

## 錫安教會 2013 年 4 月 14 日分享

第一章：「以看太陽作食物」的總結及補充

第二章：身處災難地區時的應變

第三章：北上國內度假後，購買各種用品的指引

第四章：全球海岸線事件發生前，北上度假時的小智慧

### 影片：主日回顧

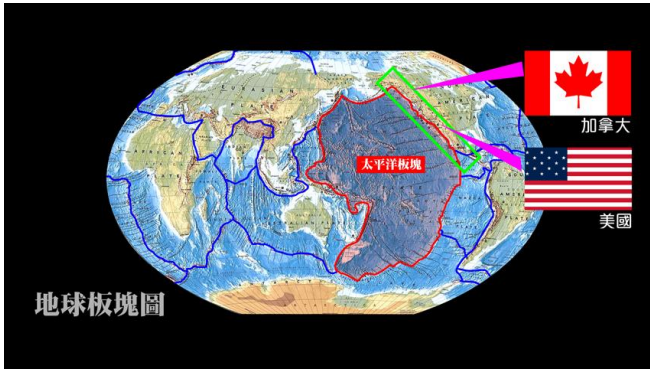
上星期，日華牧師分享三月份 Webbot 的最新資訊。因為根據 Webbot 的預告，「全球性海岸線事件」將會非常嚴重，並且極有可能發生，所以，在這段時間，我們必定要作出預備。如果時間許可，牧師會於主日發放最新消息及 Webbot 標記，但如果較緊急的話，信息便會於《栽在溪水旁》發放。

Clif High 形容，Webbot 對於預測時間距離我們現在較長的事件，就如人觀看默劇一般，只能猜想內容。但當距離的時間越近，我們除了能看到這齣默劇的動作外，還可聽到它的聲音、台詞，因此，預測會越來越準確。所以，Clif High 藉著「全球性海岸線事件」的標記，可以在此事件發生前三天警告人們。

並且，最近 Webbot 對「全球性海岸線事件」的形容非常接近《啓示錄》的記載。例如黃道十二宮對應《啓示錄》第五印出現的地方，祭壇的底部正對應著阿拉斯加。而 Webbot 提到，「全球性海岸線事件」會發生在整個太平洋板塊，太平洋板塊外形就像倒置的祭壇，亦是第五及第六印發生的地點。



此外，Webbot 指出，「全球性海岸線事件」是一天之內，因整塊太平洋板塊移動而發生的，其所產生的海嘯會掃平右邊沿岸地方：加拿大、美國等地，並影響左邊沿岸地方。並且，海嘯環繞整個太平洋一直旋轉，兩年後便會到達歐洲。這些地方由三月到四月，原本應該是春季，但卻刮起冬季的風暴。



Webbot 所說的「全球性海岸線事件」，正吻合《聖經》的內容。因當中受到最嚴重影響的，就是「他施的船隻」。

以賽亞書 2 章 16 節：

「又臨到他施的船隻並一切可愛的美物。」

之後，就是第六印的情景，君王躲進巖石穴、地堡中，這是審判的開始。

以賽亞書 2 章 19 節：

「耶和華興起，使地大震動的時候，人就進入石洞，進入土穴，躲避耶和華的驚嚇和他威嚴的榮光。」

正如新耶路撒冷不是一座城，而是全球信主的基督徒，同樣，新巴比倫亦非一個城市，而是指那些與世界行淫的所謂基督徒 —— 坐在眾水之上的沿岸城市。



啓示錄 17 章 15 節：

「天使又對我說，你所看見那淫婦坐的眾水，就是多民、多人、多國、多方。」

神在一天之內，就是以「全球性海岸線事件」審判他們。因全球八成以上的人居住在沿岸城市，雖然神給予他們很多機會信主，但他們厭煩福音，甚至到一個拿主耶穌來說笑的階段。相反，內陸很多一生也未接觸過福音的人，往往首次聽到福音便接受。

但是，神會在審判前，呼召沿岸的人離開。這正應驗 The Farsight Institute 及 Webbot 所見的預測，在「全球性海岸線事件」發生前，有些人會聯群結隊、自我組織的離開。因為，如果基督徒不離開沿岸的話，就會與巴比倫一同受審判。



啓示錄 18 章 4 節：

「我又聽見從天上有聲音說：『我的民哪，你們要從那城出來，免得與他一同有罪，受他所受的災殃……』」

因此，主耶穌提醒人們，那日子，要記得羅得妻子的教訓。

而以「全球性海岸線事件」來看，它發生的原因是太平洋板塊斷裂而產生大地震及海嘯，這便能解釋到《聖經》所提及的情況，當君王、祭司看見神毀滅他施的船後，然後才進入地堡和岩石穴。因此，主耶穌說，人們在那日子會聽到打仗和打仗的風聲，並且，人們因為海中的波浪就心慌意亂，那時，人們若要逃難，便要逃到山上。



此外，撒但就是推羅王，牠亦是在火星以船經商致富的天使，所以，這亦代表了他施的船隻。牠的境界就是在眾水之上的淫婦，並且在那裡建立了巴比倫。

以西結書 27 章 3 節：

「說：『你居住海口，是眾民的商埠；你的交易通到許多的海島。主耶和華如此說：“推羅啊，你曾說：我是全然美麗的！”你的境界在海中，造你的使你全然美麗。』」

因此，神有機會藉著我們發佈信息，在「全球性海岸線事件」發生前，成為別人的拯救，使人免於災難。

有關於三月份 Webbot 的內容：

在 3 月 5 日的 Webbot 提及，因地球不斷擴大，令天坑不斷增加，並開始由赤道向北移動，甚至出現在俄羅斯和加拿大等地。此外，全球有另一波天坑出現。

**WEBBOT**  
**即時 Marker**  
 2013-03-05  
 Home  
 clif's wujo...  
 a series of audio discourses....

**E39 - March 5, 2013 - sinkholes, chemtrails, time changes.**  
[clifs wujo - March 5, 2013](#)

**天坑會在全球不斷增加**  
 天坑會開始往北上移，由赤道向上推進，甚至到達俄羅斯和加拿大等地

3 月 7 日的 Webbot 提及，3 月 21 日會發現有隕石墜下，隨後已經應驗。

**WEBBOT**  
**即時 Marker**  
 2013-03-07  
 Home  
 clif's wujo...  
 a series of audio discourses....

**三月二十一日**  
**會發現有隕石墜落，**  
**當中的字眼包括**  
**「隕石」、「降落」**

此外，魚類像瘋牛症一樣中毒，導致人類沒有魚類食用，出現食物短缺。



另外，亦會有另一宗關於食物有毒的大新聞，這會導致糧食大量缺乏。這一點，已應驗在中國河流發現大量死豬的新聞上。

A screenshot of a news article. The title is '英媒論死豬事件「中國人吃肉多」' in red and white. Below it is the date '[2013-03-26]'. The main text is in white on a black background, discussing the pig die-off in Shanghai's Huangpu River. A green highlight is under '上海黃浦江撈起死豬超過1.6萬頭'. To the right is a photograph showing several workers in orange safety vests and blue pants cleaning up a riverbank. The ground is covered with dead pigs and other debris.

再者，三月底，美國聯邦政府會與印第安人開始發生爭執，並且，印第安人會作出反擊。這會導致網絡、電話、郵局、即時運輸和食物運輸受影響。

並且，英國及歐洲會出現冬季風暴，這亦已經應驗。到了四月，中國會使紙銀市場動盪，因而使「紙銀」和「實銀」將會脫鉤。



3月11日的 Webbot 則顯示，Webbot 將會於五月死亡。因為自 2010 年開始，Webbot 開始出現很多洞，這是由於在「阿拉伯之春」時，政府為制止示威，因而刪去不同社交網站的留言。

另外，在「全球性海岸線事件」出現前三十天左右，會有很多大型火山爆發和地震發生，導致很多電纜、電線開始中斷。

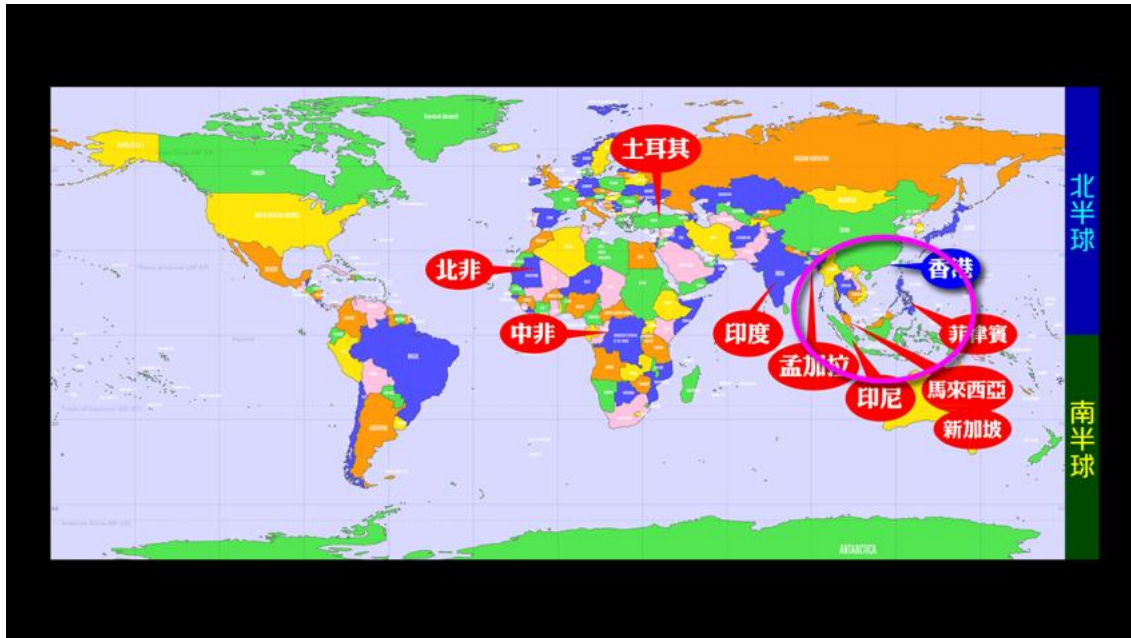


Webbot 出現大量洪水字眼，洪水將會出現在馬里蘭州的切薩皮克灣。這正吻合早前分享，那個透過時光旅行穿越到 2013 年的人，發覺這地方已經在水底的預言。



Webbot 以《羅密歐與茱麗葉》的故事，描述「全球性海岸線事件」的後果。這就像一對戀人，因為洪水、泥漿使他們分離，並且，他們要從沼澤、泥漿中走過，經歷很多的危險、傷害，只有到達山上的人，才能夠重聚。到時，將會有很多親人失散，泥漿一直推到山腳，不斷泛濫，整座樓宇也倒

塌，這些洪水事件，不但出現在切薩皮克灣，出現的地方還包括印度、孟加拉、土耳其、北非、中非、印尼、馬來西亞、星加坡、菲律賓及南美洲南邊。因此，香港也會遭殃，因由海床翻上來的泥漿混和了海水，將會完全填滿那些盆地和低窪地區。



當海嘯靜止後，地上已被厚厚的泥沼掩蓋著，遍地到時會有許多傷者，即使是倖存的生還者也只會活在恐懼當中，有些甚至因抵受不住刺激而心臟病發。到時，會有人在樹上行走以逃離災場，而且，沿途會看到多處著火，油管爆炸焚燒。而導致死亡人數最多的時間，不是在「全球性海岸線事件」發生後的第一波，而是在三個星期後，這是因為生還者太晚開始逃難，他們全都在海岸邊的泥沼上爬行著，就好像泥鰍般在泥濘上打滾。因此，他們因逃難而受傷，在戶外被太陽灼傷和被細菌感染，並因患病、缺糧、缺水等原因而死亡。

Webbot 亦提及，印度洋附近的海岸本是沼澤或島嶼，將會被海嘯打擊，沉下海底。並且，泥沼將會積至十多呎高，浸至十多呎高的樹上。



此外，Webbot 亦提及，人們會於短時間內，改變他們的「思想態度」。因這些生還者在失去家園後，不會計劃返回原居地重建，因他們已經知道永遠也回不去了。



3 月 14 日的 Webbot 則提及，將來，新聞將會報道人造衛星出現新的問題，這會導致工業、互聯網受影響，引致汽車自動上鎖或啓動引擎、家裡以互聯網控制的警鐘會胡亂地響。



