

國立臺灣師範大學教育學院人類發展與家庭學系

碩士論文

Department of Human Development and Family Studies

College of Education

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

促進青少年階段親子關係桌遊研發之行動研究

-以「問問祕境」桌遊為例

Action Research on Promotion of
Parent-Child relationship in Adolescence Board Game Design
— “Questions about Us” as an Example

黃珮甄

Huang, Pei-Chen

指導教授：魏秀珍 博士

Advisor: Wei, Hsiu-Chen, Ph.D.

中華民國 111 年 2 月

January 2022

謝誌

論文之路遙遙，終於走到最後！覺得自己很幸運，能把與夥伴一起開發的桌遊撰寫成論文，不但認真且有系統的整理歷程，也在過程一再的看到它的價值與意義。

非常幸運也很感謝這一路上有秀珍老師，從大學開始就不斷鼓勵我們創新與挑戰，當我們決定開發桌遊時也給了滿滿的支持與肯定，更不用說當我想以「問問祕境」桌遊開發作為論文時，雖然過往沒有太多範本可以參考，老師仍鼓勵我、支持我，並願意陪伴、帶領我一起完成。過程中，老師很願意傾聽我的想法，並協助我整理混亂的思緒與不純熟書寫。而今，我們也終於順利的完成這樣的不容易但有意義的任務。

感謝我兩位口試委員于仁老師與明芬老師，在口試的過程中，總能快速的理解我的設計，並且點出我的盲點，給予我很務實的建議。第一次遇到于仁老師是在大學的一門課，老師帶領我們認識桌遊的開發，也點燃了我想要設計桌遊的火苗，沒想到幾年後可以在文獻探討時，再次拜讀老師的文章，牽起與老師的緣份！與明芬老師的緣份從在學校實習開始，老師總是給予我很多教學上創新的回饋，以及清晰的邏輯思辨，在論文之路也都給予我支持、肯定，非常感謝老師一口答應擔任我的口委！

感謝一路上給予我支持、鼓勵與陪伴的家人、朋友們。謝謝季葦、子喬、芸慈、芷晴、子嫻、明真你們走在我前面，給予我很多方向與資源，讓我可以走得更快，在脫離研究所後仍來協助我的口試，給予我最大的支持與陪伴；世芄、淑媚、治豪總是聽著我們研究生的哀愁，協助我們跳脫；感謝恭與一路上的陪伴與肯定，盡可能地幫助我，除了老師、口委和我自己外，應該沒人能像你這樣，仔細的幫我看過一遍論文。感謝威廷、雅棻雖然在不同領域，但有你們作為範本，並輔助我的爛英文，讓我順利完成論文；感謝昭怡一口答應並幫我找到桌遊專家們進行焦點團體。

最後要感謝爸爸、媽媽和姊姊，容忍我的崩潰；還有所有體驗過「問問祕境」桌遊並給予回饋的大家，讓我低迷時仍能再次有前行的動力！也期許自己能帶著這樣的養分在家庭教育、家政教學中持續精進！

黃珮甄 謹誌 中華民國 111 年 2 月

摘要

本研究旨在開發能促進青少年階段親子關係之桌遊－「問問祕境」，並評鑑本桌遊之有效性。由於青少年階段的家庭，親、子雙方皆處於變動、不穩定的狀態，青少年面臨自我認同的階段，而中年父母則處於角色認定之時期。這樣的變動期，使得該階段的親子關係容易產生衝突與誤解。基於符號互動論作為研究之核心理論，且發現以桌遊作為於教學、教育媒材正為趨勢，期能在深入了解青少年階段親子特性與困境後，試以桌遊作為親子關係促進的新興媒材。

本研究採用行動研究法，依循 ISD 模式五階段：分析、設計、發展、實施以及評鑑，開發「問問祕境」桌遊。經歷三階段的修改與測試後，邀請桌遊專家進行焦點團體，並招募2對青少年階段親子進行體驗與回饋。透過質、量化的資料分析以評估「問問祕境」桌遊成效。主要研究成果如下：

- 一、「問問祕境」桌遊研發成果：（一）桌遊能有效增進青少年階段親子互動，親子關係加溫，進而促進個體發展、（二）融合理論成功彰顯桌遊之家庭教育價值，若要商業化的趣味層次可更精進、（三）以 ISD 模式作為桌遊研發基礎，能提供系統性且完整的研發歷程與依據。
- 二、「問問祕境」桌遊評估成效：（一）體驗「問問祕境」桌遊，能有效引發親子間正向互動與支持、（二）體驗「問問祕境」桌遊，能使親子間的信任與關係滿足度提升、（三）體驗「問問祕境」桌遊，有助於增進親子間想法與價值之交流、（四）以 MEEGA+模型作為評鑑之基礎，助於提供全面且完整的桌遊評鑑、（五）「問問祕境」桌遊適合作為青少年階段親子關係促進之媒介。

關鍵詞：桌遊、桌上型遊戲、親子關係、家庭教育、行動研究

英文摘要

This research aims to develop a board game named “Questions About Us”, which is designed to promote parent-adolescent relationship, and to evaluate the effectiveness of this board game. In a family where children are in the stage of adolescence, both parents and their adolescent children are in an unstable state. The adolescents are undergoing the stage of self-identification, while middle-aged parents are experiencing the stage of role identification. Such an transitional period makes the parent-adolescent relationship prone to conflicts and misunderstandings. Based on symbolic interactionism and given the trend of using board games as an educational medium, this research chooses board games as the target of inquiry after probing into the features and difficulties parents and their adolescent children are encountering.

Following the method of action research and the five stages of ISD model (analysis, design, development, implementation and evaluation), this research develops the board game “Questions About Us”. After three stages of testing and modification, board game experts were invited to focus group interviews, and 2 pairs of parents and their adolescent children were recruited to play the game and give feedback. Through qualitative and quantitative data analysis, the effectiveness of the board game is evaluated. The main results are as follows:

1. The product of developing “Questions About Us”: (1)Playing a board game can improve parent-adolescent interaction effectively, which thereby facilitates individual development; (2) Theoretical basis helps enhance the educational value of the board game, but interest still needs to be added to be commercialized; (3) Using ISD model to develop the board game can provide a systematic and complete process and basis of developing a board game.

2. Evaluation of “Questions about Us”: (1) Positive parent-adolescent interaction and support are effectively enhanced after playing the board game; (2) Level of trust and satisfaction in the parents and their children are enhanced after the experience of playing the board game; (3) Mutual understanding and communication between the parents and their child are fostered after the experience of playing the board game; (4) MEEGA+ Model is helpful in evaluating the board game; (5) The board game serves as a suitable medium for promoting parent-adolescent relationship.

Keywords: board game, parent-adolescent relationship, family education, action research



目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	6
第三節 名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 促進青少年階段親子關係之相關研究.....	9
第二節 理論基礎.....	21
第三節 桌遊設計與評鑑.....	31
第三章 研究方法與設計.....	47
第一節 研究架構與流程.....	47
第二節 研究對象.....	52
第三節 研究工具.....	53
第四節 進入研究現場與實施.....	60
第五節 資料處理與分析.....	62
第四章 研究發現與討論.....	65
第一節 一起認識「問問祕境」.....	65
第二節 攜手檢視「問問祕境」.....	97
第五章 研究結論與建議.....	123
第一節 研究結論.....	123
第二節 研究反思與建議.....	127
參考資料.....	132
中文文獻.....	132
英文文獻.....	140
附錄一、桌遊滿意度問卷與體驗回饋表「家長版」.....	143
附錄二、桌遊滿意度問卷與體驗回饋表「子女版」.....	146
附錄三、體驗觀察紀錄表.....	149
附錄四、訪談大綱.....	152
附錄五、知情同意書.....	153
附錄六、教具時期之完整教案.....	154

表目次

表 1-1-1 家庭教育中心辦理青少年階段相關活動	3
表 2-1-1 青少年階段家庭教育的核心議題.....	16
表 2-3-1 桌遊分類面向.....	34
表 2-3-2 桌遊功能與特性.....	36
表 2-3-3 MEEGA +模型對應桌遊功能與特性.....	45
表 2-3-4 桌遊效能問卷與 MEEGA +模型之關聯.....	46
表 3-1-1 「問問祕境」桌遊發展與評鑑實施進度表.....	51
表 3-3-1 研究問題與工具對照表.....	59
表 3-5-1 研究編碼表.....	63
表 4-1-1 「問問祕境」桌遊發展三時期.....	75
表 4-1-2 「問問祕境」路線板塊牌卡設計.....	88
表 4-1-3 「問問祕境」桌遊測試滿意度.....	90
表 4-1-4 受訪桌遊專家基本資料.....	93
表 4-1-5 受訪家長基本資料.....	94
表 4-1-6 受訪青少年基本資料.....	94
表 4-1-7 「問問祕境」開發歷程困境與解決.....	96
表 4-2-1 「問問祕境」滿意度問卷回饋.....	104
表 4-2-2 「問問祕境」桌遊體驗感受之研究者自評.....	109
表 4-2-3 「問問祕境」親子關係問卷.....	112

圖目次

圖 1-1-1 臺灣近年桌遊相關碩博士論文篇數折線圖.....	4
圖 2-2-1 符號互動論架構圖.....	22
圖 2-2-2 周哈里窗.....	27
圖 2-2-3 周哈里窗概念運用與符號互動論關聯圖.....	29
圖 2-3-1 符號互動論觀點-桌遊與親子關係圖.....	40
圖 2-3-2 MEEGA+模型架構圖.....	43
圖 3-1-1 促進親子關係之桌遊發展研究歷程.....	48
圖 4-1-1 「問問祕境」桌遊.....	71
圖 4-1-2 基本牌卡.....	72
圖 4-1-3 路線板塊牌卡介紹.....	72
圖 4-1-4 關係寶藏卡介紹.....	73
圖 4-1-5 地圖紙.....	73
圖 4-1-6 骰子、白板、白板筆.....	73
圖 4-1-7 「問問祕境」桌遊遊戲設置.....	74
圖 4-1-8 教具時期-親子地圖示意圖.....	76
圖 4-1-9 初版桌遊時期-親子地圖 2.0 牌卡示意圖.....	81
圖 4-1-10 牌卡內容層次示意圖.....	85

第一章 緒論

本研究主要目的為開發以親子互動為主軸的桌遊－「問問祕境」，進而評鑑該桌遊對於青少年階段之親子關係的促進與影響。本章共分為三節，第一節說明「研究背景與動機」，第二節為「研究目的與問題」，第三節進行「名詞釋義」。

第一節 研究背景與動機

面對雙風暴危機的青少年階段親子，有沒有什麼好方法可以促進他們的關係？身為家庭教育工作者該怎麼帶領、引導他們開啟對話？研究者本身為家庭教育工作者，並具備家庭教育專業人員及中等教師資格，在現場帶領家庭教育的過程中，發現青少年與其家長的互動關係較為疏離，試圖想協助他們促進關係，但又常不知道該如何著手。對於青少年子女而言，他們常有「認為爸媽管很多」，或是「爸媽怎麼都不懂」的怨言；而家長則是反應出，很想親近孩子卻對於孩子的「叛逆期」感到不知所措。面對青少年階段親子關係的糾結與矛盾，我們可以如何協助他們重新開啟對話，並找到合宜的互動關係？

研究發現，青少年階段的親子正處於「風暴期遇上中年危機」的雙重變動階段，雙方各自面臨著自我認同及角色定位的處境，同時也對未來充滿不確定感（周玉慧、吳明燁、黃朗文，2010），這也使得青少年階段的親子除了容易產生衝突，更會在其中產生矛盾的情感與互動關係。

經常被稱為風暴期的青少年，是發展自我認同建立的關鍵時期，倘若沒有順利完成發展任務則可能會影響其未來，以致於處於自我混淆的危機（Elkind, 1970）。因著青春生理發展影響其心理變化，致使青少年有較多情緒起伏；一方面青少年的認知發展趨於成熟，內在則經歷變動及自我探索的歷程（Elkind, 1970; Lerner & Spanier, 1980）。此外，青少年階段也是開始向外建立關係網絡的時期，他們渴望與同儕有良好的互動關係，並且在互動過程中瞭解他人對自我的看法，進而建立自我認同；不過

青少年在與他人互動及自我價值重塑的過程中，容易會因為他人對自己的回饋與評價產生自我矛盾（黃俊豪、連廷嘉，2004；周麗端、何慧敏、魏秀珍、洪敏琬，2013）。

而面臨中年危機的父母在生理上開始退化，體力與健康都不如過往，然而處於中間世代的他們需同時照顧老年父母及青少年子女，在經濟、體力以及情感上都有多重壓力，這樣身兼多元角色的狀態，容易使其對於生活及未來產生困頓與迷惘（林梅香、徐秀渠，2004；周玉慧、黃朗文，2007；周玉慧等人，2010）。尤其在親職教養上，因著青少年階段親子間不同的發展需求，青少年極力想要建立獨立的自我，而父母則有照護管教的責任，使中年父母在「給予自由」及「管理控制」之間產生「父母難為」的現象（吳明燁，2016）。

鑑於上述青少年階段親子的發展特性與互動的挑戰，研究者試圖從理論中尋找可以因應雙方發展狀況並能促進互動關係的觀點，發現符號互動論的主張頗能加以運用。根據符號互動論的論述，指出「個體之間、個體與環境之間是透過符號交流而產生有系統的互動」（Dickinson & Leming, 1995; Wei, 2005; Ciabattari, 2017; 周麗端、吳明燁、唐先梅、李嫩娟，1999），也就是說透過互動、交流的過程，親子雙方得以了解對彼此的看法、建立共同的符號意涵，以能建立自我與確立角色定位（黃宗堅，2006）。故研究者擬運用符號互動論的觀點，構思能同時提升雙方各自的自我認同與角色定位的方法，進而增進青少年階段親子關係。

研究者搜尋過往針對青少年階段親子關係促進的研究，發現多以父母為主要討論對象，並且僅提供父母教養及與青少年子女互動的建議與方法（馬志潔，2004；蔡春美、翁麗芳、洪福財，2005；涂冠妤，2013；留佩萱，2018），較忽略青少年也具備回饋父母的「反向社會化」及「文化反哺」能力（林昭溶，2005a）。然而，從符號互動論的角度來說，親子關係應是互相回饋與交流的雙向關係，因此研究者認為青少年也應作為促進此階段親子關係的共同對象。

為瞭解青少年階段親子關係品質提升的作為，研究者整理臺灣主要辦理家庭教育活動的政府單位——各縣市之家庭教育中心，於2019年07月至2020年07月間所辦理與青少年階段家庭教育相關的活動（表1-1-1）。發現與上述所提之青少年階段親子關係促進的研究現象相近——以家長為主要對象的單向式規劃為主，關於子職實踐為主軸的活動則相對罕見。於辦理形式上，亦以講座等少互動交流的形式居多。

表 1-1-1

家庭教育中心辦理青少年階段相關活動

地區別	對象			活動類型			
	家長	青少年	親子	講座	工作坊	成長團體	共學活動
基隆市	●	●		●	●		
臺北市	●			●			
新北市			●	●			
桃園市	●			●			
新竹縣	●		●	●			●
苗栗縣	●	●		●		●	
嘉義縣	●		●	●			●
臺南市	●			●			
高雄市	●			●		●	
屏東縣	●	●	●	●	●	●	●
宜蘭縣	●	●			●		●
臺東縣	●	●	●	●		●	●
澎湖縣			●		●		●
總計	11	5	6	11	4	4	6

資料來源：各縣市家庭教育中心網頁

註：部分家庭教育中心網站無呈現相關活動，因此不列為統計

另外，檢視活動辦理中發現不乏有以青少年階段的親子共學及多元媒材運用的活動，如屏東縣辦理以桌遊為媒介，增進的親子互動的活動，這促使研究者思考，或許把關係促進變好玩，能開啟青少年階段親子對話的機會。研究者本身具有兩年的桌遊帶領經驗，於過往帶領桌遊的過程，可以發現在體驗桌遊的時候，不同年齡的參與者皆能投入其中，並與他人自然的產生互動，鑑於此，研究者認為桌遊或許能作為促進親子關係的媒材。

研究者近一步搜尋碩博士論文中，有關桌遊的研究趨勢。搜尋結果顯示，自 2012 年起開始有相關的研究議題，且研究數量逐年增長，2019 年至 2021 年皆超過 50 篇，其中 2021 更高達了 73 篇（圖 1-1-1），就研究主題來看，以應用於教學、教育上最多，其次則針對相關議題進行桌遊開發，反應出運用桌遊作為教學媒介的趨勢，並助於議題的推廣。

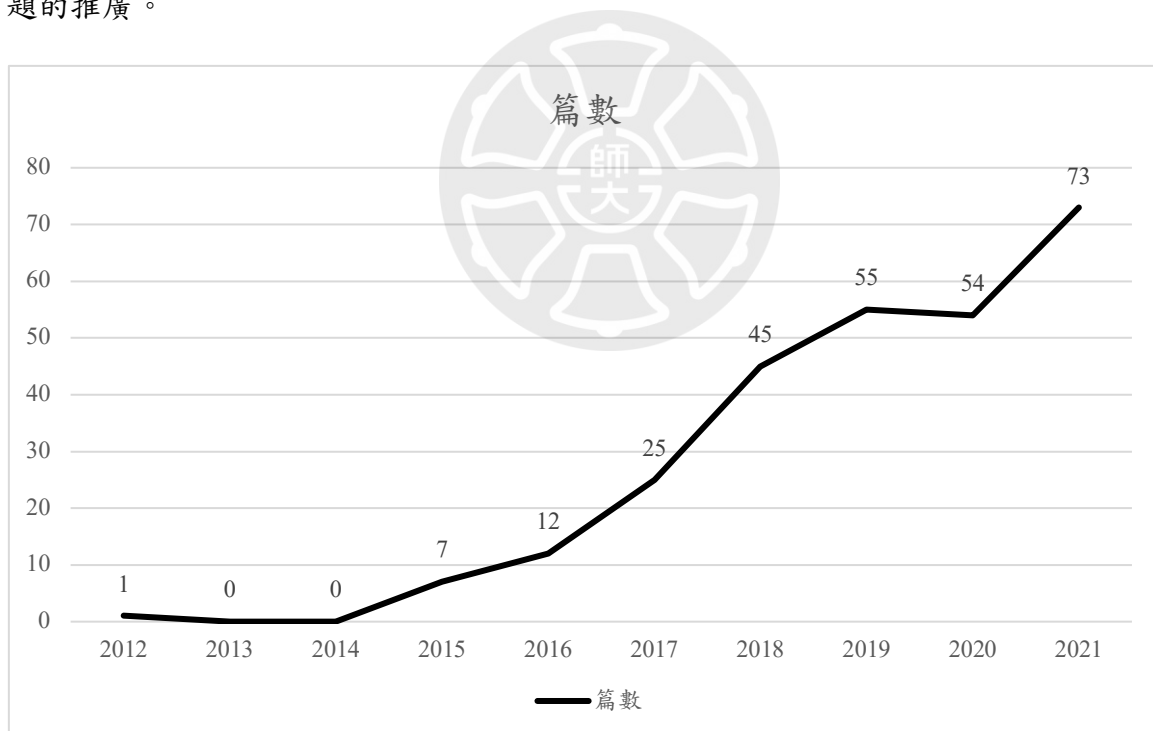


圖 1-1-1 臺灣近年桌遊相關碩博士論文篇數折線圖

資料來源：臺灣碩博士論文知識加值系統

然而桌遊有什麼功能及特性可以達到不同年齡共同互動，且過程中使參與者主動且開心的參與其中？這會是可以運用於親子關係促進的媒材嗎？由於桌遊主要功能與特色在於能適用於各年齡對象，在空間、時間上具有彈性，並能帶領參與者進入遊戲的情境，進而促進互動（陳介宇，2010；許于仁、楊美娟，2016a；陳容瑋、許育光，2016），因其功能特色使得桌遊能引發體驗者興趣、快速帶入情境、容易上手，也使之成為教學中重要的媒材。

而目前桌遊運用的領域與主題，以教育領域應用最多，其中又以學科應用為主，其次則運用在社會情緒能力相關面向，如促進人際關係與互動等（陳介宇、王沐嵐，2017）。在促進人際關係與互動的研究中有運用於親子關係的研究（吳崇榮，2015；許育光，2016；吳元凱，2019），其效果受肯定，不過相關研究以高風險家庭或是兒童為主，少有運用於青少年階段關係促進的研究，又以特殊家庭為主要研究對象（陳容瑋、許育光，2020），較缺乏一般青少年階段親子促進的桌遊設計與應用。

綜合上述，本研究關注對象為青少年階段的親與子，欲以有系統及理論基礎的方式開發以關係促進為主要目的的桌遊——「問問祕境」，結合學術的角度以強化應用之成效，以期能協助青少年階段親子找到合宜的互動關係，有效避免親子關係衝突，甚至促進互動品質，亦能提供相關教育工作者用於提升青少年親子關係的策略上。由於國中為青少年階段的開端，國中階段親子開始面對關係的轉變，對於親子關係改變最具可塑性及影響力，因此本研究選定國中階段的親子作為主要研究對象。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

本研究欲針對青少年階段之親、子開發促進彼此關係的桌遊——「問問祕境」，並評鑑本桌遊之有效性，故主要的研究目的如下：

- 一、研發促進親子關係之桌遊——「問問祕境」。
- 二、檢核「問問祕境」桌遊在遊戲性及促進青少年階段親子關係之成效。

貳、研究問題

根據研究目的，本研究之研究問題為：

- 一、研發促進親子關係桌遊——「問問祕境」的歷程為何？
 - 1-1. 「問問祕境」桌遊的開發及修正歷程為何？
 - 1-2. 開發「問問祕境」桌遊所遭遇的困難及因應為何？
- 二、親子關係促進桌遊——「問問祕境」之開發成效為何？
 - 2-1. 「問問祕境」桌遊於遊戲操作與遊戲體驗的成效為何？
 - 2-2. 體驗「問問祕境」桌遊對青少年階段親子關係的增進效果為何？

第三節 名詞釋義

壹、親子關係 (parent-children relationship)

周玉慧、吳齊殷 (2001) 定義親子關係是指父母與子女間平行雙向的互動關係，包含父母對子女的教養與情感表達等，以及子女對父母的關懷、責難等，而其親子關係的內涵包含「親子互動」與「親子情感」兩面向，親子互動為親子間的支持與衝突，親子情感則包含滿意度與信任；又周玉慧、吳明燁與黃朗文 (2010) 說明青少年階段親子關係類型會因親、子知覺感受與差異而影響。

本研究以青少年階段親子為探討對象，並以周玉慧、吳齊殷 (2001) 對於親子關係的定義與內涵為主，透過在遊戲中親子相互的回應結果為評定依據。

貳、桌遊 (board game)

根據陳介宇 (2010) 的定義，桌遊為桌上遊戲的簡稱，是指包含規則、遊戲配件、勝負條件說明等的遊戲；許榮哲與歐陽立中 (2016) 及許于仁、楊美娟、劉婉婷及張曉洋 (2016b) 進一步定義桌遊主要為能在桌面操作，並且不依賴電子設備的遊戲。本文所謂的桌遊，亦即可於桌面操作，並有完整遊戲規則、配件的非數位電子遊戲。

本研究即根據上述原則開發促進親子關係的桌遊—「問問祕境」。

參、行動研究 (action research)

依據潘淑滿 (2003) 之定義，行動研究是指在研究、行動及評估三歷程中，不斷循環修正之研究方法，多用於實務現場。本研究依循上述，作為親子關係促進開發之原則。



第二章 文獻探討

基於本文的研究目的，以下將分為三節進行相關概念之探討與論述。第一節透過「促進青少年階段親子關係之相關研究」以了解該階段的親子目前所遇到的困境及發展需求；第二節選取符號互動論作為「理論基礎」論述其運用在桌遊的設計依準；第三節續探討「桌遊設計與評鑑」，說明桌遊的功能與特性如何應用於親子關係層面，以及桌遊發展與評鑑的模式。

第一節 促進青少年階段親子關係之相關研究

青少年階段的親與子有其各自的發展任務及困境。因此本節旨由青少年階段親子特性與困境切入，強調親子關係對於親子雙方的影響；接著了解促進其關係互動的面向、方法現況，以利後續提供符應此階段需求的關係促進策略。

壹、青少年階段家庭的發展特性

根據 Duvall 所提之家庭生命週期階段與發展任務，青少年階段家庭的發展任務包含以下兩點：1.隨著青少年的成熟及獨立，親子關係應在「自由」與「責任」中取得平衡。2.為人父母需建立自己的興趣與生涯（黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹，2001）。此發展任務除了說明青少年與其父母有各自的發展任務外，也點出此階段親子關係處於不穩定、需平衡的狀態中。

一、青少年的發展特性

Erikson 的心理社會發展論（psychosocial developmental theory）說明青少年（約 12 至 18 歲）階段是建立自我的關鍵時期，因青少年生活重心由家庭轉為同儕，開始接觸大量且多樣的人際關係與角色任務，這樣的轉變使他們容易在自我認同和自我混淆間來回變動（Elkind, 1970）。Lerner 及 Spanier（1980）亦說明，青少年階段因體內產生新激素、性特徵開始出現使外觀產生改變，在生理劇烈變化下，也使其情緒處於不穩定的狀態。身心發展的劇烈變化下，促使青少年處於重新探索自我、角色定位的變動歷程，會更專注在自己身上以理解自己正在發生的變化。

Dickinson 與 Leming (1995) 則說明，相較於兒童時期，青少年階段的社會化多發生在學校中，透過與老師、同儕的互動來學習社會交流的規則和紀律，在這樣的狀態下，青少年會期望能受到同儕歡迎、能在同儕間獲得較強的影響力，同時也在與他人互動過程中建立自我。

然而，若社會、家長及老師在面對青少年不安且變動的狀態，沒有協助其釐清自我與關係，而期待其能自我成長，這反而會使得青少年的「自我」(self)發展受到阻礙。Lerner 和 Spanier (1980) 提及，社會、父母或老師會希望青少年開始選擇未來的定位、角色，忽略了青少年此刻正處於迷惘、探索階段，無法做出長期、未來的選擇，這反而又會強化父母對青少年的限制，卻也使得青少年更喜歡與同儕在一起，減少被禁止的不舒服感。而 Dickinson 及 Leming (1995) 說明——社會期望青少年可以「像成人一般的行事」，同時仍認定他們還是個孩子，面臨這樣的角色衝突，使青少年們感到迷惘與不知所措。若學校與家庭能共同協力，讓青少年們可以練習與學校和同儕進行合作，有助於青少年透過學習社會對他們的期望、探尋建構自我、實踐自我。

針對青少年階段自我的發展與認同，國內研究也強調相關發展現象，青少年因生理發展外觀的改變，進而影響其社交關係，甚至會產生心理焦慮的狀態，使得青少年在建立自我的歷程中，既想證明自我價值，又渴求他人的看法與肯定(黃俊豪、連廷嘉，2004；周麗端等人，2013)。足見「自我發展」是青少年階段很重要的課題，而建立自我發展的過程中，他們容易產生困頓、混亂、矛盾等負向感受，需要大量的與他人互動，從中探尋，才得以建立自我。

然而「自我」發展的內涵因文化差異而有所不同，陸洛和楊國樞(2005)比較中西方文化，說明西方文化建構出「獨立自主的自我」，強調個體分離性與獨立性，著重在個體內在的能力、特性、成就、需求與權利；反之華人文化下的自我為「互依包容的自我」，強調「自我」與他人是相互依賴的，重視個人對外互動的角色、地位、承諾、義務，以及對團體、環境的歸屬感與適應。

劉惠琴（2005）認為過往探究青少年的發展，多以西方的文化脈絡，因此提出在華人文化中「個體」沒有明確的「自我」疆界，往往有更深的「關係」牽絆，是一種「關係中的自我」，這會使得要學習獨立的青少年陷入複雜的親子情感關係中難以個體化。彰顯了華人文化中的青少年在發展自我時，更需要建立在好的關係中，當中又以親子關係的調整與經營為重。鑒於前述青少年在關係中發展自我的特性，本研究擬設計之桌遊即以活絡親子關係為目標。

二、中年父母的發展特性

有關青少年階段家庭階段的研究，多數將焦點放在青少年的發展，而忽略了青少年父母的發展任務及其所面臨的中年危機（周玉慧等人，2010）。

Erikson（1970）的心理社會發展論，說明中年階段發展任務是「愛心關懷與頹廢遲滯」，為工作與家庭發展的黃金時期，此階段看似趨於穩定，但同時也代表他們有更多重的角色身份需要擔任，不但是家中主要的生產力，也具有養育、關心子女的責任。Dickinson與Leming（1995）亦說明，中年階段是指「成年但尚未衰老，也尚未被孩子撫養者」，此階段是一個充滿愛與責任的時期。家庭經濟狀況達巔峰、開始規劃退休後的生活；家人關係中則期望能增加親密感，並促進與青少年子女的互動關係，而非重新建立新的關係或是做出重大的職業轉變。

不過此階段也有對應的可能危機，相近於青少年階段，會對於自我感到迷惘。中年父母意識到身體不如從前甚至出現一些疾病，體力漸被家中青少年超越，又有年邁父母需照顧；意識到還有許多夢想未實踐，但生命已經過半，沒辦法再實踐或是去完成，生活感到疲累無法參與喜歡的活動（Dickinson & Leming, 1995）。林梅香與徐秀琴（2004）說明「中年危機」為：中年階段健康狀況尚佳，開始有功能退化，但同時在心裡、社會角色產生變化，在這樣的狀態下需要有較好的自我調節，才能適應工作與生活的轉變。

周玉慧、黃朗文（2007）針對中年父母生活感受進行的研究，說明此階段父母生活感受包含了「憂心未來感」、「不滿現狀感」以及「親子代溝感」，反應了中年父母因子女長大，開始要面對自己的老後生活，重新規劃未來以及定位自己與子女之間的角色關係，倘若這三種生活感受越強烈，會使中年父母憂鬱程度越高。其中關於父母角色，中年父母在面對建立自我歷程的青少年子女及其工作停滯，容易產生角色矛盾與挑戰，進而需要重新確認自己為人父母的角色定位，倘若沒有處理好親子關係與工作責任，容易對未來感到無力（周玉慧等人，2010）。

李選、盧瑛琪、顏文娟與林淑琴（2004）進一步提出引發中年危機的因素，包含：身心發展變化的「生理因素」、穩定但失去創新與成就感的「工作因素」、父母角色轉變的「教養因素」以及與伴侶溝通互動的「關係失調」。其中「教養因素」是因為子女處於青少年階段，互動過程中容易產生衝突，進而對自己的父母角色、能力與價值皆產生懷疑。

中年父母在親職角色上也因為青少年子女轉變而有強烈的角色矛盾與衝突。吳明燁（2016）針對臺灣青少年父母教養提出「父母難為」，描繪出該階段的父母，既要提供子女各種資源的滿足，同時又得禁止子女們違規或實行不合時宜的事，而產生「回饋者」與「剝奪者」的角色矛盾。因著中年父母於教養所產生的角色矛盾，本研究將依據此特性作為桌遊設計的依據。

綜合上述，可以發現青少年階段的家庭，不論是青少年子女或是中年父母皆面臨對自我以及未來的不確定感，並且雙方對彼此有一定的影響。青少年自我的建立需要父母協助釐清，而中年父母則能透由重新確立親子間的角色定位，使其在工作與家庭中有好的平衡與未來想像。足見在青少年階段親子關係的品質及促進很重要，對於青少年及其中年父母的身心發展皆有一定的影響力，因此接下來將進一步瞭解青少年階段親子關係對青少年及中年父母的影響，並瞭解現行針對青少年階段親子關係促進的做法。

貳、青少年階段親子關係促進之相關研究

青少年階段親子關係從過往以父母為主要管教、保護孩子的角度（DiCanio, 1989），逐漸轉為親子雙向互動關係，孩子也有資源、能力可以反饋父母（林昭溶，2005a），然因親子雙方的互動關係對於各自發展有重要的影響，透由良好互動及策略，藉以提升親子互動關係，促進雙方發展任務的達成。

一、青少年階段親子關係之意涵

DiCanio（1989）對於親子關係的界定以血緣及法律上保障的父母及子女間的關係為主，為父母對子女的責任義務關係，包含撫養、管教及愛與關懷，以確保孩子的安全與福祉。父母對於子女有極大的權威，在任何時候子女需服從並尊重父母與長輩，這使得親子關係呈現較單向的「控制—順從」關係（林昭溶，2005a）。

黃春枝（1986）則提出親子關係是指父母與子女共同建構出的互動關係，親子間對彼此關係的知覺、態度影響雙方信任、情感交流與適應。周玉慧、吳齊殷（2001）亦說明親子關係並非父母單向對子女提供教養，也須重視孩子回饋的親子雙向互動，這包含父母對子女的教養態度、行為與情感表達，以及子女對父母的關懷、責難與情感展現。他們也說明了，親子關係的內涵包含過程中的「親子互動」與「親子情感」的結果展現，親子互動為親子間的支持與衝突，而親子情感則包含親子間的滿意度與信任感。

在「以子女為中心」的風氣下，使得親子互動關係漸趨平等，家長更重視子女的想法及選擇的權利，會透過與子女討論跟溝通，強調親子間的雙向互動（趙蕙鈴，2011）。其中青少年階段親子關係是從單向管教轉變成雙向互動的重要時機，青少年子女開始有能力提供新的資訊、新科技教學，不再是被動接收父母的資源提供，形成青少年子女對父母的「反向社會化」及「文化反哺」，這也改變親子間的互動關係與模式（林昭溶，2005a）。

因此，青少年階段的親子關係容易有矛盾的特性，同時包含解放（emancipation）與順從（conformity）的現象，「解放」是指青少年想透過擺脫父母的束縛以建立其自我與性格；而「順從」則是青少年將父母的價值觀、規範內化進而遵循。在這樣既想解放又喜歡順從的情況下，青少年多半會遵從父母的建議，但同時質疑與批評父母決策能力是過時的，這也都展現青少年想向父母宣示自己是獨立成熟的人，期望父母能改變管教方式（Dickinson & Leming, 1995）。在林惠雅（2014）針對青少年知覺父母教養行為、其服從義務性與服從管教相關研究也發現，青少年雖然不一定認同父母的管教行為，但多仍認為有義務服從父母的管教，也會實際服從了父母的管教。由於本研究對象為青少年階段親子，因此以下將以青少年階段親子雙向互動的關係特色為討論重點，並探討親子關係對青少年及中年父母的影響。

（一）親子關係對青少年的意義

青少年階段正是個體大量與外界互動的時期，相對兒童時期的關係建立，青少年的關係建立對象焦點由父母轉向同儕，與同儕相處的時間多於父母；不過此階段親子關係的影響力不亞於同儕互動，尤其對於青少年職業及未來選擇，仍以親子關係較具影響力（Dickinson & Leming, 1995）。

吳怡欣與張景媛（2000）的研究發現，青少年與其重要他人間的情感關係對於其自我看法、態度都有密切的關聯，與重要他人情感關係越好的青少年能有較高的自尊；反之，自尊較低。同時，高自尊的青少年認為親子關係是親密的、自己是被愛的、父母是可以信賴的，故對於自己與他人的接納度較高；反觀低自尊的青少年，認為親子關係是疏離的、自己不討人喜歡、父母無法給予支持，進而否定自己的價值。

足見親子關係的親密與否以及青少年自我發展是正向循環、互相影響的，有較好的親子關係能使青少年有較好的自我發展，同時有較好自我發展的青少年對於親子關係知覺也會較正向。

(二) 親子關係對中年父母的意義

周玉慧等人(2010)針對青少年階段親子關係類型與父母生活感受的研究發現，親子關係類型因親、子知覺感受與差異分為「母子親愛」、「父子親愛」、「母子衝突」、「父子衝突」、「母親子悖」、「母悖子趨避」、「父疏子悖」及「父疏子親」等八類型。當中僅有「親愛型」是親子雙方對關係知覺一致且正向的，而相對於「親愛型」其他親子關係類型的中年父母較容易產生負向的生活感受。吳明燁(2016)研究發現父母會因管教中的「給予自由」及「管理控制」兩難產生的角色矛盾，引發父母在親子互動關係中容易產生不信任、敵對或又愛又恨的情感，若這樣的矛盾情感沒被解決，會對關係產生遞延效應，對其子女成年後的親子關係產生負向影響。足見親子關係與中年父母角色定位、自我發展也是互相影響的，較好且雙方認知一致的親子關係能使父母有較正向的生活感受，同時有較好親職角色定位的中年父母，於未來的親子關係有較正向的影響。

綜合上述，可知有良好的親子關係則有助於青少年階段親子的發展。對青少年來說，好的親子關係能使其建立良好的自我，對未來發展有助益；而對中年父母來說，好的親子關係能協助定位其親職角色，並能改善其對未來的憂慮感。

二、促進青少年階段親子關係策略的研究發展

研究者整理國內外關於青少年階段親子關係促進策略之相關研究，大致可以從、「議題」、「對象與形式」及「媒材」三面向進行討論。

(一) 促進青少年階段親子關係策略之議題

本研究期望能以華人文化特色的關係促進為出發，因此以國內青少年階段親子關係促進的研究議題為主要探討方向。國內關於促進親子關係之相關課程，以教育部出版的《青少年家庭教育手冊：父母版》(黃迺毓，2015a)、《青少年家庭教育手冊：子女版》(黃迺毓，2015b)，以及《家庭展能：親職教育媒材運用手冊—提升父母親職能力篇》(周麗端，2015)的內容最有系統性的整理，故本研究據以歸整出青少年階段家庭教育的核心議題及對應內涵(表 2-1-1)，核心議題包含：身心理發展、認知層面、親子互動、衝突處理以及共親職。

