

靜 宜 大 學

資 訊 管 理 學 系

專 題 系 統 文 件 規 格 書

專題名稱：咁單呷

學 生：

資管四 B 410903482 許雁庭

資管四 B 410903521 葉宸甄

資管四 B 410918291 蘇鈺暄

指導教授：張怡君 教授

中華民國 112 年 12 月

咁單呷

學生：許雁庭、葉宸甄、蘇鈺暄

指導教授：張怡君

靜宜大學資訊管理學系

中文摘要

台灣飲食文化中，外食比例的上升已成為一個顯著的現象。根據國家衛生研究院、民間基金會和市調公司的多項調查，台灣國人的外食比例逼近7成，這比例有逐年攀升的趨勢。這種現象凸顯了烹飪這一傳統活動的商品化，從家庭或個人的勞動轉變為可以外包的商品。同時，它也反映了烹飪在家庭中的衰落，造成了人們對食物生產鏈的隔閡和陌生感。這種高比例的外食現象背後有著多重原因。現代生活步調快速，人們常常缺乏額外時間進行烹飪。加上對烹飪技能的陌生和食材挑選、保存等知識的欠缺，進一步鞏固了外食的選擇。然而，長期依賴外食並非最佳選擇，可能導致飲食營養不均衡，存在食品安全問題，並對環境造成過度一次性餐盒和餐具的使用，加劇了環境負擔。

本專題研製之網頁，是為了要因應這一情況，旨在提供一個在家烹飪的平台。這個平台提供簡單、快速且易上手的料理食譜，並為每個食譜配有相關料理影片。網站中也提供了食材相關資訊，讓使用者更了解食材的保存、挑選和處理方式。同時，透過這個平台，試圖傳達永續發展的理念，讓人們不僅享用健康和安全的食物，也能為地球的永續發展出一份力量。這樣的努力將有助於改善台灣的飲食文化，提高人們對於自家烹飪的興趣和技能，同時也有利於營養均衡、食品安全和環境保護等多方面的發展。透過提倡在家烹飪，不僅能改善個人生活品質，也對社會和環境產生積極影響。

關鍵字：個人化健康食材料理、一站式資訊查詢平台、永續性、環境友好

靜宜大學資訊管理學系
專題實作授權同意書

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予靜宜大學資管系，
為學術研究之目的以各種方法重製，或為上述目的再授權他人以各種
方法重製，不限地域與時間，惟每人以一份為限。授權內容均無須訂
立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本
授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。

指導教授 張怡君

學生簽名：許雁庭	學號：410903482	日期：西元2023年12月20日
學生簽名：葉宸甄	學號：410903521	日期：西元2023年12月20日
學生簽名：蘇鈺暄	學號：410918291	日期：西元2023年12月20日

指導教師簽章 張怡君

中華民國 112 年 12 月 19 日

靜宜大學資訊管理學系
專題實作指導教師確認書

茲確認專題書面報告之格式及內容符合本系之規範

畢業專題實作名稱： 咁單呷

畢業專題實作分組名單： 共計 3 人

組員姓名	學號
許雁庭	410903482
葉宸甄	410903521
蘇鈺暄	410918291

指導教師簽章 張怡君

中華民國 112 年 12 月 19 日

誌 謝

感謝張怡君老師您這兩年的給予我們的鼓勵以及指導，您是我們專題製作上至關重要的支持，雖然在一開始製作專題時遇到不少問題，似乎是阻礙我們進行下去的道路，但老師您總是不辭辛勞地提供我們解決問題的方法，讓我們在面臨困難時能及時的找到出口，並且在我們的討論之下，選擇了一個共同想要去實現的專題題目，透過將我們的理念與環境永續做結合，成功地設計了一個響應式網頁，提供食材和食譜，讓大學生與小資族能夠輕鬆烹飪料理同時也能節省開支，並選擇更友善環境的飲食方式。

在這段過程中，我們也要衷心感謝口試中提供我們許多寶貴建議的教授和老師們，您的指導讓我們看見了改進的方向，透過不懈的修正，我們的網頁更為完善，特別感謝學長在困難時給予的熱心幫助，您的支持是我們克服挑戰的重要力量。

最後，感謝製作專題的每位組員，在彼此協助與共同努力下，我們完成了這份專題，展現了團隊的凝聚力與合作精神。每一位組員的付出都是不可或缺的，所有的努力使我們能夠克服種種困難，不僅學到了專業知識，更體會到了團隊協作的重要性，最終達成了我們的目標。再次感謝張怡君老師的悉心指導，感謝口試中提供建議的教授和老師們，感謝學長的幫助，以及感謝每一位組員的辛勤付出。謝謝你們讓這兩年的學習變得如此豐富而難忘。

目 錄

中文摘要.....	i
誌謝.....	iv
目錄.....	v
圖目錄.....	vi
第一章、緒論.....	1
第二章、專題內容與進行方法.....	2
2.1 動機與目的.....	2
2.1.1 動機.....	2
2.1.2 目的.....	2
2.2 專題相關現有系統回顧與優缺點分析.....	3
2.3 專題進度規劃與進行方法說明.....	4
第三章、專題流程與架構.....	5
3.1 系統 UML 圖.....	5
3.1.1 使用者案例圖.....	5
3.1.2 活動圖.....	6
3.1.3 循序圖.....	7
3.2 系統架構圖.....	9
3.3 資料庫 ER Model 圖.....	9
3.4 系統功能及特色.....	10
3.4.1 系統功能.....	10
3.4.2 系統特色.....	10
第四章、專題成果介紹.....	11
4.1 軟硬體設備資訊.....	11
4.2 帳號管理資訊.....	12
4.3 系統畫面(截圖).....	13
第五章、專題學習歷程介紹.....	22
5.1 專題相關軟體學習介紹.....	22
5.2 專題製作過程遭遇的問題與解決方法.....	22
5.2.1 遭遇的困難.....	22
5.2.2 解決方法.....	22
第六章、結論與未來展望.....	27
6.1 結論.....	27
6.2 未來發展.....	27
參考文獻.....	28

圖目錄

圖 2.1 甘特圖	4
圖 3.1 使用者案例圖	5
圖 3.2 活動圖	6
圖 3.3 食材、食譜查詢循序圖	7
圖 3.4 登入、登出循序圖	7
圖 3.5 使用者收藏循序圖	8
圖 3.6 系統架構圖	9
圖 3.7 資料庫 ER MODEL 圖	9
圖 4.1 FILEZILLA.....	11
圖 4.2 FIREBASE.....	11
圖 4.3 XAMPP	11
圖 4.4 VISUAL STUDIO CODE	12
圖 4.5 帳號管理資訊	12
圖 4.6 登入	13
圖 4.7 登入成功	13
圖 4.8 網頁主介面	14
圖 4.9 當季蔬果區段	14
圖 4.10 食材區段	15
圖 4.11 食材相關資料-胡蘿蔔	15
圖 4.12 建議保存方式	16
圖 4.13 相關料理	16
圖 4.14 食譜區段	17
圖 4.15 所有食譜	17
圖 4.16 小知識區段	18
圖 4.17 所有小知識	18
圖 4.18 食材搜尋	19
圖 4.19 食譜搜尋	19
圖 4.20 收藏功能	20
圖 4.21 收藏成功	20
圖 4.22 使用者收藏	21
圖 4.23 使用者收藏畫面	21

第一章、緒論

在台灣外食比例的上升已成為一個顯著的現象。根據國家衛生研究院、民間基金會和市調公司的多項調查，台灣國人的外食比例逼近 7 成，這比例有逐年攀升的趨勢，這種高比例的外食現象背後有著許多原因。現代生活步調快速，人們時常缺乏時間進行烹飪。加上對烹飪技能的陌生和食材挑選、保存等知識的欠缺，進一步鞏固了對外食的選擇。然而，但長期以外食為主可能導致許多負面的影響，包括營養失衡和食品安全疑慮。此外，外食也帶來了食物浪費和過度使用一次性餐具、餐盒的問題，這都會對環境造成不小的負擔。因此，我們專題的目標在於改善這樣的現象。我們的網站將提供許多容易上手的料理食譜，鼓勵大家在家下廚，減少外食的頻率。同時，我們也期望喚起大家對環境永續的重視，讓我們的飲食更健康、對地球更友善。每個人的努力，將為地球盡一份心力。

