檻、可持續且能提供正向回饋的行動方式。因此，我們提出四個可能方案，分別為：設計能快速紀錄營養的 App、營養師陪跑計畫、選餐建議，以及歸納過去飲食習慣並提醒。

行動	紀錄營養的 app	營養師陪跑計劃	選餐建議	歸納過去飲食習慣並提醒
影響	高(4.25)	高(4.5)	高(4.25)	中(3.5)

動機	中(3.25)	中(3.25)	中(3.75)	低(2.5)
容易度	高(4.5)	低(2.25)	高(4)	低(2.5)
成本	高(4.25)	低(2.5)	中(3.5)	4.06高(4)
總分	4.06	3.12	3.87	3.12

我們用 Impact、Motivation、Ease 與 Cost 四個指標進行評估。Impact 代表該行動能否直接幫助使用者改善飲食狀態；Motivation 代表使用者是否有足夠動機執行該行動；Ease 代表使用者執行該行動時是否容易、是否不需要花費過多時間與精力；Cost 則代表該方案在開發、維護與實際執行上是否具有可行性。此評估方式可幫助我們比較不同方案對使用者與團隊的綜合效益，而不只單看某一項功能是否吸引人。

之所以選擇此方向，是因為它最直接回應主要人物誌的核心痛點：使用者想改善飲食，但不想被複雜工具、手動輸入與精準計算綁住。透過拍照快速紀錄、簡化營養回饋、圖鑑化視覺呈現與社群陪伴，產品能同時降低行動障礙並提高使用動機。更重要的是，此方向在初期驗證上具有較低成本；即使尚未完成真正的 AI 辨識模型，也可以先使用 Figma 原型、人工判讀食物照片，或簡化版營養分類來測試使用者是否願意拍照、是否理解回饋，以及是否會因視覺化與社群機制而提高持續紀錄意願。

因此，我們後續的設計重點將放在「如何讓飲食紀錄變得快速、低壓力且有回饋感」。其他方案則可作為後續延伸功能：營養師陪跑可發展為進階付費或專業模式，選餐建議可作為使用者累積資料後的個人化推薦，而飲食習慣歸納則可作為長期使用後的週報或月報功能。透過這樣的安排，本產品能先以最低可行成本驗證核心假設，再逐步擴充功能完整度。

(三) Craft the Intervention 制定干預措施

1. Explore the Context 情境探索

該階段旨在以CREATE（Cue, Reaction, Evaluation, Ability, Timing, Experience）分析微觀行動，找出障礙。配合課堂內容，我們將從行為地圖中選擇有問題的微觀行為，分析其 CREATE 因素是否為障礙。

如果意圖開始一種行為時，那缺少的 CREATE 因素就會是這個行為的障礙，而如果是試圖阻止一種行為時，那麼每個CREATE因素都可能改變成為障礙。

搭配前段的多位潛在用戶訪談，以及人物誌，我們整理出一個「高度關注社群、有減重減脂健康紀錄意願、平時有拍照紀錄飲食但無從分析」的大學生用戶形象，並以此推論用戶的Current status和Obstacle

再來，依照互動設計理論將行為地圖列出，首先是把用戶使用過程拆解成六步驟。配合使用過程中較有障礙（需要干預）的部分為以下階段:

(一)得知此APP並下載

Condition	Current status 目前狀態	Obstacle 障礙(是/否)
得知此app並下載		
提示(cue)以督促採取行動	在 IG 或 Threads 看到朋友分享可愛的「飲食日曆」，或是被演算法投放廣告。	否
情緒反應(reaction)	覺得排版很可愛、視覺很吸引人，產生好奇心。	否
有意識的評估(evaluation)代價與效應	思考手機容量夠不夠？這 APP 要不要收費？註冊會不會很麻煩？會不會又有一堆廣告？	是
行動的能力(ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作(自我效能)	熟悉 App Store 或 Google Play 的下載流程。	否
採取行動的時機(timing)和急迫性	通常是在通勤或睡前滑手機時看到，覺得「晚點再載」，缺乏立即下載的急迫性。	不確定
過往經驗中所採取的行動(experience)	以前下載過很多健康類 APP，最後都長灰塵或刪掉，猶豫這次會不會也一樣三分鐘熱度。	是

