

## 亞洲大學 函

地址：41354臺中市霧峰區柳豐路500號  
聯絡人：高嘉琳  
聯絡電話：(04)2332-3456轉3606  
傳真電話：04-23321352  
電子信箱：angelicakao11@gmail.com

受文者：教育部國民及學前教育署

發文日期：中華民國109年10月30日  
發文字號：亞洲網癮(防)字第1090013437號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如說明三（營隊公文013437.pdf）

主旨：本校中亞聯大網癮防治中心於大署經費補助下，辦理「青少年幸福不迷網：無網路住宿心理營隊暨營後追蹤輔導及家庭幸福親子工作坊之辦理」計畫，舉辦青少年幸福不迷網八天七夜無網路住宿心理營隊及一梯次幸福家庭工作坊，敬請轉知各縣市各級公私立學校，請學校輔導老師或導師轉知家長，家長若有需求可上網報名，請查照。

說明：

一、在大署的經費補助下，中亞聯大網路成癮防治中心首創全國唯一極具特色之無網路生活的成長營與親子工作坊。

二、活動詳細資訊：

（一）活動名稱及時間：

1、青少年幸福不迷網八天七夜無網路住宿心理營隊：110年1月30日（星期六）至2月6日（星期六）。

2、幸福家庭工作坊：110年3月6日。

（二）活動地點：亞洲大學（臺中市霧峰區柳豐路500號）。

三、隨函檢附活動實施計畫1份。

正本：教育部國民及學前教育署

副本：本校網路成癮防治中心



校長 蔡 進 發

裝

訂

線



## 「青少年幸福不迷網：無網路住宿心理營隊」與「一梯次幸福家庭工作坊」

### (1) 內容

#### (1) 活動名稱：「青少年幸福不迷網：無網路住宿心理營隊」與「一梯次幸福家庭工作坊」

活動內含：

##### A. 八天七夜營隊

###### a. 營隊內容課程

- i. 現實/網路生活探索:瞭解現實與網路生活需求滿足。
- ii. 網路沉迷輔導相關課程:健康上網動機提升、網路使用態度與行為改變、高風險情境因應技巧訓練課程、壓力調適、衝動控制、社交技巧訓練等課程。
- iii. 高四感活動與多元能力發展:設計涵蓋多元智慧,自我探索,探索教育、體能與團隊合作訓練、藝文類活動與競賽。
- iv. 親子教養:數位教養與高效能父母訓練、青少年行為處遇技巧。
- v. 人際互動團體:人際互動團體心理治療。

b. 心理輔導:邀請心理師於活動期間進行個別與團體心理輔導,以提升學員與家庭成員的心理成長。

##### B. 一梯次幸福家庭工作坊

- a. 青少年心理與社交技巧訓練
- b. 親子溝通技能課程

#### (2) 目標：

- A. 建置並本土化青少年網路沉迷預防與輔導方案,包括網路使用態度與行為的改變,高風險情境辨識與預防再犯方案,前額葉功能強化,青少年更能拒絕誘惑、延宕滿足、因應挫折、高EQ與高抗壓性及問題解決能力,人際技能訓練。
- B. 優化豐富多元的體能性課程、藝文性課程選修,讓孩子探索多元智能,從無網路生活中找到發揮優勢能力的生涯,實現自我與夢想。
- C. 優化探索教育與團隊活動,學會和朋友、和家人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。
- D. 設計健康上網的親職教育與家庭成長活動,改善親子關係與提升家庭幸福。
- E. 舉辦本土化之網路沉迷高關懷群學生的無網路住宿心理營隊,降低營隊學員網路沉迷風險;提升家長與學員對於網路沉迷防治的知能、增加健康網路使用之態度與行為增加、提高生活品質與家庭功能。

#### (3) 活動日期：擬於110年1月30日至110年2月6日舉辦無網路住宿心理營隊,並於110年3月6日舉辦一梯次幸福家庭工作坊

#### (4) 活動對象：網路沉迷風險之12-18歲青少年,且符合以下三點：需能夠全程參與、至少有一名家長/照顧者參與親子課程、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)。共招募 12-16 名學員與其家長 24-32 名。

- (5) 活動地點：亞洲大學(地址：台中市霧峰區柳豐路 500 號)
- (6) 主辦單位：亞洲大學中亞聯大網路成癮防治中心
- (7) 協辦單位與經費補助：教育部國民及學前教育署
- (8) 報名日期：即日起至 109 年 12 月 28 日(一)下午 5:00 前
- (9) 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。將依預定青少年學員及其家長名額(共招募 12-16 名學員與其家長 24-32 名)、報名先後錄取與篩選標準決定錄取與否，並進行後續繳費及行前通知。



- (10) 聯絡方式：助理 高嘉琳小姐 04-23323456#3606 /  
angelicakao11@gmail.com
- (11) 注意事項：將配合政府防疫準則進行活動。