

導讀 Introduction

好療癒呀！

現代科技媒體中的正向療癒力

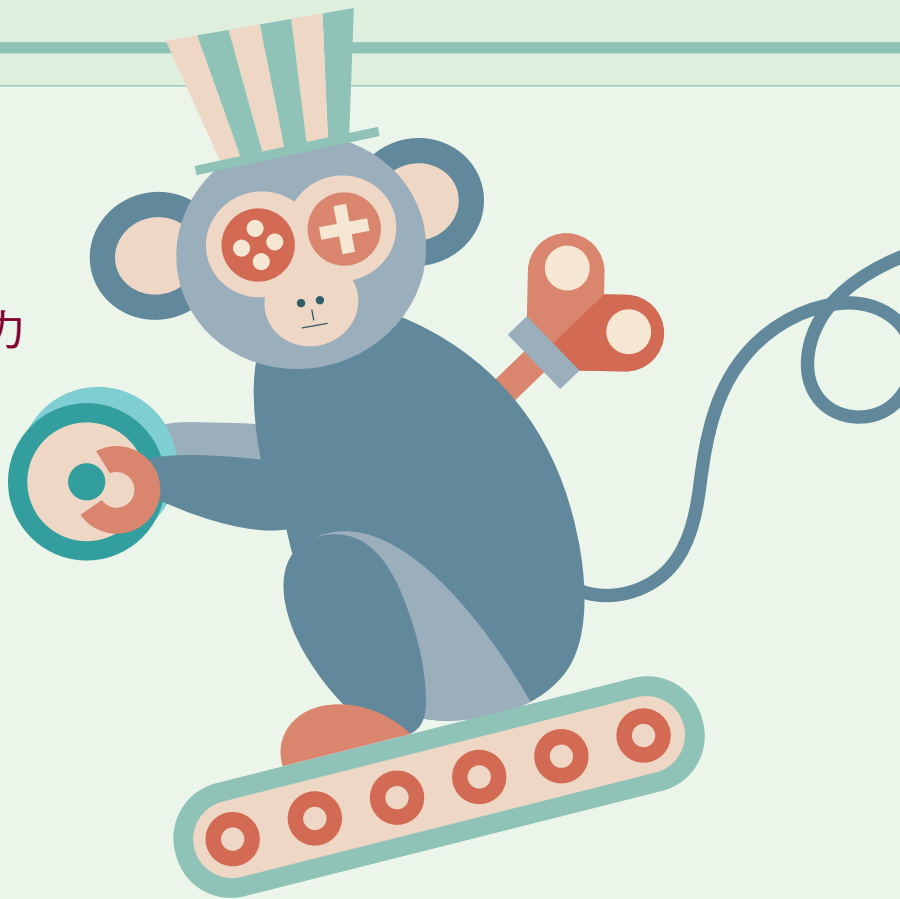
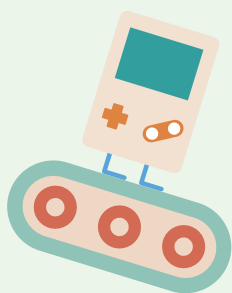
Healing Well!

Positive Healing Power
in Modern Technological Media

策劃引言

方彩欣 TSAI-SHIN FONG

輔仁大學應用美術系所教授



現代人在科技生活中享有一切便利，卻也因為生活步調的快速造成不少壓力！如何在緊迫匆忙的生活中，利用外在事物減輕心理壓力和焦慮，達到良好身心調適平衡，逐漸變成老、中、青各年齡層的重要課題。近年來，我們開始廣泛聽到「療癒」一詞在各個產業出現，如：美術、教育、音樂、電影、動漫角色、遊戲、插畫、貼圖、自媒體影片、景觀、植栽等。根據 2022 商業週刊報導：全球相關產業的「療癒商機」已比 COVID-19 疫情前成長三倍多，這幾年，全球歷經地球暖化引起之天災人禍和疫情的悲傷恐懼，人們更想追求正向放鬆的心靈感受。

在這個紛亂的世界中，人們的情感經歷著起伏。面對著環境的不確定性和科技的變革，人們可能感到無助和憂慮，但同時也希望透過創新和合作來改變現狀。這種情感的對立在個人和社會層面都有所體現，人們努力尋求平衡，找到自己在這個多元世界中的位置。「療癒經濟」在全球不景氣中越顯異軍突起，在現代繁忙的腳步中，療癒商品讓人們內心產生溫暖，藉由溫暖情感來達到正向放鬆的效果。現代人的消費觀念已經超越了僅僅關注商

