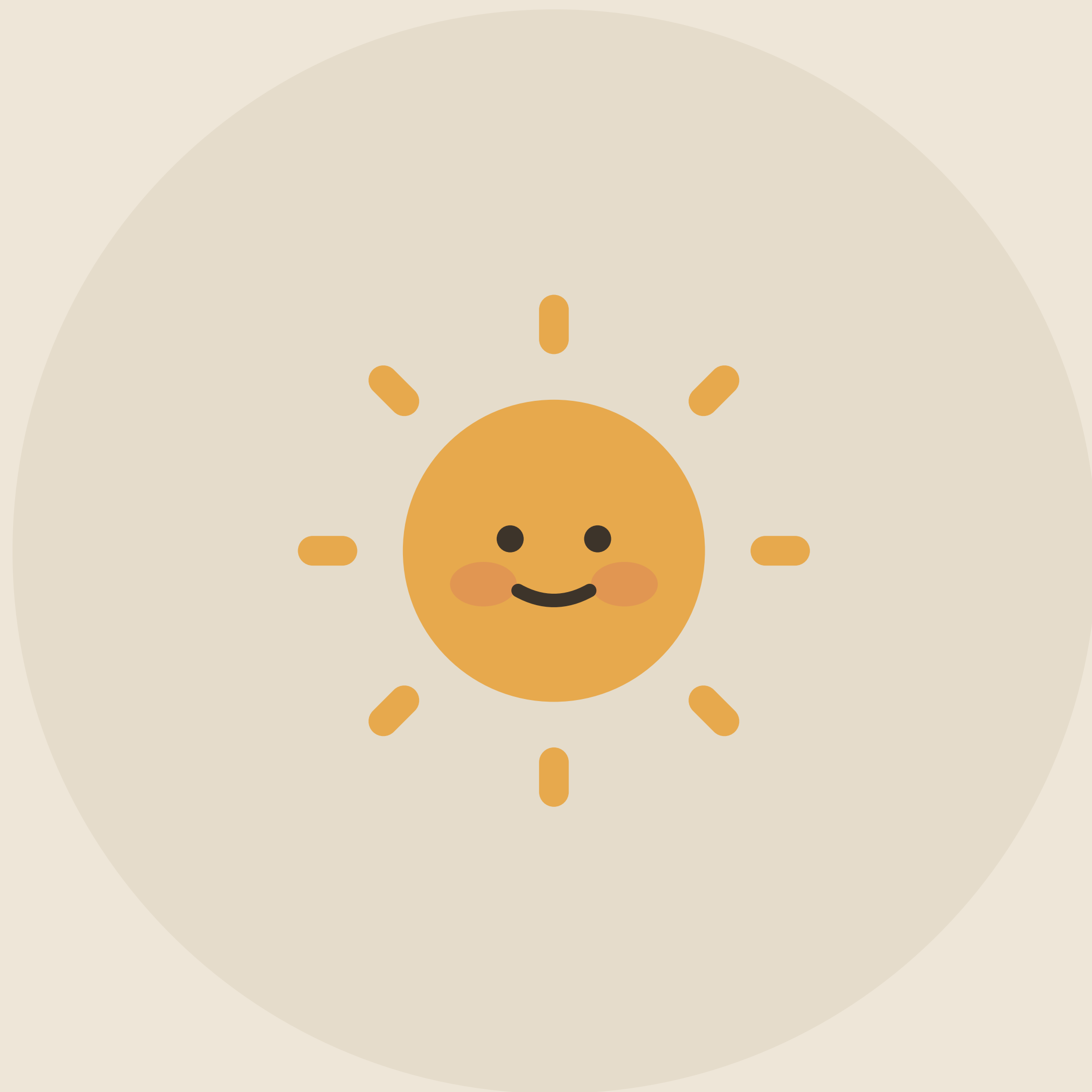


產品提案 / 2026.07

Pace

Pace 是一款為忙碌上班族設計的語音陪伴 App，讓你只需一句話就能記錄心情，享受擁有無評分的情緒陪伴！

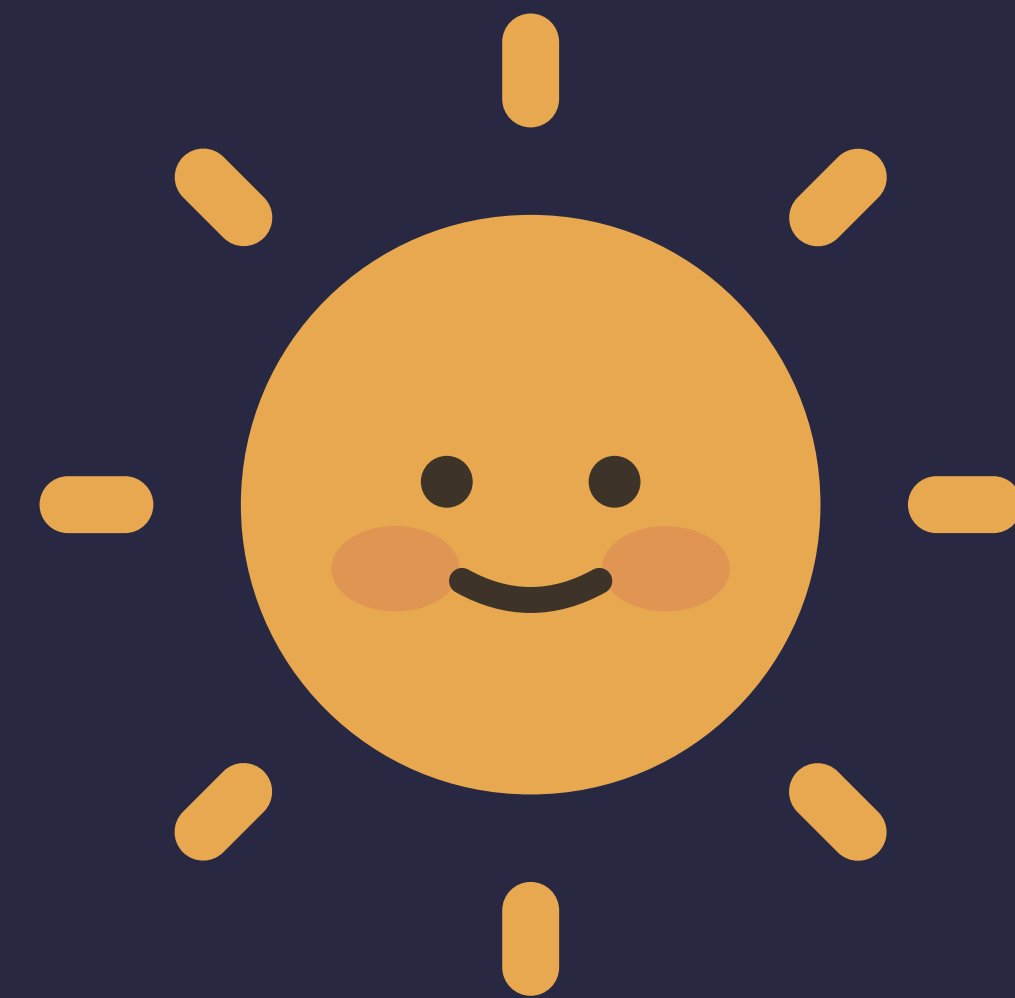
Joe Chen / 2026.07



01

\$6.2B 的市場，留不住 30 天的 使用者

不是沒人想被照顧，是現有的解法都在要求你達標。
先看它們失效在哪，再看四位使用者實際說了什麼。



市場很大，但沒有人留下來

心理健康 App 市場規模 \$6.2B，使用者平均留存卻不到 30 天 —— 問題不是沒人想被照顧

冥想 / 助眠內容 Calm 把冥想重新定位成助眠，客群從「想學冥想的人」變成「睡不好的所有人」。	要你空出時間、跟著做完	PACE 什麼都不要求 不用空出時間、不用看懂數據、不用天天填。說一句就好，不說也沒關係。 三家都在要求達標，Pace 的位置就在「不要求」這個空位上。
睡眠與體徵追蹤 穿戴裝置類 收集 HRV、深睡比例，隔天給你一張報告。	要你看懂數據、還要達標	
情緒記錄 心情日記類 每天推播提醒你選一個心情圖案。	要你天天填，斷了就前功盡棄	

