


# HOLD 情緒



## 第112202組

指導老師：唐日新 老師  
組長：11136002周廷蓁  
組員：11136003賴姿吟  
11136026陳姿妤  
11136027許佳宜





# 目錄



01 背景與動機

02 情緒壓力來源

03 系統目標

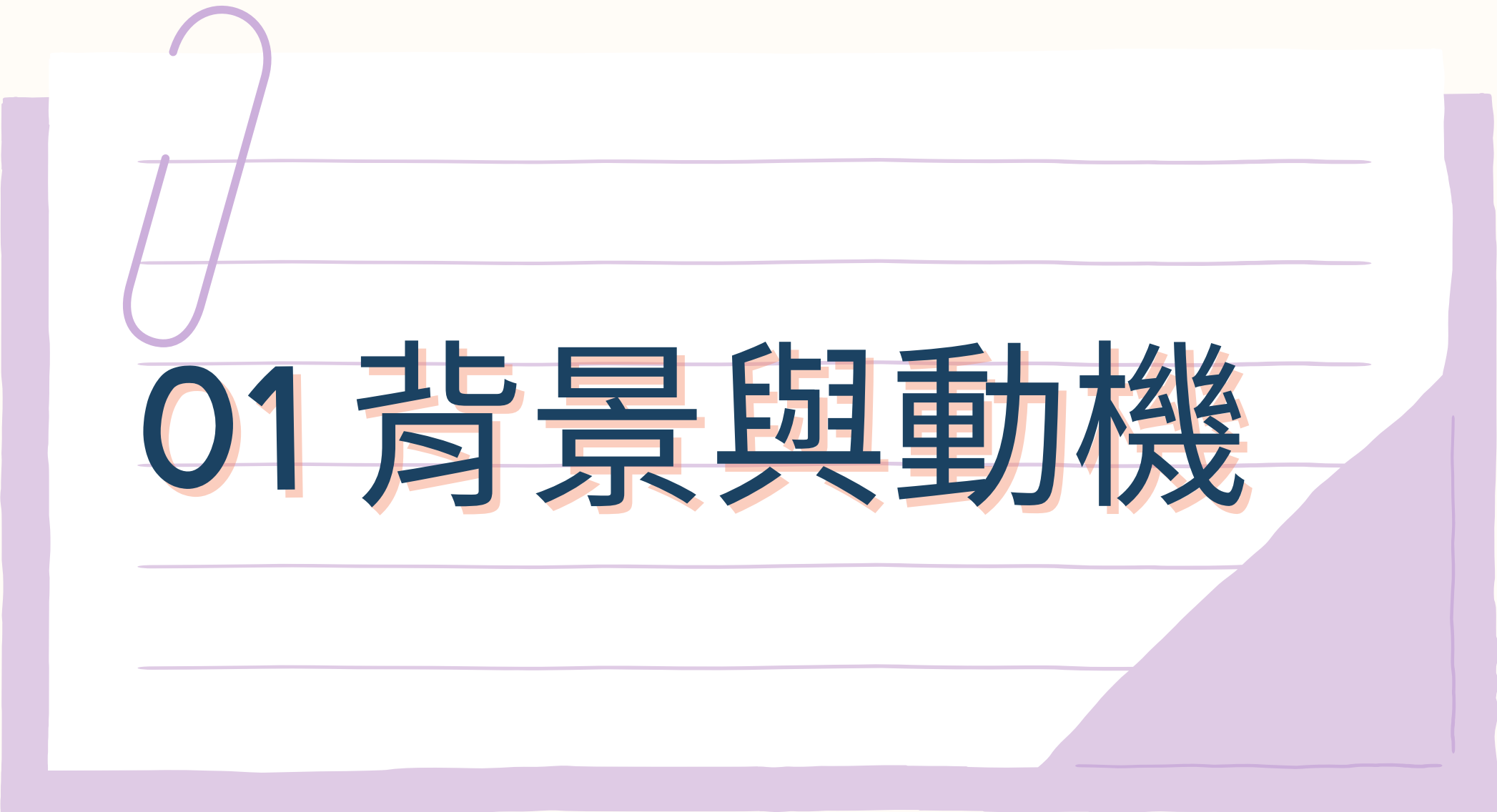
04 STP

05 SWOT分析

