

迷網人生停看聽

若我們自己有這樣的困難，將「迷網」的事情帶到禱告中祈求，更是加添力量和決斷力的良方。

網路活動已經是現代人生活的重心，對於未來的生活型態、思考和行動，以及人群的互動、關係和生活樣貌，更擴展到學習方式、人生發展和普遍的價值觀，勢必都建構在數位化的雲端或E化、I化的新智慧上；若用屬天的智慧來思考，如何面對當前全面性的迷「網」人生呢？



從時代與世代的角度來看，著名的社會心理世代研究學者Jean Twenge近期提出「I世代」之探究報告，相較於X世代（1965-1979年出生，成長於戰後已復甦之穩定年代，努力認真但未必能有成，為工作而生活）和千禧世代／Y世代（1980-1994年出生，成長於科技發展階段，具備熱誠與自我願景，但對結構轉向批判，為生活才工作），假設中暫時談論的I世代（1995-2012年出生，青春期階段已成長於網路世界，當前第一批已大學甫畢業）；各個世代融入3C世界的迷網狀態各有其樣貌，但網路活動本質上的快速、便捷、資訊量、爆炸性和網絡性等，未來5G設置新布局、世界對於晶片超毫奈米的追逐、區塊鏈科技與金融數位化、網路經濟電子支付、量子電腦的研發、各界努力全速進展的AI應用，以及防疫期間，大家更熟習的線上學習與互動；一個嶄新的數位超智慧生活型態，似乎已輪廓乍現。

優勢上，我們可以預見未來的日常生活，食衣住行育樂與人際社會網絡的存在或各項生活事務，必然脫離不了數位化甚至是人工智慧的輔助；一手所操作的手機，越來越方便的彙集各種功能於其中，所有的瑣事均離不開網路。各樣的學習或新資訊，都可以很快的獲得與學習；多樣的群組或人際連結界面，也可以很快的聯繫並加溫情感的交流；超智慧社會將會在交通、醫療、教育、居家、經濟、休閒、障礙支持、失能照顧、中老安養、社區安全等生活面向，都發生變革與前進性，總體來說，我們甚至需要加以面對未來的劇變或做好準備，這就像是老人家第一次接觸智慧型手機，

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.

努力學習和跟上時代；未來我們的適應性，需要大幅的強化自己的學習力，跟上各種新科技所帶來的影響，也連帶的享受其便捷性。然而，站在2020年來觀望，若主仍容許人類競速再加擴張發展，從十年來生活型態的變革，可以看見未來十年更加席捲而來的多層次數位化生活，必然建構更上一個階層的迷「網」人生。互聯網的操作介面，優勢在於一個「快感」但是卻未必「快意」的生活型態，我想要知道甚麼？想要吃甚麼？想要看甚麼？想要買甚麼？想要享受甚麼？滑動一下、再按幾個按鍵，一切搞定；但是，搞定後短暫的舒適或慾望舒緩，卻未必真實能帶來滿足的喜樂；人們的心思，可以一下子在這裡，一下子在那裡，北歐南極、雨林海洋、高山深谷四處神往。傾聽他人、安穩慢活、專注當下、清心自在，變成非常困難的無法達成；更甚的，讀經聽道與潛心省思，在快速的狂奔飛越的迷「網」人生裡，也變成難度非常高的任務。

快，成了面的必然，讓人有更全能的優勢；但，慢不下來，變成了一個很深的心靈問題。全面的心靈乾渴像是饑荒普降，讓人想起先知在預言書裡的描寫：「日子將到，我必命饑荒降在地上。人饑餓非因無餅，乾渴非因無水，乃因不聽耶和華的話。他們必飄流，從這海到那海，從北邊到東邊，往來奔跑，尋求耶和華的話，卻尋不著。當那日，美貌的處女和少年的男子必因乾渴發昏」（摩八11-13）。

成人若能反思，因著智慧而能調控或暫時放下迷網、重新歸回；但最令人擔憂的還是年輕世代，更遠的甚至是一出生就處於 I 時代或未來超智慧世代的孩童。心理學的見解中，發現網路或數位世界可因為下列因素而提高青少年需求滿足：去除現實生活中無法發現的匿名性，新的人際交往、社會承認、歸屬感的需求滿足型態，滿足學習或獲取新知的需求，以及從網路的創造或連結等活動去達成自我實現。但網路也潛在的有好多的負面影響，持續衝擊青少年與孩童，如逃避現實世界問題，造成惡性循環，而與現實生活脫節，改變睡眠習慣及娛樂休閒活動，嚴重干擾生活中的其他功能與角色；網路中色情資料對身心所造成的傷害，也是一個隱藏的問題；此外，人際上影響溝通能力與技巧，課業成就、自尊及社交能力降低，動機與執行功能下降，無法有計畫地運用資料分析的技巧等，也都顯而易見的確實浮現於當前。

