

## 青少年事工

---

甲洞宣恩堂青少年事工：

多媒体手机对青少年的影响与牧养初议

卢丽清

前言：

甲洞宣恩堂青少年的父母向教会牧者投诉，他们的孩子们沉迷手机，影响了与家人的关系和课业退步甚至逃学。团契导师也向牧者们传达，青少年亦在敬拜或团契小组进行活动时，个别或小群的玩手机，影响了聚会的气氛，彼此的互动和灵命成长。本文旨在多媒体手机发达腾博的潮流中，如何牧养 E 时代的青少年。

在此先界定几个论词：

- **多媒体手机**

指可以录制或播放视频的手机。多媒体的定义是多种媒体的综合，一般是图像、文字、声音等多种结合，所以多媒体手机是可以处理和使用图像文字声音相结合的移动设备。多媒体手机分成三类，即多媒体录像手机（以录像功能为主，只能播放自己所录制的视频短片）、多媒体播放手机（以播放功能为主，不具备录像功能）以及多媒体全能手机（可录像，也可播放来自互联网、电脑或其它处的视频片断）。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 多媒体手机《Baidu 百科》。<https://baike.baidu.com/item/多媒体手机/7355322>.

- 牧养

「牧養」是关乎教牧成为基督的小牧人去关心照顾、保护、教导、辅导、医治教会的会友，使他们可以健康成长。基础藉与神建立亲密的关系和认识神的话语，生命被提升，即属灵生命的更新，成长和改变（约十 3-4，10-11，14）。<sup>2</sup>

- E 时代

e 时代中的“e”是英文 electronic（电子）的缩写！e 时代指电子时代！就是网络普遍使用在办公、生活和各个领域的时代。从最初用来指电子（electronic）的电子时代，扩展到多功能的电脑网络以 Email(电子信件)取代传统手写邮寄信件，进一步到微软“浏览 e”网络。在迅速的 e 化应用发展、深化到网络市场交易。e 随后变为广义使用，可代表经济（economy）时代、环境(environment)时代和快乐（enjoyment）时代。<sup>3</sup>

### 简介：甲洞宣恩堂青少年

每个国家与组织对青少年的年龄有不同的定义。如：联合国为 14~24 岁，欧盟 15~25 岁、WHO 是 10~20 岁，美国 12~24 岁、日本 10~24 岁、台湾 12~24 岁，普世教会界，普世教协（WCC）18~30 岁。根据甲洞宣恩堂教会的章程，教会阳光少年团契的组成年龄是 12 至 18，「青年小组」是 19 至 23 岁。社青是 24-40 岁。少年团契是中学生，青年小组属于大专和大学生，社青乃是职业青年。少年团契的中学生人数大约 40 人，大专以及大学生大约 20 人。本堂面对父母和导师投诉狂迷手机风潮的年龄界于

---

<sup>2</sup> 参：卢龙光<牧养神学的起点，谁是牧者？谁是被牧养者>。第 45 期专题文章—2015 年 9 月号。  
<https://www.theology.cuhk.edu.hk/tc/publication/newsletter/issue45/article>

<sup>3</sup> E 时代《Baidu 百科》<https://baike.baidu.com/item/E时代>

12-20岁之间的青少年。狂迷手机的青少年参半基督徒和非基督徒。当中沉迷的程度不一样。有的情愿牺牲睡眠，有的课业跟不上，有的逃学，有的被学校开除。

## 多媒体手机对青少年的影响

根据马来西亚的《東方日報》，向 88 位在城市地區求学的华裔中学生进行的调查显示，高达 97.73% 的学生都拥有智能手机。受访的中学生年龄介于 13 岁至 18 岁，他们在城市地區（新山、吉隆坡和笨珍）的独中、国中和私立中学求学，在 88 位受訪的学生中，仅有 2 名学生使用非智能手机。使用三星智能手机的学生高达 45.45%，苹果手机用户占 27.27%，显示中学生较青睐品牌宣传度及知名度较高的手机。受访青少年使用的手机价格多介於 500 令吉至 1,000 令吉，在 1,000 令吉至 2,000 令吉以上的手机用户为数不少。<sup>4</sup>

另一份中国日报，报道从 2012 年各国民众玩手机的时间开始明显增加。德国数据统计互联网公司最新调查发现，巴西人每天花在手机上的时间最多，平均每天近五小时；中国以每天三小时位居第二；排名第三到第八位的是美国、意大利、西班牙、韩国、加拿大、英国，每天玩手机的时间也都超过了两小时；而法国、德国相对较短，约一个半小时。<sup>5</sup>中国互联网络信息中心发布的调查报告显示，2013 年中国青少年网民规模已达 2.56 亿，占青少年总体的 71.8%，其中又以中学生群体为最多，占青少年网民的 38.3%<sup>6</sup>。根据香港突破机构曾于 2002 至 2003 期间，进行一项《青少年网络危机研究疯

