

## 《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

### 第6讲：教导孩子网上活动的风险

各位听众朋友大家好，欢迎收听今天的《空中辅导》，还记得我们这一系列的节目主题吧？关于手机和网络成瘾问题，不知道刚过去的一天，大家有没有把自己上网或用手机的时间，作一个简单的计算？到底自己一天平均花多少个小时去接触电子产品呢？我们常会惯性以为自己每天看手机也只不过一到两个小时吧，外国曾有程序开发者发现自己陪伴家人的时间太少了，他认为是因为科技产品影响，所以便设计了一款名为“时刻”（moment）的应用程序。这程序会追踪用家日常使用手机屏幕的时间，并自动计算他每天花多少时间使用手机，他以程序做了实验，并邀请朋友一同参加，结果发觉每个参加者估计的时数，几乎都比实际时数少了百分之五十！而根据专家建议的手机使用原则，用家每天使用手机的时间应该不超过一个小时为佳，但事实上，许多参与实验的用户，有百分之八十八都超过了这个建议值。让我们简单的来算算，平均来说，实验者把清醒时间的四分之一花在手机上，这比参加其他活动的时间还要多。而生活在大城市的我们，手机已经和我们日常生活不可分割，我们需要手机获取新闻娱乐信息、与朋友连线相聚、用手机来付费，甚至现在要自由进出各城乡，也需要手机上显示的健康码才可通行无阻。如果用平均寿命来换算，这些使用手机的时数加起来相当于十一年！由于这种过度使用的情况十分普遍，研究者甚至创造了一个“无手机恐惧症”（nomophobia）来形容手机不在身边所引发的恐慌呢！我相信我们大家多少都会遇到过忘了带手机，或遗失手机时那种实时的慌乱感吧，那种坐立不安感真的前所未有！

当我们的日常生活已经如此极度依赖手机，有时候会想在这情况下，要我们远离手机甚至完全不使用，实在有点强人所难呢！还记得上一集节目中，我们曾经提及过近年因为信息泛滥，新兴的“数位排毒”概念吗？关于这个题目，我希望有更多的思考，所以找了更多有关这题目的资料，希望大家更了解这是一个怎样的概念，世界各地的人们又如何实践“数位排毒”？处理手机成瘾就如处理任何成瘾的问题，并不能一下子完全改变，必需有一个循序渐进的过程，早前在节目中已经建议大家减少使用手机的方法，今天让我们一同更认识“数位排毒”这个观念，说不定在不久的将来，人们需要的不再是更多的信息流动，而是回归到平衡而简单的生活呢！

首先，“数位排毒”（Digital detox）是什么呢？这个词语在2013年正式被加进牛津英语词典中，正正是第一支苹果的手机推出六年后。“数位排毒”是指一个人远离智能手机和电脑等电子设备的一段时间，而在那段时间内，不用任何网络与外界接触，这包括不用手机追看新闻及使用社交软件与别人联系。“数位排毒”的时间因人而异，短则每天数小时，长则可以好几天，甚至是一个月，故意让自己处于无手机的环境。为什么当人人一台手机，使生活更方便之后，却有人主张要实行“数位排毒”呢？相信最直接有以下原因：

#### 1. 影响身体健康

已有许多研究发现，长期让自己处于一种精神紧张和压力的状态，即把自己困在β脑波（Beta是清醒、警觉、紧张，是启动交感神经战斗或逃的脑波），就会产生肾上腺素（压力荷尔蒙）上升、心跳加速、高血压、失眠等状况。而长期接触手机或其他电子媒介，由于用家会不断查看讯息，不论是电邮或社交通知，神经会长期处于未能真正休息的状态，用者使用时并不会特别留意这些心理或身理状况，只是日积月累下来，就会不期然形成身体健康的问题。其实也不难发现，你也可以留心一下，自己虽然不是没有时间休息，但就是每天都好像睡不够一样，这或许就是大脑得不到真正休息所致。

