



研究論文

原住民高齡者桌上遊戲設計之初探

*洪宏 阮柏熏

國立彰化師範大學 高齡健康促進與照護管理原住民專班

摘要

面對高齡化時代的來臨，高齡者的社交及健康的問題逐漸浮現。高齡者因生理機能逐漸退化，造成不願或害怕離開室內，直接影響其社交生活。為幫助高齡者延緩老化，台灣設計多款供高齡者使用之遊戲，其中「桌上遊戲」，為近年來相當熱門的選項之一，桌上遊戲在社區高齡者當中應用也慢慢地被重視。本研究旨在設計適合原住民高齡者的桌上遊戲，以促進其身心健康和社交活動。本研究根據原住民文化與長照知識設計第一款桌上遊戲，由 10 名原住民大學生進行測試，經過評分表及焦點團體討論重新制定概念和規則，並修改為第二款桌上遊戲，而後本研究與 4 位名原住民高齡者進行測試，經過訪談後修改為第三款桌上遊戲，最後將第三款桌上遊戲與 3 位原住民高齡者進行測試，經過訪談後，最後設計一套適合原住民高齡者的「守護之手」桌上遊戲，以原住民族常用的生活用語、長照知識與互動為設計元素，讓原住民高齡者不覺得有距離感。原住民高齡者相關的休閒遊戲的議題值得產官學各領域投入更多研究資源，讓每一個高齡者生活都能過得愉快而豐富。

關鍵詞：原住民高齡者、桌上遊戲、遊戲設計

1. 前言

根據國家發展委員會(2016)的統計資料與推估報告顯示，臺灣 65 歲以上高齡者口比率將在 2026 年超過 20%，成為超高齡(super-aged)社會。依據推估統計，2060 年的 65 歲以上人口佔總人口的比率，將達到 38.6%。人口老化伴隨而來的則為各種慢性病、老化相關問題，如視力退化、記憶力退化等這些疾病的出現往往會對高齡者的心理及身體上造成巨大影響。在超高齡社會之下，高齡化逐漸加劇，原住民人口的老化情形也相當嚴重。台灣原住民族 65 歲以上的人口數僅佔原住民族總人口數 6.2%，但若從原住民請領老人年金的 55 歲來計算，原住民族 55 歲以上的老人佔原住民族總人口數的 16.4%，若是一併考量原鄉地區年輕一輩大多居住於都會地區，則可以想見的是原住民部落的高齡化狀況更加嚴重（許俊才、林宏陽、王仕圖，2018）。原住民族高齡者在老年生活中也面臨著各種挑戰，包括身體健康、心理健康以及社會參與等方面的問題。

邁入老年後，高齡者除了面臨身體器官功能的衰退外，尚必須面對社會角色的轉變與心理衝擊。參與休閒活動被認為是除了能維持高齡者身體機能、減緩疾病發生及促進心理健康。張俊一(2008)的研究亦發現，休閒參與對於高齡者而言，另一個很重要的意義在於幫助他們達到成功老化。行政院原住民委員會成立以來，對於原住民政策之著墨，舉凡推動跨族群交流、原住民族語、原住民文化、輔導部落產業發展、原族教育及補助原住民部落基礎建設等，相較於以往有顯著之成效。然而，在歷年研究計畫中，有關原住民高齡者的休閒議題卻付之闕如，亦即，在休閒生活層面的問題尚未有較多的關注（張俊一、許建，2012）；另外，國內純粹以原住民高齡者休閒活動相關議題為主的研究相當少，存在著明顯的空缺。究竟原住民高齡者需要什麼樣的休閒娛樂為研究者想探討的核心。本研究除能填補現有研究缺口外，研究之結果將進一步可成為未來相關研究提供參考。

台灣為幫助高齡者延緩老化，坊間陸續針對高齡者設計多款使用之遊戲，其中「桌上遊戲」，則為近年來相當熱門的選項之一（李偲詩，2021）。此外，桌上遊戲在社區高齡者當中應用也慢慢地被重視，例如桌上遊戲代間方案對老人正向老化與代間溝通的影響（李新民、李宜蓁、鄭博真，2017）、以遊會友處遇桌上遊戲處遇團體研究—南區老人之家為例（楊秋燕、陳明珣、沈金蘭、郭俊巖，2017）。桌上遊戲除接受度高、容易使用，多數人也將桌上遊戲來當作教育的工具，是期望學習者可以從遊玩的方式獲取經驗，這樣的經驗就可以轉化成學習，透過這樣進一步反思的過程，才能更深入去分析、解讀，達到學習教育的目的（劉育忠，2015）。桌上遊戲作為一種娛樂活動形式，不僅可以促進人際互動和社交聯繫，還能夠刺激思考和提升認知能力。然而，現有的桌上遊戲往往是針對一般人群而設計的，缺乏對於原住民高齡者特殊需求的考慮，因此在滿足他們的娛樂需求方面存在著較大的不足。鑒於此，本研究旨在開發為原住民高齡者設計的桌上遊戲，以滿足他們的娛樂需求，促進其身心健康和社會參與。本研究將從傳統文化出發，結合原住民文化特色和生活經驗，設計創新且具有文化內涵的桌上遊戲，旨在豐富原住民高齡者的休閒生活，提升其生活品質和幸福感。

本研究的重要性在於填補過去對於原住民高齡者娛樂活動設計的空白，將傳統文化和現代科技相結合，為原住民高齡者提供了新的娛樂選擇和社會參與機會。本研究不僅對於學術界具有一定的理論和實踐意義，更具有實際的社會價值和推廣應用價值。整體而言，本研究旨在探索原住民高齡者桌上遊戲的設計，同時也為相關領域的研究和實踐提供一定的參考價值。

2. 文獻探討

2.1 桌上遊戲相關探討

桌上遊戲泛指在桌面或一平面上不需要依賴電子設備和電子產品所進行之面對面遊戲，桌上遊戲依其使用的工具，大致可分類為「圖板遊戲」(Board game)、「卡片遊戲(Card game)」、「骰子遊戲(Tile-based games)」及「紙筆遊戲」等四種類型。而許多桌上遊戲可能同時運用多種不同的工具，甚至是我們較常見且熟悉的麻將、撲克牌、象棋、拼圖，或是透過紙筆就能進行的圍又遊戲、賓果遊戲，皆屬於桌上遊戲的範圍（許于仁、楊美娟，2016；蔡佳玲，2013）。桌上遊戲與其他遊戲類

型相比下，桌上遊戲較注重於多樣的思維方式及語言表達和情商的能力與訓練，基本上桌上遊戲主題涵蓋甚廣，通常可以依內容及遊戲性質區分下列六類：(1)策略遊戲、(2)益智遊戲、(3)推理遊戲、(4)角色扮演遊戲、(5)幼教遊戲、(6)小品遊戲。吳承翰(2011)將桌上遊戲特點區分以下幾種：

