

# 法天娜的「棋」趣之旅



## 桌上遊戲說明書

主辦機構



協辦機構



贊助機構



插畫



## 遊戲目標：

我們每個人都追求健康正向的生活，但究竟如何才能做到呢？

除了擁有正面的思想，我們亦要好好管理生活上的各方面，例如情緒、社交、時間和金錢，以及培養良好的網絡素養。同學可以透過卡牌遊戲，與法天娜一起學習建立健康正向的生活。

## 參加人數：

2-6人

## 道具介紹：

- 1塊60個遊戲格子的版圖



- 6個棋子



- 106張卡牌



前進卡  
X50張



攻擊卡  
X25張



抵擋卡  
X20張



特殊攻擊卡  
X7張



特殊抵擋卡  
X4張

## 遊戲玩法：

在遊戲開始前，其中一位同學先混合所有卡牌，再向每位同學分派5張卡牌。由最年輕的同學開始遊戲，再以順時針方向輪流開始回合。

每一回合，同學可使用任意數量的前進卡（例如：同學A有+2步和+1步的前進卡，即可使用所有前進卡以向前移動3步），或一張攻擊卡。同學發動攻擊卡前，需要先回答問題或完成任務（特殊攻擊卡除外）。

不過，即使順利發動攻擊卡，假若對方手上持有抵擋卡並成功回答問題或完成任務（特殊抵擋卡除外），攻擊卡則視作無效。

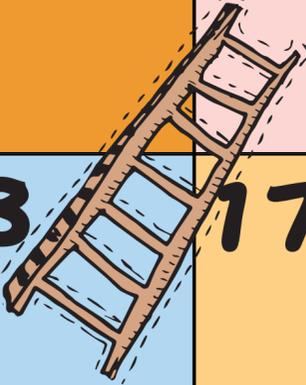
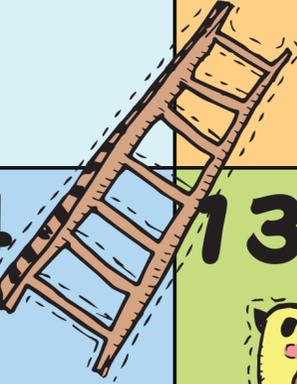
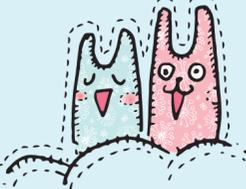
例如同學B答對問題並向同學A發動1張藍色的攻擊卡。同學A手持一張能「破除1次藍色的攻擊卡」的抵擋卡，並成功答對問題，同學A便成功抵擋對方的攻擊。