第二章、專題內容與進行方法

2.1 動機與目的

2.1.1 動機

近年來，外食已成為許多人解決三餐的首選。根據近期由國家衛生研究院、民間基金會以及市調公司所進行的多項調查顯示，國人外食比例已接近7成，並呈逐年攀升的趨勢。外送平台的興起更進一步提高了大眾對外食的選擇頻率。然而，這種外食習慣所帶來的不良影響也相當顯著。外食通常含有高鹽、高糖和高飽和脂肪，營養成分較少，並且存在食品安全的風險。此外，外食也對環境產生了不小的負擔。一次性餐具和餐盒的過度使用，以及外食固定的份量常導致食物浪費，進而對環境造成了破壞。因此，我們希望透過這個專題來改善並降低大眾對外食的依賴程度。我們的目標是引導人們更頻繁地在家烹飪，藉此減少外食的頻率，並且將永續發展的理念融入其中。這樣做不僅可以讓大家享受更安心、更健康的飲食，同時也能共同為保護地球盡一份心力。透過提倡在家烹飪和精打細算飲食，我們希望能夠改善飲食習慣，減少浪費，同時對環境造成的影響也將隨之減輕，實現更加永續的生活方式。

2.1.2 目的

我們設計的網站主要目的是一個提供一些簡單料理食譜的平台，讓使用者在製作上不會太過繁瑣也不會花費太多的時間成本，食譜中提供了相關的料理影片供使用者做參考，網頁也整理了食材相關的資料讓使用者了解如何去做挑選、保存。現代人可能因為時間不充裕、生活較忙碌，且對於烹飪技能的不熟悉，在選擇食材上也不了解，造成大眾有長期依賴外食的現象，此外食習慣對人們的健康、營養攝取和環境都會造成負面的影響，因此我們想藉由次專題增加使用者在家烹飪頻率和注重個人健康和營養均衡，並增加對環境所帶來的積極影響，例如減少一次性餐具使用和食物浪費。包括推廣永續生活概念，鼓勵個人改變飲食習慣，以更有利於個人健康和環境永續發展的方式來進行飲食選擇和準備。

2.2 專題相關現有系統回顧與優缺點分析

本專題旨在設計一個以簡單好上手為核心的食譜分享平台，以提供使用者可以快速做料理，在平台中也可以快速找到食材相關資料，並結合永續的概念。為了更好地了解這個領域的現狀和未來發展方向，本文將進行對幾個熱門食譜網站的回顧與優缺點分析。

1. 愛料理

優點：

- 豐富的食譜內容：愛料理擁有大量的食譜資源，涵蓋各種菜系和飲食風格，滿足了用戶的多樣化需求。
- 社群互動：這個平台允許用戶分享、評論和收藏食譜，建立了一個活躍的社群，讓人們能夠互相交流意見和經驗。
- 個人化功能：使用者可以建立個人資料、收藏自己喜歡的食譜，甚至根據個人口味和飲食偏好得到個性化的推薦。

缺點：

- 廣告干擾：某些時候，愛料理的廣告可能會干擾用戶的瀏覽體驗，特別是在行動端。
- 需要登錄：愛料理的一些食譜並需登入後才可以看到完整的食譜內容

2. Cookpad

優點：

- 多樣化的食譜內容：平台上有各種各樣的食譜，涵蓋了不同的菜系和烹飪方式，滿足了不同用戶的需求。
- 即時互動和評論：用戶可以及時對食譜進行評論和回饋，這種互動能夠提高食譜品質和實用性。

缺點：

- 搜索和分類功能有限：有時候，Cookpad 的搜索功能可能不夠精確，用戶可能難以找到特定的食譜或者進行細緻的篩選。
- 廣告和推廣：有些用戶反映 Cookpad 中的廣告和推廣內容可能對使用體驗造成一定程度的干擾。

2.3 專題進度規劃與進行方法說明



圖 2.1 甘特圖

1. 專題企劃書：對整個專題做全方面的設計與架構，我們的專題的動機是什麼，目的是要解決什麼問題，而我們該如何去進行，還有期望看到的成果。
2. 設計網站 LOGO：構思網頁 LOGO 讓使用者可以更直觀的認識我們的網站，吸引目標客群。
3. 資料庫的建置：把我們收集的食譜與食材資料放入資料庫去做整理，並且與 Google 登入做連接，以及使用者相關的個人收藏。
4. 網頁登入使用者收藏：增加登入與收藏的畫面，並且讓它可以與資料庫做連接。
5. 優化網頁功能：壓縮放入網站的檔案大小，減少網頁加載時間，響應式設計確保網頁能夠在各種設備上正確顯示，提供最佳的用戶體驗，並且不斷地測試網站功能，以確保每個功能都能順利運作。
6. 網頁外觀做調整：在網頁中各區段的排序做調整、以及字體大小圖片大小、在顏色的配色上做些許的調整，並且讓網頁在不同設備上看起來是適合觀看的不會跑版嚴重。
7. 製作簡報 PPT：以此方便介紹我們的專題的動機目的、目標客群、使用的環境及軟硬體設備、系統實作、分工表、結論與未來展望，讓大家對於我們的網站有更深入的了解。
8. 專題海報：為最後的成果展做宣傳，視覺效果吸引目光，引起人們的興趣，使他們對我們的專題內容感興趣。

