

# 身陷數位迷宮

今天我們是「花時間」滑手機，還是「花時間」讀聖經禱告？

**不久前**，花蓮縣有家長向當地議員陳情表示孩子疑似差點誤入「藍鯨遊戲」群組。藍鯨遊戲到底是什麼？它是一款2013年源自俄羅斯的恐怖網路勒索遊戲，當時一年內在俄羅斯引發130起以上青少年自殺事件。藍鯨遊戲的開始是從未成年孩子最常使用的社群管道，特別是instagram的開放帳號，孩子在接受不知名帳號追蹤、私訊後，便會開始被要求提供裸照、住址、身分證件等資訊，同時開始為期50天的遊戲，破解每日指定的50個任務。這些任務包含對父母撒謊、凌晨4點20分看恐怖電影、聽指定音樂。到後來，教唆愈來愈負面且激進的自我傷害，每天都要在手上劃傷口，甚至要在手背上以利器自殘刻劃出藍鯨圖樣上傳，並逐步灌輸「這世界不需要你」、「你的消失可以淨化世界」的負面想法後，最終任務就是要孩子自殺。遊戲過程中若想隨意退出，更會被威脅公布裸照、個人資訊，讓孩子不敢向外求救，最後容易引發悲劇。



為杜絕藍鯨遊戲在臺擴散，臺南市警局公關室曾在臉書發文，以「三不要」提醒家長和孩子：1.不接受不明群組邀約、2.不上傳個人私密照片、3.不透露個人資料。

雖然今天我們也許防範了一個「藍鯨遊戲」，會不會未來還有更多的不法分子如法炮製其他更多千奇百怪的「遊戲」殘害我們的下一代？網路如此發達的今日，我們的下一代如何面對數位迷宮？我們當思考今天青少年到底出了什麼問題易陷入數位迷宮中？我們又應該如何對破口作修補？下面就個人觀察提出三點方向與相對策：

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。



"Everything is permissible"—but not everything is beneficial.

"Everything is permissible"—but not everything is constructive.

## 一. 現代人掛網時間過長

現況：

一份由網際網路資料研究機構，針對網際網路研究報告指出，全球網民每人平均每天使用網路達6個小時，在臺灣暑假期間青少年甚至可以常常「廢寢忘食」上網打手遊、瀏覽社群網站，時間可以每天超過十個小時以上。成年人上網時間也越來越長，但大部分是因工作的需求必須借網際網路完成，但青少年卻常常是「漫無目的」的在「掛網」。

有報告指出：「每天早上起床第一件事是拿手機嗎？」研究發現：起床第一件事若是拿手機，我們將可能進入「僵屍模式」，也就是可能進入漫無目的在「滑手機」，腦中卻在「放空」，這時容易任憑時間流逝而不自知，導致上班上學遲到，或是計畫中的事被延宕的不良後果；另外，一早起床就拿手機，面對龐大的「湧入訊息」，我們可能將進入「決策疲勞」的狀態，導致接下來真正要我們決策的事情上（如：開車、工作決策與計畫等）出現決策速度減慢或無法決策的結果。

另外，「網路成癮」為何會如此嚴重？其實人有學習的天性，這學習並非因「放暑假」或「下課」而被暫停，這邊學習管道停止了，人會從其他的地方尋出路。臺灣早期六、七零年代的青少年常被告誡不要一直看電視，曾幾何

時，電視也沒人看了，因為今天手機的小小方寸世界之中已能滿足許多的視覺，甚至更多想像不到的需求。因著網際網路的發達，手機的方寸世界可提供人類大腦刺激產生更多的快樂激素「多巴胺」分泌，使青少年掛網時間越來越長。這麼長的掛網時間，好的壞的資訊盡收眼裡，除了造成眼睛黃斑部病變、頸椎因長時間低頭肌腱發炎、滑手機造成手部腕隧道症候群，甚至大腦前額葉因電玩長時間過度刺激受損以外，心靈毒素的入侵更是遠超越前面的一切傷害！

對策：

### 1. 協助青少年與社會連結

曾有調查報告說：吸毒犯勒戒後重返社會，為何再犯率達到八成以上？報告指出：吸毒犯進入社會後，因被「標籤化」，人人敬而遠之。雖然吸毒犯多表示願意重新做人、改邪歸正，問題是「無法與社會產生連結」，因而自暴自棄，於是重操舊業，繼續去吸毒，然後又再度進監獄。於是學者認為，「產生社會連結」是使人能不能改變舊行為的重要因素。另一個例子是：西班牙某村莊，有幾位老太太因慢性病在療養院必須使用會成癮的止痛藥止痛。但是，西班牙的某傳統節日到時，這些老太太們竟要求要回家鄉「做披薩」。醫生發現這些有慢性病會劇痛的老太太們可以在這幾天傳統節日「不用」已經成癮的止痛藥，能忍住疼痛去「做披薩」，這就是「產生社會連結」可以杜絕成癮的另一個證明。



