

# 《Magnifica Humanitas》牧靈導讀

## 在人工智慧時代守護人的尊嚴

— 漫畫圖解版 —



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting  
Integral Human Development

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？

# 導言：這份牧靈導讀的介紹

## 1 這份導讀在做什麼？

這是一份受《Magnifica Humanitas》通諭啟發的牧靈導讀，陪伴個人、家庭與堂區小組，在人工智慧時代中，反思信仰、人類尊嚴與科技的關係，並在日常生活中活出福音的愛與希望。



## 2 內容怎麼安排？

每個單元皆以以下元素陪伴你的信仰旅程：



摘要  
重點整理



通諭金句  
核心提醒



聖言光照  
聖經啟發



反省問題  
內省與對話



祈禱  
交託與依靠



## 3 導言重點

數位時代的關鍵抉擇：

我們要走向「新的巴貝耳塔」，還是走向「天主與人同住的城」？



新的巴貝耳塔  
掌控、分裂、操弄

天主與人同住的城  
共融、尊嚴、希望

## 4 通諭金句



“人類今天正面對一項關鍵抉擇：是建造新的巴貝耳塔，還是建造天主與人同住的城。” (MH 1)



“在人工智慧時代，我們迫切需要守護天主所賦予人的尊嚴。” (MH 15)



“真正的進步，來自一顆向他人敞開的心。” (MH 15)

## 5 聖言光照

仁愛和忠信必彼此相迎，  
正義與和平必彼此相親。  
忠信要由地上出生，  
正義要由天上遠矚。

聖詠 85:11-12



## 6 反省與行動

### 個人反省 (三個提問)

- 我在使用科技時，是否尊重自己與他人的尊嚴？
- 科技如何影響我的關係、祈禱與選擇？
- 我可以怎麼使用科技，讓愛與真理更被傳遞？

### 團體行動 (三個建議)

- 在小組中一起閱讀與分享，彼此聆聽與支持。
- 在堂區推動「數位守護尊嚴」的倡議與教育。
- 以科技服務弱勢與邊緣的人，見證福音的愛。



### 祈禱 (一起祈禱)

仁慈的天父，求祢引導我們在科技時代中，守護每一個人的尊嚴，善用才能，彼此相愛，建立祢與人同住的城。  
因主耶穌基督之名，阿們。



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting  
Integral Human Development

