

Samsung Solve for Tomorrow 2019 比賽

方案計劃書

參賽隊伍資料

作品名稱：	Psyboard 疊心樂 (現代式桌上遊戲)
學校組別	大專組
學校名稱	青年學院(九龍灣)
參賽編號	#S4T19-C105
參賽學生姓名	何煒晟(電子及電腦工程)、張耀華(電子及電腦工程)、范彩銀(酒店)、蘇皚宸(機械工程)
負責老師姓名	劉偉德老師
聯絡電話及電郵	3552-9475 / 6400-7402 及 lauwt@vtc.edu.hk



目錄

1. 引言.....	3
2. 介紹短片.....	3
3. 設計概念.....	4
3.1 設計靈感來源	4
3.2 作品效益.....	5
3.3 設計作品時的思考過程.....	6
3.4 遇到的問題及解決方案.....	7
4. 作品內容.....	8
4.1 作品目標.....	8
4.2 作品目的.....	8
4.3 作品玩法與流程.....	8
5. 總結.....	9
6. 參考資料.....	10
附件一：計劃書其他資料	12
附件二：觸發事件 - 遊戲題目(30 題) [題目不分先後].....	13

1. 引言

此比賽計劃書主要分為五部分作陳述及闡釋其作品之投入、過程及產出，分別(1)設計的靈感來源、(2) 作品效益：作品如何提升香港學生的心理健康、(3) 設計作品時的思考過程、(4)當中遇到的問題以及解決方案以及(5)介紹作品的特點。另外，亦提供介紹短片及附件作為作品之參考。

2. 介紹短片

【Psyboard 疊心樂：衝雲破霧。撥雲睹日】

簡介：



時而勢易的社會，每日會遇到不同的大小事件。當中您的心情會怎樣呢？緊張、高興、沮喪還是... 只要適當的調節和分享，您的個人心理和情緒健康能達至正面效益。遊戲就是充分體驗與啟發思緒的其中一項渠道，我們從一場棋盤科技遊戲中釋放能量，就能擁有啟發自己及別人的機會。

短片連結：

<http://youtu.be/1YJdMi4HAZs>



3. 設計概念

3.1 設計靈感來源

我們設計來源是來自「遊戲」，遊戲為玩家帶來的那段時光的快樂和難忘感(紀嫻羽，2016)。玩家的好奇心，創造力和洞察力都是從遊戲中所領略到，從而把人類的幸福和發展帶來正面的情緒，推動和建立正面的社會環境(郭黎玉晶副教授，2013)。

眾多遊戲中，我們選擇了棋盤遊戲。因棋盤遊戲一向是團體遊戲重要一環，能與人有實際互動和教育領域用途(紀嫻羽，2016)。遊戲能體現在執行功能的表現。它是一個綜合性的能力展現，在個體的生活中是必備能力，決定了個人的認知能力更能預測到往後的學習表現(紀嫻羽，2016)。棋盤遊戲在遊戲過程中需大量用到執行三方面要素，包括記憶、抑制控制及認知靈活度的能力。因此，利用遊戲形式(特別是棋盤遊戲)不但為學生帶來身心舒暢，而且可以能夠讓他們認識、分辨及領悟自己和別人的心理和健康的情緒。

往往遊戲化(Gamification) 的體驗就能夠得到精神滿足和、情緒得到調和，甚至潛移默化改善玩家的情緒。遊戲中，反映現實活動中所獲得的知識，並且從遊戲的嘗試與錯誤中學習探索(尚憶薇，2005)。例如：猜猜畫畫(Pictionary)除了提升玩家畫畫的水平外，亦能培養他們的理解能力、從錯誤中反思、提升語文能力及發揮團體精神等，汲取更多人與人之間的相處之道。

現今學生除了透過流動電話玩手遊外，相信棋盤遊戲都是另一之選，讓大家聚首一堂，共同競爭並勝出遊戲。一套健康及有挑戰性棋盤遊戲能讓玩家認識、分辨及領悟心理和健康的情緒。每位玩家透過一張「人生路程卡」，途中經過不同的類型關口，抽出磚塊石利用 AR 觀看多元化題目並回答問題。答對玩家可以到下一有關口，最快到終點玩家為勝出。在遊戲中能展現及領悟各範疇情緒表現，此棋盤遊戲工具更能受惠於各界行業。