(二)輸入資料與設定目標以得到個人化建議

Condition	Current status 目前狀態	Obstacle 障礙(是/否)
輸入資料與設定目標以得到個人化建議		
提示(cue)以督促採取行動	App 進入後主動要求輸入身高、體重、目標與活動量	否
情緒反應(reaction)	需要輸入的項目不少，使用者覺得有一點麻煩	不確定
有意識的評估(evaluation)代價與效應	使用者知道輸入資料可以換來個人化建議，因此有一定價值	否
行動的能力(ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作(自我效能)	大部份資料容易填寫，但是日常活動量可能不確定	不確定
採取行動的時機(timing)和急迫性	沒有強制性，也沒有當下必須完成的急迫性	不確定
過往經驗中所採取的行動(experience)	過去有使用過相關工具的使用者會熟悉流程，沒有使用過的會卡住	是

(三)餐前拍照紀錄

Condition	Current status 目前狀態	Obstacle 障礙(是/否)
餐前拍照紀錄		
提示(cue)以督促採取行動	系統於使用者設定的用餐時間前不久發送通知，提醒使用者餐前拍照紀錄	否
情緒反應(reaction)	在心情不佳或事務繁瑣時，可能覺得麻煩。	是
有意識的評估(evaluation)代價與效應	拍照紀錄方便快速，也能藉由食物照片得到飲食分析及建議	否
行動的能力(ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作(自我效能)	拍攝食物對使用者而言並不困難	否
採取行動的時機(timing)和急迫性	有急迫性，因為必須在用餐之前完成	否
過往經驗中所採取的行動(experience)	過去有拍照記錄過食物的經驗	否

(四)使用者查看營養成份及建議

Condition	Current status 目前狀態	Obstacle 障礙（是/否）
使用者查看營養成份及建議		
提示(cue)以督促採取行動	系統於使用者設定的用餐時間前不久發送通知，提醒使用者，餐前記得查看營養成分及飲食建議	否
情緒反應(reaction)	使用者可能會驚訝自己吃太多或營養不均，也可能產生焦慮	不確定
有意識的評估(evaluation)代價與效應	如果辨識出錯，需要手動去更改很麻煩，會假裝沒看到直接送出，而且很可能對產品產生不信任感	是
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	若輸出結果或介面太複雜，使用者可能不易理解	是
採取行動的時機(timing)和急迫性	餐後看最有效，能馬上連結到剛剛的選餐。	否
過往經驗中所採取的行動(experience)	若建議太籠統使用者會覺得沒有幫助	不確定

(五)使用者依據APP內數據，調整用餐決策

Condition	Current status 目前狀態	Obstacle 障礙（是/否）
使用者依據APP內數據，調整用餐決策		
提示(cue)以督促採取行動	點餐前滑了一下 APP，發現今天朋友的貼紙很豐富，自己的飲食中蛋白質還要多補充。	否
情緒反應(reaction)	為了自己的營養及想跟上朋友進度，因此期待下一餐。	否
有意識的評估(evaluation)代價與效應	APP提供的具體之飲食建議（可選擇兩塊豆乾或是一顆滷蛋），無需自己煩惱選擇障礙的問題。	否
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	APP自動推播下一餐，減少了使用者的評估時間。	否
採取行動的時機(timing)和急迫性	在餐前或選餐時的提醒最有效，餐後提醒效果不佳	是
過往經驗中所採取的行動(experience)	透過APP的建議攝取足夠營養因此對於下次的決策有信心。	否

(六)使用者嘗試每天記錄飲食

Condition	Current status 目前狀態	Obstacle 障礙（是/否）
使用者嘗試每天記錄飲食		
提示(cue)以督促採取行動	與朋友互相監督與打卡，成為最強大的外部督促機制。	否
情緒反應(reaction)	因為有朋友互相陪伴，加上看著日曆被可愛照片填滿，充滿成就感與期待。	否
有意識的評估(evaluation)代價與效應	雖然沒馬上變瘦，但覺得跟朋友一起完成一件健康的小事很有意義，願意繼續。	否
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	遇到吃大鍋飯、朋友聚餐分食等「AI 難以辨識」的複雜情境，不知道怎麼記，產生中斷紀錄的危機。	否*(特殊情境的紀錄困難)*
採取行動的時機(timing)和急迫性	遇到期末考週或連假出國玩，生活節奏大亂，容易忘記打開 APP 紀錄。	是*(不可控的生活變數)*
過往經驗中所採取的行動(experience)	以前總是一個人孤軍奮戰所以放棄；這次有夥伴，中斷的機率下降，但仍有「一旦斷了一天就想全盤放棄」的完美主義作祟。	是

