

# 心動學園



## 《心動學園》 青少年精神健康桌遊

### 帶領員手冊

版權所有 香港家庭福利會2025 翻印必究

Copyright Hong Kong Family Welfare Society 2025. All rights reserved

主辦機構Organised by



家福會  
HKFWS



賽馬會擁抱生命系列 2.0 -  
**POWER T.A.G.**  
心·動啟航計劃

捐助機構Funded by



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

## 關於「心·動啟航」

賽馬會擁抱生命系列2.0「心·動啟航」計劃 (Jockey Club Embrace Life Series 2.0 - Power T.A.G. Project) 以強化青少年及家庭的內在力量為重點，透過經歷T.A.G.成長心態，即「蛻變自己 (Transformation)、實現所想 (Actualization) 和滿足所需 (Gratification)」的過程，促使青少年及家庭發展成長心態，以應付生命中的心理健康挑戰。本計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，本計劃與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

計劃網頁：[www.powertag.org.hk](http://www.powertag.org.hk)

## 《心動學園》青少年精神健康桌遊

玩家在帶領員的協助下，於桌遊過程中扮演各種性格特質的交流生，體驗另一種的校園生活。本桌遊除了促進玩家精神健康的知識外，更鼓勵玩家從分享及互動中累積集體智慧，以應對青少年日常的各種挑戰。本桌遊設有基礎版及進階版，讓玩家有不同程度的桌遊體驗。

■ 對象	以初中學生為主要對象，高中學生視乎情況
■ 人數	3-6人
■ 遊戲時間	基礎版：30分鐘 / 進階版：45-60分鐘
■ 形式	小組

## 設計背景及理念

青少年精神健康近年備受香港社會各界關注。根據香港家庭福利會於2024年發表的《香港青少年精神健康調查》<sup>1</sup>顯示，超過一半（52.8%）受訪青少年的精神健康狀況不理想，當中更有約14.3%受訪者認為情況極不理想。

有見及此，本計劃特別設計以青少年精神健康為主題的桌上遊戲，藉此加強青少年對精神健康的關注和認識，並提升他們應對生活挑戰的能力。玩家在桌遊中透過分享、合作及競技，善用適切的資源卡，提升所屬角色在「精神健康」、「解難」、「社交」、「動力」及「健康」五大範疇的能力值。範疇的選取基於「系統理論」<sup>2</sup>，闡述不同系統之間互相影響的特性，並參考不同學者在青少年精神健康的研究<sup>3</sup>，期望讓玩家認識精神健康與個人多方面的狀態（包括解難、社交、動力及健康）之間的相互影響，從而體現五大範疇環環相扣的關係。

我們考慮到青少年的不同學習模式，在設計桌遊時，特別採用「遊戲式學習」<sup>4</sup>作為設計理念。透過角色扮演及沉浸式體驗，讓玩家投入遊戲世界，與其扮演的角色建立更深厚的連繫，最後將過程中的經歷化為經驗，達至個人成長。

1. [https://www.hkfws.org.hk/assets/files/research\\_reports/\\_20231011.pdf](https://www.hkfws.org.hk/assets/files/research_reports/_20231011.pdf)

2. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design.

3. Yuen, W. W., Liu, L. L., & Tse, S. (2019). Adolescent mental health problems in Hong Kong: A critical review on prevalence, psychosocial correlates, and prevention. Journal of Adolescent Health, 64(6), S73-S85.

4. Jack Taso, Game-based Learning and Storytelling for Teaching and Learning <https://commoncore.hku.hk/Teacher-materials/Guidebook%20on%20Game-based%20Learning%20and%20Storytelling.pdf>

Plass, J. L., Homer, B. D., & Kinzer, C. K. (2015). «Foundations of Game-Based Learning» <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1090277.pdf>

# 角色介紹



## 學霸

學業成績優秀，各科目均取得高分，並且對學習充滿熱情，主動尋求知識和挑戰。時間管理能力強，但不會主動去參與校園活動，也因過分投入溫習讀書，而忽略了自我照顧。

## 緊張大師

當面對不同的情境，容易感到擔憂和有壓力，即使事情並非緊急或困難，都會偏向容易災難化不同的新活動，難以作出新嘗試，例如認識新朋友或參與不同的新活動。緊張大師性格謹慎，擁有出色的解難能力，也相當關注自己的身體狀況。



