

## 2026 年四旬期第一周反省題材

2 月 22 日，四旬期第一主日，**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？**

[個人回應的空間]

**本週的祈禱與行動 (齋戒)：**

從消費行為或是日常生活中的一個領域--例如飲食、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。

### 曠野：辨別渴望

作者：Ashley Kitisya (Laudato Si' Movement 非洲區主任)

曠野首先並非懲罰之地，而是真理之地。四旬期第一周主日的經文中，曠野揭示了當一切干擾、日常關係都被剝離後，人心真正渴望的是什麼？

在《創世記》中，亞當和厄娃被豐盛所環繞，但他們的渴望卻變得扭曲，蛇並沒有直接引誘他們拒絕天主，而是重構了他們的渴望，從渴望「好吃好看，令人羨慕，且能增加智慧」(創 3:6)，逐漸脫離了對天主的信任和服從，渴望轉往內，尋求控制而非溝通交流，結果不是自由，而是羞恥和碎裂。

### 耶穌如何戰勝誘惑並恢復真正的自由

聖保祿提醒我們，這種模式並非個案，罪惡和死亡因一次悖逆而進入世界，然而，他也強調，渴望並非最終的決定因素，在基督內，一種新的服從開闢了恩寵滿溢，生命得以恢復的道路，自由不再是有關自我主張，而是關乎接受並回應天主的恩賜。

福音中，耶穌到曠野，他飢腸轆轆，脆弱無助，與亞當厄娃不同的是耶穌沒有緊抓，而是聆聽。每一次的試探都邀請他以不當方式去滿足自己的正當的渴望，耶穌卻拒絕讓即時的滿足、炫耀或權力來界定他的使命，他選擇信賴天父，而非掌控結果。如此，耶穌揭示了真正自由的樣子。

### 真正的自由是選擇更大的善 (聖多瑪斯·阿奎納)

聖多瑪斯·阿奎納幫助我們理解這種內在的掙扎，在《神學大全》中，阿奎納教導我們，自由並非只是選擇任何事物的能力，而是選擇善的能力。意志之所

願祢受讚頌四旬期反省一

台灣區天主教主教團生態關懷組及天主教會會長聯合會全人發展組提供

以自由，正是因為它指向理性所認可的真善。當我們的渴望與真理和愛脫節時，渴望便奴役了我們；當渴望得到正確的引導時，渴望便能引領我們走向真福。教宗方濟各在《祂愛了我們》（*Dilexit Nos*）通諭中也重申了這一點，提醒我們：

所有行為都該受「心」的規範和指揮，「心」蘊存著抵抗惡的力量，藉此能使好鬥的脾性和執著的欲望，消弭在「心」所呈顯的更大的善中；這也讓智力和意志能為「心」服務，得以飽享真理的滋味，而非如某些學科般企圖駕馭真理，並同時使意志渴求「心」所認識的更大的善，也讓想像力和感情與心同頻共振。  
《祂愛了我們》13 號

這項教導與我們當下的生態危機息息相關。我們今天面臨的許多氣候決策都源自於我們對舒適、成長和安全的渴望，而這些渴望往往以犧牲窮人、子孫後代以及地球本身為代價，我們對於無止盡的消費、採用污染性能源和便利的渴望，可以偽裝成為進步，卻只會加深生態和社會的創傷。

#### 四旬期重整我們渴望愛惜共同的家園

四旬期邀請我們捫心自問：哪些渴望在真正影響及塑造我的選擇？當我們選擇克制、團結或倡議氣候正義，即便付出個人代價，我們往往也能體驗到更深層的自由：信仰與行動相符的自由。本著這種精神，本週《願你受讚頌》通諭中「實踐永續生活方式」的目標邀請我們選擇度節制而覺醒的生活。

阿奎納會說，這樣的選擇形塑了我們，重覆的行為塑造了我們的渴望，而我們的渴望又塑造了我們成為怎樣的人。因此，皈依不僅是關乎個人的道德，也是生活方式和各種結構，愛惜受造物並非是信仰中，多選擇此項關懷；而是讓愛重塑、重新教育我們的渴望。

在這個四旬期，願曠野教導我們再次聆聽內心，心不是衝動的所在，而是天主召喚我們走向更大的善的深層中心。願我們的渴望得到淨化，引領我們走向自由、愛，以及對我們共同家園的責任。

