



聖座全人發展
服務部



聖座平信徒、
家庭及生命部

家庭生活中的 整體生態觀





聖座全人發展
服務部



聖座平信徒、
家庭及生命部

家庭生活中的 整體生態觀



© 2026 聖座全人發展服務部

© 2026 聖座平信徒、家庭及生命部

00120 梵蒂岡城

www.humandevlopment.va

www.laityfamilylife.va

版權所有 翻印必究

目錄

序言	07
總覽	10
以家庭為核心	10
整體性與一致性	11
本手冊的架構與內容	12
第一篇：基礎	13
《願祢受讚頌》的整體生態觀	14
《眾位弟兄》的人類大家庭	15
人類大家庭與《愛的喜樂》	16
《你們要歡喜踴躍》其中的聖德與家庭	19
《請讚頌天主》由下而上應允的許諾	20
第二篇：七個主題	23
第一章 聆聽大地的吶喊	25
緣起	26
實踐意涵	28
供反思和探討的議題	29
行動建議	33
第二章 聆聽窮人與弱勢者的吶喊	35
緣起	36
實踐意涵	39
供反思和探討的議題	41
行動建議	43

第三章 導入並推廣生態經濟	45
緣起	46
實踐意涵	48
供反思和探討的議題	50
行動建議	53
第四章 實踐環保的生活方式	55
緣起	56
實踐意涵	57
供反思和探討的議題	62
行動建議	63
第五章 整體生態學與教育	65
緣起	66
實踐意涵	69
供反思和探討的議題	72
行動建議	73
第六章 在家裡活出生態靈修	75
緣起	76
實踐意涵	79
供反思和探討的議題	84
行動建議	85
第七章 家庭參與社區團體生活	87
緣起	88
實踐意涵	89
供反思和探討的議題	91
行動建議	95
結語	97
附錄：適用於家庭的《願祢受讚頌》行動平台	101

序言

教宗方濟各在《願祢受讚頌》通諭中強調，由信仰的動力催促我們聆聽窮人與大地的吶喊，並以最好的方式去回應。

教宗良十四世承續這一願景，再次肯定默觀受造界的重要性，為了理解「造物主起初的計畫。從一開始一切就以智慧安排，使所有受造物都為實現天國作出貢獻。在造物主的計畫裡，每個受造物都扮演著重要且獨一無二的角色，而且每一個受造物都是『好的』〔……〕（參閱：創一 1~29）」（願祢受讚頌莊園啟用暨祝福典禮講道，2025 年 9 月 5 日）。教宗也援引福音指出（參閱：瑪六 30），在創造工程中，人被賦予了特殊的位置：「人是最美麗的受造物——按照天主的肖像和模樣所造的。然而，這個特殊地位也伴隨著重大的責任：就是按照造物主的計畫，照料所有其他的受造物（參閱：創二 15）。因此，照料受造界確實是每一個人的使命，也是我們必須在受造界履行的承諾。同時，絕不可忘記自己也是眾多受造物中的一分子。」（同上）

這承諾體現了我們的信仰，正如教宗提醒我們的，「在家庭中，信仰與生命一樣，代代相傳。它就像家庭餐桌上的食物，也像是我們心中的愛，樂於彼此分享。主耶穌永遠愛我們，

並渴望我們得享美善，而家庭正是我們與主耶穌相遇的特選之地」（家庭、兒童、祖父母及長者日禧年慶祝講道，2025年6月1日）。在家庭中成形並逐漸成熟的價值觀，無疑為社會生活的萌芽提供了沃土。因此，在照料我們共同的家園以及在關懷每個人這價值觀上，家庭的培育和傳承是不可或缺的。事實上，許多家庭已經敞開心扉，懷抱對基督耶穌的希望，活出了這個召叫（參閱：伯前一 13~17）。在家庭裡，成員學會自我奉獻、忍耐與付出；學習接納並保護生命，使其得以充分發展；也學會互補互惠、世代之間的交流以及與其他家庭精誠團結，並傳承知識和傳統。因此，我們再次重申，家庭是社會最初也是最基本的生活團體。儘管本書主要的對象是家庭，但也與每個人息息相關。這幾年疫情給我們帶來的影響在在顯示，世界與家庭的重要角色之間有著如此深刻的連結，凸顯出我們需要一套根植於整體生態學，且符合《願祢受讚頌》教導的做法。此外，當許多國家持續遭受破壞、轟炸、殺戮、使用地雷、綁架和饑荒等令人痛心的慘況時，我們不能視而不見無動於衷。每一起事件的背後有一段獨特而悲痛的故事，訴說著侵犯人權、家破人亡、陷入哀傷與貧窮的困境。儘管如此，家庭依然是關懷、接納和分享的場所，也是堅韌、慰藉與持久關係源遠流長的源頭。

我們渴望真正的和平——一種化干戈為玉帛的和平。這種和

平必須建立在促進人類全面發展得以實現的基礎上，也讓我們共同的家園中人類的大家庭能夠真實地享有共同的福祉。正如宗座勸諭《愛的喜樂》論家庭之愛所提醒的：「家庭的福祉決定了世界和教會的未來。」（《愛的喜樂》，31）

為此，我們欣然呈現由我們兩個部會共同完成的成果，也納入外界的寶貴意見——包括許多已婚夫婦的參與——提供具體且務實的觀點，以促進《願祢受讚頌》的教導融入基督徒的家庭生活之中。

我們衷心感謝所有為這項工作奉獻心力的人，並將本書的傳播推廣和運用，託付於亞西西的聖方濟各和賓根的聖賀德佳的轉禱——兩位聖人都因深刻地體認到天主臨於大自然而備受景仰——也託付於聖若瑟、聖莫尼加，以及真福路易和瑪利亞·貝爾特拉梅·夸特羅基（Luigi and Maria Beltrame Quattrocchi）夫婦——家庭主保的轉禱。

聖座全人發展服務部部長
彌克爾·切爾尼樞機
(Card. Michael Czerny)

聖座平信徒、家庭及生命部部長
凱文·若瑟·法雷爾樞機
(Card. Kevin Joseph Farrell)

2025 年 10 月 4 日



總覽



以家庭為核心

這本手冊以世界主教代表會議後宗座勸諭《愛的喜樂》為基礎，旨在啟發和鼓勵家庭以《願祢受讚頌》通諭的教導落實執行，倡導照料我們共同的家園和促進人類整體的發展。手冊中提出具體的反思路徑與建議，闡明如何在家庭的主導下實踐整體生態學。倘若我們致力於照料「環境與人類生活品質」（《願祢受讚頌》，142），那麼採取輔助性原則，從最基本的社會群體——家庭——著手確實是符合常理。家庭正是關係形成的主要場所。因此，保護、促進和賦予家庭能力至關重要；另一方面協助家庭與公民社會、企業、醫療、教育及地方政府等不同領域建立實質的關係，同樣不可或缺。這一切都需要我們深入理解家庭扮演的角色。我們期盼所有家庭都能閱讀和善用這本手冊，藉此從中認識整體生態學。

整體性與一致性

當我們致力於妥善照料共同的家園並關懷眾人時，必須採取整體性的觀點。正如教宗方濟各引用教宗本篤十六世的講話提醒我們：「不能單憑單一角度分析世界，因為『大自然之書是一以貫之，不可分割的』，包括環境、生命、性、家庭、社會關係等等。由此可推想，『大自然的衰落與那形成人類社會的文化息息相關。』」（《願祢受讚頌》，6）

因此，這本手冊強調，必須將人類整體發展、整體生態與家庭生活的各個面向連貫且持續而穩定地整合起來。

本手冊的架構與內容

第一篇奠基於教宗方濟各的重要著作，闡明本手冊的核心概念。

第二篇包含七個主題章節，對應《願祢受讚頌》所提出的七項目標。每一章均由四個部分組成：



緣起。



實踐意涵。



供反思和探討的議題。



行動建議。

本手冊適時引用教會訓導文獻，這些文獻均可在梵蒂岡網站上以多種語言免費查閱，我們希望能對家庭有所助益——畢竟，家庭就是家庭教會！

這本手冊並未完整收錄近代教宗的所有聲明，也未提供最佳具體可行並適用於各地的操作手冊。若希望獲得更多實務上的建議，歡迎向當地教會尋求協助（教區辦公室、基督徒專業人士網絡、大學、主教團相關專門委員會、明愛會、《願祢受讚頌》行動平台等），或諮詢其他立案且具備在地專業能力的組織，好能根據具體的情況，提供合適的計畫與經驗。

第一篇



基礎

《願祢受讚頌》的整體生態觀

教宗方濟各視亞西西的聖方濟為「與天主、近人、大自然和自己處於美妙的和諧中」（《願祢受讚頌》，10）的典範。這四個面向為整部通諭奠定了穩固而完整的基礎。整體生態學是《願祢受讚頌》的核心概念——一種用於分析、辨明與助人投身其中的範例。在整體生態學的框架下，《願祢受讚頌》涵蓋了許多具體的生態領域，包括環境、經濟、社會、文化、社會制度、日常生活以及整體的人類生態。這些領域呈現出相互關聯性和一致性。當我們更清楚體認到自然界萬事萬物的關聯性，就更理解人類與自然環境之間相互依存的重要性。畢竟，人是自然的一部分，必須與自然建立適當的關係。當我們提出各種行動方案時，都必須考慮到人與天主、與他人、與自然界的關係，正如教宗方濟各時常提醒我們：「萬物都是緊密相連的。」同樣的原則也適用於每一位信徒：活出圓滿而有意義的生命（參閱：若十 10），意味著關懷人的成長的各個層面。因此，在列舉各種生態環境後，《願祢受讚頌》隨即提到共同的公益，是「讓私人及團體可以充份而便利地玉成自身的社會生活條件的總和」（《願祢受讚頌》，156）。這裡所謂的「條件的總和」同樣指向關聯性和一致性。再者，在特定領域運用專業知識固然有其正當性和必要性，但這並不表示可以把自己的偏好強加於人；相反地，我們必須思慮周詳將上述所有的生態環境一併納入考量。

此外，「日常生活」一詞提醒我們，照料受造界以及關懷我們的弟兄姊妹，並非交給專家處理就好，而是每一個人的責任。這關乎合作，因為單憑一己之力走不了多遠，同時也關乎「如何」與他人合作。

最後，整體生態學——尤其是在考量共同的福祉與人類的整體發展時——不只是一種方法。它並非是以相互連結和跨領域取徑本身為目的。整體生態學有其目標：透過基於精誠團結和永續發展的生活，使整個人類大家庭日臻完善，並透過完整和神聖的生活，使我們每個人獲致圓滿。

