BEGINNER'S GUIDE

失樂感個人化動態監測系統

三軍總醫院內湖總院

臨床組（精神科門診） · 冒險模式與簡潔模式合訂本

TSGHIRB B202605155 三軍總醫院 人體試驗審議會

計畫主持人 賀彥中（國防醫學大學護理學院護理學系）

CHAPTER 0

出發之前：這是一個什麼研究？

花一分鐘弄清楚你要參加的是什麼，再決定要不要出發。

一句話說明

我們想用「每天幾分鐘的小記錄」取代「一年一次的長問卷」，透過移動平均的科學方法， 及早看見情緒的變化趨勢。你在平台上的每一次作答，都是一筆珍貴的研究資料。

三個安心承諾

- **這不是檢查。**純問卷的觀察性研究——不投藥、不抽血、不做侵入性檢查、不做基因檢測，也不因研究增加任何臨床檢驗或醫療處置。
- **遊戲歸遊戲，記錄歸記錄。**遊戲進度與你的作答內容完全脫鉤，平台也不會顯示任何分數。
- **隨時可以退出。**不需要理由，你的醫療照護、就診安排與治療計畫都不受影響。

你需要的裝備

- 一支能上網的手機（電腦、平板也可以），不必到商店下載 App
- 研究人員當面交給你的受試者編號與初始密碼
- LINE（選用——想收提醒口信再加）

提醒：正式加入前，研究人員都會當面向你完整說明並簽署受試者同意書。 這本手冊是幫助你上手的攻略，**不取代同意書**；兩者若有出入，以 TSGHIRB B202605155《受試者同意書》2026-07-24 第二版為準。

這個場域的專屬說明

同一個平台、同一份題目，但每個場域的權益保障寫法不一樣。這一頁只講你這邊的。

執行場域	三軍總醫院內湖總院 精神醫學部
你所屬的組別	**臨床組（精神科門診）** 18 至 65 歲成人精神科門診個案，經醫師確認符合憂鬱或相關情緒疾患診斷。
審查與申訴	三軍總醫院 人體試驗審議會（TSGHIRB B202605155） 02-8792-3311 轉 17763
收案規模	本場域預計收案 84 人（第 1 年 50 人、第 2 年 34 人）。
分組方式	第 1 年不分派，全體接受 24 週前瞻性觀察；第 2 年新收案者依場域以 1：1 電腦隨機分派至實驗組或對照組。兩組的每日填答頻率與安全監測完全相同，差別只在平台是否顯示移動平均趨勢與回饋。
在哪裡填答	基線問卷原則上在院內完成；之後的每日記錄可用自己的手機、平板或電腦，在方便且具隱私的地方填答。

參加、拒絕或退出，不影響什麼

- 不影響你的醫療照護、就診安排與治療計畫
- 不影響你與醫療團隊的關係
- 是否參加、拒絕或退出，都不會提供給你的主治醫師作為醫療決定依據

誰來找你、誰不會找你：接觸、招募與取得同意的研究人員，不會是對你有主責醫療決策權的人。你可以在醫療決策者不在場的情況下個別決定，也可以帶回去看完再答覆，不必當場決定。

STEP 1

登入：打開你的冒險之門

在瀏覽器輸入網址 app.anhedonia-brave-tour.com，用研究人員給你的受試者編號登入。

登入畫面 — 按下「開始遊戲」進入平台

1 **在瀏覽器輸入網址**

手機、平板、電腦都可以，不必到商店下載 App。

2 **輸入受試者編號與初始密碼**

研究人員會當面把編號與初始密碼交給你。第一次登入會請你改成自己的密碼——初始密碼是整批共用的，改掉才是你一個人的。

3 **按下「開始遊戲」**

第一次登入會請你選一種記錄方式，就是下一頁的事。

忘記密碼？登入頁的「忘記密碼」可以用 LINE 通行印記自己重設； 沒加 LINE 的話，直接聯繫研究人員幫你重設，不用自己想辦法。

建議：把它加到主畫面。 登入後到「設定」頁按「加到主畫面」，依畫面指示做一次， 之後點圖示就能打開，不用每次再找網址。iPhone 請用 Safari 開， 點下方的分享按鈕選「加入主畫面」。這只是一個捷徑，不是到商店下載 App。

