

## 邁向成功老化的可能： 樂齡玩家、手機遊戲與社會互動\*

張玉佩、錢宛青\*\*

---

投稿日期：2019 年 4 月 28 日；通過日期：2020 年 2 月 29 日。

\* 本研究受到科技部專題研究計畫（MOST107-2410-H-009-038-MY2）的經費支持。本文由第一作者主筆撰寫與文獻彙整，第二作者執行田野調查與深度訪談。作者們感謝匿名評審認真而細緻的審查與斧正，也特別感謝一起遊戲的樂齡長者們，給予我們眾多親切的照料與溫暖的智慧。

\*\* 張玉佩為國立交通大學傳播與科技學系教授，email: yupei.nctu@gmail.com。

錢宛青為國立交通大學傳播與科技學系碩士，email:

wanching.cts05g@g2.nctu.edu.tw。

本文引用格式：

張玉佩、錢宛青（2020）。〈邁向成功老化的可能：樂齡玩家、手機遊戲與社會互動〉，《新聞學研究》，143: 1-53。

DOI: 10.30386/MCR.202004\_(143).0001

## 《摘要》

臺灣以快速的步伐邁入高齡化社會，建立良好的社會交流與生活關係，成為高齡長者邁向「成功老化」關鍵要素。據此，本文透過田野觀察、深度訪談與焦點團體訪談等複合式的研究方法，訪談 16 位樂齡玩家，目的在於探討樂齡玩家透過擴增實境手機遊戲產生的社會互動，促進長者邁向成功老化的賦權可能。研究問題分為遊戲行為、社會互動與生活反思等三個面向。

研究發現，手機遊戲要促成樂齡長者邁向成功老化，有三個條件。第一，樂齡玩家透過手機遊戲而增加的社會參與，需要特定的休閒資本，但是休閒資本並不會憑空而來，須定成本投注。第二，樂齡玩家對於網路熟悉度與信任感較低，擴增實境的手機遊戲讓玩家結合運動與休閒，每日固定時間、地點與朋友進行遊戲，成為日常生活儀式。第三，遊戲模糊了年齡帶來的世代區隔與階級界限，不只鞏固長者原有人際網絡，亦可拓展長者發展新人際關係的可能。因此，未來在為了樂齡長者打造適當休閒活動的社會政策時，建議可以打破年齡限制，讓不同年齡層的人們都可以因為共同興趣而發展互動交流，將是促使社會邁向成功老化的方向。

關鍵詞：手機遊戲、成功老化、社會互動、玩家、樂齡

## 壹、前言

臺灣社會正以快速的步伐老化，已在 2018 年進入「高齡社會」，推估 2026 年將成為「超高齡社會」，如何讓每個人迎接健康而快樂的高齡生活，成為高齡化的社會共同期望的目標（國健署，2018）。然而，2017 年針對中高齡者的大規模調查中，卻顯示長輩們生活寂寞、缺乏存在感與價值，多數認為「沒有機會再發揮自己的專長、覺得自己好沒價值」、「家人常不在身邊，我常找不到人可以說說話」、「晚上一個人看電視吃飯真無聊」、「按讚數和回應越來越少，好沒成就感」等（別蓮蒂，2018）。因此，年長者如何建立人際網絡、再塑個人價值、排解寂寞與失落感，這些對安定感與自我價值的心靈追求，成為了新世代長者的重要任務（陳亮恭，2018）。

在此同時，擴增實境遊戲（Augmented Reality, AR）《Pokémon GO》（精靈寶可夢 GO，以下簡稱「寶可夢」）在 2016 年 8 月登陸臺灣，引起廣大的風潮。我們聽聞新竹南寮是著名的抓寶聖地，於當年 9 月 11 日傍晚前往朝聖。我們隨著人群聚集地前進，看到一位拿著兩支手機的阿伯站在人群中央指揮，當他單手指向海岸說：「在那邊！」，將近 200 名左右持手機的玩家，一起往阿伯指揮的方向小跑步前進，偌大人群與數百片閃閃發亮的螢幕在海邊集體移動。除了這片景象，讓人印象最深刻的便是指揮阿伯，他年紀超過 60 歲、膚色黝黑、穿著「吊嘎仔」（背心汗衫），然而年齡不影響他的行動，他神色自若、指揮有序，移動快到讓我們兩個青壯年人追不上他的背影。

不同於以往數位遊戲研究的田野場域經常是線上虛擬空間，寶可夢這款擴增實境遊戲已跨出虛擬、進入現實，透過數位行動裝置的 APP，

將虛擬影像架構在現實世界的虛擬實境遊戲。這類將現實與虛擬混雜的技術，為遊戲參與帶來更多可能性。如同黃厚銘（2017）指出，擴增實境遊戲是「真實」的復歸，原本因為網際網路空間出現而虛擬化的人事物，都因擴增實境的空間復歸，進而開啟了時間、身體、身分與地域性層級組織的復歸，形成另一種不同於原初、帶有遊戲特色的「真實」。

真實的復歸，開啟我們對於遊戲重新連結人群的想像。已有研究指出，線上遊戲具有為年長者拓展社會連結的可能性（Quandt, Grueninger & Wimmer, 2009），對於這些因年齡增大、人際關係拓展空間逐漸減弱的年長玩家來說，遊戲能為他們帶來更親近的社會互動關係。當今寶可夢玩家以年長者居多，手機擴增實境遊戲的特性對其社會連結的影響，是相當值得研究的議題。

據此，本文稱這群年長者寶可夢玩家為「樂齡玩家」。透過超過半年的田野觀察、深度訪談與焦點團體訪談等複合式的研究方法，試圖瞭解樂齡玩家手機遊戲的社會互動關係，期望藉此討論此種社會互動增進樂齡玩家邁向成功老化的可能。

## 貳、文獻回顧

遊戲作為傳播科技研究的其中一支，它改變了人際的互動方式。行動裝置發展快速加上擴增實境的技術，每個人隨時隨地都可以讓虛擬世界與現實融為一體。根據 Panda（2016 年 10 月 28 日）報導中引述 Nielsen Mobile NetView 的玩家調查，超過一半的寶可夢重度玩家是中老年玩家。這個結果促使研究者開始思考中老年玩家的特性。「變老」代表什麼？哪些條件會隨著「老」而轉變？當中老長者成為玩家之後，又有什麼不同於其他玩家的迷群特色？

為了回答這些問題，我們將文獻回顧分為三個部分。第一部分文獻「如何『成功老化』：中老年人的角色與需求轉變」，探索「老化」的概念。第二部分文獻「遊戲作為休閒活動：休閒資本的特質與條件」，建構本文理解樂齡玩家社會位置與遊戲活動的框架。最後的第三部分文獻，「重視社會互動的中老年玩家」，梳理現有遊戲研究對中老年玩家的特性描述，並討論遊戲如何製造社會連結與互動。

## 一、如何「成功老化」：中老年人的角色與需求轉變

隨著年齡增加，中老年人首先要面對生理機能、活動力、認知行為等身體能力的下降。不僅如此，失去配偶或從工作中退場等重大生命轉折，也改變了長者的角色、身分與情感狀態。「變老」因這些複雜作用的交織而成為重要的研究議題，如何看待「老」、以及「老」意味人生哪些能力與狀態的轉變，是我們在認識「樂齡玩家」之前要先瞭解的。

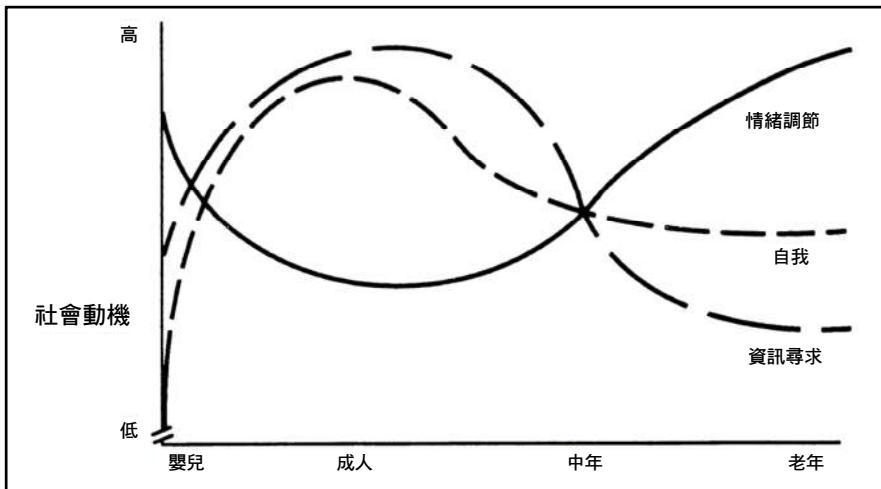
早期研究從社會結構功能的立場，提出老年人逐漸從社會當中撤退的過程（disengagement process）。在工業化社會中，主要的勞動人口是壯年人，生理狀態逐漸衰退的老年人將退出社會，把占有的社會角色讓給年輕的一代，如此一來社會可以正常運作，老年人本身亦能獲得適當休息，對於社會整體與本身均有益處（Cumming & Henry, 1961）。

此種觀點延伸出的撤退理論，被批評單以「生產力」作為判準，功利化看待老年人的生命意義，不尊重長者的自由意志且忽略個體之間的差異。後來的研究有更全面、細緻的思考，改以「轉變」而非「退出」的視角來看待「老」。黃富順（2012）提出，老年人並非從社會結構退出，而是面臨角色的轉換。壯年時期的人們，往往帶有許多身分，既是養兒育女的父母、一家老小的支柱，還在職場努力表現以有一席之地。

但隨著兒女長大離家、職場退休、配偶離世等，原本的兒女、父母、伴侶、工作者等多重身分位置，隨著「老」的到來逐漸減少，中老年人的角色在其中不斷變化。

除了從與他人共構的關係網中，來看「老」帶來的角色轉變，中老年人內在的需求與動機也會隨著變化。Carstensen (1995) 依照生命歷程中各階段的動機變化提出了一個理論圖示。根據圖 1，中年時期是人生重要的交叉點。原先人們依照社會要求與個人目標，汲汲營營習得相應的知識，來面對日常生活與未來的挑戰，這樣高度的「資訊尋求」(information seeking) 動機，到了中年逐漸減弱，人們不再積極探索這個世界。

圖 1：社會情緒與選擇的理論圖示



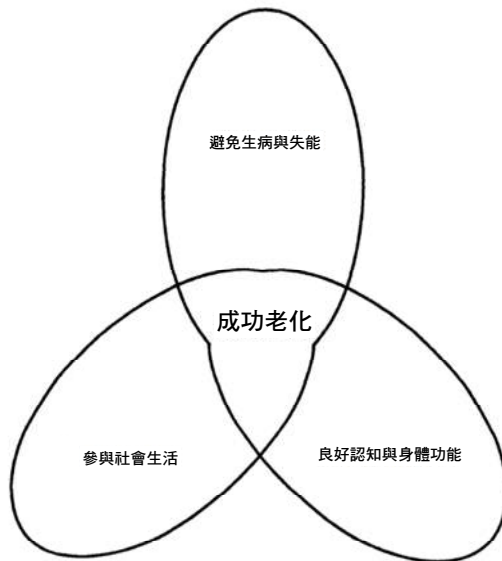
資料來源：“Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity,” by Carstensen, L. L., 1995, *Current Directions in Psychological Science*, 4: 152.

