

# 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 / [angelicakaol1@gmail.com](mailto:angelicakaol1@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><u>前期學員&amp;家長分享</u><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