2. 行為診斷

透過以上行為的現況觀察與後續執行的推論，結合我們的理解，得出以下微觀行為障礙的分析:

(1) 我們相信【忙碌但有意願維持健康的大學生】之所以不開始【下載並建立健康飲食紀錄】，是因為當他們在進行【評估 APP 與輸入初始資料】時，會遇到【擔心需要收費、怕填寫一堆資料很麻煩，以及缺乏當下必須完成的急迫性等障礙】。

(2) 我們相信【正在嘗試飲食紀錄的使用者】之所以停止【查看營養建議並調整決策，是因為當他們在進行【辨識食物與閱讀營養數據】時，會遇到【AI 辨識出錯要手動修改覺得麻煩、對產品產生不信任感，或是數據介面太複雜不易理解等障礙】。

(3) 我們相信【有心想要改變卻生活忙碌的使用者】之所以停止【每天持續記錄飲食】，是因為當他們在進行【遇到期末考或生活節奏大亂而漏記一天】時，會遇到【一旦斷了一天就想全盤放棄的完美主義心理障礙】。

依照以上三點，可以看出用戶更容易在「下載APP並輸入資料」、「因AI辨識出錯失去信任感」、「紀錄中斷而挫敗」這三個節點失去心理獎勵(動力)，以及遇到負面體驗或選擇過載。我們的報告中將再細分此三點為六大步驟紀錄:

1. 下載APP
   - 得知此APP並下載
   - 輸入資料與設定目標以得到個人化建議

2.AI辨識相關
   - 餐前拍照紀錄
   - 使用者查看營養成份及建議

3.使用者記錄餐點
   - 使用者依據APP內數據，調整用餐決策
   - 使用者嘗試每天記錄飲食

3. 干預措施

我們在此採用小組討論、投票表決的方式來判斷CREATE哪個階段容易勸退使用者。並接著提出可能的解決方案，逐步調整並投票表決可行性。
我們在干預一部分主要處理產品的獎勵(提高用戶動機)，即增加正向反饋。干預二則處理減負、降低使用挫敗感。

(一)得知此APP並下載

Condition	Obstacle 障礙（是/否）	干預一 提升動機	干預二 降低門檻
得知此app並下載			
提示(cue)以督促採取行動	否		
情緒反應(reaction)	否		
有意識的評估(evaluation)代價與效應	是		→採用不收費或自由捐款的方式，讓使用者降低入門負擔 能力單元 2:干預措施-- 移除摩擦和管道因素
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	否		
採取行動的時機(timing)和急迫性	不確定		
過往經驗中所採取的行動(experience)	是	→加上社群提醒的設計，可以讓用戶間互相激勵，增長使用週期 能力單元8: 媒合相同行為改變目標的使用者	

(二)輸入資料與設定目標以得到個人化建議

Condition	Obstacle 障礙（是/否）	干預一 獎勵稀缺	干預二 減輕選擇負荷
輸入資料與設定目標以得到個人化建議			
提示(cue)以督促採取行動	否		
情緒反應(reaction)	不確定		
有意識的評估(evaluation)代價與效應	否		
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	不確定		
採取行動的時機(timing)和急迫性	不確定		
過往經驗中所採取的行動(experience)	是		→先選擇使用者的狀態新手/老手，再分配其填寫簡短/詳細的表單 能力單元 3:移除不必要的決策點

(三)餐前拍照紀錄

Condition	Obstacle 障礙（是/否）	干預一 提升動機	干預二 負面反饋
餐前拍照紀錄			
提示(cue)以督促採取行動	否		
情緒反應(reaction)	是	→將app介面設計得可愛療癒，讓用戶連結到的不是紀錄飲食的煩悶，而是先出現打開app的想法 反應單元 7：個人化及美觀設計	
有意識的評估(evaluation)代價與效應	否		
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	否		
採取行動的時機(timing)和急迫性	否		
過往經驗中所採取的行動(experience)	否		

