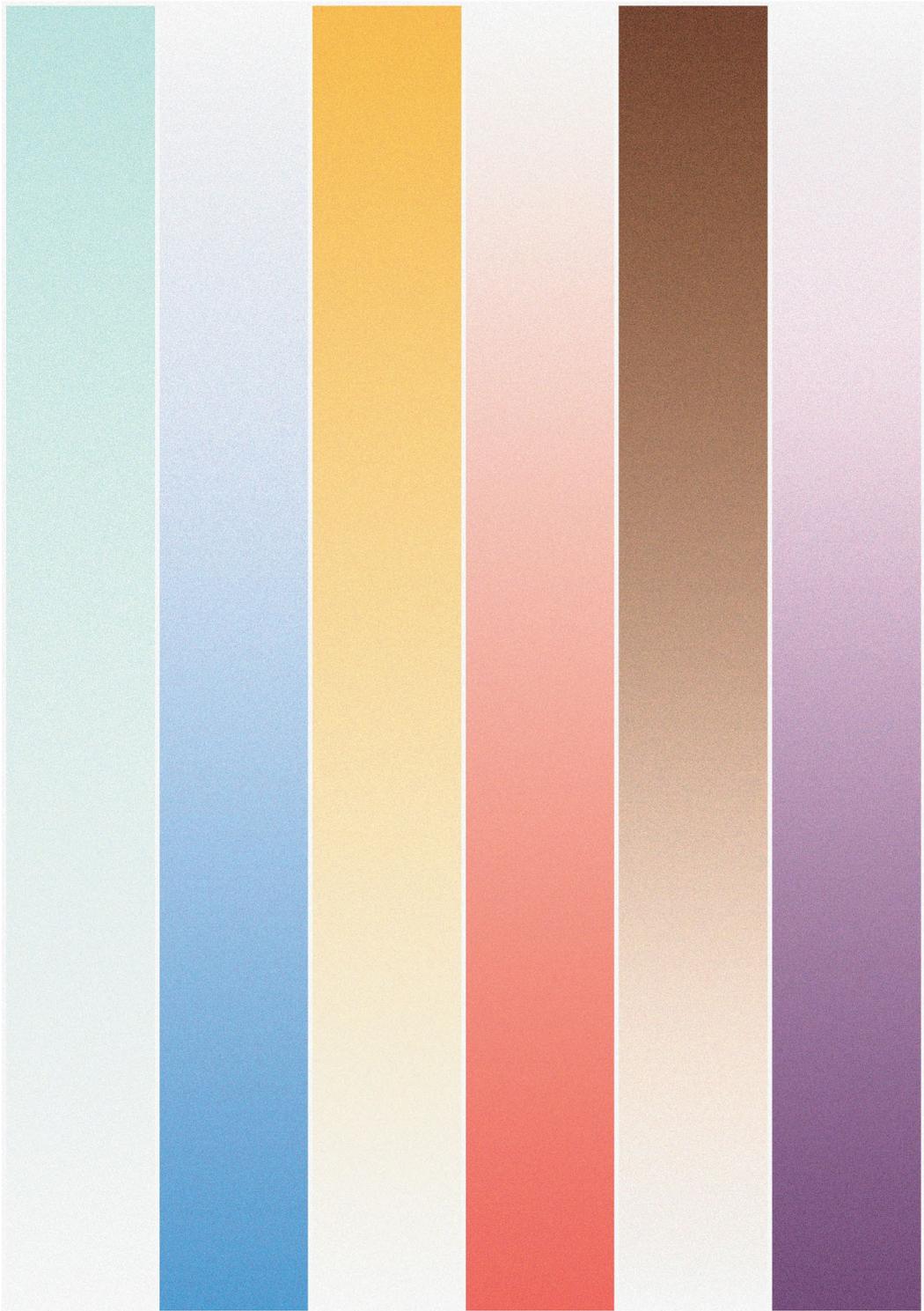


懷著希望與受造界一起行動



2024 善度受造界時期指南



懷著希望與受造界一起行動

目錄

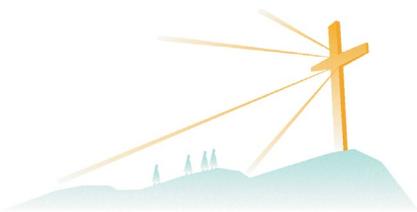
■ 引文	5
■ 文告摘要	6 - 9
■ 一同慶祝2024 — 受造界時期祈禱資源	10 - 13
● 2024受造界時期禱文	10
● 大自然彌撒	11 - 13
■ 一同行動 — 每周小挑戰	14 - 27
● 9月1日至9月7日：聆聽受造界的嘆息	14 - 16
● 第一周反思札記	17
● 9月8日至9月14日：回應窮人的吶喊	18
● 第二周反思札記	19
● 9月15日至9月21日：以行動與大地修和（一）	20 - 21
● 第三周反思札記	22
● 9月22日至9月28日：以行動與大地修和（二）	23
● 第四周反思札記	24
● 9月29日至10月4日：栽種希望的初果	25 - 26
● 第五周反思札記	27



「凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因為受造之身被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同嘆息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中嘆息，等待著義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。」

《致羅馬人書》，8:19-25

引文



歡迎來到今年的受造界時期！

每年9月1日至10月4日，全球各地的教友都會一同慶祝和參與守護我們共同家園的盛會。在這期間，我們祈禱和透過行動慶祝天主的創造，並承認創造是神持續不斷的行動。我們都是受造物，是天主所創造的一部分。天主召喚我們作為管理者去愛護和照顧所有受造物，讓我們的福祉與地球的福祉緊緊結連，並為分享它的生命感到喜悅。

今年的主題是「懷著希望與受造界一起行動」。面對氣候變遷、生物多樣性破壞和污染等生態危機，許多人開始陷入絕望並引發生態焦慮。作為懷有信仰的人，我們蒙召信仰所帶來的希望，即復活的希望。這希望不是躺平的，而是具體表現在祈禱、宣講、服務和團結等行動之中。

