

# 2026 青少年幸福不迷網 週末關機親子營隊招生簡章

## 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

本團隊已協助近600名青少年，參加親子營隊與賦能工作坊，有94%學員體悟「無網路生活也活出歸屬感、成就感、自主感」，願意健康上網，提升時間管理、自我肯定、3C自控能力；家長學會更多親子正向溝通技巧，有效改善親子關係。

## 參、週末營隊日期與地點

- 一、日期：週末關機親子營隊 115/7/18（六）-115/7/19（日）

再啟程親子工作坊115/8/2(日)

再賦能親子工作坊115/9/13(日)

大幸福親子工作坊115/10/18(日)

（日期可能因天災或緊急事故而調整）

- 二、地點：台南市立大成國中(702臺南市南區大成里西門路一段306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、青少年學員全程參與營隊，及三次一日關機親子工作坊。
- 二、至少有一名家長(主要照顧者)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、7/19(日)下午的表演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

衛生福利部

#### 陸、承辦單位

中亞聯大網路成癮防治中心、亞大附醫臨床心理中心

#### 柒、合辦單位

台南市教育局、台南市立大成國中

#### 捌、課程/活動議程

請見附件一。

#### 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、保險費等，由衛福部委辦經費支應，部分經費由中心捐款支應。
- 二、活動不收取任何費用；惟因名額有限，為確保學員與家長能充分利用資源，全程投入參與，每位學員收取保證金2000元。若全程參與，將於最後一梯次親子工作坊結束後退還保證金。報名通過並繳費後，除

非不可抗力因素，臨時取消參加，或活動期間中途退出，保證金恕不退還。

三、 本梯次非住宿營隊，7/18晚上住宿自理。

#### 壹拾、 報名須知

一、 報名日期：即日起至115年7月10日(五)下午5:00截止報名。

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保證金繳費，方才完成學員註冊。不接受單獨報名週末營隊，須完整參與後續三次工作坊。

三、 報名網站：<https://reurl.cc/DxGnpQ>



#### 壹拾壹、 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取學員的手機，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。

#### 壹拾貳、 聯絡窗口

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

# 附件一

## 營隊課程表(草案)

|             |                                 |                                            |
|-------------|---------------------------------|--------------------------------------------|
| 日期          | 7/18(六)                         |                                            |
| 08:30-09:10 | 報到                              |                                            |
| 09:10-10:30 | 蛻變之旅：<br>揮別迷網 我更幸福<br>(綜合大樓演藝廳) |                                            |
| 10:30-11:20 | 破冰遊戲：當我們同在一起<br>(家政館一樓童軍教室)     | 親子的衝突是成長的契機 I<br>(篤行樓二樓社大 203 教室)          |
| 11:20-12:10 |                                 | 親子的衝突是成長的契機 II<br>(篤行樓二樓社大 203 教室)         |
| 12:10-13:00 | 午餐                              |                                            |
| 13:00-13:30 | 數位行為探索<br>(小隊教室、篤行樓二樓社大 203 教室) |                                            |
| 13:30-15:10 | 有緣相見歡<br>你好, 我好, 大家好<br>(小隊教室)  | 3C 沈迷? 為什麼? 如何改變<br>(篤行樓二樓社大 203 教室)       |
| 15:10-16:00 | 現實自我與網路自我探索<br>(小隊教室)           | 數位教養<br>(篤行樓二樓社大 203 教室)                   |
| 16:00-17:40 | 認識與開發大腦前額葉功能<br>(家政館一樓童軍教室)     | 陪他/她一段青春路：<br>青春期的親子溝通<br>(篤行樓二樓社大 203 教室) |
| 17:40-18:30 | 晚餐                              |                                            |
| 18:30-19:20 | 個別輔導<br>(小隊教室)                  |                                            |
| 19:20-21:00 | 蛻變之旅：<br>展現青春 活出精彩<br>(小隊教室)    |                                            |
| 21:00       | 晚安曲                             |                                            |

藍色：青少年參與活動、紫色：家長參與活動、粉色：親子共學活動

小隊教室：家政館一樓童軍教室、家政館三樓表藝教室、家政館四樓國樂教室

\*課程內容、講師及活動時程將依實際執行情況進行適當調整。主辦單位保留課程內容、活動安排及師資異動之權利，如有未盡事宜，將於必要時公告說明。

|             |                                                                                            |                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 日期          | 7/19(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<br>(操場)                                                                          |                                               |
| 09:30-10:20 | 小隊表演彩排<br>(小隊教室)                                                                           | 陪他/她一段青春路：<br>有效的親子溝通技巧訓練<br>(篤行樓二樓社大 203 教室) |
| 10:20-12:00 | 健康上網小達人<br>(篤行樓二樓社大 203 教室)                                                                |                                               |
| 12:00-13:00 | 午餐                                                                                         |                                               |
| 13:00-14:40 | 辨識我的誘惑，學會因應之道<br>因應誘惑 I：無聊時候怎麼辦？我是時間管理達人<br>因應誘惑 II：心情不好怎麼辦？數息、思考炸彈拆拆拆<br>(篤行樓二樓社大 203 教室) |                                               |
| 14:40-16:20 | 發現更美好的自己，<br>看見更美好的親子關係<br>(篤行樓二樓社大 203 教室)                                                |                                               |
| 16:20-17:40 | 展現青春、活出精彩<br>(小隊表演)<br>(綜合大樓演藝廳)                                                           |                                               |
| 17:40-18:30 | 回顧反思<br>(篤行樓二樓社大 203 教室)                                                                   |                                               |
| 18:30-19:00 | 頒獎<br>(綜合大樓演藝廳)                                                                            |                                               |
| 19:00-19:20 | 賦歸<br>期待再相會<br>(提供餐盒)                                                                      |                                               |

藍色：青少年參與活動、紫色：家長參與活動、粉色：親子共學活動

小隊教室：家政館一樓童軍教室、家政館三樓表藝教室、家政館四樓國樂教室

\*課程內容、講師及活動時程將依實際執行情況進行適當調整。主辦單位保留課程內容、活動安排及師資異動之權利，如有未盡事宜，將於必要時公告說明。