

「受造界承諾卡」行動指南

沉浸活水：將信仰關懷與土地和解融入日常微行動

「這河所流過的地方，凡蠕動的生物都得生活...沿河兩岸，長有各種果木樹，果實決不匱乏。」(厄則克耳書 47:9, 12)

天主生命之河從聖殿流出，帶來了宇宙與生態的醫治與復興。大自然與人類的福祉血脈相連，受造界不是商品，而是交託予我們照料、休戚與共的生命共融體。這份承諾卡邀請您與家人「步入水中」，藉由日常的永續消費與居家微行動，開啟生態皈依與治癒的旅程。

第一部分 【永續消費】承諾 —— 官田菱角與「凌波仙子」水雉守護

台南官田的菱角田是辛勤農稼與珍貴稀有野生「水雉」(凌波仙子)共生的半人工濕地系統。在氣候變遷與極端氣候(春旱缺水、高溫)威脅下，當農夫從化學撲殺轉向友善耕作，當消費者支持「菱雉菱」友善農產品牌，消費就成為了照料共同家園的「信仰行動」。

☐ 支持友善耕作農產

本月至少購買一次友善耕作或綠色保育標章之農產品(如官田菱角、生態米、友善蔬果)，不只考慮價格與便利，更在消費中為水雉與受造生物保留一片安全繁衍的棲地。

☐ 分享生態共榮故事

和家人、朋友、主日學同工分享「吃菱角、買生態米也能幫助凌波仙子水雉」的故事，透過日常生活選擇的串聯，喚醒大眾對於「大自然生命網絡相互連結」的生態意識。

☐ 推動堂區綠色團聚

在堂區或社區團體聚會中，安排使用在地友善耕作農產製作的點心，並向大眾宣導其生態神學與信仰實踐意義，讓教堂圍牆之外也流動著關愛大自然的恩寵活水。



第二部分 【居家微行動】承諾 —— 綠色居家與「活水」資源循環

我們每個人的家、辦公室與堂區都可以成為活水匯入生態的入口。關懷受造物不只需要宏大的政策，更始於居家空間水循環系統的友善修護與微小調整。這是一種克制便利的「身體性靈修」，也是在關係、倫理與關係建立上重新回歸大自然的具體皈依。

☐ 活水資源二次利用

在廚房、浴室或陽台放置水桶，主動收集冷水、洗菜水、洗手水或除濕機產生的水。將這些寶貴的水源重複利用於拖地、沖洗馬桶或澆灌植物，落實「惜水、省水」的循環生命理念。

☐ 營造陽台微型棲地

在居家陽台或窗邊種植適合本土氣候與環境的綠色盆栽。練習親自照料這片微小的大自然，除了能調節微氣候、舒緩身心，還能为都市中的蜜蜂、蝴蝶、昆蟲與野鳥提供一處安全的微棲地。

☐ 主動檢修居家水管線

定期檢查並修復家中、學校、辦公室或堂區的所有水龍頭、馬桶、水箱與輸水管線，發現漏水立即修繕。拒絕任由天主賜予大地的無價「生命要素」在不知不覺中漏失、浪費。

☐ 發起社區綠化項目

與堂區同工或鄰里居民共同探討，是否能在堂區/社區庭院設置雨水收集桶、將部分水泥鋪面改建為透水鋪面，或者報名參與 9/19 國際海岸清理日，發起鄰近溪流、濕地與海洋的淨灘活動。

我的「受造界守護誓言」



活水

受造界時期 2026

「在這個 2026 年照料受造界時期，我願意克服恐懼、步入水中，讓天主的恩寵活水從我的生命流出去。我承諾實踐上述選定之永續消費與居家微行動，承擔起對大自然的愛護責任，捍衛我們共同家園的生機，與天主所創造的所有受造物共融前行，讓正義與慈悲如同江河奔流不息！」

承諾人簽名：_____

堂區/社區名稱：_____

立誓實踐日期： 2026 年 月 日



主教團全人發展委員會生態關懷組