

數位環境大亂鬥中的牧靈契機

洪文慧¹、駱雯羚²、王者欣³、吳雯菁⁴

本文四位作者分屬不同世代，但都在當代多元的數位環境中從事陪伴青年的工作。作者們根據自身的實務經驗，尋找數位環境中的青年牧靈契機。文中首先是認識青年羊群所身處的數位環境及其反思；其次了解他們在數位環境中的身心變化與社群現象；最後提出數位環境帶來的靈性經驗張力，並鼓勵教會團體善用身邊的資源及深化媒體的應用，創造機會幫助青年經驗真實、與真實相遇。

前言

數位科技的快速發展，深刻地改變了當代人的生活方式，尤其對青年人產生了深遠的影響。面對數位時代的紛亂，如何引導青年懷抱耶穌基督？對於青年牧靈工作者而言，充滿挑戰，卻也充滿了希望和契機。在此次神學研習會中，本文的四位作者，分別代表著 1960s、1970s、1980s、1990s，各自將從

¹ 本文作者：洪文慧，東海大學法律系畢業，台南大學諮商輔導碩士在職專班、曾任瑞復益智中心教保員、現任天主教校園使徒。

² 本文作者：王者欣，桃園高中公民科教師。

³ 本文作者：駱雯羚，靜心高中公民科教師。

⁴ 本文作者：吳雯菁，耶穌孝女會修女，天主教達人高級中學公民科教師，台灣大學森林環境暨資源研究所博士候選人。

不同世代的三觀⁵及其所處環境與生命經驗中，分享我們的觀察、渴望，從中反思我們與青年的互動及其青年牧靈在數位環境下的可能性。

一、數位環境大亂鬥：環境篇

（一）認識我們的羊群所身處的數位環境

我們之所以將分享主題設定為「數位環境大亂鬥」，一方面是嘗試定義現今這時代的人們所面臨的獨特和挑戰；另一方面，不分年齡或身分，我們每一個人都身處在數位環境中，成為一份子，自己被影響著的同時，也在不知不覺中影響了別人。到底是人建構著環境，還是人被數位環境所影響？然而，無論是何者，身為關注教育議題的教育工作者（我們有中學老師、大學生牧靈工作者），在耶穌基督人性尊嚴的核心精神下，也許先換個角度：認識我們的羊群，也同時認識羊群們所身處的數位環境，將更有助於青年牧靈。

從事青少年工作至今，對我（駱雯羚）而言，想要更貼近青少年的內心，須先試著了解他們的日常生活，如：他們最近在追哪一個 YT、抖音最近最火紅的是、IG 限動最常 PO 什麼文、手機最常用的 APP.....等。根據《親子天下》媒體中心總編輯陳雅慧的觀察，目前台灣的中小學校園裡，幾乎所有學生都是數位科技的原住民，「他們認識世界的管道就是網路和社群平

⁵ 世界觀、人生觀、價值觀的合稱。

台」⁶。從他們的生活日常、與好友的對話、手機最常出現的畫面……等，能幫助我更認識所接觸青少年真實的模樣，進一步發現他們舉止背後也有一顆渴望被愛、被了解的深層渴望。青少年內心真實的需求不容易被發現，往往需要透過外在的言行舉止去感受。極可能，現在我們所看見的數位環境現況，某程度上即為青少年們內心需求的反映與表徵。易言之，我們所身處的數位環境，亦可謂是人們集體意識與人類需求的反映。

