



2026年四旬期祈禱

歸心

愛惜共同家園

是什麼使我的心偏離了真正賦予生命的？

天主是如何邀請我歸心——回歸祂的心和我自己的心？

(韋薇 編譯自 Laudato Si Movement <https://laudatosimovement.org/lent/> 網頁)



天主教團全人發展委員會生態關懷組



天主教修會會長聯合會
全人發展組

每日天主聖三祈禱

天主，我們的造物主，感謝祢賜給我們創造的恩典。請引領我們默觀，使我們能夠從周遭的美好中認出祢的臨在。

停頓：今天我在哪裡聽到、看到造物之歌的訊息？

基督，萬物之心，祢與所有受苦之人同在，請幫助我們誠實地省察自己的生命，透過分辨，認出那些我們的選擇所傷害的大地和窮人。

停頓：今天我在哪裡聽見、看見受造界的吶喊？

更新一切的聖神，

請引領我們行動，教導我們謙卑地活在受造界中，並以愛與正義回應。

停頓：今天，受造界在召喚我怎樣行動以回應造物之歌和吶喊？

回歸真正賦予生命的

是什麼讓我的心偏離了真正賦予生命的？天主是如何邀請我歸心——回歸祂的心和我自己的心？

[個人回應的空間]

本週祈禱與行動

省察自己的生態意識，選擇一項簡單的操練，加深自己的生態靈修。

每天，感謝天主賜給我今天使用的三種自然資源（水、食物、空氣），並祈求祂賜給我恩典，讓我能更負責任地呵護這些資源。



[個人回應的空間]

自由與愛的引領

有哪些渴望最深刻影響到我的選擇，
哪些渴望引領我走向自由與愛？

本週祈禱與行動：齋戒

從消費行為或是日常生活中的一個領域（如飲食、購物、減碳減塑行動或節能、節省資源）實踐具體的齋戒或節制，並致力於保持快樂的節制狀態。



聆聽與塑造

在哪些方面，我受邀更深入地聆聽基督，
並讓祂的光塑造我看待天主、看待受造界
和他人的方式？

本週祈禱與行動：操練默觀

專注於每天你都會遇到的一項自然元素——一棵樹、一隻鳥或一株野生植物。學習它的名字、在生態系統中的角色，並滿懷感恩地將它獻給天主，讓基督之光塑造你對受造物的看法。

心中的渴望

我受邀本週在心中
懷著對誰的渴望？

[個人回應的空間]

本週祈禱與行動：善行捐獻

藉著具體的同舟共濟行動展現基督的憐憫之心：

- ✓ 奉獻時間
- ✓ 關注所需要的人
- ✓ 向致力於服務脆弱群體的組織捐贈資源



為光做見證

我接受團體派遣去哪裡為光做見證？

本週祈禱與行動：增強團體和社區的韌性

藉著實踐小小的、自發的合作行為增強團體或社區的韌性**——例如維護照顧公共環境、幫助鄰居完成一項任務，或者改善對每人都有益的行動。**

[個人回應的空間]

受造界中，我從哪裡感受到死亡的跡象？我又在哪些地方受邀去關愛生命？

[個人回應的空間]

騰出生命空間

齋戒是一種自我約束、自我節制，為其他生命的發展，而騰出空間。

保護生物多樣性的承諾：

例如為缺水的人及動植物供水、避免使用有害化學物質或種植支持授粉昆蟲的花卉。

和平共處的社會

如何使我的選擇和基督自我給予的愛結合，幫助建立一個植根於愛護、正義並與受造界以及他人和平共處的社會？

[個人回應的空間]

進入聖週

將我的心放在基督的苦難前，祈求恩典，與耶穌基督一起獻出我們的生命，為所有受造物帶來和平與正義的天國。

回歸祂的心，也回歸自己的心