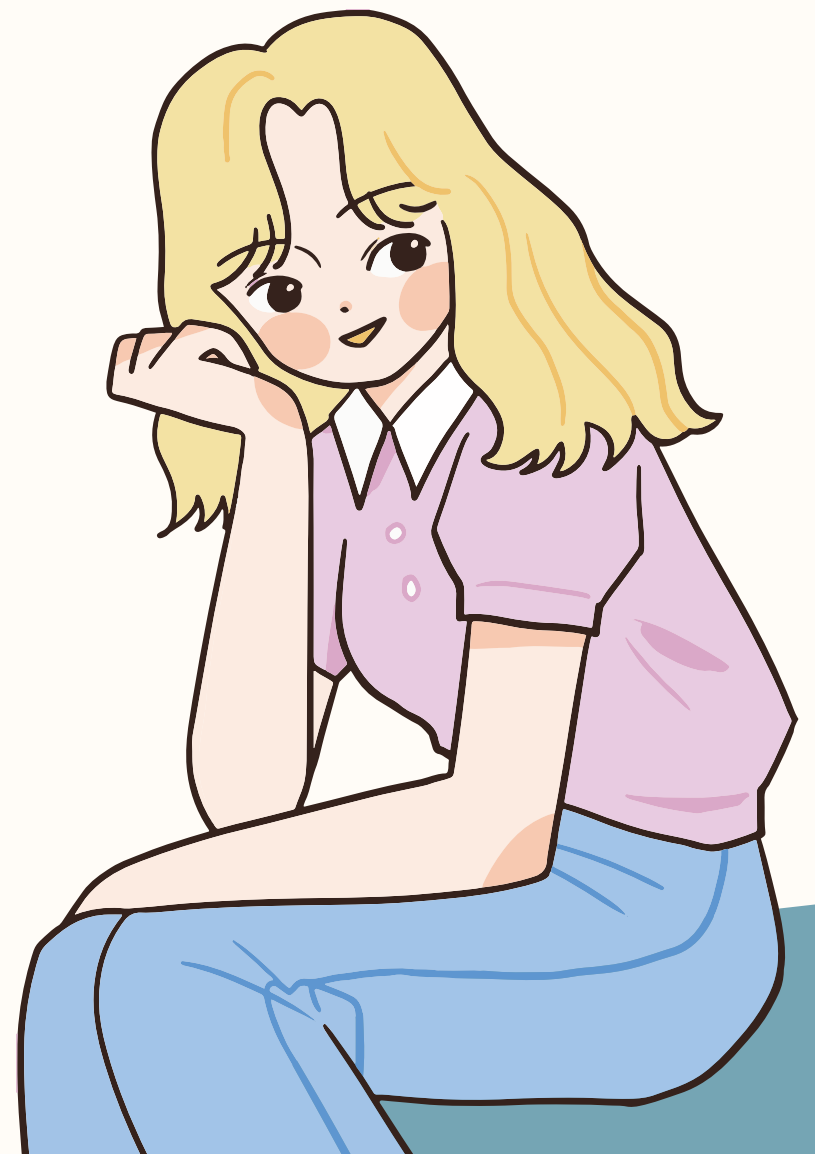
06 系統架構

07 預期成果



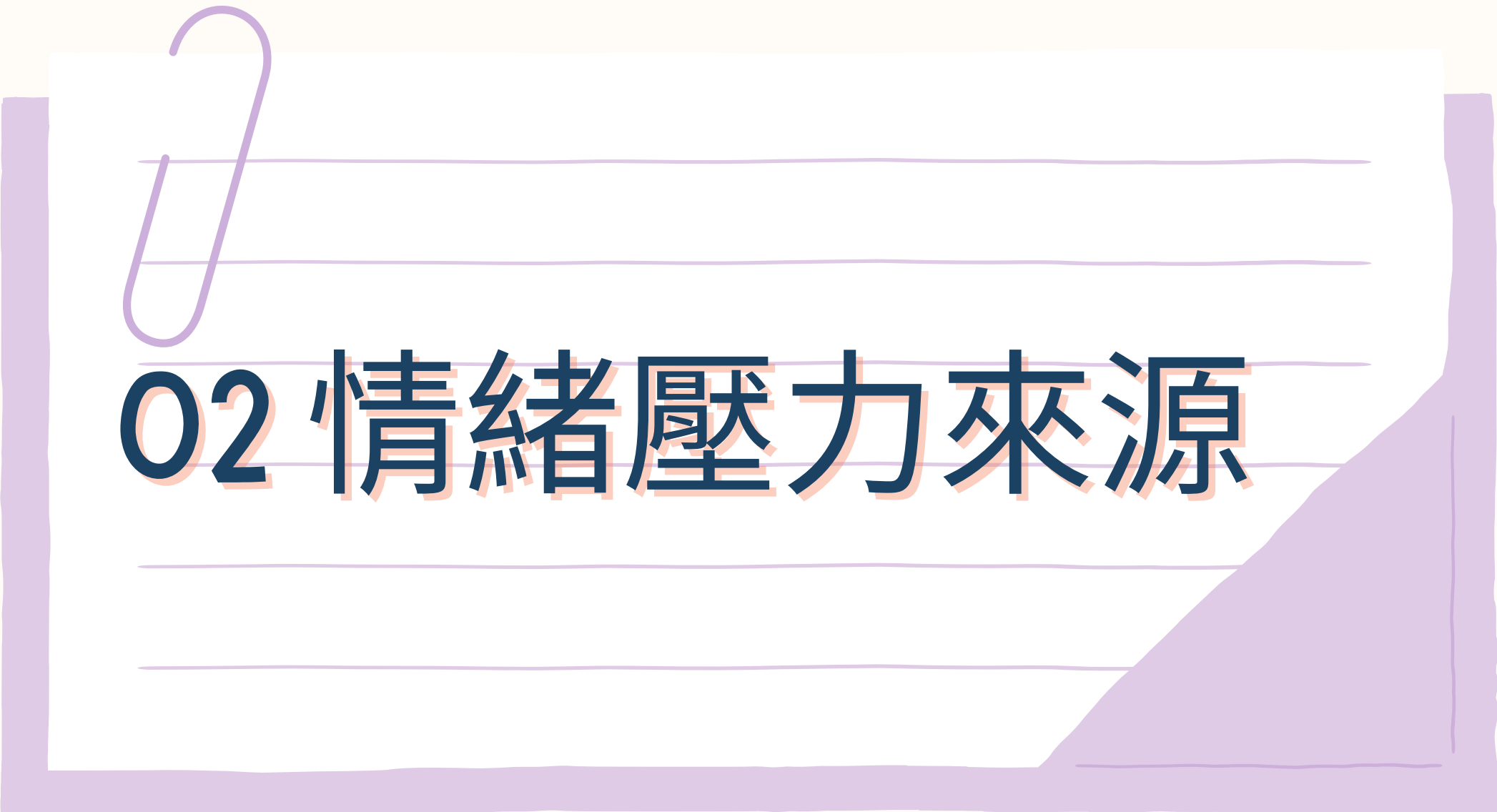


# 01 背景與動機



# 背景與動機





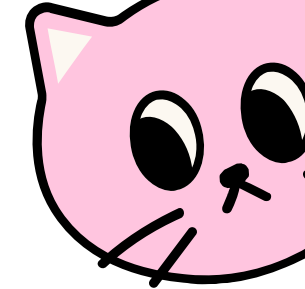
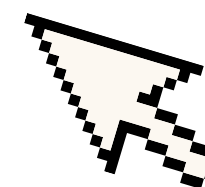
## 02 情緒壓力來源



