opusdei.org

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。

2023年10月15日

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

數碼海洋上的安全航行

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。」[1]

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。」[2]

《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。」[3]

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。」[4]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。」[5]

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淺。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。」[6]

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。」[7] 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。」[8]

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。」[9]

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。」[10]

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」。[11]

[1] 教宗方濟各，2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

[2] 教宗聖若望保祿二世，Dilecti Amici宗座牧函，14

[3] 聖施禮華，《天主之友》，84

[4] 教宗方濟各，2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

[5] 聖施禮華，《犁痕》，137

[6] 聖施禮華，《道路》，815

[7] 教宗方濟各，2014年1月23日第48屆世界社會傳播日文告

[8] 聖施禮華，《道路》，375

[9] 教宗方濟各，2013年8月4日聖伯多祿廣場三鐘經前的講話

[10] 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

[11] 聖施禮華，《與施禮華蒙席會談》，91

Juan Carlos Vascones

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Shu-Ma-Hai-Yang-Shang-De-An-Quan-Hang-Xing/ (2025年12月11日)