

今期內容包括：福音分享、活動預告&報名、教宗世界環境日分享&綠識資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)

2013.07.04 常年期第十三[周四] 福音

耶穌是否有權赦罪？這是個好問題，而耶穌治好癱子讓人知道祂有這個權：「為叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄——（耶穌）就對癱子說：『起來！拿起你的床，回家去吧！』」那人就起來，回家去了。」

但耶穌看到人最需要的，是罪的赦免，讓人能復原，能活得更好，更能與他人合作建設更美好的生活和環境，更能負起應負的責任。所以祂治好這癱子後，亦叫他拿起他的床墊，回家好好地生活，更能愛主愛人愛大地：「起來！拿起你的床，回家去吧！」罪的赦免與治療，是要釋放我們愛主愛人愛大地的能力。



「萬民，你們要鼓掌歡呼，歌頌上主。(詠 47:2)」

「我對上主愛慕傾心，因他俯聽我的禱聲；在我呼籲他的那日，他向我側耳細聽。」

「天主在基督內使世界與自己和好，且將和好的話放在我們的口中。」

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

大家好！我是新職員之一的 Timmy 蘇天沛，

今年（2013年）領洗的新初哥，大家可以叫我 - 天沛。我主要負責跟進鄭神父的日常事務和設計（如中心活動的宣傳海報，雜誌《驛》等等）。



本人自小喜愛動物、大自然和宇宙，亦很有興趣了解及實踐環保生活。在我正在探討天主跟大自然的愛（關係）的時候，幸運地在《神思》中的一篇文章中認識了「綠識傳人」，並對鄭神父所強調的「愛主愛人愛大地」十分認同。除了愛主愛人，愛大地能使我們加深認識及更加接近天主完滿的愛。其實聖經中亦有不少地方提到天主對祂的受造物的憐愛（路 12：6；路 12：24；瑪 6：26；聖詠集 65 篇 11 等）；天主在創造世界時亦已說明：「天主看了他所造的一切，認為樣樣都很好。」（創 1：31）。這美好的大自然既是先我們而有，又是天主的所賜所造，我們豈能忽略她？反之更要歌頌她，讚美她，並歇力愛護她。

非常感激天主的安排，也感謝「綠識傳人」選擇了我。希望可以藉此機會宣揚、推廣，實踐「愛主愛人愛大地」；透過主、人和大地三個關係體驗天主完滿的愛，同時亦能以愛還愛。期待大家的支持及參與。還請多多指教！主祐各位！



大家好！我係天主教綠識傳人的新職員 - 潘怡芳(Yvonne)。



我今年五月畢業於香港教育學院，主修全球及環境研究(榮譽)學士課程，有幸於六月成為天主教綠識傳人的一份子，實在要感謝天主的召叫及祂巧妙的安排！

此外，也要感謝鄭生來神父和綠識傳人的各位對我的信任，讓我主力跟進環保基金「轉化生活態度及消費模式，源頭減廢」的項目。

從事推廣環保的工作，很多人認定我對現今的環境問題有獨到的見解，又或我本人是一個生活簡樸的「綠識之士」；當然，我也希望自己如是！

說「希望如是」只因我實在不是，我是一個徹頭徹尾的消費主義者！消費主義者講究效率和即時的生活享受，想要什麼就買什麼，從不花時間思辨自己的消費是否必須，生活方式是否環境友善及可持續。消費主義者往往不意識自己的問題，因為我們的生活被資本及消費主義支配著，「我消費故我在」就是商業廣告的慣常伎倆，諷刺的是我們都把這種消費方式奉於都市生活的金科玉律。

加入天主教綠識傳人是我決心改變現有生活模式的序章，我期望從調整心態開始，一步步地改變自己對物質的追求及依賴，並學習在簡樸中欣賞所有造物本質的美好，在簡單生活中發現天主的時時臨在。

「轉化生活態度及消費模式，源頭減廢」是我改變的第一步，邀請大家和我一起過更健康更環境友善的生活，活出生命的質素吧！

信仰探討中心《天主教綠識傳人》主辦

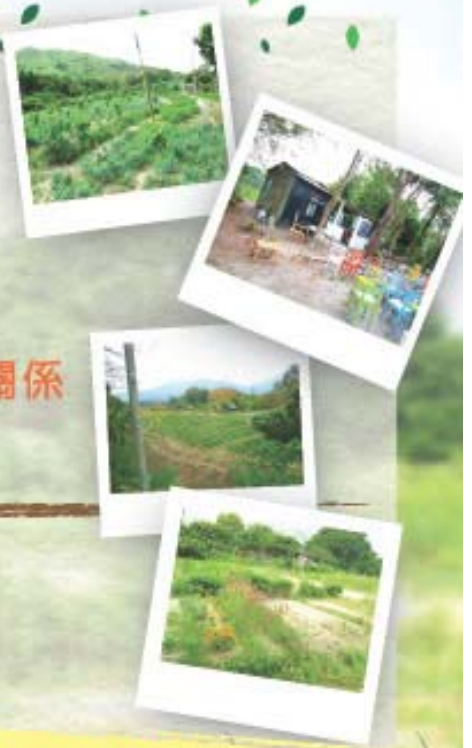
深入 參觀體驗 有機農場

歡迎參加!
尤其願感成為
天主教農場義工

天主教永續樂園

2013年8月18日(星期日)