表 2-1-1

青少年階段家庭教育的核心議題

核心議題		內涵
身心理發展	親	1.理解青少年子女之身心發展任務及其需要。 2.覺察自我情緒對於孩子的影響。
	子	1.感受自己是被家人所愛的。
認知層面	親	1.調適身為青少年父母的角色任務。 2.學習因應現代多元的親職議題。 2.協助父母釐清親職的意義。
	子	1.建立以愛為基礎的家庭觀念。 2.體會生命的寶貴。
親子互動	親	1.運用感恩、讚美經營美好關係。 2.學習親子溝通的方法。 3.促進愛與信任的親子關係。
	子	1.向家人表達愛與感謝。 2.認識親子關係可能面臨的挑戰。 3.增進表達情緒與需求的能力。 4.同理家人的感受。 5.運用課程所學於家庭。 6.知道如何付出愛，也感受到被愛。
衝突處理	親	1.覺察負面言語對孩子的影響。
	子	1.釐清家長的壓力與需要。 2.培養因應家庭衝突的能力。 3.學習和好的方法。
共親職	親	1.反思自己與配偶的關係。 2.增進婚姻經營的能力。 3.學習合適的教養方式。

資料來源：研究者歸納自黃迺毓（2015a，2015b）、周麗端（2015）

當中除了「共親職」學習對象為家長外，其他的核心議題皆是親子雙方皆需要學習的議題，家長除了需要釐清自我角色任務外，也需了解青少年的身心發展，更要練習促進和子女互動、處理衝突；青少年也需要認識自我的發展、覺察並回饋父母的付出，此外也要練習與父母互動、處理衝突。

此外於所有核心議題中「親子互動」議題所包含的內涵最多元，由此可呼應青少年階段親子關係對彼此皆有影響，因此學習正向互動，如家長的內涵「運用感恩、讚美經營美好關係」、「學習親子溝通的方法」以及青少年的內涵「向家人表達愛與感謝」、「增進表達情緒與需求的能力」、「同理家人的感受」等，皆說明了透由雙方正向的互動方式與策略，有助於促進青少年階段親與子的關係。此即本研究之桌遊所採取的設計角度。

(二) 促進青少年階段親子關係策略之對象與形式

1. 以家長為主要對象

關於青少年階段親子關係之促進的研究，多數以家長為主，提供其相關的親職教育、關係促進方法。馬志潔（2004）針對青少年階段家長提出建議，認為父母要給予青少年適當的空間，但同時也不能放任青少年，須於自由與管束中取得平衡。蔡春美等人（2005）則建議青少年階段家長需隨著孩子不同的發展階段採取不同的教養態度與行為，且需趨向或成為民主權威型的父母，以理性的態度與孩子進行開放的溝通。留佩萱（2018）討論親子關係修補，建議父母須先脫下「當完美家長」的枷鎖，練習承認、修補關係。

洪慧涓、施玉麗、何美雪（2012）則透過六次青少年階段家長焦點團體，運用謝馬克互動法為架構，提出青少年階段親子之間可增加身體的接觸，像幫疲勞對方進行按摩、協助對方剪頭髮、一起睡覺等方式。此外亦有針對貧窮、虞犯少年等特殊家庭之研究，進行教育與輔導的介入（林依璇，2011），以及針對關鍵特殊單位的青少年母親為對象，透由十次團體輔導，歸納了解促進期親子關係的方法（Erden，2015）。

2.以青少年為主要對象

部分研究以青少年為對象，透過計畫、方案，引導青少年進行子職回饋，提供關係與互動促進之方法，使其透過練習作為關係促進的關鍵。Bettmann 與 Tucker (2011) 以青少年為主要對象，參與七週的工作坊期能改善青少年階段親子於溝通互動關係及依附關係的變化。邢一欣、楊希珮、黃思華 (2013) 則以高中生為對象，設計三週六節課的子職課程，期望能促進親子溝通互動技巧、由子職端反哺建立學習型家庭。

3.以青少年階段親與子為主要對象

亦有以青少年階段親子為共同對象，找出該階段親子互動之因素、提出關係促進之建議，並以方案促進親子關係。涂冠好 (2013) 研究青少年階段親子關係之影響，說明若親子之間有充分的情感交流、良好的溝通及順暢且正向的互動，能提升親子關係，並建議父母要有合宜的管教、有時間與子女溝通互動；子女要幫忙家務、尊重父母；夫妻要同心、共同承擔養育責任。

林玫君、李偉雄和張同廟 (2015) 以青少年階段親子為共同對象，運用「臺灣青少年成長歷程研究」第一波及第三波的學生與家長成對資料進行分析，以瞭解父母教養及青少年自我控制與知覺親子關係之關聯。發現父母能開放的與孩子討論、協商，並共同安排、規劃家庭活動，或是父母享受與孩子共處的時刻，皆能增進親子關係與子女自我控制的穩定度。

陳容瑋與許育光 (2020) 則透過八週的桌遊親子關係促進方案，檢視此方案的歷程及對於親子於家中的生活經驗之成效，研究發現桌遊有助於改善親子關係，包含增加親子互動的素材、促進親子關係親密感、親子互動有所增進等成效。

綜合上述，可以發現青少年階段親子關係促進之研究，仍以家長為主要對象，期望以父母角色調整、引導與青少年之互動關係 (馬志潔，2004；蔡春美等人，2005)，部分研究以青少年為對象，期望透過子職教育提升青少年反哺力，進而增進親子關係 (Bettmann & Tucker，2011; 邢一欣等人，2013)。亦有以親子共同為對象之研究，探討親子關係促進之方法，或透過實際方案增進親子互動關係 (涂冠好，2013；林玫君等人，2015；陳容瑋、許育光，2020)

4. 促進青少年階段親子關係之形式

又關於促進良好親子關係活動的形式，研究者歸納上述研究發現可分為「價值倡議」及「實務操作」兩大類。(1) 價值倡議：透過喚起家長的親職態度與價值，偏向理論性的勸說來促進青少年親子關係(馬志潔, 2004; 涂冠好, 2013)。(2) 實務操作：透過相關的方案、團體體驗或是理論彙整，以提供具體可行的方式與步驟(洪慧涓等人, 2012; 邢一欣等人, 2013; 陳容璋、許育光, 2020)。

不論哪一種形式，要有好的親子關係並非一蹴可幾，是一生都要學習的課題，然而促進家庭關係的方法有很多種，如何促進才能有效呢？黃迺毓(2015a)說明了教導分五層次：訓誡(Preaching)、教導(Teaching)、訓練(Coaching)、影響(Reaching)及感動(Touching)，其中「感動」是指因為感受到尊重和愛，發現了自我的價值，因此主動且心甘情願的將所學運用。也就是說若促進親子關係的策略，能讓青少年階段親子達到「感動」的層次，能使他們感受到自我價值，願意主動將關係經營落實在日常中，進而滿足青少年階段家庭的發展任務。而本研究即以讓親子都能達到「感動」層次為主要目標，進行桌遊設計。

(三) 促進青少年階段親子關係策略之媒材設計

關於促進親子關係相關媒材，多來自於計畫課程，除了理論式的課程的引導設計外，部分強調在具體的教材教具運用。

國外的方案、課程中，Bettmann 與 Tucker(2011)進行七週的荒野療法計畫(The wilderness therapy program)，其三大重點引導以每週為單位：1.與家庭治療師通電話討論親子溝通互動狀況。2.青少年要完成與家長互動的任務，以改善親子間的溝通。3.親子進行信件書寫，交流彼此的情感、更加認識彼此。

Erden(2015)進行十次的家長團體課程，透過團隊的力量共同找出符合青少年階段的親子溝通技巧，引導討論的主題內涵可歸類如下：1.確立想解決的目標。2.認識自己與孩子所面臨的階段與任務。3.交流彼此想法與處境，互相支持。4.學習並練習溝通、衝突解決的技能。5.練習運用所學於與青少年的互動，檢視互動成效。

國內的方案、課程中，邢一欣等人（2013）設計三週的子職課程，包含三大活動：
1.愛的撲克牌：為體驗遊戲，引導學生檢視自我的愛之語。2.親情地圖：微訪談作業形式，將Gottman「愛情地圖」的概念轉換為「親情地圖」，讓學生透過與父母的問答重新認識父母，強調親子互動練習非父母單向付出，青少年也有能力付出與回饋。3.飛禮物：為最終的行動計畫，以家人為對象設計一個愛的展現。

陳容瑋與許育光（2020）則設計八週的桌遊介入方案，強調在遊戲互動與體驗，並以家族遊戲治療架構和歷程：開始階段、轉換階段、工作階段以及結束階段，作為五款桌遊的挑選依據。期待以家庭自主的能動性作為關係促進的動力，因而體驗過程中治療師作為觀察者而不直接介入，直至體驗後才做引導討論體驗過程中的互動。

整體來看，雖說方案、課程的引導設計是關鍵，然若有好的媒材作為輔助，有助於減輕帶領者的引導設計技巧，並透過遊戲化的方式，可以直接強化過程中的互動、增加親子間的主動性，也助於引導人可以從旁觀察其互動更認識參與者的屬性。陳容瑋與許育光（2020）設計的桌遊課程即是以桌遊為主要媒材，說明了桌遊之介入助於親少年階段親子關係之促進。該研究進而對使用桌遊作為關係促之媒材提出幾點建議：
1.避免桌遊淪為填充時間之選擇，應貼合諮商目的。2.善用桌遊的規則性，但不能忽視「樂趣」，所以得保有彈性。3.注重過程體驗的歷程，但也要注意不要讓桌遊體驗成為對象的壓力。4.桌遊僅是媒材而非主導，仍以帶領目的風格為主。5.桌遊成本高，要謹慎挑選適合的作為運用。

足見在桌遊融入作為關係促進的媒介具有其「遊戲性」、「規則性」的優勢，在眾多選擇中找到適切的桌遊，並且租借或購買都是相當耗費成本的。在青少階段關係促進的媒材運用上，為保有桌遊對於關係促進之優勢，減少耗費成本的劣勢，本研究欲針對關係促進作為桌遊設計之主要核心，降低家庭教育工作者在挑選符應桌遊、需運用多款桌遊才能達到目的之時間及金錢成本。

第二節 理論基礎

符號互動論的核心概念，包含符號（symbol）、互動（interaction）、自我（self）、角色（role）以及情境界定（definition of the situation），研究者認為用以探究青少年階段親子關係相當貼切；而周哈里窗概念側重於協助自我了解與建立的操作上，非常明確且容易，故本研究的桌遊設計即對應符號互動論與周哈里窗而思考。

壹、符號互動論（Symbolic interactionism）

符號互動論（Symbolic interactionism）是指個人在環境脈絡中，因著個人判定符號及其意涵，來與他人、團體進行溝通和互動，從中建立自我（Wei, 2005；周麗端等人，1999），也就是說個人在與環境、他人、社會互動的過程，會系統性的解讀其中符號的意涵，進而產生一套社會生活的模式與行動（Dickinson & Leming, 1995; Ciabattari, 2017）。

該理論受到多方學者影響，其中以 Mead 1934 年提出「透過共用相同符號，人類可以適應並存活在環境之中」的概念為最核心，後其弟子 Blumer 出版《人與社會》（Man and Society）一書，更完整的建構與發揚該理論（James & David, 2002; 駱俊宏、許秀月、陳國彥，2010）。

一、符號互動論的概念與意涵

符號（symbol）為被賦予意涵之有形或無形的媒介，是為個體行為、意念、價值及互動展現的方式（Fontenot, 2019；駱俊宏等人，2010；林進丁，2011），例如語言、文字、動作、手勢、表情及圖形皆屬於符號的表徵方式（黃英禎，2005；駱俊宏等人，2010；林進丁，2011）；而符號意涵會隨著個體不同的解讀，或情境的改變而有不同的詮釋（駱俊宏等人，2010）。

符號的意義是透過互動而產生，是一個動態的歷程，並在環境、社會中進行。也就是個人在與他人交談或以非語言交流、互動的過程中，進行符號的傳遞、發現與解釋意涵（Dickinson & Leming, 1995）。個人與他人、社會是密不可分、互相影響的（黃英禎，2005）。當個人與他人產生互動的行為時，就是在過程中不斷對符號產生

詮釋與解讀，這樣的歷程是所有參與互動者皆互相影響與詮釋的過程（黃英禎，2005；黃宗堅，2006；駱俊宏等人，2010）。

符號互動論闡述了個體間、個體與環境間有系統的互動，過程中會使個體創造對自我、他人以及環境的意義（meaning）。Blumer 為該系統確立了三個前提：1.個體對某些事或物採取行動，是基於他對於該事、物認知的意義。2.意義需要在互動過程中產生。3.對於意義的界定是個體透過多次互動後，逐漸修改而建立的（Ciabattari, 2017）。

根據上述可發現，個體透過對環境、事物的詮釋而有其行為反應的體現，而在詮釋的歷程，是個人內心與環境及他人來回互動，透過建立、修正、重建慢慢建構出自我的動態過程（黃宗堅，2006）。也就是個體本身具備主動建立自我、詮釋符號與解讀環境的主控性，同時也被動的受環境與他人影響其心靈發展、自我認同與角色定位（圖 2-2-1）。

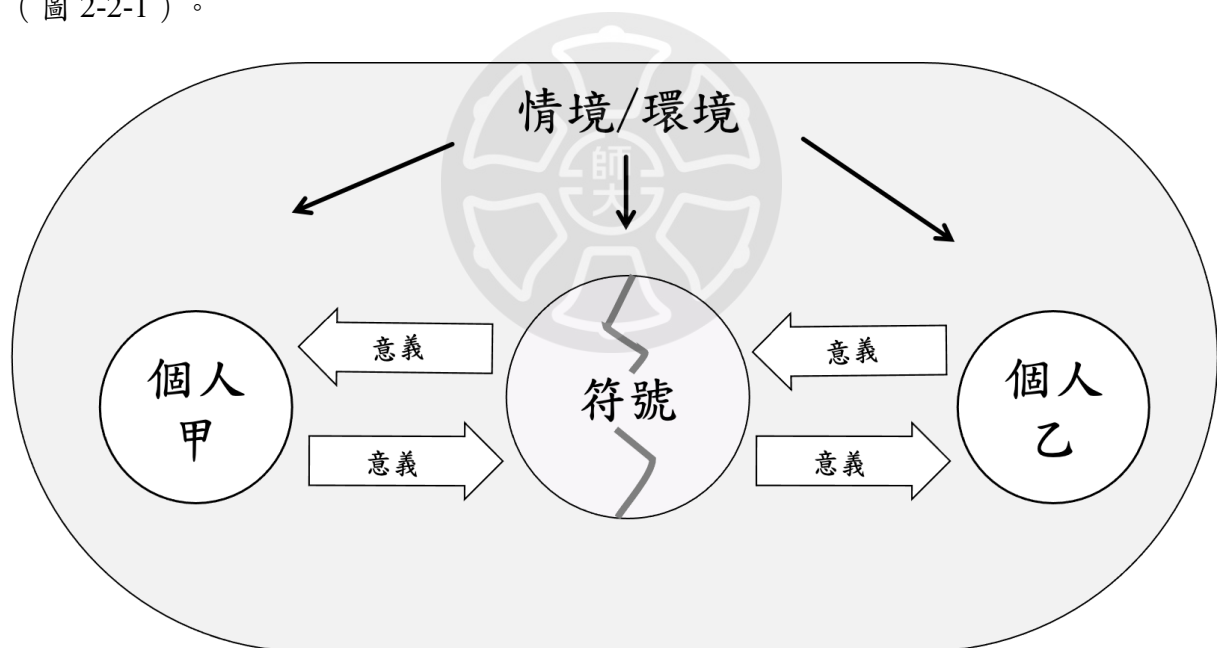


圖 2-2-1 符號互動論架構圖

二、符號互動論對青少年親子關係的詮釋

承前一節所述，青少年是開始向外建立人際與互動的階段，中年父母則是處於工作與家庭的角色調適過程，除了與環境、社會互動外，親子雙方對彼此有極大的影響力，親子雙方需要透過互動交流協助彼此建立一致的意義，進而促進雙方自我認同與角色定位。

黃英禎（2005）以符號互動論觀點詮釋完形學派的家族治療的研究，說明了符號互動論對於家庭的探討中，除了考量家庭的脈絡外，因個體自我概念是透過與他人互動、自我覺察省思的動態歷程逐漸形成的。因此，觀察親子關係需更注重在家庭成員間的互動歷程是如何變動，以及如何透過符號溝通互動達到共識與意義，可見青少年階段親子所面臨的困境能以符號互動論的概念作為解釋。故以下將以符號互動論「自我」、「角色」、「互動」以及「情境界定」四個概念，探討說明與青少年階段親子關係促進之關聯。

（一）自我

「自我」是個體對自己的看法，同時也透過與他人互動、社會期待下所形成的產物，因此，「自我」會隨著與他人互動不斷修正和建構，正因如此，若是缺乏自我，個人與他人間便無法產生社會互動（林進丁，2011）。又個人的自我與心靈需透過和符號產生互動而發展成形，彼此交織而密不可分（James & David, 2002; 黃英禎，2005）。

「心靈」是使個人在互動過程中產生自我覺察，形成「多元自我」的歷程，包含主動、自發的自我，是為本能的「主我（I）」，以及被動、在互動產生的自我，是為社會期待下的「客我（Me）」（James & David, 2002; 黃英禎，2005）。也就是說，心靈是個人透過自我與社會互動過程的內在歷程，作為內在自省與面對外界反應、判斷與決策的機制，其有助於個體對自我與他人的詮釋，同時也讓他人瞭解自己（林進丁，2011）。

青少年階段自我認同正是如此，透過符號意義化的過程逐步建構出「自我」，其中華人文化下青少年更容易因為在乎社會期待，與同儕、家人等重要他人有互依性，而在「做自己」與「社會認同」中感到困惑與矛盾，期待自我能認同也受到他人認同（陸洛、楊國樞，2005）。又個人的行為透過自我主動思考、詮釋、意義化後產生，因此若要研究個體自我與互動，不能單就其行為反應，需更深入理解該行為反應的自省與內在歷程（Fontenot, 2019; 黃英禎，2005）。應避免單就青少年的行為給予評述，透過深入了解青少年行為背後的符號意涵，同時引導他自省瞭解自我內在歷程，能協助青少年建立更完整的自我。

（二）角色

個人在與他人的互動過程中，會因所處的環境、情境及與他人互動的狀況，扮演著不同的「角色」（黃英禎，2005）。而因著情境脈絡對於角色的期待，使個體透過個人的想像與詮釋，盡可能練習、學習扮演，以符合角色期待，亦稱為角色取替（role taking）（James & David, 2002; 林進丁，2011）。

社會期望下，父母角色對於青少年來說不僅扮演著權威，還充當分享經驗的知己。而父母會因其性別角色差異，而與青少年有不同的互動展現。父親角色以工具性的方式與青少年互動，其關心為青少年轉變為成年的楷模，能使青少年為扮演成年人角色做準備；母親角色則會與青少年有較多的情感互動，不僅僅關注孩子的未來，母親更能參與在青少年子女的興趣中，引導分享經驗（Dickinson & Leming, 1995）。

相對於過往傳統父母權威角色，現在興起「以子女為中心」的立場，對孩子需要更多的雙向溝通與協商這使得現代的父母角色有了更大的壓力，例如：社會期待父母有更好的養育責任、與孩子的關係為平行的溝通者與協商者、父母性別角色模糊、不要以期待子女回報為教養目標等（吳明燁，2016）。此外，父母角色也受到社會關注，使得父母角色取替容易產生矛盾與焦慮。James 與 David（2002）說明，若個人具有多重社會角色，他會先經歷自我身份認同的歷程，進而產生對應的行為，倘若對角色沒有明確期待，或是面臨多重角色衝突，則容易產生角色張力，難以符應期待，對自我產生矛盾。

(三) 互動

社會是由互動的個體所組成，因此個人於其中會透過與社會、他人互動過程中建構其「自我」與「心靈」(James & David, 2002; 黃英禎, 2005)，而透過覺知、想像他人對情境、互動的詮釋，也影響著個體「自我」的修改和調整 (Fontenot, 2019; 黃宗堅, 2006)。甘孟龍 (2013) 對於青少年自尊進行的相關研究，也證實了主要影響青少年心理發展的不是家庭的結構，而是親子間的互動形式與品質。

然而青少年階段親子間有顯著的知覺不一致，推測青少年較不會表達自己情感以及體察父母的心意，而父母則容易放大孩子的不良行為 (周玉慧、吳齊殷, 2001)。關係中的意義是透過互動而產生，而這樣的意義則會影響我們的行動與詮釋 (Ciabattari, 2017)。又個人會根據與對方互動時，對方反應中預見的後果來調整自己的行為，且依著對方不同的期待選擇扮演不同角色 (Dickinson & Leming, 1995)。因此若青少年若能知覺父母的支持與關懷，且親子間有定期聚會聯絡情感，其會有較佳的自我控制 (林政君等人, 2015)。

關於親子間的互動關係，林昭溶 (2005b) 研究發現青少年階段親子關係若要轉向良好互動，需要透過親子雙方共同改變，試圖讓彼此互相了解。若中年父母能對子女產生信任與放手的態度，放寬對子女的期望；青少年能夠主動同理父母的處境與管教，有更多資源可以回饋、反哺父母，並增進與父母談心的頻率，這樣雙方的改變與互動能有助於親子關係之促進。黃宗堅 (2006) 則提出若只透過單方的觀點來探究雙方的關係互動，但這樣的操作容易因個體不同的詮釋而產生偏誤，因此建議從符號互動論之觀點，以個體間動態的互動歷程來進行評鑑。這都顯示了青少年階段若親子關係為雙向互動、有助於親子關係的促進，進而對雙方的自我認同與角色定位有助益。

(四) 情境界定

情境界定是個人透過與環境或他人互動過後，逐漸形成對環境的意涵界定。又情境界定是個人選擇性的感知、認同，故每個人會因其與環境、與他人的互動經驗，以及個人理解詮釋而有所差異，就算是家庭中，不同成員間也會有不同的情境界定，以及對意涵的解釋 (Dickinson & Leming, 1995)。劉惠琴 (2005) 研究發現若青少年可以針對不同情境做完整解讀，以新的脈絡觀點來理解、體諒父母親的教養，則雙方能有好的關係促進，反之則容易在關係中產生負擔與糾結情節，使得青少年更難以成為「獨立」的成人。

在 Howard Becker 的研究中，將青少年階段也就是進行二次社會化的狀況稱做「情境調整 (Situational Adjustment)」，雖然這不會取代過往原生家庭的社會化及價值，但仍會提供青少年新的選擇，與過往經驗作為融合產生新的認同與價值。此階段青少年透過與家庭外的同儕、學校、社會互動，檢視他們對自己的期望，並從中實踐自我與獲得自我感。這是一個集體性的歷程，透過不同的團體、規則、情境，使得青少年從中學習遵守團體運行的方式，以符合團體期望及認同 (Dickinson & Leming, 1995)。藉此發現可以透過不同的環境、情境設立，促進青少年及中年父母有新的互動，因而產生情境調整，雙方建立一致的認知和正向互動交流。由於本研究期望找到能同時促進青少年階段親與子的關係媒材，因此尋求一個可以建立新情境、新規範的媒材，引領青少年及其父母進到該情境進行互動交流，重新認知、同理彼此，進而促使其後續行為調整的開端。

綜合上述，本研究設計之桌遊，扣緊符號互動論促動親子可以互動的原則。而周哈里窗的架構又更明確的呈現自我及他人互動的相互佈局，因此作為本研究設計桌遊的操作依準，將於以下進一步介紹周哈里窗。

貳、周哈里窗之應用與設計

周哈里窗 (Johari Window) 為 Joseph Luft 和 Harrington Ingham 1955 年所提出之概念，可視為一種評鑑人際互動交流的工具。其能協助個人了解「自我」在自己與他人間、已知和未知間的歷程，反思人我的關係與價值 (Karalasingam, 2019)。此工具有助於促使青少年及其中年父母在互動交流中發掘雙方的關係、差異與價值，進而更認識對方眼中的自己。

一、周哈里窗之重要概念

周哈里窗將「自我」分為「自己與他人」以及「已知與未知」兩軸向來做探討，此兩軸向互相作用，進而從中構成人際關係的基礎 (Newstrom & Rubenfeld, 1983)。分為「開放我 (Free area)」、「盲目我 (Blind area)」、「隱藏我 (Hidden area)」以及「未知我 (Unknown area)」，以下依照各個「自我」做詳細說明 (Newstrom & Rubenfeld, 1983; Shamo-Nir, 2017; Karalasingam, 2019) (圖 2-2-2)：



圖 2-2-2 周哈里窗

資料來源：Newstrom & Rubenfeld, 1983; Shamo-Nir, 2017; Karalasingam, 2019

(研究者繪製)

- (一) 開放我：為雙方皆已知的自我，以關係建立的角度來看，可以協助雙方建立信任感，是最理想的自我。
- (二) 盲目我：他人已知但自己未知的自我，因為雙方認知的差異，容易限制、影響互動的品質。
- (三) 隱藏我：他人未知但自己已知的自我，是一種自我保護，而未公開的部分。
- (四) 未知我：雙方皆未知的自我，是未來有可能影響到互動關係品質的未知領域。

從周哈里窗理論的基本假設來看，有越大面積的開放我，能使得自我發展與他人關係品質越好。然每個人的周哈里窗並非固定不變，而是一個不斷進行自我揭露與他人反饋的動態歷程，可以透過感覺、經歷、觀點、知識、態度、技能、動機等進行雙向的交流，因而隨著雙方所認知到不同的歷程，使得各部分的「我」擴大或縮小 (Newstrom & Rubenfeld, 1983; Shamo-Nir, 2017)。於青少年階段來說，周哈里窗的歷程透過與父母對話交流有助於其自我的發展，符合青少年階段的發展需求；又對於中年父母來說，透過雙向交流與孩子的反饋，能了解孩子眼中的自己有助於協助定位其親職角色。

這正與符號互動論中的「自我」、「角色」以及「互動」三概念有很大的關聯，透過溝通交流的過程，覺知、想像彼此對情境、關係的詮釋，促使個體「自我」的修改和調整，同時也能增進彼此互相的認識。因此本研究欲以周哈里窗概念作為遊戲機制的基礎，讓青少年及其中年父母能透過交流來認識彼此心中已知、未知的自我，並反思雙方認知有哪些異同，進而開啟新的對話、促進親子關係。

二、周哈里窗於親子關係促進之應用

周哈里窗能助於自我與他人認識，是一自我揭露與他人反饋的歷程，需要深度思考與自我覺察，Newstrom 和 Rubenfeld (1983) 提出有助於此歷程進行的方式，以下依序說明 (圖 2-2-3)：

- (一) 反饋徵求：個人積極且明確的向他人表達期望獲得的反饋，並知道他人如何看待自己。
- (二) 自我揭露：個人會與他人討論自我的感覺、態度、思想和情感狀態，使雙方知道彼此之間在重要問題上的觀點與立場。
- (三) 提供反饋：由個人向他人說明自己對他的感受，以使雙方定期知道自己在對方眼中的狀態與影響。
- (四) 公開促進：個人在一個舒適的環境狀態下，積極請他人對自己的感覺、態度、思想和情感的知覺，也就是透過有目的性的方式，進行深度的溝通，以促進彼此在安全的環境氛圍之中自我揭露、互相了解。

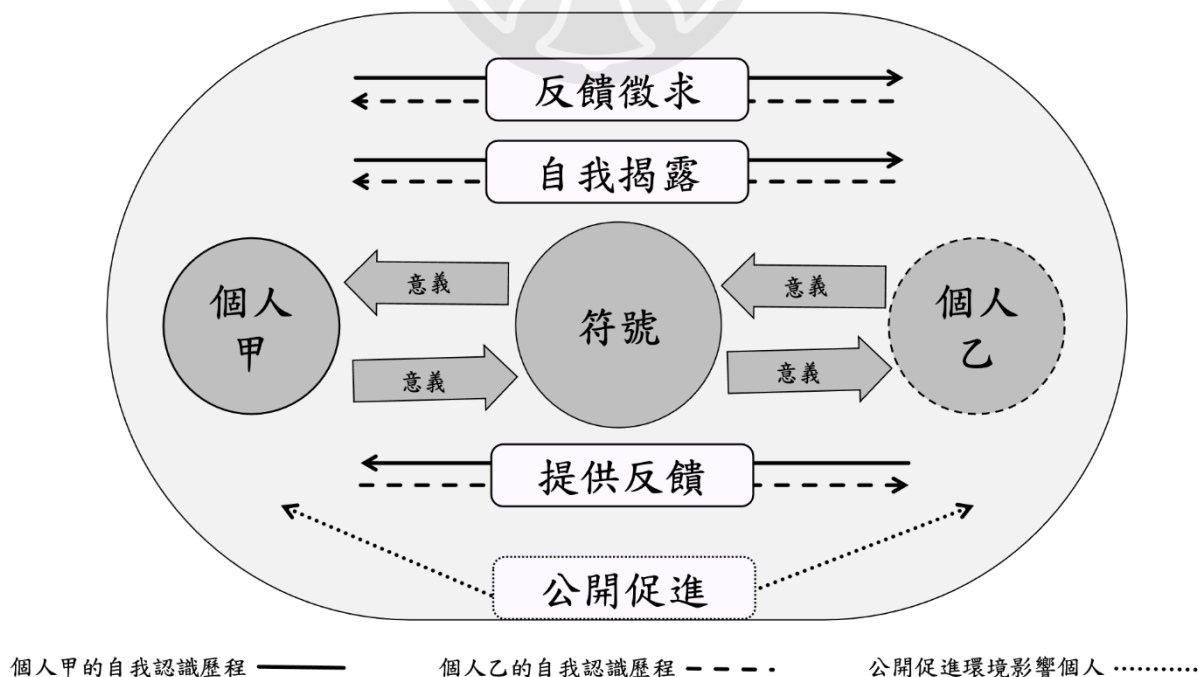


圖 2-2-3 周哈里窗概念運用與符號互動論關聯圖

有鑒於周哈里窗高互動及互相探索自我的特性，多被運用於學習人際關係的議題中，而對象多元，包含學生人際關係建立、不同群體認識等。Gaw (1976) 提出周哈里窗是一個可以讓學生有意識進行、感知到自己人際交往互動能力的好工具，透過讓學生先完成自己的周哈里窗，並進行互動課程，發現學生因為了解周哈里窗的概念使他們更願意且知道可以如何建立人際互動，除了在課堂上的人際關係期望能會持續建立外，也願意於之後持續運用來建立人際關係。Shamoa-Nir (2017) 則將周哈里窗運用來促使不同宗教、群體進行互動對話，企圖透過深度的對話與了解來消除不同群體間的衝突、刻板與對立的態度，研究也發現同組的成員在互動後有助於減輕刻板印象。

然周哈里窗應用相關的研究不多，運用於親子關係的更少。鄭筱穎 (2019) 以媽媽為主要對象，引導讀者在生活透過與丈夫、孩子、朋友練習運用周哈里窗的概念，試著認識彼此藉以擴大開放我，認識自己同時建立好的人際關係。

此外，研究者僅於親職教育相關期刊、網站，如親子天下、未來 Family 等，發現將周哈里窗應用在青少年親子關係中，多半是搭配故事情境及實務操作的方法闡述，教父母們如何運用周哈里窗的概念引導孩子自我探索 (楊俐容, 2011; 楊俐容, 2013; 李佩芬, 2014)，亦有用於家人關係互相探索以提升關係的文章 (雞湯來了, 2020)。

而運用周哈里窗於親子關係活動部分，則多針對家長為對象設計。像是周麗端 (2016) 所編撰的《家庭展能親職教育方案帶領人手冊》中針對父母教養知能設計的方案—親子愛相隨，即運用周哈里窗的概念設計活動，以協助父母發掘自我、他人及孩子的優點。整體來說尚缺少運用周哈里窗於親、子之間，藉以促進親子雙方認識的研究。

此外，在無人介入的情況下，運用周哈里窗的歷程需要花費平均 35 分鐘左右才可能形成，亦容易使人覺得自我揭露的過程暴露太多自我而沒有安全感 (Newstrom & Rubinfeld, 1983; Shamoa-Nir, 2017)。故本研究將設計周哈里窗概念為機制的親子互動桌遊，善用桌遊「公開促進」的特性，讓參與玩家快速進到遊戲情境中，願意跟著遊戲流程進行「自我揭露」與「提供反饋」，自然而然的進行周哈里窗的歷程。

第三節 桌遊設計與評鑑

符號互動論的觀點來看，透過互動能有效促進青少年階段親子關係，同時也能符應青少年自我發展的任務、中年父母角色定位的需求；然而要透過什麼樣的媒材、策略才能使得青少年階段親子互動關係在雙方主動的狀態形成？本節說明「桌遊」之內涵及功能特性，以及如何適用於青少年階段親子關係促進策略的可行性。

壹、桌遊與親子關係

一、桌遊的內涵

桌遊為桌上遊戲的簡稱，此外在華文中亦有紙盤遊戲、紙上遊戲、圖板遊戲、局戲、德式遊戲等命名（陳介宇，2010），而在英文中多以 table game、board game 為名（王芯婷，2012；許于仁等人，2016b），亦有人稱為 tabletop game（蔡佳玲，2013；許榮哲、歐陽立中，2016）。會有這麼多樣的名稱，除因在不同地區以及年代，更因為桌遊包含了多樣的玩法與類型（陳介宇，2010）。

桌遊顧名思義是以在桌面上操作為主，且不依賴電子設備的遊戲（許榮哲、歐陽立中，2016；許于仁等人，2016b）。在桌遊操作上必須包含規則及遊戲配件，透過規則驅使玩家對配件進行有意義的動作形成遊戲（Gobet, Voogt, & Retschitzki, 2004; 許榮哲、歐陽立中，2016）；除了形式上的操作，陳介宇（2010）認為，隨著時間演變桌遊被賦予更多元的樣貌與風格，單就規則與配件的操作，不足以稱作桌遊，應在加入勝負條件。而在這個數位的世代，許多桌遊開始會加入電子設備作為輔助，例如：配搭音樂作為計時以及增添遊戲氛圍的輔助，使得桌遊有更多元的型態產生。有鑒於桌遊的多元面貌，本研究對桌遊的討論限於可於桌面操作，並有完整遊戲規則、配件的非數位電子遊戲。

（一）桌遊的發展

桌遊的起源難以考究，在過去的遺址中即有挖掘出桌遊的雛形（Donovan, 2018），而根據這些模糊的資訊顯示，當時桌遊為社會性娛樂，也展現了早期的人類已懂得休閒娛樂（Fagan, 2004）。而在桌遊的發展歷程，Donovan（2018）將其分為四個時期：

1.尚無明確規範人人能創作桌遊的「民間遊戲時代 (The folk game era) 」；2.桌遊成為商品且有生產者的「大規模生產時代 (The Mass-produced era) 」；3.由塑料強化桌遊配件與品質的「塑料時代 (The plastic era) 」；4.為現代桌遊，玩家可以給予桌遊反饋的「連結的時代 (The connected era) 」由此可看見桌遊的生產越趨向系統化，而到近代又加入更多遊戲玩家的創意與互動性。

Donovan (2018) 所提的連結的時代為現代的桌遊，約從 1970 年代開始在歐洲興起風潮，其中以德國最為盛行 (許榮哲、歐陽立中，2016)，這類桌遊多以家庭為市場對象，因此呈現較多元、創新且富有教育意涵，此外也更加商業化，使得部分玩家除了挑選喜歡的桌遊外，還會對桌遊品牌、設計者產生忠誠並追隨 (陳介宇，2010)。

綜合上述，可以發現桌遊隨著時代演變，從以玩家為主較具有彈性的遊戲，轉變為重視消費及設計的商品，然雖然其型態有所改變，一樣不變的是為了放鬆休閒及增進社會關係與互動的內涵。此一特點正好能呼應符號互動論所提的個體間透過「互動」建立關係，故本研究將運用桌遊作為促進親子互動關係的媒材。

(二) 桌遊的類型

桌遊的類型多元且複雜，因其演變的歷史很長，加上近期的創意與多變的元素，難以用一套標準作為分類。研究中不同研究者對於桌遊分類的方式有不同詮釋，包含使用道具、桌遊主題 (石裕惠、蔡文榮，2019)、遊戲型態 (陳介宇，2010)、遊戲性質與內容 (王芯婷，2012) 等作為分類標準。

林央倫 (2010) 針對桌遊常見的類型進行整理，分為七種類型：

1. 策略遊戲：需要透過思考、規劃、佈局的遊戲，包含「主題思考」及「拼放策略」。
2. 技巧反應：與操作技巧有關的遊戲，包含考驗手眼協調、反應速度及判斷的遊戲。
3. 抽象棋奕：有明確的遊戲規則，但沒有華麗的包裝、主題，包含西洋棋、撲克牌等。
4. 戰略模擬：又稱「戰爭遊戲」，模擬真實戰爭情境的遊戲，使玩家於其中做決策。
5. 奇幻/扮演：模擬、建構一個奇幻的情境主題的遊戲。
6. 記憶遊戲：考驗記憶力的遊戲，包含記憶位置或是進行配對。
7. 運氣遊戲：運用機率概念，以玩家「運氣」作為勝負條件。

