

# 臺北市110年度公私立高級中等學校生命教育系列活動 「我的青春很有料—網路戒斷與戶外活動」暨家長座談會

## 一、依據

- (一)教育部110年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。
- (二)臺北市年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- (三)臺北市110年度公私立高級中學生命教育中心學校實施計畫。

## 二、目的

網路世界便捷廣大，卻也帶來許多身心、人際問題。3C 產品問世以來，幾乎已到人手一機，甚至多機的程度。據調查，國人平均每天使用3C 產品的時間超過9.4小時，青少年更將全部視線留在手機、電腦螢幕上。等到家長、老師發覺，青少年已經無法控制，成為「網路成癮者」。

十二年國民基本教育以「自發」、「互動」、及「共好」為基本理念，強調學生是自發的學習者，教師則是提高學生學習動機與熱情的善誘者。其中特別強調學校應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生開展與自我、與他人、與社會、與環境的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗戶外活動與環境的結合，感受眾人的努力，願意致力社會、戶外活動與環境的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。

本計畫即以此基本理念來實施營隊課程的設計，並結合外在資源實踐團體思考、凝聚共識。本營隊將提供學生更為彈性的課程，增進其自我探索的機會，協助青少年尋找適合自己的學習需求，健康使用網路，進而開始戒治網路成癮行為或是正在前往戒治網路成癮行為的道路上。

## 三、辦理單位

- (一)指導單位：教育部
- (二)主辦單位：臺北市立政府教育局
- (三)承辦單位：臺北市立萬芳高級中學

## 四、「我的青春很有料—網路戒斷與戶外活動」

### (一)活動時間：

1. 第一天：110年12月5日(星期日)上午7時30分至下午5時0分
2. 第二天：110年12月6日(星期一)上午7時30分至下午5時0分

### (二)活動地點：

1. 第一天：亞太生態園區(新北市林口區大水滷路170號)。
2. 第二天：宜蘭頭城農場(宜蘭縣頭城鎮更新路125-1號)。

### (三)參加對象：

1. 臺北市公私立高中學生，計60人，依報名優先順序錄取，額滿為止。
2. 想要健康使用網路的學生或對網路3C產品有成癮疑慮或現象之學生。
3. 對健康使用網路或網路成癮現象有興趣想要探究了解的學生。

### (四)報名方式與錄取公告：

1. 各校報名人數：各校1-2名，依報名優先順序錄取，額滿為止。
2. 報名截止：110年11月29日(星期一)17時前。
3. 「團體報名表」電子檔請email至t0710@wfsh.tp.edu.tw(個人報名表正本請各校自行留存)。
4. 可至萬芳高中學校網頁「輔導室最新公告」，下載本活動團體報名表與個人報名表。

5. 錄取公告：110年11月30日(星期三)上午10時，公告於本校首頁並同時寄至各校承辦人電子郵件信箱。

6. 聯絡人：臺北市立萬芳高中輔導室林珠雪小姐，聯絡電話：22309585 轉分機 620。

(五)活動流程：

第一天 12/5(星期日)~亞太生態園區		第二天 12/6(星期一)~頭城農場	
時間	活動名稱	時間	活動名稱
07：30-07：50	報到	07：30-07：50	報到
07：50-09：00	車程	07：50-09：10	車程
09：00-10：40	我們的海洋環境	09：10-10：00	網路世界與成癮議題 討論(以世界咖啡館 方式分組進行)
10：40-11：30	許我一個無塑的海洋	10：00-11：40	成癮 vs. 健康使用網 路大不同--DBT戒癮 在青少年網癮的運用
11：30-12：30	海洋垃圾觀察與淨灘	11：40-12：30	高中生與戒癮心理師 的對話(含座談)
12：30-13：30	午餐、休息	12：30-13：30	午餐、休息
13：30-14：20	團體活動式課程	13：30-14：20	農家插秧體驗
14：20-15：10	生態導覽及香草茶DIY	14：20-15：10	農家食材製作
15：10-16：00	在地食材介紹與 靜心活動	15：10-16：00	活動成果討論、分享 與回顧(分組進行)
16：00-	賦歸	16：00-16：10	團體照
		16：10-	賦歸