同時，卻有一項動機在中老年階段逐漸攀升，就是「情緒調節」（emotion regulation），意味更加重視熟悉的生活伴侶。在這一層面上，邁向老年也就更接近於嬰兒，只是不是依賴媽媽，而是依賴兒女、重要親友等對個人來說具有意義、關係緊密的人們。認識新朋友或與不熟悉的陌生人往來，無法再使此階段的人們獲得滿足（Carstensen & Turk-Charles, 1994; Carstensen, 1995）。

這些研究豐富了「老」的意涵，不再僅從能力衰退，悲觀地視「老」為個體從社會上的撤退，而能帶領我們看見「老」在人際關係、個人動機與情感需求等層面交錯下的複雜樣貌，得以思考如何老得有意義、有價值。Rowe 與 Kahn（1997）提出「成功老化」（successful aging）模式，如圖 2 所示，要成為一位健康、有尊嚴的長者有三個要件，就是在年齡增長的同時，減低生病與失能的危機、維持良好的認知與身體功能，以及參與社會交流與生活。這種「成功老化」模式呼應著世界衛生組織「活躍老化」（active aging）的概念，即主張建立高齡友善的城市，讓高齡者也保有與同年齡或跨年齡世代的社會交流活動（游麗惠，2018）。

這一段落我們首先整理出「老」的意涵，研究者不應僅將老視為身體機能、社會功能的衰退，更需全面地看見角色、動機等因素的交織與變動，尤其是老化期間漸趨高漲的情感需求更是值得關注。「成功老化」與「活躍老化」此類對於老的美好想像，都指出社會互動是關鍵的要素，與週遭人群保持充足的交流，人們更可以老得有意義。

圖 2：成功老化模式



資料來源：“Successful Aging,” by Rowe, J. W., & Kahn, R. L., 1995, *The Gerontologist*, 37(4): 434.

## 二、遊戲作為休閒活動：休閒資本的特質與條件

為了理解樂齡玩家的社會互動，前一段落我們整理了老的意涵，歸納出社會互動對長者的重要性。此段落，我們要梳理影響遊戲活動等社會互動的關鍵因素，休閒資本（leisure capital）是我們採用的理論框架。遊戲作為休閒（leisure）也在社會體制中運作，並受經濟、社會名望等各種資本影響（張玉佩，2011）。換句話說，本文將寶可夢遊戲視為一種休閒活動，玩家握有的休閒資本，影響了他們能夠如何參與、以何種姿態參與、參與到什麼程度，更重要的是「他們在遊戲中可以開展什麼樣的社會互動」。休閒資本，並不是憑空而來，也不是人人均等，



透過休閒資本的框架，可以瞭解進入遊戲的樂齡玩家之社會位置。

休閒，是指人們在空閒時間（free time）參與的非強制性活動，人們會運用自身的能力與資源，從事獲得愉悅或自我實現的活動。這種動身參與以達成轉換是休閒重要的特徵。因此，有空閒不等於休閒，空閒時間本質是無趣、消極的；而休閒是愉悅、令人期待的正面態度，帶領人遠離無聊、不愉快的義務時間（Stebbins, 2017）。

休閒就像一種能轉換時空性質、帶給人愉悅的魔法，人們在當中可以暫時擺脫工作與家庭的責任，展現個人自由意志的選擇。但這樣的美好並非憑空而來，也不是人人都有條件獲得，認真投入休閒活動需耗費相當成本，以換得技能與成長。這些「休閒資本」主要是精力、時間與金錢。比如人們若是投入集郵、裁縫、釣魚、賞鳥或者是馬拉松等休閒，可能需要花錢購買基本器材、升級配備，長期關注相關資訊、花時間參與活動。休閒資本中最基本的，是無需工作或無需勞動的空閒時間。舉個例子來說，長時間排班的計程車司機或是需要照顧幼兒的職業媽媽，都可能因為「沒空」而擁有較少的休閒資本。

除了上述提到的精力、時間與金錢外，休閒資本還有其他的要素。有些休閒活動的進行特別仰賴團隊合作，例如自行車車隊的車友、爬山的山友、打牌的牌友等。在這種情況下，能不能找到一群志同道合的人一起進行這項休閒，就變成關鍵，也就是說，社交網絡（social network）成為了另一個關鍵的休閒資本。這些社交網絡從人們握有的社會資本發展而來，人們握有的網絡連結與社交資源都包含其中。Portes（1998）根據網絡密度與組成，將社會資本裡的網絡關係再細分為強連結（strong ties）與弱連結（weak ties）。強連結是高密度、低異質性，擁有較強的信任與規範；弱連結則是低密度、高異質性，結構開放，容易帶來新知識與資源。在這些社交網絡中，透過與自身有強連結

或弱連結的成員往來，人們獲得了情感歸屬、知識訊息等資源（Coleman, 1988; Portes, 1998）。

因此我們援用 Rojek（2005）與 Chang（2012）的概念，認為休閒實踐源於人存在的身體與情境脈絡，是個體依據所處的特定經濟資源、聲望位置的習癖（habitus），進行的有意識選擇。如同品味，休閒實踐並不是一朝一夕養成，而是透過社會資本、文化資本與經濟資本長期共同形塑的外顯行為。Bourdieu（1985）與 Coleman（1988）曾指出，社會資本、經濟資本與文化資本具有互換性。休閒資本也不例外，可以積累，也可透過其他資本的轉換而來。

前言我們曾提到別蓮蒂（2018）的研究發現，50 歲以上的中高齡長者擁有寬裕的時間，但是生活卻感到無聊。但是從休閒的視角出發，我們可以換個角度想，有閒長者其實已經握有最基礎的休閒資本，即是「空閒時間」。隨著臺灣社會快速都會化，休閒空間減縮，像是寶可夢這種免費、可隨手取得的數位遊戲，因經濟與空間門檻的降低而迅速崛起，成為新興的休閒活動。為了解釋樂齡玩家將手機遊戲作為休閒活動的可能，下一段我們將針對現階段中老年玩家的遊戲研究結果，進行說明。

### 三、重視社會互動的中老年玩家

過往數位遊戲的研究因關注遊戲對青少年玩家的影響，認為過量遊戲是有害的，可能造成社會問題，使得遊戲被汙名化看待，也形成研究中老年玩家的困難。數位遊戲被描繪成玩家獨自關在房間內面對電腦、不與人互動的活動，對於社會整體發展、玩家自尊、社會滿足與社會焦慮有負面影響（Ekman et al., 2012）。再加上玩家往往投注大量時間與

其他玩家透過電腦網路中介互動，讓現實生活裡的家人與朋友感到疏離，玩數位遊戲成為與現實社會脫節的行為，而玩家也被貼上社會疏離的標籤（Fong & Frost, 2009; Baumeister & Leary, 1995）。這些標籤使得中老年玩家的遊戲行為難以研究，玩家較不願向他人坦承分享遊戲經驗。舉例來說，Sergio Sayago et al. (2016) 與 WorthPlay 合作，<sup>1</sup> 在西班牙針對 170 位老年人進行長達六個月的民族誌研究，發現受訪者視遊戲如賭博般的負面行為；反之，只要沒有放上「遊戲」字眼，這些老年人就比較不會產生排斥感。

雖然遊戲與玩家揹負這樣的汙名，但也有許多持樂觀立場的研究，指出數位遊戲帶來的社會互動對玩家參與線下活動有正面影響（Dalisay, Kushin, Yamamoto, Liu, & Skalski, 2015; Molyneux, Vasudevan & Gil de Zúñiga, 2015; Osmanovic & Pecchioni, 2016）。如果玩家在遊戲中與他人有比較多互動，隨著遊戲參與度升高，玩家的睦鄰關係（neighborliness）也會增強。對一些玩家來說，虛擬與現實世界的社交並無顯著差別，虛擬世界的互動反而對於線下關係有加分的效果（Griffiths et.al., 2011）。換言之，現實世界中的社會互動不但沒有因參與遊戲而消失，還可能隨著遊戲而強化。

大部分的數位遊戲研究都將兒童與青少年視為主要的研究對象，探討遊戲對這些群體造成的效果。兒童玩家可藉由遊戲過程中的各種交流，學習一套待人處世的互動模式。對於青少年玩家，遊戲除了用來與他人互動、維持社會連結，還是抒發壓力的管道之一（Mortenson, Sixsmith & Kaufman, 2017）。中老年玩家的研究雖然較少，但在 Cole 與 Griffiths（2007）的研究中，強調中老年玩家參與遊戲的動機，社交

---

<sup>1</sup> WorthPlay 是為期兩年的計畫，目標是將電玩遊戲概念化、設計、評價電玩遊戲是否有足夠吸引力，與在日常中的可玩性有無。

性是主要原因，與家人朋友一同遊玩的中老年玩家就占了 26.3%。Zhang 與 Kaufman (2016) 也認為遊玩大型多人線上遊戲可視為老年人經營人際網絡的方式，他們維繫線下關係，也在線上與玩家朋友建立有意義的社會支持關係。

其實不只是中老年玩家，多數玩家在選擇遊戲時，與親友一同遊玩是首要考量 (Stenros, Paavilainen & Mäyrä, 2009)。因為與線下的親友一同遊玩，可以維持原本的社會關係，亦可藉由共同遊戲的過程提升親密度 (Pavlova & Silbereisen, 2015)。Dmitri Williams et al. (2006) 認為社會互動在遊戲的小型公會更顯重要，對於受到地域限制的親友來說，一同遊玩大型多人線上遊戲是維持感情的好方法。

許多數位遊戲的機制設計，傾向鼓勵玩家之間彼此互動。比如大型多人線上角色扮演遊戲常要組隊，促使玩家彼此合作。在這些具有社會互動特質的線上遊戲中，玩家會觀察與其互動對象的行為來決定自己的回應 (Shen & Williams, 2011)，大部分的參與者都可以從遊戲的互動裡獲得社會與情緒支持 (O'Connor, Longman, White & Obst, 2015)。寶可夢遊戲也有鼓勵玩家彼此結盟、互動的機制設計，因而具有衍生出特定群體規範與文化的可能。

但回到最一開始我們以 Carstensen (1995) 的動機圖說明老的變化，中年之後的人們對於情緒調節的動機漸漲，越來越需要熟悉的親友陪伴，以獲得滿足。因此這份研究也將試圖釐清，相較於其他人生階段，「社會互動」對於中老年玩家來說是否更重要？或者換個角度來說，如果各個階段的玩家都會從遊戲中尋求社交性，中老年人開展的社會互動具有什麼特殊？

現階段臺灣已有一些中高齡玩家的研究。徐以臻 (2017) 訪談 20 位中高齡玩家，遊玩的原因多來自於家人的推薦，遊戲增加與親人之間

的交流，遊戲過程也獲得情緒上的正面影響，若能將數位遊戲與戶外活動結合，將可使中老年玩家在玩遊戲的同時，也促進生活作息規律與身體健康。羅彥傑（2018）爬梳老人數位遊戲的研究，指出當前主流研究的老人數位遊戲，以體感／運動電玩與嚴肅電玩為主，並且預設老人玩數位遊戲是基於促進自身健康的實用目的，而非如兒少一樣的社交需求或主觀愉悅。雖然現階段的研究忽視老年玩家的主觀感受，然而社交或主觀評估的幸福感，往往才是老人玩數位遊戲的誘因。

遊戲不應該只被當成老人科技輔具與身體保健的工具，社會互動需求與主觀幸福感，應該被同等重視。如何在遊戲研究中對於這些主體有更全面的考量，如同「成功老化」（Rowe & Kahn, 1997）所抱持的整合視角，將參與社會交流，視為與避免生病、維持身體功能視為同等重要的目標，是接下來的研究須努力的。我們秉持這樣的視角，特別聚焦在中老年玩家的互動，視年長者為研究主體，探討成功老化的可能。

## 參、研究目的、研究問題與研究方法

本研究希望以年長者的主觀感受出發，探討中老年人如何透過擴增實境的手機遊戲進行社會互動，觀察其社會互動的頻率、樣態與周期，並進一步分析這些社會互動。

據此，本文的研究目的，在於探索中高齡玩家（以下稱為樂齡玩家）透過擴增實境手機遊戲產生的社會互動與生活反思，進而探索此種互動狀態促成年長者達到成功老化的賦權可能。具體的研究問題，分為三個面向進行討論。

1. 遊戲行為面向：將討論樂齡玩家的遊戲行為、團隊合作、規範禮儀等。

2. 社會互動面向：將探討樂齡玩家在人際互動網絡的轉變，包括維繫舊有人際關係以及拓展新的人際關係等。
3. 生活反思面向：將探索樂齡玩家在日常生活中如何面對遊戲汙名化，將遊戲納入生活儀式以及對於遊戲行為的反思等。