更深層的問題，也可能與網路沉迷到嚴重成癮有關：被持續、無法自制的行為模式所支配，因為對網路的依賴程度剝奪了他生活中的其他重要事項，在生活功能上，也因為網路而出現不能掌控時間、錯過飲食、睡眠失調等問題，且人際上網路成癮者也常會變得孤立，並且忽略生活中的其他層面，而造成生活中重要他人的抱怨。

合乎中道的來考慮，對於迷「網」的人生，我們無法置外於超智慧社會的改變，也需要學習和適應，但一方面要固守心中寧

靜的方寸，也同時要顧全生活周遭的晚輩青年，給予適切的導引或價值建立；自由而不受挾制的去應用或採用新科技，其實是最重要的準則。停看聽之間，我們有許多的角度可以來思考這些事情：

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人（林前十23）。

其一，界線的設定相當重要：許多的習慣無法建立癥結，來自於沒有設定清楚的界限。例如，假若希望用餐的時候家人有良好的交流，則約定好吃飯時設定「停機坪」，讓大家放下手機都是重要的；又例如，希望數據使用和資訊不至於影響睡眠，則睡覺前一小時不再上網，而能夠安排其他事情如個人閱讀、聖經研讀或是禱告等，則是重要的；早晨的時光相當寶貴而需要珍惜，若也能設定遠離用手機處理雜務，一天較清明的感受或光彩會是更重要的。

凡較力爭勝的，諸事都有節制……。人若在場上比武，非按規矩，就不能得冠冕（林前九25上；提後二5）。

其二，停看聽之間，其實重新拿回自己的權威和責任是重要的，已經有習慣拿手機或平板滑來滑去的日常片段，有時候漸漸的讓我們失去了自制力，也漸漸覺得自己無法控制，信念上會漸漸認同「迷網」的必然性；假若是這樣想，其實漸漸的就越來越傾向於有藉口，覺得自己無法控制。相對的，重新面對自己的責任則非常重要，若我們自己有這樣的困難，將「迷網」的事情帶到禱告中祈求，更是加添力量和決斷力的良方。對於兒童青少年的教養也是相同，防堵和管控他（她）不行「迷網」，倒不如是鼓勵他們能夠「願意」在有選擇的時段來進行手機和網路的使用，一方面討論好使用的量和時間，也討論好可以使用範圍或功能，切記最為困難的是讓渡了自己的抉擇力，或是家



▲網路負面影響持續衝擊青少年與孩童，導致與現實生活脫節。

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
"Everything is permissible"—but not everything is

長與子女站在對立面持續對抗，傷害關係與情感互動，也無法建立子女的自制力。

凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論那一件，我總不受他的轄制（林前六12）。

其三，停看聽之間，我們應重新思考自己的目的和任務，是否可以上網？是否可以追劇？是否可以這樣或那樣？有時不是可不可以的答案，而是我在角色和任務上的適切性，需要能清楚地思考和論述；例如：我需要查找資料以能完成相關事務或工作、我目前已經完成今日的重要任務而設定一段時間來休閒、我當前的任務已經完成而我規劃有一小時半來進行線上的相關活動等等。不在於可不可以的無力，我們在生活中或是教育上，都應重新思考自己當前人生的任務與角色，例如學生階段的本分、上班時段的責任、家庭主婦的日常任務、作為父母在假日給予孩子的示範作用如何適切等。合乎中道，也能看見一條超越於數位網絡的道路。

重新再細讀一次先知書的警訊：「當那日，美貌的處女和少年的男子必因乾渴發昏」。在這個豐沛有餅有水之物質安適無虞的年代，人類文明蒸蒸日上之邁向巔峰，卻造成心靈饑荒、饑餓的飄流，從這海到那海，從北邊到東邊，往來奔跑，卻仍昏渴而尋不著，仍掉入迷網無助的深淵。在這高端數位與超智慧世代裡的未來處境，願主帶領我們在停看聽之際，重新回歸神造人的初心，安置在一個園子裡淳善而和諧的喜樂度日；不需要茫茫追逐，也不應該無意義的四處沉浮，總該重新拾起自己的規劃和堅守界線，引領自己、也帶領家人，重新展開「不迷網」的新生活運動。

