

基於心流理論的老年社交博彩研究

李 珂 曾忠祿

(澳門理工學院, 澳門)

摘 要:心流理論由積極心理學奠基人 Mihaly Csikszentmihalyi 提出。“心流”指的是一種完全沉浸於某種活動中達到感覺不到周圍環境和時間流逝的狀態,是一種“最優體驗”,能對人們的幸福感帶來積極影響。隨著社會老齡化程度的加深,老齡人口的數量和比例持續增長,他們的休閒和幸福是一項值得關注的議題。本文在總結心流的維度模型和特徵要素的基礎上,分析老齡人口在參與不同休閒活動的心流體驗和幸福,以及他們參與博彩活動的動因,並探究澳門如何利用心流理論開發對老齡人口有積極影響的社交博彩遊戲。本研究對提高老齡人口的主觀幸福感和澳門開發老年休閒娛樂市場,尤其是社交博彩市場,都有一定的現實意義。

關鍵詞:心流理論;老齡人口;主觀幸福感;社交博彩;休閒

中圖分類號:F593

Research on the Development of the Leisure Market for the Elderly in Macao Based on the Flow Theory

Li Ke Zeng Zhonglu

(Macao Polytechnic Institute, Macao)

Abstract: Flow Theory, proposed by Mihaly Csikszentmihalyi, refers to a state of complete immersion in an activity that people might be oblivious to the world around them and lose track of time, and approach an optimal state of experience that usually increases their sense of well-being. As a

作者簡介:李 珂,澳門理工學院人文及社會科學高等學校公共政策專業博士研究生;曾忠祿,澳門理工學院教授,特區政府經濟發展委員會委員。

result of an aging social population, the number and proportion of the elderly continues to grow, so their leisure and sense of well-being is an issue of concern. Based on the Flow Theory, this paper summarized the dimensional model and distinguishing characteristics to analyze the psychological experience and sense of well-being when the elderly was engaged in different leisure activities to explore how Macao can use the Flow Theory to develop the social gaming market for the elderly. This study has some practical significance in the improved well-being derived from leisure activities, as well as Macao's development of the leisure and recreational market for the elderly.

Key words: Flow Theory; the elderly; subjective well-being; social gaming; leisure

引言

2019 年末,中國內地 65 歲及以上人口有 1.76 億,佔總人口比重為 12.6%^①;澳門特別行政區 65 歲及以上人口有 8.09 萬,佔總人口比重為 11.9%^②。據聯合國預計,到 2050 年全世界老齡人口比重會達到 16% 以上^③。老齡人口是一個潛力巨大並且繼續增長的龐大市場,如何挖掘和利用該市場是澳門未來發展的一個重要課題。依託澳門的優勢產業,開發老齡人口社交博彩市場,是澳門的選擇之一。開發老年社交博彩市場,不僅有助於為老齡人口提供更多有積極影響的休閒娛樂選擇,提升幸福感,而且有助於澳門獲得新的市場機會,以及澳門客源市場多元化。

本文首先通過文獻研究,總結老齡人口在不同類型休閒活動中的心流體驗,以及心流體驗對老齡人口主觀幸福感的影響;接著分析了老齡人口參與博彩,尤其是社交博彩的動機,以及社交博彩對老齡人口的積極影響;最後提出澳門開發老年社交博彩市場的

對策。本研究的數據主要來源於 Academic Search Ultimate, Business Source Ultimate (BSU), Science Direct, EBSCO, ProQuest Central, ProQuest Dissertations & Theses (PQDT) Global 等數據庫。為了解我國現有的相關研究情況,本論文通過以“心流”+“老齡人口”或“老年人”為關鍵詞檢索了中國期刊全文數據庫,沒有發現我國有類似的研究。

1 心流理論

心流理論最早由積極心理學奠基人 Mihaly Csikszentmihalyi 提出。他的出發點是通過研究娛樂讓人愉悅的機制,探討如何對工作和教育進行重新建構以使它們能產生愉悅感。他對國際象棋手、攀岩者、籃球運動員和作曲家等這類從事需專心投入活動的人群進行問卷調查和採訪,研究他們在順利進行活動時的心理狀態,發現這些參與者都在活動過程中進入了一種類似“水流”的忘我心理狀態,並從活動體驗本身得到了

① 國家統計局. 2019 年中國經濟運行總體數據. 2020 年 1 月 17 日.

② 澳門統計暨普查局. <https://www.dsec.gov.mo/>

③ United Nations. (2019). World Population Prospects 2019. New York: United Nations.

享受。這種體驗與金錢、地位、權力等外在激勵毫無關係，體驗本身就是回報，因此可稱“自為目的性體驗”或“內在回報性體驗”(autotelic experience)。基於此，Csikszentmihalyi(1975)提出了心流理論。心流，也稱“沉浸”，指完全沉浸在某種活動當中，行動和意識融合，充滿了愉悅感和滿足感，自我和環境幾乎融為一體，甚至感覺不到時間存在的狀態，是一種“最優體驗(optimal experience)”。

