

『3C 沉迷的辨識、成因及預防：談 E 世代優質教養』網癮防治講座簡章

壹、活動目的

近年來，網路發達雖為大家帶來日常生活的便利，縮短人與人之物理上的空間，卻因過於仰賴快速與方便，而減少人們願意彼此面對面溝通、相處，甚至因為網路傳訊而屏蔽掉非語言動的情感層面，使家人、朋友、情人之間的關係疏離又冷漠，難以了解彼此。尤其在親子關係間，3C 產品取代了實際談天、玩樂等互動機會，父母不知該如何親近孩子，而孩子不知該如何向父母傾訴自己的心聲，只好更加依賴 3C。透過本次課程的分享與介紹，認識何謂網路成癮、瞭解青少年網路成癮的相關議題等，提供社會大眾及專業領域人員相關知能。

貳、主辦單位：嘉義市政府衛生局。

參、協辦單位：戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院臨床心理中心暨好消息協談中心。

肆、活動內容

108 年 11 月 23 日 (六)

| 上課時間 | 上課地點 | 參加對象 | 報名路徑 |
|---------------------------------|---|----------------------------|--|
| 09:00 - 12:00 (請提前半小時 報到) | 嘉義基督教醫 院 B 棟 9 樓禮堂 (嘉義市忠孝 路 539 號) | 社區民眾 (共計 180 名) |  https://ppt.cc/fFdutx |
| 14:00-17:00 (請提前半小時 報到) | 嘉義基督教醫 院 B 棟 9 樓 第一會議室(嘉 | 限臨床、諮商心 理師 (共計 35 名) |  https://ppt.cc/fjTiVx |

| | | | |
|--|------------------|--|--|
| | 義市忠孝路 539 號) | | |
|--|------------------|--|--|

伍、報名方式

- 一、網路報名：即日起開始受理報名，請掃描上方所提供之 QR Code 或網址路徑報名。
- 二、對於該課程如有疑義，請逕洽 05-2765041 分機 8585。
- 三、本次課程免費參與；基於響應環保、節能減碳，敬請自備水杯。

陸、活動流程

上午 09：00-12：00，對象：社區民眾

| 時間 | 課程內容 | 負責人/講師 |
|-------------|--------------------|---------|
| 08：30-09：00 | 報到 | 工作人員 |
| 09：00-09：10 | 致詞 | 長官/嘉基主管 |
| 09：10-10：30 | 由案例分析談 3C 沉迷的辨識和成因 | 柯慧貞教授 |
| 10：30-10：40 | 休息時間 | -- |
| 10：40-12：00 | 預防 3C 沉迷的 E 世代優質教養 | 柯慧貞教授 |
| 12：00-- | 分享討論/賦歸 | 工作人員 |

下午 14：00-17：00，對象：臨床、諮商心理師

| 時間 | 課程內容 | 負責人/講師 |
|-------------|-------------------|---------|
| 13：30-14：00 | 報到 | 工作人員 |
| 14：00-14：10 | 致詞 | 長官/嘉基主管 |
| 14：10-15：30 | 網路/手機成癮的案例評估與成因分析 | 柯慧貞教授 |
| 15：30-15：40 | 休息時間 | -- |

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 15 : 40-17 : 00 | 高效心理治療方案的設計 (結合動機提升和 CBT 的 個別、團體心理治療及無網 路生活戒癮營隊) | 柯慧貞教授 |
| 17 : 00-- | 分享討論/賦歸 | 工作人員 |