每位同學在每一回合出牌後，要補回2張手牌，直至有同學到達終點勝出。

備註：

1. 使用過的卡牌全放在棄牌區內，有需要時可重洗並重覆使用。
2. 當棋子跳到樓梯圖案所在的格子時，參加者需要移動棋子到樓梯另一末端的格子中。

# 法天娜的「棋」趣之旅

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
									
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
									
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
									
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
									

# 法天娜的「棋」趣之旅



**sticker size:24mm**



**前進卡：**

<p>前進1步 不公開他人的 個人資料</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進1步 與信任的朋友 傾訴心事</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進1步 別人說話時 注視對方</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進1步 盡早開始做事 不拖延</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進1步 不盲目跟隨潮流</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進1步 限制每天的 網絡遊戲時間</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進1步 多欣賞自己</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進1步 不惡言相向</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進1步 善用待辦清單 來安排時間</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進1步 選用耐用性高 的產品</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進1步 不轉載未經證實 內容的文章 或帖子</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進1步 接觸大自然 以舒緩壓力</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進1步 朋友失落時 給予安慰</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進1步 優先處理重要和 有時限性的事情</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進1步 消費前貨比三家</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進1步 不點入可疑連結 的網址</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進1步 感到焦慮時 深呼吸</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進1步 專心聆聽別人 避免「插嘴」</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進1步 保持充足睡眠</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進1步 避免購買重複 的產品</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進1步 不參與網絡公審</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進1步 聽輕快的音樂 放鬆心情</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進1步 留意別人的喜惡</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進1步 在不同的事情上 適當分配時間</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進1步 定期檢討 消費模式</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進1步 不利用改圖 惡搞別人</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進1步 進行肌肉放鬆 練習</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進1步 雙方都有平等的 表達空間</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進1步 平衡學習 與玩樂時間</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進1步 持之以恆地記錄 支出</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進2步 不隨便 與網友見面</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進2步 多讚美自己 提升自信心</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進2步 尊重別人的 想法和行爲</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進2步 專注做好1件事 避免分心 而浪費時間</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進2步 購物前 先衡量物品 是否符合需要</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進2步 上載個人資料前 審慎檢查網址 是否安全</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進2步 接納自己 不同的情緒</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進2步 細心留意 對方的情緒</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進2步 利用電話的 提醒事項功能 記錄重要事情</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進2步 盡能力捐獻予 有需要的人</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進2步 勇敢向老師或 家人報告 網絡欺凌行爲</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進2步 認清壓力來源 和尋找方法應對</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進2步 友善地提出意見</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進2步 拒絕不必要的 聚會</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進2步 依照儲蓄目標 進行儲蓄</p> <p>金錢 管理</p>
<p>前進3步 定期更改 個人密碼 保障帳號安全</p> <p>網絡 素養</p>	<p>前進3步 主動尋找 專業人士傾訴</p> <p>情緒 管理</p>	<p>前進3步 不吝稱讚別人</p> <p>社交 管理</p>	<p>前進3步 拒絕沉迷使用 社交媒體</p> <p>時間 管理</p>	<p>前進3步 消費前比較不同 產品的優缺點</p> <p>金錢 管理</p>

**卡背圖案**



## 攻擊卡：



## 卡背圖案



## 特殊攻擊卡：



# 抵擋卡

破除1次  
藍色的攻擊卡

說出1個  
不應向網友  
透露的個人資料

網絡  
素養

破除1次  
粉紅色的攻擊卡

說出1個  
有助放鬆心情  
的活動

情緒  
管理

破除1次  
綠色的攻擊卡

說出1句  
欣賞對方的說話

社交  
管理

破除1次  
紫色的攻擊卡

說出1個  
有助專注溫習  
的方法

時間  
管理

破除1次  
橙色的攻擊卡

說出1個  
接受捐款的  
慈善機構名稱

金錢  
管理

破除1次  
藍色的攻擊卡

說出1個  
被同學P圖的  
回應方法

網絡  
素養

破除1次  
粉紅色的攻擊卡

說出1種  
令心情變好的健  
康食物

情緒  
管理

破除1次  
綠色的攻擊卡

說出1種  
益友的良好品格

社交  
管理

破除1次  
紫色的攻擊卡

說出1個  
維持足夠睡眠  
的好處

時間  
管理

破除1次  
橙色的攻擊卡

說出1種  
金錢買不到  
但有價值的東西

金錢  
管理

破除1次  
藍色或粉紅色  
的攻擊卡

說出1個  
遇到網絡欺凌時  
舒緩情緒的方法

網絡  
素養

破除1次  
粉紅色或綠色  
的攻擊卡

說出1句  
比賽落敗時  
安慰同學的說話

情緒  
管理

破除1次  
綠色或紫色  
的攻擊卡

說出1個  
避免因賴床  
而爽約的方法

社交  
管理

破除1次  
紫色或橙色  
的攻擊卡

說出1個  
提醒自己準時  
還書避免罰款  
的方法

時間  
管理

破除1次  
橙色或藍色  
的攻擊卡

說出1個  
常見的網上騙財  
手法和防騙策略

金錢  
管理

破除1次  
藍色或綠色  
的攻擊卡

說出1句  
婉拒朋友邀請你  
通宵打機的說話

網絡  
素養

破除1次  
粉紅色或紫色  
的攻擊卡

說出1個  
緊急情況下  
保持冷靜的方法

情緒  
管理

破除1次  
綠色或橙色  
的攻擊卡

說出1個  
不花錢又可以  
表達謝意的方法

社交  
管理

破除1次  
紫色或藍色  
的攻擊卡

說出1個  
避免沉迷上網  
的方法

時間  
管理

破除1次  
橙色或粉紅色  
的攻擊卡

說出1個  
因金錢而引起的  
焦慮和解決方法

金錢  
管理

## 卡背圖案



## 特殊抵擋卡：

破除1次  
全部色系的  
攻擊卡

特殊  
抵擋卡

破除1次  
全部色系的  
攻擊卡

特殊  
抵擋卡

破除1次  
任何「互換」  
的攻擊

特殊  
抵擋卡

破除1次  
任何「互換」  
的攻擊

特殊  
抵擋卡