

今日社群媒體科技對促進皈依的潛力

李莉芳、羅葉慈、金哲昱¹

本文作者響應網路福傳，在分析「Z世代」社群媒體的現況，並觀察青年(包括教會青年)使用網路中大多跟「人」有關係之後，便以三項教會青年所設立的教會網路平台，分享其福傳點滴。最後，作者也指出網路福傳的困難與挑戰，而建議網路福傳與面對面福傳雙管齊下，更能達到福傳的效果。

前言

因應時代替換，整個社會都在改變，在福傳越來越不容易的情況下，我們要怎樣面對這困境呢？現在是科技的時代，越來越多人活在網路的世界裡，透過網路工作、維繫人際關係、交朋友，甚至是尋找問題的答案，一台電腦、一支手機就能解決。

¹ 本文作者：李莉芳姐妹，Magis 青年中心青年培育員，負責青年團體培育陪伴與網路媒體宣傳；羅葉慈姐妹，【聖人曆】設計師兼小編，致力於發展天主教周邊商品幫助更多人回到教會與認識耶穌；金哲昱修士，道明會士，陪伴每個對基督宗教信仰有任何困惑與迷思的人並予以解惑。

爲了更扎實地把福音傳出去，教會也需要跟上時代的腳步，適時地利用網路媒體來做福傳。

網路平台有許多種，包括大家所熟悉的 Facebook、Line、Youtube，和近幾年開始流行的 Instagram、Podcast、Clubhouse... 等，因爲種類衆多的優勢，可以運用不同的工具來接觸不一樣的客群。然而，若因太多選擇而不知道要怎樣經營最有效，那我們就先來認識使用網路的人吧。

一、「Z 世代」社群媒體的現況

現今社交媒體上極度活躍的一群人正是「Z 世代」。「Z 世代」概指 1990~2000 年後出生的人們，他們使用社群媒體的現況分成以下幾點：

(一) 個人化

現在網路的用戶只留意「和切身相關、感興趣」的訊息和廣告，所以，爲了讓網路經營更有效地推廣給每個人，我們會針對他們的興趣、喜好、平常瀏覽的網站去加以宣傳。然而，這樣的方式在另一方面，卻引起了許多關於隱私的問題。對於社交媒體及科技趨勢都熟悉的 Z 世代而言，「個人隱私、資訊安全問題」似乎更爲重要，所以在宣傳方面要非常小心謹慎。

(二) 限時動態內容

顧名思義，「限時」就是有時間限制，即「一段時間內會自行消失的內容」。現在 Facebook 和 Instagram 的用戶對這項

功能非常喜歡，幾乎每個用戶至少每天都會有一篇限時動態，有時甚至更多。這個功能不僅完整利用現在人的「錯失恐懼症心理」，同時又能契合 Z 世代重視隱私的特質。它的秒數短、流動快、僅供 24 小時觀看，相較於發布貼文，大多數使用者似乎更偏愛發布和瀏覽限時動態。

上述提及的「錯失恐懼症」（英語：Fear of missing out，簡稱 FOMO），也稱「社群恐慌症」等，是指一種由患得患失所產生持續性的焦慮。得上這種症的人，總會感到別人在自己不在時經歷了什麼非常有意義的事情，所以會不斷地刷新社群網站中的消息。這種社會焦慮，被描繪為想要與別人在幹什麼自始至終保持關聯的渴望。同時，它也被定義為一種對後悔的恐懼，而這種恐懼，會使人情不自禁地，陷入錯失結交社會關係、獲取新奇經歷、投資機遇或是其他好事的憂慮之中。換言之，當你想像事情可以變得不是現在這樣子的時候，這種焦慮就會不斷向你襲來，讓你感覺自己對於如何安排時間的決定永遠是錯的。

顯而易見地，由於這樣的焦慮可能導致人們的負面情緒和抑鬱感受，錯失恐懼症被認知為會對人的身心健康有負面影響。

（三）同溫層連結

「同溫層」（filter bubbles）為網路活動者 Eli Pariser 提出，意指因社群網站興起之後，由於個人化演算法的緣故，造成人們在網路生態中大多只接觸到與自己相似想法的資訊內容，而

