

# 2025 青少年幸福不迷網 週末關機親子營隊招生簡章

## 壹、活動目標

- 一、體驗無網路手機，活出歸屬感、愉快感、成就感、自主感，揮別3C的迷惑。
- 二、提升健康上網動機與3C自控力。
- 三、引導自我探索與成長，活出最棒的我。
- 四、大腦重塑、強化前額葉功能。
- 五、提升3C管教效能，促進親子關係。

## 貳、過去成效

本團隊已協助近400名青少年，參加親子營隊與賦能工作坊，有90%學員體悟「沒有手機也活出歸屬感、愉快感、自主感」，願意健康上網，提升時間管理、自我肯定、3C自控能力；90%-100%家長學會更多親子正向溝通技巧，有效改善親子關係。

## 參、週末營隊日期與地點

一、日期：營隊114/11/8(六)-114/11/9(日)

再啟程親子工作坊114/11/16(日)

再賦能親子工作坊114/12/7(日)

大幸福親子工作坊115/1/25(日)

(日期可能因天災或緊急事故而調整)

二、地點：亞洲大學(台中市霧峰區柳豐路500號)。

## 肆、招生對象

3C過度使用問題困擾之10-18歲青少年，且符合以下四點：

- 一、青少年學員全程參加關機營隊，及三次一日關機親子工作坊。
- 二、至少有一名家長（主要照顧者）參與家長3C教養與正向親子溝通訓練、親子共學的課程活動及營後三次一日關機親子工作坊。
- 三、青少年學員目前未有物質使用障礙、嚴重的精神病或身體症狀等（如嚴重的認知或智能障礙、嚴重憂鬱、自殺風險、嚴重糖尿病）。
- 四、青少年學員、參與家長在營隊前兩週內未曾有新冠肺炎或流感症狀。

#### **伍、主辦單位**

衛生福利部心理健康司

#### **陸、承辦單位**

中亞聯大網路成癮防治中心、亞洲大學心理學系、亞大附醫臨床心理中心

#### **柒、課程/活動議程**

請見附件一。

#### **捌、收費方式：**

- 一、學員與家長活動之講師費、講義費、材料費、餐費、保險費等，由衛福部委辦經費支應。
- 二、每位學員只收取保證金2,000元，若全程參與，於最後一梯親子工作坊結束後退回保證金。

#### **玖、報名須知**

- 一、報名日期：即日起至114年10月24日(五)下午5:00。
- 二、報名方式：掃描QR code或至中亞聯大網路成癮防治中心官網及臉書的最新消息中，進行報名表單填寫，待報名訊息篩查完畢後，依招生條件

與報名順序先後錄取。請於收到錄取通知後三天內進行保證金繳費，方才完成學員註冊。不可單獨報名營隊。

三、 報名網站：<https://forms.gle/xMM6XH9u6Tq75A4n6>



#### 壹拾、 關機政策

為達到營隊目標，讓青少年體會關機也幸福，因此執行關機政策。將在營隊/工作坊早上報到時收學員的手機，一人一袋並彌封簽字，由中心代管，並於營隊結束時簽收領回。請家長以身作則，於營隊/工作坊進行中，請勿使用手機。

#### 壹拾壹、 聯絡窗口

助理 高小姐 04-23323456#3606 / [angelicakaol1@gmail.com](mailto:angelicakaol1@gmail.com)

# 附件一

## 營隊課程表(草案)

|             |                                                 |                                  |
|-------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| 日期          | 11/8(六)                                         |                                  |
| 08:30-09:10 | 報到(教發中心外側門)                                     |                                  |
| 09:10-10:30 | 蛻變之旅：<br>揮別迷網 我更幸福<br>(L011)                    |                                  |
| 10:30-11:20 | 破冰遊戲：當我們同在一起<br>(L008)                          | 親子的衝突是成長的契機 I<br>(L011)          |
| 11:20-12:10 |                                                 | 親子的衝突是成長的契機 II<br>(L011)         |
| 12:10-13:00 | 午餐                                              |                                  |
| 13:00-13:30 | 數位行為探索<br>(L011)                                |                                  |
| 13:30-15:10 | 有緣相見歡<br>你好, 我好, 大家好<br><u>各小隊輔導員</u><br>(小隊教室) | 3C 沈迷? 為什麼? 如何改變<br>(L011)       |
| 15:10-16:00 | 現實自我與網路自我探索<br><u>各小隊輔導員</u><br>(小隊教室)          | 數位教養<br>(L011)                   |
| 16:00-17:40 | 認識與開發大腦前額葉功能<br>(L008)                          | 陪他/她一段青春路：<br>青春期的親子溝通<br>(L011) |
| 17:40-18:30 | 晚餐                                              |                                  |
| 18:30-19:20 | 個別輔導                                            |                                  |
| 19:20-21:00 | 蛻變之旅：<br>展現青春 活出精彩<br><u>各小隊輔導員</u><br>(小隊教室)   |                                  |
| 21:00       | 晚安曲<br>(L011)                                   |                                  |

藍色：青少年參與活動、紫色：家長參與活動、粉色：親子共學活動

|             |                                                                                      |                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 日期          | 11/9(日)                                                                              |                                            |
| 08:30-09:10 | 報到(教發中心外側門)                                                                          |                                            |
| 09:10-09:30 | 舞動青春、擁抱晨光<br><u>各小隊大學部實習輔導員</u><br><u>(L011 外面)</u>                                  |                                            |
| 09:30-10:20 | 小隊表演彩排<br><u>(小隊教室)</u>                                                              | 陪他/她一段青春路：<br>有效的親子溝通技巧訓練<br><u>(L011)</u> |
| 10:20-12:00 | 健康上網小達人<br><u>(L011)</u>                                                             |                                            |
| 12:00-13:00 | 午餐                                                                                   |                                            |
| 13:00-14:40 | 辨識我的誘惑，學會因應之道<br>因應誘惑Ⅰ：無聊時候怎麼辦？我是時間管理達人<br>因應誘惑Ⅱ：心情不好怎麼辦？數息、思考炸彈拆拆拆<br><u>(L011)</u> |                                            |
| 14:40-16:20 | 發現更美好的自己，<br>看見更美好的親子關係<br><u>(L011)</u>                                             |                                            |
| 16:20-17:40 | 展現青春、活出精彩<br><u>(小隊表演)</u><br><u>(L011)</u>                                          |                                            |
| 17:40-18:30 | 回顧反思<br><u>(L011)</u>                                                                |                                            |
| 18:30-19:00 | 頒獎<br><u>(L011)</u>                                                                  |                                            |
| 19:00-19:20 | 賦歸<br>期待再相會<br>(提供餐盒)                                                                |                                            |

藍色：青少年參與活動、紫色：家長參與活動、粉色：親子共學活動