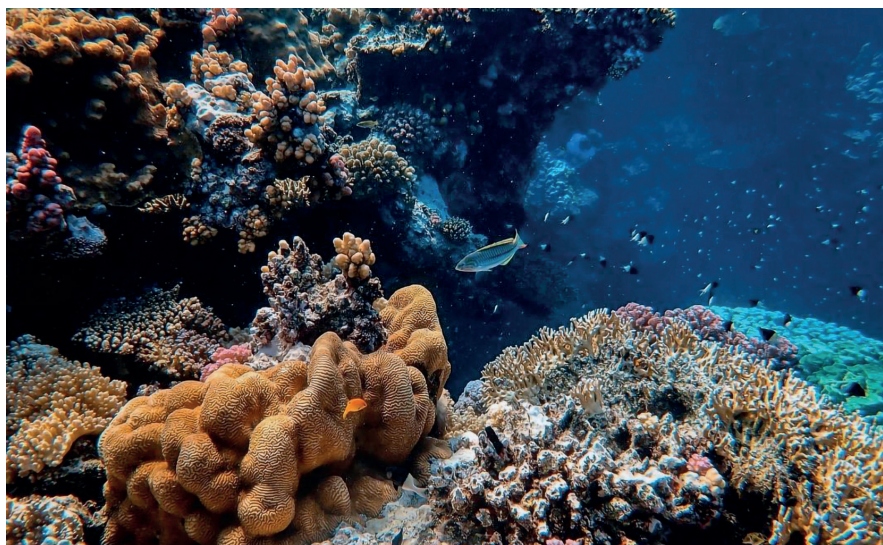
《眾位弟兄》的人類大家庭

慈善撒瑪黎雅人的比喻，以及我們彼此之間的愛，是《眾位弟兄》通諭的核心訊息。這部通諭強調愛的關係、精誠團結和款待別人，這些可以也應當成為家庭生活的動力，使每一個人都能在家庭中有尊嚴地成長。教宗提醒我們要警戒與這份愛相悖的文化和「丟棄行為」：拋棄未出生的胎兒、兒童、身心障礙者和老人，也丟棄遭遇問題或面臨困境的家庭。在這種丟棄文化中，家庭變得殘缺不全和匱乏，整個社會因此走向衰敗。（參閱：《眾位弟兄》，19）

相反地，為創造更健康、更公正的制度和體系所採取的行動，應該出自愛心（參閱：《眾位弟兄》，186）。事實上，

《眾位弟兄》反覆強調愛的普世性，因為我們眾人都擁有同一位天父。我們蒙召在日常生活中不斷擴展自己的生活圈子，因為「每一個被其身處的社會所拋棄或忽視而受苦的弟兄姊妹，即使他們與我們生於同一國家，但在存在意義上，他們是外方人」（《眾位弟兄》，97）。的確，我不能「把自己的生活局限在一小圈子裡，甚至只與家人相處。為認識自己，我需要更廣闊的人際關係。」對於相愛的夫婦和朋友關係也是如此，「在於向身邊的人開放我們的心，使我們能夠走出自我，擁抱所有人」（《眾位弟兄》，89）。愛就這樣成為一粒種子，不斷生長，「竟成了樹，甚至天上的飛鳥飛來，在它的枝上棲息。」（瑪十三 32）

因此，我們需要的是一種合一、共同責任感、相互依存的意識和共同的希望，一種對共同的根源與歸宿的認同感，正如《願你受讚頌》中所闡述的那樣（參閱：《願祢受讚頌》，202）。如此一來，我們才有可能一同守護我們共同的家園，同時尊重每個人依照自身傳統所能作出的多元貢獻，為人類大家庭的謀求共同福祉。



人類大家庭與《愛的喜樂》

家庭——這個孕育新生命的微型團體——既有社會價值，也有生態價值。事實上，教宗方濟各提醒我們，「在整體的生態環境中，家庭是主要的行事者，因為家庭是社會主要的行事者，蘊藏人類文明的兩個基本原則：團結共融的原則，以及生育繁殖的原則。」（《愛的喜樂》，277）

家庭是整體生態學的基本單位，也是一所人生的學校，人在其中逐漸接受「人類與環境之間的盟約」（參閱：《願祢受讚頌》，209）。這樣的教育需要在人性美德上不斷成長，「唯有藉培養良好的品德，人才能作出無私的生態承諾」（《願祢受讚頌》，211）。從家庭和美德關係開始，「我們首先學

習如何愛護和尊重生命，我們被教導如何恰當地使用物件，維持秩序和清潔，尊重本地的生態系統，並愛惜一切受造物。在家裡，我們接受完整的教育，使我們在個人的成熟中和諧地成長。」（《願祢受讚頌》，213）

個人受到家庭關係的滋養，逐漸全面發展開來；超越家庭向外延伸，透過志願服務、與他人合作、扶助弱小、在困境中保持溫柔和耐心，以愛陪伴需要幫助的人。「家庭的生命力量主要是在於它愛的能力及如何傳授愛」（《愛的喜樂》，53）。這樣的力量也體現在無私奉獻、不求回報、關懷照料，以及對他人與環境的責任感上。

因此，兄弟情誼的精神就能從家庭的氛圍中流溢出來，使人認出我們都是同屬人類大家庭的弟兄姊妹：「夫婦體驗到愛的力量，從而明白這樣的愛蒙召醫治被棄者的創傷，建立相遇的文化，並為公義奮鬥。天主委派家庭使世界『成為一個大家庭』，為使眾人都感到彼此是兄弟姊妹。」（《愛的喜樂》，183）

在教會內，基督徒家庭尤其蒙召積極參與教會生活和牧靈行動，充分活出自己的召叫與使命其中蘊含生態的幅度：「藉著顯明地宣講福音，家庭成為牧靈工作的推行者，並以不同的方式為福音作證：與窮人同行；開放地接觸各式各樣的人；保護天主的創造；與其他家庭在行動上和物質生活上精誠團

結，尤其是與有需要的家庭；致力提倡共同福祉，先從家庭所屬的社區著手，改變不公義的社會結構；實踐身體和精神的慈悲善工」（《愛的喜樂》，290）。教宗方濟各將「保護天主的創造」列入這些不同形式的見證之中，顯示「家庭教會」與其他教會團體或組織一樣，也蒙召走向「生態歸依」。家庭可以成為天主子女忠信而有效的管道，攜手合作，一起照料我們共同的家園。

《你們要歡喜踴躍》其中的聖德與家庭

《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭強調：「成聖是團體的旅程，應與人並肩同行。」因此，在婚姻生活中，「許多聖潔的夫婦，他們在婚姻生活中，彼此成為成聖的媒介」（《你們要歡喜踴躍》，141）。毫無疑問，團體生活「都是由許多日常瑣事組成。耶穌、瑪利亞和若瑟組成的聖潔團體也是這樣。他們卓越地體現了美妙的聖三共融〔……〕。當團體重視那些體現愛的瑣事，而且其成員彼此照顧，構成一個開放和符合福音精神的環境，這就是復活基督臨在之處。祂會按照父的計畫，聖化這個團體。」（《你們要歡喜踴躍》，143~145）

教宗方濟各邀請家庭成員在日常生活中成聖。「你是已婚者嗎？那麼你的成聖之道就是愛護和照顧你的丈夫或妻子，一如基督怎樣愛了教會。〔……〕你是別人的父母或祖父母嗎？

那麼你的成聖之道就是耐心教導子女跟隨耶穌」（《你們要歡喜踴躍》，14）。同心合意的夫婦，連同與父母緊密相連的子女，能夠更好地反思和分辨如何作出正確的選擇，並回應教宗的邀請，走上幸福與成聖的道路。既然分辨也是恩寵（參閱：《你們要歡喜踴躍》，170），祈禱和聆聽天主聖言就格外重要（參閱：《你們要歡喜踴躍》，172）。在婚姻生活中，夫婦領受恩寵，彼此扶持，也能藉著與子女共同生活的日常見證，並在自己所處的環境中，具體回應這份召叫，一起走上成聖的道路。《你們要歡喜踴躍》特別強調忍耐和堅毅、自我奉獻、溫柔和良善、理解和寬恕，以及分擔他人的痛苦。這些特質幫助夫婦和家庭日趨成熟、昌盛，在彼此相愛中逐步成長，並在聖德的道路上持續向前邁進。它們營造出富於生命力和道德感的氛圍，使夫婦和家庭生活能夠貢獻社會，並照料我們共同的家園。

總括而言，家庭內的成聖之路幫助我們正視生態危機的根源，因為「要是我們不先恢復所有基本的人際關係，也無法恢復我們與大自然和環境的關係。」（《願祢受讚頌》，119）

《請讚頌天主》由下而上應允的許諾

《請讚頌天主》宗座勸諭在《願祢受讚頌》通諭發布八年後問世，開篇便指出，大地——我們眾人共同的家園——正在

發生變化，其影響波及諸多領域，包括健康、工作、遷徙者以及取得資源與住房的機會。

教宗方濟各強調，自然界的疾病也是全球性的社會問題，與人類生命的尊嚴息息相關（參閱：《請讚頌天主》，3）。勸諭第六章承接《願祢受讚頌》的訓導，指出信仰可以成為默觀和照料共同家園的重要動力，並駁斥將人視為「自主、全能、無限」存在的觀點。相反地，我們受邀重新省思審視這一切，有助「一種更謙卑但更富有成果的方式來反省和自我了解」（《請讚頌天主》，68）。事實上，「在天主所有受造物的奇妙協奏曲中，猶太教與基督教共有的宇宙觀捍衛了人類獨一無二的核心價值」；但同時也指出，若沒有其他受造物，人的生命「是費解和不可持續的。」（《請讚頌天主》，67）

每個人都能按照自己的處境貢獻心力。面對環境與社會挑戰，單憑技術性的補救措施是永遠不夠的；我們必須正視問題的根源，包括我們看待問題的方式。為此，從人性的角度來看待事物至關重要：「沒有文化的改變，沒有成熟的社會生活方式和信念，就不會有持久的變化；沒有個人的改變，也不會有文化的改變」（《請讚頌天主》，70）。因此，勸諭特別強調每一個人的成長與兒童的未來（參閱：《請讚頌天主》，38、58），這絕非偶然，而家庭能夠在這些領域發揮主導的



作用。我們之間的相互理解首先是在家庭內部被培養，而家庭往往融合了不同的文化，形成一種由下而上的多邊合作，能夠催生更廣泛的參與形式，使來自不同國家的行動者彼此支持、相互幫助，向領導者與政府施壓，並抵消行銷手段和假訊息所帶來的負面影響（參閱：《請讚頌天主》，29、38）。眾人的家庭若能採取負責任、可持續、彼此扶持的生活方式，就能孕育出新的文化。事實上，「個人、家庭和社區的習慣正在發生變化，這一事實正在促使大眾更加關注政治組織未履行的責任，並對執政者缺乏關注有關議題表示憤慨。因此，從數量上來看，儘管這並沒有即時產生顯著效果，但我們正在促進一些從社會深處崛起的巨大變革進程。」（《請讚頌天主》，71）

第二篇



七個主題

第一章

01

聆聽大地的 吶喊

「在過去的二百年，我們對共同的家園的傷害和糟蹋，是前所未見的。」（《願祢受讚頌》，53）

緣起



天主的受造界

在天主完美的計畫中，把一座美麗且充滿生物多樣性的花園託付給男人和女人，他們受託「耕種和看守它」（參閱：創二 15）。這「樂園」是天主賜給第一對夫婦的禮物。在創世紀中，天主將照料受造界的使命並非託付給某一個人，也不是單獨交給男人或女人，而是託付給家庭。更廣義地說，天主把照料受造界的責任交給了全人類。我們既不是創造者，也不是擁有者，而是天主的合作者和管家。