（二）數位環境的好壞是誰的責任？

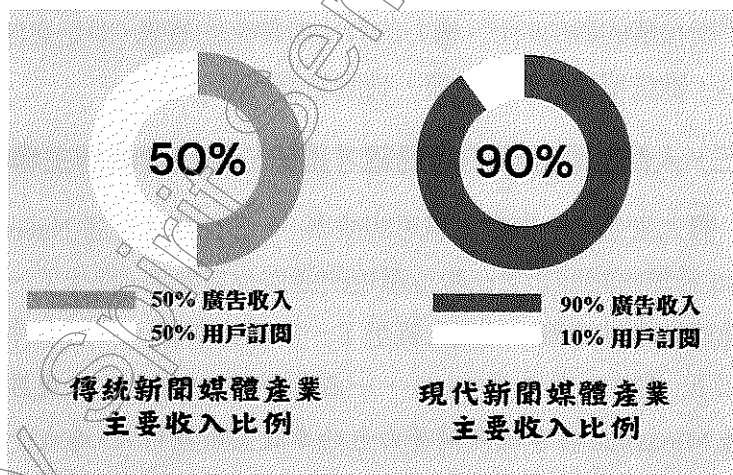
身處數位環境的時代，我們每個人不只是被動的訊息接受者，也是主動分享訊息的傳播者與創造者。常見的現象之一，便是一旦收到手機群組上好友分享的好文，便會轉傳分享給其他親友。同樣的，我們每天打開手機、電腦，漫遊網路，點選自己有興趣的訊息，參與特定的社群平台，查閱自己所訂閱或追蹤的粉絲頁、社團、媒體、朋友……等，這些資訊匯流而成的資訊牆，決定了我們此時此刻對世界的認識。每一個人的偏好不同、接觸的訊息不同，對世界的認識也有所不同。這樣，我們從「被動」的接收者，轉換成「主動」的篩選者；可想而知，身處於現今時代的人們獲得有史以來最大的多元訊息和自由，但在享受自由的同時，也伴隨著責任。數位環境內容的好

⁶ 參：陳雅慧，〈中學生媒體素養萬人調查 YouTube 成青少年最大資訊來源〉，《親子天下》，2019 年 10 月 30 日。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5080584>。

壞，到底是誰的責任？

人的言行舉止深受環境的形塑；反之亦然，環境也深受人的影響。從經濟學的供需法則而論：當消費者對某產品或服務的需求增加時，生產者會增加其供應以滿足市場需求。同樣地，當閱聽人（消費者）對特定數位資訊的需求增加，反映於其數位媒體的偏好與選擇上，為了吸引更多閱聽人願意選擇該服務，促使媒體產業（生產者）增加相關的供給。此外，我們也可從新聞媒體產業發展史，來進一步了解現今數位環境的樣貌是如何被形塑的：

【圖一】台灣媒體產業收入來源比例⁷



⁷ 莊春發，〈台灣媒體在廣告市場競爭關係之研究〉，《台灣銀行季刊》，56：4（2005），181~214 頁。

如上圖所示：媒體產業的生存，由原本各半的廣告收入與用戶訂閱，逐漸轉為高度仰賴廣告收入。有別於早期人們取得訊息的方式，網路的出現、數位科技的進步，為我們省下不少蒐集訊息的時間成本，卻也因此養大了閱聽人們的胃口：更多更新的資訊唾手可得，而且迅速、費用還更低（免費的更好）。為了滿足閱聽人們各式需求，在同業市場的競爭下，數位媒體產業也發展出自己的生存之道：點閱率、觸及率、比文章上架速度、懶人包、內容農場、娛樂化標題……等。筆者淺見認為，我們所看見的，不只是別人幫我們建構，而是某程度上我們的選擇偏好，造就了我們所看見的。換言之，在這數位環境的時代，因為我們每一個人都享有訊息傳遞與編輯的權力，造就了我們所接觸的數位時代。權力的背後所帶來的省思，即是責任。所以，數位環境內容的好壞，到底是誰的責任？

（三）人們的偏見與內心渴望才是數位時代樣貌的主導者

與大家分享一則令人省思的故事：一名加拿大記者 Natasha Fatah 為瞭解錯誤訊息在數位環境的運作及其效果，設計了一項有趣的社會性實驗⁸：他先挑選了一則地方新聞，原始事件內容如下：「2018 年 4 月 23 日，一名來自安大略省的 25 歲男子 Alek Minassian 在多倫多開著白色的車故意衝撞行人，造成十人

⁸ Chris Meserole, "How Misinformation Spreads on Social Media, and What To Do About It", *Lawfare*, May 9, 2018.

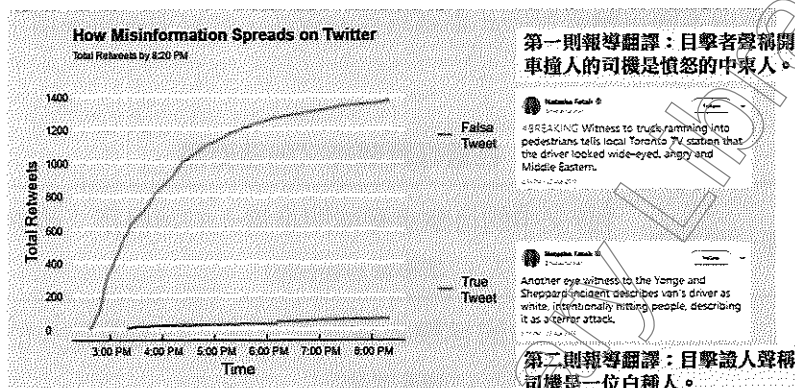
<https://www.lawfaremedia.org/article/how-misinformation-spreads-on-social-media-and-what-to-do-about-it>

