

# 科技與大腦 活動指南 (6-12年級)



# Know Your Neuro

## 測驗題

1)科技是如何影響我們的注意力持續時間的？

答：同時專注於多個刺激而不是一次只專注於一件事會分散我們的注意力，降低我們長時間集中注意力的能力。

2)什麼是缺席在場？

答：這是一種在與他人相處時，將注意力轉移到電子螢幕上，從而中斷人際互動的現象。它可以被視為一種忽視行為。

3)什麼是技術差異？

答：當技術干擾...時就會發生。集中注意力的過程。

4)什麼是持續的不足狀態？

答：永遠無法完成或圓滿完成的感覺。網路世界。處於這種狀態可能會加劇焦慮。

5)什麼是人才流失？

答：螢幕時間過長會對大腦造成影響，導致大腦能量耗盡。

## 你會因為科技產品而發脾氣？

科技失控是指當一個人無法使用科技產品時所發生的暴躁情緒。科技失控可能表示這個人的前額葉發育尚未成熟，無法應付過多的科技產品使用。請詢問學生們他們符合以下多少種症狀，並務必如實回答！

如果你遇到以下情況，可能會因為科技產品而大發脾氣：

- 你需要被反覆告知才能停止玩遊戲或停止看螢幕
- 你因為父母或老師要你停止玩遊戲而感到怨恨。  
螢幕
- 你發現自己變得生氣，甚至當你不得不停止遊戲時，你會感到憤怒嗎？  
螢幕
- 你發現自己很難從螢幕切換到其他活動。

## 活動

### 不良健康影響

過早接觸電子螢幕以及過度接觸電子螢幕都與右側列出的負面或不良健康影響有關。請問學生：

- 1)您是否因使用科技產品而出現以下任何負面健康影響？
- 2)你認識的人中是否有人因為使用科技產品而出現這些負面健康影響？這會如何影響他們的健康？  
你和他們的關係如何？
- 3)你是否遵循大腦平衡法則？  
為什麼？或者為什麼不？

### 不良反應列表

- 人際關係問題
- 睡眠問題
- 思考題
- 社會議題
- 執行功能缺陷
- 學術問題
- 學習問題
- 注意力問題
- 感增加，幫助他人
- 憂鬱、焦慮、電子遊戲或被排斥的感覺
- 自拍畸形恐懼症
- 體重問題
- 安全問題
- 過度刺激
- 與父母相處的時間減少，  
朋友，或者  
非螢幕  
相關活動
- 孤獨感減少，孤獨
- 科技  
過度使用/成癮

### 討論問題

- 1)當別人盯著螢幕時，你感覺如何？  
和你當面談？
- 2)你對家人的感受如何？  
螢幕時間規則？
- 3)你認為你使用螢幕的時間太長嗎？  
會加劇你的焦慮或影響你的睡眠嗎？
- 4)如何保護自己免受過度使用科技產品的傷害？
- 5)你使用科技產品或社群媒體會對你的價值觀、自我價值或身體形象產生什麼影響？