而全球最大桌遊分享資訊的網站（簡稱 BGG）（BoardGameGeek, 2021）將桌遊類型（Type）分為八大類：

1. 策略遊戲（Strategy games）：玩家決策能力是影響遊戲結果的關鍵。
2. 情境遊戲（Thematic games）：強烈主題情境作為包裝，創造具戲劇性故事的遊戲。
3. 家庭遊戲（Family games）：適合家庭大小老少聚會時一起玩的遊戲。
4. 戰爭遊戲（War games）：軍事、戰略相關的遊戲，多模擬歷史或是科幻小說中的衝突作為遊戲。
5. 派對遊戲（Party games）：適合多人聚會時，不論熟悉程度，可以熱絡氣氛的遊戲。
6. 兒童遊戲（Children's games）：適合兒童進行的遊戲。
7. 可訂製遊戲（Customizable games）：玩家可以自行配對、組合的遊戲，包含：可搜集卡片遊戲（CCG）、可搜集骰子遊戲（CDG）、可搜集微型遊戲（CMG）、成長式卡片遊戲（LCG）和交換卡片遊戲（TCG）。
8. 抽象遊戲（Abstract games）：有明確的步驟規則，盡量減少運氣、不靠主題包裝的策略遊戲，多為兩位玩家互相競爭。

兩者分類有重複之處，但也有將同一性質分在不同類別的部分，展現了桌遊包含之元素：機制、配件等面向，十分複雜且多元，很難有一個絕對的劃分，而 BGG 的分類為玩家們以投票方式共同界定該桌遊之類型，且同一款遊戲可能包含不只一種類型。而此平台為桌遊最主要討論的大平台，因次本研究以其分類為主要參考。

而蔡佳玲（2013）則彙整過往研究對於桌遊分類，整理出以下七種：依使用道具分類、依遊戲型態分類、依遊戲性質、依玩家人數、依玩家年齡、依遊戲時間、依機會元素。根據分類的依據，有助於看出桌遊需要包含的面向，能有助於桌遊研發時較有所依歸，因此研究者根據 BGG（2021）與蔡佳玲（2013）所提出的「分類方式」作為桌遊研發時的參考依據，因此整理（表 2-3-1）做為參考：

表 2-3-1

桌遊分類面向

面向	分類依據	區分內容
遊戲對象	玩家年齡	四歲以上、六歲以上、八歲以上、十歲以上、十二歲以上
	玩家人數	單人遊戲、雙人遊戲、多人淘汰遊戲、多人非淘汰遊戲
遊戲時間		短時遊戲（30 分鐘內）、中短遊戲（30~60 分鐘）、中長遊戲（1~2 小時）、長時遊戲（2 小時以上）
遊戲類別		策略遊戲、情境遊戲、家庭遊戲、戰爭遊戲、派對遊戲、兒童遊戲、可訂製遊戲、抽象遊戲
遊戲配件	使用道具	圖板、棋盤、紙牌、紙筆

資料來源：研究者參照蔡佳玲（2013）、BoardGameGeek（2021）重新歸納整理

綜合上述，可以發現之所以桌遊分類多樣，是因其所包含的面向多元，反觀設計一款好玩的桌遊也需要考量這些多重面向，因此本研究設計桌遊時，將依據表 2-3-1 所列的向度，將這些多元面向作為桌遊設計需注意的規範，使得桌遊設計能更貼合參與者的需求，使參與者從中能跟遊戲有更好的互動。

（三）桌遊的機制

遊戲機制主控了遊戲玩法，是桌遊中引導玩家體驗及規則運作重要的設計。BGG（2021）將桌遊的機制分為 51 種，包含合作遊戲（Co-operative Play）指所有玩家共同協力已完成共同的勝利目標，最後的結果不論輸贏也由玩家們共享；擲骰（Dice Rolling）指透過擲骰子的機率、隨機性增加遊戲的體驗感受；組合圖板（Modular Board）指由多個卡牌、板塊所拼湊組成，擺放的方式會促發策略和探索，以及利用紙筆（Paper-and-Pencil）指透過紙筆的紀錄達到標記、保存、延緩見解、想法的遊戲。在多元多樣的遊戲機制中，可以協助桌遊設計者作為遊戲設計的發想參考。

(四) 桌遊的功能與特性

綜覽上述桌遊類型，可以發現桌遊具有複雜的遊戲設計，且能使參與者投入其中並循著規則體驗過程中的樂趣，而是什麼樣的魔力與特性，使得桌遊歷久不衰，並於近年大量被運用？

國內外研究皆發現，桌遊有助於學生學習，能提升其學習動機及衝突解決能力（王芯婷，2012），另因遊戲機制可促進參與者樂趣與挑戰性，使參與者對桌遊具有高度動機、投入及專注，在這樣的狀態下能有效學習知識及培養能力（侯惠澤，2014）。相關運用，如 Paris 與 Yussof（2012）將桌遊運用在語法課程中的研究發現，將桌遊融入教學中，可促進學生的學習動機及興趣，並有助於提升學習成效；Kobzeva（2015）的研究發現，透過桌遊可以營造較好的學習氛圍，促發學生反思與提問，並與生活連結。

而適用這樣學習對象不僅只有學生，桌遊在國內外都是兒童與成人休閒娛樂、體驗學習的一環（許榮哲、歐陽立中，2016；陳介宇、王沐嵐，2017）。因此，桌遊之應用也適用於成人，尤其適合用於家庭或是朋友間的聚會，且在美國許多社區及圖書館，利用桌遊作為引導課程部分，是廣受家長與學校喜愛的方式（陳介宇，2010）。

為能更清楚說明桌遊功能與特性，研究者整理陳介宇（2010）、許于仁和楊美娟（2016a）以及陳容瑋和許育光（2016）所提出的桌遊功能及特性（表 2-3-2），包含：適用多元對象、操作場域多元、時間運用彈性、提供真實情境、設計具有美感、具社交互動性及具學習思考性。

表 2-3-2

桌遊功能與特性

功能與特性	說明
適用多元對象	桌遊本身規則及類型多元，因此適用於各式喜好及年齡層的玩家，能提高不同對象的參與意願。
操作場域多元	較不受場地、天氣等限制，且是較溫和且安全的休閒活動。
時間運用彈性	桌遊有一定可預測的時長，且遊戲結束後隨時可以再次啟動。
提供真實情境	引導遊戲玩家進行，且所有玩家皆能共同參與到最後，落後的玩家，仍然有機會扳回一成、觀戰或是干擾其他玩家以影響結果。
設計具有美感	桌遊具有創意性及精緻的視覺設計。
具社交互動性	最初為社交聚會的目的所設計的遊戲，適合多人共同參與，且過程中有密切的互動歷程。
具學習思考性	桌遊包含競爭、合作的遊戲型態，可以學習運用策略茁壯自己或團隊，並從中促進自我邏輯、高層次思考及問題解決等能力。

資料來源：陳介宇（2010）、許于仁、楊美娟（2016a）、陳容瑋、許育光（2016）

Mayer 與 Harris（2010）則是呼應桌遊「具學習思考性」的功能特性，更具體的說明四個桌遊適合運用在學習上的特色：

- 1.提供資訊充足的情境：會依據其遊戲目的給玩家足夠的資訊及情境，使得玩家在進行遊戲時能刺激思考、依循進行，或是以運氣為主的設定，使得玩家於過程中能產生樂趣。
- 2.開放式的決定：玩家有自我主控與決策權，使玩家在過程中更謹慎面對每一個決定。
- 3.遊戲結束的方式：玩家們會先知道遊戲結束以及獲勝的方式，於過程中累積、決策以獲勝為目標，是一個隨時在修正且前進的歷程。
- 4.符應的主題：桌遊會依據遊戲目的而有相符合的主題情境，甚至可以傳達豐富的主題故事，使得遊戲過程中，不知不覺引出主題。

鑑於桌遊功能與特色說明，研究者認為可作為設計促進青少年階段親子關係的策略，相當具有可行性，說明如下：

1. 「適用多元對象」：青少年階段親子處於不同的世代，透過桌遊是用多元對象的特性可以使雙方都有意願參與其中。
2. 「操作場域多元」與「時間運用彈性」：說明了桌遊較不受時空、場域影響的特性，因此本研究所設計之桌遊不但可以於教學上使用，也可以讓親子帶回到家中使用的媒材；同時帶領者及使用者能較好控制時間，並能重複體驗持續促進關係，這樣的特性符應關係促進的持續性。
3. 「提供真實情境」與「設計具有美感」：呼應了符號互動論所提「情境」，有助於親子跟著規則、包裝進入情境中，加強親子於其中的體驗與感受，促使其更願意進行互動與揭露。
4. 「具社交互動性」與「具學習思考性」：彰顯了透過桌遊可以達到親子關係互動，並可以將想讓親子學習、互動的內涵設計於其中。

綜合上述，桌遊的設計是人與人、人與物的互動關係，體驗過程中參與玩家雖然是處於遊戲所設定得情境環境中，但仍保有其一定的主控、決策權，這正呼應符合符號互動論的觀點，桌遊在其中創造情境，使參與者自在地投入、與他人互動、過程中可以不斷觀察、學習並提供或獲得直接的回饋，這樣的歷程讓參與者感受到進步和成就感（吳振鋒、蘇淑真，2019）。

故本研究將以青少年階段親子為主要對象，根據桌遊能使參與玩家快速進入情境的特色，運用周哈里窗概念設計能促進親子關係互動的桌遊。以下將探究目前桌遊運用的情形，藉以了解以桌遊作為促進青少年階段親子關係互動的媒材現況及可行性。

二、桌遊在親子關係之應用設計

近年來國內將桌遊運用於教學、治療相關研究漸增，其中可以發現桌遊被用於各面向中，不同對象、議題及場域（陳介宇、王沐嵐，2017），其中也不乏運用於親子關係研究（吳崇榮，2015；許育光，2016；吳元凱，2019；陳容璋、許育光，2020）。

（一）桌遊之運用

研究者自華藝線上圖書館以「桌遊」為關鍵字搜尋相關期刊文獻，綜合陳介宇與王沐嵐（2017）回顧探討至2019年與桌遊相關的期刊文獻的發現，歸納以檢視桌遊相關的研究方向及應用範圍。發現桌遊用於廣泛的場域及議題中，以教育類為最大宗，當中學科教學運用比例最高（44.3%），其次為社會情緒能力（13.1%）。除了教育層面外，還運用於資訊/土木工程類、藝術媒體類、運動/觀光休閒類、商業管理類、社會工作等各議題與領域，足見桌遊是一個可運用程度廣泛的媒材。

桌遊高互動的特性常用來改善參與者的社交技巧、情緒能力以及關係促進，討論桌遊對於參與玩家人際關係的影響，包含了親子關係。而其對象多樣有針對幼兒、老人、中學生等多元對象。

劉黃佩姍、孫麗卿（2017）透過八款不同種桌遊培養內向退縮兒童們不同的社交能力，研究發現他們在口語互動、肢體動作表達皆有進步，最後更能與他人分工合作，甚至領導他人；詹芯蘋、郭喬蓁與羅希哲（2019）則發展一系列桌遊融入中學班級人際關係的教學，過程中透過學生的反饋發現，有助於學生關係促進、角色定位以及表達能力的提升，但也說明並非透過短暫的課程及桌遊的體驗，就可以直接改善人際互動關係，還是需要有長時間的觀察與練習；楊秋燕、陳明珣、沈金蘭與郭俊巖（2017）則是將桌遊運用於老人人際互動，透過桌遊系列課程，使得機構的老人可以順利參與人際互動，也降低憂鬱症發生機率。

從上述可以發現，透過桌遊可以有效地促進關係、增進互動，且適用於各種對象，這與桌遊的功能與特性相符合，又王菟姿、詹艾蓁（2019）分析桌遊的特性與人際關係互動的關係，認為桌遊是很適合用於人際取向的團體諮商。故以下將聚焦於桌遊在親子關係中的運用。

（二）桌遊運用在親子關係中

除了同儕間的人際互動，親子關係也可以透過桌遊介入而提升，然桌遊運用於親子關係相關研究多半以高風險家庭或是兒童為主。陳容瑋與許育光（2016）研究認為對於家庭中有較大學齡兒童和青少年，桌遊運用在家族遊戲治療中有四個層次的優勢：增加家庭成員互動和關係連結、降低對治療的不安和抗拒、在遊戲中自然展現家庭運作動力、結合治療理念和創造力進行治療性的介入。

吳崇榮（2015）探討不同類型的桌遊對不同人格特質的兒童與家長的影響，發現不同類型的桌遊並不會影響親子一起體驗時的互動關係，僅會影響兒童體驗時的專注度及放鬆度，而當中合作的遊戲會讓親子間增加合作行為和彼此的信任。吳元凱（2019）以正向提升親子互動為目的設計一款桌遊，透過多場的活動、展覽搜集親子體驗後的回饋，確認有效果：一是兒童體驗後很開心可以有更多時間與爸媽互動；其次父母則發現孩子對於共同互動的期待。

陳容瑋、許育光（2020）以對賽遊戲治療與家庭遊戲治療作為基礎，以五款桌遊為媒材，為青少年階段親子設計八次的方案，發現在體驗桌遊的歷程能增加參與諮商之動機、促進家人間互相理解、協助覺察、體會親子關係情感，以及促進親子雙方改變；而在後續生活經驗部分，則能增加生活中親子互動的元素、增進親子關係親密感、調整看待關係的態度以及改變親子互動行為。

綜合上述，透過桌遊可以營造出互動情境，使參與者主動投入其中，並在過程中透過遊戲機制的設定與引導，可以促進關係間的交流互動。故本研究運用符號互動論的觀點以及周哈里窗的概念。設計桌遊，建立「情境」與「互動」機制，增加親子雙方的自我揭露與反饋，進行符號交流與共識，期望藉以能促進青少年階段親子關係，進而提升青少年的「自我認同」與中年父母的「角色定位」（圖 2-3-1）。為了能有系統的設計有效的桌遊媒材，以下本研究將更進一步了解如何進行桌遊的設計與評鑑。

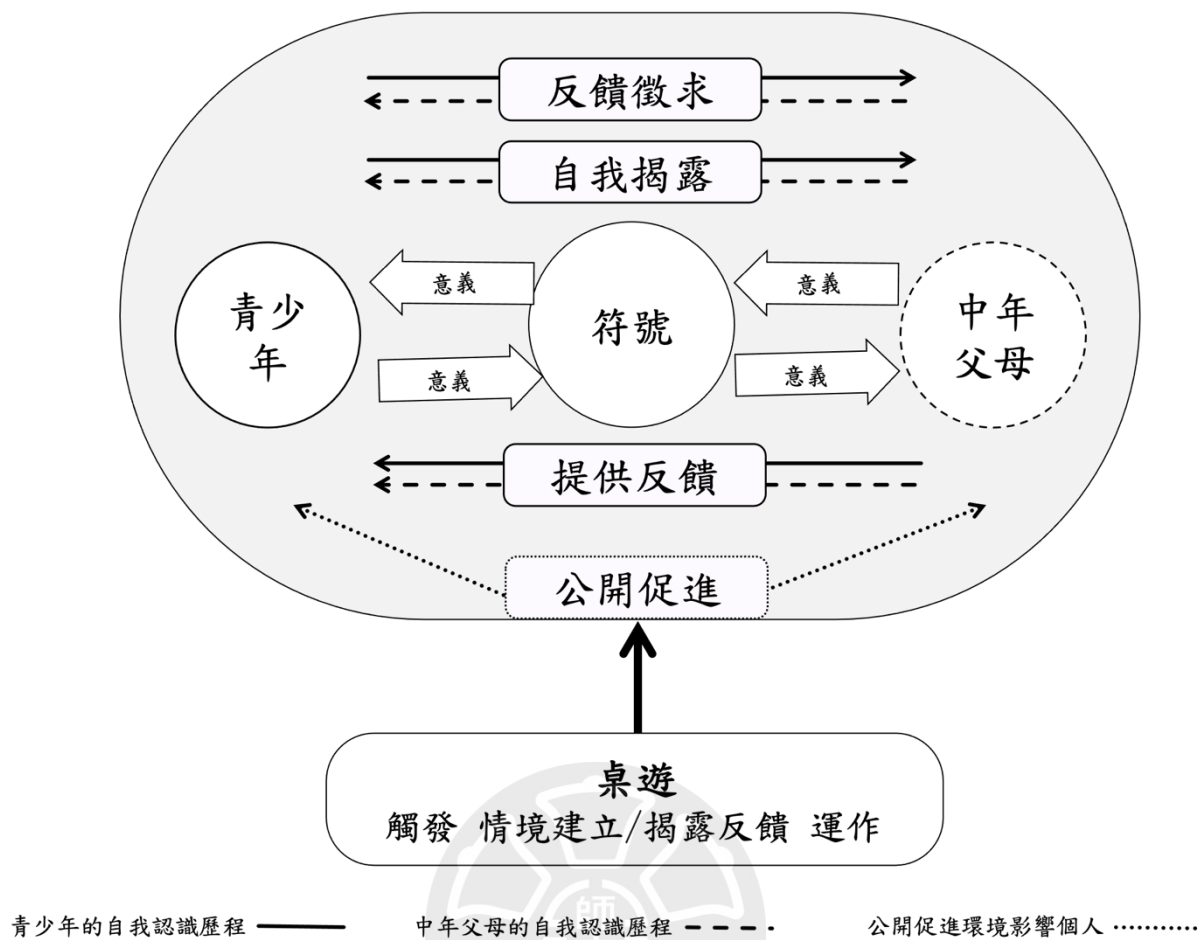


圖 2-3-1 符號互動論觀點-桌遊與親子關係圖

貳、運用 ISD 模式設計桌遊

本研究擬研發之桌遊須符合理論基礎且可以被參照與推廣，因此必須具備有系統性發展的架構，由於統化教學設計模式（Instructional System Design, ISD）應包含五大步驟：A—analysis（分析）、D—design（設計）、D—development（發展）、I—implementation（實施）、E-evaluation（評鑑），又稱 ADDIE 模式（Molenda, 2003），因此本研究的桌遊設計即運用 ISD 模式。是一個能夠協助創建和開發，有效且有吸引力的課程、活動、教具、媒材的模式，並以學習者需求為核心的模式（Aldoobie, 2015; Lasky, 2018）。

過往 ISD 模式多用於課程設計開發，而今也有許多人將此系統模式作為設計桌遊的依循。盧秀琴、陳亭昀（2018）以環境問題與危機為題，根據 ISD 模式的五步驟，成功研發出「生態總動員」翻轉過往較為知識性傳遞的教學，使學生透過該桌遊喚起學生對於環境的意識，並從中自然的習得環境素養；林育成（2020）亦以 ISD 模式的五步驟作為原住民文化桌遊的設計架構，其設計出來的兩款桌遊經過評鑑，均以高分達到設計的目標；盧秀琴、林毓哲（2018）則透過 ISD 模式培育國小教師們開發「昆蟲桌遊」，過程中國小教師們依循此 ISD 模式設計能使國小學生學習臺灣昆蟲的多樣性，而結果經評鑑達到很好的等級，證實了依循此模式能協助將知識轉譯成遊戲設計。

有鑑於此，本研究將選用 ISD 模式作為桌遊研發的模式，以下綜合學者 Aldoobie（2015）、Lasky（2018）的說明，詳細介紹 ISD 模式的歷程，並參考整理盧秀琴、林毓哲（2018）、盧秀琴、陳亭昀（2018）及林育成（2020）應用於桌遊設計的歷程：

一、分析階段

此為第一階段，透過調查、訪問、測驗、文獻搜集等方式，瞭解學習者的特性與需求，再根據所搜集到的資料，訂定一個明確的目標，以回應學習者的需求，並為學習者設定透過這次教學或歷程可以達到的成果。因此在桌遊設計時，著重了解參與對象的特性之瞭解，以助於後續設計符應對象特性及欲達目標的遊戲機制。

二、設計階段

設計的主要目的是製作出媒材、教學的藍圖，包含評鑑以及教學內容的設計。其中評鑑的設計，因預期最後的結果，助於其後的內容設計不會偏離目標，另外須顧及學習者學習過程的策略與途徑，以利施行時可以引導學習者。於桌遊設計為有完整的機制與規則，因此透過三面向之設計：「設計評鑑機制」、「設計桌遊機制」以及「設計相關配件」，以能檢視與目標、預期效果的契合度。

三、發展階段

承著前兩步驟，將發想的內容轉為實際可行的內容，包含內容的劃分、教學順序的安排、教學活動的設計、製作出相關教材等，並實際演練、修正確保能如預期般的操作。因此桌遊設計時，側重於製作出可操作之樣板，以能模擬體驗者可能有的問題與感受。

四、實施階段

此階段為最終測試以確定產出是否按預期運行，包含了操作前對於帶領者的培訓，使其熟知整個歷程及執行目的，確立有適切的环境及符應的學習者後，實際進行教學。此部分於桌遊設計時，強調實際邀請目標對象進行最後的測試，並記錄體驗過程的氛圍、狀況，以確保能符合預期目標及結果。

五、評鑑階段

為了瞭解產出的成效，包含過程中的形成性評鑑，以及最後的總結性評鑑。形成性評鑑是在每一個階段歷程皆需要評鑑是否有符合所訂定的目標及預期成效，而最後則透過總結性評鑑來了解學習者經過這個歷程後是否有達到學習目標，建議可以搭配開放性問題以更清楚需要修正之處。於此，桌遊設計重視參與者對遊戲的滿意度、桌遊設計的完整度與適用性。

綜合上述，可以發現 ISD 模式是一個有系統的研發歷程，因此本研究將循著其步驟先完整地從看見桌遊對象的需求、訂定桌遊目標，接著根據前述目標將評鑑內容指標建立起來避免偏離，並設計發展出合宜的桌遊，其後實際帶領桌遊以瞭解參與者的反應以及專家建議，最後則是評鑑及修正。以下說明如何 MEEGA+教育遊戲評鑑模型進行桌遊評鑑的建立。

參、運用 MEEGA+模型評鑑桌遊

MEEGA +模型 (MEEGA+ Systematic Model) 是以 Savi 等人 2011 年的 MEEGA 模型為基礎後修改，一個用來評鑑教育遊戲 (包含數位及非數位遊戲) 的工具，明確定義了評鑑的程序，而教育遊戲是指以某個主題議題為主，設計以能促進、加強玩家透過玩遊戲學習知能、技巧或是尋求改變的態度，包含問題解決、人際溝通、團隊合作等 (Petri, Wangenheim, & Borgatto, 2016) 。

MEEGA +模型分為可用性 (usability) 及玩家體驗 (player experience) 兩面向，以下圖 2-3-2 為 MEEGA +模型的架構與說明 (Petr, Gresse, & Borgatto, 2018a; Petr, Gresse, & Borgatto, 2018b) ：

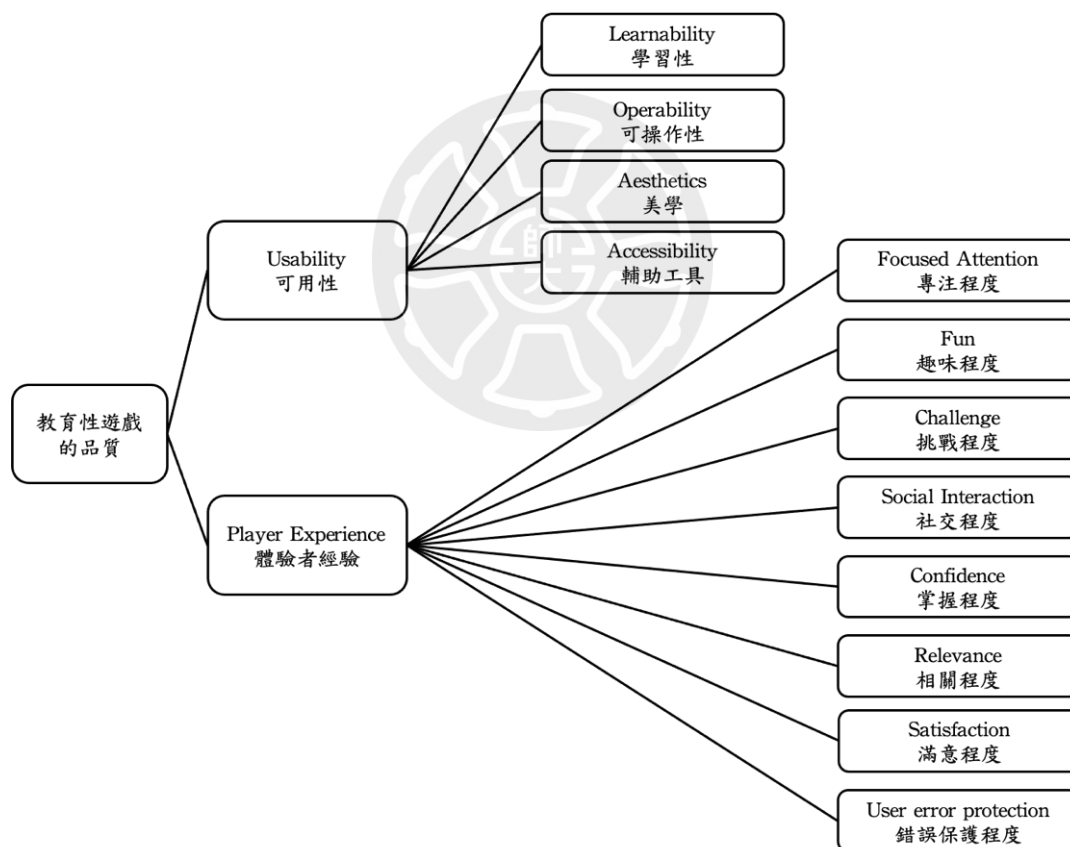


圖 2-3-2 MEEGA+模型架構圖 (資料來源：Petr et al., 2018a ; Petr et al., 2018b)

一、可用性

為玩家可以在使用該教育遊戲時達到特定目標的有效性和效率的程度，包含以下四個評鑑指標：

- (一) 學習性 (Learnability)：評鑑遊戲是否可以引出特定的學習目標。
- (二) 可操作性 (Operability)：評鑑遊戲本身對玩家的操作和控制的容易程度。
- (三) 美學 (Aesthetics)：評鑑遊戲美術設計是否增進玩家的愉悅和滿意感受。
- (四) 輔助工具 (Accessibility)：評鑑視覺障礙者或色盲的人是否可以操作此遊戲。

二、玩家體驗

包含玩家在遊戲任務中的深度參與，包括其對學習、感覺、愉悅感以及與遊戲、環境和其他玩家的互動的感受，其包含以下八個評鑑指標為：

- (一) 專注程度 (Focused Attention)：評鑑玩家的注意、吸收、集中以及分心的程度。
- (二) 趣味程度 (Fun)：評鑑玩家的愉悅、幸福、放鬆感。
- (三) 挑戰程度 (Challenge)：評鑑遊戲對玩家的能力具有足夠的挑戰性，不會過度困難減少玩家疲勞，並保持玩家的興趣。
- (四) 社交程度 (Social Interaction)：評鑑遊戲是否會帶來一種共享環境的感覺，並在合作或競爭活動中與他人建立連結。
- (五) 掌握程度 (Confidence)：評鑑玩家能否透過努力和能力在遊戲過程中進步，例如，能依序完成越來越困難的任務。
- (六) 相關程度 (Relevance)：評鑑玩家意識此遊戲對其自身、活動、目標等的關聯。
- (七) 滿意程度 (Satisfaction)：玩家對此遊戲的整體滿意程度與感受。
- (八) 錯誤保護程度 (User error protection)：評鑑遊戲是否保護玩家避免犯錯誤，僅用於評鑑數位遊戲。

研究者對照上一節所整理的桌遊功能與特性，除了「操作場域多元」與「時間運用彈性」兩特性於設計時即訂定外，將「適用多元對象」、「提供真實情境」、「設計具有美感」、「具社交互動性」、「具學習思考性」及「遊戲整體評價」等功能特性與評鑑指標做對照（表 2-3-3），發現 MEEGA +模型中有部分面評鑑指標，如輔助工具、錯誤保護程度、相關程度及掌握程度，其定義內涵與桌遊較無關，因此本研究僅採用與桌遊功能特性相關之面向。

表 2-3-3

MEEGA +模型對應桌遊功能與特性

桌功能與特性	適用多元對象	提供真實情境	設計具有美感	具社交互動性	具學習思考性	遊戲整體評價	
評鑑指標	可操作 性	趣味 程度	專注 程度	社交 程度	學習性	挑戰 程度	滿意 程度

資料來源：研究者整自 本研究表 2-3-2 及 Petri 等人 (2018a)

基於前表 2-3-3 過往用於桌遊評鑑多半只著重在其遊戲目的，也就是 MEEGA+模型所提「學習性」，較少針對桌遊本身的功能特性進行評鑑，如盧秀琴、李怡嫻 (2016) 使用「昆蟲桌遊」教具評鑑表與「昆蟲桌遊」教育科學過程評鑑表，以能助於國小教師發展桌遊時有所依歸，然其設計內容雖有提及教材、桌遊，但評量內容仍偏向遊戲是否有達成教學目的；戴育芳、鄭永熏 (2017) 透由口語能力評量及閩南語學習自信心量表作為評鑑，僅針對是否提升國小閩南語口語能力及學習自信進行評鑑；盧秀琴、陳亭昀 (2018) 採用盧秀琴、李怡嫻 (2016) 所開發之桌遊教具評鑑表及環境素養評量表，以能夠了解學生對環境素養的吸收程度；許國忠、曹家綺 (2018) 僅就單元回饋表及社交技巧量表評鑑桌遊對於學生社會情緒學習的成效，無評鑑媒材本身特性。

許于仁與楊美娟（2016a）及許于仁等人（2016b）除了測量遊戲目的相關量表外，還使用遊戲效能問卷來了解桌遊本身功能特性的效能，包含了容易度、滿足性以及有用性；林育成（2020）設計兩款以臺灣原住民文化（巴宰部落、來吉部落）為主題的桌遊，並運用 MEEGA+模型作為其桌遊成效的工具的依據，包含問卷測試玩家的經驗與動機，以及後續半結構訪談的依據，而學習性部分則採用桌遊自行設計的任務問答問卷。研究結果根據問卷及訪談發現兩款桌遊在關注度、信心度、滿足度、沈浸度、挑戰度及社交程度皆有好的反應，而美學部分有助於此遊戲體驗。

綜合上述，研究者比對許于仁與楊美娟（2016a）及許于仁等人（2016b）遊戲效能問卷以及 MEEGA +模型（表 2-4-2），發現許于仁與楊美娟（2016a）及許于仁等人（2016b）的題目除了美學外皆能對應 MEEGA +模型與桌遊功能特性相關之面向，故本研究採用許于仁與楊美娟（2016a）及許于仁等人（2016b）遊戲效能問卷並加上 MEEGA +模型中美學部分作為桌遊評鑑之依據。

表 2-3-4

桌遊效能問卷與 MEEGA +模型之關聯

	桌遊效能問卷	MEEGA +模型
容	遊戲說明引導明確，可以讓我順利進行遊戲。	可操作性
易	遊戲中的遊戲情境呈現，帶給我身歷其境的感受。	專注程度
性	整體遊戲設計提供良好的玩家互動性。	社交程度
滿	我覺得遊戲的過程中，帶給我愉悅的感覺。	趣味程度
足	我覺得遊戲的內容是有趣的。	趣味程度
性	如果有機會的話，我還想用遊戲的方式學習。	滿意程度
	我認為這個遊戲的學習意義是適合給每個人玩的。	可操作性
有	我認為要達成遊戲目標是具有挑戰性的。	挑戰程度
用	我認為用遊戲來學習，能讓我學得更好。	學習性
性	遊戲內出現引發思考的問答題，可以幫助我回顧遊戲歷程，進行反思。	學習性

資料來源：整自許于仁與楊美娟（2016a）、許于仁等人（2016b）及 Petri et al.（2018）

第三章 研究方法與設計

本研究目的為研發能增進青少年階段親子關係之桌遊並評鑑其成效。本章將針對研究方法及研究流程進行說明，一共分為五節。第一節研究架構與流程，說明研究取向及操作歷程與方法；第二節介紹研究對象；第三節針對研究工具進行說明；第四節說明進行研究現場的準備；第五節則是說明資料搜集與分析策略。

第一節 研究架構與流程

本研究欲研發一套桌遊，以解決青少年階段親子關係之問題。研發過程需要經歷詳盡的資料搜集與分析，以了解青少年階段親子關係的任務與需求與運用桌遊作為媒材的適切性與成效。

研究者依循探討結果，採用符號互動論為原則，並以 Joseph 與 Harrington「周哈里窗」(Karalasingam, 2019) 及 Gottman 與 Silver 的「愛情地圖」(陳謙宜、沈基恕, 2016) 的概念設計桌遊，以質性觀察、焦點訪談，搭配量化問卷調查方法，設計多樣性的評鑑工具，闡述促進青少年階段親子關係之桌遊「問問祕境」的設計歷程與檢視親子體驗之成效。

由於研究者為家庭教育工作者，帶領青少年階段親子的過程，發現互動性高的活動，獲得較多深刻的迴響，因此期望能於桌遊發展過程中持續發現問題並修正，以貼和青少年階段親子之需求。而行動研究 (action research) 強調「實踐取向」的研究，發現問題並試以解決之，重視過程中反思的歷程，目的在於透過有目的的行動，將知識及理論應用體現於現實中 (楊孟麗、謝水南, 2013; 鈕文英, 2014)，研究、行動及評鑑三者在其中是不可或缺的，需不斷循環、修正 (潘淑滿, 2003)。符合本研究桌遊研發之歷程與期待，故採行動研究作為本研究之研究方法。

此外，系統化教學設計模式 (ISD) 除了被大量運用在教學設計上，更是近年來多數教育類桌遊研發所採用的模式。能助於本研究有系統的進行多次滾動式的測試與調整，確認遊戲機制能順利運行，驗證透過桌遊體驗能達到關係促進的效果，使得桌遊更符應青少年階段親子需求，期能成為他們未來持續使用、促進親子關係的媒材。

因此本研究依循 ISD 模式，將研究歷程分為五階段：分析階段、設計階段、發展階段、實施階段以及評鑑階段（圖 3-1-1），分別說明如下：

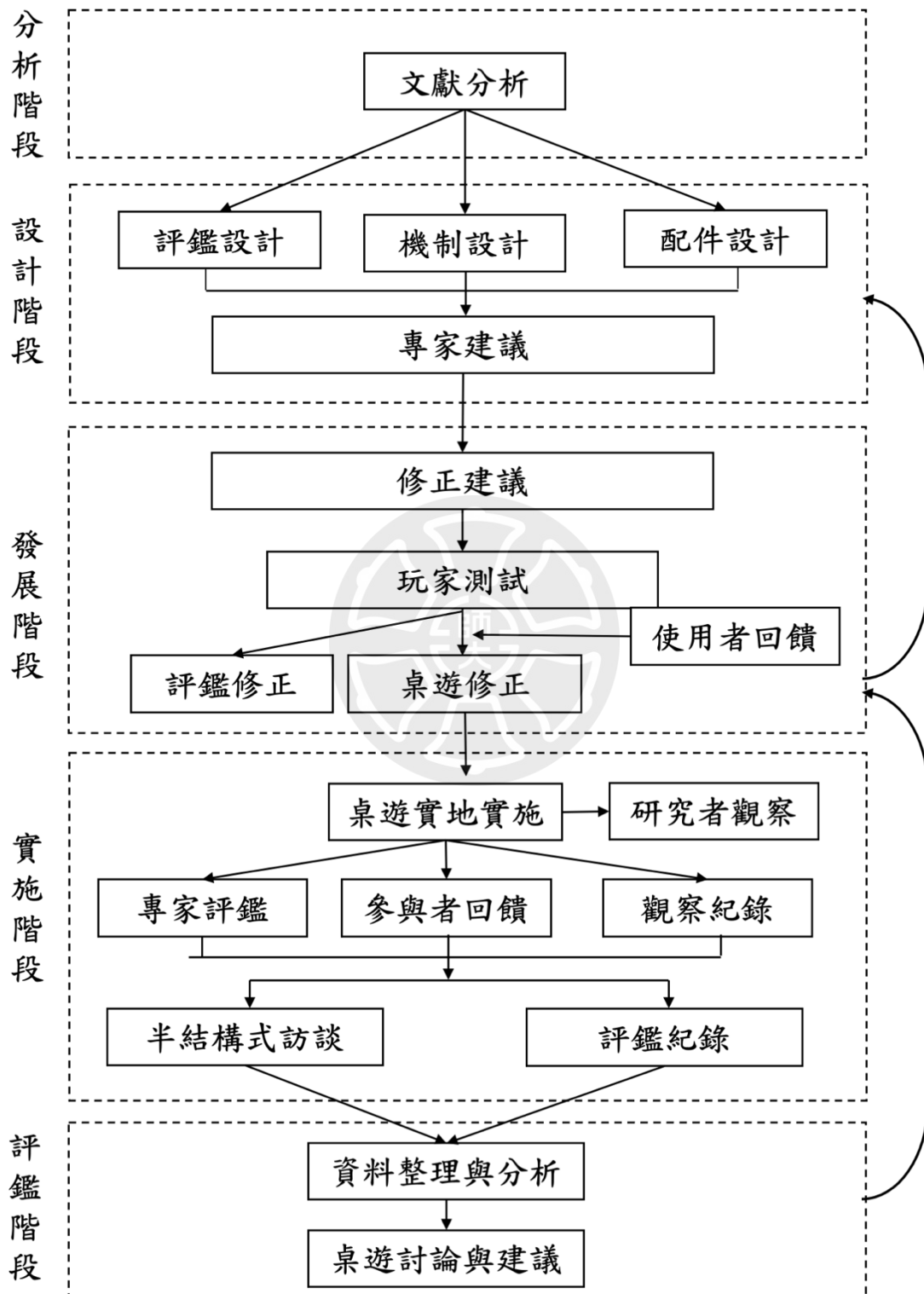


圖 3-1-1 促進親子關係之桌遊發展研究歷程

壹、分析階段

分析階段主要是要設立桌遊對象，並試以描繪對象的特性、需求、問題等，根據所搜集到的資料訂定桌遊明確的發展目標及預期桌遊可以達到的成效。

研究者透由文獻分析作為需求調查，並以有系統的方式進行桌遊發展。分析發現青少年階段親子有其各自的發展需求，青少年正值自我認同的發展，而中年父母則在角色定位的確立階段，此外亦發現親子關係對親、子的发展皆有影響，若能促進親子關係則有助於雙方的發展。

