

致理科技大學應用日語系  
一一二學年度畢業實務專題報告  
介紹台灣草本茶之網站製作

指導老師：佐伯真代

組員：10922113 張如嫻

10922101 張雅妮

10922123 吳育瑄

10922126 楊喆茗

10922134 張育瑄

10922270 羅子蘋

2024 年 1 月

## 實務專題報告授權書

本授權書所授權之實務專題研究報告為授權人共 6 位於致理科技大學應用日語系 112 學年度第 1 學期完成之實務專題報告。

實務專題報告題目：  
介紹台灣草本茶之網站製作

同意授權，開放全文檢索

不同意授權，僅開放書目資料及索引摘要相關資訊

(上述同意與不同意之欄位若未勾選，則視該組同學皆同意授權)

授權人茲將本報告電子檔與紙本裝訂成冊後，以非專屬、無償方式授權致理科技大學(以下簡稱本校)得不限地域、時間與次數，以紙本、光碟或數位化等各種方法收錄、重製與利用；為助益完整典藏全校之學術研究成果，同時提升學術產出之能見度及影響力，同意應用日語系辦公室留存，且本校圖書館得將本報告收錄於本校機構典藏系統，作者仍保有著作權；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行線上檢索、閱覽、下載或列印。授權人保證本報告係本組之原始創作，且並未侵犯任何人之智慧財產權。

指導教師：伍伯真 (請親筆正楷簽名)

授權人：

學號：10922113 學生姓名：張如傑 (請親筆正楷簽名)

學號：10922101 學生姓名：張雅妮 (請親筆正楷簽名)

學號：10922123 學生姓名：吳育瑄 (請親筆正楷簽名)

學號：10922126 學生姓名：楊懿茗 (請親筆正楷簽名)

學號：10922134 學生姓名：張育瑄 (請親筆正楷簽名)

學號：10922290 學生姓名：羅子顏 (請親筆正楷簽名)

學號：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_ (請親筆正楷簽名)

學號：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_ (請親筆正楷簽名)

中 華 民 國 113 年 1 月 2 日

※本授權書請以黑筆撰寫，並裝訂於報告封面頁之次頁。

# 介紹台灣草本茶之網站製作

原創性報告

**7**%

相似度指數

**7**%

網際網絡來源

**1**%

出版物

**%**

學生文稿

比較所有來源(僅包含被選擇及印表的來源)

2%

★ [www.city.nago.okinawa.jp](http://www.city.nago.okinawa.jp)

網際網絡來源

排除引述

關閉

排除相符處

< 10 words

排除參考書目

關閉

## 要旨

現代、インターネットの普及により、誰でもスマートフォンを持つようになったことで、インターネットの利用頻度が高まり、インターネットを利用して知識を得る人も徐々に増えてきている。そこで、本グループの研究プロジェクト「台湾のハーブティーをウェブサイトで紹介する」は、ウェブサイトという形で、日本人をはじめとする様々な国の人々が、ウェブサイトから提供される情報によって、楽しむだけでなく、本来持つべき知識を得て、自分の体調に合わせてハーブティーの効果を利用できるようになることを期待して実施した。本サイトが提供した情報を通じて、日本人など様々な国の人々が台湾を訪れ、楽しむだけでなく、本来持つべき知識を得て、自分の体質に合わせてハーブティーの効能を利用できるようになることが期待される。このことにより、日本人が台湾の伝統的なハーブティー文化を理解し、台湾と日本の文化交流が促進され、観光収入が増加する効果が得られることが期待される。

本論文は七つの章に分かれている。第一章は研究の動機・目的・方法・プロセスについてである。第二章はハーブティーの紹介・ハーブティーの定義・ハーブティーの起源・ハーブティーの種類と処方・ハーブティーの効果とタブー・既存の日本語ハーブティー関連データとハーブティーの現地視察を含む。第三章はアンケート調査であり、日本人の台湾ハーブティーの飲用傾向の分析とハーブティー知識を得る仕方の分析である。第四章はウェブサイトのデザインで、ウェブサイトのデザインコンセプトと構造を含む。第五章は結論である。

キーワード：ハーブティー・観光・伝統的・文化交流

## 摘要

現今網路資訊普及，人手一隻智慧型手機，使得各個族群使用網路的頻率增高，運用網路來接收知識的人也逐漸增加，於是本組的專題研究「介紹台灣草本茶之網站製作」以網站的方式進行，希望藉由網站提供的資訊，讓不同國家的人，例如日本人到此地觀光時，不只能玩得開心，還能得到其應有的知識，同時也能夠根據自身體質運用草本茶的功效，希望藉此讓日本人了解台灣傳統的草本茶文化，並促進台日文化交流，進而達到提升觀光收益的效果。

書面報告大致分為七個章節來介紹。第一個章節為研究動機、研究目的、研究方法及研究流程。第二個章節為草本茶的介紹，介紹內容包含草本茶的定義、草本茶的由來、草本茶的種類與配方、草本茶的功效與禁忌、現有的相關日文資料及青草茶實地訪察。第三個章節為問卷調查，內容包含日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析及日本人對於草本茶的傾向調查與搜尋工具。第四個章節為網站設計，內容包含網站設計理念及網站架構。第五個章節為結論整理與檢討。

關鍵詞：草本茶、觀光、傳統、文化交流

# 目錄

第一章、緒論	1
第一節、研究主題動機與目的	1
第二節、研究方法與流程	2
第二章、草本茶介紹	3
第一節、草本茶的定義	3
第二節、草本茶的由來	4
第三節、草本茶種類與配方	4
第四節、草本茶的功效與禁忌	8
第五節、現有的相關日文資料	9
第六節、青草巷實地訪察	10
第七節、小結論	12
第三章、問卷調查	13
第一節、日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析	17
第二節、日本人對於草本茶的傾向調查與搜尋工具	36
第三節、小結論	62
第四章、網站設計	63
第一節、網站設計理念	63
第二節、網站吉祥物介紹	64
第三節、網站架構	66
第四節、小結論	79
第五章、結論	80
參考文獻	81

專題報告修正要點	84
組員分工表	85

## 表目錄

表 1-2-1—研究流程表	2
表 2-1-1—茶的種類	3
表 2-3-1—山楂荷葉茶的成分、產地及功效	4
表 2-3-2—苦茶的成分、產地及功效	5
表 2-3-3—青草茶的成分、產地及功效	5
表 2-3-4—健美草茶的成分、產地及功效	6
表 2-3-5—魚腥草茶的成分、產地及功效	7
表 2-4-1—五種茶的功效	8
表 2-4-2—五種茶的禁忌	8
表 3-1-1—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析性別比例	17
表 3-1-2—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析年齡比例	18
表 3-1-3—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析飲茶頻率比例	18
表 3-1-4—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析飲茶種類習慣比例	19
表 3-1-5—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶飲用習慣比例	20
表 3-1-6—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析台灣草本茶飲用經驗比例	20
表 3-1-7—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶飲用種類比例	21
表 3-1-8—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶飲用時機分布	22
表 3-1-9—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析山楂荷葉茶味道評價比例	22
表 3-1-10—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析山楂荷葉茶療效評價比例	23
表 3-1-11—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析苦茶味道評價比例	23
表 3-1-12—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析苦茶療效評價比例	24
表 3-1-13—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析青草茶味道評價比例	25
表 3-1-14—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析青草茶療效評價比例	25
表 3-1-15—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析健美草茶味道評價比例	26
表 3-1-16—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析健美草茶療效評價比例	27
表 3-1-17—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析魚腥草茶味道評價比例	27
表 3-1-18—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析魚腥草茶療效評價比例	28
表 3-1-19—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶種類喜好比例	29

表 3-1-20—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶種類喜好原因分布	30
表 3-1-21—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶效果感受分布	31
表 3-1-22—日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶知識管道比例	31
表 3-2-1—日本人對於草本茶的傾向調查性別比例	36
表 3-2-2—日本人對於草本茶的傾向調查年齡比例	37
表 3-2-3—日本人對於草本茶的傾向調查職業比例	38
表 3-2-4—日本人對於草本茶的傾向調查飲茶頻率比例	38
表 3-2-5—日本人對於草本茶的傾向調查飲茶種類比例	39
表 3-2-6—日本人對於草本茶的傾向調查飲茶目的比例	40
表 3-2-7—日本人對於草本茶的傾向調查來台經驗比例	40
表 3-2-8—日本人對於草本茶的傾向調查基本認識比例	41
表 3-2-9—日本人對於草本茶的傾向調查嘗試意願比例	42
表 3-2-10—日本人對於草本茶的傾向調查想得知更多草本茶知識意願比例	42
表 3-2-11—日本人對於草本茶的傾向調查銷量較好的草本茶知名度分布	43
表 3-2-12—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶知識獲取管道分布	45
表 3-2-13—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶知識獲取管道偏好分布	46
表 3-2-14—日本人對於草本茶的傾向調查青草巷知名度比	47
表 3-2-15—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用經驗比例	47
表 3-2-16—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用種類分布	48
表 3-2-17—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶味道評價分布	49
表 3-2-18—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶療效評價分布	50
表 3-2-19—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶香味評價分布	51
表 3-2-20—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶好感比例	51
表 3-2-21—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶喜愛原因分布	52
表 3-2-22—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用原因分布	53
表 3-2-23—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用頻率比例	54
表 3-2-24—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用意願種類分布	55
表 3-2-25—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶味道認知分布	56
表 3-2-26—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶療效認知分布	57

表 3-2-27—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶香味認知分布	58
表 3-2-28—日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用原因認知分布	59
表 3-2-39—日本人對於草本茶的傾向調查本組試閱網站感想分布	60
表 4-3-1—網站架構表	67

## 圖目錄

圖 2-5-1—龍山寺導覽圖	10
圖 2-5-2—青草巷歷史看版	10
圖 2-5-3—青草功效看板	11
圖 2-5-4—青草巷內店家茶包	11
圖 2-5-5—青草巷內商家 SGS 認證	12
圖 2-5-6—青草巷內商家建立網路商店	12
圖 3-0-1—20230530 玉日本學生線上交流合照	13
圖 3-0-2—與日本學生交流時寄出試喝的草本茶的介紹及沖泡步驟 qr code	14
圖 3-0-3—與日本學生交流時寄出試喝的草本茶的介紹	15
圖 3-0-4—與日本學生交流時寄出試喝的草本茶的沖泡步驟	16
圖 4-2-1—網站中的吉祥物ハーピパカ	63
圖 4-2-2—網站中的吉祥物パカ子	64
圖 4-2-3—男生吉祥物的蛋	65
圖 4-2-4—女生吉祥物的蛋	66
圖 4-3-1—網站首頁	68
圖 4-3-2—網站中草本茶的定義	69
圖 4-3-3—網站中草本茶的歷史介紹	70
圖 4-3-4—網站中山楂荷葉茶、苦茶、健美草茶配方介紹	71
圖 4-3-5—網站中魚腥草茶、青草茶的配方介紹	72
圖 4-3-6—網站中山楂荷葉茶、苦茶、健美草茶、魚腥草茶、青草茶的效果介紹	73
圖 4-3-7—網站中山楂荷葉茶、苦茶、健美草茶的禁忌	74
圖 4-3-8—網站中魚腥草茶、青草茶的禁忌	75
圖 4-3-9—網站中青草巷內所購買草本茶茶包的泡茶步驟	76
圖 4-3-10—網站中吉祥物的介紹	77
圖 4-3-11—網站中吉祥物蛋的介紹	78
圖 4-3-12—網站中台北車站搭捷運到青草巷的交通路線	78
圖 4-3-13—網站理念	79

# 第一章、緒論

在此章節，本組將介紹本研究主題的動機與目的、研究流程以及研究方法。

## 第一節、研究主題動機與目的

本組在私下遊玩走訪到萬華時，意外發現在普遍台灣人印象中很繁榮、被年輕人所喜愛的假日出遊景點前幾名的萬華，在富有許多新興文化的情況下，居然還留有了一條主要在販售台灣傳統飲品草本茶與青草的青草巷。

在好奇心的驅使下我們前往探訪發現，青草巷內部多半是以開業數十年的老店家所組成，光是店家的外表都能感受到十足的舊文化氣息。越往深處走也漸漸發現，在青草巷裡年輕人或是本土觀光遊客與外國觀光遊客都很稀少，只得偶爾瞧見幾位年長的長輩在採買。

經過長時間的探訪和跟當地店家的詢問下，也才發現即便是像我們一樣在台灣已經居住了十幾、二十年的本土人也對草本茶這個文化的了解甚少，這個在早期台灣農工業社會盛行，至今雖已流傳已久的飲品文化，在現代科技新興文化的崛起下不只沒有更廣為人知，甚至是只有相關產業人士才曉得其中奧秘，它就快要被眾人所遺忘並消逝。

而青草巷內部雖有介紹青草巷歷史的看板，卻沒有可以提供觀光客了解草本茶詳細功用的看牌。縱然萬華是會有許多觀光客經過的國際觀光景點，青草巷卻僅有介紹歷史的看板。在網路上搜尋後也未發現一次同時有著多種草本茶常見配方青草的日文介紹，這點使青草巷的歷史與草本茶的文化的傳承更於不易。

說到台灣，很多人會想起的是台灣由南到北豐富的茶文化，在那當中有耳熟能詳的東方美人茶、包種茶等等，卻很少人提起草本茶。

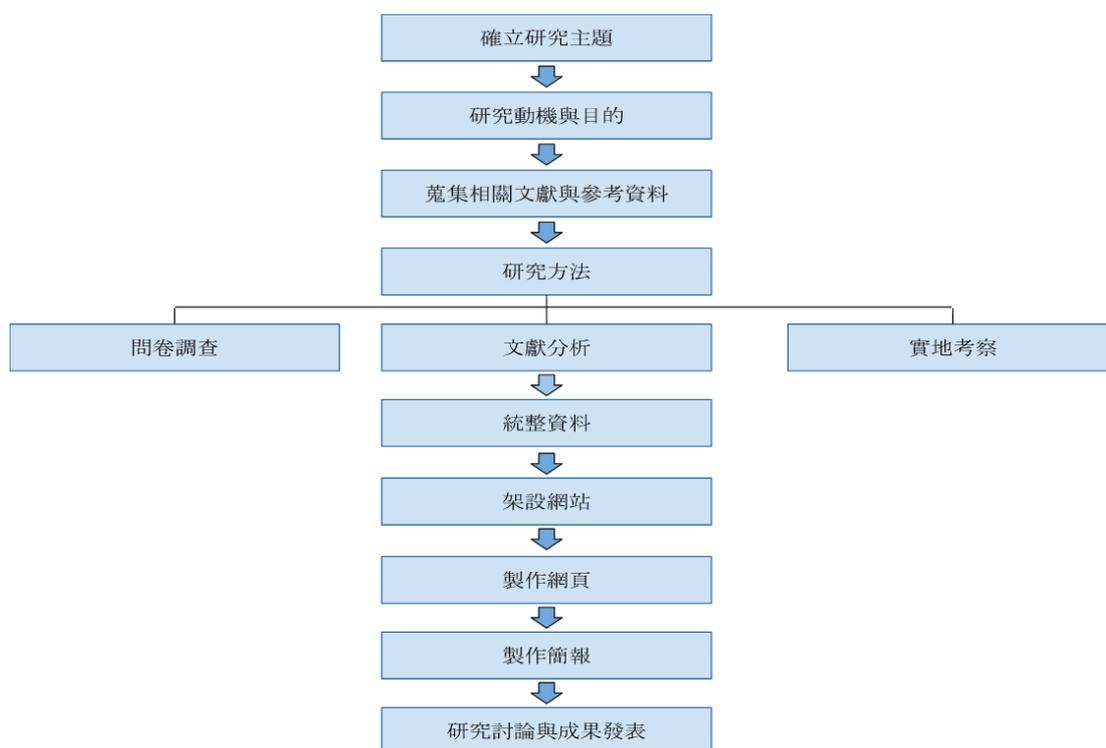
本組成員在與指導老師多次的討論後，從指導老師方得知部分有養生或是美容需求的日本人也會泡花草茶或是日文所說的「漢方草本茶」。本組在聽完指導老師的話後，偶然想起了那天在萬華的所見所聞，討論後本組無一不為草本茶這樣優秀的傳統文化不被來此地遊玩的客人知曉而感到惋惜。此

時，本組想到若可以使用所學的日文將草本茶的文化介紹給日本人了解的話，也是在幫助台灣傳統文化。於是本組決定要架設一個記載著許多青草巷所販售之常見青草的網站，提供給日本人了解和搜尋適合他們的青草配方，以及有關青草的歷史。

## 第二節、研究方法與流程

本組在參訪青草巷與鄉土中心後決定製作能讓日本人了解草本茶文化的網站。本組以問卷的形式調查日本人喜愛的草本茶種類，並邀請他們品嚐，以此統整日本人感興趣的草本茶種類。同時搜集各方有關於草本茶的資料（比如以日本人為對象來書寫的書籍、網站等或是訪問店家），在反覆的改良後，做出最合適的網站。

表 1-2-1 研究流程表



註：資料來源：本組製作

## 第二章、草本茶介紹

在此章節，本組將介紹本組的研究核心——草本茶的定義、草本茶與一般茶葉的差異、草本茶的由來、部分草本茶種類與配方、草本茶的功效及禁忌、現有的草本茶相關日文資料以及青草巷實地訪察。

### 第一節、草本茶的定義

草本茶在定義上與一般茶葉不同的是，草本茶主要來源為各種草本植物，且取自植物的根、莖、葉、種子、皮等部位，並採用物理性加工晾曬與低溫烘焙製成，最後再以熱水沖泡出杯。

本組所購買的青草茶茶包的服用方式是一天一茶包，熱水 500cc 沖泡即可馬上飲用，一包可回沖 1 次。

而一般茶葉則使用單純茶種製成。更詳細一點來說，臺灣常見的茶依照不同的製程、發酵程度，或使用的植物部位不同可分為以下種類：

表 2-1-1 茶的種類

茶種	介紹
普通茶	使用單純茶種的葉子製成，且依茶葉的製程可分為綠茶、青茶（烏龍茶）、紅茶、白茶、黃茶和黑茶 6 大類。另外，也可依發酵程度分為不發酵茶、部分發酵茶、全發酵茶。
花草茶	不加入茶葉，以花卉植物的花蕾、花瓣或嫩葉為主要成分，再經加工製作而成，成為馥郁香氣的花草茶。
草本茶	主要來源為各種草本植物，取自植物的根、莖、葉、種子、皮等部位，並採物理性加工晾曬與低溫烘焙製成。

註：資料來源：本組製作

而草本茶、花草茶、普通茶三者因原物料及製程不同造成風味迥異外，還有一個重要的不同在於，普通茶含咖啡因，草本茶及花草茶通常不含咖啡因，所以怕睡眠問題或不適合攝取咖啡因的人可較放心地飲用草本茶。

## 第二節、草本茶的由來

以前醫療不發達，先人為了消暑降火，將田野間的青草藥摘來煮茶喝。它能止渴還可預防中暑，煮的時候不一定只用一種植物，有時會將兩、三樣甚至更多青草藥組合起來，這樣的茶飲即通稱青草茶。而青草茶也有「百草茶」一稱，這不是指茶飲中的材料有一百種，而是比喻可用來煮茶的青草藥種類很多，數也數不清。

## 第三節、草本茶種類與配方

青草茶原料有非常多種，口感比較好喝、味道比較香的，有仙草、薄荷等；本質比較苦的如鳳尾草，煮出來的涼茶味道較苦。有時在外面喝到的青草茶，會帶一點苦味，正是因為業者加入了苦的青草藥材。一般認為，帶點苦味的青草茶，比較容易降火。

