

# 珍妮琳 停止 滑手机

她真想看下一个影片。  
接着下一个。接着再一个。

夏绿蒂·拉卡贝·史毕克曼  
(根据真实故事改写)

这个故事发生在马来西亚。

珍妮琳在手机画面上滑动拇指。一个个影片闪过。她停下来看一个，然后再滑。然后，她停下来，看另一个影片。影片里有很多脏话，但剧情很有趣，所以她继续看。然后继续滑。

「珍妮琳！要来画画吗？」  
她的妹妹乔儿挥动一张纸。

珍妮琳抬起头来。「现在不要。」

「好吧。」乔儿皱皱眉头，把纸放下。

滑，滑，滑，可爱动物的影片。名人的影片。儿童跳舞的影片。还有一些影片，珍妮琳知道不宜观看。

好吧，也许不只一些而已。珍妮琳开始觉得不应该继续看。

但是人们也张贴很多不错的东西，她心想。她甚至从几部影片中学到了画画的新方法。

「珍妮琳，」妈妈叫着。

「嗯？」珍妮琳这次甚至没抬头看。

「我们今晚要吃海鲜炒饭，」妈妈说，「你要帮我吗？」

珍妮琳很爱海鲜炒饭。但是她不想马上站起来。

「我可以只摆桌子吗？」她问，「吃完我也可以帮忙洗碗。」

「好吧，」妈妈说，「但是我要你摆桌子，你要马上去做。还有，现在该把手机放回去了。可以吗？」

「可以，」珍妮琳说。

珍妮琳继续在看影片。她再次觉得自己不应该一直看。但她真的想看下一个影片。接着再一

个。接着再一个。滑，滑，很难停下来！

最后，珍妮琳把手机放下来。嗯，也许她可以看完最后一个影片。……

不，珍妮琳坚定地对自己说。圣灵提醒了她，她想要听从。她的手还在手机附近游移。太诱人了！珍妮琳紧闭双眼。

亲爱的天父，她默默地祈祷。我努力要听从圣灵，但我需要帮助。我想停止观看这些影片，但我不知道怎么做。奉耶稣基督的名，阿们。

就在这时候，妈妈叫她摆桌子。珍妮琳跳了起来，露出微笑。这是帮助她远离手机的一个办法。

珍妮琳把盘子放在桌上。「妈妈，我在手机里看到一些不好的内容，」她脱口而出。

正在煮饭的妈妈抬头看。「哪些类型的东西？」

「就像不雅的字眼和影片。」珍妮琳耸耸肩。「但不是全都不好。」

「当你看到不好的内容时，你做了什么？」妈妈问。

珍妮琳沉默了一会儿，她在每个位置放一个杯子。

「我继续看，」她说，「我不知道为什么。但是圣灵叫我停下来，所以我祈祷求神帮助。」

妈妈把一盘热气腾腾的海鲜

炒饭端上餐桌。「有时候，即使我们知道事情是不好的，还是很难停止做这些事，」她说，「这种情况发生时，我们最好的做法就是祈祷。」

珍妮琳笑了笑。「所以我做对了。」

「没错，你做对了。」妈妈递给珍妮琳一些汤匙，让她摆在餐桌上。「网际网路不是全都不好。它能帮助我们与朋友连络，分享想法。但是，要远离所有不好的事可能不容易。从现

在起，如果你要看影片，我们就一起看。这样一来，如果你看到不好的东西，我和爸爸可以帮助你。」

珍妮琳点点头。下次她会和爸妈一起看影片。但是在那之前，她不使用手机也可以做很多有趣的事。

「请你去告诉大家该吃晚餐了，」妈妈说。

「好！晚餐后，我要和乔儿画画！」●

