個人成長及健康生活

(第二/三學習階段)

**學習目標：**

* 從檢查使用手機的情況，反思自己的生活習慣。
* 了解過度使用手機的影響。
* 學習建立均衡生活的重要性，並實踐均衡及健康的生活。

 **生活事件：有智有能用手機**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **價值觀和態度:** | ： | 自律、責任感、承擔精神 |
|  |  |  |
| **學習材料** | ： | 甲） 學生參考材料一：「機不離手」小測試 學生參考材料二：「機不離手面面觀」工作紙(一) 學生參考材料三：「機不離手面面觀」工作紙(二) 學生參考材料四：「做自己的主人翁」工作紙乙） 學生延展活動： 「自我挑戰」工作紙  |

**教學步驟：**

|  |  |
| --- | --- |
| 步驟 (參考) | 學習重點 |
| **活動建議一：「機不離手」小測試（10分鐘）**1. 引起動機：

現今使用手機情況普遍，不少中、小學生都擁有自己的手機。究竟手機與我們是否密不可分？教師今日準備了一個小測試，讓各位學生檢視自己使用手機的習慣。學生檢視自己是否出現以下情況：* 經常查看手機(如WhatsApp, Facebook等社交平台)
* 吃飯時使用手機
* 過馬路也使用手機
* 使用手機後，曾感到身體不適(如：手、肩、頸、

背部或眼睛不舒服等)* 被規勸減少或禁止使用手機時會感到煩躁、心神不安或鬱悶
* 曾因使用手機而影響完成功課的進度
* 曾因使用手機而拒絕家人或朋友的要求/冷落他人
* 曾向家人、朋友說謊以隱瞞自己用手機的時數
* 忘記帶手機或手機無電時會忐忑不安
* 以手機遊戲作為主要的娛樂消遣/消磨時間的工具

(甲 學生參考材料一)2. 請學生計算自己的得分，每項一分。得到四分以下的學生屬於低風險群組，學生可視此課堂為資料增益。如得到四至七分，學生需要留意一下使用手機的情況，留心本課堂內容以作改善。如得到七分或以上，反映學生傾向「機不離手」，應加倍注意。3. 教師請學生說出自己的得分，並解釋箇中原因。 4. 教師小結(參考)：智能手機似乎已成為我們的必需品。它令我們的生活增添色彩，帶來便捷。然而，同學有否思考過度使用手機帶來的後果。**活動建議二：機不離手面面觀（20分鐘）**1. 教師表示以下時間將會探討過度使用手機帶來的後果。教師派發工作紙，請學生閱讀報導後與組員討論有關過度使用手機的影響，並匯報結果。教師可因應學生學習習慣、能力而選用下列方式。* 小組討論 (中、小學)

教師派發工作紙，請學生閱讀節錄自香港衞生署學生健康服務網頁資料後與組員討論有關長期使用手機對多方面造成不良的影響，並完成工作紙及匯報結果。(甲 學生參考材料二)* 繪畫腦圖 (中學)

教師派發工作紙，請學生閱讀節錄自香港衞生署學生健康服務網頁資料及運輸署的道路交通意外傷亡者數字，以腦圖表達過度使用手機的影響，並匯報結果。(甲 學生參考材料二、三)2. 教師小結(參考)：  教師歸納學生的討論結果(可因應學生的討論結果而修改)： 適當地使用手機可以為人們生活帶來不少方便，可是過度使 用手機會造成不良後果。* 個人範疇：

在生理方面，過度使用手機的「低頭族」會感到身體不適，例如手、肩、頸、背部或眼睛，甚至聽覺也會受損。使用者的體能也可能會受影響，及因靜態生活習慣及使用屏幕時相關的行為，如吃零食及睡眠不足而導致肥胖。此外，晚上過度使用手機亦會導致失眠，影響工作和情緒。最嚴重情況是有人因為在不當地點和時間使用手機而發生意外，導致傷亡。在心理方面，若不能使用手機會令人焦慮不安，甚至不能控制情緒而做成難以挽回的局面。在學業方面，過度使用手機有可能令人忽略學業，令成績退步。有學生更因為缺乏自制能力，在校內使用手機而屢次違反校規。* 家庭範疇：

