

# 《Magnifica Humanitas》 牧靈導讀

在人工智慧時代守護人的尊嚴

—— 漫畫圖解版 ——



從數位科技、真理、工作、和平到希望，  
陪伴每一位讀者反省：在AI時代，我們要成為怎樣的人？



教廷促進全人發展部  
Dicastery for Promoting  
Integral Human Development

### 1 我們活在巨變的時代

數位科技與人工智慧正在改變工作、溝通、學習與關係。我們可能感到興奮、好奇，也可能困惑或害怕。

### 2 這本手冊要做什麼？

這份牧靈手冊陪伴個人、團體與堂區，以信仰反省科技、人性尊嚴與日常生活。

- 摘要
- 聖經與金句
- 反省問題
- 具體行動
- 祈禱

### 3 兩座城的圖像

一邊是巴貝耳：權力、自我中心、彼此不再理解。  
另一邊是聖城：聆聽、友愛、正義與彼此照顧。

### 4 以人為中心

每一種科技發展，都應以守護人的尊嚴為準則。

### 5 基督是光

人的奧秘，只有在降生成人的聖言內，才能真正被光照。耶穌基督為我們指出通往圓滿人性的道路。

### 6 時代的工地

把邊緣的人帶到中心：

- 貧窮人
- 病弱者
- 移民與旅人
- 長者
- 小小的弟兄姊妹

我們蒙召在這時代「動手建造」，使被棄的石頭成為屋角的基石。  
(參 詩 118:22)

### 7 通諭金句

“今日的人類正面臨一個抉擇：是再建一座新的巴貝耳塔，還是建造一座天主與人共同居住的城？”

“真正的進步，來自一顆向他人敞開的心。”

### 8 這本手冊如何陪伴我們？

我們不是只談科技，而是學習在變動的時代中，保存人性、建設共融，並以福音指向公益。

聆聽  
對話  
分辨  
行動

科技若失去人性，就會走向巴貝耳；科技若守住愛與真理，就能成為共融的工具。





# 《Magnifica Humanitas》牧靈導讀

反省、體驗與祈禱 · 漫畫版第二頁



## 1 聖言開路

仁愛與忠信，  
必彼此相迎；  
正義與和平，  
必彼此相親。  
忠信必要由地上出生，  
正義必要由天上遠矚。

聖詠 85:11-12



## 2 個人反省

我正在建造什麼？

我是在築自己的「塔」，  
還是在建一座容得下  
他人的「城」？我面對科技，是出於  
恐懼，還是願意以  
信德作見證？

## 3 團體反省

我們周圍有哪些  
被忽略的「石頭」？

堂區是否成為聆聽與對話的地方？  
還是變得像巴貝耳那樣封閉、  
彼此聽不懂？



## 4 個人體驗

找出一位你平常容易忽略的人，  
給他十五分鐘專注的聆聽。

試著在他身上看見基督的面容。



## 5 團體體驗：磚塊還是活石？

巴貝耳：標準化的磚

天上耶路撒冷：獨特的活石



巴貝耳用標準化的磚；天上耶路撒冷  
以獨特的「活石」建成。  
寫下那些被忽略的人，把他們重新放回團體中心。

## 6 小測驗

1. 導言提到當代最大的危機是什麼？

- A. 能源不足。
- B. 因建造新的巴貝耳而迷失人性。
- C. 交通壅塞。

正確答案

- B. 因建造新的巴貝耳而迷失人性。

2. 人的奧秘在哪裡得到光照？

- A. 在科學與人工智慧內。
- B. 在降生成人的聖言內。
- C. 在個人能力內。

正確答案

- B. 在降生成人的聖言內。

3. 哪些人是應成為屋角基石的「被棄石頭」？

- A. 科學家與投資者。
- B. 窮人、病人、移民與弱小者。
- C. 政治領袖。

正確答案

- B. 窮人、病人、移民與弱小者。

## 7 結束祈禱



上主，感謝祢賜給我們這份尊貴的人性。  
求祢在這充滿機器的時代，讓我們看見祢聖子面容的光輝。  
教導我們不要像巴貝耳那樣驕傲自封，卻要以智慧建設共融，  
使愛、真理與和平在我們中間相遇。阿們。



## 8 派遣與行動



讓福音照亮創新，讓公益引導科技。  
從堂區出發，成為共融的建設者、  
和平的工匠、希望的編織者。

真正的心靈分辨，不只是會用科技，更是學會在數位時代活出人的尊嚴、關係與信德。



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting Integral Human Development



