

水妹妹，謝謝你

世界水資源日生態教材
從信仰的眼光，重新看見我們習以為常的禮物

今天，給自己30分鐘

在你開始閱讀之前，請先做一件事：
為自己倒一杯水，放在面前。

不用喝，只是放著。

每天喝水、洗手、煮飯、洗澡，
水安靜地陪伴著我們的日常，卻幾乎從來不被注意。
今天，請停下來，重新認識這個生命中最重要禮物。



是家人，不是資源



「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。」——亞西西的聖方濟各《造物讚》

把水叫做「妹妹」，不是詩意，而是根本的態度翻轉：從「水能為我做什麼」，變成「我如何好好對待水妹妹」。這是教宗方濟各《願祢受讚頌》通諭的核心精神。

兩種觀看水的眼光

過去的眼光

水的價值：市場價格決定的廉價商品

缺水原因：自然資源不夠

對待方式：理所當然的消費與浪費

信仰的眼光

水的價值：不可剝奪的基本人權與生存條件

缺水原因：分配極度不平等（正義問題）

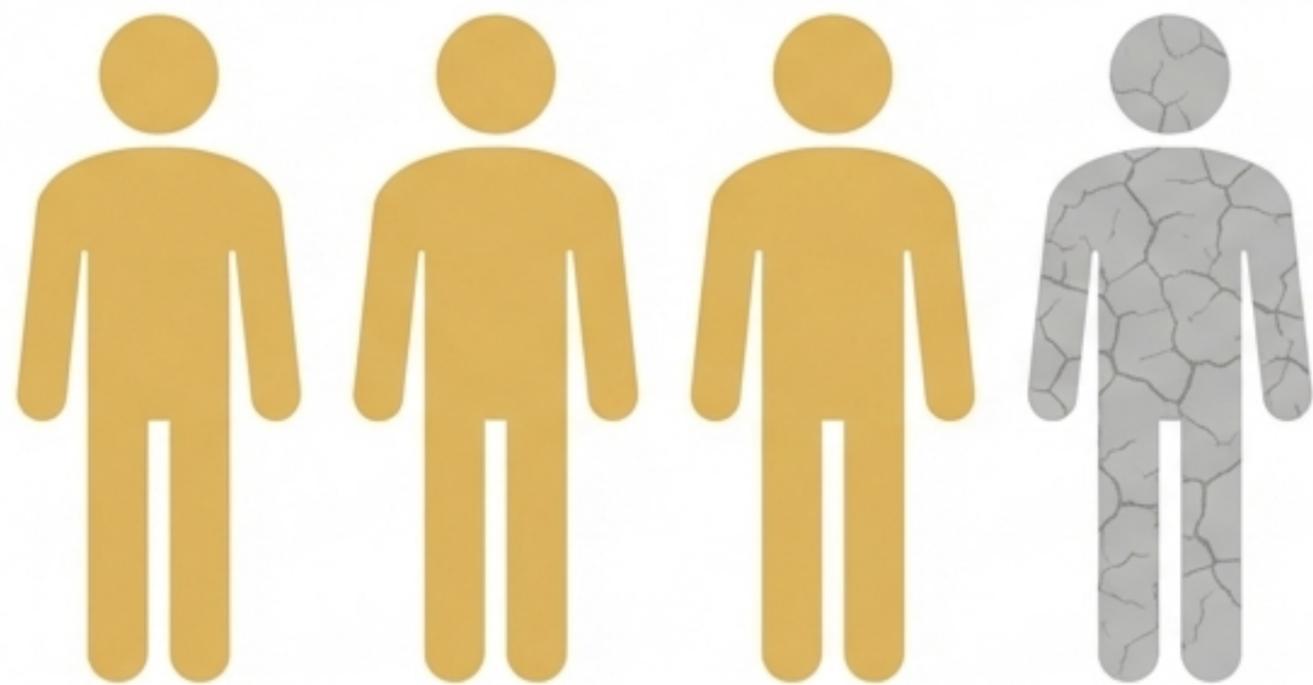
對待方式：學習謙卑、照顧與感恩





取得安全飲用水是基本人權

全球每4人中，就有1人（約21億人）無法取得安全管理的飲用水。



「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。」

——教宗方濟各《願祢受讚頌》§30

這不是因為地球的水不夠，而是分配極度不平等。
當水被當作商品，最先受苦的永遠是最脆弱的人。

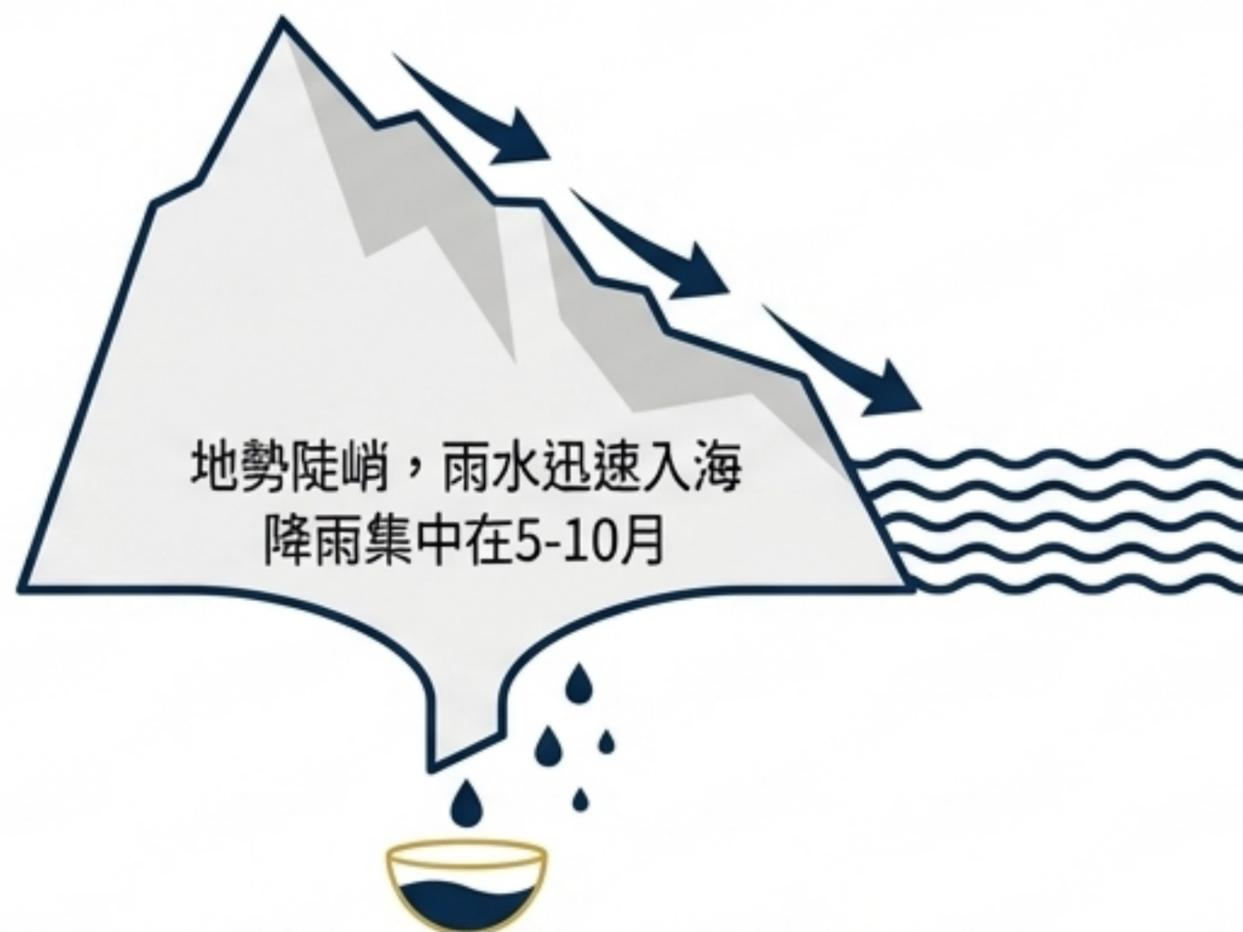


台灣的雨很多，卻留不住

台灣被聯合國列為全球第18個最具缺水危機的國家。豐沛的雨水，因為地形與氣候，大多匆匆流失。



