

青少年事工

甲洞宣恩堂青少年事工：

多媒體手機對青少年人的影響與牧養初議

盧麗清

前言：

甲洞宣恩堂青少年的父母向教會牧者投訴，他們的孩子們沈迷手機，影響了與家人的關係和課業退步甚至逃學。團契導師也向牧者們傳達，青少年亦在敬拜或團契小組進行活動時，個別或小群的玩手機，影響了聚會的氣氛，彼此的互動和靈命成長。本文旨在多媒體手機發達騰博的潮流中，如何牧養 E 時代的青少年。

在此先界定幾個論詞：

- **多媒體手機**

指可以錄制或播放視頻的手機。多媒體的定義是多種媒體的綜合，一般是圖像、文字、聲音等多種結合，所以多媒體手機是可以處理和使用圖像文字聲音相結合的移動設備。多媒體手機分成三類，即多媒體錄像手機（以錄像功能為主，只能播放自己所錄制的視頻短片）、多媒體播放手機（以播放功能為主，不具備錄像功能）以及多媒體全能手機（可錄像，也可播放來自互聯網、電腦或其它處的視頻片斷）。¹

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

- 牧养

- 「牧養」是關乎教牧成為基督的小牧人去關心照顧、保護、教導、輔導、醫治教會的會友，使他們可以健康成長。基礎藉與神建立親密的關係和認識神的話語，生命被提升，即屬靈生命的更新，成長和改變（約十 3-4，10-11，14）。²

- E 时代

E 時代中的「e」是英文 electronic（電子）的縮寫！E 時代指電子時代！就是網絡普遍使用在辦公、生活和各個領域的時代。從最初用來指電子（electronic）的電子時代，擴展到多功能的電腦網絡以 Email(電子信件)取代傳統手寫郵寄信件，進一步到微軟”瀏覽 e”網絡。在迅速的 e 化應用發展、深化到網絡市場交易。E 隨後變為廣義使用，可代表經濟（economy）時代、環境(environment)時代和快樂（enjoyment）時代。³

簡介：甲洞宣恩堂青少年

每個國家與組織對青少年的年齡有不同的定義。如：聯合國為 14~24 歲，歐盟 15~25 歲、WHO 是 10~20 歲，美國 12~24 歲、日本 10~24 歲、台灣 12~24 歲，普世教會界，普世教協（WCC）18~30 歲。根據甲洞宣恩堂教會的章程，教會陽光少年團契的組成年齡是 12 至 18，「青年小組」是 19 至 23 歲。社青是 24-40 歲。少年團是中學生，青年小組屬於大專和大學生，社青乃是職業青年。少年團契的中學生人數大約 40 人，大專以及大學生大約 20 人。本堂面對父母和導師投訴狂迷手機風潮的年齡界於

² 參：卢龙光〈牧养神学的起点，谁是牧者？谁是被牧养者〉。第 45 期專題文章—2015 年 9 月號。
<https://www.theology.cuhk.edu.hk/tc/publication/newsletter/issue45/article>

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

12-20 歲之間的青少年。狂迷手機的青少年參半基督徒和非基督徒。當中沈迷的程度不一樣。有的情願犧牲睡眠，有的課業跟不上，有的逃學，有的被學校開除。

多媒體手機對青少年的影響

根據馬來西亞的《東方日報》，向 88 位在城市地區求學的華裔中學生進行的調查顯示，高達 97.73% 的學生都擁有智能手機。受訪的中學生年齡介於 13 歲至 18 歲，他們在城市地區（新山、吉隆坡和笨珍）的獨中、國中和私立中學求學，在 88 位受訪的學生中，僅有 2 名學生使用非智能手機。使用三星智能手機的學生高達 45.45%，蘋果手機用戶佔 27.27%，顯示中學生較青睞品牌宣傳度及知名度較高的手機。受訪青少年使用的手機價格多介於 500 令吉至 1,000 令吉，在 1,000 令吉至 2,000 令吉以上的手機用戶為數不少。⁴