# ♥ 在數位時代活出團體共融 ♥



從《宗徒大事錄》2:42-47 出發



科技讓生活更快，卻也可能讓人更孤單。



初期教會不是只顧自己，  
而是一起祈禱、一起生活、一起分享。



人的尊嚴，不取決於能力、財富、地位，  
或曾作過什麼選擇；  
人的尊嚴是天主白白賜予的恩典。



談資料、演算法、平台與人工智慧時，  
不能只看少數人的方便，也要想到所有人與未來世代。



5 反省時刻

- 我如何看待人的價值？
- 我每天使用科技，是促進關係，還是只滿足自己？
- 有誰被數位落差留在後面？



6 做決定前，先自問：

我先檢視…

- 這樣做，對別人有益嗎？
- 會促進包容，還是製造障礙？



把你知道的，分享給需要的人。  
讓科技，成為人人都用得上的工具。



反省，帶來體驗；體驗，推動行動。  
從今天起，為共同福祉多走一步。

宗徒大事錄 2:42-47：

他們專心聽宗徒的訓誨，彼此交往，擘餅，祈禱。凡物公用，照各人所需，分配給大家。上主每天增加得救的人。

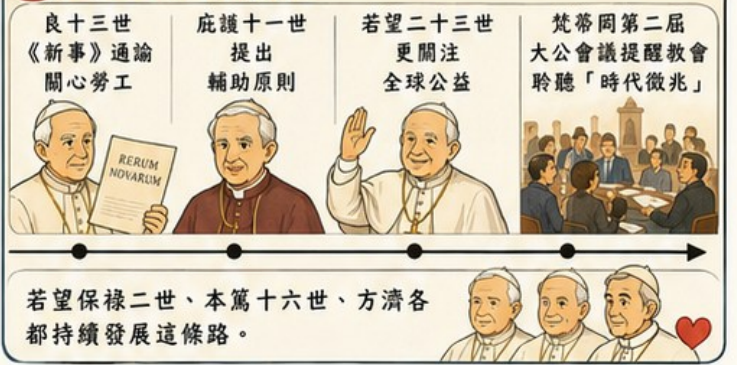


### 1 教會社會訓導不是僵化守則



教會社會訓導不是一套靜止概念，  
而是與歷史對話、忠於福音的活潑思想。❤️

### 2 歷史中的發展



### 3 人工智慧帶來新的提問



人工智慧不只是新議題或緊急狀況，  
更從內部挑戰教會社會訓導，  
要求我們忠於福音而繼續發展。 MH 17 ❤️

### 4 歷史是天主教導我們的地方



教會在歷史中學習福音如何使人更有人性；  
真正的訓導是在福音永恆真理與時代問題的  
相遇中誕生。 MH 22 · MH 27 ❤️

### 5 個人反省



我的信仰，是死板規條，  
還是能回應時代變化的  
活潑思想？

我會像慈善的撒瑪黎雅人  
一樣，靠近受傷的人嗎？

我看待工作與科技時，  
是否先想到人的尊嚴？

### 6 團體反省



我們是否真在  
聆聽社會不同的  
「語言」？

我們能否珍惜  
不同聖召、文化  
與經驗？

我們的堂區選擇，  
是否同時回應窮人的  
呼聲與大地的呼聲？

### 7 個人體驗：聆聽時代徵兆



從一則新聞、社區事件或身邊故事出發，  
不急著批判，先問：這裡藏著怎樣的傷口與希望？ ❤️

### 8 團體體驗：多面體方法



在會議中，試著重視與自己不同的意見。  
真理像「多面體」，能從多個角度反映光。 ❤️

真正忠於福音的思想，不怕時代的新問題；  
它願意聆聽、分辨，並為人的尊嚴與公益尋找新的道路。





## 1 聖言起點

有一個人  
從耶路撒冷  
下來耶里哥去，  
遭遇了強盜……

路 10:30



## 2 從旁邊走過去

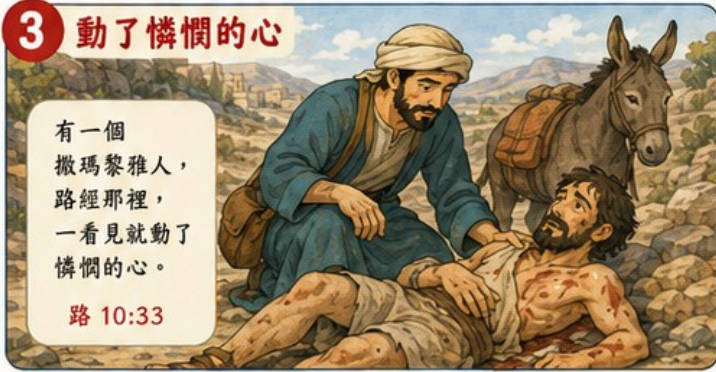
看見了，卻沒有停下來。



## 3 動了憐憫的心

有一個  
撒瑪黎雅人，  
路經那裡，  
一見見就動了  
憐憫的心。

路 10:33



