

中國文化大學

115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)

活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	打造青少年健康飲食的黃金策略 (一)
活動對應SDGS	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☐ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☐ 工作坊 ☒ 講座 ☐ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☐ 其他：_____
活動日期與時間	115年03月20日(星期五) 09:00-13:00
活動地點	大恩館513室
參與人數	合計：24 人 (教師 2 人、學生 22 人)
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行 成效，合計約 500 字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 於 115 年 3 月 20 日辦理「打造青少年健康飲食的黃金策略 (一)」課程活動，由賴雅馨老師主持，邀請營養學專業校外講師王嘉吉老師進行授課。本次活動以青少年健康飲食與營養知能為核心，透過專業知識講授、自我健康檢測及飲食紀錄實作等方式，協助學生建立正確的營養與健康飲食觀念，並培養將營養知識運用於日常生活及未來青少年服務工作的能力。 活動首先由營養專業業師介紹人體所需之主要營養素、食物熱量及均衡飲食等基礎概念，並說明不同營養素對身體健康的重要性，以及每日飲食攝取與熱量消耗之間的關係。為使學生能將抽象的營養知識與自身生活經驗連結，課程進一步引導學生檢視個人的健康飲食行為，實際計算身體質量指數 (BMI) 及基礎代謝率 (BMR)，並進行營養自我檢測，使學生從自身健康狀況出發，理解年齡、身體條件、活動量與每日營養及熱量需求之關聯。

	課程後半段安排學生進行個別實作練習，透過飲食紀錄表記錄及分析個人日常飲食內容，檢視各類食物攝取、飲食習慣及營養均衡情形，並依據課堂所學進行自我評估。此一過程使學生從單純接收營養知識，進一步轉化為對自身飲食行為的觀察、分析與反思。 執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過本次活動，學生對營養素、熱量、BMI、基礎代謝率及健康飲食原則建立更具體的認識，亦能運用簡易工具進行個人健康與飲食評估。除提升學生自身健康識能外，也為後續進入青少年服務場域進行健康飲食相關活動奠定基礎，使學生未來能將所學轉化為淺顯易懂且貼近生活的方式，引導青少年認識健康飲食，強化課程學習與青少年服務實務之連結。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名) 	活動照片內容說明(每 張 20 字內) 營養學校外業師介紹營養素及熱量計算相關基本知能
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		引導學生進行健康飲食行為、個人 BMI 值、基礎代謝率、營養自我檢測。

活動照片

(檔案大小以不超過
2M 為限)



學生進行個別練習 (飲食紀錄表的填寫與評估)

中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	講座：打造青少年健康飲食的黃金策略（二）
活動對應 SDGs	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☐ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☐ 工作坊 ☒ 講座 ☐ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☐ 其他：_____
活動日期與時間	115 年 04 月 10 日(星期五) 10:00-14:00
活動地點	大恩館 513 室
參與人數	合計：30 人（教師 1 人，學生 28 人、校外人士 1 人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約 500 字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 活動內容／執行成效 於 115 年 4 月 10 日辦理青少年健康飲食相關課程活動，由賴雅馨老師主持，邀請營養學專業校外講師王嘉吉老師進行授課與實作指導。本次活動延續前次營養素、熱量計算、BMI、基礎代謝率及飲食紀錄等基礎知能，進一步引導學生將所學運用於個別化飲食規劃及日常食品選擇，強化學生對健康飲食的實際判斷與應用能力。 活動首先由校外講師針對學生前階段所擬定的個別化飲食規劃進行檢視與指導，依據不同個人的身體條件、活動情形、飲食習慣及營養需求，說明飲食規劃中常見的問題，並提供具體調整建議。透過專業回饋，協助學生理解健康飲食並非單一標準，而應考量個別差異，在營養均衡、熱量需求與實際生活習慣之間取得適當平衡。 其次，課程以日常生活中常見的食品包裝為素材，引導學生辨識營養標示及食品成分，包括每份含量、總熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、糖及鈉等資訊，並實際進行換算與比較。透過生活化案例，使學生學習不僅依賴商品名稱或廣告宣稱選擇食品，而能運用營養標示進行較具依據的判斷，提升食品選擇與健康飲食的自主能力。

