

# 苦 GYM 甘來

Relieve your stress,  
press to start

第五組 | 王妍儒 陳昀頤 葛瑜晴 廖家緯  
劉宸希 蕭佳瑄 潘亭杉 林珀鋒

在當今生活，壓力幾乎無所不在



# Z世代年輕人的焦慮和抑鬱徵狀比率，明顯高於其他世代

《全港首個大型縱貫研究-四代香港市民的心理健康與抗逆力：對逆境與創傷的反應》（鄧素琴等人，2025）



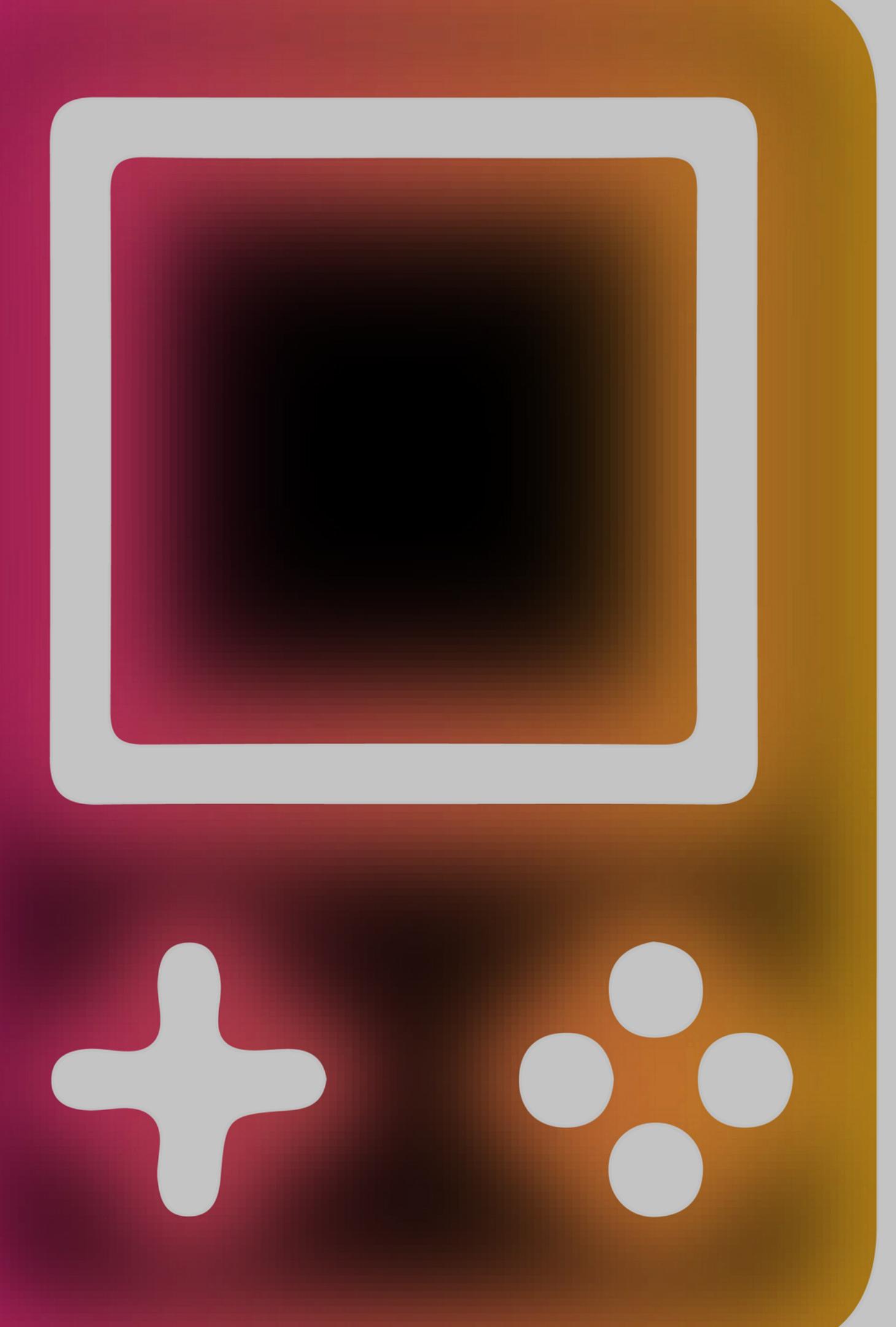
77% 的 Z 世代族群會透過線上遊戲釋放壓力  
比起現實生活，他們更傾向在虛擬世界中抒發真實情感

