



# 113 學年度全國高級中等學校學生商業類技藝競賽

## 【網頁設計】職種 【術科】正式試題卷

崗位編號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 注意事項：

競賽作品必須在術科測驗競賽時間內完成以下動作，**違者各扣術科總成績 1 分**：

1. 在磁碟「C 槽」根目錄下建置「WWW」資料夾(放入全部工作檔)，且「WWW」必須是大寫英文字體。
2. 首頁命名為 index.html，且必須將此首頁置於「WWW」資料夾中，並以瀏覽器展示成品。
3. 網頁中的連結方式須使用相對路徑，且不可有中文檔名。
4. 「WWW」資料夾必須於競賽時間內，拷貝於隨身碟中並繳交隨身碟。

### 競賽內容：

#### 一、 主題說明：(請詳細閱讀)

親愛的網頁設計師們：

感謝對社會的貢獻與愛，歡迎你們來到這次任務的現場，今天我們將攜手共同為一群特別的人設計一個可以改變他們生活的平台－這群人就是步入退休階段的樂齡銀髮族；如同你的爺爺、奶奶他們用歲月書寫過努力與奉獻，如今，終於迎來可以專注於自己的時光。然而，對他們而言，未來的日子也許充滿了未知的挑戰：如何管理退休金、如何保持健康，如何找回人生的目標與熱情。

你是這段旅程的設計師，請運用你的專業與創意，為樂齡族打造一個專屬的「退休規劃網站」。這個網站不僅是一個資訊平台，更是一座充滿溫度的橋樑，連結他們與未來的生活。本網站可以幫助他們找到健康的方式管理身體，規劃生活，與家人、朋友、社群重新建立深刻的聯繫，並追尋他們夢想中的生活。

請記住，你所創造的每個頁面，每個設計細節，都將可能成為他們重新啟航的起點。透過這個網站，他們的黃金歲月將被重新定義，他們的生活將被點亮。讓我們用設計，為他們鋪陳未來最美好的可能性。

願你的努力，成為他們生命中的一份禮物。祝你成功，期待見證你們的創意。

#### 二、 圖形檔：

1. 至少使用主辦單位提供的「圖案檔」15 張以上。
2. 圖案檔(jpg)共有 30 張，可依照需要進行去背、合成、修改或重新繪製。
3. 圖案檔名可依照需求修改。

### 三、 製作內容：

#### 1.【首頁】

- (1) 形象 Banner：以溫暖的退休生活圖片與主題設計傳達「健康、快樂、自主」的樂齡願景。
- (2) 最新消息：即時更新退休活動、健康講座與社交聚會等資訊，方便使用者掌握重要動態。
- (3) 主題標題：以明確有力的語句傳遞平台的核心理念與服務目標。
- (4) 即時資訊：提供退休金計算工具、健康提醒與生活小提示等貼心功能。

#### 2.【興趣活動與社交】

- (1) 興趣課程：推薦本地的藝術、學習、運動等樂齡課程，鼓勵使用者保持積極的生活態度。
- (2) 社交活動：提供即將舉辦的社交活動和社區聚會等。
- (3) 夢想清單：讓使用者設置個人目標，並追蹤進度，鼓勵他們實現退休後的生活願望。

#### 3.【退休財務規劃】

- (1) 財務規劃工具：提供簡單易用的退休金概念、投資建議與保險規劃概念。
- (2) 財務文章：提供專業理財建議，幫助使用者理解如何合理規劃退休金、投資與支出。
- (3) 個人化建議：根據使用者的資料，提供個性化的理財與投資建議。

#### 4.【健康管理與醫療資源】

- (1) 健康管理工具：提供健康檢查提醒、服藥管理知識、運動計劃等功能。
- (2) 健康知識：包括疾病預防、健康飲食和老年健康等資訊。
- (3) 醫療資源查詢：列出當地醫院、診所、健康檢查中心等資源，讓使用者快速找到合適的醫療服務。

#### 5.【線上社群與互動】

- (1) 論壇與分享：提供退休生活經驗分享區，使用者可以互相交流心得，支持彼此的退休計劃。
- (2) Q&A：提供使用者向專家或社群提問的功能，解決退休規劃過程中的疑問。
- (3) 個人日記：讓使用者記錄自己的退休生活計劃、健康進度與個人成就，並能與他人分享。

#### 6.【退休故事與靈感】

- (1) 成功故事：展示一些成功退休規劃的案例，讓使用者看到其他人如何實現理想的退休生活。
- (2) 生活靈感：提供每月的退休生活靈感，如書單、旅行建議、藝術創作等，鼓勵使用者在退休後探索更多的生活樂趣。

## 7. 【活動報名與參與方式】

- (1) 報名表單：方便使用者快速參與健康講座、興趣課程與其他活動。
- (2) 活動參與說明：清楚解釋各項活動的報名方式與參與步驟，減少操作障礙。
- (3) 聯絡方式：列出客服或服務部門的聯絡資訊，用以快速解決問題或獲得支持。