# 一起建造：從巴貝耳走向共融的家



介紹後的跟進頁

## 1 聖言光照

聆聽聖言，讓天主的話照亮我們的心。



聖詠 85:11-12 思高版

信實自地生出；  
正義自天而降；  
上主也必賜福，祂的恩惠  
必降於我們這地；  
正義也要在祂前面行走。

## 2 反省問題

與人分享想法，讓聖言觸動我們的生活。



- 1 我正在建造什麼？是只為自己建造一座塔，還是與人一起建造共同的家？
- 2 我們是否願意讓那些被排斥的人，成為共同建設的基石？



## 3 生活經驗



在日常生活中實踐信仰，從小事中建造共融。

### 個人練習「看見與聆聽」



每天花幾分鐘，主動留意身邊一位較少被注意的人，用心看見他的需要，並誠懇地聆聽他說話。把愛化為關心的行動。

### 團體練習「石頭與磚塊」



每人寫下自己能為團體、學校或社區做的一件事，貼在「石頭／磚塊」卡上，一起拼出一座「共融的家」。

## 4 小測驗

從介紹與第 2 頁中找答案，檢視我們的理解與回應。

### 1. 巴貝耳事件的核心問題是什麼？

- A. 缺少資源與技術
- B. 人類驕傲自大，想要自己出名
- C. 因為語言不同而無法溝通



### 2. 聖保祿說：「我們雖多，卻成為一個身體，因為我們都分享同一個餅。」這提醒我們什麼？

- A. 要團結才能得勝
- B. 要平均分配資源
- C. 我們雖不同，但在基督內成為一體



### 3. 教廷促進全人發展部強調：科技應服務於什麼目標？

- A. 把人類變得更強大
- B. 使每個人都能發展、並與他人共融
- C. 讓社會更有效率



答案：1.B 2.C 3.B

## 5 結束祈禱



以祈禱回應天主的愛，讓我們成為祂和平與共融的工具。

慈愛的天父，感謝祢創造我們，並召叫我們成為一體的家人。求祢光照我們的心，釋放我們在巴貝耳時代的驕傲與自私，使我們學會聆聽、理解與接納，與祢的聖子耶穌基督同行，讓聖神在我們內更新，成為和平與共融的建造者，以愛心、謙卑與正義，共同建造祢國度的家園。阿們。



讓我們從今天開始，一起建造共融的家，讓愛與和平在地上成長！

# 第一章：忠於福音的動態思想

## 1 教會社會訓導不是僵化規條

教會社會訓導並非一成不變的規條，而是忠於福音的動態思想。她在歷史中與時代同行，聆聽聖神的啟示與時代的「徵兆」，以愛與真理回應人類不斷變化的需要，引導人走向更充滿希望與尊嚴的未來。



聆聽時代的聲音，  
辨明天主的旨意，  
活出福音的愛！

## 2 動態發展的歷程



## 3 聖言光照

善心的撒瑪黎雅人 (路 10:30-35, 節選)

耶穌回答說：

「有一個人，從耶路撒冷往耶里哥去，遇到強盜，強盜劫了他，打傷他，就丟下他，走了。碰巧有一個司祭，從那條路下來，看到他，卻從對面過去了。照樣，肋未人到了那裏，看到他，也從對面過去了。

但是，有一個撒瑪黎雅人，路過那裏，看到他，動了憐憫的心，就上前去，用油和酒倒在他的傷處，包紮好了，扶他騎上自己的牲口，帶他到客店裏去照料他。第二天，拿出兩個銀幣交給店主，說：「請你照料他；此外，若有什麼花費，我回來再償還你。」

耶穌對他說：「你去，也照樣做罷！」 (路 10:37)



## 4 通諭金句



人工智慧必須以人為中心，服務人類整體的發展與共同善。(MH 17)



歷史不是重複的宿命，而是天主與人類自由合作的旅程。(MH 22)



一切制度與科技，都必須受福音愛的光照與轉化。(MH 27)

## 5 反省問題與生活實踐



### 個人反省

- 我如何在 AI 時代保持人的尊嚴與價值？
- 我是否願意聆聽時代的「徵兆」與需要？



### 日常生活

- 我能如何善用數位科技，促進關係與服務？
- 今天，我能為身邊需要的人做些什麼？



### 團體行動

- 我們的堂區/團體如何在數位時代實踐共融與關懷？
- 我們如何一起陪伴青年善用科技、尋找生命意義？

在聖神帶領下，  
一起更新思維，  
實踐福音的愛！

愛·真理·希望  
共融·參與·使命



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting  
Integral Human Development

# 第一章反思與體驗（續）

## 1 延續好撒瑪黎雅人的故事

撒瑪黎雅人照料傷者，  
用心包扎傷口，扶他上驢，  
帶他到旅店休養，並付費照顧。

今天，我們也可以成為好撒瑪黎雅人。  
在堂區生活中，以行動展現愛與關懷，  
建立更有愛的團體。



## 2 我的生活回應

我在什麼時候，  
選擇「看見」需要  
並主動伸出援手？

我如何善用科技，  
建立彼此相愛、連結  
與同行的關係？

我在日常生活中，  
如何實踐  
「愛人如己」？



## 3 小測驗 判斷下列敘述是否正確，正確請圈 ○，錯誤請圈 ×。

1. 教會社會訓導關心人與人之間的關係，與我無關。 ○ ×
2. 教會社會訓導強調每個人固有的尊嚴、共同的善、以及團結與參與。 ○ ×
3. 輔助性原則是指：能由較小或較接近的團體處理的事，就不應由較高或較大的機構取代。 ○ ×
4. 數位科技只為工作與娛樂，與信仰和服務他人沒有關係。 ○ ×