《Razorfish Study Finds 52% of Gen Z Gamers Feel More Like Themselves in the Metaverse than in Real Life》  
(May & LaBar, 2022)



然而，玩家往往在離開後，產生**更大的空虛與焦慮感**

《幸福或是疏離？虛擬世界的角色扮演與現實衝擊之研究》（蔡育政，2015）



虛擬世界遊戲是 Z 世代抒發情緒的管道

他們在虛擬世界中緩解當下的情緒  
但也容易變成一種 現實問題的自我逃避

# 指定題目

如何轉換虛擬運動遊戲中的數據，提升使用者的參與動機與自我洞察

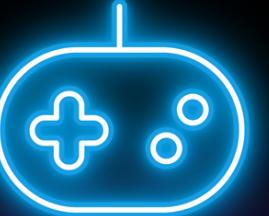
# User Research 虛擬運動遊戲使用體驗

文獻回顧 + 48 份問卷 + 訪談 7 位受訪者

遊戲前  
使用動機



遊戲中  
體驗需求



遊戲後  
長期動機

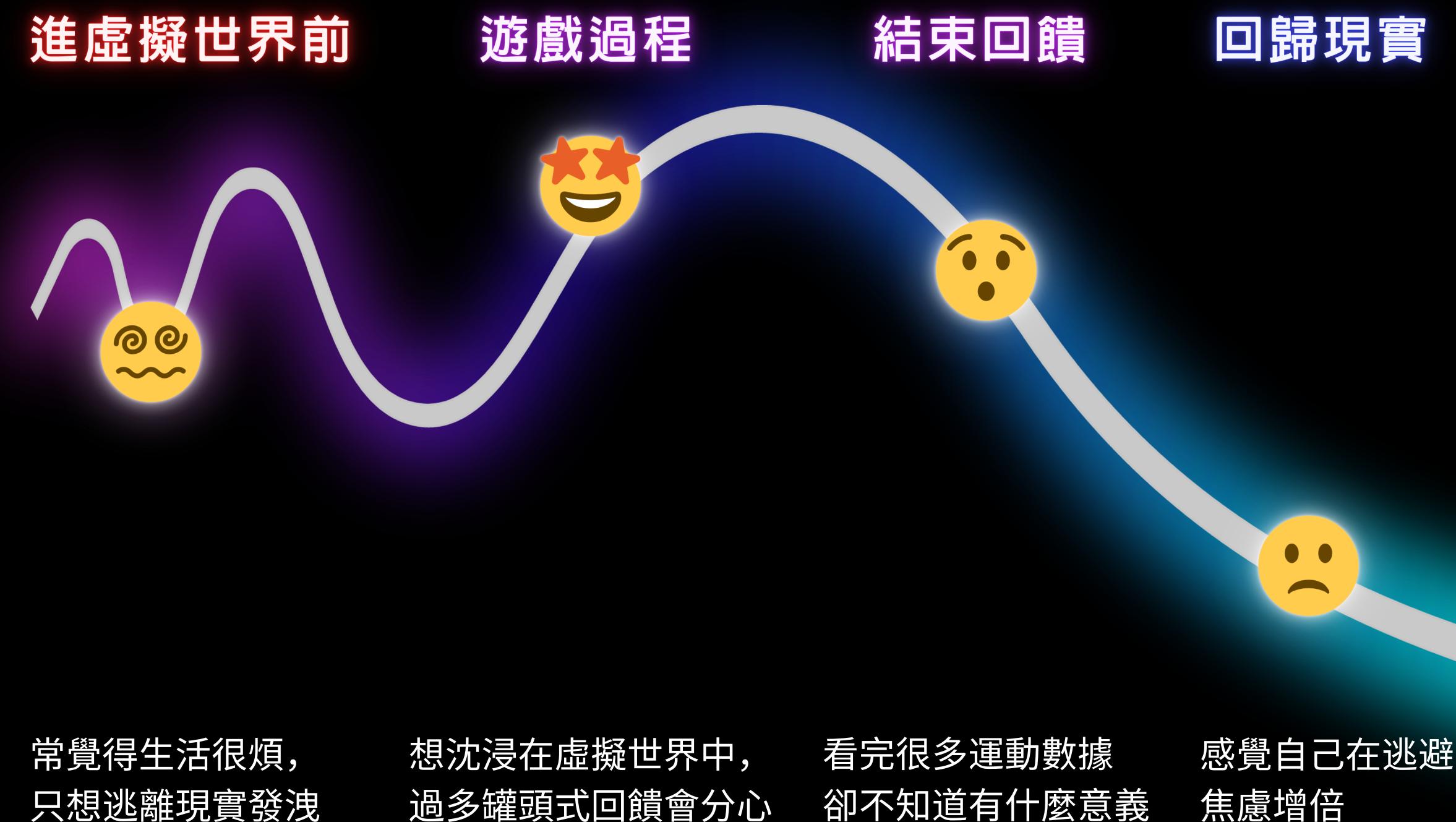


- 主要動機為日常紓壓

- 需要沈浸式的紓壓體驗
- 比起運動數據，  
想更直觀地獲得正向文字回饋

- 提供闖關、獎勵機制

# User Journey Map (version of a less-than-ideal state)



# 將痛點轉化為設計機會

PAIN

只能得到單純的運動表現數據，  
難懂也無法有效產生自我洞察

HMW

如何**加值數據**成對使用者有意義的內容，  
以提升他們的自我理解？

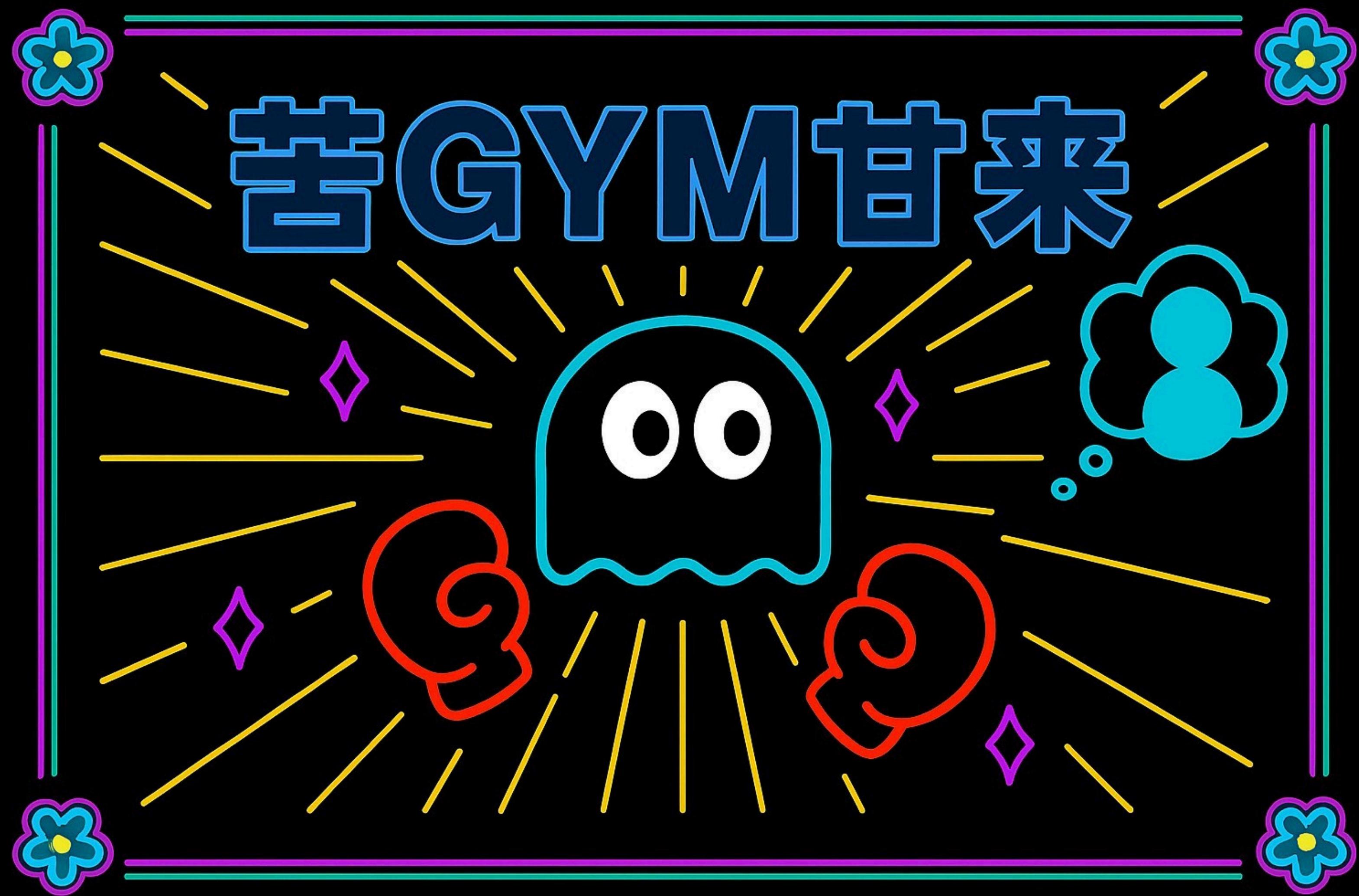
雖然在虛擬實境中紓壓，  
