



0524 友善生態的生活的具體建議

張令憲譯/台灣天主教修會會長聯合會全人發展組出版

信仰方面的途徑

與受造界聯繫：我們如何才能加深與受造界的連結？透過在大自然中散步、健行、露營等等。

與受造界一起祈禱：在大自然中默想，在受造萬物中發現天主的臨在。

為受造界祈禱：為受苦的地球、窮人、萬物，以及為那些代我們為這場重要戰役奮鬥的生態大使們祈禱。

生態退省：參與生態退省。

覺察

覺察研習：參與各種喚起生態覺察的研習活動，好能對氣候危機及其全球性影響有更多的認識。

《願祢受讚頌》通諭：與家人 / 團體一起，針對通諭的各章進行反省。

聖經和傳統中的創造：默想有關創造的聖經章節，以及教會的相關教導。

正義的幅度：試著去了解大地的吶喊與窮人的吶喊之間的關連。

具體行動

能源效率：使用太陽能板來供應熱水和照明的能源、運用 LED 燈以及有效節電的電器用品等等。

水源的保護：集蓄雨水、減少浪費。試著在土地的某些區域讓土壤保持敞露，不被柏油及水泥所覆蓋。

堆肥：用桶子或土坑，將有機垃圾轉變為堆肥。

推動友善生態的慶祝：在堂區節慶以及團體社交聚會上，減少一次性使用的物件。儲備不鏽鋼或玻璃陶瓷餐具，供大家使用。減少餐盒，用碟子擺放點心。這也可以進一步延伸到所有的家庭或團體慶祝。

避免製造垃圾：盡可能少用歌單、海報，尤其是只用一次的捲軸海報。

自家菜園：如果有足夠空間，自己在家種蔬果。

利樂包資源回收：找一個回收點，人們能把用完的利樂包放在那裡。這些可以交由非政府組織資源回收。

環保葬禮：我們可以鼓勵實行僅以裹屍布下葬，而不用棺木來埋葬死者。

生活方式

若我們在生活中顯示對生態的敏感度，我們的努力將更加可信。我們已經熟悉這口訣：減少、再利用、回收(Reduce – Reuse – Recycle，或稱環保 3R)。然而，某些物件並不容易再利用或回收。減少商品消費是我們可採行來保護生態的最佳方案。在購買新的東西甚至接受禮物前，我們都能反省一下。盡可能利用大眾運輸或步行。我們能有意識地致力減少我們影響到生態的足跡，更輕盈地走在大地上。這確實需要個人的犧牲，但值得我們努力。

* 資料來源：龐貝總教區，綠色教區倡議 (Green Diocese Initiative)



0524 《願祢受讚頌》五週年紀念的共同祈禱

張令憲譯/台灣天主教修會會長聯合會全人發展組出版
(2020年5月24日，請在本地中午 12:00 同唸此禱詞)

慈愛的天主，
天地及其中萬有的創造者，
祢按自己的肖像造了我們，讓我們成為管家，
治理你所造的萬物，及我們共同的家園。
祢以太陽、水和豐富慷慨的大地祝福了我們，
好讓眾生獲得滋養。
請開啟我們的心智，觸動我們的心靈，
讓我們能關注你所恩賜的受造界。
請幫助我們意識到我們共同的家園
不僅屬於我們，也屬於未來所有的世代，
保存維護它是我們的責任。
願我們幫助每個人獲得
他們所需要的食糧和資源。
在這些艱難的時日，不離棄那些有困難的人，
尤其是那些最貧窮、最有可能被丟下不管的人。
請將我們的恐懼、焦慮和疏離感轉化為希望，
好讓我們能真正經驗到心的皈依。
幫助我們在應對處理全球疫情後果的過程當中
展現出有創意的團結互助，
為了尋求公益，讓我們有勇氣
去接納必須的改變，
現在，在我們為地球和窮人大聲疾呼的努力當中，
願我們比以往更能感受到我們所有的人都相互關連。
我們這樣祈禱，因我們的主基督。
阿們。