

文/Latte cat 圖/布蕾安

# 近況不更新——

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。

## 談Fb、IG戒斷

### 【網路社群之成癮與戒斷】

「琦恩，妳Fb和IG怎麼這麼久都沒有更新？」

「我最近在實驗啊！看自己可以多久不登入。」

「是哦？那妳打算實驗多久？」

「先挑戰一個月吧！如果可以就此戒掉也不錯。」

「但是這樣大家就不知道妳的近況了欸！而且妳不擔心因此被邊緣化嗎？」

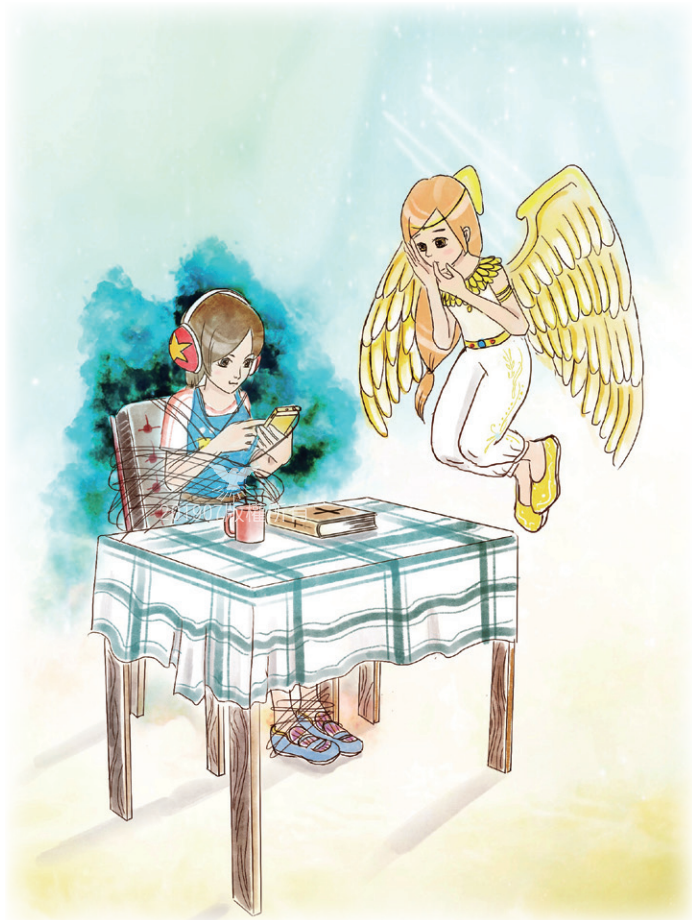
「妳說的我都有想過啊！但我覺得之前花太多時間在上面了，而且每天滑來滑去、幫大家按讚，也沒有讓我變得比較快樂，反而有一種莫名的空虛感。」

「嗯，也是啦！我有時也會不自覺在網路上浪費很多時間。這是妳第幾天不看Fb和IG？」

「第10天而已，之前忍住只幫別人按讚、不更新近況，到現在快一個

教育  
專欄

少年十五二十時





月了。」

「哇！妳還真有毅力！那妳有覺得自己變快樂了嗎？」

「哈！快樂是還好！不過，有覺得時間變多，唸書比較專心，思緒也變清晰了！」

「聽起來很不錯！」

「對啊！只是一開始不看Fb很不習慣，就像突然間失去了什麼一樣，而且有時看到漂亮的物品還是會想拍照上傳分享。總之，是要設法忍住、熬過去，習慣就好。」

「這好像是叫做戒斷症候群吧？」

「戒斷症候群？」

「噢？妳沒有聽過嗎？就是對於某項物質（如：菸、酒、毒、網路等）已經成癮的人，突然戒掉不去使用而產生的各種身心不適的症狀啊！」

「哦！原來如此，難怪我一開始不登入Fb、不看IG時會感覺不好受。但是撐過這個階段後，我覺得生活品質比之前改善很多呢！」

聖經上告訴我們：「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）。倘若使用Fb、IG這些社群交友軟體，雖然能帶來益處，卻使你一天不登入就渾身不對勁，也許就該正視這種「成癮」症狀，凡事當知有所節制。

### 【勿成為網路迷羊】

Fb、IG無疑提供了一個能盡情展現自我的平臺。在頁面上書寫個人心情點滴或上傳出遊、享用大餐所拍下令人心羨的照片，輕鬆記錄並分享生活，餘暇時再看看他人的留言，實在是件愉快的事。

但要知道，Fb、IG上的文章、照片，往往是精心挑選過的生活剪輯，那些畫面是美好的瞬間，卻並不等於個人生活的全部。為了展示自己過得很好或是沉迷於被多人按讚的優越感，有人甘冒著生命危險去取景，只為了拍攝一些能讓人驚呼連連的照片；也有人為了當網紅、博取點閱率，而出現各種脫軌行為……。這些都是過於偏差的行為，但是有多少人因此被迷惑而成為追隨的粉絲？花費在追蹤名人的時間又有多少呢？

稍一不慎，我們就浪費了寶貴的時間在網路上流連，成為忘返的迷羊了！



## 【用智慧過日子】

或者有人說：「我是用Fb、IG在學習，經營人脈，有時也會分享教會資訊、傳福音。」

能善用資源來造就自己，甚至廣傳福音，這是很好的事，相信沒有人會反對。不過，對於自制力較弱的人而言，或許有更好的方式能幫助他們不受網路的各項誘惑，仍然可以學習得很好才對。

在福音的事工上，我們也能因著平日的好表現成為世上的光，散發基督徒獨有的香氣。

回想起來，求學時期準備考試的時候，為了把握時間專心讀書，毅然決然將Fb帳號交給家人，讓其更改密碼，因為無法登入就能全心全意的唸書。

接著更發現，雖然一整年未登入，卻絲毫沒有影響人際關係。考上後輕鬆愉快，換了環境，也認識更多志同道合的朋友。

我們在世上想學習、想傳福音有很多方式，相信只要有心，主會賞賜智慧和機會，讓我們帶領更多愛祂的人來信主。

## 【更好的生活】

無可否認，網路的時代帶來不同以往的人際互動模式，快速便捷的資訊交流為生活增添許多樂趣。但我們也發現，因為太方便、太快速，以致於一個不小心就消磨大量的時間在瀏覽無意義的訊息，和追蹤他人的生活動態，間接影響日常作息以及降低專注生活的能力。

假若我們能做到「役物而不役於物」，善用網路的便捷，在Fb、IG等網路社群上，無論是吸收新知、經營人際或是傳播福音，都能更有意識的節制使用，不成癮、不受其轄制（如：規定每日上網多久或安息日聚會不使用等），是不是能讓我們的生活過得更自由、更有意義呢？

至於已經是重度成癮或自制力薄弱易沉迷其中的人，不妨重新檢視最近的生活，適時戒斷網路社群。走出戶外，多建立面對面的人際交流，並且嘗試訂立短、中、長期目標，重新找回現實感。一旦現實生活過得充實、多采，又何必擔心不上Fb、IG更新現況，會導致沒有朋友呢？自己活得精彩，又何須忙於追蹤他人？

生命有限，一個人無法精通所有，也不可能和所有的人都成為摯友。與其將時間放在充滿未知的網路世界，還不如多留些時間與神連結，為自己帶來更好的生活。

參考文章：<https://www.bomb01.com/article/36582>