(四)使用者查看營養成份及建議

Condition	Obstacle 障礙（是/否）	干預一 獎勵稀缺	干預二 避免選擇超載
使用者查看營養成份及建議			
提示(cue)以督促採取行動	否		
情緒反應(reaction)	不確定		→在設定可以選擇自由模式/斯巴達模式，關照各客群需求 能力單元 4：設置適當的預設值
有意識的評估(evaluation)代價與效應	是	→抓錯提示並補充資料庫，給予獎勵（點數、升等） 評估單元 12：測試不同型態的激勵因素	
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	是		→簡化介面 能力單元 3：移除不必要的決策點
採取行動的時機(timing)和急迫性	否		
過往經驗中所採取的行動(experience)	不確定		→使用紅綠燈圖示加上文字說明 用視覺化的三等級給出建議 經驗單元16：用技巧來支援更好的決策

(五)使用者依據APP內數據，調整用餐決策

Condition	Obstacle 障礙（是/否）	干預一 獎勵稀缺	干預二 優化使用流程
使用者依據APP內數據，調整用餐決策			
提示(cue)以督促採取行動	否		
情緒反應(reaction)	否		
有意識的評估(evaluation)代價與效應	否		
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	否		
採取行動的時機(timing)和急迫性	是		→輸入個資時讓app知道使用者大略用餐週期，並在餐前提醒 提示單元 4：使用提醒
過往經驗中所採取的行動(experience)	否		

(六)使用者嘗試每天記錄飲食

Condition	Obstacle 障礙（是/否）	干預一 提升動機	干預二 增加容錯
使用者嘗試每天記錄飲食			
提示(cue)以督促採取行動	否		
情緒反應(reaction)	否		
有意識的評估(evaluation)代價與效應	否		
行動的能力（ability) 擁有的資源，組織和執行複雜工作（自我效能）	否*(特殊情境的紀錄困難)*		
採取行動的時機(timing)和急迫性	是*(不可控的生活變數)*	→使用社群功能-戳一下!讓用戶群體自身起到提醒和勉勵的功能 提示單元 4：使用提醒	
過往經驗中所採取的行動(experience)	是		→24小時內可以補做紀錄，增加APP容錯 經驗單元 28 阻礙慣常行動

4. 總結

經歸納後我們可以發現，為解決「下載APP並輸入資料」、「因AI辨識出錯失去信任感」、「紀錄中斷而挫敗」中產生的「缺乏急迫性」、「信任危機」、「完美主義」、「紀錄阻力」，我們實際採用的方法為：

1. 減負無痛入門，例：新手與老手選單的資訊量差異
2. 直覺化決策輔助，例：使用「紅綠燈」三階段營養提示，輔助選餐
3. 遊戲化除錯機制，例：幫助AI辨識除錯可得點數、成就獎勵
4. 高容錯機制，例：24小時內補登紀錄
5. 即時提示與療癒介面，例：增加溫馨可愛的主界面降低飲食紀錄壓力
6. 社群陪伴與督促機制，例：登入後可以「戳一下」共同使用app的網友，共同勉勵

以上干預措施是權衡可行性與最大效益後的決策結果，在實務上也將透過UI設計與社群連通進行。我們相信這些干預能切中目標用戶的痛點，提高產品與其的契合度。

四、設計發想結果呈現

1.Storyboard





故事描述：

阿飽是一名忙碌的大學生，平時除了要應付繁重的實習，下課後還會去健身房重訓。某天晚上，她在滑 IG 時被一款名為「食光圖鑑」的飲食紀錄 APP 廣告打中。雖然被可愛的排版吸引，但她心裡有些猶豫：「這該不會又要收費，或是塞滿一堆煩人的廣告吧？」點進商店後，她驚喜地發現這是一款「完全免費、自由捐款」的 APP，這份沒有商業壓力的善意，讓她立刻放下了戒心，按下了下載鍵。

