

錫安教會 2020 年 10 月 11 分享

第一章：2012 榮耀盼望 vol. 557 健康信息 (3)影片：時事追擊：2020 年 9 月新冠肺炎疫情與經濟影響

2020 年 9 月，新冠肺炎疫情仍持續肆虐，嚴重打擊全球經濟。

印度方面：

9 月 23 日，印度感染新冠肺炎的人數不斷增加，鐵路部國務部長安加迪（Suresh Angadi）病逝，成為當地首位染疫身亡的部長。

翌日 9 月 24 日，為印度研製潛艇核反應堆的資深核專家巴蘇（Sekhar Basu），也不幸染疫身亡，他曾為印度研製第一艘攜帶核彈的核潛艇殲敵者號，對該國的核能計劃貢獻良多，6 年前，獲政府頒發第四級公民榮譽獎蓮花士勳章。



9 月 28 日，印度新增確診病例 82,170 例，全國確診宗數突破 600 萬，累計 6,074,702 例確診、95,542 例死亡。

據印度媒體報導，截至 8 月底，印度全國累計超過 7.6 萬名員警染疫，其中 401 人死亡，8.7 萬名醫護人員染疫，其中 573 人死亡。

印度疫情由主要城市，逐漸向外蔓延，南部喀拉拉邦，單日新增確診超過 7,000 宗，連續五天增加，幅度亦是全國最高。

印度專家認為，現在就對該國新冠疫情趨勢表示樂觀，仍是為時過早，疫情仍在攀向高峰，整體患者規模依然非常龐大。新德里的醫學專家表示，疫情已深入社區，呼籲公眾保持社交距離。

新聞片段：

Another grim milestone as coronavirus cases surged past 6 million in India.
印度碰上另一個嚴峻的里程碑，該國新冠肺炎病例突破 600 萬宗，

The country has the highest infection rate in the world and is expected to become the worst-hit nation within weeks.

印度的感染率現時為全球最高，預期在數週內成為疫情最嚴重的國家，

Out on the streets of the capital, New Delhi, meanwhile there is growing acceptance that life with Covid-19 must continue.

與此同時，在首都新德里，越來越多人習慣了與新冠病毒共存的生活。

100,000 Indians have died from Covid-19 since the onset of the pandemic.
自疫情爆發以來，印度有 10 萬人死於新冠肺炎，

Many blame the spike in cases on the public's inability to respect the rules.
許多人把病例飆升歸咎於民眾不遵守防疫措施。

Despite an uptick in cases Narendra Modi's government is unlikely to impose restrictions to limit the spread of the virus.

儘管感染病例有所增加，莫迪政府不太可能採取封鎖措施阻止病毒傳播。

Back in March, India implemented one of the strictest lockdowns in the world.
印度早於三月實行了封鎖措施，為全球最嚴格之一，

It battered the economy and ruined the livelihood of millions of people particularly India's poorest.
但措施重創經濟，影響數百萬民眾的生計，尤其是印度最貧窮的人口。

On Sunday, Modi used his monthly radio address to call on the public to use face masks and save lives.
週日，莫迪利用每月的廣播，呼籲民眾使用口罩和保護生命。

同日，9 月 28 日，印度一間醫院，有兩名醫務人員二次感染新冠病毒，
印度科學與工業研究委員會基因組與整合生物學研究所等機構，
對這兩宗「二次感染病例」，進行了新冠病毒基因分析，
研究小組在論文指，這兩宗病例表明，人們很可能低估了這種「無症狀的再度感染」。

亞洲方面：

9 月 24 日，中國、美國及俄羅斯，三國在聯合國安理會會議上，
就新冠肺炎疫情的問題針鋒相對，互相指摘對方處理疫情不當及將問題政治化。

首先發言的，是中國外長王毅，他強調以聯合國為中心的多邊合作重要性，暗指美國等國家，不願將新冠肺炎疫苗作為全球公共產品，讓其他地方的人都可以得到；指大國應摒棄冷戰思維，以人類未來為重，互相合作，又指摘美國和歐盟向他國實施單邊制裁。

俄羅斯外長拉夫羅夫則指，疫情為各地都帶來不幸，但各國分歧沒有因此而緩和，反而更加深化；指有些國家試圖將自身要負責解決的問題向外推搪，利用現時的情況，向自己不喜歡的政府或地緣政治對手報復。而美國駐聯合國代表克拉夫特，則接著向各與會者開火。

在會議尾聲，中國常駐聯合國代表張軍嚴詞反駁美方：「我必須說，夠了！你們已為世界製造太多麻煩。」並質問：「美國現時有近 700 萬宗確診、超過 20 萬人死亡，美國作為擁有世界上最先進醫療技術和系統的國家，為何卻會是最多確診和最多死亡病例？如果有人要負責，應該是美國的一些政客。」

聯合國秘書長古特雷斯則嘆息，世界各國不能聯手合作對付新冠肺炎疫情，假如面對更具破壞性的挑戰，而世界各國仍是這種不團結和紛亂的狀況，恐怕未來會出現更壞的情況。

9月24日，中國內地有8人確診，其中，山東青島市一個碼頭，有2名曾接觸進口海鮮的裝卸工人，出現無症狀感染病例。

9月26日，中國國家衛健委通報，內地新增15宗境外輸入確診病例，全中國累計85,337宗確診、4,634人死亡。中國海關總署同日發公告稱，山東省從巴西一間水產品企業進口的凍帶魚內包裝，發現新冠肺炎病毒。

9月27日，緬甸衛生部公佈，緬甸累計10,734例確診、226例死亡，其中，疫情較為嚴重的仰光省和若開邦，累計確診病例，分別為7,409例及1,292例，其轄下鎮區幾乎全數實施居家令，甚至是宵禁令。

為防控疫情，緬甸全境實施旅行禁令，而國際航班限航令，則延長至10月底。緬甸由今年3月23日，發現首例確診後，及至9月3日，才累計突破一千，但僅僅二十多天，卻暴增9,000多例，情況極不樂觀。

9月28日，馬來西亞衛生部資料顯示，9月1日至27日期間，拿篤等4個地區總計出現1,195例確診，馬來西亞國防部高級部長表示，為控制沙巴地區疫情，從28日午夜起，這4個地區將加強限制措施，包括限制居民外出、封閉出入口、限制區內設立醫療點等，警方及安全部隊，會協助當地政府官員確保措施有效執行。

同日，南韓中央防疫對策本部本部長鄭銀敬表示，目前南韓發現三例雙重感染病例，患者同時感染新型冠狀病毒（COVID-19）及流行性感冒，外國亦有相同病例，美國每116宗病例裡，就有1例是同時感染新冠和流感。

同日，9月28日，日本新增485例確診、3例死亡，分別是埼玉縣、石川縣和福井縣。

除了新冠肺炎之外，日本農林水產省公佈，群馬縣高崎市一座養豬場爆發豬瘟，場內約5,400隻豬需全部撲殺。這是日本時隔約半年後，再次爆發豬瘟疫情，也是自2018年爆發豬瘟後，群馬縣的首宗病例。

9月28日，根據美國約翰斯霍普金斯大學統計，全球感染新冠肺炎的人數超過331萬、死亡人數突破100萬。死亡人數中，美國居冠，超過20萬人病逝，隨後，依次序是巴西、印度、墨西哥和英國。

世界衛生組織早前警告，如果不採取行動，即使有疫苗，也無法阻止死亡人數倍增。

世衛衛生緊急項目執行主任瑞恩（Mike Ryan）表示，官方公佈的死亡數字，極可能是低估了。

2020年7月，《美國醫學會雜誌·內科學卷》雙周刊已發表了一項研究，發現美國因新冠病毒死亡的人數，可能被低估了28%。

《經濟學人》估算，若果加上其他未能提供超額死亡數據的國家，全球因新冠肺炎死亡的真實人數，可能已經達到200萬人。

9月28日，印尼新增4,002例確診，累計突破28萬例：最多新增病例的省，是雅加達，其次是西爪哇，截至9月29日，印尼醫生協會公佈，印尼已有127名醫生因染疫逝世。

同日，菲律賓衛生部通報，新增 2,747 例確診，
累計 301,256 例，另新增 88 宗死亡，累計死亡人數達 5,284 人。
菲律賓政府宣佈全國最新社區隔離政策，
首都馬尼拉，將現有的一般性社區隔離政策，延至 10 月底。

10 月 2 日，泰國傳媒報導，身處阿聯酋杜拜的 71 歲前總理他信確診，
正在醫院接受治療，並採取嚴格的隔離措施。

10 月 5 日，中國國家衛健委公佈，內地新增 20 宗境外輸入病例，包括上海 10 宗。

10 月 5 日，南韓疫情放緩之際，
駐京畿道抱川市有陸軍部隊爆發源頭不明的群聚感染，
累計已有 36 宗，該陸軍部隊進入緊急狀態。

10 月 6 日，馬來西亞衛生部顯示，
該國 24 小時新增 691 例確診，創疫情爆發以來單日新增的新高，累計 13,504 例確診；
另外新增 4 例死亡，包括 1 名一歲嬰兒，累計 141 例死亡。
馬來西亞總理穆希丁表示，近日疫情反彈令人擔憂。

歐洲、中東及澳洲方面：

9 月 21 日，英格蘭實施更嚴格防疫規定，
任何沒有自我隔離的確診者將會罰款 1 千鎊，折合約 1 萬港元，
重犯者則會罰款 1 萬鎊，折合約 10 萬港元。
衛生大臣夏國賢稱，政府會毫不猶疑地採取更多防疫措施。

9 月 24 日，以色列疫情反彈，
繼總理內塔尼亞胡總理內塔尼亞胡宣佈第二度全國封城後，
以色列政府進一步收緊防疫措施，
下令暫停所有不必要的商業活動，民眾不准離家超過 1 公里。
至今，以色列的確診個案已累積逾 21 萬宗，死亡人數為 1,378 人。

9 月 25 日，法國疫情持續嚴峻，
新增確診逾 15,797 宗，累計逾 51.3 萬宗，死亡人數已超過 3.1 萬人。
法國南部加爾省頒佈新例，禁止餐館客人分享同一份食物，如小吃之類。
同時，官方亦下令禁止酒會接待活動。

9 月 25 日，西班牙馬德里市政府宣佈，將會封鎖馬德里東南部社區。
大批民眾不滿，走上街頭抗議政府歧視窮人社區。
示威者高呼：「這並非封鎖，這是分離！」

雙方在馬德里國會大樓外發生衝突。

9月26日，英國新增6,874宗確診，再創單日新高，
累計確診逾42萬宗，死亡人數逾4.2萬人，死亡個案為歐洲最多。
面對疫情重臨，英國政府計劃實施新防疫措施，
數千名民眾反對，於倫敦特拉法加廣場集會抗議。
警方介入後，雙方一度爆發衝突，造成至少9名警員受傷、16名示威者被捕。
其中一名示威者表示：「我們已厭倦散播恐懼及歪曲事實，亦厭倦限制我們自由。」

新聞片段：

Say no to the tyranny.

對暴政說不。

They call themselves, the resistance.

他們自稱為「抵抗運動」，

The idea is that it's a creep towards chipping us and controlling us and this has been an agenda of possibly the Rockefellers,

我們認為政府在逐步削弱和控制人民，這可能是洛克菲勒家族的陰謀，

in particular Gates, the Swamp, the Deep States.

特別是蓋茨、資本主義沼澤和深層政府等陰謀。

They're here, some of them to protest against the government's powers to reimpose lockdown restrictions by decree.

這裡有些示威者抗議政府有權力，通過法令再次實行封鎖措施，

Some of course believe the pandemic is a hoax.

有示威者則認為疫情是一場騙局，

There are those as well who see evil intent in the rollout of 5G technology.

也有人認為疫情是由於5G技術面世所引致。

But it's the ones who are here to protest against a possible Covid-19 vaccine,

但最使科學界憂慮的，是反對新冠肺炎疫苗的示威者，

both traditional anti-vaxxers and those influenced by what they see and read online that have the scientific community particularly worried.

當中有傳統的反疫苗人士，也有些是受到網上資訊所影響。

We're getting threats, fear, blackmail.

我們正受到威脅、恐嚇及勒索，

They are doing everything they can to force us to say okay, just give me the injection.

他們用盡一切辦法，強迫我們接受注射疫苗，

It's extremely dangerous.

這是非常危險的。

We often forget that up until 100 years ago, incredibly large numbers of children were dying from infectious diseases and one by one from polio and measles and so on.

我們經常忘記，直到 100 年前，大量的兒童死於傳染病，接二連三死於小兒麻痺症及麻疹等等。

We have managed to largely eliminate those diseases from widespread transmission and that's had a huge impact.

我們現今大致避免了這些疾病廣泛傳播，其效果影響深遠。

The only way that we are going to control the spread of this disease, is by having an effective vaccine and having sufficient uptake of the vaccine to prevent it being spread from person to person.

控制新冠肺炎傳播的唯一方法，就是利用有效的疫苗，以及充分攝取疫苗以防止人傳人。

The resistance is itself meeting resistance in the form of online groups trying to stop the spread of what they say is false information.

現時「抵抗運動」同樣面對阻力，就是網上團體試圖阻止所謂的虛假信息傳播。

Clearly what we see here, this is a website Waking Times, it's one of the key kind of disseminators of false information.

網站 Waking Times 是傳播虛假信息的主要媒介之一。

And here are adverts, they've monetized the whole thing. Have they?

這裡有廣告，網站可以藉此牟利，是嗎？

Yeah !

是啊！

So what we do, we contact these brands that are allowing these sites to keep running from Google Ad money and we ask them to blacklist the site and remove these ads to stop funding these sites.

我們所做的，就是聯繫這些品牌，因為是品牌的谷歌廣告提供了資金給網站，我們要求品牌將網站列入黑名單，刪除廣告，以停止為網站提供資金。

Adam, which isn't his real name, didn't want to be identified because of abuse he's received online.

Adam，並非他的真實姓名，他拒絕公開身分，以免再次遭受網絡欺凌。

How many people do you reckon are going to see a headline like that and be influenced by what's in here?