3.2 作品效益

遊戲化(Gamification)是透過遊戲式感受的體驗提供支援使用者整體價值創造的流程。它是設計工具成為教育的重要動力，遊戲化應用間接能影響反饋效益(葉 (葉佩君 & 郭建良, 2018)。遊戲化透過導入遊戲元素(Elements)、動態(Dynamics)及機制可以改變人的參與動機與行為模式，甚至改寫社交活動與服務模式(Zichermann & Linder, 2013)。遊戲化的核心價值有賴結合使用者導向和目的導向的思考。

從一般影像變成實體感的遊戲，結合實體及科技技術，能為用家帶來新鮮感、現代感和趣味性等。這個現代式桌上遊戲作品為不同持分者帶來重大效益。

持分者	內容
(1) 玩家	在遊戲的過程當中，為用家發揮獨立思考、問題解決、發揮創意與運籌帷幄等能力，彼此之間發揮同儕效應。同時，可以從遊戲中認識和了解心理健康的重要性，建立健康及有力的社交支援網絡 (周詠禧 & 黎柏然, 2011)。
(2) 社工界或心理治療師	社工能夠透過遊戲了解學生需要。台灣社區工作與社區研究學刊內文中亦表示，桌上遊戲社工界透過此現代式桌上遊戲能觀察及評估玩家的創造力、社交能力、語言能力、團隊合作能力、解決問題能力等不同的範疇，同時也做為遊戲治療或團體帶領的工具 (吳幸玲, 2003)。

3.3 設計作品時的思考過程

我們在定立設計遊戲作品過程中經歷了多次商討而得出決定。首先，在設計作品棋盤遊戲，由於市面上有多種棋盤遊戲類型，要選出一個合適的棋盤遊戲作為作品改良點真的不易。我們曾經考慮大富翁、猜猜畫畫及三國殺，但整體都涉及大量工具和物品，以及欠缺刺激性及趣味性。因此，我們構思了使用疊疊樂配以 3D 打印作為作品。既為玩家提供趣味性，又可以給予他們了解新形式棋盤遊戲。學者亦曾講到，3D 打印的實體較坊間的產品較精細及特殊，同時增加遊戲過程中玩家的視覺知覺，增加遊戲體驗。

3D 打印磚塊需要思考列印材料外，材質亦會影響物件站立擺放的穩定度。另外，亦要考量使用時的方式調整，例如：疊疊樂要考量很多物件在同一個區塊，及如何擺放、堆疊、提取等。

棋盤遊戲的世界是充滿創造與想像力，透過模擬和思考，擴充生活經驗。遊戲最具寓教於樂的價值之處，也能結合前面兩個「玩樂」與「學習」(熊婉婷, 2016)。我們亦思考如何在遊戲中加入心理健康因素。因此，我們首先定立了作品目的是「認識、分辨及領悟自己和別人的心理健康的情緒」。根據作品目的定立了各項問題與答案，並以虛擬實境 (AR) 科技加入於疊疊樂裡。玩家只要透過掃瞄疊疊樂的磚塊就可作答有關心理健康的問題。



心理健康題目我們亦明白不能空泛思考，需要有學者或作者支持才有認受性。問題同時要與青少年相關及切身問題，不能太過直接或間接，用字不能過於悲觀及恐怖，以免引起或觸發玩家的不安情緒。玩家之間能面對面互動，快樂氣氛就可以傳染 (許於仁, 楊美娟, 鄭伊雯, 黃一倚, 2016)。

3.4 遇到的問題及解決方案

問題 1：	設計遊戲玩法
解決方案：	由於我們構思了不同種類玩法，但我們最後有了一致共識，以刺激性、趣味性及考慮到遊戲複雜程度作標準。

問題 2：	選用 3D 印刷物料
解決方案：	分別打印 PLA、ABS 及 PVA 的製成品作比較。 最終決定 PLA。

問題 3：	由於資源有限，未能在以複合物料(多色)打印 3D 產品。
解決方案：	以號碼貼子代替，3D 打印數字。

問題 4：	設計及優化列印 3D 打印磚塊的問題。磚塊大小會影響玩家觀感，以及成批處理的打印都需要量度。
解決方案：	經商討後，量度了間距，並於網上參考坊間專門人士。參考了他們的經驗及技術。 3D 打印設計 - 製作過程 https://youtu.be/zYPQZMgO06w



