



保良局兒童及青少年服務

學生輔導服務

「子在成長」SEEDs 計劃

情緒教具使用說明

- ◇ 沙洛維 ( Peter Salovey ) 博士是情緒智商研究的先驅。他將情緒智能定義為：認識自身的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒及人際關係的管理。而一個具情緒智能的人能了解情緒的本質和特性，並能藉調節自己的情緒，來促進自己的情緒和智能發展。近年在不同的研究中更證實，情緒智能對一個人的成就有不容忽視的影響力。
- ◇ 以下情緒教具由本服務專業社工設計及製作，能有效提升兒童對自我情緒的洞察力，辨識個人情緒狀態，鼓勵他們以合宜方式表達情緒，適合社工、老師、家長及兒童導師作為培育兒童情緒教育的工具。

<百變情緒海報>/<百變情緒文件夾>	<心情圖鑑套裝>
<p><b>教具內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 百變情緒海報的尺吋為 57 厘米 ( 長 ) 乘 42 厘米 ( 闊 )，海報上印有 35 個不同情緒的公仔面譜和中英對照情緒詞彙，及兩個留白面譜。</li><li>2. 百變情緒文件夾為雙面設計，文件夾的前及背面印有百變情緒海報相同圖案。</li></ol> <p><b>使用方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 將海報作紙棋盤，以遊戲棋方式與兒童進行認識情緒的遊戲，海報左上方第一格面譜公仔為起點，至右下方末端一格為終點，輪流擲骰決定前進的步數，當到達某一情緒面譜格時需完成任務，例如扮演該格情緒的面部表情或動作、說出引發該情緒的事件等；到達留白面譜格時，可就自身當下的情緒作出任何一項表情或動作，當到達終點遊戲便完畢。遊戲能提升兒童對情緒詞彙的認知及情緒表達的能力。</li><li>2. 將海報張貼於當眼處，鼓勵兒童運用海報上的情緒詞彙表達心情，可運用海報上的留白面譜，讓兒童自行表達面譜以外的個人情緒，使用時更具彈性。</li></ol>	<p><b>教具內容</b></p> <p>心情圖鑑套裝包括 1 張心情圖鑑卡及貼紙套裝。心情圖鑑卡為貼紙收集卡，屬雙面設計，以「喜、怒、哀、懼」四大基本情緒作分類。貼紙套裝共有四款不同的組合，每組合各有 6 張細貼紙，全套合共有 24 張細貼紙，貼紙印有不同情緒的公仔面譜及所屬的中英對照詞彙。</p> <p><b>使用方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 進行情緒分類遊戲，運用心情圖鑑卡的「喜、怒、哀、懼」，將不同的情緒面譜貼紙分類，提升兒童對情緒字詞的認識。</li><li>2. 與兒童進行情緒故事創作遊戲，先讓兒童認識貼紙上不同的情緒中英對照詞彙，然後與兒童一起創作有趣的情緒故事，加強兒童的表達能力外，亦能鼓勵他們運用情緒詞彙表達心情。</li><li>3. 將心情圖鑑卡作心情記錄表，鼓勵兒童以貼紙記錄每天的心情，提升對自我情緒的洞察力。</li><li>4. 運用貼紙獎勵兒童合宜的情緒表達行為。</li></ol>
<b>&lt;百變情緒貼紙套裝&gt;</b>	
<p><b>教具內容</b></p> <p>百變情緒貼紙套裝共有四款不同的組合，每款兩套，每組合各有 6 張細貼紙，全套合共有 48 張細貼紙，貼紙印有不同情緒的公仔面譜及所屬的中英對照詞彙。</p>	<p><b>使用方法</b></p> <p>鼓勵兒童以貼紙記錄每天的心情狀態，提升對自我情緒的洞察力。運用貼紙獎勵兒童合宜的情緒表達行為。</p>