你認為有多少人會看到這樣的標題而受影響？

（螢幕：HOW THE GOVERNMENT USES FEAR TO CONTROL

政府如何利用恐懼控制人民）

英國醫學期刊《刺針》發表最新的研究顯示，

美國國內僅有 9.3% 民眾擁有新冠肺炎病毒抗體，

其中，東北部民眾的抗體比率較高。

黑人、西班牙裔、低收入人士，或居住在人口密集社區的民眾，較易擁有抗體。

而早前，美國疾病控制及預防中心（CDC）亦指，國內有 90% 人口仍是易感染人群。

史丹福大學醫學院教授帕森奈特（Julie Parsonnet）表示，美國仍未達到群體免疫的標準，在有效疫苗出現前，需盡可能確保弱勢族群能採取有效防疫措施。

9 月 26 日，澳洲維多利亞省早前徵用作隔離的酒店，

出現新確診個案，導致第二輪新冠肺炎疫情爆發。

維省省長安德魯斯把矛頭指向衛生部長米卡科斯（Jenny Mikakos），

米卡科斯宣佈請辭，並卸任省議員一職，但強調事件不是她一個人的責任。

同日，德國衛生部公佈，當地過去 24 小時錄得 2,507 宗新症，創 4 月以來單日新症新高，加上，早前北萊茵-威斯特法倫州一場大型婚禮中，因一名患者出席，導致當地發生嚴重集體感染事件。

因此，為遏止疫情蔓延，有縣政府協會呼籲，

全國應一律將私人聚會人數上限設為 50 人，

否則，一旦出現感染，就很難追蹤接觸者。

9 月 27 日，法國最重要的醫界人士之一，

法國醫師公會全國理事會（National Council of the Order of Doctors）主席布埃（Patrick Bouet）表示：「第二波疫情來襲的速度，比我們想像中還要快。」

他警告，如果不採取措施，改變現狀，

接下來整個秋季及冬季，法國可能會面臨數月之久的疫情大流行，

屆時，國內醫療系統將不堪負荷，

而現時已筋疲力盡、飽受創傷的醫護人員，也無力再填補這些醫療缺口。

法國政府針對疫情重災區地帶，包括地中海城市馬賽（Marseille）和首都巴黎，實施新一波防疫限制措施，但此舉引起當地反彈。

9月26日，馬賽市內的酒吧和餐廳業者，聚集在商業法院外示威，抗議強制停業措施。

9月27日，西班牙馬德里羅馬公園放置了5.3萬枝西班牙國旗，每一枝都對應一名新冠肺炎死者。

9月28日，伊拉克衛生部資料顯示，當地的累計確診個案逾35萬例，累計死亡病例超過9,000例，官員表示，目前伊拉克仍處於第一波疫情，尚未到達感染高峰。

同日，英國政府計劃在倫敦及北部大部分地區，實施新的封城措施，以及全面社交封鎖，並首次禁止家庭互訪，規定民眾在任何情況下，都不得與其他家庭舉行室內聚會。

英國王儲查里斯撰文稱，新冠病毒造成的社會及經濟危機，讓人想起上世紀70年代的動盪。



當前，英國有至少100萬名年輕人需緊急援助，查里斯呼籲，英國需保護這100萬名年輕人的未來，免受疫情破壞。他亦提到，面前的任務相當艱難，但不是不可克服。

9月29日，英國新冠肺炎疫情嚴峻，再新增7,143宗確診，是疫情爆發以來的最高紀錄，累計44萬宗確診，另新增71人死亡，累計逾4.2萬人病逝。

另外，全英國至少50間大學爆發疫情，不少學生需要自我隔離，課堂改為網上授課。

教育大臣韋廉信表示，不少大學向當局求助，確保隔離學生能夠得到適當照顧，在需要時，能獲得食物、藥物及清潔用品。
他亦會向學校發出指引，確保學生能於聖誕假期回家度佳節。

9月28日，荷蘭錄得2,914宗新症，逼近單日確診新高紀錄。
政府公佈一系列新限制措施，包括餐廳及酒吧須於晚上10時關閉，同時限制來往阿姆斯特丹、鹿特丹及海牙之間的不必要旅行。

首相呂特表示，考慮到新冠病毒的傳播速度，無可避免要採取新限制措施。
即使會對經濟產生負面後果，也不能任由疫情爆發，否則，將會造成更大影響，包括更大的經濟損失。
至今，荷蘭已有超過11.5萬人染病，逾6,400名患者死亡。

除此之外，9月30日，東歐國家哈薩克緊急情況部公佈，除了爆發新冠肺炎外，全國10個地區自上月9日開始爆發禽流感，已導致57.6萬隻家禽死亡，當地政府正就此展開大規模防疫工作。

該國的微生物學及病毒學專家強調，新冠病毒與禽流感病毒屬性不同，兩者不會交叉感染，但不排除禽流感病毒會有變異的可能。

10月2日，西班牙有近79萬人感染、3.2萬人死亡，是歐洲疫情最嚴重的國家。
西班牙首都馬德里恢復嚴格的管制措施，成為首個恢復封城的歐洲首都。
沒錯！西班牙首都恢復封城，成為歐洲首個再次封鎖首都的國家，超過300萬名居民受影響，當地的餐廳及酒吧，須最遲在晚上11時關門。

10月3日，澳洲維多利亞省一個商場，累計出現11宗感染個案，當中包括一個家庭。
省長安德魯斯憂慮，涉事商場可能會出現大規模爆發，認為目前尚未到解封的時機。
沒錯！澳洲維多利亞省只出現了11宗感染個案，已經需要封鎖整個維多利亞省！

所以，我們可以預計，隨著踏入秋冬，疫情進一步蔓延，世界各地第二波封城、封關的情況，經已勢在必行、無可避免，而背後策劃者的用意，就是為了帶領全世界，預先為到將要出現，真正會殺害地上四份一人的灰馬，及早作出一個個防疫部署！

另一方面，10月4日，過去兩天，英國、法國及俄羅斯的單日新症均達5位數，再創下單日新症數量的最高紀錄，英國通報12,872宗新增病例，幾乎是前一天通報數字的一倍。

法國同日通報新增 16,972 宗病例，比前一天多近 5,000 宗，同時，刷新單日新症數量的最高紀錄。

俄羅斯防疫部門表示，過去一天錄得 10,499 宗確診病例，是當地自 5 月 15 日以來，首次單日錄得超過 1 萬宗新症；首都莫斯科新增 3,327 名患者，是當地自 5 月 23 日以來，首次一日內逾 3,000 人確診。

法國將首都巴黎的疫情警戒級別升至最高，酒吧須停業兩周，餐廳亦必須遵從新衛生規定才能繼續營業。政府下令要求當地企業，盡量安排員工在家工作，並限制大學講堂的人數，不得高於容量的一半。當局強調，這些措施是阻止病毒蔓延不可或缺的因素。

10 月 4 日，英國首相約翰遜稱：「我必須坦白告訴你，形勢將持續嚴峻至聖誕節，甚至是再之後。」至今，英國病逝人數逾 4.2 萬人，成為歐洲之冠，反對派人士認為，英國需採取更嚴格社交限制措施，才能控制第二波疫情。

俄羅斯疫情同樣出現反彈，莫斯科已宣佈逐步停課，恢復遠程教學。

10 月 5 日，世衛公佈的最新資料顯示，全球累計新冠肺炎確診病例，超過 3,510 萬例，累計死亡病例為 1,035,341 例。

總幹事譚德塞表示，美國、印度和巴西三個國家的確診病例數總和，竟然已佔了全球病例總數的一半以上。

北美洲方面：

9 月 23 日，美國多個醫學機構發表聯合研究報告，指新冠病毒不斷變種，可能更具傳染性，但不會令病情更嚴重。研究由德州休斯敦衛理公會醫院，病理學教授穆薩（James Musser）領導，他們收集了 5,085 份，自 3 月初疫潮爆發後的樣本作基因排序。發現病毒不但變種，而且適應度和生存能力都更強、更容易傳染。

9 月 25 日，根據美國約翰斯霍普金斯大學統計，美國確診新冠肺炎的個案，已超過 700 萬宗。世衛突發事件規劃執行主任瑞安警告，疫症全球大流行下，估計死亡個案，或會由目前的約 98 萬宗，增至 200 萬宗。

9 月 23 日，美國共和黨籍密蘇里州（Missouri）州長帕森（Mike Parson），與妻子特雷莎（Teresa Parson）證實確診，他曾多次呼籲民眾戴口罩並保持社交距離，但反對政府強制要求民眾戴口罩。

同日，美國紐約時代廣場聯盟（Times Square Alliance）宣佈，因疫情影響，傳統跨年活動將改為網上進行，水晶球會如往年般降下，但不會有人群現場觀看，這是該儀式開始至今，114 年來首次。

除了新冠病毒之外，9 月 25 日，美國德州水源，疑受食腦變形蟲福氏內格里蟲（Naegleria fowleri）污染，最少有一名 6 歲兒童感染，送院後不治。



當局一度向 8 個城鎮頒緊急警告禁令，呼籲市民除沖廁外，不要使用自來水，直至當局完成清理供水系統。傑克遜湖更曾宣佈進入災難狀態，約 12 萬居民受影響。美國疾病控制及預防中心數據顯示，食腦變形蟲感染個案非常罕見，2009 至 2018 年間，美國感染病例為 34 宗。

9 月 27 日，美國 21 個州報告，新增新冠確診數目比上一周增加至少 10%。美國公共衛生領域專家警告，今年秋冬疫情恐再次反彈。

同日，美國媒體表示，美國疫情的嚴峻超出預期，隨著北半球氣溫逐漸下降，專家擔心新冠肺炎疫情，將與流感季互相疊加，進一步加大防控難度。

據統計，自疫情爆發以來，美國累計死亡的總人數，超過了美國在朝鮮戰爭、越南戰爭、海灣戰爭、阿富汗戰爭及伊拉克戰爭，五次戰爭死亡人數的總和。

美國食品藥品管理局（FDA）前局長戈特利布（Scott Gottlieb）警告，

全美一直面臨新冠病毒傳播增加的高風險，進入較冷的秋冬季，更是正式進入「大量感染造成非常危險疾病」的季節，人們會開始看見增加趨勢，甚至，可能這時才是真正的疫情高峰，大量感染將會令美國進入一個非常危險的時期。

9月28日，美國傳染病專家福奇表示，隨著美國天氣變冷，以及單日新增新冠確診數字仍超過4萬例的情況下，實在是形勢不妙，並指：「雖然我不希望發生，但我們很可能，馬上就會看見死亡數字上升。」

同日，美國疾控中心統計資料顯示，今年3月1日至9月19日期間，約六個半月的時間裡，全美累計約有28萬名5至17歲的學童感染新冠病毒，而12至17歲的孩子，感染人數更是5至11歲孩子的兩倍。

近日，學齡兒童單日新增感染病例數目再度急增，幾乎達到夏季的水平。美國公共衛生專家指，很大原因，是因為一些學校在地區疫情未得到有效控制前，已貿然復課、重啟線下教學。

9月28日，加拿大飽受疫情摧殘，東部安大略省錄得700宗新症，創該省單日新高。面對確診病例持續上升，安省醫院協會呼籲省政府，加強首都渥太華及多倫多地區的公共衛生措施。

與安省接壤的魁北克省，同日亦有750宗新症，蒙特利爾佔其中245宗。當地衛生部形容情況令人非常憂慮，正考慮收緊兩地的防疫措施。

10月1日，美國總統特朗普（Donald Trump）的高級顧問，希克斯（Hope Hicks）確診，隨後，74歲的特朗普及夫人梅拉尼婭（Melania Trump），於接受檢測後證實確診。

特朗普染疫後發燒，感到非常疲倦及呼吸困難，消息人士指「情況有點嚴重」。特朗普同日離開白宮，前往馬里蘭州的軍方醫院留醫，白宮強調，特朗普會在醫院裡繼續辦公、仍然掌權，權力並無移交副總統彭斯。

特朗普確診消息傳出後，全球金融市場大混亂，美股期貨急挫。

10月4日，特朗普病情反覆，白宮醫生康利表示，特朗普已退燒，呼吸亦已回復正常，但未脫離危險，團隊會保持審慎樂觀，讓對方可繼續履行總統職務。



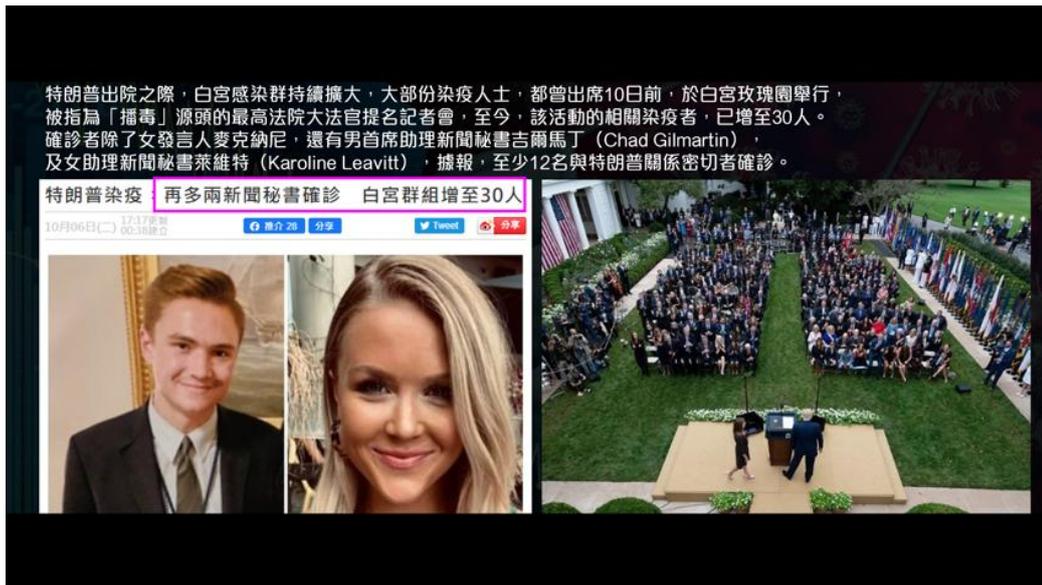
香港政府專家顧問、中大呼吸系統科講座教授許樹昌表示，相信特朗普病情暫時屬輕微，但認為他年紀比較大，加上有肥胖問題或會增加風險，估計病情有可能加劇。

10月5日，特朗普病情持續好轉，留醫3日後，離開沃爾特里德國家軍方醫院，他身穿深藍色西裝及戴上口罩，緩緩步出醫院的金色大門，乘總統直升機海軍一號返回白宮。他抵達南草坪後，踏上樓梯，走至已擺設好美國國旗的一樓陽台，在露台上脫下口罩，向海軍一號敬禮並目送它離開，其後，轉身重返已成為爆疫重災區的白宮大樓。

白宮醫生康利表示：特朗普尚未痊癒，只是達到出院標準，他回到白宮後，將會繼續接受全天候醫療護理。

特朗普出院之際，白宮感染群持續擴大，大部分染疫人士，都曾出席10日前，於白宮玫瑰園舉行，被指為「播毒」源頭的最高法院大法官提名記者會，至今，該活動的相關染疫者，已增至30人。

確診者除了女發言人麥克納尼，還有男首席助理新聞秘書吉爾馬丁（Chad Gilmartin），及女助理新聞秘書萊維特（Karoline Leavitt），據報，至少12名與特朗普關係密切者確診。



新聞片段：

美國總統特朗普確診新冠肺炎，留醫三晚後返回白宮，醫生指他經過一晚休息後情況極好，沒有再出現病徵。特朗普繼續在社交網站發文，再次將新冠肺炎與季節性流感相提並論，被質疑有誤導成份。

