



嶺東科技大學
LING TUNG UNIVERSITY

資訊管理系

健康飲食社群平台

指導教授：黃國華 教授

組員名單：劉俊宏 A88C017

翁佳宇 A88C041

黃宥鉸 A88C056

洪振瑋 A88C037

中 華 民 國 1 1 2 年 0 5 月



嶺東科技大學
LING TUNG UNIVERSITY

資訊管理系專題口試委員審定書

健康飲食社群平台

指導教授：黃國華 教授

組員名單：劉俊宏 A88C017

翁佳宇 A88C041

黃宥鉸 A88C056

洪振瑋 A88C037

指導教授：_____

口試委員：_____

中 華 民 國 1 1 2 年 0 5 月

謝 誌

本專題報告得以順利完成，首先要感謝黃國華老師細心引導我們，耐心的協助我們，克服研究過程中所面臨的困難，給予我們最大的協助，使本專題得以順利完成。

研究報告口試期間，感謝陳建興老師、陳健忠老師不辭辛勞細心審閱，不僅給予我們指導，並且提供寶貴的建議，使我們的專題內容以更臻完善，在此由衷的感謝。

最後，感謝系上諸位老師在各學科領域的熱心指導，增進商業管理知識範疇，在此一併致上最高謝意。

劉俊宏
翁佳宇
黃宥鉸
洪振瑋

謹誌

中華民國 112 年 05 月於嶺東

摘要

從古至今，人們都會對於如何保持健康以及如何增進健康進行討論，從以前的閒聊之餘向鄰居或朋友打聽有關於健康的秘訣，到如今科技時代，不只有在電視上有專門節目談論健康議題，也有部落客在自己的部落格寫下自己的運動或飲食習慣，以及在網路上利用論壇或任何可用管道發問。

本專題透過使用 PHP、HTML、CSS 與 MYSQL 架設網站，架構出一個能夠進行飲食紀錄、運動記錄與文章發表和討論等功能的網站。使用者能夠透過記錄自己的運動或飲食狀態，並透過圖形化分析資料後更輕鬆的了解自己輸入之資訊所呈現出的健康狀態。並且使用者可以利用文章發表與討論功能來建立一個能夠分享健康知識的社群，讓對有保持或增進自身健康需求的可以使用本網站來尋找自己需要的答案，也讓有能力且想幫助他人的人可以透過本網站來提供相關健康知識。

關鍵詞： 健康、社群網站、運動紀錄、飲食紀錄

目 錄

摘 要	I
目 錄	II
表目錄	IV
圖目錄	V
第壹章 緒論	1
1.1 研究動機	1
1.2 研究目的	1
第貳章 文獻回顧與探討	2
2.1 相似案例介紹	2
2.1.1 醫聯網	2
2.1.2 是方 i 健康	5
2.1.3 Flo	9
2.1.4 MyFitnessPal	12
2.1.5 Pacer	14
2.2 各案例比較分析表	15
第參章 研究方法	16
3.1 研究步驟	16
3.2 研究架構	17
3.3 開發環境	18
3.3.1 Bluehost	18
3.3.2 PHP	18
3.3.3 HTML	18
3.3.4 CSS	19
3.3.5 MySQL	19
3.4 網站架構圖	21
3.5 甘特圖	21
3.6 網站藍圖	22
3.6.1 網站整體藍圖關聯畫面	22
3.6.2 網站主介面	23
3.6.3 帳號登入與註冊介面	24
3.6.4 個人介面	25
3.6.5 文章討論區	25
3.6.6 健康飲食區	27

3.6.7	運動健身區	29
3.7	資料庫結構.....	32
3.7.1	個人帳號資料表	32
3.7.2	文章資料表	32
3.7.3	留言資料表	33
3.7.4	健康飲食紀錄	33
3.7.5	運動健身紀錄	34
3.8	ER model.....	35
第肆章	系統操作畫面	36
4.1	Bluehost 管理畫面	36
4.2	網頁功能介紹.....	38
4.3	圖表功能程式碼.....	49
第伍章	結論	52
5.1	結論	52
5.2	未來展望.....	52
參考文獻		53

表目錄

表 2.1 醫聯網優缺點表	4
表 2.2 是方 i 健康優缺點表	8
表 2.3 Flo 優缺點表	11
表 2.4 MyfitnessPal 優缺點表	13
表 2.5 Pacer 優缺點表	14
表 2.6 各案例功能分析表	15
表 3.1 開發環境表	18
表 3.2 會員帳號資料表	32
表 3.3 文章資料表	32
表 3.4 留言資料表	33
表 3.5 健康飲食紀錄資料表	33
表 3.6 飲水紀錄資料表	33
表 3.7 運動健身紀錄資料表	34

圖目錄

圖 2.1 醫聯網首頁	2
圖 2.2 醫師諮詢頁面	3
圖 2.3 醫聯網資料輸入介面	4
圖 2.4 是方 i 健康首頁	5
圖 2.5 是方 i 健康分析頁面	6
圖 2.6 是方 i 健康飲食輸入介面	7
圖 2.7 是方 i 健康食物資料庫介面	8
圖 2.8 Flo 首頁	9
圖 2.9 Flo 資料輸入介面	10
圖 2.10 Flo 飲水圖形化輸入介面	11
圖 2.11 MyfitnessPal 首頁	12
圖 2.12 MyfitnessPal 個人介面	13
圖 2.13 Pacer 首頁	14
圖 3.1 研究步驟圖	16
圖 3.2 研究架構圖	17
圖 3.3 Bluehost LOGO 圖	18
圖 3.4 PHP LOGO 圖	18
圖 3.5 HTML LOGO 圖	19
圖 3.6 CSS LOGO 圖	19
圖 3.7 MySQL LOGO 圖	20
圖 3.8 網站架構圖	21
圖 3.9 甘特圖	21
圖 3.10 網站藍圖	22
圖 3.11 網站主介面(未登入)	23
圖 3.12 網頁主介面(已登入)	23
圖 3.13 會員登入介面	24
圖 3.14 用戶註冊介面	24
圖 3.15 個人介面	25
圖 3.16 文章討論區	25
圖 3.17 文章發表介面	26
圖 3.18 文章內容介面	26
圖 3.19 健康飲食區圖形化分析介面	27
圖 3.20 飲食輸入介面	27
圖 3.21 查詢飲食紀錄	28
圖 3.22 熱量紀錄	28

圖 3.23 運動健身區介面	29
圖 3.24 運動健身區步數輸入介面	30
圖 3.25 生涯紀錄介面	30
圖 3.26 運動紀錄	31
圖 3.27 ER model	35
圖 4.1 Bluhost 網站管理介面.....	36
圖 4.2 網站資料庫	36
圖 4.3 網站檔案管理介面	37
圖 4.4 首頁	38
圖 4.5 登入介面	38
圖 4.6 註冊介面	39
圖 4.7 登入介面變化	39
圖 4.8 用戶資訊介面	39
圖 4.9 發表文章按鈕	40
圖 4.10 發文介面	40
圖 4.11 文章討論區按鈕	41
圖 4.12 文章列表	41
圖 4.13 文章內容介面與留言	41
圖 4.14 未登入者文章樣式	42
圖 4.15 健康飲食區首頁	42
圖 4.16 新增飲食紀錄圖	43
圖 4.17 新增飲水記錄圖	43
圖 4.18 飲食紀錄介面	44
圖 4.19 熱量紀錄介面	44
圖 4.20 飲水紀錄介面	45
圖 4.21 運動健身區首頁	45
圖 4.22 走路與跑步輸入介面	46
圖 4.23 騎車輸入介面	46
圖 4.24 生涯紀錄介面	47
圖 4.25 走路紀錄 7 天內紀錄介面	47
圖 4.26 走路紀錄 30 天內紀錄介面	48
圖 4.27 走路紀錄半個月內記錄介面	48
圖 4.28 走路記錄一年內紀錄介面	48
圖 4.29 圓餅圖程式碼	49
圖 4.30 折線圖程式碼	49
圖 4.31 長條圖程式碼-1	49
圖 4.32 長條圖程式碼-2	50

圖 4.33 圖表分段程式碼(1)	50
圖 4.34 圖表分段程式碼(2)	51
圖 4.35 圖表分段程式碼(3)	51
圖 4.36 圖表分段程式碼(4)	51

第壹章 緒論

1.1 研究動機

自從 2019 年爆發 Covid-19 疫情後，許多人對於增進身體健康的需求日益增加，不論是透過平常的飲食，亦或是透過運動健身的方式來提高身體對病毒的免疫力，都逐漸促進相關產業發展。藉此機會，我們希望透過設計一個網站的方式，建構一個能夠達成運動、飲食紀錄，並且可以發表相關文章來與他人討論或分享情報，來幫助使用者達成健康理想生活的網站，來幫助在疫情後健康意識逐漸提高的民眾能有一個分享保持身體健康秘訣的平台。

1.2 研究目的

自網路發展以來，社群網站已逐漸變成人們在網際網路尋求解答和分享自身知識的重要管道之一，且最近開始國人逐漸開始注重自己的健康管理，為此，我們希望能透過建立一個同時擁有飲食與運動記錄功能，並且具備有文章發表功能的網站，幫助那些想透過飲食方面保持健康的使用者。透過不同使用者之間不斷分享的方法和心得，逐步建立一個在任何年齡區間和性別皆可找尋到適用於自己的飲食方式之社群網站，且能讓使用者方便使用的網站。綜合以上所述，我們期望我們的網站能夠滿足使用者對於健康管理的需求，並且達到以下幾點：

1. 會員功能:透過註冊與登入獲得使用網站功能的權限。
2. 文章發表功能:使用者可以於討論區發表文章。
3. 運動/飲食紀錄:使用者可以輸入每日的飲食或運動紀錄。
4. 圖形化分析紀錄資訊:將使用者紀錄的資訊以圖形化的方式呈現給使用者。
5. 社群討論功能:其他使用者能對他人的文章進行留言討論。
6. 健康相關文章閱覽:使用者能在透過本網站找到有關於健康類型的文章。

第貳章 文獻回顧與探討

2.1 相似案例介紹

2.1.1 醫聯網

醫聯網[1]是一個由眾匯智能健康股份有限公司推出的健康照護資源共享平台，該軟體在許多方面都是圍繞著「醫」方面去進行，而非單純的健康管理。舉例來說，光進入首頁，你便能見到許多醫師所發表，或是那些有關近期健康議題類型的文章，以及有關於醫療照護方面的服務，甚至可透過圖文、電話或視訊等方式與合作的醫師進行相關問題諮詢。



圖 2.1 醫聯網首頁

首頁提供醫師撰寫或是相關的健康文章，以及將許多常用的功能呈現在首頁，讓使用者省去尋找功能的時間。



圖 2.2 醫師諮詢頁面

可透過與專業醫師諮詢，來瞭解甚至解決自己遇到的問題，並且可透過圖片、電話與視訊等方式來向醫師諮詢。



圖 2.3 醫聯網資料輸入介面

透過輸入體重、飲水量、步數、睡眠，血壓和血糖等資訊，幫助自己做到更全面的紀錄自己身體的變化。

表 2.1 醫聯網優缺點表

優點	1. 較為優秀的測驗與分析 2. 有設計直接向專門醫師進行多種方式詢問的管道 3. 擁有許多針對健康方面的文章
缺點	1. 介面雖簡潔有力但稍微缺乏活力

2.1.2 是方 i 健康

是方 i 健康[2]是一款由是方電訊股份有限公司所推出的健康管理 APP，主要整合飲食、運動與健康數據，該 APP 會利用一天中記錄下來的飲食、睡眠時間、運動強度等資料對使用者進行個人的健康指數評估。

