

南華大學管理學院文化創意事業管理學系

碩士論文

Department of Cultural & Creative Enterprise Management

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

樂齡文創腦適能桌遊臨場應用之研究

—「呼叫計程車為例」

Study of Senior Citizens' Brain Fitness Practical Application

Board Game Project--Get a Taxi

黃培齡

Pei-Lin Huang

指導教授：趙家民 博士

賴文儀 博士

Advisor: Chia-Ming Chao, Ph.D.

Wen-Yi Lai, Ph.D.

中華民國 110年 6 月

June 2021

南華大學  
文化創意事業管理學系  
碩士學位論文

樂齡文創腦適能桌遊臨場應用之研究-  
「呼叫計程車為例」

Study of Senior Citizens' Brain Fitness Practical Application  
Board Game Project - Get a Taxi

研究生：黃培齡

經考試合格特此證明

口試委員：趙家民

施能木

謝昆霖

指導教授：趙宇凡 賴文儀

系主任(所長)：

口試日期：中華民國

110年 6月

6日

## 謝誌

能夠順利完成碩士學位,最想獻給在天上的父親和母親,雖然都已經不在我們身邊,但您們對我的期許~我做到了!感謝您們的教養與栽培。

走過阿拉斯加、巴爾幹半島、亞美尼亞、突尼西亞、印度、德國、挪威、義大利米蘭、羅馬、西班牙巴塞隆納、法國馬賽、古巴、伊朗及東南亞、、、等國家。行腳天下、周遊列國並考取動力小船執照、潛水執照、領隊執照及導遊執照,是多年來實踐生活學習的樂趣,而進修研究所研讀碩士~從未在人生規劃中出現,卻在樂齡生涯階段遇見南華文創事業管理學系研究所一圓終身學習之夢,身體力行活到老學到老、自我增能、走過學術殿堂壯麗山河,人生值得回味再三!

研究路上很高興有同學楷岳、建哲、宗興互相鼓勵扶持,共同研究一同畢業,謝謝全方位系辦助理~宣育鼎力協助!

特別要感謝我的指導教授趙家民博士、賴文儀博士共同指導,班導師楊聰仁博士、系務執行長洪林伯博士、黃昱凱博士、黃芳琪博士,在課堂上皆一直耐心、細心指導,才有辦法完成這本論文,感謝您們。

謝謝口試委員施能木博士、謝昆霖博士,給我寶貴的建議使論文更加臻善,謝謝葉小嬋學姐、葉莖溱我的研發團隊~辛苦了!

謝謝我的家人無私的愛,讓我沒有後顧之憂,完成我的學業及在嚴重蔓延全球的COVID-19疫情當下,遠在英國仍能保守健康平安的寶貝女兒,真心充滿感謝!內心本著回饋社會不遺餘力地去貢獻社會,在營養健康照護產業經營屆滿二十一週年之際,以教育觀點著力社區文創各個角落,從預防重於治療~研究文創腦適能桌遊,對這個高齡社會~迎接即將到來的超高齡社會更深的關懷行腳繼續延續下去。

最後要感謝中正大學高齡教育研究中心主任魏惠娟教授啟發、培訓我的優秀團隊,還有許多我沒有感謝到的朋友們在此一併獻上衷心祝福!

黃培齡 謹誌 2021/06/06

## 中文摘要

本研究探討樂齡文創腦適能桌遊臨場應用研究，以樂齡桌遊呼叫計程車為例，進行社區實地教學及訪談，瞭解樂齡文創腦適能桌遊對樂齡群族的影響。以文獻探討，訪談法等研究方法進行，目的為：

1. 探討文創腦適能桌遊對樂齡者的臨場反應。
2. 探討文創腦適能桌遊對樂齡者之社會參與互動。

「呼叫計程車」為本次使用的樂齡桌上遊戲教具，將日常生活的叫車模式改變成桌上遊戲，於遊戲教具裡加入程式概念、座標、財商，藉此遊戲過程中達到活化大腦運動之目的。本研究訪談者17位(5位男性、12位女性)年齡69-82歲，研究地區嘉義、南投、臺中三個社區長者以隨機立意取樣，經實測得到結論如下：

1. 半數長輩沒玩過桌遊，在其認知裡，桌遊屬兒童遊戲，坊間針對樂齡群遊設計的桌遊為少數。
2. 長輩大多認為自己年紀已大，反應及理解力較差，普遍偏好簡單的遊戲版本，但對於較難的進階版並不會排斥。
3. 當長輩得知老師進入進階版時，可知長輩對於加深難度的挑戰並非排斥，而是順其自然的接受，此與其成長的年代與時間背景相呼應。
4. 所有受訪的長輩皆認同此款樂齡桌遊能促進思考、記憶力，可

多動腦，延緩腦力退化。

5. 長輩認為腦適能桌遊非常新鮮，從沒玩過特別為樂齡族群設計的桌遊，樂齡桌遊將字體放大，方便長輩閱讀，此文創桌遊教具讓長輩感到備受重視及貼心，更願意到社區發展中心上課，提升社會參與互動及其學習意願。

本研究發現，樂齡族群確實有鍛鍊腦適能需求，長輩對於樂齡桌遊的遊戲接受度高，並可提升其對於社會參與互動，達到活躍老化的目的。

**關鍵字：文創桌遊、腦記憶力、社會互動**

## Abstract

This study is to research the practical usage of board games which specially designed for senior citizens, examined a board game named “calling a taxi” in some local communities with the target groups, to find out the effects and feedbacks of this type of board games on the seniors. By using several research methods such as Literature discussion and Interview method in order to:

1. To find out the senior citizens’ reaction to the board game.
2. To explore the effect of this board game on social participation and interaction for the senior citizens.

“Call a taxi” is the board game set used for this study, it makes the actual process of calling a taxi into a board game. Coding concepts, coordinates, and finance related knowledges are added to the game. Brain training can be achieved through the game. Seventeen interviewees (5 males and 12 females) in this study were 69-82 years old. Randomly selected elders from the three communities of Chiayi, Nantou, and Taichung. The conclusions are as follows:

1. More than half of the elders have never played board games. In their perception, board games are children's games, and there are only a few board games designed for seniors.
2. Most of the elders think that they are old so reaction and understanding are poor. They generally prefer the simple version of the game, but they will not reject the harder advanced version.
3. Once the teacher has entered the advanced version, the participants are not repelling the challenge from change of the

difficulty, but accept it naturally, which due to their age range and their growth background era.

4. All the interviewees agree that this board game can help to improve their thinking and memorizing abilities by doing more brain works, and to reduce mental deterioration.
5. The elders think that brain training board games are very interesting, and they have never played a board game which specially designed for the seniors. The senior board game has enlarged font to make it easier for the elders to read. This board game as a teaching aid makes the elders feel valued and cared, also makes them more willingly to attend classes in the community development center, therefor to enhance social participation, interaction and willingness to learn.

This study resulted that the elderly people do have a need to exercise their brain and the elders have a high acceptance of fun board games, and can enhance their participation in the social interaction, to prevent decline of brain function.

**Keywords:** designed board games, memorizing ability, socializing

# 目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	IV
目錄.....	VI
圖目錄.....	IX
表目錄.....	X
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	4
1.3 研究流程.....	5
1.4 研究對象.....	6
第二章 文獻探討.....	7
2.1 樂齡的定義.....	7
2.2 創新與創意.....	8
2.3 桌遊文化創新.....	9
2.3.1 桌遊.....	9
2.3.2 桌遊文化創新.....	10
2.4 腦適能.....	11



2.4.1腦適能定義.....	11
2.4.2相關文獻.....	12
2.5 社會參與互動.....	13
第三章 研究設計.....	14
3.1 研究概念.....	14
3.2 研究呼叫計程車設計主題概念.....	15
3.3 研究方法.....	17
3.4 訪談對象.....	17
3.5 訪談執行程序.....	19
3.6 訪談大綱.....	19
第四章 成果分析.....	21
第五章 結論與建議.....	31
5.1 結論.....	31
5.2 建議.....	32
參考文獻.....	33
一、參考書籍.....	33
二、期刊、雜誌、新聞文獻、網路文章、研討會.....	33
三、學位論文.....	34
四、網路資料.....	35

五、英文文獻 .....	35
附錄一 訪談大綱 .....	37
附錄二 訪談逐字稿 .....	38



## 圖目錄

圖 1.1 「中華民國人口推估（2020至2070年）」資料來源：國家發展委員會.....	1
圖 1.2 人口數比例 資料來源：行政院主計總處 .....	2
圖 1.3 老化指數、扶養比 資料來源：行政院主計總處 .....	2
圖 1.4 各縣市老化指數 資料來源：行政院主計總處 .....	3
圖 1.5 研究流程(研究者繪製，2021).....	5
圖 3.1 研究架構(研究者繪製，2021).....	14
圖 3.2 80X60公分布料（葉小嬋提供，2020）.....	15
圖 3.3 計程車卡（葉小嬋提供，2020）.....	16
圖 3.4 遊戲紙鈔（資料來源:便條紙供應商）.....	29

## 表目錄

表 3.1訪談人員資料表 研究者自行繪製 .....	18
表 4.1研究訪談歸納 研究者自行整理 .....	22



# 第一章 緒論

本章節講述此研究的背景與動機，透過研究的過程中達成目標。本章將以「研究動機」、「研究目的」、「研究流程」、「研究對象」、共四節進行論述。

## 1.1 研究背景與動機

面對全球人口老化的現象，在醫療與科技的進步下使得全球人口延長壽命，全球近幾年來也面臨到高齡化的趨勢，然而台灣2018年3月老年人口也已達14%是高齡社會了，聯合國世界衛生組織(World Health Organization)，將65歲以上人口比例占其國家總人口比例超過7%之國家稱之為「高齡化社會 ageing society」；老年人口比例達14%以上者稱之為「高齡社會aged society」；老年人口比例達20%者以上稱之為「超高齡社會super-aged society」。人口高齡化的現象迄今為止已成為不可避免的全球趨勢，台灣亦無法在高齡化潮流裡倖免，2018年由高齡化社會轉為高齡社會，最新國發會統計在2020年超高齡（85歲以上）人口占老年人口10.3%，也成為聯合國衛生組織稱之為「高齡化社會ageing society」除此之外，根據國家發展委員會推估將於2026年台灣將邁入超高齡社會(如圖 1.1)。

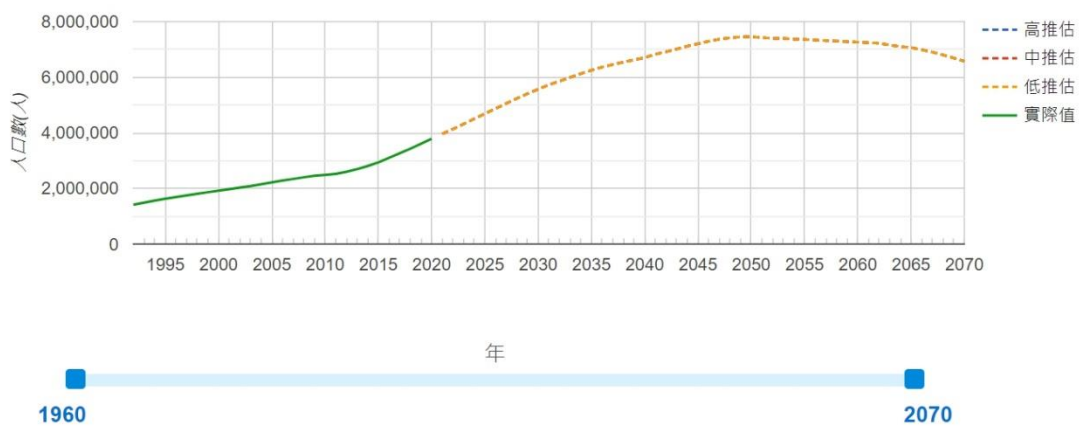


圖 1.1 「中華民國人口推估（2020至2070年）」資料來源：國家發展委員會

依據內政部最新統計，2021 年 1 月底我國老年人口(65 歲以上)已達380.4 萬人(如圖 1.2) 也因受老年人口快速增加及少子女化雙重影響，2021 年 1 月底扶老比為 22.7，相當於 1 位老人需由 4.4 位工作人口（15~64 歲）來扶養(如圖 1.3)，然而值得在探討的各縣市老化的指數，目前以嘉義縣達到全國之高(如圖 1.4)，由此數據我國已經在高齡化的社會。