## 2. 触发不少心理问题

不要自以为性格坚强便不受社交媒体的影响，当你一进入社交媒体中，你的自我观感与自我价值便会在不知不觉被社群塑造，这个我们可以称之为“网络形象”，也就是在网络世界，我们透过发表的文字、影像、活动及对话给予他人的形象和观感，而这个过程，也正是一个个人自我探索的过程，这一代的青少年人更是需要这种自我展示，去建构他的社会角色并满足自我被认同的期望。所以，当我们发一条帖文在社交网上，动机已不单单只是想分享自己的日常生活点滴，亦期望有人会对这个分享作出回应。当回应越多，存在感会越增加，自我满意度也会不自觉被提升。可是，面对人类心理的本性，我们会倾向希望别人看到自己美好的一面而喜欢我们，慢慢甚至有人会建构一个与现实生活不一样的“自己”，目的只是要赢得更多在网络上的认同，因为按点赞的人大部分都不是认识的人，为了满足这一群观众，所分享的东西有机会与真实的自己越离越远。当点赞的数目下降，分享者如果心理素质不佳，往往就会与个人价值挂勾而觉得自己不受欢迎，甚至认为自己没有价值！

早前澳洲一位超级网红少女依珊娜·欧尼尔（Essena O’Neil），她在社交媒体上拥有超过 70 万粉丝，然而在 2015 年，她宣称退出社交媒体平台，引发了全球关注。她认为自己在网络上的完美形象只是被塑造出来的，“那不是真正的自己”，并且她也呼吁大家要适度摆脱社交媒体的依赖。依珊娜删除了 2000 多张“毫无实际意义只是为了自我营销”的照片，同时分享了自己的心声。她讲述了自己是如何一步一步陷入被社交媒体摆布的泥潭之中，“退出这些社交媒体之后，我常常感到自己非常平庸，会非常缺乏安全感。记得发布第一个帖子的时候，我每天非常着迷一件事情，那就是去看这条帖子有多少个人点赞。但是现在，我发现自己也被这种事情消耗了太多时间，我不应该生活在虚幻的世界，我需要真实的生活。”她用自己的经历告诉大家，为了取悦粉丝而活的生活非常虚伪和空洞，自己也非常痛苦。

而另一个反面是有很多人回应，可有人喜欢也有人会评论，而往往评论者都会以网上欺凌的态度去留言，完全不留情面地作出人身攻击，已有许多年青人因受不住这种欺凌而选择自杀！因网上欺凌而自杀的案例在全球都有，如早前日本一位实况节目艺人木村花，在参加真人节目时不断面对网上欺凌者的批评与攻击，结果选择结束自己的生命，离世时只有 22 岁。她离世前表示每日都面对 100 条左右的留言，内容都是叫她“消失”，甚至直接“去死”，最终她在不胜其扰下于网上抱着心爱的宠物猫与大家道别，向猫儿说对不起后便自杀了。她的死实时引起日本社会的回响，社会热切讨论网络欺凌是否应该负上刑责，她的死亦受到国际关注，成为了英国 BBC 新闻网最多人浏览的新闻之一。由此可见，网络上的评论留言对一个人的心理影响甚大！

另一些关于手机社交的问题，可能不是如此明显被察觉到，却在慢慢侵蚀人的精神与心灵健康。不知大家有没有遇过许多发讯息给朋友，却遇上已读不回的情况呢？当你遇上时，当时心情如何呢？曾经有年青人在网络成瘾治疗时，向导师表示最影响他当日心情的事，是看到友人明明看到自己发的讯息，却没有回应。由于当事人是一个做事认真，习惯即读即回的人，所以他难以理解，亦难以原谅友人已读不回的行为。当对方隔了几天才回讯息，再加一句“对不起”，更叫他火冒三丈，直觉得对方是故意的。此外，参加过多的社群聊天室，也令他感到烦躁，渐渐网上聊天的快乐消失了，换来的是回复的压力。实在，不同性格的人在网络交友上会有不同的反应，有人毫不介意，有人却十分敏感，总觉得对方不回复可能是自己被讨厌了，终日胡思乱想，甚至否定自己的价值。如果刚好以上说中了你的情况，或许加入群组中已经成为你的生活压力，你需要好好检视一下这些群组是否有必要，或让自己稍为调整，退出不必要的群组吧。专家指出，其实有四成网络成瘾年青人，并不是自己真的喜欢上社群网站，而是因为他们怕被团体排挤而加入，有的则怕被人欺侮霸凌所以不得不加入。故此，每次被加入一个新的群组，代表要面对一次新的人际关系适应，万一处理不善又

