



嶺東科技大學
LING TUNG UNIVERSITY

資訊管理系

GoAhead

指導教授：陳元瓊 教授
組員名單：柯淳丰 A78B012
 王筱蓉 A78B054
 蘇育鋒 A78B065

中 華 民 國 1 1 1 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

GoAhead

指導教授： 陳元瓊 教授
組員名單： 柯淳丰 A78B012
 王筱蓉 A78B054
 蘇育鋒 A78B065

指導教授： _____
口試委員： _____

中 華 民 國 1 1 1 年 0 5 月

謝 誌

本專題感謝恩師陳元瓊老師細心引導且耐心的協助我們，在這一年半的時間裡，培養本團隊嚴謹的做事態度，雖然過程中，遇到種種困難，但還是會給予我們最大的協助，使本專題得以順利完成。

於兩次專題報告口試期間，感謝期中報告時林甘敏老師及期末報告時林孟源老師、張志華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，增進資訊知識範疇，在此一併致上最高謝意。

柯淳丰 王筱蓉 蘇育鋒

謹誌 中華民國 111 年 04 月於嶺東科技大學

摘 要

近代年輕人對於時間管理的觀念受到網路時代的影響，更沈溺於虛擬世界，同時 Z 世代青少年也正在遭受疫情的影響，被迫改變原有生活方式，視訊會議與社交也全面線上化，日常生活與學習的時間變得難以分割，因而造成生活時間分配上的不平均。

團隊針對開發時間管理的應用程式為研究核心，在人手一機的時代，利用生活中的時間管理法協助規劃日常，並開發出時間管理 app 協助客群。團隊於市面同類軟體作出分析並使用線上表單同時市場調查，發現使用者更注重實用與效率的體驗。以模組化功能排版，提高一般人使用意願。

關鍵詞：時間管理 APP、模組化功能排版、UI 視覺設計

目 錄

摘要	I
目錄	II
表目錄	III
圖目錄	IV
第壹章 緒論	1
1.1 研究動機	1
1.2 研究目的	1
1.3 GoAhead 命名發想	1
1.4 GoAhead LOGO	2
第貳章 文獻回顧與探討	3
2.1 缺乏時間管理行為	3
2.2 時間管理法則	3
2.3 同類型程式比較	5
第參章 研究方法	6
3.1 研究步驟	6
3.2 研究流程	7
3.3 GoAhead 問卷調查	8
3.4 UI 介面設計	12
3.5 GoAhead 研究甘特圖	13
3.6 GoAhead 研究分工	14
3.7 軟體使用	17
3.8 研究發展歷程	18
第肆章 系統分析與設計	31
4.1 GoAhead 應用程式架構	31
4.2 實作成果	32
4.3 Android Studio 程式使用重點	38
第伍章 附錄	42
參考文獻	43

表目錄

表2.1 目前市場上相關 APP 比較	5
表3.1 表單調查結果	12
表3.2 GoAhead 研究甘特圖	15
表3.3 GoAhead 研究分工表	16

圖目錄

圖1.1 GoAhead LOGO	2
圖3.1 研究流程	7
圖3.2 介紹	8
圖3.3 性別	8
圖3.4 年齡	9
圖3.5 職業	9
圖3.6 零用金/收入	10
圖3.7 下列何者配色你最喜歡?	10
圖3.8 時間管理 APP 裡面你最注重的特色	11
圖3.9 距離上次你使用時間管理 app 是何時?	11
圖3.10 在你使用的時間管理 app 中，你最在意/喜愛的功能? ...	11
圖3.11 主畫面	18
圖3.12 行事曆	19
圖3.13 個人	20
圖3.14 建立	21
圖3.15 目標總覽	22
圖3.16 達成率分析	23
圖3.17 帳號	24
圖3.18 標籤分類	25
圖3.19 DOCK	26
圖3.20 修改版主畫面	27
圖3.21 修改版日曆	28
圖3.22 修改版個人	29
圖3.23 修改版建立	30
圖4.1 GoAhead 應用程式架構	31
圖4.2 開始	32
圖4.3 主畫面	33
圖4.4 日曆	34
圖4.5 分析	35
圖4.6 鬧鐘	36
圖4.7 鬧鐘-時間	37
圖4.8 bottom navigation 效果	38
圖4.9 月曆的 UI 排版和功能	38
圖4.10 月曆閱覽	39
圖4.11 通知顯示設定	39
圖4.12 鬧鐘運行	40
圖4.13 時間設定	40
圖4.14 無鬧鐘畫面	41

圖4.15 鬧鐘提醒開關	41
--------------------	----

第壹章 緒論

1.1 研究動機

科技日新月異，網路的時代帶來許多的便捷，但也造成許多人有網路成癮症。其中年齡落在區間 16~22 歲的學生，於現今被譽為「Z 世代」的年輕族群，從小就接觸網路世界，體驗到網路的便利，但自我控制能力也較差，容易長期沈溺於虛擬世界造成注意力不集中，導致學業表現不佳、失去對於學習的熱情，因沉溺於虛擬世界而造成做事拖延的習慣。

現代智慧型手機的發展，也是朝向以更快速、更有效率、更全方位的方向前進，就是時間管理概念的延伸。時間是世上最寶貴與最不可逆的一件事情，在求學階段，時間規劃非常重要，學生的時間是最能充分運用的，並且也是在學生對於未來目標最重要的課題之一。本團隊針對「Z 世代」的學生族群為目標受眾，我們以輔助時間規劃為主軸設計一款應用程式，協助需要改善時間規劃並且想學習自律的學生一個工具，我們致力協助規劃時間，希望在學生時期養成時間管理的習慣，為課業或日後工作帶來更高效率的做事方式。

1.2 研究目的

開發初期將目標規劃分為長、中、短期的階段性規劃，利用線上表單的結論為出發點，開發時間管理 APP 應用程式，此應用程式主要是為減少目標實現的失敗心理，利用時間倒數做提醒，以時間緊迫性產收壓力進而實現自我目標。

開發中後期因想法與現實的碰撞並將功能作微調，本團隊將更加著重於生活時間紀錄這一塊，因我們認為規劃的前提是必須先了解原先使用者的生活模式，才能進一步規劃自己的行程。另外加上提醒及鬧鐘功能，增添緊張情緒，減緩拖延的情形發生。

本應用程式著重以視覺化 UI 體驗為重，模組化 UI 設計邏輯，協助生活規劃目標提高使用者使用率及方便性，同時也吸引年輕客群使用增加使用誘因。

1.3 GoAhead 命名發想

在命名的時候，團隊內其實想法堆疊很久，我們打算從口號與行動發想，以 NIKE 的 JUST DO IT 為靈感聯想美劇的電影台詞 - GoAhead。「做就對了不要猶豫」，簡單易懂的口號，與其思考卻步，直接去做比較有效率，是我們設計最初的概念。我們也希望使用者在使用的同時支持我們的理念，直接了當的去完成自己的理想。

1.4 GoAhead LOGO

在設計發想過程，以時間為原型去做靈感聯想，「GoAhead」英文翻譯為「去做就對了」，橢圓形靈感來自對於時間的加速感，箭頭則代表去做的行為。在每天起床後，與其發懶時間一樣過，不如充實的去做自己想做的事，認真利用時間你會發現時間速度常常無法踩住煞車，也呼應我們初衷的主軸。

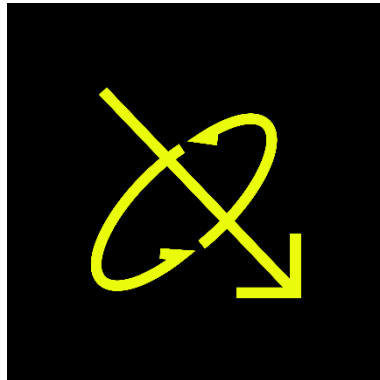


圖 1.1 GoAhead LOGO

第貳章 文獻回顧與探討

2.1 缺乏時間管理行為

網路世代的興起導致當代青少年人對時間掌握能力非常低，進而產生拖延行為（Procrastination），當對於目標不確定或時間較不急迫時，容易出現拖延心理，永遠的「等一下」沒有人知道那句話後面需要多少之前之後，才能開始執行事件。

Burka & Yuen (2011) 將拖延定義為「將該做的事情延後做的一種行為」。拖延是一種暫時的狀態，並非一種性格或人格，在自我價值面臨危機、產生龐大恐懼時，拖延能暫時遠離壓力[1]

以下五種是針對當代年輕人受網路影響常發生的五種拖延心理[2]。

1. 時間折扣型：
當事情沒有急迫性，越容易將事情拖到最後一刻才完成。
2. 效率拖延型：
因不知道如何開始，壓力驟增。對於目標，設有達成的時間與日期，但卻遲遲尚未著手進行。
3. 完美主義型：
害怕失敗，做出的成果不如預期，寧可拖延。
4. 高壓自虐型：
此類型分為被動拖延及主動拖延。被動拖延的人越接近期限會越焦慮，最後表現的差強人意。主動拖延的人則屬策略性拖延，在時間壓力下會高度注，大幅提升效率將工作完成。
5. 懶散型：
身邊誘因太多，容易分心，成為了習慣拖延。

2.2 時間管理法則

有計畫性的規劃未來目標並且實行，避免出現拖延行為。以下三種時間管理法則是目前公認，可行性最高的時間管理法則[3]。

1. 帕金森定律（Parkinson's Law）：
英國學家帕金森(C. Northcote Parkinson) 1957 年發表管理學名著「帕金森定律及行政的其他研究」(Parkinson's Law and Other Studies in Administration)，文中道出組織中的主要病態，後來「帕金森定律」一詞也演

變成譏諷組織病態的專用術語。時間越多、投入的心力越少，效率就會越差，而時間少則反之。

2. 艾維·利時間管理法

艾維·利時間管理法，也叫做艾維利法則、六點優先工作制，它的總體設計原則就是縮短計劃時限、加強自我感知，它要求實踐者每天用紙筆記錄當天需要完成的最重要的六件事用數字標明每件事的重要性次序；然後，早上先做第一項，直至完成或達到要求，再開始完成第二項、第三項。

3. GTD (Getting Things Done) 工作管理系統：

戴維·艾倫提出「儘管去做」的理論，並不把重點放在優先順序，而是依照當下情境列出任務清單，提倡兩分鐘就可以完成的事情就立馬做。利用蒐集、處理、組織、回顧、行動的五大步驟處理事。

