# 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、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、再造新我。

五、促進親子關係，提升家庭大幸福。

## 貳、過去成效

90%學員體悟「無網路生活也活出歸屬感、成就感、自主感」、90%學員了解到「健康上網的重要性、改善3C沉迷」、90%學員學習到「時間管理、自我肯定、3C自控」；100%家長學會親子正向溝通技巧，並有效改善親子關係。

## 參、週末營隊日期與地點

一、日期：住宿營隊114/08/15(五)-114/08/17(日)

再啟程親子工作坊114/9/14(日)(暫定)

再賦能親子工作坊114/11/16(日)(暫定)

大幸福親子工作坊114/12/28(日)(暫定)

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住宿營隊，及三次一日關機親子工作坊。

二、至少有一名家長參與家長3C教養與正向親子溝通訓練、親子共學的

課程活動、8/16(六)晚上7點的晚會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**

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

**陸、課程/活動議程**

請見附件一。

**柒、報名須知**

一、 報名日期：即日起至114年8月9日(六)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。不可單獨報名住宿營隊。

三、 報名網站：https://reurl.cc/QadRb2

**捌、收費方式：**

一、 本營隊活動費用正申請政府補助，政府未補助的部份項目酌收代辦費用。

二、 家長住宿須自理。

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）。

## 玖、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、 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)

| 日期 | 8/15(五) | |
|---|---|---|
| 08:30-09:10 | 集合報到(亞洲大學) | |
| 9:10-10:00 | 蛻變之旅：揮別迷網 活出自信 成為3C的主人<br>前期學員&家長分享<br>(L011) | |
| 10:00-10:50 | 破冰遊戲：當我們同在一起<br>(L008) | 數位大浪潮：失控的焦慮世代<br>(L011) |
| 10:50-11:40 | | 3C依賴與失控之辨識<br>(L011) |
| 11:40-12:10 | 數位行為探索<br>(L011) | |
| 12:10-13:00 | 午間的能量補給 | |
| 13:00-14:40 | 有緣相見歡<br>你好,我好,大家好<br>(小隊教室) | 3C依賴與失控的成因<br>(L011) |
| 14:40-16:20 | 現實自我與網路自我探索<br>(小隊教室) | 3C教養<br>(L011) |
| 16:20-18:00 | 生龍活虎玩籃球<br>(體育館) | 陪他/她一段青春路：<br>家庭小劇場討論<br>(L011) |
| 18:00-18:40 | 美味的晚餐 | |
| 18:40-19:00 | 安頓行囊 | |
| 19:00-21:30 | 蛻變之旅：展現青春 活出精彩<br>(小隊教室) | |
| 21:30-22:00 | 數息與感恩日記 | |
| 22:00-22:30 | 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 | 8/16(六) | |
|---|---|---|
| 7:00-7:30 | 舞動青春、擁抱晨光<br>(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：風險辨識與智慧抉擇<br>(L011) | |
| 9:40-11:20 | 辨識我的 3C 失控的誘惑是什麼？<br>因應誘惑Ⅰ：無聊時怎麼辦?<br>我是時間管理大師<br>(L011) | |
| 11:20-12:10 | 親子破冰遊戲<br>(L011) | |
| 12:10-13:00 | 午間的能量補給　午休時刻 | |
| 13:00 -14:40 | 認識與開發大腦前額葉功能<br>(L011) | |
| 14:40-16:20 | 發揮我的創意設計<br>(L008) | 陪他/她一段青春路：<br>正向親子溝通技巧訓練Ⅰ<br>(L011) |
| 16:20-18:00 | 小隊表演彩排<br>(小隊教室) | 陪他/她一段青春路：<br>正向親子溝通技巧訓練Ⅱ<br>(L011) |
| 18:00 -19:00 | 美味的晚餐 | |
| 19:00-20:30 | 展現青春、活出精彩<br>小隊表演 | |
| 20:30-21:00 | 小隊數息、反思與感恩日記 | |
| 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 | 8/17(日) |
| --- | --- |
| 7:00-7:30 | 舞動青春、擁抱晨光<br>(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？<br>轉念寬心：思考炸彈拆拆拆<br>(L011) |
| 10:00-11:40 | 因應誘惑Ⅲ：渴望來潮，怎麼辦？<br>我是 3C 自控達人<br>(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？<br>我不盲從：自我肯定社交技巧訓練<br>(L011) |
| 14:40-16:20 | 自我探索、成長及感恩：<br>了解自我、接受自我、活出新我<br>(L011) |
| 16:20-17:20 | 回顧反思<br>(L011) |
| 17:20-18:30 | 頒獎和分享：我是一級棒<br>(L011) |
| 18:30-19:00 | 愛很大、我蛻變、我成長<br>賦歸<br>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