

# 2026 第六屆心理探索E起FUN 招生簡章

為了提升青少年的心理健康，協助他們抒發情緒與壓力，並引導如何建立正向交友關係，防止青少年過度沉迷於 3C 而造成傷害，也因應AI時代，如何運用AI工具，而不被AI控制，我們設計了一系列貼近青少年生活的RPG角色扮演活動。

活動以心理困擾紓壓與因應為主題，透過遊戲化的互動方式，讓參與者在挑戰中思考並討論。

此外，特別規劃親子實體場次，透過合作與交流，促進親子間的正向互動，教導新世代青少年如何有效面對壓力、拒絕不當誘惑，並學習調適自我情緒與人際互動的能力。

最後，我們將以為期兩天的不過夜實體闖關營隊，帶領青少年在最生動有趣的氛圍中，學習如何走出人生的不同關卡，邁向改變生命軌跡的旅程。

## 壹、活動介紹

以RPG角色扮演的形式結合人際關係、3C使用、AI科技素養、SDGs實踐等主題內容，期望幫助同學建立正向人際互動、培養專注力、情緒管理、團隊合作與社會關懷等能力。

## 貳、指導單位

雲林縣衛生局、世界領袖教育和平基金會、國立雲林科技大學課外活動指導組

## 參、主辦單位

國立雲林科技大學領袖社

## 肆、協辦單位

雲林縣衛生局心理衛生企畫科、中華民國處處家關懷協會、國立虎尾科技大學領袖社、國立嘉義大學領袖社、國立中正大學領袖社

## 伍、活動目標

一、體驗無網路生活，培養自我管理能力，找回歸屬感、成就感與自主感。

二、提升健康上網動機，強化3C使用的自控力，建立良好的數位使用習慣。

三、引導自我探索與內在成長，發掘潛能，活出最好的自己。

四、促進大腦正向重塑，培養專注力與良好生活習慣。

五、增進人際互動品質，強化溝通能力，建立真誠連結。

六、建立科技素養，學會善用AI，而非被AI控制。

## 陸、過去成效

本團隊已協助近400名青少年，參加心理探索營隊，有90%學員體悟「無網路生活也活出歸屬感、成就感、自主感」，願意健康上網，提升時間管理、自我肯定、3C自控能力；90%-100%家長學會更多親子正向溝通技巧，有效改善親子關係。

## 柒、週末營隊日期與地點

一、日期：營隊115/7/11(六)-115/7/12(日)

【Day1】7/11(六) 9:00~17:30(報到:8:40~9:00)

【Day2】7/12(日) 9:00~17:30(報到:8:40~9:00)

二、地點：國立雲林科技大學 活動中心

(64002雲林縣斗六市大學路三段123號)

## 捌、招生對象

雲林縣高中/職生(國三及高三畢業生均可報名)

限額60名，額滿備取10名，雲林縣優先錄取，全程參與者優先錄取。全程參與提供結業證書。

學員與家長活動之講師費、講義費、材料費、餐費、保險費等，由衛生局委辦經費支應，活動不收取任何費用。

#### 玖、報名須知

一、報名日期：即日起至115年6月28日(日)下午23:59截止報名。

二、報名方式：可掃描QR code或至雲嘉領袖站出來，進行報名表單填寫，待報名訊息篩查完畢後，依招生條件與報名順序先後錄取。

請於收到email錄取通知後，回傳個人資料填寫，方才完成學員註冊。



三、報名網站：<https://reurl.cc/X2qbyR>

#### 壹拾、聯絡窗口

施小姐 0958-112499 / [mina430430@gmail.com](mailto:mina430430@gmail.com)

附件一  
營隊課程表(草案)

7/11(六)營期第一天

活動時間	活動內容	講師	活動目標
8:40-9:00	報到	報到人員	
9:00-9:30	營隊介紹與長官致詞	主持人	
9:30-10:00	心靈破冰:共鳴頻率	關主&組輔	
10:00-10:10	休息時間	主持人	
10:10-11:40	AI講座: 心理健康與AI科技的共存	專業人員	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 帶領學員拆解 AI 演算法如何觸發情緒焦慮。</li> <li>◇ 學習將「數位誘惑」轉化為「自我覺察工具」, 建立在 AI 浪潮下不被取代的心理平衡。</li> </ul>
11:40-12:00	RPG短劇:序章	組輔&關主	
12:00-13:30	午餐&午休	主持人	
13:30-13:45	醒腦時間	主持人&組輔	
13:45-14:00	小組討論時間	組輔	
14:00-15:10	闖關時間	組輔&關主	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 透過沉浸式劇情, 讓學員在「零壓力」環境下練習拒絕 3C 成癮與化解人際衝突。</li> <li>◇ 將心理學技巧及求助資源內化為闖關本能。</li> </ul>
15:10-15:20	休息時間	主持人	

15:20-15:40	RPG短劇(承)	組輔&關主	
15:40-17:10	心理健康教育 (將技巧轉向到實體的人際互動上)	專業人員	◇ 破除虛擬世界的隔閡, 教導學員將闖關中獲得的知識轉化成現實生活的溝通技巧。
17:10-17:20	小組討論時間	組輔	
17:20-17:30	RPG短劇(承-2)	組輔&關主	
17:30-	~賦歸~		

#### 7/12(日)營期第二天

活動時間	活動內容	講師	活動目標
8:40-9:00	報到	報到人員	
9:00-9:30	RPG短劇(轉)	組輔&關主	
9:30-12:00	SDGs世界咖啡屋: 心理關愛到生活實踐	專業人員 &組輔	<p>◇ 引導學員們跳脫原有思維, 從現實實例上帶給他們另一種處事的方式態度, 從「世界公民」視角探討SDG3(健康福祉)與SDG16(和平正義)。</p> <p>◇ 學員將會了解: 若是在對話時先釋出相當的善意和關心, 在溝通過程就會變得更加和善, 只要每個人都改變一點, 世界就會跟著變化。</p>
12:00-13:30	午餐&午休	主持人	

13:30-13:45	醒腦時間	組輔	
13:45-15:05	AI實作： 映心隨行雙層卡片吊飾	組輔	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 運用上堂課程的內容做為情感媒介，製作出一份專屬自己的精美小卡片吊飾，讓當天的收穫轉換成一份可具體感受到的小裝飾。</li> <li>◇ 讓學員在未來需要用到當天所學的時候，看到這份作品就能回想起該怎麼做才能解決問題。</li> </ul>
15:05-15:15	休息時間	主持人	
15:15-16:45	愛的導航員： 跨越世代的數位停看聽	專業人員 &組輔	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 建立親子/同儕間的「數位防護契約」。</li> <li>◇ 學員將學習成為家庭的心理守門人，與家長共同制定健康的科技生活模式，建構永續的心理支持網絡。</li> </ul>
16:45-17:00	RPG短劇(合)	專業人員 &組輔	
17:00-17:30	結業式	主持人	
17:30-	~賦歸~		