

那封我從未寄出的電子郵件

當訊息未曾發出，但意義仍然存留

Joshua C. Lam

2026 年 6 月 8 日發表於 Substack

本文為作者於多倫多基督教研究學院 (Institute for Christian Studies) 進行現象學與人類經驗博士研究的一部分。

Joshua C. Lam，LLM (法律 / Alternative Dispute Resolution)、DMin，現為多倫多基督教研究學院哲學博士生，在 Neal DeRoo 博士的指導下，透過跨學科哲學研究，進一步發展 TINS Framework™，探索生活經驗、衝突、人際關係與決策制定等議題。

類別：個人生活 (Personal Life)

已經快到午夜了。

Jenny 凝視著電腦螢幕。

電子郵件已經寫完。

收件人的地址也已輸入。

剩下的，只是一個動作。

發送 (Send) 。

幾天來，Jenny 一直反覆思考這件事。

那份失望。

那份挫折。

那些始終沒有得到回應的問題。

那天晚上，她終於決定把所有想法寫下來。

此刻，那封郵件靜靜地停留在螢幕上。

準備好被寄出。

然而，心裡似乎仍有些什麼尚未安定下來。

Jenny 又把郵件讀了一遍。

事實是準確的。

她的關切是真實的。

語氣也是尊重的。

然而，她仍然猶豫。

為什麼？

她看著那封郵件的時間越久，心裡反而越不確定。

她真正希望發生的是什麼？

一句道歉？

一個解釋？

一份被理解與認可的感受？

這些問題讓她感到意外。

直到那一刻，Jenny 一直以為這封郵件是關於對方的。

如今，她開始懷疑，也許這封郵件同樣是在反映她自己。

事情其實已經發生好幾天了。

然而，那件事所承載的意義，仍然持續活躍著。

Jenny 關閉了電子郵件。

她沒有刪除。

只是把它存檔。

第二天早晨，

她再次打開那封郵件。

文字沒有改變。

事實沒有改變。

事情本身也沒有改變。

然而，那封郵件給她的感受卻不同了。

那份急迫感減弱了。

那份挫折感柔和了。

Jenny 最後又讀了一次。

然後再次把它關掉。

那封電子郵件，終究沒有寄出。

幾個星期後，

那件事情透過另一場完全不同的對話得到了解決。

然而，Jenny 仍經常想起那個晚上。

不是因為那封郵件。

而是因為那封郵件所揭露出來的東西。

有時候，最重要的洞見並不在於我們發出的話語。

有時候，它藏在那些我們從未說出口的話語裡。

轉折性的洞見 (The Turning Insight)

那封郵件從未寄出。

然而，郵件裡所承載的意義，卻一直存在。

決策思考點 (The Decision Point)

在任何行動尚未發生之前，是什麼樣的意義正在塑造你的決定？

TINS Framework™ 理論視角的運作

TINS 社會建構論 (Social Constructivism)

人們回應的不僅是事件本身，也包括他們賦予事件的意義。

TINS 溝通調適理論 (Communication Accommodation Theory)

溝通在話語尚未被說出或傳送之前，就已經開始影響人的經驗。

TINS 轉化式調解理論 (Transformative Mediation Theory)

更深的理解往往始於人們對自己經驗有了更清晰的覺察。

TINS 工具主義 (Instrumentalism)

反思會影響未來的選擇、回應與行動。

更深一層的思考 (A Deeper Look)

並非所有重要的對話都發生在兩個人之間。

有些最具影響力的對話，其實發生在我們自己的內心裡。

TINS Framework™ 如何運作：重新回到那一刻

問題並不只是那封郵件該不該寄出。

更深層的問題在於：

在任何行動發生之前，圍繞著那件事情所累積起來的意義究竟是什麼。

表面之下正在發生什麼？

事件早已發生。

反思仍在持續。

郵件尚未寄出。

意義依然活躍。

事情本身沒有改變。

經驗卻改變了。

TINS Framework™ 的實際展現

TINS 社會建構論 (Social Constructivism)

意義透過詮釋與反思而形成。

TINS 溝通調適理論 (Communication Accommodation Theory)

即使互動尚未發生，溝通也已開始影響人的經驗。

TINS 轉化式調解理論 (Transformative Mediation Theory)

自我覺察往往先於對他人的理解。

TINS 工具主義 (Instrumentalism)

反思塑造未來的決策與行為。

決策智慧 (Decision Intelligence)

「決策智慧必須包含對自身偏見、盲點、承襲而來的成見，以及觀點限制的覺察。缺少這種自我覺察，任何形式的『決策智慧』都仍然是不完整的。」

—— Joshua C. Lam

- 轉折點出現在 Jenny 開始檢視的不只是那封訊息本身，而是她附加在訊息上的意義。

進一步思考 (A Further Look)

- 如果最重要的決定，不是在於是否採取行動，而是在於理解自己為何想要採取行動，那又會如何呢？

TINS Framework™ 策略 (Pause & Practice)

在發送重要訊息之前，先停下來問自己：

「我正帶著什麼樣的意義進入這次溝通？」

「我希望這則訊息達成什麼目的？」

有時候，清晰並非來自更快地採取行動，

而是來自更仔細地理解。

TINS Framework™ 探討知覺、詮釋、溝通、反思與決策如何塑造人類日常生活的經驗。

有時候，生命中最重要時刻，不是我們所採取的行動，

而是我們在採取行動之前所發現的意義。