

# StartUpBeat

**DON'T MISS** 為了令中學生擺脫抑鬱 心理學家開發這個手機遊戲

Search site

## 為了令中學生擺脫抑鬱 心理學家開發這個手機遊戲

By Cyberport + StartUpBeat on April 25, 2016

Like 40 people like this. Be the first of your friends.



臨床心理學家及LULIO共同創辦人趙千嬾 (黃俊耀 攝)

香港學習壓力大，加上學生處於青春期的容易迷失自我，有臨床心理學家開發遊戲App，以尋找有抑鬱症先兆的學生，及早讓他們接受輔導。這個意念有助防止學生自尋短見，可以健康成長。

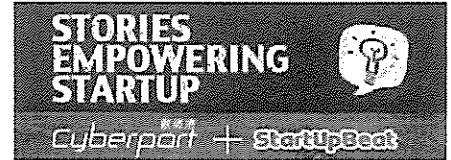
早前學友社的一項調查訪問了約1200名應屆文憑試 (DSE) 考生，結果顯示考生因DSE而感到壓力的平均分達6.99分 (10分為最高)，當中更有14%達到「壓力爆裂」級別；而壓力來源主要是對成績的自我期望過高、朋輩競爭及社會輿論；45%考生指父母對其考試表現有所期望，也是壓力來源之一。

### 問卷難確切測試學生是否抑鬱

學校一般會定期進行大型問卷調查，以得知學生的精神健康，尋找需要接受輔導的學生。學生需要多條問題，包括評價自我形象及朋輩關係。臨床心理學家趙千嬾有六年的輔導學生經驗，她發現這個傳統測試的漏洞，有些問題太直接，讓人難以作答，例如「是否曾經想過自殺」、「是否不喜歡自己」，學生乾脆交白卷或亂填。如果作答的學生恰巧患有抑鬱症，見到這些字眼會更難受。

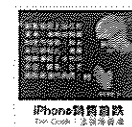
為了找到有真正需要的學生，趙千嬾與三位拍檔在一年前開發遊戲App LULIO，透過不同形式的小遊戲去揣摩學生的心理，測試需時十二至十五分鐘，收集數據後利用演算法去分析那些學生疑似有抑鬱症的先兆，再轉介他們去接受輔導。

