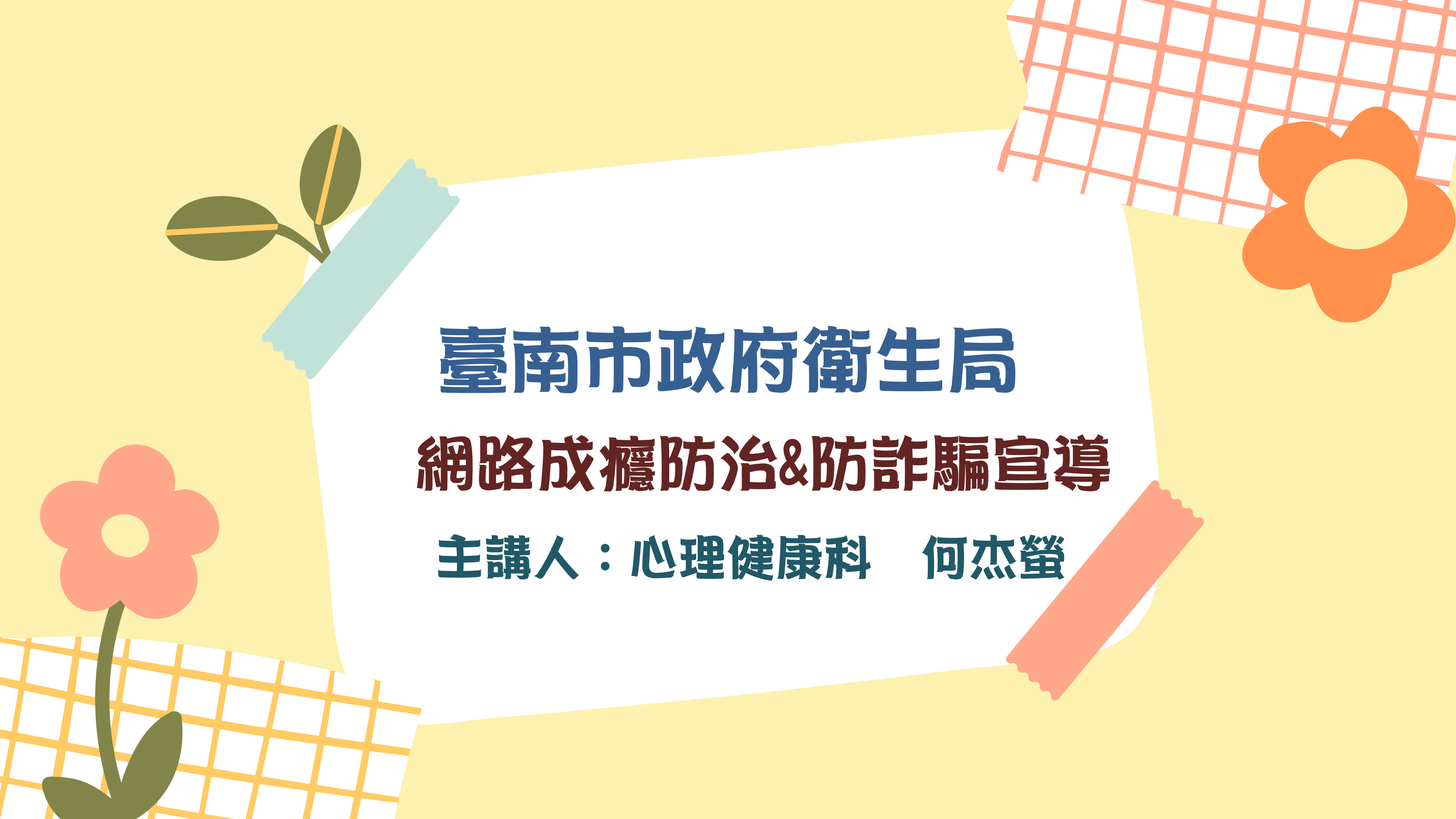




臺南市政府衛生局

網路成癮防治&防詐騙宣導

主講人：心理健康科 何杰螢

