

## 2023 三重青少年基地暑假活動簡章

什麼是最好的休息？選一種完全不一樣的事情來做，這是最有效的休息。

你可以自由選擇想要參加的課，

想發呆，有；想做點平常不太有機會做的事，有。

想獨處，有；想找人一起玩，有。

不想曬太陽，有；想要出去玩，有。

邀你一起來基地過一個可以好好休息的暑假！

◇時間：7/25 ~8/26（每週二~週五 3~9pm；週三外出，時間詳見備註）

◇對象：國小高年級~高中學生（三重周邊地區之弱勢學生優先錄取）

◇地點：人本三重青少年基地（新北市三重區貴陽街 51 號）

◇費用：公益課程，完全免費，每種課程酌收保證金 500 元，全程出席，將全額退還

◇電話：(02) 2984-4189（請於上班時間：週一~週五 2~9pm 來電洽詢）

◇備註：可單選課程，每週三安排外出，時間：10am~6pm，集合地點另行公布



◇報名連結：

基地臉書：人本三重青少年基地



◇課程簡介：

時間	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
3~5pm	手感創作	10am~6pm  外出活動  集合地點 另行公布	少年武術 /花漾青春	桌遊	鋼琴/ 做點心
6~7pm	晚餐		晚餐	晚餐	晚餐
7~9pm	維修自己來		吉他課	歡樂 Friday night	周末電影院

維修自己來：無論是水電還是木工，家裡小小的困擾都可以自己學著搞定！

手感創作：做皂、製陶、香氛蠟燭、有自己風格的吊飾…做有自己風格的療癒小物！

少年武術：握拳，不是為了向外，而是向內，找回靜定的心，鍛鍊身體與心的力量！

吉他課：是演奏，也是伴奏；是弦樂，也可變打擊樂；可以優雅，也可以很帥！

桌遊：RPG、鬥智、單打獨鬥，團體合作，出一張嘴…不用連線了，來場實戰遊戲吧！

歡樂 Friday night：基地夜市、KTV…超級歡樂、適合糾伴參加的通通都在 Friday night！

鋼琴：每人半小時，一對一教學，不多宣傳了，因為名額不多囉。

做點心：夏天最適合吃清涼的點心了！來幫自己準備一場下午茶！

周末電影院：一起笑、一起尖叫、一起擦眼淚，看電影就是要一起看！

外出活動：每週帶你去一個大台北好玩的地方，來趟小旅行！

花漾青春：人際關係、情感表達、青春期的各種疑惑與困擾…就來花漾青春吧！