LULIO 表明使命就是：「開發有趣的遊戲 以預防自殺」



4月號 已經出版 iOS、Android 版同步上架

### POPULAR POSTS



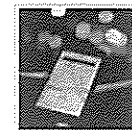
iPhone銷售首跌 Tim Cook：主因係香港



九個逼員工跑掉的原因



懶僱員工就是公司最大資產

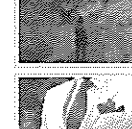


銀行的Uber時代

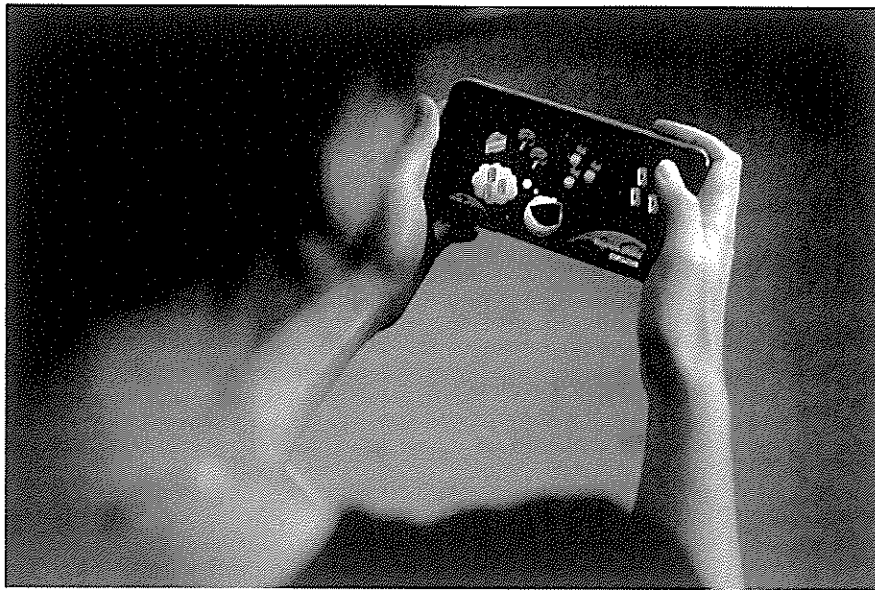
為了令中學生擺脫抑鬱 心理學家開發這個手機遊戲



如何熬過創業最痛苦的第一二年



一旦當上腦細，人生真的變了



圖片由受訪者提供

上圖是這隻App其中一款遊戲，玩家在指定時間內把食物送進公仔口裡，每次要求不同顏色及形狀的食物，玩家便在多款食物中選擇正確的食物送進公仔口裡。

趙千嬅解釋，遊戲可測試學生的認知思考及轉數速度，「有抑鬱症的人難以被察覺其思考較慢，解難能力轉差，一個處於抑鬱狀態的人眼見只有負面事情，思考到的選擇會較少。」例如欠交功課，有抑鬱症的學生或只害怕着會被老師及家人責罵，但樂觀的學生則選擇主動向老師解釋，相信問題可解決。

## 給予學生力量

她曾經在二十多間學校做調查研究，發現平均每間學校有5%學生是需要輔導，20%學生表現得不開心，學校雖然有駐校社工或輔導項目，但學生不會主動去尋找輔導，而且老師平日工作忙碌，可能忽略有情緒問題的學生。

今年9月至今已有多宗學生自殺及企圖自殺案件，情況令人憂慮，趙千嬅說有九成自殺個案是從抑鬱症引起。青少年易與同儕比較，或感到自己被人比下去，若欠缺支援，面對壓力時不知從何解決，失去自信心，從而產生抑鬱。

她說，「自殺不是霎時間衝動去做，經過考慮的過程，當一個人去到無其他選擇，想停頓自己的痛苦，便選擇去自殺，但如果他有另一個選擇和希望，便不會想死。」

她補充，有些時候，一個人患上抑鬱症卻沒有任何明顯的原因，就像突然感染疾病，體魄壯健可以遠離病菌，抑鬱症其實一樣，要阻擋這個病降臨身上，得保持身心健康。

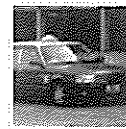
## 為學生帶來光明的未來

若學生有了抑鬱症，會對周遭事物沒有任何動力，影響學業成績，未來失去了許多機會，因此LULIO便透過遊戲為學生帶來光明的未來。

如果及早發現學生有抑鬱症，可以為他們找回家庭及朋友的支援，「給予學生多點力量，可以跟他們說，自己其實可以面對問題，讓他們知道自己有能力控制，不會覺得只有負面事情發生在身上。」

趙千嬅曾遇過一個準備會考的女學生，當時這個女學生正在填寫學校的精神健康問卷，表明自己不開心，不想繼續作答，後來趙千嬅便作跟進，女學生承認感到自己有抑鬱症，及「每一晚都想過自殺」，而問卷問題太直接，令她感到難受。

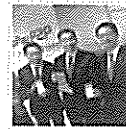
女學生因抑鬱而經常缺課，許多科目不合格。經女學生同意下，趙千嬅便聯絡其家人，但家人卻低估嚴重性，只覺子女信口開河，到有一晚女學生服用大量止痛藥及嘗試割手自殺，家人及時阻止，她經過治療及得到家人支持後，便逐漸康復起來，後來重讀一年後會考考獲佳績，到外國升學，令老師喜出望外。可見若人重拾良好的精神健康，學習的活力便隨之而來，令自己對未來充滿信心。



2000的士即行電子支付 TNG  
燒錢吸司機加盟



一盤棋局喚醒商業巨頭（車  
品覺）



銀通搶灘 P2P戰雲密布「與  
八達通有合作空間」

成為《STARTUPBEAT》會員

最新資訊（附創業懶人包）

email address

成為會員

Like Dicken Ng, Chan Porson and 33,755 others like this.