除了仙草、薄荷之外，魚腥草、桑葉、七層塔也是常見的青草茶原料，坊間每家店的配方與比例都不一樣，但普遍來說，仙草、魚腥草、薄荷等是最常被使用的。下列介紹的五種茶包皆為青草巷內的商品，產地來源皆為臺灣，而這 5 種茶分別是：山楂荷葉茶（げんぴ茶）、苦茶（ビターティー）、青草茶（クラシックハーブティー）、健美草茶（けんびそう茶）、魚腥草茶（ドクダミ茶）。

表 2-3-1 山楂荷葉茶的成分、產地及功效

成分	常見產地	功用
山楂	河南、江蘇、安徽、浙江、湖北、貴州、廣東等。	健胃、消食、散瘀、利尿祛濕、消水腫
荷葉	中南半島原產，今台灣、印度、中國、朝鮮、日本、菲律賓、越南、亞洲南部和大洋洲及澳洲各地均有。	
決明子	產於中國長江以南各省區，現在美洲、亞洲、非	

	洲、大洋洲都有分布。
甜珠草	熱帶美洲，現世界各地都有。
積雪草	分布於熱帶及亞熱帶地區。
桑樹	產於中國的中部，現由東北至西南，西北至新疆均有栽培。朝鮮、日本、蒙古、中亞各國、俄羅斯、歐洲、印度以及越南亦均有栽培。台灣桑椹的盛產期為四月。

註：資料來源：本組製作

表 2-3-2 苦茶的成分、產地及功效

成分	常見產地	功用
蒲公英	原產歐亞大陸，人工引進到美洲和澳大利亞。台灣有台灣蒲公英(原產中國、日本等地)及西洋蒲公英(原產歐洲)兩種蒲公英屬植物。	清熱、解毒、止渴、消腫
岡梅	廣東、廣西。	清熱、解毒，消炎，止痛健胃，利尿
七層塔	亞洲東南部與澳洲暖帶地區地區，台灣也有。	解毒、利尿、清熱、消炎
苦職	原產於熱帶美洲。今世界熱帶至溫帶地區廣為分布。	清熱、利尿、調經、止咳、解毒
穿心蓮	主產廣東、福建。現長江南北暖地區均引種栽培，熱帶、亞熱帶部分地區	清熱解毒，消腫，燥濕
五爪金英	原產墨西哥和中南美洲	清熱解毒、消腫止痛

註：資料來源：本組製作

表 2-3-3 青草茶的成分、產地及功效

成分	常見產地	功用
----	------	----

仙草	中國產於浙江，江西，廣東，廣西西部。臺灣以新竹縣關西鎮最多。	治便秘、清熱解毒、消除疲勞、健胃整腸
白鶴草	原產於美洲，台灣約於 1960 年自香港引進。	
薄荷	美國、西班牙、義大利、法國、英國、巴爾幹半島。 中國的江蘇、浙江、江西等。	
白茅根	主產河南、遼寧、河北、山西、山東、陝西、新疆等北方地區。	
咸豐草	原產於美洲，台灣則分佈於全島，生長於平地到低海拔的山區。	

註：資料來源：本組製作

表 2-3-4 健美草茶的成分、產地及功效

成分	常見產地	功用
桑樹	產於中國的中部，現由東北至西南，西北至新疆均有栽培。朝鮮、日本、蒙古、中亞各國、俄羅斯、歐洲、印度以及越南亦均有栽培。台灣桑椹的盛產期為四月。	健胃、消食、散瘀、利尿祛濕、消水腫
馬尾草	原產於歐洲，中國華東、華南和西南大部地區都有分布。	促進鈣吸收，頭髮生長，祛風除濕，治療跌打損傷。
蒲公英	原產歐亞大陸，人工引進到美洲和澳大利亞。台灣有台灣蒲公英(原產中國、日本等地)及西洋蒲公英(原產歐洲)兩種蒲公英屬植物。	清熱、解毒、止渴、消腫
甜珠草	熱帶美洲，現世界各地都有。	清熱利濕，消炎解毒，疏風止癢
黃水茄	臺灣、廣東、廣西、雲南，海拔 180~1100 公尺的灌木叢中或緩坡地帶。	利濕，消腫，止痛。用於風濕性關節炎。

		節炎，睪丸炎，牙痛。
白花蛇舌草	湖北、浙江、江西、福建、廣東、廣西等地	清熱解毒，活血消腫，止痛抗菌和抗腫瘤等

註：資料來源：本組製作

表 2-3-5 魚腥草茶的成分、產地及功效

成分	常見產地	功用
金銀花	臺灣、中國大陸及日本	散熱解毒，補虛療風，養血止渴
甜珠草	熱帶美洲，現世界各地都有。	清熱利濕，消炎解毒，疏風止癢
魚腥草	中國、韓國、日本、琉球、台灣。在紐西蘭及美國則被列為外來入侵種。海拔 1000m 以下之溝邊、溪邊及潮溼的疏林下。	抗菌作用，強化免疫功能，利尿作用，鎮咳平喘，鎮痛抗發炎
桑樹葉	產於中國的中部，現由東北至西南，西北至新疆均有栽培。朝鮮、日本、蒙古、中亞各國、俄羅斯、歐洲、印度以及越南亦均有栽培。台灣桑椹的盛產期為四月。	疏風清熱，清肝明目。治風熱感冒，肺熱燥咳，頭痛頭暈，目赤昏花，水腫，咽喉腫痛
甘草	主產內蒙古、甘肅，其次為陝西、山西、遼寧、吉林、黑龍江、河北、新疆等地	潤肺止咳、祛痰生津之功，清熱瀉火解毒之效，可用於咽喉腫痛、口舌生瘡、癰腫瘡毒。
白茅根	主產河南、遼寧、河北、山西、山東、陝西、新疆等北方地區。	治便秘、清熱解毒、消除疲勞、健

		胃整腸
一支香	印度至中南半島、日本、印度尼西亞、非洲也有。台灣廣泛分佈於全島低至中海拔。	可祛風熱，平肝火，散氣滯，降痰火，定驚風，消炎解毒
板藍	中國大陸產於廣東、海南、香港、廣西、雲南、貴州、四川、福建、浙江等省區及臺灣。常生於潮濕地方。孟加拉國、印度東北部、緬甸、喜馬拉雅等地至中南半島均有分佈。	清熱解毒、涼血利咽。

註：資料來源：本組製作

#### 第四節、草本茶的功效與禁忌

接續上一節的介紹，此次研究所選用的五種茶，分別有以下這幾種功效。

表 2-4-1 五種茶的功效

茶類	功效
山楂荷葉茶	降體脂、健脾、降血壓、清心神，可以預防肥胖症、高血壓、動脈硬化等
苦茶	消暑解渴、消除疲勞、清涼身心、預防口臭
青草茶	降火氣、消暑、提神醒腦、抗氧化發炎、護膚
健美草茶	提神醒腦、去濕
魚腥草茶	內服清熱解毒，外用解決皮膚疾病。抑菌、抗發炎

註：資料來源：本組製作

表 2-4-2 五種茶的禁忌

茶類	禁忌
山楂荷葉茶	胃酸分泌過多者、病後體虛及患牙病者不宜食用。 山楂只消不補，脾胃虛弱者不宜多食。 兒童在牙齒發育的時候長期吃山楂對牙齒健康也不利。

	<p>山楂含有大量糖分，因此糖尿病患者不宜食用。</p> <p>山楂能刺激子宮收縮，月經中和孕期女性不宜飲用。</p>
苦茶	<p>風寒感冒者、慢性胃腸炎患者不宜飲用過多。</p> <p>月經中和孕期女性不宜飲用。</p> <p>腸胃功能較弱者不建議飲用。</p>
青草茶	<p>虛寒體質者不宜飲過多。</p> <p>嬰兒及一、兩歲左右的孩童、月經中、孕期女性不宜飲用。</p>
健美草茶	<p>低血壓情形者、月經中和孕期女性不宜飲用。</p>
魚腥草茶	<p>本身脾胃較虛弱，容易消化不良、腹瀉者不宜飲用。</p> <p>大病初癒、體質虛弱的中老年人不宜飲用。</p> <p>月經中和孕期女性不宜飲用。</p>

註：資料來源：本組製作

## 第五節、現有的相關日文資料

以下是本組搜索到的現有草本茶相關日文資料。

- 草本茶 おしゃれに楽しむ台湾ハーブティー！（企画構成／高田雅子 文／高田雅子 写真／張晉瑞）

此網站記載了台灣草本茶的簡單介紹，以及些許台灣草本茶店家的介紹。此網站僅有關於草本茶的基本定義說明，缺少較細節的介紹，整體是偏旅遊報導、旅遊部落格形式的內容，著重於介紹各個手搖杯店家，偏現代化，也未提到販售沖泡包或直售材料的傳統店家。

- 体が整う独自レシピの台湾ハーブティー店、こだわりデザインの癒し空間（文／松浦優子）

此網站記載了以食調身的方法，由輕至重是「食藥」、「藥草茶」、「漢方藥」，而中間的「藥草茶」即是台灣草本茶。此網站也介紹了青草巷特定店家的產品及店內氛圍。缺少台灣草本茶的歷史，以特定店家為主體介紹，並不是以台灣草本茶本身為主體，亦無較詳細的交通路線建議。

## 第六節、青草巷實地訪察

在撰寫本專題報告前，本組前往萬華青草巷進行更為詳細的實地採訪。

青草巷位於捷運板南線所經之處，在捷運龍山寺下車，並從 1 號出口出捷運後沿著艋舺公園向前直走，過一個馬路後會抵達龍山寺。

站在面向龍山寺門口繼續向右手邊直走至路口後左轉進入西昌巷便可抵達青草巷。



圖 2-5-1 龍山寺導覽圖

資料來源：龍山寺外看板

以圖 2-5-1 為例，在主題動機發想中所提及的記載介紹歷史的看板。

在青草巷中僅有如圖篇中所示般介紹歷史的看板。



圖 2-5-2 青草巷歷史看板

資料來源：青草巷看板

雖然有中文也有英文和日文，但是沒有介紹草本茶功效的看板，僅有像圖 2-5-3 這樣介紹部分青草的看板。

像圖 2-5-3 這樣的看板為例，在青草巷雖然有好幾個，但這個看板上僅有介紹個別青草的功用，卻沒有草本茶的介紹。



圖 2-5-3 青草功效看板

資料來源：青草巷看板

圖 2-5-4 是我們在青草巷中所造訪的其中一間店家內的貨架。

如圖 2-5-4 中所示，一袋包裝就是一種草本茶，對於不清楚草藥搭配功效的人來說非常方便，因每一種配好的青草下都有寫著療效的說明提供給顧客參考。



圖 2-5-4 青草巷內店家茶包

資料來源：本組自攝

圖 2-5-5 是我們購買的商家的茶包，此茶包有獲得 SGS 認證。

圖 2-5-6 則是我們購買的青草茶店家所經營的網路商店，配合現在網路購物的流行，許多青草店家都開設了網路商店，既可以更加廣泛地提供青草茶，同時也能在現代社會的發展中維持銷售額，避免面臨被迫關店的風險。



圖 2-5-5 青草巷內商家 SGS 認證

資料來源：四知青草店蝦皮購物商品頁



圖 2-5-6 青草巷內商家建立網路商店

資料來源：四知青草店蝦皮購物商店頁

## 第七節、小結論

經過我們的實地訪查及以上資料可知，台灣草本茶在日本的推廣較少，關於台灣草本茶介紹的網站不多，有關台灣草本茶的介紹網站也都是廣泛地介紹草本茶，針對草本茶概括的成分及功效介紹，沒有再多做細分。然而在台灣可以找到有關青草茶的歷史文化館，也有像青草巷內有許多永久流傳下來的店可以做研究，在台灣當地有著許多青草茶的知名地及老店，也希望可以妥善利用日本人較不容易取得到的資訊做成網站做推廣。

### 第三章、問卷調查

本組與日本大學組成線上交流會。交流會流程是雙方輪流使用簡報配合口頭發表，本組介紹本專題內容、對方介紹英語課程內容，發表結束後預留時間分組交流互動。交流會總共舉辦六回，期間本組將於青草巷購買的五種茶包寄至日本，請與本組交流過的日本大學生團體試喝，再拜託日本大學生團體回答問卷。

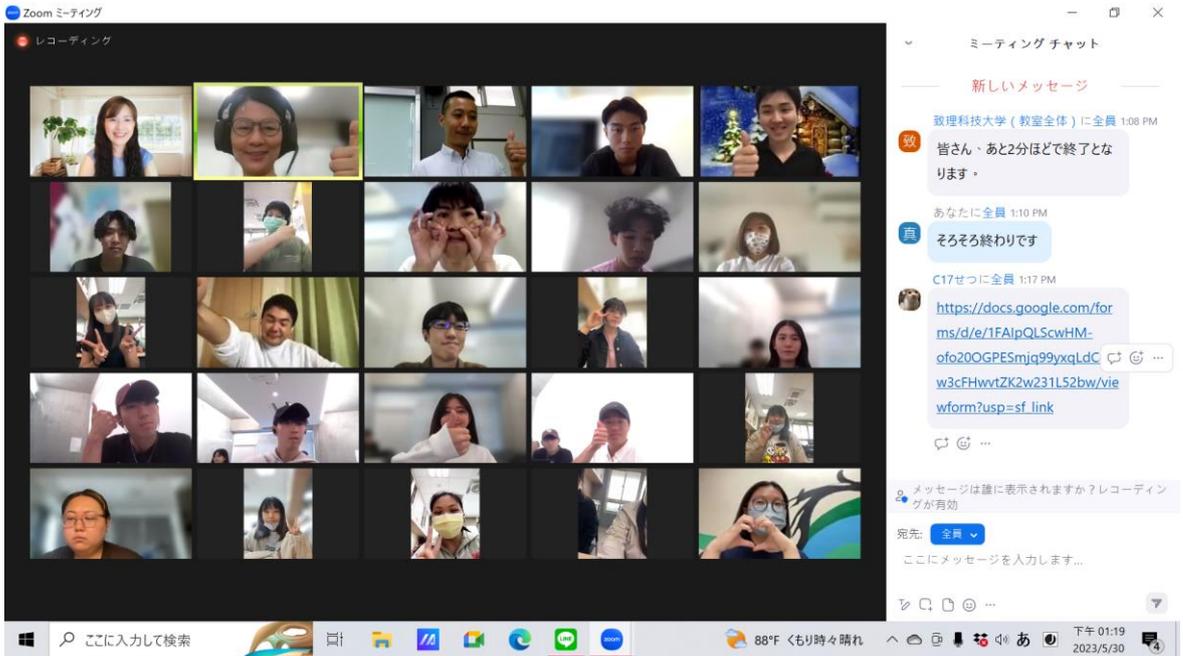


圖 3-0-1 20230530 與日本學生線上交流合照

資料來源：本組指導老師攝

我們在將茶包寄出的同時，也製作了一份讓他們簡單易懂的試喝沖泡步驟及簡單介紹。我們把製作的檔案做成一個 qrcode，不但節省紙張資源也較容易大家閱讀。



圖 3-0-2 與日本學生交流時寄出試喝的草本茶的介紹及沖泡步驟 qrcode

資料來源：本組自製

內容有 2 頁，第一頁先說明了讓日本交流學生試喝的目的以及寄出的 5 種茶包的成分及功效介紹，我們做了簡單的排版和插圖。

## ハーブティーの説明

### 試飲の目的:

台湾のハーブティーの文化を日本人に紹介するため、ハーブティーの成分や効果を記載したウェブサイトを作ります。そのために、試飲を通じて日本人の台湾のハーブティーに対する意見を調査し、最適な台湾のハーブティーのウェブサイトを作成したいと思っています。ご試飲いただきありがとうございます。

### ハーブティーの紹介:

#### ▶ 山楂荷葉茶(げんぴ茶)

成分: 山楂、荷葉、決明子、甜株草、積雪草、桑樹。

効果: 胃の調子を整え、消化を促進し、瘀血を散らし、浮腫を解消します。

#### ▶ 苦茶(ピターティー)

成分: タンポポ、ウツギ、セブンハーブ、クローブ、チシャ、ゴジツボ、ハクサンイチゲ。

効果: 咳を鎮め、熱を解き、腫れを抑え、湿気を除去します。

#### ▶ 青草茶(クラシックハーブティー)

成分: センブリ、ヨモギ、ミント、シロハナガヤ、カンポウソウ。

効果: 便秘の改善、熱を下げ、疲労を取り除き、胃を整え、腸を調節します。

#### ▶ 健美草茶(けんぴそう茶)

成分: 桑樹、イヌハリギリ、タンポポ、甜株草、黄水茄、ホワホワダケソウ。

効果: 胃の調子を整え、消化を促進し、瘀血を散らし、浮腫を解消します。髪の毛の成長を促進し、熱を下げ、毒素を排出し、喉の渇きを癒し、腫れを抑え、湿気を除去し、風邪性の関節炎、歯痛を解消します。

#### ▶ 魚腥草茶(ドクダミ茶)

成分: キンギンカ、甜株草、ドクダミ、桑樹の葉、カンゾウ、ハクチョウギン、イッシコウ、イタブラン。

効果: 解毒作用があり、免疫機能を強化し、風邪や気管支喘息の症状を緩和し、痛みを鎮め、頭痛、のどの腫れ、肺を潤し、咳を鎮め、のどの腫れ、便秘の治療、熱を解き、毒素を排出し、疲労を取り除き、胃を整え、腸を調節します。

圖 3-0-3 與日本學生交流時寄出試喝的草本茶的介紹

資料來源：本組自製

第 2 頁介紹了我們寄出的草本茶茶包沖泡方式，用我們製作的網站吉祥物及插圖來介紹步驟，最後列出 4 點注意事項。



### ハーブティーの入れ方:

1日に1パック、500CCのお湯に入れて飲みます。温かくても冷たくてもいいです。  
1パックに2回入れられます。

#### ★ステップ1:

ティーバッグをカップに入れます。



#### ★ステップ2:

500ccのお湯をカップに注ぎます。



#### ★ステップ3:

冷めるまで待ってからお飲みください。



### 注意事項:

1. 500ccを飲み終わった後、さらに500ccで2回お茶を入れることができます。
2. 熱くないように気をつけてください。
3. 冷めたら冷蔵庫に入れても構いません。
4. 温かいものも冷たいものもお飲みいただけます。

圖 3-0-4 與日本學生交流時寄出試喝的草本茶的沖泡步驟

資料來源：本組自製

本組共製作了兩份問卷調查，一份是針對試喝過台灣草本茶的交流會成員，一份是針對大眾的問卷調查，兩份問卷可幫助本組分析出日本人對於台灣草本茶的傾向，進而推測出日本人較需要的網站元素。

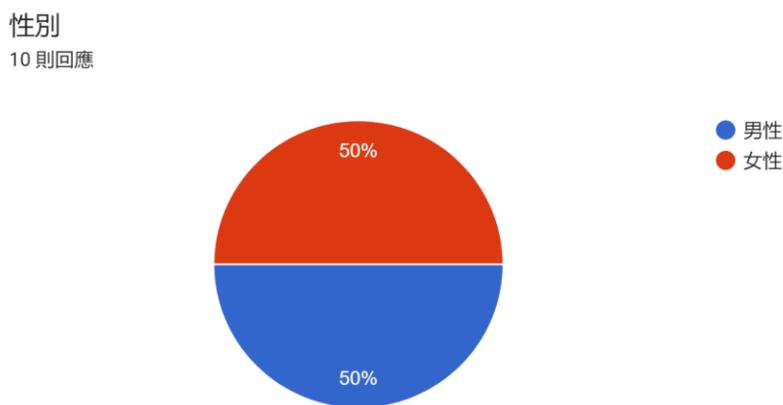
## 第一節、日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析