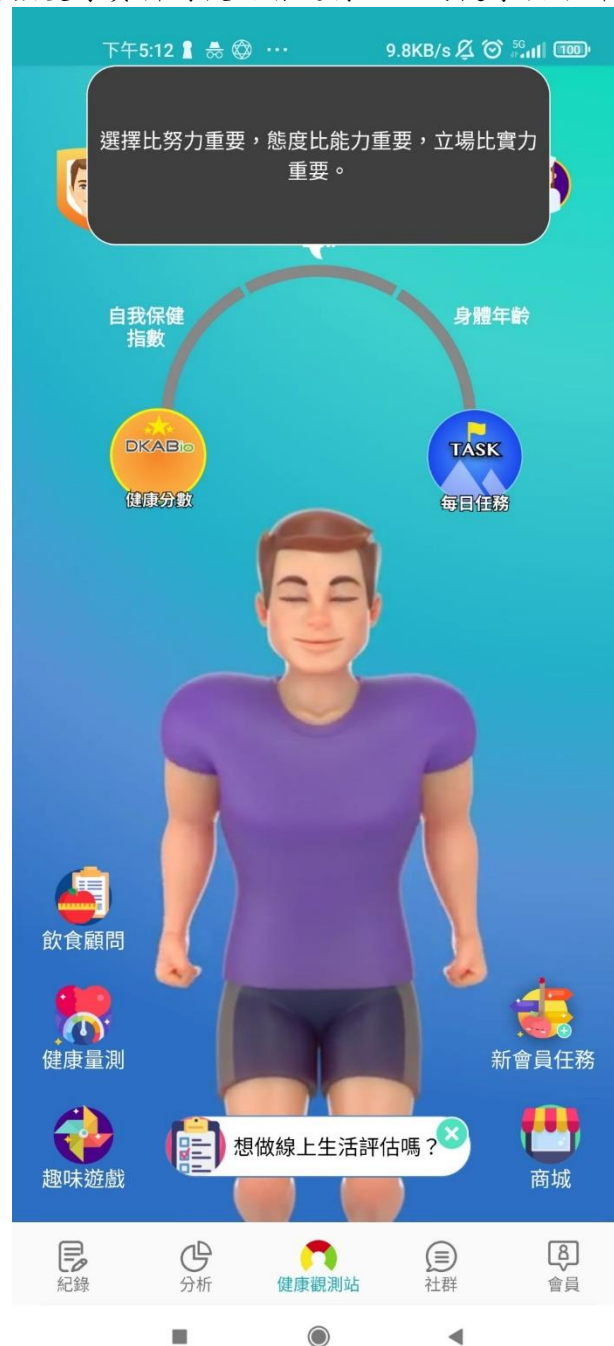


圖 2.4 是方 i 健康首頁

將分析的資訊直接呈現於首頁，讓使用者能在進入程式時便可了解自身的 BMI、身體年齡等資訊，並且每次進入此頁面都會有一段勉勵語句。



圖 2.5 是方i健康分析頁面

設立每日個人目標來讓使用者有明確的方向，並且透過類似於評分的機制讓使用者更好的了解自己跟以前相比是否有進步。



圖 2.6 是方 i 健康飲食輸入介面

飲食管理介面可以選擇讓使用者輸入自己今日攝取的水分和食物，當選擇文字搜尋飲食時，會有個食物資料庫，讓使用者可從中找尋今日吃的食物。



圖 2.7 是方 i 健康食物資料庫介面

透過資料庫內大量的資料搜尋出與自己今日飲食相同的食物並輸入，能夠增加實際攝取熱量的精準度，而非單純去猜測今日所攝取的熱量大概有多少。

表 2.2 是方 i 健康優缺點表

優點	1. 本身建立出一個飲食資料庫，詳細記載大多食物熱量 2. 飲食紀錄和諸多紀錄都以圖表方式呈現
缺點	1. 問卷類回饋較無感

2.1.3 Flo

Flo[3]是一款由 Flo health 公司推出設計給生理週期記錄 APP，該軟體在許多方面都是為了女性量身設計，除了基本的經期與月經週期記錄外，還提供排卵期計算和懷孕日曆，幫助想受孕女性提高懷孕機率，另外透過記錄每日生活方式，比如體重、水量攝取、身體活動、性衝動等來獲得更加準確的預測。



圖 2.8 Flo 首頁
簡約設計大圖示，讓使用者一目了然。



圖 2.9 Flo 資料輸入介面
依當天生活情況填入相對應資料，來達到完美推估以及症狀排解。



圖 2.10 Flo 飲水圖形化輸入介面
隨著填入量水杯內水也會跟著增加，增加生活趣味性的設計。

表 2.3 Flo 優缺點表

優點	1. 專家文摘提供月經調理、性行為安全、提升受孕等方法相當詳盡。 2. 圖像化介面讓使用者一目瞭然。
缺點	1. 專家文摘需要付費訂閱才能閱讀。 2. 內容還未全部中文化。

2.1.4 MyFitnessPal

MyFitnessPal[4]是一款用於跟踪飲食和鍛煉情況的智能手機應用程序和網站它提供了自動更新系統。該應用使用遊戲化元素來鼓勵人們堅持鍛煉和飲食目標。為了跟踪營養成分，用戶可以掃描各種食品的條碼，也可以在該應用程序預先存在的大型數據庫中手動查找它們。



圖 2.11 MyfitnessPal 首頁

可以幫使用者計算每日目標熱量還剩多少，並且可以快速上傳動態消息至社群討論區。



圖 2.12 MyfitnessPal 個人介面
可以看到自己的體重目標進展，以及各項目標詳細資訊。

表 2.4 MyfitnessPal 優缺點表

優點	1. 可以分別記錄早午晚餐的卡路里攝取 2. 內有大量數據庫以便查詢常見食品 3. 會幫你計算運動以及進食後剩餘所需卡路里量
缺點	1. 攝取內容紀錄過於詳細不便操作 2. 需匹配相關 APP 才能紀錄運動量

2.1.5 Pacer

Pacer[5]記錄你的每日活動，量化你的個人健康，幫你達成健康目標！作為全球首款集手機計步、體重管理和運動社交等功能於一體的健康軟件，動動為你提供一站式的健康管理。



圖 2.13 Pacer 首頁

會顯示自己運動的每日活躍時間，以及每日運動移動公里數還有自己活動時間段，以及消耗熱量數和移動步數。

表 2.5 Pacer 優缺點表

優點	1. 透過 GPS 定位者追蹤快走、慢跑、騎車等運動的熱量 2. 持續記錄血壓、體重、卡路里消耗、計步、距離等變化，並以圖表呈現 3. 內建群組功能，可和朋友分享或溝通。
缺點	1. 動態功能並沒有分類

2.2 各案例比較分析表

根據下表所示，我們與其他案例進行功能比較，最終定案我們的網頁具有：會員登錄系統、飲食紀錄、圖形化分析表、健康相關文章閱覽、使用者發表文章功能、社群系統。基於以上提到的功能，使用者在進行帳號註冊後能夠每日紀錄，並且會基於自身輸入的紀錄來呈現其資料的分析圖表，並且能發表文章討論健康相關的文章與針對他人的文章進行討論。

表 2.6 各案例功能分析表

功能 \ 案例	醫聯網	是方 i 健康	Flo	Myfitnesspal	Pacer	健康飲食社群平台
會員登入系統	O	O	O	O	O	O
飲食紀錄	O	O	O	O	X	O
圖形化分析表	O	O	O	O	O	O
透過連線裝置輸入資料	O	O	O	O	X	X
健康相關文章閱覽	O	X	O	O	X	O
短片	O	X	O	X	O	X
使用者發表文章功能	O	X	X	O	O	O
社群系統	X	O	X	O	O	O
社群管理員	O	O	O	O	O	X

第參章 研究方法

3.1 研究步驟

本專題於討論之初的步驟是:先確立專題題目，並在確立後開始尋找相關案例，透過相關案例來確立研究動機與目的，接著開始進行網頁與資料庫的設計和建置，最終在測試完成後開始將資料庫與網站整合在一起並測試結合結果，如圖 3.1 所示。

