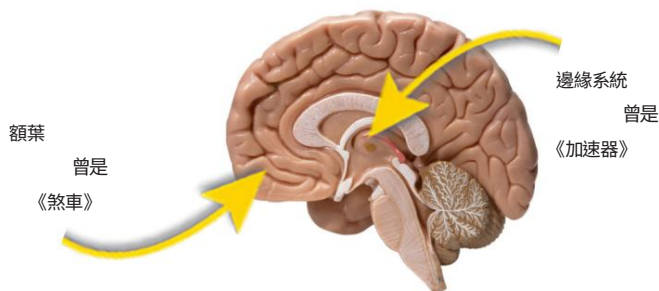


Know Your Neuro

了解你的神經系統

活動指南 (6-12年級)



腦力測試！

- 1) 大腦的哪個部分包含加速器？
- 2) 大腦的哪個部位包含煞車？
- 3) 大腦的規則是什麼？
- 4) 大腦的哪個部分會產生好奇心？
- 5) 大腦的哪個部位負責思考？

評估你的煞車能力 額葉的執行功能 (EF) 技能幫助青少年進行規劃、組織、控制衝動並展現對他人的同理心。較低層次的執行功能技能最先出現，隨著額葉在往後的歲月中發育，較高層次的技能也會隨之發展。請學生用1到10分的等級來評估他們的每項技能，10分為最高分。

較低的EF技能

- 任務啟動
- 靈活思維
- 規劃
- 優先排序
- 組織
- 工作記憶
- 自我監測
- 選擇性注意
- 協調



更高層次的EF技能

- 抽象思維
- 脈衝控制
 - 決策
 - 問題解決
 - 情緒調節
 - 挫折容忍度
 - 良好的判斷力
 - 共情

討論問題及事實：

討論

- 你認為哪些技能的評分最高？哪些技能？
你有哪些技能可以提升？
- 你認為邊緣系統為什麼會這樣
在額葉之前，它會先發育嗎？
- 你認識誰比他更成熟？
額葉功能比其他功能更強嗎？
- 你的邊緣系統是如何誘惑你的？
參與冒險行為？
- 如何運用「不用則廢」原則
它如何對你有利？它又如何對你不利？
- 哪些執行功能技能最重要
對於避免高風險行為而言，這是否很重要？
- 你認為年輕人最容易出現哪些高風險行為？
為什麼？

額葉挑戰

面對以下情境，你會如何面對？你的邊緣系統（加速器）
想要做什麼？你的大腦前額葉（煞車）又會發出怎樣的指令？

場景 1：你在體育館或操場上看到學生欺負另一個學生。

場景 2：你在走廊上發現了一件可能屬於別人的東西。

情境 3：班上來了一位新同學，其他同學開始嘲笑他。

場景 4：你的哥哥姊姊或朋友的哥哥姊姊給你一瓶啤酒。

場景 5：有人向你展示手機上的一張照片，照片上的人一絲不掛。

場景 6：有人想讓你嘗試電子煙
學校的洗手間。

大腦的法則

- 大腦的規則是什麼？
- 您認為與前幾代相比，現在的年輕人較少使用哪些執行功能技能？這會對他們產生什麼影響？
這對你有什么影響？
- 你有哪些EF技能方面的優秀榜樣
為？
- 你認為現今青少年有哪些高風險行為？
- 如何運用「用進廢退」原則來幫助青少年提升執行功能技能？
- 你如何將EF技能訓練融入你的日常語言和活動中？
- 你們家的規矩是什麼？對於毒品、酒精、霸凌和其他危險行為，你們有什麼規定？