死亡，並且十多人受傷。」該名記者將該篇新聞，改寫成了兩份來自不同目擊者對於此車禍事件的說法，並寫成推特推播出去。

【表一】社會性實驗推文內容對照

第一則推文	該文中的目擊者聲稱開車撞人的司機是「憤怒的中東人」（與事實完全不同）
第二則推文	該文中的目擊者聲稱開車撞人的司機是一位「白種人」（與事實雷同）

該實驗結果顯示，錯誤資訊的傳播速度比起正確的推文快了很多（如下【圖二】所示），第一則推文（錯誤地將攻擊者標識為中東人）在攻擊發生後的約莫五小時內，獲得轉推的數量是第二個正確推文的好幾十倍。有趣的是，包含正確訊息的推文在更長的時間範圍內（最多攻擊後 24 小時）其推播速度也沒有好多少。此次的社會性實驗引發了兩個省思：第一，為什麼錯誤推文傳播的速度會比正確的快？第二，面對這樣的人性與狀況，如何防止未來類似的錯誤訊息傳播再發生？

【圖二】人們的偏見如何加劇錯誤訊息的傳遞⁹

二、數位環境大亂鬥：青少年生心理篇

(一) 從腦神經科學淺談其生理現象

現代人似乎隨時都人手一機，且長時間盯著手機瀏覽訊息。在高中任教的我（王者欣）觀察到學生的狀態，也是如此。過去，下課時間學生會跑去操場搶球場，教室常是空空的；現在，下課時間教室卻仍坐著滿滿的學生，有些安靜地滑手機，有些則聚成一圈打著線上遊戲，操場的人明顯變少了。而午休時間，更是成了大家摸黑打遊戲的好時光。另一個改變，就是

⁹ Julian Liang, 〈我們的數位環境：媒體環境(Media Environment)〉, *Medium*, May 18, 2018, 引自 <https://medium.com/bitmark-inc-%E4%B8%AD%E6%96%87%E9%83%A8%E8%90%BD%E6%A0%BC/%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84%E6%95%B8%E4%BD%8D%E7%92%B0%E5%A2%83-%E5%AA%92%E9%AB%94%E7%92%B0%E5%A2%83-media-environment-62a4668caf22>

參加社團的人變少了，因為社交互動相對較麻煩。已有不只一位學生告訴我：「老師，我最好的朋友是手機」。

另一個現象需要我小心翼翼的是：不能隨意打斷正在玩手遊連線作戰的學生，因為突然被老師干擾而造成整隊輸掉遊戲的後果會非常嚴重，學生可能會情緒失控而產生師生衝突。所以現在與學生談話須先問：「請問你現在是可以打擾的嗎？」學生也會很直接告訴你：「老師，現在不行，等我打完這一局！」我了解這已不像過去直接叫學生放下小說或漫畫到講桌前這麼簡單了；等學生有空了，我也會順便問一下：「剛剛有贏嗎？」增進一下師生感情。

很多家長和過去的我一樣，對視手機為最好朋友的孩子火冒三丈，認為他們自制力太差，怎麼可以讓自己手機成癮！但是，當我更了解腦神經科學家對當下手機成癮症候群的生理分析之後，我不再對這些孩子們生氣了，反而以同情心想和他們一起真誠面對如何平衡科技在生活上造成的影響。因為數位時代對人類大腦帶來的衝擊，不像過去時代沉迷於漫畫、小說、撲克牌或麻將的我們，問題比較簡單。數位科技對青少年的大腦，是有如「核彈級」的影響力啊！我們年輕的孩子怎麼能招架得住？！請別再誤會他們自制力不夠了。

瑞典一名腦神經科學家在其著《拯救手機腦》¹⁰中，指出

¹⁰ 安德斯·韓森（Anders Hansen），《拯救手機腦：每天5分鐘，終結數位焦慮，找回快樂與專注力》（*Insta-Brain*）（台北：究竟，2023）。

