

總題：防備線上遊戲及網路之迷惑

參 網路遊戲的使用規範

■ 教學目標：

1. 瞭解網路遊戲失調有可能造成的身心影響。
2. 瞭解自我規範與時間管理的重要。
3. 了解網路遊戲分級制度。

壹 呼求主名、禱告

貳 詩歌：補充本詩歌 201 首 祂是天天更寶貝

我們的心天天被吸引，更親近耶穌；
祂比世人更美，新鮮勝過清晨甘露。
世上最美言辭還不能盡說祂價值，
祂是天天更加寶貝，今日遠勝昨日。

如此豐富的寶庫，一半都難領會；
昨日，今日，到永遠，祂是天天更寶貝。

參 課程內容

一 沉迷網路遊戲的危害

- 1 沉迷線上遊戲，造成心理層面的影響：
 - a 在現實社會中變得對於自己更加沒有信心，產生更多的自卑感，最終逃進能隱藏自己的線上遊戲裡，不願再與現實的社會有所接觸。
 - b 只喜歡在網路上交朋友，並在虛擬世界中，自認為解決了現實生活中不良的人際關係，變得不與現實生活中同事、親人或朋友親近。
 - c 在現實生活中無法得到的事物，藉著線上遊戲來獲取，忽略了應該努力經營的真實人生，與現實生活脫節。所以，當現實生活中的群體生活得不到想要的重視與認同時，就在虛擬中找尋。
- 2 幾項長時間上網玩遊戲，帶來現實生活的影響：
 - a 睡眠不足、耽誤課業、廢寢忘食。寧願上網，不願意從事有益身心的活動。

- b 當網路離線時就不知道要做什麼。而且上網時間一次比一次久，才能獲得滿足。
- c 過度使用滑鼠，容易手麻手酸，因而罹患腕隧道症候群。對於發育期的青少年來說，因為上網睡眠不足會使賀爾蒙產生變化，輕則長青春痘，重則影響發育。
- d 熬夜、久坐、飲食不正常，久坐時雙腳缺乏活動，會影響血液循環產生造成靜脈栓塞；長時間維持同一個姿勢也容易引發肩頸筋膜發炎；連線遊戲激烈的聲光刺激，也可能導致反射性的癲癇發作，台灣已出現過疑似因長期上網造成腦中風的案例。
- e 恐嚇勒索，頻頻發生的「虛擬寶物」、「虛擬貨幣」失竊案，或盜取線上遊戲帳號密碼，或是發給被害人恐嚇勒索信件電話等。

3 結論：

線上遊戲容易影響學業，使生活重心失衡，要避免負面影響，自制力是一個很重要的因素；要是自我控制做不好，輕則影響生活作息，重責影響學業生活、使人際關係疏遠。如果過量就不是在消遣，而是在扼殺自己的前途。



新聞實況

沉迷線上遊戲 男大生稱「殺小生命沒關係」遭判刑 編輯 賴俊佑 報導 2018/09/21

根據《蘋果日報》報導，就讀宜蘭大學的陳姓男大生，去年 3 月玩了線上遊戲「英雄聯盟」後，疑似過度沉迷，竟在 Dcard 宜蘭大學校版發文「怎麼辦，自從開始殺小生命之後，我就發現我的內心在蠢蠢欲動，而且在這個學店又那麼多酸民，就算少一兩個也沒關係吧！呵呵！」同校學生看到貼文後心生恐懼，報警處理。警方循線找到陳男，陳男到案坦承犯行；宜蘭地方法院認為陳男行為，已經觸犯《刑法》的恐嚇公眾罪，且陳男僅因玩網路遊戲，就在論壇恣意恫嚇公眾，對公共秩序造成危害，但考量陳男沒有肢體恐嚇動作，犯行輕微，因此輕判 2 個月，可易科罰金 6 萬元。

