

# 網路成癮與牧靈關懷

瑪定<sup>1</sup>

本文聚焦於青少年的網路成癮問題，語重心長地指出牧者的角色與關懷：除了協助青少年之父母，建立權威型的教養方式，並培訓父母為青少年設立界線外；牧者更當與青少年「同行」，為青少年建立信仰團體，使「預防勝於治療」，來避免青少年網路成癮。

## 前言

過去，社會大眾普遍對「成癮」的認知，會直覺想到毒品、海洛因、賭博等等；但人類進入廿一世紀後，隨著網路科技的迅猛發展，各種「3C」<sup>2</sup>產品的出現，「成癮」也與高科技聯繫一起。近幾年科技進步所帶來的發展，已使整個生活方式發生變化；但這些變化，並非全然是生活品質的提升，還有更多的混亂與困擾，使人脫離正常生活的秩序。「就像火一樣，電腦和網路都是最好的僕人，卻也是最壞的主人」<sup>3</sup>，這是伊凡·郭德堡博士在廿世紀末所講、帶有「預言」性的名言。

---

<sup>1</sup> 本文作者：瑪定神父，現就讀於輔仁聖博敏神學院研究所，曾於教區陪伴青年團體與堂區服務，經歷豐富。

<sup>2</sup> 3C是對電腦（Computer）及其週邊、通訊（Communication，多半是手機）和消費電子（Consumer Electronics）等三種產品的代稱。參：維基百科「3C」詞條。

<sup>3</sup> 張立人著，《上網不上癮》（臺北：心靈工坊，2013），28頁。

人類似乎已被網路所控制了。現在的「低頭族」猶如滿清時期被鴉片所控制的人，其姿態在網路上的照片中可對比得一覽無疑，看來人們是對「電子海洛因」<sup>4</sup>上癮了。而其中，青少年應是最大的受害者。因青少年正處於人格發展的重要階段，應藉著現實環境中的學習及與人的常態交流互動，培養自己的人格特質、建立成熟的自我認同與良好的溝通能力。但時下的青少年沉溺在虛擬網路中，與外界隔離，也阻礙了其達致成熟的通路。

尤有甚者，網路成癮還會引發生理上的各種症狀；更嚴重者，還可能因受誘惑而致青少年網路犯罪、危害社會等等。為此，作為教會牧者<sup>5</sup>，不得不引發我們思考，如何在這個社會問題上，實行我們的牧靈工作。雖然在心理或精神治療方面，牧者似乎不具專業技能，而需專業人士的協助；但牧者、教會團體可以做「預防」工作，而預防是勝於治療的。

本文分三部分：首先解釋網路成癮的概念，及青少年易於陷入成癮的幾種類型與所產生的危害；第二及第三部分，是牧者如何做到以預防為主的牧靈工作，即藉由鼓勵父母改變，或藉由提升父母的教養模式而助青少年學習自我管理，以避免網路成癮。再者，在教會團體中，牧者應成為青少年的同行者、

---

<sup>4</sup> 手機上癮成普遍現象，參：維基百科「網絡成癮症」詞條，相關對照圖片亦參：<https://kknews.cc/news/g83a4re.html>。

<sup>5</sup> 廣義的「牧者」，泛指負有培育青年的一切牧靈人員，如司鐸、修士、修女、平信徒老師等。

關懷者、交談者，以協助他們紓解心事與心憂；為青少年成立同輩團體，使之在真實的環境中成長，力避網路的誘惑。

## 一、「網路成癮」所產生的問題

### (一) 認識「網路成癮」

成癮，簡單的定義是「無法自我控制」；更進一步講，是「無法控制自己做出一些傷害別人或自己的事」<sup>6</sup>。按學者們的意見可分為：物質類的成癮，如毒品及酗酒藥品等，是化學物質進入人體引起生理的反應；行為類成癮，如賭博、網路遊戲、網路色情等，指當事人反復從事某種行為，無法自我控制，而對身心健康或社交生活帶來危害<sup>7</sup>。一般人對物質類的成癮比較在意，比如禁止吸煙、遠離毒品等；但因行為類的成癮需要一段時間才會產生上癮現象，不易被察覺，因此人們除了對「賭博成癮」外，對其他成癮類型缺乏認識，而忽視對成癮的監督與防治。