圖 1.2 人口數比例 資料來源：行政院主計總處



圖 1.3老化指數、扶養比 資料來源：行政院主計總處



圖 1.4各縣市老化指數 資料來源：行政院主計總處

為促進文化創意產業之發展，建構具有豐富文化及創意內涵之社會環境，運用科技與創新研發，健全文化創意產業人才培育，並積極開發國內外市場，我國特制定文化創意產業發展法，由文化創意產業發展法第一章第2條規定，政府為推動文化創意產業，應加強藝術創作及文化保存、文化與科技結合，注重城鄉及區域均衡發展，並重視地方特色，提升國民文化素養及促進文化藝術普及，以符合國際潮流。台灣由於老人人口驟增，未來高齡化速度將會加速，活得健康快樂是成功老化的最佳方式，近幾年，國內也一直在推動樂齡活到老學到老，要活就要動的活動的口號，這也反映了樂齡者學習的重要性。然而教育部在2017年透過中正大學高齡教育研究中心團隊，規劃樂齡核心課程師資，讓更多專業的師資與課程落實在社區學習中心，透過中正大學高齡教育研究中心研發的體適能課程，落實在社區的課程中，因為成功的老年應該具備健康的身心，有充足的活力與動力來從事各種活動 然而健康的身心靈除了配合健康的飲食習慣外，身體與精神方面的鍛鍊規劃亦具其重要性。(陳依靈、魏惠娟，2014)

近期研究者與葉小嬋共同研究發現有許多社區高齡者有認知退化的狀況，失智症的長者數字也持續在上升，國內許多研究中心也朝向將體智能結合腦適能來延緩認知退化，因目前在護理之家或長期照顧中心機構內多以生活照顧為主，在團體照護下，身體的活動量會有所受到限制，若能規劃適合長者的肌力運動處方與腦適能認知學習課程，對於長期居住在機構內肢體障礙者之肌力與認知功能避免斷崖式快速退化會有所幫助，也減少醫療與社會資源支出，並達到活躍老化的願景。(葉怡成、黃清雲、魏惠娟，2014)

因此，研究者也發現社區高齡者的課程是需要用更多以學習者面向去思考教學策略，引起他們的學習興趣並將桌遊符合文化創意產業發展法的第一章第3條的九項、產品設計產業及十四項、創意生活產業，本研究者對於課程的規劃有更深遠的想法，而參考融入有關樂齡文創腦適能的桌遊研究。

## 1.2 研究目的

研究者走入社區與長者互動也看見台灣教育部、高齡研究與許多學者對於樂齡課程的推動下，感同身受，在社區與政府單位積極的配合下，推動了許多多元化的課程帶入社區，課程中涵蓋許多項目如：體適能、唱歌和手作類型，也在近幾年推動社區的在地文化與創新的連結。由於體適能深受長輩喜愛，引發研究者想要將體適能與腦適能做結合，研究對象皆以年滿55歲以上的高齡者為研究的對象，藉由此套樂齡文創腦適能桌遊教具，想研究此套遊戲對於樂齡族群者的反應與社會參與互動。有關本研究目的，其內容敘述如下：

探討樂齡者對於呼叫計程車桌遊的反應。

1. 探討文創腦適能桌遊對樂齡者的臨場反應。
2. 探討文創腦適能桌遊對樂齡者之社會參與互動。



### 1.3 研究流程

本研究以自行開發的樂齡桌遊，透過實際教學與訪談紀錄做分析，因此在研究流程如下(如圖 1.5)：

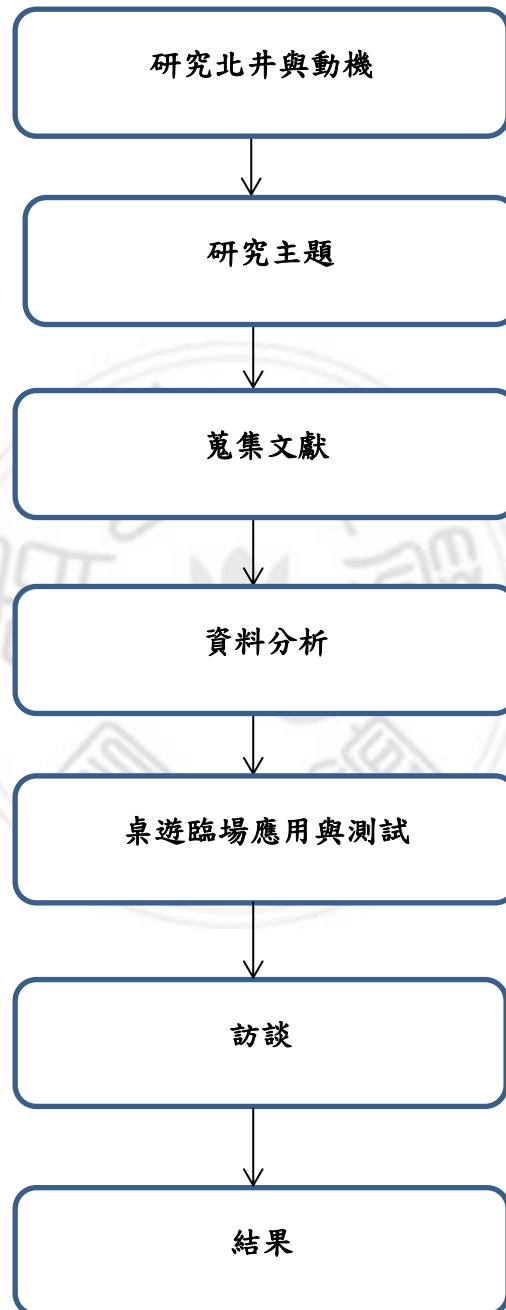


圖 1.5研究流程(研究者繪製，2021)

## 1.4 研究對象

本論文研究對象為年滿55歲以上的樂齡族，探討樂齡文創腦適能桌遊遊戲，對於樂齡者的臨場反應與喜愛度做研究分析，有關本論文的研究對象內容敘述如下：

研究的對象：皆以年滿55歲以上的樂齡者，透過不同的地區及身體狀況不同的樂齡者，因應現場的教學情況觀察高齡者對於此套桌遊的反應與喜好。

本研究受訪對象為年滿55歲以上，有無參與過社區活動課程的亞健康樂齡長者皆可為本研究之受訪者排除有醫囑交代不能激烈運動者。



## 第二章 文獻探討

### 2.1 樂齡的定義

「快樂學習，忘記年齡」(張君如，2015)此為樂齡最具意義的解釋，最早的樂齡名詞是來自於新加坡，當地對於長者的敬稱，除去掉我們對於年長的刻板印象外，更祈許他們能夠樂而忘齡。(薛東埠、林玉婷，2009) 快樂學習，忘記年齡的意義為鼓勵高齡者透過不斷學習，進而達到忘記年齡的精神，蔡妍妮(2018)

強調中高齡者可以樂觀面對人生，整合生命任務，積極投入學習，更應重視角色轉變，積極參與社會活動，(Hooyman & Kiyak，2008)

於2007年時，台灣開始使用樂齡一詞，係因國立中正大學魏惠娟教授與幾位學者一同參與「老人教育實務國際論壇」時，於此次論壇中發現新加坡所採用的樂齡一詞的用意，對於樂齡一詞感到認同，建議時任教育部社教司朱楠賢司長採用「樂齡」一詞，期望一同來推動高齡者教育。魏惠娟(2012)認為退休後的生活是最快樂的階段，學習狀況好的人，就得以進入「快樂學習，忘記年齡」的境界，亦即發憤忘食，樂以忘憂的狀況，期許年長者得以積極樂觀的態度，享受退休的第二人生。

以樂齡一詞取代老人，減少社會及年長者對於「老」的負面印象，一般對於年老皆有退化、無用處、接近死亡、孤單、憂鬱、疾病等的相關聯想，Wolfe(1990)從研究中發現，學習的活動可以促進成功老化，增強身心理健康及強化認知的功能，因此除了活到老，更重要的是快樂的學到老，有鑑於此，在台灣為了鼓勵55歲以上的退休者及中高年齡長者，能夠走出家庭進入社區。快樂的學習爾忘記年齡，以樂齡的名稱來做為目前台灣的樂齡學心中的的指標。(張君如，2015)，除樂齡學習中心外，亦有許多機構用樂齡一詞，如：樂齡發展協會、樂齡大學...等，以此名詞明確的指出其服務及招生的對象年齡層，開設適合此族群的課程及活動，讓樂齡族群能在此學習新知識、擴展人際關係，因有共同的時空背景，樂齡族群有共同的話題能產生共鳴，彼此能在同樣年齡的環境裡，分享生活中的點滴，關懷對方，鼓勵對方，因此現在樂齡已成為一個正向積極的名詞，並

能以此名詞快速劃分出其年齡層。

這幾年台灣政府與學術界極為重視高齡教育的推動，提倡扭轉國人對於老年的意象偏見，漸漸地將銀髮族稱為樂齡族，象徵著快樂學習忘記年齡的涵義，也可以去除掉對年長者刻版的既定印象，讓生活更加正向態度。

## 2.2 創新與創意

創新的定義，依據每一個學者都有著不同觀點，不同定義。從資源的基礎觀點來看，創新者是改變資源的產出，意思即是將原有的資源轉換用途，能在現存的市場裡得以成長(廖世義，2006)，亦即將原有的舊商品進行改造，達成新的用途或是新的使用對象，藉此延長其在市場上的。

Howkins (2003)在其著作中提及，創意及創造力是指產生新事物的能力，指一人或多人的想法與概念發明而產生的，而這個想法概念與發明是原創及有意義的。創意是為了解決問題，為個人或群體的思考型態與心智模式的展現(吳思華，2004)。

依據吳思華(2004)「文化創意的產業化思維」一書中表示：「文化」和「創意」不是兩個獨立的元素，而是鑲嵌在一起，不同地區因為本身的發展條件與現況而有所不同，相對的文化產業發展的程度與界定標準亦有所差異。

創意為要在符合消費者的期待下，將其文化的背景知識整合並結合創意的設計流程，來提升消費者對其商品的文化品味以及認同。而文化創意產業永續經營的不二法門，便是將文化智慧不斷地轉換與應用(周燦德，2004)。

聯合國教育、科學及文化組織對文化創意的定義，歸納出三項共通的核心構成元素，以創意為產品內容，利用符號為創造產品價值，智慧財產權受到保障。

依據我國行政院〈挑戰2008：國家發展重點計畫〉的子計畫「發展文化創意產業計畫」文化創意產業發展法所載明的定義，所謂文化創意產業，係源自創意或文化積累，透過智慧財產之形成及運用，具有創造財富與就業機會之潛力，並促進全民美學素養，使國民生活環境提升的產業，而桌上型遊戲業也屬於文創產業的其中之一。(蘇啟中，2017)，本研究將於下一章節探討桌上遊戲，在此不贅述。

台灣教育部正在提倡推動著老人文創產業，主要在於經驗的傳承，喚醒地方文化將舊有的文化經驗與年輕人的創新一同結合出新的社區工藝產業，一起來推動以「地方」為核心的社區工藝產業，讓地方經濟與文化能同時俱興，以支持地方永續發展。(教育部) 由此可見，創新是指一個新的產品，新的方法與一套系統，是具有潛力的，能夠創造一個全新的市場，或是改變顧客的行為模式。(Brown, 1991) 亦有學者指出「文化創意」即是人類以文化為題材，融合個人或群體的過去的生活經驗，而產生心智上的生產創作能力。(賴惠莉, 2011)此呼應到本研究採用的樂齡桌遊「呼叫計程車」，其有別以往以兒童及年輕人為主要訴求對象，以樂齡族群為商品主要使用者，融合其過往的生活經驗，並考量此特殊族群身心靈各方面的發展，進行設計新的遊戲機制及流程，創造出新的「樂齡專屬桌遊」的市場，使得以往僅有兒童及年輕人會購買桌遊的市場，新增一條新的產品線，原有的桌遊購買族群亦可產生新的消費行為模式，購買桌遊不再是自己或給小孩玩，而是購買給家中長輩玩，或讓家中長輩與孫子一起進行代間遊戲時間。

