

# 青少年週末關機也幸福親子工作坊 活動計畫書

## 壹、目標

- 一、3C沉迷風險青少年體驗高四感生活，揮別3C的沉迷。
- 二、3C沉迷風險青少年提升3C自控力，成為科技自主人。
- 三、引導青少年自我探索與成長，活出最棒的我。
- 四、促進親子的互動，提升家庭大幸福

## 貳、工作坊日期與地點

- 一、日期：第一梯次111/08/13(六)、08/14(日)  
第二梯次111/08/20(六)、08/21(日)
- 二、地點：亞洲大學（台中市霧峰區柳豐路500號）。
- 三、防疫措施：因應疫情關係，採實名制，並配合防疫措施辦理活動，  
且所有參與者需提供已接種新冠疫苗證明，若未施打疫苗，須提供  
活動日期前3天內的新冠肺炎快篩陰性證明。

## 參、招生對象

網路沉迷風險之10-18歲青少年，且符合以下五點：

- 一、需4天（連續兩個週末）皆可全程參與。
- 二、至少有一名家長/照顧者參與親子課程。
- 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）。

# 青少年週末關機也幸福親子工作坊 活動計畫書

四、學員、參與家長請提供已接種新冠疫苗證明；從未接種者，請提供活動日期前3天內的新冠肺炎快篩陰性證明。

五、學員、參與家長在工作坊前兩週內未曾有新冠肺炎或流感症狀，並未曾與確診者密切接觸。

## 肆、主辦單位

一、主辦單位：中亞聯合大網路成癮防治中心、USR中心。

## 伍、營隊課程活動表(如附件)

## 陸、報名須知

一、報名日期：即日起至111年08月03日(三)下午5:00。

二、報名網站：<https://forms.gle/PpM7V3cV9remT8vn8>。



三、參與證明：報名且參與者由主辦單位發予參與證書。

## 柒、預期效益

一、12-15位以上青少年學員及其家長參加。

二、80%以上青少年學員提升健康上網態度，改善3C沉迷。

三、80%以上參與家長提升親子溝通技能。

# 青少年週末關機也幸福親子工作坊

## 活動計畫書

### 工作坊課程活動表

日期	8/13(六)	8/14(日)	8/20(六)	8/21(日)		
08:30-09:00	報到(教發中心外側門)	報到(教發中心外側門)	報到(教發中心外側門)	報到(教發中心外側門)		
09:00-09:30	蛻變之旅：	動動有氧音樂操	蛻變之旅：	動動有氧音樂操		
09:30-10:00	揮別迷網 我更幸福	陪他/她一段青	揮別迷網 我更幸福	陪他/她一段青		
10:00-10:30	破冰遊戲	小隊表演彩排	親子破冰遊戲	小隊表演彩排		
10:30-11:00		3C 迷戀與失控		春路： 親子溝通訓練-II	家庭小劇場 討論及親子 溝通演練	
11:00-12:00		3C 迷戀與失 控：成因探討		健康上網小達人	我是3C自控達人：思考想 像威力大	
12:00-12:30	午餐		午餐	午餐		
12:30-13:00	午餐		午餐	午餐		
13:00-13:30	有緣相見歡	開發優勢能力	有緣相見歡：	我不盲從-自我肯定社交技 巧訓練		
13:30-14:00	你好 ,我好,		陪他/她一段青			
14:00-15:00	大家好		春路： 家長成長團體 I			
15:00-15:30	現實與網路 自我探索	陪他/她一段青	創意設計	自我探索與成長： 了解自我、接受自我、活 出新我		
15:30-16:00		春路： 青春期親子溝 通			春路： 家長成長團體 II	
16:00-17:00		陪他/她一段青春 路： 親子溝通訓練 I			不拖延我是時間管理大師	
17:00-17:30	生龍活虎玩 籃球	轉念寬心：思考炸彈拆拆拆	晚餐	展現青春 活出精彩 (小隊表演)		
17:30-18:00					晚餐	頌獎和分享：我是一級棒
18:00-18:30						
18:30-19:00	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐		
19:00-19:30	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐		
19:30-20:00	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩	期待再相會		
20:00-20:30		賦歸				
20:30-21:00		期待再相會				
21:00-22:00	愛很大、我蛻變、我成長	愛很大、我蛻變、我成長	愛很大、我蛻變、我成長	愛很大、我蛻變、我成長		

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