---

<sup>4</sup>鐘詩雨。2015。〈中學生手機成癮 追捧智能手機助長虛榮心〉。《東方日報專題 / 东方脉动 最後更新》2015 年 01 月 7 日 • <http://www.orientaldaily.com.my/s/57872>

<sup>5</sup>胡文洁。2017。〈国外最新调查：中国人沉迷手机全球第二，每天 3 小时〉。《中国日报早报》2017 年 6 月 26 日 早报 [http://www.sohu.com/a/152256666\\_737391](http://www.sohu.com/a/152256666_737391)

<sup>6</sup>〈大数据告诉你，如何避免孩子网络成癮〉。《学校安全教育平台，安全库》  
<https://www.xueanquan.com/SafeRepository/SafetyText.aspx?contentId=17260&cid=374>

狂沉迷手机》发现，10至29岁青少年的网络人口，高达136万人，他们平均每个星期上网5天之多，而每日上网时间高达3.1小时。<sup>7</sup>

从报章或基督教福音机构的报道发现，疯狂沉迷媒体手机不单是青少年，它已涉及不同年龄层和关乎全球性的问题。88位马来西亚中学的调查就有97.73%拥有智能手机，这惊人的数据除了令人担忧，我国的中学生太容易一手有机，而且是多媒体全能手机。多功能媒体手机能提供多元、丰富、有趣、高娱乐性、和获知天下事的吸引力，若不加以善用，低自制能力的中学生在网际网络发达的五花八门中，难免沦陷迷途以及引申以下许多负面的影响：

## 网络成瘾

香港中华基督教青年会荃湾会所在2004年6月至8月期间，进行香港青少年上网习惯调查发现，受访的1,000名小五至大专程度的青少年，就有9成受访者网络成瘾。中国财新报道，从2007到2015年，中国的青少年网民从1.07亿增加到了2.87亿。全球有6%即超四亿人上网成瘾<sup>8</sup>（即使用者重复或周期性着迷状态，难以抗拒上网欲望，当停止使用会产生烦躁不安等现象，反映一种心理与生理的依赖）。<sup>9</sup>而青少

---

<sup>7</sup> 参：〈考青少年上网行为、对策及家长的角色〉。〈| 明光社〉。<http://www.truth-light.org.hk/nt/article>

<sup>8</sup> 〈调查：全球超四亿人上网成瘾〉。〈数字说〉。<http://datanews.caixin.com/2017-07-24/101121537.html>，

<sup>9</sup> 参：〈考青少年上网行为、对策及家长的角色〉。〈| 明光社〉。<http://www.truth-light.org.hk/nt/article> 有机构指出「上网成瘾」行为其实是一种神经控制性之失调行为，犹如病态赌博般(Illinois Institute for Addiction Recovery, 2005)。较常被引述的定义是来自美国心理医生 Ivan Goldberg 定下的一些准则(见李晓君, 2006)。Goldberg 指出，网络使用者在12个月内，曾出现下列3个或以上的特征，则可被诊断为「上网成瘾失调」(Internet Addiction Disorder)。这些特征包括：

1. 耐受性：指需要增加上网时间以达成满足及/或继续使用同等时间上网而满足感显著减少；
2. 因减少上网时间或中断上网而出现两个或以上的退隐症状，并会引致忧虑社会、个人及职业功能受损。此包括会出现心理性肌肉震动，即：发抖、颤抖、焦虑、强迫性思想有关网络事情、有关网络的幻想及梦、自愿及非自愿性的打字状手指震动；
3. 利用上网以减少或避免退隐症状的出现；
4. 实际上网时间往往超出所预计的；
5. 生活上有大部份的时间是用于与上网有关的活动(例如：网上书籍、浏览新的网址、探究网络叫卖者等)；

年在 e 时代的网络成瘾已经冲击家庭、社会、国家，又滋生或引申许多如下不同的严重性问题。

#### a. 人际关系瓦解

沉溺上网者常陷于「上网时间总会超过自己想用的时间」或「回到家第一时间就要上网」的危机。当他们只顾低头专注网络，其行为意识深深影响与家人的关系，和阻碍了正常的社交生活，即与人正面的沟通时间和机会减少，逐渐形成不善于沟通以及减低了与人沟通技巧和能力。

沉醉于虚拟世界的低头族，除了面对沟通问题，对外界的刺激大幅度下降，即对人缺乏情感反应，如对家人亲友冷谈，对周遭事物失去兴趣，严重时对一切都漠不关心，把与别人的交往当成一种可有可无的事情。当常时间忽视其他人的存在，与人群疏远，相对的人际网络系统萎缩受破坏。

#### b. 危害身心健康

e 时代青少年若长时间同一个姿态“低头”滑机上网，严重损害健康。他们的身体其实正处在发育时期，由于长时间沉迷网络，牺牲睡眠，新陈代谢会缓慢，会使正常生物钟遭到严重破坏，身体容易变得虚弱，影响头脑发育，免疫功能下降，引发紧张性头疼，甚至乎引发颈椎病，网络孤独症和忧郁症等的一系列心理疾病。除此，在不良的上网环境如在网吧，很容易感染疾病。现在长时间上网最常出现的现状，是精神系统受到破坏以至学习不能持久，不能集中精神。若网上成瘾不

