



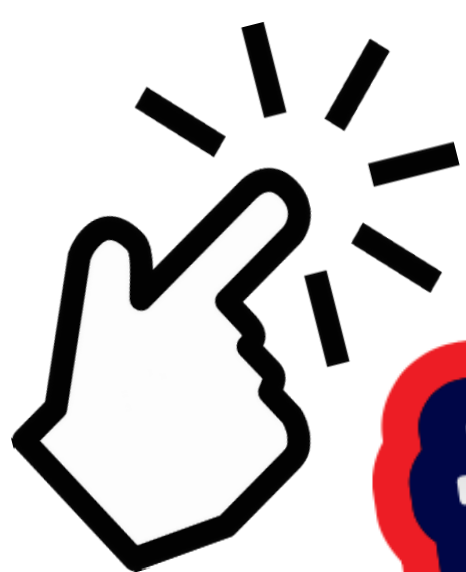
Department of Psychology

The University of Hong Kong

香港大學心理學系



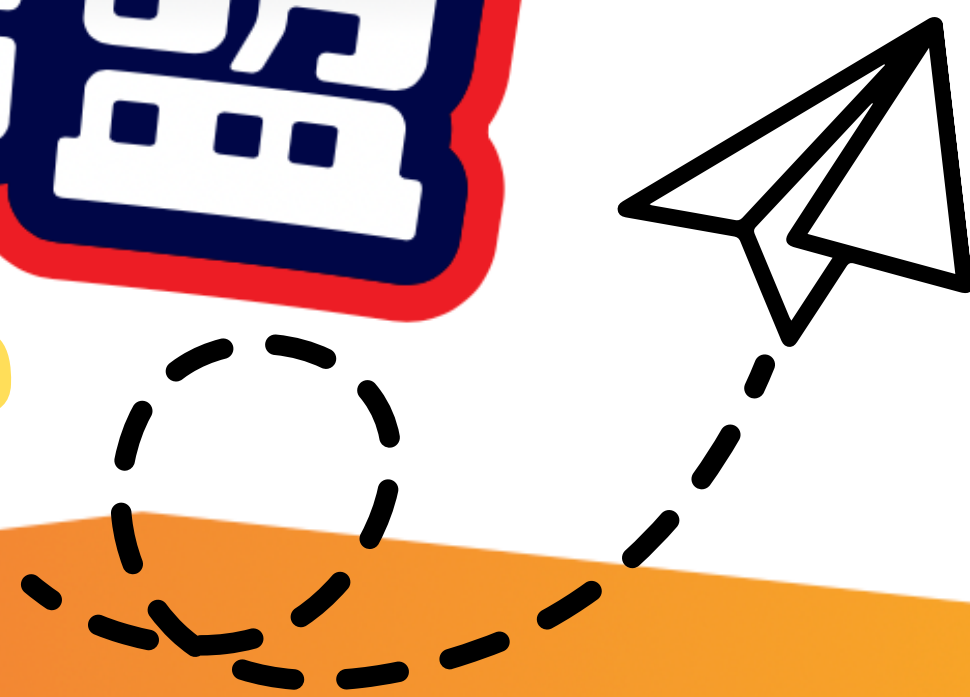
Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室



DNA

好網神聯盟

psydna.psychology.hku.hk



學生活動手冊



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



如何註冊賬戶？

步驟1: 進入網站 psydna.psychology.hku.hk

步驟2: 點擊

展開旅程



步驟3: 填妥資料

歡迎加入
好網神隊友冒險之旅

登入 註冊帳號

請填寫好以下資料後點擊註冊帳號，
系統會發送一個包含登入連結的電郵給您，
點擊連結即可進入冒險之旅觀看故事及參加遊戲。

電郵

選擇您的學校

輸入您的班別(例如：3A)

輸入您的學號(例如：15)