容易忽略與自己立場不同的觀點。Eli Pariser 在過去的演說中更提到：透過網路，我們看到一個「想看到」的世界，而不是「必須看到的」，簡單來說，「同溫層」就像處在一個與自己擁有類似生活習慣、喜好、價值觀等的圈圈中互相交流，而選擇性地忽略與自身周遭關聯度較低的資訊。

一般人可能不會發覺自己已處在同溫層中，而若要跨越同溫層，則要盡量擴大取得資訊的管道、強迫自己接觸不同觀點的資訊，並對任何資訊抱持懷疑態度，或尋找不同年齡層和領域的人交換想法，以避免長期處於同溫層，而框限自己的思考能力。這世代的群體重視的，是與自己的關係及連結，所以內容（不論是否為廣告）必須能引起他們的興趣、具真實性，且能夠反映出目標族群的價值與想法。

教會內的同溫層是一個滿嚴重的問題，出現在堂區內、團體內不同的年齡層裡。有時候，大人不知道青年到底要什麼，因為缺乏聆聽；青年也不知道如何跟大人合作，實際上是不願意或不知道要如何表達，久而久之，就造成了堂區內、團體內的斷層與隔閡。要減少這樣的狀況，必須兩邊一起努力，往對方靠近。

(四) 互動

Z世代群體非常重視「互動」，由使用者自行創作出的內容正好能滿足互動需求。舉凡徵文活動、徵圖比賽、投票等，全是大家所熟悉的用戶生成內容的有效工具，更可運用有特色

的主題標籤，如：God is Love、天主教聖歌比賽……等，點進去這個主題標籤，可以看見所有使用這個標籤的內容，使社交媒體上的內容增加可見度，也增加了許多趣味性。

小結

上述四點是目前大多數用戶使用網路媒體的現況，特別是年輕族群，因為方便、簡單、選擇多，還有「自媒體時代」的發展，每個人都可以自由地在自己的平台上發表文章、傳達某些訊息，以達到任何一個他們想要的目的，無論是營利、傳播資訊、分享知識……等。

所謂的「自媒體」，是指個人化、平民化、普及化、自主化的傳播者，以現代、電子的手段，向不特定的大多數或者特定的單個人傳遞信息的新媒體的總稱，也叫「個人媒體」。

教會的青年也能善用「自媒體」，即利用年輕人擁有創意的優勢，透過網路媒體來做屬於他們自己的創意福傳，目前比較多的形式是「圖文分享」，即用一張圖片（網路下載或自己手繪）搭配祈禱的文章或是反省的內容，去分享給身邊的人，讓他們也感受祈禱的溫暖和被安慰的力量。另外還有其他方式，如：拍小短片介紹教會禮儀、直播信仰 QA、教會聖歌分享……等。當我們意識到這份信仰需要被更多人知道，那網路媒體就有更多的可能性了。網路媒體的方便，也許會被利用來做不好的事情，但同時也伴隨著好的部分，教會青年可以利用天主給予的塔冷通，進而用不同的樣貌吸引還不認識天主的人，算是打開

教會的一道門。

二、青年使用網路之現況

(一) 社交

青年在讀書、工作之餘，花滿多時間在人與人之間的交往與聯繫，透過網路關心好久不見的親朋好友、祝賀節日慶日、聊天……等，正是因為透過網路，所以不受限於時間與空間。

(二) 瀏覽

由於網路既快速又方便，一支手機就能看見全世界，每個人都可以瀏覽自己喜歡的網站、可以購買想要的商品、可以看見不同國家的風景、可以追蹤朋友與明星的動態……好多好多；但也因為資訊量太多，有時候不知不覺地瀏覽至半夜，好像也沒看到什麼重要的訊息。因此，網路雖然快速，選擇卻很重要，否則一不小心會連時間也滑掉了。