合一運動的眾教牧推出《[善度受造界時期指南](#)》，我們精選當中的祈禱文、大自然彌撒指南作翻譯。我們又撮寫了教宗方濟各撰寫的受造界時期文告，讓大家了解今年的主題和象徵，好好反思和計劃今年受造界時期的行動。

我們期待與大家一起祈禱、慶祝，並與受造界一起希望和行動！

教區全人發展委員會生態關懷組

文告摘要

教宗方濟各於6月27日發表 [2024 年度照料受造界祈禱日文告](#)，以「懷著希望與受造界一起行動」為主題。文告的主題取自聖保祿的《致羅馬人書》8:19-25，文告共分九個章節，當中解釋了依循聖神引導生活的意義，強調由信仰而生的救恩之確切盼望，呼籲大眾在基督內更新生命，積極參與保護環境和促進人類與受造物修和。

● 信仰的根源與希望的動力

信仰的根源並非來自對超然事物的盲目相信，而是聖神居住在信徒內心，促使我們根據耶穌真實人性的圓滿，引導我們追求永恆的善。天主的愛勝過一切，並將繼續戰勝一切。這信仰催生出對救恩的確切希望，即在基督的復活裡活出聖神新生命，並超越對肉體死亡的恐懼。

● 在痛苦與希望之中等待基督再來

基督徒的生活就是積極行善、充滿希望，期待主榮耀再來的生活。信德是一種恩典，是聖神臨在於我們的果實，但這也是我們遵守耶穌愛的誡命，自由承擔的任務。我們在關顧受苦之人當中見證，並懷抱著對愛、友誼和公義的渴望，勇敢地夢想一個充滿和平與幸福的世界。基督的救贖包括整個受造界，不只是人類，也包括大自然和我們的家園 – 地球。即使我們在時間的流逝中會經歷痛苦和苦難，受造物 and 聖神一同嘆息，我們相信天主的計劃最終會帶來聖神內的喜樂、愛和和平。

● 希望是耐心的期待

整個受造界在嘆息中期待解放，正進入新生的過程。這是一個看不見的成長過程，就像芥菜種子變成大樹或酵母在麵糰中發酵一樣，起初微不足道，但最終結果卻可證明本身的無限美好。希望可以讓人在逆境中堅定不移，對抗邪惡，期待著救贖的到來。希望並非虛幻，而是耐心的等待。約阿金提出了人與人之間共存的新精神的理想，這種精神應擴展到受造界，為我們的共同家園和我們這些居民帶來救贖。