- 
6. 因上網而放棄或減少進行重要的社交、職業或娛樂性活動；
  7. 因過度上網而導致失去人際關係網絡、工作、在學或就業機會。

但影响生理还影响心理和性格，尤其暴力游戏网络，引发行为异常，情绪暴躁。<sup>10</sup>

青少年也因涉及网恋或网络聊天迎来感情纠葛，导致情感问题，欺骗案，造成青少年心理受创伤。还有一种现象，过渡沉溺网络的虚拟角色迷失了自己，即将网络的规则带到现实生活中，造成自我认识障碍。

### c. 影响人生观或价值观

网络社会开放，一方面丰富了知识水平，提升人的求知欲。另一方面则体现不同的意识形态，价值取向，价值观念。由于内容有良莠不齐，价值观多元，丰富又复杂，有心人很容易会利用网络散播或宣扬形形色色的思想，信息，虚假的言论，不良的文化，甚至犯罪，暴力，黄色思想等，首当其冲的是青少年，让他们在消极的思想产生错误的价值观和人生观。例如：网络暴力游戏美化暴力行为，除了用英雄、爱国、正义等虚幻的名词伪装了暴力，使思想单纯的青少年，盲目效仿，网络暴力里的角色行为，态度，豪气，流氓样式。还淡化他们的是非判断标准，削弱了善恶辨别能力和对社会的批判精神，导致他们的道德界限越来越弱化，接受底线也越来越模糊。青少年浸淫在暴力行为的网络竟然看到的不是痛苦，而是痛快，对暴

---

<sup>10</sup>参：〈网络暴力游戏对青少年的负面影响及其规避〉。中国社会科学报新闻频道\_央视网

<http://news.cntv.cn/2013/10/24/ARTI1382616832326547.shtml>

网络暴力游戏正是借助低廉而消极的娱乐方式制造幻象，进而以一种隐性的文化途径吞噬掉青少年的社会行动能力。美国艾奥瓦州立大学心理学家克雷格·安德森的研究发现，网络暴力游戏的“精神麻醉”机制会增加青少年的攻击行为、攻击认知、攻击情感、暴力冲动的生理唤醒，减少亲社会行为。相应地，暴力行为已经成为网络游戏“施加”在青少年身上的主要“产品构成”，其基本的社会表现可以概括为四点：一是建立并激活与暴力攻击有关的思维网络；二是削弱对暴力攻击行为的抑制过程，暴力攻击行为被再现为某种正义的、合理的、恰当的英雄“在场”行动；三是游戏中的暴力奖赏规则使得“拟态环境”中的攻击行为会被不断地模仿并强化；四是游戏中的二元是非价值观会降低青少年的同情心。

网络暴力游戏加剧了青少年对暴力的麻木感与宽容度，诱发“现实暴力”行为。网络暴力游戏中血腥、逼真的场面能给游戏者感官上的刺激，以至于许多人完全陷入游戏的角色中。这种长时间的体验使青少年习惯于打打杀杀的血腥场面，分不清虚拟网络和现实世界，把游戏与生活实际相混同，从而使他们的情绪变化剧烈，富于攻击性，暴力倾向更强，一旦在现实生活中体验到类似网络暴力的情感和环境时，容易丧失理智，会毫不犹豫地将在虚拟游戏中的行为运用于现实的人际冲突，导致一些悲剧的发生。

力的态度也从开始的憎恨、反感发展到默认、接纳甚至是尝试。同时，虚拟的网络世界也成了他们自我封闭的天地。这些网络暴力游戏悄然改变了他们的思维方式和生命观、价值观，严重侵蚀着青少年的健全人格，人生观和价值观。<sup>11</sup>

#### d. 影响课业

青少年占有原本读书和思考的时间，结果学习的成绩下降，智力受影响，智商下降，影响孩子的学习成绩。在作业敷衍了事，学习认真态度大打折扣。由于沉迷虚拟世界，对现实失去兴趣。对枯燥的学习更失去兴趣，导致出现厌学，逃学，辍学，学习一落千丈。

#### e. 滋生社会问题

在网络世界，人们的性别，年龄，相貌，身份借助网络虚拟技术充分隐洛，因此交往无需付上责任也没有义务，借此容易摆脱熟人社会的道德约束。青少年在網上瀏覽時，由于缺乏教师或家長的督導，他们在网上自由任性，缺乏道德自律，就很容易在网络游戏，黄色网站放纵欲望。这种无约束力的宣泄不但促使青少年走向弱化道德意识，缺乏社会责任还走向犯罪的道路。因为网络暴力游戏加剧了青少年对暴力的麻木感与宽容度，诱发“现实暴力”行为。网络暴力游戏中血腥、逼真的场面能给游戏者感官上的刺激，以至陷入游戏的角色中。在长时间的体验习惯于打打杀杀的血腥场面，分不清虚拟网络和现实世界，把游戏与生活实际相混同，从而使他们的情绪变化剧烈，富于攻击性，暴力倾向更强，一旦在现实生活中体验到类似网络