同時也在文獻中探尋合適的方法策略，以符號互動論為理論基礎，並以桌遊為媒材是促進青少年階段關係可能的手段。而透由「周哈里窗」、「愛情地圖」的概念作為遊戲機制，以 ISD 模式與 MEEGA+模型進行系統性的發與評鑑。

貳、設計階段

依循分析結果作為設計基石，促進青少年階段親子互動為桌遊設計目標，以開啟對話契機並認識不同自我作為桌遊的目的，並依其設計「評鑑機制」、「遊戲機制」及「相關配件」。

設計評鑑機制，以 MEEGA+模型 (Petr et al., 2018a; Petr et al., 2018b) 作為桌遊操作評鑑的設計依循，針對桌遊本身的「遊戲操作」以及「參與玩家的感受」反應作為評鑑指標，建立評鑑工具；而青少年階段親子關係促進，則參考周玉慧與吳齊殷 (2001) 親子關係的定義，分為「親子互動」、「親子情感」以及「親子相互了解程度」三指標，並規劃桌遊專家焦點團體，以及青少年階段親子的體驗後訪談。

設計桌遊機制部分，運用周哈里窗概念，並參考「愛情地圖」互相問答的機制與內容，重新設計符合青少年階段親子的問題，營造遊戲刺激、有趣的環節讓親子可以在輕鬆愉快的氛圍中，願意主動地揭露自我、描述對彼此的印象，藉此公開比對雙方所認知的自我，以擴張開放我，規劃設計能達到的遊戲流程、遊戲操作、勝利條件等。

設計相關配件部分，針對上述遊戲機制設計能夠進行操作的物品，進行相關美術設計營造桌遊情境，並製作桌遊樣板，以確認機制操作流程順暢。

參、發展階段

根據設計的內容以及專家修正建議來回修正，於定版後將桌遊實體、遊戲配件等進行印刷、製作，並進行遊戲機制測試，確立遊戲的流程機制可以順利進行，其後邀請一般玩家及目標對象進行遊戲測試，搜集玩家體驗後的回饋以利桌遊修正。

肆、實施階段

為能了解本研究所研發之桌遊「問問祕境」於遊戲操作和體驗感受之成效，以及能否達到親子關係的促進，因此舉行桌遊專家焦點團體，確定桌遊之可行。並尋求安全合宜的場地並與相關單位合作宣傳招募國中階段親子前來進行桌遊體驗與體驗後訪問，體驗流程為：

- 1.由帶領者先進行 10 分鐘的遊戲規則說明。
- 2.國中階段親子體驗「問問祕境」桌遊，並於過程全程錄影紀錄，同時觀察員於一旁觀察參與親子的行為、表情及互動。
- 3.遊戲結束後請參與親子填寫桌遊滿意度問卷，瞭解桌遊遊戲操作、體驗感受，以及體驗過程的對關係促進的助益、感受與想法。
- 4.其後分別針對國中生及其中年父母進行訪談，以更深入了解對於桌遊體驗後的建議與回饋。

伍、評鑑階段

將所搜集到的專家回饋建議、桌遊滿意度問卷、質性回饋、訪談資料以及觀察者紀錄進行資料整理與分析。透過多方評鑑檢測評鑑結果與桌遊設計目標是否有一致性。

前述各階段之實施進度表詳如表 3-1-1，並詳列各階段所需完成之各項目進度。

表 3-1-1

「問問祕境」桌遊發展與評鑑實施進度表

研究階段	工作項目	月次											
		一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
分析	1.文獻分析	■											
設計	1.遊戲設計(機制、配件)	■	■	■	■								
	2.評鑑設計		■	■	■								
	3.專家建議		■										
發展	1.建議修正		■	■	■								
	2.玩家測試與修正			■	■	■	■						
實施	1.桌遊實地實施						■	■	■				
	2.量化資料搜集						■	■	■				
	3.質化資料搜集						■	■	■				
評鑑	1.資料整理與分析								■	■	■	■	
	2.撰寫研究報告										■	■	

第二節 研究對象

本研究關注青少年階段之親子關係，旨在研發能促進其親子關係的桌遊，其中包含了桌遊本身的遊戲與配件設計，以及體驗過程對於親子關係促進的成效，因此透過實際體驗與測試調整為本研究之重點。在提升關係促進桌遊的有效性，需要借助桌遊專家之專業，以在操作流程、內容及機制上有更完整的設計；而青少年階段親子實際體驗的感受與成果，能直接反應桌遊之成效。

由於為研發過程，關鍵非推及大群體，試以深入了解該專家與群體的觀點為重，故本研究之研究對象為桌遊專家及青少年階段親子，採便利抽樣尋找願意參與之專家與親子，符合鈕文英（2014）說明質性研究選取樣本以研究需要的內涵。以下說明研究對象尋找的原則：

一、桌遊專家

根據本研究對於桌遊的定義，受訪的桌遊專家設定為對於桌遊有一定時間接觸，並有開發經驗或帶領經驗者，他們因為有長時間運用及操作大量桌遊的經驗，因此對於桌遊的遊戲操作、玩家體驗感受都有一定了解。基於研究需要，桌遊專家須符合以下條件至少任兩項：

1. 接觸桌遊的經歷需至少三年
2. 從事桌遊相關販售或推廣之行業，例如：桌遊店店員、桌遊講師等
3. 曾運用桌遊與青少年階段親、子進行互動

二、青少年階段親子

本研究所發展之桌遊期待能作為青少年階段親子關係促進的媒材，欲透過雞湯來了家庭教育團隊協助招募有願意參與之親子，又國中階段為青少年初期，親子間有較多需要調整、適應的課題，故以國中階段親子為招募對象。

第三節 研究工具

本研究為行動研究，欲研發能促進青少年階段親子關係的媒材——「問問祕境」桌遊，並檢視其實施狀況與成效。因而以質性方法為主，輔以量化方法的工具，研究工具包含研究者本身、促進青少年階段親子關係的桌遊、桌遊滿意度問卷、體驗回饋表、體驗觀察紀錄表、以及焦點訪談紀錄表，以下將分別進行說明各項研究工具之內容。

壹、研究者角色

鈕文英（2014）說明研究者為質性研究中主要的研究工具之一，行動者即為實務工作者，需詳細說明研究者在本研究中的角色及關聯，而行動研究中研究者與現場人員、參與者的互動與分享亦為行動研究之特色。因此身為研究者同時作為本次桌遊的設計者、帶領者、觀察者，於桌遊體驗後作為焦點訪談者，並於最後進行資料的整理與分析。

一、桌遊專業能力

本研究欲透過桌遊作為家庭教育新興媒材，研究者的表姐為桌遊教學講師，故自大二開始，因著表姐的關係開始接觸桌遊，並至書展、電玩展等大型場合擔任桌遊的試玩教學人員，過程中需要快速學會大量的桌遊玩法，並且轉換成簡易的方式引導路過民眾快速進入桌遊的情境中，體驗、感受桌遊的樂趣。過程中發現不論男女老少，在體驗桌遊的過程都可以玩得很開心，甚至是素昧平生的人們，也可以因為一起在遊戲過程中自然而然地產生互動。

因著這樣的經驗，也使研究者開始更進一步投身於桌遊領域中，除了持續接觸多樣的桌遊、閱讀桌遊教育書籍、參與桌遊教學講座進行觀摩外，更跟著表姐作為桌遊設計活動的助教，過程中持續了解如何設計桌遊，以及拆解桌遊要素，了解如何將桌遊運用在教學中，並有三次與現職教師分享桌遊運用及設計的經驗。

二、家庭教育專業能力

由於研究者畢業於國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系，具備家庭教育專業人員認證、家政教育中等教師資格，並與夥伴共同創立「雞湯來了家庭教育團隊」（簡稱「雞湯來了」），致力於線上及現場的家庭教育推廣。創辦的三年間透過多元多樣的方式進行家庭教育方案帶領，活動辦理場次超過百場，其中親子方案超過 40 場。過程中發現運用桌遊於家庭教育方案帶領具有良好的成效，又青少年階段的親子能一起沈浸在桌遊體驗中，因此萌生研發促進青少年階段親子關係的桌遊作為帶領時的媒材。

研究過程中，期望以學理角度作為基礎開發，透過研究更了解青少年階段親與子的發展，以及對於關係經營的需求，依此設計「問問祕境」桌遊，包含桌遊主題、桌遊機制以及桌遊配件等。在進入現場實際搜集資料前，為能夠具備更好的觀察、訪談能力，學習質性研究設計與實施，精進自己對於質性研究方法的認知，並練習觀察與訪談的技巧與注意事項。在現場帶領過程與參與者建立關係，助於後續焦點訪談時能增加參與者的信任，利於表達真實想法。並於整個桌遊發展過程、現場帶領後以及焦點訪談過後，進行反思札記的撰寫紀錄，以能剖析、評鑑所遇到的困難，找出因應與修正的方法策略。

貳、「問問祕境」桌遊

本研究所研發之「問問祕境」桌遊，旨在促進青少年階段親子關係，詳細研發歷程與設計將於第四章說明。根據第二章探討之結果，採符號互動論作為理論基礎，搭配周哈里窗之應用，結合桌遊遊戲機制：合作遊戲、擲骰、組合圖板，以及利用紙筆發展設計而成。

在 Gottman 及 Silver 的研究中，發現可延續伴侶關係的方法中，透過問題的問答不但可以練習更認識自己、與對方分享自己內心世界，同時也深入的認識對方，讓雙方對於未來及生活有一致的方向與共識，更能經營且維持好關係（陳謙宜、沈基恕，2016）。又 Newstrom 和 Rubenfeld（1983）提出「周哈里窗」運作可透過：反饋徵求、自我揭露、提供反饋、公開促進的歷程，使得彼此在開放我的部分增大。

而本研究的桌遊期望能達到在遊戲過程中能讓親子自然而然互動，並能增進對彼此的了解，進而能建立好的親子關係，因此參考 Gottman 與 Silver 的研究「愛情地圖」（陳謙宜、沈基恕，2016）以及 Newstrom 與 Rubenfeld「周哈里窗」的歷程概念（1983），將給予伴侶的問題轉變為親子間適用的問題，運用相關的桌遊配件、機制、包裝，將這樣的意涵設計為可依循規則操作、進行的桌遊，讓玩家在體驗遊戲的過程中增進、練習互動，並分享交流彼此的看法與感受，促進親子更認識到彼此深層的想法，以及對彼此的愛，進一步能延續這樣的互動模式發酵在家庭生活中，使得本研究所設計之桌遊成為家庭教育推廣、家人互動的媒材。

參、成效分析工具

根據本研究之研究目的，旨在研發出能促進青少年階段親子關係之桌遊，因而評鑑面向包含：1. 研發具可用性及滿足玩家體驗的桌遊、2. 能夠促進青少年階段親子關係：增進親子互動、提升親子情感以及增加親子間相互認識。因此除了基本資料表外，將成效分析工具區分為：桌遊成效分析工具以及親子關係成效分析工具兩面向。

一、基本資料表

本調查表旨在了解受試親子的基本資料，包括家長版及子女版（詳見附錄一）。

（一）家長版

家長版基本資料包含：性別、年齡、婚姻狀態、教育程度等變項。

1. 性別：「生理男」、「生理女」。
2. 年齡：「30歲（不含）以下」、「30-39歲」、「40-49歲」、「50-59歲」、「60歲（含）以上」。
3. 婚姻狀態：「已婚有偶」、「喪偶」、「離婚」、「分居」、「其他」。
4. 教育程度：「國小及以下」、「國（初）中」、「高中職」、「專科/大學」、「研究所及以上」。
5. 子女數：「1個」、「2個」、「3個」、「4個（含）以上」。
6. 一同前來的孩子年級：「七年級」、「八年級」、「九年級」。

(二) 子女版

子女版基本資料包含：性別、年級、家中排行等變項。

1. 性別：「生理男」、「生理女」。
2. 年級：「七年級」、「八年級」、「九年級」。
3. 家中排行：「老大」、「老二」、「老三」、「其他」。
4. 一同前來的家長：「爸爸」、「媽媽」。

二、桌遊成效分析工具

(一) 桌遊滿意度問卷

本研究所測量之桌遊滿意度，參考許于仁與楊美娟（2016a）及許于仁等人（2016b）的「遊戲效能問卷」（問卷信度係數容易度 Cronbach's $\alpha = .50$ 、滿足度 Cronbach's $\alpha = .66$ 、有用性 Cronbach's $\alpha = .63$ ），並加入 MEEGA+模型（Petri et al., 2018）之相關概念（可用性 Cronbach's $\alpha = .93$ 、玩家體驗 Cronbach's $\alpha = .86$ ），加以編制成適用之量表，並經桌遊專家效度評鑑，彙整意見後修定編刪題目，以作為評量桌遊滿意度之量表。

該量表之題項共計 12 題，採用李克特四點量表，計分方式回答「很同意」為 4 分，「同意」為 3 分，「不同意」為 2 分，「很不同意」為 1 分。由體驗「問問祕境」桌遊之中年父母與青少年各自評量自身對桌遊的滿意度，將其內涵分為「容易度」、「滿足度」、「有用性」及「美感」等四面向（詳見附錄一），各構面定義如下：

1. 容易度

桌遊是否容易操作、好上手，包括「桌遊說明引導明確，可以讓我順利進行遊戲。」、「整體設計提供良好的玩家互動性。」等，共計 3 題。

2. 滿足度

是否能從桌遊體驗中得到快樂與成就，包括「我覺得體驗過程中，帶給我愉悅的感覺。」、「我覺得桌遊的內容是有趣的。」等，共計 3 題。

3.有用性

認為此遊戲具有意義或是有學習性的，包括「我認為這款桌遊的意義是適合給每個人玩。」、「我認為這款桌遊對我來說是適當的挑戰。」等，共計4題。

4.美感

評鑑遊戲美術設計是否增進玩家的愉悅和滿意感受，包括「這款桌遊設計很吸引人(圖片設計、卡片、板子等)。」、「我認為這款桌遊在文字、字體和色彩和諧且一致。」，共計2題。

(二)訪綱——桌遊建議與回饋

透過訪談期望藉由與桌遊專家們的討論，並訪談中年父母與青少年體驗後的想法，藉此搜集、補足對於「問問祕境」桌遊的建議與回饋，訪談大綱詳見附錄四。

針對「『問問祕境』桌遊的研發與成效」進行提問與討論，包含：

1. 認為「桌遊」這個媒材運用在親子關係促進的議題中是否可行且有成效？
2. 「問問祕境」桌遊在遊戲背景、遊戲機制、遊戲流程以及遊戲配件等是否完善？其體驗是否滿足了容易度、滿足度、有用性以及美感？
3. 在體驗「問問祕境」桌遊時最喜歡哪一個環節？為什麼？

三、親子關係成效分析工具

(一)親子關係問卷

透過體驗回饋表以了解青少年及中年父母們對於過程中「親子互動」、「親子情感」以及「親與子互相了解的程度」是否有因此增加，又增加的層面為何、雙方體驗後的感想為何。藉以了解本研究所設計之「問問祕境」桌遊在促進親子關係所達到的成效，以能對於未來應用有更明確的定位。

包含「親子互動」、「親子情感」以及「親與子互相了解的程度」三面向，以及量化與質性之調查，其中量化採用李克特四點量表「很同意」、「同意」、「不同意」以及「很不同意」，以下將分別說明：

1. 親子互動

量化包含：「在本次桌遊體驗過程中，增加了我與孩子/家長的正向互動」、「經過本次桌遊體驗，我學習到增進與孩子互動關係的方法」；而質性的開放問題則包含：「在整個桌遊體驗過程中，覺得最印象深刻的問題、互動或反應為何？為什麼？」，共3題。

2. 親子情感

量化包含：「經過本次桌遊體驗，我更滿意與孩子的關係」、「經過本次桌遊體驗，使我更願意信任我的孩子」；而質性的開放問題則包含：「在與孩子一起體驗桌遊的過程中，您覺得最快樂的環節為何？為什麼？」，共3題。

3. 親與子互相了解的程度

量化包含：「經過本次桌遊體驗，我更認識我的孩子」、「經過本次桌遊體驗，我願意持續透過桌遊與孩子互相認識」；而質性的開放問題則包含：「透過本次桌遊體驗讓您更認識您孩子的哪些內涵？」、「透過本次桌遊體驗讓您發現您的孩子對您的看法，是您過往不知道的？」，共4題。

(二) 體驗觀察紀錄

透過體驗觀察紀錄表作為過程中的形成性評量，了解過程中親子互動情形，期望能分析能促進親子有效互動的環節、桌遊所能營造的氛圍、促進當下的互動關係。藉以了解本研究所設計之桌遊在情境營造、規則設計能達到什麼立即性的親子互動。詳見附錄三。

(三) 訪綱——桌遊運用於青少年階段親子關係

透過訪談期望藉由與桌遊專家討論，並訪談中年父母與青少年們，了解桌遊對於青少年階段親子關係促進之成效，訪談大綱詳見附錄四。

針對「桌遊運用在青少年階段親子關係的成效」進行提問與討論，包含：

1. 「問問祕境」桌遊對於親子互動、親子情感及親子相互了解的促進是否有正向成效？是否有其他建議？
2. 在體驗「問問祕境」桌遊後，你認為在與孩子/父母互動上有什麼想要改善或更好的地方？

表 3-3-1

研究問題與工具對照表

		研究問題	
		一、研發促進親子關係 桌遊的歷程為何？	二、親子關係促進桌遊 ——「問問祕境」之研 發成效為何
	桌遊滿意度問卷	v	-
工 具	焦點訪談記錄表	v	v
	體驗觀察記錄表	v	v
	體驗回饋表	-	v
評	研究設計者	v	v
鑑	觀察員	v	v
人	參與活動的青少年及其家長	v	v
員	桌遊專家	v	v

第四節 進入研究現場與實施

由於行動研究強調實務行動與研究同時並行，因此在「問問祕境」桌遊發展到評鑑的歷程中，除了重視過程中不斷反思、修正的歷程，更期望了解專家及參與者體驗後的感受，以能確立桌遊的設計能否促進青少年階段親子的需求，並針對專家及參與者的回饋建議進行反思與修正。因此，為能搜集更多元、多樣的回饋，本研究採以問卷調查法、參與觀察法及焦點訪談法。

壹、問卷調查法

問卷調查法是透過書面進行蒐集資料方式，由研究對象根據自己的想法直接填寫一系列問題（潘中道、胡龍騰、蘇文賢，2014），本研究於將問卷調查法運用於桌遊發展階段及實施階段。

於發展階段，為了解遊戲操作之流暢，以及體驗者感受，以利桌遊之修改，因此設計簡易的意見回饋問卷，包含結構式與開放式問題，請體驗者協助填答給予回饋，以作為修正調整之參考；於實施階段，除了桌遊之完整性外，更須了解本研究所開發之桌遊是否達到「促進青少年階段親子關係」之目的，因此以問卷調查，提供體驗者結構式的問題檢核「桌遊操作」與「親子關係」之成效。

貳、參與觀察法

參與觀察法強調研究者帶著研究目的，對於社會環境中的現象，進行「看」和「想」的觀察與分析歷程，是一種有目的的資料搜集與紀錄。其中實地觀察中是在自然的情境中，對於現象、事件與研究對象行為進行有系統的歸納整理，視為「非干擾性的觀察」（潘淑滿，2003）。

本研究欲了解參與者在體驗「問問祕境」桌遊的過程中，親子互動、親子情感以及親子對彼此的認識所產生的變化與影響，因此桌遊發展階段與實施階段皆採用參與觀察法，於體驗的過程中，研究者與協助觀察的夥伴，將以觀察者一如參與者（observer as participant）的角度（潘淑滿，2003），觀察青少年階段親子體驗桌遊的現況與互動反應。

一、建立關係

此外，於參與觀察時，雖然對體驗者來說是僅有一次的活動，但過程中研究者因同時扮演桌遊帶領者，會在遊戲過程中引導參與親子進行體驗。因這桌遊本身營造的情境與氛圍，透過遊戲拉近參與者與研究者的關係，可以使研究者自然的融入群體中，並針對親子體驗的過程進行較深入的觀察與紀錄。

二、全程錄影

僅用於桌遊實施階段，由於研究者以觀察者一如參與者角度，深入的參與在桌遊體驗中，為避免因為參與其中，同一時段僅能顧及一對親子而忽略了每一對親子互動的小細節和轉變，因此除了有協同觀察的夥伴之外，亦全程錄影，以能記錄更全面的互動關係與體驗歷程的轉變，並能重複播放成為日後分析的素材。

參、訪談法

僅用於桌遊實施階段，為能夠使「問問祕境」桌遊得發展更加完善，並能更全面的了解直接對象的體驗感受、桌遊設計的完整度。因此除了透過觀察青少年階段親子體驗桌遊的過程，以及其填寫的桌遊滿意度問卷等相關問卷調查外，將於桌遊體驗後分別訪談青少年階段親與子，搜集他們體驗的感受以及對與桌遊的看法與建議；邀請桌遊專家進行焦點團體，透過小團體間的互動與討論，充分了解團體的意見與關體，藉此從中搜集研究資料（潘淑滿，2003），以利評鑑桌遊的可行，及實際運用在家庭教育的可能性。

第五節 資料處理與分析

本研究所搜集的分析資料，包括：體驗觀察紀錄、桌遊體驗觀察全程錄影逐字稿與互動紀錄、參與親子填寫的桌遊滿意度問卷，以及焦點團體訪談紀錄表與逐字稿。透過這些資料，以探討「問問祕境」桌遊的研發及修正方向；透過桌遊體驗的介入，對於親子關係促進的影響與功效。

壹、量的資料分析

本研究量化所搜集資料包含：基本資料表、桌遊滿意度問卷以及親子關係問卷。問卷回收後，將以平均數呈現，以了解各分項資料之回饋。

以「描述性統計」呈現青少年及其父母的基本資料分布情形；桌遊於「容易度」、「滿足度」、「有用性」及「美感」各面向之表現，說明體驗親子對於該桌遊的滿意狀態；體驗桌遊後親子於「親子互動」、「親子情感」及「親子相互認識」各面向之表現，以呈現體驗桌遊對於親子關係促進之成效。

貳、質的資料分析

本研究所使用的質性資料包含：親子關係問卷—開放式問題、體驗觀察紀錄表以及焦點訪談逐字稿，以多元的資料搜集方式，藉以提升研究資料豐富度及完整性，以能了解「問問祕境」桌遊的完成度及親子關係的促進成效。此外，透過資料間的交叉檢證以及與「協同觀察者核對」討論現場狀況與紀錄內容，並與指導教授討論當天帶領情形與紀錄呈現，進行三角檢驗，以檢視以促進研究信實度之提升。

根據鈕文英（2014）中將質性研究資料分析方法分為四類：持續比較法、分析歸納法、融入/結晶法以及內容分析法。由於本研究有明確的兩大目標及其對應內涵：

- 一、桌遊研發，包含了四面向：容易度、滿足度、有用性以及美感。
- 二、促進親子關係，包含了三面向：親子互動、親子情感以及親子互相了解程度，因此本研究採用分析歸納法，依據以上架構作為暫定類別進行分析與歸納。

於資料分析前，研究者將資料進行編碼，編碼原則：第一碼為「桌遊研發階段」、第二碼為「研究參與者」、第三碼為「資料搜集方法」，詳細說明如下：

表 3-5-1

研究編碼表

順序	原則	編碼說明	代號
第一碼	桌遊研發階段	發展階段 (D)	
		實施階段 (I)	
第二碼	研究參與者	桌遊專家 (B)	包含：B1 至 B7。
		家庭教育相關人員 (F)	包含：F1 至 F2。
		中年父母 (P)	包含：P1 至 P6。
		青少年 (T)	對應家長代號，包含：T1 及 T2。
		青少年階段親子 (PT)	包含：PT1 及 PT2。
第三碼	資料搜集方法	訪談法 (訪)	
		親子關係問卷-開放式問答 (卷)	包含：卷 1 至卷 4。
		觀察記錄表 (觀)	包含研究者一共有四位觀察者，編號為 1 至 4，又 I 為互動情形、B 為桌遊體驗情形 (包含：B1 至 B4)、A 為整體氛圍、O 為其他，例如：觀 1B、觀 2A。

舉例來說「 D-F1 」為發展階段家庭教育相關人員 1 的回答；「 I-B5-訪 」為實施階段桌遊專家 5 於焦點團體訪談中的回答；「 I-PT1-觀 1I 」為實施階段親子 1 於觀察者 1 的觀察紀錄中所展現互動的情形；「 I-P2-問 2 」為實施階段中年父母 2 在親子關係問卷第二題所填寫的內容，其他資料意涵以此類推。



第四章 研究發現與討論

本章旨探討、分析「問問祕境」桌遊之研發歷程與成效，包含體驗過程中的觀察紀錄、與桌遊專家的焦點團體、青少年階段親子體驗桌遊後的「桌遊滿意度問卷」、「親子關係滿意度問卷」以及質性回饋和訪談結果等。綜合各式資料交互驗證，以探討本次針對「青少年階段親子關係促進」之桌遊研發歷程與成果。

以下將分為兩節進行探討，第一節「一起認識『問問祕境』」呈現桌遊研發整體歷程，第二節「攜手檢視『問問祕境』」則著重在桌遊整體操作體驗以及親子關係促進之成效評鑑。

第一節 一起認識「問問祕境」

本研究之桌遊「問問祕境」由研究者與雞湯來了家庭教育團隊共同創作，設計以青少年階段親子為對象，依循 ISD 模式作為設計步驟進行設計。本桌遊一共經歷三大階段，來回修改、檢測，終趨於完整。

本節將以「探尋『關係祕境』」作為開始，透過文獻探討以及實務觀察、訪問，針對青少年階段親子關係進行現況與需求分析；其後「走入『問問祕境』」介紹本研究之定版桌遊的基本樣貌；接著「導覽『問問祕境』」則詳細的說明設計與發展階段來回修正的三大歷程；最後「體驗『問問祕境』」呈現實施階段的狀況與參與者資料。

壹、探尋「關係祕境」

研究者根據自身在帶領青少年階段親子的經驗、文獻的探討、與桌遊專家進行焦點團體的討論，以及訪問青少年階段親子的過程，發現青少年階段親子關係之特色與需求、找尋理論基礎作為支持，並選用合宜的媒材作為關係促進的開始。以下將分析青少年階段親子之特性與需求，並說明桌遊適合作為關係促進媒材之原因及與其成效。

一、親子關係促進之需求：關係好、自我好

文獻探討發現，青少年階段的孩子，正處於自我發展與認同的階段（Dickinson & Leming, 1995），而因華人文化下有較深的關係牽絆，因此在自我的發展強調「關係中的自我」（劉惠琴，2005）。在這樣的關係發展特色中，青少年會更重視他人對自己的想法與評價，於關係中的回饋、親密程度，皆會影響青少年對於自我的評價與認同，足見有好的親子關係與互動，對於青少年自我之發展有正向影響。此外，有好的自我認同也會使知覺關係的滿意度提升（吳怡欣、張景媛，2000）。

而青少年的父母們正值中年階段，需要承擔照顧父母、照養子女的責任，同青少年階段，此階段的父母亦會對自我感到迷茫（Erikson, 1970）。中年階段的父母體力大不如前，在工作及親職角色也在突破與重新調整（Dickinson & Leming, 1995），尤其是對於青少年階段子女的教養，同時要練習給予他們更多的資源與回饋做為引導，但又得於其中適時地制止、管束青少年不當的行為（吳明燁，2016），足見親子關係牽動著中年父母的角色界定與認同，若有好的親子關係助於中年父母的自我發展，而有好親職角色定位，也助於親子關係正向發展。

根據上述發現，青少年階段親與子皆有所面臨的困境，與對自我的發展，若有好的親子關係，有助於雙方的自我發展與認同，而好的發展與認同，能使他們在知覺親子關係時有正向的加乘，促成一個正向的迴圈。

而就參與本研究之桌遊體驗的青少年階段親子之互動，以及他們的分享，可呼應上述文獻探討的結果，發現願意來參與這樣關係促進活動的親子，本身在互動關係上熱絡，對彼此也有深厚的情感與依賴，有著良好的親子關係互動與知覺。

有時候……就是她（媽媽）會陪我一起玩手機，或者是耍廢。就是滑 FB 或是滑 IG 之類的，一起在同一張床上然後就一起滑，……也會討論各自滑的東西（I-T1-訪）。

就是我是特別、非常特別的例子，因為道我這個年紀，同齡的人基本上都很討厭爸媽一起做事，我也不知道為什麼，因為我沒辦法理解他們的心情，這樣（跟爸媽一起）有問題也就比較好解決（I-T2-訪）。

互動像朋友，有說有笑（I-PT2-觀 2I）。

亦呼應研究發現，中年父母正處於重新調整親職角色的階段。發現參與活動之親子中，家長們相對於青少年有更多的關係促進需求，是為親子關係促進的主動者、重視親子關係經營者。中年父母們或許對於自己過往的親子經驗不滿意，或是不希望孩子複製夫妻間不好的關係互動，因此會主動且積極的參與相關的活動，希望於其中學習、建立良好的親子關係。

他（T1）爸爸對於小孩子的教育……比較嚴格。那我的想法是覺得小孩子就是玩，所以我們兩個教育理念是不一樣的，……其實夫妻之間都會有爭吵，就是在教養上面溝通是不良的，然後我們希望說……，不要把上一代的悲劇帶到下一段的世代去，要他們是一個全新的時代（I-P1-訪）。

我是從小到大，因為只有一個（小孩），所以我是什麼活動都參加的媽媽。……。我們一直需要去把舊有東西丟掉，其實就是不想複製不 OK 的關係，所以我們才會一直朝這個方向去努力，那只要看到有關於青少年的、有關於夫妻的、關於什麼的，我就會想要去看看。……。就我們自己就會一直去回想，我自己的國中階段、高中階段，甚至你們現在這個階段、跟為人父母的階段，我就會發現，我如果不去多製造，我就會錯過……所以今天碰到這個桌遊，其實已經是蠻特別的一個經歷（I-P2-訪）。

二、親子關係促進之基礎：互動、自我揭露

「符號互動論」說明了個人是透過與環境、他人的互動過程中，建構對於符號的意義，進而建構自我（Wei, 20005; 周麗端等人，1999）。為能夠促進青少年階段親子關係，選用「符號互動論」作為理論基礎，試圖找到一個媒介，能使青少年階段親子展開互動，於互動、交流過程中，他們可以共同建立對彼此行為、動作、價值、話語等背後的意義，重新建立對彼此的了解，進而有更好的互動與關係。

為此，以「周哈里窗」的概念作為互動的依準，此概念說明了「自我」是透過個人與他人共同建立，包含了「開放我」、「隱藏我」、「盲目我」以及「隱藏我」，其中若「開放我」越大，則對於個人發展以及關係促進都是較佳的（Newstrom & RubenFeld, 19983; Shamo-Nir, 2017; Karalasingam, 2019）。

而透過自我揭露歷程：「反饋徵求」、「自我揭露」、「提供回饋」以及「公開促進」有助於「開放我」之展開（Newstrom & RubenFeld, 19983）。然自我揭露歷程在時機上需要引導較久，且曝露過程容易沒有全感，故本研究欲藉著桌遊作為媒介，讓參與親子能在遊戲過程中產生自然且安心地揭露歷程。

三、親子關係促進之媒材：桌遊搭橋，體驗到位

文獻探討發現，要能促進青少年階段親子關係，以親子共同參與效果較佳，並期望能以實務操作的方式，讓親少年階段親子於活動中，即能學習、體驗、感受正向互動，使這樣的活動昇華至黃迺毓（2015a）所提之「感動」的層次，使青少年階段親子於往後，仍願意主動且持續的將這樣正向互動落實於生活中。

以桌遊發展來看，桌遊最一開始的目的即是凝聚人際、家庭情感與互動的媒介（陳介宇，2010）。又桌遊之功能與特性包含：適用多元對象、操作場域多元、時間運用彈性、提供真實情境、設計具有美感、具社交互動性，以及具學習思考性（陳介宇，2010；許于仁、楊美娟，2016a；陳容瑋、許育光，2016），能使親子沈浸在遊戲情境中、跟著遊戲的步驟進行任務，這使研究者連結到自我揭露的歷程，期望能透過桌遊使青少年階段親子於體驗過程中自然而然地達到自我揭露。

而桌遊專家說明也印證上述的論述，桌遊種類非常多元，選擇互動性高的桌遊，運用在親子當中，可以拉出一個時間、空間，促使青少年階段親子於體驗過程有好的互動，進而提升親子關係、青少年及家長的發展。

對於親子關係的增進，……，青少年還蠻適合跟父母玩互動性高的遊戲……，我覺得，它（桌遊）就是營造了一個時間，就是說，現在是家庭時間，因為桌遊本來在歐洲就是一個屬於家庭時間的遊戲，所以我覺得它回歸到他最原本的初衷就是鼓勵大家放下螢幕，然後就是跟真實的人互動（I-B5-訪）。

我覺得好像，桌遊這件事情又把整個家庭就是湊在一起，聚集在一個地點、一個時間、一起玩遊戲，……。所以我覺得從小開始跟父母一起玩桌遊，真的是有助於表達跟可能分享彼此之間的心（I-B6-訪）。

此外，桌遊專家觀察發現，親子要能夠一起體驗遊戲，則有助於促進互動關係，倘若只是買給孩子自己玩，則無法達到促進互動的效果。

所以我是覺得說，父母若肯花時間陪小孩子玩桌遊的話，對於他們的感情阿，或小孩子發展都很有幫助（I-B4-訪）。

而透過桌遊的情境，能創造一個新時空，使得青少年階段的親子於其中處於平等的關係狀態，藉此有助於推動自我揭露的歷程，增進正向的親子互動、避免衝突，並在其中互相認識、發覺彼此的特點。展現了桌遊之特性足以做為自我揭露的好媒介。

因為遊戲沒有什麼對錯，所以在玩遊戲的時候，爸爸、媽媽也不會這麼嚴肅的去糾正所有的事情，……。就會讓他們的關係變得比較平行，在遊戲當中……青少年是有機會可以獲勝，或是表達自己（想法），爸媽就是也可以從這個方面去更了解自己的孩子，有更多角度的對話……。它們（桌遊）就是一個比較柔和的媒介，就是有點像水一樣，所以大家在裡面，情緒比較緩衝，然後有一個主題去引導大家前進（I-B5-訪）。

通常青少年已經脫離兒童可以大肆宣洩自己情緒的的階段，所以他們很多東西都很內斂，就是遇到事情，或是遇到一些狀況的時候，他其實是會選擇不要講。但是在遊戲過程當中，有兩派，一派就是會陪著玩的，……，他們就是會很深刻彼此討論，然後去很直接的去指正對方，但是他不會是衝突。（I-B7-訪）。

綜合上述分析、討論發現，青少年階段親子正處於雙風暴階段，急需透過好的親子關係來提升雙方自我價值與角色認同。本研究以符號互動論作為理論基礎，運用周哈里窗之概念，作為設計親子關係促進桌遊的基礎。期能透過桌遊作為媒介，開啟青少年階段親子互動，藉此有好的自我揭露與體驗感受，進而有好的關係促進。以下將呈現本研究所研發之桌遊「問問祕境」成果，並於後一一說明、呈現研發之歷程。



貳、走入「問問祕境」

「問問祕境」桌遊是一款「開啟親子對話」的桌遊，過程中需要玩家們通力合作，透過牌卡上的題目進行快問快答，並進行板塊拼湊。研發歷程主要歷經三個時期「教具時期」、「初版桌遊時期」以及「定版桌遊時期」。以下將先呈現「定版桌遊時期」的桌遊成果（圖 4-1-1），並於下一部分依序說明研發歷程。



圖 4-1-1 「問問祕境」桌遊

一、玩家資訊

- (一) 玩家人數：1-4 對親子（2-8 位）。
- (二) 玩家年齡：青少年以上（約 12 歲以上）。
- (三) 所需時間：約 30 分鐘。

二、基本裝備

- (一) 基本牌卡（圖 4-1-2）：路線板塊牌卡，141 張（圖 4-1-3）、關係寶藏卡，3 張（圖 4-1-4）。
- (二) 地圖紙（1 張），如圖 4-1-5。
- (三) 骰子（1 顆）；白板、白板筆（8 組），如圖 4-1-6。



