



數位科技與 基督徒生活

作者：J.C. VÁSCONEZ – R. VALDÉS

WWW.OPUSDEI.ORG

《數位科技與基督徒生活》

作者：J.C. Vásconez – R. Valdés

© 2015 Fundacion Studium

www.opusdei.org

目錄

前言

新科技與基督化生活的一致性

在「數位世界」中活出生活的一致性
實踐各種美德，成為「更傑出的人」
個人培育的一個新園地

人在數位年代中需要保持內心的寧靜

節制這個美德是一個盟友
學習的價值
保護靜默的時光

社交媒體與人際關係

在社交媒體上的身份
保護人際關係
真正的對話
在網絡世界中的友誼與使徒工作

新科技底下的教育

在德行中成長：好榜樣的重要性
當他們還年輕時
進入青春期

數碼海洋上的安全航行

在數碼界中舉止得宜
學習控制好奇心
學習專注
膚淺與虛榮

社群性

勇氣和自由

前言

現代生活以通訊技術為標誌，這些技術已迅速滲透到各個領域：工作、人際關係、家庭、娛樂等等。在帶來許多正面影響的同時，這現象也帶來了挑戰。

因此，我們有必要反思這些科技如何影響我們的日常生活，如何改變我們與他人的互動，以及它們如何影響我們與天主的個人關係。

教宗方濟各曾說：「如今，最現代的通訊工具，尤其是對年輕人而言，不可或缺，它們既可能阻礙也可能促進家庭內部和家庭之間的溝通。」

因此，我們必須學習如何使用通訊工具，使它們真正成為連結人們的紐帶，而不是造成隔閡和孤立的障礙。

這並非只是遵守規則，而是需要培養個人態度和正向習慣：歸根究底，就是在數位世界中實踐美德。

這本電子書旨在提供一些思考和行動指南。前三篇文章探討如何駕馭網路世界，後兩篇文章則更著重於家長和教育工作者，就基督徒的品德培養提出了建議。

J.C. Vázquez – R. Valdés (2015)

新科技與基督化生活的一致性

科技在人們生活中扮演的角色日益重要。流動電話和電腦的普及，加上互聯網在世界各地無孔不入，讓人差不多可以作出實時傳播文字和圖像，跨越巨大的距離，無遠弗屆。

這個通訊的新文化帶來了不少好處：遠遠兩地分隔的家人可以保持聯繫；學生和研究學者能更快捷、更方便地取用各類文獻、資料及科研成果；還有，很多新式的通訊方法都具有互動的性質，有助促進更動態的學習和交流，從而為社會進步作出貢獻。¹

我們甚至可以說，在我們生活在其中的現實世界之外，今天還多了一個「數位世界」；它與現實世界「並非毫不相干，它也不是純虛擬世界，而是許多人，尤其是年輕人日常經驗的一部分」。²

在「數位世界」中活出生活的一致性

新科技給我們帶來新的辦法。它能擴闊我們在時事、工作方式、營商機會等不同領域的知識，並能給予那些要對一些特定事務作決定的人很多選項。新科技讓資訊迅速地被處理及更新，並傳播到世界各地，讓不同地方的人都能取得，甚至我們只要有一機在手，就能獲取這些資訊。

基督徒在正面行使個人自由的基礎上，視這個新局面為「一股在真理和美善中成長和成熟的力量」。³ 它引導人按照自己的人性去行動，明認自己「只有一個生命，是由肉體和靈魂結合而成的。正是這個生命，在身體和靈性上都必須變得神聖，及充滿著天主。」⁴

成聖這個召喚給基督徒的所有行為賦予意義，也將所有行為整合為一。正如聖施禮華所說的：「我們基督徒絕不可讓自己陽奉陰違度兩面雙重的生活。我們的生活必須是一個鞏固而單純的統一體，我們的一言一行無不統一其中。」⁵ 我們不能在「虛擬世界」中採用一種行為方式，而在「現實世界」中卻採用另一種。生活的一致性促使我們以契合個人實況的方式進入數位世界，並參與其中的活動，利用它提供的所有工具去更好地履行每天在家庭、在工作及在社會中的職責。

所以，我們每人都要以自己的身分，就是基督徒的身分，進入數位世界。⁶ 另一方面，由於新科技容許人在某程度上匿名行事，甚至以假

身分行事，人可以把它變成一個「庇護所」，讓人逃避現實。「別再做夢了！把虛假的理想主義、幻想，還有那些我常稱為『神秘的癡心妄想』都拋諸腦後吧！不要再想：假如我沒有結婚、假如我健康一點、假如我還年輕、假如我年事已高……你應該認真地面對那些最實在、最眼前的事情；上主就在其中。」⁷

今天，數位世界有如我們日常生活的一種「延伸」，而它當然也成為我們追求聖德和做使徒工作的地方，因為我們上網時，也會影響他人。為那些因其職業或崗位而對他人有巨大影響力的人，例如父母、教師、經理等，這尤其重要。

若要做個名副其實的基督徒，我們的「一言一行都應使人藉以覺察『基督聖德的芬芳』」⁸，並且「使人能從門徒身上認出『師傅』的臉容」。⁹ 在數位世界裡也是一樣。

實踐各種美德，成為「更傑出的人」

顯然，新科技的使用視乎每個人的處境：其年齡、職業、身處的社羣、能力及知識而定。並非每個人都需要用新科技，所以我們不應看不起那些不用它的人。我們可以將電腦技能與駕車相比：不是人人都必須懂得駕駛，但是有一些人懂得駕駛是非常有用的。

同樣，在數位世界「駕駛」所需的具體技能和行為守則已經逐漸成形了。事實上，有些地方正在草擬有關使用資訊科技的法規，因為它對公益有莫大的影響。這些新科技如果能夠助人實踐基督信仰的德行和遵守道德律，它就會對促進個人全人的發展有所貢獻。所以，科技的進步必須配合人的道德生活，好使每個人的「內在」得到堅固¹⁰，並學習自由而負責任地使用這些新科技。

人為了能審慎地管理新科技，除了有基本的技術知識外，還需要辨認它的功能和風險。意思就是人要留意在互聯網上所做的事（例如發電郵、打電話、傳送文字訊息、上傳影片等）永不會是一個完全私密的行為。其他人可以閱讀、複製或更改其內容，而我們可能無從得知是誰人做、何時做的。

此外，使用這些新科技的人需要培養一份反思的態度，好能有效地利用它的種種功能。有一句道德名言這樣說：「你應該做的，你就能夠做」。可是它卻經常因一些商業利益而被倒轉為：「你能夠做的，你就應該做。」審慎的態度能幫助我們看破商業招徠有時會隱含著的急