本組為了製作青草茶相關知識的網站，需先針對日本人對青草茶的了解及試喝過青草茶的心得進行了解，因此製作了此問卷調查。

### 1. 性別 男 女

此項調查將顯示出此網站需針對的客群。根據調查結果，男性與女性各為 50%，因此網站無需明顯區分男女客群。

表 3-1-1 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析性別比例



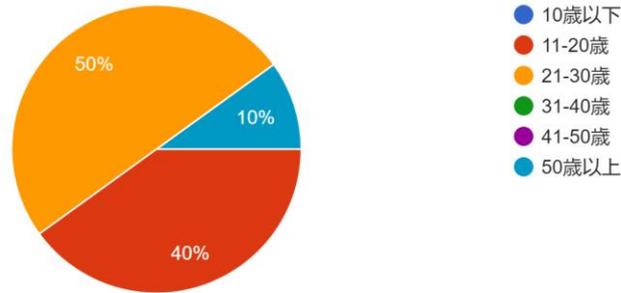
註：資料來源：本組自製

### 2. 年齡 10 歲以下 11-20 歲 21-30 歲 31-40 歲 41-50 歲 50 歲以上

此項調查將顯示出此網站需針對的客群。根據調查結果，21-30 歲佔 50%、11-20 歲佔 40%、50 歲以上佔 10%，因此網站會著重設計為適合 21-30 歲閱覽的型態。

表 3-1-2 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析年齡比例

年齡  
10 則回應



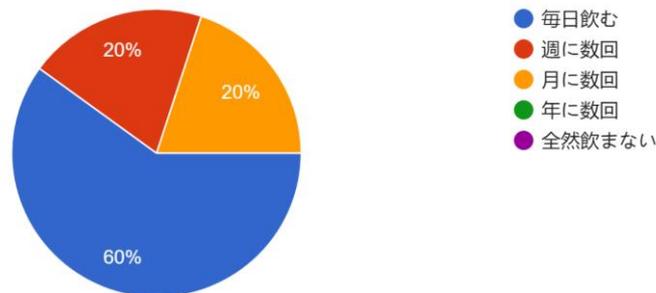
註：資料來源：本組自製

3. 您多常喝日本茶、烏龍茶、紅茶、草本茶等等的茶類？  每天喝  一週喝數次  一個月喝數次  一年喝數次  完全不喝

此項調查將顯示出調查對象有無喝茶習慣。根據調查結果，每天喝佔 60 %、每週喝佔 20%、每月喝佔 20%，因此網站可針對本就會喝茶的客群設計。

表 3-1-3 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析飲茶頻率比例

あなたが日本茶、ウーロン茶、紅茶、ハーブティーなどのお茶類を飲む頻度はどのくらいですか。  
10 則回應



註：資料來源：本組自製

4. 您通常喝哪種茶？ 日本茶 烏龍茶 紅茶 草本茶 茉莉花茶

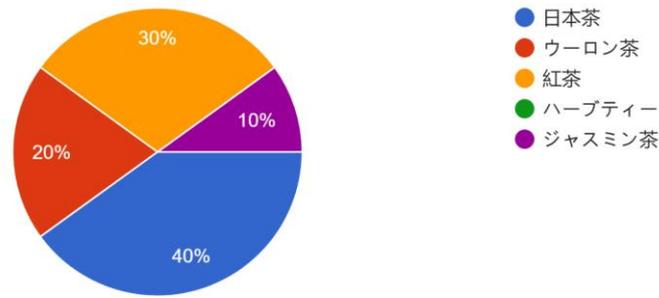
此項調查將顯示出調查對象習慣喝的茶口味。根據調查結果，日本茶佔 60

%、紅茶佔 30%、烏龍茶佔 20%、茉莉花茶佔 10%，因此網站可選擇推薦接近日本茶口味的草本茶。

表 3-1-4 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析飲茶種類習慣比例

どんなお茶をよく飲みますか。

10 則回應



註：資料來源：本組自製

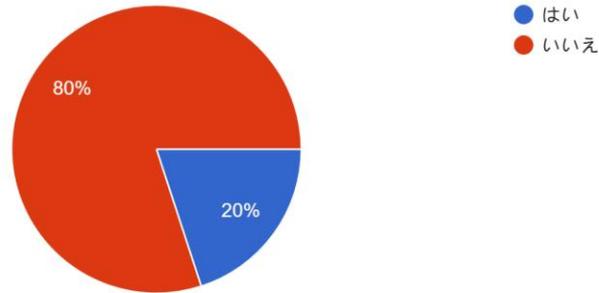
5. 您有喝草本茶的習慣嗎？ 是 否

此項調查將顯示出調查對象有無喝草本茶的習慣。根據調查結果，沒有喝草本茶習慣佔 80%、有喝草本茶習慣佔 20%，因此網站可介紹長期飲用草本茶可促進的好處給客群。

表 3-1-5 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶飲用習慣比例

ハーブティーを飲む習慣がありますか。

10 則回應



註：資料來源：本組自製

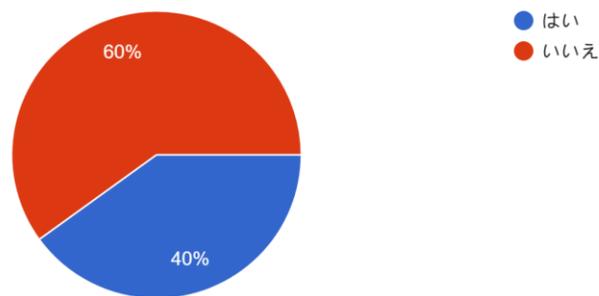
6. 您有喝過台灣草本茶嗎？ 是 否

此項調查將顯示出調查對象有無喝過台灣草本茶。根據調查結果，沒有喝過台灣草本茶佔 60%、有喝過台灣草本茶佔 40%，因此網站可進一步從台灣草本茶的口味及益處開始介紹。

表 3-1-6 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析台灣草本茶飲用經驗比例

台湾のハーブティーを飲んだことがありますか。

10 則回應



註：資料來源：本組自製

7. 若您有喝過台灣草本茶，請問是哪一種草本茶？（複選題） 山楂

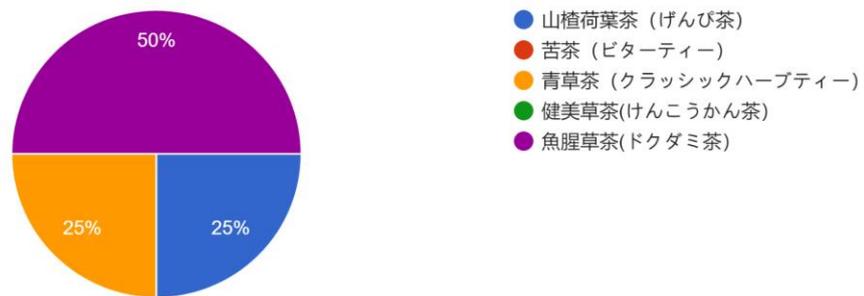
荷葉茶 苦茶 青草茶 健美草茶 魚腥草茶

此項調查將顯示出調查對象在此次試喝活動喝過的台灣草本茶。根據調查結果，喝過魚腥草茶佔 50%、喝過山楂荷葉茶佔 25%、喝過青草茶佔 25%，因此網站可針對魚腥草茶有更多詳細的介紹。

表 3-1-7 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶飲用種類比例

あるとしたら、それはどんなハーブティーですか。

4 則回應

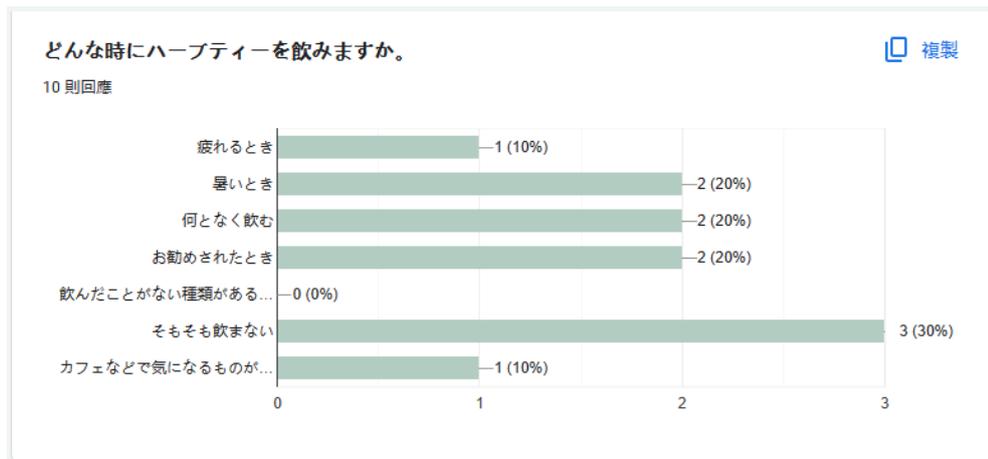


註：資料來源：本組自製

8. 您何時會喝草本茶？（複選題）  疲累時  天氣炎熱時  想喝就喝  被推薦時  有沒喝過的種類時  完全不喝  在咖啡廳等場所看見感興趣的品項時

此項調查將顯示出調查對象會因為何種原因而選擇喝草本茶。根據調查結果，完全不喝有 3 人、天氣炎熱時佔有 2 人、想喝就喝有 2 人、被推薦時有 2 人、疲累時有 1 人、在咖啡廳等場所看見感興趣的品項時有 1 人，因此網站可選擇介紹較有人氣的草本茶，或是選擇預防中暑、喝起來清涼爽口的草本茶。

表 3-1-8 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶飲用時機分布



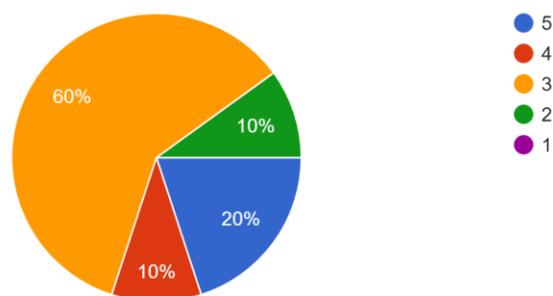
註：資料來源：本組自製

9. 請為山楂荷葉茶的味道打分數（非常好喝勾 5、非常不好喝勾 1）

此項調查將顯示出調查對象對山楂荷葉茶味道的接受度。根據調查結果，3 分佔 60%、5 分佔 20%、4 分佔 10%、2 分佔 10%，由此可知日本人對於山楂荷葉茶味道的接受度尚可。

表 3-1-9 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析山楂荷葉茶味道評價比例

山楂荷葉茶（げんぴ茶）について、味は良かった...よかった場合は 5、非常にまずかった場合は 1）  
10 則回應



註：資料來源：本組自製

10. 請為山楂荷葉茶的調身效果打分數（非常好勾 5、非常不好勾 1）

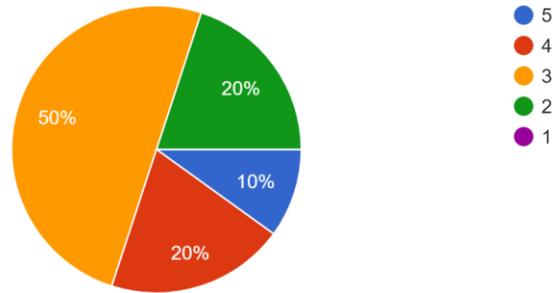
此項調查將顯示出調查對象感受到山楂荷葉茶的調身效果好壞。根據調查結果，3 分佔 50%、2 分佔 20%、4 分佔 20%、2 分佔 20%，由此

可知日本人對於山楂荷葉茶的調身效果無特別感覺。

表 3-1-10 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析山楂荷葉茶療效評價比例

山楂荷葉茶（げんぴ茶）について、体にいい効果を感じられますか。  
（非常によかった場合は5、感じなかった場合は1）

10 則回應



註：資料來源：本組自製

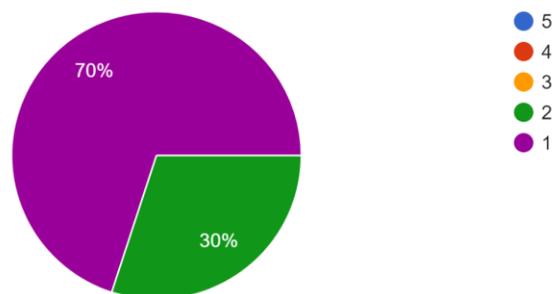
11. 請為苦茶的味道打分數（非常好喝勾5、非常不好喝勾1）

此項調查將顯示出調查對象對苦茶味道的接受度。根據調查結果，1分佔70%、2分佔30%，由此可知日本人對於苦茶味道的接受度非常低，可在網站加上對於苦茶味道極可能不合您口味的提醒。

表 3-1-11 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析苦茶味道評價比例

苦茶（ビターティー）について、味は良かったで...よかった場合は5、非常にまずかった場合は1）

10 則回應



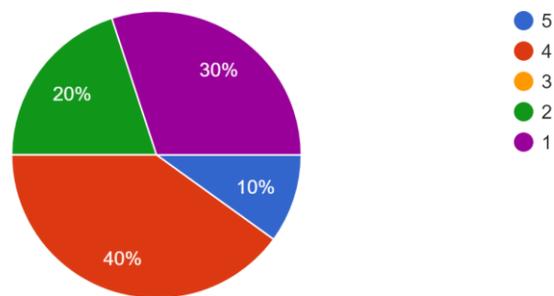
註：資料來源：本組自製

此項調查將顯示出調查對象感受到苦茶的調身效果好壞。根據調查結果，4分佔40%、1分佔30%、2分佔20%、5分佔10%，由此可知日本人有感受到苦茶的調身效果佳，可於網站的苦茶欄位添加調身效果好等敘述。

表 3-1-12 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析苦茶療效評價比例

苦茶（ビターティー）について、体にいい効果を感じられますか。  
（非常によかった場合は5、感じなかった場合は1）

10 則回應



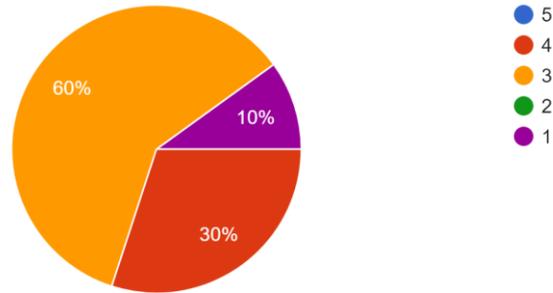
註：資料來源：本組自製

#### 12. 請為青草茶的味道打分數（非常好喝勾5、非常不好喝勾1）

此項調查將顯示出調查對象對青草茶味道的接受度。根據調查結果，3分佔60%、4分佔30%、1分佔10%，由此可知日本人對於青草茶味道的接受度尚可且偏好。

表 3-1-13 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析青草茶味道評價比例

青草茶 (クラシックハーブティー) について、...よかった場合は 5、非常にまずかった場合は 1)  
10 則回應



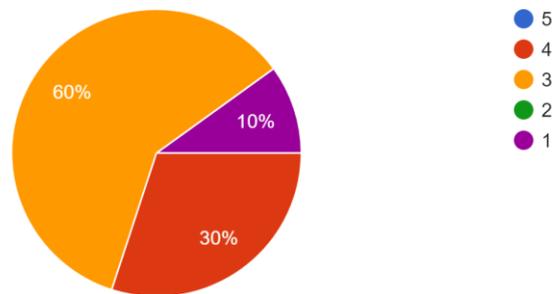
註：資料來源：本組自製

13. 請為青草茶的調身效果打分數 (非常好勾 5、非常不好勾 1)

此項調查將顯示出調查對象感受到青草茶的調身效果好壞。根據調查結果，3 分佔 60%、4 分佔 30%、1 分佔 10%，由此可知日本人感受到青草茶的調身效果尚可偏好。

表 3-1-14 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析青草茶療效評價比例

青草茶 (クラシックハーブティー) について、体にいい効果を感じられますか。  
(非常によかった場合は 5、感じなかった場合は 1)  
10 則回應



註：資料來源：本組自製

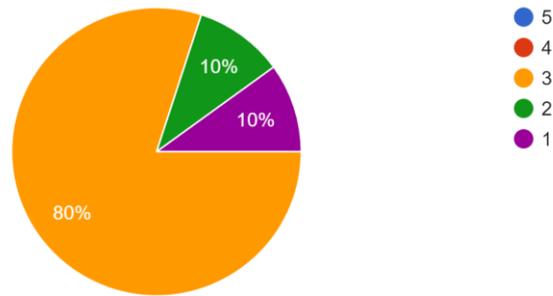
14. 請為健美草茶的味道打分數 (非常好喝勾 5、非常不好喝勾 1)

此項調查將顯示出調查對象對健美草茶味道的接受度。根據調查結果，

3分佔80%、2分佔10%、1分佔10%，由此可知日本人對於健美草茶味道的接受度尚可。

表 3-1-15 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析健美草茶味道評價比例

健美草茶(けんこうかん茶) について、味は良か...によかった場合は5、非常にまずかった場合は1)  
10 則回應



註：資料來源：本組自製

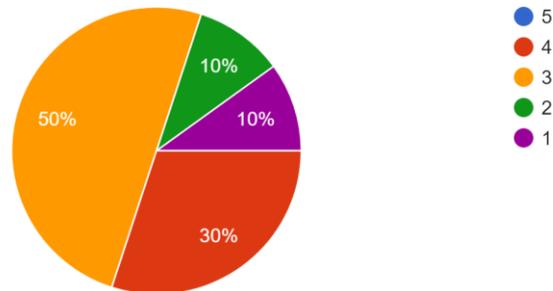
15. 請為健美草茶的調身效果打分數（非常好勾5、非常不好勾1）

此項調查將顯示出調查對象感受到健美草茶的調身效果好壞。根據調查結果，3分佔50%、4分佔30%、2分佔10%、1分佔10%，由此可知日本人感受到健美草茶的調身效果尚可偏好。

表 3-1-16 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析健美草茶療效評價比例

健美草茶(けんこうかん茶) について、体にいい効果を感じられますか。  
(非常によかった場合は5、感じなかった場合は1)

10 則回應



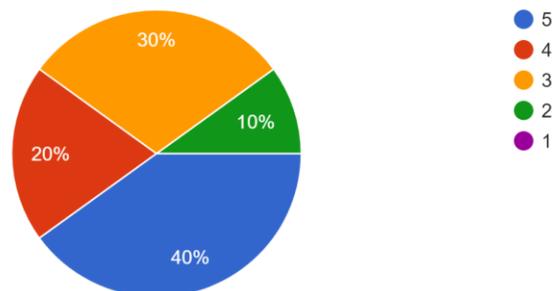
註：資料來源：本組自製

16. 請為魚腥草茶的味道打分數 (非常好喝勾 5、非常不好喝勾 1)

此項調查將顯示出調查對象對魚腥草茶味道的接受度。根據調查結果，5 分佔 40%、3 分佔 30%、4 分佔 20%、2 分佔 10%，由此可知日本人對於魚腥草茶味道的接受度很高，可於網站的魚腥草茶欄位添加味道好等敘述。

表 3-1-17 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析魚腥草茶味道評價比例

魚腥草茶(ドクダミ茶) について、味は良かったで...よかった場合は5、非常にまずかった場合は1)  
10 則回應



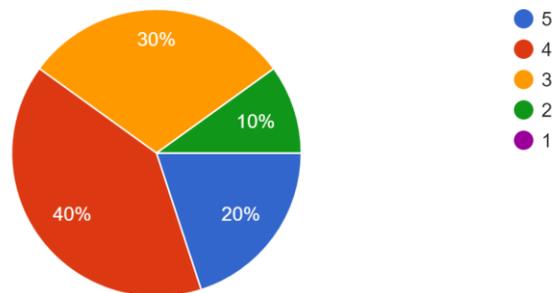
註：資料來源：本組自製

17. 請為魚腥草茶的調身效果打分數 (非常好勾 5、非常不好勾 1)

此項調查將顯示出調查對象感受到魚腥草茶的調身效果好壞。根據調查結果，4分佔40%、3分佔30%、5分佔20%、2分佔10%，由此可知日本人感受到魚腥草茶的調身效果偏高，可於網站的苦茶欄位添加調身效果好等敘述。