- (1) **老少咸宜**：從最初以家庭聚會為主設計的家庭遊戲，到充滿策略性質的玩家級遊戲，桌上遊戲的年齡涵蓋可以從 4~99 歲；
- (2) **全程參與**：以往遊戲會在達到一種或多種條件下就結束，而桌上遊戲不會有中途淘汰的機制，會給予玩家有反敗為勝的機會；
- (3) **時間適中**：排除少數需花較長時間的遊戲外，桌上遊戲通常只需要花費 45 分至一個半小時以內就可以結束，非常適合當作放鬆身心的休閒娛樂；
- (4) **遊戲學習**：桌上遊戲是遊戲的一種，而遊戲能引發參與者的強烈動機，然後在遊戲過程中藉由人與人之間的互動達到溝通的效果，並從中帶來愉悅、快樂的情緒。

桌上遊戲除接受度高、容易使用，多數人也將桌上遊戲來當作教育的工具，是期望學習者可以從遊玩的方式獲取經驗，這樣的經驗就可以轉化成學習，透過這樣進一步反思的過程，才能更深入去分析、解讀，達到學習教育的目的（劉育忠，2015）。桌上遊戲的種類繁多，每款桌上遊戲的特性不同，從過往研究中可知桌上遊戲可以作為治療使用，所有年齡層都可以將桌上遊戲作為有效的治療媒材，能依治療者需求尋找適切的桌上遊戲類型（劉蕙翎，2018）。玩家在遊戲中面臨到的事件、問題與挑戰經驗，會影響玩家的遊戲情緒和動機的滿足。桌上遊戲的遊戲過程亦是如此，桌上遊戲視覺的設計及機制的擬定，是決定玩家有無如設計師預期的進行遊戲而達到心流的關鍵（林展立，2017）。由上述可瞭解桌上遊戲的發展性極大，不論在教育上及治療上都有成效，而大眾對桌上遊戲的接受度高，因此是易於推廣的媒介。

2.2 原住民老人休閒相關探討

在設計適合臺灣原住民高齡者的桌上遊戲時，必須考量其休閒與文化需求至關重要。研究顯示，原住民老年人最常參與的休閒活動，依序為：宗教活動、散步、聊天、與親友聚會、看電視。對這些原住民老年人而言，主要的休閒阻礙分別為：缺乏經費、缺乏時間、缺乏聚會活動場所、健康狀況不佳及交通不便，多是屬於結構性之休閒阻礙。面對休閒阻礙，原住民老年人會採取其協商策略（改變休閒認知），參與其它休閒活動（張俊一、許建民，2018）。然而，這類被動式休閒活動可能無法充分滿足他們的社交與心理需求。因此，提供更具互動性和參與感的休閒活動，如桌上遊戲，可能有助於提升他們的生活品質。

而文化傳承對於原住民高齡者的成功老化具有重要意義。以布農族文史工作者為例的研究發現，參與文化傳承活動能夠維持並建構他們與社會的連結，提供生活重心和心靈寄託，進而提升個人價值（洪宏、姚卿騰，2018）。這啟示我們，在桌上遊戲中設計文化傳承的元素，可能有助於促進文化傳承與世代交流。南投縣信義鄉羅娜部落的研究指出，原住民的休閒文化對其生活品質有顯著影響。透過深度訪談發現，休閒活動的選擇與參與程度直接影響他們的生活滿意度與幸福感（陳

玟嫻, 2024)。因此，設計符合原住民高齡者休閒需求的桌上遊戲，應考慮他們的文化背景與生活方式，以提升其生活品質。

文化健康站在原住民在地老化照顧中扮演重要角色。以南投縣信義鄉布農族為例，文化健康站透過提供各類活動，促進高齡者的社會參與與文化傳承（方玉貞、廖淑娟, 2024）。因此，將桌上遊戲活動引入文化健康站，可能有助於滿足原住民高齡者的休閒與文化需求。

綜上所述，為臺灣原住民高齡者設計桌上遊戲時，應深入了解他們的休閒與文化需求，並結合上述研究成果，融入文化元素、促進代間互動，從而提升他們的生活品質與幸福感。而在設計適合原住民桌遊時，相關文獻對桌遊設計的論點，可以發現要文化元素的融入，洪子晴(2019)指出將特定族群的文化傳說轉化為桌上遊戲，有助於文化傳承與推廣，她有研究以邵族神話傳說為基礎，設計了具有邵族特色的桌上遊戲，透過遊戲介紹邵族文化，達到文化傳承的目的。趙增偉(2018)以問題導向學習開設「台灣原住民文化桌遊設計」課程，設計出一款結合台灣原住民歷史、傳統文化及藝術設計桌遊，期發現桌遊教學能增加學習動機與學習成效，以邊玩邊學的方式學會台灣原住民文化。

雖然一般高齡者的需求在文獻中有所討論，但針對原住民高齡者的文化背景、生活方式和休閒需求的研究較少。本研究特別強調了原住民高齡者的文化特色，設計出符合他們需求的桌上遊戲，填補了這方面的研究空白。

2.3 高齡者使用桌上遊戲之相關探討

吳承翰(2011)提出桌上遊戲中藉由實際溝通互動搭配上角色扮演及團體討論來促進自身溝通能力的成長，且不受場域、人數、年齡、天氣之限制，費用低廉，相當適合發展成為高齡者之休閒活動。蔡婉甄(2019)提出從心理層面，當桌上遊戲帶入之後對於高齡者有明顯的提升正向情緒，相較於其他類型的休閒活動的參與情況，高齡者對於桌上遊戲的接受度更高，參與有趣的休閒活動是有助於提高高齡者情緒及增進其身心健康，進而提升高齡者的生活品質。蔡婉甄(2019)也發現，高齡者對於桌上遊戲參與意願高，且桌上遊戲不受場地天氣所影響，肢體活動度不大，連行動不便的長者都可參與，但在遊玩桌上遊戲時，高齡者的認知能力極為關鍵，安排認知能力相似的高齡者一起進行遊戲，除了避免認知能力較差的高齡者無法明白遊戲規則，而影響遊戲的進行，造成高齡者產生失落感及挫敗感，進而減少參與意願。李新民、李宜蓁、鄭博(2017)認為桌上遊戲不僅是一種休閒遊戲，更是一種可以做為與他人進行社交或建立情感的一種媒介，相較於其他遊戲媒介，桌上遊戲更注重多重思維、語言表達等能力，且桌上遊戲的情境、角色扮演、反饋等特性能提升學習成效，對高齡者的正向老化有顯著的正面效果，且能夠帶來心流體。另外，桌上遊戲對高齡者的正向老化有顯著的正面效果，且在國外心理治療領域中也經常使用桌上遊戲作為媒材(Botha & Dunn, 2009; Oppenheim-Leaf, Leaf, & Call, 2012)。Dartigueset 等人(2013)發現參與桌上遊戲的長者其認知退化以及罹患失智症的緩解情形比不參與者更佳。桌上遊戲介入社區活動能使機構高齡者在愉悅、知足、自信三大正向情緒構面出現顯著正向差異（蔡婉甄, 2019）。從過往研究中可知桌上遊戲可以作為治療使用，所有年齡層都可以將桌上遊戲作為有效的治療媒材，能依治療者需求尋找適切的作者：洪宏、阮柏熏