心流體驗通常包括 9 個要素(Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 1990)：

(1) 感知到的挑戰與個人技能的高度匹配(perceived challenges and skills are well matched)；

(2) 行動和意識的融合(merger of action and awareness)；

(3) 明確的目標(clear goals)；

(4) 即時且清晰的反饋(immediate and unambiguous feedback)；

(5) 對進行的活動全神貫注(concentration on the task at hand)；

(6) 有潛在控制的感覺(a sense of potential control)；

(7) 渾然忘我(a loss of self-consciousness)；

(8) 時間感發生變化(an altered sense of time)；

(9) 本身就具有內在回報性的體驗(experience which becomes autotelic)。

Chen 等(1999)根據以上 9 個要素的發生順序將心流體驗分為三個階段：事前階段(antecedents)，描述活動本身有利於進入心流狀態的要素，即明確的目標和即時清晰的

反饋，以及觸發心流的先決條件，即挑戰和技能的匹配；體驗階段(experiences)，描述在心流狀態之中所體驗到的感受，包括行動和意識的統一、全神貫注和潛在控制感；效果階段(effects)，描述在體驗心流之後帶來的內在體驗，包括渾然忘我、時間感變化和內在回報性。Csikszentmihalyi 等(2005)提出，明確的目標、即時清晰的反饋、所感知到的挑戰和技能的匹配是引發心流最重要的三個因素。

心流理論提出，活動挑戰與個人技能的匹配是觸發心流的先決條件，也是識別心流狀態的重要方法。挑戰是指感知到的環境和活動的難度，技能是指個人認為可以應對挑戰的能力，而非完全客觀的挑戰難度和個人技能(Csikszentmihalyi 等, 2005)。挑戰與技能匹配的差異將帶來不同的體驗。Csikszentmihalyi 和 Csikszentmihalyi(1988)提出了心流四通道模型(Four-channel Flow Model)，即對挑戰和技能進行評分量化，根據二者的分值高低分為四種體驗類型：心流(flow)、焦慮(anxiety)、無聊(boredom)、漠然(apathy)。若挑戰和技能都高於均值(即日常水平)，該體驗為“心流”；若挑戰高於均值而技能低於均值，該體驗為“焦慮”；若挑戰低於均值，而技能高於均值，該體驗為“無聊”；若挑戰和技能均低於均值，則該體驗為“漠然”。如圖 1 所示。

心流理論在諸多領域均有體現和應用。教育方面，通過給學生佈置挑戰性稍高於個人能力的作業，可以幫助學生達到心流狀態，起到更好的學習效果，例如蒙特梭利教學法就注重創建類似心流的情境(Rathunde & Csikszentmihalyi, 2005)。音樂和體育方

面,當音樂家和運動員達到心流狀態時,行動和意識融合為一,通常會有更好的表現(Locke,2001;de Manzano 等,2010)。遊戲設計方面,通過設置清晰的目標和成果反饋、調整遊戲難度以匹配玩家技能,可以引導玩家達到心流狀態,創造內在回報性激勵(Chen,2006)。

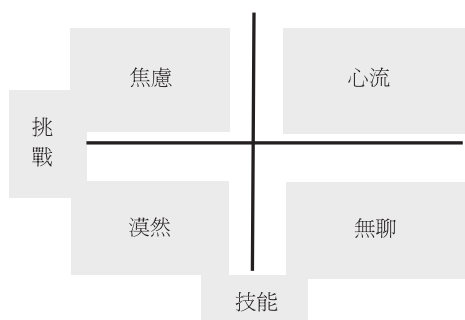


圖1 心流四通道模型

(Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi,1988)

心流體驗不僅讓人們參與活動的時候充滿正向能量,而且會對他們的生活幸福感產生積極影響(Nakamura & Csikszentmihalyi,2009)。Lefevre(1988)發現,體驗心流的時間越長,生活體驗的質量越高,專注力、創造力和積極情緒也越強。Csikszentmihalyi(1990)認為心流體驗不但可以讓人們產生目標感、愉悅感和對所做事情的掌控感,還會幫助提高自信、生活滿足感和成功應對生活的能力,因而是達到和保持高質量生活的重要因素。Elkington(2017)提出,定期地體驗心流可以實現多重效益,包括自我認知的加強、自我實現、滿足成就感、提高自信、加強社交等。

2 老年人的心流體驗

2.1 老年人獲得心流體驗的休閒活動類型

心流體驗並沒有年齡的限制,老年人同

樣可以從生活和休閒活動中獲得心流體驗。休閒活動可以分為深度休閒(serious leisure)和輕度休閒(casual leisure)。深度休閒即“參與者有系統地從事業餘活動、愛好或志願者工作等,投入如事業一般的專注,並從中獲得和展現專門的技巧、知識及經驗”,輕度休閒指的是“即時的、內在回報性的、相對短時的、讓人愉悅的活動,幾乎不需要任何培訓或訓練,就可以獲得享受”(Stebbins,1982;Stebbins,1997)。對於老年人來說,心流體驗並不局限於特定的活動,兩類休閒活動都有產生心流的特徵。

(1) 深度休閒活動中的心流體驗。Mannell 等(1988)提出,老年人自由選擇且具有外部激勵的活動可以產生最高水平的內在回報性心流,這些活動需要更多的努力和投入,即深度休閒的特徵。Mannell(1993)將老年人的生活滿足感作為一項有價值的結果,研究老年人退休後的生活方式,發現了老年人在參與志願者活動、體育活動和鍛煉等深度休閒活動中的心流體驗。Lee 和 Payne(2016)研究了老年人不同類型的休閒活動和心流體驗的頻率及質量之間的關係,發現注重認知刺激的深度休閒活動通常會引發更高頻率的心流體驗。

