# 彩鹽心情瓶—把心情裝進瓶裡

## 活動目的



1. 提升情緒覺察
2. 創意表達表達自我
3. 同儕正向互動
4. 壓力釋放療癒
5. 增進親子交流

## 進行方式

體驗式學習
由專業心理師帶領
沈俊祥心理師



- 暖身互動
- 彩鹽調製
- 引導式提問
- 彩鹽心情瓶製作
- 分組實作與陪伴
- 作品分享
- 總結回饋

**活動時間**

115年5月16日 (星期六) 14:00-16:00

**活動地點**

基隆市青少年福利服務中心

**參與對象**

基隆市青少年(含親子) 20名

KEELUNG

財團法人「張老師」基金會

關懷·希望·愛 公益彩券

基隆市政府兒童及少年事務處
Keelung City Government Department of Children and Youth Affairs