此外，約四月初，天主教會開始有另一些新的醜聞曝光。



3 月 21 日的 Webbot 則提及，金和銀價格比例會由 1:50 脫節，銀價將追上黃金。

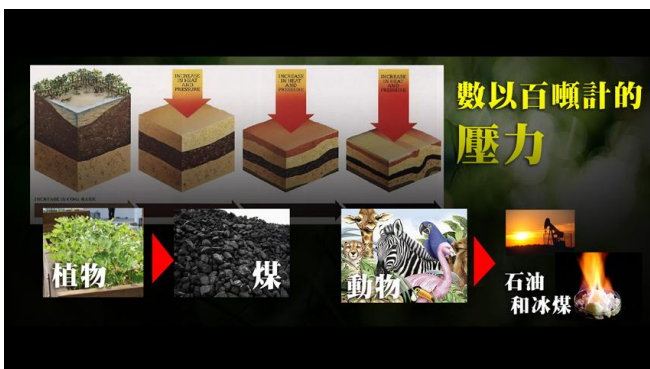




此外，一位女士以像「奪寶奇兵」的方式，在南極發現像南美的納斯卡線條。這是金銀暴升的標記。



在這數年間，其實整個地球是處於一個怎樣的境況？在洪水時期，洪水和海嘯製造數以噸計的壓力，在短時間裡把植物變成煤、動物變成石油，並且產生了很多甲烷氣體和冰煤。



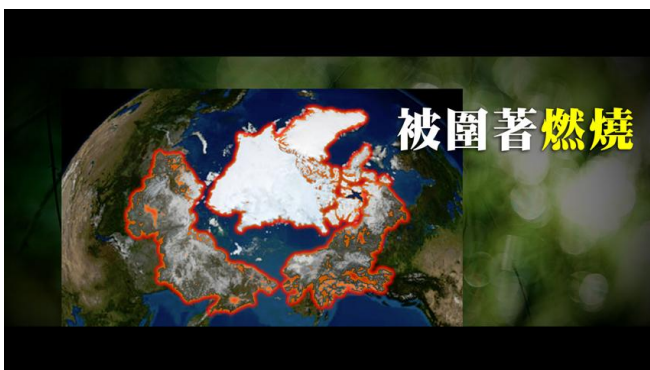
南北極產生數量極多的甲烷。



甲烷較二氧化碳還要快二十倍使全球溫度上升，導致地球更快出現「溫室效應」。以面積較小的西伯利亞為例，當地大約蘊藏了一萬兆噸冷藏甲烷，只要其中六十兆噸甲烷因融雪而浮出來，全球將會在一天內加快四倍地產生溫室效應，因此，地球可以在一天內滅亡。如南極洲融雪，將釋放更多甲烷。



此外，當冰塊融化了，90%光線便不會折射回去，會直接讓南北極的冰塊加速融化。因此，如果下一年冰塊全部融化，人類也不能夠生存。所以，按著 Webbot 估計，北極甲烷被燃點後，宇宙會看到整個西伯利亞和阿拉斯加會被火圍著燃燒，這是合乎科學的。



由於地球越來越不正常和不適合人居住，溫室效應的能量增大，導致兩極融化加劇。現時，地球每

二十四小時便有二百種生物絕種。上一次出現這情況已是恐龍滅絕的時期。

**國際自然保護聯盟**  
**IUCN**

国际保护自然联盟1996年发表的濒危物种《红色警报名单》显示，世界现存4500种哺乳动物中，面临绝种的已占24%，而现存约9500种鸟类中，有12%即将灭绝。在已知的大约1万种木本植物中，濒临绝种的约占6%，其中1000种左右危在旦夕。每24小时就有150~200种生物物种永远告别地球，据资料表明，目前地球上物种灭绝的速度比形成的速度快100万倍。中国是野生动植物十分丰富的国家，但是，中国生物的多样性正面临严重的威胁。被子植物中，濒危种有1000种，极危种28种；裸子植物濒危种63种，极危种14种，已有1种灭绝；脊椎动物受威胁的有433种。

此外，全球的海面魚，有百分之九十三已經死亡，現只餘下百分之七供人食用。

**Fish Stock**  
(海面魚)  
全球最多魚類的地方

海面  
數十米

**93%已經死亡**

此外，Webbot 出現「中毒事件」字眼，因一些不明物料混雜於盛載工具，產生毒性讓人中毒身亡。這影響相關盛載工具及其工業。這件事情應該與藥物、化學物或營養品有關。

**WEBBOT**  
即時 Marker  
2013-03-21

**③ 全球會出現一件中毒事件**  
牽涉人命死亡

**Deliver Vehicle**  
(接載、盛載的工具)

此外，Clif High 認為「全球性海岸線事件」的一個標記，就是美國聯邦政府將會搬遷至丹佛國際機場座落的州份。Marshall Masters 亦認同這種說法。



Webbot 亦提及，美國和聯邦儲備局將會出來說一些事情，這些事情會導致美國人產生憂慮，但最後不會成事。因此，這事件會被人揭穿，使美國變成像是關進籠裡的老鼠。



此外，在北半球，春天將刮起冬天的風雪，並且，在三、四月份開始，會有更多「隕石雨」，甚至，在一百英里直徑範圍不斷降「隕石雨」，導致人們四方八面亂走。此外，亦出現更多有聲的隕石，並且，「隕石」及「湖」的詞語出現，這可能是隕石擊中湖，或者是隕石擊中河流而產生一個湖。隕石亦有可能擊中國家性的紀念設施。

最後一點，四月初，洪水的災難會影響保險業，導致全球銀行危機。標記就是一艘很大的船發生漏油事故，其後，銀行危機便出現。



總結感言部分：按著 Webbot 所言，「全球性海岸線事件」有機會於今年四月中或五月初發生，所以，大家必須作出預備。而 4 月 15 日是一個有隕石來到的時間標記，大家不要在這天乘搭飛機，而陸路會較為安全。

此外，很多現任中國領導人的子女，在最近紛紛退學及搬回中國居住。因早前遙視者 Ed Dames 對於毀滅性太陽風的預計已逐步實現，這些標記包括：北韓使用核武器、隕石逼降太空船及第三次世界大戰爆發。這些標記隨著朝鮮局勢緊張及隕石墜落的次數增加，使太陽風已達至隨時發生的階段。



**Killshot 片段：**

We picked up the use of the nuclear weapon on the Korean Peninsula by the North Koreans. And this is then will be one of the last events that humans recognize before the Killshot sequence begins. 從遙視看到北韓在朝鮮半島使用核武，這就是 Killshot 發生前，其中一個最後徵兆。

This prediction was revealed years ago to the public on the Coast to Coast AM radio show. At the time, the nation had zero nuclear capability, and the notion that they would use a nuclear weapon as an act of war was widely believed to be absurd.

數年前，Ed Dames 已在電台節目 Coast to Coast AM 發出預告，當時北韓尚未有能力發動核戰，人們普遍對北韓核武的威脅嗤之以鼻。

As time went on, the first nuclear test happened in North Korea. That got the attention of a lot of people who had heard my prediction, saying, "Uh-oh, I hope he's not right. That was just a test." But they are certainly developing. We know now.

後來，北韓第一次核試，引起許多聽過預測的人的注意，說：「噢，希望他是錯的，那只是測試。」但北韓的確在發展核武，大家都知道了。

We remote-viewed that that they are developing at least atomic mines, underwater mines against US subs, we know that as remote viewers. And we know that they are going to pop a nuke in anger, because that event was so big. It's not a little epic phenomenon like a baseball game or something like that. It's a big event in history.

透過遙視，我們看到他們至少在發展原子彈，就是用水雷來對付美國艦艇，也看到北韓會一怒之下發射核彈，該事件影響甚大，絕非像一場精彩的棒球賽而已，是歷史大事。

We are not prophets. We are not prophesying. We're just using remote viewing to look that way at a particular direction, at a particular topic, and it's just like turning a telescope, focusing it onto a particular target and studying it. That's what we do. We choose the targets.

遙視者並非先知，他們不會說預言，只會用遙視技術，觀察特定方向及題目，就像不斷調校望遠鏡焦距，鎖定及研究目標，這就是遙視者，可以隨意選擇目標。

The North Korean prediction appears capable of coming to pass any year now. But there is another event that remote viewers fear the most, a sign that the Killshot is imminent.

以上對北韓的預測可能隨時應驗，但令遙視者最擔心的還是 Killshot 的逼近。

What will be the final recognizable event, just prior to the Killshot sequence?

Killshot 出現之前，究竟有甚麼最後徵兆？

The best that we could come up with, pushing ahead, the best that we could come up with was...would appear to be a space shuttle being forced down by what appears to be a meteor shower or something like that.

最有可能的是在此之前，有太空穿梭機遭隕石雨等擊落。

We will see these particular events happen, that last one in particular. We don't know how much longer it will be until the Killshot, because mine is outside of time. The best that we can do, say this event, is the last big one that you'll see as remote viewers before this Killshot sequence happens.

我們會目睹這些事件發生，尤其是最後那件，不知道該事件發生後多久 Killshot 才出現，因為我的預測不涉及時間，只能說那事件將是 Killshot 發生前的最後徵兆。

Regardless of how long it is that period between the shuttle event and the beginning of the Killshot sequence, we know as viewers and I personally view this particular event a number of times, because it's so

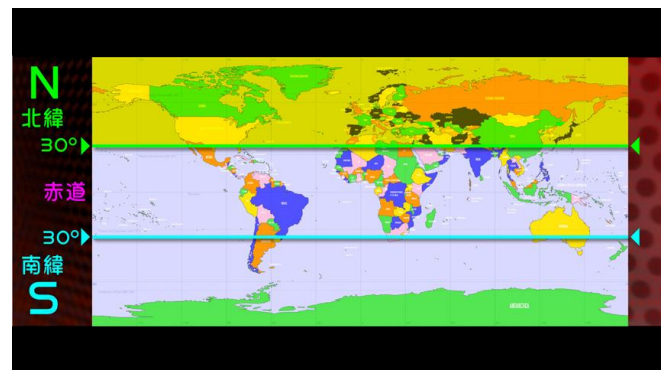
powerful. That all of these warring parties that we see on the planet, all these many wars that on the ground, all of these, these soldiers look up in the sky. They all look up, so something has happened in the sky, that probably unprecedented atmospheric effects that in the recorded history, perhaps in unrecorded history, there's been events like this but nothing in recorded history, something happens in the atmosphere that has not been seen before, because all these soldiers are looking up and then they go home. The priority has changed. They go home. So, that's when it starts.

不論穿梭機墜落和 Killshot 相隔多久，作為遙視者的我，已觀察到此事多次，因為實在太龐大。地球上的所有軍隊，在眾多戰事中，軍人全都望向天空，他們仰望，因天空發生了一些事情，大概是史上絕無僅有的大氣現象，也許歷史上曾發生過，只是從未被記載。天上顯出前所未見的異兆，所有軍人都向天仰望，然後歸家，他們的人生先後次序因而改變，他們都歸家去，然後 Killshot 便緊接而來。

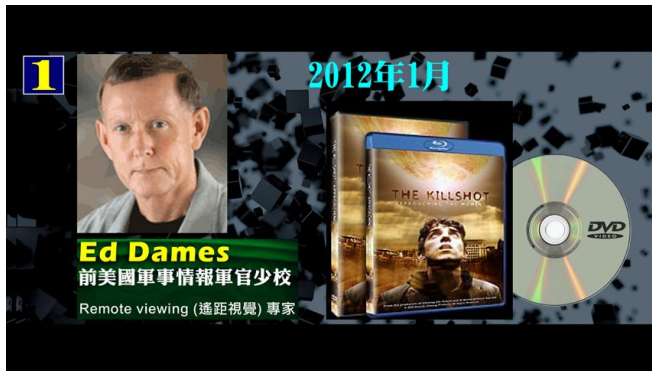
今個星期，日華牧師將分享北上度假的注意事項。

### 影片：遙視者 Ed Dames 所預告的「北韓發動核戰事件」正逐步應驗

在「2012 榮耀盼望」主日信息，日華牧師曾分享到著名遙視者，前美國陸軍少校 Ed Dames 的預測。他曾藉著遙視技術，看見在不久的將來，地球將會因類似 Planet X 的龐大星球接近，而出現地軸轉移和遇 Killshot 級太陽風吹襲，只有離岸數百哩的內陸地區和北半球的北緯 30 度或以上的地區，才可以避開這一場災難。



而 Ed Dames 在 2012 年所出版的 The Killshot DVD 曾分享到，他曾藉著遙視方法，看見出現 Killshot 級太陽風之前，將會發生「第三次世界大戰」，其中一個引發點就是北韓將會擁有核子武器，並因為憤怒而發動核戰。



其實，在 Ed Dames 透過遙視，看見北韓會發動核戰的時候，當時北韓還未擁有核子武器。及後，北韓分別在 2006 年、2009 年和 2013 年的 2 月 12 日，成功地進行了三次引爆的核試，便印證遙視者所見的事情。



北韓亦曾多次試射有能力攜帶核彈頭的「大浦洞二型」導彈和「舞水端」中程導彈。而到了 2013 年 4 月，新一代北韓領導人金正恩更揚言，朝鮮半島將會爆發「熱核戰」，令新韓戰爆發如箭在弦，並且多次預告會發射核子導彈攻擊南韓、日本，甚至美國。



北韓在 2013 年 4 月 9 日，放風表明在當日將會向日本海發射導彈，要求外國大使館人員撤離，亦呼籲在南韓所有外國人盡快疏散。有消息更指北韓向 90 萬民兵發槍彈，為開戰作準備，令朝鮮半島戰雲密布。美國、南韓和日本都出動神盾級驅逐艦防範，日本更在東京部署「愛國者三型」導彈戒備。



北韓亞太地區和平委員會在 4 月 8 日發表聲明，指朝鮮半島局勢逐步逼近熱核戰邊緣，不想對南韓的外國人士造成傷害，呼籲南韓所有外國機構、企業以及遊客為人身安全著想，採取疏散避難措施。



