



姓名：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_


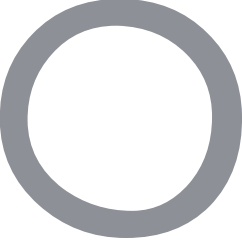
### 開心糖現身

- 我的生活中有哪些開心糖呢？

- 每天上網或看電視超過預定時間
- 過量吃零食
- 每天打電玩超過預定時間
- 熬夜
- 瘋狂崇拜偶像明星
- 過量購物
- 每天滑手機超過預定時間
- 其他\_\_\_\_\_

- 開心糖會為我們的生命帶來什麼？請打叉，並將我們的生命真正需要的東西圈起來。  
也可在大「X」框格內寫下你覺得開心糖還會為我們的生命帶來哪些不好的影響，並在大「O」框格內寫下你覺得我們的生命真正需要的東西。

謊言	真自由	短暫的快樂	真正的滿足
真理	不自由	真實的喜樂	無盡的痛苦

	
---	---

### 拒絕開心糖

- 什麼事我都可以做，但不一定是好的；  
什麼事我都可以做，但我都不要被這些事情控制。
- 當這個開心糖對我有不良影響時，我可以怎麼做呢？有沒有哪件事可以取代這個開心糖？  
我身邊有誰可以幫助我嗎？我可以請他如何幫助我呢？

