

阿光迷網記—觀賞「鞋子不見了」影片—學習單

一、《鞋子不見了》影片簡介：

(故事梗概) 小強的鞋子被偷了，竟是被最好的朋友阿光偷走的。而阿光之所以要偷小強的鞋子，原來是阿光好不容易辛苦贏來的虛擬寶物「琥珀靴」，因為小強而被偷。阿光的鞋子、小強的鞋子，還有琥珀靴都不見了！線上遊戲的立即性和生動刺激，很容易讓人玩得入迷，若不知有所節制，往往就會讓人深陷其中而不能自拔。本劇是在講一位高中生阿光不小心沉迷網路遊戲，藉此逃避現實生活中變化的故事。還好有母親的愛心和老師、同學的支持，終於讓阿光知道自己的困境，而決心改變……

(主要角色) 陳榮光 (阿光)—高一男生，沉迷網路遊戲；光母—35歲，都會上班族，單親媽媽；張老師—50歲女性，高中訓導主任；劉孟筑 (小筑)—女，陳榮光同學，羽球隊一員；李自強 (小強)—男，陳榮光同學，羽球隊一員；吳宇凡 (臭屁王)—男，陳榮光同學，羽球隊一員。

(觀賞方式) 各組選擇阿光和阿光以外的一位角色 (光母、小筑、小強、臭屁王等四位)，在觀賞時特別注意他們的心路歷程，注意在片中這些角色令你印象最深刻的畫面或對話，並觀察他們在品格上各有哪些優點或瑕疵？

二、真情討論與分享：

1. 阿光網路沉迷的原因、對他造成哪些不良影響、幫助阿光走出網路沉迷的關鍵因素有哪些？
2. 影片中各角色的心路歷程、令你印象最深刻的畫面或對話是什麼？
他們在品格上各有哪些優點或瑕疵？
3. 進入青春期中以後與父母互動關係的變化如何？你覺得自己也是叛逆小子嗎？
如何讓自己更了解父母、也讓父母更了解你呢？

三、你一定要知道什麼是網路沉迷和網路成癮：

◎過量喝咖啡會導致咖啡上癮，甚至不喝咖啡就感覺渾身不對勁，這是咖啡中毒的現象。使用網路也會有類似這種症狀，一般都稱為「網路沈迷」。一般人大多可以合理、健康的利用網路(Use)，可能只有在需要查資料、交友、收發信件等的時候，才會利用網路，且時間控制得宜。一旦資料都已查完、或是信件收發完畢等，就可能脫離網路世界，從事其他活動。可是如果使用時間越拉越長，整天只在網路上活動，忽略了平常休閒、工作等正事，比如與原本的朋友群漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，或是寧願漫無目的的瀏覽網頁，也不願意完成學業工作，甚至到沒有網路使用的時候，就會焦躁不安、情緒失調，進而影響到日常作息，這樣就屬於過度使用(abuse)，甚至到成癮(addiction)的程度了。我們若以人數多寡來分別，正常使用的人佔多數，然後才是過度使用，最後是成癮，而一般人所說的「網路沈迷」通常就包含過度使用者和成癮者。而最容易變成網路沈迷者的，多半是國高中生以及喜歡流連在網咖的人。

◎檢視一下自己是否已經變成「網路成癮」一族了？只要回答下面八個問題，就可以判斷出你是不是到達「網路成癮」的標準。如果你的答案有五題或超過五題以上是肯定的，那麼你就可能是網路成癮者囉！「網路成癮症」的自我檢視指標 (請勾選)：

- 1. 全神貫注於網際網路或線上活動，並且在下線後仍繼續想著上網的情形。
- 2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。
- 3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。
- 4. 當企圖減少或停止使用網路時，覺得沮喪，心情低落易發脾氣。
- 5. 花費在網上的時間總比預期的要長久。
- 6. 為了上網，寧願冒重要的人際關係、課業或工作陷入困境的危險。
- 7. 曾向家人或朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。
- 8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

◎若你覺得自己有網路成癮傾向或已走出網路成癮，請分享心路歷程。

◎若周圍有網路沉迷的同學，你可以怎樣幫助他脫離這網綁與挾制？

四、面對各種誘惑你需要培養「節制」的品格：

◎加拿大某教育單位曾經針對幼稚園小朋友實驗：發給每個孩子一顆糖果，若能放在手中等十五分鐘後再吃的人，會再給第二顆糖，但大部分的孩子都馬上吃掉，只有少數人能延宕滿足、節制慾望。二十年後，再追蹤調查同一群人，發現選擇十五分鐘後再吃的，比在十五分鐘內就吃掉的成就更高。

◎節制的定義是：「摒棄私欲，做正當的事」，即約束自己的情感、慾望、行動或衝動，它的反義是「放縱」。在你我的生活中充滿許多誘惑，打開電視、報紙、網路，都有許多物質、金錢、食物、色情、暴力的引誘，叫我們放縱自己。放縱或許能帶來即時的快感，但同時也會激發更多的慾望，令人無法自拔；節制雖然是「捨棄與約束」，但它的帶來的結果，卻是生命的得勝與平安喜樂。

◎節制溫度計—具體行動的自我檢視，並分享無法選擇「節制」的困難因素有哪些？

| 我對下列行為的接受程度是： | 可以接受 | 視情況接受 | 不能接受 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.考試作弊 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.每天上網或看電視、打電玩超過4小時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.刷爆信用卡 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.看色情網站或錄影帶 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.婚前性行為 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.大量購買名牌衣服 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.說髒話 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.吸毒、抽煙 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.常常熬夜不睡覺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.追逐崇拜偶像明星 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.常常用手機、電話、網路聊天 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.大量吃零食 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

五、唱一首彼此勉勵的詩歌：迎向未來

(天韻創作專輯 12-希望在轉角-第6首-迎向未來，詞：葉薇心/曲：林德勝、袁培華)
歌詞：

向過去揮揮手，向失意甩甩頭，擁抱現在，迎向未來！
一起來忘記背後，努力面前，朝著目標一直奔跑；
就算汗水流，就算眼淚掉，信心不改變，決心不動搖！
一起來忘記背後，努力面前，朝著目標一直奔跑；
那用心的人必定能擁有甜美的果實，喜悅的回報！
每一個現在，都在你的掌握，每一個明天，都是今天的結果，
了不起的事情都是一點一點去做，跟自己賽跑，把舊的紀錄打破！
Trust God, you can make it!