

践行圣经关爱大地使命
讯息特刊
2022年1月1日 第三期

个人和家庭生态环保生活指引（一至七）



这是天父世界，小鸟展翅飞鸣，
清晨明亮，好花美丽，证明天理精深。

这是天父世界，祂爱普及万千；
风吹之草将祂表现，天父充满世间。

编辑：权陈
排版：王玉婧
祷告伙伴：践行圣经关爱大地祷告群，关爱自然读书群
网站：生态神学·网络 www.ecotheology.net

简朴、节俭、环保、亲近自然

编者语：

本刊刊登生态环保生活指引系列，欢迎读者朋友们将您的思想、建议、感想反馈给本刊。我们的目的不是要编辑一个包罗万象的规定法则，而是提出在日常生活中最常见的一些可以改进个人生活习惯、践行关爱自然的建议，方便大家参考。生态神学和优秀的生态文化总是“信行合一”或“知行合一”，教育儿女的智慧也是身教大于言传。

(一) 水

调小日用水量：

洗手、洗碗、洗菜、洗澡，控制水量。

儿女教育：培养孩子不要洗手时把水喉开得很大，养成节约控制用水的习惯；日常洗澡时间不宜太长，适度即可。

一水多用：

用淘米水和洗菜水浇花，浇后院的小菜地。

厕所马桶节水：

尽量使用带有调节大小两种水量的抽水马桶。

夏日浇草坪用水：

注意控制时间。



编者：用淘米水和洗菜水浇花

生活细节，外人看不见，但就在日常的小事上，按天父上帝的心意来行事为人，就是敬畏祂，活出真实的信仰。

(二) 电

用完即关：

电灯、电脑、电视、打印机等，用完即关。也可在卫生间或其它房间安装传感器控制大灯开关，可以人走灯关。

儿女教育：

培养孩子随手关灯，用完电脑、电视、电子游戏机即刻关调的习惯。

够用即可：

家里开电灯的数量，根据需要情况，够用即可。

调整一度：

在现有设置的夏天空调和冬天暖气的温度上，升高（空调）和减少（暖气），减少直接排放到大气中的 CO₂ 而增加温室效应，用传统的适量加减衣服来更自然健康地适应温度变化。

说明：

(1) 收到一位祷告伙伴的反馈信息如下，其中第一点做了一点调整已经放在“电”项之下：

- 在卫生间或其它房间安装传感器控制大灯开关，保证人走灯灭。
- 花圃中尽量种植耐寒花卉，比如 Sedum。
- 雨水收集桶
- 少用一次性饮料比如矿泉水
- 电池回收

(三) 塑料

紧急重视：

个人和家庭需要急切地了解塑料的不当使用对于全球生态环境的巨大破坏。认真了解政府的各项“禁塑”政策，社会环保建议。

“禁塑”“减塑”：

买菜自带可重复使用袋子，不用商店的塑料袋。

家庭饮水不用塑料瓶装水。

出门旅行自带旅行小水瓶，不用塑料瓶装水。

在餐厅吃饭，预备打包的食品盒，打包不用餐厅给的泡沫塑料盒子。

使用纸和其它可回收的包装物，尽量不用塑料包装物。

尽量不使用塑料餐具、杯子、水瓶和吸管。

反对“投塑”：绝对不要将各种塑料饮料瓶和容器乱扔在外面的环境，特别是水中！

（四）纸张文具

纸笔“净用”：

孩子在用铅笔彩笔、纸张、笔记本等时，要养成用完的习惯，而不是用一点就扔掉或不再使用。

鼓励“重复”：

使用笔等文具时，最好用可以重复使用的芯或它物。

利用“废纸”：

用“废纸”，如刊物中夹带的各种信封（不需用的），邮件的大信封背面来写一些不需要长久保留的东西，如英语单词、突然思想、当天需记忆的内容等。

“两张纸运动”：*

在外面的（快）餐馆吃饭，不要随意用餐纸，开始用一张，结束用餐是一张就可以了。

*注：编者观察到许多人到了（快）餐馆吃饭，因为餐纸和其它一些东西，如快餐厅的佐料配料、吸管、塑料勺子小餐刀等等是免费的，就随意浪费。基督徒关爱自然，克制贪心，对付自私，作光作盐，要保守自己的心，不要浪费自己无需多余付费之物。编者在一些教会分享，都倡导“两张纸运动”，希望基督徒从小事、身边的事做起，因着爱上帝，而爱人和爱自然物品，不在公众场合浪费物品。

（五）衣服

限制购买：

人最容易买过多衣服、鞋帽等，而闲置起来，成为实质性浪费，限制购买是在衣服鞋帽等上的首要行动。

计划购买：

对每个季节、不同场合需要的衣服要本着节俭原则精心计划，坚决按计划购买。

新潮少用：

不追赶时髦买新潮衣服，以免陷入追赶时髦而过多购买，购买不适用的陷阱。

注重耐用：

多买耐用的衣服，可以多穿一段时间，而不是样式好但不耐穿的衣服。

适合多用：

注意买一些适宜多用途多场合的衣服，只适合某种特殊场合的衣服鞋帽要限制。

旧衣再用：

家人和亲朋好友的旧衣服可以馈赠后使用。可以在旧货、二手商店买衣服。
可以将质量较好的旧衣服赠送给慈善机构。

毛皮慎用：

大量的动物毛皮衣服是用极为残忍的方法获得毛皮，要慎用，最好是不用毛皮衣服（牛猪羊皮除外，因不是用残酷手段获得皮子）。

附：获得皮毛的残酷事实。



“那些拔毛兵团的男男女女拔到麻木，他们懒得理鹅受惊，狠狠捉住鹅脚或鹅翼就扯出鹅毛，有时大力得令鹅折翼或断脚受伤。” Four Paws 干事米勒（Marcus Mueller）本月在匈牙利考察，亲眼目睹拔羽绒手法的残酷。“如果拔完了牠们流血不止，他们会用针线粗粗把伤口缝合，全程不用麻醉药。」噩梦，在鹅只短短一生还不只经历一次。米勒说”约五周后再长出鹅毛，悲剧再次重演——这样你们才能有漂亮的冬褸！”