(2) 輕度休閒活動中的心流體驗。Sellar 和 Boshoff(2006)提出,對老年人來說高強度活動的重要性很可能會降低,他們在散步、看電影等輕度休閒活動中的專注體驗(engrossment)更符合心流的特徵。Collins(2006)研究了老年人的情緒、生活滿意度和心流體驗,發現他們產生心流的活動多是讀書、寫作、觀看體育比賽、陪伴孫輩等輕度休閒活動。Heo 等(2010a)研究發現,老年

人深度休閒和心流體驗之間的相關關係並不顯著,反而有超過半數的人表示在看電視、讀書、聽音樂等輕度休閒活動中體驗到心流。

2.2 老年人的心流體驗與主觀幸福感的關係

心流最為人所知的是其對幸福感(happiness)的積極影響以及對總體健康(overall well-being)的潛在貢獻(Fredrickson, 2001)。對老年人群體而言,心流體驗和幸福感的相關性更加值得探究。Han(1988)、Voelkl(1990)、Mannell(1993)、Heo等(2010b)分別研究了不同地區老年人的日常休閒活動和心流體驗的影響,均發現在活動中獲得心流體驗與他們的生活滿足感(life satisfaction)、主觀幸福感(subjective well-being)等主觀感受有顯著相關關係。Rybak(1995)、Iida和Oguma(2014)分別研究了參與音樂活動和練習太極的老年人,發現在參與活動過程的心流體驗為他們帶來了滿足感和積極感受。除了心流體驗本身和主觀幸福感的相關性之外,Collins(2006)還發現心流的強度和正面情緒、情緒平衡和生活滿足感呈現相關關係。

在全球人口老齡化日益加快的背景下,老齡人口福利,尤其是精神健康極其需要關注。心流體驗可以為老年人的幸福感做出重要貢獻。因此老年休閒娛樂,尤其社交博彩市場,對於提升老年人主觀幸福感、生活狀態和精神健康水平蘊藏著巨大的潛力,心流理論則對於社交博彩遊戲的開發有著重要參考價值。

3 老年人與社交博彩

3.1 社交博彩

目前關於社交博彩通常有兩種概念。第一種是基於社交網絡媒體(如Facebook)所進行的博彩遊戲,這些遊戲一定程度上採用了博彩活動的基本結構設計(如博彩機制和機會決定的結果),通常採用免費增值模式(Freemium)並提供不同程度的社交功能,玩家可以與朋友、家人、遊戲對手、同伴,甚至陌生人圍繞特定遊戲進行互動。遊戲中通常使用虛擬貨幣,玩家可以免費領取一定數量的虛擬貨幣,也可以付費購買虛擬貨幣以及特定的道具、禮物、功能或用於升級等,但是通常沒有金錢回報,虛擬貨幣在遊戲之外沒有實際價值(Parke等,2012;Gainsbury等,2016;GamblingSites)。

第二種通常發生在朋友、家人或同事之間,在節日(如春節)或特別慶祝活動(如婚禮、生日聚會等)期間,在非公共、非商業的場所;沒有莊家參與,不存在傭金,沒有獎池,也沒有直接或間接來自該活動的商業營利。玩家之間在平等的條件下進行競爭,即有同等的贏錢機會,但通常不以贏取別人錢財為目的。或許也會定期發生,但多被認為是一種娛樂形式,可以促進社會生活,加強關係紐帶。在中國內地,這類社交博彩是合法的^①(Loo等,2008;Session Laws 1973,Hawaii)。

^① 最高人民法院、最高人民檢察院《關於辦理賭博刑事案件具體應用法律若干問題的解釋》(法釋[2005]3號)第九條規定,不以營利為目的,進行帶有少量財物輸贏的娛樂活動,以及提供棋牌室等娛樂場所只收取正常的場所和服務費用的經營行為等,不以賭博論處。

本文所採用的是更加廣泛的社交博彩的概念,既包括前文所述的兩種社交博彩,又包括商業麻將館、撲克室、部分賭場博彩遊戲等可以與其他親朋好友一同參加或者至少有其他玩家在場的博彩遊戲,因為在此社交型環境中可以與其他玩家分享自己的成敗(Bernhard等,2007)。

3.2 老年人參與博彩的現狀與動因

博彩是世界各地老年人參與較多的一項休閒娛樂活動,這從老年人過往一年的博彩參與率可見一斑。賓夕法尼亞大學 2005 年的調查研究顯示,美國近 70% 的 65 歲以上老年人在過往一年參與過博彩^①;新西蘭 65 歲以上老年人過往半年的博彩參與率為 38.6% (1999 年調查)^②;加拿大蒙特利爾地區 55 歲以上老年人博彩參與率為 47.5% (2001 年調查)^③;瑞典 65 ~ 74 歲老年人博彩參與率為 72.1% (2007 年調查)^④。香港 50 ~ 64 歲人口參與社交博彩(如麻將、撲克等)比重為 52.3%,參加六合彩的比重為 88.8% (2017 年)^⑤;澳門 65 歲以上居民的博彩參與率為 27% (2019 年)^⑥;內地對老