2013 年 04 月 10 日，報道指北韓位於倫敦西區的大使館出現一輛貨櫃車，讓外界懷疑北韓可能已經撤離駐英國大使，不過北韓使館人員否認。英國《每日郵報》(Daily Mail) 報道，北韓位於倫敦西區伊令 (Ealing) 的使館人員，將一箱箱物品裝上貨櫃車。使館外的樹先前掛有告示牌，表示 9 日上午 8 時至 12 時有貨車要裝載物品，引發外界揣測北韓大使準備撤離英國。使館人員否認正在撤離，只說外傳北韓使館撤離英國的說法「荒謬且不實」。匿名受訪男子不願解釋為甚麼這些物品要移出使館，也不願透露北韓駐英大使玄鶴峰 (Hyon Hak Bong) 是否要搬遷。他說：「我不會對此透露任何訊息。我們想通知英國外交部的話都說了。」

台灣外交部政務次長石定在 4 月 10 日表示，朝鮮半島這幾年情勢緊張，外交部都有相關應變措施，至於未來會不會撤僑，可能會以南韓是否撤離首爾？或是要求各國撤僑來做考慮。

而日華牧師亦曾在「2012 榮耀盼望信息」分享過，如果發生「第三次世界大戰」，將會是一場全面的核子大戰，目的為要藉 Planet X 的逼近而產生更為可怕的「全球性海岸線事件」、地軸轉移，並 Killshot 級太陽風來轉移全世界的視線。



而大戰發生前各國定會進行全面的撤離大使和撤僑行動，若然撤離行動真的在現實發生，我們定要為著自身和親人的人身安危及早作出預備，離開危險地區。

### 第一章：「以看太陽為食物」的總結及補充

開始之先，我們一起鼓掌歡呼去多謝神！感謝主！今次，我分享一些「以看太陽為食物」的總結。我過往的做法是會等自己完成整個學習過程後，才分享出來。可是，若是這樣，我到現在還未能分享出來。因為香港不是每天能看見太陽，有時整個星期只有一天才能看見。直至今日（信息錄製於4月8日），我才看到29分20秒。如果要等我練成後，便差不多要到六月中或六月底才能與大家分享。若大家到時才開始練習，便會太遲了。同樣地，如果等到六月中，我完成整個看太陽的療程才作出總結的話，有機會太遲了。故此，我在這裡分享心得，並以一個交流的方式，與大家分享這段時間（29分20秒）的心得和特別的事情。

從去年八月至今，很多時候我都未能看見太陽。當能夠看見太陽時，我的身體狀況與沒有看太陽的時候有著顯著的分別。若能看見太陽，我長期每天只吃一餐。我明顯地變得「眼闊肚窄」，想點許多菜，也想吃很多東西，但當食物送來時，卻總是吃不完。不過，我的消化力增強了，雖然食物很快被消化掉，但是我不會感到飢餓，通常每天吃一餐就夠了。



但當看不見太陽，便有機會開始增加食量，每天要吃兩餐。譬如我若在長時間或一星期中有數天看不到太陽的話，在該段時間便會想要吃兩餐，但也不會感到太飢餓。即是每天到該進餐的時間便會感到餓，但是，即使有機會吃第二餐，無論在甚麼情況下，都不會感到飢餓，只是覺得有需要吃。當我不能看到太陽的時候，就會出現這個現象。



到現時為止，我在工作份量沒有改變的情況下，體能沒有衰退。在這數月裡，我雖同樣應付相同的工作量，但體能卻沒有衰退，而看太陽越多，就真的會減少食量。



但是，弟兄姊妹要留意，「眼闊肚窄」的現象會越發明顯，當你們每天進食時，都會很想吃，也想吃多些，但當你們越吃得多，便會越發覺只要吃少許食物便會感到飽足，這是十分有趣的。換句話說，你渴望的食量大了，但真正的食量卻相對地減少，這是十分明顯的，因此，大家可以留意一下。

我覺得最明顯的變化是，這使我的食量維持在每天一餐，但餐的份量只是平日的三分之一和三分之二，我已感到飽足。但是這情況最為明顯之時，就是當我看到二十分鐘的時候。我的飢餓感和食量，在二十分鐘後會明顯減少。

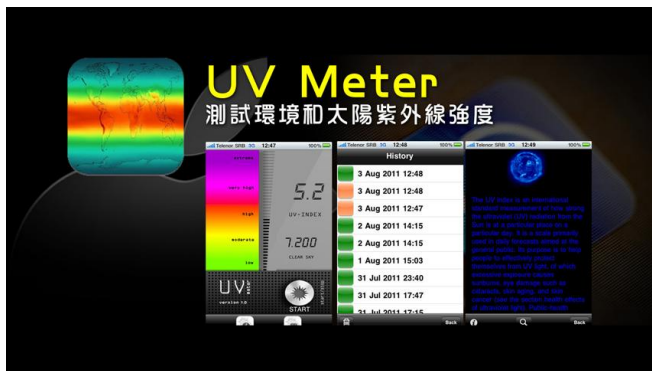


這裡有少許看太陽的補充：最重要的補充是，當觀看太陽時間超過十分鐘後，其中一件最重要的工

具就是紫外線手錶。



我以往曾介紹大家使用 UV METER，但因網絡失靈，過了不久就失效了。就算網絡經已收復，但都已不如昔日，亦不能準確量度紫外線指數。



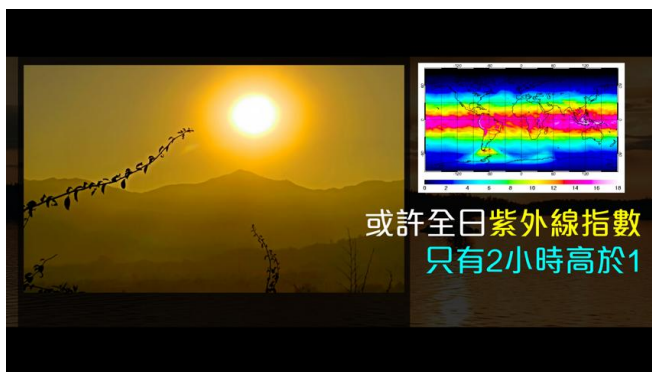
所以，當大家觀日的時間越長，更需要一隻紫外線手錶或一個紫外線量度計。但我發現紫外線手錶的靈敏程度比紫外線量度計更強，所以，爲了保護我們的眼睛，使用這款紫外線手錶就最好了。



現時，因噴灑或是天氣的原因，有一個較明顯的現象，對比上年的夏天，這情況差異很大。我由上年八月開始觀日，當我回看上年夏天的紫外線數據，發現當時在日出、日落的一小時內，紫外線指數也會超過 1。但現在，日出、日落后的一小時半至二小時的紫外線指數也不會超過 1。因此，每天的日出日落都有約兩小時的時間可以觀日，那麼每天就有四小時的機會。



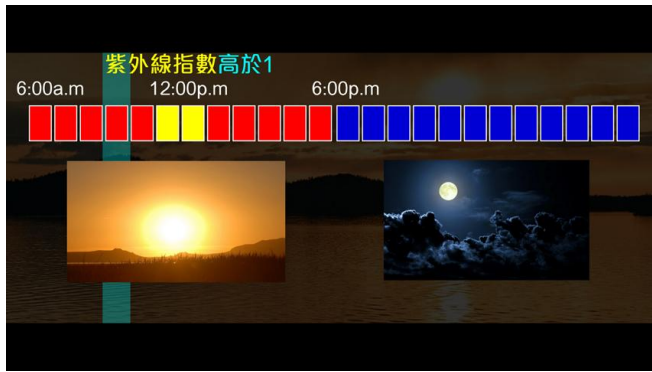
所以，一塊紫外線手錶是十分重要的，特別當我們北上度假時，觀日的時間就更長。以我為例：「以看太陽為食物」可能要在更北的地方才能完成整個練習。在那些地方，全日的紫外線指數可能只有2小時多於1，如果有這款手錶，就無須作估計或靠運氣了。



如果在有太陽的十二小時裡，只有兩小時不可觀日，那麼，就有十小時的時間，不論早或晚也可觀日。當然，這不是經常發生，尤其在沙塵暴當中，天色未明朗。並且在這些季節，若我們身處北方，當太陽照在北方的時候，折射率是較高的，所以，大部分紫外光是不會照射到這些地方的。



如果在那時有一塊紫外線手錶作量度，即使過了一小時、兩小時或三小時，我們仍能觀看太陽。所以，如果到後期，當你已看到四十四分鐘，這時若在北方生活可能會最好。因為，我們除了可以常常看到太陽外，能夠觀看太陽和鍛煉的時間也會增加。



在這個過程，大家不要用雙眼來冒險，所以，要有一個好的 UV Meter 或一個好的紫外線手錶，讓大家能夠肯定在度數 1 以下的紫外線指數才觀看太陽。因為，當以紫外線量度計量出 0.3 度的時候，紫外線手錶則量度出 1 度，多了 0.7 度。可見，這些紫外線量度計對眼睛的保護度並不高，相反，這種較敏感的手錶對大家的保護卻很高。



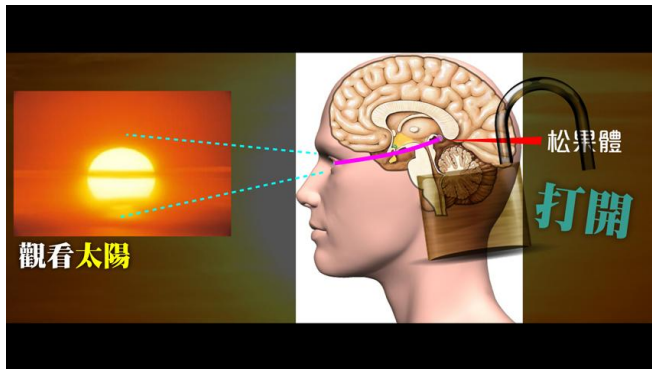
**影片：如何使用紫外線強度測量手錶，增加「以看太陽為食物」的機會**

早前在 2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望第 148 篇」的主日信息，日華牧師分享主要提倡者 HRM (Hira Ratan Manek) 「以看太陽作食物」的方法：由第一天「看太陽」10 秒鐘開始，每天觀看日出或日落，每次遞增 10 秒，持續練習，直至每天最長觀看 44 分鐘為止。

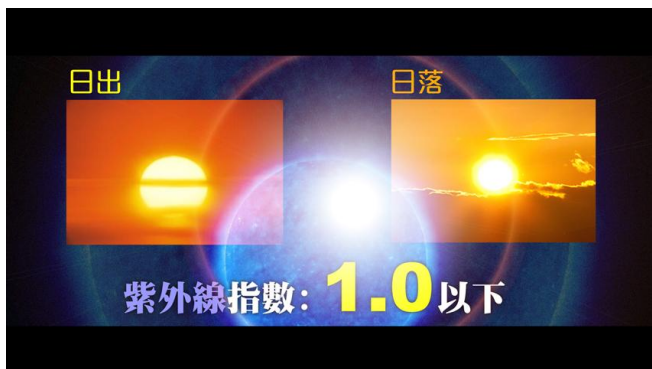


信息內容亦提到「以看太陽作食物」的最主要目的是令人長壽和身體健康，其次是能使人減少、甚至再不需要進食。而且藉著太陽光線，能將人類松果體隱藏的功能以及 DNA 功能的鎖打開，並且，

太陽光線亦能夠轉化成身體所需要的能量，令身體的皮膚能夠吸收空氣和泥土的水份、礦物質及其他微量元素。



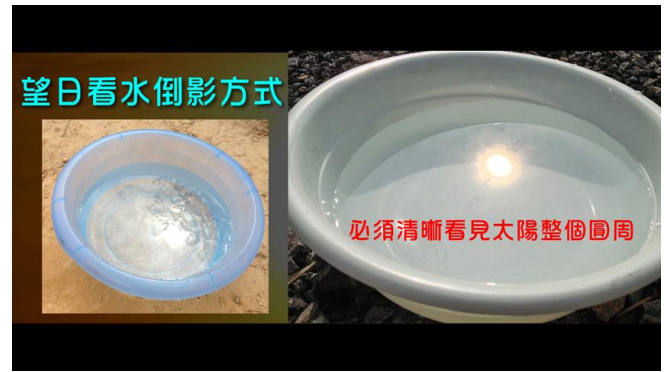
當我們選擇使用「以看太陽為食物」的方法時，因為安全的理由，只能夠在紫外線指數 1 度以內「看太陽」，在沒有專業的紫外線強度測量儀的幫助下，以往只會提議大家，只能夠在日出或日落的一小時內「看太陽」，才可以確保大家在紫外線指數 1 度以下觀日，而不會因紫外線的輻射，對眼睛造成永久傷害。



但當每天「看太陽」的時間越來越長，尤其是在多雲或多雨的春季和冬季，在香港亞熱帶地區，我們能夠每天完成連續「看太陽」半小時以上，其難度就越來越高了。



因此，如果你購買了一個專業的紫外線強度測量儀或一隻紫外線強度測量手錶，就能夠把適合「看太陽」的時間延長。例如當時間已經超過日出之後的一小時，但藉著測量儀或測量手錶所測出的紫外線強度還是在 1 度以內的話，我們就可以繼續在日出的一小時之後，或在日落前的一個半小時看太陽了，成功的機會因而大增。但是，最好盡量保持在日出或日落的一個半小時內完成整個看太陽過程，若在中午，大家仍舊應改為觀看水中太陽的倒影為準。



