

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

自律

Self-discipline

自主控制 3C 使用時間，避免過度
沉迷。

1. 為什麼常常一使用 3C 產品就不知不覺花太多時間？可以如何改進？
2. 手機是我們現代生活的工具，由我們操控手機；但有人說『其實是手機控制著我們』，為什麼？如何避免？

三民週記事

【共同部分】

無

【國中部】

1/5 七、八年級聯課活動含技藝性社團最後一次上課(七-第 6 節、八-第 7 節)

1/5 - 1/7 國中部期中作業複查

1/9 國中部第 8 節輔導課與學習扶助結束上課

【高中部】

1/5 - 1/9 下學期多元暨彈性學習選課

1/8 高一、二輔導課最後一次上課、

1/9 高二第 3 次英聽段考

1/9 高二、高三第一學期第一階段課程學習成果學生上傳截止

【時事報】3C 過度使用健康危害大！恐損害腦力、影響睡眠

節錄自：華人健康網

根據多家國內外媒體報導，臨床及研究發現，12 歲以下兒童長期使用 3C 產品，可能影響大腦發育；而長期低頭的不良姿勢，還可能壓迫神經，嚴重有癱瘓之虞。此外，3C 產品發出的藍光，易造成黃斑部病變，嚴重可能失明；另外，智慧型手機隨處可收到公司信件，往往造成員工心理壓力，無法放鬆，甚至影響睡眠等。

◆ 3C 散發藍紫光 恐造成黃斑部病變

英國《每日快報》(The Daily Express)報導，藍光是一種高能量的光，是構成可見光譜的一部份。而藍光有兩種，一種是青綠光，能幫助調節生理時鐘，與情緒和睡眠有關；另一種就是 3C 產品散發出的藍紫光，會損害眼睛細胞，長時間暴露於藍紫光下易罹患老年性黃斑部病變。



小常識

黃斑部病變 (Age-related Macular Degeneration, AMD)

發生於視網膜中央的黃斑部退化，導致中心視力模糊、影像扭曲或出現暗點，影響閱讀、辨識人臉等精細視力，可分為乾性（較緩慢）和濕性（快速惡化）兩種類型，濕性可透過眼內注射新生血管抑制劑控制。

症狀包含中心視力模糊、下降，視物變形（直線看成波浪狀），視野中央出現暗點或黑影顏色感知變淡。

◆ 低頭壓迫頸椎神經，嚴重恐癱瘓

日前國內媒體報導，1 名女子由於長期姿勢不良滑手機，又常熬夜，導致 2 節頸椎壓迫神經，因為四肢麻木、疼痛、無力等症狀而就醫，所幸在接受新式頸椎手術之後，四肢已逐漸恢復正常。亞東醫院神經外科主任楊琳煦表示，頸椎壓迫神經以致四肢麻木，是現代人日漸常見的問題。不僅是高齡退化，年輕的低頭族長期使用電腦，或長時間長程開車、睡眠減少，甚至枕頭過高的人，都可能發生。建議民眾若發覺頸椎有異狀，應儘速就醫，以免嚴重可能導致癱瘓。正所謂「留得青山在，不怕沒柴燒。」科技產品的推陳出新固然精彩，但健康的體魄才是我們探索世界的根本。

當我們在指尖享受資訊洪流的同時，不妨停下來思考：在追逐數位便利的過程中，我們是否正以不可逆的健康代價，去換取碎片化的感官刺激？我們該如何重新定義自己與螢幕的邊界，好讓科技成為生活的助力，而非透支未來的負擔？



網路綿延伸展無遠弗屆，鋪陳了一個你我未曾經歷過的世界；人們在虛擬環境中感覺實在，反而在現實環境中陌生遙遠。這樣天南地北穿梭網路間，對我們認知功能會有什麼影響？你真的一點都不在意嗎？