桌上遊戲類型(劉蕙翎、林儷蓉, 2018)。玩家在遊戲中面臨到的事件、問題與挑戰經驗, 會影響玩家的遊戲情緒和動機的滿足。桌上遊戲的遊戲過程亦是如此, 桌上遊戲視覺的設計及機制的擬定, 是決定玩家有無如設計師預期的進行遊戲而達到心流的關鍵(林展立, 2017)。吳幸玲(2003)也提到遊戲包含實驗、治療、生活能力與休閒等四種功用, 可見桌上遊戲作為促進高齡社交的媒材之正向影響。

2.4 高齡者桌上遊戲設計之相關探討

Burggraf & Stanley (1989)提到, 設計高齡者的學習活動需留意數個因素, 包括學習內容的意義性、教學速度、教學方法的適當性、教材難易程度、個人認知、健康狀態與焦慮程度等。從需求面來看, 中高齡者的學習動機主要來自對健康知識及人際互動的需求(陳熾羽、劉玉玲, 2017)。此外, 林麗惠(2009)指出, 高齡者特別重視養身保健的健康知識及家庭與人際關係的互動。由此可見, 若學習活動能融入健康知識及人際互動的元素, 應可提升高齡者的學習參與率。然而, 從學習障礙的角度來看, 生理老化及記憶力下降是高齡者學習時可能面臨的主要挑戰(黃富順, 1997)。因此, 課程設計若能將學習活動細緻拆解, 化繁為簡, 循序漸進, 將有助於降低學習難度並提升高齡學習者的自信。

在高齡者的學習活動中融入桌上遊戲是一種有效的方式。蔡婉甄、鄭淑子、呂以榮、戴宏達(2019)研究桌上遊戲對高齡者正向情緒與休閒參與的影響, 特別設計符合機構高齡者操作的遊戲, 並根據其認知功能不同調整遊戲的複雜程度, 從淺到深逐步進行。研究顯示, 遊戲化學習可提升高齡者的學習動機、學習成效及正向態度。此外, 若允許學習者改變遊戲規則及內容, 能有效降低無聊感(Leboe & Ansons, 2006; Gros, 2007)。Rahman 等人(2018)指出, 不同特質的玩家有不同的偏好, 設計適合成人學習的桌上遊戲活動時需考慮成人的特性, 如字體應較大且解說文字須具可讀性。Lee(2016)則認為, 桌上遊戲應用於學習時應包括即時反饋、共同探究與問題解決、強化資訊掌握、促進協作與認知能力發展, 以及娛樂性與實用性之間的平衡。

綜合以上文獻, 針對高齡者桌遊設計的相關不足與對原住民高齡者使用的考量等。雖然上述文獻對高齡者桌上遊戲設計提供了重要的見解, 但對於原住民高齡者的需求考量仍有不足之處。以下是整理原住民高齡者於桌遊考量不足之處, 以及未來研究與設計中可進一步探討與優化的方向。

文化適配性不足

桌遊設計缺乏對原住民文化元素的融入, 如傳統故事、歌謠、工藝或儀式等。這可能導致原住民高齡者在參與時感到陌生, 降低文化認同感與參與動機。因此在遊戲中融入原住民的文化符號, 如傳統故事、歌謠、工藝、儀式節慶活動或生活習俗, 讓遊戲能更貼近其文化背景, 增加學習的親近感與文化認同, 使原住民高齡者在遊戲中既能享受學習, 又能傳承文化。

語言與溝通的障礙

許多原住民高齡者以族語為主，對於使用中文或複雜文字的桌遊可能理解困難。語言障礙可能影響遊戲的流暢性，甚至讓參與者感到挫折。原住民高齡者可能面臨語言障礙，特別是對於只通曉母語者。因此，桌上遊戲的說明與操作需以雙語或母語為主，並簡化文字內容，配合圖示輔助理解。遊戲設計需包括更大的字體、更簡單的操作及適當的身體活動，避免因操作困難而降低參與意願。

社會支持與集體互動的不足

原住民社區強調集體合作與分享，但現有桌遊多偏向個人競爭模式，未能充分體現集體互助的價值觀。桌上遊戲可以設計為團隊合作型，鼓勵高齡者之間的互動與支持，增強社群歸屬感。建議設計合作型遊戲，鼓勵參與者共同完成目標，從而增強社群歸屬感與互動樂趣。

資源與可得性考量不足

部分原住民高齡者生活在資源有限的偏鄉地區，遊戲材料的取得與經濟成本可能成為參與桌遊的阻礙。建議以在地材料製作遊戲道具，並設計簡易版遊戲，降低經濟負擔，同時保有趣味性與文化連結。

上述不足之處顯示原住民高齡者在參與桌遊活動時，可能面臨文化適配、語言溝通、集體互動、以及資源可得性的多重挑戰。透過針對性改良，將有助於提升原住民高齡者的參與意願與學習效，同時促進原住民文化的延續與健康福祉。

3. 研究方法

為了找出真正適合原住民高齡者的桌上遊戲設計，本研究採行動研究法，循序進行規劃、實踐、檢討及再規劃的反覆歷程。研究團隊親自參與教學，透過規劃、實踐與反思的過程，持續優化桌上遊戲的設計，以更符合原住民高齡者的需求與特性。本研究採用行動研究法之由，在於行動研究法強調實踐中的持續改進，特別適合用於設計需要不斷調整的桌上遊戲。透過規劃、實踐、檢討和再規劃的循環，能夠即時發現問題並迅速作出改進。這種方法的優點在於其高度靈活性和實用性，有助於深入理解原住民高齡者在參與遊戲中的實際需求與挑戰，例如透過訪談與觀察，能夠提供更豐富的背景資料，幫助研究者了解原住民高齡者的文化、生活習慣、學習偏好以及遊戲過程中的心理感受，這些資料為遊戲的細節優化提供了具體依據。這些資訊不僅能支持行動研究的進一步規劃，還能為遊戲設計提供更具文化適配性的建議。行動研究提供即時的设计反饋，這種方法策略能更有效地確保研究結果的可靠性與實用性。

3.1 研究參與者

本研究參與者有三，分別進行桌上遊戲測試。一是 10 位原住民大學生，1 位男性，9 位女性，皆為 19 歲，每一位學生以英文字母為代碼，從 A 到 J，進行第一次桌上遊戲測試；二是 4 位原住民高齡者，皆為女性，年紀從 55 歲至 72 歲，每一位以英文字母為代碼，從 A 到 D，進行第二次桌上遊戲測試；三是 3 位原住民高齡者，皆為女性，年紀從 55 歲至 66 歲，每一位以英文字母為代碼，從 E 到 G，進行第三次桌上遊戲測試。

