圖面：

小道具

公正裁判鎚

能力

幫助同學客觀分析，公正地分辨問題的起因和責任。

信念

做人要公道，其實每件事情大家都有責任！

小道具

自信放大鏡

能力

幫助同學審視和認同自己的能力，增強自信，欣賞自己的付出和努力。

信念

這次的成功證明了我的能力和努力！

小道具

果斷指揮棒

能力

幫助同學認清自己的需要和方向，即使有不同意見亦能作出最合適的選擇。

信念

莫猶豫，果斷做決定！

小道具

淡定救生圈

能力

幫助同學冷靜和理性看待問題，並思考解決困難的方法。

信念

事情已經發生了，慢慢想，總有解決方法。

小道具

七彩小畫筆

能力

幫助同學爲世界塡上七彩顏色，明白擁有彈性思維才能發現無限可能。

信念

凡事沒有絕對，只要努力，總會找到其他可能性！

圖底：

小道具

公正裁判鎚

能力

幫助同學客觀分析，公正地分辨問題的起因和責任。

信念

做人要公道，其實每件事情大家都有責任！

小精靈答案

自責海獺仔

小道具

自信放大鏡

能力

幫助同學審視和認同自己的能力，增強自信，欣賞自己的付出和努力。

信念

這次的成功證明了我的能力和努力！

小精靈答案

自卑小烏龜

小道具

果斷指揮棒

能力

幫助同學認清自己的需要和方向，即使有不同意見亦能作出最合適的選擇。

信念

莫猶豫，果斷做決定！

小精靈答案

矛盾變色龍

小道具

淡定救生圈

能力

幫助同學冷靜和理性看待問題，並思考解決困難的方法。

信念

事情已經發生了，慢慢想，總有解決方法。

小精靈答案

災難黑猩猩

小道具

七彩小畫筆

能力

幫助同學爲世界塡上七彩顏色，明白擁有彈性思維才能發現無限可能。

信念

凡事沒有絕對，只要努力，總會找到其他可能性！

小精靈答案

非黑即白獸

圖面：

焦慮小精靈

自責海獺仔

特徵

經常自責，覺得所有問題都是由自己引起。

口頭禪

都是我的錯……

焦慮小精靈

自卑小烏龜

特徵

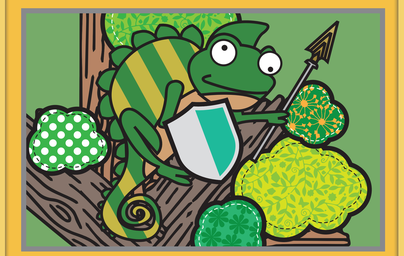
誤導同學成功只因僥倖，貶低自己的價值和漠視自己的努力。

口頭禪

成功也不是因爲我的功勞……

焦慮小精靈

矛盾變色龍



特徵

經常提出截然不同，甚至自相矛盾的意見，令同學左思右想、猶豫不決。

口頭禪

應該選哪一個才好？怎麼辦？

焦慮小精靈

災難黑猩猩

特徵

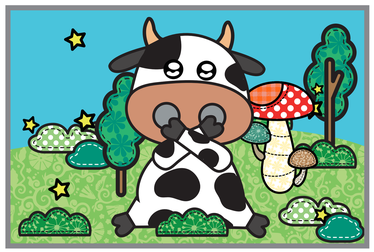
把問題的嚴重性極端化和災難化，令同學感到絕望。

口頭禪

這次死定了！世界末日了！

焦慮小精靈

非黑即白獸



特徵

對同學說事情只有一個做法或結果，非黑即白，忽略其他可能。

口頭禪

肯定就是這樣，沒有別的可能！

圖底：

焦慮小精靈

自責海獺仔

特徵

經常自責，覺得所有問題都是由自己引起。

口頭禪

都是我的錯……

道具答案

公正裁判鎚

焦慮小精靈

自卑小烏龜

特徵

誤導同學成功只因僥倖，貶低自己的價值和漠視自己的努力。

口頭禪

成功也不是因爲我的功勞……

道具答案

自信放大鏡

焦慮小精靈

矛盾變色龍

特徵

經常提出截然不同，甚至自相矛盾的意見，令同學左思右想、猶豫不決。

口頭禪

應該選哪一個才好？怎麼辦？

道具答案

果斷指揮棒

焦慮小精靈

災難黑猩猩

特徵

把問題的嚴重性極端化和災難化，令同學感到絕望。

口頭禪

這次死定了！世界末日了！

道具答案

淡定救生圈

焦慮小精靈

非黑即白獸

特徵

對同學說事情只有一個做法或結果，非黑即白，忽略其他可能。

口頭禪

肯定就是這樣，沒有別的可能！

道具答案

七彩小畫筆

卡面：

班際朗誦比賽落敗了，肯定是因爲我的表現不夠投入……

懺悔語句卡

卡背：

班際朗誦比賽落敗了，肯定是因爲我的表現不夠投入……

所屬的小精靈：白寶海獅仔

卡面：

這一次的小組作業分數很低，是不是我連累大家了……

懺悔語句卡

卡背：

這一次的小組作業分數很低，是不是我連累大家了……

所屬的小精靈：白寶海獅仔

卡面：

今次活動要改期，都是因爲我當初沒有選對日子……

懺悔語句卡

卡背：

今次活動要改期，都是因爲我當初沒有選對日子……

所屬的小精靈：白寶海獅仔

卡面：

他的語氣很不耐煩，可能是我說錯話了……

懺悔語句卡

卡背：

他的語氣很不耐煩，可能是我說錯話了……

所屬的小精靈：白寶海獅仔