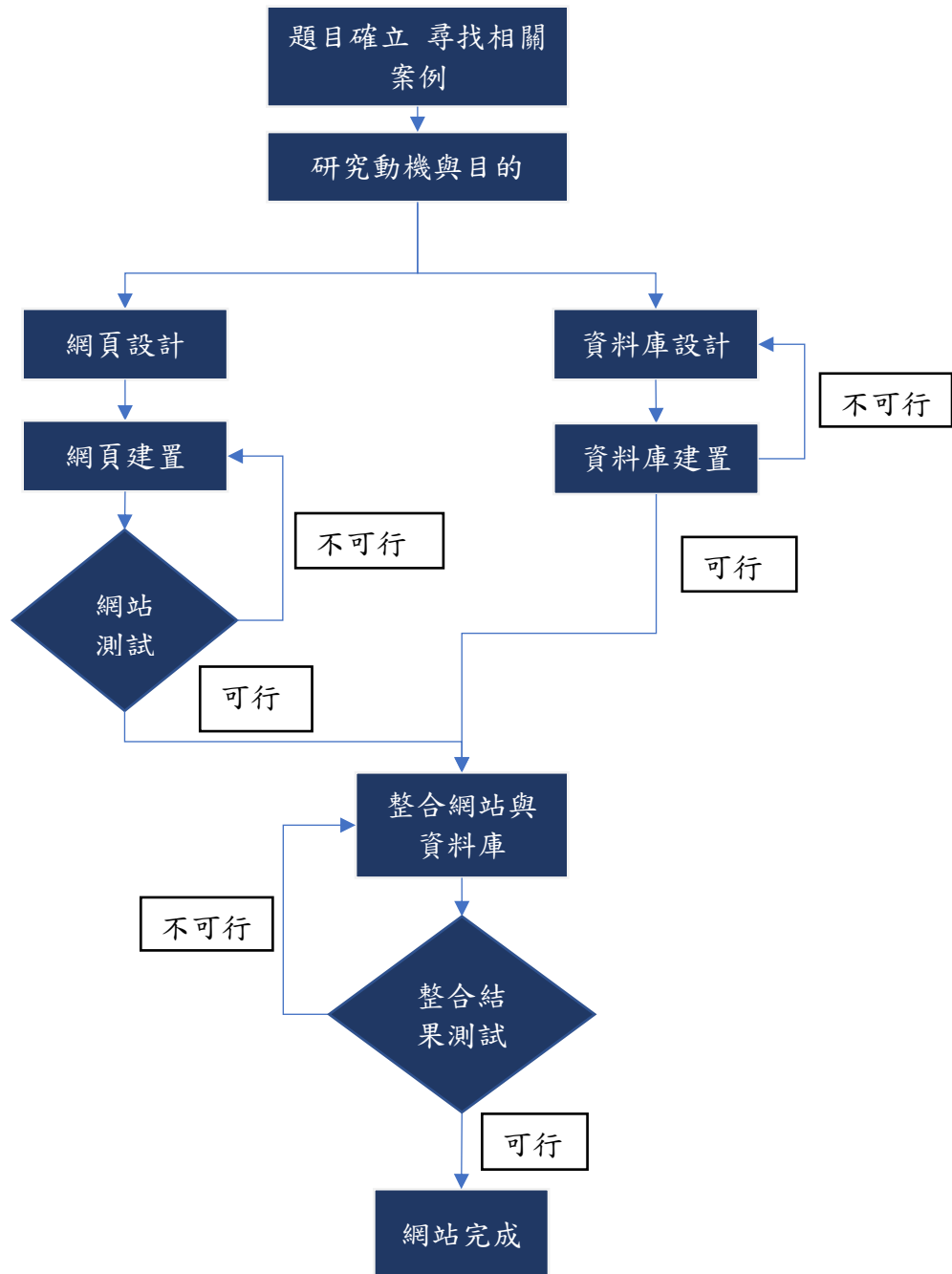


圖 3.1 研究步驟圖

3.2 研究架構

以下是本研究的架構：

規劃:擬定要研究的題目，擬訂後開始評估其可行性。

分析:尋找相關的文獻或案例供參考。

設計:設計網頁藍圖以及網頁資料庫的架構。

建置:開始建置網站內容與資料庫，並且進行測試與優化。

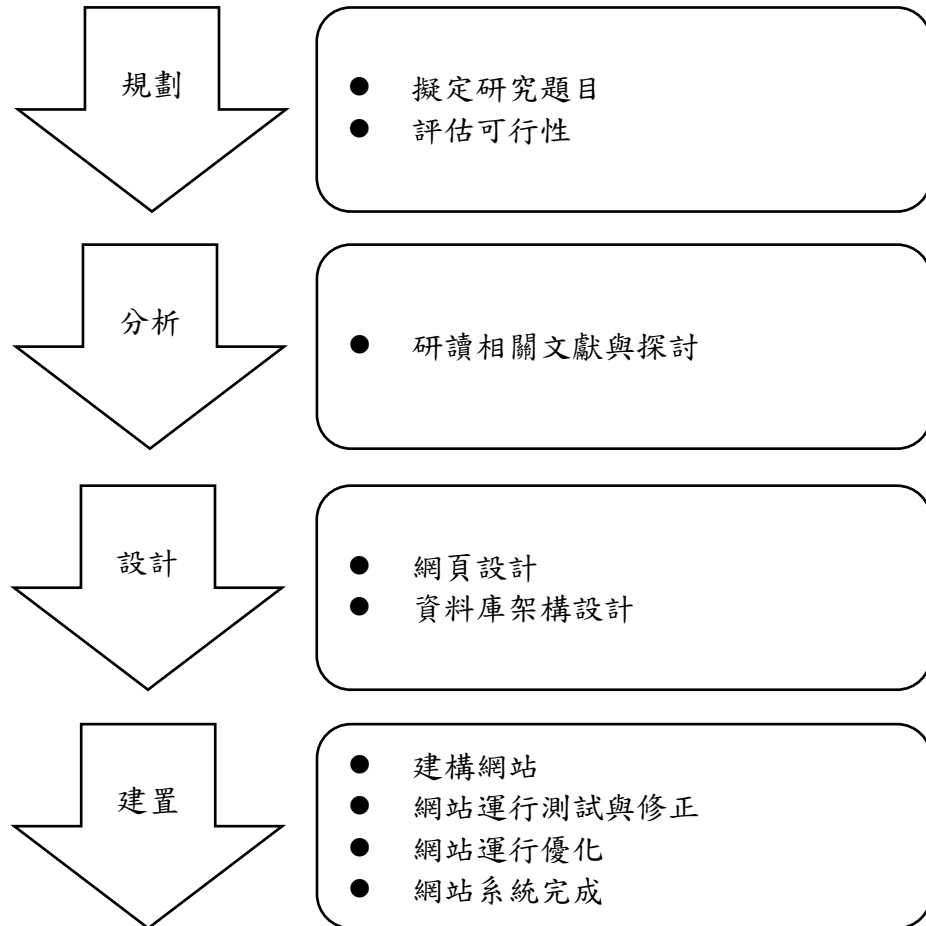


圖 3.2 研究架構圖

3.3 開發環境

開發環境我們的作業系統是 Windows10，網站則是透過 PHP、HTML、CSS 進行編寫，資料庫使用 MySql，並在最終網站完成後將其透過 Bluehost 進行託管。

表 3.1 開發環境表

	使用工具
作業系統	Windows 10
雲端虛擬主機	Bluehost
網站架設	PHP、HTML、CSS
資料庫架設	MySQL

3.3.1 Bluehost

本次選用 Bluehost[6]作為網站的虛擬主機，Bluehost 是一家成立於 2003 年的網站服務公司，於 Endurance International Group 旗下，該公司提供的服務有共享主機、WordPress 主機、虛擬專用伺服器、WooCommerce 主機以及專業營銷等服務。在穩定度方面，Bluehost 擁有優異的成績，而在成本方面也較為便宜。



圖 3.3 Bluehost LOGO 圖

3.3.2 PHP

PHP[7]全稱為 Hypertext Preprocessor，是一種開源的通用電腦手稿語言，易於一般程式設計師學習，主要用於編寫動態頁面，PHP 在許多平台都能運行，並且可結合多種資料庫的伺服器。



圖 3.4 PHP LOGO 圖

3.3.3 HTML

HTML [8]（超文本標記語言）將會作為網站的基礎，HTML 全名為 HyperText Markup Language，是一種用於建立網頁的標準標記語言，通常會與 CSS 或是 JavaScript 一起使用來設計網頁，HTML 語言本身可支援的功能有許多種，如：表格、表單、圖片、文字等方式。



圖 3.5 HTML LOGO 圖

3.3.4 CSS

CSS[9]（階層式樣式）全名為 Cascading Style Sheets，同時也稱為串樣式列表、級聯樣式表、串接樣式表等名字。CSS 本身得與 HTML 或是 XML 進行協同工作，無法單獨做使用，CSS 可讓 HTML 文件中的元素套用不同的樣式，而不必在元素需要輸入顏色樣式等內容時都得重新宣告。



圖 3.6 CSS LOGO 圖

3.3.5 MySQL

資料庫方面採用 MySQL[10]作為網站的資料庫。MySQL 為非常流行的開源資料庫，擁有優秀的性能、可靠性和易用性，雖然與大型資料庫相比，MySQL 的功能和規模都無法與之相比，但對於小型企業和一般的使用者而言，MySQL

提供的功能已經足夠使用。



圖 3.7 MySQL LOGO 圖

3.4 網站架構圖

網站的整體功能基本都由首頁進入，透過首頁能前往三個主要區塊，健康飲食區、討論區與運動健身區，進入討論區後可以選擇是要發表文章或是直接進入文章內文。運動健身區與健康飲食區在進入後可以先選擇輸入資料，取得輸入的資料後，使用者可以透過記錄區查看自己輸入的資料所呈現的圖形化分析結果以及其他紀錄。

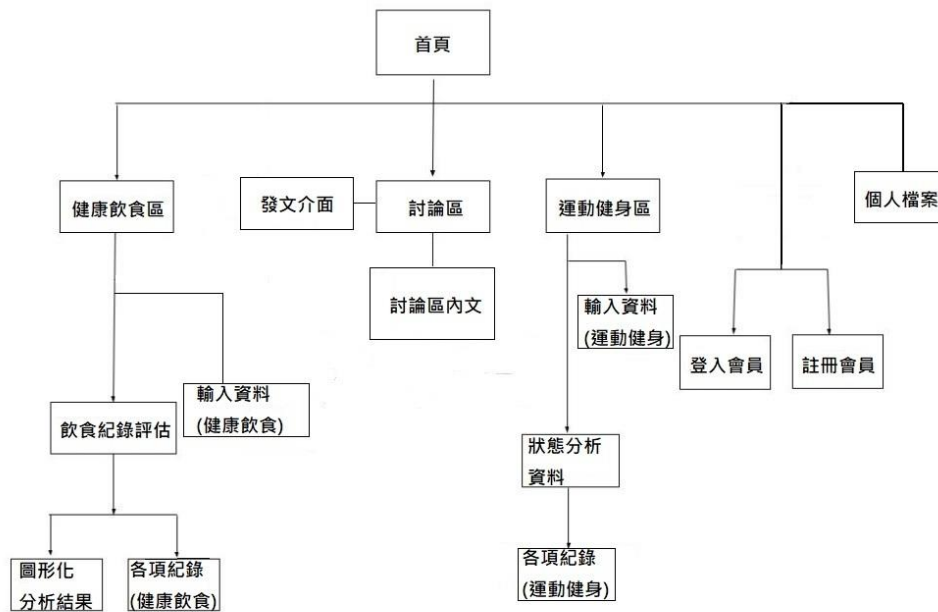


圖 3.8 網站架構圖

3.5 甘特圖

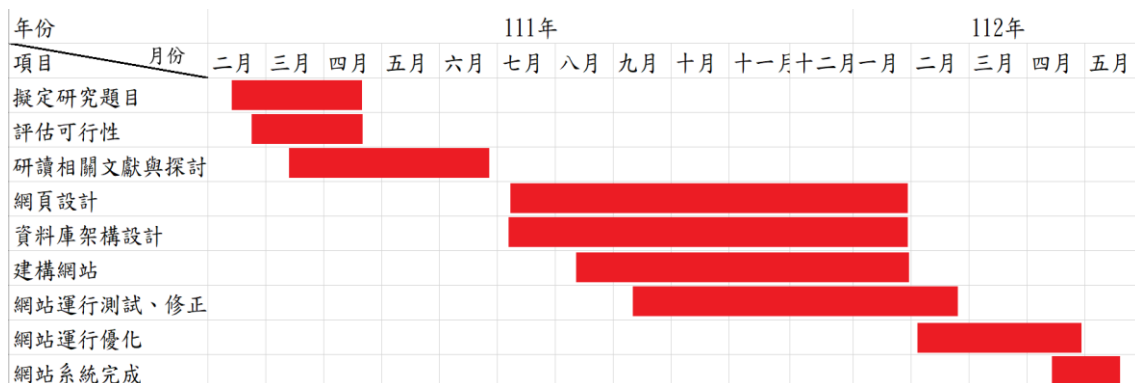


圖 3.9 甘特圖

3.6 網站藍圖

3.6.1 網站整體藍圖關聯畫面

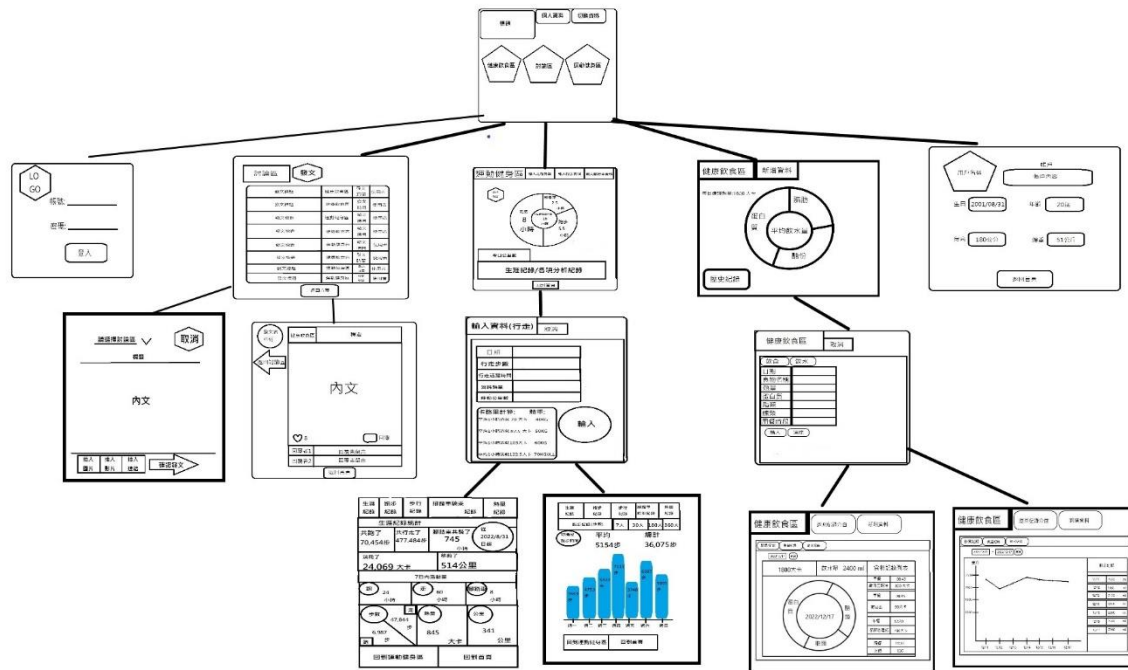


圖 3.10 網站藍圖

3.6.2 網站主介面

在網頁主介面，網頁會顯示網站的標題，健康飲食區、討論區與運動健身區，並且有登入與註冊的按鈕。

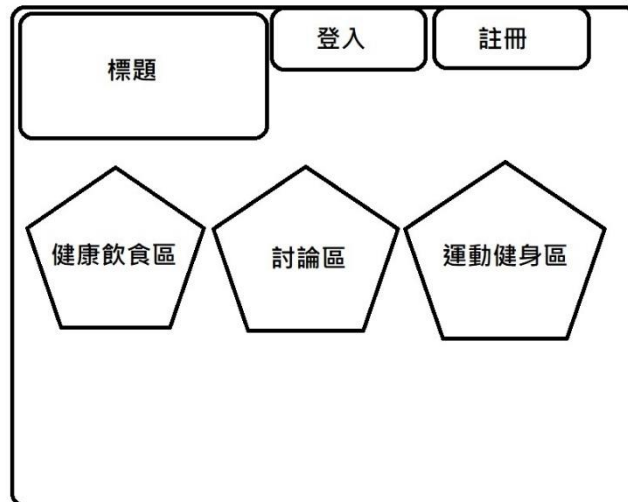


圖 3.11 網站主介面(未登入)

