



数位科技与 基督徒生活

作者：J.C. VÁSCONEZ – R. VALDÉS

WWW.OPUSDEI.ORG

《数字科技与基督徒生活》

作者：J.C. Vásquez – R. Valdés

© 2015 Fundacion Studium

www.opusdei.org

目录

前言

新科技与基督化生活的一致性

在数字世界中活出生活的一致性
实践各种美德，成为「更杰出的人」
个人培育的一个新园地

人在数字年代中需要保持内心的宁静

节制这个美德是一个盟友
学习的价值
保护静默的时光

社交媒体与人际关系

在社交媒体上的身份
保护人际关系
真正的对话
在网络世界中的友谊与使徒工作

新科技底下的教育

在德行中成长：好榜样的重要性
当他们还年轻时
进入青春期

数码海洋上的安全航行

在数码界中举止得宜
学习控制好奇心
学习专注
肤浅与虚荣

社群性

勇气和自由

前言

现代生活以通讯技术为标志，这些技术已迅速渗透到各个领域：工作、人际关系、家庭、娱乐等等。在带来许多正面影响的同时，这现象也带来了挑战。

因此，我们有必要反思这些科技如何影响我们的日常生活，如何改变我们与他人的互动，以及它们如何影响我们与天主的个人关系。

教宗方济各曾说：「如今，最现代的通讯工具，尤其是对年轻人而言，不可或缺，它们既可能阻碍也可能促进家庭内部和家庭之间的沟通。」

因此，我们必须学习如何使用通信工具，使它们真正成为连接人们的纽带，而不是造成隔阂和孤立的障碍。

这并非只是遵守规则，而是需要培养个人态度和正向习惯：归根究底，就是在数字世界中实践美德。

这本电子书旨在提供一些思考和行动指南。前三篇文章探讨如何驾驭网络世界，后两篇文章则更着重于家长和教育工作者，就基督徒的品德培养提出了建议。

J.C. Vázquez – R. Valdés (2015)

新科技与基督化生活的一致性

科技在人们生活中扮演的角色日益重要。移动电话和电脑的普及，加上互联网在世界各地无孔不入，让人差不多可以作出实时传播文字和图像，跨越巨大的距离，无远弗届。

这个通讯的新文化带来了不少好处：远远两地分隔的家人可以保持联系；学生和研究学者能更快捷、更方便地取用各类文献、资料及科研成果；还有，很多新式的通讯方法都具有互动的性质，有助促进更动态的学习和交流，从而为社会进步作出贡献。¹

我们甚至可以说，在我们生活在其中的现实世界之外，今天还多了一个「数字世界」；它与现实世界并非毫不相干，它也不是纯虚拟世界，而是许多人，尤其是年轻人日常经验的一部分。²

在数字世界中活出生活的一致性

新科技给我们带来新的办法。它能扩阔我们在时事、工作方式、营商机会等不同领域的知识，并能给予那些要对一些特定事务作决定的人很多选项。新科技让信息迅速地被处理及更新，并传播到世界各地，让不同地方的人都能取得，甚至我们只要有一机在手，就能获取这些信息。

基督徒在正面行使个人自由的基础上，视这个新局面为「一股在真理和美善中成长和成熟的力量」。³它引导人按照自己的人性去行动，明认自己只有一个生命，是由肉体 and 灵魂结合而成的。正是这个生命，在身体和灵性上都必须变得神圣，及充满着天主。」⁴

成圣这个召唤给基督徒的所有行为赋予意义，也将所有行为整合为一。正如圣施礼华所说的：「我们基督徒绝不可让自己阳奉阴违两面双重的生活。我们的生活必须是一个巩固而单纯的统一体，我们的一言一行无不统一其中。」⁵我们不能在「虚拟世界」中采用一种行为方式，而在「现实世界」中却采用另一种。生活的一致性促使我们以契合个人实况的方式进入数字世界，并参与其中的活动，利用它提供的所有工具去更好地履行每天在家庭、在工作及在社会中的职责。

所以，我们每人都要以自己的身分，就是基督徒的身份，进入数字世界。⁶另一方面，由于新科技容许人在某程度上匿名行事，甚至以假

身分行事，人可以把它变成一个「庇护所」，让人逃避现实。「别再做梦了！把虚假的理想主义、幻想，还有那些我常称为'神秘的痴心妄想'都抛诸脑后吧！不要再想：假如我没有结婚、假如我健康一点、假如我还年轻、假如我年事已高..... 你应该认真地面对那些最实在、最眼前的事情；上主就在其中。」⁷

今天，数字世界有如我们日常生活的一种「延伸」，而它当然也成为我们追求圣德和做使徒工作的地方，因为我们上网时，也会影响他人。为那些因其职业或岗位而对他人有巨大影响力的人，例如父母、教师、经理等，这尤其重要。

若要做个名副其实的基督徒，我们的「一言一行都应使人藉以觉察『基督圣德的芬芳』」⁸，并且「使人能从门徒身上认出『师傅』的脸容」。⁹在数字世界里也是一样。

实践各种美德，成为「更杰出的人」

显然，新科技的使用视乎每个人的处境：其年龄、职业、身处的社群、能力及知识而定。并非每个人都需要用新科技，所以我们不应看不起那些不用它的人。我们可以将电脑技能与驾车相比：不是人人都必须懂得驾驶，但是有一些人懂得驾驶是非常有用的。

同样，在数字世界「驾驶」所需的具体技能和行为守则已经逐渐成形了。事实上，有些地方正在草拟有关使用信息科技的法规，因为它对公益有莫大的影响。这些新技术如果能够助人实践基督信仰的德行和遵守道德律，它就会对促进个人全人的发展有所贡献。所以，科技的进步必须配合人的道德生活，好使每个人的「内在」得到坚固¹⁰，并学习自由而负责任地使用这些新科技。

人为了能审慎地管理新科技，除了有基本的技术知识外，还需要辨认它的功能和风险。意思就是人要留意在互联网上所做的事（例如发电邮、打电话、传送文字讯息、上载影片等）永不会是一个完全私密的行为。其他人可以阅读、复制或更改其内容，而我们可能无从得知是谁人做、何时做的。

此外，使用这些新科技的人需要培养一份反思的态度，好能有效地利用它的种种功能。有一句道德名言这样说：「你应该做的，你就能够做」。可是它却经常因一些商业利益而被倒转为：「你能够做的，你就应该做。」审慎的态度能帮助我们看破商业招徠有时会隐含着的急