如對使用教具有任何查詢，歡迎以下列方法與我們聯絡：  
電話：2277 8360  
傳真：2881 7447  
電郵：[plksgs@poleungkuk.org.hk](mailto:plksgs@poleungkuk.org.hk)  
Facebook: 保良局學生輔導服務  
《教具內容之版權屬保良局學生輔導服務所擁有，翻印必究》



訂購 QR CODE

## <百變情緒卡>

### 教具功能

百變情緒卡為本服務製作的情緒教具，透過不同的卡牌遊戲，以輕鬆的方式協助兒童辨識情緒，提升對自我情緒的洞察力，適合成年人與兒童進行情緒教育時使用。卡牌用途靈活多變，可以按不同教育目的設計遊戲。

### 教具內容

百變情緒卡共有 54 張不同的卡牌，當中 40 張數字卡牌印有不同情緒的面譜和中英對照的情緒詞彙，及 4 款合共 14 張的特別功能卡牌。

### 使用方法

- ◇ 我們會不定期上載更多遊戲玩法，請掃描卡牌包裝盒背面的 QR Code 或留意我們的 FACEBOOK，以獲取更多建議玩法。其中一些玩法需要用上兩副卡牌，請大家留意。
- ◇ 遊戲卡牌有多種不同的玩法，在此列舉其中三項：

#### 1. 大喊好心情

- ◇ 只使用數字卡牌
- 一、將卡牌洗勻，平均分給玩家，玩家不能觀看卡牌。
- 二、猜包剪揀決定最先出卡牌的玩家，從順時針方向開始，每人輪流將卡牌正面向外揭開並放在中央位置。如果發現枱面上同時有兩張相同的數字卡牌，擁有那兩張相同卡牌的卡主要鬥快叫出自己卡牌上的情緒，較快的一方為勝利者。
- 三、勝出的人可以把自己已打開的卡牌堆送給較慢的玩家。
- 四、最快把手上的所有卡牌送出去就是最後贏家。

#### 2. 好玩情緒繽紛樂

- ◇ 使用所有卡牌
  - 一、遊戲開始時，玩家各抽一張卡牌，數字最大的負責洗牌和派卡牌。
  - 二、每名玩家手上有 7 張卡牌，其他卡牌放在中央位置。
  - 三、由中央卡牌堆打開一張卡牌放在中間，然後由負責派卡牌的玩家開始，依順時針方向出卡牌。
- 出卡牌規則如下：
- a) 與上一張卡牌同顏色的牌可以打出；
  - b) 與上一張卡牌同數字的牌可以打出；
  - c) 如符合以上兩個條件可以同時出多張卡牌。
- 如果沒有卡牌可以出，則要在中央卡牌堆抽一張，然後到下一位出牌。

當中有 4 張特別卡牌：

- a) Skip  下一位玩家不能出卡牌。
- b) Draw Two  下一位玩家要抽兩張卡牌，不能出卡牌。
- c) Wild  選擇轉其他顏色。
- d) "I Feel"  選擇手上卡牌中的一種顏色，把所有該顏色的情緒串連創作成一個故事分享。成功者可以直接打出所有該顏色卡牌，最快打出手上所有卡牌者為勝。

#### 3. 心情日記齊分享

人數：1 位成人：1 位或以上兒童

##### ◇ 親子遊戲一

家長按兒童年齡及能力，邀請他們選擇 3 至 5 張情緒卡牌 (幼兒建議 3 張，小學生建議 5 張)，讓他們按卡牌的情緒詞彙分享一天或一周內的感受及事件，兒童完成分享後，請家長再對兒童作出正面及鼓勵性的回應，促進親子溝通，培養兒童的情緒管理能力。

##### ◇ 親子遊戲二

如兒童拒絕表達自己的感受，可邀請他們選擇他們喜歡的卡通人物或其他對象，從第三者角度為所設定的對象敘述事件和感受，此舉可了解兒童對情緒詞彙的理解能力，及提昇兒童在日常生活事件中對情緒的敏感度。