

讓讚美飛揚 (讚美之泉---讓讚美飛揚) 在這美麗的時刻 我們相聚在一起 神的愛擁抱著我們 神的靈充滿這地 當稱謝進入祂的門 當讚美進入祂的院 擊鼓跳舞揚聲歡呼 凡有氣息都要讚美祂 讓讚美從四處響起 讓音符在空中飛舞 讓我們的心向神敞開 讓讚美從四處響起 讓音符在空中飛舞 讓我們的心向神敞開	救贖的恩典 (讚美之泉---將天敞開) 每當我 拿起這餅 我記念祢 親愛耶穌 十架上 祢換回我生命 使我回到 天父面前 每當我 拿起這杯 我感謝祢 我的耶穌 祢寶血 洗淨我的罪 使我永遠 與罪隔離 謝謝祢為我死在十架上 破碎的生命得以完全 我感恩 我敬拜 得醫治 得自由 都因祢那救贖的恩典 永遠與罪隔離 永遠與罪隔離 被贖教會 洗得清潔 永遠與罪隔離
---	---

● 活水 = 健康飲用水

活水是水從地表噴出撞擊到岩盤時，所自然產生的漩渦，水流能讓水富含能量，並具有優秀的溶解力、滲透力、擴散力、抗菌力、含氧力、洗淨力等

● 死水

死水又稱滯水，為不流動的水體，水體之所在地沒有流通的出入口。形成死水

死水內之元素不能加添或去除，有機物就會沉積、腐爛，使水分敗壞。死水亦是蚊蟲的滋生地

● 生命中身體裡流動的水分是甚麼水？

- 溶解力 > 破碎自己的能
- 滲透力 > 融入環境，融入人群
- 擴散力 > 擴散快樂，擴散愛
- 代謝力 > 領受以及放下的能力
- 乳化力 > 包容力
- 洗淨力 > 洗清罪污
- 含氧力 > 正面思考，健康想法
- 抗菌力 > 抵抗試探誘惑的免疫力

【約翰福音 4:14】

人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。

● 身心靈的食物

身體的食物：免疫力應從飲食做起

心靈的食物：心的食物；真（真理）：知識、美（感官對美的需求）：音樂療法、藝術治療、精油治療；善（美善的4種關係）；（天）環境與我的關係。人我關係。物我關係。自我關係

靈的食物；人活着不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。（路4:4）

一、神的言語；讀聖經，吃喝神的話。

【耶利米書15:16 耶和華萬軍之神啊，我得著你的言語，就當食物吃了，你的言語是我心中的歡喜快樂，因我是稱為你名下的人。

二、遵行神的旨意；行出道，要去服事

三、基督的自己；神同在

【約6:35】耶穌說：我就是生命的糧，到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴

● 餐前禱告 ---- 學會感恩

● 話語帶有能力----箴言書說：「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」 「一句良言，使心喜樂」。彼得前書(3:10~11)說：「因為經上說： 人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話，也要離惡行善，尋求和睦， 一心追趕。」

● 對食物選擇----學習智慧選擇；當季新鮮沒有添加物的食物。不同食物-烹調方式不同，不同人選擇不同食物，不同環境，選擇不同食物。

● 對飲食的節奏----學節制，不暴飲暴食。攻克己身，叫身服我。

哥林多前書 9:24-27

豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？ 你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。 凡較力爭勝的，諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是要得不能壞的冠冕。 所以，我奔跑不像無定向的，我鬥拳不像打空氣的。 我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人， 自己反被棄絕了。

暴飲暴食，大量甜點以及零食背後原因；

糖，跟毒品一樣都可以刺激老鼠腦裡的多巴胺接受體（Dopamine Receptors），而多巴胺是一種腦內分泌物，這樣就會上癮嗎？

● 211+168 間歇性斷食飲食法；2份蔬菜1份蛋白質1份澱粉；16小時不進食8小時吃東西。

● 斷食好處；飢餓引發的細胞自噬效應

● 用餐禮儀學習愛；用餐禮儀-學習觀察以及同理

1. 入席座位如何選擇 >> 學謙卑

2. 餐前等待人到齊再用 >> 學分享與同樂與尊榮

3. 餐中學習觀察人 >> 學關懷與愛

4. 餐中彼此關心問候交談 >> 學人我關係

5. 餐後是否幫忙收拾？ >> 學體貼

討論分享：

1. 分享個人的飲食習慣與養身方法

2. 聽完這堂健康醫學飲食信息後，對你有甚麼開啟與幫助

3. 組員同心為將要開始的身心靈課程禱告