

# 2024 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、體驗高四感生活，揮別3C的迷惑。
- 二、提升健康上網動機與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、促進親子的互動，提升家庭大幸福。

### 貳、過去成效

95%青少年學員體悟「無網路生活也活出愉快感、歸屬感、成就感」、94%改變使用3C態度，願意節制上網；100%的參與家長表示更瞭解親子溝通，並有效改善親子關係、100%願意推薦給其他親戚好友。

### 參、週末營隊日期與地點

一、日期：初階營隊 113/03/30（六）-03/31（日）

進階營隊 113/04/20（六）-04/21（日）

再啟程親子工作坊113/06/02（日）

再賦能親子工作坊113/08/25（日）（暫定）

大幸福親子工作坊113/10/20（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

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/照顧者參與兩期營隊課程活動，以及營後三次親

子工作坊。

二、學員全程參加兩期關機親子營隊，及三次親子工作坊。

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

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113年03月25日(一)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個工作日內繳交代辦費，方才完成學員註冊。

三、報名網站：<https://reurl.cc/YV5vG0>



#### 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。建議家長以身作則，於營隊/工作坊進行中，勿使用手機。

## 壹拾、聯絡窗口

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

---

# 附件一

## 初階營隊

日期	3/30(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 <u>柯慧貞教授</u> (L011)	
10:30-11:20	破冰遊戲 <u>蘇暉仁老師</u> (L008)	親子的衝突是成長的契機 I <u>柯慧貞教授</u> (L011)
11:20-12:10		親子的衝突是成長的契機 II <u>柯慧貞教授</u> (L011)
10:00-10:30	數位行為探索 (L011)	
12:10-13:30	午餐	
13:30-15:10	有緣相見歡 你好,我好,大家好 <u>各小隊輔導員</u> (小隊教室)	3C 沈迷? 為什麼? 如何改變 <u>柯慧貞教授</u> (L011)
15:10-16:00	現實與網路自我探索 <u>各小隊輔導員</u> (小隊教室)	3C 教養六原則 <u>柯慧貞教授</u> (L011)
16:00-17:40	健康上網小達人 <u>柯慧貞教授</u> (L011)	
17:40-19:00	晚餐	
19:00-20:20	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩 <u>各小隊輔導員</u> (小隊教室)	
20:20-21:10	愛很大、我蛻變、我成長 (L011)	

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	3/31(日)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-09:30	<p>舞動青春、擁抱晨光</p> <p>各小隊大學部輔導員</p> <p>主持：邱芄綺 總召、梁寶如 副總召</p> <p>(L011 外面)</p>	
09:30-10:20	<p>小隊表演彩排</p> <p>(小隊教室)</p>	<p>陪他/她一段青春路：</p> <p>青春期親子溝通</p> <p>柯慧貞教授</p> <p>(L011)</p>
10:20-12:00	<p>開發大腦額葉功能</p> <p>廖御圻教授</p> <p>(L008)</p>	<p>陪他/她一段青春路：</p> <p>親子溝通訓練 I</p> <p>柯慧貞教授</p> <p>(L011)</p>
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:40	<p>辨識我的誘惑是什麼？</p> <p>因應誘惑 I：無聊時候怎麼辦</p> <p>我是時間管理大師</p> <p>柯慧貞教授</p> <p>(L011)</p>	
14:40-16:20	<p>因應誘惑 II：心情不好，怎麼辦？</p> <p>轉念寬心：思考炸彈拆拆拆</p> <p>柯慧貞教授</p> <p>(L011)</p>	
16:20-17:40	<p>展現青春、活出精彩 I</p> <p>(小隊表演)</p> <p>(L011)</p>	
17:40-18:10	<p>回顧反思</p> <p>(L011)</p>	
18:10-18:40	<p>頒獎</p> <p>柯慧貞教授</p> <p>(L011)</p>	
18:40-19:00	<p>賦歸</p> <p>期待再相會</p>	

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

### 進階營隊

日期	4/20(六)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-10:30	感恩與再啟程：遇見更好的自己 <u>柯慧貞教授</u> (L011)	
10:30-12:10	親子破冰遊戲 <u>蘇暉仁老師</u> (L011)	
12:10-13:00	午餐	
13:00-14:40	有緣相見歡：有你真好 <u>各小隊輔導員</u> ( <u>小隊教室</u> )	陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練 II <u>柯慧貞教授</u> (L011)
14:40-16:20	因應誘惑Ⅲ：渴望來潮，怎麼辦？ 我是3C自控達人 講師： <u>柯慧貞教授</u> (L011)	
16:20-18:00	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 <u>柯慧貞教授</u> (L011)	
18:00-19:00	晚餐	
19:00-20:20	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩 <u>各小隊輔導員</u> ( <u>小隊教室</u> )	
20:20-21:00	愛很大、我蛻變、我成長 (L011)	

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	4/21(日)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-10:00	學員與家長分享：我的成長、你來見證 柯慧貞教授 (L011)	
10:00-11:40	創意設計 施勝誠教授 (L008)	家長成長團體 柯慧貞教授 (L011)
11:40-12:10	數位行為探索	
12:10-13:10	午餐	
13:10-14:00	自我探索、成長及感恩： 了解自我、接受自我、活出新我 柯慧貞教授 (L011)	
14:00-15:40	生龍活虎玩籃球 林彥廷教授 (體育館)	有效親子溝通技巧： 演練與討論 柯慧貞教授 (L011)
15:40-16:30	小隊表演彩排 (小隊教室)	爸媽的壓力與因應： 心情不好怎麼辦？ 柯慧貞教授 (L011)
16:30-17:20	展現青春 活出精彩 II (小隊表演) (L011)	
17:20-18:00	頒獎和分享：我是一級棒 柯慧貞教授 (L011)	
18:00-18:30	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