

act+

It's Okay to
Not Be Okay



#2024.11



It's Okay to Not Be Okay

與情緒共存

去年11月新晉導演卓亦謙執導的首部劇情片《年少日記》上映，故事由一封在課室出現沒署名的遺書作引子，勾起主角童年時漠視哥哥被家暴的深層記憶與遺憾，哥哥的離去對於他與整個家庭帶來重大的傷痛，一時間喚起社會和家長關注學童自殺問題，同時探討來自原生家庭的傷害。《玩轉腦朋友2》主題是擁抱負面情緒，無論好情緒壞情緒都應該被接納和重視，看罷叫人深刻反思，引起不少觀眾的共鳴，再一次引起社會大眾對精神健康的關注。

社會迴響言猶在耳之際，不幸的消息卻接踵而來。

暑假過後，九月開學僅半個月就發生了3宗學童自殺個案，學童精神健康備受社會各界關注。早前，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（下簡稱「中心」）與生命熱線在聯合記者會上公布香港最新的自殺數據，其中15歲以下青少年自殺率有增長趨勢，男女比例當中以女性的情況尤為嚴重，不少個案更是來自單親或離婚的破碎家庭，部分死者在遺書中揭示了失去對未來的希望和生命的熱誠。精神健康諮詢委員會委員、中心總監葉兆輝教授更指出，未來兩年要密切留意15歲以下學童的精神狀況，而對於自殺，學校不應該避而不談，相反是「可以講」和「需要講」，更不應該將學童自殺問題與學童看精神科醫生畫成等號。事實上受情緒困擾的不只是中小學生，不少成年人、長者、照顧者也身陷窘困。





《心靈偵探VR》

社會文化鼓吹正向積極，但過分正向有時反而令人抑鬱，例如你訴苦「放負」向人求救，會令人覺得你是弱者，更甚者，無論你是成人、年輕人或孩童，總會有人跟你說：「加油！唔好唔開心！」、「大把慘過你啦！」、「點解你啲抗壓能力咁低㗎！」。聽到這些無補於事的說話，往往令受情緒困擾的人不再開口或是不敢主動求救，因為自身困境沒有得着關注，更遑論能夠得到適切的安慰與幫助。許多時，要在悲劇被傳媒報導後大家才再次關注精神健康，但如何營造一個安全、有愛、尊重的學習和生活環境，至今依然沒有太大改善。事實上，這不能單靠政府或官方機構，因此許多民間團體會舉行工作坊和展覽，幫助大眾提升對情緒的覺察力，梳理負面情緒，並建立同理心。現實世界的冷酷和人與人之間的疏離有時令人難以招架，所以除了一些傳統的心理治療與減壓活動，近年亦加入不少藝術治療和創新科技元素作情緒支援用途，例如聊天機械人和電子遊戲，情緒受困擾者透過虛擬好朋友和安全私密的空間，可以24小時不限地域獲得支援，成為他們稍作喘息的窗口。

好與壞的情緒都是圓滿人生的養分，我們不需要過分強裝正向或經常裝作強者，檢視負面情緒背後的需要更為重要。為此刻正在閱讀的你——還能勇敢地生活下去的自己——鼓掌，你已經做得很棒。👏



參考文章：

學童自殺 | 去年10女童輕生 佔少年個案六成 學者：要做整體防治
原文網址 https://www.hk01.com/article/1056117?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

學童輕生 | 葉兆輝指半數涉破碎家庭生命失熱誠 校長盼家長勿比較
原文網址 https://www.hk01.com/article/1057458?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

疫情後遺 葉兆輝：未來兩年密切留意15歲以下學童精神狀況
原文網址 https://www.am730.com.hk/本地/疫情後遺-葉兆輝-未來兩年密切留意15歲以下學童精神狀況/490459?utm_source=am730webshare&utm_medium=copy_link

精神健康 危機

2021年初，香港處於新冠疫情肆虐及後社會動盪的時期，大家仍保持着社交及「口罩」的距離，戰戰兢兢亦小心翼翼地生活。也是這時間，和幾位專職遊戲開發的年輕同事走在一起，商討一個議題：香港、香港青少年在未來十年最大的挑戰是什麼？數碼藝術及遊戲開發可以回應？我們可為這地方「出小小力」麼？

大家拋出來的關鍵字：「抑鬱」、「壓力」、《雖然是精神病但沒關係》（2020年有關精神病的南韓電視劇集）、「自閉」、「精神病」、「學童自殺」等等——不約而同地指向「精神健康」——真實無誤。