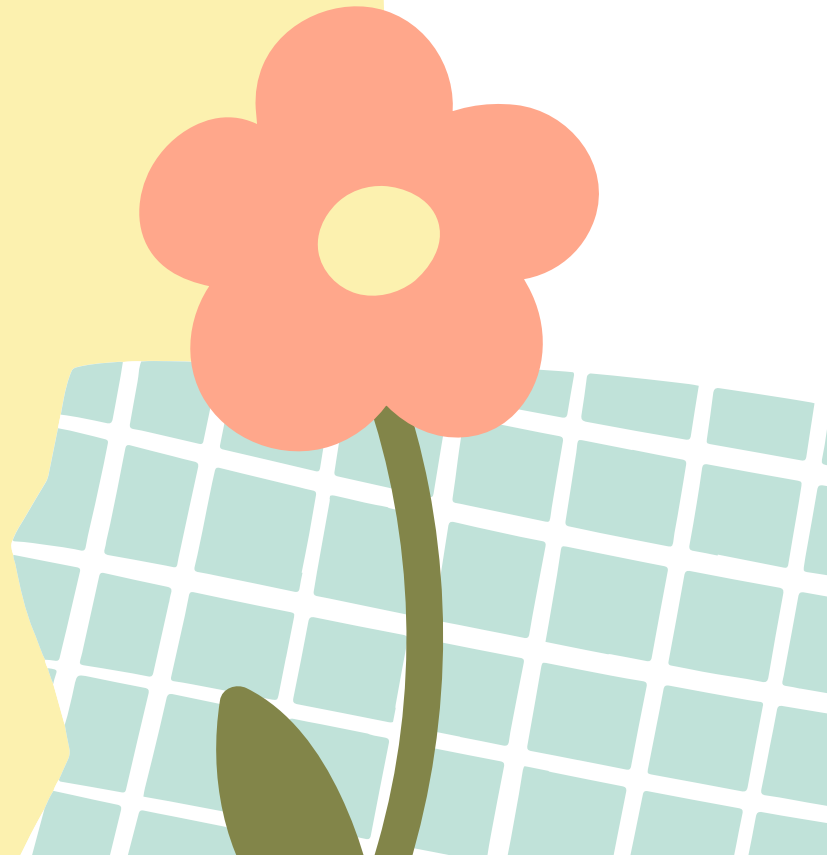
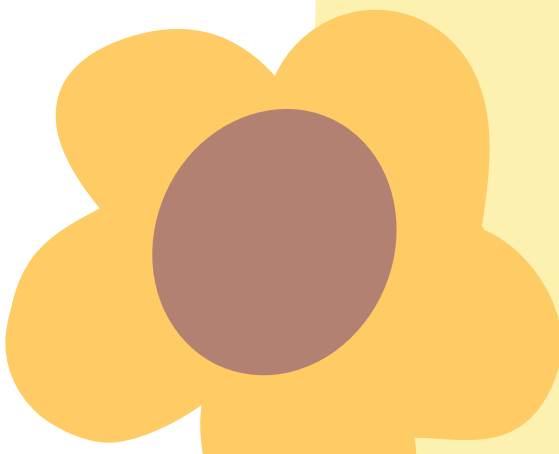


