

# 浮沉網絡中：對基督徒網絡沉溺的回應

余仕揚先生

中國基督教播道會 港福堂 傳道人

---

## 引言

就基督徒沉溺問題而言，互聯網(Internet)可算是新近形成的「重災區」。互聯網既有看似無界無限的特性，又不像傳統沉溺行為般「大奸大惡」有著嚴重後果，使到上網的使用者不經不覺就沉迷其中，不能自拔。究竟我們應如何面對？

## 神性網絡

「我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。」(加五 16) 避免沉溺的最好方法就是優化安全暢泳技能；同樣，避免陷入試探軟弱中的最佳辦法就是強化靈命機能。現今科技和資訊進步，令網絡世界具備「神性」的吸引力：

### 無處不在

在地域上，網絡訊號無遠弗屆，透過無線上網(WiFi)或手提電話網路就可隨處上網，穿透了牆壁和線路的空間限制。

### 無所不知

在資訊上，網絡知識無邊無際，視聽內容比較傳統的百科全書更全面、互動、精彩和及時，吸引各年齡、階層和職業等背景使用者。

### 無所不能

在功能上，網絡科技無懈可擊，無論桌上電腦抑或掌上電話皆能支援家庭與專業、工作與娛樂的應用程式，滿足不同人士需求。

基督徒更有眾多「屬靈」理由使用互聯網，例如有人會在網上靈修、網上讀經、網上牧養、網上聽道、網上敬拜、網上相交、網上佈道…怪不得網絡世界幾乎可以取代教會支配神的兒女！

其實網絡本身並不能促進人與神或人與人之間的親密相交，有人沒有這工具仍然可以有美好靈性和肢體關係。若不然，基督徒整體的靈性和信主人數理應在這網絡科技一日千里的時代中倍增，但至少這在本港並未發生，反而《香港基督徒沉溺行為調查 2010》(下稱《調查》)報告顯示：「基督徒並沒有對沉溺行為免疫；信徒在上網和性沉溺這兩個沉溺向度上結果較為顯著，情況值得關注。」這看似十分令人驚訝，但也不須感到意外，皆因現今香港基督徒掙扎於世俗道德洪流中，一般都屈服於現實，在潮水中隨波逐流，忽略著實操練靈命竭力逆流而上。可見日積月累、平淡無奇的屬靈追求和周而復始的教會生活是無法替代的生命強化元素。否則，靈命就像蓋在沙土上沒有根基的房屋，風調雨順時就表面風光，風吹雨打時就倒塌了。

縱使靈性軟弱是任何沉溺行為的共通主因，然而，不同個案皆有其獨特處境，背後問題因人而異，現按《調查》的分析，針對一些群體的特性建議幫助沉溺者的方法。

## 沉溺病癥

「打機」已不再是網絡活動的主流。《調查》發現「遊戲(Online Game, Flash Game……)」只在「十大網絡活動」中排列第七(使用量佔22.2%)，被最熱門的「交友／溝通／通訊(Facebook, Twitter, MSN, Skype, Email……)」網絡取代，以74.2%居首。可見大多數時下網客重視人際關係，渴求被人注意和關懷，但這並不代表他們都善於交際或表達，許多沉溺者正以網絡平台來滿足現實關係中的缺憾。

所以，我們需要在社交網頁中留意這些沉溺者的「病癥」，包括經常在線聊天(Online Chat)、日夜不斷更新留言或照片、公開多項個人資料(如出生日期、愛好與興趣、感情狀況、學歷與工作等)、言談負面或偏激等，發現這些病癥能早日幫助他們改善現實的關係行徑。但要注意：「網上牧養」只能用以發現有「病癥」的沉溺者，本身並無「醫治」功效，必須幫助當事人重建自信和關係、正視現實挑戰才是良方。

## 青年未婚重災區

《調查》數據顯示，13-26歲的未婚青年信徒是網絡沉溺的重災區。原因可能是成人一般承擔較大工作和家庭責任，而已婚者有配偶伴隨和監督網上活動，以致兩者瀏覽網絡的時間與空間都受限制，間接減低成癮機會。可見，正面的責任、關係與監督有助降低沉溺惡習。牧者就可給予青年未婚者適當的服侍承擔，協助有關肢體尋找互信互

助、彼此問責的支援關係，例如平輩層面的禱伴，和組長或牧者的定期督導。

一般網絡成癮者都是獨來獨往、孤癖離群者，透過在教會中加深事奉承擔和人際委身能助他們重建健康的心思和習慣。時間管理和責任承擔都是合乎真理的有效方法：「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。」(弗五 15-17)

## 女感情、男色情

從男女的特性來分析，一般女成癮者較多以網絡作為「感情的依附」，她們大多瀏覽、留言和上載生活照片於社交網站中，目的是為要填補情感上的空虛，期望從網上的互動交流中獲得人際關係上的親密感和安全感。有少女更渴求在網上結交異性，公開靚相(用以相睇!)、「單身」狀況和生日日期。

然而，男成癮者卻多以網絡作為「色情的依附」，沉迷色情資訊中，伴隨著性幻想和自慰來刺激性慾，更甚者會進一步利用互聯網結交異性，搜獵對象滿足性快感。換言之，少女在網上尋覓親密關係的同時，亦為性沉溺者大開方便之門，因以往須要在街上搜尋色情資訊和對象，現於私人密室內就能輕易按動滑鼠而得，難怪近日風化罪案亦有上升的趨勢。

牧者應關注那些活躍於互聯網卻遜色於人際網絡的肢體，幫助他們在地方教會中建立主內相愛關係，灌輸正確男女觀念，幫助他們脫離對互聯網的依附。

## 自我負面宣傳

不少僱主、學校、企業和保險公司都以社交網絡作為聘請僱員、收生、推銷和受保調查的資料庫。若網客不慎公開私隱資料，甚至用以發洩情緒的話，就等於作出負面的自我宣傳。網絡沉溺者尤其嚴重，影響的不單局限於人際關係，更擴散至學業和工作領域。

## 逃避與追求

嚴重的網絡沉溺者因缺乏自制能力，必須要透過別人的監督和外加的限制來隔離有關媒體。「若是你的右眼叫你跌倒，就剝出來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裡。若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。」(太五 29-30)例如取消家居或手提網絡服務，將之限制於學校或工作間使用、將電腦放置客廳使用以便向家人公開瀏覽內容、只選用沒有上網功能的手機或 MP4 播放器等硬件。這些都是幫助嚴重沉溺者的有效措施。

「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。」(提後二 22)保羅提醒我們不單只要消極地「逃避」私慾，更要積極地與同道中人「追求」屬靈美德，雙管齊下才是最有效的處理。

## 結語

教會和牧者必須切實針對信徒的生命暗處來作牧養和教導，表面熱心聽教的信徒也可以私下沉溺於網絡世界，更遑論那些彷如消失於現實卻活躍於網絡世界的隱蔽青年。好牧人應留意沉溺病癥，主動尋找、拯救失喪的迷羊。我們也不可忽略靈性的因素而單靠心理輔導來幫助沉溺者，歸根究柢這都是聖靈與情慾之爭，惟有強化靈命機能才能在世界的道德洪流中逆流而上。