當時有不少關於香港（尤其是青少年）的精神健康的調查報告，結果令人擔心：

2018年5月，香港遊樂場協會進行調查¹，訪問了3,177名6至24歲的青少年，報告顯示，近三分之一的香港年輕人患有壓力、焦慮和憂鬱。這種情況主要是由於學校課業負擔過重、上網（社群媒體）時間增多以及缺乏體能活動所造成的。

另外，權威醫學雜誌《刺針》於2020年發表由港大進行的港人精神健康十年研究報告，報告顯示²，香港近五分之一的成年人（18歲及以上），因社會動盪引至憂鬱症/或創傷後壓力症候群（PTSD）。

2020年，香港心理衛生會亦進行了全港抑鬱指數調查，1366份有效問卷中，超過20%受訪者呈現嚴重抑鬱情況，其中主要原因的首三個，乃是政治及社會動盪、疫情及和家人的相處關係。

這些調查報告、數字及趨勢亦帶來未來預警：受精神困擾而未求助或未知悉的人更多；因2014-2019的政治及社會動盪中，最多參與的是青少年，可想像在2019年後，青少年的精神困擾個案及嚴重程度將於幾年間湧現；新冠疫情在2021年已帶來社會經濟民生很大的影響，社會集體抑鬱指日可待。

誠言，公營、私營、社福機構等，也有很豐富的資源支援精神及情緒求助者，只是，未有求助的或未有察覺需要的潛藏病患又如何及早提升意識及關注？

數碼遊戲 介入

如果通過好玩的數碼遊戲，玩家主動投入遊戲之際，亦同時提高精神健康意識……

數碼遊戲是其中一樣最能盛載及展示創意、信息、體驗、藝術及科技的媒介，更是大部分青少年的「日常」。如果通過好玩的數碼遊戲，玩家主動投入遊戲之際，亦同時提高精神健康意識……

於是為期3年的賽馬會青年數碼「創遊·心靈」計劃便因而誕生。計劃以心靈健康為主題，為青少年、教師及學校提供一連串的免費電腦遊戲製作相關的訓練及活動，希望透過認識、轉化及製作數碼遊戲，推動社區大眾關注心靈健康。

本期infazine除帶來計劃成果報告及部分學生導師的心聲外，亦介紹這計劃的成果展覽。展覽展示青少年在創科藝術的創意及潛力，更同時正式發布由師生共同製作的大型VR遊戲——「心靈偵探VR」，讓公眾在欣賞、投入VR遊戲之際，提高關注心靈健康的意識，從遊戲帶來生活的啟發和改變。📺

¹ 香港遊樂場協會(2018)。香港青少年生活狀況調查 2018。檢自：https://hq.hkpa.hk/newscontent2.php?news_id=25

² www.thelancet.com “Depression and post-traumatic stress during major social unrest in Hong Kong: a 10-year prospective cohort study”, Vol 395 January 25, 2020. P.273-284

目錄

IN.Sight 樂觀

賽馬會青年數碼「創遊·心靈」計劃成果總結 4

IN.Terest 樂趣

展覽區域 6

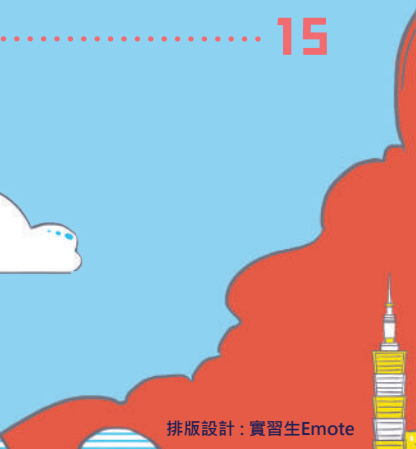
心靈偵探VR GAME 介紹 8

賽馬會青年數碼「創遊·心靈」計劃2024 – 畢業生感想 9

賽馬會青年數碼「創遊·心靈」計劃2024 – 導師感想 11

IN.Fo 樂事

課程 及活動報告 15



排版設計：實習生Emote

ACT+為樂言社的季度資訊性刊物，逢3、7、11月出版。本刊物內容（文章、圖像等）版權均為樂言社所有，如欲使用或轉載，歡迎致電3704 7782與我們聯絡。

樂言社（Act Plus）為香港註冊的非牟利機構，提供多媒體製作及專業教育服務。並特別為有志投身創意產業（動漫電玩藝術）

卻缺乏資源的基層弱勢青年提供向上流動的發展機會，擺脫跨代貧窮並成為香港創意產業的新動力。

樂言社教育基金有限公司 • 香港荃灣海盛路3號TML廣場B座26樓1室 • 電話：(852)3704 7782 •

網址：www.actplus.org.hk



Act Plus 樂言社



[actplushk.official](https://www.instagram.com/actplushk.official)