（韋薇 編譯自 Laudato Si Movement）

[https://laudatosimovement.org/news/first-sunday-of-lent-2026-reflection-jesus-in-the-desert-and-the-freedom-to-choose-the-good/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_term=2026-02-23&utm\\_campaign=Freedom+Begins+in+the+Desert+First+Sunday+of+Lent+2026](https://laudatosimovement.org/news/first-sunday-of-lent-2026-reflection-jesus-in-the-desert-and-the-freedom-to-choose-the-good/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=2026-02-23&utm_campaign=Freedom+Begins+in+the+Desert+First+Sunday+of+Lent+2026)



天主教修會會長聯合會全人發展組

## 2026 年四旬期第二周反省題材

3 月 1 日，四旬期第二主日，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、受造界和他人的方式？

[個人回應的空間]

**本週的祈禱與行動：**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，操練默觀。學習它的名字、在生態系統中的角色和作用，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。

### 顯聖容：默觀如何改變我們的凝視

作者：Priscila Vintimilla (Global Data Manager)

你是否完全信任天主？

我信任天主，但並不是一直信任。

我們生活在內外的喧囂中：新聞、責任、比較、期望、恐懼，永不停歇。我們很容易像自動駕駛一樣度過一生，與自己的心和天主靜謐的臨在脫節。

本主日福音（瑪竇福音 17:1-9）中，耶穌帶著伯多祿、雅各伯和若望上了一座高山。那裡，在遠離人群的靜默中，他在他們面前顯聖容，他的臉龐如同太陽般閃耀，他的衣服變得潔白耀眼。片刻間，面紗被揭開，他們得以一窺他神聖的光輝。

但伯多祿卻被內心的思緒所困擾，想要留在那裡，「主啊，我們在這裡真好。」他提議搭起帳篷，彷彿這樣就能將這經歷保存下來，珍藏起來，牢牢地留住。

這時，天父的聲音響起：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從他！」

## 聆聽

### 四旬期與默觀：回歸內心

在這四旬期的旅程中，《願祢受讚頌》邀請我們回歸內心，顯聖容提醒我們，默觀並非逃避，而是轉化，當我們停下腳步，當我們進入靜默，我們的凝視就會改變。

教宗方濟各在《祂愛了我們》（*Dilexit Nos*）中寫道：

「每個人的生命中都需要一個『中心』，即：真理與美善之源，好讓人面對日常生活中種種處境和掙扎。在靜下來時，我們各人不單需要聽到自己的心跳聲，甚至要更潛入深處，透過信仰的感官，感受到那可令人信靠的臨在、異常真實的心跳聲——那是基督的臨在，世界之心的跳動。」（《祂愛了我們》，81 號）

回歸內心意味著重新發現這個中心，讓基督——世界的心——塑造我們看待天主、看待他人和受造界的方式。

### 以新視角看待：顯聖容與生態教育

門徒需要先看見基督的光耀，才能走向苦難的黑暗，同樣，我們需要默觀的時刻，才能勇敢地活在一個充滿生態危機、不平等和不確定性的世界。

這正是生態教育——本周《願你受讚頌》祈禱行動的目標——重要的所在。

生態教育不僅學習氣候變遷或生物多樣性喪失的事實，更是形成一種新方式去看，新視角邀請我們從整合生態的角度重新思考我們的機構、學校、家庭和社區，鼓勵領導、創造力、修復和正義。

首先，沒有內在皈依，一切都不可能

當我們默觀耶穌顯聖容，我們的凝視得以淨化，開始看待受造物不是供應我們剝削的資源，而是恩賜；不再把別人看成競爭對手，而是兄弟姐妹；能夠看待我們的共同家園為神聖之地。

## 天主教家庭生活與四旬期皈依

身為母親和天主教女性，我常反思所遺留給孩子的，教育從家庭開始，我的言行舉止教導了什麼？

我的女兒們是否從我身上看到了我在聆聽基督？在關懷著受造界？在懷抱希望而行動？

四旬期不只關乎犧牲，而是皈依、轉變，讓基督的光芒照亮我們每天的選擇。

### 從默觀到使命：下山

顯聖容並非止於山頂。

它終止於下山。

耶穌告訴門徒不要害怕，他們必須下山，回到世間。

默觀引領我們走向使命。

在這個四旬期第二主日，我們受邀捫心自問：

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

或許答案始於靜默。

在風吹過樹梢的聲音中。

在我們自己的心跳中。

以及在基督那安靜的保證、在觸動我們之時，說：

「起來，不要害怕。」

(韋薇 編譯自 Laudato Si Movement)

<https://laudatosimovement.org/news/second-sunday-of-lent-the-transfiguration-and-ecological-conversion/>

## 2026 年四旬期第三周反省題材

3 月 8 日，四旬期第三主日，我受邀本週在心中懷著對誰的渴望？我受邀將誰的乾渴放在心上？

[個人回應的空間]

