



讓電子化生活歇一歇



800年後，人類還在地球嗎？如果人類仍在地球，地球會是什麼光景？如果不在了，是滅絕了？還是早就移居至地球以外的地方生存、繁殖？

不論人類有沒有「移居」外太空，那時候的科技應該也遠比現在的更高超、尖端吧！現在莫說上班族，就連中小學生，除了上課（不包括電子教學），很多都幾乎機不離手、眼不離螢幕。800年後，人類會不會眼裡只有電子化、螢幕，忘了人與人的面對面溝通和肢體接觸、忽略了遠在天邊近在眼前的景色，甚至連自己身處何方也懵然不知呢？

科技令人愈來愈懶

先進的高科技間接令人愈來愈懶。「聲控」一詞在現今世界並不陌生。一個可於蘋果 iPhone 4S 使用的程式 Siri，相信很多人早前已有所聞。這程式的出現，令人恍如多了一個小型隨身機械人，撇開那些五四三的問題，Siri 幾乎有問必答。800年後，電子化會不會進化到每個人身邊都有一個小機械人跟着，又或者只需要憑空講句指令，就飯來張口、衣來伸手呢？

看看你現在的生活：早上把你叫起來的不再是舊式鬧鐘，而是手

機；你的行事曆不再是用小本子，而是用手機內建或下載的程式。你坐車時不再看報紙、不再發呆，取而代之的是戳著手機看網上新聞、玩遊戲，有時候甚至因此忘了下車。以前會跟同學、同事、朋友「煲電話粥」的習慣，已經被 whatsapp、line、facebook 等代替；學生轉堂時會小聊一下或者預備下一節課，現在都拿出手機，看臉書有什麼新動態、拍照片上傳。從前跟朋友出去，聊的都是生活趣事，現在在餐桌前都是各自拿著手機用這個、玩那個，沒有智能手機的只能看着朋友、默默地喝着飲料……

我們在低頭埋首玩手機的同時，都忘記要抬頭看一下正在褪色的天空——怎麼好像沒以前那麼藍了？忘了要回頭看一下，身邊的人和

生活是不是有什麼改變了？



人際關係宜返璞歸真

電子化令生活變得方便的同时，似乎也一點一點地侵蝕人的生活。聽着上一輩分享他們的生活，以前哪裡有電腦，開了，就約朋友出去運動、遠足、逛街，沒出去的就幫忙家裡，可能是做家務，可能是下田幫忙；哪像現在的小孩都宅在家裡打機？要做功課、有不懂，早上上課前趕快回學校問同學、問老師，甚至得去圖書館窩半天；哪像現在隨便敲個鍵盤就找到一大堆資料？在街上迷路的，就問人，「路在口邊」啊！哪像現在都不問，直接拿出手機看定位、看地圖？

儘管現在手機有電話簿，但家母的手袋還放着一本原始的小電話簿。問她為什麼還留着？她說，還是原始的、寫的好！那時才猛然想起自己也有一本，翻了好幾個抽屜才找回那本塵封的電話簿。看了看，才發現曾經的朋友都與這電話簿一同塵封了。現在重新拿到手上，是不是該撥個熟悉的號碼看看？

脫離一下電子化的世界，返璞歸真有什麼不好？

撰文：宿南月

停一停 靜一靜

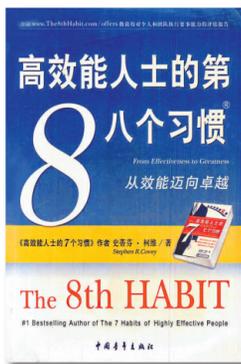
- 自從你拿到智能手機後，有留意到生活起了什麼微妙變化嗎？
- 你有過分依賴手機嗎？若手上沒了它，會渾身不自在？
- 你，可記得抬頭看看正在褪色的藍天？深深呼吸一下現實的空氣嗎？