「我們所稱的廣大無邊的『大自然』，它的根本是愛與真理的計畫。世界並非是任何需要、盲目命運、或偶然的產物」（教宗本篤十六世，2010 年世界和平日文告，6）。此外，「在天主的眼中，其他受造物也有其價值。〔……〕基於人類獨一無二的尊嚴及聰明才智的恩賜，我們受召尊重受造界及其內在規律。」（《願祢受讚頌》，69）

換句話說，「造物主賦予人類的治理權，不是一項絕對的權力。〔……〕面對自然的世界時，我們不僅要服從生物學的

法則，也要服從倫理法則，那是不得任意冒犯的。」（《社會事務關懷》，34）

複雜而環環相扣的現狀

環境問題與社會問題密切相關，因為「環境和社會的衰落惡化，傷害了地球上最弱小的人。」（《願祢受讚頌》，48、139）

例如：土壤退化與洪水可能加劇當地的糧食不足，而汙染則會從多方面影響人類與動物的健康。此外，在世界許多地區，「家庭往往缺乏為生存所必需的糧食、工作、房舍和醫療等，以及最基本的自由」（《家庭團體》通諭，6）。窮人通常不是環境惡化的主要肇因；然而，一旦他們的收入或生計受到威脅，無論是汙染或是氣候變遷帶來的負面影響，都可能對他們及／或他們的生計造成嚴重的衝擊。

共同的家園岌岌可危

人們對永續發展的意識依然相當薄弱，推廣這樣的觀念也並非易事：「每年有數以千計的動植物品種消失。我們永遠不會認識這些物種，我們的子孫也不會有機會見到它們，因為它們已不復存在。它們絕大部分消失的原因是與人類的活

動有關。由於我們人類，使得數以千計的物種無法再藉它們的存在歸光榮於天主，也無法再將它們的信息傳達給我們」（《願祢受讚頌》，33）。地球「越來越像積如山的巨大汙穢地」（《願祢受讚頌》，21）。若還需要證據，只要看看某些採礦、農業與工業活動造成的驚人汙染程度就足以證明。

實踐意涵



喚醒認知

因此，提高公眾意識勢在必行。我們必須始終關注和理解環境問題的成因、標記和影響（包括貧窮、健康、剝削及奴役、土地掠奪過程中的令人流離失所、肆無忌憚的投機行為和貪腐問題）。為了我們共同的家園和人類大家庭，這些嚴峻艱難的處境值得我們關注、理解並採取行動。

永續發展與分享

教宗方濟各一方面向我們提出挑戰，另一方面也給予我們希望，相信事情是可以改變的；他召叫我們成為改變的推動者。在相對較短的時間內，大地遭受人類的破壞已達到災難性的程度。因此，我們必須在短時間內取得實質而具體的進展，以解決環境問題並促進永續發展。

為此，我們需要經濟上的誘因、獎勵與威懾措施，以及適當的教育。這些都是構成「社會的整體倫理操守」（《在真理中實踐愛德》，51）不可或缺的重要元素。家庭能夠影響社會的道德風氣，因為我們正是在家庭中首次學會尊重當地生態系統、照料受造界；也正是在家庭中，得以傳承、培養照料受造界的觀念，並代代相傳（參閱：《願祢受讚頌》，213）。的確，在家庭中我們才能「共同照料環境，視之為我們共同的家園。」（《愛的喜樂》，227）

既然天主「曾經欽定，大地及其所有是供人人使用的」，那麼藉由自然資源孕育出的各種物產，也應同樣讓所有人都能獲取和使用：「常應注意地上財物的普遍歸屬原則」（《論教會在現代世界牧職》憲章，69）。由此可見，我們對待大地的方式在永續性、包容性與公平性上，彰顯了我們如何履行天主交付照料這座園圃的命令。這片土地不僅是當代人的家園，也是未來世代的家園。

供反思和探討的議題



- 教宗本篤十六世曾勸勉我們：「我們必須聆聽大自然的語言，並作出相稱的回應」（教宗本篤十六世，宗座德國牧靈訪問，拜訪柏林國會大廈聯邦議會，2011年9月22日）。家庭該如何聆聽大自然的語言呢？

- 《天主教教理》（第 295 條）告訴我們：「天主以智慧和愛去創造。」對我們家庭而言，生活在一個按美善與愛的智慧所設計的世界裡，和活在一個由盲目命運或偶然機率決定的「隨機」世界，兩者有何區別？為什麼？
- 人類的智慧使我們能夠「發現大地的生產潛能，以及滿足人類需要的各種不同方式」（《百年》，32）。「潛能」意味著什麼？是否存在某些限制、界線或臨界點，是我們應當尊重或避免跨越的？
- 我們的家庭是否曾注意到，有些自然資源的使用方式（例如：將土地用於耕作或放牧、採礦、伐木等）造成或加劇社會張力與不平等？
- 我們是否曾嘗試以某種方式來衡量家庭與住房的消費程度？
- 廢棄物和化學產品「仍導致當地居民體內出現生物累積的現象」（《願祢受讚頌》，21）。在我們的國家是否存在類似的案例？





- 我們可以透過觀察周遭的動物和水體（河流、湖泊、水井）來學習和從中獲得啟發得出結論？
- 教宗聖若望保祿二世指出，有時不合理地追求利潤導致生態系統遭受破壞和生物多樣性的喪失；但在其他情況下，這種破壞卻是人們在貧困中掙扎求生所造成的。在我們周遭能否找到這兩種情況的實例？為了避免因缺乏可行的替代方案而做出不良行為，我們可以設想出哪些解決方案？

行動建議



- 如果有戶外空間，可製作堆肥箱或蚯蚓養殖箱。若無戶外空間，且地方政府也沒有推行堆肥計畫，不妨詢問當地學校或堂區是否願意設置堆肥箱供社區共同使用。
- 如果有戶外空間（即使只是陽台），可以種植一些適合居家環境的植物。建議優先選擇本土物種、有助於授粉昆蟲的植物，以及不需大量澆水的品種。也可試著種植一些家庭日常食用的蔬菜或水果。澆水時間宜選在傍晚或清晨，以減少水分蒸發。
- 如果家庭務農，請選種合適的作物，也要考慮生物多樣性和永續性。
- 教導孩子尊重並愛護動物。

- 教導孩子避免浪費食物和電力。
- 多使用大眾運輸工具。
- 收集雨水，並節約用水，避免浪費。
- 尋求低成本的房屋隔熱或防寒改善措施。
- 整修房屋時，可考慮安裝高效隔熱材料或照明設備。
- 確實做好垃圾分類。
- 參與清理垃圾活動；如果當地還沒有這類活動，請考慮主動發起。
- 安裝並使用太陽能設備（例如：太陽能加熱供暖設備、太陽能光電發電設備、太陽能食物脫水乾燥器，以及在適用情況下的太陽能烹調設備。）如有機會，尋求政府或非政府組織的資助，用以購置設備或相關培訓。

第二章

02

聆聽窮人與
弱勢者的吶喊

「假若我們的內心欠缺對人類夥伴的溫柔、憐憫和關懷，就不可能與大自然及其他受造物有真正深度共融的意識。在打擊走私瀕臨絕種生物之際，卻漠視人口販運、漠不關心窮人，或決意要摧毀被視為不符合己意的人，這明顯是矛盾的。」（《願祢受讚頌》，91）

緣起



天主是生活的天主

天主是生命之主。「不可殺人」的誡命以及耶穌降生成人所彰顯的人類不可剝奪的尊嚴（參閱：教宗聖若望保祿二世，《生命的福音》，2），敦促我們守護所有弟兄姊妹的生命，尤其要優先關愛窮人、無助者、無聲者、遭邊緣化或受到威脅的人。

人的尊嚴一旦受到侵犯，人便感受到威脅

我們要切記教宗方濟各一再強調的「三個 T」：土地、工作與住屋（西班牙語：tierra、trabajo、techo）。住屋（techo）意味著人有一個遮風避雨、帶來安全感的地方，它賦予人尊嚴並促進家庭的成長。除了經濟價值之外，從人類生態學的角度來看，住房也是一項重要資產：房子是無形的「家」的有形象徵——一個象徵歸屬感、扎根和自信的地方。令人憂心的是，在歐洲許多城市，年輕人要買一間公寓已經十分困難，

遑論擁有一棟房子。相較於他們的父母、祖父母那代人的經歷，他們因當前的經濟情勢感到氣餒，故而延後推遲成家的計畫。太多人難以擁有一個屬於自己的住房！

至於工作（trabajo）與土地（tierra），許多人仍然被排除在外（參閱：《福音的喜樂》，53），或被迫在不人道且危險的工作條件下遭受剝削。許多人缺乏職業培訓，也被剝奪了「渴望透過工作，親手賺取每日食糧，把食糧帶回家」的尊嚴（教宗方濟各，聖若瑟勞工主保瞻禮講道，2020 年 5 月 1 日）。公平應允的報酬關乎正義，無論是在分配上（旨在確立合理的份額）還是在修復上（旨在恢復缺失的公平）。遺憾的是，這樣的觀點往往既未受重視，也未獲落實。因此，在任何地方，人的基本需求若無法被滿足，例如：飲用水、營養、衛生設施、教育和醫療保障，我們便會聽見教宗方濟各所說的「窮人的呼聲」，因為在那裡人的基本權利遭到踐踏。貧困家庭往往只能糊口度日，父母想方設法增加收入，日夜操勞，只為勉強維持生計。孩子也可能從小就必須工作，幫忙貼補家用。除了面臨黯淡無光的未來，貧困家庭的孩子也可能無緣享有其他孩子視為理所當然的經驗和資源，例如：與朋友出遊、基本的學用品或合宜的衣物。這些機會尚付之闕如，深深影響年輕人的自尊與尊嚴，使他們難以對生活抱持樂觀的態度。

人類受到反對生命的意識形態、法律與行為的危害

當今有一種趨勢，將人口成長視為人類面臨的主要威脅。然而，真正值得關注的，是極端消費主義、汙染、丟棄文化，以及近年來借助科技突破所帶來的誘惑，企圖對人的身體施加控制的慾望（《願祢受讚頌》，104~106、155）。凡是「人若不尊重生命和自然死亡的權利，若操縱人類受孕、妊娠和出生，若犧牲人類胚胎來作研究」（《在真理中實踐愛德》，51）的地方，人的尊嚴便受到威脅。當在世界「政府執行著控制人口的措施，他們屢屢推廣避孕」，有時「甚致強迫墮胎」（《在真理中實踐愛德》，28），情況亦然。這導致無數嬰孩永遠無法出生；他們被剝奪了領受造物主的第一個恩賜——也就是生命本身。與此密切相關的是「對身心障礙的恐懼與敵意」，或者更廣義地說，是一種「優生學心態」（教宗方濟各，「向生命說是！照護脆弱生命這份寶貴恩賜」與會者致詞，2019年5月25日）。當社會試圖「抹除性別差異，因為它已不再知道如何面對這一差異」（《願祢受讚頌》，155），同樣也會受到撕裂。