STEP 2

選一種你的記錄方式

兩種方式的每日題目「完全相同」，之後隨時可以在「設定」頁切換。

MODE A

🗺️ 冒險模式

有營地、世界地圖與故事的完整旅程，每天的紀錄是旅途的一部分。

- ✓ 每一題都是一幕像素劇場
- ✓ 走訪 14 塊地域，與世界互動
- ✓ 答案化成天氣、地圖與故事
- ✓ 適合想慢慢體驗的日子

MODE B

📝 簡潔模式

只有每日紀錄、日記與信箱，沒有遊戲元素，畫面安安靜靜。

- ✓ 同樣的 14 題，卡片式作答
- ✓ 大約 2 分鐘就能完成
- ✓ 不需要走地圖、不需要打怪
- ✓ 適合忙碌、只想安靜填完的日子

沒有哪一種比較好。兩種方式用的是**同一個作答頁面**——同題目、同順序、同選項、 同間隔規則。研究資料完全等值，提醒口信與「這 7 天的足跡」也一模一樣。 差別只在外殼，選哪一種都不影響你的權益，也不影響研究對你的記錄的看法。

怎麼切換？ 進入「設定」，隨時可以在兩種模式之間切換——今天想冒險就冒險，明天想安靜就簡潔，完全自由。 接下來兩章分別是兩種模式的操作說明，看你選的那一章就好。

開啟冒險：走過十四塊地域

一趟完整的記錄迴圈，從主選單最上面那顆按鈕開始。

冒險模式

選簡潔模式的人可以直接翻到第 09 頁

1 按下「開啟冒險」

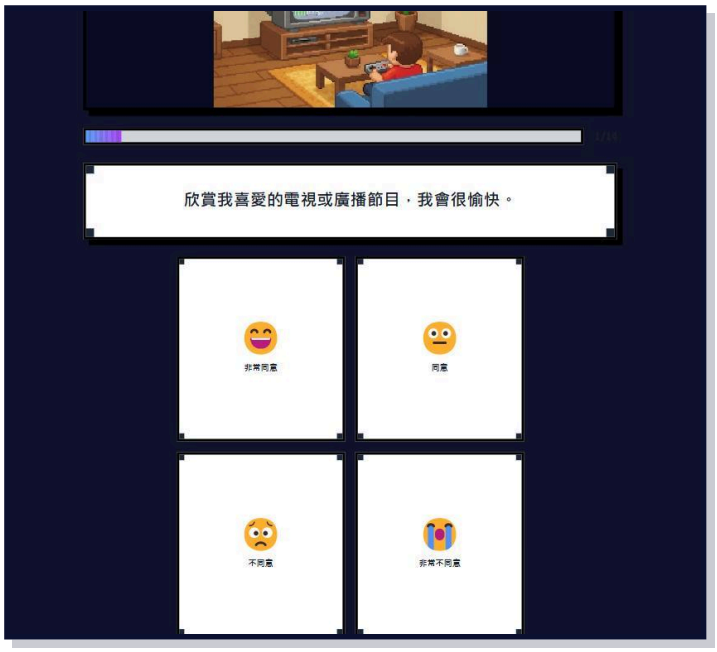
時間到了它會自動亮起，還沒到時間會顯示還要等多久。

2 走訪今天的 14 個地點

每個地點是一題，畫面會演出一幕像素劇場。

3 憑直覺選表情

選出「最貼近你現在感受」的選項就好——沒有對錯。



迴聲劇場 — 每一題配一幕像素劇場與表情選項

> **作答時的唯一原則：**誠實面對自己的感受。 答案不會被評分、不會被比較，也不會影響任何遊戲獎勵。

答完之後：今日的世界

14 個回答化成 14 格天氣。晴朗、微風、薄霧、靜雪都是你今天真實的樣子——不是成績單，是風景。 四種天氣同樣沒有好壞之分，只是不一樣。

踏查、世界地圖與四境

完成一次記錄後，可以在世界地圖上挑一塊地域出發踏查。

世界地圖 — 十四塊地域聚成四片

踏查的規則

- 一次記錄換一次踏查機會
- 選定地域就會用掉，即使沒走完也一樣
- 中途離開或重新整理可以回到同一場，不會損失機會
- 下一次記錄開放後，才能再挑一塊新的地域

