

2022 幸福不迷網：青少年四天週末關機也幸福親子工作坊（第12期） 活動計畫書

壹、目標

- 一、3C沉迷風險青少年體驗高四感生活，揮別3C的沉迷。
- 二、3C沉迷風險青少年提升3C自控力，成為科技自主人。
- 三、引導青少年自我探索與成長，活出最棒的我。
- 四、促進親子的互動，提升家庭大幸福

貳、工作坊日期與地點

- 一、日期：第一梯次111/08/13(六)、08/14(日)
第二梯次111/08/20(六)、08/21(日)
- 二、地點：亞洲大學（台中市霧峰區柳豐路500號）。
- 三、防疫措施：因應疫情關係，採實名制，並配合防疫措施辦理活動，
且所有參與者需提供已接種新冠疫苗證明，若未施打疫苗，須提供
活動日期前3天內的新冠肺炎快篩陰性證明。

參、招生對象

網路沉迷風險之10-18歲青少年，且符合以下五點：

- 一、需4天（連續兩個週末）皆可全程參與。
- 二、至少有一名家長/照顧者參與親子課程。
- 三、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)。

2022 幸福不迷網：青少年四天週末關機也幸福親子工作坊（第 12 期） 活動計畫書

四、學員、參與家長請提供已接種新冠疫苗證明；從未接種者，請提供活動日期前3天內的新冠肺炎快篩陰性證明。

五、學員、參與家長在工作坊前兩週內未曾有新冠肺炎或流感症狀，並未曾與確診者密切接觸。

肆、主辦單位

一、主辦單位：中亞聯合大網路成癮防治中心、USR 中心。

伍、營隊課程活動表(如附件)

陸、報名須知

一、報名日期：即日起至111年08月03日(三)下午5:00。

二、報名網站：<https://forms.gle/PpM7V3cV9remT8vn8>。



三、參與證明：報名且參與者由主辦單位發予參與證書。

柒、預期效益

一、12-15位以上青少年學員及其家長參加。

二、80%以上青少年學員提升健康上網態度，改善3C沉迷。

三、80%以上參與家長提升親子溝通技能。

2022 幸福不迷網：青少年四天週末關機也幸福親子工作坊（第 12 期）

活動計畫書

工作坊課程活動表

| 日期 | 8/13(六) | 8/14(日) | 8/20(六) | 8/21(日) | | |
|-------------|------------------------|------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| 08:30-09:00 | 報到(教發中心外側門) | | 報到(教發中心外側門) | | | |
| 09:00-09:30 | 蛻變之旅： | | 蛻變之旅： | | | |
| 09:30-10:00 | 揮別迷網 我更幸福 | | 揮別迷網 我更幸福 | | | |
| 10:00-10:30 | 破冰遊戲 | 3C 迷戀與失控 | 親子破冰遊戲 | 小隊表演彩排 | | |
| 10:30-11:00 | | | | | 陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練-II | 家庭小劇場 討論及親子 溝通演練 |
| 11:00-12:00 | | | | | | |
| 12:00-12:30 | 午餐 | | 午餐 | | | |
| 12:30-13:00 | 午餐 | | 午餐 | | | |
| 13:00-13:30 | 有緣相見歡 你好,我好, 大家好 | 3C 教養六守則 | 開發優勢能力 | 有緣相見歡： 有你真好 | | |
| 13:30-14:00 | | | | | 陪他/她一段青春路： 家長成長團體 I | 我不盲從-自我肯定社交技巧訓練 |
| 14:00-15:00 | | | | | | |
| 15:00-15:30 | 現實與網路 自我探索 | 陪他/她一段青春路： 青春期親子溝通 | 養心止慾 | 創意設計 | 自我探索與成長： 了解自我、接受自我、活出新我 | |
| 15:30-16:00 | | | | | | 陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練 I |
| 16:00-17:00 | | | | | | |
| 17:00-17:30 | 生龍活虎玩 籃球 | 陪他/她一段青春路： 親子溝通訓練 I | 不拖延我是時間管理大師 | 展現青春 活出精彩 (小隊表演) | | |
| 17:30-18:00 | | | | | 晚餐 | 頒獎和分享：我是一級棒 |
| 18:00-18:30 | | | | | | |
| 18:30-19:00 | 晚餐 | | 晚餐 | | | |
| 19:00-19:30 | 晚餐 | | 晚餐 | | | |
| 19:30-20:00 | 晚餐 | | 晚餐 | | | |
| 20:00-20:30 | 蛻變之旅： 展現青春 活出精彩 | 展現青春 活出精彩 | 蛻變之旅： 展現青春 活出精彩 | 愛很大、我蛻變、我成長 賦歸 期待再相會 | | |
| 20:30-21:00 | | | | | 賦歸 期待再相會 | |
| 21:00-22:00 | | | | | | 晚餐 |
| 22:00 | 愛很大、我蛻變、我成長 | | 愛很大、我蛻變、我成長 | | | |

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