

VR非遊戲應用

VR Training



Virtual Reality Therapy



Virtual Reality Therapy

- Virtual Reality Therapy指的是將虛擬實境技術運用在精神治療或看護治療。
- 該術語最早出現于Max North1995年完成的博士論文： Virtual Environment and Psychological Disorders, Max M. North, and Sarah M. North, Electronic Journal of Virtual Culture, 2,4, July 1994, 並於1996年出版了第一版VRT相關書籍： Virtual Reality Therapy, an Innovative Paradigm, Max M. North, Sarah M. North, and Joseph R. Coble, 1996. IPI Press. ISBN 1-880930-08-0)
- 精神治療上主要用於： 暴露療法， 抑鬱、進食障礙、身體畸形、恐高症等
- 看護治療上主要用於： 孤獨症、創傷後壓力症候群、中風病人等

Virtual Reality Therapy

- 英國牛津大學Daniel Freeman的研究項目[OXFORD VIRTUAL REALITY \(VR\) FOR MENTAL HEALTH](#)，試圖將VR運用到精神治療中。這項研究從2003年延續至今
- 並創立OXFORD VR公司，確保開發出對實際生活有效的VR Therapy

Freeman, D., Thompson, C., Vorontsova, N., Dunn, G., Carter, L-A., Garety, P., Kuipers, E., Slater, M., Antley, A., Glucksman, E., & Ehlers, A. (2013). **Paranoia and post-traumatic stress disorder in the months after a physical assault: a longitudinal study examining shared and differential predictors.** *Psychological Medicine*, 43, 2673-2684. [\[paper\]](#)

Freeman, D., Pugh, K., Vorontsova, N., Antley, A. & Slater, M. (2010). **Testing the continuum of delusional beliefs: an experimental study using virtual reality.** *Journal of Abnormal Psychology*, 119, 83-92. [\[paper\]](#)

Stinson, K., Valmaggia, L., Antley, A., Slater, M. & Freeman, D. (2010). **Cognitive triggers of auditory hallucinations: an experimental investigation.** *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 179-184. [\[pdf\]](#)

Freeman, D. (2008). **Studying and treating schizophrenia using virtual reality (vr): a new paradigm.** *Schizophrenia Bulletin*, 34, 605-610. [\[paper\]](#)

Freeman, D., Gittins, M., Pugh, K., Antley, A., Slater, M., & Dunn, G. (2008). **What makes one person paranoid and another person anxious? The differential prediction of social anxiety and persecutory ideation in an experimental situation.** *Psychological Medicine*, 38, 1121-1132. [\[paper\]](#)

Freeman, D., Pugh, K., Antley, A., Slater, M., Bebbington, P., Gittins, M., Dunn, G., Kuipers, E., Fowler, D., & Garety, P. A (2008). **A virtual reality study of paranoid thinking in the general population.** *British Journal of Psychiatry*, 192, 258-263. [\[pdf\]](#)

Fornells-Ambrojo, M., Barker, C., Swapp, D., Slater, M., Antley, A. & Freeman, D. (2008). **Virtual reality and persecutory delusions: safety and feasibility.** *Schizophrenia Research*, 104, 228-236. [\[pdf\]](#)

Freeman, D., Pugh, K., Green, C., Valmaggia, L., Dunn, G., & Garety, P. (2007). **A measure of state persecutory ideation for experimental studies.** *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 781-784. [\[pdf\]](#)

Freeman, D., Garety, P.A., Bebbington, P., Slater, M., Kuipers, E., Fowler, D., Green, C., Jordan, J., & Ray, K & Dunn, G., (2005). **The psychology of persecutory ideation II: A virtual reality experimental study.** *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 309-315. [\[pdf\]](#)

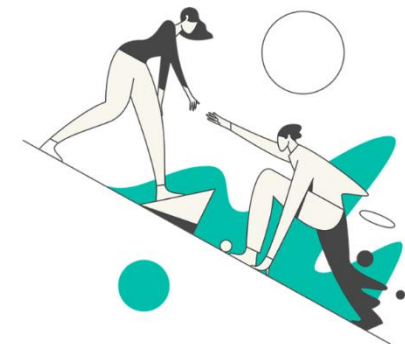
Freeman, D., Slater, M., Bebbington, P.E., Garety, P.A., Kuipers, E., Fowler, D., Met, A., Read, C., Jordan, J., & Vinayagamoorthy, V. (2003). **Can virtual reality be used to investigate persecutory ideation?** *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191, 509-514. [\[pdf\]](#)

oxfordvr
Immersive technology for mental health

[Projects](#) [About us](#) [Team](#) [Resources](#) [Connect](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#)

Studies have demonstrated VR's extraordinary potential to deliver rapid, lasting improvements in psychological health.

