

# 遊戲玩法

2 至 4 位玩家 | 14歲或以上

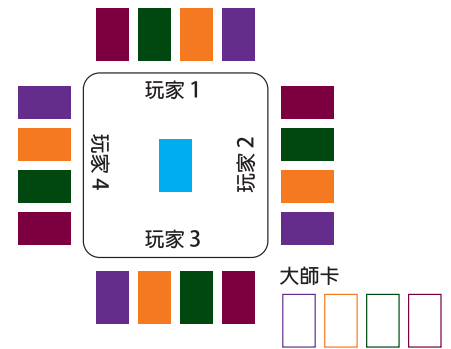


## 遊戲目標

在每個回合收集最多大師卡為勝方！

## 遊戲設置

1. 請各玩家先閱讀『遊戲主要目的』、本『遊戲玩法』、『計分表範本』、『反應卡解說』、『完場討論問題』。
2. 向每位玩家發放一組反應卡。  
(總共有46張卡 = 1張思想卡、15張行為卡、15張情感卡、15張身體卡)
3. 每一位玩家畫一張計分表。(請參考『計分表範本』)
4. 將情景卡洗牌，然後放在玩家們的中央。
5. 每一局從揭示一張情景卡開始。選擇一位玩家開始。第一局之後，每位玩家每次順時針地於玩家遊戲區中央輪流放置一張情景卡。
6. 在遊戲回合結束後，玩家可選擇是否進行討論。(可參考『完場討論問題』)
7. 揭示該輪遊戲情景卡的玩家不用選擇反應卡去回應情景。相反，這位玩家需要大家在交流後決定把大師卡分配給誰人。



## 遊戲流程

1. 遊戲中的每個情景包含生活中的種種成就和挑戰，也有一些輕鬆的小情景。
  2. 首名玩家揭開第一張情景卡。
  3. 其餘玩家需在每種反應卡中挑選一張最符合自己的卡。  
(思想卡只有1張，用來描述自己對每種情景的想法。請參考『反應卡解說』。) 在此階段，玩家所選擇的反應卡先作保密。
  4. 當其餘玩家全部選好4張反應卡，玩家們將輪流分享所選的每種反應卡。 玩家們首先會分享思想卡，之後由揭示情景的玩家去決定誰會得到思想大師卡，並分享原因。 獲得大師卡的玩家可以在計分表上做出紀錄(請參考『計分表範本』)。 依次用行為，情感及身體卡重複此步驟。
  5. 順時地，第二位玩家揭示第二張情景卡。重覆第2至4步直至玩家們揭示了所有情景卡。
- \* 請注意，玩家有機會在一局中獲得超過1張大師卡。

## 遊戲結束

1. 所有回合完成後，每位玩家可以查看自己的計分表。每個人都可以根據手上最多的那款大師卡牌數目將自己歸分為相應的大師。  
(例如：我收集了最多行為大師的卡牌，所以我獲得「行為大師」的稱號！)
2. (選擇性) 在遊戲完結前，玩家們可選擇以完場討論卡的指引問題作為話題進行討論。

## 遊戲配件

- |            |            |                 |                |
|------------|------------|-----------------|----------------|
| 1 頁 遊戲玩法   | 1 張 遊戲主要目的 | 1 張 反應卡解說       | 1 張 計分表範本      |
| 1 張 完場討論問題 | 4 張 大師卡    | 4 套 反應卡(總共184張) | 1 套 情景卡(總共35張) |










