



以祈禱和省察分辨增加四旬期蔬食日

■文／天主教修會會長聯合會全人發展組

四旬期的靈修是注重齋戒、克己、祈禱及善行，藉著這樣的操練，使我們容易超越自我中心、自私及貪慾，而能夠信靠天主、愛天主及愛別人、愛地球家園、所有受造物，在基督內渡死亡與復活的新生命。自己過簡單生活，好使他人、特別是許多脆弱群體、地球家園得以持續生存與發展，而簡單生活在四旬期包含關注守齋，因此，我們就聚焦食物，推廣每周增加蔬食日，而這需要毅力、恆心及愛，才會有持續的動機與動力。我們採用 *Global Catholic Climate Movement* 網站所載基督生活團的 *CJ Gonzalez* 提供的依納爵的祈禱與省察方式，協助教友家庭或是小團體祈禱時參考運用，有助於我們的選擇行動。

祈禱

仁慈的天主，我們的地球，空氣和水是你所創造的，你是一切生命的根源。求你幫助我成為你地球家園的守護者：請簡化我的生活，減少我對能源的使用，並讓我選擇能夠保護你所創造的所有植物性食物。求你幫助我參與照顧地球的使命、關懷被氣候及環境災難所迫而成為移民或難民，以及保護我們地球肺部的亞馬遜雨林的原住民團體。更新萬物的聖神，請加深我對人類與所有受造物彼此相關聯的體認，能夠尊重與捍衛所有受造物永續生存的生活方式，並能從地球及萬物認出你是無限慈愛的天主。阿們。

四旬期對於食物的省察

氣候危機及連帶而來的饑餓問題，爭奪資源的衝突、和疾病等都相關聯。我們也知道我們最脆弱的弟兄姊妹依靠我們，我們確實有能力做出決定使地球可持續下去的選擇。我們懷著祈禱的想法可以使我們覺醒，轉化成愛的行動，去分享及承擔地球和弱小弟妹的痛苦。

日常意識的省察使我們隨時待命回應愛的邀請，這種方式的祈禱是按照依納爵日常生活神操推廣，可滋養我們日常生活深度和天主結合，在操練中，省察助我們有意識的選擇食物，而不是只憑自己喜好、省錢選擇促銷產品或是受消費宣傳影響。

我們不僅僅是旁觀者，更是參與天主創造工程持續發展的合作夥伴。像所有其他受造物一樣，我們帶著智慧和價值觀，我們必須選擇要不要？以及如何在創造的萬物中彼此和諧共處？願我們向萬有的存在根源開放，天主存在整個宇宙中，存在我們內，邀請我們在基督內共同努力，照顧地球——我們共同的家園。

省察

步驟 1. 把自己放在創造主天主面前，感謝祂的創造和奇妙化工。閉上眼睛，或者你可能更喜歡眼睛半閉，目光聚焦在你腳前數步距離。請保持背部挺直、靜默以開放和傾聽的心祈禱，並覺察自己的呼吸，緩慢、平靜地呼吸。

感覺體內每次的吸氣和呼氣，重複多次呼吸，直到

心率減慢、身體平靜，呼吸減緩。注意喉嚨或胸部中央有股溫暖或是刺刺的感覺，這種感覺可能繼續蔓延到手、腿和腳。

步驟 2. 懇求天主賞賜的自由，清楚看到創造的美麗，聽到地球和窮人的吶喊。

步驟 3. 求恩看到我選擇的食物是如何衝擊到創造以及窮人和脆弱群體。

以下是需要考慮的問題：

- ✓ 是否可選擇蔬果食物或碳足跡較少的食物？
- ✓ 這些食物來自哪裡？是來自遠方還是當地、當季？
- ✓ 這些食物對農民、漁民或工人的影響是什麼？是否砍伐雨林、森林、污染土地、海洋？（是否剝削生產者、破壞環境、生態）
- ✓ 這些食物是用化學品加工的嗎？
- ✓ 這些食品包裝有什麼樣的衝擊？