人類受到成癮的危害

成癮是另一個嚴重的問題。除了毒癮之外，其他成癮行為還可能包括過度而強迫性地使用網路與通訊科技、賭博及觀看色情資訊。這些成癮會危害家庭關係，破壞信任。



投身其中

面對「共同的根源、互相的歸屬及共享的未來」（《願祢受讚頌》，202），我們不能無動於衷漠不關心。在這方面，家庭的角色至關重要且無可取代。「藉著顯明地宣講福音，家庭成為牧靈工作的推行者，並以不同的方式為福音作證：與窮人同行；開放地接觸各式各樣的人；保護天主的創造；與其他家庭在行動上和物質生活上精誠團結，尤其是與有需要的家庭；致力提倡共同福祉，先從家庭所屬的社區著手，改變不公義的社會結構；實踐身體和精神的慈悲善工。」（《愛的喜樂》，290）

精誠團結、忍耐、良善、憐憫和兄弟情誼能夠戰勝個人主義、自私與冷漠，日常生活中真誠而簡單的舉動至關重要「有助於創出一個分享生命及尊重周遭環境的文化」（《願祢受讚頌》，213）。因此，即使身處艱難困苦且充滿挑戰的處境中，人仍能在他人的仁慈與友善中獲得安慰。（參閱：《願祢受讚頌》，148）



可以培養兒童與青少年更深的同理心，使他們領會如何能為有需要的人帶來改變。「這種活動的普及發展，為年輕人來說，如同一所生活的學校，教導他們如何關懷，隨時為人服務，不僅給別人物質上的幫助，更是我的給予。」（教宗本篤十六世，《天主是愛》，30）

供反思和探討的議題



- 對我們的家庭而言，何謂「人固有的尊嚴」？
- 我們身邊的人當中，有缺乏足夠的物質財富，以維持人性尊嚴和全面發展的正常生活嗎？
- 富裕的家庭蒙召要更加關注貧困家庭的需要。這一點如何在我們的日常生活中具體落實？
- 身心障礙者和長者如何融入我們的社區和堂區生活並參與其中？
- 關於保護人類生命免墮胎、代孕與安樂死的威脅，我們是否開展積極、正向且符合年齡的對話？我國是否充分推廣家庭對長者的照護和支持，以及安寧緩和醫療？對於處於困境考慮墮胎的女性或家庭，是否提供支持諮詢？是否教育男性學習尊重女性、對生命負責，也對自己的性行為負責？在戰區是否為遭受性侵的女性提供有組織的援助？

- 家庭如何以謙遜、尊重和有力的方式，見證教宗在生命與婚姻議題上的教導，彰顯其重要性？
- 家庭成員如何運用各自不同的能力，與窮人同行，並為窮人服務？
- 我們是否就保護生命免受歧視、虐待、暴力、現代形式的奴役及環境惡化的威脅，展開積極、正向且符合年齡的對話？
- 我們身邊是否有亟待幫助的人，（例如：無家可歸者、尋求庇護者、戰爭難民或流離失所者、失業者、從事性交易的人、顯而易見陷入嚴重成癮狀態的人，以及被迫乞討的兒童……？）如果有，他們需要怎樣的幫助或陪伴？
- 地方教會、地方政府或民間社會是否提供提高公眾意識的活動或培訓課程，幫助我們更能認出陷入困厄的人，並學習協助他們脫離困境的方法？
- 我們是否就色情資訊展開積極正向且符合年齡的討論？教宗聖保祿六世曾認為色情資訊對「人類生態」構成威脅。對此，我們是否意識到觀看色情資訊內容會影響觀看者對他人、人際關係和性的看法？

行動建議



- 參與致力於援助和精誠關懷的計畫及團隊，特別關注處境脆弱的人，例如：原住民、難民、遷徙者、高風險兒童、經歷困難或哀傷的家庭，以及不識字的人。
- 向當地堂區、天主教慈善機構或非政府組織詢問，是否有機會協助或加入服務弱勢者的牧靈團隊。例如：堂區可以協助服務遷徙者與難民、囚犯，或身處絕望、孤立及成癮境況的人。也可設法幫助有特殊需求的人，探訪社區中孤獨的長者，以及住院或正在接受安寧緩和醫療的病人。嘗試關懷面臨意外或困難處境下懷孕的婦女、帶著孩子的單親母親，以及遭到社會排斥與貧困潦倒的家庭。同時，也應設法協助那些可能需要物質援助、專業指導、靈性陪伴，或甚至只是需要陪伴的人。
- 即使對方因經濟或社會處境而無以回報，也要邀請來家中用餐。
- 尊重從受孕到自然死亡的人類生命，反對墮胎、安樂死、代孕與人工輔助生殖技術及其推廣。積極支持和幫助處於社經困境中的婦女與家庭、長者和接受臨終關懷的病人。同時，積極鼓勵並幫助所有男性，為自己性行為所孕育的每一個生命承擔完全的責任。

- 為推動生命與相遇文化祈禱。在家庭中，從孩子幼年時期開始，在整個童年和青少年時期，以言以行教導他們尊重他人。
- 對家中的年長者給予特別、充滿愛心並悉心照護。
- 以憐憫之心，為經歷不孕之苦的夫婦提供靈性和實質上的支持；同時，協助那些有意願擔負起寄養與收養責任的夫婦。

第三章

03

導入並推廣
生態經濟

「關懷我們身處的世界亦即關懷我們自己。我們必須將自己組織成一個生活在共同大家庭的『我們』。然而，急功近利的經濟強國對這種關懷不感興趣。」（《眾位弟兄》，17）

緣起



穩定而充滿愛的家庭——社會的基本單位

婚姻是丈夫與妻子公開所作的承諾。他們選擇共同生活，以「終生相愛不離並無條件的忠貞」（《家庭團體》，68；參閱：教宗方濟各，《信德之光》，52；《愛的喜樂》，319）建立盟約結合一生。日常生活並非總是輕鬆的。一對恩愛的夫妻在婚姻中所展現的耐力與韌性能夠啟發激勵他人，並更廣泛地為永續生活樹立典範。

夫妻以信任和愛為基礎，計劃在互惠互利和團結互助中生活。在養育子女或照顧年長親屬時，夫妻應拓展視野，投入時間和金錢去關懷他人。毋庸置疑，家庭建立並維繫著重要的關係，這些關係可以被視為整個社會的寶貴資源：「社會生活不可或缺的條件——信任、信實和守法」（《在真理中實踐愛德》，32）。毫無疑問，家庭的幸福與合一、「家庭的穩定」（《福音的喜樂》，62），無疑地對社會，包括其經濟生活，作出了重大的貢獻；舉例來說，市場運作需要一種彼此信任

的氛圍。因此，家庭是經濟生活中的基石，也是「社會的基本單位」。（《願祢受讚頌》，157）

一種漠視時間與付出的丟棄文化

許多時候，「在主流文化裡，凡是外在的、直接的、可見的、快速的、表面的和暫時的，都優先獲得重視」（《福音的喜樂》，62）。當前主流的經濟體系就像一條縱貫的流水線：首先開挖土地或取得資源，例如：煤炭、石油、植物或礦物；接著將其加工為所謂「有用」的產品，例如：燃料、食物、紡織品、基礎設施或工具；然後透過行銷推向顧客與消費者。一旦我們不再需要這些產品時，便將它們丟棄。於是，資源轉變成汙染，廢棄物直接進入垃圾掩埋場或流入海洋。人們往往沒有考慮整個過程所衍生的負面影響及其後果，例如：對勞工的剝削。最終形成了一種一次性的丟棄文化，教宗方濟各曾多次譴責這種文化。（參閱：同上，第二章）

在許多社會中，無私奉獻、服務他人的行為往往並不被重視。父母或年長的弟兄姊妹花費寶貴的時間照顧生病或年長的親人、燒飯做菜、打理花園、教育子女，這些寶貴的時間，卻往往被視為理所當然，而促進和支持家庭的政策及計畫又匱乏不足，使這種漠視家庭的現象雪上加霜。

健全的經濟模式

我們需要的是一種「經濟生態學」（《願祢受讚頌》，141），能夠綜合考量環境的保護，以及自然資源的使用、保存和共享方式。

經濟活動必須有助於共同的福祉和促進所有人的整體發展並應以相遇、包容、友愛和信任的文化為根基。在這樣的轉變過程中，家庭與青年都能發揮關鍵性的作用。

此外，經濟生態學也必須考慮到我們的生活與行動建立在「一種預先賦予我們的實存環境中」（《願祢受讚頌》，140；參閱：《在真理中實踐愛德》，34）。因此，出於慷慨和愛而採取的行動也是必要的，因為這些行動反映了造物主——那位先愛了我們的天主，從起初賜予我們的愛。（參閱：若壹四 19）

實踐意涵



依照我們的信仰作決定

家庭日常生活的各個面向（購物、工作、休閒、教育、理財、人際互動）都應以符合基督信仰價值的道德和良知為基礎。人的尊嚴是人類和生態環境整體發展的根本考量。家庭可以

根據自身經濟能力和可選擇的替代方案，善用消費者的力量，以造福社會，作出明智的選擇，支持促進公益企業的產品。

要邁向這樣的經濟模式，最簡單的方法莫過於從家庭資源管理做起。在家中，孩子可以透過減量、重複使用、回收，以及改造再利用，學會如何妥善運用資源。當孩子收到表兄弟姊妹或胞兄弟姊妹的二手衣物時，他們也會珍惜這些衣物的價值。當孩子知道隨手關閉電器能節省用電時，他們便會開始思考天主的受造界。堆肥和植樹不僅是鼓舞人心的活動，也是為維持生態作出貢獻的具體方式。

工作與家庭

家庭成員與其工作之間的關係十分重要，「家庭是因為工作而組成的團體，同時它是每個人的第一座家中的工作學校」

（教宗聖若望保祿二世，《人的工作》，10）。與此同時，我們也需要保持警覺：「由於工時過長，加上要花費大量交通時間，生活更加勞碌。在這樣的情況下，家人難以共聚，父母也難以與子女相處，無法每天培養家人之間的關係。」

（《愛的喜樂》，44）

安全的工作環境和勞工權益可以是家庭團體推動的重要議題。

（參閱：同上，第六章）

供反思和探討的議題



- 如果我們有積蓄，我們能清楚了解銀行如何使用我們的存款、又投資到哪裡去嗎？
- 我們對家用開支會記帳嗎？對於消費金額、我們希望常去的商店作出哪些改變？
- 我們家庭的價值觀是否和自己經營的企業或雇主的價值觀相同或互補？我們的工作跟我們努力共同打造的世界是一致的嗎？或者，某種程度上參與了那些破壞生活條件的罪惡結構？是我們的工作促進家庭生活，還是家人生活配合個人的事業發展？
- 「不應把他人視為用過即丟的消耗品」，這句話是什麼意思？
- 是否有這樣的情況：即使某些交易在稅務或法律層面是沒有問題的，但卻仍可能有辱和有損人的尊嚴？這種情況是否也存在：自然遭受汙染，或以不可持續的方式被過度開發利用？
- 我們以怎樣的精神實踐日常工作？又如何面對工作帶來的疲勞？





