

opusdei.org

# 社交媒體與人際關係

如果社交網絡能促進真正人性化的交流，它才是有價值的。以下是一篇關於善用新科技的文章。

2023年9月23日

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

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。<sup>[1]</sup>主耶穌邀請他專注於聖經對於愛天主和愛近人的誠命所說的。然而他想顯示自己理直，於是對耶穌說：「畢竟誰是我的近人？」<sup>[2]</sup>師傅以慈善的撒瑪黎雅人的比喩回答他。像耶穌對那個法學士所做的一樣，這個比喩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。」[3]

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。」[4] 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中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、一個社交媒体上的帖子、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。」[5]

## 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。」<sup>[6]</sup> 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！」<sup>[7]</sup> 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？那你也就不知道，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。」<sup>[8]</sup>

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。」[9] 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」[10]，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。」[11]

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。」[12]

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。

[1] 路10:25及後

[2] 路10:29

[3] 教宗方濟各，2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

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

[5] 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

[6] 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

[7] 雅3:5

[8] 聖施禮華，《道路》，455

[9] 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

[10] 聖施禮華，《煉爐》，682

[11] 聖施禮華，《基督剛經過》，149

[12] 教宗方濟各，2013年11月24日《福音的喜樂》宗座勸諭，88

作者 : R. Valdes

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
She-Jiao-Mei-Ti-Yu-Ren-Ji-Guan-Xi/](https://opusdei.org/zht/article/She-Jiao-Mei-Ti-Yu-Ren-Ji-Guan-Xi/)  
(2026年1月23日)