

國立臺北商業大學資訊管理科五專部專題第五組第四次會議紀錄

會議主題：ADHD 專題討論

會議時間：2025 年 3 月 20 日 20:00 – 20:30

參與人員：石之昀、伍紀帆、謝定衡、張仲承

與會老師：唐日新、楊老師

會議紀錄人：謝定衡

會議內容：

- 一、開場與介紹

- 會議開始時，有人表達了對資源尋找能力的讚賞。
- 針對 PG 是否需要註冊費以及 AI 基礎功能是否免費、進階服務才需付費進行了詢問。
- 繪圖的 AI 工具是否付費以及 Figma 作為繪圖工具的付費情況進行了討論，Figma 由於是使用者自行操作，應不需額外費用。
- 新加入的同學（負責專題前端設計，UI/UX 設計）進行了自我介紹，說明主要負責使用 Figma 製作雛形模型，之後再將其編碼成系統前端。
- 系統前端被解釋為使用者操作系統的介面，使用者若覺得卡頓，可再進入系統修改介面和使用流程。

- 前端設計的流程是先了解使用者需求，依據他們的經驗逐步溝通調整，並在測試階段與他們協調，將介面調整成使用者想要的，以確保他們能順利使用符合其習慣的介面。
- 詢問了與會者目前是否有白天的工作。

- 二、楊老師介紹

- 楊老師為空中大學社會科學系老師，本學期教授經營社會科學。
- 她在一月三十一號之前在小學服務。
- 過去幾屆有三屆學長參與唐老師的專題，當時設計的是針對情緒障礙兒童的 APP。
- 後續專題中斷，原因包括遇到瓶頸以及針對情緒障礙兒童進行施測的高難度(需符合嚴格規範)。當時在小學施測約 60 幾位兒童。
- 楊老師目前在空大任教，接觸的學生為成人學生，預計八月一日將接任與特教生相關的行政職務。
- 唐老師是楊老師博士班的指導教授，與會者皆為其學弟妹。
- 楊老師的學術背景還包含資商心理師，曾在台北市立山高中和台北市人愛醫院精神科實習與全職工作。
- 她已考上資商心理師執照，目前也是空大學生輔導中心的諮商心理師，研究偏向情緒方面。
- 針對唐老師提到各位可能製作情緒調節相關的 APP，以及早上提到可能製作 ADHD 相關的 APP，楊老師認為 ADHD 也是很好的方向，並分享了在人愛醫院和小學接觸許多 ADHD 孩子的經驗，指出 ADHD 比例不斷增加，可能與平板手機的使用有關。

- ADHD 的特徵包含衝動控制問題，導致孩子在班級中有人際相處和情緒調節的問題。
- 研究發現，ADHD 的孩子長大成人後，很多會成為 ADHD 成人，若情緒一直無法控制，可能會產生焦慮症、憂鬱症等共病。
- 楊老師認為若開發針對 ADHD 成人的 APP 是可發展的方向，並表示若 APP 開發成功，且她八月一日順利就任特教資源中心，或許在尋找個案進行實測方面會比較沒有問題，但需先申請 IRB。
- 她願意思考是否有管道可以找到使用者。
- 楊老師簡短（但其實講了很多）地介紹了成人 ADHD 的相關資訊，包含可能症狀以及從兒童 ADHD 過渡到成人 ADHD 的相關簡介。她提到早期大多關注兒童 ADHD，較少關注成人 ADHD 及其共病。她會將相關文獻或網站連結分享到群組。
- 她根據台大醫院神經部的研究和自身觀察指出，成人 ADHD 的症狀並不會隨著年齡增長而顯著緩解，人際情緒調控仍有困難，更需要情緒調節技巧，但這些技巧在幼年時期若未學會，成年後也不會自然具備。
- 前額葉皮質約在 22 歲成熟，主要調控情緒調節，但在情緒調節之前需要了解自身情緒、自我控制和自我管理能力，而 ADHD 的孩子在這方面能力可能不足，且前額葉發展可能較慢。
- 因此，APP 的功能可以著重於幫助使用者辨別、覺察和管理自身情緒，提供調節方式並記錄下來以便應用。
- 另一個期望是 APP 能幫助使用者累積正向情緒，如同在「情緒存摺」中儲蓄，當正向情緒充足時，便能更有能量面對生活中的負面事件和情緒。

- 三、正向情緒存款 (Positive Emotion Bank)