有關大腦結構中容易受到手機影響的部分如下：

1. 多巴胺

多巴胺的分泌會讓人感到愉快、開心。而手機、電腦不時傳來的新知、新訊息、短影音，會讓腦部釋放多巴胺！因此，手機成了多巴胺需求的輸送器，人們不再無聊。手機成了「無聊終結者」、「情緒安定嗎啡」，或被稱為「數位奶嘴」。

2. 杏仁核

大腦中的杏仁核被稱為「人體火災危險警報器」，為了保護自己，需要隨時開啓。而手機傳來的大量訊息，讓大腦覺得需要知道得更多、或比較得更多。但當大腦因為不自覺地讓手機滑得更多、刺激更多、反應更多的時候，無形之中產生更多負面情緒，形成更多的壓力、不安。也因此，精神科醫師的研究指出，手機用得越多，憂鬱的比例就越高。

3. 血清素

血清素與心靈安定、感到平衡和諧的精神層面有關。血清素降低時，人們的壓力感會升高、憂鬱傾向也會升高。而在數位世界裡，藉著瀏覽社群貼文、無時無刻的比較與嫉妒（例如在 IG 中較勁），會容易對自己不滿意、發現自己不夠好。這時會造成血清素快速降低、憂鬱與壓力升高，比如產生「容貌焦慮」、「度假羨慕」，或羨慕他人「不費力的完美」……等。

4. 鏡像神經元

鏡像神經元是藉由模仿他人來形成心智能力的神經細胞，與人們的同理心能力有關。對鏡像神經元的訓練，可以培養「瞭解他人想法」的能力。實際見面的社交活動，可以活化此神經元，讓人們更有共鳴力及同理心。但數位生活的吸引力更方便又有趣，使青少年的真實社交練習減少，導致鏡像神經元發展遲緩，降低了同理心能力。更嚴重的影響，甚至助長了「自戀傳染病」，只關注自己的需要，而不真正關心他人。近期時而有新聞傳出，諸如知識菁英族群的歧視性言論，或青少年嚴重犯罪殺人事件等，均可從中推測可能的關聯性。

5 額頭後方額葉

額頭後方額葉可形成控制衝動、延後享樂的能力。它是大腦中最晚成熟的部分，在 25 到 30 歲之前還未發展完全。也因此數位科技產品對兒童、青少年會更加有魅力，上癮的風險極高。其實身邊放眼望去，手機成癮的成年人亦比比皆是，畢竟「能克制自己拿起手機的衝動」，還真不是件容易的事啊！

(二) 自我認同與人際關係

自我認同在人際關係上，是青少年階段核心的發展主題。近年來數位環境的快速變化，直接改變了青少年探索自我認同以及建立人際關係的方式。在教學現場，我（吳雯菁）數次見到幾位學習成就低落、在課堂上常常鬱鬱寡歡的學生，但在談起手機遊戲時手舞足蹈、兩眼發光的樣子，不禁尋思：數位環境

似乎為學生提供了另一個寬闊的空間。而這個區別、甚至隔絕於現實社會的虛擬情境，究竟為青少年們有什麼樣的意義？

我渴望從青少年自身的角度來理解他們所經驗的數位環境，為此設計了 5 小時的相關課程，並在 112 學年度上學期於某台北市私立女校高二的生命教育課程內進行。我和三個高二班級，共約 114 位女學生互動的心得，歸納整理如下列三點：

1. 數位環境提供自我探索的場域

我在課堂上邀請學生畫出自己的現實生活圈，包括學校、家庭、補習班等不同的空間，並在這些空間裡標記出與他們互動的人，以及他們在這些生活圈中慣常的心理狀態，如平靜、無聊、開心、或煩躁等。完成後，我再給學生一張透明的描圖紙，請她們將描圖紙貼在原來畫有現實生活圈的白紙上，並根據自己在現實生活中使用數位載具的情境，在描圖紙上畫出自己的「數位生活圈」。

學生呈現出的作品裡，我看見幾個有意思的現象。首先，在「現實生活圈」中她們往往會為自己保留一些重要的獨處空間，這空間可能是自己的房間、通勤的車廂、早餐店，也可以是學校或家裡的廁所（廁所在好幾個學生的圖裡都被大大標記，非常重要）。她們描繪自己在這些可以獨處的地方感到放鬆、自在，但對照描圖紙的內容，可以看出所謂「獨處」的角落，其實是她們自由使用數位載具的入口。值得注意的是，在現實中內向、不習慣與人往來的學生，在數位環境裡往往有另一片自己的天