(三) 休閒娛樂

手機遊戲種類越來越多，也越來越吸引人，很多人會利用上下班交通的時間玩手機遊戲，達到一點放鬆效果。此外，觀看綜藝節目、追劇也都非常方便，在忙碌的生活、龐大的壓力下，可以有一點點的喘息空間。

小結

上述三點是筆者觀察青年（包括教會青年）使用網路的狀況，

大部分還是跟「人」有關係，可見人際關係在我們每個人的生命中有多重要，這也是我們福傳工作者必須看見的，以期針對現代人的需要做福傳。

三、教會網路平台

說了這麼多網路相關的種類、用法和青年使用狀況，那教會有沒有看見這契機呢？教會青年利用網路媒體做了什麼呢？以下整理某些筆者所知的教會網路平台，我們一一來看看吧！

（一）Instagram【Its' God's Grace】（小編李莉芳分享）

這是一個由三個教會青年（包括我小編李莉芳）發起的一個平台，利用其專長「手寫」、「音樂」、「英文翻譯」來做他們喜歡的福傳。成立初衷，是用年輕人舒服的方式來接觸他們，讓更多人因為耶穌而得救，所以我們福傳的對象主要是非教友，貼文內容有三個部分「手寫文字」、「音樂分享」、「教宗祈禱語錄」。分述如下：

「手寫文字」的內容，是一些青年自己祈禱反省後的句子，或擷取教會書籍中有力量的話語，如「我們受造是為愛，藉著愛，我們超越自我，走向他人，最終走向天主」（DOCAT 19）；「不管你是什麼樣子，在祂眼中，你都是最美、最獨一無二的」（青年靈修日記內容）。我們相信文字是有力量的，可以讓看到的人得到一點點鼓勵，也許他正在人生中的低谷、也許他面臨生命中的困難，透過手寫文字的溫度，傳遞給需要的人。

「音樂分享」主要是重新錄製天主教聖歌，或歌詞適合的

流行歌曲，再搭配自己的生命故事去分享的模式。音樂是最容易進入人心的工具，能陪伴、能醫治、能改變生命：跟耶穌的愛一樣，總是在那裡、總是在這裡，永恆也不變。用故事、用生命歷程與音樂做結合，療癒自己、也療癒有相同際遇的人。與其直接跟你說耶穌，更希望可以帶大家回味記憶，在其中發現耶穌其實一直跟我們生活在一起，以致「分享的快樂」可以加倍、「分擔的痛苦」可以減半。

「教宗祈禱語錄」是擷取教宗方濟各說過的話、講道內容，或是他曾經發布過的通諭或勸諭中觸動人的文字，翻譯後分享。我們都曾被某個人說的話所觸動過。相信話語、文字是有力量的！那些話語帶著理解、力量與智慧，觸碰了我們的心，就像教宗散發的神奇光芒，他的話語總是充滿希望和憐憫，讓人重新拾起軟弱的心。希望這些話語也能為需要的人帶來一些光芒。

在成立這個平台之前，我們並未計畫要達到多好的效果，只有一個想法：讓更多人認識耶穌！但在這過程中，我們遇到許多困難，因為我們各自都有自己的工作，時間很難搭在一起，我們的貼文產出非常慢，也沒辦法常常與非教友互動。然而，雖有許多挑戰，但與天主相遇的經驗也不少。

記得去年我們舉辦聖誕節手工卡片的抽獎活動，每一張卡片上都有漂亮的插圖和一句聖言，參加的人很踴躍，留言數多達四十幾則，其中包括兩三個非教友。後來我們收到一個非教友的私訊說：「我想要寫一張聖誕節卡片給一個朋友，但不知