因感染新冠肺炎而一度留醫的美國總統特朗普，當地周二早上，在社交網站接連發了多個帖文，表示自己感覺良好，期待下周四與美國民主黨總統候選人拜登，在邁阿密的辯論。他再次將新冠肺炎與季節性流感相提並論，指流感季節將至，即使有疫苗供應，每年死於流感人數有時超過 10 萬，大家都學懂與它並存，正如大家正在學習與新冠病毒並存，認為對於大部分人而言，新冠病毒遠不及流感病毒致命。

Twitter 之後在帖文上，貼上警告標籤，指內容誤導及有潛在危害資訊，但基於公眾利益，仍讓公眾看到，但 Facebook 直接刪除有關帖文。特朗普亦繼續處理公務，發文表示已下令停止與民主黨繼續磋商，新一輪支援經濟方案，直至大選後。

至於他的健康狀況，主診醫生康利就以情況非常好來形容，康利在寫給同樣確診的白宮發言人麥克納尼的信件中指出，醫生團隊在當地周二上午與特朗普會晤。特朗普在白宮好好休息了一晚後，再沒有出現病徵，生命體徵和身體檢查結果都維持穩定，血含氧量介乎 95%至 97%之間，整體來說特朗普狀況極好。

不過白宮的防控疫情措施繼續惹人關注，再有至少 3 名白宮人員確診，包括特朗普的高級顧問米勒，他正自我隔離，他的妻子凱蒂是副總統彭斯的發言人，5 月曾確診新冠肺炎。

另外確診的兩人，分別是上周曾隨特朗普外出的一名貼身隨從，以及負責保護總統下達核攻擊命令手提包的一名女軍官。

疫情亦蔓延到五角大樓，海岸防衛隊副司令查理雷確診，上周與他開會的人已接受檢測，結果全是陰性，但曾與查理雷一同出席會議的參謀長聯席會議主席米利正自我隔離。

10 月 5 日，美國紐約州州長安德魯·科莫下令，紐約市部分地區的學校，6 日起開始關閉，以防止疫情擴散。近日，美國至少 9 個州份屢創疫情爆發以來的單日新增紀錄，單是 10 月 3 日，僅一天內，已有 4 個州份破紀錄，分別是肯塔基州、明尼蘇達州、蒙大拿州及威斯康辛州。衛生專家提醒，隨著天氣轉涼，人們的活動從戶外轉向室內，都會令疫情擴散風險增加。

10 月 7 日，全球新型冠狀病毒確診個案，增至超過 3,586 萬宗，死亡人數超過 105 萬。美國累計確診人數超過 771 萬、21 萬 5 千多人死亡；印度累計超過 668 萬人確診，超過 10 萬人死亡；巴西則再新增 41,906 宗確診，累計超過 496 萬人染病，14 萬 7 千多人死亡。

本港方面：

9 月 25 日，歐洲多國疫情持續，波蘭與斯洛伐克單日確診紀錄創新高。其中，英國疫情嚴重，香港政府將倫敦市列入新冠肺炎觀察名單。9 月 29 日，全港中、小學及幼稚園全面恢復回校上課。

新聞片段：

全港中小學、幼稚園今日全面復課，恢復回校上課。
「很久不見！早晨！早晨！早晨！早晨！」
老師在校門外迎接久未回校的學生，
疫情下，打招呼方式都要改變。

繼上周部分學生回校復課，中小學的二、三、四年級，以及幼稚園低班及中班，今天亦重返校園，由教師面對面授課。學校繼續維持社交距離，教學回歸正常安排。

有學生指需時適應，而之前長時間網上學習，令進度落後，復課後要急起直追。

10月7日，本港疫情有反撲趨勢，自上月底學校陸續復課，約兩周期間，大學及中學先後爆出染疫個案，最新個案是香港浸會大學，生物學系部門向學生發電郵，指一名應用生物學系二年級學生確診，患者曾於上月28至30日回校上課，並呼籲學生盡快進行病毒檢測。

此外，觀塘聖傑靈女子中學通知學生，一名學生被確認為確診個案的緊密接觸者，學校立即停課，不用回校，再次改為網課。

十一長假期後，本港酒吧解禁後出現爆發個案、校園亦有多宗確診，衛生防護中心警告，本港面臨「大型爆發」風險。政府專家顧問、港大微生物學系講座教授袁國勇亦表示，最近的確診個案，是由於食肆或酒吧違反防疫規定，警告第四波疫情或會嚴重過第三波，甚至，本港或「很快就會關閉所有食肆，關閉所有酒吧。」

10月8日，香港食物環境衛生署，巡查屯門區及中西區超過30間餐飲處所，期間，於屯門區發現一間食肆的VIP貴賓房內，有2枱合共19名客人，違反一枱不可多於4人的規定，執法人員已向19人發出定額罰款通知書。違反人群聚集規定，每人可被定額罰款2,000元，而違規食肆，最高可被罰款50,000元及監禁六個月。

此外，金鐘一個大型商場內，亦有6間餐飲處所被檢控，主要涉及餐桌間的距離未符合規定、每枱人數超出上限，以及食客在飲食以外的時間未有佩戴口罩。

10月9日，香港大學微生物學系講座教授袁國勇警告，本港恐怕已進入第四波疫情階段。於過去十一假期和中秋長假期裡，港人防疫心態鬆懈，四處外出聚餐、喝酒，飲食業界亦未有完全遵循政府的要求，無視4人1枱的規定，容許食客6至8人同枱，甚至開派對，令隱形傳播鏈有機可乘，導致現時疫情反彈，若果大家仍不加強防疫措施，估計疫情將會更加嚴重。

經濟方面：

9月10日，拉丁美洲確診個案突破800萬宗，成為全球感染人數最多的區域，受疫情影響，拉丁美洲旅遊業規模較去年減少三份之一。

世界旅遊觀光協會表示，今年拉丁美洲及加勒比海地區的旅遊業，或損失 2,300 億美元，折合約 1.8 萬億港元，並流失 1,240 萬個職位。當中，以接收最多遊客的墨西哥最嚴重，本年料損失 1,290 億美元，折合約 1 萬億港元。

世界旅遊觀光協會總裁古華拉（Gloria Guevara）呼籲國際合作，以便在重開邊界時，可以迅速重啟旅遊業。受疫情影響，全球旅遊業損失達 5.5 萬億美元，折合約 43 萬億港元，流失近 2 億個職位。

9 月 14 日，美國聯合航空公司將關閉日本東京成田機場基地，估計至少 150 名日籍機艙服務員失業。

9 月 16 日，國際著名的嘉年華郵輪第三季虧損 29 億美元，遠多於預期的 16.6 億美元，該公司計劃配資 10 億美元，並加快安排 18 隻郵輪的退役，佔載運力的 12%。

9 月 25 日，疫情對美國家庭造成嚴重的財務危機，調查結果顯示，46% 受訪者出現嚴重的財政問題，最常見的，是儲蓄用盡。約 31% 受訪者的家庭，已用盡所有或大部分積蓄，另有 10% 受訪者，於疫情爆發前，家庭根本就沒有任何存款。

此外，約每五名受訪者中，就有一人出現租房或還貸困難。顯示疫情下，住房亦成為美國人的一大困擾。

另外，有 20% 受訪者於疫情期間，家人生重病卻無法得到醫療救助。

9 月 25 日，香港政府統計處公佈 6 月份的工資及薪金總額統計，有 47% 公司平均工資率下跌，零售、製造、住宿及膳食服務活動等行業，實質平均薪金指數按年下跌。

早於今年 2 月已裁員 400 人的香港航空，再推出計劃鼓勵員工暫轉為兼職，約 1,200 人受影響減薪 3 成。

9 月 25 日，英國經濟師預測，年底前，當地失業大軍將會增加 100 萬人。現時，受保持社交距離措施影響，當地已有 300 萬打工仔正在放無薪假，比率最高的是消閒娛樂等低薪行業。

英倫銀行 8 月時預測，當地年底前失業人數將升至超過 250 萬，失業率達 7.5%。

9月27日，疫情重挫本港經濟，多個行業凍結或削減人手，今年6至8月，廿至廿九歲失業青年大軍超過73,000人，按年急增81%，即每8名青年，就有1人失業。其中，20至24歲失業率更高達18.5%，每5人，就有1人失業。

大學生求職亦困難，大學聯校就業資料統計庫（JIIIS）數據顯示，今年首八個月，職位空缺較去年同期暴跌42%。

向來較為穩定及吃香的教育界，於疫情下，學生減少，學校調撥資源購置網上教學設備，導致空缺急挫近半，只有1,700多個，今年求職，或許是「開埠以嚟首次咁難」（開埠以來首次這麼難）。

9月30日，迪士尼宣佈，美國主題樂園等部門將裁員28,000人，佔員工總數25%，自疫情爆發以來，迪士尼一直減省支出，在第二季度關閉了旗下的公園、酒店和遊輪，營業收入虧損了10億美元，到第三季度，虧損額更突增至35億美元。

9月30日，統計處數字顯示，今年第二季航空運輸服務業的業務收益指數，由第一季的77.9，再進一步下跌至63.3，較去年同期的111.1，急跌43%。

第二季航機升降次數跌至只有3萬架次，較去年第二季10.7萬架次，大跌71.9%。民航機的客運量更是慘不忍睹，今年第二季只有1.28萬人次，較去年同期的189萬人次暴跌99%。

另一重災區餐飲服務業，今年第二季食肆收益價值大跌26%，至約211.9億港元；至於零售業方面，零售機構數量按季減少4.5%至61,650間，就業人數亦按季跌8.5%至249,359人。

受反修例和新冠肺炎疫情影響，香港零售業生意受挫，令零售數據連跌19個月，總銷貨價值的臨時估計為256億港元，較去年同月下跌13.1%。零售管理協會主席謝邱安儀指出，鐘錶珠寶、化妝藥業和服裝業等在社會事件及疫情下變成「重災區」，最「水深火熱」時，營業額較正常情況，普遍下跌50至80%。

她期望政府在即將公佈的《施政報告》中，提出支援措施，甚至協助零售業僱主供強積金等，否則，擔心在「保就業」計劃結束後，零售業將出現裁員或倒閉潮。

她表示，零售業界仍然相當受壓，情況持續嚴峻、絕對不理想，相信遊客量仍要一段長時間才會逐步恢復，暫時不會出現 V 型反彈。無疑，今場新冠肺炎疫情，確實對全球經濟帶來重大衝擊及深遠影響，並且，疫情一直沒完沒了，全球經濟根本無法反彈，回歸昔日光景。

來到這裡，我們可以肯定三大重點：

一、這場疫情勢必沒完沒了，是一場 **Long Term**，持續發展的疫情，隨著踏入今年秋冬，疫情只會進一步惡化，不斷刷新確診人數的紀錄。

二、就如過往「第三個發展的可能性」信息所警告，背後策劃者當前所作的種種預備，其真正目的和用意，是帶領全世界，悉心為到那將要出現，能殺地上四份一人的灰馬瘟疫作精心部署，假如世人沒有現時種種預備及隔離防疫措施，那麼，當灰馬瘟疫真正爆發時，全球的死亡人數，必定遠遠超過四份一人，甚至，可能會發生人類近乎全滅的慘劇。

三、隨著這場疫情持續蔓延超過 9 個月，世界各地仍處於封城、互相隔離的狀況，無疑，我們經已進到《啟示錄·18 章》所預言，世界末日的光景，神審判巴比倫的災殃，會在一天之內忽然臨到全世界，世人各種生活的繁華，都要一次過消失。

就如上星期的時事追擊精華短片（VO）所提到，在這場新冠肺炎疫情爆發的同時，美國西岸就發生了世紀森林大火，大火的濃煙，不單由西岸飄到美國東海岸，還飄到歐洲，甚至，從外太空的人造衛星，竟然都能夠清晰可見。這種景象，豈不是完全吻合《啟示錄》18 章，8 節、9 節和 18 節的預言嗎？

就如上星期的時事追擊精華短片（VO）所提到，在這場新冠肺炎疫情爆發的同時，美國西岸就發生了世紀森林大火，大火的濃煙，不單由西岸飄到美國東海岸，還飄到歐洲，甚至，從外太空的人造衛星，竟然都能夠清晰可見。

美國山火產生煙霧飄至歐洲北部

啟示錄 18:8-9,18

8 所以在一天之內，她的災殃要一齊來到，就是死亡、悲哀、饑荒。她又要被火燒盡了，因為審判她的主神大有能力。

9 地上的君王，素來與她行淫、一同奢華的，看見燒她的煙，就必為她哭泣哀號。

18 看見燒她的煙，就喊著說：「有何城能比這大城呢？」

此外，在當前這場疫情下，全球所有經商的，售賣寶石、名牌和奢侈品的，所有靠著販賣這些貨物而發了財的客商，全都感到痛苦和悲哀，甚至被迫申請破產和倒閉。

此外，在當前這場疫情下，全球所有經商的，售賣寶石、名牌和奢侈品的，所有靠著販賣這些貨物而發了財的客商，全都感到痛苦和悲哀，甚至被迫申請破產和倒閉。

啟示錄 18:11-16

11 地上的客商也都為她哭泣悲哀，因為沒有人再買他們的貨物了；

12 這貨物就是金、銀、寶石、珍珠、細麻布、紫色料、綢子、朱紅色料、各樣香水、各樣象牙的器皿、各樣極寶貴の木頭，和銅、鐵、漢白石的器皿；

13 並肉桂、荳蔻、香料、香膏、乳香、酒、油、細麵、麥子、牛、羊、車、馬，和奴僕、人口。

14 巴巴比倫哪，你所貪愛的果子離開了你；你一切的珍饈美味和華美的物件也從你中間毀滅，決不能再見了。

15 販賣這些貨物、藉著她發了財的客商，因怕她的痛苦，就遠遠地站著哭泣悲哀，說：

16 哀哉！哀哉！這大城啊，素常穿著細麻、紫色、朱紅色的衣服，又用金子、寶石，和珍珠為妝飾。

這些情況，豈不是完全應驗《啟示錄·18章11至16節》所預言，世界末日的慘況嗎？

經營航運、郵輪、物流和旅遊的，則正正應驗接下來的17至19節。

經營航運、郵輪、物流和旅遊的，則正正應驗接下來的17至19節。

啟示錄 18:17-19

17 一時之間，這麼大的富厚就歸於無有了。

凡船主和坐船往各處去的，並眾水手，連所有靠海為業的，都遠遠地站著，

18 看見燒她的煙，就喊著說：「有何城能比這大城呢？」

19 他們又把塵土撒在頭上，哭泣悲哀，喊著說：哀哉！哀哉！這大城啊。凡有船在海中的，都因她的珍寶成了富足！她在一時之間就成了荒場！

至於，那些經營酒吧、娛樂場所、彈琴、演奏、表演、娛樂事業的，他們的聲音，已再不能聽見，甚至，那些舉辦婚禮，新郎和新婦歡欣喜樂的聲音，也不再有了。

這些景象，也完全應驗接下來的22至23節。

啟示錄 18 章 22 至 23 節：

「彈琴、作樂、吹笛、吹號的聲音，在你中間決不能再聽見；各行手藝人在你中間決不能再遇見；推磨的聲音在你中間決不能再聽見；燈光在你中間決不能再照耀；新郎和新婦的聲音，在你中間決不能再聽見。你的客商原來是地上的尊貴人；萬國也被你的邪術迷惑了。」

