

放下手機·開始破關

南投邀您挑戰離開螢幕3小時 建立健康數位生活

隨著智慧型手機及網路普及，國人每日使用 3C 產品時間逐年增加，根據國家發展委員會「個人／家戶數位機會調查」顯示，我國 12 歲以上民眾每日平均上網時間已超過 7 小時，其中青少年及年輕族群更是網路重度使用者，長時間使用手機除可能影響睡眠品質、專注力及人際互動外，也增加網路成癮及心理健康風險。為推廣健康上網觀念，鼓勵民眾走出戶外、重拾真實互動，南投縣政府衛生局將於 7 月 25 日上午 9 時至 12 時，假名間國民中學舉辦「放下手機·開始破關—拒絕網路成癮宣導活動」，邀請民眾共同挑戰「離開螢幕 3 小時」，透過實體闖關體驗，重新感受面對面交流及戶外活動的樂趣；活動預計招收 200 名民眾，其中 150 名採網路報名、50 名開放現場報名，誠摯邀請親子家庭、青年朋友及一般民眾踴躍參與，一起完成「離開螢幕 3 小時」挑戰，請大家提早報名參加(<https://reurl.cc/z0gdye>)，以免向隅。

本次活動規劃趣味闖關、團隊合作及互動挑戰等多元關卡，鼓勵參與者暫時放下手機，在活動中培養溝通合作能力、增進人際互動與身體活動量，同時學習健康使用網路與數位產品的正確觀念，現場亦設置網路成癮防治宣導攤位，透過情境體驗、衛教互動及專業諮詢，協助民眾認識網路成癮徵兆、了解健康使用 3C 產品的重要性，並建立良好的數位使用習慣；完成指定任務者還可參加摸彩，有機會抽中 Apple Watch SE3、21 速登山腳踏車、小米手環等多項好禮，歡迎民眾踴躍報名參加。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，數位科技已成為生活不可或缺的一部分，但過度依賴網路及 3C 產品，可能影響身心健康、人際關係及生活功能。尤其暑假期間，青少年及兒童使用 3C 產品時間容易增加，更需要家長適時陪伴與引導，協助建立健康且有節制的數位使用習慣；此次活動希望透過寓教於樂的方式，鼓勵民眾從短暫離開螢幕開始，重新找回與家人、朋友相處的美好時光，培養規律運動及健康生活型態。

衛生局表示，未來將持續推動網路成癮防治及心理健康促進活動，提升民眾對健康上網及心理健康議題的重視；若發現自己或家人因過度使用網路或 3C 產品，出現作息失衡、情緒困擾、家庭衝突、學習或工作表現下降等情形，應及早尋求專業協助。目前本縣共有 5 家醫療院所提供網路成癮相關門診服務，包括衛生福利部南投醫院、衛生福利部草屯療養院、埔基醫療財團法人埔里基督教醫院、臺中榮民總醫院埔里分院及南投市衛生所，由專業醫療團隊提供評估、諮詢及治療服務；另本縣 13 鄉鎮衛生所及 3 處社區心理衛生中心（南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925、埔里區 049-2911925）亦提供心理健康諮詢與關懷服務，並可撥打 1925 安心專線、1995 生命線、1980 張老師專線及男性關懷專線 0800-013-999，及時獲得心理支持與協助，共同守護縣民心理健康。