路上遇到的野獸不是誰派來的，也不是要被消滅的東西——牠們本來就住在那裡，你只是剛好經過。 會遇到哪一族由那塊地域當時的天氣決定，**四族的強弱完全相同**， 沒有哪一種天氣比較好走或比較難走。

四境 — 你的樂趣地景

人聲之境

有人在的地方：與人相處、聊天、陪伴的樂趣

感官之境

看得見聞得到的地方：美食、風景、音樂等感官享受

閒暇之境

一個人待著也不無聊的地方：興趣、嗜好、休閒活動

爐灶之境

會端出東西給你的地方：日常生活與例行事務（只有兩塊）

四境只是把位置相近的地域排在一起，**不分高下**， 也不會各自被算成什麼。地圖上不會有任何一塊地域是「需要處理」的。

營地、圖鑑與測繪師之書

持續記錄，世界會慢慢熱鬧起來。這些都是額外的樂趣，不影響研究資料。

營地

公會在城外留了一座營地給測繪師，點地圖上的建築就能進去：同伴之家挑三位同行、 鍛造屋換裝備、訓練場等設施用素材升級，石造工坊用建材換家園建築。

營地 — 六棟建築與你的家園

圖鑑

收集過的同伴、遇過的野獸、拿到過的裝備與素材都會留下紀錄，還沒遇到的顯示為剪影。 裝備即使之後換掉，圖鑑也會保留——圖鑑記的是你見過什麼，不是你現在帶著什麼。

測繪師之書

你的旅途被寫成的故事，序章加七章。序章一開始就可以讀，其餘隨著旅程推進逐步解鎖， 陪你走完 24 週。

獎勵跟作答內容無關。素材、建材、掉落與結識的機率都是固定的，只跟「走完了沒」和你的等級有關。 營地、圖鑑、故事的進度只跟「你有沒有完成記錄」有關，跟你「答了什麼」完全無關——安心誠實作答，獎勵一樣照拿。

換手機、換瀏覽器都不會不見：記錄與日誌一直存在研究團隊那邊； **營地、等級、同伴、裝備與圖鑑也跟著你的帳號走**， 換一台裝置用同一組帳號登入，營地還在原來的樣子。

首頁與今天的三個時段

打開就是重點：一顆按鈕、三個時段、七天的足跡。

簡潔模式

選冒險模式的人可以直接翻到第 06 頁

簡潔模式首頁 — 沒有地圖、沒有戰鬥、沒有收集

1 「開始這個時段的紀錄」

畫面正中央唯一的大按鈕。時段開放時亮起，沒開放時會告訴你下一次大約多久後可以記錄。

2 看「今日時段（0/3）」

早 06–12 / 午 12–18 / 晚 18–24，每個時段最多一次。已過、開放中、幾點開，一列就看得完。

3 看「這 7 天的足跡」

實心 = 那天有記錄。只呈現哪天有記錄這件事，不含分數與次數。

每次約 2 分鐘；早、午、晚各一個時段、每個時段最多一次——這是研究設計的一部分。

作答：同一份題目、同一個頁面

按下按鈕之後，就是 14 題卡片式作答，答完直接回到首頁。

會看到什麼

- 一次一題，選出「最貼近你現在感受」的選項
- 沒有像素劇場、沒有動畫，卡片翻完就結束
- 答完顯示中性的完成確認，**不顯示分數，也不顯示判讀**
- 當天三個時段都做完，顯示「今天的紀錄已完成（3/3）」
- 00:00–06:00 顯示「今日紀錄 06:00 開放」，想寫點什麼，「我的日記」隨時開著

作答頁 — 兩種模式看到的是同一頁

這裡沒有簡化任何東西。簡潔模式與冒險模式共用**同一個作答頁元件**—— 同題目、同順序、同選項、同 5 小時間隔、同一個日界。 少的只是外殼，研究資料一位元都不會少。

