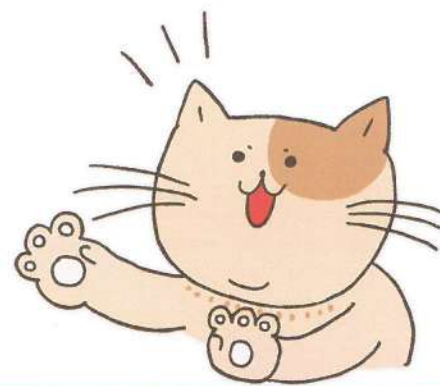


心動接力站

感覺、理解、享受的情緒交響曲

2025

「情緒是什麼？」小書



作者：NKPS資優三、資優四
御衡.品晴.詠勛.雪晴.若伊.翊楨.京堯.
翊榛.芷瑜.芊妤.敬庭.宇良.艾霖.鈺心.中瑜老師

心動接力站 EMOphony

我們相信，
情緒值得被理解，
也值得被接住。
在這段旅程裡，
資優班先相信了彼此，
也在過程中學會相信自己。
因為有大家，
我們成為了能聽、能說、
也能接住彼此情緒的人。



歡迎來到 —— 心動接力站！
讓我們
一起感覺，
一起理解，
一起享受，
這場情緒交響曲。



A harmony of feelings, thoughts, and self.



本小書的實體創作卡結合「ARTive」APP，
可以嘗試掃描圖片~
或許會有意想不到的驚喜喔！

情緒像一隻小兔子
它總是讓我活繃亂跳

有時情緒是快樂的
和朋友出去玩耍是快樂的
快樂讓我喜歡到處探索世界每個角落

有時情緒是悲傷的
最愛的玩具不見是悲傷的
悲傷讓我用淚珠洗澡，冷靜一番

有時情緒是生氣的
心愛的東西被破壞是生氣的
生氣讓我像個藝術家神來幾筆抒發不滿

有時情緒是驚嚇的
看到可怕的東西時是驚嚇的
驚嚇讓我努力回想開心的事

有時情緒是討厭的
和章魚面面相覷是討厭的
討厭讓我閉上眼睛，迅速離開

不管什麼樣的情緒
我這個調皮的小兔子
想用全身的精氣神
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
連若伊



⑤ 三角飯糰百寶袋

HP 170



特性 不能連續發動大招，二回合只能發動一次
搭配喵星大隊長跟康咪HP+100

⑤ 飯糰爆炸 120
發動攻擊時怒氣+50

弱點 怕被水發到，遇到水屬性時
攻擊減50

情緒像一位魔術師
它總是用技巧耍酷

有時情緒是快樂的
跟朋友一起玩遊戲是快樂的
快樂讓我分享好吃的零食，一同長胖

有時情緒是悲傷的
考試成績不理想是悲傷的
悲傷讓我獨自一人發呆，當個沉思者

有時情緒是生氣的
被朋友誤會是生氣的
生氣讓我看書、跑步、玩遊戲，進入快樂選擇題

有時情緒是驚嚇的
突然跌倒受傷血流不止是驚嚇的
驚嚇讓我吸吸吐，調整呼吸，吸入鎮定劑

有時情緒是討厭的
看見蜈蚣是討厭的
討厭讓我躲進房間，暫時逃離世界

不管什麼樣的情緒
我這個聰明又帥氣的魔術師
想用魔術變出所有的情緒
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
張詠勛



