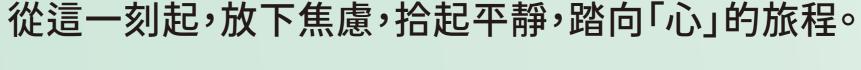
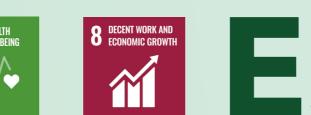


智慧心靈導師













壓力與焦慮

約 25% 的人一生中會面臨心理健康問題。



經濟影響

焦慮與抑鬱每年使全球損失1萬億美元生產力。



數位化時代的挑戰

25%年輕人因資訊過載專注力下降,影響工作效率。

挑戰與困境

- 1. 壓力與焦慮問題持續攀升
- 2.心理健康資源嚴重不足
- 3. 缺乏個性化與即時的心靈輔導工具
- 4. 數位化時代的專注力危機

系統介紹



擷取Chrome、Apple Music、 Spotify之紀錄記錄行爲與情 緒傾向情緒與行爲聯繫。

反思日記工具



可選擇問答或文字輸入的方 式記錄情感、行爲和思想分析 情緒觸發點。

AI心靈導師LINE Bot



LINE BOT聊天機器人LLM大 型語言模型以心靈導師角度 開導、閒聊。



串接LLM大型語言模型提供 早晨、上下班、睡前等模式每 日打卡任務。

正念語錄推播

10 ZenMate

我的正念型態分析



LINE BOT聊天機器人推播 正念相關語錄、方法。

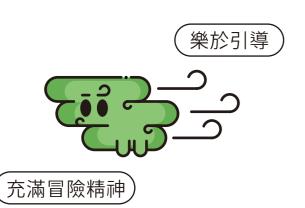
正念型態分析

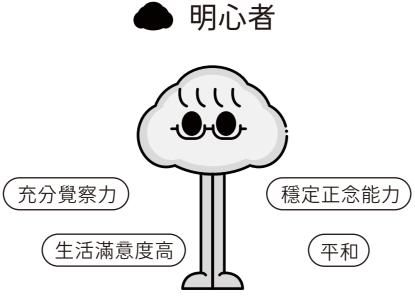


結合止觀覺察注意量表 (MAAS)、五因素正 念量表(FFMQ)進行 正念人格分析。

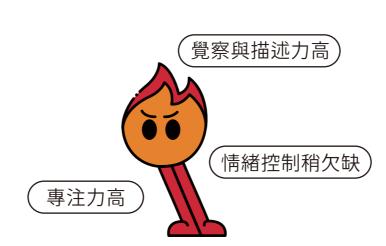
正念型態分析人格IP介紹

● 覺悟開拓者

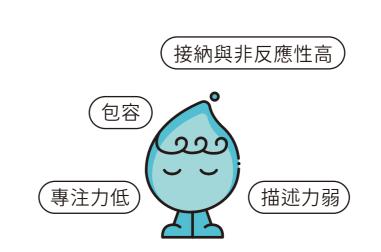




● 專注行者



● 和諧守望



🕶 迷霧旅人



技術亮點

大型語言模型 (LLM)

生成個性化冥想語音與 心理建議。

情緒數據整合

整合反思日記、Spotify API、Apple Music API與Chrome Extensions 、LINE Bot互動紀錄等,分析行爲與情緒聯繫。



自然語言處理 (NLP)

分析用戶輸入,提取情緒與 行爲模式。

知識圖譜 (Neo4j)

動態建立使用者的心理健康 知識圖譜,提供精準建議。

系統效益

導入AI人工智慧輔助正念訓練,有效減少壓力與焦慮。

降低心理疾病率,預防焦慮、抑鬱,減輕醫療負擔。

改善專注力,提升工作與學習效率。

從容應對生活挑戰,提升抗壓能力。

推動將正念融入日常生活,養成健康習慣。