窗尾與逾時： 平台不會在你作答時倒數計時。萬一超過時段結束，會溫和地告訴你並請你重新開始， 已經填的內容會盡量保留在你的裝置上。兩種模式的規則相同。

日記、信箱、過往紀錄與設定

四個入口，就是簡潔模式的全部。要的東西一個都不少。

我的日記

記錄今天的心情，文字或量表都可以，也可以附上照片，沒有次數限制。 很多受試者說，回頭翻日誌是整趟旅程最有感的部分。

信箱

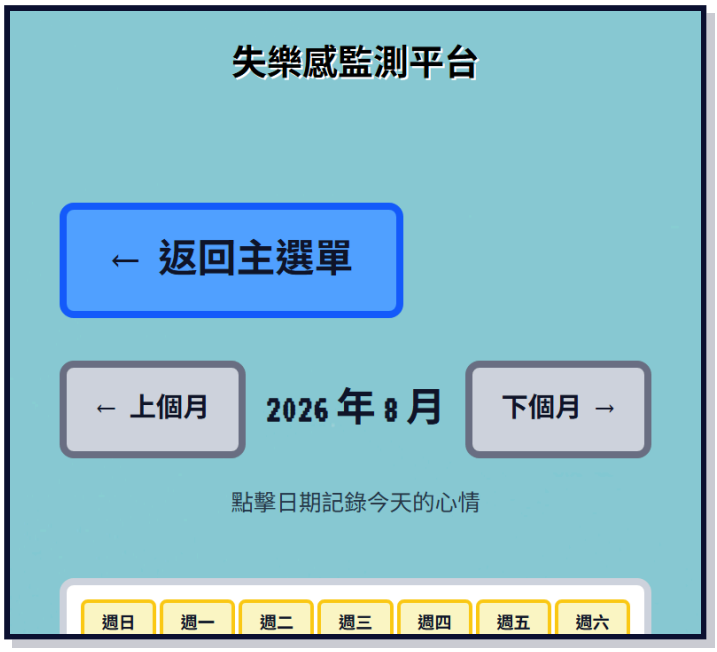
研究團隊的訊息都在這裡。有問題也可以從這裡或 LINE 直接問，研究團隊會親自回覆你。

過往紀錄

你完成過的每一次記錄，依日期排列，隨時回頭看得到自己走了多遠。

設定

字體大小覺得太小就調大，不影響任何東西；也可以在這裡**隨時切回冒險模式**。



我的日記 — 兩種模式共用

簡潔模式沒有的東西：營地、世界地圖、踏查、圖鑑與故事書。 這些是冒險模式的額外樂趣，**與研究資料無關**——沒有它們， 你的記錄、提醒、足跡與研究權益完全一樣。

A / B

兩種模式，一張表看完

會不一樣的只有外殼；跟研究有關的每一項，兩邊都相同。

	冒險模式	簡潔模式
每日題目	完全相同的 14 題，同順序、同選項、同一個作答頁	
研究資料	完全等值，不因模式而有任何差別	
時段與間隔	早 06–12 / 午 12–18 / 晚 18–24，每個時段最多一次，間隔 5 小時	
是否顯示分數	兩邊都不顯示分數，也不顯示判讀	
LINE 提醒口信	同一份文案、同一個規則，一視同仁	
這 7 天的足跡	同一個元件、同一份文案	
日記 · 信箱 · 過往紀錄	兩邊都有	
單次所需時間	幾分鐘（含劇場動畫）	約 2 分鐘
營地 · 地圖 · 踏查	有	沒有
圖鑑 · 測繪師之書	有	沒有
能不能換	進「設定」隨時切換，切換不影響已完成的紀錄	

為什麼要提供兩種？因為研究要收的是你的真實記錄，不是你的遊戲耐性。 有些日子人就是沒力氣走一趟地圖——那不代表什麼，也不該讓你因此漏掉一次記錄。 **你選哪一種，本身沒有對錯，也不會被評價。**

STEP 4

你的每日排程

記住三個數字，就掌握了整趟旅程的節奏。

3	5	24
一天最多記錄次數	每次間隔（小時）	追蹤期間（週）

時間到，按鈕自動開啟

一天分成三個時段（早 06–12 / 午 12–18 / 晚 18–24），**每個時段最多記錄一次**，兩次之間間隔 5 小時。 不用自己算時間——時間還沒到，按鈕會告訴你還要等多久；時間一到，按鈕就會亮起。 每天**至少一次、至多 3 次**，能做的時候做就好。

> **為什麼要隔 5 小時：**同一個時辰記兩次，只會被當成一筆。 這趟研究想知道的不是「你是什麼樣子」，而是「你會怎麼變」——那需要在一天當中不同的時候各記一筆。 這不是懲罰，也不是因為你做錯了什麼。

