



## 以利沙幫助一個窮寡婦

..... CARINA .....

### 列王記下四章1-7節

這個故事是說：先知以利沙的一個門徒家境清寒，還因為生病花光了錢。死後留下孤兒寡母和一大筆債務。但靠著以利沙的幫助而解決了他們的困境。

以前每讀到這一段，都感受到神是耶和華以勒，祂是供應者。祂看到孤兒寡母的需要，於是即時賜下祂的供應。

這次再讀到這一段，就更深入地思想：「為什麼神沒讓以利沙直接給這寡婦金幣去還債？」「為什麼要她花那麼多功夫去挨家挨戶借容器？」「為什麼是『油』？」「為什麼最後以利沙還說：『你去賣油還債，所剩的你和兒子可以靠著度日』？」

當我仔細地思想，不禁要讚嘆神的智慧！神要行神蹟，是可以直接變金幣出來給寡婦的；但是如此一來，寡婦家有可能反而會遭到歹徒的覬覦。所以我認為神沒有給寡婦家暴利，對他們是一種保護。

再來就是神要寡婦挨家挨戶去借容器。試想當這寡婦去敲鄰居家的門，一定會說到自己的光景，這樣不但讓她有機會接受別人的關懷和安慰，而且將來神施神蹟時也可以有人證和物證。

談到「油」，在聖經中常常有「恩膏」的含義；它帶來滋潤，屬性穩定，可以儲存好長一段時間，是生活必需品，也是寡婦家中已經有的東西。可見，神的供應乃是按著我們已經持有的基礎上加添。我們已經持有了基礎，所以不用因為看不到未來而失去盼望。

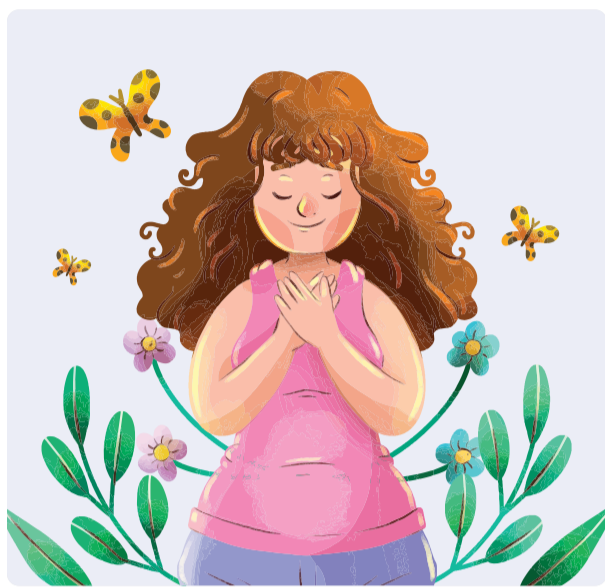
當容器用完，油就停止了。只要我們有盛接的能力，神是樂意供應的。難怪詩篇八十一篇10節說：「你要大大張口，我就給你充滿。」神的供應停止了，不是因為祂不給了，而是受到我們承載容量的限制。這提醒我，跟神求賜下恩典的時候，得先好好地擴張自己的境界跟承載的能力。

最後，神的祝福是使人富足的。油賣了，不僅可幫寡婦家還債，度過難關，還有餘可以幫助他們維持日後的生計。

我喜歡用想像力去理解聖經故事當時的狀況，也因此更加讚美神！祂有智慧和憐憫，祂不但顧念我們急迫的需求，並且豐豐富富地供應我們！

## 感恩 每一天

..... 宜 瑾 .....



一轉眼，我們來美國已經八年了。回首所有的這一切，每一件小事和每一步都值得感恩。

剛來的我其實非常地不適應，在台灣被保護的好好的，在這裡什麼都得要自己來：不會開車，不會英文，不會煮飯，不擅交際.....。很多在台灣是很小的事情，在這裡都是考驗，也都是挫折。

帶著兩個小不隆咚的「歡必霸」，我必須堅強，只能假裝。期許自己，期盼生活能儘快上軌道，這樣的期待，其實成為一種無形的壓力。

我有我自己的困難，隊友有他自己的煩惱。當我們站在對立的兩邊，只要求對方體諒自己的時候，是我們關係最糟糕的低谷。人其實不用很自私，只要一點點的自以為是和不體諒，就足夠毀了一切。但是，當我們願意放下自己，轉向彼此，外在的困難就不是困難。雖然說要「活出愛」，但其實是不容易的，因為生活中有太多的不可愛。感謝很多朋友一路上的包容、陪伴和鼓勵！因為有你們的「愛」，陪伴我們度過那些難熬的低谷；因為被愛、被體諒和被幫助，而有能力去愛、去體諒和去幫助別人。期許這樣的 Love Circle 能一直延續下去，讓自己成為別人生命中的天使，而不是絆腳石；恩典滿滿地被祝福，也成為身邊的人的祝福。

我們還在同奔天路的旅程中，讓我們繼續微笑努力。獻上所有的榮耀、讚美和感恩給最愛我們的神！

## 肝臟排毒的妙方

..... 安 歇 .....

