

### 1. 介绍阶段

欢迎参加本次访谈！我们这次访谈的目的是了解您对健康管理工具的使用情况和需求，尤其是个性化健康管理平台的需求。这些信息将帮助我们更好地设计一个能满足用户需求的综合性健康管理平台。

请放心，您在访谈中提供的所有信息都会严格保密，仅用于本次研究，不会透露给第三方。同时，您的个人隐私将得到充分保护。如果您同意，我们希望能对访谈进行录音，以便我们在后续分析中准确捕捉您的反馈。录音内容也会严格保密。请问您对此没有问题吗？

### 2. 热身

在平时的生活中，您有用手机或手表记录过步数或者查看过睡眠数据吗？

工作或学习累了一天，您一般会选择做些什么来放松或保持身体状态？比如散步、泡茶、还是刷刷手机？

### 3. 主体阶段

#### 主题一：健康与日常生活平衡

1. 您平时的工作或学习节奏紧张吗？在这样的节奏下，您会怎样照顾自己的健康？
2. 一天忙碌之后，您有没有什么特别的放松方式？比如运动、看电视、还是简单休息？
3. 您觉得自己在忙碌时还能保持健康的习惯吗？哪些方面比较难做到？
4. 您觉得哪一类日常行为对您的健康影响最大？例如作息不规律、久坐等？
5. 生活中您有特别关注的健康问题吗？比如体重、睡眠、饮食等？

#### 主题二：数据隐私与安全

1. 您对健康数据的隐私保护有多担心？您能分享一下您在使用健康管理工具时是否有过隐私担忧的经历吗？
2. 您认为健康管理平台应采取哪些措施来保护数据隐私？您希望看到哪些具体的安全措施，例如数据加密、用户身份验证、访问控制等？
3. 您是否愿意让平台与医疗机构共享您的数据？在什么情况下您会觉得数据共享是有益的？您是否希望通过共享数据获得更精准的健康建议？
4. 您希望健康管理平台如何存储和处理您的健康数据，以确保数据的安全性和隐私性？
5. 您在使用健康管理平台时，是否关注其隐私政策和条款？如果您对数据使用的透明度有需求，您希望看到哪些方面的改进？

#### 主题三：健康管理的便捷性与需求

1. 在日常生活中，您觉得通过科技手段（如应用程序、智能设备）来管理健康是否方便？
2. 您平时有依赖任何健康管理应用或设备来提醒自己保持健康吗？（如步数追踪、健身APP等）
3. 您希望一个健康平台能够多大程度上融入您的日常生活？它是一个“时常提醒”的助手还是一个“安静等待”的工具？
4. 当您遇到健康问题时，您更倾向于依赖工具、专家建议还是自我管理？
5. 如果未来有一款工具能够帮您制定健康计划并提醒您跟进，您觉得自己会持续使用吗？如果不会，为什么？

### 3. 结束阶段

您认为健康管理平台的未来发展方向是什么？

您希望平台能够整合哪些新技术或新功能？