年均降雨量 2,510公釐 / 全球2.6倍



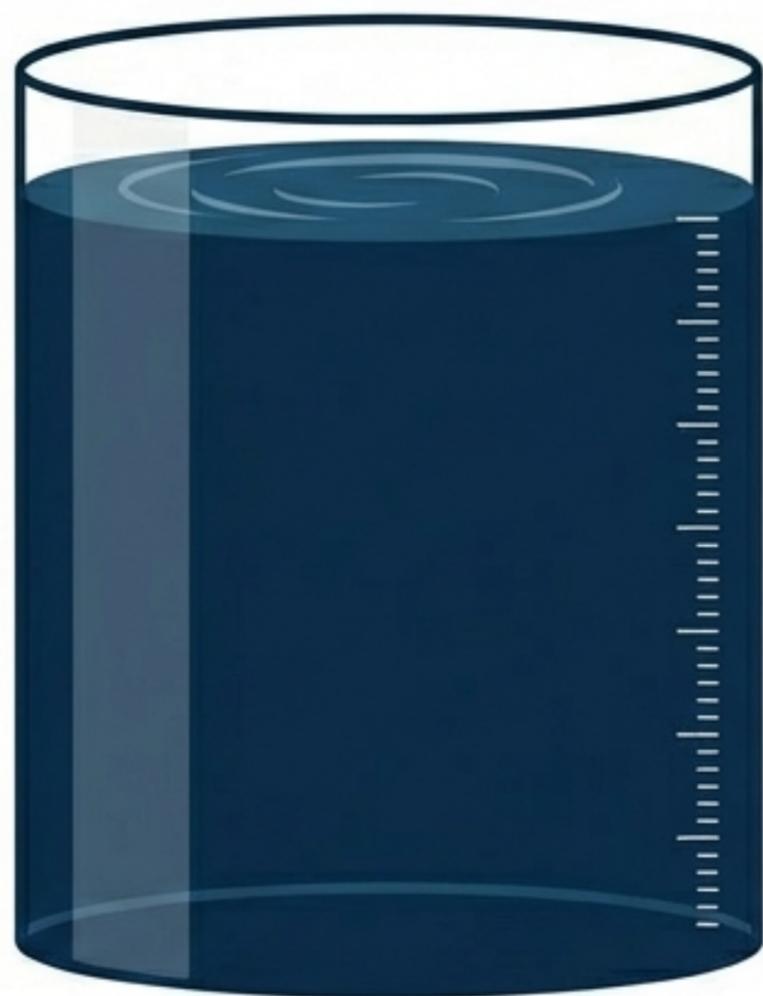
地勢陡峭，雨水迅速入海
降雨集中在5-10月

台灣每人每年平均可用水量：只有全球平均的 1/5

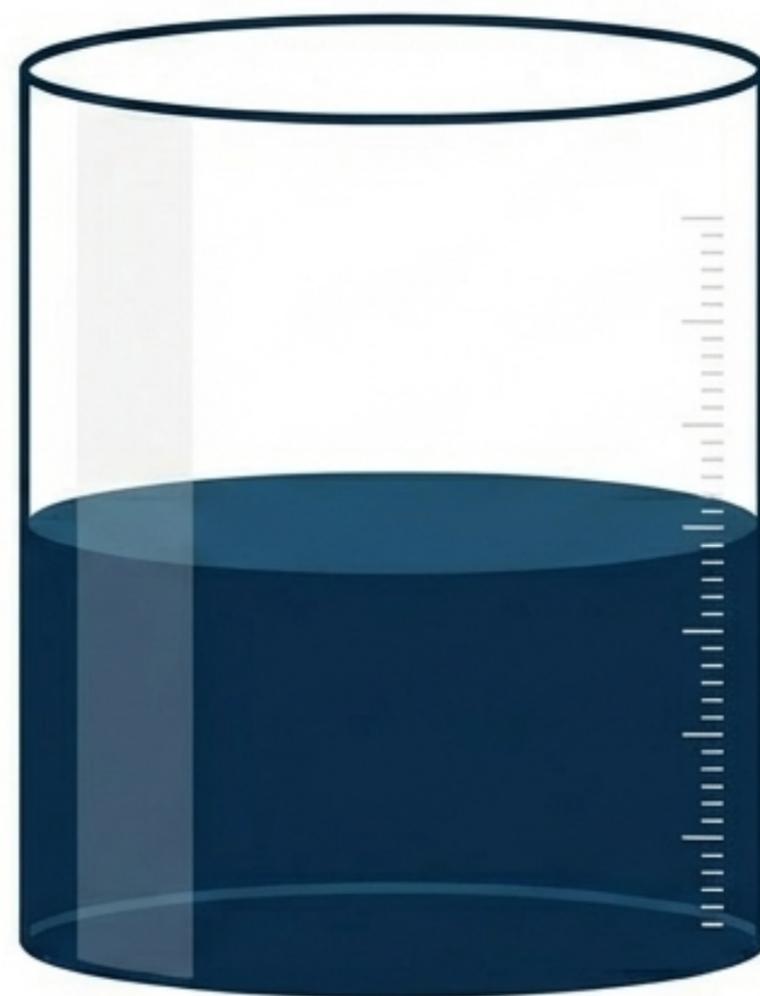


我們用了多少水，卻不自知

廉價的水費讓我們失去感受稀缺的機會。水的問題不只是資源分配，更是教育與文化的問題。



台北每人每日用水 326 公升



東京每人每日用水 節約五成



台灣水費近30年未調整，全球第3低



飲食選擇，就是水資源的選擇

生產一件商品或一份食物所消耗的全部水資源，稱為「水足跡」。
少吃一次牛肉省下的水，遠比縮短洗澡時間更多。



看得見的水
(日常用水)

看不見的虛擬水
(水足跡)