另一份中國日報，報道從 2012 年各國民眾玩手機的時間開始明顯增加。德國數據統計互聯網公司最新調查發現，巴西人每天花在手機上的時間最多，平均每天近五小時；中國以每天三小時位居第二；排名第三到第八位的是美國、意大利、西班牙、韓國、加拿大、英國，每天玩手機的時間也都超過了兩小時；而法國、德國相對較短，約一個半小時。⁵中國互聯網絡信息中心發佈的調查報告顯示，2013 年中國青少年網民規模已達 2.56 億，佔青少年總體的 71.8%，其中又以中學生群體為最多，佔青少年網民的

⁴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>

⁵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

38.3%⁶。根據香港突破機構曾於 2002 至 2003 期間，進行一項《青少年網絡危機研究瘋狂沈迷手機》發現，10 至 29 歲青少年的網絡人口，高達 136 萬人，他們平均每星期上網 5 天之多，而每日上網時間高達 3.1 小時。⁷

從報章或基督教福音機構的報道發現，瘋狂沈迷媒體手機不單是青少年，它已涉及不同年齡層和關乎全球性的問題。88 位馬來西亞中學的調查就有 97.73% 擁有智能手機，這驚人的數據除了令人擔憂，我國的中學生太容易一手有機，而且是多媒體全能手機。多功能媒體手機能提供多元、豐富、有趣、高娛樂性、和獲知天下事的吸引力，若不加以善用，低自制能力的中學生在網際網絡發達的五花八門中，難免淪陷迷途以及引申以下許多負面的影響：

網絡成癮

香港中華基督教青年會荃灣會所在 2004 年 6 月至 8 月期間，進行香港青少年上網習慣調查發現，受訪的 1,000 名小五至大專程度的青少年，就有 9 成受訪者網絡成癮。中國財新報道，從 2007 到 2015 年，中國的青少年網民從 1.07 億增加到了 2.87 億。全球有 6% 即超四億人上網成癮⁸（即使用者重復或週期性著迷狀態，難以抗拒上網慾望，當停止使用會產生煩躁不安等現象，反映一種心理與生理的依賴）。⁹而青少

⁶<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>

⁷參：<考青少年上網行為、對策及家長的角色>。<| 明光社>。<http://www.truth-light.org.hk/nt/article>

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

⁹參：<考青少年上網行為、對策及家長的角色>。<| 明光社>。<http://www.truth-light.org.hk/nt/article> 有機構指出「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；

年在 e 時代的網絡成癮已經衝擊家庭、社會、國家，又滋生或引申許多如下不同的嚴重性問題。

a. 人際關係瓦解

沈溺上網者常陷於「上網時間總會超過自己想用的時間」或「回到家第一時間就要上網」的危機。當他們只顧低頭專注網絡，其行為意識深深影響與家人的關係，和阻礙了正常的社交生活，即與人正面的溝通時間和機會減少，逐漸形成不善於溝通以及減低了與人溝通技巧和能力。

沈醉於虛擬世界的低頭族，除了面對溝通問題，對外界的刺激大幅度下降，即對人缺乏情感反應，如對家人親友冷談，對周遭事物失去興趣，嚴重時對一切都漠不關心，把與別人的交往當成一種可有可無的事情。當常時間忽視其他人的存在，與人群疏遠，相對的人際網絡系統萎縮受破壞。

a. 危害身心健康

E 時代青少年若長時間同一個姿態「低頭」滑機上網，嚴重損害健康。他們的身體其實正處在發育時期，由於長時間沈迷網絡，犧牲睡眠，新陳代謝會緩慢，會使正常生物鐘遭到嚴重破壞，身體容易變得虛弱，影響頭腦發育，免疫功能下降，引發緊張性頭疼，甚至乎引發頸椎病，網絡孤獨症和憂鬱症等的一系列心理疾

