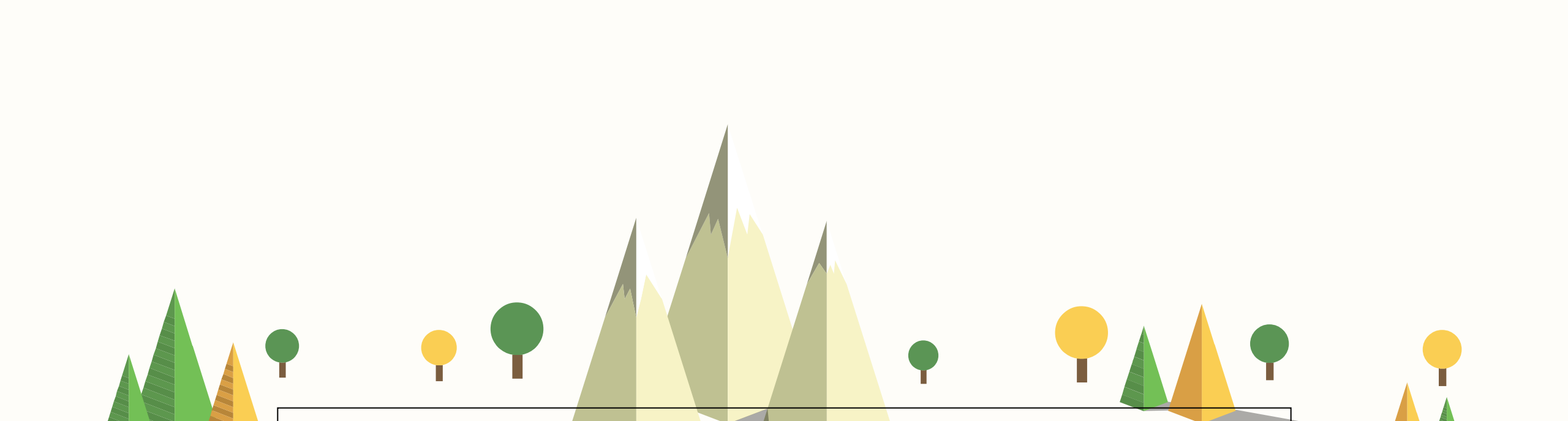




情緒解謎

活動規則

一、**七人**一組

二、每個人先隨機拿**八張**情緒卡

三、每一回合有一名關主，
關主負責評分，該回合不出牌

四、成員從自己牌卡中，選出最
符合題目的情緒卡，交給關主



活動規則

五、為了公平，請成員蓋住牌卡交給關主，關主必須先洗牌，再從牌卡中選出你覺得最貼切的答案，該牌卡成員得一分。

六、用完的卡片放在旁邊。

七、關主交接給左手邊成員。



練習題

- 1. 成情
- 2. 成
- 3. 關
- 4. 關

計分表

	得分	擔任關主
第一題		
第二題		
第三題		
第四題		
第五題		
第六題		
第七題		
第八題		
總分		

了！

合適的

關主

來，計分

正式開始

題目一

A未經你的同意，
就拿你的文具去用。

題目二

發現你的朋友，
背後說你壞話。

題目三

今天出門太匆忙了，
忘了帶早餐，現在好餓。

題目四

今天是我的生日，
收到很多祝福。

題目五

請同學做掃地工作，
被同學回「關你屁事」！

題目六

考試考太差，
被爸媽臭罵。

題目七

因為做家事很用心，
獲得額外的零用錢。

題目八

今天心情不太好，
但都沒有人發現，
也沒有人關心我。

我的 想法

一、你覺得情緒有**對錯**、**好壞**嗎？

二、同一個事件，每個人感受都**一樣**嗎？

三、活動當中，是否覺得手裡的牌，
不夠符合你想表達的情緒感受？

我是最懂自己的人

再看一次題目

情緒量表 (Mood Meter) by Marc Brackett

勃然大怒的 (Enraged)	驚慌失措的 (Panicked)	備感壓力的 (Stressful)	緊張不安的 (Jittery)	震驚的 (Shocked)	驚喜的 (Surprised)	振奮的 (Upbeat)	歡慶的 (Festive)	心花怒放的 (Exhilarated)	欣喜若狂的 (Ecstatic)
憤怒的 (Livid)	氣沖沖地 (Furious)	沮喪的 (Frustrated)	神經緊繃的 (Tense)	錯愕的 (Stunned)	亢奮的 (Hyper)	愉悅的 (Cheerful)	有動力的 (Motivated)	受到啟發的 (Inspired)	興高采烈的 (Elated)
火冒三丈的 (Fuming)	受到驚嚇的 (Anxious)	生氣的 (Angry)	緊張的 (Nervous)	坐立難安的 (Restless)	精力充沛的 (Energetic)	生氣勃勃的 (Lively)	興奮的 (Excited)	樂觀的 (Optimistic)	熱情洋溢的 (Enthusiastic)
焦慮的 (Anxious)	憂慮不安的 (Apprehensive)	擔心的 (Worried)	被激怒的 (Irritated)	被惹惱的 (Annoyed)	開心的 (Pleased)	集中的 (Focused)	快樂的 (Happy)	驕傲的 (Proud)	興奮激動的 (Thrilled)
反感的 (Repulsed)	困擾的 (Trouble)	在意的 (Concerned)	忐忑不安的 (Uneasy)	不太高興 (Peeved)	令人愉悅的 (Pleasant)	欣喜的 (Joyful)	有希望的 (Hopeful)	好玩的 (Playful)	幸福的 (Blissful)
厭惡的 (Disgusted)	死氣沉沉 (Glum)	失望的 (Disappointed)	低落的 (Down)	提不起勁的 (Apathetic)	自在的 (At Ease)	隨和的 (Easygoing)	知足的 (Content)	充滿愛的 (Loving)	心滿意足的 (Fulfilled)
悲觀的 (Pessimistic)	鬱鬱寡歡 (Morose)	洩氣的 (Discouraged)	難過的 (Sad)	無聊的 (Bored)	平靜的 (Calm)	安全的 (Secure)	滿意的 (Satisfied)	滿懷感激的 (Grateful)	感動的 (Touched)
疏離的 (Alienated)	悲慘的 (Miserable)	孤單的 (Lonely)	心灰意冷 (Disheartened)	疲累的 (Tired)	放鬆的 (Relaxed)	冷靜的 (Chill)	寧靜的 (Restful)	有福氣的 (Blessed)	平衡的 (Balanced)
消沉的 (Despondent)	抑鬱的 (Depressed)	悶悶不樂 (Sullen)	精疲力竭 (Exhausted)	疲勞的 (Fatigued)	柔和的 (Mellow)	沉思的 (Thoughtful)	平和的 (Peaceful)	舒服的 (Comfortable)	無憂無慮 (Carefree)
絕望的 (Despairing)	無望的 (Hopeless)	孤寂的 (Desolate)	疲憊不堪的 (Spent)	被榨乾的 (Drained)	昏昏欲睡 (Sleepy)	安於現狀的 (Complacent)	平靜的 (Tranquil)	舒適的 (Cozy)	安詳的 (Serene)

高度活力
(High Energy)

低度活力
(Low Energy)

低愉悅

(Low Pleasantness)

高愉悅

(High Pleasantness)

@小實現 Little.Fulfillment.Project