空。幾位對「現實生活圈」輕描淡寫的學生，卻鉅細靡遺地描繪了她們藉由不同 app 認識各種各色朋友，她們在不同的數位環境裡不僅結交了現實生活難以觸及的朋友，也建立起分享個人作品、與人交流創作的平台。

數位環境的「距離感」與「匿名性」，以及社群媒體可切換多重帳號使用的功能，為青少年在自我表達上提供一定程度的「安全感」。她們可以為自己建立多個帳號，區隔自己想要互動的對象，在不同的帳號空間裡進行多樣的形象展演以及多種類型的人際往來練習。她們在父母師長可見的公開帳號裡呈現中規中矩的內容，在閨蜜專屬的小帳裡卻不計形象地發廢文、吐槽老師和討厭的同學。她們也會為自己創立專屬的追星帳號和國際網友們互動。我的高二女孩們在 Instagram 上平均有 3~4 個帳號，最多多達 10 個。不論是社群媒體或是數位遊戲的多重帳號功能，讓她們彷彿有了建立「分身」的可能性，可以打發無聊的通勤空間、從壓抑的課堂以及尷尬的社交場合逃脫，自在穿越地理國界為自己開疆拓土。在數位環境裡她們可以自由挑選願意共享的夥伴，在感到危險時，也擁有退出以及封鎖他人的權利。

2. 數位環境與現實環境的互動差異

學生們大多表示，在數位環境裡她們感到更自在、更安全、更能夠自由表達；而現實環境則更為真實、溫暖和信任。在數位環境裡接收到他人的訊息後，不像面對面溝通般要立即回

覆，所有情緒反應都會被看在眼裡。數位環境裡訊息往來的時間差，提供了她們醞釀、修整的時間，為她們創造出一定的安全距離。但相對的，也有學生提及數位環境的溝通是「面具化」的，不能直接接觸的間接性，雖然為自己保留了安全的空間，卻也隔離了直面他人真實反映的可能性。一位高二學生在學習單裡寫下的反思，很清晰地描繪出她們的內在感受：「在數位環境裡，我常常因為對方的回答而感到疑惑，我不知道對方想要表達的意思或是情緒。但是相對的，在網路上也可以隱藏我的情緒。」

在學生們提到的差異裡，我特別留意到的辭彙是「信任」。數位環境作為溝通載體，雖然縮減了人際互動的時空隔閡，青少年們也更習慣於訊息傳遞勝過真實當下的人際交流。但直接接觸帶來的真實性與溫度，卻是建立信任的基礎。如果為了規避衝突而隱藏情緒，久而久之，我們的孩子們不但會缺乏覺察個人情緒的機會、也更難以同理他人感受。

3. 數位環境裡的危險

青少年們在數位環境裡感到自己可以更自在地表達，但這樣的表達一旦失去了對他人的同理和尊重，就成了孕育霸凌的溫床。數位霸凌已經成為校園霸凌事件的主要類別。我的學生坦言，她會為了匿名「罵人」開立新的社群帳號，而她決定這樣做的原因，是她在社群媒體上看見別人匿名罵她的留言。數位霸凌的「以暴制暴」現象，讓網路攻擊一旦產生就可能成滾

雪球式的成長，如果家長和教師無法在初期發現、遏止並進行輔導，到學生行為產生明顯問題時，背後的網路現象可能已經延燒成災了。

數位環境對於青少年的自殘現象，也形成我們不樂見的「正增強」。幾年前一位慣性自殘的學生展現給我她的 Instagram 帳號，她將自己自殘後的照片放到網路上，上萬人追蹤，每一次的圖文都有近千人按讚。國中的學生告訴我：由於有同學在社群媒體上分享自己憂鬱以及自殘相關的動態，她點閱後經過大數據的推播，帳號上就湧入多則類似的圖文。2017 年，英國 14 歲的少女 Molly Russell 自殺後，她的父親發現女兒生前在社群媒體上瀏覽了數千張與自殘、自殺、憂鬱相關的圖片；2022 年英國的法醫庭裁決，社群媒體對於少女之死負有責任。這樣的現象在世界各地發生，而相關法案至今仍不健全。

