

2026 慧炬公益論壇

結合心理學與佛法智慧， 啟動「找回生活樂趣」的斷捨離革命

隨著科技的迅速發展，我們的生活方式和思維模式正在發生深刻變化。數位產品的普及使得資訊的獲取變得前所未有的便捷，但同時也帶來了數位成癮、焦慮和孤獨等一系列心理健康問題。數位設備本應只是工具，卻常在不知不覺中成了我們的枷鎖。



為了探討這一重要議題，2026 年第一場慧炬公益論壇的主題訂為「**數位成癮與心靈自由——在科技之外，重新發現生活的樂趣**」。本次論壇將邀請多位專家，從生理與心理兩個層面分析數位成癮的機制，並探討佛法智慧如何幫助我們重建心靈的平衡與自由。

數位時代的挑戰

在數位時代，我們面臨的挑戰有：

- 1. 資訊超載：**隨著社群媒體和各類應用程式的興起，資訊數量呈指數增長。人們每天都被大量的資訊包圍，使得我們難以集中注意力，並感到情緒上的疲憊。
- 2. 社交孤立：**儘管科技讓我們與他人保持聯繫，但實際上，許多人卻感到越來越孤獨。面對面交流的減少，使得人際關係變得淺薄，情感的連結愈發脆弱。
- 3. 心理健康問題：**過度依賴數位設備可能導致焦慮、抑鬱等心理健康問題。根據研究，數位成癮的現象已經引起社會各界的廣泛關注。



數位成癮的現象與影響

數位成癮的定義是指個體對數位設備的過度依賴，這種依賴可能導致日常生活中的功能障礙。根據心理學的研究，數位成癮的主要表現包括：

- * **無法控制的使用時間**：使用者常常無法限制自己使用手機或電腦的時間，甚至影響到工作和學習。
- * **社交孤立**：過度沉迷於虛擬世界，導致與現實生活中的人際關係疏遠。
- * **情緒波動**：當無法使用數位設備時，使用者可能會感到焦慮、煩躁或沮喪。

這些影響不僅限於個體本身，還會延伸到家庭和社會層面。家長因孩子的數位成癮而感到焦慮，企業因員工的專注力下降而蒙受損失，社會整體的心理健康水準也受到威脅。

佛法智慧的介入

在這樣的背景下，佛法智慧為我們提供了一種全新的視角，幫助我們理解和應對數位成癮的挑戰。佛法強調的「斷捨離」智慧，能夠幫助我們在面對數位誘惑時，找回心靈的自由。

- **斷——選擇高品質的連結**：不只是斷開網路，而是有意識地選擇「更有質感的連結」。透過識別必要與多餘的訊息，我們能奪回注意力的主導權，將時間留給真正讓心靈感到充實的人事物。
- **捨——捨棄焦慮，擁抱真實的成就感**：放下社群媒體上的虛榮比較（捨），轉而投入能產生「心流」的實體活動。當我們專注於自身的成長與幸福時，內心的平靜便會取代數位世界的空虛。
- **離——離開演算法，回歸生活的主場**：覺察被演算法牽引的慣性（離），主動規劃有趣的休閒生活。當現實世界變得多彩多姿，手機自然不再是唯一的快樂來源。

論壇內容與專家介紹

本次論壇將邀請多位專家，深入探討數位成癮的生理與心理機制，以及佛法智慧的應用：



林煜軒醫師：為國家衛生研究院研究員，專注於數位行為與心理健康，將從醫學角度說明成癮的生理機制，帶您識破大腦成癮的秘密，掌握奪回大腦主控權的生理金鑰。

黃從仁教授：是國立臺灣大學心理學系副教授，專長領域為科技心理學與認知神經科學。本次將主講數位效應與行為改變，帶領大家以新的態度面對數位產品，並分享如何建立有益身心的數位健康習慣。



黃宗正醫師：是台北慈濟醫院一般精神科主任、蓮花基金會董事長，為精神醫學專家，將分享精神健康的臨床實踐之經驗與見解，及佛法如何幫助我們重建心靈的平衡與自由。

論壇的主持人是整場論述能否聚焦、能否激盪出具啟發性觀點的關鍵，慧炬機構特別邀請**蔡宇哲博士**擔綱。蔡博士是中正大學心理學博士，也是「哇賽心理學」頻道創辦人及總編輯，他將引導與談人深入交鋒，並與觀眾互動，分享實用的應對策略。



歡迎蒞臨，找回遺失的生活樂趣

這不只是一場關於「戒掉數位產品」的討論，這是一場關於「找回生活樂趣」的探索。我們誠摯邀請您在5月23日下午參加「2026 慧炬公益論壇」，與多位專家一起撥開數位迷霧，找回您遺失已久的心靈自由。🕒