

# 情緒四象限

所有的情緒，都是我的寶貝！

觀測你的  
活力度。



活力度高

愉悅度低

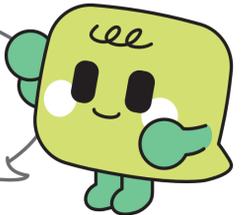


愉悅度高

活力度低



觀測你的  
愉悅度。



Know Know Umi 腦袋星球™

## 情緒觀測站

### 1 感覺我的身體

掃描滴滴滴，  
身體哪裡有訊號？



我的肚子  
不舒服。

### 2 辨識我的情緒

來為心情取名字，  
它是……



我覺得  
很緊張。

### 3 思考我的需要

我的需要是什麼？  
可以怎麼做？



我想要抱抱  
最愛的玩偶。