小測驗答案： 1.× 2.○ 3.○ 4.×

## 4 結束祈禱 一起祈禱 ♥

主耶穌，謝謝祢愛我們每一個人。  
求祢教導我們聆聽時代的徵兆，  
看見身邊的需要，並以愛和行動回應。  
求祢賜給我們智慧，善用科技連結彼此，  
建立更有愛的世界，讓愛與希望在我們中間成長。  
以上所求，是靠我們的主基督。阿們。



# 第二章： 教會社會訓導的基礎與原則



科技是工具，  
人是目的！

## 人的尊嚴



每一個人都擁有天主賜予的不可剝奪的尊嚴。  
科技必須服務人，  
而不是取代人，  
使人更自由、更圓滿地發展。



## 五大原則：照亮我們善用科技的方向

### 共同善



科技的發展應促進  
整個社會的福祉，  
特別照顧弱勢與  
邊緣群體的需要。

### 財物普遍用途



創造界及其資源，  
是為造福所有人，  
科技成果不應成為  
少數人的壟斷利益。

### 補助原則



較高層級的團體應  
支持與賦能較小的  
個人與團體，而不  
是取代他們的責任  
與主動性。

### 團結



我們都是一家人，  
彼此相連。  
科技應促進相遇、  
理解與合作，反對  
冷漠與排拒。

### 社會正義



科技應使人獲得  
公平的機會與待遇，  
捍衛每個人的權利，  
特別是弱小者的權利。

## 通諭金句

MH 50

科技的發展必須尊重並發展人整全的尊嚴。

MH 76

科技必須服務於真正的人類發展與共同善。

MH 80

在數碼世界中，正義、真理與愛德  
是我們的指南針。



## 反省問題



- 1 我是否把科技當作達成目的的工具，  
還是讓它左右我的生活？
- 2 我在使用科技時，有沒有兼顧他人的  
需要與尊嚴？
- 3 我如何在數碼世界中，  
活出福音的愛與真理？

## 生活實踐



分享知識與資源，  
讓更多人受益。



主動關心長者，  
幫助他們善用科技。



在網上與線下，  
實踐真誠、透明與負責任的溝通。



支持以人為本、  
包容共融的科技創新。



## 聖言光照



“他們專心聽取宗徒的訓誨，  
時常團聚、擘餅、祈禱。  
……  
眾信徒都聚在一處，  
一切所有皆歸公用。”