在進行登入後，登入與註冊將會變為登出與個人資料按鈕。

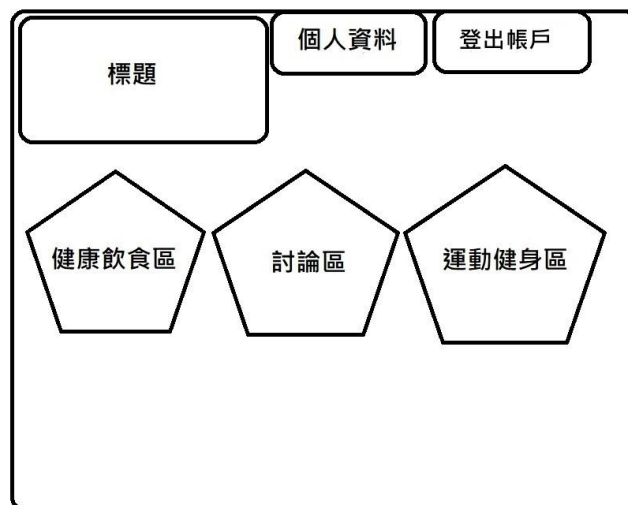


圖 3.12 網頁主介面(已登入)

3.6.3 帳號登入與註冊介面

使用者將在此介面輸入基本的帳號資料。

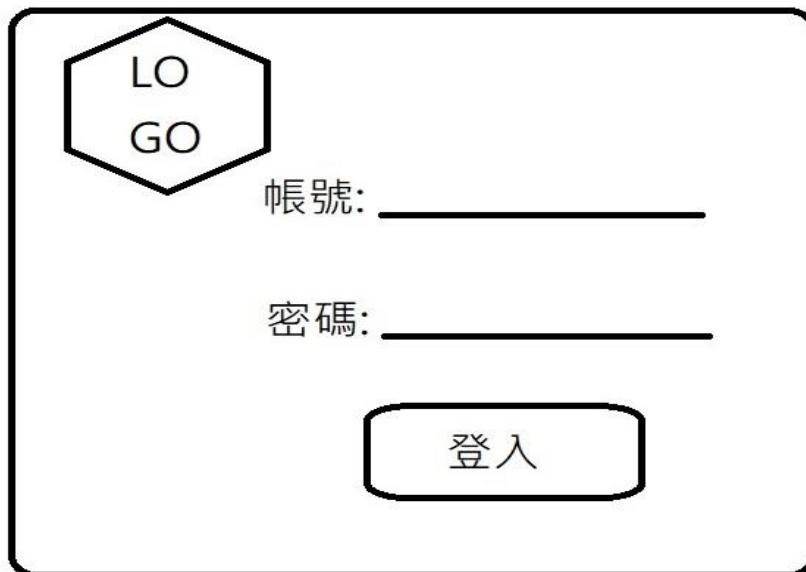


圖 3.13 展示了會員登入介面。在左上角是一個六邊形圖標，內部寫著「LO GO」。下方是兩個輸入欄位，分別標註為「帳號:」和「密碼:」。在輸入欄位下方是一個圓角矩形按鈕，上面寫著「登入」。

圖 3.13 會員登入介面

若無帳號，則透過註冊按鈕進入註冊介面，輸入完帳號的基本資料後，按下確認便可註冊。

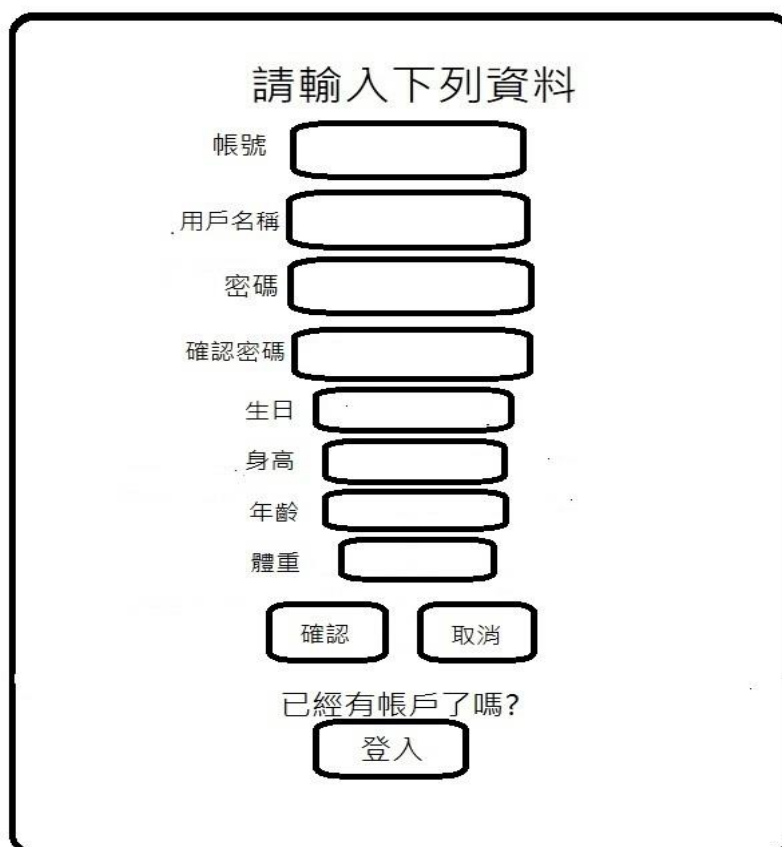


圖 3.14 展示了用戶註冊介面。頂部標題為「請輸入下列資料」。下方是一系列垂直排列的輸入欄位，每個欄位左側都有標籤：「帳號」、「用戶名稱」、「密碼」、「確認密碼」、「生日」、「身高」、「年齡」和「體重」。在這些輸入欄位下方，有兩個圓角矩形按鈕，分別標註為「確認」和「取消」。在「確認」按鈕下方，有一行文字「已經有帳戶了嗎？」，其下方是一個圓角矩形按鈕，上面寫著「登入」。

圖 3.14 用戶註冊介面

3.6.4 個人介面

個人介面頁面會呈現角色的用戶名稱、帳號、生日、年齡、身高、體重等資料。

The diagram shows a user profile form with the following elements:

- 用戶名稱** (User Name): Represented by a pentagon shape.
- 帳號名稱** (Account Name): Represented by a rounded rectangle shape.
- 生日** (Date of Birth): 2001/08/31, in a rounded rectangle.
- 年齡** (Age): 20歲, in a rounded rectangle.
- 身高** (Height): 180公分, in a rounded rectangle.
- 體重** (Weight): 51公斤, in a rounded rectangle.
- 修改** (Edit): A rounded rectangle button.
- 返回首頁** (Return Home): A rounded rectangle button.

圖 3.15 個人介面

3.6.5 文章討論區

文章討論區的首頁能看到使用者發表的文章，呈現的包括發文標題、文章討論區類型、發文的時間與發文者。並且透過發文按鈕進行發文。

The diagram shows a forum post list with the following elements:

- 討論區** (Forum): A rectangle button.
- 發文** (Post): A hexagon button.
- Table of Posts:**

發文標題	健康飲食區	發文時間	使用者
發文標題	健康飲食區	發文時間	使用者
發文標題	運動健身區	發文時間	使用者
發文標題	健康飲食區	發文時間	使用者
發文標題	運動健身區	發文時間	使用者
發文標題	健康飲食區	發文時間	使用者
發文標題	運動健身區	發文時間	使用者
發文標題	運動健身區	發文時間	使用者
- 返回首頁** (Return Home): A rounded rectangle button.

圖 3.16 文章討論區

發文介面可以輸入文章標題、選擇文章討論區的類型，並且插入圖片、影片和連結等內容。

The diagram shows the top part of the article posting interface. It includes a dropdown menu labeled '請選擇討論區' (Please select discussion area) with a downward arrow, a '標題' (Title) input field, and a '取消' (Cancel) button in a hexagonal shape.

內文

The diagram shows the bottom part of the article posting interface. It includes three buttons labeled '插入圖片' (Insert image), '插入影片' (Insert video), and '插入連結' (Insert link), followed by a large arrow button labeled '確認發文' (Confirm posting).

圖 3.17 文章發表介面

文章的內容中，將呈現文章的標題、發文者的名稱、討論區類型、文章內容，並且在文章下面會有其他使用者的留言與留言者的名稱。

The diagram shows the article content interface. It includes a '發文者名稱' (Author name) label, a '健康飲食區' (Healthy eating area) label, a '標題' (Title) label, a large '內文' (Content) area, a '返回討論區' (Return to discussion area) button, a heart icon with '8', a '回覆' (Reply) button, a table with two rows of replies (回覆者1, 回覆者2 and their respective comments), and a '返回首頁' (Return to home page) button.

回覆者1	回覆者留言
回覆者2	回覆者留言

圖 3.18 文章內容介面

3.6.6 健康飲食區

在健康飲食區的首頁，使用者會看到目前自身平均的營養攝取量、每日建議攝取熱量以及平均的飲水量，並透過新增資料按鈕新增飲食紀錄，若要查詢飲食紀錄則按左下的歷史紀錄按鈕。