透過上述三個研究面向的討論，本文期望瞭解樂齡玩家透過手機遊戲展開的社會連結關係，可否成為邁向成功老化的賦權可能。

## 一、樂齡玩家的操作型定義

「長輩」、「老年」、「高齡」等概念，隨著不同時代、不同社會、不同研究群體中各異的關注焦點，依循脈絡發展出不同的定義方式。學者們對於高齡的定義方式，包括客觀年齡、主觀自覺、角色轉變等。其中年齡是最容易且清楚的定義方式，世界衛生組織、臺灣行政院內政部，均是以 65 歲作為老年的判斷準則。

但也有許多研究不單以年齡劃分。黃富順（2012）提出以生理、年齡、心理，作為共同定義老年的判準。醫學研究中定義的老人，甚至涵蓋人們的主觀感受。比如研究者檢驗 20 種標示「老年」的藥品中，只有 3 種藥品是以年齡 65 歲作為主要指標，其餘 17 種則以病患的主觀感覺為主，包含自覺是老人或心理的孤獨感等（Singh & Bajorek, 2014）。

人類的老化，並不是一個驟然截斷的時間點，而是一個慢慢、逐漸的老化過程。世界衛生組織針對非洲的研究中，發現社會角色的轉變是定義老年的最佳方式（World Health Organization, 2002）。別蓮蒂（2018）的長者生活調查、蔡琰與臧國仁（2013）的長輩電腦學習研究，都因著重長者的狀態轉變，以「50 歲以上」的長者作為研究的起點。

與別蓮蒂（2018）、蔡琰與臧國仁（2013）出發點相似，本文期待研究著重長者能否從遊戲中得到「邁向成功老化」的可能，故將樂齡玩家的操作型定義為「50 歲以上」的手機玩家，讓尚未退休、但已面對兒女獨立，社會角色與心理狀態都開始變化的這群人納入我們的研究視角。

50 歲的樂齡玩家，距離法定退休年齡的 65 歲仍有 15 年，不一定全然是退休身分。但是隨著年紀漸長，逐漸邁向半退休、退休的狀況也逐漸增多。此外，寶可夢是一款以都會地區為主要場域的遊戲，本研究蒐集到的玩家也以都會地區為主。

## 二、研究方法

本研究採取複合式質化研究方法，包括田野調查、深度訪談與焦點團體訪談。整體資料蒐集時間超過半年，田野筆記與訪談稿超過七萬字，並寫下訪談心得，作為進一步研究反思的基本素材。

### （一）田野調查

本研究的田野調查場域，主要以新竹地區為主。從 2018 年 7 月開始，到 2019 年 1 月為止，每周至少巡迴新竹各個寶可夢道館一次以上，包括南寮、青草湖、玻璃工藝博物館、新竹動物園、東門圓環、228 紀念碑等。新竹區的調查次數超過 40 次，每次均在一小時以上。

我們的另一個支線田野場域，是在 11 月 3 日至 4 日參與臺南市的寶可夢活動。2018 年 11 月 1 日至 5 日，臺南市觀光旅遊局與 Niantic 公司於合作舉辦「Pokémon GO Safari Zone in Tainan」，引發寶可夢玩家大批聚集到臺南市區捉寶。此次田野調查看到舉家出席的寶可夢盛會，

看到來自菲律賓、日本等國際寶可夢玩家，還見識到人數眾多的寶可夢社群「北高雄寶可夢聯盟」。

在田野調查過程中，我們主要觀察的焦點在於玩家的組成與互動，記錄人群聚集的時間、數量與互動細節。有趣的是，玩家通常會依照所屬的遊戲聯盟（紅、黃、藍）而相互聚集，相同顏色聯盟的玩家不管彼此是否認識，也會自然而然聚在一起。在廣泛的遊戲玩家年齡層中，樂齡玩家是我們主要的目標族群，我們會先接近樂齡玩家，聊聊天、一起捉寶、交換寶物，情況允許再進行約 30 分鐘的簡單訪談。這些訪談比較隨興，通常是邊玩邊聊。研究期間，我們共留下六位樂齡玩家的田野訪談紀錄。

此外，田野調查中我們另外訪談到兩位「非」樂齡玩家操作型定義下的訪談對象。

第一位，是樂齡、但「非玩家」的受訪者。我們在臺南奇美博物館遇見這名阿嬤，她陪女兒玩家、媳婦玩家前來遊戲。雖然阿嬤沒有直接玩遊戲，但她面帶微笑在草地上陪著孫子等待女兒、媳婦的心情與想法，幫助我們瞭解玩家之間的社會互動。於是，我們將非玩家阿嬤納入訪談對象，編號為 W1。

第二位，是一名「非樂齡」的關鍵玩家，38 歲北高雄寶可夢聯盟的群主，編號為 W2。聯盟成立於 2017 年，主要據點在高雄，人數約 400 餘人，有十個幹部，以臉書粉絲專頁為運作平台，定期舉辦活動聯絡感情，如在寶可夢社群日舉辦大型抽獎。此聯盟相當符合 Stebbins（2017）所述的休閒組織「基層協會」（grassroots association），是以當地為基礎、具有自主性、由志願者經營的非營利群組，明顯表現自願性的利他主義，並以組織的聯合形式運作。群主是該組織的關鍵性人物，透過他的訪談，將可更瞭解寶可夢群組的運作。



在田野訪談執行過程中，研究者會在一起捉寶的過程中揭露研究身分，並取得受訪者的知情同意。但是大多數時候，玩家們不但雙手忙碌地在進行遊戲，且不斷在戶外空間移動，有時不方便回答或填寫個人資料。因此，有兩位長者的年紀紀錄並不精準，一位是上述樂齡、非玩家 W1 的阿嬤，另一位 F 是出沒在北高雄寶可夢聯盟特定「巢穴」的爸爸，<sup>2</sup>他開車載著讀大學的女兒一起前往遊戲場所。<sup>3</sup>

長者對於自己的遊戲能力都很客氣，經常對我們說「恁去問別人啦，我不會啦」，田調前期研究者被拒絕的機率很高。此外，長者對於簽署研究同意書，常感到懷疑與憂心，擔心不小心陷入推銷之類的陷阱，因此，我們並不強迫長者親筆簽署研究同意書，而是改以口頭告知，取得研究對象的知情同意。

## （二）深度訪談

在野外捉寶進行的田野訪談，受限於玩家不斷移動、忙碌遊戲，很難深入瞭解個別玩家的生命歷程與想法。為了獲得再深入一點的資料，我們透過田野調查加入玩家們在 Line 平台上的寶可夢遊戲群組，一方面在群組裡公開徵求受訪者，另一方面滾雪球式的透過受訪者相互介紹來徵募。研究期間，共深度訪談八位樂齡玩家，玩家年齡在 55 歲到 71 歲之間，訪談時間約一到一個半小時，地點包含臺北與新竹地區。訪談後致贈 200 元超商禮券作為答謝。

透過公開徵募，研究者的身分在一開始就揭露。但在取得受訪者知

---

<sup>2</sup> 寶可夢玩家，會以道館為據點，聚集遊玩。北高雄寶可夢聯盟戲稱的「巢穴」，是高雄梓官蚵仔寮魚市場旁邊的道館，晚上經常有聯盟的人聚集。

<sup>3</sup> 兩位長者均因研究者疏忽而僅以常識判斷，沒有確認實際年齡，此為本研究之研究疏失，未來研究宜再加強。

情同意的過程中，我們發現長者對於「簽名」這個動作深懷警戒，長者仍然覺得自己可能會被莫名其妙的推到某個陷阱裡。於是，我們的訪談同意書是由「研究者」簽署，保證我們會謹守學術研究倫理規範，對於長者的個人資料進行保密，並將我們簽署的訪談同意書交給長者保存。

### （三）焦點團體訪談

為了觀察玩家間的互動，本研究徵募焦點團體訪談對象。徵募過程不是很順利，最後只找到一組原本就是同一個寶可夢社團的玩家群願意接受焦點團體訪談，其中是兩位 60 歲以上、兩位 30 歲左右的玩家。訪談一開始，即由主持人說明本研究執行的目的與對於訪談對象的保護措施，獲得參與者同意後，訪談同意書仍然由研究者簽署，交給訪談對象保存。

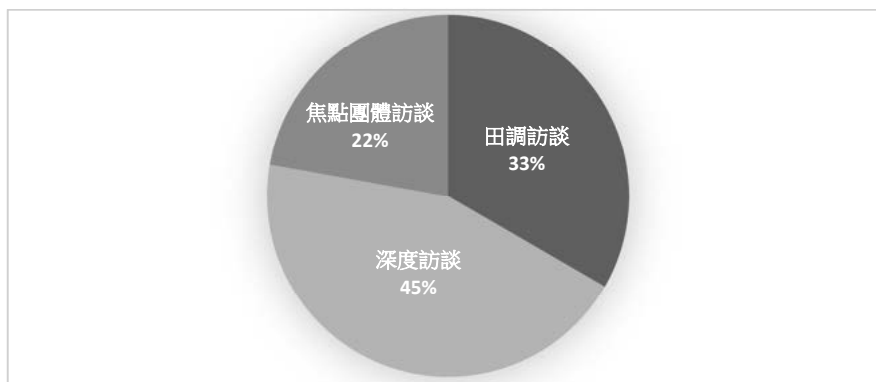
焦點訪談的執行地點在臺北板橋，時間共 70 分鐘。由四名研究員與會觀察，一名擔任主持人，其他三名為觀察員。訪談結束後，研究員進行 20 分鐘討論，將訪談內容轉錄為文字之後進行分析。

焦點團體訪談內，僅有兩位參與者是符合樂齡玩家的操作型定義，另外兩位年輕玩家的討論與想法，我們視為協助瞭解樂齡玩家的輔助資料，分別編號為 W3 與 W4。

## 三、受訪者基本樣貌

整體而言，本研究訪談 16 位樂齡玩家，其中六位來自田野調查訪談、八位來自深度訪談、兩位來自焦點團體訪談。來自深度訪談的占 45%，數量最多，所獲得的資訊也最為豐富。田野調查與焦點團體的訪談各占 33% 與 22%，是觀察跨世代溝通的重要資料來源。

圖 3：樂齡玩家之方法來源比例



受訪對象的 16 位樂齡玩家中，有九位男性、七位女性。年齡最大為 75 歲，75% 為 60 歲以上的長者。深度訪談的對象，最小 55 歲，最大 71 歲，平均年齡 65 歲。但以整個研究來說，涵蓋田野調查、深度訪談、焦點團體訪談的樂齡玩家訪談者，年齡最小 50 歲，最大 75 歲，平均年齡為 63 歲。整體年齡分布統計如下表。

表 1：受訪樂齡玩家之年齡分布統計

年齡	人數	百分比	累進人數	累進百分比
70 以上	3	19%	3	19%
65-69	4	25%	7	44%
60-64	5	31%	12	75%
55-59	3	19%	15	94%
50-55	1	6%	16	100%

此外，為了瞭解「樂齡玩家與非玩家間的互動」以及「樂齡玩家的跨年齡互動」，我們分別納入「非玩家但樂齡」的阿嬤 W1，以及三位「是玩家但非樂齡」的 W2、W3 與 W4 訪談。這四位統稱為「非樂齡

玩家」，阿嬤已經超過 60 歲，另外三位則是 30-40 歲的青壯年玩家。這些「非樂齡玩家」的訪談資料，將可以協助我們更全面性的瞭解樂齡玩家的遊戲行為與社會互動。完整詳細的訪談對象基本資料表，放在文末的附錄一與附錄二。

## 肆、研究結果：遊戲行為、社會互動與生活反思

寶可夢遊戲的主軸，是由玩家擔任寶可夢訓練師的角色，透過手機裡的定位系統在戶外空間移動，抓取隨機出現的寶可夢，即為一般玩家所稱「抓寶」。當玩家成功捕獲寶可夢，除了增加經驗值，還可獲得星塵（Stardust）、糖果等道具。玩家行動至寶可夢補給站，可以獲得抓寶需要的道具，如精靈球、莓果、寶貝蛋、孵蛋器等。隨著玩家投入的時間越長，經驗值、等級累積增加，玩家擁有的寶可夢圖鑑也會越來越豐富。

