

LIVE TALK

生命講場

真証傳播

星期二 2010.11.09

鼓舞的威力不容忽視。早前香港大學公共衛生學院公佈一項調查結果，發現與家人相處時間越長、溝通方法越多樣化，越能促進家庭和諧及心理健康。該調查的研究員也指出增加與家人相處的時間，並多點讚賞家人，能有效促進家庭和諧。在地球的另一邊，美國的研究亦指出社交互動（Social Interaction）是令人類快樂的其中一個重要因素。

文：俞真

鼓舞的威力

社交網絡延伸了現實生活中的人際關係，亦在日常生活接觸以外，為我們提供更多樣化的溝通方式，帶來更多關顧與鼓勵他人的機會。兩位美國伊利諾大學教授 Caroline Haythornthwaite 及 Lori Kendall 指出，網上互動不但對現實生活中的社群有正面影響，網上世界與現實世界的交互作用亦產生協同效應，共同建構成社群成員的互相支援機制。同時，互聯網及社交媒體的結合，為我們創建了一個充滿活力和不可或缺的溝通與資訊基建平台。它拓闊了我們溝通的渠道，配對了我們的溝通時間，消除了妨礙我們溝通的地域限制。

老友記 Erwin 在去年暑假參加香港電台《窮富翁大作戰》節目，體驗籠屋（即床位寓所，可參見維基百科「香港人口」條目）居民生活，第一天晚上已因環境惡劣而難以入睡。凌晨四點，他在 Facebook 上留言抒發感受，竟然有朋友於極短時間內留言鼓勵，令他精神為之大振！在幾天遠離平日生活圈子的體驗過程中，他的家人朋友透過社交媒體就能得知他的情況，繼續為他鼓舞，並為他的身心靈代禱，陪伴他克服當中的困難與挑戰。

良性互動

前陣子我有家人因病半夜入院，凌晨時分我在醫院透過 Facebook 發出代禱呼籲，轉眼間就有多位朋友留言回應，表達支持，當中不乏平日絕少在 Facebook 現身的友好。到家人康復出院，我在 Facebook 留言報喜，又有多位朋友「讚好」(Like)，令我得到莫大的支持。

常常會看到一些意見，質問 Facebook 為何只有「讚好」，沒有像 YouTube 般同時具備 Dislike 功能。我認為這正是 Facebook 高明的地方。方便易用的「讚好」功能令我們能簡便地表達正面的關心，促進人際關係間的良性互動。社會上已有太多令人宣洩不滿的渠道，媒體總是令我們太容易表達負面意見。Facebook 這個設計令正面的回應得到發揚，實在是一大德政，由此而引發的良性互動令社交媒體的生態環境出現根本性的改變。

據說 Facebook 每天有 30 億個「讚好」，以 Facebook 登記戶口 5 億

網上專欄「漁翁撒網」：

鼓舞

——給親友一個「讚好」吧！

個計算，即每人每天起碼有 6 次「讚好」。如果扣除那些不活躍的戶口、測試戶口、一人多戶等情況，平均「讚好」數字將會更高。社交媒體專家 Niall Harbison 認為我們喜歡「讚好」的原因非常簡單：透過「讚好」，我們可以輕易給予對方肯定，同時亦可豐富我們的社交生活。

在「讚好」的時候，我一直奉行「擇善而讚」的原則。一方面「讚好」是代表自己對某件事、某個意見、某個連結的肯定，就像印章一樣，它代表了個人認證。「讚好」用得濫了，「讚好」就失去其意義。另一方面，如果朋友留言告訴我他病倒了，我卻跑去「讚好」，那不是明擺著跟他過不去嗎？

我有好一陣子，因為工作等種種原因未能參與團契生活。透過社交媒體，我卻能繼續知道團契和團友的近況：團友病了，我能表達關心；團友生日，我能表達祝福。透過相互「讚好」，我能與團友保持交流，團友也知道我仍然存在；團友知道我忙碌奔波，會為我代禱打氣。社交網絡絕不可能代替我的團契生活，但卻在我最需要鼓舞的時候，令我與弟兄姊妹的關係得到鞏固、深化、延伸。▶

「弟兄們！我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」（聖經·腓立比書 4 章 8 節）

歡迎登入「真証傳播」網站閱讀其他「漁翁撒網」文章（影片及文字）：www.gnci.org.hk/netfish



網上影院： 霍耀明「一生果效由心發出」 ——學習聆聽和溝通

霍耀明從小就讀基督教學校，在頭腦上認識上帝的存在，但卻從未真正有過信仰上的經歷，及至在婚姻中，因著與太太俱是個性很強的人，只懂向對方要求，卻又互不接納的情況下，引發了愈來愈大的衝突……在鬧離婚、尋求輔導之際，上帝的介入，讓他們開始學習聆聽與溝通的功課。

儘管霍耀明和妻子一起尋求，但彼此關係還是時好時壞，明明見到關係好轉，但因著一些小問題，大家又會吵起來。面對太太一時說離婚，一時又說要去尋死，令他真的不知怎辦才好，於是他開始反思一個問題：「是否我自己作了甚麼，才會令我太太如此回應我和我們的婚姻？」

網上收看：www.gnci.org.hk/gospel

真証傳播

我們是以多媒體傳揚基督生命的機構，三十八年來，我們從卡式錄音帶走進數碼影音年代，不變的是傳播福音的心志，藉著影片製作、網站及文字刊物等不同媒體，將生命和愛的信息超越時間、地域，祝福多個不同群體。誠邀你成為我們的同行者。

本專欄逢週二刊出，我們需要基督徒支持「生命講場」文字工作經費。
支票抬頭請寫：「真証傳播有限公司」，寄 新界葵芳貨櫃碼頭路 71 號鍾意恆勝中心 1203 室
聯絡資料 → (852) 2409-1233 | info@gnci.org.hk | www.GoodnewsCom.org