迫感，並且從容不迫地，確保我們在「虛擬世界」中作的決定切合我們的實際需要。歸根結底，問題在於為增進個人的成長，不是為增加個人的擁有而奮鬥，因為基督的警世良言也適用於這些新事物：「人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有什麼益處呢？」¹¹

在某種意義上，新科技帶給我們包羅萬有的資訊、新聞、與他人聯繫的方法，所以每個人都要用心思考如何在各自身處的情況中最有效和正面地使用這些科技，同時不會失去自己對科技的自主權。無論如何，我們都要抗拒那些以為有了科技就萬事皆足的想法，只顧「怎麼樣」發展科技，而忘了問「為什麼」發展科技。¹²

然而，這不只是指要遵守什麼「規條」或「標準」，因為隨著科技的變化多端，它們很快就會變得過時。這些規條確是有用的，但理想是，新科技的使用應有助促進人的全人成長。

所以更加重要——且更加吸引人的——就是集中精力去培養各種好習慣，即是各種美德。一個人如能在使用電子器材及互聯網時培養出具有美德的「風格」，他就能輕易地適應任何轉變，而且能在基督徒聖召的光照下，辨別任何新科技的優點和風險。套用聖施禮華的教導，我們也可以說，理想是成為「更傑出的人」。¹³

個人培育的一個新園地

人一般不會自學駕車。我們需要花點時間，讓相熟的人或導師教我們，並指出在馬路上可能遇到的危險。類似的情況在使用新科技方面也是一樣。我們明白有人陪同是重要的，尤其是對年輕的人來說，因為如果他要懂得獨立地使用這些科技，他必須事先接受堅實的教育，如同一個快要獨自駕車的人一樣。「我們生活在資訊驅動的社會，不斷受到資料數據的疲勞轟炸，無一倖免，且將所有訊息視為同等重要，導致我們的道德分辨變得極度膚淺。在作回應時，我們須提供教育，以傳授批判性思維、以鼓勵發展成熟的道德價值。」¹⁴

所以，各教育機構在訓練學生如何合乎道德地使用資訊科技方面必須加倍留意。不只是教授科技知識，或最新的科技發展，更要幫助學生們學到在使用這些裝備時應有的道德習慣，所需的良好標準，以及懂得善用時間。

培育並不會因人告別青春、步入成年而終止。在人生的任何階段，我們自然地會聽取比自己較有經驗的人及親友的意見。畢竟，本文所談的，是與他人共享的「日常生活的延伸」。例如，許多人視個人神修指導為一個好機會去得知可以與他人一起使用互聯網或社交媒體、最合適的使用時間、如何面對使用時可能出現的問題或誤解、或是它能給使徒工作帶來的新計劃。

在往後的文章中，我們將更深入地探討如何合乎道德地使用新科技。我們會涵蓋一些對新科技的性質尤其重要的習慣和態度，例如節制、學習、反思等。另外，由於現今有不少人與人之間的互動都在數位世界中進行，所以我們也會談論一些與人的社羣本性息息相關的德行，這些德行有助我們實踐聖伯多祿給基督徒的勸勉：「若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆。」¹⁵

作者：J.C. Vásconez – R. Valdés

[返回目錄](#)

人在數位年代中需要保持內心的寧靜

新科技增加了人可以隨時隨地存取的資訊的量，我們再不會因為能即時接收來自遠方的新聞而感到意外。我們也越來越容易知道世界各地發生的事。但資訊的迅速傳播也帶來新挑戰，尤其是怎樣正確地管理這麼多來自不同來源的資訊。

隨著資訊流通不斷加強，我們每個人都有必要培養一份深思的態度，讓自己更好地辨別哪些資訊確實是有價值的。有時這是困難的，因為「資訊流通的速度，超出我們反省與判斷的能力，無法帶來較為平衡、準確的自我表達方式」¹⁶。而且，由於形形色色的外來刺激（文字訊息、照片、音樂等）會吸引我們的注意，我們面臨的危機是慣性地立即回應它們，令我們本來要做的工作也被擱在一旁。

靜默也是溝通的過程中的一部分。它給我們反省的時刻，讓我們能吸收我們察覺到的事物，以給予適當的回應。「靈感在靜默中湧現，且具有深度；在靜默中，我們更清楚的了解我們想要說什麼，或我們對別人有什麼期盼；我們知道如何表達自己。」¹⁷

靜默在基督徒生活中的角色非常重要，因為它是培養內心的寧靜的先決條件，而這內心的寧靜使我們能夠聽到天主聖神的聲音，從而緊隨祂的行動。聖施禮華將靜默與成果及有效性互相關聯。¹⁸ 教宗方濟各呼籲信徒祈禱，「願置身於噪音中的現代男女，能再發現安靜的價值，並學習聆聽天主和兄弟姊妹的聲音。」¹⁹ 在這由新科技塑造的環境中，我們如何能夠達致內心的寧靜呢？

節制這個美德是一個盟友

聖施禮華提到一個我們很容易感同身受的經驗：「你說：『我的工作事務，總是在最不合宜的時候蜂擁而來，在我的頭腦裡嗡嗡叫。』這就是我之所以建議你：規定一段內心守靜默的時間，收斂心神，把你內外感官的門戶。」²⁰ 如要達致內心的收斂，以讓我們專心做好並聖化手上的工作，我們需要為自己的感官把關。這要訣尤其適用於使用電子媒體時；正如我們運用世物時，也要適可而止。

當我們使用數位工具時，節制這個美德是守護我們內在自由的一個盟友。「我們應有足夠的能力去節制」²¹，因為節制讓我們能有秩序地使用這些工具，引導我們的行動臻於至善。節制也引導我們秉著身為天主子女的尊嚴，衡量每一件東西的真正價值，正確地使用它們。

如要在使用電子裝置及服務時作出正確的選擇——即使它們是免費提供亦然——我們要考慮的不只是它們的吸引力或實用性，還有它們是否合乎一個自我節制的生活方式。它會幫助我善用時間，還是只會分散我的專注力呢？這些附加功能值得我去因此而購買這件新產品嗎？還是我可以利用現有的裝置去將就一下呢？

成聖這個理想使我們超越什麼是可做、什麼不可做的問題。要問的是：做這件事能夠使我更親近天主嗎？聖保祿在給格林多教會寫的書信中的話十分有啟發性：「『凡事我都可行』，但不全有益；『凡事我都可行』，但我卻不受任何事物的管制。」²² 今天，當我們考慮是否採用某些標榜能送出即時或相對快捷的「優惠」，而鼓勵人重複使用的電腦商品或服務時，聖保祿這個關於自制的肯定對我們有新的適切性。學會如何在使用它們時限制自我，能幫助我們避免煩躁或緊張的心態，甚至能避免上癮。聖施禮華的一個簡潔的提示對此非常有用：「你要習慣說『不』。」²³ 他還勸勉我們要以正面的態度去作這場奮鬥：「因為這種藏於心底的勝利能促進我們內心的平安，我們把這種平安帶到家庭、社會、以至全世界。」²⁴