第三章、專題流程與架構

3.1 系統 UML 圖

3.1.1 使用者案例圖

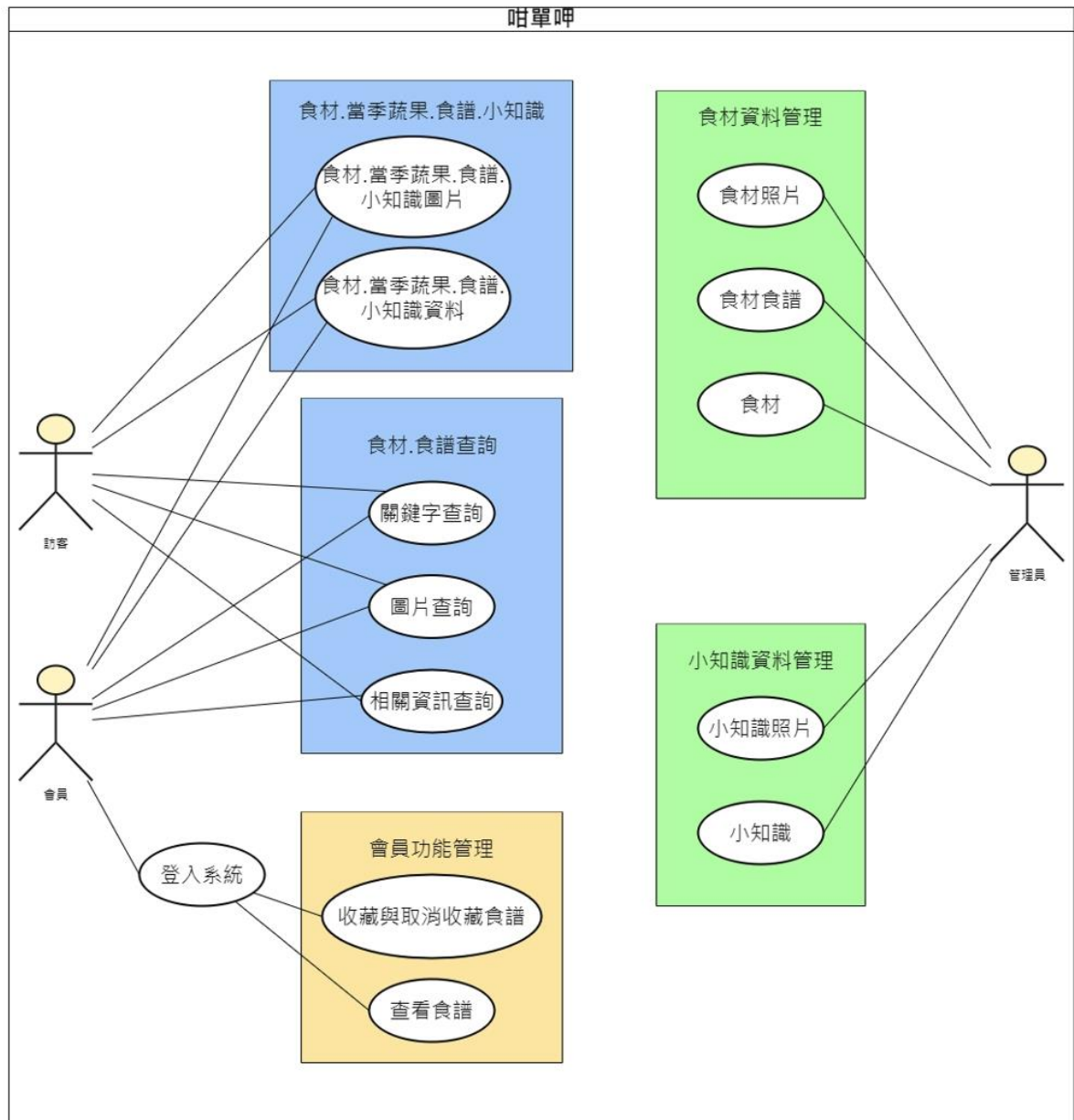


圖 3.1 使用者案例圖

3.1.2 活動圖

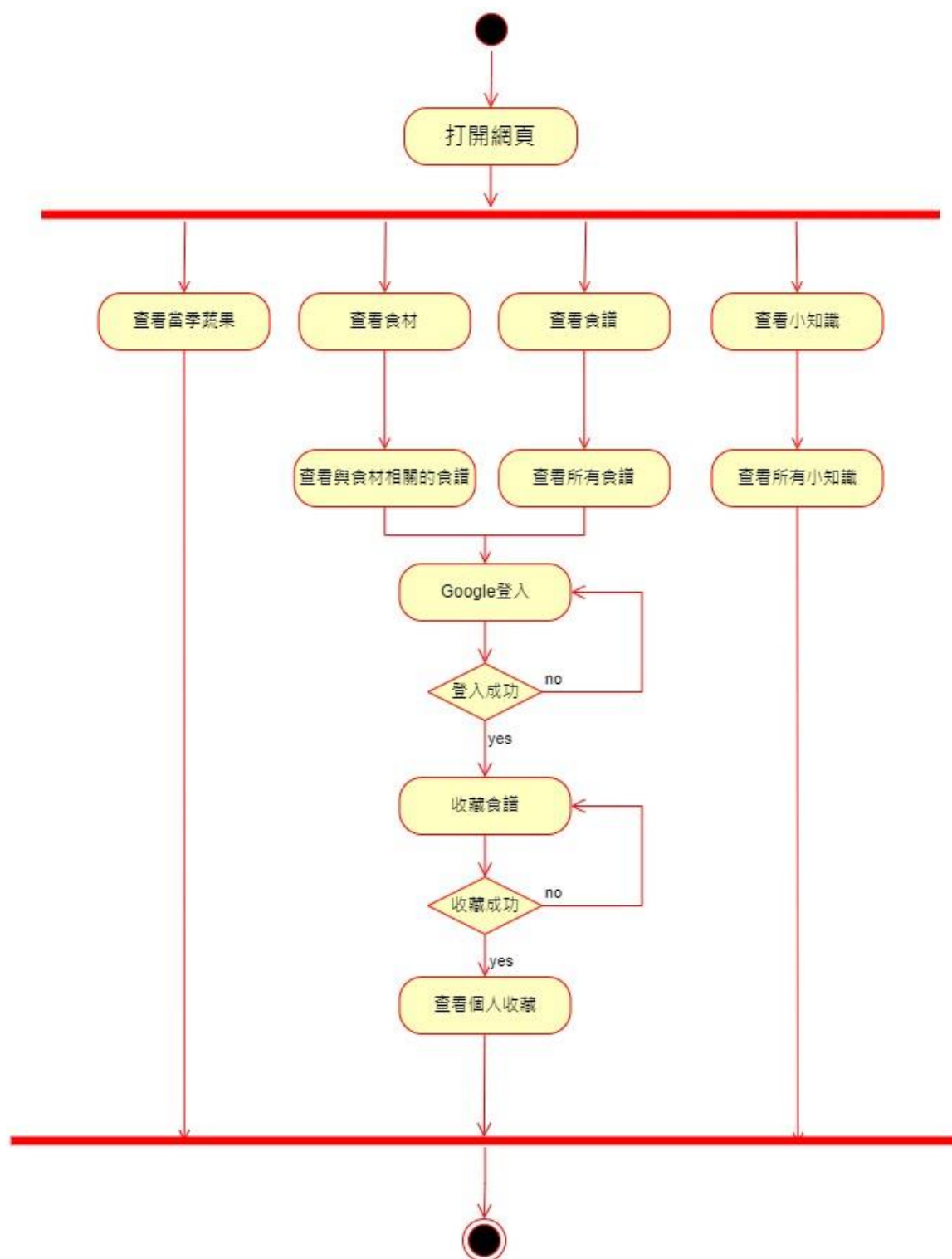


圖 3.2 活動圖

3.1.3 循序圖

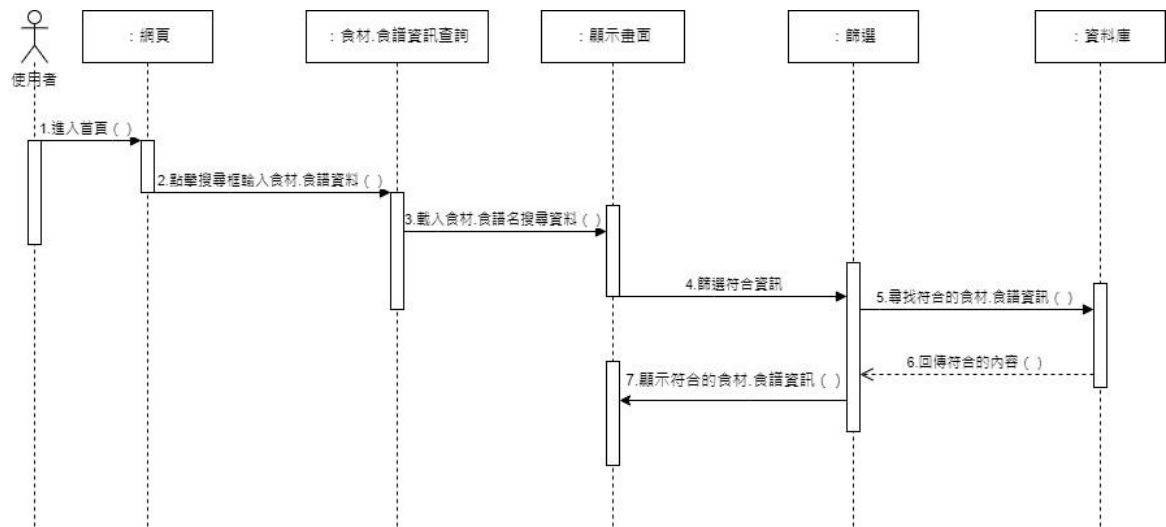


圖 3.3 食材、食譜查詢循序圖

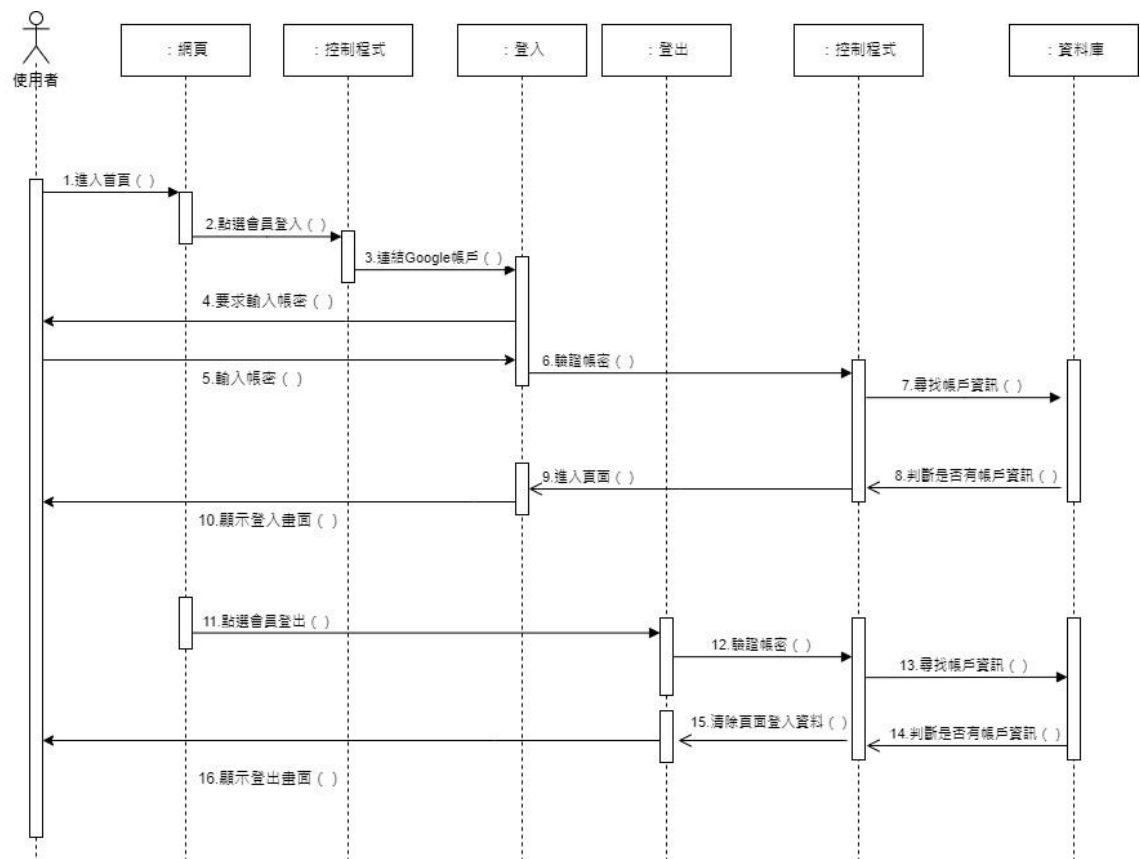


圖 3.4 登入、登出循序圖

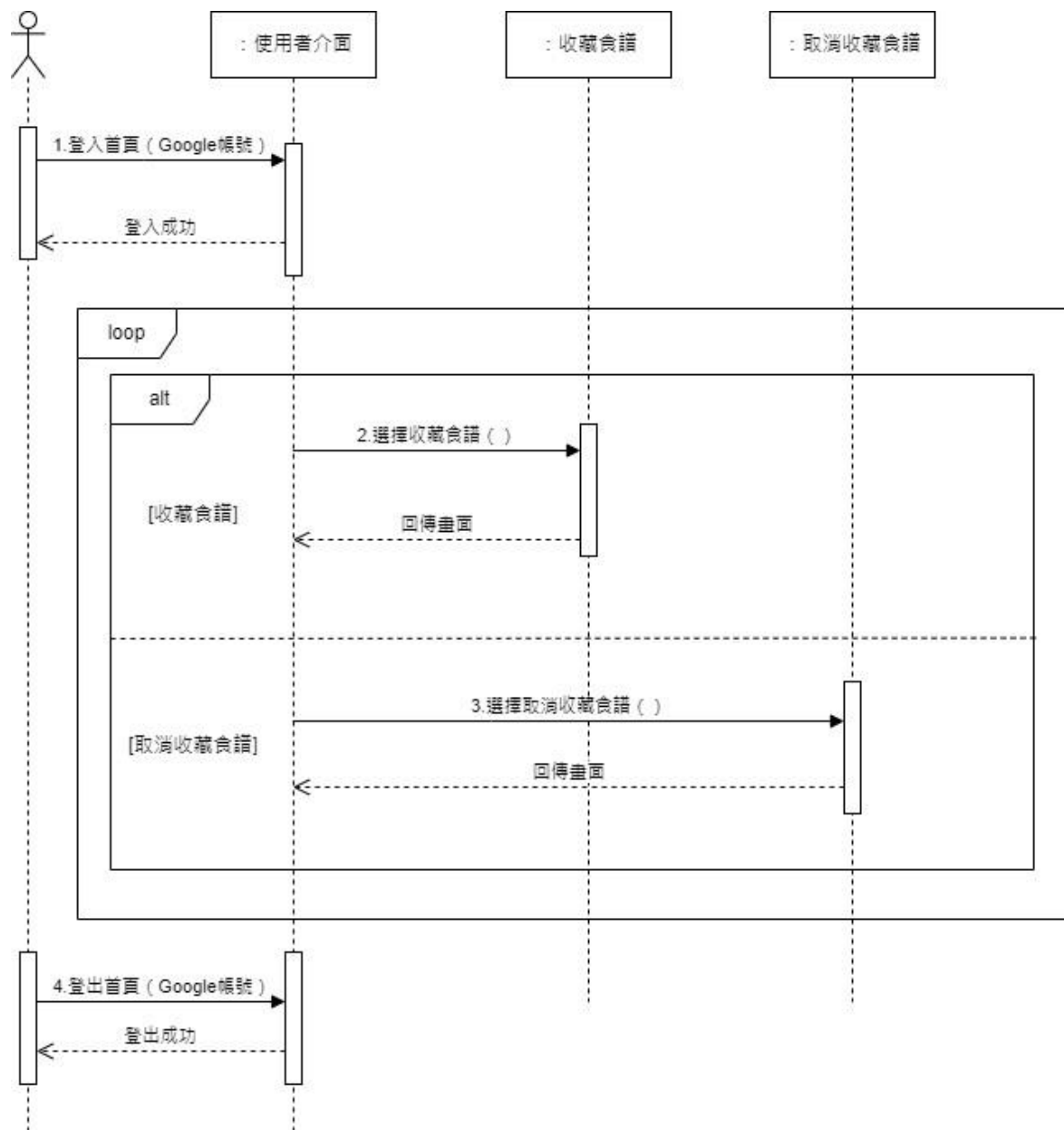


圖 3.5 使用者收藏循序圖

3.2 系統架構圖

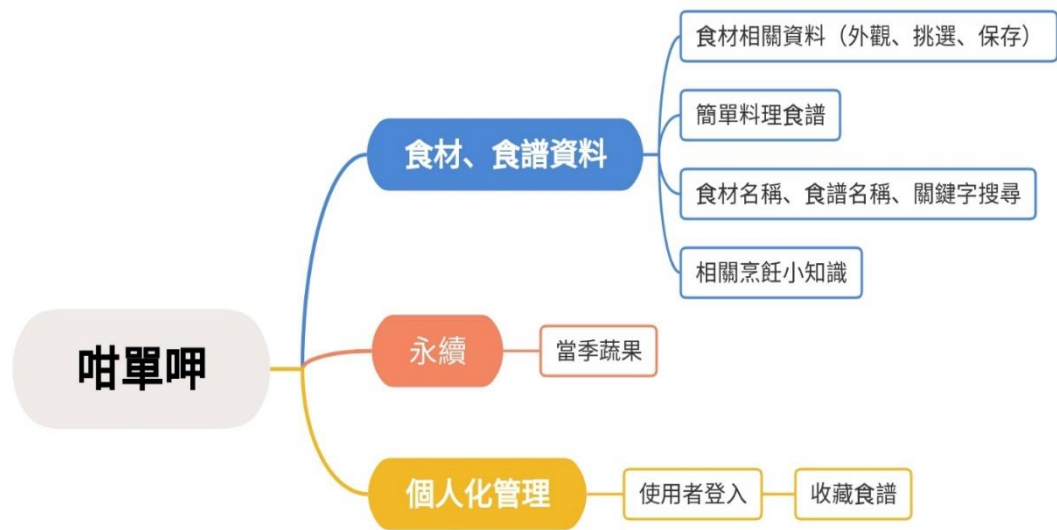


圖 3.6 系統架構圖

3.3 資料庫 ER Model 圖

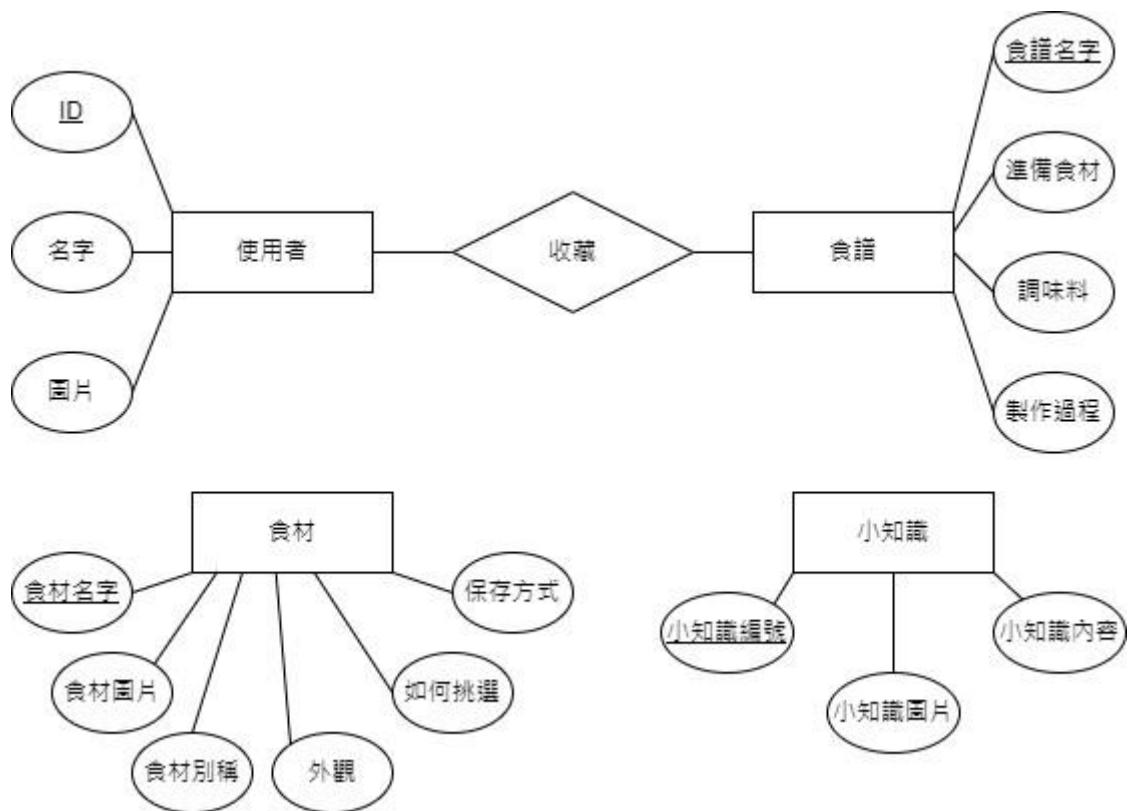


圖 3.7 資料庫 ER Model 圖

3.4 系統功能及特色

3.4.1 系統功能

本系統主要目的是讓使用者可以簡單且快速的製作料理，減少烹飪所要花費的時間並且讓使用者可以輕鬆上手，我們採用響應式網頁設計（Responsive Web Design），讓使用者可以依照不同設備的螢幕尺寸進行調整，並且應用 Google 帳號來讓使用者做會員登入，讓使用者能夠迅速登入，減少了繁瑣的註冊流程和登入時間，而使用者登入之後可以對我們的食譜進行收藏，並將使用者收藏的食譜記錄在個人收藏中。