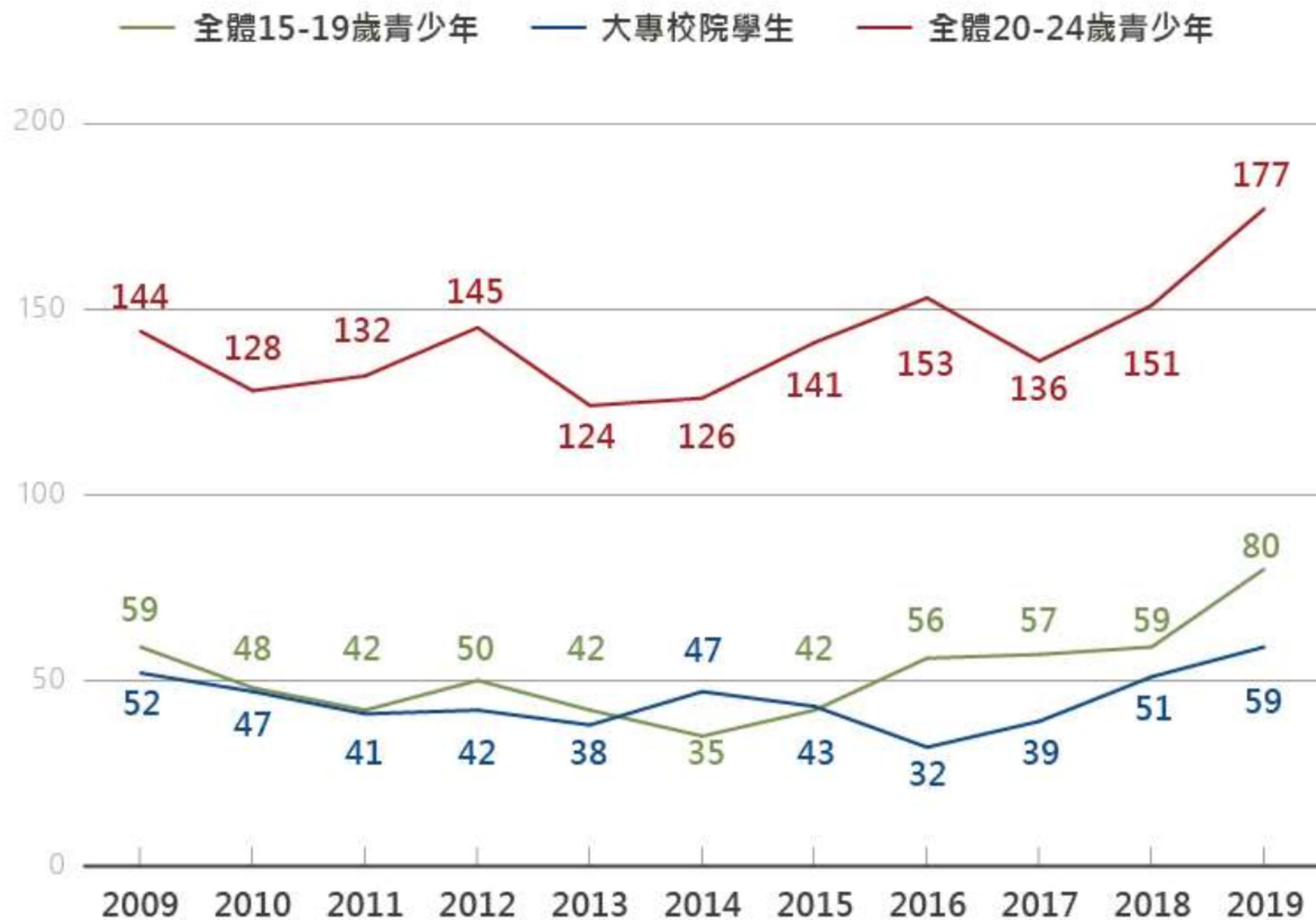


AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

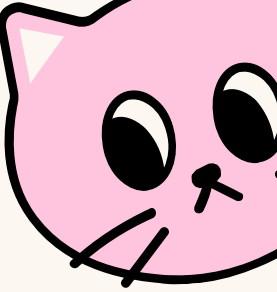
高達 87% 的大學生認為學業是他們主要的壓力來源



# 歷年自殺死亡人數



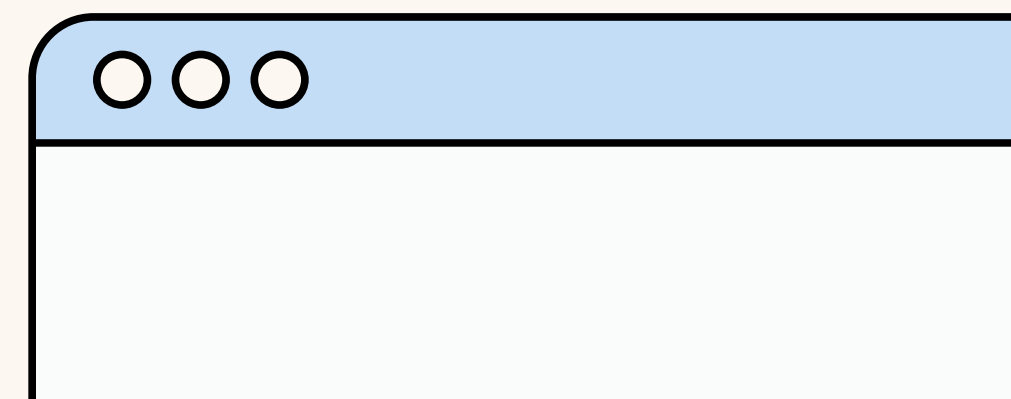
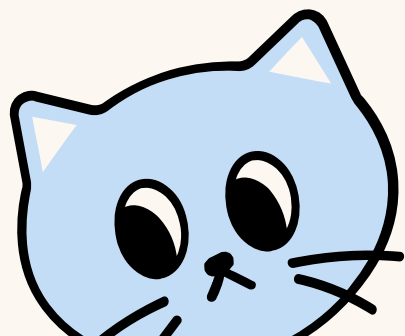
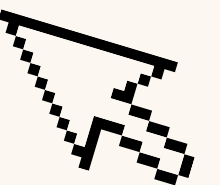