綜合以上我們所篩選過後的時間管理法則，我們選擇實際執行的時間管理法則，發現缺少每週待辦、提醒、長期規劃的功能，對時間沒有規劃能力，除了無法像預期完成事務，還很浪費時間造成生活沒有效率，因此我們運用在學期間的資訊應用專業進行開發和建置應用程式，協助我們的目標客群更加有效規劃生活。

2.3 同類型應用程式比較

表2.1 目前市場上相關 APP 比較

APP	特色	優點	缺點
 ticktick	代辦事項清單型。 可設定優先順序、有留言板功能、位置資訊，筆記功能完整，打卡功能，輸入時間可智慧辨識並設定，番茄鐘功能。	功能多，工作項目明確。	預覽特定日期事項麻煩。
 TimeTree	行事曆型。 可建立多個行事曆並可共享，天數計算器，備忘錄功能，每日通知。	當月事項一目瞭然，時間設定完整。	無法設定子任務進度。
 HabitMinder	習慣記錄型。 設定每日目標數據，完成並打卡，圖像化，有進度百分比。	操作簡單，數據清晰。	視覺過於簡單，單位定義不明確，可設定的習慣太少。
 專注清單	番茄鐘形。 可設定一個任務要使用多少番茄鐘，有統計報表。	全神貫注在工作上，並且有適當時間休息。	任務到期時間設定繁瑣。
 時間塊 青春版	紀錄時間。 15 或 30 分鐘為單位，記錄時間消耗處。 可以在未來增添事項並提醒，成為代辦事項。	知道時間花去哪。	事項固定，時間設定死板。

資料來源：自行整理

第參章研究方法

3.1 研究步驟

3.1.1 規劃

團隊從生活中找出待改善的地方，並在提出後做說明，經歷多次的開會後，決議以「時間規劃」為主軸。

3.1.2 分析：

團隊以三大管理法則—帕金森、艾維利、GTD 三種時間管理法為核心，文獻與管理法做功能規劃比較可行實際做法，並實際使用市面同類應用程式的盲點設計問卷，我們希望跟使用者平行討論，在學生社群平台以及臉書社團進行問卷調查。

3.1.3 設計：

主打視覺化直覺操作，增加使用者 APP 的使用率並持續使用，因應 Z 世代的到來，著重在風格化的視覺感官與模組化功能排版，相較市面上 APP 從未出現過。

3.1.4 建置：

經團隊的調查並討論後，以 Android Studio 製作程式，利用程式語言 Java 撰寫，加入 Figma 設計 UI 介面，開發時間管理工具協助使用者，改善使用者對日常時間的規劃。

3.2 研究流程

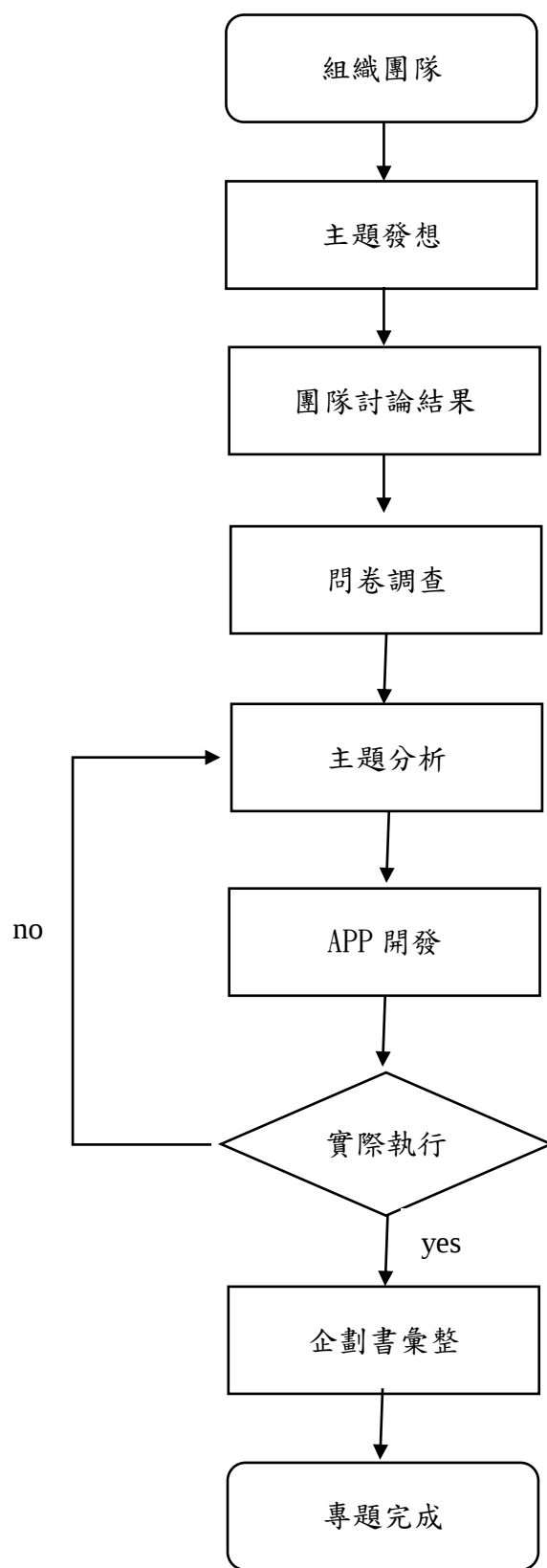


圖 3.1 研究流程

3.3 GoAhead 問卷調查

3.3.1 問卷



Goahead 時間管理 調查研究

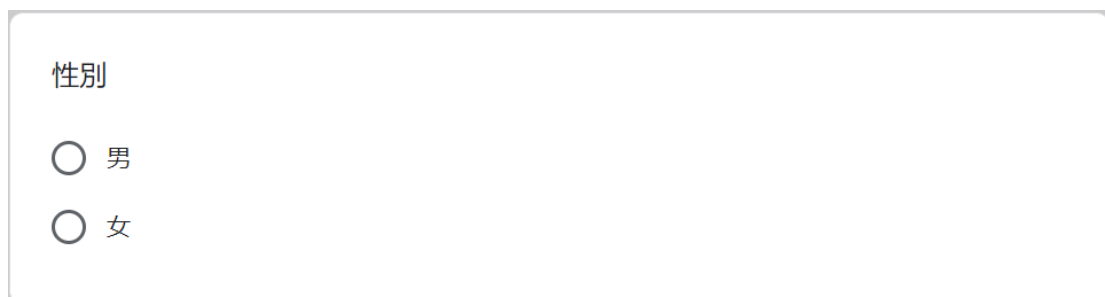
此表單僅限 嶺東科技大學 資訊管理系畢業專題製作 使用
表單內不會保留任何個人資料

如有問題，請洽 ben070411@gmail.com

 keke87621@gmail.com (未分享) [切換帳戶](#) 

*必填

圖3.2 介紹



性別

☐ 男

☐ 女

圖3.3 性別

年齡 *

☐ 13~15

☐ 16~18

☐ 19~21

☐ 22~24

☐ 25~27

☐ 28~30

圖3.4 年齡

職業 *

☐ 學生

☐ 上班族

☐ 餐飲業

☐ 服務業

☐ 補教業

☐ 自由業

☐ 其他: _____

圖3.5 職業

零用金 / 收入 *

- ☐ 0~1萬
- ☐ 1萬1~2萬
- ☐ 2萬1~3萬
- ☐ 3萬1~4萬
- ☐ 4萬1~5萬
- ☐ 5萬以上

圖3.6 零用金/收入

下列何者配色你最喜歡的? *



- ☐ 螢光黃底深灰字



- ☐ 淺灰底螢光黃字



- ☐ 白灰底黑灰字



- ☐ 黑灰底螢光黃字

圖3.7 下列何者配色你最喜歡？

時間管理app裡面你最注重的特色 *

- ☐ 倒數計時
- ☐ 瘋狂提醒，直到完成
- ☐ 互動體驗
- ☐ 簡單介面
- ☐ 讀書計畫
- ☐ 習慣養成
- ☐ 語音紀錄
- ☐ 日記或週記

圖3.8 時間管理 APP 裡面你最注重的特色

距離上次你使用時間管理app是何時? *

- ☐ 每天
- ☐ 一周2~3次
- ☐ 一個月不到10次
- ☐ 曾經用過已刪
- ☐ 從來沒用過

圖3.9 距離上次你使用時間管理app是何時?

在你使用的時間管理app中，你最在意/喜愛的功能? *

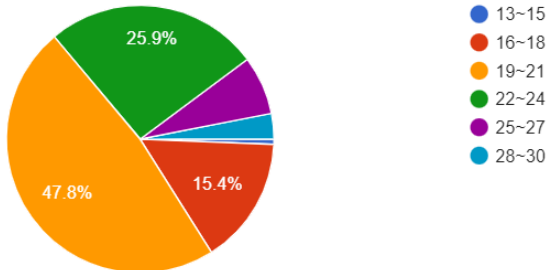
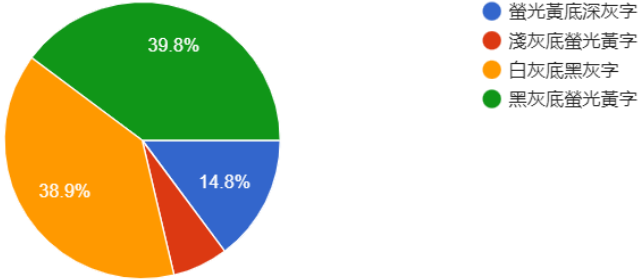
詳答文字

圖3.10 在你使用的時間管理app中，你最在意/喜愛的功能？

3.3.2 問卷調查整理

藉由各大社群媒體發放線上表單，受測者年齡不受限，主題為時間管理app市場調查，填表時間為 30 天，填表人數達到 324 人，女生為233人，男生為91人，表單調查結果如下：

表 3.1 表單調查結果

問題	調查結果	結論
年齡	 13~15 16~18 19~21 22~24 25~27 28~30	對我們表單產生興趣的落在 16~25 歲，因此成為我們的客群。
下列何者配色你最喜歡的？	 - 螢光黃底深灰字 - 淺灰底螢光黃字 - 白灰底黑灰字 - 黑灰底螢光黃字	黑灰底螢光黃字此顏色搭配最多人喜歡，並為我們的主色搭配。 

