

## 錫安教會 2014 年 10 月 5 日分享

- 第一章：看太陽作食物總結
- 第二章：策略家觀日心得
- 第三章：總結感言

影片：如何使用輻射儀量度食物中的輻射污染（補充篇）

在 2014 年 9 月 21 日所播放的 2012 榮盼望信息中，日華牧師提醒有意使用專業的「輻射儀」，用以量度在市面上買入在室內隔絕外界輻射和其他污染海產進食的教會弟兄姊妹留意。

當輻射儀量度到海產食品中，含有超過環境輻射所發出的輻射量，就算高出的數量只是非常微小，但已經證明該批次的海產已受到輻射微粒的污染。當進食這些受到污染的海產，就會在體內不斷發出輻射粒子，長期破壞身體細胞，最終必然令癌症或其他因細胞受破壞的致命疾病產生。



另外，由於海產類生物是生活在海洋之中，而牠們是 24 小時不斷把海水吸入身體之中，所以如果牠們所身處的海洋有輻射污染物，輻射污染物就必定會進入到該海產身體之內，而進食了就有極大可能把輻射污染源食入身體之中

但請留意，就算是使用專業的「輻射儀」，都不是百分百可以驗出有輻射的海產，只有在實驗室中的輻射儀才可以百分百驗出所有不同類型的輻射物，但如銻 137、銻 90 和碘 131 等。所以，當大家希望買入沒有輻射的海產進食，大前提是必須肯定所買入的海產是在室內養殖，並且隔絕外來輻射污染的產品，而養殖所用的海水晶，都是來自未經污染的海洋或是人工合成的，只有這樣才能將進食受輻射污染的海產的可能性減至最少。



另外，敬請各位肢體留意，現時市面上有些自稱是室內養殖的魚類產品，特別是「散件獨立包裝魚件」（即所有在超級市場買到的獨立包裝魚腩、魚骨、魚丸……），並不符合主日信息所帶出的最高標準，而只有完條的魚類產品才肯定是來自這些沒有受外界污染的魚場。據手頭上的資料，弟兄姊妹如果要購買的話，可選如圖中所示，買原條包裝魚類。但最好仍然以輻射儀器量度有否高於環境輻射。



使用輻射儀量度食物中的輻射有兩個步驟：第一是用一段時間，例如一至兩分鐘，在將要量度食物輻射的地方，例如一張枱面上，量度「環境輻射」，當「環境輻射」的指標穩定下來，例如影片中所顯示，環境輻射最高為 0.156 微希。再把要量度的食物放在枱面上，影片中以一個帶輻射標本作為模擬已受到輻射物污染的食物，例如海魚，經量度後，發現輻射儀量度到的輻射指數比先前所量度到的 0.156 微希要高。

所以，如果食物所量度得到的指標高過之前所量度得到的「環境輻射」，就表示食物已經受到輻射物污染，這便不可食用了。

**使用輻射儀量度食物輻射的兩個步驟：**

**2.** 然後，把要量度的食物，放在枱面上，再進行量度，影片中以一個帶輻射標本模擬已受到輻射物污染的食物，例如海魚，經量度後，發現輻射儀量度到的輻射指數比環境輻射0.156微希要高




**如果，量度得到食物的指標高過之前所量度的環境輻射表示食物已經受到輻射物污染即是不可食用了**

**影片：主日回顧**

上星期，日華牧師繼續以答問方式分享「2012 信息」。

問題一：現時，伊波拉病毒演變成一種對全世界的陰謀，對於我們的健康，究竟有何預防的措施呢？

答：Webbot 曾提及以高劑量維他命 C 對付伊波拉病毒。



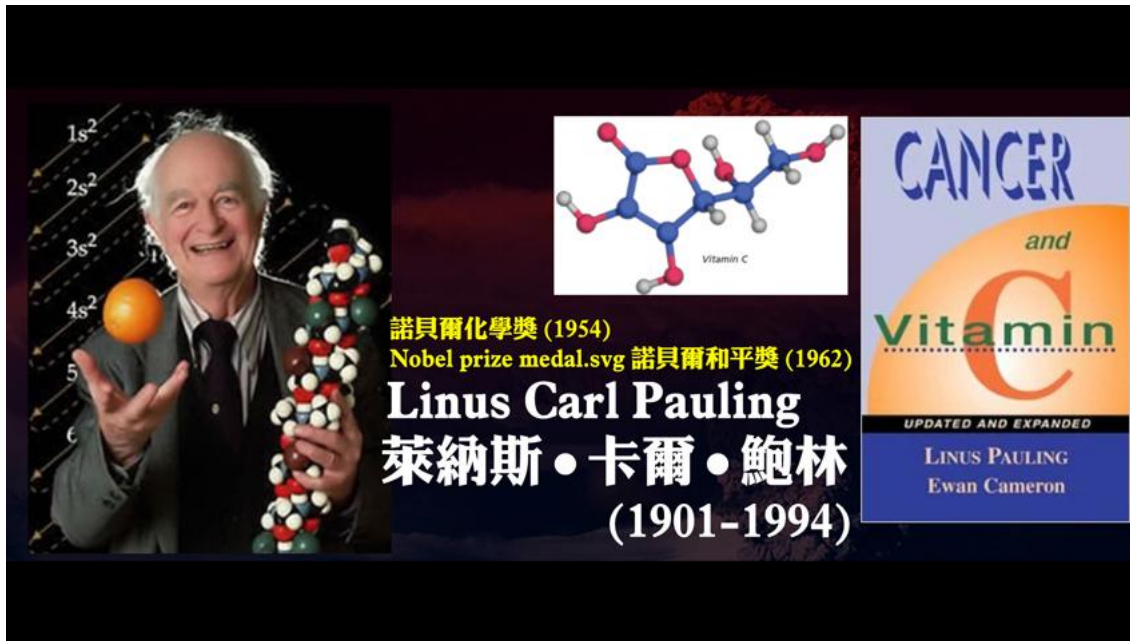
**Webbot**  
創辦人：  
**Clif High**

**Alternative Info on Potential Ebola Cure**  
by Clif High Aug 6, 2014

[While this ebola outbreak and deliberate spreading is clearly engineered, it may pose a very real threat at some point. The article below is informational and should be taken in accordingly as we monitor these unfolding events. Reliable informational sources will be scant so keep this arrow in your quiver as we watch and see what unfolds ahead of us. - Zen]

by Clif High

其實在十多年前，教會分享氧分療法時，已經分享過一位曾獲得諾貝爾醫學獎的醫生，曾用高劑量維他命 C 醫治癌症。



但服用高劑量維他命 C 會有兩個基本問題：

第一、長期服用高劑量維他命 C，若突然停用的話便會有危險，因此，即使停止服用，也需要花數個月時間逐漸減少服用劑量。

第二、長期服用這高劑量維他命 C，任何人都會有輕瀉的情況出現，就算本身對維他命 C 沒有過敏，但當長期服用，也會漸漸出現此問題。

故此，Webbot 提及，人們發展了一種更好的維他命 C 產品，這稱為「脂質維他命 C」，Webbot 亦教導別人如何製造。其原理就是以特別的方法，令脂肪包裹著維他命 C 的分子，讓人體能夠更易吸收，而且身體不論吸收多少都不會有副作用。



網上也有一影片教人們將維他命 C 加入沒有經過基因改造的脂質粉，之後，使用清潔眼鏡所用的超聲波小爐煮幾分鐘，再冷藏約十數分鐘，如此重覆數次，最後便能做出一小碗成品。這方法不但使人能吸收到維他命 C 的好處，而且不會出現腹瀉和任何副作用。

其實，如果想有更佳效能，增加身體吸收率，有人會將用剛才的方法而製好的脂質性維他命C，放入雪櫃12分鐘，待它冷卻後，再重覆用超聲波震8分鐘，再放入雪櫃，這個程序反覆處理5次，每次也是用超聲波8分鐘，合共40分鐘。

合共用超聲波  
40分鐘

既然高劑量維他命 C 是治療疾病的皇牌，而且 Webbot 預測伊波拉疫情亦準確，因此，他們所提及的這個方法亦應該是可以參考。

問題二：弟兄姊妹問到，若要將比特幣（Bitcoin）和銀納十份之一的話，可能很麻煩，於是，提出以比特幣和銀的市值兌換成現金來納十份一。另外，有些人提到自己在中國國內和香港也存有白銀，但實際數量自己也不清楚，所以，不知道怎樣納十份一，對於這些提問，我們應該怎樣回覆？

答：不論比特幣及銀，在升值前後，亦可以兌換成現金來納十份一。只是在它們升值後，兌換成現金會更複雜或有某程度的危險。如果不知道數量，其實是不能納十份一的，所以，他自己必須要作出估計才能去做。

因《聖經》要我們無論做什麼都要存著信心，若你不清楚數目，又怎能知道是納了十份一、二十分之一還是五十分之一？所以，當不知道數量時，便不能存著信心去作，再者，若不能釋放信心，便得不到十份一的祝福。所以，一定要知道自己所擁有的實際數量，才可以按此納十份一，這樣，對他的信心是最好的，最能釋放信心。

## 哥林多後書 5:7

因我們行事為人**是憑著信心**，不是憑著眼見。

## 信心 Faithful

### 雅各書 1:3-4

- 3 因為知道你們的**信心經過試驗**，就生忍耐。  
4 但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。

因為當富足受到磨練時，懷疑和不肯定便會出現，但如果連自己曾經是納了十份一或是五十份一也不知道的話，就會產生問題。所以，神立約也是如此認真，而神必定記得祂的部分。但如果有人記錯或是不肯定，那麼，帶著模稜兩可或三心兩意的心態，就不能在神面前得到任何祝福。當受到衝擊的時候，他與沒有納十份一的人沒有分別，兩者也同樣沒有信心去面對。

而且，當面對富足時，「嚴謹」和「均真」也是重要的。因為當擁有富足時，其他人會因為妒忌的緣故，對你有高要求。如果我們不「均真」，其他人就可以藉著我們的疏忽而害我們，他們不會理會這些人是如何得到富足，在貧窮的思想下，他們會覺得，如果富人做得不好，坐牢也不值得同情。甚至這些告密者，可能就是家中的傭人。



因此，人們在富足後，要群居在一起，不要去其他地方耀武揚威。否則，這只會給別人謀財害命的機會。可見，在財富上，必須要公平、清楚，而透過納十份一去學習，這可能會救你一命。



問題三：若有人有十條銀條，那麼他是否可以納一條銀條作為十份納一？並且，牧師在之前信息提及，若一個銀幣的價值能升至與一個比特幣同等價值的話，便提議我們把銀幣兌換成比特幣。但現在，比特幣對比銀幣的價錢差距仍然很大，難以與銀幣作同等的價錢兌換，若我們逃回國內時，銀幣才上升，但那時候又不一定可以買到比特幣，如此，會否提議弟兄姊妹同樣帶齊所擁有的銀回國內呢？

答：對於比特幣與銀幣，是可以採用折現的方法。如果可以的話，在納十份一時，請清楚說明，這是比特幣或銀的十分納一。這確保教會收到這筆奉獻時，可以立刻用那一筆錢兌換銀或比特幣。

此舉可確保將來，當你所擁有的銀或比特幣升幅達 100 倍時，教會所擁有的銀或比特幣，同樣地也會升達 100 倍。這讓你所納的白銀或比特幣，無論升幅多少，在神眼中也納足了十份一。當升幅的倍數越多，神給予你的祝福一定越多。

而有關白銀兌換比特幣方面，日華牧師預計，白銀應該會升值至某一個程度，我們才需要逃難。因此，在逃難前的數天或一星期，我們可將手上白銀兌換為現金或比特幣，那麼我們在經濟上就應該會游刃有餘。

而剩下的白銀，則不要帶返中國大陸，因這是違法的。再者，若果在走難時，你和白銀也一起被扣

留的話，就會很危險。因此，當真正逃難的那一天，你應該不要帶著任何會引起麻煩的物件。並且，還要留意自己是否有發燒，以免不能過境。

此外，手上的白銀應先換成現金，並可購買香港獨有、甚至具紀念性的產品，例如首日封，寄運到國內居所。因此，最好是事先列舉清單，在逃難前，將物品寄上國內，包括於淘寶網站訂購，完成後，就能夠輕鬆北上。



因為除了香港會陸沉外，中國沿海的工廠亦可能會被毀，所以在北上前，應該預訂最後一批物品。這確保到達大陸後，可以立即開始事奉，不用為適應環境而浪費了幾個月時間。再者，除了物資會陸續運到外，以往大旅行時，亦已將白銀放在中國，可以在北上後隨即使用。

總結感言部分，日華牧師提及，神要我們學習螞蟻。

箴言 30 章 24 至 25 節：

「地上有四樣小物，卻甚聰明：螞蟻是無力之類，卻在夏天預備糧食。」

因為面對龐大毀滅性的「全球性海岸線事件」，我們就像螞蟻般，是無力之類，對將要發生的事件無能為力。但當我們如螞蟻般，憑著良心，一邊聽信息，一邊作出預備時，我們的良心，卻會給予我們安穩的感覺，因為我們是在聖靈的帶領下，正在做一些正確的事情。

現時，世界局勢正在急劇演變，例如敘利亞因著 ISIS 恐襲，殺害外國人，讓美國有藉口空襲，甚至派出地面部隊，可是，這是完全無理的行動。因為，反過來說，如果 ISIS 在美國的話，敘利亞亦不可以空襲美國。美國如果真的派出地面部隊的話，就是侵略行為。如果是這樣的話，俄羅斯就會如去年一樣，一定會插手干預。因此，美國可以藉這事來引發世界大戰。

此外，「伊波拉病毒」肆虐，可是，人們發覺伊波拉病毒肆虐的地方，其實是 Freemason 計劃過的。當他們把全球分成十個區域後，會出現一些「無人居住區域」的地方。此外，現時，有伊波拉病毒的地方，亦是石油蘊藏的地方。由此看來，其實世界局勢並非無意形成，而是 Freemason 有意地讓這些事情一起出現。





對世人來說，他們是無力面對。但當我們懂得作出預備，在神眼中，我們亦會被視為聰明。這就是我分享「2012 信息」的最主要原因。讓我們像螞蟻般，懂得不斷重複在夏天預備糧食，去度過每一個冬天，成為神眼中看為聰明的一群。

**箴言 6章**

6. 懶惰人哪，你去察看螞蟻的動作就可得**智慧**。

7. **螞蟻沒有元帥，沒有官長，沒有君王，**

8. **尚且在夏天預備食物，在收割時聚斂糧食。**

 The image contains a dark background with the text of Proverbs 6. The text is in white and yellow. At the bottom right, there is a small inset photograph showing a close-up of several ants working together to carry a large, dark, irregular piece of food. The background of the photo is a soft, out-of-focus green.