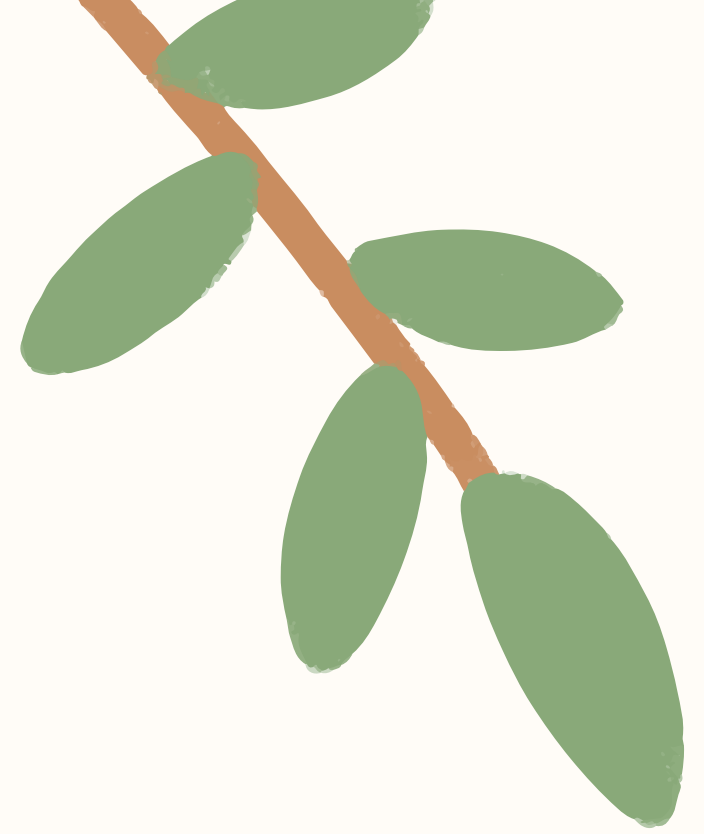
全國青少年 (15~24 歲) 自殺通報、死亡人數及死亡率 (每十萬人口) 歷年統計

年 度	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
自殺通報人次	2979	4150	3840	4039	4389	4368	4905	6352	7991	10659
死亡人數	174	195	166	161	183	209	193	210	257	239
自殺死亡率	5.4	6.0	5.2	5.1	5.9	6.8	6.4	7.2	9.1	8.8

( 資料來源：衛福部 )







# 03 系統目標



# 測驗題目

1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

2.感覺緊張不安

3.覺得容易苦惱或動怒

4.感覺憂鬱、心情低落

5.覺得比不上別人

6.我覺得很煩

7.我不能專心

8.我會莫名地想哭

9.我對任何事都提不起勁

10.我覺得記憶力變差了

**11.有自殺的想法**

**【得分說明】 1至10題之總分：**

- ☆得分0-10分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- ☆得分11-18分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，紓發情緒。
- ☆得分19-28分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- ☆得分29分以上或第11題得1分以上：重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受精神科醫師治療。

