

總題：防備線上遊戲及網路之迷惑

貳 如何正確使用手機

■ 課程目標：

1. 瞭解使用手機的合適時間。
2. 瞭解時間管理與自我規範的重要。
3. 具備獨立思辨能力，並能掌握網路與現實之平衡。

壹 呼求主名、禱告

貳 詩歌：補充本詩歌 402 首 吸引 (歌詞略有改編)

吸引、吸引，我們被吸引轉向主
勝過線上遊戲和網路的霸佔
情願趁著現在，把上好的年歲
全奉獻認真學習並愛主

參 課程內容

一 如何正確使用手機

1 小調查：

我 有 沒有 手機。
我的手機 可以 不可以 上網。

我的一天：網路科技越來越發達，手機提供我們許多便利，請思考自己一天的生活中，上學日或是週末，有多少時間會使用到手機呢？如果沒有手機，可以想像一下自己若有一支手機，會如何使用它。

時間	主要進行的活動	這時我可能會用手機做什麼
6:00~8:00	例如：起床、吃早餐	例如：當鬧鐘
8:00~11:00		
11:00~13:00		

13:00~15:00		
15:00~17:00		
17:00~19:00		
19:00~21:00		
21:00~23:00		
23:00~1:00		

2 影片：你也是藍光人嗎？ (3 分 31 秒)

https://eteacher.edu.tw/Upload/matl/addition/20171112_Blue_light_hazard/Blue_light_hazard.mp4

【凱凱的一天】

故事情節	我們的作法：怎麼做會更好
邊過馬路邊看公車 APP	
帶耳機走路沒聽到喇叭聲	
因為太在意群組籃球比賽的訊息， 沒有好好和阿嬤吃飯	
寫功課的時候注意力被群組訊息 分散	
不小心用手機聽音樂聽到睡著	

【你認為現實生活中最不能被取代的溫暖時刻】

例如：和家人吃飯的溫馨時刻、一群朋友面對面聊天的時刻

進行方式：

- A 3~4 人一組，每組給 3 張便利貼。
- B 請小朋友討論後，各組選出 3 個最不能被取代的溫暖時刻寫在便利貼上，然後黏貼在海報紙上。
- C 服事者依據便利貼看各組是否有共識，有沒有哪些共同的生活片段是大家都不願失去的。回顧重點，強調時間管理與自我規範的重要。

【你有沒有甚麼有效的方法，來規範自己的網路時間呢？】

進行方式：

- A 請大家提出想法，服事者寫在海報上。(家長也可提供)
- B 請每一位孩子選出 1~2 個對自己有較有效的方法寫在下面。(親子可互相討論)

我覺得有效的方法是：

1 _____

2 _____

3 影片：嘿！你讀了嗎? (3分39秒) https://eteacher.edu.tw/Upload/mat1/addition/2013-2014_read_but_no_reply/read_but_no_reply_Convert.mp4

【如果與朋友間的對話發生了「已讀不回」的狀況，讓你感到很焦慮，該怎麼辦呢？】

(以下答案供參考)

- ✓ 不要花費太多時間在即時通訊軟體上。
- ✓ 暫時斷絕網路，做其他事情轉移注意力。
- ✓ 使用的文字要態度溫和，並清楚說明自己的想法。
- ✓ 當下不要過度擔心，事後再找機會與朋友溝通自己的想法。
- ✓ 學會自我管理，將時間做良好的分配。
- ✓ 讓自己有充足的睡眠，遠離感到焦慮的事情。

肆 經節：哥林多前書 6 章 12 節下

「…凡事我都可行，但無論那一件，我總不受它的轄制。」

伍 家庭操練：

- 一 操練在用餐或與家人談話時不滑手機，重視與家人相處的溫暖時刻。請分享你們家中沒有手機霸佔的溫暖時刻。

二 生活操練表 (有實行的請打 V)

項目 \ 日期	週六	主日	週一	週二	週三	週四	週五
家聚會							
晨興							
晚禱							
背經							
讀經							
傳福音							
作家事							