基隆市青少年福利服務中心

遊戲，有戲，有自己

用身體探索·用創意表達·讓心情被看見



活動背景與目的

(一) 活動背景

在青少年成長的過程中，課業壓力、人際困境與自我認同的探索往往交織在一起，形成難以言說的情緒張力。這些壓力需要出口，但許多青少年習慣壓抑或以非建設性的方式宣洩，缺乏有效的情緒覺察與表達工具。

基隆市青少年福利服務中心長期致力於提供青少年多元的支持性服務，本次特別規劃以「一人一故事劇場（Playback Theatre）」精神為核心的體驗式活動，透過劇場藝術的力量，讓青少年在安全有趣的氛圍中，用身體與感官探索自我、釋放壓力，並學習以創意的方式表達情緒與生命故事。

(二) 活動目的

1. 透過劇場遊戲與肢體互動，協助青少年在活動中自然釋放壓力，體驗情緒放鬆的感受。
2. 引導青少年覺察並辨識自身情緒，提升情緒語言的表達能力。
3. 以一人一故事劇場的精神，讓青少年的心情獲得被看見、被接納的經驗，增強自我認同與歸屬感。
4. 增進青少年運用肢體與感官進行創意表達的能力，豐富其情緒調節的工具箱。
5. 促進青少年之間的互相傾聽與支持，強化同儕正向連結。

(三) 進行方式

透過劇場暖身遊戲，帶領青少年在輕鬆好玩的肢體活動中逐漸開放身體感知、建立彼此信任，自然進入劇場的創作狀態。整場活動以體驗式學習為核心，無需任何表演基礎，人人皆可參與。

注意事項：
請參加的青少年穿著輕便好移動的服裝，勿著裙裝，以利肢體活動進行。

活動時間	115年5月23日(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