

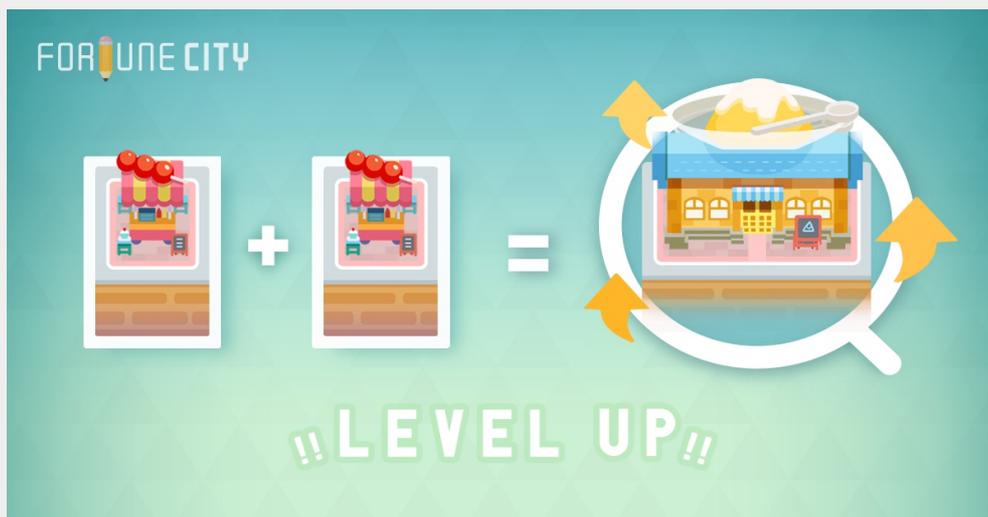


## 遊戲化 化無趣為有趣

記者 林侑萱 文

2018/10/14

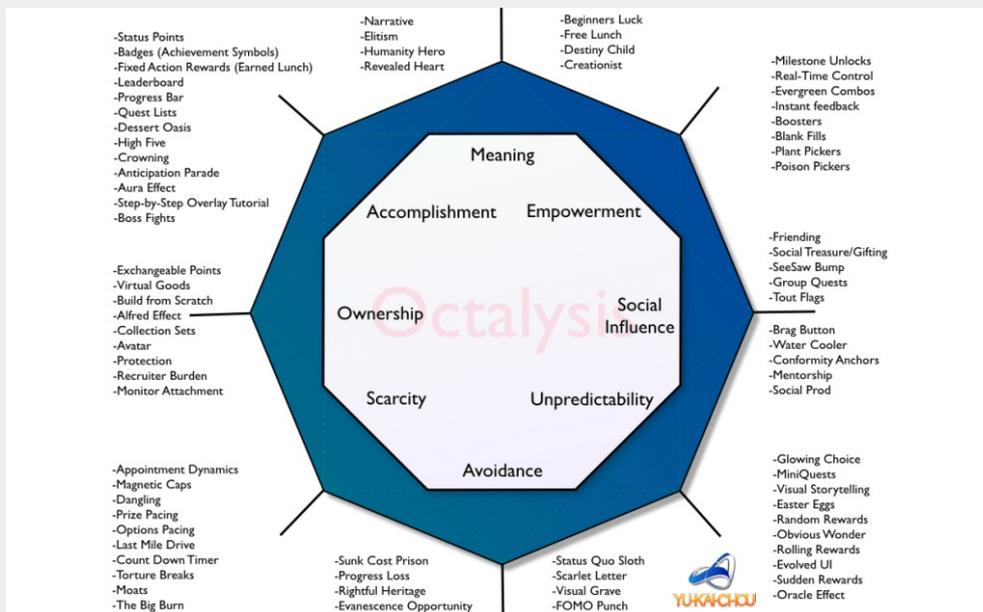
如果能把生活中煩人的瑣事，例如記帳、喝水、工作等等，變得像玩遊戲一樣吸引人，讓人情不自禁地去做，那該有多好啊？近幾年來，把遊戲結合生活或工作的案例越來越常見，例如在2017年2月推出的App《記帳城市》就是一個遊戲化的例子，將遊戲元素注入無聊的記帳中，把記帳變得像玩遊戲一樣，網路上甚至出現了不少記帳城市攻略討論區，彷彿討論的不是一款記帳App，而是真的遊戲。到底遊戲化有什麼魅力呢？