我詢問過不同的學生「最不想讓家長知道自己在網路上做的事」，男學生的答案口徑一致，都是「色情」，也有部分學生補充他們最不想讓家長看到他們在 Twitter（即現在的 X）上的瀏覽記錄，因為不分級，充斥各式色情、暴力語言。女孩們不想讓家長知道的事情則較為多元，主要和人際關係有關，包括談戀愛、上交友網站、結交網友、追星，以及購物、網漫、看 BL（即男性間戀愛的創作，包括動畫、電子遊戲、漫畫、小說、Cosplay、廣播劇）等等內容。

水能載舟亦能覆舟，社群媒體為青少年提供了隱蔽而寬廣的空間，屏障了師長們的約束和管教，但也缺乏了相應的保護

機制。在上述內容之外，許多研究和專書都提到社群媒體的使用對青少年心理健康問題的影響，這些影片和專書在坊間十分容易找到，本文以教學現場的經驗為主，就不再贅述。

（三）社群現象

人類創造科技，開啓數位時代，而數位時代的來襲反過來的也影響人們。數位時代下的人際互動，很大程度發生在社群媒體上，因此本段集中討論社群媒體中的人際互動模樣，並討論其中的牧靈契機。

現在人可以上網與他人互動的平台百百種，因著網路的特性造就了新的互動文化，我（洪文慧）把這個文化稱為「聚在一起卻分裂」的現象。要了解網路社群為何使我們分裂，首先需要了解幾個網路社群的特色。

高雄醫學大學性別研究所的助理教授余貞誼在接受媒體《報導者》的採訪時說到，網路的匿名性是形塑社群的一個因素，當人們可以匿名發言時，降低自我約束的功能，更有可能去放大負面的情緒，使得整個社群充斥極端、激烈的氣氛。她指出，社群成爲一個比較展演的舞台，使用者會在其中透過「比較誰的言論更激烈、更好笑」作為動力去發言，而圍觀的群眾們在一旁起鬨鼓舞，進一步強化這樣的社群互動。¹¹ 爲了實際

¹¹ 陳德倫，〈平權教育失敗？校園歧視言論背後，「政治正確」的未竟、焦慮與反挫〉，《報導者》網站，2023年9月7日。取自 <https://www.twreporter.org/a/politically-incorrect-education-in-campus>

考察這樣的社群現象，我實際上網瀏覽現在大學生常用的社群討論平台 Dcard，的確看到某大學的學生爲了某件事利用留言群起攻擊、公審發文者，而那樣強烈情緒的發言並非我在陪伴大學生的現場曾經聽到過的。換言之，在實體面對面的人際互動中較不會出現激烈的言論與攻擊行爲，但在網路社群中，以我剛剛舉的 Dcard 文章下面就有近 20 則激烈的砲轟。

身處台灣的我們，想必對政治導致的社會分裂並不陌生。上述的網路現象若擴大來看，其實人們的政治活動也在實體的社會族群中可見類似的分裂。美國的政治學與社會學者 Robert D. Putnam 提到：「領導者對於特定議題『傳達』愈來愈分歧的觀點，這樣的分歧也有可能會迅速散播於他們的追隨者之間。」¹² 一旦我們同意鼓勵極端主義，以及把衝突的層面擴展到基於身分認同的議題群組上，那麼，這樣的社會分裂可能影響我們對生活在一起的鄰人的看法，當鄰人與我擁有不同的政治取向或對議題的立場，便將成我的敵人而非可以彼此理解的朋友。

若我們發現我們已經處在一個分裂的社群當中，我們要給自己與青年什麼裝備，好能面對這場暴風雨呢？我們能從我們的信仰提取怎樣的經驗？在台灣教育現場的公民老師張晏豪在接受採訪時說到，學生學習了不少尊重多元、聆聽異己等進步

¹² 羅伯特普特南、夏琳蓋瑞特（Robert D. Putnam, Shaylyn Romney Garrett）著，陳信宏譯，《國家如何反彈回升》（*The Upswing: How America Came Together a Century Ago and How We Can Do It Again*）（台北：春山，2021）。

價值的觀念，但這些觀念並不一定能從課本、課堂的內容被進一步內化到自身。而生命經驗和理論的落差、欠缺和該群體實際的互動，都會造成理智上理解但感性上不一定認同。這樣的落差，是使他們仍可能說出歧視性言論的原因¹³。由此可見，美善的價值觀若僅僅是被教授而非親身體驗到，是很難被我們吸收、進而成爲我們發自內心的價值觀。

