

激活腦力健康GO-玩出健康超齡力



黃子明 主講

遊戲力社會企業執行長暨總講師
國立高雄師範大學成人教育博士候選人



黃子明 老師

【學歷】國立高雄師範大學教育學院成人教育所博士候選人、國立高雄師範大學教育學院事業經營學系碩士

【現職】遊戲力社會企業執行長暨總講師

【專長】桌遊課程與產品設計、社會企業商業模式與創新、地方創生策略發展、健康促進與玩興休閒方案設計、設計思考與服務設計

【經歷】

- 教育部大專院校講師（講字第149382號，REG.NO149382）、勞動部勞動力發展署產業人才投資計畫桌遊課程講師、教育部高東屏區域教學資源中心教學增能計畫講師、青年署永續議題活動桌遊講師、行政院南區青創基地諮詢顧問、衛福部預防及延緩失能方案講師、數位桌遊裝置發明人與專利權人、台灣創新技術博覽會銅牌獎桌遊發明人
- 議題教育桌遊設計作品與發行超過**50款**、桌遊教學超過**3000場次**、設計工作坊超過**200場次**、帶領各級學校（高中、國中、國小）教師研習與學生活動**超過200場**、桌遊環島公益社區銀髮長輩與志工培力教學超過**20000人次**

大學院校業師與講座

台灣大學、政治大學、高醫大學、成功大學、高雄師大、中山大學、中央大學、中正大學、高雄大學、台南大學、東海大學、台北健康護理大學、東吳大學、高雄餐旅大學、屏東大學、慈濟大學、義守大學、亞洲大學、高雄科大、台中科大、屏東科大、朝陽科大、樹德科大、南臺科大、嘉藥大學、正修科大、大仁科大、輔英科大、高苑科大、東方大學、吳鳳科大、大同大學、景文科大、中華科大、玄奘大學、修平科大、慈惠醫專、樹人醫專、敏惠醫專、一貫道天皇學院等校。

專題講座

中央部會：衛福部（全球健康論壇、衛生教育工作坊）、教育部（樂齡學習輔導團總團、北區、中南區、南區輔導團）、勞動部中彰投分署、勞動部雲嘉南分署、高屏屏東分署南區銀髮人才資源中心、嘉義市銀髮人才服務據點、交通部高公局高雄監理所、教育部（教育部國教署國民中小學課程推動工作課程與教學輔導組綜合活動領域輔導群、全國孝道中心）

縣市政府：台北市政府衛生局、高雄市政府(社會局、文化局、勞工局、衛生局、公務人力發展中心、少輔會)、台南市政府（社會局、文化局）、屏東縣（衛生局、社會局）、台東縣政府衛生局、嘉義市政府

醫療單位：台北榮總、高雄榮總、高雄榮總屏東分院、高醫醫院、長庚醫院、義大醫院、凱旋醫院、民生醫院、聖功醫院、屏東基督教醫院

民間單位：弘道基金會、聖功基金會、心路基金會、台灣基督長老教會、華山基金會、慈濟基金會、老吾老基金會、基督教芥菜種會、工研院、康健雜誌、高雄市志願服務中心、新竹縣志願服務中心、台灣公益CEO協會、中化銀髮、金車文教基金會、國泰金控、富邦金控等數十單位。

獎項榮譽

1. 112年申請高雄市經發局SBIR計畫審查通過之計畫主持人
2. 112年第五屆綠點子國際發明暨設計競賽青少年組鈦金獎指導教師
3. 111年申請經濟部推動中小企業城鄉創生轉型輔導計畫(SBTR)審查通過之計畫主持人
4. 110年度勞動部勞動力發展署世代合作提案競賽提案組獲選得獎
5. 國家衛生研究院『2020橘世代銀未來產業高峰會-熟齡好生活徵件活動』創新設計組榮獲銀獎
6. 高雄市社會局第十八屆企業團體志工金暉獎
7. 台灣服務科學學會第三屆高屏澎在地服務創新創意競賽自選組第三名
8. 政大GHF全球教育創新樞紐計畫-教育創業家工作坊，榮獲首獎「突破共善獎」與「志業行動獎」
9. 獲選2021 Meet Greater South高雄館參展團隊



