

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。

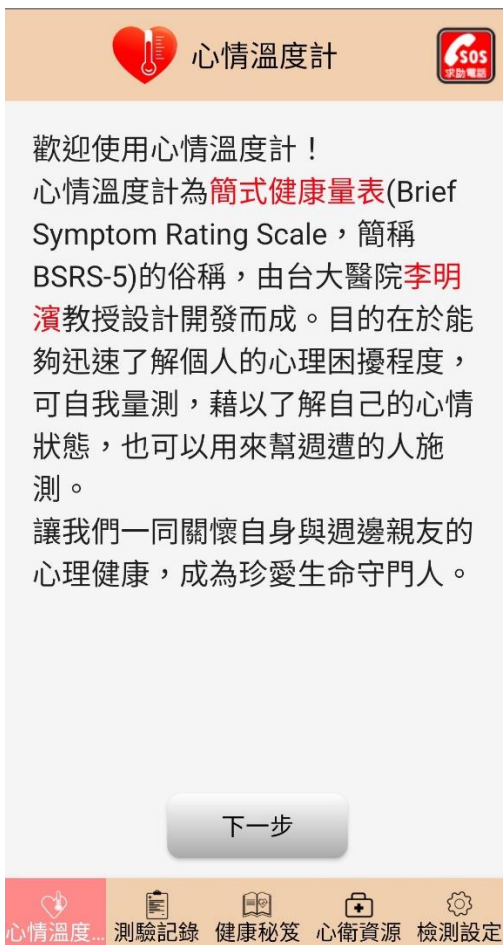
心情溫度計APP下載

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 sleep difficulties. On the right, the results show a score of 3, indicating a 'general range' with a score of 0-5. A bar chart displays scores for various symptoms: 失眠 (0), 焦慮 (0), 憤怒 (0), 憂鬱 (0), 自卑 (3), and 自殺 (3). Recommendations include '認識心衛資源' and '認識心情分級'. The bottom navigation bar includes icons for mood thermometer, test records, health tips, mental health resources, and settings.

心情溫度計

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。

1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

0 完全沒有
1 輕微
2 中等程度
3 厲害
4 非常厲害

上一題 下一題

測驗結果 3 分，特殊註記：衛生局0416

0-5分 落於一般範圍內

「自殺想法」：評分為2以上(中等程度)時，宜尋求專業諮詢或接受精神科治療。

失眠 0
焦慮 0
憤怒 0
憂鬱 0
自卑 3
自殺 3

建議: 認識心衛資源
建議: 認識心情分級

刪除記錄

心情溫度... 測驗記錄 健康秘笈 心衛資源 檢測設定

5、其他心衛資源(全國求助資源、台南市醫療資源等)

The screenshot shows the 'Mood Thermometer' app interface with two dropdown menus selected: '全國求助資源' and '台南市'. The '全國求助資源' screen lists four hotlines: 安心專線 (1925), 生命線 (1995), 張老師 (1980), and 男性關懷專線 (0800013999). The '台南市' screen lists five medical resources: 衛生福利部台南醫院, 郭綜合醫院, 財團法人奇美醫院, 晟欣診所, and 翁桂芳精神科診所. The bottom navigation bar highlights the '心衛資源' icon.

心情溫度計

全國求助資源

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。

台南市

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

心情溫度... 測驗記錄 健康秘笈 心衛資源 檢測設定