為了瞭解樂齡玩家透過寶可夢遊戲所產生的社會互動，是否可能為他們帶來獲得成功老化的賦權機會，接下來我們將先針對樂齡玩家的遊戲行為，進行輪廓描述，再深入分析社會互動之後，討論樂齡迷群的文化特質。希望藉由遊戲行為、社會互動與生活反思等三個面向的詮釋與分析，可以瞭解樂齡玩家邁向成功老化的可能。

### 一、樂齡玩家的遊戲行為

遊戲的機制存在著基本的行動規則，玩家在理解、接受這些規則之後，會根據自己的能力與想法進行活動，進而獲得不同的遊戲經驗。我們將觀察到的樂齡玩家遊戲互動行為，歸納為下列「空間與時間在實境

遊戲的再現結合」、「團隊合作關係」與「規範與禮儀」三點。

### （一）空間與身體在實境遊戲的再現結合

寶可夢遊戲利用衛星定位系統讓玩家在現實世界中移動，遊戲也因應現實世界中的天氣資料、地理型態、日夜時間，同步影響寶物出現的頻率與特質。

具有「風城」名號的新竹，天氣型態經常是強風，而強風使得同時具有「飛行」、「超能力」與「龍」屬性的寶可夢出現機率提高。這些屬性的寶可夢 CP 值較高，捕捉成功之後也會獲得較多星塵，常成為大批玩家「追風」的目標。70 歲的受訪者 I 住在新竹附近，是個強風出現就「追風」的樂齡玩家，當他想要捕捉超能力屬性的寶可夢時，會特別開車前往有強風加成的區域進行頭目戰。<sup>4</sup>

我會追加成的超夢。我家這裡比較不會起風，我會跑到新竹、竹北那些風很大的地方，追有加成的超夢，比較強、得到的星塵也會比較多。（受訪者 I，70，男）

寶可夢「天氣加成」的遊戲機制，吸引想捕捉特定寶可夢的玩家實際前往特定戶外地點，也增加了家人共同出遊的機會。對玩家而言，這樣出一趟門，不僅可抓到大量特定寶可夢，又可與家人出外踏青、增進彼此的情感。即便是非玩家的家人，也因為這樣的遊戲活動，維繫了家人之間的互動往來。

我娘家就在南寮。玩遊戲後，回娘家的頻率大增，玩遊戲之前已經好幾年沒有回去了。開始玩遊戲後，為了抓稀有怪就會特

---

<sup>4</sup> 頭目，指的是該道館預備孵化的寶可夢，頭目戰，就是一起為了捕捉頭目而進行的集體作戰。

別回去。(受訪者 K, 57, 女)

受訪者 K 的娘家位於抓寶勝地南寮，因為投入遊戲增加了她回娘家的頻率。再加上這款寶可夢遊戲是由受訪者 K 的女兒幫忙下載，女兒平時雖然在外地讀書，但只要有回家，就會跟她一起在住家附近的公園走動。因此寶可夢遊戲鼓勵玩家在實際地理空間移動的機制，成為了受訪者 K 一家三代母女情感相繫的方式。

此外，擴增實境遊戲需要玩家在現實空間裡實際走動，而對生理機能逐漸衰退的中老年人而言，運動是維持健康最好的方法，其中緩和走路是一般大眾最容易接受的運動。眾多受訪者均表示，自己年紀大了需要多運動，玩寶可夢成為他們到戶外活動的動機，只要天氣允許，會在固定時間跟家人到戶外走動。受訪者 P 認為，自己的體重與健康因為玩寶可夢大幅度改善。

寶可夢活動，需要走路來增加里程數，很健康。我體重少了五公斤，健康檢查本來有紅字，現在都沒有紅字。本來需要吃藥，現在都不用吃藥。(受訪者 P, 63, 男)

樂齡玩家多數均已離開工作崗位，再加上子女大多已獨立生活，他們的日常生活少了工作與子女，有了大量空閒。因為寶可夢不定時推出活動，玩家需要花費大量時間到戶外活動，這些活動需要玩家增加行動距離（孵蛋里程數縮短、星塵加倍）、<sup>5</sup> 在指定時間到特定地點遊玩

---

<sup>5</sup> 玩家在寶可夢補給站獲得的寶貝蛋，放入孵蛋器中，隨著玩家在實際空間行走的里程數增加，逐漸完成孵化過程，最後孵出寶可夢。星塵則是進化與強化寶可夢的道具。兩者都會需要玩家在戶外空間實際行走的移動。遊戲設計是要玩家以行走累積里程數，如果移動速度過快，不被視為行走，里程數就不會累積。因此我們也曾看到玩家坐在摩托車上，但卻用「雙腳」滑行慢速前進。

（社群日）。<sup>6</sup> 對於平日必須工作、無法自行分配時間的玩家來說，全程參與活動是比較困難的。但是對於時間分配較自由的樂齡玩家而言，只要體力允許，就可以把遊戲當運動、抓寶當獎勵。由兩者相輔相成，支持著玩家的遊玩意願。

因此，配合遊戲機制，在現實世界與遊戲世界交錯的特定地點（補給站與道館）中巡邏、散步、運動兼抓寶，成為了一種樂齡玩家日常的休閒活動。

## （二）團隊合作關係

寶可夢的遊戲，有兩種團隊合作的道館（玩家俗稱為「塔」）機制。一種是道館對戰，與陌生人組成隊伍，與另一群人對戰。另一種則是道館頭目戰，<sup>7</sup> 與其他玩家組成隊伍，共同抵禦電腦系統。

在道館對戰中，玩家可以挑戰不屬於自己陣營的敵對道館，一旦挑戰成功、佔領道館，就可以獲得寶可幣。佔領十分鐘獲得 1 寶可幣，一天最多可獲得 50 寶可幣，也就是佔塔 8 小時 20 分鐘就可獲得當日上限。對戰中最多可以有六隻寶可夢同時參與，玩家通常會以 Line 與同隊好友相約，一起戰鬥。每隻寶可夢旁邊會有愛心圖樣，稱作「幹勁」，又暱稱為「血」或「愛心」，隨著其他玩家挑戰道館，塔上寶可夢的「幹勁」下降，一旦下降為零，原本佔塔的寶可夢玩家會被踢出道館，攻擊勝利的玩家就可以放上自己的寶可夢，並藉由餵食莓果提升幹勁值。如果停止餵食莓果，當他方陣營來攻擊，塔就很容易被攻下。由

---

<sup>6</sup> 每個月會有一次社群日，特定稀有寶可夢會在特定時間（通常三小時）出現。這是遊戲公司在 2018 年新增的遊戲功能，會事先公告，進而吸引大量玩家在特定地點如公園或大學出現。

<sup>7</sup> 道館頭目戰是 2017 年 6 月開始的遊戲模式。

於此種遊戲機制設計，讓玩家會自動以陣營來找到團隊歸屬，加入遊戲團隊之中。受訪者 K 就描述她自己常常遇到道館便主動參與：

我看到有人在打塔，就會停下來問是什麼顏色的陣營？如果與我相同陣營的話，就會問能不能一起打？（受訪者 K，57，女）

如同受訪者 K 的經驗，這種可以聯合攻占道館的遊戲機制，讓樂齡玩家可以產生管道、主動與他人聯繫，地點公開而固定的道館，成為玩家可以短暫聚集、共同遊戲的空間。我們曾經一次在新竹青草湖的田野調查中，發現玩家會因應遊戲中的紅、黃、藍三種陣營，聚集為三個群體，相同陣營的人會自然而然的靠近。這些顏色陣營，通常是一開始任意的選擇，這些任意的選擇，卻會影響到日後玩家往來的朋友對象，遊戲機制於此介入玩家群組的分類。有趣的是，這些在任意選擇下形成的陣營是不分年齡的，樂齡玩家不會因為年齡而主動或被動的受到區隔。

玩家們在佔領道館後，可以透過共同餵食莓果來防守敵人的攻擊。當其他玩家陣營攻擊猛烈時，塔上的玩家一起進行防守是最有效的，也促使玩家產生連結。為了守塔這個共同的目標，玩家們經常會打破年齡限制，跨年齡地進行團隊合作，64 歲的受訪者 N 便描述了他與年輕人的相處經驗：

黃隊群組都是年輕人，我們彼此熟識，他們都叫我「阿伯」。年輕人比較熱情活潑，我們在社群日會一起聊天。（受訪者 N，64，男）

認真守塔，就是認真幫隊友餵食莓果補血，這樣的熱情參與，讓受訪者 N 獲得「水果阿伯」的封號，64 歲的水果阿伯因此而感受到年輕



人的活力，同時享受著共同遊戲而來的青春、活潑與熱情。不只是水果阿伯（受訪者 N），70 歲的受訪者 I 也透過團體道館戰來結交夥伴。

我們只佔一個塔，大概都是下午三、四點開始打，守到半夜 12 點多。守完後，會互相感謝對方守塔的努力。

當被攻擊得很激烈時，我們還是有守住，就會覺得很有成就感。我們就會互相稱讚對方守塔守得很好，感情會越來越好。

（受訪者 I，70，男）

原本任意選擇的顏色陣營，成為玩家間跨越年齡界線、結交好友的依據。玩家們每日固定時間相約道館相見，進而成立 Line 的好友群組，時間一到便出門走到公園、運動場、博物館等地點，一起攻下道館，回家後還共同持續遠端防守道館。此種行為模式，日復一日、夜復一夜的重複進行著，也因此建立了樂齡玩家的社會關係。

### （三）規範與禮儀

除了追隨遊戲目標的行動規則之外，玩家之間也存在著非正式的規範與禮儀關係，如打招呼的禮儀或拿取寶物的風度。此種行為規則種類繁多，會隨著不同情境、不同玩家的關係而相異，規範內容是玩家之間約定俗成的。

違反遊戲禮儀並不會受到系統制裁，但會引起其他玩家的不滿。這樣的規範禮儀雖然非遊戲系統中的操作規則，但是隨著玩家互動發展而來，帶有強大的約束力，甚至可與遊戲系統規則相抗衡，使玩家的選擇、行動出現分歧，進而產生衝突。

寶可夢玩家之間，常常因為違反規範禮儀發生衝突。例如道館爭奪戰，最後一個打敗道館上寶可夢的玩家就可以站上道館。當團體對戰到

了尾聲，其他營隊的玩家加入爭奪，會引起雙方人馬的衝突。

有個紅隊的退休玩家，他先打黃隊的塔，我們藍隊加進去打時，他搶輸了，就直接過來爭論是他「先打的」。藍隊的隊友們就說：「哪有什麼先打、後打的，反正誰站上去，就是誰的啊！」雖然都是按照遊戲規則，但彼此會有點不太愉快。（受訪者 Q，60，女）

雙方對於遊戲機制的認同情形不一。對於紅隊的玩家來說，「禮讓一開始打的人」是玩家應有的認知，但是藍隊玩家則認為「誰最後拿到，誰就是贏家」，雙方對於規則的認知差異，便產生衝突。此種因為搶奪遊戲資源的認知差異與衝突，並不會因樂齡玩家是年紀較長、擁有較豐富的社會歷練而變少，衝突狀況是與青少年玩家差不多的。

道館頭目戰，是第二種團隊合作的方式。由玩家共同組隊與系統對戰，遊戲系統每天會給玩家一張入場券進行普通道館頭目戰。由於電腦系統擔任最大的敵人目標，玩家聯盟之間的敵意降低。原本因為搶奪道館所產生的玩家衝突，因為頭目戰的出現而降低。因為道館頭目戰的敵人是電腦系統裡的頭目，只要玩家一起戰勝頭目，所有玩家都會隨機得到獎勵，也都有捕捉的機會，因此玩家間有更多互助行為。於是，也出現了大型的玩家社群。

