1-2 動機

根據研究指出，ADHD（注意力不足過動症）患者除了在注意力與行為控制方面有困難，情緒波動也是常見且經常被忽略的挑戰之一。特別是在臺灣，隨著心理健康意識的逐漸提升，ADHD 的診斷率逐年上升，然而能夠輔助患者日常自我管理的工具卻仍十分有限，尤其是在以繁體中文為介面、針對臺灣 ADHD 使用習慣設計的行動應用程式 更是幾乎為零。

目前市面上常見的情緒記錄 App 多以英文或簡體中文為主，內容與介面設計未必符合臺灣 ADHD 族群的語言文化及視覺偏好，難以降低其使用門檻。此外，現有應用多數著重於手動輸入心情，未針對 ADHD 使用者可能出現的專注力困難或執行功能障礙進行最佳化設計，導致使用者易中斷記錄，無法建立穩定的追蹤習慣。

美國加州大學研究顯示，自我追蹤（self-tracking） 能夠提升個人對情緒變化的敏感度，並促進主動調節的能力，有助於改善整體情緒健康。若能透過圖像引導與簡易操作記錄日常心情，不僅可有效減少文字輸入的障礙，也能真實反映情緒波動與事件脈絡，建立可視化的情緒變化趨勢。

我們計畫開發一款以臺灣 ADHD 族群為主要使用者這款程式的名稱叫做——「All DayHD」，名稱寓意希望能全天候關照ADHD的族群的身心健康狀態。「All Day HD」是一款全程採用繁體中文介面的行動應用程式，不僅提供簡單明確的心情紀錄機制（包含照片、圖像化貼圖與簡短文字），也內建定時任務系統、自動提醒功能，協助使用者建立穩定記錄習慣。

「All DayHD」整合視覺化統計分析與行為—情緒關聯圖像化呈現，幫助使用者長期觀察自身的情緒變化與觸發事件，進一步提供客製化建議，提升 ADHD 使用者的自我調整能力與生活品質。

綜合上述，「All Day HD」將著重於解決以下幾項 ADHD 使用者在情緒管理上常見的問題：

1. 欠缺適合 ADHD 特質的繁體中文自我追蹤工具。
2. 容易因操作複雜而中斷紀錄習慣。
3. 難以持續觀察與理解自身情緒變化與觸發模式。
4. 缺乏個人化、具建議性的情緒回饋機制。

我們期望「All Day HD」這款應用能補足市場空缺，並實質協助臺灣 ADHD 使用者提升自我認知、建立穩定生活節奏，邁向更有品質的日常。