支持我們：



2021-2024年 賽馬會青年數碼「創遊·心靈」計劃

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

1. 到校項目（學生/青少年/家長講座）

講座主題：

- ▶ 青少年講座
你都做得到 - 「動漫電玩」變成職業的要訣
- ▶ 家長講座
青少年成長講座 - 「打機」VS 創新科技藝術

出席人數
共 **3700**人
合作學校及青少年服務中心
共 **31**間

參與學校/機構：

滙基書院(東九龍)	嘉諾撒聖方濟各書院
協康會星悅中心	五邑司徒浩中學
荔景天主教中學	基督教崇真中學(突破合作)
中華傳道會劉永生中學	明愛馬鞍山中學
基督書院(突破合作)	基督教香港信義會心誠中學
禮賢會彭學高紀念中學	陳瑞祺(喇沙)書院
樂善堂梁植偉紀念中學	大埔救恩書院(突破合作)
聖貞德中學	

2. 「VR虛擬實境遊戲」到校/社福機構 巡迴展覽體驗活動

與23間學校及社福機構合作，舉辦VR展覽體驗活動。
讓學生、老師及家長接觸創新科技-虛擬實境裝置
(VR)，並透過一同投入《心靈偵探VR》遊戲，了解心靈
健康的重要。

共舉辦 **23**場
體驗人次
5707人

計劃總服務人數

4870人

總展覽體驗參與

5707人次

3. 導師課程

- ▶ 「遊戲作學習」理論工作坊
每班兩節的小型工作坊，透過講解及不同活動去體驗何謂遊戲，並將其融入於學習當中。
- ▶ 小型電腦遊戲設計基礎班
每班五節的遊戲設計課程，包括認識遊戲產業及遊戲開發，並利用簡單遊戲製作工具製作遊戲。

共舉辦 **12班**
服務 **222人**

共舉辦 **6班**
服務 **120人**

東華三院郭一葦中學

聖若瑟英文中學

聖公會林裘謀中學

保良局胡忠中學

獻主會聖母院書院

嘉諾撒聖方濟各書院

五旬節聖潔會永光書院

香港神託會培基書院

獻主會聖母院書院

基督教勵行會

上水綜合家庭服務中心

啟坪綜合家庭服務中心

東元朗綜合家庭服務中心

崇真會沙田綜合家庭服務中心

協康會星悅中心

救世軍新界東綜合服務- 大埔青少年綜合服務

4. 青少年課程

- ▶ 初階遊戲製作課程
每班十節共30小時的遊戲設計課程。
- ▶ 進階數碼遊戲製作課程
每班為期約半年共195小時的進階遊戲製作課程，深入學習遊戲製作。

共舉辦 **18班**
服務 **771人**

共舉辦 **3班**
服務 **57人**



展覽區域

是次展覽共劃分了七區：

資訊站

可向在場職員查詢有關是次展覽、計劃、VR GAME及樂言社的資訊

數位打咭註冊區

使用綠幕拍攝技術，走進《心靈偵探VR》遊戲的主題場景動畫，拍照留念

記得讚好樂言社
Instagram 及 Facebook
換取精美展覽紀念品乙份



AR繪圖區

不同的顏色代表不同的心情，
為《心靈偵探VR》的角色填色

通過擴增實境技術
(Augmented Reality簡稱AR)
把他們帶到現實世界！

減壓小玩意區

展區有不同的盲盒，內裡藏了不同的物品，
看看甚麼東西最能讓你放鬆和發洩情緒？

還可以戴上耳機或掃描QR Code下載音檔，
細聽不同類型的聲效和音樂，放鬆心情

心靈偵測站

你這周的心情如何？

把你的心情以貼紙貼在心靈腦電圖上，
一同看看我們的心情腦電指數



幕後故事

介紹展覽、計劃及服務成果、
《心靈偵探VR》及角色場景等資訊

互動遊戲區 心靈偵探VR遊戲

透過《心靈偵探VR》內的不同場景故事和角色，
了解香港人經常遇到的精神壓力和狀況

*探索所有區域，將有機會獲得《心靈偵探VR》特別記念禮物一套，
數量有限，送完即止

心靈偵探 VR GAME 介紹

《心靈偵探VR》由賽馬會青年數碼「創遊·心靈」計劃的師生一同開發，是一款故事向的冒險遊戲，以心理創傷者的心靈世界為背景，讓玩家體驗一段段異想天開的旅程。

在心靈偵探米洛的引導之下，玩家將穿梭於心靈世界之間，以助手的身份，協助那些被自身心靈所困的角色。玩家會使用心靈偵探的特殊工具尋找線索，調查每個角色的案件，深入挖掘他們過去的回憶，破解他們內心深處的重重謎題。

