

情緒分享牆

今天的心情，你想留下還是丟掉？

今天的你是開心？緊張？難過？還是有點累？

來這裡用一張便利貼說說看。

每一種心情，都值得被理解。

步驟

1. 拿一張便利貼

2. 寫下你現在的心情（不用寫名字）

3. 選擇：貼上情緒分享牆或

丟進情緒垃圾桶

4. 你的心情我懂：給陌生人一句話

情緒沒有對錯，被看見就有力量。

情緒分享牆

