

活動二：我的美麗日記



- 目標：**
1. 讓學生檢視個人的時間分配模式
 2. 協助學生為自己訂下健康上網的守則



價值觀 / 態度

讓學生學會反省個人的上網習慣，建立自律及節制的上網態度



建議時間

40 分鐘



時間分配

【我的美麗日記】（15 分鐘）（5 分鐘填寫工作紙，10 分鐘討論）、【小明的一天】（25 分鐘）（10 分鐘討論，10 分鐘滙報，5 分鐘總結）



所需物資

1. 【我的美麗日記】工作紙（附件 2.1）
2. 【小明的一天】漫畫（附件 2.2）
/ 簡報（光碟 — 簡報 2.1）
3. 【健康上網承諾書】工作紙（附件 2.3）
4. 大畫紙
5. 顏色筆



活動程序

活動一：【我的美麗日記】(15 分鐘)

1. 老師派發【我的美麗日記】工作紙（附件 2.1），請學生依據過去一星期的經驗填寫每項活動實際所花的時間。
2. 邀請學生分享個人體會及討論（可參考討論指引）。



討論指引：

1. 於過去一星期，哪些活動佔用你的時間最多？哪一項最少？
2. 過去一星期，你花在上網的時間合共多少？
3. 你覺得自己的時間分配理想嗎？是否健康均衡？有否需要改善的地方？



活動二：【小明的一天】(25 分鐘)

1. 將學生分成 5-6 人一組，派發【小明的一天】漫畫（附件 2.2）/ 放映簡報（光碟 — 簡報 2.1）、大畫紙及顏色筆。
2. 請學生討論有關小明的時間分配，並指出小明的上網習慣有何問題。
3. 請組員共同為小明設計一個均衡健康的活動時間表及訂下健康上網的守則。
4. 小組輪流匯報討論結果。
5. 老師可設立數個獎項，例如：「最均衡生活組別」、「最佳健康上網守則組別」等等，以增加學生的投入程度。



延伸活動：

1. 派發【健康上網承諾書】工作紙（附件 2.3），請學生回家與家長一起訂立健康上網守則，並由家長簽名作見證。
2. 可建議學生在承諾書上貼上個人照片，加插圖畫及填上顏色，以增加趣味。



總結：

1. 是次活動目的是讓學生進行自我檢視，個人時間分配模式，從而作出反思。
2. 作為一個學生，要擁有均衡健康的生活，便要懂得妥善地分配時間，凡事適可而止，建議同學可為自己訂下健康上網的守則，**設定每天的上網時限並且自律地嚴格遵守，便可避免因上網而耽誤了學習。**
3. 除了上網之外，世界上還有不少有趣而又健康的活動，同學應多參與不同的課外活動，培養多方面興趣，發掘個人潛能。



【我的美麗日記】

附件 2.1

name: _____

Class: _____

我的美麗日記

請寫出...
佔用時間最長
(三項活動)

1. _____

2. _____

3. _____

註: 1天有24小時。1星期有 $24 \times 7 = 168$ 小時。
 註: 「與家人相處」及「與朋友共度」的定義為有充份互動溝通交流的時間。因此, 與家人看電視或與同學一起上課並不是有互動溝通的時間。

GO

智「NET」時間分配表

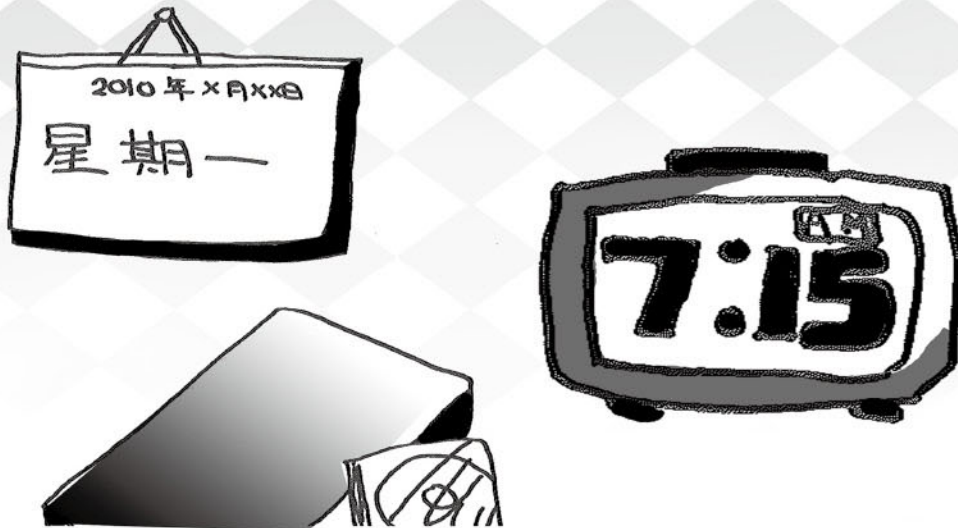
 功課/溫習: 1日____小時 1星期____小時	 看電視: 1日____小時 1星期____小時	 與家人相處: 1日____小時 1星期____小時	 其他: 1日____小時 1星期____小時
 與朋友共處: 1日____小時 1星期____小時	 上學: 1日____小時 1星期____小時	 睡覺: 1日____小時 1星期____小時	 上網: 1日____小時 1星期____小時