	最後安排學生進行分組討論與分享，針對個人飲食規劃、食品標示判讀及日常飲食選擇交換經驗，並透過同儕討論反思自身飲食習慣。 執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過本次活動，學生由「認識營養」進一步發展至「判讀資訊、規劃飲食及做出選擇」，提升健康識能與實際應用能力；同時藉由分組討論與表達練習，累積將專業營養知識轉化為生活化內容的經驗，為後續進入青少年服務場域，帶領青少年進行健康飲食相關活動奠定實務基礎。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名) 	活動照片內容說明(每 張 20 字內) 營養學校外業師針對學生的個別化飲食規劃給予調整建議
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		引導學生針對日常食品成分標示進行辨識及計算

活動照片

(檔案大小以不超過
2M 為限)



引導學生進行分組討論
與分享

中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	機構拜訪及團體共識會議
活動對應 SDGs	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☐ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☐ 工作坊 ☐ 講座 ☒ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☐ 其他：_____
活動日期與時間	2026/4/1 下午 2:00-4:00
活動地點	三重青少年基地
參與人數	合計：4人（教師3人、校外人士1人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約500字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 本次由計畫主持人帶領兩位新加入計畫之社福系教師，共同前往三重青少年基地進行場域拜訪及團體共識會議，主要目的為協助新進計畫教師認識合作場域之環境、服務特色與青少年需求，並與基地共同討論後續課程合作及學生參與方式。活動首先由基地館長帶領教師實地參訪基地四層樓空間，逐層介紹各樓層功能、空間配置及使用情形，並說明基地服務理念、主要服務對象、日常運作模式，以及青少年活動、生活陪伴與相關支持服務，使新加入計畫之教師能具體掌握基地的服務特色及實務工作樣貌。 場域參訪後，由計畫主持人、社福系教師及基地館長進行團體共識討論，針對基地青少年需求、大學課程資源及後續合作方式進行交流，並初步規劃結合社科院「永續發展」課程及社福系「老人福利服務」課程，引導大學生進入基地與青少年進行互動。未來將透過永續發展相關課程，由大學生將課堂所學轉化為適合青少年理解與參與的活動內容，引導基地青少年認識永續發展概念，並從日常生活及社區環境思考永續議題；另結合老人福利服務課程，規劃由大學生與基地青少年共同前往社區老人關懷據點參訪及交流，增加青少年接觸不同世代與社區服務場域的機會，促進其對高齡者生活及社區照顧議題的認識。

	執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過本次團體共識會議，不僅使新加入教師快速掌握合作場域特性，更進一步形成具體的跨課程合作方向，建立「大學課程—青少年基地—社區老人關懷據點」之連結。未來藉由大學生帶領、青少年共同參與及社區場域實際體驗，可促進跨世代互動與社區參與，並將永續發展及老人福利議題轉化為具體的實踐學習，深化大學與社區合作之實質效益。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名) 	活動照片內容說明(每 張 20 字內)
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		

中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	青兒福碩專生進行機構參訪
活動對應 SDGs	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☐ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☐ 工作坊 ☐ 講座 ☒ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☐ 其他：_____
活動日期與時間	2026/4/18 下午 1:00-4:00
活動地點	三重青少年基地
參與人數	合計：22 人（教師 3 人，學生 15、校外人士 2 人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約 500 字)	本次由賴雅馨老師帶領青兒福碩專班「兒少課後照顧專題」課程 15 位學生，前往三重青少年基地進行機構參訪，透過實地走訪與專業交流，使學生進一步認識青少年社區服務據點的空間規劃、服務理念與實務運作模式。活動首先由基地館長帶領學生逐層參觀四層樓空間，介紹各樓層的功能配置、青少年活動與休憩空間，以及不同空間在服務過程中的運用方式，使學生能從實際場域理解服務空間如何回應青少年的生活需求與互動特性。 參訪過程中，基地館長進一步說明基地成立理念、服務對象、服務內容及日常運作方式，並分享第一線與青少年建立關係及陪伴服務的實務經驗。基地除提供青少年安全、友善且可自由使用的活動空間外，也透過多元活動、生活陪伴、談心互動及相關支持服務，逐步與青少年建立穩定關係，並依其個別需求提供適切協助。學生亦透過現場提問與交流，了解課後照顧服務不僅著重於課業協助，更涵蓋青少年的人際互動、情緒支持、生活適應、休閒參與及社會支持等多元面向。 執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過此次機構參訪，學生得以將「兒少課後照顧專題」課程所學概念與實際服務場域相互連結，對社區型青少年服務據點之功能、空間設計及服務模式