-
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。

病。除此，在不良的上網環境如在網吧，很容易感染疾病。現在長時間上網最常出現的現狀，是精神系統受到破環以至學習不能持久，不能集中精神。若網上成癮不但影響生理還影響心理和性格，尤其暴力遊戲網絡，引發行為異常，情緒暴躁。¹⁰青少年也因涉及網戀或網絡聊天迎來感情糾葛，導致情感問題，欺騙案，造成青少年心理受創傷。還有一種現象，過渡沈溺網絡的虛擬角色迷失了自己，即將網絡的規則帶到現實生活中，造成自我認識障礙。

b. 影響人生觀或價值觀

網絡社會開放，一方面豐富了知識水平，提升人的求知慾。另一方面則體現不同的意識形態，價值取向，價值觀念。由於內容有良莠不齊，價值觀多元，豐富又複雜，有心人很容易會利用網絡散播或宣揚形形色色的思想，信息，虛假的言論，不良的文化，甚至犯罪，暴力，黃色思想等，首當其衝的是青少年，讓他們在消極的思想產生錯誤的價值觀和人生觀。例如：網絡暴力遊戲美化暴力行為，除了用英雄、愛國、正義等虛幻的名詞偽裝了暴力，使思想單純的青少年，盲目效仿，網絡暴力里的角色行為，態度，豪氣，流氓樣式。還淡化他們的是非判斷標準，削弱了

¹⁰參：〈網絡暴力遊戲對青少年的負面影響及其規避〉。中國社會科學報新聞頻道_央視網
<http://news.cntv.cn/2013/10/24/ART11382616832326547.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。

善惡辨別能力和對社會的批判精神，導致他們的道德界限越來越弱化，接受底線也越來越模糊。青少年浸淫在暴力行為的網絡竟然看到的不是痛苦，而是痛快，對暴力的態度也從開始的憎恨、反感發展到默認、接納甚至是嘗試。同時，虛擬的網絡世界也成了他們自我封閉的天地。這些網絡暴力遊戲悄然改變了他們的思維方式和生命觀、價值觀，嚴重侵蝕著青少年的健全人格，人生觀和價值觀。¹¹

c. 影响课业

青少年佔有原本讀書和思考的時間，結果學習的成績下降，智力被影響，智商下降，影響孩子的學習成績。在作業敷衍了事，學習認真態度大打折扣。由於沈迷虛擬世界，對現實失去興趣。對枯燥的學習更失去興趣，導致出現厭學，逃學，輟學，學習一落千丈。

d. 滋生社会问题

在網絡世界，人們的性別，年齡，相貌，身份借助網絡虛擬技術充分隱匿，因此交往無需付上責任也沒有義務，借此容易擺脫熟人社會的道德約束。青少年在網上瀏覽時，由於缺乏教師或家長的督導，他們在網上自由任性，缺乏道德自律，就很容易在網絡遊戲，黃色網站放縱慾望。這種無約束力的宣洩不但促使青少年走向弱化道德意識，缺乏社會責任還走向犯罪的道路。因為網絡暴力遊戲加劇了青少年對暴力的麻木感與寬容度，誘發「現實暴力」行為。網絡暴力遊戲中血腥、逼真的場面能給遊戲者感官上的刺激，以至陷入遊戲的角色中。在長時間的體驗習慣於打打殺殺的血腥場面，分不清虛擬網絡和現實世界，把遊戲與生活實際相混同，從而使他們的情緒變化劇烈，富於攻擊性，暴力傾向更強，一旦在現實生活中體驗到類似網絡

¹¹ 參：〈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>

暴力的情感和環境時，容易喪失理智，會毫不猶豫地把在虛擬遊戲中的行為運用於現實的人際衝突，導致一些悲劇的發生，如逃學、校園暴力和青少年犯罪等。

正如 2007 年，美國弗吉尼亞理工大學槍殺案震驚世界。警方調查發現，兇手趙承熙從高中時代起，就是網絡暴力遊戲愛好者。槍殺案發生後，有人在福克斯電視台發表談話提出，網絡暴力遊戲是一切暴力活動的真凶。¹²由此可見，青少年的道德意識弱化後，會給社會滋生許多問題。花蓮門諾醫院身心科主任王迺燕指出，根據臨床研究發現，這些疑似出現網路成癮症狀的孩子，往往無法克制上網的慾望，利用上網逃避現實問題，有些孩子無法上網時，甚至會出現暴躁易怒的情緒。¹³