## 四、 技術要求：

1. **響應式網站設計**：使用響應式設計，確保網站在各種設備上都有良好的顯示效果(涉及媒體查詢和 CSS 選擇器的使用)。
2. **使用者體驗 (UX)**：製作考慮過「視覺動線」、「色彩心理應用」、「圖片選擇」以及「導航結構」、「易讀性」和「功能性」的網站。

## 五、 參考資料(文字素材)：

### 1. 主題背景:

隨著高齡化社會的到來，樂齡族群對於退休生活的期待逐漸從「基本需求」轉向「品質提升」。他們希望能在經濟無憂的基礎上，擁有健康、充實且有意義的退休生活。針對這些需求，我們計劃打造一個「退休規劃功能網站」，提供全方位的支援與資源。

### 4 個目標與厲害功能

- 財務安全：設置退休金計算工具與投資建議，幫助使用者規劃穩定的經濟基礎。
- 健康管理：提供健康提醒、醫療資源查詢和疾病預防知識，協助保持身心健康。
- 社交與興趣：推薦興趣課程與社區活動，增進人際互動，激發生活熱情。
- 實用工具：夢想清單追蹤、個人日記與線上社群，提升參與感與滿足感。

### 2. 樂齡生活觀念文章:

#### 《活出精彩的退休時光》

在近代，樂齡生活已經跳脫傳統「含飴弄孫」的框架，轉向一種積極主動、探索未知的生活方式。退休，不再只是年齡的標誌，而是人生另一個階段的開始。

#### 健康是基石

現代樂齡族群深知，健康是享受生活的基礎。他們積極參加運動，如太極拳、瑜伽，甚至是戶外遠足活動。同時，營養均衡的飲食和定期健康檢查，也成為日常生活的一部分。

#### 學習與成長

終身學習的觀念在樂齡族中越來越普及。從烹飪課程到數位科技，他們不斷充實自我，甚至有人開始學習第二語言或藝術創作，找到全新的生活重心。

#### 社交與奉獻

參與社區志願者活動，甚至成立退休者俱樂部，是現代樂齡族的重要活動。他們透過互動不僅豐富了社交生活，也為社會貢獻自己的經驗與熱情。

樂齡生活是一場充滿可能性的旅程。只要用心規劃，每個人都能擁有健康、快樂且有意義的退休時光。正如現代樂齡族所說：「退休不是結束，而是全新開始。」

### 3. 每月活動時間規劃:

- 1 月：1/15 - 樂齡健康體操班，社區運動中心，提升體能與平衡感。
- 2 月：2/12 - 銀髮族數位基礎課，數位學習中心，學會使用智慧手機與簡易 APP。
- 3 月：3/18 - 園藝趣味工作坊，社區花園，學習花草栽培與園藝技巧。
- 4 月：4/22 - 春季營養與健康餐課，烹飪教室，設計符合樂齡需求的健康菜單。
- 5 月：5/20 - 樂齡退休財務管理講座，社區活動中心，探索退休金管理與投資策略。
- 6 月：6/17 - 智慧攝影基礎班，文化中心攝影室，捕捉日常與旅行之美。
- 7 月：7/25 - 夏季泳池健身課，社區游泳館，學習安全的水中運動。
- 8 月：8/15 - 創意插畫與水彩課，藝術教室，享受色彩與創作的樂趣。
- 9 月：9/21 - 樂齡心理健康講座，社區講堂，學會紓解壓力與調適心情。
- 10 月：10/12 - 樂活徒步探索，社區公園，參與輕鬆的戶外健行活動。
- 11 月：11/18 - 手作飾品設計班，工藝教室，創作屬於自己的時尚飾品。
- 12 月：12/10 - 歡樂聖誕聚會，社區文化中心，交流分享並迎接佳節氛圍。

### 4. 個人成長教練計畫:

#### 銀髮族個人成長教練計畫

- 1 月：健康目標設定  
主題：制定健康計劃  
內容：分析現有健康狀況，設定全年健康目標，如運動頻率、體重管理或健康檢查完成率。
- 2 月：學習新技能  
主題：開啟新興趣  
內容：選擇一項新技能（如繪畫、音樂或烹飪），開始每週學習，建立學習計劃。
- 3 月：情感維繫  
主題：改善家庭與社交關係  
內容：每週與家人或朋友互動（如吃飯、電話），定期參與社區活動，增進情感交流。
- 4 月：心理韌性提升  
主題：建立正念習慣  
內容：練習冥想、呼吸法，或參與心理健康課程，提升情緒管理能力。
- 5 月：身體活力挑戰  
主題：參與健身挑戰  
內容：參加適合銀髮族的健身活動（如慢跑、瑜伽、水中運動），並記錄進步。
- 6 月：理財與生活規劃  
主題：年度財務檢視  
內容：檢查現有財務狀況，設定短期（3 個月）和中期（1 年）的財務目標，尋求專業建議。
- 7 月：自我成就紀錄  
主題：記錄生活亮點  
內容：每天記錄一件讓自己開心或滿足的小事，總結月度成就。
- 8 月：生活環境優化  
主題：整理與改造居家環境  
內容：清理不必要的物品，改造生活空間，創造安全舒適的居家氛圍。
- 9 月：社區貢獻

