

教材使用說明

「水妹妹，謝謝你」
世界水資源日生態教材包



世界水資源日
3/22

天主教主教團生態關懷工作小組 製作



這份教材是為你準備的

3月22日是聯合國訂定的世界水資源日。

教宗方濟各在《願祢受讚頌》通諭中，首位明確指出安全飲用水是基本人權，水不是商品，而是天主賜給所有人的禮物。

這份教材邀請你在這一天，或這一週內任何一個安靜的時刻，停下來30分鐘，從信仰的眼光重新認識我們每天使用的水——不需要任何專業背景，只需要一顆願意停下來的心。

教材包內容

本教材包共包含五份文件，建議依以下順序準備與使用：

一、教材使用說明（本文件）

說明教材內容與使用流程，建議先閱讀。

二、主要文本

教材的核心閱讀內容，約2,500字，分為五個小節：開場、信仰、知識、默觀祈禱與反思、行動。包含通諭引文、台灣水資源知識、默觀引導與生活行動，並附有參考資料連結。

配合17張投影片使用，投影片提供視覺引導，主要文本提供完整說明。兩者可單獨使用，也可搭配閱讀。

三、祈禱卡

由天主教修會會長聯合會全人發展組製作的「有關水的祈禱、反思及行動」祈禱卡，

內容包含：

- 教宗《願祢受讚頌》通諭中關於水的核心段落（§ 27-31）
- 聖方濟亞西西《造物讚》中「水妹妹」詩句
- 「為水妹妹祈禱」祈禱文全文
- 默觀引導短文與彩虹故事、反思問題
- 秘魯淨灘行動案例（Laudato Si Movement）

本祈禱卡可獨立使用，也是本教材默觀與祈禱環節的核心文件。

四、投影片

視覺化的引導素材，依序呈現教材的五個區塊。可在電腦、手機或平板上自行瀏覽，也可列印使用。每張投影片標有對應的主要文本小節，方便對照閱讀。

五、水資源生活行動指南

由工作小組整理的日常節水具體做法，內容包含：

- 廚房節水技巧
- 衛浴與洗衣節水方法
- 洗澡用水的詳細說明與設備建議
- 減塑保護海洋的生活行動
- 堂區與社區集體行動建議

本指南為補充閱讀，適合對節水行動有興趣、想進一步了解的教友參考。





30分鐘自學流程

建議在一個安靜的地方，按照以下流程進行。可以一次完成，也可以分段進行。

開始之前（1分鐘）

找一個安靜的地方坐下來。
為自己倒一杯水，放在面前。
不用喝，只是放著。讓這杯水
陪伴你接下來的30分鐘。



第一部分：看見（約10分鐘）

閱讀主要文本的前三個小節，或依序瀏覽投影片第1至9張。

這個部分幫助你：

- 認識世界水資源日的由來與意義
- 了解聖方濟與教宗方濟各如何用信仰的眼光看待水
- 認識台灣與全球的水資源現況，以及我們看不見的「虛擬水」

閱讀時不需要記住所有數字，只需要讓這些事實在心中留下印象。



第二部分：停下來（約10分鐘）

步驟一：默觀（約3分鐘）

閱讀主要文本第四節的「彩虹出現之前，必有暴風雨」短文，或瀏覽投影片第10-11張。然後，靜默片刻，心中默想

步驟二：祈禱（約5分鐘）

取出祈禱卡，找到「為水妹妹祈禱」的祈禱文。可以默讀，也可以輕聲朗讀。放慢速度，讓每一個詞語沉澱下來。

如果你願意，可以在祈禱結束後，選擇祈禱卡上建議的讚美聖歌，安靜聆聽或吟唱。

第三部分：反思（約5分鐘）

從祈禱卡上的四個反思問題中，選一個最有感觸的，寫下你的回應：

第四部分：行動（約5分鐘）

選擇一個你願意今天實踐的水資源行動：

把這個承諾寫在一張小紙條上，貼在你每天看得到的地方。

不需要全部做到。從一個開始，讓感恩慢慢變成習慣。

如果你想了解更多具體的節水做法，可以參閱補充資料「水資源生活行動指南」。

幾個小提醒



關於時間

30分鐘是建議時長，你可以根據自己的節奏調整。默觀與祈禱的部分不需要趕，寧可放慢，也不要匆忙走過。



關於分段使用

如果時間不夠，可以將四個部分分開進行。例如：今天閱讀「看見」的部分，明天再進行「停下來」與「反思」，後天再做「行動」，一週內完成也很好。



關於小組使用

本教材也適合堂區小組或家庭共同使用。建議由一人帶領朗讀主要文本，共同默觀，並在反思問題環節給予每人5至10分鐘書寫，再分享彼此的回應。祈禱卡上的秘魯淨灘案例，也可作為小組討論在地行動的起點。



關於延伸閱讀

主要文本中附有多個網路資源連結，包括台灣水資源影片、水足跡計算器等，歡迎在完成教材後繼續探索。



教材包文件清單

文件名稱	說明	使用時機
教材使用說明	本文件，說明使用流程	開始前先閱讀
主要文本	核心閱讀內容， 約2,500字	第一至四部分
投影片（共17張）	視覺引導素材	配合主要文本使用
祈禱卡	天主教修會會長聯合會全人 發展組製作	第二、三部分
水資源生活行動 指南	節水具體做法補充資料	第四部分後延伸閱讀



「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。」

——聖方濟亞西西《造物讚》