

錫安教會 2013 年 1 月 13 日分享

第一章：前言

第二章：訪問篇

問題一：這兩個月，當你們嘗試觀日時，身體上有沒有一些明顯的變化呢？

問題二：過去兩個月，你們有沒有排毒現象呢？

問題三：有沒有一些疾病，在看太陽的過程中痊癒了呢？

問題四：在看太陽的鍛鍊裡，是否有一些心得，可以分享呢？

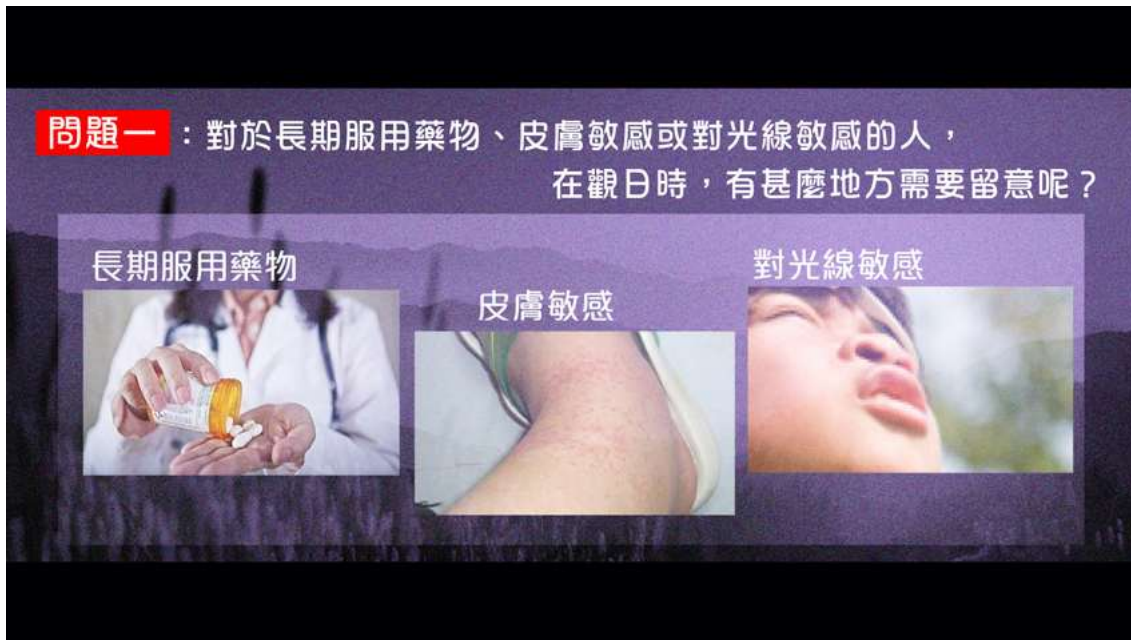
問題五：你們在觀日時，有沒有任何趣事、心得和小技巧值得一分享？

第三章：總結

影片：主日回顧

上星期，日華牧師以回答資料員的問題方式，繼續分享「以看太陽為食物」的信息。

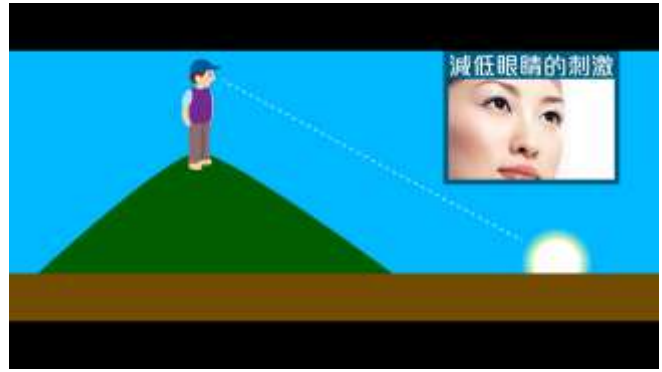
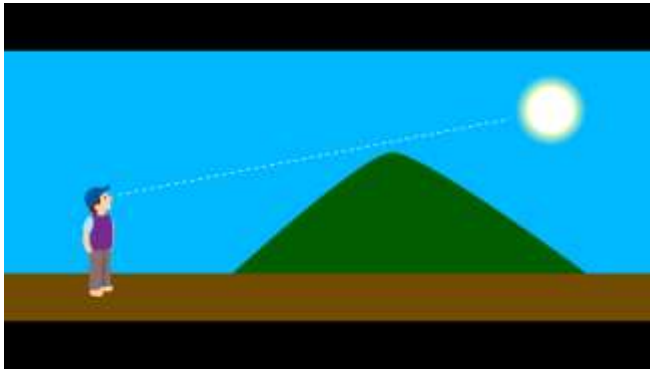
問題一：對於長期服用藥物、皮膚敏感或對光線敏感的人，在觀日時，有甚麼地方需要留意呢？



答：HRM 曾教導這些人使用緩衝的方法：就是閉上眼睛觀日，直至習慣後，才睜眼看，直至雙眼不敏感，才進行觀日和開始計時。但當再增加觀日秒數，若眼睛過於刺激的話，便要停留在這個秒數，拖延至適應為止才調升。



再者，他亦提議在早上太陽光度仍較暗時便觀看日出，這樣會輕易讓人習慣。並且，當身處平地觀日，前面有一座山的話，便需要向上仰望才能看見日出，這樣會較遲才看到；相反，如在高山看日出時，便可向下俯瞰，時間便可以提前了。



至於食藥方面，HRM 沒有提及過程中需戒口，所以，藥物可以繼續進食。



問題二：在中午看水盤時，檢測到紫外線指數偏高。其實，當觀看水盤的倒映時，清水是否已經將環境中大部分的紫外線除去？

問題二：在中午看水盤時，檢測到紫外線指數偏高。其實，當觀看水盤的反映時，是否已經將環境中大部分的紫外線除去了？

望日看水倒影方式

必須清晰看見太陽整個圓周

方法 2

UV Meter

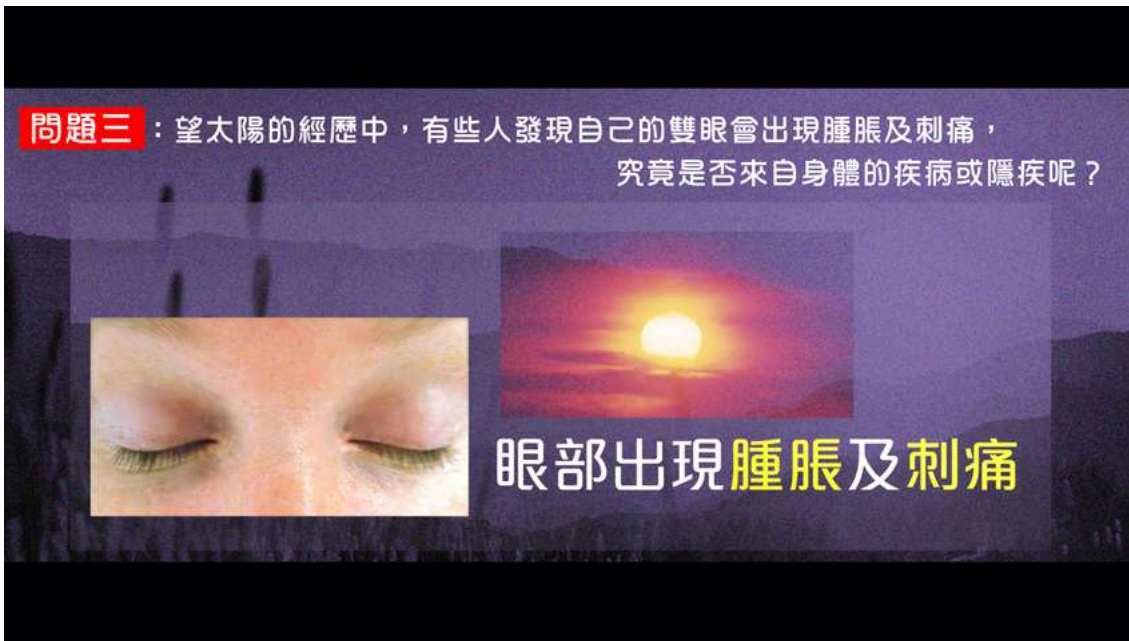
低於1.0 才可直接觀看太陽

答：當檢測黃泥地時，由於環境輻射，也會導致紫外線指數偏高。但陽光投在水盤內，大量的紫外

線便會被水吸走和不能再折射出來。



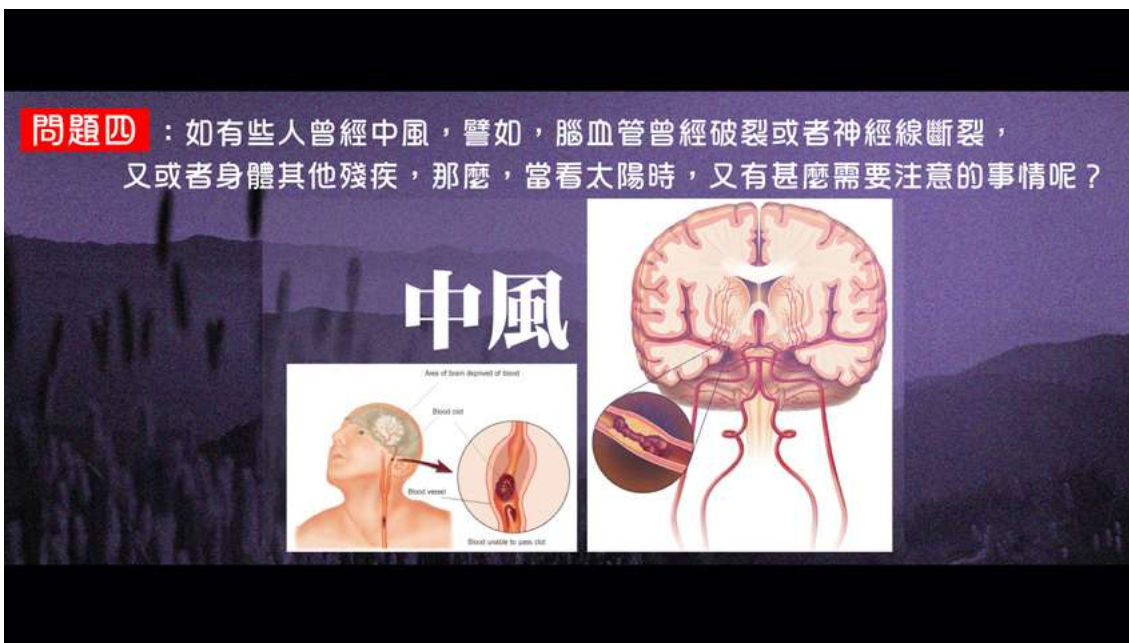
問題三：在望太陽的過程中，有些人發現自己的雙眼出現腫脹及刺痛，究竟這是否來自身體的疾病或隱疾呢？



答：開始觀日時，會感到眼睛疼痛，甚至會流很多淚水，看完之後，眼睛也會感到灼痛，並有發炎的感覺，甚至連續數晚都會感到脹痛、疼痛和發熱，這也是正常的。因為眼睛十分敏感，會受強光影響，並且，當觀日時間漸長，尤其在夏天開始的話，日出時，太陽已經十分光亮。但到秋冬時份，由於太陽離地球較遠，所以會比夏天較暗。因此，觀日的時間和光度慢慢增加，這對於我們是有好處的。在觀日時，如感到極刺眼時，可以戴上蜂巢眼鏡，這便能將強光減去九成。



問題四：如有些人曾經中風，譬如腦血管曾經破裂或者神經線斷裂，又或者身體有其他殘疾。那麼，當看太陽時，又有甚麼需要注意的事情呢？



答：HRM 只說過，曾經施手術或者有進行眼部手術的人，最好在手術完成後三個月才看太陽。



至於其他疾病，如果不會被太陽過度刺激的話，問題應該不大。甚至有些人看了太陽後，令松果體

擴展，腦神經線生長，導致疾病、行動障礙都有明顯改善。雖然，不知道那些人康復的程度，但可以肯定，太陽光使腦部發出命令和信息，促使松果體針對不同的部位進行醫治。另外，若在觀日時刻意想著病患的位置被光線醫治，更能加快痊癒速度。



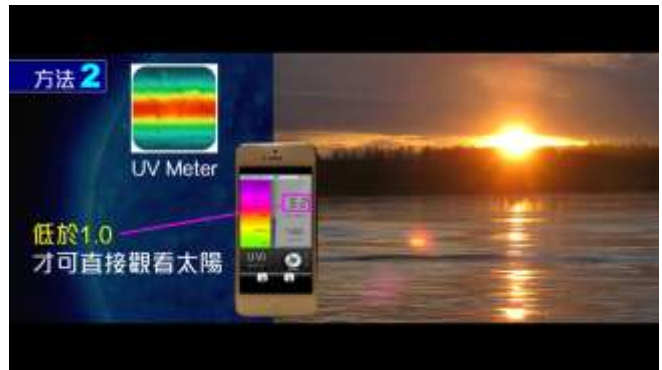
問題五：在觀日中，弟兄姊妹可能因紫外線強而不自覺，那麼，紫外線強，會使眼睛出現甚麼症狀？而他們的症狀要到甚麼嚴重程度才需要停止呢？

問題五：在觀日中，弟兄姊妹可能因紫外線強而不自覺，那麼，紫外線強，對眼睛會出現什麼症狀，導致他們需要停止呢？

紫外線
UV

- 瞎眼
- 白內障

答：紫外線對眼睛會造成傷害，它會導致人們失明或產生白內障，所以，不應該等到有這些傷害才停止，因那時已無法挽救。所以，我們在觀日前，要先利用「UV Meter」一類的測試器量度紫外線的強度，並且，當過了日出後一小時，或早於日落前一小時，就只能觀看太陽在水中的倒影。



問題六：當看太陽時，不一定能找到泥地或沙地，若一些地方是碎石或碎瀝青地，在這些地方觀日，效果是否會大打折扣呢？



答：碎石地是可以的，但碎瀝青地或人工鋪設的土地則不可以，因這些地方全部都未有成功的個案。





其實，香港較易找到適當的地方，但加拿大則較困難。如果人們在加拿大這些地方，遇上寒冷天氣時，可以用以下方法維持進度：就是在室內，用一根電線連接至水管，藉水管導電接觸地面。把電線的另一端接到一個放了沙的鋁製或金屬的盤子。當人們站在沙上觀日時，按電路的理論，這盤沙一樣會導電，與地球帶負極的沙一樣。雖不能保證會否成功，但理論上應該可行。



但切記：在雷暴或閃電時，不能用這個方法。



其次，如天氣惡劣，連陽光也沒有的話，則可以選擇觀看用作色光治療的太陽燈，以暫代太陽。



但切記：太陽燈不能加光暗調節掣，並且，要加上穩壓裝置。



**第二部份
自製太陽燈
部份的製作:**

A) 材料與工具

2. 一部12V(伏特)具150W(火)的穩壓器，售價大約港幣\$100



並且，要留意太陽燈的壽命，燈泡若過了指定的使用時間期限，縱使沒有壞掉，亦已經需要更換。最後，大家要留意太陽燈是否有防紫外線的功能。除了作觀日用途外，太陽燈若再加上不同濾鏡，再用以照射身體，亦有不同的醫療作用。

