

綠識快訊

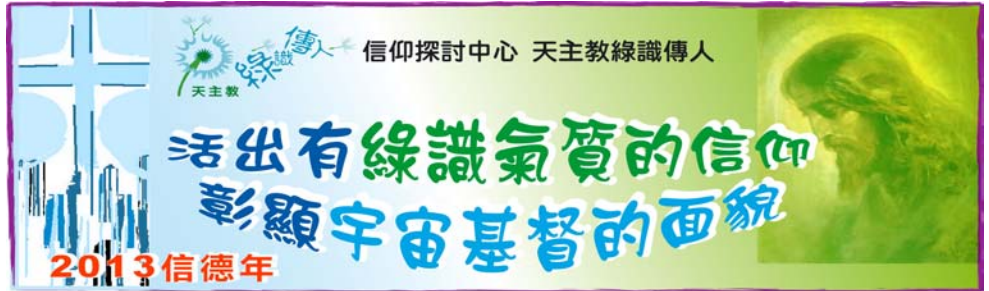
Green Consciousness

信仰探討中心 天主教綠識傳人 第七十三期 2013·06·20 Newsletter Issue No. 73 編輯: 美玲

今期內容包括：環保活動 2013-2014 概況、義工招募及綠識訊及健康食物品介紹。
請細心閱讀，歡迎回應及意見。

分享

(參考 鄭生來@facebook)



2013.06.20 常年期第十一[周四] 福音

我們要學習簡單直接，不要轉圈轉得太多，否則會容易使問題或事情變得不清不楚；簡單直接也會減少時間和精力等的多方面的浪費。

耶穌教我們祈禱也要簡單直接：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得蒙允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你求他以前，已知道你們需要什麼。」耶穌就教我們，以天主經作祈禱。

第一部分是直接有關天父，教我們直接與祂談話，承認和肯定祂是大家共同的父，是神聖的父，願意祂的國度到來，而祂愛的志意和計劃在大地上受到重視，得以承行，像在天受重視而得以承行一樣。今天福音清楚指出天父愛的志意和計劃，是關乎整個大地，整個創造和大自然，要滲透一切，不是單單局限於人。但在彌撒中所使用的新天主經，已把「在地上」改為「在人間」，大大縮窄了範圍，改變了聖經的原意。看過不少語言的譯文，他們都是保持使用「在地上」，而沒有使用「在人間」，希望我們新的天主經會早日改回用「在地上」，更能與聖經的原意配合。

天主經的第二部分，是有關我們日常生活的需要而作祈求，主要是有關兩方面的基本需要，有關我們身體和心靈的基本需要，而耶穌出乎預料之外，放了有關身體的需要在先。耶穌教我們求我們當日所需的「日用糧」。所以全球每天有十億人陷於饑餓之中，是不配合天父的志意和國度的，而按我們人類和自然界現有的能力，是足以讓全人類每個人每天可以吃得足吃得健康。我們在這方面要加倍祈禱、勞力和改變。

在心靈方面，耶穌集中在有關罪的赦免和從罪惡中得到釋放，亦要小心不要讓誘惑太容易控制著我們，希望天父會協助我們免於兇惡，也協助我們學習和更能寬恕他人，像天父寬恕我們一樣。

* * * ----- * * * * * ----- * * * * *

請預留時間參加



轉化生活態度 及消費模式 源頭減廢

天主教綠識傳人『愛主愛人愛大地』五年計劃2013-14項目

環保不單單是錢作怪，環保不單單是以保健為中心，環保更加是天主教徒必要的愛德。我們如果要愛天主愛人類，就更加要珍惜愛護天主給我們創造的大地，我們相信環保是一項心靈淨化的工程，讓我們更接近天主，讓我們一起『由錢入心』，從源頭改變，愛主愛人愛大地。

天主教綠識傳人在2013至14年希望推動大家轉化自己的生活態度及消費模式，從源頭做到減廢。

下表是活動的舉行月份，請留意天主教綠識傳人網頁<http://www.greenmessengers.org>或項目專設網頁<http://www.greenfrom-heart.net>各項活動的詳情公佈。

	六	七	八	九	十	十一	十二	一	二	三	四	五
緣	✓			✓	✓			✓	✓	✓		✓
堂		✓		✓		✓		✓		✓		✓
有				✓	✓	✓						
電				✓								✓
講					✓		✓				✓	
參			✓		✓		✓		✓		✓	✓