年人的博彩參與情況暫沒有調查,但有研究顯示,棋牌類活動是老年人非常喜愛的休閒活動之一^⑦。

Clarke 和 Clarkson (2009) 總結了博彩參與的三種動機,即內在動機,包括知識的理解和探索、刺激、興奮、獲得技能等;外在動機,包括物質回報、減壓、社會聯絡、社會認同等;無動機,即避免無聊,無實際意義。這三種動機通常是啟動或維持人們參與博彩的潛在機制。不過通常老年人參與博彩的動因與年輕人不同,他們較少為了贏錢或擺脫無聊而參與博彩(Desai 等,2004)。例如美國華人中的老年人認為社交、娛樂和鍛煉大腦——而非贏錢——是他們打麻將的主要動機(Kim, 2020)。本文將老年人參與博彩的主要動因分為以下三個方面。

第一個方面可理解為情緒健康。很多老年人是為了娛樂、興奮、愉悅等內在激勵而參與博彩(Martin 等,2010),“幻想、感受和樂趣(fantasies, feelings, fun)”等主觀體驗所帶來的

① Northstar Alliance. (2017, August 29th). Gambling is increasingly popular among older adults. <https://www.northstarpg.org/2017/08/gambling-is-increasingly-popular-among-older-adults/>.

② Abbott, M., & Volberg, R. (2000). Taking the pulse on gambling and problem gambling in New Zealand: Report on phase one of the 1999 National Prevalence Survey. Wellington, New Zealand: Department of Internal Affairs.

③ Philippe, F. D. R., & Vallerand, R. J. (2007). Prevalence rates of gambling problems in Montreal, Canada: A look at old adults and the role of passion. *Journal of Gambling Studies*, 23(3), 275-283.

④ Abbott, M. W., Romild, U., & Volberg, R. A. (2014). Gambling and problem gambling in Sweden: Changes between 1998 and 2009. *Journal of Gambling Studies*, 30(4), 985-999.

⑤ Hong Kong Polytechnic University. Report on the Study of Hong Kong People's Participation in Gambling Activities in 2016. Hong Kong: The Ping Wo Fund, 2017.

⑥ 澳門大學博彩研究所. 澳門居民參與博彩活動調查研究. 澳門: 社會工作局, 2019.

⑦ 嚴冬琴, 黃震方. 城市老年人養老休閒需求與選擇行為研究——以長江三角洲地區老年市場為例. *江蘇商論*, 2009(5):19-21.

心理益處可以強化老年人的自我概念和自我肯定 (Loroz, 2004; Parke 等, 2019)。Phillips (2009)總結了老年人參與博彩動機的五個維度:贏錢和刺激的感覺、社交、逃離(生活環境)、樂趣、好奇,其中樂趣維度的得分最高。

第二個方面可理解為身體和認知健康。很多博彩活動可以強化記憶力、解決問題、數學計算、專注力和手眼協調等能力 (Rowe & Kahn, 1997; Shaffer & Korn, 2002; Desai, 2004)。如典型的社交博彩遊戲賓果是一項需要專注力和即時記憶力等多種思維過程的活動,作為認知刺激的一種手段,對阿爾茨海默症病人具有很強的治療干預作用 (Sobel, 2001)。又如麻將能對老年癡呆病人認知功能的改善產生較好且持續的影響,可以說是改善癡呆症狀的一種經濟有效的方式 (Cheng 等, 2006; 周常青 & 胡慧, 2020)。能夠在安全的環境裏進行認知刺激以及價廉的興奮體驗是博彩在老年群體中受歡迎的重要原因之一 (McNeilly & Burke, 2002; Hong 等, 2009)。許多參與博彩遊戲的老年人也明確表示,自己參與博彩活動是為了保持大腦活力 (Laditka 等, 2009)。

第三個方面,博彩可以滿足老年人的社交需求。有研究顯示,老年人視博彩參與為他們社交活動的一部分,是一種社會休閒活動 (Dickerson 等, 1997; Ohtsuka & Karoglidis, 2001)。例如撲克遊戲對很多美國人來說已經成為了傳統的社交活動,而很多參與賭場博彩的人有一種情誼、歸屬感以及舒適和安全感 (Custer & Milt, 1985)。McNeilly 和 Burke (2001)研究了老年人將賭場博彩作為一種社會活動的現象,發現博彩是他們常見的社交活動中最受青睞的一種,其中賓果遊戲是他們最常參加的現場類型的社交活動。對老年人來

說,前往賭場參加博彩是他們的一種社交活動,填補了他們生活的一個空間,或許可以在一定程度上替代社會支持 (Zaraneck & Chapleski, 2005)。

3.3 老年人與社交博彩

Hirsch (2000)的研究表明,賓果、彩票和賭場博彩是老年人最常參與的博彩活動,尤其是賓果被視為與朋友和家人一起參加的社交活動,而玩 VLTs (視頻彩票終端)則被認為是一種孤獨的活動。Cousins 等 (2002)認為,大多數老年人參與賓果遊戲所帶來的心理健康和社交益處與他們的幸福感有著正向聯繫。由於老年人面臨的最大問題之一是孤獨,社交博彩不但有助於他們克服孤獨感 (Back 等, 2009),還可以為隨著年齡增長而經常處於孤立狀態的老年人提供一種社會支持 (Vander Bilt 等, 2004)。

