

2026 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，也活出歸屬感、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400名青少年，參加親子營隊與賦能工作坊，有90%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；90%-100%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：營隊115/1/30(五)-115/2/1(日)

再啟程親子工作坊115/3/8(日)

再賦能親子工作坊115/5/3(日)

大幸福親子工作坊115/6/14(日)

(日期可能因天災或緊急事故而調整)

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、1/31(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

衛生福利部心理健康司

陸、承辦單位

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

柒、課程/活動議程

請見附件一。

捌、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。
- 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、 家長的住宿須自理。

玖、報名須知

一、 報名日期：即日起至115年1月22日(四)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。不接受單獨報名住宿營隊。

三、 報名網站：<https://reurl.cc/GG1lny>



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。

壹拾壹、 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	1/30(五)	
8:30-9:10	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 (L011)	
10:00-10:50	破冰遊戲：當我們同在一起 (羅丹廣場)	數位大浪潮：失控的焦慮世代 (L011)
10:50-11:40		3C 依賴與失控之辨識 (L011)
11:40-12:40	午間的能量補給	
12:40-14:20	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 (L011)
14:20-16:00	現實自我與網路自我探索 (小隊教室)	3C 教養 (L011)
16:00-17:40	生龍活虎玩籃球 (體育館)	陪他/她一段青春路： 家庭小劇場討論 (L011)
17:40-18:20	美味的晚餐	
18:20-18:50	數位行為探索 (L011)	
18:50-19:40	青少年關懷訪談 (小隊教室)	家長關懷訪談 (L011)
19:40-21:30	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：青少年參與活動、紫色：家長參與活動、粉色：親子共學活動

註：主辦單位保有最終修改、變更、解釋本活動之權利

日期	1/31(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 (羅丹廣場)	
12:10-13:10	午間的能量補給 午休時刻	
13:10 -14:50	認識與開發大腦前額葉功能 (L011)	
14:50-16:30	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)
16:30-18:10	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)
18:10 -19:10	美味的晚餐	
19:10-20:30	展現青春、活出精彩 小隊表演 (L011 外面)	
20:30-21:00	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：青少年參與活動、紫色：家長參與活動、粉色：親子共學活動

註：主辦單位保有最終修改、變更、解釋本活動之權利

日期	2/1(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)
17:20-19:00	頒獎和分享：我是一級棒 愛很大、我蛻變、我成長 (L011)
19:00-19:20	賦歸 期待再相會 (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

註：主辦單位保有最終修改、變更、解釋本活動之權利