

蹦蹦熊

字幕

「蹦蹦熊」遊戲目的
是讓學生懂得正面思考及減低負面情緒的方法
從而提升自尊自信
學習接受和欣賞自己，提升抗逆力
遊戲人數為四人

遊戲卡共有六十張
分別有十二張一卡兩面的「小熊卡」
底面各印有「蹦蹦熊」和「開心熊」及四張角色說明卡
十六張事件卡
二十張方法卡和八張保護卡

角色說明卡將會決定
玩家擁有「蹦蹦熊」和「開心熊」的數量
而事件卡上的內容都是會產生負面情緒的事件
玩家只要利用事件卡
便可以將其他玩家的「開心熊」變成「蹦蹦熊」

至於方法卡，包括八張正面思考卡
六張改變負面思想卡
和六張「由我說出來」卡
都是可以緩解事件的有效方法
玩家可以利用不同方法卡
為自己和其他玩家抵消相應事件卡的攻擊
被攻擊前，玩家更可以打出保護卡
來保護自己和其他玩家的「小熊卡」
想勝出遊戲，玩家要盡力在遊戲結束前
將自己所有的「蹦蹦熊」變成「開心熊」了

首先每位玩家派發三張「小熊卡」
以及一張角色說明卡
玩家須要按照角色說明卡的指示
將「小熊卡」放於前方

完成後，洗混其餘的遊戲卡
派發每位玩家四張遊戲卡

每個回合，玩家都可以打出一張手牌
執行不同的功能
例如玩家打出有攻擊功能的事件卡
就必須要指向其中一位玩家的一張「小熊卡」

並且讀出事件卡上的內容

老師竟然選了我去參加比賽
很擔心會令她失望

完成後，記得從牌庫取一張牌補回手牌至四張

想保護自己的「小熊卡」
被攻擊的玩家可以選擇打出相應的方法卡或保護卡
首先講解方法卡的用法
玩家打出方法卡後要讀出卡上的內容

既然要面對，就要好好準備
只要盡了力，就不會辜負別人的期望
我也會從中得益

其後可以將這張方法卡放於事件卡上
這樣便可以成功保護自己的「小熊卡」
打出卡後，記得從牌庫取一張牌補回手牌至四張

但如果玩家手上沒有相應的方法卡
便無法保護自己的「小熊卡」
須要將其中一個「開心熊」變為「蹦蹦熊」

事件卡會放在玩家前方
直到玩家抽到相應方法卡
才可以將「蹦蹦熊」變回「開心熊」

其實玩家還可以使用方法卡中的「由我說出來」卡
由玩家自行提出緩解方法

面對壓力，我會向家人和好朋友傾訴
讓我出賽時更有信心

說出合理解釋後，便可將該張「由我說出來」方法卡
放於事件卡上，可以將「蹦蹦熊」變回「開心熊」

至於保護卡方面，玩家可以在被攻擊前
將保護卡放在「小熊卡」的旁邊
然後再讀出卡上的內容作為保護
那任何玩家在該回合中都不可以攻擊這張「小熊卡」
過了一個回合後，保護卡便會失效
須要放到棄牌堆中

除了保護自己外，玩家還可以打出方法卡
幫助其他玩家將「髒髒熊」變回「開心熊」
成功幫助其他玩家可以得到一枚助人獎勵幣
當遊戲完結時，如果玩家集齊三枚助人獎勵幣
更可以將一個「髒髒熊」變回「開心熊」

想幫助其他人的話，玩家亦可以打出保護卡
但一定要提供合理解釋去講解會怎樣緩解事件

這張事件卡的内容是
上中學後成績不如人意
但其實只要堅持信念
勇敢接受挑戰，並且努力學習
總有一日成績會有所進步

玩家亦可以將手上的事件卡和相應方法卡一同打出
並讀出事件卡和方法卡的内容進行自救

我手上這張事件卡的内容是
考不上心儀的中學而感到痛苦
解決方法可以是改變負面思想
相信這間學校的老師也會栽培我成材
我將來也可以有成就

其後玩家可以將一個「髒髒熊」變回「開心熊」
打出卡牌後，記得補回手牌至四張

當打出所有手牌及抽空牌庫後
將自己所有「髒髒熊」變成「開心熊」的玩家為之勝出