麻將作為一種社交博彩的形式,在中國老年人中廣泛存在,也是加拿大 (Lai, 2006) 和美國 (Chen & Dong, 2015) 的老年華人中最受歡迎的博彩類型。美國華人中的老年人認為社交、娛樂和鍛煉大腦是他們打麻將的主要動機,而且是保持健康的一種方式。另外他們的賭注小,對於輸贏的看法更健康 (贏了更好,輸了也開心),而且不會成為一種習慣 (Kim, 2020)。對香港的年長女性來說,打麻將是她們最常參加的博彩活動,主要是為了與朋友交往,打麻將為她們提供了一片生活的“綠洲”和舒適區 (Ohtsuka & Chan, 2014)。

社交型博彩玩家不太會出現問題賭博的情況,因為積極的社會支持可能建立一個安全網絡或“夥伴”系統,從而可以防止過度賭博 (Ohtsuka & Karoglidis, 2001)。Zheng 等

(2010)推測,麻將參與者的問題博彩率較低的原因可能與麻將的社會性有關,因為需要其他成員的合作才能玩遊戲,並要求人們知道自己贏了多少錢,以便繼續與相同的成員一起玩遊戲。另外,絕大多數老年人都會從心態和行為兩方面防止問題博彩的出現,例如能夠明確認識到博彩贏錢概率和潛在風險,有對問題博彩的防範心理,並採取攜帶限額的現金、與同伴一起參與等實際的行為控制(Hagen等,2005)。

澳門以發達的博彩業聞名世界,澳門居民的社交博彩情況亦值得關注。Fong和Ozorio(2005)以電話調查的方式研究了澳門居民的博彩參與情況,發現最受歡迎的是社交博彩,參與率達到43.8%,每月花費金額平均為20美元。而且大多數的受訪者認為社交博彩是一種娛樂和社交活動。《澳門居民參與博彩活動調查研究(2019)》顯示,社交博彩仍是澳門居民最普遍參與的博彩活動之一(參與最多的三項分別是:六合彩26.5%、社交博彩12.6%、賭場博彩9.4%)。受訪者認為,參與社交博彩是為了社交聯誼及娛樂。其中,65歲或以上人士參與社交博彩的比例為6.9%。曾文等(2012)對澳門15個老人日間活動中心的741名老年人進行問卷調查,發現49.39%老年人的社會網絡不足。因此,改善澳門老年人的社交狀況、提升其幸福感是一項重要議題,社交博彩是一個值得考慮的選擇。

4 基於心流理論的澳門老年社交博彩市場發展建議

4.1 社交博彩與心流

在博彩情境中,有很多常見的、可以促進

心流體驗的關鍵因素,如明確的目標、即時反饋和控制感等(Harrigan & Dixon,2009)。Wanner等(2006)研究發現,休閒型博彩參與者可以在博彩中體驗到較高水平的心流(雖然低於運動員的水平)。Walker(2010)研究指出,在挑戰和技能水平相同時,社交情境下的心流,即團體的心流,比個體的心流更加令人愉悅,尤其是在相互依賴程度較高的團隊中。社交博彩即可視為這樣一種高度相互依賴的團體活動。研究也發現療養機構的老年住戶們在參與模擬博彩活動時展現出了更高水平的幸福感(Dixon等,2010)。

近些年,心流體驗理論探討消費者行為以及遊戲、旅遊和休閒娛樂問題的研究增長迅猛(紀春禮,2020),對於社交博彩也有很大的啟示。從心流理論的角度來看,老年人的社交博彩需要結合他們參與博彩的動機,從內在的回報性、認知刺激活動中挑戰和技能的匹配、實現個人目標等多個角度,促進老年人的心流體驗,滿足他們的社交需求,從而提升其主觀幸福感。基於心流理論開發老年社交博彩遊戲市場,有助於澳門為迅速增長的老年市場做好準備,為老年居民和遊客提供更有吸引力的產品;也有助於開發更有利於老年人身心健康的產品,為提高老年消費者的生活質量作出貢獻。

4.2 對澳門社交博彩遊戲開發的建議

作為澳門龍頭產業的博彩業與其他地區相比存在諸多優勢,但是隨著周邊國家和地區的博彩業逐漸放開及大力發展,澳門面臨日益激烈的競爭,原有優勢所帶來的積極影響將逐漸降低,但仍有增長潛力(曾忠祿,2010;曾忠祿,2015)。加上澳門最大客源地中國內地的

經濟增速放緩、澳門全面禁煙等諸多因素的影響，澳門博彩業極需尋找新的突破口來保持競爭力。其中最有潛力的領域之一就是老年社交博彩市場。

根據 Chen (1999) 和 Csikszentmihalyi 等 (2005) 的研究，挑戰和技能的匹配、明確的目標、清晰且即時的反饋是引發心流的三個重要因素。本文結合這些要素及老年人的休閒需求，針對澳門開發適合老年人的社交博彩遊戲提出建議。

(1) 開發有一定技能要求的博彩遊戲，使挑戰和技能相匹配。如果博彩純粹由隨機因素和運氣決定結果，不利於產生心流體驗。為此，有關的博彩遊戲需要增加一定的技能要求，將博彩遊戲化 (gamification)，並儘量使參與者所感受到的挑戰和他們掌握的技能相匹配。比如麻將等棋牌遊戲，儘管拿到牌的好壞是由運氣決定的，但出牌的技能也能影響結果。為了適應博彩市場對技能的要求，美國內華達州在 2015 年修改了有關角子機的法律^①，允許企業開發可由技能影響結果而不是純粹靠運氣的遊戲。Armstrong 等 (2018) 的研究表明，澳大利亞近年來的博彩遊戲從強調運氣的遊戲產品向那些技能可以在一定程度上預測遊戲結果的遊戲進行了轉移。

