



* 珍愛自己宣言書 *

我 _____ 宣告：

我的身體是聖靈的殿，
我要好好保養顧惜，
不以過度的食物填塞，
也不為了追求瘦身之美長期節食，
我要服從神的原則，
聆聽我裡面的聲音，
珍愛自己，敬重別人，
好使我成為一個愛神、愛人、愛己的人，
在生活中完成神全部的律法。

立約人： _____

上帝的設計圖

「你們當曉得耶和華是神！我們是他造的，也是屬他的……」（詩篇一〇〇篇3節）

上帝的設計圖

健康是心智、情緒、身體和靈魂健壯的表徵，不只是沒有生病而已。根據這個定義，恐怕沒有人曾擁有真正的健康！

有些人看起來很健康，但心靈卻極其脆弱，有人四肢有障礙，卻擁有快樂的人生觀。我們的身體複雜而巧妙的與心智、靈性和諧共鳴，任何一方出了問題，整體的和諧就會受到影響。兩者要取得微妙的平衡，需要一定程度的自我接納。當我們學會以真正的喜樂和謙卑，來欣賞神所賜的、極特別的、奇妙創造的個體——我，所擁有的獨特性時，便能得到外界所不能給的一種強而有力的自我滿足感。

對一個身心健康的人而言，外表長得如何不再是表彰身分的主要因素，反而是在基督裡成為怎樣的人更顯重要。

你，健康嗎？

「穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他的主的形像。」（歌羅西書三章10節）

全新的眼光看自己

「耶和華啊，...我們是泥，你是窯匠；我們都是你手的工作。」（以賽亞書六十四章8節）

神是我們的創造者。我們的一生就像窯匠陶輪上的泥，不斷的被上帝的手所塑造。有一天，我們將發現，神把我們變成一件完美無瑕的傑作，並且來到祂的榮耀前與祂共享永恆。但在那日來臨之前，我們生活在這個不完美的世界中，仍當竭盡所能地照顧自己的身體，以表明我們感謝、接納神所賜予我們的生命。

靠着神的幫助，我們可以不被飲食（過多或過少）、運動（太多或太少）、整容、性、煙酒、毒品、煙草傷害，或掌控我們的身體。神愛我們、接納我們，這個確信激勵我們培養合神心意的生活習慣，以符合創造者對我們生命所作的計畫。我們用感謝而不是驕傲的態度來照顧自己，不因達不到別人的期望而感到羞愧。

健康的生活態度是對生命的一種正面回應，越過有益於身心的生活，越能感覺生命的美好。

種子蘊藏的奧秘

一個氣候宜人的早晨，我打開裝花種的紙袋，心想：多奇妙呀！這些棕色的小顆粒，竟然能變成一簇簇毛茸茸的香雪球（花名，別名香齊，十字花科）。

單看紙袋上的圖片或附錄的栽種指引，是無法叫一個懷疑論者相信，紙袋裡的種子可以長成可愛、嬌艷的花朵。但我並不懷疑這些種子會帶給我渴望的結果。因為自有記憶以來，我看過無

數種子長大成熟，對此早就習以為常了。

晨禱時，我開始思想那包種子。我想像一粒種子細心的被栽種在泥土裡；在溫暖的土壤和水份的滋養下，一株幼嫩的綠苗從泥土中探出頭來，花朵的生命開始萌芽了，它預告一個全新創造的開始。種子本身最終會死去，而它體內蘊藏的生命將以根、莖、葉和花朵的形式展現出來。

聖經記載，耶穌說過很多有關「重生」的事情。祂說：凡相信祂是神的兒子，那人就是「新造的人」，像祂一樣可以成為「神的兒女」。耶穌的門徒也說：當一個人口裡承認、心裡相信耶穌基督是他生命的救主，那一刻他就擁有「全新的生命」。

小小的種子讓我明白，當我憑信心接受耶穌基督成為我的神和我的救主時，我的生命就像種子發芽一般，成為新造的人。

我現在所經歷的生活，是在耶穌裡重生生命的開始。我每天被主一點點的改變，好成為祂要我成為的樣子。想到種子和花朵的分別時，我豁然開朗了；有一天我將成為一個跟現在的我不一樣的人，正如一朵盛開的鮮花跟它原來的種子不同一般。

