

2025青少年幸福不迷網： 三天兩夜無網路住宿營隊 (第30期)

全程活動包含：

三天兩夜住宿營隊114/08/15(五)-114/08/17(日)

+再啟程親子工作坊114/9/14(日)

+再賦能親子工作坊114/11/16(日)

+大幸福親子工作坊114/12/28(日)



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 亞大附醫臨床心理中心

過去 網路是你的唯一；現在 他是你眾愛之一
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！



活動地點：

亞洲大學 (地址:台中市霧峰區柳豐路 500號)

報名表單



目標

1. 體驗無網路手機，也活出歸屬感、愉悅感、成就感、自主感，揮別3C的迷惑
2. 提升健康上網動機與3C自控力
3. 引導自我探索與成長，活出最棒的我
4. 大腦重塑、再造新我
5. 促進親子關係，提升家庭大幸福

即日起至114年8月9日(六)下午5:00前報名截止

爸爸媽媽有這些困擾嗎？



您是否覺得...



小孩吵著要手機，給了卻不知節制，整天玩手遊，不給玩就不斷地產生親子衝突？！怎麼辦？

為什麼孩子一上網就變一個人？除了網路手機，其他活動都不要了，也不理人了！不瞭解孩子在想什麼，想管卻管不動，嘗試與孩子溝通卻頻頻碰壁 ...

看著孩子成績每況愈下，還是天天上網，該做的事沒有完成，不知道該如何是好！我的孩子是否網路沉迷？

我知道自己不是一百分的家長，難以抗拒網路的誘惑，孩子也跟我一樣無法拒絕網路誘惑，誰能來幫幫我？

歡迎參加幸福不迷網 - 三天兩夜無網路關機親子營隊



同學有以下困擾嗎？

自己什麼都做不好！

每次忍不住玩手機、電腦前，都遇到這些情況嗎？



好想玩電腦手機！

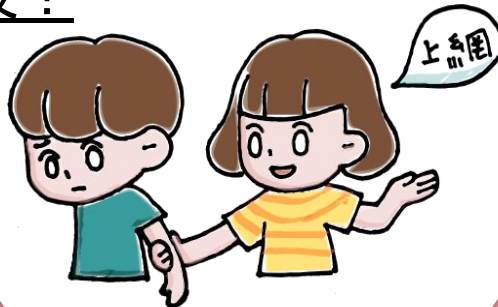


挫折

怎麼辦？壓力好大！喘不過氣！



朋友說不玩就不夠朋友！



無聊...

沒事可做好無聊！

營隊改變你的一生..

學員說...

不上網，也能找到愉悅感、歸屬感、成就感、意義感！

學員也說...

成為3C的主人！

成為抗壓高手！

懂的拒絕，不盲從！

找回最棒的自己！

不再覺得自己只是個會玩網路遊戲的爛泥！

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 花大量時間玩上網，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. 不能上網時，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，或是需要玩更刺激的遊戲才滿足
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，請注意孩子可能有網路沉迷高風險的情況！

家長和學員從營隊獲得什麼？

我們營隊提供：

- 1) 提供 高歸屬、意義感、愉悅感、成就感 的非網路活動，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 心理課程活動，幫助孩子辨識並因應網路過度使用之高風險情境，協助孩子走出 3C 沉迷。
- 3) 多元智能、探索教育與團隊合作訓練課程，協助孩子開發新優勢能力，肯定自我。
- 4) 專業親子互動與 3C 教養課程，學到正向親子溝通技巧，促進親子關係，減少衝突。

2025 三天兩夜住宿營隊加上三次賦能工作坊的整體成效：

- ✓ 90% 學員體悟「無網路生活也活出歸屬感、成就感、自主感」
- ✓ 90% 學員了解到健康上網的重要性、改善 3C 沉迷
- ✓ 90% 學員學習到時間管理、自我肯定、3C 自控
- ✓ 100% 家長評估學會親子正向溝通技巧，並有效改善親子關係

青少年與家長蛻變旅程之經驗分享

學員小濬：『無網路、無手機生活，我活的很有愉快感和成就感；並且我終於了解我沉迷在網路是在尋找什麼，而現在我知道如何在現實生活得到我的成就感。』

學員小智：『原本以為沒辦法撐完無網路、無手機的生活，但在這裡認識了很多新朋友，我感到被接納與關懷，希望下次有機會再參加。』



學員小權：『營隊有很多有趣課程，正念課程幫助我察覺自己的情緒，對我平息憤怒很有幫助。』

學員小昌：『能對家人說出心裡真正的想法，真好！知道媽媽其實很在乎自己、肯定自己，很開心。』

學員小祐：『經過親子溝通演練，我認為自己和家長的溝通，和以前相比，真是改善很多。在營隊第二天的上台表演後，爸爸媽媽都跟我說，從來沒看過我如此開朗、有活力的樣子，也聽見很多家長都分享自己平常只看見小孩上完課很累的一面，不曾看過他們在台上發光發熱、展現自我的模樣，而很多青少年也因此得到成就感和快樂。』

陳爸爸：『原本跟孩子時常衝突，但這營隊有許多親子課程，讓我更了解如何與孩子相處，明白孩子的需求，自己也會開始找其他資源學習。』



杜媽媽：『認識柯教授與中亞聯大網路成癮防治中心，是孩子暴力衝突、拒學以及沉迷3C的一盞明燈與生命貴人：孩子參加後，蛻變成長，善加利用3C，努力向學，參加社服。』

『在營隊中看到許多孩子從抗拒參加，到有學習動機和健康上網目標，變得更有自信。』



我想參加營隊，如何報名？

- **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：
 1. 青少年學員全程參加住宿營隊，及三次一日關機親子工作坊。
 2. 至少有一名家長參與家長 3C教養與正向親子溝通訓練、親子共學的課程活動、8/16(六)晚上7點的晚會活動及營後三次一日關機親子工作坊。
 3. 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)。
 4. 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。
- **舉辦日期：**
住宿營隊 114/08/15(五)-114/08/17(日)
+再啟程親子工作坊 114/9/14 (日) (暫定)
+再賦能親子工作坊 114/11/16 (日) (暫定)
+大幸福親子工作坊 114/12/28 (日) (暫定)
- **活動地點與主辦單位：**
亞洲大學 (地址:台中市霧峰區柳豐路 500號)
中亞聯大網路成癮防治中
cptia.camp2024@gmail.com
- **聯絡方式：**
助理 高嘉琳 小姐 04-23323456#3606
angelicakao11@gmail.com

名額有限，把握機會！



- **報名方式：**
即日起至 114年8月9日(六)下午5:00前截止報名，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四個工作日 內進行繳費，方才完成學員註冊。
不可單獨報名住宿營隊。
- **收費方式：**
 1. 本營隊部分活動費用申請政府補助，政府未補助的部份項目酌收代辦費用。
 2. 每位學員(含家長)，酌收代辦費用 8000元;家長的住宿須自理。
 3. 低收入戶家庭之代辦費用由本中心捐款支應(請於報到當日攜帶當年度紙本證明以供核對)。
- **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。