我們不只是把寶可夢當作遊戲，我們把它當作是一個「廣結善緣」的平台。（受訪者 F，50，男）

受訪者 W2 是「北高雄寶可夢聯盟」的召集人。在 2018 年 11 月的田野調查中，這個社群的成員集體前往臺南參與寶可夢活動，他們身穿黑色、有 Logo 設計的制服，坐在綠色的防水布上聊天，每隔數十分鐘就會帶著一群人、帶著旗幟到會場周圍宣傳，溢散出活潑的生命力，也

顯現出社群的凝結力。此社群內有著不同的年齡玩家，樂齡玩家相當普遍。

現實生活的社群關係會與遊戲世界裡的遊戲行為規範相互滲透，彼此之間的友誼與社群感，讓他們自動成為互相禮讓、彼此照應的遊戲夥伴。此種關係，特別顯現在道館頭目戰的遊戲模式。

五星頭目戰，<sup>8</sup>需要六名以上的玩家，才能安穩挑戰成功。因此，我們都會彼此互相等待，一起進場，特別是偏遠地區的頭目戰。我們社團的成員，會先到現場等待，等其他人都已經入場後、在最後五分鐘才集體進場。這樣，可以確保每個想要進行團體戰的玩家，都可以順利入場。（受訪者 F，50，男）

帶著一個已經就讀大學女兒的受訪者 F，面帶微笑地解釋著北高雄寶可夢聯盟的社群情誼。這種互相等待、禮讓進場的情誼，成為遊戲的規範禮儀，展現著成人玩家的成熟與大度，也鞏固了玩家的社群關係。

## 二、樂齡玩家的社會互動

資訊社會的來臨，科技使用熟悉度形成世代差異。成長於數位時代、無法想像沒有電腦的世界存在的新生代，稱為「數位原生者」（digital native）。在社會環境的改變下，被迫適應數位科技的舊世代，則被稱為「數位移民者」（digital immigrants, Prensky, 2001）。成長於數位時代的數位原生者，對於傳播科技的掌握是與生俱來的，因為

---

<sup>8</sup> 道館出現蛋的同時，也會顯示孵化倒數的時間，捕捉的難度從一星到五星，難度最高的五星頭目戰需要六名以上的訓練師（玩家）才能順利完成。而每一局頭目戰最多可以容納 20 名玩家參與。玩家經常在等待孵化的時間，以 Line 連絡其他玩家來支援。

他們的成長環境是伴隨著手機、電玩、網路等數位科技。但是，對於移民到數位時代的數位移民者，即樂齡玩家，科技演變的速度大於他們熟悉的廣播、電影、電視等傳統媒體。同樣的，手機遊戲的發展在近十年來才開始大量普及，對年長者容易形成遊戲門檻，年長者體能逐漸降低、活動力降低等因素，亦使得他們容易感到退卻。

但是，若是存在一個樂齡玩家可以操控、氣氛友善、能發揮樂齡玩家幫助他人的遊戲空間，是否可以讓樂齡玩家產生更多的社會互動、增強參與感與存在感呢？

### （一）遊戲休閒條件：科技掌握度與體力

樂齡玩家的遊戲休閒條件，主要分為兩點，一方面是對於科技的掌握度沒有信心，另一方面是體力不足。兩者，均是年長者進入遊戲所必須經歷的條件。

手機，對於樂齡玩家而言，仍有相當高門檻的科技產品。需要年輕一輩的兒女或姪子，提供協助。進入遊戲之後，是否可以與其他玩家發展出新的人際連結？受訪者 B（男，62 歲）透過遊戲拓展了與年輕人之間的關係與新的連結；但是，受訪者 M（女，71 歲）則否，她表示不習慣透過手機與陌生人互動，對於陌生關係感到不信任，手機、通訊軟體或遊戲都可能僅停留在與熟識親友聯繫層面，而不是與陌生人交流的管道。

但是，年輕人的幫助，可以使得樂齡玩家順利進入數位遊戲，並增加跨世代之間的溝通。71 歲、已退休多年的受訪者 M，對於新科技的掌握度較低，她沒有參加地方性的寶可夢群組，遊戲相關知識都只能由身邊親友告知，她也表示不好意思打擾子女，她說：「我女兒對寶可夢研究比較多，但是她工作比較忙，沒有辦法一直問她。」同樣的，67

歲、身體不好的受訪者 O，需要頻繁進出醫院，沒有時間出門活動，無法自己遊玩，都是女兒回家之後幫她操作。「看到新聞報導，感覺好像不錯玩，就叫姪子幫忙下載，教我玩。」62 歲的受訪者 B，單身，與父母同住。玩寶可夢之前，他都在家中玩網頁博弈遊戲，透過姪子的介紹與幫助開始玩寶可夢後，開始喜歡與群組玩家相約一起玩頭目戰。

體力不足，是樂齡玩家心頭上另一個考量。訪談中所有受訪者都「知道」臺南大行寶可夢的活動，有實際前往的受訪者卻不多。

去臺南可以抓到原本沒有的寶可夢，但為了抓牠要跑這麼遠……。我擔心我的體力會負荷不了。年紀大了，不適合跑這麼遠。（受訪者 I，70，男）

70 歲的受訪者 I 是位時髦的髮型設計師，深棕色短髮、橘黃格紋襯衫、淺色西裝外套，是個典型帥氣又瀟灑的阿伯。即便如此，體力上的限制，仍使得他對於遠距離移動的遊戲參與，感到卻步。

樂齡玩家只要能夠征服科技掌握度與體力負荷度，便可以輕鬆進入遊戲世界，進行交流與互動。在征服科技掌握度上，年輕一輩的引介是重要管道。在體力負荷度上，樂齡玩家也會衡量自己的狀態而選擇在地地區的移動、遊戲與休憩，展現其特有的遊戲行為模式。

## （二）加強既有的人際連結

透過寶可夢遊戲社群，樂齡玩家間可發展出新的人際關係連結，填補逐漸流失的人際網絡之外，加強既有的人際連結，也發生在玩家與家人間共同遊戲的過程。中年之後，樂齡玩家面臨離開職場、子女離家的角色轉變，與配偶、子女的連結關係也在轉變中。遊戲，成為他們走到戶外，一起聊天的話題。71 歲的婆婆說到：

蠻喜歡這個遊戲的，進化寶可夢、抓到新的寶可夢，都很開心，很新鮮，蠻有成就感的。女兒也很喜歡這個遊戲，她會教我一點，這成為我們共同的話題。（受訪者 M，71，女）

個性害羞受訪者 M，屬於數位移民世代，不太熟悉手機介面，也無法透過手機與他人交流。她純粹是因為女兒的介紹才進入遊戲，也是因為假日可以跟女兒透過遊戲有更多相處的機會，才喜歡上寶可夢，一起跟女兒「幫寶可夢取綽號」也成為共同的樂趣。

67 歲的受訪者 O 也表示透過一起遊戲，母女之間多了話題，增進彼此感情，她說：「我覺得這是親子的遊戲，多了一個話題可以聊。我跟女兒感情本來就不錯，一起玩後，又多了一個話題。」

不只是與兒女之間的交流，寶可夢也成為夫妻之間共同的新話題。

說實在的，我先生 72 歲，我也快要 70 歲，已經是沒什麼話題好聊的。但是，兩個人可以拿著手機，互相約時間來交換寶可夢，這也是我們夫妻倆之間的小互動啊！你想想看，結婚都 50 年，有什麼意思啊！能講的話都講光了啊！（受訪者 J，68，女）

結婚多年的 68 歲受訪者 J，兒子平常上班、孫子要上課，陪在身邊的只有先生。她很享受捉寶可夢的快樂，有次為了抓隨機出現的特殊寶可夢，她在學校來回走動一整天，直到晚上十點，還是沒有抓到。這時，她先生把她想要、沒抓到的寶可夢交換給她，讓她非常開心，像是收到情人節禮物一樣。

另外一位 64 歲的受訪者 N，也表示與妻子一起抓寶，是他的遊戲動力。

我太太，是我繼續玩下去的動力。原本 26 級時，我就不想玩

了。但在上班的太太也有在抓，我退休、很閒，沒有陪她玩的話，會有點說不過去。其實太太不是動力啦，哈哈，比較像是壓力，不玩的話會被碎碎唸。（受訪者 N，64，男）

如同青少年玩家一樣，朋友、家人等社交連結是遊戲的主要原因（張玉佩，2011，2013）；對於樂齡玩家，社交連結同樣是重要的遊戲原因。與家人互動、結交跨年齡層的新朋友、交換寶可夢、在公園裡一邊聊天一邊抓寶等，是樂齡玩家愉悅的享受。

### （三）社會界線的重新塑造

寶可夢玩家是以地緣關係，發展出的社會互動。90% 的玩家受訪者，都加入地域性的遊戲社群群組。他們在群組內交換訊息，相約打道館，共享資訊的交流。地緣關係，是擴增實境遊戲重要構成元素，玩家們的生活空間相近，幾乎每天見面一同打道館，偶爾還相約聚餐，是社會互動產生的重要基礎。

因此，原本從遊戲而發展出來的弱連結關係，在地緣接近性的加持下，更容易累積並強化。Coleman（1988）曾經指出，形成社會資本的信任關係，需要時間與成員互動經驗的累積。而寶可夢的群組互動，增加了將弱連結推向強連結的可能。

退休之後，會想結交新朋友。年紀大了，原本的朋友都各自有自己的家庭，很少機會能相聚。所以，越老越沒朋友。幸好有朋友一起玩寶可夢，一起進入社群。以前完全都是莫名其妙地玩，很多遊戲的知識，都是與朋友聊天才知道的。（受訪者 B，62，男）

受訪者 B 與家庭成員的互動很少，平時在家時間也都各自看電視；

退休後，透過遊戲而形成的社群，成為他生活裡相當重要的情感連結。

此種透過實體互動加乘遊戲行為的連結性，減少了純粹線上、透過虛擬化身互動的不確定性，表情、肢體語言、共同生活儀式等，讓樂齡玩家的互動容易產生信任感。而透過遊戲道館所在地點產生的新型社會連結，打破原本不容易破除的職業、階級、年齡等社會界限。對於樂齡玩家而言，這些社會界限原本是固定、難以破除的藩籬。

早餐店老闆是個 50 歲的大叔，學生是 20 出頭的大學生，我是拿到博士學位的大學教師。早餐店老闆、學生、與我，我們的教育程度、職業、年齡差得很遠，如果沒有寶可夢的話，根本不會有交集，可是因為這個遊戲而玩在一起，變成還不錯的朋友。（受訪者 J，68，女）

早餐店老闆、大學生、大學教師，原本分屬於不同生活層的人，因為寶可夢遊戲而產生連結。身為大學教師的受訪者 J 認為，寶可夢為她淡去職業的標籤、縮短人際之間的距離，創造彼此交流訊息與情感的可能，透過玩家之間的遊戲資訊交流與友好的互助，所有玩家都可以在這個空間自由地交換意見。

此種跨越原有人群界限、可自在與陌生人對話相處的空間聚集，稱為「第三場域」。相對於「居住」作為第一空間與「工作」作為第二空間，第三場域的空間類似咖啡廳或沙龍，人們可以在這個空間聚集，與朋友或陌生人進行對話，形成社會關係，進而有機會凝聚群體歸屬感。進入此空間的人，可以自由與平等的進行對話（陳智先，2009；Oldenburg, 1989；Ducheneaut, Moore & Nickell, 2007；Farnham et al., 2009）。寶可夢的遊戲空間，即具有第三場域的特質。

玩遊戲會遇到很多退休的人，很多很厲害的人，包括企業高層



主管、老闆、董事長等。玩寶可夢，是我們互相交流、溝通、研究的地方。（受訪者 D，66，男）

職業與年齡，身分地位與教育階級，不再是劃分社會界限的依據。老闆、董事長、教授、早餐店老闆等，均可以進入遊戲場域。樂齡玩家因為年紀漸長而消退的人際網絡關係，重新在遊戲社群裡找到連結，讓 Carstense（1995）所言之老年時期「追求的情感連結」需求獲得滿足。受訪者 A（60，男）即說：「我們群組裡不只是寶友，而是會互相關心的好友。」

