

# 心情溫度計APP操作說明

1、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。



2、開啟心情溫度計APP，填入基本資料(性別、年齡範圍)，並進行測驗。

02

進行測驗



## 02

## 進行測驗



請使用者回想  
最近一星期內  
心情困擾程度

3、顯示測驗結果(以圖表呈現)，並提供相對應之建議。

## 03

## 測驗結果



分數、等級、長條圖  
視覺化一目了然

0 - 5 分 6 - 9 分 10 - 14 分 15 分以上

身心適應良好 輕度情緒困擾 中度情緒困擾 重度情緒困擾

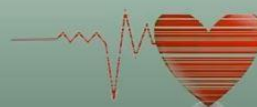
4、測驗結果依新舊排序，讓使用者了解自己的心情起伏。

04

## 測驗記錄



每筆測驗結果  
會依新到舊排序



5、提供心理健康秘笈(系列電子書)。

05

## 健康秘笈



[電子書]  
自殺防治手冊  
可直接點擊觀看



05

## 健康秘笈



[影音]  
心理健康影音  
可直接點擊觀看



6、提供各地區心衛資源，供使用者自行選擇。

06

## 心衛資源



使用者  
可自行選擇地區





7、使用者可自行設定檢測時間，透過手機行事曆發送提醒。

07

## 檢測設定



使用者  
可自行設定  
檢測提醒時間



(資料來源：社團法人台灣自殺防治學會)

APP 操作教學影片：<https://youtu.be/ZFE5wvnN5M4> )