



香港青少年服務處
賽馬會麗城綜合青少年服務中心

「探索生命·色彩滿載 10cc — 『十』分抗毒大行動」

預防藥物濫用光碟教材

6 沉溺的反思

教師錦囊

級模式

時間：45 分鐘

主題：誤入癮症的反思

1. 引言：不少人認為濫用藥物與自己無關，但濫用藥物關鍵不是在行為上，而是沉溺和心癮，現代人生活中對不少活動也有沉溺的現象，其中包括與享樂有關的沉溺，例如不少青少年沉迷於網絡遊戲等等。

同學有否留意以下兩則關於打機的新聞。

【新聞報告】

11 歲童打機 15 小時昏迷 「Teamwork 遊戲 不能中途離開

「要整隊人一起玩，不能中途離開，否則遊戲會中止啊！一名就讀小五、曾打機暈倒的 11 歲男童，爲了這個「責任」理由，由昨天凌晨開始，在屯門一間網吧內不眠、不休、不吃，玩網上遊戲(online game)超過 15 小時，至昨午被網吧職員發現全身抽搐嘔吐，昏迷暈倒電腦桌上，幸男童送院後蘇醒，並無大礙。」
(摘錄自 2004 年 2 月 1 日明報)

【新聞報告】

打機 12 小時 女機迷昏迷危殆 醫生：機癮不自制會猝死

天水圍一名 26 歲「女機迷」，徹夜不眠打機 12 小時後，突然抽筋昏倒地上，被男友發現報警送院搶救，於腦外科病房留醫，情況危殆。

醫學界人士指出，長時間沉迷打機對人的身體及心理健康造成破壞，體弱或有先天病患者，更可能因此猝死，「機癮」實應自我節制，以免玩物喪志，甚至傷害身體。

(摘錄自 2005 年 5 月 12 日明報)

我們怎樣能及早知道沉迷已開始和發生？



2. 沉迷測試

首先我們反思一下自己打機、上網或看電視的情況，是否有沉迷「癮症」跡象，請同學在心裡面回答，不需要公開示意。

1.) 當企圖減少或停止進行電腦遊戲活動時，會覺得不安、沮喪及暴躁。

從不會 很少 間中 經常

2.) 玩電腦遊戲時，通常都能全神貫注，並且在停止後仍會常常想著遊戲的情形。

從不會 很少 間中 經常

3.) 多次努力想控制或停止進行電腦遊戲活動，但總失敗。

從不會 很少 間中 經常

4.) 因為要參與電腦遊戲，常常向其他人說謊。

從不會 很少 間中 經常

5.) 花費在進行電腦遊戲的時間通常比預期的要長。

從不會 很少 間中 經常

6.) 進行電腦遊戲時間要一次比一次時間長才能獲得滿足。

從不會 很少 間中 經常

若超過三題回答是經常，便需要十分留意，
若總數超過三題回答是間中和經常，需要多加留意，
這個設身問題，每一位同學也需要有自我反省的心態。

(以上問卷並非心理評估，只作為小學生的自我反省用途。)

5.4%受訪青少年屬嗜上網癮

【專訊】一項有關青少年上網打機的調查顯示，平均每星期有 5.39 日用於電腦上，每日有 5.5 小時，主要是玩戰爭及賭博遊戲，每 6 人中，有 1 人會參與有色情成份的網上遊戲，這些青年放學後除了吃飯及洗澡，其餘時間都用來打機，因而令到學業欠佳，身體不好，脾氣暴躁，人際關係差。在成功收回的近 1200 份問卷中，有 5.4%受訪者屬嗜上網癮。負責調查的香港基督教服務處建議，家長多關心子女，學懂使用電腦。

(摘錄自 2005 年 4 月 15 日東方日報)

老師回應： 即使最多人做的事也未必是好事，所以我們做每件事之前也要先自行分析及衡量其好與壞。

3. 討論：打機的好處及過份沉迷打機的影響

(以下資料只作參考，同學可透過討論得到更多不同的答案)

打機的好處

- ~ 訓練手眼協調
- ~ 訓練思考反應
- ~ 認識電腦操作
- ~ 訓練個人專注力
- ~ 訓練雙手的靈活性
- ~ 訓練團隊合作精神(網絡遊戲)

過份沉迷打機的影響

身體方面：

- ~ 使眼睛過勞，傷害眼睛
- ~ 使手過勞，傷害手部
- ~ 長期處於緊張及興奮狀態，使人疲倦或失眠，導致睡眠不足
- ~ 長期處於緊張及興奮狀態，加重心臟負荷及過分虛耗壓力荷爾蒙，嚴重者會導致身體機能失調，血壓下降或血液供應不足

