



一場有趣而讓人專心的腦力遊戲！
釋放你的專注力量！

我們的思想和態度影響著我們的經歷。當你知道了這一點，你就被賦予在生活中做出進步的選擇和決定的力量！專注桌遊 (Focus Game®) 為兒童(和成人)提供了有趣的、動手操作的專心挑戰，引發了這些抽象概念的應用。透過練習，這些心念的鍛鍊可以提供真實生活中的結果，激勵一個人朝著更好的精神努力和成就前進-心態上的成長！

「大腦喜歡做出預測—而好奇的大腦可以學得更好！每當我們體驗到一個成功的預測，或遠距觀測，一些多巴胺就會釋放到大腦中。多巴胺是快樂的神經傳導質，它將會讓你感覺很好！多巴胺與神經元的健康腦髓鞘形成也有關係。我們練習的越多，大腦特定區域的神經元就會被腦髓鞘隔離，從而使我們能夠更容易、更有力量地處理我們的想法。我們就會增強了我們的腦力！我們就有意的培養出了一項新技能！自己親自來玩玩這個遊戲！」

~Sonya El Debssi (桑雅阿達西(專注桌遊Focus Game®的創造者))。

遊戲規則

遊戲包括：

1個遊戲版、1張遊戲規則、3個骰子(1個顏色的骰子、1個數字的骰子和1個形狀的骰子)、4個遊戲棋子(紅色、藍色、綠色和黃色)、1副大腦挑戰卡、1副專注卡、80個髓鞘代幣。

目標：

從起點(前額葉區域)到終點(下小腦)。在回到終點的路上，透過走過不同的專心挑戰，收集最多的腦髓鞘點數。你越專心，你得到的腦髓鞘點數就越多！

怎麼玩：

選擇遊戲棋子(紅色、藍色、綠色或黃色)並將它們放在起點上。每個遊戲棋子的顏色與遊戲版上的一個神經元的顏色相對應。把你自己的棋子放在遊戲版相配的神經元上。第一個玩家滾動數字骰子，並依據數字在棋盤上向前移動。當你來到一個挑戰的牌，按照牌上所說的做(請參閱下面的專心挑戰和大腦挑戰的說明)。



遊戲神經元長臂（軸突）上的香腸狀結構即是髓鞘，作為您的**得分版**。對於每個成功的挑戰和預測，您將收集一個髓鞘代幣，然後把它放在遊戲神經元上。一旦十個髓鞘空間都填滿，可以開始在角落儲存其他代幣。



獲勝者是第一個到達終點-下小腦。

遊戲選項2-擲骰子後，您可以選擇沿路徑前進或後退，而不僅是朝著終點前進。這樣您就可以在進入終點線之前，盡可能地玩更多的專注挑戰。獲勝者是第一個以**最高髓鞘點數**到達終點區（下小腦）的人。

專注挑戰：



數字骰子：當您走到此圖塊時，請閉上眼睛和專注！預測一個介於1到6之間的數字，然後大聲說出來。然後擲骰子。如果數字正確，請收集一個髓鞘點並把它放在遊戲版上的神經元上。



顏色骰子：當您走到此圖塊時，請閉上眼睛和專注！預測骰子上的6種顏色（紅色，藍色，綠色，黃色，橙色，紫色）之一，然後大聲說出來。然後擲骰子。如果顏色正確，請收集一個髓鞘點並把它放在遊戲版上的神經元上。



形狀骰子：當您走到此圖塊時，請閉上眼睛和專注！預測骰子上的6種形狀（圓形，正方形，矩形，三角形，星形，六邊形）之一，然後大聲說出來。然後擲骰子。如果形狀正確，請收集一個髓鞘點並把它放在遊戲版上的神經元上。



專注星星：當您走到此圖塊時，**每個玩家**都要閉上眼睛，專注於五角星。準備就緒後，玩家擲形狀骰子。如果出現五角星，則**每個玩家**的遊戲神經元都會獲得一個髓鞘點！不錯的團隊合作！



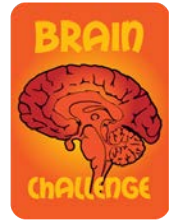
專注卡：當您走到此圖塊時，玩家請看著專注卡的最上面一張牌，集中注意力，預測並說出卡的花色和數字，然後再翻牌。每一個正確的答案，即可獲得一個髓鞘點。如果您只有答對花色或數字，可以得到一個髓鞘點。



