# 手机世界历险记

作者　郑婉妮博士
绘图　露木文创



“快!快!

我快要接到了!

我要赢了!”

“弟弟，不要再玩手机!

快吃早餐。”

我要接到了！

“快快，

我要赢了！

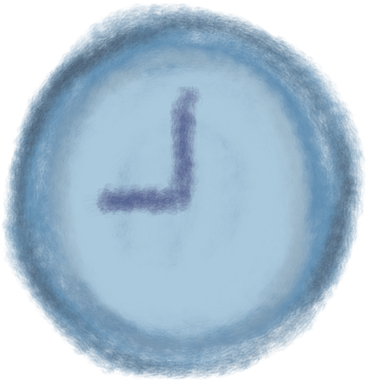
”

“弟弟，不要再玩手机了！
你看今天天气很好，阳光很舒服。
还有八哥鸟在唱歌呢！”

但是，不管弟弟在做什么，他都想着要玩手机游戏。

放学了，隔壁姐姐问：“要不要一起玩？”

弟弟说：“不要，我想要玩手机游戏！”



到了晚上，弟弟假装乖乖上床躺好，准备睡觉。
他说：“妈妈，我要睡觉了，今天不用说故事。”






弟弟躲在棉被里。好棒呀！
这是我的秘密基地，没人知道我在这里打游戏，
我可以一直打，一直打。




哇，我又赢了。

我赢了！

哇！我又接到好多水果，都没有掉在地上耶。
我可以一直过关。

我接了好多水果，我的眼睛好累，我想睡觉……



这时，突然出现了一道闪光，
发生什么事了吗？

哇，我进入了水果世界耶！

太好了，我一定可以把
他们全都接住，一个也不会漏掉。








# WINNER



弟弟好开心，他很努力奔跑，张开双臂，
他赢了很多次，接了很多的水果。

他在水果世界里一直不停晋级到下一关。



01000



100



弟弟手酸了，脚也酸了，
眼睛也好困。

可是水果还是一直掉下来。



00889

弟弟想回家了，但是他找不到门，
也没有窗户。水果一直不停掉下来。

我好累，我想睡觉，我想妈妈。

00889

坐在地上的弟弟，手好酸，
脚好酸，没有力气接水果，

咚！

他快被水果淹没了。

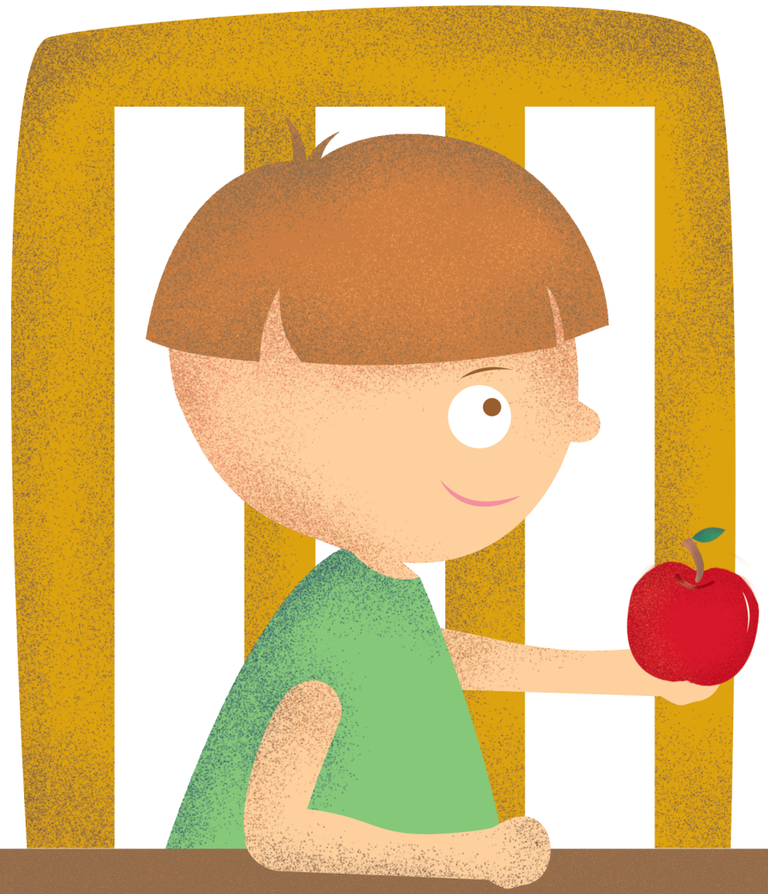
这时候，突然……咚！

弟弟睁开眼睛：

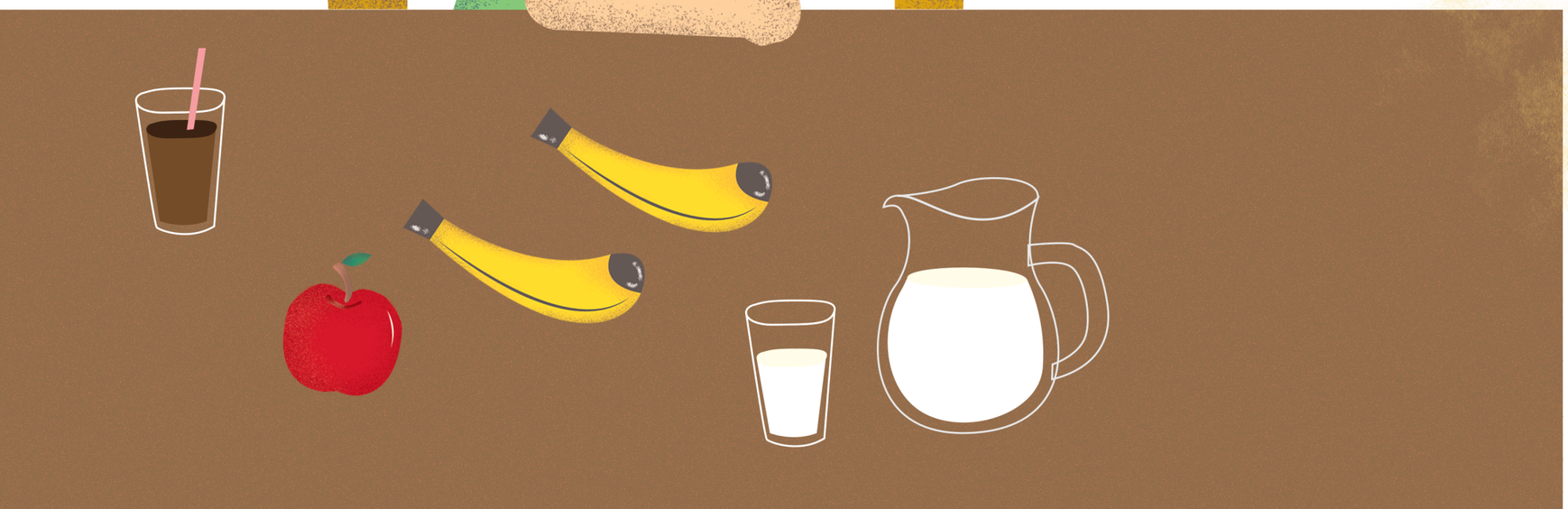
“啊，好痛啊，什么东西打到我的头？咦？我回来了吗？”



这时候，弟弟听到妈妈说：
“弟弟，快起床，来吃早餐了。”



弟弟看到
今天的水果早餐，



他偷偷笑着心想：
“幸好只有一颗苹果跟两根香蕉，不然我搬不动了。”