相對於青少年玩家而言，樂齡玩家擁有較穩定的經濟資源，也不再是血氣方剛、逞凶鬥狠、計較升等的年紀。享受交朋友樂趣的受訪者 A，清晨五點與朋友打完道館後，請朋友吃早餐、交換稀有寶可夢等，都是他獲得愉悅的來源。金錢與時間，不再是斤斤計較的關鍵，與「寶友」們之間的交流，填補了孩子離家、與妻子情感漸淡的受訪者 A 的社交空白。

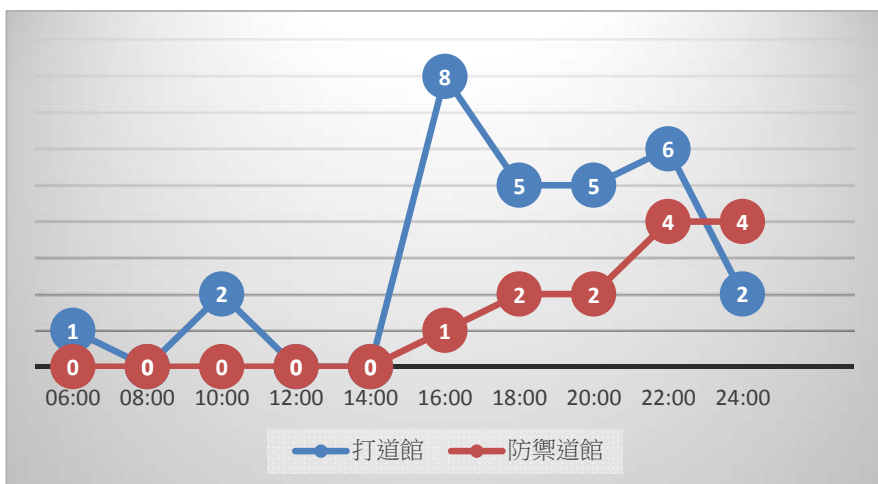
### 三、樂齡玩家在生活裡的反思

寶可夢加強樂齡玩家與家人、朋友與鄰居等關係的連結，也成為樂齡玩家向外延伸原有的人際關係之媒介，透過頻繁的互動，與其他玩家建立友好的革命情感。然而，對於樂齡玩家來說，年齡漸長、休閒時間變多、人際網絡消退、體力逐漸衰退等生命特質，對於遊戲行為產生什麼樣的影響呢？我們將分為下列三個面向討論。

### (一) 遊戲作為生活儀式

我們根據明確回答遊戲時間的 13 位受訪者，<sup>9</sup> 進行初步的統計。以一日的時間而言，從清晨 6 點開始，一直到晚上 12 點結束，寶可夢遊戲環繞在兩個主要的活動之下，分別是打道館與防禦道館。

圖 4：樂齡玩家一日遊戲時間表



清晨出去打道館的玩家不多，受訪者 A (60, 男) 是其中一位，他投入遊戲較深，會與朋友相約清晨出去打道館。但是大部分的玩家，都是輕輕鬆鬆吃完早餐才開始巡禮，樂齡玩家的生活比較不受工作時間限制，有空散步就順便打道館。

熱門的遊戲時間，是從下午三點開始，一直持續到晚上十點。這段時間是樂齡玩家出外散步，巡邏道館的時間。道館，是矗立於日常生活的現實空間之中，在新竹，熱門的道館有南寮、青草湖、玻璃工藝博物

<sup>9</sup> 不是每位受訪者均清楚回答遊戲時間，20 位受訪者中，共有 13 位受訪者回答，分別是受訪者 A、B、C、D、E、I、J、K、L、M、N、O、P。

館、新竹動物園、東門圓環、228 紀念碑等。打道館，等同於玩家現身於現實世界，非玩家們可以看到拿著手機、低頭抓寶的玩家出沒，但是對於玩家們而言，卻是出門與朋友聯繫友誼，共同玩耍的時間。

在攻占了道館之後，就開始防禦道館。防禦道館的工作，是不需要玩家親自在現實空間中的道館旁，玩家即便離開道館，也可以藉由定時餵食莓果，為攻占道館的寶可夢進行補血。因此，防禦工作是回到家仍可以繼續進行的遊戲行為，是一種隱性的遊戲行為，原本現身的玩家們可以隱藏在網路通訊之下，繼續遊戲行為。即便是上了年紀，樂齡玩家也是經常玩到晚上 12 點。

以場域的概念來看。樂齡玩家的第一場域「家庭」，因為年紀漸長、生活規律穩定，與配偶、小孩相處多年而話題固定，雖然每日見面，聊天溝通並不太多。逐漸退出職場後，作為第二場域的「工作」，也逐漸消失。此時，虛擬與現實交錯的遊戲世界，便創造出如同第三場域的交流空間，每天在固定地區進行重複活動，開放接觸不同的玩家，體驗純粹為了娛樂而進行的交流活動。

## （二）面對遊戲汙名化的抗拒

寶可夢首先於 2016 年 7 月 6 日在紐西蘭與澳洲開放下載，緊接著美國在 7 月 7 日開放，8 月 6 日在臺灣開放。從 7 月開始，相關的新聞報導，鋪天蓋地的席捲臺灣，報導裡充滿著負面的標籤，甚至以「喪屍」來形容遊戲玩家更是經常出現。

面對遊戲被貼上負面的標籤，即便是年過半百、受過歲月洗禮、人生歷練豐富的樂齡玩家，仍然形成壓力。隱藏玩家身分，是玩家們抵抗汙名化的基本反應，面對反對的態度，先把自己藏起來，無論是 55 歲的受訪者 G 或者是 58 歲的受訪者 K，都是選擇向「非玩家」隱藏玩家

的身分與行為。

不敢讓親戚知道。他們覺得我們很像神經病一直在低頭，一直盯著螢幕，他們就認為不對。所以，跟親戚聚會的時候，我們都要先把手機藏起來，偷偷滑。（受訪者 G，55，女）

新聞報導玩家在某處聚集，就會有人說我們是「太閒」。不會想讓認識的人知道我在玩，比如說不想讓鄰居知道。出門遇到的玩家，雖然不認識，但大家都是志同道合的。其他不玩的人，都會酸言酸語。（受訪者 K，57，女）

受訪者 K 是透過女兒幫忙才下載遊戲，她認為抓寶與打道館增加她的活動量，對於新聞報導稱寶可夢玩家是「瘋狂的」感到不解。寶可夢玩家與線上遊戲玩家的差異，在於線上遊戲是隱藏在家連線，但是寶可夢玩家是現身在戶外活動。明明走動對於她這個年紀的人，是好的活動，但是因為道館活動使大量人潮聚集於公共空間，卻引發負面報導。

對於此種負面報導，68 歲的受訪者 J 則是更明確、激烈的表達憤怒，並且聚集網友的力量進行反擊。

媒體說我們是「喪屍」，這是一種媒體霸凌。臺南回來後，我看到報導就很生氣，特別去查是哪一家的記者說我們的壞話。查到後，在臉書的社團發文，請大家一起在早上九點後，打電話去問那名記者，「什麼叫做喪屍？」請他拿出證據來，如何證明玩寶可夢的人是喪屍。路上走路、低著頭的人多得是，都是喪屍嗎？而且我們也沒有在路上一面走一面玩啊！我們都在公園裡、學校裡，這樣玩不可以嗎？罵人的時候要有根據。這些記者也沒有到現場看，也沒有像妳這樣坐下來跟我們深入了解，對我來說，寶可夢是正面的啊！（受訪者 J，68，女）

樂齡玩家 J 是採取正面積極的策略，找出記者電話，放在玩家社群的社團，集結遊戲玩家們的力量，對記者表達抗議與不滿。經過這樣的抗議，受訪者 J 開心地說，在那之後的新聞報導，就比較少用負面的詞彙。

雖有樂齡玩家 J 的例子，但受到他人異樣眼光或媒體負面報導，多數樂齡玩家選擇忽略，認為不需要去在意他人的眼光。部分樂齡玩家，不想引來親友的疑問或受到鄰居指指點點，選擇隱藏玩家身分。採取正面積極反抗的樂齡玩家較少。也因此樂齡玩家大多害羞，不敢與他人分享自己在遊戲裡的經驗。

### （三）樂齡特質：慷慨與分享

若是以 2017 年內政部公告的臺灣平均壽命 80 歲來計算，樂齡玩家已經翻過中繼站，邁向後半段的生命旅程。我們訪問的樂齡玩家，有三位是 70 歲以上，七位是 65 歲以上，他們都面臨體力逐漸降低、衰弱與失能風險逐漸提高的階段。如同北榮高齡醫學中心主任陳亮恭（2018）指出，高齡長者容易有骨質疏鬆、退化性關節炎、情緒低落、肌少無力、憂鬱寂寞等問題。

在我們的訪談過程當中，生命無常的現象，一直是隱而未現的討論話題，如同臺灣社會的常態一樣，生死的討論並不存在於人們日常生活裡的寒暄話題。但是，面對年過半百、逐漸接近死亡議題的樂齡玩家，展現出來的特質是豁達的態度，對於遊戲寶物不會斤斤計較，樂於分享遊戲技能，生活互動裡充滿著慷慨的態度，如請年輕小輩吃早餐、交換寶物、接送年輕小輩等。

60 歲受訪者 A，是我們田野認識已久的對象。相約過五次清晨五點一起打道館，打完道館後一起吃早餐，也有兩次晚間田野地點的相

遇。受訪者 A 是新竹在地人，孩子已經成年離家，與妻子偶爾一起吃飯，與群組裡的朋友相約打道館便是他生活裡相當重要的樂趣。我們因為受訪者 A 而加入了新竹在地寶可夢的 Line 群組，與他的寶友們產生連結。受訪者 A 擔任保全工作，下肢不便、走路緩慢，對於研究者這種年輕小輩，是大方、慷慨而熱情。

年齡與生命體驗增多，伴隨著為人處事的圓融成熟，讓樂齡玩家都共有一種「慷慨」、「樂於助人」、「不計較小錢」的特質。多數樂齡玩家，對於贈予或交換稀有寶可夢都習以為常。一起追寶可夢的寶友，如同一起爬山的山友一樣，搭順風車、分享食物、交換心得與技巧等互惠的情誼，充滿在寶友社群裡。

特別是面對比自己年紀小的年輕玩家，樂齡玩家會因為年齡而將自己置於照顧晚輩的位置，分享遊戲寶物與人生體驗。反過來當樂齡玩家經常因為身體狀況與體力不足，不方便前往距離太遠的地方抓寶時，社群裡的年輕玩家就會利用交換系統把寶可夢交換給樂齡玩家，共享寶物交換的樂趣。跨越年齡與社會背景差異的玩家情誼，展現在寶可夢的遊戲連結上。

## 伍、結論與討論

寶可夢，並不是一款針對為老人量身訂做的遊戲。它不像是歐盟在 2012 年到 2014 年支持的「為長者設計的學習遊戲」計畫（learning games for older Europeans, LEAGE），這個計畫的目標在於為老人設計出可進行終身學習的遊戲，將學習與教育活動融入數位遊戲之中（LEAGE, n.d.）。也就是說，寶可夢的遊戲設計並不是為了預防或延緩老化而產出的遊戲，也不是設計來強化老年人逐漸退化的知覺、認知

或體能。

但是，本研究卻發現，樂齡玩家可以主動接近與使用寶可夢，運用寶可夢簡易操作的遊戲機制，將遊戲融入生活儀式，並為自己創造出社會連結。換言之，即便遊戲不是為老年人設計，但是年長的樂齡玩家依舊可以挪用遊戲科技，將遊戲互動行為轉化為彌補生命缺口的場域，獲得其所需的社會連結。

