

學習單：家庭部落格--範本（紀錄生活/分享心情）


可依你們家的特色，設計版面，材料不限。

要記得給他一個閃亮的名字
喔！

日期-暱稱-心情小圖-心情留言

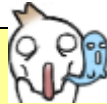
版名：我家的門口

7/20—我是阿姐——今天我在 7-11 抽到 1.9 折，超爽，耶!!

小 B：Y~~~so lucky（你也太強了吧）-- --7/20（ 佩服 佩服~~）

Re：

7/20—小 B—低落—電腦又當機了~~~~救人喔



Re：請速打 23939889，反正不能打電動了，那..就叫 pizza 來發洩吧，嘻

學習單：家庭部落格--書面報告

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

1. 家庭部落格名稱：
2. 使用媒材：
3. 設計理念與特色：
4. 參與留言的家人有：
5. 訪問一位家人，說說他/她對此家庭部落格的建議與期待

6. 成長心得：(需包含下列各點詳加敘述說明)

- a. 未來該如何經營與使用家庭部落格？
- b. 針對你設計的家庭部落格，是否還有其他的方式與創意？
- c. 個人發現與心得

7. 請將你所設計的家庭部落格附於本學習單之後

(須邀請 1 個以上的家人參與，並完成 6 則以上的家庭分享紀錄)



「我的家庭超人」訪問單

Q1. 父母超人對我的未來有什麼期望？（學業、生活/工作…）

父

母

Q2. （父 or 母）超人對我小時候印象最深刻的事？

Q3. （父 or 母）超人面對他們自己生活中的壓力有哪些？

Q4. 影響（父 or 母）人生中的重要座右銘或道理為何？

Q5. 試想，若你是父母的角色，你會如何對離家的子女表達自己對他們的關心與思念？

Q6. 透過實際採訪，你是否也感受到父母的關愛與信任、家人的相互體貼與支持，請試著寫出你所發現的「愛與感動」（100字，內容包含採訪心得與發現）



家庭成員關係圖

班級

座號

姓名



Q1.請用一句話形容我家

Q2.我和誰比較親近？_____

Q3.誰影響我最深？_____

Why?_____

Q4.我對我家的期待

填寫說明：

- 男性；○→女性
- 請先在這張圖中標示出自己的位置及重要性（標記大-表重要性高）。
- 請依照你與家人之間的親密程度標示出其他家庭成員的位置及重要性。
- 關係親密可用多線條表示，關係疏離可用虛線表示。
- 請於成員符號外寫出他本人的3個特徵（如個性、行為習慣、興趣……等描述）

家事誰的事



活動一：家事大搜密

請同學想一想，在家中每個人參與家事的項目與付出的時間的實際狀況請填寫在下面的表中，並依付出的時間由多到少（1、2…）排出順序

| 稱謂 | 家事項目 | 付出時間 | 排序 |
|----|------|------|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

【動動腦、想一想】：



(1)家庭中的成員在家務分工上有什麼樣的差異？為什麼？

(2)這樣的分工是如何決定的？

(3)家庭成員對於這樣的分工是否滿意？家人曾表示過什麼的想法或意見？

活動二：幸福家庭計畫

一、影片欣賞：天堂來的孩子

二、問題與討論：

1. 從影片中觀察到阿里家的家務是如何分工的？和自己家中的分工有什麼異同？



2. 『家事是全家人的事』，所以現在要進行家庭幸福計畫，你會如何調整你參與家事的項目與時間呢？

| 原來的家事項目與時間 | 調整後的項目與時間 | 調整的理由 |
|------------|-----------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



活動三：家事新視界

家務分工的原則，提供大家參考：

- 一、溝通協調
- 二、空間管理
- 三、分工合作
- 四、善用時間
- 五、運用資源




水蜜桃阿嬤

一、看完水蜜桃阿嬤的故事後，你/妳覺得水蜜桃阿嬤的家庭有哪些優勢與劣勢呢？

請同學將自己的發現寫在下表中。

| 優勢 | 劣勢 |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. _____ 2. _____ 3. _____ | 1. _____ 2. _____ 3. _____ |