今個星期，日華牧師分享「以看太陽作食物」的總結篇。

**第一章：看太陽作食物總結**

開始之先，我們一同歡呼鼓掌多謝神！感謝主！

今篇信息，趁著大部分的策略家已完成「以看太陽為食物」(簡稱「食日」)，雖然只有一位剩餘一兩天時間才完成食日，但是其餘的策略家也完成了看太陽這部分了，並進入行沙地的時段。

所以，我想藉此作一個看太陽時段的整體總結，因我已完成了好幾個月，行沙地也進行了一段的時間，所以，可將一些的心得與大家分享。今次的訪問能幫助弟兄姊妹在完成食日的時候，能知道一些要注意的事項。

首先，我會分享個人的一點心得，接著，策略家便會分享他們的經歷和心得。事實上，食日是一件很新穎的事，剛聽的時候，你或許會疑問：這真的存在嗎？真的有如此簡單的方法，就能將食量減半、或減三分之一，甚至可以不進食嗎？真的可行嗎？

我相信，我們教會可算是除了雙氧水的領域外，在全香港最有資格，或是全世界中最有資格去分享一些食日心得的群體，因為我們有數以百計的人一起完成。單以領袖計，也有一百人即將完成。



食日可分為兩部分：一部分是看太陽；另一部分就是行沙地，兩者都需要一年時間，我們剛好在兩者之間。其實有許多關於看太陽的傳說，究竟當中哪些是真哪些是假的呢？現在，我們經過一年後，親身經歷了，所以我想在此與大家分享多一點。

在完成看太陽後，有一點值得一提，就是當進入行沙地階段時，謹記完成四十四分鐘後，在六日之內一定要行沙地。早前，我也分享過這點行沙地的心得，在此再次提醒大家，六日之內務必要行一次沙地。在行沙地的數個月裡，我覺得絕對比看太陽輕鬆得多。

**完成 六日內一定要行沙地**

**望日鍛鍊(1年零9個月)**

**Part 1**

約9個月

DAY 1 DAY 2 ..... DAY 264

10秒 20秒 ..... 44分鐘

+

**Part 2**

**1年**

每天赤腳行走在  
泥沙地上45分鐘

因在下雨，你也可以撐著雨傘做，也不需要等候日出、日落，當人人看完日出時，你才起床去行沙地也可以。即使太陽下山，你也仍然有一點兒時間行沙地，只要在有太陽的時段，就已經可以做到。所以，我覺得這會舒服得多，並且時間上也很容易安排，也很輕鬆，把這個習慣放在日常生活中，我覺得也是挺好的。

在此，我想分享在食日及行沙地當中所發現的現象。因為工作關係，以及一些瑣碎的安排，致使我在行沙地時，會有斷斷續續的情況，但我發現，當我完成整個看太陽部分後，在我個人來說，仍然沒有出現完全不需進食的情況。但我相信在必要時，我是可以不吃東西的。現時，我我已沒有極之肚餓的現象。有時因工作關於，或某些緣故，我會有一、兩天完全不進食。但我發現沒有肚子餓的現象，即是說我可吃或不吃。

我相信，當有些人完成食日的時候，若剛巧出現一連串的事件，導致他開始不可進食，並能繼續下去，這也不足為奇。但現時卻仍未有什麼特別理由，使我可以完全不可進食。皆因以我本身而言，我的體能需應付很多事，以及每星期持續健身，這習慣已維持了數年。所以，我的運動量，基本上比一般上班工作的人還要多。

現在，以我的體重為 150 多磅來計算，我的食量跟一個體重相同的普通人相比，只是正常的三分之一，是非常少的食量；但這是以我不做運動時來計算。基本上，以我這樣的身形和運動量來說，我每天只是吃一餐，並且絕對不是一個正常人所吃一餐的份量，是更少，每次吃很少便感到飽。



在我行沙地後，這種現象尤其明顯。如果我連續數天也不行沙地的話，食量就會增加至正常人一天裡三分之一的食量。如果我連續數天也行沙地的話，就會下降至少於正常人一天裡食量的三分之一，這是很明顯的。

難怪 Webbot 提及那群 Walker 能在不穿鞋子的情況下，仍會到全世界不同的地方，幫助那些坎坷、缺水缺食物的人。因為 Walker 被它強調為一群不會穿鞋子的人，人們特別留意到他們是沒穿鞋子的這一雙腳，這點是我們也曾經分享過的。



但這也是我親身經歷到的，在我現時正是行沙地的階段，食量本身已經減少了很多。但如果那一天是行沙地，或是一星期內每天也行沙地的話，可能在第七天，我就可以整天完全不用吃東西，甚至是忘了進食的睡著了。這是我數月來的發現，這現象尤其是在步行沙地後就更為明顯。

而在這數月，剛好是冬天。我自小在冬天時，也一定會吃比較多的食物，並且，喜歡吃油膩的食物，例如：臘腸、牛腩煲、羊腩煲等等。但整個冬天，我的食量也沒有增加，完全是跟我在春天和夏天時的食量差不多。我在整個冬天裡的食量，也沒有因為天氣寒冷，而多吃一點。

事實上，在這一個冬天，有一段時間真的很寒冷。以往，每當我晚上會感到寒冷，就會想起吃東西，這也是在冬天時，人本身自然的現象。但今年，不單不會比夏天和春天多吃一點，而是完全沒有了這種現象。並且，在行沙地後，當吃多了東西或是多喝了水，就會有飽滯感。

另外，在效率方面，我日常生活的效率真的有所改善，視力也真的有改善。當中有一個現象，在改善視力方面，可能對我們是不管用的。因 HRM 已經是位「叔父輩」，並不如我們會使用 iPad、iPhone。我也聽很多人分享因使用 iPad、iPhone 使眼睛太累了，視力也變得矇矓。



所以，即使你完成看太陽的階段後，若你仍然這樣用你的眼睛，只會使你的視力減弱。即使觀看太陽能夠改善視力，但並不是如預期那樣，像我們現代生活，常常要對著電腦，成為「低頭一族」，眼睛會出現很多問題。



**影片：使用電腦、智能電話和平板電腦時保護視力須知**

中大眼科及視覺科學系於 2006 至 2007 年為 800 多名幼稚園學童驗眼，發現有 100 度以上近視的比率達 6.3%，比較 1996 至 1997 年同類的研究（當時近視的幼稚園學童只有 2.3%），可見比率大幅增加，學童的平均近視度數也由 157 度增至 222 度，但研究沒有分析導致近視的風險因素。



不過這已是 7 年前的研究了，現在智能電話和平板電腦更普遍，情況必定更嚴重。

中大眼科及視覺科學系主任林順潮指，香港兒童近視惡化，估計與遺傳及家長的護眼意識不足有關。他舉例：小朋友經常在車上聚精會神玩遊戲機，可引發近視，或令近視度數加深。因在搖晃不定的車廂內，集中精神看物件會增加眼睛的負擔。另外，閱讀距離太近、長時間使用電腦，同樣會增加眼睛的負擔。

更有家長誤以為配準眼鏡的度數，容易加深子女的近視度數，但近年的研究顯示，情況剛好相反：「(若眼鏡度數不足)小朋友配戴眼鏡看遠處，如果仍是模糊，就會使眼球拉長，近視度數自然更快加深。」他表示港童很少進行戶外活動，亦會令近視容易加深。

學童配戴眼鏡的比率不斷上升，該系教授范舒屏表示，近兩年，3 至 5 歲幼童求診時近視已達 1000 度的個案，已經多於一宗。檢查顯示幼童的眼睛先天結構正常，但是否與長時間玩遊戲機或看書有關則要進一步跟進。

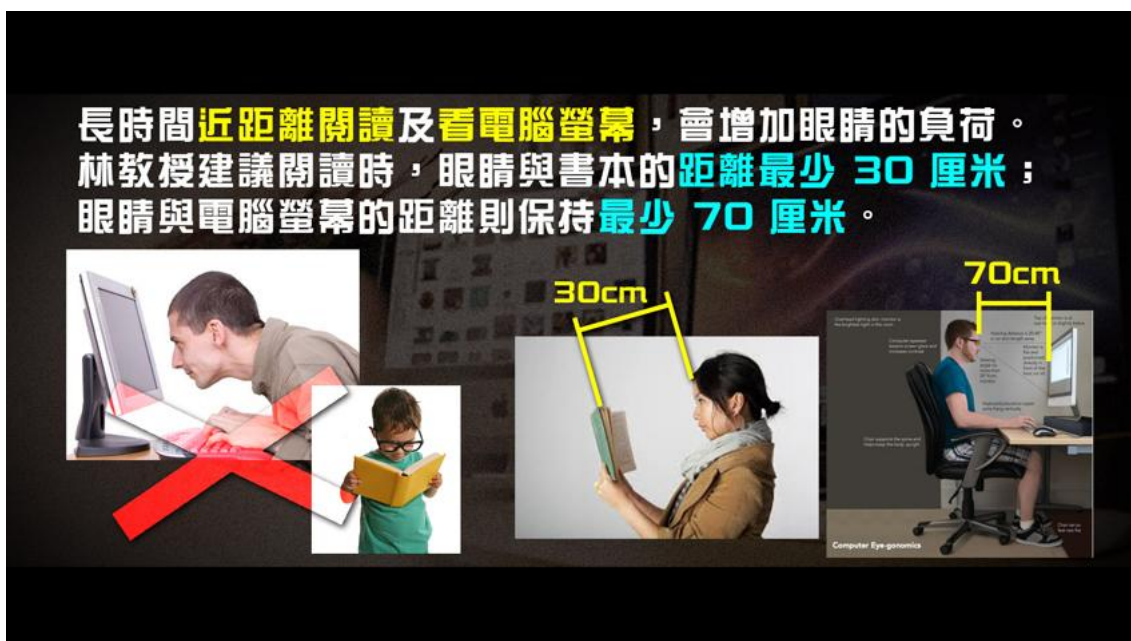
她表示為了保護視力，小朋友乘車時不應進行「用眼」的活動，避免長時間使用智能電話、玩遊戲機、上網或做功課，要讓眼睛有時間休息。



按中大眼科林教授的提醒，以下是五個使用電腦和智慧電話需注意的地方：

- 1) 閱讀及使用電腦時保持適當距離
- 2) 使用電腦 30 分鐘，休息至少 30 秒
- 3) 增加戶外活動
- 4) 三歲開始定期驗眼
- 5) 在發育時期配足近視眼鏡的度數

長時間近距離閱讀及看電腦螢幕，會增加眼睛的負荷。林教授建議閱讀時，眼睛與書本的距離最少 30 厘米；眼睛與電腦螢幕的距離則保持最少 70 厘米。



另外，一份來自英國的研究報告提醒，兒童使用手機時，大腦所吸收的輻射比成年人高出 50%；兒童使用手機通話數分鐘後，大腦的活動會迅速減弱，特別是靠近手機一邊的大腦，在通話結束後的 50 分鐘內，大腦大部分部位的活動都比正常情況緩減。並且，手機輻射還會對孩子的聽覺帶來某程度的影響。

**另外，一份來自英國的研究報告提醒，  
兒童使用手機時，大腦所吸收的輻射比成年人高出 50%；  
兒童使用手機通話數分鐘後，大腦的活動會迅速減弱**

**电子产品威胁儿童视力健康 怎么保护儿童视力**

**12岁以下用手机损伤视力**

一份来自英国的研究报告提醒，**孩子在使用手机时，大脑中吸收的辐射比成年人要高出50%**；儿童在使用手机通话几分钟后，**大脑的活动会迅速减弱**，特别是靠近手机一边的大脑在通话结束后的50分钟内，大脑大部分部位的活动都比正常情况下减缓，并且，手机辐射还会对孩子的听觉带来一定影响。因此，建议12岁以下的儿童应当禁用手机。

**KI 康健人生**  
全球健康信息云平台

平板電腦與手機一樣，快速變化的圖像、相對較小的螢幕，以及在玩的過程過於專注，皆讓孩子的眼睛長期聚焦在某個點上，瞳孔會不斷進行收縮來適應光源的變化，調節瞳孔的肌肉會一直保持緊張狀態。同時，由於電子螢幕不斷閃爍，眼睛的睫狀肌必須頻繁運動。睫狀肌長時間高度緊張，無法鬆弛，會使晶狀體過度屈曲，增加屈光度，時間一長，可導致睫狀肌痙攣，很容易引起調節性近視，若不及時防治，很快便演變成真正的近視。

專家強調，電子螢幕屬於直接發光體，不停閃爍的螢幕刺激性大，容易造成視覺疲勞，兒童長時間注視電子螢幕，容易誘發近視。



為避免因使用平板電腦等電子設備而引起的近視，應注意以下數點：



第一、休息時要督促孩子交替望遠望近，例如讓孩子手上拿個尺子或鉛筆，先看窗外 6 米外遠處一個物體幾秒，再收回目光看舉在手裡的東西幾秒。這樣交替地看遠處和近處，可以使睫狀肌和晶狀體處於活躍狀態，是一種鍛煉眼睛、預防近視的好方法。

第二、不要讓孩子在黑暗的房間玩平板電腦，儘量把螢幕亮度調低。

第三、在玩手機和平板電腦等比較小的電子產品時，最好架起它們，垂直放置，讓眼睛平視，避免頸椎過累。使用平板電腦和手機等電子產品，保持約 40 至 60 厘米的閱讀距離，不要讓孩子在沙發上蜷屈著玩，更不要在汽車和地鐵行駛時玩。