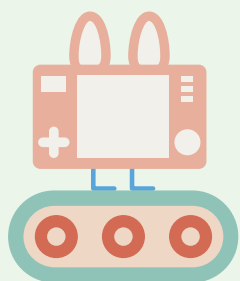
品的功能性，如今，人們更傾向於在選購商品時，追求能夠與自身情感產生共鳴、帶來精神滋養的體驗。焦慮的年代將療癒轉換成商機，然而，很多產物若單純以運用性角度看待，未必具有實用價值，卻能獲得廣大群眾的喜愛，主要是產品能讓人快速紓解壓力和情緒。例如：國內超商和餐廳推出「IP 角色」收集並創造主題店氛圍，這些角色的外型，能平衡現代人情緒，看似無實用功能卻有取悅以及療癒人心的附加價值，幫助人們舒緩心理和情緒的問題。透過角色周邊商品再搭配可愛座位區、用餐區、打卡專區的療癒空間規劃，從五感層面（視、聽、嗅、味、觸覺）和消費者產生共鳴，達到療癒效果。除此之外，人們也可以通過其他方式來紓壓，如：電腦遊戲、手機應用程式、網路遊戲等，可愛的角色讓人們在遊玩和觀看時，產生正向心理滿足感；另外，也可以透過冥想、芳療、瑜伽、繪畫、音樂、文學、電影和動畫帶來舒適和放鬆感，閱讀繪本故事時，更可以藉由插圖和敘事來帶給讀者愉快和溫馨的感覺，從故事中感受鼓舞和希望。在教育學習上，也可透過玩遊戲的方式達到寓教於樂，將知識輕鬆傳遞給學生。

在這特別的年代，本次主題策劃旨在探討現代科技媒體在療癒的影響力，了解那些內容對舒緩人們心靈情緒有正向影響力量和其學理上的依據。此次邀請了四位在不同領域當中的學者（方彩欣、許一珍、游易霖、金傳珩）以自己專精之面向談論這個議題，包括：設計、教育、藝術治療與遊戲領域的轉變。藉此次主題性分享，探索科技媒體在現代運用以及跨學門整合，希冀以此為基石，未來有機會可以延伸出更多具有時代性的美術教育知識體系。

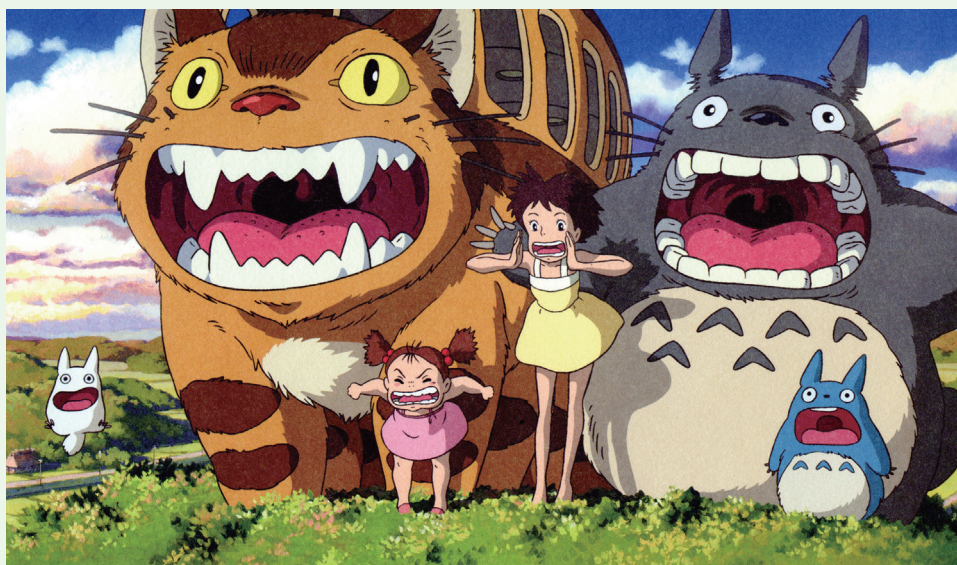
第一篇文章為〈虛擬角色療癒力：從角色中尋找舒緩情緒的力量〉，作者方彩欣提到「角色經濟」的興起，反映了人們對於情感療癒和情緒紓解的追求從真實走向虛擬，這種現象在娛樂、療癒、心靈寄託和情感滋養方面都有潛在的應用。每個療癒角色都有其獨特的性格、外貌和故事背景，因此觸動觀眾的情感方式也各不相同。文章中說明角色「擬人化」是贏得人們情感認同的重要方法，因為人們會對虛擬角色產生同理心移情作用（Empathy），使得這些角色具有一種真實的特質。作者將擬人化分為無生命、有生命、虛擬想像等三類，並舉例米老鼠（Mickey Mouse）、海綿寶寶（SpongeBob SquarePants）、龍貓（Totoro）等說明這些角色的成功在於將有形、無形巧妙地轉化為具

