

寶與小誠的 魔法心任務

出版單位：保誠人壽  企劃製作：未來親子

原創顧問：國立清華大學教育心理與諮商學系 曾文志教授

教學顧問：臺灣芯福里情緒教育推廣協會專業講師 李依親臨床心理師

企劃統籌：何瑋、林芷彤、尤愛靈、林于庭、陳姿吟

文字編撰：王佩琪 插畫：小島研究站 版面設計：邱意惠



這是一個修復內心、尋找幸福的魔法心任務。

我們必須勇敢前往未知的地方，透過探索與練習，才能找到真正的幸福。

任務充滿挑戰，我們可能會感到恐懼、憤怒或是壓力。我們需要學會轉化情緒，尋找解決方法，運用厲害的「魔法」，收集各種道具法寶，提升技能，找到幸福，才能讓自己的快樂升級！

你準備好了嗎？一起出發吧！

魔法森林旅伴圖鑑



小誠
正在學習社會情緒及探索幸福的小勇士

i 寶



充滿智慧的兒童幸福守護者

暖暖水獺



容易害羞的精靈，需要溫暖的關懷

噴火龍



內心渴望被理解，但是失控時會亂噴火的憤怒精靈



雲朵獸

遇到壓力會噴出迷霧的焦慮精靈，看不清方向，一緊張就會迷路



喵喵貓

自信的決定精靈，有時卻會因為害怕做錯選擇，而停在原地



織織松鼠

愛分享的精靈，但是沒人說話時，牠就無法靠近

故事從這裡開始：

這天，小誠收到一張神祕的魔法卷軸：

魔境出現危機！精靈們受到詛咒，變成迷失的心怪獸，支撐魔境幸福的「心之樹」竟然也漸漸枯萎了！能拯救大家的只有小勇士你了！我們請兒童幸福守護者「i 寶」幫忙，帶你找到魔法道具，掌握治癒的關鍵，幫情緒精靈恢復原狀、治癒心之樹、重拾幸福魔境。



平息怒火大作戰

小誠來到「火焰山丘」，看見一隻兇猛的噴火龍。

噴火龍是掌控憤怒的精靈，因為內心憤怒累積太多，才會變成兇惡的怪獸。想一想，我們是不是曾經和噴火龍一樣，有被憤怒占滿內心的時刻呢？快跟 i 寶一起面對憤怒、用 5 步祕訣馴化噴火龍吧！