# 系統目標



# 心情日記

Happy

Relax

Emotion

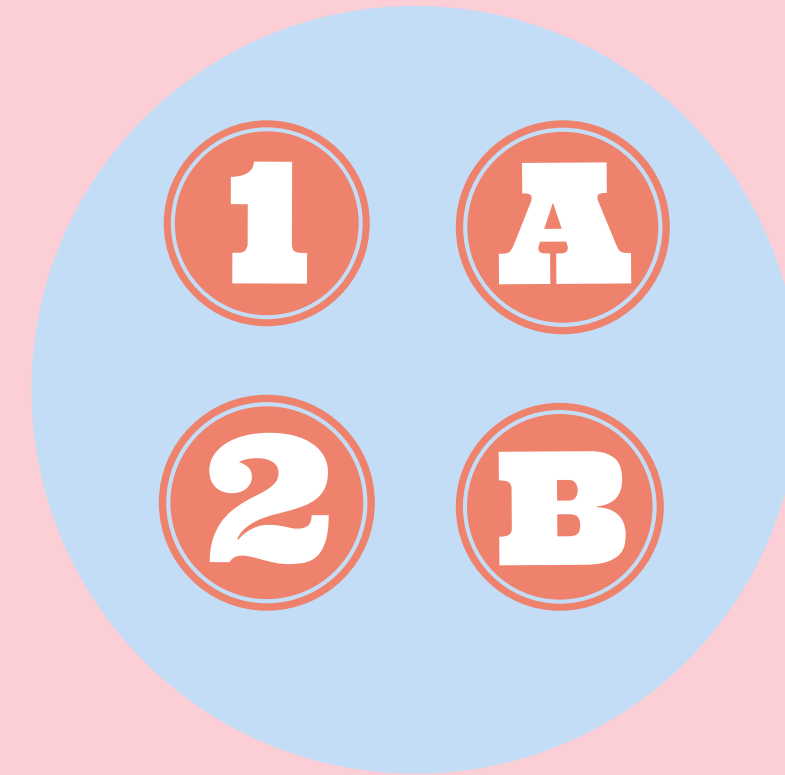
# 小遊戲



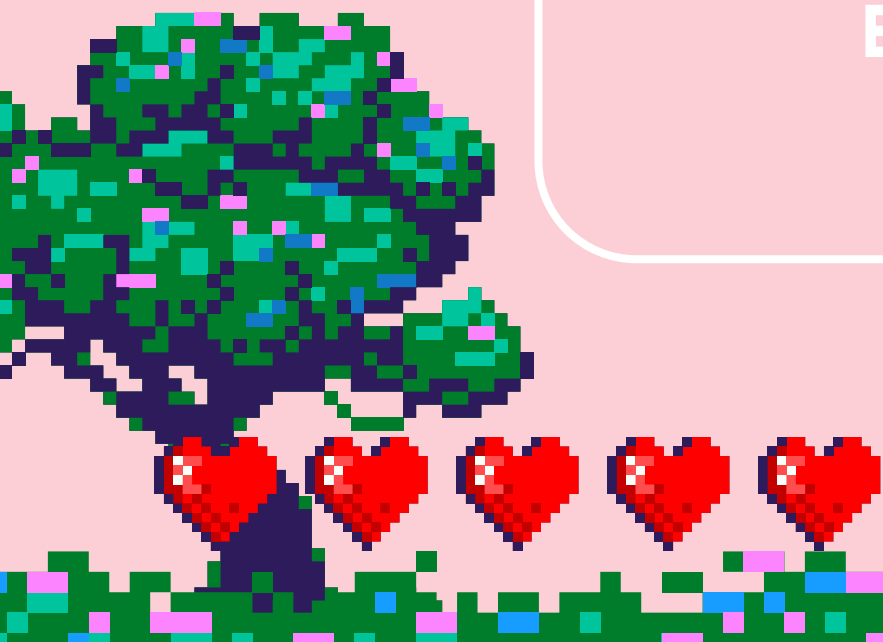
BALLOON



PUZZLE

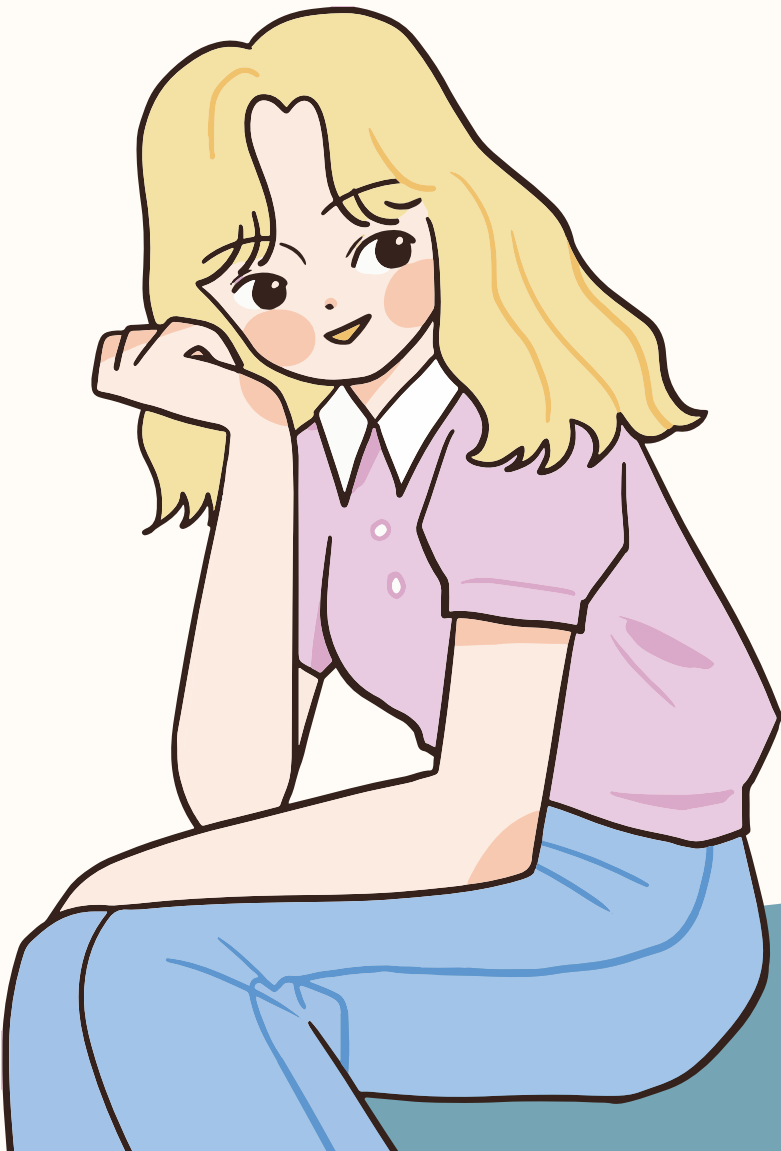
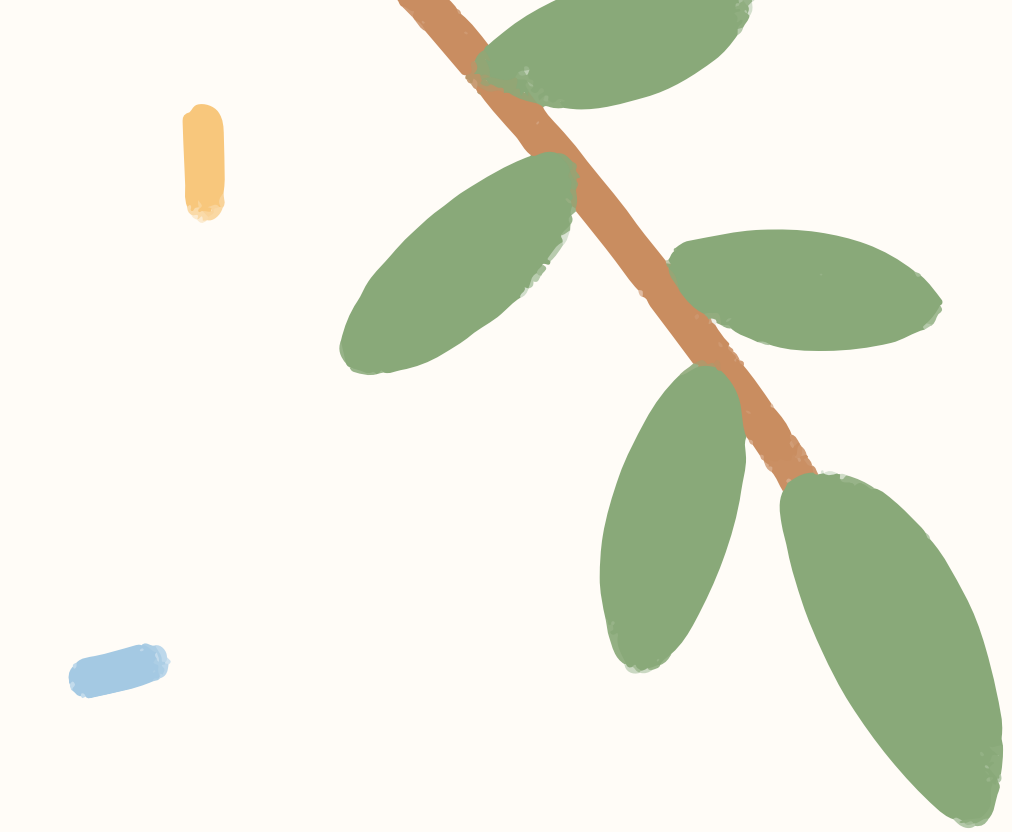
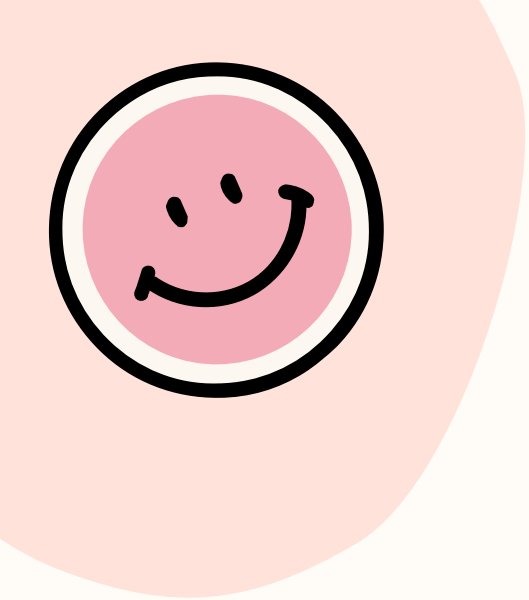