如何牧養青少年

先瞭解為何沈迷手機

在高科技蓬勃的社會，要牧養錯綜複雜又受網際網絡影響的 e 時代青少年極其挑戰。本人認為，牧養之先當思考，青少年為何那麼熱愛手機？什麼導致青少年淪陷沈迷手機不能自拔的原因。青少年狂歡手機風潮，顯然手機有很強和很吸引人的魅力，它足以滿足青少年內心的需求。以至視線以外的趣味事都無法再勾起他們的注意力！牧者要從一手握機的表面問題，找出或診斷出青少年真正內心面對的問題和需求，唯有找到他們問題背後的根源，才能給與牧養的處方。

本人從接觸沈迷手機的個案發現。他們沈迷的因素常與心理情緒有關。我國由於政府一度執行消費稅政策，加上國家經濟發展低迷，通脹膨貨，父母因經濟壓力，都早出夜歸。兒女不是給公公奶奶照顧，就是把孩子送到安親班。傍晚才接孩子回家。

¹² 參：〈網絡成癮對青少年的危害〉。科學教育導刊。www.qika.com。

¹³ 參：花蓮門諾醫院身心科主任王迺燕〈輔導活動教材教法-網路成癮〉。《團體輔導工作資訊網》<http://hoolid.com>

家長因工作忙碌後，回到家已經精疲力竭，減低了與孩子溝通的優質甚至乎沒時間陪伴他們。孩子多般孤獨感，尤其是現在的父母生樣不多，有的只生一個。因此獨生子女缺少了玩伴，又缺乏父母的陪伴和關心。一旦在孤獨中接觸了手機，各樣資訊，網絡遊戲不僅可以幫助他們打發時間，還可以網上交到不少朋友，增加了刺激感和減低了孤獨感。加上枯燥乏味的課業和學習壓力、手機网游或遊戲成為他們的解壓方法具新鮮、緊張、驚險、刺激，吸引和疏導情緒，甚至可以任性在遊戲中想幹什麼就幹什麼，無需承擔任何後果，更無拘無束。貧庸中的孩子在現實中，在學校被懲罰，學習方法不當，在學業挫敗，受欺負，自卑，¹⁴在虛擬的網絡遊戲獲得了成就感、認同感和自我實現感。因此他們沈醉在虛幻的網絡逃避現實，在遊戲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

本人極贊同馬可德夫里斯的建議：「持久有效的青少年事工的一大秘訣，乃是尋找各種方法，以教會這延申基督徒大家庭的豐富承托，鞏固各個核心家庭，並且讓這兩組對青少年深具形塑力量的家庭攜手合作，引導青少年人邁向成熟成人信徒的階段。」¹⁵要輓回低頭族，牧養實在需要雙管齊下關切沈迷手機的孩子，和父母。牧者可以透過講座，約談，輔助父母在態度，思想，行動對兒女作出調整和更新。

認識年輕人的網絡文化

家長與兒女的教育，學習方式因不同的年代，資訊科技的發達，彼此一定因不同距離/程度的落差形成代溝。因此，家長需要認識互聯網的吸引力，學習電腦和上網，

¹⁴ 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。

¹⁵ 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。

以便拉近與兒女的關係，和映照共同的溝通話題。家長積極或正面的參與家長教師會，或社會，報社，服務機構，教會專為家長舉辦的專題，工作坊，研討會。透過各種不同的知識管道認識青少年在網絡文化正面或負面的影響。

1) 肯定儿女

家長自己要以身作則,不打遊戲或少打遊戲,為孩子做好表率。同時,家長要多給孩子以正面肯定、認同與激勵。當兒女做得對和把事辦好或表現了一些好的人格特質/好品格，父母要學習不吝嗇，給予兒女讚賞和肯定、正確看待孩子的考試成績,使他們建立學習上的自信心,避免讓孩子產生逃避學習的挫折性心理。當父母多關懷和肯定兒女的決心和支持會成為改變他們重要力量。

