

更新我們的世界運動

大齋期祈禱指南

(獲Renew Our World Campaign授權製作中文版本)



更新我們的世界運動

大齋期祈禱指南

低碳生活：改變生活習慣

一個啟發你和你的教會一起祈禱的指南：

改變生活習慣，用實際行動對抗氣候變化。讓我們一起看顧上主的創造，更新我們的世界。

所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。

羅馬書十二1

內容

- 低碳生活：改變生活習慣
 - 準備
 - 生活方式
 - 禱告
 - 能源
 - 糧食
 - 教會
 - 未來
- 下一步
 - 提出改變
 - 繼續以「關愛創造」的角度作靈修
 - 參與施達「關愛氣候貧友」計劃
- 氣候變化簡介

「更新我們的世界」是一個團結全球基督徒的運動，呼籲為所有人實現一個更公義和可持續宜居的世界。藉祈禱和行動，讓我們一起塑造一個彰顯主愛的受造世界，讓每一個人得享豐盛生命。

了解更多：www.renewourworld.net



準備

2月14日至2月17日

反思

開始這次反思之旅前，讓我們花一點時間安靜心靈、整理思緒。請閱讀羅馬書一段經文，思考上主在接下來的幾週會如何轉化、更新你的生命。

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。

羅馬書十二2

祈禱

再細讀這段經文一次，並且在禱告中求問下列問題，求上主向你說話。

- 這個世界是怎樣運作的？
- 上主給予受造物的旨意是甚麼？
- 世界的運作模式和「常態」會如何傷害人類和其他受造物？
- 在這段反思旅程開始時，請花多一點時間，向上主禱告，求問祂要如何轉化你和你的社羣。

行動

剛才的祈禱是有關世界及受造物，但是這些思考和尋問，又如何應用在你身上？思考以下問題，並祈禱求上主引導你如何回應。

- 你生活中有哪些方面效法這個世界？
- 上主怎樣邀請你，讓祂轉化你的生活方式？

請寫下你的答案，並在禱告後，再看一次答案。上主正在如何轉化你？



生活方式

2月18日至2月24日

反思

我們很容易忘記日常生活中的微小決定，然而這些決定的影響力卻不容忽視。在日常生活中有智慧地作出抉擇，其實也是對創造主的一種敬拜。

所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。

羅馬書十二1

祈禱

感謝上主，我們的生活可以成為活祭，我們所做的一切都可以是敬拜上主的方式。請向祂禱告，求上主向你揭示在日常生活中敬拜祂的新方式。

行動

從以下的生活建議中選擇兩種改變，並立志在這星期操練更新，以此敬拜上主。

你可如何在每天的交通中， 減低對環境的破壞？

- 在每日行程中，選取其中一段路程，放棄駕車或乘搭公共交通工具，改為步行、騎單車。
- 減少飛行次數。能否用網上會議取代出差？可否選擇一個比較接近居住地區的地方旅遊？

你如何減少消耗資源， 並小心處理廢物？

- 停止使用兩種即棄或不可重用的物品，轉為可重用的替代品（例如以瓷杯取代紙杯、膠杯）。
- 減少、重用和回收廢物。避免燃燒垃圾，改以更安全的方法處理它們，例如利用有機廢物堆肥；把塑膠、玻璃放進回收桶。

除了本週外，鼓勵你在整個大齋期也持續操練這兩項改變。



禱告

2月25日至3月3日

反思

禱告是大有功效的，同時，禱告也是行動。禱告是向全能的上主說話，向宇宙的創造者說話！當我們禱告，我們就成為上主創造和轉化工作的一部分。

上帝看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。

創世記一31

祈禱

在這星期，每天以「更新我們的世界」禱文祈禱：

上主，更新我們的靈，潔淨我們的心。
更新我們的思想，轉變我們的生活。
更新我們的城市，重建我們的廢墟。
更新我們的世界，奉耶穌的名祈求，阿們。

行動

在這星期，請為這些人和單位禱告：有能力作決定來應對氣候變化的領導、因氣候變化而面臨有史以來最大挑戰的弱勢羣體，以及能以禱告和行動改變世界的教會。

也為地球禱告：在創造世界後，上主看到祂所創造的一切感到喜悅。祂愛所有的受造物。在這個星期，讓我們為生物多樣性的損失，被破壞的森林和棲息地，以及正在受苦的整個受造世界禱告。

- 第一日：為受氣候變化影響的羣體和國家，並其中所有受造物禱告。
- 第二日：為一位領袖禱告，求上主推動他／她為對抗氣候變化採取行動。
- 第三日：為眾教會積極參與和呼籲對抗氣候變化禱告。
- 第四日：為受氣候變化影響得最深、最窮困的一羣禱告。
- 第五日：讚美上主，祂在工作，使萬物更新。祂是我們的希望！