昔日，我們誦讀《啟示錄·18 章》時，根本難以想像，全世界怎會在一日之間，進入《啟示錄》應驗的時代，神審判巴比倫的災殃，又如何一起來到，令世人紙醉金迷的繁華生活，在短時間內於全地上消失。

只是，經過這場疫情，今時今日，我們有目共睹，全世界已在不經不覺間，進到《啟示錄·18 章》應驗的時代，世人必須認真聆聽，神給予全世界的唯一答案 —— 「2012 榮耀盼望」信息！

影片：主日回顧

上星期，日華牧師正式完結了整套「天國道」信息的分享。而今星期，將會播出一系列的「健康信息」。

事實上，於 6 年前，2014 年 10 月 19 日及 26 日的主日，已分別播出了兩篇健康信息，分享了血清機的應用及薑蒜檸檬蘋果醋。



後來，因為發生了「佔中事件」，所以，日華牧師加插了一系列的相關信息，直到今星期，才返回 6 年前「健康信息」的題目，繼續播映「健康信息」的第三篇，「一分鐘運動」。

因此，今次的主日回顧，

將會回顧 2014 年「健康信息」第二篇，薑蒜檸檬蘋果醋的分享，一種用於通血管的天然補充劑（Supplement）。

按著日華牧師多年服用 Supplement 的經驗，他認為，尚未有一種 Supplement 的效果能夠超越它，從體育角度來說，甚至是達到禁藥級數，因為效果實在太厲害。

服用建議，時間最好是早上起床後，空肚飲用，並且留意要在中午 12 時之前，劑量為一湯匙薑蒜檸檬蘋果醋，加一湯匙蜜糖。



日華牧師開始每天早上飲用的，一個月後，已經覺得很精神，到兩個月後，發覺健身時體能節節上升。

由於日華牧師在健身過程中，也有進食 Supplement 的習慣。每一次健身時，每一種 Supplement 的食用次序，每一下動作，也會計算清楚，讓每星期健身的體能，都達到頂峰。而優質的 Supplement，可以增加 10% 的體能，有些甚至可以增加 15%。

最近，日華牧師嘗試練習一種難度很高的健身方法，稱為「囚徒健身法」。當中，有六個動作，但以牧師的體能，每星期健身時，最多只能做到三個動作，所以，需要用兩個星期來完成六個動作，因為，身體根本來不及恢復，累積太多乳酸，肌肉亦無法生長。



但飲用了薑蒜檸檬蘋果醋的這兩個月，
 不單氣力足夠，恢復得快，做完平常的動作後也不覺得累。
 所以，有一次，嘗試一次過做完 6 個動作，
 竟然，45 分鐘內已完成，這是非常驚人的進步。
 下一個星期，同樣可以一星期完成 6 個動作，
 並且，還穿上一件 12 公斤的鉛塊衣服。

所以，體能上的進步，是倍數增長，在體育運動上，效能簡直是禁藥級數。
 甚至，日華牧師曾經嘗試的 28 天健身法，其果效也比不上這種 Supplement。

這種 Supplement 的配方，是一份蒜頭、一份薑、一份蘋果醋和一份檸檬汁，
 將它們由 800 毫升煮至 400 毫升，放進冰箱內保存。

REMEDY FOR HEART VEIN OPENING:
 心臟血管通暢的治療方法：

1. Lemon juice	1 cup	1. 檸檬汁	1杯
2. Ginger juice	1 cup	2. 薑汁	1杯
3. Garlic juice	1 cup	3. 蒜汁	1杯
4. Apple vinegar	1 cup	4. 蘋果醋	1杯

由於只是在早上服用一湯匙，400 毫升份量已足夠飲用一至兩個月了，飲用時，一湯匙 Supplement，加一湯匙蜜糖，攪拌混和後，用溫水飲用，但謹記，要空腹飲用，因此，起床後先刷牙，然後飲用，之後再刷牙，原因，該飲品有很大蒜頭味。



其實，就算有胃病的人，也可以飲用，因為，那一湯匙 Supplement 中，只有四份一是醋，屬於很少的份量。

這種 Supplement 有助血管暢通，當日華牧師做重力運動，例如引體上升後，原先會覺得眩暈，因為腦部缺少血液，但當飲用這種 Supplement 後，眩暈的感覺不會出現超過三秒，並且，很快恢復過來，可以做下一個動作。

此外，這種 Supplement 不像其他健身補充劑，需要指定在健身前飲用。因為，這種 Supplement 是直接增加身體機能，而不是用催谷的方式。

在答問部分，

問題一：醋的酸性很強，對人無論在骨骼和牙齒上，也有負面的影響。請問，服用這種 Supplement，對於骨骼有問題或是牙齒質素較差的人，如果長期飲用，有甚麼需要注意的地方？

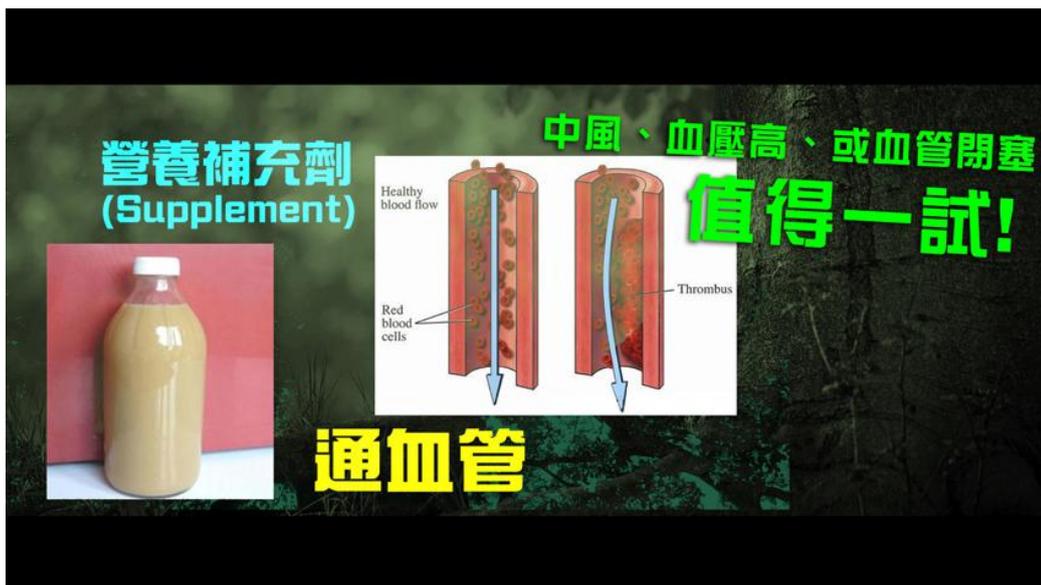
答：是的。飲用蘋果醋雖然很有益處，只是對於那些曾患胃病的人，飲用首一、兩個月可能沒有問題，但若然在飲用三、四個月後，胃部會出現隱隱作痛，這是長期飲用太多醋所導致。

但是，這種 Supplement 中，醋的份量其實是很少的，一湯匙的蘋果醋對身體和牙齒的傷害，等於 50 至 100 毫升的可樂。而服用的這一湯匙中，醋更只佔四分之一，所以，應該沒有大問題。

但飲用蘋果醋時，有一點值得留意，就是對於有做運動習慣的人而言，醋會導致人體流失鈣和蛀牙，但健身卻會反過來使骨骼吸收鈣。

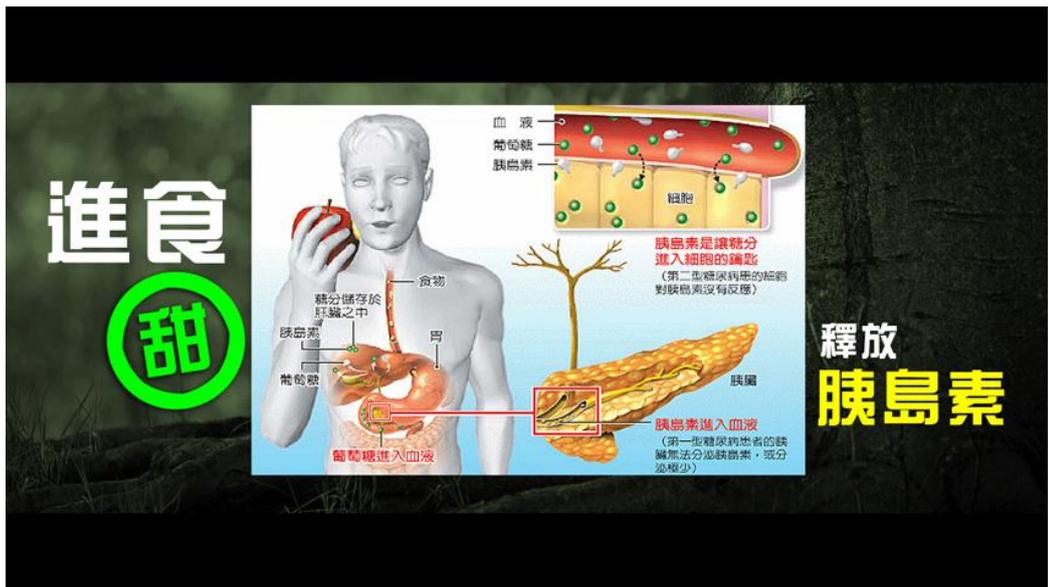


此外，這種 Supplement 對患上中風、血壓高或血管閉塞的人，亦有幫助。



問題二、飲用這種 Supplement，要配合室溫水混和蜜糖來飲用，但若不加入蜜糖，會否有其他款式的糖可取替？

答：其實，糖衣在藥物中有著重要的角色，就好像進食中藥時，我們要吃葡萄乾等。原因，一劑藥物真正的藥引就是那種甜味，當人進食含糖份的食物時，身體便會釋出胰島素，胰島素便會將血液當中的營養，立刻滲進肌肉，將之全部吸收。



所以，服用中藥時，甜食就是那藥引。



同樣，藥物外層是糖衣，亦是這個原因，讓身體更快吸收。因此，服用這種 Supplement，一定要與蜜糖同吃，並且，不應用其他糖份代替。

問題三、Supplement 的四種材料各有功效，是否因為能降低血脂，血氣運行得更好，而導致更有力？

答：薑、蒜、醋和檸檬汁，這些材料份量只是很少，但產生的功效很大，所以，未必是個別原因，而是像「五行菜湯」一樣，相撞後產生特殊功效。



總結感言部分，日華牧師提及，由於健身的關係，自己身體一直有血壓高，而很多健身人士，都會因心臟病而離世。但服用這種 Supplement 後，心跳和血壓已回復到最佳水平，實驗證明，這種 Supplement 能夠幫助通血管、降血壓，這是多年來，進食其他 Supplement，例如魚油等等都無法解決的。

但這種 Supplement 的功效，當配合健身及運動時，才會更厲害。原因，網上很多介紹這種 Supplement 的文章，也沒有提到對於健身的奇效。

而且，網上流傳的介紹，大多數是錯誤的示範，例如：將蜜糖也放到鍋內與其他材料一起煮，並且放進冰箱內保存，這方法是錯誤的，因為，蜜糖經煮熟，會喪失功效，放進冰箱會產生毒素，這會影響 Supplement 的功效。



但當日華牧師飲用加健身後，才發覺這種飲品的奇效，體能不斷上升。甚至身邊飲用這種 Supplement 的人，也經歷同樣顯著的功效。如果，再加上有使用血清機的习惯，更會增強 Supplement 的功效。

最後，值得一提。

自從主日介紹了薑蒜檸檬蘋果醋，至今已經 6 年，於多年的實踐中，有一些心得。例如：於飲用時，為了避免使醋沾到牙齒，被酸性侵蝕，可以嘗試用吸管。



另外，坊間或是淘寶，現時，都有薑蒜檸檬蘋果醋售賣。然而，由於製作方法未必正確，甚至乎，材料質量太差，不單影響功效，甚至乎，飲用後會令人不適。所以，最好仍然是自製，或是向相熟、質量良好的可靠商舖購買。



今個星期，將會播出日華牧師於 2014 年錄影的「健康信息」第三篇。

影片：2014年健康信息介紹

播放今篇信息前，先與大家作少許有關「2012 信息」的重溫，以便大家能夠更容易理解，及銜接即將播放整套橫跨超過 8 年的「健康信息」。

早於 8 年前，即 2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望第 148 篇」，日華牧師已展開了一系列關於養生及健康信息的分享。

其中，日華牧師用了 12 篇信息，分享「以看太陽當作食物」，引述希拉·瑞坦·馬內克（Hira Ratan Manek）所提倡，「以太陽當作食物」的理論，簡稱「食日」或「看太陽」。

其中，日華牧師更用了12篇信息，分享「以看太陽當作食物」，引述希拉·瑞坦·馬內克（Hira Ratan Manek）所提倡，「以太陽當作食物的方法」的健康信息，簡稱「食日」或「看太陽」。

以看太陽當作食物

2012-12-09	2012 榮耀盼望第148篇	「以看太陽當作食物」(1)
2012-12-16	2012 榮耀盼望第149篇	「以看太陽當作食物」(2)
2012-12-23	2012 榮耀盼望第150篇	「以看太陽當作食物」(3)
2012-12-30	2012 榮耀盼望第151篇	「以看太陽當作食物」(4)
2013-01-06	2012 榮耀盼望第152篇	「以看太陽當作食物」(5)
2013-01-13	2012 榮耀盼望第153篇	「以看太陽當作食物」(6)
2013-4-14	2012 榮耀盼望第166篇	「以看太陽當作食物」及國內度假補充
2013-09-15	2012 榮耀盼望第188篇	「以看太陽當作食物」附加問答篇(1)
2013-09-22	2012 榮耀盼望第189篇	「以看太陽當作食物」附加問答篇(2)
2013-09-29	2012 榮耀盼望第190篇	「以看太陽當作食物」附加問答篇(3)
2014-10-05	2012 榮耀盼望第243篇	「以看太陽當作食物」總結之策略家感言 (1)
2014-10-12	2012 榮耀盼望第244篇	「以看太陽當作食物」總結之策略家感言 (2)