大家需加緊留意一點：不論在任何時間看太陽，特別當時間在日出或日落的一小時以外的話，當感到陽光刺眼，就必須戴上蜂巢式眼鏡，以防止紫外線或強光對眼睛造成傷害。

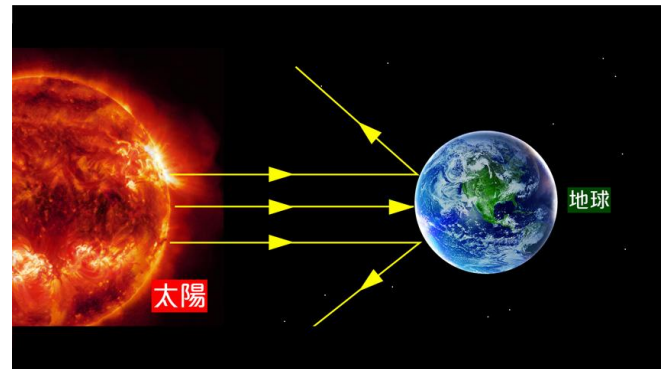
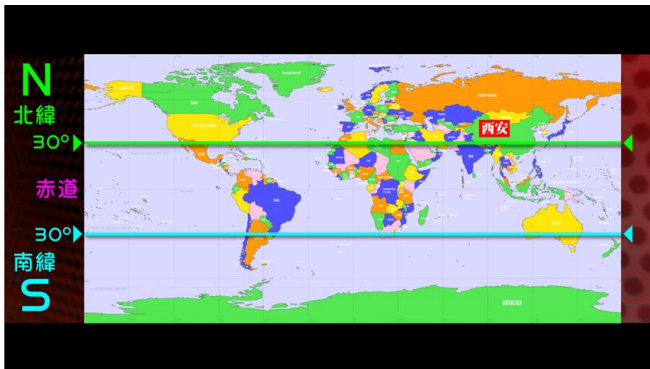


此外，一般來說，紫外線強度測量手錶所量度出來的指數，皆較專業的紫外線強度測量儀為大，例如用測量手錶所測的紫外線強度為 1 度，但在同一時間和地點，用紫外線強度測量儀所測出的強度可能只有 0.3。所以，如果用測量手錶所量度的指數是在 1 或以下，便肯定可以安全地看太陽。





當弟兄姊妹北上到中國內地較高緯度的地區，例如在北緯 30 度或以上的陝西省、西安等地區居住時，因為太陽光的入射角度比較大，會令大部分紫外線被地球的大氣層折射回太空。



所以，這些高緯度地區的大部分時間，紫外線強度指數都在 1 度或以下。對於正在實行「以看太陽作食物」的弟兄姊妹來說，這是一個絕佳的優勢，因為差不多在日間全時間都可以隨時看太陽，只需要正確使用手上的紫外線強度測量手錶，最少以兩隻不同的測量手錶的讀數作準，並在需要時戴上蜂巢眼鏡便可以了。

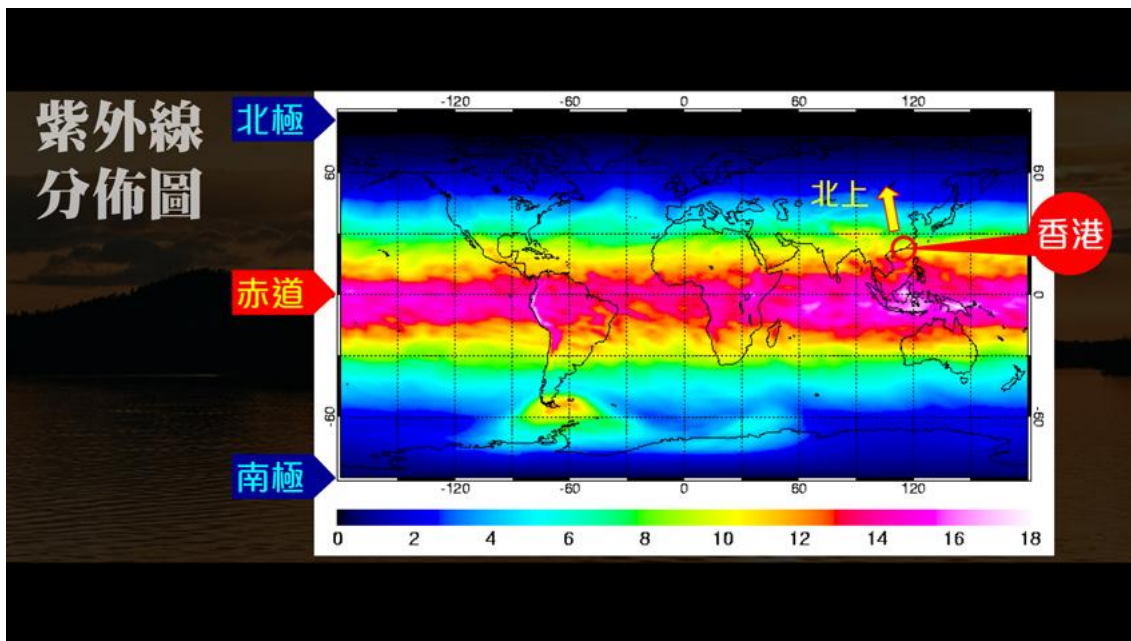


另一方面，我們在日常觀看太陽時，紫外線指數剛好是 1 或徘徊在 1 的情況下，或當我們觀看太陽時感到光線非常刺眼時，雙眼也不能睜大，那麼，就應該帶上蜂巢眼鏡。當紫外線指數高於 1 的時候，或是感到太陽非常刺眼，即以紫外線手錶作準，也需要帶上蜂巢眼鏡，以保護雙眼。

按著 HRM 在網上回答別人的提問，他說，按著正統的紫外光量度計，在指數 2 度的情況下都可以觀看。所以，如果我們以 1 度作標準，並且發現大部分的時間都能觀看，那已經是一個安全的時段。但是，若沒有這些器械，便應該維持日出後一小時和日落前一小時才去觀日，這是最安全的，因為那段時間的紫外線指數接近零。



如果以紫外光的強度作計算的話，赤道日出後的一小時，和在南、北極日出後的一小時，紫外線指數是完全兩回事。我們現時處於亞熱帶的地方，但如果我們北上的話，紫外線指數有機會全年也比香港低很多，如此看來，當我們北上以後，可以更方便地按時間作出操練並擴展。



但如果你沒有這些測量錶的話，大可以和擁有這些錶的人一起去看，而我會作出這提議，是因為如我一樣，在分享這信息時，我的觀日時間已達 29 分鐘 20 秒，等於差不多要站半小時。試想：如果期間太陽被雲遮著十分鐘又怎辦呢？而你每天就只有一小時能夠觀日，很多時都會很多雲，有時甚至要等到差不多離開時才看見太陽，那又怎辦呢？



所以，若你有這些紫外線測量錶的話，便能讓你量度得到紫外線強度，當中最重要的，是你需要擁有一個蜂巢眼鏡，如紫外光指數已超過 1 度，你便可以配戴蜂巢眼鏡。若然，之後天色變暗，紫外線指數已跌至低於 1 度，便可脫下蜂巢眼鏡。如此交替使用，那麼，當你在將來到達 40 分鐘，或者 44 分鐘，便將會輕而易舉地在北方完成整個過程。

另外，值得一提，在我的身體方面，體能是改善了，休息的時間亦短了。但是，如果整個星期也是陰天，我的體能便會慢慢下降，即是休息時間要增長。事實上，我們的身體若遇到潮濕天氣，便會容易疲累。

關於視力方面，直到現在，明顯是改善了，但對我個人而言，近視度數並不是降低很多，因為我也有一些低了 50 度的眼鏡，但當我戴上，也不會發覺比現在的眼鏡更清晰。但我能肯定視力改善了，因為在去年八月開始這鍛鍊時，我已有一個問題。我一向也有使用 iPad，但每當在晚上使用時，只消一至兩小時便會到達極限，因為我的視線開始模糊，連看東西也不清晰。

但自從觀日以後，問題一直都有改善，到現在，看多久也沒有再出現此問題，有時候我甚至會通宵達旦工作。我們現時所用的應用 Sync Calling，我差不多要長期開啓 iPad 來使用，因當中牽涉到教會有許多東西都需要處理，許多不同部門都同時間以不同方式與我溝通，因此，我差不多需要整天也使用 iPad。以往我是不可以如此長時間使用的，在晚上看 1 至 2 小時便要休息。但現在這問題消失了，眼睛看東西很清晰、視力亦很強，眼睛不會在一段時間以後便感到疲累，並且不能聚焦 iPad 上的字，所以，視力明顯地改善了。



另外，我發現自己開始喜歡吃水果，以往我並不是那麼喜愛吃水果，但開始多吃水果後，在觀日達 20 分鐘後，以往那種燥熱現象便慢慢地放緩，身體適應了。而且，在體能及體能恢復上，同樣都逐漸地改善，當我觀日時間愈來愈長，在沒有吃更多食物的情況下，身體就像吃了補品般，不斷地改善。



直至現在，大家觀日的時間已經很長了，因此，每一次都要認真地作，首先讓大家知道：

- 第一、以保護眼睛成為最首要的前提；
- 第二、要嚴格遵守一些維持等級和提升等級的原則，否則就只會弄得很麻煩，特別是當大家觀日時間越來越長，便越有機會因這些錯誤而不能成功。



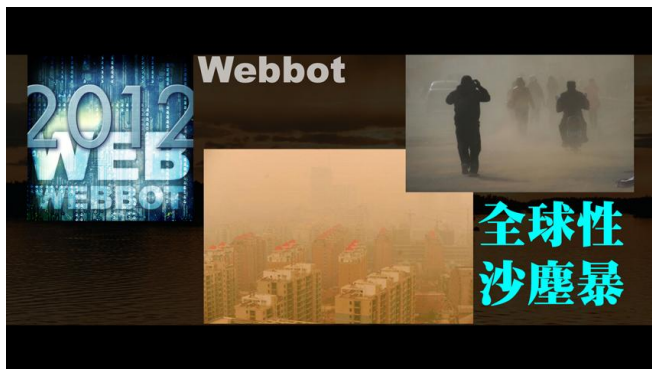
有關 keep level 的問題，可能從前的短片有一些錯漏，使有些人誤以為在陰天或下雨天，若看不到太陽，只要在戶外行走沙地代替，其實這是不行的，因為必須要看到光雲，並以看到最亮的為準。



如果有紫外線手錶，以量度作準，若在中午十二時，紫外線指數也沒有超過 1 度的話，我們便可以看光雲。若要在非日出或日落的一小時內鍛練，起碼需要兩個手錶作準，在紫外線 1 度以下便可以看光雲。



因為，按 Webbot 所說，越接近「全球性海岸線事件」，能看到太陽的機會越來越低，因將會有全球性沙塵暴，所以，若單以日出日落去看太陽的話，基本上是完成不了鍛練的。



因此，對這個 UV 手錶的投資是需要的，尤其在看太陽超過 10 分鐘。建議在國內的時候，每團隊也有兩隻紫外線手錶，專門負責這個測度的報告，那麼，整體便能一起練習。

有關升 level 或 keep level 的問題。你若能直接看到太陽，即使光度很暗，像完全沒有光一般，也可以升 level。原則是只要能看到太陽便可以。



所以，若能以這樣的概念理解，很光的光雲也能升級，除非真的像「耶和華的日子」烏雲密佈，那你唯有看光雲去維持級數。

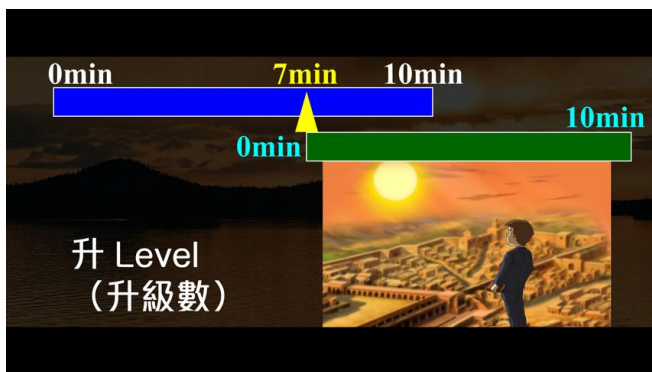


大家在 keep level 的時候，要看相同的時段。如你看到十分鐘，便要看十分鐘，不要增加、不要減少。看後一樣閉上眼睛一分鐘，然後，也是一小時內不進食。

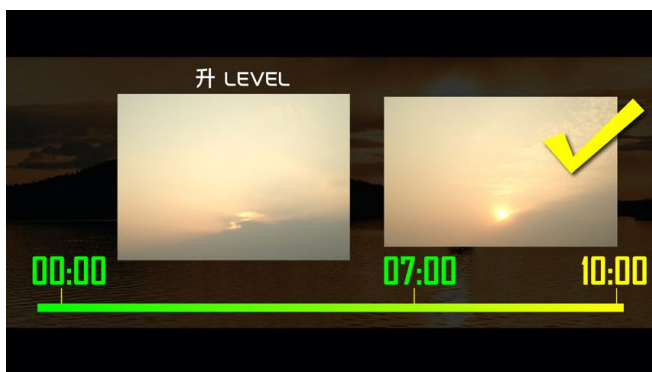
Keep level 要比看到太陽更嚴格遵守，否則便不能練成。當你可能在稍後的十四天不能看到太陽，那你能每七天維持一天級數的話，那接下來的六天，即使看不到太陽也沒關係，你也能夠繼續維持進度。