宗徒大事錄 2:42-47



教廷促進全人發展部

Dicastery for Promoting  
Integral Human Development



# 第二章 延伸思考與實踐



## 1 想一想：把教會的原則帶入數位生活

閱讀下列問題，想想我們在日常數位生活中，如何活出教會的教導。

1 我們的科技選擇，是否有助於特別照顧弱勢與被遺忘的人？

2 我們使用與設計科技時，是否尊重他人的社群與文化，並促進人際關係？

3 我們是否願意分享科技創新的成果，讓更多人共同受益？



## 2 行動起來：在生活中落實原則

想一想以下做法如何在你的學習、工作與社群生活中實踐出來。

### 1 以弱勢為本設計



在使用或設計科技時，先想到最需要的人。

### 2 讓當事者優先發聲



在討論與決策時，讓最受影響的人先表達意見。

### 3 分享知識與資源



把學到的知識、工具與資源，與他人共同分享。

### 4 實踐透明與負責



在數位決策過程中，保持公開、誠實與可追溯。

## 3 小測驗 選出最符合教會社會訓導的答案。

1. 「共同善」最主要的意涵是？

- A. 個人利益最大化
- B. 促進所有人，特別是弱勢者的整體福祉
- C. 追求科技的速度與效率
- D. 維持現狀，避免改變

2. 「副輔性原則」強調的是？

- A. 集中權力於最高機構
- B. 在最貼近的層級做決策，需要時再向上支援
- C. 只追求個人自由
- D. 讓科技取代人類決策

3. 「公益目的的普世性」說明：

- A. 科技只屬於少數有能力的人
- B. 資源應優先給予特定群體
- C. 地球與資源屬於全人類，人人有權共享其成果
- D. 創新成果不必與他人分享

4. 「人之尊嚴」在數位時代意味著？

- A. 只要有便利就足夠
- B. 每個人都是有價值的主體，不被物化或操控
- C. 個人資料可以任意使用
- D. 數據越多越能證明價值

答案：1.B 2.B 3.C 4.B

## 結束祈禱

慈愛的天父，感謝祢將理性與創造力賜給我們。求祢幫助我們在數位時代中，以愛心與智慧運用科技，促進每個人的尊嚴、正義與和平。願我們的選擇與行動，成為祢愛的見證。阿們。



# 第三章：科技、支配與人的偉大

科技與人工智慧本身並非邪惡，關鍵在於我們如何使用：  
是為了支配，還是為了療癒與重建？

## 巴貝耳塔：走向支配

以科技與組織追求名聲與控制，  
忽略天主與他人，造成分裂。

## 重建耶路撒冷（厄斯德拉下／乃赫米雅）： 走向共擔

以信仰凝聚人心，善用資源、彼此扶持，  
在有限中重建，為生命與共善而努力。



### 核心觀念



#### 技術官僚典範

當科率與組制成為唯一標準，  
人被工具化，信仰與價值  
被邊緣化。



#### 限制也是資源

有限使我們更有創意、  
更能節制、也更珍惜  
關係與受造界。



#### 進步與發展

真正的進步不是征服自然與人，  
而是促進整體人類發展與  
受造界的繁榮。



#### 責任與抉擇

我們的每個設計、使用  
與決定，都在塑造世界。  
選擇權在我們手中。



#### 通論金句《願祢受讚頌》

**MH 90** 我們需要的不是凌駕和支配的王權，  
而是服務與孝愛的力量。

**MH 129** 每一個受造物都有其內在價值，  
而非只為我們的使用。

**MH 130** 科技應為整體生態的福祉而服務，  
而不是為了少數人的利益。



#### 反省與具體行動



##### 放下掌控

在每日生活中練習信任天主，  
讓科技成為助手，而非主人。



##### 修補關係

善用數位工具連結、傾聽與陪伴，  
修補裂痕，促進真正的交流。



##### 共擔服務

投身教會與社會服務，  
以創意與善行，與他人一起美化世界。

### 聖言光照

厄斯德拉下 2:17-18；4:11（參閱）

「來，讓我們重建耶路撒冷的城牆……起來，大家一同修建！」  
那些肩負重擔的，或是一手工作、一手拿兵器；  
修建的人各自在腰間佩帶武器來修建。



主耶穌，求祢賜給我們智慧與勇氣，善用科技為愛服務，放下支配的心，  
與祢同行，在有限中重建希望，成為祢和平與共善的工具。亞孟。

# 第三章 (續)：從掌控到共建

## 漫畫圖解版

### 1 從塔到牆：從掌控到共建

追求掌控：我要建一座高塔！



面對限制：關係破裂、心也破碎



選擇共建：一起建牆，有意義的城！



### 2 反思時刻：我們在蓋塔，還是建牆？



#### 個人層面

- 我使用科技時，是否變得更孤單或更懂得關心人？
- 我是否渴望掌控時間、資訊、他人或結果？
- 我是否願意放下自我中心，為他人著想？
- 我是否用科技來建立關係，還是逃避關係？