跟隨米洛一同經歷不同的故事，一邊調查角色被困的真相，一邊探究人類心靈的奧秘。



米洛

主角介紹

米洛(Milo)是一名機智、貪玩和凡事追求真相的心靈偵探，同時也是玩家的同伴。他為了在內心世界追捕人生中的宿敵而加入InTraveler，在內心世界裡一邊幫助自身心靈所困的人，一邊尋找目標的線索。

遊戲背景

生活在菲里艾堡的人類，受不知名的力量影響，他們精神健康過低就會被跌入異想世界中，成為那裏的居民並困在他們的內心世界。你在一次機緣之下進入了異想世界和小偵探米洛成為同伴，一起進入心靈受創的人物內心世界探險，解開心靈世界的謎團。

遊戲模式

跟隨米洛一同經歷不同的故事，一邊調查角色被困的真相，一邊探究人類心靈的奧秘。

遊戲設有兩種模式：

- 故事模式：體驗《心靈偵探VR》的故事。
- 街機模式：選擇並遊玩您喜歡的特定章節小遊戲。

遊戲目的

利用VR給玩家置身在遊戲主角的視覺上，體驗遊戲中角色面對的壓力源頭和內心世界，讓使用者感覺彷彿身歷其境。希望玩家因此提高對精神健康的意識，明白對人對自己，多關心多觀察是避免身心健康受損的先決因素。亦要對身心有損的人加以了解及支持。

賽馬會青年數碼「創遊・心靈」計劃

2024 畢業生感想



畢業生 - 葉政和

參加這個計劃期間要兼顧大學課程，雖然很忙且睡眠不足，但與兩位朋友一同創作與學習的經歷十分難忘。我們在Project中加入了很多不同的元素，都需要很多測試和調整才得以順利運作，最終製作出有趣的遊戲和非凡的成功感。這樣的過程有別於傳統認知的IT行業，希望這種精神和有趣模式可以延續到日後的工作上。

我認為近年大眾失去了動力，迫於無奈下放棄了很多新穎且有趣的想法，從中感受到很多的不甘。希望大家不要放棄自己所愛的事物，也不要為了適應這樣的環境而作出太多的妥協。努力發現身邊的有趣事物，也試著與其他人製造更多美好的回憶。我們與創新科技藝術一同成長，日常生活已經離不開使用數碼產品和接觸多媒體。對於習慣使用數碼產品的新世代而言，能在一個熟悉的環境和平台得到情緒支援的協助，更容易得到相關資訊和踏出第一步。

畢業生 - 區偉柏



進入電子娛樂產業一直是我的理想。參加「創遊・心靈」計畫讓我有機會接近理想。那段時間我受益匪淺。在這裡我結識了志同道合的朋友，並獲得了實習機會，收穫了寶貴的職場經驗。這段經歷是難忘的，我特別感謝在樂言社遇到的每一位導師、夥伴和同事。

《心靈偵探VR》是一個很有特別的遊戲，對我有著特殊的意義。我期望這個遊戲能幫助更多人，認識到情緒健康的重要性，並提供有效的情緒支援。樂言社是一個有潛力、有夢想的地方。雖然我們的每一位都還有很長的路要走，但我期望未來能與各位再次相遇。



畢業生 - 黎立業

參加「創遊・心靈」計劃最大感受是我會開始關注會被負面情緒影響，察覺到情緒背後的成因，大幅度減少被情緒困擾。

希望《心靈偵探VR》可以令大家關注自己情緒問題，知道情緒對自己有多大影響。當下社會氛圍相當壓抑，若有信任和價值觀相近的人討論問題，有助避免轉牛角尖以保持精神健康。難以啟齒的人，可以嘗試用創科藝術把自己的感受和想法更具體化表達出來。

賽馬會青年數碼「創遊・心靈」計劃 2024 畢業生感想

畢業生 - 霍曉茵

我很滿意「創遊・心靈」這個計劃，令我有機會在課堂學習到遊戲開發的技能，偶然有情緒健康活動令我了解自己個人特質、個人需求。在完成計劃之後我參與了VR遊戲開發，遊戲表現了不同弱勢社群的困難和痛苦，希望多些透過遊戲來理解他們。



我認為現時的社會氣氛非常好，因為我常常看到人們在網上激烈討論自閉症、學生自殺的議題，有助引起更多人關注及政府重視。但我覺得香港人壓力還是太大，政府可以增撥資源增加精神健康支援服務及人手，改善社會精神健康。我覺得創新科技藝術例如VR遊戲也適用於用來舒緩壓力、放鬆。

