

## 自序二

因筆者的父母都是資深的電子遊戲玩家，我早在孩童之時，已和遊戲結下不解之緣。風靡全球的「紅白機」FC 遊戲機是我的第一部家用遊戲機，而首次接觸的電腦遊戲是由 DOS 運行的《大戰略 II》。依我所見，電子遊戲並非家長口中的洪水猛獸，只須建立正確的遊戲觀念和時間管理，它能提升不同年齡層人士的學習興趣。

猶記得 1992 年尚就讀小學的我，見到《橫山光輝三國志》中有一個名為諸葛亮，智力值為 100 的將領，心生好奇，學習三國知識的興趣油然而生；1993 年的《大航海時代 II》，讓我捧着父親送的地球儀，學習世界地理；1996 年的《金庸群俠傳》潛移默化帶我走進金庸的文學世界，並渴求組裝更強電腦的硬件知識；玩北美伺服器 *World of Warcraft* 提升我的英文能力。遊戲為我帶來了另類卻高效的學習動機。

投身社會後，筆者在香港、澳門、上海、台灣等地區，以至在日本和美國累積的電子競技比賽營運經驗和復古遊戲知識，讓筆者體驗電子競技的全球化演變和龐大的發展潛力。藉着這本書，筆者希望家長能更了解電子競技對子女成長的好處，以及行業的發展潛力，該部分內容包括：何謂電競、電競簡史、電競比賽、電競崗位、電競市場資訊等，為讀者提供全面的環球電競市場資訊和發展演變，為兒童、青少年乃至家長展開電競發展藍圖。配合後文運動心理學家鄧皓禮的專業建議，希望打破世代隔閡，讓親子關係更上一層樓。

最後，在此特別鳴謝 RETRO.HK | HKGA 創辦人胡耀東先生為本書的內容提供建議。

### 張毅鏗

ER Esports 副總裁  
香港大學 iDENDRON 屬下創科成員  
Invisible Tech 共同創辦人

## 目錄

- 推薦序一 2
- 推薦序二 3
- 推薦序三 4
- 自序一 6
- 自序二 8

### CHAPTER 01

#### 電競產業篇

##### ——何謂電子競技——

- 01 何謂電競(電子競技)? | 14
- 02 認識電競簡史 | 15
- 03 了解適合作為電競比賽的遊戲特質 | 18
- 04 認識電競賽事 | 21
- 05 揀選電競職業中的不同崗位 | 28
- 06 與子女一起尋找電競的就業渠道 | 38

### CHAPTER 02

#### 家長與子女篇

##### ——了解電競與子女身心發展的關係——

- 任務序章 電競選手想甚麼？選手的家長又想甚麼？ | 46
- 任務 01 為家長解惑：認識遊戲與子女身心發展 | 60
  - 電競新手教學 1：以電子遊戲發展溝通網絡 | 63
  - 電競新手教學 2：遊戲暴力與子女學壞沒有直接關係 | 66
  - 電競新手教學 3：電子遊戲助身心全人發展 | 68
- 任務 02 為子女解惑：如何正常看待電競和遊戲 | 70
  - 電競新手教學 4：為何遊戲會令人沉迷？ | 74
  - 電競新手教學 5：打電競不是純粹的玩樂消閒 | 76