	有更具體的認識，同時增進對第一線兒少工作實務的理解。藉由觀察基地如何運用空間、活動及關係建立回應青少年需求，也有助於學生思考兒少課後照顧服務中「陪伴」、「關係建立」與「支持性環境」的重要性，提升其對兒少福利服務實務及未來專業工作的理解與反思。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)	活動照片內容說明(每 張 20 字內)
		館長以簡報介紹基地服務內容
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		基地工作人員進行環境介紹

活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		館長以簡報介紹基地服務內容
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		館長以簡報介紹基地服務內容
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		賴雅馨老師致贈感謝禮給基地

中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	青少年陪伴會談活動
活動對應 SDGs	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☒ SDG3 健康與福祉 ☐ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☒ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☐ 工作坊 ☐ 講座 ☐ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☒ 其他：活動
活動日期與時間	5/20、6/2、6/3、6/9、6/10、6/16、6/17、6/24 下午 4-7 點
活動地點	三重青少年基地
參與人數	合計：16 人（教師 1 人、學生 3 人、校外人士 12 人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約 500 字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 本學期「會談技巧」課程結合三重青少年基地進行「青少年成長陪伴會談活動」，由 3 位修課學生進入基地，將課堂所學之會談技巧實際運用於青少年陪伴服務中，透過一對一會談及多元活動與基地青少年建立關係。3 位學生於活動期間共計進入基地 8 次，藉由持續性的接觸與陪伴，使學生能從課堂中的技巧演練，進一步進入真實青少年服務情境，實際學習如何與青少年接觸、建立信任關係，並依據不同青少年的個別特質與互動狀況調整會談及陪伴方式。 活動過程中，大學生運用課程所學之傾聽、同理、開放式問句、情緒反映、內容反映、摘要及非語言訊息觀察等技巧，透過自然對話了解青少年的日常生活、學校經驗、人際互動、興趣及成長歷程。考量青少年未必習慣以正式會談方式表達自身感受，因此活動並未侷限於面對面的口語會談，而是融入烘焙、瑜珈及肢體活動等多元互動媒介，讓大學生與青少年能在較為輕鬆、自然且具共同經驗的情境中進行交流，逐步降低陌生感並建立穩定的互動關係。 執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過 8 次持續性的場域參與，大學生得以實際體會青少年會談並非單純運用技巧，而須重視關係建立、陪伴歷程、個別差異及青少年的自主性，並學習依現場情境彈性調整互動方式。對基地青少年而言，則增加與大學生穩定互動

	及表達生活經驗的機會，透過共同活動與一對一陪伴獲得正向的人際互動經驗。本活動有效將「會談技巧」課程由教室中的模擬演練延伸至真實社區服務場域，提升學生之實務操作、觀察、溝通與反思能力，同時深化大學課程與青少年服務場域之連結，落實「做中學」及專業服務學習之課程目標。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)	活動照片內容說明(每 張 20 字內)
		館長對大學生進行服務前的訓練
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生帶青少年進行肢體活動

活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生帶青少年進行肢 體活動
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生帶青少年進行肢 體活動