桌上遊戲

- 桌上遊戲（Tabletop game）由於樣態多元，因此名稱眾多，
如：圖版遊戲（Board game）、德式桌遊（German-style board games）、
設計師桌遊（Designer board games）、骰牌遊戲（Tile-based games）等，
且尚無一致性的分類與定義。
- 舉凡：大富翁、撲克牌、象棋（棋藝）、骰子遊戲等，都算是桌遊的範疇。另外，隨著科技應用普及，近年來開始出現線上、線下虛實整合，應用虛擬實境或融合實境遊戲等複合型態。因此，桌遊已不全然是「不插電」的形式。



大富翁、撲克牌、象棋、圍棋等皆可稱之桌遊



你拿桌遊做什麼



玩 (休閒陪伴)

- 隨興
- 陪伴
- 人際互動等

教學 (模擬體驗)

- 教學目的
- 教學方法
- 教學成果
- 方案設計
- 學習效益等

訓練 (能力增能)

- 實施計畫
- 職能指標
- 訓練準則
- 評估量表等

引發動機

人際互動

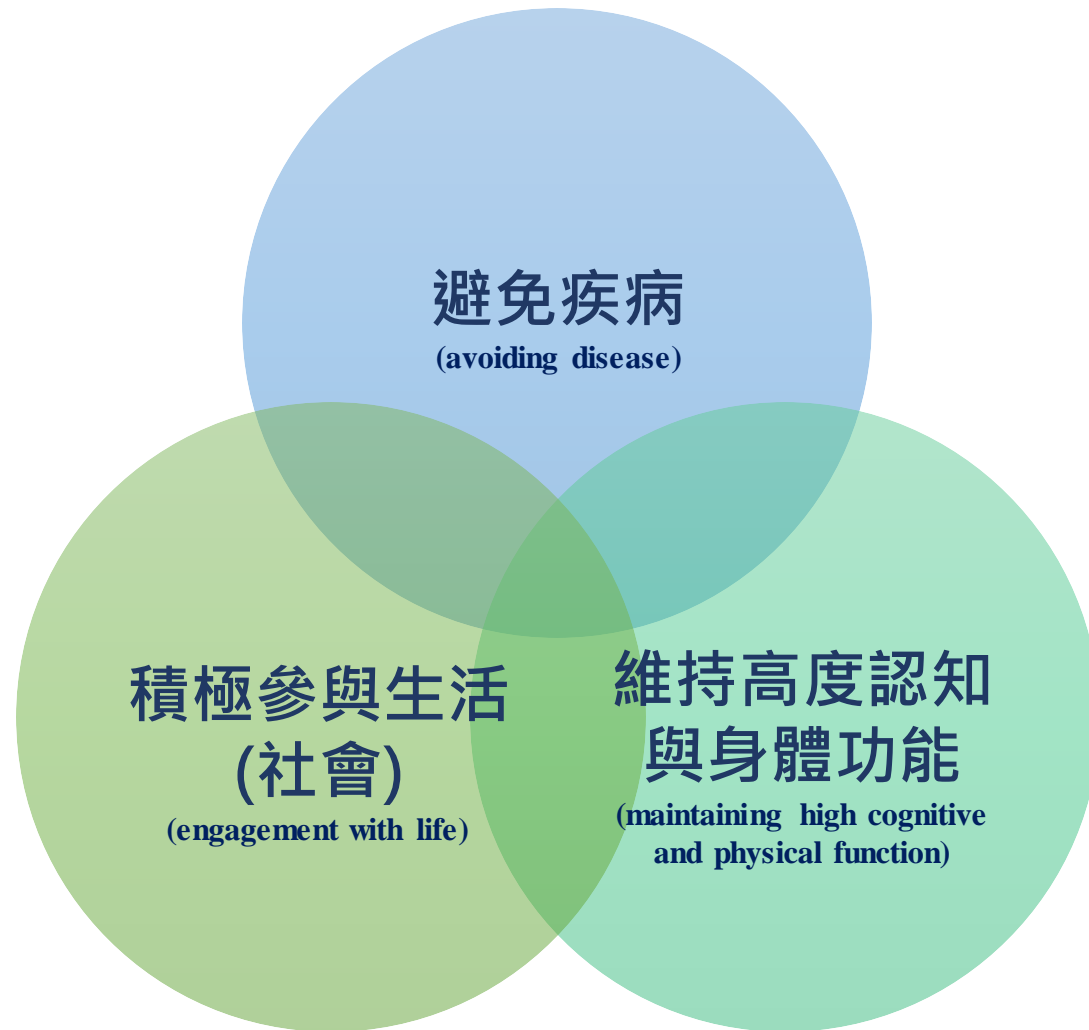
桌遊效益與要素

勝任感

控制感

成功老化要素

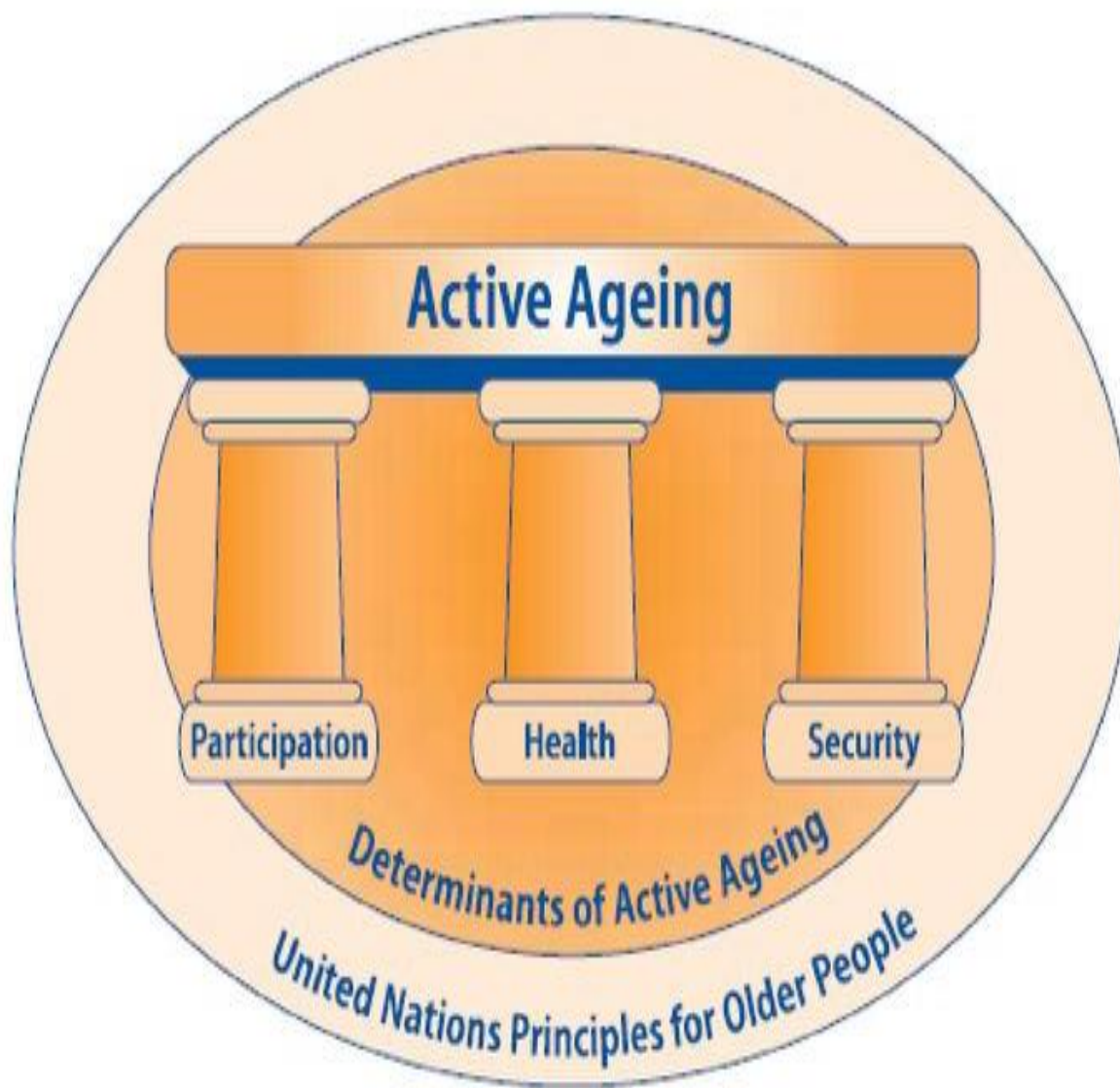
(Rowe & Kahn, 1997, 1998)