隨著年齡增長，年長者雖然從工作崗位上逐漸撤離，但是參與社會活動、與他人產生社會連結的情緒調節需求，是逐漸增長的（Carstensen & Turk-Charles, 1994; Carstensen, 1995）。本研究訪談的樂齡玩家，都表示出積極尋找其他可以與人維繫連結的方式，無論是已退休、半退休或是及將退休的樂齡長者。

退休，代表著從工作崗位下來，是身分轉換與社會位置轉換的關鍵點。已退休的 62 歲受訪者 B，認為退休之後交友圈確實有縮小，除了努力想要維繫舊有的人際關係外，也會想要往外拓展新的人際關係。剛退休的 71 歲受訪者 M 覺得剛退休時，突然發現沒有事情可以做，身體雖獲得休息，但心裡卻缺了一塊，於是馬上報名擔任公家機關的志工。

兩位半退休的 75 歲受訪者 C 以及 70 歲的受訪者 I，也都嘗試以遊戲來填補空閒時間與發展社交關係。而及將退休的 68 歲受訪者 J，雖到了可退休的年紀，但考慮退休會「沒有事情可以做」，於是打消念頭。由此可以得知，若非體力因素，大多數中老年人並不想太早退休，退休不只是離開工作崗位的休息，也同時限縮了人際關係與社會活動的參與。

社會情緒選擇理論提出，中年之後，人們想要「追求情感連結」的動力大於「獲取知識」的動力（Carstensen, 1995）。多數樂齡玩家都以追求情感連結為主要目標，獲取遊戲的知識僅是次要目標。而感知時間

是「自我感覺到自己生命所剩的時間」，此種感知時間是沒有辦法直接詢問受訪者的，但是與受訪者 A 的訪談互動經驗，發現此種「生命無常」的體驗，是隱而不談、真實存在的。

多數的樂齡玩家都是與家人一起遊玩，印證 Cole & Griffiths (2007) 的研究結果，社交性是樂齡玩家遊戲的最主要原因，建立與他人連結的動機也一直存在，無論是與家人遊玩，或是與遊戲裡的好友一起遊玩，沒有玩家是一直單獨遊玩的。遊戲機制強迫玩家需要進行團隊合作，而多數玩家喜歡透過遊戲與他人相遇、談話、互助的感覺。

雖然有研究發現，「遊戲」被年長者標籤為負面行為，如同賭博一樣，是不願意與他人分享經驗 (Sayago et. al., 2016)。但是，本研究發現，當樂齡玩家在成為遊戲社群裡的一分子之後，是願意與同道中人分享資訊、進行交流。

如同青少年玩家研究一樣，遊戲公會等組織連結會促成社群感的產生，進而互相分享資訊 (Royse, Lee, Undrahbuyan, Hopson & Consalvo, 2007; Williams et. al., 2006)，樂齡玩家透過遊戲產生的社群感，促使社群內存在明確的組織規範，平日每晚聚集、聊天聯繫，建立粉絲專頁，定期舉辦活動交流情感等。

回到本研究初始的研究目的，樂齡玩家可否藉由手機遊戲產生的社會互動，來增強邁向成功老化的可能呢？若是可以成為邁向成功老化的可能，那麼，此種遊戲休閒活動將可能成為樂齡長者自我賦權的來源之一。最後，在本文想要針對樂齡玩家成功老化的相關議題進行討論。

## 一、邁向成功老化的可能之一：樂齡玩家的休閒資本

樂齡玩家透過手機遊戲而增加社會參與，是需要休閒資本的。而休



閒資本並不會憑空而來，是需要特定的成本或條件限制。首先，是空閒時間。休閒是指人們在空閒時間、自願性地參與的活動，因此，休閒資本最基本的門檻，是無需工作或無需勞動的空閒時間。舉個例子來說，長時間排班的計程車司機或是需要照顧幼兒的職業媽媽，都可能因為空閒時間的稀少而擁有較少的休閒資本量。

同樣的，樂齡長者的休閒資本，也會因為空閒時間的多寡而影響資本質量，仍需要勞動參與或家務工作的長者，擁有的休閒資本也會較少。為求三餐溫飽勞動的長者或是照顧兒孫晚餐的阿嬤，都較少擁有個人休閒時間。換言之，若是樂齡長者無法從工作崗位或者是社會責任上鬆解開來，他們可以運用到休閒的空閒時間也會較少。

除了空閒時間以外，金錢與技能均是成為樂齡玩家獲得休閒愉悅的基礎成本。數位遊戲需要科技平台，例如手機、遊戲機或電腦，因此，擁有物質設備的經濟基礎以及操控能力的技能基礎，均是成為玩家的必需品。樂齡玩家與其他玩家相同，也需要既定的經濟基礎（如智慧型手機與網路）；對此，本研究觀察的 16 位樂齡玩家，在物質經濟上並沒有看到窘困的狀況，其實，相對於其他休閒活動如出國旅遊，數位遊戲的經濟要求相對較低。

本文在文獻檢閱時，歸納 Rojek（2005）與 Stebbins（2017）提出的休閒資本主要是精力、時間與金錢。本文的研究結果顯示，樂齡玩家的休閒資本以科技掌握度與體力為兩大條件，進一步來說，時間與金錢是進入手機遊戲休閒的基礎門檻，多為樂齡玩家所擁有，而體力也等同於精力，上述三點均與 Rojek（2005）、Stebbins（2017）的研究概念是相符合的。新增的部分，在於「科技掌握度」上，此點是有別於先前學者的發現，可能是因為本文鎖定在樂齡長者，使得此點原本被視為理所當然的默識被凸顯出來。樂齡長者的休閒資本中，應加入世代差異的考

量，特別是在科技掌握度方面。

再進一步來看，樂齡長者科技掌握度的休閒資本，經常是藉由家人中介與教導，換言之，樂齡長者的社會資本會轉換為休閒資本的來源，即透過家人的社會資本獲取科技掌握度的資源。

反過來看，休閒資本的增加也可以轉換為樂齡長者的社會資本。以樂齡玩家來看，隨著年齡增加，社會資本裡的社交網絡關係會逐漸稀少。原生家庭親友與工作環境等強連結的網絡關係是固定的，會隨著時間而慢慢減少。然而，透過遊戲而產生的社會互動，卻可以增加樂齡玩家的弱連結關係，擴大網絡關係。對於網絡關係逐漸減少的樂齡長者而言，遊戲作為休閒活動，每日積累的社會互動可以作為弱連結發展的基礎。因此，遊戲的休閒資本，可以轉換為弱連結網絡關係的社會資本，進一步提供遊戲知識資源、情感資源與支持、社交愉悅資源等。

## 二、邁向成功老化的可能之二：瞭解樂齡長者遊戲與社交需求的特質

目前對於數位遊戲玩家研究，經常以青少年或核心玩家為主。將本研究之研究結果與張玉佩（2011, 2013）針對年輕玩家研究結果比對，可以發現無論是年輕玩家與樂齡玩家，社交性歡愉是他們共同享受的愉悅；其它歡愉類型如控制性歡愉、敘事性歡愉與展演性歡愉，比較少展現在樂齡玩家。<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> 年輕玩家是成長於數位時代的數位原住民，容易接觸介面複雜、敘事結構豐富、多人玩家參與的大型多人線上遊戲，如【魔獸世界】、【仙境傳說】、【天堂】等。樂齡玩家，則屬於休憩型遊戲的領域，介面設計簡單、容易上手，而故事結構與敘事規則也較為簡單，所以較少能獲得敘事性歡愉與展演性歡愉。

換言之，透過遊戲活動而產生的社交互動，無論是哪個年齡層的玩家，都樂於享受、參與遊戲的重要因素。分工合作、交流認同、互相陪伴等社交互動，可以加強原本親友連結或透過遊戲認識朋友，甚或發展出社群組織，均是青少年玩家與樂齡玩家的共同行為。

兩個世代的差異點在於，對於網路熟悉度而衍生的信任感與安全感。數位原生代的年輕玩家，網路是伴隨著他們的成長而來，他們容易透過網路與網友組隊合作，熟悉網路帶來的屏障與可能的互動關係，因為熟悉，所以可以較為容易地駕馭網友關係。

對於數位移民者的樂齡玩家，網路出現在他們養成教育完成之後，對於網路的使用度與熟悉度較低，透過網路而發展出來的社交互動並不是樂齡玩家的首要選擇。面對面的實體互動，是樂齡玩家熟悉、較能駕馭的人際網絡發展管道，這也使得擴增實境遊戲的寶可夢成為樂齡玩家大量浮出社會的遊戲平台。

回到成功老化的要素之一，要擴大樂齡長者的社會生活參與。如果要讓數位遊戲成為樂齡長者社會生活參與、擴大社交互動可能的場域，首先須要理解樂齡長者對於純粹從網路發展出來、沒有實體見面的社交關係（如網友），是較為困難的。現實生活空間的實體「現身」，可以為樂齡玩家帶來較多的安全感。現階段的科技發展，擴增實境的遊戲是比較成熟而適合的，促成跨年齡的團隊合作遊戲行為，也是相當適合的發展方向。

### 三、邁向成功老化的可能之三：跨年齡世代的隔閡與階級界限

專為樂齡長者設計適當的休閒活動或社交參與，當然是很好的社會政策與發展方向。但是，若可以打破年齡層的限制，讓不同年齡層的人

們都可以因為共同的興趣而發展出來的交流，也是非常適合樂齡長者邁向成功老化的可能方向。本研究發現，樂齡玩家數位遊戲操控的技能，多數是來自於晚輩親人的引介。顯然的，年輕世代的科技引介很重要。

雖然蔡琰與臧國仁（2013）的研究發現，僅有四成晚輩同意「喜歡教長輩學習電腦」，多數是不同意或普通。或許，遊戲的本質是追求愉悅，這種追求愉悅的本質可以超過世代之間「嚴肅學習」的尷尬，成為跨世代共享樂的活動。此種特質，我們觀察北高雄寶可夢聯盟作為 Stenbins（2017）所述之休閒組織基層協會時，確實發現年齡並不是遊戲社群組織的邊界，跨年齡層的共同遊戲行為是存在的。由此可以發現，遊戲作為休閒活動，可以打破年齡界限、擴大網絡關係，成為樂齡玩家社會資本的來源。

最後，在研究檢討上，本文提出三點檢討。

第一點，本文雖然運用多重研究方法，資料蒐集也超過半年，但是要進入年長者的生命經驗並不是一件容易的事。無論是田野調查、焦點團體或是深度訪談，都只能獲得較為表象層次的行為觀察與描述，對於長者更深刻的生命經驗與生命特質，並無法獲得較多的資料。因此，未來研究可以考慮研究對象的數量不要太多，數量較少、但多次、長期的追蹤調查，或許可以獲得較完整、較深刻的生命體驗。

第二點，在研究方法上，本研究的受訪者招募過程，再度顯現出中老年人非常重視自己的隱私，對於不熟悉的人防備心較高（Knowles & Hanson, 2017）。本研究原先計畫到田野場域，以目的性抽樣尋找樂齡玩家進行訪談，但是多次遭受拒絕。推論其原因在於樂齡玩家的信任感，取決於互動經驗與時間，沒有長時間的相處，很難獲得玩家信任，得以進一步訪談。

相對的，若是可以取得樂齡玩家其中一人信任，藉由他來引見其他

玩家，則可以敲開樂齡玩家社區群組的大門，受到溫暖而熱切的歡迎。此點，如同質化研究學者 Bruce L. Berg (2009) 提出進入田野場域，需要引見人 (guides) 與資料提供者 (informants)，特別在樂齡玩家中，人際關係的信任度建立在日常生活經驗的累積。

第三點，在研究概念上，本文綜合 Rojek (2005) 《休閒理論》、Stebbins (2017) 《認真休閒》以及 Bourdieu (1985) 資本概念，發展出來的休閒資本概念，嘗試作為瞭解樂齡玩家獲得休閒的切入面向之一。在概念使用上，有些力猶未逮之處，特別是關於樂齡玩家在休閒資本上的獲得、累積與消耗上，未能有更清楚的釐清。未來研究建議也可以討論休閒資本在文化資本、社會資本之間的轉換關係。