其中原住民大學生 A 到 E 為一組，F 到 J 為一組，分兩組測試第一款桌上遊戲，每一組受測時長為 1.5 小時，每人皆填寫評分表進行焦點團體。本研究招募參與者的過程主要透過課堂宣導發布參與研究的邀請，內容包括研究目的、參與條件（年齡、原住民身分等）、預計時數，以及研究活動流程的簡要說明，並鼓勵已報名的學生邀請其原住民同學共同參與，以增加研究樣本數，並營造熟悉的互動氛圍。在正式進行研究前，向所有參與者提供詳細的研究資訊，包括研究目的、參與活動的內容、預期時長、可能的風險與益處，以及研究資料的使用方式。為保障參與者的隱私，所有參與者均以英文字母代碼（A 到 J）取代真實姓名。研究資料的存儲和分析過程中，不會揭露任何個人身份資訊，且研究結果中僅以代碼呈現參與者的回饋與意見。參與者完全基於自願參與的原則，且在任何階段均有權無須說明理由即可退出研究。退出者的資料將不被納入研究分析，也不會對其造成任何負面影響。招募過程中，避免因教師推薦或同儕壓力而造成參與者感受到不必要的負擔或強制性。同時，研究團隊須明確強調參與與否不影響學業成績或與老師的關係，確保參與過程的公平與自主性。在進行焦點團體與遊戲測試時，研究團隊須尊重參與者的文化背景與心理感受，避免設計或言語中出現可能引發不適或冒犯的情節。如有參與者表達不適，研究團隊應立即調整活動內容並提供適當支持。透過上述考量，本研究旨在確保招募過程中的透明性、公平性與參與者的權益保障，為後續的研究活動奠定良好基礎。

根據原住民大學生焦點團體與評分表修改第一款桌上遊戲之後，本研究至文化健康站與 15 位原住民高齡者測試第二款桌上遊戲，測試有 1 小時。文化健康站的參與者主要是原住民高齡者，是原住民高齡者日常生活中的重要活動場域，提供健康促進、文化傳承及社交互動的環境。因此，在這樣的場域進行桌上遊戲測試，更能反映原住民高齡者在真實生活情境中的需求與反應，有助於提升研究結果的實用性與真實性。由於文化健康站是具身體狀況較佳的高齡者，這可能導致研究結果未能全面反映身體或心理狀況較弱、較少參與社交活動的高齡者的需求與挑戰。然而，這樣的偏態有助於本研究專注於提升高齡者的互動性與社交參與，與桌上遊戲的設計目標高度契合。

本研究在測試中進行觀察，有 10 位原住民高齡者表現積極，測試後詢問其受訪意願，有 4 位原住民高齡者願意留下來受訪，皆為女性，年紀從 55 歲至 72 歲，每一位以英文字母為代碼，從 A 到 D。過程中使用手機錄音以便後續紀錄與分析。這 4 位訪談者年齡範圍涵蓋了中老年階段的不同層次，能提供多樣化的需求與意見，有助於全面了解桌上遊戲在不同年齡層的適用性。此外，這 4 位參與者在文化背景、生活習慣與學習偏好上可能各有不同，因此他們的回饋能幫助研究團隊平衡遊戲設計中的普遍性與個別性，讓遊戲更具包容性與適應性。

根據 4 位原住民高齡者的訪談後，修改第二款桌上遊戲，經過訪談後修改為第三款桌上遊戲。第三款桌上遊戲與 3 位原住民高齡者進行測試後訪談，年紀從 55 歲至 66 歲，每一位以英文字母為代碼，從 E 到 G，過程中使用手機錄音以便後續紀錄與分析。最後設計一套適合原住民高齡者的「守護之手」桌上遊戲。在選擇參與者時，研究團隊考量了他們的遊戲經驗、文化背景與健康狀況，以確保測試能涵蓋多樣化的特質，進一步檢驗遊戲設計的廣泛適用性。這 3 位參與者年齡從 55 歲至 66 歲，較為集中於中老年階段，這樣的分層選樣有助於針對目標年齡群體進行精確的設計驗證。此外，基於資源有限及研究效率的考量，選擇 3 位參與者進行測試能在有限時間內獲取有效的回饋，同時減少受測者過多造成的管理與分析壓力，確保研究過程的流暢與高效。總結來說，這 3 位參與者提供了寶貴的意見，進一步提升了第三款桌上遊戲的文化適應性、娛樂性與學習效果，為最終設計的「守護之手」桌上遊戲奠定了堅實基礎。

3.2 研究工具與資料編碼規則

本研究工具有五，一是本研究設計之「桌上遊戲」，二是「自編評分表」，以李克特量表為基準，評分分為 5 個等級（1 到 5 分，最高為 5 分），評分題目有 8 題，包含執行難易度、趣味性、吸引力、玩家互動性、遊戲流暢度、遊戲規則清晰度、是否具備原民文化、是否合適原住民高齡者等，兩端分別為兩種極端的態度，讓受測者在這個範圍之間做選擇（如表 1），三是「焦點團體」，以進行桌上遊戲之修正，四是「訪談大綱」，訪談原住民高齡者測試桌上遊戲的感受及建議，五是「觀察記錄」，觀察原住民高齡者測試桌上遊戲的狀況。

本研究為了更完整地提出原住民高齡者桌上遊戲的設計要素，以作為設計重點，訪談的面向依據國際標準化組織（ISO）所提出的高齡者相關設計七大要素：(1)資訊、顯示，(2)包裝、容器，(3)材質，(4)操作使用，(5)介面設計，(6)設備、保管、廢棄，(7)建築環境。然而，由於本研究聚焦於原住民高齡者在使用桌上遊戲時所產生的問題，因此不討論與遊戲本體較無關聯的「包裝、容器」、「設備、保管、廢棄」、「建築環境」三個要素。

因此，本研究的設計修正僅針對「資訊、顯示」、「材質」、「操作使用」三項設計要素進行探討與分析，以確保桌上遊戲的設計更符合原住民高齡者的需求。

表 1. 桌上遊戲受測評分表

評分指標	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.執行難易度					
2.趣味性					
3.吸引力					
4.玩家互動性					
5.遊戲流暢度					
6.遊戲規則清晰度					
7.具備原民文化					
8.是否合適原民長輩					

焦點團體與訪談資料編碼方式以 3 個代碼表示，包含受試者、代號進行編碼，例如學生 A。為提高研究的信效度，將訪談錄音檔重複播放，檢查逐字稿的正確性和一致性。最後將逐字稿給受訪者檢視，是否為訪談原意，經修正之後提高研究之內在效度。

4. 研究結果與討論

4.1 第一款桌上遊戲設計

經由文獻資料之分析，本研究設計之桌上遊戲為對象為上肢可活動、健康至輕微失智之原住民高齡者為主，以互動型與認知型桌上遊戲作呈現，以及多人遊戲作思考方向，目標在於達成增加高齡者之間的互動。

