



在這科技如此蓬勃發展的世代下，放眼望去所有的休閒娛樂的互動載具幾乎都跟科技媒體脫不了關係，但竟然有一種不需電力的遊戲逐漸廣受大家的關注和喜愛，甚至已經開始融入我們的生活當中，那就是「桌遊」。

「桌遊」全名為「桌上遊戲」，又稱為「不插電遊戲」，其特色就是不需要插電、網路，只要在桌面或其他平面上就可以進行的益智遊戲。自人類文明開始即有桌遊的出現，舉凡古埃及、中國等地都能看見它的身影，當時多是以棋類遊戲為主，且只在社會地位較高的貴族間流傳。玩家透過移動、放置、跳躍等動作，思考如何贏得勝利，這類型的遊戲雖然也具有競爭力，但卻較安靜，互動的效果顯得薄弱。直到了二十世紀，經過不斷的發想、改良和推廣，多款不同類型的桌遊被設計出來，深受大家的喜愛，桌遊在歐美國家逐漸盛行，尤其在德國，成為當地十分重要的遊戲類型，其被重視的程度遠超過於其他地區。

一群人聚集一起玩一個遊戲，在歡樂的氣氛下，增進彼此之間的感情，同時也能傳遞不同的訊息等給對方。有研究發現，桌遊有以下的好處：

1. 促進社交互動：有些桌上遊戲需要透過彼此合作才能獲得勝利，在遊戲中玩家需要許多協調溝通其策略，且任何年齡人士都可以參與，更是促進了不同世代的交流。

2. 鍛煉邏輯思考：訓練玩家認知性、邏輯性、策略性等，遊戲過程中，玩家需要思考自己和對方的遊戲策略以利贏得遊戲。
3. 延長專注力：完成遊戲的決心、運籌帷幄的策略思考及遊戲中機會或運氣成分的操弄，再加上勝負慾，都能幫助延長集中注意力的時間。
4. 調適輸贏心情：在遊戲中，只有一人為贏家多人為輸家情況，玩家須學會調適輸贏的心情，當玩家享受在桌上遊戲的樂趣時，反而更容易獲得勝利。
5. 教導堅持不放棄：許多款遊戲中都有所謂的「運氣」元素，可以讓玩家體會到這難以預測掌握的東西。即使局面看似大勢已去，只要願意堅持，或許下一秒抽到寶物或機會，就逆勢翻轉，反敗為勝。
6. 結合教材提高學習興趣：因應新興科技的發展，許多教學方式結合桌上遊戲，開發出數位化桌上遊戲的學習模式，結合了數位科技與傳統桌上遊戲的優點，藉由數位化學習的方式提升學習者的學習興趣與動機，期能實踐寓教於樂的理想。

近年來，陸續亦有學校將桌遊導入課程中，不論是輔助教學或是必修課程，都獲得學生們的讚賞。例如各校紛紛成立的桌遊租借服務，或是開放桌遊體驗館等，還有些學校更是將桌遊列入必修學分，例如大一學習桌遊理念，大二開始設計桌遊等，完整的課程規劃讓同學對桌遊運作更加了解，培養設計桌遊人才，開闢就業的另一條道路。此外，淡江大學本身也有桌遊社，迄今已舉辦三屆的「桌遊世界」，提供了豐富的獎品，讓大家都能夠盡情地享受玩中學、學中玩。

桌遊逐漸盛行，同時也引領了另一波風潮，桌遊咖啡店、桌遊主題餐廳等相關的店家逐漸興起，讓 3C 產品在大夥聚會時消失，人們不再沉溺於網路虛擬世界，而是更真實的面對人們。哲學家柏拉圖說過「要了解一個人，觀察他玩一小時的遊戲，勝過和他談一年話」，桌遊不僅具有娛樂效果，也是一種符合上述名言的遊戲，現今許多學校的迎新活動便是在桌遊店舉辦，對於初次見面的大家，桌遊的確是一項能快速讓彼此之間互相

認識的活動，在遊戲進行中，觀察他人、猜想對方的思路、訓練自己的邏輯性等，且還可以邊玩邊和對方聊天，藉此親近他人。

面對 3C 產品的遊戲來襲，桌遊仍佔有一席之地，不容小覷。它擁有了真實性，人們遊戲互動的對象不再是冷冰冰的螢幕，而是存在於真實世界且極具思考的人，透過遊戲拉近彼此之間的距離。雖然桌遊有許多優點，但適可而止是做任何一件事都不可忽略的要點，因此玩桌遊也是一樣，記住這項原則，現在就和親朋好友共同體驗一場桌遊廝殺吧！

推薦入門款桌遊類型：

1. 三國殺：以三國演義為主軸的陣營遊戲，最重要的目的就是辨別敵我陣營，排除異己。
2. 妙語說書人：看圖說故事人人會，但要成為一位稱職的說書人，簡單說出故事但又不能太簡單的被猜出，就考驗玩家的智慧了。
3. 拉密數字牌：類似中國的麻將和撲克牌接龍的玩法，訓練抽象思考、邏輯分析、排列組合能力。

參考資料來源：

【淡江網路新聞報】淡江瘋玩 桌遊人才崛起 20160527

【淡江網路新聞報】累積里程數 桌遊世界 80 天 20160308

【中視新聞】大同大學首創桌遊列必修 邊玩邊訓練邏輯 20151019

【中天新聞】刺激腦細胞 擴大腦容量「桌遊」當媒介 20150202

桌遊在 ADHD 的運用

桌上遊戲的歷史演進

教孩子堅持不放棄！玩桌遊 5 大益處