

#### 1

# LITEON 情緒照顧 EQ 美學系列 美學卡使用手冊

一、設計概念	2
、適用範圍	2
三、卡片內容	3
四、玩法說明	7
五、情境卡	12
六、附圖	14
七、補充資料: <b>讓愛流動-情緒管理的 EQ 美學</b>	15

財團法人光寶文教基金會

發行: 財團法人光寶文教基金會 網址:http://www.liteoncf.org.tw/

Email:liteoncf@liteon.com

設計:吳銀玉、黃文綺、吳佳螢、黃兀、歐憶陵

繪圖:吳佳螢

協力:光寶文教基金會講師群、胡欣恬

發行日期: 2017年10月

### 情緒美學宣言 我敞開學習的心,學習為自己的情緒負責,成為自己情緒的主人。

#### 一、設計概念

光寶文教基金會累積二十年社區認輔經驗並努力深耕於親職自我照顧,發 展出「父母美學系列課程」, 這套情緒照顧 EQ 美學卡, 為「讓愛流動-情緒管 理的EO美學」課程的一部份。

藉由表情豐富的險譜與搭配下、負、強、弱不同向度的語彙,練習辨識自 己的情緒狀態與表達情緒,或藉由搭配活動協助理解他人情緒狀態。

此卡特色之一為融入表達性藝術媒材,藉由「情緒美學娃」禪繞卡片,除 提供使用者做為靜心練習外,並於繪製過程中藉以抒發與轉換情緒,做為自我 情緒照顧的方式之一。

此卡特色之二,加入與情緒主要相關的大腦構造:大腦皮質、杏仁核、海 馬迴、視斤、下視斤、扣帶迴等六張大腦圖卡。主要提供使用者認識大腦與情 緒的相關性,並藉由卡片活動加深對於大腦邊緣系統的認知。在活動過程中, 若涉及相關情緒,可以適時運用相關的大腦圖卡,來做檢視。

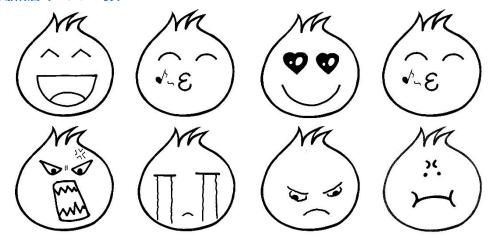
#### 二、適用範圍

6歲以上,有興趣從腦科學認識情緒、學習或練習情緒表達、辨識及抒發 者皆適用。

#### 三、卡片內容

本套卡片共分為 5 個部分,分別是:

### (一)臉譜卡:54 張





# (二)大腦圖卡:6張







大腦皮質

杏仁核

海馬迴







視丘

下視丘

胼胝體



# (三)情緒語彙卡:80張 (另附4張空白補充卡)



### (四)情境練習卡:14張





# (五)靜心禪繞著色的情緒美學娃卡:8張





#### 四、玩法說明(摘錄)

- 情緒的樣貌相當多元·本卡主要依據普魯契克 (Plutchik)¹的八個原型情 緒概念挑選收集80個常用語彙和48個臉譜,如卡片中無合適的臉譜或語 彙,可自行繪製或是撰寫。
- 本套卡片,除了依照基本玩法單獨使用,並可以與其它心靈圖卡搭配運 用。
- 情緒美學娃禪繞卡提供使用者靜心禪繞及著色,卡片完成後,可以成為獨 一無二的美學創作。

#### 遊戲 5、情緒心臟病

- A. 將情緒卡發完,大家依照順序出牌。
- B. 出牌的同時也要喊出分類名稱喜、怒、哀、懼、驚一個循環, 如果剛好出的牌符合出牌者喊的分類時(例:喊喜,翻出的牌是 開心),大家就要把手去放到牌堆上,最慢放到牌堆上的人就必 須把牌都拿回去。亂按牌或是你喊錯分類時也要把牌拿回去。
- ◆ 此活動適合 6-8 位,如超過需要增加另一付牌卡。
- ★ 做此活動前帶領者需先將情緒語彙卡做分類確認,決定各情緒 語彙的分類。

#### 五、補充資料

相關情緒照顧 EQ 美學方案設計,請參考光寶社區認輔雙週報第 121-126

期。<u>http://www.liteoncf.org.tw/book\_edm\_1718.html</u>