迫感，并且从容不迫地，确保我们在「虚拟世界」中作的决定切合我们的实际需要。归根结底，问题在于为增进个人的成长，不是为增加个人的拥有而奋斗，因为基督的警世良言也适用于这些新事物：「人纵然赚得了全世界，却丧失了自己，或赔上自己，为他有什么益处呢？」¹¹

在某种意义上，新科技带给我们包罗万有的信息、新闻、与他人联系的方法，所以每个人都要用心思考如何在各自身处的情况中最有效和正面地使用这些科技，同时不会失去自己对科技的自主权。无论如何，我们都要抗拒那些以为有了科技就万事皆足的想法，只顾「怎么样」发展科技，而忘了问「为什么」发展科技。¹²

然而，这不只是指要遵守什么「规条」或「标准」，因为随着科技的变化多端，它们很快就会变得过时。这些规条确是有用的，但理想是，新科技的使用应有助促进人的全人成长。

所以更加重要——且更加吸引人的——就是集中精力去培养各种好习惯，即是各种美德。一个人如能在使用电子器材及互联网时培养出具有美德的「风格」，他就能轻易地适应任何转变，而且能在基督徒圣召的光照下，辨别任何新科技的优点和风险。套用圣施礼华的教导，我们也可以说，理想是成为「更杰出的人」。¹³

个人培育的一个新园地

人一般不会自学驾车。我们需要花点时间，让相熟的人或导师教我们，并指出在马路上可能遇到的危险。类似的情况在使用新科技方面也是一样。我们明白有人陪同是重要的，尤其是对年轻的人来说，因为如果他要懂得独立地使用这些科技，他必须事先接受坚实的教育，如同一个快要独自驾车的人一样。「我们生活在信息驱动的社会，不断受到数据数据的疲劳轰炸，无一幸免，且将所有讯息视为同等重要，导致我们的道德分辨变得极度肤浅。在作回应时，我们须提供教育，以传授批判性思维、以鼓励发展成熟的道德价值。」¹⁴

所以，各教育机构在训练学生如何合乎道德地使用信息科技方面必须加倍留意。不只是教授科技知识，或最新的科技发展，更要帮助学生们学到在使用这些装备时应有的道德习惯，所需的良好标准，以及懂得善用时间。

培育并不会因人告别青春、步入成年而终止。在人生的任何阶段，我们自然地会听取比自己较有经验的人及亲友的意见。毕竟，本文所谈的，是与他人共享的「日常生活的延伸」。例如，许多人视个人神修指导为一个好机会去得知可以与他人一起使用互联网或社交媒体、最合适的使用时间、如何面对使用时可能出现的问题或误解、或是它能给使徒工作带来的新计划。

在往后的文章中，我们将更深入地探讨如何合乎道德地使用新科技。我们会涵盖一些对新科技的性质尤其重要的习惯和态度，例如节制、学习、反思等。另外，由于现今有不少人与人之间的互动都在数字世界中进行，所以我们会谈论一些与人的社羣本性息息相关的德行，这些德行有助我们实践圣伯多禄给基督徒的劝勉：「若有人询问你们心中所怀希望的理由，你们要时常准备答复。」¹⁵

作者：J.C. Vásconez – R. Valdés

[返回目录](#)

人在数字年代中需要保持内心的宁静

新科技增加了人可以随时随地访问的信息的量，我们再不会因为能即时接收来自远方的新闻而感到意外。我们也越来越容易知道世界各地发生的事。但信息的迅速传播也带来新挑战，尤其是怎样正确地管理这么多来自不同来源的信息。

随着信息流通不断加强，我们每个人都有必要培养一份深思的态度，让自己更好地辨别哪些信息确实是有价值的。有时这是困难的，因为「信息流通的速度，超出我们反省与判断的能力，无法带来较为平衡、准确的自我表达方式」¹⁶。而且，由于形形色色的外来刺激（文字消息、照片、音乐等）会吸引我们的注意，我们面临的危机是惯性地立即回应它们，令我们本来要做的工作也被搁在一旁。

静默也是沟通的过程中的一部分。它给我们反省的时刻，让我们能吸收我们察觉到的事物，以给予适当的回应。「灵感在静默中涌现，且具有深度；在静默中，我们更清楚的了解我们想要说什么，或我们对别人有什么期盼；我们知道如何表达自己。」¹⁷

静默在基督徒生活中的角色非常重要，因为它是培养内心的宁静的先决条件，而这内心的宁静使我们能够听到天主圣神的声音，从而紧随祂的行动。圣施礼华将静默与成果及有效性互相关联。¹⁸ 教宗方济各呼吁信徒祈祷，「愿置身于噪音中的现代男女，能再发现安静的价值，并学习聆听天主和兄弟姊妹的声音。」¹⁹ 在这由新科技塑造的环境中，我们如何能够达致内心的宁静呢？

节制这个美德是一个盟友

圣施礼华提到一个我们很容易感同身受的经验：「你说：『我的工作事务，总是在最不合宜的时候蜂拥而来，在我的头脑里嗡嗡叫。』这就是我之所以建议你：规定一段内心守静默的时间，收敛心神，把你内外感官的门户。」²⁰ 如要达致内心的收敛，以让我们专心做好并圣化手上的工作，我们需要为自己的感官把关。这要诀尤其适用于使用电子媒体时；正如我们运用世物时，也要适可而止。

当我们使用数字工具时，节制这个美德是守护我们内在自由的一个盟友。「我们应有足够的能力去节制」²¹，因为节制让我们能有秩序地使用这些工具，引导我们的行动臻于至善。节制也引导我们秉着身为天主子女的尊严，衡量每一件东西的真正价值，正确地使用它们。

如要在使用电子设备及服务时作出正确的选择——即使它们是免费提供亦然——我们要考虑的不只是它们的吸引力或实用性，还有它们是否合乎一个自我节制的生活方式。它会帮助我善用时间，还是只会分散我的专注力呢？这些附加功能值得我去因此而购买这件新产品吗？还是我可以用现有的设备去将就一下呢？

成圣这个理想使我们超越什么是可做、什么不可做的问题。要问的是：做这件事能够使我更亲近天主吗？圣保禄在给格林多教会写的书信中的话十分有启发性：「『凡事我都可行』，但不全有益；『凡事我都可行』，但我却不受任何事物的管制。」²²今天，当我们考虑是否采用某些标榜能送出即时或相对快捷的优惠，而鼓励人重复使用的电脑商品或服务时，圣保禄这个关于自制的肯定对我们有新的適切性。学会如何在使用它们时限制自我，能帮助我们避免烦躁或紧张的心态，甚至能避免上瘾。圣施礼华的一个简洁的提示对此非常有用：「你要习惯说『不』。」²³他还劝勉我们要以正面的态度去作这场奋斗：「因为这种藏于心底的胜利能促进我们内心的平安，我们把这种平安带到家庭、社会、以至全世界。」²⁴