- 是否我們的活動看作只關乎自己的人生，還是也關乎與他人的人生？
- 家庭財務規劃是否應讓所有成員共同參與？
- 商討家庭經濟，是否徵詢女性成員意見，並實際參與決策過程？
- 我們是否為金融、農業和物資採購等領域，創造合作的機會？
- 福音中有關貪婪、財富與分享的比喻，對我們家庭有何意義？

行動建議



- 確保各項投資，包括退休金與養老基金的運用，都符合我們的價值觀與信仰。
- 我們將價值觀和信仰融入消費習慣，包括供應商、店家、品牌和食材的選擇。
- 儘可能與他人協調合作，增加共享項目（交通工具、設備等）。
- 鼓勵回收再利用；儘可能逛二手市場購物。

- 查明是否浪費食物、水或電力。若有這樣的情況，應設法改善。
- 鼓勵在地企業促進員工福祉，並特別關注最弱勢族群。
- 企業經營者，應給予員工公平的薪資，提供福利和促進員工的福祉，並同時思考如何在維持永續經營的前提下，將人與環境置於利潤之上。
- 與家人相處的時光，尋求家庭生活的平衡（並避免不必要的工作）。
- 安排家庭活動前往當地農場和工坊參訪，認識勞動者，藉此培養團體精神。
- 與鄰近家庭合作，組成共同採購小組，以支持在地生產者與其技能。

第四章

04

實踐環保的 生活方式

「基督信仰靈修是以自我節制和知足常樂作為成長的標記。回歸簡樸生活，佇足欣賞枝節瑣碎的事物，感恩生命給予我們的一切機會，靈性上超脫自己的擁有物，也不因匱乏而悲傷。」（《願祢受讚頌》，222）

緣起



簡樸而謙卑

簡樸的生活始於祈禱，讚美造物主天主。祈禱使我們謙卑，幫助我們避免陷入迷思，誤以為「憑藉人的意志，一切皆可能；就好像意志是純潔的、完美的、無所不能的，而恩寵只是附加物」（《你們要歡喜踴躍》，49）。事實上，「誰也不能索求、靠其功勞獲取或購買天主賞賜的恩寵，而且世人能夠與恩寵合作，全是因為事先獲賜同一的恩寵」（《你們要歡喜踴躍》，53；參閱：教宗本篤十六世，《在希望中得救》，17）。「這樣看來，蒙召並不在乎人願意，也不在乎人努力，而是由於天主的仁慈」（羅九 16），而祂「先愛了我們」（參閱：若壹四 19）。此外，祈禱也能幫助我們懷著感恩之心，看待生命旅途中遇見的人、我們所從事的工作，以及我們所擁有的一切；切莫把生命或生命旅程中遇見的人，視為理所當然。

「如果我們感到自己與萬物緊密連結，節制和關懷自然隨之而來」（《願祢受讚頌》，11）。我們要切記耶穌是善牧，以及我們要效法祂，在大小的事上盡心盡力，妥善照料環境、關愛社會，振興家庭經濟生活。正如聖雄甘地（Mahatma Gandhi）所說，我們蒙召「善度簡樸生活，好讓他人也能生活簡樸。」

實踐意涵



簡樸

簡單的生活方式等同於節制和純樸的生活方式，教宗本篤十六世曾向所有基督徒推薦這種生活方式。當然，節制本身不是目的，而是為了更美好的生活。洗者若翰的呼籲「遠不止於此，而是更進一步、更深層的內在歸依，基於個人對自身罪過的認識和懺悔」（教宗本篤十六世，三鐘經講道，2011年12月4日）。純樸的生活方式絕不應只是「虛有其表的苦行主義」（《願祢受讚頌》，11）。我們可以進一步思考兩點。第一：關乎數量與責任。這意味著我們要意識到自己的基本需要，並抵抗行銷手段的誘惑；行銷往往是為了銷售產品而推動「極端的消費主義，令人捲入不必要的購買及消費這旋風中」（《願祢受讚頌》，203）。衝動消費行為（參閱：《願祢受讚頌》，162）可能危及我們照顧家庭需要的能力。有些

人「懂得知足常樂」，也能「在簡樸的生活中找到喜樂與滿足」（教宗方濟各，《親愛的亞馬遜》，71），並避免不必要的奢華。這也意味著揚棄炫耀或展示物質財富的行為。第二：關乎擺脫對物質的執著。度節制的生活，意思是尋找生命的意義與目標，努力追求「成為」怎樣的人（尤其是「為」他人而活、「與」他人共處）而不是「擁有」或「炫耀」。若人總是想要占有和積累大量物質財富，很可能會陷入缺乏永不滿足，遠離生命的意義（參閱：教宗方濟各，《生活的基督》，78），也遠離天主。這在某種程度上解釋了為什麼「窮人尤其體驗到天主的慈悲」（教宗方濟各，《慈悲面容》，15），以及為什麼「那些有錢財的人，進天主的國是多麼難啊！」（谷十 23）

時間

我們也應反思自己如何運用時間。時間屬於天主，福音也常教導我們要善用時間。時間理應納入生態生活的考量方式。想想看，一株幼苗需要多少時間才能長成參天大樹並結出豐碩的果實；一次的相遇需要多長時間才能發展成一段穩固的友誼；婚姻需要時間，才能「逐漸發展為更堅固和寶貴的現實」（《愛的喜樂》，221）。聆聽與和好需要時間，修復性的正義和寬恕也需要時間。網路的快速和即時性，使我們越來越

難以抽出時間來培養和修復清晰而有意義的人際關係。因此，重要的是切莫匆匆忙忙就草草了事。另一方面，許多問題亟需我們的關注，我們不能浪費時間。因此，這項實踐意涵也涉及決策。我們該如何做決定？身為父母，我們要如何分辨？又該在何時讓子女參與其中？家庭的分辨不是為了製造罪惡感或助長過度的焦慮，而是為了讓每個家庭懷著喜樂，去探索天主邀請其成員參與共同生活的方式。

在家中的「生活藝術」

第一批的門徒想知道耶穌住在哪裡（參閱：若一 38），他們渴望學習「生活藝術」。目睹耶穌的生活後，促使他們決定跟隨祂。天主教家庭能懷著同樣的盼望，當別人看見我們的生活方式和居住環境時，也能在那裡遇見耶穌，並渴望跟隨祂。家是實踐簡樸美德生活方式的最佳場所之一。在家裡，人可以透過效法他人的榜樣求進；可以表達感恩，也可以向天主祈禱。家庭成員和我們共同生活的人會讓我們變得更謙卑。改變就從家裡開始，透過與他人分享、減少資源消耗，逐漸養成節制的生活習慣。天主祝福男人和女人，叫他們生育繁衍。在這裡，「生育繁衍」不僅只是家庭擁有子女這份恩賜。當我們關懷他人、照料大地時，我們同樣是在生育繁衍。善度簡樸的生活一點也不「簡單」，但卻是偉大而令人滿足的生活。





供反思和探討的議題



- 為了大地和社區的福祉，我們希望在生活方式上作出哪些改變？
- 我們家人會討論「想要」與「需要」之間的差別嗎？
- 藝術和文化真的毫無用處？參觀博物館、學習歷史或追溯自己的根源，與節制的生活方式扞格不入嗎？
- 同儕是我們改變生活方式的一大阻礙嗎？
- 沒有人能獨自完成改變。我們會與配偶討論什麼？與父母談些什麼？又會與子女聊點什麼？
- 廣告充斥著各種誘人的商品，看到身邊的人消費這些產品時「看起來很快樂」。我們能否一起思考一下，對我們家而言，幸福是什麼？我們如何慶祝、如何與朋友交往？又怎樣消磨休閒時間？
- 對孩子來說，我們能否判斷節制的生活方式對他們的未來有何助益？我們為未來、為我們的後代子孫究竟留下了什麼？
- 我們是否能體悟到，飲水、陽光、雨水，或是與朋友、同事共度的時光這些微小而簡單的事物裡所隱藏的偉大和喜樂？

- 我們要如何才能對彼此和對萬物多一分感激？
- 我們如何慶祝一年中的特殊節期，例如：四旬期、將臨期、復活節和地方教會的重要節日？
- 我們要如何像牧人般照顧好自己的身體？我們擁有身體是為了在今生和來世都能好好生活得到幸福。如果我們把身體當作聖神的宮殿，那麼我們需要做出哪些改變呢？
- 節制地使用電腦和網路，是否能幫助我們更珍惜親朋好友？

行動建議



- 培養給予不求回報的家庭文化。與鄰居分享自家園圃的收成，也可以主動幫助年長的鄰居搬運重物。
- 撥出時間思考一下施予的美好。
- 心懷感激地珍惜我們所得到的時間與關注。
- 彼此談談如何跟大地和諧相處，制定計畫，彼此承諾互相合作。
- 一起去公園、森林、海邊玩耍，或是觀察野生動物。
- 如果能力許可，盡力幫助低收入或經濟困難的孩童，同時也要讓孩子知道，當父母有需要幫助的時候，隨時伸出援手是十分明智的行為。

- 抗拒那些把幸福跟消費畫上等號的廣告，避免非必要的購物。相反地，要專注在那些能帶來真正幸福的事物上：充滿愛的關係、內心的平安、關懷別人，以及回應天主對整個受造界以至於每個人的旨意。
- 在消費主義和丟棄文化當道的時代，修理東西本身就是一件有意義啟迪人心的事。例如：幫孩子修好壞掉的玩具；青少年可以自己修運動器材；成年人則可以維修和保養上一代留下來的物品（家具或甚至是房子）。
- 與鄰居共享工具、設備和車輛。
- 避免讓經濟條件比較不寬裕的客人或主人感到不自在；「當你施捨時，不可在你前面吹號。」（瑪六 2）
- 星期五不吃肉，並且找一些有意義的守齋機會。
- 去拜訪祖父母，聆聽他們回顧從前的生活、怎麼吃、怎麼出門、怎麼工作。

第五章

05

整體生態學
與教育

「良好的教育在我們年少時播下種子，然後在我們生命裡不斷結出豐盛的果實。我想特別強調家庭的重要性，家庭是『人能妥善地歡迎生命——天主的恩賜，並保護它不受周遭許多事物的侵害，並且能使它按真正成長所需的條件發展。在人們面臨所謂死亡文化之際，家庭則構成生命文化的核心。』在家裡，我們首先學習如何愛護和尊重生命，我們被教導如何恰當地使用物品，維持秩序和清潔，尊重當地的生態系統，並愛惜一切受造物。在家裡，我們接受完整的教育，使我們在個人的成熟中和諧地成長。」（《願祢受讚頌》，213，引述《百年》通諭，39）

