

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 (TINS Framework™) : 現象學再探

JOSHUA C. LAM

2026 年 6 月 10 日 發表於 Substack

本文聚焦的現象學視角

意向性 (Intentionality) —— 埃德蒙德·胡塞爾 (Edmund Husserl)

意向性是指意識總是朝向某個對象而存在的觀念。於本篇再探中，我們將探索 Jenny 的注意力不僅指向那封電子郵件本身，更指向被認可、被理解、獲得解釋，以及可能出現的未來結果。

反思問題

在任何行動發生之前，Jenny 的意識究竟朝向什麼？

這個問題邀請我們超越電子郵件本身，思考在任何行動尚未發生之前，究竟是什麼已經佔據了 Jenny 的注意力。

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 · LL.M (法律 / Alternative Dispute Resolution) 、 D.Min · 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)

正如原文〈那封我從未寄出的電子郵件〉所描述的那樣，Jenny 在深夜凝視著一封已經完成的電子郵件。

內容已經寫好。

收件人的地址已經輸入。

郵件已經準備好發送。

然而，有某些事情使她停了下來。

問題已不再只是那件事情本身。

問題逐漸成為那件事情在她自身經驗中究竟意味著什麼。

初看之下，這似乎是一個十分簡單的情境。

一個人寫了一封電子郵件，最後決定不寄出。

然而，真的什麼都沒有發生嗎？

從外在角度來看，也許確實沒有太多事情發生。

沒有任何對話展開。

沒有任何衝突爆發。

沒有收到任何回應。

沒有任何關係明顯改變。

然而，在內在世界裡，卻有重要的事情正在發生。

Jenny 正在反思。

正在提問。

正在詮釋。

正在重新思考。

那封未曾寄出的電子郵件，成為一個意義持續形成與發展的空間。

TINS 社會建構論 (TINS Social Constructivism) 提醒我們，人們回應的並不只是事件本身。

人們回應的是自己透過知覺與詮釋所賦予事件的意義。

對 Jenny 而言，持續活躍的並不只是數天前所發生的事情。

持續活躍的，是她賦予那件事情的意義。

當 Jenny 反覆閱讀那封電子郵件時，一些意想不到的東西開始浮現。

原本看似關於另一個人的訊息，逐漸揭露出關於她自己的事情。

在事件事實之下，存在著失望、挫折、期待、盼望，以及渴望被理解的需要。

那件事情所承載的意義，遠遠超過事件本身。

TINS 溝通調適理論 (TINS Communication Accommodation Theory) 幫助我們理解，為什麼溝通早在話語真正被說出或發送之前，就已經開始塑造人的經驗。

溝通不僅僅是人與人之間外在的交換。

在人們進行外在對話之前，往往早已進行許多內在對話。

我們預備要說出的話語，常常揭示了我們已經如何理解與詮釋一個情境。

轉折點出現在 Jenny 停下來，而不是立刻採取行動的那一刻。

這個停頓創造了反思的空間。

原本感到迫切的事情，開始以不同的方式呈現出來。

文字沒有改變。

事實沒有改變。

事情本身沒有改變。

然而，Jenny 對那件事情的經驗卻開始改變。

TINS 轉化式調解理論 (TINS Transformative Mediation Theory) 強調「認可 (recognition) 」的重要性。

許多人認為認可發生於人與人之間。

然而，認可也可能發生在自己身上。

有時候，一個人開始察覺那些過去未曾注意到的動機、假設、情緒、期待或詮釋方式。

而人們所選擇的回應，則進一步影響接下來將發生的事情。

TINS 工具主義 (TINS Instrumentalism) 提醒我們，行動會帶來後果。

然而，不採取行動本身也是一種選擇。

等待、反思與重新思考的決定，可能與立即行動一樣深刻地影響未來的結果。

TINS Framework™ 鼓勵人們在反應之前先停下來，

思考自己如何知覺與詮釋當前情境，

留意在經驗中逐漸形成的意義，

並以有意識的方式作出回應。

如此一來，日常生活中的每一個情境，都可能成為理解知覺、詮釋、溝通、反思與決策如何彼此互動的機會。

為什麼 TINS Framework™ 的理論視角如此重要:

