

不玩手機還能幹嘛？

文／May
圖／min-min

放下手機，讓自己安靜片刻……。



世界；沒有手機，就好像與全世界隔絕。然而事實上，這話十分悲哀。

除了玩手機之外，我就不知道做什麼！

除了手機比較有趣，任何事都很無聊！

偏偏這又是這世代的宿命，逃離不了的時代問題。

什麼事都不想做、什麼話也不想講、什麼人也不用問，反正從起床到睡覺，有手機和網路就可以完成三餐、休閒娛樂、人際需求，甚至是滿足性愛的慾望。

然而，人活著只要這些就夠了嗎？一支手機、吃到飽的網路？

我想，我們實在花了太多的時間在「輸入」各式各樣的資訊，接收眼睛看見、耳朵聽見的Line訊息、臉書動態、閱讀任何自己覺得好奇想知道的知識新聞、操作嘗鮮新推出的線上遊戲；卻經常忘了我們有「產出」的能力、「產出」的需求、甚至是「產出」的責任。

信仰
專欄

青
心
吐
義



夜間，每逢交更的時候要起來呼喊，在主面前傾心如水的。
你的孩童在各市口上受餓發昏；你要為他們的性命向主舉手禱告。

「我和我爸媽又鬧翻了！」

「啥？為何？」

「他們之前因為成績扣留我的手機，我就拿零用錢自己再買一支，昨晚被發現了！」

「什麼？然後呢？」

「然後就大吵一架啊！真的很討厭爸媽只會管我的手機！如果我成績好的話就不會有空玩手機啊！偏偏我就是不喜歡讀書、不會讀書，你說我回家不玩手機還能幹嘛？」

「這倒是真話，你的成績還真是夠爛的！」

「好樣的，兄弟你有需要這麼誠實嗎？」

× × × ×

「不玩手機還能幹嘛？」對許多人而言，有手機，就有了全

從身體的角度來看，我們需要規律的運動、流汗、有良好的新陳代謝；所以不論你熬夜拿到多亮眼的線上排名，都不如好好地曬個太陽和朋友們打場籃球比賽。問問自己，你有多久沒有伸展筋骨、享受汗水淋漓運動後的暢快呢？

從情緒的角度來看，我們需要能抒發心情的管道，不論是寫日記、唱歌、畫畫、雕塑、大笑、流淚、跑步、和別人聊天……，在在都是抒發心情的方式，因人而異又千變萬化，也因此交織、成就了絢爛的生命色彩。

或許，你可以試著觀察，當你傳Line的貼圖「笑死我了」的時候，趕緊照照鏡子——你的臉上有和貼圖一致的表情嗎？通常只是嘴角微微上揚，甚至是面無表情，不是嗎？你可以擁有一百個貼圖選擇，發送時的表情卻可能只有一個。

每當我們閱讀許多的網路資訊、看小說、聽音樂、玩遊戲時，短暫的注意力轉移能讓我們從壓力情境中暫時解放，然而，忙碌接收各樣資訊來逃避壓力處境的結果，總會讓我們的身心更加疲憊不堪。

你擁有「具產出功能」的紓壓方式嗎？你可以運動，在汗水淋漓之後，用更健壯

的身體勇敢地迎向眼前的困境；你可以用各種方式創作，細細端倪、反覆玩味，為當時的心情留下記錄，進而更加了解自己；你可以唱詩，尋找有共鳴的歌詞向神唱出你的心情；你可以禱告，向神傾訴心事，淚流滿面也無須在乎別人眼光。

如果我們的情緒始終沒有適當的出口，一味地接收、接收再接收，就像不斷朝著氣球吹氣再吹氣，毫無疑問，最後必然走向爆破之路——傷人或自傷。

最後，從靈性的角度來看，神賦予我們能自由創作、為他人付出、為愛犧牲忍耐的能力，其實這也是我們按著祂的形像受造最相像的地方。當你將自己埋首於手機與網路世界中時，在浩瀚無垠的網路世界漫遊，卻連自己的身體、情緒需求都照顧不好，這樣的你，又如何能看見別人的需要，進而為他人付出、忍耐與犧牲呢？

放下手機，讓自己安靜片刻；千萬不要讓自己成為手機的奴隸！更期待你能找到手機以外——「有產出功能」的興趣、樂趣、專長，甚至是你可以為別人做的事。

求祢攔阻僕人，不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我便完全，免犯大罪（詩十九13）。