書架

自由選擇的力量

柯維 (Covey) 的《與成功有約》是上世紀末的熱門勵志書籍，深受各地讀者的喜愛。我翻閱本書後，亦深受啟發，尤其人際關係的「存款」理念、主動出擊的想法 (Pro-active) 等。後來他來港演講，引起一陣「柯維 (Covey) 熱潮」。他在《高效能人士的第八個習慣》(北京：中國青年出版社，2005年) (圖) 一書中，提出超越《與成功有約》的想法，提出了第8個習慣——找到自己的心聲並激勵他人去尋找他們的心聲。



第8個習慣的其中一個特點是人選擇自由的能力。除了生命本身，選擇的權力是人最重要的權利。意識到我們有選擇的自由和選擇的力量，有助激發我們對於未來的可能性和自己潛力的自覺。無論什麼事情發生，在我們回應之前存在一段空間，哪怕只有不到一秒的時間，這段空間就代表了我們選擇怎樣回應當時處境的能力。例如，你的老闆可能很難相處，你可以利用自己的自由選擇的經驗來改變這一切，並影響你的老闆。至少，你可以選擇不受其困擾，不讓自己的

情緒受他人缺點的控制。一旦情緒受到他人缺點的控制，人就會產生無力的感覺，並允許這些缺點攪亂了生活。結果，昨天又一次控制了明天。柯維向讀者提出一個要求，就是反思刺激和回應之間的空間，明智地利用它來擴大自己的自由，讓自己不斷成長、學習並作出貢獻。最終，你運用這種思想方法，改變你的回應，回應反過來影響刺激。結果，你實際上創造了自己周圍世界。

我上周買了一部平板電腦，晚上常常下載軟件，沉迷了近一周。看完本書後，我重新認識到自由選擇的能力。昨天晚上，我隨即放下了這部電腦，反思如何有效運用時間的問題。美國心理學家詹姆斯 (William James) 曾說：「當我們改變自己思想的時候，我們也就改變了自己的生活。」期望他的「金句」，亦能啟發你的生命。

香港通識教育會 李偉雄 henrilee@graduate.hku.hk

地球生命與《萬物簡史》

某天陪家人到生死及婚姻註冊處辦理一些文件，覺得這「辦公室」的安排也妙絕，一生最關鍵的階段放在一起，可教你看破世情、珍惜當下。

新人往那裡登記，兩口子可以想像未來的生活會多美好。年輕的母親為初生的子女命名，她也許不會知道，自報讀幼兒班開始，每一刻都是忙個不停，憂心忡忡；不覺一晃就是20年，子女進了大學，又是兩代相處另一個的適應期。

為了效率，家人在 Whatsapp 設置了群組，每晚6時便有人會詢問什麼人會吃晚飯？到哪裡吃？吃飯的一刻，大家手上一部智能手機。手指又會在 iPhone、iPad 上指劃，家人吃飯也失去了互相溝通的原意，將來的回憶還會剩下些什麼？

因身體抱恙在床上休息。房間的電視播放着奧斯卡電影金曲精選，除了熟悉的樂曲外，還輯錄了不少畫面；內容圍繞着愛、分離、思念、犧牲、勇氣、關懷、鼓勵、夢想……

盛傳2012年是地球毀滅之年，但我們一切如常，就在這裡介紹比爾·布萊森的《萬物簡史》。這位好奇



的旅遊作家展開一段為期三年的自然科學之旅，以宇宙創始為起點，途經每天動個不停的地殼，然後到遠古生命的前塵往事，直到「你我」——人類的出現。《萬物簡史》(圖)告訴我們，地球上怎麼會有生命？這當中需要經過多少機緣巧合，我們才能來到這世間。

「在遠古時期，哺乳類動物的體型大到可笑的地步：天竺鼠的個子就跟今天的犀牛一樣大，而當時的犀牛則有兩層樓房的大小；甚至有的流氓還大得跟現在的熊一樣。如果把45億多年的地球歷史壓縮成一天24小時，那麼假設地球誕生在午夜零時，清晨4點鐘，第一顆單細胞生物就出現了；人類出現則是午夜前1分17秒時的事。而人類有文字紀錄的時間，長度才不過數秒鐘，你我的一生，就像是電光一閃而已。」