4.1.1 桌上遊戲設計形式

本研究參考相關資料後，設計第一款桌上遊戲，名為「故事接龍」，其乃參考「黃牌」、「災難公關」桌上遊戲，原因係此兩套桌上遊戲較易上手，且可提升互動。此兩套桌上遊戲設計有兩組卡牌，一組問題牌，一組單詞牌。而此兩套桌上遊戲的玩法為每一輪的開始都會有 1 人當關主，玩家抽取 11 張單詞牌，關主隨機抽出 1 張問題牌，並大聲唸出問題或是填充題，其他玩家則依照題目找出適合的單詞牌提交，關主將單詞牌的內容結合問題牌並且大聲念出，關主將挑選最喜歡的 1 個單詞牌，提出該單詞牌的玩家將得到 1 分。本研究以此為第一款桌上遊戲基礎，設計問題牌與單詞牌。其中問題牌有兩種，一種是「時事牌」，了解玩家當下發生是如何去應對，以及關主的想法，另一種是「價值觀牌」，共有 40 題。單詞牌則有 120 種單詞。在玩法上，以「黃牌」與「災難公關」的其中三種玩法為主，包含以下：

- (1) 分別有問題跟單詞牌，每一輪的開始都會有人當關主，從問題牌中抽兩張牌並捨棄一張不喜歡的，其他人要從手中的 13 張單詞牌回答，主不知道是誰出的並從中選出一張喜歡的卡牌的組合，並獲得一分，五分者勝。
- (2) 會以單詞牌為主，用單詞拍完成一個專注於他們的故事，故事雖然不一定有結構，但是可以讓他們玩得很開心，因為他們不知道下一個人會出來張牌也不知道每個人的劇情走向只是如何，讓這個故事添加更多豐富機有趣性。會是一個團體合作的模式來進行，部首張沒有可以回來了排可以選擇跳過這一輪，知道這個故事有關真的結局或者全部人的卡牌出完，每個人都會有 13 張卡牌。
- (3) 每個人手上會輪流拿到一張卡牌，要跟別人介紹這張卡牌，讓別人去猜說你這張卡牌是什麼，猜對的人可以拿到分數。第一款桌上遊戲卡牌如圖 1。



圖 1. 第一款桌上遊戲卡牌

4.2.2 第一款桌上遊戲測試

本研究邀請 10 位原住民大學生，分為兩組試玩「故事接龍」，一組 5 人，每一組試玩時長為 1.5 小時。試玩後，撰寫評分表及進行焦點團體，討論過程中使用手機錄音以便後續紀錄與分析。

評分表結果

- (1) 「執行難易度」：1 分有 1 人(10%)、2 分有 2 人(20%)、3 分有 3 人(30%)、4 分有 4 人(40%)。
- (2) 「趣味性」：3 分有 4 人(40%)、4 分有 3 人(30%)、5 分有 3 人(30%)。
- (3) 「吸引力」：3 分有 3 人(30%)、4 分有 6 人(60%)、5 分有 1 人(10%)。
- (4) 「玩家互動性」：3 分有 3 人(30%)、4 分有 5 人(50%)、5 分有 2 人(20%)。
- (5) 「遊戲流暢度」：2 分有 1 人(10%)、3 分有 2 人(20%)、4 分有 6 人(60%)、5 分有 1 人(10%)。
- (6) 「遊戲規則清晰度」：3 分有 2 人(20%)、4 分有 7 人(70%)、5 分有 1 人(10%)。
- (7) 「具備原民文化」：2 分有 1 人(10%)、3 分有 4 人(40%)、4 分有 5 人(50%)。
- (8) 「是否合適長輩」：2 分有 3 人(30%)、3 分有 5 人(50%)、4 分有 2 人(20%)。

焦點團體結果

焦點團體訪談是質性研究收集資料時，廣泛使用的一種方法。主要藉由團體的互動，收集團體成員對特定主題的想法、意見。焦點團體訪談法可用於研究的初期階段，以探索研究者有興趣主題

的相關資料，亦可做為協助發展初步研究之概念。本研究之焦點團體分為兩場次，10 位原住民大學生，代碼 A 到 E 為第一組，F 到 J 為第二組。第一組進行 20 分鐘，第二組進行 10 分鐘，由研究團隊引導，以「故事接龍」桌上遊戲的優缺點進行深入討論。

第一組焦點團體：

- 對於「故事接龍」桌上遊戲的優缺點的看法中，第一組以問題牌提出看法：
 - ◆ 希望可以再多一點題目跟單詞卡（學生 A）
 - ◆ 題目可以再多一點（學生 B）
 - ◆ 題目還可以在多一點，如果遇到不是原住民的長輩，能用的題目會更少，因為他們很多都不太瞭解原住民的文化，導致他們答不出來（學生 C）
 - ◆ 題目挑他們那個年代的流行語之類的（學生 E）
 - ◆ 單字偏簡單可以多樣化，要符合原住民老人的生活（學生 E）
- 討論中，有同學提出長輩對對於卡牌的內容不熟悉，可能無法提升興趣：
 - ◆ 有些梗老人不會知道啦，太難了（學生 B）
 - ◆ 有些梗老人家可能不太懂，但還是很好玩（學生 C）
 - ◆ 希望長輩們可以看得懂這些用詞，畢竟有些長輩比較不識字，也不懂含意，可能會讓長輩覺得說這些連起來不太像句子而不知所措（學生 A）
 - ◆ 我認為這個遊戲不適合帶老人玩，因為些老人不識字，遊戲規則有些老人會不清楚要怎麼表達，我覺得比較適合給年輕人玩（學生 E）

從第一組的回應中，可以發現「故事接龍」中，單詞牌要偏向長輩的用語，有些問題牌跟單詞牌，長輩不懂其意思、有些單詞牌只有年輕人懂，且問題可以再符合原住民長輩的日常生活。

第二組焦點團體：

- 對於「故事接龍」桌上遊戲的優缺點的看法中，第二組同樣以問題牌提出看法：
 - ◆ 建議題目種類可以再多一點（學生 H）
 - ◆ 我覺得題目可以簡單一點，可以先把題目的答案讓關主知道，再讓玩家猜，要有正確答案比較好，不然長輩不知道我們耍什麼（學生 F）
 - ◆ 另外答案卡可以不要那麼死板，啊有些答案建議要給註釋，不然怕長輩看不懂（學生 H）
- 同樣卡牌可能不合適長輩的日常生活及用語：
 - ◆ 我覺得遊戲有點尷尬的氣氛，但是其實我覺得只要懂梗就會覺得很好玩也很好笑，但不適合老人（學生 G）

- 有同學提出可以設計不同文化的版本，讓每一位長輩都可以使用：
 - ◆ 我覺得可以做台語的版本還有族語的版本，讓長輩都可以玩（學生 F）

從第二組的回應中，同樣「故事接龍」中的單詞牌要偏向長輩的用語，要符合原住民長輩的日常生活。

4.2 第二款桌上遊戲設計

經由過評分表及焦點團體討論後，本研究重新制定概念和規則，以簡單的方式進行，遊戲的內涵以原住民生活用語做調整。

4.2.1 桌上遊戲設計形式

本研究經過第一款桌上遊戲測試後，設計第二款桌上遊戲，名為「我問你猜」。修正的方向有兩大項，一是將問題牌和單詞牌結合為一組問題牌。二是增加問題牌，問題牌有 40 張，包含銀髮族、回憶、傳統、家庭、家族、原住民、台灣、八部合音、舞蹈表演、小米酒、頭目、獵人、獵槍、五年祭、土地、1966 等。而桌上遊戲的玩法為每一輪的開始都會有 1 人當關主，關主隨機抽出 1 張問題牌，並大聲唸出問題牌中的形狀、味道、使用方法等，其他玩家依序提出答案，答對者該得到 1 分，並取走該問題牌。卡牌越多者乃贏家。第二款桌上遊戲卡牌如圖 2。