錫安教會 CHURCH of ZION

方法就是按著步驟，在日出或日落時觀看太陽，透過松果體令 DNA 產生變化，使身體能夠在「食日」的過程中，獲得生活所需的能源，在接下來危難的日子裡，成為其中一種有效的生存方法。

2012 年 12 月 9 日在主日公開首播的「以看太陽當作食物」的信息，其實早於分享的一年多前，日華牧師已作了許多資料搜集和研究，更用了超過一年時間實行，完成了第一階段 44 分鐘的「食日」程序，到了信息在主日公開播映時，日華牧師已在進行第二階段的行沙程序。



至於策略家們，也是播放這篇信息的兩個月前，即 2012 年 10 月 8 日，較弟兄姊妹早少許起步，開始實行第一階段的「食日」程序。

及至一年半後，當所有策略家都努力完成了第一階段 44 分鐘的程序，並開始第二階段行沙程序後，日華牧師於 2014 年 10 月 5 日及 12 日，為整套「以看太陽當作食物」的教導作總結，讓策略家們分享各自對「食日」操練的心得和體會。

事實上，日華牧師發現，在所有保健和養生方法中，「食日」是最有效改善身體的方法之一。

以下，是節錄 2020 年 4 月 15 日《回憶栽種恩 —— 梁日華牧師自傳 2318》的內容。

《回憶栽種恩》旁片段：

這麼多年間，我看好些運動也為達到這個目的，「食日」是其中一個。

譬如很多弟兄姊妹現在才認識錫安，那你一定要開始「食日」，因為「食日」必定是其中一個，使你的歲數、生命，一定延長十分之一。當然，你也會離世，但當你離世後，肯定對比你原本離世的時間，你一定最少延長十分之一。

所以，「食日」是其中一個很幫助到我的，因為，它導致我不需要太多大量的肉類，才可維持自己粗勞的生活，因為，它使我吃很少食物，已經精力充沛，又能健身。

至於，「食日」教導的詳細內容，

大家可以重溫合共 12 篇「以看太陽當作食物」的分享。

隨著「食日」信息分享結束後，

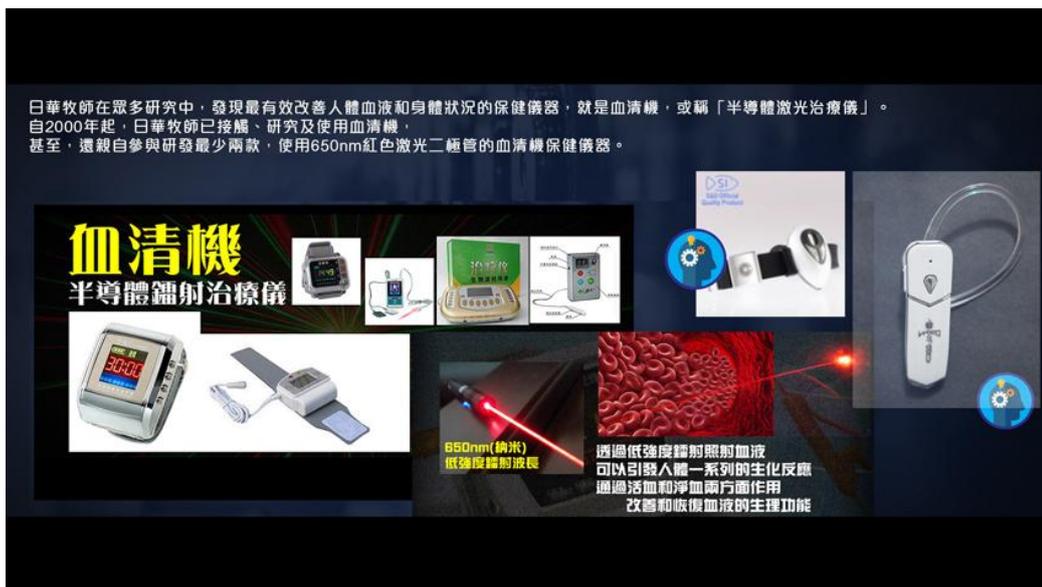
日華牧師早前於 2014 年 8 月 11 日，預先錄影的另一個「健康信息」段落，

亦於 2014 年 10 月 19 日的主日中公開播放，

這個段落的「健康信息第一篇」，是進一步介紹血清機的應用。

日華牧師在眾多研究中，

發現最有效改善人體血液和身體狀況的保健儀器，就是血清機，或稱「半導體激光治療儀」。



自 2000 年起，日華牧師已接觸、研究及使用血清機，

甚至，還親自參與研發最少兩款，使用 650nm 紅色激光二極管的血清機保健儀器。

原來，血清機對於身體炎症、頭痛、降低血黏度、

血小板聚集率及消除水腫等，都有明顯幫助，

而這些，亦早於 2009 年 4 月「健康之藍圖」信息中，作了詳盡分享。

而「健康信息第二篇」，

就是介紹一種民間改善血管的保健偏方 —— 薑蒜檸檬蘋果醋加蜜糖，

是網上被廣傳，號稱「通血管的古方，不管多嚴重都能通」的食療秘方。

曾有患心血管堵塞的病人服用一個月後，再到醫院檢查時，

發現三條堵塞的血管，竟然都乾淨暢通了！



事實上，日華牧師與很多弟兄姊妹都已親身嘗試過這種保健食療，均發現體能及心血管功能得到有效改善，原來，一種如此簡單的食療，已可以輕易改善身體的狀態！

接下來 2014 年 11 月 2 日的第三篇，按著當年原定流程，是播放「一分鐘運動」及其他養生及保健信息。



然而，最終卻因為當時香港爆發的「佔中事件」，因而以號外方式，加插「香港佔中事件分析」的信息；緊接著，就是「天馬座行動」信息。

現時，我們已經知道，這一切，都是神連一日也不偏差的帶領，帶領錫安教會每篇信息的進程。

所以，這套早於 6 年前，2014 年 8 月 11 日經已預先錄製的「健康信息」，才一直順延至今，接下來，敬請拭目以待！

第一章：2012 榮耀盼望 vol. 557 健康信息 (3)

近幾年，於健康方面，我有另外一些發現，個人覺得很值得在此跟大家分析。雖然，我無法用很長時間去解答、教導你們去做，但其效用的級數，絕對值得我於主日中分享出來。

所以，我現在利用主日聚會的時間，跟大家作一個簡短的分。我亦希望於短時間內，分享更大量的健康資訊，讓你們能一次過，於數星期內改善整個身體，總好過我逐點去說服你。

因為，如果大家曾聽過我分享健康信息也知道，但凡是我所教的，都一定是我親自試用過，並且，絕對是負責任地給大家分析箇中好處。

接下來，我要分享的另一點，稱作「每天早上的一分鐘運動」，僅長達一分鐘而已。



這項運動，我早於數年前已經開始做，而不是剛認識數個月。之前，我亦曾教導其中一些弟兄去試做，當作做實驗，但這已經是兩、三年前的事。

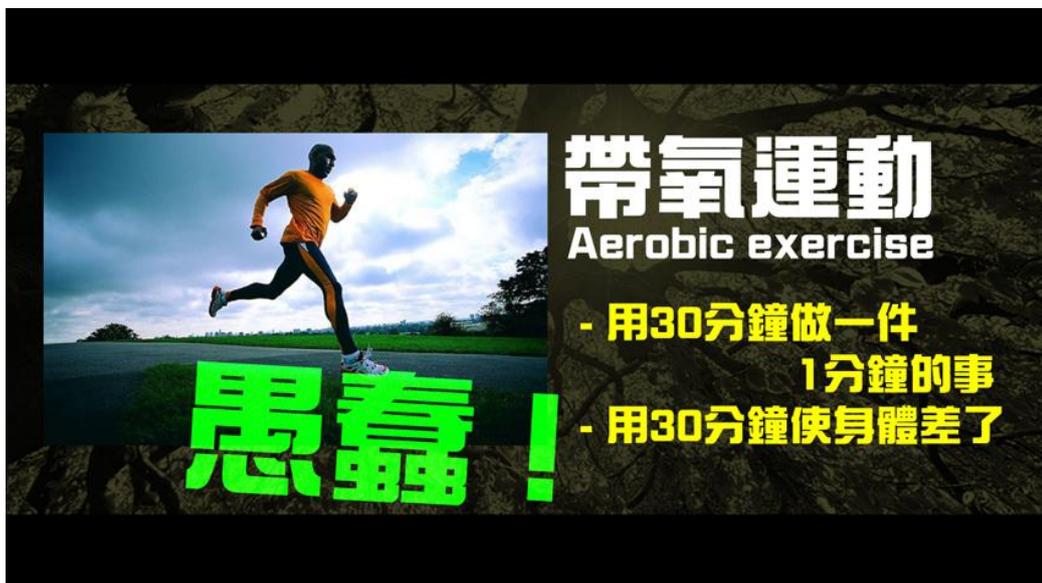
當時，我在教會中找了一些胖子，他們如同「五小福」般，是五個大胖子，教他們做這個「一分鐘動作」，並且，留意於其後一個月內，他們的體重有否減少。

期間，他們仍能繼續維持正常飲食，我亦向他們表明，任何飲食習慣都不用變更。結果，於短短一個月內，全部人的腰圍平均減了一吋，並且，他們各人的精神狀態都更好，有明顯的減肥效果。



然而，這項運動並非只為胖子而設，因為，如果它的原理是正確的話，一定會含有某樣東西，導致人於短短一分鐘內，達至相同的功效，因此，我想證明，它在新陳代謝上，是否能做到這種效果。

簡單而言，我想給大家知道，這個「一分鐘運動」，其實是一種帶氧運動的終極。相信大家也聽聞過帶氧運動，對嗎？只不過，大家不知道，其實，發明及鼓吹帶氧運動的這個人，他自己卻是死於心臟病。皆因，帶氧運動並非一件好事，相反，這是一件蠢事。



基本上，你是用了長達 30 分鐘的時間，來做一件本來只需 1 分鐘就能做到的事情。
並且，你是用了長達 30 分鐘的時間，使自己的身體變得更差。
反而，其實只需一分鐘，就能讓你的身體變得更好。
原因，帶氧運動，如跑步或踏單車，本身於自然療法中，已經證實了是不奏效。



所以，即使是我，一個極其注意身體，願意花代價、時間去注意身體的人，也會戒絕一切所謂的帶氧運動。

想想看，單是創始人自身死於心臟病，這便足以證明帶氧運動的功效，根本不如理想中好，若然，這種運動真是如此奏效，何解他身體上卻不見得有好見證？

比起信仰，身體最顯而易見，你做這項運動的目的，就是為了避開疾病，但做完後，反而導致你死於心臟病，這樣豈不是倒行逆施嗎？



簡單來說，帶氧運動的確會導致你的身體狀況，於首兩、三個月有明顯的改善，但事實上，這是一個欺騙來的。因為，及後的兩、三個月，當你繼續做下去的話，這反而會導致萎縮，所以，這是不可取的！原因，這種運動與身體的原理倒行逆施。

影片：帶氧運動與踏健身單車

今篇主日信息，是日華牧師早於 6 年前，2014 年 8 月 11 日錄製及分享的「健康信息」。

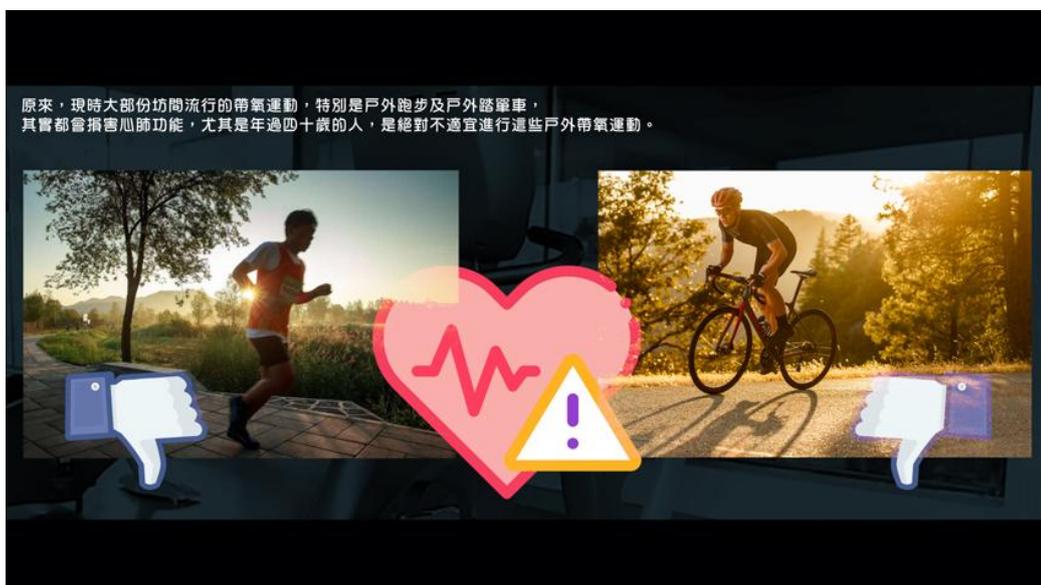
日華牧師將會為大家分享一種簡單的運動，每天只需要一分鐘，已經有減肥及改善健康的效果，更重要的是，有別於一般長時間的帶氧運動，不會帶來甚麼副作用。

事實上，一般長時間的帶氧運動，不單無法增加身體的心肺功能，更會為心臟及肺部帶來損傷，例如：血管曲折等問題，假如長期進行這種長時間的緩慢運動，更會令身體認為不需要修補這些勞損。

所以，雖然初期，帶氧運動彷彿很有效，但因為身體無法自我修復，最後，反而會令心肺功能萎縮，完全相反做運動的初衷。

至於身體一直以來潛藏的問題或頑疾，不單不會因長時間的帶氧運動而改善，反而，會令問題持續，甚至惡化。假如有心臟隱疾，最嚴重的後果，甚至是心臟衰竭，因心臟病發而猝死。

原來，現時大部分坊間流行的帶氧運動，特別是戶外跑步及戶外踏單車，其實都會損害心肺功能，尤其是年過四十歲的人，是絕對不適宜進行這些戶外帶氧運動。



事實上，不單是年過四十歲，甚或四十歲以下的年輕人，都很容易因長時間進行的帶氧運動，如戶外跑步或戶外踏單車而猝死，而這些情況，我們於新聞中亦時有聽聞。現在，讓我們逐一看看這些新聞：



日華牧師指出，帶氧運動的真正果效，是必須配合其他健身運動才能發揮，單獨進行帶氧運動，期望身體因勞動而減肥，或鍛鍊身體所謂「更好氣、更好力」，其實是不可行的。不單無法達到預期效果，長此下去，反而會令心肺功能萎縮，最嚴重，則如上述所說，心臟或其他內臟功能，會因沒有刺激身體自我修復而衰竭，導致人猝死。

