

23

鬆 松 要 袋 腦 放 空

撰文：
伍嘉瑩

VOID
陳榮豪

Denis自小對科學與發明感興趣，今天的研發成果是多年所學累積而成。

VOID

COMFORT YOUR MIND

產品如何助你提升精神健康

良好的睡眠有助提升心理健康，使人能夠與家人和朋友建立良好關係。我們積極鼓勵用戶使用 Void 作重複練習，達致放鬆精神及助其入睡，從而建立一個健康和樂觀的生活態度。

研發理念

產品基於無體伽倻琴的的理念，透過針對不同群體的需要，提供不同的睡眠寶箱，每一個錄音有其特定作用，從而達致強化個人信念和動力的效果。

應用程式會針對四大範疇：提升睡眠質素、紓緩壓力及別緻專注力。

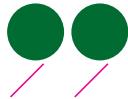
用家可透過電話應用程式和智能手帶體驗能熊服務，應用程式包括四項功能：手指與腦部協調練習：V-01、V-02 和 V-03。

手指與腦部協調練習是以大腦中「髓」的原理為基礎。用家需跟從經式的指示，專注地跟着灰色箭頭動手部，引導閉眼在遊戲中達到心境平靜。它有一組：4（吸氣）、6（閉氣）、6（呼氣）呼吸節奏。通過研究證明，有效使人達到放鬆狀態。

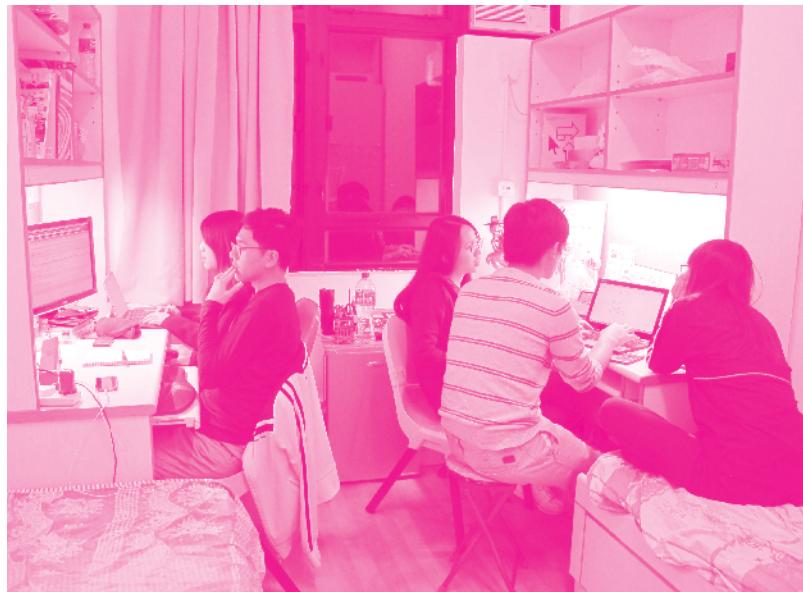
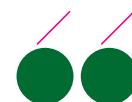
*以上資料只供參考。

產品的全人健康指數

The diagram illustrates the '全人健康指數' (Whole Person Health Index) as a pentagon with five hexagonal nodes. The nodes are labeled: 身 (body) at the top, 心 (heart) on the right, 意 (mind) at the bottom right, 情 (emotion) at the bottom left, and 社 (social) on the left.