我們如何使用新科技，取決於我們各人面對的情況和需要。在這範疇中，我們縱然有他人的指引和建議，仍需要找出自己的尺度。我們常要問自己一道重要的問題就是：我們是否適度地節制呢？舉例說，電郵能幫助我們與朋友保持緊密聯繫；但如果電郵太多，以至經常打斷我們的工作或學習，我們或會流於輕率和荒廢時間了。如果這真的發生了，自制就能幫助我們去克服自己的急躁，推遲回覆的時間，使自己能集中精神去做需要全心投入的工作，或者專注於正在與我們交談的人身上。

在這範疇上，有些態度能幫助我們保持節制，譬如限制自己只在一些特定時間上網，預先訂定每天查閱社交媒體或電郵多少次，在晚間將

電子裝置離線，以及在用膳時，或諸如退省等需要深入省思的日子避免使用它們。我們應該只在適當的時間和地方上網，好讓我們不會漫無目的地在網路上遊蕩，以免進入到一些違反基督徒價值觀的網站，至少也避免浪費時間。

如果我們深信，我們最崇高的抱負遠超過點擊網頁可以帶來的瞬間快感，就能幫助我們付出更大努力去活出節制這個美德。透過培養這個德行，我們能鍛煉出堅強的品格。生命中因缺乏節制而或許被蒙蔽了的姿彩就會重獲姿彩。「我們知道自己有能力照顧他人的需要，有能力和別人分享一己所有，有能力為偉大的理想奉獻精力。」²⁵

學習的價值

學習能引導人對增進更高尚的知識的慾望，因而經常被視為與節制息息相關。聖多瑪斯阿奎納將好學這個德行定義為「對認識事物具有一定的熱忱和興趣」²⁶，這需要人壓服追求逸樂與懶散的心態。當我們越努力有規律地思考某事物時，我們就會越渴望去學習和認識它。

如果我們的知識是為了服務他人，為了增加我們以純潔的心靈去熱愛世界，那麼我們對知識的渴求就會更加豐富。我們自然會很熱心地去跟上周圍的文化和社會的變遷，因為我們想使它們服膺天主。但這大大有別於焦躁地關注世界最新的消息，例如好奇地要知道一切，生怕自己會錯過當中任何一件。這種無序的態度最終會令人變得膚淺、知識散亂，難與天主保持親密關係，對使徒工作也會變得不冷不熱。

新科技因能擴闊資訊的來源，故為學術研究、挑選家庭度假地點等方面都能幫上不少忙。然而，對知識的渴求容易流於各式各樣的失序，例如放下必須進行的工作或專題研究而去做一些「不甚有用的東西」²⁷，如查看最新的新聞或回覆一個電郵。

聖多瑪斯所指的那「使靈魂恍惚和不安」²⁸的無序的好奇能使人心悶悶不樂，使人靈因為未能回應自己所受的召叫——這召叫需要人努力親近天主及為周圍的人服務——而感到沮喪。這種靈性上的沒精打采，能與一個人身心上的焦慮共存。相反，好學這個習慣能在我們要工作和

與他人建立關係時帶給我們力量，而且能幫助我們善用時間，甚至在非常需要花心思的活動中找到樂趣。

保護靜默的時光

節制能給我們修正成聖的道路，因為它可以產生內在的秩序，讓我們將理智和意志都集中在手上的工作上。「你真的想做聖人嗎？履行每一刻細微的責任：做你該做的事，聚精會神地去做。」²⁹ 要得到聖寵，要在聖德上增長，我們必須埋首專注於每一件事；我們成聖有賴於此。

新科技會令人變得膚淺嗎？這要看人如何運用它。無論如何，我們都要提防分心：「你讓你的感官和機能飢不擇食。之後，你體會到：漫無目的，思想無法集中，意志消沉，情慾蠢蠢欲動。」³⁰

顯然，當我們過度使用手機或互聯網，令自己分心時，我們的祈禱生活就會遇到嚴重的障礙。「我們天主的子女應該是默觀的人：在不休的喧鬧聲中，懂得如何透過與上主漫長的交談中，找到靈魂的靜默。」³¹

聖施禮華寫道：「靜默是內修生活的守門人。」³² 他又鼓勵生活在俗世之中的信友們在努力工作的同時也適時地尋找一些能夠更深入地反省的時間。他特別指出妥善準備自己參與彌撒的重要性。在這新科技無孔不入的環境中，基督徒要找時間和空間去盡量收斂自己的感官、想像、思維和意志，以親近天主。如同先知厄里亞一樣，我們不會在嘈雜的環境中，只會在輕微細弱的風聲中發現天主的臨在。³³

一個人收斂心神能夠開啟他與基督對話的空間，但這需要我們暫時將一些費神的活動擱在一旁。祈禱需要我們遠離一切使我們分神的事物，而這往往包括實質上的：停用裝置上的訊息通知，關閉程式，甚至關機。這是我們要將目光轉向天主，將其餘的一切都交託在祂手中的時候。

而且，靜默能使我們更專注於他人，加深與他們的弟兄之情，讓我們體認到哪些人「需要幫助、愛和關懷」。³⁴ 在這科技發達，激發我們

整天都要充滿新活動和雜音的時代，我們在自己內心和周圍培養寧靜是好的。教宗方濟各在反思媒體在現今文化中的角色時，邀請我們「找回一種審慎和冷靜的態度。這樣的態度需要時間，需要聆聽與靜默的能力 ... 如果我們真正專注地聆聽他人，我們會學到以不同的眼光看世界，開始欣賞人類經驗在不同文化與傳統中顯現出來的多姿多采。」³⁵ 透過努力培養聆聽與尋找寧靜空間的態度，我們能開放自己去聆聽他人，並以一種特別的方式去體驗天主在我們的靈魂內及在世上的作為。

作者：J.C. Vásconez – R. Valdés

[返回目錄](#)

社交媒體與人際關係

我們應當做什麼，才能獲得永生呢？聖路加的福音記載了一位法學士向耶穌提出這個問題。³⁶ 主耶穌邀請他專注於聖經對於愛天主和愛近人的誡命所說的。然而他想顯示自己理直，於是對耶穌說：「畢竟誰是我的近人？」³⁷ 師傅以慈善的撒瑪黎雅人的比喻回答他。像耶穌對那個法學士所做的一樣，這個比喻可以幫助我們擴大我們人際關係的範圍，及至來自各個背景的所有人。

正是由於我們的文化被通訊科技所滲透，真誠地與我們周圍的人保持親近，是一項對文化具有特殊適切性的教導。教宗方濟各引用慈善的撒瑪黎雅人的故事，以指出這些新通訊科技應該導致人與人之間真正確實的相遇，並成為實踐愛他人的工具。「在數位科技的公路上，只是當個過路、保持『連線中』的人，這是不夠的；連結需要在真正的相遇中成長。我們不能各過各的，與外隔絕。我們需要去愛和被愛。我們需要關懷。」³⁸