#### 團體層面

- 我們的家庭／堂區／團體，是巴別式的「各自為政」、還是一起聆聽、一起建設？
- 我們是否重視對話與參與，還是由少數人決定一切？
- 我們的團體文化是互信合作，還是競爭比較？
- 我們的科技使用，是否促進團契，還是拉開距離？



### 3 行動小提案：從今天開始，共建更好的城牆！



#### 先祈禱

- 每天花幾分鐘，靜心交託給天主。
- 願我成為和平與信任的建造者。



#### 再傾聽

- 用心聆聽家人、朋友、團體的聲音。
- 放下手機，眼神對話，真正理解彼此。



#### 後行動

- 主動參與家事或堂區服務。
- 鼓勵善意、修補關係、建設信任的文化。



### 4 小測驗：你了解今天的選擇嗎？

#### 1 巴貝耳塔的問題核心是什麼？

- A. 地點太遠
- B. 人們想掌控與自我高舉
- C. 缺乏建築材料



#### 2 下列哪一項是「虛假的進步」？

- A. 合作與信任
- B. 技術升級但關係疏遠
- C. 共同服務他人



#### 3 乃赫米雅以什麼態度帶領重建？

- A. 武力威嚇
- B. 禱告、聆聽、分工合作
- C. 強迫百姓服從



#### 4 什麼使生活更有人性與意義？

- A. 擁有更多設備
- B. 升遷與名聲
- C. 關係、信任、共同建設



答案：1.B 2.B 3.B 4.C



#### 結束祈禱

主耶穌，祢邀請我們成為共建的家人。求祢幫助我放下自我，學會祈禱、傾聽與合作，在家庭、堂區與社會中，與他人一起建設愛與和平的城牆。願我們的生活見證祢的愛，阿們。❤



帶著這三句話，活出今天！

先祈禱、多傾聽、一起做。



# 第四章：在轉變中守護人——真理、工作與自由



在人工智慧時代，我們以真理指引方向、以工作成就價值、以自由回應愛的召喚。

## 1 真理作為共同善

辨明訊息，守護心靈

假訊息、操弄與深度偽造，  
削弱信任、撕裂社會。  
我們需要分辨力，  
尋求真理，建設合一。



操弄

! 假訊息



分辨力  
尋求真理  
建設合一

求真 思辨 合一

## 2 工作的尊嚴

工作不只是生產

每一份工作參與造物、服務近人，  
具有尊嚴與意義。  
自動化與效率提升，  
不應把人降格為工具或可替代的成本。



- ✓ 以人為本
- ✓ 公平正義
- ✓ 安全保障
- ✓ 培育與發展
- ✓ 社會參與

人優先 公義 共益

## 3 守護自由免於各種依賴與商品化

人不是資料，也不是商品

個人資料、演算法與剖析技術，  
若脫離倫理，會使人被操控與剝削。  
我們要守護隱私、掌握選擇權，  
拒絕把人簡化為可交易的數據。



- 隱私權
- 知情同意
- 選擇權
- 拒絕操控
- 反對商品化

保護資料 自主選擇 捍衛尊嚴



以真理照亮心靈，以工作成就愛，以自由回應召喚，共建更有人情味的智慧社會

### 通諭金句

真理不是抽象的觀念，  
而是使人更自由地愛。 MH 134

工作不是純粹獲利的手段，  
而是人的合作與參與。 MH 148

真正的自由，是用於尋求真理  
與服務他人的能力。 MH 178

### 聖言光照

迦拉達書 5:13 (思高版)

弟兄們，你們蒙召選，  
是為得到自由；  
但不要以這自由  
作為放縱肉慾的藉口，  
惟要以愛德  
彼此服事。



### 反省問題

- 1 我是否會查證來源，  
不輕易分享未經證實的訊息？
- 2 我是否能在面前的人身上，  
看到其尊嚴與故事？
- 3 我如何在真實世界中  
守護自己的自由與良心？
- 4 我是否關心科技如何  
影響弱勢與被邊緣的人？
- 5 我在用科技時，  
是促進關係與共融，  
還是無意間造成排除？

