



(示意圖 / AI生成圖片)

越玩越有腦 桌遊啟智不兒戲

飛行棋、鬥獸棋、康樂棋……它們都是本地元祖級桌遊 (Board Game)，也是爸媽們的童年回憶，後來異軍突起，出現了至今仍然受歡迎的《大富翁》、《Scrabble》、《Cluedo》等。桌遊歷久不衰，魅力在於它絕不止是一場遊戲，更似一本沒文字的智慧之書，蘊含豐富的益智元素。桌遊教育一直在學界默默進行，有小學早已組織校隊，以一場場講究策略與謀略的遊戲，鍛煉學生腦力、數理邏輯思維，更有效促進社交技巧；如此好玩兼具啟發性的桌遊世界，正等待你揭開盒子，來一次智慧增值。



對智力的6個影響

提升腦力 分泌安多酚

桌遊是甚麼？名副其實是桌上遊戲，也如其名是在桌上或平面上所進行的遊戲。不計遊戲性質，桌遊可說由3至80歲都玩得，當玩者投入其中時，不但有效提升多種「腦力」如記憶力、專注力、創造力等，更能促使大腦分泌令人愉悅的安多酚 (Endorphins)，有助紓減壓力，保持情緒穩定。

1. 提升推理邏輯

學習從線索推導結論，透過規則推算，訓練對前因後果的判斷能力

2. 增強策略規劃

由於要預想下一步走向或計劃 (特別見於棋類桌遊)，學懂制定短期及長期攻略、計劃，以及因當刻走勢而靈活調配資源。

3. 磨煉決策判斷

每局都在資訊有限之下作出選擇，需要短時間內權衡風險與回報，更要有承擔後果的心理準備。

4. 強化記憶專注

必須長時間保持專注，用心記好遊戲狀態、棋路或對手的出牌，誠然是強化記憶力的好媒介。

5. 培養數理邏輯

不少桌遊都需要用上數理概念，如找出隱藏的數字規律、比較不同資源的價值、透過排除法縮小可能性等，靈活運用所學。

6. 考驗應變能力

遊戲局勢千變萬化，當面對突發狀況或落後於人時，正是考驗快速調整策略，以及靈活應對能力。

慈幼葉漢千禧小學 組校隊推廣智力運動

近年積極推動遊戲式學習的慈幼葉漢千禧小學（下稱慈千），早將桌遊納入正規課程，兩年前成立了桌遊校隊，短短時間比賽已屢獲佳績，這一切可說受惠於政府資助的「奇趣IT識多啲」計劃，學校可通過課外活動加強學生對資訊科技的興趣，而慈千選擇了桌遊作為媒介，並將其定位為智力運動，負責統籌的凌家豪主任（凌Sir）說：「當象棋、圍棋皆被列入亞運比賽項目，桌遊同樣可以訓練思維、策略和情緒管理。既然小朋友天性喜歡玩，那就順着他們的興趣，透過遊戲式學習建立學習動機。」

訓練數感與空間基礎

學校按年級安排不同桌遊或調整玩法，初小以訓練數感、反應與空間基礎為主，並從中挑選有天賦的學生加入校隊。高小則進一步深化，需要更多策略思考與邏輯推演，將所學應用在不同學科上。數學科陳素雯老師指出，校隊常使用的《Rummikub》（魔力橋）涉及數字拆解、重組邏輯，甚至代數概念。低年級則利用《小魚爭10》訓練進位加法基礎；《德國心臟病》強化對數量的瞬間辨識，而《Blokus》（大格鬥）可以破解面積和周界的迷思。「以往教面積和周界，學生常有迷思：面積大是否周界一定長？玩過《Blokus》就會明白，同樣佔五格，若然排列方式不同，周界完全不同。」

此外，桌遊更輔助正規課程打下良好基礎，電腦科盧廣軒老師表示，編程不再只在螢幕前。「小一至小二開設不插電編程課，就是希望學生在接觸複雜代碼前，先透過實體桌遊掌握順序、條件、迴圈及除錯等核心概念，為高小編程打好基礎，例如一年級會使用《Find the code!》學習基本序列。」



●（左起）慈幼葉漢千禧小學凌家豪主任、黃偉堅校長、盧廣軒老師及陳素雯老師。



從中發掘孩子亮點

家長或許對桌遊的教學成效存疑，而學校的策略主張親身體驗代替說教，凌Sir指學校定期舉辦「慈千密蜜傾」活動，亦舉辦「幼稚園智力運動會」，邀請家長和幼兒一起玩桌遊。「當家長發現小朋友玩《數字急轉彎》時為了贏，十分鐘內主動口算超過100條加減數；玩《大富翁》時不知不覺學會辨認貨幣和找續，自然能夠釋除疑慮。」

