

教育部國民及學前教育署

「青少年幸福不迷網無網路住宿心理營隊與三梯次家庭幸福親子工作坊」 實施計畫

壹、緣起

隨著數位科技與網路科技迅速發展，網路使用成為全民生活的一部分，但過度的網路使用會導致諸多危害，使用者甚至達到沉迷的程度。網路沉迷遂成為當今心理健康、國民教育和公共衛生的重要議題；其預防處遇工作也就愈顯重要。

為降低青少年網路沉迷現象，本署希冀透過無網路住宿心理營隊與親子工作坊活動，有效協助青少年揮別迷惘、重塑自我並健康上網。

貳、計畫目的

- 一、透過豐富多元的課程與活動，使青少年在無網路生活中得到樂趣與成就感。
- 二、藉著多元智能活動的體驗與探索，協助青少年發揮優勢能力，實現自我。
- 三、提升家長與青少年對於網路沉迷防治的知能，增加健康上網之態度與行為，降低學員網路沉迷風險。
- 四、增加青少年網路沈迷高風險情境的辨識，學會因應各種高風險情境的認知、行為及情緒調控技巧，提升3C自控力。
- 五、優化探索教育與團隊活動，增進青少年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。
- 六、藉由親職教育與家庭成長活動，改善親子關係，進而提升青少年與其家庭之幸福。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部國民及學前教育署
- 二、承辦單位：(待確定後另行通知)

肆、參加對象

- 一、預計招收36名(上限)有網路沉迷風險之12-18歲青少年，並邀請其學生家長(72名為上限)參與期間之親職教育活動。
- 二、報名學生由承辦單位專業評估個案狀況，適宜參加者，依報名順序錄取，並以高中生、弱勢學生為優先。

伍、活動內容與暫定時間

- 一、學生參與日程：
 - (一) 「青少年幸福不迷網八天七夜無網路住宿心理營隊」：
8月17日(星期六)至8月24日(星期六)。
 - (二) 「家庭幸福親子工作坊」三梯次：
9月下旬、11月下旬、109年2月下旬(確定後公布)。
- 一、家長參與日程：
 - (一) 營隊期間：

1. 8月17日(星期六)、8月18日(星期日)整日親職教育與親子關係活動。
2. 8月23日(星期五)下午親職教育與親子關係活動以及晚上營火晚會。
3. 8月24日(星期六)上午青少年成長分享會。

(二)營隊後加強活動：

9月下旬、11月下旬、109年2月下旬(確定後公布)三梯次家庭幸福親子工作坊。

(本活動接受報名之學生，須至少一名家長陪同參與此六天活動)

陸、活動地點

中部地區(待確定後另行通知)。

柒、報名方式

- 一、因名額有限，請學校上網填寫隨文檢附之推薦書(附件一)表單
<https://reurl.cc/xdDEL>，並請家長上網填寫參與意願書(附件二)表單
<https://reurl.cc/0dbpX>，屆時將由承辦單位聯絡有意願參與之家長，進行評估篩選後，另行通知報名結果。(網址英文大小寫有區分)
- 二、若不克上網填寫，請完成附件一及附件二後，電子檔傳送至 e-3104@mail.k12ea.gov.tw，並來電確認(04-37061306)。

捌、報名截止日期

即日起至108年8月15日(星期四)。

玖、本案聯絡人

教育部國民及學前教育署顏婉虹小姐，連絡電話：04-37061306，電子信箱：e-3104@mail.k12ea.gov.tw。

拾、經費

本計畫之相關經費由本署經費項下支應。

拾壹、注意事項

- 一、本營隊活動需學生與家長共同參與，請務必妥善溝通後始報名參加。
- 二、營隊相關資訊嗣承辦單位確定後，將由承辦單位個別通知錄取學生及家長。
- 三、本營隊辦理日期，如遇颱風或其他不可抗力之因素，需變動辦理日期時，由承辦單位個別通知學生及家長。

青少年幸福不迷網八天七夜無網路住宿心理營隊活動進行時間表(暫定)