挑戰和技能的平衡比較容易打破，因此，博彩遊戲需要根據參與者的能力而隨時調整難度，保持二者動態的匹配。如在博彩遊戲中引入動態的難度調整機制 (陳星漢, 2006)，設計不同技能要求並注重認知刺激的玩法，參與者可以在過程中持續學習掌握相關知識、鍛鍊

認知能力，不斷均衡地提升技能和挑戰水平，同時提升參與過程中的潛在控制感，從而增加心流體驗的時間和強度。

(2) 開發具有一系列明確目標的博彩遊戲。在博彩遊戲中設定一系列明確的目標，可以讓活動變得更有方向和意義，從而通過對注意力的引導而讓體驗更加結構化。博彩遊戲參與更有目的性，不僅僅是為了參與而參與，更有利於老年人達到心流體驗。目標的設定可以結合老年人日常生活中的實際需求。例如，老年人對於維持身體健康和認知能力有著較高的需求，因此可以在博彩遊戲中融入相關的現實生活元素，通過設置多個不同級別的運動或者智力挑戰環節，根據個人表現設定合理可行的目標，並根據個人目標循序漸進地參與，引發心流體驗，在此過程中能從心理和身體兩方面收穫成就。

(3) 開發具有清晰且即時反饋的博彩遊戲。清晰且即時的反饋是指參與者可以獲得關於活動進展情況的迅速和明確的反饋，可以幫助參與者瞭解自己在活動中的表現，並決定是否需要調整自己的行動。在博彩遊戲中應給予參與者清晰並且即時的反饋。如在涉及體育或認知鍛鍊目標的博彩遊戲中，可以用運動成果或者參與認知挑戰活動獲取分值，來兌換參與博彩遊戲的虛擬資金或其他獎勵作為反饋。通過對個人的進步給予明確的正向激勵，讓老年人可以瞭解自己的表現，更易引發心流體驗。通過引入虛擬資金也可在一定程度上控制老年人現實生活中的經濟風險。

(4) 開發可以促進團體心流的社交博彩

^① Nevada Senate Bill 443 2015 (NV) SB443 (USA). Revises provisions governing the acceptance of race book and sports pool wagers. (2015). <https://legiscan.com/NV/bill/SB443/2015>.

遊戲。保持良好的社交關係是很多老年人所關注的。可以設計以團體為單位、適合老年人群體參與的社交博彩遊戲,而且應盡量使遊戲中的團隊成員相互依賴程度較高,參與者可以一起增加技能、獲得反饋、完成目標。幫助他們達到社交性心流體驗 (social flow experiences) 或團體心流,達到比個體心流更大的愉悅感 (Walker, 2010)。另外可在博彩遊戲的前後環節加入更多社交元素,例如舉辦群體交流、比賽活動,更大程度滿足他們社交的需要。

(5) 開發方便參與的電子群體博彩遊戲。通常人們在家中更容易感到自信和對環境的掌控感,更容易達到心流體驗 (Heo 等, 2013)。因此對於那些不便外出參與活動的老年人,可基於現有社交軟件和技術手段,根據老年人的興趣愛好設計可以線上參與的電子群體社交博彩遊戲,讓老年人可以在家中與同伴共同參與,滿足社交需求,同時促進心流體驗。而且,電子博彩可設置一定的玩家保護機制,更有利於博彩行為的監測,避免過度博彩。王瑾等 (2016) 提出基於數據庫技術打造功能多樣的老年人線上活動平台,根據老年人提供的基本資訊、活動記錄等對他們的興趣愛好和需求進行確認,幫助老年人找到匹配度高的同伴和活動資訊。這為電子群體博彩遊戲的設計提供了新的參考角度。

(6) 降低老年人博彩遊戲的投注額並提出健康博彩的建議。讓老年人保持長時間的心流體驗對於其主觀幸福感是重要的,但是為了確保他們不會在博彩遊戲中花費過多資金而影響日常生活,或者因為花費過高帶來的愧疚等從而抵消心流體驗的積極效果 (Lavoie, 2019), 可以設計低投注額的博彩遊戲。參與博彩的錢,即使是很小的金額,也是一種令人

興奮的娛樂形式 (Kim, 2020), 減少賭注並不會給以娛樂為目的的博彩參與者帶來不便,但會減少潛在問題賭客的損失 (Livingstone, 2012)。針對老年人市場,澳門可開發類似的低投注額博彩遊戲,並可以幫助老年人設置博彩投注的時間和金額預算,這樣可以使老年玩家既得到較長時間的休閒和心流體驗,又不會在博彩上花費太高而帶來危險。例如在美國馬薩諸塞州有一款工具叫 Play My Way, 玩家可以設置在賭場的每日、每週、每月的博彩預算 (Lavoie, 2019)。

參考文獻

- [1] Armstrong, A. R., Thomas, A., & Abbott, M. (2018). Gambling participation, expenditure and risk of harm in Australia, 1997-1998 and 2010-2011. *Journal of Gambling Studies*, 34(1), 255-274.
- [2] Back, K. J., Wu, S. S. W., & Wortman, J. (2009). Senior citizen gaming: More than just buffets. *Worldwide Hospitality & Tourism Themes*, 1(4), 344-354.
- [3] Bernhard, B. J., Dickens, D. R., & Shapiro, P. D. (2007). Gambling alone? A study of solitary and social gambling in America. *UNLV Gaming Research & Review Journal*, 11(2), 1-14.
- [4] Clarke, D., & Clarkson, J. (2009). A preliminary investigation into motivational factors associated with older adults' problem gambling. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(1), 12-28.
- [5] Chen, J. (2006). *Flow in Games*. University of Southern California. <http://www.jenovachen.com/flowing-games/thesis.htm>.
- [6] Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.
- [7] Chen, R., & Dong, X. (2015). The prevalence and correlates of gambling participation among community-dwelling Chinese older adults in the US. *AIMS*

Medical Science, 2(2), 90-103.

