



Catholics for Our Common Home



2025 將臨期

「你們該當預備上主的道路，修直他的途徑。」（瑪竇福音 3:3）

天主教修會會長聯合會全人發展組
取自Laudato Si Movement 材料

將臨期朝聖： 走在《願祢受讚頌》美德之路

「你們該當預備上主的道路，修直他的途徑。」（瑪竇福音 3:3）

「聖子，反映出天父，萬物藉祂而受造。當聖子在童貞瑪利亞胎中受孕成人時，就已與這大地結合。」（《願祢受讚頌》238）

「願希望的力量充滿我們的每一天，讓我們滿懷信心等待主耶穌基督的來臨，願祂永遠受讚美與光榮。」
（2025禧年詔書《望德不讓人蒙羞》）

將臨期呼喚我們保持心靈警醒，喜樂地等待主的來臨，祂已臨在於我們的歷史中。今天，這等待也邀請我們睜開雙眼，看見影響我們共同家園的社會與環境危機。大地的呼喊與窮人的呼喊召喚我們悔改。

今年整個教會被召喚展開希望的朝聖之旅.....
當我們談到朝聖，常會想到遙遠的聖地。然而，這次將臨期的朝聖旅程是在心靈深處，不是身體的旅行，而是內在的轉化皈依。

這張「美德朝聖圖」邀請我們探索七項生態美德，引領我們走向目的地：馬槽，盼望我們在此重生，萬物在此更新。



生態美德與實踐

讚美：『太陽和月亮，請讚美他，燦爛的諸星，請讚美他！』
(聖詠 148:3-5)

感恩：『天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子』
(若望福音 3:16)

節制：『現在該認清已經是由睡夢中醒來的時辰了』 (羅馬書 13:11)

謙卑：『她便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裏，因為在客棧中為他們沒有地方』 (路加福音 2:7)

關懷：『他必如牧人，牧放自己的羊群，以自己的手臂集合小羊，把牠們抱在自己的懷中』 (依撒意亞先知書 40:11)

內心平安：『天主受享光榮於高天，主愛的人在世享平安！』
(路加福音 2:14)

喜樂：『不要害怕！看！我給你們報告一個為全民族的大喜訊』
(路加福音 2:10-12)

馬槽：『因為天主樂意叫整個的圓滿居在他內』 (哥羅森書 1:19-20)

如何使用生態美德圖

選擇你希望在這個將臨期實踐的生態美德中，每週選一項美德，或選擇多項美德並依自己的步調探索。

請創造你的旅程：找出將臨期間日常的一個時刻或活動，去連結到一項所選擇的生態美德，最後決定一個具體行動來表達該項美德。

透過故事或照片在社群媒體上分享你的心靈朝聖旅程。



讚美

「太陽和月亮，請讚美他，燦爛的諸星，請讚美他！天上的諸天，請讚美他，天上的大水，請讚美他！願它們齊來讚美上主的名號！因為上主一命，它們立刻受造。」(詠148:3-5)

「世界是一個令人喜悅的奧蹟，人應以歡愉讚頌之情默觀。」
《願祢受讚頌 12》

將臨期準備我們默想道成肉身的奧蹟，就是「聖言成了血肉，寄居在我們中間」(若:1:14)，聖言取了塵世的物質。將臨期提醒我們，世界不僅僅是大自然，更是受造界，是天父的恩賜。每一個受造物，僅僅它本身的存在，就在讚美並光榮天主。讚美是我們在這宇宙交響樂中的聲音，將臨期召喚我們從日常忙碌中覺醒，重新發現自我，並對受造界充滿敬畏。

實踐：我們布置時，讓每件裝飾品都能表達出對於造物主偉大創造的讚美。請使用天然材料或是可重複使用的材質布置，並擺放天然綠植輔以將臨期蠟燭，提醒基督之光照耀大地。



感恩

「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反而獲得永生。」（若望福音 3:16）

「視受造界為眾生之父張開雙手的惠賜；是召喚眾人與萬物共融的愛所光照的現實。」（《願祢受讚頌》76）

感恩源自我們認知到整個受造界是神聖的禮物，每個受造物都在述說天主的慷慨。將臨期提醒我們，基督的來臨是這份禮物的最高表達：天主出於愛，完全地把自己賜予世界，活出感恩，就是效法天主的自我奉獻之愛。

實踐：在用餐或聚會前，為食物、為那些準備食物的雙手，以及滋養食物的大地獻上感恩。



節制

「現在該認清已經是由睡夢中醒來的時辰了。」（羅馬書 13:11）
「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）

