

# 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。

### 參、週末營隊日期與地點

一、日期：營隊(第23期)113/07/20(六)-07/21(日)

再啟能親子工作坊(第24期)113/08/11(日)

大幸福親子工作坊(第25期)113/10/20(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，且符合以下三點：

- 一、至少有一名家長/照顧者參與營隊/工作坊課程。
- 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、參與家長在營隊/工作坊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、活動課表

日期	7/20(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)
12:10-13:00	午餐	
13:00-13:30	數位行為探索 (L011)	
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	開發大腦額葉功能 <u>廖御圻教授</u> (L008)	陪他/她一段青春路： 青春期親子溝通 <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	7/21(日)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-09:30	舞動青春、擁抱晨光 各小隊大學部輔導員 (L011 外面)	
09:30-10:20	小隊表演彩排 (小隊教室)	陪他/她一段青春路： 青春期親子溝通 柯慧貞教授 (L011)
10:20-12:00	健康上網小達人 柯慧貞教授 (L011)	
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:40	辨識我的誘惑，學會因應之道 因應誘惑 I：無聊時候怎麼辦？我是時間管理達人 因應誘惑 II：心情不好怎麼辦？數息、思考炸彈拆拆拆 柯慧貞教授 (L011)	
14:40-16:20	發現更美好的自己， 看見更美好的親子關係 柯慧貞教授 (L011)	
16:20-17:40	展現青春、活出精彩 I (小隊表演) (L011)	
17:40-18:10	回顧反思 (L011)	
18:10-18:40	頒獎 柯慧貞教授 (L011)	
18:40-19:00	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

## 捌、報名須知

- 一、 報名日期：即日起至113年07月15日(一)下午5:00。
- 二、 報名方式：可掃描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進行繳費，方才完成學員註冊。

三、報名網站：<https://forms.gle/Vd6RpMkbTvPNxjQ98>



## 玖、收費方式

- 一、學員與家長活動之講師費、講義費、材料費、餐費等，由衛福部委辦經費支應。
- 二、酌收代辦費用(含學員與家長保險費、場地租金與清潔費、設備租借費及茶點費等)：第23期關機營隊1,400元/學員；第24期親子工作坊800元/學員；第25期親子工作坊800元/學員；報名第23期營隊、第24期工作坊2,000元/學員；報名全程三梯次2,500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。
- 四、建議第23、24、25期一同參與，整體成效更佳。

## 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/工作坊結束時簽收領回。建議家長以身作則，於營隊/工作坊活動進行中，請勿使用手機。

## 壹拾壹、聯絡窗口

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