所以，過去我們曾提議大家，每天踏 45 分鐘的室內健身單車，這是「健康信息」的第一部，而非健身運動的全部，目的，只是讓大家的身體，預備好進入健身狀態。



因為，帶氧運動的真正用處，是使人充份熱身，讓身體進入有效的健身狀態，令健身後產生的乳酸及肌肉酸痛感快速消失、加快恢復。

現今很多人所做的帶氧運動，如戶外跑步及踏單車，一般都會花很長時間，如：每天一小時，然而，起初第一季，即首三至四個月，身體會彷彿有明顯改善，例如：更好氣、更好力，人變得更精神，或是明顯的減肥效果。

但是，長期進行這種長時間的帶氧運動，很快，人的身體就會漸漸適應這種強度，心肺功能亦因消耗而萎縮下降，同樣時間和程度的帶氧運動，已無法得到最初的效果。

於是，很多人就會增加帶氧運動的時長，但是，因為沒有刺激身體自我修復的機能，所以，久而久之就會達到危害身體健康的程度，甚至，最終出現內臟衰竭和死亡。

就如日華牧師於 2009 年 3 月 22 日，共同信息數字 322 當日，開始分享「健康之藍圖」信息時，已分享到，每一個人一生的心跳次數，其實早已儲存在 DNA 裡，一次也不能增多或減少！

假如我們每天進行長時間的帶氧運動，如戶外跑步或戶外踏單車，就會花費了人生中大部分的心跳次數，同時，這些運動，還無助於增強心肺功能，不能減慢我們平常沒有運動時的心跳速度。

大部分人對於長時間的帶氧運動，都有一種錯覺，以為只要運動時間所謂夠長、運動量夠大，就是對身體好，然而，這卻是十分缺乏智慧的做法。

相反，日華牧師於今篇信息教導我們的「一分鐘運動」，以及接下來將要分享的「健康信息」，全都是十分有智慧和策略的做法。

雖然，進行「一分鐘運動」時，我們的心跳也會加速，但是，運動時間很短，卻換來我們身體的心肺功能增強，能減慢我們平常沒有做運動時的心跳，例如：坐下、休息或睡覺時，我們的心跳都會比平常人更慢。

因為，日華牧師所教導的「一分鐘運動」，以及將要分享的「健康信息」，不單會幫助我們刺激身體的修復機能，

更會改善我們心血管的暢通程度、改善我們的內臟機能。
當我們的心肺功能增強，心跳的速度自然就會減慢，令你賺回更多心跳的次數，
一來一回，就能夠幫助我們身體健康、延年益壽。

如此，我們就會明白，為何運動員，
以及時常跑馬拉松或進行跑步運動的人，都會短命，正是這個原因。
因為，帶氧運動是不可以獨立存在，亦不可以每天長時間進行的，
特別是戶外的帶氧運動，就更危險。
因為戶外存在很多變數，如路段的高低起伏、去程回程，
都會令人難以準確控制自己的運動量。

而室內踏健身單車，卻可以輕易解決所有問題，
你很容易精準控制自己運動的時間、力道和距離。
並且，帶氧運動亦有一個問題，進行帶氧運動時，
我們的身體，自然會選擇最有效率、最節省體力的方式進行。
於是，為了減輕身體的整體負擔，所謂用最少資源、做最多的事，
長期日積月累，就會導致身體出現反效果，令身體的心肺功能下降、肌肉減少。

再重申，帶氧運動只適合作為健身前的熱身運動，
它不可以獨立存在，亦不是運動的主角。
同時，也必須適當地配合營養補充劑及穴道刺激，以此增強健身的效果，
使我們健身後，身體的恢復速度，可以比平常快兩至三倍。

所以，帶氧運動，就如米，一定要加水及加熱煮熟，才可以進食，
兩者是同一道理，你不能將未煮的米生吞進肚，
這既不能吃，亦不能消化，甚至會對身體造成損害。

同樣，帶氧運動是絕不可以獨立存在，亦不應該這樣做，
此舉會嚴重危害健康，長期進行，甚至會造成生命危險。

而今篇主日信息，
日華牧師則會為大家介紹一種，每天只需要一分鐘的運動，
不單能夠在短時間內達至減肥效果，更能夠使身體更健康！

所以，關於帶氧運動和熱身運動方面，
一直以來，健身界或運動界，都不斷尋找另一種運動，期望取替帶氧運動，
就好像他們尋找一些藥去取替類固醇（Steroid）一樣，這實在是一個不解之謎。

類固醇，我相信藉著我所分享的補充劑（Supplement）真理，很大機會能解決這個問題。簡言之，如果真要對比的話，這款「姜蒜檸檬醋」所能達到改變體能的功效，就連現時的類固醇，也尚未做到它相同級數。

事實上，許多美式足球員一向都是服用類固醇，所以，他們才會有健碩的身材，並長出這麼多肌肉。但其效果，都遠遠及不上「姜蒜檸檬醋」般瘋狂，改善體能的效果，竟到達如此超級的程度。

當然，這只是後話，稍後，當許多弟兄姊妹一同嘗試時，將會進行更多實驗，畢竟我只是花了兩個月的時間去嘗試，並且，將那種突變、超乎尋常的演變分享給大家知道。

如果我現時仍處於年少氣盛的時期，尚且有可能存在其他因素，但如今，我已五十多歲，再有這種演變，就一定是源於這款補充劑的效用。

然而，關於運動方面，人們正不斷尋找另一種東西，期望能夠取替帶氧運動。在達到相同效果的前提下，即使有替代品，許多人經已不奢望能縮短運動時間，他們預計，最起碼也需時 30 至 40 分鐘。

可是，現時我所談及的「一分鐘運動」，其實，這只是由三個動作組成，每個動作只需做十下，就是這麼簡單。換言之，加起來只需做三十下動作，做每下動作的時間，平均不足一秒便完成，有時候，甚至更短於一秒。



我現在先當作，你做每下動作，平均需要兩秒，所以，整體加起來，便能於一分鐘內完成。

然而，這項運動有甚麼好處呢？

做完這個「一分鐘運動」後，不但能使你全日精神充沛，更能促進你的血液循環、改善全身的新陳代謝。

並且，最重要的是，這能使肥胖者燒脂肪、瘦弱者長肌肉，而肌肉的形狀，則視乎你於運動期間，強調鍛鍊哪一部位，如此，就能達到你心目中的目標。



首先，第一個動作，簡單來說，就是於開始時站著，然後伏在地上，再迅速地彈起身體，同時間，在彈起身體時要在原地跳一下，這個動作，其實是整套動作中的主力部分，是最為重要的！

換言之，每天早上，你只需做這個動作十下，因為，每個動作做十下後，就會換另一個動作，就這樣連續地做三個動作，基本上，於一分鐘內完成後，你已經會氣喘吁吁。

如果你慢慢習慣後，覺得很輕鬆的話，只要微調一下這三個動作，你氣喘的程度便會有所提高。

究竟，這是甚麼原理呢？其實，這是一個名叫「後燃效應」(after burn effect)的現象。

影片：如何每日做一分鐘運動，帶來全日的「後燃效應」

日華牧師在今篇信息中，教大家做一個極簡單和快速完成的運動，每次只需要一分鐘時間，就能夠讓人在短短一個月內，促進身體的新陳代謝、達致明顯減肥的效果。

因為，雖然這種運動只需要一分鐘，但身體在運動後，卻可以全日產生「後燃效應」After Burn Effect。甚麼是「後燃效應」After Burn Effect 呢？

根據美國威斯康辛大學（University of Wisconsin）2002 年的一項研究，找了 7 位年輕的男性運動員，要求他們完成 30 分鐘的高強度重量訓練，包括臥推、挺舉、深蹲等動作。

重量訓練結束後，研究員持續監控他們的氧氣消耗量，結果發現，在重量訓練後的 38 小時內，他們的氧氣消耗量，明顯高於運動前的水準。

氧氣，是身體燃燒熱量的必要元素，意味著，這 7 位運動員在高強度重量訓練後，仍在持續消耗熱量，即所謂的「後燃效應」。

簡單而言，「後燃效應」是指，身體在經過指定的運動後，身體內的細胞，不單會在運動時燃燒大量氧氣，並且，運動後亦會持續燃燒比平常多的氧氣量。如此，就能夠增加身體燃燒脂肪的速度，短時間內就能夠達致減肥的效果。



這一套「一分鐘運動」，主要分三個動作，三個動作，都分別要重複至少三次，這才為之一個動作。



第一個動作，是一般人稱的「波比跳」。

首先，我們要站立，然後蹲下（痞低），將雙手撐在地上，雙腳向後伸直，雙腳向後伸直時，要做一次掌上壓，做完之後，雙腳要縮回蹲下（痞低）身的動作，再伸高雙手跳起。如此類推，再蹲下（痞低），做掌上壓，然後縮回腳，再跳起，循環三次。

謹記，以上動作必須連貫，中間盡可能不要有任何停頓。

我們再重複看一次第一個動作：

第二個動作，是手掌按在地上作原地跑步。

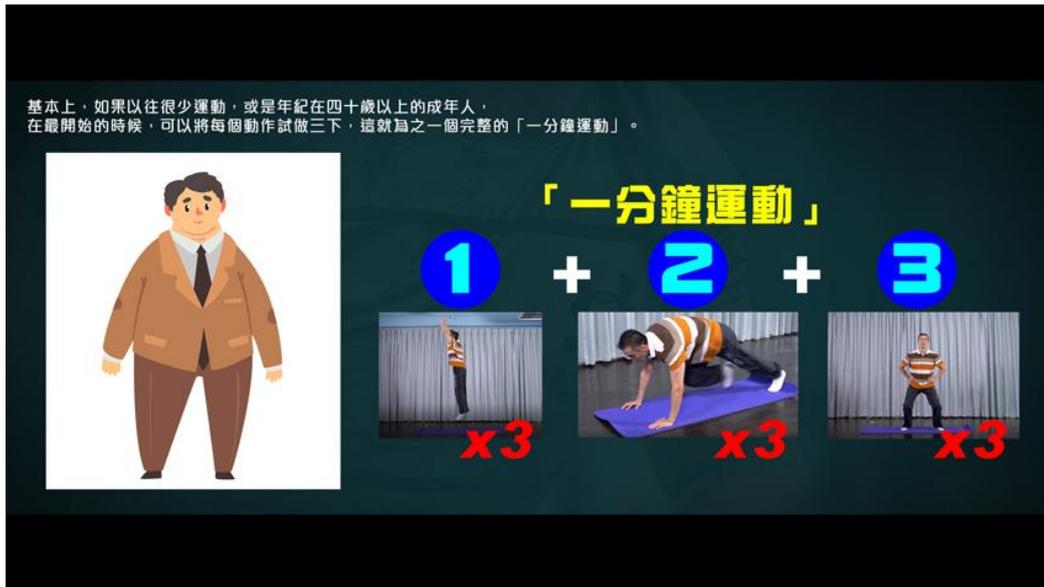
雙手手掌放在地上，雙腳如跑步般，輪流快速前後伸縮，左右腳輪流向前縮一次，為之一次，如此類推重複三次，即左右腳總共加起來，需要向前縮六次。我們再重複看一次第二個動作：

第三個動作，是原地紮馬式彈跳。

首先，我們要站立，如紮馬般，雙腳分開，微微屈曲膝蓋，然後「抖」一下，向上彈跳，再回到地面，如此類推，循環紮馬彈跳的動作三次。

我們再重複看一次第三個動作，要特別留意，先「抖」一下，再彈跳，這個動作有少許難度，可能需要多做幾次才能領會。

基本上，如果以往很少運動，或是年紀在四十歲以上的成年人，在最開始的時候，可以將每個動作試做三下，這就為之一個完整的「一分鐘運動」。



假如你的體能可以承擔，你亦可以選擇增加不同動作的次數，有些人可以做五下，體能好的，甚至一開始已經可以做十下。但原則是，量力而為，不能勉強，必須循序漸進。

以下，是「一分鐘運動」的基礎示範，影片中，會將這三個動作，每個動作分別做三下：

大家可以再看一次「一分鐘運動」的基礎版示範：

以上，就是日華牧師所說的「一分鐘運動」，當大家嘗試去做的時候，時間，最好是早上起床後，立即就去做。並且，運動前，最好不要喝水、不要進食，亦不要進食任何液體或固體的營養補充劑。



此外，你亦要留意，這套「一分鐘運動」，分為三個動作，無論你是初階版，每個動作做三下，抑或已是進階版，每個動作做十下，你都要切記，必須在一分鐘內完成，這才是正確的做法。



因為，動作本身是講求快速和連貫，中間盡量不要有任何停頓，如此，才能夠出現後燃效應，藉此增加體內的新陳代謝，於短時間內達致減肥效果。

當大家適應了「一分鐘運動」的基礎版後，例如：持續做了三天，發覺都能夠輕鬆完成，甚至，做完整套動作後，也沒有急速喘氣的話，那麼，你就可以嘗試將每個動作的下數，增至四下。

意思是，三組動作，不論是動作一的「波比跳」，動作二的「手掌按在地上原地跑步」，抑或動作三的「紮馬彈跳」，每一個動作的下數，都增加一個循環，分別做四下，總共做十二下。如此類推，在適應了四下之後，就可以循序增加至五下、六下，最後，以一次過不停地做十下為上限。



此外，大家亦可以選擇一天做兩次「一分鐘運動」，不論你是初階版的三下，抑或進階版的十下，假如你能夠 40 秒內，完成第一次完整的「一分鐘運動」，而且仍感覺輕鬆、沒有劇烈喘氣或非常疲累，那麼，你可以選擇休息一會兒，大約一分鐘後，再重複一次整套的「一分鐘運動」，那麼，你就可以在早上完成一整天的「一分鐘運動」。

如果，你認為自己的體能，需要較長時間恢復，不適宜立即再做第二組動作的話，你亦可以選擇在午餐前，再抽時間做第二組動作，分開完成一整天的「一分鐘運動」。

假如，大家做第一個動作「波比跳」時，感到吃力的話，其實，大家可以選擇做另外幾個輕量版的第一個動作「波比跳」。

假如，第一個動作「波比跳」的輕量版，仍令你感到太吃力，無法完成三次的話，那麼，你可以嘗試省略掌上壓的動作。

假如，大家做第一個動作「波比跳」時，感到吃力的話，其實，大家可以選擇做另外幾個輕量版的第一個動作「波比跳」。
假如，第一個動作「波比跳」的輕量版，仍令你感到太吃力，無法完成三次的話，那麼，你可以嘗試省略掌上壓的動作。

「一分鐘運動」

1 + 2 + 3

a) 標準版
 b) 輕量版
 c) 再輕量版
 d) 老人家版

***輕量版：掌上壓**

詳情，大家可以觀看以下影片：

先站立，然後蹲下（痞低），將雙手撐在地上，雙腳向後伸直，接著，縮回雙腳，回復蹲下（痞低）的動作，高舉雙手跳起，再蹲下（痞低），如此類推，一直循環三次。這是第一個動作的省略版，減去了掌上壓的步驟。