2) 進行雙向溝通

當兒女從小學升去中學正是他們的青春和叛逆期。他們正離開兒童階段邁向成年期，常有自己的想法，觀點和不容易順服。家長需要更多愛心，耐心和放下身段，成為他們的朋友。以傾聽，瞭解他們的感受，代替說教方式。很多時候孩子在情感，心靈上與父母退縮，是缺乏父母的愛，關懷，瞭解，溝通。青少年需要有溫暖的家作為基礎來支持他們走向外面的世界。¹⁶父母要把握與孩子連結，溝通，並多製造機會與兒女傾談有關上網，網絡的事宜，教育孩子正確認識網絡遊戲，以映照雙向溝通，當有商有量的交換意見，除了會贏得兒女對父母有更多的尊重和聽從。當兒女遇到困難有意思要解決問題，他們會回到父母身邊。在自制能力和智力尚未發展成熟和，因父母正面的引導，還有助於把兒女從虛擬的網絡世界拉回正途。

¹⁶ 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。

3) 助兒女規劃時間

子女常因學校假期逗留在家的時間過長或無所事事，家長又因工作沒有給與正面的管教和監督，以至他們沈醉上網的高峰，導致網絡沈溺越趨嚴重。因此家長要醒覺的主動幫助兒女在良好的氣氛下，規劃上網和不同類型活動的時間表。

4) 培養子女多方面興趣

另外，家長要幫助孩子培養多方面、有意義、有價值的興趣愛好。即勸導子女參與校內的課外活動，校外的比賽，或參與社區不同的青少年服務或社會服務，團契，藉不同的活動，興趣班，歷奇活動等。好的活動有益身心，開拓視野，選擇，培育多元智能，豐富生活體驗，強化正常的社交關係，這樣不但能轉移子女對多媒體手機的專注或管制他們上網的「心癮」，同時有助於他們建立多方的自信心和發揮獨特的潛能。

5)撥出時間陪伴兒女

許多家長為了給兒女，家庭或自己提供更多物質需求，享受高尚的奢侈品以至耗費太多精力忙於工作，忽略了兒女的內心，精神和心靈素質，以至孤獨感入侵另尋出路。父母應當為自己和兒女建立平衡的生活，眷顧生活的基本需求和心靈素質。撥出適當的時間陪伴女兒建設有益身心的共同興趣，共度時光。

如：一起看戲、自製 board games、旅行、打球、露營等。孩子因父母滿滿的陪伴，成長中可以學習到各種技能，仿效父母的榜樣，受父母的影響也多過外來的影響，對父親和母親的角色有更全面的認識，身心迎向健全的發展。

加強團契屬靈餵養

1) 善用多媒體工具

在 e 時代的青少年，他們的閱讀文化已改變和減退。他們在網際網絡的影響，傾向視覺動畫和聽覺學習。因此，牧者當應變環境的風氣改變牧養的方法，在真理的大前提，用他們學習的能力和溝通的語言方式即採納多媒體投影片、視頻、遊戲、短片製作、圖像設計、攝影與編輯多樣化的方式來牧養。

由於青少年喜愛在網上尋覓。牧者當善用媒體工具，開班招攬有興趣製作短片的青少年。透過訓練把他們納入教會的宣傳部。請參與者為教會製作要推出的活動宣傳製作。青少年藉此除了掌握科技技能，還有助他們善用時間和使用媒體工具服事主並遠離網癮。