圖 2. 第二款桌上遊戲卡牌

4.2.2 第二款桌上遊戲測試

研究團隊至文化健康站邀請文化健康站，邀請 15 位原住民高齡者分為三組試玩「我問你猜」，一組 5 人，每一組試玩時長為 1 小時。試玩後，進行訪談。其中有 4 位原住民高齡者願意接受訪談，討論過程中使用手機錄音以便後續紀錄與分析。本研究的訪談面向依據國際標準化組織 (ISO) 所提出的高齡者相關設計七大要素，包括：(1) 資訊、顯示，(2) 包裝、容器，(3) 材質，(4) 操作使用，(5) 介面設計，(6) 設備、保管、廢棄，(7) 建築環境。然而，考量本研究的主題僅聚焦於原住民高齡者使用桌上遊戲時所產生的問題，因此不討論「包裝、容器」「設備、保管、廢棄」「建築環境」等三個要素。因此，本研究的訪談設計與修正重點，主要針對「資訊、顯示」「材質」「操作使用」三項設計要素進行分析與調整。以下為訪談結果：

資訊、顯示方面

- 我不知道在玩什麼，不瞭解牌子的意思，我沒有辦法馬上了解（長輩 A）
- 遊戲中的內容感覺跟我們的傳統不一樣，有點陌生，和我們的文化沒有關聯（長輩 B）
- 不懂卡牌的意思，不知道怎麼玩，有點難（長輩 D）
- 還要簡單一點，我都跟不上（長輩 B）
- 你們講得很清楚，我可以了解遊戲規則，但有的問題有點難，都猜不出來（長輩 C）

材質方面

- 只有一種顏色很單調（長輩 C）
- 前面的圖很可愛，我很喜歡，但要清楚一點（長輩 B）
- 這個卡片材質太薄，容易壞掉，而且太滑，我們拿著不方便（長輩 D）
- 印刷在上面的字和圖案不夠清晰（長輩 A）

操作使用方面

- 我希望可以增加動作，像是比手畫腳。如果下次要來的話，可以增加點動作，我們比較喜歡（長輩 A）
- 可以用手部動作讓人去猜，看到牌子，然後做動作（長輩 C）
- 我們這邊的老人家比較不認識字，希望更簡單一點的、要有帶動作的，多一點互動（長輩 B）

從原住民高齡者的回應中，發現修改後的「我問你猜」無法提升興趣，問題牌不符合其生命經驗，希望可以增加互動。

4.3 第三款桌上遊戲設計

第三款修正的方向有三大項，第一為修改規則（玩法），第二為增加互動，卡牌設計簡單，符合原住民高齡者的日常生活。

4.3.1 桌上遊戲設計形式

卡牌名為「守護之手」，以原住民高齡者的日常生活分為四大類型卡牌，包含分別代表原住民、高齡長照、動作、親朋好友，每一種類型有四種顏色，一種顏色有 16 張，共有 64 張卡牌，能讓長輩能一目了然，立即能了解卡牌的意思。規則上，為提升互動率，讓長輩不用等待，因此規則最多 5 個人玩。在玩法規則上，大家坐成圓形，桌子中間有一副卡牌，每個人輪流抽 1 張牌，並放於自己的身前桌上，桌上有若出現相同兩個顏色的卡牌，雙方就要進行 1 個回應的回合，回答對手卡牌

中的答案，先回答這可以拿走對方的卡牌，例如出現藍色動作牌，就要做出動作牌中的動作。拿到牌最多的人就是贏家。第三次修正後的桌上遊戲卡牌如圖 3。



圖 3. 第三款桌上遊戲卡牌

4.3.2 第三款桌上遊戲測試

研究團隊至文化健康站邀請文化健康站，邀請 8 位原住民高齡者分為兩組試玩「守護之手」，一組 5 人，每一組試玩時長為 1 小時。試玩後，進行訪談。其中有 3 位原住民高齡者願意接受訪談，討論過程中使用手機錄音以便後續紀錄與分析。其訪談結果如下：

資訊、顯示方面

- 很清楚，比較簡單了，一下子就能看懂，像是看到拍手，就馬上拍手（長輩 E）
- 圖很亮，字夠大，我們看得很清楚（長輩 G）
- 內容很簡單，有看懂，但有時候頭腦跟不上，哈哈，一時想不出來答案（長輩 F）

材質方面

- 卡片的大小可以，因為太小，我們不好拿（長輩 E）
- 不會不反光，看得很清楚，顏色也很鮮豔，字和圖案很清晰（長輩 F）

操作使用方面

- 這個遊戲的很簡單，很快就學會了（長輩 E）
- 變得比較有趣，不會很無聊，但我們的動作很慢，需要時間去想答案是什麼（長輩 F）
- 第一次玩就沒有問題，要搶答，有增加一點緊張的感覺（長輩 G）

5. 結論與建議

5.1 結論

桌上遊戲對於高齡者具有不少的益處，桌上遊戲可以做為高齡者的生活休閒，但由於高齡者的狀況不同，在遊玩桌上遊戲的情況亦有不同，所以需要針對高齡者的文化、生命經驗與老化不同，注重許多細節的安排，才不會產生反效果，其細節分述如下。

- **文化元素設計：**原住民高齡者的生命經驗深受文化傳統影響，遊戲應融入他們熟悉的文化符號（如部落圖騰、傳統手工藝等），增加認同感與參與意願；
- **遊戲難度：**設計遊戲時需考慮高齡者的認知能力與反應速度，避免過於複雜的規則或需要快速反應的遊戲，應著重於簡單易懂但具有趣味性的玩法；
- **視覺輔助：**高齡者可能有視力衰退問題，遊戲中的字體、圖案應採用大字體、高對比色設計，確保他們能清楚辨識遊戲內容；
- **操作便利性：**考量到高齡者可能的手部靈活性降低，遊戲中的配件（如棋子、卡片等）應設計為方便抓取、重量適中，避免手部負擔；
- **社交互動的設計：**高齡者喜歡社交，遊戲可以設計成合作型或互動型玩法，促進他們之間的溝通與情感交流，避免競爭帶來的負面情緒；
- **分組平衡：**為避免因身心能力差異導致挫敗感，分組時應考慮參與者的能力差異，設計有趣但公平的競賽機制；
- **情緒與心理支持：**遊戲中應設計多種成功機會，如小任務完成後即可獲得獎勵，增加高齡者的自信心與成就感，避免因失敗而產生挫折感；
- **故事情節的共鳴：**遊戲可融入與高齡者生活相關的故事或問題情境，激發他們的共鳴感與參與熱情；
- **遊戲時間與節奏：**高齡者的注意力容易分散，遊戲時間應控制在 30 分鐘到 1 小時之間，避免過於冗長的流程；
- **休息與調整：**遊戲過程中應設計適當的休息時間，讓高齡者能在活動之餘調整狀態，維持良好的參與感；
- **安全與健康考量：**遊戲場所應確保安全，例如光線充足、座椅舒適、桌面高度適中，避免高齡者因環境不適而受傷或不適。