表 3-1-18 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析魚腥草茶療效評價比例

魚腥草茶(ドクダミ茶) について、体にいい効果を感じられますか。  
(非常によかった場合は5、感じなかった場合は1)  
10 則回應



註：資料來源：本組自製

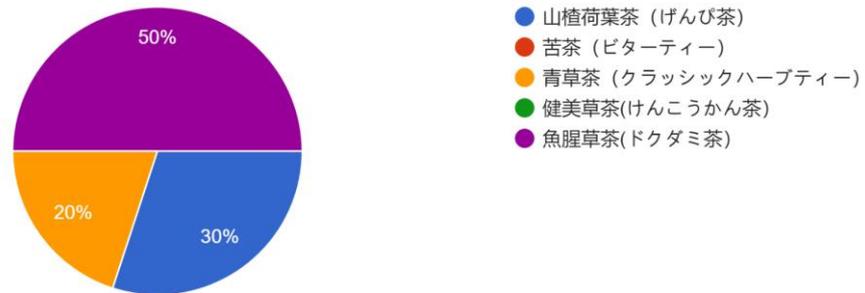
18. 在我們提供的台灣草本茶之中，您最喜歡哪一種？  山楂荷葉茶  苦茶  青草茶  健美草茶  魚腥草茶

此項調查將顯示出調查對象最中意的台灣草本茶。根據調查結果，魚腥草茶佔50%、山楂荷葉茶佔30%、青草茶佔20%，由此可知日本人最有可能購買的台灣草本茶為魚腥草茶，其次為山楂荷葉茶、青草茶。而健美草茶與苦茶較沒有意願購買。

表 3-1-19 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶種類喜好比例

私たちが提供した台湾ハーブティーの中で、どのハーブティーが一番好きですか。

10 則回應



註：資料來源：本組自製

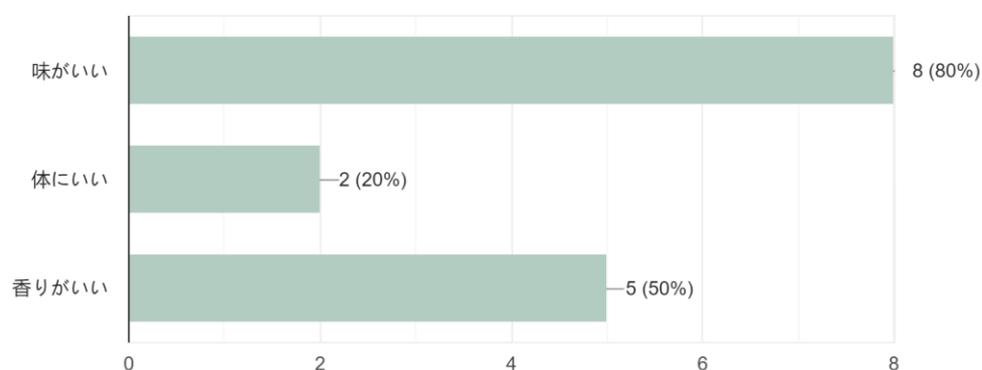
19. 您為何喜歡這種草本茶呢？（複選題） 味道好喝 對身體好 味道很香

此項調查將顯示出調查對象喜歡上述台灣草本茶的原因。根據調查結果，味道好喝獲得 8 票、味道很香獲得 5 票、對身體好獲得 2 票，由此可知日本人較為中意味道好喝的草本茶，其次才是味道香的草本茶與對身體好的草本茶。因此，網站需著重的部分應為味道為主，調身效果其次。

表 3-1-20 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶種類喜好原因分布

どうしてこのハーブティーが好きですか。

10 則回應



註：資料來源：本組自製

20. 您喝完草本茶，有感受到什麼樣的效果呢？（複選題） 改善睡眠

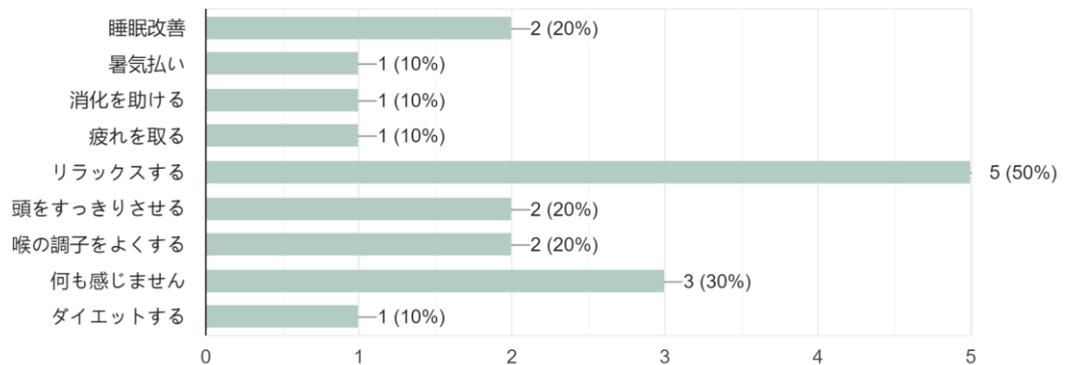
消暑 幫助消化 消除疲勞 助於放鬆 讓大腦清醒 保養喉嚨 沒有感覺到什麼 幫助減肥

此項調查將顯示出調查對象喝完草本茶後感受到的效果。根據調查結果，助於放鬆獲得 5 票、沒有感覺到什麼獲得 3 票、改善睡眠、讓大腦清醒、保養喉嚨獲得 2 票、消暑、幫助消化、消除疲勞、幫助減肥獲得 1 票，由此可知上述台灣草本茶最多是助於放鬆的效果，也有一部份人並無感覺到效果。因此可於網站添加「若想要即刻放鬆可以選擇喝台灣草本茶」等描述。

表 3-1-21 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶效果感受分布

どんな効果を感じますか。

10 則回應



註：資料來源：本組自製

## 21. 關於草本茶，您有什麼想法？（簡答題）

此項調查將顯示出調查對象喝完草本茶後對草本茶整體的想法。

- 身体に良いイメージがありますが、普段の生活でなかなか飲む機会はまだありませんでした。今回たくさんのハーブティーを送って頂き、特にドクダミ茶はとても美味しく、頭もスッキリしたので、これから日常生活でも楽しみたいと思います。また、ハーブ茶は他の紅茶などに比べて、値段が高いイメージが日本ではあります。
- 種類がたくさんあり、香りがいい
- 爽やかな気持ちを感じています。
- おいしい
- 息抜きに飲みやすい
- リラックスできる
- 味が全体的に日本に無い味で健康に良さそうな感じがした。
- 体にいいと思う
- 全体的に苦いお茶が多い
- 癖が強いすね
- 個人的には、あまり好きではない味が多かった

根據調查結果可知日本人對於草本茶整體的想法大部分是正面的，且大部分是關於味道的評價；也有一部份人不太喜歡草本茶的味道，再來是感覺可以促進健康、普遍認為價格有點高的評價。可在網站中標明每種茶的估算價格供日本人參考。

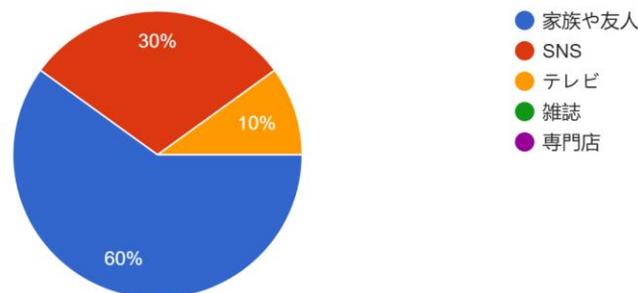
22. (呈上題) 您是從什麼管道得知的？家人或朋友 網路社群 電視 雜誌 專賣店

此項調查將顯示出調查對象獲得草本茶資訊的管道。根據調查結果，家人或朋友佔 60%、網路社群佔 30%、電視佔 10%，由此可知日本人大多是透過身邊的人得知草本茶的資訊，其次為網路社群。因此可以考慮透過網路社群來宣傳本組製作的網站。

表 3-1-22 日本人試喝台灣草本茶後的傾向分析草本茶知識管道比例

そのことはどこから知りましたか。

10 則回應



註：資料來源：本組自製

23. 您有想藉由喝草本茶改善的體質問題嗎？例：花粉症、失眠症等等。

(簡答題)

此項調查將顯示出調查對象想藉由喝草本茶改善的體質問題。

- 不眠症
- 体調管理
- 花粉症
- 脂肪

- めまい、立ち眩み、胃腸痛
- リラックス効果があると感じた。
- 特になし×3

根據調查結果，回答有失眠症、健康管理、花粉症、減脂、暈眩、胃痛、減壓。由此可知日本人需要改善的有這些症狀，因此可以考慮於網站添加可針對改善上述症狀的草本茶。

以下五題將顯示出日本人對於本組寄出的五種台灣草本茶的額外感想。

24. 若您對山楂荷葉茶還有感想，請告訴我們。（簡答題）

- とても良い
- スッキリしていて飲みやすい印象。香りよりは苦くない。
- リラクスできる
- 飲みやすいと思う
- 玄米茶のような感じがして食事に合いそうだと思います。
- 強い特徴がなく、飲みやすい味でした。
- 味が薄い
- 苦くてあまり飲めませんでした。
- 特になし×3

對於山楂荷葉茶，日本人大部分的感想是正面的，例如味道清爽、可幫助放鬆、很順口、類似玄米茶好下飯、沒有強烈特徵等等。其中兩則感想偏向負面，是味道淡、太苦導致喝不了等等。根據調查結果，日本人對於山楂荷葉茶大部分是喜歡的，也可在網站味道描述中加上「味道偏清爽順口」等描述。

25. 若您對苦茶還有感想，請告訴我們。（簡答題）

- 飲みにくい
- 苦くて苦手な味でした。
- とても苦く、薬を飲んでいるようだった。
- 苦いすぎ
- 苦手だった

- かなり渋かったです。
- 苦い
- 名前の通り、予想以上に苦みが強くて驚きました。お食事の時に一緒に飲むと、他の味が消えてしまいそうな印象を持ちました。でも身体には良さそうですね。

- 特になし×3

對於苦茶，日本人大部分的感想是負面的，其中關於味道的描述最多，例如太苦、難下嚥、像在喝藥、太澀、配餐點吃的話感覺其他味道都會被蓋過去。其中也有一則感想是感覺對身體很好。根據調查結果，日本人大多無法接受苦茶的味道，因此在網站上需添加味道非常苦澀等提醒。

26. 若您對青草茶還有感想，請告訴我們。（簡答題）

- 香りがいい
- 爽やかな感じ
- 少し飲みやすい
- スーッとした感覚で飲みやすい。
- 体に良い味がした。
- 積極的に飲もうと思う味ではなかったです。効能によっては飲もうと思います。
- 飲めない
- 特になし×4

對於青草茶，日本人大部分的感想是正面的，其中包含香味很好、有爽快感、順口、感覺對身體很好的味道等等。另外兩則感想則是不會主動積極地去飲用，除非有很好的療效。根據調查結果，可在網站添加這些對於味道的描述，以及確實標記青草茶的療效為佳。

27. 若您對健美草茶還有感想，請告訴我們。（簡答題）

- 名前の通り健康に良い飲み物に感じた。癖が少なく飲みやすい。
- リラクスできる
- 飲みやすい

- 体に良い味がした。
- 効能によっては飲もうと思います。
- 飲めない
- 特になし×5

對於健美草茶，日本人大部分的感想是正面的，其中包含感覺是名符其實對健康很好的飲料、沒有強烈的味道很順口等等。另外兩則感想則是視療效飲用、喝不下去。根據調查結果，可在網站添加這些對於味道的描述，以及確實標記健美草茶的療效為佳。

28. 若您對魚腥草茶還有感想，請告訴我們。（簡答題）

- 苦みが少なくて飲みやすかった。
- 匂いがいい
- 非常に飲みやすく、風邪などに効きそうだと思います。
- 味が薄い、飲みやすい
- この中では一番好きな味。風味が独特で味が濃すぎず飲みやすい。
- 飲めた
- 味も香りも大変良く、とても飲み易かったです。大学にも公園にもドクダミはよく咲いているので、葉っぱの想像も出来て親近感もありました。
- おいしかった
- 特になし×2

對於魚腥草茶，日本人的感想是正面的，其中包含味道不苦澀、很順口、香味很好、感覺可以治感冒、五種茶裡面最喜歡的味道、味道獨特不會太濃、可以想像到大學裡魚腥草的葉片，很有親近感等等。根據調查結果，魚腥草茶的味道是大部分日本人最能接受且喜愛的味道，可為魚腥草茶在網站加上「味道口碑最佳」等描述。

據調查結果顯示，日本人平時習慣都喝日本茶、烏龍茶及紅茶，我們想介紹的五種茶當中，最受日本人歡迎的是魚腥草茶，主要是因為口味比較好喝，身體也感到比較放鬆。而最不受歡迎的是苦茶，主要是認為味道太苦，

不易嚥下。

由此可知日本人平時不會接觸到台灣的草本茶，對草本茶的味道喝起來較不習慣。

## 第二節、日本人對於草本茶的傾向調查與搜尋工具

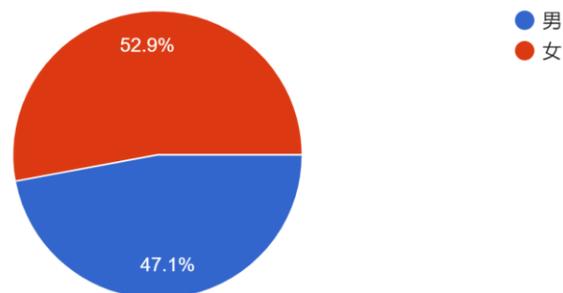
本組為了做出更適合日本大眾的青草茶介紹網站，做了此問卷調查想針對日本大眾對青草茶認識的情報來源做了解，另外也從問卷的內容中收集日本大眾較不了解的青草茶資訊，希望做出更適合日本人的青草茶介紹網站。

### 1. 性別 男 女

此項調查將顯示出此網站需針對的客群。根據調查結果，男性與女性各為 47.1% 及 52.9%，相差並不大，因此網站無需明顯區分男女客群。

表 3-2-1 日本人對於草本茶的傾向調查性別比例

1.性別  
51 則回應



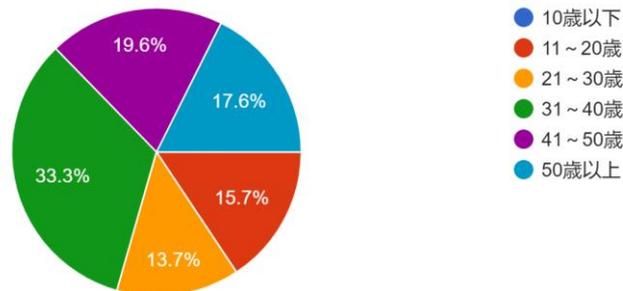
註：資料來源：本組自製

2. 年齡 10 歲以下 11-20 歲 21-30 歲 31-40 歲 41-50 歲  
50 歲以上

此項調查將顯示出此網站需針對的客群。根據調查結果，31-40 歲佔 33.3%、41-50 歲佔 19.6%、50 歲以上佔 17.6%、11-20 歲佔 15.7%、21-30 歲佔 13.7%，因此網站會著重設計為適合 31-40 歲閱覽的型態，例如將字體調大，且選擇助於改善 31-40 歲需改善的體質問題的台灣草本茶。

表 3-2-2 日本人對於草本茶的傾向調查年齡比例

2.年齡  
51 則回應



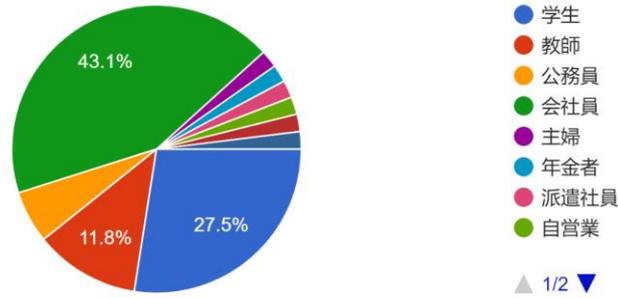
註：資料來源：本組自製

3. 職業 學生 教師 公務員 公司員工 家庭主婦 年金者  
派遣員工 獨立經營 團體職員 退休

此項調查將顯示出此網站需針對的客群。根據調查結果，公司員工佔 43.1%、學生佔 27.5%、教師佔 11.8%、公務員佔 5.9%，其餘選項各佔 2%。因此網站會著重設計為公司員工、學生及教師閱覽的型態，選擇助於改善公司員工、學生及教師需改善的體質問題的台灣草本茶。

表 3-2-3 日本人對於草本茶的傾向調查職業比例

3.職業  
51 則回應



註：資料來源：本組自製

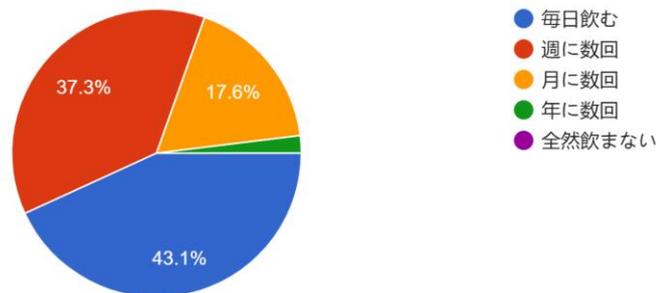
4. 您多常喝日本茶、烏龍茶、紅茶、草本茶等等的茶類？  每天喝  一週喝數次  一個月喝數次  一年喝數次  完全不喝

此項調查將顯示出調查對象有無喝茶習慣。根據調查結果，每天喝佔 43.1

%、每週喝佔 37.3%、每月喝佔 17.6%、每年喝佔 2%，因此網站可針對本就會喝茶的客群設計。

表 3-2-4 日本人對於草本茶的傾向調查飲茶頻率比例

4.あなたが日本茶、ウーロン茶、紅茶、ハーブティーなどのお茶類を飲む頻度はどのくらいですか。  
51 則回應



註：資料來源：本組自製

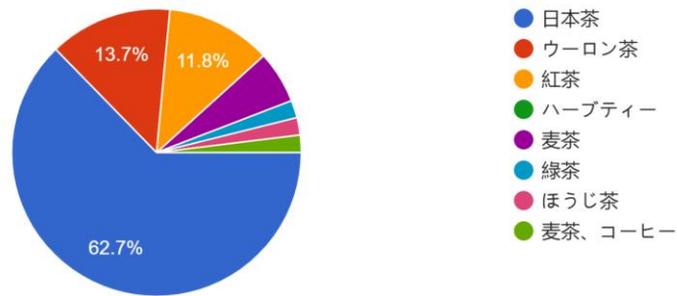
5. 您通常喝哪種茶？ 日本茶 烏龍茶 紅茶 草本茶 茉莉花茶 其他

此項調查將顯示出調查對象習慣喝的茶口味。根據調查結果，日本茶佔 62.7%、烏龍茶佔 13.7%、紅茶佔 11.8%、麥茶佔 5.9%、其餘的茶各佔 2%。因此網站可選擇推薦接近日本茶口味的草本茶。

表 3-2-5 日本人對於草本茶的傾向調查飲茶種類比例

5. どのなお茶をよく飲みますか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

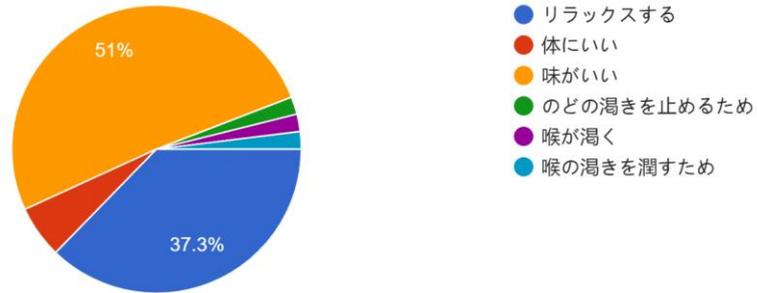
6. 請問您喝茶的目的是？ 助於放鬆 對身體好 味道好 其他

此項調查將顯示出調查對象習慣喝茶的原因。根據調查結果，味道好佔 51%、助於放鬆佔 37.3%、對身體好佔 5.9%、止渴佔 6%。由此可知日本人喝茶通常是因為味道好及助於放鬆，幾乎不是因為對身體好。