⑥ 冰凍 Good 屬歐 招 HP 180 防禦 50

特性 屬性就能再使用次絕 若場上還有⑥或

咬咬 35

下雨 60

毒液之水

可吸取對方一半的血，並冰凍對方一回合 限用一次

弱點 若遇到 防禦力↓20

情緒像水

它有時凝固成冰，有時蒸發成水蒸氣

有時情緒是快樂的

玩桌遊獲勝是快樂的

快樂讓我手舞足蹈，大聲說YA！

有時情緒是悲傷的

大提琴一直拉錯是悲傷的

悲傷讓我躲進被窩，讓眼淚如雨珠流下

有時情緒是生氣的

同學嘲笑我的身材時是生氣的

生氣讓我像火山爆發，蒸發汗水

有時情緒是驚嚇的

走進鬼屋時是驚嚇的

驚嚇讓我不敢說話，像杯靜止的水

有時情緒是討厭的

準備考試是討厭的

討厭讓我的手就像冰塊一樣堅硬

不管什麼樣的情緒

我這個冰冰涼涼的水

想用千變萬化的狀態

慢慢體會這趟情緒的冒險之旅

許翊楨



情緒像一枝自動鉛筆
它總是在畫本上奔跑



有時情緒是快樂的
和朋友出去玩是快樂的
快樂讓我忘掉不好的事情，拿起筆芯盡情揮灑

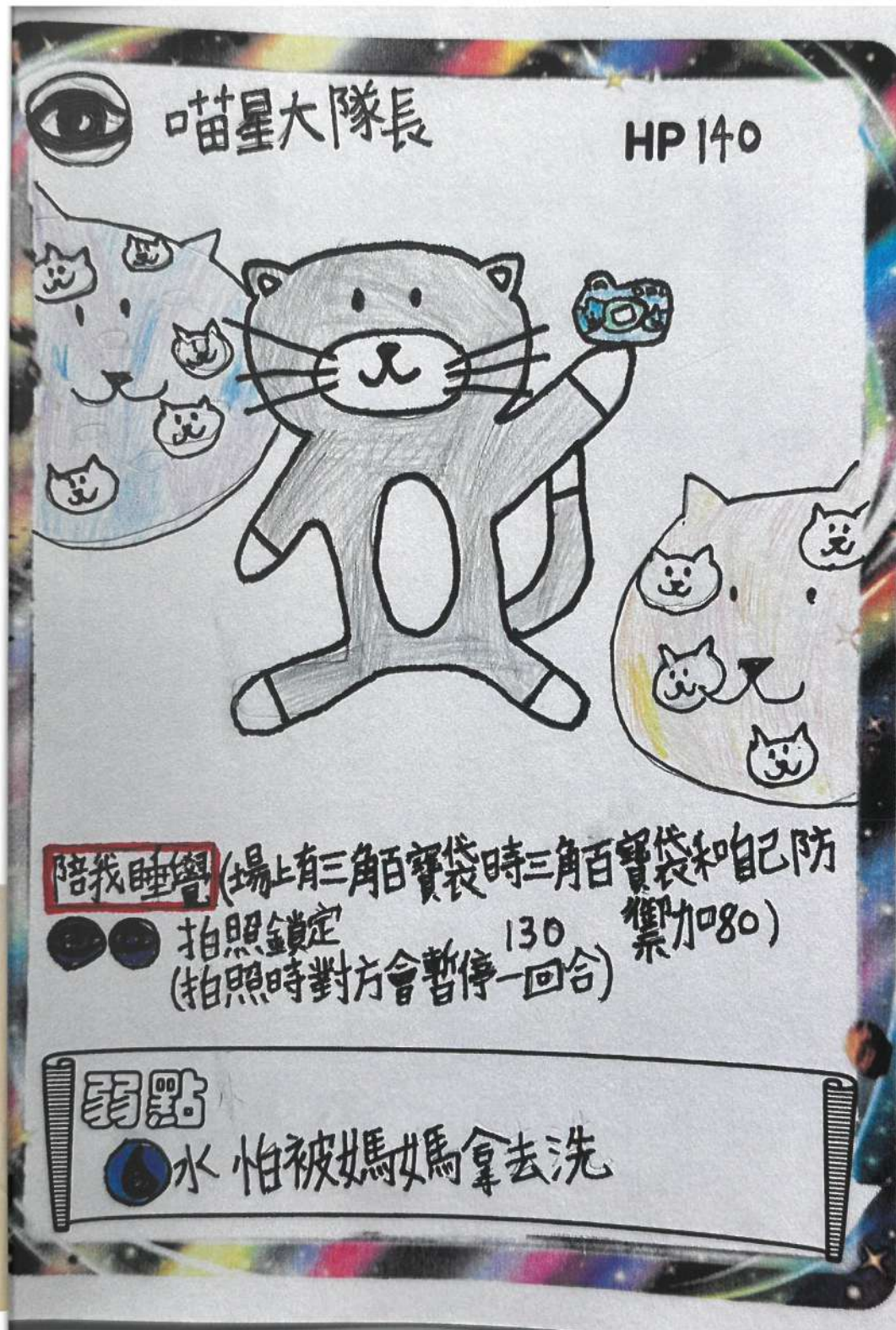
有時情緒是悲傷的
貓咪前往小天堂是悲傷的
悲傷讓我像自動鉛筆寫錯字，停止寫字，擦去過去的字跡

