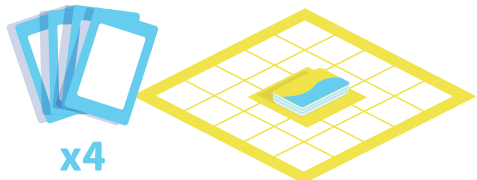


EQ高關係好 遊戲規則說明書

(一) 遊戲過程

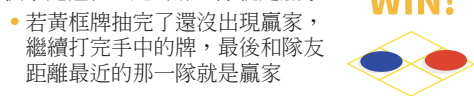
1. 玩家四人分兩隊，座位交錯順時針方向依次是：我、對手、隊友、對手
2. 展開遊戲圖板，每人選一顆棋子放在角落的藍點處，然後任意直走或橫走6步，不能走對角線



3. 根據牌框的顏色，把牌分成三堆：藍框牌，黃框牌，灰框牌，接著……
 - 遊戲圖版中間黃色區是抽牌區，藍色區是棄牌區。把黃框牌洗牌後放在抽牌區
 - 把藍框牌洗牌後分給每人4張，然後抽出16張牌疊在黃框牌之上
 - 玩家檢查手中的牌，若有抽到牌者後退的情緒困擾牌，就放進棄牌區，重抽一張
 - 熟悉玩法後，可以把藍黃框牌或全部的牌混合後放進去玩，但這時候要贏較不容易

4. 基本上，每回合每位玩家輪流：
 - 打出一張牌(前進牌、攻擊牌或預防牌)→讓我隊的棋子前進或讓對手的棋子後退→抽一張牌
 - 棋子只能直走或橫走，不能走對角線
 - 玩家要保持手中有4張牌，所以打一張牌就要抽一張牌；少數情況下會打兩張牌，那麼就要抽兩張牌
 - 抽到命運牌時，立刻依牌面指示動作
 - 手中只有化解牌時，可以棄牌再抽一張牌

5. 棋子先碰在一起的那一隊就是贏家



(二) 出牌規則

玩家根據出牌的目的
打出手中的牌

* 出牌的目的	* 打什麼牌
前進：讓我隊前進	更親近牌
攻擊：讓對手後退	攻擊牌：更疏遠牌、情緒困擾牌、溝通問題牌
化解：被攻擊時立刻打出，化解攻擊免後退	化解牌：情緒管理牌、溝通技巧牌、問題解決牌
預防：打出後蓋牌，被攻擊時立刻掀牌免後退	預防牌：正向心理牌、心理成長牌
棄牌：都是化解牌時	棄一張牌，重抽一張

預防牌 打出預防牌時，要蓋牌在自己的面前

攻擊牌 打出攻擊牌，讓對手一人或兩人後退

化解牌 受到攻擊時，打出化解牌可免後退

前進牌

命運牌

正向心理牌



心理成長牌



流水號牌的種類

牌的內容

牌的作用或指示



受到攻擊時，掀開預防牌可抵銷攻擊而免後退

抵銷情緒困擾牌的攻擊

抵銷情緒困擾牌的攻擊

抵銷溝通問題牌的攻擊

情緒困擾牌



打出指示對手收到牌者後退時，必須指定把牌打給對手的哪一人

收到指示兩人後退的牌時，有打出化解牌者可免後退，無牌可打者要後退

溝通問題牌



更疏遠牌



無法化解

化解情緒困擾牌的攻擊

化解情緒困擾牌的攻擊

化解溝通問題牌的攻擊

化解溝通問題牌的攻擊

情緒管理牌



問題解決牌



溝通技巧牌



更親近牌



打出前進牌，讓我隊兩人或一人前進

抽到牌者後退

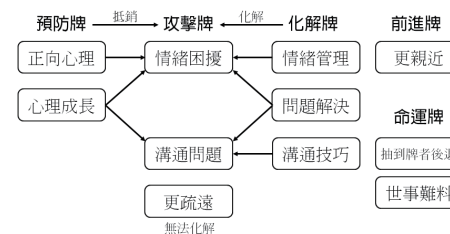


抽到牌者後退□步：打出情緒管理牌或問題解決牌可化解，無牌可打者後退

世事難料牌



每個人輪流擲骰子



好好命人生設計

(www.goodgoodlife.cloud)

掃QR Code，可查詢「EQ高關係好」最新版的遊戲規則說明書和心理自助流程，以及其他資源哦！



版本日期：2020.3.25