

【新聞偵探隊】第十二關：小心 3C 上癮

3C 產品雖然能為生活帶來許多方便，但如果太沉迷於 3C 產品，可能會導致身體與心理上的傷害。英國有一位 4 歲的小女孩，從小喜歡玩平板電腦，每次至少要玩 3 至 4 個小時，如果把平板電腦拿走不讓她玩，小女孩就會煩躁不安、情緒失控。專家指出，科技產品就像酒精一樣，如果過度使用會讓人上癮。在使用上一定要有所節

1. 什麼是 3C 產品？請舉出三個例子。
2. 你覺得什麼是「過度使用」3C 產品？
3. 如果太沉迷於 3C 產品，一但 3C 上癮，可能產生哪些情緒問題？
4. 你覺得有什麼方法可以避免過度沉迷或上癮呢？

關卡名稱	第十二關：小心 3C 成癮		教學時數	80 min
適用學科對象	六年級		設計者	台北市青少年發展處 汪憶 老師
核心問題/ 核心目標	藉由問卷填答及統計數據資料，以及成癮者角色扮演活動，帶領學生從旁觀者的現象觀察一層層進入到對自我的內在覺察，並能在在互動體驗中發現成癮行為下隱藏著每個人更深層的內在需求及其呈現出來的核心議題。		結合領域	綜合領域
課綱核心 素養項目	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。。	
	B 溝通互動	B2 資訊科技與媒體素養	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 綜-E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。	
學習表現	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。		學習內容	Ab-III-2 自我管理策略。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。
教師備課資源	我有手機成癮症！怎麼辦？_TED 中文重點動畫_Part 2 【動畫心理學】 https://www.youtube.com/watch?v=ObG0Gmx5ggY 你正在被手機操控人生嗎-GOOGLE 調查表及回應數據 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSetHQA-p0SS0VZZUYzKjBnzRinJHcFI fKfgt5pP0F5qZSgKw/viewform 衛福部成癮專區 https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html			

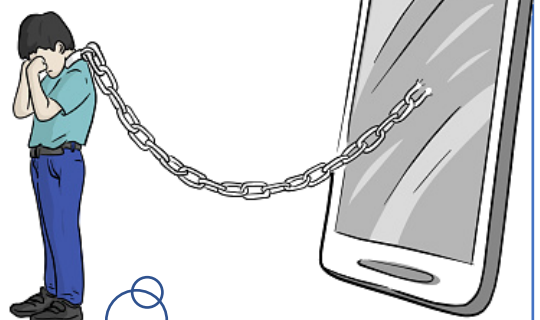
教學活動流程	時間	教學資源
<p>【引導活動-新聞偵探隊-第十二關】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「新聞偵探隊-第十二關：小心 3C 成癮」活動體驗。 2. 播放「動畫心理學」我有手機成癮症！怎麼辦？ 3. 為以上影片及活動流程帶個簡單的小結。 	15 min	新聞偵探隊-第十二關/平板電腦 動畫心理學影片
<p>【發展活動-被手機操控的人生】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分小組進行「你正在被手機操控著人生嗎？」問卷(教師可自行針對問卷調查內容設計不同的問題內容)。 2. 完成後點開問卷後台統計資料，請各組分別從第 3 題~第 9 題，挑選 3 題感興趣的問題，依據統計數據分別記錄以下問題： <ol style="list-style-type: none"> (1)從統計數據中你觀察到什麼？ (2)形成這些資料結果背後可能的原因與關聯性為何？(例如：「我觀察到有很高的比例都是使用手機在社群軟體，這說明大家滿需要透過手機保持或建立人際關係。」/「我觀察到滿多人因為使用手機而犧牲掉睡眠時間，還有容易注意力不集中，這有可能是心裡掛記著手機聯繫著的事件」/「原來滿多人包括我自己都常因為滑手機忽略身邊的人同時也被忽略」。) (3)分享討論手機帶給使用者的各種正向或負向的感受為何？ 	25 min	你正在被手機操控人生嗎 GOOGLE 調查表及回應數據/平板電腦
<p>【綜合活動-成癮下的內在需求】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下遊戲體驗記錄單，內在需求卡攤開平放於桌面。 2. 進行「成癮者上身」角色扮演活動。分小組進行，每人各抽一張成癮者角色卡牌，並且根據卡牌上角色現表演相應的上癮行為特徵。(例如：「手遊成癮」，可以表演瘋狂沉迷打 GAME 的狀態；「自拍成癮」，可瘋狂找人自拍上傳完全不管他人想不想。) 3. 同組組員根據扮演者的表演，挑選出相應的內在需求卡交給他，扮演者將收到的需求記錄在第二題。 4. 角色扮演結束後小組分享討論，可分享扮演過程中的感受，並合作完成記錄單第三題「歸納需求卡中你認為最關鍵的核心概念」。 5. 小組成員根據每位組員的所列出的內在需求，以一人一句話的方式面對面看著對方(願意的話可以手拉手)，堅定真誠的表達給對方，例如：「你不會被孤立，我們一直都在。/大家都很肯定你的熱心付出。」 6. 完成後靜語，每位成員完成記錄單的最後一題。 7. 教師收尾：「究竟我們是手機的主人，還是讓手機做主我們的人生？我們真正需要的東西，到底在與人真實的關係中，還是在手機裡呢？」 	<p>15min</p> <p>25 min</p>	遊戲記錄單 內在需求卡 成癮角色卡

被手機操控的人生

-遊戲體驗記錄單

1. 我所扮演的角色是：

成癮者！



2. 成癮行為下可能隱藏的內在需求有：

3. 討論需求卡中所有的內在需求，嘗試統整為一最核心的概念：

4. 當收到夥伴給予的回應，我的感受是：



角色
卡

角色
卡

角色
卡

角色
卡

角色
卡

內在需求卡
需要歸屬感
(跟人連結)

內在需求卡
害怕被孤立
/排擠

內在需求卡
害怕感受
孤單寂寞

內在需求卡
需要被關注

內在需求卡
需要成就感

內在需求卡
需要被在乎

內在需求卡
需要被肯定

內在需求卡
需要生命力

內在需求卡
需要
展現自我

內在需求卡
需要
逃避壓力

內在需求卡
害怕無聊

內在需求卡
害怕沒價值
沒意義

內在需求卡
需要
表達自我

內在需求卡
需要對他人
有影響力

內在需求卡
需要被接納

內在需求卡
需要被認同

內在需求卡
需要被重視

內在需求卡
害怕被邊緣
被遺忘

內在需求卡
害怕被拋棄

內在需求卡
需要被支持