留存不到 30 天的原因不是產品不好，而是它們都預設使用者狀態穩定 —— 但真實生活充滿波動，而波動的那幾天，正是最需要被接住的時候。

四個人，四種壞掉的方式

訪談四位高壓上班族。他們說的話很不一樣——這是我聽到的原始事實

林先生

31 歲 / 軟體工程師

「如果明早有重要部署，我躺下時腦袋會一直跑 Code。追蹤軟體告訴我心率太高，但我能怎麼辦？它只會叫我放鬆，這超沒用的。」

陳小姐

28 歲 / 廣告專案經理

「我也知道追蹤軟體說我睡眠不足，但我捨不得睡啊。它們總是在 11 點跳通知叫我準備睡覺，我覺得很煩就關掉了。」

王小姐

26 歲 / 自由設計師

「追蹤軟體對我來說很像在記錄『災難現場』，它永遠都在說我作息不穩。我不期待變回正常作息，但我希望在混亂中找到平衡。」

張先生

34 歲 / 新創營運長

「最痛苦的是半夜醒來後，腦袋開始想公司的營收。我不希望拿起手機看那些冰冷的紅字數據，那只會讓我更焦慮。」

四個人抗拒的東西完全不同，但都指向同一件事：現有工具只會告訴他們「你有多糟」，卻沒有人接住他們。

問題不在睡眠，在失控感

把四個人的話放在一起，收斂出五條洞察 —— 這是我的詮釋

01	睡前是情緒問題	其實不是睡不著，而是睡前總是有些焦慮。要關注情緒，而不是只看數據。	林先生・張先生
02	地盤，不准被管	睡前是他們唯一的自由，提醒的話可要小心哦。陪伴就好，不用當管家。	陳小姐
03	數據越多，越無力	資料一堆，還是睡不好。重點是變成「現在能做的小事」。	林先生・張先生
04	壞掉的方式不一樣	有人要心安、有人要彈性、有人要放鬆。標準流程會嚇跑人。	四人皆是
05	要平靜，不要時數	他們要的是安定感，不是漂亮曲線。指標從「幾小時」改成「多平靜」。	王小姐・張先生

五條指向同一個結論：他們要的不是睡好，是拿回掌控 —— 所以 Pace 不做任何評分與提醒。

為什麼是她

五條洞察裡，陳小姐一個人就佔了三條 —— 她是這群人的最大公因數



陳小姐

28 歲 / 廣告代理商專案經理 / 經常加班

洞察一 | 睡前腦袋停不下來

洞察二 | 十一點被通知催睡，直接關掉

洞察五 | 補眠越補越累，時數不等於休息

「軟體說我睡眠不足，但我捨不得睡，無法執行。」

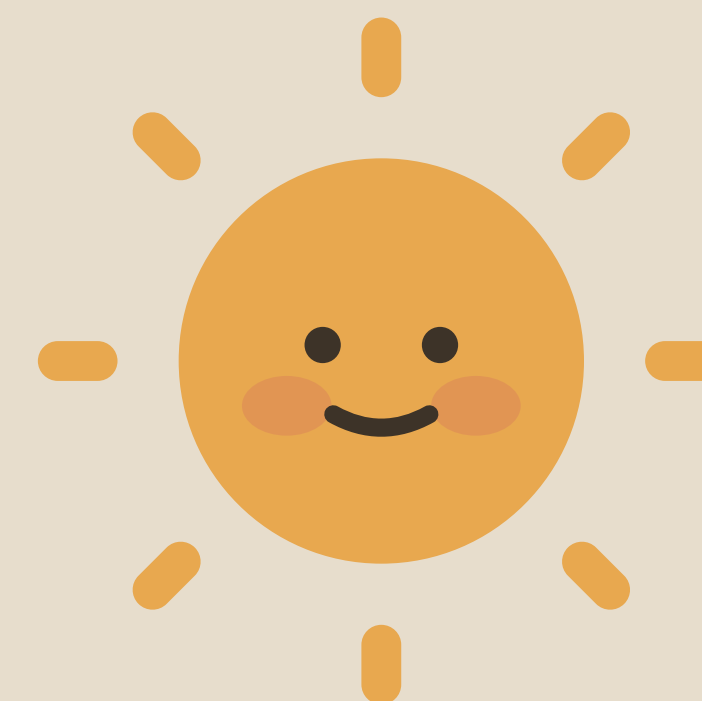
她同時具備三條洞察：睡前焦慮（洞察一）、抗拒被管（洞察二）、補眠越補越累所以不信時數（洞察五）。其他三位各自只命中一到兩條 —— 選她當主要對象，是因為解決她的問題，其他人的問題會一起被解掉一大半。

