

身處香港這個節奏急速、資訊爆炸的城市，我們每天都面對無數聲音與誘惑。箴言 10 章 19 節提醒我們：「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。」這句話在現今社會尤其真實。無論是社交媒體、職場對話，還是家庭交流，我們常急於表達自己的意見，卻忽略了沉默的力量。沉默不是逃避，而是選擇在適當時候靜默，讓神的智慧引導我們的言語。

我曾在一次中學同學聚會中深刻體會這段經文的智慧。大家相識已逾 30 年，其中兩位老朋友曾是無話不談的年青玩伴。隨著各自成長、工作方向不同，關係漸漸疏遠。某次聚會中，其中一位不經意提及另一位的婚姻狀況，原以為只是輕描淡寫，卻引起極大的尷尬與誤會。從此他們如陌路人般斷絕來往，再未出席任何聚會，甚至退出我們的群組。30 年的友情就此中斷，令人惋惜。

這件事令我深深反思：言語若不經思考，可能造成無法挽回的傷害。真正的智慧，是懂得在適當時候選擇沉默，尊重他人私隱，避免嬉言與妄語。

在社交媒體資訊泛濫的年代，每日與手機為伴，我們也常常收到一些資訊，因未核實的訊息而轉發，也有機會引起誤會或混亂。同一事件可能在不同渠道以不同角度呈現，若未有時間沉澱與查證，便急於轉發，往往造成不理想的效應。作為信徒，我們更應謹慎分辨，了解真實情況後才分享訊息，是對他人負責任的行動。不會傳開未經證實的訊息，也是一種「禁止嘴唇」的智慧操練。

這節經文提醒我，在言語上要有節制，在資訊上要有分辨，在人際關係中要有尊重。願我們在繁忙生活中學習靜默與智慧，讓言語成為祝福而非傷害，在日常生活中活出信心，互相守望，一起榮耀神的名。