**色光治療
太陽燈**

使(Spectrum)光譜扭曲

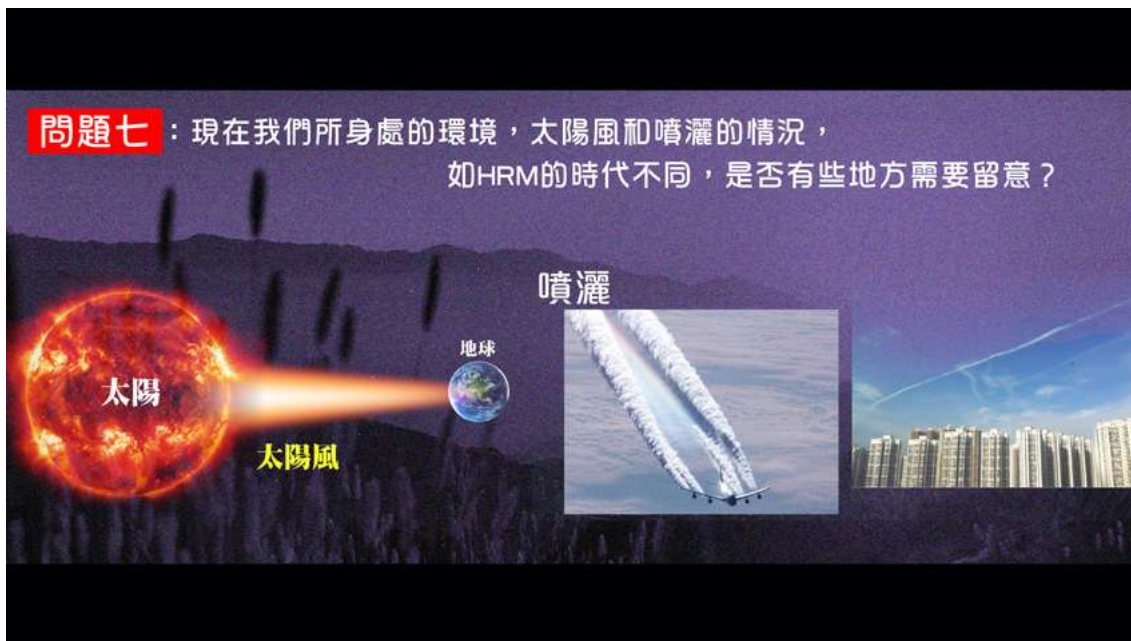
Filter(濾鏡)

波長	515m	560m	590m	615m	640m	695m	755m
對應問題	紅斑 痘疤	明顯血 管絲	細紋、毛 孔粗大、 明顯血管 絲	細紋、 毛孔粗 大、靜 脈曲張	靜脈曲 張	靜脈曲張 、除毛、 血管瘤、 肝斑	除毛、靜 脈曲張、 血管瘤、 肝斑





問題七：以現在我們所身處的環境、太陽風和大氣噴灑的情況，其實與 HRM 所處的時代不同，那麼，我們是否有其他需要留意的地方？



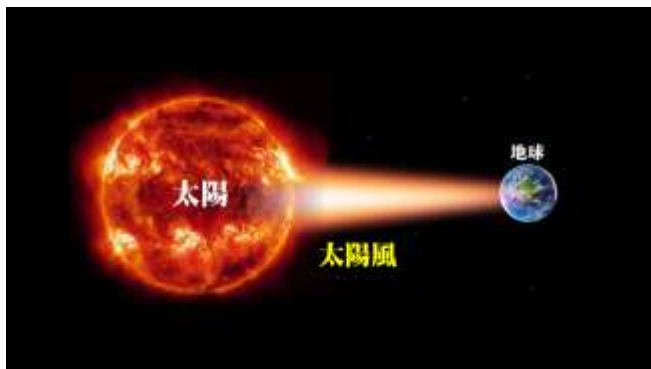
答：其實現在日落前一小時的紫外線幅度很高，已經跟十多年前不一樣。所以，選擇日出時觀日較理想。



而噴灑主要是對我們身體產生影響，對太陽光影響較微。

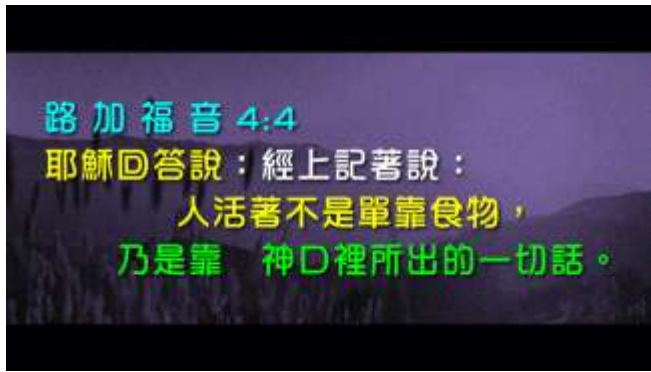


此外，太陽風則會使紫外線特別強烈，所以，在觀日前，要先量度紫外線指數。

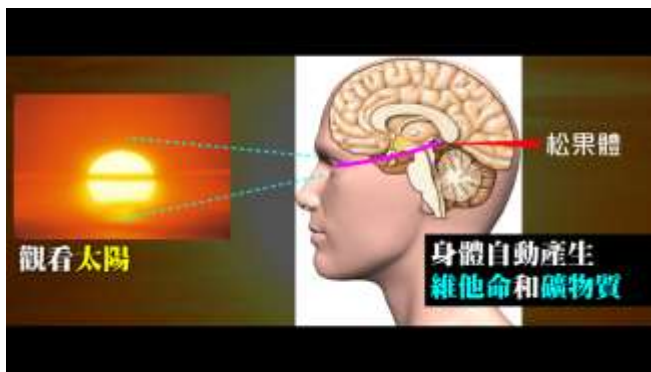


問題八：神在創造人時，是讓亞當和夏娃需要吃東西的，但神創造最終極的一群人，卻是不需吃東西。這會否是在末後的日子中，神給予人類最後的秘密呢？

答：是的。主耶穌曾說：「人活著 不是單靠食物，乃是靠神口所出的一切話語。」當神話語揭示後，就是亮光；神的話是我們腳前的燈，路上的光。



並且，觀看最全備的光，是可使不用單靠食物活著，神創造人是萬物之靈，可選擇藉吃東西或是以光生存。因為這是神給予人類的潛能，所賦予我們的機能。



以往，世界一直教導我們不要看太陽，免得弄傷眼睛。但現在我們反而需要習慣觀日，因觀日產生多種好處。同樣，我們進入至聖所唯一看到的便是神的榮光。現在正是直接面對神榮光，但不讓榮光傷害或是擊殺的年代。就如大祭司進入至聖所中得到神的祝福、神的同在和神的認可一樣。



因此，不論肉身或是屬靈上，兩者也是一齣有趣的活劇。再者，約瑟民眾亦打開了以光成為食物及光線有醫療作用的秘密。

瑪拉基書 4章

2. 但向你們敬畏我名的人必有公義的日頭出現，
其光線（原文作翅膀）有醫治之能。
 你們必出來跳躍如圈裡的肥犢。

問題九：在最新的 Web Bot 顯示，步行者就是觀日者，他們的手指可以發出光線。其實全世界已經有三萬五千人學懂觀日，但他們卻沒有這個現象，原因何在？

答：第一個原因是與「知識」和「明白」有關。



正如每人也有一雙腿，但並不是每一個人都能成為飛人，跑得飛快。這是由於普遍人沒有這方面的知識。因此，人體的機能，就如松果體，是要有知識才能夠開啟的。



第二個原因就是《約珥書》所談及，在末後的日子，神的靈將要充滿凡有血氣的。

祂的靈充滿凡有血氣

約珥書 2章

28. 以後，我要將**我的靈澆灌凡有血氣的**。

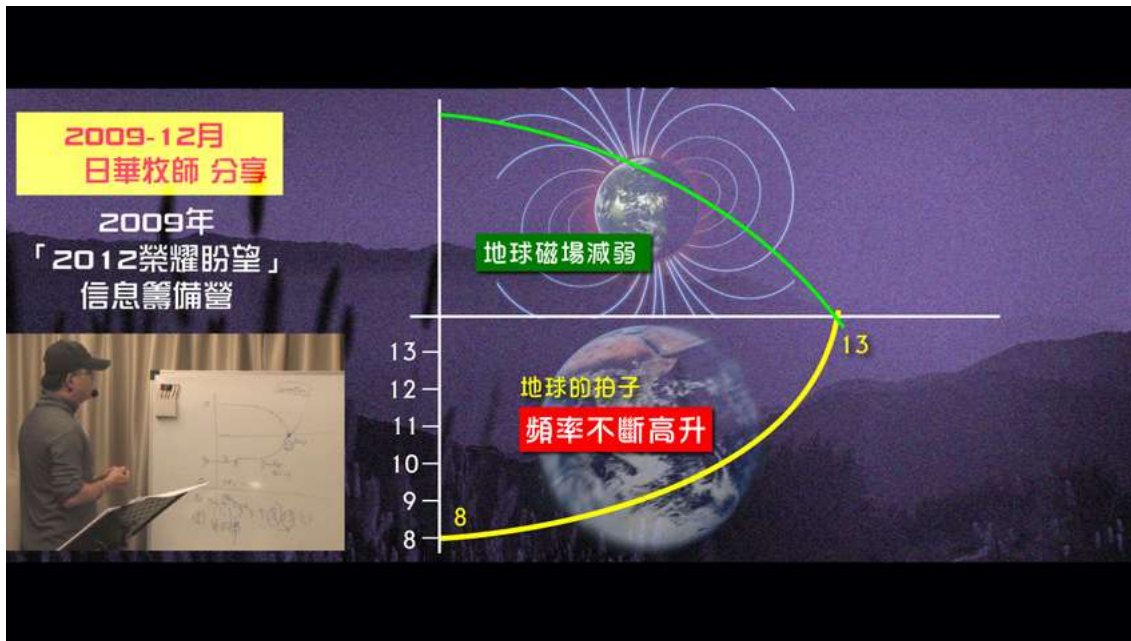
你們的兒女要說預言；你們的老年人要**作異夢**，

少年人要**見異象**。

29. 在那些日子，我要將我的靈澆灌我的僕人和使女。

末後的日子

聲頻創造到 2012 年是超頻時代，地球拍子會由 8 增至 12、13，同時，地磁會下降，甚至南北極將會倒置。於同時間，人的松果體會發揮很多超然的能力。



並且，各個古文物也是坐落在北緯 30 度，這是為了複製 2012 年地球的拍子和磁場而建，讓他們的祭司能夠以藥物刺激松果體，看見未來的異象。

神秘古文明遺址
不尋常的地帶

中國三星堆

北緯和南緯30度附近



因此，2012 年是新開始，是開始用九個月進行松果體鍛鍊的最佳時間。並且，DNA 的鎖亦會被松果體所開啟，人甚至會擁有一個永遠不死的身體。



問題十：早前信息曾經提及，聲頻創造會促使松果體改變 DNA，而以觀看太陽為食物也會因為松果體被激活而改變 DNA，那麼，觀看太陽是否聲頻創造所指定的一個信息呢？

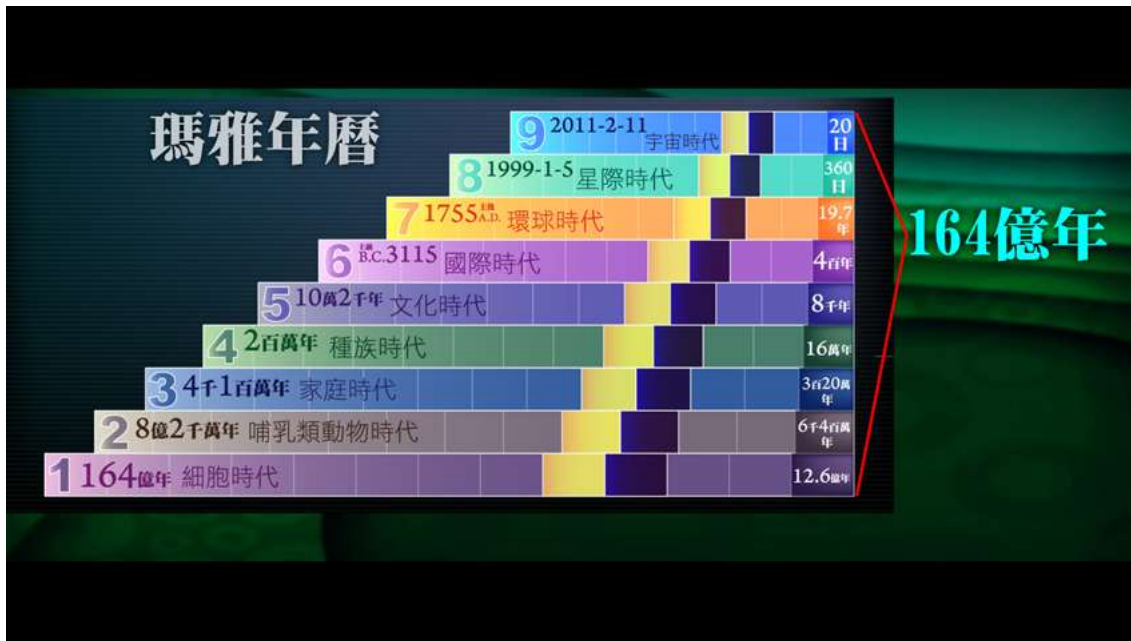
答：首先，觀看太陽並不是聲頻創造。



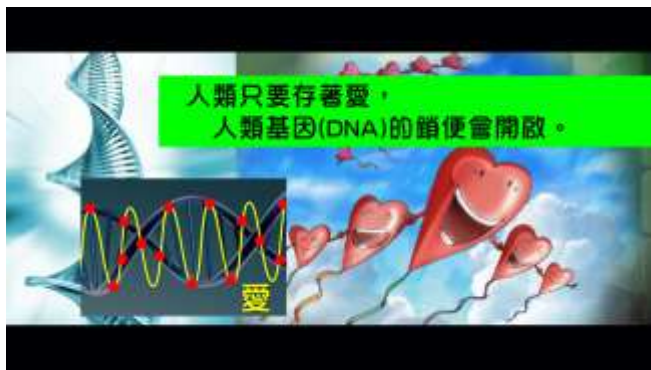
聲頻創造是神所創造，在整個宇宙中，由黑洞所傳出來的一個波頻。



《瑪雅年曆》計算出黑洞已存在了 164 億年，它放射出來的波頻，導致太陽系的所有生物發生改變，而且懂得迎接這個時機的就是通達人。



今年出生的嬰孩，他們會因受到來自宇宙的波頻的影響，DNA 因而改變。並且，當人活在愛中，就能打開更多 DNA 的鎖。



而「觀看太陽」亦是迎接這個時機的方法之一。正如有些人被陽光燒傷，有些人卻能懂得用來煮食、發電。所以，當擁有《啟示錄》的知識，就會明白到在神回來前的日子，就如摩西帶領以色列人出埃及一般，教會亦有自己的角色和責任，甚至能審判列國。這就是羔羊婚宴中，有賓客、童女、新婦及大淫婦的角色。所以，我們應當活用「2012 信息」而好好預備自己。