---

<sup>11</sup> 参：〈网络暴力游戏对青少年的负面影响及其规避〉。中国社会科学报新闻频道\_央视网 <http://news.cntv.cn/2013/10/24/ART11382616832326547.shtml>

暴力的情感和环境时，容易丧失理智，会毫不犹豫地把在虚拟游戏中的行为运用于现实的人际冲突，导致一些悲剧的发生，如逃学、校园暴力和青少年犯罪等。

正如 2007 年，美国弗吉尼亚理工大学枪杀案震惊世界。警方调查发现，凶手赵承熙从高中时代起，就是网络暴力游戏爱好者。枪杀案发生后，有人在福克斯电视台发表谈话提出，网络暴力游戏是一切暴力活动的真凶。<sup>12</sup>由此可见，青少年的道德意识弱化后，会给社会滋生许多问题。花莲门诺医院身心科主任王迺燕指出，根据临床研究发现，这些疑似出现网路成瘾症状的孩子，往往无法克制上网的欲望，利用上网逃避现实问题，有些孩子无法上网时，甚至会出现暴躁易怒的情绪。<sup>13</sup>

## 如何牧养青少年

### 先了解为何沉迷手机

在高科技蓬勃的社会，要牧养错综复杂又受网际网络影响的 e 时代青少年极其挑战。本人认为，牧养之先当思考，青少年为何那么热爱手机？什么导致青少年沦陷沉迷手机不能自拔的原因。青少年狂欢手机风潮，显然手机有很强和很吸引人的魅力，它足以满足青少年内况的需求。以至视线以外的趣味事都无法再勾起他们的注意力！牧者要从一手握机的表面问题，找出或诊断出青少年真正内心面对的问题和需求，唯有找到他们问题背后的根源，才能给与牧养的处方。

本人从接触沉迷手机的个案发现。他们沉迷的因素常与心理情绪有关。我国由于政府一度执行消费税政策，加上国家经济发展低迷，通胀膨货，父母因经济压力，都

---

<sup>12</sup> 参：〈网络成瘾对青少年的危害〉。科学教育导刊。[www.qika.com](http://www.qika.com)。

<sup>13</sup> 参：花莲门诺医院身心科主任王迺燕〈辅导活动教材教法-网路成瘾〉。《团体辅导工作资讯网》<http://hoolid.com>

早出夜归。儿女不是给公公奶奶照顾，就是把孩子送到安亲班。傍晚才接孩子回家。家长因工作忙碌后，回到家已经精疲力竭，减低了与孩子沟通的优质甚至乎没时间陪伴他们。孩子多般孤独感,尤其是现在的父母生样不多，有的只生一个。因此独生子女缺少了玩伴,又缺乏父母的陪伴和关心。一旦在孤独中接触了手机，各样资讯，网络游戏不仅可以帮助他们打发时间,还可以网上交到不少朋友，增加了刺激感和减低了孤独感。加上枯燥乏味的课业和学习压力、手机网游或游戏成为他们的解压方法具新鲜、紧张、惊险、刺激,吸引和疏导情绪，甚至可以任性在游戏中想干什么就干什么,无需承担任何后果，更无拘无束。贫庸中的孩子在现实中，在学校被惩罚，学习方法不当，在学业挫败，受欺负，自卑，<sup>14</sup>在虚拟的网络游戏获得了成就感、认同感和自我实现感。因此他们沉醉在虚幻的网络逃避现实，在游戏中重拾自信心以及找回失落的自尊心。

### 父母参与挽回的责任

本人极赞同马可德夫里斯的建議：「持久有效的青少年事工的一大秘诀，乃是寻找各种方法，以教会这延申基督徒大家庭的丰富承托，巩固各个核心家庭，并且让这两组对青少年深具形塑力量的家庭携手合作，引导青少年人迈向成熟成人信徒的阶段。」<sup>15</sup>要挽回低头族，牧养实在需要双管齐下关切沉迷手机的孩子，和父母。牧者可以透过讲座，约谈，辅助父母在态度，思想，行动对儿女作出调整和更新。

---

<sup>14</sup> 袁凤珠.<寻找人生的坐标-青春期心理支援手册上下>。《文桥传播中心有限公司.2011》，48-49。

<sup>15</sup> 马可.德夫里斯,袁达志译.<以家庭为本的青少年事工>。《学生福音团契出版社，2001》xiii。

## 认识年轻人的网络文化

家长与子女的教育，学习方式因不同的年代，资讯科技的发达，彼此一定因不同距离/程度的落差形成代沟。因此，家长需要认识互联网的吸引力，学习电脑和上网，以便拉近与子女的关系，和映照共同的沟通话题。家长积极或正面的参与家长教师会，或社会，报社，服务机构，教会专为家长举办的专题，工作坊，研讨会。透过各种不同的知识管道认识青少年在网络文化正面或负面的影响。