買遊戲點數 小六生月花 2.3 萬 聯合晚報 記者程平 2015/3/24

國民黨立委王育敏今天記者會表示，家長陳先生陳情，就讀小學六年級孩子，今年 1 月至 2 月到連鎖超商購買網路遊戲點數，短短一個月內共花了 2 萬 3000 元。王育敏認為，應修法從販售通路建立適度管控兒少消費機制。

二 影片 1：Good Game (5 分 35 秒)

「Good Game」起源於國外電競比賽，當某方戰敗時，會跟另一方說 Good Game，稱讚對方也意指遊戲結束。而在台灣，「Good Game」為網路流行語 GG，意指遊戲結束，也有完蛋了、悲劇、輸了的意思。

- Q：1 遊戲結束可以重來，但真實人生所花費的時間可以重來嗎？
2 遊戲結束對劇中人物或你來說是 Good Game，還是 GG（悲劇、完蛋了）？

1 _____
2 _____

【手機遊戲帶給小義與我的影響】

以下行為是手機遊戲帶給小義生活的影響，請勾選自己是否也有類似的影響？

出現的行為	是否符合
1. 腦海中常常浮現手機遊戲畫面。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 常常不自覺地自言自語。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 常常說一些髒話、暴力或不雅的语言。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4. 常常低頭玩手機遊戲。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
5. 常常看手機遊戲的實況直播。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
6. 常常因為手機遊戲而沒有寫作業。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
7. 常常因為手機遊戲而被家人罵。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
8. 常常因為手機遊戲而耽誤睡眠時間。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
9. 覺得自己最近常常感到疲憊、睡眠不足、有黑眼圈等。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
10. 覺得自己最近不喜歡跟家人或朋友出門。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
11. 覺得自己最近跟朋友、家人的關係好像變差了。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
12. 因為最近常玩手機遊戲，而較少花時間在功課上，成績好像變差了。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
13. 有時候明明想停止玩遊戲，但就是停不下來。	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

Q：如果時間可以重來，你會怎麼建議小義規劃手機遊戲的時間？

三 影片2：網路遊戲好好玩 (3分43秒)

網路遊戲分級制度 (摘自全民資安素養網 2018.1.31)



遊戲軟體和電視電影一樣有分級。為了幫助大家選擇适合自己年紀玩的遊戲，政府規定了「遊戲軟體分級管理辦法」，把遊戲軟體分成「普遍級」、「保護級」、「輔 12 級」、「輔 15 級」和「限制級」這 5 個等級，各位同學可以參考上面的圖片，例如：「普遍級」用「0+」表示，代表 0 歲以上，也就是所有人都可以玩「普遍級」的遊戲；而「限制級」是用「18+」表示，這就代表要 18 歲以上的人才可以玩喔！

為什麼遊戲軟體需要分級？有一些同學可能會覺得，班上很多人都在玩的遊戲，應該就是適合我們的年紀吧？有的同學可能也會想說，反正我是用家長的電腦下載遊戲，沒有人會知道我只是小學生，玩一下「輔 15 級」或是「限制級」的遊戲應該沒有關係吧？另外，也可能有一些同學會覺得很奇怪，我玩的遊戲又不會很暴力或是太血腥，為什麼要規定 15 歲以上才可以玩？政府規定「遊戲軟體分級管理辦法」的目的，是為了保護大家的身心健康，有些遊戲可能在我們玩的時候不會覺得有什麼問題，或是讓你覺得有不舒服的感覺，可是這些遊戲的畫面或是劇情可能已經在我們的腦袋裡留下印象，甚至會漸漸影響到我們的日常生活，例如：讓我們晚上作惡夢、或者覺得打人砍人其實沒有什麼大不了等等。

肆 經節：以弗所書 5 章 15~16 節

「你們要仔細留意怎樣行事為人，不要像不智慧的人，乃要像有智慧的人；要贖回光陰，因為日子邪惡。」

伍 家庭操練：

- 一 從手機、電腦…的霸佔中出來，假日和家人一同從事有益身心的活動吧！請把你們活動的甜美時光記錄在下面，並與我們分享喔！

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							