專題中我們融入了永續的概念，建議使用者選擇當季的食材，避免去挑選到溫室栽培或進口食材，以減少碳排放並維護生態平衡。同時，我們鼓勵使用者親自下廚，能夠根據自己的需求烹調食物，避免外食固定份量可能導致的食物浪費問題，網頁中提供了食材的保存方法和料理建議，讓使用者掌握保鮮技巧，延長食材的食用週期，我們也鼓勵使用者善用剩菜，使食材的運用達到最大化，減少食物浪費的情況。這些功能旨在提供使用者更多實用的資訊和技巧，幫助他們更有效地管理食材和料理，同時實踐永續飲食的理念。

3.4.2 系統特色

1. 提供簡單好上手的料理食譜
2. 食材相關資訊（外觀、如何挑選、如何保存）
3. 每個食譜中添加相關製作影片
4. 食材名稱、食譜名稱關鍵字查詢
5. 當季蔬果
6. 結合永續的概念
7. 具有快速且便利性
8. 介面簡潔操作簡單

第四章、專題成果介紹

4.1 軟硬體設備資訊

- **FileZilla**

是一種免費的 FTP 使用者端以及伺服器端開放原始碼程式，具有多種平台的軟體套件，可以在 Windows，Linux 和 macOS 平台上執行。

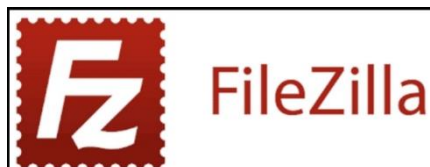


圖 4.1 FileZilla

- **Firebase**