有時情緒是生氣的
有人亂拿我的東西是生氣的
生氣讓我換跟筆芯，小心面對

有時情緒是驚嚇的
有人突然嚇我是驚嚇的
驚嚇讓我彈出筆芯，大聲尖叫

有時情緒是討厭的
當我面前有蟑螂是討厭的
討厭讓我換枝自動筆，轉換心情

不管什麼樣的情緒
我這個變化多端的自動鉛筆
想在紙上盡情揮筆
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
李翊榛



情緒像隻百變怪
它總是千變萬化成不同寶可夢



有時情緒是快樂的
刮刮樂中大獎是快樂的
快樂讓我大聲呼喊萬歲，並買飲料分享我的快樂

有時情緒是悲傷的
沒做家事被罵時是悲傷的
悲傷讓我一個人躲進房間，默默流淚

有時情緒是生氣的
被同學拿走鉛筆是生氣的
生氣讓我把心中的不愉快抒發在抱枕上

有時情緒是驚嚇的
看見小強朝我飛進是驚嚇的
驚嚇讓我拿出好神拖鞋，一擊打倒

有時情緒是討厭的
吃到不喜歡的蔬菜是討厭的
討厭讓我默默吞下肚，並擺出苦瓜臉

不管什麼樣的情緒
我這個變化無窮的百變怪
想拿著放大鏡觀察一切
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
蘇敬庭



情緒像隻小兔子
牠總是一下開心地跳，一下緊張地躲

有時情緒是快樂的
看見動植物是快樂的
快樂讓我和它們分享我內心的喜悅



有時情緒是悲傷的
被誤會是悲傷的
悲傷讓我找小生物聊聊天，和牠們訴說悲傷

有時情緒是生氣的
看見別人欺負弱小是生氣的
生氣讓我找朋友和她說說笑笑，舒緩我的憤怒

有時情緒是驚嚇的
看見蟑螂在空中飛舞是驚嚇的
驚嚇讓我拍拍自己，告訴自己我沒事

有時情緒是討厭的
別人一直煩我是討厭的
討厭讓我深吸一口氣，冷靜一下

不管什麼樣的情緒
我這個樂觀的小兔子
想用開心的情緒
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
曹雪晴



情緒像天氣
它似乎可以被預測，卻又捉摸不定

有時情緒是快樂的
看完一本好看的書是快樂的
快樂讓我用笑話把心中的微笑帶給別人

有時情緒是悲傷的
常伴左右的娃娃不見了是悲傷的
悲傷讓我在紙上塗鴉、亂畫，抒發自己的難過

有時情緒是生氣的
有同學幫忙還在聊天時是生氣的
生氣讓我用力捏娃娃，用雙手的力道訴說不滿

有時情緒是驚嚇的
半夜上廁所看到老鼠是驚嚇的
驚嚇讓我快速跑回房間躲進棉被、閉上眼睛

有時情緒是討厭的
有人挖鼻屎是討厭的
討厭讓我趕快逃離現場，換個有趣的話題

不管什麼樣的情緒
我這個風和日麗的天氣
想用天氣晴朗微風徐徐的方式
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
伍芷瑜



