

# 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
- 提供闖關、獎勵機制
- 比起運動數據，  
想更直觀地獲得正向文字回饋

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

**Jacky**

年齡：23歲

職業：即將畢業的大學生

情感：

想在虛擬世界中抒發壓力

目標與期待：

壓力大的時候想先盡情發洩情緒，  
但還是要面對現實問題

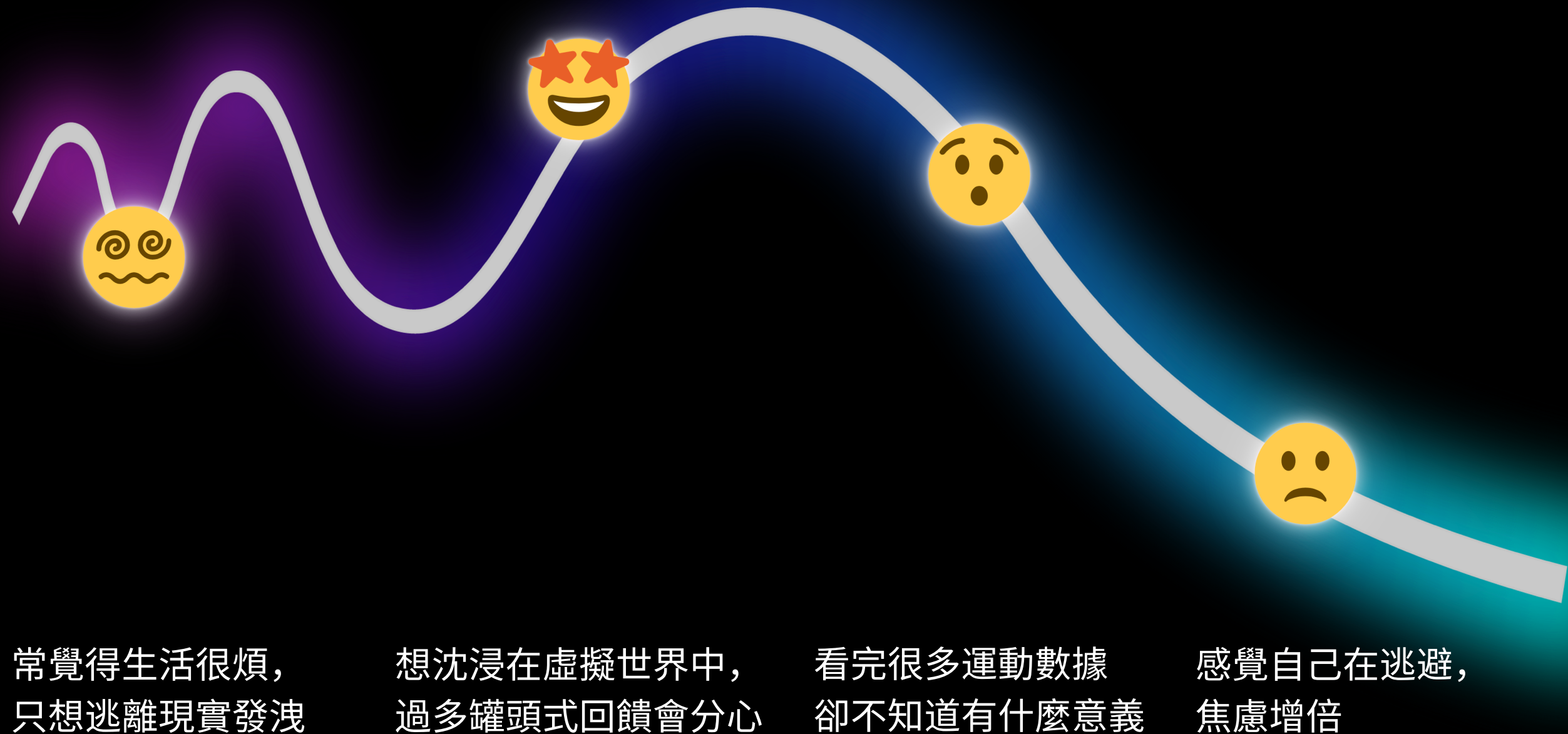


進虛擬世界前

遊戲過程

結束回饋

回歸現實



# 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

雖然在虛擬實境中紓壓，  
但結束後無力面對現實壓力

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？

如何設計遊戲讓使用者既能紓壓，  
也能賦予他們**面對真實世界壓力的勇氣**



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

苦GYM甘来



# 產品主要功能

## AI 語音自訂對手

不是我負責的



## 個人化回饋小卡

**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

## 累積拳數解鎖場景

500



# # 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

讓玩家在對打過程，  
同時享受**生心理的紓壓**

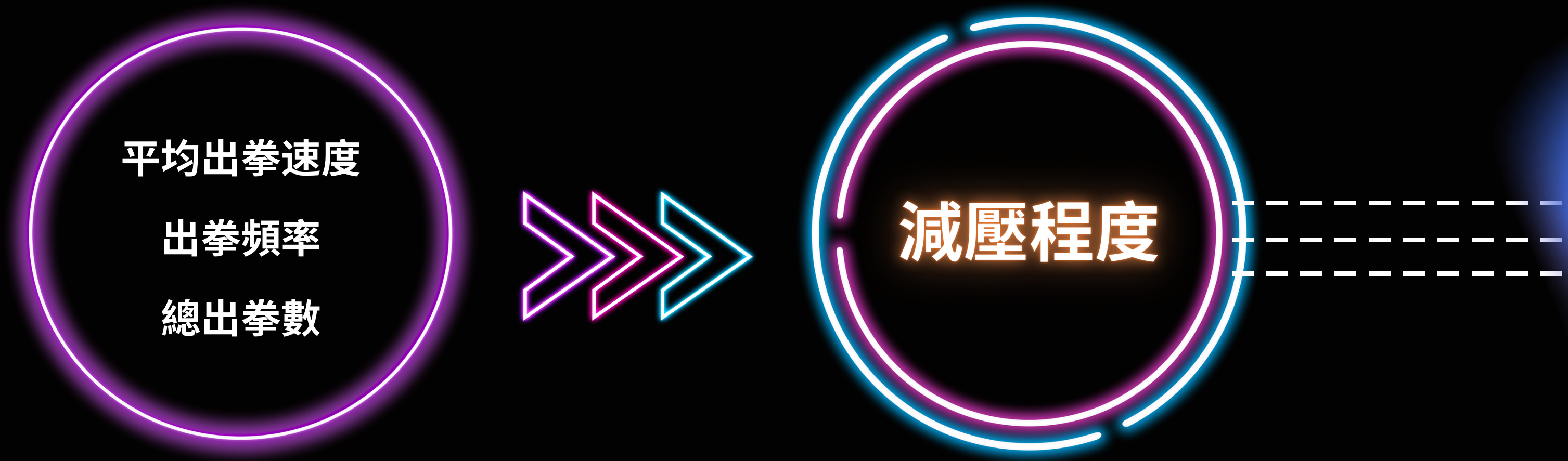
## 勝任感

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**



工作壓力

戀愛關係壓力

經濟壓力

自我內耗

# 苦Gym甘來 | 創新設計概念

逐步解鎖個人化的紓壓體驗



  感到壓力

以數據加值驅動自我洞察



  釋放壓力

AI 技術與 LLM 生成  
壓力改善的個人化正向建議



  理解壓力

  面對壓力

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

Pre-game  
遊戲大廳

生活中的  
壓力來源/情境

User Input  
(audio)