● 受造物的嘆息與人類的責任

基督徒的道德掙扎與受造物的處境息息相關，受造物沒有過錯卻因人類的罪惡而被奴役，並與人類一同經歷著痛苦和折磨。整個宇宙都在呼喊著，渴望擺脫敗壞，恢復天主創造的設計，然而人類濫用自然令慘況加劇。人類的救贖也是受造物的希望，由此我們可以滿懷希望地思考人類與所有受造物的團結連繫。

● 皈依及修和

在我們等待耶穌光榮再來時，聖神會引領我們皈依，改變生活方式以抵抗環境退化，並參與社會批判，見證改變的可能。皈依需要摒棄主宰他人和自然的傲慢態度，要謙卑關心他人和所有受造物。我們需要重新修復和拯救與天主、與自己、與彼此及與宇宙的關係，缺少任何一方面都會整盤失敗。

● 思考人類權力界限

希望並與受造界行動意味所有懷有善意的人需要團結一致，攜手並進。教宗呼籲我們要重新思考人類權力的界限，並為人工智能的發展設定倫理界限。因為它的計算和模擬能力可以用來控制人類和自然，而不是被用來為和平及整體發展服務，威脅人類的存續。

● 愛的聖神救贖人類

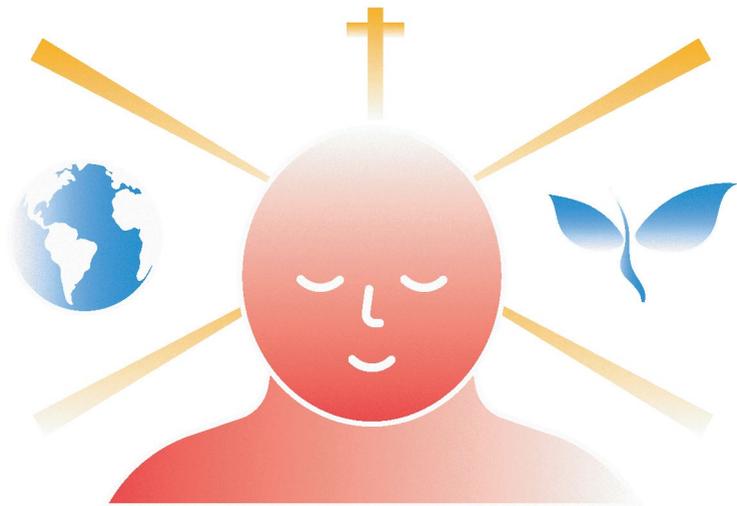
天主不是一個抽象的無限概念，而是慈愛的天父，是每個人的朋友和救贖者，是引導我們在愛德之路上行走的聖神。聲稱擁有和主宰自然、隨意操縱自然是一種偶像崇拜的形式，這種偶像崇拜陶醉於自身的技術力量，傲慢地將地球置於失衡的狀態中，就是失掉天主恩寵的境地。順從愛的聖神會從根本上改變我們思考的方式，從「掠食者」變成「園丁」。大地被託付給我們照顧，但仍然屬於天主。創造不是靜止的，也不是封閉的，而是不斷地迎向未來。

● 創造性的救贖

保護受造物不僅是一個倫理問題，更是一個神學問題。天主的「創造性」賦予了人類的自由和道德，也成為所有行動的基礎。人是按天主的肖像被創造出來，如同基督的模樣，我們就代表著天主創造中的基督。這讓基督徒有超然的動機追求正義與和平。受造物正在等待，在經歷「分娩的陣痛」。人類的救贖與受造物的解放密不可分，這不只關乎人類塵世生活，也關係到末世幸福、我們的和平天堂、永恆的未來。

● 道成肉身的信仰與愛之歌

教宗鼓勵教友過一種道成肉身的信仰生活，即將信仰融入到現實生活中，參與他人的痛苦和希望，並一同期待在基督內的肉身復活。文告以「愛之歌」作結，鼓勵人們在聖神引導下，成為愛天主、愛人類、愛受造界的一首歌，並在聖德中獲得圓滿。



