

# 2023 幸福不迷網

## 青少年週末無網路關機親子營隊招生簡章

### 壹、活動目標

- 一、引導3C沉迷風險青少年體驗高四感生活，揮別3C的沉迷。
- 二、引導3C沉迷風險青少年提升3C自控力，成為科技自主人。
- 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、引導促進親子的互動，提升家庭大幸福。

### 貳、過去成效

85%青少年學員感受到雖無手機但有歸屬感、愉快感、成就感及意義感、85%改變使用3C態度，願意節制上網；100%的參與家長認為學到有效親子溝通技巧，對親子關係與3C教養有用，94%願意推薦給其他親戚好友。

### 參、週末營隊日期與地點

一、日期：第一梯次(初階) 112/07/22-07/23

第二梯次(進階) 112/08/12-08/13

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，且符合以下五點：

- 一、至少有一名家長/照顧者參與親子課程。
- 二、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)。
- 三、學員、參與家長請提供已接種新冠疫苗證明；從未接種者，請提供活動

日期前3天內的新冠肺炎快篩陰性證明。

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。

五、二梯次（初階與進階）一同參與學習效果更佳。合報兩梯者優先錄取。

#### 伍、指導單位

衛生福利部心理健康司

#### 陸、主辦單位

中亞聯大網路成癮防治中心、亞大附醫臨床心理中心

#### 柒、課程/活動議程

請見附件一、附件二。

#### 捌、報名須知

一、報名日期：即日起至112年07月14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，於7/16(日)前寄出繳費通知。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/vF3RLhyzMvVMByJ68>



#### 玖、費用與繳費截止日期：

一、活動之講師費、講義費、材料費、餐費及團體輔導費等由衛福部委辦經費支應。

二、代辦費用：每一梯次1200元/學員（含保險費、設備租借費、點心費等等），兩梯次合報2000元/學員。

三、 低收入戶子女可免繳代收代辦費（請於報到當日攜帶當年度紙本證明以供核對），由中心捐款補助。

#### 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。將在第一梯營隊7/22(六)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7/23(日)營隊結束時簽收領回；以及第二梯營隊8/12(六)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8/13(日)營隊結束時簽收領回。

#### 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

## 第一梯次(初階)

日期	7/22(六)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-10:00	蛻變之旅： 揮別迷網 我更幸福	
10:10-11:00	破冰遊戲	3C 迷戀與失控：辨識篇
11:00-11:50		3C 迷戀與失控：成因探討
11:50-13:10	午餐	
13:10-14:50	有緣相見歡 你好,我好,大家好	3C 教養六守則
15:00-15:50	現實與網路自我探索	陪他/她一段青春路： 青春期親子溝通
16:00-17:40	生龍活虎玩籃球	陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練 I
17:40-19:00	晚餐	
19:00-20:20	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩	
20:20-21:10	愛很大、我蛻變、我成長	

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	7/23(日)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-09:30	有氧音樂操	
09:30-10:20	小隊表演彩排	陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練-II
10:30-12:10	健康上網小達人	
12:10-13:00	午餐	
13:00-14:40	開發大腦額葉功能	
14:40-16:20	轉念寬心：思考炸彈拆拆拆	
16:20-18:00	逆轉勝：我是 AQ 達人	
18:00-19:20	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩	
19:20-20:00	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

## 附件二

### 第二梯次(進階)

日期	8/12(六)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-10:00	蛻變之旅： 揮別迷網 我更幸福	
10:10-11:50	親子破冰遊戲	
11:50-13:00	午餐	
13:10-14:50	有緣相見歡：有你真好	陪他/她一段青春路： 家長成長團體 I
15:00-16:30	創意設計	陪他/她一段青春路： 家長成長團體 II
16:20-18:00	不拖延我是時間管理大師	
18:00-19:00	晚餐	
19:00-20:20	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩	
20:20-21:00	愛很大、我蛻變、我成長	

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	8/13(日)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-09:30	有氧音樂操	
09:30-10:20	小隊表演彩排	家庭小劇場討論及 親子溝通演練
10:30-12:10	我是 3C 自控達人：自我探索、成長及感恩	
12:10-13:00	午餐	
13:00-14:40	我不盲從：自我肯定社交技巧訓練	
14:40-16:20	自我探索與成長：了解自我、接受自我、活出新我	
16:20-17:40	展現青春 活出精彩 (小隊表演)	
17:40-19:10	頒獎和分享：我是一級棒	
19:10 -19:30	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