### 生活實踐

我願意這樣做：

- 資訊禁食日  
每週一天遠離數位，  
讓心靈與關係更新。
- 查證習慣  
查證來源、日期、脈絡，  
培養分辨力。
- 真實相遇  
用時間與人相處，  
聆聽與陪伴他人。
- 支持尊嚴工作  
選擇公平、友善環境的  
產品與服務。
- 守護資料  
設定隱私權、最小分享，  
不把人當商品。

真理、工作與自由，  
不是口號，而是  
愛德的行動。



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


# 第五章：權力文化與愛的文明

## 漫畫圖解版

### 1 從武力到和平：AI時代的選擇

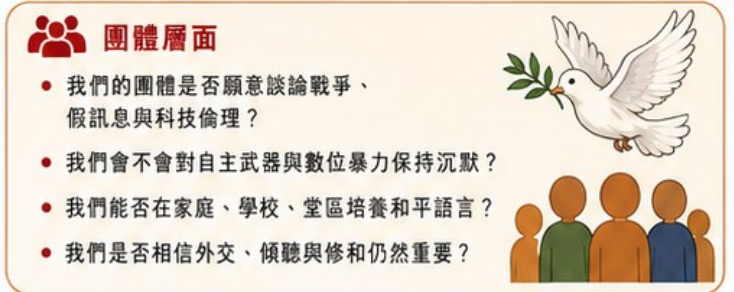


### 2 反思時刻：我在助長衝突，還是在培養和平？



**個人層面**


- 我在網路上回應不同意見時，是否容易變得攻擊、嘲諷或冷漠？
- 我會不會把別人當成要擊敗的對手，而不是有尊嚴的人？
- 我是否把選擇都交給科技，逃避自己的責任？
- 我的日常娛樂，是否讓暴力變得麻木、好玩、無感？



**團體層面**


- 我們的團體是否願意談論戰爭、假訊息與科技倫理？
- 我們會不會對自主武器與數位暴力保持沉默？
- 我們能否在家庭、學校、堂區培養和平語言？
- 我們是否相信外交、傾聽與修和仍然重要？

### 3 行動小提案：今天就開始做和平的建造者！



**先停一下**

- 面對挑釁訊息，先安靜片刻再回應。
- 提醒自己：螢幕後面是一個人，不是敵人。



**再分辨**

- 問自己：這句話是在修補關係，還是在煽動仇恨？
- 留意遊戲、影片、貼文是否把暴力正常化。



**後行動**

- 參與和平、媒體識讀、科技倫理的分享或討論。
- 用溫和、清楚、負責的方式說話。

### 4 小測驗：你掌握今天的重點了嗎？

<p><b>1</b> 本章最主要提醒我們的危險是什麼？</p> <p>A. 機器會有情緒 B. 戰爭因科技而更快、更冷漠 C. 所有科技都必須禁止</p> 	<p><b>2</b> 為什麼不能把生死交給自主武器？</p> <p>A. 因為機器沒有良知與分辨 B. 因為機器太貴 C. 因為機器不會充電</p> 	<p><b>3</b> 真正的和平是什麼？</p> <p>A. 完全沒有衝突 B. 主動修和、對話與照顧他人 C. 只靠武力嚇阻</p> 	<p><b>4</b> 在網路空間實踐和平，最合適的是：</p> <p>A. 立刻反擊 B. 先分辨，再以尊重的語言回應 C. 散播未查證消息</p> 
---	---	---	---

答案： 1.B 2.A 3.B 4.B




**結束祈禱**

上主，和平的天主，  
求祢教導我們在新科技面前，不失去人的良知與憐憫。  
求祢使我們不把仇恨當力量，  
不把效率當高於人的生命。  
願我們學會外交、謙卑、對話與溫柔，  
在數位時代仍成為和平的工匠。  
阿們。❤