行為類成癮是因心理快感和心理依賴而上癮，在生活中可因不同的誘因而分為許多種樣式。「網路成癮」一詞，最早是由哥倫比亞大學的郭德堡博士在 1995 年提出的，用來形容「過度沉迷網路而有失常行為」<sup>8</sup>，進而人機互動產生了心理上的依賴，因而出現了種種心理與行為上的「成癮」表現。

---

<sup>6</sup> 王倩倩 著，《上癮的真相》（臺北：啓示，2012），67 頁。

<sup>7</sup> 《上癮的真相》，69 頁。

<sup>8</sup> 《上網不上癮》，28 頁。

現實生活中，每人都會遇到讓自己心喜的事物，進而出現「習慣」或「沉迷」的傾向，例如沉迷於某電視劇、某項運動或遊戲等，這些都是為了追求慾望的滿足、擺脫無聊或痛苦，或是享受其中的愉悅感。從某個角度講，這些讓人「心喜」的事物也成爲人類的成長與動力。然而，在面對當今發達、高端的網路及 3C 產品應用時，在感嘆與享受其帶來的便捷與娛樂時，人們似乎在走向一個無底的「深淵」——沉迷、上癮。

金柏莉·楊博士是首位系統研究「網路成癮」的教授，她在 1996 年的研究中，對此類成癮提出四條界定標準<sup>9</sup>：

1. 非本質性、強迫性的使用：上網程度遠超過特定目的或工作的需求，甚至只是爲了想上網而上網。不能上網時會出現「戒斷」症狀，煩躁易怒，爲解除這份不安感，而繼續上網。
2. 對活動或人際往來失去興趣：影響時間管理、健康、學業、職業、人際關係。
3. 線上即時活動佔據了生活：整天都想著上網，上網的慾望愈來愈大，無法滿足，需要上網的時間愈來愈長。
4. 無法控制使用：想戒而戒不掉，甚至對人說謊，隱瞞上癮的程度。

此用來判斷是否網路成癮的標準，端視當事人在使用過程及其結果，是否已對自己的學業、工作、社交、親密關係等產

---

<sup>9</sup> 《上網不上癮》，34 頁。

生了負面影響。

## (二) 青少年「網路成癮」的類型

青少年網路成癮的類型很多，如：因沉迷於網路社交而產生網路關係成癮、資訊超載、線上遊戲成癮、線上賭博成癮、網路性成癮，甚或只是單純的瀏覽網頁等。其中，線上遊戲成癮與網路性成癮兩種類型，是青少年最易於陷入的，且產生的危害是巨大的。

### 1、線上遊戲成癮

線上（網路）遊戲，是指多名玩家透過網路互動娛樂的視訊遊戲；按其風格，又可分為戰略遊戲、動作遊戲、格鬥遊戲、競速遊戲、角色扮演等等，還有少數的單人線上遊戲。青少年的網路成癮，多半是從線上遊戲成癮開始的<sup>10</sup>。隨著網路技術的發展，這些遊戲軟體也以驚人的速度研發更新，並從過去的電腦擴展到 3C用品上，大大方便了玩家。從最初的「開心農場」，到「憤怒鳥」，再到「炸糖果」，短短幾年，這些似乎「初級型」的小遊戲，就已經虜獲了全球近十億人的心，讓人為之著迷，不分晝夜地玩，甚至連夢裏也都出現遊戲場景。按上述判斷是否上癮的標準，其實人們已對這些遊戲上癮了。

不過，為青少年最有吸引力的，是那些含有驚悚、暴力、復仇、刺激等元素的網遊，如「天堂」、「魔獸世界」、「復

---

<sup>10</sup> 參：《上網不上癮》，66 頁。

仇者聯盟」、「藍鯨」<sup>11</sup>等等。這些網遊設計內容科幻，卻讓青少年置身其中彷彿「真實」的世界，甘心爲之衝殺、探索，而不願意重回真實的環境中。遊戲中具有強烈的暴力感，讓青少年體驗到「過癮」、「殺個痛快」，成爲英雄；甚至有青少年此年齡階段在現實世界中不曾經歷的「情色」，使之能用一切手段去征服，使自己成爲強者。凡此種種，都強烈刺激、吸引青少年，使之沉迷，每天花大量的時間，而不能自拔。