主題大綱

什麼是網路成癮？

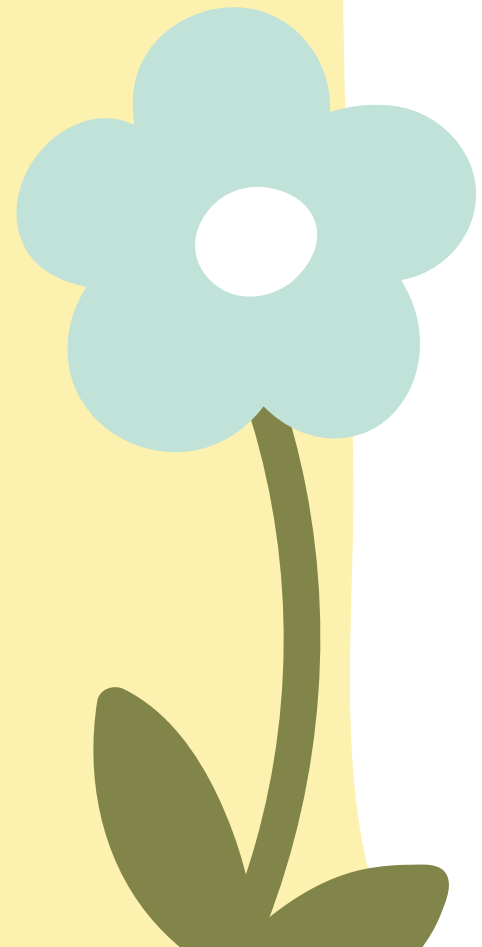
如何尋求協助？

如何防詐騙？



什麼是網路成癮？

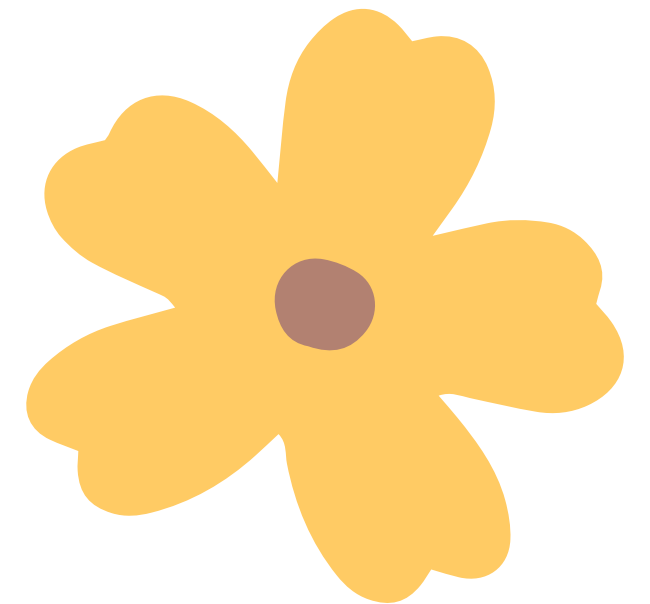
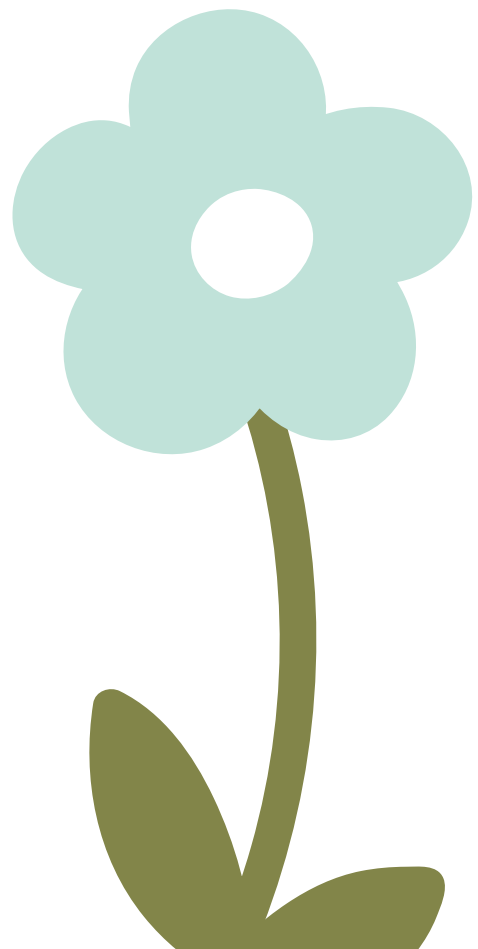
泛指過度使用網路／電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