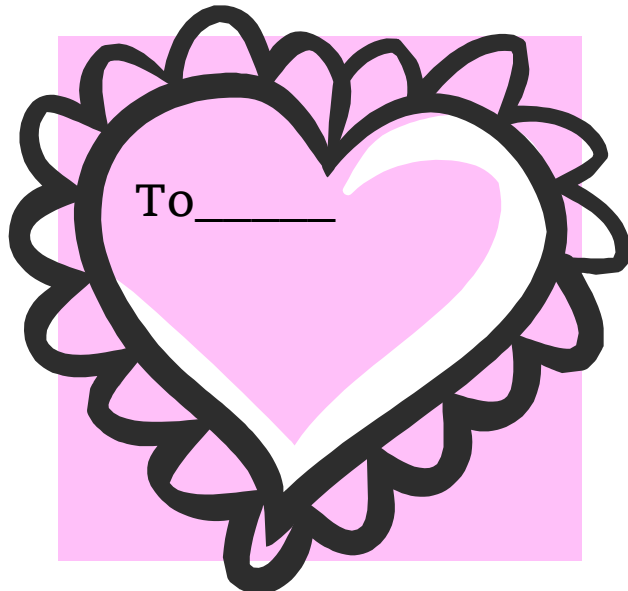


二、看完影片後，對於社會上需要幫助的人，我們可以如何發揮愛心幫助這些人呢？

ex：捐發票



三、有沒有心裡話想對最親愛的家人說呢？趁這個機會表明心意吧！



學習單一：學習了解每個家人的「界限」

Home Sweet Home 情報站

班級 座號 姓名

我們每天和家人共處在一個屋簷下，如果能更加了解家人對於家庭生活的想法，那麼相處的氣氛一定會更融洽。當個家庭情報員作個大調查吧！

| 家庭成員 | 對家庭時間運用的想法 | 對家庭空間運用的想法 | 意見不合時能接受的溝通方式 |
|------|------------|------------|---------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(二) 學習單二：學習與家人有良好的溝通方式

時光倒流

班級 座號 姓名

有句俗話說：「凡事難買早知道」。然而過去的經驗卻是使我們更加成長的最好動力。與家人朝夕相處難免會有衝突發生的時刻，我們可以試著回到這些不愉快的當下，想想看是否有更好的方式來面對與家人之間的衝突。

一、過去的事件：

衝突發生當時的情景：

我當時的反應是：

事件的結果：

二、再次回到相同的衝突情境

我覺得比較好的溝通方式是：

事件的結果可能會變成：

【附錄一：電安！心安！家安！（居家用電安全）】

學習單：

電安！心安！家安！



一、大家來找『砸』：居家用電安全

- (1) 影片中，我們這一家為何會跳電呢？大家自己的家是否也有類似的跳電經驗呢？
- (2) 若家中過渡用電或電器使用不當，可能造成何種危險？
- (3) 家中有哪些器具、設施、電器產品會造成火災？我們該如何避免這樣的事情發生？



二、守護我的家『居家用電大檢驗』

(一) 居家用電大檢驗

用電安全篇

| 是 否 | 題 目 |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 為防止漏電引起的火災， <u>我家</u> 會將浴室或潮濕處的插座，加裝漏電斷路器。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 流汗或手腳潮濕時， <u>我及家人</u> 都會擦乾後再使用電器。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <u>我家</u> 有安裝正確數值的保險絲或無熔絲開關（無熔線斷路器） |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 保險絲熔斷，通常是用電過量的警告。發生此類情形時， <u>我及家人</u> 會檢視用電量及安全，不會隨意更換較粗的或以銅絲、鐵絲替代。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <u>我家</u> 在發生總開關或分路開關，跳脫啟斷的現象時， <u>我及家人</u> 會檢驗電器是否使用過多或導線是否有漏電情形，不會貿然再投入開關（即把開關撥至ON）或換裝較大的開關，因為這樣極可能造成導線及電器燒毀，甚至引發火災。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <u>我及家人</u> 在使用延長線時會在容許載容量下使用，使用多孔插座時會選用具保險絲或過負荷保護裝置之產品。 |