打開 APP 後，系統並沒有一上來就逼她填寫複雜的問卷，而是先貼心地問她：「你是飲食紀錄的『新手』還是『老手』呢？」身為新手的阿飽點選後，系統自動簡化了那些讓她毫無頭緒的「日常活動量」等艱澀問題，讓她無痛且迅速地完成了個人化目標設定，並且默默記下了她大略的用餐週期。

隔天中午，上課剛結束，身心俱疲的阿飽正準備隨便買個便當果腹。就在這時，手機跳出了餐前提醒。原本在心煩意亂時，她最討厭這種要拍照打卡的麻煩事，但一滑開通知，APP 那療癒又可愛的介面設計瞬間融化了她的煩躁，讓她不自覺地拿起手機拍下了午餐。

幾秒鐘後，AI 辨識結果出爐了。阿飽發現系統不小心把她的「炸排骨」認成了「烤豬排」。以前遇到這種情況，她一定會覺得要手動改很麻煩，乾脆假裝沒看到。但這次畫面上跳出了一個提示：「抓出 AI 的小辮子！幫忙更正資料，即可獲得圖鑑點數與升等獎勵！」這個小小的遊戲化設計，讓她覺得自己像是個幫忙除錯的糾察隊，開開心心地順手補正了資料。

更讓她鬆了一口氣的是，因為她一開始在設定裡選擇了「自由模式」而非嚴苛的「斯巴達模式」，所以就算這餐吃了炸物，畫面上也沒有出現讓她焦慮的紅字警告。取而代之的，是簡單明瞭的「紅綠燈」標示搭配溫暖的文字，給了她一個黃燈提醒：「這餐稍微油膩了一點點，但沒關係，晚餐我們一起吃得清爽些吧！」

到了傍晚，正當阿飽站在學餐前猶豫晚餐該吃什麼時，APP 抓準了她即將用餐的時機，再次發送了推播。這次，它不僅提醒阿飽今天還缺乏蛋白質，更給出了超級具體的「傻瓜級建議」：「不用想破頭啦！今晚點餐時，只要多夾『兩塊豆乾』或是『一顆滷蛋』就完美達標囉！」這讓有選擇障礙的阿飽瞬間覺得被救贖，毫不費力地做出了健康的決定。

就這樣順利記錄了幾週。直到期末考週，生活節奏大亂的阿飽連續忙了整整一天，完全忘記打開 APP。到了隔天早上，她看著空蕩蕩的日曆，過去那種「一旦斷了一天，就覺得不完美想全盤放棄」的心魔又跑了出來。正當她自暴自棄想把 APP 刪掉時，手機傳來了一聲輕柔的「戳一下」推播通知。她點開一看，原來是她在 APP 裡加為「專屬飯友」傳來的關心！

阿飽順手滑進了 APP 的好友動態牆，看到飯友們的日曆上貼滿了各種可愛的達標貼紙，分享著昨天努力重訓完吃的好料。看著大家沒有壓力、充滿溫度的紀錄，阿飽那股「放棄算了」的念頭瞬間被打散，反而被深深激勵了。

不僅如此，她還驚喜地發現系統貼心提供了「24 小時內時光倒流補紀錄」的功能！在朋友的呼喚下，她趕緊把昨天吃的東西補填上去。看著再度被可愛圖鑑填滿的連勝日曆，阿飽鬆了一口氣，也更加確信這一次，有這群懂她的夥伴互相陪伴，她真的能把這個健康的習慣長久地堅持下去。

2. 產品功能及操作方式細部描述

產品名稱與定位：食光圖鑑 **Foodiesnap**

這是一款結合 AI 飲食辨識、視覺化圖鑑與社群互動的健康飲食 App，主打「拍照即記錄」的極低門檻體驗。全平台免費下載、採自由捐款制且保證無廣告干擾，從第一步就徹底降低使用者的心理戒備。

