

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一三〇號	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](#)

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](#)

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](#)