這個領悟在我裡面重新建構我對世界的觀點。活在一個崇尚名牌飾品、昂貴消費和完美體態的世俗文化中，很容易叫我忘記週遭事物轉瞬即逝的特性。但當我靜下心思想我是誰，和我要往那裡去的生命問題時，神要我問自己，從永恆的角度來看，甚麼才是真正重要的。體重？高級汽車？還是今年要賺多少錢？假如我們在世上的生命是重生生命的開始，為甚麼要選擇世俗所訂的美麗和成功的標準來過日子，而不按着耶穌所教導的，按着永恆國度（天國）的標準而活呢？

主耶穌要我們以重生的生命跟隨祂，放棄那會腐朽世界的身

份。祂的話語成為我們的指引，使我們不斷成長，直到與祂面對面。終有一天，我們將成為上帝所期盼我們成為的樣式。

我們都是你手中的工作

當我們忘記定睛永恆時，會認為種子發芽的過程就是如此自然，而摸不着神在我們生命中所定的優先順序，並開始向錯誤的方向伸展。然而，當我們留心主的提醒：「要思念上面的事，不要思念地上的事」（歌羅西書三章 2 節）時，會發現我們是連結於永恆救主的一根枝子，便會專心一意向天伸展：

·神的話對我有了新的意義；在我倚靠神的話帶給我亮光時，將影響我生命的每個層面。

·愛別人使我得着自由；將我從自我封閉的光景中釋放出來。

·事奉耶穌使我能持守並確信，在天堂最重要的事物是甚麼。

「我因耶和華大大歡喜；我的心靠神快樂。因祂以拯救為衣給我穿上，以公義為袍給我披上，好像新郎戴上華冠，又像新婦佩戴妝飾。田地怎樣使百穀發芽，園子怎樣使所種的發生，主耶和華必照樣使公義和讚美在萬民中發出。」（以賽亞書六十一章 10-11 節）

由內而外成為新人

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書五章 17 節）

有時你不禁會懷疑自己是否真的已徹底由內而外改變了？甚

至覺得很難接受自己獨一無二的個性，和神特別為你創造的身、心、靈、意志？不管你對自己和自己的身體感覺如何，在你裡面你是一個新造的人，這是千真萬確的事實！

曹華特牧師（Paster Walter Trobisch）在他「愛你自己：自我接納與沮喪」（Love Yourself: Self-Acceptance and Depression）一書裡，描述一個在痛苦中掙扎的年輕女子：

「她優雅地坐在椅子上，用深沉而靈活的眼睛望着我們……當我們一起討論她的問題時，一再地回到一個根本的問題上，就是她不能愛自己，事實上，她恨自己恨到一個程度，差一點要結束自己的生命。

雖然她學業成績優異，有美麗的外貌，但這些似乎於事無補，她拒絕承認自己有任何優點。她害怕只要稍微表現出一點自我欣賞，便會受到驕傲的試探；而驕傲的人是不蒙神悅納的。她成長於一個極為嚴謹的家庭，得到的教導是——基督徒必須自貶；自我否定是唯一蒙神悅納的途徑。」

但是，一個不愛自己的人往往吝於原諒別人，並在人格上造成無可補救的傷害。因為人體的器官在寧靜的心境中才能發揮更好的功能。怨恨會產生壓力，而持續的壓力是各種症狀的肇因。

英文中的疾病（disease）一字是『不』（dis）和『舒適』（ease）組合而成的。換言之，心中沒有寧靜會造成疾病。

相反地，能適當愛自己的人，不容易生病，壽命也較長，由於家庭美滿，生活快樂，比較不會發生意外，容易獲得成功。

曹華特博士說：基督徒相信耶穌基督為我們死，使我們的罪和罪的結果都得赦免，我們不必因罪得赦免而心生羞愧，覺得不配得神（或任何人）的寵愛和憐恤，因而被困在自我毀滅的生活、

行為和活動中，使身、心、靈都出現病態、失去精力，奪去作為神所鍾愛和饒恕的受造物應有的喜樂之心。

我們重生進入神的國，並藉着基督成為「新造的人」，然後奇妙的事就發生了：我們開始相信神愛我們，並賜給我們能力，我們可以領受並運用父神給我們的恩賜，包括我們的身體和心靈。