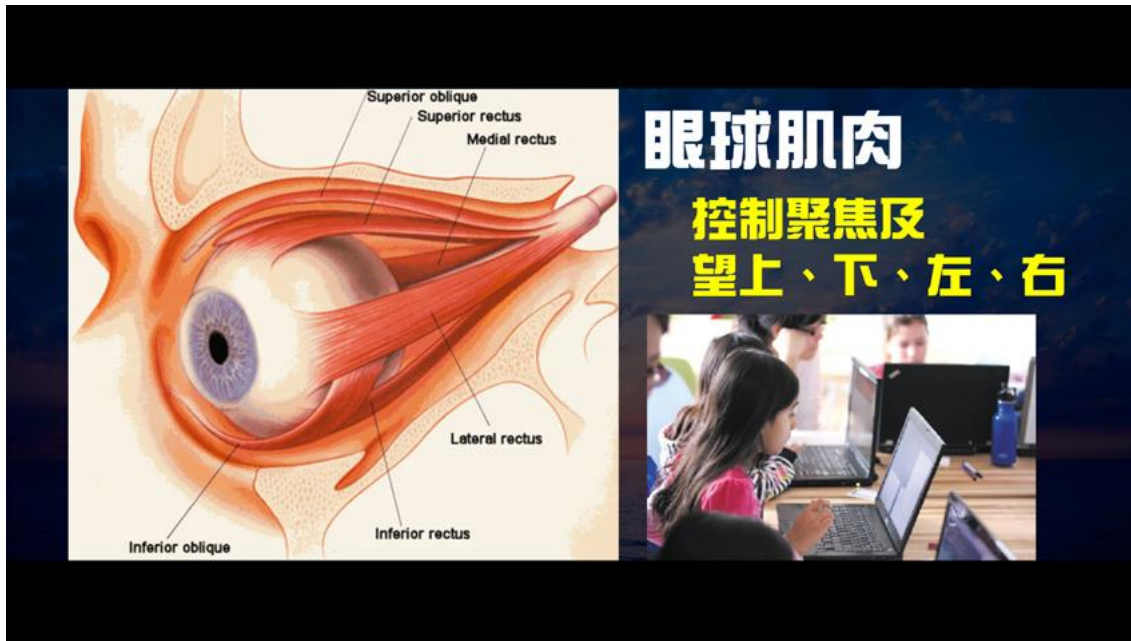
以上種種皆是現代人保護眼睛的好方法，值得留意和善用！

早在數年前，我已向大家分享怎樣可以保護眼睛，並教大家做一些眼部運動。近年，我閱讀了一本書，這是我看過有關保養眼睛，使人們視力改善，最好並且是最簡單的一本書。即使你沒有這本書也不要緊，你只要懂得做其中一種動作，就可以改善及保護你的視力，並且可以消除眼部疲勞。

雖然，這本書沒有提及近視的理論，但我看到所說解決近視的方法，我發覺，許多眼睛的毛病如近視、青光眼、白內障，甚至老花，原來全部是由同一個理由導致的。作者真的想了許多方法去解決，甚至過千度的近視都可以因而痊癒，並且，越深近視就越快痊癒。



當我看完這本書後，並試行了數個月，發覺它採用的方法很合理。因我們的眼球，其實是利用很多肌肉來控制它聚焦，看上看下和看左右。但近代，我們常望著同一個平面的距離，長期保持我們的眼部肌肉去觀看文字。因此，自電視機發明後，發現多了人患上近視。而當人使用 iPhone、iPad，就更導致人們的視力開始惡化。



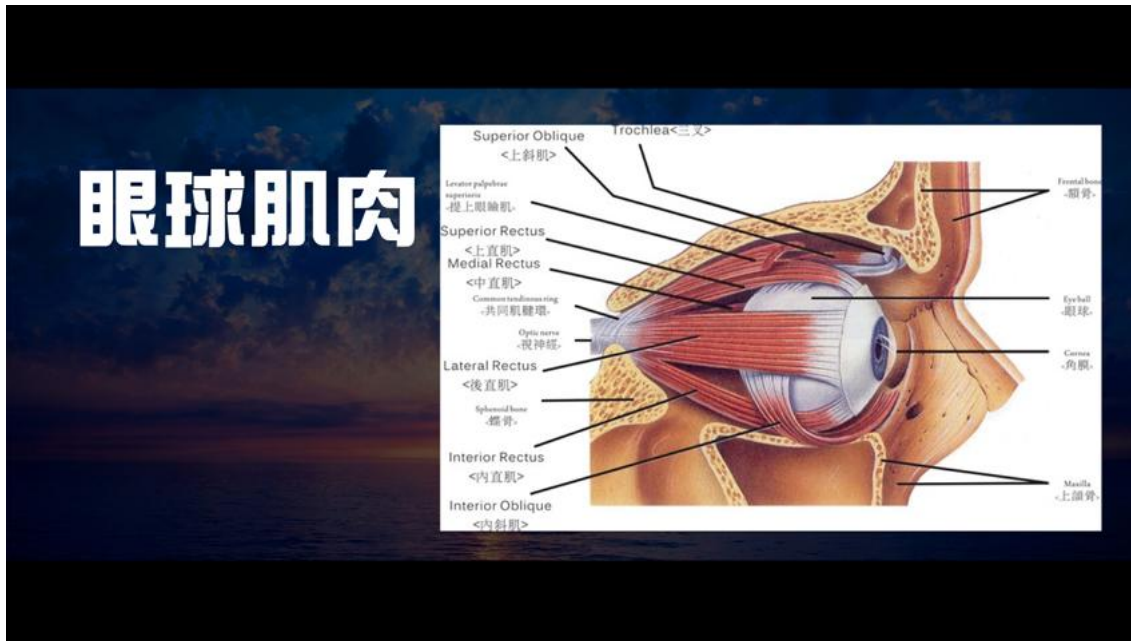
**眼球肌肉**  
**控制聚焦及**  
**望上、下、左、右**

因為當他望著一個平面，只是聚焦在一點，去控制著眼球，持續導致眼球及那塊肌肉過份緊張，這就把眼球拉長了。其實，是因眼球變形，導致聚焦點落差，所以，眼鏡只是將聚焦移前或移後，這像是一個不能解決的死症。

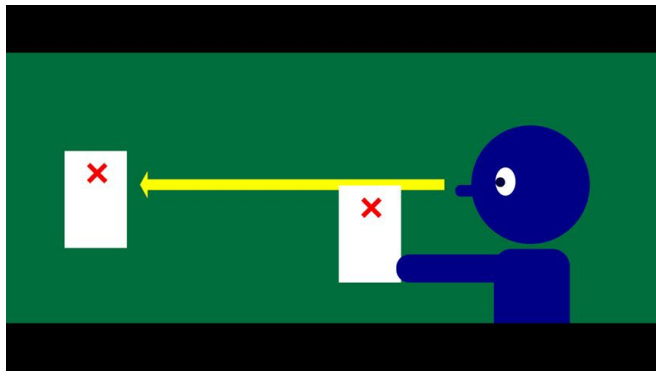


**聚焦在一點**  
**眼球肌肉過份緊張**  
**把眼球拉長**

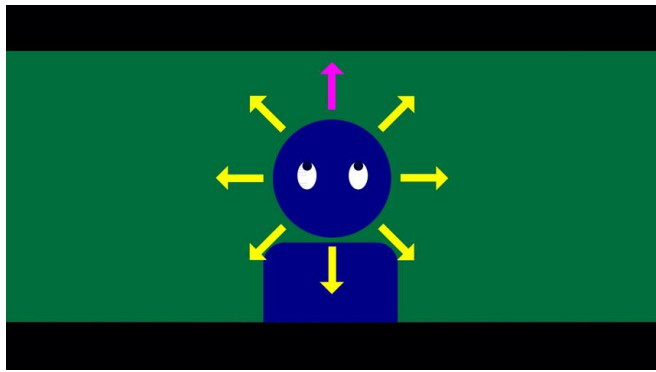
你的眼球以最簡單的方法形容，是用 9 條肌肉去拉動。1 條在後面，8 條在上、下、左、右。但是，我們只是練習後面那條，於是，就會將整個眼球拉長。他的方法就是教你練習其餘的 8 條肌肉，只要練習 3 星期就見效。我真的發覺，練習了三星期就見效，效果是很明顯的。



他用的方法，最主要的動作大約是分半至 2 分鐘。用一張紙寫一個字，好像吹奏喇叭一樣，拉前拉後。我從前亦曾教大家如何醫治近視，有些人因而減輕近視。方法就是望著一張紙，望近、望遠、望近、望遠。

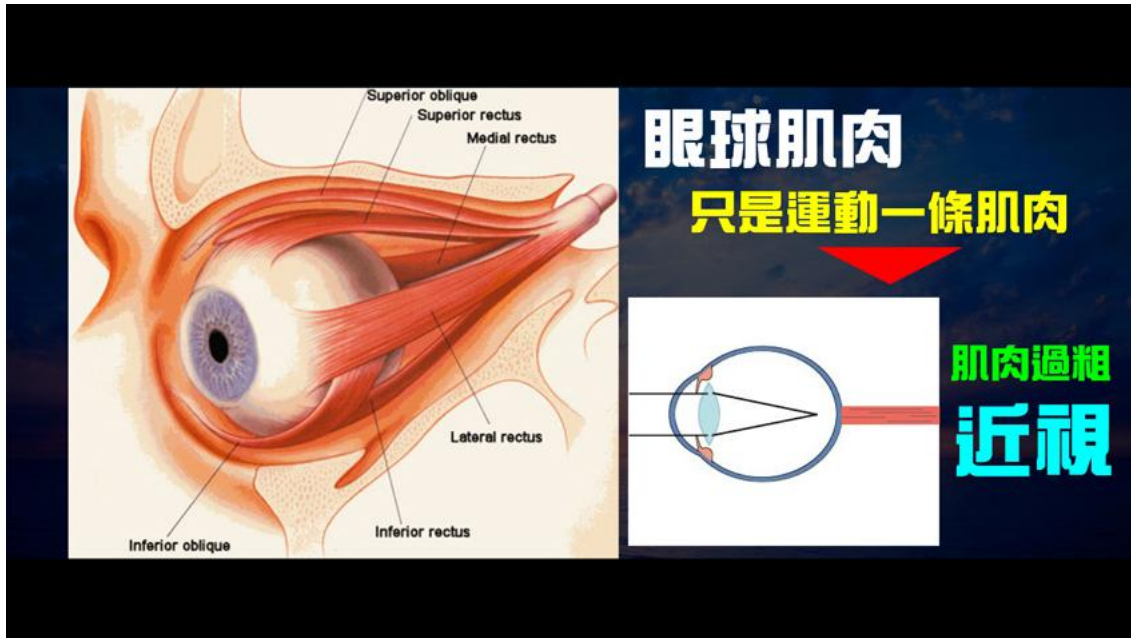


但那時的方法，只是望著一個位置，但現在，他教你向八個方向都是這樣做。並且，他說雙眼累的時候，可以用這個方法。

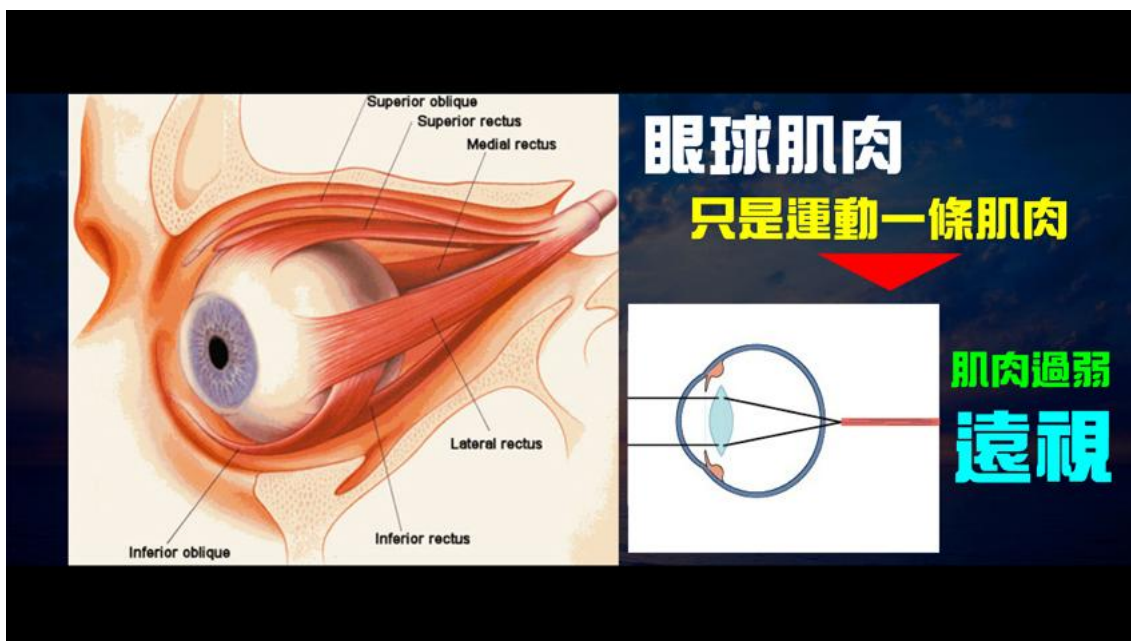


我的雙眼會經常感到疲累，每當我立即用這個方法，雙眼便立即不累了！

原來，控制眼球的9條肌肉，你只是運動了一條，若它過粗的話，就導致你近視；

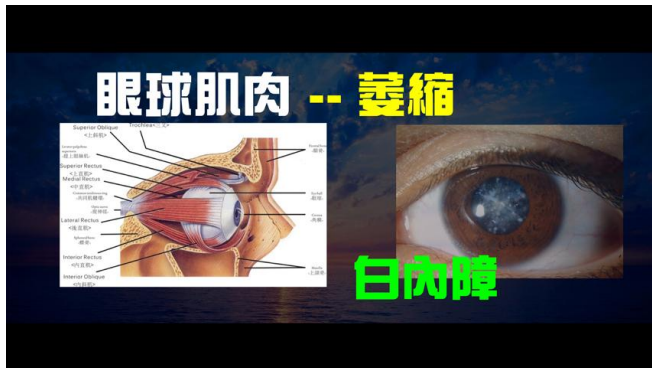


過弱的时候，就會導致你遠視。



年紀大的時候，那條肌肉就會過勞，弱了下來就出現遠視。因此，只要常運動另外8條肌肉就可以了。動作很簡單的，每天1分鐘多，我通常早晚都會練習。我發覺，我雙眼的銳利程度，每一樣都改善了很多。

事實上，你的眼睛是依賴這些肌肉去運送這些養料給眼球，所以，當這些眼部肌肉萎縮，眼睛就會缺氧，缺氧就會引致白內障。無論是青光眼、白內障，各類型的眼疾，原來都可以藉著運動眼部這9條肌肉就能解決得到。



這本書沒有詳細解釋這個理論，但它就用許多不同方式去鍛練這些眼部肌肉，來醫治各類眼部疾病。所以，在醫治眼疾方面，這是我所看過最好的一本書。

This block features a book cover on the left and a video thumbnail on the right. The book cover is titled '驚人の視力回復 眼球操' (Amazing Vision Recovery Eye Exercises) and includes the text: '只要短短2週・視力從「0.2」升級至「1.5」!', '活到60歲也不會得老花眼の秘法!', '1日3分鐘! 不必閉力, 不必點眼藥水, 有效調整眼壓, 改善眼疾!', '近視、亂視、白內障、青光眼, 任何眼疾疾病, 33種「眼壓視力回復操」, 視力當然可以恢復!', and '即使近視1000度, 視力一定能恢復!'. The author is listed as '中川和宏'. The video thumbnail shows a man in a pink shirt holding a card, with the text '三分鐘改善你的視力' (3 minutes to improve your vision) and '恢復視力 眼球操 1'. Below the video are three bullet points: '- 改善視力', '- 保養視力', and '- 消除眼部疲勞'.