問題十一：有很多「以看太陽為食物」的人也不是基督徒，神為甚麼會讓異教徒及無神論者享受到這個渠道的祝福？

答：原因就像《約珥書》所說，神的靈充滿凡有血氣的人。這是一個神榮耀的知識要充滿遍地，就像水充滿海洋一樣的時代。

祂的靈充滿凡有血氣

約珥書 2章

28. 以後，我要將我的靈澆灌凡有血氣的。

你們的兒女要說預言；你們的老年人要作異夢，

King James Version

少年人要見異象。

28 And it shall come to pass afterward,

that I will pour out my spirit upon all flesh;

and your sons and your daughters shall prophesy, your old men shall dream dreams, your young men shall see visions:

哈巴谷書 第 2 章

14 認識耶和華榮耀的知識要充滿遍地，

好像水充滿洋海一般。



當能夠適應光，就能幫助身體的機能。雖然唯有藉著主耶穌基督的名字，基督徒才能夠得著救恩。



但藉著遵守神的律法，人也可以得著其他益處，這與救恩是沒有關係的。所以，就算外邦人，他們在不信神的情況下，若遵行神的律法，例如在財富、知識、技能、發揮自己的潛能，也能得著神的祝福。

問題十二：如果孕婦實行以看太陽為食物，有沒有甚麼需要注意的地方？

答：我會提議她們在分娩後才開始觀日。雖然有資料提到，十二歲的小孩子都可以練習成功，但我建議他們在成年前一年才開始練習，但若面對饑荒的環境則例外。



問題十三：進行「以看太陽為食物」的練習時，怎樣確定自己的雙腳已經成功接地呢？

答：最簡單的方法 便是尋找野外的地方，包括已填海的地方，但站在建築物上。當練習時，身體機能改變，就是最好的證明。



問題十四：當完成四十四分鐘的練習後，每一天也要在泥地上踏步。但這段時間內，若遇上陰天或狂風暴雨，這些日子也會計算在內嗎？



答：基本上，無論陰天還是陽光普照的日子也可行。而在一年當中，由早到晚連續十二個小時不停下雨的機會並不多，只要避開那些日子，於第二天，再看見陽光時再計算日數便可。

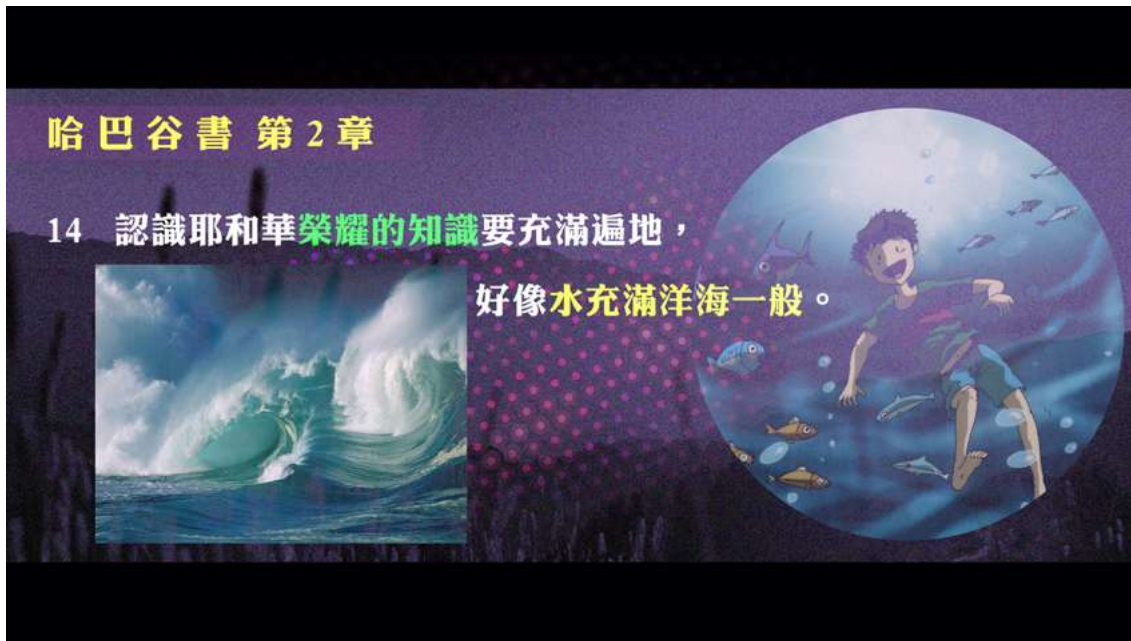


在總結感言部分，日華牧師指出，歷代歷世以來的人也等待我們這一個時代。因此，為了使我們不錯失這段時間，他有以下三個提醒：

第一、要擁有神的知識。



在神回來的日子，神榮耀的知識要充滿遍地像水充滿海洋。全世界將要出現大饑荒，因此，以看太陽為食物的知識，到時就會像「時勢造英雄」般。



第二、要趁時而作。



在馬丁路德時代，因他十分前衛，因而被天主教視為異端。但他懂得趁時而作，服侍了他的世代，讓我們能接觸《聖經》。同樣地，我們也在學習神當代的超頻知識，讓松果體被激活，讓《約珥書》所提及，老年人做異夢的經文能夠應驗，所以，我們應該趁時而作。

第三、我們需要反省：我們有否預備好，接受教會創新的信息呢？



正如雙氧水信息一樣，香港其他教會並未預備好去聽神的新啟示，《聖經》亦提及，宗教家、法利賽人是瞎眼、油蒙了心的。因此，對於「2012 信息」，我們於希望神分享新啟示的同時，如果我們卻怕冒險或怕死，最終亦只會離開教會。

今個星期，日華牧師繼續分享以「看太陽作為食物」的信息。

第一章：前言

開始之先，我們一起去拍掌、歡呼多謝神！感謝主！感謝神！

我們繼續分享「以太陽為食物」的信息。今次，我邀請了幾位策略家來接受訪問。為甚麼會有這個安排呢？這個安排是非常重要的。任何一套信息，尤其是關於「實驗式」的信息，我通常會依據資訊的時間而做，如免費能源、收集露水、收集霧氣等知識，我會待整個實驗完成及得出結果後，才會現身說法與大家分享。

早在去年年初，我已經知道「以太陽為食物」的資訊。當我能夠安排時間，真正落實執行、練習，並在每日生活中抽出二至五小時去觀日時，便需要在工作上作出編排。所以，在八月中旬，我才真正開始實行。按當時計算，由八月中開始，我要留待下年六月才能分享。因為三個半月內，有十八天看不見太陽。但今年的信息提到，下年六月一日前已經出現「全球海岸線事件」，到時很多人可能要逃難，而且，很多地區的食物會短缺，水電會中斷。



LAST WEBBOT
2012-09-30

23點 關於 Alien War 所延伸的事件

3. 沿海城市 斷絕資源供應

中斷沿海城市



- 電力
- 電訊
- 長途電話
- 長途運輸系統
- 交通
- 即時運輸系統
- 中斷食物
- 能源
- 藥物

若要留待下年六月才與大家分享，對於許多人來說，這便非常殘忍。但提早分享，有機會對我殘忍。因為，有好些好譏諷的人會取笑，找許多藉口或從雞蛋裡挑骨頭，於是，我用了一個折衷的方法。我計算過十二月有機會逃難，於是提早在十月四日錄製整套信息，並預計任何時間逃難都可以率先發放出來，讓大家知道該怎樣做。也預計若十二月沒有事情發生，便會播放。

當我錄製信息時，邀請了所有的策略家和「2012 製作小組」率先聽這篇信息。我已預計，他們聽後，直至十二月三日錄製今篇主日信息，已經練習了整整兩個月。當然，「以太陽為食物」就不足兩個月，因為過去的兩星期，他們已經失去一部分功效。



10/12	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
20°C	20°C	19°C	20°C	21°C	22°C	23°C
17°C	17°C	16°C	17°C	18°C	20°C	21°C
85%	85%	90%	95%	95%	95%	95%
70%	70%	70%	80%	80%	80%	80%
今日	明日	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

然而，經過兩個月的心得、做法，並加上我三個半月的實行，已有十至二十人，包括我在內，可以在此分享這兩個月的心得。它本不是真理，故此，不用完成整個程序才分享。只不過，如果走難時，在你沒有食物的情況下，可作另一個選擇，讓人不致餓死。



若有些人說譏諷的話，如果當真的要走難，就任由他們餓死罷了。你不要理會那些人了，他們是瘋了。我的意思是，這可算是一個選擇。就等於你認識了火箭爐，不代表你們要在家裡使用，你現在認識了用網去取水，不代表你現在不能開水龍頭，而是要用網，每天去取水。所以，如果你認識了觀日的智慧，那麼，當到真正走難的時候，你便可以助己助人。



同樣地，這套信息也是如此。當你學會這套信息後，你不練習也沒問題，只是當別人練習的時候，你不要恥笑別人，不要敵擋他人。當你練習的時候，你可以依照這個方法，並得到其好處。

如果真的遇到這個嚴重問題，那麼，你已經有答案，可以即時幫助別人。尤其是若只有你一個人的話，要解決食物是沒問題的。要是有一千人，那麼你如何解決呢？如果你只有九個月的食物，卻有一千人，難道要他們人吃人嗎？因為在災難中，你隨時吃完便要走。有甚麼比把這個方法教給他們更好呢？就是即使在災難中，上千人都不用吃東西。所以，這技術要比找尋水源、種植食物更能救急扶危。

在兩個多月以來，因我們有這麼多人一起去鍛鍊，所以，可以分享自己的心得。經歷了這三個半月，我覺得一定要分享這篇信息，因為即使 HRM 所說的不完全準確，但起碼在這三個半月裡，在吃少了一半食物的情況下，我的體能仍然沒問題。

HRM 說，很多中年人在看太陽後，發覺體能增加了五倍。雖然我的體能沒有增加五倍，但我絕對增加了一倍以上。因為，我一向也有吃補充劑、注意身體和做運動，但以我這個年紀來說，在有限的時間裡，這已是一個極限。



我在這三個半月裡，雖然吃少了一半，並且每天平均少睡兩至五小時，但無論我的體能、記憶力和工作量的果效，全都增加了一倍。所以，效果是十分厲害的。



以我所知，在世界上要用非法的藥物（如類固醇），並且每月要吃二十至五十萬港幣的藥物才能維持這種生活，但這種方法卻會對肝臟造成負荷。在沒有增吃任何補充劑和少吃一半東西的情況下（不是我刻意少吃，只是我吃不下），竟能達到這個情況，那是非比尋常和十分驚人的。

因在我工作量在增加和少吃一半的情況下，體能卻提升了，這根本是不正常的現象。當中最不正常的是，雖然少吃一半，但在三個半月內體重卻不下降，這是沒可能的事。但是這位 HRM，他在過去十多年不吃東西，但體重卻與一個正常人一般。

我觀日三個半月，體重一磅也沒有減少，但全身脂肪明顯減少，肌肉相反增加。



在健身方面，在這三個半月裡，提重力及氣力戲劇性增長，恢復也較以往快，這是絕對不正常的。但終始，我也沒有增吃任何其他藥物，因我在這幾年食的補充劑都是指定的，所以，唯一能肯定的，只多了觀日的習慣，卻導致那麼驚人的改變。

接下來我會訪問一些策略家、資料員及「2012 小組」成員，與大家分享他們的心得。我們先一起鼓掌歡迎他們！

第二章：訪問篇

問題一：在這兩個月，當你們嘗試觀日後，身體上有沒有一些明顯的變化呢？我們都上了年紀，不是年青人，生活作息基本上沒甚麼變動，飲食習慣、工作量也沒有大改變，但開始了看太陽，我們身體是否明顯有改變了？不論是因看太陽而太勞累或是從中得著的好處，大家都應該是立刻知道的。請你們分享一下，身體在這一兩個月的主要變化，並且，因觀日而產生的影響有甚麼呢？

林財開策略家：

答：現在差不多接近兩個月（觀日練習）。在首兩個星期裡，我要適應早起，因我較少要五時起床去看日出，並且，要五時起床來吃補充劑和喝水。在首兩個星期，還未能習慣在早起下所需付上的體能。



最主要因為在起床後，在看了太陽後，回家後我嘗試不再睡覺，嘗試了解自己能否適應這睡覺的時間，看看是多了還是少了。首兩星期是按正常、以往的時間作息，可能是凌晨一時、二時才睡覺，然後早上五時起床去預備看太陽，看太陽後回家不再睡覺，看看體能上是否能應付。在後兩個星期

裡，我最多比平時早一兩小時睡覺，在後兩個星期卻開始改變了，我會早些睡覺。其實，體能上是沒有問題的，只是精神上還未習慣，但後兩個星期我發覺便可以了。只要早睡兩小時，就不需要再睡覺，由看完太陽直至到晚上才睡覺，在精神上是沒有問題的，體能上也沒有問題。

但最特別的是，在過去兩個月，暫時來說，我的胃口有增無減。因為以往我的消化系統一向不太好，我相信，這是因為看太陽改變了我體內的機能，這是一個很大的可能。

另外，我也有健身，但發覺力氣是改善了。在脂肪方面，我明顯不是有很多，但我發現，我的脂肪減少了，以及身體更結實了。

在思想方面，我會想：「會否年紀大了，年紀大了導致人累積了經驗，導致我的思想更快？或者面對問題，需要解決時，分析能力和提出答案的速度都比以前來得更快？」數天前，我還在想到底是否因為年紀大了，累積了經驗。所以，在面對問題時會更快有結論，但好像以往沒有那樣快。

王輔策略家：

大致都是一樣。以前常常感到飽飽脹脹，消化系統不太好。但看了太陽後，大約看了四分鐘，日常很多時間也感到饑餓，覺得在這方面是調節了。



食量真是減少了一半，並很快飽了。後來，自己強行跟自己說：「飽了，別再吃了。」這樣食量便慢慢減下去。



起初也是要適應早起的習慣，但慢慢地已習慣了，並喜歡早起床，人也變得更精神、更積極。並且，觀日後可以與同伴一起茗茶，彼此的溝通也多了。



在晴天時，因可以看到太陽，並有清新的空氣，故此，各方面得到挺好的調節，包括自己的心境。在思想上也有同樣的現象，在滔滔不絕地回答門徒後，仍能迅速地轉回之前討論的題目，思想變得更清晰。

日華牧師：

我也是如此，這點值得一提。在生活作息上，以往已維持了十多二十年，我已習慣了遲起床，因為我通常是在早上五或八時，待在兒子上學後才睡覺的。所以，早起床是很困難的事。但當我看太陽後，發現意想不到，起床是那般容易。

以前也曾試過提早起床，例如在連續二十八天健身的那段時間，強迫自己早點起床，但那是非常辛苦的，而且每一次也很困難。即使預先調校了時間，同樣很困難。在這二十八天裡，每一天都很艱辛。但自從觀日後，轉為提早起床，覺得容易了很多，這並非因睡眠時間增加了，而是變得容易了，而且喜歡早起床。