現在你是否相信神以永遠的愛愛你，並呼召你接受和享受祂所給你的恩賜？也許你能，若不能，也不要絕望！你可以求耶穌幫助你，將你的羞愧交給祂，將你內心的恐懼交給祂，然後禱告求祂指引、保守看顧你的身、心、靈。

一個愛神、愛人、愛己的人，就是生活中完成神全部的律法。（馬太福音五章 43-48 節）這是一條沒有時間限制的生活原則。我們服從此基本原則，就是遵行神全部的律法了。

我受造奇妙可畏

「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」（雅各書一章 17 節）

當我們仰望創造主給我們力量、醫治和盼望時，可以在聖經的詩篇中找到極豐富，且恆久不變的真理。

「我往哪裡去躲避你的靈？

我往哪裡逃、躲避你的面？

我若升到天上，你在那裡；

欣賞神的傑作——自己

我若在陰間下榻，你也在那裡。
我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，
就是在那裡，你的手必引導我；
你的右手也必扶持我。

我若說：黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜；黑暗也不能遮蔽我，使你不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在你看都是一樣。

我的肺腑是你所造的；

我在母腹中，你已覆庇我。

我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；

你的作為奇妙，這是我心深知道的。

我在暗中受造，在地的深處被聯絡；

那時，我的形體並不向你隱藏。

我未成形的體質，你的眼早已看見了；

你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。」（詩篇一三九篇 7-16 節）

知道在基督裡的身份，能使我們從神的觀點接納自己，而不是以現今世俗的標準來衡量我們身心的健康和快樂，我們不再以能力、外貌和成就作為衡量自己、接納自己的標準。作為基督徒，可以在世俗身份外找到我們真正的身份，所靠的是耶穌為我們成就的信心，而不是自己能做什麼。

為要徹底除去我們的舊性情，以確實知道我們是誰，要往何處去，必須集中注意力，定睛於屬天的身份上。當我們透過神的眼光看自己，就可以在自高與自卑中找到平衡點，看自己看得合乎中道。

「在沒有其他證據的情況下，單看我的拇指就已經能使我相信神的存在了。」牛頓說。

你是否曾經像這位著名的物理學家一樣想過，從身體的奇妙構造設計中，反映出神的智慧？你是否曾經欣賞、接納自己美麗的身體，並為神給你這複雜、精密設計的身體而感謝呢？對於神的巧妙創作——我們的身體，我總是忍不住要稱奇讚嘆。即使親眼看到新生嬰兒吸入第一口空氣，我仍然難以相信在短短九個月之前，只不過是用顯微鏡才能看到的微小細胞而已。

每一個人都是以這種近乎神蹟的方式展開生命。我們都有着精細設計的個體，各自擁有截然不同由神所賜的身體、情感、智慧、能力和特質。人活在世上不是偶然的，我們都是獨特地被設計出來的，並且被永活的創造主所愛。

「……並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神。」（哥林多前書六章 19-20 節）

獨一無二的我

我們的社會將身體的美和產生的吸引力偶像化了。從雜誌封面、街頭海報，到四處林立的廣告招牌，無一不是纖細動人的體態和渲染性感的圖片。難怪我們當中有很多人（無論是不是基督徒）對自己的外表都未以健康的態度面對，以致覺得不滿。

人重視外表因為外表可能決定我們跟誰結婚、賺多少錢，甚

至有沒有人緣（至少在初次見面時）。因此，每年有許多人把錢花在除皺、植髮、拉皮、隆鼻、隆臀、隆胸和縮腹抽脂上。還有人長期飲食不當，得了嗜食癖、暴食症、厭食症，更有人濫用藥物或瘋狂運動，只為求得世俗認定的完美體態。

現在正是給自己一個徹底檢討的時機。

我們的身體有賴於我們細心的照顧及智慧的管理，而不是不斷的批評和不滿。聖經教導我們，身體是神的殿——聖靈居住的地方（哥林多前書六章 19 節），是一個暫時的帳棚，在我們死亡時便要拆毀（哥林多後書五章 1-5 節），人的永恆價值不在身體上。使徒保羅稱我們的身體為「瓦器」，實在十分恰當（哥林多後書四章 7 節）。