手機應用程式《記帳城市》把記帳變得像玩遊戲一樣有趣。（圖片來源/[記帳城市臉書粉絲專頁](#)）

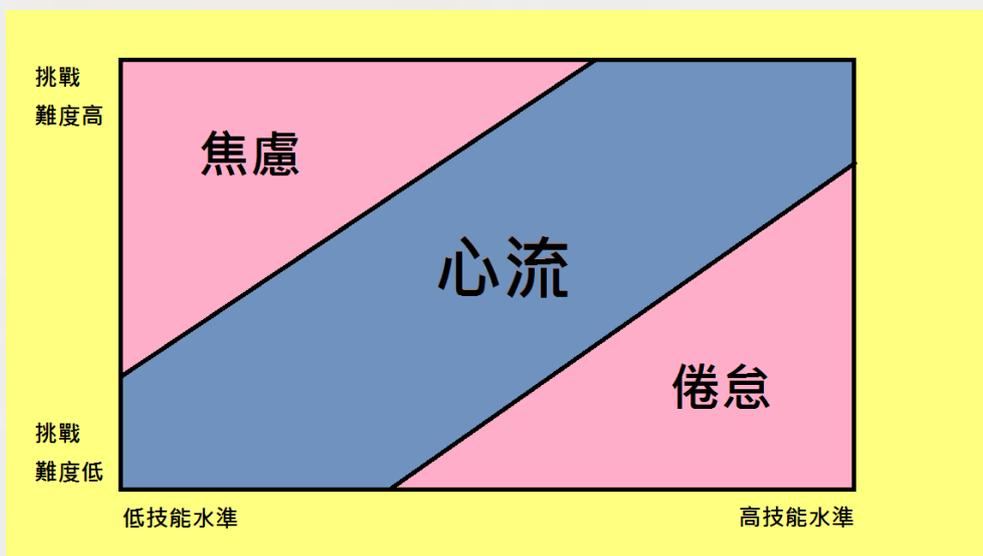
### 遊戲化裡迷人的秘密

根據遊戲化大師周郁凱的定義，遊戲化（Gamification）是一種以人性為中心的設計，指的是把遊戲中有趣、令人愛不釋手的元素運用到枯燥乏味的非遊戲場景中，它可以提高人們的動機，讓人更加投入在那件事上。簡單來說，就是用遊戲中令人著迷的元素，應用在原本無趣的事情上，讓它變得有趣。根據他提出的遊戲化八角框架：史詩的英雄使命感、發展和成就、創意的發揮和回饋、擁有與佔有、社會影響和關聯、稀缺和無耐心、不可預測性和好奇心、避免損失，這些元素都是遊戲化當中不可或缺的一部分。



周郁凱提出的八角理論架構圖。(圖片來源/周郁凱部落格)

其中，「發展和成就」是人們渴望變得更好的內在驅動力。在這個驅動力之下，如何設計難度適中的挑戰是非常重要的，如果遊戲挑戰的難度太高，你會感到焦慮，但如果挑戰難度太低，又會感到倦怠，只有解決稍微超出自己的技能，但難度又不會太難的挑戰時，人們才會感受到發自內心的喜悅，並且沉浸其中，同時達到心流的美好感受。心流是由匈牙利心理學家米哈賴 ( Mihaly Csikszentmihalyi ) 在其1990年出版的暢銷書《快樂，從心開始》提出的概念，指的是當人們解決難度適中的問題時，一種發自內心的美妙感受，它會讓你十分沉浸其中，甚至忽略時間的流逝。藉由分配難度適中的任務給玩家，玩家得以擺脫遊戲過於簡單的倦怠感以及太難帶來的挫折感，並不斷地感到自己正在腳踏實地地進步，並且在玩家完成任務之後，給予虛擬的回饋，例如裝備、虛擬貨幣等等。在玩家有了新的物品或變得更強之後，自然而然想要再精進自己，因此繼續接下更多任務，繼續沉浸在遊戲中。



心流和挑戰難度及技能水準的示意圖。(圖片來源/林侑萱重製)

