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 / angelicakao11@gmail.com

附件一

營隊課程表(草案)

<table>
<tr><td>日期</td><td colspan="2">11/8(六)</td></tr>
<tr><td>08:30-09:10</td><td colspan="2">報到(教發中心外側門)</td></tr>
<tr><td>09:10-10:30</td><td colspan="2">蛻變之旅：
揮別迷網 我更幸福
(L011)</td></tr>
<tr><td>10:30-11:20</td><td rowspan="2">破冰遊戲：當我們同在一起
(L008)</td><td>親子的衝突是成長的契機 I
(L011)</td></tr>
<tr><td>11:20-12:10</td><td>親子的衝突是成長的契機 II
(L011)</td></tr>
<tr><td>12:10-13:00</td><td colspan="2">午餐</td></tr>
<tr><td>13:00-13:30</td><td colspan="2">數位行為探索
(L011)</td></tr>
<tr><td>13:30-15:10</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 沈迷？為什麼？如何改變
(L011)</td></tr>
<tr><td>15:10-16:00</td><td>現實自我與網路自我探索
各小隊輔導員
(小隊教室)</td><td>數位教養
(L011)</td></tr>
<tr><td>16:00-17:40</td><td>認識與開發大腦前額葉功能
(L008)</td><td>陪他/她一段青春路：
青春期的親子溝通
(L011)</td></tr>
<tr><td>17:40-18:30</td><td colspan="2">晚餐</td></tr>
<tr><td>18:30-19:20</td><td colspan="2">個別輔導</td></tr>
<tr><td>19:20-21:00</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>21:00</td><td colspan="2">晚安曲
(L011)</td></tr>
</table>

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