日華牧師：

另外，在身體上，你（輔政）覺得最深刻的改變是甚麼？除了食量減半外，在體能、氣力或消化等方面，有沒有出現明顯的轉變？

王輔政策略家：

消化系統改善了很多，而體能也增強了，有足夠的氣力。這可能是早期，因不習慣早起，加上天氣較涼，所以間歇性出現少許不舒服的現象。但習慣後，便發現在精神和氣力上，確實得到了改善。

陳麗勤策略家：

在觀日的兩個月裡，在作息時間上，較少這麼早起床。並且，對一位姊妹來說，按著自己的體能，我估計會較為吃力。所以，在最初的兩星期，我在觀日後，便會回家休息大約一小時。若以全日來計算，對比未觀日前，體能上確是有增無減的。



而且在承擔力上，對一位姊妹而言，在這麼超頻的情況下，減少睡覺的時間，理應會減低工作的效率，但卻與我所估計的剛剛相反。對比自己的承擔力，或面對事情時的決斷力，這均與以往不同。並且，因為提早起床，這有如外出晨運般，這是從小至今未曾試過的，這令我身體含氧量增加了，思維也清晰了很多。

至於食量方面，約在兩星期後，食量減少約四分之一，選擇食物的種類，也有所轉變。我以往較多吃肉類，但自從觀日後，便愛選擇一些較鹹性的食物，如蔬菜、水果、果汁等，使身體作出微調，出現了這種選擇食物的取向。



然後，我發現思維變得更清晰，思考的速度也加快了。原先，我也以為因多吃了食物補充劑而改善了自己的記憶力，但聽了牧師分享後，原來是因觀日後，腦部的神經線增加了，使記性較以往好。體能上的轉變也是很明顯，在一天之中，當需要進行一些勞動的事情，恢復的速度也較以往加快了。



玉珍師母：

不但在身體上產生變化，同時在家庭上亦出現了很大的變化。以往，我與日華的作息時間是非常不同的，但現時竟然能一同提早起床，這是一件很榮幸的事。

在這兩個月裡，在起居和作息上也出現很大的變動，因每天均需在五時四十五分醒過來，於是，我想出一個方法，好讓自己能清醒過來，就是起床後來一個熱水澡，讓自己變得清醒。



最大的變化就是出現在體能上，在五時四十五分起床後，我在整天也不需再睡覺，並能不斷工作直至晚上十二時。我並非勉強不去睡覺，而是我確實能夠做到，在體能上也能應付得到。



另一點是很明顯的，就是在身體上，對這歲數的女性而言，骨質上是較為脆弱的，但當我每次觀日後，感覺動力和體能也增加了。



最高興的是，關於情緒與積極性上，整個人也變得很開心、開懷和積極，處理事情變得很有動力。



每一天，除了處理家務外，亦盡自己所能，回應「金筆」(以感言回應各篇屬靈信息)，卻發現都可以應付自如，我覺得這是很感恩的事情。



日華牧師：

最近兩個月裡，你（玉珍師母）也曾向我提及以往未能達到的工作量，現在卻能夠達到。那你在食量方面有否增加或減少？消化上又如何呢？

玉珍師母：

當我觀日兩星期後，食量便減少了。

日華牧師：

那在消化方面呢？會否覺得消化力增強了？我們能夠知道消化力是否增強了的其中一個特徵，就是在飯後，會否如從前般，出現「飯氣攻心」(飯後感到很暈)的現象？若消化力增強了，便不會出現。那你認為在消化力方面，有沒有出現變化？在飯後不會感到那麼疲倦？



玉珍師母：

也有這種感覺。另一點也很深刻的，人明顯變得燥熱了，不知是否因太陽的龐大能量，導致舌頭變得腫脹，身體也變得偏熱。



劉志泉策略家：

當聽了這教導後，起初我預期只是聽，仍未預備好去執行。但當牧師推動我們做的時候，內心裡也有掙扎，並且頗大。因為觀日並非簡單的事情，要早上五時起床，因我過往不是這樣的，通常在午夜三時才睡覺，雖然不是很晚才起床，亦沒有這麼早。



但很奇妙，首三天，身體會感到提早起床是一種掙扎和疲勞，但豈料三天過後，身體不是因為年紀大，變得喜歡晨運，而是感到身體的生理時鐘，很容易能夠適應這種早起的生活。並且，在這兩個月裡，已轉化為一種的習慣。這不單是一種好的習慣，也是一種開心的習慣。



正如牧師所分享，觀日後，思維上會變得積極。



事實上，經歷了這兩個月的練習後，雖然有些時間無法看見太陽，但依然沒有消極，只是積極和樂觀上也增強了。另外，從處理一些日常繁瑣的事情便得知，在觀日後，那種心情無疑是開朗了，並且很積極地去處理。



不單是因有神的話那股信心，而是如牧師所言，因那種生理上的調節，導致出現這樣的反應，是一種積極的反應。

其次，在這兩個月裡，因我本身是一位分享者，常常也會分享信息。在分享信息的過程中，那份湧流（Flow）是從思維上，敏銳的反應而來，並產生在信息當中，使我對信息的結構，在思想上變得更密集和積極。所以，在分享上，包括與門徒對一的分享裡，也留意到這點是在不斷地改善。

另外，在體力和體能方面的改善也很明顯。其實，我也有舉啞鈴和舉重的習慣，過往也因肉身上的懶惰，雖然也有維持著，卻沒有積極去做。但自從在觀日後，便成為每天的習慣。



我在早上五時十五分起床，吃過補充劑之後，我會用一點時間健身，並且發現每天早上都可做到，負重較以前更大。



在負重方面，假如那麼早起床，理應會比較弱一點，因亦未吃早餐。但在這段期間，我卻好像回復多年前進行斷食療法時的情況。當年，在斷食療法的過程中，我的體能是在不斷增加的，看太陽就好像斷食療法一般，雖然吃的東西少了，但體能卻是強大了，這數點就是最明顯的改變。



日華牧師：

那進食方面又如何？吃東西有沒有增加或減少？消化能力又如何？

劉志泉策略家：

在吃東西方面，我覺得腸胃好了。因為過往只是吃一點東西，消化力弱的話，就會有飽脹感，但現在的消化力卻是增強了。

我反而覺得，因為現在要早起床，所以，早餐的補給變得更為重要。相反，我覺得晚餐可以選擇不吃，但這在以前是不行的，我經常都會心癢癢想要吃東西，或是身體出現警號。但現在，到了晚上，我可以直接放棄吃晚餐，但這都是選擇性的，可在吃與不吃之間作出選擇。

黎展鳴策略家：

主要有幾方面的改變：首先，在情緒、思維上，看完太陽後會予人一種更積極、更開心的感覺。每天早上看完太陽後，可能心理上會覺得完成了一件事；二來，從感應、感覺上，內心會告訴你是很需要觀日。



早前因數星期陰天，看不到太陽，但總是會有種感覺，心想「甚麼時間才能看到？」那種感覺，就好像身體某種機能上，很需要這種方法作填補，好像身體很需要營養補充劑那種感覺，心境各方面也屬於很好的狀態。

在體能方面，本身我也會定期健身，每一次也有跑步，但很明顯會感覺到，跑步輕鬆了。因過往我會遷就自己，常提醒著自己不要太拼命，因年紀不少了。若以往常的時間去跑，即使跑夠了，仍覺得很輕鬆，想再多跑一些。所以，最近數次都是跑多了，但卻沒有感到吃力，可見氣力方面是好了。



另外，在胃口方面，在開始的時候，首兩、三個星期，一如很多弟兄姊妹所出現的反應，就是也有

一種很餓的感覺。不知為甚麼，觀日以後反而會更餓，經常都渴望著可以快一點吃早餐，但食量方面並沒有增加，只是在感覺上，那種催促你吃東西的感覺很強。

但數星期後，一切穩定下來就回復正常了，那種饑餓感也沒有那麼強烈。直到現在，食量並沒怎樣減少，但有一點很明顯的，就像是類似劉志泉策略家的情況一般。

因為，每天大約六、七時左右便吃晚飯，所以，到每晚上十時到十一時的時候，便會感到肚子餓，通常也會吃最後一餐。但近一個月以來，我已經不用吃這餐了，因為我已經沒有那種饑餓感。

鄧玉生策略家：

練習觀看太陽已經兩個月，最初一星期，已經發覺睡眠質素提昇了很多，很容易便進入熟睡。當起床的時候，即使睡眠仍然未夠，但在整天的注意力和集中力上也是強化了。



現在日常工作主要是協助編寫精華短片（V.O.）的內容，我發覺，我的邏輯性思想是靈活、快捷了，很快能明白內容應怎樣編寫。故此，在這兩個星期以來，可能每星期都要處理四、五個短片內容，但在組織方面是迅速了。



在這兩個月以來，我每天也有替自己的狀態作紀錄。在食量方面，在觀日以後，發覺容易飽了，即使吃得不算多，也會發覺很快飽了，不用再吃。



直到兩分鐘四十秒以後，發現可以不用吃那麼多餐，於是，便開始一日只吃兩餐；而由兩分鐘四十秒開始到四分鐘四十秒期間，也有四天只吃了一餐，因沒有那種饑餓感。

但到現在七分鐘左右，因為這兩個星期太多雲，以及常常下雨和大霧，很多時未能成功觀日，於是，身體的饑餓感就強烈起來，這種感覺重新出現，人容易餓了，也發現要補充能量，因為體能上好像應付不了。



劉志泉策略家：

關於睡眠質素方面，自從以看太陽為食物後，真是奇妙！以往的睡眠質素一般，因為經常遲睡，而且又玩策略遊戲，身體消耗太盡。但當以看太陽為食物後，起初是因為早起太累，所以需要補眠，現在，本想藉著一兩個小時休息，以補充體力，但入睡後，那種香甜感覺，簡直是前所未有的。當中的睡眠質素，是數十年以來都從未試過如此優質的。

日華牧師：

我也是在睡眠質素方面，有很明顯的改善。

玉珍師母：

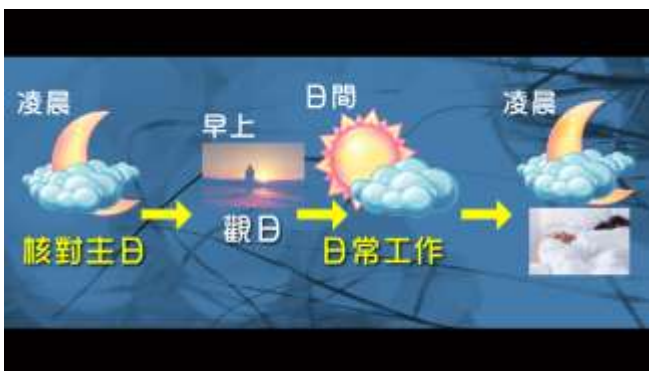
我也想起，有時睡眠時間雖然是短了，但仍能維持整天都很精神，可能只是短短的五小時睡眠，但也感到很有力量。

日華牧師：

事實上，尤其我工作多年便知道。如果那天我完全沒有睡覺的話，是很辛苦的，需要勉強支撐著，但現在，從午間到晚上，甚至忘了自己昨夜完全沒有睡覺，這是從未試過的，但現在卻經常如此。



早前，當時間還沒有改動的時候，我一星期有兩天是完全不睡覺的，然後直接去看太陽，並整天工作。以往，我在這種情況下是要硬撐的，現在卻是要自己突然想起，才記得原來整天沒有睡覺，這是和過往完全不同的。



人年紀越大，情況就只會越來越惡化，斷不會甚麼也沒有加添，然後食量減半，卻又能改善體能。所以，這明顯是睡眠質素的改善所導致，雖然時間短了，卻足夠。

邵傳威策略家：

當提到睡覺，我所發現的和大家一樣，就是睡眠質素好了。但最特別的是，以往做夢都是較模糊，但現在卻是很清晰，就好像看電影般。



睡醒後仍記憶猶新。另外，關於分析力、觀察力、思維速度、精神狀態及思維敏銳程度也有提昇。



在體能方面，由於每天用了 2 至 4 小時去看太陽，但時間並沒有多了，同樣只有 24 小時，工作量也沒有減少，雖然時間少了，卻發現表現、效率如常，甚至是有增無減。

至於身體的消化力，當看完太陽後的一剎那便很餓，是從未試過如此饑餓的。在整天中，有時卻會有一段時間很餓，但整體食量卻少了五分之二。以往我也很晚才睡，我夜深時會很餓，但現在，晚上也不感到饑餓了。

2012 團隊成員訪問

劉寶茵：

當我觀日大約兩星期左右，胃口改善了，食量增加，體重也增加了。另一方面，我感受到自己的集中力、思維也稍微改善了。另一點很明顯的，就是自己容易入睡，睡眠質素都改善了。

楊詠恩：

十月初開始看太陽，起初會感到肚子很餓，這情況維持了大約三星期。大約在一個月後，便有飽脹的感覺。在早上吃完營養補充劑後，已經感到飽脹，不能吃完一個正常的早餐。吃完午餐後，晚餐也飽得吃不下了，有時候，到晚上九、十時才有少許饑餓的感覺。

周泰源：

我開始以太陽作食物的鍛練後，第一天只看了十秒，卻已有一個顯著的反應，就是飽脹感。觀日後，

便發現自己的食量和饑餓感大大降低。

鍾偉傑：

當開始以看太陽為食物，發現精神很好。以往某段時間，我會自然地很疲倦，但開始看太陽為食物之後，超自然地覺得整個人有了力量，全日能保持很好的精神。

陳俊傑：

開始以看太陽為食物之後，自己整個早上都十分精神，並且在處理事情上的效率亦提高了。

姚文廣：

最明顯是發覺自己的頭腦及記憶力比以前更強了。

梁保羅：

胃口方面，發現自己對於肉類的食物意欲減低了，對蔬果、沙拉等的意慾反而提升了。

陳興盛：

在近兩年，工作了一段時間後，可能真的需要午睡。現在不同了，可以一直幹下去，工作的時候也不會覺得力量在消退，仍是不斷繼續想做下去，這是在我身體上一個更有力量的轉變。

黃文偉：

當看太陽一個多月以後，明顯地發覺對於問題的理解力及思考力加快了。我不知道這是否跟神經線增生有關，但起碼思想上是比較清晰的。另一點，在開始以太陽為食物後，比較明顯的是，精神方面提昇了。當在一個月裡，有陰天、也有晴天的日子。尤其是當看見太陽的那天，如果當日日照比較強烈，全日都會很精神。

吳志雄：

早階段是不用睡得很多，好像超人一樣。但是，到了後階段便不是，如同大家所言，有一段時間我會突然需要休息，就算在食肆正在吃東西，也需要放下餐具睡一會。但這種情況通常只需要約五分鐘便會回復過來。並且，對睡眠的渴求是更加強烈了，對於睡眠質素方面，就有這個的演變。