你有沒有發現，無論是在公車上、下課後的補習班，還是與家人聚餐的餐桌上，身邊的人幾乎都低著頭，沉浸在手機的小框框裡？這種被稱為「低頭族」的現象，正悄悄改變我們的生活方式與大腦結構。本書作者葉啟斌為精神科專科醫師，透過《SOS，3C 成癮怎麼辦》這本書，向我們這些「數位原住民」發出了警訊，帶領我們思考該如何「駕馭」科技，而不是被科技所綁架。

這本書首先揭開了網路吸引力的祕密。許多遊戲與影音平台是經過專業設計的，目的就是為了提高「耐玩性」並提供「立即滿足」的快感。對於中學生來說，比起學校課業的枯燥，網路的聲光刺激確實更迷人。然而，研究顯示，長期迷戀這類刺激（尤其是暴力電玩）會讓大腦的理性控制區活性減弱，使我們變得暴躁、易怒，且判斷力下降。

更重要的是，過度依賴網路會讓我們失去「心智活動的彈性」。在網路上，搜尋答案只要幾秒鐘；但在現實生活中，許多事情是需要等待與耐心處理的。作者發現，重度網路使用者往往無法忍受現實中的不確定性，一旦事情不符合預期（例如表白被拒或比賽落敗），就會感到巨大的失落。這種對網路的「虐心依戀」，讓我們在虛擬世界中尋求存在感，卻在現實環境中顯得陌生遙遠。

在人際關係上，書中提到我們常在社群媒體上追求「按讚」與全面性的贊同，卻忽略了人與人交流所需的眼神、聲音與真實的溫度。當我們把自我價值建立在網路的虛擬回饋上，一旦遭遇負面評論或冷落，就容易從「自我無限大」瞬間墜入悲觀與憂鬱的深淵。

那麼，我們該如何「脫困」呢？你可以從設定生活中的「小目標」開始，例如專心讀完一章節的書、或是練習一項運動；透過達成這些現實中的目標，累積真實的成就感與自信心。當你在日常生活中找到了努力的方向與樂趣，對虛擬世界的依賴自然就會降低。

現在，請你試著回想一下，若讓你遠離手機與網路整整 24 小時，你最想在現實世界中完成哪一件原本被你忽略的事，來感受那份真實的快樂呢？



如果你已經網路沉迷了怎麼辦？自律成為關鍵答案。網路成癮是因過度使用網路或依賴網路等病態性的網路使用，造成當事者難以自我控制，導致身心健康、學業、人際關係、家庭、職業等方面的功能損害。你可能聽過有人說：「飯可以不吃、覺可以不睡，但就是不能不上網！」這是網路成癮的真實表現。

國家發展委員會在路沉迷研究調查指出，臺灣男性在 12~19 歲的網路成癮風險高於女性，而女性在 20~39 歲的網路成癮風險高於男性，而在高風險族群中有七成民眾認為自己有網路成癮問題。但無論自己或家人是否屬於高風險族群、或是否已有網路成癮症狀，只要從現在開始實踐下列「五大健康上網原則」，就能逐漸擺脫網路成癮的陰霾，重新開始活用網路的健康新生活：

1. 理性分配上網時間：

根據自己實際生活型態訂定「上網時間表」並按表實施，若成功了就給自己一些非上網的實質小獎勵，並記住「上網只是生活的一部分」，盡量減少在網路上「漫無目的」的瀏覽時間。

2. 練習抗拒誘惑技巧：

若未按「上網時間表」上網而不小心破了功，則可邀請家人、同學、或男女朋友擔任自己的「上網糾察隊」，隨時提醒自己該下線的時間，並事先訂定好對自己的小處罰。

3. 培養多元休閒娛樂：

鼓勵自己多參與非網路的社交休閒活動，找到在生活中不需上網也能得到快樂感受的新奇事物，如此就能降低對網路的迷戀。

4. 體驗生命價值意義：

尋求自己生命中最重要的東西是什麼？並把自己認為最重要的人、事、物加以列表，放在自己隨時看得見的地方，提醒自己除了網路外，還有其他更有價值的人事物。

5. 有症狀時尋求治療：

若確定自己或家人已有上述網路成癮症狀，則要盡速尋求專業協助，早期發現、早期治療，就能早日恢復健康生活品質。