我们如何使用新科技，取决于我们各人面对的情况和需要。在这范畴中，我们纵然有他人的指引和建议，仍需要找出自己的尺度。我们常要问自己一道重要的问题就是：我们是否适度地节制呢？举例说，电邮能帮助我们与朋友保持紧密联系；但如果电邮太多，以至经常打断我们的工作或学习，我们或会流于轻率和荒废时间了。如果这真的发生了，自制就能帮助我们去克服自己的急躁，推迟回复的时间，使自己能集中精神去做需要全心投入的工作，或者专注于正在与我们交谈的人身上。

在这范畴上，有些态度能帮助我们保持节制，譬如限制自己只在一些特定时间上网，预先订定每天查阅社交媒体或电邮多少次，在晚间将

电子装置离线，以及在用膳时，或诸如退省等需要深入省思的日子避免使用它们。我们应该只在适当的时间和地方上网，好让我们不会漫无目的地在网络上游荡，以免进入到一些违反基督徒价值观的网站，至少也避免浪费时间。

如果我们深信，我们最崇高的抱负远超过点击网页可以带来的瞬间快感，就能帮助我们付出更大努力去活出节制这个美德。透过培养这个德行，我们能锻炼出坚强的品格。生命中因缺乏节制而或许被蒙蔽了的姿彩就会重获姿彩。「我们知道自己有能力照顾他人的需要，有能力和别人分享一己所有，有能力为伟大的理想奉献精力。」²⁵

学习的价值

学习能引导人对增进更高尚的知识的欲望，因而经常被视为与节制息息相关。圣多玛斯阿奎纳将好学这个德行定义为「对认识事物具有一定的热忱和兴趣」²⁶，这需要人压服追求逸乐与懒散的心态。当我们越努力有规律地思考某事物时，我们就会越渴望去学习和认识它。

如果我们的知识是为了服务他人，为了增加我们以纯洁的心灵去热爱世界，那么我们对知识的渴求就会更加丰富。我们自然会很热心地去跟上周围的文化和社会的变迁，因为我们想使它们服膺天主。但这大大有别于焦躁地关注世界最新的消息，例如好奇地要知道一切，生怕自己会错过当中任何一件。这种无序的态度最终会令人变得肤浅、知识散乱，难与天主保持亲密关系，对使徒工作也会变得不冷不热。

新科技因能扩阔信息的来源，故为学术研究、挑选家庭度假地点等等方面都能帮上不少忙。然而，对知识的渴求容易流于各式各样的失序，例如放下必须进行的工作或专题研究而去做一些「不甚有用的东西」²⁷，如查看最新的新闻或回覆一个电邮。

圣多玛斯所指的那「使灵魂恍惚和不安」²⁸的无序的好奇能使人心闷闷不乐，使人灵因为未能回应自己所受的召叫——这召叫需要人努力亲近天主及为周围的人服务——而感到沮丧。这种灵性上的没精打采，能与一个人身心上的焦虑共存。相反，好学这个习惯能在我们要工作

和与他人建立关系时带给我们力量，而且能帮助我们善用时间，甚至在非常需要花心思的活动中找到乐趣。

保护静默的时光

节制能给我们修正成圣的道路，因为它可以产生内在的秩序，让我们将理智和意志都集中在手上的工作上。「你真的想做圣人吗？履行每一刻细微的责任：做你该做的事，聚精会神地去做。」²⁹ 要得到圣宠，要在圣德上增长，我们必须埋首专注于每一件事；我们成圣有赖于此。

新科技会令人变得肤浅吗？这要看人如何运用它。无论如何，我们都要提防分心：「你让你的感官和机能饥不择食。之后，你体会到：漫无目的，思想无法集中，意志消沉，情欲蠢蠢欲动。」³⁰

显然，当我们过度使用手机或互联网，令自己分心时，我们的祈祷生活就会遇到严重的障碍。「我们天主的子女应该是默观的人：在不休的喧闹声中，懂得如何透过与上主漫长的交谈中，找到灵魂的静默。」³¹

圣施礼华写道：「静默是内修生活的守门人。」³² 他又鼓励生活在俗世之中的信友们在努力工作的同时，也适时地寻找一些能够更深入地反省的时间。他特别指出妥善准备自己参与弥撒的重要性。在这新科技无孔不入的环境中，基督徒要找时间和空间去尽量收敛自己的感官、想象、思维和意志，以亲近天主。如同先知厄里亚一样，我们不会在嘈杂的环境中，只会在轻微细弱的风声中发现天主的临在。³³

一个人收敛心神能够开启他与基督对话的空间，但这需要我们暂时将一些费神的活动搁在一旁。祈祷需要我们远离一切使我们分神的事物，而这往往包括实质上的：停用装置上的讯息通知，关闭程序，甚至关机。这是我们要将目光转向天主，将其余的一切都交托在祂手中的时候。

而且，静默能使我们更专注于他人，加深与他们的弟兄之情，让我们体认到哪些人「需要帮助、爱和关怀」。³⁴ 在这科技发达，激发我们

整天都要充满新活动和杂音的时代，我们在自己内心和周围培养宁静是好的。教宗方济各在反思媒体在现今文化中的角色时，邀请我们「找回一种审慎和冷静的态度。这样的态度需要时间，需要聆听与静默的能力...如果我们真正专注地聆听他人，我们会学到以不同的眼光看世界，开始欣赏人类经验在不同文化与传统中显现出来的多姿多采。」³⁵ 透过努力培养聆听与寻找宁静空间的态度，我们能开放自己去聆听他人，并以一种特别的方式去体验天主在我们的灵魂内及在世上的作为。

作者：J.C. Vásconez – R. Valdés

[返回目录](#)

社交媒体与人际关系

我们应当做什么，才能获得永生呢？圣路加的福音记载了一位法学士向耶稣提出这个问题。³⁶ 主耶稣邀请他专注于圣经对于爱天主和爱近人的诫命所说的。然而他想显示自己理直，于是对耶稣说：「毕竟谁是我的近人？」³⁷ 师傅以慈善的撒玛黎雅人的比喻回答他。像耶稣对那个法学士所做的一样，这个比喻可以帮助我们扩大我们人际关系的范围，及至来自各个背景的所有人。