緣：綠識領袖訓練、堂：堂區綠化運動、有：有機廢物訓練班、電：電影導賞、講：公眾講座、參：各項參觀

查詢可致電 2327 0724 天主教綠識傳人 或 電郵 info@greenmessengers.org



轉化生活態度 及消費模式 源頭減廢

天主教綠識傳人『愛主愛人愛大地』五年計劃2013-14項目

招募義工

姓名	聯絡電話	電郵
----	------	----

希望參與工作（請在下表有興趣的工作前方格加☑，只需選最前一項。）

<input type="checkbox"/> 整項計劃 <u>全期 2013/6 - 2014/5</u>	<input type="checkbox"/> 電影導賞 <u>全期</u>
<input type="checkbox"/> 綠識領袖訓練營 <u>全期</u>	<input type="checkbox"/> 前期選片及預備教材 <u>全期</u>
<input type="checkbox"/> 籌備 <u>全期</u>	<input type="checkbox"/> 當日導賞活動 <u>2013/9;2014/5</u>
<input type="checkbox"/> 訓練營當日工作 <u>2013/9;2014/1</u>	<input type="checkbox"/> 各項公眾講座 <u>全期</u>
<input type="checkbox"/> 堂區展出 <u>2013/9-12;2014/2-3</u>	<input type="checkbox"/> 十月跨宗教講座 <u>2013/10</u>
<input type="checkbox"/> 參觀活動 <u>2013/10;2014/2</u>	<input type="checkbox"/> 將臨期講座 <u>2013/12</u>
<input type="checkbox"/> 製作短片 <u>全期</u>	<input type="checkbox"/> 四旬期講座 <u>2014/3-4</u>
<input type="checkbox"/> 出版課程手冊 <u>2014/2-5</u>	<input type="checkbox"/> 項目網頁設計維護 <u>全期</u>
<input type="checkbox"/> 堂區綠化運動 <u>2013/7-2014/5</u>	<input type="checkbox"/> 各項參觀 <u>全期</u>
<input type="checkbox"/> 工作坊 <u>2013/7-2014/5</u>	<input type="checkbox"/> 籌備 <u>全期</u>
<input type="checkbox"/> 推行 <u>2013/7-2014/5</u>	<input type="checkbox"/> 協助當日活動 <u>全期</u>
<input type="checkbox"/> 善用有機廢物訓練班 <u>2013/9-11</u>	
<input type="checkbox"/> 堆肥及酵素 <u>2013/9</u>	
<input type="checkbox"/> 有機廢物變食物 <u>2013/10-11</u>	

填妥本單張交回或寄回九龍牛池灣銀池4號2樓，
或傳真2324-9048，或 email：
volunteer_application@greenmessengers.org

資綠識資訊

* 倫敦的廚餘轉到能源生產站 London's cooking waste to fuel power station

Cooking waste from thousands of London restaurants and food companies is to help run what is claimed to be the world's biggest fat-fuelled power station.

The energy generated from the grease, oil and fat that clogs the capital's sewers will also be channelled to help run a major sewage works and a desalination plant, as well as supplying the National Grid, under plans announced by Thames Water and utility company 20C.....

<http://www.guardian.co.uk/environment/2013/apr/07/london-cooking-waste-power-station>

* 英國的循環再用指數進步冠全歐 UK increased recycling rates fastest in Europe over past decade

Recycling rates in the UK rose faster in the first decade of the millennium than any other country in Europe,

Although the UK started from a low base in 2001 – recycling rates were just 12% for all municipal waste – it increased by the greatest amount by 2010, reaching 39%, on a par with the average for the EU.....

<http://www.guardian.co.uk/environment/2013/mar/19/uk-recycling-rates-europe>

夏季的良伴 —— 苦瓜

苦瓜又名涼瓜，原產地是東印度，明朝以前傳入中國。苦瓜屬葫蘆科一年生的植物，有綠色、白色等不同品種。苦瓜是喜溫耐熱的植物，開花結果期的溫度約為 25 度攝氏。

苦瓜含很高的抗壞血酸，比番茄、黃瓜、冬瓜都高。苦瓜入脾胃經，性寒味苦，可明目解毒。《本草綱目》記載，苦瓜“清心明目，益氣解熱”。

雖然苦瓜性寒，但含苦瓜甙、苦瓜素等，據中醫的傳統的藥理指出，苦瓜有降血糖作用，有人認為這是苦瓜含一種類近似胰島素的物質，因此為糖尿病患者的理想食品。



參考《蔬菜的食療》顧智章/ 陳瑛編著

苦瓜除佐膳外的建議：

- 1) 苦瓜汁：(按各人的接受程度)
用鮮苦瓜一個或半個(最好能買有機苦瓜 - 因農藥較多)洗淨，去仁用榨汁機 (Juicer) 榨汁飲用。有助糖尿病患者。
- 2) 苦瓜茶：
天氣暑熱，眼結膜炎等，除上述苦瓜汁外亦可泡茶飲用，坊間亦有售，可每天或每星期三次飲用。
- 3) 生吃有機鮮苦瓜
洗淨，切片生吃，鮮甜美味，清肝美容。

*** 多謝您的支援 Thank you for your support ! ***
歡迎您給我們意見

聯絡我們： 信仰探討中心 Centre for the Re-search of Faith
天主教綠識傳人 Catholic Messengers of Green Consciousness
香港九龍牛池灣銀池徑 4 號 2 樓 No.4 Ngan Chi Path, 1/F, Ngauchiwan, Kowloon, H.K.
電話(Tel)： 852-2327-0724 傳真(Fax)： 852-2324-9048
網址：www.greenmessengers.org

Facebook : 1) Catholic Messengers of Green Consciousness(天主教綠識傳人) 2) 鄭生來