另外，「社會影響與關聯」也是遊戲化的重要元素，人們的行為都是受到別人的看法或行為影響。例如：今天你要穿夾腳拖去高級餐廳吃飯，但你擔心別人會覺得這種行為很不禮貌，你被別人的看法影響，於是決定換一雙皮鞋出門。在遊戲化程式時常出現的排行榜，就是利用人們會互相影響、互相比較的心理，當玩家排名被朋友超過時，會更加把勁努力練功、提升自己的等級。在遊戲中和別人的互動也是相當重要的一部分，許多遊戲化程式會連接社群媒體帳號，讓玩家可以和自己現實生活中的好友互動、交流、一起解任務，甚至是藉此拓展新的人際網絡。

## 遊戲化應用多多

遊戲化除了應用在生活，還有運用在教育、甚至是工作訓練上。龍之盒 ( Dragon Box ) 就是將數學遊戲化。遊戲中有一個盒子，裡面住著龍寶寶，但它很怕生，玩家必須靠著解答數學題目，消除盒子旁的障礙物，才能讓龍寶寶順利出來吃飯。孩子們為了讓龍寶寶長大，會努力地解題，忘記自己其實正在算數學。另外，職業訓練常常讓人感到無趣，但又無法逃避，因此有些公司把職業訓練遊戲化。例如希爾頓花園飯店委託virtualheroes遊戲工作室開發出一款虛擬訓練飯店的遊戲，員工（玩家）要組隊在遊戲裏服務顧客，並且用飯店本身的評鑑分數系統幫員工打分，用遊戲來完成職業訓練。



希爾頓飯店把職業訓練遊戲化。（圖片來源/[virtualheroes遊戲工作室官方網站](#)）

## 遊戲化 遊戲和現實的完美結合？

即使遊戲化備受推崇，讓許多原本枯燥乏味的事情變得有趣，但我們依然不能盲目地把遊戲化當成萬靈丹，以及忽視遊戲化令人憂心的方面。例如：不是所有事情都該被遊戲化，像是家長為了要哄小孩吃飯，假裝食物乘著飛機飛到小孩嘴巴裡，短時間內這或許是一個成效顯著的好方法，能讓不愛吃飯的小孩變得愛吃飯，但長期來看，小孩可能會誤把吃飯當成一種遊戲，往後每次吃飯的過程都必須好玩，否則就不想去做，忽略了吃飯本身是要補充熱量和營養的目的。一旦某種體驗沾染上了玩樂的色彩，人們從此就會對這個體驗產生不同的看法。小孩一旦習慣遊戲化之後，對於其他非遊戲化的活動，如讀書，會更難適應。或是為了想要得到遊戲化程式中的獎勵，反而強迫自己做更多且不一定必要的事情，例如：為了走到計步程式要求的步數，即使腳受傷也出門走路，讓腳傷更惡化。

另外，遊戲化程式不一定在每件事上都有它預期的效果。在一份2017年的研究中，研究人員想了解號稱可以讓人變得更聰明的遊戲化程式是不是真的有效果，於是請128位年輕人分成三組，分別用遊戲化程式（Lumosity）、電腦遊戲、簡單練習題進行10週的訓練，並在實驗開始以及結束時測量他們解決問題的能力，結果發現，用遊戲化程式的組、電腦遊戲的受試者們和簡單練習題的受試者們的測驗得分並沒有太大差異，說明了遊戲化程式不一定能達到它想要的目的。遊戲化程式某種程度上來說就像遊戲一樣，所以也需要注意遊戲化程式是否會讓人不小心成癮、花太多時間在上面，因此減少了現實生活中人與人之間的互動等等問題。

## 須謹慎使用遊戲化

根據古希臘作家希羅多德的《歷史》記載，傳說中骰子遊戲的起源來自呂底亞王國，當時為了熬過飢荒，國王下了一道聽起來很不可思議的命令，人民一天吃飯，另一天必須整天玩骰子遊戲，藉著玩遊戲來忘卻飢餓感，隔天再吃飯一天、玩遊戲一天，如此循環，結果這個方法意外地讓呂底亞王國撐過18年饑荒。遊戲化像一把雙面刃，一方面它能為平凡無趣的事情注入歡樂的成分，但另一方面它可能會排擠做一件事的正確動機。遊戲化提供了現實和遊戲之間的橋梁，如何運用好它、搭好這座橋，是遊戲化需要面對的重要考驗。

縮圖來源：[fourdesire](https://www.fourdesire.com)



記者 林侑萱

編輯 黃俊軒