正是由于我们的文化被通讯科技所渗透，真诚地与我们周围的人保持亲近，是一项对文化具有特殊適切性的教导。教宗方济各引用慈善的撒玛黎雅人的故事，以指出这些新通讯科技应该导致人与人之间真正确实的相遇，并成为实践爱他人的工具。「在数字科技的公路上，只是当个过路、保持『连线中』的人，这是不够的；连结需要在真正的相遇中成长。我们不能各过各的，与外隔绝。我们需要去爱和被爱。我们需要关怀。」³⁸

今天，我们与父母、朋友和同事互动的次数倍增。得益于新技术，人与人沟通的频率不断增加；我们可以与住在千里之外的人交谈，并分享我们此时此刻正在做的事情的照片和片段。面对这个现实，我们可以问问自己，我们能做些什么，使它不仅仅是信息的交流，而是一个建立真正人性化、具有基督信仰意义的渠道。

在社交媒体上的身份

诚恳这个的美德在社交关系中至关重要。圣多玛斯阿奎纳告诉我们：「人如果没有相互信任，如果不说真话，则无法共同生活。」³⁹ 一个社群若要保持秩序，它的成员必须说实话。若否，某些事情，例如合作共事或对领导者的信任，会变得困难。这种诚恳不仅涵盖外在的事（例如一件产品的价格或一个抽奖节目的结果），还包括各人自己的身份：他们是谁，在社会中有什么地位，他们的生平是怎样等等。

为了使我们的社交关系能丰富各人和持久不衰，我们必须在数码世界中以真正的自己来表现自己。意思就是，我们在社交媒体上建立的身份，或个人档案，应该反映真实的我们和我们真实的行为方式。这样，我们在线上接触的人，可以确信我们所分享的数据与我们的实际

生活相符，并且我们不会利用这些渠道去达到某些在现实的世界中会令我们感到羞愧的目的。

我们在社群中的实况需要我们在家庭或朋友之间，随着我们与他们的关系的增长和成熟，诚实会变得特别重要。我们冀望与别人分享的不仅是外在的事实，还有是我们内心世界中正在发生的事情：我们的喜好和厌恶，我们的情感和意见。以简朴的方式表达自己，不隐藏我们真实的身份，变得至关重要。这个努力，在谈到这个题目时，牵涉经常利用新技术所提供的方法：一段文字讯息、一个社交媒体上的帖子、一个电子邮件。我们不应忘记，每当我们与他人分享新消息或观点时，我们也在让他们了解自己。正如教宗本笃十六世在论及社交网络时所说的：「参与其中的人必须努力使之成为真实，因为在这些空间内，它不仅是见解和信息的共享，而最终是我们自身的互相交流。」⁴⁰

保护人际关系

在数码世界中，我们除了出于诚恳而不隐藏自己的真实身份外，还必须谨慎，以清楚了解我们致力与他人保持联系时实际上会接触到的是谁。观看我们在互联网上发布的信息的不会总是同一的人群。我们发布信息的对象有时是家人，有时是朋友或不太熟识的人，一个群组的成员等等。同时，我们意识到我们发送的内容可能会被人分享出去，最终会去到比我们最初打算接收它的人更加广泛的公众（现在常见的做法，是将信息和照片转发给第三方）。

有时候，这确实是我们想达到的目标，例如在试图传播一件好消息或一个其他人可能会支持的倡议时。然而，当我们发送带有个人隐私的数据时，过度的传播并不总是一个好主意。这些数据通常也会继续存留在网络上，日后可能被人翻查，而到时的情境可能已经改变了，使它变得难以理解。

在网络上设定和管控私事和公事之间的分界可以是相当困难的。这方面的服务提供商似乎越来越意识到人有这种需求，而我们认识到各种可行的技术解决方案是好的。但这并不能消除我们在发送例如照片或对某主题的评论等信息时的个人责任。在说话时，一个用词可能通过语调、面部表情等方式而很容易地被理解为玩笑，在网络上却可能会显得无礼或粗鲁。一个匆忙地写成的信息可能会让他人浪费时间，或

对我们与另一个人的关系产生错误的印象，和造成一个不是我们所想要的混淆。

这些新技术，尤其是社交媒体，引导其用户在创建和提供内容方面采取主动。因此，当分享更个人和私密的信息时，无论是关于自己的还是他人的，我们都必须格外谨慎。这不仅仅是控制信息的问题。它也是紧密地关乎人的谦朴，使我们想保护自己的和他人的私隐，及保护个人或家庭的资料，因为这些资料如果被外人知晓，可能会引起好奇或虚荣。

在发送涉及他人的信息之前，最好问问自己，他们是否会乐于看到自己的名字出现在其中，或者他们会否宁可某些事件或情况不出现在网络上。

真正的对话

「社交网络的发展需要承担：人们都忙于建立关系和交朋结友，为他们的的问题寻求并从中获享乐趣，但也寻求刺激思考，分享知识和了解个中方法。」⁴¹ 社交媒体促进对话，又经常通过添加图像和相关的引文而使其更加丰富。社交媒体也使来自不同文化和地方的人能够互动。它给我们带来一个挑战，就是如何建立一个能够保持反思能力的有成果的对话，尤其是当传播信息的速度似乎要求人实时作答时。不自愿地，我们可能因为不愿意等待和不愿意更冷静地思考事情而削弱对话的力量。

圣雅各布伯教导我们，控制口舌是一个真正爱德的行为，而不这样做则可以造成不可估量的伤害。「舌头虽是一个小小的肢体，却能夸大。看，小小的火，能燃着广大的树林！」⁴² 而圣施礼华则问道：「你不知道，当你遮住眼睛投石时，有多么危险吗？那你也不知道，因你的眼睛被鲁莽或情欲矇蔽时，你所发出的似乎不怎样严重的批评，能产生多么严重的伤害。」⁴³

如果一句口述的评论可以产生如此不可预见的后果，那么在数码沟通中就必须更加谨慎了，因为文字可以用难以想象的速度传播。「社交媒体因此需要所有意识到对话的价值、理性的辩论和逻辑论证；致力建立交谈和表达形式的人作承担，这形式呼吁参与通讯的人怀着最崇高的志向。」⁴⁴ 如果我们在互联网上始终保持积极和尊重的态度，努力实践特别高尚的修养，我们就会做出真正的基督徒见证。

在网络世界中的友谊与使徒工作

那些已经接受了信仰之恩的人自然希望以尊重和有修养的方式将其传播给与他们在数码世界中互动的人。「我们必须为了基督而赢取每一个崇高的人性价值观」⁴⁵，而努力以我们所拥有的一切方法去传播福音是成为基督徒后的必然结果。但要有效地传递基督信仰的信息，最好是去了解我们所使用的方法和我们在其中建立的人际关系。爱德所要求的远不仅仅是向一个联系人列表中的人发送属灵的信息；我们需要真正地关心他们，并努力帮助他们中每一个人，无论是在互联网内还是外。

