**遊戲細則**

**遊戲模式：**老師用投影機把棋盤投射到螢幕上，讓所有同學都能看到棋盤並參與遊戲。參與者可用滑鼠移動棋子 （位於第1格的車子與鞋子） 。

**所需工具：**骰子一顆

**玩法：**

棋盤第1格為起點，玩家輪流擲骰，並按格上的指示前進或後退，最快到達第30格者為勝出。

為增添遊戲的挑戰性，有些遊戲格要求同學回答問題。如玩家踏進有的格子，需回答有關預防打機成癮的問題，答中可多擲1次作獎勵。

雖然玩家只有2位，但講座上其他的同學亦能有機會參與遊戲。如玩家踏進有的格子，導師可邀請現場觀眾回答問題，答中可獲紀念品作獎勵。

**以下是供導師參考的問題及答案：**

1.打機成癮會為我們帶來許多壞處，請舉出其中一樣壞處。

參考答案：損害視力、影響睡眠、導致肥胖、導致暴躁、引致抑鬱、削弱影響社交能力、影響學業、浪費金錢。

2.打機成癮有4大成因，請舉出其中一個成因

參考答案：當事人感到生活苦悶、欠缺自信、感到孤單或壓力沈重

3.預防打機成癮有許多方法，請舉出其中一個方法。

參考答案：明白打機成癮的代價、設置鬧鐘及記錄打機時間、培養多方面的興趣、訂立個人目標、於現實生活建立親密的人際關係、用積極的方法去排解壓力

4.有些人會用打機逃避生活上的壓力，但這是不是不洽當的，我們應用更積極的方法處理壓力。請舉出其中一個處理壓力的好方法：

參考答案：

1. 尋找壓力來源，並構想解決辦法

2. 多親近大自然，多看綠色植物

3. 選擇有營養的食物，如新鮮水果

4. 進行運動，讓身體釋放「安多芬」，從而舒緩壓力

5. 有心事、困難時，可向家人或可靠的朋友傾訴

5.雖然電子遊戲有其趣味性，但我們亦應培養其他興趣，使自己不會對電子遊戲過份依賴。請舉出一項健康活動。

參考答案：

郊遊、音樂、繪畫、打球、舞蹈、零時間運動