我已取得家長或監護人同意參與<好網神聯盟>計劃。

註冊帳號



Department of Psychology

The University of Hong Kong

香港大學心理學系



Social and Health Psychology Lab

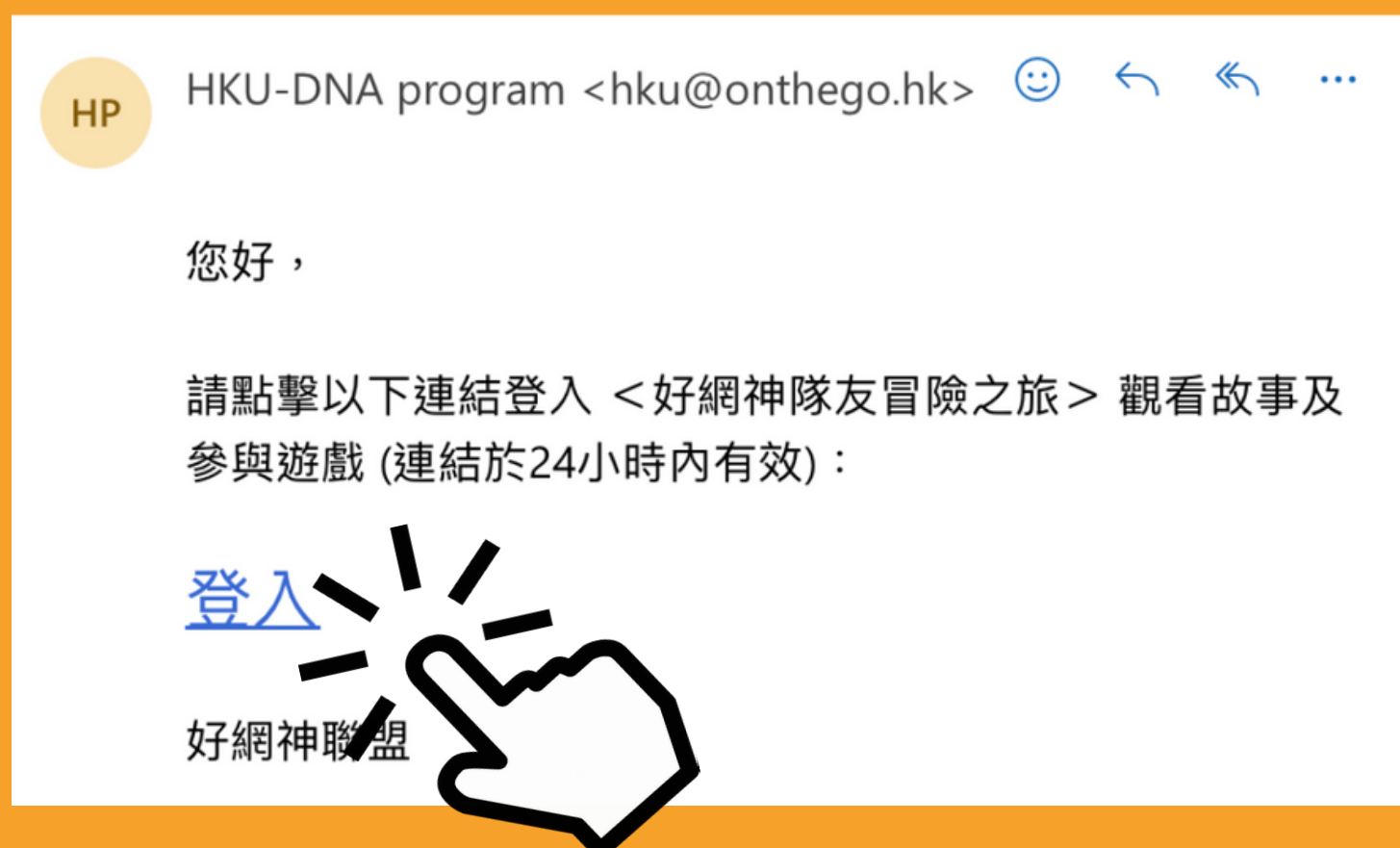
社會及健康心理學實驗室

DNA 好網神聯盟



如何註冊賬戶？

步驟4: 登入自己的電子郵箱，
點擊登入



步驟5: 完成註冊，展開旅程！





DNA 好網神聯盟

頁面操作

步驟1: 點擊故事，展開旅程!



步驟2: 滑鼠向下滾動，查看獎章!





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

進入故事遊玩

步驟1: 觀看影片



步驟2: 點擊

進入遊戲





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

步驟3: 參與遊戲!

壓力山歷險記

2. 參與互動遊戲

成功回答以下問題將可取得好網神獎章

問題 1/10:

村民被誰捉走了?

- A. 負面抗壓怪獸
- B. 正面抗壓大師
- C. 小智
- D. 小慧


 [下一條](#)



步驟4: 完成遊戲, 獲得好網神提示!

2. 參與互動遊戲

成功完成以下遊戲將可取得好網神獎章

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, 好似放鬆綿花糖、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](#)





DNA 好網神聯盟

進入故事遊玩

步驟5: 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!

確認



步驟6: 下載精美banner





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

步驟7: 獲取好網神獎章!

恭喜獲得獎章

抗壓超人 <影片>	抗壓超人 <問題>	抗壓超人 <誓詞>	抗壓超人 <終極獎章>

[其他故事](#)



步驟8: 點擊 [其他故事](#) , 展開更多冒險!

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 <誓詞>	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

步驟9: 完成故事，顯示 **已完成**

<p>我想成為:</p> <p>正面抗壓超人</p> <p>已完成</p>	<p>我想成為:</p> <p>機·智·腦朋友</p> <p>未完成</p>
---	--

步驟10: 查看獎章!

您已獲得獎章

 抗壓超人 <影片>	 抗壓超人 <問題>	 抗壓超人 <誓詞>	 抗壓超人 <終極獎章>
 機智腦朋友 <影片>	 機智腦朋友 <問題>	 機智腦朋友 <誓詞>	 機智腦朋友 <終極獎章>
 情緒小管家 <影片>	 情緒小管家 <問題>	 情緒小管家 <誓詞>	 情緒小管家 <終極獎章>
 成長型人 <影片>	 成長型人 <問題>	 成長型人 <誓詞>	 成長型人 <終極獎章>



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



努力完成故事
獲得獎章
解難過關
成為好網神隊友





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