In-game  
發洩關卡場景

LLM提供壓力怪  
個人化回覆

重現使用者的壓力情境

收集運動數據

平均揮拳速度、頻率、次數

轉換成



# Post-game

## ✧ 設計流程與架構

Pre-game

遊戲大廳

生活中的  
壓力來源/情境

User Input  
(audio)

In-game

發洩關卡場景

LLM提供壓力怪  
個人化回覆

重現使用者的壓力情境

收集運動數據

平均揮拳速度、頻率、次數

Post-game

呈現擊敗小卡

符合使用者壓力情境的

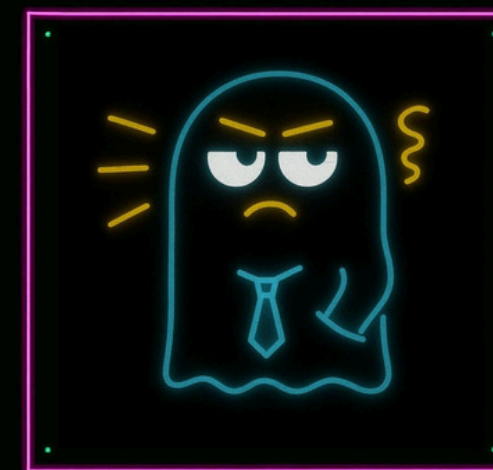
壓力怪圖樣

正向鼓勵 & 個人化建議

減壓程度

轉換成

# WANTED



死亡日期：2025/07/20

減壓程度：63%

你遇到這種情況一定很悶。也許你可以試著問問對方想要的是哪一個方向，幫自己釐清一下該怎麼做。這不是頂嘴歐！

SR

## ✧ 設計流程與架構

Pre-game

遊戲大廳

生活中的  
壓力來源/情境

User Input  
(audio)

In-game

發洩關卡場景

LLM提供壓力怪  
個人化回覆

重現使用者的壓力情境

收集運動數據

平均揮拳速度、頻率、次數

Post-game

呈現擊敗小卡

符合使用者壓力情境的

壓力怪圖樣

正向鼓勵 & 個人化建議

減壓程度

轉換成

WANTED



死亡日期：2025/07/20

減壓程度：63%

你遇到這種情況一定很悶。也許你可以試著  
問問對方想要的是哪一個方向，幫自己釐清  
一下該怎麼做。這不是頂嘴歐！

SR



# 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

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

- 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

## 強化歸屬感 (SDT)

- 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

## 設計多元的 長期動機的機制

- 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
- 創建玩家的虛擬角色，讓產生的改變可視化

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