## CHAPTER 03

### 理論篇

——如何成為子女的在家電競教練？——

#### 任務 03 爸媽也可以成為電競教練 | 80

電競教練技 1：以運動訓練的模式打電競 | 83

電競教練技 2：「訂立目標」（訓練首要任務） | 85

電競教練技 3：利用「想像」訓練 | 92

電競教練技 4：從「自言自語」中訓練正面思維 | 93

## CHAPTER 04

### 電競運動員心理剖釋篇

——了解電競選手的壓力和心理需要——

#### 任務 04 剖析電競運動員的性格特質，學習平衡性格發展 | 98

心理輔導技 1：平衡性格發展 | 100

#### 任務 05 學習看懂電競運動員的壓力 | 104

心理輔導技 2：提升認知能力，減低壓力負面影響 | 107

心理輔導技 3：抗壓三部曲 | 108

心理輔導技 4：學習如何解決困難，避免愈打愈「自閉」 | 111

## CHAPTER 05

### 心理輔導模式篇

——與子女建立良好溝通關係——

#### 任務 06 親子溝通要訣 | 116

溝通技 1：從子女的興趣入手 | 119

溝通技 2：用平等和欣賞的方式進行溝通，尊重子女的性格和興趣 | 120

溝通技 3：在過程中應該保持耐心和包容 | 121

#### 任務 07 如何建立健康的溝通關係 | 122

溝通技 4：拋開家長的傳統及負面想法 | 125

溝通技 5：掌握良好溝通態度 | 128

溝通技 6：釐清家長角色定位，引導子女改變及計劃 | 132

溝通技 7：為子女提供安全的個人空間，並讓他們有主導權 | 134

## CHAPTER 06

### 常見困境篇

——如何預防打機成癮？——

#### 任務 08 怎樣預防子女打機成癮？ | 138

專家秘技 1：預防打機成癮的方法 | 140

專家秘技 2：電子競技 x 遊戲成癮 | 142

專家秘技 3：建立子女心理正向發展的方法 | 143

## Appendix

### 從打機說起

——寫給家長的電競知識——

01 各遊戲平台介紹和特點 | 150

02 遊戲類型、玩法和經典遊戲 | 152

03 常見遊戲術語 | 154



# CHAPTER 01

## 電競產業篇

### 何謂電子競技

子女日夜機不離手，有時更堅定不移跟爸媽說「我要做電競選手！」究竟他們口中的「電競」是甚麼？到底是不是與「打機」（打電動）無異？正所謂知己知彼，百戰百勝，做家長倘若想了解子女心底所想，與他們拉近距离，甚至希望在他的追夢路上扶一把，那麼就要清楚知道「電子競技」是甚麼。



## 何謂電競(電子競技)？

電子競技在坊間有多個不同的定義，沒有一個統一的說法。但普遍來講，電子競技是以軟硬件設備為器械，在統一、可複製和公平的競賽規則下，在電子遊戲中的環境下進行人與人之間的對抗性的運動，考驗選手的思維、反應、心眼四肢協調和意志等能力。<sup>1</sup>

所以電子競技與一般打遊戲機不同，並不是隨意開機打電動作娛樂休閒活動那麼簡單。選手必需按比賽規則達成特定目標或拿到一定的分數才會視之為勝利，具有一般比賽講求的「可定量」、「可重複」和「精確」的特點。



◆ 電競並非隨意開機打電動的娛樂活動，而是有比賽規則的競技比賽。

<sup>1</sup> 戴焱森：《電競簡史——從遊戲到體育》（香港：三聯書店(香港)有限公司，2019年）

## 認識電競簡史

在互聯網和直播技術還未發展蓬勃時，外國通常稱電子競技為“Competitive Gaming”，但在互聯網和直播技術普及後，遊戲受眾提高，而且觀眾也更加多，進而令遊戲比賽產生了龐大的贊助和廣告收益，令電競比賽變得商業化，帶動電競選手和隊伍職業化，兩者的提升令電競比賽製作和規模變得更大型和更專業，提升賽事的觀賞性和娛樂性，成為現今的電子競技(esports)。所以嚴格來說，電子競技並非一門新產物和娛樂活動，而是像一般運動比賽一樣是職業化的運動項目。

隨着科技進步，電子競技不再局限在「街機」、「電腦」或是「主機」，也逐漸可以簡單地用一部手機就可以進行比賽，簡稱「移動電競」。



表1 電子遊戲的發展歷史

### 第一階段 街機和主機時代

- 上世紀 70 年代初第一部商用街機“Computer Space”出現
  - ➔ 70 年代後期到 80 年代初街機興起(街機黃金年代)
- 美國雅達利等公司發展主機市場
  - ➔ 培養了第 1 代家用機玩家
- 隨後任天堂等日本公司，提供了和雅達利不一樣的遊戲而大受歡迎
  - ➔ 例如：任天堂第一方開發的《超級瑪利歐兄弟》和第三方開發的《勇者鬥惡龍》和《最終幻想》等

\*家用機市場發展蓬勃(一直發展到現今的 PS5、Switch 和 Xbox Series X)

### 第二階段 PC 時代

- 個人電腦普及
- 發展了一系列即時戰略遊戲，例如《沙丘 II》、《世紀帝國》、《星海爭霸》和第一人稱射擊遊戲例如：《毀滅戰士》、《雷神之鎚》、《反恐精英》
- 低頻寬互聯網的出現，電腦遊戲加入上網對戰和社交功能
- 大量「網吧」出現