牛肉漢堡: 2,600公升

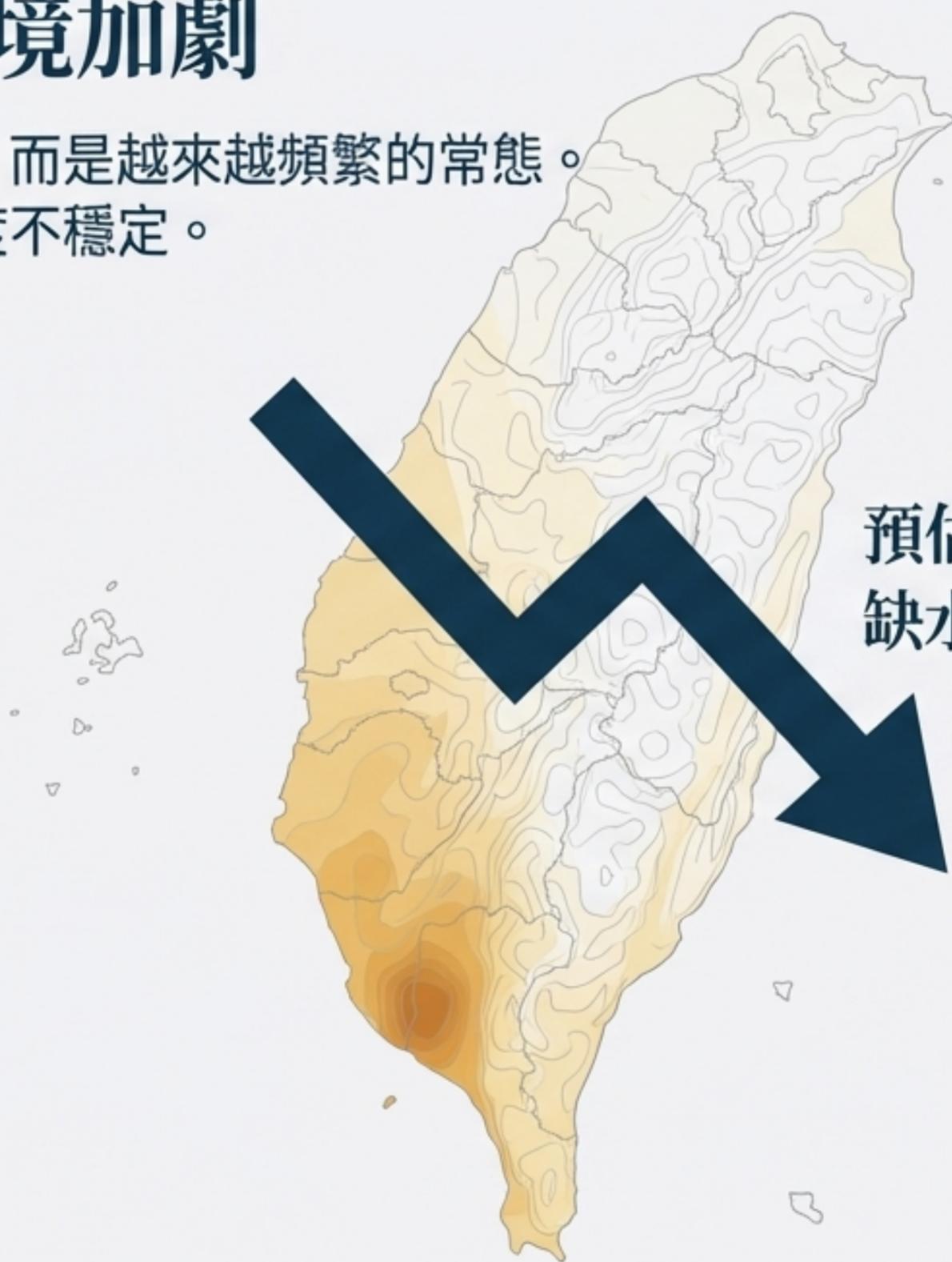


蔬菜餐: 260公升 - 僅十分之一



氣候變遷讓困境加劇

洪水與乾旱不再是偶發，而是越來越頻繁的常態。
極端氣候讓降雨模式極度不穩定。

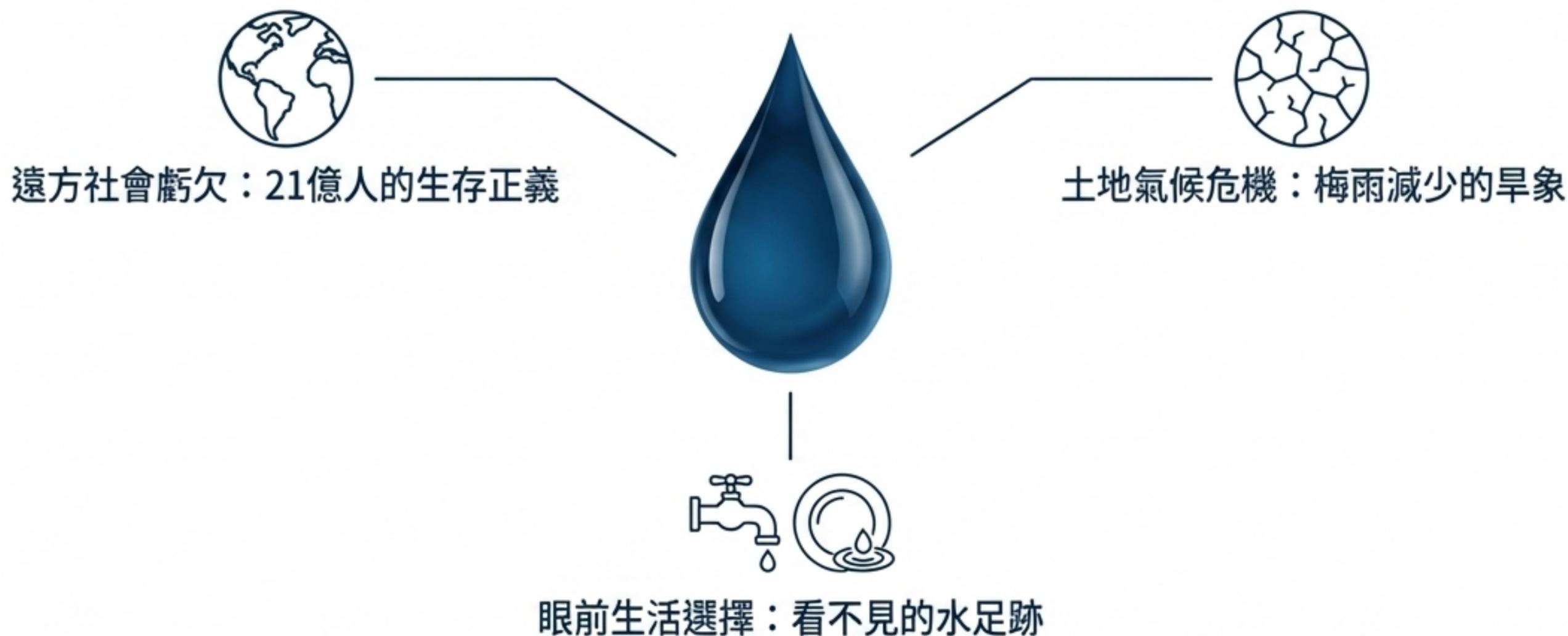


預估未來台灣南部梅雨季前的
缺水期，降雨量將再減少 9%。

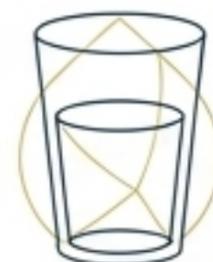