Now we want to bring those benefits to millions with treatments for the full range of disorders from anxiety to psychosis.



<https://oxfordvr.org/#3>

Virtual Reality Therapy

- 到目前為止開發的VR治療中有針對各類恐懼症的治療、針對美國士兵的戰後PTSD(創傷後壓力症候群)治療、針對阿茲海默症患者的癡呆治療。。。
- 心理障礙患者更願意接受虛擬治療，因為他們知道他們面對的情景都不是真的。



時間的運用，決定你的一切！
不會整理時間，就會讓自己忙到死！



THE
TIME MANAGEMENT

脳のパフォーマンスを最大まで引き出す神・時間術

最強

腦科學

時間術

日本最會利用時間的醫師教你掌握效率關鍵
重整時間、優化學習、高效工作！

精神科醫師

榊澤紫苑 SHION KABASAWA —— 著 石玉鳳 —— 譯

suncolor
三采文化

新書

最強

腦科學

· 時間術

日本最會利用時間的醫師
教你掌握效率關鍵，
重整時間、優化學習、
高效工作！

榊澤紫苑 著

suncolor

樺澤紫苑的15 45 90法則

背景介紹

- 源自書中“第1章/ 最能有效發揮腦部技能的集中力提高術”
- 樺澤紫苑是日本精神科醫師兼作家，畢業於札幌醫科大學醫學部。
- 在美國三年留學期間，發現了美國人與日本人工作方式上的差異
- 日本勞動生產力排名在OECD(經濟合作暨發展組織)34個加盟國中為22，以每小時計算為42.1，美國則是68.3，高了1.6倍。
- 儘管如此日本的GNP仍居世界第三。
- “差勁的效率都是靠著高工時補救”“日本人很優秀這句話純屬幻想。”
(p.50)
- “勞動生產力若是過低，勢必會爲了產出一定的價值而造成勞動時間過長，於是形成嚴酷的勞動環境” (p.50)
- 改善日本人的勞動環境，降低日本人的自殺率。

