營隊目標

開發青少年戒網癮風險的方案
提升家長與學員對於網路成癮防治的知能、使用之態度與行為及生活品質與家庭功能!!!
今年冬天，讓我們一起重拾與孩子的關係







您是否覺得...

小孩吵著要電腦，給了卻不知節制，反而不斷地造成親子衝突？！

一下想當YouTuber，一下想當電競選手，該支持孩子的夢想嗎？！

我知道自己不是一百分的家長，難以抗拒網路的誘惑，但是我希望我的孩子不要跟我一樣，誰能來幫幫我?

為什麼孩子一上網就變一個人？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，不知道該如何是好？！到底我的孩子有沒有網路沉迷？！

第四期 幸福不迷網
e 世代青少年成長營



6天蛻變之旅
改變孩子一生



中亞聯大
網路成癮防治中心

第四期 幸福不迷網
e 世代青少年成長營



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!

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

營隊目標

1. 體驗高四感生活，揮別3C的迷惑
2. 提升3C自控力，成為科技自主人
3. 引導自我探索與成長，活出最棒的我
4. 促進親子的互動，提升家庭大幸福







每次忍不住玩手機、
電腦前，都遇到這
些情況嗎？

同學有以下困擾嗎？

自己什麼都做不好！





好想玩
電腦手機！

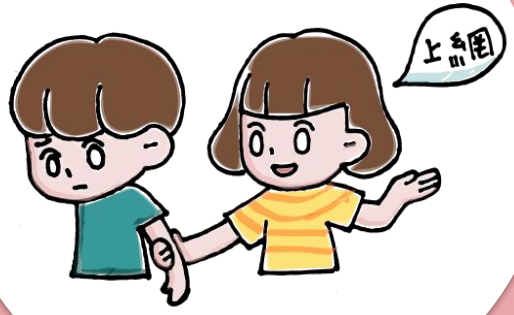
怎麼辦？
壓力好大！
喘不過氣！





沒事可做
好無聊！

朋友說不玩就不夠朋友！



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！

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成長營

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團隊課程，幫助孩子辨識並因應網路過度使用之高風險情境，協助孩子戒除網癮。
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) 專業親子互動與親職教育團體課程，可以學到豐富親子溝通關係，提昇親子關係，減少衝突。

過去三期營隊整體成效:

- ✓ 90%學員體悟無網路生活也活出歸屬感、愉快感、成就感及意義感，並且改變使用3C態度，他們可以節制上網、成為健康上網達人。
- ✓ 94%認為學到因應壓力、情緒管理、正向思考及時間管理技能。
- ✓ 95%學會問題解決、克制衝動慾望與拒絕同儕邀約，認為有用、願意推薦給其他朋友。
- ✓ 93%參與家長表示更瞭解且有自信能協助孩子健康上網、預防網癮，家長表示更能協助孩子安排高四感生活、提升自控力。
- ✓ 100%參與家長表示更瞭解且有自信親子溝通，並有效改善親子關係。
- ✓ 100%家長認為有用，願意推薦給其他朋友。

青少年與家長蛻變旅程之經驗分享

學員小濬：『八天七夜無網路生活，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八天七夜無網路的生活，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。』

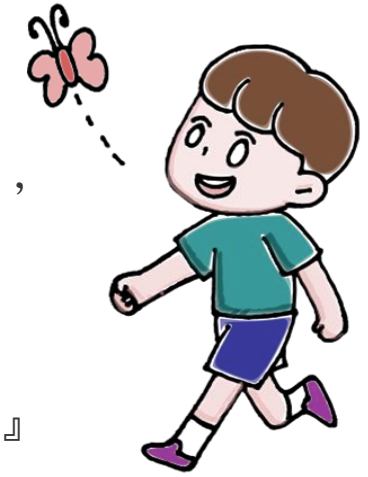
學員小權：『營隊有很多有趣課程，正念課程幫助我察覺自己的情緒，對我平息憤怒很有幫助。』

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。』

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。』



黃媽媽：『很久沒有和孩子這麼冷靜下來溝通，平常看到孩子講不聽，做自己不要他做的事，自己很挫折、很生氣；但今天以同你心溝通，更了解到孩子的想法和感受；而在演劇中聽到孩子其實是渴望我們的關懷，心裡覺得很暖。』



我想參加營隊，如何報名？

- **招生對象：**網路沉迷風險之12-18歲青少年，且符合以下四點：

1. 需能夠全程參與
2. 至少有一名家長/照顧者參與親子課程
3. 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. 家長與學員已接種兩劑新冠疫苗，並提供證明者。

- **舉辦日期：**
  六天五夜營隊 111/1/24- 111/1/29
  一梯次幸福家庭工作坊：111/3/5
  二梯次幸福家庭工作坊：111/5/7
- **家長參與日程：**
  111/1/24 、1/28 、 1/29 、 3/5 、 5/7
- **主辦單位：**
  亞洲大學 (地址：台中市霧峰區柳豐路500號)
- **協辦單位與經費補助：**
  教育部國民及學前教育署
- **聯絡方式：**
  助理 高嘉琳 小姐 04-23323456#3606
  angelicakao11@gmail.com
- **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，依招生條件與報名先後錄取
- **報名截止：**
  即日起至111/01/10（一）下午5:00前
- **收費方式 (報名被接受後通知繳費)：**

1. 學員與家長課程學雜費、個別與團體輔導費、講義費及餐費全免，由國教署與本中心自籌款加以補助
2. 保證金3000元/學員（於家長及學員全程參與六天五夜營期與營隊後一個月、三個月之單日幸福家庭工作坊後全數退還）
3. 代收代辦費6500元/學員（支應六天五夜住宿費、睡墊袋、保險、農村活動體驗費用及部分生活雜支等）
4. 低收入戶子女可免繳代收代辦費（請於報到當日攜帶當年度紙本證明以供核對），由中心補助。

名額有限，把握機會！