表 3-2-6 日本人對於草本茶的傾向調查飲茶目的的比例

6. あなたがお茶を飲む目的は何ですか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

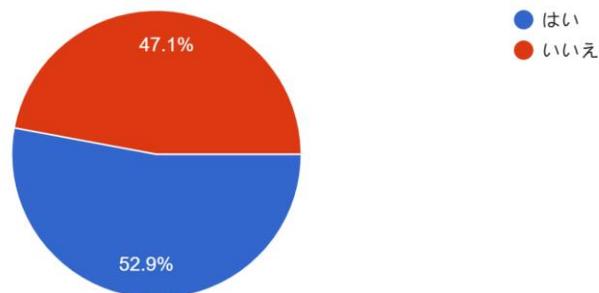
7. 您有來過臺灣嗎？ 是 否

此項調查將顯示出調查對象的來臺率。根據調查結果，來過台灣的佔 52.9%、沒來過台灣的佔 47.1%。由此可知本網站需要考慮到一半的對草本茶感興趣的日本人也許對台灣的交通不清楚，可加強說明去青草巷的建議路線，以及一些日本人初次來臺可能需要注意的事項。

表 3-2-7 日本人對於草本茶的傾向調查來台經驗比例

7. 台湾に来たことがありますか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

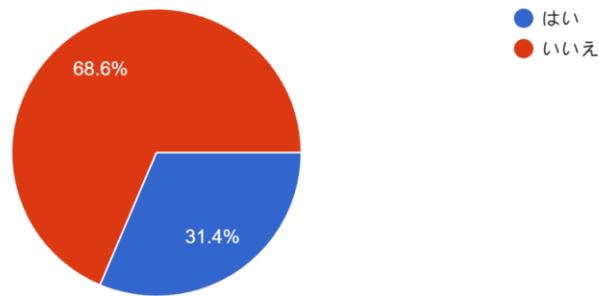
8. 臺灣草本茶是臺灣人自古以來的秘傳，並由許多種草所製。請問您聽

聞過上述事情嗎？ 是 否

此項調查將顯示出調查對象對於臺灣草本茶是否有初步了解。根據調查結果，沒聽過此事的佔 68.6%、聽過此事的佔 31.4%。由此可知本網站需要從台灣草本茶最基礎的定義說明起，才能讓日本人充分了解臺灣草本茶的秘辛。

表 3-2-8 日本人對於草本茶的傾向調查基本認識比例

8.台湾のハーブティーは台湾人の昔ながらの秘伝...から作られます。それを聞いたことがありますか。  
51 則回應



註：資料來源：本組自製

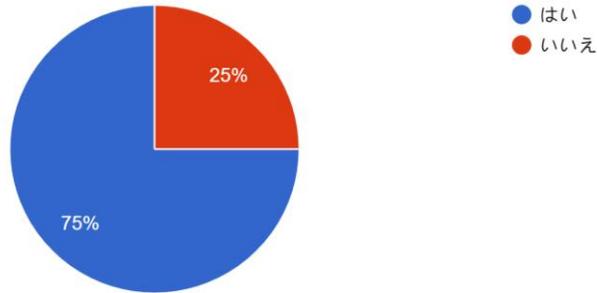
9. 您想不想試試看臺灣草本茶呢？ 是 否

此項調查將顯示出調查對象嘗試臺灣草本茶的意願。根據調查結果，有意願的佔 75%、無意願的佔 25%。由此可知日本人對於臺灣草本茶是有興趣且有意願嘗試的。

表 3-2-9 日本人對於草本茶的傾向調查嘗試意願比例

9.それを試してみたいですか。

16 則回應



註：資料來源：本組自製

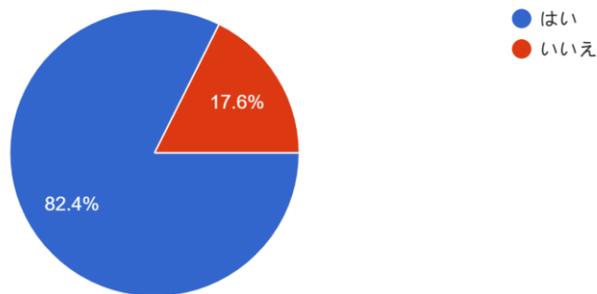
10. 您想知道更多關於草本茶的事情嗎？ 是 否

此項調查將顯示出調查對象得知草本茶相關資訊的意願。根據調查結果，有意願的佔 82.4%、無意願的佔 17.6%。由此可知日本人對於臺灣草本茶是有興趣且有意願嘗試的。

表 3-2-10 日本人對於草本茶的傾向調查想得知更多草本茶知識意願比例

10.ハーブティーについてもっと知りたいと思いませんか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

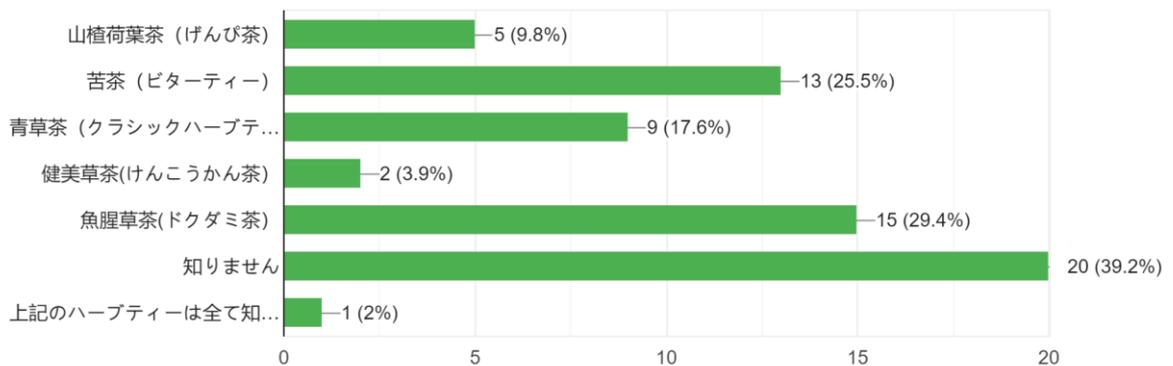
11. 您聽過下列臺灣草本茶嗎？（複選題） 山楂荷葉茶 苦茶 青草茶 健美草茶 魚腥草茶 都不知道 其他

此項調查將顯示出調查對象是否聽過本組在青草巷調查到的銷量較好的五種茶。根據調查結果，都不知道的有 20 人、知道魚腥草茶的有 16 人、知道苦茶的有 14 人、知道青草茶的有 10 人、知道山楂荷葉茶的有 6 人、知道健美草茶的僅 3 人。由此可知日本人大多沒有聽說過此五種臺灣草本茶，但知道魚腥草茶、苦茶及青草茶的人也有 10 人以上。由此可知，網站可對於山楂荷葉茶、健美草茶等較不廣為人知的草本茶加上更多說明，以利日本人更加了解不熟悉的草本茶。

表 3-2-11 日本人對於草本茶的傾向調查銷量較好的草本茶知名度分布

11. 以下のハーブティーについて知っていますか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

12. 您對於草本茶抱有哪些印象呢？（簡答題）

- 特になし
- 知りません
- 特にありません
- 味が独特
- 美味しいティーは大歓迎です。
- 体に良さそう
- 健康に良さそうなイメージ。なかなかカフェなどで気軽に飲める場所がない。

- 美味しい
- 独特なクセがあって、挑戦しづらい
- ビターティー
- ビターティーかな？
- 味が苦手なものが多いです
- 特に好きではない。
- 草の味
- 香りがいいものが多いイメージがある。
- 健康に良く、味も悪くないものが多いと思います。
- 飲んでみたい
- 体に良さそうです。
- 種類が多く、どんな味なのか、ドンナ効果があるのかを知らないのではなかなか購入に至りません。もっと知識があれば飲むと思います。
- ？
- 自律神経系に優しくてリラックス効果がある
- おしゃれなイメージ
- 苦いイメージ。健康にはよさそうであるが。
- 健康そう
- あまり好きじゃないです。
- 薬草興味あり
- 余り飲んで居ないのでわからない
- 高そう
- 体に良いもの
- 体に合うものがあれば飲んでみたい。

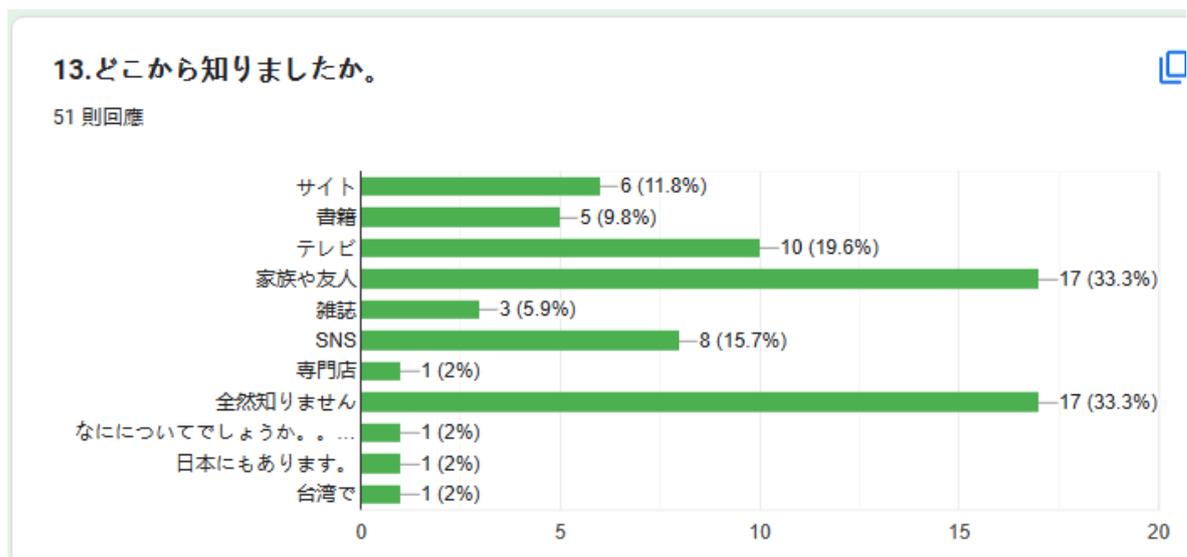
13. 對於青草茶的印象，大多數日本人都對獨特的味道及對身體很好抱有較深的印象，其中包含味道獨特、好喝、很多不擅長的味道、草的味道、很苦也很健康的印象等等。由此可知青草茶以獨特的味道被廣為人知，也有很多人知道青草茶對身體很好，我們也希望讓日本人更了解對身體的功效細分。從哪

裡得知草本茶？（複選題） 網站 書籍 電視 家人或朋友 雜誌

SNS 專賣店 在日本也有 在台灣 針對什麼 都不知道

此項調查顯示出日本人對於草本茶的認識及了解的來源。根據調查結果，從家人或朋友了解的有 17 人、完全不了解的有 17 人、從電視了解的有 10 人、從 SNS 了解的有 8 人、從網站了解的有 6 人、從書籍了解的有 5 人、從雜誌了解的有 3 人、從專賣店了解的有 1 人、因為日本也有賣而了解的有 1 人、在台灣了解的有 1 人、不清楚問題题目的有 1 人。由此可知，日本人大多都是完全不知道草本茶或聽朋友和家人說才知道草本茶的，而且從網站上了解的日本人也不多，於是我們想增加日本人從網路上對草本茶的認知。此外，本組的問卷题目有不詳盡之處，本組已檢討题目撰寫方式，往後會寫得更加詳盡。

表 3-2-12 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶知識獲取管道分布



註：資料來源：本組自製

14. 想從哪裡了解草本茶？（複選題） 網站 書籍 電視 家人

或朋友 雜誌 SNS 專賣店 都不知道 神經科學或生理學的科學論文

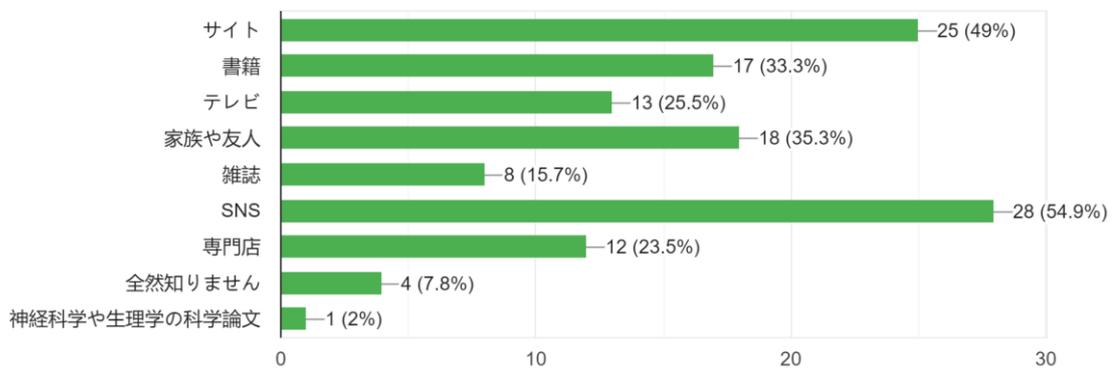
此項調查顯示出日本人想從那個來源認識及瞭解草本茶。根據調查結果，想從 SNS 了解的有 28 人、想從網站了解草本茶的有 25 人、想從家人和朋友了

解的有 18 人、想從書籍了解的有 17 人、想從電視了解的有 13 人、想從專賣店了解的有 12 人、想從雜誌了解的有 8 人、完全不知道的有 4 人、想從神經科學或生理學論文了解的有 1 人。由此可知，日本人最想透過 SNS 平台來了解草本茶，而網站是第二個想了解草本茶的平台。

表 3-2-13 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶知識獲取管道偏好分布

14.ハーブティーについてどこから知りたいと思いますか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

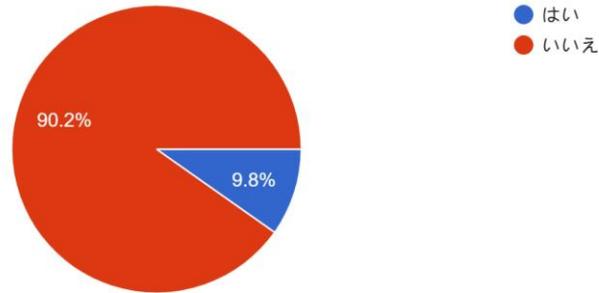
15. 有聽過在台灣萬華區的青草巷嗎？ 是 否

此項調查顯示出日本人對於台灣在地有草本茶文化巷弄的了解。根據調查結果，不知道台灣萬華區有青草巷的日本人佔了 90.2%、知道台灣有青草巷的日本人佔 9.8%。由此可知，大多日本人不知道台灣萬華區的青草巷。從台灣的青草巷可以了解到草本茶遍佈在台灣的文化，我們想讓日本人更了解草本茶而針對此巷內的草本茶來做介紹。

表 3-2-14 日本人對於草本茶的傾向調查青草巷知名度比例

15.台湾の万華区の青草巷について聞いたことがありますか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

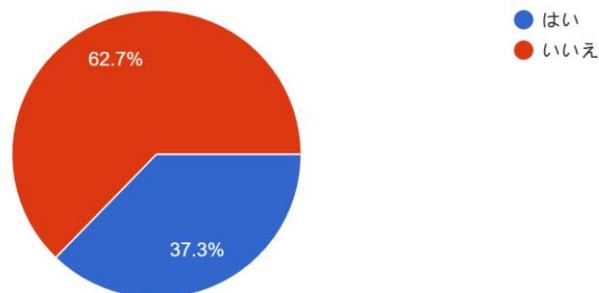
16. 有喝過草本茶嗎？ 是 否

此調查結果顯示出日本人喝過草本茶的人數。根據調查結果，沒喝過草本茶的人佔 62.7%、有喝過草本茶的人佔 37.3%。由此可知，在日本大多數的人沒喝過草本茶，但也有不少人喝過草本茶。我們除了希望讓沒喝過的日本人了解草本茶，也想讓喝過草本茶的日本人更加認識草本茶。

表 3-2-15 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用經驗比例

16.ハーブティーを飲んだことがありますか。

51 則回應



註：資料來源：本組自製

17. 有喝過草本茶的話，是喝哪一種草本茶呢？（複選題） 山楂荷葉

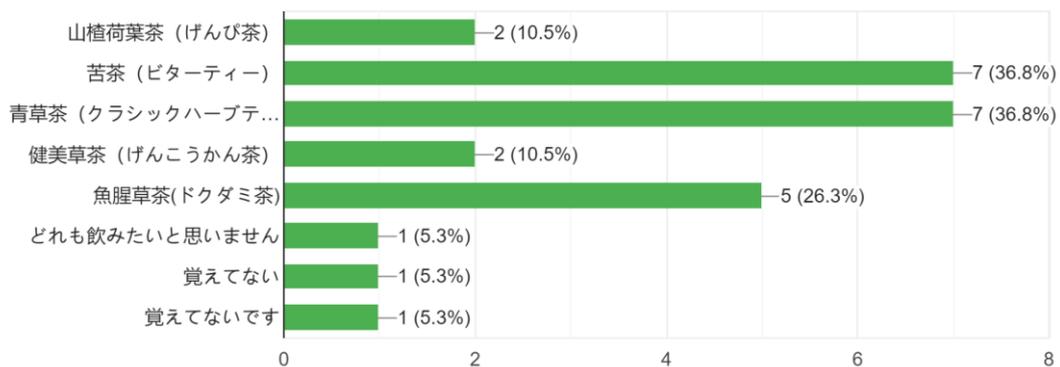
茶  苦茶  青草茶  健美草茶  魚腥草茶  哪個都不想喝  不記得了

此調查結果顯示出日本人喝過的草本茶品項。根據調查結果，喝過苦茶的人有 7 人、喝過青草茶的有 7 人、喝過魚腥草茶的人有 5 人、喝過山楂荷葉茶的有 2 人、喝過健美草茶的有 2 人、不記得的有 2 人。由此可知，日本人大多數喝過的草本茶是苦茶及青草茶，再來是魚腥草茶。也符合我們經過實地訪查詢問店家後，得知大多日本人會買他們的茶為這幾種，於是我們針對日本人比較喜歡的這五種茶做介紹。

表 3-2-16 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用種類分布

17. あるとしたら、どんなハーブティーを飲みましたか。

19 則回應



註：資料來源：本組自製

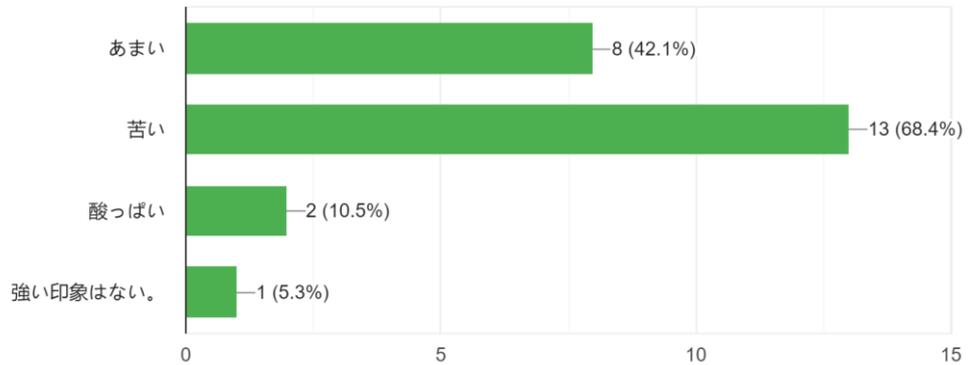
18. 草本茶有什麼樣的味道？（複選題）  很甜  很苦  很酸  沒強烈的印象