仔細想想，在我們的信仰中，天主所啓示的價值觀是怎麼傳遞給我們？我們又是如何傳遞給青年呢？是否同樣是一種「教授」而非「體驗」。藉此我分享兩個我陪伴青年的經驗：

第一、不少學生找過我分享有關「性」的困境，他們從小被教導教會的規定，但當他們生命遇到更複雜的情境，例如：我跟伴侶相處的很好很穩定，有性的接觸真的不可以嗎？或我的伴侶希望進行性接觸，讓我備感壓力。這些都是很不容易、很難用一句「不行就是不行」便可好好處理的情況。在這樣的情況中，我體認到我對這樣的議題要有足夠的開放，陪伴學生待在焦慮、茫然的情境，陪他們慢慢地整理想法跟感受。當我們不夠開放時，面對讓我們害怕的狀況，就越不可能這樣陪伴；有時候只給出正確答案反而是種逃避，與其像法利賽人般盲目遵行法律，我更渴望學習耶穌在複雜的情境中看見人、看見真理。

第二、要怎樣讓學生接觸到與他們生命經驗截然不同的

¹³ 陳德倫，〈平權教育失敗？校園歧視言論背後，「政治正確」的未竟、焦慮與反控〉。

人？如何創造相遇的機會？我陪伴一些頂尖大學的大學生，在某幾次的聖誕節我們有幸受仁愛傳教修女會的修女邀請，與他們一起拜訪他們長期關心的無家者。學生們在那樣的經驗中與不一樣的人相遇，台語講得不太好的他們在修女們的引導下，詢問無家者的姓名與新年的希望，那時我在想，這個經驗可能如何留在他們心理，或許在未來當社會對無家者有爭論或污名化時，他們會因著某次的拜訪記得無家者也是有姓名、有心願的人，為此作出行動。

數位時代的浪潮或許把我們打的支離破碎，而能讓我們再次牽起手的可能，是真實的相遇。

三、尋找數位環境大亂鬥中的青年牧靈契機

（一）數位環境大亂鬥中的青少年靈性經驗

數位環境大幅改變了我們的經驗和習慣，這些新的經驗和習慣與傳統的靈修經驗大相逕庭，呈現出極大的張力。我（吳雯菁）將自己觀察以及實際經驗所得整理為以下幾點（如下表），無法完備，僅作為數位時代青少年牧靈反省的拋磚引玉。

【表二】數位環境帶來的靈性經驗張力

數位環境經驗	傳統靈修經驗
即時連結 / 害怕錯失資訊	留白 / 無聊 / 獨處
形象展演 / 外部認同	接納脆弱 / 被愛的罪人
便利 / 快速尋求解答	接納不便 / 等待 / 向未知開放

安全 / 舒適圈 / 隨時可撤退	冒險 / 承擔承諾
多元價值	真理

1. 即時連結 / 害怕錯失資訊 vs 留白 / 無聊 / 獨處

現在人手機不離身，對於即時連結的需要以及錯失資訊的焦慮，成為制約我們生活的枷鎖。曾有一位青年跟我分享，他騎摩托車等紅綠燈的時候，只要看到等待時間超過 20 秒他就會打開安全帽的護鏡，從口袋掏出手機看有沒有訊息。20 秒的空白已經是他可以等待的上限。

記得我初學的時候讀過一篇關於祈禱的短文，標題至今仍記得很清楚：〈祈禱——在無所事事中等待天主〉。進入祈禱的前提除了渴慕天主，也需要我們停下腳步，為天主給出時間，為天主「留白」和等待。但這樣的「留白」時刻對今日的青少年是一大挑戰；而今，對同受數位環境影響的我們——中年與老年——也是。

2. 形象展演 / 外部認同 vs 接納脆弱 / 被愛的罪人

青少年們在社群媒體上練習不同自身形象的展演。社群媒體的按讚與分享機制，強化了青少年自我表達的展演性，也增強他們對於外部認同的需要。青少年們在其中，處於一個「時刻與人比較」的焦慮中，只要我的外表無法修飾得沒有瑕疵，或是貼文不夠有梗（幽默有趣）、按讚與回應人數就會立即對我的貼文做出審判。如同我的女孩所說的「面具化」，青少年們在網