更深層的現象學視角

現象學提供了一個更深層的視角，

幫助我們理解 TINS Framework™ 的理論視角為何在日常人類經驗中如此重要。

人類並不只是透過行動而生活。

人類也透過各種可能性而生活。

起初，這個觀察或許聽起來有些奇怪。

然而，生命中許多經驗其實發生在那些從未真正發生的事情之中。

一場從未展開的對話。

一個從未提出的問題。

一次從未發出的邀請。

一個從未追求的機會。

一封從未寄出的電子郵件。

從外在角度來看，

這些事情似乎微不足道，

因為沒有任何可見的事情發生。

然而，從內在經驗來看，

這些經驗卻可能極其深刻。

我特別感興趣的是，

Jenny 最重要的發現並不是在寄出電子郵件之後出現的。

而是因為那封電子郵件沒有被寄出。

如果 Jenny 當時立刻按下「發送」鍵，

那個反思的機會也許永遠不會出現。

正是那個停頓，

創造了一個空間，

使詮釋本身變得可見。

那個停頓揭示了意義。

那個停頓暴露了假設。

那個停頓邀請人更深入地認識自己。

多年來，無論作為牧者還是調解員，我觀察到人們常常認為衝突是在話語交換時才開始的。

然而，衝突往往更早就已經開始。

衝突常常始於知覺與詮釋之中。

在人們開口說話之前，他們已經開始詮釋。

在人們作出回應之前，他們已經開始賦予意義。

在人們採取行動之前，他們已經開始想像可能產生的後果。

早在外在溝通發生之前，內在溝通便已經開始進行。

這也是為什麼有些對話在開始之前就已經變得困難。

那場對話早已在心中反覆預演。

對方可能的回應早已被預先設想。

他人的意圖早已被加以解讀。

情緒氛圍早已形成。

事件尚未發生。

然而，經驗卻已經展開。

或許，這正是反思如此重要的原因之一。

反思讓人有機會檢視自己所攜帶的意義，免得這些意義直接轉化為行動。

反思減緩了從詮釋走向反應的速度。

反思創造了探索其他可能性的空間。

令我深感耐人尋味的是，意義極少是固定不變的。

即使外在事件沒有改變，意義仍可能改變。

第二天早晨，Jenny 再次打開同一封電子郵件。

文字沒有改變。

事實沒有改變。

事情本身沒有改變。

然而，那份急迫感已經減弱。

她對整件事情的經驗已經不同。

究竟改變了什麼？

改變的是意義。

這個觀察為日常生活帶來一個重要的提醒。

許多決定之所以作得過於倉促，是因為人們誤以為自己最初的詮釋就是最終的詮釋。

然而，人類的理解往往會隨著時間逐漸發展。

新的視角會浮現。

新的問題會出現。

新的可能性會變得可見。

事情本身保持不變。

意義卻發生改變。

下一次，當你準備進行一場重要溝通時，也許值得問自己一個不同的問題。

不只是：

「我想說什麼？」

而是：

「這件事情對我而言究竟意味著什麼？」

甚至進一步問：

「這個意義有可能改變嗎？」

註釋 (Notes)

1. TINS Framework™ 整合了六個既有且成熟的理論視角。文中所提及的「TINS 社會建構論 (TINS Social Constructivism) 」或「TINS 工具主義 (TINS Instrumentalism) 」等名稱，係指這些理論於 TINS Framework™ 中的應用方式，並不表示對原始理論擁有所有權。

2. 有興趣進一步了解 TINS Framework™ 六大理論視角如何與聖經原則整合的讀者，可參閱本人以全名 Joshua Chee-Ning Lam 出版之著作 *Biblical Mediation in Marriage and Family Conflict Resolution* (2025 年修訂版) 。

3. 有興趣探索 TINS Framework™ 六大理論視角如何應用於日常生活的讀者，可參閱本人以 Joshua C. Lam 於 2026 年 1 月至 5 月期間出版的《Why You Matter》五冊迷你系列，內容涵蓋個人生活、工作、婚姻、家庭與社區等主題。