## 2、網路性成癮

「網路的神奇與恐怖，並不在於它把你帶進了世界，而是它把世界帶進了你的隱密的家裏或臥室裏。這一事實，使得色情比以往更容易取得，對正值發育的青少年而言，這一誘惑是非常難以抗拒的。<sup>12</sup>」

有越來越多青少年的「性」啓蒙，是來自網路世界。在一篇報導中，一個 20 歲的女孩，在過去五年內，共和四十五名陌生男子發生性關係；她每天在交友網站，到處認識網友，只要稍有好感，下一步就是約會、發生性關係<sup>13</sup>。類似的報導，在這時代似乎不再是新鮮事情，甚至在一些青少年中，似乎還

---

<sup>11</sup> 遊戲透過洗腦的方式，鼓勵參與者在 50 天內完成各種自殘任務，並在第 50 天要求參與者自殺。遊戲在 2015~2016 兩年間，就有大約 130 位青少年自殺，且狀況仍在各國蔓延。參：維基百科「藍鯨」詞條。

<sup>12</sup> 賴斯·派瑞著，柳惠容等譯，《伴青少年渡過掙扎期》（新北：橄欖，2003），454 頁。

<sup>13</sup> 參：《上網不上癮》，78 頁。

成爲一種流行、榮耀之事。

在網路上交友，都是匿名，人們似乎可以無所顧忌地談論一些話題，包括性。這對未成熟的青少年來講，確實是一個巨大的誘惑，其好奇心驅使他們不斷留戀於這些網頁，有些進而開啓視訊聊天，當中甚至有些帶入「色情」的直播間，直接給予青少年視覺衝擊。在這些感觀誘惑的驅使下，各種色情的言語、行爲灌入青少年的大腦中，使其無法自拔。

### (三)「網路成癮」對青少年的影響

「一旦青少年上癮，他們的大腦產生變化，停止生長，沉溺的結果也讓他們對任何學習都缺乏興趣，於是心理成長也停滯」<sup>14</sup>。於是，現在社會出現越來越多長不大的孩子，如啃老族、草莓族等等，許多是成因於上癮症，而無法真正的長大成人。本文將簡單列舉兩點：

#### 1、認同危機

在大量應用 3C 品的群體中，人們普遍喜歡「打卡」，無論做什麼、在何種環境下，大家不停地在臉書分享訊息、打卡，並期待有人關注、按讚、發感想等等。有學者指出：「網路創造出虛榮的一代，他們自我迷戀、注意力短暫，而且像小孩一樣，渴望生活中大小事都不斷得到他人的回應」<sup>15</sup>。這樣，當一個人持續暴露在社交網路下，與那些正在蹣跚學步的幼兒狀

---

<sup>14</sup> 王倩傳 著，《上癮的治療與陪伴》(臺北：啓示，2017)，74 頁。

<sup>15</sup> 《上網不上癮》，94 頁。

況一樣，想要得到媽媽的關注與肯定；這種情形的出現無異於是一種「退化」。當這種需求失控而上癮後，就會產生一種「認同危機」，缺乏自我。對青少年來說，他們首要的成長目標，就是借助人際關係的互動、學習等，達成「自我認同」，但若沉溺在網路虛擬世界中，不但無法達到這一成長目標，還會對其心理健康帶來嚴重的破壞。

## 2、延遲發展

網路成癮會造成青少年「逃避面對面互動、延遲社交技巧發展」<sup>16</sup>。例如，青少年在學校與同學吵架，或被老師批評、父母叨念，如此種種狀況，他們就逃到網路世界去，在遊戲中扮演英雄的角色、萬眾歸順的強者，並可將剛剛的不開心或怨氣，藉著遊戲中暴力的行動發洩出來，並沉溺於其中。可是，儘管在遊戲中得到了滿足，現實生活中的問題卻未解決，他們並沒能從衝突中學會處理事件的方法與溝通能力。如此網路遊戲的沉溺，成爲人格成長的障礙，也延遲社交能力的發展。

