

資安防護●健康上網

105年度「健康上網·幸福學習」試辦學校計畫
指導單位：教育部
執行單位：景文科技大學

健康上網·幸福學習計畫 系列講習活動成果剪影

演講主題：比 SMARTPHONE 更 SMART！談網路心理學與健康上網

演講日期：105/11/24（四） 13:00-15:00

演講者姓名：張立人醫師(台灣網路成癮防治學會理事、台大醫院主治醫師)

演講地點：景文科技大學圖資大樓 國際會議廳

主辦單位：景文科技大學圖書資訊處、學生事務處

參與人數：218 人

演講重點：呼吸練習法-傾聽自我、賈伯斯的故事-找到自我目標、網路成癮檢測標準、網路成癮的八大危險因子、如何預防網路成癮、健康上網六個秘訣、預防手機成癮五個方法、學習社交技巧、學會自我療癒

活動剪影照片及簡述



邀聘台灣網路成癮防治學會理事張立人醫師至校專題演講，針對學生深談網路心理學與健康上網。開場引導呼吸練習法，學習放空、放鬆與傾聽自我，演講生動精彩，且透過提問回饋達到反思效果。

活動剪影照片及簡述



主辦單位景文科技大學圖資處黃久華組長宣導健康上網重要性暨引介講者出場。
演講者張立人醫師以幽默輕鬆方式引領學生“比 SMARTPHONE 更 SMART”。



演講者張立人醫師突破單向講授模式，走入聽講席與學生互動對談，提高注意力與興趣。

活動剪影照片及簡述



學生分享如何讓自己健康上網
--走出戶外，接近大自然



學生分享如何讓自己健康上網
--擴大生活圈、社交圈、多參與社團活動



通識教育中心林焜明老師肯定聽講收穫，同時提問呼吸練習法的正確姿勢與進行方法。

演講簡報摘錄

**資安防護●健康上網**

105年度「健康上網·幸福學習」試辦學校計畫
指導單位：教育部
執行單位：景文科技大學

比SMARTPHONE更SMART！

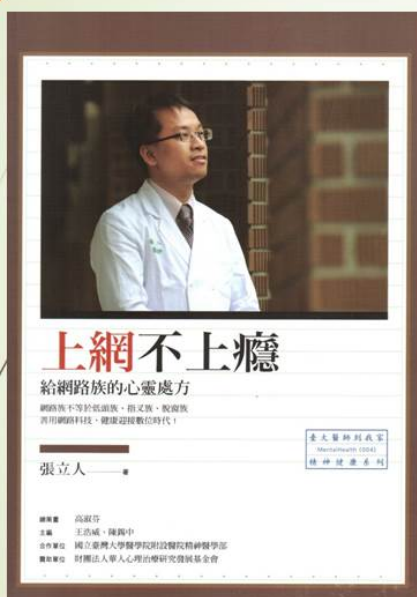
談網路心理學與健康上網

台灣網路成癮防治學會理事
台大醫院主治醫師
張立人

105年11月24日



自我介紹



- ➡ 台大醫學系暨中國文學系輔系畢業
- ➡ 台大醫學系講師，曾任台大醫院雲林分院精神醫學部主任
- ➡ 大眾著作：
 - ✓ 《在工作中自我療癒》
 - ✓ 《生活，依然美好：24個正向思考的秘訣》
 - ✓ 《上網不上癮：給網路族的心靈處方》
 - ✓ 《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》
 - ✓ 《如何用詩塗抹傷口？》

榮獲衛生福利部國民健康署103年
優良健康讀物推介獎

匹茲堡大學網路成癮檢測標準 (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, IADQ)

問題 (過去半年中)	是	否
1. 我會全神貫注於網際網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網時的情形。		
2. 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。		
3. 我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。		
4. 當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。		
5. 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。		
6. 我會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。		
7. 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。		
8. 我上網是為了逃避問題或著釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。		

網路成癮的八大危險因子

- 缺乏自尊
- 同儕疏離
- 家庭功能不佳
- 課業壓力(課業挫折)
- 無聊感
- 神經質
- 憂鬱
- 焦慮

王智弘教授

健康上網：六個秘訣

- 把自己每天上網的合理時段、或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。
- 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。
- 上網時一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。
- 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排其他人際、休閒或體育活動。
- 適度放空自己、接近大自然。
- 每天都要有充足的睡眠時間。

張立人，上網不上癮

預防手機成癮：五個方法

- 1. 設定不使用智慧型手機的時間：只用通話功能就好，其他臉書、LINE、電子郵件關掉
- 2. 設定不使用智慧型手機的場所：譬如臥室、社交場合。特別是開車。
- 3. 將手機放在離身邊較遠的地方：包包內、夾克口袋。
- 4. 設定查看智慧型手機的頻率：慢慢延長。
- 5. 推動可預期休假(predictable time off, PTO)制度：休假期間不准查看信件。

張立人，上網不上癮



比SMARTPHONE更SMART！

談網路心理學與健康上網

演講日期：105年11月24日13:00-15:00

演講者：張立人醫師

台灣網路成癮防治學會理事

台大醫院主治醫師

演講地點：圖資大樓

國際會議廳

主辦單位：景文科技大學

圖資處、學務處



圖片來源：台灣網路成癮防治學會