

放下手機·開始破關 南投推廣健康上網 挑戰離開螢幕3小時

南投縣政府衛生局為提升民眾健康上網觀念，降低網路成癮風險，於今（25）日上午假名間國民中學辦理「放下手機·開始破關－拒絕網路成癮宣導活動」，由衛生局副局長陳淑怡、名間國民中學教務主任林玉敏、名間鄉南雅村長何永生、救國團南投縣團委會總幹事李明組，以及宋懷琳議員服務處秘書林玉芬、林儒暘議員服務處主任沈文宗共同出席人數逾650人，響應健康上網及網路成癮防治宣導，並與現場民眾一同挑戰「離開螢幕3小時」。活動規劃一系列趣味闖關，將網路成癮防治觀念巧妙融入活動中，吸引許多親子家庭、青年朋友及社區民眾熱情參與。透過團隊合作、互動挑戰及實體遊戲，引導民眾暫時放下手機，重新體驗戶外活動與面對面交流的樂趣，在寓教於樂的過程中建立健康使用網路的觀念，現場氣氛熱烈，大小朋友玩得不亦樂乎。

本次活動將網路成癮防治知識融入各項闖關遊戲，讓參與民眾在完成任務的同時，學習辨識網路成癮徵兆、認識健康使用3C產品的重要性，並建立良好的數位使用習慣。活動中亦介紹「網路使用習慣自我篩檢量表」，協助民眾檢視自身網路使用情形，提升自我覺察能力，鼓勵及早發現、及早介入；完成挑戰者還可參加摸彩，抽出Apple Watch SE、21速登山腳踏車、小米手環等多項好禮，增添活動趣味與參與感。許多家長表示，透過親子共同參與闖關，不僅增加彼此互動機會，也讓孩子親身體驗放下手機後，生活中仍有許多值得投入與探索的事物，讓親子關係更加緊密，也為暑假留下難忘的共同回憶。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，隨著數位科技快速發展，智慧型手機已成為日常生活的一部分，但若長時間沉迷網路，可能影響睡眠品質、學習表現、人際互動及心理健康。根據衛生局統計，本縣網路成癮相關門診服務人次逐年增加，112年為874人次、113年931人次、114年達1,101人次，115年截至6月底已累計603人次，顯示民眾對網路成癮議題的重視與治療需求持續提升。衛生局呼籲，若發現自己或家人因過度使用網路而影響生活功能、情緒或家庭關係，可運用「網路使用習慣自我篩檢量表」進行初步評估，並及早尋求專業協助。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；另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，陪伴民眾建立健康的數位生活模式，共同守護身心健康。