學校亦舉辦親子桌遊工作坊，涵蓋理財、語文、數理等主題。「家長體驗過後，大多認同桌遊能幫助孩子情緒管理、解難能力和邏輯思維。最重要是當孩子在家肯放下手機，與爸媽一起玩桌遊，親子關係自然得到改善。」最具說服力的佐證，當然是孩子的轉變，凌Sir舉例：「想告訴家長，一把尺量不到所有能力，桌遊正正給了孩子另一把『成功的尺』，發掘出孩子的亮點。」

自發操練培養責任感

校隊的設立，除了便於發掘人材集中訓練，無可厚非也為比賽而設，桌遊校隊卻非此意，學校是希望同學不止在課室學習，更把創意與邏輯從遊戲中展現甚至帶到賽場，展示他們的多元發展。「目前校隊約有30人，涵蓋五子棋、《Minecraft》、《璀璨寶石》等三大範疇，較為特別是沒有固定名單，隊員入選期為一年，確保競爭力與新鮮感。」凌Sir解釋。隊員主要以五、六年級為主，但也曾破格取錄一名二年級的五子棋高手。跟其他校隊的編制不同，桌遊校隊講究「自發操練文化」，四樓設有一個開放式的「棋趣坊」，每天小息學生會自動自覺去玩桌遊，臨近比賽更自主加操。「我們沒有固定訓練時間表，但學生知道臨近比賽，就會主動相約飯後及放學後練習，甚至老師沒有當值也會自己開櫃取遊戲，玩完收拾整齊。」這不但訓練了自理能力，更培養了責任感，凌Sir非常自豪地說：「桌遊盒幾年來也保持新淨，損耗極低，學生都珍惜公物，這個價值比比賽勝負更大啊！」

劣勢訓練提升抗逆力

可以想像，桌遊在課堂與校隊的用法是截然不同，課堂層面着重學科關聯，例如小一玩《Topo-Logik》是理解2D與3D空間關係，透過《Karuba Junior》則學習路徑規劃。校隊層面則進入競技層次，訓練進階策略、心理戰與資源控制，因此老師會刻意設計逆境訓練：「開局不順」、「抽到的牌很差」、「將能力值由200壓到100」等，讓學生學習在劣勢下沉着應戰。

比賽前，學校會安排專業導師到校主辦工作坊，老師更會日日陪練。除了技術，更要訓練情緒控制及落敗時的心態調整，凌Sir強調：「學生輸的場數遠比贏的多，但他們學會了賽後反思，檢討哪一步走錯、下次如何優化，這會比得獎更重要。」



●棋趣坊



●校隊在「香工盃」Unplugged Minecraft挑戰賽中沉着應戰，奪得佳績。

家長陪玩3大貼士

1. 初學選短時間的遊戲

規則不要太複雜，最好10分鐘內能完成一局，保持孩子的耐性和興趣，例如《德國心臟病》、《小魚爭10》或五子棋。

2. 親身示範「輸得起」

家長要刻意輸幾次，並示範如何平靜地說「下次再努力」，孩子會模仿你的態度。

3. 把桌遊變成家庭儀式

每周一個晚上「關掉手機，打開桌遊」，建立良好親子連結。



從失敗中學習

校隊雖成立僅兩年，已多次參加校外比賽並取得優異成績。去年11月，校隊出戰「香工盃」Unplugged Minecraft挑戰賽，面對逾百名對手仍能沉着應戰，在個人及團體項目中均奪得獎項。「比賽讓學生見識到不同對手的實力，但更寶貴是從失敗中檢討、從對手身上學習。」凌Sir強調學校鼓勵學生以「參與、進步」為目標，不以獎項為唯一追求。

黃偉堅校長補充，學校推動桌遊教育的深層意義，是希望裝備學生應對未來社會。「我們常說『感知力、敏銳度、覺察力』，這三種能力在AI時代尤其重要。桌遊正好訓練孩子觀察對手、預判形勢、靈活應變，這些都不是死記硬背能學得來。」他又指，校隊中高年級隊員指導低年級同學，教別人玩時要更深入理解規則，可說是最有效的學習。「我們看到的不只是技術傳承，更是責任感與服務精神的培養。而學生在『棋趣坊』自發練習、練習後收拾整齊，也正體現了一份責任感。」