## 2.3 桌遊文化創新

### 2.3.1 桌遊

桌上遊戲，其起源最多可追溯至5000 多年前，即公元前3500多年以前，古埃及王朝遺址中發現棋盤類型遊戲。在此之後，兩河流域及中國商朝時代，甚至古希臘羅馬帝國時期，皆發現有著桌上遊戲的紀錄。(蘇啟中, 2017)

目前發現最早期的桌上遊戲，約在西元前3000年-3500年以前，古埃及出現獅子形狀的遊戲配件來進行的棋盤桌上遊戲，此為「賽尼特棋」(Julius Perdana)，因此棋盤遊戲於在古埃及王朝圖坦卡門王(King Tutankhamen)的墳墓中找到的，亦有人稱這款遊戲為圖坦卡門古棋(King Tut's game)。(蘇啟中, 2017)

中國從古代流傳下來的桌上遊戲也有很多，例如盲公骰、牌九、天九、字花、四色牌、魯班鎖等，其中最有名，且最廣為人知的桌上遊戲包括：麻將、九連環、七巧板等。現在大眾對於桌遊的認知從早期的麻將、到近代大

富翁皆屬於眾人所能理解桌上遊戲之一(劉書華, 2015)。桌上遊戲簡稱為桌遊, 強調遊戲主題, 機制和視覺上的設計元素(林展立、賴婉文, 2017)。簡單來說, 桌上遊戲即為可於桌上進行的遊戲, 不需使用電力的遊戲, 因此也有人稱之為不插電遊戲。本研究裡所使用的樂齡桌遊亦是於桌上進行的遊戲, 使用牌卡、底圖、旗子, 遵照遊戲規範來完成遊戲。

### 2.3.2 桌遊文化創新

而桌遊這些年在台灣受歡迎程度從兒童到樂齡者都有, 在台灣多以國外進口桌遊為主, 適合的年齡層也屬兒童, 家庭種類居多, 有因此台灣衛福部近年來在推動預防失能的樂齡桌遊, 目前市面上以樂齡者為主要目標所設計的腦適能桌遊類型, 弘道老人基金會所設計的總舖師的煮飯遊戲與葉小嬋(2020)研發設計的樂齡桌遊—呼叫計程車及天主教失智老人基金會所設計的樂齡桌遊為專門為樂齡族研發的桌遊類型。以目前台灣樂齡桌遊現況來最分析:

台灣普遍對於桌遊的認知, 都偏向幼兒益智類的桌上遊戲, 而長輩們則是會想起大家最熟悉的麻將、四色牌、五子棋等桌上遊戲, 這一些都是長輩們的兒時記憶, 但也隨著時代的不同, 台灣本土化的桌遊產生越來越多面向, 種類與玩法也充滿新穎的想法。

列舉在台灣專為樂齡者設計的種類:

1. 呼叫計程車, 由葉小嬋與凡事寧實業有限公司一同開發的專屬樂齡的桌遊, 對於不曾玩過桌遊的長輩來說, 這是一套可以結合它們的文化背景的一個故事遊戲, 透過叫車系統, 在結合財經與程式概念, 對於長輩來說是一項可以增加高齡者的大腦運動。透過感官刺激、算數、座標、程式語言、懷舊趣味的遊戲方式, 讓長者在遊戲過程中可以增進彼此間的互動, 加強人際關係的連結提升長者的社區參與的意願。
2. 弘道老人基金會-做伙來辦桌, 搭配著特制的烹飪的骰子, 及食材牌卡來讓長者進行烹飪的遊戲, 透過煮飯做菜的主題與長者的生活有連結性, 讓遊戲更有趣味性。
3. 天主教失智老人基金會與瘋桌遊一同設計—這樣玩不失智, 透過顏色

牌卡的位置，增進長著的記憶力與大腦運動，並結合肢體動作來增加趣味性。

台灣在近幾年開始才有專屬為樂齡者設計的桌遊，而被醫學界稱非科技的治療活動，如：桌遊、棋弈、舞蹈活動...等，所謂設計是對於周遭、對於世界有感而發的一種精練過的話語。更精準來說，所謂文化產品，指的是設計者針對文化內涵與文化器物或型態本身所蘊含的文化因素，經過重新審視、審思，並加以解碼後，將其重新運用新的設計思維與創作角度，將本體所擁有的文化因素，以經過符合現在的形態來重新展現，進而探索文化更深層的精神層面。(唐硯漁,2007)以台灣目前現有的桌遊設計來看，都結合台灣在地文化，以高齡者角度為設計的出發點，這些非科技的治療活動的桌遊在高齡失智個案上的焦慮情緒與憂鬱傾向改善卻更有成效。桌上遊戲亦可提升高齡失智者，社交活動參與度與正向情緒的提升，(許瀚仁,2019)觀察到社區課程都採用國外家庭式的桌遊類型在社區教學使用，對於高齡的樂齡者而言，沒有太大共鳴性，由於設計樂齡族群專用的牌卡與遊戲機制許要考量的層面很多面向，未來也期許本研究方向能協助到國內長者們。

## 2.4腦適能

### 2.4.1腦適能定義

隨著醫療進步，全球人口平均壽命延長，導致各國老年人口急速增加，伴隨而來的就是老人認知功能退化的問題，在二十一世紀認知衰弱已成各國重要議題，此為新興的重大健康威脅之一，學者研究指出，認知能力下降及老年失智症的罹病率，影響近 50%在美國 85 歲以上的成年人(Bishop, Lu1& Yankner, 2010)，而在亞太地區，60歲以上的老年人與認知功能障礙相關之失智疾病，預估至 2050 年將高達至 25% (李怡娟---等人, 2007)

其中，根據台灣臨床失智症學研究指出，在台灣有4.8%的高齡者有失智症的疾病(台灣臨床失智症學會,2010)，我們必需正視老化以及認知功能障礙議題。

台灣近幾年來不斷推動體適能來維持樂齡族群的健康，而腦適能則是一個新

興的議題，人口老化是一個全球性的問題，國外有很多相關的認知刺激的軟體與商品上市，在台灣對這一方面的商品較缺乏，相關的軟體及輔助商品在國外稱作brain fitness，在國內我們稱作腦適能。(陳啟彰，2010)

## 2.4.2 相關文獻

腦適能在台灣的相關文獻資料並不多，大家能耳熟能詳的是認知症及失智症。因老化而產生的認知功能衰退問題已開始受到重視，當年長者有記憶力、注意力及邏輯推理衰退現象，除了會影響其自身生活能力，對其家屬及社會也會造成負擔，故老年人認知能力衰退的預防及相關研究益發重要。(盧朱滿，2013)在此所指的認知功能係指是人對認識客觀事物和反映客觀事物的各種心理功能，如注意力、想像力、學習、記憶和思維推理等能力，它們彼此都互有關係(吳振云、許淑蓮；孫長華、吳志平、李娟、李川云，2001)。當年長者日漸老化，其面臨外在環境及身體內在刺激，因認知功能退化，而產生手眼協調能力下降、注意力維持時間變少、思考或動作力變慢，接收新訊息能力較年輕者下降，與年輕者在最大差別在記憶力的減退(曾憲洋，2005)

有許多學者提到延緩大腦認知功能有助於長者的記憶退化與降低喪失記憶，在研究高齡者在學習歷程中，往往會受到一些因素的影響，而產生學習上的阻礙。陳月素(2005)研究高齡者的學習障礙，發現以記憶力退化及電腦學習最感困擾。

相關的文獻報導也提出「腦適能」是通過特定的行為練習和肢體訓練，來提高大腦的各項功能，最終提高學習能力的過程，使更多的氧氣與營養傳輸到腦部，促進大腦的血液循環，可以激活大腦相關區域和神經細胞，然而規律的參予腦適能練習的長者在記憶力與學習能力及專注力上都有明顯的提升。

許多研究更支持高齡者的大腦認知功能有著透過練習相關認知作業而改善的巨大潛力。楊惠芳在2000年提出，高齡者參與休閒活動的好處，包括提升腦功能的整合、降低喪失記憶的可能性、減低疾病發生導致行動不變與能夠改善神經傳導等。本研究將以創新的樂齡桌遊來探討其對於腦適能的影響。



## 2.5 社會參與互動

2002 年，世界衛生組織（WHO）提出「活躍老化」（Active Ageing）政策架構，指引各國因應高齡化社會的政策發展，宜以促進民眾極大化健康、參與和安全的機會，最終目標在增進民眾老年的生活品質，高齡者如何藉由參與社會活動，提升自我的生命價值並且活得更健康、更有尊嚴。積極的老化，促進心理健康和社交關係與那些改善身體體質一樣重要。讓老人保有自主性和獨立性，亦是重要的關鍵目標(獨立評論，蔡長穎)。

蘇琬玲(2007)提出社會參與係指貢獻個人己力，並且主動參與社會的事物及參與社團活動、課程，藉由與他人互動並且融入群體生活，以達到共享的歷程。積極參與各項活動，提升人際關係，建立社會支持系統。積極參與志願服務，貢獻社會。

「社會撤退」轉換成「參與融合」，持續參與社會經濟生活、志願服務或終身學習，讓老化成為一個積極的過程(獨立評論，蔡長穎)。

綜觀以上文獻本研究藉由透過文創腦適能桌遊探究樂齡者臨場應用之反映、觀察、訪談與分析，以期了解樂齡者的生活經驗連結，思考、記憶力、社會參與互動是否有助益。

## 第三章 研究設計

### 3.1 研究概念

本研究以樂齡族群桌遊使用者為研究目標，根據樂齡桌遊教具設計之研究(葉小嬋，2020)的「呼叫計程車」桌遊，研究者將遊戲背景故事與生活連結性的搭乘計程車為創作主題，來作設計，將彙集的文獻資料做分析，設計研究遊戲的題材與規則是否適合樂齡族群。

研究架構之過程(如圖3.1)

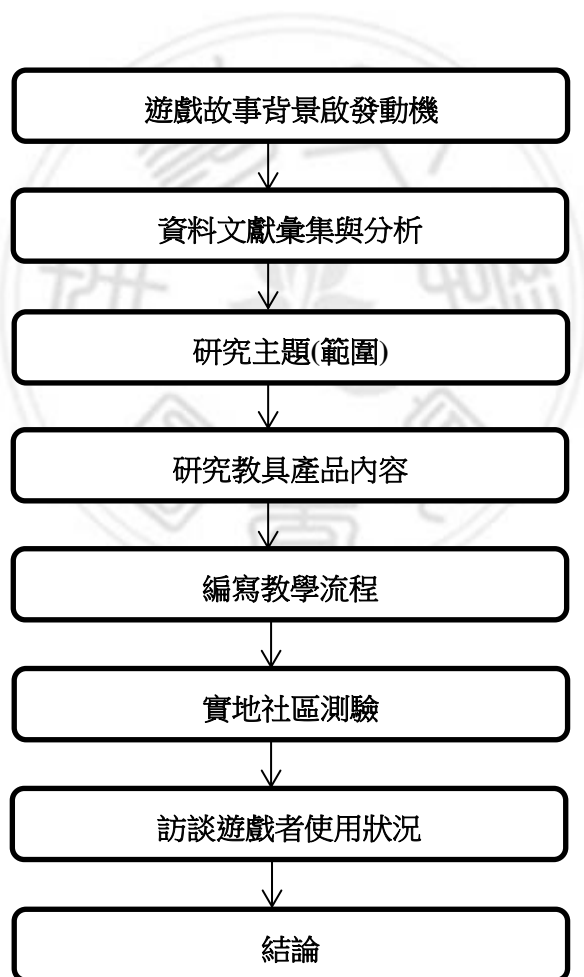


圖 3.1研究架構(研究者繪製，2021)