電器安全篇

| 是 否 | 題目 |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我家的 電鍋、電烤箱、電熱水瓶、微波爐、電磁爐、烤麵包機等用电量大的電器會分別插在不同插座，並儘量避免同時使用。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我家的 電線（含延長線）不會網綁，不會壓在家具或重物下方，或放置於容易踏壓之處所；不會用釘子、騎馬釘或訂書針固定，亦不會經由地毯或高掛在有易燃物的牆上。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我家的 插座、電器插頭會定期清潔擦拭；電線表皮若有老化、破損、斷裂，會立即更換新品。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我及家人 拔下延長線插頭時，會握住插頭取下，不會僅拉電線，以免造成該插頭內導線損傷，家電無法使用，甚至可能造成感電危險。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我及家人 購買電器時會注意本體標示有「商品檢驗標識」  以確保使用安全。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我及家人 使用新電器時，會詳細閱讀使用說明書。若有金屬外殼會加以接地，以免漏電。電器使用若有異常現象或聲音，會送請專業人員維修或報廢，以避免發生危險。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我及家人 在電器不使用時，會有隨手關電源的習慣。尤其在使用電熨斗、電暖器…等發熱型電器會更加注意使用安全。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我及家人 在電暖器周圍不會放置書籍、衣服等易燃物品，以免發生火災。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我及家人知道 使用電器時若產生火花或故障不動時，應立即切斷開關或拔下插頭，以免發生短路，引起電線走火。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 我及家人知道 電線走火時，應立即切斷電源；電源未切斷前，不可潑水，以防導電。 |

(二) 守護家園

針對『居家用電大檢驗』中答『否』的項目，經過與家人討論後，我們覺得可以改善的方法或具體作法為

家人簽名：

◎教學評量

一、學習單（附錄一：電安！家安！心安！）

二、同學口頭發表（大家來找『砸』：家中用電安全：影片討論與分享）

命運好好玩—珍愛家庭時光學習單

班級：

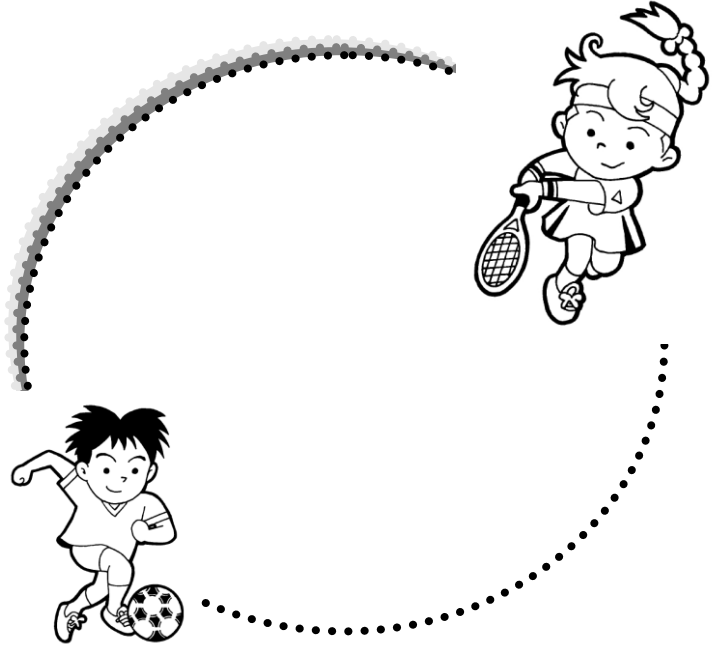
組員姓名與座號：_____

活動一：我的家庭休閒相簿

印象最深刻的家庭共同從事的

休閒活動是什麼？

那是在你幾歲的時候？有哪些成員？



活動二：命運好好玩影片討論

1. 影片中哪一個片段讓你印象最深刻？

2. 你和家人相處時，有沒有什麼時後覺得很想快轉？什麼時後想要重來？什麼時候想要後退？

4. 你會想跟你的父母說什麼？

5. 你如何規畫家庭的休閒活動？



「金錢價值觀澄清學習單」

班級 座號 姓名

以下有四種對金錢所抱持的不同想法，請同學選擇一個較符合自己的金錢價值觀並說明理由。

* 情境一：父親節快到了，莉莉想去百貨公司購買禮物送給爸爸。這天剛好遇到百貨公司週年慶，琳瑯滿目又有折扣的衣服鞋子，讓莉莉很快將身上的錢用光了，這時她拿出信用卡的附卡準備刷卡購買。

