

(本篇译稿为黄谦善神父主日讲道，若内容有不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

2025 年 9 月 6-7 日

常年期第二十三主日（丙年）

社会心理学家 Jonathan Haidt（乔纳森·海特博士）曾写到，他第一次让自己四年级的儿子独自走路去上学。当时，他和妻子对这个决定感到明显的焦虑。但他们还是坚持这样做，因为他们深知过度保护孩子的危险，也知道 1995 年之后出生的孩子被称为“焦虑的一代”。

所以，第一次当 Max 独自走去上学时（请注意，这是在 2010 年代的纽约市），Jonathan 跟在他后面 20 米的地方。他们这样坚持了五天，直到他和妻子对 Max 能够独自去上学、甚至搭地铁，感到放心为止。

当 Max 12 岁时，父亲带他去看美国网球公开赛，需要坐 40 分钟的地铁。第二年，Max 想自己一个人去看一场夜赛。父母虽然犹豫，但知道这是正确的事。不幸的是，那场比赛在晚上 11 点以后才结束，Max 在换乘车站时被困住了。他虽然紧张，但还是走上地面，第一次自己叫了出租车（之前父亲教过他怎么做），最后凌晨 1 点到家。Jonathan 写道：“从那天起，[Max] 就成了一个不同的人，更有自信；而从那天起，我们也开始用不同的方式对待他，给予他更多的独立性”（《焦虑的一代》，275-276 页）。通过着这个故事，我们身为父母的不禁要自问：我们究竟希望孩子们拥有多少成熟、独立与自信？

耶稣今天说：“你们中间，谁愿意盖一座楼，不先坐下计算费用，看是否有足够的钱完成呢？免得把地基立好，而不能完工，所有看见的人就讥笑他说：‘这人开始建造，而不能完工’。”（路 14:28-30 思高本）祂是在讲跟随祂的生命——这是一个美丽的建筑：天主现在是我们的父，我们的罪已被赦免，我们知道自己生命的目的，知道死后会发生什么，并且可以达到道德上的圆满！要建造这一切，需要付出一切。

今天，耶稣邀请我们思考：既然我们是祂的门徒，那么我们对孩子的愿景是什么？我们希望他们的生命中心有耶稣吗？我们希望他们拥有多少自信和成熟？那么，作为父母的我们，对自己有什么愿景？年轻人们，你们希望与耶稣的关系是什么样的？你们希望父母把你们当成大人看待吗？如果是，那你们将如何更像大人一样行事呢？

去年九月，我们做了一个关于儿童使用智能手机的三部分系列讲座。今天和接下来的两周，我们会继续跟进。为什么要处理智能手机、电子设备和社交媒体的问题？因为它们可能摧毁天父要建造的属灵大厦。

耶稣又举了一个例子：“或者，有哪一个君王，要去和另一位比自己强大的君王交战，而不先坐下，设法能否以一万人去迎战那以两万人来攻打他的呢？”（路 14:31 思高本）

这指向属灵的战斗：魔鬼反对我们跟随耶稣，并试图分散我们的注意力。而且，现在有一场关于“注意力”的战斗。2013年，谷歌的一位伦理学家 Tristan Harris 指出，谷歌、苹果和脸书“正在塑造人类大多数人如何花费自己有限的注意力”（Haidt, 229）。他在 2015 年离开谷歌，后来在美国参议院作证时指出，这些公司正在争夺我们的注意力。他们增加“刷新”

按钮，制造小小的成瘾，然后是无限滚动，再加上“粉丝”和“点赞”。他总结说：“这推动了青少年的心理健康危机。” 根据我稍后会引用的一本书：“第一代在青春期就使用智能手机的美国人……变得更加焦虑、抑郁、自残和有自杀倾向”，而且同样的问题在同一时期也发生在加拿大、英国、爱尔兰、澳大利亚、新西兰和五个北欧国家（44 页）。

要赢得这场战争，并建造耶稣所设想的属灵高楼，祂的三项教导会帮助我们：

1) “如果谁到我这里来，而不痛恨自己的父母、妻子、儿女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，不能做我的门徒。”（路 14:26 思高本）我们知道耶稣在这里使用的是夸张法，因为祂自己命令我们要爱近人、孝敬父母。这里的“痛恨”意思是：爱天主要胜过爱家人。

