

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

「心動學園」 青少年精神健康桌遊 帶領資源倉



玩法講解清單



簡介



遊戲目標

遊戲準備



移到起始數值



棋子擺放起初區域

桌遊流程



角色回合



步行骰子



捷徑



經歷格



相遇



數值判定



特別事件



日常挑戰



遊戲結束

其他



重覆目標



發問問題

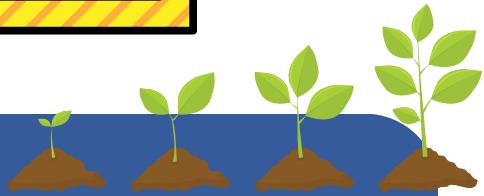
部份無關遊戲勝負的規則

(e.g. 骰子擲中double)

可在稍後遊戲過程中解說



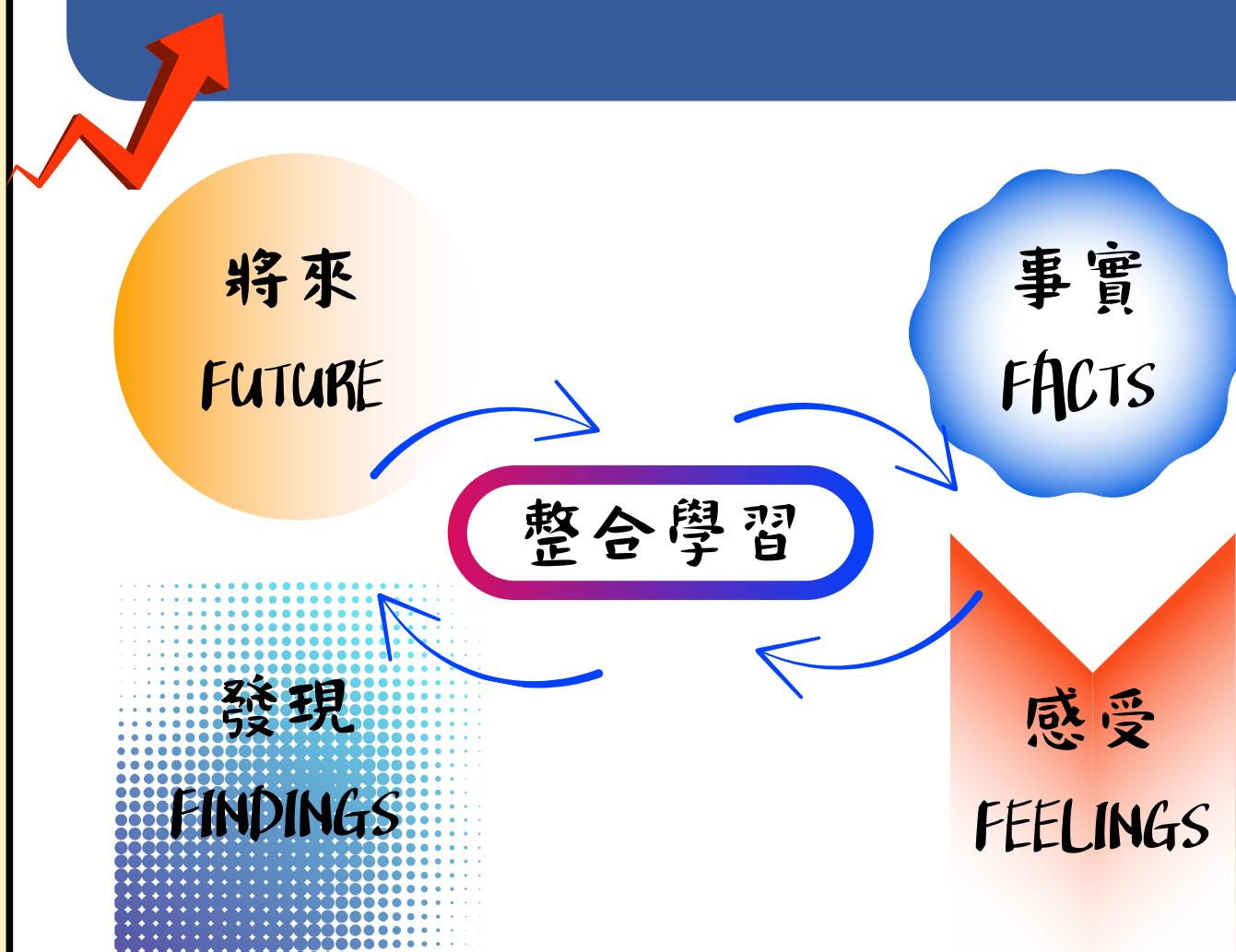
甚麼是解說？



透過解說，能加深參加者在桌遊過程中的學習，反思，成長

透過回顧游玩的經驗，解說及反思複雜的經驗和思緒，總結所學，加強對事件的理解，有助日後應用及實踐

由「事實」和「感受」出發，再討論「發現」及「將來」，使參加者能將經驗化為經歷，在日常生活應用出來



解說工作紙



1

在過程中精神健康數值曾跌進危險區嗎？當數值未能離開危險區，有否影響你在的遊玩體驗？

2

在過程中你曾因其他參加者精神數值跌至危險區而被影響嗎？

- 當精神健康的數值跌入危險區，需要抽取後果卡
- 後果卡會影響不同範疇的數值
- 如不正視精神健康問題，對個人的社交、動力、解難及健康均會有負面影響

- 桌遊中，其他參加者的精神健康狀態亦會對你造成影響
- 除個人因素外，他人或整體精神健康氛圍對個人亦有影響。因此聚焦在自己的精神健康外，也可以留意更多身邊不同人的需要
- 一起創造精神健康友善的校園氣氛，締造雙贏局面

3

過程中社交、解難、動力、健康數值有跌進危險區嗎？之後發生了甚麼事？這些事有否影響你在桌遊中的行動？現實中這些範疇如何影響你的精神健康？可以分享一些日常例子嗎？

- 精神健康與社交、解難、健康、動力四個範疇環環緊扣
- 當精神健康差時，會影響其他範疇
- 而其他範疇差時，精神健康亦會變差
- 應多留意日常生活中這五個方面的需要
- 不需要所有方面都做到完美，而是要平衡各方面的需要，避免讓某一個範疇「跌入危險區」



解說工作紙

4

你在是次桌遊中抽中甚麼角色？這角色有甚麼優勢和限制？可以分享你角色之起始數值。



- 不同人各有性格特色、長處限制
