



## 本期摘要

既濟又未濟的聖潔觀

P. 4

海浪別狂傲

P. 5

與困境家庭風雨同路

P. 7

第 76 期 | 2006 年 4 月

出版：基督教宣道會香港區聯合會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓  
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk



### 難以自拔的「電子海洛英」

夜闌人靜，你準備睡覺，但心情鬱悶，所以決定上網看一兩幅色情圖片，解一解憂，你也決定，只看五分鐘。色情網頁的圖片叫人血脈賁張，所以手指頭有點不受控制，一直click下去，這些網頁有許多連結，四通八達，無窮無盡，欲罷不能。於是時間一分一秒從指尖溜走，待你定過神來，惘然若失，唯一確定的是明天準是沒精打采的一天。

——網上色情問題相當嚴重，據估計，現時全球約有420萬個色情網站，佔所有網站的12%，其中10萬個提供兒童色情資訊；每天在搜尋器搜尋色情資訊的數目高達6800萬次，佔總搜尋量的25%；每天有250億封色情電郵在流傳，佔所有電郵的8%，平均每個互聯網使用者可收到4.5封；全球每年有7200萬人瀏覽色情網站，每月點對點下載色情資訊的數目高達15億，佔所有下載的35%。至於青少年以至兒童網民，他們在網上受到騷擾的機會也很高，美國的報道指出：約20%小孩在網絡上受到性誘惑或有人試圖引誘；25%上網的小孩接觸到裸體或性愛圖片。除了瀏覽色情網頁和接收色情資訊外，近年中國還很流行裸聊、網戀、網婚、網上性愛等行為，造成頗嚴重的社會問題。

網絡色情問題比起一般的色情問題更為棘手，因為它有隱閉性、方便性、匿名性、互動性、大量性的特色。過去的色情媒體主要是雜誌和影帶，當事人購買時，多少會有心理壓力，怕給熟人碰見，事後的儲存也是一大問題。然而上網就不一樣了，除非你家的電腦放在客廳，否則關起房門，誰知道你在做正事還是上網尋芳？在網上，沒有人知道你的真正身分，來去自如，不留痕跡(因上網中了病毒是另一回事)，所以膽子就大起來。在網上聊天室，談得攏的話，別人不主動性挑逗你，你可以主動挑逗別人，兩人若「情投意合」，可以網戀、網婚，甚至真箇相約見面。在聊天室惹得對方發火嘛，馬上離線關機，拍拍屁股上床睡覺，明晚再戰江湖。

沉迷網上色情如同染上毒癮般，叫人難以自拔，所以有人稱它為「電子海洛英」。上癮者當然能享受一點罪中之樂，不過，如果你心裡同時有聖靈的提醒，叫你回頭是岸，追求聖潔，你可以怎樣做呢(沉迷網上色情只是性上癮的其中一種，以下的回應適合一般的性上癮人士)？

### 分清病徵與病源

首先，我們必須分清楚，性的困擾往往不只是性方面的問題，性癮常常是病徵而不是病源。譬如說，工作壓力太大，又沒有其他解壓的方法，很容易會以性作為發洩的途徑；如果治標不治本，只處理了性癮而沒有處理工作壓力問題，壓力可能會轉移以賭博、酗酒等同樣有害的途徑來舒緩。有時候，性癮是一個警報，倘若警報除了，卻沒有滅火，一樣會滅頂。所以處理性癮的第一步，是先留意自己否以性作為逃避生活某些難題的途徑，如果有，必須勇敢面對，對症下藥。能夠治本，標也容易除去。

### 我與眼睛立聖約

性是人的本能，常在內心蠢動，特別在這個慾望世代，不良媒體誣淫誣盜，使人生出許多被教唆的情慾。不過，性也是上帝所賜的美好禮物，滋潤了愛情，繁衍了後代，製造了愛情的結晶。所以，我們需要的不是否定性愛，而是為性愛立界線。

由於男性的性衝動常由眼目的情慾開始，所以我們要「與自己的眼睛立約」，作它們的主人，防止受到污染。立約不能空談，必須針對自己的問題定出策略，甚至白紙黑字的記下。例如：買報紙後第一時間把色情副刊掉進垃圾箱(也可考慮只看網上新聞)；又如面對性感的女士時，你可能要立志「轉移視線」，強迫自己把目光改投在對方的眼鏡、耳環等部位上。面對誘惑時，你要反覆背誦：「你沒有權利去看或想這個，你沒有這個權柄。」這些策略在開始時也許很艱難，但記著：勉強成習慣，習慣成自然。(更豐富的教導，請參阿特伯恩、史特加合著的《好男人性戰實錄》(香港：天道書樓，2003)。