林世勤：

練習了以看太陽為食物後，身體的精神狀態和體力，以及感覺到身體的疲倦減少了。

梁鍵燊：

觀日後，覺得就像充電一樣，整個人也精神了，需要很多能量去做事、解決一件事的時候，會感受到有一種能量在你身體內，看完太陽之後，可以比平時解決更多的事情。

問題二：過去兩個月，大家有沒有排毒現象呢？

日華牧師：

我自己是有的，在第一個月的月尾就有明顯的排毒現象。我怎樣知道是排毒現象呢？

在多年裡，我知道生病和排毒的感覺是不同的。排毒過程會很快完結，而排毒並沒有生病那麼辛苦和痛苦，但卻會有生病的所有特徵。

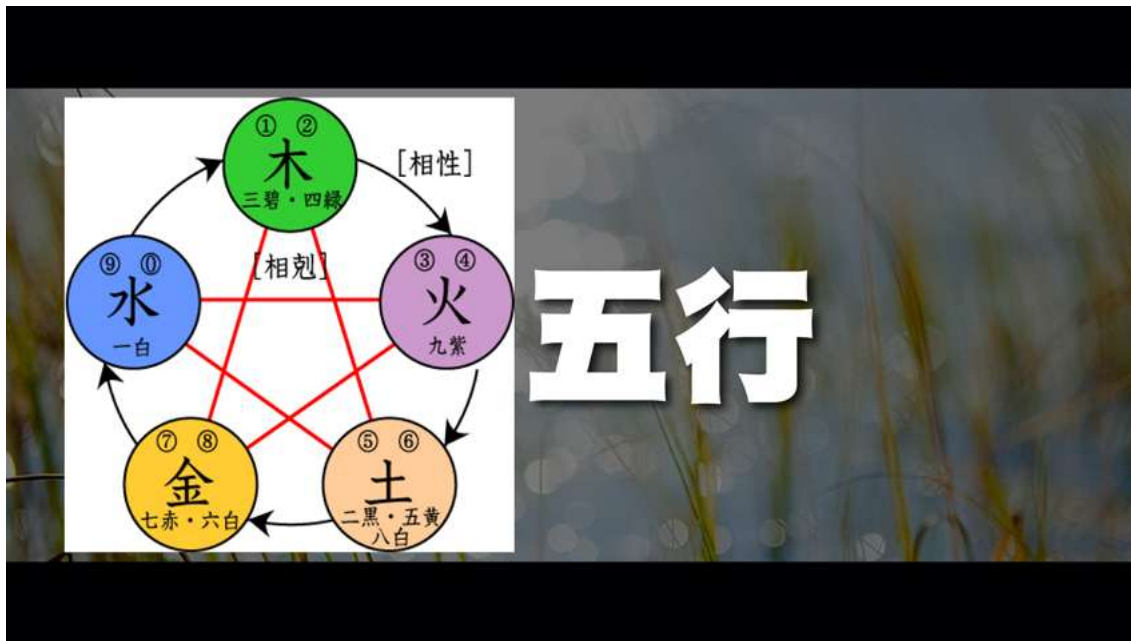


在第一個月的月底，我有感冒和咳嗽的徵狀，雖並不是很辛苦，卻有點嚴重。因為我聲音沙啞，以致一整個月都配合不到錄製主日信息的時間。即使是勉強錄音，但該篇信息亦全是沙啞的聲音。

而你們已經有兩個月的練習時間，究竟你們有沒有排毒現象？例如師母曾長口瘡，並覺得身體燥熱。值得一提，我詢問過看太陽的肢體，普遍當他們看完太陽後，他們的陽氣會增加。



西醫當然沒有這些概念，西醫更不會相信，因他們用的是石油副產品。中醫強調五行當中的「陰陽」，但按著中醫所說，陽氣是沒有辦法增加的。他們相信，陽氣由母腹出來時已決定，直至用完。壽元以盡，玄陽也用盡。

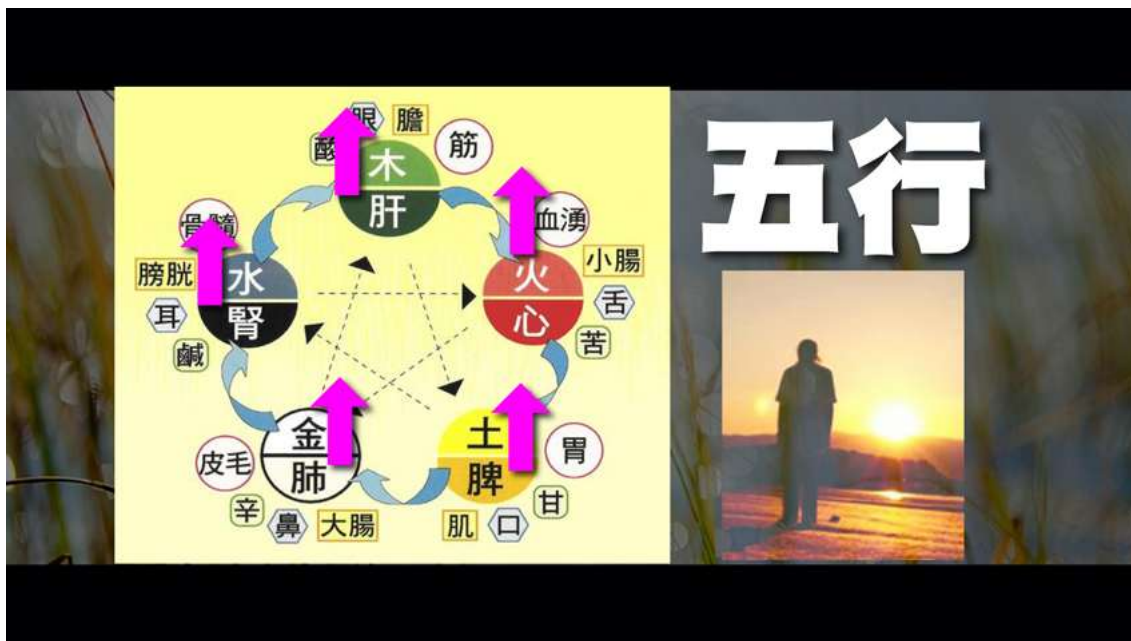


五行

但，如果藉著其他東西提升陽氣，兩者會互相對應著升降。當我們陽氣升了，並不代表我們生病，我們會覺得有點燥熱，陰會漸漸追上。所以，你們應該會有一些燥熱，之後身體會再調節一下。

我們身體的五行 —— 「金、木、水、火、土」，若其中一個下降，其他四行不會置諸不理，它們會漸漸達至平衡，五行一起下降。所以，中醫通常會將五行平衡後，才慢慢將其提升，不能只補一行，而克制其他器官。

原來看太陽會令其中一行提升，其他四行便會慢慢追上來。



五行

因為人體最難補的就是陽氣，因為陽氣的發放，真的會消耗我們的人生。陰就是我們的吸收和休息。

陽氣不是能從休息裡補充，而是由太陽去補充。所以，當一些中醫診斷時會說「你不够陽氣或是身體虛弱。」便會提議你把衣服脫下，然後在陽光下曬背部，令陽氣提升。



而「以太陽為食物」的方法就更可怕，連食物和補充劑都不用吃，就打開了我們身體一個更大的機能。所以，大家有沒有排毒現象呢？如果有，是哪一種排毒現象呢？

林財開策略家：

剛剛過去一星期內，幾乎看不見太陽。在這個星期，我發現自己的舌頭長了數顆口瘡，但我本身是很少長口瘡的。這星期長了口瘡，並試過口腔內有損傷。以我的體質，應該是很燥熱才會這樣。但在前一兩天，當再看太陽時便痊癒了，口瘡收縮了，這是個有趣的經歷。

之前也有一次肚子痛和腹瀉，但我想了很久。雖然看太陽後，食量多了，但吃的食物也很正常，只到平常固定的店鋪進食。正常來說，應該不會肚子痛。但那不像是吃錯食物的肚子痛，而是像排毒的肚子痛。剛巧上星期，頭痛得非常嚴重、厲害。這是很久沒試過的。

王輔政策略家：

我很多年沒試過頭痛了，起初看太陽的幾天很明顯地感到頭痛。



接著第二個星期，好像感冒般不適，但又不是感冒，因為平常感冒可能需要一星期才痊癒，但這次

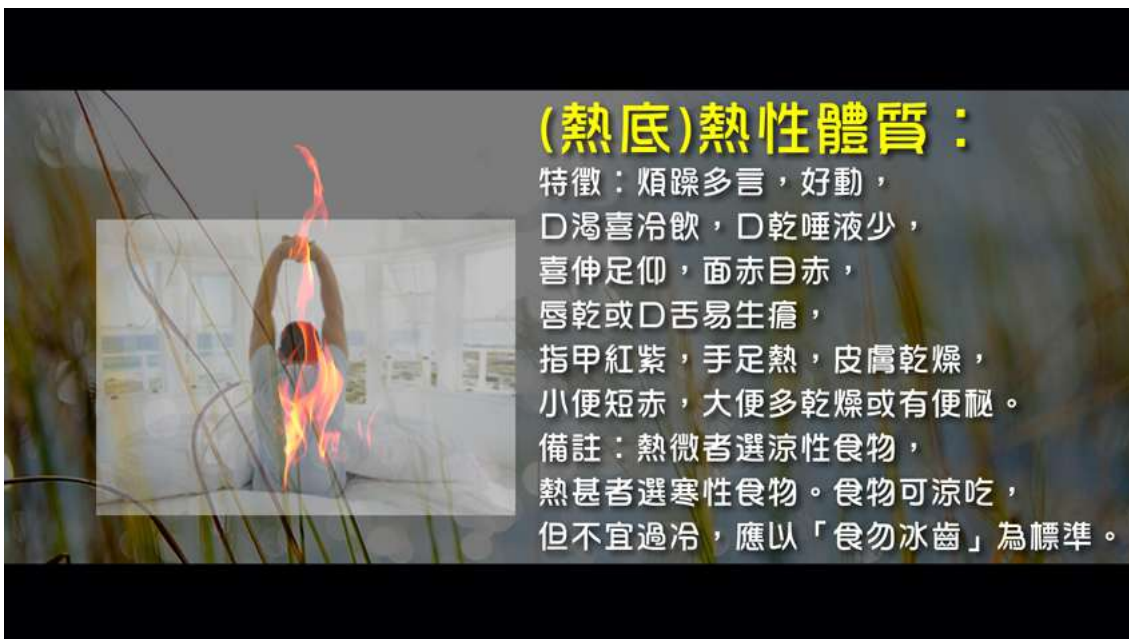
約三天就消失了。



第二個星期也有腹瀉，我也有想過「是不是自己吃錯東西呢？」其他人也沒有這現象，但我卻有，感覺上是排毒現象。在陽氣提升方面，早上做運動時，感覺很有氣力。

陳麗勤策略家：

看太陽後，發現陽氣真的提升了，我個人本身是熱底，當再看太陽，初期約第三天，整個人有燥熱般的感覺。



但最特別是，開始約兩個星期，有一次在黃昏時看太陽，當時的日落特別猛烈，看完後數小時，左邊的舌頭腫脹起來。但我為甚麼知道是排毒現象呢？因為到第二日完全沒事了。整體來說，我覺得有升陽燥熱的感覺。



玉珍師母：

除了舌頭腫脹，我也試過喉嚨痛，這是我個人常有的事。有一次看完太陽後喉嚨痛，但很快便痊癒了。



劉志泉策略家：

我並沒有特別的排毒現象，可能老當益壯。正如牧師所說，我發現在鈣質增加了，陽光裡的維他命E能令骨骼更加強壯，筋骨的力度也提升了。

邵傳威策略家：

我的身體原是偏熱的，但有一段時間，我調節身體後，已經變得會怕冷和較寒涼，也平衡了一點。但看太陽後，我突然變得怕熱，左邊的舌頭腫脹，長了口瘡。

另外，我是很少有暗瘡的，但也長出暗瘡來。但這陣子，天陰沒有看太陽，就消失了，所以，很明顯是因為陽氣提升的原因。

另外，因為我每天也有洗腸的習慣，所以比較難測試排毒現象的真偽，可能藉著洗腸已解決了一些問題。但有一個例外，就是燒脂了。早一陣子，我不吃肉類和「三白」（指白米、白麵粉和白糖），便減去二十多磅體重；但是後期再次吃肉類和「三白」後，很多次也同樣會回升二十多磅。但有趣地，開始看太陽後，只是兩個月而已，沒有增加磅數。即是說，燒脂率增加了，這一點很特別。

另外，睡眠方面，自從看太陽後，如果五時四十五分起床也沒有問題，我能很精神、很容易的起床。越到後期越是不能不起床似的，因為已經習慣了早起。但最近沒有看太陽，又會半睡不醒、很掙扎，

這是很有趣的現象。

2012 團隊成員

劉寶茵：

在這個看太陽的過程中，都有一些排毒現象，例如輕微頭痛或感冒咳嗽。自己也會分析到，這是排毒現象所引致的。因為這些症狀會突然產生，數小時後便自然消失。

楊詠恩：

觀日兩個月後，有明顯的排毒現象，覺得很燥熱、口乾，出現牙齦痛，更嚴重是有喉嚨痛的情況。

周泰源：

會有頭痛的現象，但兩、三小時內會立刻消失。過往完全不是這樣，通常最少一天或睡醒後，那一天才會沒事。但當看太陽後，便發現這現象。可能是排毒使我頭痛、不舒服，但兩三小時之內，便會很快消失，重回正常的狀態。

梁保羅：

看太陽後兩三個小時至整個下午的時間，眼睛很容易有發癢的情況，常有想擦眼睛及流淚的感覺。

陳興盛：

近一兩年，在中午也有頭痛現象，自從看太陽後，可以說，直至今天，除了開始首兩三天立刻出現同一種頭痛外，直到現在，這種頭痛已經沒有出現。我覺得，起初出現的頭痛現象，真的是一個排毒現象，之後尤如得釋放般，再沒有頭痛出現。

黃文偉：

至於排毒現象方面，在看太陽的時候，偶發性有一些舊患出現，例如頭痛、發冷等。但是，明顯地，這是排毒現象。因為這個現象來得很快，也很快消失。

問題三：有沒有一些疾病，在看太陽的過程中痊癒了呢？當我看了一星期太陽後，視力明顯改善了，看東西更敏銳，能看的距離更遙遠，這是看太陽的第一個星期已發生了。

現在，分享有關看太陽首一至三個月的現象，而我實行看太陽的三個半月裡，他所說的情況，九成也在我身上發生，並且，無論是心情或是身體狀況也得以改善了。



陳麗勤策略家：

在看太陽的第一天，當我看到太陽光線，已流了很多眼淚。現在看太陽已有兩個月了，當我看強光時，眼睛也沒有這麼容易流眼淚。第二，我的視力清晰了很多，味覺也強了很多。以前當我與師母吃東西時，當她吃到東西變壞了，便叫我不吃，告訴我食物已經變壞了。

但是，當我看太陽兩個星期後，有一次，當我吃東西的時候，我很快便嚐到那些食物已變壞了，於是我再讓師母試吃，她也說我的味覺比以前強了很多。我覺得我的味覺和視力明顯地改善了。這種感覺，就像以前進行斷食療程後，看的東西會很鮮明和清晰，吃的東西會吃出原汁原味的感覺一般。