### 3.2 研究呼叫計程車設計主題概念

一個好玩的遊戲，背景故事可以讓遊戲者更加貼近他們的玩的心境，在現今的長者中，都搭乘過計程車，也有很多長者回憶，自己年輕時曾經開白牌車子，搭過計程車，遊戲故事靈感來自社區一位長輩人生經歷，在70年代蓬勃發展的台灣，長者是一位開計程車的司機，當時身邊的男性都加入計程車的行業，載過的乘客更是不計其數，研究者將長者熟悉的生活經驗啟發作為遊戲故事主軸，增加長者與遊戲之間的連結更身在其中。(葉小嬋，，2020)

於是研究者發現此套桌遊很貼近樂齡族的生活經驗，本研究也從台灣樂齡社區實際帶入樂齡桌遊課程的角度來做分析與研究，透過長者對於計程車的回憶有較多的共鳴，也讓研究者透過此方向來做研究。

此套桌遊主體概念透過程式概念的座標，讓長者思考路徑，走哪條路徑可賺到更多的金錢，由於座標對應的位置長輩需要時間思考，更加能讓大腦活化運動(如圖3.2)。



圖 3.2 80X60公分布料 (葉小嬋提供，2020)



圖 3.3計程車卡 (葉小嬋提供，2020)

計程車卡有標示金額(如3.3)是長輩實際透過座標走的路徑所賺取的金額，對於拿取教具假鈔的遊戲方式，更貼近實際的生活經驗連結，讓長輩在遊戲中能更加快速的融入身在其境。

此套腦適能桌遊，是一套結合創新與創意的遊戲方式來改善並訓練樂齡者的認知能力與記憶能力，透過感官刺激、算數、座標、程式語言、懷舊趣味的遊戲方式，讓長者在遊戲過程中可以增進彼此間的互動，加強人際關係的連結提升長者的社區參與的意願。此外藉由此種腦適能的認知能力訓練方式，減少長者在未來罹患認知症發生的機率或延緩認知症的發生，進而降低社會成本及昂貴醫療開銷。未來期許能夠推廣此腦適能桌遊的理念，並且與文創產業結合推廣至銀髮族產業，希望能夠替國內的長者們盡一份心力。

### 3.3 研究方法

本論文研究採二種研究方法：

#### 1. 文獻探討

文獻探討透過彙集相關主題的資料文獻來做研究方向，與提取針對本研究所需要的文獻資料來做分析與研究方向。最主要針對呼叫計程車在樂齡者使用桌遊的喜愛度與反饋。

#### 2. 訪談法

本研究將收集的文獻資料，經過彙整後，擬定訪談大綱(如附件一)，研究者將使用呼叫計程車桌遊透過實際社區教學後，來進行訪談，藉由訪談內容分析，可以了解長者的需求，協助本研究者往後進行開發樂齡文創桌遊的面向與發想。

### 3.4 訪談對象

#### 1. 訪談區域

本研究為增加研究結果之信度與廣度，希望收集城鄉之間的不同區域之樂齡長者對於此套樂齡文創腦適能桌遊的臨場反應及回饋。

#### 2. 訪談對象

本研究受訪對象為年滿55歲以上，有無參與過社區活動課程的亞健康樂齡長者皆可為本研究所選取之受訪者排除有醫囑交代不能激烈運動者。

#### 3. 訪談對象基本資料

本研究訪談者皆為年滿55歲以上的樂齡者，為保護隱私，所有資料謹守研究倫理僅供本研究不作他用，本研究將受訪者稱為爺爺與奶奶。

本研究對象共有17位訪談對象，從嘉義、南投、臺中三個社區課程原有的社區學員中隨機立意取樣，受訪者年齡從69-86歲之樂齡者5位男性、12位女性，以下編碼意涵：男性以M代表，女性以F代表，數字代表訪談順序，訪談日期從2020年10月15日至2020年11月10日，及訪談問題號碼訪談對象基本資料整理

如表3.1所示。

表 3.1.訪談人員資料表 研究者自行繪製

編碼	縣市地區	受訪者	性別	年齡	參與社區課程年資	訪談日期
M1	嘉義民雄	黃爺爺	男	86	1年	2020/10/15
F2	嘉義民雄	蔡奶奶	女	76	10個月	2020/10/15
F3	嘉義民雄	田奶奶	女	82	1年	2020/10/15
F4	嘉義民雄	李奶奶	女	79	1年	2020/10/15
F5	嘉義民雄	王奶奶	女	80	1年	2020/10/15
F6	南投鹿谷	許奶奶	女	79	2年	2020/10/30
M7	南投鹿谷	楊爺爺	男	82	0	2020/10/30
F8	南投鹿谷	陳奶奶	女	76	1年	2020/10/30
F9	南投鹿谷	吳奶奶	女	75	6個月	2020/10/30
F10	台中西區	鄭奶奶	女	82	1年	2020/11/10
M11	台中西區	陳爺爺	男	83	2年	2020/11/10
M12	台中西區	李爺爺	男	85	1年	2020/11/10
F13	台中西區	顏奶奶	女	70	3年	2020/11/10
M14	台中西區	李爺爺	男	75	2年	2020/11/10
F15	台中西區	陳奶奶	女	73	2年	2020/11/10
F16	台中西區	葉奶奶	女	69	3年	2020/11/10
F17	台中西區	何奶奶	女	70	4年	2020/11/10

### 3.5 訪談執程序

本研究採用訪談法，擬定好內容方向與題目，透過實際社區現場桌遊的教學，根據現場受測者的反應給予不同難易度的遊戲機制，並於遊戲中觀察記錄，遊戲結束後訪問紀錄，在訪談之前說明研究的主題，並事前先告知徵求受訪同意受訪錄音，以增加訪談內容的準確性，受訪者在了解訪談內容後，需簽訂同意書，並且告知受訪內容僅供此研究會將資料做保密個資，之後會再將逐字稿讓受訪者核對確認無誤。

### 3.6 訪談大綱

研究者因想了解樂齡長者需求，文創腦適能桌遊對他們的臨場反應及社會參與互動，因而本研究根據樂齡桌遊教具設計之研究(葉小嬋, 2020)的研究之建議，延伸社區更多位長者來進行訪談內容大綱，想了解樂齡文創腦適能桌遊難易度增加前後，長者的反應與理解能力，對於此套教具遊戲是否有助於長者們的思考力及記憶力的看法，以下是列舉的訪談大綱：

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎
2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？
3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？
4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？
5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？
6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？
7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？
8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

9. 請問您覺得這款桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

本研究進行實際現場教學後，共訪問17名樂齡長輩，經訪談後，將訪談內容逐字稿整理於本論文的附錄二





## 第四章 成果分析

本研究藉由樂齡文創腦適能桌遊-呼叫計程車教具，所要探討的目的如下：

1. 探討文創腦適能桌遊對樂齡者的臨場反應。
2. 探討文創腦適能桌遊對樂齡者之社會參與互動。

因此是研究者的研究問題是延用葉小嬋(2020)之研究建議，於教學課程後實測訪談，因此訪談內容之問題針對以下幾點進行：

1. 了解長輩玩桌遊經驗
2. 了解長輩對不同難易程度桌遊的困難度及喜好
3. 了解長輩對於加深難度的心理變化
4. 了解長輩對於樂齡文創腦適能桌遊是否可幫助記憶力的看法
5. 了解樂齡文創腦適能桌遊，長輩對其之臨場反應
6. 了解長輩是否會因樂齡文創腦適能桌遊而願意持續上課，提升長輩社會參與互動學習動機及意願

表 4.1.研究訪談歸納 研究者自行整理

研究目的	研究問題	訪談問題
<p>1.探討文創腦適能桌遊對樂齡者的臨場反應</p>	<p>1.了解長輩玩桌遊經驗? 2.了解長輩對不同難易程度桌遊的困難度及喜好 3.了解長輩對於加深難度的心理變化 4.了解長輩對於樂齡文創腦適能桌遊是否可幫助記憶力的看法 5.了解樂齡文創腦適能桌遊，長輩對其之臨場反應</p>	<p>1.請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎？ 2.請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？ 3.請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？ 4.請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？ 5.請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？ 6.請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？ 7.請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？</p>
<p>2.文創腦適能桌遊對樂齡者之社會參與互動</p>	<p>6.了解長輩是否會因樂齡文創腦適能桌遊而願意持續上課，提升長輩社會參與互動學習動機及意願</p>	<p>8.請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？ 9.請問您覺得這款桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？ 10.您對此套桌遊有何建議或回饋呢？</p>

將訪談內容整理後，本研究得到以下成果：

### 1. 長輩玩桌遊經驗

本研究17位受訪者，5位男性，12位女性，有半數以上長輩沒玩過桌遊對於桌遊的認知多為麻將、四色牌、或孩子的遊戲，最常與孫子一起玩，顯示桌遊在長輩的認知裡，仍屬於兒童遊戲的一種，針對樂齡族群設計的桌遊仍為少數，實際社區教學後訪談有10位長者第一次玩類似此種桌遊，未來在樂齡桌遊的產業仍有很大的成長空間。

M1-10/15-01，F2-10/15-01，F4-10/15-01，F5-10/15-01，F6-10/30-01，M7-10/30-01，F9-10/30-01，M11-10/30-01，M12-11/10-01，M14-11/10-01

(編碼意涵舉例:M1第1位受訪者男性，-10/15實測後採訪日期，-01訪談問題第1題)

### 2. 不同難易程度桌遊的困難度及喜好

長輩普遍喜歡較簡單的版本，對其而言，遊戲規則簡單，容易理解並能快速融入遊戲裡，此與長輩的生理情況有所呼應，大多認為自己年紀已大，反應及理解能力較不如年輕人，因此偏好簡單版本，但對於困難版並不會有排斥的感覺。

以前只玩四色牌跟麻將啦，我覺得計程車這種跟我玩得四色牌還有麻將很不一樣耶，我這幾年眼睛越來越不好，四色牌很少玩了，字太小看不到，老師這套呼叫計程車的牌上面的字都好大，看得好清楚，也有分顏色，很好認，還有遊戲布上面有印格子，老師說那個叫座標，還教我們看座標，座標的數字有分顏色，不會看錯，很聰明，老師好用心。錢也跟真的錢一樣，載完客人領到錢時好開心，很像真的賺錢了。要送客人到一個地點時，有很多路可以選，我都要想好久，看哪一條是最好的路，這可以訓練頭腦，我很喜歡(F6/10/30-08)

### 3. 對於遊戲加深難度的心理變化

當長輩得知老師要加入擴充卡的部分，多數長輩第一反應是我要認真聽，可知長輩對於加深難度的挑戰並非排斥，而是順其自然的接受，此與其成長的年代與時間背景相呼應，有奶奶就於談談中分享，玩遊戲就跟人生一樣，再難也要面對，也要接受，反應出長輩的堅強、接受、勇敢面對的心理狀態。

就跟人生一樣啦，都會有一些困難啦，再怎麼難也要面對，想辦法撐過去，其實玩遊戲就跟人生一樣，有高有低，有賺錢有賠錢，我們就接受，想辦法去面對就好啦!(F4-10/15-03)

跟我打的牌很不同，老師的遊戲有分階段，從簡單的開始教我們，再進到困難得，很容易上手，打麻將沒有分簡單，困難，剛開始學麻將要學比較久，呼叫計程車這套有分不同等級，很快就學會了，老師說只要把客人送到座標上指定的位置就可以，可以自己規劃路線，我很精明，會想很多條不同的路線哦，以前看我孫子的數學也有教座標耶，這次在遊戲裡看到覺得好新奇，邊玩邊學數學，這跟麻將很不同。二種遊戲裡，數錢也很像，一個數真錢，一個數假錢，這款遊戲的假錢跟真的錢也很像，算錢算到心情很好。(F10-11/10-08)

#### 4. 了解長輩對於樂齡文創腦適能桌遊是否可幫助記憶力的看法

此次受訪的長輩皆認同此款樂齡桌遊能促進思考、記憶力，可多動腦，延緩腦力退化，也希望老師們能多帶些類似的活動，除了身體的體能狀況不能退化外，腦力也要兼顧，長輩們都希望能自主自由的享受日後的生活，不願過著失智、痴呆，需要旁人照護的生活，因此本次透過腦適能遊戲的教學活動，長輩特別有感觸，不需透過吃藥、或無趣的方式，就可延緩腦力退化，長輩都很願意參與