學生分享：桌遊助我學習

「最愛象棋和《Rummikub》。當初加入校隊，是因為班上大部分同學都打不贏我，想來校隊看看有沒有人更厲害，結果全部都好強！第一次輸的時候，立即研究他們是怎樣贏的，再想辦法打贏他們。桌遊教會我做事要放鬆心態，勇敢面對，還讓我有更強的觀察力。經過桌遊訓練，不論是數學或中、英文的閱讀理解，都變得簡單了，很快就能想出正確答案。」



P5 | 梁添天



P6 | 朱樂謙

「本來沒有特別喜歡桌遊，但被老師邀請加入校隊後，發現其他人很厲害，就開始日日和爸爸玩，直到現在比賽拿了好多獎。最難忘的一次比賽，是用了一張可以傷害所有人的技能卡，隊友量然卻因為沒有防禦卡被我『誤殺』，但我們沒有互相怪責，因為知道還有一個隊友支援。桌遊訓練了我快速判斷和應變的能力，對數學應用題特別有幫助。」



P6 | 陳量然

「最喜歡『守網聯盟卡』，因為可以二對二和隊友一起培養團隊合作。有一次比賽，隊友樂謙不慎『誤殺』了我，我沒有生氣，因為知道他沒有其他卡可用才這樣做，我還鼓勵他要贏！比賽中就算遇到很強的對手，也要想辦法應變，這份堅韌更應用到讀書，即使遇到很難的數學題，我也會用不同方法去尋求破解。」

桌遊結合教育 認識人生

玩，家長總會聯想成「唔讀書」，其實玩得其所，全然是一個學習機會。香港桌上遊戲教育學院院長Edward Chan本身是桌遊迷，跟很多香港人一樣，都是由愛上玩《大富翁》、《UNO》、《Kudos》等遊戲開始，後來他發現外國有很多桌遊是香港少見，自己先打開了一個新的世界，於是毅然引入。「外國早有很多適合親子、內容關於學術、溝通、社交的桌遊，於是主力引入這類型遊戲，期望更多人感受到樂趣。」



●（左起）香港桌上遊戲教育學院院長Edward Chan、香港創新智力運動協會聯合創辦人馮立榮

親子共同感受快樂

做生意自然四處推廣，從中Edward看到一些現象：大人玩Board Game很開心，但當孩子和家長一起玩，就會有很多狀況。「家長可能不自覺怪責孩子無耐性，肉緊時又話『你實輸』，孩子漸漸有情緒不想玩，家長又因此而stop他，我認為箇中好像有些事情，大家不太明白——遊戲明明是一道橋樑，只是家長不知道怎樣建好這道橋樑。」Edward認為玩桌遊應該是親子雙方共同感到快樂，從中將課業知識昇華就最理想，於是生起「將桌遊結合教育」的念頭。Edward形容桌遊的多樣性是想像不到，不同遊戲有着不同機制，而這些機制正是孩子了解世界的好方法。「譬如一些數理邏輯遊戲，玩法很簡單，牌中的數字7旁邊有個2，原來是加2或減2，孩子也透過遊玩不知不覺學到加減數——你試試叫他做加減數習作，只會是一場『廝殺』！（笑）」

桌遊可視為一種學習手段，前提是家長要讓孩子嘗試，Edward觀察到孩子的好勝心往往於內在，只要肯予其嘗試，外界最好不要干預。「有時家長和孩子來到我的店，家長眼見是數學game就忙不迭說『你計數唔叻唔識玩喇』，其實孩子的動機、好奇心，正是驅使其再進一步的助力。」這



●《校園大富翁》的封面人物好眼熟？馮校長來的！場景轉換成校園，竟呼應了人文科的「認識校園」課文。

種保護心切，Edward會主動請媽媽留步，親自教玩。「第一次玩，孩子可能會亂出牌，但只要玩多幾次及開口鼓勵，很快便能掌握竅門，出牌越來越有信心，這就是學習過程，連家長都意想不到孩子學得那麼快；他不是不懂，只是需要找對的方法，再加上有人帶領、指導，便能找到學習方向。」