今天，我們與父母、朋友和同事互動的次數倍增。得益於新技術，人與人溝通的頻率不斷增加；我們可以與住在千里之外的人交談，並分享我們此時此刻正在做的事情的照片和片段。面對這個現實，我們可以問問自己，我們能做些什麼，使它不僅僅是資訊的交流，而是一個建立真正人性化、具有基督信仰意義的渠道。

在社交媒體上的身份

誠懇這個的美德在社交關係中至關重要。聖多瑪斯阿奎納告訴我們：「人如果沒有相互信任，如果不說真話，則無法共同生活。」³⁹ 一個社群若要保持秩序，它的成員必須說實話。若否，某些事情，例如合作共事或對領導者的信任，會變得困難。這種誠懇不僅涵蓋外在的事（例如一件產品的價格或一個抽獎節目的結果），還包括各人自己的身份：他們是誰，在社會中有什麼地位，他們的生平是怎樣等等。

為了使我們的社交關係能豐富各人和持久不衰，我們必須在數碼世界以真正的自己來表現自己。意思就是，我們在社交媒體上建立的身份，或個人檔案，應該反映真實的我們和我們真實的行為方式。這樣，我們在線上接觸的人，可以確信我們所分享的數據與我們的實際

生活相符，並且我們不會利用這些渠道去達到某些在「現實」的世界中會令我們感到羞愧的目的。

我們在社群中的實況需要我們在家庭或朋友之間，隨著我們與他們的關係的增長和成熟，誠實會變得特別重要。我們冀望與別人分享的不僅是外在的事實，還有是我們內心世界中正在發生的事情：我們的喜好和厭惡，我們的情感和意見。以簡樸的方式表達自己，不隱藏我們真實的身份，變得至關重要。這個努力，在談到這個題目時，牽涉經常利用新技術所提供的方法：一段文字訊息、一個社交媒體上的帖子、一個電子郵件。我們不應忘記，每當我們與他人分享新消息或觀點時，我們也在讓他們了解自己。正如教宗本篤十六世在論及社交網絡時所說的：「參與其中的人必須努力使之成為真實，因為在這些空間內，它不僅是見解和信息的共享，而最終是我們自身的互相交流。」⁴⁰

保護人際關係

在數碼世界中，我們除了出於誠懇而不隱藏自己的真實身份外，還必須謹慎，以清楚了解我們致力與他人保持聯繫時實際上會接觸到的是誰。觀看我們在互聯網上發布的資訊的不會總是同一的人群。我們發布資訊的對象有時是家人，有時是朋友或不太熟識的人，一個群組的成員等等。同時，我們意識到我們發送的內容可能會被人分享出去，最終會去到比我們最初打算接收它的人更加廣泛的公眾（現在常見的做法，是將訊息和照片轉發給第三方）。

有時候，這確實是我們想達到的目標，例如在試圖傳播一件好消息或一個其他人可能會支持的倡議時。然而，當我們發送帶有個人私隱的資料時，過度的傳播並不總是一個好主意。這些資料通常也會繼續存留在網絡上，日後可能被人翻查，而到時的情境可能已經改變了，使它變得難以理解。

在網絡上設定和管控私事和公事之間的分界可以是相當困難的。這方面的服務提供者似乎越來越意識到人有這種需求，而我們認識到各種可行的技術解決方案是好的。但這並不能消除我們在發送例如照片或對某主題的評論等資訊時的個人責任。在說話時，一個用詞可能通過語調、面部表情等方式而很容易地被理解為玩笑，在網絡上卻可能會顯得無禮或粗魯。一個匆忙地寫成的訊息可能會讓他人浪費時間，或

對我們與另一個人的關係產生錯誤的印象，和造成一個不是我們所想要的混淆。

這些新技術，尤其是社交媒體，引導其使用者在創建和提供內容方面採取主動。因此，當分享更個人和私密的資訊時，無論是關於自己的還是他人的，我們都必須格外謹慎。這不僅僅是控制資訊的問題。它也是緊密地關乎人的謙樸，使我們想保護自己的和他人的私隱，及保護個人或家庭的資料，因為這些資料如果被外人知曉，可能會引起好奇或虛榮。

在發送涉及他人的資訊之前，最好問問自己，他們是否會樂於看到自己的名字出現在其中，或者他們會否寧可某些事件或情況不出現在網絡上。

真正的對話

「社交網絡的發展需要承擔：人們都忙於建立關係和交朋結友，為他們的問題尋求並從中獲享樂趣，但也尋求刺激思考，分享知識和了解箇中方法。」⁴¹ 社交媒體促進對話，又經常通過添加圖像和相關的引文而使其更加豐富。社交媒體也使來自不同文化和地方的人能夠互動。它給我們帶來一個挑戰，就是如何建立一個能夠保持反思能力的有成果的對話，尤其是當傳播訊息的速度似乎要求人即時作答時。不自願地，我們可能因為不願意等待和不願意更冷靜地思考事情而削弱對話的力量。

聖雅各伯教導我們，控制口舌是一個真正愛德的行為，而不這樣做則可以造成不可估量的傷害。「舌頭雖是一個小小的肢體，卻能誇大。看，小小的火，能燃著廣大的樹林！」⁴² 而聖施禮華則問道：「你不知道，當你遮住眼睛投石時，有多麼危險嗎？那你也不知道，因你的眼睛被魯莽或情慾矇蔽時，你所發出的似乎不怎樣嚴重的批評，能產生多麼嚴重的傷害。」⁴³

如果一句口述的評論可以產生如此不可預見的後果，那麼在數碼溝通中就必須更加謹慎了，因為文字可以用難以想像的速度傳播。「社交媒體因此需要所有意識到對話的價值、理性的辯論和邏輯論證；致力建立交談和表達形式的人作承擔，這形式呼籲參與通訊的人懷著最崇高的志向。」⁴⁴ 如果我們在互聯網上始終保持積極和尊重的態度，努力實踐特別高尚的修養，我們就會做出真正的基督徒見證。

在網絡世界中的友誼與使徒工作

那些已經接受了信仰之恩的人自然希望以尊重和具有修養的方式將其傳播給與他們在數碼世界中互動的人。「我們必須為了基督而贏取每一個崇高的人性價值觀」⁴⁵，而努力以我們所擁有的一切方法去傳播福音是成為基督徒後的必然結果。但要有效地傳遞基督信仰的信息，最好是去瞭解我們所使用的方法和我們在其中建立的人際關係。愛德所要求的遠不僅僅是向一個聯繫人列表中的人發送屬靈的信息；我們需要真正地關心他們，並努力幫助他們中每一個人，無論是在互聯網內還是外。