\*造就韓國電子競技急速發展和專業化，例如一系列星海爭霸比賽

### 第三階段 網路遊戲時代

- 高速互聯網普及
  - ➔ RTS 衍生 MOBA 類遊戲，例如《英雄聯盟》、《刀塔》
  - ➔ FPS 衍生 Battle Royale Game，例如《絕地求生》和《堡壘之夜》
- 家用機的網上功能變得成熟，一系列受歡迎的遊戲提供網上對戰
  - ➔ 例如：《街頭霸王》、《拳王》、FIFA、NBA 等遊戲系列

### 第四階段 手遊時代、AR、VR 和將來的雲端遊戲時代

- 智能電話功能提升，發展大量休閒手機遊戲
  - ➔ 例如：Angry birds、Candy Crush
- 很多電腦和家用機的遊戲開發手遊版
  - ➔ 例如：電腦版的《英雄聯盟》，開發成手遊版的《傳說對決》和《王者榮耀》
- VR 和 AR 遊戲發展
  - ➔ 例如 VR 的 Beat Saber & AR 實境的 Pokémon GO 和 HADO

\*打電動硬件的門檻下降，遊戲受眾越來越多



◀ 隨着科技進步，可以透過 AR 和 VR 得到更豐富的打電動遊戲體驗。

## 揀選電競職業中的不同崗位

要投身電競行業，不一定只做電競選手。由於現時有很多電競遊戲都得到大量投資，所以不少電競比賽都能發展得十分專業，規模也比想像中大，因而衍生出不同的相關職業，當中就有以下的分類：<sup>3</sup>

### 電子競技戰隊

#### 職業選手

- 工作內容**
- + 負責為電競比賽出戰
  - + 由於電競遊戲內容會不斷更新，選手必需有強勁的學習能力
  - + 一般選手年齡由 16 歲到 25 歲

#### 建議需具備的基本能力 / 條件

- + 優秀的學習能力
- + 優秀的心理質素和抗壓能力
- + 非常講求天分

<sup>3</sup> 超競教育、騰訊電競：《電子競技職業生涯規劃》（北京：高等教育出版社，2019 年）

#### 數據分析師

**工作內容**

- + 負責記錄每一場賽事的資料，包括：現階段版本在不同地區流行的打法、對手正選後備的數據、對手的比賽策略等
- + 分析資料，協助教練製定作戰方案
- + 熟悉遊戲
- + 具備良好分析能力
- + 需掌握不同的途徑拿取對手的數據，以及認識不同數據統計分析的方法和工具

#### 建議需具備的基本能力 / 條件

- + 良好策劃能力
- + 良好分析數據能力
- + 熟悉數據分析工具
- + 熟悉遊戲





數據分析

## 教練

### 工作內容

- + 教練可分正副兩類，也包括運動心理學家
- + 主要教練負責安排選手訓練和休息時間，確保選手的出賽狀態
- + 需與分析師研究策略，向隊伍提供按隊伍弱項進行競技訓練和賽場指揮
- + 大多數電競教練都由前電競職業選手擔任，因為他們更能理解選手的需要，促進雙方溝通
- + 需要有足夠的理解能力應對不同遊戲的更新內容

### 建議需具備的基本能力 / 條件

- + 曾任電競選手，理解選手的需要
- + 良好策劃能力
- + 熟悉遊戲

## 領隊

### 工作內容

- + 負責管理隊員紀律，確保隊員遵守遊戲公司合約條款
- + 安排粉絲交流時間和一般出行管理，例如：出國比賽簽證、住宿安排和當地的訓練地方等
- + 確保隊員在國外的安全
- + 經常需要與教練、選手和其他工作人員溝通，極講求人力資源管理的能力
- + 需熟悉遊戲定位，對國內外電競生態環境、其他電競戰隊和賽事有一定了解

### 建議需具備的基本能力 / 條件

- + 擅長處理行政事務
- + 優秀人力資源管理能力
- + 熟悉遊戲

賽事營運部門

## 賽事執行組 (行動組)

工作內容

- + 電競比賽最前線的執行人員
- + 負責處理比賽中的要事
- + 作為觀眾和選手的溝通窗口
- + 需按照賽事策劃組的計劃執行賽前準備，例如：人物資源管理、根據比賽風格設置場地、安排場地大小、劃分觀眾和選手休息區和檢查場地、安排拍攝位置和拍攝方法等