### 互相守望與問責

獨自面對問題，容易感到孤單無力，倘若弟兄們能夠組成「肝膽相照弟兄組」，互相守望、問責、督導，那就最理想。他們除了「肝膽相照」外，還可以定期「照肺」(查問心事)。他們可以訂出一些常觸犯的事項，如「睇鹹嘢」、「講鹹嘢」、「講粗口」、「賭兩手」、「發脾四」、「無靈修」……，定期互相查問。若有干犯，則認罪悔改，其他人可以與他祈禱守望，並跟進鼓勵支持。

不過這種小組，千萬不能勉強聚合，必須彼此信任自願，人數也不必多。而「照肺」的內容，必須是大家都有共識的，否則就容易作假，失去意義。這種小組不容易組成，若能組成，卻是一個很好的成長契機，甚至可經歷聖靈的大能。有一位弟兄在性方面有嚴重問題，輔導他的人最終無計可施，只有祈禱，想不到從此那位弟兄想犯罪時，就會作嘔。這顯然是聖靈作工。

### 軟硬兼施抗性癮

要避免上色情網站，在電腦使用上可以「軟」「硬」兼施。「硬」指電腦的擺放，譬如將電

腦檯改放在客廳中，讓自己可以在家人的「監察」底下使用電腦。「軟」指軟件配套，譬如裝上過濾軟件，而現在有一種「友誼監察軟件」，可以定期將你的上網記錄，通知你指定的朋友，作出「友誼監察」。直接下載軟件的網址是：

<http://signup.integrity.com/accountability/>

至於其他相關資訊及軟件，可參考以下兩個網站：

<http://www.pureonline.com/?aid=CD2>

<http://www.integrity.com/index.php?siteid=87380>

## 夜半無人 上網時……

編輯室  
cmanews@cmacuhk.org.hk

### 良好嗜好莫無聊

每個人都需要一些癮頭，但這些癮頭有好壞之分，集郵、打球是良好嗜好，上色情網站、賭博是不良嗜好。當我們要戒除一些不良的嗜好時，必須有其他良好嗜好來取代它們的原有位置，所以要戒除性癮，必須同時培養一些新嗜好。性上癮的人士容易精神萎靡，所以可特別挑一些康體活動，一方面可鍛鍊身體，另一方面可以提升個人意志力。

### 聖潔想像實有益

錯誤的行為往往源自錯誤的世界觀，要改變這些行為，需要另一個世界觀與之抗衡以至取代。這實在催迫著教會在這個充斥錯誤謬性資訊的年代，自行建立一套性教育，教導正確的性別角色、兩性關係。

此外，宣道會的先賢陶恕博士曾說：「在信仰上，呆滯的、缺乏想像的心思難以叫神得榮耀。教會如果長此下去，結果就只會朝著兩個極端走：不是走向自由放任，在假想的自由中暫得解脫，就是走向世界，享受罪中致命的樂趣。」他提醒我們：「聖潔的想像力極有價值」，他說：「我多渴望能目睹人天賦的想像力可以脫離罪的轄制，得回自由，恢復起初被造時應有的地位。我所指的是那種從神而來的屬靈眼光；它能透過慢子，窺見天上聖潔永存的事物如何華美、奧秘，叫人心裡充滿感歎和敬佩。」以聖潔的想像取代不潔的想像，才能正本清源。

### 切實期待心舒懷

不少人戒除性癮時，常因屢戰屢敗而灰心，其實人作為一個「性存有」，不太可能完全沒有性壓力，所以我們應該為戒除性癮定出一個較為實際的期待。這方面，也許可以參考戒賭經驗。賭也是一種心癮，戒賭者雖立志為善，無奈有時心癮一起，又會「賭兩手」。賭後，戒賭者可能會感到挫敗，但這時候輔導者卻會幫他數算，其實他已在進步中，因為他每一次破戒的時間相隔得愈來愈久，而每一次賭博的花費也愈來愈少，這裡面其實都有神的恩典。當然，有時也許是稍稍退步了，但不要緊，只要不棄權，保持鬥心，繼續上路，就愈來愈接近終點。戒除性癮也是如此，不要怕屢戰屢敗，卻要屢敗屢戰，並不斷數算上帝的恩典，求聖靈加力。

求主幫助我們得見性是一個祝福，而非咒詛。

(後記：這裡提供的只是一般性的方法，倘若你感到自己性沉溺的問題嚴重，建議你尋求牧者和專業的輔導幫忙。)