時間管理 app 裡面你最注重的特色	<table><thead><tr><th>特色</th><th>次數</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>倒數計時</td><td>174</td><td>53.7%</td></tr><tr><td>瘋狂提醒, 直到完成</td><td>76</td><td>23.5%</td></tr><tr><td>互動體驗</td><td>109</td><td>33.6%</td></tr><tr><td>簡單介面</td><td>254</td><td>78.4%</td></tr><tr><td>讀書計畫</td><td>128</td><td>39.5%</td></tr><tr><td>習慣養成</td><td>190</td><td>58.6%</td></tr><tr><td>語音紀錄</td><td>32</td><td>9.9%</td></tr><tr><td>日記或週記</td><td>102</td><td>31.5%</td></tr></tbody></table>	特色	次數	百分比	倒數計時	174	53.7%	瘋狂提醒, 直到完成	76	23.5%	互動體驗	109	33.6%	簡單介面	254	78.4%	讀書計畫	128	39.5%	習慣養成	190	58.6%	語音紀錄	32	9.9%	日記或週記	102	31.5%	加強客群所喜愛的特色，依序做設計。
特色	次數	百分比																											
倒數計時	174	53.7%																											
瘋狂提醒, 直到完成	76	23.5%																											
互動體驗	109	33.6%																											
簡單介面	254	78.4%																											
讀書計畫	128	39.5%																											
習慣養成	190	58.6%																											
語音紀錄	32	9.9%																											
日記或週記	102	31.5%																											
距離上次你使用時間管理 APP 是何時？	<table><thead><tr><th>使用頻率</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>每天</td><td>12.7%</td></tr><tr><td>一周2~3次</td><td>14.5%</td></tr><tr><td>一個月不到10次</td><td>8.3%</td></tr><tr><td>曾經用過已刪</td><td>43.5%</td></tr><tr><td>從來沒用過</td><td>21%</td></tr></tbody></table>	使用頻率	百分比	每天	12.7%	一周2~3次	14.5%	一個月不到10次	8.3%	曾經用過已刪	43.5%	從來沒用過	21%	希望提高使用者對時間規劃應用程式的常態使用率。															
使用頻率	百分比																												
每天	12.7%																												
一周2~3次	14.5%																												
一個月不到10次	8.3%																												
曾經用過已刪	43.5%																												
從來沒用過	21%																												

3.4 UI 介面設計

GoAhead 目標受眾為 Z 世代青少年，我們把問卷調查以及三個管理法為依據，以現階段能力水準，我們在有限的範圍內加入圓矩形的設計元素，利用曲度的變化為使用者介面做細微幅度的調整，從視覺到觸覺大量簡化，讓使用者可以無意識的上手並經常使用我們的軟體。

視覺配色上，品牌定位為年輕化、潮流，我們將標準色以撞色為基礎，諮詢平面設計師，並進行色彩調製，最後得出以深灰、螢光黃、淺灰、淺白灰，為品牌的標準色。

3.5 GoAhead 研究甘特圖

表 3.2 研究甘特圖

月份 工作項目	4	6	8	10	12	1	2	3	4
題目選擇	■								
資料蒐集	■								
分析主題	■	■							
文獻蒐集	■	■							
資料彙整						■	■	■	■
統整與修改					■	■	■	■	■
功能規劃		■	■	■					
UI 設計			■	■	■	■	■	■	■
APP 製作			■	■	■	■	■	■	■
成果發表					■				■
書面報告					■				■
製作簡報				■	■			■	■
口頭報告					■				■

3.6 GoAhead 研究分工

表 3.3 分工表

學號	姓名	事項
A78B065	蘇育鋒	UI設計
A78B012	柯淳丰	企畫書
A78B054	王筱蓉	程式撰寫

3.7 軟體使用

3.5.1 Adobe Illustrator

透過 Illustrator 以向量圖形來進行繪畫，透過滑鼠、感壓筆、觸控筆等工具，就能在短時間內，輕鬆繪製所需的圖形物件。Illustrator 目前被廣泛應用在平面媒體、網站版面、影片或行動裝置等視覺設計上。[8]

用途：UI 物件設計、LOGO、配色色票

3.5.2 Adobe Animate

Animate 可用於設計向量圖形和動畫，並發佈到電視節目、影片、網站、網路應用程式，大型網際網路應用程式和電子遊戲中。該程式還支援點陣圖形，豐富文字，音訊和影片嵌入以及 ActionScript 指令碼。可以為 HTML5，WebGL，可縮放向量圖形(SVG)動畫和 Spritesheet 以及傳統 Flash Player(SWF)和 Adobe AIR 格式發佈動畫。

用途：影片製作

3.5.3 Figma

Figma 是一個向量圖形編輯器和原型設計工具，主要基於網頁與軟體進行工作，完美應付 Windows、MacOS、Chrome OS 等，並且在加入頁面過場與即時預覽編輯模擬效果，同時也支援行動裝置做模擬與查看。我們利用 Figma 中的行動裝置規格去做 GoAhead 的版面設計，在編輯同時也可以加入動畫與過場，效果中還加入自適應效果，根據情景系統自動判斷效。

用途：UI 設計

3.5.4 Android Studio

Android Studio 是一個為 Android 平台開發程式的整合式開發環境。Android Studio 基於 JetBrains IntelliJ IDEA，為 Android 開發特殊客製化，並在 Windows、OS X 和 Linux 平台上均可執行。

用途：撰寫 APP 開發、APP 資料庫

3.8 研究發展歷程

3.6.1 第一階段

以長期規劃為設計目標，規劃未來時間，將零碎時間更有效率的利用。在設計上大量使用圓矩型方形，並將其加入顏色分類，重點資訊展示在首頁一目瞭然。「建立」中新增多樣規劃功能，更完善貼近使用情景；在個人設定裡，我們加入目標預覽，達成率分析等資訊讓使用者清楚掌握個人時間分配。

3.6.1.1 主畫面

以資訊化圖表呈現，上方為今日待辦並加入顏色做標籤分類，中間加入事件倒數計時，下放為長期計畫。



圖 3.11 主畫面

3.6.1.2 行事曆

以週期計畫為版面設計，下方加入長期計畫的詳細資訊以及下次的短期計畫。

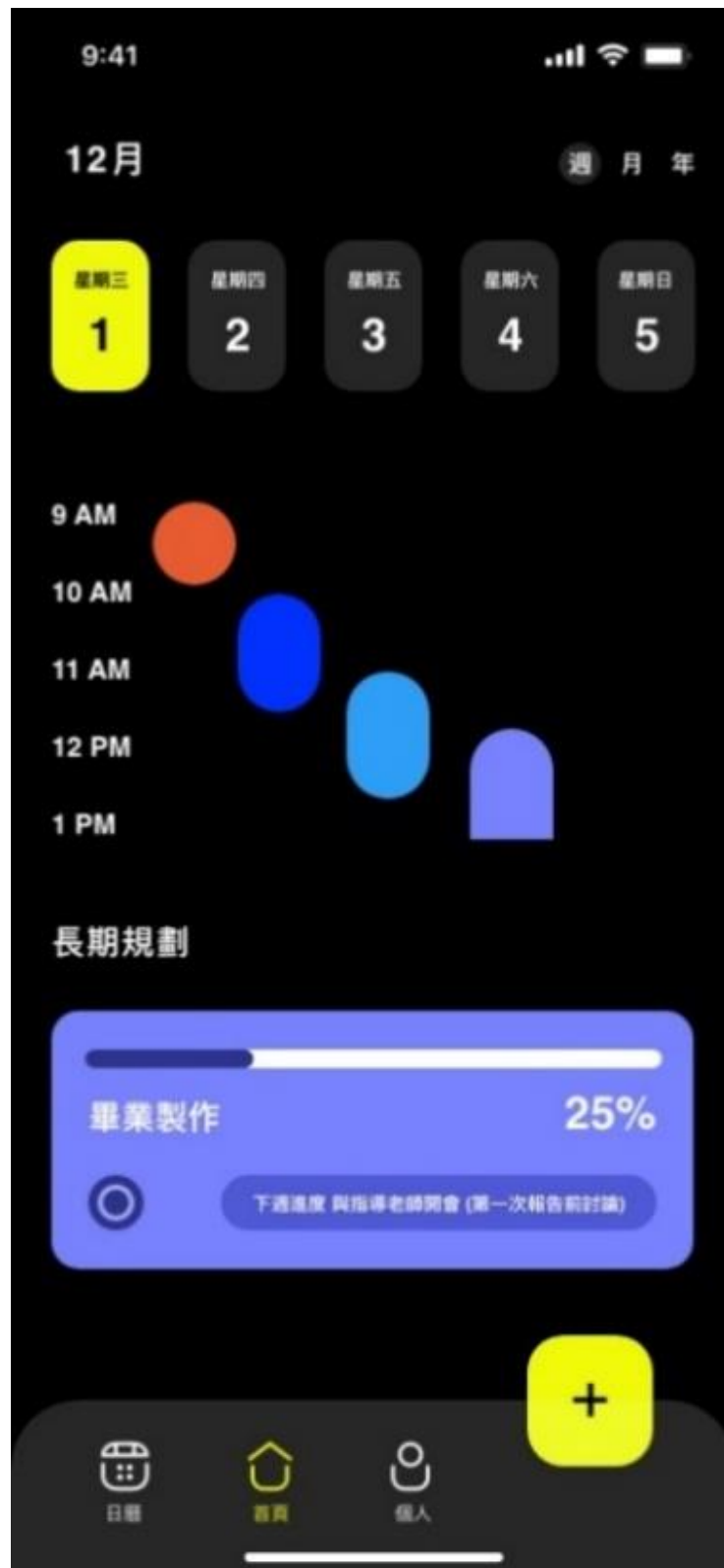


圖 3.12 行事曆

3.6.1.3 個人

以圓矩形方塊為設計的按鈕，加入動態磚格式去做發想，並在右上角加入通知選項。



圖 3.13 個人

3.6.1.4 建立

以毛玻璃為背景，建立新項目「時間安排」、「目標頻率」、「進度安排」、「倒數計時」多樣化功能操作。



圖 3.14 建立

3.6.1.5 目標總覽

檢視自我目標設定，快速瀏覽及目標分類紀錄。



圖 3.15 目標總覽

3.6.1.6 達成率分析

讓使用者自我檢視目標達成狀況，並對未達成目標可以進行改善。



圖 3.16 達成率分析

3.6.1.7 帳號

使用者基本資料，登出後，可備份保留先前的資料。



圖 3.17 帳號

3.6.1.8 標籤分類

加上顏色標籤分類事件項目。



圖 3.18 標籤分類

3.6.1.9 DOCK

右下角加入圓矩形「建立」按鈕。



圖 3.19 DOCK

3.6.2 UI 修改版

延續第一版的設計語言，將功能進行大量減法設計，精簡首頁資訊去除大量色彩避免搶走視覺重點。以資料夾概念去發想以圓矩型方形與 UX 滑動方式為靈感，在功能規劃上，更注重功能實用性考量。

