



立即發佈：2025 年 9 月 20 日

KATHY HOCHUL 州長

HOCHUL 州長宣佈「遠離網路、走到戶外」挑戰，鼓勵青年與家庭體驗戶外活動

新的挑戰內容包含 50 項好玩有趣的活動，供青少年在 19 歲前完成

呼應 Hochul 州長為青少年與家庭推動身心與社交健康的工作

Kathy Hochul 州長今天宣佈啟動一項全新挑戰，鼓勵紐約州的孩子與家庭放下手機，暫別社區媒體，享受戶外樂趣。紐約州環境保護廳 (Department of Environmental Conservation, DEC) 推出的「遠離網路、走到戶外挑戰」(Get Offline, Get Outside Challenge) 是紐約州眾多工作中的一項，旨在鼓勵青少年參與有趣好玩的戶外活動，以此協助解決青少年心理健康危機。

「紐約州有這麼多精彩的戶外活動，因此我希望年輕人能在學習與成長中找到樂趣，而不是整天點擊與滑動螢幕。」Hochul 州長表示。「這項挑戰是我們『遠離網路、走到戶外』倡議與無干擾校園的新內容，透過支援休閒活動與社交聚會，將孩子們的心理與身體健康放在第一位。」

這項挑戰首次亮相於環境保護廳在奇克托瓦加 (Cheektowaga) 萊因斯坦森林自然保護區 (Reinstein Woods Nature Preserve) 舉辦的第 25 屆秋季節慶，包括 50 項活動，如釣魚、賞鳥、寫自然觀察日記、辨認五種樹木、騎單車，以及學習狩獵安全知識。這項挑戰旨在讓所有民眾參與，並鼓勵參加者嘗試新的活動，探索社區及全州各地的新公園、森林、野生動物保護區和其他戶外場所。

紐約州環境保護廳廳長 Amanda Lefton 表示，「我們很自豪能夠支持 Hochul 州長保護青少年心理健康的領導工作，鼓勵他們放下電子裝置、走向戶外。『遠離網路、走到戶外挑戰』為青少年與家庭提供靈感，去探索數十種活動方式，幫助他們遠離科技，並體驗紐約州公共土地與戶外活動的樂趣。在今年秋天以及全年，孩子們都可以努力完成這項挑戰，發現真正具有互動性的戶外體驗。」

完成挑戰的規則是：12 至 18 歲的青少年需在 19 歲前完成全部 50 項活動。參加者隨後將有資格獲得慶祝成績的紀念貼紙、證書及獎品。挑戰清單活動範例包括：

- 步行、跑步或騎行一英里；

- 學習拋投釣竿；
- 搭建帳篷；
- 透過動物的腳印辨認動物；
- 從種子開始種植植物；
- 與家人或朋友在戶外野餐；
- 嘗試新的健行步道或自然步道；
- 造訪池塘、湖泊、小溪、河流、瀑布或海洋；
- 畫出大自然中的景物，以及
- 在火上烤棉花糖或烹煮食物；

紐約州立公園臨時專員 **Randy Simons** 表示，「在這個手機與螢幕使用過度的時代，紐約州立公園感謝 Hochul 州長認識到，留在戶外並遠離螢幕，有助於促進正向心理健康、提升韌性，並減輕抑鬱與壓力。我強烈鼓勵紐約的孩子和家庭參加『遠離網路，走到戶外挑戰』，這將幫助參加者與大自然建立連結、探索新的興趣，並以專注健康的活動取代不停滑動螢幕所帶來的焦慮。我們戶外見。」

在紐約州 6 至 17 歲的兒童中，每天有 20% 能達到 60 分鐘的身體活動量。過去 10 年，高中生達到這項指標的比例明顯下降，從 2011 年的 25% 減少至 2021 年的 19%。

同時，美國及全球的許多研究都在探討花時間在大自然與綠地中，尤其是森林裡，對健康的好處。接觸森林與樹木已被證實能夠：提升免疫力、降低血壓、減輕壓力、改善情緒、增強專注力（即使是對注意力不足/過動症兒童也有效）、加速手術或疾病後的恢復、提高精力、改善睡眠。花時間在戶外也能建立孩子的自信心、促進創造力與想像力、培養責任感、提供多元刺激、讓孩子動起來、啟發思考，並減輕壓力與疲勞。

紐約州心理健康辦公室 (Office of Mental Health, OMH) 主任 **Dr. Ann Sullivan** 表示，「除了正向的身體健康影響，花時間在戶外體驗大自然的療癒效果，也是維持心理健康的重要面向。在州長推出的新活動『遠離網路，走到戶外挑戰』鼓勵完成各種戶外活動之際，支援青少年遠離智慧型手機與電腦，在戶外度過充實的時光非常重要。把螢幕時間換成面對面的互動，是所有紐約州民——尤其是孩子和家庭——在陽光下共度時光或展開戶外冒險的絕佳機會。」

如需瞭解與挑戰相關的資訊，包括幫助完成活動的推薦地點、後續活動、資源和相關建議，請訪問 [DEC「遠離網路，走到戶外挑戰」網頁](#)。

###

可造訪網站 www.governor.ny.gov 瀏覽更多新聞
紐約州 | 州長辦公室 | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
註冊州長辦公室的最新動態：ny.gov/signup | 傳送簡訊「NEW YORK」至 81336

[退出訂閱](#)