畢業生 - 李嘉聰

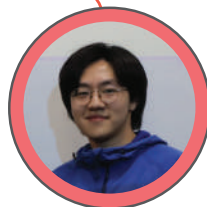


參加賽馬會青年數碼「創遊・心靈」計劃，讓我深刻體會到創新科技與情緒健康的緊密關係。在活動中，我特別喜歡《心靈偵探VR》這款遊戲，它不僅是一個有趣的互動體驗，更讓我學會如何以遊戲方式了解和管理自己的情緒。我期望這款遊戲能帶出正視情緒健康的重要性，幫助大家在面對生活壓力時，學會自我調節和尋求支援。

現時的社會氣氛令人容易感到焦慮和壓力。我相信我們可以透過創新科藝技術，幫助受情緒困擾的人士改善狀況和提高社會各界對情緒健康的關注。

畢業生 - 鍾肇賢

賽馬會青年數碼「創遊・心靈」教授了整個遊戲的製作過程。完成課程後，我了解到組成遊戲的基本架構，更與組員們完成了一隻遊戲，雖然成品簡單，更有不少編程上的問題，但當問題得到解決時，很有成功感！



我期望《心靈偵探VR》能多探討現時社會大眾的情緒健康，令大眾認識正視情緒的重要性，也希望玩家能藉此了解如何梳理情緒，同時理解他人的感受和想法，帶來正面的影響。我認為創新科技藝術能提供一個虛擬的場景，給予玩家更充足的安全感，更自由地表達意見。

畢業生 - 黃煒楠



參加這個計劃除了學到有關VR Game的製作及精神健康的知識，還希望這遊戲可以令更多人對精神健康，更加有認知及興趣。當下社會氣氛不太好，希望更多人關心身邊的人。

賽馬會青年數碼「創遊・心靈」計劃

2024 畢業生感想



畢業生 - 陶諾澄

在香港很少有遊戲製作學習機會，好難得可以參加到這項計劃，我學到遊戲製作範疇裏面各種領域的技能。希望香港製作的遊戲可以讓更多人看見。

遊戲除了是娛樂同時也是記錄故事。在香港負面情緒好像不能讓人知道，若你同人訴苦或會被取笑。陽光正向永遠只可以浮現公眾眼前，但是否等於負面情緒就不存在？負面情緒一樣，若單靠文字我們很難被理解，沒人可身同感受。因為大家成長環境和經歷不同，才能塑造出我們不同的性格和現在的我們。若能將心比己，每個人多一份理解和溫柔，社會風氣又會否不同？

畢業生 - 劉達承



我很高興有機會參加「創遊・心靈」計劃，因為在香港遊戲製作課程不多，機會實在難得。作為今年DSE考生，我認為現今學生的壓力實在不小，希望《心靈偵探VR》能夠讓玩家明白情緒健康的重要性，並促進對學生情緒健康話題的關注。我覺得社會氣氛相對緊張，不少同學的精神狀態都不太好。只有大家互相幫助與支持才能建立社會的精神健康。我覺得創新科技藝術，尤其是電子遊戲可以透過互動與沉浸式體驗，幫助人們表達情感，並更好的了解自己內心的需求。

畢業生 - 陳綺雯



一開始被計劃的完善程度震驚，我認為計劃在各方面考慮到參加者的需要。在學習或增進遊戲製作相關的新技能，同時關注參加者的自我與職涯探索。課程使參與者長期處於室內空間，或與人、與大自然隔絕，但在遊戲製作課程以外的活動增補了參加者與同學和室外的連結。參觀農場的活動直至今天依然令我印象深刻，自小學畢業後已難有機會與朋友到這類的地方，更別提在這種環境下進行溝通交流。當下的社會氣氛總讓我感覺格格不入，不知道是否為生活奔波勞碌的原故，大家習慣方便、簡單、高效地以社會標準去判斷一切，無視每個人之間的差異，導致大家都很痛苦；我們也不願把痛苦展露人前，最後形成一種冷漠的氛圍。

我認為「慢下來」是關鍵！想想媽媽在原生家庭遭受了甚麼才會令她如此對我？想想小組作業的組員是否比較重視功課外的其他事情才會「罷工」？又如世俗的標準是否真的適用於我？我認為創新科技藝術意外地可以成為人與人之間溝通的橋樑。以VR遊戲為例，遊戲常常要玩家進入某一視角，甚或那是個全然陌生的角度，這樣可使其代入全新的視角看待事情與解析問題。要是VR遊戲裏有個宏偉的場景，一起觀賞的玩家會否像我一樣被驚豔與感動？此類共同經驗也可能是人與人之間認識的契機。期望玩家在繁忙的都市生活裏，給自己多一點關注與關懷，善待自己每一刻的情緒，允許自己有喘息的空間。