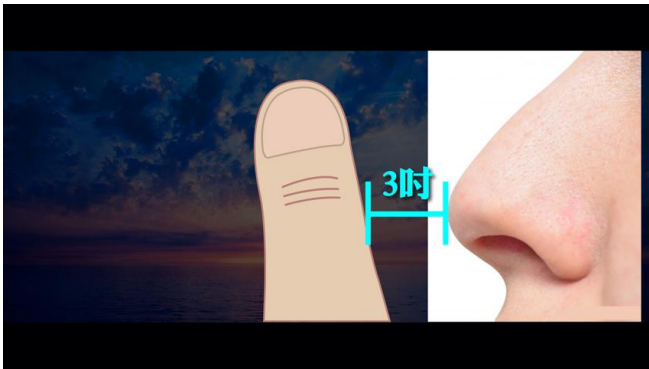
同時，他的理論也相當正確，因為我已親身嘗試了。關於運動和鍛煉眼睛，我多年以來，也認識這方面各種不同的資料，但當我開始使用這個方法後，發覺效果和之前簡直有天壤之別。

好些眼球運動方法只是練習一個位置，我們不能完全鍛煉九條肌肉，而這個方法，卻可以鍛煉到眼球的所有肌肉，使視力得到很快的改善。可以說，這方法能使視力以數以星期的速度改善，效果可說相當厲害。我只是很輕鬆地使用這方法，已發現我的近視度數逐漸下降，所以，我認為這是一本非常好的書。

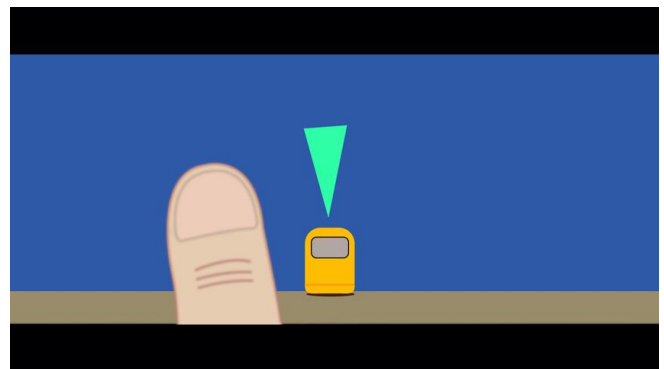
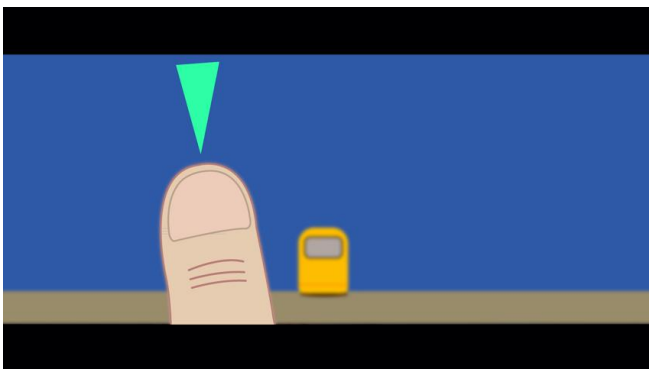
記著，當你閱讀這本書的時候，內容提到很多醫學上的不同理論和眼疾，如果你比其他人患上特別多眼疾的話，你可以看整本書。但假若你只想改善近視或使眼睛視力好轉的話，那你只需要練習「吹喇叭」那個動作便可以了。

為何我在這裡特別帶出這一點？因我將它作了少許改動，發覺在行沙的時候做這練習是最好不過了，因為這都只是花數分鐘的時間。我在行沙地的時候，運用吹喇叭的概念，作出了少許改動，因為，以往也教過大家看遠近的方法，就是用卡紙，然後看遠，再看近。

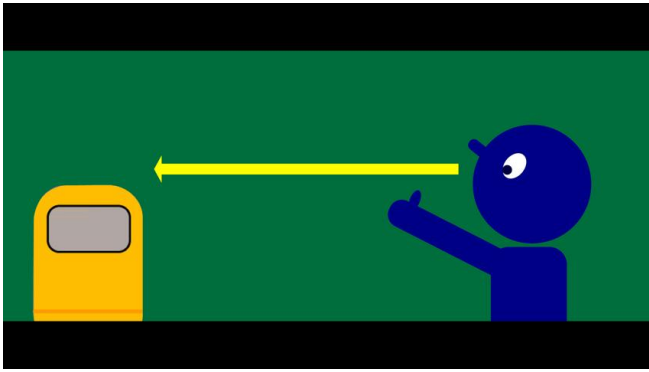
現在，我用大拇指，在光線充足的時候，把它靠近鼻尖。



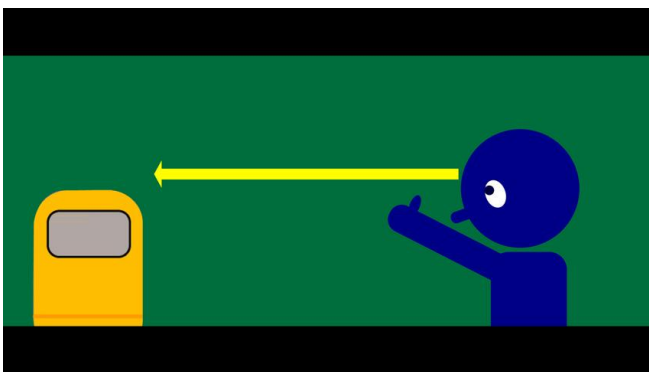
當然，我不會隨意街上做吹喇叭動作，以免被人捉進精神病院。因此，我會固定一個位置，望大拇指的指甲，然後找一個較為遠方的和螢光色的物件，例如街上的垃圾箱，或紅色的螢光廣告牌，我便以它作一直線，看近，再看遠，重複數遍。



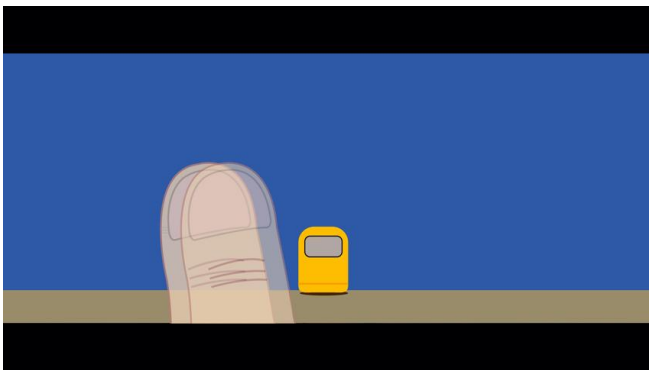
而這只是鍛煉到眼球肌肉其中一個方向，而下方又如何做呢？我便將我的頭向上提起，然後看近，再看遠。



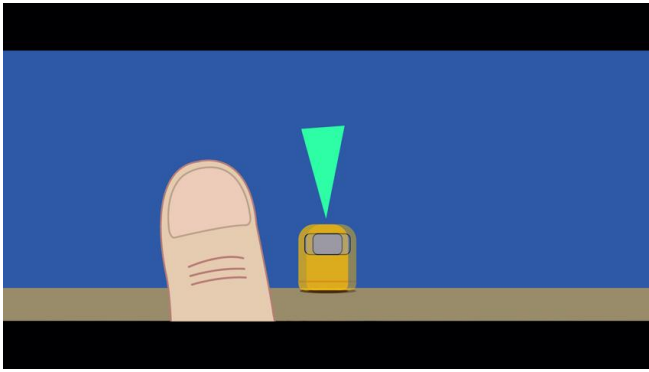
當然，上方就要將頭向下。當然，你練習這個吹喇叭動作時，就可以知道眼睛的角度。



當你作第一次練習時，你會知道我在說什麼，你會發現，你只是向前和上與下可以集中視線。而向左面時，你已經看見雙重影像，原來我們的視力真的很弱，只要稍為偏差了一點，已經看到兩隻拇指的影像，我需要練習一段時間後，才可再次看到一隻拇指。



原來我們的視力真的相當弱，我們從側面已看不清楚東西。當我們以同一直線看放在你面前的拇指，你在近處看到的是一隻拇指，但你卻看見遠處有兩個垃圾箱。

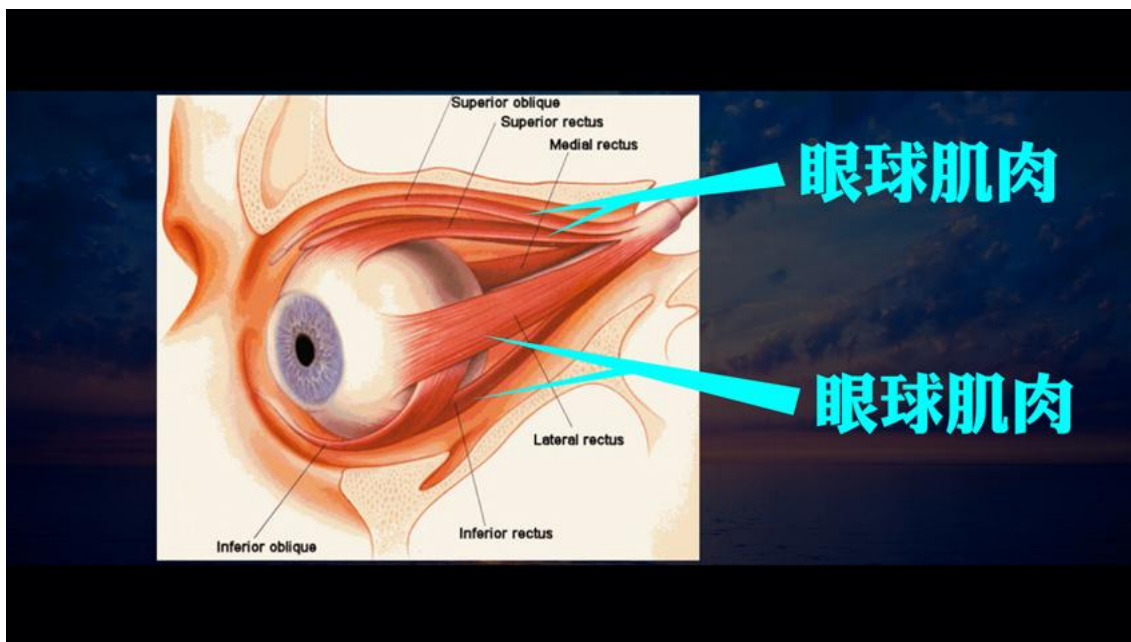


那就是說，當你集中視力在近處的時候，你眼球的肌肉有足夠力量集中，但當你看遠處時，眼睛的肌肉會因不夠力而鬆開。

由於你要固定行沙地，當你步行時，在剛開始的一、兩分鐘練習一次；隨後，在終結前的兩分鐘再練習一次。當日子一久，你會發現視力有很好的改善，看到的景象比從前美麗，色彩也鮮明很多，眼睛聚焦也快了。

我就是看近處，然後再看遠處，到底距離有多近呢？

可以距離鼻尖約 3 吋左右，最主要是讓你眼部肌肉極度收縮及極度擴張而作鍛練。



記著：前方的練習不是最重要，反而是看上、下、左、右、左上、右上、左下、右下這些動作最重要。當然，你先要用紙張試做，因你要知道距離和眼睛看過去的視力。當你有這個感覺之後，才到街上做這個鍛練。

若我們不是這樣，也不知道看什麼？但那張紙不用放太後和太側，是放在你能聚焦的位置，不要放



在完全不能聚焦的位置。雖然，遲一些可以再更改擺放位置，但現在先放在一個你能聚焦的位置。不要以為看見兩個影子也行，那是不計算的。

即是，如果那張紙放在你面前，你當然可以聚焦，但如果紙張稍為放側一點呢？你需要聚焦那個角度。一開始你會感到很吃力，但後來你會發覺再側一點也可以。但要記住：當紙張放在側面的時候，你不要轉頭去看。現在不是訓練你的頸和頭，現在是要訓練你的眼睛。你要正經一點，頸和頭不要動，只是眼睛望側。

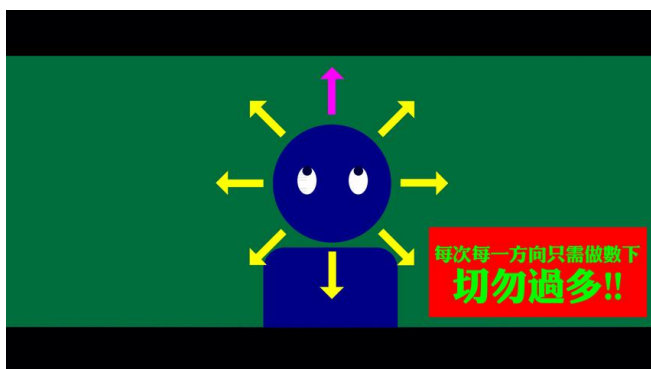
當你在網上觀看負責示範這個運動的年青人，他就是犯了這個錯誤。當他把紙放在側邊時，他的頭也跟著轉過去。他在「吹喇叭」時，當他練側面，他也轉過頭去看側面。這樣做其實沒有意義，與直視沒多大分別。所以，一定要記住，是眼睛聚焦近和遠位置，不要將頭轉過去遷就紙的位置。