### 1) 肯定儿女

家长自己要以身作则,不玩游戏或少玩游戏,为孩子做好表率。同时,家长要多给孩子以正面肯定、认同与激励。当儿女做得对和把事办好或表现了一些好的人格特质/好品格，父母要学习不吝啬，给予儿女讚赏和肯定、正确看待孩子的考试成绩,使他们建立学习上的自信心,避免让孩子产生逃避学习的挫折性心理。当父母多關懷和肯定儿女的决心和支持会成为改變他们重要力量。

### 2) 进行双向沟通

当儿女从小学升去中学正是他们的青春和叛逆期。他们正离开儿童阶段迈向成年期，常有自己的想法，观点和不容易顺服。家长需要更多爱心，耐心和放下身段，成为他们的朋友。以倾听，了解他们的感受，代替说教方式。很多时候孩子在情感，心灵上与父母退缩，是缺乏父母的爱，关怀，了解，沟通。青少年需要有温暖的家作为基础来支持他们走向外面的世界。<sup>16</sup>父母要把握与孩子连结，沟通，并多制造机会与儿女倾谈有关上网，网络的事宜，教育孩子正确认识网络游戏，以映照双向沟通，当有商有量的交换意见，除了会赢得儿女对

---

<sup>16</sup> 约翰.汤森德博士/蔡岱安译.<为青少年立界线>。《台福传播中心，2007》，223-224。

父母有更多的尊重和听从。当儿女遇到困难有意见要解决问题，他们会回到父母身边。在自制能力和智力尚未发展成熟和，因父母正面的引导，还有助于把儿女从虚拟的网络世界拉回正途。

### 3) 助儿女规划时间

子女常因学校假期逗留在家的时间过长或无所事事，家长又因工作没有给与正面的管教和监督，以至他们沉醉上网的高峰，导致网络沉溺越趋严重。因此家长要醒觉的主动帮助儿女在良好的气氛下，规划上网和不同类型活动的时间表。

### 4) 培养子女多方面兴趣

另外，家长要帮助孩子培养多方面、有意义、有价值的兴趣爱好。即劝导子女参与校内的课外活动，校外的比赛，或参与社区不同的青少年服务或社会服务，团契，藉不同的活动，兴趣班，历奇活动等。好的活动有益身心，开拓视野，选择，培育多元智能，丰富生活体验，强化正常的社交关系，这样不但能转移子女对多媒体手机的专注或管制他们上网的「心瘾」，同时有助于他们建立多方的自信心和发挥独特的潜能。

### 5) 拨出时间陪伴儿女

许多家长为了给儿女，家庭或自己提供更多物质需求，享受高尚的奢侈品以至耗费太多精力忙于工作，忽略了儿女的内心，精神和心灵素质，以至孤独感入侵另寻出路。父母应当为自己和儿女建立平衡的生活，眷顾生活的基本需求和心灵素质。播出适当的时间陪伴儿女建设有益身心的共同兴趣，共度时光。

如：一起看戏、自製 board games、旅行、打球、露营等。孩子因父母满满的陪

伴，成长中可以学习到各种技能，仿效父母的榜样，受父母的影响也多过外来的影响，对父亲和母亲的角色有更全面的认识，身心迎向健全的发展。

## **加强团契属灵喂养**

### **1) 善用多媒体工具**

在 e 时代的青少年，他们的阅读文化已改变和减退。他们在网际网络的影响，倾向视觉动画和听觉学习。因此，牧者当应变环境的风气改变牧养的方法，在真理的大前提，用他们学习的能力和沟通的语言方式即采纳多媒体投影片、视频、游戏、短片製作、圖像設計、攝影與編輯多样化的方式来牧养。

由于青少年喜爱在网上寻觅。牧者当善用媒体工具，开班招揽有兴趣制作短片的青少年。透过训练把他们纳入教会的宣传部。请参与者为教会制作要推出的活动宣传制作。青少年藉此除了掌握科技技能，还有助他们善用时间和使用媒体工具服事主并远离网瘾。

牧者也可以训练青少年制作布道短片，让更多青少年投入布道演艺，打开他们创意性枢纽。这些参与能提升他们的布道热诚，更积极向朋友藉多媒体布道短片传递福音。

### **2) 编排多元性的节目**

教会正面对两个问题，即跟不上科技迅速的发展的步伐，和固守旧有不愿意作出改变。身为青少年的牧者要辨识这个时代的变化。西一 28-29 记载：「因此，我们向所有的人传扬基督，用各样的智慧劝诫教导大家，为要使每一个人成为成熟的基督徒，把他们带到神面前。为了这目的，我运用基督赐给我的大能力，不辞劳苦，竭力工作」。从保罗的劝勉，牧者要善用神给人的智慧和创造性，在团契内设

