

但以理計畫

第一週

信心：餵養你的靈魂

「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」腓立比書 4:13

當我們談及屬靈的紀律譬如說讀聖經或是上教會敬拜，我們都做的不錯，然而要是談到照顧我們的身體健康卻是另一回事。有些人非常注意吃喝什麼，對靈命的供應卻不注重。然而我們屬靈的健康與身體的狀況是息息相關的一彼此可以互相補強。這一週，我們將介紹但以理計畫的五個重要層面，著重在信心及它對我們整體健康的衝擊。

一起聚集

每個人在這一部份都有機會評估自己的起點，選擇一個健康的題目成為以後六週努力的目標。因為這是第一次聚集，先彼此介紹一下吧。

開始之前，請使用附錄部分將小組成員的通訊資料先寫好，並請一位負責將資料在這週打進電腦。同時你們也需要小組的一些準則來界定價值與期待，可以用附錄中的例子使大家明白並同意這些期待。

用以下的問題開始你們的討論：

1. 但以理計畫是一個使我們生命中五要素更加健康的旅程。與一年前相比，你這五要素的健康情形如何？

	太差啦	有時候還可以	有進步	很有長進	太棒啦
信心 Faith	1	2	3	4	5
食物 Food	1	2	3	4	5
健身 Fitness	1	2	3	4	5
專注 Focus	1	2	3	4	5
朋友 Friends	1	2	3	4	5

2. 從上述五要素選擇一項你打算在以下六週有好的改變的，而且在這方面你有何特定的目標？

一起學習

理克牧師：「一起觀看影片，使用以下的大綱來做筆記。如果你需要答案，可以在附錄中找到。」

<https://www.youtube.com/watch?v=tS8Iur6iKyw&list=PLOrGQLWeFevunQfl6rXQcW1Xir9MIKhEs>

1. Life is a battle, because everything in the world is _____.

生命是一場戰爭，因為世界上每一件事是 破壞的。

「¹⁵因為我所做的，我自己不明白；我所願意的，我並不¹⁶做；我所恨惡的，我倒去做。¹⁶若我所做的，是我所不願意的，我就應承律法是善的。¹⁷既是這樣，就不是我做的，乃是住在我裏頭的罪做的。¹⁸我也知道，在我裏頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。¹⁹故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。」羅馬書 7:15-19

「²³但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。²⁴我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？²⁵感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來，我以內心順服神的律，我肉體卻順服罪的律了。」羅馬書 7:23-25

理克牧師：「若你在基督裡，你的生命就不被定罪了。」

2. Romans chapter 8 gives us six wonderful benefits of _____ in God's Spirit.

羅馬書第八章給我們六個在 神的靈裡行走 的好處。

「¹如今，那些在基督耶穌裏的就不定罪了。²因為賜生命聖靈的律，在基督耶穌裏釋放了我，使我脫離罪和死的律了。」羅馬書 8:1-2

➤ All change starts with _____.

所有的改變從 接受 開始。

➤ The second thing that helps us to change is the _____.

第二件幫助我們改變的是 神的靈。

「體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命、平安。」羅馬書 8:6

「如果神的靈住在你們心裏，你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。」羅馬書 8:9

「弟兄們，這樣看來，我們並不是欠肉體的債去順從肉體活著。」羅馬書 8:12

「²⁴我們得救是在乎盼望；只是所見的盼望不是盼望，誰還盼望他所見的呢？²⁵但我們若盼望那所不見的，就必忍耐等候。²⁶況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。」羅馬書 8:24-26

➤ We do this by _____.

我們靠著 信心 來做成這事。

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」羅馬書 8:28a

➤ God will work all for _____.

神使萬事都互相 效力。

「³¹既是這樣，還有甚麼說的呢？神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？³²神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？」羅馬書 8:31-32

➤ God wants you to _____ in your life.

神要你在生命中 成功。

「³⁸因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，³⁹是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。」羅馬書 8:38-39

➤ God's _____ will never stop.

神的 愛 永不停止。

與 Jimmy Peña 面談

3. _____ is the foundation of The Daniel Plan because faith is the foundation of every part of our lives.

信心 是但以理計畫的基礎，因為信心是我們生命每一部份的基礎。

- 真正的信心促使我們遵行 神的旨意。
- 神的話語是我們勝過生命中困難的重要工具。

4. Grace removes the burden of trying to _____ a body that won't last, and yet grace is the reason to honor it, every day that it does.

恩典除去我們想將這必朽壞身體完美的重擔，然而恩典是看重身體的理由，並且每天如此。

- 這不是關於鏡子，而是關於我們想要模仿誰。

5. Our health is about _____.

我們的健康是有關 服事。

- 這是但以理計畫的重心：抓住神的話語，每一天花些時間在它上面，以準備得到豐盛的生命。

「所以，要在你們的身子上榮耀神。」哥林多前書 6:20b

一起成長

在這段時間討論剛才在影片中學習的內容，沒有任何對與錯的答案，這是一個讓大家說自己的故事與傾聽他人的機會。

1. 理克牧師講到保羅誠實的在羅馬書第七章對於罪性的掙扎。當你讀羅馬書第七章時，五方面（信心、食物、健身、專注、朋友）的哪一項是你想到要怎樣做卻無法做到的？
2. 我們許多人與慚愧打交道—覺得被定罪或是不夠好。當聖經說我們不被定罪，對於你個人來說有何意義？
3. Jimmy 談到有關恩典的真理，知道我們不需要達到完美。你曾和完美主義爭戰過嗎？如果有的話，那對於你與 神及他人的關係有何影響？