將來有一天，我們會得到一個全新的形體：「復活的是不朽壞的……復活的是榮耀的……復活的是強壯的……復活的是靈性的身體。」（哥林多前書十五章 42-44 節）

在那之前得從一個宏觀的、平衡的、聖經的觀點來看待我們的身體（保羅形容為「朽壞」、「軟弱」、「血氣」的身體），而不以世俗所提倡的狹隘觀點來看。

當我們接納自己的身體雖有許多不完美，卻是神的恩賜的事實時，一些美好的事情便會發生。當我們不再擔心自己的某些外表：如白頭髮、魚尾紋、大臀部、雙下巴或大肚子，並對鏡中所見的不完美影像一笑置之時，便學會以神所給我們的幽默和恩典，來欣賞自己的身體。

沒有雙臂，只有一條腿的蓮娜瑪莉亞是奧運游泳得獎選手，也是全球知名演唱家，她說：「我確信，我還是胚胎時上帝就與

我同在了，對祂來說，我的長相和外貌並非最重要的，最重要的是我和祂的關係，我知道祂愛我。」

健康大體檢

「...並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神。」（哥林多前書六章 19-20 節）

我們的本份

「所以，無論是住在身內，離開身外，我們立了志向，要得主的喜悅。」（哥林多後書五章 9 節）

生命中最重要的事實，在於接受耶穌基督作為我們生命的主和救主，並接受祂已完成的赦罪工作。如果不相信此事實，卻想要活出健康的生活，是不切實際的，請記住：我們的創造主希望我們從內心開始更新改變。並且把這個信念活出來，成為我們的生活方式。

神必定會使我們慢慢回復創造之初的樣式。健康的生活方式不單是要靈裡「完全」，更重要的是要改變我們的習慣，並培養出一種可以影響我們身心靈和隨時警醒自覺的行為。

無論你過去做了甚麼，從現在開始，你要從一個正確的地方開始，朝正確的方向一步步慢慢前進。

下面是一個自我了解與改進的個人行動計劃，希望能給你一些清楚的參考原則，幫助你每天作有益健康的決定。

了解現況和改善

飲食

- 1.通常你一星期中有幾天吃早餐？
- 2.根據每日營養指引的原則，你是否飲食均衡？
- 3.你每天喝多少杯水或飲料？

1.營養均衡的早餐仍然是一天中最重要的一餐。

2-3.以下是醫院營養師建議的每日營養指引：

五穀根莖類：3-6 碗

蔬菜：3 碟

水果：2 個（拳頭大小；葡萄約 10 粒）

乳製品：1-2 杯（一杯 240cc.）

蛋豆魚肉類：4 份（魚肉一台兩；豆 20g/份）

脂肪、甜點：盡量少用。

此外，我們的建議還包括下列各項：

- 維持理想體重
- 均衡攝食各類食物。
- 三餐以五穀類為主食。
- 盡量選用高纖維的食物。
- 少油、少鹽、少糖的飲食原則。
- 多攝取鈣質豐富的食物。
- 多喝白開水。
- 飲酒要節制。

身體、睡眠、運動

- 4.你是否經常服用醫生開的藥或成藥？
- 5.你抽煙或喝酒嗎？量多少？多久一次？
- 6.你目前的體重多少？
- 7.列出過去一年你生過的病、受傷，或仍有的健康問題（例如：高血壓、糖尿病、關節炎、貧血、肥胖症或焦慮）。
- 8.你每晚平均睡幾個小時？
- 9.你是否經常參加健身或運動？你喜歡做甚麼活動？做了多久？

4.服用任何藥物之前先徵詢醫師的建議。

5.抽煙、二手菸、和酗酒一樣，與各種癌症和心肺方面的疾病有關。

6.