计多元性的节目性质，圣经主题，专题（恋爱，升学，人际关系，自我形象，自我成长，沟通,同性恋...），职业介绍，音乐会，演艺，比赛式，辩论式等吸引与牧养。

牧者也安排父母和青少年一同的讲座，特别在多媒体知识，善用网络，上网的利与弊，网上时如何保护自己等的讲座，拉近父母与孩子的关系和对认识网络知识的距离。抑或在教会举办家庭日，透过家庭日的亲子活动增加亲子关系。

牧者也可以尝试为青少年规划时间。在团契之前，邀请青少年早一点来教会，使用教会的空间，硬体设备，在教会打乒乓，下棋，开读书会，茶座。藉此可以增进青少年彼此的感情和彼此互动。

在团契以外，藉培育球队的队伍凝集青少年。球队训练不但凝集彼此的关系，训练体力，还打开社交网络即与不同教会或团队联办或举办球类比赛。吸引更多未信的青少年群体加入，借此成为一支有传福音使命的球队，培育青少年爱主，被主改变，被主使用的球队门徒。

### 3) 训练属灵导师

青少年的成长，渴慕寻求心中的英雄楷模。这些英雄往往是他们学习的模范。谁是他们生命的英雄楷模深深影响他们呢。根据优质心灵捕手—塑造学生属灵生命的DNA的作者邓恩（Richard R. Dunn）的信念是：「青少年的生活本身是灵命成长的环境，若要影响青少年的灵命，必须融入青少年的真实生活中，走进青少年的生活处境中，一起并肩同行，分享经验，引导成长，倚靠圣灵，活像耶稣。」<sup>17</sup>因此，牧者需要在团契物色装备建立一群愿意委身与青少年同行的生命师傅。属灵导师要了解他们的文化，认识他们的说话方式，如何思考，如何学习，内在价值观甚至他

---

<sup>17</sup> 参：刘颖<牧养“后现代”的青少年：挑战与策略>。《今日华人教会》  
<http://www.cccowe.org/content/gb/pub/ps200605-27.html>

们的家庭，<sup>18</sup>视他们为朋友与他们建立良好关系，陪伴他们生命的成长路。属灵导师藉基督在他们生命中的改变，在品格，真理，人际，感情，引导青少年走向正面思考，学习的轨道。当青少年孤单，无助，迷茫，失败，因亦师亦友的导师，基于倾听与陪伴，因基督真诚的爱和真理的分享，使他们在心灵的伤中得治疗。

#### 4) 親密的小組關係

青少年多般喜欢热闹「埋堆」，换句话说他们极需要朋友。他们若在参与的群体得有归宿，有助凝聚，激发他们在互动中体验真理。牧者要培育小组含有接納、欣赏、肯定、關愛甚至問責的元素。透过亲密，做开分享的小组，青少年有一个真实的平台解决生活的問題，提升生命的素質即相爱，扶持，扶助。

#### 5) 辅导关怀网瘾者

牧者不能随意因父母投诉孩子玩手机就是网瘾。<sup>19</sup>但必须要特别关注，关怀并给他们测试「网路成瘾自评量表」，确定他们是否在网络上瘾（参附录）。<sup>20</sup>若确定，就安排合格的辅导员给网瘾者，接受专业辅导，帮助他们如何脱瘾。

---

<sup>18</sup> Fes press 编辑组编.<让青少年到我这里来>。《学生团契福音出版社，2002》53。

<sup>19</sup> 参：黄成榮博士 。<青少年上網行為、對策及家長的角色>。《明光社》。<http://www.truth-light.org.hk/nt/article/>上網成癮」行為其實是一種神經控制性之失調行為，猶如病態賭博般(Illinois Institute for Addiction Recovery, 2005)。較常被引述的定義是來自美國心理醫生 Ivan Goldberg 定下的一些準則(見李曉君，2006)。Goldberg 指出，網路使用者在 12 個月內，曾出現下列 3 個或以上的特徵，則可被診斷為「上網成癮失調」(Internet Addiction Disorder)。這些特徵包括：

1. 耐受性：指需要增加上網時間以達致滿足及/或繼續使用同等時間上網而滿足感顯著減少；
  2. 因減少上網時間或中斷上網而出現兩個或以上的退隱癥狀，並會引致憂慮社會、個人及職業功能受損。此包括會出現心理性肌肉震動，即：發抖、顫抖、焦慮、強迫性思想有關網絡事情、有關網絡的幻想及夢、自願及非自願性的打字狀手指震動；
  3. 利用上網以減少或避免退隱癥狀的出現；
  4. 實際上網時間往往超出所預計的；
  5. 生活上有大部份的時間是用於與上網有關的活動(例如：網上書籍、瀏覽新的網址、探究網絡叫賣者等)；
  6. 因上網而放棄或減少進行重要的社交、職業或娛樂性活動；
  7. 因過度上網而導致失去人際關係網絡、工作、在學或就業機會。
- 由此看來，上網成癮是指使用者重複地或週期性的著迷狀態，難以抗拒上網的慾望，當停止使用時，會產生煩躁不安等現象，反映一種心理與生理上的依賴。