能源

3月4日至3月10日

反思

在這星期，請思考你在日常生活消耗的能源是來自哪裏。耶穌稱我們基督徒為地上的鹽，世界的光。

你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。

你們是世上的光.....你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。

馬太福音五13-16

祈禱

怎樣運用能源才能向世人見證上主的愛和仁慈？

這星期安排一些時間，就着馬太福音五章這段經文禱告。

行動

你可以如何使用更清潔、更環保的能源？

1. 你可以把現有的能源供應商轉換為再生能源供應商嗎？或者，你可以利用太陽能板為家居提供能源嗎？對於農村社羣，最便宜和快捷獲得電力的途徑，往往是使用當地的再生能源。太陽能板可以提供更可靠和更清潔的能源。鼓勵你在這星期了解更多。
2. 在這星期裏，你可以減少能源消耗嗎？不要讓閒置的電子設備長期處於睡眠模式，把它們關掉；用暖氣時，把恆溫器調低兩度，穿上外套；使用冷氣時，可以調較高兩度嗎？
3. 你可以與地方議會或政府單位對話，推動他們發展再生能源嗎？



糧食

3月11日至3月17日

反思

耶穌拿起餅來，祝謝了，就分給那坐着的人；分魚也是這樣，都隨着他們所要的。他們吃飽了，耶穌對門徒說：「把剩下的零碎收拾起來，免得有糟蹋的。」他們便將那五個大麥餅的零碎，就是眾人吃了剩下的，收拾起來，裝滿了十二個籃子。

約翰福音六11-13

耶穌拿餅祝謝的行動，提醒我們日用的飲食皆是上主的恩賜。然而，我們現今的飲食方式卻加劇了氣候變化，破壞了上主賜予我們的創造。

全球有三分之一的食物還沒食用便淪為廚餘，當中的食品不是被直接丟棄，就是在運送過程中耗損。食品生產所排放的溫室氣體佔了總排放量的五分之一，所以當我們浪費食物，其實是在白白產生溫室氣體，促成了氣候變化。

然而，問題不僅僅在於廚餘：現今全球——尤其是在富裕國家——人們的肉食消耗量達至前所未有的高峰，這對氣候構成莫大影響。減少我們的肉食攝取量，尤其是牛肉，可以真正降低我們對氣候的影響。研究顯示，選擇素食可以將與食物有關的排放減少63%，而純素食更可以減少70%，這是一個很大的差異。減少食肉有助降低貧窮人受氣候變化影響的風險！【牛津大學，2016年】

祈禱

- 感謝上主今天所賜予的食物，也感謝祂使世界產出足夠供應每個人所需的食物。
- 感謝上主以祂豐富的創意，為食物加入不同的味道、質感、氣味和顏色，讓我們享受！
- 祈求上主今天與饑餓的人同在。願主按時降雨，使農作物豐收；也讓我們善待他人，把足夠的食物分給有需要的人。

行動

在這個星期，選擇一個行動...

- 按所需分量預備食物，避免製造廚餘，浪費上主的賜予，並將每餐剩下的食物留起，待有需要時再食用。
- 減少食肉，例如選擇一天不吃肉，或者選擇全素午餐。



教會

3月18日至3月24日

反思

他也是教會全體之首。他是元始，是從死裏首先復生的，使他可以在凡事上居首位。因為父喜歡叫一切的豐盛在他裏面居住。既然藉着他在十字架上所流的血成就了和平，便藉着他叫萬有——無論是地上的、天上的——都與自己和好了。

歌羅西書一18-20

信徒聚在一起，就成為教會，是耶穌在世上的身體，而耶穌自己則是教會的頭。在這段經文中，我們看到上主正致力「叫萬有與自己和好」，將一切人事物修復，並重新連結到造物主。

你教會如何參與耶穌的使命，修復一切人事物，並使他們與上主和好？關心受造物和鄰舍是祂的使命的一部分，也是我們作為教會的呼召之一。

祈禱

為你的教會、社區中的所有人和領袖感謝上主，求上主在這星期中祝福他們。

為普世教會認罪悔改，求上主原諒我們未有專注，甚至遺忘耶穌使萬有與上主復和的使命。

祈求上主喚醒普世教會，激勵我們身體力行參與祂的使命。

行動

你和你的教會 / 青年小組可以實踐的行動：

- 開展一個讀經小組，一起完成《活得公義》(*Live Justly*) 課程 (一系列從聖經角度看貧窮、不公和環境破壞的經文及實踐小組研究，共十章)。
- 嘗試在教會或教會活動中停止使用即棄用品，如紙碟，改為可重用的物品。
- 如果可行，在教會的花園、平台或露天的位置種植；或者在你的社區沿着道路和商店種植樹木 (如有需要請先獲得許可)，並按時澆水。



下載《活得公義》電子書
link.cedarfund.org/live-justly-chi



未來

3月25日至3月30日

反思

縱然我們看到萬物遭受損壞、破碎的跡象無處不在——野生動物數量減少、氣候變化、乾旱、森林砍伐、洪水和日益不穩定的降雨量——但我們仍有盼望，因為我們知道上主正修復一切事物，祂正致力更新我們的世界。