圖 4-1-2 基本牌卡

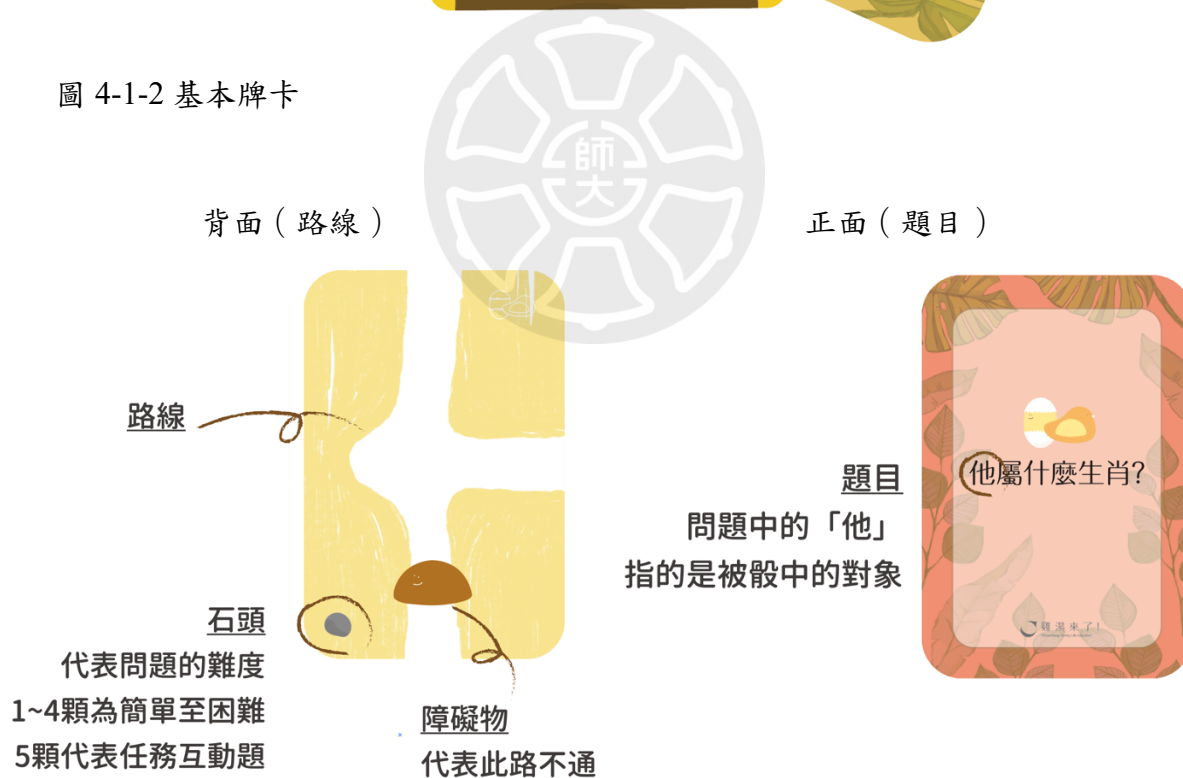


圖 4-1-3 路線板塊牌卡介紹

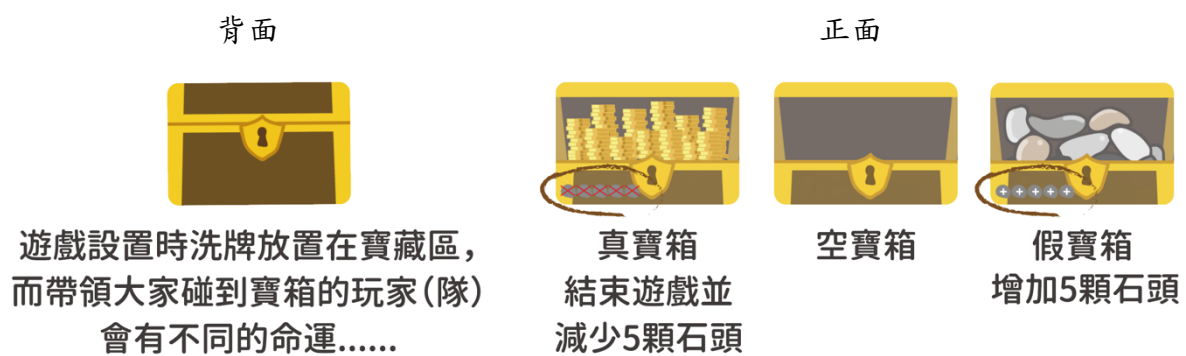


圖 4-1-4 關係寶藏卡介紹



圖 4-1-5 地圖紙



圖 4-1-6 骰子、白板、白板筆

三、遊戲設置

- (一) 將所有「路線板塊牌卡」依據石頭數分為六疊，依序排列在地圖紙旁。
- (二) 將3張「關係寶藏卡」洗牌放置於地圖紙對應位置。
- (三) 放置骰子。
- (四) 每位玩家拿一個白板及一隻白板筆。



圖 4-1-7 「問問祕境」桌遊遊戲設置

參、導覽「問問祕境」

「問問祕境」桌遊的設計與發展為一動態歷程，根據分析的結果設計遊戲機制、評鑑以及配件，並發展原型以利不斷進行測試及修正，直至遊戲操作與體驗者感受趨於完整。過程中邀請各方親友協助進行體驗與測試，並根據體驗者的回應、過程中流程的觀察進行修正。以下將呈現「問問祕境」設計與發展，並說明體驗者之回饋。

一、三大階段建構「問問祕境」

「問問祕境」桌遊發展主要經過三大階段，第一階段「教具時期」，僅為教具使用，雖需要搭配強烈的教學引導，但已有基本的遊戲雛形；第二階段「初版桌遊時期」，遊戲的機制、操作流程訂定完成，但在美術設計及配件的發展尚未完成；第三階段「定版桌遊時期」則重於擴增題目內容、訂定整體視覺與配件建置（表 4-1-1）。

表 4-1-1

「問問祕境」桌遊發展三時期

時期	名稱	桌遊之設計	評估後的調整說明
一、 教具時期	親子 地圖	<ol style="list-style-type: none">1. 具備遊戲雛形、需引導之教具2. 有基本的遊戲內容、遊戲機制及遊戲配件雛形；尚無遊戲背景及評鑑設計	於下一時期應： <ol style="list-style-type: none">1. 建立遊戲機制、規則與配件2. 調整地圖為建構式
二、 初版桌遊	親子 地圖 2.0	<ol style="list-style-type: none">1. 具備桌遊基本雛型、需建立整體形象2. 建立完善之遊戲內容、遊戲機制及遊戲配件；尚無遊戲背景及系統性評鑑設計	於下一時期應： <ol style="list-style-type: none">1. 遊戲配件增加與調整2. 重新發想主題包裝與背景
三、 定版桌遊	問問 祕境	<ol style="list-style-type: none">1. 為完整、玩家可自行操作之桌遊2. 具有完善之遊戲內容、遊戲機制、遊戲配件及遊戲背景	-

為能呈現「問問祕境」桌遊研發的動態歷程，將以較多篇幅詳實說明完整各階段之歷程，包含：「遊戲規則」、「遊戲背景與內容」、「遊戲機制」以及「遊戲配件」。桌遊遊戲背景，是為遊戲建立一個情境，幫助體驗玩家們能進到同一個遊戲基礎與時空，以促進遊戲之進行；桌遊遊戲內容，是根據遊戲目的所具體化之遊戲內容，作為體驗者遊戲操作之依據；遊戲機制，是遊戲玩法背後的根據，影響了遊戲的整體操作與體驗感受；而遊戲配件，則是根據遊戲的背景設定以及遊戲機制，選用合宜的遊戲配件，以能使遊戲在操作能順利進行。

(一) 教具時期-親子地圖

此時期為「問問祕境」桌遊萌芽期，參考刑一欣等人(2013)研究之「親子地圖」概念，運用「周哈里窗」互相揭露以擴展「已知我」的概念(Karalasingam, 2019)，結合Gottman及Silver所提出的「愛情地圖」的題目概念(陳謙宜、沈慕怒, 2016)，並搭配「愛之語」(王雲良, 1998)作為任務，並將題目調整為適用於青少年階段親子關係促進的題目。



圖 4-1-8 教具時期-親子地圖示意圖

1.遊戲規則介紹

(1)擲骰子對應題目：

- a. 一組一張親子地圖，每對親子是共同體，以一個棋子代表。
- b. 各對親子輪流擲骰子決定前進/後退的步數。
- c. 當骰子移動到對應的格子後，親子唸出上格子對應的題目。

(2)回答問題：

- a. 根據題目，親子於 30 秒內運用紙筆進行回答。
- b. 於時間到時，親子同時翻開答案，核對是否正確。若答對下一次輪到即繼續往前，答錯則要往後走。共有三次求救卡可使用。

(3) 重複進行直至遊戲結束：當有一對親子先達到終點則遊戲結束。

2.遊戲背景與內容

該階段尚未發展出完整遊戲背景，僅有：「親子關係有如一張地圖，讓我們一起探索彼此的『心』大陸」的概念，說明了關係世界之複雜，彼此腦中所想的、心中的感受都是需要透過彼此給予答案、慢慢探索取得共識的。

而遊戲內容部分，以研究者歸納「愛情地圖」題目所得之四層次的題目類型，經過調整、重製出符合青少年階段親子關係之題目，四階段各五題。依序印製在一張半開大的「親子地圖紙上」，並在每階段轉換時穿插「愛之語任務題」。其中直接點出需回答之對象，因此設計時也盡可能平均回答家長，及回答孩子之問題數量，例如：「孩子最好朋友的名字」、「爸爸/媽媽最喜歡的電影類型」、「孩子最喜歡被爸爸/媽媽關心的方式」、「我們共同喜歡的休閒活動」，期望透過回答過程中直接促進彼此對對方之認識。

3.遊戲機制設定

此階段尚無明確的遊戲機制概念，但以操作方式來看，已具備以下機制之雛形：

- (1)合作遊戲：由親子成對共同進行作答，協力朝向終點前進。
- (2)擲骰：包含前進擲骰與後退擲骰之操作。
- (3)利用紙筆：運用白板、白板筆進行回覆之作答。

4.遊戲配件設定

包含「親子地圖紙」、「棋子」、「白板」、「白板筆」、「前進骰子」、「後退骰子」以及「任務牌卡」。

- (1)親子地圖紙：遊戲主要進行的地圖紙，一組一張，上面包含了各階段的問題與路線，親子將透過擲骰子前進，回答對應的問題，直至抵達終點。路線設計將地圖分為四大部分，代表了關係了解的不同層次。
- (2)棋子：每對親子各有一個棋子，作為每對親子於「親子地圖紙」上的定位依據，並根據擲骰點數將棋子往前或往後移動，而親子需回答棋子所移動到的問題。
- (3)白板及白板筆：運用白板、白板筆進行回覆之作答，親子雙方在 30 秒內於白板上寫下答案，以利後續對答案。
- (4)前進骰子、後退骰子：除了第一回合所有親子皆擲前進骰子，接下來將依據前一回合的回答結果決定前進後退，若前回合答對，則本回合直前進骰子（點數 1-6）；反之，則擲後退骰子（點數 1-3）。代表足夠了解彼此則能朝下一個階段前進，反之則需回到前面階段進一步認識。
- (5)任務牌卡：一疊十張，當親子走到「任務」格子時隨機抽一張，並執行任務。該任務依「愛之語」進行設計，包含「互相摀背 10 秒」、「深情的對彼此說我愛你」等。

5.教具時期之困境

此時期於發展、測試過程中，發現幾個問題：

- (1)僅能作為教具使用，並非完整之桌遊：操作規則、遊戲機制、配件等尚不完整，因此體驗玩家無法自行運作遊戲，每組都需要有額外的人力協助引導。遊戲操作與規則需再完整，使其成為玩家可獨立運行之桌遊，以減少出動之人力成本，擴及其可運用的效力與觸及人數。
- (2)題目一次展現，降低了遊戲體驗與趣味：因一次陳列所有題目，使得部分親子會先討論後面問題的答案，取得雙方「標準」答案，使得在撰寫時缺少了「猜測」對方答案，以及反應自己原本認知的環節。不但減少了遊戲中的趣味程度，更無法達到自我揭露與探詢答案的意義，只是完成任務，恐減少促進親子關係之效果。

(3)題目量少、會走到同一格：題目量不多，較不利未來重複體驗，而有前進後退的機制，雖然有助於區別各組的進度，以及答錯時反應出關係需要回到前面的層次再練習，但也可能會使得同一對親子走到已經回答過的題目。

(二) 初版桌遊時期-親子地圖 2.0

此時期根據上一時期發現之問題與困境，發現僅有家庭教育專業難以發展出完整的桌遊，因此找了一位桌遊設計師以及桌遊開發專案管理人作為諮詢。針對上述三困境做了以下調整：

- 1.建立遊戲機制、建立體驗者可自行操作之規則、建立完整遊戲配件：改善僅能作為教具而非桌遊的操作限制與人力成本。
- 2.改為建構式的地圖，需要透過不同的牌卡慢慢建立：改善題目一次展現、題目數量限制、會重複答題等的問題。

1.遊戲規則介紹

(1)擲骰子對應題目：

- a.由一對親子作為起始玩家，擲骰並根據骰子點數選擇對應的「路線板塊牌卡」。
- b.唸出牌卡題目及下方括弧所標註的對象，如：他最喜歡喝的飲料（爸媽）。

(2)回答問題：

- a.計時 30 秒，親子雙方同時一起作答。
- b.時間到，比對彼此的答案是否一致，若答對（雙方比對後認可即可），則將此路線板塊牌卡接續在其他路線板塊牌卡後，答錯則置於棄牌堆。

(3)重複進行直至遊戲結束：

- a.順時鐘輪到下一對親子重複(1)、(2)步驟。
- b.每一次放置都要連接路線板塊牌卡。若遇到死路或是擲到 6 則可以抽取搶救卡。
- c.重複上述步驟直到路線板塊牌卡連至任意一張禮物卡，或是遊戲達到 7 回合。
- d.當有的路線板塊牌卡連結到禮物卡，則大家一起完成任務，能共同接收禮物，但若經過 7 回合皆未連結到禮物，則大家任務一起失敗。

2. 遊戲背景與內容

該階段仍為未發展出完整遊戲背景，將核心概念聚斂：「在我們的關係中開啟更多新的對話」，並且以拼接路線為遊戲操作，傳遞出共同建立、探詢關係地圖的意涵。

遊戲內容部分，延續四層次的題目類型並將任務題設為層次五，並增添可以覆蓋在各階層上方的搶救卡。且修改提問的語句為，以「他」作為對象的提問，並隨機配對於下方括弧所標註的對象，例如：「他一個人時喜歡做什麼事？（孩子）」、「他最感謝我的一件事情是？（爸/媽）」，增添先有提問再公布對象的趣味性，並也有利未來若要運用在非親子場合的時候亦可使用上述題目。

3. 遊戲機制設定

此階段開始建立遊戲機制概念，承襲並強化上一階段之機制雛形「合作遊戲」、「擲骰」以及「利用紙筆」，再加上「組合圖板」之機制。

- (1) 合作遊戲：除為親子共同合力之外，改為全體玩家需要一起完成任務，於有限的回合數內連接到禮物卡，若成功完成則全員一起獲得勝利與獎勵，反之全員一起失敗。
- (2) 擲骰：擲骰不再為了前進後退之隨機點數，改為運用這隨機性來選擇對應難度的路線板塊牌卡，以回應上面的提問。
- (3) 利用紙筆：運用白板、白板筆進行回覆，以能將答案做紀錄與保留，助於答案核對與確認。
- (4) 組合圖板：改用建構式地圖，若回答正確則進行路線板塊拼放，增添了遊戲討論與互動性。

4. 遊戲配件設定

包含「路線板塊牌卡」、「禮物卡」、「白板」、「白板筆」以及「骰子」：

- (1) 路線板塊牌卡：為雙面設計，一面為題目，一面為路線，親子透過回答對應的題目，並進行路線的拼接，共分為五層次並加上搶救卡。除了依照每個層次擴增了張數，並以石頭數對應層次，代表層次越高的題目在關係中的難度越高，答對等於去除越多的石頭，答錯等於有越多的石頭作為阻礙，如圖 4-1-9。

(2)禮物卡：雙面設計，一面為禮物圖案，另一面為對應的獎勵，例如：「給彼此一人一句讚美」、「互相幫彼此按摩」等。

(3)白板及白板筆：一樣是運用白板、白板筆進行答題、檢視答案之用。

(4)骰子：擲骰後，根據骰子對應之點數，選擇對應石頭數之路線板塊牌卡，以利回答上面的問題。

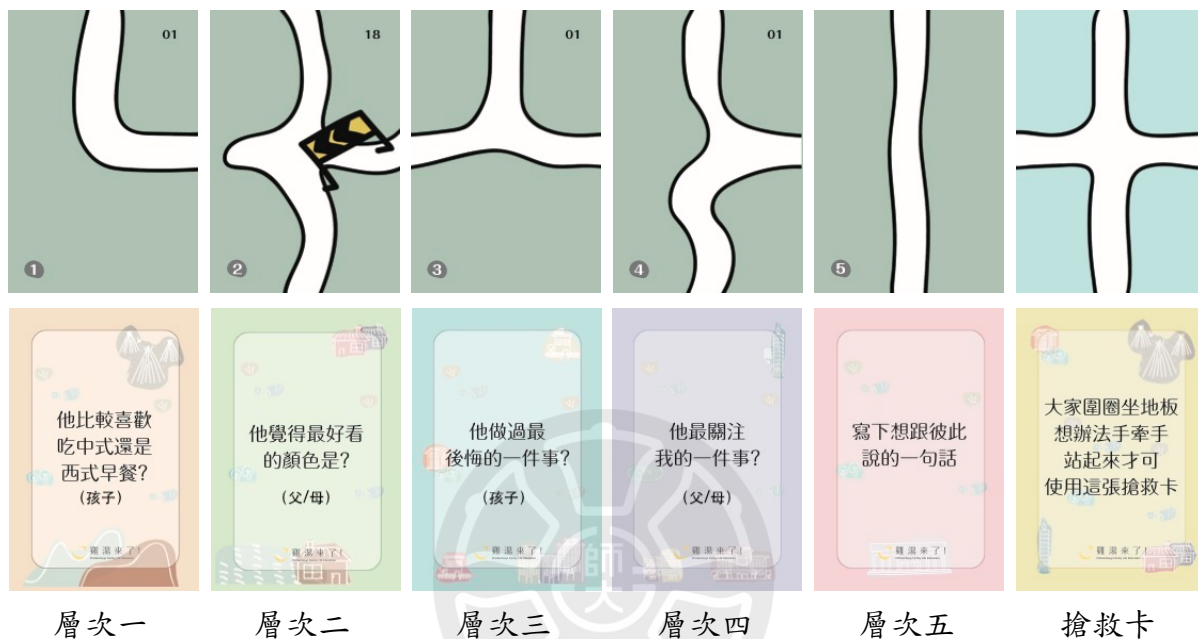


圖 4-1-9 初版桌遊時期-親子地圖 2.0 牌卡示意圖

5.初版桌遊時期之困境

此時期開發漸趨完整，因此邀請親友進行遊戲體驗與測試，收穫大家給予正向的遊戲體驗回饋，包含正向的體驗、互動經驗「有笑也有溫情」、「趣味性足夠」；可以促進對彼此的了解「讓自己站在對方的立場設想，可以交流彼此的想法而更理解對方」、「遊戲突破尷尬的問題來更了解彼此」；題目設計促進互動與思考「讓人必須深思熟慮才能回答的題目」、「題目有深有淺又能引起共鳴」。足見「初版桌遊——親子地圖 2.0」趨於完整的桌遊，但於測試過程仍有發現幾個問題需要改善或精進：

- (1)路線板塊牌卡與禮物卡位置難以訂定：於遊戲設置時，需由體驗者自行丈量起始點與放置禮物卡的距離，常常因為大家玩得很開心、激動，或是路線板塊牌卡擺放歪斜，使得玩到最後原訂距離受到變動，甚至會有體驗者將牌卡橫放，導致之後連接路線有困難。
- (2)禮物卡之內容，以及遊戲結束與獲勝條件不夠具體：禮物卡之內容以大家互相傳遞愛與正向能量為主，時常大家於過程中玩得很開心，直至翻開禮物卡時瞬間感到失落。另因為是全部人一起勝利或一起失敗，沒有結算積分的制度，使得玩完後大家會覺得沒有完全結束。
- (3)包裝與設計尚無一致性：雖然有基本的美術設計，而命名「親子地圖」不夠吸引人且無明確包裝圖樣與背景設定，使得配件與美術設計無法為整套桌遊加分。

(三) 定版桌遊時期-問問祕境

由於上一時期「初版桌遊——親子地圖 2.0」已經確立了「遊戲機制」，因此此時期針對「遊戲規則」、「遊戲內容」以及「遊戲配件」根據上一時期的困境進行微調，並增加「遊戲背景」之設定，最終定版詳見本節第壹部分「問問祕境」桌遊介紹，以及第貳部分「問問祕境」桌遊設計。而本時期針對上述三困境做了以下調整：

- 1.遊戲配件增加「地圖紙」：明確繪製出終點牌卡及過程中路徑牌卡擺放的位置，有助於遊戲設置時讓體驗者們更清楚，並於體驗過程中不會手忙腳亂。
- 2.«禮物卡»調整為«寶藏卡»：將終點任務單純化為——找到「真寶藏」，並改以石頭作為最後遊戲積點，以最終累積石頭數最少的親子獲得最終的勝利，既合作又有各組的積分，改善遊戲沒有結束感的困境。此外找到「真寶藏」可抵免石頭，而「假寶藏」則增添石頭，不但使遊戲過程到終點皆有一致的目標可以累積，更使得翻開寶藏卡時充滿期待。

3.重新發想主題包裝與背景設定：邀請體驗過的親友協助選擇覺得最符合意象的主題，包含：「問問祕境」地圖道路就如同在祕境般，尋找更靠近彼此的道路；以及「問問Hir」Hir是Him和Her的組合字，問問「他」，就是遊戲的精神，藉由問問題更了解彼此。最終以「問問祕境」勝出，普遍認為更淺顯，且有畫面意象感，較適合作為桌遊的形象包裝。桌遊背景設定根據「問問祕境」之主題形象，建立一個關係森林，而玩家們則成為森林探險家，在其中探詢促進關係的寶藏。

1.遊戲規則介紹

(1)擲骰子抽牌卡：

- a.由一對親子的孩子為起始玩家，進行擲骰。
- b.根據所擲出的骰子點數，抽取對應石頭數的「路線板塊牌卡」，若擲到數字6則可任選石頭數的牌堆。
- c.唸出該「路線板塊牌卡」背面的問題，例如：「他最喜歡的休閒活動為何？」。題目中的「他」即是擲骰孩子的家長。

(2)回答問題：

- a.該對親子依據題目在各自白板上書寫答案，其他對親子協力倒數30秒。時間到時，翻開白板將答案公佈給所有人看。
- b.若該對親子答案相同（以家長答案為主），則算任務成功，反之則失敗。
- c.任務成功，則可將「路線板塊牌卡」放置於「地圖紙」上進行路線拼接；任務若失敗，則將「路線板塊牌卡」收放至親子面前，作為結算積分用。

(3)重複進行直至遊戲結束：

- a.以順時針方向由下一對親子進行，重複上述(1)、(2)步驟。
- b.待輪完一輪後，改由家長擲骰子，「路線板塊牌卡」題目中的「他」則改為擲骰家長的孩子。

(4)遊戲結束與結算：

- a.依循遊戲規則進行，直至「路線板塊牌卡」拼接找到真正的「關係寶藏卡」則遊戲結束。
- b.遊戲結束後，結算各對親子所累積「路線板塊牌卡」上的石頭總數，石頭數最少的親子獲勝。

2.遊戲背景與內容

相傳在羅瑞森林有著能讓關係變好的寶藏，吸引眾人相繼前往，但是要拿到寶藏並不容易，許多人進去後找不到路或迷路，更別提寶藏了……不過有個神奇的傳說，森林中有許多棵樹會給探險家們指引，只要能夠答對他們的提問，將會指引一條通往寶藏的路，答錯則會獲得沈重的石頭……。親愛的探險家們，準備好一起來探索這片神奇森林了嗎？

以上桌遊背景設定，源自青少年階段親子關係中常常會因為不夠瞭解、不夠認識認識彼此，因而迷失在互動、對話中；常常因為不了解對方意思，反而不知道該如何與對方互動，反而產生更多摩擦。有鑑於此，本研究參考刑一欣等人（2013）子職課程中，所運用的「親子地圖」概念作為背景發想，以及內容設計之基礎。

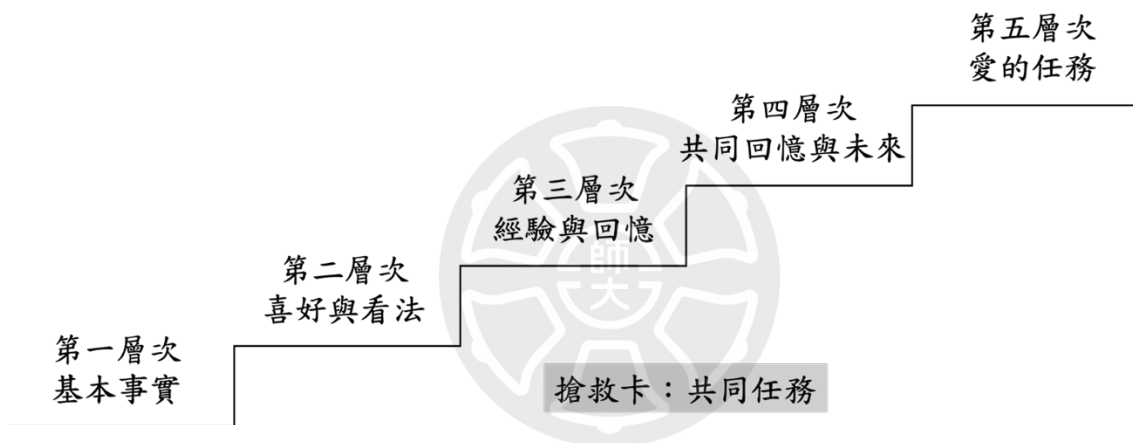
「親子地圖」轉換自 Gottman 及 Silver 所提出的「愛情地圖」——一種檢測、促進夫妻關係維繫的方法。「愛情地圖」一共追蹤、實驗七百對不同階段、不同年齡的夫妻，讓夫妻雙方在 60 道題目中隨機抽選 20 題，輪流回答所抽到的題目，一方為答題方，另一方則為評審確認答案。研究發現，這無非關係中的快樂、衝突與否，而在於雙方能否支持對方的希望與抱負、共同建立生活目的（陳謙宜、沈基恕，2016）。

因此本研究遊戲背景設定以「地圖」為概念，希望以「深入探尋彼此的內心的地圖、不要怕迷路，從中能更認識彼此、發掘關係中的珍貴寶藏」作為遊戲意象。

3.遊戲內容設定

內容設計部分，研究者整理「愛情地圖」60道題目後發現可以分為四個層次：基本事實、喜好與看法、經驗與回憶，以及共同的壓力與未來，並將此題目類型作為內容牌卡設計的依循，並以提問做為提升雙方認知、互動的開端。

為增添遊戲的樂趣及互動，題目的設計除了包含上述四面向外，並增加了以「愛之語」(王雲良, 1998)概念為基底的互動題，以及全部人需要共同進行的團隊任務。將其依照執行的難度分為五層次，及一個共同任務的牌卡——搶救卡，所對應的路線層次越高則其路線連結點越多，越有利連結路線，但也須承擔更高的答錯風險。以下依序介紹該五階段及搶救卡的內涵，如圖 4-1-10：



- (1)第一層次——基本事實：是指具象的、不太容易改變的現況，例如：「與他同輩的家人共有幾人？」、「他的職業是什麼？」等。
- (2)第二層次——喜好與看法：相對第一層次較為抽象，且較容易因為環境、不同發展階段做調整的，包含興趣、對事物之喜好或是對事情的看法、觀點、意見，例如：「他最喜歡家中哪個空間？」、「他覺得人生要完成什麼事才不遺憾？」等。
- (3)第三層次——經驗與回憶：牽涉到過往的經驗與回憶歷程，相對於前兩階段認識個人外，較會牽涉到其童年經驗，或是需要共同經歷才會知道歷程。例如：「他印象最深刻的一次家庭旅行？」、「生命中影響他最深的人是？」等。

- (4)第四層次——共同回憶與未來：第四層次則是連結與共同體驗者有關係之問題，需要猜測對方如何看自己的、或是對於過往共同經驗的感受、對於未來共同目標的想像，例如：「他受我影響最深的事情是？」、「他最喜歡和我一起做什麼事？」。
- (5)第五層次——愛的任務：以五種「愛之語」：精心的時刻、肯定的言語、服務的行動、貼心的禮物，以及肢體的接觸（王雲良，1998）作為題目設計，例如：「幫對方按摩30秒」、「寫下想跟彼此說的一句話」等。
- (6)搶救卡——共同任務：範圍不再是一對親子來完成，而擴大到所有共同參與活動的親子，當面對路線無法前進或窒礙難行時，可以發動或運用的卡片，所以設計內涵著重在所有參與玩家要一起、合作完成的任務。包含了「大家一起唱一首歌（副歌即可）」、「全部人圍一圈坐地板，想辦法手牽手一起站起來才可使用這張搶救卡」等團隊任務。

4.遊戲機制設定

- (1)合作遊戲（Co-operative Play）：根據本研究之目的，期望在遊戲體驗過程中能促進親子間互相認識、深入互動，這需要刺激大家願意主動參與與分享的動力，因此選擇「合作遊戲」作為遊戲進行的機制，強調遊戲結束需由玩家們共同努力才能達成，這促使所有玩家更願意分享、通力合作將地圖完整、找尋關係促進寶箱，以取得遊戲的勝利；並且展現了關係經營是需要透過合力經營來達到。
- (2)組合圖板（Modular Board）：為能促進每次的遊戲過程，有不同、多元的變化與互動經驗，並在過程中促進更多的討論、思考，期能作為開啟親子互動與對話的關鍵。故選用組合圖板的機制，將問題設計在各段路線背面，不但能使題目有更多元的組合，並也增添在遊戲過程中拼接路線的討論、互動與體驗的樂趣。
- (3)擲骰（Dice Rolling）：為增加遊戲的多變性與趣味性，運用骰子的機率作為路線板塊牌卡選擇的依據，除能減少牌卡挑選時的時間消耗，並能增加「隨機」的趣味及等待結果時的刺激感。

(4)利用紙筆 (Paper-and-Pencil)：由於要直接進行互相揭露與回饋並不容易，並且希望達到周哈里窗同時看見「自己」與「他人」對自己的認知與熟識 (Newstrom & Rubenfeld,1983)，因此採用「利用紙筆」的遊戲機制，在抽取問題後，雙方將心中的答案書寫在各自的白板上，使答案具體、能保存，並能在同一時間點一起揭曉，以利確認彼此答案，及後續討論。

5.遊戲配件設定

「問問祕境」桌遊遊戲配件包含：可拆解式、多元、多階段的「路線板塊牌卡」、因應遊戲目的體驗親子要共同尋找的「關係寶藏卡」、提共決定路線的隨機性與趣味的「骰子」、鋪在下方指引體驗親子前進路線的「地圖紙」，以及作為題目回應工作的「白板與白板筆」。

並以「祕境」以及「雞湯來了」的品牌形象作為美術設計的依循，選用淡黃色既正向、鮮明，又不失溫暖。運用「蛋」之液態感，展現關係的流動性與神秘感，作為關係祕境之形象，並運用蛋與雞展現親子之關係意象。以下根據不同遊戲配件進行說明與美術展現：

(1)基本牌卡：牌卡類包含「路線板塊牌卡」以及「關係寶藏卡」。

a.路線板塊牌卡


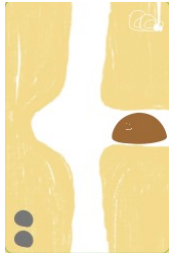
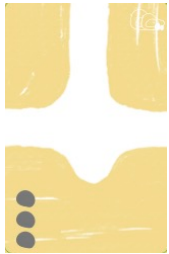
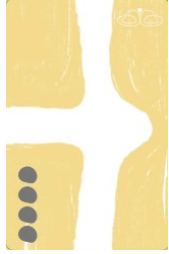


依據五層次與搶救卡將分為「路線板塊牌卡」六類，採為雙面設計，一面為各種「道路」設計，另一面則作為「問題」設計。以下分別介紹 (表 4-1-2)：

(a)問題：根據不同層次設計對應的提問以及互動，並為助於親子於體驗過程能快速設置牌卡，因此，此面運用不同的顏色為底作為牌卡美術展現。

(b)路面：代表關係經營的路徑設計，並能作為拼湊地圖用。隨著層次一到四，愈漸困難的提問，對應之路線可以通往越多的方向；第五層次的「愛之語」互動任務，則隨機取用層次一到四的路線方向；搶救卡則皆為四通八達的路線，並需覆蓋在任一張「路線板塊牌卡」上。美術部分，於牌面左下角設計出對應的石頭數，而搶救卡僅有路線沒有石頭。

表 4-1-2

「問問祕境」路線板塊牌卡設計

層次	一	二	三	四	五	搶救
題目 面向	基本事實	喜好 與看法	經驗 與回憶	共同回憶 與未來	愛之語任務	全體任務
石頭數	1	2	3	4	5	0
路面 設計	一條路， 左右彎	一條路， 直橫線	兩條路， 左右彎	兩條路， 有直線	前四階段隨 機呈現	四通八達
示意圖						
張數	28 張	28 張	28 張	28 張	20 張	9 張

b. 關係寶藏卡

背景設定體驗親子們要共同尋找關係促進寶藏，因此寶藏卡為遊戲結束的關鍵要素。一共分為三種寶藏：真寶藏、空寶藏和假寶藏，遊戲直至找到真寶藏遊戲即結束。

(a) 真寶藏：代表獲得「關係促進祕寶」，能減去答錯題目所累積的五顆石頭。

(b) 假寶藏：代表尋獲一箱「關係絆腳石」，需增加五顆石頭。

(c) 空寶藏：混入真、假寶藏中增加體驗親子討論的媒介，對關係石頭沒有影響。

(2) 骰子：作為挑選「路線板塊牌卡」時所使用，根據擲出的骰子點數，抽取對應「路線板塊牌卡」石頭數的牌卡，例如：擲出兩點，則抽取兩顆石頭（第二層次）的牌卡，倘若擲出六點，則可任意抽取一顆石頭到五顆石頭的牌卡。

(3)地圖紙：作為定位「路線板塊牌卡」以及「關係寶藏卡」的位置用，以利於體驗遊戲過程中能順利的擺放牌卡、拼接路線，並朝著關係寶藏前進。

(4)白板與白板筆：於抽取「路線板塊牌卡」，唸出題目後，運用白板與白板筆作為回答題目所使用。親子雙方在知道題目後，於 30 秒的時間限制中，需同時在各自的白板上進行答案的書寫，等到時間到時，雙方同時揭曉答案。運用白板可以使雙方的回覆於同時公布並且將答案視覺化。此外在撰寫的過程，會因為雙方寫的速度、動作可能引發另一方對於自己所撰寫答案的懷疑、緊張或是肯定，從中增添互動與遊戲趣味性。

綜合上述，「問問祕境」桌遊的發展歷經了三大時期的調整，最終版在整體操作及體驗感受上，漸趨本研究設立之目標——促進青少年階段親子關係，將周哈里窗中自我揭露與他人反饋的歷程，轉化為遊戲規則，使親子於其中自然地達到對自我與對方的認識 (Newstrom & Rubenfeld, 1983)。為能知道此階段親子實際體驗的感受，因此我們透過有青少年階段親子的活動，或分別有青少年階段的學生、中年父母，以及家庭教育相關領域之教師做為體驗測試的對象，搜集他們的體驗回饋。

二、感受「問問祕境」真切回饋

在研發的過程中，為了確立桌遊的機制可以運作，引此透過不同的管道進行了桌遊的測試，測試對象包含了：互相熟識的一般成人、互不相識的一般成人、青少年階段親子、中年父母，以及家庭教育相關領域教師。不同對象在體驗後對於「問問祕境」桌遊的平均滿意度皆高達 8.60 分（滿分 10 分），其中以中年父母的群體最為滿意，高達 9.26 分，互不相識的一般成人滿意度則相對較為低，為 7.85 分。

表 4-1-3

「問問祕境」桌遊測試滿意度

體驗對象	回饋人數(位)	「問問祕境」桌遊平均滿意度
互相熟識的一般成人	32	9.22
互不相識的一般成人	36	7.85
青少年階段親子	52	8.90
中年父母	23	9.26
家庭教育相關領域教師	67	8.25
總平均		8.60

分析參與者們的回饋，發現「問問祕境」桌遊包含以下特點：題目設計有趣且有深度、輕鬆有樂趣、可以增進互動與對話、可以更深入認識自己與對方，並能夠促進體驗者的情感。

針對青少年階段親子的回饋，發現該階段親子共同體驗桌遊後，不論家長或是青少年皆認為，透過此桌遊有助於更認識對方，對家長來說可以思考過往沒想過的問題、促進關係，而青少年則能藉此知道家長沒分享過的事。

平常沒有機會思考這些問題，感恩有此機會更加增進彼此的距離（D-P1）。

可知道孩子平常不太思考的問題他在想什麼，也可以知道我自己怎麼想孩子的（D-P2）。

不管彼此的情感好不好，又更進一步改善彼此的關係（D-P3）。

讓我更了解爸爸！（D-T1）。

玩桌遊的時候讓我印象非常深刻，因為能了解媽媽沒有跟我說過的事！（D-T2）。

而在單純青少年階段家長的體驗中，中年父母體驗後認為遊戲有助於親子關係促進，並期待能實際與孩子一起體驗。

透過這套桌遊可以更了解自己的小孩（D-P4）。

希望有機會能與小孩一起玩這套桌遊（D-P5）。

而家庭教育相關領域教師則提及，期望運用在課程帶領中，給予「問問祕境」桌遊運用於家庭教育領域之肯定。

讓我思考如何運用此教材在未來的教學上，促進學生間的互動（D-F1）。

家庭教育的型態很多學習了不同的方式，可回去運用於課程及生活中（D-F2）。

綜合上述，發現「問問祕境」桌遊發展完整，不論是否熟識，於體驗過程皆進行順暢，並從中感到樂趣。在體驗過程能促使關係更進一步，尤其青少年階段的親子，渴望且需要認識彼此，透過本桌遊，能在遊戲中提供多面向的問題，協助親子在愉快的氛圍中，增進相互反饋徵求與提供，並進行自我揭露。足見問問祕境遊戲設計能達到 Newstrom 和 Rubenfeld（1983）所提周哈里窗操作歷程之成效，使關係更緊密。