<sup>20</sup> Kimberly S. Young <调查表-網路上癮指數評量表 pg121>。

<http://www.yzu.edu.tw/yzit/st/psy/health/health1.doc>

东华三院 <http://internetaddiction.tungwahcsd.org/zh/>网络成瘾评估/

#### 4. 个人灵命成长

若有很好的节目，小组互动，缺少了个人与主关系的建立，牧养只把青少年带到人的面前。唯真正认识神，和拥有关于神的知识，在生命上经历与主建立亲密的关系，在这关系上经历生命的转变，随着这个关系的加深，从顺服中，在基督里得真正自由的生活。<sup>21</sup>因此，牧者需要关切青少年的属灵生命扎根于神的话语，与主建立祷告的生活，以至灵命成长和与主同行的操练。牧者可以每天个别传送灵修灵粮给他们。透过多媒体功能的 WhatsApp Group，鼓励他们灵修后回应灵修心得。

#### 结论

牧者牧养 e 时代的青少年面对极大的挑战，因为青少年透过多媒体手机太容易获取网际网络，电视，杂志等好或不好的传媒资讯。由于网讯多姿多彩不知不觉网上成瘾，在各种外界影响了他们的观念和价值观，甚至乎迷失，不愿意回来教会。要帮助他们就需主动亲近他们，认识，关心，了解他们的想法，挣扎，捆绑。给予他们机会分享，倾听他们的心声，与他们做朋友。他们因牧者先接纳他们这个人，牧者才能进入他们当中牧养，关顾，建立关系。同时因父母的配合，拉近他们与儿女的关系，以及提供各种属灵喂养的管道，和建立他们与神的关系，最后这些被父母，导师投诉的青少年必然重新被建立。

#### 附录：网路成瘾自评量表

---

<sup>21</sup> 曾金发.<督导方针>。《福音证主协会，2017》，35-36。

由金柏莉·杨博士 (Kimberly S. Young) 编制之网路成瘾自评量表 (The Internet Addiction Test, IAT) 是一个由 20 条评估问题组成，用以量度和评估青少年及成人在网络上的依赖程度，网络的定义包括一切电子网络之活动，如电子游戏、智能手机、网页浏览、网络社交等等。IAT 参照了精神疾病诊断与统计手册第四版（简称 DSM-IV；被视为精神病症诊断标准的权威），由其中的病态赌博 3 诊断准则改编而成，它是现在其中一个最广泛及全面的网路成瘾自评工具，它检测个人在网络活动对个人的强迫性症状、戒断症状、耐受性症状、人际与健康、时间管理的影响强度。

資料來源：<http://www.yzu.edu.tw/yzit/st/psy/health/health1.doc> 调查表 ( Kimberly S. Young 網路上癮指數評量表 ) 頁 121

	幾乎 不曾 1	偶 爾 2	常 常 3	幾乎 常常 4	總 是 如 此 5
1.你會發現上網時間超過原先的計劃時間？	<input type="checkbox"/>				
2.你會不顧該做的事而都將時間用來上網？	<input type="checkbox"/>				
3.你會得上網的興奮感更勝於對伴侶之間的親密感嗎？	<input type="checkbox"/>				
4.你常會在網路上結交朋友嗎？	<input type="checkbox"/>				
5.你會因為在上網耗費時間的問題而受他人抱怨嗎？	<input type="checkbox"/>				
6.你會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾嗎？	<input type="checkbox"/>				
7.你會不自由的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>				
8.你會因為上網而使得工作表現或成績不理想嗎？	<input type="checkbox"/>				

- |                                    |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9.當有人問你在網上做什麼的時候，你會有所防衛或隱瞞嗎？       | <input type="checkbox"/> |
| 10.你會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉嗎？         | <input type="checkbox"/> |
| 11.再次上網之前你會迫不及待的提前上網嗎？             | <input type="checkbox"/> |
| 12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？               | <input type="checkbox"/> |
| 13.若有人在你上網時打擾你，你會叫罵或是感到妨礙嗎？        | <input type="checkbox"/> |
| 14.你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？                 | <input type="checkbox"/> |
| 15.你會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思嗎？      | <input type="checkbox"/> |
| 16.當你上網後會常常說「再幾分鐘就好了」這句話嗎？         | <input type="checkbox"/> |
| 17.你有嘗試縮減上網時間卻失敗的經驗嗎？              | <input type="checkbox"/> |
| 18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？                 | <input type="checkbox"/> |
| 19.你會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走嗎？        | <input type="checkbox"/> |
| 20.你會因為沒上網而心情鬱阻、易怒、神經不定，一上網就百病全消嗎？ | <input type="checkbox"/> |