有情感共鳴的「人形」或「類人形」造型，這些超越現實的角色和情節讓觀者能夠進入一個全新的世界，感受到無限的可能性和探索空間（圖 1）。

文章中進一步解釋要如何設計出療癒的角色？是否有些共通性可依循？作者透過在商業上被稱為療癒且是成功受大眾歡迎的角色，說明幾點療癒角色所具備的共通性，如：故事延伸性、Q 版比例、造型簡單圓潤、色彩單純和諧等四點。在故事延伸性部分，以日本三麗鷗（Sanrio）公司在 1974 年創作的卡通形象「凱蒂貓」（Hello Kitty）為範例說明。根據 2021 年統計，Hello Kitty 全球為全球第二大角色 IP，角色歷經 50 年，不退流行，關鍵就是故事隨時代不停地延續。為了世代相傳，更積極與知名精品合作，這種持續的創新和發展可以使角色在觀眾心中保持新鮮和有趣，並且使其在長時間內不斷受到關注和喜愛。在 Q 版比例的設計重點是：傳遞出「大頭小身」的可愛感（頭身比 1:1 或 1:1.5）。可愛感是擬人化的重要成分之一，可愛的角色往往能夠引起消費者的注意和喜愛，進而產生積極的情感回應，例如：「蛋黃哥」（Gudetama）圓滾造型，蛋黃哥和 Hello Kitty 甜美個性不同，蛋黃哥內心懶散，什麼也不想做，正好呼應了時下年輕人的「躺平文化」和「不想努力了」的心情，年輕人能在他身上看到自己內心倦怠和疲累的相似性，從



1 「龍貓」是日本宮崎駿動畫中的虛擬想像角色，可愛圓潤療癒，受全球歡迎。（吉卜力《龍貓 Totoro》官方網站）





2 醜比頭角色從左至右，上至下為：粉屁桃、甘栗頭、食蟲花、奶奶頭、紅魔菇，醜得療癒，受全球歡迎。(Nabata Toshitaka 官方網站，方彩欣再整理)



3 任天堂以「來這裡生活吧」，邀請玩家在無人島建立自己的理想家園。(動物森友會相關網站，方彩欣再整理)

而產生慰藉和療癒。然而，並不是所有療癒角色都是外型可愛，也有些另類角色，讓人感到「醜」得很療癒，醜比頭（KOBITOS）就是一個好例子，如：粉屁桃、甘栗頭、食蟲花、奶奶頭、紅魔菇、赤羽佛等（圖2）。角色魅力在於造型設計與大自然結合，奇特的造型讓人產生「爆笑」的情感，是醜比頭與其他療癒系角色最大不同之處。根據醜比頭在全球受歡迎程度，顯示「醜得可愛」也能產生正向的情緒療癒效果。

此外，造型簡單圓潤的設計重點是：為了讓觀眾能加強對角色的記憶，角色造型要保持簡化，可以利用圓形、正方形、三角形、長方形等基本圖形來設計，由於造型簡化，導致角色的外觀特色更加突出和易於辨認，所以人們更容易記憶這些角色，舉例「加菲貓」（Garfield）角色，隨著時代的演進，加菲貓的造型逐漸變得更加簡潔圓潤。文中提出英國發展心理學家約翰·鮑比（John Bowlby）的依附理論（Attachment Theory）解釋人們對嬰兒或小動物（小貓小狗）的圓潤可愛外型會有善意回應，其實反映了成人的內建本能，即照顧和保護嬰兒。最後是色彩單純和諧，設計重點是：為角色選擇顏色時不要過於繁雜，很多動漫角色都不會超

過三種色彩搭配。療癒角色想傳遞出可愛無害感，可以選擇柔和、溫暖、輕盈的色彩，常見的粉紅、淡藍、淡黃等色彩常被用來呈現這種氛圍。許多人選購療癒角色多是為了從中獲得娛樂和情緒上的紓解，這些角色能帶來正向力量及幸福感，對喜愛它們的人們在情感和心理層面上擁有療癒的力量，讓人們在壓力和焦慮的時候找到情感的釋放。

