

## 營隊目標

開發青少年戒網癮風險的方案  
提升家長與學員對於網路成癮防治的知能、使用之態度與行為及生活品質與家庭功能!!!  
今年冬天，讓我們一起重拾與孩子的關係



您是否覺得...

小孩吵著要電腦，給了卻不知節制，反而不斷地造成親子衝突？！

一下想當YouTuber，一下想當電競選手，該支持孩子的夢想嗎？！

我知道自己不是一百分的家長，難以抗拒網路的誘惑，但是我希望我的孩子不要跟我一樣，誰能來幫幫我？

為什麼孩子一上網就變一個人？不瞭解孩子在想什麼，想管卻管不動，嘗試與孩子溝通卻頻頻碰壁...

看著孩子成績每況愈下，還是天天上網，不知道該如何是好？！到底我的孩子有沒有網路沉迷？！

## 第四期 幸福不迷網 e 世代青少年成長營



6天蛻變之旅  
改變孩子一生



中亞聯大  
網路成癮防治中心

# 第四期 幸福不迷網 e 世代青少年成長營



一場蛻變之旅  
引領不一樣的人生

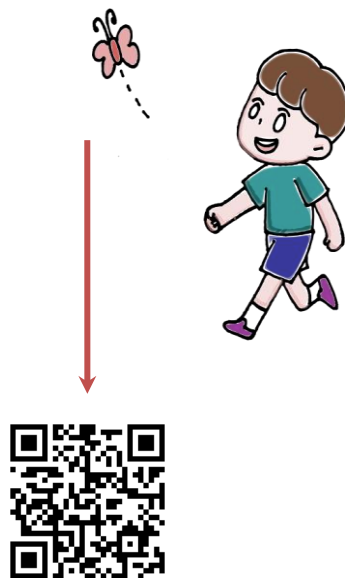


中亞聯大  
網路成癮防治中心

過去 網路是你的唯一  
現在 他是你眾愛之一

發覺其他高四感活動  
活出不一樣的人生

給自己一個蛻變的機會，  
成為EQ、SQ、AQ達人，  
活出最棒的自己！



## 營隊目標

1. 體驗高四感生活，揮別3C的迷惑
2. 提升3C自控力，成為科技自主人
3. 引導自我探索與成長，活出最棒的我
4. 促進親子的互動，提升家庭大幸福



# 同學有以下困擾嗎？

自己什麼都做不好！

每次忍不住玩手機、  
電腦前，都遇到這  
些情況嗎？



好想玩  
電腦手機！

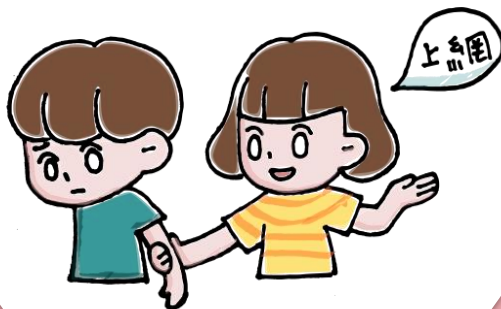


挫折

怎麼辦？  
壓力好大！  
喘不過氣！



朋友說不玩就不夠朋友！



無聊...

沒事可做  
好無聊！

營隊改變你的一生..

**學員說...**

不上網，也能找到愉悅感、  
歸屬感、成就感、意義感！

**學員也說...**

成為3C的主人！  
成為抗壓高手！  
懂的拒絕，不盲從！  
找回最棒的自己！

不再覺得自己只是個會  
玩網路遊戲的爛泥！



# 爸爸媽媽有這些困擾嗎？



## 您是否覺得...



小孩吵著要手機，給了卻不知節制，整天玩手遊，不給玩就不斷地產生親子衝突？！怎麼辦？

為什麼孩子一上網就變一個人？除了網路手機，其他活動都不要了，也不理人了！不瞭解孩子在想什麼，想管卻管不動，嘗試與孩子溝通卻頻頻碰壁...

看著孩子成績每況愈下，還是天天上網，該做的事沒有完成，不知道該如何是好！我的孩子是否網路沉迷？

我知道自己不是一百分的家長，難以抗拒網路的誘惑，孩子也跟我一樣無法拒絕網路誘惑，誰能來幫幫我？



## 歡迎參加幸福不迷網成長營

您的孩子過去一年常有以下問題嗎？

1. 為了不想讓別人知道自己花大量時間玩上網，甚至向家人朋友說謊
2. 花大量時間上網，使得和家人、朋友關係變差，成績下降
3. 為了上網，放棄之前喜歡、有興趣活動，或與朋友相處的時間，例如：打籃球
4. 不能上網時，還是不斷想著網路的事情
5. 曾經試著減少上網，但是沒有成功
6. 孩子也發現自己大量上網帶來的負面結果，還是仍然每天玩很久
7. 孩子常常上網來逃避現實中的煩惱，或抒發不適情緒
8. 與過去相比，孩子需要花更多時間上網，或是需要玩更刺激的遊戲才滿足
9. 不能上網的時候孩子感到焦慮、生氣、沮喪

