

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。

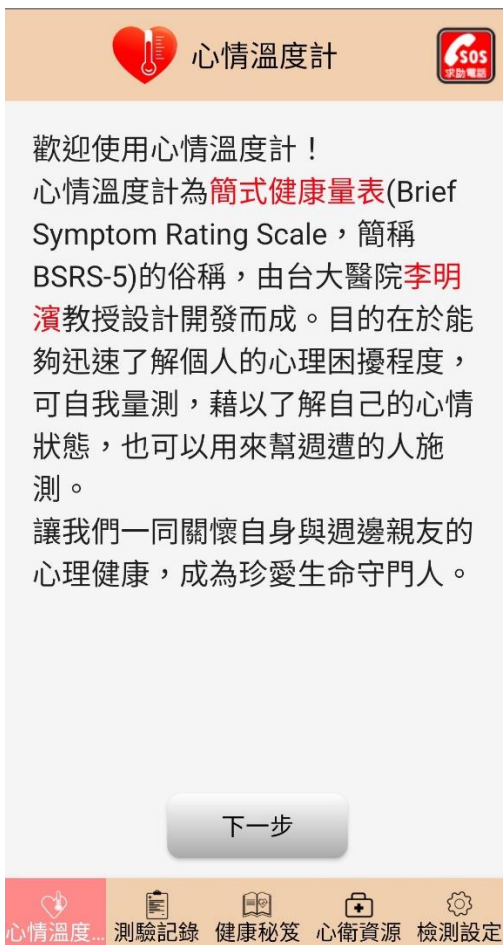
心情溫度計APP下載

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' (0-5). A bar chart displays scores for various symptoms: 失眠 (1), 焦慮 (1), 憤怒 (1), 憂鬱 (1), 自卑 (3), and 自殺 (3). Recommendations include 'Recognize mental health resources' and 'Recognize mood levels'. The bottom navigation bar includes icons for Mood Thermometer, Test Record, Health Secret, Mental Health Resources, and Test 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	1
焦慮	1
憤怒	1
憂鬱	1
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 a dropdown menu for '全國求助資源' (National Assistance Resources) and '台南市' (Tainan City). The resources listed include: 安心專線 (1925), 生命線 (1995), 張老師 (1980), 男性關懷專線 (0800013999), 衛生福利部台南醫院 (06-2200055), 郭綜合醫院 (06-2221111), 財團法人奇美醫院 (06-2812811), 晟欣診所 (06-2585766), and 翁桂芳精神科診所 (06-2226700). The bottom navigation bar includes icons for Mood Thermometer, Test Record, Health Secret, Mental Health Resources, and Test Settings.

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