

# 「青少年幸福不迷網：三天兩夜無網路住宿心理營隊暨關機親子工作坊」 2024 成果發表暨輔導研習會(實體與線上同步)

## 壹、活動目標

- 一、透過計畫的理念、策略及成果分享，了解青少年網路沉迷的有效諮商策略與技巧。
- 二、透過計畫的理念與策略分享，了解預防青少年3C沉迷的有效教育策略。
- 三、透過青少年分享，提升更多青少年的健康上網動機與數位自控力。
- 四、透過家長分享，鼓勵有效的數位教養與親子溝通技巧，推廣正向管教親職教育。
- 五、呼籲社會重視網路沉迷議題的重要性，以及對「無網路住宿心理營隊/關機親子工作坊」設計理念、方法的了解與應用。
- 六、推廣「無網路住宿心理營隊」與關機親子工作坊的教案，並將教案成果外溢。

## 貳、日期與實體地點

- 一、日期：113年10月18日（星期五）08：50-12：20
- 二、實體地點：亞洲大學哈佛講堂A116（台中市霧峰區柳豐路500號）。

## 參、參與對象

- 一、各公私立高級中學、高級職業學校之教師與學務輔導人員。
- 二、各公私立大專院校心理、諮商輔導學系師生、學務處學務輔導人員。
- 三、各國中小教師、導師、輔導老師及學務輔導人員。
- 四、各直轄市及縣市政府教育局（處）教育行政人員、衛生局心理衛生行政人員。
- 五、各縣市教育局輔諮中心諮商心理師、臨床心理師、社會工作師。
- 六、各縣市臨床心理師公會會員。

七、台中市諮商心理師公會會員。

八、對3C教養與親子溝通技巧有興趣家長。

#### 肆、指導單位、主辦與協辦單位

一、指導單位：教育部國民及學前教育署。

二、主辦單位：中亞聯合大網路成癮防治中心、亞洲大學心理系、亞洲大學附設醫院臨床心理中心。

三、協辦單位：台灣網路成癮防治學會、中華民國臨床心理師全聯會、台中市臨床心理師公會、台中市諮商心理師公會、全國家長團體聯盟、全國家長會。

#### 伍、參與方式

一、實體參與：場地限定60名。

二、線上參與：MS Teams視訊400名，(報名後，行前通知另告知)。

#### 陸、議程

| 時間 10/18    | 活動內容  |   |
|-------------|---|---|
| 08:50-09:10 | 報到  |   |
| 09:10-09:30 | 致詞<br>亞洲大學副校長柯慧貞講座教授致歡迎詞<br>國教署長官<br>亞洲大學心理系主任廖瑞銘特聘教授   | 主持人：亞洲大學心理系<br>張瀚云助理教授  |
| 09:30-10:10 | 三天兩夜無網路住宿心理營隊/關機也幸福親子工作坊的設計理念、策略及成效<br>如何提升健康上網動機？<br>如何辨識手機網路沉迷高風險情境<br>與培訓因應策略？<br>適性揚才的正向管教？ | 主持人：彰化師範大學王智弘教授兼學務長、台灣網路成癮防治學會理事、前彰化縣府教育處處長<br>主講人：亞洲大學心理系柯慧貞講座教授、台灣網 |

|             |  |   |
|-------------|--|---|
|             |  | 路成癮防治學會理事創會<br>理事長  |
| 10:10-10:20 | 青少年與家長分享—我的蛻變，你來見證<br>為什麼我改變？我如何改變？          | 主持人：亞洲大學心理系<br>柯慧貞講座教授<br>主講人：青少年、家長                                |
| 10:20-10:30 | 茶敘   |   |
| 10:30-11:00 | 情緒和慾望調節的認知行為方案：<br>1. 思考炸彈拆拆拆<br>2. 拒用自我效能提升 | 主持人：國立台灣師範大<br>學教育學院田秀蘭院長<br>主講人：亞洲大學心理系<br>柯慧貞講座教授                 |
| 11:00-11:30 | 以設計思考（Design Thinking）方案提升青<br>少年創意優勢能力和自尊   | 主持人：彰化女中校長陳<br>香妘博士<br>主講人：亞洲大學室內設<br>計系施勝誠副教授                      |
| 11:30-12:00 | 提升青少年前額葉功能，團體活動如何設計？                         | 主持人：亞大附設醫院臨<br>床心理中心葉品陽主任<br>主講人：亞洲大學心理系<br>廖御圻副教授、台灣網路<br>成癮防治學會理事 |
|             | 綜合座談   | 主持人：亞洲大學心理系<br>張瀚云助理教授  |

### 柒、報名截止日期

即日起至113年10月11日中午12：00。

報名網址：<https://forms.gle/DriKvjkhUfP2a8q79>

### 捌、聯絡窗口

中亞聯大網路成癮防治中心 高嘉琳助理（04-2332-3456 #3606）。