- [8] Cheng, S. T., Chan, A. C., & Yu, E. C. (2006). An exploratory study of the effect of mahjong on the cognitive functioning of persons with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(7), 611-617.
- [9] Collins, A. L. (2006). Subjective well-being in old age: An investigation into the role of flow and creativity. Doctoral dissertation, Boston College.
- [10] Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing Flow in work and play*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- [11] Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- [12] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- [13] Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow in Elliot, A. (ed.). *Handbook of competence and motivation*. New York: The Guilford Press, pp. 598-698.
- [14] Custer, R., & Milt, H. (1985). *When luck runs out*. New York: Facts On File.
- [15] de Manzano, Ö., Theorell, T., & Harmat, L., et al. (2010). The psychophysiology of Flow during piano playing. *Emotion*, 10 (3), 301-311.
- [16] Desai, R. A., Maciejewski, P. K., & Dausey, D. J., et al. (2004). Health correlates of recreational gambling in older adults. *American Journal of Psychiatry*, 161(9), 1672-1679.
- [17] Dickerson, M., McMillen, J., & Hallebone, E., et al. (1997). Definition and incidence of problem gambling, including the socio-economic distribution of gamblers. Melbourne: Victorian Casino and Gaming Authority.
- [18] Dixon, M. R., Nastally, B. L., & Waterman, A. (2010). The effect of gambling activities on happiness levels of nursing home residents. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 43(3), 531-535.
- [19] Elkington, S. (2017). Flow Theory and leisure. In *The Palgrave Handbook of Leisure Theory* (pp. 417-436). London: Palgrave Macmillan.
- [20] Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- [21] Gainsbury, S. M., Russell, A. M., & King, D. L., et al. (2016). Migration from social casino games to gambling: Motivations and characteristics of gamers who gamble. *Computers in Human Behavior*, 63, 59-67.
- [22] GamblingSites. (NA). An overview of the est. \$4.4 billion social casino gambling market. <https://www.gamblingsites.com/social-gambling/>.
- [23] Hagen, B., Nixon, G., & Solowoniuk, J. (2005). Stacking the odds: Phenomenological study of non-problem gambling in later life. *Canadian Journal on Aging*, 24(4), 433-442.
- [24] Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I. S. (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 138-149). New York: Cambridge University Press.
- [25] Harrigan, K. A., & Dixon, M. (2009). PAR Sheets, probabilities, and slot machine play: Implications for problem and non-problem gambling. *Journal of Gambling Issues*, (23), 81-110.
- [26] Heo, J., Lee, Y., & Pedersen, et al. (2010a). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging*, 29(3), 411-423.
- [27] Heo, J., Lee, Y., & McCormick, B. P., et al. (2010b). Daily experience of serious leisure, flow and subjective wellbeing of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- [28] Heo, J., Stebbins, R. A., & Kim, J., et al. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16-32.
- [29] Hirsch, P. (2000). Seniors and gambling: Exploring the issues. Summary Report. AADAC: Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission.