活躍老化

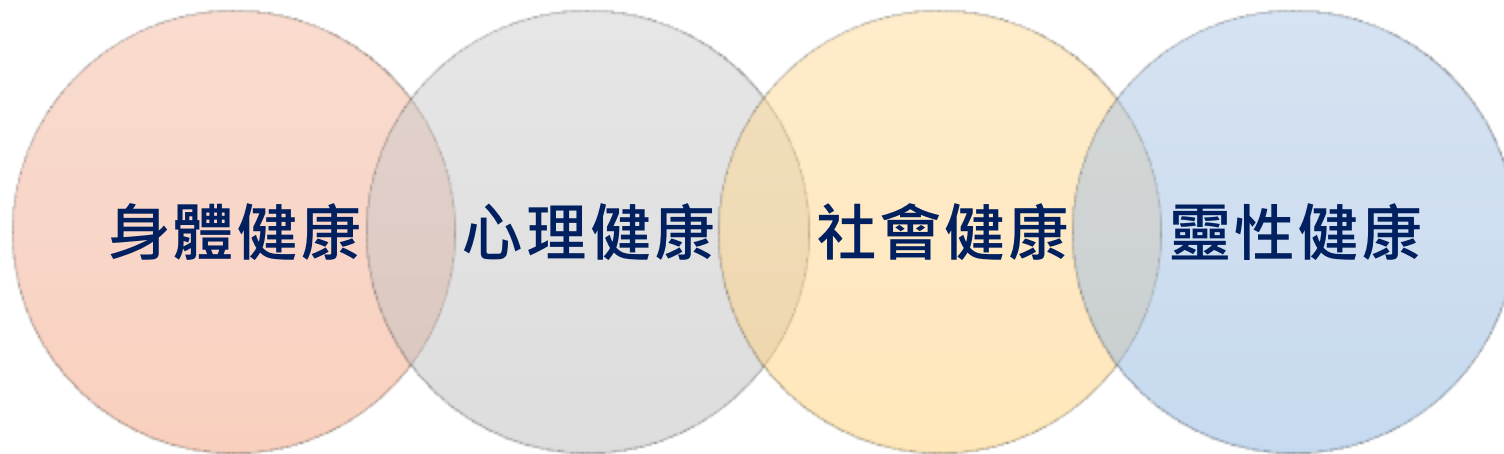
(Active ageing)

WHO (2002) 提出
身心健康、社會參與、安全保障



健康促進

- 健康促進包括衛生教育、環境、休閒、學習、社會參與、人際互動等。
- 1978年，Goodstadt提出達到健康促進的定義包含四大領域。





桌遊活動對於認知能力與 健康促進之影響



- **Yaakov Stern (2012) 探討老年人學習遊戲的能力，發現遊戲性可能會改善認知表現。**
- 美國醫學會雜誌 (JAMA) 2017年3月刊登「藉由分析APOE ϵ 4 基因探討晚年的心理刺激活動與輕度認知障礙的潛在聯繫」研究，**長達 4 年追蹤 1929 位 70 歲以上的長者發現，玩桌遊降低了 22% 罹患輕度認知障礙的可能性。**
- 法國波爾多大學公共衛生教授Jean Francois Dartigues，隨機選出3777名65歲以上的居民進行認知、憂鬱和臨床失智狀態的測量，**經過10年及20年後追蹤發現，有32%經常從事桌遊活動，在罹患失智症的風險上少了15%。**
- **Drew M. Altschul, Ian J. Deary (2019) 研究發現，從11歲到70歲，玩遊戲與相對的認知下降相對較少，玩更多遊戲與減少終身認知功能下降。**
- **非藥物治療可延緩失智症患者的認知退化**、降低 BPSD 行為，並可訓練日常生活功能，常見的治療方法包括懷舊治療、音樂治療、認知行為治療及芳香療法等，以及近幾年出現的虛擬實境(virtual reality)介入訓練及遊戲治療(林幼昉、何、張、劉、林，2016;Fang, Ye, Huangfu, & Calimag, 2017; Zheng, Chen, & Yu, 2017)。**其中，桌遊課程越來越受重視。**

高齡認知訓練與健康促進

Aging ABC模式

(黃子明,2020)



Aging ABC方案的核心內容

(黃子明,2020)