此調查結果顯示出喝過草本茶的日本人對於味道的印象。根據調查結果，覺得很苦的有 13 人、覺得很甜的有 8 人、覺得很酸的有 2 人、沒強烈印象的有 1 人。由此可知，日本人喝過草本茶對於味道的印象大多都是苦的。

表 3-2-17 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶味道評價分布

18.ハーブティーの味についてどんな感じがありますか。

19 則回應



註：資料來源：本組自製

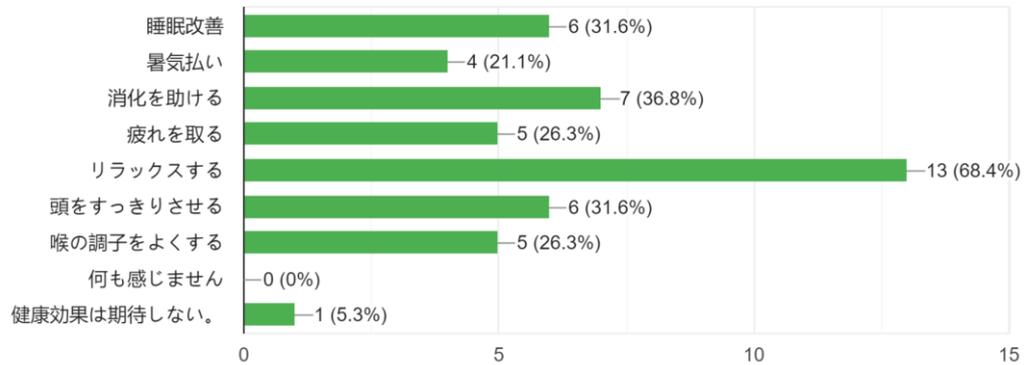
19. 你認為對於喝草本茶對身體有什麼功效？（複選題）  
 幫助睡眠   
 消暑  幫助消化  消除疲勞  放鬆身體  清醒頭腦  喉嚨順暢   
 都沒感覺  不期待有健康效果

此調查結果顯示出喝過草本茶的日本人感受到的身體功效。根據調查結果，放鬆身體的有 13 人、幫助消化的有 7 人、幫助睡眠的有 6 人、讓頭腦清醒的有 6 人、消除疲勞的有 5 人、喉嚨順暢的有 5 人、消暑的有 4 人、不期待有健康效果的有 1 人、都沒感覺的有 0 人。由此可知，放鬆身體是感受到最明顯的功效，其他功效都很平均。每個草本茶都有不同的功效，除了能明顯感受到放鬆的功效之外，我們也將在網站新增不同草本茶的明顯功效。

表 3-2-18 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶療效評價分布

19.ハーブティーを飲むことで体にどんな効果があると思いますか。

19 則回應



註：資料來源：本組自製

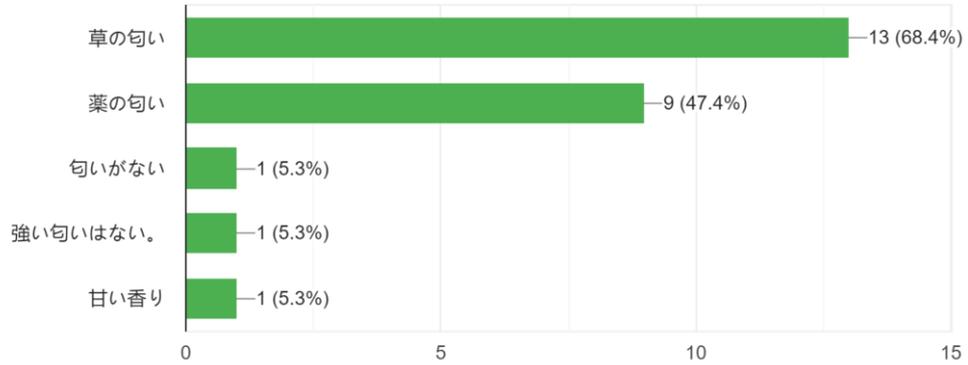
20. 你認為草本茶有什麼香味？（複選題） 草的味道 藥的味道  
沒有味道 沒強烈的味道 甜的味道

此調查顯示出喝過草本茶的日本人感受到的草本茶香味。根據調查結果，覺得有草的味道的人有 13 人、有藥的味道的人有 9 人、沒有味道的有 1 人、沒有強烈味道的有 1 人、有甜的味道的人有 1 人。由此可知，草本茶主要來源的草味及幫助身體的草有特殊的藥味是很明顯能聞出來的。

表 3-2-19 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶香味評價分布

20. 香りはどんな匂いがすると思いますか。

19 則回應



註：資料來源：本組自製

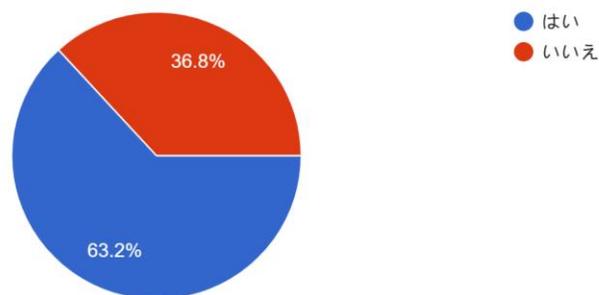
21. 你喜歡草本茶嗎？  是  否

此調查結果顯示出喜歡草本茶的人數。根據調查結果，喜歡草本茶的人佔 63.2%、不喜歡草本茶的人佔 36.8%。由此可知，日本人喜歡草本茶的人數是很高的。

表 3-2-20 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶好感比例

21. ハーブティーが好きですか。

19 則回應



註：資料來源：本組自製

22. 為什麼喜歡草本茶呢？（複選題）  味道很好  聞起來很香

□對身體很好

此調查結果顯示出日本人喜歡草本茶的原因。根據調查結果，覺得聞起來很香的人有 7 人、覺得對身體很好的有 7 人、覺得味道很好的有 6 人。由此可知，喝過草本茶的日本人對於味道接受度都很高，也認為有效幫助身體健康。

表 3-2-21 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶喜愛原因分布

22. どうしてハーブティーが好きですか。

12 則回應



註：資料來源：本組自製

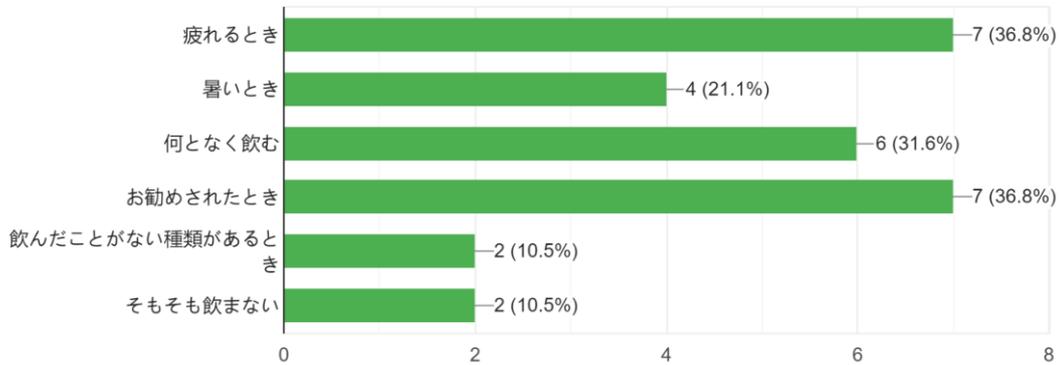
23. 什麼時候會喝草本茶呢？（複選題）  
 疲勞的時候  熱的時候   
 沒特別什麼時候喝  被推薦的時候  想喝看看沒喝過的種類的时候   
 不太會喝

此調查結果顯示出日本人喝草本茶的場合。根據調查結果，疲勞的時候喝的人有 7 人、被推薦的時候喝的人有 7 人、沒特別什麼時候喝的人有 6 人、很熱的時候喝的人有 4 人、想喝看看沒喝過的種類的时候喝的人有 2 人、不太會喝的人有 2 人。由此可知，大多數日本人會在疲勞和被推薦的時候喝草本茶，沒特別什麼時候喝的人也很多。我們以網站推廣也有助於增加日本人嘗試喝草本茶的意願。

表 3-2-22 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用原因分布

23. どんな時にハーブティーを飲みますか。

19 則回應



註：資料來源：本組自製

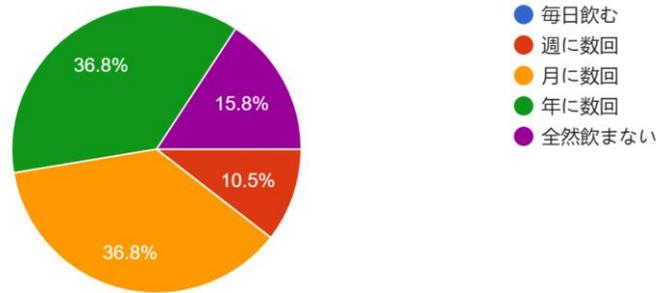
24. 喝草本茶的頻率為何？  每天喝  每週喝數次  每個月喝數次  
 沒一年喝數次  完全不喝

此調查結果顯示出日本人喝草本茶的頻率。根據調查結果，每個月喝數次的人佔 36.8%、每年喝數次的人佔 36.8%、完全不喝的人佔 15.8%、每週喝數次的人佔 10.5%、每天喝的人完全沒有。由此可知，日本人喝草本茶的頻率較少，只有每年喝幾次或每個月喝幾次，完全不喝的人也比每週喝幾次的人還多，每天喝的人倒是完全沒有。不過經過我們研究草本茶每天最多喝一小包，一週喝一小包也很足夠，不需要太常喝。

表 3-2-23 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用頻率比例

24.ハーブティーを飲む頻度はどのくらいですか。

19 則回應



註：資料來源：本組自製

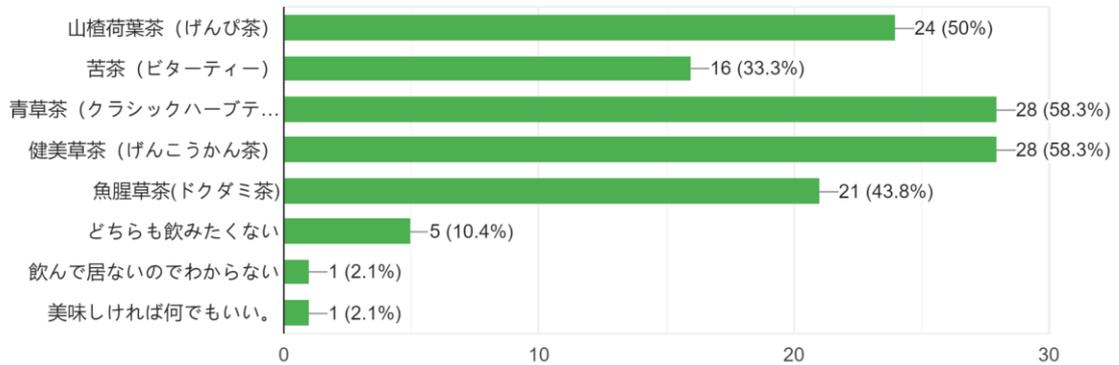
25. 你想喝哪一種草本茶呢？（複選題）  
 山楂荷葉茶  苦茶  
 青草茶  健美草茶  魚腥草茶  都不想喝  因為我沒喝所有沒有想喝的  如果好喝都可以喝

此調查結果顯示出沒喝過草本茶的日本人會想喝哪一種草本茶。根據調查結果，想喝青草茶的有 28 人、想喝健美草茶的有 28 人、想喝山楂荷葉茶的有 24 人、想喝魚腥草茶的有 21 人、想喝苦茶的有 16 人、都不想喝的有 5 人、因為沒喝所有沒有想喝的有 1 人、好喝的話都可以喝的有 1 人。由此可知，在沒喝過草本茶的情況下，大多日本人想嘗試的是較廣為人知的青草茶和聽起來比較好喝的健美草茶，都不想喝的人極少，也得知了日本人都很願意嘗試喝青草茶。

表 3-2-24 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用意願種類分布

25. どんなハーブティーを飲みたいですか。

48 則回應



註：資料來源：本組自製

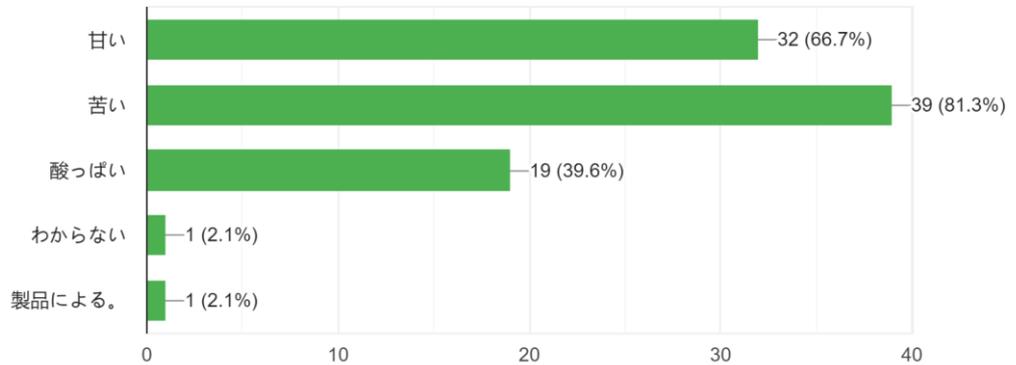
26. 你認為草本茶是什麼味道？（複選題）  甜的味道  苦的味道  
 酸的味道  不知道  根據品項

此調查顯示出沒喝過草本茶的日本人對於草本茶味道的認知。根據調查結果，認為是苦的味道有 39 人、認為是甜的味道有 32 人、認為是酸的味道的人有 19 人、不知道的有 1 人、認為根據品項有不同味道的有 1 人。由此可知，日本人大都認為草本茶味道較苦。

表 3-2-25 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶味道認知分布

26.ハーブティーの味についてどう思われますか。

48 則回應



註：資料來源：本組自製

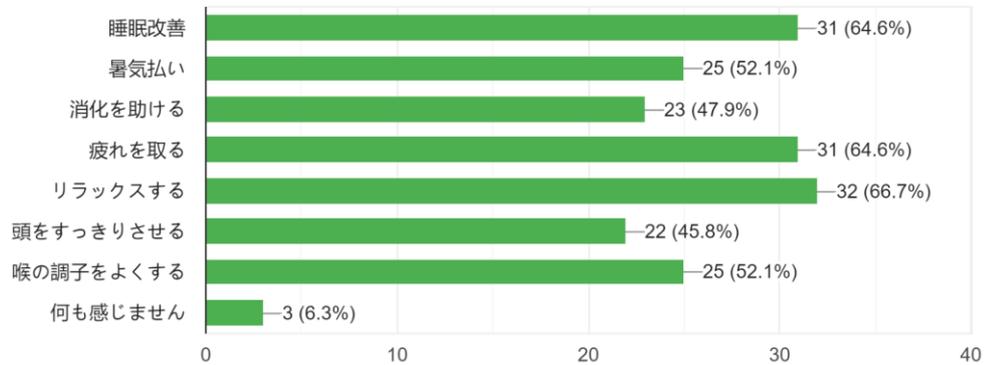
27. 你認為喝草本茶對身體有怎麼樣的功效？（複選題）  
幫助睡眠 消暑 幫助消化 消除疲勞 放鬆身體 清醒頭腦 喉嚨順暢 都沒感覺

此調查顯示出沒喝過草本茶的日本人對於草本茶對身體的功効的認知。根據調查結果，認為可以放鬆身體的有 32 人、認為可以幫助睡眠的有 31 人、認為可以消除疲勞的有 31 人、認為可以消暑的有 25 人、認為可以喉嚨順暢的有 25 人、認為可以幫助消化的有 23 人、認為可以清醒頭腦的有 22 人、認為沒感覺的有 3 人。由此可知，日本人很平均認為有著各種功効，我們可以藉由網站來詳細介紹各種茶不同的功効。

表 3-2-26 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶療效認知分布

27.ハーブティーを飲むことで体にどんな効果があると思われますか。

48 則回應



註：資料來源：本組自製

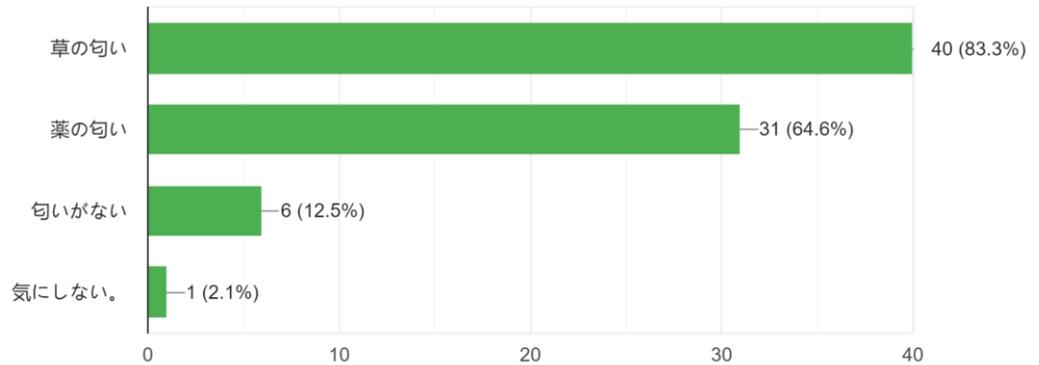
28. 你認為有怎麼樣的香味？（複選題） 草的味道 藥的味道  
沒味道 不在意

此調查結果顯示出沒喝過草本茶的日本人對於草本茶香味的認知。根據調查結果，認為有草的味道的有 40 人、認為有藥的味道的有 31 人、認為沒有味道的有 6 人，覺得不在意的有 1 人。由此可知，日本人大多數都對草本茶有基本的藥草香味認知。

表 3-2-27 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶香味認知分布

28. 香りはどんな匂いがすると思われますか。

48 則回應



註：資料來源：本組自製

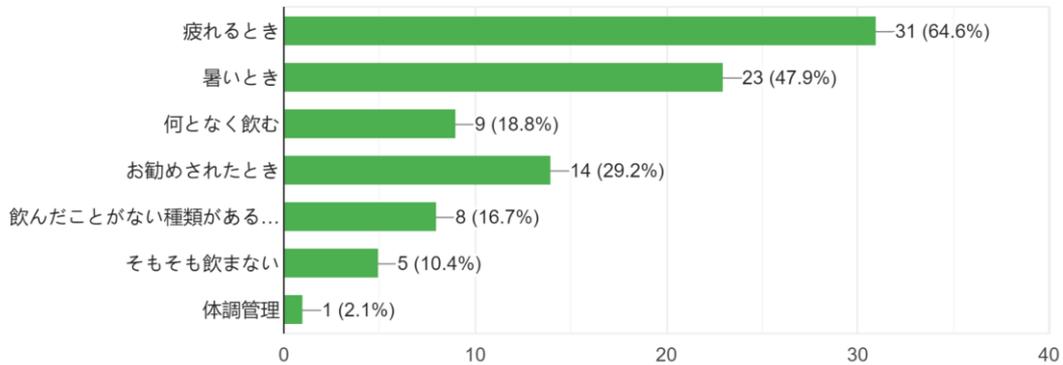
29. 你認為什麼時候喝草本茶比較好呢？（複選題）  
 疲勞的時候  
 很熱的時候  
 沒特別什麼時候喝  
 被推薦的時候  
 想嘗試沒喝過的種類的时候  
 不太會喝  
 體質管理

