牧靈心語 - 獻給電視迷 —變體詩篇 23 篇

10/18/2026 梁德舜牧師

電視機是我的牧者，我的靈命頓入空虛。
它使我坐下，甚麼事都不做，
它領我到物慾的身旁。
宅使我愛世界的心甦醒。
它要我付出所有的閒暇，且奪去我遵行神旨意的時間，
因為它展開了那麼多，我必須看的節目。
它增加我的打鬥的知識、且攔阻我研讀神的話語。
即使我長壽百歲，只是電視節目繼續播放，
看電視將佔據著我生命的首位，
因為它是我最親蜜的良伴。
它的影、它的聲音，都安慰我。
在我面前，它不斷展開情慾和宴樂，
且攔阻我把整個生命獻給神。
它用虛榮的香料膏抹我的心思，用享樂充滿我的腦袋，
這些東西都於我無益，我的福杯還是空空如也！
我一生一世必將遠離主，因為我醉心於我的電視節目，
它不給我留下事奉的機會，我且要住在我的世界中，直到永遠。

根據我的搜尋，有些研究提及看電視的危機：

1/ 看電視會導致肥胖

看電視的時候，大家都喜歡坐在柔軟的沙發上，再喝點飲料，吃點零食，然後一動不動地坐上幾個小時。殊不知，這樣是最容易發胖的。平均看電視時間每增加 1 小時，肥胖發生率增加約 1.5%。

2/ 電視使人不愛動腦子，然後慢慢變笨

有人把電視稱為 “制造傻瓜的機器”，這不是危言聳聽，你想一想吧！電視與讀書相比，是 “被動性” 的，因為電視上的圖像很容易理解，無需開動腦筋。

3/ 常看電視會引發 “電視孤獨癥”

英國的瑪麗溫女士用了八年的時間研究看電視上癮的兒童，結果發現愛看電視的孩子比不愛看電視的孩子更容易得 “電視孤獨癥” 。這是因為孩子看電視，往往會沉醉在電視所創造的世界里，沒有時間與家長和小伙伴們談話聊天或交往。時間長了，他們便害怕與別人交往，只有在看電視的是時候才覺得自己是自由的。

中國四川的一個姓趙的小朋友就是因為過度沉迷于電視，而患上了 “電視孤獨癥”，他害怕與人交往，缺乏溝通能力。

恩浸人，小心哦！觀看電視不是沒有益處，不要它成為你的主！