3.6.2.1 修改版主畫面

以資訊化整合圖表呈現，上方為今日代辦並加入顏色做標籤分類，中間加入事件倒數計時，下放為長期計畫。

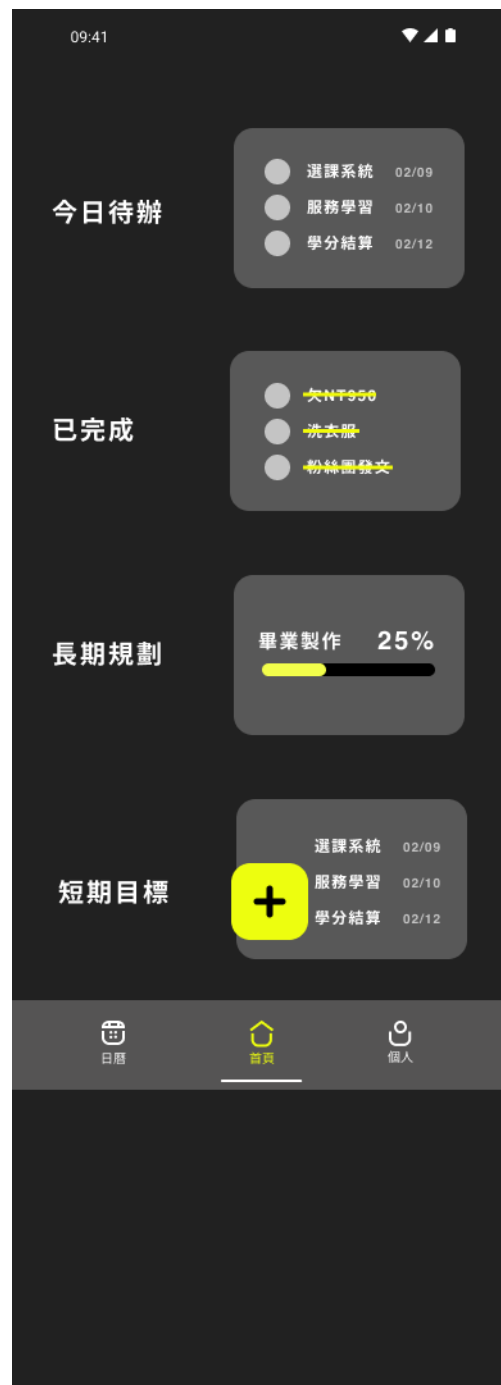


圖 3.20 修改版主畫面

3.6.2.2 修改版日曆

以滑動操作呈現，加入更多活動式資料夾為靈感以週期計畫，這次改為滿版畫面，讓使用者更重點視覺。

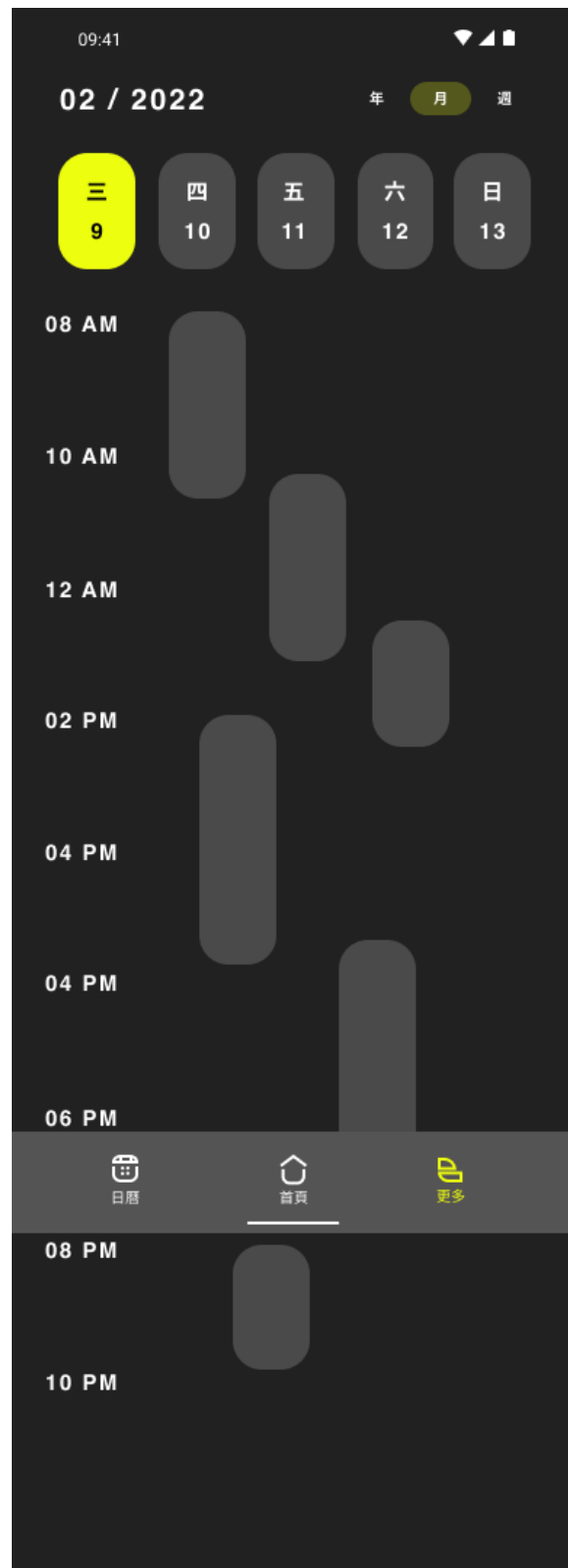


圖 3.21 修改版日曆

3.6.2.3 修改版個人

以長方矩型條列式，在字體旁加入幾何圖象化辨識線條。



圖 3.22 修改版個人

3.6.2.4 修改版建立

以毛玻璃為背景，圓形加入粗體 iCon「長期計畫」「代辦事項」「新增計畫」多樣化功能操作。



圖 3.23 修改版建立

第肆章 系統分析與設計

4.1 GoAhead 應用程式架構

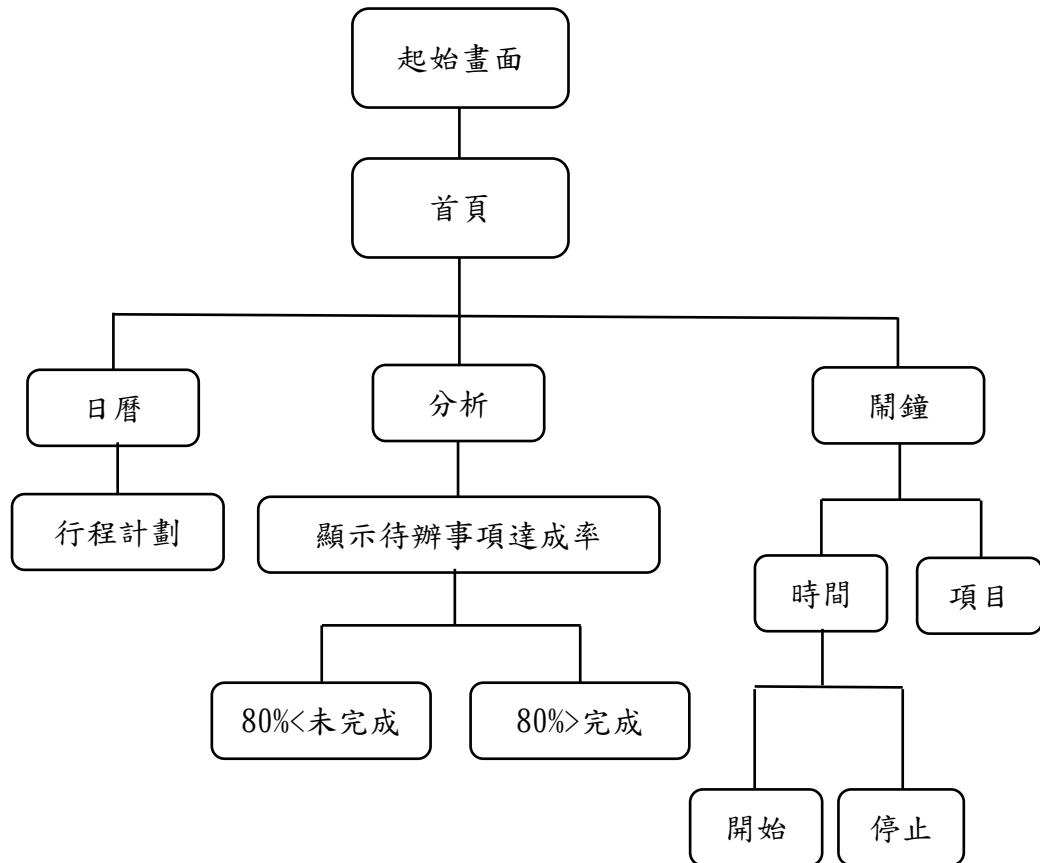


圖 4.1 GoAhead 應用程式架構

4.2 實作成果

我們以現實層面為考量，放棄目前能力達不到的功能，我們將重點更精簡化版面設計，將其分類移至下方功能列表，僅留下「首頁」、「日曆」、「圖表」、「鬧鐘」，並刪除後台會員系統並整合功能，簡化使用者學習成本，希望簡化的同時幫助使用者更頻率使用。

