

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。

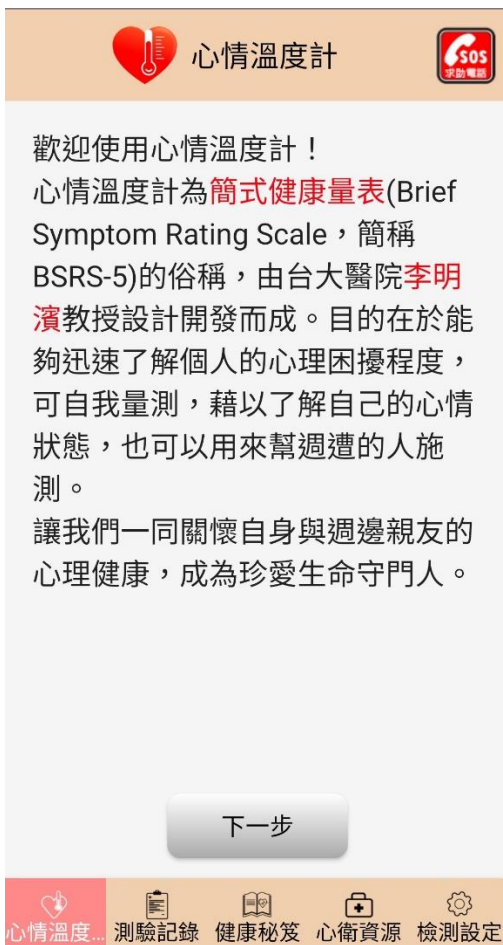
心情溫度計APP下載

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

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。



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



心情溫度計



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

焦慮

憤怒

憂鬱

自卑

自殺

0

1

2

3

4

建議: 認識心衛資源

建議: 認識心情分級

刪除記錄

回到上一頁



心情溫度... 測驗記錄 健康秘笈 心衛資源 檢測設定



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。



心情溫度... 測驗記錄 健康秘笈 心衛資源 檢測設定



心情溫度計



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

5、其他心衛資源(全國求助資源、台南市醫療資源等)