

苦GYM甘來

Relieve your stress,
press to start

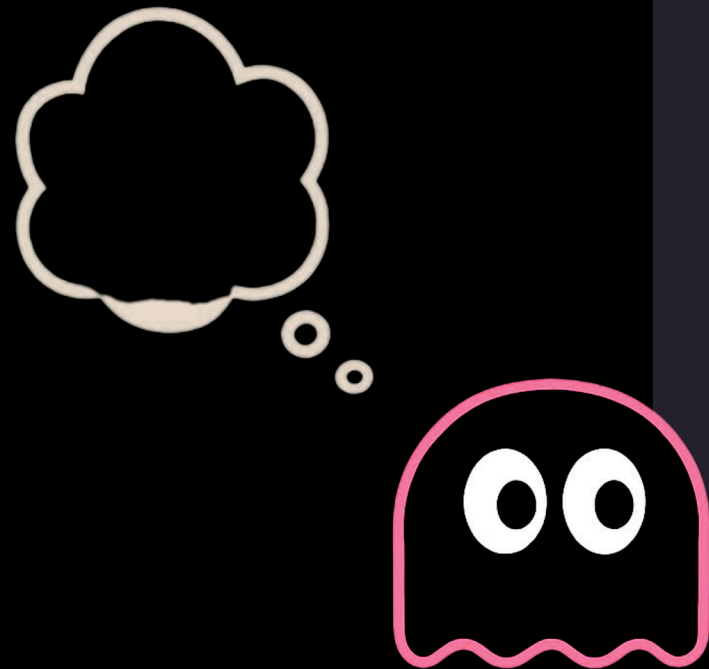


研究背景與動機

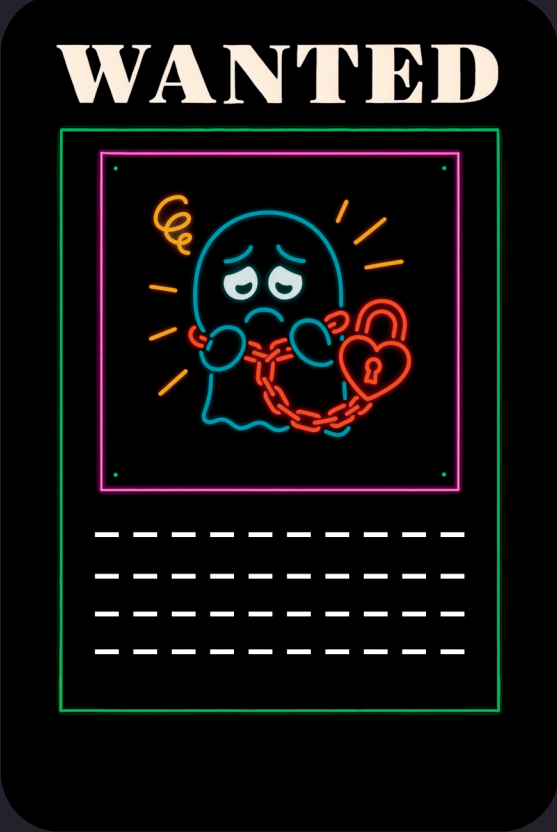
Z世代的焦慮和抑鬱徵狀比率，明顯高於其他世代，當他們產生負面情緒時，傾向在虛擬世界中抒發。雖然打電動能有效減輕當下的情緒，但也容易變成一種自我逃避，使玩家往往因逃避壓力及未解決現實問題，產生更大的空虛與焦慮感。

設計亮點

- 1. 將日常壓力轉換為壓力怪在遊戲中擊敗，陪伴玩家解決情緒
- 2. 將數據轉成減壓程度，培養玩家對生活日常壓力的自我洞察
- 3. 在遊戲後以小卡根據壓力情境，提供正向鼓勵及個人化建議



擊敗小卡成果



遊戲畫面示意



設計流程與架構