有啊，要一直動腦，好久沒動腦了，剛開始要想很久耶，到後來才比較好一點，這種遊戲真的不錯，可以讓你在玩遊戲時，一直想不同的路，

要想想看怎麼走可以賺到比較多的錢，我很喜歡，要多動腦，腦袋才不會生鏽，不然老了會很容易痴呆，變阿達(M14-11/10-07)

有啊，腦袋要一直用，才不會變笨，像這個要一直想要怎麼開車，走左邊還是右邊，對頭腦很好，要一直動就不會失智(M12-11/10-07)

我以前沒玩過，只有看鄰居打牌跟打麻將，我孫子也會在桌上玩什麼動物的，就看好幾隻動物玩具在桌上搖來搖去而已。呼叫計程車這是我第一次學會的桌遊，我覺得好好玩，我不知道我也可以學會玩桌遊，本來很擔心我比較笨，怕學不會，給老師漏氣，可是老師第一次教簡單版本，多玩幾次我就記起來了，賺了很多錢哦，在算數時最開心，遊戲的錢跟真實的錢好像，好像真的賺錢了，我覺得這個遊戲可以跟小朋友玩，小朋友也可以學算數跟座標，也可以訓練記憶力。牌卡上的數字都比麻將上的字還大，好適合老花眼的人玩，哈哈，我都不用戴眼鏡也看得到耶。(M14-11/10-08)

#### 5. 了解樂齡文創腦適能桌遊，長輩對其之臨場反應

樂齡桌遊之呼叫計程車有許多以年長者角度為出發點的創新設計，有別於以往是從兒童及年輕人為設計觀點，在遊戲機制、遊戲設計、版面配置，皆有創新的設計，經過實際在社區測試後發現，長輩對於以下幾點創新設計反饋良好：

##### (1) 牌卡色彩大小

由於長輩身體機能各方面皆較為退化，除了行動較為遲緩外，視力也不如年輕時，老花眼、白內障、青光眼、黃斑部病變都是常見的眼部問題，因此設計者針對此問題將牌卡上的文字及數字都放大，方便長輩閱讀，能順利進行遊戲。

我沒玩過桌遊啦，上課玩一次，我有甲意(喜歡)，就好玩很有趣。牌卡的數字很大，很清楚，每一種錢的顏色也不同，比較不會

看錯，那個布（遊戲底布）的顏色也很明亮，看起來看舒服。(F2-10/15-08)

牌卡上的數字都比麻將上的字還大，好適合老花眼的人玩，哈哈，我都不用戴眼鏡也看得到耶。(M14-11/10-08)

長輩首次拿到牌卡皆觀察到上面印制的文字及數字非常大，不像他們以往看過的兒童桌遊，其文字及數字偏小。此款桌遊的設計創新對長輩而言，可以很容易且清楚的識別上面的數字，有助於其流暢的進行遊戲。

牌卡上不同的顏色配置，能快速輔助長輩理解遊戲機制。有長輩表示，原本容易將X軸及Y軸的標搞混，會忘記從哪邊開始數，後來經由教師指導，可從顏色及數字位置判斷後，所有長輩都不會搞混X軸及Y軸的位置。

創新的牌卡設計亦可增加祖孫間情感的連結，有長輩表示，之前曾陪同孫子玩桌遊時，因字體太小，無法看清楚，或需花較長時間閱讀，導致於無法跟孫子一起遊戲，而失去祖孫間連繫情感的機會，實屬可惜，多數長輩體驗此套樂齡桌遊後紛紛表示欲與孫子一起進行遊戲，顯示長輩對於親情間連繫的渴望，也期許樂齡桌遊創新的設計能帶給代間更多正向的發展。

我以前沒玩過桌遊，只有看別人玩啦，老人就玩四色牌，小孩就很多小孩的桌遊，四色牌字太小，我看不清楚很少玩啦，小孩的桌遊也是，牌卡都小小張，字也很小，以前阿孫要教我玩，講了一大堆玩法我都聽不懂，學不會啦，老師比較會教，牌卡的字都很大，圖案也很清楚，老師還會從簡單的先教，學會後再玩難的，我覺得很適合老人學，老人頭腦退化了，不能一次記太多，老師這次還有教座標，這個我第一次聽到，很有趣，剛開始會分不清楚哪一邊先開始數，老師教我認顏色，就記得來了，老師很用心在設計，有想

到老人家比較笨，幫我們設計一些小撇步，幫助我們記。(F4-10/15-08)

老師今天帶的這個桌遊才是大人玩的啦，錢跟真的很像，我拿到錢都好開心，一邊數錢，一邊偷笑，好久沒賺錢了，座標我以前沒聽過，老師教我認顏色，數二次就學會了，也不會看錯要從哪一邊數，我看朋友打麻將跟玩牌，都沒有這種大的底圖，要翻牌看數字時，字很大，我一下子就看到了，很清楚，比較適合我們老人家玩啦，這個遊戲很好，有用心在幫老人家設計遊戲。(M11-10/30-01)

很不一樣耶，我玩過大富翁，那個也很好玩，可是我覺得字好小，錢也小小張，什麼都小小的，有時字都看不到，還要孫子幫我看，這款桌遊就不會，老師好用心，圖案跟字都好大，我一翻過來就可以很清楚看到，也可以自己操作，不用靠別人，很有成就感，顏色很鮮豔，看起來好有朝氣。老師教我們看座標時，可以認顏色，寫在前面的就先數，再數後面的，我一下子就學會怎麼看座標，也可以決定自己要怎麼走去哪一條路過去，多好啊，可以自己做主，還能夠賺錢，不用跟人家伸手要錢，哈哈，我剛才數錢數到好開心，那個錢跟真的好像，不像我孫子玩的那種是小朋友的錢，大人就是要數大人的錢啊。(F8-10/30-08)

## (2) 獲得新知識

座標是生活中常見也常用的知識，對於長輩而言卻是很新鮮的新知識，此次研究對象的成長背景為民國30-40年代，當時的時空背景為農業社會，家庭人口數多，除較為富有的家庭有足夠經濟能力讓小孩上課，一般家庭的小孩幾乎都是在家照顧幼小的弟弟、妹妹，年紀稍長就需到田裡幫忙農務，也因家庭人口眾多，生活貧苦，因此注重的是養活小孩，而非教育小孩，這世代的長輩所受的教育並不高，許多生活中常用及常見的知識，長輩沒機會習得，此款樂齡

腦適能桌遊，除鍛鍊腦力外，亦加入新的知識，讓長輩在遊戲中快樂的學習新知識。

長輩對於看到座標的格子時，都以為是象棋或五子棋的遊戲底圖，經教師講解，如何以二個數字告知確切位置，長輩皆露出新奇的表情，表示從來沒有想過格子可以這樣玩，對於學習新知識，長輩是樂意且願意去學習，在遊戲中融入新知識的創新設計，獲得長輩正向的回饋。

老師教我們看座標時，可以認顏色，寫在前面的就先數，再數後面的，我一下子就學會怎麼看座標，也可以決定自己要怎麼走去哪一條路過去，多好啊，可以自己做主，還能夠賺錢，不用跟人家伸手要錢，哈哈，我剛才數錢數到好開心，那個錢跟真的好像，不像我孫子玩的那種是小朋友的錢，大人就是要數大人的錢啊。(F8-10/30-08)

### (3) 與真實生活中的聯結

呼叫計程車裡使用的紙鈔與真實生活中的紙鈔相似度極高，(圖 3.4)為避免不常使用及觸犯法規，僅單面印刷，且於正面加上鈔票便條紙的字樣，其尺寸及圖樣皆與實際的紙鈔相似，因此對長輩而言，拿到紙鈔的真實感很高，遊戲過程中，拿到紙鈔就像真的賺到錢一樣，將此感受投射在現實生活，長輩表示好久沒有賺錢的感覺了;好久沒數這麼多錢了，透過遊戲過程，希望自己仍有工作及自主經濟能力，反應出長輩在對於肯定自我價值有其需求。

抽中會很開心啊，可以賺錢。就跟人生一樣，有賺錢就開心。(F2-10/15-03)

就跟人生一樣啦，都會有一些困難啦，再怎麼難也要面對，想辦法撐過去，其實玩遊戲就跟人生一樣，有高有低，有賺錢有賠錢，



我們就接受，想辦法去面對就好啦!(F4-10/15-03)



圖 3.4遊戲紙鈔 (資料來源:便條紙供應商)

#### (4) 分級的遊戲機制

遊戲設計者考量長輩身心各方面的發展，設計二級的遊戲機制，第一級為簡單版本，引導長輩進入遊戲情境，先練習基本的遊戲規則及流程，待其熟悉之後再加入擴充卡，為第二級的進階版本，因長輩腦力較為退化，將遊戲規則及流程分為二級，可讓長輩有足夠的時間理解及熟悉規則，由簡入深的設計可使長輩更容易接受新事物，減少排斥感。

訪談中得知，許多長輩皆認為自己腦力已大不如前，不僅身體機能退化，記憶力及理解力也大幅下降，教師先教簡單版本對其有很大的幫助，簡單版本裡亦有遊戲規則需要理解及遵守，在第一次進行遊戲時，遊戲速度稍微緩慢，長輩容易忘記規則或牌卡上的數字，進行幾回簡單版本的遊戲後，就比較容易上手，顯示設計給長輩的桌遊是需要有不同等級的版本，以利長輩順利進行遊戲。

6. 了解長輩是否會因樂齡腦適能桌遊創新之設計而願意持續上課，提升長輩社會參與互動學習動機及意願

經由衛福部及各社區發展中心的推度，多數長輩對於活躍老化已能接受，並且願意接受新方法、新觀念來保健自身的健康，長輩認為腦適能桌遊非常新鮮，與以前曾玩過的桌遊有很大的差別，尤其是字體放大，很方便長輩閱讀，讓長輩更願意到社區發展中心上課，提升長輩社會參與動機及其學習意願，對於樂齡腦適能桌遊創新之設計長輩們皆給予正向的回饋。

很觸咪(有趣)啦!有老師來教我們都很喜歡來上課，尤其是這個字很大，不像我孫子玩的字好小，我都沒辦法一起玩，這種的遊戲很好啦，我還學到怎麼看座標，活到老學到老，感覺我嘛醬嫁達(有成就自我價值感)。(M1-10/15-09)

會啊，很好玩，跟鄰居一起玩簡單版的，很快就學會了，出來玩遊戲動動腦，才不會一整天都在家裡(F9-10/30-09)

我希望可以多讓長輩完這個，才不會失智，痴呆症，我鄰居的老公就是失智，後來都在家裡不出門，體力越來越不好，我們年紀大了，身體要自己顧，不要讓晚輩擔心，還有厝邊互動越來越好，玩這個很好，可以訓練頭腦，剛剛動腦玩到我肚子餓。(F2-10/15-10)

## 第五章 結論與建議

### 5.1 結論

研究者走入社區與長者互動訪談發現，樂齡族群確實有增強腦適能方面的需求，長輩對於樂齡桌遊的遊戲接受度高，除本身認同此套樂齡文創腦適能桌遊教具，有趣好玩與生活經驗有連結，更可提升其社會參與互動，達到活躍老化的目的。

呼叫計程車以強化腦適能為出發點，教具內容、牌卡色彩、大小及遊戲流程，有別於傳統的桌遊許多優點，其中得到長輩最多正向回饋的整理歸納如下：

#### 一、樂齡者對文創腦適能桌遊的臨場反應

1. 半數以上長輩沒玩過桌遊，在其認知裡，桌遊屬兒童遊戲，坊間針對樂齡族群設計的桌遊為少數希望能有更多這樣的課程與教學。
2. 長輩視力大多已退化，許多長輩都有老花眼，將牌卡字體加大，讓長輩一目了然，使得模糊看不清楚不再是長輩的困擾之一，不因視力而失去遊戲及學習的機會。
3. 分級遊戲機制，讓腦力較為退化的長輩，能有時間慢慢學習新遊戲，一次不給太多規則，循序漸進的遊戲機制讓長輩能順利記得遊戲規則，且由簡入深減少排斥感與挫折感並開心的融入其中。
4. 呼叫計程車以生活經驗為出發點，融入座標、數理、指令，在遊戲過程中鍛練長輩的記憶力及思考力，達到增強腦適能的目的，是實際教學後多位長者給予的回饋。