谈到养育孩子时，是不是很有意思，我们爱孩子，却有时会做出对他们并不真正有益的决定？多年来，我接触的大多数父母都希望限制孩子使用电子屏幕的时间，但实际上却没有做到。有些父母感到压力，必须跟随其他父母的做法，让自己的孩子拥有与别人孩子相同的东西；也有些父母无法对孩子说“不”。关键在于，如果我们首先爱天主，那么我们会更真诚地爱我们的孩子，并能够对他们说“不”。

2) “谁若不背着自己的十字架，跟随我，也不能做我的门徒。”（路 14:27 思高本）耶稣背负痛苦的十字架，以祂的服从战胜了我们的悖逆。我们犯罪的原因，是因为我们并不完全信赖天主。但耶稣爱祂的父，即使是最艰难的命令，祂也顺从。

让我们谈谈顺从父母。当我们还未成年、还住在家里的時候，我们要听从父母。在我们的文化中，不尊敬、顶撞父母几乎成了常态。但当父母要求我们放下手机或电子屏幕、来吃饭、去做功课时，我们就应该服从，而不是顶嘴。

比如，2023 年，Robert Prevost 主教（后来成为教宗良十四世）在被任命为枢机之前，曾坦言自己并不总是同意贝尔高里奥枢机（后来成为教宗方济各），但他仍然服从。像绝大多数神父一样，他其实并不想当主教，因为十字架的重担是压倒性的。他本想留在秘鲁，但教宗方济各召他到罗马，他就顺服了。温哥华的所有神父也都服从史密斯总主教。我们有时会讨论、会不同意，但当总主教做出决定时，我们就服从。而安德鲁执事也服从我……有时候。（小插曲：我让他为宴会学唱一首塔加禄语的歌，他一开始不情愿。我说：‘执事，你不能唱英文歌。我花了一整年时间学了一首中文歌，所以你必须唱塔加禄语！’结果呢，他还是顺服了。）

Haidt 博士建议了四个基本的改革，我们之后可以讨论：① 高中前不使用智能手机（九年级前只能用基本功能的手机）；② 16 岁前不能使用社交媒体；③ 学校禁止手机；④ 更多的自由玩耍和儿童独立。父母是这些改革的最终裁决者，孩子可以不同意、可以提问、可以请求例外，但顶撞或不尊重父母是错误的。我们要背起耶稣“顺从”的十字架。

3) “这样，你们中谁若不舍弃他的一切所有，便不能做我的门徒。”（路 14:33 思高本）

早期的基督徒曾被捕入狱，他们的财物也被没收，以迫使他们放弃耶稣。但他们要保持忠诚，就必须不再依恋财物。

一位年轻人告诉我，当他想与父母共度时光时，父母总是沉浸在手机中。我们成年人必须为孩子树立更好的榜样，不要过度使用手机。

我建议在接下来的十二个月里，任何有兴趣的人都阅读这本书：

<https://m.media->

[amazon.com/images/I/81Rz9129NiL.UF1000,1000 QL80 .jpg](https://m.media-amazon.com/images/I/81Rz9129NiL.UF1000,1000 QL80 .jpg) 书中提供的解决方案非常实用。如果我们作为一个堂区家庭一同阅读，就能采取集体行动。如果我们中达到一定的临界人数，就会让每个人更容易采纳更好的实践方式。

谈到我们的青年，我现在想展示一份来自青年人的邀请，邀请各年龄层、正在探索信仰的人士参加我们即将举行的 Alpha：

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/13dA2S5hpQmlcSHxOeboOJZnLSyoK-R8S>。

我们对家庭的愿景是什么？这张图表显示，在 2012 年，美国大一新生中自述心理疾病的比例突然上升，加拿大和英国也发生了同样的情况。大部分的心理疾病是抑郁和焦虑。是的，大一新生中一直存在焦虑，但重点是：在同一时期，多个国家的比例都出现了激增。Haidt 博士推测，这些学生一直处于“防御模式”，无法应对逆境，因为他们在过度保护的环境中长大（70-72 页）。

在 1980 年代，亚利桑那州建造了“生物圈二号”，这是一个密封的人工环境，用来为未来在其他星球上生活做准备。树木长得很快，但后来却倒了，因为那里没有风。风吹打树木能让树根更坚固。

耶稣的愿景是：我们选择做祂的门徒，并与祂保持亲近，并且走向圆满。因此，背起祂的十字架并不是为了伤害我们，而是为了使我们在爱中臻于圆满。要像耶稣一样，为了让我们的孩子变得坚强有韧性，我们就需要更严格地管理电子设备的使用，教导他们并非所有心愿都能实现，更重要的是，我们需要像耶稣顺服天父那样，顺从我们的长上。