產品核心功能包含以下六大面向：

(1)新手與老手分流的個人化設定

使用者可依自身熟悉程度與目標（增重、減重、增肌、減脂或單純紀錄）完成設定。系統會為新手自動簡化艱澀的營養學欄位，並記錄大略的用餐週期，作為後續推播的基礎依據。

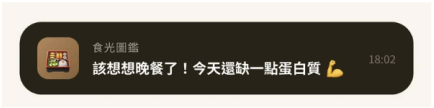
新手啟程



(2)溫暖推播與拍照即紀錄

- 在預設用餐時段前，系統會主動發送提醒，引導使用者拍照記錄。透過溫暖、可愛的介面設計，有效化解使用者在忙碌或心煩時對「紀錄飲食」產生的抗拒感。

溫暖推播與拍照即紀錄



預設用餐時段前，系統發送提醒
↓
使用者拍照記錄

溫暖可愛的介面設計
↓
化解使用者對「紀錄飲食」的抗拒



(3) AI 燈號評分與傻瓜級建議

- 紅綠燈快速評分：拍照並經 AI 辨識後，系統會以直覺的「三級燈號」呈現該餐營養狀態，搭配溫柔的文字說明。使用者可針對黃燈或紅燈項目點擊查看詳細解析，兼顧紀錄效率與資訊深度。
- 下一餐具體建議：根據前一餐的攝取狀況，系統會於下次用餐前提供具體且生活化的「傻瓜級指引」（如：下一餐建議多吃兩塊豆乾或一顆滷蛋），輕鬆解決選擇障礙。



(4)社群陪伴與限時動態互動

- 使用者可透過限時動態互相分享、按讚激勵；若發現好友太久沒上線紀錄，也能使用「戳一下」功能提醒，或透過留言進行雙向互動，打造健康互助網。

社群互動與激勵

不只是自己紀錄，更加入了互動機制、限時動態激勵彼此



(5) 容錯補登與回饋激勵雙機制

- 回饋機制：當使用者主動回報 AI 辨識錯誤或協助補充資料庫時，可獲得點數獎勵，累積升等後將於個人頭像顯示專屬徽章。
- 容錯機制：針對忘記紀錄的狀況，系統彈性開放 24 小時內補登，化解使用者「斷一天就想全盤放棄」的完美主義心魔；但為維持飲食數據的真實性，不開放更早以前的歷史回溯。

容錯補登與回饋激勵雙機制

回饋機制	容錯機制（忘記紀錄）
回報 AI 辨識錯誤／補充資料庫 ↓ 獎勵 e.g.點數可累計升等、獲得徽章	系統彈性開放 24 小時內補登 ↓ 避免「斷一天就想全盤放棄」

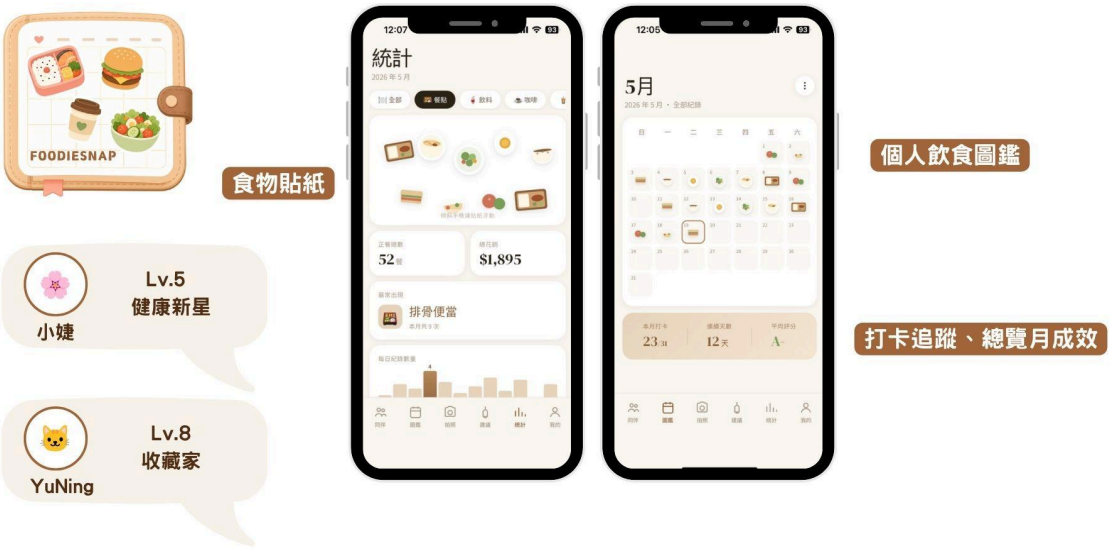
辨識成「烤豬排」了？
抓出 AI 的小辮子可獲 +5 點數



(6)視覺化圖鑑與打卡成就分享

- 每日的飲食紀錄將轉化為專屬的「趣味貼紙」，逐步填滿使用者的打卡日曆。月底會自動生成設計精美的「總結圖卡」供使用者一鍵分享至外部社群。搭配好友間的互相監督打卡，成功將孤軍奮戰的飲食控制，轉化為有夥伴陪伴的健康儀式。

