

# 115 年度臺東縣社區心理衛生中心

## 「數位依賴與危機介入教育訓練」簡章

### 一、前言：

隨著資訊科技的快速發展與網路普及，數位設備已成為現代人生活中不可或缺的一部分。然而，過度使用網路亦衍生出網路成癮等問題，對個人之身心健康、人際關係及學習與工作表現造成負面影響。尤其在青少年族群與高壓生活環境中，網路使用失衡現象更為顯著。再者，由於自殺行為往往源於多重因素交互影響，如心理壓力、情緒困擾、人際孤立及缺乏支持系統等，若能及早辨識高風險徵兆並提供適切協助，將有助於降低悲劇發生之可能性。

本教育訓練課程以「網路成癮防治及自殺防治」為主軸，期透過專業知識傳遞與實務技能培養，提升與心理衛生、教育及助人相關實務人員對相關議題之認識與敏感度，並強化其早期發現、適當介入及資源轉介之能力。藉由建立正確觀念與支持系統，促進心理健康，營造安全且具支持性的社會與校園環境。

### 二、依據：115 年度整合型心理健康工作計畫

### 三、課程目的：

- (一) 提升參與者對網路成癮與心理健康之認識
- (二) 增進辨識自殺風險徵兆的能力
- (三) 學習實用的預防與介入技巧
- (四) 建立健康使用網路與促進心理韌性的觀念

### 四、主辦單位：臺東縣衛生局心理衛生及檢驗科

### 五、辦理時間：

- (一) 場次一：115 年 6 月 22 日(一) 上午 08:40 至下午 17 時
- (二) 場次二：115 年 6 月 24 日(三) 上午 08:40 至下午 17 時

### 六、辦理地點：

- (一) 場次一：臺東縣池上鄉社區心理衛生中心(台東縣池上鄉中山路 104 號)
- (二) 場次二：臺東縣臺東市社區心理衛生中心(台東市更生北路 384 巷 50 號 4 樓)

七、參與對象：心理衛生相關專業人員、教育及助人相關實務人員，每一場次至多 45 人。

#### 八、課程規劃：

時間	課程內容	主講人
08:40-09:00	報到	
09:00-10:30	當孩子躲進網路世界：青少年網路沉迷的理解與陪伴	李竹屏諮商心理師
10:30-10:40	休息	
10:40-12:10	那些沒有說出口的求救：校園自殺防治與危機辨識	李竹屏諮商心理師
12:10-13:30	午休	
13:30-14:00	自殺通報流程說明	林彥君訪員督導
14:00-17:00	斷線重連：校園支持系統與壓力調適策略 陪伴力量：心理韌性與安全感建立實務 課程 Q&A 時間	李竹屏諮商心理師

#### 九、報名資訊

1. 請於 115 年 6 月 18 日(四)前完成線上報名，報名網址：  
<https://www.beclass.com/rid=30526af6a166702b6f85>



2. 聯絡人：蒲瓊安 心理輔導員
3. 聯絡電話：089-863830