日華牧師：

這一點我也感覺到。我在同一間餐廳吃相同的食物，味道也會變得更濃味和更好吃。這提醒了我一件事：很多弟兄姊妹在看太陽後，時常有饑餓感，很想吃東西，原因應該是味覺改善了，導致我們更容易饑餓和想吃東西。



然而，我們吃的時候卻吃不了很多食物，因此，這與饑餓無關，而是與我們的味覺有關。當我們的味覺強了，會讓我們有想吃東西的感覺。總括來說，嗅覺和味覺，在看太陽後的三個半月是敏銳了。

玉珍師母：

誠然，我們實行看太陽的時間尚短，只有不足兩個月的時間，也不是每天能看到太陽，但是，在骨骼和體能上，已一定有所改善了。



視力方面，我感到視野清晰了，雖然不能說改善了近視或散光，但是，我感到視力清晰了。因為我的眼睛有散光，但現在看到的東西已沒有以前那麼分散了。

劉志泉策略家：

視力清晰了，也可以看到更遠的東西。因為平時需要長時間凝視著電腦屏幕，眼睛也容易疲累。在主日看影片時，之前是比較模糊的；但是在看太陽後，現在看主日播放的影片時視力清晰了，看到的東西也遠了。

鄧玉生策略家：

我一向沒有足夠的睡眠，這也是一個不能解決的問題。



當我開始看太陽後，每日更要最少抽出額外兩小時，普遍需要四至五小時看太陽。但當我看太陽後，相比以前，現在整個人已沒有那麼疲倦，精神也改善了很多。



邵傳威策略家：

我本來有血糖不穩定的問題，當吃完東西後，便有「飯氣攻心」的感覺。但很奇妙，當我看太陽後，這個問題便消失了，不論吃得有多飽，也再沒有這個問題。





遠視的問題，有一次看過太陽後，那時我沒有戴遠視鏡來看，也看到手提電話屏幕。我便知道老花眼的問題改善了。

在營養補充劑方面，以往我要吃很多營養補充劑，但最近因為身體的調節，已不用吃很多營養補充劑。雖然少吃了營養補充劑，但是身體卻健康了，現在我已不用依賴太多的營養補充劑了。我不知道這是否因為看太陽的原因，或者是腳踏沙地時所吸收的礦物質，導致這奇妙的現象產生。有關糖份方面，當我開始看太陽後，便對糖非常敏感。因為味覺的改善而很難接受砂糖，即使是很少的甜味，也很強烈地感到砂糖的味道。

陳興盛：

在這五年裡，我的右腳踝會經常痛，所以，走路時要等走得順暢後，才沒有那麼痛。而且，當走路久了，腳踝便會開始痛起來，非常辛苦。但是，當我開始看太陽一星期後，我嘗試按照牧師所教導去做，在思維上常常想著身體的毛病會改善，例如腳踝的痛可以因為看太陽而得痊癒。當我按照這個方法而行，在看完太陽的那一天，痛楚已減至百分之十至二十左右。這個現象維持了兩至三天，直到看不到太陽後。

梁鍵燊：

在未開始看太陽之前，每逢入冬，我會有鼻敏感的問題，加上我的體質偏寒，很容易會有發冷的現象。但在看太陽後，整個人明顯沒有那麼畏寒。

張榮至：

以前我比較晚睡，指甲會凹凸不平。但當我看太陽到第五天時，指甲便開始脹起來。

問題四：在進行看太陽的鍛鍊期間，大家會否有一些心得，可以跟我們分享呢？

林財開策略家：

經過兩個月看太陽的過程，我覺得最需要調整睡眠時間。在未開始看太陽時，其實以往的睡眠時間是足夠的。在開始看太陽後，我沒有刻意再休息，不久，我發現工作時非常累，一定要睡覺。然而，不需要很長時間的睡眠，半小時至一小時的小睡已很足夠了。因此，要預計及計劃某一段時間休息。



至於飲食方面，在我個人來說，食量暫時並沒有減少，一餐進食的份量亦沒有增多，但胃口好了。例如我在早上已和大家吃過早餐，回家或工作後，約 12 時左右，又可與太太吃午飯。當看著那些食物時，好像挺飽和吃不下似的，但結果又能吃光。這真的很奇怪，與以往大相逕庭。



從前「疲倦」是會累積的，但看太陽後，發現「疲倦」不會累積。睡眠時間因人而異，我需要有 5 個小時的睡眠，才能有足夠精神應付一天的工作。但是，在觀日期間，睡眠不足時，會讓人覺得眼困，實在不能勉強支持下去的，因人會變得完全思考不到。

日華牧師：

值得與大家分享一個心得：若遇上陰天的話，便要知道當日將會花更多的時間去觀日。因而我們需預計一下怎樣去調節這一天的生活習慣。當下週的天氣預告全是天陰的話，換言之，你便知道下星期每一天花在看太陽的時間將會增多了。



遇著晴天，大家到達目的地後馬上觀看，然後很快便可以回家，尤其在天水圍，那兒有很多地方能看到太陽。因此，由出發至回程都十分快捷方便。

但當你已看超過十分鐘的話，便更能明白我的意思。若果只觀看數十秒的話，當然不會覺得時間長。但是，當達到觀看十分鐘或二十分鐘的階段時，大家便需要等候，等待雲霧散去，或是等待太陽升上來，所花的時間便加倍延長。陰天時會更加不方便，縱使一早出發預備，亦可能敗興而歸。所以，需要運用一些策略，好預備在下午時看水中太陽的倒影，或是在黃昏時觀看日落。

我其中一個省時的方法，就是當看不到日出的話，我便會決定觀看日落，不會選擇看太陽倒影，除非那天有特殊的原因。



否則的話，那天我為著觀日，必定花去五個小時。我作這個決定，是因為日落有時間限制，只需在日落前早一點到達便可以。當然，若黃昏看不到，就要走了。

但當選擇觀看水中太陽倒影時，時間太不受限制，有時等了又等，錯過了時間又等，只看得一半時間太陽又被遮蔽了，便要繼續再等，直至日落也在不斷地等。有時候，由十二時出去，至三點也未能回家，整天在不斷尋找合適的時間和位置。因此，觀看太陽倒影比看日出或日落更花時間。

除非你工作的地方很方便，當看見陽光一照射下來，就立刻走到戶外觀看。否則的話，當需要望日十分鐘、十五分鐘、二十分鐘時，困難便加倍了，因為雲霧隨時會飄過來遮住太陽。假若你看了五分鐘後，太陽就被雲遮蔽了三十五分鐘，那麼，這次的練習便告吹了。所以，我用的方法，就是定練習時間只限於日出和日落。

而到了後期，選擇到合適的地方就更需要變通。當練習至四十分鐘的階段，望日時間由四十分鐘增至四十四分鐘，所需過程差不多要一個月，於這段期間，大部分人都會選擇到山上看，因為山頂上不怕被低層的雲霧遮擋，那麼，真的能如期在一個月達成。

現在，大家差不多都觀看了兩個月，在這兩個月當中，實在很少能在一天內持續看到四十分鐘太陽。或者兩個月也未必有七天能有這機會。那麼，要尋找四個七天去完成最後的階段，實在很困難。有可能真的要在八個月才能找到這二十八天。

我們過去的練習階段時常有晴天，真的很不錯。但當香港進入春天或雨季，就變得相當困難了。因此，進到四十至四十四分鐘這個階段時，便要想辦法。

王輔政策略家：

看過日出後，我會選擇小睡片刻，但若吃飽了早餐的話，便會睡不著，因此，後來我便會選擇不吃或是吃少一點。而在晚上，我會嘗試早些睡，用以養肝腎。現在，我調節到盡量早睡，約十二時左右便睡，這樣，我發覺可以幫助自己無論在身體或是精神上都能更加提升。有時候，雖然晚上睡不著，但是亦有足夠精神早起去看太陽，所以，我發現精神方面明顯是改善了。

在觀日的初期，身體尚未適應，會比較疲倦，好像沒有電似的，需要睡覺，當然若能躺下，效果會更好。小睡時間有時只需 15 分鐘，以往我是睡不著的，但現在變得可以小睡這麼短的時間，感覺像快速儲電般，體能得以恢復過來。



陳麗勤策略家：

我會盡量作調節，早些睡覺，平均是十二時左右上床，到五時半起床，跟著便外出看太陽，之後，會回去睡大約一至兩個小時。我發覺，全日的體能真的截然不同了。因為最近比較大霧，我們在清晨時分外出，所以，我會選擇穿著有帽的風褸，免得著涼。



玉珍師母：

由於觀看日出需要早起，我會盡量早睡。感謝主！我可以應付到早起的生活，不需再睡一會，仍能繼續處理事務。當天氣越來越寒冷，老年人或姊妹在觀日後可喝一些薑水，或在回家後泡泡腳驅除

寒氣。因為在寒冷的天氣下，我們有時會在濕潤的泥地上赤腳站立，所以大家不妨嘗試一下。



日華牧師：

再值得一提，大家可帶點乾沙前往觀日，因為清晨時份，地上會有露水，尤其在春天的時候。現在是冬天，地面真的頗冰冷的，所以，可以撒一些乾沙後才踏上，與濕潤的泥地隔開，感覺便會好些了。



影片：在冬天暖地的方法

當大家操練「以看太陽為食物」方法時，在嚴冬天氣要外出觀看日出或日落時，會發現泥土都會比較冰冷，當赤足站上冰冷泥土時都會帶來不舒適，甚至令身體容易受涼。以下為一個非常實用的提議，而且果效顯著。大家可以購買兩個「電暖水袋」，質料是 PVC 塑膠製造，每個售價也只是約港幣\$50 至 100，可以選購附有適合香港電源插頭的規格。



方法如下：

- 1) 使用前，把電暖水袋充電，約 8 至 15 分鐘便會可以關斷電源，保暖時間可以超過 6 小時；
- 2) 兩個「電暖水袋」放在保溫的布袋裡，避免過早冷卻；
- 3) 把兩個電暖水袋放在雙腳站立的泥土，以暖和泥地；



- 4) 當可以觀日時，移開電暖水袋，赤足站上已經暖和泥地，並進行觀日；
- 5) 如果感覺腳面冰冷的話，可以將電暖水袋放在腳面上保暖。



這樣善用電暖水袋，便可以避免身體因赤足站在冰凍泥地而受涼了。

劉志泉策略家：

由於我比較晚才去睡覺，但只要是熟睡的話，很短時間的睡眠也覺足夠，譬如我三時睡覺，五時也可起床，體能上能應付得到。看完太陽之後，那段是全日最精華的時間，無論思想、思維各方面都很清晰，可以能一直工作至夜深，有時可能只酌量作個小休補充便可以了。

日華牧師：

在這一點上，我亦很明顯有這現象，我只要睡兩個小時，已覺得精神爽利。在以往，我若只能睡兩個小時，如五時睡覺，七時起床，會感到很辛苦，會比沒有睡覺還痛苦。



但現在觀日後，很明顯，睡兩至三小時都已經精神飽滿，這與之前是截然不同的，以前是完全起不了床，現在並不是不辛苦，但程度上明顯是改變了。觀日能完全改變人的生理時鐘，短時間的睡眠都能讓人有足夠的精神。

當然，睡一兩個小時比睡五個小時更難起床。現在，當我偶然熬夜時，只要睡一兩小時，就已很足夠了。我亦嘗試過早了上床，如十一時便睡覺，在沒有刻意安排下，約一時便自自然然地醒了，感覺很精神，並能一直工作至看日出的時間。



黎展鳴策略家：

我會選擇早些睡覺作調節，使自己在看完太陽後也不需再睡覺小休，可以有足夠精神地繼續工作。但當然，也有事與願違的時間。我試過一時或兩時去睡覺，五時左右便要起床去看太陽。回家後，我需要再小睡一兩個小時，人仍能很精神。



但若因工作關係，不能補眠的話，以我個人情況，仍然可維持一兩天，精神亦良好。但假如持續三至四天睡眠不足，則支持不到了。那時候，我便要調節時間，選擇在中午時改看水中太陽倒影的方法，讓自己能多睡一點時間。

鄧玉生策略家：

我嘗試過看日出、日落和觀看水中太陽倒影三種方法。就我個人而言，我覺得看日出對整天的表現，其影響明顯是最強的。若我能順利觀看日出，整天的工作表現都會提升。但是，看日落的話，分別並沒有那麼強烈。



另外，開始看太陽後，睡眠時間是減短了。有時候，睡兩個小時後，便要再開始工作。一段時間過後，當感到疲倦時，再睡一小時，精神又能恢復過來了。

邵傳威策略家：

在以往，我需要以這種方法快速補充精神和體能，約需小睡十五分鐘。但現只需五分鐘便足夠了，真的很神奇。

此外，由於工作量的緣故，不能調整時間，讓自己早些睡覺。並且我以往是在倒轉的生理時鐘下生活——日間睡覺，晚上工作。



但開始看太陽後，每天便好像少了數小時可用，在這情況下，我發現，如果我當天有看太陽，只要晚上是熟睡的話，即使是很晚才去睡覺，體能和精神都會增加。但過去一個多星期，因為沒有熟睡緣故，體能和精神都下降了。

另外，自己本身很少看水中太陽的倒影。因為起初我想到，如果全日都要留意天空，便會神不守舍，不能工作。所以，我決定選擇看日出或日落，中段時間就不會被打擾，這樣對時間運用上會更好。相反，神不守舍的話，所有事情都會變得混亂。

個人心得：就是不斷尋找新的地方。因為好些地方，是其他人沒有去過的。因為我有車的緣故，可以到處尋覓新的地方。



我發現有些地方很好，觀察線很長，可以站在不同的位置上，也很容易捕捉太陽出現的位置。因此，如果能夠的話，可以自己不斷去尋找新的地方，這是很好的。

玉珍師母：

另外一點，在起居作息的分配時間上，如果這個季節的陽光是很豐富的話，但在一個星期裡，如我發覺有一天我體力支持不住，我也會選擇觀看日落。因為這對於女性來說，在體能上也可以有一個舒緩。我們也不能操之過急去達成這四十四分鐘的訓練，因為姊妹需要兼顧事奉和家庭，免得影響了這兩方面。

日華牧師：

將來若真的需要逃難的話，全世界也沒有工作可做的時候，便可以這樣做了，那時，日出和日落也是容易看到的。按照 HRM 所說，次數才是最重要的，最主要是讓松果體去適應做這件事情。



亦如我所說，就算看不到太陽，但可以維持時間，經過不斷的累積，還是一定會達成。即使你可能尚未看到三十分鐘或四十四分鐘，或許你只看到二十多分鐘便不用進食了。



因為你看的日數已經足夠了。雖然，看太陽的時間沒有增加，但是當你每天也出去看太陽，這種恆心會導致你的身體適應，這個才是最主要的精髓。

影片：善用室內沙盤觀日的方法

在 2013 年 1 月 6 日「2012 榮耀盼望第 152 篇」，日華牧師曾分享到在惡劣天氣（暴雪或暴雨）或身體行動不便，而未能外出進行「看太陽」練習時，可以留在家中，利用自製的人工觸地沙盤來觀日的方法，以幫助自己維持進度（所謂 Keep Level），而避免自己降級，退回三個星期之前的時間。