今天，因社會工作時數普遍過長，使家庭分子相處時間變少，甚至可以「完全互不相見」，青少年無法與家庭或社會產生連結，轉而尋求網路連結。然後，網路連結門檻極低，幾乎沒什麼社交障礙需要學習與突破，人人可以輕易上手，於是導致成癮。

做家長的應該盡可能以家庭為重，工作可以自行決定時數時，應盡量撥多一點時間陪陪家人。孩子成長的時間有限，稍縱即逝，有一天在我們沒注意到的時候，孩子就長大了。

筆者在孩子國小時曾發生一件事：有一天讀小學的大兒子跟我說：「爸爸，我的鞋子破了！」當時我答應他要帶他去買鞋，但是學校工作、教會事務繁忙，一忙就過了六個月。兒子很乖，沒再跟我吵，有一天看見他的腳指頭突出鞋外了，趕快帶他去買鞋。店員量了一下他的鞋子尺寸，說：「這位是爸爸嗎？你兒子腳已經比舊鞋大兩號了，您怎麼現在才帶他來買鞋？」我一輩子都忘不了這一幕，原來錯過了孩子的成長是那麼容易的事！



▲過度挫折的教育現場讓孩子感到一無是處

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。



"Everything is permissible"—but not everything is beneficial.

"Everything is permissible"—but not everything is constructive.

## 2. 建立家庭祭壇

有一次在教會跟慕道者聊天，他說到為何會來教會慕道。原來他的妻子與兩個分別讀國、高中的女兒，照教會的宣導落實「家庭祭壇」，結果未信主的爸爸看見我們教會的母女們打開聖經，居然在餐桌上有說有笑，讓他覺得非常稀奇。他說：「平常我們做父母的要跟青少年兒女說話，孩子總是不太愛理我們；他們心血來潮想跟我們說話時，我們又剛好很忙，無暇好好坐下來聽他們講話。你們教會的『家庭祭壇』很神奇，就好像『親子的溝通平臺』一樣。因為有事先協商共同時間，大家放下手邊的工作，先讀一下聖經當話題，然後彼此分享。我很享受那個可以跟孩子好好講話的時間！所以這間教會我下定決心要來好好的認識一下，果然不錯！」

建立家庭祭壇可以在孩子還小的時候就建立，模式可以是：每週挑一天大家都可以放下手邊工作的日子，照讀經進度選聖經一章來讀（約10分鐘），然後彼此分享喜歡的經節或作生活分享（約10分鐘），最後一起禱告10分鐘（總共只要半小時），身為家長的一方面可以將主的話語傳承下去（宗教教育真正落實到家庭），一方面也可以為日後孩子成為青少年時，預先建立「親子溝通平臺」。



## 二. 過度挫折的教育現場

現況：

臺灣的教育這幾十年來不斷在教改，顯示大家對教育都有一定的期待。筆者剛從國民中學的教育現場退休，二、三十年在教育現場工作所看到的，是莘莘學子在無盡的挫折中掙扎、挫折、絕望、放棄，因為總是擺脫不了「考試分數至上」的迷思。孩子成長過程適度的挫折是好的，可以使他願意虛心追求進步。但是無盡的挫折，將使孩子自暴自棄，覺得自己一無是處。

「藍鯨遊戲」的創始者被捕時，他的口號就是「淨化社會」，認為一無是處的人若從世界消失，對世界是好的。青少年一方面總喜歡嚐鮮，或是以「為反對而反對」的方式凸顯自我的存在，另一方面又很憂鬱，總認為自己是最差勁的。這些錯綜複雜的心理，很容易被「厭世主義」的激進人士利用，慫恿他們以自殘獲取個人成就、用自殺貢獻完美社會。

對策：

### 以更寬大的心欣賞優點

想起天父真神總是「看我們所『有』的，不是看我們所『無』的」，祂永遠用「正面表述」在數算我們有多麼好，雖然我們總是覺得自己不完美！在《約伯記》第一與第二章，祂要撒但看祂的僕人約



伯「地上再無任何人比他完全與正直！」任何孩子即使功課再如何的不如人，都有他優秀的地方，身為師長的或是父母，當以基督耶穌的心為心（屬靈的眼、憐憫的心），看見孩子的長處，而不是去強調缺點與不足。