心理方面：

- ~ 「機癡」沉迷打機，對其他事物及社交缺乏興趣
- ~ 容易變得脾氣暴躁
- ~ 人際關係轉差
- ~ 令事業或學業成績退步
- ~ 在缺乏成就感的情況下又再沉迷打機，形成一個惡性循環

4. 若邀請你為一位「沉迷打機」的同學重新安排一個健康的生活，你有甚麼建議？換句話說是有甚麼健康活動可以進行？

老師回應： 大家有否反省過，電腦的發明有很多好處，但凡事也要適可而止；若不能自制的話，便很容易反過來被電腦控制我們，代價很大。若然發覺自己有沉迷的跡象，便要盡快尋求協助，就算是沒有沉迷，也需常常提醒自己電腦是工具，從益智途徑正確地使用，便獲得益智成果，並取得樂趣。

多元智能增值篇

是給大家認識多元智能及參考每種智能有什麼活動來實踐。
多元智能理論啓發我們，每個人需主動實踐「全方位學習」，
請開展這奇異旅程，尋找適合自己的成功路，並且將此天賦發揮到淋漓盡致。

以下健康活動資料可供同學參考，以發展大家的多元智能。

(1) 何謂語言文字智能

- 口頭語言：有效地運用語言，包括講和聽。
- 書寫文字：懂得運用文字，書寫有文法結構和有修辭的句子。
- 語義解譯：說明能力和理解能力。

活動參考：

1. 做新聞報導員：讀報紙。
2. 說笑話。
3. 生活點滴錄：寫日記、週記、活動報告和感想。
4. 寫信給自己或朋友，寫便條給家人。
5. 超級無敵乒乓球 (題目：講英文/祝福語)。
6. 寫或讀出同音的中文字。
7. 設計賀卡裡的祝福語。
8. 學書法、寫揮春。
9. 做小記者探訪，筆錄探訪內容及做筆記。
10. 錄音：自己朗讀書本、演講等。
11. 聽英文和普通話歌和看英文卡通或電視。
12. 參加課外活動或小組活動，嘗試發言和討論。
13. 到圖書館借書。
14. 向別人描述事件發生的經過和結果，表達自己的看法和感受等等。

2) 何謂數學推理想能

- 計算能力：運用數字和計算。
- 認知記憶：注意、回憶和識別等。
- 分析應用：分類、比較異同和找出關係等。
- 邏輯推理：歸納、總結、摘要、組織、推論、推斷和形成概念。
- 思考方法：分析事情方法、創意思考等

活動參考：

1. 在超級市場計算物品價錢／價格。
2. 扮做買賣，用教具當錢用。
3. 訂下各種作息時間分配表。
4. 量度自己的高度，學習米和尺的換算方法。
6. 量度自己有重量，認識磅和公斤的換算方法。
7. 計算家中一件物件的面積。
8. 一日行一百步，一面行，一面數。
9. 看偵探故事研究邏輯推理。
10. 坐車時計算一下要坐幾個站，計算經過的車輛數目。
11. 計算由家到某地方所需的交通費用。

12. 計算電話號碼的總和。
13. 計算零用錢如何運用。
14. “蓋棉被”新玩法，出牌時要把咭上數目加上，超過指定數目便鬥快拍，重新再開始加。
15. 波子棋、蘋果棋、象棋、鬥獸棋、陸戰棋等推理棋等。
16. 分析事情，例如學習思考決定做某事的三個原因。分析事情的三個好處，三個壞處。
17. 探索玩具的結構及原理。
18. 學習創意思考推斷能力，例如：故事看了上半部，再自己想像創作下半部，從中探索事物變化等等。

(3) 何謂視覺空間智能

- 眼界距離：準確地感覺和空間。
- 知覺表達：對色彩、形狀、形式、空間、線條有敏感性。
- 幻想創作：能看到視覺和空間的影像和想法，或能立體化地表達出來。

活動參考：

1. 留意四週東西，例如：建築物、樹、滑梯等，畫出其外形。
2. 將曾經成功的經驗，重新細緻回憶一次，加強影像、聲音、色彩、表情、人物、心情強烈感。
3. 快遞記憶：培養集中力，加強記憶，例如將中英文生字或一幅畫，看了幾次，然後背誦出來。
4. 做手工、玩泥膠、做勞作、砌圖、模型玩具、迷宮遊戲等。
5. 郊外風景拍攝。
6. 在野外地方認識東南西北。
7. 想像假如我是外星人。
8. 想像自己在一個很舒服的大自然景象，人很開心和自由。
9. 集郵或搜集其他收藏品，分類整理。
10. 突擊大描繪：隨時把看到的東西畫下來。
11. 填色比賽。
12. 玩盲公遊戲，例如猜物件之長短，大小，高低。
13. 欣賞美術展覽、文娛活動-話劇、馬戲。
14. 合作佈置家居。
15. 外出活動前，看地圖了解方向地點位置，由兒童帶路。
16. 畫簡單路線圖（例如為家人回家設計路線圖）。
17. 認識交通標誌和行人指示。

