

## 遊戲簡介及目的

3-8歲的幼兒正值發展自我覺察、情緒表達和社交能力的階段。他們從生活探索、與父母相處中，學習理解自己與別人。

本會「PaMa Kids幼兒發展及親職教育服務計劃」特意製作這套「保保兒兒猜情尋」情緒遊戲卡，由專業社工及註冊幼師精心設計遊戲內容，希望透過遊戲幫助幼兒：

- 1 認識情緒詞彙
- 2 辨識情緒和了解引發情緒的事件
- 3 逐步提升自我覺察，增加表達情緒的機會

幼兒從小建立情緒管理能力，有助提升心理健康，對日後的社交、情緒及學業發展亦有正面影響。



## 關於我們

香港保護兒童會透過轄下27個服務單位，為初生至16歲兒童及其家庭提供專業照顧、教育及支援服務，每天服務人數達3,000人。

網址 [www.hkspc.org](http://www.hkspc.org)

PaMa Kids幼兒發展及親職教育服務計劃期望邀請家長一起重拾養育孩子的初心，擁抱與孩子專屬的親子時光，以安全、親厚、互信的親子關係作為孩子成長路上最珍貴的禮物；培養孩子的自我覺察、同理心、關愛及尊重多元等重要的社交情緒能力，為培養快樂和善良的孩子打好基礎。

查詢電郵 [prp@hkspc.org](mailto:prp@hkspc.org)

Facebook PaMa Kids



## 保保兒兒 猜情尋

情緒遊戲卡

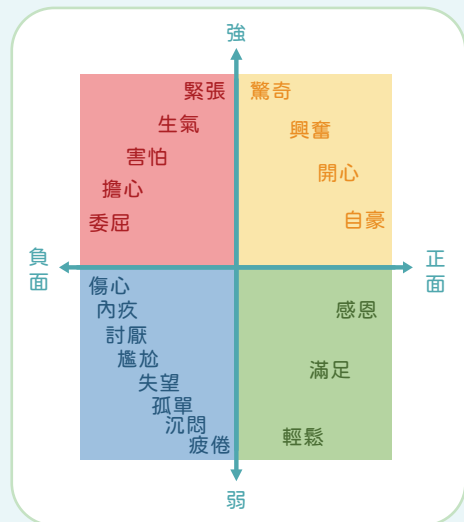
遊戲說明書



每套「保保兒兒猜情尋」情緒遊戲卡內含……

### 情緒卡 (20種情緒X2套, 共40張)

情緒卡根據「情緒的環狀模型 (Circumplex Model of Emotion)」設計，依照情緒的正負面及強弱程度，綜合了總共4種情緒類型。家長可依照顏色標示，幫助幼兒分辨開心或不開心、激動或平靜的感受及狀態。



### DIY情緒卡 (8張)

可按需要加入合適的情緒詞彙，在相應的顏色卡上，畫出該情緒的面部表情及背景，自製個人的情緒遊戲卡。(每個情緒同一顏色卡畫2張)



### 任務卡 (6張)

可配合「對對碰」及「潛烏龜」遊戲使用。根據玩家抽到的情緒卡，完成指定任務，如分享引發有關情緒的事件、紓緩情緒的方法等，以提供學習情緒管理的機會。



### 情緒指導卡 (5張)

遊戲外使用

當幼兒出現情緒行為為問題時，家長可參照「情緒指導卡」提供的5個心法，幫助幼兒面對及調節情緒。



心理學家Dr. Gottman指出，情緒指導 (Emotion Coaching) 有以下5個步驟：

- 1 留意孩子的情緒表現
- 2 把握孩子表現情緒的機會
- 3 以同理心聆聽，肯定情緒
- 4 反映及命名情緒
- 5 設限制及讓孩子學習解決問題

家長利用情緒指導方式回應，有助幼兒接納自己，加強親子情感連繫，讓幼兒學習控制情緒，提升幼兒自己解決問題的能力。

# 保保兒兒猜情尋遊戲玩法

## 玩法 1

### 對對碰

人數:2人或以上

#### 初級版

- 1 洗牌後，將情緒卡反轉，卡背向上排列，猜包剪揀決定翻卡次序。
- 2 每名參加者於每回合輪流翻開兩張卡，如果翻到相同的情緒卡，參加者說出該情緒詞彙後，便可以把卡抽起。
- 3 如果不同，需要把卡反轉，保持位置不變。
- 4 最後，獲最多情緒卡的參加者為勝。

#### 進階版

- 1 重複以上步驟1至2。
- 2 如抽到不相同的情緒卡，參加者可抽一張任務卡。成功完成卡上的任務後，可獲得多翻一張情緒卡的機會。
- 3 最後，獲最多情緒卡的參加者為勝。

## 玩法 2

### 潛烏龜

人數:2人或以上

- 1 抽出其中一張情緒卡作為「烏龜」，卡背向上放於一旁。
- 2 洗牌後，把餘下情緒卡平均派發給所有參加者。
- 3 所有參加者收卡後，即可打出相同的情緒卡，直到手上再沒有相同的卡為止。
- 4 猜包剪揀決定第一位抽卡的參加者，並決定順或逆時針的順序開始。
- 5 從旁邊的參加者手中抽一張卡。如抽到相同的卡，說出卡上的情緒詞彙後，就可以打出。
- 6 輪到下一位參加者抽卡，如此類推。
- 7 最後，拿著「烏龜」的參加者為輸。輸的參加者需抽一張任務卡去完成。

## 玩法 3

### 眼明手快

人數:3人或以上

#### 初級版

- 1 將情緒卡分成兩套，本遊戲只需使用一套。將一套情緒卡正面向上排列。
- 2 猜包剪揀決定一位主持人。
- 3 主持人每回合從已排列的卡中選擇並說出一個情緒詞彙，參加者要立刻拍向該情緒卡。
- 4 取得情緒卡的參加者須說：「我覺得好（情緒）」，並做出該情緒的表情和動作。完成後便可收起情緒卡。
- 5 最後，獲最多情緒卡的參加者為勝。

#### 進階版

- 1 重複以上步驟1至2。
- 2 主持人每回合在心目中揀選一個情緒詞彙，並說出以下其中一種提示：
  - 情緒反應  
例如：「你現在緊握拳咬牙切齒」暗示「生氣」。
  - 引發情緒事件  
例如：「你的好朋友今天不同你玩」暗示「傷心」。
- 3 參加者要立刻拍向代表的情緒卡，並說出「我覺得好（情緒）」。完成後便可收起情緒卡。
- 4 最後，獲最多情緒卡的參加者為勝。



更多情緒遊戲卡的使用說明，可瀏覽：



\* 家長可根據幼兒對情緒及自我的認識和理解，選擇合適程度的情緒卡及玩法。根據心理學家Paul Eckman指出人類的6個基本情緒為快樂、傷心、驚慌、討厭、生氣、驚奇，建議較細的幼兒可由此6個能夠容易掌握的基本情緒開始。

非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會