

天主教教區生態行動手冊（世界地球日與淨零綠生活推動版）

一、手冊目的

本手冊協助教區結合信仰與生活，推動具體可行的生態行動，回應世界地球日與《願祢受讚頌》精神。

二、推動策略

- 以堂區為單位，推動低碳與簡樸生活（牧委會可指定專人推動）
- 將基督的信仰落實在每天的生活中
- 以個人、家庭為核心，集結教會大家庭的力量淨化社會

三、對應氣候變遷的行動方案

（一）個人與家庭

- 冷氣設定 26–28°C 並搭配電扇
- 每週至少 2 天蔬食
- 減少食物浪費（附錄 1）
- 短程使用步行或自行車



（二）堂區推動

- 全面更換 LED 照明
- 建立節能管理制度（附錄 2）
- 推動綠色彌撒（減少一次性用品）
- 使用電子週報取代紙本(先徵詢神父意見，考慮高齡教友閱讀需求)

氣候行動：堂區推動篇



全面更換LED照明



建立節能管理制度



推動綠色彌撒（減少一次性用品）



使用電子週報取代紙本



天主教團全人發展委員會生態關懷組
世界地球日



堂區行動



全面更換LED燈泡



建立節能管理制度



減少一次性用品



使用電子週報取代紙本

天主教團全人發展委員會生態關懷組
世界地球日

（三）推廣行動

- 每位教友邀請數人參與減碳行動
- 建立低碳朝聖活動
- 舉辦氣候主題講座

氣候行動：擴散行動篇



每位教友邀請5人參與減碳行動

邀請朋友參與減碳行動



建立低碳朝聖活動

建立低碳朝聖活動



舉辦氣候主題講座



共同擴散



天主教團全人發展委員會生態關懷組
世界地球日



擴散行動



邀請朋友參與減碳



建立低碳朝聖



舉辦氣候講座

天主教團全人發展委員會生態關懷組
世界地球日

四、對應礦產濫開採行動方案

(一) 個人與家庭

- 減少不必要購買 (附錄 3)
- 延長 3C 產品使用年限
- 優先維修而非更換
- 參與資源回收



(二) 堂區推動

- 推動簡樸生活運動 (減少包裝及節慶禮儀物品再利用)
- 設立二手交換平台
- 舉辦維修工作坊
- 推廣公平貿易產品 (附錄 4)

礦產行動：堂區推動篇

推動簡樸生活運動 | 設立二手交換平台

舉辦維修工作坊 | 推廣公平貿易產品

天主教主教團生態關懷組 世界地球日

堂區推動

- 推動簡樸生活運動
- 設立二手交換平台
- 舉辦維修工作坊
- 推廣公平貿易產品

天主教主教團生態關懷組 世界地球日

(三) 靈修整合

- 設計物質省察祈禱 (附錄 5)
- 簡樸生活實踐
- 生態靈修活動

礦產行動：靈修整合篇

設計物質省察祈禱 | 簡樸生活實踐

生態靈修活動 | 靈修整合與擴散

天主教主教團生態關懷組 世界地球日

靈修整合

- 設計物質省察祈禱
- 簡樸生活實踐
- 生態靈修活動

天主教主教團生態關懷組 世界地球日

五、成效評估指標

- 堂區用電減少比例
- 紙張使用減量
- 教友參與人數

六、結語

本手冊旨在促進教區將生態關懷轉化為堂區教友及家庭具體行動，實踐信仰中的整體生態精神。

附錄 1. 家庭減少食物浪費 (Food Waste Reduction)