緣起



家庭與教育

「父母被賦予的教育權利和義務是基本的，因為這和傳授生命是相連的。」這項任務「根植於夫婦參與天主創造工程的基本召叫：父母以愛孕育新生命，而新生命本身就蘊含成長和發展的使命；正因如此，父母也承擔起幫助新生命真正活出圓滿人性的重責大任。」此外，不得忘記最基本的要素——它檢定父母的教育任務——就是父母之愛，此愛在教育任務中完成，在為生命的服務中圓滿成功：父母之愛既然是教育的源泉，由此也產生活力和規範，啟發並導引一切具體的教育行動，並以親

切、恆心、善良、服務、廉潔和自我犧牲等愛的崇高果實，來加強此教育工作。」（《家庭團體》，36）

整體性的教育

基督信仰教育只有在「延伸至所有責任領域時，才能被視為整體性的。因此，教育的宗旨必須讓信友意識到自己有責任，以符合基督徒精神的方式推動經濟與社會活動」（教宗聖若望廿三世，《慈母與導師》，210）。所以，關注整體生態的教育，旨在重新恢復「各個層次的生態平衡，建立人與自己內在、與他人、與大自然和與其他受造物，以及與天主的和諧」（《願祢受讚頌》，210）。此外，教育不應被視為「僅是」為兒童的專屬領域。家庭中的其他成員，例如：青年和父母，也可以終身學習和掌握最新的技能。

教育的內容、方式及影響

對孩子施行生態教育，首先是要讓他們意識到周遭的人、事、物的價值和脆弱的一面。既然萬物都是受造物，那麼每一天都是一個機會，讓我們感謝天主賜給我們世界及美好的一切，同時也是挑戰，要我們照料萬物——關愛、感恩和關注所有存在之物——沒有它們，我們便無法生存，這是環境教育的基礎。這事關「道德良知的教育」（《家庭團體》，8），

使我們能夠對個人主義、進步、競爭和消費主義進行批判性的思考。（參閱：《願祢受讚頌》，210）透過教育，家庭成員「將能更客觀地評價物質財物，在不損害自身尊嚴的前提下從中受益，並與他們所屬社會的所有成員分享。」（教宗聖若望保祿二世，1979 年世界掃盲日牧函）

因此，「子女不但應富於真正的正義感——因為只有這種正義感能使人尊重每個人的人性尊嚴——而且也應該有真愛的意識」（《家庭團體》，37），「臨在於需要幫助的人身旁」，並逐漸確信：「我不再說我要幫助『近人』，而是必須成為別人的近人。」（《眾位弟兄》，81）

父母對子女的整體性教育也包括愛與性教育。這個議題如今引發許多討論，在決定要教導什麼內容時，學校與家庭之間也常因而產生衝突。然而，我們不應忘記：「學習接受我們的身體，照顧它，尊重它全部的意義，才是真正的人類生態學之必要元素。」因為「我們接受我們的身體，視它為天主賜予的禮物，才能領受和接納天父所賜的世界，視之為我們共同的家園。」（《願祢受讚頌》，155）

男女同等的尊嚴應成為教育的基石。因為「人類，其原始來自一男一女的存在，是整個造物工程的冠冕；男人和女人地位平等，同是照天主的肖像受造的人。天主的肖像和模樣，對人來說是重要的，是由為夫妻為父母的男女傳給他們的後代：

『你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地』（創一 28）。造物主把治理大地的『權能』託付給人類、所有人——所有的男人和女人，他們從共同的『肇始』獲得他們的尊嚴和聖召」（教宗聖若望保祿二世，《婦女的尊嚴與聖召》，6）。因此，必須教育兒童珍惜男女互補的美好之處，也體會彼此尊重的重要性。

最後，「歷史、藝術和文化的遺產」（《願祢受讚頌》，143）也必須代代相傳承繼下去。

實踐意涵



符合年齡並以使命為導向的教育

習慣並非一蹴可幾。從經驗和心理學來看，養成一個習慣需要很長時間或歷經多次嘗試。然而，我們必須踏出第一步！若不開始，良好的習慣永遠無從形成。教育需要以身作則，也需要時間、耐心和務實的態度，循序漸進。（參閱：《愛的喜樂》，271、273）

因此有必要藉著由個案研究和最佳實踐或生活經驗的心得，以提供適合不同年齡層各類主題的訊息。親身實地體驗至為重要。實際參與團結互助的活動、環境清潔行動、農務勞動或園藝工作以及照顧動物等，都能逐步促進未來的承諾。

必須強調的是，承諾往往來自「適當的教育經驗」，其中包含價值觀、榜樣和實踐。（教宗方濟各，宗座拉特朗大學設立生態與環境學程「照料我們共同家園與守護受造界」及「永續教育的未來」聯合國教科文組織講座開幕致詞，2021 年 10 月 7 日）

對話

與他人（其他族群、堂區、教區或學校的成員）交流總能豐富彼此的閱歷，並促進人類大家庭的尊重和同理。除了與同儕對話之外，我們也要看重祖父母、祖輩先人與大家庭每個成員的角色。他們擁有豐富的智慧和生命經驗。

學習環境

堂區的聚會祈禱室或青年團體、學校、體育性社團和類似機構，都可以成為推動照料我們共同家園的實踐場域。如此一來，整個「學習環境」便能為教育的過程提供支持。



供反思和探討的議題



- 我們的團體或社群在教育上有哪些需求？如何回應這些需要？
- 父母試圖教導孩子善度節制和簡樸的生活，有時會被認為過於嚴格，或被指責忽視廣告行銷與同儕壓力。當父母面臨這樣的掙扎時，可以從哪裡獲得支持？
- 兒童和青少年學習到哪些自然資源和永續發展的概念？我們的祖父母在同樣的議題上接受過怎樣的教導？又承襲了哪些傳統？
- 身心障礙者是否被排除在教育參訪活動之外，或者失去接觸野生動物的機會？
- 我們觀察生態系能從中學到什麼？與子女談論如何能更深入認識周遭的自然環境（動物、植物、池塘、地質、天氣）？
- 身為父母，我們該如何與子女建立信任的對話，以便能坦然談論色情問題、貞潔、婚姻和性暴力等議題？
- 家庭對於教會在照料我們共同的家園、保護人類的生命和促進人類整體發展的教導，熟悉到什麼程度？

行動建議



- 肩負起教育家庭成員的責任。
- 以適合子女年齡的方式談論保護人類生命，免受墮胎、代孕和安樂死的侵害和危害；談論照顧家庭中遭逢困境者的需要；也談論人類性行為的美好、尊嚴與意義。
- 請當地學校改善校園設施，使其更符合生態精神。
- 請當地學校提升生態活動與教學內容；亦可詢問學校是否利用室內植物或校園園圃幫助孩子認識植物。
- 走訪自然環境、食品加工廠或農場，並向相關領域的專家請益。
- 學習認識你所居住地區的動物與植物的名稱及特徵。
- 準備一支雨量計，進行監測觀察和記錄。
- 參閱本手冊其他章節所提行動建議，思考哪些可從教育的角度加以實踐。
- 教育家人不浪費食物。

第六章

06

在家裡活出 生態靈修

「我們在家庭中吸收信仰，這信仰逐漸深化，成為光，照亮社會中所有的人際關係」（《信德之光》，54）。「既然福音的教導對我們的思考、情感和生活的方​​式，造成直接的後果，我樂意在此向基督徒們建議幾項基於信仰信念的生態靈修。

〔我們〕的靈修能夠推動我們更加熱情地關注保護我們的世界。若沒有可啟發人心的靈修，沒有『內在的動力，能鼓勵、激發、滋養和給予個人和團體活動的意義』，僅注重教義，是無法堅守此崇高的承諾。」（《願祢受讚頌》，216）

緣起



我們的歸依

教宗方濟各屢次強調歸依的重要性，尤其是生態歸依。藉此，我們與耶穌基督相遇所帶來的影響，將具體在我們與周遭世界的關係中顯現出來。「活出我們的使命，而成為天主化工的保護者〔……〕絕非可有可無或次要的基督信仰經驗」（《願祢受讚頌》，217）。當我們承認自己的「罪過、錯誤和疏忽」時，便能體悟「真心懺悔及痛改前非」（《願祢受讚頌》，218）。我們之所以談論歸依，是因為按照教會的說法，環境惡化本身就是一種罪。誠如我們所知，「悔改能在裂痕滲入之處，帶來深刻而持久的和好。」（教宗聖若望保祿二世，《和好與懺悔》，23）

受造界中的基督

歸依與毅力需要靈性的滋養。真正的宗教價值與靈修，確實有助於我們面對一個根本問題：「我為什麼應該關心？」這個問題，這並非偶然。它能「推動著我們更加熱情地關注保護我們的世界，若沒有可以啟發人心的靈修〔……〕，僅注重教義，是無法堅守如此崇高的承諾。」（《願祢受讚頌》，216）

我們切莫忘記，基督宗教傳統始終宣認天主在創造中彰顯祂自己。聖經向我們啟示，天主在起初以祂的「話」使萬物存在（參閱：創一）。天主的大能在祂所創造的一切中彰顯出來。然而，我們所製造和實行的一切，顯示出我們是怎樣的人呢？我們是否賴恩寵而活，使人看見我們的善行時，也願意光榮我們在天之父？（參閱：瑪五 16）

若望福音告訴我們：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。〔……〕萬物是藉著祂而造成的；凡受造的，沒有一樣不是由祂而造成的。〔……〕聖言成了血肉，寄居在我們中間」（若一 1~3 上、14 上）。在納匝肋人耶穌身上，天主聖言降生成人。若望福音清楚教導我們，萬物都是藉著基督而造成的，而基督從起初就存在。因此，基督在萬物中彰顯自己。

在哥羅森書，我們了解到基督與整個受造界之間的關係。基督「是不可見的天主的肖像，是一切受造物的首生者，因為天上和地上的一切，可見的與不可見的，〔……〕，都是在祂內受造的：一切都是藉著祂，並為了祂而受造的。祂在萬有之先就有，萬有都賴祂而存在；祂又是身體——教會的頭：祂是元始，是死者中的首生者，為使祂在萬有之上獨占首位，因為天主樂意叫整個的圓滿居住在祂內，並藉著祂使萬有，無論是地上的，天上的，都與自己重歸於好，因著祂十字架的血立定了和平」（哥一 15~20）。這封書信清楚表明萬物都是藉著基督、為了基督而受造的。基督的能力在萬物中彰顯出來。

家庭的視角

《愛的喜樂》（參閱：313~315）指出，天主臨在於家庭的種種際遇、日常生活和祈禱之中。天主的愛透過夫婦之間彼此相愛而顯露出來，當他們以活潑的信德呼求天主，並為了天主活出愛德，愛天主、愛近人，他們便成為這份愛的形像與明鏡（參閱：《愛的喜樂》，321）家庭作為一個整體，也反映出「天主聖三的奧祕」（《愛的喜樂》，86）。「基督徒夫婦和父母也包含在普遍的成聖的使命中。為他們而言，這項使命為他們所舉行的聖事所指定，而且具體的在他們的夫婦