但結束後無力面對現實壓力



他們需要的不只是一款紓壓的 VR 運動遊戲

更需要在過程中知道

這不只暫時的逃離，而是一種面對現實的勇氣



# 產品主要功能



# #逐步解鎖個人化的紓壓體驗



比起直接在拳擊場打拳，  
我們以 AI 語音邀請玩家分享面臨的壓力，  
對打對象轉為玩家遇到的鳥事對象，成為**專屬壓力怪**



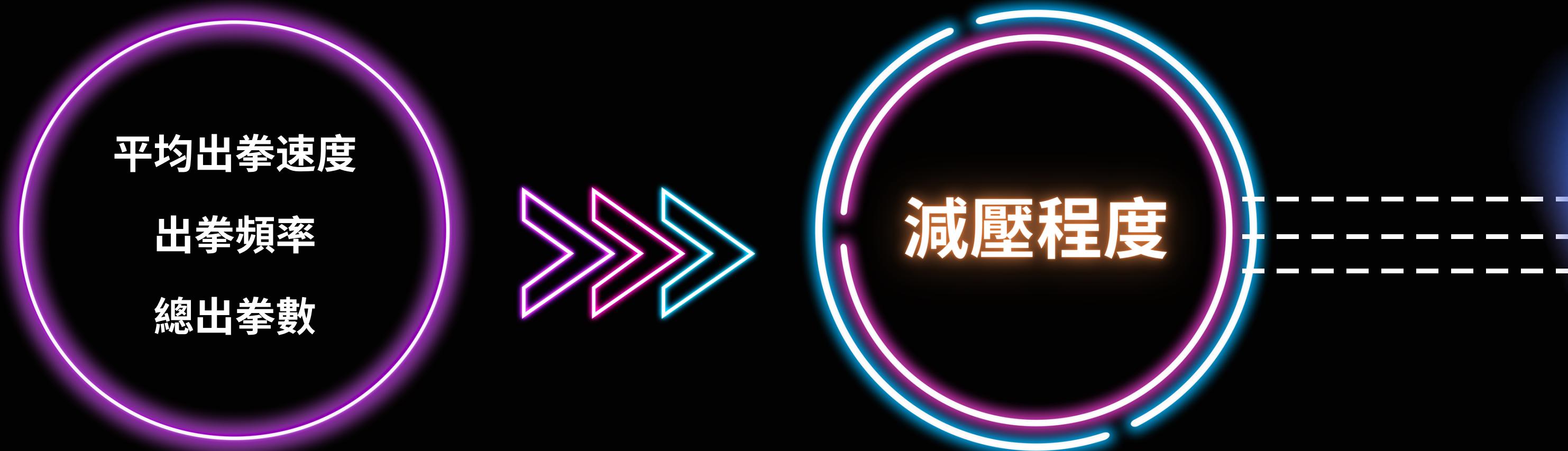
**自主感**  
**勝任感**

讓玩家在對打過程，  
同時享受**生心理的紓壓**  
  
根據拳擊累積數，  
讓玩家不斷挑戰自我，**解鎖晉級場景**

## # 以數據加值驅動自我洞察

不只是冷冰冰的數據或排行榜

而是可以直接得知轉換的減壓程度，提升對生活壓力的自我洞察



