

什麼是正向心理健康？

五正

正向情緒
正向參與
正向關係
正向意義
正向成就

四樂

樂動
樂活
樂食
樂眠

強化心理健康

5

正向情緒
正向參與
正向關係
正向意義
正向成就

+

4
樂動
樂活
樂食
樂眠

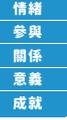
正向心理學之父Martin Seligman(2012)提出PERMA幸福五元素的概念，當一個人擁有穩定正向的情緒、積極投入參與活動、與他人保持良好的關係、找到生命的意義、在生活中獲得成就感，就能夠提升幸福感受。同時，規律運動、健康的休閒活動、均衡飲食、充足睡眠不僅能保持身體健康，也是心理健康的保護因子哦！讓我們一起透過「幸福945」增加幸福力吧！

遊戲配件



卡牌

幸福任務卡: 40張
幸福倡議卡: 40張
幸福四樂卡: 16張
幸福健康魔法卡: 16張



五正提示卡



幸福健康加值幣
共50枚加值幣



骰子一個

* 破冰小遊戲 - 幸福心臟病

建議遊戲人數：4~6人

步驟一：平均發牌

將**幸福任務卡**與**幸福倡議卡**洗牌後平均分給每位玩家

並將五正提示卡放置在所有玩家的正中間

遊戲配件

五正提示卡

情緒
參與
關係
意義
成就



卡牌

幸福任務卡: 40張
幸福倡議卡: 40張
(統稱五正卡)

步驟二：進行遊戲

- 每一回合玩家輪流出牌，依照五正提示卡的順序喊出「情緒、參與、關係、意義、成就」
- 出到對應的**幸福五正卡**，所有玩家立刻出手壓牌
- 最慢的玩家回收桌面所有卡牌，完成一回合
(*拍錯對應的卡牌、喊錯五正都要回收桌面上所有幸福卡牌哦！)
- 新的一回合由前次回收卡牌的玩家開始出牌

步驟三：遊戲結束

最先發完手上幸福卡牌的玩家，再完成一回合即獲勝！

適用年齡：國高中生

幸福GIVE ME 5 健康4 EVER



步驟二：抽牌

- 請玩家從「主牌堆」中抽三張當手牌
- 主牌堆：任務卡、倡議卡、四樂卡
 - 魔法卡牌堆



步驟一：分牌堆

將牌卡分成兩堆，並隨機洗牌

1. 主牌堆：任務卡、倡議卡、四樂卡
2. 魔法卡牌堆



卡牌

幸福任務卡: 40張
幸福倡議卡: 40張
幸福四樂卡: 16張
幸福健康魔法卡: 16張



骰子一個

幸福健康加值幣

共50枚加值幣



遊戲配件

建議遊戲人數：4~6人

主遊戲

遊戲目標：成套蒐集五正卡牌，可以先翻到後面玩破冰小遊戲囉！

步驟三：進行遊戲

依照順時針方向進行遊戲，每位玩家依照卡牌類別完成以下步驟

步驟四：成套蒐集幸福五正卡，並完成「幸福GIVE ME 5 健康4 EVER」手勢，即可兌換右欄規則相對應的幸福健康幣！

- 亮牌，完成對應卡牌任務即可將牌卡放到集牌區
任務卡：完成卡牌指定任務，即可將牌卡放到集牌區
倡議卡：大聲唸出卡牌內容(包含標題)，即可將牌卡放到集牌區
四樂卡：(1)完成任務，即可抽一張魔法卡
(2)啟動魔法卡效果，使用完放到魔法牌堆最後一張
(3)四樂卡在集牌區中可當作任意倡議卡使用(每套限制一張)
- 從「主牌堆」中抽一張卡牌，換下一位玩家

幸福GIVE ME 5 健康4 EVER 手勢



幸福
拍手
左手向前擊掌
give me five
左手比讚
健康
左手貼回胸口
forever
右手貼回胸口
右手維持胸口

計分規則

- 直至某一位玩家蒐集完二套五正卡，則遊戲結束
所有玩家計算幸福健康幣數量，最多者獲勝
- 第一次成套蒐集
任務卡數量 > 倡議卡數量 獲得5枚金幣
倡議卡數量 > 任務卡數量 獲得4枚金幣
- 第二次成套蒐集
任務卡數量 > 倡議卡數量 獲得6枚金幣
倡議卡數量 > 任務卡數量 獲得5枚金幣
- 第三次成套蒐集
任務卡數量 > 倡議卡數量 獲得7枚金幣
倡議卡數量 > 任務卡數量 獲得6枚金幣