水的問題，不會自己好。
這是我們這一代人必須
正視的責任。



一滴水的重量與旅程



水的問題不僅是環保問題，它同時是**信仰的正義問題**，也是**文化的教育問題**。
萬物相連，而這一切的改變，都從**凝視眼前的這杯水**開始。





彩虹出現之前，必有暴風雨

受造界常常在說話，用我們意想不到的方式。

在疾病、恐懼和眼淚中間，一道彩虹帶來希望，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。

問題是，我們有沒有停下來聽？

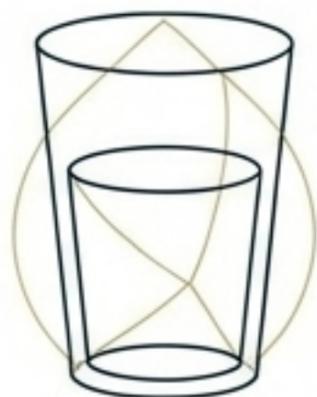


停下來，讓水說話

看看你面前那杯水。它經過了水庫、水管、淨水廠，走過了長長的路才來到你手中。
請靜默片刻，並從以下選一個問題，在心裡或紙上寫下回應：

我每天領受哪些受造界的恩賜，
而我可能卻忽略了？

我自身的脆弱，與大地今日的
呼號有何關聯？



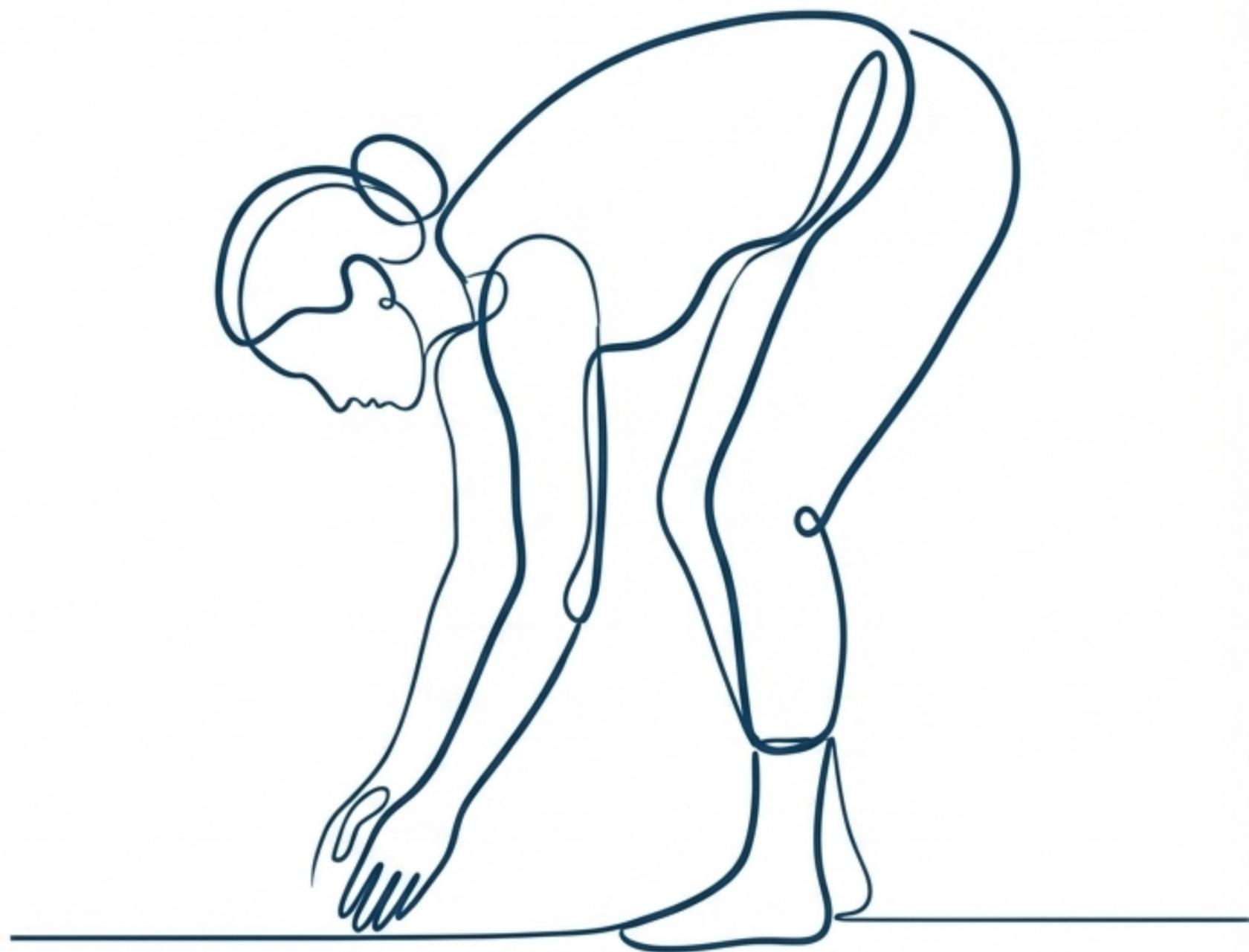
面對水資源的危機，天主呼喚我