和家庭生活中予以實踐。這樣就引發恩寵和真實而深刻的夫婦和家庭靈修要求，這種靈修要從創造、盟約、十字架、復活以及標記的主題中，汲取靈感。」（《家庭團體》，56）

除了婚姻聖事之外，夫婦蒙召與子女一起在家中培養和陶成基督徒的生活。這生活始於子女的洗禮，並持續努力在日常生活和基督徒團體中尋求天主，不斷划向深處。

實踐意涵



合一

從家庭的角度來看，生態靈修涵蓋了整個受造界。《願祢受讚頌》指出，萬物都是彼此相連的：所有受造物都是為了光榮天主而存在；所有生態系統——無論是人類、動物或植物——都屬於受造界的一部分，並由無形的紐帶相互聯繫，形成一個普世的大家庭、一種崇高的共融（參閱：《願祢受讚頌》，89）。家庭祈禱有其獨特之處：「它是丈夫和妻子一起，父母和子女一起『共同』奉獻的祈禱」（《家庭團體》，59）。此外，「治家之道在於愛的精神，這精神引領母親和孩子的對話；當中他們都能教學相長、從善如流、增強對善的愛慕」（《福音的喜樂》，139）。同時，也應留意生態歸依雖然是個人的歷程，卻能夠（但願確實將會）引來更廣泛

層面的轉變。因為我們需要解決的，不只是個人層面的問題，還包括「罪惡的結構」（《社會事務關懷》，36）和生態的挑戰。

聖事

「藉著對天主的崇拜，我們獲邀在不同境界中擁抱世界。因著水、油、火、色彩的意義所象徵的力量，都納入我們讚頌的行動中」（《願祢受讚頌》，235）。丈夫與妻子藉著婚姻聖事而結合，而整個家庭則藉著聖洗聖事和聖體聖事，與基督合而為一。值得注意的是，正如教宗本篤十六世所寫：

「基督信仰的人們，在藉著聖體聖事感恩而感謝天主的同時，也應該知道，他們做這事是以一切萬物之名而做的，是切望要聖化這個世界並勤奮地為此目的而工作的」（《愛德的聖事》，92）。「我們的挑戰是好好活出自我的奉獻，以至於我們所做的事都具有福音的意義，並使我們日益肖似耶穌基督」（《你們要歡喜踴躍》，28）。事實上，對正義的承諾是聖體聖事奧蹟在社會層面上的實踐意涵。（參閱：《愛德的聖事》，89；《願祢受讚頌》，236）



照料

在家庭中，我們學會「與我們一同生活的人理應得到我們專心一致的對待」（《愛的喜樂》，323）。在聖神的引導下，家庭內部對生活持開放的態度，也「開放自己，走出家庭，與其他人分享美物，並會關懷別人，尋求他人的福樂」（《愛的喜樂》，324）。從家庭的角度來看，生態靈修是「以唯一的天主和上主為中心的靈修，這無庸置疑，但同時能夠回應當地人的日常需要：他們致力尋求更有尊嚴的生活、盼望享有美好的事物、尋求和平共處的生活、設法解決家庭問題、醫治疾病、讓子女快樂成長」（教宗方濟各，《心愛的亞馬遜》，80）。此外，有鑑於《願祢受讚頌》，我們可以強調守護我們所依賴生存環境的重要性。這「心態，是平靜地、專注地生活，無須顧慮下一步，而能完全地活在當下，並視每一時刻都是天主賞賜給人，為達到生活圓滿的禮物」（《願祢受讚頌》，226）。「當一個人感到天主正召叫他偕同他人一起融入社會的動力中，他一定明白這也是靈修的一部分，即實踐愛德，藉此變得成熟和有聖德。」（《願祢受讚頌》，231；參閱：《生活的基督》，225）

生命與愛

從家庭的角度來看，靈修也涵蓋生育和性關係。從整體生態和照料受造界的角度來看，這些都是格外重要的議題。生育是一個奇妙而奧祕的過程，天主賦予人類生育的能力與使命，使他們共同承擔責任，並將人分為男人和女人，賦予他們共同孕育生命必需的特徵。這種共同生命創造的能力適用於人類以及各種非人類生命體。在某些生命形式中，這種能力純粹是功能性的；而在另一些生命形式中，它也包含關係層面。家庭為生命而建立，也是為了愛、為了歸屬感、社會化、自我奉獻、互惠、忠誠和彼此守護。我們擁有賦予生命的能力，從而延續天主的創造生命力，絕非偶然隨機發生的，而是按照祂以愛為中心所預許的計畫。我們以天主為中心的靈修，也能引導我們朝這個方向邁進。（參閱：多八 5~7）

希望

家庭是生命的搖籃。新生命的誕生都是希望的標記，也是賜予人類的新契機。從家庭視野出發的生態靈修充滿希望，因為我們知道「天父慈愛的眷顧，甚至連我們日常的辛勞都悉心照料」（《社會事務關懷》，26），好使我們始終相信主的復活。我們也與教宗方濟各一同相信：「人類仍有能力團結合作，建立共同的家園」（《願祢受讚頌》，13）。此外，

我們知道，家庭在「教會豐富而複雜的使命中作出重要且不可替代的貢獻，教會的使命是〔……〕使人與天主、與自己、與弟兄姊妹、與所有受造物和好。」（教宗聖若望保祿二世，《和好與懺悔》，8；參閱：《願祢受讚頌》，10）

供反思和探討的議題



- 我們如何在家庭中推動生態靈修和對大自然的關愛，並一同談論天主在受造界中的臨在？
- 許多家庭中都有非天主教友的成員。因考慮到他們自身的信仰，他們能如何融入？我們又該如何邀請他們，或至少讓他們有機會一起努力？
- 初來到我們社區或堂區的新成員，是否能在這裡找到「治癒和釋放的靈修而充盈生命和平安，並同時號召他們邁向共融和結出傳教果實」？（《福音的喜樂》，89）
- 我們該在哪裡、何時安排時間默觀祈禱？
- 我們是否真心關懷受造界，選擇保存和照護，而非浪費和破壞？我們的內心和生活習慣，有哪些歸依？
- 人受造是為了與天主、和自己、跟近人，以及與整個受造界建立正確的關係。這一點如何應用在我們的家庭生活中？

行動建議



- 閱讀聖經，認識創造和自然元素。可請神父或聖經老師推薦相關章節。研讀並分享《願祢受讚頌》的相關段落，尤其是第二章「創造的喜訊」。
- 建議本堂神父在講道中融入《願祢受讚頌》、《在真理中實踐愛德》、《家庭團體》和《愛的喜樂》的主題。
- 祈禱時，例如：睡前、飯前、祈雨或豐收，要常融入對受造物的感恩之情。
- 培養一種兼具生態精神和友善家庭的靈修，需要學習、討論、分享、行動和慶祝。邀請全家一起閱讀並討論《愛的喜樂》320~325，以及《願祢受讚頌》，216~221；223~245。之後，再繼續使用其他相關出版品或工具。
- 慶祝並尊重主日。若在主日無法成行，可在週間另找時間，全家一起敬拜天主。
- 與家人及堂區團體一起慶祝「受造界時期」（9月1日至10月4日）。舉辦各項活動，並邀請社區各界共同參與。
- 把握機會，在大自然的環抱中祈禱，經當地神父許可，可以在戶外舉行彌撒。例如：可以和童子軍或其他家庭一起健行，到公園、山區或海邊遊玩。

- 靜觀天主的受造界。
- 健行、露營、野餐、在公園裡消磨時光；全家一起在庭園蒔花植草。培養對大自然、大地和天主創造生靈的敬畏之心。
- 謹記神哀矜的慈悲善工。照料我們共同的家園，既是形哀矜，也是神哀矜。

第七章

07

家庭參與
社區團體生活

「社會生態學必然是機制性的，並逐漸擴展至整個社會。它源於最原始的社會群組——家庭，延伸到較大的地區、國家乃至國際團體。」（《願祢受讚頌》，142）

緣起



賦予家庭一個合法的角色

梵蒂岡第二屆大公會議賦予平信徒在教會生活許多的領域中更寬廣的角色（參閱：《論教會在現代世界》，1）。起初此一進程推展得較為緩慢，首先體現在堂區牧靈委員會及其財務委員會的建置上。平信徒的教理講授員和培育者，也在某些領域帶來改變。各類以家庭為核心的運動相繼興起，並透過其合作性質的牧靈服務發揮了重要作用，夫婦和司鐸攜手合作，正是這一新願景的具體寫照。家庭的職責不僅限於照顧自己家庭的成員。更重要的是，大公會議也體認到家庭應扮演積極參與地方團體生活的角色，甚至成為影響自身福祉的國家政策的倡導者或「影響者」，例如：關於社會議題、教育、基礎建設、就業、醫療保健等政策規劃。



多元的行動方式

家庭可以在各個層面、跨越不同世代建立聯繫，彼此連結、相互合作，共同履行照料受造界的使命，同時「保護人類免於自趨滅亡」（《在真理中實踐愛德》，51）。「整個文明與民族的凝聚力，首先取決於其家庭的人性品質。」（教宗聖若望保祿二世，《基督信友平信徒》，40）

家庭可以參與社區生活，並透過合作更妥善地保護環境與公共場所。家庭也可以支持那些尊重我們的共同家園和人性尊嚴的企業（參閱：同上，第三章）。當大量消費者聯合起來攜手行動時，便能對生產者產生正面的影響；家庭之間亦可組成合作社，共同採購或生產農產品。

家庭內部也關注諸如關係破裂、家庭暴力、藥物成癮等問題。即使在同一個家庭中，家庭成員的態度也可能不盡相同。在某些情況下，家庭之間的團結有時也能帶來助益。幾個家庭可以加強彼此之間的連結；無論人們是居住在小村莊附近，還是分散在城市各處的公寓裡，團結和共融都能得以維繫，超越距離，消除隔閡。

家庭在維繫社會生活和社會網絡方面扮演著重要的角色。市集、地方慶典、學校周邊和堂區生活圈舉辦的各種活動，都有

助於培養「歸屬及團結共融的網絡，〔……〕，推倒自我中心的高牆，跨越自私自利的藩籬（《願祢受讚頌》，149）。這些活動也有助於人面對孤獨的困境（包括長者、病患、農村家庭、寡婦和遷徙者所經歷的孤獨感）。

互助和協會

社區和家庭可以彼此扶持、相互賦能，從而培養堅韌不拔的毅力。

家庭可以聯合起來推動倡議、促進行動、提升公眾意識，並與地方政府及決策者溝通，要求制定更完善的法律和決策，以維護整個社會的共同福祉。此外，家庭可以合理要求婚姻和家庭制度「獲得推廣和受到保護，免於其真正本質遭到任何可能的扭曲，因為凡傷害婚姻和家庭者就是傷害社會本身。」（教宗本篤十六世，《愛德的聖事》，29）

除了所關注議題本身之外，社區生活的組織及其運作方式至關重要，應鼓勵所有人踴躍參與，並預留充足的時間，為能聆聽、分享、溝通和決策。任何團體或倡議者，若要持續發展並產生長遠的影響，都需要具備相當程度的想像力和敏銳的洞察力：青年和新家庭的參與，以及領導層的更新換代都是不可或缺的因素。

