Xxxxx中學

德育及公民教育組

2014-2015年度 褪網日——學生工作紙

姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( ) 班別：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 挑戰日期：7/2下午7時至8/2下午7時

挑戰內容：***不上網***

|  |
| --- |
| *「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受他的轄制。」----林前六12* |

請**同學**填寫下列部份：

我的上網習慣：

平日每天平均上網\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_小時

假日每天平均上網\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_小時

常用網站及其網上活動：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 常用網站(例：Facebook) | 進行的活動(例：查看及回應朋友的最新動態) | 每天平均時間(例：30分鐘) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 褪網日‧我的計劃

|  |
| --- |
| 按照平時的上網習慣，在褪網日中，我將省下\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_小時的上網時間。 |

對省下的時間，我計劃如此分配：(完成後，請加上🗸，並寫上實際時間，例：20分鐘)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 將會省下的時間(例：2小時) | 計劃活動(例：1小時閱讀課外書，30分鐘與家人聊天，30分鐘到公園跑步) |
| 7/2 下午7時後 |  | 活動一 | □ 已完成實際時間： |
| 活動二 | □ 已完成實際時間： |
| 活動三 | □ 已完成實際時間： |
| 活動四 | □ 已完成實際時間： |
| 8/2 下午7時前 |  | 活動一 | □ 已完成實際時間： |
| 活動二 | □ 已完成實際時間： |
| 活動三 | □ 已完成實際時間： |
| 活動四 | □ 已完成實際時間： |

學生簽署：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

XXXXX中學

德育及公民教育組

2014-2015年度 褪網日——家長回應書

學生姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

請**家長**參考 貴子弟撰寫的「*褪網日——學生工作紙*」，並填寫下表：

|  |  |
| --- | --- |
|  | 為了兒子/女兒接受褪網日的挑戰，我樂意：(請選擇，在□加上🗸) |
| 褪網日前填寫 | □ 鼓勵和見證兒子/女兒褪網24小時 |
| □ 鼓勵和見證兒子/女兒褪網24小時，並以下列行動支持他/她：(例：為孩子祈禱、擔當提醒的角色、與孩子一同外出跑步、一同褪網……)1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| □ 其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 我見證兒子/女兒在褪網日的努力，他/她：(請選擇，在□加上🗸) |
| 褪網日後填寫 | □ 已褪網共\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_小時 |
| □ 已完成以下計劃：7/2 下午7時後 □活動一 □活動二 □活動三 □活動四8/2 下午7時前 □活動一 □活動二 □活動三 □活動四□ 其他活動：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 我對兒子/女兒的心底話： |

家長簽署：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_