

文／北區宗教小組策劃 波斯菊撰稿 圖／劉以諾

拒絕被網路綁架

不同的選擇會帶來不同的結果，鼓勵孩子思考與做決定，並培養正確的價值觀。

教育
專欄

耕心更新
——
陪他成長



【留言板】

這次段考數學又不及格，英文和化學也很危險，真該少玩一點遊戲，好好用功一下……。

昨晚組隊玩到凌晨三點，現在好累喔，今天就不去聚會了。

「已經很晚了，趕快去睡覺！」
「可是，爸爸！你還不是一直玩遊戲，也都不睡！」

整天看你都在上網，功課到底寫完了沒？

虛擬世界可以讓我得救嗎？我還要花那麼多時間投入嗎？

× × × ×

安息日中午，大家吃完愛餐後，便分散在各個樓層休息，雅綸在會議室角落的小圖書室看書，小熙推開門進來，興奮地問著雅綸：「ㄟ，雅綸，你今天有沒有帶平板？我們一起來玩吧！」不等雅綸回答，小熙已經開始翻著雅綸的背包，準備幫他把平板拿出來。

雅綸抬起頭，看著迫不及待的小熙說：「我今天沒帶平板啦！這次段考我有一科不及格，兩科低空飛過，被媽媽唸了一頓。她說都是我一直玩遊戲，不用功念書，所以就沒收了我的平板，等下次段考成績進步了再還我。」「啊……那我不就沒有伴可以一起玩了?!」小熙失望地說。「我也沒辦法啊！對了，你這次段考的成績怎麼樣？」小熙比了個手勢，小聲地說：「有三科不及格。」

下午，中級班的聚會快要開始了，祺祺老師發現語恩還沒出現，便詢問他的麻吉小熙，小熙馬上撥LINE的免費通話給語恩。鈴聲響了很久，才聽見電話那頭的回應，語恩似乎是剛睡醒，聲音含糊地說他很累，今天就不去聚會了。小熙問他是不是身體不舒服？語恩沉默了一下，才說出是因為昨天晚上和朋友玩網路遊戲玩到很晚，現在提不起精神去聚會，下個星期會去教會的。

祺祺聽了，忍不住在心中嘆了一口氣，心想：「現在3C產品、智慧型手機氾濫，網路遊戲推陳出新，隨時隨地都可以玩，要不受它的吸引真的很難。該如何讓孩子們明白時間寶貴，能懂得分辨、取捨，才不會因為過度貪玩而影響聚會和課業呢？」

稍晚結束安息日整天的活動，大家紛紛解散各自回家，小熙回到家後覺得很無聊，又不想看電視，就找弟弟一起連線，繼續「練功」。兄弟倆在客廳裡玩著、玩著，不知不覺已經晚上十一點多了，媽媽和妹妹早就在房間裡聊天聊到睡著了，爸爸催促二人趕快去睡覺，但小熙還想繼續玩，就跟爸爸打商量說：「明天放假，可以晚一點起床，再讓我們玩一下啦！」

「不行，媽媽有交代，十一點就要去睡覺，早睡早起身體好。」

「可是，爸爸！你還不是在書房裡跟你的朋友們組隊玩得不亦樂乎，還用RC語音聊得那麼開心！」爸爸聽了一時語塞，氣氛顯得尷尬極了。

× × × ×

網路沉迷的問題一直在祺祺的腦海中盤旋不去，於是她找了初級班的班負責阿瀚，想和他討論如何因應。

「阿瀚，這個安息日語恩沒有來聚會，原因是前一天晚上玩網路遊戲玩通宵，導致沒有精神來聚會。我也發覺小熙和詠銓會在下課的空檔時間玩手機遊戲，縱然只有短短的幾分鐘，他們也不願錯過。學員沉迷網路遊戲的問題，似乎越來越嚴重了。」

「是啊，初級班的學員也是一有空檔就拿出手機滑來滑去，不是上網，就是玩遊戲。在這個資訊爆炸的世代，上網取得資訊就像打開水龍頭取水一樣容易，許多色情、

暴力的訊息也無孔不入，我很擔心他們若不謹慎，會受到不好的影響。有什麼辦法可以讓學員遠離網路沉迷的漩渦呢？」

阿瀚和祺祺經過幾次討論後，決定針對幾個明顯離不開手機的學員舉辦一次親師座談會，希望能藉由親師之間的溝通，深入了解孩子的作息，好幫助他們做好時間管理，將時間使用在更有意義的事上。兩人告知教育股負責文宏大哥這個構想，也得到他的大力支持和鼓勵，祺祺與阿瀚便開始分頭進行家長的邀請。

親師座談會當天，文宏大哥代表宗教教育歡迎家長，感謝他們撥冗參與，接著就由阿瀚接手主持。阿瀚首先分享他在學生時代曾一度沉迷網路遊戲的經歷。

當時的他，幾乎每天都會登入遊戲，只為了累積經驗值來提升等級、拿寶物，或是和朋友組隊一起打怪、解任務，過程相當有成就感。只要一有空檔時間就會坐在電腦前，可以說是非常認真地投入網路世界中，時常熬夜，放假時更是玩通宵，毫無節制。長期如此，功課也大受影響，使得他常要跟郵差攔截成績單，才不會被父母發現慘不忍睹的成績。