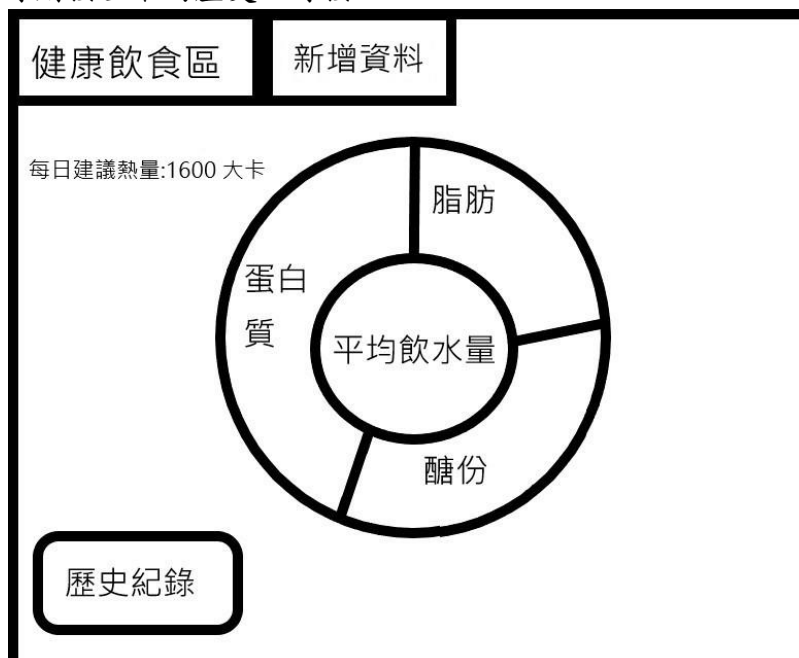


圖 3.19 健康飲食區圖形化分析介面

預設情況下，將會先進入飲食紀錄輸入介面，使用者可以輸入日期、食物名稱、各營養的攝取量與用餐時段。若要輸入飲水則按下飲水按鈕。

圖 3.20 飲食輸入介面

使用者將在此介面看到自己的飲食紀錄，在此介面將會呈現當天攝取的熱量、飲水量、以及當日紀錄的攝取食物列表，並且會有將資料圖形化的圖表為使用者分析攝取的營養量。

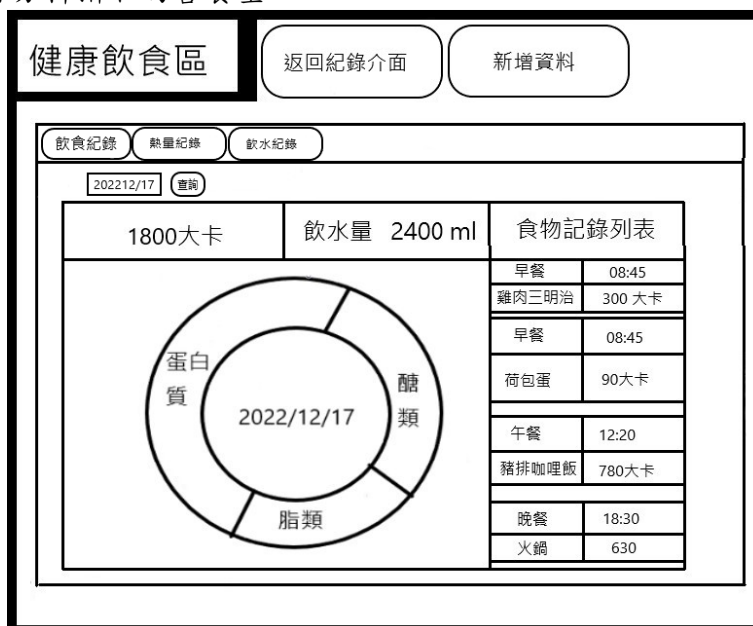


圖 3.21 查詢飲食紀錄

若要查詢的是熱量或飲水紀錄，在按下各自的按鈕後，選擇要查詢的日期期間，便可看到所選時間區間內的資料，並可透過圖表來了解自己在所選期間內的熱量或飲水攝取量的高低變化。

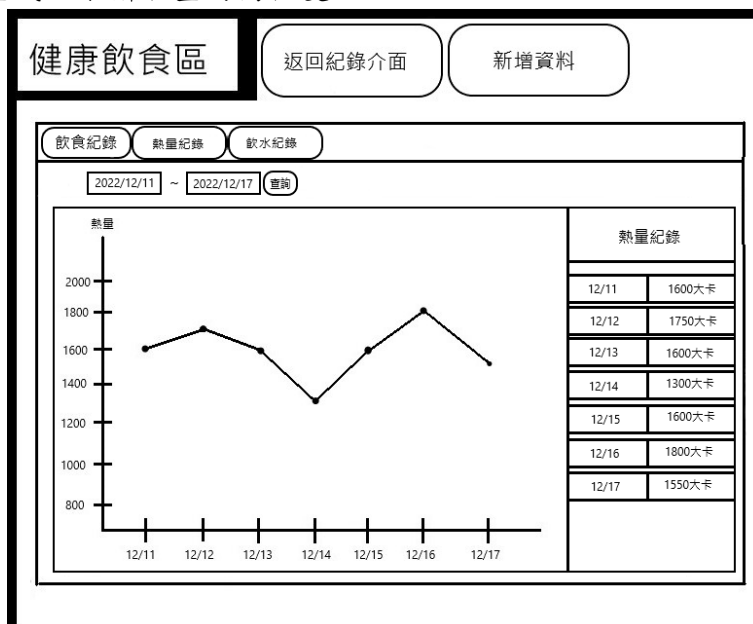


圖 3.22 熱量紀錄

3.6.7 運動健身區

在運動健身區的首頁，會呈現當前總共消耗的熱量、今日的運動時間，以及各運動類型佔的時間比以及今日運動的距離加總。透過按下輸入資料按鈕可以進入各類型資料輸入介面，生涯紀錄/各項分析紀錄按鈕則是前往目前輸入資料的紀錄分析。

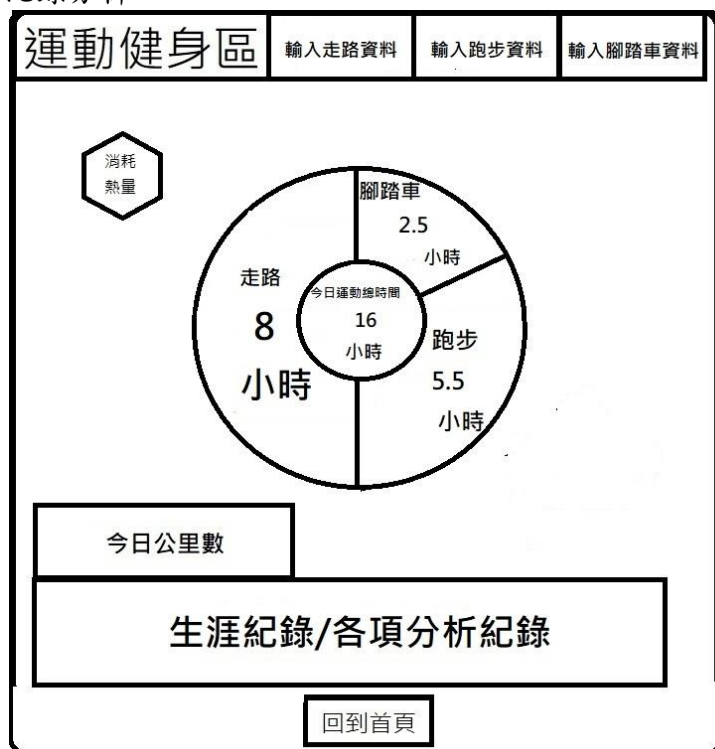


圖 3.23 運動健身區介面

以走路資料輸入為例，輸入資料介面可輸入日期、行走的步數、活動時間、消耗的熱量以及移動的公里數。並且會有資訊提醒如何計算熱量的消耗。

輸入資料(行走)		取消
日期		
行走步數		
行走活躍時間		
消耗熱量		
移動公里數		

卡路里計算:

平均1小時消耗 70 大卡

平均1小時消耗 87.5 大卡

平均1小時消耗 105 大卡

平均1小時消耗 122.5 大卡

體重:

40KG

50KG

60KG

70KG以上

輸入

圖 3.24 運動健身區步數輸入介面

生涯紀錄介面會看到自己到目前為止輸入的紀錄資訊，若要查詢的是特定類型的紀錄，則透過各類型的按鈕前往特定紀錄的分區。

生涯紀錄	跑步紀錄	步行紀錄	腳踏車騎乘紀錄	熱量紀錄
生涯紀錄統計				
共跑了 70,454步	共行走了 477,484步	腳踏車共騎了 745 小時		從 2022/8/31 日起
消耗了 24,069 大卡		移動了 514公里		
7日內活動量				
跑 24 小時	走 60 小時	腳踏車 8 小時		
步數 47,844 步	走 6,987 步	熱量 845 大卡	公里 341 公里	
回到運動健身區		回到首頁		

圖 3.25 生涯紀錄介面

使用者將在各類運動類型的紀錄透過圖表看到自己於 7 天、30 天、半年至一年內的運動量，並知道在此期間內的平均和總計。

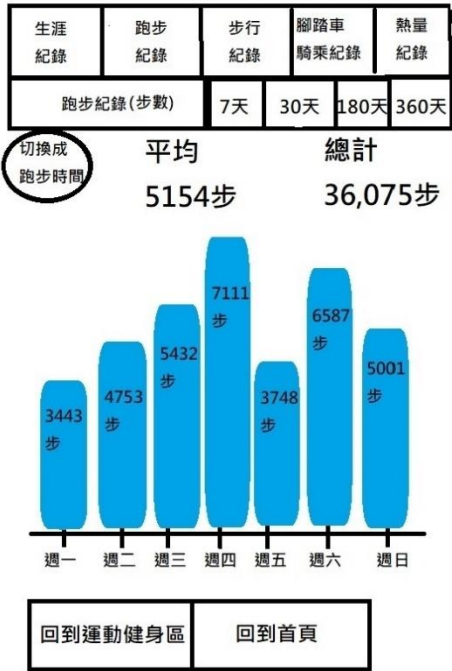


圖 3.26 運動紀錄

3.7 資料庫結構

3.7.1 個人帳號資料表

表 3.2 會員帳號資料表

會員帳號資料表		
user_account		
描述	欄位名稱	資料類型
使用者 id	id	Int(12)
使用者名稱	name	varchar(16)
使用者帳號	account	varchar(16)
使用者密碼	password	varchar(14)
使用者身高	height	int(4)
使用者體重	weight	Int(4)
使用者層級	level	int(1)

3.7.2 文章資料表

表 3.3 文章資料表

文章資料表		
article		
描述	欄位名稱	資料類型
文章 id	article_id	int(11)
作者 id	user_id	Int(12)
作者名稱	user_name	Varchar(16)
文章名稱	article_name	varchar(30)
文章類別	category_id	varchar(16)
文章內容	article_text	varchar(3000)
發文時間	post_time	datetime

3.7.3 留言資料表

表 3.4 留言資料表

留言資料表		
message		
描述	欄位名稱	資料類型
<u>留言 id</u>	m_id	int(12)
文章 id	article_id	varchar(11)
<u>留言者 ID</u>	user_id	Int(12)
留言者名稱	user_name	varchar(16)
留言內容	message_text	varchar(1000)
留言時間	message_time	datetime

3.7.4 健康飲食紀錄

表 3.5 健康飲食紀錄資料表

健康飲食紀錄資料表		
diet		
描述	欄位名稱	資料類型
<u>飲食紀錄編號</u>	Diet_number	Int(12)
<u>使用者 id</u>	User_id	Int(12)
使用者帳號	account	varchar(12)
紀錄日期	record_time	datetime
食物名稱	Food_name	Varchar(16)
攝取熱量	Calories_get	Int(5)
蛋白質	protein	Float(3)
脂類	fat	Float(3)
醣類	carbohydrate	Float(3)
用餐時段	Meal_time	Varchar(5)

表 3.6 飲水紀錄資料表

飲水紀錄資料表		
water		
描述	欄位名稱	資料類型
<u>飲水紀錄編號</u>	drink_number	Int(12)
<u>使用者 id</u>	User_id	Int(12)
使用者帳號	account	varchar(12)
紀錄日期	record_day	Date
紀錄時間	Record_time	time
飲水量	water_intake	Int(5)

3.7.5 運動健身紀錄

表 3.7 運動健身紀錄資料表

運動健身紀錄資料表		
fitness		
描述	欄位名稱	資料類型
<u>運動紀錄編號</u>	Fitness_number	Int(12)
使用者 ID	User_ID	Int(12)
使用者帳號	account	Varchar(12)
紀錄時間	record_time	datetime
運動類型	Fitness_type	Varchar(6)
步數	step	Int(10)
運動時間	duration	int(3)
消耗熱量	calories	Int(8)
公里數	kilometer	Int(4)