第二篇文章為〈來玩一下吧！可以邊玩邊學習的遊戲化設計教材唷～〉，作者許一珍談論：隨著新興科技的迅速發展，人工智慧取得巨大進展，下一代將面臨極具挑戰性的世界。除了面對資源短缺、礦產減少、溫室效應等自然災害和人為災難，他們還必須處理日益複雜的資訊環境，這已經超出了一部手機所能呈現和掌握的範疇。明顯地，新一代人需要學習更多的知識並培養更多的技能，以應對這個不斷變化的世界。作者強調了他們對教育的期望，即希望下一代在學習複雜知識和技能時能夠感到愉快和滿足，以便能夠充分應對未來世界的挑戰。考慮到學生對遊戲的喜愛，作者提出了一個有趣的想法：將教育內容轉化成類似遊戲的形式，以激發學生更大的學習興趣。作者所任教的科系是遊戲與玩具設計相關系所，學校的教育理念注重培

養未來的小教師資，根據這樣的理念，幾年來作者在學校設立「微想實驗室」，致力於研發遊戲化設計教材，讓學童可以在玩樂中並同時學習。作者解釋：這些經過設計的遊戲化教材，將桌上遊戲（桌遊）、擴增實境（Augmented Reality, AR）、虛擬實境（Virtual Reality, VR）還有遊戲化元素（目標、規則、回饋系統、自願參與）等導入遊戲化教材中，讓使用者在愉悅的遊戲過程中，也同時學習到108課綱的內容，達到邊玩邊學習的目標，將知識傳授變得更具趣味性和吸引力，不僅可以更容易理解複雜的概念，也促使學習者主動參與。

作者在此篇文章中，舉出幾個由「微想實驗室」開發的學習遊戲為例；如：擴增實境桌遊《搶救實驗室》，讓學童可以透過玩桌遊時，收集到實驗反應所需的器材與藥品卡，可以反覆練習實驗過程以避免實驗室意外發生。另一個是《微想宇宙 AR 數位教材～太空的星球》，學童可以在單張卡牌中，即時看到 AR 星球距離與體積相對關係，若能將八大行星位置正確排列，還能解鎖看見整個太陽系的 AR 動畫，相當有成就感。也開發原住民文化的 VR 遊戲化教材，讓學童可以透過 VR 體驗到原住民狩獵、捕魚與攀爬的生活型態；還有防災 VR 遊戲化教材，讓學童在 VR 裡模擬遇到地震時需要如何逃生。作者進一步強調：在許多文化價值觀裡，家長對孩童玩遊戲多帶有負面心態，然而，換個思維，遊戲設計師也能做出對孩童學習有正面影響力的遊戲。透過遊戲化元素的巧妙運用，吸引學習者的興趣，將學習內容轉變成具有遊戲性的體驗。這包括為學習內容設計遊戲規則，制定明確的學習目標，及時提供具娛樂性的回饋，並引入現代科技效果，使學習變得充滿驚奇。這種方法可以讓學習變得有趣，絕不會讓學習者感到沉悶，歡迎大家加入這樣的學習體驗！所以，大家都來玩一下吧！