中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

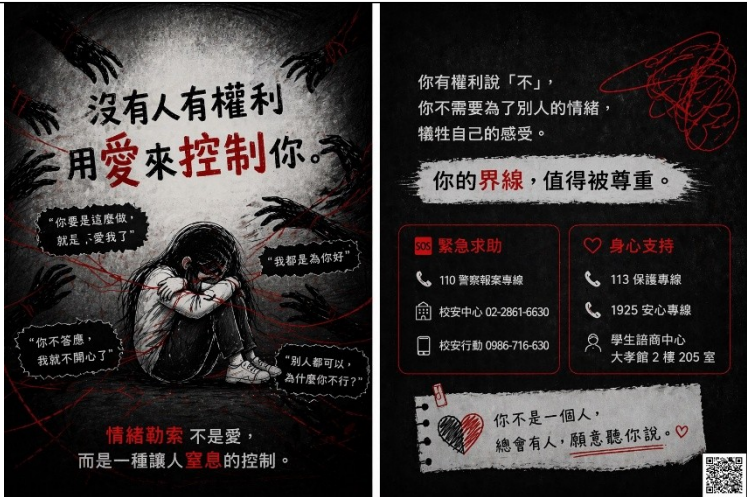
計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	「沒圖沒真相? 現在有圖也是假的」AIGC 時代生存指南
活動對應 SDGS	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☐ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☐ 工作坊 ☒ 講座 ☐ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☐ 其他：_____
活動日期與時間	115 年 5 月 22 日(星期五) 上午 9:10 -11:00
活動地點	中國文化大學大恩館 0513 室
參與人數	合計：22 人（教師 1 人、學生 20 人、校外人士 1 人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約 500 字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 中國文化大學跨域課程「少年服務」之「日常生活的數位媒體識讀」單元，於 5 月 22 日邀請台灣事實查核學苑教師蔡老師進行專題授課，結合新聞媒體識讀、假訊息辨識及人工智慧生成內容（AIGC）等當代數位議題，引導學生認識數位媒體環境快速變遷下可能面臨的資訊風險，並培養實際進行事實查核的能力。 課程首先從「逐漸消失的媒體邊界」切入，說明在社群平台及數位匯流趨勢下，傳統新聞媒體、社群訊息、影音及個人創作等不同資訊來源，經常同時出現在相同平台，使資訊可信度更加不易判斷。蔡老師並以青少年高度接觸的短影音為例，說明快速、簡化的資訊呈現方式，可能減少閱聽者思考及判斷訊息的時間，進一步影響注意力與資訊判讀能力。課程亦運用新聞傳播中的 5W1H 概念，引導學生分析新聞內容究竟屬於事實陳述、立場評論，或可能具有特定意圖的訊息引導，提升學生對新聞敘事及資訊來源的敏感度。 因應生成式人工智慧快速發展，課程進一步介紹深度偽造、AI 生成圖片及社群假帳號等新型態資訊問題，透過實際案例教導學生從影像細節、生成工具標示及帳號特徵等線索進行辨識，並介紹 AI 生成內容辨識與事實查核工具。最後，蔡老師帶領學生運用手機即可取得的 Google Maps 等開放工具，實際

	進行地點、影像與訊息交叉比對，將媒體識讀從知識理解轉化為可操作的查核技巧。 執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過講解、案例分析及實際操作，學生不僅提升對假訊息、AI 生成內容與假帳號的辨識能力，也學習在接收及轉傳網路資訊前主動查證，建立「辨識、查證、再判斷」的數位媒體使用習慣。課程內容貼近學生生活經驗，互動過程反應熱烈，有效提升學生面對 AI 與數位媒體環境所需的資訊判讀、批判思考及數位公民素養。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)	活動照片內容說明(每 張 20 字內)
		蔡老師與同學們分析事實查核
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		蔡老師在課堂上與同學們互動

活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		蔡老師介紹演講題目
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		蔡東棧老師教導辨識事實與意見

