

自傷、家庭暴力 網路成癮防治教育宣導



你不孤單，我們一直都在

自傷防治安心專線
1925 (依舊愛我)



如有家庭暴力、性侵害、性騷擾問題，
可以撥打**110**報案、24小時保護專線**113**諮詢
或至衛生福利部 諮詢「社會安全網～關懷e起來網站」
(<https://ecare.mohw.gov.tw/>) 協助通報

青少年網路成癮防治宣導

網路成癮可能的表徵：

整天想著網路上的活動，無法控制上網的衝動



頻繁查看臉書、IG等，追求即時互動和認同



沒有網路容易產生焦慮、生氣、注意力不集中，需接觸網路後解除



戒除網路成癮，你可以這麼做：

★理性分配上網時間：

根據生活型態制定「上網時間表」，明確寫下合理的上網時段，避免漫無目的的瀏覽，並設定鬧鈴提醒自己下線。

★設定物理限制與環境調整：

降低手機的「可近性」，例如不要隨身攜帶手機、將手機放在另一間房間、關閉不必要的 APP 通知（如社群軟體），並將手機設定為靜音。

★取代性活動（尋找熱情）：

培養不需要網路的興趣愛好，例如球類運動、閱讀、戶外踏青、閱讀小說，從中獲得成就感，取代虛擬世界的快樂。

★練習「慢一拍」：

練習不立刻回覆訊息、不隨手滑手機。訓練自己每次檢查手機需間隔 1 小時以上