此外，青少年無節制地沉溺在網路中，還可能因爲十分耗費精力與時間，以致失去生活功能。如：睡眠不足而致上課無法集中精神，甚至逃課、輟學；且因全心攝入虛擬世界而遠離真實環境，致使喪失生活技能、無法與人正常溝通；在身體方面，亦會造成視覺受傷、肝功能失調、肌肉萎縮、甚至會引發

---

<sup>16</sup> 《上網不上癮》，95 頁。

休克；在精神方面，會導致躁鬱症、憂鬱症等疾患<sup>17</sup>。而網路成癮，也會導致各種犯罪的可能性，如網路霸凌、暴力犯罪、性犯罪等等。

總之，「成癮」對青少年所帶來的種種危害，要求我們——特別是教會的牧者——更多的關注。那麼，身為青年牧者，從教會牧靈的角度，要如何做，才能讓青少年免於這個成癮陷阱、身心得以健康發展呢？牧者雖非「成癮治療」的專家，諸如防護軟體的開發，牧者沒有專業技術，也做不到全天監控；但牧者可以做到預防工作，而在青少年網路成癮的問題上，「預防絕對勝於治療」<sup>18</sup>。

## 二、教會牧者對青少年之父母的牧靈層面

既然「預防勝於治療」，那麼，首先需要瞭解怎樣的青少年容易網路成癮；也就是說，什麼樣性格的人、或說容易上癮的人格特質是什麼。根據學者們的諸多研究與個案分析<sup>19</sup>，不會拒絕的人、自我形象低、沒有安全感、害怕寂寞、無法獨處、以自我為中心……等，是普遍容易網路成癮的<sup>20</sup>。

通過分析這些易成癮者的人格特質，首要的預防工作，要從青少年的父母開始，原因有二：其一，父母是青少年的第一

---

<sup>17</sup> 《上癮的真相》，108 頁。

<sup>18</sup> 《上癮的治療與陪伴》，166 頁。

<sup>19</sup> 參：《上網不上癮》，133 頁。

<sup>20</sup> 參：《上癮的治療與陪伴》，62~63 頁。

照顧者，他們的培育方式直接影響子女的人格發展；其二，每個時代的父母，都需要學習如何做父母，因為受限於他們家庭成長環境與經歷，及當代整體的生活節奏，常使父母疏於教育子女，更不得培育青少年子女的要領。這樣，如果父母的培養方式得當，青少年的正向人格特質得以發展，便較易面對網路成癮的問題了。

### （一）成為「權威型」的父母

為預防青少年陷入網路成癮，牧者的首要任務與關鍵，是做好青少年之父母的牧靈培訓，與父母一起反思教養方式。

究竟何種方式才能更有利青少年的人格成長，及免於網路成癮的危害？在中國傳統的家庭教養模式，可以精縮為「棍棒之下出孝子」，即以強硬的方式逼子女聽話。但這種方式被現代人所詬病，視為「封建」、「暴力」，確實需要改進。反觀當代的家庭結構，父子無序、關係疏遠，致使父母沒有權威、子女被嬌寵叛逆，或許這可歸結為當代的父母真的不知道如何「做父母」。誠然，父母一定不願意看其子女陷入網路成癮，及諸多帶有危害性的後果出現，這就需要父母反思自己的教養方式，及時改變補足；而作為牧者，也必須給予及時的幫助。

鼓勵青少年的父母成為「權威型」的父母，是最理想的教養方式。權威型的教養方式，相對於「專制型」與「放任型」<sup>21</sup>。

---

<sup>21</sup> 參：羅倫思·史坦伯 著，蕭寶森 譯。《不是青春惹的禍》（臺北：天下生活，2015），214 頁。

「專制型」的教養方式，是父母對子女採取一種「照我的話去做」的態度，堅持自己的權威，以控制與懲罰的手段來管教子女，表現出來的是冷漠且苛刻；但它不能讓青少年子女獲得健康的身心發展，也無法使青少年免於網路成癮之問題。至於「放任型」的教養方式，則是一味地給予滿足、寵愛甚至是溺愛、讓子女為所欲為。這兩種模式，都不是理想的教養模式。