對於常常感到孤立無援的家庭而言，協會可以發揮「團結互助

村」的作用。協會還可以為幫助家庭而發聲，好使在公共領域中被人注意。協會所擁有的資源，可用於強化家庭結構和家庭教育。在某些情況下，可以針對特定需求成立臨時性的協會；有些協會卻已經發展成熟，彼此連結，甚至在全國形成網絡。此外，既有的協會也可擴展其宗旨和服務範圍，以便納入整體生態學的其他層面。天主教家庭協會的服務對象不僅限於天主教家庭，它們的服務可以對所有人開放，從而發揮福傳的力量。它們透過政治行動和提案來表達天主教信仰，這些行動和提案都以天主教社會訓導為基礎。教會也承認天主教家庭協會的功能，「同樣也希望，為了公益，基督徒家庭在各個階層，積極參與非教會的善會」（《家庭團體》，72）。如此一來，民間社會及其組織能促進知識交流，並激發一種「由下而上」（參閱：《請讚頌天主》，37、38）的健康多邊主義。

供反思和探討的議題



- 我們目前參與了哪些社群？這些社群是否能成為推動整體發展的重要資源？我們還希望加入或發起哪些社群？
- 在我們所處的地區、社區、堂區或村落中是否有某些議題需要大家共同行動？
- 我們的堂區和當地社區如何歡迎和陪伴從外地遷居的新家庭或新婚夫婦？

- 我們地區的家庭如何參與堂區生活並為堂區貢獻心力？
- 若要成功帶領社區活動，需要具備哪些特質？當地是否有此類培訓，費用是否合理？
- 推動社區參與的活動是否應從某個與切身相關的議題開始，透過反思和分享來凝聚共識？若是，可以採取什麼方法？
- 在教會的脈絡中，社區參與是否由特定的關懷小組來推動，例如：關心正義與和平的小組，或關心家庭生活的小組？這些小組也可以為某個共同目標而努力（但始終以家庭為中心），例如：為興建新聖堂募款或為朝聖地張羅經費。
- 當社區面對亟待解決的社會、經濟或政治問題時，家庭能否將自己的宗教原則和價值觀帶入公共領域？
- 教宗方濟各呼籲我們回應「窮人的吶喊」和「大地的吶喊」，並邀請整個教會團體在適合自身層級的範圍內面對這些議題。處於不同處境的團體如何一起作出回應？
- 未來如何將同道偕行的精神融入教會和社區的往來互動之中？
- 哀悼是一段艱難的歷程。然而，正如亞西西的聖方濟所稱：「我們的死亡姊妹」是每個人終將面對的經驗。作為家人，當我們的親人、鄰居和摯愛的人蒙主恩召返回天家時，又該如何預先準備，好能彼此體貼，堅定自信，互相扶持呢？





行動建議



- 辨識出我們可以加入的一些團體或社群，並能貢獻心力（例如：同一村莊或地區的鄰居、某個堂區或教會運動中的家庭、同一學校或童軍團的家長、修會團體、同一棟樓的公寓住戶、倡議組織團體等），並探索可以建立哪些團結互助、親自關懷、分享和互惠的紐帶？同時，也要準備接受挑戰，豐富閱歷和從中獲得啟發，並樂於付出和學習。
- 採用「觀察 — 判斷 — 行動」的方法：
 - 「觀察」：發掘需求，瞭解處境；
 - 「判斷」：透過分辨、祈禱與聖言的幫助來判斷；
 - 「行動」：經由共同決策與社區承諾，執行具體活動、積極參與並持續追蹤。
- 與子女孫輩一起擬定一份清單，列出一份志願項目或捐贈清單，以便在學校放假期間執行，讓家庭成員、鄰里、地區或村莊受益。
- 試著想想自己有哪些優勢和資源可以與人分享。例如：發揮專業技能（如：建築、縫紉、會計、教學、數位技能、翻譯、管理和協調）貢獻給堂區。
- 留意新遷入搬進所在地區（堂區或社區）的家庭，並給予他們特別的關懷。

- 鼓勵跨世代的對話和分享，從自己家裡做起，再慢慢擴大到鄰居、堂區教友等。多安排機會，讓長輩分享他們的人生故事和挑戰，好能幫助他們堅定持守專注於社會和精神實踐。
- 舉辦社會或生態性質的活動，例如：祈禱聚會、以自然為主題的小型鄰里手作藝術展、放映社會和生態議題的客廳電影院等。
- 根據家庭之間既有的共同點與合作經驗，成立正式的家庭協會。
- 儘可能優先選擇促進人與人實際相遇，面對面的交流方式，而非依賴虛擬連結。虛擬連結固然用途廣泛，也是現代生活的一項便利性，但無法取代家人之間的真實相聚共處的體驗。務要節制線上遊戲和使用手機的時間，為能騰出空間來維繫人際關係和放鬆身心。

結語

「家庭為減少污染和浪費，以及謹慎消費所作的努力，正在創造一種新的文化。個人、家庭與社區的習慣正在發生變化，〔……〕這一事實〔……〕正在促進一些從社會深處崛起的巨大變革進程。由此可見，有了不可或缺的政治決策，我們便會在實現相互關愛的道路上持續邁進。」（《請讚頌天主》，71~72）

教宗方濟各在宗座勸諭《請讚頌天主》結尾所說的這段話，概括了這本獻給家庭小冊的要旨，我們將其稱之為：「讓家庭把整體生態銘記於心」。當家庭熱切關注「整體生態」——也就是一種涵蓋經濟、生態、文化和社會各層面，並以人的整體發展為核心的演進模式——家庭便在照料受造界的使命中扮演關鍵的角色。為此，我們必須能夠理解各個部分與整體之間的關係，也必須明白每個人都是按照天主的計畫，與他人、與所有受造物息息相關。教宗在《請讚頌天主》和《願祢受讚頌》中都以亞西西的聖方濟各為例，闡明整體生態首先應當在我們的日常生活中具體活出來。如此一來，我們每個人都有責任彼此互相照應，並特別關懷那些弱勢群體，以及所有孤立無助的受造物。整體生態始於一種驚嘆和感恩之情，讓我們看見所在周圍處處皆美。

正因家庭作為社會的基石，能夠成為推動這場深刻文化轉變的引擎。生活方式和消費習慣的改變，必須從根本做起。這



需要我們理解日常生活裡的微小舉措帶來重大的意義與分量，有助於保護環境；同時，這些行動既要根植於倫理和屬靈的動機，也要意識到其中所涉及的社會與政治的動態。我們可以先在家庭生活中承擔生態的責任和面對生態的挑戰，再逐步走向公共領域。透過家庭成員的共同努力，將彼此的需要和共同的價值凝聚起來，並在日常生活中實踐生態生活，便能影響公共層面的環境政策。

朝向這個方向的具體行動，包括養成理性有節制、更有意識的消費習慣，更加關注我們對環境造成的影響，並尋找家庭之間新的連結和合作模式，為這場運動注入新的活力，從而克服各個層面的惰性與冷漠。如此，我們便能從人與人之間

的關係與連結出發，逐步轉化社會關係，建構更和諧的整體生態觀。最重要的是，年輕的世代正在呼籲我們承擔起這份責任。因此，我們願意響應 2023 年世界青年日前夕舉行的第四屆照料受造界國際研討會青年與會者的呼籲。青年們呼籲世界各地的家庭成為「愛、給予、忍耐、責任，以及福音價值和共同生活傳承的生態系統」，以便「為照料我們共同的家園創造分享和分辨的空間」（2023 年里斯本第四屆照料受造界國際研討會青年與會者宣言）。

附錄：

適用於家庭的《願祢受讚頌》行動平台

《願祢受讚頌》通諭對人類活動造成自然環境的影響發出強烈警示，這些影響不只威脅自然生命，也危及人類社會。教宗方濟各呼籲採取「迫切而必要的行動」（LS 57），是以，催生了無數地方性和全球性的活動和組織，共同致力於「照料我們共同的家園。」（《願祢受讚頌》的副標題）

其中一項具體成果，便是《願祢受讚頌》行動平台（Laudato Si' Action Platform / LSAP，網址：<https://laudatosiactionplatform.org/>）。這是由聖座促進人類整體發展部（<https://www.humandevlopment.va/en.html>）發起的一項計畫，為家庭、個人、社區和機構提供實用的指引，幫助他們儘可能以永續的生活方式回應生態危機。該平台匯集了來自世界各地、各種來源的整體生態知識，為建立共享的人類社區播下種子，讓人們能夠積極主動地勇敢面對生態危機，也讓我們指日可待在生活方式上做出迫切而有意義的改變。

家庭使用 LSAP 可以先從 <https://www.laudatosi.org/laudatosi/laudato-si-goals/> 點閱瀏覽，了解照料大地和窮人家庭生活的各個層面。緊接著，可以透過註冊行動平台，採取具體

行動；平台將會邀請制定一份《願祢受讚頌》計畫 (<https://laudatosiactionplatform.org/7-steps-to-create-a-laudato-si-plan/>)，引導家庭積極實踐各項目標。這份計畫是一張邁向永續生活的實用路線圖。透過計畫按部就班地執行，家庭能以具體的行動回應全球環境危機感到自豪。制定計畫的過程本身，也是家庭成員共同參與具有生態意識決策的絕佳的機會。

LSAP 也為家庭提供多樣化的教育材料和其他資源，幫助不同年齡層的人培養生態意識、永續生活以及慈悲和盡職治理精神的價值觀。平台引導家庭參與生態靈修的討論與實踐，諸如堆肥、回收、戶外散步等活動，都能培養人對環境的責任感，並基於我們對造物主和上主的信仰，激發一種敬畏之情。藉由這些方式，LSAP 幫助父母建立子女的生態意識與價值觀，孕育在家庭和周遭環境中所做所為徹底翻轉改變的新世代。

家庭註冊平台後，即可使用以下多項工具：

- **自我評估指南**：計算家庭目前的基本環境影響，並根據具體需要提出相應的行動建議。
- **制定《願祢受讚頌》計畫的範本**。
- **明確的指引**：說明如何將每一項《願祢受讚頌》目標中最具影響力的行動，納入家庭計畫之中。
- **整體生態資源和活動的中央資料庫**：匯集世界各地眾多組織的資料，可依語言、目標、部門和國家進行搜尋。
- **活躍參與者的反思和計畫**：可作為家庭制定計畫時的參考與鼓勵。
- **互動地圖**：標示已承諾採取行動的機構位置。
- **協助與從事類似工作的其他人建立彼此連結的資訊**：平台提供許多 LSAP 組織和工作小組成員的資料，包括組織名稱、聯絡方式、使用語言，以及他們期待在同儕關係中尋找的合作方向。

簡介入口網：<https://laudatosiactionplatform.org/>

資源庫：<https://laudatosiactionplatform.org/resources>

註冊平台：<https://laudatosiactionplatform.org/register/>



(天主教會臺灣地區主教團 譯)



聖座全人發展服務部
及
聖座平信徒、家庭及生命部

Palazzo San Calisto
00120 Città del Vaticano