**** **智慧型手機普及之後，雖然為生活帶來便利與樂趣，但也經常成為親子衝突的導火線。手機究竟有多大的吸引力？我們沒有手機，生活還過得下去嗎？本次學習任務為你解答。**

**文本來源：****112年10月3日第12版(家庭)**

 **112年10月4日第4版(生活)**

**設計者：林玫伶（清華大學客座助理教授、兒童文學作家）**

**多文本讀報學習單（解答篇）**



**🕮任務一：手機綁架大腦**

 閱讀10月4日第4版〈控制多巴胺系統 不被手機綁架〉，回答以下問題。

1. 為什麼手機那麼吸引人？從文章中找出來並寫出至少3個理由。

 (1) 可以拍照攝影

 (2) 許多功課要靠手機或電腦

 (3) 可以玩各式各樣有趣的遊戲

 (4) 可以用社群軟體，和朋友聯絡談天

1. 文章中說，大腦渴望使用電子產品，如果不能使用，就會感到無聊，甚至生氣。這是怎麼回事？請將發生順序依序寫出來。

E.多巴胺快速消失

D.大腦感覺開心

C.大腦渴望再玩遊戲

B.遊戲結束

A.遊戲的聲光娛樂刺激大腦

F.對阻止你的人感到生氣

G.分泌多巴胺

H.多巴胺失調，被電子產品綁架

I.不能玩遊戲

發生順序：（A）→（G）→（D）→（B）→（E）→（C）→（I）→（F）→（H）

1. 文章中比較了大人和小孩玩遊戲時，影響不大相同。請根據文章的說明連連看。

有重要事情，大多可停下手邊工作

大腦易受影響

多巴胺系統較成熟

不容易放下遊戲，停止娛樂

大腦影響較小

多巴胺系統尚未成熟

■給師長的話：任務一從大腦分泌多巴胺的角度，認識遊戲對小孩的影響。

🕮**任務二：連結大腦新迴路**

1. 閱讀112年10月3日第12版〈不想孩子迷電玩 鼓勵找出新興趣〉。這篇文章裡提到有個八年級的大哥哥沉迷電玩，不做功課，親子關係因此很緊張。
2. 依據任務一的文章說法，這個大哥哥的大腦怎麼了？

 多巴胺失調，被電子產品綁架。

1. 除了不做功課，親子關係緊張以外，根據媽媽的描述，這個大哥哥還出現哪些現象？
2. 眼睛老是盯著手機，眼神（ 呆滯 ）
3. 不願意講話，只回答（ 嗯 ）

1. 說一說，後來這個大哥哥為什麼不再沉迷電玩了？

因為他找到新的興趣，為了要設計自己的房間，開始研究和裝潢、設計、建築有關的東西，就不再老是打電玩了。

■給師長的話：用任務一學到的知識，解釋第二篇文章中大哥哥的狀況，並發現大哥哥不再沉迷電玩有不同的方法。

圖片來源：<a href="https://zh.lovepik.com/images/png-1122649.html">卡通 Png vectors by Lovepik.com</a>

補習

閱讀30分鐘

爸爸一起玩桌遊、說故事

10:00上床睡覺

**晚上**

圖片來源：[Openclipart](http://openclipart.org/detail/89839/clipboard-01)

🕮**任務三：反手機綁架有方法**

1. 比較兩篇文章，發現不讓手機綁架我們的大腦，專家各提出了一種方法，都寫在文章最後一段。找一找，專家怎麼說。

任務一文章提出的方法

自律，學會反過來（ 控制 ）電子產品，練習能（ 隨時放下 ）遊戲

任務二文章提出的方法

找到能（ 吸引自己 ）的新活動，並且在其中得到（ 成就感 ）

1. 你或周邊的朋友也有「大腦被手機綁架」的問題嗎？兩種方法都試試吧！
2. 自律：規定時間到，就停下遊戲

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 第一天 | 第二天 | 第三天 | 第四天 | 第五天 | 第六天 | 第七天 |
| 做到打勾 |  |  |  |  |  |  |  |

加碼想想：

如何讓自己不會「停不下來」？

1. 替代：找到新興趣，得到成就感
* 興趣哪裡找→你曾經因為做什麼事而忘了要玩電動？例如朋友約你打籃球、玩積木、修東西、跟小組一起做科學報告等，那可能是你的興趣呵！
* 興趣哪裡找→如果第一喜歡的是玩電動，那麼第二喜歡的是什麼？多從事第二喜歡的，試試把它變成你的新興趣。
* 興趣哪裡找→有時是我們不知道自己的潛力，沒發現自己真正的興趣，那麼觀摩典範人物做的事、閱讀勵志書籍裡的經驗，說不定也會對你有啟發。

■給師長的話：整合兩篇文章，都在解決大腦被手機綁架的問題，方法不大相同。鼓勵討論並付諸實踐。