**本週的祈禱與行動（善行捐獻）：**藉著具體的同舟共濟行動展現基督的憐憫之心，無論是奉獻時間、關注所需要的人，或是向致力於服務脆弱群體的組織捐贈資源。

### 撒瑪黎雅婦人：渴慕天主

作者：Steven Fisher, (Laudato Si' Action Platform)

在墨西哥市我家附近的幾條街區，有個地方，人們帶著各種各樣的東西來，有些人帶著塑膠袋裝著的全部家當、有些人帶著孩子來，他們焦躁不安、充滿好奇，或是已經厭倦了被告知要等候。有些人是因為孤獨而來，有些人是因為飢餓而來，有些人只因為知道在這裡，有人會叫出他們的名字，記住他們是誰。

這就是 Sant' Egidio 社區每週的節奏，這裡排的不是服務動線，而是一張桌子，交談緩慢展開，人們分享著彼此的故事，並不著急。差異（年齡、經驗、信仰或生活穩定程度的差異）不會消失，卻是彼此維繫一起，這裡不是需要被「修整」的計畫，而是帶著不同渴望的人來到這裡，發現自己並不孤單。

這段經歷讓我對撒瑪黎雅婦人的故事有了不同的理解。

#### 相遇的核心是乾渴

當耶穌在井邊遇見她時，他並沒有把她當作需要解決的問題，或是需要給她一個教訓。

他把她當成一位談話夥伴，她敏銳、腳踏實地，有神學性的好奇，她提出了真正的問題：關於共享資源、社會準則和歸屬感。她不被動、也不只是接受，她參與，提出挑戰，並做出回應。

有時，人們會從揭發和糾正的視角解讀這段經文，而不是從相遇的角度看。

但福音拒絕這種框架，耶穌沒有羞辱她，也沒有要求她先悔改才能與他建立關係。相反，他向她談活水，談論以心神和真理朝拜天主，談論天主不局限在那排斥她的地方或體系裡。



這次相遇的核心是渴求，不是道德的衰敗，而是渴望；不是判斷，而是期望。

### 基督，我們最深乾渴的活水

《祂愛了我們》通諭在此提供了關鍵：「聖經中所有關於愛的表述，都深藏在基督被刺透的聖心裡，銘刻在血肉之中…從祂刺開的肋旁流出來的即是生命之泉，為祂所愛的子民紓解焦渴。」（101 號）基督敞開的心不僅是為了寬恕，而是維持生命，不僅是為糾正生命，是為了給予生命。

撒瑪黎雅婦人認識到了這點，她撇下水罐——並不是因為她的日常需要不再重要，而是由於她更深層的被喚醒了，她的渴求被指認出，並沒讓她減少渴望，她不是藉著採取道德立場，而是透過分享和耶穌的相遇經驗：「你們來看吧！」成為見證人。

### 坦誠面對自己的渴求，關注他人的渴望

這與本週《願你受讚頌》的目標——*回應窮人的呼號*——產生了深刻的共鳴。窮人的呼號不僅是對資源的要求，也不只是對維持生命所需的渴望——例如水、土地和安全的住所，這呼號也是渴望被認可是自己生命的主體：他們具有洞察力、信仰和真理。在 Sant' Egidio，窮人不是行善的對象，他們是朋友、老師和團體的主角，這提醒我們，對人的關懷和對我們共同家園的關懷密不可分。

當我們太輕易地把自己想像在耶穌的位置，我們就冒風險錯過福音的邀請。四旬期並非要求我們像正義人士的助手凌駕於他人之上，它邀請我們彼此並肩站在井邊，坦誠面對自己的乾渴，並關注他人的乾渴。

反思的問題輕輕縈繞：這週，我受邀將誰的乾渴放在心上？或許是某位常被誤解的人的乾渴；或許是某個孩子的乾渴、一位鄰居或是承受壓力的團體、社區的乾渴；或許是我們自己的乾渴。在井邊，耶穌向我們表明，天主早已在那裡——等待著，聆聽著，準備迎接我們，不是把我們當成要解決的問題，而是把我們當作渴望生命的人。

(韋薇 譯自 Laudato Si Movement)

[https://drive.google.com/file/d/1cwPuo9\\_GWu-UeU9QNiMxHPXFz-hYvytO/view](https://drive.google.com/file/d/1cwPuo9_GWu-UeU9QNiMxHPXFz-hYvytO/view)



天主教修會會長聯合會全人發展組

## 2026 年四旬期第四周反省題材

3 月 15 日，四旬期第四主日，我接受團體派遣去哪裡  
為光做見證？

[個人回應的空間]