首先，讓我們重溫製作室內沙盤來造成接地部分的方法：

A) 材料與工具：

1. 金屬製的平底水盤，最理想是鋁材料製的，體積以可以放上雙腳便足夠；



2. 在一般五金或裝修材料商店購買一袋幼細海沙，售價約港幣 8 至 10 元；



3. 一根約 10 至 20 呎長的銅導線，或一般稱為接地線，通常有黃綠二色的塑料包裹著，接地線長度可以因應居住空間而增減；



4. 兩個大號電線夾



B) 觸地部分的製作步驟：

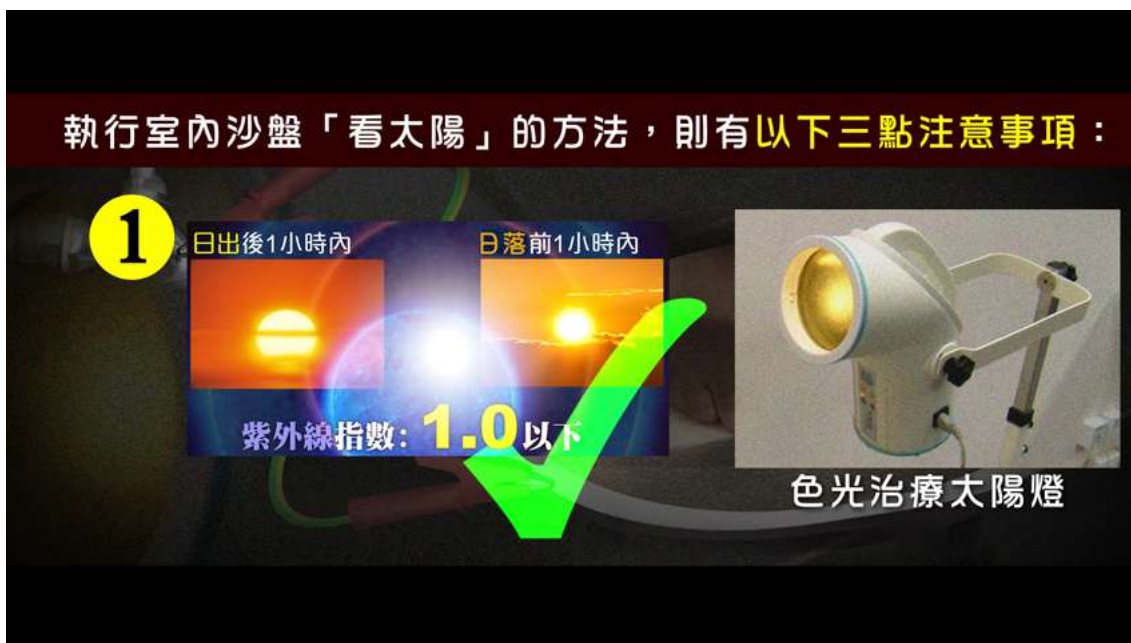
1. 首先將海沙倒進金屬盤內；
2. 電線夾接上接地線的兩端；
3. 把電線夾一端接上家居水管上，因為所有家居水管的另一端都是藏在地裡；
4. 而將另一端電線夾接上金屬盤邊，按著物理電學的電路（Circuits）原理，進行接地，理論上是可行的。



當遇著戶外鋪滿積雪，而不能外出，便可站在地面上，於室內隔著玻璃窗看日出、日落或是看水中太陽的倒影。當然，若完全沒有玻璃阻隔的話，會更為理想，藉著室內沙盤「看太陽」的方法，以維持進度都是勉強可行的辦法。

至於，執行室內沙盤「看太陽」的方法，則有以下三點需要注意的事項：

第一點，當身體行動不便，需要站在室內沙盤，操練「看太陽」的方法，如果家居位置能夠於室內觀看到日出後或日落前一個小時的太陽，這樣的效果將會比觀看「色光治療的太陽燈」的效果更好。



因為是直接觀看真正的太陽，甚至當操練了一段日子後，發覺身體的反應出現各種有如在戶外站在泥土上「看太陽」一樣的良好反應，那麼不僅可以維持原有時間的進度，更可以進而每日遞增至下一個十秒。



當然，能否站在室內沙盤操練「看太陽」，並且每日遞增至下一個十秒，則必須因應各人不同身體所出現的反應而定。故此，這種方法主要是用在維持進度上。

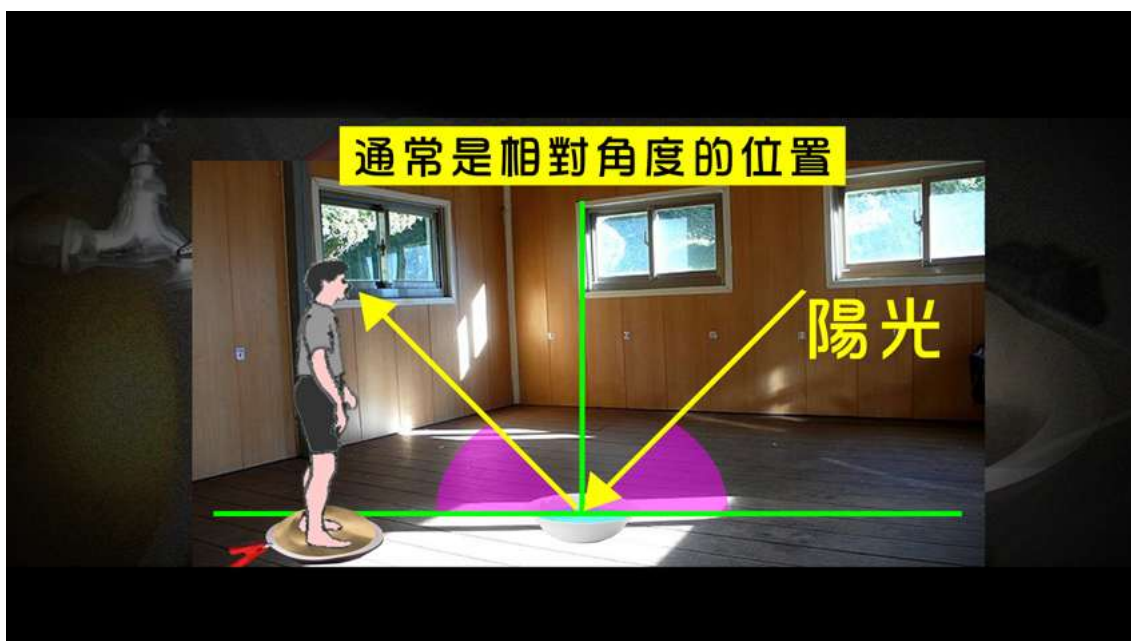


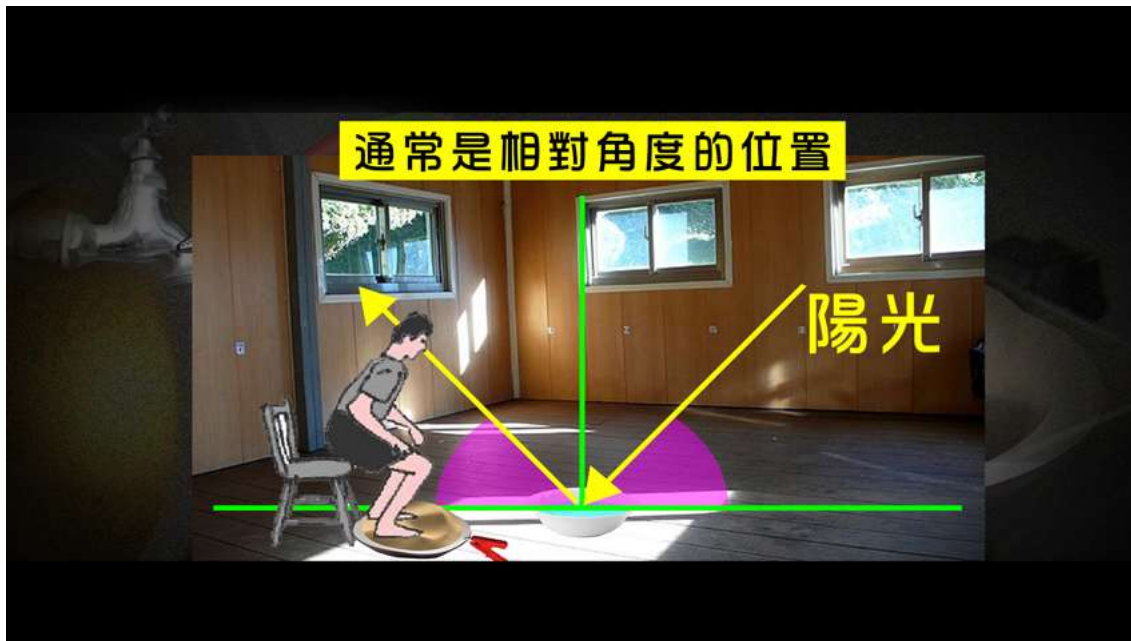
第二點，居室位置未能觀看到日出或日落時，若發現有陽光可以直接曬進入屋內，這樣則意味著：室內位置其實是可以觀看水中太陽的倒影。



那麼我們可以實行以下方法：
步驟如下：

1. 首先打開窗戶，使陽光不被玻璃阻隔；
2. 將盛了清水的水盤放在陽光曬進屋內的位置；
3. 然後尋找可以看到太陽倒影的有利位置，通常是太陽倒影相對角度的位置，可能需要遠離水盤一定的距離，事實上，手持著水盤尋找太陽的倒影會比較容易；
4. 尋找看到太陽倒影的有利位置後，在這位置放沙盤，然後將接線夾一端接上家居水管上，另一端則以接線夾接上金屬盤邊緣；
5. 可以選擇站立在沙盤上，或有需要的話，坐在座椅上，將雙腳放在沙盤上「看太陽」都是可以。





第三點，在以下兩個情況下，應該將接線夾從水管上拔除，以免發生觸電的危險。

1. 在沒有需要使用的情況下；
2. 尤其是在外面閃電的時候，自己根本不會進行「看太陽」的，緊記從水管上拔除接線夾，以免發生觸電的危險。

執行室內沙盤「看太陽」的方法，則有以下三點注意事項：

1

水喉

沒有需要使用

2

行雷閃電

水喉

沙盤

2012 團隊成員

劉寶茵：

我自己的心得就是：如果初嘗試這個練習的弟兄姊妹，他們可以帶一張清單。因為大家還未熟習，所以在看太陽之前，大家可以互相提點，看看有甚麼是需要事前準備的，例如喝水、脫下眼鏡。

有一次，我到差不多離開的時候，才發現原來自己忘了脫下眼鏡。

楊詠恩：

我認為最重要或是最有效的解決方法，就是相約三五知己一起去觀日，因為每一個人亦有機會起不了床，我們可以互相協助和提醒。

鍾偉傑：

若各位弟兄姊妹是選擇騎自行車前往觀日的話，我有少許建議給大家：

第一，每天起床後，先以熱水洗臉，讓自己精神起來；

第二，通常我自己會做的，就是吃一匙的蜜糖，使整個人會立即更精神。

陳俊傑：

我會選擇在早上用熱水洗澡才出門，因為現在已經入冬了，在早上騎自行車，天氣還是比較寒冷。所以，我會選擇在早上用熱水洗澡，讓身體暖和，這樣就不會因輕易受寒而病倒了。

姚文廣：

如果需要看日出，晚上約 12 時入睡是最好的，因為看完太陽後仍需要工作，早點睡就能夠讓你當天有足夠的精神。反而太晚睡的話，對你明天的工作是沒有益處的，寧願早些去睡覺，到明天才補做你昨天未完成的工作。

陳興盛：

我想到一個方法，可以改善了這個情況，令我可以隨時起床。每一晚，我開了暖爐才去睡覺，當感到有點兒悶的時候，就把窗打開，暖爐是繼續開動，保持整個房間溫暖。你會發現，當你自己睡醒或是被鬧鐘吵醒的時候，因為你不覺得冷，你會很自然地立即起床梳洗，然後外出。所以，當我用了這個方法之後，起床就變得容易了，不再是個問題。

另外，亦有一點小補充，因為只有你的房間是溫暖的，你走出客廳時，仍然會感到涼意。所以，我一定會床邊放一件外套，無論去洗手間或是到客廳，我都可以先穿上外套才出去。

梁德昌：

其中一樣心得，就是每次出去看太陽的時候，都要攜帶濕紙巾，我覺這是很重要的。

黃文偉：

現實中，有些人因工作關係，未必能每日都可以做到（看太陽）。就個人而言，我會選擇以一個輕鬆的心情面對。例如當日因工作緣故，沒辦法看太陽的話，翌日再補回。當沒有太陽的日子，仍然要有決心走去這些地方，赤腳站在地上看光雲，只是維持原本的時間已經可以。因為這樣對我們松果體的轉化會有一個好處。

吳志雄：

與數位弟兄姊妹約定，三五肢體互相提醒，大家預先約定，而這班人必須會立定心志實行，才能彼此激勵。若與一些經常不願意起床的人一組，反會挫敗自己。故我所約定的那一組人，都是會立定決心去完成這件事情，所以能夠起互相提醒、激勵的作用，這是一個很好的方法。

除此以外，我們還開設了一個群組（Pod），除了在每天晚上約定明天觀日的時間外，由於大家也明白每天的日出時間都不同，故大家會預先約定明天會於何時何地集合。這是我們開設群組的第一個

原因。其次，我認為更重要的是，在達到約定時間的十分鐘前，若某些成員仍未在群組內打招呼，我們便會假設他可能尚未起床，然後便會有人負責致電喚醒和通知他們起床及出發觀日。

梁鍵燊：

於是我便嘗試泡腳，把所接觸的寒氣排出體外，這效果明顯更好。因為你會感覺到身體已將那些寒氣排出，所以會有更舒適的感覺。

張海鷹：

在心得方面，在整個觀日的過程中都需要好好把握時間，因為雲層不斷地在變化，正如牧師教導我們的——「可以看時便要立即看，不要等到最好的時間才看。」於是，我們便運用了這條鑰匙來把握時間。當太陽出來時便立刻觀看，而非留待至太陽如蛋黃般美麗才觀看，因為往往在這情況下，太陽很快會被雲層遮蓋，故確實需要好好把握時間。但從這件事，自己亦得著一個提醒：處理事物也應趁時而作，莫待自己認為是最好的時機才去做。

楊澤成：

感謝主！在加拿大，雖然能夠觀看日出和日落的地方確實不多，我們也花了一段時間來尋找，但感謝主，最基本也有兩至三處的地方，能夠觀看日出和日落。

於加拿大，作息時間較容易遷就觀日練習，譬如我們約七時便起床，在七時四十分，能夠看見太陽。若在早上無法看見太陽，但在日落時分也能夠看得到。最近加拿大的日落時間大概是四時三十分。我們看完太陽後便上教會，而聚會於晚上七時三十分開始，在時間上，我們能夠遷就到，因此，在加拿大觀看日出和日落是很方便的。

張海鷹：

基本上，在加拿大觀日也較方便，因為出入都有汽車代步，並且我與 Eric（楊澤成弟兄）尋找的地方，都能夠看到日出和日落。即使選擇觀看太陽的倒影，在家的後園也能夠看得到，真的很方便。

