



實踐行動紀錄 之 避免沉迷上網/電玩

實踐行動紀錄 避免沉迷上網/電玩 (中學)

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____

甲、試記錄一個星期內，你使用互聯網的目的和使用的時間：

(_____年__月__日至 _____年__月__日)

目的 時間	使用時間 (每單位以半小時計)						
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
使用網上聊天室							
使用即時通訊工具 (如 MSN messenger 等)							
玩網上遊戲							
尋找有用資料							
看網上新聞							
瀏覽網頁和討論區							
其他(請註明)：_____							
總數							

乙、各位同學，請填寫以下空格：

$$\frac{\quad}{168} \div 168 = \frac{\quad}{\quad} \times 100\% = \quad$$

(a)

(a. 是你每星期花在上網〔除找資料和看新聞外〕和電玩遊戲的時間)

上述算式便是你每天二十四小時中花在上網〔除找資料和看新聞外〕和電玩時間的百分比。

丙、參看上表，並回答以下問題：

1. 你認為自己有否沉溺上網和電玩？

2. 在上網的同時，你能否兼顧學業，並作息有序？為甚麼？

一個星期後

丁、試再記錄你使用互聯網的目的和使用的時間：

(_____年__月__日至_____年__月__日)

時間 目的	使用時間（以每小時計）						
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
使用網上聊天室							
使用即時通訊工具 (如 MSN messenger 等)							
玩網上遊戲							
尋找有用資料							
看網上新聞							
瀏覽網頁和討論區							
其他(請註明)：_____							
總數							

戊、參看上表，並回答以下問題：

比較一星期前，你花在使用互聯網和電玩的時間是多了還是少了？為甚麼？

己、邀請家長和老師給予意見，再想一想有甚麼可以改善之處。

家長回應/鼓勵：	教師回應/鼓勵：