透過以上細節的周全安排，可以有效提升高齡者參與桌上遊戲的樂趣，並避免可能的負面影響。

而本研究設計適合為原住民高齡者設計的桌上遊戲，以滿足其休閒娛樂，促進身心健康和社會參與。而桌上遊戲對高齡者來說能提升生活品質及增加休閒娛樂與社交，進一步可以改善人際關係。而本研究透過了解原住民文化和生活方式，結合現代遊戲設計理念，從觀察、測試、發掘、探究中設計了一套適合原住民高齡者參與的桌上遊戲。本研究得出以下結論。

- **桌上遊戲對原住民高齡者的重要性：**透過桌上遊戲，原住民高齡者可以增加社交互動、促進思考，提高身心健康水平，同時保持活躍的生活態度；
- **桌上遊戲設計需考慮文化特色：**原住民高齡者對於傳統文化和生活方式有著深厚的情感，因此在設計桌上遊戲時應充分考慮其文化特色，融入相應的元素，以增加遊戲的吸引力和可玩性；
- **桌上遊戲對社區互動的促進：**適當的桌上遊戲活動可以促進原住民高齡者的互動性，營造融洽和諧的社區氛圍，提升社區成員的生活品質和幸福感。

整體而言，在本研究中，設計適合原住民高齡者的桌上遊戲，並觀察其對高齡者的身心健康與社會參與的影響。透過文獻探討與實地研究，本研究發現一些與既有文獻相符的觀點，以下進行說明。

遊戲難度與高齡者能力

已有研究指出，桌遊的規則設計需簡單明瞭，並考量高齡者的認知能力與反應速度。遊戲若過於複雜，可能會降低高齡者的參與意願，甚至產生挫敗感。本研究與文獻一致，發現簡單易懂的遊戲規則更適合原住民高齡者。然而，研究進一步指出，某些高齡者偏好具有挑戰性的策略型遊戲，尤其是在其認知功能良好的情況下。這顯示高齡者的遊戲需求並非完全一致，應採分層設計策略，以滿足不同能力層級的參與者。

遊戲視覺與操作輔助

根據相關研究，高齡者因視力和手部靈活度的退化，需要遊戲配件設計成高對比色、大字體及易於抓握的形狀，以降低使用障礙。本研究結果與文獻觀點一致，確認高齡者對於視覺與操作輔助的需求。然而，本研究進一步強調，原住民高齡者特別偏好使用天然材料製作的配件（如木製或竹製），這類材質不僅符合他們的文化習慣，也增強了遊戲的真實感與親近感。

社交互動與心理支持

社交型桌遊被認為能促進高齡者之間的溝通與情感交流。此外，適當的遊戲設計能增加高齡者的自信心與成就感，降低孤獨感與挫折感。本研究結果支持文獻論點，並強調合作型遊戲更能促進原住民高齡者之間的互助與團結。此外小獎勵機制對提升原住民高齡者的參與感和遊戲熱情尤為有效，但需注意獎勵形式應簡單、符合文化背景，避免過於物質化的獎勵導致不必要的競爭或爭議。

遊戲時間與節奏

大多數文獻建議，高齡者的桌遊活動時間應控制在 30 至 60 分鐘，以維持他們的專注力與參與感。本研究發現與文獻一致，指出過長的遊戲時間會導致原住民高齡者疲憊，降低參與意願。此外，本研究觀察到，遊戲過程中若能設置多個短暫休息時間，能有效幫助高齡者保持活力與專注力，這點在文獻中較少被強調。

本研究與相關文獻在桌遊設計的重要論點上大致相符，但本研究更進一步細化了文化符號融入、視覺輔助、合作型遊戲設計等方面的發現。未來研究可整合文獻與本研究的成果，進一步發展出更具文化敏感性且適應多元需求的高齡者桌上遊戲。

5.2 建議

持續開發符合需求的桌上遊戲：未來可以根據原住民高齡者的實際需求和反饋意見，持續開發和改進適合他們的桌上遊戲，包括增加文化元素、提升遊戲趣味性等。此外，組織桌上遊戲活動，邀請原住民高齡者參與，可以通過文化健康站、部落大學等途徑進行推廣，讓更多的人受益於這些活動，並進一步探索不同族群、地區及性別高齡者的需求。而針對社區志願者和文化健康站的工作人員進行桌上遊戲的培訓和指導，提升他們的遊戲的認識和帶領能力，確保遊戲活動的順利進行和參與者的滿意度，並在不同的社會與文化環境中進行推廣，檢視遊戲的適應性與效益。同時深化遊戲文化內涵，可以加強與原住民文化專家的合作，提升遊戲的文化豐富性。透過以上建議，未來研究可更加全面地了解桌上遊戲對原住民高齡者的影響，並進一步提升遊戲的實用價值與推廣效益。

整體來說，桌上遊戲作為一種娛樂和社交活動形式，對原住民高齡者的休閒娛樂、身心健康和社會參與具有重要的意義和價值。本研究期待通過持續努力和創新，能夠為原住民高齡者提供更多、更好的娛樂選擇，促進他們的身心健康和社會參與。

5.3 研究限制

本研究為初探性研究，旨在設計適合原住民高齡者的桌上遊戲，並探討其對高齡者身心健康與社會參與的潛在影響。然而，研究過程中仍存在一些限制，這些限制可作為未來研究的重要參考。

研究樣本的侷限性

本研究參與者主要來自某一特定文化健康站與社區，樣本規模較小，且以女性原住民高齡者為主，缺乏男性高齡者的參與，樣本代表性不足。未來建議擴大樣本規模，並納入不同性別、年齡層及地區的原住民高齡者，提升研究的普適性與結果的廣泛適用性。

桌上遊戲設計的局限

本研究設計的桌上遊戲雖融合部分原住民文化元素，但因時間與資源限制，尚未充分涵蓋不同族群的文化特色。建議未來研究針對不同原住民族群設計更具針對性的遊戲，並邀請族群代表共同參與設計過程，以確保文化元素的準確性與豐富性。

研究方法的侷限

本研究主要採用行動研究，以質性研究為主，未納入量化數據以驗證遊戲對高齡者身心健康與社會參與的具體成效。未來可結合量化方法，如使用問卷調查、心理量表或生理指標，深入探討桌上遊戲對高齡者健康的具體影響，增加研究的科學性與嚴謹性。

時間範圍的限制

研究進行的時間較短，未能觀察桌上遊戲對高齡者長期影響，如對其認知能力、社交技能及心理健康的持續效益。建議未來進行長期追蹤研究，觀察不同遊戲設計在長期使用中的成效，並記錄參與者的變化。