主題：參與志願服務

內容：加入當地志工活動，幫助他人，同時豐富自己的生活經歷。

● 10 月：藝術與創意表達

主題：完成創意作品

內容：專注於藝術創作，如畫作、手作或攝影，完成並展示一件作品。

● 11 月：探索未知

主題：進行小旅行

內容：規劃一場短期旅行，探索新的地方與文化，擴展視野與生活經驗。

● 12 月：年度回顧與展望

主題：總結與未來計劃

內容：回顧全年成長，記錄完成的目標，設定下一年的新挑戰與願望。

## 5. 如何有效管理健康檢查與日常健康:

〈健康無憂！銀髮族必備的健康管理秘訣〉

隨著年齡增長，定期健康管理變得尤為重要。有效的健康檢查與日常規劃能幫助您提早預防疾病，維持良好體能。以下是幾個簡單但實用的秘訣：

● 建立健康檢查計劃

- 定期進行健康檢查，例如每年一次的全身檢查，包含血壓、血糖與心臟檢測等。
- 根據醫師建議增加骨密度檢測與眼科檢查，特別是有家族病史的族群。

● 服藥管理不馬虎

- 設置提醒工具（手機鬧鐘或紙質日曆），確保按時服用藥物。
- 使用藥盒將每日藥物分類整理，避免忘記或重複服藥。

● 規劃日常運動

- 以輕量運動為主，如快走、游泳或伸展瑜伽，每周保持 3-4 次運動頻率。
- 參與社區健身課程，增進體能的同時也能促進社交互動。

健康管理是長期的過程，透過定期檢查、妥善用藥與適當運動，您將能維持活力，開啟健康的樂齡生活！

## 6. 樂齡健康飲食：三大關鍵讓你吃出健康:

〈從餐桌開始，打造樂齡健康生活〉

銀髮族的飲食需求與年輕人不同，重點在於提供足夠的營養，同時避免過量的熱量攝取。以下是打造健康飲食的三大關鍵：

● 均衡攝取蛋白質與纖維

- 蛋白質對於維持肌肉健康至關重要，每餐可加入雞蛋、魚肉或豆腐。
- 多攝取富含纖維的食物，如全穀物、蔬菜與水果，有助於促進腸道健康。

● 控制鹽分與糖分攝取

- 避免過多的加工食品，選擇新鮮天然的食材。
- 飲料選擇無糖綠茶或白開水，減少含糖飲料的消費。

- 補充關鍵營養素
  - 鈣與維生素 D：幫助維持骨骼強壯，可從奶類、深綠色蔬菜或補充劑中獲取。
  - Omega-3 脂肪酸：有助於心血管健康，可從深海魚、亞麻籽油中攝取。

透過健康飲食的調整，您不僅能增強免疫力，還能延緩衰老，從餐桌開始享受活力十足的樂齡生活！

## 7. 退休後怎麼投資？

〈退休投資三大法則，讓你的錢持續為你工作〉

退休後，雖然收入來源減少，但並不代表財務增值的機會就消失。以下是退休後穩健投資的三大法則，幫助你安全地讓資金持續增長：

- 確保流動性
  - 投資前，先留出至少 6 個月的緊急備用金，確保隨時能應付突發情況。
  - 將部分資金放入短期工具（如定存或貨幣基金），保持靈活性。
- 選擇低風險工具
  - 退休後的投資目標應以穩定收益為主，適合的選擇包括債券型基金、配息型基金或高評級公司債。
  - 避免投入高風險、高波動的股市，以防財務大幅縮水。
- 分散投資，降低風險
  - 將資金分配到多種資產，例如定存、基金和實體資產（如不動產），以分散單一市場風險。
  - 退休後的投資應遵循「穩中求進」的原則，確保資金安全的同時，為未來的生活提供更多財務支援。記住，讓錢為你工作是一場長期計劃！

## 8. 穩健策略讓財富增值：

退休金規劃的第一步：從了解需求開始：

〈退休金怎麼算？三個步驟幫你找到答案〉

退休生活的品質很大程度上取決於財務規劃是否周全。許多人對「需要多少退休金」這個問題感到困惑，其實，透過以下三個步驟，你可以輕鬆找到答案：

- 預估每月支出
  - 列出退休後的基本支出（如飲食、房租、水電費），以及娛樂或旅行等額外支出。
  - 記住，醫療支出在老年階段可能會增加，需要適當預留。
- 計算退休年數
  - 假設退休年齡為 65 歲，壽命預計 85 歲，那麼需要至少 20 年的生活資金。
  - 將每月支出乘以 12 個月，再乘以退休年數，即可得出大致需求金額。
- 檢視現有資源
  - 包括勞保退休金、定存、股票或其他投資，總結現有財務狀況，計算資金缺口。

提早規劃退休金，可以避免未來生活因資金不足而壓力重重。現在就開始計算，讓你的退休生活更有保障與品質！