(4) 何謂音樂旋律智能

- 察覺和辨別：對節奏、音調、旋律等的敏感性。
- 情感藝術：對音樂感染力敏感。
- 技術掌握：掌握音樂技巧並用唱詠和樂器表達。

活動參考

1. 利用不同物品發出有節奏的聲音。
2. 聆聽不同國家的音樂。
3. 聆聽不同語言的歌曲。
4. 播放音樂、玩樂器，打節奏。
5. 唱歌比賽，音樂比賽，天才表演，例如：跳土風舞，樂器表演等。
6. 外出活動時（如郊野公園、動植物公園）傾聽動物叫聲、雀鳥歌唱，和其他大自然的聲音。
7. 欣賞歌舞表演，兒童音樂劇，音樂會。
8. 學習樂器，例如：鋼琴、結他、口琴、牧童笛。
9. 隨意彈奏一首自創曲子。
10. 扮玩不同動物的聲音，猜配樂等。

11. 嘗試跟隨音樂旋律創作舞步。
12. 一邊聽音樂，一邊隨音樂畫一幅自由畫。

(5) 何謂自我內省智能

- 認識自己長短處和優缺點
- 了解自己情緒和感受
- 了解自己想法和意向
- 有自信和自制能力
- 有積極動力和意志力

活動參考

1. 每日一勵志句或張貼鼓勵句子。
2. 替自己錄影，介紹自己。
3. 為自己設計咭片。
4. 每日照鏡找出自己的優點缺點。
5. 訂立個人目標。
6. 每天設自我評估制度，家長引導兒童寫下定立自律的方法。
7. 製作和聆聽介紹自己的錄音帶。
8. 設計自己的生日卡。
9. 每天用五分鐘談感受。
10. 畫一幅畫來描述自己。
11. 列出自己要改善的地方，張貼在當眼處以提醒自己。
12. 看勵志圖書及影帶。
13. 做義工及參加公益活動。
14. 有需要時寫道歉信／感謝信。
15. 欣賞聯歡會影帶，檢討自己表現。

(6) 何謂人際關係智能

- 善解人意：能察覺他人的感受、情緒和意向等能力。
- 溝通技巧：掌握溝通時的聲調、臉部表情、身體動作、手勢等技巧。
- 社交技巧：稱讚或批評藝術、衝突之處理、拒絕及商討技巧等。

活動參考

1. 接觸不同行業人士，並與之傾談。
2. 送贈多謝、慰問卡和寄信與親人。
3. 角色扮演，扮做醫生、護士、廚師等角色，如何適應顧客要求，做好人際關係。
4. 參加制服團體，例如：基督少年軍、男童軍、女童軍。
5. 鼓勵多參加課餘活動和青少年中心活動。
6. 讚賞卡互相讚賞。
7. 家庭會議互相討論彼此關心的問題。
8. 小朋友學習互相幫助、互相鼓勵。
9. 送贈賀卡予老師。
10. 學習禮儀。
11. 鼓勵多做小老師，教導年幼兒童。
12. 讓座予老人及傷殘人士。
13. 參加義工工作，公德心教育。
14. 學習用對方能接受的方法批評對方。

(7)何謂身體運動智能

- 協調和平衡：準確運用身體和節奏感。
- 敏捷和柔韌：反應和柔軟度。
- 耐力和肌力：心肺功能和肌肉力量。
- 速度和爆發：身體移動和爆發力。

活動參考

1. 參加公益金百萬行。
2. 小型運動會。
3. 鼓勵兒童參加學校田徑比賽。
4. 穿珠鏈等手工製作。
5. 花式跳繩。
6. 馬騾架上比高低。
7. 步行參加區內活動。
8. 釣魚。
9. 各種球類及體育運動：羽毛球、單車、游泳、早操、溜冰、跑步、乒乓球、籃球、足球等。
10. 聽音樂學跳舞。
11. 不乘坐電梯，改爲上落行樓梯。
12. 嘗試單腳站立。
13. 夏天游水，秋天遠足。