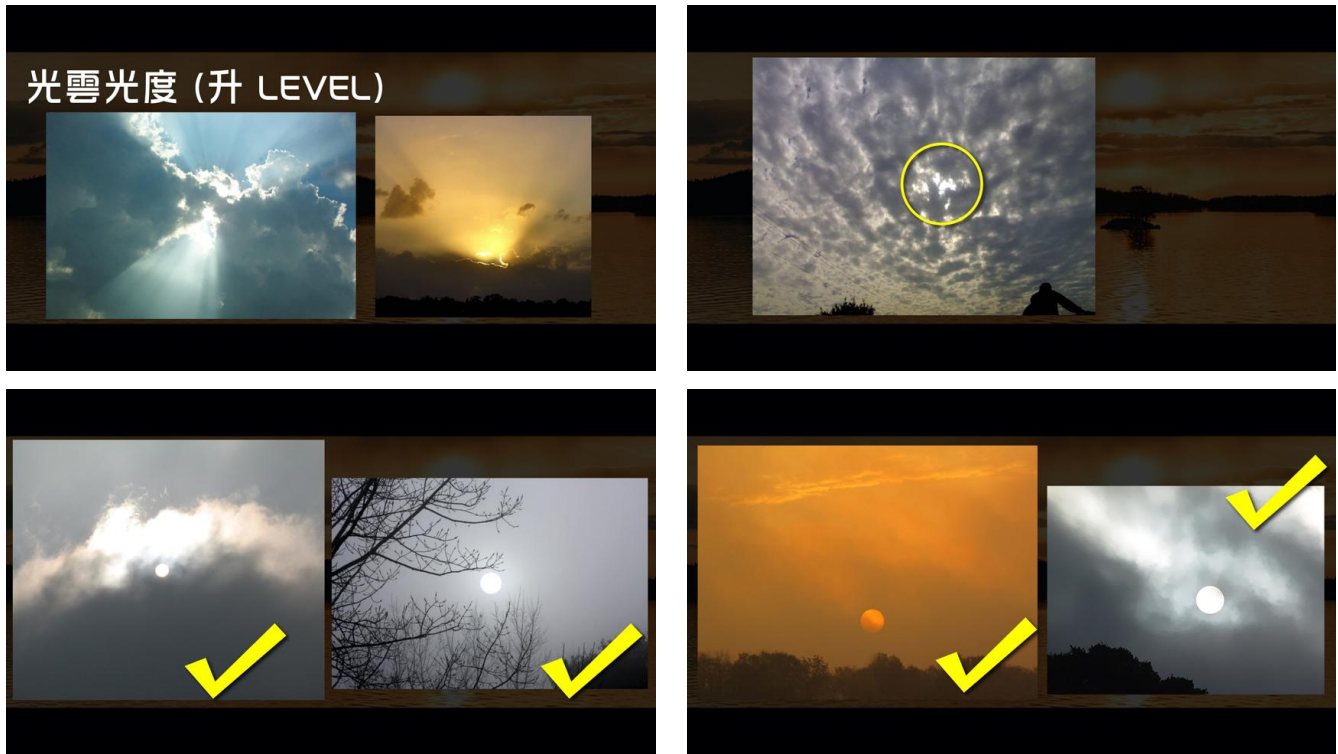
另外，關於升 level 方面，有一些操作值得讓大家知道。譬如：假設你打算用十分鐘 keep level（維持級數），但當看到七分鐘，竟然開始出太陽，那怎麼辦？如果你開始的光度只能 keep level 的話，那你可在第七分鐘看到太陽後，重頭由零開始計算十分鐘，把它當作升 level（級數）便行了。



另外，若你只看到光雲，但你知道這光雲能助你升 level（級數），能夠調升觀看時間。舉例：你本來要觀看十分鐘，但當到達七分鐘的時候，太陽突然出來，這樣的話，你不用多加任何時間，再觀看剩餘的三分鐘便行了，我們就是以這一個方法定準。



至於光雲的光度，就如我所說，那是很接近太陽的折射，因為其與雲邊距離相當接近，甚或是在隔著雲霧之下，你也能看見後面的光線。如我所說，若你能看見太陽的形狀，即使光度十分暗，也能夠看作成功升級而論。



因為重點是讓你的松果體看見太陽，而非以光度為準。若以光度為準的話，我也不會要大家在日出日落的一小時前觀看了，因為這一小時是太陽最暗淡的時間。

故此，我們不是以光度作唯一的標準，因為這光是要由太陽製造出來才算。故此，若你能直接看見太陽，你能夠直線看見其形狀的，不管其光度的強弱，也算是成功升級。因為，我看見一些人在往西安旅行時，發現太陽因沙塵暴的緣故變得矇矓而沒有觀日的打算。他們以為太陽太暗淡了，暗淡得不能作準，但實際上是不對的，總之能夠看見太陽的形狀，就已經可以了，而非一定要到達某一程度的光度，因為最主要是要讓松果體看見太陽。



有一件事，大家要緊記：如果當天有沙塵暴，大家務必要戴上眼鏡、眼罩以作遮擋，免得眼睛被污物弄傷時，但這會讓你不能成功觀日，因為眼鏡已經將陽光隔開了，隔開了太陽所釋放的某一種光線。故此，每次觀日的時候，即使是戴著眼鏡或是防護眼罩都不計算在內，要脫掉眼鏡才能作準。



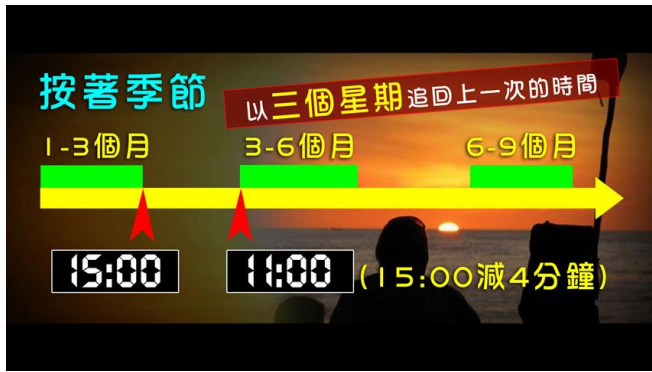


### 影片：在陰天氣候避免降級的方法

2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望第 148 篇」的主日信息，日華牧師引述希拉·拉坦·馬內克（Hira Ratan Manek）提倡「以看太陽為食物」的方法（簡稱「看太陽」），就是按正確步驟，在日出後一時或日落前一時觀看太陽，讓人的松果體對 DNA 產生變化，使身體從「看太陽」獲得生活所需的能源，馬內克發現「看太陽」能使人長壽，而其副產品甚至可以使人因著「看太陽」從此無須進食。



由於，持續練習「看太陽」，是由開始每天 10 秒，而增至每日 44 分鐘，所需時間最少長達 9 個月以上，期間天氣皆可能出現有種種極不理想的轉變，例如持續一個星期以上，太陽都被厚雲、雨雲或濃霧完全遮蔽，出現長時間持續陰天天氣，按著「看太陽」練習的指示，逾一個星期以上沒有看見太陽，便需要退回三個星期之前，即將現有的練習進度減去大約四分鐘。



其實，應對的方法就是進行「維持進度」行動（所謂 Keep Level 行動），這行動並不代表可以繼續升級進入下一個十秒，目的只是避免自己降級而要退回三個星期前的時間。

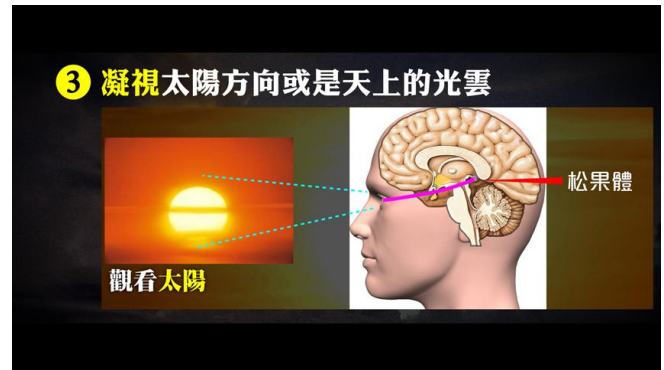


「維持進度」的基本原則：

1) 保護雙眼避免受紫外線傷害，故此，最理想在日出後一時或日落前一時，紫外線指數（UV）在 1.0 的安全指標以下進行，除非在陰天時候，藉著一些測度紫外線指數的工具，測度到日間紫外線指數均在 1.0 以下的安全指標，這樣都可以在非日出或日落時進行「維持進度」行動。



2) 赤足站在泥地上，讓雙腳及腳趾能夠保持與地面接觸。



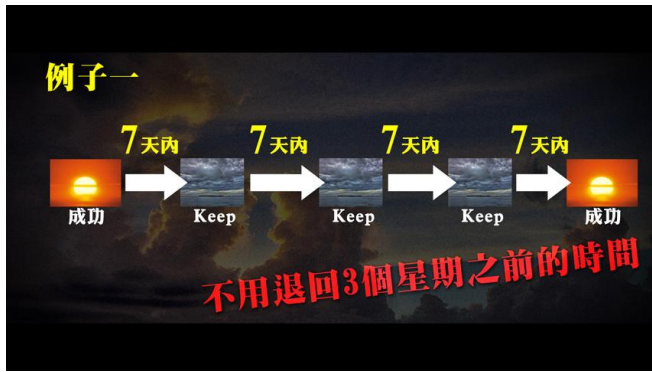
3) 雙眼需要凝視太陽方向或是天上的光雲。因為看太陽練習，主要需要藉著觀看太陽的光線，讓人的松果體對 DNA 產生變化，所以在「維持進度」行動中，雖然天上是極度陰暗，根本看不到太陽，但是，雙眼都盡可能凝視太陽方向，或是天上較為光明的光雲。



4) 在「維持進度」行動中，大家需要凝視進行已停頓了的進度時間，例如之前經已完成 7 分 40 秒的看太陽訓練，於是便可以升級至下一個十秒，所以，在「維持進度」行動中，應該一直進行 7 分 40 秒的時間，直至天氣轉晴，便可在順利看見太陽時來完成 7 分 50 秒的時間，然後，若在翌日仍是晴天，可觀日的话，便可升級至下一個 10 秒的程序，即是達至 8 分鐘，直至達至每天「看太陽」44 分鐘為止。



5) 只要在看太陽練習過程裡，不會超過連續七天沒有看太陽或進行維持進度行動，這樣，便可以一直維持剛停頓了的時間進度，不用退回三個星期之前的時間了。



所以，當實際操作時，例子一：當原定計劃當天日出或日落看太陽，但是現場遇上陰天的環境，在離開看太陽的地點前，在紫外線指數於安全 UV1.0 以下的情況下，應該照樣進行「維持進度」的練習，赤足站在泥地上，繼續向著太陽方向凝視，維持該要進行的時間，只要在看太陽練習的過程裡，不會連續超過七天沒有看太陽、雙眼凝視太陽光線或光雲，這樣便不用退回三個星期之前的時間了。



例子二：當天氣持續惡化，根本完全看不見太陽，或是持續出現一段相當長的陰天天氣，這樣，便可以在每七天之內，最少有一至兩天，於日間天氣較為好時，赤足站在沙地或泥地上，在紫外線指數於 UV1.0 安全的情況底下，觀看戶外的光線或光雲，這樣便可以「維持進度」（Keep Level），不需降級了。



### 第二章：身處災難地區時的應變

這一段信息是給那因走不及而留在災區的人。不論是因為你睡過時，或是你在逃難時車子撞壞了，

又或是你坐飛機時遇著空難，只得你一個生還也好。總之，你現在於災區，聽到這段信息，至低限度，你要知道自己該做些甚麼。其實，每一種災難也不同，當你落入這光景，該檢討你知道及所擁有的求生物件，應該隨身攜帶。不應該在走難期間想起時才帶備。



就是當求生開始時，你必定會用到的，如萬用軍刀、電筒、太陽能用品，以及一些重要的食品。我覺得，最重要的食品是巧克力，如巧克力餅乾、power bars。因為輕便，又可以立即進食。此外，乾淨的水亦十分重要。逃難時，若沒有乾淨的水源，第二天便不用走了。



最重要的是在走難過程中要帶備電筒。因為，在你走難時，沿途可能會有很多輻射物和污染水等，所以，最省水份和能源的做法，便是在夜間逃走。



但倘若沒有足夠的照明系統，而你身處的災區，又非常多障礙物，如建築物和斷橋，那麼就只能在日間行事，但也不要再在陽光最猛烈的時候走。因為，你可以在一天之內就喝光所有水。



所以，當你真的要起行逃難時，隨身的裝備，能決定你能否成功逃脫。當你起行時，你也要計算到達目的地的時間，不要空口說白話：「我在香港，我要往西安去。」那怎樣去？有甚麼裝備能夠令你到達西安？



我們需要現實一點去思考，其中一個較為實際的做法，就是你附近最高的地方到底是哪裡。像主耶穌所說，當災難來到時，必定要逃到高山上。例如你突然發現自己身處災區，你醒來後才記起剛才暈倒了。



海嘯來的話當然要立即逃跑。但你聽這信息時，發現自己正身處災區，甚至你是一個受了傷或暈倒的人。當你醒了之後，你首先要檢討這一點，因為當你檢討自己帶著甚麼裝備的話，你沿途就要尋找其他裝備。例如你看見一些潔淨的礦泉水或食物，你就要撿起它們，因這些東西能夠讓你繼續前進。事實上，照明系統在這個過程中最為重要，而刀、斧頭都是非常重要的。