本文主張應採取「權威型」方式，即父母對子女有溫暖與堅定的愛，也很會鼓勵孩子、支持孩子。與放任型不同的是，權威型父母會毫不猶豫地限制孩子的行為，或要求孩子遵守一定的規矩；也與專制型不同，權威型父母的出發點，是基於對孩子的愛，而不是父母的權力，以提升孩子的自主意識<sup>22</sup>。

權威型教養模式，父母給予孩子溫暖、支持與鼓勵，也給予合理的規範。不同於專制父母的權力與規矩，也不同於放任型父母所予孩子無限制的快樂；權威型教養下的青少年，在父母的影響下，關注的是人格成熟度，與自我管理的目標，使子女慢慢學會拒絕的能力，以及什麼可以嘗試、什麼不可以，而有說「不」的能力。同樣，權威型教養方式是以愛與溫暖開始，並貫穿於青少年的成長過程，使他們得到自我認同，並獲得安全感，因父母的愛已成為他們人格成長的最大動力。

## （二）培訓父母為青少年設立界線

當代父母談到處於青少年時期的子女時，都會嘆氣講到

---

<sup>22</sup> 參：《不是青春惹的禍》，215 頁。

「叛逆」，把那些父母不能接受與理解的事與行為，都視爲是子女們的叛逆！其實這是有失公允的，因爲在青少年身上所出現的「怪異」、「叛逆」言行，都與父母有關——因爲父母沒有及時爲子女設立界線。

或許有父母對此說法難以接受，或說「怎麼是我的責任呢？」不妨一起來反省：是誰栽培孩子掛網呢？不是有父母還曾自豪地講過「我的孩子好聰明，用電腦的水平已經超過我了！」再想想，你的孩子兩歲以前的主要照顧者是誰？或者，當孩子要求陪伴時，父母的舉動豈不是把 3C 產品或手機塞給孩子呢！還有，是誰在下班後，仍是忙碌不停，而不會安排時間理睬孩子，任由他們關在自己房間「暢遊網路」呢？當孩子有問題需請教父母時，父母是否常不耐煩地講「不要煩我，自己上網查去」<sup>23</sup>……。諸多原因，導致青少年在父母不知不覺中，走上了成癮。爲此，父母急需要做的，不只是反省，更重要的是開始爲青少年立界線。

青少年正經歷著身心發展上的改變，常常無法控制自己的行爲，對自己的行動無法負責，或是不懂得自制和奠定規則。因此必須爲他們設立健全的界線，才能助他們成功度過這段生命的暴風期<sup>24</sup>。或許在現實生活中，有些父母疏忽了爲其設定

---

<sup>23</sup> 參：葉啓斌著，《SOS，3C 成癮怎麼辦》（臺北：大塊文化，2016），65-73 頁。

<sup>24</sup> 參：約翰·湯森德著，蔡岱安譯，《爲青少年立界線》（臺北：道聲，2007），15 頁。

界線，或是感覺已經無能為力、甚至要放棄……等；在此，牧者要鼓勵這些父母不要輕言放棄。在這階段的青少年需要具有界線的父母給予援手，而且需要及時，只要父母願意，設立健全的界線還是可以看到效果的，因為青少年仍是依賴父母的，他們依然需要從父母獲得愛、關心、指引與幫助<sup>25</sup>。

在父母為青少年子女建立界線的同時，青少年一定會不停地「反抗」、「討價還價」，導致父母「心慈面軟」而以妥協方式應對，但這樣將會導致狀態越來越糟糕。為子女設立界線的父母一定要清楚：「家長對『癮』的妥協，就好像給青少年一點『縫隙』，他會把這『縫隙』慢慢拉成一個『洞』，然後跳下去，將自己埋葬」<sup>26</sup>。因此，為青少年立界線的父母要遵循四個原則<sup>27</sup>：

