

資料來源: <http://laudato-si.catholic.org.hk/?p=289>



今天環境面對的挑戰根本不是「大」問題！看真點，它其實是由無數的「小」問題累積而成。當我們指責工廠大量排放時，有沒有想過他們要製造的實是我們每季要因潮流而更換的衣裝？當我們怒斥畜牧業不人道對待動物時，有沒有想過他們只是要有效率地為我們桌上準備又要靚、又要平的牛排？當我們埋怨

資本家如何不仁地創造貧富懸殊時，我們為了上班出糧，在公司又作過多少只看數字、不看情面的決定？

我不是說我們要同情貪念、跟魔鬼說：「彼此也在捱！」，但不知不覺間，在集體的盲目默契中，我們每個人都成為了破壞地球、破壞社會的幫兇。「小」念頭加起來，成為今天的「大」問題。

我怕再寫下去亦會變成「議題消費」的幫兇，製造大眾更深的「議題疲勞」，我選擇在這裡提出一系列以「**地球天使行動**」7個方向的**微小行動**，希望看官最少找到一個（這個願心也夠微小了吧！）來開始實踐。



素食

節約

儉樸

受造

喜樂

關愛

祈禱

受造天使(Creation Angel)：擁抱受造界

1.周末與家人不逛商場，行山接觸大自然；2.離開冷氣房，跑步走路出身汗；3.找個草地，曬着太陽過半天；4.不進電梯走樓梯；5.跟同事走到戶外開會；6.到狗場做義工；7.跟孩子一起撿樹葉做標本或耕作；8.在公司實行 Wellness Day，找個週五到離島；9.報個跑賽逼自己練習；10.坐車上山頂，甚麼都不做。

祈禱天使(Praying Angel)：祈禱為地球

11.每天禱告加入為地球、貧困、戰亂、飢餓的意向；12.運動時不聽歌而祈禱；13.閱讀關懷環境的聖人如聖方濟之傳記；14.看日出日落並感念上主；15.過一天「慢」生活，在日常生活裏避靜；16.用膳時默觀食物的起源；17.為街上遇到的流浪者默禱；18.與孩子分享環保信息，並為之祈求；19.在堂區禱文或學校分享多加環保議題；20.成為良善機器：壞事到我為止、好事由我開始。

節約天使(Saving Angel)：節約惜能源

21.攜帶飲用瓶(每天香港產生 4.4 百萬個膠樽)；22.少用即棄食具，帶飯盒到餐廳買飯；23.珍惜用水，在浴室安裝五分鐘淋浴提示的計時器；24.早到公司不全開電燈，晚上離開前提早關冷氣；25.孩子晚上不開冷氣獎勵計劃；26.花心思重用舊物，如跟親友交換時裝；27.活動減

用一次性耗費，如以投影取代橫幅；28. 公司宴會從簡，把省下成本捐出；29. 堂區節日佈置重用；30. 學校實行校服捐贈計劃。

儉樸天使(Simple Angel)：消費負責任

31. 按需而買，按量而用，Shopping 逛而不買；32. 仿效科網教主們的簡約時裝策略；33. 多乘公共交通工具；34. 減少出席無謂約會或「俾面」派對；35. 減少籌辦無謂活動；36. 減少使用電子產品；37. 嚴選對社會、環境負責任的產品和生產商；38. 減購奢侈品或送禮；39. 個人或公司採購多考慮本地、非基因改造或公平貿易產品；40. 避免耗費石油能源的產品，如購電車。

素食天使(Vege Angel)：素食齊參與

41. 每週素食一天（已開始者可挑戰數天）；42. 到新派、潮流素食店試菜；43. 準備巧手素菜讓家人品嚐；44. 安裝免費素食餐廳指南 apps；45. 上網觀看畜牧業對待動物相關紀錄片；46. 感受一週連續素食對身體的改變；47. 「帶壞」朋友，介紹「好路素」；48. 公司聚餐或春茗多加幾道素食；49. 減少點菜份量，把桌上佳餚「掃食」；50. 飲宴找食物回收商把剩食分享。

關愛天使(Caring Angel)：關懷/愛貧病困

51. 諒解與接納不同群體；52. 捐錢以外，跟貧困者慰問交談；53. 幫有需要街坊買菜、孩子補習；54. 助養或探訪獨居長者；55. 做專業義工貢獻知識與網絡；56. 捐獻後繼續跟進機構發展；57. 到舊區小店跟街坊聊天；58. 協助較小而優秀的非牟利機構；59. 對於關心的社會問題，嘗試思考解決方案；60. 慰問身邊患病的同事、同學或鄰居。

喜樂天使(Happy Angel)：喜樂你我他

61. 每天找些事讚美伴侶或同事；62. 留 15 分鐘與孩子盡情地遊戲玩樂；63. 回家就把手機放到櫃桶裡；64. 每星期打給一個多年不見的朋友；65. 回老家煮餐飯給爸媽吃；66. 煲湯或做甜品與鄰居分享；67. 跟鄰居微笑、打招呼；68. 正能量辦公室，少說是非多鼓勵；69. 讓同事早點回家，而晚上不發 Whatsapp；70. 睡前回想一天最愉快的事情。

在電視看到氣候會議好不容易地達成了一些共識，真好。但場內的人開心得恍惚已把地球拯救過來，這就可以了嗎？天主把大地交給了每一個衆生，與其把問題留給其他人解決，何不由一念之間、從身邊開始，成為一個地球天使？

到底做一個週末信徒或天使行者？我們絕對有得揀！