牧者也可以訓練青少年製作佈道短片，讓更多青少年投入佈道演藝，打開他們創意性樞紐。這些參與能提升他們的佈道熱誠，更積極向朋友藉多媒體佈道短片傳遞福音。

2) 編排多元性的節目

教會正面對兩個問題，即跟不上科技迅速的發展的步伐，和固守舊有不願意作出改變。身為青少年的牧者要辨識這個時代的變化。西一 28-29 記載：「因此，我們向所有的人傳揚基督，用各樣的智慧勸誡教導大家，為要使每一個人成為成熟的基督徒，把他們帶到神面前。為了這目的，我運用基督賜給我的大能力，不辭勞苦，竭力工作」。從保羅的勸勉，牧者要善用神給人的智慧和創造性，在團契內設計多元性的節目性質，聖經主題，專題（戀愛，升學，人際關係，自我形象，自

我成長，溝通,同性戀...)，職業介紹，音樂會，演藝，比賽式，辯論式等吸引與牧養。

牧者也安排父母和青少年一同的講座，特別在多媒體知識，善用網絡，上網的利與弊，網上時如何保護自己等的講座，拉近父母與孩子的關係和對認識網絡知識的距離。抑或在教會舉辦家庭日，透過家庭日的親子活動增加親子關係。

牧者也可以嘗試為青少年規劃時間。在團契之前，邀請青少年早一點來教會，使用教會的空間，硬體設備，在教會打乒乓，下棋，開讀書會，茶座。藉此可以增進青少年彼此的感情和彼此互動。

在團契以外，藉培育球隊的隊伍凝集青少年。球隊訓練不但凝集彼此的關係，訓練體力，還打開社交網絡即與不同教會或團隊聯辦或舉辦球類比賽。吸引更多未信的青少年群體加入，借此成為一支有傳福音使命的球隊，培育青少年愛主，被主改變，被主使用的球隊門徒。

3) 訓練屬靈導師

青少年的成長，渴慕尋求心中的英雄楷模。這些英雄往往是他們學習的模範。誰是他們生命的英雄楷模深深影響他們呢。根據優質心靈捕手—塑造學生屬靈生命的DNA的作者鄧恩 (Richard R. Dunn) 的信念是：「青少年的生活本身是靈命成長的環境，若要影響青少年的靈命，必須融入青少年的真實生活中，走進青少年的生活處境中，一起並肩同行，分享經驗，引導成長，倚靠聖靈，活像耶穌。」¹⁷因此，牧者需要在團契物色裝備建立一群願意委身與青少年同行的生命師傅。屬靈導師要

¹⁷ 參：劉穎<牧養“后現代”的青少年：挑戰與策略>。《今日華人教會》
<http://www.cccowe.org/content/gb/pub/ps200605-27.html>

瞭解他們的文化，認識他們的說話方式，如何思考，如何學習，內在價值觀甚至他們的家庭，¹⁸視他們為朋友與他們建立良好關係，陪伴他們生命的成長路。屬靈導師藉基督在他們生命中的改變，在品格，真理，人際，感情，引導青少年走向正面思考，學習的軌道。當青少年孤單，無助，迷茫，失敗，因亦師亦友的導師，基於傾聽與陪伴，因基督真誠的愛和真理的分享，使他們在心靈的傷中得治療。

4) 親密的小組關係

青少年多般喜歡熱鬧「埋堆」，換句話說他們極需要朋友。他們若在參與的群體得有歸宿，有助凝聚，激發他們在互動中體驗真理。牧者要培育小組含有接納、欣賞、肯定、關愛甚至問責的元素。透過親密，敞開分享的小組，青少年有一個真實的平台解決生活的問題，提升生命的素質即相愛，扶持，扶助。

5) 輔導關懷網癮者

¹⁸ 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。

牧者不能隨意因父母投訴孩子玩手機就是網癮。¹⁹但必須要特別關注，關懷並給他們測試「網路成癮自評量表」，確定他們是否在網絡上癮（參附錄）。²⁰若確定，就安排合格的輔導員給網癮者，接受專業輔導，幫助他們如何脫癮。

4. 個人靈命成長

若有很好的節目，小組互動，缺少了個人與主關係的建立，牧養只把青少年帶到人的面前。唯真正認識神，和擁有關於神的知識，在生命上經歷與主建立親密的關係，在這關係上經歷生命的轉變，隨著這個關係的加深，從順服中，在基督里得真正自由的生活。²¹因此，牧者需要關切青少年的屬靈生命扎根於神的話語，與主建立禱告的生活，以至靈命成長和與主同行的操練。牧者可以每天個別傳送靈修靈糧給他們。透過多媒體功能的 WhatsApp Group，鼓勵他們靈修後回應靈修心得。