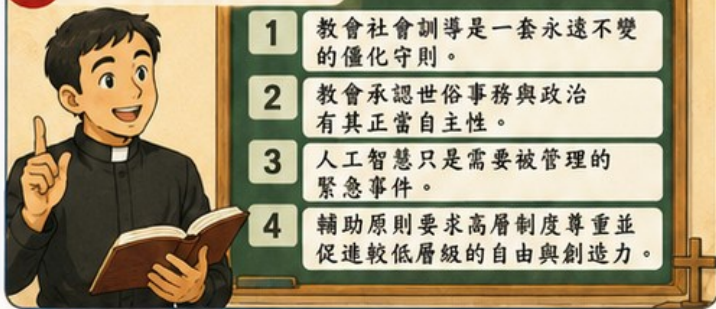
## 4 包紮、扶持、照顧

送上前，在他的傷處  
注上油與酒，包紮好了……  
把他帶到客店裡，  
小心照料他。

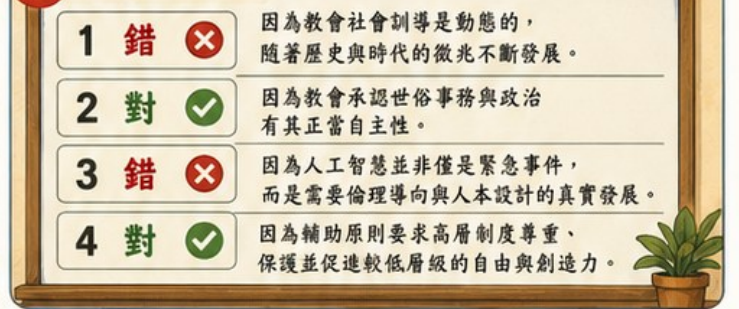
路 10:34-35



## 5 小測驗：對或錯？



## 6 答案與說明



## 7 結束祈禱



上主，請在歷史中引導我們的腳步。  
教導我們以敞開的心聆聽「時代的徵兆」，  
使我們在世界的轉變中認出祢的臨在。  
求祢賜給我們智慧，善用新科技，  
不把它變成支配人的工具，  
而使它成為服務每一個人尊嚴的途徑。  
使我們成為人類旅程中謙卑的同行者，  
也使我们能在同一擁抱中聽見大地的呼聲與窮人的呼聲。  
幫助我們建立如多面體般的團體，  
使多樣性成為恩賜，一切行動都導向公益。阿們。



## 8 派遣



我們蒙召在歷史與科技的變動中，  
成為慈善的撒瑪黎雅人，善用工具，  
守護尊嚴，建設公益。



真正分辨，不只是在腦中分辨對錯，更是在行動中靠近傷者，讓科技服事人、讓福音照亮世界。





### 1 活的智慧

第二章介紹教會社會訓導的基礎與原則。這是引導人類在人工智慧與科技劇變時代的「活的智慧」。

### 2 人是根基

人不是資料或工具，而是有尊嚴的主體。科技應當服務人，不可取代人。

### 3 公益

好的科技能讓人人得以成長與完善。數位時代的公益包括：取得科技的權利，以及個人資料的保護。

### 4 財貨的普遍用途

數位知識、創新與大地上的財貨，都應造福所有人。利潤不能是唯一標準；創新要減少不平等，而非製造新的不平等。

### 5 輔助原則

尊重個人、家庭、團體與社區的自主行動空間，不讓強大的國家或科技平台壓過基層。

### 6 團結

「沒有人能單獨得救。」在涉及資料、平台與人工智慧的決策中，要關心他人與未來世代。

### 7 社會正義

社會正義不只是分配的公平，更是促進積極參與、透明公開與問責，特別是面對演算法所帶來的決策影響。

### 8 通諭金句

“人的尊嚴不取決於能力、財富或地位，而是天主先賜的恩典。 —MH 50

“團結要求我們思考資料、平台與人工智慧對所有人及未來世代的影響。 —MH 76

“社會正義也必須面對數位科技塑造的環境。 —MH 80

♥ 科技若守住人的尊嚴，就能成為公益與共融的工具。 ♥





## 1 宗徒大事錄的榜樣

宗徒們堅決遵守宗徒的訓誨，彼此團體生活，擘餅，祈禱；凡物公用，照每人的需要分給人；每天常同心聚會，同享喜樂與真誠和睦。

宗徒大事錄 2:42-47



## 2 個人反省

什麼決定了一個人的價值？

- 我的選擇是為了公益，還是只為了我的利益？
- 我使用社群媒體／應用程式／人工智慧工具，是拉近我與他人的距離，還是讓我更孤單？

## 3 團體反省

- 我們是否注意到因數位落差而被「留下來」的人？
- 我們如何確保創新不會讓長者與弱勢被邊緣化？
- 我們是否在決策過程中實踐透明與問責？
- 我們如何避免演算法取代人類的分辨與判斷？