- 唐老師確認大家是否理解楊老師的說明，並請楊老師進一步說明「正向情緒存款」。
- 楊老師解釋，若以文化角度而言，西方文化可能偏向狂喜、開心的情緒，但近年台灣華人文化和西方文化都逐漸轉向平靜的情緒。
- 正念的情緒調節便是培養平靜的心情，平靜也算是一種正向情緒，能減少外在世界對情緒的影響。
- 建議設計 APP 時可參考現有的正面情緒相關應用，但需進行修改以符合成人使用，並注意版權問題。
- 除了平靜，也可以加入讓使用者思考音樂、文字、漫畫等如何提升正向情緒的功能，並讓使用者記錄哪些方式對自己有效。
- 市面上已有情緒分類的書籍和圖卡，但可能不適合 ADHD 成人，因其在情緒辨識命名方面可能不如自閉症孩子困難。
- 唐老師簡要總結，正向情緒處理包含學習微笑、不將情緒帶到隔天等，而楊老師提到中西方文化在正向情緒表達上的差異（西方強調大笑幽默，東方強調內心寧靜）。設計 APP 時需考慮記錄正向情緒的表達或冥想練習等。
- 楊老師補充，正向心理學和正念 APP 市面上很多，例如法鼓山也有相關 APP，強調冥想訓練。
- 她個人未來想朝社會情緒學習的方向發展，正面情緒是其中一環，但過多類似 APP 可能無法凸顯特色。她認為正念仍有其必要性，並考慮未來在 APP 中加入美國推行的情緒學習課程模式，使其與市面上的 APP 不同。

- 四、App 介面原型展示與討論

- 有同學展示了 APP 的原型介面，包含登入/註冊、使用者介面，以及五大功能：今日任務、成就徽章、每日小記、個人資料、設定。
- 「今日任務」會規定使用者每日上線完成任務，追蹤記錄情緒狀況。
- 完成任務和遊戲可獲得成就徽章。
- 「每日小記」供使用者記錄心情、遭遇等。
- 「個人資料」顯示遊戲時間、連續上線天數、總經驗值和排名，可能可關注好友進行排名競爭。
- 「設定」提供個人化設定。
- 詢問楊老師兒童和成人功能上是否有調整需求。
- 唐老師詢問 APP 的年齡層設定為多大，回覆為成人。
- 楊老師針對成人 APP 提出遊戲設計的考量，認為需思考如何讓遊戲吸引成人並願意投入時間使用，因為市面上已有許多設計精良的線上遊戲。
- 她也指出目前 APP 許多功能需使用者主動點入，建議可以設計更主動的互動，例如根據使用者記錄的情緒狀態給予回應（例如心情晴天時給予鼓勵，陰天時給予期盼）。
- 她感覺目前的介面風格與之前學長姐為兒童設計的 APP 有些相似，擔心成人使用者可能覺得不適用而降低使用意願。
- 獎勵機制對孩子有效，但對成人效果可能不一。
- 有同學回應，目前的介面確實是以孩童設計為基礎，若要調整為成人設計，可能需要更多互動，例如使用 AI 分析心情日記後給予每日小建議。

- 遊戲部分，因主要使用者為 ADHD 患者，可能以訓練專注力的小遊戲為主，未來可加入待辦事項、任務管理等更符合成人需求的常用功能。
- 針對 AI 回應情緒問題，有同學提出 AI 可能無法適當回應負面情緒，反而使情況更糟的擔憂。
- 參考先前為兒童設計的版本，有家長監護人模式可監督孩子心情，若狀況不佳可尋求專業協助。針對 AI 偵測到負面詞彙，可以推薦支持或專業協助。
- 關於倫理問題，若使用者在日記中寫下負面想法甚至傷害他人的意圖，設計者是否需要承擔責任。
- 有同學提出可否在登入時綁定朋友電話號碼，若 AI 偵測到不良情緒，可通知綁定對象協助。
- 唐老師回應，此舉可能涉及隱私問題，使用者可能因此不願寫日記。
- 有同學提到 Google 搜尋自殺等關鍵字時會提供求助資源，建議 APP 也可採取關鍵字政策，在使用者寫下類似內容時，跳出求助視窗或訊息，提供專業人士的輔導資訊，但不強制介入，尊重使用者隱私。
- 可以將偵測到負面關鍵字的用戶列為關注對象，隔天詢問其狀況，以不侵犯隱私的方式從旁輔導。
- 唐老師分享使用微軟 AI 搜尋性平相關文獻時，因涉及 12 歲以下兒童資訊而被 AI 阻止的經驗，認為或許可用 AI 搜尋日記文字，若分析後認為可能有害，則跳出視窗提醒並提供求助管道。後續可再關心其狀態，因其人際系統可能較薄弱，有互動管道或許是不錯的經驗。