¹⁹ 參：黃成榮博士。〈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。

²⁰ 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/网络成癮评估/>

²¹ 曾金发.<督导方针>。《福音证主协会，2017》，35-36。

結論

牧者牧養 e 時代的青少年面對極大的挑戰，因為青少年透過多媒體手機太容易獲取網際網絡，電視，雜誌等好或不好的傳媒資訊。由於網訊多姿多彩不知覺網上成癮，在各種外界影響了他們的觀念和價值觀，甚至乎迷失，不願意回來教會。要幫助他們就需主動親近他們，認識，關心，瞭解他們的想法，掙扎，捆綁。給予他們機會分享，傾聽他們的心聲，與他們做朋友。他們因牧者先接納他們這個人，牧者才能進入他們當中牧養，關顧，建立關係。同時因父母的配合，拉近他們與兒女的關係，以及提供各種屬靈餵養的管道，和建立他們與神的關係，最後這些被父母，導師投訴的青少年必然重新被建立。

附錄：網路成癮自評量表

由金柏莉·楊博士 (Kimberly S. Young) 編制之網路成癮自評量表 (The Internet Addiction Test, IAT) 是一個由 20 條評估問題組成，用以量度和評估青少年及成人在網絡上的依賴程度，網絡的定義包括一切電子網絡之活動，如電子遊戲、智能手機、網頁瀏覽、網絡社交等等。IAT 參照了精神疾病診斷與統計手冊第四版 (簡稱 DSM-IV；被視為精神病症診斷標準的權威)，由其中的病態賭博 3 診斷准則改編而成，它是現在其中一個最廣泛及全面的網路成癮自評工具，它檢測個人在網絡活動對個人的強迫性症狀、戒斷症狀、耐受性症狀、人際與健康、時間管理的影響強度。

資料來源：<http://www.yzu.edu.tw/yzit/st/psy/health/health1.doc> 調查表 (Kimberly S.

Young 網路上癮指數評量表) 頁 121

	幾乎不會 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.你會不顧該做的事而都將時間用來上網？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.你常會在網路上結交朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.你會不自由的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17.你有嘗試縮減上網時間卻失敗的經驗嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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
不會
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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.你會不顧該做的事而都將時間用來上網？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.你常會在網路上結交朋友嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.你會不自由的檢查電子郵件信箱嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17.你有嘗試縮減上網時間卻失敗的經驗嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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。

參考書目

1. 約翰.湯森德博士/蔡岱安譯. 為青少年立界線。台福傳播中心.2007.
2. 蘇穎智.戒絕壞習慣之旅。學生團契出版社.2002.
3. 匈牙利 YTL 項目組編寫.自我形象 (YTL 當代青少年教育系列叢書之一)。中國社會出版社.2006.
4. 曾金髮.督導方針。福音證主協會.2017.
5. 謝挺博士.始於神。新加坡環球聖經公會.
6. 莎倫貝兒/屈貝琴譯.Young 靈修日課系列。校園書房出版社.2009
7. 袁鳳珠.尋找人生的坐標-青春期心理支援手冊上下。文橋傳播中心有限公司.2011。
8. Fes press 編輯組編。讓青少年到我這裡來。學生團契福音出版社.2002.
9. 鄭漢光主編.校園團契飛颺人際有藍天.校園書房出版社.2004.
10. 中國青少年網絡協會.中國青少年網癮數據報告.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 / 東方脈動 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。
2005http://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時代>
17. 胡文潔。國外最新調查 : 中國人沈迷手機全球第二 , 每天 3 小時。中國日報早報。2017 年 6 月 26 日 早報 http://www.sohu.com/a/152256666_737391

《環球華人宣教學期刊》 第 57 期 2019 年 7 月號