

「我感覺如何？」

每一種情緒都是真實、重要和有意思。EMOSYON BIBO™

情緒咭的理念是：

聆聽：表示感興趣，確立情緒的存在。

開放：作好榜樣，率先表達自己的情感。

連繫：常存同理心，隨時隨地給予鼓勵和支持。

重複：持之以恆，應用於日常生活中。

以下列出情緒卡內的一些感受：

被遺棄
憤怒
期待
羞愧
窘困
有歸屬感
受責怪
納悶
勇敢
困惑
好奇
好堅決
失望
氣餒
厭惡
尷尬
感同身受
興奮
筋疲力竭
怒氣
挫敗
感恩
哀傷
內疚
高興

受辱
受傷
得到啟發
煩躁
嫉妒
被忌斷
孤獨
被愛略
被緊張
應付不了
自豪
遺憾
被排斥
輕鬆自在
如釋重負
不悲
害怕
羞怯
驚訝
不透明
脆弱
擔心

與孩子/家人持之以恆地去探索這些情緒，令你更了解他們，也有助他們表達自己。最重要的是，相處時更有樂趣，一同成長！

如何使用情緒卡

有很多別具創意的方法使用情緒卡，您可以參考下列建議：

1. 分享生活中的高與低：選擇2-4張情緒卡來分享一天最好及最壞的時刻。
2. 支援小組：攤開所有情緒卡，各自挑選三張最能代表當天或過去三天的卡。分享個別主題或即時想到的事情。
3. 家庭祝願：除了分享自身情緒外，亦可按最近的觀察為自己和家人挑選2張情緒卡作交流，彼此支持。
4. 反思：看過一套戲、一場表演或閱讀過一本書後，挑選2張情緒卡去描述自己的感受。
5. 日記提示：挑選3張最有代表性的卡，敘述最近的經歷，再用文字描述。亦可另挑選3張卡表達對未來三天的期望。

* 假若未懂得認字，可以看卡中的插圖，按感覺去挑選適合的情緒卡。家長/導師們可先作示範，讓大家容易跟從。50張情緒卡可能太多，消化不來，因此可以先挑選6張基本情緒卡（即：憤怒、厭惡、懼怕、開心、傷心及驚喜）作為起點，再循序漸進地增進情緒詞彙和表達。