此調查結果顯示出沒喝過草本茶的日本人會想在什麼時候喝草本茶。根據調查結果，疲勞的時候有 31 人、很熱的時候有 23 人、被推薦的時候有 14 人、沒特別什麼時候有 9 人、想嘗試沒喝過的種類的时候有 8 人、不太會喝有 5 人、體質管理的時候有 1 人。由此可知，大多日本人認為疲勞的時候喝草本茶最好，跟喝過草本茶的日本人相比差距比較大的是沒喝過的人會想在熱的時候喝，而喝過草本茶的人不那麼認為。

表 3-2-28 日本人對於草本茶的傾向調查草本茶飲用原因認知分布

29. どんな時にハーブティーを飲むのはいいと思われませんか。

48 則回應



註：資料來源：本組自製

30. 有想藉由草本茶改善的體質問題嗎？例：花粉過敏症、失眠等等。(簡答題)

- 花粉症×4
- 疲労回復×4
- 睡眠の質の改善
- 更年期障害
- 睡眠など
- 肌質改善
- 不眠症
- 夏バテ
- 特にありません×30
- 頭痛
- 冷え性
- ダイエット×2
- 冷え性
- 眼精疲労

- アレルギー
- ストレス

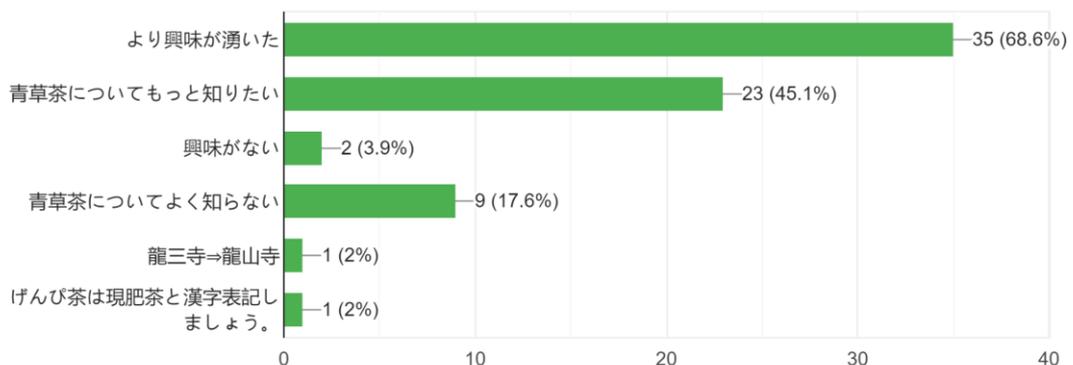
對於日本人想藉由草本茶來改善的體質問題，得到了許多不同的回應，其中包含了花粉過敏症、恢復疲勞、睡眠品質、更年期障礙、膚質改善、失眠、夏季疲勞、頭痛、易冷體質、眼睛疲勞、過敏以及壓力的問題。由此可知，日本人很多的體質問題的需要改善調整，而草本茶也有各種改善功效，希望可以詳細介紹在網路上幫助到想改善體質問題的日本人。

31. 以下の網址是為了向日本人介紹草本茶而製作的網站試閱版，看完之後有什麼感想呢？（複選題）  
 更有興趣了  想了解更多關於草本茶  
 沒興趣  不太了解草本茶  龍三寺→龍山寺  山楂荷葉茶以現肥茶作為漢字寫吧

此調查顯示出，日本人針對我們做的草本茶網站試閱版的感想及建議。根據調查結果，感到更有興趣的有 35 人、想了解更多草本茶的有 23 人、不太了解草本茶的有 9 人、沒興趣的有 2 人、幫我們修正日文的有 2 人。由此可知，我們的試做網站能夠引起日本人的興趣，不過要再更豐富網站內容讓他們更了解。

表 3-2-29 日本人對於草本茶的傾向調查本組試閱網站感想分布

31.以下のURLは、私たちが日本人にハーブティー...はありますか。ハーブティー(←押してください)  
 51 則回應



註：資料來源：本組自製

32. 對於網站有興趣嗎？如果有不清楚的地方有什麼樣的建議嗎？

- 特にない×34
- よくわからない×2
- もう少し、興味をそそるような言葉や絵面が良いと思いました。
- ハーブティーについてあまり興味が無いです。
- それぞれのお茶に使われてる原料や、お茶にした時の色が気になる
- 構成を工夫しましょう。1. ハーブティーって何？2. どんなのが有るの？3. その効果は？etc.
- わかりやすくして勉強になりました
- 紹介サイトという位置づけでしょうか。もっと詳しく知りたい人はこちらの様にリンクがあると面白いかと思いました。「配方」の意味が良くわからなかったのですが、中国語だったのですね。成分のお話なのかと思いました。調査頑張ってくださいね。
- デザインを工夫するべき
- sns で発信する
- 画像やお茶の煎れ方などの動画などがあればわかりやすいかと思います。おすすめのお茶やその理由も体験を交えた説明があると新ら姿勢が増すのではないのでしょうか。
- 日本茶の台湾の人にももっと飲んでほしい。双方の経済効果もある。
- 面白い調査です。ありがとう
- 初めて見たお茶がいっぱいあるのは面白い
- もっと写真を見たい

透過這道題目，我們得到了許多有關我們製作網站的建議，有許多日本人希望網站圖片更豐富、有人想了解茶的顏色和成分、有人想了解泡茶步驟以及推薦的理由等等。其中還有日本人協助我們修正配方的日文，在日本不會使用這個字，也有說對網站內容沒有興趣的，我們認為可以再加強網站的設計和內容，希望可以更吸引大家到此網站了解青草茶。

### 第三節、小結論

根據此項調查結果，我們收集到了許多日本人對於草本茶的了解多寡及認知還有比較缺乏的草本茶知識。此外，我們也得到許多試閱版網站的建議及反應，這些實質上的建議會成為我們製作網站最大的收穫，我們也希望利用此日本大眾協助的調查研究，做出能夠幫助到日本人也能夠吸引大家來認識的草本茶網站。

## 第四章、網站設計

### 第一節、網站設計理念

本組成員在實際到訪青草巷考察時，除了發現對於青草巷的介紹只有單純的歷史，以及青草相關的簡單介紹，對於療效以及使用方法並沒有更加詳盡的說明，因此決定製作關於青草巷以及草本茶的介紹的網站，並運用自身自身所學日文將青草巷和青草的魅力分享給更多的日本人知道。

我們後來透過問卷調查，了解日本人對青草茶其實沒有太多的認知，只有大概對青草茶的印象。透過網站了解青草茶的也不多，大部分的日本人是完全不知道的，調查指出他們也希望透過網站及交流來更了解台灣的青草茶文化，我們也決定從問卷調查中找出日本人缺乏的青草茶資訊及需求而製作成更能幫助到他們的網站。

網站的吉祥物本組成員決定採用以羊駝為原型的生物，並加上以青草為發想，搭配可愛的青草頭飾、有青草圖案的包包等可愛的外表，引起瀏覽網頁的人的興趣，使他們抱持愉快的心情能夠對青草巷和青草茶有更進一步的認識。

廣告用語

「你知道青草茶嗎？」

你曾試過台灣的青草茶嗎？

如果沒試過，那就點擊左上方一同來了解吧！

本網站將帶你了解台灣的青草茶 Let's GO!」

「ハーブティーを知っていますか。

台湾のハーブティーを飲んだことがありますか。

飲んだことがなければ、左上をクリックして一緒に知ってみましょう！

このウェブサイト台湾のハーブティーを紹介します。Let's GO!」

## 第二節、網站吉祥物介紹

由於增加網站的豐富性及設計感，我們發想了透過設計網站吉祥物讓網站的畫面更加豐富，同時也希望能夠加深大家的印象及提升閱率。主要的吉祥物分別為ハーピパカ和パカ子，兩者的原型皆為草泥馬。為了希望能夠設計出可愛又具有網站特色的吉祥物，我們設計了整個世界觀和他們的特徵及性格。



圖 4-2-1 網站中的吉祥物ハーピパカ

資料來源：本組自製

名稱：ハーピパカ

性別：男

愛好：喜歡喝青草茶、吐口水。

特徵：毛茸茸的外表，戴著的水瓶裡裝著青草茶，脖子上的領結是用青草茶編織而成的。因為喝了太多青草茶，所以口水的味道也嚐起來像青草茶。

性格：平時性格溫和，自然，但如果長期不喝青草茶，就會變得脾氣暴躁。

當水瓶裡的青草茶用完時，可以吃領結裡的青草來抑制脾氣。



圖 4-2-2 網站中的吉祥物パカ子

資料來源：本組自製

跟ハーピパカ是青梅竹馬。

姓名：パカ子

性別：女

愛好：喜歡喝花草茶和化妝。

特徵：毛茸茸的樣子，背著的包裡裝著青草茶、草藥、化妝品等。它的頭上有一個用草藥製成的領結，可以食用，但通常是被ハーピパカ拿走。

性格：溫柔有禮貌。

以吉祥物是卵生做發想所設計的蛋。

在ハッピーハーブ裡，高機率產出此蛋。



圖 4-2-3 男生吉祥物的蛋

資料來源：本組自製

在ハッピーハーブ裡，極低機率出現的稀有蛋。



圖 4-2-4 女生吉祥物的蛋

資料來源：本組自製

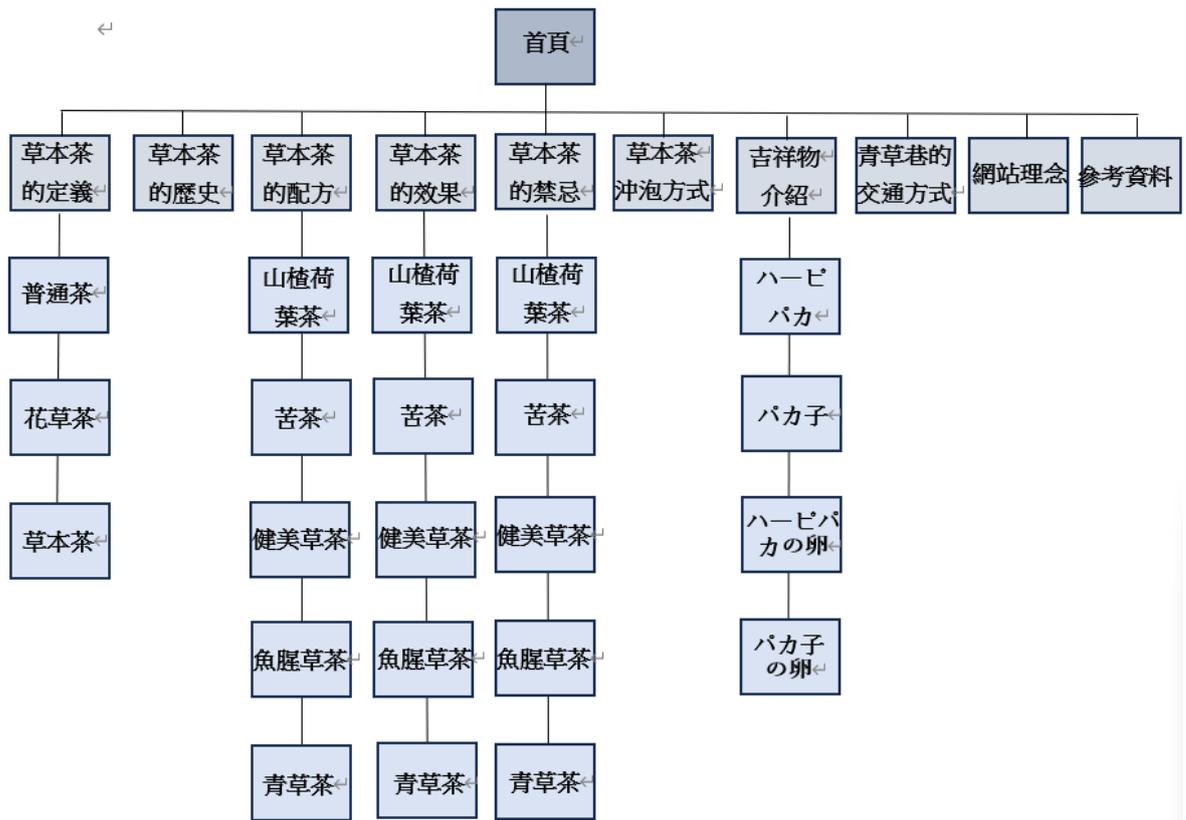
### 第三節、網站架構

我們從網站首頁衍生出草本茶的定義、草本茶的歷史、草本茶的配方、草本茶的效果、草本茶的禁忌、草本茶的沖泡方式、吉祥物介紹、青草巷的交通方式、網站理念及參考資料共 10 個頁面來做介紹。其中草本茶的定義分為普通茶、花草茶及草本茶 3 種，草本茶的配方、草本茶的效果及草本茶的禁忌都分為山楂荷葉茶、苦茶、健美草茶、魚腥草茶、青草茶這 5 種草本茶來做介紹。我們在網站上做了簡約且容易理解的排版，並加上吉祥物及小插圖的設計，使簡單的畫面讓讀者容易理解，在畫面上也可以感到豐富不單調。

網站網址：

<https://sites.google.com/gm.chihlee.edu.tw/habuti/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0%E3%83%9A%E3%83%BC%E3%82%B8>

表 4-3-1 網站架構表



註：資料來源：本組自製

首先一進去會看到網站的首頁，因為我們希望網站名稱可以聯想到草本茶，又因為我們的網站吉祥物被命名為ハーピパカ，於是我們將網站取名為ハッピーハーブ，同時也以這樣的網站名稱歡迎大家來到這個快樂的草本茶園。此外，我們讓吉祥物出現在首頁做歡迎開場，讓大家一進去就能夠看到我們所設計的吉祥物。

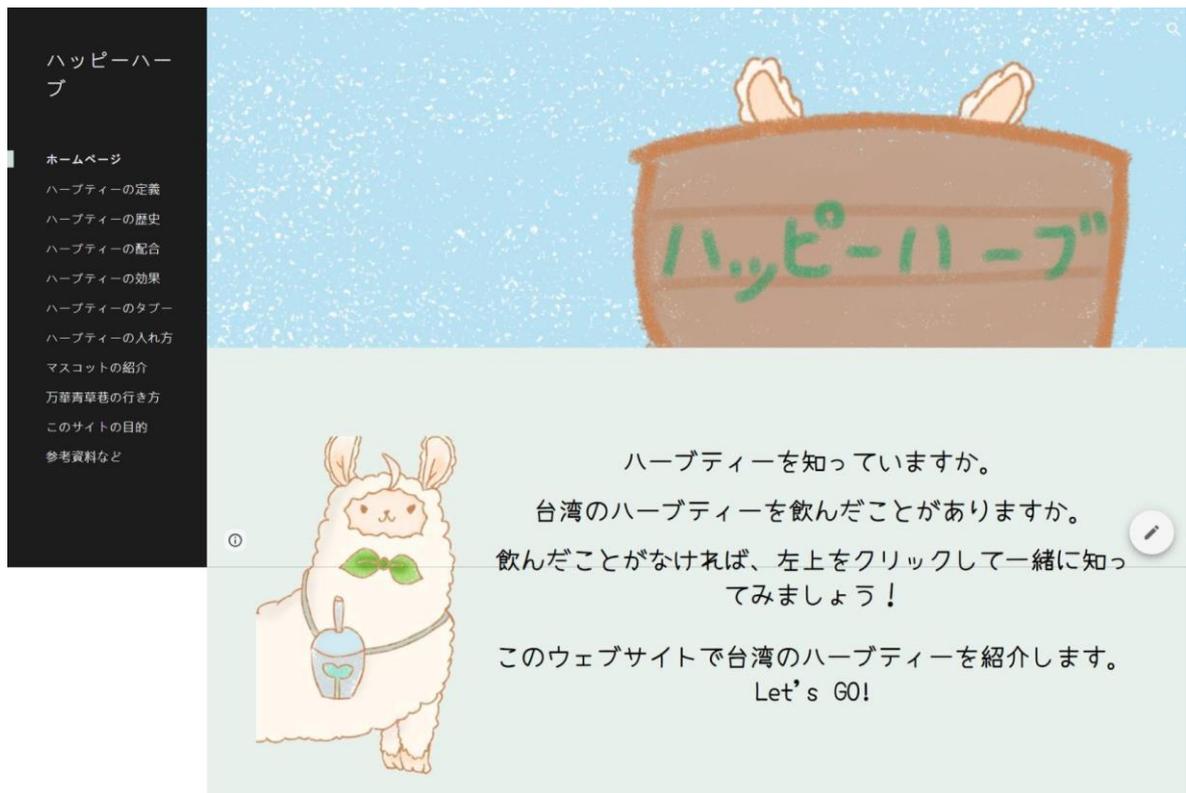


圖 4-3-1 網站首頁

資料來源：本組自製

草本茶的定義被安排在首頁的下一章，我們認為先讓大家了解草本茶的定義後，再從中去認識到草本茶會更加清楚，於是把草本茶的定義安排在前面的部分。此外，我們在大標題下面做了一個前提的介紹，下方才做 3 種茶的定義分類還加上了一些插圖，讓讀者閱讀起來比較簡單容易也不會枯燥乏味。

## ハーブティーの定義

草本茶の定義は一般の茶葉とは異なり、主に様々な草本植物から取られ、植物の根、茎、葉、種子、皮などの部位を使用しています。物理的な加工、乾燥、低温焙煎を経て製造され、最後に熱湯で淹れて飲むことができます。

① 一般の茶葉は単一の茶種を使用して作られます。より詳しく言えば、台湾で一般的な茶葉は、異なる製法、発酵度合い、または使用する植物の部位によって以下のように分類されます。



### ① 普通茶（通常の茶）

単一の茶の葉を使用して作られるお茶で、茶葉の製法によって緑茶、ウーロン茶（青茶）、紅茶、白茶、黄茶、黒茶の6つの大きなカテゴリに分けることができます。また、発酵度によって非発酵茶、部分発酵茶、完全発酵茶に分けることもできます。



緑茶



ウーロン茶  
(青茶)



紅茶



白茶



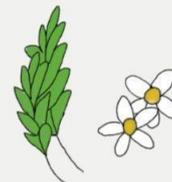
黄茶



黒茶

### ② 花草茶（フラワーティー）

茶葉は使用せず、花のつぼみ、花びら、若葉などの花草の成分を主な材料として加工して作られる、香り高い花草茶です。



### ③ 草本茶（ハーブティー）

主にさまざまなハーブ植物から採取され、植物の根、茎、葉、種子、皮などの部位を使用し、物理的な加工、乾燥、低温焙煎などの工程を経て作られる草本茶です。



草本茶、花草茶、普通茶の3つは、原材料と製法の違いにより異なる風味を持っていますが、重要な違いの一つは、普通茶にはカフェインが含まれているのに対して、草本茶と花草茶は通常カフェインを含まず、睡眠の問題やカフェイン摂取に適さない人々が安心して飲むことができます。