是一個同時支援 Android、iOS 及網頁的 app 雲端開發平台，協助開發者在雲端快速建置後端服務，提供即時資料庫。



圖 4.2 Firebase

- **XAMPP**

是一個把 Apache 網頁伺服器與 PHP、Perl 及 MariaDB 集合在一起的安裝包，允許使用者可以在自己的電腦上輕易的建立網頁伺服器。



圖 4.3 XAMPP

● Visual Studio Code

是一款由微軟開發且跨平台的免費原始碼編輯器。該軟體支援語法突顯、程式碼自動補全（又稱 IntelliSense）、程式碼重構功能，並且內建了命令列工具和 Git 版本控制系統。使用者可以更改佈景主題和鍵盤捷徑實現個人化設定，也可以透過內建的擴充元件程式商店安裝擴充元件以加強軟體功能。



圖 4.4 Visual Studio Code

● 筆記型電腦、手機

查看網頁時，筆記型電腦與手機要使用瀏覽器，可以是 Chrome、Firefox、Safari 或其他具有先進功能的瀏覽器，支援技術如 HTML5、CSS、JavaScript，並要有內建的安全瀏覽以及 HTTPS 支援。

4.2 帳號管理資訊

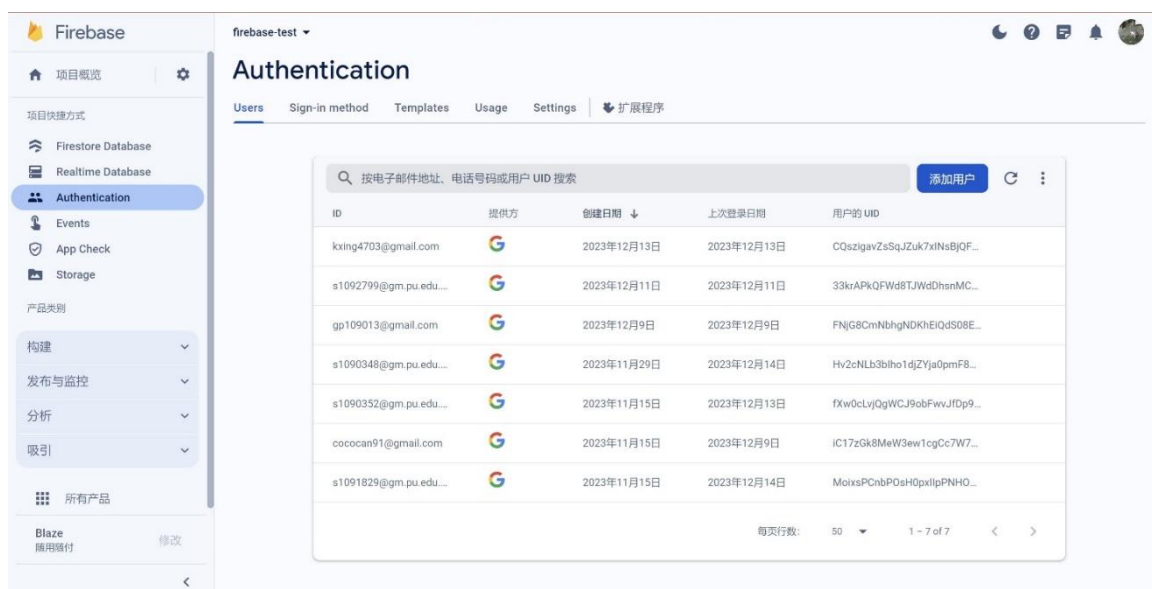


圖 4.5 帳號管理資訊

使用 Firebase Authentication 取得使用者 Google 帳號資訊並管理

4.3 系統畫面(截圖)