她捨不得睡不是因為愛滑手機 —— 那段時間代表「這是我的人生，不只有工作」。她要的是身份感，不是早睡。

Jobs to be Done

使用者要完成的不是「把睡眠數據修好」，而是「在睡前把心安下來」。

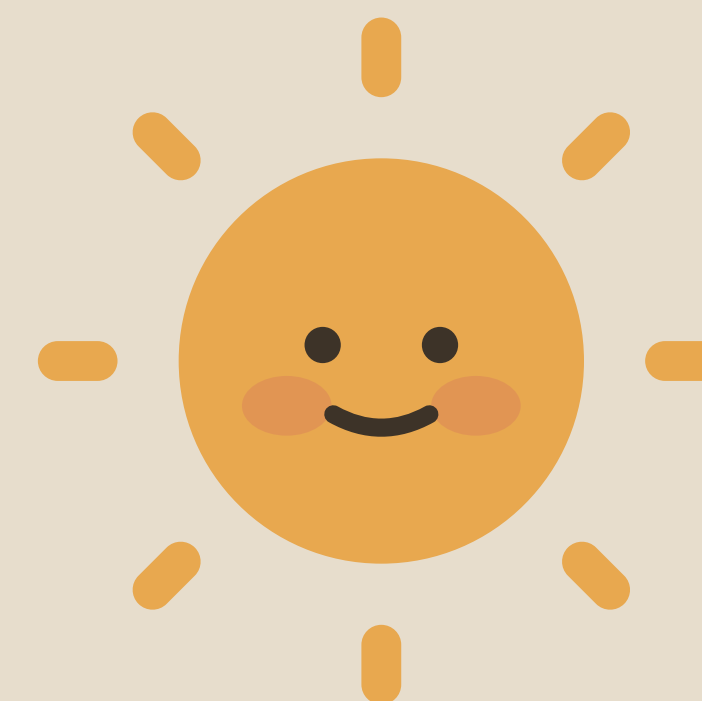
明天有重要工作，腦袋卻停不下來，我希望能重新掌控自己的狀態，確保明天能正常發揮。雖然目前的工具只給我一堆數據，叫我放鬆，但卻沒告訴我現在該怎麼做。」（掌控感）



How Might We

我們如何幫助焦慮的奮鬥青年，在明早有壓力、腦袋停不下來時，更順利地拿回對身體狀態的掌控、安心面對隔天？

選定理由 | 它觸及四位受訪者共同的痛點——睡前的焦慮主要來自對明天的恐懼。林先生擔心白天會停電，張先生半夜在想營收，這其實都是一回事：不是睡不著，而是心裡不安。如果能幫助他們安心面對明天，睡眠工具就從「讓人焦慮的紅字」變成「給他們安全感的夥伴」。



三個決策，都建立在同一組洞察上

每一項的渴望度都對應到訪談歸納的洞察，不是單一使用者的偏好

	AI 回應取代評分	零欄位語音記錄	空白日不懲罰
渴望度 (Desirability)	高 洞察五 要平靜，不要時數 —— 他們要的是安定感，不是漂亮曲線。	高 洞察三 數據越多，越無力 —— 資料一堆，還是睡不好。	高 洞察四 壞掉的方式不一樣 —— 標準流程會嚇跑人，四個人四種解法。
可行性 (Feasibility)	中 情緒最難抽象成可複用規則，只能先寫成設計原則。	中 目前以模擬資料驗證體驗，語音辨識尚未接入。	高 純視覺與文案決定，不需額外技術。
存續性 (Viability)	高 市場留存不到 30 天，不評分正是讓人留下來的理由。	高 降低記錄門檻，直接影響回訪頻率。	中 不直接帶來營收，但決定使用者會不會放棄。

