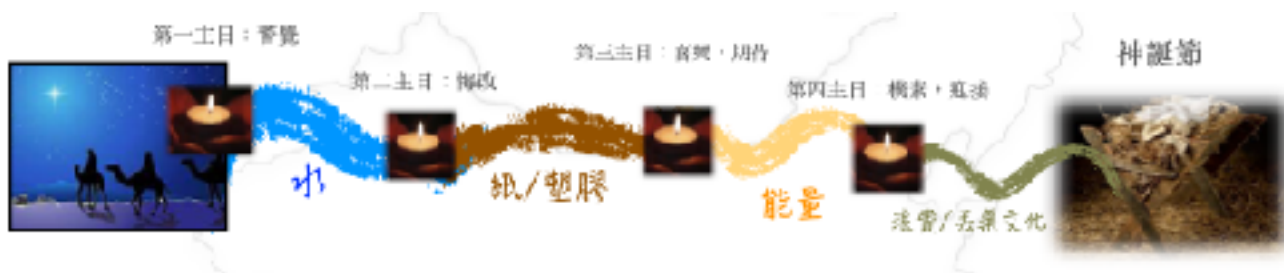




「將臨期環保靈修心體驗」- 前言

二千年前，賢士們從東方出發，渴望前往朝拜剛誕生的以色列君王。雖然他們前路未明，但仍本着航海家一樣的勇敢，決定離開自己熟悉和安全的故鄉，跟隨一顆星的導引，走了一段漫長的路程，經過很多陌生的地方，最後在猶大白冷郡的一個馬槽中，找到了剛誕生的嬰孩耶穌。他們在這嬰孩身上體驗到「天地人合一」的喜樂，因為他們發現天主聖子也願意屈尊就卑，降生成人，成為一個有血有肉的人，愛人愛地的天主聖言。這是瑪竇福音有關將臨期的記載！

今年我們也希望讓你體驗一個不一樣的聖誕節，邀請你在這將臨期的四周如同賢士們一樣，離開熟悉的生活習慣和環境，跟著這「將臨期環保靈修心體驗」的指引，開始一個新生活的旅程，藉着旅程中的每個步驟，重新與大地的所有受造物建立關係，親身體驗生活中「天地人合一」的喜樂及可能性，更能深入了解聖言成了血肉，取得肉軀，降生成人的福音！



體驗內容根據將臨期四個主日之主題編寫。以水、紙和塑膠、能量和浪費文化為主題，帶領我們走進我們的具體生活和**大地的關係中**。在每週聆聽那個主日的集禱經、讀經和福音之後，我們會根據教宗方濟各《願祢受讚頌》通諭，邀請你以覺察、反思、行動和分享四個步驟覺察你現在的生活和發現新生活之可能性，最後，以通諭最後的祈禱文結束每週的路程，準備下一週的開始。

雖然每個人的路程不盡相同...

將臨期第一週

焦點：水

CELEBRATE/感謝和慶祝：以聆聽聖言

關鍵態度：警覺

祈禱經：使我們邁向正義，以迎接基督的來臨。

讀經二：現在已經是由睡夢中醒來的時辰了 (羅13:11)

福音：洪水來了，他們才恍然大悟....

新眼光：EXPERIENCE / 經歷的角落

我和水的關係

我有沒有意識到.....

1. 我們的每日使用的水都是來自天主的恩賜。
2. 扭開水龍頭，清澈的自來水就流出來，這水與我有何關係？
3. 我每天喝多少水？熱水？涼水？加冰塊的水？
4. 我每天洗澡和洗頭，需時多久？用了多少水？
5. 回想2017年颱風「天鴿」襲澳，市面滿目瘡痍，滿街泥濘，家裡停水，我是如何渡過的呢？

REFLECT / 反省的角落

我對水的新焦點

我有沒有想到.....

1. 我天天都喝水和用水，這源源不絕的水來自哪裡的呢？
2. 澳門水源充足，有哪些地方常常缺水？缺水的地方情況如何？缺水的人們怎樣生活？
3. 清澈的水用於工業生產後受到污染，要怎樣才可以妥善處理呢？

ACT / 行動的角落

我用水的新態度

我們可以做些甚麼來改善.....