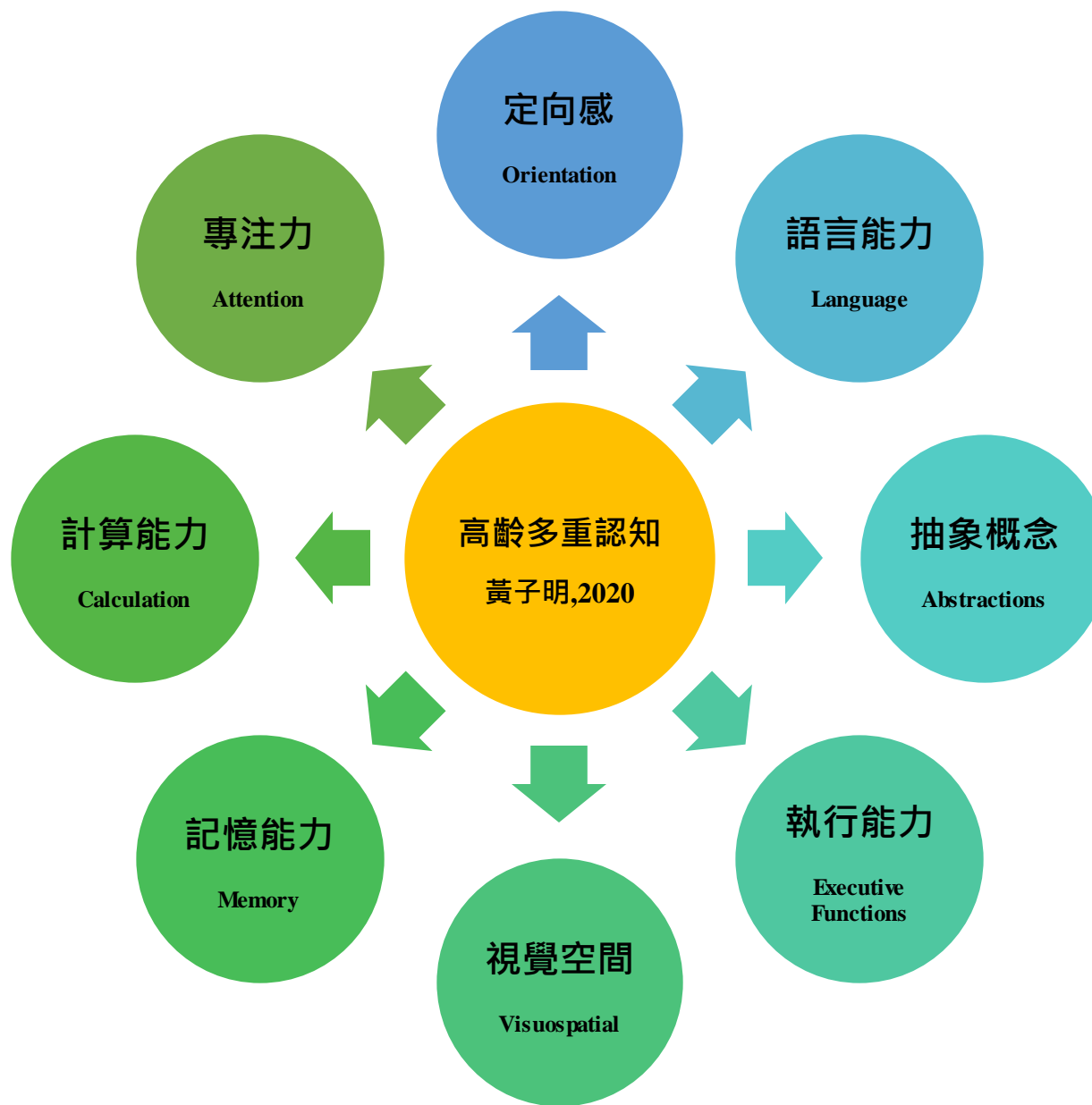
A : activeness (身體活動) | B : belief (強化信念) | C : cognition (認知訓練)

目的：以全人健康模式(wellness model)整合認知、態度、行為三面向，以及考量社區資源與參與動機，提供身體活動、認知動腦訓練與人際互動為課程內容，讓高齡者能達到健康老化。

目標：設計適用於銀髮族簡易可行之桌遊課程內容，作為民眾身體活動使用。定期帶領民眾活動，確保身體活動量，漸進促進民眾健康體適能。藉由身體活動提升民眾運動健康，認知態度、社交行為。

課程：採取ALL IN ONE，將身體活動、強化信念、認知訓練與人際互動應有的諸要素皆包含在內。

Aging ABC



認知訓練 PoV (Point-of-View madlib)