# 反應大師

在這個遊戲裡，你將置身於日常生活中會遇到的常見和出乎意料的事情，繼而有機會去認識和自省自己在不同情景中的各種反應。

不妨看看你是哪方面的反應大師吧？

今日就透過以遊戲的方式，輕鬆和朋友家人打開話題，持開放的態度去讓你對自己、你的親朋好友有更深入的認識。

如果你需要幫助，請諮詢醫療專業人士。

Wellness Sponsor






Follow us on



contact@kely.org  
2521 6890  
kely.org

著作權 ©2021 啟勵扶青會，保柏(亞洲)有限公司版權所有





## 反應大師

### 遊戲主要目的

1. 鼓勵玩家藉著分享和互動的形式去自省，從而多了解自己的心理健康狀況。
2. 鼓勵更多深度對話：就不同切身生活情景，坦誠地討論每個人的不同反應和看法。
3. 就不同反應的理解、分析去認識不同人處理事情的手法。
4. 提醒他人(如父母)：每個人對各種的情況有不同的看法和反應。



## 反應大師


### 反應卡解說

- **思想** 留意你在情景中的第一個想法。
- **情感** 注意你在情景中的感受。
- **行為** 想像一下如果你在情景裏，你會有甚麼行為反應？
- **身體** 代入情景下，你有發現即時有什麼身體反應嗎？

### 計分表範本

1. 每個人都有一張計分表，用來紀錄遊戲中每種反應的獲勝次數。
2. 遊戲結束後，計算每種反應的總數，分數最高的代表你是哪方面的大師。
3. 我們鼓勵你同你的大師卡拍照，並分享至社交平台 Facebook / Instagram @kelysupportgrp / @bupahongkong !

頂細看：你是哪種大師？			
思想	行為	情感	身體
III	III	III	I
每種卡的總數			



## 反應大師

### 完場討論問題

- 你對你的稱號(大師)有甚麼感想？
- 在這個遊戲中，你有學到甚麼？
- 你最喜歡這個遊戲的哪一部分？
- 完成這個遊戲後，你有更了解自己的各項反應嗎？為甚麼？



反應大師

思想大師

反應大師

情感大師

反應大師

行為大師

反應大師

身體大師

反應大師

碌IG睇到超治愈的貓狗動物影片  
(IG = Instagram)

情景

反應大師

睇到好多好depressed的新聞

情景

反應大師

上堂(返工)偷玩電話而俾老師(老闆)捉到

情景

反應大師

係街發現電話就有電  
你有拎乜電器  
但有拎乜電線

情景

反應大師

趕返學(返工)又成功  
追到巴士

情景



反應  
大師

最有錢的時候  
有朋友  
開生日會

情景

反應  
大師

有隻昆蟲飛去  
你隻手上面

情景

反應  
大師

當你男神/女神  
follow左你IG/  
like你個  
新post

(IG = Instagram)

情景

反應  
大師

當你  
在地鐵冇讓座  
而俾人  
放上網公審

情景

反應  
大師

當你行入較  
入面有好多人  
而你忍唔住  
放臭屁

情景

反應  
大師

當你準備上台  
表演/擺獎時  
係全世界面前  
上樓梯仆親

情景

反應  
大師

碗麵有芫茜

情景

反應  
大師

考試貼中題

情景

反應  
大師

當你上堂(返工)  
要present  
但完全冇準備

情景



反應  
大師

當你代表  
學校(公司)  
參加比賽贏了

情景

反應  
大師

當你有食早餐  
然後發現  
今日要考體能

情景

反應  
大師

同自己  
鍾意的人  
傾完計之後  
去廁所發現  
自己牙隙  
攝住條菜

情景

反應  
大師

額頭正中央  
有粒  
又紅又腫的  
大暗瘡

情景

反應  
大師

當你去完廁所  
先發現上一手  
去完廁所  
用淨一格廁紙

情景

反應  
大師

當你上車後  
發現自己  
冇帶電話

情景

反應  
大師

一去到間  
打卡靚餐廳  
見未有人排隊  
所以你可以  
直接入去

情景

反應  
大師

當你有幾份  
project/  
功課/報告  
deadline  
都係同一日

情景

反應  
大師

當有個朋友  
post左  
一張佢好靚  
但你好樣衰  
的相上IG

(IG = Instagram)