**本週的祈禱與行動（善行捐獻）：**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。

### 治癒生來失明的人：回歸團體的召喚

作者：Mirabelle Uma, (Marketing and Development Assistant)

本主日的福音中，耶穌遇見了一位胎生瞎子。當門徒看見他時，他們問耶穌，這人本人還是他的父母應該為他的失明負責，他們的問題反映了人們想要了解苦難意義的一種常見方式：尋找原因或是責怪的對象。

耶穌回答，這個人和他的父母都沒有罪，這人失明並非是懲罰或道德上的失敗，耶穌沒有多解釋，而是將焦點轉向天主的臨在，他邀請他們將這次的相遇看作是天主彰顯工程的機會。

#### 從失明到新生：一個關於轉變的福音

耶穌治癒了這個人，但福音呈現出更為深層的意義：一個新的開始，這位生來失明的人的痊癒象徵著洗禮的啟蒙，他不僅重獲視力，更獲得了新的身分。當他重見光明時，就連他的鄰居們都難以認出他，有些人確信他還是原來的他，另外一些人則堅持他只是外表像他。這種轉變如此徹底，以至於那些自以為了解他的人都感到不安。

他的新視力並沒有立即讓人接納他，人們懷疑他、他一再受到宗教權威的盤問、他的父母害怕公開談論此事，甚至與他疏遠，他越是坦誠地講述發生在他身上的事，就越孤立無援，直到最終被逐出團體。

新的視力帶來清晰的認知，但也可能帶來緊張。洗禮和皈依不僅僅為我們的生命增添一些東西，而會以多種方式改變我們，他人可能不理解或不接受，信



仰的成長會顛覆舊有的期望和關係。

### 在團體的使命：為我們共同的家園建立韌性團體

《祂愛了我們》(Dilexit Nos)提醒我們，使命絕非孤立存在，使命是在與團體和整個教會的夥伴關係才體驗到，當我們背離團體，我們就背離了耶穌，當我們背棄團體時，我們與耶穌的友誼就會冷淡，對教會內弟兄姊妹的愛並非可有可無，而是維繫我們與基督關係的燃料。

這種共同的承諾不僅是信仰的表達，也是建構韌性團體的途徑。正因如此，團體是《願你受讚頌》(Laudato Si') 通諭中韌性與賦能目標的核心。福音呈現出韌性並非建立在規則或距離之上，而是藉著臨在、陪伴和共擔責任而建立，人們選擇留在團體、彼此扶持、並且這種扶持是觸手可及的時候，團體就會變得具有韌性。

### 為我們共同家園中的光明做見證

福音以一段關懷與認可的場景結束。那人被逐出後，耶穌找到了他，他再次遇見他，邀請他信主，並接受他的信仰。教會團體無法給予的，耶穌卻給了他，那人找到了歸屬感，並非來自認可或地位，而是來自與基督的關係。

在我們經歷四旬期之際，這段福音邀請我們反思自己對轉變的開放程度，它要求我們思考天主會如何在我們生命內工作，縱使天主的工作挑戰我們或讓我們感到不舒服，它提醒我們，走向光明往往需要我們放下熟悉的看待事物的方式，並信賴天主正引領我們走向新生命。

願我們在這四旬期停頓下來，反思這個問題：  
我被派往何處，為我在團體中所獲得的光明做見證？

(韋薇 譯自 Laudato Si Movement)

<https://drive.google.com/file/d/14PLY7ExMGlzX9sMLPAhLMUewqH-6bubg/view>



天主教修會會長聯合會全人發展組

## 2026 年四旬期第五周反省題材

3 月 22 日，四旬期第五主日，在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]

**本週的祈禱與行動（齋戒）：**齋戒是一種自我約束、自我節制的行為，為其他生命發展而騰出空間，作為我們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

### 拉匝祿的復活：對關懷生命的召喚

作者：Cheryl Dugan, (Director for Asia Pacific and Member Leadership)

在四旬期第五主日，我們站在拉匝祿的墓前（若 11:1-45），空氣中瀰漫著悲傷的氣息。瑪爾大的話真摯而痛苦：「主啊，若是你早在這裡…」耶穌沒有急於處理這情況，他流下了眼淚。在奇蹟發生前，有憐憫；在指令發出之前，有一顆被愛所感動的心。

四旬期一直在邀請我們「回歸內心」，在這段福音中，我們碰觸到基督的心，他的心沒有遠離苦難，而是敞開且脆弱，他讓自己感受到一個悲痛家庭的憂苦。他在死亡的現實前，沒有迴避。

《祂愛了我們》（Dilexit Nos）中，我們祈禱：

「願祂再次傾注祂的真光和慈愛，好讓我們的世界，在戰火蹂躪、社會經濟失衡、物欲橫流、反人性的科技發展等境況下，能夠重拾最重要且必要的東西：「心」。（第 31 號）。

