

113 年臺南市政府衛生局社區心理衛生中心
「只要青春 不要成癮」-青少年一起 JUMP

活動簡章



主辦單位 | 臺南市政府衛生局北區社區心理衛生中心

合辦單位 | 臺南市政府衛生局毒品危害防制中心

活動簡介

2018年6月，世界衛生組織（WHO）正式宣布將「網路遊戲成癮 / Gaming disorder」納入精神疾病，可見網路成癮助長了人類的心理健康危機。

比起花五分鐘專注閱讀一篇文章，五分鐘對青少年來說在影片、遊戲可以更快獲得新鮮感與刺激感所帶來的高昂情緒，長期使用數位載具觀看 YouTube 和社群媒體，與朋友聊天到深夜、通宵達旦玩遊戲，以至於忘記寫功課、吃飯和睡覺，是青少年最常出現成癮的強迫行為。

松德院區成癮防治科林群醫師則從腦科學角度分析，青春期的孩子因腦神經發展階段的特性，受到酬賞中樞的影響最劇烈，只要能夠獲得立即滿足或獎勵的行為，他們就會採取行動，更容易對刺激較強烈的網路、菸、酒、毒品等物質上癮，因此將健康優質刺激的冒險活動提供給青少年體驗，既能符合他們尋求刺激的本性，又可盡情地抒發無限的精力，以預防青少年出現成癮行為。

本局北區社區心理衛生中心連結毒品危害防制中心，共同推動活潑青春的反毒及網路遊戲成癮宣導活動，特與空氣基因彈翻健身育樂中心合作，療癒的開始，就是從全心全意去感受當下的自己，從事彈跳育樂活動時，提升自身的感受力，在彈跳的困局裡，可能聯想到自身生活中的困擾，且在與同隊思考解決之策，透過彈跳完成任務的過程中，獲得成就感，回到現實處境的生活時，更具能量從困境中找到因應方式，以降低青少年過度使用網路媒體，減少依賴手機電腦科技產品，也從中融入反毒概念，讓反毒也可以是一種年輕新態度，深植腦海中，以堅定拒毒意念，學習以堅決說「不」的態度面對毒品誘惑。

活動目標

- ◆ 提高青少年對網路遊戲與毒品成癮的認識及警覺性。
- ◆ 透過彈跳體驗活動，在克服自己恐懼或解決挫折時，帶給青少年自信心及成就感。
- ◆ 彈跳完成任務的過程中，增進青少年自我覺察的反思與接納。
- ◆ 提供支持和資源管道，協助受到網路遊戲成癮困擾或使用新興毒品的青少年。
- ◆ 鼓勵健康的生活方式，減少網路手機電腦科技及毒品的風險。
- ◆ 激發青少年的自制力、時間管理能力，並在活動挫折中，建立青少年的心理韌性，在真實生活中，學習紓壓及獲得成就感之方式。

活動規劃

- **活動日期：**113年08月17日（星期六）10時至12時30分整
- **報名連結：**<https://forms.gle/kqZvevCq5XutLP9r6>
- **活動對象：**臺南市15-18歲青少年，預計60名為限。
- **活動地點：**空氣基因彈翻健身育樂中心(台南市北區文成路655號)。
- **活動費用：**由主辦單位提供，備有餐盒及場地專用襪。
- **報名期間：**即日起至113年07月07日或報名額滿為止。
- **活動承辦：**北區社區心理衛生中心吳小姐
- **承辦電話：**(06)700-3627*204
- **承辦信箱：**b00091@tncghb.gov.tw

活動流程表

日期	113年08月17日(六)	
時間	流程	負責人員
09:30-09:50	報到	本中心工作人員
09:50-10:00	長官致詞	
10:00-10:20	組別分組及活動事項說明	本中心工作人員
10:30-10:45	彈跳NBA(動態)	教練及本中心工作人員
10:45-11:10	我是神射手(靜態)	
11:10-11:30	海綿攀岩區(動態)	
11:30-11:50	記憶翻翻樂(靜態)	
11:50-12:10	蜘蛛牆(動態)	
12:10-12:30	快樂回憶及後測	吳佳真諮商心理師

出席承諾

由於名額有限，為避免浪費公共資源，請在報名本活動之前，須自行確認與其他活動沒有時間上的衝突，不得以家族活動、考試、出國、各類競賽等理由請假，敬請配合。

★若遇天災、疫情或緊急情況，主辦單位將配合政府最新政策，並有權取消或調整活動內容。

113 年臺南市政府衛生局社區心理衛生中心・毒品危害防制中心
「只要青春 不要成癮」-青少年一起 JUMP

學生參加同意書

本人已詳閱活動簡章，同意遵守出席承諾，所有資料確係本人親自填寫，報名資格完全符合活動規定，如有不實或違反報名規定之處，願接受取消報名資格。

學生親筆簽名	年 月 日
--------	-------

家長同意書

茲同意 _____（學校）_____ 同學報名「只要青春 不要成癮」-青少年一起 JUMP 活動。並協助配合上述出席承諾，活動課程費用由主辦單位提供，備有餐盒及場地專用襪，請自備

此致

臺南市政府衛生局

家長或監護人 簽名或蓋章	年 月 日
-----------------	-------

★若遇天災、疫情或緊急情況，主辦單位將配合政府最新政策，並有權取消或調整活動內容。