（一）成年標準體重計算法：

男：身高（公分）－ 80 × 0.7

女：身高（公分）－ 70 × 0.62

（二）

理想體重（公斤）＝22 × 身高平方（公尺平方）

理想體重範圍為：理想體重加減 10%

7.不要漠視可能、或已經存在的健康問題。詳閱治療計劃的同時，也要多方了解治療的方法，好為自己設計一個適合目前健康需要的計劃。

8.雖然不同的人有不同意見，但建議每晚要有八小時的睡眠。

9.在醫師的同意下，散步、游泳、騎自行車、溫和的有氧舞蹈和跑步，都是改善心血管健康的極佳途徑。而某些伸展和加強體能的運動，能讓你的身體更容易適應和恢復由壓力帶來的影響。

·工作、活動

10.你目前的職業是什麼？每星期你要花多少時間工作或上學（包括出差、與工作有關的活動、回家做的工作等）

11.最近曾搬家嗎？未來一年內計劃搬家嗎？

12.經常繫安全帶嗎？

13.目前參與義工的程度？

14.你認為自己在教會中有多活躍？

15.你多久固定與神親近、靈修？除了謝飯禱告、教會服事外，多久禱告一次？

10.工作過量會造成情緒、身體和心靈壓力上某種程度的傷害。對某些人而言「太多」的工作，對另一個人可能是「太少」。因此，工作何時危害到健康，必須由我們自己決定。

11.搬家會給人很多的壓力。應盡量避免在有其它更大壓力的事情發生時搬家。

12.經證實，發生交通意外時，繫上安全帶是有效減少嚴重傷亡的方法之一。

13-15.愛需要花時間與我們所愛的家人在一起（或單獨與神相交），這些有意義的時刻能減低我們每天的壓力，帶給我們長久的好處，包括靈性的更新及有益健康。

·情緒

16.列出過去一年家裡或好友發生過的傷痛事情（例如：死亡、重病、財務危機等）。請描述你所列出的這些事情對你有何影響。

17.你是否計劃辭職、更換工作、退休、終止或繼續學業或改變明年的財務狀況？這些對你的生活方式有何影響？

18.你是冷靜、穩定、性情溫和，還是比較緊張、情緒化，或容易興奮、激動？

19.除了睡着的時間之外，你屬於很容易還是很難放鬆？

20.請寫出目前生命中三件最令你擔憂的事。

16.無論你所列出的事情如何發生，它們在你生命中的影響是真實而無法避免的。身心的治療需要時間。如果你選擇用忙碌來面對，那只會令你感到身心俱疲；反之，刻意孤獨和甚麼都不做會加重疏離感。所以，務要尋求幫助。

17.經濟的壓力也會影響健康；因此要想辦法減輕重擔。從各種可靠、專業而不以營利為重的資訊獲知有關減少支出、減輕財務壓力的建議。

18-19.假如你正為憤怒、沮喪、罪疚、掛慮或其他很難應付的情緒反應痛苦掙扎時，請徵詢牧師、醫生或基督徒輔導員的意見，幫助你知道該採取甚麼步驟來恢復情緒上的健康。

·家庭婚姻

21.你的健康保險包括哪些項目？

22.曾得過性病嗎？

23.你對與配偶的性關係滿意嗎？假如滿意，為甚麼？假如不滿意，你會如何改變？

24.假如你已婚，你對婚姻的滿意度？假如你單身，你對單身的滿

意度呢？

25. 你有孩子嗎？關係如何？

21. 在購買醫療保險之前，要明確知道自己的保險內容，包含甚麼特別的條款、服務和相關的開支。

22. 為了使性生活健康；若有需要進行檢查或治療，請勿拖延，不要感染性病。

23. 要誠實地問自己，如果可以改變，自己會如何調整，與配偶一起討論，要保持開放的心，讓自己可以真實地聽到配偶的心聲。婚姻內的性關係最能讓男女互相欣賞，神要我們享受祂創造中男女身體的不同。明白神完整的計劃，使我們更能享受婚姻幸福。