漏填了怎麼辦？

不用補填。缺漏已經在研究設計的考慮之內——漏掉的就讓它過去，下一次照常記錄就好。 不會被扣分，也不用有壓力。

第一次會多花一點時間

正式開始前有一份基線問卷（基本資料 + SHAPS 14 題），約 10–15 分鐘，**只需要做一次**。 基本資料之後不用重複填寫。之後的每日記錄，單次約 5–10 分鐘。 完整追蹤 24 週，共 168 個追蹤日。

STEP 5

信使契約（LINE 提醒）

怕忘記？讓公會信使當你的鬧鐘。這一步是選用的。

失樂感監測平台 · LINE 信使契約

失樂感監測平台 · LINE 信使契約

1 掃碼加好友

與公會信使立下契約。

2 記錄台重新開放時收到口信

不是回頭催你，是告訴你「現在可以填了」。頻率自己決定：每次開放都提醒、 一天只提醒一則、或完全不要，設定頁隨時能改。晚上 10 點到早上 8 點不打擾， 半夜輪到的會等到早上併成一則。

3 想查就查「我的進度」

選單裡按一下，就回你「還要多久、幾點開放、今天完成幾次」，問幾次都可以。 選單另有「使用說明」。

口信的三個約定

- 口信只看「今天回報了沒」，**與你的作答內容完全無關**，也不會因為你沒回應而多發
- 隨時可以解除契約；封鎖帳號也會自動停止口信
- 有問題也可以直接傳訊息——研究團隊會親自回覆你

口信一律用中性的「記錄」，不帶遊戲用語；**兩種模式收到的口信一模一樣**。

BONUS

歷程、趨勢與移動平均

回頭看，才知道自己走了多遠。

🏆 歷程

連續記錄天數、完成次數都在這裡。你也可以切換「當日 / 7 日 / 14 日 / 30 日」的趨勢視角，看見自己記錄的移動平均曲線——短期的起伏被抹平之後，真正的趨勢才浮出來。

剛開始只會看到點，還不會有線。7 日的線要累積滿 7 個有記錄的日子才會出現， 14 日、30 日同理。在那之前，圖上是一個一個的點—— 資料還不夠畫出一條可信的線，硬畫出來反而會誤導。繼續記，線自己會長出來。

為什麼是「移動平均」？單一天的心情高低起伏本來就會發生，一個難受的日子不代表什麼。 把多天的記錄平均起來，雜訊被抹掉，變化的方向才看得清楚——這正是這個研究最核心的科學方法， 也是你每天幾分鐘的記錄如此珍貴的原因。

📜 日記寫給未來的自己

英雄日誌 / 我的日記兩種模式都有，可以隨時寫，沒有次數限制，也可以附照片。 它不是研究要求的作業，是留給你自己的東西。

提醒： 趨勢圖顯示的是你的記錄軌跡，**不是診斷結果**。SHAPS 或移動平均趨勢 不能單獨用來診斷精神疾病、判定自傷風險或決定醫療處置。 任何對自己狀態的疑問，都歡迎與研究人員或你的醫療團隊討論。

MINDSET

放在心上的三個觀念

整本手冊如果只能記住三件事，就是這三件。

一、你不會看到分數

平台刻意不顯示任何分數。沒有及格線、沒有排名、沒有「你今天表現如何」—— 這是為了讓你能毫無壓力地誠實作答的研究設計。整體研究結果將以匿名統計的形式發表。

二、誠實比完美重要

今天心情不好，就照實選；漏了一次，就讓它過去。研究需要的是真實的你，不是完美的出席率。 某一種答法不會讓遊戲比較好玩，也不會讓研究比較滿意。

三、你的資料受到保護

姓名會換成研究代碼，資料全程加密保存並依角色授權控管； 身分對照資料與研究資料**分開存放**，姓名、病歷號、學號、軍籍與聯絡方式 **不會進入問卷資料庫**。分析與發表僅使用去識別化資料。 除依法需要或有關機構調查外，絕對保密。

照顧自己優先： 若作答過程出現強烈不適或自傷的念頭，請立即停止填答。若填答過程出現明顯不適或自傷念頭，請立即停止填答並告訴研究人員。研究人員會於發現當日暫停後續填答，並依院內既有自傷風險與臨床安全流程，協助轉介你的原醫療團隊或急診。 若有立即危險，請依緊急醫療流程處理，或撥打安心專線 1925（24 小時）、生命線 1995、張老師專線 1980；緊急狀況請撥 119 或 110。