神給筆者有一個除了學科以外，各科幾乎都可以接近「滿分」的孩子，不管美術、音樂、體育、家政、生活科技、資訊等等。唯獨國、英、數、理化、歷、地、公這些「考科」可以通通超低分飛行。我們身為教師的父母曾經為此感到面上無光，國中會考、大學學測當然只能挫敗收場，孩子也曾在不斷挫折中懊悔。但是，主耶穌教我們身為父母的，學習用更寬大的心、更廣大的眼來看見我們孩子的優點：他的琴藝恩賜使他能進「箴言詩篇聖樂團」，登上國家音樂廳為主發光；他的領導才能，使他有機會在北區大專詩班中有亮眼的服事；他對身為父母的我們的貼心，使我們總是感受到欣慰！

當孩子可以看見自己的長處時，無論撒但魔鬼如何慫恿他，說他如何地差勁，他都可以不受影響，甚至很肯定地說：「主耶穌愛我，人能對我怎麼樣！」如此才能免除一波波網路上有心人的推陳出新的數位陷阱。

### 三. 基礎價值觀不足以分辨問題

現況：

基礎價值觀就是：不用特別說好說歹，自然就會去做的判斷。價值觀是一個人判斷哪件事有價值，值得去做；哪件事沒有價

值，不值得去做的能力。基礎價值觀正確的青少年，自然會選擇正確的事去做，並會躲開沒有意義或是罪惡的事。青少年為何會毫不猶豫地沉迷於網路世界？因為他心中沒有相對於網路世界更有價值的事情，值得他放下網路趕快去完成。為何會沒日沒夜玩手遊（電玩）？為何會有人猝死於網咖？為何會有人因手機過度使用造成眼睛黃斑部病變甚至全盲？因為基礎價值觀不足，即使知道過度沉迷會造成身體的傷害，價值觀產生的強度也無法幫助他放下。

價值觀建立，就可以知道分辨善惡。像「藍鯨遊戲」中許多任務是違背道德的，什麼「對父母撒謊」，一直到最後「自殺」，如果基礎價值觀夠，加上自制力夠強的，才有能力擺脫這個數位迷宮。

對策：

#### 培養孩子每日讀聖經， 養成常常聚會禱告的習慣

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」（箴二二6）。這是許多人耳熟能詳的經文。這是說：孩子還小的時候，基礎價值觀建立了，他將一輩子都不會偏離，因為他會認為每天讀聖經是應該的、常常聚會是應該的、男女應有界線的分際是應該的、安息日要聚會是應該的、什一奉獻是應該的、孝順父母是應該的……。

「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。



"Everything is permissible"—but not everything is beneficial.

"Everything is permissible"—but not everything is constructive.

叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事」（提後三16-17）。若不讀聖經，怎麼知道什麼是對的？什麼是錯的？筆者每年有機會在北區各國中、高中班學生靈恩會講課時，總是要問：「有每天至少讀一章聖經的人請舉手！」人數總是「趨近於零」。就是大專班學生靈恩會問一樣的問題，每個班也不到十人舉手。讀聖經的狀況可以說非常的不理想！

「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿」（弗五15-18）。這裡告訴我們「現今的世代邪惡」，那怎麼辦？方法就是「愛惜光陰」。今天魔鬼用「手機成癮」來使我們「浪費光陰」，所以才會說「愛惜光陰」是世代邪惡的解藥。放下手機，不要浪費時間，善用時間做該做的事，建立基礎價值觀，才能分辨好壞。不要做糊塗人，要明白神的旨意如何。不讀聖經不學習道理，如何明白神的旨意？另外還說到，要被聖靈充滿，充滿的方法就是花時間禱告。今天我們是「花時間」滑手機，還是「花時間」讀聖經禱告？

回歸到前面所提的「建立家庭祭壇」，我們真的發現在現今邪惡的世代，建立家庭祭壇真的很重要！家長要帶頭以身作則每日讀聖經，並要約定時間引導全家一起讀聖經禱告，分享聖經

中的話語，正如主所吩咐以色列人的話：「我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。也要繫在手上為記號，戴在額上為經文；又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上」（申六6-9）。

古聖徒約瑟就是一個很好的例子：約瑟從小已建立好基礎價值觀，所以在主人之妻多次誘惑他，他總能毫不猶豫地躲開，並說：「我怎能做此大惡得罪神？」少年人但以理可以立志不用王膳，也是有建立基礎價值觀的明證。我們寄望我們的孩子可以在將來青少年時期能順利度過風暴期，甚至將來有正確的價值觀走在主的路上一生不偏離，就要真的花時間陪伴、讀聖經，建立基礎價值觀。

## 結語

當耶穌將被釘十字架前，祂走在十字架的道路上說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。」祂似乎已經在預告有一天我們將在宗教教育上所遭遇的問題。這時若我們懂得重視現今青少年所遇到的問題，願意掉轉我們追求世俗物質的腳步，多花一點精神和時間「先求神國神義」，將宗教教育真的落實到家庭中，相信神就會「將一切賜給我們」了（太六33）。

