

生活與社會科（中一至中三）
「桌遊學習」資源套

蹦蹦熊¹

核心單元一

基礎部分：認識自己，做個自尊自信的人

學習重點：情緒管理及疏導負面情緒的方法



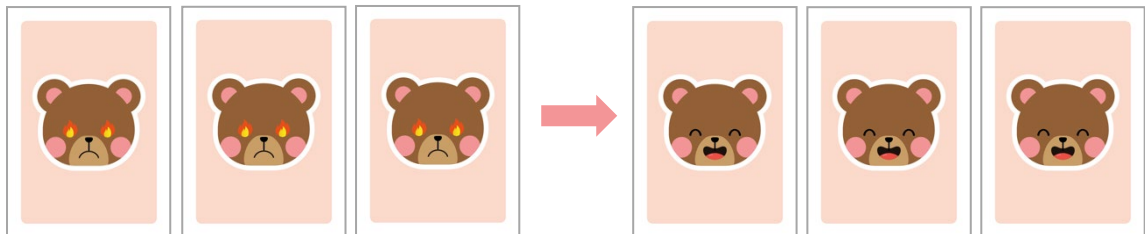
一、遊戲說明

遊戲目的

- 通過遊戲，學生學習正面思考及減低負面情緒的方法，來提升自尊自信，接受和欣賞自己，坦然面對人生中可能遇上的困境，提升抗逆力*。

遊戲目標

- 當牌庫抽空及所有手牌打出後，把自己所有的「蹦蹦熊」變成「開心熊」為勝方。



遊戲人數

- 4 人

遊戲時間

- 20 分鐘

*本遊戲配合「生活與社會（中一至中三）支援教材：中一 資源二 情緒管理」一起使用，學習成效更佳。

¹ 鳴謝：註冊社工葉文俊先生與本組共同設計「蹦蹦熊」遊戲。

遊戲卡

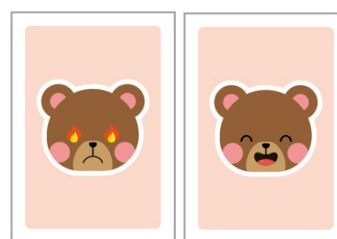
- 遊戲卡共 60 張，包括：

卡牌類型	數量 (張)	卡牌類型	數量 (張)
小熊卡 (一卡兩面)	12 (蹦蹦)+ (開心)	方法卡	20
角色說明卡	4	保護卡	8
事件卡	16		

- 遊戲卡說明

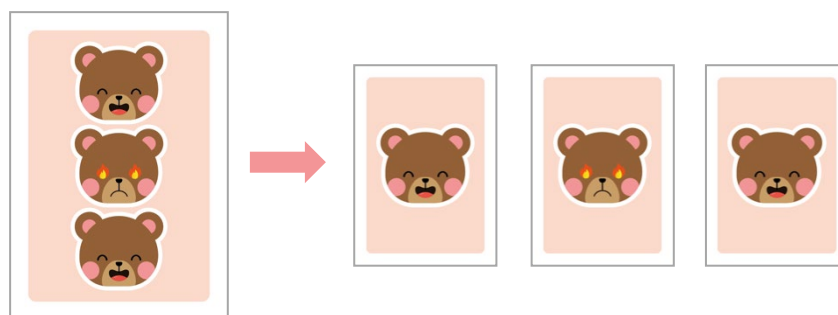
◇ 小熊卡

- 「開心熊」 / 「蹦蹦熊」 (一卡兩面)。



◇ 角色說明卡

- 玩家須按角色說明卡設置三張「小熊卡」，置放前方。



◇ 事件卡

- 把其他玩家的「小熊卡」變成「蹦蹦熊」的卡牌。
- 玩家若向其他玩家打出事件卡，而對方未能出示對應的方法卡或沒有提前放置保護卡，「小熊卡」即會受事件影響，其中一張「開心熊」卡反轉為「蹦蹦熊」卡。



◇ 方法卡

- 方法卡包括正面思考卡(8張)、改變負面思想卡(6張)及由我說出來卡(6張)。
- 對應事件的方法卡可幫助自己或其他玩家*的「小熊卡」變回「開心熊」或保護「小熊卡」不受其他玩家打出的事件卡影響。
- 由我說出來的方法卡是由玩家自行提出緩解方法。