賽馬會青年數碼「創遊・心靈」計劃 2024 畢業生感想



畢業生 - 劉廣彪

參加「創遊・心靈」計劃後，我有機會與來自不同背景的同學合作，實屬一個難得的體驗。透過分工合作，我們發揮各自的專長，並在討論遊戲設計時碰撞出許多創意的火花，讓我深刻體會到團隊合作的力量。在我們共同製作的《心靈偵探VR》中，我希望這款遊戲能讓玩家代入家長和小朋友的視角，促進彼此的關懷。

當前社會氣氛消極，建立精神健康需要全社會共同努力，包括個人和政府的參與。我們可以通過教育並提供支援，促進良好的社會環境以及鼓勵健康生活方式，來創造一個更加健康、包容的社會環境，讓每個人都能培養良好的心理健康。如今，透過資訊科技，我們可以更容易接觸到需要情緒支持的人，並及早預防和提倡這面的教育。

畢業生 - 鍾文浩

有幸成為「創遊・心靈」計劃的一份子，遇到了很多很支持和包容我的導師和朋友。這些支持和包容都建立了一個很正向的學習環境。關於情緒健康的VR GAME《心靈偵探VR》，期望它能提供一個探索和認識自己的空間。關心別人之餘也應該多關心自己，聆聽自己的聲音和需要。先好好照顧自己，才能好好照顧別人。雖然因為疫情、經濟變差等等的原因，我們正經歷一段比以前更艱難的時期，但請相信我們還有大家，好事情是會發生的！



畢業生 - 郭佑華



很高興可以參與「創遊・心靈」這項計劃，透過學習遊戲創作並加入一些心靈或情緒的元素在裡面。我學到不止是遊戲製作，還有心靈情緒方面的認知。希望計劃推出的《心靈偵探VR》可以讓大眾有更多途徑接觸到心靈健康這方面的資訊，明白到情緒從何而來又如何面對。很多時面對不同的事情，無論是工作亦或是跟人接觸，情緒都會被影響，更何況一個喜歡工作的社會。因此，期望創新科技藝術可以讓大家明白到不同的情緒有其成因，如何出現，如何累積到最後如何解決。如果可以透過玩遊戲這麼簡單就可以解壓就最好了。

畢業生 - 馬芷婷

參加這個計劃令我獲益良多，除了鞏固了自己3D modelling的技巧之外還了解到如何製作遊戲，親眼見證自己成功製作的遊戲看到自己的動作在電腦中出現是一件十分神奇的事情，衷心地覺得這半年的我是真的有成長！雖然對遊戲的了解不太多，但遊戲的畫風是可愛的，希望大家會喜歡！整個社會氣氛相當壓抑，會覺得有很多負面情緒，要提升社會的精神健康並不容易。創新科技藝術能透過視覺和聽覺令觀眾擁有沉浸式的體驗，讓人親身感受畫中人的狀態和情緒；而受眾可以利用創新科技藝術在短時間內，逃離身邊的社會到達任何他們想去的地方。不論是現實還是非現實的場景，使人獲得正面的情緒。



導師 Paper

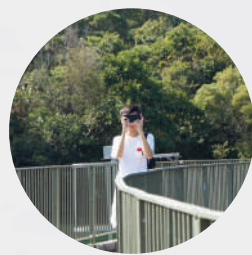


為期三年的「創遊・心靈」計劃讓我們留下了深刻的印象。從籌備到正式運作的過程中，我們不斷面對各種挑戰，但團隊成員都傾盡全力，不斷調整以滿足青年人的需求，最終成功實現了計劃的目標。在這三年裏，我們走訪了不同的中學，向學生介紹遊戲創作和心理健康的重要性，獲得了熱烈的反響。在此，感謝所有支持本計劃的機構和學校。計劃中，約共60名年輕學員完成了進階遊戲製作全日制課程，其中有約一個月的時間參與《心靈偵探VR》遊戲的開發，這是一次難得的實戰經驗，他們的參與使《心靈偵探VR》的內容更加豐富，效果更加顯著！

現今在香港生活，不論男女老幼都面對各種困難和壓力。《心靈偵探VR》的初衷是希望通過遊戲體驗，讓玩家認識情緒健康的重要性，關心身邊包括家人、朋友以及不同背景的人的需要，藉此潛移默化地提高社會大眾對精神健康議題的關注度。創新科技藝術在不同領域帶來新的體驗，透過數碼遊戲和沉浸式體驗，在虛擬世界裏建立一個私人空間，讓人們的心靈得以歇息。隨著人工智能的普及和廣泛應用，市民大眾在尋求精神健康方面的幫助時，有了額外的渠道和窗口，打破對此話題的忌諱，讓更多人能夠走出困境。這次展覽不僅是「創遊・心靈」計劃的成果分享活動，也是參觀者可以喘息放鬆的一個場所。