【小明的一天】漫畫

附件 2.2

1.



小明於星期日晚上網至凌晨三點，第二朝一覺醒來已是七時十五分，小明慌忙梳洗、收拾書包，連早餐也沒有吃就匆匆趕回學校。

2.



回到學校的時候，已經時八時三十分，小明足足遲到了半個小時。由於睡眠不足，上課的時候小明不停打瞌睡，加上之前一晚只顧上網沒有做功課，小明被班主任陳老師罵了一頓。



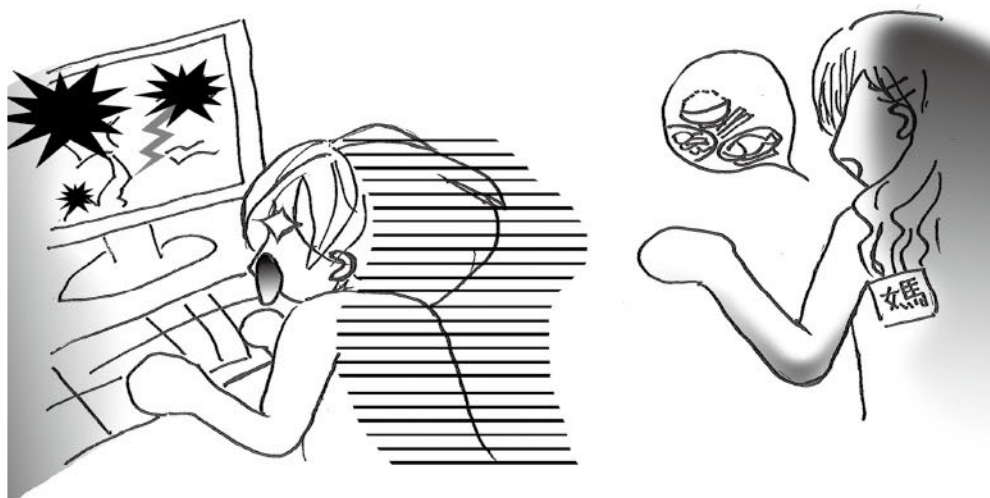
【小明的一天】漫畫

3.



放學之後，小明的好朋友想約他去打籃球，但小明心裡只想著回家上網，於是拒絕了同學的邀請。

4.



回家後小明立即上網玩線上遊戲，一直玩到晚飯時間，媽媽叫他停止上網去吃飯，他都完全沒有理會，完全沉醉於網絡世界中。



【小明的一天】漫畫

5.



直到晚上十二時，小明都沒有休息過。還未吃晚飯的他，一心只想著要在遊戲中提高等級，完全忘記了要做功課及預備明天的測驗。

6.



最後，小明上網至凌晨四點才上床睡覺，筋疲力盡的他在睡夢中仍想著剛才遊戲中的畫面。



健康上網承諾書

相片

(由學生填寫)

我_____於_____年____月____日許下諾言，
為自己訂立以下的健康上網守則：

1. 每天上網不多於_____小時，並保持45分鐘一小休。
2. 我會妥善地安排時間，做一個健康的網絡使用者。
3. 我會先處理重要事情後才上網。
4. _____
5. _____
6. _____

(由家長填寫)

我_____的家長於_____年____月____日
許下諾言，會協助他/她遵守健康上網的守則。

學生簽署：_____ 家長簽署：_____

日期：_____ 日期：_____