3.8 ER model

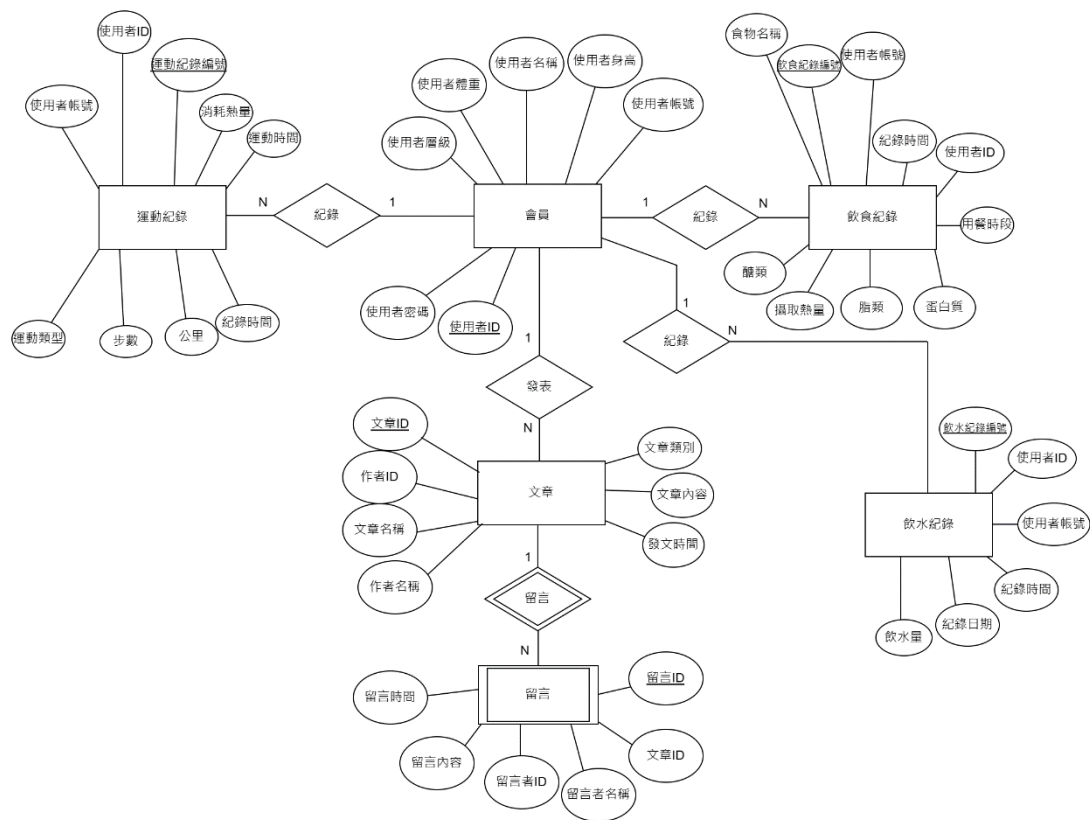


圖 3.27 ER model

第肆章 系統操作畫面

4.1 Bluehost 管理畫面

此介面為 Bluehost 的網站管理介面，主要可以調整網站的管理者、網站網址或網路外掛程式設定。

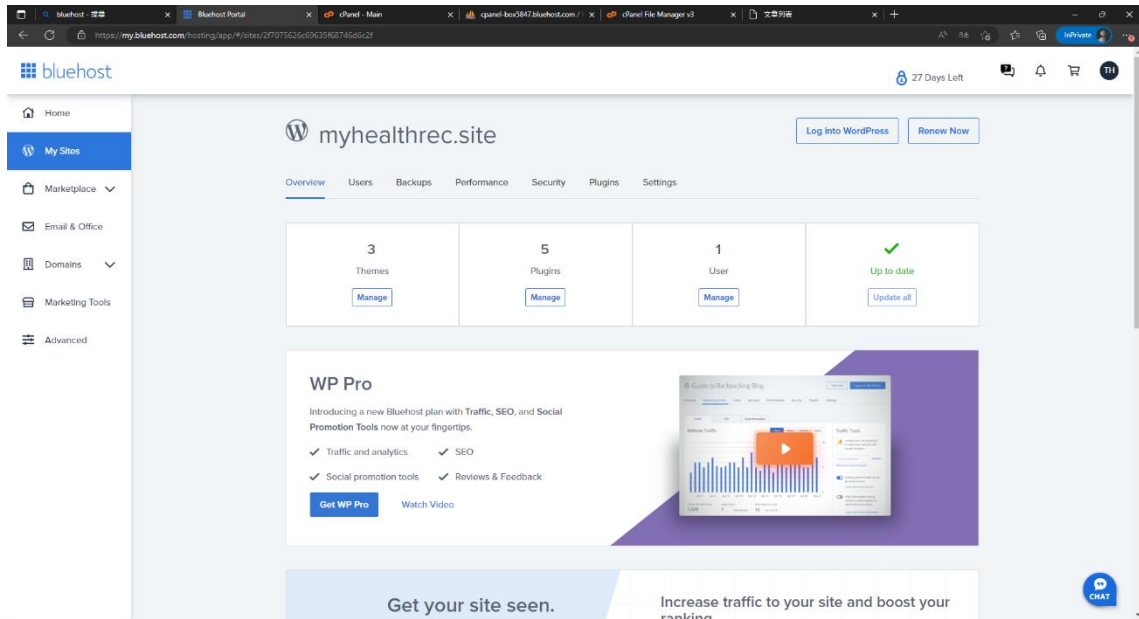


圖 4.1 Bluehost 網站管理介面

此頁則為本網站的資料庫，由圖所見是目前資料庫是由文章、留言、飲食紀錄、運動紀錄、用戶帳號、飲水紀錄等資料表構成。

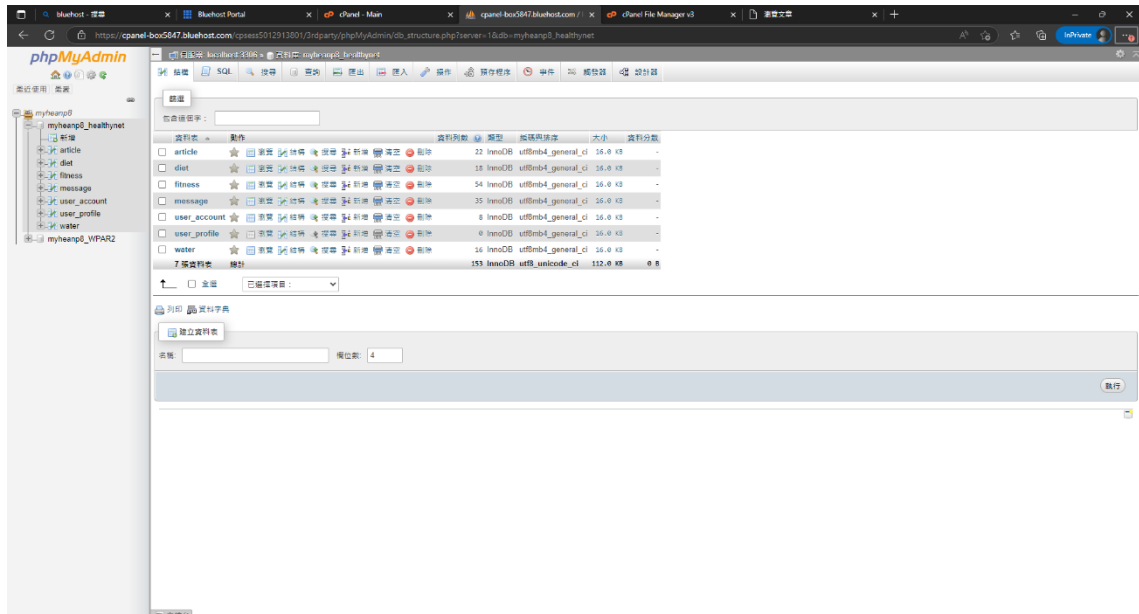


圖 4.2 網站資料庫

此頁則是負責存放網頁檔案的 File Manager，網頁檔案與會用到的圖片素材、套件文件等資料都放在此區域內進行管理。

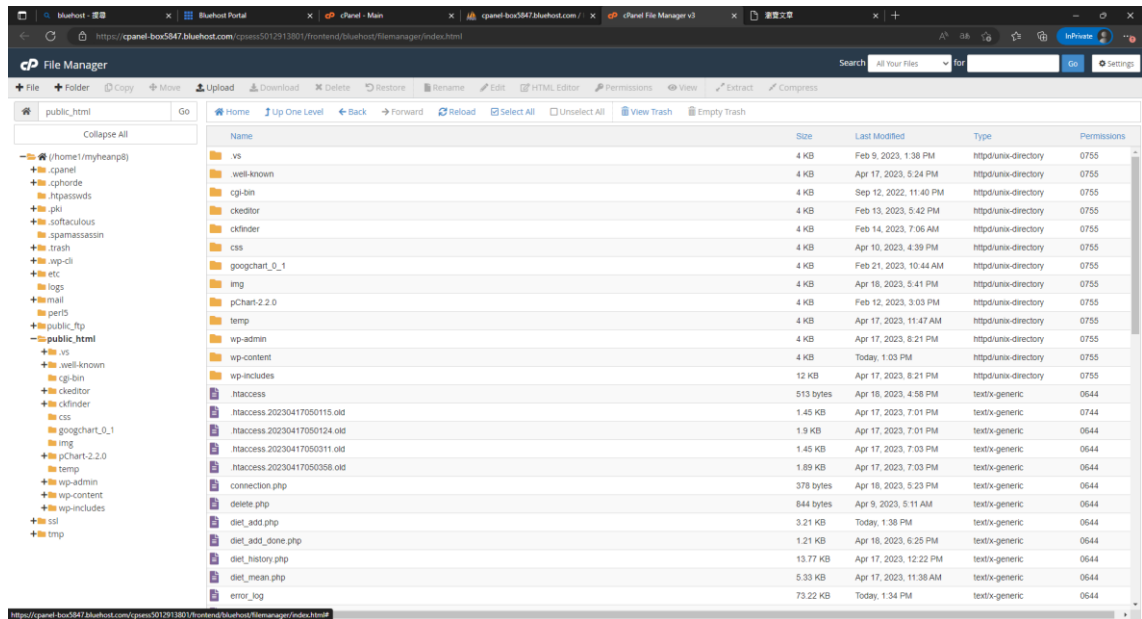


圖 4.3 網站檔案管理介面

4.2 網頁功能介紹

本頁面為網站首頁，從本頁可通往會員登入、文章發表以及其他本網站之功能。



圖 4.4 首頁

點選登入的 LOGO 可以進入會員登入介面，如若還沒有帳號，也可透過登入按鈕下的「註冊會員」進行註冊。

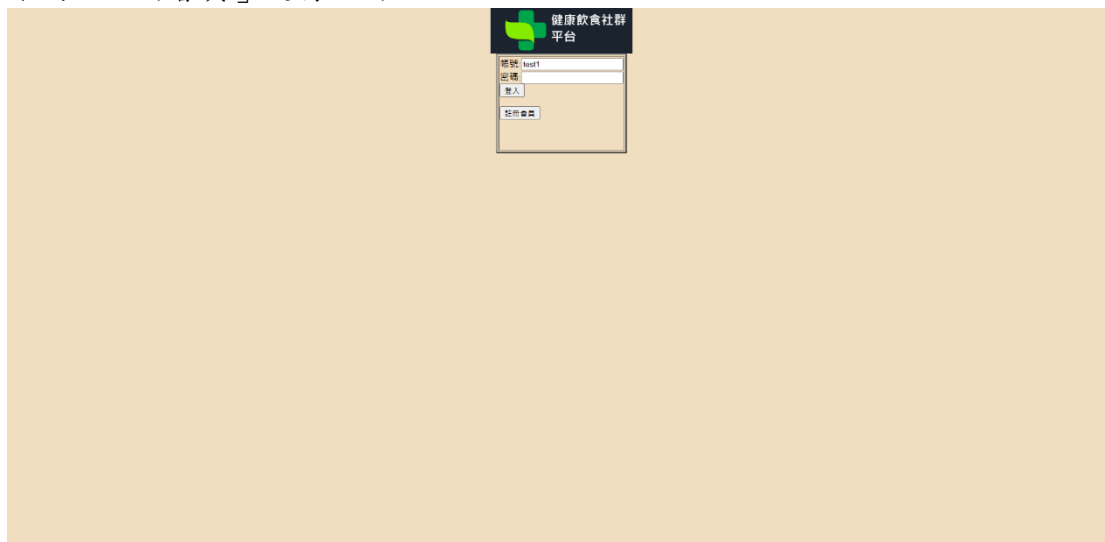


圖 4.5 登入介面

在註冊頁面裡依照網頁上要求的資訊進行輸入即可完成註冊。



The registration form is titled "註冊" (Register) and is located in the center of the page. It contains the following fields and buttons:

用戶名:	
帳號:	
密碼:	
身高:	
體重:	
註冊	註冊

圖 4.6 註冊介面

在註冊後點選用戶資訊可以進入個人帳戶資訊頁，此頁面將會顯示你的帳號、設定的名稱、生日以及你的帳戶階級。



The user information bar displays the following information:

aa(test1)你好

用戶資訊 登出

圖 4.7 登入介面變化



The user information page is titled "帳戶資料" (Account Information) and displays the following information:

修改個人資料

用戶名:aa
帳號:test1
身高:180
體重:65
體脂:1

圖 4.8 用戶資訊介面

點選發表文章後，進入發文介面，輸入你要發佈的文章的名稱，選擇其討論版類型，接著輸入文章內容後送出，便可從文章列表找到發表的文章。

發文

圖 4.9 發表文章按鈕

The screenshot shows a web interface for posting a new article. At the top left is a yellow tab labeled '討論區' (Forum). At the top right, a user profile for 'aa(test1)你好' is visible with a '登出' (Logout) button. The main heading is '發表文章' (Post Article). The form includes a text input for '文章名稱' (Article Title), a dropdown menu for '討論版' (Forum Category) with '精選好論壇' selected, and a large text area for '文章內容' (Article Content). A rich text editor toolbar is positioned above the content area, featuring icons for bold, italic, underline, strikethrough, text color, background color, bulleted list, numbered list, link, unlink, and other formatting options. A '發文' (Post) button is located at the bottom left of the form.