## 4 個人體驗：共善的考驗

在做職涯或家庭的重要決定前，不要只問：  
「對我最好的是什麼？」  
也要問：  
「這會怎樣影響他人？」  
「這會促進包容，還是製造障礙？」

對我最好的是什麼？ VS. 這會怎樣影響他人？

## 5 個人體驗：分享知識

- 陪伴
- 教學
- 耐心
- 無求回報

主動花時間陪伴，幫助不熟悉科技的人，例如填寫線上表單、使用APP等，不求回報，只為成就彼此。

## 6 團體體驗：數位團結

數位協助小站  
一起學習 · 一起便利

我們一起：

- 教學與陪伴
- 完成線上申請
- 防詐騙提醒
- 保障資安
- 讓科技成為人人有益的工具

## 7 小測驗

選出最符合社會訓導原則的答案！

1. 科技創新雖然提高平台的利潤，卻排除最貧窮的人，違反了下列哪一原則？

- A. 產業機密
- B. 公益
- C. 技術進步



2. 當中央單位阻擋地方團體有效解決問題，違反了下列哪一原則？

- A. 團結
- B. 輔助原則
- C. 分配正義



3. 將「財貨的普通用途」應用在數位知識與人工智慧，是指什麼？

- A. 所有軟體都必須免費
- B. 取消資料的私人所有權
- C. 讓創造的成果屬於每一個人，而不只少數人



4. 若公司使用演算法只看數字評估員工表現，最可能威脅到的是哪一項價值？

- A. 團結
- B. 人的尊嚴
- C. 財貨的普通用途



答案提示：1B · 2B · 3C · 4B

## 8 結束祈禱

上主、生命的泉源，教導我們在每一個人身上看見一張面容，使科技常常服務於人。求祢幫助我們尋求公益，在團結中分享知識，也珍惜基層所孕育的美善。求祢賜給我們智慧，建設真正的正義，使科技進步成為全人類和平的道路。阿們。

真正教會社會訓導，不只是懂原則，更是在日常生活中活出公益、團結與人的尊嚴。



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting Integral Human Development





1 兩種建造方式

本章探討人工智慧與新興科技為人學與倫理帶來的挑戰。

巴貝耳塔

由支配慾望驅動  
把效率變成偶像  
使關係破碎



重建耶路撒冷  
(乃赫米雅)

共同承擔、彼此參與  
用科技療癒傷口  
重建社會連結



VS.

2 關鍵觀念



技術官僚典範

若不受心靈與價值引導，科技會走向全面控制與利用。



限制也是資源

人的有限使我們學會關係與彼此需要，並讓彼此更靠近。



進步 vs. 發展

若科技前進而人心枯竭，就是虛假的進步。



責任與選擇

AI 不是命運，而是需要我們每天作出選擇的工程。

3 聖言光照

我就對他們說：  
「你們看，我們正面對大難，耶路撒冷城牆破壞，城門被火燒了。來吧！我們重建耶路撒冷的城牆，使我們不再受凌辱。」...  
他們說：「我們起來建造吧！」於是他們就竭力行善。...各人奮力建造城牆，搬運的人一手工作，一手拿兵器。」  
— 乃赫米雅 2:17-18; 4:17



4 通諭金句



“我們蒙召反省這時代的「工地」，問自己究竟在建造什麼。這不只關乎未來，也關乎當下。”  
— MH 90



“人的創造性智慧是天主的恩賜，應導向公益、正義、照顧弱小者與受造界。”  
— MH 129



“若權力增長而人心枯竭、人際關係破碎，我們就面對一種新的巴貝耳。”  
— MH 129



“人工智慧時代也不例外：巴貝耳的建造，或耶路撒冷的重建，都從我們每一個人內開始。”  
— MH 130

5 個人反省



我所使用的科技，讓我更有人性，還是更急躁、更不會聆聽？

我能接受自己的有限，還是幻想科技讓我不再需要任何人？

6 團體反省



我們的家庭、堂區或團體，是像少數人決定一切的巴貝耳，還是像乃赫米雅時代一起參與的工地？

我們如何分辨什麼是真正讓人更有尊嚴的創新？

今天我在逃避什麼時，就在建造巴貝耳？我選擇像乃赫米雅時，就在做什麼？

7 具體體驗

**節制控制**

選一段時間不依賴科技來監看或控制一切，例如暫時不一直查看通知或按讚。

**修補關係**

找出生命中一段需要修補的關係，主動傳訊息、打電話或面對面相聚，搭起橋樑。

**低科技團聚**

舉辦簡單聚餐或退省，放下螢幕，重新體會彼此需要的美。

8 小測驗與祈禱

是非題 (○對 ×錯)

- 巴貝耳塔象徵所有科學進步終將失敗。 ×
- 面對科技創新，真正的問題是：它有沒有使人的生活更合乎人的尊嚴。 ○
- 乃赫米雅的榜樣表示只要讓專家單獨處理一切就好。 ×
- 所謂「人心枯竭」是指因權力掛帥而失去敏銳、關係與愛的能力。 ○