內容簡介：

這份評量表是由美國匹茲堡大學 Kimberly S. Young 教授設計的評量問卷，可以讓你了解是否有了網路成癮的傾向。

- |                      | 幾乎<br>不會<br>1            | 偶<br>爾<br>2              | 常<br>常<br>3              | 幾<br>乎<br>常<br>常<br>4    | 總<br>是<br>如<br>此<br>5    |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.你會發現上網時間超過原先的計劃時間？ | <input type="checkbox"/> |
| 2.你會不顧該做的事而都將時間用來上網？ | <input type="checkbox"/> |

3.你會得上網的興奮感更勝於對伴侶之間的親密感嗎？	<input type="checkbox"/>				
4.你常會在網路上結交朋友嗎？	<input type="checkbox"/>				
5.你會因為在上網耗費時間的問題而受他人抱怨嗎？	<input type="checkbox"/>				
6.你會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾嗎？	<input type="checkbox"/>				
7.你會不自由的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>				
8.你會因為上網而使得工作表現或成績不理想嗎？	<input type="checkbox"/>				
9.當有人問你在網上做什麼的時候，你會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>				
10.你會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>				
11.再次上網之前你會迫不及待的提前上網嗎？	<input type="checkbox"/>				
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>				
13.若有人在你上網時打擾你，你會叫罵或是感到妨礙嗎？	<input type="checkbox"/>				
14.你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>				
15.你會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思嗎？	<input type="checkbox"/>				
16.當你上網後會常常說「再幾分鐘就好了」這句話嗎？	<input type="checkbox"/>				
17.你有嘗試縮減上網時間卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>				
18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>				
19.你會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走嗎？	<input type="checkbox"/>				

20.你會因為沒上網而心情鬱阻、易怒、神經不定，      
一上網就百病全消嗎？

**計分：**

請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路上癮指數」。

**結果分析：**

- 1.正常級（20～49分）：你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會多花了些時間在網路上消磨，但還尚有自我控制的能力。
- 2.預警級（50～79分）：你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
- 3.危險級（80～100分）：你的網路使用情形已經引起生活上的嚴重問題，你應該評估網路帶來的重大人生影響，並且找出依賴網路的問題根源。你差不多屬於網路耽溺者，恐怕需要很強的意志力，才能回復常態。建議你趕快找專業的心理諮商老師談一談！

**使用方法：**教師可以在主要活動的階段中，使用評量問卷的作答讓學生評估自己的網路成癮指數。

**使用目的：**使學生能夠警覺和正視是否有網路成癮的現象。

### 参考书目

1. 约翰.汤森德博士/蔡岱安译.为青少年立界线。台福传播中心.2007.
2. 苏颖智.戒绝坏习惯之旅。学生团契出版社.2002.
3. 匈牙利 YTL 项目组编写.自我形象（YTL 当代青少年教育系列丛书之一）。中国社会出版社.2006.

4. 曾金发.督导方针。福音证主协会.2017.
5. 谢挺博士.始于神。新加坡环球圣经公会.
6. 莎伦贝儿/屈贝琴译.Young 灵修日课系列。校园书房出版社.2009
7. 袁凤珠.寻找人生的坐标-青春期心理支援手册上下。文桥传播中心有限公司.2011。
8. Fes press 编辑组编。让青少年到我这里来。学生团契福音出版社.2002.
9. 郑汉光主编.校园团契飞颺人际有蓝天.校园书房出版社.2004.
10. 中国青少年网络协会.中国青少年网瘾数据报告.2005
11. 鄧恩 ( Richard R.Dunn ) 著 , 林以舜譯 : 《優質心靈捕手——塑造學生屬靈生命的 DNA》。臺北 : 校園書房出版社 , 二〇〇三年。
12. .東尼 . 瓊斯 ( Tony Jones ) 著 , 陳永財譯 : 《後現代青少年事工》。香港 : FES Press , 二〇〇三年。
13. 鐘詩雨。中學生手機成癮 追捧智能手機助長虛榮心。東方日報專題 / 东方脉动 最後更新。2015 年 01 月 7 日 • <http://www.orientaldaily.com.my/s/57872>
14. 劉穎. 牧養「後現代」的青少年 : 挑戰與策略。  
2005[http://www.cccowe.org/content\\_pub.php?id=ps200605-27](http://www.cccowe.org/content_pub.php?id=ps200605-27)

15. 黃成榮博士. 青少年上網行為、對策及家長的角色。《光明社》

<http://www.truth-light.org.hk/nt/article/>

16. 《Baidu 百科》<https://baike.baidu.com/item/E时代>

17. 胡文洁。国外最新调查：中国人沉迷手机全球第二，每天3小时。中国日报早  
报。2017年6月26日 早报 [http://www.sohu.com/a/152256666\\_737391](http://www.sohu.com/a/152256666_737391)

**《環球華人宣教學期刊》 第57期 2019年7月號**