情緒像一位巫師
它總是給大家一股能量

有時情緒是快樂的
打電動破關是快樂的
快樂讓我拿出解藥幫助大家

有時情緒是悲傷的
被爸媽責罵是悲傷的
悲傷讓我和皮卡丘一起製作悲傷去去走藥水

有時情緒是生氣的
被爸媽罵是生氣的
生氣讓我拿出自爆藥水抒發

有時情緒是驚嚇的
看見蟑螂是驚嚇的
驚嚇讓我抓緊我的皮卡丘

有時情緒是討厭的
功課寫不完是討厭的
討厭讓我調配營養藥水補充能量

不管什麼樣的情緒
我這個厲害的巫師
想用魔法把情緒變成魔法藥水
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
曾御衡



抱抱丘Ex HP 200



特性 當土場上有卡比獸時，回復50黑點
炙熱的擁抱 ●●100 丟掉一個能量

弱點

小白被潑涼水因為小白被拒絕
所以怕水。

情緒像大海

它總是變化多端，時而風平浪靜，時而掀起滔天巨浪

有時情緒是快樂的

玩電玩是快樂的

快樂讓我扭動身體，歡欣鼓舞

有時情緒是悲傷的

心愛的小老鼠消失是悲傷的

悲傷讓我躲進被窩中，哭成大海

有時情緒是生氣的

妹妹拿走我心愛的玩具是生氣的

生氣讓我拿起娃娃抒發不滿

有時情緒是驚嚇的

做雲霄飛車是驚嚇的

驚嚇讓我大聲尖叫，釋放恐懼

有時情緒是討厭的

看見蟑螂竄出來是討厭的

討厭讓我快速離開現場

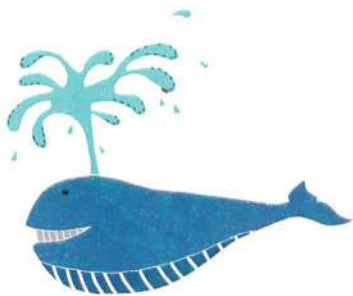
不管什麼樣的情緒