✓ 作法一：一週「冰箱盤點+剩食日」

操作方式：

1. 每週固定一天（例如週六）
2. 全家一起檢查冰箱：
 - 哪些快過期？
 - 哪些已經打開？
3. 指定一天為「剩食料理日」

實例：

- 剩飯 → 炒飯或粥
- 蔬菜 → 綜合湯
- 麵包 → 烤成吐司或甜點

📖 可做教材名稱：

「冰箱重生計畫」

✓ 作法二：餐前「份量預想」

操作方式：

- 煮飯前先問：
 - 今天幾個人吃？
 - 有沒有外出或聚餐？
- 用「七分飽份量」原則準備

實例：

- 每人飯量固定（例如 1 碗）
- 菜量按人數計算（避免多煮）

📖 關鍵觀念：

📖 浪費不是吃剩，而是煮太多

✓ 作法三：家庭「剩食透明盒」

操作方式：

- 設一個透明盒（或一區）
- 專放「需優先吃完的食物」

📖 教育效果很好（孩子也能參與）

◀ 附錄 2. 堂區建立節能管理制度

✓ 作法一：設立「節能負責人制度」

操作方式：

- 每堂區指定 1-2 位志工
- 負責：
 - 活動前後電源檢查
 - 冷氣與燈光使用管理

具體規範：

- 彌撒結束 15 分鐘內關冷氣
- 無人空間不開燈

☞ 成本：幾乎為零

☞ 效果：非常顯著

✓ 作法二：冷氣使用標準化（最重要）

操作方式：

- 制定簡單規範：
 - 溫度：26-28°C
 - 開啟時間：活動前 15 分鐘
 - 搭配電風扇

實例：

- 彌撒開始前才開冷氣
- 小型聚會不用冷氣

☞ 可做公告：

「教堂節能三原則」

✓ 作法三：每月「用電回饋公告」

操作方式：

- 每月公布：
 - 用電量
 - 是否下降

☞ 讓教友有參與感



附錄 3. 個人與家庭減少不必要購買

✓ 作法一：「三問原則」

購買前問三個問題：

1. 我真的需要嗎？
2. 我現在就需要嗎？
3. 有沒有替代方式（借、修、共享）？

☞ 若有兩題答案是否定 → 不購買

✓ 作法二：「一進一出原則」

操作方式：

- 每買一樣新東西
- 就淘汰（或捐出）一樣舊物

☞ 效果：

- 控制物品數量
 - 增加反思
-

✓ 作法三：「延遲購買法」

操作方式：

- 想買東西 → 等 3 天

☞ 常見結果：

☞ 3 天後就不想買了

🕯 附錄 4. 堂區推廣公平貿易產品

公平貿易，是一種以正義與關懷為基礎的交易方式，確保生產者能獲得合理報酬，並在不剝削人、不破壞環境的前提下進行生產。

作為消費者，我們的選擇不只是購買商品，更是在支持一種更公義、更尊重受造界的生活方式。

✔ 作法一：堂區固定使用（最簡單有效）

操作方式：

- 堂區活動：
 - 咖啡
 - 茶
 - 點心

🔗 優先選用公平貿易產品

✔ 作法二：「公平貿易主日」

操作方式：

- 每年 1-2 次
- 活動內容：
 - 簡介公平貿易
 - 試飲咖啡
 - 小型展售

✔ 作法三：小型販售角（很實用）

操作方式：

- 教堂設一小區：
 - 咖啡
 - 巧克力
 - 相關產品

🔗 不需大型商業運作

🔗 以教育為主

附錄 5. 靈修整合：設計「物質省察祈禱」

物質省察祈禱，是在天主面前反思我們如何使用資源與進行消費，是否浪費、過度擁有，或忽略對他人與環境的影響。透過祈禱與反省，我們學習活出感恩、節制與責任，使生活方式更符合福音的精神。

✓ 作法一：主日彌撒後「3 分鐘省察」

操作方式：

- 彌撒結束前或後
- 由神父或主持人帶領

流程（簡短版）：

1. 安靜
2. 問 2 題：
 - 我最近是否浪費？
 - 我是否過度消費？
3. 短禱

☞ 時間短、可長期推動

✓ 作法二：小組分享版（效果最好）

操作方式：

- 3-5 人一組
- 每人分享：

☞「我最近一個改變的行動」

範例：

- 少用塑膠袋
- 延長手機使用
- 減少外食

☞ 重點：

☞ 分享「做到的」，不是只講理想

✓ 作法三：家庭版（非常重要）

操作方式：

- 每週一次（飯後）
- 問三題：
 1. 這週有沒有浪費食物？

2. 有沒有買不必要的東西？
3. 下週可以改進什麼？

🕒 時間：5 分鐘即可