第三篇文章為〈遊戲療癒力：一場愉悅的心靈旅程〉，作者游易霖從傳播和市場學面向闡釋這幾年遊戲內容的新走向「療癒」。以往遊戲玩

法多為任務導向，有時間限制，有關卡挑戰，玩家會有遊玩的壓力。然而，療癒類遊戲通常不設定遊戲的進度或時限，玩家不必擔心失敗，這種無壓力的遊戲體驗讓玩家感到放鬆。文中將療癒類遊戲分成幾大特色，包括：精彩的視覺美術、簡單的遊戲機制、柔和輕快的音樂旋律、互動性和冒險探索、故事共鳴與情感投入，並舉例數個遊戲說明其療癒遊戲內容。例如，任天堂的《集合啦！動物森友會》（*Animal Crossing: New Horizons*）是一種讓玩家享受建設樂趣的簡單而無壓力遊戲。在遊戲中，玩家可以在無人島上從零開始自由建立自己的理想家園。遊戲沒有時間限制，只要你願意花時間，就能夠創造出豐富多彩的成果。遊戲的口號是：「因為什麼都沒有，所以什麼都做得好。」遊戲沒有明確的結局和壓力，每位玩家都能讓自己的島嶼都成為獨特的世界。任天堂以「來這裡生活吧」的態度邀請玩家，彷彿這不只是遊戲，而是一個正在招募居民的島嶼，遊戲內外都注重沉浸感（圖3）。《風之旅人》（*Journey*）則是以音樂聞名的遊戲。音樂將玩家引領到每一個寧靜而祥和的關卡。玩家可以邊欣賞畫面、邊聽音樂、深思，不用急著破關。遊戲的音樂為故事中的情感設定了獨特的氛圍，使玩家更好地理解與體驗遊戲中的情節。美術風格有意境，遊戲操作難度低，透過獨特場景和音樂讓玩家深入其境，完全感受不到甚麼壓力，這種音樂能夠觸動玩家內心深處，讓他們在遊戲中體驗到一種難以言喻的情感共鳴，這種體驗無疑有助於平靜心靈（圖4）。作者也提出幾個理論來解釋遊戲的愉悅體驗，如：「心流」（Flow），心流體驗是指個人出於內在動機，與遊戲互動後，產生一種自我和諧的情感體驗，並感到意識和活動合一的滿足感。此外，「沉浸」（Immersion）則是談論玩家在遊戲過程中所產生的感受。例如：當玩遊戲時，玩家的體驗是先被吸引，然後逐漸融入了遊戲的情境，最終達到了一種心流狀態。作者最後



4 《風之旅人》以音樂將玩家引領到每一個關卡。(風之旅人相關網站，方彩欣再整理)

也說明：儘管療癒類遊戲在一定程度上可以提供放鬆和娛樂，但它們也可能對心理健康和情感造成負面影響。玩家在享受這些遊戲時，可以單純用一種休閒娛樂的心態面對，確保它們不會占據太多生活時間。

第四篇文章為〈快門捕捉的療癒：藝術治療中科技藝術的運用〉，作者金傳珩談論藝術如何讓療癒發生：藝術具有非語言的表達方式，有著改變人們心情與生活的特質，藝術可以促進心流體驗，並作為一種過渡性的媒介來提供情感支持，因此它具有療癒的特質。藝術療癒在於調和情緒，同時也能夠啟發人們思考，帶來愉悅的體驗，豐富生活。藝術治療（Art Therapy）是在 1930 至 1940 年代發展出來的一門專業，它結合了視覺藝術和心理治療的元素，藝術治療師透過不同的藝術媒材、創作過程以及藝術作品，協助個案在生理、心理、社會和靈性方面實現全人健康的發展。作者說明：藝術治療適

用於各個年齡層、不同背景和族群，它已在台灣發展了超過三十年。隨著科技的飛速發展，近年來，藝術治療逐漸將數位藝術納入作為治療的媒介，包括但不限於電腦繪圖、攝影、動畫、電子遊戲、虛擬實境和人工智慧等。文章中說明：應用數位媒材於藝術治療具有以下優勢，首先，數位裝置的操作方式可以協助那些身體功能受限，如：中風或腦性麻痺患者，繼續溝通和參與生活。其次，軟體或應用程式內建的素材、圖庫和特效能夠降低創作過程中的不安感，有助於快速建立成功的創作體驗。再者，數位媒材具備回復和儲存功能，可以記錄並保存創作過程中的各種可能性。此外，數位科技使用的器材易於消毒，有助於感染控制。最後，針對從小就熟悉數位科技的現代兒童和青少年，數位藝術治療能夠降低治療的抗拒性，提高他們的自信感和參與度。

本文以隨手拾得、普及率甚高的科技藝術——攝影為例，簡介攝影治療主要可分為：攝影投射歷程、自拍肖像、他拍肖像、個案拍攝或收集的照片、家庭相簿與自傳式照片等多種形式。攝影治療是一種療程，過程中治療師引導或協助個案使用攝影或攝影所產生的圖像，以促進治療師和個案之間的交流，幫助緩解個案的心理症狀，最終促使個案達到更深的自我覺察、轉變和成長。文章中也分享攝影治療實際案例，作者透過背包肖像創作，引導學生探索自己的多重面向，包含「真實我」、「理想我」、「應該我」，覺察過往可能沒發現的一面，進而更認識自己，並看見自身特色與優勢。最後，作者澄清：將療癒的藝術與藝術治療劃上等號是社會常見迷思，雖然藝術本身看似無害，但如果不當地應用，它不僅無法治療身心疾病，還可能對人造成傷害。藝術治療師接受了視覺藝術和心理治療雙重領域的碩士級學術訓練，並擁有相當的臨床實踐經驗，才能夠安全地運用藝術來促進個案的成長、轉變以及身心靈平衡的發展。期待透過本文對藝術治療的觀點分