### 以關切的心回應大地的呼喊

回應大地的呼喊是本週聚焦於願祢受讚頌的目標，從拒絕冷漠的心開始，這正是基督在拉匝祿墓前，向我們展現的那顆心：帶著憐憫、悲傷，在行動前先以愛感動。我們蒙召以同樣的憐憫和關切來回應。

今天，大地的呼喊在世界許多地方成為現實處境。

菲律賓 Dupax del Norte 的農民和原住民社區面臨著深深的不確定性，他們的生活與這片土地上的河流、森林和土壤息息相關，有家與外國有關的公司獲准勘探 **3100 公頃土地**上的礦脈資源時，許多居民感到他們的聲音沒有被充分聽到。出於對土地和未來的擔憂，社區人士組成了一道人牆，讓訴求被看見、被聽見、被保護。

法院下令驅散抗議者時，局勢升級，人權組織報導稱包括部署了全副武裝的警察和特警隊在內，進行**暴力逮捕並過度使用武力**。

在這樣的時刻，福音提出了一個深刻的問題：

誰在真正傾聽？

誰會與弱勢群體以及大地站在一起？

### 在生命受到限制的地方恢復生命

站在拉匝祿墳墓前，耶穌沒有否認死亡的現實，他指認死亡，並為亡者哭泣。此外，他大聲呼喊：**「拉匝祿！出來罷！」**

這不僅是個奇蹟的故事，更是啟示天主是誰以及我們蒙召會成為什麼人，基督的心不接受死亡作為最終結局，愛驅動邁向復甦，生命被喚起，即便它看似被束縛和埋葬。

然而，當拉匝祿復活時，他仍然裹著屍布，耶穌轉向眾人說：**「解開他，讓他行走罷。」**

復活需要人參與，需要人們伸出雙手，解開那些使生命窒息的。因此，回應大地的呼喊，不只是反對一切傷害受造界的行為，而是解開那些束縛、限制生命的：重建信任，加強對話，辨別過程陪伴社區、團體，拒絕憤世嫉俗，選擇關懷。

### 哭泣的天主，正是重建我們共同家園的天主

回歸內心意味著要問自己一些棘手的問題，在哪些方面我對生態損失變得麻木？在哪些方面接受了分裂和不公義是不可避免的？在哪些地方我封閉墓穴石頭因為覺得安全而不抱希望？

願祢受讚頌四旬期反省四

台灣區天主教主教團生態關懷組及天主教修會會長聯合會全人發展組提供

基督依然屹立在我們這個時代的墳墓前：降級的生態系統、沉默的團體、破碎的關係，祂依然哭泣，但祂也依然呼喚。

或許，在這個四旬期，我們首先得到的邀請並非解決一切，而是更深刻聆聽，讓憐憫之心攪動我們的安逸、讓基督將祂真光與愛的寶藏傾注於傷痕累累的世界，如此，我們也能重拾我們的心。

隨著聖週的臨近，我們謹記：哭泣的天主正是恢復生命的天主，呼喚拉匝祿起來的天主，祂自己也將走出墳墓，死亡並不是最終的結局。

反思問題：

在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？

(韋薇 譯自 Laudato Si Movement)

<https://drive.google.com/file/d/1BQ3EakQgGojV-Xv7iBFJ7Nipz-hLdvMW/view>



天主教修會會長聯合會全人發展組

2026 年聖枝主日反省題材  
苦難、死亡與復活：敞開心扉  
Laudato Si' Movement



3 月 29 日，聖枝主日。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]

**本週的祈禱與行動：**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，為受造界帶來和平與正義的天國。

作者：Anne Doutriaux（法國計畫協調員）

本主日的福音充滿了混亂和困惑，耶穌被出賣、被交付、被定罪、被羞辱…，人們辱罵、嘲笑、論斷；金錢交易、最後卻被棄，因為那是鮮血的代價。無論耶穌是開口說話還是保持沉默，沒有人能了解他，他的態度引起人們思考，促使每個人深思，「你是猶太人的君王嗎？」比辣多問他，「你說的是」耶穌回答。這位進入耶路撒冷時被擁戴為王的使者，帶來了一個信息——一個不屬於這個世界的國度——一個沒人聽見、挑戰一切權力的信息。

對每個人來說，都事關重大：司祭長、長老、比辣多……，但這還不是全部，這裡還有一個社會：一群掌握權力的人，他們決心不將權力拱手讓給這位君王。

### 改變世界的無限之愛

當我看到受造界所遭受的苦難，看到那些受生態和社會危機影響到的男男女女所遭受的苦難，看到所有挺身而出反對不公的人們所遭受的苦難時，我便想到了基督在受難的情景，祂與他們同在，就在他們中間，祂與他們一同受苦，與我們一同受苦。