4.2.1 開始

以 logo 做開頭，閃現畫面後，直接跳到主畫面。



圖 4.2 開始

4.2.2 主畫面

僅呈現今日代辦事項，重點化資訊，填寫即可紀錄，去除繁瑣操作邏輯。

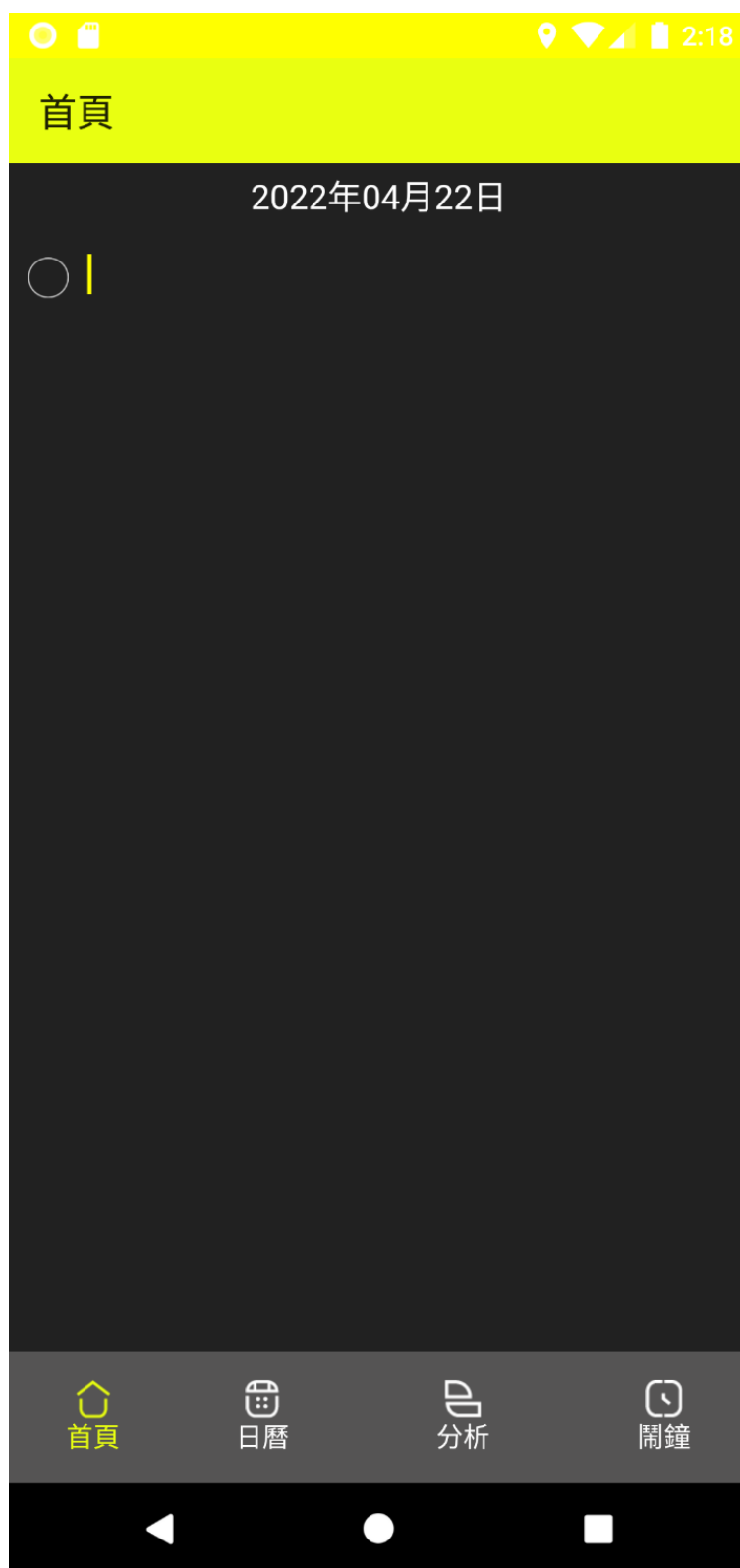


圖 4.3 主畫面

4.2.3 日曆

以紀錄方式呈現每日行程，版面設計加入不同的灰色做襯托，更讓字體在偏深灰色的畫面上更具辨識度。

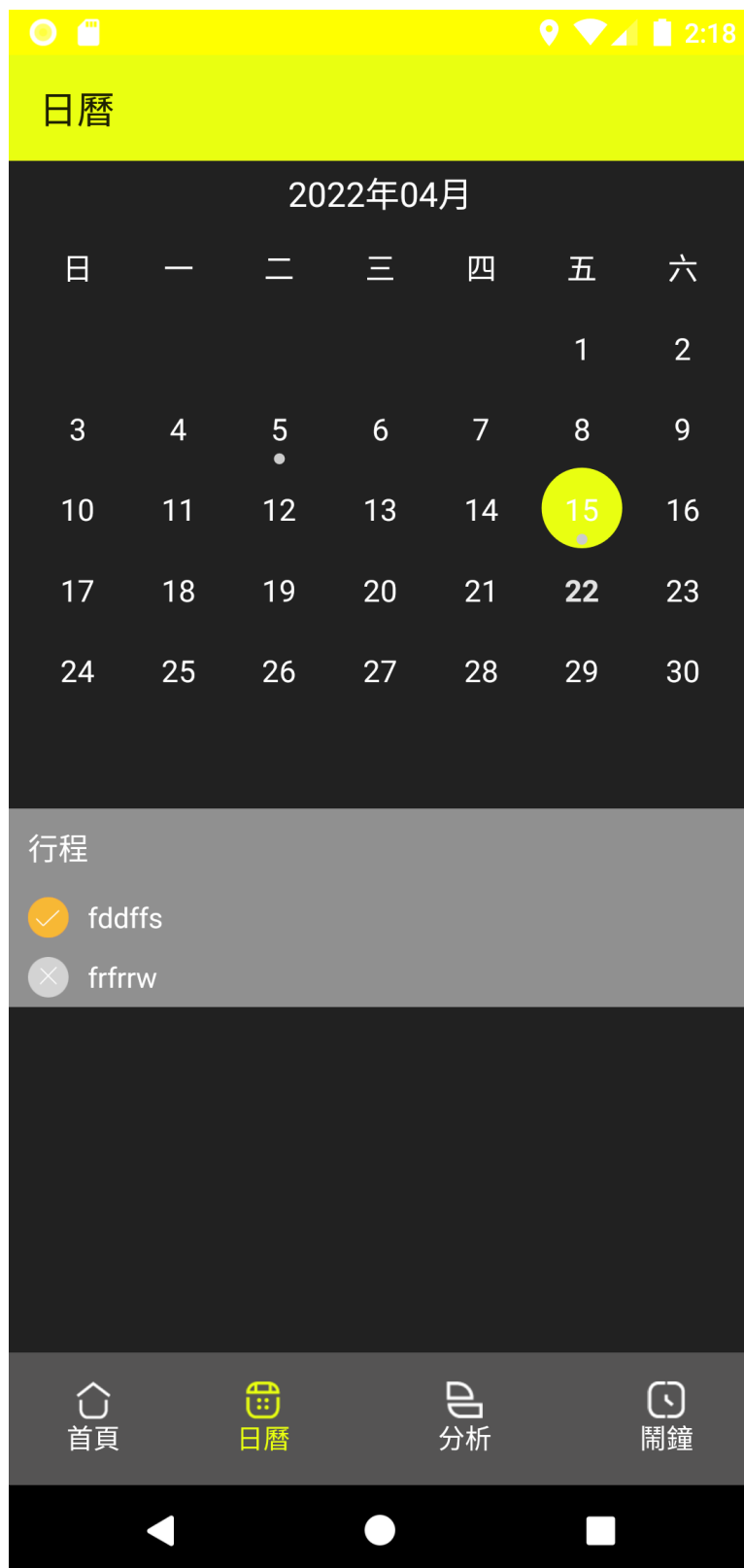


圖 4.4 日曆

4.2.4 分析

以圓餅圖為參考主軸，並在旁邊加入顏色標記，下方則是系統紀錄方式說明；上面圓餅圖會計算當月幾 %，評價分別為優秀、一般、糟糕、未紀錄等顯示，計算方式為 100 除上當月天數算出來為 A 值，A 值再乘上評價標記再用圓餅圖做顯示。

