「青少年幸福不迷網無網路住宿心理營隊與三梯次家庭幸福親子工作坊」實施計畫

壹、緣起

隨著數位科技與網路科技迅速發展，網路使用成為全民生活的一部分，但過度的網路使用會導致諸多危害，使用者甚至達到沉迷的程度。網路沉迷遂成為當今心理健康、國民教育和公共衛生的重要議題；其預防處遇工作也就愈顯重要。

為降低青少年網路沉迷現象，本署希冀透過無網路住宿心理營隊與親子工作坊活動，有效協助青少年揮別迷惘、重塑自我並健康上網

貳、計畫目的

一、 透過豐富多元的課程與活動，使青少年在無網路生活中得到樂趣與成就感。

二、 藉著多元智能活動的體驗與探索，協助青少年發揮優勢能力，實現自我。

三、 提升家長與青少年對於網路沉迷防治的知能，增加健康上網之態度與行為，降低學員網路沉迷風險。

四、 增加青少年網路沈迷高風險情境的辨識，學會因應各種高風險情境的認知、行為及情緒調控技巧，提升 3C 自控力。

五、 優化探索教育與團隊活動，增進青少年團隊合作及人際溝通技能，練習聆聽、溝通、表達與同理心的能力。

六、 藉由親職教育與家庭成長活動，改善親子關係，進而提升青少年與其家庭之幸福。

參、辦理單位

一、指導單位：教育部國民及學前教育署

二、主辦單位：中亞聯大網路成癮防治中心

肆、活動內容與時間

一、學生參與日程：

(一)「青少年幸福不迷網八天七夜無網路住宿心理營隊」:

2 月 1 日(星期六) 至 2 月 8 日(星期六)。

(二)「家庭幸福親子工作坊」三梯次：

3 月 8 日、5 月 3 日、8 月 2 日。

二、家長參與日程：

(一) 營隊期間：

02/01 整日、02/02 整日、02/07 下午、02/08 整日，營期間親職教育活動、

(二)營隊後加強活動：

03/08 整日、05/03 整日、08/02 整日共三梯次家庭幸福工作坊。(本活動接受報名之學生，須至少一名家長陪同參與上述日期之活動)

伍、活動地點 ：

亞洲大學。

陸、報名方式 ：

因時程緊湊且名額有限，請學校轉知需要參加之學生與家長，上網報名。

網址：https://iaptc.asia.edu.tw/tw/news/detail/130。

柒、本案聯絡人：

中亞聯大網路成癮防治中心高嘉琳小姐，連絡電話：04-23323456 分機 3606。

附件一

營隊課表

日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天	第八天
	2/1(六)	2/2(日)	2/3(一)	2/4(二)	2/5(三)	2/6(四)	2/7(五)	2/8(六)
06:30-07:00		早安盥洗						
07:00-07:30		晨間活動(各小隊創意活動)						
07:30-08:00		早餐						
08:00-09:00		※現實與網路自我探索 (L011) 9:30 家長報到	個輔時間 (L011)	正向思考 I：轉念、寬心、改運 (L011)	做自己的主人-衝動控制 (L011)	繪本創作敘事 我的人生我的夢 (L011)	分隊舞蹈表演 (L003、L004、L006、L007、L009、L010)	※我的成長你來見證：柯慧貞副校長 國教署長官 (A101)
09:00-10:00	報到 (圖書館前)							
10:00-11:00	※相見歡&數位生活探索 (L011)	※親子定向越野探索教育 (體育場外)	體能與團隊合作訓練 -韻律 (韻律教室)	EQ 達人 (L011)	前額葉開發 (L011)	我不盲從-社交技巧訓練 (L011)	活出最棒的你 (L003、L004、L006、L007、L009、L010)	
11:00-12:00								※回顧蛻變與成長 (L011)
12:00-13:00	午餐							
13:10-14:00	※蛻變之旅啟程：成就每一位孩子 柯慧貞副校長 國教署長官 (A101)	※親子健康上網達人-親子一起學習健康上網/不健康上網 (L011)	拒絕誘惑 我最行-誘惑情境辨識 (L011)	創意發明 (L011)	農村深度體驗	了解自我、接受自我、活出新我 (L011)	※親子關係探索 (L011)	親職教育諮詢
14:00-15:00								
15:00-16:00	破冰遊戲 (M 棟地下室) ※優質數位教養 (A101)	※親子體能與團隊合作訓練-匹克球 許哲瑋 (M 棟羽球場)	我是時間的主人-時間管理技巧 (L011)	體能與團隊合作訓練-羽球 (M 棟羽球場)	農村深度體驗	體能與團隊合作訓練-籃球 (籃球場)	※親子溝通 UPUPUP (L011)	賦歸
16:00-17:00								
17:30-18:30	晚餐				農村風味餐	晚餐		
18:30-20:30	正念、情緒、思考、行為調控練功 & 人際你我他 (L003、L004、L006、L007、L009、L010)		養心止慾 (L011)	分隊進行人際團體輔導	農村深度體驗: 祈福晚會	分隊進行人際團體輔導	※幸福不迷網: 舞動青春 感性之夜 (A101 前廣場)	
20:30-21:30	個別諮詢與輔導與小隊時間 (L003、L004、L006、L007、L009、L010)					個別諮詢與輔導與小隊時間 (L003、L004、L006、L007、L009、L010)		
21:30-22:30	沐浴/日誌							
	就寢							

