

APP世代 在想什麼？

張立人
著

破解網路遊戲成癮
預防數位身心症狀

聯合推薦

王作仁、王智弘、李明濱、林煜軒、柯志鴻、柯慧貞
高淑芬、陳淑惠、黃心怡、程威銓、臧汝芬、蔡淇華



結合情境極短篇、學術研究與治療對策的
網路成癮專業指南

作者簡介



張立人

作者 張立人 醫師
清華演講《APP世代在想
什麼？》第四篇章「邁向
整合的治療資源」

109年7月23日 (星期四)
下午2:00 - 4:00 清沙龍

▼國立臺灣大學醫學系暨中國文學系輔系畢業，歷任臺大醫院主治醫師暨主任、臺大醫學系講師，長期鑽研網路數位科技對身心健康的衝擊，善用多元治療模式改善網路遊戲成癮，為台灣網路成癮防治學會首屆理事，所著《上網不上癮：給網路族的心靈處方》，榮獲衛生福利部優良健康讀物推介獎，是台灣網路成癮防治的暢銷書籍。

張醫師專精整合醫學，獨步全球地提出「正念力 × 好眠力 × 好食力」的「三力自癒法」，結合功能醫學檢測、營養醫學策略與深度心理諮詢，改善網路數位時代常見的身心困擾，包括：腦疲勞、自律神經失調、睡眠障礙、肥胖、代謝症候群、過敏與皮膚症狀等。



清華圖書館線上讀

<https://0rz.tw/uTd6u>

歡迎報名

<https://0rz.tw/u01yZ>