我們的活動，

主要是協助 WHO（人物誌），

HOW 應用桌遊的玩法（機制），

達成訓練記憶能力。

認知訓練與健康促進桌遊之帶領建議



- 說明課程目的與學習意涵



- 桌遊主題**情境**與**勝利條件**



- 簡介桌遊配件並完成設置



- 盡可能以「**條列式**」說明桌遊操作步驟

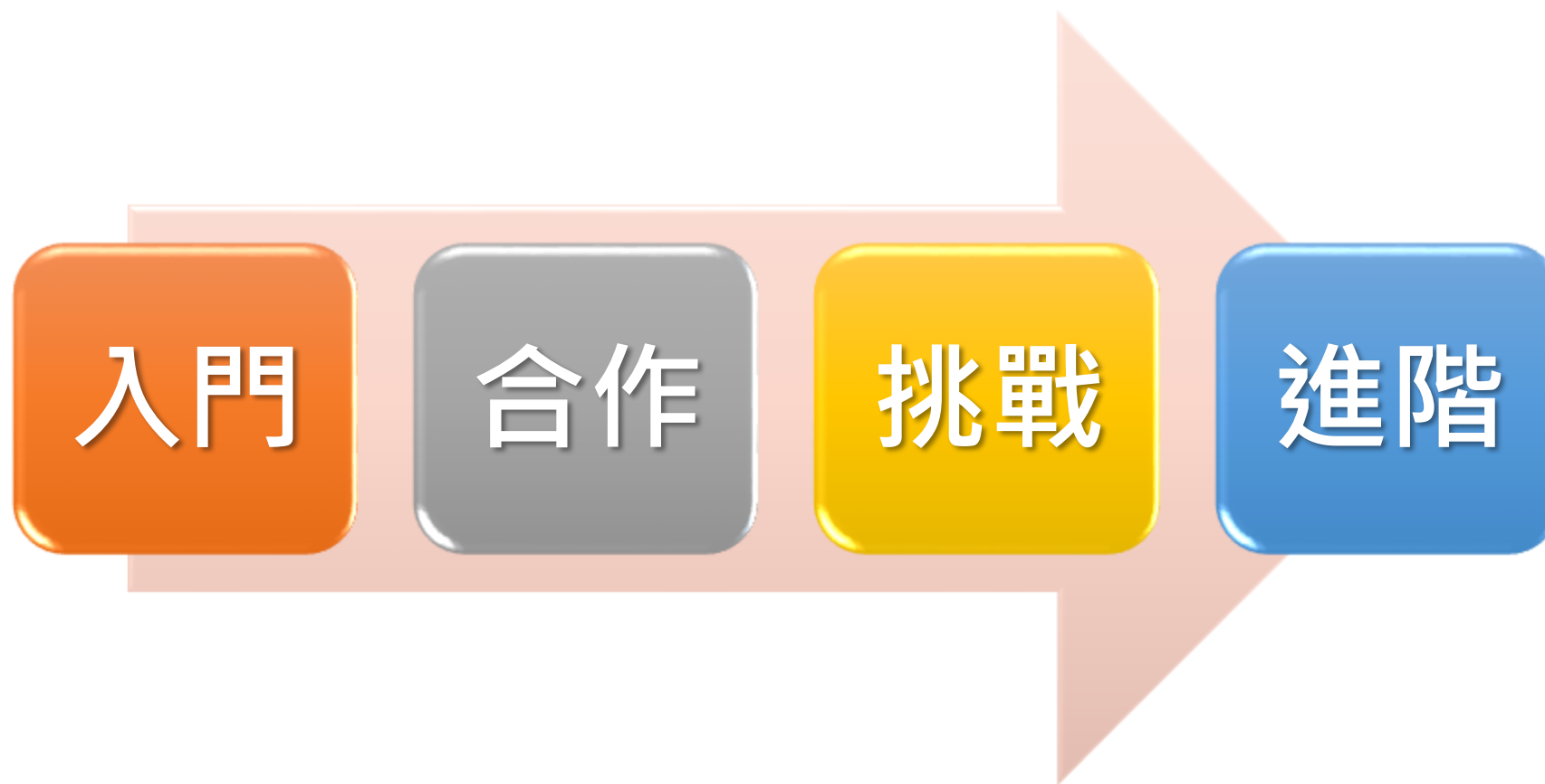


- 以**循序漸進**方式挑戰不同難易度之玩法



- **分享並鼓勵學員在活動中的表現**，並邀請學員分享與反饋

桌遊操作設計



「思想起」教學策略運用

1. 【思】 思考與回憶，以故事情境觸發學員的生活記憶。
《方法》說故事、新聞、照片、影片與生活話題等。
2. 【想】 想像與討論，引導學員回答、分享或說出內省與感受。
《方法》訪問、有獎徵答、團體競賽等。
3. 【起】 一起進行遊戲，創造快樂與成就感。

THANK YOU

