放下手机
拾起生活

数字排毒 · Citywalk

一场重新连接真实世界的城市漫步

活动概述

活动主题与口号

数字排毒 · Citywalk

放下手机，拾起生活

Disconnect to Connect

面向人群

核心参与者：日均屏幕时间长、希望重拾线下生活的上海高校大学生

支持网络：志愿者、赞助方、本地生活KOL

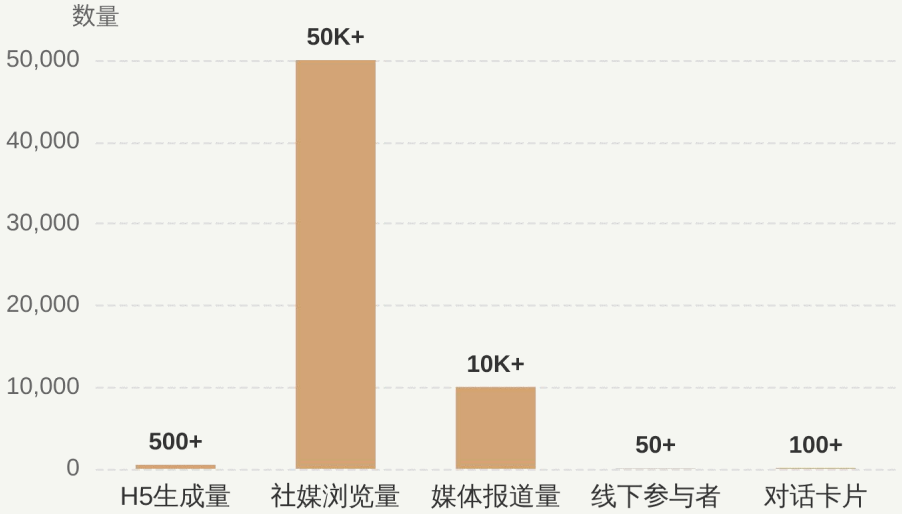
社会效益目标

认知：通过屏幕时间H5，提升对“数字极简”的认知

行为：帮助约50名大学生体验单次3-4小时“深度脱屏”

能力：通过五感体验，恢复对环境的感知力

参与度目标



活动背景与意义

数字时代的困境

智能手机、社交媒体等深度渗透日常生活，重塑注意力结构与社交方式。

32.5+

小时/周 · 人均上网时长

(截至2025年底，网民规模11.25亿)

注意力碎片化，难以深度思考

面对面共情水平下降，社交能力退化

睡眠与情绪受干扰，形成**“越刷越累”**的恶性循环

现有实践的不足

已有“无手机课堂”、“断网一日”等尝试，但效果有限。

主要局限

碎片化、短期化，缺乏持续性

以**硬性约束**或一次性体验为主

缺乏**沉浸式、趣味性**的系统引导

难以贴合大学生生活场景，建立**健康习惯**

大学生并非不想放下手机，而是**不知道放下之后“该做什么”**。

本活动的独特价值

不止于“少玩手机”的倡导，而是提供可实践的替代方案。

核心路径

- **线下体验：**通过Citywalk重新发现自然的风声、面对面的笑声。
- **息屏打卡：**游戏化任务与正向激励，替代手机的即时反馈。
- **创意传播：**将“Disconnect to Connect”从口号变为愿意尝试的**生活方式**。

“帮助大学生找回一段完整属于自己的时间。”

活动前期准备

活动预热

屏幕小镇H5

上传屏幕时间截图，生成个性化使用图，直观感知被数字吞噬的时间。

目标生成量：500+

KOL宣发

联动上海本地生活类、大学生博主，进行线上流量推广，扩大活动声量。

精准触达目标人群

线下宣传

与各高校社团合作，在校园宣传栏、图书馆等场景张贴海报，进行地面推广。

深化校园渗透

活动报名

规模：50人（首期）

方式：扫码填写线上问卷，便捷完成报名与信息收集。

* 预热阶段积累的意向用户将通过问卷链接直接转化。

活动主体安排

活动时间

10:00 - 18:00 (全天)

- 选项一：5月1日（劳动节，周五）
- 选项二：4月4日（清明节，周六）

活动路线概览

全长约4公里，预计用时 4-5小时

涵盖 6个特色点位，串联城市文脉与历史

漫步路线

静安雕塑公园（起点）→ 四行仓库 → 慎余里 → 总商会旧址 → 邮政博物馆 → 苏河湾万象天地（终点）

全天流程

时间	环节	说明
10:00	开场仪式	静安雕塑公园
~10:30	感官唤醒	拾取春日记忆
~12:00	解谜探索	4个历史点位
~16:00	对话连接	终点站互动
18:00	活动结束	安全返程

起点：开场仪式与感官唤醒

静安雕塑公园 · 开启数字排毒之旅

核心环节

签到与物资发放 (9:30-10:00)

背景板签名、领取任务手册与物料。

关机仪式 (10:00)

宣读《来自未来的信》，讲解手机使用规则，集体合影。

拾取春日记忆 (约15-20分钟)