卡面：

爸爸媽媽經常吵架，是不是因爲我不夠乖……

懺悔語句卡

卡背：

爸爸媽媽經常吵架，是不是因爲我不夠乖……

所屬的小精靈：白寶海獅仔

卡面：

今天比賽我贏得冠軍只不過是僥倖，可能是因爲其他選手不在狀態。

懺悔語句卡

卡背：

今天比賽我贏得冠軍只不過是僥倖，可能是因爲其他選手不在狀態。

所屬的小精靈：白卑小海龜

卡面：

這條問題很多人都知道答案，我答對了不代表我有過人之處。

懺悔語句卡

卡背：

這條問題很多人都知道答案，我答對了不代表我有過人之處。

所屬的小精靈：白卑小海龜

卡面：

這一次考試考得高分，只不過是我幸運。

懺悔語句卡

卡背：

這一次考試考得高分，只不過是我幸運。

所屬的小精靈：白卑小海龜

卡面：

老師應該是找不到別的同學當班代表，才退而求其次邀請我。

懺悔語句卡

卡背：

老師應該是找不到別的同學當班代表，才退而求其次邀請我。

所屬的小精靈：白卑小海龜

卡面：

媽媽稱讚我這次測驗有進步，只是想安慰我成績還是不夠好。

懺悔語句卡

卡背：

媽媽稱讚我這次測驗有進步，只是想安慰我成績還是不夠好。

所屬的小精靈：白卑小海龜

卡面：

今日我應該坐甚麼交通工具上學呢？坐地鐵會很擠，坐巴士又可能會塞車……我應該怎樣選擇？

懺悔語句卡

卡背：

今日我應該坐甚麼交通工具上學呢？坐地鐵會很擠，坐巴士又可能會塞車……我應該怎樣選擇？

所屬的小精靈：多嘉鍍色鼠

卡面：

體育課我應該跟誰一組呢？我跟左邊的同學比較熟，但右邊的同學是體育精英，比賽勝算較大。

懺悔語句卡

卡背：

體育課我應該跟誰一組呢？我跟左邊的同學比較熟，但右邊的同學是體育精英，比賽勝算較大。

所屬的小精靈：多嘉鍍色鼠

卡面：

我想加入學校的籃球隊，但如果放學後要練球，就會錯過下午的卡通，我該怎麼辦？

懺悔語句卡

卡背：

我想加入學校的籃球隊，但如果放學後要練球，就會錯過下午的卡通，我該怎麼辦？

所屬的小精靈：多嘉鍍色鼠

卡面：

我該不該舉手回答老師的提問呢？如果我不舉手，老師會誤會我沒在專心上課，但如果我舉手答錯了，可能會被同學取笑。

懺悔語句卡

卡背：

我該不該舉手回答老師的提問呢？如果我不舉手，老師會誤會我沒在專心上課，但如果我舉手答錯了，可能會被同學取笑。

所屬的小精靈：多嘉鍍色鼠

卡面：

明年升級後我該選甚麼學科？我對文科的興趣不大，但理科又比較困難。

懺悔語句卡

卡背：

明年升級後我該選甚麼學科？我對文科的興趣不大，但理科又比較困難。

所屬的小精靈：多嘉鍍色鼠

卡面：

我看新聞說有人跑步跌倒後斷了骨，我以後再也不跑步了！

懺悔語句卡

卡背：

我看新聞說有人跑步跌倒後斷了骨，我以後再也不跑步了！

所屬的小精靈：災難黑寢寢

卡面：

我做勞作時不小心割到手流血了，我會不會貧血？

懺悔語句卡

卡背：

我做勞作時不小心割到手流血了，我會不會貧血？

所屬的小精靈：災難黑寢寢

卡面：

魚骨很容易卡到喉嚨，我永遠都不吃魚了。

懺悔語句卡

卡背：

魚骨很容易卡到喉嚨，我永遠都不吃魚了。

所屬的小精靈：災難黑寢寢

卡面：

我剛才吃的麵包原來昨天已經過期，我要不要去急症室？

懺悔語句卡

卡背：

我剛才吃的麵包原來昨天已經過期，我要不要去急症室？

所屬的小精靈：災難黑寢寢

卡面：

他剛才沒有接我的電話，是不是想和我絕交？

懺悔語句卡

卡背：

他剛才沒有接我的電話，是不是想和我絕交？

所屬的小精靈：災難黑寢寢

卡面：

坐在旁邊的同學今天沒有交功課，他一定是壞學生！

懺悔語句卡

卡背：

坐在旁邊的同學今天沒有交功課，他一定是壞學生！

所屬的小精靈：非黑即白獸

卡面：

他今天沒有約我一齊吃午飯，證明他沒有把我當成好朋友！

懺悔語句卡

卡背：

他今天沒有約我一齊吃午飯，證明他沒有把我當成好朋友！

所屬的小精靈：非黑即白獸

卡面：

他拒絕了我的生日會邀請，代表他不喜歡我！

懺悔語句卡

卡背：

他拒絕了我的生日會邀請，代表他不喜歡我！

所屬的小精靈：非黑即白獸

卡面：

老師只稱讚了小明的畫作，代表我畫得很差！

懺悔語句卡

卡背：

老師只稱讚了小明的畫作，代表我畫得很差！

所屬的小精靈：非黑即白獸

卡面：

剛才他不願意把書借給我，肯定是因爲不喜歡我而故意刁難！

懺悔語句卡

卡背：

剛才他不願意把書借給我，肯定是因爲不喜歡我而故意刁難！

所屬的小精靈：非黑即白獸