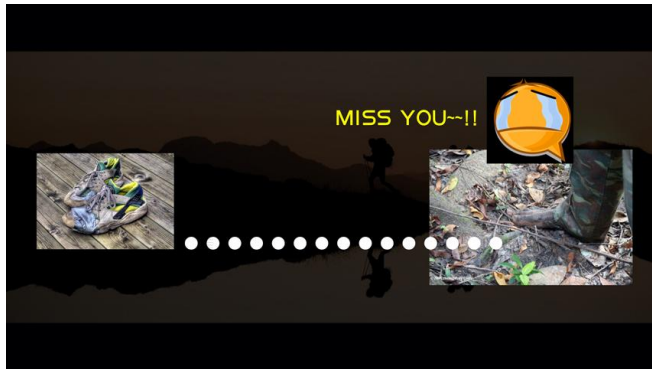


我們現在不是玩戰爭遊戲，我們並不是看見甚麼就撿起甚麼，反而是你若缺乏數件重要物品的話，你就要想辦法去尋找。事實上，在災區中的五金店或空無一人的超級市場就會有這些裝備。但必須記住，攜帶時不要用手提著，而必須要背著它們，如不能背在背包上，你不能帶著非常重的物件。



另一點，你的鞋子不管有多濕，在你未能找到新的鞋子替換之前，也不要脫掉。如果你沒有一雙健全的腿，相反是流血的腳，基本上你不能走到任何地方。所以不要因為鞋子濕了或破了，你就把它們脫掉丟棄，你絕對會在一百碼的路程內就已經後悔。沿途上，你可以在廢墟中找到和更換這些裝

備，不管是食物、斧頭、萬用軍刀、照明系統、一雙鞋子或保暖衣物。

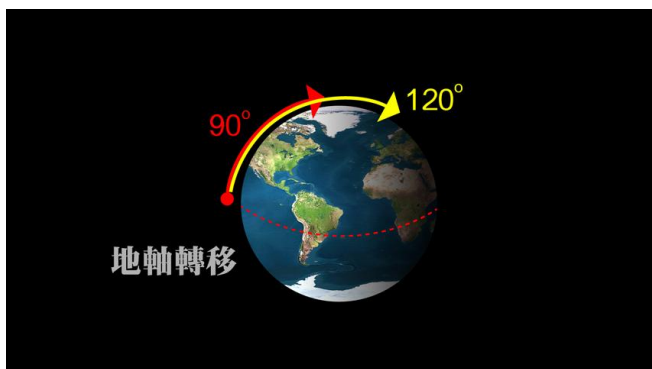


關於保暖的衣物，不要找一些濕了的棉被、棉襖或風衣，這些都是沒用的，其實找一個垃圾膠袋已經足夠保暖。



在災難過程中，可能很多事情你也沒有想過，但這些也是我在過去兩、三年間常常思考的問題，所以，我可以為你們提供意見，但這些知識能直接使我們在災難地區中能夠助己助人。

當你能夠組合起其他生還者繼續前進時，謹記：你必須找方法知道你的前進方向，不可以盲目地向前走。當你看見最高的地方，便要由那裡開始決定你的路線，你的路線是向北走還是向甚麼地方走？如果你看見北斗七星就可以向北走。但如果當時地軸已經轉移，你的北方可能是回到海邊，所以，你要找一個最高的地方，記下你來自哪個方向。



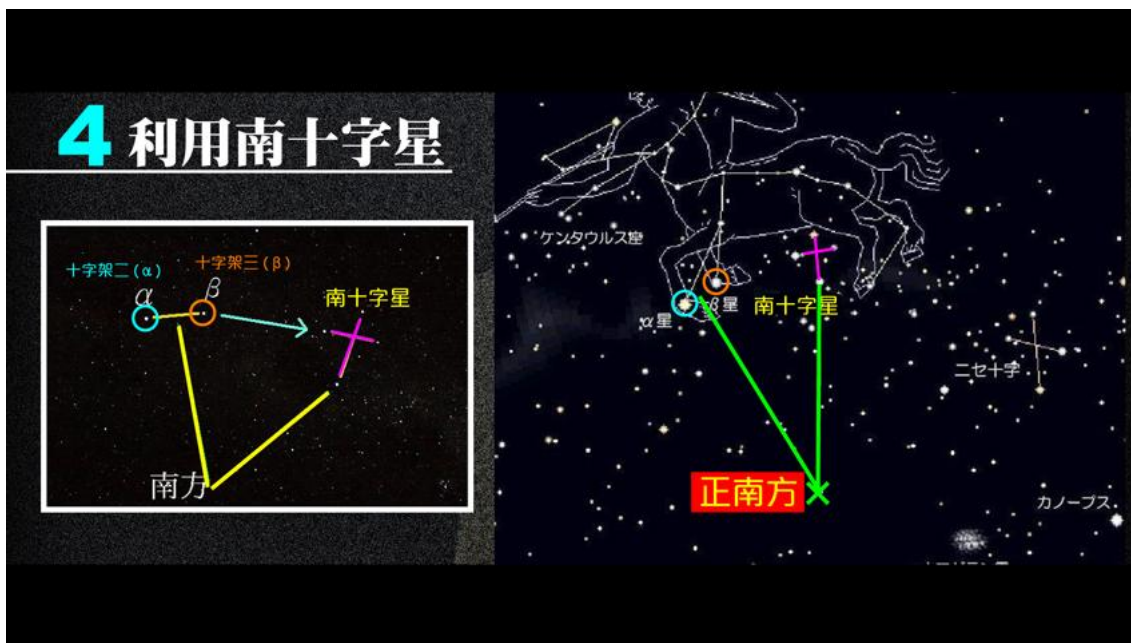


如果你是來自南方的，當然是向北走，但如果你是來自北方，北方因為地軸轉移已經變成海邊，你就要向另一個方向走。藉著觀看北斗七星，你就可以辨認自己走的方向，這點我們曾經在信息短片中分享過。



### 3 用北斗七星找出北極星

所以，當你在最高的地方，也有這些常識去尋找這些裝備時，下一步就是找出你前進的方向和軌跡。每一天所做的事也相同，你既然在傍晚出發，減少食物的用量和所耗的體能，在天全黑的時候你便要睡覺。在這種情況下，你可以看晚上的星星去決定你的方向，若你每一天也是用這個方法去決定方向，就可以以直線朝向你的目標前進。雖然你不肯定能夠走多遠，但當你找到倖存者和生還者時，你便能教導他們帶甚麼裝備。因此，如果你沿途看見一些背囊，謹記要收起來。背囊是很重要的，你要把需要的食物和物品放進去。



### 4 利用南十字星

另外，你要如何運用你的體能呢？當你不斷輸出百分之百的體能，其實你最多只能跑五分鐘；然而，如果你只是不斷輸出百分之十的體能，而且平常有鍛鍊的話，那麼，你可以行走一小時；甚或你只是不斷輸出百分之一至二的體能，只要你的雙腿沒有出現腫脹和水腫的現象，腳趾也沒有受傷，那麼，你可以連續行走十多小時也沒問題。



所以，跑步不一定是最好的，這樣，你的體能消耗速度可以快一百倍，好像那些跑一百米短跑的選手一樣。事實上，如果你只是輸出百分之一至二的體能來慢慢走的話，會大大減低你對食物和水的需要，這是最好的逃難方法。

當你逃難時，除非有海嘯正在湧來，那當然要拚命跑。然而，如果你打算長期徒步前進的話，最好每天讓自己只輸出百分之一至二的體能來慢慢走。

**影片：徒步行走時善用體能的智慧**

2012年4月14日「2012 榮耀盼望第 166 篇」主日信息中，日華牧師提及，若有人有朝一日因避難而需要徒步到處尋找安全地點的話，可能需要步行多日，甚至數星期之久，才能到達另一個有人煙的地區落腳，所以，認知如何有智慧地善用體能是非常重要的。

第一個最重要的認知：一定不能赤腳走路，就算你腳上的鞋已經破爛或弄濕了，亦一定要繼續穿上，直到找到另一對鞋替換為止。因為在沒有鞋子保護底下，在災難中，有可能只走 100 米，腳部就會受傷，甚而不能再走。



第二個最重要認知：只用百分之一至二的體能步行，換句話說，基本的原則是「盡量輕鬆地在不會令你喘氣下慢速地走」。



試舉一個簡單例子說明：當一個人用 100%的體能全力地跑的話，就好像一個跑 100 米的選手，最多只能跑五分鐘，便需停下來，不能再跑，就算因為驚慌而在不知疲倦底下全力跑，便有可能令心臟負荷不了，甚至猝死。

當一個人用 10-20%的體能快步行走的話，其實就算是經過訓練的人，當你背著你的行裝，只能夠行走一至兩個小時左右，就不能再走了。



然而，當你有智慧地只用 1 至 2%的體能，慢慢地行走，盡量輕鬆地在不會令你喘氣的情況下慢行時，只要有足夠的食物和食水，再加上每日觀看太陽為補充，並有充足的休息和睡眠，那麼，每一個人，無論是男女老幼，都可以走上數星期之久。因為當你用最小的體能慢慢地行走，身體就有充足的時間和能源補充所輸出的能量，而不會入不敷支，就算是走得慢，但是卻能持久地走，最終必能到達另一個有文明的地區。



另一方面，須留意要適當地揀選你背包內的行李，只可以背上生存必須的東西，例如：水、食物、生火工具、雨衣、保暖衣、求生刀、生命吸管、地圖和指南針等等，而其他不是求生必須的用品，切忌在徒步走難時背在身上，免得反而因浪費或耗用了自己的體能而喪命在路途上。



此外，還要注意的就是：當你走上斜坡或上山時，必須減慢步伐，或是當走上梯級和石級時，要減慢步伐一級一級，小步地往上走，切忌跨步兩級或三級而上，這樣才可以維持長久走路的體能，因為上斜坡時，如果保持正常的步行速度的話，會使原本只使用 1 至 2% 的體能，變作使用了 10 至 20% 體能，因而使你 and 同行的人更快耗盡體能，而不能到達所要尋找的目的地。



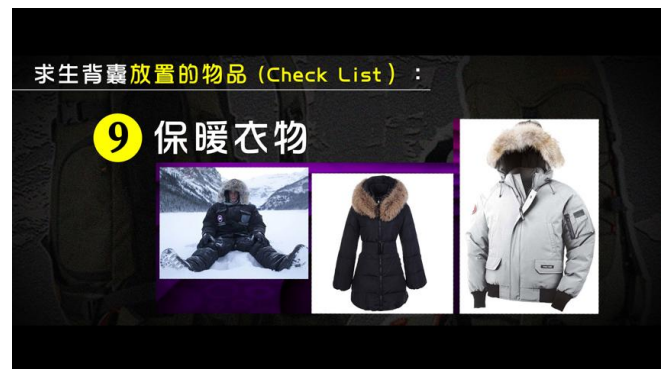
這樣能免去你的身體，特別是雙腿的勞損。事實上，當人處於驚慌的狀態時，很多的痛楚都會被麻醉，甚至你也不知道自己的雙腿已經勞損。如果你沿途遇上輻射、細菌、屍體或已經腐爛的東西，那麼，你便會受感染，甚至會死亡，七天是極限。



在災難中，平常只需用一小時走完的路程，你卻可能要用上一天的時間。所以在這方面，你需要先坐下計算，有自知之明。



但是，當你慢慢找到很多倖存者、生還者時，你的生存機會就會更大。所以，我們早已教大家預備求生背包，背包內應包括：照明系統、地圖、食水和食物、保暖系統、露營物品，甚至是救生衣。





然而，如果你只是隻身一人，就應當將需要的物品記錄下來。一些能發出極大聲響的東西，例如哨子，如果能夠拾獲，就得好好保存。但謹記：基於重量的問題，有很多東西，例如露營帳幕可能不便攜帶。然而，如果你只是輸出百分之一至二的體能慢慢走，你可以攜帶重一點的東西。事實上，數天之後，身體會慢慢適應。