※活動邀請父母親(至少一人)參與

附件二

營隊 DM

第三期 幸福不迷網
- e世代青少年成長營



過去 網路是你的唯一
現在 它是你的眾愛之一

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！

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

掃描QR code報名

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. 引導探索與成長，活出最棒的自我
4. 促進親子的互動，提升家庭大幸福







每次忍不住玩手機、電腦前，都遇到這些情況嗎？？？

自己什麼都做不好！



好想玩電腦、手機！



怎麼辦？壓力好大！喘不過氣！



營隊改變你的一生..

你可以...
不上網，也能找到愉悅感、歸屬感、成就感、意義感！！
你也可以...
成為抗壓高手！！
成為3C的主人！！
懂的拒絕，不盲從！！
找回最棒的你！！
你不再覺得自己只是個會玩網路遊戲的爛泥～！

沒事可做好無聊！



朋友說不玩就不夠朋友！



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. *不能上網的時候，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，或是需要進行更多網路活動才滿足*
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！
孩子可能出現網路沉迷高風險的情況！

我們營隊提供:

1) 提供高歸屬感、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體課程，幫助孩子辨識並因應網路過度使用之高風險情境，協助戒除網癮。
3) 多元智能、探索教育與團隊合作訓練課程，孩子可以在這裡找到新優勢能力，肯定自我。
4) 專業親子互動與親職教育團體課程，可以修復您與孩子的關係，減少衝突。

兩期營隊成效：青少年/家長獲得什麼？

第一期營隊成效滿意度顯示：

- 70%以上學員認為有學習到因應壓力、情緒管理、正向思考及時間管理的技能，80%願推薦給朋友
- 100%家長認為營隊促進孩子的健康上網、節制上網，且願意推薦給親友
- 94%參與家長表示更了解且有自信親子溝通，並有效改善親子關係

第二期營隊成效滿意度顯示：

- 89%以上學員為有學習到因應壓力、情緒管理、正向思考及時間管理的技能，79%願推薦給朋友
- 85%以上家長認為營隊促進孩子的健康上網、節制上網，且願意推薦給親友

五個月追蹤成效顯示：

- 學員在高風險情境下能拒用3C之自我效能顯著提高
- 學員的週末非課業遊戲、手機使用時間較營隊前顯著減少



- **招生對象**：網路沉迷風險之12-18歲青少年，且符合以下3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；嚴重憂鬱症與自殺風險，嚴重糖尿病)。
- **舉辦日期**：8天7夜營隊（109.2.1- 109.2.8）與三天家庭幸福工作坊
  （3月8日、5月3日、8月2日）
  家長參與日程：2/1整日、2/2整日、2/7下午、2/8整日，
  營期間親職教育活動、3/8整日、5/3整日、8/2整日
  （本活動報名之學生，須至少一名家長陪同參與上述日期之活動）
- **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
- 報名方式：掃描QR code 或至官網與臉書專頁的最新消息找
  Google 表單填寫報名表
- 報名截止：109.1.10 下午五點，依招生條件與報名先後錄取
  名額有限，請把握機會！
- 收費項目：
  1) 自費：6000元/學員
  2) 參與保證金：3000元/學員
  （全程參與8天7夜營期與3天工作坊者全數退還）
- 低收入戶子女可免費參與