所有這些仇恨和分裂最終只會走向死亡。

但這並非故事的結局，耶穌在十字架上捨命，開啟了通往永生的大門。

在一個常常充滿仇恨和分裂的世界裡，我們可以跟隨祂的腳步，耶穌以生命為我們指明了方向：**愛的道路，一種無限的、改變一切的愛**。這是一條通往永生的道路，而這路從內心開始。

《祂愛了我們》（Dilexit nos）通諭對此描述：

*「只有從心做起，我們的社會在未來才可結合各方的高見和意願，消弭衝突，讓聖神帶領我們成為真正的弟兄姊妹，因為排解紛爭和締造和平，是「心」的使命。耶穌聖心令人擺脫自我、走出自己；是禮物，更是相遇。在祂內我們可以跟別人建立健康和快樂的關係；也能在這世界建立愛和正義的國度。」（28 號）*

回歸內心，我們才能團結並克服彼此間的隔閡，我們可以攜手行動，挑戰一切罪惡的結構，並在這世界中為建立愛與正義的國度，做出真正的貢獻，讓我們從今天開始。

### 縱使有人告訴我們這是不可能的

「改變是不可能的」——我經常聽到這話，尤其是談到經濟體系時，我們需要務實，追求可實現的目標，最重要的是，不要質疑利潤最大化的邏輯，因為除此之外別無他法。

我常常重複《願祢受讚頌》通諭中的這句話：「一切都會改變。」（13 號）。正如本週《願你受讚頌》的目標所提醒，生態經濟是可能的：這種經濟承認經濟是人類社會的一個子系統，融入我們共同的家園。

如今，這種改變的記號比比皆是，許多聲音正在發出，我想起了菲律賓

**Alminaza** 主教，他去年來到巴黎，在各大銀行的年度股東大會上，和股東們針鋒相對，「我來這裡就是要告訴他們：你們為利潤歡欣鼓舞，但你們有沒有想過這些利潤的代價？」，他指的是化石燃料開採計畫對他教區沿海的海洋生物多樣性以及許多依賴這些資源為生的漁民生活所造成的影響，他是眾多挺身而出、呼籲我們要**超越追求經濟利潤的邏輯**，去建立其他事物的人之一。

我想到了去年決定不再資助化石燃料開採計畫的 62 個宗教機構，他們在第三十屆聯合國氣候高峰會議(COP30)上公開宣布了這個決定。



願祢受讚頌聖周反省

台灣區天主教主教團生態關懷組及天主教修會會長聯合會全人發展組提供

我想到了所有正在採取行動的人們，他們寫信給銀行，詢問他們的錢是否用於投資開採化石燃料計畫，並與受到這些計畫影響的人們——無論這些人身處世界的另一端，還是就在我們自己的社區——團結一致，他們敞開心扉，被世界的苦難所觸動，他們決定在自己所處的環境中做出承諾。他們所擔負的，以及他們擔負的方式，讓世人得以品味到天國。

他們的榜樣激勵我們每個人反思：

我的選擇如何與基督捨己的愛結合，  
好能協助建立一個植根於關愛、正義、  
並與受造界和平共處的社會？

(韋薇 譯自 Laudato Si Movement)

[https://laudatosimovement.org/news/palm-sunday-passion-death-and-resurrection-opening-the-heart/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_term=2026-03-27&utm\\_campaign=Living+Water+Theme+Palm+Sunday+Reflection](https://laudatosimovement.org/news/palm-sunday-passion-death-and-resurrection-opening-the-heart/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=2026-03-27&utm_campaign=Living+Water+Theme+Palm+Sunday+Reflection)