一同慶祝 — 2024 受造界時期祈禱資源

2024 受造界時期禱文



● 「三位一體的天主，萬物的創造者，

我們讚美你的美善，在祢所創造的各種生物中彰顯，使我們成為一個生活在共同家園中的宇宙大家庭。透過祢所創造的地球，我們體驗到愛與滋養、家園與保護。

我們懺悔，我們並沒有將地球視為祢——我們的創造者——賜予我們的慈母之禮。我們的自私、貪婪、疏忽和濫用，造成了氣候危機、生物多樣性喪失、人類苦難以及所有同胞生物的苦難。我們懺悔，我們沒有聆聽地球的嘆息、所有受造物的嘆息，以及我們心中盼望與正義之靈的嘆息。

願祢的創造之靈幫助我們在軟弱中，認識到基督的救贖力量以及在祢裡面找到的希望。願聖神的嘆息在我們心中孕育出願意忠心事奉祢的意願，使我們能傾聽並醫治受造物，與受造物一同懷抱希望並採取行動，讓希望的初果能開花結果。

慈愛而創造萬物的天主，我們祈求祢使我們對這些嘆息敏銳，並賜予我們與耶穌——救贖的主——相同的憐憫。賜予我們新的視野，讓我們能以祢的形象與地球、與彼此修和。

奉向萬物宣告福音的耶穌基督的名。亞孟」

大自然彌撒



受造界時期內舉行大自然彌撒，可以鼓勵您的教會或團體在主日的彌撒中慶祝受造界和創造的神聖奧秘，在主日舉行則可以讓更多教友參與。彌撒指引（祈禱會請參考以下的讀經，但若在主日舉行，則沿用當日主日讀經。）

- ◆ 如果天氣或場地許可，在戶外或大自然中舉行
- **懺悔禮：**表達對生態危機的哀嘆，並為我們對天主創造的罪孽悔改
- **光榮頌：**讚頌天主，我們的創造者
- **讀經一：米該亞 7:1-7**

「我有禍了！因為我變成了一個夏季搜摘果實，採集殘餘葡萄的人，卻沒有一粒葡萄可吃，也沒有我心所想望的早熟的無花果。虔敬人從地上消逝了，人間竟沒有一個正直人；人人都潛伏着要流人血，各以羅網獵取自己的弟兄。他們的手善於作惡，官員貪求賄賂，法官勒索酬金，權貴只隨自己的心願發言，他們顛倒了一切。他們中最好的人也不過相似荊棘，最正直的人也不過相似有刺的籬笆。你的守望者所宣佈的懲罰之日已經到了；現在他們必要驚惶。你們不要信賴鄰里，不要依靠朋友，連對躺在你懷中的妻子，你也要堅守口舌，因為兒子要侮辱自己的父親，女兒要反抗自己的母親，兒

媳要違抗自己的婆母：人的仇敵就是自己的家人。至於我，我要仰賴上主，寄望於拯救我的天主；我的天主必要俯聽我。」

● 讀經二：羅馬書8:18-25

「我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同嘆息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中嘆息，等待着義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。」

● 福音：瑪竇福音 9:35 - 38

「耶穌周遊各城各村，在他們的會堂內施教，宣講天國的福音，治好一切疾病，一切災殃。他一見到群眾，就對他們動了慈心，因為他們困苦流離，像沒有牧人的羊。於是對自己的門徒說：「莊稼固多，工人卻少，所以你們應當求莊稼的主人派遣工人，來收他的莊稼。」

● 講道

鼓勵堂區神父引用天主作為創造者的奧秘

● 信友禱文

至少要包含一個關於今年的受造界時期主題「懷著希望與受造界一起行動」和「希望的初果」象徵作為祈禱意向

● 獻禮

將大自然中收集到物件作為供獻的一部分，如本地植物，引起大家對本地生態的關注

詳細版本請參閱 [《2024受造界時期內主日感恩祭禮儀》](#)



