**\*請選出自己覺得可以替代手機/平板的活動 班級: 座號: 姓名:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.想上網時的替代行為  -社交性活動 | 請打勾 | 4.想上網時的替代行為  -戶外休憩性活動 | 請打勾 |
| 1-1.主動結交朋友 |  | 4-1.健行 |  |
| 1-2.參加社團活動 |  | 4-2.登山 |  |
| 1-3.打電話給朋友聊天 |  | 4-3.遛狗 |  |
| 1-4.與朋友逛街 |  | 4-4.吃美食 |  |
| 1-5.與朋友玩牌 |  | 4-5.去遊樂園玩 |  |
| 1-6.參加家庭聚會、慶生會 |  | 4-6.露營 |  |
| 1-7.參加宗教活動(例:上教堂) |  | 4-7.看星星賞夜景 |  |
| 1-8其他 |  | 4-8.其他 |  |
| 2.想上網時的替代行為  -運動性休閒活動 | **請打勾** | **5.想上網時的替代行為**  **-實用性活動** | **請打勾** |
| 2-1.騎單車 |  | 5-1.照進度念書 |  |
| 2-2.慢跑 |  | 5-2.按時完成作業 |  |
| 2-3.游泳 |  | 5-3.照顧寵物 |  |
| 2-4.做瑜珈 |  | 5-4.寫日記 |  |
| 2-5.跆拳道 |  | 5-5.種盆栽 |  |
| 2-6.球類運動 |  | 5-6.整理房間 |  |
| 2-7.其他 |  | 5-7.其他 |  |
| 3.想上網時的替代行為  -藝文性活動 | **請打勾** | **6**.**想上網時的替代行為**  **-服務性活動** | **請打勾** |
| 3-1.唱歌 |  | 6-1.關懷社區銀髮族 |  |
| 3-2.下棋 |  | 6-2.認領愛心撲滿 |  |
| 3-3.拼圖 |  | 6-3.當義工 |  |
| 3-4.演奏樂器 |  | 6-4.打掃房間 |  |
| 3-5.看電影 |  | 6-5.募集發票或物資 |  |
| 3-6.聽音樂 |  | 6-6.輔導同學課業 |  |
| 3-7.參觀古蹟 |  | 6-7.打掃社區公園 |  |
| 3-8.組合模型 |  | 6-8.參加淨灘活動 |  |
| 3-9.畫畫 |  | 6-9.協助照顧幼童 |  |
| 3-10.其他 |  | 6-10.其他 |  |

1. 請選出自己最喜歡的前五名替代活動:
2. 請在未來一周降低手機/平板使用率，增加以上替代性活動，並寫下執行過程的感受

|  |  |
| --- | --- |
| \*覺得最有成就感/滿足感的是… | \*覺得最有挫敗感/受到的阻力是… |
|  |  |