那些有充分准备、包括技术上的准备的人，可以找到有效地通过数码媒体来传播信仰的不同方法。然而，我们最好是意识到这些方法可以带来的真实的影响，并避免投放不成比例的精力在其中，而忽略其他更有福传意义的创意。人人皆可使用一些影响社会的简单而有效的方法，例如分享一则新闻或一篇好文章，或给一篇出版物的作者写个便条。因此，按自身的状况，我们将学会如何以一种适合身在俗世中央的一个基督徒的方式，正确而有德行地运用新技术。

新科技是促进友谊的新途径。社交媒体可以进一步促进圣施礼华所称之为友谊和信任的使徒工作。「通过个人接触来往，以自然、高尚、忠实的友谊.....去唤醒所接触的人对天主的饥渴，去帮助他们发现新的人生里程碑。」⁴⁶

互联网可以是重新与老朋友联系或与已经移居的人保持联系的工具。然而，我们知道人与人之间的友谊主要是在现实世界中建立起来的。而我们永远不能忽视的是，个人的使徒工作主要依赖直接的接触：「福音不断告诉我们：要承担与他人面对面交往的风险，人具体地出现会给我们挑战，人们的痛苦、恳求及喜乐都在我们亲密和持续的互动中感染我们。」⁴⁷

传递信仰的宝藏的那份真诚渴望会激励基督徒走出去，用真实的个人使徒行动去与他人相遇，善用所有可用的方法，包括在数码世界中的方法。

作者：R. Valdés

[返回目录](#)

新科技底下的教育

年轻的一代诞生于互联的世界中。这个世界对他们父母来说是陌生的。他们可以快速上网，进入社群网站、聊天室以及电玩游戏。他们在这一方面的学习能力，跟新科技的发展一样飞秒迅速。

现代的小孩和年轻人，从小就暴露在一个无国界的世界之中。它提供了许多机会，但也涉及了一些风险，更需要有家长的关切与指引。

我们需要用正面的态度看待「数码时代」。教宗本笃十六世说过，如果能聪明地使用科技，将会有助人追求人生的意义、真理及合一等人类内心最深沉的渴望。」⁴⁸但同时，有些事实也不容忽视，例如有学术研究指出，孩童过度盯着屏幕跟肥胖症以及学校里的激进与干扰行为的关系。

科技大幅地影响着我们今日的生活，我们必须驾驭它，利用它使我们在德行上成长，也必须留意孩童是否适当地使用它。教育需要许多耐心和规划。但是关于新科技，家长们也需要得到相关的知识，才能为自己的孩子订定健全的准则，以正确地引导他们。

科技的设备，与互联网的关系日渐密切。使用互联网的人可以借此接触到广大的群众，也可以在几乎无需任何成本的情况下快速地传播讯息。然而，谁人会接收到这些讯息，以及他们何时接收到，也就不得而知了。

近年的经验显示，新的科技不仅是提高传播讯息的范围及层次的一种工具。在某种意义上，它们已经成为一个环境、一个地点以及⁴⁹一个今天用作表达个人身份的汇点。⁵⁰

今天的基督化父母的责任之一就是圣化这个环境，帮助小孩在数码世界里的行为举止中实践德行，告诉他们它是一个可以表达自己基督徒身分的环境。随着数码世界不断和快速地改变，只提供一份很快就过时的规则是不会有效的。教育就是帮助年轻人在德行上成长。只有这样，他们才能生活正直，控制自己的激情和行为，并欢欣地克服自己的德行在数码世界中成长的障碍。正如教宗方济各说的，这些并非单是科技的议题。我们必须扪心自问：我们有没有称职地将基督带进这个领域，更好是说，有没有带他人前来见基督？」⁵¹

同时，为了避免孩子受到不必要的危害，父母必须小心决定孩子应该何时开始使用数码设备，哪些又是跟孩子的成熟程度相应的装置。在许多时候，其实是可以「在设备中使用过滤科技，以尽可能保护他们远离色情和其他的威胁」⁵²，同时让他们知道，正直的生活，是唯一不会被攻破的过滤器，而且随时可以安装使用。

在德行中成长：好榜样的重要性

家庭是教授德行的学校。德行经由教育、刻意的言行和不断的努力去成长。再者，圣宠会净化和提升德行。⁵³ 由于家庭是孩子们最先学到辨别善恶的地方，也是认识到健全价值观的重要性的地方，孩子个人的德行就是在这里建立。

某些生活型态可以帮助孩子找到天主，但是有些却会造成阻碍。基督化的父母自该在孩子的心中塑造基督化心灵，并努力把家庭变成学习德性的学校，目的是要帮助每个孩子学习以切合自己年龄，人性和灵性的成熟度去做决择。新科技应该是话题之一，也是家庭的规则的一部分，通常都是小部分，而且视孩子的年纪而有所不同。

人不能选择性地实践德行。举例来说，帮助小孩不要沉溺于食物或游戏之中，也有助于他们在数码世界中有更好的举止，反之亦然。

新科技是很吸引人的。家长在教导德行时应该知道如何让别人感染到自己在这方面的努力，给予他人自己节制的榜样。如果小孩看到我们的努力，他们也会受到激励去尽更大的努力。例如，跟他们说话时要专心：把报纸拿开、关掉电视、跟说话的人眼神交会、不要查看手机上的讯息等。如果是重要的谈话，应该关掉数码设备以避免受到干扰。教育需要审慎、谅解、关怀、爱的能力以及自身的典范。⁵⁴

当他们还年轻时

孩童时期是训练德行以及学习正确地运用自由的好时机。在这个阶段，性格的发展比较容易。我们甚至可以说，孩童时期是建造「高速公路」的时期，让以后的人生旅途更加顺遂。

虽然任何一般性的准则都可以适时调整，然而根据许多教育者的经验，最好不要让小孩子拥有较先进的电子设备（如平板电脑、智能手机和游戏机）。此外，为了训练节制与公用的精神，数码设备最好是归家庭全体成员所有，并在属于家里所有人的地方供大家使用。父母

亲应订定计划，帮助小孩适当使用这些设备，制定家庭时间表及规则，以保障读书、休息、家庭生活等重要时间，并有利于时间的好好运用。

当小孩了解到数码世界的优点与缺点时，父母必须教导他们科技所不能取代的，人与人面对面接触的价值。在适当的时间，我们需要像一个登山向导一样，陪伴着他们走过数码环境，免得他们伤害自己或别人。一起上网、浪费时间在游戏上或者一起调较智能手机的设定，都是更深入交谈的机会。「父母亲和小孩应该一起讨论在网络世界的所见所闻。此外，跟其他具有相同价值观与关怀的家庭彼此分享，也相当有用。」⁵⁵