* 情境二：阿偉想約小軒一起參加暑期育樂營的活動，但小軒為了加強課業的學習而無法參加，阿偉便勸告小軒：「書不用讀這麼多，以後只要找到能賺錢的工作就行了，有些公司的老闆學歷也不高還是賺很多錢。」

* 情境二：阿偉想約小軒一起參加暑期育樂營的活動，但小軒為了加強課業的學習而無法參加，阿偉便勸告小軒：「書不用讀這麼多，以後只要找到能賺錢的工作就行了，有些公司的老闆學歷也不高還是賺很多錢。」

* 情境三：阿翔對於朋友十分慷慨，只要身上有足夠的零用錢就會和朋友一起花用，因為他覺得好朋友彼此分享，快樂會加倍。

* 情境四：小英的父母每個月都會給她零用錢，讓小英自由運用而小英會將三分之二的零用錢請父母投資，積少成多，以後長大有一筆錢就不用工作了。

選擇情境 ()，理由是 _____

海底總動員—搭起溝通的橋梁，讓愛流動學習單

班級：

組員姓名與座號：_____

活動一：我的家庭海溝

一、你發現劇中的 Nemo 和父親互動發生了甚麼事？

二、你曾有和家人衝突的時經驗嗎？是什麼原因呢？

活動二：『我』訊息練習

☆ 下列是一些事件舉例，請同學三人一組，練習用『我』訊息表達你的情緒

1. 模範生選舉，我被同學提名，並且高票當選。

我覺得很_____，因為_____。

3. 哥哥電腦壞掉說是我弄的，跟我吵架。

我覺得很_____，因為_____。

4. 因為太晚回家，媽媽非常生氣要禁我足。

我覺得很_____，因為_____。

活動二：情境演練

- ◇ 請同學三人一組，選擇其中兩個題目練習，兩人練習時(一人扮演主角我，一人扮演對話者)，其中一人當觀察員，觀察練習同學的互動情形。

情境一

小君回到家書包一丟，就坐在客廳看電視，原本想放鬆心情的，結果在廚房炒菜的媽媽又開始碎碎唸了，剛下班的爸爸剛回來看到這一幕，竟然也加入媽媽的行列……你想說…

我覺得很_____，因為_____。

我希望_____

情境二

爸爸答應帶全家去遊樂園玩，後來變卦又說不去了，婷婷心裡很難受……
婷婷想對爸爸說…

我覺得很_____，因為_____，

我希望_____

課程之後~我們的體會

我覺得我的出生對我的家庭的意義是:

我可以帶給我的家庭的禮物(我願意為我的家庭負起的責任)是:

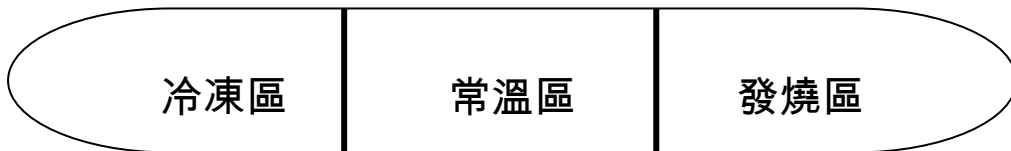
讓心更靠近～家人溝通篇



一、溝通溫度計

(一) 請同學想一想，『影片中小荳荳的母親和外公』的溝通情形，經常處於哪一區呢？

◎他們溝通的話題是 _____，經常處於_____區。

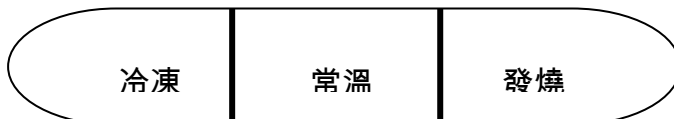


◎ 冷凍區症狀：意見不同、冷戰不說話、生悶氣、勉強彼此

◎ 常溫區症狀：意見能溝通、氣氛融洽、無話不說、彼此瞭解

◎ 發燒區症狀：意見衝突、氣氛緊張、怒言相向、彼此生氣

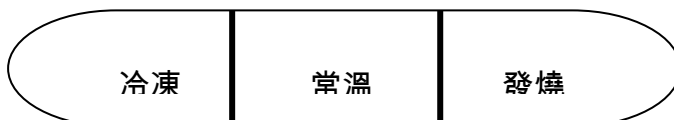
(二) 我與父親(或主要照顧者_____)的溝通情形，常處於哪一區?(請著色)



若你與父親的溝通情形是常溫區，你覺得你們溝通時的優點是_____

若你與父親的溝通情形是冷凍區或發燒區，你覺得你們溝通時的缺點是_____

(三) 我與母親(或主要照顧者_____)的溝通情形，常處於哪一區?(請著色)



若你與母親的溝通情形是常溫區，你覺得你們溝通時的優點是_____

若你與母親的溝通情形是冷凍區或發燒區，你覺得你們溝通時的缺點是_____



二、讓心更靠近【溝通技巧】

(一) 大家來找『愛』

1. 影片中小荳荳的母親與外公因為什麼事情有衝突？你是否也曾有過親子衝突的經驗？你又是如何與父母溝通，化解衝突？
2. 影片中「荳荳將車票用不見了，但卻不敢誠實告訴媽媽」，為何荳荳不敢誠實告訴媽媽？荳荳選擇不說後，發生了什麼事情？荳荳與母親如何化解親子衝突呢？
3. 在親子溝通中，你是否也曾經選擇「不說」，你擔心的是什麼？如何在選擇『說』的同時，又能好好進行親子溝通呢？

(二) 溝通技巧。

1. 態度方面：
2. 言語、語調方面：
3. 表情、肢體動作方面：

【附錄二：讓心更靠近學習單（愛的表達篇）】

學習單：

讓心更靠近～愛的表達篇



一、心理測驗：內心情感表達

(一) 心理測驗：『你善於表達心中愛意嗎』？

和朋友去旅遊時，你要替大家拍下紀念照，你會選擇什麼場景呢？

- A. 將風景清楚地拍進去
- B. 將觀光地指示牌拍進去
- C. 將附近的人物一起拍進去
- D. 將特產店的人拍進去。

(二) 結果分析

這結果與「你對家人間的情感表達」情形 類似 不同
原因何在：



二、讓心更靠近【愛的表達】

(一) 大家來找『愛』

1. 影片中「荳荳的弟弟生病」，父母、荳荳用何種方式表達自己的愛？
2. 影片中荳荳的媽媽帶荳荳與弟妹們回外公家，但外公卻無法將『愛說出口』，你是否曾有類似不知道『愛要如何說出口』的經驗？什麼讓你無法將愛說出口？
3. 對家人愛的表達，除了說之外，還可以有哪些方式？如果今天要你表達對家人的愛與感謝，你會怎麼做？

(二) 愛的表達：五種「愛的語言」

1. 肯定的言語。包括鼓勵的話語、仁慈的話語、謙遜的話語。William James 說過「人最深處的需要可能是感覺被欣賞」。

我可以試著這樣做：

2. 精心的時刻。把注意力集中在對方身上，全心全意跟對方一起做些他喜歡的事，包括：精心的同在一起，給予對方全部的注意力、精心的會話，焦點在傾聽、精心的活動，全心全意跟對方一起做些他喜歡的事。