# 回到阳光、空气、花和水的世界

近些年来，亲子议题中与游戏成瘾相关的问题，如学习问题、注意力问题等，如排山倒海般狂卷亲职教育圈。2018年1月，世界卫生组织（简称“世卫组织”）正式将网络游戏成瘾症（gaming disorder）列为精神疾病。根据世卫组织网站的信息，若打在线游戏（digital-gaming）或电玩（video-gaming）的行为，已严重影响个人生活、家庭关系、社交、学习和工作等连续长达12个月以上，并危及身心健康者，就可被诊断为网络游戏成瘾症。

儿童游戏成瘾常有共病症状，包括注意力不足、情绪焦虑、忧郁、社交畏惧等，严重者甚至常见拒学、三餐不定时、作息混乱、失眠，甚至出现为了购买虚拟宝物而偷窃的错误行为。游戏成瘾儿童逐渐与社会脱节，他们需要成人协助与关怀，更需要专家的辅导。

全世界游戏成瘾症患者有年纪下滑的趋势。专家学者提出建议，提醒父母勿太早给予儿童3C产品，应该多培养亲子感情，从小协助孩子建立良好的运动与休闲习惯，养成规律生活；让孩子的生活有重心，多结交朋友，才是游戏成瘾症预防之道。

本绘本由故事主角沉迷手机游戏的情节展开，点出手机游戏一直吸引游戏者破关而至成瘾的特点。故事主角不管何时何地都想打游戏，而放弃了与真实世界交流的机会。透过想象与现实交织，主角进入游戏世界，玩了一场累人的破关游戏。起先他可以疯狂地在游戏世界中玩乐，逐渐焦虑疲累，却回不到真实世界。最后仿佛被一记闷棍敲醒，才回到真实世界，重新感受食物与日常生活的美好。作者想让幼儿看到自己可能的状态，以警示的方式做出提醒。

我们希望孩子重新回到真实世界，用最年轻的生命去感受自然之美，回到阳光、空气、花和水的世界。

郑婉妮博士

作　者　郑婉妮博士
绘　图　露木文创
顾　问　符传丰博士
协作团队　苏毓婷、陈思慧
国际书号　978-981-94-1928-9
出版日期　2025年1月
版权所有　新加坡华文教研中心
Singapore Centre for Chinese Language Ltd
287 Ghim Moh Road Singapore 279623
+65 6467 5667
网址　www.sccl.sg

版权所有 • 侵权必究



新小瓜
儿童绘本系列
SG Kids' Picture Book Series

《新小瓜》儿童绘本系列是专属新加坡小朋友的绘本，由新加坡华文教研中心推出。 绘本中的故事充满本地色彩，场景由小朋友的身旁环境展开，人物也具热带岛国人民特性。

绘本以简单的故事处理小朋友在社会化过程中面临的疑惑，解决小朋友的疑问。

本绘本系列故事皆由幼儿教育专家撰写，简单却深具启示 。我们期待这套绘本能成为新加坡小朋友成长过程中的好伴侣。