

# 青少年週末關機也幸福親子工作坊 活動計畫書

## 壹、目標

- 一、3C沉迷風險青少年體驗高四感生活，揮別3C的沉迷。
- 二、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、促進親子的互動，提升家庭大幸福

## 貳、工作坊日期與地點

- 一、日期：第一梯次111/08/13(六)、08/14(日)  
第二梯次111/08/20(六)、08/21(日)
- 二、地點：亞洲大學（台中市霧峰區柳豐路500號）。
- 三、防疫措施：因應疫情關係，採實名制，並配合防疫措施辦理活動，  
且所有參與者需提供已接種新冠疫苗證明，若未施打疫苗，須提供  
活動日期前3天內的新冠肺炎快篩陰性證明。

## 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、需4天（連續兩個週末）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)。

# 青少年週末關機也幸福親子工作坊 活動計畫書

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

一、主辦單位：中亞聯合大網路成癮防治中心、USR中心。

## 伍、營隊課程活動表(如附件)

## 陸、報名須知

一、報名日期：即日起至111年08月03日(三)下午5:00。

二、報名網站：<https://forms.gle/PpM7V3cV9remT8vn8>。



三、參與證明：報名且參與者由主辦單位發予參與證書。

## 柒、預期效益

一、12-15位以上青少年學員及其家長參加。

二、80%以上青少年學員提升健康上網態度，改善3C沉迷。

三、80%以上參與家長提升親子溝通技能。

# 青少年週末關機也幸福親子工作坊

## 活動計畫書

### 工作坊課程活動表

| 日期          | 8/13(六)            |                            | 8/14(日)      |                  | 8/20(六)            |                             | 8/21(日)                    |               |
|-------------|--------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------|
| 08:30-09:00 | 報到(教發中心外側門)        |                            | 報到(教發中心外側門)  |                  | 報到(教發中心外側門)        |                             | 報到(教發中心外側門)                |               |
| 09:00-09:30 | 蛻變之旅：              |                            | 動動有氧音樂操      |                  | 蛻變之旅：              |                             | 動動有氧音樂操                    |               |
| 09:30-10:00 | 揮別迷網 我更幸福          |                            |              | 陪他/她一段青          | 揮別迷網 我更幸福          |                             |                            | 家庭小劇場         |
| 10:00-10:30 | 破冰遊戲               | 3C 迷戀與失控                   | 小隊表演彩排       | 春路：<br>親子溝通訓練-II | 親子破冰遊戲             |                             | 小隊表演彩排                     | 討論及親子<br>溝通演練 |
| 10:30-11:00 |                    |                            | 健康上網小達人      |                  |                    |                             | 我是 3C 自控達人：思考想像威力大         |               |
| 11:00-12:00 |                    | 3C 迷戀與失控：成因探討              |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 12:00-12:30 | 午餐                 |                            | 午餐           |                  | 午餐                 |                             | 午餐                         |               |
| 12:30-13:00 |                    |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 13:00-13:30 | 有緣相見歡              | 3C 教養六守則                   | 開發優勢能力       |                  | 有緣相見歡：<br>有你真好     | 陪他/她一段青<br>春路：<br>家長成長團體 I  | 我不盲從-自我肯定社交技巧訓練            |               |
| 13:30-14:00 | 你好 ,我好,            |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 14:00-15:00 | 大家好                |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 15:00-15:30 | 現實與網路<br>自我探索      | 陪他/她一段青<br>春路：<br>青春期親子溝通  | 養心止慾         |                  | 創意設計               | 陪他/她一段青<br>春路：<br>家長成長團體 II | 自我探索與成長：<br>了解自我、接受自我、活出新我 |               |
| 15:30-16:00 |                    |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 16:00-17:00 |                    |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 17:00-17:30 | 生龍活虎玩<br>籃球        | 陪他/她一段青春<br>路：<br>親子溝通訓練 I | 轉念寬心：思考炸彈拆拆拆 |                  | 不拖延我是時間管理大師        |                             | 展現青春 活出精彩<br>(小隊表演)        |               |
| 17:30-18:00 |                    |                            |              |                  |                    |                             | 頒獎和分享：我是一級棒                |               |
| 18:00-18:30 |                    |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 18:30-19:00 |                    |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 19:00-19:30 | 晚餐                 |                            | 晚餐           |                  | 晚餐                 |                             | 愛很大、我蛻變、我成長<br>賦歸<br>期待再相會 |               |
| 19:30-20:00 |                    |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 20:00-20:30 | 蛻變之旅：<br>展現青春 活出精彩 |                            | 展現青春 活出精彩    |                  | 蛻變之旅：<br>展現青春 活出精彩 |                             |                            |               |
| 20:30-21:00 |                    |                            | 賦歸<br>期待再相會  |                  |                    |                             |                            |               |
| 21:00-22:00 |                    |                            |              |                  |                    |                             |                            |               |
| 22:00       | 愛很大、我蛻變、我成長        |                            |              |                  | 愛很大、我蛻變、我成長        |                             |                            |               |

藍色：學員參與課程、紫色：家長參與課程、粉色：親子共同參與課程