肝臟是人體內僅次於心臟工作最辛苦的器官。肝臟負責代謝血液膽紅素、氨素及其他各種毒素，它最重要的工作在於分辨應繼續留在人體內的營養素和需排除的毒物和代謝物。所以定期食用排毒餐幫肝臟自然排毒，讓肝臟儘量保持乾淨健康，有助於維持身體健康。

有一個簡單又有效的肝臟排毒法叫「五天清肝排毒配方禁食法」。

第一天：2顆 Lime + 2顆 Lemon：擠汁，加同等量的水；2片薑 + 2瓣蒜 + 2湯匙橄欖油。以上食材用果汁機打一分鐘，馬上喝。早上空腹喝，其他時間只喝水或蔬菜汁。

第二天：2顆 Lime + 2顆 Lemon：擠汁，加同等量的水；3片薑 + 3瓣蒜 + 3湯匙橄欖油。以上食材用果汁機打一分鐘，馬上喝。早上空腹喝，其他時間只喝水或蔬菜汁。

第三天：2顆 Lime + 2顆 Lemon：擠汁，加同等量的水；4片薑 + 4瓣蒜 + 4湯匙橄欖油。以上食材用果汁機打一分鐘，馬上喝。早上空腹喝，其他時間只喝水或蔬菜汁。

第四天：同第二天。

第五天：同第一天。

第六天：只吃水煮蔬菜。除了橄欖油，不可吃任何油膩，例如動物肉類。

第七天：恢復正常飲食。



### 注意：

1. 禁食期間維他命營養補充劑要照常吃，勿做激烈運動，避免性生活。
2. 第三天或第四天可能會拉肚子，那是身體清毒的自然反應，只要多喝水。
3. 如果身體太虛，第四天晚上以後可以吃點水煮蔬菜或喝點菜汁。我的經驗是喝了菜汁會更餓。
4. 如果感冒，要立刻停止禁食。

### 果效：

1. 可以每個月做一次。
2. 要配合健康飲食的概念：
  - 戒掉酒精、高糖、高脂和其他增加肝臟負擔的食物，像高度加工和含防腐劑的食物。
  - 儘量吃含有鎂、葉綠素、維生素A和C的新鮮蔬菜，以及含豐富維他命C及礦物質的水果，像檸檬等柑橘類水果。
  - 喝乾淨、無碳和氣、保留了天然礦物質的水。
  - 吃好的油，堅果、大麻籽、亞麻籽、奇亞籽、南瓜、橄欖油及酪梨都是優良的油脂來源，少吃會導致動脈阻塞的動物性脂肪以及玉米或大豆油等 ω-6 多元不飽和脂肪酸含量太高的植物油。
  - 不熬夜，熬夜傷肝。
3. 大約進行了六次以後就會有明顯的果效。
  - 皮膚會發亮、有光澤，過去的肝斑、痘痘膿包和疹塊都會消失。
  - 有消除脂肪肝的作用。
  - 精神體力明顯變好，不容易疲倦。
  - 減緩衰老。



這裏很像小時候去的公園！

爸爸常常帶我們去郊外野餐遠足...

不知他現在過得怎樣，如果可以視訊就好了.....

今天有甚麼好玩的？

以後我們這活著還存留的人必和他們一同被提到雲裡，在空中與主相遇；這樣，我們就要和主永遠同在。  
帖撒羅尼迦前書 4: 17

豆仔 ● 栗子雜趣卷 ● 雲裡篇—旦旦

### 編者的話

箴言書十章 22 節說：「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。」耶和華神的祝福是要我們在生命的每個層面都富足。祂愛我們，只要我們願意來信靠祂，無論是在高山或低谷，祂都樂意與我們同行，幫助我們、賜福與我們。您願意來信靠耶和華，領受祂豐盛的祝福嗎？

### 投稿熱線

gracebolip@gmail.com