如果，即使減去掌上壓的動作，你仍是無法完成，那麼，你可以再省略雙腳向後伸直的動作，只做蹲下（痞低），伸高雙手跳起，再蹲下（痞低），如此類推，重複做三次，代替了第一個動作，然後再做第二個和第三個動作。

如果你是老人家，或身體有障礙，你亦可以選擇再省略，在開始做「一分鐘運動」時，蹲下（痞低），跳起，再蹲下（痞低），跳起，期間，雙手不用向天高舉，同樣，如此類推做三次。

基本原則，就是盡量做你能力範圍內的下數和動作，再於許可的情況下，增加每個動作的下數，以三下為基礎，以十下為上限。

謹記，原則是量力而為，不須勉強，應循序漸進。

為何它能超乎常理地增加血液循環、做好新陳代謝，並且使你變得健康呢？原因，大部分運動，尤其是帶氧運動，都只限於你做的同時，才能幫助你燒脂。但現在不然，若你真想燒脂、加快身體的新陳代謝的話，必須在做完運動後的 24 小時內維持有效，才是真正有用，對嗎？

但是，帶氧運動卻正正達不到這效果，它讓你維持（keep）心跳、速度，旨在做運動期間，燃燒更多脂肪，但它沒有告訴你，這樣只能提升燒脂的百分比（percentage）。

意即，它告訴你，用這些能量、做這些動作，能燃燒這個數量的脂肪百分比，然而，當你用更大的能量去做，雖然燒脂的百分比相對較低，但燃燒脂肪的真正數量卻是高出一籌，你明白我的意思嗎？

換言之，若你真想燒脂的話，其實不應採用帶氧運動，如此慢郎中的方式，即便它燒脂的百分比高，亦只限於一段短時間。

所以，你有任何其他健身動作以百份比來計算，實際數量是比它還多。但是，如果以非常慢的速度去做，對比之下，這個運動的消耗，和輸出能量的百份比是多的，但是，以真正燃燒脂肪的量而言，它卻比不上其他任何我們所說的動作。

影片：燃燒卡路里與及燃燒脂肪量

於分享一分鐘運動中，日華牧師分享了不同種類的運動，對於身體燃燒脂肪果效上的不同。

原理，就是當我們做運動的時候，身體會因為突然之間的勞動，需要燃燒卡路里和體內的脂肪，去應付這突如其來的運動量。

然而，不同類型的運動，會對身體產生不同的訊號，導致身體作出不同的燒脂反應來應對。

相對於踏單車的帶氧運動，與及舉重訓練的靜態運動，一分鐘運動的三個動作，其實，是介乎於兩者中間的有效運動方式。



舉例，對於踏單車方式的帶氧運動而言，當開始踏單車的時候，身體就會產生反應，為了完成踏單車的動作，而不斷要燃燒卡路里作為燃料，這就是一般人希望以帶氧運動去減肥的概念。

然而，這種運動方式會有一個問題，例如，這名單車愛好者，每天也會踏一小時單車。當這個人剛剛開始踏單車時，由於身體覺得不適應，因而會大量燃燒卡路里。

然而，同一個人，當每天也踏一小時單車的話，身體慢慢就會適應而作出調節，以免身體的脂肪，被大量消耗。也就是說，同一段路程，當每天踏的時候，能夠燃燒卡路里的效能，就會相應地減少。

然而，你總不能不斷提高踏單車的時間、速度與及里數，無止境地增加強度，由每天踏 10 公里單車，變成踏 100 公里，甚至 200 公里，讓身體再次強制性地不適應，因而再次大量消耗卡路里，這是一件很難做到的事情。

因此，更多人會選擇每天習慣性只踏一小時單車，那麼，身體的燒脂效能，就會慢慢下降。

所以，帶氧運動燃燒卡路里的數式，我們可以這樣假設和理解，
 例如：我們踏一小時單車，所燃燒的卡路里是 1,000，
 而這 1,000 卡路里中，有 500 卡路里是燃燒脂肪，另外 500 卡路里是燃燒葡萄糖。



當我們的心肺功能，習慣了這種強度的訓練後，到了下星期繼續進行的時候，
 由於身體機能已越來越有效應對這種運動，與及越來越習慣，
 那麼，一小時踏單車所燃燒的卡路里，就會由 1,000，變成 800，
 再下一個星期繼續進行的時候，甚至最終會變成 500 卡路里。

而最後所燃燒的卡路里中，仍然有 50% 是脂肪、50% 是葡萄糖，
 因此，到後期，身體只會燃燒 250 卡路里的脂肪。
 當踏完單車，身體靜止、心肺功能平復後，燃燒脂肪的反應亦會停止。

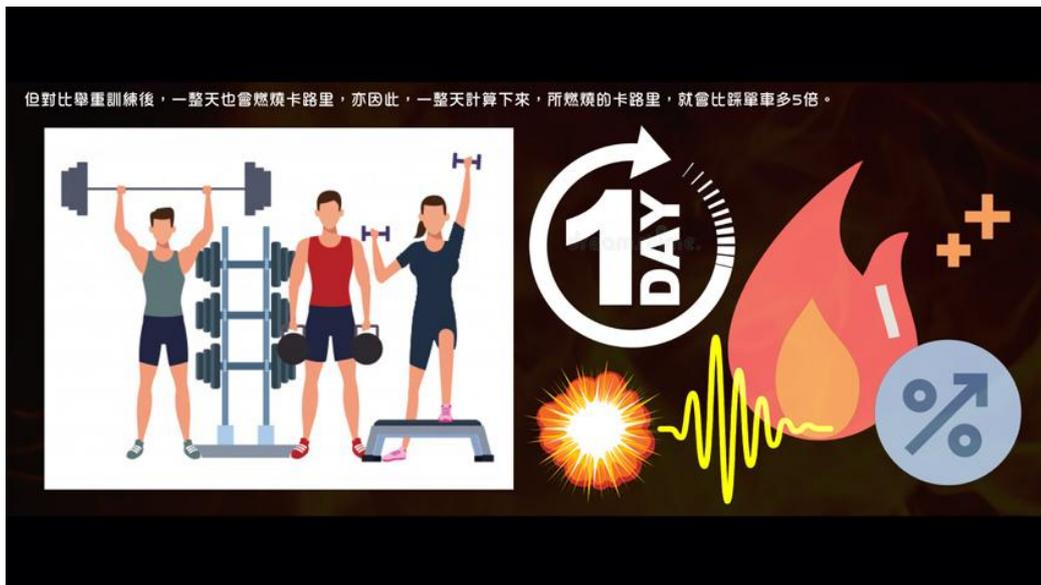
但相對地，同樣是一小時運動，假如換成健身舉重，或是某些其他運動，
 最終，卻可以燃燒 5,000 卡路里。
 即使燃燒脂肪的百份比，不如踏單車的 50%，而是會跌至 45%，
 但總量，也會有 2,250 卡路里的脂肪，遠遠超過踏單車的 250 卡路里。

然而，為何會出現這種有趣的情況呢？
 原因，就是上一個精華短片（VO）所提及的「後燃效應」After Burn Effect。
 原因，健身的負重訓練，會令心肺功能突然間爆發，讓身體可以舉重。
 之後，靜止，再之後，又突然爆發舉重。

這種不斷交替的爆發、靜止、爆發、靜止，會令身體需要不斷燃燒卡路里去應對，
 甚至乎，當身體完成舉重訓練後，一整天的時間裡，身體也會繼續燃燒卡路里。
 因為，身體以為隨時也要去舉重、隨時也要應付超負荷，這就是後燃效應。

這個效應，不會出現在踏單車等帶氧運動，最多只會出現在開始踏單車的第一個星期，身體因著尚未適應而產生後燃效應。當身體適應，這種現象就會消失，之後，每一次踏完單車、運動停止，身體就會平復下來，不會再額外燃燒卡路里。

但對比舉重訓練後，一整天也會燃燒卡路里，亦因此，一整天計算下來，所燃燒的卡路里，就會比踏單車多 5 倍。



然而，於數式上，負重訓練還有一個優勢，能夠燃燒更多卡路里。正如之前所提及，踏單車等帶氧運動，基本上，所添加的訓練強度，不可能以倍數增加，無論是速度、時間或距離，都不能大幅度提升。

健身卻不同，即使舉啞鈴的次數不變，但隨著身體適應，啞鈴的重量也可以不斷增加，導致身體的負荷，是有增無減，亦因此，總體的燃燒脂肪量，也可以由 5,000 卡路里，進展至 7,000，甚至 10,000。假如燃燒脂肪的百份比，仍是 45% 的話，也就燃燒了 4,500 卡路里。所以，5,000 卡路里，只是起點，隨著訓練強度增大，所燃燒的卡路里就會更多。

可是，對於踏單車而言，即使所踏的時間一樣，但隨著時日，燃燒的卡路里卻會下降，因為，身體會不斷尋找方法更節省資源，也就是限制自己，以不燃燒卡路里的方式，去完成同一件事情。亦因此，身體會作出調節，令心肺功能不升反降、不斷萎縮。

但另一邊的健身阻力訓練，隨著訓練的強度增加，不單能夠即時提高燃燒卡路里的數字，後燃效應亦會更為加劇。

所以，當我們做「10 Set 10下」的阻力訓練時，假如做得劇烈的話，每一下，也要大聲喊出來，甚至乎，第二天身體會痛得喊救命，需要數天時間恢復，原因，正正就是劇烈的後燃效應。



而介乎帶氧運動及健身運動之間，就有這三個動作。每天只需要一分鐘，卻足以產生後燃效應。

原因，當你以一分鐘時間，完成這三個動作之後，你會覺得非常喘氣，這就是後燃效應的現象。雖然，只是喘幾分鐘，然而，身體卻會因著這突如其來的劇烈運動，而不斷無止境地燃燒卡路里來應對。

所以，雖然只是做了一分鐘運動，但卻會令身體在隨後一天，也不斷燃燒卡路里。而其他帶氧運動，如踏一小時單車，就只會燃燒一小時的卡路里。

明顯，這個一分鐘運動，對於燃燒卡路里的效能而言，必然比帶氧運動來得有效。

就好比一輛汽車，帶氧運動，就如汽車啟動引擎後，行車一分鐘，之後，就關掉汽車，所用的燃料，隨著引擎關掉，就會停止消耗。

然而，一分鐘運動，就如汽車啟動引擎後，行車一分鐘。但之後，卻沒有關掉引擎，那麼，雖然車子已經停下來，沒有再行駛，表面，就像是靜止了。不過，由於沒有關掉引擎，因此，汽車仍會繼續消耗燃油。也就是說，除了行車的一分鐘之外，餘下一整天的 23 小時 59 分鐘，汽車仍會繼續消耗燃油，這就是後燃效應所帶來的效果。



然而，這裡亦順帶一提。
為何日華牧師教導我們做運動的時候，
總是會提醒我們，要吃足夠的補充劑 Supplement 呢？

因為，剛才已提及，做運動時，身體所燃燒的卡路里，
有一半，是脂肪，但有另一半，卻是葡萄糖。
也就是說，讓身體可以運動的燃料，
部分是來自身體的脂肪，而有部分，則是來自葡萄糖。



因此，大家可以看見，一些常做帶氧運動的人，身體偏瘦，
原因，就是身體於運動時，燃燒脂肪之餘，亦燃燒了肌肉。
假如換成有進食補充劑習慣的人，
他們做健身運動，要燃燒 5,000 卡路里的時候，45%，即 2,250 卡路里是燃燒脂肪，
餘下的 2,750 卡路里，就不是燃燒肌肉，而是燃燒了 Supplement。



如此，當你持續做運動的時候，在脂肪減低之餘，肌肉卻不會不斷減少。所以，吃足夠 Supplement 才去健身，將會有更好的效果。

總括而言，於燃燒卡路里的層面上，由於帶氧運動沒有後燃效應，再加上身體會習慣訓練的強度，導致每小時的卡路里消耗，由 1,000，減到 500，最終，只會燃燒 250 卡路里，也就是 50%的脂肪。

但對於一分鐘運動，或是健身舉重運動，最少，也可以消耗 5,000 卡路里，當中，45%，也就是 2,250 卡路里是燃燒脂肪。

然而，這只是一個開始。隨著舉重的強度增加、重力增加，燃燒卡路里的強度，也會同樣增加。所以，對比之下，兩者可以相差十倍之多。

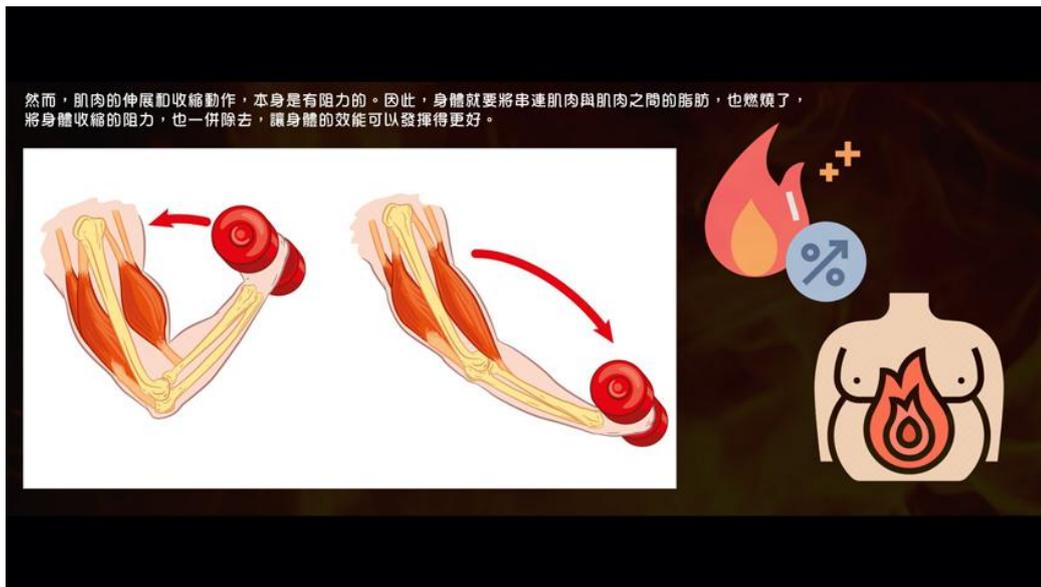
再者，對比帶氧運動，令身體不斷適應如何用更節能的方法，去完成同樣的路程，令消脂的效能降低。

但對比健身運動，身體不單會不斷長肌肉，同時，身體也會習慣不斷擴展、擴張，而阻力訓練亦強調呼吸、恢復。

當身體爆發去舉重之後，卻只有 20 秒的休息，迫使身體一定要恢復過來，去應付下一組運動，自然會令身體下意識去鍛鍊血管變粗、神經線變粗、提高肌肉的密度、提升耐力。也就是說，身體會設法改善自己、修復自己，為的，就是要提升身體的效能，直至能應付身體的超負荷。