# # 專屬你的擊敗小卡

透過 LLM 生成個性化敘事內容，用正向、溫暖的語言，提供未來面對這個壓力時的個人化鼓勵與建議

**WANTED**



死亡日期：2025/07/20

減壓程度：87%

總是被塞工作還不能拒絕，真的會很委屈。  
或許你可以試著讓他們知道你的工作量，也  
練習劃出哪些是你可以幫忙。

**SSR**

工作壓力

**WANTED**



死亡日期：2025/07/20

減壓程度：63%

一直忍著怕吵架，其實更容易悶出問題。或  
許你可以試著從傾聽自己的聲音開始，正視  
自己情緒的也很重要的歐

**SR**

戀愛關係壓力

**WANTED**



死亡日期：2025/07/20

減壓程度：41%

你不需要跟別人比較。你已經在努力了，休  
息一下也是為了走更長的路。

**R**

經濟壓力

**WANTED**



死亡日期：2025/07/20

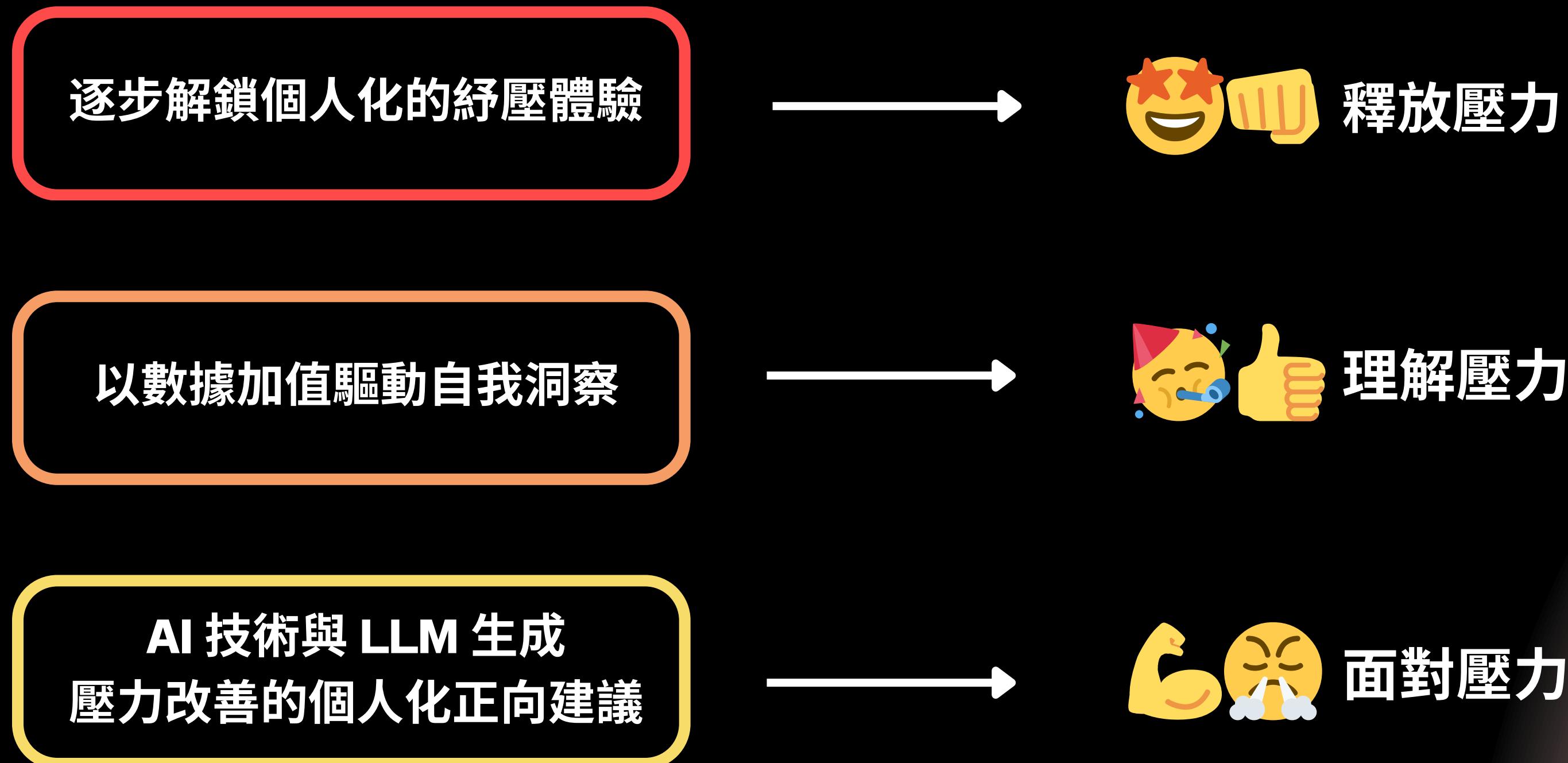
減壓程度：93%

或許你可以觀察看看：你在追求完美的當下  
，心裡真正害怕的是什麼？不是要你立刻放  
下，而是先試著理解。

**SSR**

自我內耗

# 苦Gym甘來 | 創新設計概念

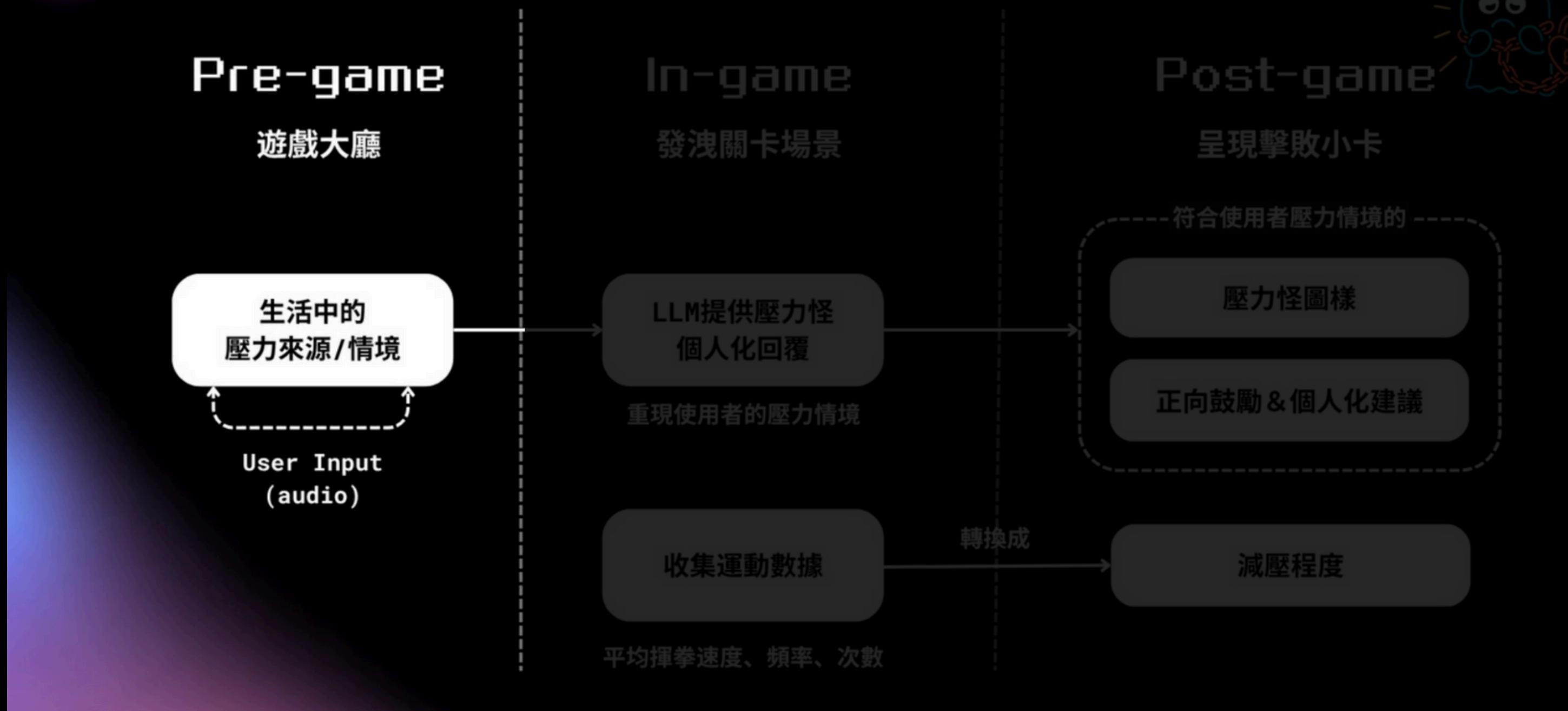


減壓過程

# 原型與系統設計

# Pre-game

## ❖ 設計流程與架構



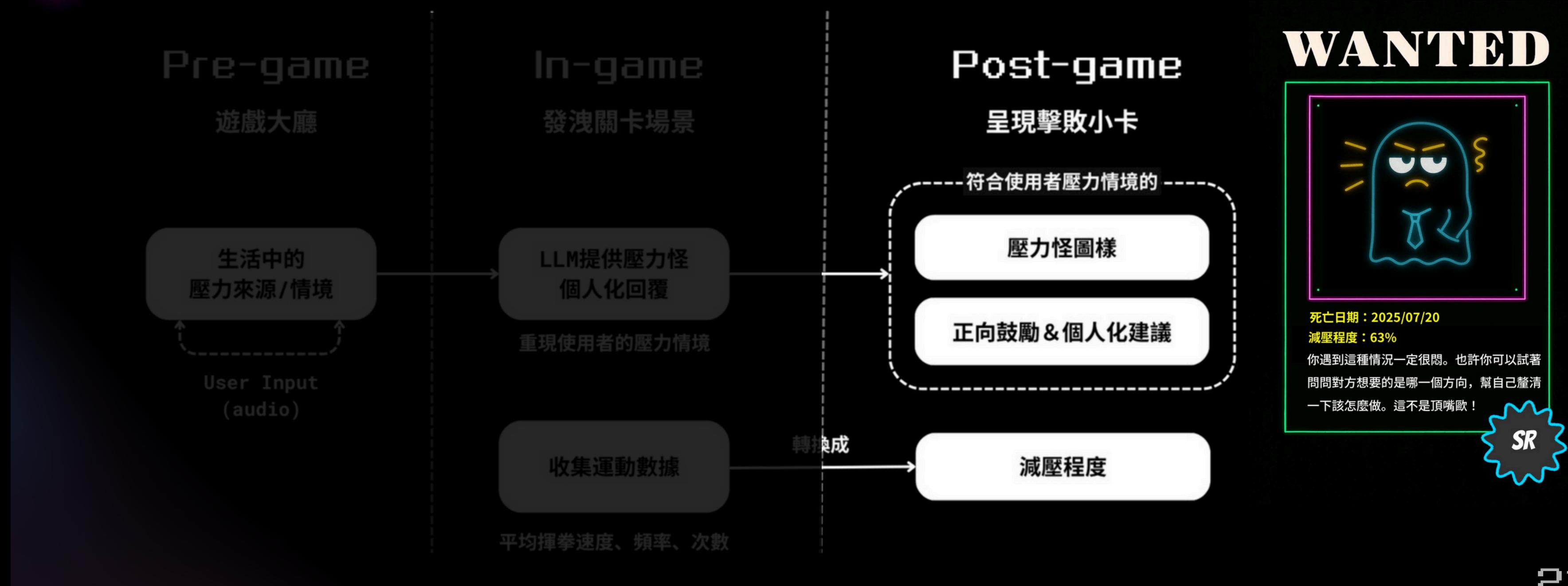
# In-game

## ❖ 設計流程與架構

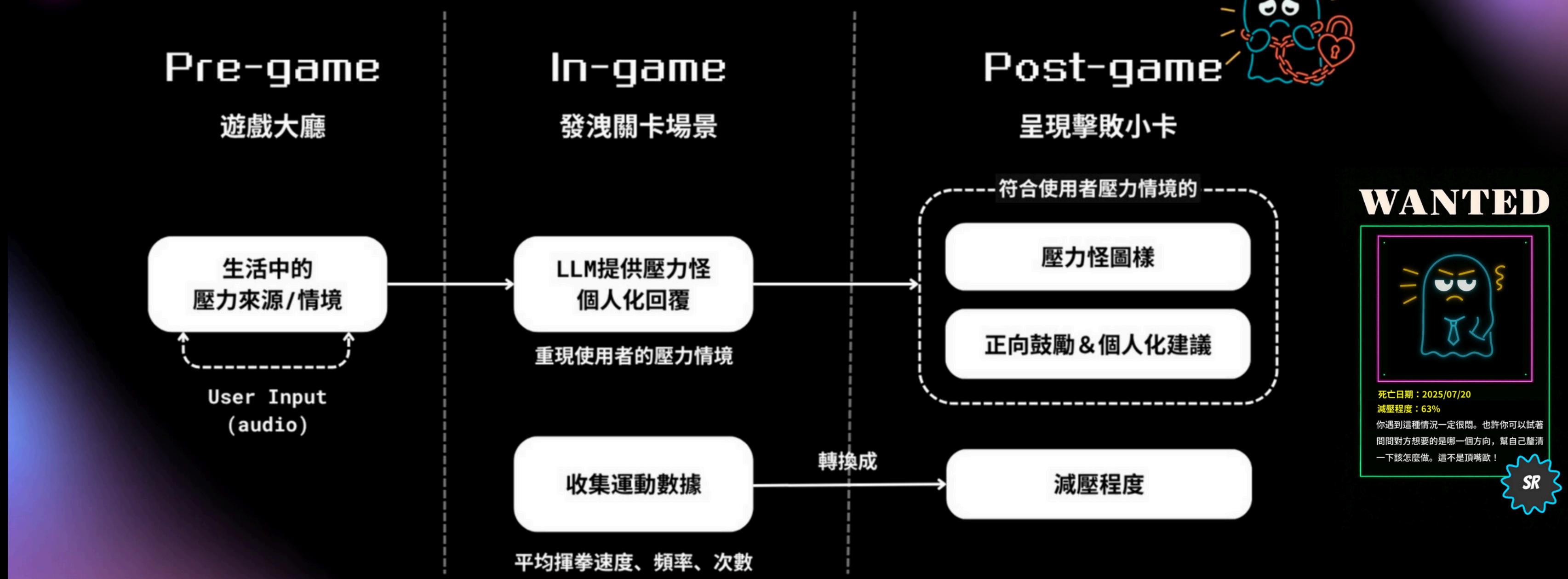