當然，將來你能成功逃難，找到安全的地方歇腳時，身體至少也要一個月恢復。然而，身體在極大的壓力下，若運用這方法，便能發揮身體裡的所有潛能和體能，讓你多走數天的路。

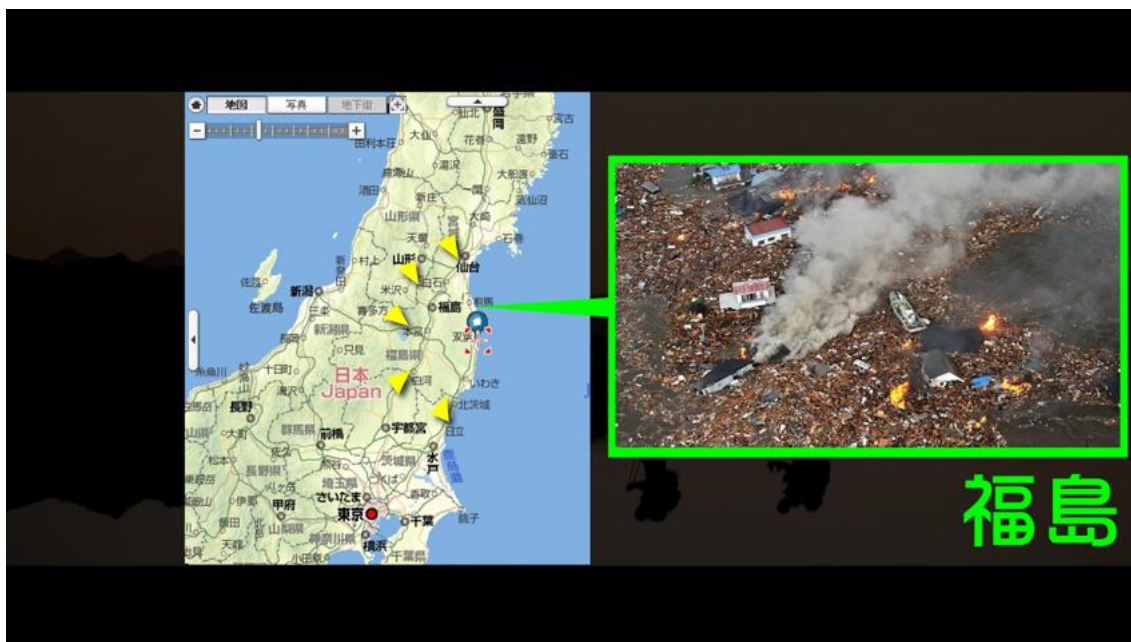
澄清一點，不是快跑，如果你平常只能跑五分鐘，現在強迫自己快跑，或許可跑一小時，但也可能會馬上猝死。因為當人的身體在極大的壓力下，能做到這地步，但不代表你不感到疲累，或已發掘到自己用不著的體能，這只是你的身體在垂死爭扎。以散步的方式去行走，甚麼時候也是最好的。



謹記，在災區逃亡的時候，在「全球性海岸線事件」發生後，基本上，你已沒法找到一條平坦的路行走，道路會很崎嶇，極有可能需要你爬上爬下。當你站在高處，見到平坦的地方，你便知道，幾里之外已經是平地，終於遠離了海岸線。因此，你朝那方向走，然後再在該處的高山走上去，便能輕易找到仍然生還的人。



當「全球性海岸線事件」發生後，在開始的幾個月，有些人見自己仍然未受事件波及，會依然繼續留住該位置。就如 311 事件，當日本福島被核輻射污染後，福島的居民雖然撤離了，但周邊城市的市民卻不會逃難，因為他們以為自己不會受其影響。當然，311 事件，周邊居民還可以逗留下來，但對於「全球性海岸線事件」，人民卻不能以此觀念去面對。



因此，當你站在較高處的地方，眺望哪處是乾地和完全沒有廢物堆積起來的，便知道該處是較接近內陸的地方了。你只要朝著並非廢墟的地方走，基本上向前步行一兩個小時，最長甚至一或兩天，便能見到人煙了。當你到達文明的地方，得到別人的救助後，第一件事便要向更內陸的地方進發。



按照「全球性海岸線事件」的發展，接續下來的一兩年，這些陸地也會逐步減少，將會出現很多內陸河、內陸海。因為，全球海岸線將會不斷向內陸遷移，當你到達了這些人們聚居的地方，並獲得基本的醫療、食物的補充後，只能稍作休息，便要找交通工具向更內陸地方進發。



就好像我們的提議，弟兄姊妹需要到達離海岸線 200 公里以外的內陸才算是安全的。所以，當有人要送你到醫院接受治療，你需要確定那間醫院是位於離海岸線 200 公里以外或更遠的地方，你才能放心，安然睡覺。否則的話，第二天當你在睡夢中一覺醒來，發覺自己竟然身處第二個災區之中，那真的很悲慘了。

這些常識是給予一些「全球性海岸線事件」中的生還者。他們已經十分幸運，只是成爲一名逃難者，而非一名殉難者。在逃生的過程中，雖然生存機會小，但藉著這些資料，能使你的生存機會提高。與此同時，你亦能知道應該朝哪個方向走。





此外，有些人在災難中昏迷後，當甦醒過來時，可能發覺自己已經脫險，並發現自己只要走一至兩個多小時的路程，便可到達安全的內陸。因為有些人是被龍捲風刮到內陸的地方，或是被洪水沖進了內陸，他們的位置與距離人煙的地方，可能只有一小時的路程。因此，生還者在逃亡時能理解這個原則的話，便不用像「盲頭蒼蠅」一般，漫無目的地隨處亂碰，很快便能逃出生天了。

### 第三章：北上國內度假後，購買各種用品的指引

關於日後怎樣購買國內的日用品。假若大家現在正在度假，便存有兩個可能性：

第一，如「全球性海岸線事件」已經發生。大家絕大部分已經不能重返香港，不是說香港在事件中已經全被毀滅，而是香港或遲或早一定會完全被摧毀。



因為按照「全球性海岸線事件」所有的資料顯示，全球海洋的水平線將會上升，而某些地區更會高達 100 米。香港沒有 100 米的高地，屆時，所有街道已不知所踪了。

因此，當「全球性海岸線事件」發生後，大家不可能再返回香港，也許開始時，這些地方只受到輕微的摧毀，但按 Webbot 所說，情況就好像北歐一樣，將於一至兩年內完全被洪水淹沒。由於香港比較接近赤道，處於亞熱帶地方，根本不用一至兩年時間，便會位於水底了。事件中的第一波，接著第二波，然後第三波，全部海岸線將會推至入內陸地方，港口會位於現今的內陸地方了。

因此，當「全球性海岸線事件」發生後，大家不可能再返回香港。起初，我強調這是度假，因為最低限度，大家要先到達中國大陸，如果大家未能位於安全的地方，便不須再說其他，死了的人毋需度假。

當大家能避過了「全球性海岸線事件」，我們便要回想我們的身分了。其實，一個最不好的身分是甚麼？如果「全球性海岸線事件」沒有發生，而我們留居在中國不回港。那麼，我們的身分就變得很

敏感了。

但我們不可能這樣，雖然我不知道將來的事態會怎樣轉變，但肯定沒可能是「全球性海岸線事件」沒有發生，而我們又不回香港。我們只會有兩個現象：就是「全球性海岸線事件」沒有發生，我們就會回香港；「全球海岸線事件」發生，我們就會居留在國內。即使是回香港或是留在國內也好，這兩者都維持我們在安全的警戒線下。



如果「全球性海岸線事件」沒有發生，我們就可以回港過日常生活。有些弟兄姊妹會趕回自己的課程，有些可能要找新工作，而教會內部每件事都要重新收拾再安排。甚至，有些肢體與業主失去聯絡，可能要重新聯絡。

但如果「全球性海岸線事件」發生後，我們被迫要居留在國內。但在這種情況下，無論在政治或其他方面都不再敏感了，因為我們已經證明給全球人看，我們是先知了，我們是先知先覺的一群，所以，在我們的身分上就不會有問題。



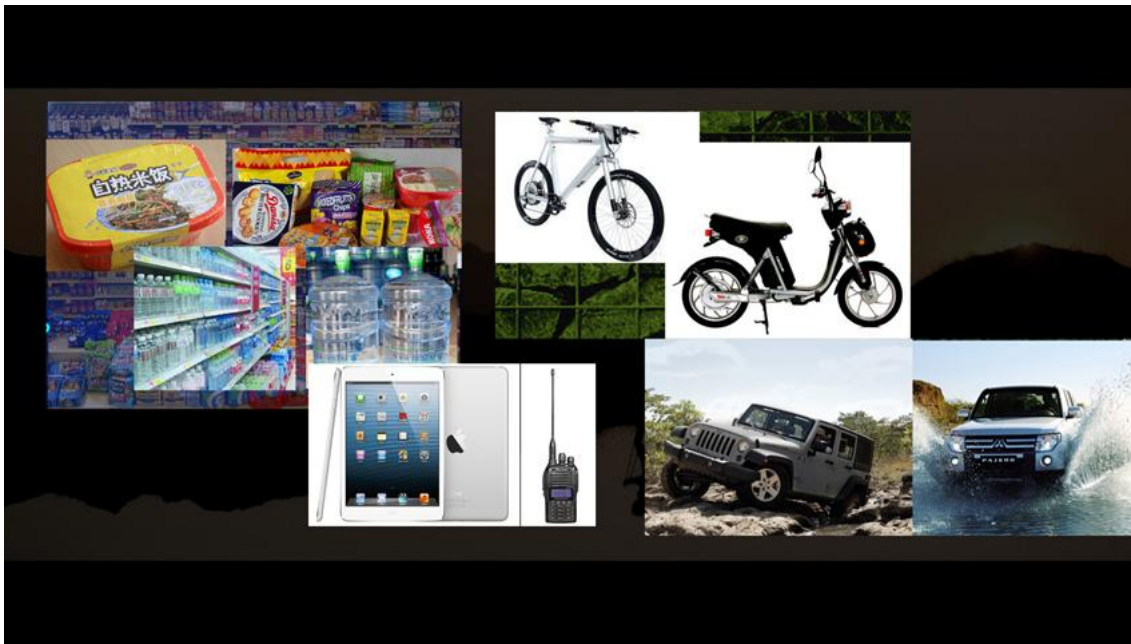
基本上，在這種情況下，我們會互相聯絡，這點將會由教會發佈，我們會再次聚集在一起。看看當時的情況，我們被接納的程度到甚麼階段。我們要傳福音或是仍然用發佈的方式去傳福音呢？屆時，教會才會宣佈這點。



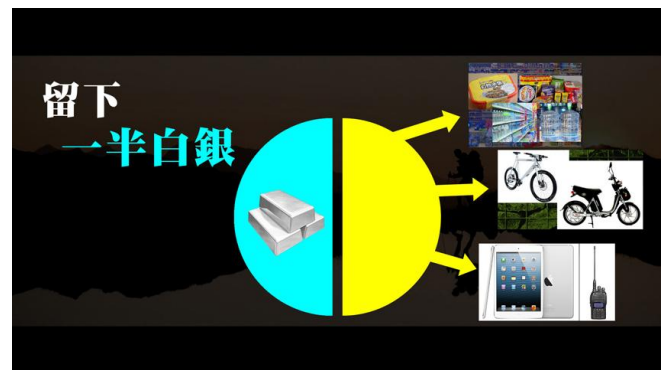
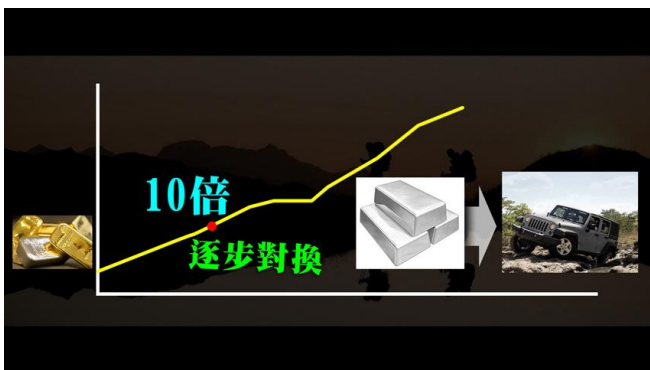
在這點就需要和大家進深去分析要做的事。假設「全球性海岸線事件」已經出現了，我們已經是成功上國內度假，那麼，接下來又怎樣？  
 當我們真的定居在國內的時候，屆時銀價肯定又升了。「全球性海岸線事件」出現的話，這種災難會導致金、銀飆升。所以，在擁有充裕的經濟情況下，要將部分的資金、白銀轉賣，並且要在第一時間購入一些必需品，那是恰到好處的。



如我所說，如果銀價升一百倍，你當然會把銀賣出吧。當銀還未升至一百倍時，我們又如何能在恰到好處是，買入一些到時會升價百倍的東西？  
 包括：食物、電子系統、單車、吉普車等等，這些物資都會升價百倍的。我希望，到時能夠發佈給大家知道。如果你持有很多銀的話，當銀升到十倍以上時，你就可考慮逐步將資金對換貨物。



但無論如何，你都要保存一半銀在自己手上。基本上，如果銀升至十倍後，你有一半銀已經足夠生活了。因為這一半銀將會升至天價，到時，一個銀幣，已經足夠讓你生活一年。所以，這是我們要留意的。



按 Webbot 所言，電子貨幣會於一些地方消失，但「全球性海岸線事件」後，全球都會以金和銀成爲交易貨幣。屆時，你們賣掉金、銀時，就可以換取一些資金。首先要買入的，就是工廠剩餘的貨物，因爲，全球都不會再有工廠，一些大型物件，就不會再生產了。



例如：你的地區是否可以用吉普車呢？若然，用不著吉普車，會否用得著越野電單車呢？如果用得著，就買吧。因為要由一個地方遷移至另一個地方，代步工具是非常重要的，且這是排第一的。

如果你有四驅車，就不用把物品背在身上，這樣你遷移的東西，可以很奢華，不用自己背著。基本上，在國內所有的物品都是要隨身攜帶的，所以，帶不走就等於沒有。如果你身上只帶著銀的話，這也挺淒涼，但你擁有車輛代步的話，就可以攜帶很多物品了。所以，這是大家要留意的一個方向。事實上，另外一些使用太陽能的用品，如捲軸式太陽能片，可為電動單車充電，也可以放在車上。



解決了代步問題後，便要考慮能源。若有了能源，現時一些熟悉的物品便能夠再次使用，如電話、手提電腦、iPad 等，這些電子產品裡有很多的書籍、求生 App 的資料便可再次使用，因為，這些資料不能被其他物品取替。除了太陽能可為電腦、iPad 供電外，其他很重要的物件，如對講機，都可藉此充電。



