國立臺北商業大學

資 訊 管 理 系

1 11 資 訊 系 統 專 案 設 計

組 別：第 111207 組

題 目：

指導老師：唐日新 老師

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 組 | 長：11136002 | 周廷蓁 |  | |
| 組 | 員：11136003 | 賴姿吟 |  |  |
|  | 11136026 | 陳姿妤 |  |  |
|  | 11036027 | 許佳儀 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 中 | 華 | 民 | 國 | 1 | 1 | 2 | 年 | 0 | 3 | 月 | 1 | 8 | 日 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

目錄

[圖目錄 3](#_Toc130077433)

[表目錄 4](#_Toc130077434)

[第1章 前言 5](#_Toc130077435)

[1-1 背景介紹 5](#_Toc130077436)

[1-2 動機 7](#_Toc130077437)

[1-3 系統目的與目標 8](#_Toc130077438)

[1-4 預期成果 10](#_Toc130077439)

[第2章 營運計畫 11](#_Toc130077440)

[2-1 可行性分析 11](#_Toc130077441)

[2-2 商業模式－Business model 12](#_Toc130077442)

圖目錄

表目錄

第1章 前言

1-1 背景介紹

壓力在過去好像是離我們的生活很遙遠的名詞，然而在現今卻變成日常生活中常有的事情，壓力是一種個人主觀的感覺，發生於個人的內外在環境產生某種變化或要求，且程度超過個人能力能解決的範疇時表現出來的一種反應，所以在日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗都可視為壓力，但對於壓力一詞的定義並沒有絕對的答案。人們對壓力的反應，也會隨著情境與時間的不同而有所差異。另外，也有學者專家是這樣定義壓力的：「壓力」是人們在情緒上或身體上產生了有形或無形威脅時，對恐嚇和威脅所產生的生理且心理反應。壓力可以視為「刺激」、「反應」、「過程」三個面向的綜合體。

其實壓力並非全都是壞事，適度的壓力可以刺激自我，若壓力程度較低，也許能激發潛能甚至表現得更好；反之，若壓力長久無法解決或釋放，累積到超過抗壓的臨界點時，不但會增加體內系統的耗損，更可能影響身體的修復與防禦能力，此時最重要的就是認清壓力來源，尋找解決的辦法。

生活壓力下引起的心理反應，例如恐懼、焦慮、抑鬱、冷漠等，性質上均屬負面（不愉快）的情緒反應。短期壓力所引起的負面情緒，會隨著壓力的消失而撫平，未必會對人產生不良影響，然而長期壓力所引起的負面情緒，將隨壓力的存在而持續下去，自然容易對人產生不良影響，進而形成心理適應困難甚至心理疾病的原因之一。

課業壓力、未來就業的選擇、社會上的競爭與人際關係、情感、經濟與家庭等各種五花八門的壓力因素，很容易讓社會經驗不足的大學生喘不過氣來。對他們來說，在就業這方面可能面臨到的「畢業即失業」是大學生普遍感受到的最大壓力，而情感方面的壓力則是最低的。面對未來的各種不確定性，不管是繼續升學或者就業，對大學生來說都是痛苦壓力的來源，如何抒發這些壓力便成為了新的課題。

本專題將設計一個能幫助大學生情緒調節、減緩壓力的APP，在情緒調節部分。大學生的調節能力為中上，在情緒察覺的部分最佳，但在表達情緒的方面最為困難，無法敞開心胸說出自身的情緒困難處。有研究者指出學習「放鬆」是最能改變自我感受與調節情緒的策略，「放鬆」是「主動」改變自我的方式，而「抽離」則是將自己從現實的壓力中先抽離出來，屬於「被動」的方式，此兩種皆屬於轉移注意力的情緒調節策略。

