

## 「鬱」教於樂 遊戲科技與憂鬱症議題的碰撞

刊出日期：2021/11/10 | 文字：葉筱君 | 責任編輯：陳亭佑

全文共2525字，閱讀大約需要5分鐘

你身邊有憂鬱症的朋友嗎？當他們向你訴苦時，你又是如何回應他們的呢？近年來全球憂鬱症患者人數越來越多，以正確的觀念看待憂鬱症及陪伴憂鬱症患者儼然已成為現代社會重要的課題之一。《最後一個晚安》、《越鬱》等團隊透過數位遊戲設計，讓大眾在輕鬆的過程中一步步學習陪伴、幫助憂鬱病患，破除對患者的歧視，化解誤解。



▲ 憂鬱低落情緒。(圖片來源 / [Pexels](#))

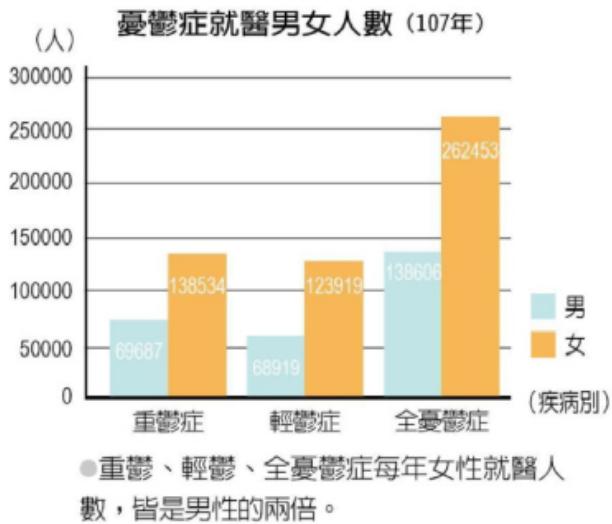
## 憂鬱浪潮來襲

今年三月，知名YouTuber阿滴公開表示自己過去一年罹患憂鬱症，好轉後透過影片闡述自己在憂鬱之路的掙扎及心路歷程，引發PTT與Dcard等各大網路論壇討論。

究竟什麼是憂鬱症？根據社團法人臺灣憂鬱症防治協會的定義，「鬱悶的情緒過為嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症的可能。」也就是說，偶爾的情緒不佳、心情低落是「憂鬱」的表現，但若發現自己的情緒低落狀態過久、提不起對事物的興趣，甚至食慾不振、失眠、容易疲憊、產生結束生命的念頭等等，都可能是罹患憂鬱症的徵兆。

[世界衛生組織數據](#)顯示憂鬱症患者人口在全球達2.8億，大約占世界人口總數的4%。而臺灣衛生福利部的[調查](#)則推估，臺灣約有200萬人患有憂鬱症，占臺灣總人口的8.9%，也就是約每11人就有1人患有憂鬱症。憂鬱症患者很可能就在你我身邊，因此我們不僅要認識憂鬱症，更要了解如何陪伴憂鬱症患者。

不過，憂鬱症議題日漸嚴重，憂鬱症患者卻仍被貼上污名的標籤。曾有名主持人稱「憂鬱症患者就是不知足」，引起軒然大波。精神科醫師林奕萱在[臉書](#)針對此番言論寫道：「以一句『不知足』直指憂鬱症的病因，對於詳細了解病史的醫療人員，是非常不公平的；對那些積極認真、想了解自己病情、了解如何對抗疾病、勇敢走在復原之路上的所有憂鬱病患來說，更是不公平。」若是帶著缺乏同理心的偏見隨意評論憂鬱症，會間接使病患及醫護療人員承受更沉痛的打擊。



▲ 民國107年臺灣憂鬱症患者的就醫人數。(圖片來源 / [社團法人臺灣憂鬱症防治協會](#))

## 與《最後一個晚安》一起療「鬱」

許多臺灣的團隊結合科技與設計，試圖透過遊戲化解陪伴者對憂鬱症的歧視與誤解，使陪伴者習得正確的相伴方式及憂鬱症資訊。《最後一個晚安》是一個透過「對話選擇」推動劇情發展的遊戲。遊戲內容描述女大學生何樂為了幫助餐廳老闆找回不願回家的貓咪，而與貓咪對話，並利用「情緒探測器」判定所選擇的對話是否有助於平復貓咪的心情，探究貓咪不肯回家真正的原因。遊戲將憂鬱病患轉化為白貓，減少玩家對病患的距離感。面對白貓提出的不同問題，玩家可以從三個選項中挑選語句或行動。若選擇正確，「情緒探測器」的心情值就會呈現綠色笑臉，表示玩家正在用合適的方式傾聽貓咪的心聲；反之則會呈現紅色哭臉，代表玩家選擇了錯誤的回應方式，使得貓咪的情緒低落，沒有成功了解貓咪的感受。除此之外，遊戲中還有設計溫馨小提示，當玩家糾結於選項之間，只要按下小提示便能得到最佳選項，讓白貓的心情漸漸好轉。遊戲最後會根據玩家的抉擇揭開不同的結局。