我這個寬廣的大海

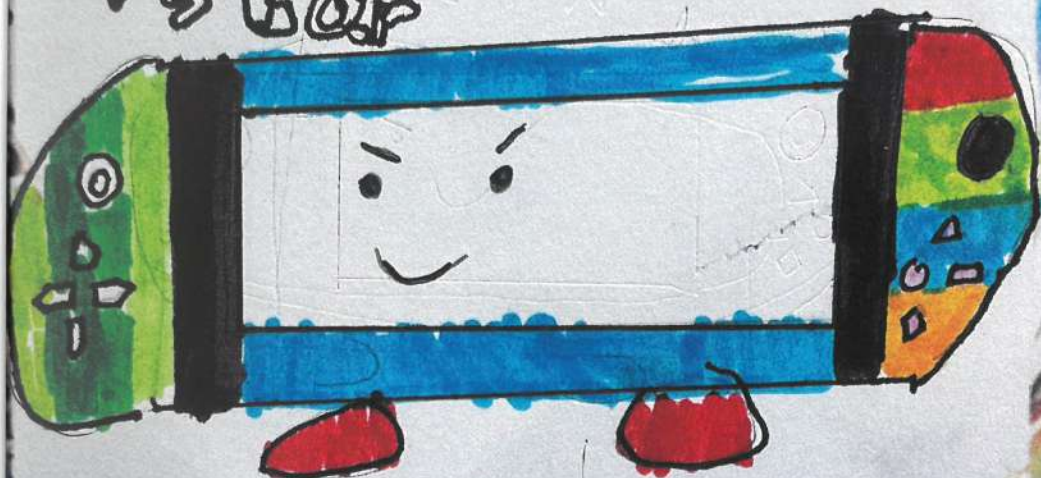
想用溫暖的海水擁抱一切

慢慢體會這趟情緒的冒險之旅

張京堯



④ 每天啫啫都怪 HP 200
V550R



特性

HP 低於 50 攻擊 +50

②

電魚

50

③③③

閃電龍捲風

140

自己 HP -10

弱點

遇火 對方 HP +10

情緒像烏龜

牠總是一會兒在陸地，一會兒在海洋

有時情緒是快樂的

吃到超級好吃的牛排是快樂的

快樂讓我去跟朋友分享美味的滋味



有時情緒是悲傷的

被家人冤枉是悲傷的

悲傷讓我躲在小房間，不讓他人發現

有時情緒是生氣的

姐姐搶我東西是生氣的

生氣讓我想要揍娃娃，發洩不滿

有時情緒是驚嚇的

弟弟拿假蜘蛛嚇我是驚嚇的

驚嚇讓我躲進龜殼，保護自己

有時情緒是討厭的

吃到青椒是討厭的

討厭讓我喝一口海水，放鬆一下

不管什麼樣的情緒

我這個有不同情緒的烏龜

想用一步一步慢慢地感受

慢慢體會這趟情緒的冒險之旅

陳品晴



海洋防護隊-烏龜大軍 HP 180 ⑤



⑤ 大隊防護罩 50 特性 吃到水母會
碰到的動物會被反彈 增加能量和血量
回去

弱點 吃到海洋垃圾會減少
40 的血量

情緒像一位間諜
他總是變來變去、身手矯健



有時情緒是快樂的
吃點心是快樂的
快樂讓我露出微笑，嘴角做出上弦月運動

有時情緒是悲傷的
喜歡的人不理我是悲傷的