02

說一句話就好，剩下的我接住



不打分的語音陪伴：沒有分數、沒有連續天數，說完就有人回你一句。

接下來是這個概念怎麼變成一條真的能走完的流程。

核心使用者流程

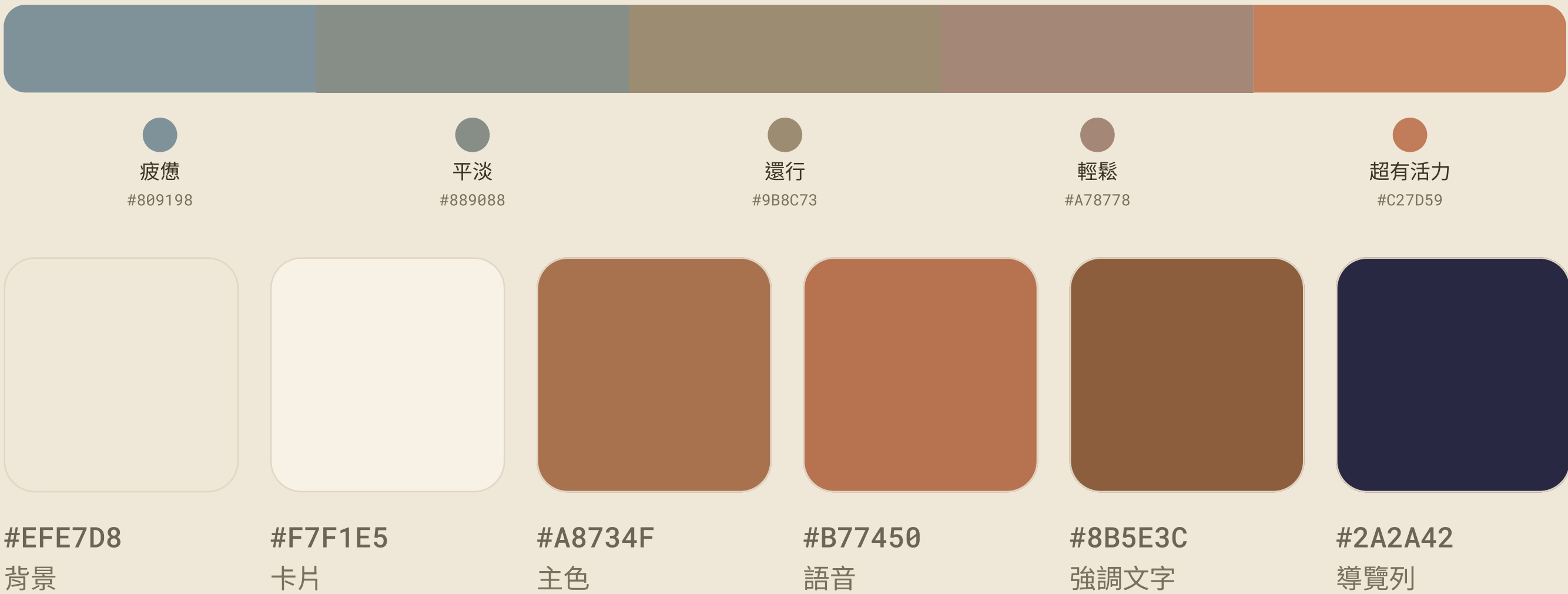
空狀態點一下語音鈕 → 「小太陽回你…」 聲波即時起伏 → 小太陽聽完回你一句，旁邊留著「先不留這則」的出口 → 存進我的日子 → 確認「這則已存到你的日子裡」，回到今天。



AI 在 Pace 裡負責「理解」，不負責「評斷」（本次原型四處皆以假資料模擬，尚未接入真實模型）				
說一句今天	小太陽回你	存進我的日子	回頭看看	
做：語音轉文字、即時顯示	做：生成一句同理回應	做：判斷情緒落點，化成一個小點	做：敘事式總結，並有一周及心情回顧	
不做：不糾正用詞，也不要求說完整句	不做：不評分、不給建議、不做診斷	不做：不算分數，也不排名	不做：不計算達成率，不比較週與週	

