

Pre-Test Questionnaire

1. 請問您的性別？

☐ 男生 ☐ 女生 ☐ 其他

2. 請問您的年紀？

☐ 10-19 ☐ 20-29 ☐ 30-39 ☐ 40-49 ☐ 50以上

3. 請問您的職業為？

4. 請問您平常情緒比較大的時候自己會知道嗎？

☐ 會（請繼續作答第5題） ☐ 不會（請跳至第8題）

5. 請問您大概都怎麼去舒緩那個情緒呢？

6. 可以舉出三項您會用來舒緩情緒的方法嗎？

7. 如果這些方法都暫時不是用的時候，您還會處理那個的情緒嗎？

8. 請問您都怎麼了解自己過去的情緒狀況，並想辦法在未來更好的調整自己的情緒？

9. 請問您有寫日記的習慣嗎？

☐ 有 ☐ 沒有

10. 請問您通常會知道自己的情绪是怎麼事件造成的嗎？

☐ 會 ☐ 不會，但我想知道 ☐ 不會，而且我也不想知道

11. 請問您在心情不好的時候會想找人聊天嗎？

☐ 會（請繼續作答第12題） ☐ 不會（請跳至第13題），請問為什麼呢？_____

12. 請問您會願意與陌生人分享自己的情绪並嘗試找尋解決方法嗎？

☐ 會 ☐ 不會，請問為什麼呢？_____

13. 請問您對於一項幫助您做心情管理的APP有什麼想像呢？