

設計者：林玟伶 ( 清華大學客座助理教授、兒童文學作家 )

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。

### 📖 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

2. 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。

A. 遊戲的聲光娛樂刺激大腦

B. 遊戲結束

C. 大腦渴望再玩遊戲

D. 大腦感覺開心

E. 多巴胺快速消失

F. 對阻止你的人感到生氣

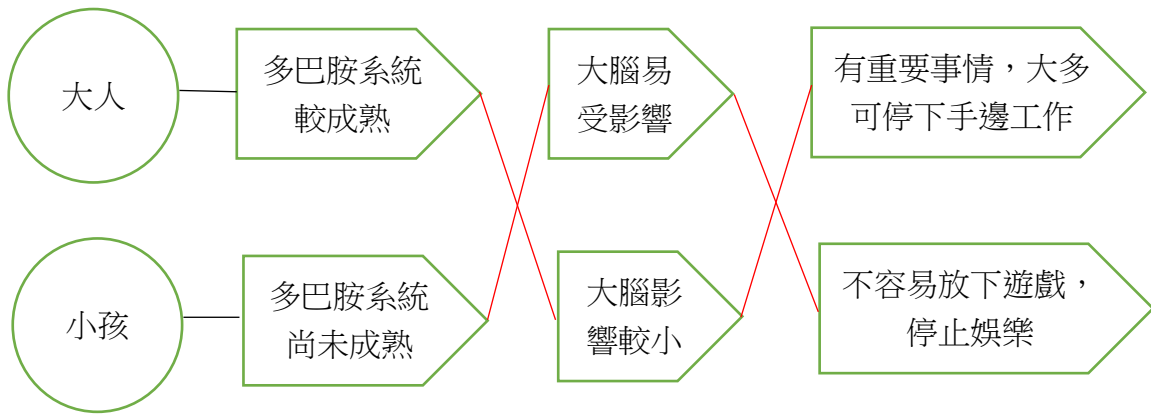
G. 分泌多巴胺

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)

3. 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。



■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。

(1) 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。

(2) 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？

a. 眼睛老是盯著手機，眼神（呆滯）

b. 不願意講話，只回答（嗯）

2. 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。

### 📖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**）

2. 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！

(1) 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」？

(2) 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。