三、突破「問問祕境」困境反思

反思整體設計與發展過程，發現於設計時除了要將分析時的理論基礎與遊戲機制的結合遇到許多困難，因此於與發展階段來回修正、測試許多次，才終於有相對完整的設計。

此外，一開始設計偏重在桌遊本身，忽略在 ISD 模式中很重要的評鑑設計，使得在測試、評鑑時的資料搜集、評鑑指標無統一的格式，因此產生評鑑上的困難，包含：

1.沒有統一的評鑑工具做為搜集：

每一場次的體驗群體以及活動可能不同，有符合主要對象的親子，也有其他對象參與體驗；有些場次是單純的桌遊體驗，有些則是包含在其他活動中的環節，而評鑑回饋的設計因著不同活動有不同的設計，沒有一個針對桌遊本身機制、親子關係促進成效所設計較完整的評鑑指標，因此無法編碼，更難完整分析成效。

2.缺乏詳細且一致的觀察紀錄：

雖然每次的體驗，都有觀察體驗者的反應，但因為沒有一個固定的紀錄格式，往往到最後就是大家討論整體反應，並作為後續修改的依據，沒有留下詳細紀錄，因而難以評鑑分析。

故目前的分析僅能初步了解到體驗「問問祕境」桌遊有好的氛圍，也有促進青少年階段親子關係的潛力，在桌遊研發的完整度及體驗對於親子關係的促進成效，無法很有系統地分析。

研究者重新蒐集相關評鑑資料，建立如第三章所述的研究工具——運用本研究的研究工具：桌遊滿意度問卷、親子關係問卷、桌遊焦點團體與訪談，邀請青少年階段親子以及桌遊專家，進行有系統性的回饋、互動搜集，以能有效評鑑，期能更有系統、根據的方式，以利後續評鑑桌遊之有效性。

肆、體驗「問問祕境」

於桌遊實施階段，是為以更完整的評鑑機制以及活動場域來進行評鑑，因此邀請桌遊專家進行焦點團體，在體驗了解桌遊後，針對遊戲目的與操作給予建議；也辦理問問祕境桌遊專場，邀請國中階段青少年親子前來體驗，於過程中仔細觀察、體驗後分別針對親與子做訪談，以更全面了解「問問祕境」桌遊對於青少年階段親子關係促進的成效。

一、桌遊專家揭祕境

桌遊專家焦點團體的招募，透過同是就讀國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系的研究生（B2），協助引介他在桌遊圈認識的夥伴，包含他共有七位專家願意接受焦點團體的訪談與討論。多數專家接觸桌遊的資歷高於五年，從事的職務包含了桌遊公司負責人、桌遊店店長、桌遊店店員以及桌遊課程教案設計師，並皆有運用桌遊與青少年階段親、子互動的經驗。受訪者資料如表 4-1-4。

表 4-1-4

受訪桌遊專家基本資料

桌遊專家編號	性別	桌遊經歷年資	目前職務	具家長身份
B1	男	10	桌遊公司負責人	是
B2	女	10	桌遊公司負責人	是
B3	男	9	桌遊店店長	否
B4	男	6	桌遊店副店長	否
B5	女	6	桌遊課程教案設計師	否
B6	女	2	桌遊店店員	否
B7	女	1	桌遊店店長	否

由於進行焦點團體時遇到疫情嚴峻的時刻，無法面對面直接體驗與討論，因此改用 google meet 線上會議軟體，進行線上的桌遊說明及焦點團體討論，過程雖然比面對面有更多的內容需要釐清與解釋，花費較多時間，不過也因為先前有提供桌遊給專家們，並他們所接觸過的桌遊十分多元，在理解規則上仍透徹精準，並給予很多新觀點和深刻的討論。

二、親子攜手探祕境

國中階段親子體驗及受訪的招募，透過雞湯來了家庭教育團隊發放活動宣傳，並由各方友人協助轉傳訊息，然因疫情期間招募較為困難且容易有變動，原有四對親子報名，一對於活動前一天臨時取消，另一對則以為是線上活動誤報，最終以二對親子為體驗受訪對象。受訪者資料如表 4-1-5、4-1-6。

雖然參與體驗及受訪的親子人數不多，但過程中的體驗一樣深刻，而在訪問討論時能有更深入的分享，更了解他們在體驗問問祕境時的感受、收穫與建議。且觀察員也能更專注、仔細的觀察二對親子於體驗過程中的互動。

表 4-1-5

受訪家長基本資料

家長編號	性別	年齡	教育程度	子女數
P1	女	40-49 歲	專科/大學	2
P2	女	40-49 歲	專科/大學	1

註：P1 原為爸爸報名，前一天因為有事臨時改由媽媽前來。遠道從新竹來。

表 4-1-6

受訪青少年基本資料

青少年編號	性別	年級	家中排行
T1	女	七年級	老大
T2	男	九年級	老大

三、迎戰困境達祕境

實施階段遇到最大的困境即，臺灣因 COVID-19 疫情進入三級警戒，使得桌遊專家焦點團體和桌遊親子體驗招募都因此受到影響。桌遊專家焦點團體因為實體開設會有群聚風險，因此改由先提供幾套桌遊給專家們，並以線上焦點團體進行，相對於實體焦點團體，無法全部人一起體驗，僅能由專家們各自操作了解一下規則，並由研究者線上統一說明規則，與過往體驗成果，雖然桌遊專家們對於桌遊的熟悉度高，但仍與實際體驗過後會有些落差。

而青少年階段親子體驗則是因為疫情延後招募，雖然招募期間疫情已經趨於穩定，但仍維持需要戴口罩與保持社交距離，影響實體活動之參與意願，使得招募的親子組數較原先期望的來得少，但透過更深入的訪問以及體驗過程的觀察，仍能作為本研究之有效之參考、評估依據。

在研發「問問祕境」桌遊的歷程，依循 ISD 模式的歷程（Aldoobie, 2015; Lasky, 2018），在設計、發展歷程中來回修正桌遊的機制設計、所搭配的配件設計，並檢視評鑑設計的可行性，雖然過程有許多困境，但終能在滾動中修正，如表 4-1-7：

（一）設計階段：

試圖將理論轉換成有趣的遊戲，過程中有許多困難，以及想像與實際之差異，需不斷來回修正。另忽略了設計一套有系統的評鑑機制，使得後續資料的搜集受到限制。

（二）發展階段：

一共分為三個時期，持續在遊戲背景與內容、遊戲機制以及遊戲配件中來回修改，檢視不同階段的缺失，根據測試結果以及設計師建議作為調整，並發現評鑑資料不全而重新建立評鑑機制。

（三）實施階段：

礙於疫情無法面對面做實測，除了延緩實施時間外，在青少年階段親子的招募不如預期，故改為深入訪談，求質不求量；而專家焦點團體則改為線上實施。並於後續評鑑階段檢視桌遊發展之成效。

表 4-1-7

「問問祕境」研發歷程困境與解決

研發階段	困境類型	解決方法
設計階段	1. 在理論基礎與遊戲機制的結合有困難	尋找桌遊設計師作為諮詢，並找體驗者體驗後調整
	2. 缺乏有系統的評鑑設計	搜集桌遊評鑑相關文獻，調整評鑑內容並進行專家效度
教具時期	1. 僅能作為教具使用	參考桌遊設計師建議，增加遊戲性，並設立完整的遊戲說明
	2. 題目一次展現	改為建構式地圖，雙面牌卡使用，一面路線、一面為提問，覆蓋題目部分，並成為牌堆，改善先看到題目的問題
	3. 題目量少	改為建構式地圖，因此不會因對地圖大小受限題目數量
發展階段	4. 會走到同一格題目	取消後退機制，答對即可拼路，答錯即放置在抽牌玩家前方，因此不會重複
	1. 路線板塊牌卡與禮物卡位置難以訂定	增加地圖紙作為整個地圖定位的基礎，利於遊戲中板塊及路線之放置
	2. 禮物卡之內容，以及遊戲結束與獲勝條件不夠具體	調整禮物卡為寶藏卡，將獲勝條件改為石頭數最少者，以連貫遊戲歷程到最後獲取寶藏
初版桌遊時期	3. 包裝與設計尚無一致性	由體驗者共同協助投票遊戲的主題與包裝，並請平面設計師協助整體風格設計
	定版桌遊時期	尚無有系統的方式評鑑桌遊對於青少年階段親子關係促進之成效
實施階段	1. 遇到疫情無法實體進行焦點團體	先前提供桌遊給桌遊專家們，並改為線上視訊的方式進行焦點團體
	2. 青少年階段親子招募困難	延長招募時間並降低招募人數標準，不求數量，改以詳細觀察該階段親子體驗成果，以及較深入的訪談體驗感受為主

第二節 攜手檢視「問問祕境」

本研究旨在研發能促進青少年階段親子關係的桌遊，前段已說明設計、發展與實施的歷程與困境，於本節將分析實施階段所搜集的資料，藉以檢核「問問祕境」桌遊在促進青少年階段親子關係之成效狀況。以下於「暢遊『問問祕境』」探討作為桌遊的遊戲性評鑑，以及於「促進『關係祕境』」分析「問問祕境」桌遊對於青少年階段親子關係促進之成效。

壹、暢遊「問問祕境」

桌遊之建立需要有遊戲規則、相對的遊戲配件與勝負條件（陳介宇，2010），並主要以在桌面上操作的不插電遊戲（許榮哲、歐陽立中，2016；許于仁等人，2016b），足見在桌遊遊戲機制與流程的操作將會是桌遊完整度的關鍵。透過參與者實際體驗的感受，得以驗證桌遊效果及目的之對應，因此以下將針對「問問祕境」遊戲操作以及體驗感受兩大面向之評估進行說明。

一、整體遊戲操作設置適切

本研究之遊戲操作指的是桌遊運行操作得以流暢的要素，包含「包裝內涵：遊戲背景與內容」、「操作歷程：遊戲機制與流程」以及「裝備升級：遊戲配件設定」，以下將依序探討三者之適切性及合宜性。

（一）包裝內涵：遊戲背景與內容

1. 「問問祕境」背景有助體驗者進入遊戲情境

桌遊透過遊戲背景建立出一個新的情境，帶領體驗者進入遊戲的世界裡，同時也是整個遊戲包裝、設計與配件的前提，於遊戲過程中引導體驗者感受、體會遊戲目的。

「問問祕境」桌戲之遊戲目的為「促進青少年階段親子關係」，主要遊戲背景設定為「我們（青少年階段親子）一起探尋關係祕境，從中尋找增進關係的寶藏，避免或是試著解決關係中的絆腳石」，將親子關係比擬為神秘且容易迷失的「祕境」，須透過問答來拼「路」，尋找找到關係促進的「寶藏」，過程中若答對則能避開關係中的絆腳「石」，反之則會增加關係「石頭」。

與桌遊專家討論以及親子體驗的過程，不論專家或青少年階段親子，皆能接受，並融入、理解這樣的情境設定，包含：關係地圖、關係促進寶藏，以及關係絆腳石。

別人就算提供跟你不一樣答案，那個也是一個很好的機會去認識自己，……，雖然我們關係中的石頭（關係絆腳石）會增加啦，但也是我認識自己的一環，因為那個就是他看我的方式（I-B5-訪）。

拼路（關係地圖）、石頭（關係絆腳石）、寶藏（關係促進寶藏）設立情境清楚，有助於遊戲進行（I-PT-觀 4B4）。

2. 「問問祕境」遊戲內容展家庭教育專業

桌遊之遊戲內容源自於遊戲目的，透過相關的依據將目的具體化。「問問祕境」桌戲之遊戲內容在深入了解青少年階段親子之困境後，以提升「親子互動」、促進「親子情感」，並強化「親子間互相認識」三面向作為關係促進之原則，運用「愛情地圖」（陳謙宜、沈碁恕，2016）以及「周哈里窗」（Newstrom & Rubenfeld, 1983）之概念作為遊戲中問題的設計依據。

「愛情地圖」（陳謙宜、沈碁恕，2016）透過不同層次的問題，能讓兩人關係趨於穩定與親密，本研究將其更改為親子版以符合關係促進的效果；又「周哈里窗」（Newstrom & Rubenfeld, 1983）之歷程，說明了透過自我揭露，有助於展開「已知我」使雙方關係越漸穩定。這樣的內容設計，成功使桌遊專家發覺過往較少關注的議題，並展現了家庭教育之專業，並更能符應遊戲「關係促進」目的。

當中有些題目，可能是我們真的，自己也沒有注意過的，比如說爸爸媽媽的生肖是什麼等等的……，是現在市場上缺少的內涵。……。確實規則的研發是交給（桌遊）專家，但是內容的填充也是應該交給（家庭教育）專家，……，我覺得針對家庭教育的遊戲卡牌內容、是有需要被額外拉出來去看的，……。如果就長遠去看待的話，其實應該要做的事情是讓本來就已經因為為了商業化而被刪除掉的遊戲內含被加諸上去（I-B2-訪）。

（二）操作歷程：遊戲機制與流程

1. 「問問祕境」遊戲機制合宜且有趣味

因桌遊的遊戲目的為促進親子關係，期望透過合作機制減少遊戲中的競爭性，展現出「親子關係需經過共同經營」的意義。運用合作遊戲機制讓所有體驗的親子合力完成目標，並共享勝利（BBG, 2021），過程中所有玩家要一起朝向寶藏前進，每一組回答成功，便能合力拼湊向前的路線板塊牌卡，而這樣的設計也成功讓桌遊專家和青少年階段親子於體驗時感受到，並且認為是有趣且有意義的設計。

這桌遊（問問祕境）整體不會有太大的邏輯問題，……，如果你們就是想要大家和和和樂樂，那我覺得這樣很好（I-B4-訪）。

遊戲有合作的觀念，所以不是說今天誰贏了就比較厲害，對我來說重要的是那個過程，然後去了解雙方。我們可以由對方的問題，去反省說：「如果是我抽到這個題目，會所怎麼回答，對，我覺得這個是一個蠻有趣的一個東西（I-P1-訪）。

而相較於直接口頭回答受容易彼此答案牽引，運用利用紙筆機制使得答案能獲得保存、延緩雙方意見直至同時揭露（BBG, 2021）。本桌遊採白板書寫，發覺確實能使親子在體驗過程寫下思考後最終的答案，而非受到對方的牽引，並能明確知道雙方皆完成回答，且答案是具體、可檢核是否一致的，助於後續雙方討論答案背後的意義，並增添翻牌時的趣味與反思。

因為我是冬天出生的，那時候（寫白板的過程）就突然想到媽媽可能會寫冬天，可是我沒有要寫冬天（I-T1-訪）。

就不知道是感覺就是讓小孩也知道答錯也是很好玩的，不用說去偷看一下你寫什麼答案，其實錯才是好，才是這個趣味所在。……，那一題感覺像送分題一樣的，我寫的超快的，結果居然是錯的，然後就會發現原來我們很多事情都是一直以為的以為而已（I-P2-訪）。

此外，運用擲骰機制的機率與隨機性，增添遊戲樂趣；組合圖板機制則在拼湊版圖歷程中展現玩家策略與討論探索（BBG, 2021）。對青少年來說，很喜歡擲骰子的隨機感，以及不斷擲到同一個點數的機率，足見此機制確實為桌遊體驗增添不少趣味，而在拼和路線板塊的過程中，雖需要思索，但不會太繁雜、困難，對青少年來說能促進體驗過程的互動與挑戰。

擲骰子的機率，因為平常玩大富翁的時候，都是 1 跟 6 居多，然後這次突然就一直擲在 3，就覺得很神奇（I-T2-訪）。

一樣也是擲骰子，因為只要一個人擲到 5，其他後面也一直擲到 5，然後現在有一個燃擲到 2，之後我們那組就一直擲到 2，那個機率就很怪（I-T1-訪）。

整體遊戲過程覺得滿好的啊，就是譬如說，拼路的時候……會要動腦一下，思考、討論放哪邊比較好（I-T1-訪）。

由專家親子們體驗後的反應回饋可以發現，「問問祕境」桌遊之遊戲機制包含合作、組合圖板、擲骰及運用紙筆（BBG, 2021）運用合宜，並符合預期成果：在遊戲中能有合作的意義，能夠在回答問題時有足夠的時間思考並寫下作為後續和對的依準，此外不失趣味以及挑戰性。

2. 「問問祕境」桌遊若商業化發展，規則與趣味得精進

雖本研究之桌遊已具備完整遊戲機制、順暢之操作以及趣味，但若跟現今桌遊市場上之桌遊相比，桌遊專家認為仍有可以進步之空間、遊戲設計仍不夠新穎。

大部分的人一開始設計出來的遊戲，他的好玩程度本來就是相對低的（I-B1-訪）。

它（問問祕境）就是成立於一個遊戲，我覺得流暢度很 ok，那這個遊戲他規則我覺得沒有不成立，只是它並不是被視為一個有趣或很新、創新的（I-B2-訪）。

桌遊專家更點出，若在無人帶領狀況下，體驗過程未參與回答的親子們會有許多等待時間，而青少年階段親子在體驗後也提出了這樣的困境，是本桌遊可以再注意與修正之處。

我覺得目前聽下來，四組的話，一組操作時間可能就要一到兩分鐘，然後玩一圈就要很久，……，這次輪到我大概就是六分鐘以後，對所以我就覺得那整場遊戲，我就是要嘛就是我要串通我爸爸說，你等一下只能回答什麼，要不然就只能乾等（I-B3-訪）。

其實等待時間太久了，但我們才兩隊捏，如果四對是八個人，可能變成那旁邊等待的人……可能手機拿出來囉，……。雖然說你可能可以去觀摩別人，可是人就是這樣，當事不關己人就會分神（I-P2-訪）。

為精進上述遊戲趣味性、等待時間長的問題，並針對遊戲的操作流程、親子關係促進的目的，桌遊專家提供相關建議：改善等待時間，增添他組搶答的可能；於親子回答錯誤時，有關係補救方法；以及引導人角色的加入，更能深化關係促進的意義。

只是多一個互動，然後其他組就不會等那麼久。……。如果其他組猜對了，反而他們（原組）不能鋪路，變成其他組可以鋪路……，因為有些答案可能是從觀察就可以得到的，……，也讓別組的人也有機會去猜題，讓等待時間有些事情可以做（I-B3-訪）。

如果有一組答錯，他們可能也不是說感情不好，就是待加強。所以可以讓他們另外抽一張搶救卡。……他們抽起來就是要完成那件事情。……，就是要讓他們有補救（關係）的機會（I-B5-訪）。

而就我這樣觀察，這個遊戲（「問問祕境」）可不可以促進親子關係或是青少年？這個族群會玩起來很開心，但一個很大前提，真的就是看他們當下的這個領導人。比如說，家庭當中假設是媽媽帶大家玩，那這個領導人他是一個合適的角色，那這遊戲就變得很好玩（I-B2-訪）。

（三）基本裝備：遊戲配件

於上述「遊戲背景」時提及所對應的遊戲配件：關係地圖、關係促進寶藏，以及關係絆腳石，運用上合宜。然針對遊戲趣味性之強化、遊戲意義提升與等待時間調整，專家與體驗親子建議透過其他相關配件來改善，像是遊戲手冊的體驗引導，可以替代帶領人的角色，提升遊戲的意涵、引導增添的互動減少等待時間之方法，並提升桌遊於家庭教育專業的層次；提示卡，則能幫助相對較有深度、抽象的提問更有方向答題。

如果沒辦法，每一場都是有人去引導的話，可以多一點引導每個關係進入這個遊戲的（手冊），不是只是說明書、不是只是解釋遊戲規則，而是就是多一點，你們希望他們可以怎麼玩？或者是，如果他們遇到了什麼問題，那其實是很正常的，那可以怎麼解決？……。去帶領爸爸、媽媽面對遊戲跟孩子可以怎麼做？或是我們要怎麼開始坐下來體驗這款遊戲。……。就是你們的專業，對我覺得會把專業夾帶其中，然後也會讓這一份遊戲就是跳脫其他桌遊（I-B5-訪）。

我覺得他就是還是可以再給（提示）……。抽象類的題目可能需要輔助，例如：寫出彼此的五個優點，（有提示）對孩子來講可能也比較輕鬆，對大人來講其實也是拉，然後有助於去聯想你跟他的連結（I-P2-訪）。

綜合上述，再次展現桌遊設計所需顧及面向多元，不論是遊戲的內涵、機制設定，或是對外展現的主題包裝、配件設計等，而「問問祕境」桌遊之設計，在道具使用及桌遊主題設定大致完善，符合石裕惠、蔡文榮（2019）針對桌遊分類所看重的向度；在遊戲機制的運用合宜且能展現預期成效，符合 BBG（2021）上對於桌遊機制的說明與應用。

二、玩家體驗感受滿意度高

體驗感受是想了解玩家在體驗本研究之桌遊過程的感受，已確認體驗桌遊過程能順利、愉快並有所獲得。本研究依據 MEEGA+模型作為體驗感受評估基礎，將體驗感受分為以下四指標進行檢核：「容易度」桌遊容易上手的程度；「滿足度」體驗桌遊過程得到的快樂與成就；「有用性」桌遊的意義或是學習性；以及「美感」桌遊美術設計對於玩家的愉悅和滿意感受的增進程度。

以下將先根據「桌遊滿意度問卷」量化資料進行分析，以對青少年階段親子體驗後的感受有初步且全面的想像，其後依據個分項依序做質性資料的討論。

（一）量表分數反應對「問問祕境」桌遊的滿意度

「問問祕境」滿意度問卷，以四點量表呈現，包含「容易度」、「滿足度」、「有用性」及「美感」等分量表（如表 4-2-1）。由二對親子（4 人）進行填答，整體平均為 3.23，足見體驗的青少年階段親子對於桌遊體驗感受甚是滿意。於各分量表平均來看，皆高於 3.00，最低向度為「容易度」（3.00），最高則為「有用性」（3.44）。

表 4-2-1

「問問祕境」滿意度問卷回饋

分項	「問問祕境」滿意度問卷	平均
容 易 度	1. 桌遊體驗流程明確，讓我可以順利進行遊戲	3.50
	2. 遊戲規則設計提供良好的玩家互動性	3.50
	3. 我太投入在遊戲任務中，以致於沒注意到時間的流逝	2.00
		3.00
滿 足 度	4. 我覺得體驗過程中，帶給我愉悅的感覺	3.50
	5. 我覺得這款桌遊的內容是有趣的	3.00
	6. 如果有機會的話，我還會再次使用這款桌遊跟他人玩	3.25
		3.25
有 用 性	7. 我認為這款桌遊的意義是適合給每個人玩	3.50
	8. 我認為這款桌遊對我來說是適當的挑戰	3.50
	9. 我認為用桌遊來學習，能讓我學得更好	3.25
	10. 體驗過程的題目問答，可以幫助我回顧以往關係中的互動模式	3.50
		3.44
美 感	11. 這款桌遊的設計風格與配件很吸引人（圖片、卡片、板子等）	2.75
	12. 我認為這款桌遊在文字、字體和色彩和諧且一致	3.50
		3.13
	總平均	3.23

「容易度」分量表包含三題，雖為所有分量表中最低的，但平均仍有 3.00 展現了「問問祕境」在桌遊容易度方面，對青少年或是中年父母皆是容易上手的。若細看填答內容，針對遊戲的操作（3.50）及互動性（3.50）獲得極高的肯定，但在投入遊戲程度，相對起來分數較低（2.00）偏向不同意，可能遊戲過程有其他因素，例如等待時間、遊戲包裝、好玩成度等，影響他們無法完全投入遊戲中。

「滿足度」分量表包含三題，結果平均為 3.25，展現了在桌遊滿足度方面，青少年階段親子們在體驗桌遊過程可以順利得到快樂與成就感。其中以體驗過程中的快樂感受獲得最高分（3.50），足見在體驗桌遊的過程可讓親子自在且快樂的享受在其中。

「有用性」分量表包含四題結果平均為 3.44 的高分，各分項也都高於 3.25，展現了體驗本桌遊對於青少年階段親子們來說有適當的挑戰、別具意義與學習性的，並助於他們回顧關係中的互動模式，是一款適合每個人玩的桌遊，展現了「問問祕境」桌遊在關係促進的可能。

「美感」分量表包含兩題，結果平均為 3.13，展現整體桌遊的美感與配件輔助參與者的體驗感受。然桌遊的設計風格與配件吸引人程度 2.75 相對較低分，說明了整體設計風格與配件尚可，但沒有特別突出或亮眼之處。

（二）透過對話瞭解「問問祕境」桌遊的正向感

1. 「問問祕境」桌遊容易上手、促進揭露

除上述量化結果說明桌遊操作流暢，並有良好的互動性外，透過訪問與觀察可以發現，在體驗桌遊的過程，二對親子都能夠順利的操作，尤其經歷兩三輪之後，二對親子無需引導仍可以自行輪流進行桌遊操作。

問問祕境（路線板塊牌卡）很像另一款桌遊，然後把拼路的過程換成問問題，所以基本上（體驗過程）不會出現太大的問題（I-T2-訪）。

遊戲越後面親子們都能順利回答，還會討論其他組抽到的「問題」（I-PT-觀 1B1）。

而青少年階段親子在遊戲過程中，亦能夠有正向互動，並自然且自在的分享與揭露，並解釋答案背後的意義。

有說有笑且彼此有許多可愛互動（例：眼神交流、站起來笑），其中還有摸頭等可愛互動，整體氛圍愉悅且溫馨（I-PT-觀 2B2）。

有很多可愛的經驗分享與揭露，如：一起回憶過往（媽媽打破盤子）、說明孩子情況：滑手機、在校狀況等（I-PT-觀 2A）。

根據上述體驗反應，可見「問問祕境」桌遊的機制與流程，對於青少年階段親與子來說是容易上手且能自投入在遊戲當中的，能夠自在的在其中分享與互動。符合 Newstrom 和 Rubenfeld (1983) 提出助於自我與他人認識之歷程，於遊戲過程中，讓體驗親子感到舒適自在，始能「公開促進」願意積極的分享與揭露，翻開題目卡的過程，即是「反饋徵求」，親子雙方一起作答、翻開答案時則為「自我揭露」、「提供反饋」。而對應量化題目「我太投入在遊戲任務中，以致於沒注意到時間的流逝」較為低分，可能是文意設計影響填答，亦或是可能遊戲過程中有閒置、等待時間使親子體驗不能全然投入。

2. 「問問祕境」桌遊使玩家感到滿足、愉悅

除上述量化結果說明桌遊體驗感受愉快並享受其中外，體驗過程的觀察，可以發現因著遊戲的機制與操作，大家在過程中增加許多正向的互動與歡樂的笑聲，整體氣氛是歡愉且舒適溫馨，並在正向互動中達到心靈的滿足。

PT2 親子一開始抽到 5 唱歌，就笑開懷（外向的母子）；PT1 親子檔第六回才開始放鬆，或許想睡或許慢熱（I-PT-觀 3B2）。

過程非常快樂，能很開心的面對彼此，雖然對他嚴格，但他知道我愛他（P1-卷 4）。

此外，大家於本次體驗後皆有意願再次體驗，青少年多半希望能跟朋友一起玩，若是跟家人玩則會根據其喜好有所差異；而中年父母則會像要透過此套桌遊作為持續認識孩子的媒介。

會想要拿去學校跟同學玩，應該不會（想跟爸爸玩），因為他不喜歡玩這種的，就是比較沒有在玩桌遊（I-T2-訪）。

也想也是跟同學玩，但也會想再跟媽媽玩一次啦（I-T1-訪）。

就是我會想買這套桌遊，是因為我想要讓我的兒子一起玩，我想要瞭解他（I-P1-訪）。

根據上述體驗反應，可見「問問祕境」的操作流程充滿趣味，讓青少年階段親與子感受到愉快的氛圍，符應侯惠澤（2014）之發現，桌遊本身之遊戲性可以觸發參與玩家之興趣，引發高度動機並投入其中。而體驗「問問祕境」過程中，產生正向的親子互動經驗，促使他們想再次體驗，也體現了吳凱元（2019）以及陳榮偉等人（2020）之研究發現，透過桌遊助於親子有共同的互動好時光、增加互動元素。

其中也發現，這樣高互動、關係促進的桌遊，青少年會想要與同儕一起體驗，而家長則會想要運用此桌遊更進一步認識家中的孩子，符合 Erikson（1970）說明青少年階段重心轉向同儕；中年父母重心則放在養育、關心子女上。發現雖然遊戲體驗較傳統講座活動已能同時吸引青少年階段親與子，但其中仍以中年父母較為主動，青少年相對被動，也讓研究者思索增進青年願意主動與父母共同體驗之動機。

3. 「問問祕境」桌遊具有有用內涵與意義

呼應量化資料中，青少年階段親子肯定「問問祕境」桌遊具備正向意義、學習性與關係促進之效果，對家長來說，體驗此桌遊更傳遞出合作的意義，而這樣的精神是很值得教給青少年孩子的。

然後其實這個桌遊的好處，就是其實不是輸贏，是那個過程，就是我們可以，就是雙方怎樣子，才可以讓大家可以趕快到達，所以要灌輸小孩子這個合作的觀念（I-P1-訪）。

此外，透過體驗「問問祕境」的過程，因為有不同的提問與任務，使得青少年階段親子在這段過程中開啟了很多的話題，促進對彼此的認識與互動。

感覺對彼此了解有更深，知道更多不知道的事（喜好、感受），桌遊帶給彼此「快樂經驗互動」（I-PT-觀 2B3）。

經由快問快答更了解彼此，並有拍照、唱歌等回憶（I-PT-觀 4B3）。

家長們更提出了如果與不同的家長來參與、全家人一起來，或許會有更多意想不到的火花與答案。展現「問問祕境」桌遊適合給各式各樣的人玩，並能助於學習關係促進。

而且說不定我（媽媽）來跟爸爸來的方式會不一樣（I-P2-訪）。

如果能同時知道爸媽分別對孩子的看法、小孩對爸媽彼此之間的想法，就是它的價值會更高（I-P1-訪）。

根據上述反饋，看見了「問問祕境」之價值與意義，合作機制的設計，也讓體驗者感受到關係經營需通力合作的意涵，並從中有許多互動與認識的經驗，助於關係之促進，呼應王菀姿、詹艾蓁（2019）研究發現，桌遊之特性適用於人際取向團體之應用。且若不同親子或是不同家庭組合一起體驗，符合陳介宇（2010）、許于仁與楊美娟（2016a）以及陳容璋、許育光（2016）彙整之桌遊功能與特性中的「適用多元對象」及「具社交互動性」。

4. 「問問祕境」桌遊設計展美感、輔助體驗

整體來說美術設計與配件，讓參與者能快速進入遊戲情境，並助於遊戲體驗的操作順暢度，然對於設計與美感部分較為抽象難以觀察，然有家長體驗後願意購買，於量化資料中也受肯定，可由此推測整體的風格不一定特別突出，但是舒適且容易閱讀。

美術設計不一定有看出來，但有購買行為，可能對機制和整體都很滿意（I-PT-觀 2B4）。

PT2 親子發現 1-5 分排的路的好走度，即便沒有特別說明（I-PT-觀 3B4）。

三、小結

綜整上述可發現，在桌遊遊戲部分不論在遊戲操作面向或是體驗感受部分都有達到本研究所期望的效果，但透過專家的指導，也發現可以再精進之作法，整理如下：

- (一) 遊戲機制與流程部分，需要有帶領人或是引導手冊，更能有效引導參與親子網預想的目標前進，又需要思索如何改善多對親子一起玩時候的等待時間。
- (二) 體驗感受部分，根據「問問祕境」滿意度問卷以及訪談結果來看，於容易度、滿足度、有用性與美感四大指標上都顯示滿意，展現「問問祕境」桌遊於設計之完整。

有鑑於此，研究者針對「桌遊體驗感受」進行完整性的自我評鑑，如表 4-2-2。

表 4-2-2

「問問祕境」桌遊體驗感受之研究者自評

	研究者自評	說明
容易度	★★★★☆	整體操作容易上手，親子在遊戲中能感到安全，並願意自我揭露。
滿足度	★★★★★	體驗過程有溫馨、歡樂的氛圍，並因彼此的正向互動提升體驗者內心的感動與歡愉。
有用性	★★★★★	具又合作、攜手經營關係的正向意義，並於其中開啟話題、促進親子更深的認識。
美感	★★★★☆	助於帶領體驗這進入遊戲，並有清楚容易閱讀的排版。

此外可發現「問問祕境」桌遊，符合桌遊的功能與特性，包含：適用多元對象、操作場域多元、時間運用彈性、提供真實情境、設計具有美感、具社交互動性以及具學習思考性（陳介宇，2010；許于仁、楊美娟，20016a；陳容瑋、許育光，2016）。本研究以 MEEGA+模型作為評估桌遊操作之基礎：

（一）適用多元對象

體驗親子認為「問問祕境」桌遊於規則之理解與整體遊戲操作皆能順利進行，並一致認同「本桌遊適合給每個人玩」。足見「問問祕境」桌遊遊戲操作容易，不論中年父母或是青少年皆能快速理解遊戲規則、順利的進行遊戲。這樣的結果符應了 MEEGA+模型之指標中的「可操作性」：評估玩家在操作與控制遊戲的容易程度（Petri et al., 2018a；Petri et al., 2018b），進而達到桌遊「適用多元對象」之功能特性。

（二）操作場域多元、時間運用彈性

本研究由研究者帶領親子進行「問問祕境」桌遊，於體驗過程發現經過幾回合後，不太需要引導參與的二對親子可以順利地自行操作，若有人漏掉遊戲步驟也會有人給予指引，且於體驗後 P1 家長隨即購買桌遊，想要帶回家與孩子持續體驗；加上不論青少年或其父母，皆會想再次體驗此桌遊，足見「問問祕境」桌遊不限於特定時間場域皆可使用，並能重複體驗。

（三）提供真實情境

本研究之桌遊建構一個「關係祕境」作為遊戲包裝與情境，於過程中親子需合力拼放道路，循路徑找到關係促進的寶藏。於遊戲體驗青少年階段親子獲得平等的互動關係，使他們在遊戲體驗過程能自在且快樂的揭露與互動，營造出歡樂的氛圍。符合 MEEGA+模型的「專注程度」：評估玩家在體驗過程的注意、吸收以及分心度，及「趣味程度」：評估玩家愉悅、放鬆、幸福的感受（Petri et al., 2018a；Petri et al., 2018b），展現玩家們皆能進入，且投入在遊戲所營造的情境中，並順利進行遊戲，從中產生樂趣，達到桌遊「提供真實情境」之功能特性。

(四) 設計具有美感

為輔助青少年階段親子更容易進入「關係祕境」中，以液態的「蛋」作為「祕境」之形象，展現關係的流動性與神秘，並以蛋到小雞、大雞之設計，呈現出親子關係。根據研究結果來看，雖體驗親子不認為這設計風格與配件新穎、吸引人（2.75/4.00），但一致認同整體排版設計舒服宜人（3.50/4.00），有助於體驗過程的流暢與愉悅感，符合 MEEGA+模型的「美學」指標：評估遊戲美術設計對玩家體驗之增進（Petri et al., 2018a；Petri et al., 2018b），進而達到桌遊「設計具有美感」之功能特性。

(五) 具社交互動性

「問問祕境」桌遊的遊戲設計是透過問答與互動遊戲的方式，作為拼路找尋關係促進寶藏的基礎，因而使得體驗之親子於遊戲過程中有大量的對話與互動。此外，不同家庭亦能透過遊戲，互相觀摩學習、分享經驗與關係互動方法。適合正值青少年階段的親與子，需要更多且正向的親子互動，以助於雙方之角色定位、自我發展（吳怡欣、張景媛，2000；吳明燁，2016），亦符合 MEEGA+模型的「社交程度」指標：評估桌遊帶來共享環境，於合作或競爭中建立關係與連結（Petri et al., 2018a；Petri et al., 2018b），並達到桌遊「具社交互動」之功能特性。

(六) 具學習思考性

「問問祕境」桌遊主要目標為促進青少年階段親子關係，於體驗過程，除了促進關係外，亦可讓親子感受到通力合作的意義，使輸贏相對起來並非最重要的事。此外，透過遊戲協助反思雙方的親子互動、情感關係，以及對於彼此的熟識度，體現了 MEEGA+模型的「學習性」：評估遊戲引出特定的學習目標（Petri et al., 2018a；Petri et al., 2018b），更達桌遊「具學習思考性」之功能特性。

以上說明了，「問問祕境」桌遊具備完整桌遊之功能與特質，在遊戲操作與體驗感受上皆符合對於桌遊之期待。桌遊能使不同階段的體驗者，於輕鬆的環境與氛圍中，快樂學習（許榮哲、歐陽立中，2016；陳介宇、王沐嵐，2017），故本研究認為「問問祕境」桌遊能作為青少年親子關係促進之有效媒材。

貳、促進「關係祕境」

根據上述，可以看到參與之青少年階段親子，雖有良好的親子關係與互動，仍想要持續經營、促進親子關係。而本研究之「問問祕境」桌遊以促進青少年階段親子關係為主要內涵，其中又包含了「親子互動」、「親子情感」（周玉慧、吳齊殷，2001）以及「相互瞭解程度」三面向，因此將會分為這三面向進行探討。

