不讓手機成了我們的主



身體是屬神的殿，
萬不可任意揮霍；
善盡保養顧惜的本分，
正落實在我們如何使用手機、
安排作息與睡眠之間。

文／Rakers　圖／卓恩

And to knowledge temperance;
and to temperance patience;and to patience godliness.

一、前言

在這個被「手機餵養」的世代，當我們打開手機查看「螢幕使用時間」，不知道每日平均使用了多久？不可諱言，在現代信仰生活的操練中，「手機的節制」已是每天上演的屬靈爭戰。

二、做好身教

「爸爸，你看這個！」當孩子興奮地跑過來與我們分享他們的作品時，我們的第一反應，是放下手機看著他們，還是視線依然停留在螢幕上，只漫不經心地敷衍一句：「嗯，畫得很棒，你再去玩」？

筆者在忙碌了一整天後，晚上常常只想滑手機「放空」，有時面對孩子熱情的分享，也不自覺地敷衍回應。直到孩子興沖沖地連續跑來兩三次，眼神中閃過失落，筆者才猛然驚覺：「啊！我應該放下手機，專注地陪著孩子。」

有時候，我們一拿起手機就彷彿開啟了「勿擾模式」；一旦被打斷，不僅容易感到焦慮、情緒起伏，甚至連幾十秒的等待都無法忍受。試想，如果大人自己都無法抵抗手機的誘惑，又如何能理直氣壯地要求孩子放下螢幕？這份省思讓我趕緊放下手機，好好地看著孩子的眼睛對話。

凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制（林前六12）。

我們常感嘆現今的兒少與青年沉迷於網路世界，但反觀自身，我們是否立下了「不受轄制」的好榜樣？

不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿（弗五18）。

保羅將「醉酒」與「被聖靈充滿」作了鮮明的對比。「酒」在此處可引申為世上一切使人沉溺的事物，包含滿足肉體、眼目的情慾與今生的驕傲。醉酒使人失去理智與節制，甚至成為被其操控的傀儡；而被聖靈充滿，則是將生命的意志清醒地交由聖靈掌管。因此，當我們「放得下」充滿吸引力的手機，便是在這件事上得了自由，這正是對自身信仰生活最真實的檢驗與實踐。

三、預防心理病變：保守己心

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出（箴四23）。

心何等重要！它如同眼睛，能辨別方向、決定前進的道路，因此「一生的果效由心發出」。當我們習慣了短影音（如Reels、TikTok）不到一分鐘的節奏，這種高強度、碎片化又精緻刺激的資訊，正悄悄削弱我們的專注力。無論是上課、上班，或是聚會聽道、禱告，我們的心是否因此變得浮躁，處理事情的專注力也大不如前？

不僅如此，社群軟體（如 Facebook、Instagram、Threads）也讓我們開始落入比較：誰比較美、誰比較成功、誰的生活更光鮮亮麗；或者過度在意自己的貼文為何按讚數寥寥無幾。這些看似無害的瀏覽，卻在不知不覺中種下了羨慕與焦慮的種子。誠如《失控的焦慮世代》一書所揭露，現代青少年憂鬱與自傷的比率正節節攀升。

此外，對基督徒而言，現今各樣社群演算法不斷推播的內容，常夾雜著眼目的情慾與今生的驕傲（約壹二16），使我們在不知不覺中被世俗潮流所同化，宛如《啟示錄》中那條在婦人背後吐水如河、企圖將她沖走的巨蛇（啟十二15）。

面對這股浪潮，我們的心還站立得穩嗎？我們是神國的子民，是從黑暗權勢中被贖出、遷入神愛子國度的人。我們在天父的眼中擁有何等尊貴的身分，豈能隨波逐流而不自知？現在的手機不僅僅是一種通訊工具，它更是一個會悄悄改變價值觀的環境，我們務要保守己心，勝過保守一切。

四、預防生理病變：做聖靈之殿的好管家

許多人習慣在睡前，甚至熄燈後仍繼續滑手機，即使知道對身體不好卻難以戒除。它的壞處如同麵酵，既微小又難以察覺，卻慢慢地侵蝕我們的健康。長時間盯著螢幕，尤其是在光線昏暗的環境中，容易造成眼睛疲勞、乾澀與視力惡化；若加上犧牲睡眠，白天的精神與情緒調節也會受到影響。

