

總題：防備線上遊戲及網路之迷惑

貳 如何正確使用手機

壹 呼求主名、禱告

貳 詩歌：補充本詩歌 402 首 吸引 (歌詞略有改編)

吸引、吸引，我們被吸引轉向主
勝過線上遊戲和網路的霸佔
情願趁著現在，把上好的年歲
全奉獻認真學習並愛主

參 課程內容

一 如何正確使用手機

1 小調查：

我 有 沒有 手機。
我的手機 可以 不可以 上網。

我的一天：網路科技越來越發達，手機提供我們許多便利，請思考自己一天的生活中，上學日或是週末，有多少時間會使用到手機呢？如果沒有手機，可以想像一下自己若有一支手機，會如何使用它。

時間	主要進行的活動	這時我可能會用手機做什麼
6:00~8:00	例如：起床、吃早餐	例如：當鬧鐘
8:00~11:00		
11:00~13:00		
13:00~15:00		
15:00~17:00		

17:00~19:00		
19:00~21:00		
21:00~23:00		
23:00~1:00		

2 影片：你也是藍光人嗎？ (3 分 31 秒)

https://eteacher.edu.tw/Upload/matl/addition/20171112_Blue_light_hazard/Blue_light_hazard.mp4

【凱凱的一天】

故事情節	我們的作法：怎麼做會更好
邊過馬路邊看公車 APP	
帶耳機走路沒聽到喇叭聲	
因為太在意群組籃球比賽的訊息， 沒有好好和阿嬤吃飯	
寫功課的時候注意力被群組訊息 分散	
不小心用手機聽音樂聽到睡著	

【你認為現實生活中最不能被取代的溫暖時刻】

例如：和家人吃飯的溫馨時刻、一群朋友面對面聊天的時刻

我覺得不能被取代的溫暖時刻是：

【你有沒有甚麼有效的方法，來規範自己的網路時間呢？】

我覺得有效的方法是：

1 _____

2 _____

3 影片：嘿！你讀了嗎? (3分39秒) https://eteacher.edu.tw/Upload/mat1/addition/2013-2014_read_but_no_reply/read_but_no_reply_Convert.mp4

【如果與朋友間的對話發生了「已讀不回」的狀況，讓你感到很焦慮，該怎麼辦呢？】

我覺得解決的方法有：

1 _____

2 _____

3 _____

肆 經節：哥林多前書 6 章 12 節下

「…凡事我都可行，但無論那一件，我總不受它的轄制。」

伍 家庭操練：

一 操練在用餐或與家人談話時不滑手機，重視與家人相處的溫暖時刻。請分享你們家中沒有手機霸佔的溫暖時刻。

二 生活操練表 (有實行的請打 V)

項目 \ 日期	週六	主日	週一	週二	週三	週四	週五
家聚會							
晨興							
晚禱							
背經							
讀經							
傳福音							
作家事							