

新北市立新北高級工業職業學校

New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School

114 學年度第 2 學期

生命/家庭教育議題

學習單



主辦單位：輔導室

地點：班級教室

中華民國 115 年 5 月 8 日

新北市立新北高工 114 學年度生命/家庭教育活動學習單

時 間	115 年 5 月 8 日(星期五)下午 2 時 20 分至 4 時 10 分
班 級 / 姓 名	科 年 班 座號: 姓名:
主 持 人	張其清主任
活 動 / 議 題	《手機成癮的看法和解決方式》觀後心得

一、影片簡介：本影片探討手機成癮的現象及其對個人生活的影響，專家馬大元醫生分享了手機成癮的成因，並提出改善方法。影片中提到多巴胺與正腎上腺素在專注力和能量中的角色，強調運動和正念練習的重要性，以提升心理健康。此外，影片也探討了父母在引導孩子使用科技方面的責任，並強調自我修練對於建立健康的親子關係的重要性。(影片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=uSIXH0NqHlc&t=18s>)
(影片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=D6J0JpvNCH4>)

二、分享與討論(寫作優良有獎勵)：

(一)討論手機成癮的各種成因，包括心理因素、生理影響及社會環境等。思考這些成因如何相互作用，影響青少年的行為與心理健康。你認為哪些因素對於學生的手機使用影響最大？如何透過教育來改善這些問題？。

(二)探討多巴胺與正腎上腺素在大腦中的作用，如何影響個體的專注力與學習能力。討論這些神經傳導物質在日常生活中的影響，並思考如何透過健康的生活方式來調節這些化學物質，提升學習效果。

(三)討論運動和正念練習對心理健康的影響，包括減輕焦慮、提升專注力和增強自我意識。分享你自己或同學的經驗，並思考如何在日常生活中融入這些練習，以改善學習環境和人際關係。

(四)探討在科技快速發展的背景下，父母如何與孩子建立健康的溝通與互動方式。討論有效的策略，例如共同制定手機使用規範、參與孩子的興趣活動等，來增進親子關係，並幫助孩子建立健康的科技使用習慣。

請於 115 年 5 月 14 日 (四) 前由輔導股長將學習單繳回至輔導室；優良作品將予獎勵。

