

寶吉祥文史教育協會第四屆中小學生成語故事徵文比賽  
(電腦打字格式)

篇名：脫胎換骨

螢幕閃爍著五彩繽紛的光芒，金黃色的「勝利」二字映在眼眶，惡魔低語般地催促雙手打開通往下一關的大門。在這個承受著巨大學習壓力的年紀，沉浸於那迷你卻包羅萬象的世界中，似乎已成了最主流的休閒活動。

一臺精細小巧的手機，影響卻是沉重且巨大的。手機是這個時代的潘朵拉盒子，蠱惑著人心，讓人們視它如珍寶，捧在心尖；手機也如同電影周處除三害中的尊者，我們是愚蠢的教徒，信奉著虛無總紗、自欺欺人，最後深陷其中。人們彷彿被奪走靈魂的傀儡，麻木地度過千篇一律的每一天，短影音取代了閱讀紙本書籍的深沉內斂，資訊搜尋的方便使人們忘記如何思考，無遠弗屆的網路世界成了人與人之間無形的長城、漸漸擴大的隔閡。

我嘗試放下手機，才驀然發現自己究竟錯過了多少世間的美好。在黃昏的公園享受汗水浸濕衣服的酣暢淋漓；在深夜的房間內和朋友徹夜暢聊的喜上眉梢；在午後的市集感覺隨心挑選的悠閒愜意；在清晨的沙發上遨遊懸疑小說的高潮迭起；在上午的琴房彈奏優美樂音的樂此不疲……手機雖然縮短了人與人之間的距離，實現了「足不出戶，便能觀遍天下」的豪言，缺少了原有的秉燭夜談、心與心之間的交流，反而使大家更為冷漠。

然而發現問題並不等於改變，短暫的清醒若無行動支撐，終究只是一時的感慨。真正的改變並非一時興起的克制就能達成的，持之以恆的訓練才是最有效的方針。當我一次次伸手又收回、在夜深人靜時關掉螢幕的光亮、在作業海中把誘惑放得更遠，才醒悟，原來最難戰勝的並不是手機，而是那份上癮的依賴。螢幕後的世界總是精心剪輯，濾鏡掩去瑕疵，演算法推送符合喜好的內容，使人沉溺於舒適圈之中，不必面對失敗、不必承受挫折，而真實生活卻充滿了殘酷，成功的果實需要汗水與時間，需要耐心與等待，需要在一次次跌倒後重新站起，或許並非一蹴可及，卻也非難如登天。

改變的過程不轟轟烈烈，只是一點一滴藏在日常細碎的片刻裡。有時我仍會在讀書讀到疲倦時，下意識地拿起手機；也會在訊息提示聲響起的瞬間心神動搖。但與過去不同的是我學會了停下滑動的手指、停下追逐更新的目光，給自己幾秒鐘思考。轉眼的暫停鍵彷彿在混亂中替自己整理思緒，一次兩次或許微不足道，然而當這樣的選擇累積，能專注的時間變長了，內心的浮躁也漸漸沉澱。

下一次閒暇之餘，別急著拿起手機，沉淪於虛擬世界。打開房門，走出室內，體會春的鳥語花香、夏的驕陽似火、秋的金風玉露、冬的白雪皚皚，或是和家人聊聊生活中的趣事，經歷的酸甜苦辣，用心感知這個短暫但無比美好的世界吧。

