

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
電子信箱：angelicakaol1@gmail.com

受文者：屏東縣立大同高級中學

發文日期：中華民國114年9月23日
發文字號：亞洲網癮(防)字第1140015818號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如主旨、說明四（招生簡章015818.pdf）

主旨：為協助青少年揮別迷網，提升3C自控力，本校中亞聯大網路成癮防治中心將辦理「2025青少年幸福不迷網：關機親子營隊」，隨函檢附招生簡章，敬請協助轉知符合需求的青少年和家長踴躍報名參加，敬請查照。

說明：

一、本校中亞聯大網路成癮防治中心受教育部國民及學前教育署委辦，將辦理「2025青少年幸福不迷網：關機親子營隊」。


二、活動詳細資訊：

(一)週末親子營隊日期與地點：

1、營隊日期：

- (1)營隊114年11月8日(六)至11月9日(日)。
- (2)再啟程親子工作坊114年11月16日(日)。
- (3)再賦能親子工作坊114年12月7日(日)。
- (4)大幸福親子工作坊115年1月25日(日)。

2、活動地點：亞洲大學(地址：臺中市霧峰區柳豐路500號)。



(二) 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關機營隊，及三次一日關機親子工作坊。
- 2、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。

三、請至報名網站（<https://forms.gle/xMM6XH9u6Tq75A4n6>）進行報名，即日起至114年10月24日（五）下午5時止。

四、隨函檢附招生簡章1份。

正本：二信學校財團法人基隆市二信高級中學、中正國防幹部預備學校、中華中學學校財團法人新北市中華高級中學、中道學校財團法人宜蘭縣中道高級中學、天主教光仁學校財團法人新北市光仁高級中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光女子高級中學、天主教聖功學校財團法人臺南市天主教聖功女子高級中學、天主教道明學校財團法人高雄市道明高級中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、四維學校財團法人花蓮縣四維高級中學、正德學校財團法人彰化縣正德高級中學、立志學校財團法人高雄市立志高級中學、光啟學校財團法人桃園縣光啟高級中學、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、宜寧學校財團法人臺中市宜寧高級中學、宜蘭縣立南澳高級中學、宜蘭縣私立慧燈高級中學、明德學校財團法人臺中市明德高級中學、東海大學附屬實驗高級中學、東海中學學校財團法人新北市東海高級中學、花蓮縣立體育實驗高級中學、花蓮縣私立海星高級中學、金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學、南山學校財團法人新北市南山高級中學、南投縣立旭光高級中學、南投縣私立三育高級中學、南投縣私立五育高級中學、南投縣私立弘明實驗高級中學、南投縣私立普台高級中學、屏東縣立大同高級中學、屏東縣立來義高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣私立美和高級中學、泉僑學校財團法人桃園縣泉僑高級中學、苗栗縣立苑裡高級中學、苗栗縣立興華高級中學、苗栗縣私立君毅高級中學、苗栗縣私立建臺高級中學、剛恆毅學