導師 Isaac

很高興在這三年的計劃中，我能夠向眾多學員分享遊戲製作的專業知識，在與學員交流期間，我發現許多學員對Unreal Engine 5和遊戲製作有很大興趣，但在香港很難找到合適的學習資源，所以能夠向有興趣製作遊戲、有意投身行業的學員分享業界最先進的技術，我感到十分榮幸。希望玩家能享受《心靈偵探VR》遊戲的同時，亦能夠從遊戲互動中慢慢走近「精神健康」這話題，明白情緒困擾不是洪水猛獸，以打破其難以啟齒的形象，理解到人人都會有情緒，並主動地面對精神健康的問題。



對比西方國家，香港人對精神健康的話題仍然忌諱，無論是經歷轉變和在具挑戰的環境下，還是日常生活遇到的情緒困擾，都需要直面的勇氣。當然，要建立包容和接納的社會風氣並不是一朝一夕的事，而我相信由青少年教育開始，是一個很好的起點，至於情緒支援的工作，應該由專業人士處理，而創新科技藝術的優勢在於比較親民且仍處於發展中，可塑性甚大，希望創新科技藝術能夠作為情緒支援工作的入口，提升大眾敏銳於自身的情緒，並主動尋求支援。

導師感言

導師 FuShing



「創遊·心靈」讓青年人創作遊戲之外，亦想帶出遊戲可以予人了解「心靈健康」的重要性。普遍而言，大眾覺得遊戲只是一種娛樂，但我認為除了娛樂，它亦是一個媒介，可以聯繫不同背景但同樣熱愛遊戲的人，甚至利用遊戲來學習不同的知識。計劃中，我看到很多參加者認識不同的新朋友、學習遊戲製作及人與人之間的相處，透過「創遊」讓這些年輕人理解生命教育的重要性，是非常好的「心靈計劃」。

香港是一個繁華且喧囂的城市，很多人工作或學業上處於高壓、忙碌、焦慮的狀態，我想大家不要獨自面對所有事情，多分享，多聆聽，了解身邊的人、朋友，卸下內心的負擔。現今科技藝術發展，例如AR、VR等，讓人在視覺、聽覺等都有嶄新的體驗，沉浸式的虛擬世界讓疲倦的心得以轉換，ASMR音樂讓人放鬆心情，這些體驗都令身心靈都得到治癒。希望大眾接觸《心靈偵探VR》後，理解甚麼是情緒健康和它帶來的影響。同時透過展覽理解心靈健康的重要性，多一份同理心與關懷，互相勉勵。

導師 Ash

能以導師角色參與是次計劃，我感到很開心，因為學生除了學習遊戲開發外，亦將自己的感受或生活以遊戲創作方式展現出來，以加強認識及表達自己。而對於《心靈偵探VR》，我希望大家玩得開心，亦能在當中有所得著，了解這遊戲的意義。展覽方面，我希望藉此帶出「關懷自己、關懷他人」的信息，期望大家能多主動關心自己及他人。



現今社會籠罩著不穩定的氣氛，或許是因市道不景氣而感到不安。希望大家能夠尋找到人生目標，不被周遭事情影響情緒。最後，我覺得創新科技藝術對於情緒支援有很大幫助，它能提供即時、私隱及虛擬的空間，讓大眾能安心地分享或宣洩自己的情緒。

課程及活動報告

我要做導演 - 聖公會聖多馬小學
2024年7月4日 (四)創科藝術同樂日
2024年7月25日 (四)A.I.故事書
2024年7月5日 (五)「讓夢想飛翔」2021-24
動畫創未來青年動畫師培育計劃閉幕禮
2024年7月27日 (六)

課程及活動報告

A.I. x 3D電腦動畫進階班
2024年8月6日 (二)第四屆《香港遊戲優化和推廣計劃》
啟動禮
2024年8月14日 (三)ISSHK《Life Rider》生涯規劃活動
日期：2024年8月22日 (四)夏日繽紛定格動畫工作坊 – 太古基金
2024年7月28日 (六)體育學院-創科藝術介紹攤位
2024年8月16日 (五)

Elementary Course

UNREAL ENGINE 5

遊戲製作課程

未來的你
不止是個玩家

\$2800/8堂

上課日期:

10月28日 - 11月20日

逢星期一、三
19:30-22:00



詳情及報名

報名及查詢：3704 7782 (歐先生)