一同行動 - 每周小挑戰



慶祝受造界時期，我們要懷抱希望並積極行動。在受造界時期的五個星期裡，讓我們為自己訂立一些小挑戰，在生活中實踐我們的信仰。我們還可以在社交媒體用標籤「#SeasonofCreation」、「#受造界期」分享自己的小挑戰成果，邀請更多親友同行。

9月1日至9月7日：聆聽受造界的嘆息

- 在受造界時間開始，我們一同跟家人朋友到公園或鄉郊散步，默觀自然，在大自然之中看見天主的創造。
- 9月1日照料受造界祈禱日：在這天，我們為了輕視創造恩賜而懺悔，祈求療癒恢復受造界。除此之外，我們在這個節日慶祝天主為創造者，並紀念宇宙創造的神聖奧秘。在這天，我們既慶祝受造界，也慶祝創造作為我們基督徒信仰的基本奧秘，這是一個感謝和讚美天主是創造者的時刻。
- 觀看聖座促進全人發展部製作的[文告短片](#)，了解今年受造界時期主題：



● 一同誦讀聖方濟各亞西西的著名詩歌《造物讚—太陽歌》：

至高、全能、仁善之主，讚頌、光榮、尊敬，
及一切稱揚，皆應歸屬於祢！

至高者，只有歸屬於你是適當的，
誰也不配呼號祢的聖名。

我主，願你因著祢造生的萬物，特別因著太陽兄弟而受讚頌，
因為祢藉太陽造成白晝而照耀我們。

太陽是美妙的，它發射巨大光輝，
至高者，它是祢的象徵。

我主，為月亮妹妹和星辰，願祢受讚頌！
祢曾願造化它們於天上，它們光明、珍貴而美麗。

我主，為了風兄弟，又為了空氣和白雲，晴朗和各種氣候，
願祢受讚頌！
因為藉著它們，祢使祢的受造物得到撫慰。

我主，為了水妹妹，願祢受讚頌！
它非常有用而謙虛，珍貴而貞潔。

我主，為了火兄弟，願祢受讚頌，
祢用它光照黑夜，它英俊而愉快，勁健而有力。

我主，為了我們慈母般的地姊姊，願祢受讚頌！
它載負我們並照顧我們，
生產不同的果實，色彩繽紛的花卉和草木。

那些為了愛你，而忍受不公平和痛苦，
並寬恕別人的人，我主，願祢因著他們而受讚頌。

堅持和平的人是有福的，因為他們將由祢，至高者獲得榮冕。

死亡妹妹，是任何活人不能逃避的，
我主，願你因它而受讚頌。

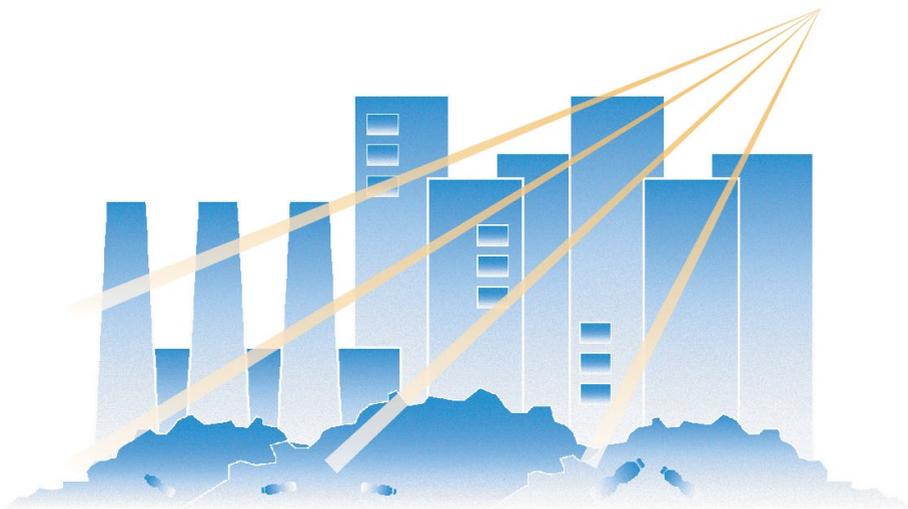
第一周反思札記



9月8日至9月14日：回應窮人的吶喊

- 面對氣候變化帶來的極端天氣，窮人和弱勢工人最受影響：劊房戶沒有乘涼的空間、清潔工要在酷熱天氣下工作、發展中國家面對糧食危機、太平洋島國居民害怕要成為氣候難民。
- 讓我們默想氣候變化而受苦的人之處境，並為他們祈禱。
- 為我們屋苑或住處附近的清潔工送水或消暑物資。