(8) 何謂自然博物智能

- 飼養或欣賞動物
- 種植或觀賞植物
- 探索天文地理
- 探索文化歷史

活動參考

1. 觀星，認星座，研究星星。
2. 前往沙灘搜集不同類型的貝殼，石頭，找螃蟹洞。
3. 去郊野公園搜集不同的枯樹葉。
4. 利用地上的枯樹葉及樹枝砌成自然畫並進行拍攝比賽。
5. 前往公園寫生，寫自然觀察報告。
6. 參加環保小組及植樹活動。
7. 觀賞花卉展覽。
8. 收集循環再用的紙張。
9. 四季氣候人人知，在家做天氣報告板。
10. 收集植物標本、昆蟲標本或石頭等。
11. 看天空的變幻，了解四季的變幻，例如：日出，日落，星星，月亮，雲等。
12. 到郊外遠足參觀自然教育徑，郊野公園，駐足靜聽風聲，蟲聲，鳥聲，認識各種動植物，閱讀介紹植物的牌子。
13. 欣賞介紹大自然動物世界、天文地理的電視節目和課外書，例如收看「國家地理雜誌」。
14. 到圖書館搜集資料，認識各種動物的生活習慣。
15. 在家學習栽種盆栽。



香港青少年服務處

賽馬會麗城綜合青少年服務中心

「探索生命·色彩滿載 10cc — 『十』分抗毒大行動」

預防藥物濫用光碟教材

6 沉溺的反思

5. 建議可加一首頌讚生命的勵志歌，成為週會主題曲，在開始及結束時合唱

- 建議歌曲
1. 生命有價 (主唱：王馨平/閃電傳真機主持)
 2. 燃亮生命 lu la la (主唱：李紫昕)
 3. 如果明天 (主唱：陳奕/小小兒童合唱團)

生命有價

作曲/作詞：歐湛江 編曲：張兆鴻 主唱：王馨平/閃電傳真機主持

盡快將 憂愁眼睛 憂愁面孔
憂愁內心拋棄吧 找回你的微笑嘴巴
一同和唱 可以嗎？
啦啦啦啦啦啦啦啦 啦啦啦啦啦啦啦啦
一同拍掌全力讚賞 生存是有價

從哇哇一聲 睜開眼睛看地球
從懂得緊握媽媽暖的手
到依依呀呀一聲兩聲仍唔夠
從爬爬行行然後曉得走

從預起書包吸取知識不用愁
從你有佢有開始手牽手
到他朝開心傷心痛心齊嘗透
人活著實在奇妙怎猜透
願你知生命實在亦是有些意外
不用徬徨迷途只需緊記
他有無窮色彩 他有無盡的愛
願憑著自信跨過障礙賽

燃亮生命 Lu La La

作曲/編曲/主唱：李紫昕 作詞：一"舊"雲

CD 名稱：李紫昕 purple 開心玩音樂

請你珍惜寶貴的自由 請你可關心愛護四周
幸福在手裡 燃點宇宙 真愛充滿這地球
知道他的心 永不退後

真摯祝福擁抱著兩手 讓他內心裡
從今以後 苦惱嗟歎從沒有
好朋友 你知道否 你和我都已沒藉口

La La Lu La La Li La Yi Ya Lei

伸出雙手編美夢再飛
讓心中那熱誠燃亮著晨曦
每一天都快樂跳起

La La Lu La La Li La Yi Ya Lei

伸出雙手編美夢再飛
活出心裡夢兒期待著晨曦
頌讚生命優美

Rap

Though we are small We want to tell you more
Though we are few We never withdraw
So look at me Hear what we call
We need your help and we really need you all
Repeat*

La La Lu La La Li La Yi Ya Lei

伸出雙手編美夢再飛
活出心裡夢兒期待著晨曦
頌讚生命優美

如果明天

作曲：高木 作詞：韋然 主唱：陳奕/小小兒童合唱團

如果心可互接近 微笑中相接近
用心相愛 心相印 夢幻是多美妙
如果心可互信任 誠意的相信任
互相關注 再不爭鬥 大家笑著行
同詠愛曲 齊頌愛心 笑對陽光照耀
愉快的歌曲一起與你夢裡哼千遍 願望盡寄明天

如果心可互餽贈 (以真誠去糾紛)
攜笑聲相餽贈 (以歌詠去紛爭)
莫分宗教 不分界 (相親相愛相幫助)
熱心去助人

如果心可互信任 人以心相餽贈
互相寬恕 不吵架 靜靜用心接近
如果心可互餽贈 人再不生怨恨
白色的你 黃色的我 大家也是人
同詠愛曲 齊頌愛心 笑對陽光照耀
愉快的歌曲一起與你夢裡哼千遍 願望定變成真

如果心可互餽贈 (以真誠去糾紛)
攜笑聲相餽贈 (以歌詠去紛爭)
莫分宗教 不分界 (相親相愛相幫助)
熱心去助人

如果心可互信任 人以心相餽贈
互相寬恕 不吵架 靜靜用心接近
如果心可互信任 (以關懷去爭執)
人再不生怨恨 (以歡樂去悲傷)
白色的你 黃色的我 (黑色的你多麼妙)
大家也是人

在歌曲裡 歡欣裡 大家笑著行