當你熟悉這個動作後，你在街邊找一些垃圾桶或其他物品來做的時候，你都懂得自己去遷就，而不是沒有訓練你的眼睛觀看位置。但你會很不習慣和很不自然，所以，有時會自己遷就它的位置。其實，你會因為看不清楚而遷就它。但最重要的是，起初你只能夠很慢才做到，不可以快。即是說，你在側面看這根手指，看很久你才看見是一根拇指，這才能作準。不是隨便看看，而是要聚焦看見它是一根拇指，然後才看遠處，並且，你看見是一個垃圾箱，這才算成功。如果還不行，你可嘗試側一點，遷就一下物件的位置。

但問題是，起初，你需要觀看很久，有時要 2、3 秒，你才看見那裡有一個垃圾箱，而不是兩個。但你先要看見是一個，然後再轉去看這根拇指。因為你看清楚它的時候，你才是用力聚焦，這是在運用眼部肌肉，而不是目光掃過而已。

當你這樣做，後期會發覺你改善了，你能夠很快地看前看後，你就知道，你的肌肉真的發達了。然後，你會發覺眼睛的視力改善得很快，速度能夠以每星期地提升。

這個動作主要是做幾次，切勿做幾十次，千萬不要操之過急。因為這樣會導致眼部肌肉爆裂，因眼部肌肉不能作粗勞的運動，所以，這個運動也是教你做 5 次、7 次。既然你每天做，那麼，不用增加運動次數，你早晚做一次，每天這樣做，你的眼部肌肉就會熟習。



尤其是在晚上，你眼睛很疲累的時候，你做了這個動運後，就不會疲累。有些人很疲累時會頭痛，並且，要睡覺才能舒緩眼部疲累。但我發覺，做完這個運動後，雙眼馬上完全不疲累，你看了很久也不疲累。

原來，你聚焦在一點，以及一個焦距的平面。在平面當中，你的其他肌肉都作廢。反而聚焦的那條肌肉就長期拉緊。但當你做其他運動時，你伸展了那條肌肉，讓它有機會休息和血液循環，那麼，你眼部的疲累就消失了。最主要是導致很多的血能進入眼球，它就會舒緩你的白內障、青光眼等等疾病。按那本書說，那些病可以完全醫好。

按照那本書的記載，若是長期做這運動，這些眼疾是可以完全治癒。當然牽涉很多其他各樣的運動，但不用全部都做。我認為，這個已是最好的了，最少很多人都有近視和老花，是值得鍛煉的。

這運動是我在行沙時同時做的，就如在看太陽時，加入一、四、二呼吸法一樣。在這段時間內，若不是門徒訓練，便沒有事可做。所以，可以加上鍛煉眼睛的做法。既然有一年時間，每次四十五分鐘行沙的時間，這鍛煉是很好的。因為，有足夠光線，也隨處有垃圾箱，以及有顏色的招牌。我發現，這是很好的做法。

### 影片：每日 3 分鐘改善視力

早於 1996 年 12 月 15 日「摩西詩篇第 128 篇」的主日信息中，日華牧師經已介紹分享到，在 1885 年，美國眼科醫生貝茨博士，或稱：貝博德 Dr. William Horatio Bates，他發現的一種方法稱為「貝茨視力訓練恢復法」，以不用藥物或動手術，單單藉著眼部肌肉運動來糾正人類的視力，他的著作包括：在 1920 年出版的《完美視力 —— 摘掉眼鏡》“Perfect Sight Without Glasses”，貝茨博士在紐約進行了 37 年的臨床實踐，改善數以萬計病人的視力。



1885年  
美國眼科醫生  
**Dr. William Horatio Bates**  
**貝茨博士 (或稱:貝博德)**

貝茨視力訓練恢復法方法  
以不用藥物或動手術  
藉著眼部肌肉運動來糾正人類的視力



主日片段：

另外，再多舉一個例子，現在其實人類已經發現，我們的眼其實是可以有方法，是很簡單、很簡單的方法，使我們近視減輕，或者近視不加深，甚至是不用戴眼鏡的。很簡單，不用做手術的。現在原來你注意某幾樣東西，你的近視就不會加深，或者甚至會減輕、痊癒。

我們看看圖一，原來理論是很簡單的，現在發現以前關於我們對眼睛的認識，原來是錯的。這是一隻眼睛，不管是誰的眼睛也好，可能是展鳴的眼睛，看看也像，挺像展鳴的眼睛，對嗎？好了，原來我們以前以為這隻眼睛，其聚焦是靠這塊晶狀體（lens），說聚焦是靠前面那塊晶狀體的肌肉緊縮或者放鬆而聚焦的，原來這是錯的。因此導致現在研究這些的眼科醫生，根本沒有辦法令任何一個人痊癒，除非藉著手術。

因為原來發現，這個概念是有問題的，所以，譬如你戴了眼鏡，有些越戴（近視）越深的，直至你生活方式改變了，你的近視就會減低。這原來跟你進入另一個概念底下有關。原來那是最新發現的理論，一直被認為是異端的，但是發現這個理論的人已經數以萬計的把別人的近視醫治好，很簡單，每天做譬如十多次，十秒鐘的運動就可以了，十秒鐘而已，每次做十秒鐘而已，視力會很明顯痊癒，（近視）三個月之內開始減退，甚至直至完全痊癒。這是甚麼原因呢？

原來他發現是這樣的，那理論就是，眼睛是由六條肌肉去拉著它。原來這六條肌肉，最主要導致這個眼球是由圓形變成檸檬形，而讓這個聚集點可以正正落在後面，就是眼睛的後面，所以這跟前面那塊晶狀體其實關係不大。因他發現近代人眼睛較少運動，導致這些肌肉退化，而沒有力量拉著這個眼球而使它成為一個檸檬形，或者變成圓形、檸檬形，在很短時間用這個方法聚焦，就好像把鏡頭拉長拉短一樣，就是這樣。

我們現代人之所以有眼睛的毛病，原來主要是因為：

- 第一，少運動；
- 第二，少血液輸送到眼睛；
- 第三，最主要是少氧氣進到這幾塊肌肉，使它產生退化的現象，導致現在所謂這些的新科技病。

所以他發現，看電視導致近視的原因。很簡單，因為你看著一個平面，如果你的眼睛是既看遠的地方又看近的地方，你的眼睛是在做運動，但是如果你看的所有範圍也是一個平面，你眼睛這六條肌肉，是不需要前後活動，明白嗎？它不需要圓形、檸檬形，圓形、檸檬形的變化，你整天也看著那本書，圓形就行了。就因為這樣，看一個平面的電視機，你不需要聚焦遠近，以及你看的書本，尤其是看書看得慢的人，是會容易得近視的。

但是看書看得快的人，發覺就不會有近視。所以很多時候，有些人讀到大學，開始懂得速讀的人，他們的近視就會停止加深。因為他開始速讀的時候，他就會用這些肌肉很快的轉動眼睛，因為如果是看書看得快的人，不是這樣看的，看得慢的人就會這樣看了，看得快的人是用眼睛不斷掃視。

所以，現在就發現，原來是因為這樣而導致眼疾。為甚麼我們時常說，長時間讀書會近視，多看電視會近視，就是這個原因了。

其實疲倦和運動不是同一樣東西來的。你說，我工作至眼睛很累，那即是說我多運動了，我的肌肉已經發展了。譬如舉一個例子，你不是看見那些售貨員整天站著嗎？腳累得不行了，回到家裡的時候，你發覺他睡醒了，之後第二天出來的時候又站著，那麼，會否在不久之後，他們長跑的成績比以前會更好呢？不會。你會發覺他會生病要動手術，還要把幾根血管割了。因為他們每天站著，那種是疲倦，不是運動！但那些長跑的人就不同了，他又不會有售貨員那種血管的問題。

自從日華牧師分享完這篇信息的17年後，2013年4月，日本視力訓練中心所長中川和宏(NAKAGAWA KAZUHIRO) 出版了暢銷著作《驚人的「視力回復」眼球操》。



書中正是介紹17年前，日華牧師所分享，藉同一樣的方法訓練眼部的肌肉，來改善視力。中川和宏先生不相信近視就必須戴一輩子的眼鏡，也不相信青光眼、白內障一定要開刀才能治好，因此他研發了一套「視力回復操」，在日本造成大轟動，數萬人實行這套眼球操，視力都慢慢恢復，他用科學的方法證明：「眼睛的問題，可以靠眼、腦和自己來痊癒。」

中川和宏先生不相信近視就得戴一輩子的眼鏡，也不相信青光眼、白內障一定要開刀才能治好，因此，他研發一套「視力回復操」，在日本造成大轟動，數萬人實行這套眼球操，視力慢慢恢復，他用科學的方法證明：「眼睛的問題，可以靠眼、腦和自己來痊癒。」

中川和宏研究的「視力回復操」，每天只要練習 3 分鐘，就可以訓練眼部肌肉和刺激大腦，近視、散光、老花眼、飛蚊症、白內障、青光眼，都能恢復！藉著「視力回復眼球操」，就可以活到 60 歲也不會有老花眼，短短 2 週之內，視力就能夠迅速提升！科學更證實，近視越嚴重的人，回復效果越好！

《驚人的「視力回復」眼球操》一書中，共介紹了 33 種「視力回復操」，來強化眼睛周邊的肌肉，讓眼部不再出現血流障礙，其中一些「眼睛小體操」，更有效改善乾眼症、飛蚊症、白內障、青光眼，及預防老花眼，甚至強化記憶力！

33 種「視力回復操」亦可以簡化為兩個最主要的動作，每天用 3 分鐘練習以下兩個「視力回復操」，經已可以大大改進視力，但是，在未操練以下兩個動作之前，必須留意 6 個重點：

- 1、每次操練時，必須除掉眼鏡；
- 2、輕鬆，越能放鬆身體來操練，效果將會越明顯；
- 3、慢，留意每一個動作，必須要慢慢地伸展眼部肌肉，這樣才可以完全地操練到整條眼部肌肉；
- 4、循序漸進，在初期操練時，因為眼部肌肉未開始適應，所以，眼部肌肉能夠伸展的幅度都會非常有限，但是只要繼續耐心循序漸進地操練，效果就自自然然地浮現出來；
- 5、聚焦，每次操練每個動作時，務必以控制眼部肌肉能夠「聚焦清楚看見焦點」為首要，其次，才是眼球的幅度（即眼部肌肉能夠伸展的角度），假若，在最大的幅度或角度之下，未能夠聚焦看到指定焦點的話，可以先以眼球細些的幅度（或角度），好讓眼部肌肉能夠得到真正的鍛鍊；
- 6、每一組動作只需要操練 5 次經已足夠，不需要超過 10 次，否則，眼部肌肉就會出現操練過勞的現象。

關於兩個「視力回復操」的動作如下：

第一種動作簡稱為「望繩子」。這個動作能夠有效改善「雙目不等視」的問題，即是其中一隻眼睛出現過度運用的情況，這動作可以訓練雙目回復平衡視線。

首先第一步需要準備：

- 1、一條3公尺長的繩子
- 2、一張椅子



第二步：坐在椅子上

第三步：將繩子一端綁在比眼睛略低的牆上，或是綁在門鎖上

第四步：將繩子另一端貼在鼻尖的位置

第五步：保持與繩子遠端距離約有3公尺，而且身體朝右傾斜30度

第六步：先凝視遠端繩子的結10秒

然後視線沿繩子慢慢移到鼻尖的位置，重複動作5次，視線先看遠（凝視10秒），再慢慢轉移到近處（凝視10秒）

**驚人的視力回復眼球操**  
**第一種動作：**  
**簡稱為「望繩子」**

只要短短2週・視力從「0.2」升級至「1.5」!  
 達到0.0級  
 奪者花眼  
 中川和宏  
 中川和宏  
 即使近視1000度・視力一定能恢復!

**第六步：**  
 先凝視遠端繩子的結子10秒，然後視線沿繩子慢慢移到鼻尖的位置  
 重複動作5次，視線先看遠(凝視10秒)，再慢慢轉移到近處(凝視10秒)

第七步：身體朝左，向另一個方向傾斜 30 度，重複之前的動作 5 次，視線先看遠處（凝視 10 秒），再慢慢轉移到近處（凝視 10 秒）

**驚人的視力回復眼球操**  
**第一種動作：**  
**簡稱為「望繩子」**

只要短短2週・視力從「0.2」升級至「1.5」!  
 達到0.0級  
 奪者花眼  
 中川和宏  
 中川和宏  
 即使近視1000度・視力一定能恢復!