GUESS



EXIT









## 市場區隔 (Segmentation)

- 國中生(13-15歲)
- 高中生(16-18歲)
- 大學生(19-22歲)

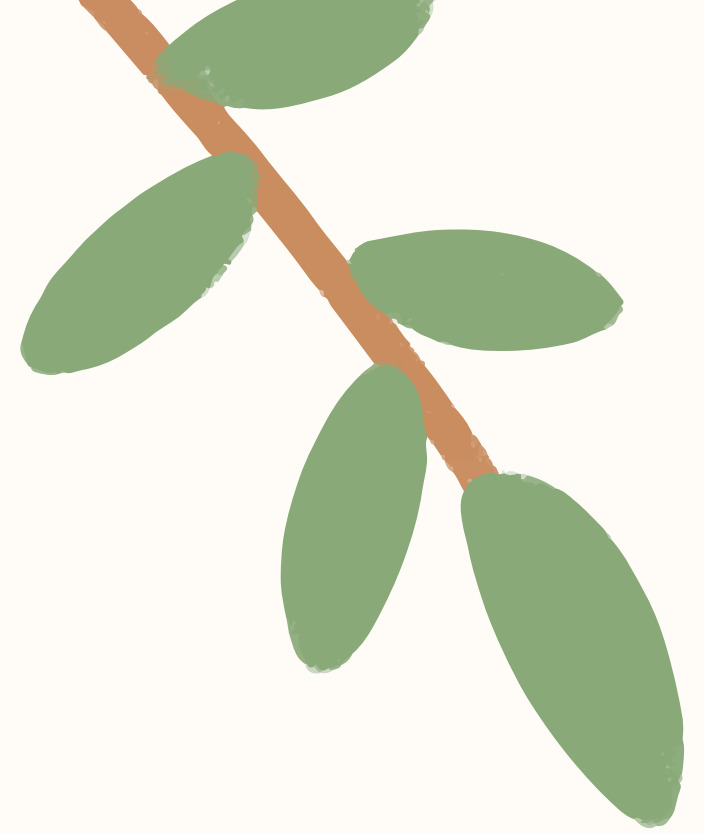
## 目標市場 (Targeting)

