



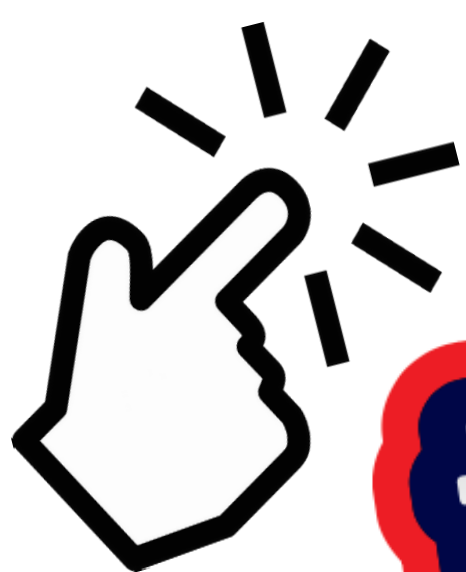
Department of Psychology

The University of Hong Kong

香港大學心理學系

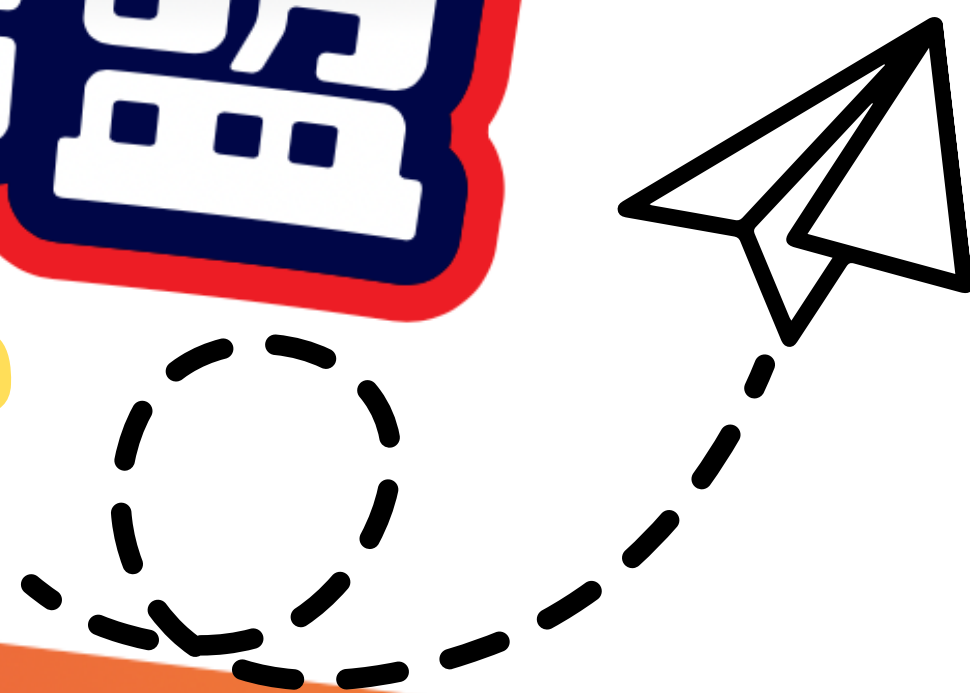


Social and Health Psychology Lab  
社會及健康心理學實驗室



# DNA 好網神聯盟

[psydna.psychology.hku.hk](http://psydna.psychology.hku.hk)



# 家長活動手冊



# DNA 好網神聯盟



## 如何註冊賬戶？

1. 進入網站 [psydna.psychology.hku.hk](http://psydna.psychology.hku.hk)
2. 在右上角點擊 **展開旅程**
3. 點擊 **註冊帳號**
4. 填妥所需資料，包括電郵地址、學校名稱、班別及學號，之後點擊 **註冊帳號**
5. 檢查電郵信箱，點擊郵件「<好網神隊友冒險之旅> 登入電郵」，透過登入連結登入網站
6. 成功登入後將會進入以下畫面，立即點擊故事，展開旅程成為好網神隊友！





## 頁面操作

1. 登入後將會看到以下畫面，點擊故事，即可展開旅程



2. 還可以用滑鼠向下滾動並查看獲得的獎章





## 進入故事遊玩

1. 進入故事後便可觀看影片



2. 看完整段影片後就可以點擊

進入遊戲

3. 參與互動遊戲，回答問題！





## 進入故事遊玩

4. 每次完成遊戲，成功回答問題後，將會獲得好網神提示！不同的故事會有不同的好網神提示和技巧，幫

**2. 參與互動遊戲**  
成功完成以下遊戲將可取得好網神獎章

朋友在日常生活上解難過關！  
**抗壓技能 + 999 EXP ★**

**正面抗壓大師：**  
適量嘅壓力能推動我地去努力，有助提升做事效率同表現；但壓力過高，就會損害我地嘅身心健康。所以我哋要用正面嘅抗壓方法，好似放鬆棉花糖、友誼之光同解難急轉彎咁，將佢維持係適量水平。大家都要留意喇！！

下一步



5. 然後和小朋友一起大聲朗讀誓詞，成為好網神隊友！

**正面抗壓大師：**  
您願意成為正面抗壓超人嗎？

**您的回答(請大聲朗讀)：**  
我誓要成為正面抗壓大師，幫助自己和他人擊敗負面壓力怪獸。我會運用我的積極力量來征服壓力和焦慮。我不會讓壓力控制自己，而是會掌握自己的想法和情感。以一顆清明和勇敢的心，對抗負面壓力怪獸，為我的生活帶來寧靜和喜悅。Yeah!



Department of Psychology

The University of Hong Kong

香港大學心理學系



Social and Health Psychology Lab

社會及健康心理學實驗室

# DNA 好網神聯盟

## 進入故事遊玩

6. 最後下載精美banner，  
獲取好網神獎章！



**壓力山歷險記**

**如何處理生活壓力？  
請記住正面抗壓大師的小貼士**

1. 適量的壓力有助於我們提升做事效率和表現哦！
2. 我們要知道壓力來源，用正面的方法來應付壓力。
3. 面對壓力怪獸，我們可以用放鬆技巧 (例如深呼吸、喝水、聽音樂) 來舒緩自己的情緒。
4. 遇到壓力怪獸，可以找別人傾訴和幫助喔！
5. 要對付壓力怪獸，我們可以好好計劃解決壓力的方法。
6. 手上的壓力，我們可以嘗試積極面對它，實踐解決的方法，讓自己變得更強哦！

Social and Health Psychology Lab  
社會及健康心理學實驗室

**4. 完成挑戰**  
獲得獎章

**恭喜獲得獎章** ★★

 抗壓超人 <影片>	 抗壓超人 <問題>	 抗壓超人 <答詞>	 抗壓超人 <終極獎章>
---	--	---	---

[其他故事](#)



Department of Psychology

The University of Hong Kong

香港大學心理學系



Social and Health Psychology Lab  
社會及健康心理學實驗室

DNA  
好網神聯盟

## 進入故事遊玩

7. 點擊 **其他故事**，展開更多冒險故事之旅！
8. 每當你完成一個冒險故事之旅，故事便會顯示 **已完成** 的圖示，還可以查看獲得的獎章！





Department of Psychology

The University of Hong Kong

香港大學心理學系



Social and Health Psychology Lab

社會及健康心理學實驗室

**DNA**  
**好網神聯盟**

# 鳴謝

**製作單位:** 香港大學社會科學學院心理學系  
社會及健康心理學實驗室

**製作團隊:**

鄭思雅教授  
譚頌軒先生

**出版日期:**

**2023年5月**