問題 5：	心理健康題目用字問題
解決方案：	需要避免提及生死部分或使用助於詞及過份悲觀字眼

問題 6：	心理健康遊戲問題與答案
解決方案：	參考學者或作者說話作為問題與答案的基礎。

4. 作品內容

作品之內容是根據設計靈感來源及效益而構思出來，我們為該作品「Psyboard 疊心樂」明確定立了作品目標、目的及玩法(說明書)。

4.1 作品目標

- 透過實體層層疊，抽出磚塊時讓青少年經歷成長路上可能遇到的挑戰。
- 透過問題讓他們學會面對問題時所作出抉擇和回應，懂得以正確的心理健康情緒和積極的態度解決困難，認識和提升抗逆能力的心情狀況。

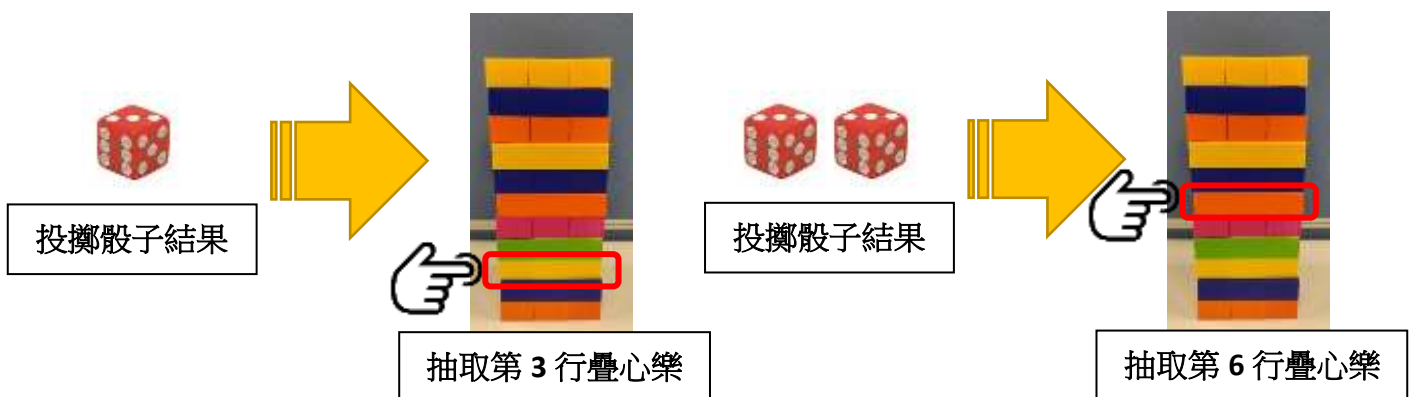


4.2 作品目的

- 認識、分辨及領悟自己和別人的心理和健康的情緒。
- 讓玩家在面對不同情景的問題下作出抉擇，並明白每一個決定會對自己帶來不同程度的影響。

4.3 作品玩法與流程

- Psyboard 疊心樂一共有 36 磚，每行 3 磚，共 12 層，並提供 3 類不同大小骰子，玩家只使用單或雙骰子。
- 遊戲需要最少 2 名，以骰子決定優先次序，最大為先；最小為後。
- 當輪到玩家回合時，玩家可自行選擇投擲單或雙骰子，根據投擲結果數目數字，抽出該行疊疊樂。例如：



