

心情溫度計 APP 操作說明

1、下載心情溫度計 APP

在 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』下載，或手機掃描下圖 QR code。

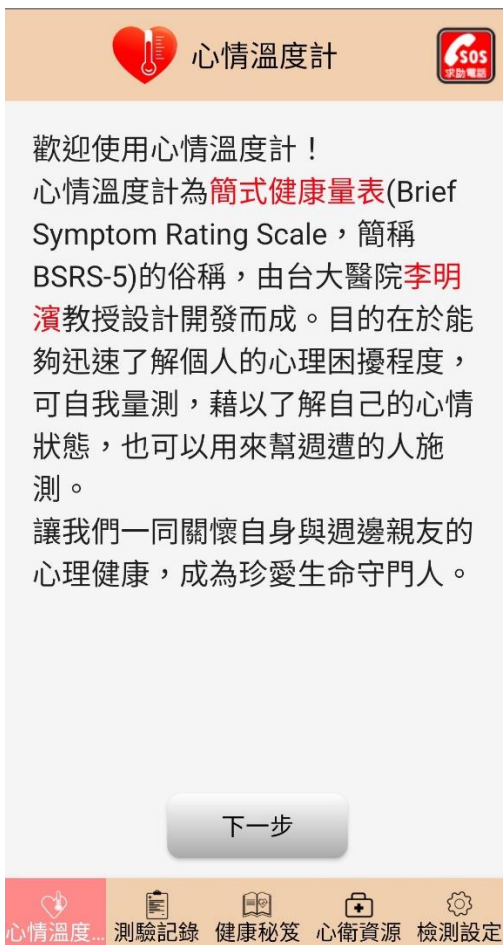
心情溫度計APP下載

目前IOS及Android系統之「心情溫度計APP」已正式上線並提供免費下載，歡迎擁有智慧型手機、平板的用戶踴躍下載，並協助轉發推廣。此APP中不只提供心情的檢測及分析建議，更提供了全國心理衛生資源及心理健康秘笈(系列電子書)，方便民眾查詢。


若您要下載APP，請您在APP store或Google play商店搜尋『心情溫度計』下載，或使用手機掃描下圖QR code進行連結。




2、開啟心情溫度計 APP(起始畫面如下)



3、點下一步填入基本資料(性別、年齡範圍)，特殊註記可由貴單位訂定，在單位內施測一定時間區間後，可透過本局向社團法人台灣自殺防治學會聯絡，依特殊註記及時間範圍取得施測結果，可定期測量，評估單位內整體心情狀況趨勢，以此進行相關的員工紓壓講座、加強宣導心理健康資源或員工協助方案等。



心情溫度計



請問您的性別為？

男性 女性






請問您的年齡範圍？

25-44歲

特殊註記(非必填) [點我說明](#)

衛生局0416

開始檢測

 心情溫度... 測驗記錄 健康秘笈 心衛資源 檢測設定

基本資料填寫

tsos.org.tw/p/bsrs

社團法人台灣自殺防治學會

心情溫度計APP特殊註記使用說明

1. 若您為個人使用，無須填寫特殊註記。
2. 如需替他人檢測，可自訂代碼辨識。例如替您的父親檢測，可在特殊註記輸入「父親」、「dad」...等您可自行辨識的文字。特殊註記可填寫中文、英文、數字，上限為30字以內。
3. 特殊註記僅供使用者辨識檢測紀錄之用，請勿輸入敏感個資，如信用卡號碼、密碼等資料。

特殊註記使用說明

4、進行量測，測驗結果以圖表呈現，並提供相對應之建議。

The screenshot shows the 'Mood Thermometer' app interface. On the left, a quiz question asks about the user's level of disturbance or stress over the past week. The question is: "請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。" The question number is 1, and the topic is "睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒". The options are: 0 完全沒有, 1 輕微, 2 中等程度, 3 厲害, 4 非常厲害. Below the options are buttons for "上一題" and "下一題".

On the right, the results page shows a score of 3, with a special note: "測驗結果 3 分，特殊註記：衛生局0416". A bar chart shows the scores for various categories: 失眠 (1), 焦慮 (1), 憤怒 (1), 憂鬱 (1), 自卑 (3), and 自殺 (3). Below the chart, there are two red-bordered boxes containing suggestions: "建議: 認識心衛資源" and "建議: 認識心情分級". There are also buttons for "刪除記錄" and "回到上一頁".

5、其他心衛資源(全國求助資源、台南市醫療資源等)

This screenshot shows the 'Mood Thermometer' app with the '全國求助資源' (National Mental Health Resources) dropdown menu selected. The resources listed are:

- 安心專線: 1925, 服務時間: 24小時。免通話費。
- 生命線: 1995, 服務時間: 24小時(依各縣市而定), 中華電信手機用戶、市內電話免通話費
- 張老師: 1980, 服務時間: 週一至週六9:00-21:00, 週日9:00-17:00。中華電信手機用戶、市內免通話費，
- 男性關懷專線: 0800013999, 服務時間: 24小時，免通話費。

The '心衛資源' icon in the bottom navigation bar is highlighted with a red box.

This screenshot shows the 'Mood Thermometer' app with the '台南市' (Tainan City) dropdown menu selected. The resources listed are:

- 衛生福利部台南醫院: 06-2200055, 台南市中西區中山路125號
- 郭綜合醫院: 06-2221111, 台南市中西區民生路2段22號
- 財團法人奇美醫院: 06-2812811, 台南市永康區中華路901號
- 晟欣診所: 06-2585766, 台南市中西區中華西路二段506號
- 翁桂芳精神科診所: 06-2226700

The '心衛資源' icon in the bottom navigation bar is highlighted with a red box.