#### 二、文創腦適能桌遊對樂齡者之社會參與互動

1. 長輩大多認為自己年紀已大，反應及理解力較差，普遍偏好簡單的遊戲版本，但對於較難的進階版並不會排斥。
2. 當長輩得知老師進入進階版時，可知長輩對於加深難度的挑戰並非排斥，而是順其自然的接受，此與其成長的年代與時間背景相

呼應。

3. 所有受訪的長輩皆認同此款樂齡桌遊能促進思考、記憶力，可多動腦，延緩腦力退化。
4. 長輩認為腦適能桌遊非常新鮮，從沒玩過特別為樂齡族群設計的桌遊，樂齡桌遊將字體放大，方便長輩閱讀，此樂齡文創腦適能桌遊教具讓長輩感到備受重視及貼心，更願意到社區發展中心上課，提升社會參與互動及其學習意願。

## 5.2 建議

本研究藉由實際教學與樂齡使用者互動，彙集樂齡使用者的意見及建議，探討樂齡文創腦適能桌遊對樂齡的影響以及樂齡者的社會參與互動情形，並獲得許多正向的回饋，但由於研究的時程限制於研究中仍有部分不足之處，以下幾點建議供後續研究者進行研究參考：

1. 探討代間學習，與孫子輩可一起玩的桌遊。
2. 結合其他知識的腦適能桌上遊戲例如：科學，美術，程式，讓長輩與社會不脫節。
3. 探討樂齡桌遊創新與城鄉差距是否有影響。

# 參考文獻

## 一、參考書籍

1. 吳思華 (2004) 「文化創意的產業化思維」
2. 國立中正大學高齡教育研究中心•成人及繼續教育學系編撰——再版——臺北市:教育部，民國(2014)教育部，P15-19
3. 國家圖書館出版品預行編目資料 樂齡學習系列教材9-樂齡學習中心志工手冊
4. 劉書華.(2015). 「臺灣傳統版印特藏室」武將門神的桌遊設計. 朝陽科技大學工業設計系。
5. 魏惠娟編 (2012) 。臺灣樂齡學習。臺北市：五南。
6. 周燦德(2004)。感性消費時代—文化創意產業的可行途徑。農訊雜誌，21，16-19。
7. 曾憲洋 (2005) 。精神科臨床指引，高雄長庚紀念醫院精神科編印。

## 二、期刊、雜誌、新聞文獻、網路文章、研討會

1. 唐硯漁、何舒軒(2007)。以布袋戲意象應用在現代娛樂產品設計的探討，高雄師大學報，第23期，頁177-194
2. 張君如.(2015). 融合高齡休閒、學習、健康促進、社會參與的高齡教育機構—以臺灣樂齡學習中心為例. 兩岸社會福利論壇 (頁 255-265). 財團法人中華文化社會福利事業基金會。
3. 張君如2015年4月 年兩岸社會福利論壇-融合高齡休閒、學習、健康促進、社會參與的高齡教育機構—以臺灣樂齡學習中心為例 頁數257
4. 楊惠芳 (2000) 。—重視老人生體活動的教育I，教師之友，第八期，第四十一卷

5. 楊惠芳 (2000)。—重視老人生體活動的教育Ⅱ，教師之友，第八期，第四十一卷，第三期，頁 32。
6. 源遠護理期刊 超高齡社會海嘯來臨!預訪失智治療活動之探討 許瀚仁 13 捲2期 2019年7月 P17
7. 運動健康與休閒學刊，(13)，2009 P49-63
8. 嘉大體育健康休閒期刊第十三卷三期 191-201 頁 2014 年 12 月 高齡社會人才培育新方向：樂齡運動指導員培育需求初探 陳依靈、魏惠娟/國立中正大學
9. 蔡婉甄，鄭淑子，呂以榮，戴宏達福祉科技與服務管理學刊 7(1)，2019 桌上遊戲對機構高齡者正向情緒及休閒參與影響之研究
10. 鄭州健衡運動康復中心 2017 年 10 月 19 日。擷取自 <https://kknews.cc/health/5gyyzo3.html>
11. 邱銘章(2008)·預防失智症-談老年人智能保健·健康世界 11 月，45-47。
12. 李怡娟、洪淑君、江貞紅、杜淑雲、楊慧貞、顏效禹、嚴毋過、沈桂枝、王燕慧、李麗燕、巫瑩慧、湯麗玉、陳達夫、邱銘章(2007)·失智症亞太地區盛行報告·Acta Neurological Taiwanica，16 (3)，183-187。
13. 台灣臨床失智症學會 (2010)。失智人口數。取自 [http://www.tada2002.org.tw/tada\\_know\\_02.html](http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html)。
14. 吳振云、許淑蓮；孫長華、吳志平、李娟、李川云(2001)·高齡老人的認知功能與心理健康·中國人口科學，57-59。

### 三、學位論文

1. 林瑋.(2019). 傳統休閒產業導入文化創意創新經營策略-以埔心牧場為例
2. 陳啟彰.(2010) 銀髮族腦適能軟體之研發：工作記憶 國立成功大學認知科學研究所
3. 葉小嬋.(2020). 樂齡桌遊教具設計之研究
4. 廖世義.(2006). 創新活動、創新績效指標與創新密度之研究
5. 賴惠莉.(2011). 文化創意商品的創新程度如何影響顧客價值?

6. 蔡妍妮(2018)中高齡者參與樂齡核心課程學習與焦慮感關係之研究：以台中樂齡學習中心為例
7. 林美芳(2020) 基於文化創意商品的創新程度對顧客價值之影響-以餐飲業為例
8. 賴惠莉(2011)文化創意商品的創新程度如何影響顧客價值?
9. 蘇啟中(2017)台灣桌上型遊戲產業創新商業模式之設計
10. 陳建志(2018) 團體運動介入對高齡者記憶力之影響
11. 陳君緯(2011) 失智症老人記憶力與協調力訓練軟體開發
12. 盧朱滿(2013) 將介入對中老年人短期記憶力、注意力及邏輯推理之影響探討

#### 四、網路資料

1. 弘道老人福利基金會。作伙來辦桌桌遊。取自：  
<http://www.hondao.org.tw/news-detail/717>
2. 全國法規資料庫。取自：  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=h0170075>
3. 行政院主計總處(2021年3月) 國情統計通報第307號。
4. 國家發展委員會(2020年8月)「中華民國人口推估(2020至2070年)」。
5. 瘋桌遊-這樣玩不失智。取自：<https://www.phantasia.tw/bg/home/4223>
6. 塞尼特棋 (Senet) <https://smurfhuang.pixnet.net/blog/post/348415271>

#### 五、英文文獻

1. Brown, J.S. (1991), Research That Reinvents the Corporation. Harvard Business Review, 69(1), pp.102-111.

2. Bishop , N. A. , Lul , T. , & Yankner , B.A. (2010).Neural mechanisms of ageing and cognitive decline.Nature , 46(4) , 529-535.
3. Hooyman , N. R. and H. A. Kiyak ( 2008 ) Social Gerontology : A Multidisciplinary Perspective. Boston : Person Education.
4. Pearman A. , Storandt M. (2005) Self-discipline and self-consciousness predict subject memory in older adults.JGeront Ser B Psychol Sci Soc Sci , 60 , 153-7.
5. Wolfe , N. S.(1990). The relationship between successful aging and older adult's participation in higher education programs. Unpublished doctoral dissertation , University of California , Log Angeles.





## 附錄一 訪談大綱

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎
2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？
3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？
4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？
5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？
6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？
7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？
8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？
9. 請問您覺得，這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？
10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

## 附錄二 訪談逐字稿

問卷編碼：M1

訪談對象：黃爺爺 86歲

參與社區課程年資：1年

訪談時間、地點：2020年10月15日 在嘉義民雄社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒有

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：有，我有時候要想一下剛剛的旗子在哪裡?會忘記啦!

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：是沒有啦!我就想說不用付錢還滿開心的!反正老師說要玩就玩

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：我喜歡剛剛那個加油卡，因為我有抽中獎金就很開心。

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：我沒有想太多，老師說什麼我們就照做啊!

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：哈哈，是還好啦，就玩遊戲啦，我只是想說我會不會賺更多錢。

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：會，我剛剛就一直在想我要走哪一步才會花到錢。想好久，走這邊比較好，還是走哪邊比較好，還要記得剛才是走哪一條路。

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我沒玩過桌遊啦，不知道有什麼不同，我是有喜歡，大家一起玩才有趣。我以前看過我孫子在玩桌遊，也是要算錢的啦，還有信用卡可以刷，他叫我一直玩，我說那個字太小了，阿公看不到啦，就沒有跟孫子一起玩，這個桌

遊上面的字都很大，我看的到，可以跟跟我孫子一起玩，我還可以教他算錢、算數學，老師有說一格一格叫座標，我也可以教我孫子這個，阿公學問也是很好的

9. 請問您覺得，這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：很觸咪(有趣)啦!有老師來教我們都很喜歡來上課，尤其是這個字很大，不像我孫子玩的字好小，我都沒辦法一起玩，這種的遊戲很好啦，我還學到怎麼看座標，活到老學到老，感覺我嘛醬嫁達(有成就自我價值感)。

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：那個開車賺的錢太少啦。我有時候才賺200元耶，太少了，要再多一點。



問卷編碼：F2

訪談對象：蔡奶奶 76歲

參與社區課程年資：10個月

訪談時間、地點：2020年10月15日 在嘉義民雄社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒有

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：是還好啦，只是那個紅色數字對黑色數字(座標)，我要對比較久

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：沒有耶。因為抽中會很開心啊，可以賺錢。就跟人生一樣，有賺錢就開心。

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：我喜歡進階的，老師加了周年慶的加油卡後大家很想要抽中，因為有很多錢耶。

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：當然好啊，我很開心啊，說不定我會抽中

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：哈哈，我沒想那麼多啦，老師說，我就認真聽，認真學，我只是想說我會不會賺更多錢。

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：會，我一直在想我走哪一條路比較多可以有人叫車。

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我沒玩過桌遊啦，上課玩一次，我有甲意(喜歡)，就好玩很有趣。牌卡的數字很大，很清楚，每一種錢的顏色也不同，比較不會看錯，那個布(遊戲底布)的顏色也很明亮，看起來看舒服，遊戲也有分比較簡單跟比較難的，我老了反應比較慢，老師這樣教很好，我可以慢慢學，也很好玩。以前我孫

女要教我玩遊戲，講一堆規則我都記不起來，太難了啦，這個遊戲很好，老師好會教。

9. 請問您覺得，這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：我之前在社區都沒有看過你們上這種這麼有錢的課耶，要常來啊，你們很會帶我們玩遊戲耶，不管簡單還是困難我都玩得很開心。

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：我希望可以多讓長輩完這個，才不會失智，痴呆症，我鄰居的老公就是失智，後來都在家裡不出門，體力越來越不好，我們年紀大了，身體要自己顧，不要讓晚輩擔心，還有厝邊互動越來越好，玩這個很好，可以訓練頭腦，剛剛動腦玩到我肚子餓。



問卷編碼：F3

訪談對象：田奶奶 82歲

參與社區課程年資：1年

訪談時間、地點：2020年10月15日 在嘉義民雄社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：有，和孫女

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：有，我會忘記啦。忘記自己走到哪裡，要想一下。

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：沒有，老師很有耐心慢慢教我可以聽懂阿。

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：當然是剛剛老師在加的卡片阿(進階)，我有時候不小心走到加油站說不定可以抽到大獎。

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：很好啊，比較好玩，大家都想要抽到。

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會阿，我要想一下要換哪一條路走可以去抽加油卡。

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：會，我有一直在想我走到哪裡了，想到都忘記我中午要回家煮飯。

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我第一次玩桌遊，感覺得好玩，那個錢跟真的好像，很有真實感，很像真的在賺錢一樣，有一次我看到我鄰居的孫子在玩大富翁，跟老師這個一樣有一個底圖、有錢、有房子看起來也很好玩，可是那個錢就是小孩在玩的啦，老師今天拿來的錢跟真的好像，算錢算到多開心啊，好像我真的賺了很多錢，哈哈，還有牌卡數字很大，適合我們老人家看啦，大家都老花眼了，看這個