並且，由於是「10 Set 10 下」，每一組要舉 10 次。
所以，身體就要作出適應和調節，
迫令肌肉運作的阻力降低，盡可能去完成十下動作。

原因，其實我們舉重的時候，
將啞鈴舉起及放下的每一下，都會令肌肉伸展和收縮。
然而，肌肉的伸展和收縮動作，本身是有阻力的。
因此，身體就要將串連肌肉與肌肉之間的脂肪，也燃燒了，
將身體收縮的阻力，也一併除去，讓身體的效能可以發揮得更好。



這就解釋了，為何肥胖的人，做任何動作，也會比其他人較為吃力呢？
原因，正是因為肥胖的人，身體滿是脂肪，每一下動作都伴隨著阻力。

所以，我們可以看見，他們做運動時，每一下，也有著更大阻力，做得更為辛苦。
因此，很短時間，他們就已經滿頭大汗，非常辛苦，正是這個原因。

現在我們所說的動作，其實，是利用了一種有趣的現象，
當完成後，你的身體，會有一個 24 小時的後燃效應（After Burn Effect）。
這 24 小時的後燃效應，則會導致脂肪被燃燒。



所以，我找了幾位教會內著名的胖子作實驗，請他們做完一個月後，再給我相關資料，果然，他們確實有後燃效應的現象出現。因此，我們不用調節其他方面，只要做這套動作，就能達到後燃的果效！

於現時這套動作裡，其實，第一個動作是最為重要，就是先伏下、然後起身。這個動作，已經包含了幾個秘密在內。

第一個秘密，就是耳水平衡。你能看見，很多動作都不會用到耳水平衡的方法，例如：舉重，人們躺在椅上，用雙手舉起啞鈴，但為何玩舉重的人，他們身型都會好像胖子一樣呢？他們很有氣力，但身型卻非常龐大。原因，是因為身體在運動過程中沒有上下移動。

你可以留意，世上任何一種使身體上下移動的運動，做該運動的人，他們的身型都是十分瀟灑，這是必定的。



又或者，好像跳上、跳下的動作，
 你何時會見到世上有發胖的馬騮？世上沒有肥胖的馬騮，
 你可以看看細 K（教會裡一位領袖）的身型，
 正因他喜歡跳上、跳下，便有如此瀟灑的身型。

但是，我們的耳水平衡，通常是運動中沒有被考慮到的重要因素，
 試想想，就算是跑步，耳朵又會隨著身體上下移動多少呢？

事實上，跑得快的人，
 他們耳朵的高度，由始至終都能維持在一條水平線上，
 要是耳朵上下動彈得好像澳洲袋鼠般，通常這些人也會跑得很慢。



真正懂得跑步的人，整套動作，包括肩膀、盤骨的轉動，以及腳尖的步伐，
 都會使肩膀和耳朵，保持在同一直線上，並不會產生多餘的力量令身體上下晃動。
 如果有，這些人都一定不會跑得快和遠。



因此，就跑步而言，它是沒有利用耳水平衡的特性，
 但是，在日常生活中，我們又怎會有高強度的耳水平衡變動呢？

現在你就明白，原來，耳水平平衡是一個秘密的話，而這亦能夠解釋到，為何上下樓梯會令身體變得健康。



但是，坊間的爬樓機是沒有用的。



因為，當使用爬樓機時，人的身體真的有上下移動嗎？沒有！爬樓機只會提供阻力而已。

故此，現在這一套動作，是世上第一個聰明的方法，用盡我們耳水平平衡的能力。

既然，這動作能用盡耳水平平衡的能力，所以，第一個動作最完整的做法，就是於開始時伏下、然後彈起身，彈起身時跳一下，這一下的跳動，就能夠使身體用盡耳水平平衡的能力。

但是，如果想將耳水平平衡能力發揮得更好，讓你日後不再喘氣的話，更優化的做法，就是於伏下時，加做一次掌上壓，然後推起全身；當站起來時，我們又再跳高一些。

這樣的一個動作，就會向你的身體製造了一個「你是非常活躍」的訊號，而不是一個整天呆在家裡玩遊戲（game）的人。如此，這個動作就能幫助我們，將身型變得更好、更苗條（slim）！

再者，它還會以當日整日的能量去燃燒脂肪。

每天只要做十次，就足以讓身體在全日 24 小時內，將你打造成身體狀態良好（fit）的人，這是多聰明呢？這是運用了耳水平衡的特性，它是我們身體最應該善用、但亦是最少被用到的一個機制。可是，人類卻是依賴這機制生存。

事實上，做了這個動作後，我們會覺得每一天也比從前更敏捷！到了年老的時候，都不會如一般的老人家，需拿著拐杖行路，正是因為我們慣性地做這套運動。

所以，再重複一次，整個動作是先伏在地上，若想再做好一些，同時要做一次掌上壓，總共加起來也只是十次而已。

或者，有些人單手都能夠做到十次掌上壓了。故此，我們只需在伏下時，做一次掌上壓，並且，我們不是連續做十次掌上壓，而是做了一次後，再跳起來。

但要是做不到掌上壓的人就不要勉強，總之，我們只要伏在地上、手臂撐一下便可。當然，在我們撐著手臂時，身體與地下仍有兩呎距離，耳水平衡的距離便浪費了兩呎。

因此，這是第一個需要留意的地方，即動作的改善版。但當我們伏下、再起身時，就要再做另一個動作，那是我們在每一天當中，從事文字工作的人，從來不會做的動作，就是使用我們的後腰。



因為，當你跳起來並腰部伸展時，從地面拉起身體，其實是用了後腰部分的力量。當你使用了後腰的肌肉，為身體爭取了平衡，前面的腹肌才會生長。

而日常生活中，我們甚少會用到後腰的肌肉爬上爬落。

因此，當我們向後拗腰，並彈起身的時候，

由地面爬起身，這亦是一個我們很少會做到的動作。

你想想，每天爬起來的時候，除了起床，我們還會在哪個時候爬起過呢？

不會的！我們每天都不會再做這個動作。

但是，我們只要做了這動作十次，就能改善我們的身體。

因為，它是利用了後腰力量的動作，導致整個腰部也變得有力了，

我們平時極少使用後腰的位置做運動，然後，當站起來後，再跳一下。

對於跳躍的改善版本是：

第一，盡量跳得高一點；

第二，伸起雙手，但這並非必須。

所以，難度可以慢慢加上，開始時只使用簡單版本已經可以。

即伏在地上、雙手按著地下，但不是完全伏在地面上，然後彈起身，輕輕跳一下，

接著，再連續重複做這套動作十次，就是這麼簡單。

而改善版本，就是在伏下時做一次掌上壓，

然後，在起來時，伸高雙手及跳一下，並盡量讓自己跳得更高一些，

這就是完整的第一個動作。

連續做十次後，第十一次，則伏在地上，做一個好像踏單車的動作，

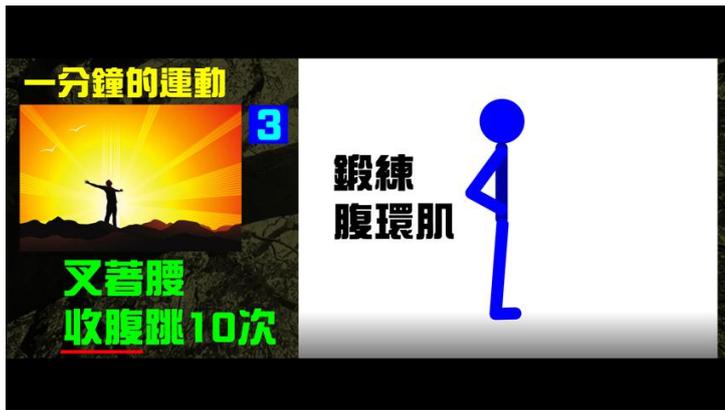
將雙腿左、右提高，這是用作鍛鍊我們的腹肌和腿部。



這個動作，連續地將左、右膝提高，這樣為之一次，要連續做十次。

完成後，整個人跳起、雙手叉腰，再收腹跳十次。

為何要收腹呢？原因，要鍛鍊我們的腹橫肌。



基本上，上述動作都能在一分鐘內完成。
 我當你能夠每兩秒鐘做一個動作，
 但最後又腰跳高的動作，就不用兩秒鐘才做一次，
 基本上，一秒鐘跳兩次也可。

當我們又著腰時，緊記要收緊腹部地跳躍，
 這導致我們的內臟，在彈跳時，腹橫肌為要包裹著內臟而被鍛鍊得到。

當它被鍛鍊後，它便似是一條很強力的橡根，包裹著我們的腰部，就如腰封一樣，
 肚臍自然就會變小、會消失，腰部變得消瘦。



所以，這三個動作，每一個做十次，就叫作一分鐘運動。

但是，最重要的是第一個動作，
 它是皇牌，能引發接續兩個動作的旁支有效，每日只需要一分鐘。

事實上，我曾經試過將每個動作由十次，增至每個動作做二十次、三十次，
 但後來，我發現這是不需要的。
 只要將第一個動作的標準做得更好，每個動作前後總共做十次，
 我發現，身體的氣力經已好很多。

以我的兒子為例，我已教導他這套方法兩年，

在教導他的時候，我都提醒他必須要留意身體力氣程度。
他是個年青人，常常做運動、打籃球，

我告訴他：「我教你一個動作，以後你會有更好的力氣。」
我教他每日早上記得便做這個一分鐘運動，
然後我又告訴他，若那天打球，早上就不要做這個動作，他就發覺力氣會充沛一些。

只是早上一分鐘，效果已經很明顯，對身體有這麼大的影響，是很值得的，
一分鐘就可以改善小朋友的體能，就是這麼簡單。

一分鐘運動，可以讓胖子的腰圍一個月收緊一吋，那有多好，對嗎？
所以這是一個值得長期做的動作。

而事實上，經過這段時間觀察，我一直在尋找這類簡單而有效的動作。
例如我也嘗試過早上做其他動作，但沒有任何一個及得上這個動作，使體能不斷提升。

所以，如果那天你去旅行、去運動，會有體能透支的話，
早上就不要做這個動作，那你會發覺那天會氣力充沛很多，
身體就會慢慢因為這樣調節而越來越強。

但當你做這個動作的時候，可以逐漸加快速度，
把做完的時間縮減至越來越短就可以了，總言之，一分鐘就已經可以。

所以，你會發覺當你做的時候，不知何故，身體自然很想喘氣，
雖然用不了多少體能，就算你有足夠體能也好，
原因是這種上下、上下、上下的動作，
導致身體的腎上腺等器官，都預備你擁有如爬山般的機動性。

影片：早上「一分鐘運動」總結及補充

今篇信息結束時，日華牧師為大家補充「一分鐘運動」的要點。



「一分鐘運動」，包括三個動作：
第一個動作，是一般人稱的「波比跳」。

首先，我們要站立，
然後蹲下（痞低），將雙手撐在地上，雙腳向後伸直，
雙腳向後伸直時，要做一次掌上壓，
做完之後，雙腳要縮回蹲下（痞低）的動作，伸高雙手跳起。
如此類推，再蹲下（痞低）做掌上壓，然後縮回腳再跳起，循環三次。

謹記，以上動作必須連貫，中間盡可能不要有任何停頓。

第二個動作，是手掌按在地上原地跑步，然後雙腳如跑步般，快速輪流前後伸縮。

第三個動作，是原地紮馬式彈跳。

基本上，如果以往很少運動，或是年紀在四十歲以上的成年人，
在最開始的時候，可以將每個動作試做三下，做足三個動作，就為之一組。

大家一起看看以下影片：

假如能夠在 40 秒內，將每個動作做三下，完整完成一組動作後，
仍感覺很輕鬆，沒有劇烈喘氣或疲累，那麼，就可以選擇休息約一分鐘。
然後再將整個「一分鐘運動」重複一次，即進行第二組，
於早上完成一天的「一分鐘運動」。

但是，如果你認為自己的體能不足以應付，

那麼，你可以選擇將第二組，留在午餐前進行，於午餐前完成一天的「一分鐘運動」。

另外，如果你早上忘記了做「一分鐘運動」，其實，你亦可以選擇在其他時間進行，但謹記，必須在空腹時進行。

如果是年青人，自問身體質素比較好，身材比較輕盈、平時亦多進行戶外活動或運動，其實，你一開始已經可以每個動作做十下。當然，要留意標準時間，是需要在一分鐘內完成。

如果你發現，自己無法在一分鐘內完成，那麼，你就要按情況減去每一個動作的下數，直至你能夠在一分鐘內完成為止。

在此，日華牧師亦提醒，當我們開始每天進行「一分鐘運動」時，需要留意以下要點。

一、這三個為之一組的動作，無論你是做初階版的三下，或是已進階至十下，也必須謹記，兩者都需要在一分鐘內完成，這才算為是正確。因為，這個動作的基本原則，是需要「快速」和「連貫」地完成，中間也盡可能不要有任何停頓；

二、你必須留意時間，如果你只是完成這些動作，卻超出時限，那麼，這些動作就會失去意義和果效；

三、最好的運動時間，是早上起床後，就立即去做，並且，事前最好不要進行任何吃喝；

四、運動前，不要進食或吃喝任何類型的營養補充劑；

五、如果你每天都會踏健身單車或健身，那麼，同樣先進行「一分鐘運動」的三個動作，之後才踏健身單車或健身，這樣才會有最好的效果；



六、進行這三個動作時，你可以同時使用戴耳式血清機，增強運動的果效，方法是進行「一分鐘運動」前，先使用戴耳式血清機，至少用了五分鐘後，才正式開始進行「一分鐘運動」。



在這五分鐘期間，你亦可以善用時間來刷牙、洗面，例如：一起床，立刻就佩戴戴耳式血清機，然後用五分鐘時間刷牙、洗面，滿了五分鐘後，才正式開始進行「一分鐘運動」。

但切記，必須配合耳掛使用，避免戴耳式血清機在運動期間飛脫而損壞。

各位弟兄姊妹，謹記，日華牧師分享的健康和健身信息，和以往的屬靈信息一樣，不單要擁有絕對準確的知識和明白，更重要的，是「實踐」。

因為，如果只是單單聽了健康和健身的信息，卻沒有決心和恆心去實踐的話，其實，這些對你而言，是完全沒有任何用處。



雅各書 1 章 22 至 25 節：

「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。
因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面目，
看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。惟有詳細察看那全備、使人自由之律法的，
並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」

好！最後我想每一個都宣告三次：

「那麼，這星期我會將這三個動作，變成我的習慣！」

Amen ! Amen ! Amen !

好！最後，我們學到任何事物，也一同歡呼鼓掌感謝神！Amen！感謝主！

~~完~~