

系統簡介

組 別：第 112202 組

專題名稱：Hold 情緒

指導教師：唐日新老師

專題學生：11136002 周廷蓁、11136003 賴姿吟、11136026 陳姿妤、11136027 許佳宜

一、前言

大學開始有些人會到外縣市就讀，也會開始思考未來就業，或是工讀累積經驗、分擔家裡經濟壓力等，是出社會工作與學生時期的重疊階段，此時的大學生可能會需要同時面對學習模式的變化、職場的適應、孤身一人到陌生的地方生活等等新挑戰，很容易讓社會經驗不足的大學生喘不過氣來，而這些壓力要如何排解便成為了新的課題。

不少疾病和負面的情緒有關，當人一旦情緒浮動，此不良的情緒變化便會經由中樞神經系統或內分泌與荷爾蒙，影響免疫功能，長期下來，人體內的免疫力漸漸衰退，疾病就得以侵襲而入。因此，經常生氣或情緒不定的人，很容易導致疾病的發生。

因為我們自己也是大學生的年齡，更能清楚的理解這些壓力，因此我們想要設計一款 APP 為大學生的壓力來提供一種紓壓管道，並透過日記和測驗檢視管理自身情緒狀態。

二、系統功能簡介

本專題的 APP 將提供測驗讓使用者能大概檢視自身的壓力狀態，在使用者想找人傾訴但找不到傾訴對象的時候能夠用填寫日記的方式記錄心情，「心情紀錄」、「紓壓遊戲」等多種功能，讓大學生能夠改善情緒、降低壓力，也能夠藉由紀錄檢視控制情緒的效果。

三、系統使用對象

我們系統的主要目標群體為大學生，以及想做情緒管理、壓力調節的人。

四、系統特色

讓使用者可以填寫日記記錄當下的心情，並透過 APP 提供的紓壓方法轉移不好的情緒，深呼吸可以降低心率以及減少戰鬥或逃跑反應，讓雜亂的情緒平靜下來，小遊戲可以轉移注意力及訓練大腦。想要透過運動紓壓的使用者也設計了計時及文字紀錄的功能，方便使用者能回頭檢視。提供透過飲食輔助控制情緒的相關資訊給使用者，讓使用者不用再自行上網搜尋，可直接透過本 APP 了解更多緩解情緒與壓力的方法。

五、系統開發工具

我們使用 Android Studio 作為整合開發環境 (IDE)，資料庫使用 SQLite。

使用程式語言為 Java、Kotlin，我們主要使用 Kotlin 來撰寫程式，會選擇這個程式語言的原因是，它可以讓常用的程式語言的語法更加靈活與現代化。

六、系統使用環境

	基本配備	推薦配備
作業系統	Android 11.0	Android 11.0 或 Android 11.0 以上
記憶體	1536MB	2GB
硬碟	建議 2 GB 以上的內建儲存空間	

七、結論及未來發展

希望我們的 APP 可以幫助大學生達到檢測自身壓力情況並紓解壓力的效果，減少明明壓力負荷已經過大卻因為自身沒有察覺而累積到最後造成憾事的情況，若使用者有求醫的需求，測驗紀錄也能供醫生參考患者情況。

未來若有機會與時間也希望能增加更多功能，如增加遊戲數量及其他紓壓方法等，固定更新提供使用者最新的紓壓方法資訊。也有考慮等級獎勵機制的設計，提高使用者打開 APP 的動機，讓使用者能夠多多使用 APP 來幫助緩解情緒。