Q & A

常見問題精選

更多問題與影片解說：www.anhedonia-brave-tour.com

參加研究會影響我的權益嗎？

不會。純問卷的觀察性研究，不投藥、不抽血、不做侵入性檢查、不調整治療。你的醫療照護、就診安排與治療計畫都不受影響，也不影響你與醫療團隊的關係。

中途可以退出嗎？

隨時可以，不需要任何理由，也不會有任何不利影響。已收集的資料要不要繼續使用，由你在同意書上自行勾選決定。

要花多少時間？

基線問卷約 10–15 分鐘（一次性）；之後每天至少 1 次、至多 3 次，單次約 5–10 分鐘（簡潔模式約 2 分鐘），追蹤 24 週、共 168 個追蹤日。

漏填了一次怎麼辦？

不用補填，下一次照常記錄就好。可加 LINE 信使契約，記錄台重新開放時會收到口信；提醒頻率自己決定，也可以完全關掉。

填問卷會不會讓我不舒服？

有些題目與情緒相關，可能造成短暫的心理不適。你可以暫停、跳過不想回答的題目或停止參加；只要覺得不舒服，隨時告訴研究人員，他們會提供個別化協助。

手機、電腦都能用嗎？

可以。打開瀏覽器輸入網址即可使用，不必到商店下載 App（想要的話可以把它加到手機主畫面，開起來比較快）。換手機、換瀏覽器都不會不見：記錄與日誌存在研究團隊那邊，冒險模式的營地、等級與收集也跟著帳號走，用同一組帳號登入就接得回來。

我的主治醫師看得到我填了什麼嗎？

看不到個別作答內容。研究資料以研究代碼建檔，姓名與病歷號不會進入問卷資料庫。只有在你主動告知、或研究人員檢視資料時發現安全疑慮時，才會依安全流程聯繫你並協助轉介。

這會取代我原本的回診嗎？

不會。平台是研究工具，不是治療，也不能取代醫師診斷、治療或緊急醫療處置。你原本的回診、用藥與治療都照常。

SUPPORT

遇到困難？找這些人

任何問題都有窗口，不用自己硬撐。

研究團隊 聯絡人	**賀彥中（國防醫學大學護理學院護理學系）** 02-8792-3311 分機 18780 · bobyu89@gmail.com 平台操作、排程、帳號問題，找他就對了。24 小時緊急聯絡電話載於你簽署的受試者同意書。
三軍總醫院內湖總院 執行場域	**三軍總醫院內湖總院 精神醫學部** 基線問卷原則上在院內完成；之後的每日記錄可用自己的手機、平板或電腦，在方便且具隱私的地方填答。
TSGHIRB B202605155 審查單位	**三軍總醫院 人體試驗審議會** 02-8792-3311 轉 17763 三總內湖總院、北投分院、國防醫學大學場域的權益申訴窗口。對研究權益有疑問或申訴，可以直接聯繫審查單位，不必經過研究團隊。
心理支持 真人接聽	**安心專線 1925 · 生命線 1995 · 張老師專線 1980** 若出現強烈不適或自傷念頭，請立即就醫或撥打 1925（依舊愛我），24 小時全年無休。 緊急狀況請撥 119 或 110。App 裡的「需要有人談談？」卡片也有同一組號碼，可以直接點撥。

回報平台問題的小技巧： 截圖畫面 + 記下時間，傳給研究人員或 LINE 官方帳號，處理速度會快很多。

準備好開始了嗎？

看懂了、想清楚了，再決定要不要參加。

正式加入前，研究人員都會當面向你完整說明。

www.anhedonia-brave-tour.com

平台入口與說明影片 · 本場域導覽影片：intro-tsgh.mp4

基於移動平均理論與生態瞬時評估法之失樂感個人化動態監測系統發展與應用
三軍總醫院內湖總院 精神醫學部 | TSGHIRB B202605155（三軍總醫院 人體試驗審議會）
計畫主持人 賀彥中 · 經費來源：國家科學及技術委員會
© 2026 智慧醫療轉譯及創新實驗室 · 與 CN Lab 共同開發
本手冊為研究說明用途，**不取代受試者同意書**；兩者不一致時以核准之同意書為準。