最後，本文想要回應臺北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭 (2018) 的呼籲，年長者隨著年齡增長的心靈需求，是追求內心的安全感與個人價值，運用科技來強化人際網絡的形塑，是未來發展高齡化社會的專業需求。樂齡玩家在寶可夢的遊戲場域中，展現出慷慨幫助他人、拓展原本屬於弱連結的人際網絡、彌補原本失落的強連結家人關係等，都是讓長者獲得自主、尊嚴與愉悅的可能。積極地運用媒體科技，增強樂齡長者邁向成功老化的積極生活，是未來學術研究發展的共同目標。

附錄一：訪談對象基本資料表／樂齡玩家

編號	性別	年齡	職業	退休	隊伍	研究方法	備註
A	男	60	保全		紅	田調訪談	
B	男	62	婚紗攝影	O	紅	田調訪談	
C	女	75	家業		紅	田調訪談	
D	男	66	金融業		藍	田調訪談	
E	男	68	工程師		黃	田調訪談	
F	男	50 <sup>+</sup>	商		未知	田調訪談	目測 50 歲以上，有一名讀大學的女兒。
G	女	55	商	O	紅	深度訪談	
H	男	55	工程師／ 教職		藍	深度訪談	曾任美國工程師，現為線上英文教師
I	男	70	髮型設計師		藍	深度訪談	
J	女	68	教職		紅	深度訪談	
K	女	57	會計	O	藍	深度訪談	
M	女	71	上班族	O	黃	深度訪談	
N	男	64	自由業	O	黃	深度訪談	
O	女	67	家業	O	黃	深度訪談	
P	男	63	教職	O	藍	焦點團體訪談	
Q	女	60	教職	O	藍	焦點團體訪談	

附錄二：訪談對象基本資料表輔助參考對象

編號	性別	年齡	職業	退休	隊伍	研究方法	備註
W1	女	60 <sup>+</sup>	家管	--		田調訪談	非玩家。 目測 60 歲以上阿嬤， 陪孫子、女兒與媳婦 遊戲。
W2	男	38	未知	未知		田調訪談	北高雄寶可夢聯盟社群主
W3	女	30	上班族	藍		焦點團體訪談	P、Q 的好友
W4	女	31	上班族	藍		焦點團體訪談	P、Q 的好友

## 參考書目

- 別蓮蒂 (2018 年 10 月)。〈全台長者生活需求大調查報告：長輩期盼的生活風景〉，「樂樂活大家講，原來長者這樣想」論壇，臺北市智榮基金會龍吟研論。
- 徐以臻 (2017)。《年長者於數位遊戲使用現況之探討》。亞洲大學資訊傳播學系碩士論文。
- 國健署 (2018)。〈民國一百零四年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查成果報告〉，《衛生福利部國民健康署臺灣老人研究叢刊》系列十三。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=368&pid=1282>
- 陳亮恭 (2018 年 10 月)。〈原來長者這樣想：從高齡醫學剖析真實需求〉，「樂樂活大家講，原來長者這樣想」論壇，臺北市智榮基金會龍吟研論。
- 陳智先 (2009)。《線上遊戲社交性研究：玩家社交活動與「第三場域」的觀點》。國立交通大學傳播研究所碩士論文。
- 張玉佩 (2011)。〈線上遊戲之閱聽人愉悅經驗探索〉，《中華傳播學刊》，19: 61-96。
- 張玉佩 (2013)。〈穿梭虛擬世界的遊戲少年：他 / 她們的社會資本之累積與轉換〉，《中華傳播學刊》，23: 193-227。
- 游麗惠 (2018 年 10 月)。〈活躍老化 2.0〉，「樂樂活大家講，原來長者這樣想」論壇，臺北市智榮基金會龍吟研論。
- 黃厚銘 (2017)。〈「真實」的復歸：擴增實境遊戲 Ingress 社會文化意義之分析〉，《考古人類學刊》，86: 43-68。
- 黃富順 (2012)。《高齡心理學》。臺北市：師大書苑。
- 蔡琰、臧國仁 (2013)。〈兒孫輩輔助家中長輩學習電腦之調查研究〉，《興大人文學報》，51: 87-114。
- 羅彥傑 (2018)。〈檢視老人玩數位遊戲之研究：批判與敘事的觀點〉，《傳播文化》，17: 52-88。
- Panda (2016 年 11 月 28 日)。〈《Pokemon GO》活躍玩家揭曉，40 歲以上玩家佔多數〉，《4GAMERS》，取自 <https://www.4gamers.com.tw/news/detail/30664/most-activated-players-of-pokemon-go-are-over-40-years-old>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.



- Berg, B. L. (2009). *Qualitative research methods for the social sciences*. San Francisco, CA: Allyn & Bacon.
- Bourdieu, P. (1985). The forms of capital. In J. G. Richardson, (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). New York, NY: Greenwood.
- Carstensen, L. L., & Turk-Charles S. (1994). The salience of emotion across the adult life span. *Psychology and Aging, 9*, 259-264.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 151-156.
- Chang, Y. P. (2012). The game generation and its leisure capital: A study in the Taiwan social context. *Westminster Papers in Communication and Culture, 19*(1), 131-151.
- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 10*(4), 575-583.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology, 94*, S95-S120.
- Cumming, E. & Henry, W. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Dalisay, F., Kushin, M. J., Yamamoto, M., Liu, Y. I., & Skalski, P. (2015). Motivations for game play and the social capital and civic potential of video games. *New Media and Society, 17*(9), 1399-1417.
- Ducheneaut, N., Moore, R. J., & Nickell, E. (2007). Virtual “third places”: A case study of sociability in massively multiplayer games. *Computer Supported Cooperative Work, 16*(1-2), 129-166.
- Ekman, I., Chanel, G., Järvelä, S., Kivikangas, J. M., Salminen, M., & Ravaja, N. (2012). Social interaction in games: Measuring physiological linkage and social presence. *Simulation and Gaming, 43*(3), 321-338.
- Farnham, S. D., McCarthy, J. F., Patel, Y., Ahuja, S., Norman, D., Hazlewood, W. R., & Lind, J. (2009). *Measuring the impact of third place attachment on the adoption of a place-based community technology*. Paper presented at the 27<sup>th</sup> international conference on human factors in computing systems, Boston, MA. doi: 10.1145/1518701.1519028
- Fong, P., & Frost, P. M. (2009). The social benefits of computer games. In N. Voudouris, & V. Mrowinski, (Eds.), *Proceedings of the 44th APS Annual Conference* (pp. 62-65). Melbourne: The Australian Psychological Society Ltd.
- Griffiths, M., Hussain, Z., Grüsser, S. M., Thalemann, R., Cole, H., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2011). Social interactions in online gaming. *International Journal of Game-Based Learning, 1*(4), 20-36.
- Knowles, B., & Hanson, V. L. (2017). Older adults’ deployment of ‘distrust’. *ACM*

- Transactions on Computer-Human Interaction*, 25(4), Article No. 21, pp. 1-25.
- LEAGE. (n.d.). About the project: Aims and objectives. Retrieved April 10, 2019, from <https://www.carenetproject.eu/leage-learning-games-for-older-europeans/>
- Mortenson, W. B., Sixsmith, A., & Kaufman, D. (2017). Non-digital game playing by older adults. *Canadian Journal on Aging*, 36(3), 342-350.
- Molyneux, L., Vasudevan, K., & Gil de Zúñiga, H. (2015). Gaming social capital: Exploring civic value in multiplayer video games. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(4), 381-399.
- Osmanovic, S., & Pecchioni, L. (2016). Beyond entertainment: Motivations and outcomes of video game playing by older adults and their younger family members. *Games and Culture*, 11(1-2), 130-149.
- O'Connor, E. L., Longman, H., White, K. M., & Obst, P. L. (2015). Sense of community, social identity and social support among players of massively multiplayer online games (MMOGs): A qualitative analysis. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 25(6), 459-473.
- Oldenburg, R. (1989). *The great good place: Cafés, coffee shops, community centers, beauty parlors, general stores, bars, hangouts, and how they get you through the day*. New York: Paragon House.
- Pavlova, M. K., & Silbereisen, R. K. (2015). Supportive social context and intentions for civic and political participation: An application of the theory of planned behaviour. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 25, 432-446.
- Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual Reviews*, 24, 1-24.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. Retrieved from <http://tinyurl.com/ypgvf>.
- Quandt, T., Grueninger, H., & Wimmer, J. (2009). The gray haired gaming generation: Findings from an explorative interview study on older computer gamers. *Games and Culture*, 4(1), 27-46.
- Rojek, C. (2005). *Leisure theory: Principles and practices*. New York: Palgrave Macmillan.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Royse, P., Lee, J., Undrahbuyan, B., Hopson, M., & Consalvo, M. (2007). Women and games: Technologies of the gendered self. *New Media & Society*, 9(4), 555-576.
- Sayago, S., Rosales, A., Righi, V., Ferreira, S. M., Coleman, G. W., & Blat, J. (2016). On the conceptualization, design, and evaluation of appealing, meaningful, and playable digital games for older people. *Games and Culture*, 11(1-2), 53-80.
- Shen, C., & Williams, D. (2011). Unpacking time online: Connecting Internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communication Research*, 38(1), 123-149.

- Singh, S., & Bajorek, B. (2014). Defining 'elderly' in clinical practice guidelines for pharmacotherapy. *Pharmacy Practice, 12*(4), 489.
- Stebbins, R. A. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Jersey: Transaction Pub.
- Stenros, J., Paavilainene, J., & Mäyrä, F. (2009). The many faces of sociability and social play in games. In A. Lugmayr, (Ed.), *Proceedings of the 13th International Mindtrek Conference: Everyday Life in the Ubiquitous Era* (pp. 82-89). New York: Association for Computing Machinery Sept. 2009.
- Williams, D., Ducheneaut, N., Xiong, L., Zhang, Y. Y., Yee, N., & Nickell, E. (2006). From tree house to barracks: The social life of guilds in World of Warcraft. *Games and Culture, 1*, 338-360.
- World Health Organization. (2002). *Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project*. Retrieved from <https://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefolder/en/>
- Zhang, F., & Kaufman, D. (2016). Older adults' social interactions in massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs). *Games and Culture, 11*(1-2), 150-169.

# The Possibility of Successful Aging: Aging Players, Mobile Games, and Social Interactions

Yu-Pei Chang, Wan-Ching Chien \*

## ABSTRACT

Taiwan is an aging society, and building good social interactions and interpersonal relationships with others is a key element for aging people to realize the status of “successful aging”. Social interaction can actually empower the elderly to reach this status. This study examines social interaction building among aging people who play mobile games with an augmented function. The qualitative research methods adopted are in-depth interviews, focus groups, and field research spanning six months. Sixteen aging people accepted our invite for an interview. The research questions are divided into “Gaming behavior”, “Social interaction”, and “Life re-thinking”.

The results reveal the following. First, leisure capital is needed in order to maintain the social interaction built up through mobile game playing by aging people. It is not achieved suddenly, but rather through personal investment. Second, aging people are unfamiliar with the Internet and find it hard to trust others easily; however, augmented reality games can combine exercising with fun, so that the elderly can play games with their friends at the same place and same time in a sort of social ritual. In this way, aging

---

\* Yu-Pei Chang is Professor at the Department of Communication and Technology, National Chiao Tung University, Hsinchu, Taiwan.

Wan-Ching Chien has a Master Degree from the Department of Communication and Technology, National Chiao Tung University, Hsinchu, Taiwan.

people not only consolidate relationships with acquaintances, but have the possibility of getting to know strangers through regular face-to-face encounters. Third, games blur the generation gap and social class boundaries. Games also help consolidate older adults' original interpersonal relationships and assist them at broadening new interpersonal ties with others.

If social welfare policy wants to set up a suitable leisure activity for the elderly in the future, then our findings suggest that the concept of cultivating mutual interests without age barriers can help aging people to build relationships with others and embark on the road to successful aging.

**Keywords:** aging people, mobile game, players, social interaction, successful aging

• 新聞學研究 • 第一四三期 2020 年 4 月