心情溫度計 APP 操作說明

1、下載心情溫度計 APP

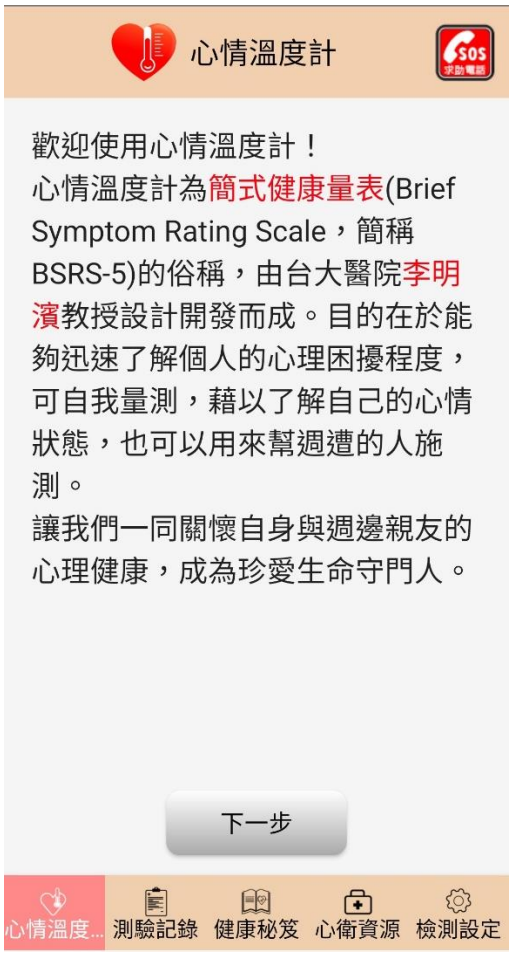
在 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』下載，或手機掃描下圖 QR code。

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。

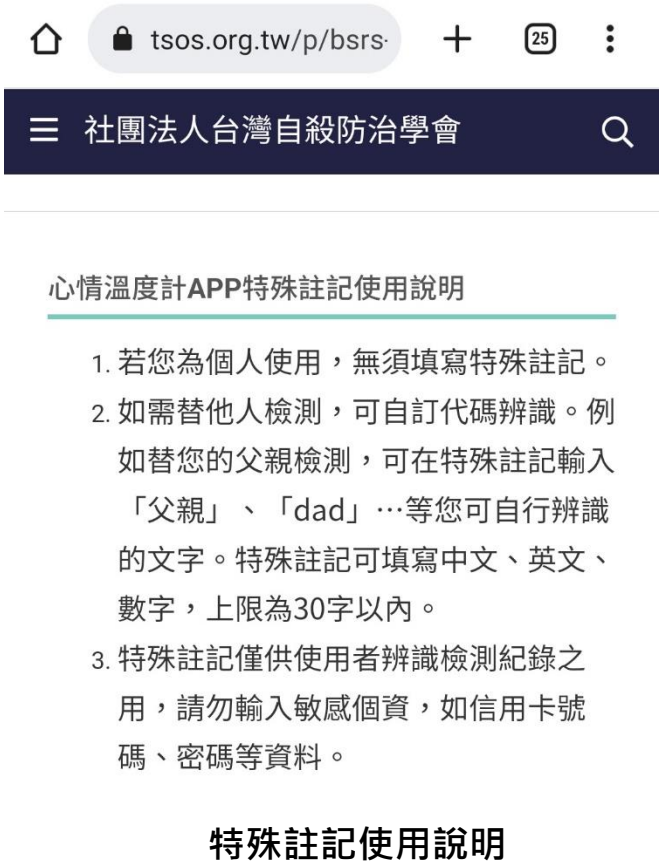
若您要下載APP，請您在APP store或Google play商店搜尋『心情溫度計』下載，或使用手機掃描下圖QR code進行連結 。

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。

基本資料填寫



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。

5、其他心衛資源(全國求助資源、台南市醫療資源等)