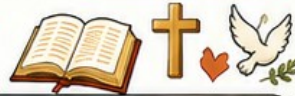
答案：1 錯、2 對、3 錯、4 對

**一起祈禱**

上主，求祢賜給我們乃赫米雅的精神，使我們勇敢站在歷史的工地上，接納自身有限，耐心修補破裂的關係。願每一項發明與技術，都服務人的尊嚴、正義與和平。阿們。

我們的選擇，決定我們建造的是巴貝耳，還是耶路撒冷！





### 1 第四章導言

人工智慧 (AI) 與數位科技正在重塑我們的日常生活與社會結構。  
本章聚焦三個主題：  
**真理、工作、自由。**



### 2 真理是公益

錯假訊息、影像與影音操弄會傷害民主。真理不是私人偏好，而是社會共同善。科技不能模糊真假界線。

#### 查證與真相



### 3 工作的尊嚴

自動化與取代人力，威脅技能與尊嚴。工作不只是生產，而是人表達自己、參與社會、活出召叫的方式。

#### 演算法管理的風險

- 持續監控
- 去技能化
- 只剩重複

警惕：使勞工被監控、去技能化、只剩重複工作，剝奪自主與尊嚴。



### 4 自由不可被商品化

個人資訊——尤其健康、生物辨識等資料——已成為新的「稀土」，可能被拿來訓練模型並讓富者得利。

提醒：不淪為商品，也要防止對科技的過度依賴。



### 5 通諭金句

“追求真理是民主不可缺少的一環；對真理的冷漠，會使社會一步步滑向極權。 — MH 134

“教會訓導當局指出，工作是理解整個社會問題的關鍵。 — MH 148

“當共享知識淪為支配的工具，而不再是真正的公益，這是我們時代迫切的倫理挑戰。 — MH 178

“重要資料一旦被蒐集與分析，可能左右投資、危機預測，甚至決定誰與什麼才算重要。 — MH 178

### 6 反省與體驗

個人：三問再分享  
轉傳連結前，先問自己：

- 是真的嗎？
- 是好的嗎？
- 有幫助嗎？

個人：守護數位自由  
檢查手機設定，關閉不必要的廣告追蹤與定位。



團體：超越演算法

同一議題，兩種做法：



學習分辨、理解、關懷而不被操弄。

### 7 小測驗

判斷題 (對或錯)

- 1 人的工作具有超越效率的價值。 (對)
- 2 為了追求真理，我們應完全遠離所有數位平台。 (錯)
- 3 「新的稀土」是指供應人工智慧用電較便宜的地理區域。 (錯)
- 4 科技必須幫助人。 (對)

答案：1對、2錯、3錯、4對



### 8 結束祈禱與派遣

上主、真理與生命的天主，教導我們把真理當作公益來守護，使我們不迷失於扭曲的敘事中，並以正義與責任作見證。求祢降福所有勞動者，使科技常成為服務的工具，保守每位工作者的尊嚴。也教導我們常保人的心，懂得相遇、照顧，使自由成為獻給他人的禮物。阿們。



讓我們在數位時代，守護真理、珍惜工作、捍衛自由，活出更有人性的科技文化。

科技為人服務，真理導向生命，工作活出尊嚴，自由造福他人。



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting Integral Human Development





## 1 第五章導言

本章反省人工智慧、武裝衝突與和平的關係。機器絕不能取代人類對生死抉擇的道德責任。

**重要原則：**  
生命的價值與尊嚴，高於任何演算法的計算結果。



## 2 衝突的語法

AI 讓戰爭更快速、更遙遠、也更冷酷：駭客攻擊、假訊息、自動鎖定目標，讓暴力的門檻變得更低。

**危險在於：**  
武力使用的門檻降低，戰爭變成「隨手可得」的選項。



## 3 自主武器的危機

自主武器系統沒有良心、也沒有明辨；把生死的決定交給演算法，會抹去個人責任。



**人的良心**

- 明辨
- 責任
- 同理

**機器的計算**

- 數據
- 演算法
- 無同理

## 4 從權力到和平

**權力文化**

- 將他者視為敵人
- 強調控制與征服
- 以武力或數據取勝
- 戰爭成為常態選項

**愛的文明**

- 看見他者的尊嚴
- 以對話與關懷取代對抗
- 合作建設共同善
- 和平是積極的承諾

真正的和平，不只是沒有戰爭，而是以對話、關懷與手足情誼，積極營造和好。

## 5 外交也是照顧

外交需要謙遜與耐心，包括在數位世界，修復破裂關係，避免網路攻擊，破壞整體社會。



傾聽  
承認彼此痛苦



理解  
尋找共同利益



重建信任  
預防破壞攻擊

## 6 聖言光照

“末後將要發生這樣的事：他們要把刀劍鑄成犁頭，把槍矛打成鐮刀；民族與民族不再持刀相向，也不再學習戰鬥。”  
祂要裁斷萬民，判別眾族；他們要把刀劍鑄成犁頭，把槍矛打成鐮刀……

— 依撒意亞 2:2-4



## 7 通諭金句

“和平不是眾多議題中的一項，而是普世公益的前提。”

— MH 182

“科技是否真正服務人類，必須以人的尊嚴、公益、團結與正義來分辨。”

— MH 183

“復活基督的和平，是不帶武裝、令人卸下武裝、謙遜而堅忍的和平。”

— MH 228

## 8 個人反省

我是否讓言語與網路互動助長敵意？

我會不會把和我不同的人，當成應被擊敗的敵人？

我是否願意用溫和、耐心與對話來維護和平？



真正的和平，不把人交給機器處置，而是在真理、責任與愛中守護生命。





## 1 通論提醒

在愈來愈相互依存的世界裡，和平不只是眾多議題之一，而是所有人共同福祉的基礎。

— MH 182



## 2 分辨科技是否服務人

我們以教會社會訓導的原則為準則：人的尊嚴、共同善、財物的普世目的、輔助性、團結與正義，來判斷科技是否真正服務人類。

— MH 183



## 3 復活基督的和平

復活基督的和平是：無武裝、去武裝、謙卑與持續。讓我們不斷為和平祈禱，並在關係與社會中實際投入，成為和平的實踐者。

— MH 228



## 4 個人反省

- 什麼態度會助長我的敵意或封閉？
- 我在社群媒體或聊天時，會不會把言語當武器？
- 我是否把一些選擇交給自動系統，而逃避自己的道德責任？



## 5 團體反省

我們是否對去人性化的戰爭與自主武器發聲？

我們如何在數位世界教導人選擇和平？



## 6 個人體驗：一分鐘外交

先靜默... 想起螢幕背後是人，不是敵人 → 選擇溫和回應，不加劇衝突

娛樂中的戰爭內容？ → 它讓我麻木，還是提醒我看見他人的尊嚴？



## 7 團體體驗：刀劍變犁頭

宣威來自依撒意亞 2:2-4

檢視我們常用的一項科技：  
• 它如何可能傷人？  
• 它如何能培育關係與公益？

提高對自主武器的覺察：  
• 了解「演算法授權生死」的風險。  
• 強調「有意義的人類控制」(meaningful human control) 在武器決策中的重要性。