只要上網隨手一查，就會看到不少與港人精神壓力爆煲、抑鬱比例冠絕全球等精神健康相關的報導。但明明精神健康和身體健康一樣重要，卻偏偏被人忽視，以為壓力大是因為「唔掂得」，情緒低落是因為「睇唔開」。科技大學學生陳棨豪（Hercules）就身體力行，推出手機程式幫助及鼓勵大家留些時間給自己，放空又好，發呆也好，總之要關注一下自己的精神健康。



關注精神健康 要治標又治本

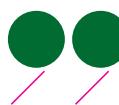
究竟何為精神健康？世界衛生組織就指精神健康是指每個人都知道自己的潛能，能夠應付日常生活中的正常壓力，可以做到有生產效益的活動，如工作，並能為社會作出貢獻。健康是一個全面的概念，不單單是有病或沒病，而是個人能否從人際關係中得到滿足、有完滿的結果和有能力去適應、改變和應付逆境。精神健康可以令人思考、溝通及學習，讓我們的情緒得以成長，並賦與我們反彈力及自尊。

Hercules一直都對精神健康及情緒輔導有興趣，中學時已經接觸心理學，數年前接觸催眠治療，並取得註冊催眠治療師資格，開始為身邊的朋友擔當催眠師。他聲稱自從學習催眠後，自己病痛少了，病的時候亦懂得舒緩自己的症狀。「一對一的治療很有用，但香港人太多了，我想找一個更有效率的方法。」於是他開始和朋友研究注入催眠和心理治療理論的手機應用程式，希望

幫助用戶舒緩壓力，提升大眾對精神健康的關注。其實Hercules抱著這個企劃已經贏過不少獎項，而且參加了兩次好薈社的比賽，第一次失敗後他再接再厲，反而讓他認識到現在的伙伴並取得資助。「我慶幸第一次拿不到基金，因為人真的最重要，是錢也買不到的。」在第二次的好薈社活動中，Hercules的想法吸引了部分新成員組成現在的團隊，有負責程式的陳智軒(Samuel)、以及負責宣傳與文書工作的林津瑜(Iris)、鄒樂衡(Polly)和曾皓筠(Agnes)。他們都對情緒健康有很大興趣，經歷過心情高低起伏，覺得人是需要學習放鬆，回歸自己。Samuel亦曾研究過催眠，習慣在睡前做催眠，認為能幫到自己的狀態管理。而Iris就指學校一到考試季節就看到圖書館充斥著人群，很多人都有失眠問題，但面對著問題不是去尋找解決方法而是吃藥，根本就治標不治本，其實最應該是在自己身上找出問題癥結。

程式經歷過無數次嘗試與失敗以及團隊成員的轉變後，現在的程式終於上了軌道。程式暫時有兩部分，一是Hercules自己設計的手指小遊戲，因為不同論文及研究結果顯示慢的手指活動，可以令人放慢身體節奏，幫助用家放鬆；第二部分就是錄音，幫助用家放鬆入睡，並且每天有不同的錄音。他們非常著繫用家的意見，訪問期間都不停地回覆用家的查詢。Samuel指有用家的意見便會知道他們想要甚麼，會落地很多，往後的決定都可以配合市場需要。「其實外國有很多類似的程式，還有很多人用，只是香港沒有廣東話版本，而做催眠都是用母語最好。」Hercules說要把英文的用字變成廣東話是很大的一個挑戰，首先要傳神達意又要押韻，可以選擇的詞彙會較少。在新團隊努力下，程式多了傳媒報導，多了人認識，Agnes說要學習包裝，繼續引起更多人的關注。「畢竟很多人還是覺得你講精神健康就等於是病，有很多誤解和抗拒，需要做些教育。」

現在大部分成員都還是學生，大家是如何看待這個程式呢？「我當是事業般處理，雖然未必可以發展成事業的規模。」Hercules笑道。其他成員都覺得能聚到一個團隊一起向同一個目標工作很難得，特別是最新加入的Polly更是認為要在讀大學最沒有成本的時候去闖一下「是否每一個學生都只是想著要打甚麼工？應該要想下可以創造甚麼價值出來吧。」Hercules認同最重要都是要創造出價值，他很希望可以將香港變成一個快樂城市，香港人可以輕鬆一點，讓留白成生命中的色彩。「其實所有事情都有其優先次序，會堅持這個企劃直到我最後找不到方法去做為止。」



說穿了，人生就是一種
選擇。



