



水妹妹，謝謝你

世界水資源日生態教材 | 主要文本

世界水資源日 3/22

天主教主教團生態關懷工作小組 製作



一、開場：今天，給自己30分鐘

對應投影片 1-2

在你開始閱讀這份教材之前，請先做一件事：
為自己倒一杯水，放在面前。

不用喝，只是放著。

我們每天使用水，喝水、洗手、煮飯、洗澡，水安靜地陪伴著我們所有的日常，卻幾乎從來不被注意。今天，3月22日，是聯合國訂定的世界水資源日。自1993年起，每年這一天，全世界被邀請停下來，重新認識這個我們習以為常的禮物。

這份教材不需要你有任何專業背景，只需要你願意停下來，用30分鐘，從信仰的眼光，重新看見水。





二、信仰：水妹妹，是家人不是資源

對應投影片 3-5

大約800年前，一位住在義大利亞西西的修士，寫下了一首讚美詩。他在詩中把太陽叫做「兄弟」，把月亮叫做「姊妹」，把風、火、土地都當作家人——然後，他這樣讚美水：

「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。」

這位修士，就是亞西西的聖方濟各。他的這首《造物讚》，後來成為教宗方濟各2015年頒布的生態通諭《願祢受讚頌》的命名靈感。教宗選擇這個名字，正是要提醒我們：受造界不是我們使用的「資源」，而是與我們共享同一個家園的「家人」。

把水叫做「妹妹」，不只是一種詩意的說法。它代表一種根本的態度轉變——從「水能為我做什麼」，變成「我如何好好對待水妹妹」。





水是人權，不是商品

教宗方濟各在《願祢受讚頌》通諭中，成為首位明確將安全飲用水列為基本人權的教宗。他在通諭這樣寫道：

「取得安全飲用水是基本人權，因為水是人得以生存的必要條件，所以也是人行使其他權利的先決條件。我們這個世界對無法取得飲用水的窮人有沉重的社會虧欠，因為他們的生存權利與不可奪去的尊嚴都被否認。」

——《願祢受讚頌》 § 30

這段話有兩層意思值得我們細細咀嚼。

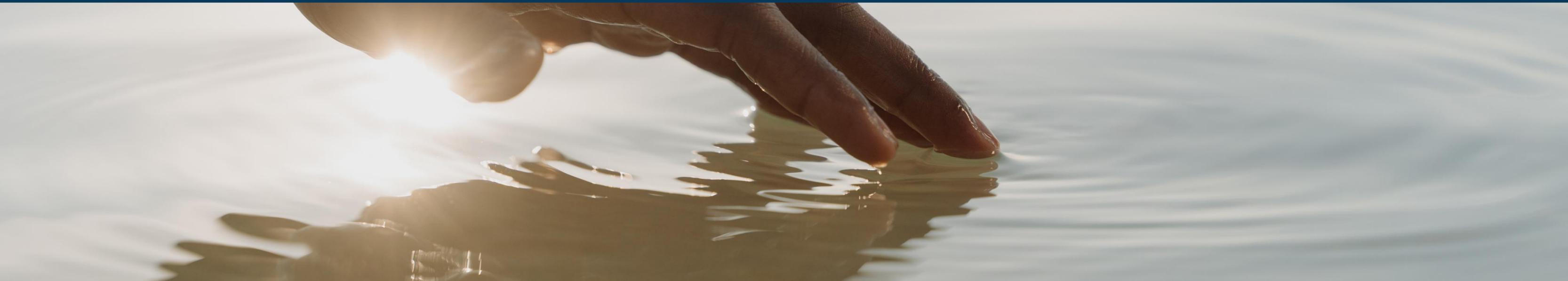
第一，水的問題是正義問題。根據世界衛生組織（WHO）與聯合國兒童基金會（UNICEF）於2025年8月聯合發布的最新報告，全球目前仍有約21億人（即每4人中有1人）無法取得安全管理的飲用水。這不是因為地球上的水不夠，而是因為水的分配極度不平等。當水被當作商品買賣，最先受苦的永遠是最脆弱的人。教宗用「社會虧欠」這個詞，是在告訴我們：那些無水可用的人所受的苦，與我們每一個人都有關係。