中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	暴力預防桌遊設計
活動對應 SDGs	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☒ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☒ 課程 ☐ 工作坊 ☐ 講座 ☐ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☐ 其他：_____
活動日期與時間	2026/5-6 月
活動地點	大成 101
參與人數	合計：48 人（教師 1 人、學生 47 人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約 500 字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 可以，這場活動的特色其實就是「暴力預防專業知識+AI 工具應用+教材創新設計」，建議把 AI 運用寫得更明確。以下是調整後約 500 字版本： 活動內容／執行成效 計畫主持人社福系廖明鈺老師於跨域通識課程「暴力預防」中，結合暴力預防教育、青少年服務與生成式 AI 工具應用，引導大學生以分組方式，將課堂所學轉化為適合青少年使用的創新教育媒材。學生運用 AI 工具協助進行議題資料整理、情境發想、文字內容生成、圖像設計及教材視覺化，分別完成「暴力預防小卡」與「暴力預防桌遊」，嘗試以更生活化、互動化及符合青少年學習特性的方式，傳遞暴力辨識、自我保護及求助等重要概念。 在「暴力預防小卡」設計部分，學生運用 AI 生成文字與圖像工具，將親密關係、人際互動、安全界線、尊重、自我保護及求助資源等概念，轉化為簡潔文字與具親和力的視覺圖像，並提供相關求助資訊，使小卡兼具教育宣導、提醒及資源連結功能。桌遊設計則進一步運用 AI 協助發想遊戲情境、角色、事件內容及視覺素材，完成「心靈導航員」桌遊，透過情境事件卡、選擇事件卡、紅旗卡、支持系統卡及健康之鑰等元素，讓青少年能在遊戲過程中辨識關係中的危險警訊，思考不同因應策略，並認識可運用的社會支持與求助資源。

	執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過此次課程實作，大學生除深化對暴力預防議題的理解外，更實際學習如何善用生成式 AI 作為教材設計與創意發想的輔助工具，並在 AI 產出後進行內容判斷、修正與專業把關，而非直接取用生成結果。學生從資料蒐集、AI 協作、內容篩選、視覺設計到團隊共同完成作品，提升其數位工具應用、批判思考、方案設計及跨域整合能力。完成之小卡與桌遊未來亦可實際運用於青少年服務場域，使大學課程成果進一步轉化為青少年暴力預防教育工具，展現「AI 科技×暴力預防×青少年服務」之跨域教學與社會實踐成效。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)	活動照片內容說明(每張 20 字內)
		小組設計暴力預防小卡
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		小組設計暴力預防小卡

活動照片
(檔案大小以不超過
2M 為限)



小組於課堂中試玩所設計
的桌遊

活動照片
(檔案大小以不超過
2M 為限)



小組於課堂中試玩所設計
的桌遊

小組期末報告海報



小組期末報告海報



中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	媒體識讀工作坊
活動對應 SDGs	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☐ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☒ 工作坊 ☐ 講座 ☐ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☐ 其他：_____
活動日期與時間	2026/6/5 下午 7:00-9:00
活動地點	三重青少年基地
參與人數	合計：50 人（教師 3 人，學生 27 人、校外人士 20 人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約 500 字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 本次由新聞系陳慧蓉老師帶領大學生前往三重青少年基地，辦理 2 小時的「媒體識讀工作坊」，透過專業講授與分組活動，引導基地青少年認識日常生活中常見的媒體訊息，培養其資訊判讀、批判思考及正確使用媒體的能力。活動首先由陳慧蓉老師進行媒體識讀相關概念講授，從青少年日常經常接觸的新聞、社群媒體、網路影音及各類數位資訊切入，說明不同媒體訊息的產製方式與可能存在的立場，引導青少年理解「看到的資訊不一定等於完整的事實」，建立接收資訊時主動思考與查證的基本觀念。 在基礎概念講授後，活動進一步採取分組方式，由參與的大學生協助帶領基地青少年進行討論與實作。各組透過生活化的媒體案例及學習單，引導青少年觀察訊息內容、辨識資訊來源，並討論不同訊息可能採取的表達方式與呈現觀點。大學生在分組過程中扮演引導及陪伴角色，鼓勵青少年表達自己的判斷與看法，並透過提問、討論及不同意見的交流，使原本較為抽象的媒體識讀概念轉化為具體且容易理解的生活經驗。 執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)： 透過本次工作坊，基地青少年除增進對新聞及數位媒體運作方式的基本認識外，也開始學習在面對大量網路資訊時，不急於相信或轉傳，而能進一步思