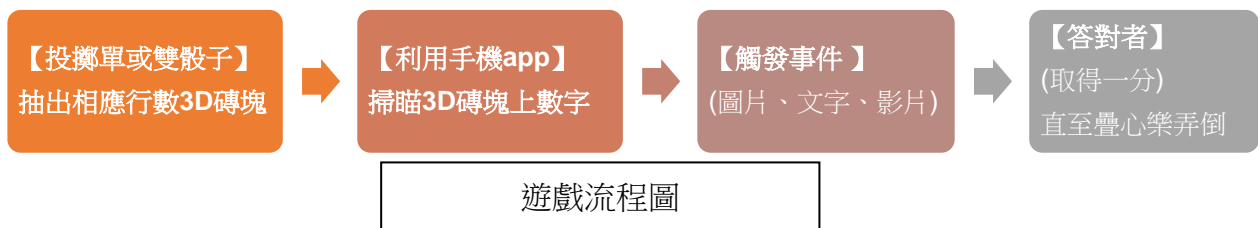


● 抽取後，您需要透過手機應用程式，把數字磚塊放置在AR 掃描區內(觸發事件)，玩家需要回答的問題，便可獲得其結果及詳盡解釋。



● 答對之玩家可以拿走磚塊，便得到 1 分；答錯之玩家需要將磚塊放回層層疊頂部。

● 當疊心樂弄倒時，遊戲便結束。首先弄倒疊心樂的玩家便減 1 分，而最後玩家累積最多磚塊為勝出者。



5. 總結

「玩樂」是人生最能夠讓人輕鬆下來的工具。從「玩樂」過程之中，能觀察到玩家細微狀況，同時讓玩家學習許多新的知識和技巧。在遊戲過程當中最能呈現真實的自我，也有助於觀察一個人的狀態與內心深處的秘密。Psyboard 疊心樂是這時代新式的桌上遊戲工具之一，受惠人範圍廣泛，提供適當支援及幫助。

6. 參考資料

- Zichermann G., & Linder J. (無日期). *The Gamification Revolution : How Leaders*. New York : McGraw Hill(1).
- 小張. (2018). 抑鬱症：沒有人關心你的時候如何應付. 擷取自 [https :
//kknews.cc/psychology/qo8l1nb.html](https://kknews.cc/psychology/qo8l1nb.html)
- 吳幸玲. (2003). *兒童遊戲與發展*. 台北：揚智文化.
- 周詠禧, & 黎柏然. (2011). *棋代夢想：Board Game X 青年工作*. 香港：聖公會馬鞍山青少年綜合服務.
- 周維麗. (2016). 別讓不懂拒絕搞死你.
- 尚憶薇. (無日期). 探討幼兒遊戲的類型與價值. 擷取自 [http :
//lms.citl.cyut.edu.tw/sysdata/20/29420/doc/6f09b48f9c08fc20/attach/1604716.
pdf](http://lms.citl.cyut.edu.tw/sysdata/20/29420/doc/6f09b48f9c08fc20/attach/1604716.pdf)
- 紀佩羽. (2016). 桌遊應用於英語教學對國小六年級學生英語學習成效影響之研究. 擷取自 國立臺中教育大學：[http :
//ntcuir.ntcu.edu.tw/bitstream/987654321/10043/2/BTP103204.pdf](http://ntcuir.ntcu.edu.tw/bitstream/987654321/10043/2/BTP103204.pdf)
- 教育局. (2017). 認識及幫助有精神病患的學生. 教育局.
- 許於仁, 楊美娟, 鄭伊雯, & 黃一倚. (2016). 運用心因性桌遊觀察人格特質以建立普同感與换位思考之研究. 台灣嘉義：國立嘉義大學. 擷取自 [https :
//image.hanspub.org/Html/2-2390461_19174.htm](https://image.hanspub.org/Html/2-2390461_19174.htm)
- 郭黎玉晶副教授. (無日期). 如何把正向心理學應用於學校環境中. 香港城市大學應用社會科學系. 擷取自 網頁 [https :
//www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-
services/lecture-notes/lecture-notes-201314/lecture-notes1314-the-
introduction-and-practice-of-positive-psychology-in-school-setting.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/lecture-notes/lecture-notes-201314/lecture-notes1314-the-introduction-and-practice-of-positive-psychology-in-school-setting.pdf)
- 葉玉珊. (2005). 說話語言的基本技巧 - 談拒絕的技巧與舉例. 臺北市：臺北市立師範學院應用語言文學研究所. 擷取自 [https :
//cte.utapei.edu.tw/ezfiles/12/1012/attach/45/pta_15759_7745404_44317.pdf](https://cte.utapei.edu.tw/ezfiles/12/1012/attach/45/pta_15759_7745404_44317.pdf)
- 葉佩君, & 郭建良. (2018). 遊戲化學習機制與模式的設計與成效初探 - 以某高職為例. *中山管理評論*, 26(3), 頁 415-452. 擷取自 [http :
//mgr.cm.nsysu.edu.tw/Upload/Journal/140/M5ba49e650115e/140_M5ba49e6
50115e_Full.pdf](http://mgr.cm.nsysu.edu.tw/Upload/Journal/140/M5ba49e650115e/140_M5ba49e650115e_Full.pdf)
- 熊婉婷. (2016). 玩遊戲能讓孩子成長嗎？先快樂再學習，玩遊戲的三大好處. 台灣：三立新聞網.
- 衛生署學生健康服務. (2019). 心理社交健康. 擷取自 [https :
//www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html)
- 鄭鳳萍. (2003). *危機處理*. 香港社會服務聯會.