1. 多關水龍頭，盛水來用水
2. 快快快淋浴，省水兩分鐘
3. 滴水點點留，植物寸寸高
4. 感恩主創造，點滴皆珍惜

LS有關水的內容和反省的主題

1. LS#27 現況的其他徵兆顯示與天然資源的耗盡有關。
2. LS#28 乾淨的飲用水是首要的重要問題。
3. LS# 29 特別嚴重的，是窮人可使用的水的品質問題。

4. LS# 30 縱使水質持續下降，水源不足，一些地方仍擴大其私有化水資源的趨勢，使水成為受市場規律控制的商品。但是取得安全飲用水是基本人權，因為水是人得以生的必要條件，所以也是人行使其他權利的先決條件。
5. LS# 31 水資源不足若進一步惡化，會使食物，以及各種製造過程中需要用水的產品的成本增加。

你知不知道？(有關水資源的一些相關資料)

- 一個澳門人平均每天用水量是多少？2021年家居人均日用水量為160.3公升，大概等於107支1.5公升的蒸餾水(資料來源：澳門自來水公司網頁)
- 有沒有想像過水資源會有用完的一天？世界資源研究所稱，全球近三分之一人口(約26億人)生活在「高度缺水」的國家，其中17個國家中的17億人生活在「極度缺水」的地方。
- 地球上水資源總量大約是14億立方千米。其中，淡水資源總量約為3500萬立方千米，約占水資源總量的2.5%。
- 88%的疾病都是因飲用了不潔的水而導致的。
- 水和城市化-城市人口每秒鐘增加兩人，但全球可用的水資源卻在一秒一秒減少。

LEARN: 可以多學習參考資料

1. 聯合國<https://www.un.org/zh/sustainability/waterpollution/waterandissues.shtml>
2. 世界資源研究所 <https://wri.org.cn/>
3. 澳門自來水統計數據
<https://www.macaowater.com/about-macao-water/water-supply-statistics>

COLLABORATE: 如何和其他人合作？

1. 學校
2. 教區
3. 社區

將臨期第二週

焦點：紙/塑膠

關鍵態度：悔改/歸依。覺察和珍惜生命及垂手可得的資源，反思生活習慣，善用物資，

祈禱經：別讓塵世的繁碎事務阻礙我們迎接你聖子。

讀經一：由葉瑟的樹幹生出的嫩枝。(依11:1)

福音：凡不結好果子的樹，必要砍倒。(瑪7:19)

EXPERIENCE/察覺的角落

我和紙/塑膠的關係

我有沒有意識到.....

1. 我們的每日使用的紙/塑膠都是來自天主的恩賜。
2. 看一看，數一數，身邊有甚麼東西是紙質/塑膠的呢？
3. 紀錄一下本週共用了多少紙張/紙袋/紙盒？丟棄了多少個塑膠瓶/塑膠袋/外賣盒/包裝盒？

REFLECT/反省的角落

有關紙/塑膠的新思想參考

我有沒有想到.....