悲傷讓我在紙上畫出沒有規律的線條，如煩惱絲

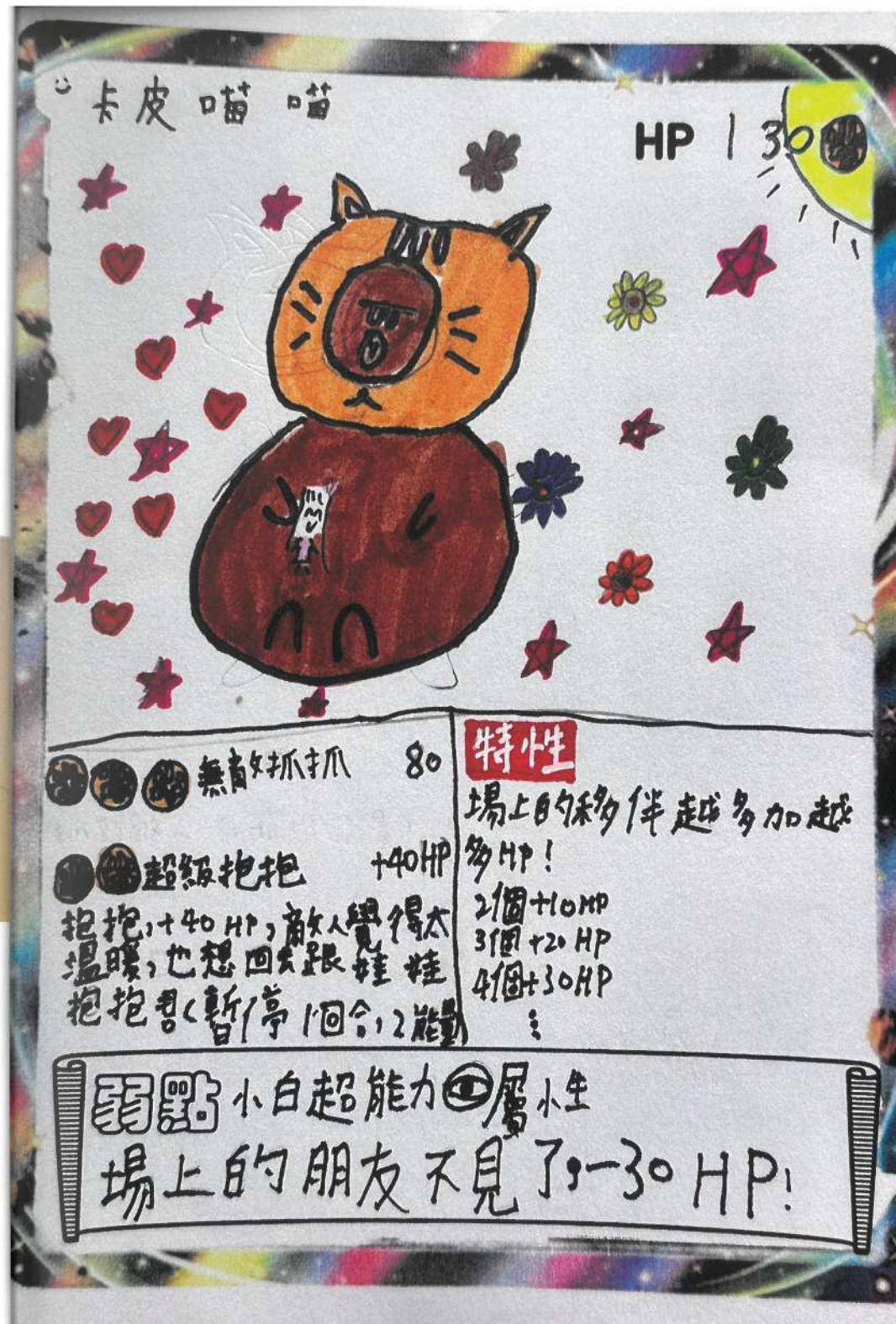
有時情緒是生氣的
妹妹咬我是生氣的
生氣讓我丟枕頭，丟完怒氣就不見了



有時情緒是驚嚇的
隔壁同學位子出現小強是驚嚇的
驚嚇讓我把內心恐懼大聲吶喊出來

有時情緒是討厭的
看見蜘蛛是討厭的
討厭讓我趕快逃離八角怪獸的世界，回到人間

不管什麼樣的情緒
我這個貌美如花的間諜
想身手矯健地隱藏在人群中
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
劉芊妤



情緒像一隻變色龍
牠總是隨環境和事件變換顏色



有時情緒是快樂的
畫出來的作品被稱讚是快樂的
快樂讓我面帶微笑，把快樂的心情分享給大家

有時情緒是悲傷的
被冤枉時是悲傷的
悲傷讓我在心裡數1到10，冷靜下來

有時情緒是生氣的
媽媽不知為何罵了我是生氣的
生氣讓我深呼吸，再好好想想

有時情緒是驚嚇的
被惡夢驚醒時烏漆墨黑是驚嚇的
驚嚇讓我調整呼吸，閉上眼睛，重新入眠

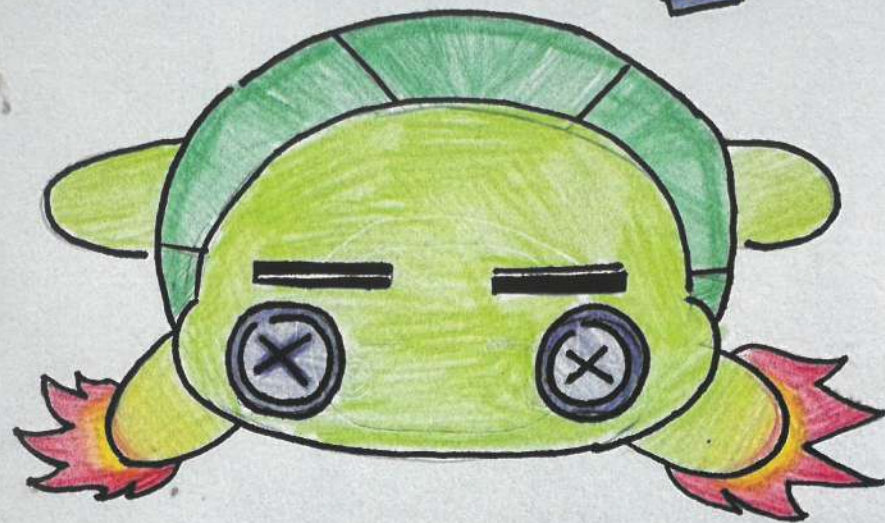
有時情緒是討厭的
同學不認真完成任務是討厭的
討厭讓我站在對方的立場想想看

不管什麼樣的情緒
我這個可以隨機應變的變色龍
想用和大家好好說話
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
黃鈺心