那些有充分準備、包括技術上的準備的人，可以找到有效地透過數碼媒體來傳播信仰的不同方法。然而，我們最好是意識到這些方法可以帶來的真實的影響，並避免投放不成比例的精力在其中，而忽略其他更有福傳意義的創意。人人皆可使用一些影響社會的簡單而有效的方法，例如分享一則新聞或一篇好文章，或給一篇出版物的作者寫個便條。因此，按自身的狀況，我們將學會如何以一種適合身在俗世中央的一個基督徒的方式，正確而有德行地運用新技術。

新科技是促進友誼的新途徑。社交媒體可以進一步促進聖施禮華所稱之為「友誼和信任的使徒工作」。「通過個人接觸來往，以自然、高尚、忠實的友誼……去喚醒所接觸的人對天主的飢渴，去幫助他們發現新的人生里程碑。」⁴⁶

互聯網可以是重新與老朋友聯繫或與已經移居的人保持聯繫的工具。然而，我們知道人與人之間的友誼主要是在現實世界中建立起來的。而我們永遠不能忽視的是，個人的使徒工作主要依賴直接的接觸：「福音不斷告訴我們：要承擔與他人面對面交往的風險，人具體地出現會給我們挑戰，人們的痛苦、懇求及喜樂都在我們親密和持續的互動中感染我們。」⁴⁷

傳遞信仰的寶藏的那份真誠渴望會激勵基督徒走出去，用真實的個人使徒行動去與他人相遇，善用所有可用的方法，包括在數碼世界中的方法。

作者：R. Valdés

[返回目錄](#)

新科技底下的教育

年輕的一代誕生於互聯的世界中。這個世界對他們父母來說是陌生的。他們可以快速上網，進入社群網站、聊天室以及電玩遊戲。他們在這一方面的學習能力，跟新科技的發展一樣飛秒迅速。

現代的小孩和年輕人，從小就暴露在一個無國界的世界之中。它提供了許多機會，但也涉及了一些風險，更需要有家長的關切與指引。

我們需要用正面的態度看待「數碼時代」。教宗本篤十六世說過，「如果能聰明地使用科技，將會助人追求人生的意義、真理及合一等人類內心最深沉的渴望。」⁴⁸ 但同時，有些事實也不容忽視，例如有學術研究指出，孩童過度盯著螢幕跟肥胖症以及學校裡的激進與干擾行為的關係。

科技大幅地影響著我們今日的生活，我們必須駕馭它，利用它使我們在德行上成長，也必須留意孩童是否適當地使用它。教育需要許多耐心和規劃。但是關於新科技，家長們也需要得到相關的知識，才能為自己的孩子訂定健全的準則，以正確地引導他們。

科技的設備，與互聯網的關係日漸密切。使用互聯網的人可以藉此接觸到廣大的群眾，也可以在幾乎無需任何成本的情況下快速地傳播訊息。然而，誰人會接收到這些訊息，以及他們何時接收到，也就不得而知了。

近年的經驗顯示，新的科技不僅是提高傳播訊息的範圍及層次的一種工具。在某種意義上，它們已經成為一個環境、一個「地點」⁴⁹ 以及一個今天用作表達個人身分的匯點。⁵⁰

今天的基督化父母的責任之一就是要聖化這個環境，幫助小孩在數碼世界裡的行為舉止中實踐德行，告訴他們它是一個可以表達自己基督徒身分的環境。隨著數碼世界不斷和快速地改變，只提供一份很快就過時的規則是不會有效的。教育就是幫助年輕人在德行上成長。只有這樣，他們才能生活正直，控制自己的激情和行為，並歡欣地克服自己的德行在數碼世界中成長的障礙。正如教宗方濟各說的，「這些並非單是科技的議題。我們必須捫心自問：我們有沒有稱職地將基督帶進這個領域，更好是說，有沒有帶他人前來見基督？」⁵¹

同時，為了避免孩子受到不必要的危害，父母必須小心決定孩子應該何時開始使用數碼設備，哪些又是跟孩子的成熟程度相應的裝置。在許多時候，其實是可以「在設備中使用過濾科技，以盡可能保護他們遠離色情和其他的威脅」⁵²，同時讓他們知道，正直的生活，是唯一不會被攻破的過濾器，而且隨時可以安裝使用。

在德行中成長：好榜樣的重要性

家庭是教授德行的學校。德行經由教育、刻意的言行和不斷的努力去成長。再者，聖寵會淨化和提升德行。⁵³ 由於家庭是孩子們最先學到辨別善惡的地方，也是認識到健全價值觀的重要性的地方，孩子個人的德行就是在這裡建立。

某些生活型態可以幫助孩子找到天主，但是有些卻會造成阻礙。基督化的父母自該在孩子的心中塑造基督化心靈，並努力把家庭變成學習德性的學校，目的是要幫助每個孩子學習以切合自己年齡，人性和靈性的成熟度去做決擇。新科技應該是話題之一，也是家庭的規則的一部分，通常都是小部分，而且視孩子的年紀而有所不同。

人不能選擇性地實踐德行。舉例來說，幫助小孩不要沉溺於食物或遊戲之中，也有助於他們在數碼世界中有更好的舉止，反之亦然。

新科技是很吸引人的。家長在教導德行時應該知道如何讓別人感染到自己在這方面的努力，給予他人自己節制的榜樣。如果小孩看到我們的努力，他們也會受到激勵去盡更大的努力。例如，跟他們說話時要專心：把報紙拿開、關掉電視、跟說話的人眼神交會、不要查看手機上的訊息等。如果是重要的談話，應該關掉數碼設備以避免受到干擾。教育需要「審慎、諒解、關懷、愛的能力以及自身的典範」。⁵⁴

當他們還年輕時

孩童時期是訓練德行以及學習正確地運用自由的好時機。在這個階段，性格的發展比較容易。我們甚至可以說，孩童時期是建造「高速公路」的時期，讓以後的人生旅途更加順遂。

雖然任何一般性的準則都可以適時調整，然而根據許多教育者的經驗，最好不要讓小孩子擁有較先進的電子設備(如平板電腦、智能手機和遊戲機)。此外，為了訓練節制與公用的精神，數碼設備最好是歸家庭全體成員所有，並在屬於家裡所有人的地方供大家使用。父母親應

訂定計畫，幫助小孩適當使用這些設備，制定家庭時間表及規則，以保障讀書、休息、家庭生活等重要時間，並有利於時間的好好運用。

當小孩了解到數碼世界的優點與缺點時，父母必須教導他們科技所不能取代的，人與人面對面接觸的價值。在適當的時間，我們需要像一個登山嚮導一樣，陪伴著他們走過數碼環境，免得他們傷害自己或別人。一起上網、「浪費時間」在遊戲上或者一起調較智能手機的設定，都是更深入交談的機會。「父母親和小孩應該一起討論在網路世界的所見所聞。此外，跟其他具有相同價值觀與關懷的家庭彼此分享，也相當有用。」⁵⁵