1. 搜尋紙/塑膠的發明源起和動機/目的。
2. 若沒有發明紙/塑膠，現在會是個怎樣的世界呢？
3. 地球經過人為的破壞後，需要用多少年才能修復？

ACT/行動的角落

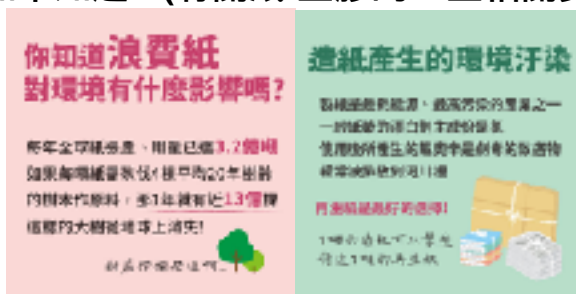
有關[紙/塑膠]新的態度


1. 循環再造/源頭減廢/持續使用
2. 改變用途作藝術品
3. 改變心態/習慣

LS有關紙/塑膠的內容和反省的主題

1. LS#22丟棄文化影響遭遺棄者，正如其將物件迅速變成垃圾一樣。舉例來說：大部分製造出來的紙張會被丟棄，而非循環再造。
2. LS#211透過日常生活中的微小舉動來善盡關愛受造物的責任，是一種高尚的情操，令人寬慰的是教育實在能改變人的生活方式。「負起環境責任的教育」特別鼓勵一些對我們周遭世界有直接和重大影響的行為方式，例如：避免使用塑膠和紙張、減少用水、垃圾分類、不烹調過量的食物、關心其他生物、使用公共交通工具或共乘車輛、種植樹木、關掉不必開的燈，或其他不同的做法。

你知不知道? (有關紙/塑膠的一些相關資料)



-
-  這標誌表示該產品使用循環再用物料生產，如果是紙張則表示該產品是再造紙。
- 紙是再生且可回收的永續原物料。造紙業發展至今已近2000年，是歷史最悠久的永續循環產業。
- 每年有多達1,200萬噸的塑膠進入海洋，相當於每分鐘一卡車的量。
- 每3隻海龜中，就有1隻吃過塑膠，90%海鳥體內含有塑膠。
- 塑膠垃圾分解後形成的微塑膠無所不在，從海鮮、飲用水、啤酒、食鹽、空氣中都發現微塑膠，微塑膠透過飲食以及呼吸的方式進入人體。日前美國科學家應用最新技術檢測人體器官組織中是否含有微塑膠，結果在47個肝臟和脂肪樣本都檢驗出微塑膠以及雙酚A。

LEARN: 可以多學習參考資料

1. 綠色和平組織 www.greenpeace.org
2. <https://www.clc.com.tw/activity>
3. 台灣永續能源，研究基金會
4. 香港消費者委員會網站/環保消費達人
5. 可持續消費網站<https://www.wastereduction.gov.hk/>

COLLABORATE: 如何和其他人合作?

家庭? 學校? 個體戶/商戶? 教區? 環保局? 社團/機構?

將臨期第三週

焦點：奇妙的能量

關鍵態度：喜樂、期待、簡約生活

祈禱經：求你使我們虔誠地期待基督的誕辰，使我們滿懷喜樂

讀經一：人們將見到上主的光輝。(找不到)

福音：「你們去！把你們所見所聞的報告給若翰：瞎子看見，癱子行走，癩病人潔淨，聾子聽見，死人復活，貧窮人聽到喜訊。凡不因我絆的，是有福的。」(路7:22-23)

EXPERIENCE/察覺的角落

我和能量的關係

我有沒有意識到.....

- 我們的每日使用的能源都是來自天主的恩賜。
- 我們地球的能源供應是有限的。
- 我們需要在享用食物時，應感恩上主及大地，因食物也需要能源來製造，例如：植物需要陽光來生長，包裝食物也需要不同能源組合來生產的。
- 使用能源(電力或燃料)能為我們的生活帶來甚麼喜樂？
- 我們使用能源(如電，空調)時，會對環境造成甚麼影響？
- 我們在失去能源供應時，如何可以讓它再次出現呢？

REFLECT/反省的角落

有關能源的新思想參考

我有沒有想到.....

- 現代人的節約文化(如減少使用不必要的電器)。
- 我們澳門的電力是用甚麼能源來生產的？百分之幾是使用再生能源？百分之幾是來自國內供應的呢？
- 有那些能源不會對破壞地球的呢？
- 我們使用能源如何加速地球暖化，污染空氣和食水的質量？

ACT/行動的角落

有關能量使用新的態度

我們可以做些甚麼來改善.....

