



沉浸活水— 從水田到濕地的臺灣

2026 照料受造界時期
9.1 – 10.4
生態靈修體驗教材



主教團全人發展委員會生態關懷組



一、開場：今天，走近一片會呼吸的水

如果我們說「水」，你第一個想到的可能是口渴時的一杯水、家裡的水龍頭，或新聞裡的水庫蓄水量。

但今天，我們想先把眼光移到另一種水：一片有生命的水。

請想像臺南官田清晨的菱角田。水面上長著一片片浮葉，水雉踩在葉上覓食，昆蟲、螺、魚、蛇、鳥和農夫一起生活在同一片水田裡。再想像臺中高美濕地退潮後的泥灘，潮水慢慢離開，小螃蟹探出洞口，水鳥在遠處覓食，風、泥、鹽分和潮汐共同維持著一個生命世界。

這就是「活水」的意涵。它不是只供人取用的水，而是使生命得以棲居、繁衍、恢復關係的水。水流過的地方，土地不再只是土地，而成為眾生的家；農田不只是農田，而成為棲地；濕地不只是風景，而成為許多小生命可以活下去的地方。

2026 年照料受造界時期的主題是「活水」，取自厄則克耳先知書 47 章。先知看見水從聖殿流出，起初只是細流，後來成為河流；凡河水所到的地方，生命重新出現，樹木結果，葉子成為藥材。

今天，我們要把這個信仰圖像帶回臺灣。這份教材邀請你觀看兩段臺灣生態訪談影片，從官田水田到高美濕地，看見活水如何讓人、土地與受造物重新連結，也問問自己：我願不願意讓自己的生活，成為活水流過的地方？



二、信仰：活水所到之處，百物得以生存

2026 年照料受造界時期慶祝指南以「活水」為主題，並以「沉浸活水」作為象徵。這個主題來自厄則克耳先知書 47 章：水從聖殿流出，起初只是一股細流，後來愈來愈深；水流到哪裡，哪裡就重新有生命，魚類繁多，樹木結果，葉子成為藥材。

這個神視不是發生在平安順利的時候，而是發生在流徙與失落之中。耶路撒冷被毀，聖殿倒塌，人民遠離家鄉。慶祝指南提醒我們，厄則克耳的訊息沒有停在審判與失去，而是宣告：天主沒有遺棄祂的子民；天主的臨在會成為祝福、醫治與整個受造界更新的記號。

因此，「活水」不是只讓人解渴的水，而是天主使世界重新活起來的生命之水。指南說，這條河不只是維繫生命，更使整個生態系復甦；它流向荒涼與死寂之地，使那裡重新成為可以孕育生命的地方。這個圖像幫助我們用信仰的眼光看臺灣的水田與濕地：它們不是背景，也不是單純的資源，而是生命被保存、被修復、被重新連結的地方。

慶祝指南也特別指出，厄則克耳的神視把聖殿的意義重新打開。天主的臨在不是停留在聖殿內部，而是像水一樣向外流動，並且不是繞過死亡及乾旱，而是直接進入死亡、乾旱之處，以釋放生命、治癒及更新生命。真正的信仰生活不能只停在禮儀之中，也會延伸到我們如何照料一切維繫生命的態度與方式。這正與《願祢受讚頌》所說的整體生態相呼應：生態系有淨化水源、肥沃土壤、分解廢物、支持生命的功能。（參 LS 140）

所以，這份教材邀請我們把「沉浸活水」理解成三個信仰動作：

- 看見：看見水所滋養的生命共同體，不只看見人類的需要。
- 走入：不只是站在岸上欣賞，而是沉浸其中，讓自己被天主的生命之河觸碰與轉化。
- 受派遣：在自己的家庭、堂區、消費與旅行中，成為守護生命、延續生命的人。



三、看見(知識)：臺灣的活水在哪裡？

1. 臺灣的水，常常是一個生命場域

臺灣的水不只出現在水庫和水龍頭裡，也出現在水田、溪流、埤塘、河口、濕地和潮間帶中。這些地方看起來有時很普通，甚至有點泥濘、不整齊，卻往往是生命最豐富的地方。

水田讓水雉有浮葉可以行走，也讓農夫在生產食物時學習與其他生命共存；濕地在河水與海水交會之處，承接養分、調節水流，也成為鳥類、魚類、蟹類與底棲生物的家。從信仰的眼光來看，這些地方不是背景，而是受造界正在發生的現場。

2. 影片一：官田菱雉菱，氣候變遷下的水雉保育

請觀看： **《聆聽大地呼聲》2025 第 1 集**
「官田菱雉菱，氣候變遷下的水雉保育」



這一集帶我們來到臺南官田的菱角田。水雉又稱「菱角鳥」、「凌波仙子」，喜歡在有浮葉植物的水澤活動。水雉生態教育園區資料指出，水雉是第二級珍貴稀有野生動物，臺南仍是牠在臺灣最主要的分布地區。近年調查顯示，菱角田仍是水雉主要利用的棲地。

這讓我們看見一件很重要的事：農田不只是生產食物的地方，也可以是濕地。菱角田裡有水、有浮葉植物、有昆蟲、有福壽螺、有老鼠、有蛇，也有水雉。當農夫願意從「消滅害蟲」轉向「讓系統恢復平衡」，這片水田就成為活水流動的地方。



影片中火哥的故事很適合連結「生態皈依」。他從與自然對抗，慢慢學習看見每個生命的位置。這不是浪漫化自然，而是承認：生命的網絡比我們想像得更細，也更有智慧。

請停下來想一想：

1. 如果我是一位農夫，我會怎麼看待田裡那些「不受歡迎」的生命？
2. 我買一包菱角時，有沒有想過它背後可能連著一片水雉的家？
3. 「永續消費」對我而言，是不是也可以是一種信仰行動？