如果孩子在九項中出現五項，請注意！  
孩子可能有網路沉迷高風險的情況！

# 家長和學員從營隊獲得什麼？

## 我們營隊提供：

- 1) 提供高歸屬、意義感、愉悅感、成就感非網路活動，滿足孩子基本心理需求，而不再依賴網路。
- 2) 由臨床專家親自傳授的心理團隊課程，幫助孩子辨識並因應網路過度使用之高風險情境，協助孩子戒除網癮。
- 3) 多元智能、探索教育與團隊合作訓練課程，協助孩子開發新優勢能力，肯定自我。
- 4) 專業親子互動與親職教育團體課程，可以學到豐富親子溝通關係，提昇親子關係，減少衝突。

## 過去三期營隊整體成效：

- ✓ 90%學員體悟無網路生活也活出歸屬感、愉悅感、成就感及意義感，並且改變使用3C態度，他們可以節制上網、成為健康上網達人。
- ✓ 94%認為學到因應壓力、情緒管理、正向思考及時間管理技能。
- ✓ 95%學會問題解決、克制衝動慾望與拒絕同儕邀約，認為有用、願意推薦給其他朋友。
- ✓ 93%參與家長表示更瞭解且有自信能協助孩子健康上網、預防網癮，家長表示更能協助孩子安排高四感生活、提升自控力。
- ✓ 100%參與家長表示更瞭解且有自信親子溝通，並有效改善親子關係。
- ✓ 100%家長認為有用，願意推薦給其他朋友。

# 青少年與家長蛻變旅程之經驗分享

**學員小濬：**『八天七夜無網路生活，我活的很有愉快感和成就感；並且我終於了解我沉迷在網路是在尋找什麼，而現在我知道如何在現實生活得到我的成就感。』



**學員小智：**『原本以為沒辦法撐完八天七夜無網路的生活，但在這裡認識了很多新朋友，我感到被接納與關懷，希望下次有機會再參加。』

**學員小權：**『營隊有很多有趣課程，正念課程幫助我察覺自己的情緒，對我平息憤怒很有幫助。』

**學員小昌：**『能對家人說出心裡真正的想法，真好！知道媽媽其實很在乎自己、肯定自己，很開心。』

**陳爸爸：**『原本跟孩子時常衝突，但這營隊有許多親子課程，讓我更了解如何與孩子相處，明白孩子的需求，自己也會開始找其他資源學習。』



**黃媽媽：**『很久沒有和孩子這麼冷靜下來溝通，平常看到孩子講不聽，做自己不要他做的事，自己很挫折、很生氣；但今天以同你心溝通，更了解到孩子的想法和感受；而在演劇中聽到孩子其實是渴望我們的關懷，心裡覺得很暖。』





# 我想參加營隊，如何報名？



- **招生對象：**網路沉迷風險之12-18歲青少年，且符合以下四點：
  1. 需能夠全程參與
  2. 至少有一名家長/照顧者參與親子課程
  3. 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)。
  4. 家長與學員已接種兩劑新冠疫苗，並提供證明者。
- **舉辦日期：**
  - 六天五夜營隊 111/1/24- 111/1/29
  - 一梯次幸福家庭工作坊：111/3/5
  - 二梯次幸福家庭工作坊：111/5/7
- **家長參與日程：**
  - 111/1/24、1/28、1/29、3/5、5/7
- **主辦單位：**
  - 亞洲大學 (地址：台中市霧峰區柳豐路500號)
- **協辦單位與經費補助：**
  - 教育部國民及學前教育署
- **聯絡方式：**
  - 助理 高嘉琳 小姐 04-23323456#3606
  - angelicakao11@gmail.com
- **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，依招生條件與報名先後錄取
- **報名截止：**
  - 即日起至111/01/10 (一) 下午5:00前
- **收費方式 (報名被接受後通知繳費)：**
  1. 學員與家長課程學雜費、個別與團體輔導費、講義費及餐費全免，由國教署與本中心自籌款加以補助
  2. 保證金3000元/學員 (於家長及學員全程參與六天五夜營期與營隊後一個月、三個月之單日幸福家庭工作坊後全數退還)
  3. 代收代辦費6500元/學員 (支應六天五夜住宿費、睡墊袋、保險、農村活動體驗費用及部分生活雜支等)
  4. 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)，由中心補助。

**名額有限，把握機會！**