帶著這三句話，  
活出今天！  
**先停一下、  
再分辨、  
後行動，  
做和平的工匠！**



# 結語：在數位時代成為希望的編織者

漫畫圖解版

## 1 核心總結：教宗要我們看見什麼？



- 道成肉身提醒我們：信仰不是抽象理念，而是具體的面容、身體與關係。
- 聖母的謝主曲顛覆權力邏輯，教我們相信天主的憐憫與正義。
- 分辨我們每天的選擇：是在建造巴貝耳塔，還是在建造共同的家？
- 在人工智慧時代，我們仍被召叫成為「希望的編織者」。

## 2 聖言與反思：讓謝主曲進入今天



“我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主……  
祂從高位上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人；  
使飢餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。”

— 參閱 路加福音 1:46-53



### 個人層面

- 我使用科技時，是在追逐流行，還是在留下愛的記號？
- 我是否仍能在具體的人臉上看見天主，而不只活在螢幕裡？
- 我願不願在混亂中保持分辨與盼望？

### 團體層面

- 我們的團體是在傳播希望，還是在放大恐懼與對立？
- 我們能否運用數位工具促進團結、共融與彼此扶持？
- 我們是否為弱小者保留位置？



## 3 行動小提案：今天就開始編織希望！



### 看見具體的人

- 每週安排一次離開螢幕的相遇。
- 主動關心一位需要陪伴的人。



### 寫下感恩

- 每天記下一件天主在你生命中所行的新事。
- 用謝恩抵抗焦慮與冷漠。



### 建立共融

- 在堂區、家庭、朋友群中分享一個希望的故事。
- 讓科技成為連結，而不是分裂。



## 4 小測驗：你抓到結語的重點了嗎？

1 在數位時代，我們的指南針是什麼？

- A. 市場效率
- B. 道成肉身的奧秘
- C. 最新演算法



2 誰是希望與創新的人物典範？

- A. 聖保祿
- B. 聖母瑪利亞
- C. 所有工程師



3 「希望的編織者」是指什麼？

- A. 打造更安全的網路
- B. 在時代變遷中為天主的臨在作見證
- C. 逃離現代世界



4 謝主曲提醒我們什麼？

- A. 真正的權力屬於憐憫與天主的正義
- B. 財富最重要
- C. 人不需要團體



答案： 1.B 2.B 3.B 4.A



### 結束祈禱

主耶穌，降生成人的聖言，祢在愛中進入了我們的時間與空間。求祢教導我們在演算法的時代，仍以警醒而柔軟的心生活。求祢賞給我們聖母的信德，讓我們能在機器之中仍歌唱謝主曲，看見真正的權力屬於祢的憐憫。使我們成為希望的編織者，讓科技成為團結人的工具，叫愛的文明在我們的生活中成形。阿們。❤



記住三句話：  
看見人、  
常感恩、  
編織希望！



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



# 附錄一：給青少年的牧靈行動

## 漫畫圖解版

### 1 數位時代的兩座城



- 科技不是敵人，但需要智慧與自由來使用。
- 人之所以真正像人，在於愛、聆聽、選擇善、建立真實關係。
- 青年不是數位世界的觀眾，而是能建造友愛、真理與希望的人。