3. 影片二：高美濕地美麗的背後／靜宜大學的高美濕地行動

請觀看：《聆聽大地呼聲》2021 第 4 集
「高美濕地美麗的背後」



高美濕地位於臺中清水大甲溪出海口一帶，是國家級重要濕地。國家公園濕地資料指出，高美重要濕地屬海洋或海岸型濕地，面積約 734 公頃，寬廣潮間帶與大甲溪帶來的營養鹽，孕育底棲生物、蟹類、魚類與遷徙性水鳥。

高美濕地也提醒我們：濕地不只是漂亮的夕陽景點。潮間帶每天隨著漲退潮顯露與被淹沒，是許多生物覓食、躲藏、繁殖的地方。當我們走上木棧道，或站在水邊看夕陽，其實也進入了一個正在呼吸的生命共同體。

「沉浸活水」在這裡可以有很具體的意思：不是衝進濕地核心區干擾生物，而是以尊重的方式靠近水邊，學習放慢腳步，注意小螃蟹、鳥、泥灘、風與潮汐。這是一種身體性的靈修：用眼睛看，用耳朵聽，用腳步學習界線。

請停下來想一想：

1. 我旅行時，是只想拍到美景，還是願意認識這個地方的生命？
2. 我是否願意遵守木棧道、潮汐與保護區規範，把不打擾也當作愛？
3. 若濕地會說話，它會希望遊客怎麼靠近它？



四、默觀祈禱與反思： 沉浸活水

慶祝指南提醒我們，若要領受新生命，我們也必須「步入水中」，融入天主生命之河，並投身於受造界的醫治與復原之中。現在，請安靜下來，選擇一個畫面停留：官田的菱角田，或高美的潮間帶。

想像自己不是站在遠處觀看，而是慢慢走近水邊。你將心比心去看見水雉在浮葉上行走，看見潮水退去後的小生命，也看見及體會那些受傷的地方：被污染的水、被踩踏的濕地、被迫消失的棲地，以及人為了方便而忘記其他生命的時刻。

指南建議在活動中設置水盆，讓人把雙手浸入水中，默念那些屬於貧窮者與大地的淚水。你也可以在心中做這個動作：把雙手放進水裡，承認大地正在哭泣，也承認我們需要天主的活水來醫治。

請用三分鐘，進入這段默觀。

想像一片需要被醫治的水域：一條河、一片水田、一處濕地，或你生活附近被忽略的水邊。不要急著解決問題，只是把它帶到天主的面前。

想像厄則克耳所看見的河，從細流慢慢成為深水。河水不是繞過死寂之地，而是進入其中，使生命重新出現。問問自己：天主今天邀請我走入哪一段水流？

慶祝指南建議以活水祝福作為派遣，讓參與者在自己的處境中成為生命之泉。請在心中對天主說：主，願祢的活水流過我的生活。讓我在消費、旅行、家庭與堂區中，為其他生命多留一點位置。





五、行動：讓活水從生活流出去

活水不是停在聖殿裡，而是流向外面。它流向死寂之地，使生命重新出現。今天，我們也被邀請讓活水從祈禱流向生活，成為天主的協作者。

請從以下三類行動中，至少選擇一項，在這個照料受造界時期實踐。

行動一：官田作為永續消費

選擇一次與水田生命有關的消費行動。可以是購買友善耕作的菱角、米、蔬菜或其他支持濕地友善農業的產品。購買時，請不只問「好不好吃、便不便宜」，也問：「這個選擇是否支持照顧土地的人？是否讓其他生命也有棲地？」

可做的小承諾：

- ☐ 本月購買一次友善耕作或可溯源農產品。
- ☐ 和家人分享「吃菱角也可以幫助水雉」的故事。
- ☐ 在團體聚會中安排一次友善農產點心，並說明背後的生態意義。

行動二：高美濕地作為永續旅遊

安排一次尊重濕地的旅行，或重新檢視自己過去的旅遊方式。永續旅遊不是不去旅行，而是用不傷害地方的方式旅行：遵守步道與保護區規範，不踩踏敏感棲地，不追逐鳥類，不留下垃圾，不把濕地只當作拍照背景。

可做的小承諾：

- ☐ 去濕地前先查潮汐、步道開放時間與保護規範。
- ☐ 旅行時至少停留十分鐘，不拍照，只觀察一種小生命。
- ☐ 支持在地導覽，讓旅行成為認識地方，而不是消耗地方。

行動三：居家綠建築的活水行動

不一定每個人都有水田或濕地，但每個家都可以成為小小的活水入口。綠建築的精神不只在大樓，也在日常居家：讓水被多用一次，讓雨水被留下來，讓陽台有植物，讓家的熱與水循環變得更友善。



可做的小承諾：

用水桶接冷水、洗菜水或除濕機水，用來澆花、拖地或沖洗。
在陽台或窗邊種一盆適合陽台或窗邊生長的植物，練習照顧小小棲地。
檢查家中水龍頭、馬桶與管線是否漏水。

選擇裝置有多種出水量的水龍頭、浴室噴頭及抽水馬桶。
若家中或堂區有庭院，討論是否能設置雨水收集桶或透水鋪面。

最後，請把你選擇的行動寫下來：



活水

受造界時期2026

在這個照料受造界時期，我願意讓活水從我的生活流出去。我承諾：

不用一次做很多。活水起初也只是一股細流。重要的是，它開始流動。