享，能讓大家了解療癒藝術和藝術治療之間的差異，願人人都能領會藝術的美好與療癒力量。

本焦點話題策劃中的四篇文章談論了現代世界科技媒體的正向療癒力，包含藝術治療、設計、遊戲與教育各層面，還可擴展至日常生活、娛樂、社交互動等領域。在娛樂領域，各種虛擬角色和療癒系角色的出現，使人們能夠逃離現實世界的壓力，尋找內心的平靜和快樂。這些角色不僅給予我們歡笑和愉悅，還能夠觸動我們的情感，讓我們產生情感共鳴，感受到愛、友情、希望等正面情感。在教育領域，科技媒體為學習提供了全新的途徑。互動式教育軟體和虛擬實境技術能夠使學習變得更加生動有趣，激發學生的學習興趣，同時也能夠幫助學生理解抽象的概念和複雜的知識。在遊戲部分，療癒類的遊戲通常不強調競爭、高難度或時間壓力，而是提供一個愉悅和平的體驗，如：漂亮的視覺風格、好聽的音樂有助於玩家紓解壓力、調整情緒，並享受輕鬆的遊戲時光。在醫療和心理輔導方面，科技媒體也具有潛力能提供一個安全的環境，讓人們能夠逐步面對和處理自己的情感。整體而言，現代科技媒體的正向療癒力體現在各個層面，它們不僅能夠提供娛樂和放鬆，還能夠幫助我們學習和成長，甚至在困難時期提供支持和治療。這種力量將隨著科技的不斷發展而變得更加強大，對我們的生活和情感健康產生積極的影響。這些正向的療癒元素提供了情感上的滋養、壓力的釋放，讓人們獲得片刻心靈的舒緩。在這個充滿挑戰和變化的時代，尋找心靈療癒是當今社會的一個重要議題，科技媒體的正向療癒力已經深刻地改變了現代社會的各個層面，並可能出現新的形式和應用，期許未來更能協助人們在虛擬和現實之間建立更多的情感聯繫。

本策劃專注於談論科技媒體的正向療癒力，然而，科技媒體的正向療癒力可能因人而異。不同人在面對科技媒體時，會有不同的感受和反應。有些人可能從科技媒體中獲得情感支持，緩解壓力，提高情緒健康，但也有些人會對科技媒體產生負面情

感，比如：焦慮、孤獨或自卑感。我們必須同時認識科技媒體也會帶來一些負面影響。例如：在數位時代，我們每天都要接觸大量的信息和內容，這可能會導致信息過載，讓人感到焦慮和壓力。另外，過度使用社群媒體或玩遊戲可能導致上網成癮。此外，長時間沉浸在虛擬世界中可能導致虛擬孤立，使人們與現實世界疏遠、會對心理健康產生負面影響。因此，我們應該根據自己的需求和感受來使用科技媒體，並保持對其影響的警覺性。有時，選擇離開數位世界，投入現實生活中的活動和人際互動，可能是實現情感平衡的更好方式。最重要的是，我們應該學會自我管理，讓科技媒體成為一個有益的資源，而非身心健康的障礙，保持對網路消息和內容的思考與覺知，惟其正確使用科技媒體才能協助我們應對生活中的各種挑戰，是達成情感平衡的關鍵。

隨著虛擬現實、擴增實境、人工智慧等技術的不斷突破，我們期許未來的科技媒體將更加豐富多樣，能夠更深入地滿足人們的情感需求。這些新興科技能為我們提供更真實、身歷其境的體驗，如：擴增實境則能夠豐富我們對現實世界的認知，而人工智慧則可以為我們提供更加個性化的情感支持和建議。這些技術的結合有望為我們打開全新的情感體驗世界，實現情緒的平衡和療癒。然而，我們也需要謹慎應用這些技術，避免過度沉迷於虛擬世界，以至於忽略了現實生活中的重要事物。在追求科技生活的同時，我們應該對科技運用保持敏感，使其成為我們情感健康的助力，而非阻力。期許未來的科技媒體能夠更好地平衡現實與虛擬，在發展科技的同時也能注意到如何幫助人們情緒的平衡和療癒，希冀這種影響將繼續隨著科技的發展而擴展和深化。

圖片來源

龍貓：吉卜力《龍貓 Totoro》官方網站。

醜比頭：Nabata Toshitaka 相關網站。

動物森友會：動物森友會遊戲網站。

風之旅人：風之旅人遊戲網站。