📄 資料來源：WHO/UNICEF（2025年8月）

<https://www.who.int/news/item/26-08-2025-1-in-4-people-globally-still-lack-access-to-safe-drinking-water---who--unicef>

第二，水的問題也是文化問題。通諭同時指出，即使是擁有豐富水資源的國家，浪費用水的現象依然普遍。這背後是教育與文化的問題——當水太容易取得、太廉價，我們就失去了感恩與珍惜的能力。

今天，我們重新把水叫做「妹妹」，是一個小小的開始。





三、知識：台灣的水，你不知道的事

對應投影片 6-9

資料來源：Taiwan News 時評（2024年4月）

<https://www.taiwannews.com.tw/zh/news/5137805>

說到台灣，你可能會想到颱風、梅雨、潮濕的夏天。台灣真的很多雨——一年均降雨量高達2,510公釐，是全球平均值的2.6倍。這樣的台灣，應該不缺水才對？

事實恰恰相反。台灣被聯合國列為全球第18個最具缺水危機的國家。

原因在於地形。台灣多山，地勢陡峭，雨水落下之後迅速沿溪流入海，來不及蓄積。加上雨量高度集中在每年5至10月的颱風和梅雨季節，其餘半年相對乾旱。最終，台灣每人每年平均可用水量，只有全球平均的1/5。豐沛的雨，大多留不住。



我們用了多少水，卻不自知

台灣的水費近30年未調整，是全球第3低。便宜的水費，讓我們很難意識到水的珍貴。台北市每人每日平均用水量高達326公升，比節水著稱的東京多出將近五成。我們不是不愛護水，只是從來沒有機會感受到它的稀缺。



看不見的水

我們每天關水龍頭、縮短洗澡時間，這些固然重要，但還有一種水，藏在我們看不見的地方，消耗量卻遠遠更大。

這叫做「水足跡」——生產一件商品或一份食物所需要消耗的全部水資源。

舉個例子：你去速食店點的一個牛肉起司漢堡，背後需要消耗約2,600公升的水。光是那片牛肉，就需要2,328公升。相較之下，一份蔬菜餐的水足跡，大約只有牛肉的十分之一。

這意味著，我們每天的飲食選擇，其實就是水資源的選擇。少吃一次牛肉，省下的水，遠比縮短洗澡時間更多。

補充資料：環境資訊中心（食物的水足跡）<https://e-info.org.tw/node/207064>

想知道你的日常飲食藏著多少水，
可以使用香港大學開發的水足跡
計算器自行試算。



水足跡計算器（香港大學 JCWISE）

<https://www.jcwise.hk/calculator/index.html>



氣候變遷讓問題更嚴峻

更令人憂心的是，氣候變遷正在讓台灣的水資源困境加劇。極端氣候讓降雨模式越來越不穩定——不是太多，就是太少。洪水與乾旱不再是偶發事件，而是越來越頻繁的常態。根據研究預估，台灣南部梅雨季前的缺水期，未來降雨量可能再減少9%。

水的問題，不會自己好。這是我們這一代人必須正視的責任。

延伸觀看：公視「我們的島」水污染專題



<https://ourisland.pts.org.tw/keyword/3143>



四、默觀、祈禱與反思：停下來，讓水說話

對應投影片 10-13

到這裡，我們已經接收了不少資訊。現在，請你放下閱讀的姿態，換一種方式和水相遇。

彩虹出現之前，必有暴風雨

有人曾在一個困難的下午，在高速公路的車流中望向窗外，看到了一道彩虹。那一刻，在疾病、恐懼和眼淚中間，彩虹帶來了希望。緊接著，一陣微風拂過，開始下起細雨——水是大地的眼淚，也提醒我們，天主總是傾注著祂的愛。