## 隱形人



是校園裏的「角落生物」，也是最強的情報收集員；雖然不常參與任何活動，但對周圍的事物和人際互動有敏銳的觀察力。因為內向，所以會避免參與社交活動，與同學保持一定的安全距離。雖然如此，隱形人仍能透過藝術等方式去享受獨處的時間，並善用自己的觀察力。

## 班長

班上的焦點人物，由班上同學投票選出。班長能跟很多同學打成一片，當同學遇到疑問和難題，都會主動尋找班長的幫忙。而班長也因積極的態度和願意參與不同的學校活動而深得老師信任。可是，過多的責任和工作也令班長忽略了自己的身體狀況。



# 角色介紹



## 佛系

遇上生活的起伏和挑戰時，常常能保持冷靜，少有焦慮或煩躁，對他人和自己都很寬容，能理解他人的不同觀點和行為。雖然其他同學都想跟佛系建立更緊密的關係，但佛系追求簡單的相處方式，所以心底裏對於維繫友誼或投入校園生活感到吃力。

## 社交達人



是不同群體裏的開心果，在課堂分組時總會輕易入組。每日上學都會主動和同學一起外出午膳和參與課外活動。充滿感染力的社交達人對自己也充滿自信，能夠在不同場景中清晰表達自己的想法，在不同社交圈中游刃有餘。但他們花了不少時間在人際關係上，所以忽略了學業成績和自我照顧。



## 完美主義者

令同學又愛又恨的存在，對自己和他人的期望非常高，追求完美，會執著於每件事情去制定詳細的計劃，以確保每個步驟都能完美執行，所以大家能安心地依靠他們去擔當策劃和監督的角色。無奈他們總會因害怕失敗和出錯而恐懼，常常給予自己無形壓力，漸漸衍生拖延的習慣。

## 運動健將



有著強健的體魄，對運動具熱誠和堅持。無論是炎炎夏日，還是寒風凜冽，在運動場都會看到他們的身影。他們喜歡挑戰自我、突破界限，座右銘是「從不走容易的路」，積極面對困難，迎難而上。可惜運動作為唯一興趣，參與其他活動的動力不大，有時亦會因專注運動而忽略與朋友相處。

# 遊戲目標

本桌遊可以兩個模式進行，分別有三個階段的基礎版及五個階段的進階版。所有玩家完成各自的角色回合後便會進入下個階段。遊戲結束時，將按玩家的各項數值頒發獎項。



## 遊戲配件

配件名稱	數量	說明
遊戲版圖	1 張	遊戲版圖會面向玩家。角色在版圖上以逆時針方向行進
階段標記	1 粒	標記放在遊戲版圖顯示遊戲階段的位置，用作標示遊戲階段
角色卡	8 張	角色為校園中常遇見擁有不同性格特質的八類學生
角色棋子	8 粒	玩家控制對應角色卡顏色的角色棋子在版圖上行進
步行骰子	1 粒	若擲出「Double」，可額外獲得擲骰機會，第二次擲骰所得點數，其步行格數將會乘以二
數值骰子	1 粒	決定數值升降時使用
隱藏任務卡	10 張	各玩家於遊戲開始前隨機抽取一張
特別事件卡	4 張	第二及第四階段（基礎版不適用）完結時，由帶領員隨機抽取一張
日常挑戰卡	4 張	第三及第五階段（基礎版不適用）完結時，由帶領員隨機抽取一張
經歷卡	90 張	由五大範疇組成：精神健康、解難、社交、動力及健康。而每個範疇下有四類型的題目：減分題、知識題、分享題及團體題
資源卡	10 張	可協助玩家提升個人數值，或抵禦後果卡的不利影響。每張資源卡限用一次，玩家可將之用於自己或其他玩家身上
後果卡	10 張	展示精神健康欠理想時的各種徵狀，這些狀況會為玩家帶來不利影響，各項影響將會累積計算