登入

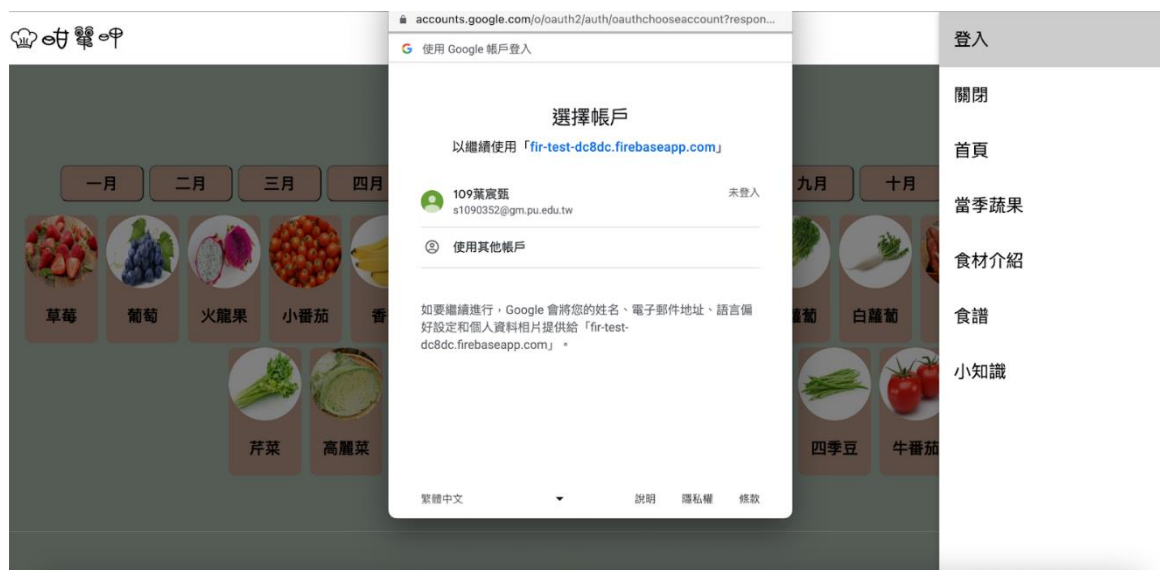


圖 4.6 登入

使用者可以藉由 Google 帳號來登入網站。



圖 4.7 登入成功

登入成功後會跳出提醒視窗。

主頁面



圖 4.8 網頁主介面

食材收尋欄、提供當季蔬果畫面、導覽列。

各區段介紹



圖 4.9 當季蔬果區段

點進網頁後會自動顯示當季盛產的蔬果



圖 4.10 食材區段
提供使用者查看不同種類的食材相關資料。



圖 4.11 食材相關資料-胡蘿蔔
點擊胡蘿蔔的按鈕後，會顯示胡蘿蔔相關資料（外觀、挑選、保存方式）。

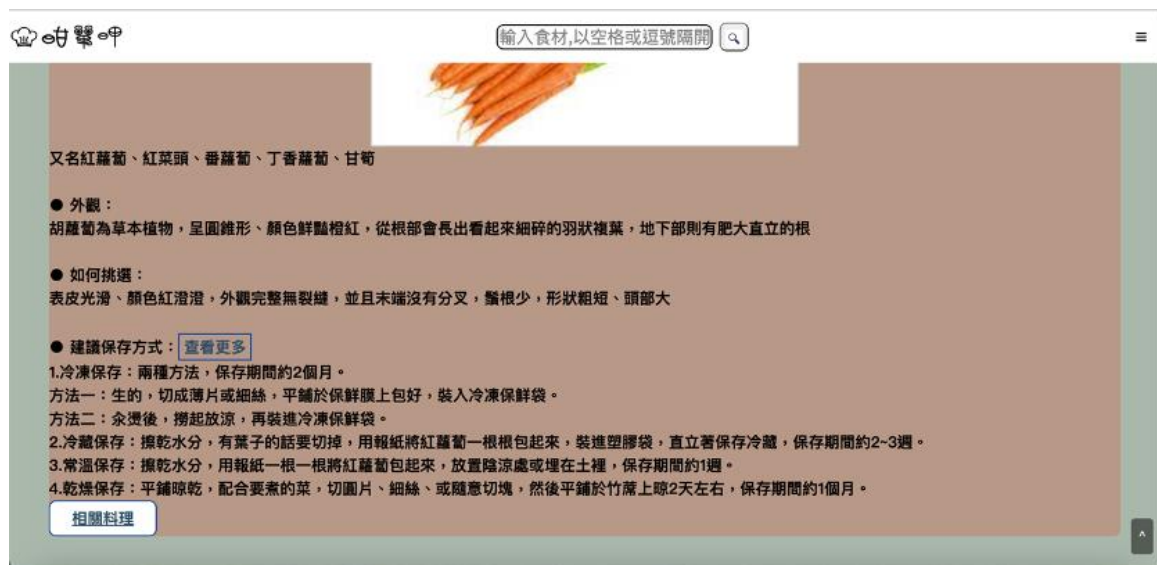


圖 4.12 建議保存方式
點擊查看更多可以看到胡蘿蔔的保存方法。

食材查詢

搜尋結果：胡蘿蔔

圖片	名稱	準備食材	調味料	查看詳情	收藏
	蒸青花菜	青花菜, 胡蘿蔔 , 蒜	油, 米酒, 鹽, 鮮味抄手, 黑胡椒粉	查看詳情	
	蒜炒青花菜	青花菜, 胡蘿蔔 , 蒜頭	鹽	查看詳情	
					