在这个年纪，最好不要让他们不断地上网。最好能遵循一定的计划，在固定的时间及地点上网（在晚上要关掉这些装置）。在教导孩子保护自己，免于陷入危险的当儿，他们也应当了解到，他们可以随时向父母求助而感到心安。如同圣施礼华所教导的，「父母应有的态度，是成为孩子们的朋友：愿意分担他们的焦虑，倾听他们的问题，用有效的方式帮助他们。」⁵⁶

进入青春期

当进入青春期之后，孩子们会强烈地要求得到他们尚未能适当掌控的自由。这并非意味着要剥夺他们应有的自主权。相反，父母亲的工作更为艰巨：教导孩子如何负责任地使用他们的自由。唯有如此，他们才会有更宽广的视野，去追求更远大的目标。

教宗本笃十六世强调，教育是要给人提供真正的智慧，包括信仰，为能使人与这世界建立关系；教育也要给予他们在思想、情感和判断上，有足够的导引。⁵⁷ 年轻人需要敞开心胸接受陶成。虽然家庭生活总是需要某些规则，但是父母有项基本的资源，那就是对话。解释某些规范的为什么是重要的，虽然年轻人会觉得这些规范过于严厉。某些行为背后的理由可能会被视为一种限制，可是事实上它并非是无谓的禁令，而是为了塑造真实的人格，让年轻人能够对抗潮流。更有效的方式是，从开始就让他们知道德行是多么吸引人的，让年轻人的心充满高尚的情操，让大爱感动他们：诸如对朋友忠实、彼此尊重、生活节制与行为检点等等。

父母如果知道孩子的兴趣，这方面的工作就会变得比较容易。父母不需要去「窥探」他们，而是要使他们有足够的信心，让他们自在地说出吸引他们的事物，了解他们的兴趣。适时地花时间陪伴他们，分享他们的兴趣。有些年轻人有自己的博客或社群网站，但父母却不知道，也从不去看看他们写些什么，令孩子们以为父母不关心或不喜欢他们所做的事。对父母来说，不时地看看孩子在网络上写些什么或做些什么，也会是令他们愉悦的探索，也可以使家庭生活和对话变得更加充实。

在这个年纪，父母也可教导他们在使用数码设备、器具及软件时要自我约束。要教导孩子如何不执着于这些设备，不只是因为这些软硬件费用的原因，也是为了「不要被感觉所控制，胡乱地到处追求流行的事物。」⁵⁸ 这种行为有时候是被厂商所激发。他们发挥着强大的影响力，使孩子们毫无招架之力。

年轻人也需要学习在使用社群网站、游戏机及线上游戏时怎样自我约束。清楚地给他们解释这样做的原因会有很大的帮助。而且最重要的是能给他们立下好的榜样。亲自遵行这些方针，是父母能够在爱与自由的氛围中，传播此一重要讯息的最好方法。

父母并不需要什么高深的科技知识才能解释这些「为什么」。很多时，给孩子有关在数码环境里的行为的忠告，跟给他们有关在社会里一般的行为的忠告并无二样：亦即好的礼貌、端庄高雅、尊重他人、非礼勿视、自我控制等等。

视孩子的年纪而定，和他们深入谈论情感以及真正的友谊是重要的。父母要提醒他们，在网络上载了的东西，通常会让全世界无数的人看到。在几乎所有数码环境中，他们任何行为将会留下轨迹，别人可以通过搜索而找到的。数码世界是一个广大的空间，孩子需要自然地学习如何悠游其中，但也需要运用常识。没有孩子会在街上随便跟一个陌生人聊天的罢。同样，他也不应在网络上这么做。有效且开放的家庭对话，可以帮助孩子了解这一点，并且创造一个信任的氛围，让孩子可以提出任何问题和解决问题。

作者：Juan Carlos Vásquez

[返回目录](#)

数码海洋上的安全航行

我们需要陪伴年轻人，让他们培养一个正直的良心，并帮助他们准备应对日常生活的挑战。这样他们才会成熟，和学会在各种环境中自然而然地以基督徒的信念为依归行事。

现今教育所面对的挑战，包括学习并教授他人如何运用新的通讯方式，以帮助我们在运用它对能够成为更成熟的人，不损害，反而改善家庭生活的质素。因此，单是禁止新技术的使用是适得其反的——禁用并非一定是教育的最佳方式。相反，更有益的是学习如何善加利用这些新事物，从它们中抽取出最大的价值。正如教宗所忠告的：「良好的传播帮助我们更靠近，更了解彼此，并且最终在合一中成长。」

59

我们需要陪伴年轻人，让他们培养一个正直的良心，并帮助他们准备应对日常生活的挑战。这样他们才会成熟，和学会在各种环境中自然而然地以基督徒的信念为依归行事。有效的教育需要建立稳固的德行和坚定的个人原则。只有这样，孩子们才能过上良好的生活，调整自己本性上的冲动，控制自己的行为，并充满喜乐地克服各种障碍以追求真善，包括在数码世界中。

由于每个人都各有不同，我们需要思索接触每个孩子的最好方法。夫妻应该花时间一起讨论他们子女的各种需求以及如何最好地帮助他们每一个人。讨论的其中一个主题应该是如何使用新科技。要进行良好而有效的教育，无论在哪一方面，都需要时间、投入和有序的方法。

教育孩子的目标是帮助他们掌握自我支配的能力。这个目标是通过教导他们如何在具体的小战役中奋斗并得胜来实现的。他们需要学会按时作息，尊重他人的安宁时间，并按既定的时间表来玩电子游戏和使用互联网。正如教宗圣若望保禄二世所说：「必须进行奋斗和个人努力，这样可以使身体节制，更重要的是整个人可以体验到自我约束和克服障碍和困难的喜悦。这确实是标志着青春的时光的、成熟的一个元素。」⁶⁰

《天主教教理》教导我们：「节德是伦理的德行，它调节感性乐趣的吸引，并使人在运用世物时，保持平衡。节德确保意志对本能的自主能力，使人的欲望维持在合乎正理的范围之内。有节德的人调节情欲以善作为取向，并保持一种健全的审慎态度（1809条）。节德让人