## 基本規則

- 由帶領員右方的玩家開始，按逆時針方向進行回合
- 玩家須擲步行骰子決定移動步數，並執行所有經歷格或事件格的指定行動
- 玩家於分岔位置可自由選擇角色前進方向
- 指定範疇數值達標的角色，可通過捷徑，並抽取一張資源卡
- 不同玩家停留在同一格時，即觸發相遇機制

# 遊戲流程

基礎版

進階版





# 遊戲用詞

## 相遇

當兩個或以上角色棋子停在同一格子時，即時啟動相遇效果，各玩家的社交數值增加一點。棋子重疊規則如下：

- 後到者的棋子，須置於較早到者之上
- 可容納多個棋子重疊
- 當底層棋子的玩家移動時，其上所有棋子須一同移動
- 該玩家原先腳下的棋子則維持原位
- 任何事件效果（如經歷卡、資源卡）僅對擲骰移動的玩家生效

## 隱藏任務

遊戲進行期間，玩家須暗中完成任務。任務完成後，將任務卡交予帶領員，帶領員會讀出隱藏任務的內容。

完成或失敗的影響，會在遊戲結束時公佈

- 完成任務的獎勵：可選擇一個範疇的數值增加一點
- 任務未達標的懲罰：須選擇一個範疇的數值減少一點

## 日常挑戰

由相關範疇點數最高者，首先作答（如同分，則由較早起步者優先），然後按逆時針方向進行，根據題目輪流作答。

重複答案或未能於五秒內作答者，即告出局比賽持續至僅餘一人為止。

得分計算：

- 第一名**：相關範疇加兩點
- 第二名**：相關範疇加一點
- 第三名**：維持原有分數
- 第四名**：維持原有分數
- 第五名**：相關範疇減一點
- 第六名**：相關範疇減兩點

帶領員須留意玩家可能說出同類/同性質的答案，例如「去公園玩」及「去海灘玩」，同為「去玩」的性質，此一律當作重複。

## 捷徑

- 須符合指定範疇數值要求
- 通過後可獲一張資源卡
- 每回合限用捷徑一次

## 獎項

遊戲結束時，將按玩家的各項數值頒發獎項。

### 最佳進步獎：

- 精神健康數值須達三點或以上
- 最少兩個範疇的數值須高於起始水平

### 傑出學生獎：

- 精神健康數值須達三點或以上
- 最少三個範疇的數值須高於起始水平
- 總數值須達二十點或以上

### 優秀表現獎：

- 精神健康數值須達三點或以上
- 最少四個範疇的數值須高於起始水平
- 總數值須達二十五點或以上

## 經歷格

當玩家停留在經歷格時，須抽取相應範疇的經歷卡，按卡上指示進行任務並調整相關數值。

其中三格為百搭經歷格，玩家停留此格時，可自行選擇任何範疇的經歷卡。

經歷卡各類題目說明如下：

- 減分題**：直接使相關範疇數值減少一點
- 知識題**：設有標準答案，答對可獲加一點，答錯則扣減一點
- 分享題**：玩家分享個人經驗後，以擲數值骰子方式決定數值升降
- 團體題**：全體玩家須輪流作答，由抽卡者首先開始。完成後，由抽卡者擲數值骰子一次，所得分數將套用於全體玩家

抽取並完成的經歷卡，將保留在玩家手上

## 事件格

玩家停留事件格時，即時執行格上所描述的影響

地點	效果
飯堂	情境：午膳費用不足 影響：任選一個範疇數值回復至起始水平
教員室	情境：未能依時繳交功課，感覺受壓 影響：精神健康減一點
籃球場	情境：體育課受傷 影響：健康減一點
禮堂（上層）	情境：講座中打瞌睡 影響：任選一個範疇數值回復至起始水平
禮堂（下層）	情境：未能準時出席課外活動 影響：動力減一點
班房	情境：與同學發生爭執 影響：社交減一點
圖書館	情境：未能尋回參考書 影響：解難減一點

## 數值判定

- 角色回合結束時，若社交 / 解難 / 健康 / 動力任何一項低於三點，精神健康數值減一點，多項低於三點僅扣減一次，若下回合仍未改善，繼續扣減
- 角色回合結束時，若精神健康數值低於三點，須抽取後果卡，若下回合仍未改善，須再次抽取後果卡
- 回復至安全水平後，即時移除所有後果卡