校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、格致學校財團法人新北市私立格致高級中學、桃園市立大園國際高級中學、桃園市立大溪高級中學、桃園市立平鎮高級中學、桃園市立永豐高級中學、桃園市立南崁高級中學、桃園市立壽山高級中學、桃園市立觀音高級中學、大興學校財團法人桃園市大興高級中等學校、桃園縣六和高級中學、桃園縣至善高級中學、桃園縣私立大華高級中學、治平學校財團法人桃園市治平高級中等學校、桃園縣私立振聲高級中學、桃園縣私立啟英高級中學、桃園縣育達高級中學、桃園縣清華高級中學、高雄市立三民高級中學、高雄市立小港高級中學、高雄市立中山高級中學、高雄市立中正高級中學、高雄市立仁武高級中學、高雄市立六龜高級中學、高雄市立文山高級中學、高雄市立左營高級中學、高雄市立林園高級中學、高雄市立前鎮高級中學、高雄市立高雄女子高級中學、高雄市立高雄高級中學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立新興高級中學、高雄市立楠梓高級中學、高雄市立瑞祥高級中學、高雄市立路竹高級中學、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立福誠高級中學、高雄市私立大榮高級中學、高雄市私立正義高級中學、高雄市私立復華高級中學、高雄市私立義大國際高級中學、國立大甲高級中學、國立中山大學附屬國光高級中學、國立中央大學附屬中壢高級中學、國立中科實驗高級中學、國立中興大學附屬高級中學、國立中興高級中學、國立內壢高級中學、國立斗六高級中學、國立北門高級中學、國立北港高級中學、國立玉里高級中學、國立竹山高級中學、國立竹北高級中學、國立竹東高級中學、國立竹南高級中學、國立卓蘭高級中等學校、國立宜蘭高級中學、國立岡山高級中學、國立東石高級中學、桃園市立武陵高級中等學校、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立虎尾高級中學、國立金門高級中學、國立南投高級中學、國立南科國際實驗高級中學、國立屏北高級中學、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級中學、國立後壁高級中學、國立政治大學附屬高級中學、國立科學工業園區實驗高級中學、國立苗栗高級中學、國立苑裡高級中學、國立員林高級中學、國立桃園高級中學、國立馬公高級中學、國立馬祖高級中學、國立高雄師範大學附屬高級中學、國立基隆女子高級中學、國立基隆高級中學、國立清水高級中學、國立鹿港高級中學、國立善化高級中學、國立華僑高級中等學校、桃園市立陽明高級中學、國立新化高級中學、國立新竹女子高級中學、國立新竹高級中學、國立新港藝術高級中學、國立新營高級中學、國立新豐高級中學、桃園市立楊梅高級中學、國立溪湖高級中學、國立嘉義女子高級中學、國立嘉義高級中學、國立彰化女子高級中學、國立彰化高級中學、國立旗美高級中學、國立暨南國際大學附屬高級中學、國立臺中女子高級中學、國立臺中文華高級中學、國立臺中第一高級中學、國立臺中第二高級中學、國立臺東大學附屬體育高級中學、國立臺東女子高級中學、國立臺東高級中學、國立臺南大學附屬高級中學、國立臺南女子高級中學、國立臺南家齊高級中等學校、國立臺南第一高級中學、國立臺南第二高級中學、國立臺灣師範大學附屬高級中學、國立鳳山高級中學、國立鳳新高級中學、國立潮州高級中學、國立豐原高級中學、國立羅東高級中學、國立關西高級中學、國立蘭陽女子高級中學、基隆市立八斗高級中學、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立暖暖高級中學、崇義學校財團法人新北市崇義高級中學、常春藤學校財團法人臺中市常春藤高級中學、康橋學校財團法人新北市康橋高級中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、復旦學校財團法人桃園縣私立復旦高級中學、雲林縣立斗南高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、雲林縣私立文生高級中學、雲林縣私立巨人高級中學、雲林縣私立正心高級中學、雲林縣私立永年高級中學、雲林縣私立揚子高級中學、雲林縣私立福智高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、新北市立三民高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立永平高

裝

訂



線



級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立泰山高級中學、新北市立海山高級中學、新北市立清水高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立錦和高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市私立及人高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立徐匯高級中學、新北市私立淡江高級中學、新北市私立聖心女子高級中學、新光學校財團法人高雄市新光高級中學、新竹市世界高級中學、新竹市立成德高級中學、新竹市立建功高級中學、新竹市立香山高級中學、新竹市私立光復高級中學、新竹市私立磐石高級中學、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹縣立湖口高級中學、新竹縣仰德高級中學、新竹縣私立忠信高級中學、新竹縣私立東泰高級中學、新竹縣私立義民高級中學、新興學校財團法人桃園縣新興高級中學、義峰學校財團法人雲林縣義峰高級中學、嘉義市立仁高級中學、嘉義市私立仁義高級中學、嘉義市私立宏仁女子高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義市私立輔仁高級中學、嘉義市私立興華高級中學、嘉義縣立永慶高級中學、嘉義縣立竹崎高級中學、嘉義縣私立協同高級中學、彰化縣立二林高級中學、彰化縣立田中高級中學、彰化縣立成功高級中學、彰化縣立彰化藝術高級中學、彰化縣私立文興高級中學、彰化縣私立精誠高級中學、維多利亞學校財團法人雲林縣維多利亞實驗高級中學、臺中市立大里高級中學、臺中市立中港高級中學、臺中市立后綜高級中學、臺中市立西苑高級中學、臺中市立忠明高級中學、臺中市立東山高級中學、臺中市立長億高級中學、臺中市立惠文高級中學、臺中市立新社高級中學、永誠學校財團法人臺中市大明高級中等學校、臺中市私立弘文高級中學、臺中市私立玉山高級中學、臺中市私立立人高級中學、臺中市私立明道高級中學、臺中市私立致用高級中學、臺中市私立慈明高級中學、臺中市私立新民高級中學、臺中市私立僑泰高級中學、臺中市私立衛道高級中學、臺中市私立曉明女子高級中學、臺中市私立嶺東高級中學、臺中市明台高級中學、臺中市青年高級中學、臺中市華盛頓高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立大直高級中學、臺北市立大理高級中學、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立中正高級中學、臺北市立中崙高級中學、臺北市立內湖高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立西松高級中學、臺北市立育成高級中學、臺北市立和平高級中學、臺北市立明倫高級中學、臺北市立松山高級中學、臺北市立南港高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立第一女子高級中學、臺北市立復興高級中學、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市立陽明高級中學、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市私立十信高級中學、臺北市私立大同高級中學、臺北市私立大誠高級中學、臺北市私立文德女子高級中學、臺北市私立方濟高級中學、臺北市私立再興高級中學、臺北市私立延平高級中學、臺北市私立東山高級中學、臺北市私立金甌女子高級中學、臺北市私立泰北高級中學、臺北市私立強恕高級中學、臺北市私立復興實驗高級中學、臺北市私立景文高級中學、臺北市私立華興高級中學、臺北市私立達人女子高級中學、臺北市私立滬江高級中學、臺北市私立衛理女子高級中學、臺北市私立靜修女子高級中學、臺北市私立薇閣高級中學、臺東縣立蘭嶼高級中學、臺東縣私立育仁高級中學、臺南市六信高級中學、臺南市立土城高級中學、臺南市立大灣高級中學、臺南市立永仁高級中學、臺南市立南寧高級中學、臺南市私立明達高級中學、臺南市私立長榮女子高級中學、臺南市私立長榮高級中學、臺南市私立南光高級中學、臺南市私立崑山高級中學、臺南市私立港明高級中學、臺南市私立新榮高級中學、臺南市私立瀛海高級中學、臺南市德光高級

