2026 衛福部網路成癮防治進階教育訓練工作坊:
網路社群媒體成癮與共現焦慮、憂鬱、失眠問題
之認知行為治療（CBT）

壹、 課程目標

一、**透過案例分析討論，了解過度使用社群媒體對情緒健康之可能影響機制**：協助學員掌握社交焦慮、憂鬱、睡眠障礙及社群媒體成癮的關聯性，包含社會比較、錯失恐懼（FoMO）、逃避與補償機制等心理歷程，以利辨識高風險使用型態與情緒困擾徵兆以及個案概念化與介入策略。

二、**強化社交焦慮之認知行為介入策略與技巧**：增進學員對社交焦慮之CBT介入策略之理解與應用。

三、**強化共現憂鬱症狀之認知與行為策略與技巧**：引導學員理解憂鬱 CBT介入策略的核心概念，改善因數位使用所引發之焦慮或憂鬱。

四、**增進睡眠問題之 CBT-I 實務應用能力**：協助學員掌握睡眠認知行為治療（CBT-I）之基本原則，以改善因數位使用、焦慮或憂鬱所引發之睡眠困擾。

五、**邀請日、英國際CBT專家，進行跨國經驗交流**：

1. 日本千葉大學 Eiji Shimizu 教授為精神科醫師與 CBT 研究者，長期投入焦慮、失眠、兒少心理健康與數位化 CBT 介入，並推動兒童焦慮預防課程與 CBT 臨床服務模式，對日本 CBT 人才培訓與治療可近性具有重要貢獻。
2. 英國牛津大學 David M. Clark 教授是國際 CBT 領域代表學者，發展恐慌症、社交焦慮症、創傷後壓力症等認知治療模式，其治療方案被 NICE 列為第一線建議，並為英國 IAPT 心理治療可近性政策的重要推手，深刻影響全球 CBT 臨床實務與公共心理健康服務。

貳、 日期時間

115 年 11月8日（星期日） 09:00－17:30

參、 地點

一、**實體：亞洲大學國際會議廳A101**（台中市霧峰區柳豐路500號）

交通方式：

1. 高鐵請於台中站6號出口轉乘151公車至安藤館站
2. 台鐵請至台中站轉乘108、201或243公車
3. 自駕可經國道三號霧峰交流道下，沿台三線轉柳豐路即可抵達

二、**視訊會議：MS Teams**

1. 名額限 500 名，不提供繼續教育積分。
2. MS Teams會議連結將於行前通知信中另行寄發。

肆、 參與對象

一、已完成網癮防治初階訓練之精神科主治醫師、精神科住院醫師。
二、已完成網癮防治初階訓練之非精神科主治醫師、非精神科住院醫師。
三、已完成網癮防治初階訓練之臨床心理師。
四、已完成網癮防治初階訓練之諮商心理師。
五、已完成網癮防治初階訓練之職能治療師。
六、已完成網癮防治初階訓練之護理師。
七、已完成網癮防治初階訓練之社工師。
八、已完成網癮防治初階訓練之其他類醫事人員。
九、已完成網癮防治初階訓練之非醫事人員心理衛生工作者。
十、已完成網癮防治初階訓練之從事網路成癮相關議題服務、研究、教學的心理衛生工作者。

伍、 辦理單位

一、主辦單位：衛生福利部
二、承辦單位：亞洲大學網路成癮防治中心、亞洲大學心理學系、
亞洲大學附屬醫院臨床心理中心
三、合辦單位：臺灣網路成癮防治學會、台中市臨床心理師公會、台灣臨床心理學會
四、協辦單位：中華民國臨床心理師公會全國聯合會

陸、 報名須知

一、報名日期：即日起 至 115年10月31日（星期六） 23:59 或 額滿 截止。
二、報名連結：https://reurl.cc/vGp9po
三、繼續教育積分、進階認證證明、出席證明：

1. 預計對於參加**實體課程者**申請繼續教育積：

臨床心理師/諮商心理師/職能治療師精神科專科醫師/兒童青少年精神專科醫師/成癮專科醫師/護理師之繼續教育積分

2. 參加實體課程者需完成出席簽到退及通過考核，將提供進階認證證明與申請繼續教育積分，並將名單報給衛福部，以提供各縣市衛生局作為民眾求助或專業轉介資源；若該職類報名人數未達10人則不申請，但完成簽到、退及學習成效評核後，核發出席證明。

3. 參加視訊會議完成出席簽到退及學習成效評核者，得核發**出席證明**。

四、聯絡窗口：

1. 行政與活動執行聯絡窗口：

亞洲大學網路成癮防治中心 高嘉琳助理 04-2332-3456 # 3606

2. 繼續教育積分與報名聯絡窗口：

台中市臨床心理師公會 楊雅雯秘書 04-2332-3456 # 5442

柒、 課程表

時間	活動內容	
09:00－09:20	報到 （場地：亞洲大學國際會議廳 A101）	
09:20-09:30	致歡迎詞 亞洲大學 柯慧貞副校長 長官致詞 衛生福利部長官 貴賓致詞 台灣精神醫學會、台灣臨床心理學會、台灣網路成癮防治學會	
09:30－11:10	社群媒體 x 社交焦慮 x 憂鬱 X CBT	● 主持暨回應人：台灣大學陳淑惠特聘教授/臨床心理師 ● 主講人：亞大柯慧貞講座教授/臨床心理師
11:10－11:20	茶敘	
11:20－12:20	社交焦慮之認知行為介入:概念化與介入策略 日本經驗	● 主持暨回應人：輔仁大學劉同雪教授/臨床心理師 ● 主講人： Eiji Shimizu M.D., Ph.D 日本千葉大學附設醫院 CBT 中心主任/日本行為與認知治療學會理事長
12:20－13:40	午餐	
13:40-14:40	行為睡眠醫學在網路使用相關睡眠問題的應用: 台灣經驗	● 主持暨回應人：清華大學教育心理與諮商學系李昆樺副教授/臨床心理師 ● 主講人：政大楊建銘特聘教授/臨床心理師
14:40－14:50	茶敘	
14:50-15:50	數位使用、焦慮或憂鬱所引發之睡眠困擾之認知行為介入（CBT-I）概念化與介入策略 日本經驗	● 主持暨回應人：台大精神醫學部陳錫中教授/心身醫學科主任 ● 主講人： Eiji Shimizu M.D., Ph.D 日本千葉大學附設醫院 CBT 中心主任/日本行為與認知治療學會理事長
15:50-16:00	茶敘	
16:00-16:50	一位臨床心理學家的科學道路： 從焦慮症認知模型到實證CBT的全球影響 **The Scientific Journey of a Clinical Psychologist: From Cognitive Models of Anxiety Disorders to the Global Impact of Evidence-Based CBT**	● 主持暨回應人：亞大柯慧貞講座教授/臨床心理師 ● 主講人：Professor David M. Clark, DPhil, CBE, 英國牛津大學名譽教授
16:50-17:10	綜合討論	● 主持人：亞大柯慧貞講座教授/臨床心理師 ● 與談貴賓：鄧閔鴻、蘇逸人教授
17:10-17:30	工作坊課後測驗、滿意度調查、實務與政策建議調查	
17:30-	簽退、賦歸	