## 獲福布斯表揚

趙千嬾在香港出生，童年隨家人移民非洲加納，中學時赴笈澳洲，經歷環境轉變而陷入情緒低谷，但選擇主動尋求輔導，向朋友傾訴，重新振作，並選擇在大學修讀心理學，幫助跟自己有類似處境的人，畢業後回流香港工作。

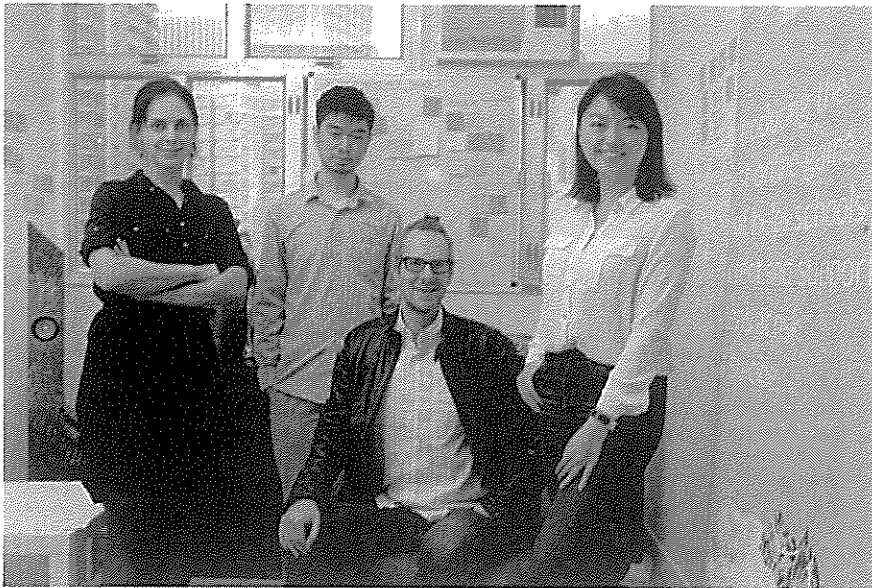
在從事科技業的未婚夫Mark Altosaar 鼓勵下，她結合心理與科技，投身Startup，未婚夫協助IT工序，產品獲得讚賞，早前她以29歲之齡，入圍美國財經雜誌《福布斯》的亞洲版 30 Under 30，被選為亞洲三十位傑出的社會企業家之一。

LULIO的四人團隊由兩名心理學家及兩名科技人組成，不同背景不同思維難免間中有分歧，但大家秉持「尋找有抑鬱的學生，為他們提供輔導及支援，帶來光明的未來」的理念，當出現拗拗時，便重新思考工作如何實踐理念，大家因此成功取得共識。

由臨床心理學家變成科技創業者，趙千嬾覺得心理和科技有共同之處，「科技產品需要考慮用家感受，是否容易上手。」她強調LULIO不是遊戲Startup，「公司使命是找最好方法去測試有抑鬱症的學生，今天是用遊戲模式，長遠不僅如此。」

LULIO早前勝出了數碼港的創投演示活動，及成功獲得數碼港創意微型基金資助十萬港元，現打算註冊成為慈善團體，以獲取經費營運，及讓所有學生能夠免費參與測試。

LULIO正在招募六十名學生作初階段測試，預計在明年秋季正式推出，屆時將與學校合作推廣遊戲，未來或會發展網上輔導項目，開拓收入模式。



(右) 趙千嬾及其團隊，(右二) Mark Altosaar是她的未婚夫（黃俊耀 攝）

## 支持 StartupBeat

Like 鄒宇, Kelvin Chau and 33,755 others like this.



如欲投稿、報料，發佈新聞稿或採訪通知，按這裡聯絡我們。

## StartupBeat Video