- 探討土地價值和有機耕作的意義
- 戶外彌撒
- 學習使用鋤頭及親身體現耕種
- 體會大自然不斷循環生生不息的智慧
- 探討「愛主愛人愛大地」的重要性
- 了解減排減廢減毒素與農場及健康的關係
- 學習不製造垃圾



報名詳情

日期：2013年8月18日 (星期日)
 集合時間：上午9：30
 集合地點：聖雲先小堂 黃大仙正德街102號地鐵C2出口
 回程：下午5：00 (約6時 到達黃大仙)
 費用：每人HK\$48 (大小同價) *自備午餐及水

****參加名額50人 請從速報名****

■ 2013綠識領袖訓練營(2013F01)報名表 ■

報名繳費：1)報名表連支票(抬頭寫：天主教綠識傳人) 寄回本中心(九龍牛池灣銀池徑4號2樓)；或 2)費用存入中國銀行(香港) 戶口012-758-1-0087563 在入數紙寫上參加者姓名，連同報名表寄回本中心或傳真至2324-9048 (收票過數作實)

姓名 _____ 男/女 電話 _____ 堂區/團體 _____



地址/電郵 _____

請註明 : 主日學導師 牧民助理

堂區推動環境保護者



報名及查詢：2327-0724(星期一至五早上10時 - 下午6時) 傳真：2324-9048 *個人資料收集只作本中心活動聯絡用途

詳情請見網頁：www.greenfromheart.net  www.greenmessengers.org 



活出有綠識氣質的信仰面貌

影顯宇宙基督的

2013年信德年
信仰探討中心《天主教綠識傳人》主辦

「綠識領袖訓練營」

“ 天主創造了人在內的萬物來分享祂的愛，萬物在祂的眼中皆「好」，而這個好不獨是實際的好處，還包括萬物內在的好。可是，今天人類卻因為罪惡的原故，肆意地濫用了天主的創造，導致各種環境問題的發生。作為基督徒，我們又該作什麼去回應當前生態環境的問題呢？

為了提高教友愛護環境的意識及推廣源頭減廢的訊息，天主教綠識傳人將於九月及十二月舉辦綠識領袖訓練班。課程內容以信仰為基礎，讓參加透過親身的體驗，明白及理解保護環境與信仰的關係，以及學習各種的方法在生活中實踐低碳減廢的生活方式。

日期：2013年9月13日(五)下午5:30至15日(日)下午2:00

地點：摩星嶺嘉諾撒靜修院(香港摩星嶺道57號)

對象：負責主日學的導師或牧民助理，教友或慕道者

人數：40人

收費：每位300元 (每位參加者已獲環保基金資助300元)

講者：鄭生來神父、梁志雲先生、孔慶玲女士、楊立階先生、梁社旗先生

形式：講座、討論、分享、電影欣賞、角色扮演、辯論

膳食：素食

實踐及推廣：參加者會被邀請參與下列四項活動

- 1) 參觀零碳天地、2) 堂區巡迴展覽、3) 參與家居節能減排減廢計劃、
- 4) 參與拍攝源頭減廢錄影片段

歡迎參加!

■ 2013綠識領袖訓練營(2013A01)報名表 ■



報名繳費：1) 報名表連支票(抬頭寫：天主教綠識傳人) 寄回本中心(九龍牛池灣銀池徑4號2樓)；或 2) 費用存入中國銀行(香港) 戶口012-758-1-0087563 在入數紙寫上參加者姓名，連同報名表寄回本中心或傳真至2324-9048 (收票過數作實)

姓名 _____ 男/女 電話 _____ 堂區/團體 _____

地址/電郵 _____

請註明 : 主日學導師 牧民助理
 堂區推動環境保護者

報名及查詢：2327-0724(星期一至五早上10時 - 下午6時) 傳真：2324-9048 *個人資料收集只作本中心活動聯絡用途

詳情請見網頁：www.greenfromheart.net  www.greenmessengers.org 



* 教宗方濟各專注於環境、宇宙萬物與關係 —— “浪費的文化” (摘要)

2013年6月5日發表

在紀念世界環境日，教宗方濟各特別把重點放在環境這個問題上。而聯合國亦發出了一個嚴重的提醒——我們必須解決浪費食物和處理食物的問題。

教宗說當我們談論到環境，關於萬物，讓他想到聖經的第一頁——創世紀。天主創造男人和女人，並要他們耕種和愛護大地（創 2:15）。這是天主的旨意，也是天主計劃的一部分，這意味著我們有責任去養育世界，使之成為一個美麗的花園，一個大家都可以安居的好地方。但我們往往會在驕傲，自尊心的支配，驅使下，佔有、操縱和剝削她，我們做的不是愛護她，也沒有尊重她；我們亦缺少思考，聆聽萬物。