24-25. 婚姻和家庭的關係對個人健康有極重要的影響。請看下面所列新約中關於「互相」和「彼此」的經文，並思想在你的家庭關係中實行的情況如何：

·彼此和睦（馬可福音九章 50 節）

·彼此相愛（約翰福音十三章 34 節）

·彼此親熱（羅馬書十二章 10 節）

·彼此同心（羅馬書十五章 5 節）

·互相服事（加拉太書五章 13 節）

·互相忍耐寬容（以弗所書四章 2 節）

·以恩慈相待，彼此饒恕（以弗所書四章 32 節）

·彼此順服（以弗所書五章 21 節）

·彼此相愛的心能增長（帖撒羅尼迦前書三章 12 節）

訂作一個健康的你

你可以利用下面的建議為自己訂定一個具體的行動計劃，讓你更健康，也更享受生活。

先拿枝筆，開始行動吧！

飲食

再給你一些提醒：

* 按照「每日營養指引」來計算每天所吃的食物。

* 設計吸引人的菜單和飲食；只買那些計劃好要買的東西。

* 為儲物櫃進行「大掃除」，丟掉所有高脂肪、多糖和高卡路里的食物，改放健康食品。

* 讓新鮮的水果蔬菜更容易「隨手取得」；預先洗淨並放在容易拿到的盤子或透明的容器內。

* 將開水倒進一個一公升的隔熱瓶內，隨時帶着為自己提神。

身體、睡眠、運動

* 列出正在服食的維他命和藥物，寫下醫生的建議和可能的副作用：

* 如何改掉抽煙或喝酒的習慣？
從哪裡可以得到幫助？

* 對現有健康問題的計劃：

* 為了得到充足的睡眠，能做的調整是：

* 目前體能的狀況是：
醫生容許做的活動：

* 喜歡哪些列在建議單上的活動：

* 開始或繼續個人活動項目的計劃：

工作、活動

* 對每天的工作和責任要提出下列五個問題：

這個工作是否能夠

(a) 省略？

(b) 不那麼常做？

(c) 與別的工作或活動同時進行？

(d) 交給別人做？

(e) 在稍作休息之後才做？

* 假如必須搬家，可以做些什麼計劃使搬家更容易：

* 養成繫安全帶或建立良好駕駛習慣的計劃：

* 目前參與的義工活動有哪些是可以減少、告一段落或不參加的：

* 為了多一些時間與家人或與神在一起，可以暫時延緩或不參與的教會活動（包括：委員會、查經班、小組活動、事工等）：

* 希望有所改變的禱告或查經習慣：

情緒

* 目前持續影響你的事情包括：

要對付的罪有：

* 有助的參考經文：

* 可以避免或清除的債務：

預算外的臨時開支：

* 關於神是你的供應者的經文確據：

* 行動計劃（禱告、固定靈修、輔導）：
渴望生命中哪兩方面得到神的幫助：

·家庭婚姻

* 減少不必要的保險開支計畫：

* 現在需要做的改變是：

* 改善夫妻間的親密關係，能在這些方面免除不滿，困擾和罪疚的方法：

* 靠着神的幫助，渴望可以立即實行的四個「彼此」或「互相」行動：

學會做出合理的期望，我們便能抗拒大眾流行趨勢所塑造完美男人女人的標準。當我們不再專注於自己的失敗、不足和短處，並決定按着神的方法過日子時，不但可以找到心靈的安息，而且可以活得更健康。

「耶和華——你的神是施行拯救、大有能力的主。祂在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼。」（西番雅書三章 17 節）

信心的宣告

主啊，我信！

我相信你的聖靈有賜予生命的大能；

我已經從罪和死亡的律中得到釋放！

從上頭而生，我的新生命反映出你堅定不移的愛。

因着你在我的裡面每天的更新，我必不致灰心，也為我前面道路中每一個微小的改變感謝你。

一步一步，每時每刻，

讓我學習如何信靠主，

學習依靠你的力量和供應，

而不是依靠短暫的東西。

父啊！我深信你是信實的，

你必要完成你所開始了的工作。

親愛的讀者：

我們衷心盼望這本小冊子能幫助您尋找生活的方向和人生的目標，幫助您在耶穌基督里得到心靈的安慰和真正的平安。如果你願意更多地認識上帝，並希望收到有關基督信仰的資料，請訪問就近的教會或與基督徒朋友及牧師交談，主臨萬邦八福網站也有普通話廣東話有聲聖經和其他資料可供下載或網上收聽，網址是：www.8fu.org

願上帝賜福給您