我可以試著這樣做：

3. 接受禮物。包括：把自己當成禮物，當配偶需要你時，你就在那裡陪伴，或是購買禮物，但禮物不需要是昂貴的。

我可以試著這樣做：

4. 服務的行動。藉著為對方服務來表達愛意，如：幫忙作家事、溜狗、洗車、做一餐美味的菜餚。

我可以試著這樣做：

5. 身體的接觸。講這種「愛的語言」的人會渴望對方伸出手來撫摸他們，如：用手梳理配偶的頭髮、撫摸背部、牽手、擁抱、行房、按摩對方的腳。


我可以試著這樣做：

◎教學評量

- 一、學習單（附錄一：讓心更靠近學習單「家人溝通篇」、「愛的表達篇」）
- 二、同學口頭發表（影片討論與分享）

搭起溝通的橋樑

「其實你不懂我的心」、「你就不能體恤父母的辛苦」，這些對話似乎常出現在親子互動中，究竟是工商業社會忙碌的生活與壓力所造成，還是親子間沒有建立溝通的橋樑呢？



活動一：比腕力

1. 從活動中，我覺得：

很緊繃 很輕鬆 很愉快 很吃力 很挫折

其他：_____

◎ 為什麼？

2. 在家庭中，你曾為了什麼事與父母發生過衝突或角力的狀況？



活動二：「勾」心「溝」心

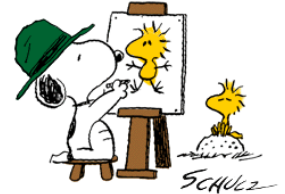
一、影片欣賞：童夢奇緣

二、問題與討論：

1. 光仔為什麼想離家出走？

2. 光仔為什麼會對新媽媽有這麼強的敵意？爸爸在這個過程中扮演什麼樣的角色（也就是面對兩人的衝突，爸爸怎麼處理？）

3. 光仔知道媽媽自殺的真相後，他怎麼做去化解家庭的危機（亦即如何表達他的想法）？



三、最佳男女主角：想一想，如果是你們的家庭發生這樣的狀況，你們會如何處理，請表演出來並簡要說明原因。

活動三：唯有溝通拉近距離

一、腦力激盪：親子溝通要注意哪些事情？

1. 態度：

2. 聲調與言詞：

3. 肢體動作：

4. 其他

二、溝通的原則



- 一、傾聽：先聽聽對方的想法，不急著回應或說出你的想法。
- 二、講出來：尤其是坦白的講出來你內心的感受、感情、痛苦、想法和期望，但不是批評、責備、抱怨、攻擊、說教(這些都是溝通的劊子手，只會使事情惡化)。
- 三、互相尊重：只有給予對方尊重才有溝通，若對方不尊重你時，你也要適當的請求對方尊重你，否則就很難溝通。
- 四、不出惡言：惡言或批判性的話千萬不要說，否則就會「禍從口出」。
- 五、不說不該說的話：如果說了不該說的話，往往要付出極大的代價來彌補，正是所謂「一言既出，駟馬難追」甚至還可能造成無可彌補的終生遺憾。
- 六、情緒中不要溝通，尤其是不能夠做決定：情緒中的溝通常常無好話，既理不清也講不明；尤其在情緒中，很容易衝動而失去理性。
- 七、覺知：不只是溝通需要覺知，一切事情都需要，如果自己說錯了話，做錯了事，如不想造成無可彌補的傷害時，最好的辦法是什麼？《我錯了》就是一種覺知。
- 八、承認我錯了，說對不起：承認我錯了、說對不起是溝通的消毒劑，可解凍、改善與轉化溝通的問題。
- 九、以愛為出發點：一切都是愛，「愛是最偉大的治療師」。
- 十、等待轉機：如果沒有轉機，就要等待；急只會使事情變得更糟。當然也不要空等待，成果不會從天下掉下來，還是要持續不斷的努力。
- 十一、三心二意：凡事一定要有三心就是愛心、耐心、恆心；二意就是誠意與意志力；有了三心二意相信凡事無法擋，一定會有好的成果。
- 十二、智慧：智慧使人不執著，而且福至心靈。



用心看世界，也用心看他人，
相信你會成為一位溝通高手！

(一) 家庭共學之規劃

| | | | |
|------|---|----|--|
| 活動方式 | <input type="checkbox"/> 家庭會議 <input type="checkbox"/> 社區連誼 <input type="checkbox"/> 親子共讀 <input type="checkbox"/> 公益活動 <input type="checkbox"/> 參觀活動 <input type="checkbox"/> 家庭活動 <input type="checkbox"/> 家庭聯誼 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | 地點 | |
| 時間安排 | | | |
| 活動內容 | | | |
| 工作分配 | | | |

