

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

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 <u>前期學員&家長分享</u> <u>(L011)</u>	
10:00-10:50	破冰遊戲：當我們同在一起 <u>(L008)</u>	數位大浪潮：失控的焦慮世代 <u>(L011)</u>
10:50-11:40		3C 依賴與失控之辨識 <u>(L011)</u>
11:40-12:10	數位行為探索 <u>(L011)</u>	
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 依賴與失控的成因 <u>(L011)</u>
14:40-16:20	現實自我與網路自我探索 (小隊教室)	3C 教養 <u>(L011)</u>
16:20-18:00	生龍活虎玩籃球 <u>(體育館)</u>	陪他/她一段青春路： 家庭小劇場討論 <u>(L011)</u>
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	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 (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 (L011)	
9:40-11:20	辨識我的 3C 失控的誘惑是什麼？ 因應誘惑 I：無聊時怎麼辦？ 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	認識與開發大腦前額葉功能 (L011)	
14:40-16:20	發揮我的創意設計 (L008)	陪他/她一段青春路： 正向親子溝通技巧訓練 I (L011)
16:20-18:00	小隊表演彩排 (小隊教室)	陪他/她一段青春路： 正向親子溝通技巧訓練 II (L011)
18:00 -19:00	美味的晚餐	
19:00-20:30	展現青春、活出精彩 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 (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？ 轉念寬心：思考炸彈拆拆拆 (L011)
10:00-11:40	因應誘惑Ⅲ：渴望來潮，怎麼辦？ 我是 3C 自控達人 (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？ 我不盲從：自我肯定社交技巧訓練 (L011)
14:40-16:20	自我探索、成長及感恩： 了解自我、接受自我、活出新我 (L011)
16:20-17:20	回顧反思 (L011)
17:20-18:30	頒獎和分享：我是一級棒 (L011)
18:30-19:00	愛很大、我蛻變、我成長 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