醫院管理局. (2019). 精神健康教育資料. 擷取自 [https](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp) :

[//www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp)

青山醫院精神健康學院(2019)。精神健康教育資料。青山醫院精神健康學院。

擷取自 網頁 [https](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp) : [//www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp)

聯合情緒健康教育中心(2014)。認識情緒健康-焦慮症。

擷取自 網頁 [http](http://www.ucep.org.hk/cognition/anxiety_disorder.htm#) : [//www.ucep.org.hk/cognition/anxiety_disorder.htm#](http://www.ucep.org.hk/cognition/anxiety_disorder.htm#)

附件一：計劃書其他資料

分工項目

項目	主要負責人
製作層層疊 3D Printing & APP	張耀華及蘇暄宸
構思 30 題不同環境範疇 "觸發事件" 問題與 "解決方法"	何煒晟及范彩銀

觸發事件		解決方法
例子	(1) 朋輩的言論對您產生壓力嗎?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不會理會他們 2. 與老師、家人或朋友傾訴 3. 辱罵他們
AR (虛擬實境)		例子：
步驟(1)：掃瞄「3D 磚塊」 步驟(2)：觸發事件 (圖片、文字、影片)		<p>The image shows a pink rectangular card with the number '14' in the top left corner. At the top right, it says '「成功的人會經歷失敗 - 加油！」'. In the center, there is a brown square containing two black Chinese characters: '愛' (love) and '作' (do). Below this square, the text reads '1愛你 2受傷 3愛作'. At the bottom right, it says 'Psyboard 疊心樂'.</p>

附件二：觸發事件 - 遊戲題目(30 題) [題目不分先後]

1. 你有感到被同學排擠嗎？

選擇： 1 正視、尋找被排擠原因 2 報復 3 無視同學

解釋： 觀察學生之間的相處，學習學生之間應有的相處技巧和態度。鼓勵同學間互相支持及包容，從而建立社交圈子。如亦未能改善可找老師幫忙配對一些有自信而樂於助人的同學，以便在上課時給予學習或情緒上的支援 (教育局, 2017)。

2. 曾有同學叫您做你不想做的事，但你不懂拒絕而感到不開心嗎？

(葉玉珊，2005)?

選擇： 1 經常 2 間中 3 從來沒有

解釋： 明白如何照顧自己的需要，站在自身發出點去對待別人的不合理要求，避免讓自己成為「累無止境」的冤大頭。重要的是如何拒絕，怎樣在尊重對方合理需求的基礎上，來滿足自身的要求，表達自己的觀點 (周維麗, 2016)。

3. 被同學取笑會如何應對？

選擇： 1 自我鼓勵，尋找老師、家人、朋友傾訴 2 傷害他人 3 無視他們

解釋： 欣賞並找出自己進步的地方支持及讚許。及尋找老師、家人、朋友的傾訴 (鄭鳳萍, 2003)。

4. 父母的期望對你有壓力？

選擇： 1 經常 2 間中 3 從沒

解釋： 對自己的要求和期望要合理做事時宜事事量力而為，不要作過多的承諾，以致令自己在無法應付時陷入困境。故此，要在有需要時學會拒絕別人的要求。不要奢求事事完美，凡事只要盡力而為、無愧於心便可以。嘗試將注意力集中在一些自己能力範圍內的事情，不要浪費時間和精神在那些不能控制的事情上。不要忘記自己的長處，在對自己嚴謹之餘，也應該學會欣賞自己的成就 (醫院管理局, 2019)。

