

**臺北市教師研習中心**  
**110 年度網路成癮辨識與輔導教師增能研習班(第 1、2 期)**  
**實施計畫**

一、研習依據：本中心 110 年度研習行事曆。

二、研習目標

(一) 理解學生對網路世界內心需求連結，分辨病態性網路使用（網路成癮）與常態性網路使用的差別。

(二) 增強網路沈迷學生概念化的辨識與評估能力，保持探索其網癮成因的好奇心，作為提供個別化心理輔導的基礎。

(三) 能有效應用網癮心理治療技巧及多層次作法有效輔導網路沈迷學生。

三、研習對象：臺北市各級公、私立學校教師或對本議題有興趣之行政人員。

四、研習日期

(一) 第 1 期(國小場次):110 年 3 月 11 日 (星期四)。

(二) 第 2 期(國高中職場次):110 年 3 月 16 日 (星期二)。

五、報名時間

(一) 第 1 期(國小場次):即日起至 3 月 8 日 (星期一) 止。

(二) 第 2 期(國高中職場次):即日起至 3 月 11 日 (星期四) 止。

※(如報名踴躍，本中心得提前截止報名)

六、研習人數：每期 40 人。

七、研習地點：本中心 (臺北市北投區建國街 2 號) 第 2 研討室。

八、研習課程表

(一) 第 1 期(國小場次)

日期	時間	課程名稱	講座
3/11 (星期四)	09:00-09:50	APP 世代在想什麼？ 網路成癮生理心理社會成因	張立人醫師
	10:00~10:50	網路成癮的認知行為治療	
	11:00-11:50	預防網路成癮的教養策略	
	12:00-13:30	午餐交流及休憩	
	13:30-14:20	突破否認心理： 網路成癮的動機式晤談法	張立人醫師
	14:25-15:15	網路成癮的正念減壓療法	
	15:20-16:10	預防網路成癮的三力自癒法： 正念力、好眠力、好食力	

## (二)第 2 期(國高中職場次)

日期	時間	課程名稱	講座
3/16 (星期二)	09:00-09:50	理解青少年網路世界與心理需求	王智誼 諮商心理師
	10:00-10:50	網路沉迷的辨識與輔導策略(一)	
	11:00-11:50	網路沉迷的辨識與輔導策略(二)	
	12:00-13:30	午餐交流及休憩	
	13:30-14:20	網路沉迷案例分析與評估個案概念化(一)	王智誼 諮商心理師
	14:25-15:15	網路沉迷案例分析與評估個案概念化(二)	
	15:20-16:10	網路世代的教師自我成長與親師溝通	

九、研習方式：講授、討論、實務經驗分享。

十、報名方式：本研習採網路報名，參加人員請於報名截止日前逕登入臺北市教師在職研習網 (<http://insc.tp.edu.tw>) 報名，列印報名表經校內行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派作業，為簡化作業程序無須再傳回報名表。

十一、遴選方式：依報名順序錄取，並於遴選後 3 日內寄發電子錄取通知函。

### 十二、注意事項

- (一)課程內容已聚焦各期教學現場個案處遇需求，建議依學程期別報名。
- (二)落實防疫規定，研習當天請全程配戴口罩，未配合者恕不能進入研習教室。
- (三)配合市府政策，請學員於研習時自行掃描 QR code 下載講義參閱（相關網址資訊於錄取通知函一併提供）。
- (四)為尊重講座及研習同儕，參與研習請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。本研習不接受現場報名。
- (五)完成報名程序之研習員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於研習前 3 日於本市教師在職研習網最新公告中瀏覽下載，填寫「取消研習」表單，完成校內核章後，掃描或傳真到承辦人電子信箱，據以辦理取消研習作業，逾期仍以無故缺席登記。
- (六)經報名錄取請準時出席，如無故缺席累計達 3 次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統，暫停該員報名本中心各研習班權利 3 個月。
- (七)本中心設有專車，如需搭乘請於報名時依需求登錄，惟當日搭車人數未達 15 人不派車。相關發車資訊，請於研習前於教師在職研習網「最新公告」自行查詢或電洽輔導組張家媛組員：28616942 轉 221。
- (八)研習場地設有無障礙設施(請於研習日前洽承辦人)及哺集乳室(當天請洽承辦人或生活輔導員)。

十三、研習時數：全程參與者每期核發研習時數 6 小時；請假時數超過研習總時數之五分之一(1 小時)者，不核予研習時數。研習結束後，本中心將彙整學員請假紀錄函送

學員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

十四、聯絡資訊：秦玲美 研究教師，聯繫電話：2861-6942 轉 213，傳真：2861-6702，

電子信箱：[lingmeei@mail.taipei.gov.tw](mailto:lingmeei@mail.taipei.gov.tw)。

十五、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十六、其他：本實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。