## 8 和平實踐三步

- 先停一下
- 先看見對方是人
- 選擇對話與修和

給自己時間，不立刻反應。 記得螢幕背後是天主所愛的人。 用溫和的語言與行動，建立信任與和好。



主，求祢使我們在數位世界也成為和平的締造者。

和平不是軟弱，而是拒絕把人變成目標、資料或可犧牲的對象。





## 1 第五章小測驗

選出正確答案或判斷對錯。

1. 在武裝衝突中使用 AI 的主要風險是，它會讓生死決策更快更冷漠。

對  錯

2. 「復活基督的和平」是一種謙卑、不武裝、持續的和平。

對  錯

3. 在網路空間中，外交的角色是促進對話，預防使國家不穩的攻擊。

對  錯

4. AI 可能使「敵人」被簡化為可攻擊的目標或僅是一組資料。

對  錯

答案：1 對·2 對·3 對·4 對



## 2 結束祈禱

主，和平的天主，  
我們為科技的研發與治理者祈禱：  
願他們不屈服於支配的誘惑，  
也不將關乎人類生命的神聖抉擇，  
交由演算法計算。

打碎我們的「數位之劍」、仇恨的語言  
與各種惡毒的來源，並幫助我們  
將它們轉化為正義的工具；  
使我們學會對話、謙卑與柔弱的智慧，  
好在這個世界上，成為祢和平的工匠。

亞孟。



## 3 結語導言

《Magnifica Humanitas》在結語中，  
為數位時代提出「基督徒的生活道路」。  
讓我們一起思考：

在演算法與科技形塑的世界裡，

我們正在建造怎樣的世界？

是高聳卻帶來分裂的巴貝耳塔？

還是彼此相愛、共享美善的共同家園？



## 4 道成肉身是羅盤

第一個重點：道成肉身是我們的羅盤。  
在一個充滿演算法與抽象科技的世界裡，  
中心仍是「成了血肉的聖言」。

信仰把我們帶回具體：

身體、面容、真實的連結與關係。

以人的臨在、同理與關懷，

讓世界保持人性與溫度。



## 5 分辨與責任

呼應格林多人前書 3:10：

「你們每位建築的人，應當注意怎樣建築。」

我們要分辨：我們建造的，

是另一座專為權力與自我而築的巴貝耳塔，

還是為全人類的尊嚴與共融而建造的共同家園？



## 6 謝主曲的道路

第三個重點：聖母瑪利亞是分辨天主  
計畫的典範，即使在變動之中。

她的「謝主曲」是一股顛覆的力量，

以謙卑與慈悲

推翻支配與驕傲的邏輯，

讓弱小被扶起、

讓飢餓者得到豐富，

讓天主的慈愛在世界中彰顯。



## 7 希望的編織者

最後的邀請：

把這個時代轉化為「救贖的故事」，  
見證天主所居住的人性之美。

讓我們以信仰與行動，

編織希望、分享恩典與美善，

成為世界中的「希望的編織者」，

讓耶穌的臨在日益在人心成長。

祂的國度在我們中間成形。



## 8 通諭金句



「你們每位建築的人，應當注意怎樣建築。  
……我們反省了我們正在建造怎樣的世界。」

— MH 229



「讓我們同瑪利亞一樣，  
成為世界中的「希望編織者」。」

— MH 245



「連人工智慧的時代，  
也能成為聖神實現愛的文明的時刻。」

— MH 245



真正的心 結語，不是結束，而是邀請我們在數位時代更有意識地活出信仰、慈悲與希望。心



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting Integral Human Development





## 1 聖言光照

“我的靈魂頌揚上主，  
我的心神喜躍於天主，  
我的救主；  
因為祂垂顧了卑微的  
祂從今此以後，所有的  
世代都要稱我有福。  
祂從高位上推下有權勢者，  
卻提拔了卑微弱小的人；  
使飢餓者飽饜美物。  
反使那富有者空手而去。”