**第七步：**  
 身體朝左，向另一個方向傾斜30度  
 重複之前的動作5次，視線先看遠(凝視10秒)  
 再慢慢轉移到近處(凝視10秒)

第二種動作簡稱為「吹喇叭」。這個動作能夠有效訓練雙目眼球內的所有肌肉。

第一步：需要準備一張卡紙，上面寫著一個字，然後，手拿著卡紙

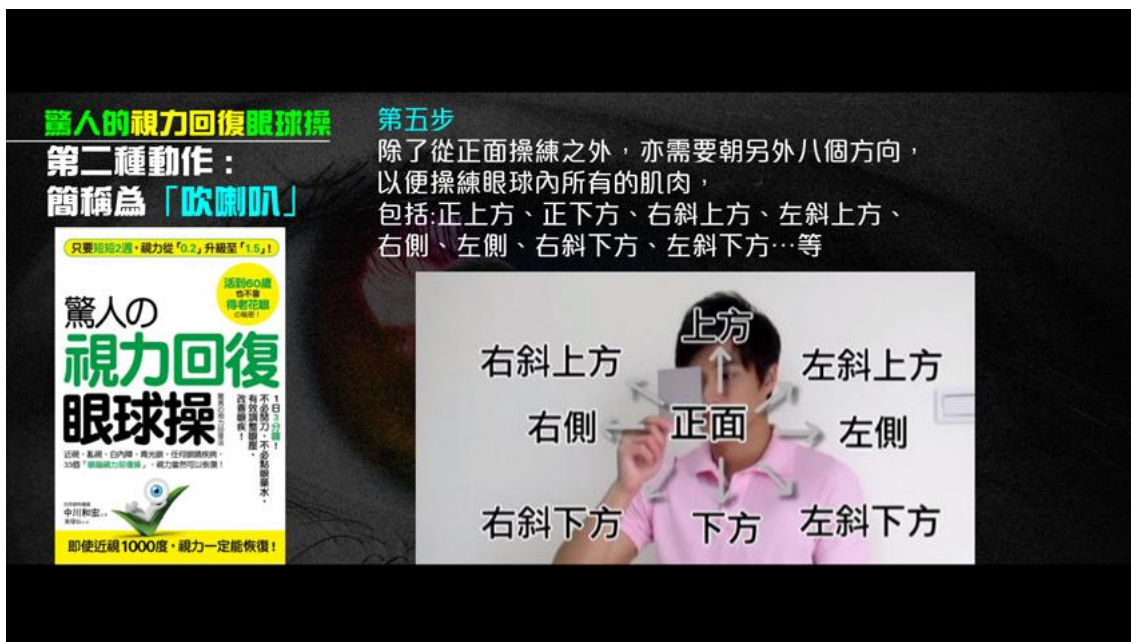
第二步：像「吹喇叭」一般不斷改變卡紙的距離，由伸展最遠的位置，拉到接近鼻尖的位置

第三步：在伸縮卡紙的時候，全程必須聚焦清楚看見卡紙上的文字

第四步：留意伸縮的動作，必須緩慢，重複整套動作 5 次



第五步：除了從正面操練之外，亦需要朝另外八個方向，以便操練眼球內的所有肌肉，包括：正上方、正下方、右斜上方、左斜上方、右側、左側、右斜下方、左斜下方等

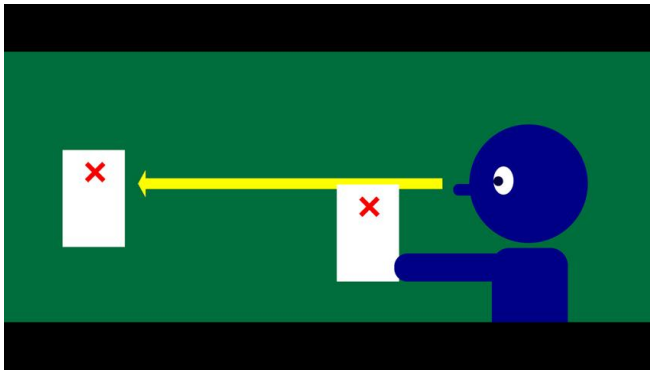


但是，值得留意，頸部及頭部應該保持向前，要轉動方向的僅僅只是眼球，切勿如畫面所見的示範，頸部及頭部錯誤地朝視點而轉動了，若是這樣，就只能夠操練到眼球正面的肌肉而矣。若果能夠身



處戶外有充足光線的地方，例如進行「行沙地」看太陽的練習，能夠順便操練「吹喇叭」的動作，效果將會更佳。

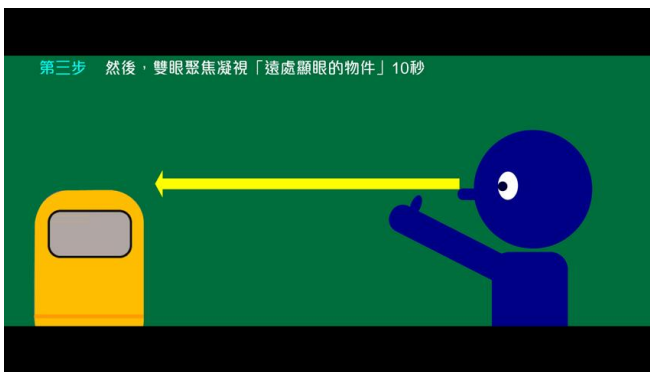
原理上與望卡紙相若，就是藉著聚焦由遠至近，而有效地訓練雙目眼球內所有的肌肉。



第一步：選擇一些較顯眼，例如一些螢光顏色的「遠處物件」，物件距離越遠越好，之後，正面朝向「遠處顯眼的物件」

第二步：舉起一隻拇指靠近鼻尖的位置，好讓「遠處顯眼的物件」與拇指和雙眼成一直線

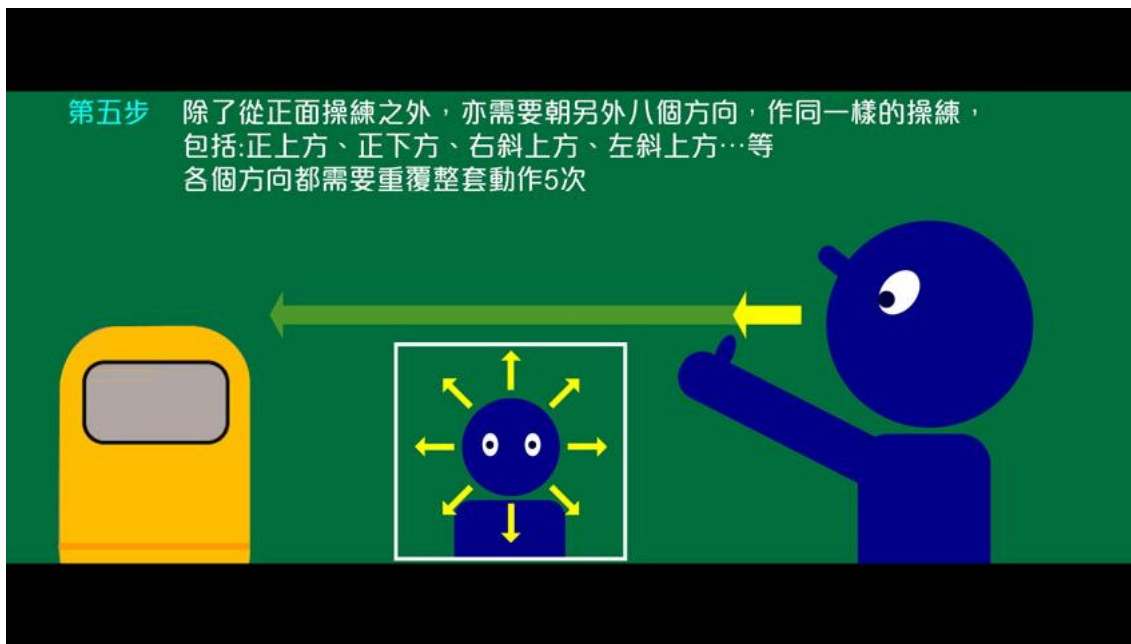
第三步：然後，雙眼聚焦凝視「遠處顯眼的物件」10秒



第四步：雙眼再慢慢轉移到「拇指」上，聚焦10秒，之後，慢慢再聚焦到「遠處顯眼的物件」上，重複整套動作5次



第五步：除了從正面操練之外，亦需要朝另外八個方向，作同樣的操練，包括：正上方、正下方、右斜上方、左斜上方等，各個方向都需要重複整套動作 5 次

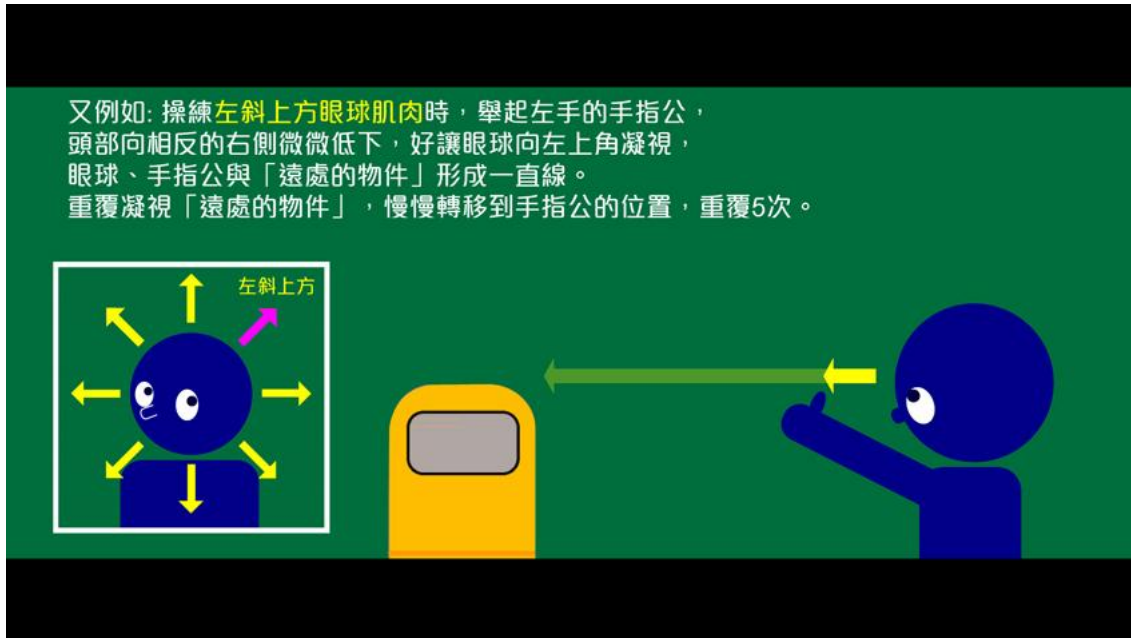


只是在戶外操練時，由於「遠處的物件」不能像卡紙般轉動八個方向，所以，身體仍然保持向前，只是頸部及頭部則需要稍作轉移和調節，好讓「遠處的物件」與拇指和雙眼形成一直線。

例如：操練右斜上方眼球肌肉時，舉起右手的手指，頭部向相反的左側微微低下，好讓眼球向右上角凝視，眼球、手指與「遠處的物件」成一直線。重複凝視「遠處的物件」，慢慢轉移到手指的位置，重複 5 次。



又例如：操練左斜上方眼球肌肉時，舉起左手的手指，頭部向相反的右側微微低下，好讓眼球向左上角凝視，眼球、手指與「遠處的物件」形成一直線。重複凝視「遠處的物件」，慢慢轉移到手指的位置，重複五次。



值得留意：當普通人操練這個動作時，尤其是，右斜上方、左斜上方這兩個位置，都會非常困難，不易聚焦清楚以至看到「遠處的物件」或「拇指」，因為時下很多人都習慣成為「低頭族」，眼球長期處於向下望，甚少鍛鍊眼球向上的肌肉，但只要持之以恆地操練，情況就會慢慢地改善起來。所以，能夠在戶外光線充足的地方下，操練「視力回復操」的動作，效果將會更理想。

除了上述兩個動作（「吹喇叭」及「望繩子」）之外，若有時間的話，亦可以再額外操練以下簡稱為「望棒子」的動作，這個動作是為了連貫性地訓練眼球內所有的肌肉。



第一步：需要準備一根棒子

第二步：將棒子舉在右邊

第三步：保持頸部及頭部向前，僅僅只是眼球轉動向右，凝視棒子的頂部 8 秒

第四步：眼球追隨棒子，由右至左慢慢移動，然後，凝視棒子的頂部 8 秒，再由左至右一樣地慢慢移動，重複整套動作五次



第五步：將棒子舉在正上方，保持頸部及頭部向前，僅僅只是眼球朝向上，凝視棒子 8 秒

第六步：眼球追隨棒子，由上至下慢慢移動，凝視棒子 8 秒，再由下至上移動，同樣重複整套動作 5 次



故此，每天只要練習 3 分鐘，有效地訓練眼部的肌肉，就可以驚人地改善視力！

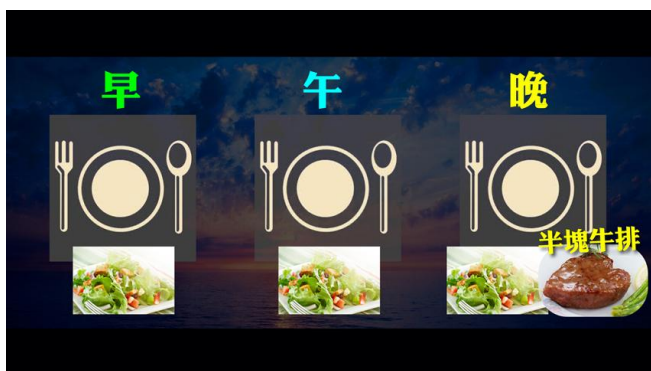
## 第二章：策略家觀日心得

以下部分，留給各位策略家分享他們的心得，分享他們完成第一階段，並開始行沙的一些體會。

### 王輔政策略家：

我已完成四十四分鐘食日，並行沙已有三個月。我發現在冬季，太陽出來後行沙，感到能量會多一點。在過去的冬季，很多時候當天色陰暗時，自己的食量也會增加。但總括而言，以現在對比過去，食量是減少了約百分之四十，而且，也保持在三餐少吃，發現很多時候不會有飢餓感，除了在家聚前會吃少許食物補充。

在夏季，飽肚感增加。如果在這段時間內，三餐吃沙拉菜，或晚餐加半塊牛排。夏天，體重到現在已減少了約二十磅，體能卻增加了。例如：打賀歲盃籃球賽，在沒有練習跑步下，都可以參與一段時間。



日常的精神狀況比過往改善了很多。以現在來說，當我的身體感到不需要吃時，也可以不吃；但吃也可以，可由自己控制。

### 日華牧師回應：

在過去一段時間，剛好我們大旅行，我也發現，如果想多吃一些，是可以的。我亦曾嘗試在那段時間內，每天都做健身，或是做操勞的事，吃的份量會增加一些，可以是很隨意的。

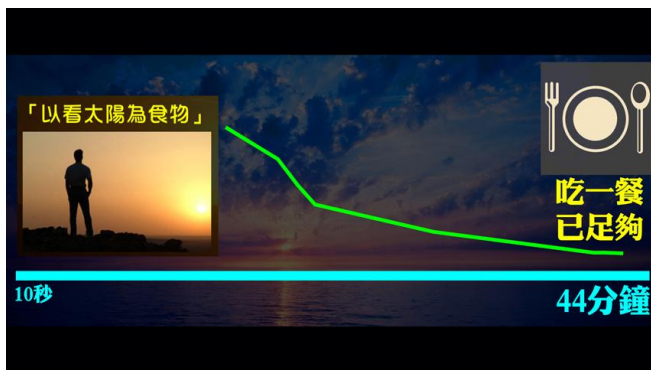
在整體上，我已不能多吃，不能吃回過往比現在多三倍的食量。以往可以吃得下這份量，但現在已經不能了。