1. **愛心**：永遠都是以愛開始，就像前文所講權威型教養方式一樣，讓青少年子女了解你對他的關心，完全是為他著想。因為無論是在立界線的開始或過程中，父母與子女常會發生衝突，青少年會生氣，覺得自己受到逼迫。但在過程中，父母愛的言語與行為會幫助青少年聽到你所要表達的、接受所設定的界線，及容忍因果律的後果。
2. **真理**：立界線的父母只有愛的語言與行為還不夠；愛只是打開改變之門，真理則可提供指引、智慧、訊息、指正。

---

<sup>25</sup> 參：《為青少年立界線》，19 頁。

<sup>26</sup> 《上癮的真相》，86 頁。

<sup>27</sup> 參：《為青少年立界線》，128 - 135 頁。

在此的真理，就是立界線的規則與要求。一旦青少年知道界線在哪裏，他可以決定是否越線，且不會推卸責任。因此所訂立的規則、要求，必須明確且是可理解的。

3. **自由**：就是讓青少年可以選擇遵守或違反。或許有父母會提出異議：若給予他們自由的話，結果就等於沒有立界線嘛！其實不然，這一原則是要幫助青少年學會做正確的選擇與決定，因為父母無法完全臨在於青少年的每一個生活場景中，因此需要培養其選擇的能力。而在學會明智的選擇之前，必須先有選擇的自由，包括出現錯誤的結果。當然，自由必須是有限度的，若關係到重大事件或存在危險性，父母必須及時干預。
4. **現實**：父母為青少年立界線，若只停留在前三個層面，那麼其結果將會是失控的，因此必要有現實這一層面。這裏的現實，就是後果的存在。「青少年是需要後果的，因為那是他們體驗人生一條很基本的定律：好的行為便有好的結果，壞的行為從便會帶來不舒服的結果」<sup>28</sup>。青少年在運用其自由選擇後，當與立界線的真理有所衝突時，父母必須要讓他們明白其越界後的結果，並嘗到越界後的「苦果」。父母一定要記得，行為一定要有後果，而且一定要確實執行，以此讓青少年得到深刻的認識。

小結：當父母為青少年在生活中立定界線，並給予權威型

---

<sup>28</sup> 《為青少年立界線》，133 頁。

教養態度，青少年就會從中學習自我控制、學會了拒絕，並能感受到與父母的愛與鼓勵，這些都會成為青少年遠離網路成癮最有效的成長基礎。

此外，父母在教養方法上，還有許多細節工作要做。例如：有些父母會要求青少年 3C 產品的應用，只可在家庭中公共的位置，以利於監管；還有，當青少年需要網路查閱資料時，「父母的陪伴是很重要的，因為畢竟孩子都有好奇心」<sup>29</sup>；而父母也要對網路及一些術語有所了解，這樣可以加深與子女的溝通<sup>30</sup>。最後，父母對於青少年子女網路成癮的預防，及如何成為權威型父母，並成功為青少年立定界線，《美國家長給孩子「使用手機」的 15 條家規》或許值得父母參閱，好好學習<sup>31</sup>。

### 三、教會牧者對青少年直接牧靈的幅度

#### （一）牧者與青少年「同行」

牧者在面對青少年網路成癮這一問題，的確是一大挑戰。觀察大陸現行教育環境，改變不小，而牧者與堂區內青少年的接觸卻是越來越少，因而影響力也有其限度。但放棄影響，不該是牧者的選擇；因為牧者的努力，還是會有一定效果的。

首先，牧者該成為青少年的「同行」者。在青少年成長過程中，起到作用的有兩大主要群體：一是父母家人，一是學校

---

<sup>29</sup> 《SOS，3C 成癮怎麼辦》，72 頁。

<sup>30</sup> 參：《伴青少年渡過掙扎期》，455 頁。

<sup>31</sup> 參：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=51730>。

師長。而教會牧者在其間，同時能接觸到這兩大群體，對青少年成長似乎有了更大的展現空間，也需要付出更多的努力。

前文曾講到一些青少年易網路成癮者的因素，包括不自信、缺乏關愛、沒有安全感、沒有傾訴的對象、不被接納、不被理解……等，牧者或許可以成為他們的「同行」陪伴者，及時滿足這些心理需求，免於他們逃避現實而陷入虛擬網路中。