因此，第二步便需要預備能源。我們不是需要一部發電機，因為它以柴油、汽油來運作，這只會費時失事，因此，一定要使用太陽能，太陽能可以持續使用數十年。當你到達不同的地方時，柴油、汽油可能會出現供應中斷的現象，因為，油站不能出產汽油，需要依賴其他地方的運送，並且很多的汽油需要藉著地底的油管輸送。然而，在全球性海岸線事件發生後，汽油的運輸會中斷，並會完全毀壞。



若你能夠有一缸燃油，那可能是最後一燃油。若你想購買一輛汽車，並期望能夠長期地使用，柴油車是最好的選擇。因每輛汽車也可以購置一個大的塑料油缸作為後備油缸，但由於汽油會自燃，很容易便會爆炸，但柴油只會助燃，需要有一塊點燃了的布，它才會燃燒。



若然，真的要攜帶和儲存燃料在車上，而你又希望那不是最後一缸油的話，便要預備後備汽油。當你到達遠方，如五百英哩以外的地方，那兒可能已經沒有油站了，若你需要使用後備汽油，便一定要使用柴油。因為柴油最安全，不論你攜帶了多少柴油，也不會像汽油般危險。因為當汽油一被點燃，便會爆炸，但柴油卻沒有這問題。

然而，柴油也不及太陽能耐用。即使你有一輛以柴油來推動的汽車，它也不能長期為通話機或其他電腦物品充電，這些電腦物品能使你的生活變得更方便，且會大大增加存活的機會。



若你有資金，在災難還未臨到該區域時，便要購入 iPad、iPhone 這類設備，因為，當發生「全球性海岸線事件」後，中國一定仍有極多的地方，最少有一半以上的地方會有文明、電話和 Wifi（無線網絡），但前提是你能夠到達這些地方。若然你沒有這些通訊系統協助自己了解當地是否安全，是否還有文明的話，那該怎麼辦？



因此，必須要有通話機，目的讓你能夠與同組的人聯絡，同樣，電話、iPad、手提電腦等網上通訊的工具，可讓你透過人造衛星上網，讓你查考在「全球性海岸線事件」後，中國開放了哪些鬼城成爲安全地方？因爲中國有很多鬼城都在海拔數百呎，甚至超過一千呎高的地方，因此，即使發生了「全球性海岸線事件」，這些地方也不會受到很大的影響，但你仍需知道當中的目的地。



假若當時你已有一缸燃油，再加上後備燃油，你的四驅車便能到達目的地。若你好像我一樣，曾經開車橫跨整個加拿大。感謝主，當時我真的在車裡放置了兩缸後備汽油，因爲，我沒有想過在開始

開車時，因冰天雪地，很多道路都已經封閉了。由於大雪關係，部分地圖顯示的酒店或山上的度假區竟都被雪堵住了。我曾多次於冰天雪地的情況下停車，並取出行李箱中的後備汽油來注滿油缸。若非如此，我真的會因低溫而命喪加拿大。



那時我預備的兩缸後備汽油都在前往我的目的地 —— 多倫多的路上剛好耗盡。在抵達多倫多前，我亦把僅餘的後備汽油注進油缸中。而你們於前往任何地方前，都應該有這樣的準備：於能夠替你的四驅車補充汽油的情況下，就得把後面的油缸注滿，因這是定生或死的關鍵。因為當你以慢速行駛，再加上後備汽油的話，車子在節省能源之餘，亦能夠走上一段長距離。

另一件事，若正當你們度假之時，白銀才升值的話，你們便得藉網上購物的方式購入高質素、高價值的夏天衣服、保暖衣服甚或你將需使用的物件。當然，若白銀升值時，你仍身處香港，你便要把香港一些貴重物品親身提取過境，並以平郵方式把貴重衣物、物品或紀念品等寄往內地。



只是若然正值度假時才升值，那些物品可能已失去或早已寄往內地。

有些貴重物品可能仍遺留於香港而無法回去取回。那麼，你們該及早於網絡上訂購所需物品，預計所訂購的東西只有一半能成功運抵目的地，所以，你得有這樣的習慣 —— 就是每當你到達一個地方，便藉網絡訂購，把物品運送至度假地點。





我們北上時，大部分物品都不需攜走，只因我們去的是另一個文明的地區，可藉網上訂購方式將物品直接運至該處。你既擁有白銀和金錢，便不需冒著生命危險把物品運往內地，這個做法可讓你在最短的時間回復文明並重新過正常生活。

倘若你於此時仍未申請國內駕駛執照，那麼便得趕快申請了。另外，若你還未動身北上，也應檢查一下你的香港特區護照（Passport）、回鄉證等身分證明文件的有效日期，以免因有效日期已過期而延誤日後的行程。



國內駕駛執照於北上時是非常重要的，於數月前，教會的全職事奉者已集體申請了國內車牌，這確是必須處理的事情和必要的步驟。

**第四章：全球海岸線事件發生前，北上度假時的小智慧**

另外，若你於「全球性海岸線事件」發生前，已出發並到達內地度假的目的地的話，有一些小智慧和習慣是需要留意的。若未聽過以下的分享，或許你從未想過，即使你能倖免於難而到達目的地，也只會枉死於該處。

到達目的地後需要的小智慧和習慣，於你剛抵達目的地之際，第一樣事情：你需要把那些需豎立或堆疊的家具全部牢牢繫緊。



我們沒有於地震帶居住的習慣。內陸許多建築物的設計因沒有預期地震發生，均沒有顧及防震的功能。例如若於地震發生時，你睡床前若有一個高櫃子，它便有可能塌下來壓著你。



因此，到達度假地點時，便得預算那地方的潛在問題和災難。若你不作任何預備，那麼，你只是由一個災區轉移至另一災區而已。香港高樓大廈沒有防地震功能，遇著地震固然會倒塌，但縱使是國內的那些矮小平房，有時候家具也會成為致命的殺人利器。所以一些較高的物件或家具一定要固定它。例如一些玻璃瓶或是較重的東西，不要像以前那樣放在衣櫃的頂部。



另外，不要把任何重物放置於較高的地方或電冰箱的頂部。請謹記：所有攜帶的玻璃瓶，最好放在紙箱內。



譬如你有很多玻璃瓶放進電冰箱內，那麼，要找一個紙箱。然後每一個玻璃瓶也隔著紙箱的，這樣才放置於電冰箱內，否則，當發生輕微地震的時候，你所有的東西便會破爛了，所有的財產也因而沒有了。所以，有很多事情都要留意，因為這方法除可以讓你保存這些物件外，亦可以避免自己受傷。

你到了國內的時候，首先要看你的睡房。每個人都喜歡睡在窗旁，這樣是不可以的。如果你躺臥的地方，發覺頭部的位置上方有一個氣窗的時候，這樣，你隨時可能會受傷。因為當地震發生的時候，玻璃會碎裂。所以，你睡覺的地方不可以接近任何會使你受傷的高櫃子、放在那邊高處的重物、上面掛著高架子或者睡在氣窗的旁邊，這些都是沒有智慧的做法。



這些要成為你的小習慣，否則，輕微只是受傷，嚴重的時候就會致命。因為有很多地方，當你到達的時候，當地人會說：「這裡多年來也沒有發生地震。」我也知道，這裡多年來沒有發生過地震。但很多地方上千年來也沒有很多災難，所以，我們不能以此作準。

所以，你居住的地方，不提議住極高的樓房。幾層的樓房已經是極限了，超過十層的樓房，如有任何災難發生的時候，你也趕不及走下來。它倒塌時，你也會跟著它一起掉下去。



如果按著這個原則的時候，你就要去檢查一次自己居住的地方，看看有甚麼要留意的地方。舉例：現在十分流行，床頭分體式空調。當沒有地震時，這是沒有問題，但當發生地震的時候，它便會掉下來壓著你。所以，除了氣窗之外，一些習慣的物件，如分體式空調，就不要在下面放一張沙發椅。因為，當地震發生的時候，你坐在沙發椅上以為是安全，上面就會有物件掉下來，這樣你又會被害了。



所以，沙發椅或是床頭不要放在那些位置下，最多是把腳部放在那些位置下。如你要犧牲的時候，犧牲雙腿也不要犧牲頭部。當然，最好不要放床子，接近掛在天花上、或是牆上的物件，這是一種智慧。尤其那地方是預算長時間居住時，就越需要做足這些措施。

有時候，可能一個很普通的地震，但普通地震發生在一個已經沒有文明的地方時，這些家財若損壞了，是不能買回來的。當然，如果令自己受傷，更是得不償失。所以，這些小智慧，你一入住這些地方的時候就要留意了。

**第五章：總結感言**

在最後的感言部分，我相信有很多智慧是我們需要知道的。這數月以來，我們特別集中理解「全球性海岸線事件」的真實性。我們剛開始是抱著「寧可信其有」的心態，直到現在，我們能夠肯定「全球性海岸線事件」會百分百發生，我們亦即將要往國內度假。

我們的信息最主要圍繞這個範圍，是為讓大家真正知道事件的嚴重性。若真是往國內度假，我們就鐵定要逃離災區，包括在將來，一些有可能成為災區的地方，這是現時最重要的事。

當我們遠離災區後，我們亦要預備了另外一些資料，屆時會發放給大家知道，包括：面對新的境況有很多智慧的做法等等。因為「全球性海岸線事件」發生，根本就是連鎖反應開始的第一步。如 Webbot 所預測，事件發生後的五、六年都會有很多後遺症。



當「全球性海岸線事件」發生，這是代表七年大災難的開始還是中段呢？我們還有數天、數星期、半年，甚至是數年後才會被提呢？在過程裡，我們有很多事情需要注意，我們亦順理成章成為毛衣人的師傅，能夠把很多資訊教導人。



往後會有更密集的內容，例如一些實際應用的方法，將會留待「全球性海岸線事件」真的發生後，屆時教會會大量地發佈給大家知道。例如：我們要知道，「以物換物」的智慧。當我們被提後，毛衣人絕對不能夠使用 666 晶片系統和 Bitcoin 經濟系統。他們以物換物的時候，最主要是以金和銀作交換的貨幣。即使是毛衣人，也不能搶奪他人的食物或是吃了東西不付款，基督徒不可以這樣子。那麼，如何辨別銀的真偽呢？



換言之，很多我們沒想到、也未曾涉獵的資訊，要待「全球性海岸線事件」發生，待我們離開災區後，教會將會在互聯網上發佈。事實上，如果「全球性海岸線事件」真的發生，全球將會有另一種生活方式，所以，有些生活上的智慧是我們必須知道的。

誠然，我們認識的人，大部分也因為不知道「全球性海岸線事件」的發生，而不能度過這難關。然而，能夠度過難關的人，也有很多生活上的智慧必須知道，並且將智慧流傳下去，讓其他人也能得知。因此，當「全球性海岸線事件」真的發生，教會將會有另一種運作方式，與弟兄姊妹的聯系方式。同樣，教會也有另一套的信息，將會在互聯網上陸續發佈。



當我們處於「全球性海岸線事件」的光景，我們要怎樣才有資格讓神給我們獲取這些寶貴的資訊？誠然，不是每一個上錫安教會的人都配得，事實上，神不斷將教會裡的人篩走，審判不義的人。所以，當我們希望得到神的祝福，就必須問自己，我們是否神祝福的候選人？還是，我只是不斷偷竊神的祝福？如果你是後者，那麼，神必然會審判。



我們必須藉著撒種的方式，才能夠得到神賜予的百倍祝福。同樣，在北上度假時，如何讓我們得到教會源源不絕的資訊，並且能夠助己助人，這就是我們願意成為教會的一部分。



當我們處於「全球性海岸線事件」的光景，如何讓我們有資格，並源源不絕地獲取教會的資訊？裡面包含了保護、恩膏、教導、智慧以及群體的遮蓋。答案是：我們要竭力成為群體的一部分，努力成為教會的一部分。



因為被提的是教會，是神的新婦。如果我們毫不在意、懶惰，不懂得看自己是這身體的一部分，沒有百節各按其職，盡自己的責任，拍入這身體，成為一同心合意的群體的話，那麼，神必定會篩走你，或讓你跟教會失去聯絡。因這是神的責任和工作，就是去煉淨祂的教會和熬淨祂的殿。

### 歌羅西書 1:24

現在我為你們受苦，倒覺歡樂；並且為**基督的身體**，就是為**教會**，要在我肉身上補滿基督患難的缺欠。

### 以弗所書 1:23

**教會**是他的身體，是那充滿萬有者所充滿的。



### 以弗所書 4:16

全身都靠他聯絡得合式，**百節各按各職**，**照著各體的功用彼此相助**，便叫**身體**漸漸增長，在愛中建立自己。



所以，現今我們所見的審判，為何眾多的人或基督徒將會在災難中離世？又或已經在日本 311 事件、紐約事件等災難中死去？原因很簡單，神不看他們為要保護和祝福的人，神不會預先警告他們，讓他們沉醉在自己的無知當中。





最後一點，你一定要不斷使自己配得成為這教會的一部分，配得成為這被提的嬰孩，配得成為神歡天喜地要迎接的新婦。

既然你知道，錫安是神的計劃和旨意所恩膏的教會，那麼，你要盡你所能成為這教會的一部分。無論你在教會中，擔任哪種角色，都要盡量做好它。

最後，我想每一個都跟旁邊的人宣告：「我會努力成為錫安的一部份的。」



阿們！感謝主！最後若我們學到任何東西，讓我們歡呼鼓掌讚美神。

— 完 —