五、「許我一個無塑的海洋家長座談會」

(一) 活動時間：110年12月6日(星期一)晚上7時0分至晚上9時0分

(二) 課程網址：

<https://meet.google.com/mdr-fjqa-hfx>

(三) 參加對象：臺北市公私立高中學生家長計40人，依報名優先順序錄取，額滿為止。

(四) 報名方式：

1. 報名截止時間：110年12月6日(星期一)17時前。

2. 報名網址：

<https://forms.gle/ikbz6vzQxQZRLdYs7>

3. 聯絡人：臺北市立萬芳高中輔導室王詩敏主任，聯絡電話：22309585轉600。

4. 家長座談會報名方式，參閱附件。

(五) 課程流程：

時間	活動內容	主講人	課程網址
19:00- 21:00	許我一個無塑 的海洋	海湧工作室	<a href="https://meet.google.com/mdr-fjga-hfx">https://meet.google.com/mdr-fjga-hfx</a>

六、課程規劃：

(一) 佈置健康使用網路的環境

專家建議，網路遊戲成癮者應及早就醫，尋求精神科、身心科醫師協助，由專業醫療介入治療，包括：正確診斷、共病現象、藥物治療、住院治療、深入會談，並配合認知行為功能改善，每個環節缺一不可。除此之外，學校營造新環境，培養學生的興趣，透過關心自然環境、走出戶外等活動，不但轉移戒斷症候群的身體不適，也同時營造良好氣氛，藉由「萬物可為師、處處可學習」的理念，或可以成為網路戒斷（健康網路使用）教育的課程方向。本營隊擬結合臺灣傳統產業、自然環境與海洋廢物等實地體驗，觀察傳統產業如何創生並與環境保育結合，達成轉移、擴展青少年關注焦點，創造人與環境共好的契機。

(二) 邁向健康使用網路遊戲六步驟

臺灣網路成癮防治學會提供了6個步驟戒除網路遊戲成癮，幫助青少年回歸正常生活：

1. **檢視上網、電玩習慣**：在專業人員的協助下，協助網路電玩成癮者區分出健康與不健康的習慣，並列出自己的日常時間表等。
2. **決定自己是否要改變**：協助評估沉迷電玩的壞處，以及健康上網的好處，讓網路電玩成癮者自行決定，是否要脫離過去的沉迷生活，而非強迫改變。
3. **設定每日遊戲使用量**：按照不同的年齡層及個別狀況，設定漸進式的使用時間限制，並由專業人員每日監控。
4. **找出誘感情境**：除了沉迷的結果，更要去瞭解背後的原因，是否是因為課業及工作壓力過大，有紓壓需求、心情挫敗、無聊寂寞，或是其他壓力等，進而對症下藥。
5. **討論面對誘惑的對策**：與專業人員共同討論，下次面對誘感情境時的因應方式。
6. **學習克制玩遊戲衝動的技巧**：透過從事運動，或其他娛樂活動，轉移注意力。

網路戒斷營隊可以讓學生跳脫傳統思維架構，透過課程激發更多元的想像，提升網路戒斷所重視的核心，營建每個人都受到尊重，都感受到生命喜悅的氛圍，帶給網路成癮者希望和幸福。

(三) 健康網路使用活動設計

本營隊的目標是協助學生發覺有效面對網路誘惑的各種技巧，透過戶外活動、團體討論、專家講解等方式，提供戒斷(健康)網路使用習慣的多樣方法，拓展學生對生活多面向的體驗與認識進而發掘個人的目的感；我們將課程區分成三大層面：

1. 實察課程：

- (1) 思考策略訓練：包含創造性問題解決(cps)、六頂思考帽等。
- (2) 服務學習創意思考：如何運用有效的方式進行淨灘服務學習。

2. 活動課程：在活動過程中，學生必須有應變因應能力、團體合作能力，完成活動的要求。

3. 經驗統整課程：透過思考策略、服務學習活動，讓學生在動靜之間回顧有趣味的生活方式，透過團體活動的體驗與個人特質發掘，深化對自己的認識，並增進個人生命的目的感與意義感。

七、全程參與活動之學生核發12小時服務學習認證，當日公假二天。