- 大學生為主
- 讓有情緒調節障礙的學生能夠有舒壓、緩解情緒的管道。



## 定位 (Positioning)

幫助大學生養成自主管理調節情緒的習慣，以改善好的心理狀態，達到緩解的效果。



# 05 SWOT分析



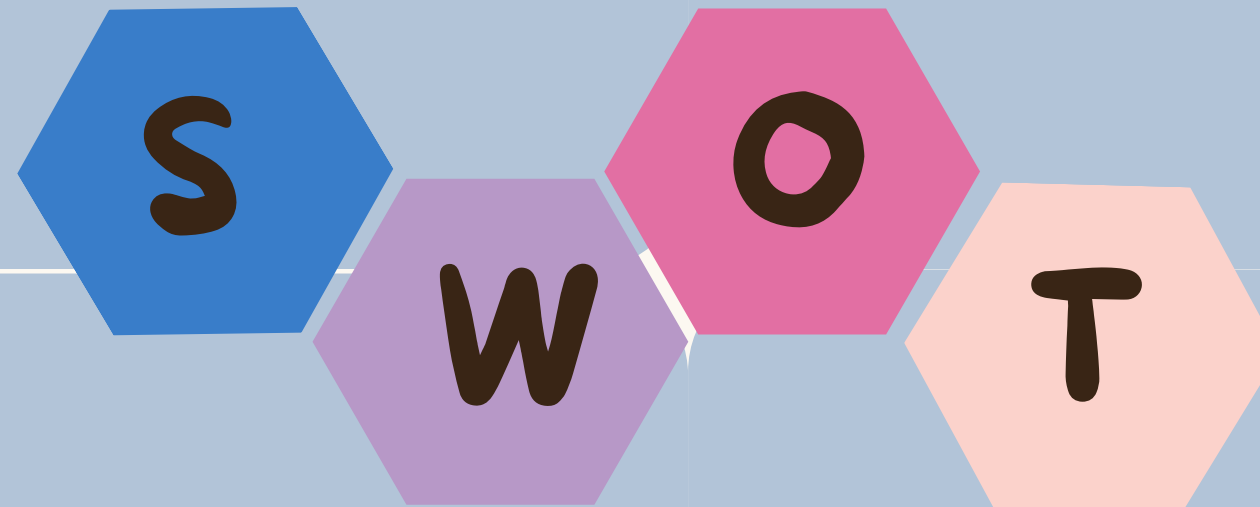
# SWOT分析

- 快速掌握使用者的壓力狀態
- 利用小遊戲吸引使用者

(S)strength

(O)opportunity

- 需緩解情緒的一般使用者也可以使用
- 現代人的壓力比以往相對來的高



- 僅能提供使用者自我察覺及自我判斷
- 僅能在安卓系統下使用
- 為非營利的APP

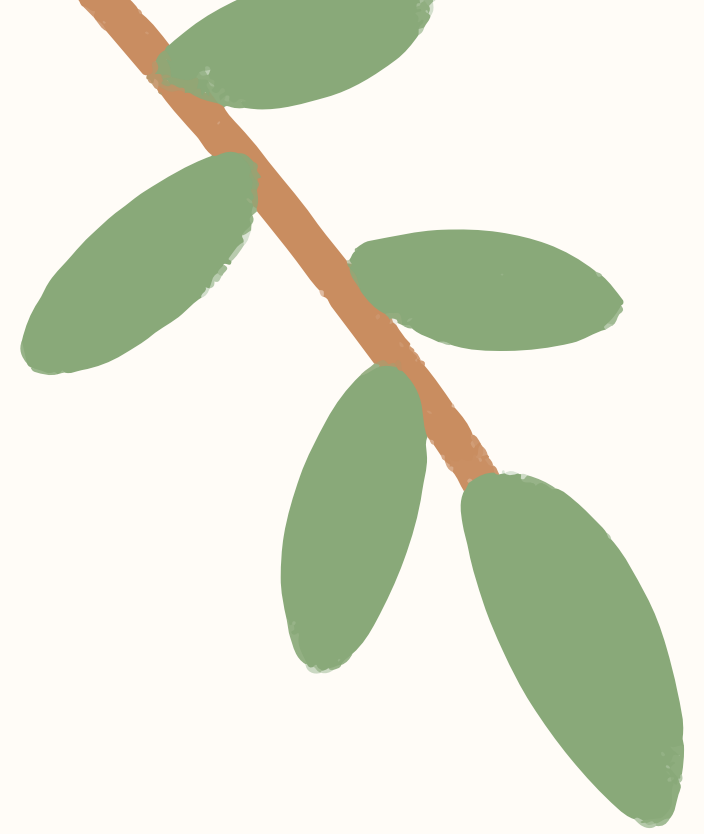
(W)weakness

(T)threat

- 市面上已有許多相關的舒壓APP