道有什麼祝福或是鼓勵的話語可以寫，我看到你們的卡片上都有一句話，好像是從聖經裡面找到的，我覺得很有力量，我也可以寫嗎？我該去哪裡找這些資訊呢？」我們回覆她。「當然可以！這些出自聖經的話，我們稱為聖言，每一句都非常有力量，在我們遇到低谷時都能夠陪伴我們度過。」後來我們整理了一些適合寫在卡片上的聖言送她，當作聖誕節禮物；我們也會不定時在平台上與追蹤我們的用戶們互動，開放大家點歌（聖歌、流行歌都可以），或即時錄製一小段歌曲回覆，達到趣味性與即時性的效果。

在做網路福傳最印象深刻的一個經驗是，我並不是一個會主動跟身邊同學、朋友分享信仰的人，他們都知道我是天主教教友，僅此而已，但我有一個習慣：喜歡在個人的平台上分享自己的祈禱經驗，或是用文字搭配照片，記錄與天主相遇的時刻。就這樣，身邊的非教友朋友慢慢地開始對我的信仰感興趣，我也就不吝嗇地分享。有一年的四旬期，我每天在個人的平台上分享「四旬期小行動」；有一天，有一國中同學問我：「妳每天在分享什麼？」我跟他解釋四旬期的意義之後，他覺得很酷，就跟著我一起做每天的小行動。復活節時他給我回饋說：雖然不知道為什麼要做，但做完覺得很有成就感，內心也很平安、很滿足；有幾天的小行動特別有意思，如「煮一道拿手菜給你心愛的人」、「打通電話給養育你的人說聲感謝」、「好好享受大自然」，他覺得這些都是小小的事，但平常不會想到要做。後來他偶爾週日會坐在教堂「望」彌撒，雖然還沒打算

領洗成為教友，但相信天主已在他心裡種下一顆小小的種子了。

成立平台的這一年多，這樣的經驗其實也不少，總是在福傳遇到瓶頸的時候，被這樣的回饋鼓勵，讓我們有動力可以繼續用天主賞給我們的塔冷通為天主工作！

（二）【聖人曆】（設計師羅葉慈分享）

St. Philip Neri (1515~1595) 曾言：「閱讀聖人生平是保有敬度的好方法。」

這是一本 365 天有天主教聖人話語的一本日曆，透過聖人對信仰的省思話語，陪伴我們日常的每一天。

求學階段，到教堂與參與教會活動是非常容易的；但出了社會後，卻無法有太長的時間參與教會活動或是彌撒。久了，難免會覺得孤單。我就在想，有沒有一個能夠陪伴自己每日信仰的產品呢？當時，我和我的大學老友覺得日曆是一個很棒的傳達產品，便選用了日曆作為起點產品。第一年，我下班參與的 side project【信仰曆】，不到半年就爆紅。在籌備日曆的過程中，我出了車禍；但在合作廠商、身邊親朋友好友的鼓勵之，我發現有非教友比我還相信產品能夠成功。我承受住車禍的傷口，和夥伴完成信仰曆的所有流程。信仰曆問世的第四個月，受到基督教相關媒體採訪，打開了知名度。其實籌備這款產品，我和夥伴們都出了很大的事件，一度讓我們快失去信心。幸好，天主派了很多天使在我們身邊和我們一起完成。這是一段很美好的旅程，幫助我後來製作【聖人曆】，能夠更清楚如何進行。

【聖人曆】的誕生，是在公司老闆的支持下，我離開原本的團隊，在公司開始開發屬於天主教版本的日曆。其實天主教能夠說的故事非常多，但有哪些能夠貼近人心？聖人，是我們能夠學習的榜樣。每個人成聖的方式都不一樣。畢竟聖人也是曾經活在這個世界上，他們肯定也體會到許多世俗上的壓力。透過他們在這世界上的學習及省思過的話語，幫助我們在生活的每一天，能夠更有信心度過每一個難關。

我開始經營社群媒體，最重要的目的是幫助無法常常參與彌撒或是教會活動的朋友們。不希望信仰只停留在教堂中，而是透過社群媒體的力量，傳到更遠的地方去；但在經營社群媒體時，難免遇到困難與挑戰。信仰類型的社群媒體，最常遇到的問題是：會有人來告訴我們他們心中的痛苦，舉凡想要自殺或得了憂鬱症……等；老實說，一開始也不知道怎麼處理。當收到這類型訊息，我們會先祈禱，祈禱完畢後，會詢問是否需要幫助？如果真的需要，我們處理的 SOP 大致如下：1. 確認對方是否安全；2. 是否需要警察或是其他專線的協助；3. 聆聽對方的需求；4. 陪對方一起祈禱；5. 定期關心對方。

