



BEGINNER'S GUIDE

冒險手冊

新手指南

失樂感個人化動態監測系統

通用版 • 五場域適用

IRB 114006 • TSGHIRB B202605155
PI / CO-PI HO YEN-CHUNG

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、不做侵入性檢查、不影響你原本的治療或權益。
- ▶ **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，治療、住院安排、課業、師生關係、軍中權益都不受影響。

你需要的裝備

- ▶ 一支能上網的手機（電腦、平板也可以）
- ▶ 研究人員提供給你的帳號與密碼
- ▶ 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。

STEP 1

登入：打開你的冒險之門

手機掃 QR，或在瀏覽器輸入網址。



app.anhedonia-brave-tour.com

1

打開登入頁

掃左邊的 QR，或直接輸入網址。

2

輸入帳號密碼

使用研究人員提供給你的帳號登入。

3

按下「開始遊戲」

冒險就開始了。



平台登入畫面 — 按下「開始遊戲」進入你的像素世界

忘記密碼？直接聯繫研究人員幫你重設，不用自己想辦法。

STEP 2

選一種你喜歡的玩法

兩種模式答的是同一份題目，資料完全等值——差別只在體驗。

冒險模式

- ✓ 每一題都是一幕像素劇場
- ✓ 走訪 14 個地點，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

簡潔模式

- ✓ 同樣的題目，卡片式快速作答
- ✓ 大約 2 分鐘就能完成
- ✓ 遊戲獎勵照樣累積，不會少
- ✓ 適合忙碌、只想快速填完的日子

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，明天想省時就簡潔，完全自由。

小訣竅：第一次使用建議先玩一趟冒險模式，認識你的像素世界；之後忙的時候再切簡潔模式。

完成一趟記錄：出發作答

一趟完整的記錄迴圈，從「開啟冒險」開始。

1

按下「開啟冒險」

首頁的大按鈕。時間到了它會自動亮起，還沒到時間會顯示倒數。

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，你只要選出「最貼近你現在感受」的表情選項就好——沒有對錯，憑直覺選。



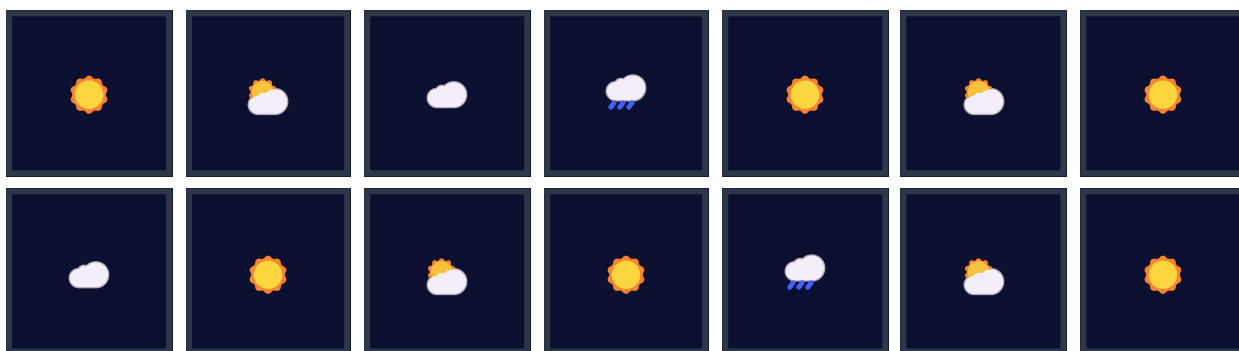
作答時的唯一原則：誠實面對自己的感受。答案不會被評分、不會被比較，也不會影響任何遊戲獎勵。