第二周反思札記



9月15日至9月21日：以行動與大地修和(一)

- 燃燒化石燃料排放溫室氣體是導致氣候變化的一大原因。讓我們安排時間，靜默反思日常濫用自然資源的行為，訂立節約用電目標，關掉用不著的電氣，少開冷氣，走塑回收。
- 9月21日 行動日：參與及支持[化石燃料不擴散條約](#) (Fossil Fuel Non-Proliferation Treaty) 聯署，減少使用化石燃料，呼籲停止新的化石燃料項目。



● 一同誦念《為我們大地祈禱的經文》(摘自《願祢受讚頌》通諭)：

「全能的主，祢臨在於宇宙萬物，以及最卑微的受造物中。

祢以祢的柔和溫婉籠罩天地萬物，求祢傾注祢愛的力量，
使我們能夠保護生命及美善。

求祢使我們滿溢平安，好讓我們能夠彼此以兄弟姐妹相待，
而且己所不欲，勿施於人。

哦，弱小者的主，
請助我們拯救這世上被拋棄和被遺忘的人，
他們是祢的眼中瑰寶。

請癒合我們的生命，
好讓我們能保護世界，而非從中掠奪，
好讓我們能播種美善，而非污染破壞。

求祢打動那些只因貪圖利益就犧牲弱小者和大地的人的心。
求祢教導我們發現萬物的價值，默觀祢的化工時讚嘆不已，
並承認在邁向祢永恆光輝的旅途上，我們與每一個受造物都是緊
密相連。

我們感謝祢天天與我們同在。
在我們為公義、仁愛及和平的奮鬥中，求祢支持我們。」

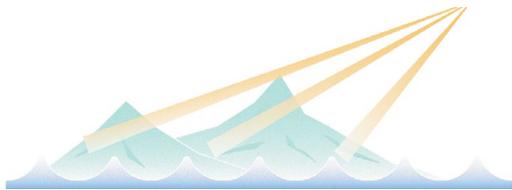
第三周反思札記



9月22日至9月28日：以行動與大地修和(二)

- 現在的環境生態危機是人類的行為所導致。根據全球生態足跡網絡 (Global Footprint Network) 計算，2024年這一年的資源在8月1日用盡。從這一天起，我們將以透支的方式消耗地球資源。繼續上星期的反思，從其他生活習慣著手，進一步實踐生態皈依。
- 肉食不但碳排放高，也為禽畜帶來痛苦。這一個星期吃素，用餐時默想日常的食糧來自天主的創造，感謝農夫的辛勞。
- 減少消費。消費前三思是否真的需要，還是只是你的貪慾。
- 簡樸生活，可到二手店參觀如：獻主會士多、明愛懷寶坊，了解資源再用的可能性。

第四周反思札記



9月29日至10月4日：栽種希望的初果

- 與親友相聚，一同反思過去幾星期的行動成果，更新挑戰和訂立長期目標。
- 10月4日聖方濟瞻禮日：認識生態主保亞西西·方濟各的事蹟和精神
- 為受造界祈禱：
「大地、海洋、蒼穹的天主：
一切有形無形皆出自造物主之手。

請敞開我們的心，
讓我們從海洋的波瀾、空氣和風的流動以及一切生命的呼吸感受
創造的韻律

請開啟我們的雙眼，
讓我們看見生態多樣性之美與脆弱，看見我們與之連結

請開啟我們的耳朵，
讓我們聆聽周遭生命的音聲。

請我們啟迪的思想，
讓我們意識到我們與祢所有創造物之間的深厚關係。

造物主，
願我們懷抱希望與受造界一起行動。

光明、生命與愛的主：
幫助我們在創造中尋覓並發現祢的臨在。
幫助我們了解生態危機的根源，賜予我們智慧，讓我們與受造物和諧共生，充滿韌性。
堅固我們的信仰，相信圓滿的生命在所有受造物中得到實現。
幫助我們保持希望，相信祢愛的國度在我們對祢、自己和鄰人 – 人類與非人類 -- 的共同愛中得以彰顯。