有關課程詳細資料，請瀏覽 <https://www.actplus.org.hk/ueg101>



樂言社教育基金
Act Plus Education Foundation



Act Plus 樂言社



Actplushk.official



賽馬會青年數碼
創遊·心靈計劃
JOCKEY CLUB YOUTH DIGITAL GAME CHANGERS PROJECT FOR WELLNESS

成果展 Exhibition

17-23 /10 /2024

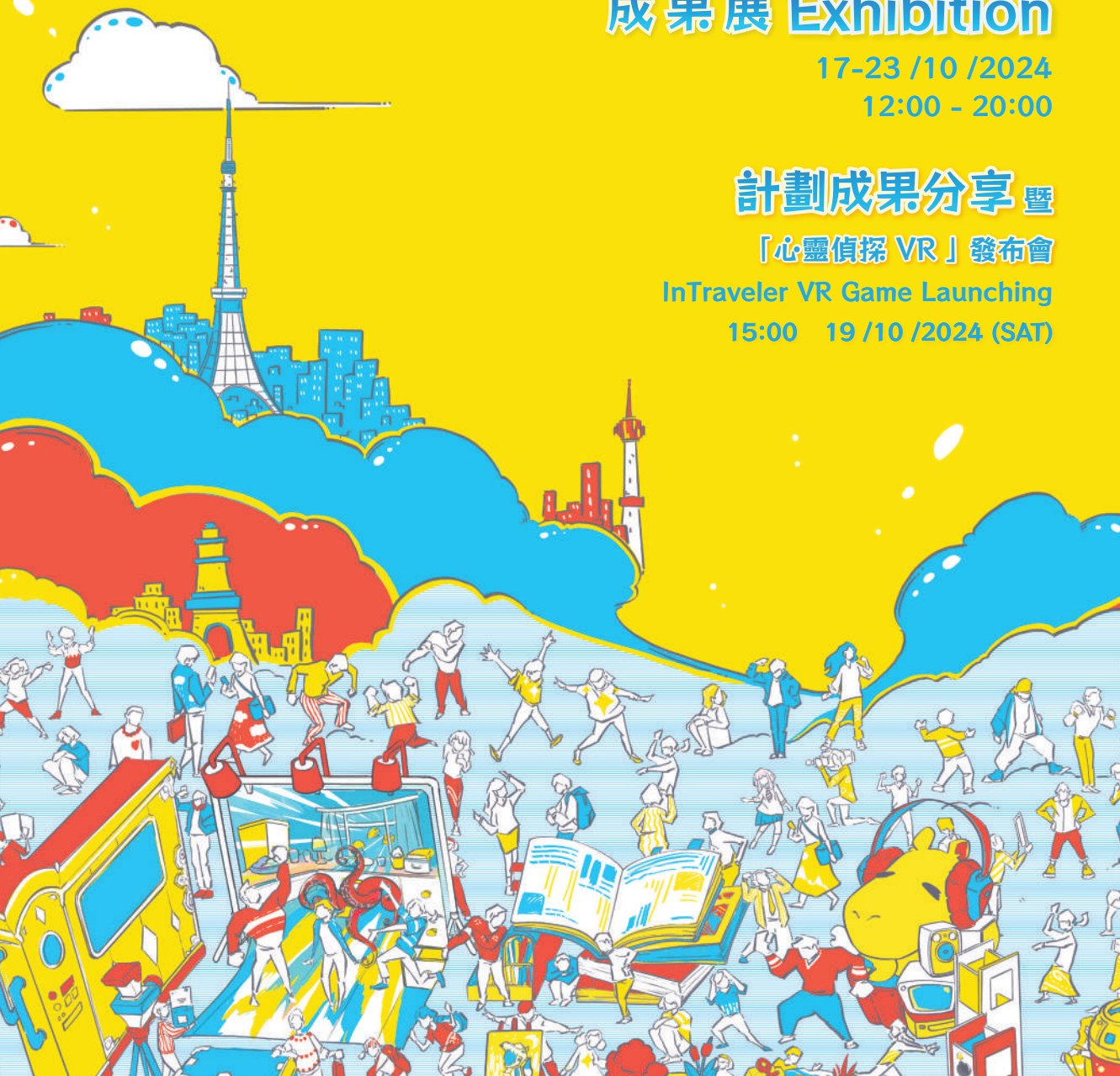
12:00 - 20:00

計劃成果分享 暨

「心靈偵探 VR」發布會

InTraveler VR Game Launching

15:00 19 /10 /2024 (SAT)



主辦機構



樂言社教育基金
Act Plus Education Foundation

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金