圖 4-3-2 網站中草本茶的定義

資料來源：本組自製

在大家了解了草本茶的定義之後，我們接著介紹草本茶的歷史，希望讀者能夠了解到台灣的草本茶文化發展起來的過程，更能夠增加大家對草本茶的認識。

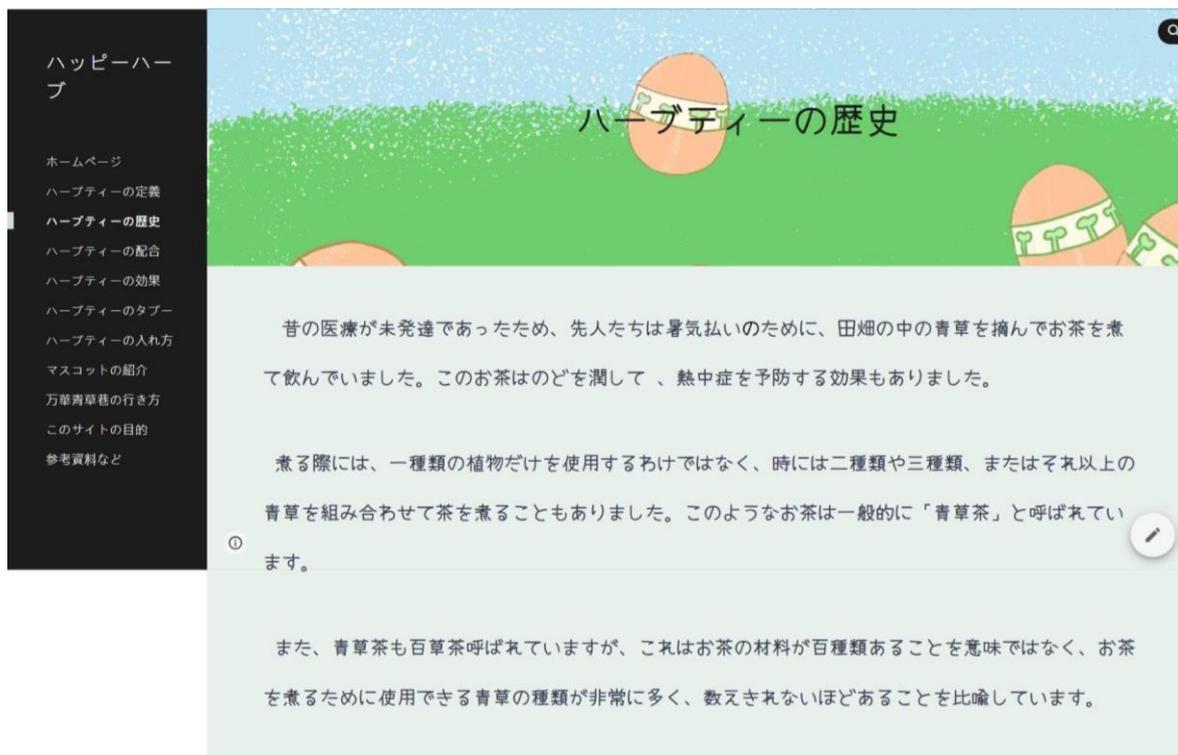


圖 4-3-3 網站中草本茶的歷史介紹

資料來源：本組自製

我們以自身到青草巷從店家了解到比較受日本人歡迎的 5 種茶來做介紹，也特別到有詳細記載草本茶的歷史館進行了解及研究，才根據我們的研究細分出這 5 種茶的配方，並放在網站上做介紹。此外，我們在介紹前有說明到選擇這 5 種茶的原因讓大家了解，也同樣幫每種草本茶及配方做了插圖和設計，讓畫面看起來更加清楚又簡單豐富。

ハッピーハーブ

- ホームページ
- ハーブティーの定義
- ハーブティーの歴史
- ハーブティーの配合
- ハーブティーの効果
- ハーブティーのタブー
- ハーブティーの入れ方
- マスコットの紹介
- 万葉集の歩き方
- このサイトの目的
- 参考文献など

ハーブティーの配合

以下の5つは日本人が台湾にきてよく買うお茶です。どんなハーブで作られているか、見てみましょう。

①

**山楂荷葉茶**  
(げんぴ茶)



山楂 (さんざし)  
荷葉 (こよう)  
決明子 (けつめいし)  
甜棘草 (てんしきそう)  
種痘草 (せきせつそう)  
桑柑 (くわ)

---

**苦茶**  
(ビターティー)



蒲公英 (たんぽぽ)  
茵陳 (おかうめ)  
七厘散 (しちりんさん)  
苦職 (にがしやく)  
草心蓮 (せんしんれん)  
五爪金英 (ごそうきんえい)

---

**健美草茶**  
(けんこうかん茶)



桑柑 (くわ)  
蒲公英 (たんぽぽ)  
甜棘草 (てんしきそう)  
馬尾草 (セージ)  
黃水茄 (きみずなす)  
白花蛇舌草 (しろばなじつしご)

圖 4-3-4 網站中山楂荷葉茶、苦茶、健美草茶的配方介紹

資料來源：本組自製



圖 4-3-5 網站中魚腥草茶、青草茶的配方介紹

資料來源：本組自製

我們從問卷上可以得知，大部分的日本人對功效的了解都是針對廣泛的草本茶而已，因此我們針對這 5 種草本茶的分類來做詳細的功效介紹，希望可以藉此讓更多日本人了解各個草本茶有著這樣不同的功效，更能針對自己想要改善的體質來選擇適合自己的草本茶。



圖 4-3-6 網站中山楂荷葉茶、苦茶、健美草茶、魚腥草茶、青草茶的效果介紹

資料來源：本組自製

我們為了讓日本人選擇適合自己的草本茶，介紹了草本茶的功效，同時

也介紹了這 5 種草本茶分別的禁忌，表示出這 5 種茶的禁忌，可以幫助日本人在選擇草本茶的時候避免接觸到自己體質較不適合的草本茶。我們以條列式的方式做 5 種草本茶分別的禁忌說明，使畫面簡單易懂。

ハッピーハーブ

ホームページ

ハーブティーの定義

ハーブティーの歴史

ハーブティーの配合

ハーブティーの効果

ハーブティーのタブー

ハーブティーの入れ方

マスコットの紹介

万華草草巻の行き方

このサイトの目的

参考資料など





### 山楂荷葉茶 (げんぴ茶)

- 胃酸過多の人、病後の虚弱な方と歯の問題がある方は、山楂の摂取をお勧めしません。
- 山楂は消化作用に優れますが、栄養補給効果は限られており、脾胃が弱い方は過剰に摂取しないほうが良いです。
- 歯の発育が進む子供は、長期間にわたる山楂の摂取が歯の健康に影響を及ぼす可能性があります。
- 山楂には多くの糖分が含まれているため、糖尿病の患者にもお勧めしません。



### 苦茶 (ビターティー)

- 風邪の方は摂取しないほうが良いです。
- 月経中と妊娠期の女性は摂取をお勧めしません。
- 胃腸が弱い方は、摂取を控えるほうが良いです。



### 健美草茶 (けんこうかん茶)

低血圧の方、月経中と妊娠期の女性は摂取をお勧めしません。

圖 4-3-7 網站中山楂荷葉茶、苦茶、健美草茶的禁忌

資料來源：本組自製



圖 4-3-8 網站中魚腥草茶、青草茶的禁忌

資料來源：本組自製

我們透過與日本人交流，寄出了在青草巷巷內購買到的草本茶讓他們試喝，並做了一份青草巷內店家的草本茶茶包沖泡方式日文版，方便他們做沖泡。之後在大眾問卷中也有日本人提到試閱網站後想了解茶包的沖泡方式，引發了我們後來將它放到網站上的想法。我們以吉祥物的對話及插圖來解釋沖泡茶包的步驟，使大家沖泡茶包時更清楚明瞭。



圖 4-3-9 網站中青草巷內所購買草本茶茶包的沖泡步驟

資料來源：本組自製

除了介紹草本茶，我們也希望大家能夠認識我們為此網站所設計的吉祥物，因此做了一個針對吉祥物的詳細介紹，他們在我們製作的網站中極具有特色，也有著特別的世界觀，我們藉由一個專屬的頁面來介紹他們。

## 本サイトのマスコット紹介

### 簡単な紹介

- ・世界観：ハッピーハーブに生まれたハーピパカとパカ子は幼馴染みです。
- ・出身地：緑の草原
- ・卵生



- ・名前：ハーピパカ
- ・性別：男
- ・好み：ハーブティーを飲むことと、唾液を吐くことが好きです。
- ・特徴：もふもふの外見、身につけている水筒にはハーブティーが入っており、首の蝶ネクタイはハーブで編まれています。ハーブティーを飲みすぎたため、唾液の味はハーブティーの味がします。
- ・性格：普段は温順で天然ですが、ハーブティーを長い間飲まないとき短気になることがあります。水筒のハーブティーがなくなると、蝶ネクタイのハーブを食べて短気を抑えます。



- ・名前：パカ子
- ・性別：女
- ・好み：ハーブティーを飲むこと、化粧することが好きです。
- ・特徴：もふもふの外見、身につけたバッグの中にはハーブティーやハーブ、化粧品などが入っています。頭の上にはハーブで作られた蝶ネクタイがあり、取り食えることができますが、通常はハーピパカに取られてしまいます。
- ・個性：温和で礼儀正しい。

圖 4-3-10 網站中吉祥物的介紹

資料來源：本組自製



圖 4-3-11 網站中吉祥物蛋的介紹

資料來源：本組自製

這裡放的地圖是本組當初實地訪查的地點，從捷運出口到青草巷的小地圖，以及從台北車站到青草巷的實體路線短影片。青草巷的巷內牆壁上掛著一些草本茶的照片及簡介，裡面還有許多青草茶的百年老店，是個可以深度探訪及買草本茶的地方。因此我們做了這個路線介紹，希望想更加了解草本茶的人能夠透過我們製作的路線地圖及影片到實地做了解。



圖 4-3-12 網站中台北車站搭捷運到青草巷的交通路線

資料來源：本組自製

網站的最後，我們記錄著製作網站的理念，希望日本人在看完我們製作的草本茶介紹之後，可以了解我們網站的用意及製作理念，更希望能透過整

個網站的介紹促進台日之間的文化交流。

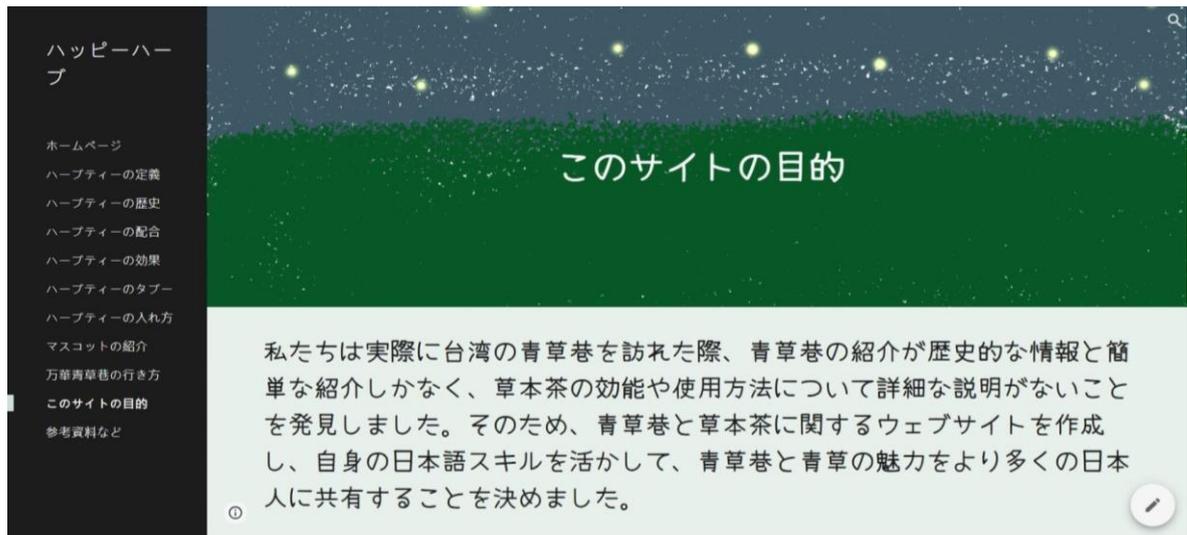


圖 4-3-13 網站理念

資料來源：本組自製

#### 第四節、小結論

本組因為近年各式觀光用途的介紹網站逐漸增多，本次研究才以架設網站為最後目標。

本次研究主要是為了讓日本人能更方便的了解有關臺灣的傳統文化，而實際架設網站後本組了解到架設網站的不易，同時本組為了讓網站整體在使用上跟閱讀上不要太過單調、無趣，本組參考了其他網站架設的例子做修改，也邀請了較會畫畫的組員幫網站設計了可愛的吉祥物，也進行了網站整體色彩等修正。

網站內的資料包含了各式青草茶的詳細資料、歷史來源、常見用途等，為了讓想實際走訪的觀光客著想，本組也在網站內新增了如何前往萬華青草巷的交通資訊。

在透過大眾問卷的回覆進行了本組的網站修改。經過問卷回覆我們也可以更清楚知道以日本人使用上來看，網站還有甚麼缺少的、不夠清晰的、亦或者是有了會更好的元素跟資料。

## 第五章、結論

本組一開始是本組在實體探訪青草巷後將想要像日本人介紹臺灣傳統文化青草茶的想法化為實體，在眾多方法中選擇了自己架設一個有日文說明的介紹網站。

會選擇架設網站是因為，以目前的網路的方便程度可以發現，大家在旅遊觀光時都會習慣在遇到不認識的事情時，用網路進行搜尋，希望可以透過此網站的建立跟說明，讓經常來臺旅遊的日本人能在觀光的同時了解到更多的臺灣傳統文化並了解到比較常見的青草茶。

在經過更深度地實地訪查與資料調查後我們得知，在日本關於台灣草本茶介紹的網站不多，有也都是廣泛地介紹並沒有再多做細分。因此我們決定要善加利用臺灣本地可找到的青草茶歷史文化館做資料研究。

在進行資料研究跟整理後，因為網站主要是給日本人所使用的，故本組為了知曉日本人對一般對臺灣青草茶的了解有多深，對此也另外進行了問卷調查，並以問卷調查結果進行了數據的統計。

在資料與問卷的數據統整都完善後，本組開始進行網站的架構設計，從廣告用語、網站架設原因、青草巷與青草茶介紹等都進行了日文說明撰寫並經由多方幫忙審核文法與用語上的錯誤。

在經過本次研究調查與架設網站後，本組成員了解到要推廣一個國家傳統文化的不易，尤其是青草茶的歷史和文化連臺灣一般民眾都不知道。在邀請熟識的日本人幫忙測試使用網站後，得到了網站能幫助到他了解青草茶文化的反饋，同時知曉原來日本人對於臺灣青草茶文化所抱持的想法與臺灣民眾有著不想法的意見。但從這點可得知此網站對推廣臺灣文化還是有所幫助的。

## 參考文獻

- JinJinWang(2019)。〈企劃網站(改版)案 | 視覺設計之規劃流程 | 〉。進階網頁設計筆記。檢自 <http://jinjin.mepopedia.com/~jinjin/web-design/web-06.html> (2019年2月)。
- 三采文化(2002)。養生青草茶。三采文化。
- ABoxTik(2023)。苦茶功效與禁忌，4大苦茶好處&成分。茶知識。檢自 <http://www.foodcare.com.tw/label.aspx?article=1165> (2023年6月6日)。
- 李岡榮(2007)。新編祖傳救人青草藥。智林文化。
- 李昭瑩(2017)。中藥概論。文興出版。
- 林貞岑(2003)。「青草茶」好處說不完！4種人不適合。康健雜誌。檢自 <https://www.commonhealth.com.tw/article/64973>，(2003年9月3日)。
- 茗京萃編輯團隊。魚腥草功效多多！不僅抗發炎還對皮膚好，但魚腥草茶不能天天喝？。茗京萃。檢自 <https://blog.tenergy24.tw/herbal-tea/health-benefits-of-fishwort/>。(2021年11月23日)。
- 張語希(2023)。草本茶推薦怎麼選？常見種類有哪些？草本茶3挑選重點解析。禧元堂。檢自 <https://www.xiyuantang.com/tw/blog/detail/138> (2023年6月15日)。
- 許為軫(2018)。山楂荷葉消脂茶。自由時報。檢自 <https://health.ltn.com.tw/article/paper/1218765> (2018年7月23日)。
- 許懿清(2019)。【中醫教路】喝草本茶可幫助精神健康。Yahoo新聞。檢自 <https://hk.news.yahoo.com/%E4%B8%AD%E9%86%AB%E6%95%99%E8%B7-7%AF-%E5%96%9D%E8%8D%89%E6%9C%AC%E8%8C%B6%E5%8F%AF%E5%B9%AB%E5%8A%A9%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7-010733836.html> (2019年9月18日)。
- 張秀環(2005)。健康青草茶。跨世紀文化。
- 農業部(2020)。白花蛇舌草。農業部。檢自 <https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=42506> (2020年11月11日)。

日)。

農業知識入口網(2017)。青草茶的由來與保健。農業知識入口網。檢自

[https://kmweb.moa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=news&sub\\_theme=variety&id=54850](https://kmweb.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=news&sub_theme=variety&id=54850) (2017年11月8日)。

翰醫堂中醫診所(2020)。山楂荷葉消脂茶。Facebook。檢自

<https://www.facebook.com/Watercarroer19860213/posts/1424748357681918/>  
(2020年1月13日)。

賴睿昕(2021)。降火氣只想到苦茶退火?。翰鳴堂。檢自

<https://mingtangclinics.com/20481> (2021年8月25日)。

蔡經謙(2023)。退火喝青草茶?3種體質喝了傷身!醫師:從脹氣等3類症狀判斷。

早安健康。檢自 <https://www.edh.tw/article/28184/2> (2023年2月14日)。

蔡庭語(2022)。喝青草茶消暑有禁忌?中醫曝1飲品更適合台灣人飲用!。中天新聞

網。檢自 <https://tw.news.yahoo.com/喝青草茶消暑有禁忌-中醫曝1飲品更適合台灣人飲用-062556376.html> (2022年8月3日)。

蔡蜜綺(2016)。青草茶的保健。農傳媒。檢自

<https://www.agriharvest.tw/archives/31712> (2016年8月20日)。

羅真(2019)。喝青草茶可能傷腸胃!夏天喝茶清肝退火,聯合醫院中醫師:2種人不

適合喝多。元氣網。檢自

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000146854>  
(2019年7月25日)。

韻涵雋格絲網製品(2021)。山楂荷葉茶的功效及禁忌。人人焦點。檢自

<https://ppfocus.com/0/fad4565ea.html> (2021年2月17日)。

漢方ナビ,お悩み別漢方Q&A(文件登載日期未註明)。檢自

<https://www.kamponavi.com/qa>。

漢方セラピー,漢方薬名解説〈小青竜湯(しょうせいりゅうとう)〉(文件登載

日期未註明)。檢自

<https://www.google.com/url?q=https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/prescription/shoseiryuto.html&sa=D&source=editors&ust=1698811382863856&usg=AOvVaw3Crb1WnFXCyERE5E8H4yCA> (2022年12月14日)

全日本病院協会,「花粉症について」(2014年2月1日)。檢自

<https://www.ajha.or.jp/guide/22.html> (2014年2月1日)。

## 專題報告修正要點

### 評審老師建議

一、本網站之定位若屬於商品販售性質網站，則需要偏重說明市場行情甚或價格表示。若純粹屬於商品介紹網站，則應注重與店家之連動關係（例：網址連結）。此外、本網站之網址似乎不易查找。

二、在網站架構表（P.67）中有關草本茶的歷史及沖泡方式似尚未建置完成。

三、吉祥物之創出及目的應更為明確，方有存在價值。例如：與茶葉店街聯合認定之品質保證商標，或憑此物可打折扣等功能。

四、本報告蒐集、分析資料頗費花費同學不少精神與努力，惟需加強中文表達方式，則對於事理敘述、文章解讀將更有助益（例：P. 35 P. 70）。期望本報告能拋磚引玉，為台灣的伴手禮再添特色。

### 修正要點

一、已修正評審老師建議第四點中所提及的中文表達部分。

二、已修正評審老師建議第四點中所提及：網站架構表中有關草本茶的歷史及沖泡方式網站上已建置完成。

## 組員分工表

- 研究報告內容撰寫：本組全員
- 研究報告內容校正&排版：張雅妮、張如嫻
- 問卷設計：吳育瑄
- 問卷宣傳推廣：本組全員
- 網站設計：楊喆茗、張育瑄
- 網站吉祥物設計：羅子蘋