馴龍 5 步祕訣

1. 觀察 觀察噴火龍

閉上眼睛，感受憤怒藏在哪裡？

它是熱的？像紅色的球？還是像一團火？

● 招式：寫出憤怒的感覺，或畫出身體裡的憤怒位置。

2. 停下 按下暫停鍵

在噴火龍失控暴走之前，先做 10 次深呼吸，或在心裡慢慢數出：「1 隻噴火龍、2 隻……」

● 招式：在想大吼之前，先閉上眼睛，練習深呼吸或數 10 隻噴火龍！

3. 思考 問問你的噴火龍

評估噴火龍的攻擊性，問自己為什麼生氣？憤怒指數有多高？

● 招式：幫憤怒程度打個分數（1～10 分）

4. 解開 解開噴火龍之謎

分析出現憤怒的原因：為什麼我會有這個反應？該怎麼做會比較好？

● 招式：說出「我剛剛 _____ 因為 _____ 所以很生氣。我可以 _____ 會更好。」

5. 化用 溫柔魔法馴服噴火龍

出去走走或運動、練習「吸氣 3 秒、呼氣 7 秒」的呼吸節奏、找一個人好好說出你的感受。

● 招式：選一種方法，把怒火變成溫柔的力量！

在 5 步祕訣的厲害招式下，噴火龍慢慢變回可愛的模樣。小誠也獲得「自我覺察」藥水，認識真正的自己，能力值大大提升。

穿越迷霧森林

小誠和 i 寶來到「迷霧森林」。這裡住著可愛雲朵獸，雲朵獸一緊張或感到有壓力，就會噴出層層迷霧，讓人看不清楚方向。

i 寶：「我們可以用『減壓盾牌』來突破迷霧陣法！」

打造個人減壓盾牌

1. 找出壓力源

想一想，什麼事情最讓你感到有壓力？是考試、功課？還是被誤會？請把它寫下來，這就是你需用盾牌來防禦的「壓力源」。

2. 設計盾牌口號

想出一句簡短又能鼓勵自己的話，如：「我可以做到！」，這句話會成為充滿魔力的文字，為你帶來勇氣。

3. 學習盾牌的防禦動作

壓力來時，做一個小動作讓自己放鬆或冷靜下來，比如：深呼吸，把這個動作做為舉起盾牌的「防禦動作」。



4. 選擇盾牌護身符

找一樣能讓你安心的小物品，像是你喜歡的玩偶、幸運飾品等，讓它成為盾牌的能量核心，給你溫暖的支持。

5. 測試盾牌並評分

接下來三天，只要遇到壓力，就啟動盾牌。每天晚上想一想：今天盾牌發揮作用了嗎？也幫盾牌打個分數（1~10分）吧。



6. 升級盾牌

三天後，回顧自己的紀錄，看看什麼方法最有幫助？你也可以換一句更有力量感的口號、或多一個放鬆動作，讓盾牌愈來愈強大！

7. 擴大盾牌防護範圍

試著把盾牌用在其他情況，如面對衝突、比賽前緊張等，擴大防護範圍，讓它成為面對各種挑戰的強大武器。

小誠運用減壓盾牌方法，學會辨識壓力，用內在力量保護自己，成功突破迷霧陣法！迷霧散去，雲朵獸恢復成溫柔的雲朵，小誠也獲得「自我管理」盾牌！



成為連結魔法師

進入連心藤林，小誠發現：「藤蔓竟然都斷了！」原本能利用藤蔓串連彼此的織織松鼠，現在卻只能縮在小小的藤蔓上，感覺好孤單。

i 寶：「我們用『連結魔法』來幫忙，讓大家說出自己的故事，彼此用心聆聽，藤蔓才能重新生長！」

連結魔法師：
發現我們共同的故事

1. 開啟連結魔法

用「我來自_____」開頭，寫下3~5句屬於你的小故事，如家人、回憶或夢想，讓我們更了解你。

2. 編織故事的魔法網

和身邊的朋友互相分享「我來自_____」的故事，記下你們的共同點和差異。你們的故事，有沒有意想不到共同點？對朋友的哪件事印象最深刻呢？

3. 內化魔法的力量

整理分享故事活動的影響，想一想：

- (1) 對朋友的理解有什麼改變？
- (2) 該怎麼把這些連結，延伸到更廣的人際交流呢？

想清楚之後，開始施展連結魔法，織出一張張緊密的人際互動網吧！

在小誠和i寶的努力下，藤蔓慢慢拉長，串起整片藤林，織織松鼠開心的團聚了！松鼠感激的把「社會覺察」葉子送給小誠和i寶，讓他們增強覺察的力量。



激起心湖的漣漪

走著走著，小誠和i寶看見美麗的「心波湖泊」。

咦？誰被冰凍在湖心？

i寶：「是暖暖水獺！重視朋友的牠，如果被忽略，就不敢動，最後漸漸被冰封在湖心。快！我們投出溫暖的『關懷石』、使用『關懷術語』，震動關懷漣漪來拯救牠！」

激起關懷的漣漪

1. 練習幾項你平常不會做的關懷行動，如：

- (1) 稱讚一位朋友。
- (2) 主動幫忙整理環境。
- (3) 認真聆聽朋友的故事，並確保你聽清楚了。
- (4) 原諒某個人，就像你希望被原諒一樣。

2. 記下關懷行動，並注意自己的表現和別人的反應，把觀察到的事情記錄下來。

3. 仔細想想下面幾個問題，從問題中，感受關懷漣漪的威力。

- (1) 付出關懷後，你的感覺怎麼樣呢？
- (2) 你注意到被關懷的人，有什麼反應呢？
- (3) 你覺得有哪些關懷行動可以繼續做下去？
- (4) 你注意到更多關懷的機會了嗎？

關懷石在湖心激起陣陣關懷漣漪，善意的威力慢慢傳到湖中，融化了封印暖暖水獺的冰層。「太棒了！暖暖水獺得救了！」小誠說。i寶和小誠收下暖暖水獺給的「人際溝通」魔法石，帶著關懷的魔力繼續前進！

