## 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。





## 進行測驗



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
	.● ▲ @ @ ► ि २	
	湖驗結果 12 分 中庭情緒因擾 建築容於月盤管道這接受心理 建築語的。           0-14分         中庭情绪因擾 建築容於月盤管道這接受心理 事業語的。           「自給想点」: 計分為公以上(中等程度))時,宣母求專 業語的或接受精神和治療。           失眠 焦速	分數、等級、長條圖
	1133 臺灣 自與 自殺 0 1 2 3 4 心衛資源	竹見10一日」 0-5分 6-9分 10-14分 15分以上
	認識心情分級	身心適應良好 <del>輕度   中度   車度</del> 身心適應良好  情緒困擾  情緒困擾   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。



5、提供心理健康秘笈(系列電子書)。





6、提供各地區心衛資源,供使用者自行選擇。

06			心衛資源	/
	◎ @ ▶	112410:05		
	<b>台北市</b> 台北市社區心理衛生中心 02-33937885 台北市中正區金山南路一段5號	• 0 0	使用者	
_	台北市自殺防治中心 1999#8858 台北市中正區金山南路一段 培靈醫院	C	可自行選擇地區	
	(02)27606116 台北市松山區八德路四段355號	C		
	二 非年回日 1977年 (02)27642151	C		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

7、使用者可自行設定檢測時間,透過手機行事曆發送提醒。



(資料來源:社團法人台灣自殺防治學會 APP 操作教學影片:<u>https://youtu.be/ZFE5wvnN5M4</u>)