造物主，
願我們懷抱希望與受造界一起行動。

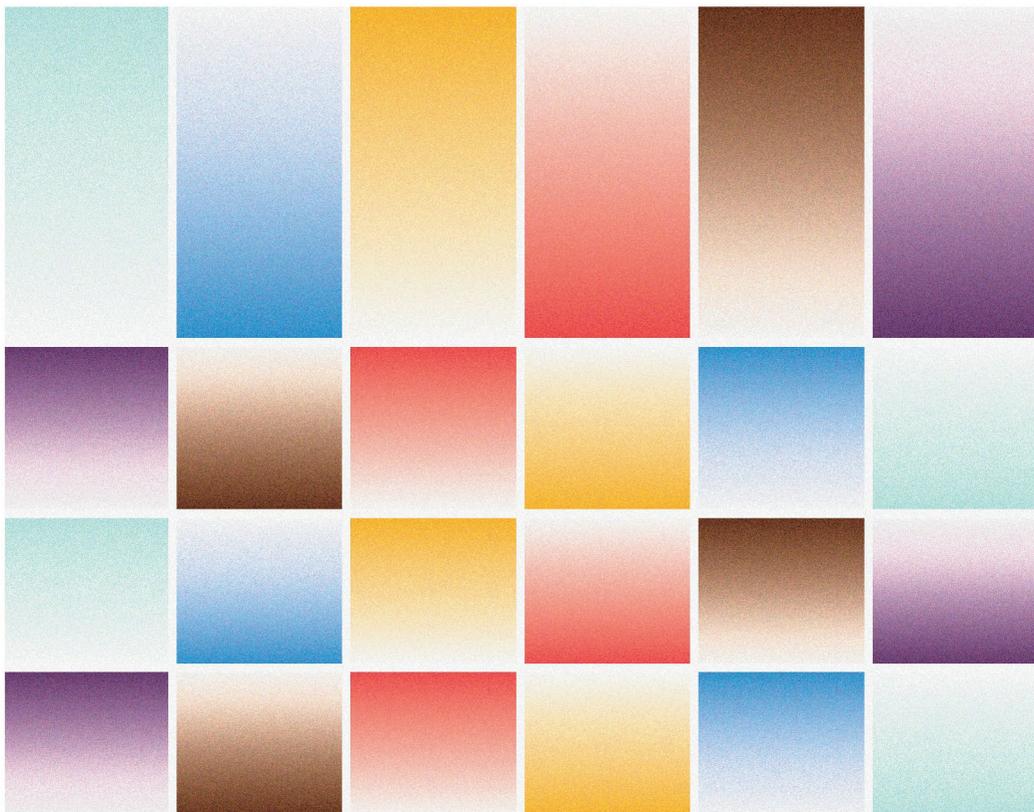
真理與公義的天主：
以祢的慈悲充滿我們，讓我們能與受造物團結一致生活和行動。
引導我們行走正義的道路，幫助我們輕輕地踏上土地，輕柔地航行在海洋上。

賜予我們智慧和勇氣，讓我們認識到自己在系統性剝削和掠奪中的角色，並勇於向強權說出真相。

賜予我們堅強的心志和力量，成為這個世界迫切需要的生態皈依的中堅份子。

造物主，
願我們懷抱希望與受造界一起行動。」

第五周反思札記



香港西灣河耀興道72號聖十字架中心6樓

6/F, Holy Cross Centre, 72 Yiu Hing Road, Sai Wan Ho, Hong Kong

電話 Tel: (852) 2560 3865

傳真 Fax: (852) 2539 8023

電郵 Email : dcihd@catholic.org.hk

網址 Homepage: <https://dcihd.catholic.org.hk>

臉書專頁 Facebook Page: 教區全人發展委員會

Instagram (IG) : DCIHD.HK

2024善度受造界時期指南

教區全人發展委員會

Diocesan Commission for Integral Human Development



網址 web



instagram



facebook