- 五、專題方向與後續規劃

- 唐老師肯定同學在短時間內將 APP 改為成人版所做的努力，並指出楊老師提到的方向與目前 APP 功能有很大差異，主要是因為市面上成人 ADHD 的 APP 多著重於工作專注力，與楊老師建議的情緒辨識調節有別。他傳送了一些成人版 ADHD 的最佳 APP 供參考。
- 他認為隱私和倫理問題可待原型完成後再考慮，初期應先解決基本功能和介面問題。他認為 APP 可能無法負擔綁定朋友或諮商心理師的責任，應先設計好基本功能。
- 有同學提議是否可將日記像限時動態一樣分享，增加社交功能。
- 唐老師認為社交功能可後續再考慮，目前較重要的功能是情緒辨識、覺察、處理，以及正向情緒的累積與訓練。
- 楊老師建議「正向情緒存摺」可以記錄累積的正向情緒數量和發生的事件，並提供反饋（例如多久有正向存款），幫助使用者了解自身情緒變化與生活事件的關聯。她貼了一個包含十種正向情緒的網路連結供大家思考，建議記錄能帶來這些正向情緒的事件。負向情緒可記錄在日記中。
- 唐老師總結，目前主要有兩種核心功能需要加入 APP：情緒的覺察與辨識，以及正向情緒的存摺。他詢問大家是否願意朝這個方向設計。
- 若確定方向，楊老師後續會再提供其他資料。
- 有同學覺得目前方向與原先想像有所不同，原先找到的 ADHD APP 多為兒童使用且較少強調情緒調節。
- 楊老師補充，針對成人 APP 的介面設計，可以引導使用者思考生命意義、自我探索和內心平靜。

- 有同學提出原先方向是輔助 ADHD 人士在生活中，但現在較偏向幫助有負面想法的人保持正向情緒。
- 唐老師解釋，成人 ADHD 的 APP 多著重於注意力訓練，而楊老師希望從情緒的根源著手，因為 ADHD 在情緒表達和控制方面可能有較大問題，因此建議 APP 聚焦於情緒覺察與調節，並利用正向情緒的累積來克服負向情緒。ADHD 與 ADC 的差異在於衝動控制。
- 有同學認為目前方向仍有些模糊，希望有更明確的指引。關於正向情緒累積，可設計讓使用者記錄每天的正向情緒種類和事件，並給予分數或獎章。情緒辨識部分，成人與兒童不同，不適合使用圖像方式，可透過互動式問答或日記記錄來了解使用者當下心情。
- 建議先設定兩個目標：日記 AI 辨識和正向情緒存摺，後續再考慮增加兩三個功能介面。
- 有同學提出可讓 AI 分析日記並給予情緒評分，存入情緒存摺。
- 楊老師認為此想法很好，可讓使用者了解自己的語句偏向正向或負向。情緒存摺可以讓使用者記錄具體的喜悅等正向情緒和相關事件，方便未來回顧。
- 有同學提議將正向情緒記錄做成類似「好心情相簿」，記錄每天發生的好事，並與 AI 評分的「存摺」分開。
- 楊老師認為「相簿」概念不錯，可以使用圖像呈現，也可以讓使用者上傳照片，更容易回憶情境。可以將累積的喜悅等照片製作成回顧影片（但技術上可能較複雜）。
- 唐老師提到過去有學生專題利用日記的文字頻率來分析心情，但透過 AI 進行情緒辨識（尤其在中文方面）存在先天困難。

- 針對「相簿」想法是否可行，唐老師認為想法本身沒問題，但需考慮實作難度和所需時間，以及使用大型語言模型分析可能產生的隱私問題。
- 會議接近尾聲，唐老師詢問大家是否願意朝楊老師建議的方向設計 APP，尊重大家的意願。
- 有同學認為時間緊迫（五月交件），建議前半段先完成較簡易的功能（如日記和正向情緒存摺），後續暑假有機會再深入研究楊老師的想法，單純完成情緒覺察辨識和正向情緒存摺應該能在五月前完成，圖形化呈現部分則不確定。
- 有同學擔心功能太少會被委員質疑，建議可再加入一些提升專注力等功能。
- 同學表示願意先完成基本功能，後續再深入研究「存摺」概念。
- 詢問是否要朝此方向進行，同學提議可先思考專題方向，之後再開會確認。
- 唐老師總結，由於時間已晚，今日會議到此結束，請同學們回去討論是否按照楊老師的指導方向進行，若不適合也沒關係，尊重大家意願。
- 楊老師表示尊重大家，若確定方向將成立群組討論後續進度。

六、後續行動：

- 與會同學需於會後討論專題 APP 的設計方向，並決定是否採納楊老師的建議。
- 若確定方向，將成立群組以利後續討論。
- 負責記錄的同學需整理本次會議記錄並分享給與會者。

七、下次會議時間：

- 下次會議時間記錄為 2025 年 3 月 24 日 10:00

會議結束時間：2025 年 3 月 20 日 21:30