大字~大字眼睛比較不吃力。

請問您覺得，這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：當然會阿，我們以前都沒玩過這種桌遊，都以為是年輕人在玩的，這次看到這種為我們老人設計的桌遊好開心，也有適合我們玩的遊戲，加上你們很會教阿公阿嬤玩遊戲，很好玩。

9. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：想要請老師每個月再來一次，我下次可以帶我阿孫來一起玩看看嗎？他很聰明，可以比阿嬤賺更多。



問卷編碼：F4

訪談對象：李奶奶 79歲

參與社區課程年資：1年

訪談時間、地點：2020年10月15日 在嘉義民雄社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒有

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：有一點點，我要對紅色的數字跟黑色數字都會對錯。

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：是有一點難啦，就跟人生一樣啦，都會有一些困難啦，再怎麼難也要面對，想辦法撐過去，其實玩遊戲就跟人生一樣，有高有低，有賺錢有賠錢，我們就接受，想辦法去面對就好啦

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：進階的是比較刺激啦。

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：就不會想跳過加油站阿，會想經過抽抽看。

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會，我覺得很有挑戰，很好玩。

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：會，一直在想，哈哈，一直這樣想來想去也會累阿。

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我以前沒玩過桌遊，只有看別人玩啦，老人就玩四色牌，小孩就很多小孩的桌遊，四色牌字太小，我看不清楚很少玩啦，小孩的桌遊也是，牌卡都小小張，字也很小，以前阿孫要教我玩，講了一大堆玩法我都聽不懂，學不會啦，老師比較會教，牌卡的字都很大，圖案也很清楚，老師還會從簡單的先教，學會後再玩難的，我覺得很適合老人學，老人頭腦退化了，不能一次記太多，老師這次還有教座標，這個我第一次聽到，很有趣，剛開始會分不清



楚哪一邊先開始數，老師教我認顏色，就記得來了，老師很用心在設計，有想到老人家比較笨，幫我們設計一些小撇步，幫助我們記。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會喔，很有趣。玩得很有成就感

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：我覺得設計這個很好，因為有關賺錢遊戲很特別，也會想到以前搭計程車的時候。



問卷編碼：F5

訪談對象：王奶奶 80歲

參與社區課程年資：1年

訪談時間、地點：2020年10月15日 在嘉義民雄社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒啊，第一次玩這個，以前做田都沒時間玩啦

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：是不錯玩啦，沒有很難啦，但是有時候會記不起來，要靠老師提醒

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：加擴充卡很刺激，很好玩

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：我都喜歡啦，有人陪我就很開心了

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：很期待老師要拿什麼出來，很認真在聽怎麼玩，就認真學習

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啊，有可能可以賺多一點錢，哈哈，大家都想要錢啊

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：應該會啦，在玩的時候就一直在想要怎麼走比較快賺到錢，要一直記要走到那個格子

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：以前都在幫忙種田跟帶小孩，沒有時間玩遊戲，沒玩過不知道跟以前有什麼不同啦，就覺得在玩的時候很好玩，牌卡的字都很大，不會看到很吃力，黃色的布很漂亮，是我最喜歡的顏色，跟向日葵一樣很有活力的感覺，以前也沒看過座標，老師知道我以前有種田，就跟我說，很像你以前種田，都要插一排一排的，很整齊一樣，在數第幾排第幾個時，我就當作我在數我插的

秧苗，就有很熟悉的感覺了，哈哈，還有我好喜歡那些錢，跟真的一樣耶，在數錢時好開心，好像我真的賺很多錢。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會啊，老師可以再多帶一些這種的遊戲，很好玩，我會一直來上課

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：沒有什麼建議啦，我又沒讀什麼書，就很感謝有這個遊戲可以玩



問卷編碼：F6

訪談對象：許奶奶 79歲

參與社區課程年資：2年

訪談時間、地點：2020年10月30日 在南投鹿谷社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：桌遊是什麼？（經簡單解說後）有玩四色牌跟麻將啦，在這附近跟鄰居玩啦，我們都玩小小的而已，哈哈

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會困難啦，就跟玩麻將一樣，要用頭腦去記東西啦

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會啦，我覺得很刺激，很像打麻將在自摸一樣，我剛才翻開就賺錢了吶，哈哈，多開心啊

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：都很好玩，我選不出來啦，老師很有趣，很會帶，這個遊戲我喜歡

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：很想知道老師要拿什麼東西出來啊，想說有什麼更好玩的，快點拿出來跟我玩，哈哈

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啊，一翻開就可能會賺錢吶，我最愛錢了，哈哈，當然要多翻幾次

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：有啊，要想一下走哪一邊才會比較快賺到錢，或是可以翻牌啊

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：以前只玩四色牌跟麻將啦，我覺得計程車這種跟我玩得四色牌還有麻將很不一樣耶，我這幾年眼睛越來越不好，四色牌很少玩了，字太小看不到，老師這套呼叫計程車的牌上面的字都好大，看得好清楚，也有分顏色，很好認，

還有遊戲布上面有印格子，老師說那個叫座標，還教我們看座標，座標的數字有分顏色，不會看錯，很聰明，老師好用心。錢也跟真的錢一樣，載完客人領到錢時好開心，很像真的賺錢了。要送客人到一個地點時，有很多路可以選，我都要想好久，看哪一條是最好的路，這可以訓練頭腦，我很喜歡

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會啊，多開心啊，比四色牌，麻將好玩多了，還可以訓練記憶力

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：建議要多來我們這裡開課啦，我們山上活動好少，要多來開課，我們才有機會可以玩這些遊戲，老師也要多帶一些遊戲來玩啦，只有一個不夠啦



問卷編碼：M7

訪談對象：楊爺爺 82歲

參與社區課程年資：0年

訪談時間、地點：2020年10月30日 在南投鹿谷社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒有

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會，很有趣

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：差不多啦，都好玩啦

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：都喜歡，都很好玩

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：沒什麼感覺，老師教什麼我就玩什麼

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啦，就一起玩

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：有，常常會忘掉剛才走到哪裡

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我以前沒玩過，沒什麼看過別人玩，不知道有什麼不同。只有覺得錢跟真正的錢很像而已，在數錢時很開心。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會啦！今天玩這個認識好幾位新朋友。

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：沒什麼回饋啦，老師教的很好，很會帶動。

問卷編碼：F8

組別：鄉鎮組

訪談對象：陳奶奶 76歲

參與社區課程年資：1年

訪談時間、地點：2020年10月30日 在南投鹿谷社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：有哦，我孫子有教我玩大富翁。

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會，我覺得很好玩，不難。

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會耶，加了之後很刺激。

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：都很喜歡啦，很好玩。

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：很想翻到銀行要給我錢的那張，哈哈，我要很多錢。

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啊，有更多錢更好玩。

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：思考有耶，要一直想要走哪一邊才能賺到錢，要一直思考才不會老人痴呆症啦，要多動腦。

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：很不一樣耶，我玩過大富翁，那個也很好玩，可是我覺得字好小，錢也小小張，什麼都小小的，有時字都看不到，還要孫子幫我看，這款桌遊就不會，老師好用心，圖案跟字都好大，我一翻過來就可以很清楚看到，也可以自己操作，不用靠別人，很有成就感，顏色很鮮豔，看起來好有朝氣。老師教我

們看座標時，可以認顏色，寫在前面的就先數，再數後面的，我一下子就學會怎麼看座標，也可以決定自己要怎麼走去哪一條路過去，多好啊，可以自己做主，還能夠賺錢，不用跟人家伸手要錢，哈哈，我剛才數錢數到好開心，那個錢跟真的好像，不像我孫子玩的那種是小朋友的錢，大人就是要數大人的錢啊。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會啊，這種遊戲很好玩，跟以前玩的桌遊不一樣，老師會從簡單的開始教，有耐心慢慢教我們玩，學會了再玩進階的，當然要再來上課啊。

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：建議老師多來幾次啦，陪我們動動腦，才不會失智





問卷編碼：F9

訪談對象：吳奶奶 75歲

參與社區課程年資：6個月

訪談時間、地點：2020年10月30日 在南投鹿谷社區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒玩過

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：剛開始有一點難，記不太住，玩了幾次就比較會玩

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：加了之後比較難，我常常記不住，都是別人跟我說的，哈哈，我比較笨啦

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：初階的，不用記太多東西啦

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：很認真聽老師說，但是我比較慢，有時聽不太懂

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：就怕我學不會啊，哈哈，我比較笨啦，可是就認真聽啦，老師人也很好，都會多講幾次

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：應該有啦，玩到後面，在記數字跟算錢就比較快一點點了，但是還不熟悉啦，一開始記不住，又算很慢，後來就好很多

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我以前只看過人家打麻將啦，麻將圖案很多，我記不起來，我朋友有教過我，我學不會啦，老師這個不用記很多東西，只有數字跟圖案，比較好記，老師從簡單的開始教，我學比較慢，老師很有耐心教我，麻將的遊戲方式要記好多種，我記不起來，這種有簡單的跟進階的設計很好，可以讓我慢慢學，

學會了再玩進階的，老師很用心啦!

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願?

A: 會啊，很好玩，跟鄰居一起玩簡單版的，很快就學會了，出來玩遊戲動動腦，才不會一整天都在家裡

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢?

A: 建議老師多來幾次啦，我比較笨，要慢慢學習



問卷編碼：F10

訪談對象：鄭奶奶 82歲

參與社區課程年資：1年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：有，四處跟朋友打牌

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會耶，挺好玩的

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會，我覺得有擴充卡更刺激

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：進階版，比較刺激啊，還可以賺更多錢

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：好興奮哦，老師很會教，講的很清楚

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啊，不知道會翻到什麼卡，很興奮

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：有耶，常常這樣動腦才不會退化，算錢越算數學越好

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：跟我打的牌很不同，老師的遊戲有分階段，從簡單的開始教我們，再進到困難得，很容易上手，打麻將沒有分簡單，困難，剛開始學麻將要學比較久，呼叫計程車這套有分不同等級，很快就學會了，老師說只要把客人送到座標上指定的位置就可以，可以自己規劃路線，我很精明，會想很多條不同的路線哦，以前看我孫子的數學也有教座標耶，這次在遊戲裡看到覺得好新奇，邊玩邊學數學，這跟麻將很不同。二種遊戲裡，數錢也很像，一個數真錢，

一個數假錢，這款遊戲的假錢跟真的錢也很像，算錢算到心情很好。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會，這種桌遊我沒看過，學得會，又困難版可以玩，很像我孫子打電動在闖關一樣，老師還有別款也帶來跟我們玩，我會常來上課

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：覺得設計的很好，可以再有更多擴充卡，而且這些字很大，我有老花，看得很舒服



問卷編碼：M11

訪談對象：陳爺爺 83歲

參與社區課程年資：2年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒有

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不難，我年輕時做生意也要一直算錢，我很會算

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會難啦，老師願意教，我們就認真聽，認真學，玩得時候就很刺激，心臟跳很快

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：進階的，很刺激，翻完大家都會一直笑，很開心

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：想說不知道會不會很難，我就認真聽，認真學，因為我很想玩

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啊，可以一直玩不同的遊戲，很好

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：有啦，讓我想到年輕時在算錢的時候，我都還記得我剛才賺到2000元耶

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我以前沒玩過，只有看過孫子玩，他以前想教阿公玩，可是一次講很多(規則)，阿公聽不懂，記不起來啦，他玩的卡片上的字都好小，阿公看不到，不適合我玩啦，那是小孩在玩的。

老師今天帶的這個桌遊才是大人玩的啦，錢跟真的很像，我拿到錢都好開心，一邊數錢，一邊偷笑，好久沒賺錢了，座標我以前沒聽過，老師教我認顏色，

數二次就學會了，也不會看錯要從哪一邊數，我看朋友打麻將跟玩牌，都沒有這種大的底圖，要翻牌看數字時，字很大，我一下子就看到了，很清楚，比較適合我們老人家玩啦，這個遊戲很好，有用心在幫老人家設計遊戲。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會啊，老師設計很用心，也有想到老人家眼睛不好，跟記憶力不好，還會用顏色來幫我們記憶，很好玩，很用心，會想一直玩，可以來上課啦

