# 情緒覺察卡

## NAME it to TAME it

### 使用說明書

《情緒覺察卡》由情緒導向治療學院（亞洲）（IEFTA）製作，旨在提升情緒覺察能力，全套共 54 張卡牌，以表情豐富的小金毛犬插畫配合情緒詞彙，將難以名狀的抽象內心感受具體化，幫助使用者辨識、接納及表達情緒，從而建立更深的自我理解與人際連結。

| 辨識情緒 | 接納情緒 | 表達情緒 | 成長與連結 |
| --- | --- | --- | --- |
| 覺察內在感受 | 理解並接納情緒 | 以貼切詞彙表達情緒 | 建立更深關係 |

## 使用目標

### 引導識別與表達情緒

許多人難以精準詞彙形容複雜情緒，這套卡牌為使用者提供 54 個細膩分明的情緒詞彙（見附錄），將抽象感受具體化，協助人們擺脫「好唔開心」、「心情唔好」、「唔自在」等慣用模糊表述，找到更貼切的情緒描述。

### 促進深度自我探索

在自我覺察（Self-awareness）過程中，幫助使用者釐清情緒背後的心理需要（感到憤怒可能源於個人界線被侵犯；感到不安可能是對安全感的渴求），呼應「NAME it to TAME it」— 先命名情緒，才能安頓情緒。

### 破冰與深化溝通

卡牌上可愛的金毛犬童趣插畫風格，在家庭、學校或團隊工作坊中，能有效降低談論感受的防禦心，化解尷尬氛圍，築建安全傾談堡壘，增進參與者彼此間的共情與理解。

### 心理輔導與諮詢工具

在輔導過程中，心理學家、社工、輔導員或情緒教練有時需要利用卡牌類工具，突破受輔者的心理防線，引導他們將內心深處的意念、抑壓情感、衝突或真實渴望呈現出來，繼而進行更有效的心理治療。

### 學習非語言情緒辨識

透過卡牌上生動的動物表情插畫，使用者可同時學習觀察非語言（Non-verbal）的面部表情和肢體動作線索，例如眉頭、眼神、嘴角等變化，提升在現實互動中辨識他人情緒狀態的敏銳度，而非單靠言語表達去理解別人感受。

## 個人或小組玩法

### 個人覺察操練

從全套卡牌中揀選一張較貼近當天情緒的卡牌（而非隨機抽取），停留片刻，細看卡牌的表情插畫，感受「我今天是否處於這種狀態？」，藉此覺察自己的當下情緒。

### 情緒故事分享

在小組或親子溝通中，每人選取一至三張最能代表自己當下感受的卡牌，輪流分享背後的故事。

### 探索情緒轉化

挑選一張代表「當前困擾情緒」的卡牌，再挑選一張代表「期望達致狀態」的卡牌，討論如何從前者過渡至後者，了解當中的情緒需要，並探索轉化過程中所需的情緒支援。

## 親子工作坊玩法

### 情緒鏡子

家長與孩子輪流抽選一張卡牌，先不發出聲音，單憑臉部表情把卡牌上的情緒演繹出來，由對方猜估屬於哪一種情緒。完成後可以討論：「你如何得知是這種情緒？是透過眼神？臉上肌肉，還是嘴角的變化？」這種玩法能強化非語言表情的辨識能力，有助孩子練習觀察家長的情緒訊號。

### 情緒時間線

利用數張卡牌排列出「早上–放學 / 放工–現在」的心情變化，家長與孩子各自選擇卡牌，拼砌屬於自己的情緒時間線，然後輪流分享「為何此刻會有這種感受？」。這種回顧今天心情的玩法有助家長與孩子彼此了解對方的日常情緒起伏，增強親子溝通之餘，也是練習情緒表達的良機。

***上述建議玩法僅供參考，使用者可按不同場景及對象，發揮創意設計各式玩法。**

****《情緒覺察卡》適用於兩歲或以上人士使用。**

## 附錄：54 個情緒詞彙中英對照表

以下為《情緒覺察卡》全套 54 張卡牌所涵蓋的情緒詞彙，依卡牌順序排列，以便使用時快速對照參考。

| | | |
|---|---|---|
| 快樂 *Happy* | 安全 *Safe* | 欣慰 *Gratified* |
| 希望 *Hopeful* | 自豪 *Proud* | 幸福 *Blissful* |
| 感激 *Grateful* | 享受 *Content* | 輕鬆 *Relaxed* |
| 興奮 *Excited* | 悲傷 *Sad* | 沮喪 *Dejected* |
| 痛苦 *Painful* | 抑鬱 *Depressed* | 失望 *Disappointed* |
| 受傷 *Hurt* | 委屈 *Wronged* | 氣餒 *Discouraged* |
| 絕望 *Hopeless* | 空虛 *Empty* | 孤單 *Lonely* |
| 憤怒 *Angry* | 懊惱 *Annoyed* | 憎恨 *Hateful* |
| 不滿 *Dissatisfied* | 鄙視 *Disdainful* | 厭煩 *Weary* |
| 煩躁 *Irritable* | 害怕 *Scared* | 恐慌 *Panicked* |
| 無助 *Helpless* | 無力 *Powerless* | 緊張 *Nervous* |
| 厭惡 *Disgusted* | 焦慮 *Anxious* | 擔心 *Worried* |
| 壓力大 *Stressed* | 安心 *Relieved* | 尷尬 *Embarrassed* |
| 羞愧 *Ashamed* | 羨慕 *Envious* | 妒忌 *Jealous* |
| 無聊 *Bored* | 驚訝 *Surprised* | 激動 *Thrilled* |
| 得安慰 *Comforted* | 被愛 *Loved* | 感動 *Touched* |
| 困惑 *Confused* | 迷惘 *Lost* | 矛盾 *Conflicted* |
| 愧疚 *Guilty* | 懊悔 *Regretful* | 麻木 *Numb* |

**照顧情緒，從覺察開始；先抵達，再離開。**

情緒導向治療學院（亞洲）IEFTA

版權所有　不得翻印

All Rights Reserved

© 2026 Institute of Emotion Focused Therapy (Asia) Limited