樺澤紫苑的15 45 90法則

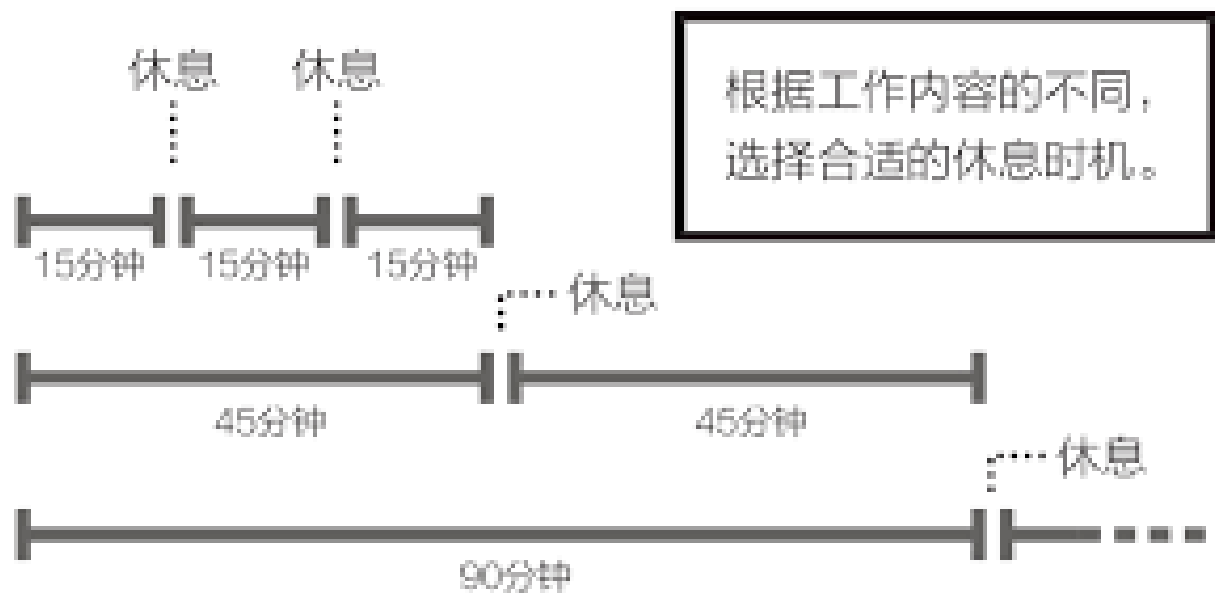
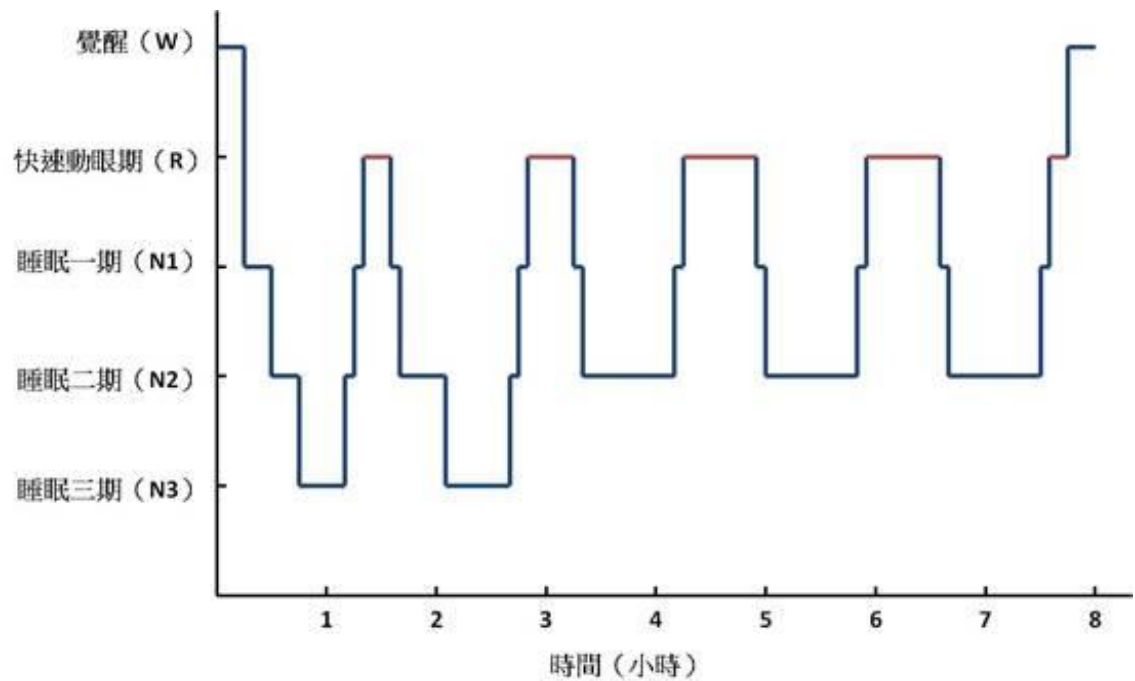
樺澤紫苑的調查結果

- 集中力可以持續的時間是以15分鐘，45分鐘，90分鐘為單位。
- 15分鐘：即時口譯者的集中時間
將工作處理到一個段落的最佳時間
- 45分鐘：授課的集中時間
以15分鐘進行三個循環，這45分鐘便可以形成集中力的節奏
- 90分鐘：足球賽的集中時間
是45分鐘的兩倍，是大多數人保持集中的極限

樺澤紫苑的15 45 90法則

腦科學依據

- 人體內擁有非常精準的規律，即“生理時鐘”
- 晝夜節律：以24小時為周期進行
- 超晝夜節律：約90分鐘為一個周期，根據人類腦波的調查結果，發現人類的腦波的覺醒程度會以約90分鐘的周期變化，即**高覺醒的90分鐘**與**睡意強的20分鐘**，在腦內循環出現。
- 深層睡眠循環：正常睡眠週期由非快速動眼期第一期循序進入第二期及第三期，睡眠由淺度睡眠進到深度睡眠，再從深度睡眠回到淺度睡眠，之後進入快速動眼期，如此週而復始，約90至120分鐘循環一次



注意力法則+VR Training

- 用VR進行集中力訓練，用更直觀的方式，幫助使用者提高工作學習效率。
- 藉助現有的腦科學技術，獲取使用者的集中力數據，得出大腦集中的規律。
- 在使用過程中，獲取的數據與虛擬實境實時互動，通過改變試聽內容，達到客制化訓練的效果，滿足個人習慣，使訓練更有效。