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：沒有，就希望社區多辦一些這種活動給我們玩



問卷編碼：M12

組別：城市組

訪談對象：李爺爺 85歲

參與社區課程年資：1年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒有

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：還好啦，

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會啦

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：都很喜歡

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：沒什麼感覺，就認真上課，聽老師說怎麼玩，會想再玩進階版，因為可能會翻到錢哦

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：不會特別想啦，就跟著玩

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：有啊，腦袋要一直用，才不會變笨，像這個要一直想要怎麼開車，走左邊還是右邊，對頭腦很好，要一直動就不會失智

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我以前沒玩過啦，只有看孫子在玩，玩得很開心，他要教我玩，我看到牌上字那麼小，就跟他說，阿公眼睛不好，看不清楚，那個小孩子在玩的啦，不適合我們。這款遊戲數字很大，適合老花眼看，顏色也很清楚，尤其是錢，

跟真的很像，我賺錢賺到好開心，好想多玩幾次，多賺一點錢。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會啊，這種課很有趣，真的有感受到老師特地為我們這些老人很用心設計遊戲，真的很不錯，希望老師常來。

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：沒有建議啦，我又沒讀什麼書，就是覺得很好玩，玩這個很好玩，大家一起玩，感情很好，又可動動腦，不會老人痴呆症啊





問卷編碼：F13

訪談對象：顏奶奶 70歲

參與社區課程年資：3年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：有，常跟朋友摸二圈，也有跟我孫女玩桌遊

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會困難，很簡單

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會困難，很好玩

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：進階，初階的有點太簡單了

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：我好認真聽老師說怎麼玩，很想接下來怎麼玩

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啊，感覺比較好玩

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：應該是可以啦，就跟我打麻將一樣，都要動腦，要思考，你看我常動腦就不會被騙，很精明的，我記憶力也很好，這種要動腦又很好玩的遊戲，對腦袋很好，可以防失智，老人痴呆症，不會退化，很棒

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：很不同啊，我有陪我孫女玩過桌遊，有的很簡單，就是在騙小孩的啦，我都要跟孫女演戲，那些太簡單了不好玩，我孫子比較大，他玩的都好難，卡片上的字都密密麻麻的，我要看很久，很不方便，遊戲規定很多，我記不太住，他常常說阿嬤很笨，都記不起來，所以我一直覺得桌遊都是小孩在玩的。

本來我知道有桌遊課時，沒有想要來，因為跟孫女孫子都玩過了，小朋友的遊戲嘛，是我鄰居一直拉我來，反正沒事就玩看看，結果這套呼叫計程車好好玩，跟我玩過的差很多，老師有分簡單跟進階版，從簡單版開始玩，規定比較少，很好記，先學座標怎麼看，會玩簡單版後，老師就會教你進階版，這樣設計很好，加上字體好大，我沒看過字這麼大的桌遊，真的很適合我們這種年紀的阿公阿嬤玩，謝謝老師好用心在設計遊戲給老人玩。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：當然啊，有機會我也想和我孫子孫女玩，這個還可以讓他們學到看座標跟數學計算，我覺得非常好，我會想再來

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：很好玩，可以再有更多不同的遊戲，老師要多來啦，帶更多這種要動腦又很好玩的遊戲來跟我們玩

問卷編碼：M14

訪談對象：李爺爺 75歲

參與社區課程年資：2年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：沒有，我也不會打麻將、四色牌

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會啦，很好玩

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：困難是還好啦，老師教，我就很認真聽，這些老師很棒，很有耐心，我認真學，和大家一起玩很好玩

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：第一個比較簡單，比較好玩，因為不用記很多，我會記不住，哈哈

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：就跟大家一起玩，一起學，人生就是不斷學習啦，認真學就會了啦，我以為當學徒也是啊，學一次不會就學二次，認真學就會了

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：都可以啦，二個很好玩

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：有啊，要一直動腦，好久沒動腦了，剛開始要想很久耶，到後來才比較好一點，這種遊戲真的不錯，可以讓你在玩遊戲時，一直想不同的路，要想想看怎麼走可以賺到比較多的錢，我很喜歡，要多動腦，腦袋才不會生鏽，不然老了會很容易痴呆，變阿達

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同

A：我以前沒玩過，只有看鄰居打牌跟打麻將，我孫子也會在桌上玩什麼動物

的，就看好幾隻動物玩具在桌上搖來搖去而已。呼叫計程車這是我第一次學會的桌遊，我覺得好好玩，我不知道我也可以學會玩桌遊，本來很擔心我比較笨，怕學不會，給老師漏氣，可是老師第一次教簡單版本，多玩幾次我就記起來了，賺了很多錢哦，在算數時最開心，遊戲的錢跟真實的錢好像，好像真的賺錢了，我覺得這個遊戲可以跟小朋友玩，小朋友也可以學算數跟座標，也可以訓練記憶力。牌卡上的數字都比麻將上的字還大，好適合老花眼的人玩，哈哈，我都不用戴眼鏡也看得到耶。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A： 會啊，這種遊戲很好玩，我會想再來玩，也想跟我孫子、孫女玩

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A： 沒有建議啦，我就玩得很開心啊，希望老師可以每個星期都來上課啦，老師你什麼時候要再來，我約我鄰居一起來，他有點痴呆症，忘東忘西，我覺得他要多來玩這種遊戲

問卷編碼：F15

訪談對象：陳奶奶 73歲

參與社區課程年資：2年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：有陪孫女玩過一些些

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會，我覺得很好玩

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：一開始會啦，我很認真聽，後來玩幾次，就覺得好刺激，好好玩，哈哈，我剛才還賺錢耶

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：初階的比較簡單啦，一下子就會玩了

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：不知道會不會很難，我就仔細聽，很用功在學習哦，我很久沒有學習了，這樣玩遊戲也不錯

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會想賺更多錢啊，哈哈，老師的遊戲設計的很好玩耶，字又很大，很容易看到，我翻開賺到錢時，就開心大叫了，哈哈

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：有啊，我覺得我們人活著就是要動，除了身體動之外，頭腦也要，我以前做生意時，很會算錢，退休後好久沒算了，我以前算比現在快耶，這次玩遊戲又讓我想到以前做生意算錢的感覺，要多動腦才不會退化

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同

A：我只有陪孫女玩過娃娃下午茶的桌遊，沒看過老人的桌遊，小朋友的桌遊

都太可愛了，東西小小的，卡片小小的，字也小小的，我們老花眼看不到啦，那種適合小孩玩，不適合我們。呼叫計程車的數字好大，我一看就看清楚了，錢跟真實的錢很像，不用重新再認錢一次，老師還教我們座標，以前都沒學過，這次玩遊戲學到新知識，非常開心。以前上過別的課，一直重複算數學好無聊，這個在遊戲的過程中就能算數學了，還可以想路線要怎麼走比較好，有動到腦筋，又不會無聊，我很喜歡。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A： 會啊，老師你要再來耶，我一定帶我朋友來上課，這種遊戲很好，老師你們還有哪些？全都帶來給我們玩啦

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A： 建議不敢當啦，就希望老師多來上課，多帶其他好玩又可以動腦或動動身體的遊戲來跟我們玩，玩這個比單純算數還好玩，還刺激



問卷編碼：F16

訪談對象：葉奶奶 69歲

參與社區課程年資：3年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：很少，孫子有教過我，學不會

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會啊，很簡單，很好玩，老師一講我就會玩了

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會啦，都很好玩啦，第二種要想一下，可是也很好玩，沒有到很困難

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：初階的，因為比較簡單，哈哈

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：沒什麼感覺啊，就聽老師講解啊，我都有認真在上課

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：會啊，因為不知道會翻出什麼，很刺激，剛才我們那桌有人一翻牌，大家就尖叫了，哈哈，大家笑得好開心

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：當然會，我一邊要數紅色數字，還要記黑色數字，還要想要怎麼走可以賺比較多錢，我好忙哦，要記很多東西，平常都在家看電視，很少動腦，要像這樣一直動一直動，才不會記憶力一直退化

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同

A：我以前看過孫子玩阿兵哥的桌遊，有小小的阿兵哥，還有小張的卡片，上面寫很多字，我看不太清楚，他們二個玩得很開心啦，要叫我玩，我連上面的字都看不到，怎麼玩。今天看到老師的牌卡，數字好大，嚇死我了，顏色

很亮，數字很大，好容易就看懂了，這才是適合老人家的啦，我們社區老人幾乎都老花眼，太小的東西看不到，這款的牌卡數字很大，很適合我們玩。老師設計遊戲有從簡單的方法先教我們，我們先學怎麼看座標，老師好細心，怕我們會看錯邊，二邊還有用不同顏色來分開，我們只要按照顏色去數，就不會數錯。

9. 請請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A：會啊，我一直都有在社區上課，如果這個課有開，我一定會來上，太好玩了

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A：很好玩的遊戲，老師一定要來開課，這樣我們這些老人家，腦袋才能動一動啦，而且我還可以約我小姑來，他有時連要買什麼都會突然忘記，哈哈，我要帶他來玩





問卷編碼：F17

訪談對象：何奶奶 70歲

參與社區課程年資：4年

訪談時間、地點：2020年11月10日 在台中西區

1. 請問您是否有玩過桌遊的經驗？在哪裡？與家人嗎

A：有，和孫子玩恐龍桌遊

2. 請問您覺得今天玩的桌遊，在初階的部分，對你而言是否有困難？

A：不會難，我聽得懂，也會玩

3. 請問您覺得今天玩的桌遊，在進階的部分，老師加入擴充卡，對你而言是否有困難？

A：不會啦，認真聽都聽得懂

4. 請問初階及進階，你比較喜歡那一個？為什麼？

A：初階的，哈哈，因為我一下子就聽懂了，進階的我要再想一下

5. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，您有什麼感覺？

A：就很想玩啊，老師認真教，我們就認真學，以前不能上學，現在老師教你玩，我都很感恩，很謝謝老師來教我們玩

6. 請問您當老師在進階版的遊戲過程中，加入擴充卡時，會讓您更想挑戰新的遊戲機制？

A：都很好玩啦，我都很喜歡

7. 請問您覺得這款桌遊是否能增加或鍛練到您的思考與記憶力？

A：會耶，因為要記數字，要想一下怎麼走，我還要算錢，哈哈，腦袋太久沒用了，要訓練一下，才不會痴呆啦，腦袋就是要多用才會越來越好，我的體適能老師也說，身體要多訓練才不會退化，腦袋也是，所以我一直都在社區上課，有好玩的課我都會來上

8. 請問您覺得這款桌遊有什麼創新的部分嗎？與以前玩過的或看過的桌遊有何不同？

A：我和孫子玩過恐龍桌遊跟海洋動物的桌遊，恐龍的桌遊文字都太小，我看不太到，孫子在問我時，我都要看很久，眼睛很吃力，海洋動物那個就很簡

單，分陸地動物跟海底動物，就是小朋友在玩的，不是大人的桌遊。這款桌遊才真正大人在玩的，老師有分級，從簡單的開始，慢慢加深，不用怕學不會，又有算錢的內容，大家都好愛賺錢哦，哈哈。我跟孫子玩的桌遊字都好小，這款桌遊字很大，一點都不擔心會看不懂，老師設計的好用心，都有考慮到老人家退化的部分，還有玩的過程中都要用到記憶力，真的太久沒用會退化，今天一直忘記，謝謝老師為這些老人設計遊戲。

9. 請問您覺得這種創新型的桌遊是否會提升您持續到社區上課的意願？

A： 會啊，這種老人家玩的桌遊很好啊，以前都沒看過。我跟你說，我大哥前幾年很容易忘記事情，後來他就失智了，我陪他去看醫生時，醫院的人也說要多動腦，才不會一直退化

10. 您對此套桌遊有何建議或回饋呢？

A： 我希望老師要天天來上課啦，我們這個社區老人很多，大家感情都不錯，希望大家一起玩，一起健康活著