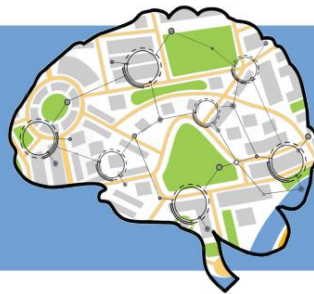
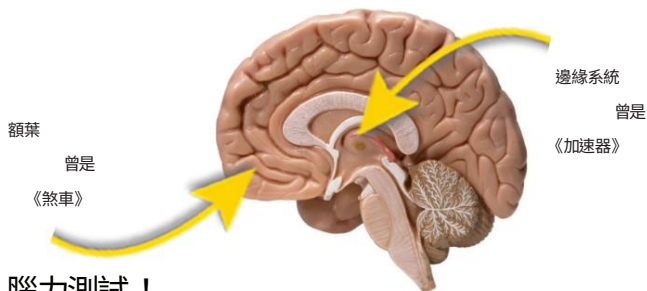


# 冒險行為與大腦 活動指南 (6-12年級)



## Know Your Neuro

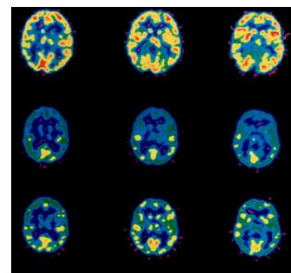
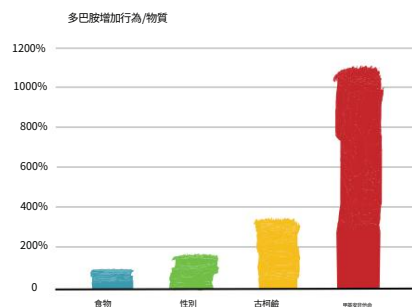


### 腦力測試！

1. 大腦的哪個部位負責加速？  
答案：邊緣系統
2. 大腦的哪個部分是思考的部分？  
答案：額葉
3. 大腦的規則是什麼？  
答案：不用則廢
4. 邊緣系統和額葉何時成熟？  
答：邊緣系統發育年齡為11/12歲，額葉發育年齡為24/25歲。
5. 當我們這樣做時，我們大腦產生的增加的化學物質是什麼？  
對我們的生存有益的東西是什麼？答：多巴胺

### 大腦是如何被劫持的？

多巴胺是我們大腦分泌的一種化學物質，它幫助我們了解如何為了生存而行動。例如，當我們感到飢餓時，多巴胺水平會下降。這是大腦在告訴我們需要做些什麼。當我們進食時，大腦會增加多巴胺的分泌，讓我們感到平靜和快樂。然而，像吸毒這樣的危險行為會劫持這個系統，導致多巴胺水平過高。這也會導致額葉功能抑制，最終造成發育停滯。



## 討論問題及事實

### 討論

- 如果你的加速器在之前發展起來，你的煞車性能會如何影響你關於冒險行為的決策？
- 你曾有過哪些冒險行為的念頭？
- 你認識有他們是否從事過冒險行為？他們的決定對他們產生了哪些影響？
- 你的朋友對你有什麼影響？是指參與冒險行為嗎？你的同伴是否會影響你去做或不去做一些可能會產生負面後果的事情？
- 你們家對這方面有什麼規定？毒品、酒精、霸凌、過度使用科技產品等危險行為？
- 你自己對於冒險行為的道德準則是什麼？

### 正面的或負面的同儕壓力

- 社會影響既可以是正面的，也可以是負面的。直接或間接施壓他人從事消極或潛在的消極行為，就屬於使用消極的同儕影響。
- 鼓勵他人避免冒險行為並參與正面的活動，就是發揮正面的影響。
- 你使用哪一種類型的影響力？同儕？正面評價？負面評價？
  - 你何時使用正向的同儕互助策略？壓力？什麼時候會用負面同儕壓力？
  - 當有人試圖透過負面手段迫使你去做一些冒險的事情時，你會如何應對？
  - 你想成為哪種類型的網紅？是？

### 拒絕技巧

- 扮演一名學生的角色，鼓勵或引誘他人從事危險行為，並挑戰學生為以下每種情況設計拒絕技巧腳本：
- 你想嚐嚐啤酒嗎？
  - 我們把別人的午餐搶走，這樣他們就沒辦法... 找到它！
  - 想從高牆上滑滑板嗎？
  - 讓我們看看我們能爬多高吧樹？
  - 直接跑過馬路！你沒有左右看看！
  - 我今天帶來了哥哥的電子煙。想和我一起在校洗手間試試嗎？
  - 每個人都在抽大麻。我們來吧試試吧！
  - 我爸媽不會知道我們玩這個遊戲的。我們玩吧。
  - 快來看看這張裸照！