### 2 關鍵詞小字典

**人工智慧**

能協助判斷與創造的工具，但不是中立的神。

**技術官僚邏輯**

把效率與控制當成唯一標準，忽略人的尊嚴與關係。

**全人發展**

不只經濟成長，也包括靈性、社會、關係與責任。

**輔助性**

讓較小的團體與個人能真正參與，而不是被上層完全取代。

**可追責性**

任何自動化決定，最後都要有清楚的人負責。

### 3 活動提案：邊做邊反思

**靜默十五分鐘**

- 把手機放進箱子，安靜片刻。
- 感受自己真正的心情。

**真假辨識工作坊**

- 比較社群貼文與正式資料。
- 學習問：這可靠嗎？

**活石工作坊**

- 每人寫下一個關鍵字（如：陪伴、正義、聆聽）在石頭或便利貼上。
- 一起建造屬於我們的團體牆。

**我在線上是誰？**

- 反思按讚、認同與自我價值。
- 我的線上自己，和真實的我一致嗎？

### 4 小測驗：青年版

**1 數位世界最大的危險之一是什麼？**

- 完全沒有資訊
- 很多話卻沒有真正溝通
- 手機太重

**2 真正的人性價值是什麼？**

- 流量與人氣
- 愛、聆聽與建立關係
- 自動化速度

**3 「活石」象徵什麼？**

- 人人一樣
- 每個人帶著獨特與脆弱共同建造
- 只有最強的人才重要

**4 使用科技的成熟態度是什麼？**

- 讓演算法替我決定一切
- 恐懼科技
- 自由而有分辨地使用科技

答案：1.B 2.B 3.B 4.C

**青年祈禱**

主耶穌，求祢幫助我們在數位世界裡不迷失自己。賞給我們內在的自由，使我們不被流量與他人的眼光操控。教導我們說造就人的話，培養能聆聽的耳朵，看見他人的眼睛以及渴望真理的心。願科技永不取代友誼、同理、慈悲與愛。使我們成為能建造團體與希望的青年。阿們。❤️

少一點焦躁、多一點靜默、一起建造。❤️



# 附錄二：給兒童的信仰活動

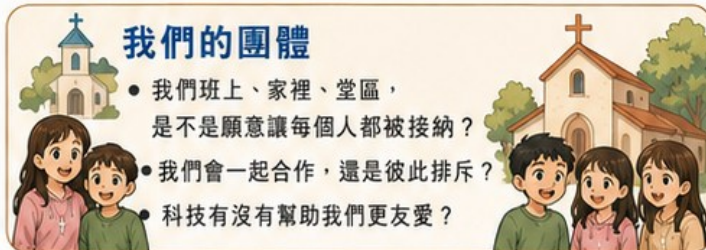
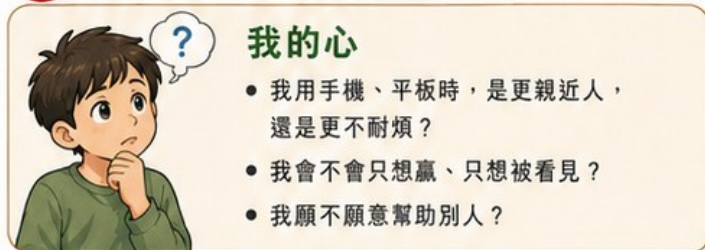
## 漫畫圖解版

### 1 教宗寫給孩子們的信



- 教宗提醒我們：科技很厲害，但人的心更寶貴。
- 巴貝耳塔代表只想爭高低、不會彼此理解。
- 耶路撒冷的城牆代表一起合作、彼此幫助、把天主放在中心。

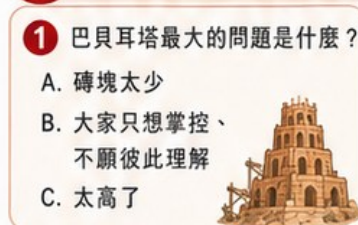
### 2 想一想：我在建什麼？



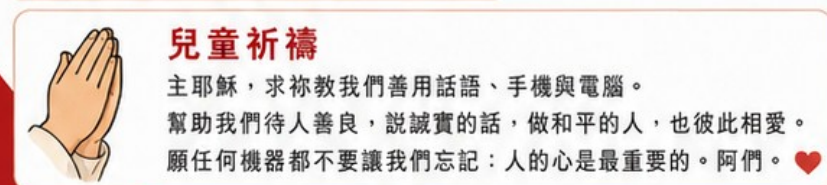
### 3 行動小提案：小小建造者出發！



### 4 小測驗：兒童版



答案：1.B 2.B 3.A 4.C



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