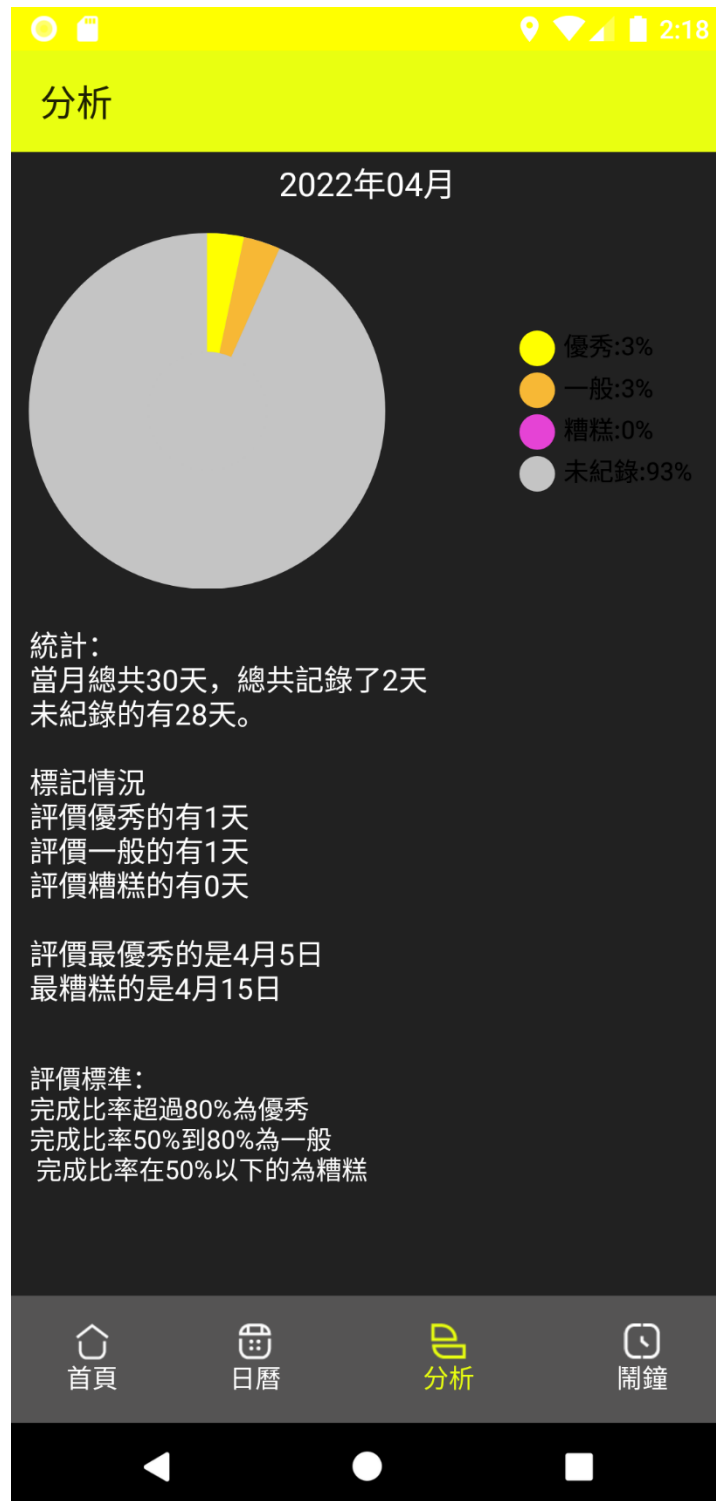


圖 4.5 分析

4.2.5 鬧鐘

加入重要代辦或定時提醒，協助使用者紀錄，很適合紀錄非常重要的行程提醒。

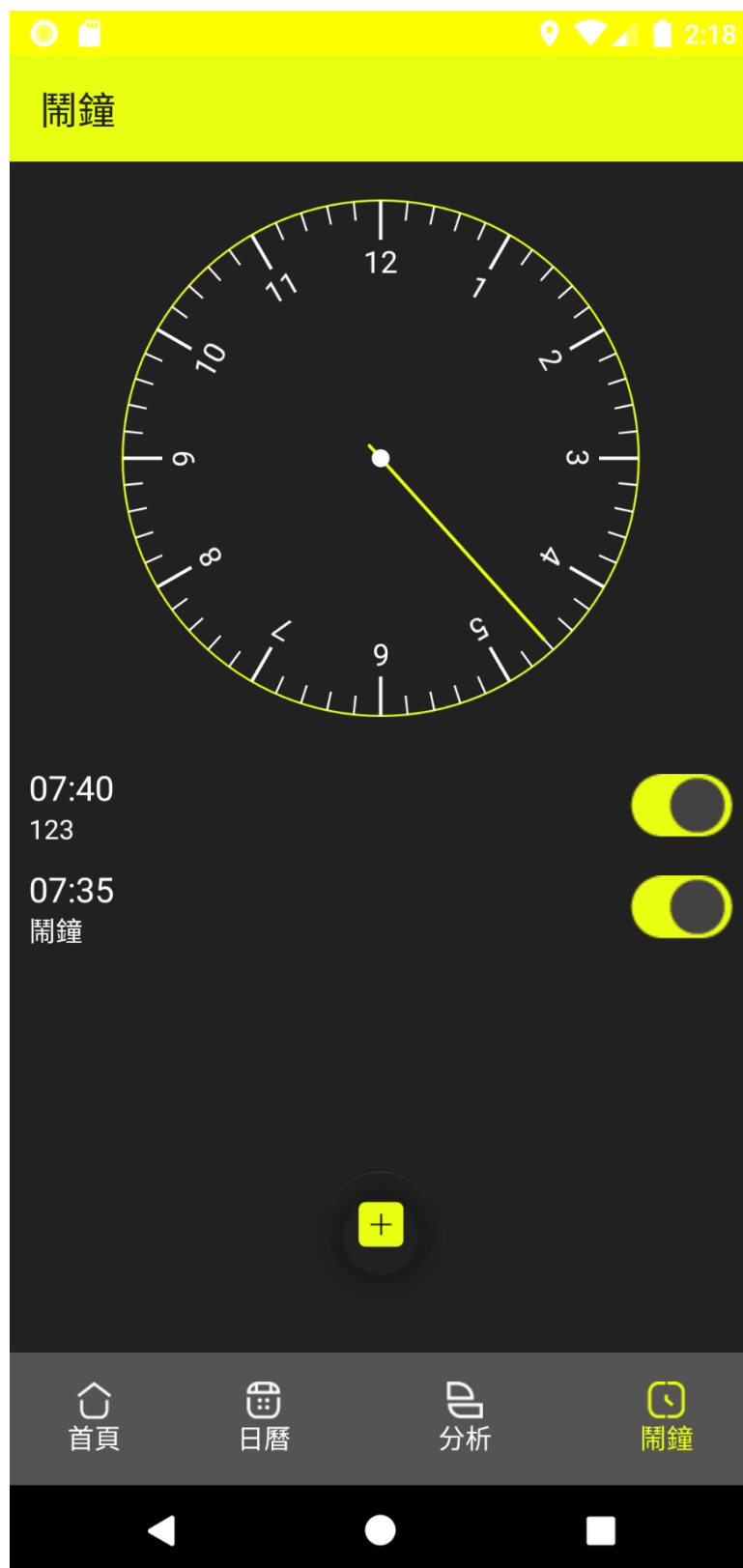


圖 4.6 鬧鐘

4.2.6 鬧鐘-時間

點開下方的「建立」按鈕，可以設定時間，或是備註事項做提醒。

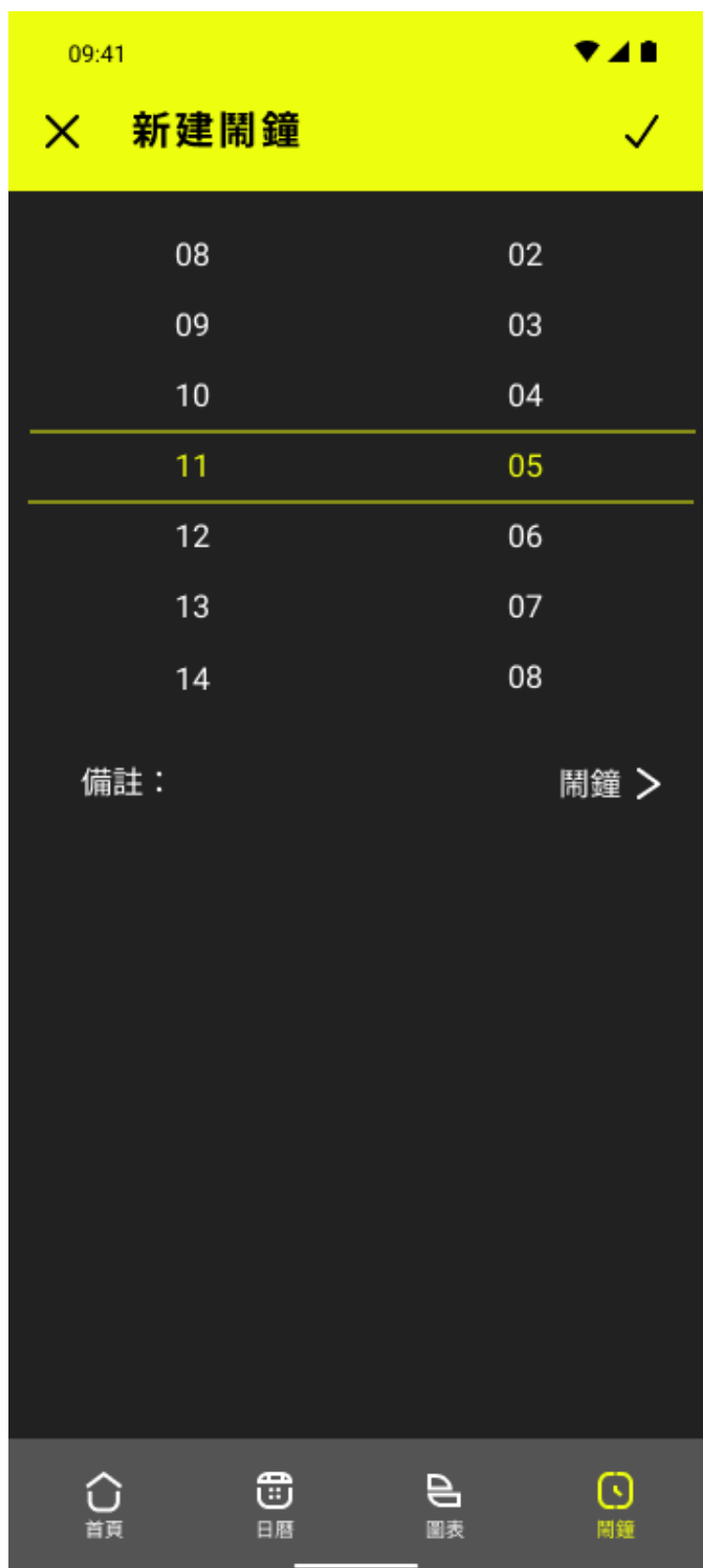


圖 4.7 鬧鐘-時間

4.3 Android Studio程式開發重點

以 Android Studio 製作應用程式，利用程式語言 Java 撰寫，加入 Figma 設計 UI 介面，開發時間管理工具協助使用者，協助使用者對日常時間的規劃。