建議需具備的基本能力 / 條件

- + 良好溝通能力
- + 熟悉比賽流程



◆ 賽事執行組是觀眾和選手的溝通窗口

## 賽事策劃組

工作內容

- + 主要負責賽前和賽後工作

賽事前期

- + 整體規劃，包括撰寫招商方案，吸引贊助商投資比賽、行銷推廣、社群管理、設定比賽目的和賽制
- + 負責比賽的行政和財務工作，並與贊助商進行溝通

賽事後

- + 提供賽後報告，主要為宣傳及評估日後比賽

建議需具備的基本能力 / 條件

- + 良好書寫能力
- + 良好銷售能力
- + 熟悉行政和財務工作



◆ 賽事策劃組負責電競比賽中整體的規劃



## 任務 02

# 為子女解惑： 如何正常看待電競 和遊戲

在考慮子女在電競發展的議題上，不少家長不約而同會有「電競就是遊戲」的想法，當然電競並非只是如此。要解決這個困惑，家長要先了解「打電動」和「打電競」的分別。

### 任務情報

**時間：**晚飯後

**人物：**周太、15 歲兒子

**地點：**周家客廳

### 任務目標

- 認識「電競」與「打電動」的不同
- 了解「打電動」令人沉迷的原因
- 了解以正確態度參與電競才能產生正面影響力

### 任務獎勵

- 了解電競的性質，不會再誤解「打電動」必定會令人沉迷
- 能夠指導子女以正確態度參與電競，讓電競運動對子女產生正面影響力
- 減低電競對子女的負面影響，更易控制及解決「打機」成癮的問題

### 劇情故事

(承上「任務 1」周太與兒子的故事)

周太為兒子報讀電競課程後，兒子除了「課金」在遊戲中的情況嚴重了，花在打電動的時間也更長……

- **媽媽：**電競課程教了你甚麼？有沒有教你如何成為電競選手？
- **兒子：**就是要在遊戲中取得勝利吧！只要我可以成為冠軍，就可以被選中做電競選手了！

- ▶ **媽媽**：怎麼感覺你是以做電競選手做藉口，其實只是想打電動不讀書！
- ▶ **兒子**：你根本不明白我！
- ▶ **媽媽**：那麼你解釋給我聽，甚麼是電競？
- ▶ **兒子**：……就是打電動吧……

然而，自從為兒子報讀課程後，周太自己也開始多了留意有關電競的新聞和資料，對於兒子的回答，她感到很不解。她仍然很不了解究竟電競與打電動有甚麼分別。而電競為甚麼是一項亞運運動呢？打電動究竟有何吸引力而令年輕人如此沉迷呢？

在周太和兒子的故事中，其實他們都不清楚究竟「電子競技」與「打電動」有甚麼分別。



◀ 電競以比賽競爭為目標

「打電動」和「打電競」究竟有甚麼分別呢？

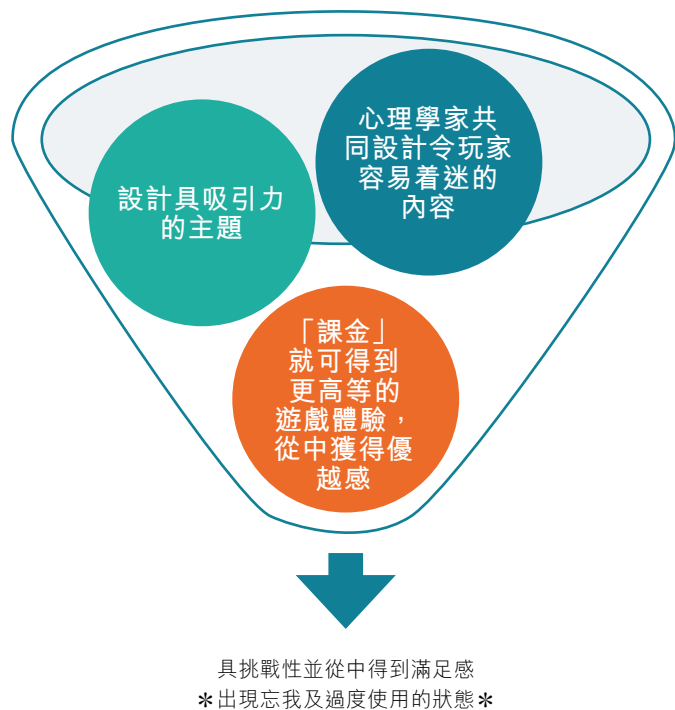
打電動	打電競
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目的是消閒和娛樂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以比賽競爭為目標</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要以故事形式為主（例如遊戲者需要透過闖關得到獎賞，繼而在遊戲中得到相應排名）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 選手需要按照比賽規則進行「遊戲」，比賽中的「遊戲」以原始設定開始</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 玩家可以按照自己的喜好，隨時玩和操作</li> <li>• 沒有時間和規則限制，較容易令人沉迷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 選手需要在限時內做到比賽的要求</li> <li>▶ 要不斷「打電動」學習遊戲的策略</li> <li>▶ 不斷進行相關訓練</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 屬於輕鬆的玩意</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電競與其他運動比賽一樣，講求體育精神和身心能訓練</li> <li>▶ 可發展社交能力和促進自我進步</li> <li>▶ 並非一項無目的性和沒節制的活動</li> </ul>

