

苗栗縣政府毒品防制及心理衛生中心

112 年網路成癮及 ADHD 注意力不足過動症

專業人員教育訓練計畫

壹、前言：

網路成癮是當代社會面臨的一大挑戰，隨著科技的進步和網路的普及，越來越多的人陷入了網路成癮的泥淖中，對個人和社會帶來了不可忽視的負面影響。ADHD 是一種常見的神經發展障礙，主要特徵是注意力不足、過動和衝動。這種疾病可能會對個人的學習、工作和社交能力產生負面影響，尤其是在童年和青少年時期。此兩種議題對青少年身心發展均產生重要影響，也常造成負面行為表現，對個人、家庭及學校均形成重大考驗。

本計畫旨在培養專業人員，能夠提供有效的網路成癮和 ADHD 注意力不足過動症的諮詢和治療，並對相關現象有深入的理解和分析能力，提供包括原因、症狀、診斷、治療方法和技巧、預防和教育等方面的豐富課程內容，並提供多樣化的學習方式和實踐環境，教學團隊將由經驗豐富的醫療院所專業醫師組成，將針對學員的不同背景和需求，提供個性化的學習支持和輔導，確保學員能夠充分掌握相關知識和技能。

貳、依據：112 年度「整合型心理健康工作計畫」-強化心理健康促進工作辦理。

參、目的：

- 一、針對學校輔導人員、一般教師及其他相關人員等，建立網路成癮預防與 ADHD 注意力不足過動症之專業職能，共同推動心理健康促進及預防能量，建立順暢之轉介機制，使高危險群之民眾或學生獲得良好服務。
- 二、提供專業知識和技能，以協助教育工作者更好地理解 and 應對網路成癮和 ADHD 等學習困難和行為問題。
- 三、指導教育工作者辨識和幫助那些受到網路成癮困擾的學生，培訓內容包括如何建立健康的網路使用習慣，如何檢測和處理網路成癮行為，以及如何提供支持和引導來幫助學生克服網路成癮問題。
- 四、讓教育工作者更好地理解 and 處理這些學生的學習和行為問題，包括如何辨識 ADHD 的症狀和影響，如何適應教學策略來幫助這些學生，以及如何與家長和醫療專業人員合作來提供更好的支持。

肆、培訓目標：

- 一、培訓網路成癮衛教講師，針對青少年、青少年家長及網路成癮高危險群，推廣衛教資訊、衛生教育資源及轉介方式。

二、讓學生或民眾了解網路成癮特徵及相關因素，並推廣網路使用習慣量表之篩檢。

三、增進學校師生的網路正向使用能力，運用網路以作為提升其心理健康、學習成效與生活知能的工具。

四、提供相關知識、技能和訓練，使培訓者能夠了解 ADHD 的特點、診斷方法、治療方式和教育介入策略。

五、學習如何與患有 ADHD 的孩子和成人建立關係，並掌握如何進行個性化教學、行為管理和認知行為療法有效的干預方法，以幫助患者改善注意力、情緒控制、社交技能等方面的困難，提高其學習和生活品質。

伍、指導單位：衛生福利部

主辦單位：苗栗縣政府毒品防制及心理衛生中心

協辦單位：苗栗縣政府教育處

陸、活動資訊：

一、日期：112 年 6 月 19 日(星期一)

二、時間：上午 09:00 至 16:00

三、地點：本縣福星國小（苗栗市中華東路 62 號）**※停車空間有限請儘量共乘※**

四、對象：本縣大專院校、高中職、國中小學校人員。

五、課程內容：詳見議程表。

柒、活動策略：

一、網路成癮教育訓練活動策略：

(一)教育關於網路成癮的風險：舉辦工作坊或講座，向學生和家長解釋網路成癮的風險，以及如何辨識和處理這個問題。

(二)教授網路使用技巧：提供學生網路使用技巧的培訓，例如如何管理網路時間、如何避免過度使用社交媒體等。

(三)促進實體互動：組織實體活動，例如戶外運動、藝術工作坊、社區服務等，鼓勵學生減少網路使用並與他人進行面對面的互動。

(四)家長參與：舉辦家長工作坊，提供家長有關如何監督孩子網路使用、設立適當的規則和限制等的指導。

二、針對 ADHD（注意力不足過動症）活動策略：

(一)專注力訓練：進行專注力訓練活動，例如迷宮遊戲、專注力練習工作紙等，以幫助學生提高專注力和注意力的能力。

(二)分段學習和休息：將學習和任務分成較小的部分，並在每個部分之間

安排短暫的休息時間，以避免學生過度疲勞和分散注意力。

(三)使用多元感官刺激：使用多種教學方法和教材，例如視覺、聽覺和觸覺的結合，以提供多元感官刺激，增加學生對課程的參與度。

(四)家長和教師合作：與學生的家長和教師合作，共同制定個別化的學習計劃和支援措施，以確保學生在學校和家庭環境中得到支持和協助。

(五)情緒管理技巧：教導學生情緒管理技巧，例如深呼吸、放鬆練習、問題解決和情緒調節策略，以幫助他們處理焦慮、壓力和挫折感。

捌、報名方式及相關事宜：

一、為避免資源浪費凡報名參加研習者應全程出席，如有特殊理由無法出席，最遲應於活動辦理前三天於網路取消報名。

二、請於 6月15日止 逕至全國教師在職進修資訊網 <http://inservice.edu.tw/> 報名。

三、響應環保政策，參加人員請一律自備環保杯、餐具。

四、參加人員請學校以公（差）假登記；全程參與者依實核給研習時數。

五、課後將實施「活動滿意度調查表」填表，以瞭解學員對總體課程內容滿意度情況，作為未來進一步優化和改進教學之參考。

苗栗縣政府毒品防制及心理衛生中心

112 年網路成癮及 ADHD 注意力不足過動症

專業人員教育訓練計畫

議程表

| 時間 | 活動方式 | 主講人 |
|-------------|--|----------------------------|
| 08:30-08:50 | 報到 | |
| 08:50-09:00 | 長官致詞 | 教育處特教科科長 邱琬庭 心衛中心主任 涂麗秀 |
| 09:00-12:00 | 認識 ADHD | 大千醫療社團法人南勢醫院 劉佑閔醫師 |
| 12:00-13:00 | 中午用餐 | |
| 13:00-16:00 | 網路成癮預防及因應 | 新竹市馬大元診所 馬大元醫師 |
| 16:10 | 賦歸 | |
| 外聘講師 | 講師一：大千醫療社團法人南勢醫院 劉佑閔 醫師 講師二：新竹市馬大元診所 馬大元 醫師 | |