4.3.1 bottom navigation 效果

利用 Fragment 的功能做到 bottom navigation 的效果，讓使用者可以利用下方導覽按鈕切換畫面。

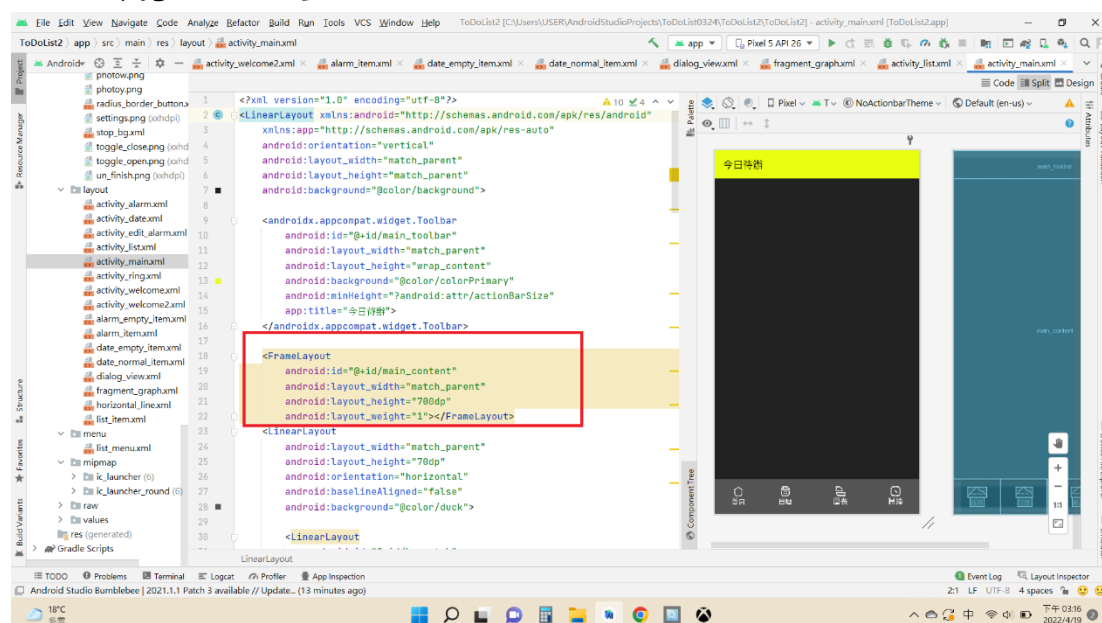


圖 4.8 bottom navigation 效果

4.3.2 繪製月曆的 UI 排版和功能

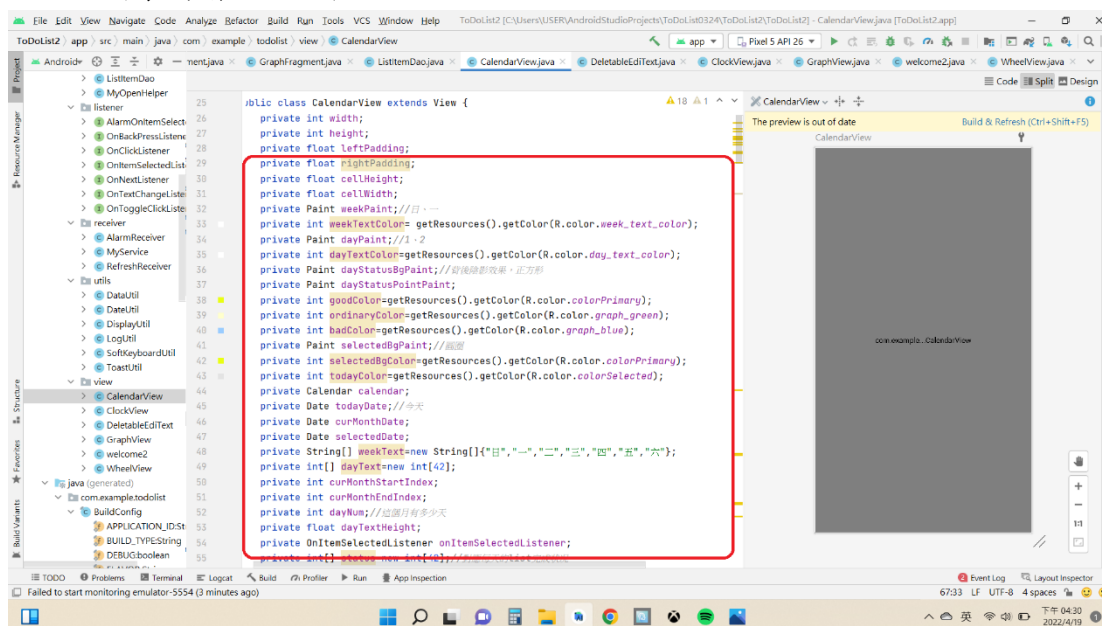


圖 4.9 月曆的 UI 排版和功能

4.3.3 月曆閱覽

月曆部分點選除了今天的日期以外的日期，會切換為該日事件，方便適用者瀏覽查閱。

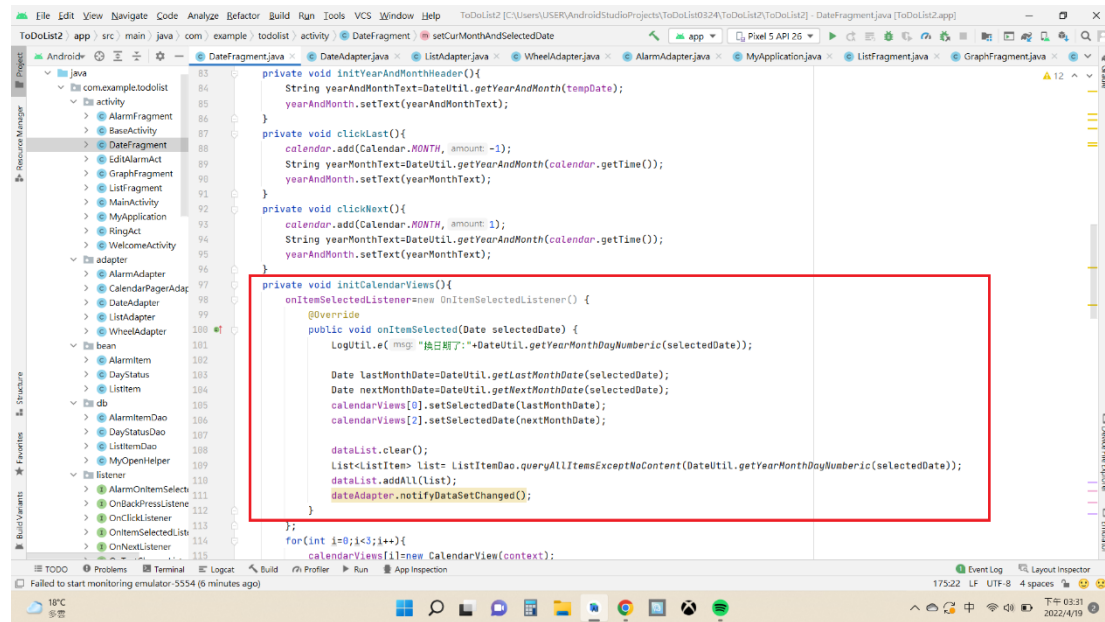


圖 4.10 月曆閱覽

4.3.4 通知顯示設定

呼叫當天待辦顯示在月曆上，呼叫前面的 ListItem 陣列取得裡面的 ID 值。

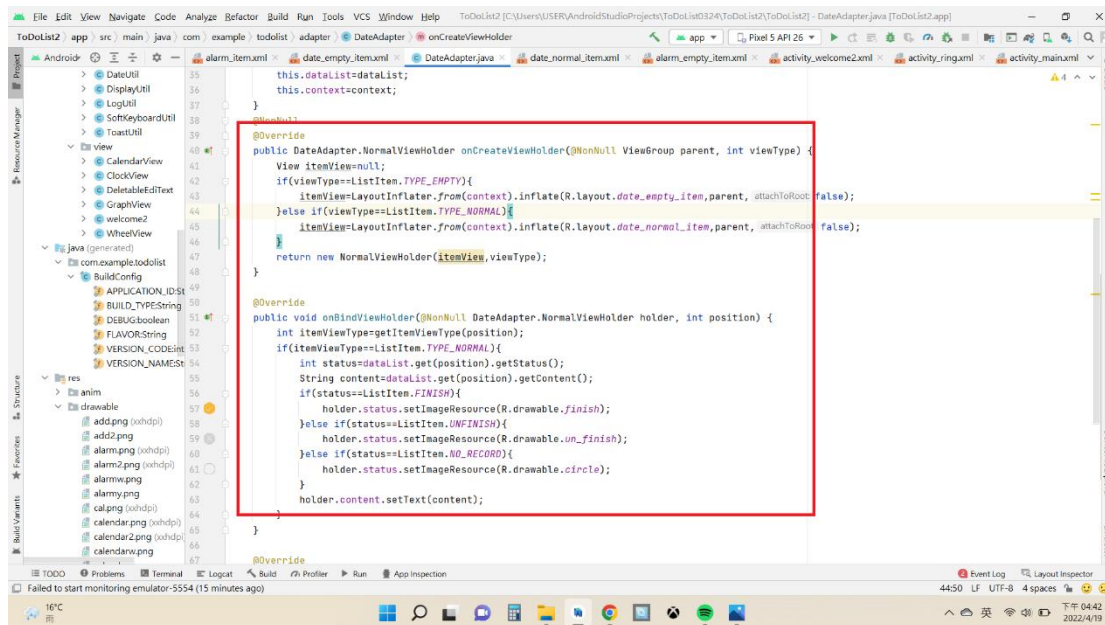


圖 4.11 通知顯示設定

4.3.5 鬧鐘運行

繪製鬧鐘頁面的時鐘並運行。

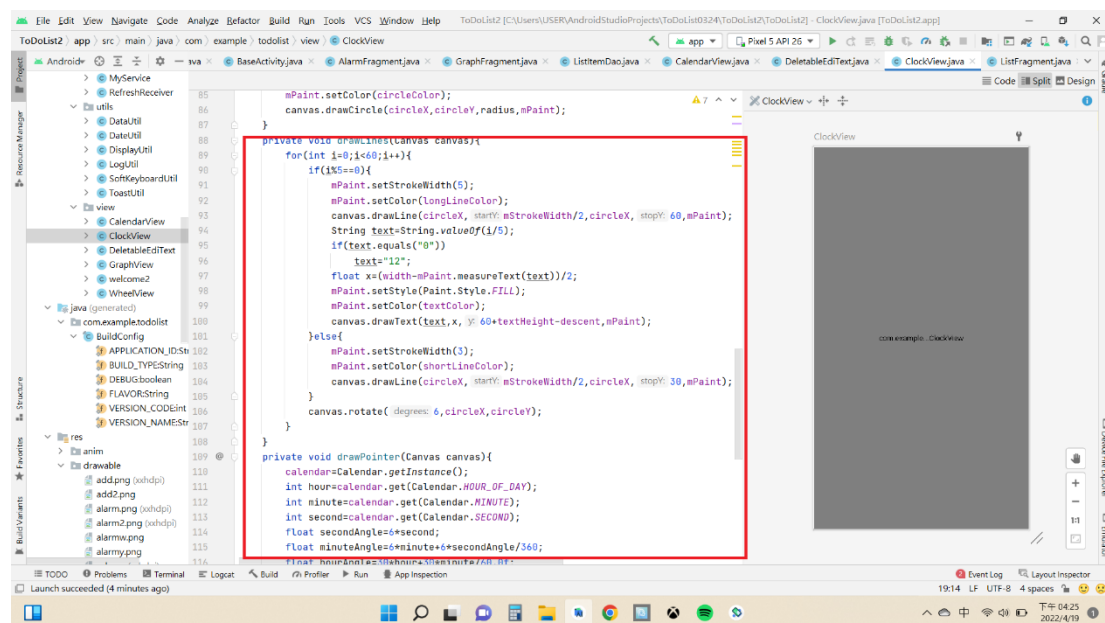


圖 4.12 鬧鐘運行

4.3.6 時間設定

本頁新建鬧鐘及編輯鬧鐘的畫面，皆同為此畫面，並運用 Intent 帶入時間與備註等函式。

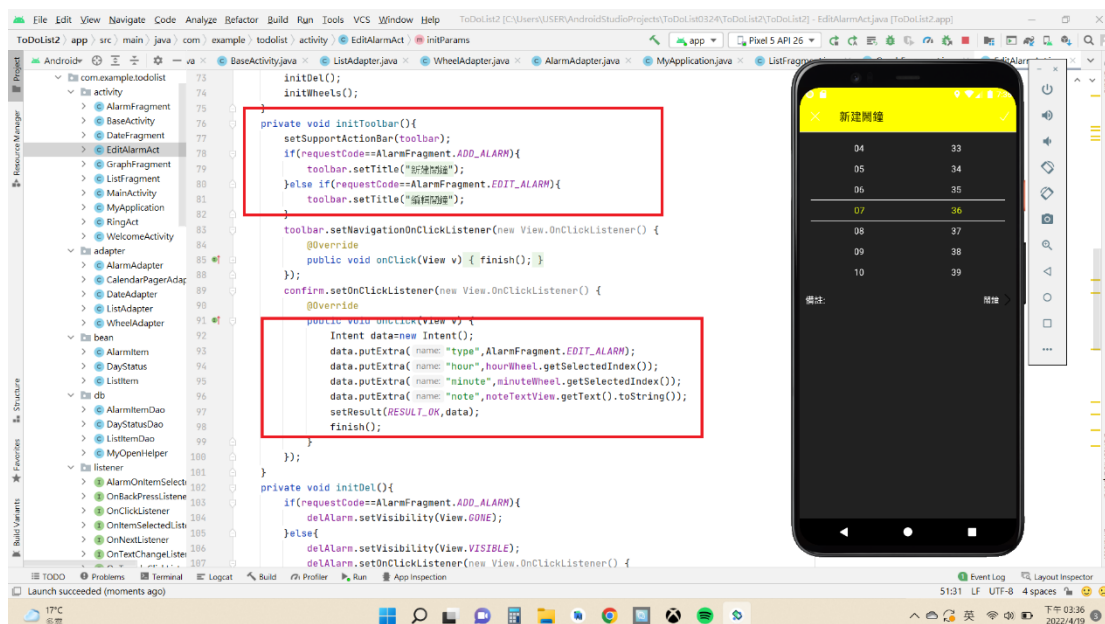


圖 4.13 時間設定

4.3.7 無鬧鐘畫面

繪製沒有鬧鐘時的畫面，運用於若鬧鐘無數數據時。

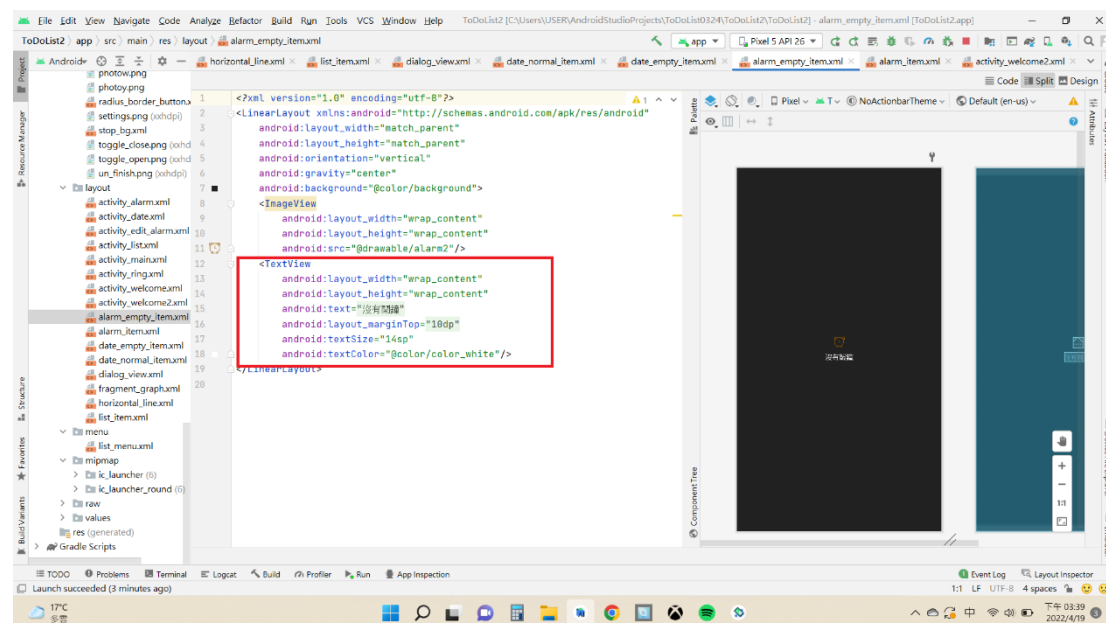


圖 4.14 無鬧鐘數據

4.3.8 鬧鐘提醒開關

運用 OnBindViewHolder 將鬧鐘提醒的時間開啟或關閉，If 中帶入的是開啟的情形，else 帶入的是關閉的狀況。

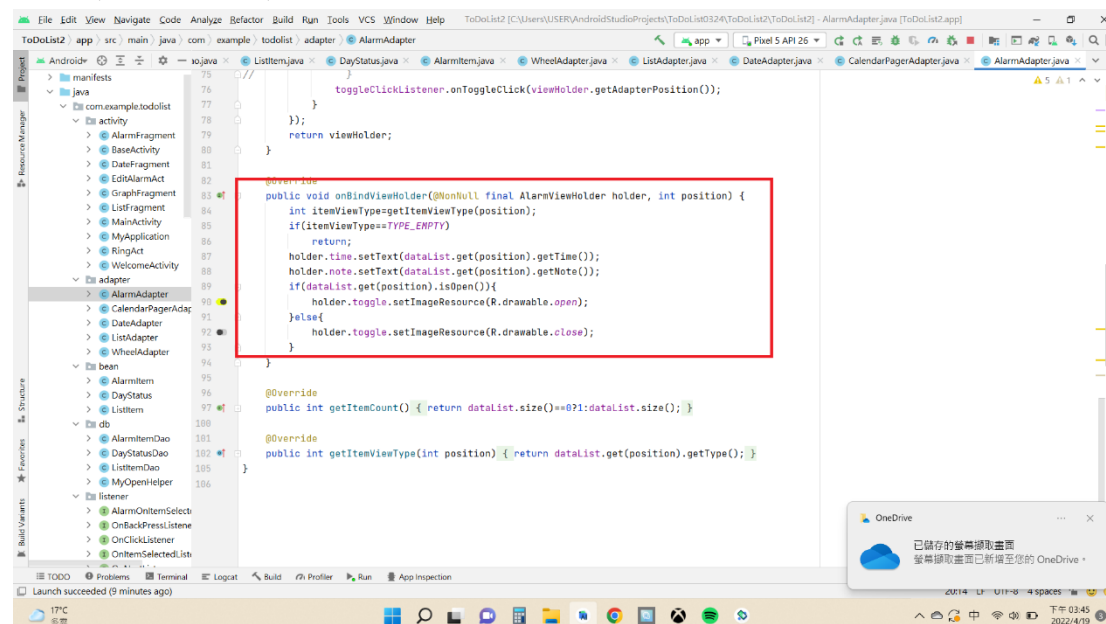


圖 4.15 鬧鐘提醒開關

第伍章 結論

近年來受到網路時代的影響，使越來越多人容易被手機綁架，進而影響自身的情緒並沈迷虛擬世界，本團隊也發現了許多現代人對於時間管理的缺乏。因此本團隊經過了市場調查，發現大家需要一款簡單操作的應用程式來協助自身的規劃。

經歷了這次的專題遇見了不少的難題，從 UI 設計到 APP 開發與運行，本團隊也延伸課外學習，包括線上課程、影片教學、網路搜尋資料、書籍參閱等方式去尋求解決方案，雖然美中不足的是礙於技術關係，沒辦法把最理想的 UI 設計開發出來，但我們也盡最大的力將我們能呈現的功能做出來，也讓我們從未碰過 Android Studio 到學會該程式的一些基本操作，讓我們能夠自我學習課程以外的更多技能。

我們朝著協助規劃時間所進行 UI 的設計，想成為學習自律的學生一個工具，經由不斷改良，因此而設計出三個版本，雖然功能不多，視覺卻與其他 APP 大不相同，能因此增加使用者的使用率，更加方便操作，還能加上提醒及鬧鐘功能，增添緊張情緒，減緩拖延的情形發生。希望未來能夠讓大眾廣泛利用我們的 GoAhead 應用程式。