- 普遍沒有使用APP舒壓的習慣

# SWOT-TOWS分析

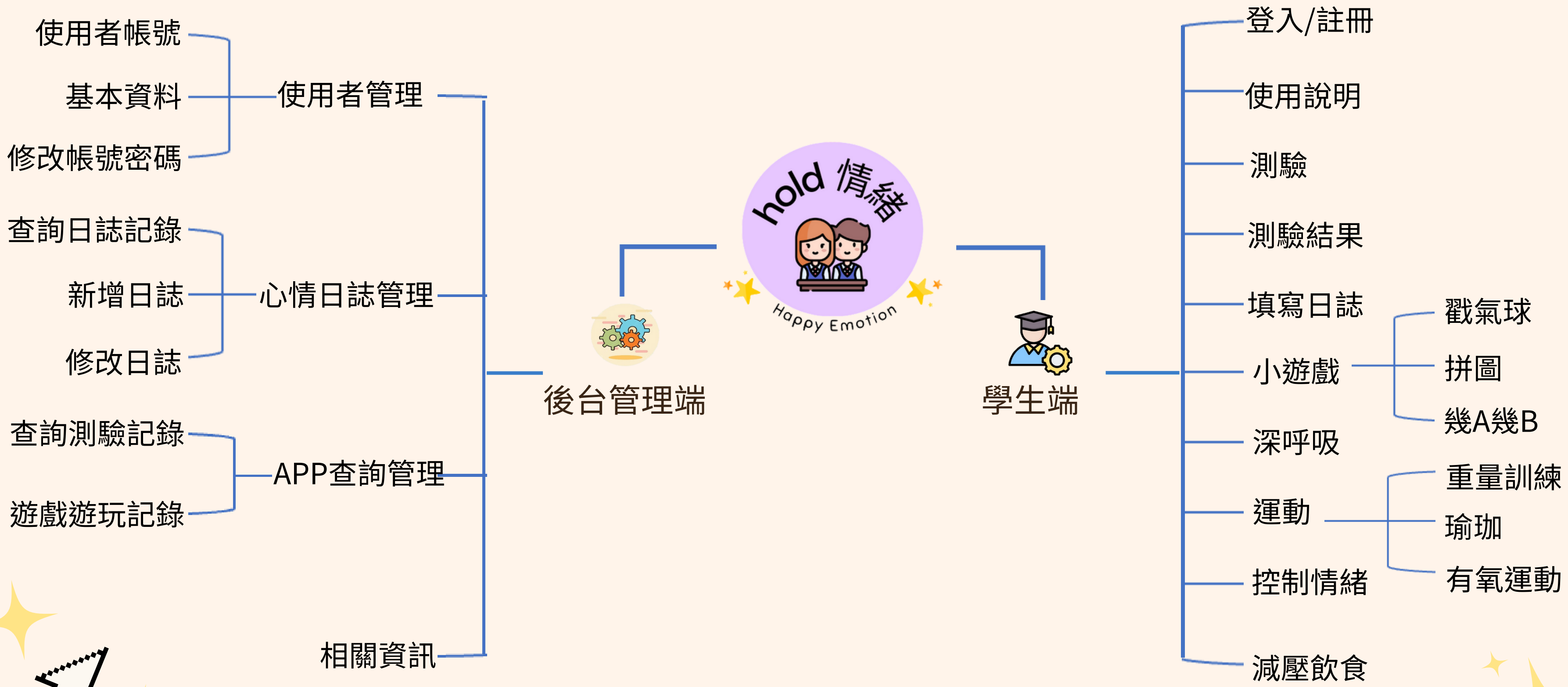




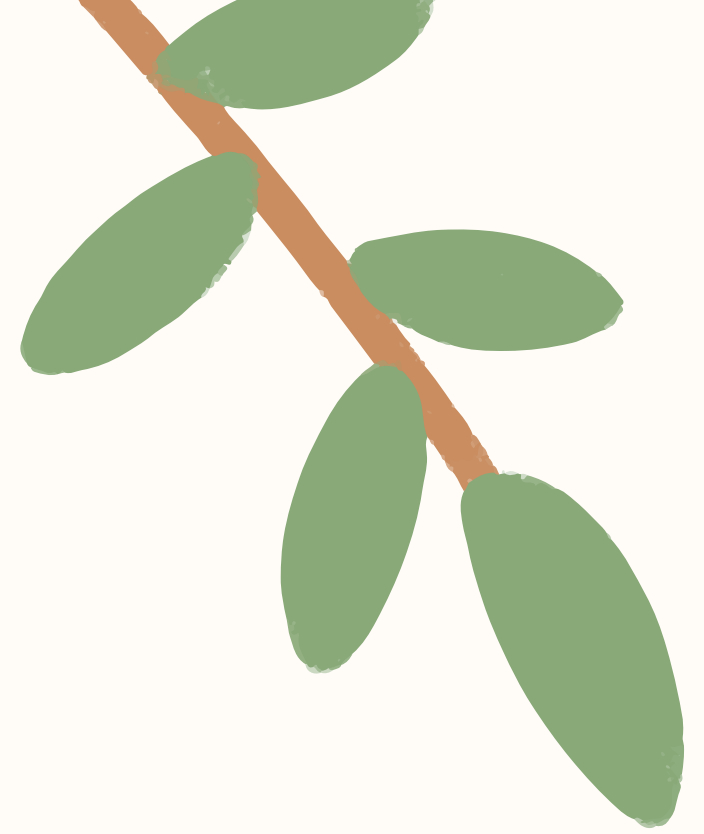
# 06 系統架構



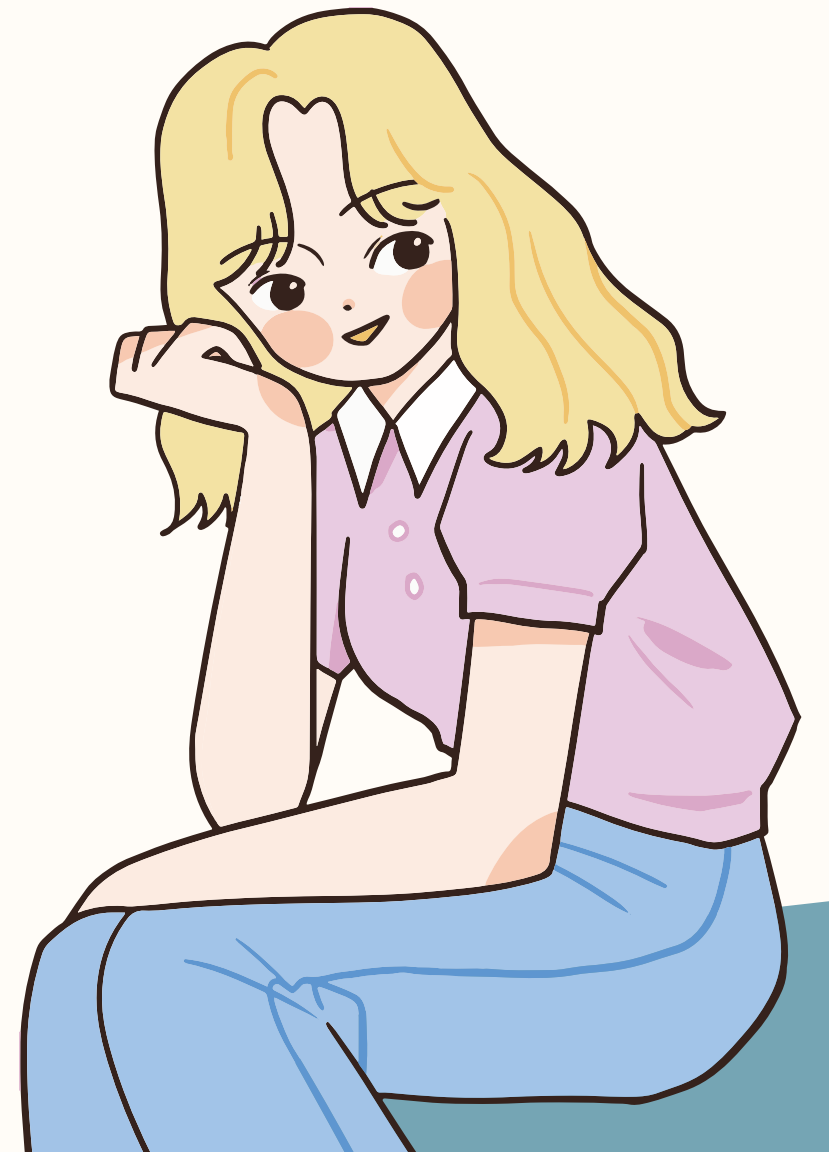
# 系統架構



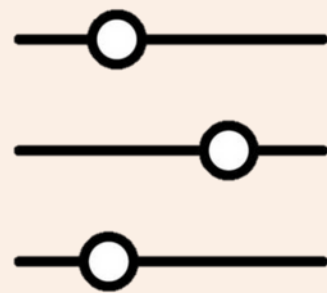




# 07 預期成果



# 預期成果



**1.** 緩解情緒



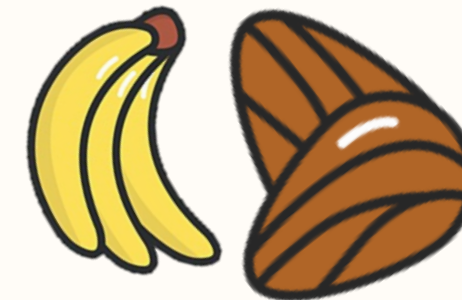
**2.** 紓壓遊戲



**3.** 填寫日誌功能



**4.** 測驗紀錄



**5.** 更多紓解壓力的方法



**Thank you for listening.**