完成一趟記錄：看見你的世界

答完之後，答案會化成你專屬的世界景色。

今日的世界 — 答案變成天氣

14 個回答化成 14 格天氣。晴、雲、雨都是你今天真實的樣子——不是成績單，是風景。



世界地圖 — 你的樂趣地景

你的快樂由哪些事情組成？四個境地各自對應一類生活樂趣，一張地圖看得見。

人聲之境

與人相處、聊天、陪伴的樂趣

感官之境

美食、風景、音樂等感官享受

閒暇之境

興趣、嗜好、休閒活動的樂趣

爐灶之境

日常生活、家庭與例行事務

就這樣，一趟完成！從開啟冒險到看完世界，冒險模式約幾分鐘，簡潔模式約 2 分鐘。

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

一天的記錄次數

5

每次間隔（小時）

24

追蹤期間（週）

時間到，按鈕自動開啟

一天填 3 次、每次間隔 5 小時。不用自己算時間——時間還沒到，「開啟冒險」會顯示倒數；時間一到，按鈕就會亮起。你的確切排程，研究人員會告訴你。

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。

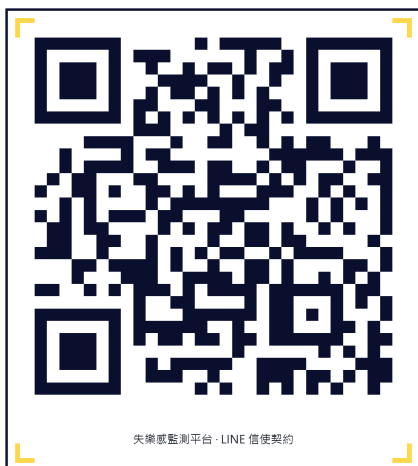
第一次會多花一點時間

正式開始前有一份基線問卷，約 10-20 分鐘，只需要做一次。之後的每日記錄，單次只要幾分鐘。

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。



1

掃碼加好友

與公會信使立下契約。

2

傍晚收到口信

當天還沒記錄時，傍晚會收到一則提醒。

3

照常記錄即可

已完成的日子不會被打擾。

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。
- ▶ 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。

順帶一提：想參加研究的親友也可以掃這個 QR 詢問。

番外篇：你的營地與圖鑑

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

你的大本營。同伴、裝備與設施會隨著持續記錄慢慢增加——今天多一頂帳篷，明天多一位夥伴，營地的熱鬧程度就是你旅程的足跡。

圖鑑 — 423 件裝備等你收集

旅途中獲得的同伴與裝備都收藏在圖鑑裡。每一件都有自己的像素立繪與說明，收集控請注意，這裡會讓你想每天回來。

測繪師之書 — 八章旅途故事

隨著記錄推進逐章解鎖的故事書。一位測繪師的旅程，八個章節，陪你走完二十四週。

重要：獎勵跟作答內容無關

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。

番外篇：日誌、成就與趨勢

回頭看，才知道自己走了多遠。

英雄日誌

記錄今天的心情，文字或量表都可以。寫給未來的自己——很多受試者說，回頭翻日誌是整趟旅程最有感的部分。

冒險成就與歷程

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

為什麼是「移動平均」？

單一天的心情高低起伏很正常，一個壞日子不代表什麼。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。

提醒：趨勢圖顯示的是你的記錄軌跡，不是診斷結果。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。

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，就照實選不好的選項；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。

三、你的資料受到保護

姓名會換成研究編號，資料全程加密保存；臨床組的研究資料與病歷分開存放，姓名、病歷號、軍籍不會進入問卷資料庫。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，請立即告訴研究人員、就醫，或撥打 24 小時安心專線 1925。

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治療或權益嗎？

不會。純問卷的觀察性研究，不投藥、不做侵入性檢查、不調整治療。臨床組不影響醫療照護與住院安排；學生組不影響課業或師生關係；軍職受試者不影響軍中權益。

▶ 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 10-20 分鐘（一次性）；之後一天 3 次、每次間隔 5 小時，單次只要幾分鐘，追蹤 24 週。

▶ 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，當天還沒記錄時傍晚會收到提醒。

▶ 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。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，不需要安裝 App；手機、平板、電腦的進度完全同步。

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）

02-8792-3311 分機 18780

samuelho@mail.ndmutsggh.edu.tw

平台操作、排程、帳號問題，找他就對了。

IRB 114006
審查單位

衛生福利部草屯療養院 人體試驗委員會

049-2550800 轉 5305 • IRB@ttpc.mohw.gov.tw

亞洲大學、草屯療養院場域的權益申訴窗口。

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、北投分院、國防醫學大學場域的權益申訴窗口。

心理支持
24 小時

安心專線 1925

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），全年無休。

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。

準備好開啟冒險了嗎？

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。



平台入口與說明影片

www.anhedonia-brave-tour.com

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

IRB 114006（草屯療養院・亞洲大學） | TSGHIRB B202605155（三總內湖・北投分院・國防醫學大學）

© 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