情景



  
**反應  
大師**

**當你同朋友  
炒大鑊**

情景

  
**反應  
大師**

**當你放假先掛  
8號風球/  
黑色暴雨**

情景

  
**反應  
大師**

**當你  
一打開枝雪條  
就跌左落地**

情景

  
**反應  
大師**

**當你將自己  
最鍾意的謎  
留到最後  
但俾人直接  
夾走冇得食**

情景

  
**反應  
大師**

**當你在網上  
睇電影/電視劇  
去到高潮位  
突然load唔到/  
lag機**

情景

  
**反應  
大師**

**當你着  
白色新鞋  
俾人踩污糟**

情景

  
**反應  
大師**

**當你在街上  
撞到自己  
鍾意的偶像**

情景

  
**反應  
大師**

**當你俾  
老師(老闆)  
當眾稱讚**

情景

  
**反應  
大師**

**當你抽到  
摯愛品牌的  
限量版商品**

情景



  
**反應  
大師**

**當有突擊測驗  
而得你一個  
拎到好高分**

**情景**

  
**反應  
大師**

**當你睇到  
好靚的日落**

**情景**

  
**反應  
大師**

**當你趕時間  
返學(返工)時  
架巴士  
直接飛站**

**情景**





反應  
大師

大笑 / 歡呼

行為

反應  
大師

講件事  
俾人聽

行為

反應  
大師

會心微笑

行為

反應  
大師

唔想做 / 放棄

行為

反應  
大師

喊

行為

反應  
大師

寫落日記 /  
mark底佢

行為

反應  
大師

搽地

行為

反應  
大師

表達  
自己意見

行為

反應  
大師

唔想見人 /  
匿埋

行為





**反應大師**

**發脾氣 / 大嗌**

行為

**反應大師**

**深呼吸 / 抖一抖**

行為

**反應大師**

**扮冇野**

行為

**反應大師**

**講粗口**

行為

**反應大師**

**Post social media**  
(Instagram/Facebook)

行為

**反應大師**

**發呆**

行為

**反應大師**

**身體騰騰震**

身體

**反應大師**

**頭痛 / 頭暈**

身體

**反應大師**

**肌肉繃緊**

身體



反應  
大師

心跳加速  
+  
呼吸加快

身體

反應  
大師

喉嚨唔舒服  
(想喊既時候)

身體

反應  
大師

發冷發熱

身體

反應  
大師

標汗

身體

反應  
大師

面都紅曬

身體

反應  
大師

起雞皮

身體

反應  
大師

周身唔舒服  
+  
坐立不安

身體

反應  
大師

屙嘔肚痛

身體

反應  
大師

急尿

身體



反應  
大師



身體放鬆

身體

反應  
大師



不停眨眼

身體

反應  
大師



嘴角不自覺  
向上揚

身體

反應  
大師



開心到暈

情感

反應  
大師



擔心

情感

反應  
大師



慶幸/好彩

情感

反應  
大師



飄到震

情感

反應  
大師



好爽

情感

反應  
大師



緊張

情感



反應  
大師



情感

反應  
大師



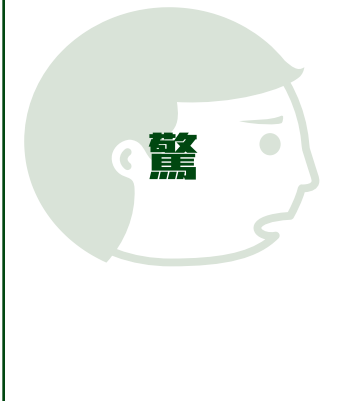
情感

反應  
大師



情感

反應  
大師



情感

反應  
大師



情感

反應  
大師



情感

反應  
大師



情感

反應  
大師



情感

反應  
大師



情感



# 反應 大師

## 我的 即時認法是：

(試分享你的所思所想)

**思想**



### 計分表

項細看：你是哪種大師？

思想	行為	情感	身體
<b>每種卡的總數</b>			

使用計分表前請先參考計分表範本卡