

龍、孩子與地下城

桌上型角色扮演遊戲融入青少年團體諮商之初探

楊皓翔

台中市立育英國中
輔導科實習老師

林辰玄

臺南市立安南國中
輔導科實習老師

研究背景與目的

桌上型角色扮演遊戲 (Table Top Role-Playing Games) 是一種遊戲形式，簡稱為「TRPG」，以「龍與地下城」系列聞名。由一位遊戲主持人 (GM) 與一組玩家共同參與，玩家扮演其創造的角色，透過與主持人和其他玩家的互動，共同推動遊戲中的故事劇情發展。TRPG 通常使用骰子來增添不確定性和趣味性，在美國等地深受青少年喜愛 (Raul Gutierrez, 2017)，因其形式類似團體諮商，也有心理健康工作者嘗試將 TRPG 融入諮商歷程中。

然而，目前國內尚無關於TRPG在諮商實務中的研究，僅少數探討角色扮演在團體諮商中的應用及 TRPG 對於青少年的正向影響。因此，本研究旨在通過文獻回顧方法，整合國內外相關文獻，初步探討TRPG融入青少年團體的應用與效果。

研究設計

本研究以「TRPG」、「Table-Top Role Playing game」、「Group therapy」等關鍵字搜尋，梳理國內外相關文獻，共有7篇，探討TRPG作為團體諮商媒材的應用。透過整理重要概念與研究結果，歸納出TRPG作為諮商或治療工具的效用。

研究發現

透過整合文獻，研究者發現在 TRPG 融入諮商的應用，對於青少年的影響與效用，可以分為人際層面、情緒層面、創造層面。

(1) 人際層面：TRPG 作為社交取向遊戲，提供大量溝通與互動機會，有助於提升其人際互動能力。Raul Gutierrez (2017) 指出，參與的青少年能夠通過角色扮演和互動，提升他們的人際經驗和自我覺察。

(2) 情緒層面：TRPG 提供一個安全的環境，允許青少年探索與積極表達情緒，這有助於情緒調節能力的發展。研究指出，青少年在參與時，透過角色視角探索不同的情感經驗，有助於情緒調節並提升同理心 (Rivers et al., 2016)。

(3) 創造層面：TRPG 依賴大量的想像力，因此能夠顯著激發青少年的創造力。Chung (2013) 研究發現，青少年在解決遊戲中遇到的各種問題時，能夠透過創造力增強問題解決能力，並應用於現實中。

結論與建議

根據研究發現，「TRPG融入青少年團體」的形式是相當具有潛力與創新的介入方式，透過TRPG形式的團體歷程可以促進青少年各方面的成長，然而無論在國內外相關文獻都還未有充足的研究。

此外在Soren Henrich與Rachel Worthington (2021) 的文獻中也提到若要在團體諮商中融入TRPG元素需要將其進行特別訂製，規劃劇本、系統與其設定。

TRPG本身在台灣的發展正於起步當中，TRPG融入諮商也是相當創新的嘗試，建議未來可針對其在本土青少年團體的應用進行更深入的研究，整合文化建立本土系統的TRPG青少年諮商團體架構。

關鍵字：桌上型角色扮演遊戲、TRPG、青少年、團體諮商