長期紀錄與自我效能



五、結語

在這個資訊爆炸、健康觀念普及的時代，人們其實並不缺乏「如何健康飲食」的知識，真正困難的是如何將這些知識轉化為每天願意持續實踐的行動。忙碌的生活、記錄的麻煩、面對數字的壓力，甚至偶爾忘記一天就乾脆放棄，都是許多人在飲食管理上會遇到的問題。

因此，我們設計了「食光圖鑑 Foodiesnap」，希望用更輕鬆、更有趣的方式陪伴使用者培養健康飲食習慣。以拍照即紀錄為核心，結合 AI 辨識、視覺化圖鑑、社群互動、行為設計機制以及補登功能，試圖降低開始行動的門檻，也增加持續記錄的動力。

在討論與設計的過程中，我們跟著行為地圖一步步分析使用者可能遇到的障礙，嘗試拆解每個容易讓人放棄的環節，讓產品能更貼近真實需求與使用情境。因此，我們將容錯機制、個人化設定以及具體可執行的飲食建議納入設計，希望幫助使用者一步一步建立屬於自己的健康生活方式。

我們也希望透過現代人原本就有的「手機先吃」習慣，將拍照分享的日常行為轉化為健康管理的起點，讓飲食紀錄不再是一項額外的負擔，而是自然而然融入生活的一部分。期待使用者在記錄每一餐的同時，也能慢慢累積健康飲食、健康生活的好習慣。

六、附錄

（一）參考文獻與統計數據

Leventhal, R. (2026, February 27). *Health and Fitness App Usage 2026*. https://www.emarketer.com/content/health-fitness-app-usage-2026

財團法人千禧之愛健康基金會. (2018, January 8). 代謝症候群認知度創歷年新高 但國人健康*APP*下載率僅*3*成. https://www.1000-love.org.tw/contents/release_ct?id=49

林佳縈(2015)。健康網路社群對於社群成員健康行為之影響〔碩士論文，國立中正大學〕。華藝線上圖書館。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=U0033-2110201614034781

曾俐萱(2025)。智慧健康飲食*APP*之設計研究〔碩士論文，國立臺北科技大學〕。國家圖書館臺灣博碩士論文知識加值系統。https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gsweb.cgi/ccd=vi8oIB/search?s=id=%22113NTPT0787030%22.&openfull=1&setcurrent=0

(二)產品雛型

https://rping0310.github.io/foodlight_demo/

(三)產品demo 影片

https://youtu.be/WR8YkIWGoeo?si=LJGiWpjbDw4jBt-U

(四)使用之圖片及圖標(icon)來源

1. 應用程式圖標(封面頁)：使用ChatGPT生成
2. 主要人物誌－小紅，左方使用之人像圖片(頁17)：https://www.tiktok.com/@douyin_107/photo/7694508037255580949
3. 主要人物誌－高小姐，左方使用之人像圖片(頁18)：https://qoopio.com/%E5%BD%A2%E8%B1%A1%E7%85%A7/
4. 次要人物誌，左方使用之人像圖片(頁19～20)：取自Canva素材庫
5. Storyboard(頁35)：研究者自行繪製
6. 產品功能及操作方式細部描述(頁38～41)：
   (1)應用程式雛型介面內使用之各圖標：鍵盤內建emoji、使用Claude生成(圖鑑頁面之食物圖示)、研究者自行設計(最下方六個tab bar icon)
   (2)手機黑色外框圖示：取自Canva素材庫
   (3)手機桌布使用之圖片(頁38)：取自Pinterest https://pin.it/3MCb2Ot0f