- 減少使用熱水器之時間，例如在5–10分鐘之內。
- 控制室內空調之溫度在(25–26度)，多使用風扇。
- 計劃需要之能源用量(如：使低耗電量電器，可參考電器上之能源標誌)
- 使用智能產品協助管理能源消耗(如：智能感應器來控制照明時間)
- 與其他人共享使用中的能源(如：共乘私家車，多使用公共交通等)

聖經有關能源使用的經文和反省的主題

1. #LS24 暖化影響碳循環，造成惡性循環，使情況越趨嚴峻，影響到一些必需的天然資源的供應，導致部分物種的滅絕，減低地球的生物多樣性。
2. #LS67 聖經要求人「耕種及看守」世界的樂園的真義(參創 2：15)。「看守」則指看顧、保護、及保存。這表明人類和大自然之間有相互責任的關係。每一個團體為生存可從大地豐盛的資源取用所需，每一個團體同時也有責任去保護大地，確保它能為未來的世代結實纍纍。
3. #LS147 環境設施影響人的思考、感覺和行為。我們盡全力適應環境，但當四周環境是雜亂無章，秩序失控，如此過度的刺激使人難以找到喜悅的自己。

你知不知道？(有關能源的一些相關資料)

- 如按現時消耗量，石油有可能再用多50年便沒有了。
- 澳門電力公司可以購買由私人地方產出的太陽能電源？
- 冷氣機每調高1度可節省3%的電力。
- 在較清涼的日子使用風扇，其耗電量只是冷氣機的5%–10%。
- 如使用電動車，按相同使用電油車距離比較會減少35%之碳排放量。

LEARN：可以多學習參考資料

聯合國可持續發展目標網站 <https://www.un.org/sustainabledevelopment/zh/>

- 協調制定全球17個可持續發展目標，包括氣候指標

澳門電力公司網頁<https://www.cem-macau.com/zh/>

- 澳電提供之電費單內有每月及與上一年之用電量比較，可以作參考
- 網頁上有電動車用電介紹及節能TIPS

石油輸出國組織網站<https://woo.opec.org/chapter.php?chapterNr=206&chartID=920>

- 成員為一產油國，負責協調國際石油生產之目標，亦提供一些世界能源使用數據作參考。

COLLABORATE：如何和其他人合作？

- 我的家人或同事
- 我的公司或機構之員工

將臨期第四週

焦點：浪費/消費文化

關鍵態度：樸素、迎接、簡約生活及心態、珍惜擁有

祈禱經：求祢使我們得悉祢的聖子就要降生人間！

讀經一：看，一位貞女，將懷孕生子，人將稱他的名字為「厄瑪奴耳」，意思是：天主與我們同在。(瑪1:23)

福音：「若瑟，不要怕，她將生產一個兒子。」若瑟夢醒後，就遵照上主天使所囑咐的，迎娶了自己的妻子。

EXPERIENCE/察覺的角落

我和[浪費/消費文化]的關係

我有沒有意識到.....。

1. 為天主每日供應我們食物/用品而感恩。(LS#115 天主把大地賜給人，人必須懷著尊重之心善用大自然，並善體這份贈禮的原先美意。)
2. 當我購買時，有甚麼營銷模式影響我的決定？—貪婪/貪便宜心態(例如：多買多送、買一送一、大抽獎、VIP Day、折扣優惠等)而購買多於真正需要的物品/食物，既浪費金錢/空間儲存，期限過時都未使用而造成二次浪費？
3. 搜尋家中或衣櫃裡是否有些兩年或以上都沒有穿著過的衣服和鞋履等...。
4. 多少次為求方便而選用即棄產品？如何可以改變這習慣/態度?(例如：自帶飲水樽、餐具...)

REFLECT/反省的角落

有關浪費/消費文化的新思想參考

我有沒有想到.....

1. 需要vs想要(購買時停下來想想是否真的需要?還是只是為了滿足私慾想買而買?)
2. 新興消費模式帶來的影響? 例如：淘寶、網購、團購、澳覓外賣(製造更多碳和包裝用品垃圾)
3. 自助餐文化，造成浪費食物，產生廚餘(以澳門每日回收200噸廚餘計算，一年估計約可產生1200萬度電——相當於3500多戶一年的用電量。)

4. 個人價值觀對你的消費模式及生活態度的影響(廣告商推廣有關節日送禮文化，追求名牌、明星效應及潮流追棒帶來奢侈和虛榮心態)

ACT/行動的角落

有關浪費/消費文化新的態度

我們可以做些甚麼來改善.....