「青少年需要指導，而且希望這些指導近在身邊。青少年若轉向權威人物求助，這是希望他們在長輩身上找到人性溫暖，並發現這些人樂意與青少年同步，走他們所走的路。<sup>32</sup>」

同行，是設身處地與他人一起：一起經歷，一起深刻地分享，強調的是在一起<sup>33</sup>。《路加福音》廿四章 13~35 節記載了復活的耶穌與兩個落魄門徒同行的故事。在這行程中，耶穌陪伴，與他們同行，最後被門徒經驗與認出。其實牧者在陪伴青少年時，就是效法基督的榜樣，而與他們「同行」，也只有這樣，才能真正與他們建立關係。

誠如一個父親陪伴自己的小孩一樣。當他們一起散步時，父親一定要注意小孩的步伐；如父親未能留意這一點的話，小孩一定會發出抱怨，並可能導致關係的疏離。同樣，牧者與青年同行時，也要學習與他們的生命同步，不只是生理上的，也

---

<sup>32</sup> 歐文保著，《贏得孩子心的秘訣》（台北：慈幼，2003），4 頁。

<sup>33</sup> 參：瑪格麗特·菲裡斯著，台北依納爵靈修中心譯，《同行》（台北：光啓文化，2010），9 頁。

是在知識、情感、社會及靈性層面上，都要與之同行<sup>34</sup>。

同行是有效果的青年牧靈之道，但它不是一蹴而就，需要牧者為此付出心力。因為與青年同行，必須聆聽他們的心聲，洞察言語與行為背後的內在聲音，選擇努力進入他們的世界，參加他們的活動等等，才能與青年的生命步伐達到同步。「青年慈父」聖若望鮑思高神父認為，他的教育法的秘訣在於臨在，即是願意長時間跟青少年在一起，積極地臨在他們當中，進入他們的世界，這些都是明白青年價值觀所必需的，並能進一步起到引導的效果：「我們要喜愛他們所愛的，使他們也喜愛我們所愛的」<sup>35</sup>。鮑思高神父不斷向他的神子們強調，隨時準備與青年做單獨的接觸是極其重要的，他並在其書信中強調，應與神子們一起出現在各種青年活動中，與他們打成一片<sup>36</sup>。

## （二）為青少年建立信仰團體

團體，特別同輩的團體，在青少年成長、發展自我認同的過程中，是非常重要的，其作用也是其他方式所不能替代的。因為「青少年很渴望屬於某個圈子，並被同輩接納。在同輩群體裏，大家關係密切，具有青年次文化的社會結構，許多青年在此尋找自我認同」<sup>37</sup>。在團體中，青年能感受到自己的存

---

<sup>34</sup> 參：鄭恩著，林以舜譯，《優質心靈捕手》（台北：校園書房，2003），22頁。

<sup>35</sup> 參：《贏得孩子心的秘訣》，80頁。

<sup>36</sup> 參：《贏得孩子心的秘訣》，129頁。

<sup>37</sup> 保羅·伊爾文著，馮麗娥譯，《教會青年的關顧與輔導》（香港：

在、自己的獨特、自己的權力、被同輩人所關注與接納、感受到自由自在.....諸如他們的服飾、髮型、說話方式等等。倘若不能在群體、同輩中確立自己，又無法與人建立深厚感情，便會變得孤立、慌亂、無法肯定自己存在的價值<sup>38</sup>。

然而，在真實的情況中，同輩團體也會給青少年帶來很大的壓力與副作用。例如，青少年爲了搏得同輩認同，而不停瀏覽網頁，獲得諮詢，以在團體中展示、炫耀，被他人「崇拜」；或是爲在遊戲中快速升級而不停地玩，引起別人的羨慕；更嚴重者，是爲在同輩中表現自己，或在好奇心的促使下，而走進犯罪的地步.....等。這些都突顯出團體在青少年成長中的重要性，因此牧者也要善用這方法，對青少年進行陪伴與教育，以促進青少年人格與心理的正向成長。

