

嘉義市政府衛生局

115年度「青少年網路成癮及酒精成癮防治暨心理健康」 教育宣導計畫

一、計畫目的：

為提升學生、家長及教職人員對於兒童、青少年網路及酒癮成癮與心理健康議題之敏感度，擬推動「青少年網路成癮及酒精成癮防治暨心理健康」教育宣導。使學生、家長及教師透過本計畫，以多元媒材的形式幫助校園師生自參與過程中更能從生活經驗與反思整理自我身心狀態，獲得覺察與調適改善動力，以增進網路成癮、酒精成癮及生命教育相關識能，達到自我保護及心理健康促進之效果。

二、實施期間：

115年3月-10月。

三、活動主題：

「網路成癮及酒精成癮防治暨心理健康」講座內容，聘請專業講師以深入潛出的方法，增進網路成癮及生命教育相關識能，達到自我保護及心理健康促進之效果，並適時調整及更新內容。

- (一) 「網路成癮防治」及「酒精成癮防治」講座：時間為1節課，無人數上限。
- (二) 心理健康「講座」：時間為1節課，無人數上限，藉由案例認識情緒、壓力與「容納之窗」概念，學習調節策略，促進心理健康素養。
- (三) 心理健康「班級輔導」：時間為2節課，以**班級**為單位進行，透過心理師引導與團體互動，進一步協助覺察情緒壓力，學習調節，提升穩定度。
- (四) 心理健康「團體輔導」：時間為4節課，採**小團體**形式進行，針對情緒壓力較高或適應困難之學生，透過連續4次團體協助學生逐步擴展心理容納能力。

四、宣導對象：學生、家長及教職人員。

四、注意事項：

- (一) 活動主題皆可複選，依報名順序優先安排活動場次。
- (二) 本活動聘請專業講師授課，敬請校方訂定日期後勿隨意更換。
- (三) 為提升家長對成癮及心理健康的重視，學校可安排例如：班親會、親師座談會時段，以利家長一同參與講座。

五、 申請方式：

- (一) 請於115年3月3日（星期二）中午前填妥活動參與意願單，回傳至嘉義市政府衛生局心理健康科（傳真號碼：05-2318868 或E-mail：435@mail.cichb.gov.tw）。
- (二) 如有疑問歡迎來電洽詢：
 - 1. 網路成癮及酒精成癮講座：05-2338066#435蔡小姐。
 - 2. 心理健康講座、班級輔導、團體輔導：05-22255155#51黃小姐。