## 結語

生活中的挑戰千變萬化，從來不能單靠部份便能掌握全部。希望每位走進《心動學園》的交流生，能透過了解並反思自己與他人面對不同困難時的方式，明白「精神健康」、「解難」、「社交」、「動力」與「健康」五大範疇的相互關係，並學習從中取得平衡與成長。願大家將這段寶貴的經歷化為自身的經驗，靈活運用於日常生活中，培養應對各種挑戰的力量，一起成長，同步前行。

# 知識題答案及解說參考

## 精神健康



題目	答案	備註	題目	答案	備註
1. 講出常見的情緒病名稱 a. 抑鬱症、焦慮症 b. 精神分裂症 c. 解離症	a. 抑鬱症、焦慮症	「精神分裂症」及解離症分別是「重性精神病」及「人格障礙」。抑鬱症、焦慮症亦常被稱因為「情緒病」。	5. 可以給精神科病人處方抗抑鬱藥的醫療專業人員是	精神科醫生 / 擁有「社區精神醫學深造文憑」之普通科醫生	抗抑鬱藥屬精神科藥物，處方資格屬於精神科醫生。精神科醫生是醫學專科，需要完成醫學學位並接受額外的精神科專科培訓，才能處方精神科藥物。
2. 抑鬱症是因缺少甚麼腦部神經傳遞物質而引發 a. 血清素 (Serotonin) b. 腎上腺素 (Adrenaline) c. 維生素 (Vitamins)	a. 血清素 (Serotonin)	抑鬱症與腦部神經傳遞物質的不平衡密切相關，主要涉及血清素：血清素水平低可能導致情緒低落、焦慮、易怒、睡眠障礙和食慾改變。	6. 甚麼是情緒管理 a. 忽視情緒 b. 學會識別和調節情緒 c. 隨意發洩情緒	b. 學會識別和調節情緒	情緒管理 (Emotional Management) 是指個人辨識、理解、調節和表達情緒的能力，目的是在不同情境下有效應對自己的情緒反應，並保持心理健康與良好的人際關係。情緒管理不僅包括處理負面情緒（如憤怒、焦慮、悲傷），也包括調節正面情緒（如興奮、快樂），以達到情緒的平衡與穩定。
3. 以下哪一項不是常見焦慮症的種類 a. 社交焦慮症 b. 壓力焦慮症 c. 分離焦慮症	b. 壓力焦慮症	焦慮是一種正常的情緒反應，當人面臨壓力或挑戰時（如考試、演講）可能會感到緊張或焦慮。然而，當焦慮變得過於強烈、持續時間過長或無法控制時，就可能被診斷為焦慮症。焦慮症包含多種類型，每一種都有其特定的表現形式，如對社交場合感到極度害怕，擔心自己會被他人批評或嘲笑的「社交焦慮症」；對與親密的人（如父母、伴侶）分開感到極度恐懼或不安的「分離焦慮症」，但沒有「壓力焦慮症」這一項。	7. 請講出飲食失調轄下主要兩個病症	暴食症、厭食症、狂食症、未特定飲食失調症（其中兩個）	飲食失調 (Eating Disorders) 是一組與飲食行為、體重和自我形象相關的心理健康問題。暴食症、厭食症、狂食症、未特定飲食失調症為飲食失調轄下的病症 <sup>6</sup> 。
4. 在2021年香港公共醫療系統中，每100,000名香港人，大概平均有多少名精神科醫生為大眾服務 a. 3.8 b. 4.8 c. 7.8	c. 7.8	世界衛生組織 (WHO) 建議：每100,000人口。至少有10名精神科醫生；相比之下，香港的精神科醫生比例僅達建議標準低 <sup>5</sup> 。	8. 強迫症有甚麼主要病徵	強迫思想、強迫行為和伴隨的緊張情緒	強迫症是一種焦慮相關的心理障礙，其特徵是患者反覆經歷強迫性思維 (Obsessions) 和/或強迫性行為 (Compulsions)，這些症狀會顯著干擾日常生活、學習和工作。每五十個人之中，約有一個在一生中某些時候會患上強迫症。男女的發病率相等。很多兒童都有輕微的「強迫」行為，例如很仔細地擺放他們的玩具或避免踏在行人道的縫隙上，這些行為常常隨著他們長大而消失。成年的強迫症常常在青年時或廿歲出頭時開始，而男性普遍比女性早發病。病徵可以隨著時間而增減，但患者常常在患病多年後才去求助 <sup>7</sup> 。