參考文獻

【網站類—中文】

- [illegible]

【網站類—英文】

- [8] Procrastination: An emotional struggle – Counseling Today
<https://ct.counseling.org/2019/10/procrastination-an-emotional-struggle/#>
- [9] 12 Ways to Overcome Chronic Procrastination With ADHD
<https://www.verywellmind.com/overcoming-chronic-procrastination-20390>
- [10] Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control)

<https://www.nytimes.com/2019/03/25/smarter-living/why-you-procrastinate-it-has-nothing-to-do-with-self-control.html>

[11] The Relationship Between ADHD and Chronic Procrastination
<https://www.verywellmind.com/adhd-and-chronic-procrastination-20379>

[12] Why Wait? The Science Behind Procrastination
<https://www.psychologicalscience.org/observer/why-wait-the-science-behind-procrastination>

[13] Bailey, C. (2017 年 10 月 4 日)。5 種基於研究的克服拖延症的策略。
哈佛商業評論
<https://hbr.org/2017/10/5-research-based-strategies-for-overcoming-procrastination>

【書籍類】

- [14] 尼爾·費歐，「擊敗拖延，就從當下的三十分鐘開始」，遠流出版事業股份有限公司，2018.
- [15] 美國心理協會。(2009)。APA 心理學簡明詞典。華盛頓特區：美國心理學會。
- [16] 法蘭克·布魯諾，「克服拖延」，精美出版社，2000·05·31

【影片類】

[17] Inside the mind of a master procrastinator | Tim Urban
<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>

110
學年度

嶺東科技大學
資訊管理系

GoAhead