過度使用手機會影響我們的日常生活及其他重要事情，例如與至親溝通。當父母管束我們使用手機時，更可能引起衝突，影響我們與家人珍貴的關係。* 社交範疇：

長期使用手機令部分人難以從虛擬世界抽身，在現實世界缺乏與人面對面溝通的機會，令人際溝通技巧生疏。他們社交能力下降，觀察面部表情及解讀肢體語言的能力也減低。他們與人相處的時間減少，導致人際關係疏離。另外，使用手機令網絡欺凌更容易發生，引致受害者出現心理及社交健康的損害。**活動建議三：做自己的主人翁（10分鐘）**1. 過度使用手機的影響不少，我們必須學習建立均衡生活，避 免造成機不離手的情況。我們可以從重整作息時間表開始。 2. 教師派發工作紙，請學生計劃將來的時間安排。假設每位學 生有10個金幣，需就個人、家庭和社交三個範疇，思考如何 分配10個金幣，從而學習實踐均衡及健康生活。 (甲 學生參考材料四)3. 教師小結(參考)： 我們不應該被手機主宰我們生活，它只不過是一種令人們生活 更方便的工具。我們才是自己的主人，我們不要成為科技的奴 隸，現在便建立並實踐均衡及健康的生活。 學生可以建立良好的自制能力，重整作息時間表，適當有度和 自律地使用手機。另外，學生可以參與團體活動或義工活動， 擴闊社交圈子，重拾與人面對面相處的樂趣，避免長時間使用 智能手機。 | * 以小測試的形式引起學生的學習動機，讓學生檢視自己使用手機的情況。
* 從檢查使用手機的情況，反思自己的生活習慣。
* 了解過度使用手機的影響。
* 學習建立均衡生活的重要性，並實踐均衡及健康的生活。
* 建立自律、責任感、承擔精神。
 |

**教師總結(參考)：**

智能手機似乎已成為我們的必需品。它令我們的生活增添色彩，帶來便捷。可是過度使用智能手機會影響我們的身心健康，我們要自律地作出調適，適當有度地使用手機。

適當地使用手機可以為人們的生活帶來不少方便，可是過度使用手機會造成以下不良的後果：

個人範疇：

在生理方面，過度使用手機的「低頭族」會感到身體不適，例如手、肩、頸、背部或眼睛，甚至聽覺也會受損，使用者的體能也有可能會受影響及因靜態生活習慣及使用屏幕時相關的行為如吃零食及睡眠不足而導致肥胖。此外，晚上過度使用手機亦會導致失眠，影響工作和情緒。最嚴重情況是有人因為在不當地點和時間使用手機而發生意外，導致傷亡。

在心理方面，若不能使用手機會令人焦慮不安，甚至不能控制情緒而做成難以挽回的局面。

在學業方面，過度使用手機有可能令人忽略學業，令成績退步。有學生更因為缺乏自制能力，在校內使用手機而屢次違反校規。

家庭範疇：

過度使用手機會影響我們的日常生活及其他重要事情，例如與至親溝通。當父母管束我們使用手機時，更可能引起衝突，影響我們與家人珍貴的關係。

社交範疇：

長期使用手機令部分人難以從虛擬世界抽身，在現實世界缺乏與人面對面溝通的機會，令人際溝通技巧生疏。他們社交能力下降，觀察面部表情及解讀肢體語言的能力也減低。他們與人相處的時間減少，導致人際關係疏離。另外，使用手機令網絡欺凌更容易發生，引致受害者出現心理及社交健康的損害。

我們不應該被手機主宰我們生活，它只不過是一種令人們生活更方便的工具。我們才是自己的主人，我們不要成為科技的奴隸，現在便建立並實踐均衡及健康的生活。

學生可以建立良好的自制能力，重整作息時間表，適當有度和自律地使用手機。另外，學生可以參與團體活動或義工活動，擴闊社交圈子，重拾與人面對面相處的樂趣，避免長時間使用智能手機，脫離「低頭族」。

**學生延展活動：**

「自我挑戰」(乙 學生延展活動)

我們已經知道過度使用手機的影響不少。因此，學習建立均衡生活，避免造成機不離手的情況是需要的。我們除了重整作息時間表，還可以根據在小測試部分的情況來改善使用手機的習慣。

得到四分以下的學生雖然屬於低風險群組，但仍然可以精益求精，建議選擇一至兩項的改善目標。得到四至七分的學生，則需要留意使用手機的情況，建議選擇兩至三項的改善目標。得到七分或以上的學生，傾向「機不離手」，建議選擇三至四項的改善目標。

學生可就以上標準，訂立目標，以一星期為限，檢視自我能否達到目標。一星期後，教師可統計達到目標的學生人數，給予獎勵。同時，亦可將達到目標的同學的工作紙張貼於班房內，以營造正面的學習氣氛。

甲 學生參考材料一

**「機不離手」小測試**

請學生檢視自己是否出現以下情況。如有，試填上 🗸。

🞏 經常查看手機(如WhatsApp, Facebook等社交平台)

🞏 吃飯時使用手機

🞏 過馬路也使用手機

🞏 使用手機後，曾感到身體不適(如：手、肩、頸、背部或眼

睛不舒服等)