- 無論成績優異與否、社交技巧良好與否，每個人都會面對不同程度的精神健康挑戰
- 在代入這些角色遊玩時，期望能對自己和身邊同學多一份包容和理解



5

哪一張經歷卡令你印象最深刻？為甚麼？別人的分享有否令你對事情改觀？

6

過程中你曾使用資源卡嗎？現實中有甚麼方法/資源能提升你或身邊其他人的精神健康？

- 桌遊中要抽取不同經歷卡，正如生活中會遇到不同經歷和挑戰
- 重點是如何回應生活中出現的難題和挑戰
- 透過彼此分享經歷，促進累積經驗的智慧



- 身邊有不同資源協助我們應對精神健康的挑戰
- 嘗試探索不同的方法去疏理情緒、抒解壓力
- 它們未必能直接解決問題，卻能讓你不被壓垮，有更多心力去面對挑戰

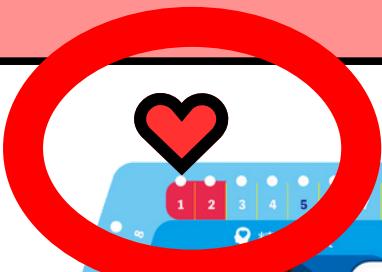


突發事件處理



情景一

參加者長期處於危險區、翻身無望，因此開始消極及抽離



預防

- 遊玩前提醒並鼓勵參加者善用捷徑，領取資源卡，避免翻身無望的情況出現
- 活動前訂立規範投入遊戲，鼓勵大家遵守



處理

- 鼓勵參加者嘗試不同的方法提升自己的數值，脫離危險區（例如資源卡、「範疇數值回起始值」的格、完成隱藏任務等...）
- 邀請其他參加者使用資源卡幫助該參加者
- 事後抽取此情景做解說，帶領參加者思考現實中如何面對挫敗，亦可以帶出精神健康的重要性



突發事件處理



情景二

學生不認真參與，回答分享題時胡亂分享

預防

- 活動前訂立規範，投入遊戲及互相尊重，讓大家遵守

處理

- 嘗試了解參加者是真的有此想法，還是胡亂分享



真的有此想法

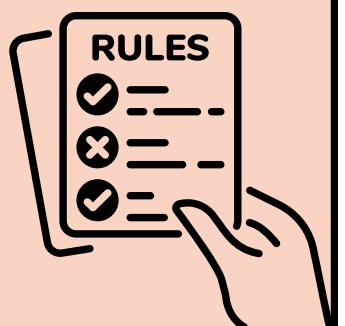
- 機制上沒有懲罰。除知識題有標準答案外，我們相信每個人有自己的應對方法，若不是一些自我傷害/傷害他人的做法，可以嘗試了解多些為何他會這樣應對
- 可引導他設想其他可能性、行動的後果等，亦可邀請其他參加者分享，以擴闊他的想法角度



胡亂分享



- 重提規範，邀請參加者認真投入遊戲
- 必要時添加罰則，例如分享題不能取得分數



主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



官方網站

POWER T.A.G.



Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.

Instagram

tag.ur.mind