怎樣回應水妹妹的呼求？

在這呼喊中，我在哪裡看到了
希望的曙光？

彎腰，就是愛的姿態

「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。」
——秘魯 ALBA 淨灘計畫

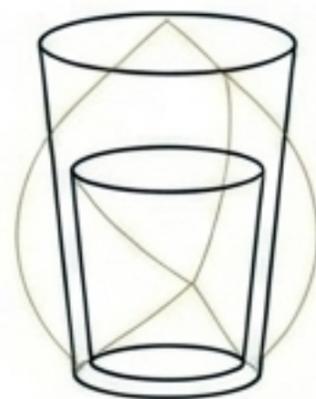
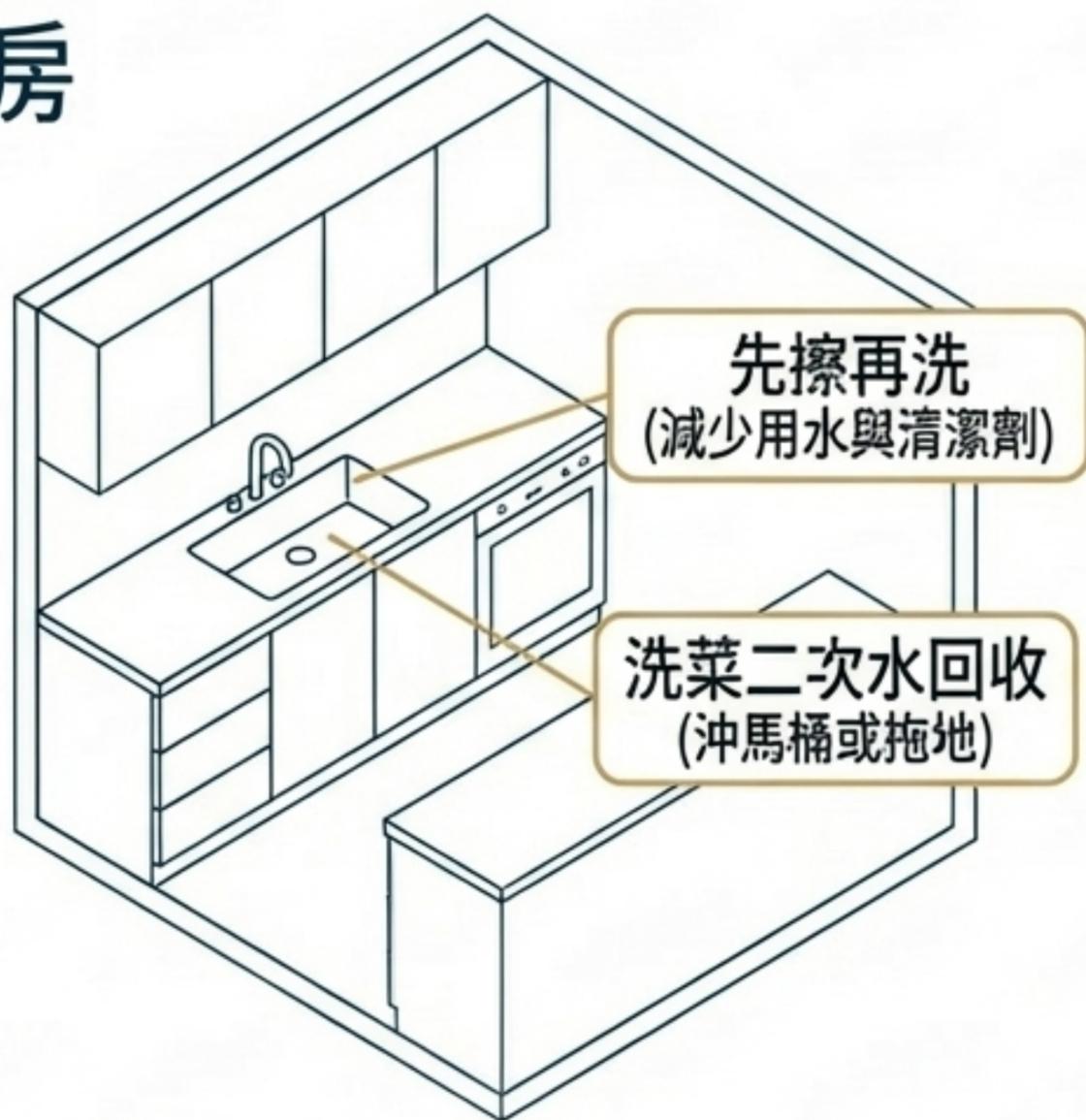
生態行動不需要轟轟烈烈。一個固定的日子，一個簡單的動作，就可以成為靈修之路。