視覺風格與美感定義

暖棕大地色、有溫度的襯線字，以及一條把情緒好好接住的光譜



Noto Serif TC —— 標題與小太陽說的話

Noto Sans TC —— 內文、說明、按鈕

Roboto Mono —— 時間、日期、數字

全站共用 8pt 間距系統，圓角只用 16 / 20 / 24 三階，不使用陰影堆疊。

牠不是情緒的鏡子，是感受到你之後、決定要怎麼陪你的那個朋友。

The figure shows five cards, each featuring a sun character with a different expression. The cards are labeled as follows:

- 狀態好**: 跟你一起明亮、開心——鏡子與夥伴重合。
- 狀態普通**: 平靜溫暖的陪伴，不刻意打氣。
- 狀態低**: 微微關切的側臉，照見你的累，給的是安慰。
- 空白沒記錄**: 安靜待著、留一盞光，不消失、不變灰。
- 我剛剛沒聽清楚**: 不是你的問題，再跟我說一次好嗎？

三個畫面，三條洞察的答案

每個畫面都在回答一條先前列出的洞察

UI 01 / 空狀態 → 洞察三



UI 03 / 回應 → 洞察一 + 五



UI 05 / 我的日子 → 洞察二 + 四



每個設計細節，回應哪一條洞察

洞察三 | 數據越多，越無力

把畫面清空，只留一件能做的小事

他們不缺資料，缺的是「現在能做什麼」。所以空狀態沒有任何數據或進度，只有一顆麥克風——零欄位、不分類，說什麼都可以。

洞察一 + 五 | 睡前是情緒問題／要平靜，不要時數

回應情緒，不回應數據

他們要的是安定感，不是漂亮曲線。AI 把你說的話整理成一句溫暖回饋，不打分數也不給評論。

洞察二 + 四 | 地盤不准被管／壞掉的方式不一樣

不催、不補、不用同一套標準

空白的日子照樣列出，不補記也不算中斷；沒有提醒、沒有推播——陪伴就好，不當管家。

Prototype 實作演示

剛好夠驗證假設就好 —— 完整不等於有用

線上原型

pace-app.pages.dev

單一 HTML 檔，部署於 Cloudflare Pages。判斷哪些畫面要能互動的依據只有一個：這個畫面有沒有在驗證我的假設。

- 主線

空狀態 → 我正在聽 → 小太陽回你 → 存進我的日子
- 錯誤

面板選「失敗畫面」，觸發一次後自動回到正常辨識
- 不做的部份

真實語音辨識、打字輸入、註冊登入，這次都不驗。