5. 學業或生活上你會常感到很多工作做嗎？

選擇： **1 經常 2 間中 3 從沒**

解釋： 壓力可以是源自面對不能應付或數目太多的挑戰和威脅。最常見的是在工作、感情或家庭的困難。壓力亦可以跟一件難以適應的逆境有關，個人對事情的看法，再加上性格因素，直接決定一件事是否會構成了壓力。大部份壓力的來源都是「心想事成」的。您心裡覺得問題 對您有多大影響，它便會對您構成多大的壓力。 心理因素和壓力的關係便是如此的直接。

6. 您會在意別人如何看待自己，常與別人比較？

選擇： **1 經常 2 間中 3 從沒**

解釋： 接納並欣賞自己的特點，每人都是獨特的個體，無需和別人比較 (衛生署學生健康服務, 2019)。

7. 您會怎樣把這句句子轉換成正面說法？「這件事我不會做，我做不了。」

選擇： **1 雖然我不會做，但我會盡力完成。 2 做了也很糟糕，我不理會了。 3 雖然我只略懂一點，但我會交給朋友完成。**

解釋： (雖然我不會做，但我會盡力完成) 嘩！您十分正面積極，請繼續保持這個想法吧！

(做了也很糟糕，我不理會了) 嘗試勇敢一點，踏出第一步，可能會有不一樣的收穫呢。

(雖然只略懂一點，但我會交給朋友完成) 懂一點已經不錯了，嘗試自己親自完成吧，您將會發掘到更多知識及技能。

正面語錄：借助積極思想的力量，把自己帶出挫折和困難的絕境。(名言佳句)

8. 您如何面對自我價值？

選擇： **1 提醒自己，並不孤單 2 不理睬的回應 3 消極的想法**

解釋： (提醒自己，並不孤單) 發展自己的同情心可以幫助你對自己整體感覺更好 (小張, 2018)。

9. 當您面對一些壓力事件時，您會怎樣面對或解決(青山醫院精神健康學院，2019)?

選擇： 1 換一個新的角度看事情 2 草草了事 3 隨時間而不理會

解釋：

(換一個新的角度看事情)每件事情總有其美好的一面和不完善的一面。若能積極一點往好處看，人也會輕鬆一點。若果將生活上的困難或挫折看成自己的不幸，心情自然會低落。若果能視之為挑戰，壓力便可以演化成原動力(青山醫院精神健康學院，2019)。

10. 當您感到沮喪時，您會怎樣應付 (青山醫院精神健康學院 I，2019)?

選擇： 1 跟別人傾訴自己的感受和困難 2 感到毫無價值 3 保持驚恐狀態

解釋：

(跟別人傾訴自己的感受和困難) 向別人訴說自己的感受和困難並不代表你就是弱者。別人或能給予你一些實質的協助或意見，以及精神上的鼓勵。當遇上不平的事情，要鼓起勇氣將自己的感受和訴求說出來(青山醫院精神健康學院，2019)。(感到毫無價值) 一旦消極思想開始佔據你的頭腦，你就可以說：「我是自信的，堅強的，永不放棄的。」這些積極的獨白一旦成為你的「咒語」，就會成為消極思想的障礙。(TPP，抑鬱症引起的「無價值感」詳解，以及應對方法解析，2018) (保持驚恐狀況)嘗試改變負面的思維模式，積極面對恐懼，減少因恐懼而造成生活上各種的負面影響。(青山醫院精神健康學院，驚恐症)

正面語錄：希望是沮喪最有效的療法。(名言佳句)

11. 如果您身邊的人遇到情緒困擾問題，您會怎樣面對?