以下先根據「親子關係問卷」量化資料進行分析，以全面角度了解「問問祕境」桌遊體驗後，對青少年階段親子關係之促進成效，其後依據個分項依序做質性資料的深入探討。

一、「問問祕境」桌遊對於親子關係之促進

親子關係問卷，以四點量表呈現，包含「親子互動」、「親子關係」以及「親子相互了解」三部分（如表 4-2-3），二對親子（4 人）填答，整體平均高達 3.54，足見體驗「問問祕境」桌遊的歷程，對青少年階段親子來說，有助於其關係之促進。

表 4-2-3

「問問祕境」親子關係問卷

分項	「問問祕境」親子關係問卷	平均
親子 互動	1. 在本次桌遊體驗過程中，增加了我與父/母（孩子）的正向互動	3.50
	4. 經過本次桌遊體驗，我學習到增進與父/母（孩子）互動關係的方法	3.25
		3.38
親子 情感	2. 經過本次桌遊體驗，我更滿意與父/母（孩子）的關係	3.50
	6. 經過本次桌遊體驗，使我更願意信任我的父/母（孩子）	3.50
		3.50
親子 相互 了解	3. 經過本次桌遊體驗，我更認識我的父/母（孩子）	3.75
	5. 經過本次桌遊體驗，我願意持續透過這款桌遊與父/母（孩子）互相認識	3.75
		3.75
	總平均	3.54

「親子互動」分量表包含兩題，填答結果平均為 3.38，展現了在體驗「問問祕境」桌遊的過程，增加了親子間的正向互動，並讓他們學到關係互動的方法；「親子情感」分量表包含兩題，填答平均為 3.50，體現出體驗「問問祕境」桌遊有助於青少年階段親子對於關係的滿意與信任；而「親子相互了解」分量表包含兩題，填答平均為 3.75 接近滿分 4 分，說明了體驗「問問祕境」桌遊的過程有助於青少年階段親子相互認識，並且開啟他們持續認識彼此的契機。

二、「問問祕境」桌遊能引發親子互動

親子互動的促進包含了增進支持性互動、減少衝突性互動，以下將先了解桌遊本身的特性與功能對於親子關係互動的促進，並檢視「問問祕境」桌遊在親子關係促進的可行，能否增進正向、支持性的互動關係，並減少衝突性互動關係。

（一）「問問祕境」桌遊助於青少年階段親子互動之促進

而「問問祕境」桌遊具備了桌遊的功能特性，以及親子關係促進理論——符號互動論（Dickinson & Leming, 1995; Ciabattari, 2017）、周哈里窗（Karalasingam, 2019）等做為基礎下設立，並試著藉由桌遊開啟親子間的對話，以能促進親子間互動的媒介。

我覺得它（問問祕境）會對於親子互動這件事情，會有其正向成效……，可能是激發我有比較高的意願去產生互動，因為他是一個遊戲（I-B2-訪）。

因為亞洲父母可能就是會比較驚扭，然後或是本身，他們在親子關係裡面就已經有滿多衝突的話，單純就是依靠這套遊戲（問問祕境）其實是有一定的難度，因為光要他們一起坐下來玩遊戲，其實就會有很多的藉口跟理由啦。然後所以我覺得，（體驗「問問祕境」）親子間能有正向互動，或是累積一些……互動的經驗（I-B5-訪）。

(二) 運用「問問祕境」桌遊促進親子關係，家長居要角

運用桌遊來促進親子互動，家長是關鍵角色，包含與孩子一起體驗桌遊，以及體驗過程中對孩子的引導。若家長願意邀請孩子一起體驗桌遊，親子較可能一同參與、體驗桌遊。

所以就是就像「問問祕境」這樣子遊戲，它其實是相對可能被一些玩家父母不認為是桌遊（有些玩家只玩策略型桌遊）。……所以我覺得在你們推行的過程，要先過一個關就是我覺得家長先享受在其中，就是家長是 user 喔，所以其實 user 先享受在其中，他自然而然的會帶著她的孩子去做這件事情（I-B1-訪）。

每個活動都會先問這個問題（怎麼會來參加桌遊體驗活動）然後每個活動我會回答是媽媽報名的，他就會他每次報名完，活動的前一天就會說「明天要去哪裡哪裡呦！」……，就我每一天都要問我明天要去哪裡，每天的答案都不一樣（I-T2-訪）。

（怎麼會來參加桌遊體驗活動？）一開始是我爸爸報名的……後來隔一個禮拜我媽就說：「我們要去台北玩喔」，……，然後我弟原本也要去苗栗玩，但是因為他在學校不乖，所以就沒去了（I-T1-訪）。

又體驗過「問問祕境」桌遊，雖不一定馬上就能改變親子互動關係，但在體驗過程中可以觀察到，家長會主動引導青少年子女的，促進親子互動。

媽媽會和孩子討論要哪張牌、放哪裡（I-PT1-觀 2I）。

小孩沒唸題目媽媽會幫忙念（I-PT1-觀 3I）。

家長會引導討論他組的題目（I-PT1-觀 3I）。

「問問祕境」桌遊，透過不同層次的問題與任務設計，讓青少年親子在體驗過程能自然而然地產生正向互動與討論。

一起討論路牌要放哪里、隨機時要選哪張牌（I-PT1-觀 4I）。

答錯時會互相討論原因（I-PT2-觀 2I）。

（最印象深刻的問題是）拍照（復刻照片）因為有跳脫出只用紙筆的互動（I-T2-卷 4）。

整體來看，「問問祕境」桌遊之設計，使體驗之青少年親子有高度互動的機會，不論是過程中回答問題的互相揭露、愛的任務執行，更透過拼放路線增加討論與互動，增加親子雙方之正向經驗，減少衝突，以達周玉慧、吳齊殷（2001）針對青少年階段親子關係研究之結果——正向親子互動為增加親子間的支持，減少親子間的衝突。此外於互動中看見家長之積極，再次呼應 Erikson（1970）說明中年父母重視且嚮往與青少年子女互動、關係促進。

三、「問問祕境」桌遊活絡親子情感

親子情感的促進包含在關係中的快樂、滿意程度以及對於彼此的信任，以下將檢視體驗「問問祕境」桌遊對於親子情感中的快樂感受、信任以及滿意程度的促進成效。

（一）體驗「問問祕境」桌遊帶給親子快樂感受

體驗「問問祕境」桌遊的過程，能帶給親子們愉快的經驗，包含過程中揭露問題的瞬間，以及整個過程中共享精心時刻的歡愉。

做任務的討論、拍照、失敗時都笑得好開心（I-PT2-觀 3I）。

過程非常快樂，能很開心的面對彼此，雖然對他嚴格，但他知道我愛他（I-P1-卷 4）。

(二) 體驗「問問祕境」桌遊揭露親子間的信任

在體驗過程中，家長說出了對孩子的信任，也感受到孩子對自己的了解，並肯定了青少年階段的孩子有獨立自主的一面，是可以練習放手的時刻。

(跟一開始說的分數比)提高，他算是有算了解我，因為我真的很喜歡跟他去逛街，……。
認為她(T1)長大了，所以變成是說，要反過來，讓她自己去獨立了(I-P1-訪)。

孩子是活潑的，他可以安排自己，我也能適時的放手(I-P1-卷2)。

而青少年們，在體驗過後，也能感受到家長對自己的信任，並看見家長的需求，更願意嘗試作為親子關係促進的發起者，進行青少年反哺。

多出去玩吧，我也可以試著去找一些活動(邀請媽媽一起去玩)(I-T2-訪)。

因為我媽媽就是他不太喜歡運動，想要帶她出去做運動，對身體比較好啊，她(媽媽)就體力很差啊(I-T1-訪)。

根據上述分析可發現，體驗「問問祕境」桌遊的歷程，不但讓親子於其中有快樂、正向的經驗與回憶外，更在其中使家長感受到子女的成長，願意多給予信任並放手讓子女去闖；而青少年端也同樣感受到父母的信任、被賦予權力，願意透過自身力量提供父母回饋、進行青少年反哺。這不但達到周玉慧、吳齊殷(2001)針對青少年階段親子關係研究之結果——親子情感為對於關係的滿意與信任；更符應了林昭溶(2005b)對青少年階段親子關係之研究發現，親子雙方於互動中感受到對彼此的信任，父母更願意放手，而青少年則能同理、反饋父母，進而有更好的關係促進。足見「問問祕境」之體驗，能作為青少年階段關係促進很重要的開始。

四、「問問祕境」桌遊促使親子相互認識

根據符號互動論對於親子關係的應用，強調透過溝通互動達到共識與意義（黃英禎，2005），而周哈里窗（Newstrom & Rubenfeld,1983）也強調互相揭露的歷程，使雙方的「開放我」愈大，有助於關係的建立，因此，以下將了解「問問祕境」桌遊對於親子間相互了解與認識程度的促進。

（一）「問問祕境」桌遊之問答設計助於親子間的認識

「問問祕境」桌遊之設計，使青少年階段親子要共同答覆各種提問，進而促使親子間有更多的互動與對話機會，專家認為互動性高的桌遊雖一開始會比較彆扭，但於過程中能達到互相認識的效果。另於體驗後，青少年及家長自評對彼此的認識有所提升，藉此發現該體驗「問問祕境」桌遊是能夠提升青少年階段親子對彼此的認識的。

青少年還蠻適合跟父母玩互動性高的遊戲。……，像你們設計的這個遊戲（「問問祕境」桌遊），我覺得他們一開始可能會有點彆扭，但我覺得它是一個很好的敲門磚，就是開啟第一步彆扭是沒關係的，這是一個互相認識的過程、一個媒合磨合的過程（I-B5-訪）。

我對他（了解程度），一樣九分，他對我（了解程度），應該高一分，八分好了，因為就是玩那個（「問問祕境」桌遊），要寫五個優點那題，媽媽就寫很多呀（I-T1-訪）。

我對他的瞭解七（原本為六），他對我的了解一樣八分。發現其實我對他的了解……沒有想像中的差（I-T2-訪）。

透過桌遊本身有助於家長在過程中觀察了解孩子，因「問問祕境」桌遊是以提問、回答作為遊戲的主要歷程，這提供家長們很多可以深入認識孩子的好機會與好媒材。

希望可以知道說，孩子更深層內在的真實想法。透過（「問問祕境」）桌遊，我可以知道他到底在想什麼，可能平常不會問他的問題，也沒有想過他會怎麼想（I-P1-訪）。

(二) 過程中，回答錯誤反而是認識的起步

而在「問問祕境」桌遊的體驗過程，會發現原來對方的想法跟自己不同，很多肯定答案，反而結果與想像有所出入，然透過「答錯」反能增進並加深過往所不知道的想法或答案。

因為之前、之前三四年級的時候，……我們要做肥皂當母親節禮物，我回家有問我媽媽喜歡什麼顏色，他就說綠色，……。所以我就覺得他應該喜歡綠色呀 (I-T1-訪)。

原來她 (P1) 覺得我很自律，而且她希望我要有自己的想法 (I-T1-卷 3)。

其實她 (T1) 一直很愛我，我也很愛他 (I-P1-卷 3)。

其中，看似在考驗親子的默契以及了解程度，但是答錯並不代表失敗或是關係不好，而是透過這樣的不一樣促進親子間更了解彼此，甚至答錯的瞬間反成了遊戲中歡樂、有趣的環節，因為透過這樣的「錯誤」看到了彼此的不同，也更了解彼此的想法。

(我：剛剛有看 P1 就是你們最後有拍你們答錯的題目) 因為我在想說，原來我這些東西……是不知道的，我們雙方是不了解的尤其有很多其實原本是最有把握的，結果翻過來「欸！怎麼跟想像得不一樣」，所以覺得答錯是個很有趣的事情 (I-P1-訪)。

(覺得最有趣的) 他排行老幾，因為……我覺得很像生活中，就是我們每個人的認知都會不一樣，……因為這樣子，所以生活不會太無聊，每天都會有有趣的事發生 (I-T2-訪)。

我覺得答錯就很好玩，你答對之後覺得喔，好像猜對那種感覺，可是答錯會覺得，喔～原來你跟我想的不一樣，更有趣！……。然後就會發現原來我們很多事情都是一直以為的以為而已，然後可以藉由這個桌遊，原來很多事情不是我們所想的那樣 (I-P2-訪)。

整體來說，透過「問問祕境」除了能和對彼此的想法之外，更能從其中發現彼此不一樣的思路，或是更新對彼此的了解。這樣的結果能化解黃宗堅（2006）之研究發現，親子間以單向觀點探究關係，容易會因個體全是產生偏誤。透過桌遊體驗時的大量互動與價值、答案的澄清，使雙方有一致且正向的知覺，能使青少年較好的自我發展（林政君等人，2015），中年父母有正向的生活感受（周玉慧等人，2010）。

五、小結

在親子關係促進部分，發現以問題回答為主要遊戲內容，搭配拼路、合作等機制設置，使得體驗過程促進親子間有許多正向的互動，亦提升親子情感的快樂以及信任度，而相互了解部分也在體驗後有所提升，甚至發現「答錯」反而促進親子更多的了解，故整體來看在體驗過程能提升青少年階段親子關係。

而青少年階段親子關係，因青少年成長獨立；中年父母面臨興趣、家庭與生涯之權衡，雙方自我發展皆在變動階段，使得互動關係也需要在「自由」與「責任」重新調和（黃迺毓等人，2001）。本研究所研發之「問問祕境」桌遊，以促進青少年階段親子關係為旨，並以青少年階段親與子為主要對象，期望改善過往親子關係，多針對親或子單一方的狀況。

青少年階段親子在體驗「問問祕境」桌遊時，會依提問指令被動的、或是於過程中主動且自然的產生正向互動；體驗過程中有愉快的氛圍與感受，體驗過後也強化了對彼此的信任關係；並反思、發覺對彼此的了解程度，強化對彼此的認識。足見體驗「問問祕境」助於增進親子互動、增進親子情感、提升對彼此的了解，以達青少年階段關係促進，符合周玉慧與吳齊殷（2001）對親子關係之界定。

符號互動論亦給予青少年階段親子關係促進很好的基礎，除了探討親子關係，更關注在關係中的個體——青少年及中年父母（黃英禎，2005）。而在體驗「問問祕境」桌遊的過程，體現了符號互動論的概念，以下將分別說明：

(一) 建構青少年「自我」、定位中年父母「角色」

青少年階段親子透過「問問祕境」的互動過程中，因為各式各樣的問題，輪流回答自己與人為對方的答案，從中確立了雙方皆已知的自己，發覺對方認為的自己，並也展現了對方尚不了解的一面。這樣的歷程使青少年階段親子表示更了解彼此，並願意信任關係，父母看見孩子的獨立更願意放手讓孩子嘗試，而孩子也感受到父母對自己信任，願意嘗試成為關係促進的主動者。符應周哈里窗所述：開放我愈大有愈好的關係品質 (Newstrom & Rubenfeld, 1983; Shamo-Nir, 2017)。

(二) 促進親子雙向「互動」、建立一致「情境界定」

「問問祕境」桌遊建立了一個舒服自在的遊戲情境，其規則由青年階段親子攜手合作，透過相互問與答的過程來達到遊戲的目的——找到關係促進的寶藏。因雙方輪流作為提問與回答方，過程產生雙向的互動與答案的確認，符合黃宗堅 (2006) 所述，雙向且動態的互動歷程，有助於關係之評估與自我發展、角色定位。而建立遊戲情境使雙方達到平等交流，助於彼此檢視、釐清過往關係中的誤會，共同澄清、建立符合此階段親子關係的認同，呼應 Dickinson 與 Leming (1995) 對於情境調整的詮釋。

此外，研究發現運用「問問祕境」桌遊作為關係促進之媒材，能看見親子於其中自然地開啟對話與互動，有好的共同體驗經驗，呼應陳容瑋、許育光 (2020) 運用桌遊方案能促進青少年階段親子關係之研究結果。另體驗「問問祕境」桌遊使青少年階段親子感受到對方對自己的愛與關注，並從中發現對方眼中自己的樣貌，並更加滿意、信任彼此的關係，而於體驗後願意持續學習、增進親子關係，說明青少年階段親子體驗「問問祕境」桌遊已達黃迺毓 (2015a) 所提教導層次的「感動」層次。

綜覽本章，發現桌遊包含面向多元：遊戲對象、遊戲時間、遊戲目標、遊戲機制、遊戲規則與步驟、遊戲配件等（蔡佳玲，2013；BoardGameGeek，2021）。因此，本研究桌遊——「問問祕境」之研發歷程，過程中雖有許多困境，然依循 ISD 模式（Aldoobie, 2015; Lasky, 2018），進行有系統性的桌遊研發，終能顧及所有桌遊應具備的面向。

於分析階段，結合研究者於現場的實務經驗，以及多方的文獻探討，終能歸整出青少年階段親子的現況與困境，以符號互動論作為基礎，發現透過互動有助於此階段親子關係之促進，並能提生雙方之自我認同與角色定位，而桌遊之特性與功能對於青少年階段親子關係促進更是有加乘效果。

於設計階段，起初難以將分析階段所探討、歸納出的理論與內涵，轉變為具體顆操作之桌遊，依循 ISD 模式以及桌遊多元面向，因而知道需發想主題背景、探尋符合目的的遊戲機制、搭配對應機制與規則的遊戲配件，並需設計能夠檢核桌遊發展的評鑑機制。在設計困境時，決定尋求桌遊師協助，一起討論將需要多人力、流程上抽象之「教具」，逐步修正調整為規則清楚、容易操作之桌遊。

而於發展階段，將設計階段所發展出的桌遊原型，來回的測試與修正，主要精力了兩時期的困境，依循 ISD 模式，尋找桌遊專家進行諮詢、邀請親友、青少年階段親子進行測試。從體驗回饋中發現設計的盲點、找到可以更順暢的操作方式、調整遊戲配件使其更符合遊戲體驗、修正評鑑設計以強化評鑑之可行，共進行兩次的修改與調整——「親子地圖 2.0」及「問問祕境」，終使「問問祕境」桌遊趨於完整、體驗感受更符合遊戲目的、桌遊評鑑制度更有效。

於實施階段，遇到最大困境為疫情，以及人數的減少，因此調整實施的方式與時間，改為線上並延後進行。原先擔心會無法檢測「問問祕境」桌遊是否有達關係促進之目的，但 ISD 模式強調過程中的歷程以及修正的循環，又實施階段關注在邀請主要目標對象，觀察紀錄體驗過程中的氛圍與狀況，人數多寡反為其次。故本研究以國中階段親子為目標對象，重在搜集青少年階段親子，於「問問祕境」體驗過程的觀察紀錄，以及體驗後的感受、意見分享，作為後續評估的資料。

而評鑑階段，發覺目前的「問問祕境」桌遊已趨於完善，並能達到原先所訂定之「促進青少年階段親子關係」之功效，不過仍有部分機制與設定是未來可以持續再修整，使其在操作與體驗上更加完善。

ISD 模式原用於開發設計教學活動與媒材，本研究因該模式具系統性的發展歷程，將其轉換運用於桌遊發展，過程中雖然有很多的困境需要來回修正，仍使第一次研發桌遊的研究者有所依循，進而順利完成「問問祕境」桌遊之研發。符合盧秀琴、林毓哲（2018）、盧秀琴、陳亭昀（2018）及林育成（2020）的研究，再次應證 ISD 模式有助於桌遊之開發。



第五章 研究結論與建議

本研究採行動研究，探討研究者研發促進親子關係之桌遊——「問問祕境」之歷程與反思。研究目的在研發「問問祕境」桌遊，並檢視其對於青少年階段親子關係促進之成效。本章分為兩節，第一節依據分析與討論結果歸整出結論；第二節則提出對促進親子關係桌遊研發之反思與建議。

第一節 研究結論

本行動研究根據桌遊發展與親子實際體驗經驗，歸納出研究結論，分為桌遊研發以及成效評估兩個部分。

壹、「問問祕境」桌遊研發成果

一、桌遊能有效增進青少年階段親子互動，親子關係加溫，進而促進個體發展

現行提供給青少年階段親子關係促進的活動及相關研究，仍以家長為主要對象，以青少年為主要對象或是親子為共同對象的活動、研究較少。而根據符號互動論之觀點，親子之間透過互動，於過程中雙方可以產生對於各種符號、價值、行為等的交流與意義詮釋。

本研究以青少年階段親子作為主要對象，運用桌遊作為親子互動的媒介，研究結果發現，願意來參與共同活動的親子，本身的親子關係有一定好的基礎，家長具有促進親子關係的企圖心，而在互動過程中，透過「問問祕境」桌遊，使青少年階段親子有深刻的互動、對彼此價值意義有了新的詮釋，並於互動過程中找回對彼此的信任與正向回饋。

二、融合理論成功彰顯桌遊之家庭教育價值，若要商業化的趣味層次可更精進

本研究之桌遊運用「周哈里窗」概念作為遊戲基礎，搭配「愛情地圖」與「愛之語」作為遊戲內容的設計。這樣的設計獲得桌遊專家的肯定，並能展現出家庭教育之內涵與價值，也讓體驗親子於遊戲過程中接收到這樣的意涵，足見以理論基礎作為支持的桌遊設計，有助於更符合關係促進之目的，並凸顯出桌遊之內涵與意義。

然設計過程要將理論概念轉換成趣味的遊戲不容易，發展過程中雖經過多次的測試，並聽取專家與體驗者之回饋，但以市場商業化角度來看仍有些不足，例如體驗過程等待時間過長、需要有人引導大家討論，才能更深化題目背後的意義。足見欲發展具家庭教育概念之桌遊，除需要具備家庭教育專業能力外，也須有桌遊專業進行輔助。

三、以 ISD 模式作為桌遊研發基礎，能提供系統性且完整的研發歷程與依據

本研究所研發之桌遊依循 ISD 模式作為發展歷程，助於研發過程有方向，並於面對問題時能沈穩的解決。ISD 模式包含分析、設計、發展、實施到最後的評鑑，且過程不是線性的，而是不斷來回修正的動態歷程，十分符合桌遊設計後，需要經過多次實際的體驗、感受作為修正的依據。

於分析階段，有助於支持並聚斂桌遊主要核心目的；於設計階段，指引設計者除了遊戲機制與配件外，評鑑設計也是設計的關鍵；於發展階段，則須透過多方的測試與修正，已將設計階段之內容具體體現；實施階段，將發展完成之桌遊尋求目標對象進行測試，並且搜集評鑑結果以利評鑑階段鑑定桌遊之有效性。因此本研究認為，運用 ISD 模式有助於親子關係促進之桌遊設計。

貳、「問問祕境」桌遊評估成效

一、體驗「問問祕境」桌遊，能有效引發親子間正向互動與支持

在「問問祕境」桌遊體驗的過程，以及針對專家和青少年階段親子的訪談，可以發現，透過本研究之桌遊，能使青少年階段親子於過程中放鬆且快樂的互動。除了具備桌遊本身之功能與特性外，亦能夠引導體驗親子進入到遊戲的情境中，化為平等的互動關係。

「問問祕境」桌遊之規則與任務設計，更是要親子於過程中不斷反思自我、自我揭露，使青少年階段親子於其中透過回答問題與任務，有很多正向的互動、價值的交流，以及深刻、有愛的互動，就算答錯、意見不合的時候也不會產生衝突，反而會覺得是有趣的環節。故本研究所設計之「問問祕境」桌遊，能促進青少年階段親子互動。

二、體驗「問問祕境」桌遊，能使親子間的信任與關係滿足度提升

於「問問祕境」體驗過程中，青少年可以勇於的表達自己的想法與看法，也讓家長看到他們的成長，願意給予信任；另這樣的信任與互動，也使青少年願意作為關係經營的主動者，進行青少年反哺。此外，透過雙方的交流，以及看到對方眼中的自己，使家長更知道孩子的想法，有助於家長轉換對親職角色的定位，並從中感受到孩子對自己的愛，進而滿足彼此的關係。故本研究所設計之「問問祕境」桌遊，能增進青少年階段親子情感。

三、體驗「問問祕境」桌遊，有助於增進親子間想法與價值之交流

體驗「問問祕境」過程中，桌遊專家與青少年階段親子皆發現，過程中有許多沒思考過、討論過的問題，有助於青少年階段親子更認識自己、並自我檢視對對方之認識。於體驗後，親子對於彼此了解程度自評有所提升，透過答對的題目增強對彼此認識的信心，發現對方對自己的關注；而透過答錯的題目澄清過往的「以為」，探討對方答案背後的意義。

而體驗親子一致認為，過程中答錯反而是件有趣的事，因為打破了過往既定、肯定的認知，而這會是進一步認識的開始。也看到透過遊戲，當意見或想法不同的時候，也能夠以一個「我想更了解你」的好奇角度來化解，減少衝突與誤解。故本研究設計之「問問祕境」桌遊，能促使青少年階段親子互相認識。

四、以 MEEGA+模型作為評鑑之基礎，助於提供全面且完整的桌遊評鑑

本研究依循 MEEGA+模型，並改編許于仁、楊美娟（2016a）及許于仁等人（2016a；2016b）的「遊戲效能問卷」，有助於評鑑自行發展之桌遊是否符合桌遊之特性與功能。研究過程中依循上述工具，全面且完整的評估「問問祕境」桌遊之功能與成果，而在「學習性」部分，本研究特別以周玉慧、吳齊殷（2001）對於青少年階段親子關係之定義向度作為內涵評估依據。故本研究認為，依循這樣系統化評鑑模式進行桌遊之評估，能有效評估所研發之桌遊是否已具備桌遊之功能與特性，並搭配所對應之目標內涵進行評估，能夠有效了解該桌遊是否符合預期成效。

五、「問問祕境」桌遊適合作為青少年階段親子關係促進之媒介

「問問祕境」桌遊營造出歡樂且友善的互動氛圍，遊戲過程能讓青少年階段親與子處於平等的關係，促使雙方主動且願意分享自己的看法、自在的互動。在這樣的情境氛圍中，除了增加親子間的正向互動外，因互相提問回答問題，使雙方不斷確認彼此在心中的界定與認識，更提升了彼此對關係的信任與滿意，達到青少年階段關係之促進。本研究認為，「問問祕境」桌遊適合家庭教育工作者，用於帶領青少年階段關係促進之媒材，可以進一步設計對應課程、反思，以強化親子關係促進之成效。

第二節 研究反思與建議

壹、研究反思

一、桌遊適合作為關係促進的媒介嗎？

我因為表姐的關係而接觸桌遊，於那之後，不論是自己體驗的過程，亦或是帶領其他玩家體驗時，總是能在其中獲得滿滿的感動與快樂。我喜歡暢遊在遊戲中的感受，或許是積極的想要爭取勝利，或許是與親朋好友共享的歡樂氛圍，又或許是對於遊戲結果的期待；我也很享受帶領時觀察玩家反應的歷程，或許是他們有因我的引導一步步投入在遊戲中，或許是透過遊戲能發現初認識玩家的特質、性格，又或許是被玩家們的歡笑聲給感染。總之，因為對於桌遊有這麼多美好的體驗感受，很希望能把它結合到我的工作中，使工作時也能保有如桌遊由體驗般正向、歡樂的能量。

作為家庭教育工作者，平時接觸很多的親子，又以青少年階段親子為主，發現他們尷尬的互動，以及渴望了解對方、期待被理解的需求。而我總在進行課程、方案、活動設計時，為能讓他們可以邁出認識彼此的第一步，苦惱很久……，一次在與夥伴的討論中，希望透過「好玩」來增進親子互動，「啊！這不就是我想做的，把桌遊運用在工作中嗎？」這樣的聲音迴盪在我腦中，也開啟了關係促進桌遊的研發。

研發的過程裡，翻閱多元的資料、文獻蒐集，一再驗證了透過桌遊是能夠促進關係的好媒介！這使我感到興奮，也越來越有動力發展關係促進的桌遊。

二、身為家庭教育工作者憑什麼研發桌遊？

起初透過市面上有的桌遊微調後進行帶領，發現頗有成效，體驗的青少年親子於活動過程中都比一般的講述或活動更加投入。然為因應想到的主題而挑選桌遊，有如碰運氣，有些議題如溝通，有很多款桌遊都適合，但要全面的關係促進、相互認識卻沒有找到完全符合的。

因為我接觸、體驗過多款桌遊，在一次的活動發想中，改編周哈里窗、愛情地圖的理論、概念，嘗試將其轉換成遊戲化的體驗，也就製成了「親子地圖」。這樣的設計與帶領，有良好的體驗者回饋與正向感受，且後續也有人詢問是否有在販售，這樣的正向回饋，燃起我與夥伴想要將其研發成桌遊的動力。

而研發的歷程不如自己想像的順遂，我們具備家庭教育專業，對於青少年階段親子的需求很了解，也熟悉相關理論內涵，但在桌遊開發的能力上卻不夠專業，時常設計完才發現雖然好玩、可執行，但難以獨立運作，又或是規則清楚後反而喪失了趣味。好在後來有認識桌遊專家可以請教，在他們專業的建議下，終將「問問祕境」桌遊開發出來。

三、「問問祕境」桌遊不是結束，而是新的開始！

而今，研發「問問祕境」桌遊也評估其有效性，雖然它已經具備桌遊的功能與特性，並且評估結果也符合預其目標，但要擺脫教具成為商業化的桌遊還需要努力！而撰寫論文的過程中，幫助我詳細記錄、系統性地梳理整段歷程，也讓我對於持續精進「問問祕境」桌遊有更多的方向與想像。

此外，研發歷程的領多元多樣玩家體驗，從他們體驗過程的歡笑聲、體驗後的正向回饋，一再提醒我這段歷程雖然痛苦，但非常有意義！所以，它不該只是停留在研發完畢，更應該持續被推廣，還可以運用它延伸設計相對應的方案、活動，讓這樣好的體驗互動過程可以促進更多的關係，讓更多人可以透由「問問祕境」邁出關係促進的第一步。

回首整段歷程，很開心自己與夥伴沒有放棄、堅持初心，終能研發出「問問祕境」桌遊，雖然不能堪稱完美，但自認為對於家庭教育的推廣是一個很棒的嘗試，也期許後續可以持續運用它進行推廣，甚至能自找到適切的主題作為家庭教育桌遊的研發。

貳、研究建議

一、對家庭教育推廣的建議

(一) 運用桌遊之即刻互動性，作為青少年階段親子共同推廣之媒介

根據本研究的整理，發現過往青少年階段的家庭推廣中，多針對家長或青少年分開進行，然而研究指出，青少年階段親子應是雙向的互動關係，而桌遊是有助於不同對象在其中字字的互動。

因此，本研究以青少年階段親子進行推廣，透過桌遊發覺雙方能在活動中即刻獲得正向感受、開啟互動交流、認識彼此，並更有願意持續促進關係的意願，避免僅學習到知能，而沒有實際執行的斷層。

(二) 「問問祕境」桌遊有能作為青少年階段親子關係促進之有效媒材

本研究發現，透過桌遊可以吸引青少年階段親子願意共同學習，又在體驗桌遊的過程中，可以使親子之間的關係轉為平等，因此更能在其中展現最真實的想法。運用桌遊於親子關係之帶領或介入，過程既能夠有快樂的學習氛圍，又能增加美好的互動回憶。

而「問問祕境」桌遊更是針對青少年階段親子困境——青少年自我認同、家長角色認定，進行遊戲設計，因此透過「問問祕境」桌遊體驗，不但能開啟親子互動的契機，更能透過提問、確認彼此理解是否一致，來感受雙方對彼此的關注與愛，適合作為家庭教育推廣之新興媒材。

二、對關係促進之桌遊研發的建議

(一) 可強化或媒合桌遊發展專業與家庭教育專業

由於研究者本身為家庭教育專業，對於桌遊雖有接觸但無設計專業，因此在設計的過程中遇到很多困難，例如：設計的桌遊較為無趣，不夠新穎、桌遊需要有帶領者的角色、須改善遊戲體驗的等待時間等。又許多桌遊設計者，因對於家庭教育之專業不夠熟悉，能設計的內容面向較為受限。

因此，若能增加自己兩方面的專業能力，或是進行跨專業攜手合作，除能使桌遊研發更有效率外，並能激發出更多新火花。建議家庭教育專業工作者，平時可以多接觸桌遊，透過體驗或是相關桌遊應用、設計的培訓課程，除了能增加桌遊研發之能力外，也助於遊戲化設計課程、方案的能力。

(二) 可邀請家庭教育推廣相關人員協助檢核桌遊

本研究之「問問祕境」桌遊研發的過程，僅邀請桌遊專家作為意見諮詢與討論，過程中雖獲得許多桌遊專業的建議，但如專家所提及：遊戲設計與意義內涵皆須交給專家設計，若為設計既具備桌遊之遊戲性，又不失家庭教育推廣內涵之桌遊，未來可以邀請家庭教育推廣人員：如家庭教育專業人員、家庭教育推廣機構人員，以及綜合活動領域專家教師等，根據他們於現場的觀察、對青少年階段親子的了解，針對桌遊設計給予家庭教育專業的指導。

(三) 可增加體驗之青少年階段親子人數、性別配對與地區

本研究所參與之青少年階段親子僅有二對，又皆來自北部地區、家長皆為母親，因此未來可以再針對「問問祕境」桌遊之青少年階段關係促進效力，進一步招募對象實施。招募對象對數可以更多，並於北、中、南、東各地區進行實施，而在招募親子可以有父子、父女、母子、母女之配對進行實施，除了可以檢視「問問祕境」桌遊關係促進之成效外，亦可觀察、分析體驗過程中對不同對象之影響。

三、對未來研究的建議

(一) 可長時間、量化評估「問問祕境」桌遊成效

由於本行動研究以質性研究為主要分析，量化資料僅作為輔助資料，要說明運用「問問祕境」桌遊對於親子關係促進的層面與效力，僅能看到體驗過程以及意願，無法得知長期下來的改變效力。

未來相關研究可以運用本研究之「桌遊滿意度問卷」以及「體驗回饋問卷」為基礎，設計成前後測進行量化的評估，強化所研發桌遊之研究支持。

(二) 可研發線上版「問問祕境」桌遊，以因應現況

於本研究實施階段，遇到臺灣 COVID-19 疫情嚴峻時期，學校改為線上上課，而需面對面互動的桌遊產業也因此受重創。為因應此現況與科技的趨勢，未來可以嘗試將「問問祕境」桌遊數位化，以能克服環境所帶來的限制與困境。

(三) 可擴增其他對象之關係促進體驗

「問問祕境」桌遊建構之主要概念來自 Gottman 及 Silver 以夫妻為對象研究的「愛情地圖」(陳謙宜、沈基恕, 2016)，又於桌遊測試的過程，找不同的對象進行遊戲機制的測試，研究者發覺不同對象在體驗「問問祕境」的過程中，亦能增進共同體驗者之正向互動、強化情感關係，並更加認識彼此。因次，研究者認為運用「問問祕境」桌遊的遊戲機制與玩法，針對不同對象調整題目，亦可以增進不同對象之關係，例如：伴侶關係、成年子女與父母關係、同儕關係以及手足關係等。

參考資料

中文文獻

- 王芯婷 (2012)。桌上遊戲運用於兒童培力團體之初探。社區發展季刊, 140, 94-106。
- 王菟姿、詹艾蓁 (2019)。桌遊應用於人際取向團體諮商之可行性探討。諮商與輔導, 404, 23-27。
- 王雲良 (譯) (1998)。愛之語：兩性溝通的雙贏策略 (原作者：Gary Demonte Chapman)。臺北市：中國主日學協會。
- 甘孟龍 (2013)。青少年自尊特質、家庭型態與憤怒型式之相關研究。中華輔導與諮商學報, 36, 91-116。
- 石裕惠、蔡文榮 (2019)。桌上遊戲融入國中英語教學對學生學習投入之研究。師資培育與教師專業發展期刊, 12 (1), 127-161。
- 吳元凱 (2019)。桌遊與親子互動之關係研究-以「洛亞貓」桌遊創作為例。國立勤益科技大學文化創意事業系碩士論文, 台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/73cf68>
- 吳怡欣、張景媛 (2000)。青少年與重要他人的情感關係和其自尊之相關研究暨訪談內容分析。教育心理學報, 32 (1), 15-39。doi:10.6251/BEP.20000506
- 吳明燁 (2016)。父母難為：臺灣青少年教養的社會學分析。臺北市：五南。
- 吳振鋒、蘇淑真 (2019)。應用桌遊於引導式教學法成功因素之探討。管理資訊計算, 8 (1), 1-10。doi:10.6285/MIC.201903_8(1).0001
- 吳崇榮 (2015)。規則性桌上遊戲對於親子互動的影響。國立臺北科技大學工業設計系創新設計碩士班 (碩士在職專班) 碩士論文, 臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9y6584>
- 吳齊殷 (2012)。青少年藥物濫用之起因：一個社會學習模型 (第一年) (C00061) 【原始數據】。取自中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫 <https://srda.sinica.edu.tw>。doi:10.6141/TW-SRDA-C00061-1

李佩芬 (2014 年 11 月 1 日)。瞭書、提問陪孩子探索自我【新聞群組】。取自

<https://www.parenting.com.tw/article/5062272>

李選、盧瑛琪、顏文娟、林淑琴 (2004)。中年期於人生轉折過程所呈現之健康問題與因應。護理雜誌, 51 (1), 14-19。doi/10.6224/JN.51.1.14

邢一欣、楊希珮、黃思華 (2013)。子職新關心。中等教育, 64 (4), 56-75。doi:10.6249/SE.2013.64.4.04

周玉慧、吳明燁、黃朗文 (2010)。當中年遇到青少年：親子關係類型與父母中年生活感受。台灣社會學, 20, 1-37。doi:10.6676/TS.2010.20.1