1. Recycle 回收 (用完的廢紙、膠樽、鋁罐交環保FUN回收)。
2. 源頭減廢/或可持續使用。
3. DIY創意重用 (衣服改造其他物品，Banner重用...)
4. 改變心態/習慣，追求簡約生活。

LS有關浪費/消費文化的內容和反省的主題

1. LS# 50 我們知道全球出產的糧食大約有三分之一是被丟棄的。「丟掉食物，就好像是從窮人的餐桌上偷去食物。」
2. LS#140 每一生物都是天主的受造物，本身就是美好的和值得欣賞的。
3. LS#148 減緩四周環境下造成的負面影響，又學習在混亂及不穩定中調整自己的生活。
4. LS# 203強迫性消費主義。
5. LS# 206這提醒消費者的社會責任。[購物永遠都是道德行為，而非只是經濟行為。]
6. LS# 220生態皈依需要多種態度的集大成，首先，要感恩和施予，承認世界是天主愛的恩賜。

你知不知道? (有關浪費/消費的一些相關資料)

- 浪費資源：每種食物生產過程需要耗用很多地球資源(包括土地、水、能源等)，如果每個人都這麼浪費，地球的資源便很快花光。珍惜食物，除了因為得來不易，還出於對大自然的一份尊重和感恩。(每天約1,000,000港人三餐不繼、182,300名兒童處於飢餓、308,500名長者營養不足，每年約746,800公噸食物浪費，每日香港有3,382噸廚餘棄置於堆填區，香港每日浪費三千多噸廚餘，而每噸廚餘則釋出2.54噸二氧化碳，大大影響地球生態。) (source：香港食物共享-食物捐贈 www.food.co.hk)

- 浪費食物來源：68%來自家居，32%來自商業和工業廢物(當中30%的固體廢物是食物)；
每日有3,353噸食物運去堆填區，超級市場每日丟棄29噸可食用食物，而街市每日丟棄14噸可食用食物(source：香港廚餘及園林廢物計劃 2014–2022)
- 二手平台(將自己多餘或不用的物品分享，不用掉棄變成垃圾) (source：澳門減塑日常 Macau Less Plastic Lifestyle)

LEARN：可以多學習參考資料

1. 香港消費者委員會網站 <https://www.consumer.org.hk>
2. 環保消費達人
3. 可持續消費網站
4. 綠色和平組織 www.greenpeace.org
5. <https://www.wastereduction.gov.hk/>

COLLABORATE：如何和其他人合作？

1. 家庭/鄰居
2. 學校
3. 教區
4. 環保局—環保加Fun站

社團/機構 (例如工聯、街總、澳門減塑日常、綠野之友Greenfriends Macau、Green Monday)

「將臨期環保靈修心體驗」- 最後祈禱

天父，我們偕同受造界讚美祢，萬物皆出自祢大能的雙手，萬物皆屬於祢，滿溢祢的臨在與柔情。願祢受讚頌！

天主子、耶穌，萬物是藉着祢所造成的。祢孕育於母親瑪利亞的母胎中，因而成為世界的一分子，祢曾以人性的目光觀看這世界。今天，藉着祢復活的光榮，祢親臨於每一個受造物中。願祢受讚頌！

聖神，祢藉着祢的光指引世界邁向天父的慈愛，並與受造界同聲嘆息。祢居住在我們心中，激勵我們行善，願祢受讚頌！

三位一體的天主，無限愛情的奇妙團體，求祢教導我們在宇宙的美善中默觀祢，因為萬有都彰顯着祢。求祢喚醒我們的讚美與感恩的心，因為祢創造萬物。求祢賜予我們恩寵，使我們感覺到與萬有親密連繫。

慈愛的天主，求祢向我們指出在世上甚麼地方，去作為向所有受造物散播祢慈愛的工具，因為任何受造物都不會被祢遺忘。

求祢光照掌權者和富有者，不要讓他們陷於冷漠的罪過，但使他們熱愛公益，扶助弱小，並關愛我們居住的這個地球。

弱小者和大地正高聲疾呼：上主，求祢以大能和真光觸動我們，為使我們守護一切的生命，並為迎接祢正義、和平、仁愛與美麗國度的來臨，準備更美好的未來。

願祢受讚頌! 亞孟。

教宗 方濟各