新北
市
立
文
德
女
子
高
級
中
學

47

子
公
換
章

68

中學、臺南光華學校財團法人臺南市光華高級中學、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、興國學校財團法人臺南市興國高級中學、辭修學校財團法人新北市私立辭修高級中學、韻鏗學校財團法人臺北市協和祐德高級中等學校、蕨格學校財團法人臺中市蕨格高級中學、桃園育達學校財團法人桃園市育達高級中等學校

副本：本校網路成癮防治中心



裝

訂



線

2025 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、愉悅感、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、強化前額葉功能。
- 五、提升3C管教效能，促進親子關係。

貳、過去成效

本團隊已協助近400名青少年，參加親子營隊與賦能工作坊，有90%學員體悟「沒有手機也活出歸屬感、愉悅感、自主感」，願意健康上網，提升時間管理、自我肯定、3C自控能力；90%-100%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：營隊114/11/8(六)-114/11/9(日)

再啟程親子工作坊114/11/16(日)

再賦能親子工作坊114/12/7(日)

大幸福親子工作坊115/1/25(日)

(日期可能因天災或緊急事故而調整)

二、地點：亞洲大學(台中市霧峰區柳豐路500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、青少年學員全程參加關機營隊，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

衛生福利部心理健康司

陸、承辦單位

中亞聯大網路成癮防治中心、亞洲大學心理學系、亞大附醫臨床心理中心

柒、課程/活動議程

請見附件一。

捌、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。
- 二、每位學員只收取保證金2,000元，若全程參與，於最後一梯親子工作坊結束後退回保證金。

玖、報名須知

- 一、報名日期：即日起至114年10月24日(五)下午5:00。
- 二、報名方式：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天內進行保證金繳費，方才完成學員註冊。不可單獨報名營隊。

三、報名網站：<https://forms.gle/xMM6XH9u6Tq75A4n6>



壹拾、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。

壹拾壹、聯絡窗口

助理 高小姐 04-23323456#3606 / angelicakaol1@gmail.com

附件一

營隊課程表(草案)

日期	11/8(六)	
08:30-09:10	報到(教發中心外側門)	
09:10-10:30	蛻變之旅： 揮別迷網 我更幸福 (L011)	
10:30-11:20	破冰遊戲：當我們同在一起 (L008)	親子的衝突是成長的契機 I (L011)
11:20-12:10		親子的衝突是成長的契機 II (L011)
12:10-13:00	午餐	
13:00-13:30	數位行為探索 (L011)	
13:30-15:10	有緣相見歡 你好,我好,大家好 各小隊輔導員 (小隊教室)	3C 沈迷? 為什麼? 如何改變 (L011)
15:10-16:00	現實自我與網路自我探索 各小隊輔導員 (小隊教室)	數位教養 (L011)
16:00-17:40	認識與開發大腦前額葉功能 (L008)	陪他/她一段青春路： 青春期的親子溝通 (L011)
17:40-18:30	晚餐	
18:30-19:20	個別輔導	
19:20-21:00	蛻變之旅： 展現青春 活出精彩 各小隊輔導員 (小隊教室)	
21:00	晚安曲 (L011)	

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

日期	11/9(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 各小隊大學部實習輔導員 (L011 外面)	
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 (L011)
10:20-12:00	健康上網小達人 (L011)	
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 (L011)	
14:40-16:20	發現更美好的自己， 看見更美好的親子關係 (L011)	
16:20-17:40	展現青春、活出精彩 (小隊表演) (L011)	
17:40-18:30	回顧反思 (L011)	
18:30-19:00	頒獎 (L011)	
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