選擇： 1 恥笑他們 2 主動關心 3 忽視他們

解釋： (主動關心) 多關心身邊的人，互相扶持，留意他們的情緒，如不善處理，應尋找專業人士協助(聯合情緒健康教育中心，2014)。

(恥笑他人)恥笑他人的行為不太恰當喔，嘗試將心比心吧！再者，當你停在原地耻笑別人時，別人遲早會超越你的。

(忽視他們)多留意身邊的人之情緒狀況吧，再作出適當的關心。小小的舉動使人與人之間的關係更進一步。

正面語錄：良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。

12. 面對陌生人感到焦慮，您會？

選擇： **1** 接納自己 **2** 逃避 **3** 自閉

解釋：

接納焦慮情緒，保持積極心態，肯定自我的能力和優點。面對問題，要保持客觀，避免將情況災難化。

13. 面對大量的工作時應如何面對？

選擇： **1** 細分工作、排列 **2** 敷衍了事 **3** 逃避

解釋：面對著繁多的工作時，可列出所有您要完成的任務，然後按照它們的迫切性和重要性排出先後次序，嘗試先完成最迫切和最重要的任務。

嘗試將較為複雜和困難的任務分拆成數個細小的任務，令自己較易掌握。完成小任務時所獲得的滿足感也會變成推動自己的動力。

切忌將工作拖延至最後一刻才做，否則只會增加自己的壓力。

別忘記按照自己的步伐來做事，切忌跟人盲目比較。

定時給予自己適當的休息。

14. 水杯



您看到什麼？

選擇： **1** 只剩半杯水 **2** 還有半杯水

解釋：看見半杯水時，

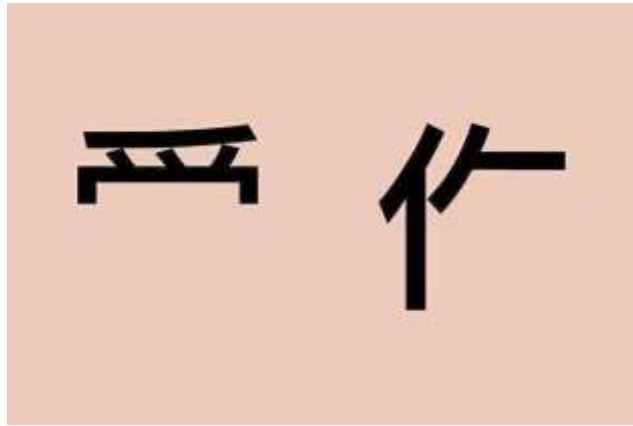
樂觀主義者：還有半杯水

悲觀主義者：只剩半杯水

15. 估字

選擇：1 愛你 2 受傷 3 愛作

解釋：



選擇「1 愛你」的人：

在別人眼中你是個慷慨大方、樂於與朋友分享，卻又有點獨來獨往的人。當面對困難時有著堅強和不服輸的

意志，是個成熟、負責任、性格直爽的人。真實的你其實比較懶惰，喜歡用快速和有效的方法來解決問題。每件事情都希望能夠做得最好，有點完美主義的感覺。神秘的你總希望遇到能夠了解自己內心的人，對於朋友非常珍惜，對討厭的人看到不看一眼，是個敢愛敢恨的人。在還沒信任對方之前會與他保持適當的距離。感情方面雖然很渴望被愛，可是對自己卻是吹毛求疵很多要求。

選擇「2 受傷」的人：

在別人眼中你具有領導氣質，大家都對你相當信任和尊敬，還常給人樂觀、積極的感覺。可是經常會讓人感覺外冷內熱愛恨分明，對於好朋友可以赴湯蹈火，對於不熟的人則不理不睬，是個自我保護意識比較強的人，也不容易被別人看到脆弱的一面。

真實的你內心成熟穩重，脾氣卻不是很好，許多時候雖然為了顧全大局而忍氣吞聲，外表看起來無所謂可是內心卻很不開心。對小事不拘小節，可是如果碰到自己在意的事則會非常固執且不願妥協。不喜歡記仇，可是對方踩到了自己的底線則會記得很久。感謝方面雖然表現得很活潑大方，實際上非常缺乏安全感。

選擇「3 愛作」的人：

在別人眼中你的性格非常頑強又愛故作堅強，有時候受了委屈雖然不想表現出來，可是大家都看見了。性格很好對於別人的要求大部分都不會推託，讓大家覺得你非常可靠和值得信賴。對於自己好的人則會加倍報恩來感謝對方。