圖 4.13 相關料理
點擊相關料理就可以看到準備食材中有包含胡蘿蔔的相關簡單料理。

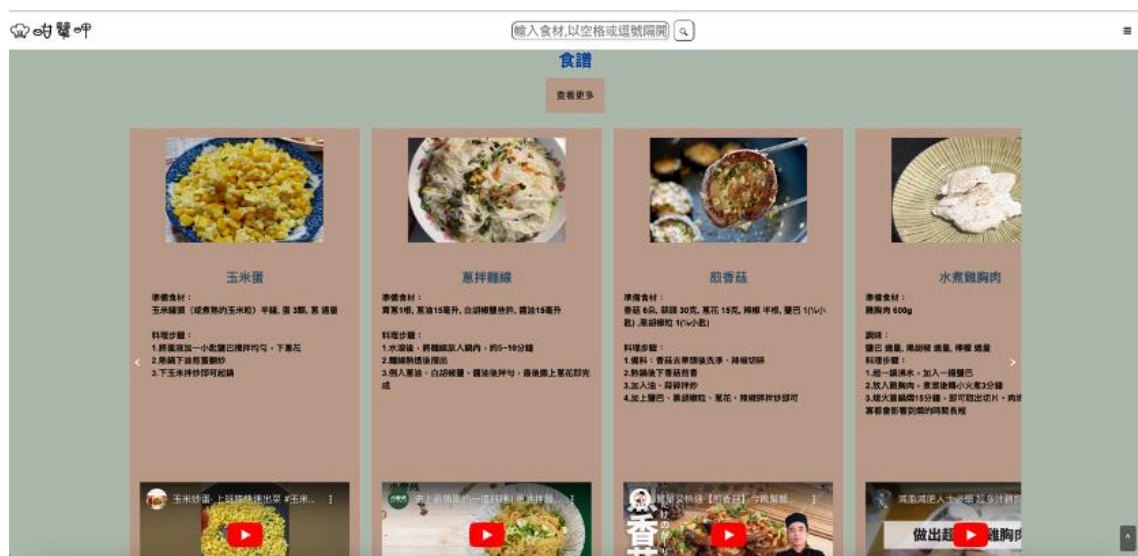


圖 4.14 食譜區段

提供使用者能左右滑動查看簡單的食譜，讓使用者選擇想製作什麼料理，方便又快速。



圖 4.15 所有食譜

點選查看更多可以看到我們所有的簡單食譜。



圖 4.16 小知識區段
提供使用者了解一些烹飪相關小知識。

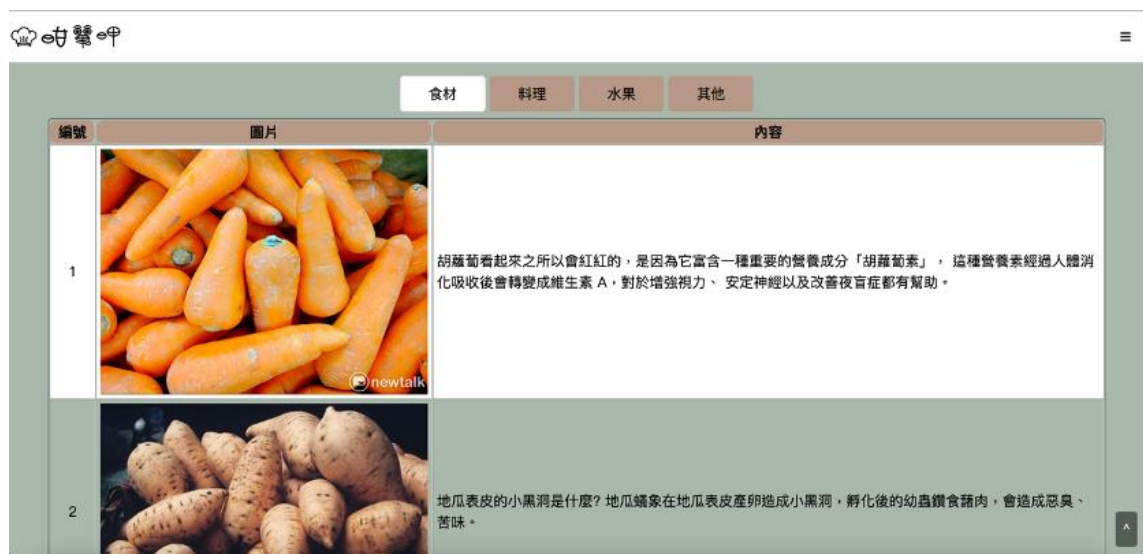


圖 4.17 所有小知識
點擊查看更多後將會看到更多有關食材、料理、水果等小知識。

搜尋部分介紹



圖 4.18 食材搜尋

在食材搜尋欄中打上想搜尋的食材會跑出準備料理中有這食材的相關食譜。



圖 4.19 食譜搜尋

在食譜搜尋欄中打上想搜尋的食譜會跑出名稱相同的食譜。

使用者登入後功能介紹



圖 4.20 收藏功能

使用者登入後，可以收藏想要看的食譜。



圖 4.21 收藏成功

收藏成功後會跳出提醒視窗。



圖 4.22 使用者收藏

收藏時點擊黑色廚師帽會跳出收藏成功的視窗並且變成白色帽子表示收藏成功。



圖 4.23 使用者收藏畫面

收藏的食譜會出現在個人收藏的畫面中，點擊查看詳情可以看食譜的料理步驟及影片，點擊白色帽子可以取消收藏。

第五章、專題學習歷程介紹

5.1 專題相關軟體學習介紹

本計畫的目的主要著重於探討現代人選擇外食的原因。忙碌的生活節奏導致許多人缺乏時間進行烹飪和食物準備。也可能對烹飪技能的不熟悉、食材選擇和保存知識的缺乏也是造成外食現象的主要原因。因此，我們採取了以下方式，收集簡單料理食譜：我們致力於收集能夠快速上手且容易掌握的食譜，並提供相關的料理影片，以幫助使用者輕鬆掌握料理技巧；整理食材相關資訊：針對食材方面，我們整理了外觀、挑選方式和保存方法等相關資料，讓使用者能夠迅速查閱，增進他們對食材的認識和使用技巧。我們選擇了以下工具和平台來支持我們的專案：Firebase：作為資料庫和後端支援，提供了穩定的數據存儲和應用開發環境、Visual Studio Code：作為主要的程式碼編輯器，提供了開發所需的便捷功能和擴展。

5.2 專題製作過程遭遇的問題與解決方法

5.2.1 遭遇的困難

1. 原本想增加圖像辨識的功能讓使用者可以拍下剩餘食材來經由網站給的建議製作料理，但因為時間與技術關係而沒有完成。
2. 在建立資料庫上花費太多時間與精力。
3. 進度上與原定的有些許落差。

5.2.2 解決方法

1. 我們最初計畫在網站上增加圖像辨識的功能，使使用者能夠透過拍攝剩餘食材，獲得網站提供的建議料理。然而，由於時間限制和技術挑戰，這項功能未能如期完成。這讓我們深感遺憾，因為我們本來期望這個功能能為使用者提供更多實用的廚房體驗。為了解決這個問題，我們在專題報告中清楚地指出這個未完成的功能，同時提出未來可能的發展方向，以鼓勵後續的研究和改進。
2. 資料庫的建立成為專題製作過程中的一大挑戰。我們的團隊成員缺乏相關的經驗，因此花費了大量的時間和精力來學習和實施。為了克服這個困難，我們採用了分工合作的方式，每個成員負責特定部分的資料庫建立工作，同時互相協助解決遇到的問題。此外，我們

主動尋求老師和學長的協助，透過他們的指導獲得更深入的理解和解決方案。最終，我們成功地建立了一個能夠支持網站運作的資料庫，雖然過程中有些曲折，但這也成為我們團隊成長的寶貴經驗。

3. 專題進度與原定計畫之間存在一些差異，這是我們必須處理的另一個問題。在專題進行的過程中，我們發現一些任務可能花費的時間比預期更長，或是遭遇到未預料的技術挑戰。為了解決這個問題，我們及時調整了工作分配和排程，重新評估了每個任務所需的時間，確保專題進展不至於過於落後。這種主動的應對態度確保了我們能夠在期限內完成專題，同時也讓我們學到了管理和協作的重要性。

總體而言，這些挑戰雖然讓我們面臨一些困難，但同時也提供了寶貴的學習機會。透過正視問題、主動尋求解決方案，我們成功地克服了種種困難，最終完成了一個令人滿意的專題。這段學習歷程不僅讓我們取得了成果，更讓我們在團隊協作、問題解決和專業知識方面有了更深層次的成長。

學習歷程 許雁庭

在準備畢業專題的時間裡，學到了很多很多在課堂上所學不到的事情，不管是軟實力還是硬實力，都有超出預期的收入。因為我是組長，所以我必須要來主導我們組整體的方向以及時間進度的掌控，在前期的時候，我還不太清楚要怎麼去規劃，不知道要怎麼去做一個從零開始的專案，對於要做什么也沒有任何頭緒，中間也有換過題目，在換題目前，我們開始思考我們想要解決什麼痛點？我們的目標客群想要鎖定在哪裡？而後我們想到可以以自己目前的社會身分，就是大學生的身分去做發想，在我們大家一起腦力激盪、集思廣益後，最後我們決定做食譜網頁，在確定方向之後，我們也迅速的開始我們的專題。

在比較中期的時候，我們的專題處於完全零進度的狀態，而這樣的狀況的發生，讓我覺得是因為我這個組長沒有掌握好組員的狀況，對於時間掌控上的靈敏度也不夠好，導致我們專題的整體進度嚴重落後，但到了比較後期的時間裡才知道到底發生什麼事，而在對於這樣的事情的發生，我在消化完之後，開始重新分配了工作內容，在之後的時間裡，我也意識中期時期的我的一些缺點，所以在後期的時間，我改變了我的模式，我開始去抓時間，確保某一個工作可能要花多少時間，去盯每個人的進度，使整體進度可以追回，雖然最後的成果還不是很滿意，但最後成果展的結果是好的。

所以在整個畢業專題的準備時間裡，我從一個完全不知道怎麼做，如何開始的狀態，成長到知道什麼時間該做什么事，什麼人的能力可以承擔什麼樣的事，可以承擔到什麼程度等等的，對於時間上的管理也有很大的提升，在技術部分也學到了很多，因為我們組在準備畢業專題的這段時間裡也發生了一些狀況，使我對於臨時狀況的發生，可以迅速的去做處理，怎麼樣把損失降到最低，那後期的時間裡，我接手了我沒接觸過的東西，雖然這使得我壓力很大，但我也從中學習到了許多事情，也感受到了樂趣，儘管這一路上跌跌撞撞、困難重重，但這也讓我我知道沒有什麼事是不可能的，只是你不想做，想不想嘗試。

