

# 從靈性操練看Emoji文化

## 引言 | 靈命塑造的邀請

靈命塑造並不是把我們塑造成更「屬靈的樣子」，而是邀請我們進入一個更真誠、更有深度的生命。這是一條學習放慢、沉思、分辨的路，使我們能洞悉聖靈在日常生活中的帶領。靈命塑造關心的，不只是我們做了什麼，而是我們正在被什麼塑造——是這個世界的節奏及意識形態，還是上帝的心意？

當我們談論靈性操練時，往往想到禱告、讀經、靜默、獨處，卻很少意識到：我們每天如何溝通、如何回應他人，其實也正在塑造我們的心靈。在這個意義下，emoji 文化不只是一個科技現象，更是一個屬靈課題。

## 文化觀察 | Emoji 作為時代的鏡子

在我們所身處的世代，emoji 成為一種主流語言。它快速、直觀、充滿情緒，正好反映出現代文化的節奏——一切講求即時，一切追求效率。我們越來越不習慣停留、鋪陳與深度思考，而傾向立刻反應、迅速回應。

我自己也有過不少這樣的經驗：有時在表達了一些並不輕省的信息時，內心其實很期待，能聽見對方一些真實的情感回應，哪怕只是幾句內心的感受，或一點思想的回應。但很多時候，回來的卻只是一個簡單的符號。那一刻，說不上失望，卻會感到一絲落空——彷彿話語已送出，卻沒有真正抵達一個人的內心。

這並非個別經驗，而是一種文化處境。Emoji 擅長表達「我收到了」、「我有感覺」，卻不一定承載「我如何理解你」、「你的話如何觸動我」。它讓關係保持連結，卻往往是輕量的；讓情緒被看見，卻不一定被理解。這不是冷漠，而是一種既渴望親近、又害怕深度的文化矛盾。

## 主的召命 | 心意更新的呼召

使徒保羅在《羅馬書》十二章提醒我們：

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅十二2）

這節經文不是只針對思想內容，而是指向一種整體生命的轉向。當世界塑造我們習慣於快速、即時、表層的回應時，福音卻邀請我們進入更新的心意——一種願意停留、分辨、承擔的生命狀態。因此，問題不在於我們是否使用 emoji，而在於：我們是否不自覺地效法了一種缺乏深度的回應方式？我們的溝通，是否仍在聖靈的塑造及引導之下？

## 靈性操練的回應 | 在符號文化中活出不同的生命

從靈性操練的角度來看，emoji 文化的反思正邀請我們重新操練三個被忽略的屬靈態度。



黃李頻頻博士  
靈修學系系主任

## (一) 沉思、等待的操練

Emoji 容易填補所有空白，而靜默卻讓我們容許空白存在。當我們不急著回應、不急著表態，便為聆聽他人、也為聆聽上帝，創造空間，最後作出最合宜的回應！

👉 實踐操練：在回訊息前，先停一停，問自己：「我是否真正聽見了對方？」

## (二) 明辨操練

明辨不是壓抑感受，也不是延遲回應，而是學習分辨：什麼值得此刻說出口，什麼需要時間沉澱；什麼只是情緒的反射，什麼卻是出於愛的回應。當我們願意停下來，詢問聖靈此刻如何引導我們說話與回應，我們便能夠讓溝通成為一個被塑造的空間。

👉 實踐操練：在按下送出之前，問自己：「這是情緒的反射，還是愛的回應？」

## (三) 臨在的操練

臨在意味著「我不只是有回應，而是我在你這裡」。在哀傷、困惑、付出、或慶典之中，文字成為承載陪伴的器皿，使對方知道：我領悟了你的心意。

👉 實踐操練：在重要時刻，多寫一句話，讓對方知道：我能夠體會你的經歷。

## 結語 | 逆文化的靈性見證

在一個用符號說話的時代，選擇慢下來、用心說話，本身就是一種靈性見證。這不是拒絕科技，而是拒絕讓科技塑造我們的靈魂；不是否定 emoji，而是讓愛重新有重量。正如箴言所說：「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」（箴廿五11）願我們在日常的溝通中，學習心意更新而變化，使每一次回應，都成為聖靈塑造生命的場景。