



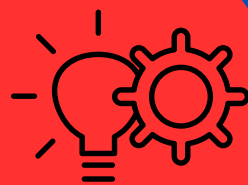
元光寶盒

教學篇 - 8大重點



1. LEVEL I - 物件模式 (病理性) 紅卡

- 情緒病患者把所有負面想法的「內容」都視作「現實」的描繪
- 因此，任何負面想法都會令患者產生負面情緒 (產生負面影響力)
- 患者亦不能任由負面想法存在，因此不能停止任何思考和不良行為



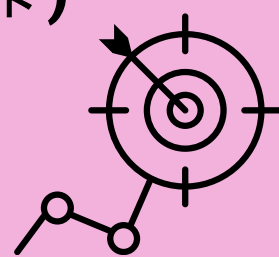
2. LEVEL II, III & IV (病理性思維模式) 紅卡

- 全屬於 Cognitive Attentional Syndrome / CAS 病理性思維模式
- 這些方法通通都令到患者的負面情緒深化和延長困擾
- 令到負面想法的影響力加深，患者更加不能自拔



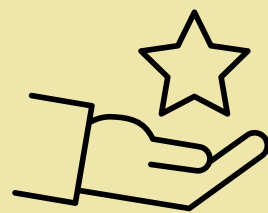
3. LEVEL V & VI - 元信念 (紅卡)

- 元信念是對思維策略持有的信念
- 信念越高，患者更會依賴運用 CAS 病理性思維模式
- 分為正極與負極兩種性質，有針對不同病患的元信念



4. LEVEL S - 終極問題 (紅卡)

- 不同的情緒病患，都有特定最重要病理思維上的徵結
- 只要背後的元信念被大大降低，這些「徵結」便會完結
- 由改變「物件模式」 -> 消除 CAS 模式 -> 降低「元信念」



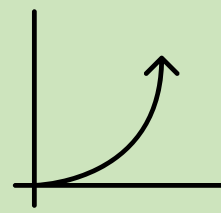
5. 路障卡 (行為類別紅卡)

- 屬於 Cognitive Attentional Syndrome / CAS 病理性思維模式之中的非功效性行為應對方式
- 患者企圖用這些行為方法去應對負面情緒
- 弄巧成拙，越是用這些方法，越是增強 CAS 的頑固程度



6. 神馳活動 (綠色卡)

- 最高級別的餘閒活動 (Leisure Activities)
- 有18種方式 / 途徑可以尋找到屬於自己的神馳活動
- 可以增加精神力量與專注力資源 (為自己精神加油)



7. LEVEL I TO VII (藍卡)

- 按部就班，消除患者的 Cognitive Attentional Syndrome / CAS 病理性思維模式 (紅卡 Level I to VI)
- 元認知治療的基礎治療步驟及技巧
- 喚醒患者大腦啟動「元」模式



8. LEVEL S (藍卡)

- 最後一步，挑戰了患者情緒病背後最重要的元信念
- 令患者不再有最重要病理思維上的徵結
- 建基於元認知治療的心理疾病為本的理論 (Disorders-Specific)





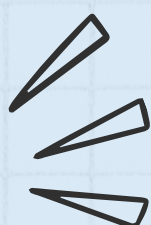
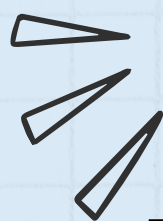
元光寶盒3個流程及 主要規則清單表 (懶人包!)

01

遊戲3大階段

第一階段

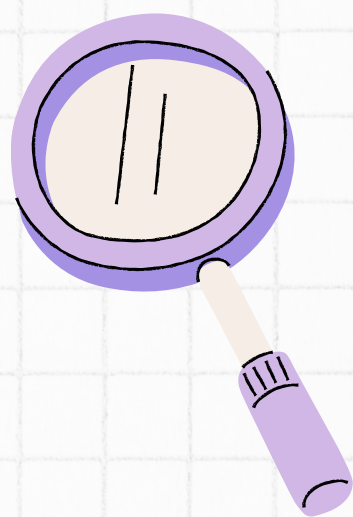
運用處境牌



元神選擇其中一個

生活事件讀出

魔王扮演其中一個情緒問題



02

第二階段 策略卡對決

紅卡3個規則

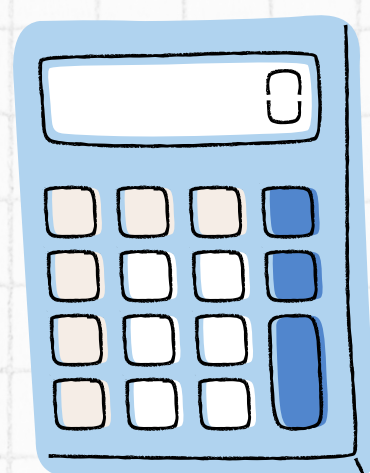
- ∞ Level I 優先放在第一排
- ∞ 「路障卡」不能放在第一排
- ∞ Level S 大佬卡只能放在最後一排

藍卡1個主規則

- ∞ 神馳活動卡只能放最後一排

作戰5個規則

1. 元神30步或之內要完成進攻
2. 所有健康模式藍卡(包括綠卡)不能後退
3. 每次攻擊/行動都消耗1步行動力
4. 紅色「路障卡」只能用「綠卡」消滅
5. 藍色Level I/II/III 可以合併



勝利條件 - 2種方法

1. 直接能夠用同一種情緒問題類別的 Level S 藍卡攻擊 Level S 紅卡
2. 用高級藍卡(Level V/VI/VII) 包圍 Level S 紅卡

03

第三階段 猜中對手情感

1. 元神有5次機會估對方感受
2. 可問對手3條問題



官方教學片連結及QR Code:

<https://www.youtube.com/watch?v=r3CDho13su0>

