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 / angelicakao11@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： 揮別迷網 我更幸福 (綜合大樓演藝廳)	
10:30-11:20	破冰遊戲：當我們同在一起 (家政館一樓童軍教室)	親子的衝突是成長的契機 I (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 (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 (小隊教室、篤行樓二樓社大 203 教室)	
13:30-15:10	有緣相見歡 你好,我好,大家好 (小隊教室)	3C 沈迷？為什麼？如何改變 (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 (小隊教室)	數位教養 (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 (家政館一樓童軍教室)	陪他/她一段青春路： 青春期的親子溝通 (篤行樓二樓社大 203 教室)
17:40-18:30	晚餐	
18:30-19:20	個別輔導 (小隊教室)	
19:20-21:00	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩 (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 (操場)	
09:30-10:20	小隊表演彩排 (小隊教室)	陪他/她一段青春路： 有效的親子溝通技巧訓練 (篤行樓二樓社大 203 教室)
10:20-12:00	健康上網小達人 (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 因應誘惑Ⅰ：無聊時候怎麼辦？我是時間管理達人 因應誘惑Ⅱ：心情不好怎麼辦？數息、思考炸彈拆拆拆 (篤行樓二樓社大 203 教室)	
14:40-16:20	發現更美好的自己， 看見更美好的親子關係 (篤行樓二樓社大 203 教室)	
16:20-17:40	展現青春、活出精彩 (小隊表演) (綜合大樓演藝廳)	
17:40-18:30	回顧反思 (篤行樓二樓社大 203 教室)	
18:30-19:00	頒獎 (綜合大樓演藝廳)	
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

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。