🞏 被規勸減少或禁止使用手機時會感到煩躁、心神不安或鬱悶

🞏 曾因使用手機而影響完成功課的進度

🞏 曾因使用手機而拒絕家人或朋友的要求/冷落他人

🞏 曾向家人、朋友說謊以隱瞞自己用手機的時數

🞏 忘記帶手機或手機無電時會忐忑不安

🞏 以手機遊戲作為主要的娛樂消遣/消磨時間的工具

甲 學生參考材料二

**「機不離手面面觀」工作紙(一)**

閱讀以下資料，然後與組員討論。

**使用智能手機（尤其長期）會對生理和心理造成以下不良影響**

**生理健康**

1. 體能及肥胖

有強力證據支持肥胖與使用屏幕時間有正比例的關係。由於肥胖與靜態生活習慣及使用屏幕時相關的行為，如吃零食及睡眠不足有關，建議鼓勵和促進體能活動及其他健康生活習慣。

1. 損傷及意外

處理其他事情時，同時使用流動電子屏幕產品，可能與損傷及意外有關。使用流動電子屏幕產品時要注意安全，防止受傷及發生意外。

**心理、社交及精神健康**

1. 網絡欺凌

現今的資訊及通訊科技發展，令網絡欺凌更容易發生及更具傷害性，引致受害者出現嚴重的心理及社交健康損害，情況令人關注。

1. 睡眠不足

過度使用智能電話及電子屏幕產品與睡眠不足有關，從而影響兒童及青少年的成長及發展。建議使用睡眠指引，包括如何建立睡眠常規、不同歲數所需的睡眠時間、家長管教技巧及營造一個安寧及舒適的睡眠環境。

資料來源：節錄自香港衞生署學生健康服務網頁資料，「使用互聯網及電子屏幕產品對

 健康的影響諮詢小組」報告

<http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/files/executive_summary_e_report.pdf>

**思考題：**

根據以上資料，並就你所知，分析長期使用智能手機對生理、心理、學業、家庭及社交等方面的影響。

|  |  |
| --- | --- |
| 範疇 | 影響 |
| 生理 |  |
| 心理 |  |
| 學業 |  |
| 家庭 |  |
| 社交 |  |

甲 學生參考材料三

**「機不離手面面觀」工作紙(二)**

請同學閱讀參考材料二及以下資料，並就你所知，以腦圖分析過度使用手機的影響。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **二零一五年按涉及意外的傷者因素及傷勢情況劃分的道路交通意外傷亡者數字**

|  |  |
| --- | --- |
| **導致意外的傷者因素** | **傷勢情況** |
| **死亡** | **重傷** | **輕傷** | **總計** |
| 不小心開車門 (乘客) | 0 | 3 | 25 | 28 |
| 乘客在車廂內樓梯失去平衡 | 1 | 31 | 188 | 220 |
| 上車/落車時失去平衡跌倒 | 0 | 30 | 168 | 198 |
| 患病或心智不全 | 1 | 11 | 20 | 32 |
| 不顧交通情況橫過馬路 (在過路處) | 6 | 69 | 137 | 212 |
| 不顧交通情況橫過馬路 (在過路處以外的地方) | 9 | 85 | 269 | 363 |
| 並非橫過馬路而在馬路上行走 (任意在馬路行走) | 1 | 29 | 52 | 82 |
| 行人不留神 | 11 | 147 | 442 | 600 |

 資料來源：運輸署，二零一五年按涉及意外的傷者因素及傷勢情況劃分的道路交通意 外傷亡者數字<http://www.td.gov.hk/filemanager/tc/content_4757/fig1.7c.pdf>  |

**繪畫腦圖**

|  |
| --- |
| 過度使用手機的影響 |

甲 學生參考材料四

**「做自己的主人翁」工作紙**

**「重整作息時間表」**

請計劃未來一星期的時間表：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 範疇 | 主要活動事項(同學可自行列出其他活動，上學時段除外)  | 在了解過度使用手機的不良影響後，我將會重新規劃自己的時間表。(假設每位同學只有10個金幣，試就個人、家庭、社交三方面，思考如何分配每個金幣。)C:\Users\laisukming\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\WWM80O9E\Chocolate-Gold-Coins[1].jpg |
| 個人 | 1. 衞生(例如：洗澡)
 |  |
| 1. 做功課及溫習
 |  |
| 1. 手機娛樂
 |  |
| 1. 電視娛樂
 |  |
|  |  |
|  |  |
| 家庭 | 1. 與家人閒談
 |  |
| 1. 與家人一起看電視或看戲
 |  |
| 1. 與家人一起進行戶外活動

 (例如：做運動、行山等) |  |
| 1. 幫忙做家務
 |  |
|  |  |
|  |  |
| 社交 | 1. 與朋友傾電話
 |  |
| 1. 一同玩網上遊戲
 |  |
| 1. 使用網上社交媒體

(例如： Facebook, Twitter等) |  |
| 1. 與朋友面對面相處
 |  |
|  |  |
|  |  |

乙 學生延展活動

**~ 自我挑戰 ~**

我期望每天都能做到以下的目標：(選擇一項或以上) 完成時間：一星期

🞎 不會在過馬路時使用手機，安全第一

🞎 適當地使用手機後，沒有感到身體不適，覺得身體健康了

🞎 不會因使用手機而拒絕家人或朋友的要求/冷落他人，人際關係改善了

🞎 其他，請註明：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

檢視目標：我所訂立的目標是否我的能力可以做到？ 是 / 否

實踐紀錄：如果當天能做到，請寫上「成功」。

日期 (星期)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  / ( ) |  / ( ) |  / ( ) |  / ( ) |  / ( ) |  / ( ) |  / ( ) |
|  |  |  |  |  |  |  |

學生姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

學生班別：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( )

|  |
| --- |
| 小總結：活動結束了，我共有\_\_\_\_\_\_\_\_天能夠成功實踐目標。 |
| 自評：滿意程度  (最滿意可圈5個圖案) |