圖 4.10 發文介面

點選主頁的文章討論區進入文章列表，文章列表將會呈當前已發布的文章的名稱、作者以及文章的發布時間，點選文章的名稱即可進入該篇文章觀看內容。



圖 4.11 文章討論區按鈕



圖 4.12 文章列表

進入文章後可以觀看其內容以及其他對文章的留言。



圖 4.13 文章內容介面與留言

留言僅限於登入者可以使用，未登入者僅能觀看其內容，並會在下面顯示「請登入已進行留言」。



圖 4.14 未登入者文章樣式

點進主頁面的健康飲食區，可以看到目前記錄下來平均對於蛋白質、脂肪與醣類(碳水化合物的)攝取量，以及根據註冊時輸入的身高體重，換算出建議每日攝取的平均熱量。在網頁上方可以點選「新增資料」按鈕來進入新增資料介面，下方則能透過點選歷史紀錄來查詢輸入的日期之紀錄。

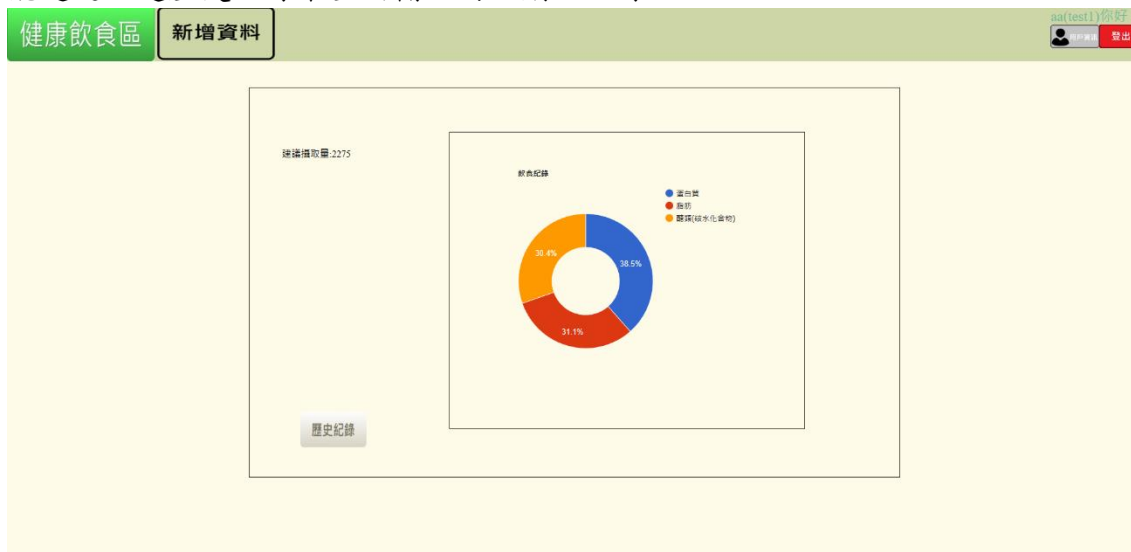


圖 4.15 健康飲食區首頁

點選新增資料後，可以選擇要輸入的是飲食或飲水，飲食為叉子與湯匙放置於餐盤的圖案，飲水則為杯子。

健康飲食區

nuttest1 你好
登入/退出 退出

⌵

🍵

日期	yyyy/mm/dd	📅
食物名稱		
熱量		
蛋白質		
脂肪		
纖維		
用餐時段	--:--:--	🕒
輸入		

圖 4.16 新增飲食紀錄圖

健康飲食區

nuttest1 你好
登入/退出 退出

⌵

🍵

日期	yyyy/mm/dd	📅
時間	--:--:--	🕒
飲水量		
輸入		

圖 4.17 新增飲水記錄圖

進入歷史介面後，分為飲食紀錄、熱量紀錄、飲水紀錄。飲食紀錄用於查詢指定日期內所輸入的飲食資訊、飲水總和以及該日熱量總和，並以圓餅圖呈現。熱量紀錄與飲水紀錄則可查詢在指定時間區間內的所有資料，並以折現圖呈現。

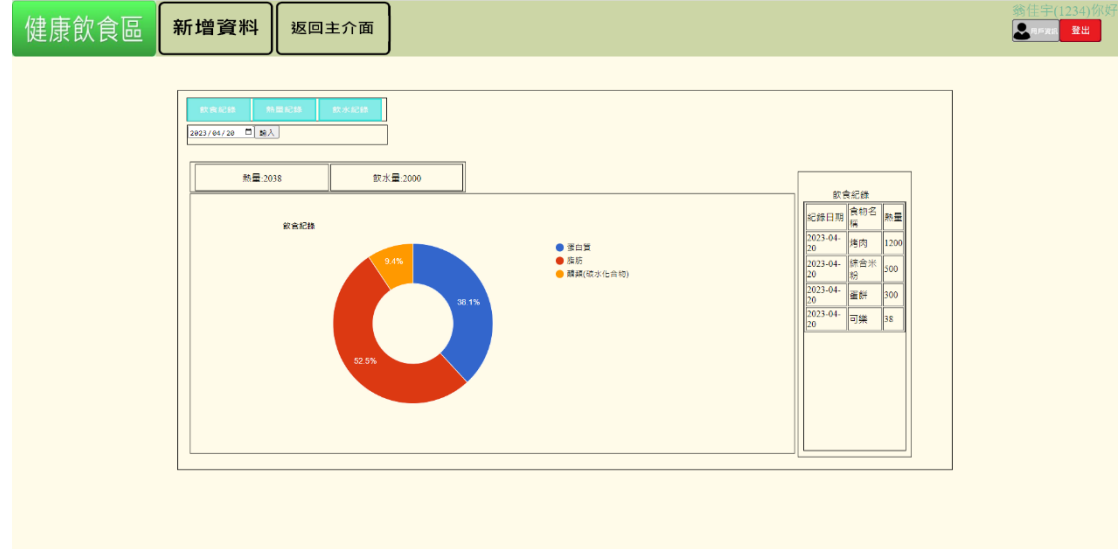


圖 4.18 飲食紀錄介面



圖 4.19 熱量紀錄介面



圖 4.20 飲水紀錄介面

點選主頁面的運動健身區後，可進到運動健身區主介面，主介面一樣以圓餅圖呈現目前所有紀錄的運動各自的占比，並顯示目前熱量總共消耗多少大卡，與健康飲食區一樣，上方可以透過按鈕前往新增資料區，圖表旁的按鈕則可帶往歷史紀錄區。

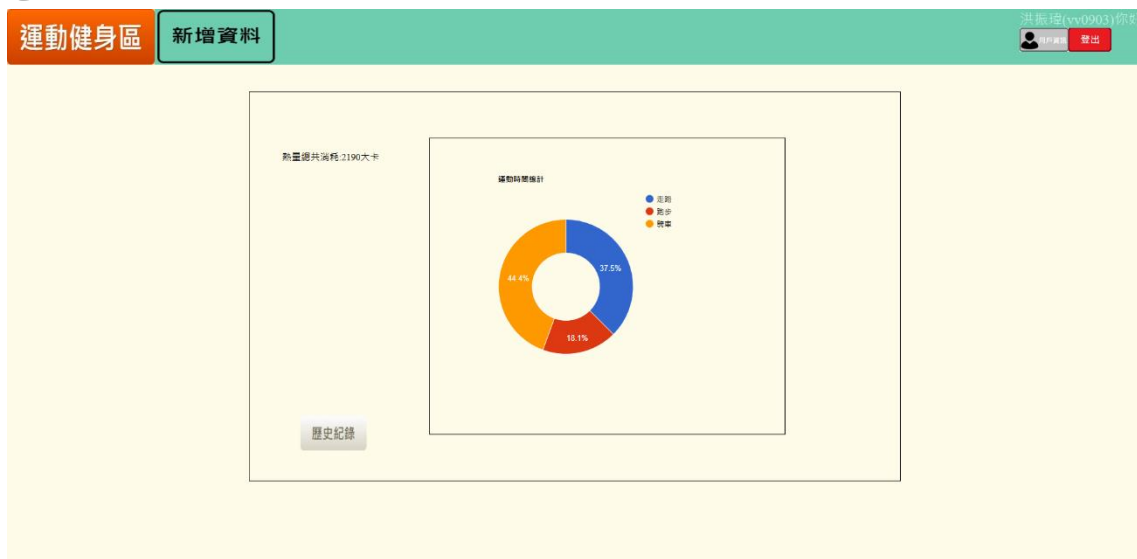


圖 4.21 運動健身區首頁

進入新增資料區，可以輸入日期、今日運動的時間，活動時間，消耗的熱量與公里數，其中行走步數僅在走路與跑步會出現，騎車僅需輸入活動時間、消耗熱量、移動公里數。

運動健身區

aa@test1 你好
我的家園 登出

步行 跑步 騎車

日期:	yyyy/mm/dd	📅
紀錄時間:	--:--:--	🕒
行走步數:		
活動時間:		
消耗熱量:		
移動公里數:		
輸入		

圖 4.22 走路與跑步輸入介面

運動健身區

aa@test1 你好
我的家園 登出

步行 跑步 騎車

日期:	yyyy/mm/dd	📅
紀錄時間:	--:--:--	🕒
活動時間:		
消耗熱量:		
移動公里數:		
輸入		

圖 4.23 騎車輸入介面

點選歷史紀錄後，會先進入總生涯紀錄，使用者將能查看自己到目前為止的步數、騎車時間、消耗熱量、移動距離，以及使用者在七天內的走、跑、騎車的運動量與運動時間總計。



圖 4.24 生涯紀錄介面

點選走路、跑步、騎車與熱量等按鈕後，則會帶到各自的資料統計，可以分為7天內、30天內、半個月內、一年內的資料。以下以走路紀錄做為示範(如圖 4.22~圖 4.25)。



