

對WhatsApp 影響生活的一點反思

文：大埔浸信會社會服務處總經理 鄭繼池弟兄

個案

與家人吃晚飯時，通常都會漫談生活趣事與工作點滴，交流心事及對時事的見解。有次與家人在餐館吃晚飯時，鄰桌坐了對父母和他們的兒子（應是一位中學生），他們出奇地安靜，除了點餐時會稱呼一下對方外，整頓晚餐幾乎是「零交流」，三人都做了「低頭族」。

個案

有對父母希望就讀中二的長女進行學校的小組習作（project learning）時，可以很快便與同學交流，並跟進習作細節，而毋須電話聯絡多次才達致共識，於是買了一部智能手機給女兒，女兒十分雀躍，時常用手指撥來撥去寫字發WhatsApp訊息。不錯，她的project learning習作交流是快捷了，但她同時用了更多時間回應不同的WhatsApp訊息，當中大部分在父母眼中都是無聊話題，特別當女兒聽到WhatsApp的通知聲音，便會放下手上功課查看訊息，這些「自然」反應令父母大感不滿，認為大大削弱了女兒在學習上的專注度。

個案

最近探訪一名商人朋友，當我的手機響起WhatsApp的通知聲音，我看了一看便說：「等我一分鐘，我先回覆一個短訊。」我原先以為這位商界朋友日理萬機，應會用智能手機處理日常事務，怎料他說：「我就是知道這工具會影響我與家人日常的相處，所以到現在我仍只用傳統（非智能）手機！合作伙伴知我沒有智能手機，就不會期望我立刻回覆，這樣我便有真正喘息的空間。」這話確有深意，讓我反思了一段時間。

以上情景是否似曾相識？有沒有在你的生活中發生？這些微妙的生活習慣變化有沒有影響到你？溝通方便快捷了？人際關係拉近了？還是在不知不覺間破壞了原本更有質素的關係？

反思

人與人溝通的多元符號——真摯感情數碼化

引用近日一輯連鎖快餐店的廣告對白：「話說女主角生日當天收到276個朋友的WhatsApp祝福，獨欠三位摯友的賀壽訊息。他們約了共進晚飯，寧願當面向女主角說生日快樂，最後一位朋友說：『朋友是要見面的。』」WhatsApp的溝通符號主要是圖案與文字，但若只用文字與圖案來表達情緒與意義，不論在語速、語氣、面部表情、肢體語言、眼神交流上，失真的情況便非常嚴重。無論WhatsApp有多方便，千萬別忽略與親友見面時真誠交流與暢所欲言的快慰。真摯的說話、親切的笑容、撫慰的接觸，甚至默言但溫馨的心意交流，都可帶出窩心的感覺，這實非數碼化符號甚至影像能及的。

自律的挑戰

被WhatsApp佔據意志，甚至忽略更重要的事，與打「電玩」取武器，沉醉於網絡虛擬世界的情況有些類近。不少人認為透過WhatsApp聯絡是有效的資訊交流，但如個案一和個案二這些現時普遍的現象，就令人感到有些不妥。專注於WhatsApp訊息收發而將眼前親人相處的時間放在次位；或因WhatsApp的通知聲音而立刻停止手上的工作或功課去回應訊息，實反映了欠缺自律的問題。是工具控制你？還是你有自由意志控制何時使用工具，先處理更重要的事，有意志地克服看WhatsApp訊息的衝動？

結論

人類使用工具是文明進步的表現，數碼化的確為工作帶來很多方便，讓資訊交流的速度更快，群組參與也令決策更具效率，但若使用這些數碼化工具後，使人沉溺（addiction）、家人關係更疏離，人類的精神文明走下坡，這又是否值得？「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅12:2）讓我們共勉之！

反思

親情比天高

我很欣賞個案三的弟兄清楚生命中最重要的是甚麼：不只服侍神，與家人相處也是十分重要的。我並不是要說服大家不用智能手機，而是要醒覺會否在不知不覺間讓這些工具佔據了我們更重要的時間，妨礙我們享受與神與人相交。希望你下次靈修候，不要因為WhatsApp的通知聲音放下聖經，而去查看WhatsApp訊息。