## 解難

題目	答案	備註
1. 在優劣分析法 (SWOT) 中，「T」代表甚麼 a. Target (目標) b. Timeframe (時間範圍) c. Threat (威脅)	c. Threat (威脅)	<p>優劣分析法 (SWOT Analysis) 是一種用於分析內部優勢與劣勢，以及外部機會與威脅的策略規劃工具。SWOT 是四個英文單詞的縮寫：</p> <p>S: Strengths (優勢) W: Weaknesses (劣勢) O: Opportunities (機會) T: Threats (威脅)</p> <p>這種方法通常應用於企業管理、個人職業規劃、項目評估及市場分析等領域，幫助使用者全面了解情況，制定有效的策略。</p>
2. 在「SMART」訂立目標工具中，「M」代表甚麼 a. Meaningful (有意義的) b. Measurable (可測量的) c. Manageable (可管理的)	b. Measurable (可測量的)	<p>SMART 是一種有效的目標設定工具，幫助個人或組織制定清晰、可行的目標。SMART 是以下五個英文字母的縮寫，每一個字母代表目標設定的關鍵特徵：</p> <p>S: Specific (具體的) M: Measurable (可測量的) A: Achievable (可實現的) R: Relevant (相關的) T: Time-bound (有時限的)</p> <p>該工具的核心目的是讓目標變得更清晰、可操作且有實際效果，無論是在個人發展、職業規劃、教育目標中都廣泛應用。</p>
3. 試分析以下情況是屬於哪一種謬誤：阿俊一定要出席我的派對！他不出席的話就代表他不喜歡我 a. 非黑即白 b. 自我針對 c. 以偏概全	a. 非黑即白	<p>題目中所說的謬誤其實是思想陷阱。思想陷阱 (Cognitive Distortions) 是指人在思考問題時，受到某些負面、自動化或不合理的思維模式影響，導致對事物的認知偏離現實。這種思維偏差會影響個人的情緒、行為以及對事情的判斷，並可能導致壓力、焦慮或抑鬱等心理問題。</p>



## 社交

題目	答案	備註
1. 以下哪一個是網上交友陷阱？(可選多於一個答案) a. 與網友相識一星期，對方相約你到酒吧見面 b. 網友提及自己是明星 c. 網友表示想認識你更多，與你交換電話和住址等個人資料	a,b,c	網上交友陷阱是指通過網絡交友平台或社交媒體，以虛假的身份或感情建立信任，進而對受害者進行欺騙、金錢詐騙、情感操控，甚至涉及人身威脅的行為。這些陷阱通常針對對感情需求較高或對网络安全意識相對薄弱的人群。
2. 列出兩種非語言的溝通方式	肢體語言、姿勢和臉部表情	非語言溝通是指不使用文字或語言，而是通過其他方式來傳達信息和情感的溝通方式。
3. 以下哪一項不屬於欺凌的四大類別 a. 肢體欺凌 b. 間接欺凌 c. 協助欺凌 d. 網絡欺凌	c. 協助欺凌	欺凌指的是一個人或一群人利用強權欺壓弱者，或者用多人欺凌少人，在背景下持續地、故意地傷害或欺壓他人的行為。



## 動力

題目	答案	備註
1. 講出兩個參與課外活動的好處	建立人際關係，提升溝通能力，促進個人成長，增強自信心	參與課外活動對於青少年來說，都具有多方面的好處，能夠促進個人發展、提升技能和增強社交能力。
2. 以下哪個不是提高工作動力的有效方法 a. 計劃同時處理多項工作 b. 將任務分拆成細項，逐一處理 c. 適時的自我獎勵 d. 紿自己一點小挑戰	a. 計劃同時處理多項工作	計劃同時處理多項工作能提升工作效率而非動力。
3. 香港有多少個郊野公園可供市民遊覽 a. 10-15 b. 16-20 c. 21-25	c. 21-25	香港目前有 25 個郊野公園，以及 22 個特別地區，總面積約 44,842 公頃，佔香港土地面積的 40%。這些郊野公園和特別地區旨在保護自然環境，同時為市民提供郊野康樂和戶外教育設施 <sup>9</sup> 。