問題五：在觀日時，大家有沒有任何的趣事、心得和小技巧值得一提？例如需要帶備襪子、座椅和掃帚等，這都是在看太陽時，值得一提的一些能夠幫助我們的小技巧。

日華牧師：

我曾分享，大家可以利用程式（APPS）來協助計算時間，但緊記：每天都需要記錄時間，若只打算單憑記憶或調校鬧鐘來作記錄，便很容易發生問題。若不慎調校錯誤，明天便可能會看少了一分鐘太陽，往後的日子便需要在上一分鐘重新開始計算，但總共需要計算四十多分鐘、九個月的時間，可能會經常出現這些錯誤，故撰寫日記非常重要。

記著每天也要記錄時間

望日注意事項:

1 預備計時器和日記



Day	Date	Weekday	Time
1	05/10/2012	Fri	00:00:10
2	06/10/2012	Sat	00:00:20
3	07/10/2012	Sun	00:00:30
	08/10/2012	Mon	00:00:40
6	09/10/2012	Tue	00:00:50
7	10/10/2012	Wed	00:01:00
	11/10/2012	Thu	00:01:10
8	12/10/2012	Fri	00:01:20

我們也會在 Sync Calling 中寫下明天需要觀看的时间，使大家會有一個記錄。

若單憑記憶，很難維持九個月而沒有發生任何錯誤。一旦出錯，後果則是相差一、兩分鐘，這是相當殘忍的事情。因為很難在一個經常下雨的季節，觀看十多天的太陽，一旦出錯，便等於失去了半個月的時間，等於白做，故這是一個小技巧。

若然外出而無法看見太陽，這最多只是損失了一天，但弄了錯誤的時間，即使只是一分鐘，也相等於失去了六天的成果。我也曾被人這樣作弄過，於是便失去了六天的時間。幸而，後來我能補回那些時間，否則便會變得一塌胡塗。

林財開策略家：

觀看太陽時會很著急，可能因為遲了起床，導致時間變得很趕。負責駕駛的人，睡眠質素未必會很好，因為經常心有掛慮，擔心自己會睡過頭，事實上，我也曾經試過，故 Eddie（劉志泉弟兄）已提醒了我，若看不見人，便需要立即致電聯絡，於是我便會產生壓力，雖然不致於使我無法入睡，但因為忙亂，而導致疏忽了某些事情。



我們已是較方便的一群，因為只穿著塑膠便鞋便可以出門，但弟兄姊妹則不同，他們需要穿著整套上班的衣服，裝飾整齊，並要帶備所需的物品上班，故他們需要提早一天預備。



我會建議他們帶備水壺，水壺可供他們中午觀看太陽倒影時使用，因為並非到處也能尋找到水源。甚至在冬天時，可以帶備保溫壺，將水倒進杯子裡，仿如茗茶般觀看太陽倒影，一舉兩得。另外，他們可以額外帶備一雙襪子，可選擇更換整雙襪子。因此，在前一天作充足的預備十分重要，即使翌日只有很短的時間，也可以作出預備。

其次，對弟兄姊妹而言，便是需要尋找一些能夠觀日的地方。出發前，他們需要知道自己今天所去的目的地，這是非常重要的，因為這可節省很多時間。例如以當時的天氣，應該去甚麼地方觀日才是最適當？若天氣很好，有很多地方可以選擇，但若陽光不太理想，他們便需要尋找一個自己認為有最大把握的地方來觀日，如此便可節省時間。



王輔政策略家：

我覺得最寶貴的便是大家能夠互相溝通、增進友誼。其次便是可以觀察大自然。當中，我會拍下一些關於花朵和小動物的照片，若該處有魚兒，也可以餵飼牠們。故弟兄姊妹也可以帶一些東西去做，便不會浪費了那段時間。若需要登山，便可以帶備一支登山杖，會較為安全，即使遇上野狗也可以自衛。

陳麗勤策略家：

心得方面，在前一天，我會預備翌日需要帶備的物品，因為不習慣這麼早便起床，加上剛剛醒來，人也會較迷糊，故此，我會預先執拾好明天所需的衣服或預備一壺已用保溫瓶盛載的暖水。



由於需要赤著腳踏在泥沙或泥地上一段時間，除了可以帶備多一雙襪子外，我也會多帶數個保鮮袋，慎防在某些地方，若不能馬上洗腳，也能先把雙腳套進保鮮袋內，然後再穿鞋子，這樣便不會弄髒鞋子。



另外，有時即使到達某處地方，也未必能夠立刻看到太陽，由於弟兄姊妹不一定有車，未必能夠帶備櫈子。所以，可預備一些膠枱布，當有需要或當老人家去到某些地方時，便可以坐在膠枱布上，待合適的時間才觀看太陽，這樣會較好，也不會感到吃力。



玉珍師母：

最難忘的是在這兩個月內踏足過的泥地，而且，你沒法知道狗和貓會否經過那些泥地，還未包括潮濕的天氣和雨天，即使每天洗腳兩次，也未必能完全沖走腳上的泥土，這是很刻骨銘心的事情。

另外，若大家能力範圍內能夠做到，可以帶備水和一個小盆用作清洗雙腳，抹乾後才離開。



若然氣溫繼續下降，雙腳會變得很冰冷，故需要抹乾。另一個心得是：大家可以穿著有帽子的外套，因為露水及早晨的濕氣會使我們的身體受寒，而有機會使自己感冒。



因此，若能穿著附有帽子的外套，對於老人家或姊妹也是一個避免受寒的好方法。

日華牧師：

值得一提，分享這篇信息時正值冬天，大家可以帶備真正以薑製造的薑糖，於進行以看太陽為食物時帶備數顆隨時進食，那便不需待回家後才能喝薑湯了。

劉志泉策略家：

這兩個月的體會，每當看到太陽時固然會很快樂，倘若看不到，內裡也會有些不快的情緒，這亦是需要恆久忍耐的。



就如過去曾經有兩星期，相距很久才有一天能看到太陽，機會往往是稍瞬即逝。我相信弟兄姊妹亦會遇上這樣的考驗和挑戰，其中最重要的一環，便是調節自己的情緒和心情。如牧師所言，一定要享受過程，不單是為了目的。目的雖然重要，但抱著真正信心和積極心態享受整個過程更為重要。



黎展鳴策略家：

在進行「看太陽」練習兩個月後，整個過程都感覺非常輕鬆，並不會有「明天又要早起去看了！」那種消極感覺和壓力感。



我會建議，於時間上預算充裕些，成功看到便結伴吃飯慶祝，未能成功看到也可結伴吃飯互相安慰，這也是使我輕鬆的一個「鑰匙」。



每天早晨起床時也不會使我感到辛苦，因為已經習慣了，看到與否也很快樂。除此以外，濕面紙代替了水和面紙，用來把腳抹淨也非常方便。



鄧玉生策略家：

倘若能與兩三人相約結伴出動的話，能彼此作守望者。例如，當準備出發前尚有一些時間，便會想小睡一小時，但可能會因此進入熟睡狀態，雖然有鬧鐘提示，自己卻未必能甦醒過來。若有兩三個人相約一起出發，便可彼此提醒而不會錯失了機會和誤了出發時間。因為能看到的機會，可能就僅那一刻而已，倘若那天錯失了，便會很可惜。

第二點，日出的某些時間看到了光雲，雖還沒看到太陽，光度或已足夠，那便不如先看，不再作等候。因為，接著可能有更厚的雲層湧至，那麼，連一刻的機會也會錯失了。



日華牧師：

一開始，我對天氣與雲層等認識並不透徹，你不知道，在看光雲的一分鐘後，雲便可能退去，太陽亦出來了。倘若你於那一小時中等待最好的時機，許多良機便會因而錯失了。



所以，寧願先開始看，然後評估其光度，縱然今天是看不成，明天亦能增加時間進度，直到若能看到太陽，時間便得重新算起。例如看了六分鐘以後，太陽被遮蓋的話，不能只是待太陽再出來後看一分鐘加起來當作完成。觀日要一整段時間計算，不能分開數段。

總而言之，能開始便先開始，進行以後再評估，光度若足以提升時間進度，成功率便會高很多。

邵傳威策略家：

一些趣事，於身型較高的人便可能會經歷到。這發生於一些山邊的窄路，我險些從山上滾下去。那個位置，於我閉上眼睛時，便會有一種彷如將我向下拉的吸攝力。因我重心高的關係，我通常便會抓著後面的草來觀日。



另一個智慧，切勿穿剛及膝的短褲。因為我曾因怕泥沙骯髒而穿短褲，便惹來近百的蚊子叮咬，癢得我抓至皮膚也全是抓痕了。



並且，有效的驅蚊水亦很重要，一種名為香茅油的驅蚊水很有效，打開的剎那，很遠的範圍也能嗅到。尤其是你的血液是屬酸性的話，便要想辦法防止蚊叮了，並且，穿上長褲亦能解決部分問題。



最後，這麼多年以來，可能因信主前二十年都是消極的關係，起床時，潛意識裡總帶著一種消極的感覺，這些年來，我都用禱告、真理和神的話去解決。雖能收一時之效，卻不持久。尤其策略遊戲考試之時，便會有很大的壓力。但奇怪的是，自從開始看太陽後，很輕鬆地這全都沒有了。

2012 團隊成員

劉寶茵：

我認為最大的趣事便是每一天也可與一大群弟兄姊妹相處，彼此和睦。尤其於我生日之時，能與大家一起拍一張大合照，因為平常很少有全部熟悉的肢體都在場的情況。所以，大家也要好好珍惜這段時間。

楊詠恩：

我覺得這也是一個信心的鍛鍊，因為早上時份，總有雲於天際，這時便需要大家的禱告，同心相信雲會被移開，太陽亦會繼而探出頭來。每當這神蹟發生時，當中除了因成功看到外，亦因神應允了我們的禱告而非常喜樂。

鍾偉傑：

因那次是第一次觀看水中倒影，大家也不很清楚做法，將水盆翻來覆去也看不到。突然有一位弟兄想出辦法，將一樽瓶裝水放在眼前，如看立體電影般來進行「看太陽」。大家都贊同這方法，因不用

水盆來反映，接著幾位弟兄都相繼跟隨這做法。但後來該弟兄與牧師談及這方法時才得知，透過塑料瓶去看的效果是不太好的，所以那一次看太陽倒影便只能付諸流水了。

陳俊傑：

其中一次，因雲太多關係，我們臨時需要更換地點。而當我們到達新地點後，便非常快樂和興奮，亦急不及待地把鞋脫下和進行計時。只是於途中便覺得有些不妥當，因身體開始出現痕癢的情況。雖然平常來說亦會因有蚊子叮咬而痕癢，但那一次的程度卻是完全不同。然後我終究按捺不住要看個究竟，才發現原來我們站在一個蟻窩上。螞蟻在我們身旁到處走動，甚至跑上我們的腳上，那一次便是看太陽中感受較為深刻的一次。

姚文廣：

到現在，經驗累積了之後，我知道怎麼樣的雲量和光度，會知道自己要不要出門。因為試過有好幾次出門後，最後都是看不到任何陽光，所以就比較失望。亦試過有一次，正在看太陽時，原要看五分鐘，當看完兩分鐘之後，卻發覺天氣開始轉變了，接著黑雲湧過來，跟著還下雨。所以，要你懂得用自己的意識，或智慧去觀看天色，這是非常重要的。

陳興盛：

其實我很早期就陪著牧師一起去看太陽。我見他剛開始看的時候，十秒、二十秒都沒有甚麼問題。但他大約看兩三分鐘，甚至到五、六分鐘那段時間，我正面觀看他的時候，不明為何在他的面上有一些光澤呢？然後我走近去看的時候，原來發現他雙眼流了很多眼淚。

但我第一個概念並不是覺得他很辛苦，我第一個概念是在想：牧師究竟想到了甚麼而這麼感動？感動得甚至要流淚，不是一滴一滴眼淚，甚至是流得很多，我覺得他是很感動，他應該是覺得很受感。所以我走過去問：「牧師你流這麼多眼淚，是甚麼原因？」牧師回答：「我沒甚麼，只是因為感到很刺眼。」當他這樣回答我，跟我所想的不一樣的時候，我就笑了出來，那種笑並不是恥笑，我覺得牧師預先為我們承受了這些，他品嚐了這種景況，然後就去教導我們。但事實上，那時的情景，卻真是很有趣、很開心和很好笑。

吳志雄：

那天湊巧，無故地湧了一堆雲出來遮蓋了太陽。那時我們就去吃早餐，吃太陽蛋來報仇，我覺得這都是一件很開心的事。

梁鍵燊：

踏單車的肢體一定要配載單車頭盔。配載了單車頭盔，你就不用梳頭，也可以立即出門了。你若遲了起床，還未有足夠時間梳洗，都可以掩飾到了。

楊澤成：

這段時間，我們每一個早上都期待日出。我跟海鷹商量過，決定了若不下雨，每個早上都會出去，就算密雲我們都會出去。試過上到車的時候，當車門關上後就下雨了，這時我便回家去了。因為下

雨所以就不出去了，直到下午都沒有陽光，我那天想來個午睡，睡到半夢半醒的時候。突然榮至致電給我，並告訴我：「可以看了！可以看了！」我立刻衝出去，因我們的後院可以看到太陽，這真是很方便。我便立刻出到後院，立刻掘開那些草，把腳放在泥地上，然後觀看那水的倒影。我覺得這真是很有趣，因為以前不會做這些事。

另外試過有一次，去到看日出的地方，滿以為可以看到，但那些雲真的很厚，所以看不到。大概等了半小時，當時心想怎麼辦，唯有留待下午看日落，然後就開車走了。當到達超級市場買東西煮早餐的時候，還未把車泊好，就看見太陽出來了。然後，我跟海鷹說：「出來了，現在剛剛是日出一小時內，去不去呀？」他說：「去吧去吧！」我們便立刻開車去，最終看到了，感謝主！這是個很特別的經歷。自從那次之後，我就決定了，在那地方留下來一小時，一小時後看不到我們才離開。

鄭珊珊：

我記得有一次看日出的時候，當看完後才記得自己帶了隱形眼鏡。所以那次就不算數了。我提醒有配戴隱形眼鏡的人，他們要時常攜帶著眼鏡盒。在加拿大看日出的弟兄姊妹，可能要在保暖方便更加注意。因為這裡天氣比較冷，還要赤腳，要帶備帽、羽絨，要多穿兩條褲，這樣會令自己身體有足夠的保溫。

第三章：總結

日華牧師：

總括你們今次的訪問。最先一至三個月，因為看太陽而會出現的事情，百分之九十九點九九九都已經出現了。有些情況是幾個人一起經歷，有些情況是一兩個人經歷，這亦是為何我提早分享這信息。既然提早，不要以我一個作標準，我們以十至二十人來作這個標準，使我們更可以肯定 HRM 裡面所說的真實性。



按著現時大家的資料來看，很明顯這並不是心理作用了。因為這是我們一起經歷這個身體上的改變。並且，我們在一個更差的環境去經歷，我們少睡了，甚至有些人在少吃了的情況下，都經歷了這些良性的好轉反應，所以，這個能成為弟兄姊妹的參考。

最後我們一起鼓掌歡呼多謝神，感謝主！

— 完 —