



展開保護我們地球家園的第一步

四旬期響應素食日

■文／天主教修會會長聯合會全人發展組
圖／台灣聖賀德佳學院

四旬期在天主教傳統是密集妥善準備我們信仰生活的一段時期，與主基督共度死亡復活的生活，齋戒、祈禱、實施善行及愛的生活是特別關注的，以便成為我們人生旅途中的生活方式。

在四旬期內，一般的教導是在聖灰禮儀那天及耶穌苦難日進行大小齋，每周五守齋，包含不吃肉食，以保持清心寡慾。但是，今年我們面對日益嚴峻的全球氣候變遷，愛護地球人人有責，因此，特別邀請大家在遵守大小齋之外，每周除了周五外，另增加一日推行「素食運動」，展開愛護我們共同家園的第一步，也是推展更大愛德的開始。

由教友和神長們自發性組成的「全球天主教氣候保護運動」，為落實《願祢受讚頌》通諭，此運動呼籲四旬期素食日，鼓勵大家實踐以植物為基礎的膳食，先從推展每周五及另增一日吃蔬果開始，逐步推行到四旬期偶爾享受肉食，

因為這是人人都能做到的保護我們地球家園。

眾所周知，影響全球氣候原因之一是亞馬遜雨林遭受大量砍伐，使人驚訝的發現是養牛成為亞馬遜森林砍伐的主要原因，占80%以上。科學研究發現，畜牧業和肉食是環境破壞的殺手，是物種滅絕的元兇、消耗掉3分之1的淡水、使海洋死亡的禍首，畜牧及生產肉類是導致溫室氣體排放的主要原因，肉類生產導致溫室氣體排放量是生產水果、蔬菜和穀物平均排放量的數倍，生產1隻豬相當於汽車行駛2.52英里所耗費的2.92磅二氧化碳，而1隻牛更相當於汽車行駛9.81英里所耗費的7.40磅二氧化碳氣體，至於生產馬鈴薯、蘋果、蘆筍等蔬果，所耗費的二氧化碳只有在0.13-0.29磅二氧化碳之間。（參考 Global Catholic Climate Movement 網頁）

四旬期的素食運動是人人可以貢獻為愛地球、保護多元

物種、減少碳排放量而推展，請大家勿因善小而不為，請多吃蔬果、少吃肉愛護地球，讓今年四旬期不一樣！

歡迎來信分享你在工作場所、在家庭推展素食日的故事和食譜。聯絡電子信箱：jpica.mrs@gmail.com



聖賀德佳的溫和禁食自然療法

■文／台灣聖賀德佳學院

四旬期是齋戒期，不只是聖灰禮儀當天守大小齋，更好的是在四旬期有機會體會禁食祈禱，賀德佳自然醫學中相當強調齋戒斷食的重要性與有效性，透過齋戒可清除所有阻礙我們獲得健康的毒素，斷食給人機會，再次與靈魂深處滋養我們的神性力量及宇宙力量結合，並透過反省、學習認識自己的弱點和長處。

在賀德佳的醫學當中，透過禁食幫忙我們恢復健康，也藉此幫助我們脫離精神上的束縛、脫離所謂的負面「惡習」，找回正面的「美德」、找回生命力量與喜悅、恢復天人的和諧關係，而獲得身心靈的健康。整全的人應該是圓滿的，在所有的層次上，包含生活所有關係——人與人、人與己、人與自然環境、人與天等面向都

要能夠圓滿，我們的生命紀律和生活態度也要有正確的秩序。

賀德佳的禁食法是整體性的，牽涉到人類的身心靈3個層次，她提到禁食可以達到下列的益處：

- +減少食物，能夠使人變得敏銳、能夠淨化心靈、提升精神力量。
- +禁食讓我們學會感恩，藉此潔淨我們的思想。
- +禁食可以趕走疾病。
- +透過禁食，重新找到自己的定位。
- +禁食是一種享受，讓人感到喜樂。
- +禁食後期的反應，身輕如燕且神清氣爽。
- +禁食作為補腦的輔助方法，使人透過禁食遠離惡習的桎梏。
- +禁食是人親近天主，再度相信天主的仁慈。

輔仁大學社會科學院 天主教研修學士學位學程 108學年度招生中

期程

2019年1月18日簡章與相關審查表件公告

2019年3月5-11日網路報名、審查資料收件

2019年5月18日筆試、口試

考試科目：天主教基礎要理、英文、口試



下載簡章與表件



報名網址

聯絡方式

電話：02-29052793

Mail：085663@mail.fju.edu.tw

輔大招生資訊網：http://www.adm.fju.edu.tw/

學程網站：http://catholic.social.fju.edu.tw/

f 輔仁大學天主教研修學士學位學程（社科院）

f 天學行政

【所有訊息皆以當年度招生簡章為準】

輔仁大學社會科學院 天主教研修學士學位學程 外國學生

2019年秋季申請入學招生中

Admission Brochure for Degree-Seeking International Students
Fall 2019

線上申請與繳件

2019年1月15日13:00至4月15日24:00止

Apply online and submit required documents

January 15(13:00Taiwan Time, GMT+8) to
April 15(24:00Taiwan Time, GMT+8), 2019



Admission brochure
招生簡章



Application system

聯絡方式

電話：886-2-29052793

Mail：085663@mail.fju.edu.tw

國際及兩岸教育處：http://idsa.oie.fju.edu.tw

學程網站：http://catholic.social.fju.edu.tw/

f 輔仁大學天主教研修學士學位學程（社科院）

f 天學行政

【所有訊息皆以招生簡章為準】