- [30] Hong, S. I., Sacco, P., & Cunningham-Williams, R. M. (2009). An empirical typology of lifetime and current gambling behaviors: Association with health status of older adults. *Aging and Mental Health*, 13(2), 265-273.
- [31] Iida, K., & Oguma, Y. (2014). The relationship between flow experience and sense of coherence. *Holistic Nursing Practice*, 28(2), 91-97.
- [32] Kim, W. (2020). Healthy mahjong, little mahjong: Social gambling among older Chinese immigrants in the US. *International Gambling Studies*, 20(1), 97-113.
- [33] Laditka, S. B., Corwin, S. J., & Laditka, J. N., et al. (2009). Attitudes about aging well among a diverse group of older Americans: Implications for promoting cognitive health. *The Gerontologist*, 49(S1), S30-S39.
- [34] Lee, C.S., & Payne L.L. (2016). Experiencing Flow in different types of serious leisure in later life. *World Leisure Journal*, 58(3), 163-178.
- [35] Livingstone, C. (2012). Gambling harms can be reduced: Public health meets politics. *Health Promotion Journal of Australia*, 23(1), 3-3.
- [36] Locke, A. (2001). Being in the zone: Notions of agency in athletic performance. In *Proceedings of the British Psychological Society*. 9(1), 83.
- [37] Loo, J. M. Y., Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2008). Gambling among the Chinese: A comprehensive review. *Clinical Psychology Review*, 28(7), 1152-1166.
- [38] Loroz, P. S. (2004). Golden-age gambling: Psychological benefits and self-concept dynamics in aging consumers' consumption experiences. *Psychology and Marketing*, 21(5), 323-349.
- [39] Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure research*, 20(4), 289-304.
- [40] Mannell, R. C. (1993). High investment activity and life satisfaction among older adults: Committed, serious leisure, and flow activities. In J.R. Kelly (Ed.), *Activity and aging*. (pp. 125-145). Newbury Park, CA: Sage.
- [41] Martin, F., Lichtenberg, P. A., & Templin, T. N. (2010). A longitudinal study: Casino gambling attitudes, motivations, and gambling patterns among urban elders. *Journal of Gambling Studies*, 27(2), 287-297.
- [42] McNeilly, D. P., & Burke, W. J. (2000). Late life gambling: The attitudes and behaviors of older adults. *Journal of Gambling Studies*, 16(4), 393-415.
- [43] O'Brien Cousins, S., Witcher, C., & Moodie, J. (2002). High quality aging or gambling with health? The lifestyles of elders who play bingo: Final summary report. Alberta Gaming Research Institute.
- [44] Ohtsuka, K., & Chan, C. C. (2014). Senior gambling in Hong Kong: Through the lenses of Chinese senior gamblers-an exploratory study. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 4(1), 4.
- [45] Ohtsuka, K., & Karoglidis, H. (2001). Gambling among older Greek Australians: Influence of illusion of control beliefs and risk-taking. In A. Blaszczynski (Ed.), *Culture and gambling phenomenon: The proceedings of the 11th National Conference of the National Association for Gambling Studies*, Sydney (pp. 304-313). Alphington, Australia: The National Association for Gambling Studies.
- [46] Parke, J., Wardle, H., & Rigbye, J., et al. (2012). Exploring social gambling: Scoping, classification and evidence review. *Gambling Commission in Great Britain*.
- [47] Parke, J., Williams, R. J., & Schofield, P. (2019). Exploring psychological need satisfaction from gambling participation and the moderating influence of game preferences. *International Gambling Studies*, 19(3), 508-531.
- [48] Phillips, W. J. (2009). Senior casino motivation and gaming intention: An extended theory of planned behavior model. Doctoral dissertation, Kansas State University.
- [49] Rathunde, K., & Csikszentmihalyi, M. (2005). Middle school students' motivation and quality of experience: A comparison of Montessori and traditional

- school environments. *American Journal of Education*, 111 (3), 341-371.
- [50] Rowe, J., & Kahn, R. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433.
- [51] Rybak, C.A. (1995). Older adults and flow : Investigating optimal experience in selected music activities. Doctoral dissertation, Arizona State University.
- [52] Sellar, B., & Boshoff, K. (2006). Subjective leisure experiences of older Australians. *Australian Occupational Therapy Journal*, 53(3), 211-219.
- [53] Shaffer, H. J., & Korn, D. A. (2002). Gambling and related mental disorders: A public health analysis. *Annual review of public health*, 23(1), 171-212.
- [54] Sobel, B. P. (2001). Bingo vs. physical intervention in stimulating short-term cognition in Alzheimer's disease patients. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 16(2), 115-120.
- [55] Social Gambling. § 712-1231, Act 201, Session Laws 1973, Hawaii. https://www.capitol.hawaii.gov/hrscurrent/Vol14_Ch0701-0853/HRS0712/HRS_0712-1231.htm.
- [56] Standridge, S. H. (2016). Retirement and flow: Can the casual leisure pursuits of older adults in retirement create the experience of flow? Master's thesis, Middle Tennessee State University.
- [57] Stebbins, R.A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *The Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- [58] Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25.
- [59] Vander Bilt, J., Dodge, H. H., & Pandav, R., et al. (2004). Gambling participation and social support among older adults: A longitudinal community study. *Journal of Gambling Studies*, 20(4), 373-389.
- [60] Voelkl, J. E. (1990). The challenge skill ratio of daily experiences among older adults residing in nursing homes. *Therapeutic Recreation Journal*, 24(2), 7-17.
- [61] Walker, C. J. (2010). Experiencing Flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3-11.
- [62] Zheng, W. Y., Walker, M., & Blaszczyński, A. (2010). Mahjong gambling in the Chinese-Australian community in Sydney: A prevalence study. *Journal of Gambling Studies*, 26(3), 441-454.
- [63] 澳門大學博彩研究所. 澳門居民參與博彩活動調查研究. 澳門: 社會工作局, 2019.
- [64] 紀春禮. 從自我到忘我: 心流體驗理論及在旅遊與博彩研究中的應用. *世界博彩與旅遊研究*, 2020, 1(2): 42-53.
- [65] 曾文, 李衛燕, 陸嘉燕. 澳門老年人社會網絡與身體健康狀況及日常居家活動能力的相關性分析. *護理管理雜誌*, 2012(7): 7-9.
- [66] 曾忠祿. 全球賭場掃描——現狀與趨勢. 北京: 中國經濟出版社, 2010.
- [67] 曾忠祿. 澳門博彩業面臨的競爭形勢分析. *博彩與旅遊休閒研究*, 2015(1): 1-11.
- [68] 王瑾, 張瑞軍, 朱貝麗, 等. 基於資訊匹配的老年人休閒娛樂平臺的分析與設計. *資訊通信*, 2016(5): 83-85.
- [69] 周常青, 胡慧. 棋牌類智力遊戲對社區老年人認知功能的影響. *護理研究*, 2020, 34(15): 2784-2787.