# Post-game

## ◆ 設計流程與架構



## ✧ 設計流程與架構



# 技術亮點

數據處理 —  
VR運動軌跡轉公式

- 採集運動數據  
運動軌跡
- 分析使用者數據  
揮拳速度、揮拳數

多模態數據轉化  
— 語音變文字

- 語音辨識
- 自然語言理解

冰冷數據  
轉換溫暖小卡

- 情緒智慧生成
- 高度個人化鼓勵 & 建議

# 本產品與競品差異



## | The Thrill of the Fight

- 沈浸式體驗佳，打擊感真實
- 純運動數據呈現



## | Creed : Rise to Glory

- 洛基擔任教練，擁有優秀的故事體驗
- 純運動數據呈現

# 本產品與競品差異

競品僅供的數值缺乏情感與個性化的回饋  
我們將數據轉成減壓程度，產生對日常壓力的**自我洞察**

## The Thrill of the Fight

• 沉浸式體驗，打擊感真實  
• 運動量大，但相對體能需求高

競品多為僅能釋放壓力的娛樂向遊戲，  
我們則陪伴玩家紓解真實壓力，以小卡引導玩家理解並面對情緒

- 洛基擔任教練，擁有優秀的故事體驗
- 有體力限制，無法盡情揮拳

# 未來展望

開發更多  
運動管理功能

強化歸屬感  
(SDT)

設計多元的  
長期動機的機制

- 加值數據成更多指標，提升玩家對身心健康的自我洞察
- 開發運動模式，能在擊敗小卡中得到更完整的運動指導
- 提供虛擬社群互動，提升玩家之間的連結，如：相似壓力情境的經驗值分享
- 創建玩家的虛擬角色，讓產生的改變可視化
- 建立完整世界觀與故事線，或讓壓力怪有不同性格
- 以道具解鎖或限時關卡等，激勵玩家定時登入

讓玩家不再只是暫時的發洩  
而是獲得面對現實壓力的勇氣後

成為 苦 GYM 甘來 的自己