会带来不必要的心理压力，所以，如何取得一个平衡，是需要学习的，最重要不要让自己进到胡思乱想的状态，每天要面对的事已经够迫人，实际没必要再加重自己的心理压力与精神负担。

### 3. 网上交友陷阱与社群网站犯罪

网上交友陷阱并非近年才有，每年却仍然有许多人上当，骗徒完全看中了市场需要，许多骗案都是与投资及感情有关，而受害者往往是女性。2020年便出现了以交友为名的手机应用程序骗案，传媒称为“杀猪盘”骗局，之所以会取此绘形绘声的名字，是因为骗徒主要透过各种婚恋交友网，俗称“猪圈”，用甜言蜜语的攻势与网站内的单身男女建立感情，而骗徒称上当者为“猪”。当成功受骗，便会欺骗他们的钱财，“猪”只有任由骗徒宰割了。这些“杀猪盘”骗局过去三年越来越盛行，受害人损失金额达38.8亿人民币，成为了骗案之冠！不要以为骗徒手法高明，其实全都只是看准人性的弱点下手。其中一案例是当事人K小姐从交友网站认识了一名男子，这名男子自称从小家贫，所以很早便出外谋生打拼。然而，又历经情伤，难得在网上认识了K小姐，实在感到幸运又幸福，以此苦肉计得到K小姐的芳心后，两人却并没有真正见过面，只以手机交流，骗徒对K小姐处处表达关心，虚寒问暖，更以“老婆”称呼对方。后来骗徒发了一张假冒的自拍照给她，让她更放下防备，她没有真实的见过对方，也没有透过通电话与对方对话，却真的以为自己在谈恋爱。渐渐，骗徒以协助理财的说法，说服K小姐将钱存进一个网上理财手机程序内，并帮助她在网上投资获利。有几次获利的经验后，让她完全没有怀疑这是骗徒引诱她步步接近陷阱的伎俩。最后，骗徒要求她提供的金额越来越多，她最终向银行借款两百万给他，而可幸的是，就在这时候K小姐从新闻得知“杀猪盘”骗局，对照自己的遭遇，惊觉已成为骗徒待宰的猪！虽然可以从感情欺骗中抽身，但失去的金钱已经难以追讨，更平白负债百万，可说是人财两失啊！

以上的故事其实都只是冰山一角，手机与网络社群犯罪密不可分，而当中最大的受害人不只是单身女性，而是儿童与青少年，这些包括诱使儿童拍摄不雅照、色情影片甚至牵涉性交易！我们知道，儿童最初接触手机，其中最吸引他们的是能够与素未谋面的陌生人交流，而这亦是危险所在，有可能眼前在对话的所谓“小朋友”，实际上是以假账号接近小童的罪犯。当成年人也难以防备网络上的骗子时，更何况是天真的小朋友呢？故此，如果你家中的孩子已使用手机，你需要好好教导他们，为了守护自己的安全，无论如何不要在网络上与陌生人交朋友！

事实上，只要打开媒体新闻，以上所提及的情况每天都在我们身边发生，甚至我们自己就身在其中。或许，是时候让自己来一个心灵的退修，眼见现在许多信徒都以手机圣经代替实体圣经，许多恒常的聚集或圣经课堂都已经转用网络进行，你不妨想想自己有多久没有翻开圣经呢？手指直正接触纸张的质感仿佛早已忘记了。日复一日，我们仿佛练就了一心多用的好本领，可以同时看手机灵修同时回复别人讯息、看新闻、看数据、交费用，但是却牺牲了最重要的，就是我们有没有专心一意地去亲近神？我不期然想到一幅图画，就像我们是在路加福音10章出现的马大，为了忙于招待耶稣的到来，在厨房进进出出。相信当耶稣说话时，她都有在听，只是她并没有安静地坐在耶稣脚边，如她的妹子马利亚般，放下手上的工作，坐在耶稣的脚边留心聆听，白白放弃了吸收神话语中力量与甘甜的福分。

今天，让我们好好思考，做个简单的决定，或只把手机放一旁，安静一个小时，看看山，看看水，观察家人的需要，陪陪他们，聊聊天，学习一个最基本的“数位排毒”，渐渐重温没有过多信息的美好世界，让今天成为不一样的一天吧！