2025 青少年幸福不迷網
三天兩夜無網路住宿親子營隊招生簡章

壹、活動目標

一、引導3C沉迷風險青少年體驗無手機的高四感生活，揮別3C的沉迷。

二、引導3C沉迷風險青少年健康上網動機，辨識網路誘惑情境，提升3C自控力。

三、引導青少年自我探索與成長，活出最棒的我。

四、大腦重塑、再造新我。

五、家長學習有效親子互動，促進親子關係。

貳、過去成效

100%學員體悟「無網路生活也活出愉快感、歸屬感、成就感」、91%學員了解到健康上網的重要性、100%學員學習到時間管理、拒絕誘惑、3C自控；100%參與家長表示更瞭解親子溝通，並有效改善親子關係、100%家長認為有用願意推薦給其他親戚好友。

參、週末營隊日期與地點

一、日期：三天住宿營隊114/1/24(五)-1/26(日)

再啟程親子一日工作坊114/2/23(日)

再賦能親子一日工作坊114/5/4(日)

大幸福親子一日工作坊114/6/8(日)

二、地點：亞洲大學（台中市霧峰區柳豐路500號）。

肆、招生對象

網路沉迷風險之10-18歲青少年，且符合以下四點：

一、　至少有一名家長參與白天的營隊課程活動、1/25(六)晚上7點起的晚會

活動，以及營後三次親子工作坊。

二、 學員全程參加關機營隊，及營後三次親子工作坊。

三、 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、 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、指導單位

教育部國民及學前教育署

陸、主辦單位

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、報名須知

一、 報名日期：即日起至114年1月5日(日)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。請於收到繳費通知後三天內進行繳費，方才完成學員註冊。

三、 報名網站：https://forms.gle/chfcCUGEtjc9qZgE8

玖、費用與繳費截止日期：

一、 本營隊活動費用擬申請國教署補助，國教署未補助之部份項目將酌收代辦費用。

二、 每位學員（含家長），酌收代辦費用7,000元與保證金2,000元；家長的住宿須自理。全程參加者，保證金2000元，於三次親子工作坊結束後退回。

三、 低收入戶家庭之代辦費用由本中心捐款支應（請於報到當日攜帶當年度紙本證明以供核對）。

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/工作坊結束時簽收領回。建議家長以身作則，於營隊/工作坊活動進行中，請勿使用手機。

壹拾壹、 聯絡窗口

助理 高小姐 04-23323456#3606 / angelicakao11@gmail.com

附件一

營隊課程表(草案)

<table>
<tr><th>日期</th><th colspan="2">1/24(五)</th></tr>
<tr><td>08:30-09:10</td><td colspan="2">集合報到(亞洲大學)</td></tr>
<tr><td>9:10-10:00</td><td colspan="2">蛻變之旅：揮別迷網 活出自信 成為 3C 的主人
貴賓致詞
講座：柯慧貞教授
(L011)</td></tr>
<tr><td>10:00-10:50</td><td rowspan="2">破冰遊戲
(L008)</td><td>親子衝突的契機
(L011)</td></tr>
<tr><td>10:50-11:40</td><td>3C 迷戀與失控之辨識
(L011)</td></tr>
<tr><td>11:40-12:10</td><td colspan="2">數位行為探索
(L011)</td></tr>
<tr><td>12:10-13:00</td><td colspan="2">午間的能量補給</td></tr>
<tr><td>13:00-14:40</td><td>有緣相見歡
你好,我好,大家好
各小隊輔導員
(小隊教室)</td><td>3C 迷戀與失控之成因
(L011)</td></tr>
<tr><td>14:40-16:20</td><td>現實與網路自我探索
各小隊輔導員
(小隊教室)</td><td>數位教養
(L011)</td></tr>
<tr><td>16:20-18:00</td><td>生龍活虎玩籃球
(體育館)</td><td>陪他/她一段青春路：
親子溝通訓練 I
(L011)</td></tr>
<tr><td>18:00-18:40</td><td colspan="2">美味的晚餐</td></tr>
<tr><td>18:40-19:00</td><td colspan="2">安頓行囊</td></tr>
<tr><td>19:00-21:30</td><td colspan="2">蛻變之旅：展現青春 活出精彩
各小隊輔導員
(小隊教室)</td></tr>
<tr><td>21:30-22:00</td><td colspan="2">小隊數息及感恩日記</td></tr>
<tr><td>22:00-22:30</td><td colspan="2">沐浴盥洗、交流、自由活動</td></tr>
<tr><td>22:30-</td><td colspan="2">就寢、晚安曲</td></tr>
</table>

藍色：學員參與課程、紫色：家長參與課程、粉色：親子共同參與課程

日期	1/25(六)	
7:00-7:30	舞動青春、擁抱晨光 各小隊大學部輔導員 (L011 外面)	
7:30-8:00	早起的鳥兒有飯吃	
8:00-9:40	健康上網小達人 (L011)	
9:40-11:20	辨識我的誘惑是什麼？ 因應誘惑Ⅰ：無聊時怎麼辦? 我是時間管理大師 (L011)	
11:20-12:10	親子破冰遊戲 (L011)	
12:10-13:00	午間的能量補給　午休時刻	
13:00 -14:40	開發大腦前額葉功能 (L011)	
14:40-16:20	創意設計 (L008)	陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練Ⅱ (L011)
16:20-18:00	小隊表演彩排 (小隊教室)	家庭小劇場討論及 親子溝通演練Ⅲ (L011)
18:00 -19:00	美味的晚餐	
19:00-20:30	展現青春、活出精彩 小隊表演	
20:30-21:00	小隊數息、反思及感恩日記	
21:00-22:30	沐浴盥洗、交流、自由活動	
22:30-	就寢、晚安曲	

藍色：學員參與課程、紫色：家長參與課程、粉色：親子共同參與課程

日期	1/26(日)
7:00-7:30	舞動青春、擁抱晨光 各小隊大學部輔導員 (L011 外面)
7:30-8:20	早起的鳥兒有飯吃
8:20-10:00	因應誘惑Ⅱ：心情不好，怎麼辦？ 轉念寬心：思考炸彈拆拆拆 (L011)
10:00-11:40	因應誘惑Ⅲ：渴望來潮，怎麼辦？ 我是 3C 自控達人 (L011)
11:40-13:00	午間的美食盛宴　午休時刻
13:00-14:40	因應誘惑Ⅳ：朋友邀約，怎麼辦？ 我不盲從：自我肯定社交技巧訓練 (L011)
14:40-16:20	自我探索、成長及感恩： 了解自我、接受自我、活出新我 (L011)
16:20-17:20	回顧反思 (L011)
17:20-18:30	頒獎和分享：我是一級棒 (L011)
18:30-19:00	愛很大、我蛻變、我成長 賦歸 期待再相會

藍色：學員參與課程、紫色：家長參與課程、粉色：親子共同參與課程