

# 115 年度臺南市青少年福利服務中心 青少年育樂活動

不崩潰守則 ● 骨牌玩家的實體專注力防禦

主辦單位：臺南市政府社會局

承辦單位：臺南市青少年福利服務中心

聯絡人：涂菀茜 中心主任

聯絡電話：06-2981200

電子信箱：[tnywscservice@gmail.com](mailto:tnywscservice@gmail.com)

## 壹、活動目的

本計畫旨在應對短影音時代對青少年造成的「注意力缺失」與「失敗焦慮」。透過骨牌運動要求長時段、高精度的實作特性，強制大腦暫離碎片化訊息，進入深度專注的防禦狀態。在排列過程中，骨牌的「倒下」不再是犯錯或失敗，而是轉化為一種具象的心理實驗，引導青少年從崩潰的情緒中抽離，將意外視為「修正策略的機會」。落實初級預防工作的關鍵，帶領青少年在面對課業與人際的高壓環境時，能透過「不斷失敗再重建」的過程，培養心理防禦力與情緒自我修復能力。

## 貳、主辦單位：臺南市政府社會局

## 參、承辦單位：臺南市青少年福利服務中心

## 肆、活動資訊

- 一、活動日期：115 年 4 月 11 (星期六)
- 二、活動時間：下午 1:30~4:30 (共 3 小時)
- 三、活動地點：臺南市社會福利綜合大樓(708 臺南市安平區中華西路二段 315 號) 5 樓動態培力空間
- 四、對象：臺南市 12 歲至未滿 19 歲之青少年
- 五、參加名額：30 人
- 六、報名方式：
  - (一) 報名請至臺南市青少年福利服務中心 linktree 網頁(<https://pse.is/8jzm94/>) 活動報名，進行線上報名，如報名後不確定是否完成報名，可來電洽詢。
  - (二) 恕不接受活動當天現場報名。
  - (三) 報名時間：3 月 2 日(星期一)起至 4 月 6 日(星期一)或報名額滿為止。
  - (四) 洽詢電話：06-2981200。
- 七、課程費用：免費(為避免資源浪費，若報名成功之青少年欲取消報名，務必來電告知，使更多人享有參與福利，感謝您的配合！)

## 伍、活動內容

時間	項目名稱
12:30-13:10 (40 分鐘)	志工前置作業
13:10-13:30 (20 分鐘)	學員報到
13:30-13:50 (20 分鐘)	需求評估與導引
13:50-16:10 (140 分鐘)	骨牌接力賽
16:10-16:30 (20 分鐘)	推倒儀式與回饋
16:30-17:00 (30 分鐘)	撤場與檢討

## 陸、預期效益

- 一、 透過 3 小時高強度實作，提升青少年對「低刺激、長時程任務」的耐性與深度專注品質
- 二、 引導青少年將「失誤」去標籤化，減少面對現實失敗時的逃避心理，建立成長型思維。

## 柒、場地交通

- 一、場地：臺南市社會福利綜合大樓
- 二、地址：708 臺南市安平區中華西路二段 315 號 5 樓