在這個年紀，最好不要讓他們不斷地上網。最好能遵循一定的計畫，在固定的時間及地點上網(在晚上要關掉這些裝置)。在教導孩子保護自己，免於陷入危險的當兒，他們也應當瞭解到，他們可以隨時向父母求助而感到心安。如同聖施禮華所教導的，「父母應有的態度，是成為孩子們的朋友：願意分擔他們的焦慮，傾聽他們的問題，用有效的方式幫助他們。」⁵⁶

進入青春期

當進入青春期之後，孩子們會強烈地要求得到他們尚未能適當掌控的自由。這並非意味著要剝奪他們應有的自主權。相反，父母親的工作更為艱鉅：教導孩子如何負責任地使用他們的自由。唯有如此，他們才會有更寬廣的視野，去追求更遠大的目標。

教宗本篤十六世強調，「教育是要給人提供真正的智慧，包括信仰，為能使人與這世界建立關係；教育也要給予他們在思想、情感和判斷上，有足夠的導引。」⁵⁷ 年輕人需要敞開心胸接受陶成。雖然家庭生活總是需要某些規則，但是父母有項基本的資源，那就是對話。解釋某些規範的「為什麼」是重要的，雖然年輕人會覺得這些規範過於嚴厲。某些行為背後的理由可能會被視為一種限制，可是事實上它並非是無謂的禁令，而是為了塑造真實的人格，讓年輕人能夠對抗潮流。更有效的方式是，從開始就讓他們知道德行是多麼吸引人的，讓年輕人的心充滿高尚的情操，讓大愛感動他們：諸如對朋友忠實、彼此尊重、生活節制與行為檢點等等。

父母如果知道孩子的興趣，這方面的工作就會變得比較容易。父母不需要去「窺探」他們，而是要使他們有足夠的信心，讓他們自在地說

出吸引他們的事物，瞭解他們的興趣。適時地花時間陪伴他們，分享他們的興趣。有些年輕人有自己的部落格或社群網站，但父母卻不知道，也從不去看看他們寫些什麼，令孩子們以為父母不關心或不喜歡他們所做的事。對父母來說，不時地看看孩子在網路上寫些什麼或做些什麼，也會是令他們愉悅的探索，也可以使家庭生活和對話變得更加充實。

在這個年紀，父母也可教導他們在使用數碼設備、器具及軟體時要自我約束。要教導孩子如何不執著於這些設備，不只是因為這些軟硬體費用的原因，也是為了「不要被感覺所控制，胡亂地到處追求流行的事物。」⁵⁸ 這種行為有時候是被廠商所激發。他們發揮著強大的影響力，使孩子們毫無招架之力。

年輕人也需要學習在使用社群網站、遊戲機及線上遊戲時怎樣自我約束。清楚地給他們解釋這樣做的原因會有很大的幫助。而且最重要的是能給他們立下好的榜樣。親自遵行這些方針，是父母能夠在愛與自由的氛圍中，傳播此一重要訊息的最好方法。

父母並不需要什麼高深的科技知識才能解釋這些「為什麼」。很多時，給孩子有關在數碼環境裡的行為的忠告，跟給他們有關在社會裡一般的行為的忠告並無二樣：亦即好的禮貌、端莊高雅、尊重他人、非禮勿視、自我控制等等。

視孩子的年紀而定，和他們深入談論情感以及真正的友誼是重要的。父母要提醒他們，在網路上上載了的東西，通常會讓全世界無數的人看到。在幾乎所有數碼環境中，他們任何行為將會留下軌跡，別人可以透過搜尋而找到的。數碼世界是一個廣大的空間，孩子需要自然地學習如何悠遊其中，但也需要運用常識。沒有孩子會在街上隨便跟一個陌生人聊天的罷。同樣，他也不應在網路上這麼做。有效且開放的家庭對話，可以幫助孩子瞭解這一點，並且創造一個信任的氛圍，讓孩子可以提出任何問題和解決問題。

作者：Juan Carlos Vásquez

[返回目錄](#)

數碼海洋上的安全航行

我們需要陪伴年輕人，讓他們培養一個正直的良心，並幫助他們準備應對日常生活的挑戰。這樣他們才會成熟，和學會在各種環境中自然而然地以基督徒的信念為依歸行事。

現今教育所面對的挑戰，包括學習並教授他人如何運用新的通訊方式，以幫助我們在運用它對能夠成為更成熟的人，不損害，反而改善家庭生活的質素。因此，單是禁止新技術的使用是適得其反的——禁用並非一定是教育的最佳方式。相反，更有益的是學習如何善加利用這些新事物，從它們中抽取出最大的價值。正如教宗所忠告的：「良好的傳播幫助我們更靠近，更了解彼此，並且最終在合一中成長。」⁵⁹

我們需要陪伴年輕人，讓他們培養一個正直的良心，並幫助他們準備應對日常生活的挑戰。這樣他們才會成熟，和學會在各種環境中自然而然地以基督徒的信念為依歸行事。有效的教育需要建立穩固的德行和堅定的個人原則。只有這樣，孩子們才能過上良好的生活，調整自己本性上的衝動，控制自己的行為，並充滿喜樂地克服各種障礙以追求真善，包括在數碼世界中。

由於每個人都各有不同，我們需要思索接觸每個孩子的最好方法。夫妻應該花時間一起討論他們子女的各種需求以及如何最好地幫助他們每一個人。討論的其中一個主題應該是如何使用新科技。要進行良好而有效的教育，無論在哪一方面，都需要時間、投入和有序的方法。

教育孩子的目標是幫助他們掌握自我支配的能力。這個目標是通過教導他們如何在具體的小戰役中奮鬥並得勝來實現的。他們需要學會按時作息，尊重他人的安寧時間，並按既定的時間表來玩電子遊戲和使用互聯網。正如教宗聖若望保祿二世所說：「必須進行奮鬥和個人努力，這樣可以使身體節制，更重要的是整個人可以體驗到自我約束和克服障礙和困難的喜悅。這確實是標誌著青春的時光的、成熟的一個元素。」⁶⁰

《天主教教理》教導我們：「節德是倫理的德行，它調節感性樂趣的吸引，並使人在運用世物時，保持平衡。節德確保意志對本能的自主能力，使人的慾望維持在合乎正理的範圍之內。有節德的人調節情慾以善作為取向，並保持著一種健全的審慎態度」（1809條）。節德讓人在使用各種受造物方面，通過把本性的傾好導向真正的美善而達到

