

不可少的只有一件

文/Lirio

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。
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。

但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的（路十42）。

你覺得在你生命中最不可缺少的是什麼？是手機或是其他3C產品嗎？世界上有太多東西會吸引人追求，但身為基督徒的我們要小心，因為只要所追求的東西勝過神，就是拜偶像了。你知道《聖經》中的馬利亞所選擇的上好福分是什麼嗎？是專心地聆聽主耶穌所講的話，她非常珍惜主耶穌的到來和祂所傳遞的訊息。或許你會覺得，那個世代沒有手機，不能這樣比較，手機也可以隨時閱讀《聖經》話語或聽證道。或許正因為太方便了，大家越來越不積極參加教會所舉辦的「聖經講習會」等課程，想說上網聽就可以了。事實上，上網聽和在現場聽還是有差異的，以下列舉幾點差異供參考。

一、螢幕閱讀和紙本閱讀的差異

研究顯示，紙本閱讀比螢幕閱讀更容易理解與記憶文本，使用螢幕閱讀對長文無法形成心智地圖¹，還可能會抑制理解力。此外，螢幕閱讀容易造成眼睛疲勞與頭痛。使用螢幕所秉持的心態，可能不如使用紙本時那麼認真。

二、上網聽和現場聽的差異

自己在家裡或任何場所聽道，很有可能因環境因素不專心，容易被外來事物中斷。現場就可以比較聚精會神，因為是特別分別出來的時間，通

註

1.人腦除了把個別文字當做實體，還可能把整個文本視為一種真實的風景。閱讀時，我們會建構出文本的心智表徵。這種表徵的本質到底是什麼，目前尚未釐清，但有些學者認為，那就像我們為地形（例如山或小徑）或室內空間（例如公寓或辦公室）所建立的心智地圖。不論在軼聞傳說或已發表的研究中都有人表示，當他們尋找書中某段文字時，常常是回想那段文字出現在文本何處。這很像我們記得自己經過步道入口不遠處的某棟紅色農舍，然後開始往上爬，並穿越森林；我們也會記得在珍·奧斯汀的《傲慢與偏見》最前面的章節裡、某個左頁的左下角位置，寫著達西先生在舞會中斷然拒絕班奈特的那段文字。

<http://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?Unit=featurearticles&id=2340>

常不會被中斷。此外，自己上網聽通常比較沒有機會與人交流互動，所聽到的新知，在與人討論或交換意見時，能加深記憶力，並幫助我們多元思考所學習到的內容。

三、只聆聽和有做筆記的差異

自己上網聽通常比較不會做筆記，上課做筆記有助於理解學習內容，能幫助大腦記憶，增加專注力。此外，動手做筆記又比用筆電做筆記好，因為打字比手寫快，用筆電會傾向逐字記錄，用手寫就得選擇性記錄較重要的部分，大腦會過濾所聽到的再寫出來。因為會「摘要、詮釋、畫出概念圖」，才是有生產力的做筆記方式²。

我們的生命是神賞賜的，所以最不可少的當然是神所教導我們的話語，因為主耶穌是生命的糧，神的話是我們腳前的燈，路上的光。我們肉身的需要，天父是知道的，只要我們盡本分做好世上的工作，神必不會讓我們缺乏。現在的我們是幸福的，因為神的寶貴話語都已寫在《聖經》中，只要我們養成良好習慣，每日閱讀《聖經》，默想神的話語，相信在神的賜福下，我們可以活得更豐盛、更有意義。你今天讀經了嗎？ 



註

2. 〈你還在用筆電做筆記嗎？研究勸你用手寫〉《天下雜誌》<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5075832>