我感謝自己沒有選擇逃避，我也感謝我的組員這段時間的付出，最後要特別感謝老師及學長的幫忙，沒有他們的鼓勵及幫助，就沒有最後這麼漂亮的結果。

學習歷程 葉宸甄

在一開始想專題時候並沒有以這個主題做發想，那時也很慌張一點頭緒都沒有，不知道做什麼主題好，經過與組員討論後，我們以自己的角度出發，看我們現在需要什麼面臨什麼問題，而我們想到關於吃的方面，因為現在大學生都住外面，三餐都需要自己處理，而在烹飪上我們並沒有那麼精熟，或是想自己煮但在食材的挑選上又不太清楚也不懂要如何保存，且在烹飪上需要花費很多時間，這樣造成我們時常選擇吃外食，外食雖然方便但長期下來對身體也有不良的影響，並且一次性餐盒餐具也會破壞我們的環境。

因此我們就想改善這個現象，設計了一個簡單食譜的網站，裡面的食譜都是方便又好上手的料理，網站內還有包含一些食材的相關資訊可以提供大家做參考，可以幫助大家快速找到食譜如何挑選、如何保存，而我們也想藉由此專題去傳達永續的概念，讓大家可以重視到自己煮遠比吃外食好，不僅可以減少食物的浪費還可以減少一次性餐具的使用頻率。而我們所有資料都輸入的資料庫裡去做管理與添加，我們使用的資料庫是 Firebase，我們也跟 Google 登入做連接，讓使用者可以不需再花費時間註冊，我們整個網站我們是用 Visual Studio Code 去做架設的，並使用 FileZilla 透過它來上傳、下載、管理伺服器上的檔案，以及進行檔案的編輯和整理，而 Xampp 在自己的電腦上快速建立一個 Web 開發環境，以便測試和開發網站或 Web 應用程式。

這次專題的製作也學到了很多事情，也遇到了很多困難，在建立資料庫的時候我們花費了許多精力，以至於延誤到許多時間造成的我們想要添加上去的功能並沒有順利建立，之後我們尋求有這專業的學長並加上組員的努力我們順利的把資料庫成功建置，建置後後續的功能與處理也快速許多，從中我也學到對於時間的安排必須更加謹慎，且在團隊合作中溝通也是非常重要的一環，有溝通討論我們的專題才會做的有效率，也很感謝每次與老師開會老師都會提供我們許多幫助讓我們的專題製作更加順利，也謝謝我的團員在有困難時可以互相幫助，大家都可以提出自己的想法，站在不同的角度看，就可以讓我們的專題呈現的更好。

學習歷程 蘇鈺暄

在專題製作的旅程中，一開始我們踏入這個領域時，面對模糊的主題和方向，讓我們深感迷茫。這種不確定性的開始教育了我們選擇專題主題時應更謹慎思考，而非草率決定。透過一段時間的充分討論，我們最終決定將理念與永續發展相結合，打造一個能提供食材和簡單食譜資料的網頁。我們的目標不僅僅是減少外食習慣，更是注重健康，並促進對環境友善的飲食方式。我曾以為擁有製作網頁的相關經驗會讓專題製作更為順利，然而，當我真正踏入製作網頁的階段，我發現自己遇到了之前未曾碰過的困難，甚至在一些看似簡單的按鈕設定上也感到手足無措。這讓我深刻體會到理論知識與實際操作之間的差異。為了解決這些問題，我花了大量的時間在網上查找資料，並透過實際操作逐漸克服了各種技術上的障礙。儘管一開始困難重重，然而看到最終成功建立的各種功能和外觀設定，我感到了巨大的成就感。在第一次口試中，老師和教授們提供了寶貴的建議，這亦是我們成長的契機。這些建議不僅讓我們更加了解專題的不足之處，也提供了改進的方向。然而，這只是我們專題製作過程中的第一個里程碑。

走過初期的艱辛後，我們迎來了第二次口試前的一大挑戰——資料庫的建立。由於組員都沒有相關的經驗，這讓我們感到相當困擾，甚至有人想要逃避這個看似棘手的問題。然而，在組長的提醒下，我們意識到逃避不是解決問題的辦法，我們需要積極面對。在這段時間內，組員們展現出極大的用心，努力尋找資料並協力解決問題。在我無法應付的時候，組員們更是幫忙分擔了網頁的編輯工作，讓我感到非常感激。這段經歷讓我明白，團隊合作的力量是不可忽視的，同時也讓我再次認識到逆境中的成長是最有價值的。

面對專題製作的進度與原計畫之間的差異，我們不是選擇灰心喪志，而是主動調整工作分配和排程，重新評估任務所需的時間。這種積極應對的態度確保了我們能夠在期限內完成專題，同時也讓我們學到了管理和協作的重要性。經過兩年的努力，我們的成果在成果展的競賽中獲得了分組的銅牌獎。這份榮譽不僅是我們對專題製作的肯定，也是對我們每一位成員辛勤付出的回報。我感到非常高興能夠和組員一同分享這份喜悅，也再次由衷感謝老師、教授以及評審委員們的耐心指導和寶貴建議。感謝有這麼棒的組員們，讓整個專題製作的過程充滿挑戰與成就，成為我人生中難以忘懷的經歷。

第六章、結論與未來展望

6.1 結論

本專題主要是建立一個簡易料理平台，以協助使用者輕鬆製作方便有快速的料理，藉此減少外食的頻率。透過這樣的平台，我們不僅尋求改善飲食習慣，更希望能推廣永續發展的理念，引導大眾走向更健康、更具永續性的飲食選擇。這個平台的設計目的在於簡化料理過程，讓使用者更容易上手，能在輕鬆的情況下自行製作美味料理。藉由提供簡單易懂的食譜和相關料理影片，我們致力於提高大眾在家烹飪的頻率，減少對外食的依賴。除了改善個人飲食習慣外，我們亦專注於傳達永續發展的訊息。透過推廣在家烹飪，我們希望使用者能更加了解如果選擇食材、保存食材的方式以及減少食物浪費的重要性。這樣的舉措不僅有助於個人健康，更能對地球的永續發展做出實質貢獻。這個平台不僅僅是提供料理食譜和影片，更是一個教育性的平台，向大眾傳遞對健康和環境永續性的關注。我們期許透過這樣的平台，不僅能改善個人的飲食習慣，更能為社會帶來更多健康和可持續性的效益。讓我們共同努力，為更健康、更永續的未來作出貢獻。

6.2 未來發展

1. 加入 ChatGPT 讓使用者可以與網頁做互動
2. 增加更多食材的相關資料
3. 永續概念（提供有機蔬果的資訊、妥善運用食材、節約烹飪能源）
4. 在料理步驟添加製作圖片，給予使用者更明確的指示
5. 提供客製化的食譜（如素食、無麩質、無乳製品）
6. 增加計算卡路里的功能

參考文獻

網頁資料

1. August, “Firebase Authentication 第三方登入 - Google、FB - Firebase - Let's Write” (available online at <https://www.letswrite.tw/firebase-auth-google-fb/>)
2. ChatGPT(available online at <https://chat.openai.com/>)
3. Cookpad 全球最大食譜社群－超過 5 百萬道家常料理(available online at <https://cookpad.com/tw>)
4. Resnick Chang, “10 分鐘建立專屬資料庫. 使用 Google Cloud Firestore | by Resnick Chang | Pyradise”
(available online at <https://pyradise.com/%E5%8D%81%E5%88%86%E9%90%98%E5%BB%BA%E7%AB%8B%E5%B0%88%E5%B1%AC%E8%B3%87%E6%96%99%E5%BA%AB-c9f9de6728b6>)
5. Sweetalert2(available online at <https://sweetalert2.github.io>)
6. 台灣外食比例當代飲食文化的轉變(available online at <https://www.foodnext.net/life/culture/paper/5234763202>)
7. 台灣人外食習慣問卷調查 - 市場調查(available online at <https://www.pollread.com>)
8. 愛料理- 270,000 道食譜，每天都有新食譜！(available online at <https://icook.tw/>)
9. 消杰, “十分鐘建立雲端 Firestore 資料庫 - 客座投稿 | W3HexSchool”
(available online at <https://w3c.hexschool.com/blog/8a8d783c>)

靜宜大學

資訊管理學系

咁單呷

中華民國一一二年十二月