但是“栽培和關心”，不僅包括我們與環境，人與萬物之間的關係，它也注重人與人之間的關係，因此人類生態跟生態環境是緊密相連的。我們生活在危機時刻，處於危險之中，從環境中我們看到這個情況，但其實在我們人類身上就已經可以發現得到。這是一個嚴重的危險，因為問題的原因並不是表面的，而是深遠的；它不只是一個經濟問題，而是關係到道德和人類學。雖然很多人認同這個說法，不過一切看似仍然依舊。主要原因是因為在這個以金融經濟為主導的社會裡，我們變得失去道德。股市跌了十點，是一個悲劇，但對於貧窮人，有需要的人，卻無所動容。例如，世界上有著很多得不到溫飽的兒童，這不會是什麼新聞。

這種“浪費的文化”往往成為大家的共同心態並容易感染他人。人的生命，“人”不再被視為一個主要的價值而得到尊重和保護，特別是那些貧困或殘疾的人，又例如未出生的孩子和老人。這種文化使我們對浪費食物的問題變得感覺遲鈍，甚至更差。消費主義帶來的過量使用或浪費等的問題，已經遠遠超出了單純的經濟參數。我們都應該記住，浪費食物就等同從貧困，飢餓的人中偷東西一樣！消費主義和“浪費的文化”導致我們容忍浪費一些寶貴的資源，包括食物，而的確世界上是有人生活在飢餓之中。



教宗懇請大家以團結的精神，把它植根於我們共同的責任，為地球，為我們所有人類大家庭中的兄弟姐妹們，深思和反省這一個嚴重的倫理問題。

<http://www.catholicworldreport.com/Blog/2303/pope-francis-focuses-on-environment-creation-relationships-culture-of-waste-full-text.aspx>

* 城大新技術 - 廚餘變財寶

生物柴油是石油的替代能源，現時主要以農作物或食肆廢油提煉。城市大學學者則成功研發新技術，利用廚餘提煉生物柴油，以本港廚餘量計算，每年可生產約 20 萬噸生物柴油；在提煉時加入海藻，更可同時提煉出環保塑膠、奶粉中的「腦黃金」成份 DHA 等高增值產品，將廚餘「用到渣都有得剩」。

<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20130430/18244635>

* 東區醫院周一環保「全齋餐」

東區醫院響應「周一無肉日」，逢星期一為全院病人供應「全齋餐」，平日又減少 25% 飯量，實行低碳餐單，環保之餘，又減少浪費食物，病人也可食得健康。

少肉多菜對健康有益，東區醫院自 06 年起推行以素代肉計劃，.....低碳素食配有機蔬菜，每年可減碳近六萬公斤。該院曾進行調查，發現超過八成受訪病人認為低碳餐味道及賣相吸引，贊成繼續推行無肉日。平時院方也棄用大件肉類，改用有機配菜及紅米飯，務求為病人提供「均衡菜單」，改善健康。兩個月節省近 43 萬.....

<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20130621/18306387>

青椒 (又稱西椒、燈籠椒) - 指的是未經烹調的生青椒，青脆可口。

選購時以表皮光滑、堅實者為佳，若皮色過於青綠，可能有上蠟，最好不要購買，當然最好買到有機青椒，能外型形態不是一般的美態，但營養價值高！



青椒顏色有綠、黃、紅甚至近乎黑色的，味甜微帶辛。原產於中、南美洲，為西班牙人所發現，引進入歐洲。地中海沿岸一帶幾乎全年都看到。紅色的其實不是別的品種，只是所謂「樹上熟」而已，味道更甜。至於黃色、黑色的是完全不同的品種，味道甜脆，價格昂貴。

無論那一種顏色的西椒，都含有豐富的 b 胡蘿蔔素及維生素 C；尤其紅色西椒，比綠色西椒所含的維生素 C 更高。

參考《蔬菜的食療》顧智章/ 陳瑛編著

作用：

- > 幫助身體組織修復
- > 維護眼睛的功能
- > 促進鐵質的吸收
- > 解毒及抗過敏作用、消除疲勞
- > 青椒亦含豐富的礦物質：矽
- > 牙齒及骨骼的發育，尤其對肌腱炎很有療效
- > 是維持肌肉和表皮彈性不可缺乏的元素



榨汁： 1/4 個青椒，配以紅蘿蔔或菠菜。

(資料來源： Jay Kordich {The Juiceman's Power of Juicing}、周兆祥著《素食的挑戰》、周兆祥著《生機飲食手冊》----台灣版 1997/11 暖流出版

*** 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