設計驗證與迭代

三則使用者回饋，以及我在原型上對應做的改動 —— 每一項都能現場點開來看

彌

「語音記錄如果我講兩次他都聽不懂，就會想關掉了。」



錯誤畫面同時給兩條路

「再說一次」旁邊固定放「改用打字」，第一次失敗就不必卡在同一個迴圈。

原型位置：錯誤畫面

Joy

「如果每天記錄剛好心情都是 down 的時候，回顧時會想說 wow...是多憂鬱值。」



「看心情」只呈現起伏，不做總和

五階情緒都在同一個暖色家族裡，不打分、不比較週與週。連續幾天低落只是顏色偏冷，不會變成成績單。

原型位置：回頭看看 / 看心情

Avy

「一直提醒使用者填滿，會變成像學生時代被催繳週記一樣有壓力。」



全程不做提醒與推播

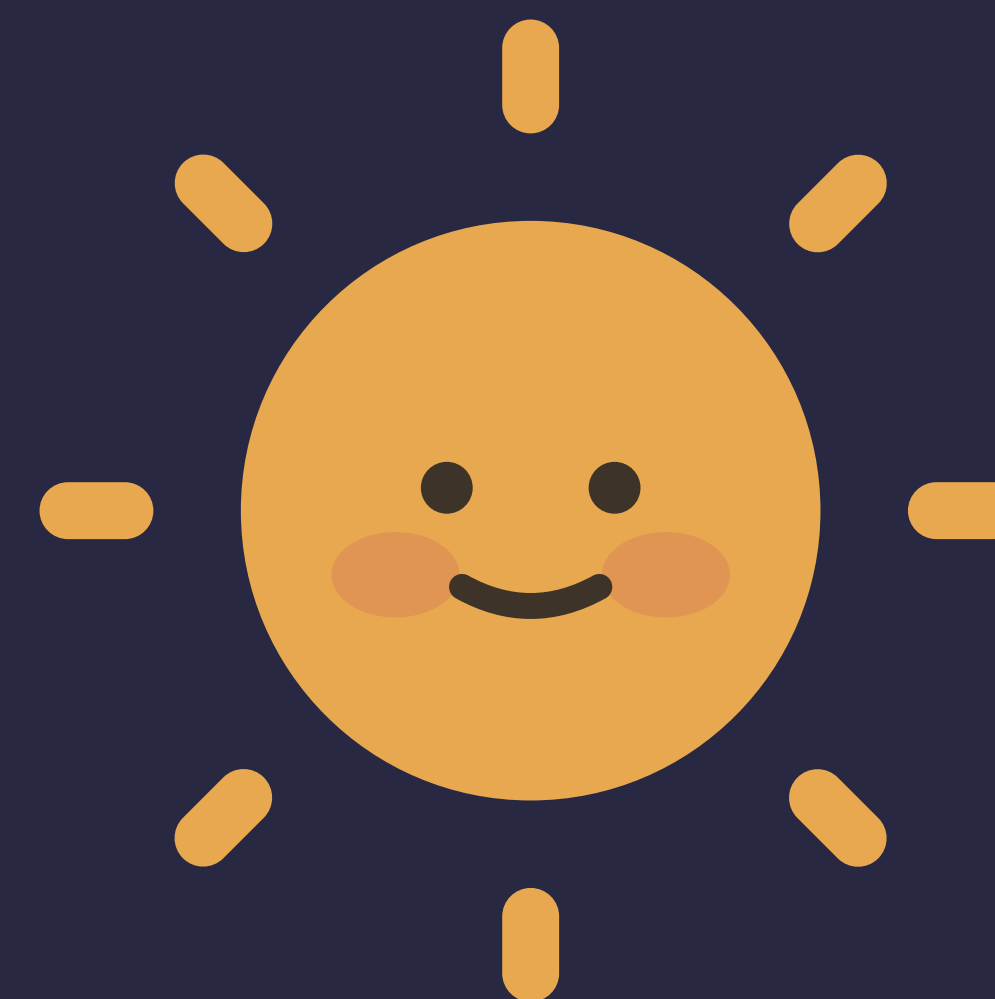
已經記錄過的日子，首頁只說「今天也辛苦了」，不催你再說一句。

原型位置：首頁（已記錄狀態）

03

先驗語氣，再投技術

語音辨識隨時可以接，但語氣對不對只有真人測得出來。
接下來是三個階段的規劃，以及一路走到這裡的判斷。



產品未來發展規劃

Pace 的順序跟一般產品相反：先確認語氣有沒有用，再決定要不要投資技術。北極星指標不是使用者用了幾天，而是他願不願意再說第二次。

3 個月

兩週日記研究

5 人、兩週，每天傳一句今天，我當小太陽真人回覆。看他第幾天不回、中斷後會不會自己回來。

6-9 個月

把假的換成真的

導入實際語音辨識與生成回應，提供 2-3 種語氣供使用者選擇，開始小規模公測。

12-18 個月

從個人陪伴走向支持系統

留存不到 30 天，是因為都在要求達標。長期要讓使用者在需要時，能從小太陽接到真正的人。

這個產品的三個判斷

做到現在，改變我最多的三件事

判斷 01

少做，比多做難

拿掉分數、排名與連續天數之後，剩下的東西必須夠強。這個產品的價值不在它多了語音，而在它少了評分。

判斷 02

完整不等於有用

原型只做主線與錯誤畫面，其餘停在靜態。判斷依據只有一個：這個畫面有沒有在驗證我的假設。

判斷 03

先驗語氣，再投技術

語音辨識隨時可以接，但語氣對不對只有真人測得出來。順序顛倒，錢會白花。

如果只帶走一句話

錯誤訊息不是在傳遞資訊，而是在分配責任。同樣一個辨識失敗，「請確認網路與麥克風」是把責任丟回給使用者，「不是你的問題，再跟我說一次好嗎」是把責任接下來。這個產品所有的設計選擇，說到底都在回答同一個問題：出事的時候，誰該覺得抱歉。