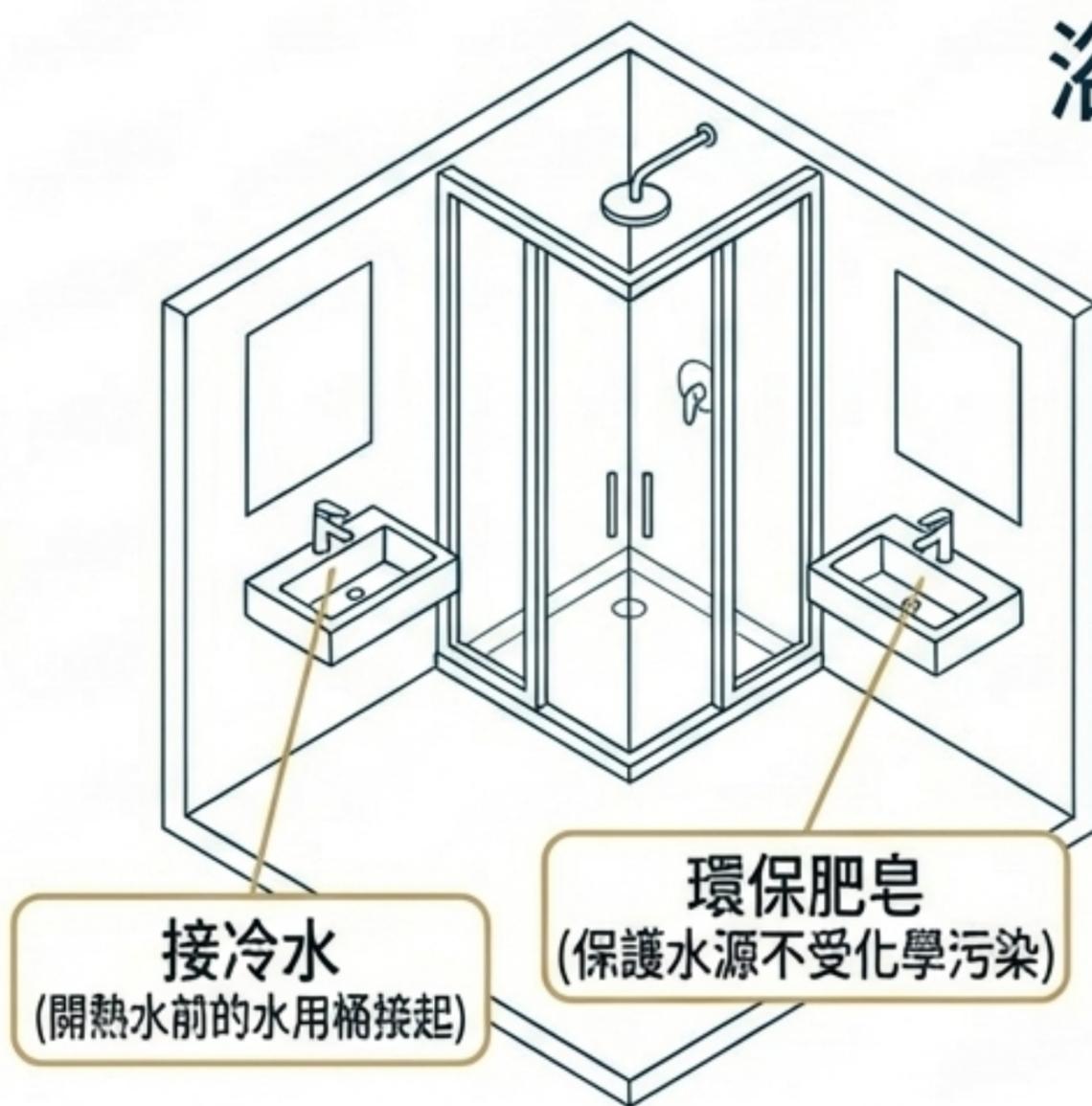
讓改變從家裡開始

我們不一定能去海邊淨灘，但每個人都有廚房和浴室。我們用過的水，最終都會回到河川和海洋。

廚房

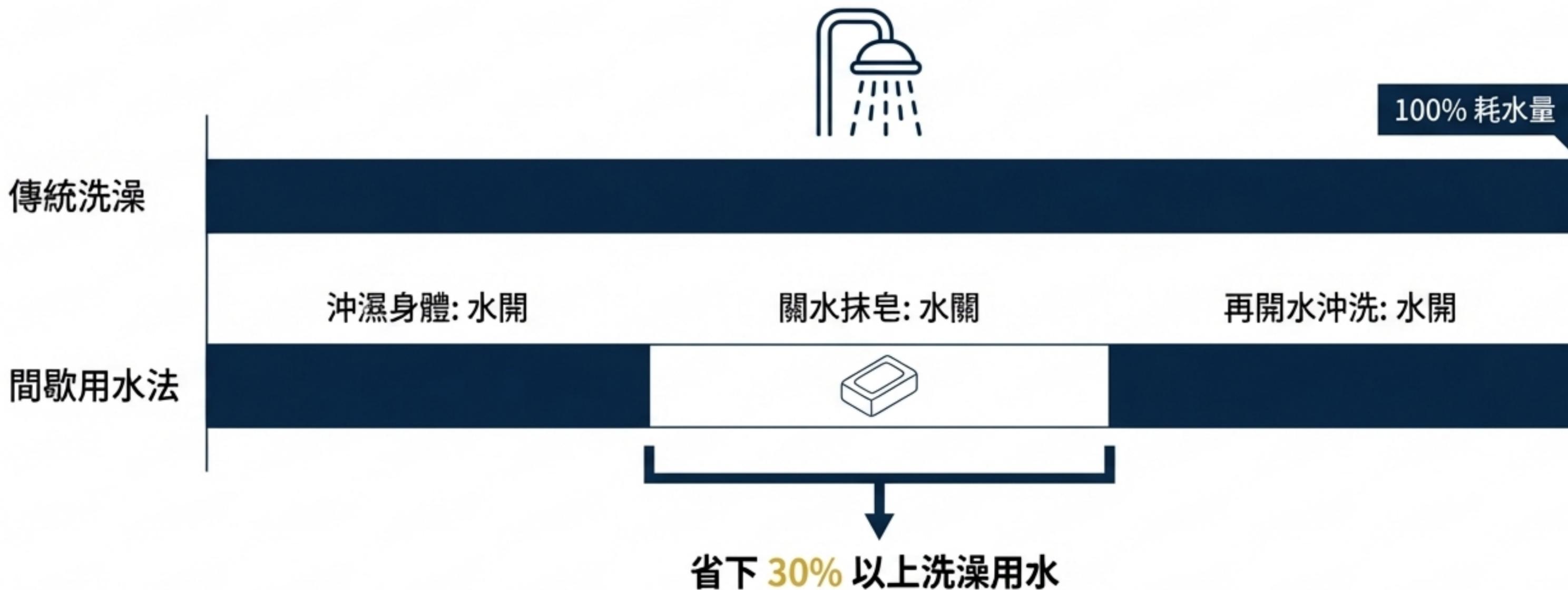


浴室



最有效的浴室節水法

一個簡單的動作中斷，就能大幅減少每日的驚人消耗。



一個承諾，貼在看得見的地方

不需要全部做到，從一個開始，讓感恩慢慢變成習慣。請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





每一次珍惜，都是在說：謝謝祢。

萬物都是天主所賜，我們是共同家園的一份子，不是主人。