有別於以往傳統的憂鬱症議題文宣或演講宣導，《最後一個晚安》以「沉浸式體驗」設計遊戲，提高玩家的「共感」程度，讓玩家與遊戲角色產生連結，甚至將自我意識代入扮演的角色裡，進而對遊戲內容印象深刻，了解憂鬱症。

透過一次次對話選擇，玩家可以從中同理憂鬱症患者，練習與病患互動，進而貼近病患的內心，有效表達自己的關懷，讓病患的病情好轉。目前遊戲還在開發階段，設計團隊僅釋出DEMO版本。期待完整版能提供大眾更豐富的遊戲體驗，使大眾從遊戲中學習陪伴的技巧！



▲ 《最後一個晚安》DEMO遊戲過程。（照片來源／截圖自《最後一個晚安》DEMO遊戲）

## 換位思考 和優優一同《越鬱》

《越鬱》是2019年國立臺中科技大學多媒體設計系學生的畢業製作作品，遊戲目的也是希望讓大眾透過遊戲來同理憂鬱症患者。遊戲劇情描述女主角優優幫助同學作弊後，同學間謠傳優優未被記過是因為優優爸爸是學校教官，同儕們的冷言冷語，讓優優陷入憂鬱。遊戲玩家可以操控女主角的行動，例如試著選擇對憂鬱有益的飲食或是畫畫來幫助她遠離憂鬱症；也可以扮演女主角的朋友，與優優對話來聆聽她的想法，幫助優優找到情緒的出口。在遊戲的結尾，不同的選擇會影響優優最後如何面對憂鬱症。

遊戲中的情節十分貼近現實生活。例如與優優對話時，當玩家選擇「越到這種時候越要堅強」、「沒那麼嚴重吧？你不要一直這樣想」等回應時，會使優優的情緒更加低落，甚至讓優優認為根本不能理解她的難處。而這些對話在現實狀況中，也極有可能成為多數人面對憂鬱病患時，不小心脫口而出的傷人言語。透過遊戲選擇與結果，促使玩家自我反省，思考自己過去試著安慰他人時，是否也曾經說過類似的話，反而傷害了別人？

從《越鬱》的Google Play遊戲評價來看，許多玩家都表示《越鬱》確實成功引起共鳴，無論玩家本身是否為憂鬱症患者，都能感同身受主角的遭遇。甚至有玩家表示，因為沉浸式劇情帶給他的感受過於真實，使他不禁落淚，反思自己對憂鬱症的理解。雖然遊戲難免有些缺失，例如遊玩過程卡頓、劇情偏短、UX待改進等等，但仍不減《越鬱》的遊戲魅力，拿下近乎滿分的亮眼成績。

《越鬱》藉由帶領玩家「換位思考」來認識憂鬱症。遊戲過程中，玩家不僅能了解憂鬱症患者身心變化，同時也能自我反思，懂得如何成為一位合格的陪伴者。開發團隊透過遊戲設計，強化大眾對憂鬱症患者的正確認知，為消除憂鬱症污名化盡一份心力。



▲ 《越鬱》遊戲主視覺。（圖片來源／越鬱臉書粉絲專頁）

## 展望未來 憂鬱科技的設計藍圖

除了《最後一個晚安》與《越鬱》，臺灣還有許多設計團隊運用科技，改善憂鬱症相關問題。例如耕莘醫院與輔仁大學攜手開發VR遊戲《開心泡泡》，透過虛擬實境的技術帶領憂鬱症患者練習人際相處，模擬真實環境，解開患者封閉的內心。科技發展是人類文明的大躍進，但誰能知道在未來，科技又會帶給人類多少驚喜？期望在往後發展高科技的同時，我們也能以嶄新的視野，回頭來關懷社會，用新科技結合設計，解決潛在的社會危機，開一帖社會議題的最佳解方！



▲ VR遊戲示意圖。(圖片來源 / [Pexels](#))

© 2021 All rights Reserved

**更多文章**