

情緒管理桌上遊戲

起點

經過或停留時
抽情境卡一張



喜歡



第一天上學好緊張，前往小青蛙呼吸執行區。

緊張

狂風暴雨，爸爸將我抱在懷裡讓我感到好安全，抽情境卡一張。



安全

看著同學得到獎牌好嫉妒，前往積極暫停執行區。



嫉妒

小青蛙呼吸執行區



遊戲規則

- 遊戲開始前，玩家需要先共同設計選擇輪上的解決方案。
※ 若欲使用本遊戲提供的選擇輪可略過此項。
- 遊戲開始前，玩家需要先各自設計一張自己的積極暫停區卡並為其命名，將卡片放在手邊備用。
- 將所有情境卡放置於遊戲盤中央的情境卡擺放處。
- 遊戲開始時玩家每人持有愛心卡1張。
- 輪流投擲骰子，依照骰子數字前進，並依停留格上的指示進行遊戲。
- 玩家停留在特殊格上時，依照其規則執行活動。
- 玩家經過或停留起點時抽情境卡1張。
- 先獲得愛心卡5張的玩家勝利，遊戲結束。
若有玩家無法再失去愛心卡（持有0張愛心卡，卻抽到失去愛心卡的情境卡時），該玩家為輸家，遊戲結束。



無聊

抽情境卡一張



滿足

感覺疲累，去睡午覺。暫停一回。



疲累



崇拜會說四國語言的哥哥，前進兩步。

崇拜

勞作做不好，好生氣，前往選擇輪執行區。



生氣



驚訝

特殊格規則1
小青蛙呼吸

小青蛙最喜歡坐在荷葉上深呼吸、吐氣。模仿小青蛙深呼吸、吐氣三次。

特殊格規則2
積極暫停

心煩意亂時在自己專屬的積極暫停區域裡藉由喜愛的事物來平靜心情。擺出自己積極暫停區卡，暫停一回。

特殊格規則3
選擇輪

運用選擇輪思考如何解決問題、如何對他人尊重地表達自己的情緒。投擲骰子，依照骰子數字進行選擇輪上的方案。

抽情境卡一張