真實的你有著超強的自尊心，為了不被小看經常隱藏真實的自己，逞強做出超出自己能力的事情。只要與你交談之後就會知道你是個很好的人，貼心的你總是會替對方著想，很多時候都會改變自己的想法來迎合對方。感情方面雖然不是對外貌很有要求，可是對於對方外表整體上的觀感還是有一定程度的要求。

16. 圖像題

選擇： **1 鱷魚 2 船**

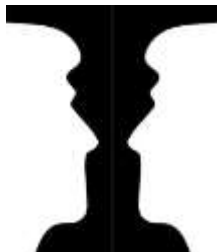
解釋：

鱷魚：如果你第一眼就看到鱷魚，說明你可能有點悲觀，容易看見生活中可能遇到的威脅，小心翼翼的過生活，也表示你容易忘記細小正面的細節，過度將注意力集中在不好的事情上。



船：乍看之下很容易忽視船的存在，如果你第一眼看到它，說明你是很注意細節的人，顯示出你很有創意，總會用獨特的方案解決問題。

17. 你看到什麼？



選擇： **1 蠟燭台 2 兩個人的臉**

解釋：

蠟燭台：它明顯出你內向的個性，由內而外的獲得能量與動機，活力與靈感來源都源自自己。

兩個人的臉：代表你很容易受到外物影響，並且是個外向的人，周圍的環境容易激起你的情緒和奪走能量。你可以和那些積極正面的人相處，而不是和那些批評你的人在一起。

18. 你看到什麼？



選擇： 1 女孩背向的頭 2 老人正面的臉

解釋：

女孩背向的頭：你是一個樂觀又積極的人，隨時充滿正向能量，感染周圍的朋友，也是一個樂於嘗試新鮮事的「好奇寶寶」。你個性搞怪活潑、不會輕言放棄。但是，你是一位容易浮躁的人，心情起伏很大，堅持己見的同時如果能多聽聽其他人的意見，對你的人生會有很大幫助。

老人正面的臉：你是一個冷靜的人，性格誠實，對於信任的人、事、物相當忠實，是團體中相當可靠的領導者。你可以做出正確判斷，並帶領同伴前進，面臨叉路時會謹慎三思而後行。但是，你太過完美主義的個性，讓你容易處於高壓狀態。這種個性是一個雙面刃，調適得當則成王，不當則易從高處往下墜入低谷。

19. 你看到什麼？

選擇： 1 熊 2 一座山 3 一片樹林 4 月亮

解釋：



熊：「情感」是你人生最大的動力之一。你的內心非常的強大（強大到像一隻熊），但有時你也會因為這些豐富的情感，被牽著鼻子走。所以，管理自己的情緒對你而言是一件急迫的事情，如果你能夠善加利用自身豐沛的情感，你將會成就許多。

若你想要練習最有效情緒控制的方式之一，你可以在夜深人靜的時候，試著一個人冥想。

一座山：「想法」是你人生最大的動力之一。你一眼看到的是山，這也代表著你目前很專注在某一件事情上，這是一條很艱難的道路，但是你一點也不怕辛

苦。你可能是一個工作狂，工作優先於生活的一切，而你的精神已經燃燒殆盡了，你似乎無法放下責任。

同時，你也很難對他人敞開心扉；所以，比起進修自己，為何不先試著給自己一段休閒的時光呢？不論是看電影、運動、聽音樂都好，先照顧一下自己吧！

一片樹林：「精神」則是你人生最大的動力之一。即便你沒發現，但是你非常擅長應對人際關係，而你身邊總是被愛你的家人、朋友所圍繞著。你擁有豐沛的情感，但你總是習慣隱藏自己真實的情緒。所以，對身邊愛你的人更敞開心扉一些吧！

月亮：「夢想」則是你人生最大的動力之一。你的精神世界遠比其他人還要豐富，而當你入睡的時候，你更常編織關於未來的夢想。記得，記錄下你的夢想，思考一下，實際的寫出實施步驟，並一步步勇敢的實現他們吧！