懶懶大胖龜 HP 200

ZZZ



特性 情緒值低於50時自動出現

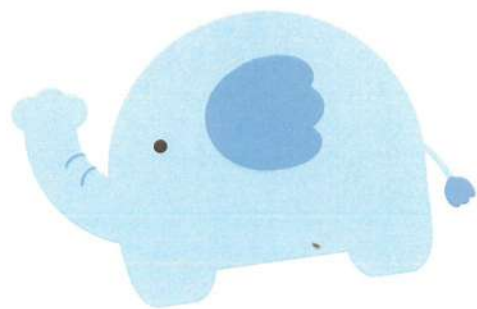
暖呼呼胖抱拳 100

發動絕招時會讓對方灼傷

弱點 忘記放在哪.....

場上沒有夥伴時每回合扣10HP

情緒像一隻大象
牠總是到處玩耍



有時情緒是快樂的
考試考一百分是快樂的
快樂讓我與家人分享喜悅

有時情緒是悲傷的
不能玩遊戲是悲傷的
悲傷讓我躲在床上，抱著棉被哭

有時情緒是生氣的
被老師冤枉是生氣的
生氣讓我將不滿抒發在枕頭

有時情緒是驚嚇的
起床發現快遲到是驚嚇的
驚嚇讓我重新想想解決辦法

有時情緒是討厭的
看見苦瓜茄子是討厭的
討厭讓我看書、運動，轉換心情

不管什麼樣的情緒
我這個帥氣的大象
想把情緒畫在紙上
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
蕭宇良



