

《數碼時代中謹守自己的心》

箴言 4:23; 羅馬書 12:1-2; 哥林多前書 10:31

我們正活在一個前所未有的數碼時代。手機、網絡、社交媒體和人工智能已經深深融入我們生活的每一個角落。資訊唾手可得，娛樂無處不在，世界似乎變得越來越近，但人的內心卻不一定因此更平安、更有方向。

聖經從來沒有提到手機、網絡或社交媒體，但神的話語早已指出一個屬靈真理：「你要保守你心，勝過保守一切。」(箴 4:23) 因為生命的方向，往往不是先從外面的行為開始，而是從裡面的心開始。

數碼科技本身不是敵人，它可以成為祝福，也可以成為捆綁。問題不在於我們是否使用科技，而在於科技是否正在塑造我們的思想、價值觀和生命方向。

作為神所託付的管家，我們不單管理金錢、時間和恩賜，也需要管理自己的心思意念。在這個充滿資訊、誘惑和分心的時代，神呼召我們學習在真理中站立得穩，讓基督而不是世界來塑造我們的生命。

以下四個小組討論，幫助我們反思如何在數碼時代中忠心地保守自己的心。

小組討論 1: 保守自己的心——留意生命的入口

經文／解釋：箴言 4:23

箴言提醒我們：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」在聖經裡，「心」不只是情感，而是人的思想、意志、價值觀和生命中心。今天我們每天透過手機和網絡接收大量資訊，這些資訊都在潛移默化地塑造我們的「心」。如果不刻意保守，我們的「心」很容易被焦慮、比較、憤怒、慾望或世界的價值觀所影響。

應用重點：保守自己的心，是屬靈生命的重要責任。

聚焦內容：留意每天進入生命的內容正在塑造什麼。

分享問題：

1. 你每天花最多時間接觸哪些數碼內容？
2. 哪些內容最容易影響你的情緒、思想或價值觀？
3. 你是否曾因社交媒體、新聞或網絡資訊而感到焦慮、憤怒或沮喪？
4. 你可以如何更有意識地保守自己的心？

禱告方向：求主幫助我們警醒自己的內心，懂得分辨什麼應該進入生命，什麼需要拒絕和遠離。

小組討論 2: 心意更新而變化——不被世界塑造

經文／解釋：羅馬書 12:1-2

保羅提醒信徒：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化。」世界每天都在向我們傳遞各種價值觀：追求成功、追求關注、追求自我滿足、追求即時快樂。然而，神呼召我們不是跟隨世界的潮流，而是讓神的真理更新我們的思想。真正的屬靈成熟，不是接收更多資訊，而是生命被神改變。

應用重點：讓神的話語塑造生命，勝過接收世界無窮無盡的資訊。

聚焦內容：分辨世界文化與聖經價值觀的差異。

分享問題：

1. 你認為現代網絡文化最強調哪些價值觀？
2. 哪些世界的觀念最容易影響基督徒？
3. 神的話語曾在哪些方面改變你的思想或價值觀？
4. 你如何可以讓自己更多被神的話語更新？

禱告方向：求主更新我們的思想和價值觀，使我們在數碼文化中仍然活出屬神的生命。

小組討論 3: 小組討論 3: 榮耀神的數碼生活——活出基督徒見證

經文／解釋：哥林多前書 10:31

保羅說：「所以你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行。」這節經文提醒我們，信仰不只是主日崇拜的事情，也包括我們如何使用手機、發文、留言、觀看內容和與人互動。今天許多人對基督徒的認識，可能先來自我們在網絡上的言行。因此，數碼世界也是我們活出信仰見證的重要平台。

應用重點：在數碼世界中活出榮耀神的生命。

聚焦內容：讓線上與線下的生命一致。

分享問題：

1. 你認為基督徒在社交媒體上應有什麼樣的見證？
2. 有哪些網絡行為能夠榮耀神？哪些可能損害見證？
3. 當面對網上的批評、衝突或負面言論時，你通常如何回應？
4. 如果別人透過你的網絡生活認識你，他們會看見怎樣的信仰？

禱告方向：求主幫助我們無論在線上或線下，都能活出基督的樣式，成為福音的見證人。

小組討論 4: 善用科技，而不是被科技掌控

經文／解釋：箴言 4:23；羅馬書 12:2；哥林多前書 10:31

科技是一項寶貴的工具，但工具不應成為主人。許多人原本只是想使用手機，最後卻發現自己被手機使用；原本只是想放鬆一下，最後卻被無止境的資訊和娛樂佔據了時間與心思。神呼召我們作忠心的管家，不只是管理金錢，也管理時間、注意力和生命焦點。

應用重點：作科技的主人，而不是科技的奴僕。

聚焦內容：學習有節制、有智慧地使用數碼工具。

分享問題：

1. 你認為數碼科技帶給你最大的祝福是什麼？
2. 你認為數碼科技帶給你最大的挑戰是什麼？
3. 有哪些數碼習慣可能正在影響你與神、家人或教會的關係？
4. 神今天可能邀請你在哪方面建立更健康的數碼生活習慣？

禱告方向：求主賜給我們智慧和節制的心，幫助我們善用科技，卻不被科技轄制，使我們專心愛神、愛人，活出榮耀主的生命。

帶領小組討論建議

*小組材料使用指南

1. 營造安全分享環境

- 專注聆聽(注意肢體/眼神)，避免打斷分享者
- 給予充分沉默空間(建議每題停留10-20秒後再邀請回應)
- 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則，接納不同生命階段

2. 聖靈引導的討論流程

- ① 個人默想：先讓組員安靜1分鐘思考問題(可輕播背景敬拜音樂)
- ② 輪流分享：注意給予每個人合適分享時間
- ③ 聖靈感動暫停：若分享中出現以下情況可先暫停討論：
 - 明顯情緒波動(哽咽、長時間沉默)
 - 共同認同的迫切代禱需求
 - 認罪悔改(組員主動承認過犯)
- ④ 即時禱告：由組長或指定組員帶領不超過3分鐘的聚焦禱告

3. 組長注意事項

- ✓ 組長先簡短複習核心經文
- ✓ 按所提供的資料分享
- ✓ 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則，接納不同生命階段
- ✓ 專注聆聽(注意肢體/眼神)，避免打斷分享者
- ✗ 避免「說教式回應」
 - 「👎你不應該....」
 - 「👎你這樣想是不對的....」
 - 「👎我不同意你的說法....」
- ✗ 避免「建議式回應」改用「覆述式回應」：
 - 「👂我聽到你說(覆述對方分享內容)....」
 - 「👂你的表達是不是...？我有沒有聽錯你的意思？」
- ✗ 避免「教導式回應」，改用「引導式提問」：
 - 「👂你覺得神允許試探存在要我們經歷什麼？」
 - 「👂我們可以怎樣用愛心幫助這樣的人？」

4. 結束流程

- 最後10分鐘進行:

- ① 每人1句感恩的話
- ② 組長歸納「本週行動實踐方向」
- ③ 彼此代禱(特別為「最掙扎的實踐項目」)

附: 緊急情況處理

若出現以下狀況請立即停止討論, 由組長帶領禱告, 有需要時可向牧者尋求幫助和指引

- 涉及異端教導傾向
- 成員間產生激烈衝突
- 過度暴露他人隱私

願聖靈藉此材料在小組當中運行, 平衡真理教導與生命關顧, 使小組成為「金燈臺」般的見證!