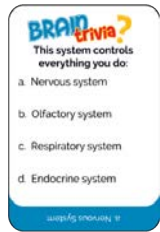
大腦挑戰：



當您來到一個紅腦的圖塊時，您左手邊的玩家挑選大腦挑戰卡的最上面一張牌，然後向您讀出牌上的指示。

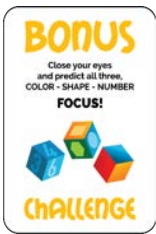


有兩種不同的大腦挑戰卡：



1. **腦的常識：**回答正確即可獲得一個髓鞘點。

可選：對於高級玩家，在問腦常識問題時，請勿讀出答案選項，只讀出題目。



2. **額外挑戰：**集中精力並預測3個骰子的數字、形狀和顏色。大聲說出每個答案，然後一起擲三個骰子。每個正確答案可獲得一個髓鞘點！你能行的！

可選的專注挑戰規則 -適用於初學者：遊戲開始時，可以決定每個玩家是否可以嘗試兩次或三次擲“形狀”，“顏色”和“數字”骰子以獲得正確答案。

如何集中精力去專注：



閉上眼睛，深呼吸3次。放鬆！不要讓你的心思胡思亂想！繼續深呼吸。

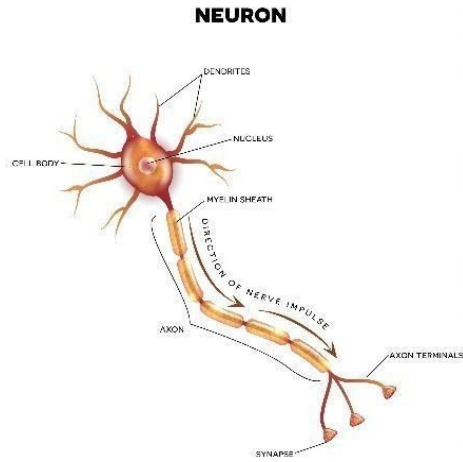
將注意力集中在現在的任務上一數字、顏色、形狀、撲克牌等。

當您知道答案時，睜開眼睛，說出答案，然後繼續進行遊戲。每個正確的答案會為您的遊戲神經元獲得一個髓鞘點，就像您的專注努力可以使真實大腦中的髓鞘生長一樣。專注！



什麼是神經元？

神經元，也稱為神經細胞，專門通過電化的過程傳達“信息”。神經元是神經系統的基本單位，其最重要的部分是大腦。每個神經元都是由細胞體（也稱為體細胞），樹突和軸突（帶有髓鞘軸突）組成的。人腦大約有1000億個神經元。神經元可以相互連接形成神經網絡。



什麼是髓磷脂？

髓磷脂是一種脂肪性白色物質，圍繞某些神經細胞的軸突，形成電絕緣層。它對於神經系統的正常運作至關重要。圍繞軸突的多層螺旋髓磷脂被稱為髓鞘。髓鞘的產生稱為髓鞘形成。髓磷脂確實可以幫助您更好地思考。



什麼是遙距觀測？

遙距觀測是一種心智能力，它讓感知者（一位“觀看者”）描述的目標，由於距離、時間或遮擋，無法透過正常感知能做到的。遙距觀測與千里眼或心靈感應等現象有關。它基本上是做出預測的高級形式！

如今，每個人的注意力都受到攻擊。兒童（和成人）不斷地受到科技，媒體和一個瞬息萬變的世界的影響，而這個世界似乎永遠不會靜止不動。專注桌遊FocusGame®是一款專注於大腦的遊戲，旨在幫助解決這一問題。此遊戲受到神經心理學和神經科學在神經可塑性，神經形成和髓鞘形成的研究的啟發。對於專注力量，大腦科學和遙距觀測的研究是受到藍慕沙第一開悟者的教學的啟發。其他靈感來自正念和成長心態背後的原則。該遊戲旨在激勵孩子們暫停、專注、創造和反思。

請參閱我們的網站了解更多信息！

www.mindfulbraingames.com