路加福音 1:46-52



## 2 個人反省

我使用科技時，  
是在留下愛的記號，  
還是只被潮流推著走？

我會在近人的具體面容中  
尋找天主，還是只躲進由  
螢幕中介的孤立世界？



## 3 團體反省

我們的團體有沒有  
傳遞希望，而不是  
煽動恐懼？

我們如何用數位工具  
維護共融，而不是讓  
彼此更分裂？



## 4 個人體驗：走出抽象

具體行動的朝聖  
每週選擇一天，  
「走出抽象」，  
與人相遇、看見需要，  
並實際行愛德。

謝主曲日記  
每個晚上，  
記下一件天主  
今天帶來的恩典。



## 5 團體體驗：希望落地

街頭上的謝主曲  
在社區或有意義的地方  
聚集，一起誦讀謝主曲，  
並分享一個「希望的記號」。

愛與親近  
活動結束後，進行「線下  
的團契」：將手機放下，  
專注於食物、對話與  
眼神交流。



## 6 小測驗

- 數位時代的「指南針」，是什麼奧蹟？  
A 聖體聖事 B 聖母升天 C 降生奧蹟 D 聖召的奧蹟
- 希望與創新的典範，是誰？  
A 聖保祿 B 瑪利亞——謝主曲的婦女 C 聖良十三世 D 現代AI科學家
- 「希望的編織者」是指？  
A 建造安全網路的人 B 見證天主在時代變動中同在的人  
C 忽略未來挑戰的人 D 投資股票的人

答案：1 → C 2 → B 3 → B

## 7 結束祈禱

主耶穌，降生成人的聖言，  
教導我們在演算法的時代，  
以警醒的心生活；  
求祢賜給我們瑪利亞的信德，  
使我們能在機器之中  
仍高唱謝主曲；  
使我們成為希望的編織者，  
讓愛的文明在網路與現實中  
一同成形。阿們。



## 8 派遣

願我們在數位時代，  
以人的面容、  
具體的愛、  
與天主同在的希望，  
繼續編織  
愛的文明。

感謝閱讀  
《Magnifica Humanitas》  
牧靈導讀



讓我們同瑪利亞一起，在變動的時代中，成為希望的編織者。



# 給年輕人的數位時代反思

教宗良十四世邀請我們：在科技中守住人的心



## 1 我們活在一直連線的時代

手機、社群、AI、通知不停湧來，生活很快，我們也常跟著變得匆忙、分心、很會說話，卻不太會聆聽。



## 2 不要怕科技，要學會善用科技

教宗良十四世邀請年輕人，不要害怕科技，而要用智慧與自由去使用它。



## 3 機器能幫忙，卻不能代替人的心

愛、聆聽、選擇善、建立真實關係、關心他人，這些才真正讓人有人的樣子。



## 4 今天，我們也在兩種城市之間作選擇

一種像巴貝耳，只想表現自己；另一種像耶路撒冷，一起重建共同生活。



## 5 巴貝耳：很多發聲，卻越來越難真正溝通

當一切只剩表現、效率、數據，人就容易成為可被擷取的資料，背後藏著孤獨、對立與不了解。



## 6 耶路撒冷：把人、合作與公益放在中心

這裡不是用一模一樣的磚，而是用彼此不同的「活石」，在多樣性中建立共融。科技應成為關懷的工具，而不是支配人的工具。



## 7 停下來，問問自己

我是怎樣的人？

我是真自由，還是活在別人的眼光裡？

科技真的讓我更接近別人嗎？

今天，做人到底意味著什麼？



## 8 未來，取決於我們保住多少人性

未來不只靠我們造出多少機器，更取決於我們是否守住人的尊嚴、友愛、真理與希望。



科技可以很強大，但人的心更重要。  
青年不是被動旁觀者，而是能建造友愛、真理與希望的人。



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting Integral Human Development



# 青年牧靈行動與分辨工作坊

從概念到行動：學會分辨、共融與負責任地使用科技

## 1 先懂幾個重要觀念



**AI (人工智慧)：**  
會影響決策與  
想像的強大工具。



**技術官僚思維：**  
把科技當成  
唯一標準，  
只看效率與表現。



## 2 全人發展，不只看經濟成績



**全人發展：**  
關心人的靈性、  
社會、關係與  
生活整體。



**輔助原則：**  
讓小團體、青年與機構  
都能真正參與，  
不把人排除在外。

## 3 當制度讓人被犧牲時



**罪惡結構：**  
讓不公義與剝削  
變成常態。



我們需要  
透明與  
負責任！



**知識權力不對等：**  
掌握資料與演算法的人很強，  
其他人卻只是被評分、  
被管理的對象。



**問責：**  
每個自動化決定，  
背後都應有人負責。

## 4 靜默與反省



飛航模式  
ON



15分鐘  
安靜時間



先離開通知洪流，安靜下來，問自己：

- 我還能不能不靠手機而安住？
- 演算法是不是正在塑造我的慾望？
- 科技能不能幫助我建立真實連結？

## 5 我是怎樣的？——線上與線下



- 我在網路上與現實中是同一個人嗎？
- 我在社群上想讓人看到什麼？
- 我多依賴按讚與認可？
- 我能不能離開手機？

## 6 活石工作坊

一起建造我們  
的城市/家園



巴貝耳用標準化磚塊，耶路撒冷則用各自不同的「活石」。多樣性不是問題，而是基礎。參考：乃赫米雅與聖詠85

## 7 真假辨識工作坊



- 什麼值得信任？
- 有哪些跡象幫助我們分辨？
- 為什麼假訊息容易被相信？

什麼使我們有人味？

- ♥ 真正去愛
- ✝ 寬恕
- 🙏 祈禱
- 👥 陪人受苦
- 🎁 自由地付出自己

## 8 讓人工智慧受審

辯題：  
人工智慧是在幫助人，  
還是在危害人性？



從工作、自由、關係、教育、戰爭、孤獨等面向，學習提出論證。



真正的青年牧靈，不只是談科技，  
而是幫助青年學會分辨、建立真實關係，並在數位世界中活出人的尊嚴。



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting Integral Human Development