寻找对应颜色的自然物，记录感官体验，完成任务获得“叶片”印章。

活动流程示意

9:30	10:00	10:15
签到开始	关机仪式	探索开始
物资发放，背景板签名	读信，定规则，合影	“拾取春日记忆”任务



解谜探索环节

穿越历史地标，在观察与思考中找回“看见”的能力

1915 总商会旧址

1924 邮政博物馆

1931 四行仓库

1930s 慎余里

探索路线涵盖四个具有百年历史的上海地标

点位历史文化精粹

四行仓库抗战纪念馆

1937年淞沪会战“八百壮士”死守之地，红色文化与抗战精神核心地标。

慎余里

上海保存最完整的石库门建筑群，海派民居“活化石”，承载老上海市井烟火。

上海总商会旧址

中国近代第一个全国性商会，见证上海从开埠到工商业中心的崛起。

上海邮政博物馆

“远东第一邮政大厦”，见证通信方式变迁，可登钟楼俯瞰苏河全景。

任务设计与激励机制

解谜任务三步走

寻找线索：根据手册中的局部线索图，在展厅内找到对应作品。

深度观察：站在作品前观察30秒或更久，真正地“看见”。

真诚回答：在手册空白处写下你的观察与感悟，答案无对错。

“问题的顺序与参观动线一致，按手册顺序即可逛完所有展。”

互动激励

回答所有问题后，志愿者将在任务手册上盖上专属印章。

印章图案：一只睁开的眼睛，象征找回“看见”的能力。

盖章奖励

终点站：对话与成果展示

陌生人问答墙

参与者回答一个陌生人的问题，并将自己的问题留在墙上，实现一次无需言语的“连接”。

> 示例问题：
>
> “你今天看到的最美的一样东西是什么？”
>
> “如果有一个下午完全离线，你最想做什么？”

完成此任务可获得印章：两个交叠的对话框

奖励设置

集章奖励 (集齐3枚)

- 数字排毒勋章
- 种子明信片
- 数字排毒贴纸

屏幕使用时间奖励

活动期间屏幕使用时间 < 1小时

即可额外领取 20元购书优惠券

活动回顾视频

快剪回顾：三个任务的精彩画面，配温暖轻快音乐。

主题转折：黑白画面展示"低头族"，点明"未来的我丢失了这些能力"。

> *结尾语："你们可以开机了。但也许，你可以再等一等。屏幕之外，才是世界。"*

打卡与分享

鼓励参与者将填满的**任务手册**拍照，分享至社交媒体。

#放下手机，拾起生活#

活动宣传策略

三阶段整合营销传播，实现从认知到参与再到影响力的闭环

预热期
(约2周)

爆发期
(活动周±3天)

长尾期
(活动后)

预热期

目标：引导用户关注被手机“偷走”的时间，建立认知。

核心创意：

屏幕账单H5：生成个性化“时间账单”（如“相当于飞X趟伦敦”），引导关注。

校园KOL预告：邀请学生博主发布“息屏挑战”预告。

爆发期

目标：推动真实参与，形成社交传播事件。

核心动作：

线下落地：数字排毒Citywalk活动（核心）。

线上挑战：发起话题 #我的脱屏一小时#，鼓励打卡分享线下活动或日常脱屏时刻。

优质内容可获得奖励，激励传播。

长尾期

目标：沉淀成果，建立权威，扩大社会影响。

核心产出：

成果可视化报告：汇总活动数据（参与人数、话题量、媒体报道量、累计脱屏时间），联系媒体发布。

《青年手机使用白皮书》：联合高校新媒体研究所发布，争取权威媒体（上观、澎湃、人民日报等）深度报道。

活动预算

合理分配资源，保障活动顺利开展

本活动预算侧重于资源整合与动员，通过赞助、合作与志愿者支持控制直接成本，核心投入确保参与者体验与活动影响力。

人员与劳务

- **核心团队：**项目策划与执行人员
- **志愿者：**高校社团、心理/社会学系学生（引导、签到、盖章）
- **特邀嘉宾：**雕塑艺术家工作坊分享

奖品与物资

- **参与奖品：**数字排毒勋章、种子明信片、主题贴纸
- **额外奖励：**20元购书优惠券（合作书店提供）
- **活动物料：**任务手册、笔、贴纸、背景板、打卡装置等

场地与执行

- **场地协调：**静安雕塑公园活动区域、邮政博物馆钟楼参观
- **现场搭建：**主背景板、物料分发台、形象装置、大屏幕租赁
- **内容制作：**活动快剪视频、宣传物料设计

宣传与推广

- **线上宣传：**屏幕小镇H5开发与维护、社交媒体内容投放
- **KOL合作：**上海本地生活/学生博主推广费用或资源置换
- **媒体关系：**成果报告与《青年手机使用白皮书》发布联系

预算策略：以资源置换、赞助合作与志愿者支持为主，重点保障核心体验环节与宣传效果，追求成本效益最大化。