在使用各种受造物方面，通过把本性的倾好导向真正的美善而达到自我控制。「因此，生命再次变得五彩缤纷，尽管之前的放纵曾使它黯淡无光。我们发现自己能够照顾他人的需要，与众人分享我们所拥有的，并将我们的精力投入到伟大的事业中。」⁶¹

在数码界中举止得宜

「对数字联系的渴望，也会产生使我们与最靠近的邻人隔离的作用。」⁶² 一个永远存在的挑战就是如何促进与他人的互动。例如，人对于较为重要的事情，最好透过面对面的交谈来沟通。重要的事不能通过短讯或虚拟世界来解决。在家里实行这个家庭政策会是非常有益的。在伤害了别人后向对方道歉，或是商量家庭的一些特殊计划的最佳方式就是人与人直接对话。

同时，给人解释为什么不要为了近在眼前和过眼云烟的事而忘形的重要性也是有帮助的。例如，急躁可能会导致人对邻居的不礼貌或失礼。其他有用的「在数码界中举止得宜」可以包括：不要在与他人交谈时接听电话，用餐时关上电子设备，在家中使用电脑时遵守已设定的时间等。

也很有用的是，给孩子们解释为什么在生气或懊恼时回复讯息不是一个好主意，尤其是在有很多人参与其中的情况下，例如社交媒体或 Whatsapp 群组等。在这些情况下，急躁可能会导致一个人说或写一些他后来可能会后悔的话。如果父母留意和观察到孩子正在因愤怒或匆忙而行事，这可以是一个机会和他深入倾谈和认识到自我约束的必要性，并鼓励他保持冷静，不要因为一时的情绪波动而过度反应。

学习控制好奇心

为了让父母赢得孩子的信任和信心，一个好方法就是当他们出于好奇心而提问时尽量回答他们，即使他们还很年幼，开始每事问「为什么」时。当孩子们发现父母愿意倾听他们所关心的事物时，会向父母坦白诚恳。让他们容易自由地畅谈自然而然产生的所有问题和疑惑是好的。有时候，父母可能不知道问题的答案。但他们可以明确地告诉孩子：「我不知道，但我会试着找出答案。」之后他们可以再来解释问题。

如果孩子们信任父母去解释他们的疑惑和问题，他们就不需要总是求助于互联网了。许多家长担心孩子可以轻易地接触到色情或其他有害的内容，例如促进仇恨的讯息或教人如何制造武器的手册等等。有时候，人可以在不知不觉中接触到这样的材料。只需几个点击，一个好奇的男孩或女孩就可以接驳到一个充满暴力和仇恨、情色和秽语等的世界。有时这些信息会在一些看似无害的网站上出现。因此，教导孩子要在使用互联网时有明确的目标，永不只是为了消闲，是非常重要的。如果有有害的内容不请自来地在屏幕上出现，他们必须立即删掉它，实践着圣施礼华的建议：「我再讲一遍：要鼓起勇气掉头跑开；要鼓足道义的力量，绝不拿自己的弱点当儿戏；绝要试探自己能走多远。」⁶³

有时候，父母叫孩子协助他们设置个人社交网络的隐私选项，或谈论父母其中一个收到的「恶意」电子邮件，这样会是好的。父母可以借此逐渐向孩子灌输坚实可靠的标准。归根结底，必须自由地行事的是孩子。父母需要有「带有冒险的信任」，让每个孩子按其不同的年龄在责任上成长。

学习专注

今天，一个常见的怨诉是数码科技导致人变得敷衍。然而往往没有提到的是，问题的根源在于人试图同一时间做三、四件事情，导致精神分散和缺乏专注。有些年轻人在尝试阅读一本书时，不仅又听音乐，而且还不断地查阅社交媒体和手机上的新讯息。一个活动与另一个活动之间的分界变得模糊不清了。当然，有些工作可以同时做而大体而言可以有效地完成，而其他的，例如学习，则需要更大的专注力。一个同时做几件事情的脑袋是无法维持同一的精密度的。因此，必须教导孩子每次只专注于一项任务，这也是帮助他们日后成为优秀专业人士的最佳忠告之一。

在这种情况下，家长需要帮助孩子们掌握规则背后的原因。当孩子问为什么现在不能看一段3分钟的视频时，应该告诉他们这不仅仅是时间的问题，还包括要对抗在周围出现的每一个刺激的事物立即回应的冲动，它会使我们分心，从而分散我们当前的工作：「做你该做的事，聚精会神地去做。」⁶⁴

教宗方济各提醒我们：「举例来说，我们需要找回一种审慎和冷静的态度。这样的态度需要时间，需要聆听与静默的能力。」⁶⁵ 我们必须提防注意力的分散。教导孩子避免分散注意力有助于他们在学习时集中精力，也让他们更容易祈祷。否则，他们会发现，做任何有价值的事情都是困难的。「你让你的感官和机能饥不择食。之后，你体会到：漫无目的，思想无法集中，意志消沉，情欲蠢蠢欲动。」⁶⁶

肤浅与虚荣

现今的科技进步，若运用不善，则可能会导致个人主义的增加以及个人只顾专注自己在他人眼中的形象，这都是肤浅的心态的特征。「年轻人对周遭充斥着空洞的、无意义的价值观特别敏感。不幸的是，再者，承受其结果的正是他们。」⁶⁷

一个明显的虚荣的征兆是着迷于增加个人在数码世界中积累到的联系人数量（朋友和追随者）。在社交网络上，那些经常发布有趣或惹笑或非常个性化的信息的人通常会获得更多的追随者。「首先，我们必须意识到，我们渴望分享的真理并不是从它的『流行度』或它所获得的注意力有几多来决定其价值。我们必须将其完整地使人认识它，而不是寻求使其可被人接受或稀释它。它必须成为日常的滋养，而不是短暂的吸引。」⁶⁸

一个可能的诱惑是意欲公开一些较为私人或亲密的、会引人关注和好奇的事物。如果年轻人通过细小的美德行为和自我掌控的具体胜利而进行乐观的奋斗，他们将学会避免这些危险。

在家庭内，良好的沟通有助于年轻人理解问题的根源，并创造一种信任的氛围，在这种氛围中，他们可以自由地提出疑惑和不确定的事。圣施礼华鼓励父母与孩子们以高尚的方式交谈，并乐于看到他们逐渐成熟，逐步消除对他们的限制，和容许他们的自由和个性得以增强。

社群性

人类天生是社群性的。我们个人的成长大部分是牵涉与他人的联系和向他人沟通我是谁。青春期是个人的社会关系开始成形和深化的阶段。与他人作社交沟通的需求，与感觉到自己是一个群体中的一员是密切相关的。数码技术为年轻人提供了强化其朋友圈子的资源。事实上，为了只是与朋友分享一些事物而建立虚拟团体，是非常普遍的