天主教團全人發展委員會生態關懷組

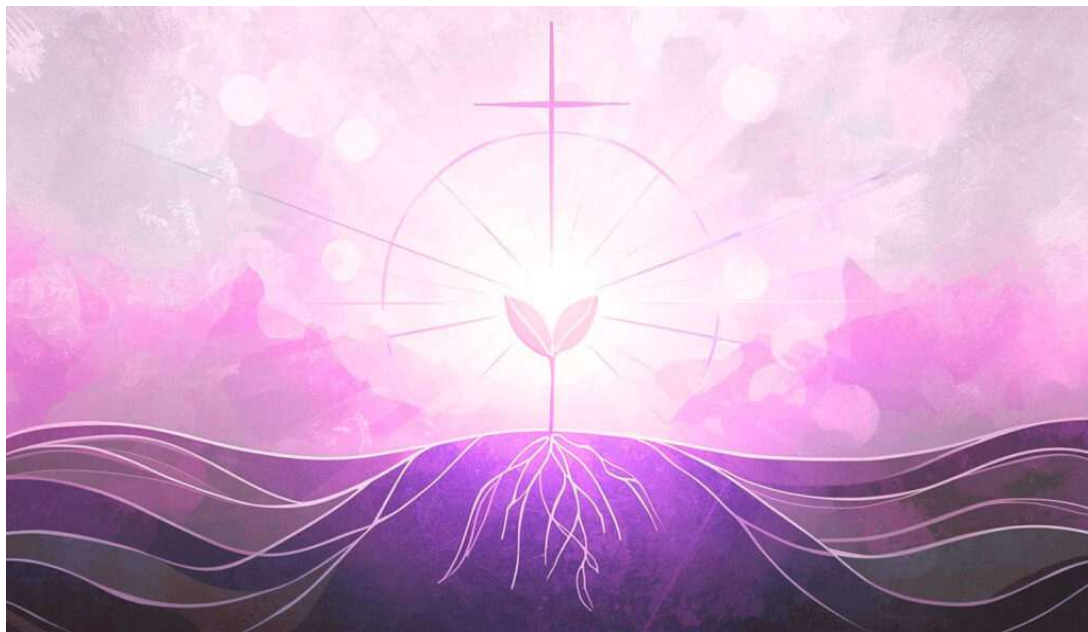


天主教修會會長聯合會全人發展組

## 一顆重獲新生的心，守護我們共同的家園

### 三日慶典的蛻變之旅

#### Laudato Si' Movement



By Daniel Castellanos

在四旬期的這段旅程中，《願祢受讚頌》運動邀請我們進入一個超越四旬期的更深層的境界——這是一條回歸之路，回歸內心、歸心：回歸那神聖的內在空間，在那裡，默觀、辨別和行動不再分離，而是融為一體。

在「歸心」這個主題的指引下，並受到《祂愛了我》勸諭的啟發，我們被溫柔地提醒：**守護我們共同的家園並非始於策略，而是始於轉變——一種內在的修復，使我們能夠以不同的視角去觀看、感受和回應。**

回顧過去五周，我們可以發現塑造這段恩典時期的五項邀請：

1. **在聖灰星期三**，我們從癒創木身上學到，為了抵禦乾旱，必須深深紮下根，這邀請我們回歸內心，發現真正的力量不在於外表，而在於與生命之水的秘密連結。
2. **第一主日**，耶穌在曠野教導我們分辨自己的渴望，面對消費和權力的誘惑，我們重新發現，當內心選擇更大的善並採取可持續的生活方式時，真正的自由就誕生了。
3. **第二主日**，在顯聖容的紀念中，我們明白默觀能轉變我們的視角，聆聽基督，我們的雙眼得以開啟，見到受造物不再是資源而已，而是聖事，這促使我們進行深刻的生態教育。

4. **第三主日**，我們與撒瑪黎雅婦女並立，一同體會到自己和兄弟姊妹的乾渴，我們明白，回應窮人的呼求需要我們走出冷漠，建立一個互助互愛的團體，讓每個人都成為朋友，而不是被當作計畫或是問題。
5. **在第四主日和第五主日**，胎生瞎子重見光明、拉匝祿死而復活，這激勵我們勇敢行動。我們看到，社區及團體的韌性和對生命的關愛，需要我們協助解開束縛地球和弱勢群體的枷鎖，並信賴天主會繼續從死亡中喚醒生命。

這段旅程溫柔地向我們揭示，生態歸依是在最深層次，是**心靈的歸依**，不是膚淺的改變，而是**內在的重塑**——心靈變得更加整合、更加敏銳、更具能力做辨別，也更能向憐憫和勇敢的愛敞開心扉，正是這樣的心靈，才能成為沃土，讓真正的轉變生根發芽，茁壯成長。

如今，我們正站在復活節的門檻，意識到自身正靜悄悄產生一種真實的改變，我們的心不再支離破碎，而是更完整，這顆心更加傾聽萬物的呻吟和最弱勢群體的吶喊，一顆更敞開的心，能夠自由地愛，具體地回應，並慷慨地付出。曠野已在身後，但並沒讓我們一成不變，在它的靜默中，**我們內心深處發生了某種轉變，如同種子落入大地並委身於土，我們也開始放手——相信這隱密的死亡已經騰出空間，讓新生命萌芽。**