《天下雜誌》曾引述日本東北大學的研究[1]：長期被動觀看短影音，會導致大腦負責記憶與語言的「灰質」顯著萎縮，使大腦運作效能大幅衰退。

豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？（林前六19）。

這段經文原是在談身體與聖潔的關係，同時也提醒我們：身體是聖靈的殿，是屬於神的，不可任意揮霍。我們有責任善盡保養顧惜的本分，而這也落實在我們如何使用手機、如何安排作息與睡眠。因此，我們可以設定手機使用時間的上限，或睡前一小時徹底遠離螢幕，這些看似生活上的小事，其實都是「節制」的具體操練。

五、留給神的時間與具體實踐

筆者曾觀看 YouTube 頻道「以色列美角」的分享[2]，提到現代虔誠的猶太人，至今依然恪守安息日不用手機的規範。影片中記述一位隻身在醫院的鄰居，在整個安息日期間完全不碰手機，直到安息日結束後，才打開手機與丈夫視訊通話。這種將時間完全分別為聖、不受科技轄制的決心，帶給筆者極大的震撼。

反觀自己的安息日：身在教會時，我們是否有把握機會彼此團契、關懷問候？還是各自低頭沉浸在手機遊戲、短影音的世界裡無法自拔？我們真的有在「守安息」嗎？真的把這日「分別為聖」了嗎？如果生活樣態和平常沒有兩樣，又何來分別呢？

我們並非要模仿猶太人守安息日的繁瑣規條，而是要從他們身上反思：「我們究竟有沒有能力讓手機停下來？」

可以適時放下手機，是「節制」；能夠善用科技工具，是「智慧」。我們可以透過以下方式具體實踐：

1. 預留早禱與睡前時間

早晨起床先禱告再開啟手機，讓神居於一天的首位；睡前一至兩小時，刻意將手機留在臥房之外，讓大腦從資訊刺激中安靜下來，也有助於維持良好的睡眠品質。

2. 建立真實的連結

在平日晚餐、睡前談心或聚會前後，主動將手機關機或轉為靜音。家人間甚至可設立「手機監獄」或「養機場」，在約定的時間全家一起將手機「關禁閉」。父母要以身作則，在孩子初期出現戒斷不適應時，給予溫柔的陪伴。當我們注視著家人、與同靈面對面對話，不只是幫助我們遠離螢幕，更是在實踐「彼此相愛」。

3. 善用教會資源

拒絕被動接收演算法的自動推播，改為主動思考，有意識地去運用時間做每件事。例如每天固定花十分鐘安靜讀經，或是睡前在腦海中回顧一天的恩典。我們亦可善用本會的數位資源，如 eRhama 聖經工具、「只見耶穌」青年團契平臺、宣道整合包等，讓科技成為造就信仰的助力。

唯有父母先做好身教，將目光從螢幕轉向孩子，付出專注且有溫度的陪伴，信仰才能穩定傳遞、扎根在下一代心中；也唯有主動放下手機，我們才有真正的「時間」靈修，與神親密相交。

六、結語

你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡（弗五15-16）。

保羅勉勵我們要「愛惜光陰」，《和合本修訂版》譯為「要把握時機」。時間是神所賞賜的恩典，理應被妥善運用。我們不應只將剩餘的零碎時間獻給神，更不該盲目地滑手機來逃避生活。

求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心（詩九十12）。

盼望我們從現在開始改變，不被手機所綁架，好好數算自己的日子，有智慧的心，懂得倚靠聖靈來面對手機節制的挑戰。

註

1. 《天下雜誌》，〈看太多短影音恐傷身？研究示警「恐健忘、難集中注意力」，5招守護大腦健康〉，2026年4月14日，取自：https://www.cw.com.tw/article/5140543
2. YouTube 頻道「以色列美角 Israel Mega」，約阿咪：
   (1)〈以色列生孩子住院條件如何？安息日不能退房？在醫院吃什麼？〉，2023年7月22日，https://youtu.be/bXJ99UHEBh8
   (2)〈猶太人會抱怨安息日嗎？不能用手機的一天，那要做什麼？〉，2021年10月17日，https://youtu.be/zSx36dzR70U