

背景

「健康正向生活」，在這幾年間漸受關注及重視。大部分人可能認為正向生活或思想就是盡量將自己的想法導向正面，其實這並非全對。

正向生活不是不分好壞地鼓吹事事只可以讚好，不可以批評，更不是要求把負面的思想或事情強行壓制，因為面對焦慮、憤怒、悲傷等，在現實生活中必然遇上的負面情緒。

簡單來說，正向思想或生活就是有意識地把自己的思想、行為，調整至一個可以達到心理健康、感受到幸福及快樂的方向。

遊戲目標

希望透過互動遊戲，讓參加者可以在遊戲過程中學習建立健康正向生活，參加者必須以正確的時間、金錢、健康、社交及情緒管理觀念才可以完成任務，及深入了解建立健康正向生活的五大元素。

參加人數：

2-6 人

遊戲玩法：

遊戲的玩法非常簡單，整套遊戲包含有70個遊戲格子的棋盤、50張“冒險卡”和6個主角造型棋子，搭配一粒骰子，當骰子擲到多少就走多少步。

當棋子跳到印有“冒險卡”的格子上，參加者便需抽一張同色的“冒險卡”，（“冒險卡”的內容有正確及錯誤的行為），參加者便需跟隨“冒險卡”上顯示的獎及罰前進或退後。

+3

即向前走 3 格



即前進到下一個同色方格

-5

即向後退 5 格



即退回上一個同色方格

當棋子跳到樓梯（“樓梯圖”）時，即代表行為正確，參加者可以獲獎勵跳到樓梯的頂部之格子。

相反，當跳到閃電（“閃電圖”）時，即代表行為不正確，參加者會被懲罰返回太空船之格子。

參加者輪流擲骰子，按照順序與規則，看誰先走到終點誰就獲勝。

（如在終點前擲點數多於剩餘格子，需按額外點數往後退。）