(二) 家庭會議規劃

| |
|-----------------|
| 我的家庭會議記錄 |
| 開會時間： |
| 開會地點： |
| 主席（主持人）： |
| 參加人員： |
| 討論主題： |
| 討論內容： |
| 我的意見： |
| （ ）的意見： |
| （ ）的意見： |
| （ ）的意見： |
| （ ）的意見： |
| （ ）的意見： |
| 最後的決議： |
| 其 它： |

(三) 家庭日活動規劃

只想跟你在一起，快找全家人一起討論，規劃個家庭日活動，讓全家人可以有機會聚在一起活動，增進感情。

We are family~只想跟你在一起的家庭日~

| | | |
|----------------------|---|--------|
| 主題： | 類型： <input type="checkbox"/> 食 <input type="checkbox"/> 衣 <input type="checkbox"/> 住 <input type="checkbox"/> 行 <input type="checkbox"/> 育樂 | |
| 時間： | 地點： | 對象：全家人 |
| 活動內容簡述 | | |
| 家庭日的留念 (照片或家人心得等) | | |

(黃筱甄(2006)。We are family~只想和你一起的家庭日~。載於臺北市政府教育局，幸福錦囊 36 計—臺北市各級學校家庭教育短講參考資料彙編。)

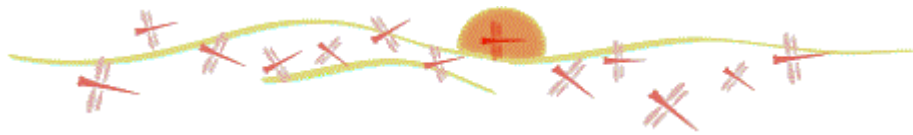
附件

鞋子不見了—學習單（1）

「我像一架在無邊無際的網路天空迷了路，忘了返航的飛機……。」

我為什麼不能停止玩電玩？！

我為什麼不能停止玩電玩？我為什麼不能停止玩電玩……」



年 班 號 姓名：

 問題討論：

1. 片中讓你印象最深刻或令你最感動的畫面或對話？
2. 讓阿光迷途知返的關鍵人物是誰？為什麼？
3. 假如你是阿光的母親，你對阿光最擔心的情況為何？
4. 你希望阿光的母親如何跟他溝通？
5. 阿光只以「網路遊戲」來打發時間，紓解壓力，這會帶來什麼後遺症？
6. 除了玩網路，你覺得阿光還可以做哪些活動？



學習單 (2) ~以下網路成癮問卷可供參考：

1. 你是否常常上網太久，超過您預設的時間？
2. 你是否常常因為上網而忽略日常例行的工作？
3. 你是否常常寧願上網也不願意和家人外出？
4. 你是否常常在網路上結交新朋友？
5. 你的家人是否常常抱怨你花太多時間上網？
6. 你是否因為上網而影響學業成績？
7. 你是否回家的第一件事是檢查自己的電子信箱？
8. 你是否因為上網而導致社交行為退縮？
9. 你是否常常隱瞞自己的上網行為？
10. 你是否常常違背家人的規定，偷偷摸摸上網？
11. 你是否常常獨自關在自己的房間上網？
12. 你是否常常接到陌生網友的電話？
13. 如果其他家人對你上網造成妨礙，你是否會勃然大怒，情緒失控？
14. 你是否在接觸網路後變得比較容易疲倦及無精打采？
15. 你是否一旦離線 (off-line) 後就忍不住想要再上網？
16. 你是否因為家人干涉上網而感到很不高興？
17. 你是否因為上網而放棄了許多休閒活動？
18. 你是否常常因為家人限制你的上網時間而感到很不高興？
19. 你是否常常寧願上網也不和朋友出去玩？
20. 你是否一旦離線後就會覺得心情很低落、憂鬱或緊張，而上述的情形卻在上網後一掃而空？

如果你有超過十項以上的情形，就要稍微檢視自己是否過度沈迷於網路的線上遊戲？是否有影響到正常的生活和家人關係？