



2022 年四旬期活出生態皈依

天主教修會會長聯合會全人發展組
(參考 *Laudato Si'* Movement 材料)

1. 選擇以下行動之一作為齋戒，表達自己向天主所許下要遵守的大膽承諾：

- ✓ 戒除血拚採購：避免不必要的購買，探索自己的消費習慣，按照自己真正的需要去購買，不受廣告或是時尚誘惑。
- ✓ 戒除肉類產品，轉向植物性的食材，以保護土地和森林。
- ✓ 戒除使用塑膠品：避免使用一次性塑膠用品。
- ✓ 節省用電：戒掉不必要的用電，養成減少能源消耗的用電習慣。
- ✓ 不再閉口不言環保：積極主動與朋友、家人、同事、社團和政治領袖分享我們對於共同家園的關注及照顧

2. 反思自己的承諾和各周的主題

以下是四旬期每週的反思主題，請反思當周主題：如何答覆您所做的選擇承諾？以便到復活節時，這種承諾轉變成一種新的生活方式和習慣。

各周主題如下：

第 1 周（3 月 2 日至 9 日）：蒐集、了解《願祢受讚頌》行動平台資訊、
傾聽烏俄人民的聲音

第 2 周（3 月 10 日至 16 日）：傾聽青年的聲音

第 3 周（3 月 17 日至 23 日）：傾聽本地及世界窮人的聲音

第 4 周（3 月 24 日至 30 日）：聆聽本地及全球移民、難民的聲音

第 5 周（3 月 31 日至 4 月 6 日）：傾聽生物多樣性的聲音

第 6 周（4 月 7 日至 14 日）：生態皈依並懷著希望同行

3. 四旬期為各類團體主動參加《願祢受讚頌》行動平台的意向祈禱

包含家庭、教育單位、醫院、經濟財務、堂區和教區、團體和機構、修會