自我控制。「因此，生命再次變得五彩繽紛，儘管之前的放縱曾使它黯淡無光。我們發現自己能夠照顧他人的需要，與眾人分享我們所擁有的，並將我們的精力投入到偉大的事業中。」⁶¹

在數碼界中舉止得宜

「對數位聯繫的渴望，也會產生使我們與最靠近的鄰人隔離的作用。」⁶² 一個永遠存在的挑戰就是如何促進與他人的互動。例如，人對於較為重要的事情，最好透過面對面的交談來溝通。重要的事不能透過短訊或虛擬世界來解決。在家裡實行這個家庭政策會是非常有益的。在傷害了別人後向對方道歉，或是商量家庭的一些特殊計劃的最佳方式就是人與人直接對話。

同時，給人解釋為什麼不要為了近在眼前和過眼雲煙的事而忘形的重要性也是有幫助的。例如，急躁可能會導致人對鄰居的不禮貌或失禮。其他有用的「在數碼界中舉止得宜」可以包括：不要在與人交談時接聽電話，用餐時關上電子設備，在家中使用電腦時遵守已設定的時間等。

也很有用的是，給孩子們解釋為什麼在生氣或懊惱時回覆訊息不是一個好主意，尤其是在有很多人參與其中的情況下，例如社交媒體或 Whatsapp 群組等。在這些情況下，急躁可能會導致一個人說或寫一些他後來可能會後悔的話。如果父母留意和觀察到孩子正在因憤怒或匆忙而行事，這可以是一個機會和他深入傾談和認識到自我約束的必要性，並鼓勵他保持冷靜，不要因為一時的情緒波動而過度反應。

學習控制好奇心

為了讓父母贏得孩子的信任和信心，一個好方法就是當他們出於好奇心而提問時盡量回答他們，即使他們還很年幼，開始每事問「為什麼」時。當孩子們發現父母願意傾聽他們所關心的事物時，會向父母坦白誠懇。讓他們容易自由地暢談自然而然產生的所有問題和疑惑是好的。有時候，父母可能不知道問題的答案。但他們可以明確地告訴孩子：「我不知道，但我會試著找出答案。」之後他們可以再來解釋問題。

如果孩子們信任父母去解釋他們的疑惑和問題，他們就不需要總是求助於互聯網了。許多家長擔心孩子可以輕易地接觸到色情或其他有害

的內容，例如促進仇恨的訊息或教人如何製造武器的手冊等等。有時候，人可以在不知不覺中接觸到這樣的材料。只需幾個點擊，一個好奇的男孩或女孩就可以接駁到一個充滿暴力和仇恨、情色和穢語等的世界。有時這些資訊會在一些看似無害的網站上出現。因此，教導孩子要在使用互聯網時有明確的目標，永不只是為了消閒，是非常重要的。如果有害的內容不請自來地在螢幕上出現，他們必須立即刪掉它，實踐著聖施禮華的建議：「我再講一遍：要鼓起勇氣掉頭跑開；要鼓足道義的力量，絕不拿自己的弱點當兒戲；絕不要試探自己能走多遠。」⁶³

有時候，父母叫孩子協助他們設置個人社交網絡的隱私選項，或談論父母其中一個收到的「惡意」電子郵件，這樣會是好的。父母可以藉此逐漸向孩子灌輸堅實可靠的標準。歸根結底，必須自由地行事的是孩子。父母需要有「帶有冒險的信任」，讓每個孩子按其不同的年齡在責任上成長。

學習專注

今天，一個常見的怨訴是數碼科技導致人變得敷衍。然而往往沒有提到的是，問題的根源在於人試圖同一時間做三、四件事情，導致精神分散和缺乏專注。有些年輕人在嘗試閱讀一本書時，不僅又聽音樂，而且還不斷地查閱社交媒體和手機上的新訊息。一個活動與另一個活動之間的分界變得模糊不清了。當然，有些工作可以同時做而大體而言可以有效地完成，而其他的，例如學習，則需要更大的專注力。一個同時做幾件事情的腦袋是無法維持同一的精密度的。因此，必須教導孩子每次只專注於一項任務，這也是幫助他們日後成為優秀專業人士的最佳忠告之一。

在這種情況下，家長需要幫助孩子們掌握規則背後的原因。當孩子問為什麼現在不能看一段3分鐘的視頻時，應該告訴他們這不僅僅是時間的問題，還包括要對抗在周圍出現的每一個刺激的事物立即回應的衝動，它會使我們分心，從而分散我們當前的工作：「做你該做的事，聚精會神地去做。」⁶⁴

教宗方濟各提醒我們：「舉例來說，我們需要找回一種審慎和冷靜的態度。這樣的態度需要時間，需要聆聽與靜默的能力。」⁶⁵ 我們必須提防注意力的分散。教導孩子避免分散注意力有助於他們在學習時集

中精力，也讓他們更容易祈禱。否則，他們會發現，做任何有價值的事情都是困難的。「你讓你的感官和機能飢不擇食。之後，你體會到：漫無目的，思想無法集中，意志消沉，情慾蠢蠢欲動。」⁶⁶

膚淺與虛榮

現今的科技進步，若運用不善，則可能會導致個人主義的增加以及個人只顧專注自己在他人眼中的形象，這都是膚淺的心態的特徵。「年輕人對周遭充斥著空洞的、無意義的價值觀特別敏感。不幸的是，再者，承受其結果的正是他們。」⁶⁷

一個明顯的虛榮的徵兆是著迷於增加個人在數碼世界中積累到的聯繫人數（朋友和追隨者）。在社交網絡上，那些經常發布有趣或惹笑或非常個人化的資訊的人通常會獲得更多的追隨者。「首先，我們必須意識到，我們渴望分享的真理並不是從它的『流行度』或它所獲得的注意力有幾多來決定其價值。我們必須將其完整地使人認識它，而不是尋求使其可被人接受或稀釋它。它必須成為日常的滋養，而不是短暫的吸引。」⁶⁸

一個可能的誘惑是意欲公開一些較為私人或親密的、會引人關注和好奇的事物。如果年輕人通過細小的美德行為和自我掌控的具體勝利而進行樂觀的奮鬥，他們將學會避免這些危險。

在家庭內，良好的溝通有助於年輕人理解問題的根源，並創造一種信任的氛圍，在這種氛圍中，他們可以自由地提出疑惑和不確定的事。聖施禮華鼓勵父母與孩子們以高尚的方式交談，並樂於看到他們逐漸成熟，逐步消除對他們的限制，和容許他們的自由和個性得以增強。

社群性

人類天生是社群性的。我們個人的成長大部分是牽涉與他人的聯繫和向他人溝通我是誰。青春期是個人的社會關係開始成形和深化的階段。與他人作社交溝通的需求，與感覺到自己是一個群體中的一員是密切相關的。數碼技術為年輕人提供了強化其朋友圈子的資源。事實上，為了只是與朋友分享一些事物而建立虛擬團體，是非常普遍的（雖然有時會接受朋友的朋友加入該團體，因而所分享的信息結果會有更多人可以存取）。