### 鄧玉生策略家：

如輔政策略家一樣，我已完成四十四分鐘看日，並行沙已有三個月。總括而言，在食量上，我在第一階段看太陽時，到了約十四分鐘，食量明顯已減少，有時進食兩餐已經足夠，雖然食量不太穩定，但食量明顯是減少了；但到了約三十二分鐘時，每星期裡有兩、三天的時間，每天吃兩餐已足夠，也就是說，在七天裡，有兩、三天，吃了午餐後，晚上再吃少許食物，就等如是一天的食量了。



觀日至四十四分鐘時，情況如牧師一樣，身體產生了戲劇性的轉變。當時，每一個星期裡，我穩定地有兩至三天只需吃一餐。



而在其他日子，由於應酬、與別人一同進膳才需增加餐數，否則的話，像輔政般每天其實只需要吃一餐。而踏入四十分鐘階段時，我多吃水果和果仁的意識高了，固體食物則無需吃很多。

### 影片：訪問已經完成觀日的弟兄姊妹

姊妹：

其實，我看太陽看到二十二分鐘左右，就發現自己已經吃很少東西。大概就是多過半餐的份量，即是一個人的份量的一大半，那就已經飽了。

姊妹：

食量的轉變，應該是少吃了三分之二。

姊妹：

食量方面，應該是減了三份一左右。

姊妹：

對比平時，少吃了一些，少吃了些肉類。

姊妹：

在食量方面，少吃了一餐，即是吃早、晚餐，但午餐就沒有吃。

弟兄：

我的食量，由一開頭的三餐，都是吃很多，因為我個人的食量比較大的。之後，我的三餐都是減了一半以上。

弟兄：

食量方面，我覺得大概是少了三份一左右。

弟兄：

基本上，少吃了三十至四十的百份比。

晚餐是很明顯吃少了很多，有時可能是吃菜，吃少許生果，那個晚餐就完成了。

姊妹：

都會有肚子餓的感覺，但就少吃了很多。

現在每次早餐都是吃豐富一些。

到了午餐可以不用吃或是吃一個麵包，或是喝一杯飲品。

或是到了晚上，吃一點點都已經很足夠了。

姊妹：

在食量方面，比以前少吃了很多。

現在午餐只是吃少許菜和肉已經夠了，直至到晚上才吃。

姊妹：

因為以往的我食量都是很大的。但是，由去年的年底到今年，我的同事都開始形容我少吃了，以及覺得我吃剩了東西，很浪費。

明顯地，餐與餐之間的時間長了，我才感到餓。

例如早餐，正常之後的是午餐，但是我要到下午茶時段，才想吃東西。

姊妹：

其實，我覺得食量減少了差不多一半的。

特別是晚上，基本上我觀察了一個半月後，我晚上已經不想吃飯，想起飯已經飽了。

現在，基本上午餐和晚餐，都有九成不是吃飯，可能是吃沙拉或是簡單的麵食。

而早餐的份量是正常的，都是少吃了，但在三餐中，早餐的份量是多些的。

弟兄：

其實食量很明顯一定是減少了很多。以前的我吃得特別多一點。

在看太陽的過程中，一直都看到減食的情況，直到完成了整個看太陽的階段，我想應該減食了大概有三份之一以上。

姊妹：

譬如以前我在電話看短訊或是看聖經，要張大雙眼去看的，但現在已經不用的了。以前，我要把字的字型調大來看，現在我已經可以看回正常的。

身體上是有很大的改善，因為以往，電池波對我有很大的影響，每當我聽手提電話，或經過一些電器商店，或是一個很大電壓的地方，我的頭部都會感到痛楚不舒服的，但現在我已經沒有這個問題出現了。

姊妹：

以前的我是很容易在睡眠中醒過來的，但現在我覺得睡眠質素改善很多了。

姊妹：

體能方面，精神了，不會覺得很累，體力改善了。以前看電腦要靠得很近，現在較遠一點都看到，字很小也能看到。

姊妹：

最特別就是一雙腳，最好的是走得快了。我的膝蓋本來是有問題的，但行了沙地一直到現在，讓我走路都快了。不像以往就著雙腳走路，而現在上落樓梯也沒問題的。

姊妹：

睡眠方面，真的很好。因為我出名是睡得不好，或是很容易醒。但是，看完了太陽接近四十四分鐘左右，我發現我會容易入睡及熟睡。所以這是一個很大的祝福。

我反而覺得自己的陽氣增加了，因為我以往試過讓中醫把脈時，經常說我的脈膊很弱，比較虛。但我最近讓中醫把脈時都說我脈膊不錯及很強，或是說我陽氣很足夠。我想，真是看太陽給我一個祝福。

弟兄：

因為我現在是上學的，大多數是在課堂時，整個人的精神是改善了很多。在學習及記憶力方面也改變了很多。在於分別顏面方面，明顯地好了很多，不像以前，因一些深淺的顏色就分別不到或看上同一顏色。現在就改變了很多。

弟兄：

看完太陽之後，我覺得整個人的思想對比以前是清晰了。

弟兄：



看完太陽之後，最覺得是記憶力多了。即是思考，一心二用是多了。

姊妹：

身體最明顯的改善，是在腸胃方面。

以往我飲食方面，每兩至三小時就要吃一次東西。

因為在太長時間沒有吃東西而再吃回時，我的腸胃會不舒，會肚子痛。

所以，現在少吃了幾餐，但都不會肚痛。

姊妹：

身體方面，很明顯就是腸胃這方面，因為以往都有胃痛。

在吃完東西或睡覺時都會經常胃痛。

自從看了太陽兩個月之後，就很明顯，胃痛的情況少了很多。另外，消化系統也強了很多。

直到現在，我覺得腸胃方面好轉最少達八成。

姊妹：

在我自少的時候，血氣運行方面不是太好。所以，當到了冬天時，我的手腳是很容易冰冷。

尤其是在寒冷的日子，即使我穿了多少衣服，身體感到溫暖，但我手腳都會感到很冰冷。

在這年，剛過了冬天，其實我沒有這個情況了。我穿的衣服都不需要特別多，但雙手已經很溫暖。

當接觸別人時，別人再不會感到我雙手很冰凍。反而，有些人會覺得我雙手很溫暖。

姊妹：

在看太陽的過程中，我覺得自己的腦筋轉快了，以及我覺得的精神多了，為何呢？

因為我上班是要乘搭一個多小時的車程，現在，已經很少在車上睡覺，不論是上班或是下班。

整個人明顯地精神了很多。

有兩樣事情比較明顯的：

第一是，身體比較暖一些。

因我以往是比較易感寒冷的，現在的身體狀況會比較覺得暖一些。

第二是，腸胃改善了。

因為我個人都有洗腸，明顯地，我所做的跟以往一樣，我只是多了看太陽，

能夠忍受洗腸的時間也長了很多。

弟兄：

我看了太陽後，不知道是不是陽氣愈來愈強，很明顯，整個人的身體都感到很熱的，

常常都會出汗，即使在冬天也是。

所以，很多時候都感到很熱，自然地，處事快了，效率亦高了。

另外，視力有明顯的改善。

例如，以往我的 iPhone 電話所看的字型要大一點，現在，我可以將字型調校細一點也很清楚地看到了。

以往，我經常走路時都比較易感到痛楚，但現在看完了太陽之後，就少了很多很多。

姊妹：

其實，以往我出外吃東西，看到每樣東西都很想吃。

但現在，基本上我行完沙地之後，看到食物，可以選擇吃與不吃。

所以，剛才我說到看太陽減了三份之二的食量，其實現在我比之前還可再少吃一些。

姊妹：

從一月到現在，我大約行沙地行了一百二十天左右，我的食量更加的減少，還試過有兩餐吃飽了導致肚痛呢！

很明顯地喜歡吃菜類。

姊妹：

行沙地行了一百一十天，食量真是明顯減了很多。有時吃半碗飯吃剩一口，也吃不下。

真是吃不下就吃不下的，感到很飽肚的。

姊妹：

現在行了沙地十三天，我的改善就是食量更加少。我都試過甚至一天當中只是吃一餐也可以，而那餐的份量只有半份。

而當我眼寬肚窄，只是想吃多一些，那晚我就會十分辛苦，要找消化餅得方法幫自己消化。

所以，我的食量是持續減少了。

弟兄：

行沙地大約接近五十次左右。因為始終地方比較遠及時間不許可。

但是，儘量都抽到每星期一次行沙地。

我個人覺得如果行沙地，有日照，太陽充沛的時間行，真是發覺自己身體的能量是多一點的。

但是，又試過在下雨天的時候行，反而感覺到能量不太大的。

當行完沙地，我試過連續行幾天，發覺食量還會十分降低。如果你晚上，吃多了一點，你會飽得睡不著的。

但在精神，體能等各方面，你會感受到好像充了電一樣，是一個非常神奇的方法。

姊妹：

行沙地行了十六天，頭幾天行沙就明顯全日都感到飽肚的感覺，真是更加地再少吃了一點及精神一些。

姊妹：

如果是連續行沙地的話，明顯地覺得會再少吃一點的。

姊妹：

行完沙地後，我會發現我可以吃得下東西，但會很肚的。

尤其是當我吃完東西，相隔一會，那時飽肚的感覺會十分強烈。

我知道自己是食得多了，但所吃的份量都是正常，都是以往的份量來的。

所以，現在會將自己的食量減少的，寧願慢慢的吃，當自己知道飽了就停。

當我在家裡煮食時就會發現，吃的東西會清淡些及份量會少一點。

如果出外吃，當吃得過飽，那感覺就十分明顯有的。

弟兄：

分別在於，你可以選擇吃，但不吃也行。所以，在選擇性上真是高了很多。

一般來說，我午餐多數都不吃的。在早上會吃早餐，而在晚上會吃回少許，就沒問題的了。

日華牧師回應：

值得一提，有一件事令我感到很驚喜。長久以來，我右腳腳板，大腳趾下長了厚繭（俗稱雞眼）。這是由於我在十九至二十歲時在加拿大求學期間，經常穿著皮鞋外出，當地天氣經常下雪或是下雨，使我的腳長期沾濕，因而於右腳腳板長了「雞眼」。



那時候，我用手把這塊厚繭撕下，使皮膚受到破損，結果出現了一條約一吋半長的傷口。這塊肉一直不能癒合，新長出來的是一塊皮蓋著另一塊皮，而且，下面那一塊沾染著血水。



從我二十歲到現今五十二歲，我的右腳一直有著這個不能癒合的傷口，所以，這麼多年，我不能奔跑，亦不能走過長時間的路。並且，有時候我需要用剪刀把它剪掉，而這個傷口還經常流血。每天我洗澡時，也會看到這個傷口。

但我在第二階段，行沙地至第七天，在清潔腳底時，赫然發覺這個傷口不見了。而這個困擾數十年的傷口竟然消失了，實在使到我十分震驚。我當然比以往更覺精神、健康，最基本是少了病痛，只是，意想不到，觀日令身體可達致這種醫治程度。

因此，我特別留意觀日的醫療效果。我留意到，無論我做健身運動時多麼劇烈，只要之後在沙灘上散步兩天，身體便很快恢復過來，這是從飲食中不能得到的效果。



因為在這麼多年來，特別健身的數年間，我也有服用一些 Supplement（營養補充劑），例如 Creatine（肌酸）、Beta-Alanine（β-丙氨酸）、Glutamine（穀氨酰胺）、健身奶粉、所有維他命、螺旋藻和珊瑚鈣，但也不及我健身後的兩天在沙灘上散步，身體恢復的速度是非常驚人的。

而在這段時間，我特別留意到，行沙地是否有助提升健身的進度呢？我發覺，我觀日後並進行行沙的階段，健身的效率升幅比以往快，不但身體能快速恢復，體能的提升也是比以往快，所以，我覺得這點是十分神奇！



因為，我沒有額外進食其他東西，亦並非多吃了食物，反而是在進食份量減少的情況下，甚至服用營養補充劑的服用量，也只是之前的三分之一而已。如我所進食的 Animal Pak，一包的價格只是二元

多，十分便宜。但現在我卻是三天才進食一包 Animal Pak，在健身當天進食後，兩天後才會吃一包。但以往，在我健身最劇烈的時候，是要一天食兩包 Animal Pak。



因我曾修讀自然療法的資料，我是不斷會去調節，當身體有足夠的補充的話，我便停止進食營養補充劑，這對身體是最好的。現時，進食一般食物的份量也是以往的三分之一，連營養補充劑也是，但體能、精神卻是有增無減，因為我們身體不去依賴這些補充劑才是最好的，這亦是我多年來的心願。

但唯有在看完太陽後，在行沙地這段期間特別明顯，明顯地發覺食量大幅減少，並且在醫療情況上也十分厲害，例如，有些身體部位破損了，甚至傷口的復元程度比以往為快。



由於我本身因健身而食用 Glutamine (穀醯胺酸)，按著醫療上，有些人若有胃潰瘍的話，也是會食用 Glutamine (穀醯胺酸)，一些人內出血的話也是會注射 Glutamine (穀醯胺酸) 的點滴，好讓撕裂的肌肉和傷口盡快復元。



所以，我在健身時服食 Glutamine（穀醯胺酸）時，我的傷口恢復情況加快了，但仍未及我一直服用 Glutamine（穀醯胺酸），並進行看日行沙，那種身體的恢復程度是服用營養補充劑也比不上，而且，看日又不用花錢，而這種方法，是百分百改善健康的。

正如我所說，我腳底的傷口，從小至大也存在，但現在，我走很多路，也不會影響我。所以，很多人也感到奇怪，特別是柏安，在這數年，每當我要買波鞋的時候定會找他幫忙，大家看過他的波鞋，便知道他是多麼喜歡買波鞋。



但他都感到奇怪，為什麼我必定是買氣墊鞋，因為只有氣墊鞋是十分厚的，能包裹我的腳，使我在走路時，傷口不會感到痛楚，所以，我未能戒除穿氣墊鞋的習慣，我是必須穿著氣墊鞋的。