	考「資訊從哪裡來」、「內容是否完整」及「是否有其他觀點」等問題，提升資訊辨識與批判思考能力。另一方面，大學生透過實際進入青少年服務場域參與分組帶領，也累積將媒體專業知識轉化為青少年可理解內容的實作經驗。整體活動結合專業講授、大學生帶領及青少年參與，促成新聞傳播專業與青少年服務場域的跨域連結，深化大學課程投入社區及青少年數位素養培力之實踐成效。	
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)	活動照片內容說明(每 張 20 字內)
		陳慧蓉老師講授課程
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		陳慧蓉老師講授課程

活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生帶領青少年進行 團體討論活動
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生帶領青少年進行 團體討論活動

中國文化大學
115 年度教育部高等教育深耕計畫(USR 孵育計畫)
活動紀錄

計畫名稱	三重青春基地:青少年韌性與未來力培育計畫
主題/活動名稱	永續教育活動：「永續疆界：臨界點的博弈」
活動對應 SDGs	☐ SDG1 消除貧窮 ☐ SDG2 消除飢餓 ☐ SDG3 健康與福祉 ☒ SDG4 優質教育 ☐ SDG5 性別平等 ☐ SDG6 淨水及衛生 ☐ SDG7 可負擔潔淨能源 ☐ SDG8 合適工作及經濟成長 ☐ SDG9 產業創新與基礎建設 ☒ SDG10 減少不平等 ☐ SDG11 永續城鄉 ☐ SDG12 責任消費與生產 ☐ SDG13 氣候行動 ☐ SDG14 海洋生態 ☐ SDG15 陸域生態 ☐ SDG16 和平、正義與健全制度 ☐ SDG17 多元夥伴關係 ☐ SDG18 非核家園
活動類型	☐ 課程 ☐ 工作坊 ☐ 講座 ☐ 參訪 ☐ 成果展 ☐ 競賽 ☐ 會議 ☒ 其他：團體活動
活動日期與時間	2026.06.18 下午 6:00
活動地點	三重青少年基地
參與人數	合計：14 人（教師 1 人，學生 3 人、校外人士 10 人）
主辦單位(選填)	
內容 (活動內容/執行成效，合計約 500 字)	活動內容(如活動目的、執行方式、活動流程等)： 活動內容／執行成效 社會福利學系陳雅琪老師「永續發展與社會科學」課程結合三重青少年基地進行場域實作，由課程小組 3 位大學生進入基地，以團體活動方式帶領青少年認識聯合國永續發展目標（SDGs），將大學課堂中的永續發展概念轉化為青少年容易理解且具互動性的學習內容。本次活動以「永續疆界：臨界點的博弈」為主題，透過遊戲化及情境式學習設計，引導青少年從生活經驗出發，理解永續發展並非遙遠的國際議題，而是與個人生活、社會公平及環境選擇密切相關。 活動過程中，大學生運用 SDGs 圖像與主題卡牌，融入策略選擇、情境討論及團體互動，引導青少年認識消除貧窮、性別平等、減少不平等、責任消費與生產，以及氣候行動等永續發展議題。透過不同情境與選擇，讓青少年思考當個人、社會與環境面臨不同需求時，如何在資源有限的情況下做出決策，以及不同決定可能對他人、社區與環境產生的影響。相較於單向知識講授，活動採取遊戲及討論方式，有助於降低永續發展議題的抽象性，增加青少年的參與意願及學習興趣。 執行成效(如達成成果、參與者回饋、預期效益等)：

	透過本次活動，3 位大學生實際將「永續發展與社會科學」課程所學轉化為青少年團體活動，培養其方案設計、團體帶領、溝通表達及臨場應變能力；基地青少年則在遊戲與互動過程中，初步建立對 SDGs 及永續發展議題的認識，並學習從不同立場思考社會與環境問題。活動有效建立「大學課程—大學生—基地青少年」之跨域學習與服務連結，使永續發展教育由大學課堂延伸至社區青少年場域，達到知識轉譯、世代交流及社會實踐之多重效益。	
	活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)	活動照片內容說明(每張 20 字內)
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		此次活動海報
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生自我介紹

活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生進行活動方式說明
活動照片 (檔案大小以不超過 2M 為限)		大學生與青少年活動後合影