令筆者最感震撼的一句：「在地球上曾經出現過的物種，99.5%已經消失了！」地球以往經歷過多次生態災難，很多物種都不存在了，希望人類不是毀滅於自己製造的災難之下。

優質圖書館網絡主席 呂志剛 sidneylui@gmail.com

小啓：因應假期，「通識新世代」由4月3日起休版，4月17日復刊，敬請垂注。——編輯部

通識我見

你被俘擄了嗎？

福建中學 (小西灣) 5A 陳穎祺

船已靜下來了，所有搭客都各適其適地靜坐着，手上拿着手機、眼睛看着螢幕、腦袋想着遊戲。這個場景令我愣住了，所有人猶如機械人一樣，被手機電腦俘擄了，成為它的奴隸。

我卻走到船頭，倚着欄杆細細欣賞一望無際的海洋；海水輕吻船底，無聲息地流動着。海的顏色已不如之前般藍，水天一色，上下一體的清澈通透也早已不復存在；清風向我吹拂，似乎空氣清新對香港人來說已成奢侈品。這一切一切，全是後面的機械人控制的。

電子化使人不再享受日常生活的樂趣。以前人們飼養寵物是希望家中添上一份色彩及生氣。但現在人們在手機中養寵物，似乎對寵物一詞有所誤解。他們不再享受當中的愛與樂趣，而是在乎勝負之別；人與寵物之間的感情，似乎在不知不覺間變質了。

電子化降低人與人之間的溝通技巧。聊天不再是開口，而是用手，whatsapp、line、talkboy等聊天工具早成了溝通橋樑；人與人之間的感情也化為文學或表情符號，彼此之間的聯繫化為烏有。

感情與環境早已被電子化一一擊敗，光陰是重圍、時間是利刃，隨着時間的消逝，電子化會不斷繁殖，吞噬我們所擁有的愛。

我抬頭仰望，太陽已沉落在西山的背後，夜的序幕由人類自己掀開……

「夕陽無限好，只是近黃昏。」

善用科技增加人際溝通

通識探索者 黃碧華

科技趨普及進步，電子化服務趨普及方便了生活，至少節省了以往排隊繳付公共服務費用的時間及在公立醫院門外輪候門診的時間；惟過分沉迷於電子化世界，可能會令人與人之間變得疏離。

舊有社會物質較少及科技較落後，鄰里關係較融洽，小朋友會相約一同在居所下的公園玩耍，人與人溝通靠信件及電話。相反，現今科技發達，即使在家中，兄弟姊妹溝通都以MSN或Facebook交談；有的情侶即使外出食飯，都各自忙於把晚餐食物上傳或回覆來自臉書、微博的訊息，如同陌生人「搭枱」吃飯。

當然我們不能單說電子化增加了人與人之間的隔閡，畢竟科技的進步有時可拉近兩者的距離，例如居於遠方的親友可利用視訊互相看到大家的情況，維持親切感。電子化亦方便大家了解事件的底蘊，擁有拍攝短片功能或相片的手機普及了，人人都可變身為記者，把身邊環境周圍的人和事都一一記錄下來，為事件提供真實的有效說明。

科技或電子化工具說到底都只是一件輔助品，人與人之間的疏離最終都是由人所造成的。前人及科學家努力發明及優化科技，目的都是為了改善及優化生活，讓人們生活更便利及避免不必要的時間浪費，藉以增加人的私人時間，可以與家人共聚天倫或擴闊社交圈子；並非讓大家只埋首電腦或科技用品前，只用文字去溝通或獨自快樂。

需知道單靠MSN、Facebook用文字或表情符號表達感受很容易產生誤解。人與人之間的溝通，除了文字、語言外，眼神及肢體動作亦是達致溝通不可或缺的一部分。因此，學懂如何平衡及善用科技及電子化服務、增加與親友的溝通，才是感謝科學家花心血發明及改善科技的實際行動。