高雄市網路成癮治療服務資源表

發布日期： 2023-07-24  發布單位： 社區心衛業務

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 機構名稱 | 地址 | 聯絡窗口 |
| 高雄市立凱旋醫院 | 高雄市苓雅區凱旋二路一三Ｏ號 | 0908681922 |
| 阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院 | 高雄市苓雅區成功一路162號 | 0978707290 |
| 國軍高雄總醫院左營分院附設民眾診療服務處 | 高雄市左營區軍校路 553 號 | 07-5817121#3352 |
| 財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院 | 高雄市三民區十全一路100號 | 07-3121101分機6826.6843 |
| 義大醫療財團法人義大大昌醫院 | 高雄市三民區大昌一路305號 | 07-5599123分機7516 |
| 高雄市立聯合醫院 | 高雄市鼓山區中華一路976號 | 07-5552565分機2718 |
| 高雄市立旗津醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營) | 高雄市旗津區南汕里旗港路33號 | 07-5711188分機1425 |
| 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院 | 高雄市鳥松區大埤路123號 | 07-7317123分機8955 |
| 義大醫療財團法人義大醫院 | 高雄市燕巢區角宿里義大路1號 | 07-6150011 |
| 義大醫療財團法人義大癌治療醫院 | 高雄市燕巢區角宿里義大路21號 | 07-6150011分機2659 |
| 燕巢靜和醫療社團法人 燕巢靜和醫院 | 高雄市燕巢區深水里深水路3之20號 | 07-6156555分機151 |
| 樂安醫院 | 高雄市岡山區通校路 300 號 | 07-6256791分機311 |
| 高雄市立大同醫院 (委託財團法人私立高雄醫學大學經營) | 高雄市前金區中華三路68號 | 07-2911101分機8743 |
| 衛生福利部旗山醫院 | 高雄市旗山區大德里中學路60號 | 07-6613811 |
| 柯偉恭診所 | 高雄市新興區民族二路102-9號一樓 | 07-2261359 |
| 佳璋診所 | 高雄市苓雅區三多一路303號 | 07-7212090 |
| 展穎診所 | 高雄市苓雅區四維一路157號 | 07-7130822 |
| 季宏診所 | 高雄市鳳山區光復路122號1樓 | 0910780950 |
| 心悅診所 | 高雄市三民區建工路587號1-2樓 | 07-3805562 |
| 大順景福診所 | 高雄市三民區大順二路720號1樓 | 07-3833799 |
| 榮欣身心診所 | 高雄市新興區五福二路144號 | 07-2150123 |
| 大福診所 | 高雄市前鎮區光華二路159號 | 07-3317601 |
| 養全診所 | 高雄市左營區文康路109號 | 07-3451258 |
| 河堤診所 | 高雄市左營區裕誠路190號 | 07-5575658 |
| 寬福診所 | 高雄市左營區明誠二路200號 | 07-5580809 |
| 微風心理治療所 | 高雄市鼓山區美術東三路23號 | 0911901899 |
| 路以心理治療所 | 高雄市鳳山區瑞春街4號1樓 | 0975375759 |
| 存在心理治療所 | 高雄市苓雅區建國一路209號 | 0912602832 |
| 心之森心理治療所 | 高雄市三民區民族巷1-7號 | 07-3809380 0931362104 |
| 小魚兒心理成長空間心理治療所 | 高雄市三民區澄和路25號 | 07-3980118 |
|  |  |  |

### 美國與台灣兒科醫學會針對兒童青少年3C產品使用的建議

發布日期： 2020-03-10  發布單位： 社區心衛業務

1.對於2歲以上的兒童青少年，每日螢幕時間不超過12小時。  
2.小於2歲的幼兒，應完全避免螢幕接觸。  
3.孩子的臥室不應該有螢幕。  
4.家長應和孩子一起看3C媒體，並討論內容。  
引自國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部2015。戰勝網路成癮 給網路族 手機族的完全攻略手冊（頁33、34）。台北 衛生福利部。

衛生福利部檔案下載:

[美國與台灣兒科醫學會針對兒童青少年3C產品使用的建議](https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/fp-428-1360-107.html)

### 設定「健康上網」的家庭規則

發布日期： 2020-03-10  發布單位： 社區心衛業務

家裡的電腦要擺哪？  
家長常常聽到孩子要求：「學校很多作業要上網查資料，可以買一台電腦給我嗎？」  
善用網路工具，是資訊爆炸時代不可或缺的基本技能；如何適當上網休閒，也當然是現代人必須學習的生活態度。我們建議：家有未成年的孩子，使用電腦的原則如同電視。  
通常在小家庭裡，電腦只有一台，固定放在客廳。對於未成年的孩子，也建議買一台電腦在客廳，這是全家人都可以看到的地方，可以促進家人憶起討論網路內容，也可以直接了解孩子如何使用網路。  
全家人會因為只有一台電視，當每個人都有想要看的節目時，學習溝通、協調、妥協；用電腦時，也會提醒自己：上網的時間不是無限制的，養成自我管理上網時間的習慣。  
其實，美國與台灣兒科醫學會早已綜合3C產品對身心健康危害的實證研究，提出使用建議，詳細請參閱「手機族的完全攻略手冊」。  
引自國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部 2015。戰勝網路成癮 給網路族 手機族的完全攻略手冊（頁33、34）。台北 衛生福利部。  
檔案下載:

[設定「健康上網」的家庭規則](https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/fp-428-1360-107.html)

### 改善網路成癮的自助技巧

發布日期： 2020-03-10  發布單位： 社區心衛業務

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，安排真實人際、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。  
父母定期和孩子討論使用網路的狀況。  
設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。  
避免隨時、或沒事就滑手機。  
不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。  
把不必要的 app 題是因關成 靜音，避免一直被干擾。  
在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不察看訊息，尊重對方、也讓自己專心在對談內容上。  
引自國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部2015。戰勝網路成癮 給網路族 手機族的完全攻略手冊（頁27）。台北 衛生福利部。

檔案下載:

[改善網路成癮的自助技巧](https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/fp-428-1360-107.html)