

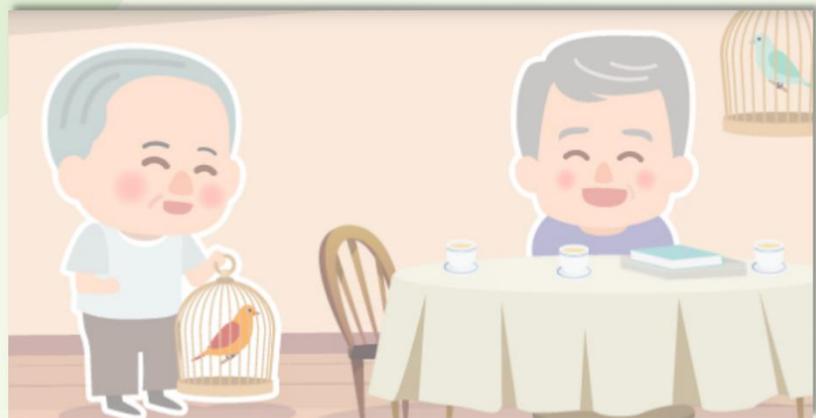
「賽馬會樂齡同行」手機應用程式介紹

心情日記



- 心情欠佳卻不知道為什麼或如何平服？
- 心情日記能幫助個人管理和改善情緒！

如何透過心情日記管理和改善情緒？



- 透過每天記錄心情，和與心情相關的事件
- 選擇多做令自己開心的事
- 想辦法去減少不開心事件對自己的影響

心情日記使用教學



1. 成功下載手機應用程式後，按「心情日記」按鈕
2. 新用戶需先作帳戶登記
3. 輸入用戶名稱和性別，然後再按「登記」按鈕，便可以開始使用心情日記

心情日記使用教學



1. 加入事件時，按「增加事件」按鈕
2. 輸入時間、心情、活動類別、情緒溫度和事件然後再按「保存紀錄」按鈕
3. 情緒溫度是指情緒的強烈程度，由1至10，10分代表最強烈

心情日記使用教學

1



2



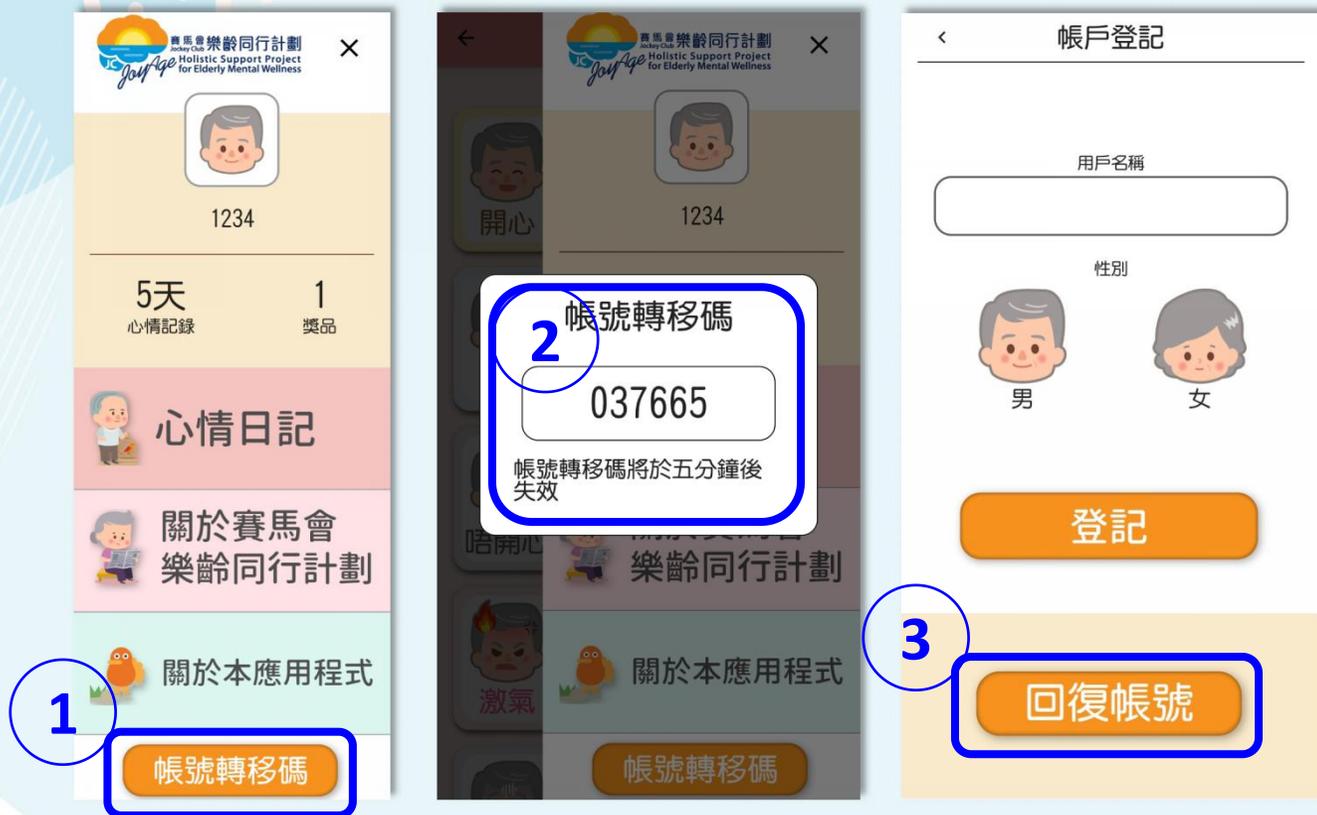
1. 7天情緒溫度總分幫助用戶增加對事件與情緒之間的了解，例如哪些事件會觸發較強烈的情緒
2. 心情日記亦會適時提供改善情緒的建議

心情日記使用教學



- 每完成5天心情記錄，會收到一個程式貼紙！

如果更換手提電話會否失去記錄？



1. 更換手提電話時，只需在舊電話上按「帳號轉移碼」按鈕
2. 手機應用程式會提供一個帳號轉移碼
3. 然後在新電話上按「回復帳號」按鈕，並輸入帳號轉移碼，便可以將心情日記轉移到新電話！

從今天開始照顧自己的情緒健康，
使用心情日記吧！

~ 完 ~