

心理健康：二十一世紀的公共衛生挑戰

- 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。



1 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

2 系統介紹

情緒數據分析

擷取Chrome、Apple Music、Spotify之紀錄記錄行為與情緒傾向情緒與行為聯繫。

反思日記工具

可選擇問答或文字輸入的方式記錄情感、行為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、開聊。

冥想引導

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

LINE BOT聊天機器人推播正念相關語錄、方法。

正念型態分析

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

3 正念型態分析人格IP介紹

覺悟開拓者

樂於引導
充滿冒險精神

明心者

充分覺察力
生活滿意度高
穩定正念能力
平和

專注行者

覺察與描述力高
專注力高
情緒控制稍欠缺

和諧守望

接納與非反應性高
包容
專注力低
描述力弱

迷霧旅人

迷茫
難以保持專注
情緒易波動
缺乏正念能力

4 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，分析行為與情緒聯繫。

自然語言處理 (NLP)

分析用戶輸入，提取情緒與行為模式。

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。

ZenMate

5 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。