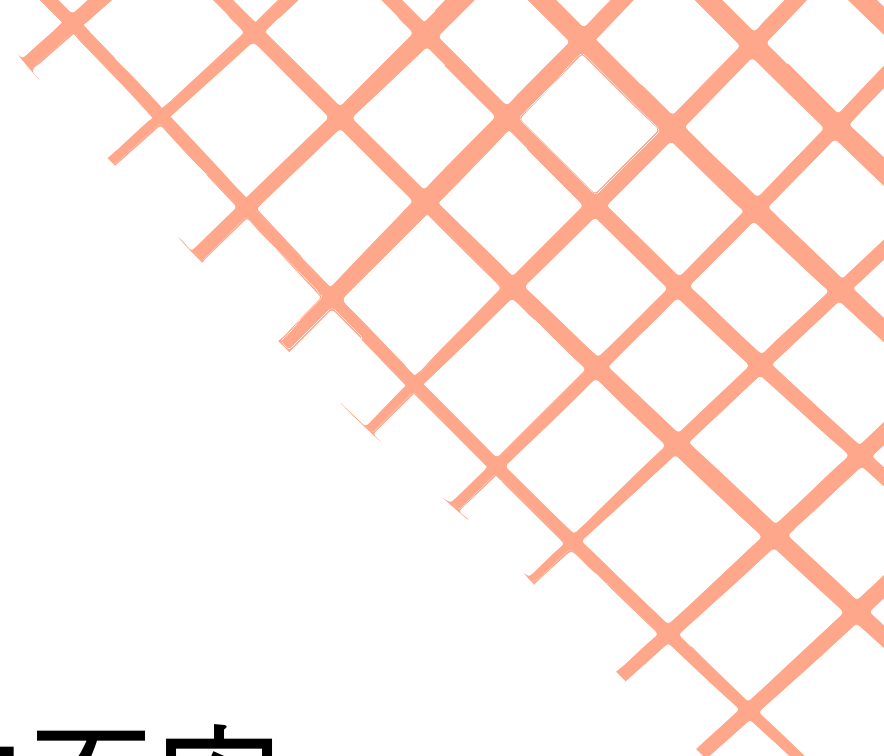


要如何知道自己有沒有網路成癮？

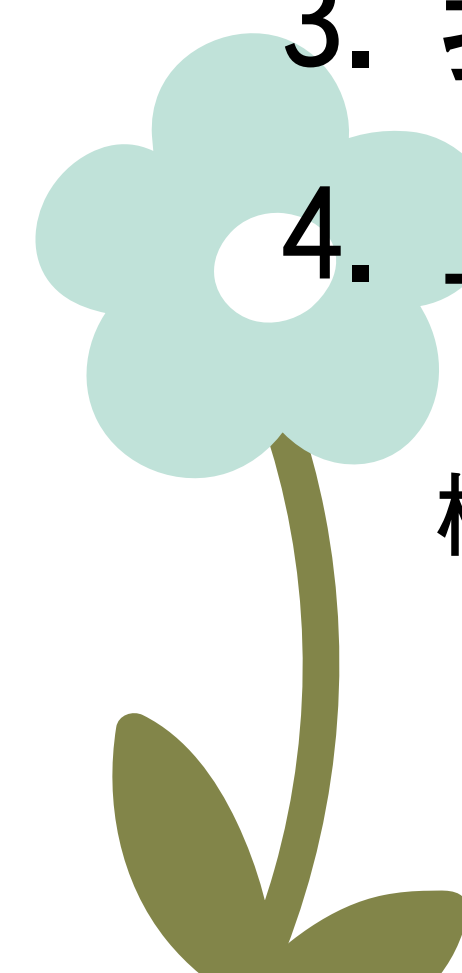
填寫網路使用習慣自我篩檢量表

<https://reurl.cc/DqEQQd>





以最近6個月的情形填答…

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安
 2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長
 3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒
 4. 上網對我學習已造成一些不好的影響
- 
- 

極不符合1分

不符合2分

符合3分

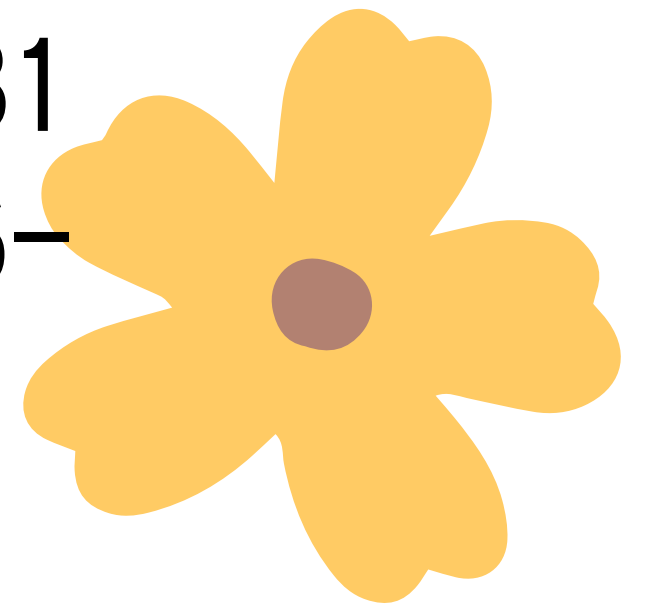
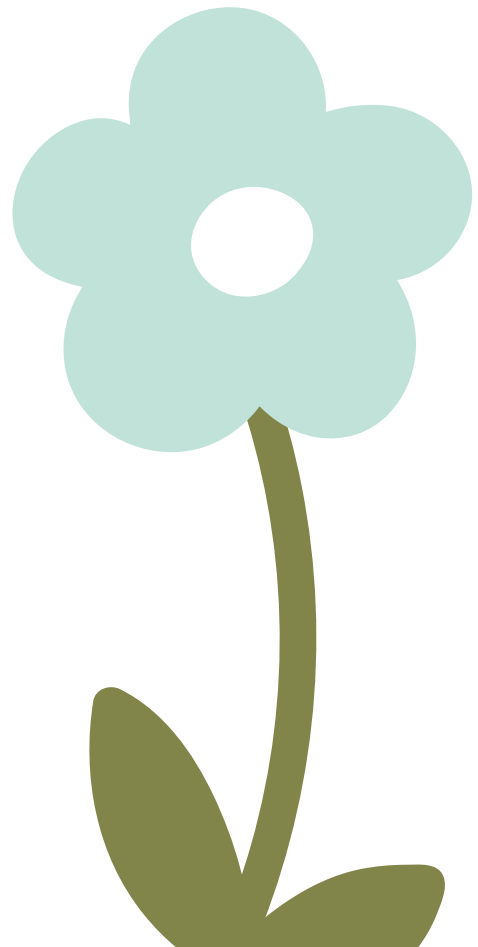
非常符合4分