利用媒體福傳的這些日子，我知道信仰不是停留在教會中，在這趟旅程中，我學會最多的就是信靠天主。儘管經歷很多我們無法用言語表達的事情，但我相信天主給的塔冷通和恩寵絕對足夠我們每一個人使用。社群媒體是一種工具，願我們都能把信仰的熱火，善用此工具，傳到世界各地去。

(三) Facebook【澄清信仰、破除疑惑——天主教 Veritas 護教中心】（粉專創辦人金哲昱修士分享）

由道明會金哲昱修士負責 Facebook【澄清信仰、破除疑惑——天主教 Veritas 護教中心】，目前是維持每周日晚上會有直播，內容是開放線上所有看直播的人問信仰相關問題，修士會在線上回答。內容小至彌撒某一動作的意義，大至教會歷史背景與信仰是什麼……等。

至於網頁的內容，主要是推廣天主教的護教學（Catholic Apologetics）。護教學在天主教歷史中的樣貌很多元，梵二大公會議之後，從美國開始有一些做護教工作的人，相應教會發起的「新福傳」概念，他們也提出「新護教學」，讓護教學以梵二大公會議的面貌出現，將交流與解說建立在與對方同一個基礎，且從入世角度去回覆信仰的問題，包括指出信仰如何幫助世界，使得人類更好，且不是我們認為的好，而是真正的好。在真理光輝的照耀下，打破所謂人生虛幻、沒有意義且荒蕪的謊言，再透過良好的態度、來自天主的慈愛、友善溫和的心態、健全的心理素質，去做信仰的答覆，這就叫「新護教學」的概念，也是平台最想要推廣的福傳精神。

此平台的內容，囊括人們對天主教信仰的疑惑或懷疑，來做澄清或說明。經營者有時候直接針對問題回答、有時候針對如何思考問題來做陳述、有時候教友如何對特定困難問題提供思辨的方法，如同教授一本實際應用手冊一樣。當然，回應的對象是所有人，包括基督新教、無神論、教友、懷疑主義者，

各式各樣，現今有什麼樣的議題會對教會充滿疑慮、有不解之處，基本上這個平台會繼續提供資源，幫助教友提升信仰，也幫助非教友減低誤會、重新發現這個信仰。

之所以成立此平台，初衷是想要簡單發表及澄清一些人們對於信仰問題的誤解，後因神學領域中本來就有一門「護教學」，所以打算好好地推廣這概念，加以近來直播潮的盛行、自媒體的崛起，於是便將此平台做直播節目跟文章的整理與發表。過程中其實沒遇到什麼太大的困難，偶爾會遇到教友對回覆提出質疑，甚至有些教友對教會的觀點是不接受的，就要幫助他們釐清。網站上也難免收到不同的意見，需更費時地與他們接觸或是後續的互動，但賴天主一路上的幫助，最終都沒有遇到太大的困難。能夠堅持下去的主因，是想起這個使命的初衷。以前遇到一些人對天主教信仰提出問題，卻沒有資源可以幫助及回覆他們，現透過這樣的媒介，作整理、傳播、介紹，答覆信仰，以減少人們因缺乏天主教真正的教導或對信仰有些誤會而離棄信仰；由於看見需要，看見這使命的價值，也求天主祝福，遂鼓勵自己持續下去。

現代人凡事追求快速，文字量大的文章已無法吸引人，遑論傳達資訊。媒體福傳潛在的效力在於方便、有創意、資料容易保存、傳達快速、容易吸引人的注意，甚至可以把密密麻麻的文字用簡單、容易閱讀的方式表達出來，也因為網路世界的串聯可以達到互動的效果。