# 健康



題目	答案	備註
1. 請講出身體質量指數 (BMI) 的計算方法	BMI = 體重 / (身高 x 身高)	<p>BMI (Body Mass Index, 身體質量指數) 是一種用來評估個人體重與身高比例的指標，常用於衡量是否處於健康體重範圍。</p> <p>香港地區 BMI 的分類標準<sup>10</sup>：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 體重指標大過或等於25屬於肥胖</li> <li>• 體重指標為23 – 24.9屬於過重</li> <li>• 體重指標為18.5 – 22.9屬於適中</li> <li>• 體重指標少於18.5屬於過輕</li> </ul>
2. 水份佔成年人的身體多少百分比 a. 40 - 50 % b. 50 - 70 % c. 70 - 80 %	b. 50 - 70 %	水份是人體組成的重要成份，成年男性約佔60%，成年女性則佔50% <sup>11</sup> 。
3. 以下哪些能有助促進睡眠品質 a. 聽柔和的音樂 b. 喝咖啡 c. 玩電子遊戲	a. 聽柔和的音樂	<p>促進睡眠品質需要從生活習慣、環境調整和心理狀態等多方面入手，以下是一些可以幫助提升睡眠品質的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 建立規律的作息時間</li> <li>ii. 創造良好的睡眠環境</li> <li>iii. 調整飲食習慣</li> <li>iv. 避免睡前刺激活動</li> <li>v. 養成放鬆的睡前習慣</li> <li>vi. 減少壓力與焦慮</li> <li>vii. 適量攝取助眠食物</li> </ol>
4. 講出香港頭三大致死疾病其中之一 a. 感冒 b. 心臟病 c. 高血壓	b. 心臟病	癌症 (27%)、肺炎 (19.6%) 及心臟病 (13.4%) 是香港頭三大致死疾病，其次為腦血管病 (5%) 及2019冠狀病毒病 (4.6%) <sup>12</sup> 。
5. 青少年建議平均睡眠時間為 a. 7 - 8 小時 b. 10 小時 c. 12 - 14 小時	a. 10小時	要保持精神、維持日間的正常運作，成年人（包括長者）每天應睡大約7至8小時。而學齡兒童和青少年則每天應該最少睡10小時。初生嬰兒和學前幼兒則需要更長的睡眠時間：嬰兒每天需要睡16至18小時，而幼兒每天則需要睡11至12小時 <sup>13</sup> 。

題目	答案	備註
6. 能促進睡眠激素的名稱是 a. 褪黑激素 (Melatonin) b. 血清素 (Serotonin) c. 多巴胺 (Dopamine)	a. 褪黑激素 (Melatonin)	褪黑激素是一種由腦下垂體分泌的激素，對身體的節律調整和睡眠品質有著重要作用。
7. 講出帶氧運動對身體的一個好處	強化心肺功能/有助提升體內的氧氣度/促進血液循環/減低患高血壓、冠心病或中風等的風險	運動對身心健康有著多方面的好處。
8. 帶氧運動能增加什麼腦內傳遞物質的分泌 (可選多於一個答案) a. 血清素 (Serotonin) b. 腎上腺素 (Adrenaline) c. 維生素 (Vitamins)	a,b	<p>有氧運動有助於促進血清素的分泌。血清素是一種調節情緒、睡眠和食慾的神經遞質，有助於提升情緒穩定性和幸福感。有氧運動也能刺激腎上腺素的分泌，有助於提升注意力、警覺性和動力。</p> <p>維生素並非腦內傳遞物質，而是一種營養素，通常不參與腦內傳遞過程。</p>

## 二維碼



有關解說工具、註解及其他相關資訊，請掃描以下二維碼：