活剥兔毛，貂皮，狐狸皮：它们惨叫战抖，生不如死！

(六) 家具

限制购买：

限制购置数量，简洁适用最好。

旧物再用：

许多旧家具仍有很好的质量，习惯买卖旧货，赠送旧货。

纯木少用：

纯的木料来自直接砍伐的森林，要少用，不追求所谓的贵重家具；多用一些由混合但又环保的材料制成的家具。

(七) 食物

煮食适量：

日常三餐煮食是第一关。*严格控制煮食数量*。现代较发达地区的人的营养和食物量通常只会多。如煮食量偶尔少了，可用家里预备的饼干等在两顿饭之间来补充。

不要浪费：

日常三餐不浪费，这是个人家庭培养合乎生态环保饮食观的*关键的第一步*。

不惯孩子：

不骄纵儿女和孙辈，养成他们适龄后自己吃饭，按量吃饭，不挑剔饭食品，不浪费饭食；给他们上学带餐要适量。*这是家教的极重要的组成部分，是防止产生缺乏情商和自我中心的“小皇帝”的重要操练。*

节制零食：

现代社会有各种零食。个人和家庭要节制零食，特别是多买和无规律地买零食，吃不完而浪费。

控制肉食：

现代人摄入太多肉食，这不仅对身体健康有害，而且从生态关怀中关心动物和太多牲畜被豢养在及其不人道的现实的情况来看，控制和减少肉食意义重大。

文明请客：

传统请客，特别是在餐厅中请客，有讲排场好面子，表示慷慨大方的心理。这既缺乏现代文明，也常常造成很大的浪费，中国在餐厅的消费浪费很多。*培养请客中点食适量，不讲排场，是中华文明更新，也注重生态文化提升的极为重要的文明提升。*

不占不贪：

用公家的款项请客，最容易大手大脚，慷公家之慨，造成大量食物浪费。培养良善之心，特别要注意不要占公家的便宜，公款请客时不浪费食物。在吃自己不需要付款或自助餐付固定款项后可以随意取食的情况下，常常有贪吃太多，甚至拿了食物吃不完扔掉的情况，这既对身体健康不利，又是浪费了食物，克服这种贪念，应是良善品格和生态关怀的生命的操练。

记得打包：在餐厅吃饭，有剩余的食物最好打包带回家。吃新做的食物固然健康，但不要走极端，绝对不吃并没有放多久的健康饭菜。去餐厅吃饭可以带上家里的食物容器以备打包，而不要用餐厅的泡沫盒，再造成多的浪费甚至污染。

慎重存贮：

商家常常用食物减价折扣的方式来推销食物。人们可能有多买存储食品的习惯。但常常有存储多最后放过期，而不得不扔掉的情况发生，所以应严格控制食品存贮。

注意产地：

买食物时，最好多买两种产地的食品，一是当地产的，减少了长途运输、包装、储存带来的浪费和环境污染，这是较符合生态公义的；二是贫穷不发达的国家和地区产的，因为这些地方的人们更需要经济上的帮助，这是较符合环境公义的。吃得健康：最好吃应时季的和新鲜的食物，少吃储藏和加工后的食物。

自己煮饭：

自己煮饭，可以仔细观察食物原材料，并将它的营养转变为可摄入的煮好的食品中，这可以加强人对于自然物的联系，增加生态意识。

培育文化：

饮食文化是重要的文化，贴近每天的生活。中华文化需要不断更新升华，饮食文化也是如此。家庭建立健康文明、符合生态环保的饮食文化，是大地伦理和关爱自然精神的重要表现。健康的饮食文化要持之以恒，有意识地培养。成年个体和家庭的父母在健康饮食文化培育中，当肩扛责任。

《唐弟兄的生态环保意识转变的分享》

这几个月很荣幸能开始与牧师及几位弟兄每月俩次的读书会，对我是深有体会尤其在生态环保意识的转变。神创造了宇宙万物让人做地球的管家，我们却常看到的是因为人的私欲在处处伤害产出物质供给我们的土地。在参与读书会之前我就有想过为环保能做些什么，但时常觉的自己能做的太有限了改变不了什么。现在的态度有些改变，尤其是对神与人与地的相互的关系有更进一步的认识，觉得虽然能做的是有限的但还是要去做。其实

在生活中做一些小改动不是很困难，不过之影响是很有意义的。在与孩子交谈时可以灌输这方面的教导，往往他们的回应是蛮有趣也能有时候让我学习到。孩子们看到最近家里有一些废的硬纸盒，自愿的把这些用来做手工做成不同的模型。出门都会带上自己的水杯尽量避免喝瓶装水，在购物前会想一想是不是有这个必要买？是不是一定要买新的？虽然我们在慢慢尝试去做，这样意味着一个好的开端。希望我们可以持续也有更多的认知来改变我们所做的来做好管家的一份子。

（唐弟兄文）