四、網路福傳的困難與挑戰

雖然網路發達帶來許多便利，但也有許多困難與挑戰：福傳不能單靠冷冰冰的網路來傳達，它更需要的是臨在。以下列舉幾點網路福傳的困難與挑戰：

（一）少了面對面的溫度

網路再發達，中間還是隔著一層屏幕，無法用眼神具體傳遞關心。網路上的文字、圖片，或是回覆動態的表情符號，也許可以給對方一些支持與鼓勵，但那都只是當下、暫時性的，人還是很需要被陪伴的感覺，一句祝福的話、一個肯定的眼神、一個溫暖的擁抱，都遠遠超越隔著螢幕發出來的文字。

（二）文字無法完整表達情緒

當看見一個人比較負面的動態或文章時，有時候想要表達關心，卻發現被文字限制住，無法完整地、清楚地表達感受與情緒。太多的文字，可能對當下處於低谷的人，也無法好好地閱讀。

（三）即時性與縮短距離

雖然可以立即性地關心遠方的朋友，與快速地傳遞重要的訊息，但在快速瀏覽動態的過程中，訊息很容易被忽略掉，甚至於，我們會無意識地選擇看見我們想看的訊息，更無法準確地關心到每一個遠方的朋友。此外，也因為這個立即性與方便性，人的惰性就會出現，諸如「反正隨時都能打電話，那明天

再打吧！」「如果我不小心忽略掉誰的訊息，應該也還好吧，還有別人看到會關心他，不差我一個！」

(四) 真實性

網路上的「我」是可以用經營的，他可以選擇呈現怎麼樣的自己，開心的、快樂的、朋友很多的、自由自在的……等。這些我們透過螢幕知道的訊息，是被對方決定的，但當人面對面時，才能更認識彼此，低落的情緒、不安的眼神是很難隱藏起來的。

(五) 害怕被挑戰

許多教會青年在同溫層裡（教友圈）很能分享自己的信仰或是與耶穌的關係，但進到網路世界要傳福音給別人時，就會卻步，這其實有諸多原因，如：

- ◇ 害怕同儕之間的眼光：如果我對我的信仰很火熱，我那些非教友朋友們會不會覺得我很奇怪；
- ◇ 害怕討論敏感的社會議題：現在社會上有太多敏感的議題（同性戀、墮胎……等）與教會訓導衝突，我不知道該怎麼跟我身邊的非教友朋友們討論；
- ◇ 害怕在團體中成爲異類：基督信仰在台灣算是極少數、很小眾，大部分身邊的朋友們還是以民間信仰爲主，如果我承認我是基督徒，他們一定會覺得我跟他們不一樣。

太多這樣未知的聲音，是導致教會青年一直不敢在公開場合，甚至是自己個人的平台分享信仰、爲信仰發聲的原因之一。

結語

本文闡述當代網路福傳的現況與挑戰。因著社會型態的改變，網路福傳雖然重要，但面對面的福傳更能給彼此力量，如果能雙管齊下，是更能達到效果的。

福傳不只是神職人員、修女的工作，而是每個基督徒的本份與責任。好消息是，網路上已經有非常多教會青年開始用自己的方式在福傳、分享信仰。如果我們每個人都能在福傳部分盡心一點點、努力一點點，也許會有更多還不認識耶穌的人因為我們那一點點盡心、一點點努力而有機會認識祂。

前年辦在雲林的第四屆全國聖體大會，主題是「我的一切泉源都在祢內（詠八七 7）」，其中有一部分是神父邀請大家把手機舉起來，他降福了現場所有被高高舉起的手機並說：「教宗方濟各邀請我們用手機為耶穌工作，讓手機不再只是手機，而是福傳的工具。」

關於福傳，我有一個新的體會與看法，既然自媒體在這個時代這麼發達，用一支身邊隨手可得的手機做一點記錄與傳達，福傳又是每個基督徒的本份與責任，那福傳是不是可以成為我們每個人的日常呢？