路上看似多元的探索，其實可能陷入多重面具的焦慮中。

在我們的信仰經驗中，我們從來不需要表現得完美無缺，耶穌所接納、所愛的正是我這樣充滿脆弱、瑕疵、甚至犯罪的罪人。面具化的網路世界看似為青少年提供了匿名、可以隨時撤退的空間，實際上卻可能讓人更加抗拒內在的脆弱，習慣於包裝隱藏。

3. 便利 / 快速尋求解答 vs 接納不便 / 等待 / 向未知開放

疫情過後，日常生活的一切需要幾乎都可以在網路中隨時獲得。便捷的購物網站、外送平台、叫車服務……，到這兩年崛起的生成式 AI 技術，幾乎沒有網路上查不到、辦不到的事情。我很喜歡走郊山，也很享受在郊山中「迷路」的樂趣：會走進不一樣的風景、遇見讓人驚喜的人事物、從意外的路線連接回到熟悉的城市。但在使用登山 APP 之後，我開始依賴路徑指示；某一天在山上查詢線上地圖時，我後知後覺地驚醒：數位載具的便利，讓我的登山活動更為安全，但也失去了驚喜。

數位環境讓「答案」變得容易，但真正的靈修生活需要不斷向未知開放，要將自己交託給帶領我的那位。信德與望德都是在未知中的開放，如果隨時需要緊抓答案，我們抓住的只會是自己，不會是天主。

4. 安全 / 舒適圈 / 隨時可撤退 vs 冒險 / 承擔承諾

青少年的數位環境有各種不同的「同溫層」社群，不論是自己的好朋友或是興趣同好夥伴，同溫層的環境營造了一個安

全舒適而沒有差異性的空間，如果誤入了自己不喜歡的群組，也可以選擇封鎖或是撤退。這樣的「安全」在靈修生活裡卻不是真正的安全，甚至可能強化自我中心的危險。靈修生活的開展往往伴隨著冒險，就如同亞巴郎離開家鄉、梅瑟走入曠野、伯多祿與安德勒捨棄他們的小船……。

同樣，安全與隨時撤退的社群習慣，讓青少年更加看重自由勝於「承諾」。姑且不說關於聖召選擇的終身承諾，甚至是短期加入某一個信仰團體或是協助某個短期活動的承諾，都顯得不易。

5. 多元價值 vs 真理

在數位環境裡充斥著大量的訊息，這些訊息混雜著各類價值觀點，呈現「多元並存」的樣態，而「尊重多元價值」在今日的台灣社會已經成為主流價值，天主教的信理與倫理教導在其中僅是「各種訊息中的其一」，並且是極不容易取得、即使取得也是生硬難懂的訊息「之一」。

今日的天主教青少年們面對教會訓導，也受到多元價值的影響，不再容易單純地因「信德」而將教會訓導視為真理。他們對於權威充滿批判性，也極具思辨能力。他們仍然渴望探詢真理，但不再接受權威式的教導。

（二）牧靈契機

我（洪文慧）擔任陪伴大學生的青年工作者近四年的時間，我自問自己：我要如何陪伴青年，特別是在大亂鬥的時代之中？

我特別想繼續陪伴他們走過生命中的喜悅與悲傷，並體會到生命是這兩者交匯之處。我們不停地使用數位載具，任憑自己被資訊沖刷，尋求快速、刺激、更多愉悅的體驗，我們想逃離的大概是生命本身的樣貌吧，而恰恰好現在我們有那麼多取之不盡的逃避工具；然而，牧靈的契機卻源自於我們能怎麼幫助青年經驗真實。

1. 運用你身邊的資源創造相遇

如同仁愛傳教修女會的修女邀請我（洪文慧）與青年，一起關心他們長期關心的領域，各位牧者也可以盤點你身邊所擁有的資源，例如：社福機構、多元的團體、地域，邀請青年實際去經驗，拓展他們生命的深度與廣度。

2. 深化媒體的應用

教會的各團體已經開始著手媒體的發展，並思考怎樣的內容可以吸引青年，以我（洪文慧）經營 podcast（指純聲音節目，我們的節目名稱爲：就不信我讀不完聖經）與社群平台的經驗，短影音或重聲光效果的宣傳，是要爲更深的內容或實際的相遇做橋樑，平台上吸引人的媒體多是爲人們短暫或破碎的注意力，而我們並不是要加入這樣的戰場。

在不同的時代中，要如何與人同在，是一段冒險與嘗試的旅程，我也常在其中感到困惑與挫折，但希望與收穫也伴隨其中。願各位牧者一同勇敢投身其中。