有時與柏安傾談要添購新鞋時，他會表示：「牧師！氣墊鞋已經不夠時尚，甚至很少出產的了！」

但我卻無論如何也必須找到氣墊鞋，因為腳底的傷口不結疤，在皮膚與皮膚之間有一道很淺的傷口，當一用力踏步或跳一下時，傷口便會爆裂，甚至會出血，這是十分痛苦的。所以，現在雖然這陪伴我多年的傷口消失了，但買氣墊鞋的習慣仍未戒掉。

因為這個原故，年輕時，我第一次穿氣墊鞋後，我以後也穿氣墊鞋。因為沒有任何鞋可以使這個傷口沒有這麼容易流血。所以，這是行沙地所帶來的另一個驚喜。

### **影片：訪問興盛見證牧師腳底傷口好轉**

其實,值得分享一個見證，是我親身見到牧師身體上的改善。

有一次，我陪同他一起行沙地的時候，那時我發現他的右腳大姆指下方，有一吋長的傷口，像被刀割開似的。

當時，我即時問牧師，你這個傷口有多久時間？

原來他在小時候已經有這個情況，並且是時好時壞，有時會有痛楚，有時甚至會流血。

但我那次看到時，傷口剛好是乾裂的，形象好像「V」字形的山谷，而深度約有 0.5 厘米，所以算是很深的。

當我看到這樣時，第一時間會想：「牧師不可能有這種情況的。」

但是很特別，真是見證著他一路行沙地，是很明顯。

因為我每一次陪他行沙地，完了後，他都會掃子掃乾淨腳底的，所以我一定能看到。

我看到他的傷口明顯地，由 0.5 厘米逐漸縮小到我最後看到的時候，大概應該約是 0.1 至 0.2 厘米，深度縮小了很多。

所以，很明顯看到他不斷行沙地……

你試想一下他以前一直都未改善過，情況時好時壞，

但藉著行沙地之後，我親自見證著他的傷口怎樣痊癒，傷口愈來愈細小的。

這個真是我見證牧師藉著行沙地，使他身體上有所改善的。

### **玉珍師母：**

我於去年十月開始食日的過程，有一年四個月的時間，經歷春生、夏長、秋收及冬藏。



在剛開始看太陽時，覺得很舒服，因為當時我開始看太陽的季節是秋天，天氣很乾爽。怎料，當踏入冬天時，嘩！原來真的不是那麼一回事。我第一次經歷在攝氏 10 度以下的溫度，踏在骯髒又濕的泥地上看太陽，雙腳猶如結了冰，真的記憶猶新。然而，這都不是最深刻。

最深刻的是在春生時分，踏入春季的時候，我一雙腳被蚊子叮得猶如紅豆般的紅腫，使我的雙腳很難看，故此在那段時間，我也要穿著很長的褲子。

在這一年四季裡，個人在看太陽的過程中最大的得著，除了能夠提升自己身體的體能外，作為一位年紀已過 50 歲的女性，體能得以提升，這在神的面前，是一個很大的恩典。另外，我覺得另一個最大的得著，就是我從教會肢體可以看見，無論他們的年紀是十多歲，甚至是六十多歲也好，當中也有些年青人，我看見他們因著對教會的信任、對神話語的尊重、對牧者有很大很大，義無反顧的信靠，以致他們甚至較部分全職，能以一個更快的速度完成整個看太陽的過程。對於我們作為神家中的領袖而言，這是一個很大的鼓勵。並且，我們真的要打從心底去學習他們。



我們都知道，若要完成看太陽的過程，除了那份堅持外，便是對牧者的那份信任。因為，人的肚腹可以成為他們的神，但是，如果一個人能夠以神的話語為先，先求神的國、神的義，當然，這不是一個真理，但卻是由牧者口中所出的一個教導，他們都能夠很忠心地實踐，這實在需要一份信仰上的持守及忠心才能完成。





在這一年多，如果我要坦誠地面對自己時，對比當中六十多歲年紀較長的姊妹，我覺得自己並不是做得最好，因為我也會有顧惜自己身體安舒的時候，但當我看見這些較年長的姊妹或婆婆時，在此，我真的很佩服她們，因為她們真的做了一件在神面前非常好的工作及義務。我相信，無論牧師和我都深深地佩服她們。



若要分享在沙地上步行，我還未正式開始，但相信，在接下來的日子裡，我都會與弟兄姊妹一起完成這個創舉。當中很深刻的，在快要完成看太陽過程的數天裡，這真是一個很大的衝刺時間。我感謝主能夠完成整個程序。

#### 日華牧師回應：

這一點亦令我感同身受，「以看太陽為食物」所需的時間、自律之艱鉅，舉世中能擁有這些質素，如我們般的教會，其實是鳳毛麟角。我們教會裡的一群，學識不一定豐富，卻於信仰上願意堅持、持守做人的宗旨。



從今次「以看太陽為食物」，觀察到我們教會真的特別，當中許多弟兄姊妹的為人與品質，真是可見一斑。這不僅是去一、兩次旅行，而是全年對看日出或日落的堅持。我相信，這也是神以 4794 印證「以看太陽為食物」的原因，有趣的是，我們「拉線」時，竟發現從「聖殿山根基石」至黃金海岸等地方，我們教導執行「以看太陽為食物」的地方，竟然都是相距 4794 英里。從中，可以看到這裡面滿載著神的心意。



如此特別的經歷與技能，可能是神特別留給我們教會亦不足為奇，「拉線」竟可達至如此分毫不差的程度，所以，我相信，每一位參與或有付出的弟兄姊妹亦會獲得神更大的回報。

現在我於沙地上赤足步行時，亦覺得過去一年是「值回票價」的，有著許多的驚訝、意外，而且，我覺得自己明顯的擁有如年青人般的健康，當我行沙地後，更讓我確認這點。

因為，這牽涉每星期需要嚴格計劃的工作和所需體能，我甚至會計算，健身後恢復的所需時間，並且那之後能應付的工作量，然後再於下一個星期將整個循環重複。

而於這一年多的時間中，從「看太陽」至「行沙地」，當中，我覺得能應付、突破和提升至這階段，只有年青人的體魄能做到。我相信許多弟兄姊妹亦一起經歷了這個如此特別的景況，神於這時間讓我們知道、涉獵和完成這壯舉，大家也從中得到莫大的回報。

### 陳麗勤策略家：

我很認同剛才師母所說的話。師母的情況較好，於春季前完成了 44 分鐘「以看太陽為食物」的階段，而我則於春天開始的時間仍未能完成，當時的心情，就如斷食到了最後的階段，快要「補食」時一般。

於那過程中，我還有兩次是只能「維持進度」，「維持進度」以後，還得不斷於春季的每一天留意天氣，觀察是否有霧氣，會不會過於潮濕。那種心情，就如信仰中需要的「堅持」和「持守」，用以捕捉那趁時而作的心態。而於最後那一天，更是冒著多雲的天氣下完成，天氣報告明明寫著不會看到太陽，但師母很好，滿有信心的跟我說：「無論如何也得試一試。」

當時，西緬駕車載著我們，他亦充滿信心的說：「到達以後，陽光或會從雲中透出來。」當下車後，我看見太陽出現，心情真的非常興奮。

當中更令我明白，人於這年紀，相比一些更年長的姊妹，他們比我們要更加多的努力和動力，才能做到觀日這個過程。正如師母所說，我真是很佩服他們。

另外，在觀看太陽時，其中有兩件事是我感到很深刻的。有一次在西安，當我們觀看太陽的時候，突然之間颳起沙塵暴，那一次，我覺得是我人生中一次很深刻的經歷。當時，我站在沙上，已經一直帶著口罩，也一直被風吹著，我腳下的沙一直在流走。



我記得，那時是看二十多分鐘左右，一開始時，已經有很大的沙塵暴，堅持了九分鐘之後，差不多在我腳下的沙都流走了的時候，風吹得我也站不穩，然後我跟師母說：「還是不行了，師母，我們還是要離開了。」

那次，我在中途放棄了，但在那一剎，我會想：「其實我能否堅持下去呢？」但那天，仍然有其他人，在過程中是可以完成的。如果我沒記錯的時候，牧師還站在那裡，繼續被風吹著，我會想，「這能反

映我們的信仰，在信仰路上繼續往前的時候，是不會理會其他的旁枝，十分專注在信仰當中的那份持守。」



另一次，我很佩服師母，就是香港有一次很冷，那天，我記得，正是師母觀日的保持進度期限，若師母不去維持進度時，那就要倒扣三分鐘。我還記得，當時我和她說，無論如何也要去的。到達後，我和師母就在黃金海岸，我還記得德昌和我們說，「師母去黃金吧，因為那裡有一個帳篷可以擋住，那天會沒那麼冷的。」



那我幫她打傘，但一直是有毛毛雨飄進來，結果我們也完成後那次「維持進度」的創舉。其實，讓我深刻的是，真的要有一份堅決、那份決心，在信仰上不是單單在行真理上有這份決心，而在一些我們願意委身的事情裡，我們也要拿出信仰那份持守。

完成了 44 分鐘，我自己觀日的過程，我的身體狀況，對比以前，是吃少了一半份量的維他命，甚至在我付出很多的努力後，那天的食量對比平時也是少了一半。特別有一段時間，當我固定地觀日，而陽光又猛烈的時候，我就覺得那種能量，對比以往的體力更是不同。

作為女性，我覺得，觀日對我們來說是一個很大的祝福，使我們在這個年紀，體力上也不會像一般女性向下滑或下跌，反而，可以一路提升，不論是動力、體力也是有增無減。

#### 日華牧師回應：

那次遇上沙塵暴，依我記憶中，只有我一個人站在那裡完成觀日，大家會在影片中看到，各位策略

家及其他人也上車了，只有我一個在那裡。當時，有一個村民經過時，他很擔心地問那人在做甚麼？很擔心地看著我，由始至終地看著我。



因為那個沙塵暴大得很厲害，非常之大，是烏天蔽日般吹過來，越吹越大，後來也終於完成了，但吹過來的沙像針刺般的快、衝過來，挺好玩的。

因為，我是很喜歡這樣的環境的，所以，對我來說就無所謂了，沒甚麼危險性，但本土的土著就覺得很危險，怕我在這情況下可能會被吹走，

當時真的很大風，要「繫馬」才能站得住。

### 第三章：總結感言

今次可算是分享一些關於行沙地，及「以太陽為食物」完結時的一些心得。這一點中有一個特質，如果沒有和大家分享，相信大家不會留意到。



你有沒有想過，為何神會用「4794」去印證「以太陽為食物」呢？我相信，如果你能夠理解我們整間教會，尤其我親眼見你們和我自己，在心態上的轉變，你就明白，為什麼神用「4794」去印證「以太陽為食物」？

因為，在 2009 年中，我開始聽說關於「2012 信息」，到了生日時便決定去查考。但當時，內心的那種無奈、徬徨，導致我覺得一定要把這篇信息分享出來，並且盡量要找出答案，找出我們能夠做的

事情。因那個災害實在是太大，人實在太有限，到一個階段你連自救也不能，更不用說幫助別人。這就是當時我分享「2012 信息」，由 2009 年 12 月開始分享時，最大的心態。

就是，我們很有限，根本沒有足夠的裝備，去面對一個這麼龐大的災害。但當我持續不斷分享這信息時，神是一年又一年，將更多的真知識給我們。而最大轉變，就是我第一次聽見關於「以太陽為食物」的教導。

當我完結了這個鍛鍊，親身經歷「以太陽為食物」對自己身體這麼大的改變，在我內心，就像吃了一顆定心丸一般。事實上，其他完成了「以太陽為食物」的弟兄姊妹，也有同樣情況。



我們雖然是先知先覺，但並不是等如我們現在所知的危難不會發生，只是，全世界大部分人，當他們知道的時候已經全都變成了屍體。我們在先知先覺的情況底下，神給了我們一個裝備，讓我們能夠勝過裡面的困難。

例如預備 Planet X 來臨的急難，全世界，就連精英也會預備，只是，他們要預備多少食物、水才算是足夠呢？因為他們在地底可能要生存二、三十年！



但當你發現，原來，在預備當中，我們甚至可以有機會不用進食，那個感覺是什麼？這就是我親眼在這兩年看見，發生在我們教會當中，在我身邊的領袖，甚至我自己的現象。

我現在所分享「2012 信息」，已經沒有 2009 年時的緊張感。雖然，同樣有那種危機感，同樣有那種

認知，但是，神已經給了我們一個裝備，讓我們藉真知識，已經足夠讓我們在這個問題中誇勝。

因為，對一些人而言，縱然可以逃脫，躲過災難，但是沒有食物、沒有水，他們一樣要死。但我們就不會有如此下場。

我相信，神用 4794 印證我們這套訊息的原因，神告知我們這些資料，因這是我們當日，願意用雙氧水這套訊息，幫助我們身邊的人，所以，得以換取這一個裝備，就是食日這一個裝備！



例如，你開始重聽我們當日的分享，已經約半年前的有關食日心得的分享的時候，你會發現是真的，就是食日這種如此神奇的現象，原來，神早已創造，當人擁有真知識的時候，根本就可以得到食日這種如此好的效果。

但是，我相信沒有什麼事情，就是如此好的效果，能夠在人類歷史結束的時候，能夠發揮至極致，成為神賜給我們的一技之長。在食物方面、體能方面、健康方面，甚至是喝水方面，人類竟然可以達到如此大的忍耐力。

如果 Planet X 的災難真的臨到的時候，這就不是一技之長了，甚至我可以稱為，是神所賜給我們的一個裝備。

也可以說，這是我分享這套訊息的時候，直至此時此日，我已經完成看日，甚至已完成一半行沙地，我最大的感受是，我們僅僅認識食日，並且在 Planet X 再臨的時候，在如此災難和危難下，或如此迫切的情況下，神彷彿給了我們整所教會服了定心丸一樣。

當然，這已經超越了，神不僅已經賜給了我們如此特別的技能，而且還用 4794 印證了，我們是在神的旨意、保護下，甚至我們是在神所賜的獎勵下。這可說是一個交換的律。所以，我相信這就是為何神會用 4794 作對比。亦因這個號碼，其實是特別標記了雙氧水事件。

我相信，就是因此事而兌換了。倘若我們在這危難中，不僅可以自救，甚至在將來，更可以幫助其他人。

我想每一位都跟三個人宣告：「我要完成神在我身上這一個裝備！」



最後，我們學到任何東西，都一起歡呼鼓掌感謝神！

— 完 —