作為基督徒，我們被呼召參與上主的使命，這是成為門徒的一部分，也是一種敬拜。

若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。一切都是出於上帝；他藉着基督使我們與祂和好，又將勸人與祂和好的職分賜給我們。這就是上帝在基督裏，叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的道理託付了我們。

哥林多後書五17-19

我們被賦予復和的職分，叫萬物與上主和好的使命——而祂已與我們和好，舊事已過，都變成新的了！這對你如何與周圍的人事物互動（包括你購買和丟棄的東西）有甚麼意義？

祈禱

這一星期，花時間閱讀下面列出的經文，為上主美好的創造，以及因耶穌而有的盼望，獻上感恩：

- 約翰福音廿1-23
- 羅馬書八18-23
- 歌林多後書五17-20

行動

在這段旅程結束時，回顧一下這份資料中列出的不同行動。有哪三個操練是你能持續進行，成為了日常生活一部分的？為免忘記，你可以在此列出來：



下一步

提出改變

經過多年的協商後，在2015年，有195個國家承諾共同努力應對氣候變化，並將地球的溫度上升保持在2度以下（這是對世界非常危險的水平）。這項協議被稱為《巴黎協定》。

這無疑是帶來光明的一步，但我們需要不斷提醒各國政府要切實執行《巴黎協定》。當中包括兌現減排承諾，並要求責任最大的富裕國家為最貧窮的國家提供資金，以適應不斷變化的氣候。

以下是一些提出變革的建議：

- 你的政府在實施《巴黎協定》方面做得如何？請查看聯合國氣候變化框架公約（UNFCCC）網站——unfccc.int。
- 到renewourworld.net 參與全球基督徒運動，以行動和祈禱應對氣候變化。
- 你能給你當地或國家的領袖寫信或表達意見，跟進他們對氣候的有關承諾嗎？

繼續以「關愛創造」的角度作靈修

施達推出手機靈修App「施予達仁」，當中文章涵蓋不同主題，其中的「關愛創造」分類幫助我們體會上主原先創造的心意，感應人、萬物與祂的關係，愛惜祂所造之物。邀請你到App Store或Google Play下載「施予達仁」，並閱讀有關文章。



App Store「施予達仁」
link.cedarfund.org/lent2024-ios



Google Play「施予達仁」
link.cedarfund.org/lent2024-android

參與施達「關愛氣候貧友」計劃

施達一直關心多國受氣候變化影響的貧窮人，除了在災難發生之後提供即時援助，也會教導一眾「氣候貧友」防災意識，又以農耕訓練、協助他們開展小生意、教授手工工藝等，令他們可以賺取更多收入，脫離貧窮生活。

希望你能夠以行動支持在氣候不公義下受影響的貧窮人，加入「關愛氣候貧友」計劃，以每月定額奉獻幫助受氣候危機威脅的社羣改善生計，對抗災害！



「關愛氣候貧友」計劃專頁
link.cedarfund.org/lent2024-donation



氣候變化簡介

氣候變化導致全球氣溫上升，正為世界各地帶來巨大改變：

氣候的改變破壞了季節平衡，破壞了收成；亦導致更多無法預測的天氣，包括更頻繁和更強烈的豪雨、洪水和乾旱。這對食物供應造成壓力，亦迫使人們離開家園。

「氣候變化可能在2030年之前使超過1億人重新陷入貧困」【世界銀行，2016】

氣候變化影響着每個人，而我們已經看到世上最貧窮和面對最高風險的羣體首當其衝，受最大衝擊。他們面對收入損失、喪失家園或糧食不足的危機，卻缺乏保險或任何方式應對。

除了上述所及，氣候變化還帶來難以理解的狀況：它是巨大的全球問題，令人無從入手，不知道如何應對。

然而，我們這一代擁有一個其他世代所沒有的選擇——我們能夠採取行動並確保每個人都有機會過着上主命定的美好生活。

我們要扮演的角色

我們可以藉實踐信仰來應對氣候變化。發聲促進改變並調整我們的生活方式，當然是回應的好方法，請參閱「行動」部分以獲取更多靈感。然而，禱告是我們能採取行動的最重要方式之一。

「愛是不加害與人的」（羅馬書十三10上）

當我們為這些問題、不公義和困難禱告、懇求時，我們也必須記得為我們所屬的世界的美麗感恩和發出讚美，讚美上主創造我們生活在其中的地球。透過我們的禱告和行動，我們將向各國政府表明：我們期望建立一個公義和可持續宜居的世界，這是出自我們對上主和鄰舍的愛。

更新我們的世界

團結全球基督徒的運動，呼籲為所有人實現一個更公義和可持續宜居的世界。

了解更多

renewourworld.net

