第 13 期 2023 幸福不迷網：
青少年週末關機也幸福親子工作坊活動計畫書

壹、目標

一、引導3C沉迷風險青少年體驗高四感生活，揮別3C的沉迷。

二、引導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、引導促進親子的互動，提升家庭大幸福

貳、上期成效

第12期週末關機也幸福親子工作坊中，有100%青少年學員感受到雖無手機但有歸屬感與愉快感、85%學到節制與健康上網的態度；100%的參與家長認為學到有效親子溝通技巧，對親子關係與3C教養有用，也願意推薦工作坊給其他親戚好友。

參、工作坊日期與地點

一、日期：112/02/11(六)、02/12(日)

二、地點：亞洲大學（台中市霧峰區柳豐路500號）。

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、 2天皆可全程參與。

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)。

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

中亞聯大網路成癮防治中心

伍、報名須知

一、 報名日期：即日起至112年01月27日(日)下午5:00。

二、 報名方式：掃描QR code、點進表單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，進行報名表單的填寫。將依預定青少年學員及其家長名額、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。

三、 報名網站：https://forms.gle/fvKW3id8QTrxHNhj8

陸、聯絡窗口

助理 高小姐 04-23323456#3606 / angelicakao11@gmail.com