日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天	第八天		
	8/17(六)	8/18(日)	8/19(一)	8/20(二)	8/21(三)	8/22(四)	8/23(五)	8/24(六)		
06:30 ~ 07:00	早安盥洗									
07:00 - 07:30	晨間活動 各小隊輪流帶晨間活力操									
07:30 ~ 08:00	早餐									
08:00 ~ 09:00	報到	親子定向越野探索教育 (含分隊實作)1 (家長與學員)		拒絕誘惑 我最行-誘惑情境辨識 (含分隊實作) (學員)	問題解決- 問題解決高手 (含分隊實作) (學員)	做自己的主人-衝動控制 (含分隊實作) (學員)	正向思考 I(含分隊實作) (學員)	欣賞最棒的你 (含分隊實作) (學員)	我的成果你 來見證 (家長與學員)	
09:00 ~ 10:00		現實與網路自我探索 (學員)	青少年行為問題處遇 (家長)	我是時間的主人- 時間管理技巧(含分隊實作) (學員)	EQ 達人(含分隊實作) (學員)	前額葉開發 (含分隊實作)2 (學員)	正向思考 II(含分隊實作) (學員)	分隊舞蹈表演 (學員)		
10:00 ~ 11:00										相見歡&數位生活探索 (家長與學員)
11:00 ~ 12:00	午餐									
12:00 ~ 13:00	午餐									
13:10 ~ 14:00	蛻變之旅啟程:國教署 長官開幕致詞 (家長與學員)	親子健康上網達人-健康上網/不健康上網(含分隊實作) (家長與學員)		抗壓高手: 壓力調適 (含分隊實作) (學員)	多元智慧開發:創意發明 (含分隊實作) (學員)	農村深度體驗課程:生態之美 (學員)	我不盲從- 社交技巧訓練 (含分隊實作) (學員)	親子關係探索 I (家長與學員)	家長諮詢 Q&A	
14:00 ~ 15:00		體能與團隊合作訓練(含分隊實作)2 (學員)		體能與團隊合作訓練(含分隊實作)3 (學員)	體能與團隊合作訓練 (含分隊實作)4 (學員)	農村深度體驗課程:咖啡的故事與DIY (學員)	體能與團隊合作訓練(含分隊實作)5 (學員)	親子關係 UPUPUP (家長與學員)		
15:00 ~ 16:00	破冰遊戲 (學員)	優質數位教養 (家長)	晚餐							
16:00 ~ 17:00			晚餐							
17:30 ~ 18:30	晚餐									
18:30 ~ 20:30	正念、與自己獨處、療育自己 & 人際你我他 (分隊進行人際團體輔導)(學員)					(18:00- 21:00) 農村深度體驗課程:人際溝通技巧 (學員)	分隊進行人際團體輔導 (學員)	營火 晚會 (家長與學員)	賦歸	
20:30 ~ 21:30	個別諮詢與輔導與小隊時間(學員)						個別諮詢與輔導與小隊時間 (學員)			
21:30 ~ 22:30	沐浴/日誌									
	就寢									

22:30 ~ 23:00	反思精進：工作人員檢討會	
23:00 ~ 隔日 07:00	平安夜：值班守夜(工作人員)	

3梯次「家庭幸福親子工作坊」課程規劃(暫定)

日期	9/22(日)		11/24(日)		2/23(日)	
08:30 - 09:00	報到		報到		報到	
09:00 - 09:20	開幕		開幕		開幕	
09:20 - 11:00	追蹤評估		追蹤評估		追蹤評估	
11:00 - 12:00	心理與 社交技 巧訓練 Q&A	親子溝 通技能 課程 Q&A	心理與 社交技 巧訓練 Q&A	親子溝 通技能 課程 Q&A	心理與 社交技 巧訓練 Q&A	親子溝 通技能 課程 Q&A
12:00 - 13:00	午餐		午餐		午餐	
13:00 - 18:00	心理與 社交技 巧訓練 Q&A	親子溝 通技能 課程 Q&A	生態文化之旅與親 子戶外活動技能訓 練(家長成長團體 與學員活動技能訓 練)		心理與 社交技 巧訓練 Q&A	親子溝 通技能 課程 Q&A
18:00 -	賦歸		賦歸		賦歸	

青少年幸福不迷網無網路住宿心理營隊與三梯次家庭幸福親子工作坊 推薦書

擬參加學生 基本資料	學生姓名：	性別：	年齡：
	就讀學校：	年級：	
學生3C使 用問題	<input type="checkbox"/> 過度使用，影響身體健康、作息，造成學業退步 <input type="checkbox"/> 朝思暮想使用3C難以自我控制 <input type="checkbox"/> 不使用就會坐立不安、發脾氣 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
不適合參與 之學生情形	1. 曾有物質使用障礙 2. 有嚴重的精神或身體症狀，可能影響活動的出席與參與品質(如嚴重的認知或智能障礙，嚴重的憂鬱，自殺傾向，嚴重的糖尿病)。 3. 學生無法全程參與活動 4. 學生沒有任何一位家長可參與親職教育課程 若符合上述情形之學生，請勿推薦。		

**青少年幸福不迷網無網路住宿心理營隊與三梯次家庭幸福親子工作坊
參與意願書**

擬參加學生 基本資料	學生姓名：	性別：	年齡：
	就讀學校：	年級：	
擬參與家長 1資料與聯 絡方式	家長姓名：	性別：	年齡：
	與學生關係：	教育程度：	
	電話：	職業-職稱：	
	手機：		
	e-mail：		
	通訊地址：□□□		
擬參與家長 2資料與聯 絡方式	家長姓名：	性別：	年齡：
	與學生關係：	教育程度：	
	電話：	職業-職稱：	
	手機：		
	e-mail：		
	通訊地址：□□□		
擬參與學生 目前3C 過度 使用情形	<input type="checkbox"/> 過度使用，影響身體健康、作息，造 成學業退步	<input type="checkbox"/> 朝思暮想使用3C 難以自我控制	
	<input type="checkbox"/> 不使用就會坐立不安、發脾氣	<input type="checkbox"/> 其他：_____	
擬參與學生 生理情形	<input type="checkbox"/> 領有身障手冊，類別：_____ <input type="checkbox"/> 其他慢性、特殊疾病：_____		
營隊參與	1. 學生全程參與8/17-8/24正式營期、9月下旬、11月下旬、109年2月下旬訓練加強營： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
	2. 至少一位家長全程參與8/17整日、8/18整日、8/23下午與晚上、8/24上午家長課程與親子活動、9月下旬、11月下旬、109年2月下旬親子工作坊： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
身分別	<input type="checkbox"/> 一般身分 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 中低收入戶 <input type="checkbox"/> 極重度/重度身障人士之子女 <input type="checkbox"/> 中度身障人士之子女 <input type="checkbox"/> 特殊境遇家庭子女 <input type="checkbox"/> 軍公教遺族		