1-2 動機

每個人所產生出來的情緒都跟壓力有著相當密切的關係，壓力產生的主因是：情緒改變，例如：人際關係的失落、生病/受傷、生活型態的改變、金錢的困擾、過度緊張可能造成焦慮和憂鬱(董氏基金會華文心理健康網，2022)，根據對於大學生壓力的相關研究大多來自生活壓力，然而，大學是個人生涯最關鍵的四年，大學的學業壓力與心理健康顯著相關，最普遍面臨的是未來生涯規劃，大學生在生理和智力上已達相當程度的發展，但在心理、情緒上、社會生活上則未達發展成熟的程度。好的情緒調節，不但有益身心健康，提高自我功能又能使自己的效率提高。管理情緒，首先要從處理不當情緒開始。主要包括化解憤怒、緩和性急、消除緊張、革除悲觀、排遣厭倦五個領域。為大學生紓緩壓力與情緒，將透過本專題的APP來幫助在大學生活中屢屢產生不同程度的壓力後，而累積的壓力來提供紓壓管道。

1-3 系統目的與目標

處於壓力下的人在情緒上多半是不愉快的，壓力是個人在面對具有威脅性的情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種壓迫的感受；如此感受經常因每種生活事件而持續存在，即演變為個人的生活壓力。壓力下引起的心理反應，性質上均屬負面（不愉快）的行緒反應惟負面情緒不只一種，諸如恐懼、焦慮、抑鬱、冷漠等，均屬負面情緒。長期生活壓力所引起的負面情緒，將隨壓力的存在而持續下去，自然對人產生不良影響。本專題的APP將提供「心情紀錄」、「紓壓遊戲」等多種功能，讓大學生能夠改善情緒，降低壓力，也能夠藉由APP來學習如何控制情緒的管理。讓使用者了解情緒管理並不是壓抑情緒、只追求理智；而是作為一個完整的人，可以感受到萬事萬物觸發的感覺，也可以因著這些感覺，豐富你的人生，完整你的整體，每個人都是情緒的好主人，也會有能力成為自己生命的主宰。

我們將透過APP的測驗題目可以得知該學生心情，並提供各種方式讓大學生能夠透過此APP來進行緩解情緒並改善心情。讓大學生能夠在情緒上來的時候，可使用此APP來觀察自身當下心理狀況，並即時使用APP來紓壓，瞭解如何正確的控制及改善自己的情緒，達到控制情緒，增進心理健康的作用。

目標

境及情緒變化，不只能夠從中看出學生

的情緒是否受環境影響，更能了解家長對於學生是否足夠了解，是否有給予足夠的關

懷；APP 內更設立獎勵機制，家長填學生情緒資訊結束之後，更能讓學生在學生端

內獲得獎勵，提高家長及學生對於該 APP 的重視程度。

管理者後台：

管理者後台，主要功能擁有「使用者管理」、「APP 記錄查

詢」、「量表管理」「紓壓遊戲」等…；該版本可以用來整合學生所填寫的紀錄，

透過統計及分析理解，呈現簡單易懂的圖表及成果，學生情緒與家長所觀察的之間的關聯性，藉此提高對於學生輔導方式的判別及效率；更能了解學生新增的影片及遊戲遊玩紀錄，用來加深理解學生的機會跟管道，對於學生的輔導作業能更加有效。

1-4 預期成果

1. 讓大學生能夠透過 APP 學習如何調適、控制情緒。
2. 讓大學生在APP裡能夠填寫當日的心情日誌。
3. 讓大學生能夠透過APP的解壓遊戲作為抒發情緒、壓力的管道。
4. 大學生可以透過APP內填寫日誌的功能，查看填寫狀況。
5. 讓大學生可以透過測驗紀錄來查看自己在一段時間內的情緒進步 及改善情形。
6. 讓大學生能夠透過APP知道更多紓解壓力、控制情緒的方法(飲食)
7. 整合學生端、後台管理端，來創造完整的輔導流程。
8. 新增 iOS 作業系統之APP，解決系統不相容之問題。
9. 優化 Android 作業系統之APP及後台管理者網頁功能，使用體 驗更舒服流暢

第2章 營運計畫

2-1 可行性分析

2-2 商業模式－Business model