射飛標的英雄警察EHP200

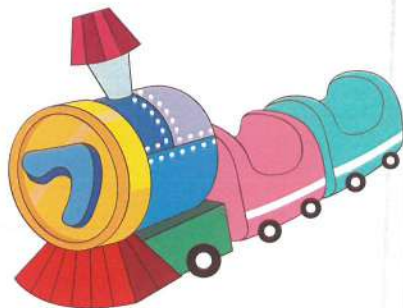


飛標流雨100+ 特性 天氣晴朗時
每多一顆能量增加40點 每回合使用一次，從
傷害 牌庫填能並回復90HP

羽點飛標被偷走或被上司罵
攻擊減少40點傷害

情緒像一台大列車
它總是行駛到各地

有時情緒是快樂的
生日到來時是快樂的
快樂讓我樂得跳起來，大聲尖叫



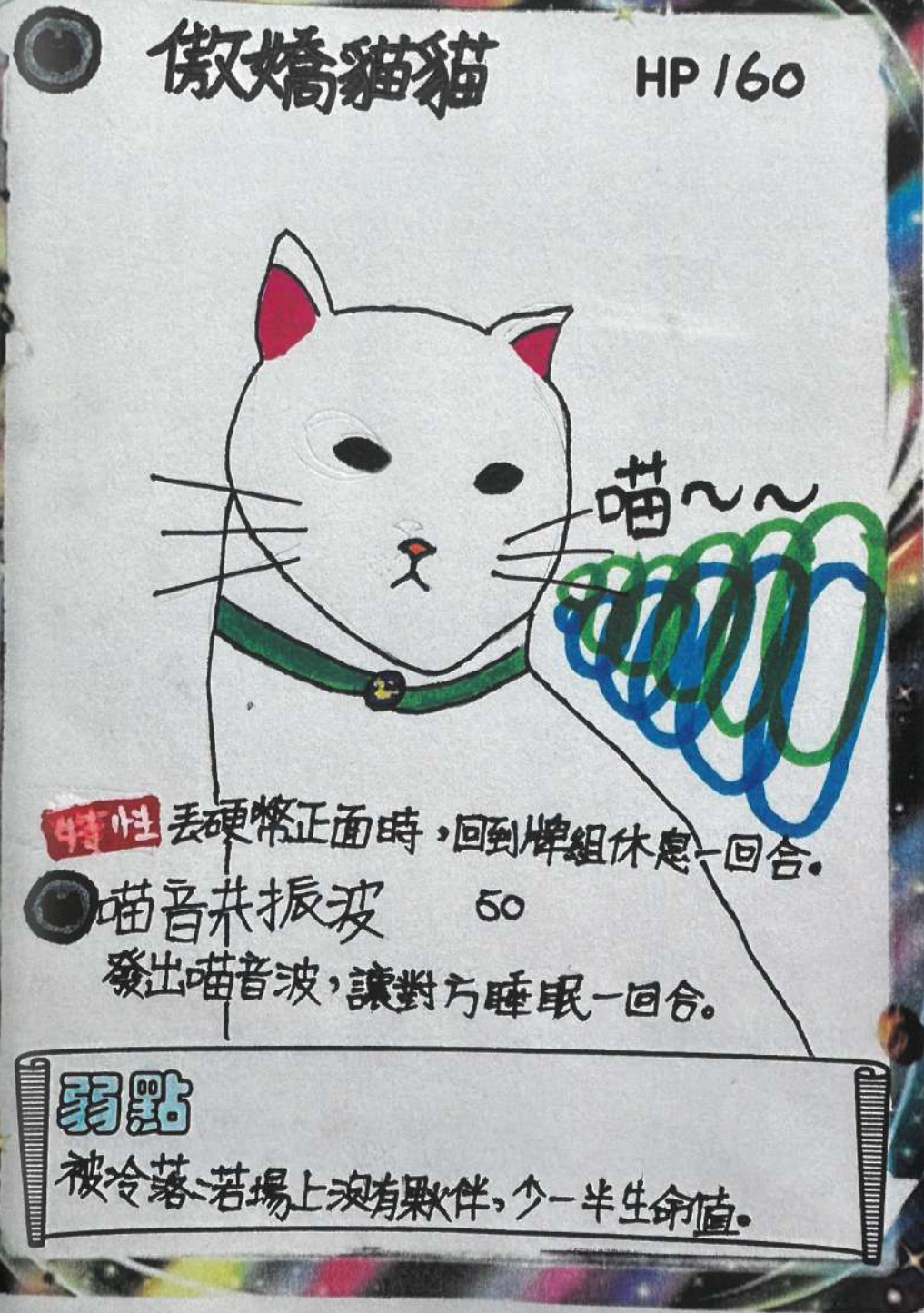
有時情緒是悲傷的
沒有朋友一起玩耍是悲傷的
悲傷讓我想到角落哭，逃避一切

有時情緒是生氣的
被別人誤會是生氣的
生氣讓我到旁邊冷靜，重新想一遍

有時情緒是驚嚇的
突如其來的聲音是驚嚇的
驚嚇讓我調整呼吸，吸吸吐、吸吸吐

有時情緒是討厭的
看見蜘蛛是討厭的
討厭讓我避開它，井水不犯河水

不管什麼樣的情緒
我這個不放棄的列車
想用平靜的輪胎
慢慢體會這趟情緒的冒險之旅
李艾霖



情緒像雲朵



偶爾晴朗無雲，開心無比



偶爾陰晴不定，心情煩悶



偶爾雷雨交接，憤怒至極



偶爾滯留鋒面，揮之不去



偶爾大雨滂沱，放聲大哭





孩子們就像變化多端的雲朵



用好奇探索的方式享受世界~



情緒像隻貓咪，
偶爾跳上窗台，偶爾躲到床底，偶爾不說話，也偶爾喵喵叫停不下來。

有時情緒是快樂的，
充滿活動的課是快樂的，
快樂時，我會忍不住想跳起來大聲說「太棒了！」

有時情緒是悲傷的，
和好朋友吵架是悲傷的，
悲傷時，我會不想說話，只想一個人靜靜躲在小空間。

有時情緒是生氣的，
同學說我壞話是生氣的，
生氣時，我會眉頭皺起來，手握得緊緊的。

有時情緒是驚嚇的，
上台演講忘詞時是驚嚇的，
驚嚇時，我會心跳加速，手脚發涼。

有時情緒是討厭的，
被叫去做不想做的事是討厭的，
討厭時，我會嘆氣很多次，不想待在那。

不管什麼樣的情緒，
我這隻細膩又溫柔的貓咪，
想用好奇的雙眼和身軀帶著孩子們體驗五彩繽紛的情緒世界。
中瑜老師