步驟 4. 懇求天主寬恕，原諒我的過失、疏忽及貪婪，祈求悔改的恩惠，讓我的選擇是建立在生態正義以及與生態環境和好的基礎上。

步驟 5. 感謝天主所有的祝福，並為一切的創造（土壤，水，植物，樹木和所有受造物）和社區、國家和世界上的脆弱者祈禱。

祈禱

天主，萬物之源，光榮歸於你！願聖神使我們在祢內合而為一，天主，所有創造都能夠在充滿愛的生命圈內，在整個地球家園燃起光明和希望，彰顯祢的愛。阿們。

真愛婦女 就需維護女性健康權

■文・圖表製作／蔣玉華（台灣婦女維護生命協會理事）

近期一動作不斷的「優生保健法」修正案，將下降容許墮胎的年齡、已婚婦女墮胎不須配偶同意、青少年墮胎不須經父母同意。墮胎不符合天主教會的教導，這樣的修正案勢必將破壞婚姻與家庭的關係。

四旬期，讓我們懷著敬畏與愛慕天主之情，多多為此草案的不可通過而奉獻玫瑰經，為能從背後那位意圖奪取胎兒生命的撒彈手中維護胎兒生命；多多關心、安慰與祝福在我們身旁的夫妻與家庭；歡迎密切留意 615 的「為生命站立」活動，讓我們一起為維護生命發聲！

在 2017 年，司改國是會議第 5 組的幾位女性委員為能提升「女性墮胎自主權」而要求修正「優生保健法」人工流產（即墮胎）的部分，改為滿 18 歲的未成年人可自行決定；未滿 18 歲者若與法定代理人意見不同，應由司法或行政機關介入決定；增設婦女人工流產不須得到配偶同意的例外條款（中時 2017-5-18）。簡言之，就是：

- （1）合法墮胎年齡從 20 歲降到 18 歲。
- （2）未滿 18 歲者墮胎不須父母或監護人同意。
- （3）太太墮胎不須要先生同意。

2019 年 1 月行政院又召開各機關落實 CEDAW 第 3 次國家報告之審查會議，再次將該案提出討論並試圖通過。

女權團體總是在肯定婦女有身體自主權之餘，卻一味否定節制性行為；高舉墮胎是女權的展現之時，卻排除「不墮胎」也是婦女的權利；單單強

調婦女有墮胎權，卻不提供人工流產將可能造成婦女身心和關係上各類風險的客觀知識，這樣對婦女同胞是極不公平的。「評估風險」是各行各業和各類選擇必須考量的基本要素，人工流產也一樣。故此，列出以下諸多學術研究之論述以供大家參考與評估。

一、人工流產對婦女身體的可能風險

1. 2014 年，英國的一項醫學研究發現，以藥物流產（*medical abortion*，而非手術流產 *surgical abortion*）的婦女可能會遇到要去住院、輸血、急診治療、施用靜脈注射抗生素和感染等經驗。
〈*Significant adverse events and outcomes after medical abortion.*〉

2. 在印度發表的 12 項研究都顯示，人工流產與乳癌很有關係；平均而言，經過人工流產的婦女患乳癌的風險是沒有人工流產者的 5.5 倍。

〈*Out of India Comes Yet More Evidence that Abortion Causes Breast Cancer*〉

3. 一項 2013 年發表，以中國地區 36 項研究所做的統合分析（*meta-analysis*）也發現曾經進行過至少一次人工流產的中國女性，乳癌風險比未曾人工流產者升高 44%（優勢比 1.44）。曾經至少進行過兩次以上者，風險躍升至 76%。

〈*A meta-analysis of the association between induced abortion and breast cancer risk among Chinese females.*〉

4. 一項荷蘭全國性規模的世代追蹤研究（*cohort study*）發現，與沒有人工流產史的婦女相比，曾人工流產婦女之後懷孕，明顯地較易發生子宮頸閉鎖不全、早產、異常胎盤植入或滯留，以及產後血崩的風險。

〈*The influence of pregnancy termination on the outcome of subsequent pregnancies : a retrospective cohort study.*〉

5. 提高其他的風險：子宮頸癌、卵巢癌、肝癌、子宮穿孔、宮頸裂傷、前置胎盤、分娩併發症、子宮外孕、骨盆腔發炎、子宮內膜炎、以後的懷孕造成殘疾新生兒的可能性等等。

〈*Abortion Risks: A list of major physical complications related to abortion*〉

（文轉 5 版）