# 工作、言語與祈禱中的數位分辨

當演算法進入日常生活時，我們如何守住靈魂與關係？

## 1 辦公室裡的演算法



## 2 冷冰冰的指令，只看產量



## 3 幫助別人，竟然被懲罰？



## 4 活動後的反思



## 5 語言的房間



## 6 有些話，真的會留下傷痕



## 7 我能成為社群媒體上的和平使者嗎？



## 8 結束祈禱



真正成熟的數位素養，不只是會用工具，而是懂得守住人的靈魂、關係與盼望。



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting Integral Human Development

# 教宗良十四世寫給孩子們的信

一起學習：科技、友愛與共同生活

兒童漫畫版

**1** 教宗良十四世邀請我們：彼此照顧，建立更美好、更有手足情誼的社會；不要把別人當作敵人。

**2** 巴貝耳塔：人們只想顯示自己多厲害，結果彼此爭吵、互相聽不懂。

咕啦咕拉咕！ 哩啦嘍嘍！ 塔塔哇哇！ 咩咩啦啦！

參閱創 11

**3** 耶路撒冷：城牆毀壞後，大家同心合作，貢獻自己的能力，一起重建家園。

參閱乃赫米雅 2:17

**4** 教宗提醒我們：真正重要的，不是逞強，而是一起建設共同生活。

只想贏過別人 一起合作，事情才會成功

**5** 活動：「喜樂磚牆」把善意與愛德寫在「磚塊」上，一起築起喜樂的城牆。

喜樂的城牆

我會微笑 我會幫媽媽 我願意聆聽 我會陪朋友 我會祈禱

**6** 活動：「亂七八糟的高塔」當大家只顧自己，就會亂成一團；當我們願意祈禱、聆聽、合作，就能重新開始。

咕咕哩哩！ 塔啦啦啦！ 哩嘍嘍嘍！

我們一起祈禱，聆聽彼此，慢慢來，就能更好！

**7** 我和小機器人一起學習！

**第一課** 先學會愛自己：天主愛我，我也珍惜自己。 自我珍惜

**第二課** 安慰哭泣的人，不一定要說很多話；陪伴與聆聽很重要。 同理心

**8** 最重要的事，不在晶片裡，而在心裡。

最重要的事，不在晶片裡，而在心裡。

我明白了！最重要的「演算法」，是愛人的心。

機器能幫忙，但人的心最珍貴。  
人的價值，不在速度與表現，而在是否會愛、會關心、會陪伴。



# 一起用心聆聽，也善用科技



教宗通諭兒童漫畫版 · 第二頁

## 1 安靜，是聆聽的起點

3分鐘



原來安靜時，我能聽見自己的心，也更能聽見天主和別人。

先安靜下來，我們才能真正聆聽。

## 2 在安靜中，我們學習分辨，也學習關心他人。



請分享在安靜中的感受。

我剛開始有點不習慣。

後來覺得很平安。

我想到要為朋友祈禱。

## 3 善用科技的小規則



1. 我說善意的話。
2. 我不排擠任何人。
3. 我會查證消息真假。
4. 和人說話時，我先放下手機。
5. 我用科技做好事。

科技不是拿來傷人，而是拿來服務人。

## 4 真正的溝通，不只是連上網路。更是連到人的心。



只顧螢幕

先看見身邊的人

## 5 我們的世界



天主把世界交在我們手中，要我們珍惜受造界，也照顧脆弱的人。

## 6 友愛之網



友誼 幫助 和平 聆聽 分享

我們都被看不見的愛連結在一起。

當我們彼此幫助，就一起編織善的網。

## 7 如果彼此傷害，友愛之網也會受傷；但我們可以道歉、修補、重新連結。



沒關係，我們一起修補。

對不起！

## 8



耶穌，請教導我們，善用我們的言語、手機和電腦。幫助我們存善心、說真話、締造和平、彼此相愛。願任何機器，都不要使我們忘記：人的心，是多麼重要。阿們。

讓我們用心生活，也用愛使用科技。

本冊以漫畫圖解方式，整理教宗良十四世通諭  
《Magnifica Humanitas》所關注的核心議題，  
邀請讀者在人工智慧快速發展的時代，  
重新思考人的尊嚴、真理、工作、和平、  
團結與希望，並在日常生活中  
活出更有人味的信仰與價值。

天主教聖母聖心修女會  
Sisters of the Sacred Heart of Mary (CSCM)

印製

台中教區 蘇耀文主教 准印  
依據教廷《促進全人發展部》牧靈指引  
使用 ChatGPT 生成



願這份牧靈漫畫導讀，幫助更多人在數位時代  
看見人的價值與天主的希望。



教廷促進全人發展部  
Dicastery for Promoting  
Integral Human Development