

# 2024 幸福不迷網

## 青少年三天兩夜無網路住宿親子營隊招生簡章

### 壹、活動目標

- 一、引導3C沉迷風險青少年體驗無手機的高四感生活，揮別3C的沉迷。
- 二、引導3C沉迷風險青少年健康上網動機，辨識網路誘惑情境，提升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、家長學習有效親子互動，促進親子關係。

### 貳、過去成效

95%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；95%參與家長表示更瞭解親子溝通，並有效改善親子關係、95%家長認為有用願意推薦給其他親戚好友。

### 參、週末營隊日期與地點

一、日期：三天住宿營隊113/01/26(五)-01/28(日)

再啟程親子工作坊113/2/25(日)

再賦能親子工作坊113/4/28(日)

大幸福親子工作坊113/6/2(日)

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/照顧者參與白天的營隊課程活動、1/27(六)晚上7點起的晚會活動，以及營後三次親子工作坊。

- 二、學員全程參加關機親子營隊，及三日親子工作坊。
- 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

教育部國民及學前教育署

#### 陸、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

#### 柒、課程/活動議程

請見附件一。

#### 捌、報名須知

- 一、報名日期：即日起至113年01月19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://reurl.cc/yYMQWY>



#### 玖、費用與繳費截止日期：

- 一、本營隊活動費用申請國教署補助，國教署未補助之部份項目將酌收代辦費用。
- 二、每位學員(含家長)，酌收代辦費用7000元(內含保險費、學員的

住宿費和睡袋費、活動材料費等)與保證金2000元;家長的住宿須自理。

三、 全程參加者，保證金2000元，於三次親子工作坊結束後退回。

四、 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)。

#### **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 / [angelicakaoll@gmail.com](mailto:angelicakaoll@gmail.com)

# 附件一

## 營隊課程表(草案)

日期	1/26(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 我更幸福 致詞：國教署長官 講座：柯慧貞教授 主持：邱芄綺 總召、梁寶如 副總召 (L011)	
10:00-10:50	破冰遊戲 (L008)	親子衝突的契機 (L011)
10:50-11:40		3C 迷戀與失控之辨識 (L011)
11:40-12:10	數位行為探索 (L011)	
12:10-13:00	午間的能量補給	
13:00-14:40	有緣相見歡 你好,我好,大家好 (小隊教室)	3C 迷戀與失控之成因與數位教養六守則 (L011)
14:40-16:20	現實與網路自我探索 (小隊教室)	陪他/她一段青春路： 青春期親子溝通 (L011)
16:20-18:00	生龍活虎玩籃球 (體育館)	陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練 I (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 (小隊教室)	
21:30-22:00	小隊數息及感恩日記	
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	1/27(六)	
7:00-7:30	舞動青春、擁抱晨光 各小隊大學部輔導員 主持：邱芃綺 總召、梁寶如 副總召 (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 (L011)	
9:40-11:20	因應誘惑 I：辨識我的誘惑是什麼？ 我是時間管理大師 (L011)	
11:20-12:10	親子破冰遊戲 (L011)	
12:10-13:00	午間的能量補給 午休時刻	
13:00 -14:40	開發大腦前額葉功能 (L011)	
14:40-16:20	創意設計 (L008)	陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練 II (L011)
16:20-18:00	小隊表演彩排 (小隊教室)	家庭小劇場討論及 親子溝通演練 III (L011)
18:00 -19:00	美味的晚餐	
19:00-20:30	展現青春、活出精彩：我的成長、你來見證 小隊表演 主持：邱芃綺 總召、梁寶如 副總召	
20:30-21:00	小隊數息、反思及感恩日記	
21:00-22:30	沐浴鹽洗、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	1/28(日)
7:00-7:30	<p>舞動青春、擁抱晨光</p> <p><u>各小隊大學部輔導員</u></p> <p><u>主持：邱芄綺 總召、梁寶如 副總召</u></p> <p>(L011 外面)</p>
7:30-8:20	<p>早起的鳥兒有飯吃</p>
8:20-10:00	<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>(L011)</p>
10:00-11:40	<p>因應誘惑III：渴望來潮，怎麼辦？</p> <p>我是3C自控達人</p> <p>(L011)</p>
11:40-13:00	<p>午間的美食盛宴 午休時刻</p>
13:00-14:40	<p>因應誘惑IV：朋友邀約，怎麼辦？</p> <p>我不盲從：自我肯定社交技巧訓練</p> <p>(L011)</p>
14:40-16:20	<p>自我探索、成長及感恩：</p> <p>了解自我、接受自我、活出新我</p> <p>(L011)</p>
16:20-17:20	<p>回顧反思</p> <p>(L011)</p>
17:20-18:30	<p>頒獎和分享：我是一級棒</p> <p><u>主持：邱芄綺 總召、梁寶如 副總召</u></p> <p>(L011)</p>
18:30-19:00	<p>愛很大、我蛻變、我成長</p> <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