電競新手教學 4

## 為何遊戲會令人沉迷？

遊戲成癮已被心理學家並列為精神疾病，亦無可否認電子遊戲是容易令人沉迷；這是由於遊戲公司因商業理由，利用人的內在和外在動機上的心理需要，特意把遊戲設計得令玩家着迷。

表 10 遊戲令年輕人着迷的原因



遊戲公司除了設計具吸引力的主題外，更會邀請不同心理學家參與設計令玩家容易着迷的內容，例如設定一些令玩家會產生追玩心態的情節、需要團體合作或不同道具協助的關卡，繼而令玩家感到遊戲具挑戰性及從中得到滿足感而欲罷不能。

除了設計遊戲內容，遊戲商亦看準玩家的年齡層。由於一般玩家都是年輕人，他們沒有金錢的概念，也缺乏財政管理能力，所以遊戲商會設計需要收費的遊戲資源，例如遊戲中角色的道具、衣服和其他裝扮等，從而令玩家投入金錢就能輕而獲得較高等的遊戲體驗——這就是遊戲術語上的「課金」。

而一般年輕人有時為了得到遊戲中的優越感，往往在遊戲中大灑金錢，結果就不斷陷入遊戲的圈套。家長因而對此感到困惑和覺得難以控制，又分不清「打電動」和「打電競」的分別，就會容易對電競這項運動反感。



有些遊戲需要團體合作才能完成，令玩家感到具挑戰性。

電競新手教學 5

## 打電競不是純粹的玩樂消閒

相反，電競往往有競賽時限，是要按賽制進行「遊戲」以達到比賽水準，選手需要有相當一定的解難能力及臨場反應。比賽出現評分或排名結果後，遊戲內容又會重返原設，重新競賽，當中不涉及「只要『課金』愈多表現就愈好」的情況，亦不追求闖關為目標。

而且電競是講求策略和技巧，選手賽前是需要對「遊戲」進行研究、分析和訓練，並不是抱着無目標性的玩樂心態。所以「打電競」是相對能夠提升年輕人的學習能力，甚至能成為推動年輕人追求進步的原動力。

表 11 電競的性質



### 解鎖提示

電競運動常受到坊間誤會，主要因未普遍化所致。以上世紀 70 年代美國流行漫畫為例，當時社會上不少人認為漫畫主題大多渲染暴力及充斥着性話題，嚴重扭曲年輕人的道德價值觀，反對這些刊物出版，但其實那些漫畫就是現今不少年輕人，甚至變成親子追捧的動畫。對比現在的電競運動一樣，就是因為未能普及發展，在坊間缺乏認知的情況下，暫未廣泛得到社會的認同。

同時，電競亦猶如漫畫一樣，是一把雙刃劍，它能否為年輕人帶來正面影響就視乎大家如何利用，作為家長有責任指導子女以正確態度參與電競，要明白年輕人的自我約束和時間管理能力未必如成年人般成熟，倘若家長只採取放任式的態度讓他們參與電競運動，便很大可能令他們沉迷遊戲，令電競運動無法達到幫助孩子健康發展的效用。

有見及此，家長只要分清楚子女是在「打電動」還是「打電競」，要理解到電競並非像一般電子遊戲只是消遣，嘗試主動了解電競運動，繼而從旁指引以及與子女溝通，便能有效減低電競的負面影響，同時更易控制及解決子女「打機」成癮的問題。