周玉慧、吳齊殷 (2001)。教養方式、親子互動與青少年行為：親子知覺的相對重要性。人文及社會科學集刊, 13 (4), 439-476

周玉慧、黃朗文 (2007)。中年生活感受與憂鬱之關係：以情緒支持為中介。人文及社會科學集刊, 19 (4), 439-471。doi/10.6350/JSSP.200712.0439

周麗端 (主編) (2015)。家庭展能：親職教育媒材運用手冊—提升父母親職能力篇。臺北市：教育部

周麗端 (主編) (2016)。家庭展能親職教育方案帶領人手冊—父母 ready, 親子 easy—。臺北市：教育部

周麗端、何慧敏、魏秀珍、洪敏琬 (2013)。親職教育。新北市：空大。

周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟 (1999)。婚姻與家人關係。新北市：空大。

宜蘭縣政府教育處家庭教育中心 (n.d.)。宜蘭縣政府教育處家庭教育中心 親職教育/子職教育。取自 <https://2blog.ilc.edu.tw/26150/category/c-11220/c-74090/>

林央倫 (2010)。企業管理訓練桌上遊戲教材評選指標之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學, 臺北市。

林育成 (2020)。以台灣原住民文化為主題之桌遊惡既研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學, 雲林縣。

林依璇 (2011)。家庭教育介入的助人歷程模式在貧困家庭之虞犯少年上的應用。輔導季刊, 47 (3), 27-35。doi:10.29742/GQ.201109.0003

- 林玫君、李偉雄、張同廟 (2015)。父母教養、子女自我控制與親子關係相對知覺之研究。**社會服務與休閒產業研究**，4，13-31。
- 林昭溶 (2005a)。技職體系青少年中期的親子關係 (一)：內涵之探討。**應用心理研究**，25，213-248
- 林昭溶 (2005b)。技職體系青少年中期的親子關係 (二)：良好轉折之影響因素。**應用心理研究**，26，225-248。
- 林梅香、徐秀棐 (2004)。中年期之健康照護：健康教育之策略。**護理雜誌**，51 (1)，25-29。doi/10.6224/JN.51.1.25
- 林惠雅 (2014)。青少年知覺父母教養行為、服從義務性與服從管教之關聯探討。**應用心理研究**，60，219-271。
- 林進丁 (2011)。探討符號互動論及其在學校組織文化研究和教育的應用。**學校行政**，71，17-34。doi:10.6423/HHHC.201101.0017
- 侯惠澤 (2014年9月)。愈玩愈愛學，達人教你挑「桌遊」，**親子天下**，60。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5060903-愈玩愈愛學，達人教你挑「桌遊」/>
- 涂冠妤 (2013)。國中生親子關係之探討。**家庭教育雙月刊**，41，31-41。
- 洪慧涓、施玉麗、何美雪 (2012)。以馬謝克互動法建構青少年親子互動內涵之研究。**教育科學期刊**，11 (1)，59-78。doi:10.6388/JES.201206.0059
- 桃園市政府家庭教育中心 (n.d.)。桃園市政府家庭教育中心 最新消息。取自 <https://family.tycg.gov.tw/home.jsp?id=20&parentpath=0,7>
- 留佩萱 (2018)。學習當不完美父母－親子關係的破裂與修補。**人本教育札記**，346，38-41。
- 馬志潔 (2004)。重建共融的親子關係。**師友月刊**，444，74-75。doi/10.6437/EM.200406.0074
- 教育部花蓮縣家庭教育中心 (n.d.)。教育部花蓮縣家庭教育中心 訊息公告。取自 <https://hlc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3483&pid=3482&rn=13100>

教育部金門縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部金門縣家庭教育中心 最新公告。取自
<https://kmc.familyedu.moe.gov.tw>

教育部南投縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部南投縣家庭教育中心 活動表。取自
<https://ntc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3365&pid=3363&rn=-2301>

教育部屏東縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部屏東縣家庭教育中心 訊息公告。取自
<https://ptc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3454&pid=3453&rn=-832>

教育部屏東縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部屏東縣家庭教育中心 訊息公告。取自
<https://ttc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3509&pid=3508&rn=-32256>

教育部苗栗縣家庭教育中心 (n.d.) 。苗栗縣家庭教育中心活動行事曆。取自
<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=hrbo6vqesputc16lk5kng5clgc@group.calendar.google.com&ctz=Asia/Taipei&pli=1>

教育部高雄市家庭教育中心 (n.d.) 。教育部高雄市家庭教育中心 最新公告。取自
<https://ks.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3186&pid=3185&rn=-28553>

教育部基隆市家庭教育中心 (n.d.) 。教育部基隆市家庭教育中心 訊息公告。取自
<https://kl.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3229&pid=3228&rn=-23903>

教育部連江縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部連江縣家庭教育中心 最新公告。取自
<https://lcc.familyedu.moe.gov.tw>

教育部新北市家庭教育中心 (n.d.) 。教育部新北市家庭教育中心 最新消息。取自
<https://kl.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3229&pid=3228&rn=-23903>

教育部新竹縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部新竹縣家庭教育中心 訊息公告。取自
<https://hcc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3260&pid=3259&rn=26897>

教育部嘉義市家庭教育中心 (n.d.) 。教育部嘉義市家庭教育中心 最新公告。取自
<https://ci.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4785&pid=4785&rn=-20400>

教育部嘉義縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部嘉義縣家庭教育中心 訊息公告。取自
<https://cic.familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=3410&pid=3409&docid=40856>

教育部彰化縣家庭教育中心 (n.d.) 。教育部彰化縣家庭教育中心 最新公告。取自

<https://chc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3335&pid=3334&rn=21730>

許于仁、楊美娟 (2016a) 。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

格之關係。 **教育傳播與科技研究**，**115**，59-72。doi:10.6137/RECT.2016.115.04

許于仁、楊美娟、劉婉婷、張曉洋 (2016b) 。從心因性數位桌遊探討個人決策風格對

於價值觀與生涯發展的影響。 **數位學習科技期刊**，**8 (2)**，65-84。

doi:10.3966/2071260X2016040802004

許國忠、曹家綺 (2018) 。以 5E 教學模式融入桌遊促進學童社會情緒學習之教學實務

分享-以溝通技巧為例。 **臺灣教育評論月刊**，**7 (3)**，107-115。

許榮哲、歐陽立中 (2016) 。 **桌遊課：原來我玩的不只是桌遊，是人生**。臺北市：遠流。

陳介宇 (2010) 。從現代桌上遊戲的特點探討其運用於兒童學習的可行性。 **國教新知**，

57 (4)，40-45。

陳介宇、王沐嵐 (2017) 。 **臺灣桌上遊戲研究與文獻之回顧分析**。取自：

<https://sites.google.com/site/taiwanbgstudy/home>

陳容瑋、許育光 (2016) 。桌遊媒材在家族遊戲治療中的應用初探。 **輔導季刊**，**52**

(3)，36-46。

陳容瑋、許育光 (2020) 。桌遊為媒材的親子關係促進方案效益探究。 **台灣遊戲治療**

學報，**9**，51-82。

陳謙宜、沈基恕 (譯) (2016) 。 **七個讓愛延續的方法** (原作者：J. M. Gottman, & N.

Silver) 。臺北市：遠流出版。

陸洛、楊國樞 (2005) 。社會取向與個人取向的自我實現觀：概念分析與實徵初探。

本土心理學研究，**23**，3-69

鈕文英 (2014) 。 **質性研究方法與論文寫作**。臺北市：雙葉書廊。

雲林縣政府家庭教育中心 (n.d.) 。雲林縣政府家庭教育中心 家庭教育中心公告。取自

<https://family.yunlin.gov.tw/News.aspx?n=954&sms=9465>

- 黃宗堅 (2006) 。符號互動論在家人關係研究中的意涵與應用。 **輔導季刊** , 42 (1) , 27-34 。 doi:10.29742/GQ.200603.0004
- 黃俊豪、連廷嘉 (譯) (2004) 。 **青少年心理學** (原作者 : F. P. Rice, & K. G. Dolgin) 。臺北市 : 學富。
- 黃春枝 (1986) 。青少年親子關係適應與父母管教態度之研究。 **教育與心理研究** , 9 , 83-96。
- 黃英禎 (2005) 。以符號互動論觀點詮釋完形學派之家族治療歷程。 **諮商與輔導** , 236 , 32-38 。 doi:10.29837/CG.200508.0005
- 黃迺毓 (2015a) 。 **青少年家庭教育手冊：父母版** 。臺北市 : 教育部
- 黃迺毓 (2015b) 。 **青少年家庭教育手冊：子女版** 。臺北市 : 教育部
- 黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹 (2001) 。 **家庭概論** 。新北市 : 空大。
- 新竹市家庭教育中心 (n.d.) 。新竹市家庭教育中心 活動訊息。取自 <https://dep-family.hccg.gov.tw/ch/home.jsp?id=4&parentpath=0,1>
- 楊孟麗、謝水南 (譯) (2016) 。 **教育研究法：研究設計實務** (原作者 : J.R. Fraenkel, N.E. Wallen, & Helen H. Hyun) 。臺北市 : 心理出版。
- 楊俐容 (2011 年 5 月 1 日) 。楊俐容：陪青少年尋找自己【新聞群組】。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5019945>
- 楊俐容 (2013 年 5 月 1 日) 。用四扇窗探索真實性格【新聞群組】。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5049237>
- 楊秋燕、陳明珮、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 。 doi/10.6687/JSDS.2017.19.4
- 臺中市家庭教育中心 (n.d.) 。臺中市家庭教育中心 活動消息。取自 <https://www.family.taichung.gov.tw/834191/Lpsimplelist>
- 臺北市家庭教育中心 (n.d.) 。臺北市家庭教育中心 活動訊息。取自 <https://www.family.gov.taipei/News.aspx?n=C7B477A0D7A13B72&sms=9D72E82EC16F3E64>

- 臺南市家庭教育中心 (n.d.) 。臺南市家庭教育中心 活動訊息。取自
<https://web.tainan.gov.tw/family/News.aspx?n=17219&sms=17865>
- 趙蕙鈴 (2011) 。「以子女為中心」和擔心子女輸在起跑點的父母教養心態與親子處境之探究。 **家庭教育與諮商學刊**，**10**，31-62。doi/10.6472/JFEC.201106.0031
- 劉惠琴 (2005) 。親子關係中“多元個體化”歷程的內涵與測量。 **中華心理衛生學刊**，**18** (4) ，55-92。doi:10.30074/FJMH.200512_18(4).0003
- 劉黃佩姍、孫麗卿 (2017) 。運用桌上遊戲增進退縮幼兒社交能力之方案。 **幼兒教育** 年刊，**28**，137-154。
- 潘中道、胡龍騰、蘇文賢 (譯) (2014) 。 **研究方法：步驟化學習指南** (原作者：Ranjit Kumar) 。臺北市：學富文化。
- 潘淑滿 (2003) 。 **質性研究：理論與應用**。臺北市：心理。
- 澎湖縣家庭教育中心 (n.d.) 。澎湖縣家庭教育中心 最新消息。取自
<https://www.penghu.gov.tw/family/home.jsp?id=27>
- 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** (碩士論文) 。國立臺北教育大學，臺北市。
doi:10.6344/NTUE.2013.00421
- 蔡春美、翁麗芳、洪福財 (2005) 。 **親子關係與親職教育**。臺北市：心理。
- 衛生福利部 (2019) 。 **中華民國 107 年兒童及少年生活狀況調查報告少年篇**。
- 鄭筱穎 (譯) (2019) 。 **疲憊媽媽的修復練習** (原作者：朴宰蓮) 。臺北市：采實文化。
- 盧秀琴、李怡嫻 (2016) 。「昆蟲學」師培課程培育國小師資生開發「昆蟲桌遊」教具與設計測驗卷。 **師資培育與教師專業發展期刊**，**9** (3) ，1-27。
doi/10.3966/207136492016120903001
- 盧秀琴、林毓哲 (2018) 。國小教師開發「昆蟲桌遊教具」以增強學童「沈浸經驗、科學過程技能」。 **課程與教學**，**21** (1) ，105-131。
doi/10.6384/CIQ.201801_21(1).0005

盧秀琴、陳亭昀（2018）。研發「生態總動員」桌遊教具以培養學生的環境素養。臺中教育大學學報：數理科技類，32（2），79-104。

駱俊宏、許秀月、陳國彥（2010）。以符號互動論觀點探討非預期懷孕青少年的學習適應。臺灣健康照顧研究學刊，8，89-103。doi:10.29750/TJTHCA.201001.0006

雞湯來了（2020年04月20日）。「原來在別人眼中的我，是這個樣子的啊！」別怪孩子不理解你，親子之間突破心牆用這招！【新聞群組】。取自

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/17805>



英文文獻

- Bettmann, J. E., & Tucker, A. R. (2011). Shifts in attachment relationships: A study of adolescents in wilderness treatment. *Child & Youth Care Forum*, 40(6), 499-519.
doi/http://dx.doi.org/10.1007/s10566-011-9146-6
- BoardGameGeek。2021年12月26日。取自 <https://www.boardgamegeek.com/>
- Ciabattari, T. (2017). *Sociology of Families: Change, Continuity, and Diversity*. State of California, Thousand Oaks: Jeff Lasser.
- DiCanio, M. (1989). *The encyclopedia of marriage, divorce, and the family*. New York: Facts on File.
- Dickinson, G.E., & Leming, M. R.(1995). *Understanding Families: Diversity, Continuity, & Change*. State of California, SD: Ted Buchholz.
- Donovan T. (2018). The four board game eras: Making sense of board gaming's past. *Catalan Journal of Communication & Cultural Studies*, 10(2), 265-270.
Doi:10.1386/cjcs.10.2.265_1
- Elkind, D. (1970). Erik Erikson's eight ages of man. *New York Times magazine*, April, 81-86.
- Erden, S. (2015). How does group counseling work for adolescents' mothers to improve healthy relationships? *Egitim Ve Bilim*, 40(177) Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1656564934?accountid=14228>
- Fagan, B. M. (2004). *The seventy great inventions of the ancient world*. London: Thames & Hudson Ltd.
- Fontenot, K. A. (2019). *Symbolic interactionism (racial and ethnic issues)*. Salem Press Encyclopedia.
- Gaw, B. A. (1976). The Johari window and a partnership: An approach to teaching interpersonal communication skills, 25, 252-255 這是書籍還是期刊的篇章應確認

- Gobet, F., Voogt, A. D., & Retschitzki, J. (2004). *Moves in mind: The psychology of board games*. New York: Psychology Press.
- James M. W., & David M. K. (2002). *Family Theories*. Los Angeles : SAGE Publications
- Karalasingam, S. (2019). *An examination of students' values reflected in their language use in a blended learning environment* (Doctoral dissertation, University of Nottingham).
- Kobzeva N. (2015). Scrabble as a tool for engineering students' critical thinking skills development. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 182, 369-374
- Lasky, J. (2018). ADDIE model . Salem Press Encyclopedia.
- Lerner, M. R., & Spanier G. B. (1980). *Adolescent Development: A Life-span Perspective*. New York: McGraw-Hill
- Mayer, B., & Harris, C. (2010). *Libraries got game: Aligned learning through modern board games*. American Library Association.
- Newstrom, J. W., & Rubinfeld, S. A. (1983). The Johari Window/ A Reconceptualization. In *Developments in Business Simulation and Experiential Learning/ Proceedings of the Annual ABSEL conference* (Vol. 10). ISO 690
- Paris T. D., & Yussuf R. L. (2012). Enhancing grammar using board game. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 68, 213–221
- Petri G., Gresse von Wangenheim C., Borgatto A.F. (2018a) MEEGA+, Systematic Model to Evaluate Educational Games. In/ Lee N. (eds) *Encyclopedia of Computer Graphics and Games*. Springer, Cham
- Petri, G., Gresse von Wangenheim, C. G., & Borgatto, A. F. (2016). MEEGA+/ an evolution of a model for the evaluation of educational games. *INCoD/GQS*, 3.
- Petri, G., Gresse von Wangenheim, C. G., & Borgatto, A. F. (2018b). MEEGA+/ A Method for the Evaluation of Educational Games for Computing Education. *INCoD–Brazilian Institute for Digital Convergence*, 1-47.

- Shamoa-Nir, L. (2017). The window becomes a mirror/ the use of the Johari Window model to evaluate stereotypes in intergroup dialogue in Israel. *Israel Affairs*, 23(4), 727-746.
- Wei, H. S. (2005). Analyzing school violence in the united states/ a symbolic interactionist approach. *教育與社會研究*, 8, 115-137. doi:10.6429/FES.200501.0115



附錄一、桌遊滿意度問卷與體驗回饋表「家長版」

【桌遊滿意度問卷與體驗回饋表】

親愛的家長，您好！

感謝您願意撥冗協助填答這份問卷，這份問卷主要想要瞭解桌遊對於國中階段親子關係的影響，做為親子關係研究的參考。您所填答的資料，僅做學術研究之用，並絕對保密，請放心填答。您的回答對本研究十分重要，請依照真實的情況填答，並且不要遺漏任何一題！

敬祝 萬事如意

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

研究生：黃珮甄

指導教授：魏秀珍博士

2021年9月12日

第一部分 基本資料

【填答說明】以下是本研究所需的基本資料，對團體結果分析非常重要。本資料嚴守不具名且不公開原則，請您放心填答。對於下列問題，請您就目前的情形作為考量，並在適當的欄位□中打「✓」，謝謝您的合作！

- 1.您的性別：生理男 生理女
- 2.您的年齡：30歲及以下 30-39歲 40-49歲 50-59歲 60歲及以上
- 3.您的教育程度：國小及以下 國（初）中 高中職 專科/大學 研究所及以上
- 4.您的婚姻狀態：已婚有偶 喪偶 離婚 分居 其他
- 5.您的子女數：1個 2個 3個 4個（含）以上
- 6.將與您一同前來參與活動的孩子年級：七年級 八年級 九年級

第二部分「問問祕境」桌遊滿意度問卷

【填答說明】以下各題項，主要想了解您對於本次桌遊體驗的滿意程度。請依您目前的自身感受，針對這款桌遊本身，依照符合情形於對應欄位□中打「✓」，如果您覺得某一題很難作答，請選擇最接近您感受的選項，謝謝！

遊戲本體、遊戲感受	很同意	同意	不同意	很不同意
1. 桌遊體驗流程明確，讓我可以順利進行遊戲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 遊戲規則設計提供良好的玩家互動性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我太投入在遊戲任務中，以致於沒注意到時間的流逝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得體驗過程中，帶給我愉悅的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得這款桌遊的內容是有趣的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 如果有機會的話，我還會再次使用這款桌遊跟他人玩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我認為這款桌遊的意義是適合給每個人玩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我認為這款桌遊對我來說是適當的挑戰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我認為用桌遊來學習，能讓我學得更好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 體驗過程的題目問答，可以幫助我回顧以往關係中的互動模式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 這款桌遊的設計風格與配件很吸引人（圖片、卡片、板子等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我認為這款桌遊在文字、字體和色彩和諧且一致	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分 親子關係問卷

	很 同 意	同 意	不 同 意	很 不 同 意
1. 在本次桌遊體驗過程中，增加了我與孩子的正向互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 經過本次桌遊體驗，我更滿意與孩子的關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 經過本次桌遊體驗，我更認識我的孩子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 經過本次桌遊體驗，我學習到增進與孩子互動關係的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 經過本次桌遊體驗，我願意持續透過這款桌遊與孩子互相認識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 經過本次桌遊體驗，使我更願意信任我的孩子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. 在與孩子一起體驗桌遊的過程中，您覺得最快樂的環節為何？為什麼？

8. 透過本次桌遊體驗讓您更認識您孩子的哪些內涵？

原來

9. 透過本次桌遊體驗讓您發現您的孩子對您的看法，是您過往不知道的？

原來

10. 在整個桌遊體驗過程中，覺得最印象深刻的問題、互動或反應為何？為什麼？

附錄二、桌遊滿意度問卷與體驗回饋表「子女版」

【桌遊滿意度問卷與體驗回饋表】

親愛的同學，你好！

感謝你願意協助填答這份問卷，這份問卷主要想要瞭解桌遊對於國中階段親子關係的影響，做為親子關係研究的參考。你所填答的資料，僅做學術研究之用，並絕對保密，請放心填答。你的回答對本研究十分重要，請依照真實的情況填答，並且不要遺漏任何一題！

祝學業進步、身心愉快！

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

研究生：黃珮甄

指導教授：魏秀珍博士

2021年9月12日

第一部分 基本資料

【填答說明】以下是本研究所需的基本資料，對團體結果分析非常重要。本資料嚴守不具名且不公開原則，請你放心填答。對於下列問題，請你就目前的情形作為考量，並在適當的欄位□中打「√」，謝謝你的合作！

- 一、你的性別：生理男 生理女
- 二、你的年級：七年級 八年級 九年級
- 三、你在家中的排行：老大 老二 老三 其他
- 四、將與你一同前來參與活動的家長：爸爸 媽媽

第二部分「問問祕境」桌遊滿意度問卷

【填答說明】以下各題項，主要想了解您對於本次桌遊體驗的滿意程度。請依您目前的自身感受，針對這款桌遊本身，依照符合情形於對應欄位□中打「✓」，如果您覺得某一題很難作答，請選擇最接近您感受的選項，謝謝！

遊戲本體、遊戲感受	很同意	同意	不同意	很不同意
1. 桌遊體驗流程明確，讓我可以順利進行遊戲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 遊戲規則設計提供良好的玩家互動性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我太投入在遊戲任務中，以致於沒注意到時間的流逝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得體驗過程中，帶給我愉悅的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得這款桌遊的內容是有趣的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 如果有機會的話，我還會再次使用這款桌遊跟他人玩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我認為這款桌遊的意義是適合給每個人玩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我認為這款桌遊對我來說是適當的挑戰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我認為用桌遊來學習，能讓我學得更好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 體驗過程的題目問答，可以幫助我回顧以往關係中的互動模式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 這款桌遊的設計風格與配件很吸引人（圖片、卡片、板子等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我認為這款桌遊在文字、字體和色彩和諧且一致	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分 親子關係問卷

	很 同 意	同 意	不 同 意	很 不 同 意
1. 在本次桌遊體驗過程中，增加了我與父/母的正向互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 經過本次桌遊體驗，我更滿意與父/母的關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 經過本次桌遊體驗，我更認識我的父/母	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 經過本次桌遊體驗，我學習到增進與父/母互動關係的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 經過本次桌遊體驗，我願意持續透過這款桌遊與父/母互相認識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 經過本次桌遊體驗，使我更願意信任我的父/母	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. 在與孩子一起體驗桌遊的過程中，您覺得最快樂的環節為何？為什麼？

8. 透過本次桌遊體驗讓您更認識您父/母的哪些內涵？

原來

9. 透過本次桌遊體驗讓您發現您的父/母對您的看法，是您過往不知道的？

原來

10. 在整個桌遊體驗過程中，覺得最印象深刻的問題、互動或反應為何？為什麼？

附錄三、體驗觀察紀錄表

【桌遊體驗觀察紀錄表】

日期：		地點：		記錄者：	
出席人數：父_____；母_____；子_____					
座位圖：（請將每對親子編號，例如：A父/母；a（孩子））					
親子_____互動情形 桌遊體驗過程正向互動次數統計： _____聆聽彼此的看法 _____表現出對對方愛的舉動 _____設法讓彼此瞭解自己的關心 _____設法讓彼此知道自己欣賞對方 _____幫助對方完成重要的任務 _____開懷大笑 _____表現出對對方的支持 相關提問：			親子_____互動情形 桌遊體驗過程正向互動次數統計： _____聆聽彼此的看法 _____表現出對對方愛的舉動 _____設法讓彼此瞭解自己的關心 _____設法讓彼此知道自己欣賞對方 _____幫助對方完成重要的任務 _____開懷大笑 _____表現出對對方的支持 相關提問：		
親子_____互動情形 桌遊體驗過程正向互動次數統計： _____聆聽彼此的看法 _____表現出對對方愛的舉動 _____設法讓彼此瞭解自己的關心			親子_____互動情形 桌遊體驗過程正向互動次數統計： _____聆聽彼此的看法 _____表現出對對方愛的舉動 _____設法讓彼此瞭解自己的關心		

<p>___ 設法讓彼此知道自己欣賞對方</p> <p>___ 幫助對方完成重要的任務</p> <p>___ 開懷大笑</p> <p>___ 表現出對對方的支持</p> <p>相關提問：</p>	<p>___ 設法讓彼此知道自己欣賞對方</p> <p>___ 幫助對方完成重要的任務</p> <p>___ 開懷大笑</p> <p>___ 表現出對對方的支持</p> <p>相關提問：</p>
<p>親子___ 互動情形</p> <p>桌遊體驗過程正向互動次數統計：</p> <p>___ 聆聽彼此的看法</p> <p>___ 表現出對對方愛的舉動</p> <p>___ 設法讓彼此瞭解自己的關心</p> <p>___ 設法讓彼此知道自己欣賞對方</p> <p>___ 幫助對方完成重要的任務</p> <p>___ 開懷大笑</p> <p>___ 表現出對對方的支持</p> <p>相關提問：</p>	<p>親子___ 互動情形</p> <p>桌遊體驗過程正向互動次數統計：</p> <p>___ 聆聽彼此的看法</p> <p>___ 表現出對對方愛的舉動</p> <p>___ 設法讓彼此瞭解自己的關心</p> <p>___ 設法讓彼此知道自己欣賞對方</p> <p>___ 幫助對方完成重要的任務</p> <p>___ 開懷大笑</p> <p>___ 表現出對對方的支持</p> <p>相關提問：</p>
<p>親子___ 互動情形</p> <p>桌遊體驗過程正向互動次數統計：</p> <p>___ 聆聽彼此的看法</p> <p>___ 表現出對對方愛的舉動</p> <p>___ 設法讓彼此瞭解自己的關心</p> <p>___ 設法讓彼此知道自己欣賞對方</p> <p>___ 幫助對方完成重要的任務</p> <p>___ 開懷大笑</p> <p>___ 表現出對對方的支持</p> <p>相關提問：</p>	<p>親子___ 互動情形</p> <p>桌遊體驗過程正向互動次數統計：</p> <p>___ 聆聽彼此的看法</p> <p>___ 表現出對對方愛的舉動</p> <p>___ 設法讓彼此瞭解自己的關心</p> <p>___ 設法讓彼此知道自己欣賞對方</p> <p>___ 幫助對方完成重要的任務</p> <p>___ 開懷大笑</p> <p>___ 表現出對對方的支持</p> <p>相關提問：</p>

<p>【桌遊體驗】</p> <p>1. 親子們皆可以順利進行遊戲。</p> <p><input type="checkbox"/>全部親子皆順利進行 <input type="checkbox"/>多數親子（4-6對）可以順利進行</p> <p><input type="checkbox"/>少數親子（1-2對）可以順利進行 <input type="checkbox"/>全部親子皆無法順利進行</p> <p>質性描述：_____</p> <p>2. 親子們在體驗桌遊的過程中是愉快的。</p> <p><input type="checkbox"/>全部親子體驗過程皆愉快 <input type="checkbox"/>多數親子（4-6對）體驗過程愉快</p> <p><input type="checkbox"/>少數親子（1-2對）體驗過程愉快 <input type="checkbox"/>全部親子體驗過程皆不愉快</p> <p>質性描述：_____</p> <p>3. 親子們在體驗桌遊的過程中有所收穫。</p> <p><input type="checkbox"/>全部親子體驗過程皆有收穫 <input type="checkbox"/>多數親子（4-6對）體驗過程有所收穫</p> <p><input type="checkbox"/>少數親子（1-2對）體驗過程有所收穫 <input type="checkbox"/>全部親子體驗過程皆無收穫</p> <p>質性描述：_____</p> <p>4. 親子們滿意桌遊美術設計並增進體驗的愉悅和滿意感受。</p> <p>質性描述：_____</p>	
<p>【整體氛圍】</p> <p>本場活動營造出一個舒適的環境狀態，使得參與親子願意自我揭露，也願意接收他人對自己的感覺、態度、思想和情感的知覺。</p> <p><input type="checkbox"/>全部親子皆願意自我揭露 <input type="checkbox"/>多數親子（4-6對）願意自我揭露</p> <p><input type="checkbox"/>少數親子（1-2對）願意自我揭露 <input type="checkbox"/>全部親子體驗過程皆不願意自我揭露</p> <p>質性描述：_____</p>	
<p>特殊狀況</p>	

附錄四、訪談大綱

壹、對象-桌遊專家

一、說明

「問問祕境」桌遊主要期望能促進青少年階段親子關係，其面向包含：親子互動、親子情感及親子相互了解。親子成對進行，互相猜測回應對彼此的問題，以期能促進親子關係。

二、提問

1. 認為「桌遊」這個媒材運用在親子關係促進的議題中是否可行且有成效？
2. 「問問祕境」桌遊在遊戲背景、遊戲機制、遊戲流程以及遊戲配件等是否完善？其體驗是否滿足了容易度、滿足度、有用性以及美感？
3. 「問問祕境」桌遊對於親子互動、親子情感及親子相互了解的促進是否有正向成效？是否有其他建議？

貳、對象-中年父母及青少年子女

一、說明

「問問祕境」桌遊主要期望能促進青少年階段親子關係，其面向包含：親子互動、親子情感及親子相互了解。親子成對進行，互相猜測回應對彼此的問題，以期能促進親子關係。

二、提問

1. 在體驗「問問祕境」桌遊時最喜歡哪一個環節？為什麼？
 - 甲、哪些牌卡問題或是互動讓你印象深刻？（2-3個）
 - 乙、過程中有沒有答案不一致的問題？是什麼？在確認彼此答案時有什麼發現？
2. 在體驗「問問祕境」桌遊後，你認為在與孩子/父母互動上有什麼想要改善或更好的地方？
3. 其他對於這款桌遊或這次體驗的回饋或建議。

附錄五、知情同意書

焦點訪談知情同意書

_____ 老師/專家/家長/同學，您好：

我是國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系的研究生黃珮甄，目前在進行學位論文的執行與撰寫，論文名稱為：運用「問問祕境」桌遊在促進親子關係之行動研究。

本研究是關於開發桌遊以促進親子關係的研究，旨在開發「問問祕境」桌遊，並檢視「問問祕境」桌遊的發展實施狀況，以分析「問問祕境」桌遊在促進青少年階段親子關係之成效。

邀請您參與團體訪談，地點為您方便的地點，如桃園小桌弄/木見 140，總時間約為一至三小時（包含桌遊體驗），請您分享有關「問問祕境」桌遊的回饋與建議（請參考附件訪談大綱）。提醒您，為了資料紀錄的正確性，訪談時將錄音、錄影，且本活動為多人參與，團體中的發言內容將與所有受訪者共享，但參與者必須尊重彼此隱私，未經允許不得對外透露重要訊息。

於錄音、錄影後會資料彙整為逐字稿，給您確認，我將會負起保密責任，未來研究成果不會呈現您的真實姓名，亦會盡力避免他人從研究發表辨識出您。但在非預期情況下您的身份或仍有可能受到揭露，請您慎重考慮是否接受訪談。而錄音、錄影與逐字稿將妥善保存在我設有密碼的電腦裡，且於本研究執行完成後三年刪除銷毀，並只使用在本研究。若您有興趣瞭解研究結果，可提供您報告摘要。

過程中，若您感到不舒服，想要暫停或退出研究，我會完全尊重您的意願。即便研究結束，有任何問題，都歡迎聯絡我們。

研究生：黃珮甄，電話：0900-000-000

研究參與者/法定代理人簽署欄：

錄音、錄影：同意 不同意

成果回饋：研究完成請提供報告，寄至電子信箱_____ 不用了，謝謝

簽名：_____ 日期： 年 月 日

法定代理人簽名：_____ 日期： 年 月 日

研究者簽署欄：

本同意書一式兩份，將由雙方各自留存，以利日後聯繫

研究生簽名：_____ 日期： 年 月 日

附錄六、教具時期之完整教案

活動	內容	時間	器具
入場 開場	一、入場歌曲：（輕快歌） 二、自我介紹、邀請老師說話、說明活動流程	5分	投影、 音樂
引起 動機	<p>一、引導：</p> <p>（一）常常聽有些父母說，孩子回家就關進房間，都不講話也不知道她們在想什麼。但也聽過很多家長說，拜託這是我的小孩，我最瞭解他了！但反觀來說，孩子們好像都沒有很瞭解自己的父母，也常常覺得為什麼父母都不懂我們。</p> <p>（二）提問：我們現場來做個調查，你覺得你們彼此有多了解對方呢？1-10分你瞭解對方有幾分？請寫在小白板並舉牌。</p> <p>（三）觀察大家的給分，並給予回饋。如果分數高給予肯定，分數不高就說透過今天可以更認識彼此，希望可以為大家加分。</p> <p>（四）如果對方的內心世界是一個地圖，你去過哪些站？你知道怎麼在他的心裡找到正確方向嗎？</p> <p>二、觀賞影片(5分)</p> <p>（一）影片欣賞</p> <p>（二）提問：剛剛哪一個問題或回答最令你印象最深刻呢？為什麼？（自願回答為主，或隨機點人）</p> <p>（三）小結：每個人都希望被瞭解及認同，尤其是跟自己關係很親近的爸爸媽媽小孩，越認識對方除了在相處上可以減少摩擦、增加樂趣，還可以給予對方需要的支持與引導，更能一起度過各種難關和挑戰歐！所以接下來，親子關係好的秘訣，第一步就是了解彼此，接下來就來讓我們一起來玩親子地圖，看看有多瞭解彼此，聽聽彼此的心聲。</p>	10分	小白板 白板筆
愛情 地圖 —深度 探索彼 此的	<p>一、什麼是親子地圖？—認識親子地圖的概念與遊戲說明(5分)</p> <p>（一）發下親子地圖套組</p> <p>（二）解說親子地圖概念、題目類型、遊戲方式，搭配 ppt 與愛情地圖教材說明。</p>	40分	親子地 圖、棋 子、前 進骰 子、後 退骰

<p>「心大陸」</p>	<p>(三)遊戲規則：，每對親子是共同體，以一個棋子代表。每大組一張親子地圖，3對輪流骰骰子進行遊戲。骰骰子前進，答對下一次輪到即繼續往前，答錯要往後走。共有三次求救卡可使用。</p> <p>二、探索你我「心大陸」---各組進行親子地圖遊戲(30分)</p> <p>三、小結與邀請分享(5分)</p> <p>(一)提問：在遊戲過程中，有沒有讓你印象深刻的事？</p> <p>(二)小結：不知道大家有沒有發現，最前面的題目比較直觀，再來帶到對方的喜好、雙方的互動及未來目標，一層層的認識彼此，以及雙方的關係。比較特別的是，會隨著不同時間有些答案可能有所轉變，所以大家如果有興趣也可以拍下上面得題目，過一段時間再一起玩一次，在再增進彼此的認識跟互動。</p>		<p>子、通過卡、任務卡、小白板、白板筆</p>
<p>愛的通關密語—找到最適合彼此相愛的方式</p>	<p>一、引導：</p> <p>親子關係好的秘訣，第二步學會愛彼此的方式，相信大家都是愛彼此的，但許多時候我們傳遞愛時，會像丟球一樣被漏接，不知道大家有沒有看過或聽過【你的孩子不是你的孩子】當中的媽媽和孩子都很愛彼此，只是他們在傳遞的過程中頻頻漏接，而有許多令人難過的結果發生。</p> <p>二、愛的便利貼：</p> <p>(一)寫下我們喜歡愛的方式：</p> <p>1.發下一人6張便條紙(親：3張黃、3張粉；子：3張藍、3張綠)</p> <p>2.請親在黃色，子在藍色寫下對方對自己表達的愛的事件；請親在粉色，子在綠色寫下自己對對方表達的愛的事件。</p> <p>(二)愛的繽紛樂</p> <p>1.一組發下一張海報紙和數隻彩色筆。</p> <p>2.請大家討論並把便條紙進行歸類貼在海報上，並用彩色筆將歸類出來的愛進行命名。</p> <p>3.分享歸類結果</p> <p>三、什麼是愛之語：以他人經驗或小故事來了解愛之語的概念</p>	<p>30分</p>	<p>4種顏色便條紙、海報紙、彩色筆、愛之語測驗</p>

	<p>大家剛剛的分享讓我們可以看出許多不同表達愛的方式，跟大家分享一個漫畫(媽媽喜歡吃魚頭)和故事(芒果籽)，可見再這麼多愛的表達方式，每個有不同的喜歡和表達法，要怎麼知道對方喜歡什麼?又能怎麼做才能讓他正確的感受不漏接呢?首先我們先來做個小測驗，這個測驗把接受愛表達愛分為五種</p> <p>三、猜猜你我的愛之語：編修過後的愛之語測驗</p> <p>(一) 測測自己愛之語</p> <p>(二) 說明五種愛之語的內涵與運用</p> <p>(三) 猜猜對方愛之語</p> <p>四、「我們的」愛之語：了解並討論以下問題—</p> <p>(一) 我們彼此有共同的愛之語嗎?</p> <p>(二) 當我們的主要愛語不同時，會有什麼不同的反應?對我們的關係經營會有什麼挑戰?</p> <p>(三) 如何抓住對方的愛與被愛的「訊號」</p>		
<p>總結</p>	<p>一、總結</p> <p>透過今天活動希望能夠增加大家對彼此的瞭解，也透過剛學的愛之語來看見自己與對方表達愛與接受愛的方式，讓關係更加分。</p> <p>二、分享回饋</p> <p>(一) 對於今日活動大家有沒有什麼發現或心得想分享?或事有任何問題想提問的?</p> <p>(二) 大合照</p> <p>(三) 麻煩大家協助填寫回饋單</p>	<p>5分</p>	