圖 4.25 走路紀錄 7 天內紀錄介面



圖 4.26 走路紀錄 30 天內紀錄介面



圖 4.27 走路紀錄半個月內記錄介面



圖 4.28 走路記錄一年內紀錄介面

4.3 圖表功能程式碼

本網站的圖表功能是透過 Google 的 Google charts 來達成，目前我們一共使用三種的圖表，分別是用在用在運動區與飲食區主頁和飲食紀錄的圓餅圖、在飲食區呈現飲水與熱量紀錄的折線圖以及運動紀錄區的長條圖。以下分別擷取飲食紀錄、飲水紀錄以及運動紀錄的程式碼。

```
243 <script>
244 //圖表
245 google.charts.load('current',{packages:['corechart']});
246 google.charts.setOnLoadCallback(drawChart);
247
248 function drawChart(){
249   var data= google.visualization.arrayToDataTable([
250     ['營養種類','攝取量'],
251     <?php
252       $query="SELECT SUM(binary(protein))AS protein,SUM(binary(fat))AS fat,SUM(binary(carbohydrate)) as carbohydrate FROM diet where user_id ='$id'and record_time='$date'";
253       $exec=mysqli_query($conn,$query);
254       while($row=mysqli_fetch_array($exec)){
255
256         print["蛋白質", ".$row['protein'].",";
257         print["脂肪", ".$row['fat'].",";
258         print["醣類(碳水化合物)", ".$row['carbohydrate'].",";
259       }
260     >?>
261   ])
262 }
263 var options = {
264   title: '飲食紀錄',
265   pieHole: 0.5,
266   backgroundColor: {fill: 'transparent'}
267 };
268
269 var chart = new google.visualization.PieChart(document.getElementById('Chart'));
270 chart.draw(data,options);
271 }
272 </script>
```

圖 4.29 圓餅圖程式碼

```
<script>
//圖表
google.charts.load('current',{packages:['corechart']});
google.charts.setOnLoadCallback(drawChart);

function drawChart(){
  <?php
  $query="SELECT record_day as record_day,SUM(water_intake) as water_intake FROM water where user_id ='$id' AND record_day BETWEEN '$date' and '$date2' group by record_day";
  $exec=mysqli_query($conn,$query);
  if(mysqli_num_rows($exec)>0){
    >?>
    var data= google.visualization.arrayToDataTable([
      ['紀錄日期','飲水量'],
      <?php
      while($row=mysqli_fetch_array($exec)){
        print["".$row['record_day'].",".$row['water_intake'].",";
      }
    ])
  }
  <?php
  }else{
    >?>
  }
  var data=google.visualization.arrayToDataTable([
    ['紀錄日期','飲水量'],
    ['沒有資料',0]
  ]);
  <?php
  }
  >?>
  var options ={
    title: '飲水紀錄',
    hAxis:{title: '紀錄日期'},
    vAxis:{title: '飲水量'},
  };
  var chart = new google.visualization.LineChart(document.getElementById('Chart'));
  chart.draw(data,options);
}
</script>
```

圖 4.30 折線圖程式碼

```
668 <script>
669 //圖表
670 google.charts.load('current',{packages:['corechart']});
671 google.charts.setOnLoadCallback(drawChart);
672
673 function drawChart(){
674   <?php
675   switch ($type){
676     case '1':
677       $sql_search="SELECT record_day as record_day,SUM(calories) as calories FROM 'fitness' where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 6 DAY) AND curdate() GROUP BY record_day";
678       $sql_total="SELECT SUM(calories) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 6 DAY) AND curdate()";
679       $sql_avg="SELECT ROUND(SUM(calories)/7,2) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 6 DAY) AND curdate()";
680       break;
681     case '30':
682       $sql_search="SELECT record_day as record_day,SUM(calories) as calories FROM 'fitness' WHERE user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 1 MONTH) AND curdate() GROUP BY record_day";
683       $sql_total="SELECT SUM(calories) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 1 MONTH) AND curdate()";
684       $sql_avg="SELECT ROUND(SUM(calories)/30,2) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 1 MONTH) AND curdate()";
685       break;
686     case '180':
687       $sql_search="SELECT DATE_FORMAT(record_day,'%Y-%m-%d') as record_day,SUM(calories) as calories FROM 'fitness' WHERE user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 6 MONTH) AND curdate() GROUP BY DATE_FORMAT(record_day,'%Y-%m-%d') ORDER BY record_day";
688       $sql_total="SELECT SUM(calories) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 6 MONTH) AND curdate()";
689       $sql_avg="SELECT ROUND(SUM(calories)/180,2) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 6 MONTH) AND curdate()";
690       break;
691     case '360':
692       $sql_search="SELECT DATE_FORMAT(record_day,'%Y-%m-%d') as record_day,SUM(calories) as calories FROM 'fitness' WHERE user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 1 year) AND curdate() GROUP BY DATE_FORMAT(record_day,'%Y-%m-%d') ORDER BY record_day";
693       $sql_total="SELECT SUM(calories) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 1 year) AND curdate()";
694       $sql_avg="SELECT ROUND(SUM(calories)/360,2) as calories FROM fitness where user_id ='$id' AND 'record_day' BETWEEN DATE_SUB(curdate(), INTERVAL 1 year) AND curdate()";
695       break;
696   }
697   $result_search=mysqli_query($conn,$sql_search);
698   $result_total=mysqli_query($conn,$sql_total);
699   $result_avg=mysqli_query($conn,$sql_avg);
700   if(mysqli_num_rows($result_search)>0){
701     >?>
702   }
```

圖 4.31 長條圖程式碼-1

```

703 ~      var data= google.visualization.arrayToDataTable([
704 ~          ['日期','熱量消耗數'],
705 ~          <?php
706 ~          while($row=mysqli_fetch_array($result_search)){
707 ~              switch($get_day){
708 ~                  case '180':
709 ~                      print["'".$row['record_day']."'","'".$row['calories']."'"],";";
710 ~                      break;
711 ~                  case '365':
712 ~                      print["'".$row['record_day']."'","'".$row['calories']."'"],";";
713 ~                      break;
714 ~                  default:
715 ~                      print["'".$row['record_day']."'","'".$row['calories']."'"],";";
716 ~                      break;
717 ~              }
718 ~          }??>
719 ~      ])
720 ~  <?php
721 ~  }else{
722 ~  ??>
723 ~  var data=google.visualization.arrayToDataTable([
724 ~      ['紀錄日期','熱量消耗數'],
725 ~      ['沒有資料',0] ]);
726 ~  <?php
727 ~  }
728 ~  ??>
729 ~  var options ={
730 ~      title:'熱量紀錄',
731 ~      <?PHP
732 ~      switch ($get_day) {
733 ~          case '7':
734 ~              print "hAxis:{title:'紀錄日期'},";
735 ~              print "vAxis:{title:'熱量消耗數'},";
736 ~              break;
737 ~          case '30':
738 ~              print "hAxis:{title:'紀錄日期'},";
739 ~              print "vAxis:{title:'熱量消耗數'},";
740 ~              break;
741 ~          case '180':
742 ~              print "hAxis:{title:'紀錄月份'},";
743 ~              print "vAxis:{title:'熱量消耗數'},";
744 ~              break;
745 ~          case '365':
746 ~              print "hAxis:{title:'紀錄月份'},";
747 ~              print "vAxis:{title:'熱量消耗數'},";
748 ~              break;
749 ~          default:
750 ~              break;
751 ~      }
752 ~  }
753 ~  ??>
754 ~  };
755 ~  var chart = new google.visualization.ColumnChart(document.getElementById('Chart'));
756 ~  chart.draw(data,options);
757 ~  }
758 ~
759 ~ </script>

```

圖 4.32 長條圖程式碼-2

以飲食紀錄的程式碼為例子，在以上的程式碼截圖中，都會先從如(圖 4.33)進行開始，此段的作用是載入 Google chart 的函式庫中一個叫做 corechart 的套件後，執行名為 drawchart 的函式。

```

google.charts.load('current',{packages:['corechart']});
google.charts.setOnLoadCallback(drawChart);

```

圖 4.33 圖表分段程式碼(1)

在載入完必要功能後，將要開始設定圖表需要的資料和外觀設定等資料，透過(圖 4.34)可以看到，我們在 `function drawChart()` 中進行資料的查詢，並透過 `var data= google.visualization.arrayToDataTable([])` 此段將資料儲存進名為 `data` 的變數中。而 `while($row=mysqli_fetch_array($exec))` 中的內容則根據要繪製的圖表和呈現的內容決定排布方式。

```
function drawChart(){
var data= google.visualization.arrayToDataTable([
  ['營養種類','攝取量'],
]);
<?php
$query="SELECT SUM(binary(protein))AS protein,SUM(binary(fat))AS fat,SUM(binary(carbohydrate)) as carbohydrate FROM diet where user_id ='$id'and record_time='$date'";
$exec=mysqli_query($conn,$query);
while($row=mysqli_fetch_array($exec)){
  print["蛋白質",".$row['protein'].",";
  print["脂肪",".$row['fat'].",";
  print["醣類(碳水化合物)",".$row['carbohydrate'].",";
}
}
?>
})
```

圖 4.34 圖表分段程式碼(2)

在設定完資料後，可以透過 `var options{}` 的內容調整外觀方面的呈現，像是圓餅圖空心的大小、圖表的標題或背景顏色等。

```
var options = {
  title: '飲食紀錄',
  pieHole: 0.5,
  backgroundColor: {fill: 'transparent'}
};
```

圖 4.35 圖表分段程式碼(3)

最後資料都準備完成後，透過 `var chart` 將繪製出的圖表指定至特定的 Html 的位置上，在圖(4.36)中可以看到我們將其指定在名為 `chart` 的元素上。最後我們將先前設置完成的變數 `data` 與 `options` 引入。便可繪製出根據查詢內容呈現資料的圖表。

```
var chart = new google.visualization.PieChart(document.getElementById('Chart'));
chart.draw(data,options);
}
```

圖 4.36 圖表分段程式碼(4)

第五章 結論

5.1 結論

本網站達成的功能有以下幾項：

- 會員登入:基本的帳號註冊與登入。
- 飲食/運動紀錄:使用者可記錄輸入日期的食物名稱、營養攝取量、運動量、運動時間等資訊。
- 圖形化分析:使用者紀錄的資訊能夠利用 Google charts 的圖表來呈現。
- 使用者發表文章功能:使用者可在討論區正常發文，並透過文字編輯器調整文章內容的呈現。
- 健康相關文章閱覽:使用者可透過發文文章功能發表相關類型文章，或是轉載出自其他地方的文章。
- 社群系統:使用者目前可透過與他人的文章進行回覆，從而與其他使用者進行討論互動。

根據以上功能，本網站的使用者能夠透過創建帳戶，對自己每日的飲食或是運動進行記錄，並且透過文章討論發表自己對於健康方面的疑問或是方法，進而讓使用者透過與其他使用者討論，不斷改進與增進自身在健康方面的習慣。

而在本次專題中，我們發現網路上有許許多多的套件能讓網頁設計能夠更方便和簡易，諸如替本網站提供圖形化分析的 Google charts、讓發表文章時能選擇選擇字體大小與上傳圖片的 Ckeditor 等套件，都在本次網頁設計時幫助非常大。

但是綜觀目前的功能，仍能感覺到不足的地方，諸如健康文章的部分得由使用者自行發布、社群系統整體的用戶連接度不足、以及飲食或運動的資料輸入並未有參考值等問題。

5.2 未來展望

自疫情開始後，民眾對於健康方面的重視開始逐漸抬頭，許多無論是針對運動或是針對飲食方面的軟體或服務開始蓬勃發展，我們也希望我們的網站能夠幫助到那些需要這些服務的人。為了達到這個目標，未來本網站可以針對當前的版面與功能進行更多的強化，諸如先前提到的社群用戶的連接不足、文章發布只能透過使用者發布或是引用公開資料集做為飲食或運動的資料輸入參考等，還可以增加如紀錄睡眠時間與或間歇性斷食法的紀錄等內容，透過不斷更新內容讓每個使用者都能使用到符合自身需求的功能。

參考文獻

- [1] 醫聯網官網
https://med-net.com/Home/Index_m
- [2] 是方 i 健康官網
<https://ihealtho.chiefappc.com/>
- [3] Flo 官網
<https://flo.health/zhant>
- [4] MyFitnessPal 官網
<https://www.myfitnesspal.com/zh-TW>
- [5] Pacer 官網
<https://www.mypacer.com/>
- [6] Bluehost
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/Bluehost>
- [7] PHP
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/PHP>
- [8] HTML
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/HTML>
- [9] CSS
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%B1%82%E5%8F%A0%E6%A0%B7%E5%BC%8F%E8%A1%A8>
- [10] MySQL
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/MySQL>

111
學年度

嶺東科技大學

資訊管理系

健康飲食社群平台