(虽然有时会接受朋友的朋友加入该团体，因而所分享的信息结果会有更多人可以存取)。

有时候，对群体归属感的强烈认同，会让年轻人过度关注朋友和新联系人的新状态。也可以出现的是，在社交聚会或派对中，他们更加关心拍照和尽快上传到社交媒体，而不是真正地享受与在场的人相聚。挑战就在于如何善意地利用这些机会，教导年轻人要尊重他人和要有风度。

勇气和自由

教人如何说「不」，就等同教他如何说出一个慷慨的「是」，在于向他们展示各种德行的美善，并将其视为通往幸福人生的道路。因此，给人解释要懂得在有需要时明确和坚定地说「不」的价值是非常有帮助的。说「不」会是自我掌控的一个具体表现，同时不会失去个人的冷静或风度。

孩子应当在父母身上找到他们的个人自由的最大维护者。当谈到私人使用电子设备时，自由应当和责任结合，其程度按孩子的年龄而定。当孩子拥有智能手机或平板电脑时，不适宜拒绝让他们使用密码；虽然在一些家庭中，父母可能也会鼓励他们不时与兄弟姐妹分享他们的电子设备，从而他们的私人信息将会他人也可看见。这样，年轻人将学会坦诚，因为他们的兄弟姐妹可能会在其预料不到的情况下使用他们的电子设备。这样做不应该是为了要窥探他们的活动，而是为了在家庭生活中创造一种轻看世物和与他人分享的氛围。

归根结底，我们不能忘记家庭幸福的秘诀就在于最平凡的日常事件，「在于善加利用文明带来的所有好处，为了使家庭生活愉快，生活更加简单，和教育更加有效」。⁶⁹

作者：Juan Carlos Váscones

[返回目录](#)

Notes

[←1]

参阅教宗本笃十六世，2009年5月24日第四十三届世界传播日文告
《新科技，新关系——促进一个尊重、对话和友谊的文化》

[←2]

教宗本笃十六世·2013年1月24日第四十七届世界传播日文告《社群网站：真理与信德的门户——福传新空间》

[←3]

《天主教教理》· 1731

[←4]

圣施礼华·《与施礼华蒙席会谈》·114

[←5]

圣施礼华·《基督刚经过》·126

[←6]

参阅教宗方济各于2013年9月21日宗座大众传播理事会全体会议上的讲话·第2节

[←7]

圣施礼华·《与施礼华蒙席会谈》·116

[←8]

圣施礼华·《基督刚经过》·105

[←9]
同上

[←10]

参阅弗3：16

[←11]

路 9 : 25

[←12]

参阅教宗本笃十六世，2009年6月29日《在真理中实践爱德》通
谕，70

[←13]

圣施礼华，《道路》，作者前言

[←14]

教宗方济各，2013年11月24日《福音的喜乐》宗座劝谕，64

[←15]

伯前3 : 15

[←16]

教宗方济各，2014年1月24日第四十八届世界传播日文告「传播是为建立真实的相遇文化而服务」

[←17]

教宗本笃十六世，2012年1月24日第四十六届世界传播日文告「福
传之路：静默和言语」

[←18]

参阅圣施礼华·《犁痕》300,530

[←19]

教宗方济各，2013年9月祈祷总意向

[←20]

圣施礼华·《犁痕》·670

[←21]

圣施礼华·《天主之友》·84

[←22]

格前 6 : 12

[←23]

圣施礼华·《道路》·5

[←24]

圣施礼华在1972年10月28日一次聚会中摘录的笔记

[←25]

圣施礼华·《天主之友》·84

[←26]

圣多玛斯阿奎纳《神学大全》第十一册：论勇德与节德（II-II），第166题「论好学」，第2-3节

[←27]

同上，II-II，第167题论好奇，第1节

[←28]

圣多玛斯阿奎纳，《论恶》，第11题，第4节

[←29]

圣施礼华·《道路》·815

[←30]

同上・375

[←31]

圣施礼华·《炼炉》·738

[←32]

圣施礼华·《道路》·281

[←33]

列上 19 : 12

[←34]

《与施礼华蒙席会谈》·96

[←35]

教宗方济各，2014年1月24日第四十八届世界传播日文告

[←36]

路10 : 25 及后

[←37]

路10 : 29

[←38]

教宗方济各·2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[←39]

圣多玛斯阿奎纳 · 《神学大全》 II-II · q.109 · a.3 ad 1

[←40]

教宗本笃十六世 · 2013年1月24日第47届世界社会传播日文告

[←41]

教宗本笃十六世・2013年1月24日第47届世界社会传播日文告

[←42]

雅3 : 5

[←43]

圣施礼华·《道路》·455

[←44]

教宗本笃十六世 · 2013年1月24日第47届世界社会传播日文告

[←45]

圣施礼华·《炼炉》· 682

[←46]

圣施礼华·《基督刚经过》·149

[←47]

教宗方济各 · 2013 年 11 月 24 日《福音的喜乐》宗座劝谕 · 88

[←48]

教宗本篤十六世・第四十五届世界传播日（2011年）文告。

[←49]

参考教宗本篤十六世，第四十七屆世界傳播日（2013年）文告。

[←50]

参考教宗本篤十六世，第四十三屆世界傳播日（2009年）文告。

[←51]

对宗座社会传播委员会致词，2013年9月21日。

[←52]

宗座社会传播委员会，教会与互联网（2002年），第11点。

[←53]

参考天主教要理·第1839点。

[←54]

圣施礼华，基督刚经过，第27点。

[←55]

宗座社会传播委员会，教会与互联网（2002年），第11点。

[←56]

圣施礼华，基督刚经过，第27点。

[←57]

教宗本笃十六世·对意大利主教致词·2008年5月27日·教育的危机·第11点。

[←58]

教宗方济各，罗马圣母雪地殿致词，2013年5月4日，第3点。

[←59]

教宗方济各 · 2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[←60]

教宗圣若望保禄二世 · Dilecti Amici宗座牧函 · 14

[←61]

圣施礼华·《天主之友》·84

[←62]

教宗方济各·2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[←63]

圣施礼华·《犁痕》·137

[←64]

圣施礼华·《道路》·815

[←65]

教宗方济各·2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[←66]

圣施礼华·《道路》·375

[←67]

教宗方济各 · 2013年8月4日圣伯多禄广场三钟经前的讲话

[←68]

教宗本笃十六世 · 2011年6月5日第45届世界社会传播日文告

[←69]

圣施礼华·《与施礼华蒙席会谈》·91