適用對象為國小三年級至大學之學生(10-25歲)

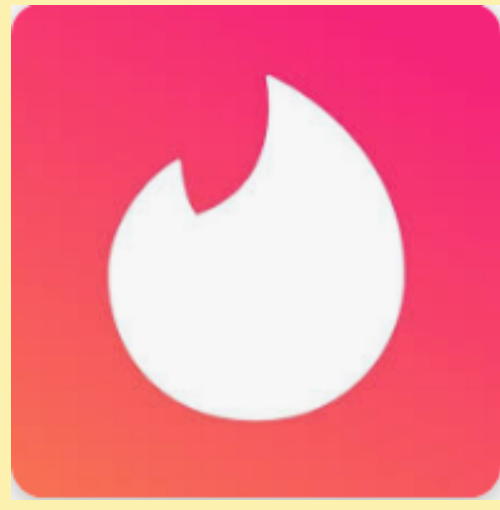
11分以上者可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助

如何尋求協助？

1. 求助各校輔導室、各區衛生所
2. 家庭教育諮詢專線：4128185 (手機請加02)
3. 中亞聯大網路成癮防治中心04-23398781
4. 臺南市政府衛生局網路成癮服務專線06-6357716#195
5. 臺南市網路成癮服務醫療院所
<https://reurl.cc/9DaY4v>



網路詐騙有什麼？



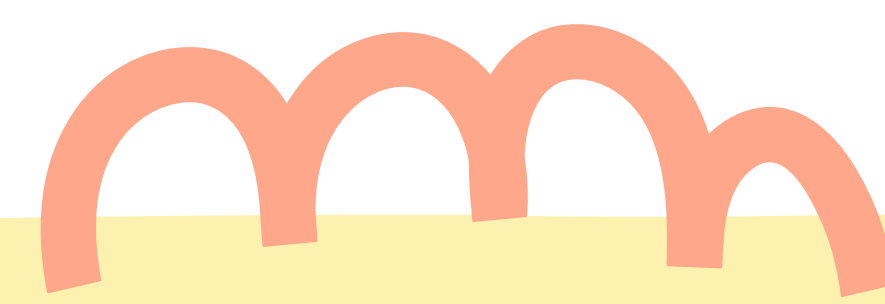
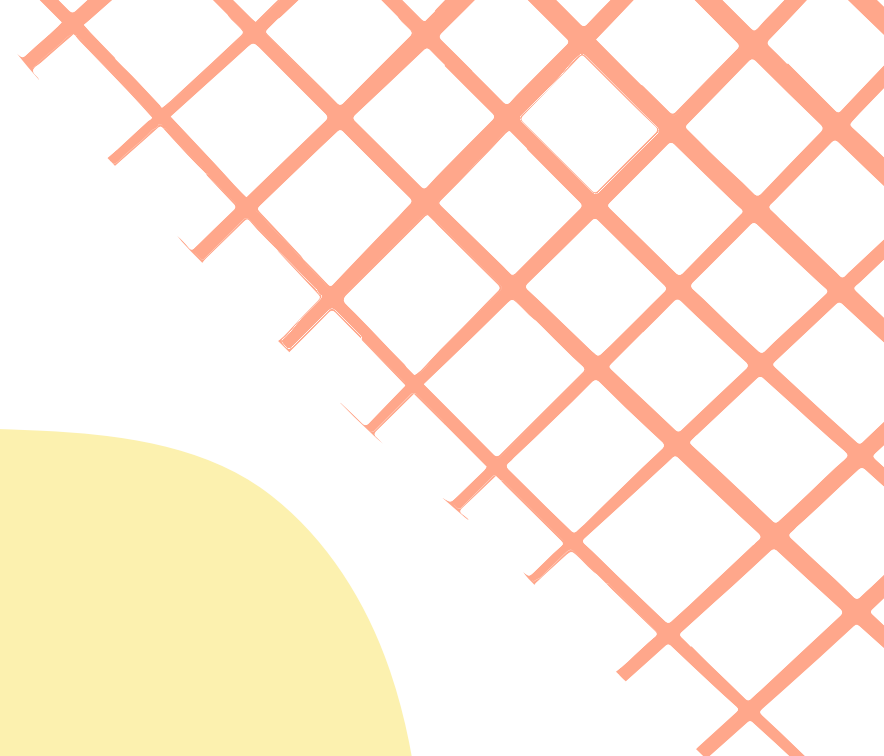
購買演唱會門票