選出最好的路

終於來到最後一個挑戰關卡——「決定之塔」。塔裡原本聰明、自信的喵喵貓，卻因為焦慮不安、害怕選錯路而卡關，困在塔內找不到出口。

i 寶：「讓我們用『彩虹思維』魔法來幫助喵喵貓吧！」

彩虹思維：重塑你的內在世界

用「六頂思考帽」的「彩虹思維」魔法，從不同角度看事情，做出更好的決定。

1. 準備

閉上眼睛，想像面前有六頂不同顏色的帽子，並選擇一個最近困擾你的問題。

2. 白帽思考（資訊和事實）

戴上白帽，找出與問題有關的事實，問問自己：「哪些是確定的事實？哪些是我自己的想法？」

3. 紅帽思考（情感感受）

戴上紅帽，感受情緒，問問自己：「我的感覺是什麼？為什麼會有這種感受？」

4. 黑帽思考（批判性判斷）

戴上黑帽，思考這個問題可能帶來的風險與後果。問問自己：「最壞的情況是什麼？會遇到什麼困難？」

5. 黃帽思考（積極樂觀）

戴上黃帽，問問自己：「這個問題有什麼好的一面？我可以從中學到什麼？」

6. 綠帽思考（創意解決）

戴上綠帽，發揮創意，想出至少三種可能的解決方法。

7. 藍帽思考（策略和管理）

戴上藍帽，回顧整個思考過程，問問自己：「經過這樣的思考，我對這個問題有什麼新的認識？」

8. 發現與行動

根據思考成果，寫下新的想法與行動計畫。

換過一頂又一頂的帽子，小誠陪伴喵喵貓慢慢思考，終於順利解決問題、做好決定，也找到了出口。小誠和i寶獲得「負責任的決定」魔法帽。收齊了各種法寶，終於可以邁向魔境終點了！

小誠和 i 寶通過魔法境的考驗，順利完成魔法心任務，拿到各種魔法道具，他們一路飛奔到魔法境終點，那裡有一棵枯萎的心之樹。

小誠、i 寶與精靈們環繞著心之樹，再用從魔法境獲得的藥水、魔法石等魔法寶，療癒心之樹。漸漸的，心之樹在大家的幫忙下，慢慢恢復、茁壯，最後長出一大片心森林，重現幸福魔法境魅力。



小誠，恭喜你讓自己變成幸福滿溢的心靈小勇者！從魔法境獲得的魔法寶們，都是能讓你感受到幸福、快樂的祕技，下次遇到問題、接到新任務、新挑戰，都可以從中挑選不同的魔法寶，就像從工具箱裡，選取不同的工具來修理不同東西一樣唷。

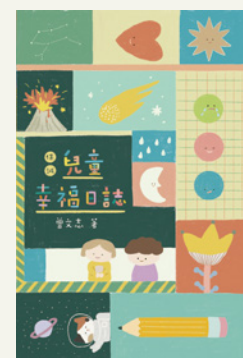
歡迎你也來試試，幫自己通過各種「心」任務，找到屬於自己的幸福吧！



保誠人壽是臺灣第一家也是唯一長期持續關注兒童保護的壽險公司，為賦予下一代主動追尋幸福的能⼒，保誠人壽攜手國立清華大學學教育心理與諮商學系曾文志教授合作發表引導孩子追尋幸福的「保誠兒童幸福日誌、練習簿、動畫」。相信，在父母、師長的陪伴下，持之以恆的練習運用，能幫助兒童培養面對困難與挑戰的韌性，促進心靈的富足與穩定，奠定一生幸福的基礎。

保誠兒童幸福日誌

專為十歲以上的兒童和青少年量身打造的情緒教育工具書。透過練習指引與故事設計，引導孩子探索自我情緒、培養同理心與抗壓力，進而提升幸福感與心理韌性，是親師生共學的實用資源。



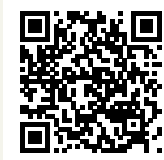
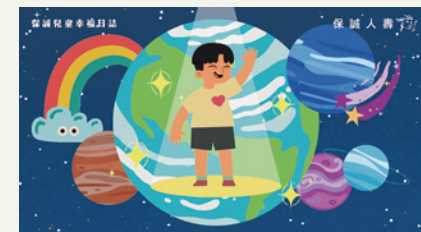
保誠兒童幸福練習簿

內容包含情緒管理與幸福探索，並結合練習題，幫助孩子系統化學習情緒管理，追求幸福。



保誠兒童幸福日誌動畫

以生動影音呈現幸福日誌的核心概念與工具運用，協助孩子更輕鬆理解情緒、練習正向行動。



教育部社會情緒學習中長期計畫第一期五年計畫（114-118 年）