因此，我們發現自己已做好準備——**不僅要慶祝復活，更要具體活出復活，要成為這渴望治癒的世界中新生命的記號。**

當你繼續這段旅程時，不要將這些恩典拋在身後，重溫那些一路陪伴你的資源——關於每日心靈的反思、生態省察及默觀材料、生態苦路，慢慢地重溫，讓它們繼續塑造你的祈禱、你的日常選擇以及你與我們共同家園的關係。因為通往心靈的旅程並非止於四旬期——它會展開為一種生活方式、一種看待事物的方式、一種愛的方式。

一個值得帶入聖週三日慶典的問題：

*在慶祝復活節之際，我願意奉獻哪些回歸心靈的具體成果？*

(韋薇 譯自 Laudato Si Movement)

[https://laudatosimovement.org/news/a-restored-heart-to-care-for-our-common-home/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_term=2026-04-02&utm\\_campaign=April+begins+with+a+restored+heart](https://laudatosimovement.org/news/a-restored-heart-to-care-for-our-common-home/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=2026-04-02&utm_campaign=April+begins+with+a+restored+heart)



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

## 復活期第二主日(慈悲主日)

### 基督復活了！世界新生命的心跳



作者：Laudato Si' Movement | 2026 年 4 月 10 日

**基督復活了！**在復活節的第二主日（慈悲主日），復活的主與我們同在一祂帶來平安，傾注慈悲，更新萬物，這不僅是人類的福音，更是**宇宙新的心跳**。

四旬期的「歸心」旅程幫助我們認識這真理：**基督戰勝了死亡，萬物蒙召進入新生命**，在祂的慈悲中，天主治癒了我們與地球破碎的關係，修復了人類與受造界之間的和諧關係。

#### 復活的那位擁抱並轉化萬物

在四旬期，我們學習回歸內心、分辨和默想。今天，復活節的光芒向我們揭示，「世界的受造物對我們來說不再只是單純的大自然而已，因為復活的主不可思議地籠罩一切受造物，並使它們歸向圓滿的終結。」（《願祢受讚頌》100 號）。

新約向我們啟示復活及光榮的耶穌以普世的主權臨在於萬物之中，祂藉著十字架和復活的奧秘，「使萬有，無論是地上的，是天上的，都與自己重歸於好」（哥羅森書 1:19-20），我們以復活的眼光看大自然，便能體認到，在每一片樹葉、每一條河流、每一個動物身上，都跳動著復活那位的光榮，「祂曾默觀和讚嘆的花草雀鳥，如今充滿著祂光芒四射的臨在。」（《願祢受讚頌》100 號）。

因此，當我們致力於氣候正義、捍衛生物多樣性或投身於脫貧大業時，我們就是在參與這場宇宙的和好，榮耀並彰顯那位居住並轉化萬物的復活者。



## 主日：新創造的初熟果實

《願祢受讚頌》邀請我們不僅將星期日視為休息日、主復活的日子，更將其視為新創造的「第一天」，主復活的人性是初熟的果實，也是「是受造界終將會煥然一新的保證」(《願祢受讚頌》237 號)。在這一天，教會的禮儀與受造界的禮儀交融，復活之光照耀下的主日是休息，是為我們破碎的關係——我們與天主、與自身、與他人以及與地球的關係的修復——帶來療癒。如同我們在四旬期所做的那樣，回歸內心意味著每個主日的慶祝是覺察到我們是已經煥然一新的實況的一部分，今天，我們要停止剝削的節奏，進入感恩與共融的節奏。

## 召喚活出喜樂與堅定的希望

復活節，首先是生命戰勝死亡、希望勝過絕望。在這個生態危機與衝突交織的世界裡，耶穌的應許如同先知般清晰地迴響：「看，我已更新了一切。」(默示錄 21:5)。

這並非遙不可及的應許——它已在我們中展開，萬物已在更新，而我們正是這更新的一部分。我們的奮鬥、我們為受傷的地球而流的淚水、我們對未來的關切，都無法削弱我們的喜樂——反而加深了它，因為復活不只是我們慶祝的，更是我們蒙召生活出來的。

如同教宗方濟各提醒我們：「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 號)。

## 行走在復活之光中

今天活出復活節的意義，就是成為這新生命的記號：

- 選擇關懷而非冷漠
- 選擇共融而非剝削
- 選擇希望而非恐懼

對受造物的每一份愛，邁向正義的每一步，都成為復活的那位在世間工作的可見表達。

## 行動起來：參與更新

這復活期，邀請是清晰明確：參與我們共同家園的更新。

加入「願祢受讚頌周」，採取實際行動——無論個人還是集體——邁向一個更正義、可持續、充滿希望的世界。

因為基督已經復活——萬物都與祂一同復活。



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