切勿透過社群平臺加LINE交易

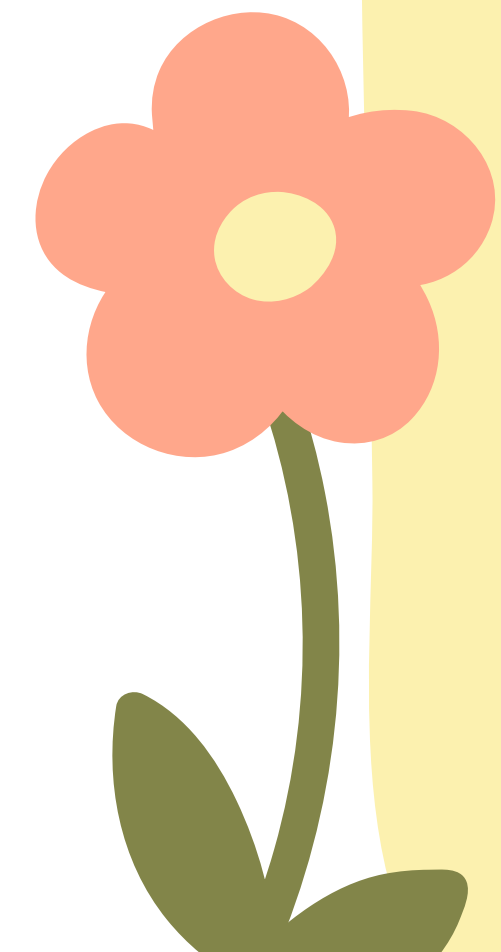
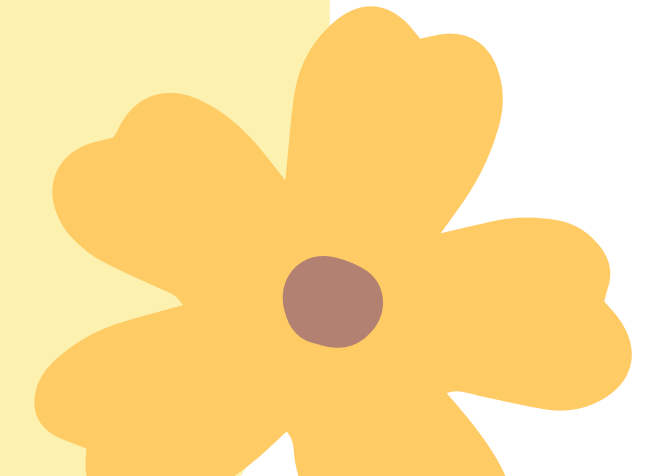
網購使用第三方支付或面交確認票券

勿於官方售票系統以外的任何平臺購買
二手票券

ANTI-FRAUD



如何自我保護？

1. 不隨便提供個資
(身分證字號、電話號碼、銀行帳戶等)
 2. 避免單獨與陌生人碰面
 3. 避免於網路上購買來歷不名的商品
 4. 如有疑慮撥打165反詐騙專線
- 
- 

Thank
you