受造界常常在說話，用我們意想不到的方式。一道彩虹，一場雨，手邊這杯水。問題是，我們有沒有停下來，聽見它在說什麼？

靜默片刻



現在，請看看你面前那杯水。

它從哪裡來？它經過了水庫、水管、淨水廠，走過了長長的路，才來到你手中。在地球上某個地方，有人今天無法喝到這樣一杯乾淨的水。

就停留在這個念頭裡，片刻。

為水妹妹祈禱（請參閱祈禱文）

讓我們用這篇祈禱文，把剛才的默想帶入與天主的對話。
可以默讀，也可以輕聲朗讀。

停下來想一想

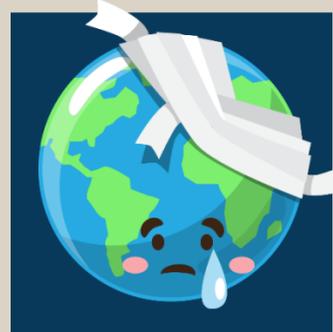
祈禱之後，請從以下四個問題中，選一個最有感觸的，用筆寫下你的回應：



我每天領受哪些受造界的恩賜，而我可能卻忽略了？



面對水資源的危機，天主呼喚我怎樣回應水妹妹的呼求？



我自身的脆弱，與大地今日的呼號有何關聯？



在這呼喊中，我在哪裡看到了希望的曙光？

書寫本身就是一種祈禱。不需要寫得好，只需要誠實。

五、行動：彎腰，就是愛的姿態

對應投影片 14-17

在南美洲秘魯，有一個天主教讀書會，每個月的24日，他們在黎明時分聚集到海邊，一起淨灘。他們這樣描述這個經驗：

「我們的雙手伸向沙灘，撿拾垃圾成為皈依的行動，彎腰面向大地，學習謙卑。照顧，就是用行動去愛。」

——Laudato Si Movement 秘魯 ALBA 計畫

這個故事讓我們看見：生態行動不需要轟轟烈烈。一個小社群，一個固定的日子，一個簡單的動作，就可以成為靈修之路。



從家裡開始

我們不一定能去海邊淨灘，但每個人都有廚房和浴室。以下是幾個今天就可以開始的行動，選一個對你來說最容易的：

在廚房，「先擦再洗」是最簡單的改變——餐後先用廢布或舊報紙擦去油污，再進行沖洗，可以大幅減少用水和清潔劑的消耗。洗菜的二次水，也可以回收用來沖馬桶或拖地，一滴水，用兩次。

在浴室，最有效的節水方法是「間歇用水法」：沖濕身體後關掉水，抹上肥皂，再開水沖洗。這個簡單的改變，可以節省30%以上的洗澡用水。另外，開熱水之前流出的冷水，也可以用水桶接起來，不讓它白白流掉。

選擇環保肥皂或減少化學清潔劑的使用，不只是省水，也是保護水源不受化學污染——我們用過的水，最終都會回到河川和海洋。

→ 更完整的節水行動建議，請參閱補充資料：[日常生活節水行動指南](#)



一個承諾，貼在看得見的地方

最後，請從以下五個行動中，選一個你願意從今天開始實踐的：

減少吃牛肉，多選蔬菜豆類

洗澡時：沖濕 → 關水抹皂 → 再沖

洗菜水回收，用來沖馬桶或拖地

刷牙、洗碗時，不讓水白白流著

每次用水時，心中默謝水妹妹



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。

聖方濟把水叫做妹妹，因為他深知，萬物都是天主所賜，我們是共同家園的一份子，不是主人。每一次我們珍惜一杯水，都是在說：謝謝祢，水妹妹。



參考資料彙整

主題	來源	連結
全球1/4人沒有安全飲水	WHO/UNICEF 聯合報告 (2025年8月)	https://www.who.int/news/item/26-08-2025-1-in-4-people-globally-still-lack-access-to-safe-drinking-water---who--unicef
台灣缺水的挑戰與機會	Taiwan News 時評 (2024年4月)	https://www.taiwannews.com.tw/zh/news/5137805
台灣多雨卻缺水 問題怎麼來？	Taiwan News 時評 (2023年4月)	https://www.taiwannews.com.tw/zh/news/4853918
食物的水足跡可能比你想像的還多！	環境資訊中心	https://e-info.org.tw/node/207064
水足跡計算器	香港大學 JCWISE	https://www.jcwise.hk/calculator/index.html
台灣水污染專題報導影片	公視「我們的島」	https://ourisland.pts.org.tw/keyword/3143