將臨期是一段悔改的時光，召喚我們警醒並重新調整我們的欲望。節制不是剝奪，而是自由，是一種喜樂的超脫，為真正重要的事騰出空間。節制是對抗浪費文化與消費主義的解藥，這些文化導致環境破壞與不平等。將臨期教導我們，圓滿不在於豐盛，而在於簡樸，準備心靈和物質的謙卑空間，迎接基督

實踐：在購買禮物或準備慶祝時，只選擇真正需要的物品，優先選擇本地與公平貿易的商品，並選擇尊重人類與地球的產品。



謙卑

「她便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裏，因為在客棧中為他們沒有地方。」（路加福音 2:7）

「我們一旦喪失謙遜，故沉溺於肆意主宰萬物的可能性，我們必然會傷害社會和環境。」（《願祢受讚頌》224）

謙卑是認識我們身為受造物、依賴造物主的根本，並拒絕對地球有害的支配思想。生態危機反映出我們未能承認自身的限制。馬槽揭示了神聖的謙卑：基督在脆弱與貧困中誕生，與邊緣人同在。將臨期邀請我們跪在這奧蹟前，重新發現我們在萬物中的位置，並溫柔地行走在地球上。

實踐：當你探訪或接待他人時，深刻聆聽，分享時間勝過分享物品，享受簡樸。出行時使用大眾交通或共乘交通，並採用可重複性使用的餐具。



關 懷

「他必如牧人，牧放自己的羊群，以自己的手臂集合小羊，把牠們抱在自己的懷中。」（依撒意亞 40:11）

「充滿彼此關懷及微小動作的愛，也有其屬於公民和政治的一面，這份愛能彰顯在所有尋求建立更美好世界的每個行動中。」
（《願祢受讚頌》231）

降生奧蹟揭示天主成為受造界的一部分，為救贖它。這要求我們進行生態皈依，治癒與人類及地球破裂的關係。關懷是天主溫柔的表達，根植於普世手足情誼。日常的微小行動都是種種見證愛的深刻方式，培養團結並避免剝削。將臨期指引我們走向和平與正義的天國，在那裡，彼此關懷與照顧地球是一體的，是同樣的召叫。

實踐：參與社會或生態行動，整合社會正義與關懷地球，兩者都是更新世界的愛的表達。關懷那些在任何地方遭受威脅的生命。



內 心 平 安

「天主受享光榮於高天，主愛的人在世享平安！」（路加福音 2:14）

「內在的平安與愛惜生態和關心大眾福祉緊密相連，因為真正的內心平安，反映在平衡的生活方式及欣賞讚嘆的能力上，助人更深入體會生命奧妙的真諦。」（《願祢受讚頌》225）

在將臨期的寧靜中，我們學會傾聽、放慢腳步，並在靜默中感受天主的臨在，內心平安源自與天主、他人及受造界的和諧。當我們培養內心平安，也就對世界的和平貢獻。

實踐：注意生活中的停頓。當白天出現片刻的寂靜——在工作、談話或各種聲音之間——不要急於填滿，讓寂靜成為與天主相遇的空間。



喜 樂

「不要害怕！看！我給你們報告一個為全民族的大喜訊：今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。」
(路加福音 2:10-12)

「讓我們且行且歌！千萬不要讓我們為地球的奮鬥和擔心奪去我們希望的喜樂。」(《願祢受讚頌》 244)

將臨期是一段充滿喜樂期待的時光。喜樂是對信守諾言的天主懷抱希望的果實，它支撐我們奮鬥，並更新我們走向生態皈依的力量。將臨期的喜樂引領我們重新發現天主在萬物中的臨在，並慶祝更新世界的許諾。

實踐：禮儀與祈禱也是大地的歌聲。與家人或團體一起慶祝，銘記每個受造物都加入你的讚美。活出知道自己是宇宙共融的一部分的那種喜樂。



馬 槽

「因為天主樂意叫整個的圓滿居在他內，並藉着他使萬有，無論是地上的，是天上的，都與自己重歸於好，因着他十字架的血立定了和平。」（哥羅森書 1:19-20）

「在世界之初，特別是經由基督降生成人，基督的奧跡已在整個自然世界中默默地運作。」（《願祢受讚頌》99）

在旅程的終點，我們來到馬槽，這是天主使萬物和好的地方，希望由此誕生。心靈在這奧蹟前充滿驚奇：天主選擇在受造界的簡樸與脆弱中誕生。在這謙卑的靜默中，一切重新找到意義，在這誕生中，萬物獲得更新。

實踐：默觀馬槽，讓驚嘆與希望在我們中誕生，喜樂地等待祂正義、和平以及與萬物和諧國度的圓滿實現。