後來因為參加大專學生靈恩會，需要在教會住一個星期，期間無法上網，雖然心裡很想玩卻是不能。「某天晚禱時看到一節經文，我的心扎了一下。」阿瀚說。「**凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受他的轄制**」（林前六12）。我開始思考線上遊戲和信仰孰輕孰重

呢？虛擬世界的成就並不能讓我得救，我還要花那麼多的時間去追求嗎？從那時起我就戒掉網路遊戲，不再受它的轄制。」

聽完阿瀚的見證，家長們陸續說明小孩的狀況，小熙的媽媽說：「小熙的爸爸是家裡最早玩網路遊戲的，後來小熙也迷上了線上遊戲，三不五時就拿手機或平板出來玩。我還曾發現過他晚上不睡覺躲在棉被裡偷玩，當時氣得想打人，但還是先冷靜下來，找他好好溝通，然後約法三章：要在客廳裡玩，不能玩太晚影響睡眠，安息日一定要去聚會。最近升上高中，他的課業很不理想，有好幾科不及格，讓我很煩惱。」

「語恩平常忙學校的課業和補習，到了星期五晚上就想要放鬆，所以常和同學一起玩網路遊戲，有時玩太晚叫他休息，他也不聽，還嫌我太嘮叨，我實在管不動他！」語恩的媽媽無奈地說。

「莎琳喜歡上網追星，她的FB粉絲專頁裡收藏了許多超人氣偶像，每天花很多時間在瀏覽明星的動態，有時同學也會透過FB相約在安息日出去玩。」媽媽神情凝重地說：「我不喜歡她上網，因為這樣念書的時間會不夠，也影響聚會，我想要限制莎琳上網的時間。我們常為了網路使用問題造成親子關係的緊張，真不知道該如何是好！」

聽了家長們的困境後，祺祺提出了她的看法：「青少年藉由一起玩遊戲、討論遊戲攻略或是分享偶像的穿著打扮、言行舉止等相同話題，可得到同儕認同的滿足感與歸屬感，並建立自我肯定價值與自我認同，所以

每個星期看到教會的青少年們聚在一起聊著共同話題，都可以感受到他們之間愉悅的氣氛。我想，觀察孩子的喜好和動向很重要，適度的規範和約束也是必須的。先了解孩子的想法和所處的環境，再慢慢地和他們討論網路遊戲、偶像明星對其生命的意義，去引導孩子思想現在最重要的是什麼呢？告訴他們不同的選擇會帶來不同的結果，鼓勵孩子思考與做決定，並培養正確的價值觀。」

「家長可以和孩子訂定『時間管理契約』，設定一週使用網路幾小時後即不再使用，或設定每日固定上網時段，以避免上網時間無限延長，影響念書的時間。網路的便利和多元性，的確有相當大的吸引力，大人都難免會深陷其中，更不用說是十幾歲的青少年了，所以家長也要以身作則，不沉迷網路，否則很難規範孩子的作息。聖經上說：『趁有指望，管教你的兒子；你的心不可任他死亡』（箴十九18），若不從小就約束孩子使用網路的方式，日後就要承受沒有節制的後果。」

針對課業問題，阿瀚也提出他的建議：「安息日除了聚會時間之外，中午和晚上都有一段滿長的休息時間，我們可以鼓勵孩子們把功課帶來教會，請他們在不懂的地方先做記號，教會裡有很多學有專精的弟兄姊妹，他們都會很樂意教導的。初、中級班裡也有幾位成績不錯、較不受網路羈絆的學員，可以讓他們一起藉由研討功課，漸漸把時間轉移到課業上，提升課業的投入程度，才不會一直被網路綁架。」

大家陸續分享、討論孩子的狀況，不知不覺座談會已進入尾聲，文宏大哥做了總結說：

「對沉迷網路的孩子而言，要回歸正常作息並不容易，需要教會和家長一起投入，幫助他們分辨虛擬和真實世界的差異……。」

「在家長方面：每天幫孩子的信仰、課業禱告，常花時間和孩子聊生活上的大小事，若孩子能有穩定的靈修，心境會比較安定，多多從生活中體驗神的同在，便能體貼神的旨意，看重屬靈的事，遇到誘惑時就不易被吸引，可以穩行在地的高處。」

「在宗教教育方面：雖然聖經軟體很方便大家使用，但螢幕上突然跳出的訊息仍會干擾聚會的專注力，休息時間也很容易就拿出來滑來滑去，我們會宣導在宗教教育的聚會時間內，師生均不使用3C產品。此外，教員和家長可以在休閒時間主動找孩子一起打桌球、籃球，或是鼓勵孩子發展其他的興趣，像是騎單車、閱讀、旅遊、戶外運動……等，都是不錯的方向，提供更多的選擇，幫助轉移對網路的注意力。期盼在大家的努力之下，孩子可以脫離網路的束縛，得到真自由。」

座談會結束後，大家都覺得獲益良多，也下定決心要好好為主教養下一代，畢竟兒女是神所賜的產業，要盡心盡力做好牧人的工作，才不會愧對神的託付。