*若玩家打出方法卡幫助其他玩家把「小熊卡」變回「開心熊」，可獲得1枚助人獎勵幣。玩家集齊3枚助人獎勵幣，可於遊戲結束時，把一個「蹦蹦熊」反轉為「開心熊」。



◇ 保護卡

- 玩家被攻擊前把保護卡置放於「小熊卡」上作保護，「小熊卡」不受事件影響。
- 玩家也可以用保護卡幫助其他玩家緩解事件卡，但必須提供合理解釋。
- 一個回合後，保護卡失效，放到棄牌堆中。



遊戲規則

- 玩家打出事件卡、方法卡及保護卡時，必須向其他玩家讀出卡牌內容。
- 方法卡必須是對應事件卡的緩解方法，方可保護「小熊卡」。如其他玩家要求打出卡的玩家解釋此方法如何緩解事件，這玩家必須提供合理解釋，方可保護「小熊卡」。
- 如玩家打出方法卡或保護卡幫助其他玩家把「小熊卡」變回「開心熊」，可



獲得 1 枚助人獎勵幣。玩家集齊 3 枚助人獎勵幣，於遊戲結束時，可把一個「髒髒熊」反轉為「開心熊」。

- 任何保護卡都能緩解事件，但打出卡的玩家須提供合理解釋。
- 如玩家置放保護卡於「小熊卡」之上來保護小熊，則該「小熊卡」在這回合受到保護，有效期為一個回合。一個回合後，保護卡失效，放到棄牌堆中。
- 當牌庫抽空及所有手牌打出後，遊戲結束。把自己所有的「髒髒熊」變成「開心熊」為勝方。

遊戲玩法

- 分發每位玩家 3 張「小熊卡」及 1 張角色說明卡。玩家按角色說明卡指示置放「小熊卡」於前方。
- 洗混遊戲卡。派發每位玩家 4 張遊戲卡。
- 每回合，玩家打出一張手牌，執行其功能（攻擊、自救、保護、幫人），並補回手牌至 4 張。
- 如玩家打出的是事件卡（攻擊），須指向其中一位玩家的一張「小熊卡」，並讀出事件卡內容。玩家打出卡後，補回手牌至 4 張。
- 被指向的玩家須打出及讀出相應的方法卡或任何保護卡，並置放於事件卡之上，以保護「小熊卡」。玩家打出卡後，補回手牌至 4 張。
- 如玩家沒有相應的方法卡或保護卡，「小熊卡」須轉變為「髒髒熊」。不用補回手牌。事件卡置放於玩家前方，待玩家抽到相應方法卡或由我說出來卡時，可將「小熊卡」轉變為「開心熊」。
- 玩家也可把手上的事件卡和相應方法卡一同打出（自救），讀出事件卡及方法卡內容進行自救，「小熊卡」便可轉變為「開心熊」。玩家打出卡後，補回手牌至 4 張。
- 如玩家打出的是保護卡（保護），須讀出保護卡並置放於「小熊卡」前方，這「小熊卡」會在這回合受到保護，任何玩家不得攻擊。這回合過後，保護卡失效，放到棄牌堆中。
- 如玩家打出方法卡或保護卡幫助其他玩家把「小熊卡」變回「開心熊」（幫人），可獲得 1 枚助人獎勵幣。如玩家打出的是保護卡，須提供合理解釋如何緩解事件。玩家集齊 3 枚助人獎勵幣，於遊戲結束時，可把一個「髒髒熊」反轉為「開心熊」。

帶領小貼士

進行前置引導 (frontloading)，令學生在過程中專注留意他們的需要

- 「要勝出遊戲，除了要救自己的小熊，還有甚麼方法？」

- 當牌庫抽空及所有手牌打出後，把自己所有的「蹦蹦熊」變成「開心熊」為勝方。

****遊戲完結後，卡牌原封不動放於桌面上，可延續遊戲的氣氛，並讓學生在延伸活動／綜合解說查看卡牌，回答問題及反思。**