



以上20張參照卡為該情緒常見的表现例子，以作遊戲參考。每個人對於不同事件的情緒反應及表現，是因應個人性格、對事件的認知及主觀感受而因人而異，沒有特定的標準反應模式，建議家長與幼兒一起觀察自己及身邊人的獨特表現，有助提升幼兒對情緒的覺察。

**情緒參照卡 20張**  
根據情緒的環狀模型，綜合了20種常見情緒的面部及身體表徵參照卡。我們建議較小的幼兒可從容易掌握的六個基本情緒：快樂、傷心、驚慌、討厭、生氣、驚訝開始。



**表徵拼圖卡 46張**

- 幼兒可透過觀察面部表情、身體動作及身體感覺來了解情緒反應及表現，進而辨識不同的情緒。拼圖卡包含以下三種類別：
  - 面部表情卡18張：**眼睛10張、嘴巴8張
  - 身體動作卡17張：**上身11張、下身6張
  - 身體感覺卡11張：**如心跳加速、身體放鬆等

### 遊戲配件

說明書 1張

頭卡 4張

任務卡 3張

可配合遊戲「情緒大電視」使用，包括繪畫、說話表達、動作表達卡。

空白透明DIY卡 3張

可按需要設計屬於個人的面部及身體情緒特徵，建議使用白板筆繪畫，方便循環使用。



## 關於我們

香港保護兒童會 透過轄下29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；培養孩子的自我意識、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。



Facebook PaMa Kids

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



香港保護兒童會  
Hong Kong Society for the Protection of Children



## 尋情猜兒保保 情緒表徵拼圖卡

遊戲說明書



## 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」製作此套「保保兒兒猜情尋——情緒表徵拼圖卡」，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 認識什麼是情緒表徵
- 2 辨識面部表情、身體動作和身體感覺等三個主要的情緒表徵
- 3 學習命名情緒，逐步提升自我覺察

辨識情緒是學習情緒調節技巧的先決條件。先讓幼兒認清自我感受，準確地辨別及命名情緒，才能實踐情緒調節的技巧。**情緒表徵拼圖卡**根據情緒表徵中，包括**面部表情 (facial expression)**、**身體動作 (gesture)** 及**身體感覺 (body sensation)**而設計，讓幼兒掌握及辨別不同的外在及內在樣子和身體變化，透過遊戲認識情緒特徵及辨別情緒，提升幼兒自我覺察。幼兒從小建立情緒管理能力，對日後的社交、情緒及學業發展亦有正面影響。

家長可按幼兒對情緒及自我的認識和理解，選擇合適程度的拼圖卡及玩法，我們建議家長可參考以下遊戲難度：

3-5歲



只使用 頭卡、面部表情卡、情緒參考卡

5-6歲



加入 身體動作卡

6歲或以上



加入 身體感覺卡

### 玩法1 情緒拼拼樂

遊戲人數：1人或以上

#### 1人玩法

參加者首先抽一張**情緒參考卡**和**頭卡**，然後利用**表徵拼圖卡**拼出相關的情緒。

#### 2人或以上玩法

- 1 每位參加者先各選一張**頭卡**。
- 2 按幼兒歲數相應的遊戲難度，將所需的**表徵拼圖卡**鋪在桌上。
- 3 其中一位參加者抽出一張**情緒參考卡**作為題目，並讀出該情緒名稱，由下一位參加者拼出相應的情緒表徵（年紀較小的幼兒可跟著**情緒參考卡**拼圖）。
- 4 拼好後，由所有參加者決定拼出的表徵是否正確，每一項正確的表徵可獲得1分。
- 5 完成拼圖的參加者將**表徵拼圖卡**放回桌上，再為下一位參加者抽出**情緒參考卡**作為題目。
- 6 遊戲完結時，獲得最高分者為勝。



### 玩法2 情緒小偵探

遊戲人數：2人或以上

- 1 將所有**表徵拼圖卡**鋪在桌上。
- 2 每位參加者輪流抽一張**情緒參考卡**。
- 3 參加者們快找出**情緒參考卡**當中所列出的情緒表徵，每一項正確的表徵可獲得1分。
- 4 最後，獲得最高分者為勝。



### 玩法3 情緒大電視

遊戲人數：2人或以上

年齡對象：6歲或以上

- 1 每名參加者輪流抽一張**情緒參考卡**及一張**任務卡**。
- 2 參加者不可以直接寫出或說出該情緒，要根據**任務卡**上的指定方法，以繪畫、動作表情扮演或說話形容該情緒的表徵。
- 3 其他參加者根據提示猜出該情緒，最快答對者可獲得該**情緒參考卡**。
- 4 最後，獲得最多**情緒參考卡**者為勝。