有時候，對群體歸屬感的強烈認同，會讓年輕人過度關注朋友和新聯繫人的新狀態。也可以出現的是，在社交聚會或派對中，他們更加關心拍照和盡快上傳到社交媒體，而不是真正地享受與在場的人相聚。挑戰就在於如何善意地利用這些機會，教導年輕人要尊重他人和要有風度。

勇氣和自由

教人如何說「不」，就等同教他如何說出一個慷慨的「是」，在於向他們展示各種德行的美善，並將其視為通往幸福人生的道路。因此，給人解釋要懂得在有需要時明確和堅定地說「不」的價值是非常有幫助的。說「不」會是自我掌控的一個具體表現，同時不會失去個人的冷靜或風度。

孩子應當在父母身上找到他們的個人自由的最大維護者。當談到私人使用電子設備時，自由應當和責任結合，其程度按孩子的年齡而定。當孩子擁有智能手機或平板電腦時，不適宜拒絕讓他們使用密碼；雖然在一些家庭中，父母可能也會鼓勵他們不時與兄弟姐妹分享他們的電子設備，從而他們的私人信息將會他人也可看見。這樣，年輕人將學會坦誠，因為他們的兄弟姐妹可能會在其預料不到的情況下使用他們的電子設備。這樣做不應該是為了要窺探他們的活動，而是為了在家庭生活中創造一種輕看世物和與他人分享的氛圍。

歸根結底，我們不能忘記家庭幸福的秘訣就在於最平凡的日常事件，「在於善加利用文明帶來的所有好處，為了使家庭生活愉快，生活更加簡單，和教育更加有效」。⁶⁹

作者：Juan Carlos Váscones

[返回目錄](#)

Notes

[←1]

參閱教宗本篤十六世，2009年5月24日第四十三屆世界傳播日文告
《新科技，新關係——促進一個尊重、對話和友誼的文化》

[←2]

教宗本篤十六世，2013年1月24日第四十七屆世界傳播日文告《社群網站：真理與信德的門戶——福傳新空間》

[←3]

《天主教教理》· 1731

[←4]

聖施禮華，《與施禮華蒙席會談》，114

[←5]

聖施禮華，《基督剛經過》，126

[←6]

參閱教宗方濟各於2013年9月21日宗座大眾傳播理事會全體會議上的講話，第2節

[←7]

聖施禮華，《與施禮華蒙席會談》，116

[←8]

聖施禮華，《基督剛經過》，105

[←9]
同上

[←10]

參閱弗3:16

[←11]

路 9:25

[←12]

參閱教宗本篤十六世，2009年6月29日《在真理中實踐愛德》通諭，70

[←13]

聖施禮華，《道路》，作者前言

[←14]

教宗方濟各，2013年11月24日《福音的喜樂》宗座勸諭，64

[←15]

伯前3:15

[←16]

教宗方濟各，2014年1月24日第四十八屆世界傳播日文告「傳播是為建立真實的相遇文化而服務」

[←17]

教宗本篤十六世，2012年1月24日第四十六屆世界傳播日文告「福
傳之路：靜默和言語」

[←18]

參閱聖施禮華，〈犁痕〉300，530

[←19]

教宗方濟各，2013年9月祈禱總意向

[←20]

聖施禮華，《犁痕》，670

[←21]

聖施禮華，《天主之友》，84

[←22]

格前 6:12

[←23]

聖施禮華，《道路》，5

[←24]

聖施禮華在1972年10月28日一次聚會中摘錄的筆記

[←25]

聖施禮華，《天主之友》，84

[←26]

聖多瑪斯阿奎納《神學大全》第十一冊：論勇德與節德 (II-II) ，
第166題「論好學」，第2-3節

[←27]

同上，II-II，第167題「論好奇」，第1節

[←28]

聖多瑪斯阿奎納，《論惡》，第11題，第4節

[←29]

聖施禮華，《道路》，815

[←30]

同上・375

[←31]

聖施禮華，〈鍊爐〉，738

[←32]

聖施禮華，《道路》，281

[←33]

列上 19:12

[←34]

《與施禮華蒙席會談》· 96

[←35]

教宗方濟各，2014年1月24日第四十八屆世界傳播日文告

[←36]

路10:25 及後

[←37]

路10:29

[←38]

教宗方濟各 · 2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

[←39]

聖多瑪斯阿奎納 · 《神學大全》 II-II, q.109, a.3 ad 1

[←40]

教宗本篤十六世・2013年1月24日第47屆世界社會傳播日文告

[←41]

教宗本篤十六世・2013年1月24日第47屆世界社會傳播日文告

[←42]

雅3:5

[←43]

聖施禮華·《道路》· 455

[←44]

教宗本篤十六世・2013年1月24日第47屆世界社會傳播日文告

[←45]

聖施禮華，《煉爐》，682

[←46]

聖施禮華·《基督剛經過》·149

[←47]

教宗方濟各 · 2013 年 11 月 24 日《福音的喜樂》宗座勸諭 · 88

[←48]

教宗本篤十六世·第四十五屆世界傳播日(2011年)文告。

[←49]

參考教宗本篤十六世，第四十七屆世界傳播日(2013年)文告。

[←50]

參考教宗本篤十六世，第四十三屆世界傳播日(2009年)文告。

[←51]

對宗座社會傳播委員會致詞，2013年9月21日。

[←52]

宗座社會傳播委員會，「教會與網際網路」(2002年)，第11點。

[←53]

參考天主教要理·第1839點。

[←54]

聖施禮華，基督剛經過，第27點。

[←55]

宗座社會傳播委員會，「教會與網際網路」(2002年)，第11點。

[←56]

聖施禮華，基督剛經過，第27點。

[←57]

教宗本篤十六世，對義大利主教致詞，2008年5月27日，「教育的危機」，第11點。

[←58]

教宗方濟各，羅馬聖母雪地殿致詞，2013年5月4日，第3點。

[←59]

教宗方濟各 · 2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

[←60]

教宗聖若望保祿二世，*Dilecti Amici*宗座牧函，14

[←61]

聖施禮華 · 《天主之友》 · 84

[←62]

教宗方濟各 · 2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

[←63]

聖施禮華 · 《犁痕》 · 137

[←64]

聖施禮華·《道路》·815

[←65]

教宗方濟各 · 2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

[←66]

聖施禮華·《道路》·375

[←67]

教宗方濟各 · 2013年8月4日聖伯多祿廣場三鐘經前的講話

[←68]

教宗本篤十六世・2011年6月5日第45屆世界社會傳播日文告

[←69]

聖施禮華·《與施禮華蒙席會談》·91