社會支持的影響

本研究中的桌上遊戲活動主要由文化健康站支持，參與者可能因社會支持環境較為友善而表現出較高的參與意願與滿意度，這可能導致結果的偏差。未來可在不同社會支持環境中測試遊戲效果，了解文化健康站之外的推廣可能性與挑戰。

參考資料

1. Botha, E., & Dunn, M. (2009). A board game as gestalt assessment tool for the child in middle childhood years. *South African Journal of Psychology*, 39(2), 253-262.
2. Burggraf, V. & Stanley, M. (1989). *Nursing the Elderly: A Care Plan Approach*. Philadelphia: J. B. Lippincott.
3. Dartigues, J. F., Foubert-Samier, A., Le Goff, M., Viltard, M., Amieva, H., Orgogozo, J. M., & Helmer, C. (2013). Playing board games, cognitive decline and dementia: A French population-based cohort study. *BMJ open*, 3(8), e002998.
4. Gros, B. (2007). Digital games in education: The design of game-based learning environment. *Journal of Research on Technology in Education*, 40 (1), 23-38.
5. Leboe, J. P., & Ansons, T. L. (2006). On misattributing good remembering to a happy past: An investigation into the cognitive roots of nostalgia. *Emotion*, 6(4), 596-610.
6. Lee, H. L. J. (2016). SMAR Ties: Using a board game in the English classroom for edutainment and assessment. *Malaysian Journal of ELT Research*, 8(1), 1-35.
7. Rahman, A. A., Sahrir, M. S., Zainuddin, N., & Khafidz, H. A. (2018). An evaluation of Global Zakat Game (GZG) as edutainment board game in enhancing Zakat education in Malaysia. *Educational Research and Reviews*, 13(5), 166 - 172.
8. Oppenheim-Leaf, M. L., Leaf, J. B., & Call, N. A. (2012). Teaching board games to two children with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 24(4), 347-358.

9. 方玉貞、廖淑娟(2021)。文化健康站與原住民在地老化：以南投縣信義鄉布農族人為例。台灣健康照顧研究學刊，24，16-44。
10. 李新民、李宜蓁、鄭博真(2017)。桌上遊戲代間方案對老人正向老化與代間溝通的影響。華醫學報，46，164-187。
11. 李偲詩(2021)。高齡者桌上遊戲設計重點之研究。南臺科技大學視覺傳達設計系碩士班碩士論文。
12. 林展立(2017)。教育型桌遊的設計循環模式探究。中等教育，68(2)，29-42。
13. 吳幸玲(2003)。兒童遊戲與發展。台北：揚智文化。
14. 吳承翰(2011)。桌上遊戲參與型態對人際溝通改善之研究—以臺北地區桌上遊專賣店顧客為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
15. 洪子晴(2019)。以邵族神話傳說轉化於桌上遊戲之設計創作。國立臺中科技大學碩士論文。
16. 洪宏、姚卿騰(2018)。文化傳承對老人成功老化之研究—以布農族文史工作者為例。福祉科技與服務管理學刊，6(4)，417-433。
17. 許俊才、林宏陽、王仕圖(2018)。撥開雲霧—初探屏東縣原住民族老人生活概況與福利需求分析。台灣社區工作與社區研究學刊，8(1)，35-84。
18. 陳玟環(2024)。原住民休閒文化、休閒生活型態與生活品質影響之研究。南開科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
19. 張俊一(2008)。老年人運動休閒互動建構的社會意義。體育學報，41(4)，105-117。
20. 張俊一、許建民(2012)。休閒意義與個人需求。休閒與社會研究，6，87-96。
21. 楊秋燕、陳明珣、沈金蘭、郭俊巖(2017)。以遊會友桌遊處遇團體研究—南區老人之家為例。社會發展研究學刊，19，78-111。
22. 趙增偉(2018)。如何利用桌上型遊戲的特點，保存台灣原住民文化？資料檢索日期：2024.09.20。網址：<https://www.limedia.tw/edu/351/>
23. 國家發展委員會(2016)。中華民國人口推計(105至150年)。資料檢索日期：2024.03.15。網址：https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=84223C65B6F94D72
24. 劉育忠(2015)。淺談桌遊學習的療癒功能—找回世界的童心。慧炬雜誌，595，20-23。
25. 劉蕙翎(2018)。高齡者對於不同桌遊類型課程之看法與滿意度研究。休閒產業與健康促進學術研討會，5-14。
26. 蔡婉甄(2019)。桌上遊戲對機構高齡者正向情緒及休閒參與之研究。福祉科技與服務管理學刊，7(1)，1-15。
27. 許于仁、楊美娟(2016)。運用數位化桌遊探討理性情緒信念、同理心與情緒決策風格之關係。教育傳播與科技研究，115，59-72。
28. 蔡佳玲(2013)。應用 van Hiele 幾何思考層次理論於國小平面幾何圖形概念桌上遊戲開發之研究。國立臺北教育大學數位科技設計學碩士論文。
29. 黃富順(1997)。高齡學習者的心理特性。中華民國社區教育學會(主編)，老人的社區經與教育參與，頁119-132。臺北市：師大書苑。
30. 林麗惠(2009)。高齡教育創新途徑之研究。師友月刊，509，8-12。

31. 蔡婉甄、鄭淑子、呂以榮、戴宏達(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。福祉科技與服務管理學刊，7(1)，1-15。
32. 陳嬾羽、劉玉玲 (2016)。中高齡學生學習需求及課程滿意度之研究—以台中市長青學院學生為例。福祉科技與服務管理學刊，4(2)，231-232。



A Preliminary Exploration of Tabletop Game Design for Indigenous Elderly

*Hong, H. , Ruan Bo Xun

Bachelor Program of Senior Health Promotion and Care Management for Indigenous People,
National Changhua University of Education, Changhua

Abstract

As the era of an aging society approaches, the social and health issues faced by the elderly are becoming increasingly prominent. Due to the gradual decline in physiological functions, many elderly individuals are unwilling or afraid to leave their homes, directly impacting their social lives. To help delay the aging process, Taiwan has designed various games for the elderly, among which "tabletop games" have become a popular option in recent years. The application of tabletop games among elderly people in the community is gaining attention. This study aims to design suitable tabletop games for indigenous elderly individuals to promote their physical and mental health as well as social activities. Based on indigenous culture and long-term care knowledge, the first tabletop game was designed and tested by 10 indigenous university students. Through evaluation forms and focus group discussions, the concepts and rules were revised, leading to the development of the second version of the game. Subsequently, this study tested the second game with 4 indigenous elderly individuals. After interviews and further modifications, the third version of the game was created. Finally, the third game was tested with 3 indigenous elderly individuals, and after interviews, a final tabletop game called "Guardian Hand" was designed. "Guardian Hand" incorporates commonly used indigenous languages, long-term care knowledge, and interactive elements to ensure that indigenous elderly individuals do not feel a sense of distance from the game. The issue of leisure games for indigenous elderly people deserves more research resources from the government, industry, and academia, ensuring that every elderly person can live a joyful and fulfilling life.

Keywords: Elderly Indigenous People, Tabletop Games, Game Design