家長更認識孩子

驟耳聽家長似不體諒孩子，不過Edward說家長也有其難處——看不懂說明書，也不了解桌遊對孩子成長的正面影響。「因此我們在學校推動家長教育，教他們透過遊戲帶動孩子。桌遊的世界多采多姿，這份快樂不僅於在學校感受到，也能帶回家。這才是教育與遊戲結合的實踐。」經常接觸孩子，Edward也察覺到他們對電子產品的沉迷，要破解問題不如反過來看，可能是孩子有需求，卻找不到回應所致，最簡單情況是孩子在家「無所事事」，不玩手機還有沒有別具趣味的選擇？桌遊正好是一個很好的陪伴工具，也幫助家長認識孩子。「每次到校和孩子互動、老師都會在旁觀察，有些孩子平日不出聲，但當投入遊戲時自然就『開口』，不止老師驚訝，連家長都有許多



●《老夫子心中有數》是Edward目前最喜歡的桌遊，遊戲所選用的成語均帶有一至兩個數字，由馮校長精心策劃，至於大家最愛的「耐人尋味」，應該在下一輯見到。

新發現，因為桌遊對大家來說是一個新領域，過程就算看到孩子的不足也不重要，只要繼續探索就會有驚喜。」事實上，孩子在不自覺中學懂了知識，而在玩的過程也不經意地展示出來——原來已經學會了。

學懂與人溝通

跟Edward一樣熱心桌遊的，還有香港創新智力運動協會聯合創辦人、前聖愛德華天主教小學校長馮立榮，在校時已大力推動桌遊教育，退休後更全身投入，他補充說：「昔日家庭多兄弟姊妹，兄姐會跟弟妹玩，孩子自然懂得與人溝通。現在很多家長把手機當『奶嘴』，只為『安撫』讓他不要搗蛋，但孩子拿着手機幹甚麼？我們根本不知道。」馮校長記得過往跟學生在其校長室做訪問時，房內電子遊戲及桌遊也齊備，當時的記者問學生會選哪個玩？他答玩桌遊，記者笑問是否校長在場所以這樣回答。「我的學生說在家獨個兒玩不成桌遊，在這裏可以邊玩邊跟大家聊天，好開心！打機留待回家一個人玩算了！看，連孩子都明白溝通的重要性。」馮校長不諱言這位學生平日上課絕不舉手，但在棋盤上他會吱吱喳喳，玩桌遊的信心比舉手串字更大，久而久之，一個木訥的孩子變得開朗、自信。

此外，桌遊還有一個 bonus：讓孩子認識輸贏。馮校長笑言兩個人玩，肯定一個贏一個輸；四個人玩，三個輸一個贏，是的，輸的機會總是比贏的大。「家長最初會擔心孩子『輸了很慘』，但我經常跟家長說：輸下輸下就習慣。」的確，輸下輸下總會贏。「桌遊讓孩子有挫折的感受，同時也有成功感，完全像人生一樣，一定會碰到不如意的事，但也會充斥着快樂，對孩子的成長來說，這就是自由教育。」自由不代表放任，在規條下前進，明白得失進退，才有韌力接受人生風雨試煉。

分門別類 對號入座

A. 提升專注力

推介：《魔法廚房》

玩法：魔法學員把食材的顏色褪掉，令大廚無法準備晚餐。廚房小精靈一邊運用魔法藥水為食材重新上色，一邊要努力防避襲擊。

- 特色：1. 有趣的考反應遊戲，不停轉換遊戲模式，考驗思考能力。
- 2. 玩家輪流開牌並做出相應動作，訓練出專注力。

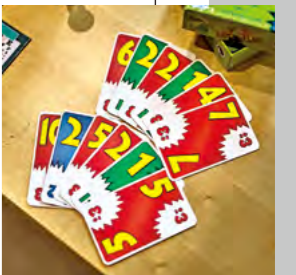


B. 數理邏輯

推介：《數字急轉彎》

玩法：玩家們先把牌堆最上面的紙牌加減1、2或3，如果手上有一樣數字的牌便可以打出，近似《UNO》的玩法，第一個將紙牌出完的人便獲勝。

- 特色：1. 全部玩家要搶着出牌，動作慢一點已經沒機會。
- 2. 考驗加減運算，越玩越純熟。



C. 策略思維

推介：《動物將棋》

玩法：兩人輪流移動一隻棋子，當自己的棋子移動到對手棋子所在的格子，將該棋子吃掉並變成自己的同伴；輪到自己時，可以將吃到的棋子放入棋盤上的任何空格。

- 特色：1. 玩法簡易，可作為孩子首次接觸的棋類遊戲。
- 2. 具競賽成分，考驗玩家的策略。