「青少年是發展自我管理 ability 並加以應用的關鍵時期」<sup>39</sup>。我們的印象中，青年常是易於衝動、情緒波動大、做事虎頭蛇尾、自制能力差.....等，這些都顯示出青年嚴重缺乏自我管理的能力。根據當今科學研究發現，雖然自我管理 ability 在孩童時期已經開始，但在整個的青少年時期，腦部負責這能種力的系統仍然具有高度的可塑性，且一旦錯過此階段，就成爲不可逆的，對一個人的健康、幸福及整個未來影響甚大<sup>40</sup>。

---

道聲，1988），30 頁。

<sup>38</sup> 參：《教會青年的關顧與輔導》，25 頁。

<sup>39</sup> 《不是青春惹的禍》，190 頁。

<sup>40</sup> 參：《不是青春惹的禍》190 頁。

同樣，青年自我管理能力，也可從青年團體中得到發展與提升，因為此能力的發展是取決於環境的<sup>41</sup>。此環境應該讓青年有足夠的安全感，這才能從外在管理邁向自我管理；再者，青年要有足夠的行為能力，提升其發展的空間，讓其在不同的事件、活動、討論中，有足夠的參與，並有足夠的自信心，這樣才能為自己的行為負責任<sup>42</sup>。

此外，青少年的世界以「人際關係」為主，和朋友交往是生活的重心，因而學習與人溝通的能力也很重要。他們往往會以友誼的狀況來決定自己是否幸福；一旦人際關係出現問題，在情緒與行為上也會有強烈的反應<sup>43</sup>。同樣，網路成癮者的人際關係，也可能是出於或因受到傷害、或因感到恐懼，以致寧可沉溺在虛擬世界中得到滿足，也不願意與真實環境中的人建立關係。建立健康的人際關係，可預防青少年陷入虛擬世界中，鼓舞青年向上，做正經事，幫助他們完成在成長期中需要完成的工作<sup>44</sup>。

在團體中，藉著人與人之間真實的交往，可使青少年學得建立人際關係的能力。雖然發展健康的關係是一個過程，需要時間，但它能逐步發展出一些成熟的特點。雖然早期的青年總覺得自己的行為、態度、樣式等，要與同輩的一樣，也會感受

---

<sup>41</sup> 參：《不是青春惹的禍》，191 頁。

<sup>42</sup> 參：《不是青春惹的禍》，194 頁。

<sup>43</sup> 參：Charles M. Shelton, SJ 著，唐鴻譯，《青少年牧靈諮商》（臺北：光啓文化，1998），222 頁。

<sup>44</sup> 參：《青少年牧靈諮商》，61 頁。

到來自同輩的壓力；但慢慢的，他們也能感受到彼此的差異，能夠表達自己的不同、講出自己的看法、有自己的態度與行為模式，既能坦露自己，也能保持距離。能坦露自己，表示彼此的接受與信任，讓青年覺得不孤獨、有人了解他、有安全感。能達到這種程度的關係，「並不意味著兩人如影隨形，你應我和的；而是雙方仍應保持自己的獨特性」<sup>45</sup>。並且，在這樣的關係中，青年知道自己是被對方所接納的，可以向對方訴說自己的感受和想法，而不擔心對方的取笑或拒絕。

為青少年建立信仰內的小團體，是為幫助他們在此團體中能健康成長，並培育他們相應的能力：自我管理、自我認同、建立關係等等，這些都是青少年遠避網路成癮的基礎。當然，同輩的信仰團體還可藉著團體之愛的流動，使青少年感受到安全、被接納，而不再需要網路虛擬世界來滿足自己了。

## 結 論

關注青少年網路成癮的問題，是一個牽涉廣泛的議題，包含很多專業的治療方法、預防手段、學術研究等。本文只就教會牧者在實際牧靈服務中，做一簡單論述，指出教會牧者首要的牧靈工作是預防。其實，牧者所關注的教會青少年，在家庭、學校與社會之間，是很好的橋樑，也唯有在整體共同的努力下，預防工作才有成功的可能。

---

<sup>45</sup> 《青少年牧靈諮商》，233 頁。