「²⁰我兒，要留心聽我的言詞，側耳聽我的話語，²¹都不可離你的眼目，要存記在你心中。²²因為得著它的，就得了生命，又得了醫全體的良藥。」箴言 4:20-22

在下一段「一起更好」中，我們會提供你一些實際的步驟來發掘你已學到的東西，並將它應用在生命當中。在這一週我們將提供但以理計畫對於信心、食物、及健身三要素下一步的要點與建議。

一起更好

讓我們現實一點，馬上將學到的東西付諸行動。這週我們講到信心，因此確定你向他人分享你學習到神的真理與應許。我們也有關於食物與健身的活動供你選擇。

我們有很好的資源可以幫助你的但以理計畫的旅程。每個組員可以到 danielplan.com 設立免費的但以理健康計畫的帳號來記錄他們的進度，並可以下載但以理計畫的軟件，裡面有食譜，運動，及社群工具彼此聯繫。

記錄是個很好增長信心的工具。《但以理計畫記錄：邁向健康的 40 天》可以幫助你追蹤你的進度，內中也有簡短的鼓勵性的靈修來刺激與激勵你。

信心的步驟

- 找一個小組中的同性的組員為你的同伴，這會是你的屬靈的並且互相鼓勵的研讀同伴，你的新的但以理計畫好朋友。我們發現當與他人或小組一起實施但以理計畫時，會多失去想要減輕體重的 50%。委身在一週中不斷地與伙伴聯絡，即使是一個短的鼓勵的簡訊讓你的伙伴知道你的關心。你們每個人都回答這個問題：你盼望 神在這六週研習中在你身上做什麼？分享之後，簡短的為對方禱告。
- 根據你們的交談與禱告，從這週的經文中選一節你覺得能夠特別幫助你的伙伴的。彼此分享這經節，也許寫在一張卡片上，或者用簡訊。在這週中至少用電話或簡訊聯絡伙伴一次，並為對方禱告。
- 從今天的經文中選出一節，把它寫下來，然後每天讀它一次，嘗試把它背下來，並於下週和組員分享。接受這個挑戰，在接下來的六週中每週背誦一節聖經。

以下有一些要點及建議的活動來幫助你更加健康，請在你想嘗試的項目旁打個勾，選擇你認為可以做到的！你可以從影片中得到這些有幫助的材料。

食物的步驟

- 本週食物的要點：開始但以理計畫最好的方式就是將你的食物儲藏室清乾淨。以下的影片教你如何做：
<http://www.danielplan.com/videos/cooking-videos/> (Session 7: What's in Your Pantry)
- 本週的食譜：學習如何準備可口的早餐奶昔：
<http://www.danielplan.com/videos/cooking-videos/> (Session 1: Breakfast Smoothie)。
- 本週的小組活動：一起看影片，然後計畫和一、兩個組員清除你的食物儲藏室。彼此幫助以開始一個健康的但以理計畫的生活方式。

健身的步驟

- 本週健身的要點：你的第一步是要相信你可以改變。忘了過去吧，不管你過去曾做了那些嘗試。今天是新的一天，你可以靠著 神的幫助與力量達標。一天是一天。
- 本週的動作：觀看一分鐘但以理計畫動作的影片（只需要點擊但以理計畫螢幕上每週的動作）。你現在就可以和小組一起嘗試，或著自行觀看。
<http://www.danielplan.com/videos/training-videos/> (session 1) 。
- 本週的小組活動：計畫和小組的組員一起走路或是爬山。如果你們住的很近，可以在社區裡或是附近的步道運動。

每一週

我非常鼓勵你在每週讀《但以理計畫：邁向更健康生命的 40 天》的幾章。這週可以讀 1-3 章：這是如何開始的，五要素，以及信心。

<http://books.google.com> (search The Daniel Plan: 40 Days to a Healthier Life)

<http://books.google.com/books?id=6Qs5AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+Daniel+Plan&hl=en&sa=X&ei=oT20U5-EAYecyATnqoLoBg&ved=0CDcQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20Daniel%20Plan&f=false>

一起禱告

因為我們要想擁有更健康的生命的努力可以藉著禱告加添力量，在每次小組結束時我們就一起禱告，並且鼓勵組員在這一週中彼此代禱。這週可以如此禱告：

在小組中，簡單的分享你想讓 神在這次的研讀中在你的生命中達成什麼目標，如此其他的組員就更瞭解你，並知道如何為你禱告。

如果願意的話，現在就可以每人簡短的為右邊的人禱告。然後小組長可以為大家祝禱：

「親愛的天父，感謝你將要在我們生命中的工作，先為你給我們有過更健康生活的想望感謝你。我們願意活的更好。我們相信活出以聖經原則編寫的但以理計畫，我們會感到更好，更有活力，如果你願意的話，過著更健康與長壽的生活。加添我們的信心，使我們成為你榮耀更好的見證。奉耶穌的名禱告。阿們。」

第二週

食物：享受 神的豐富

「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」哥林多前書 10:31

我們有許多營養的食物在我們的周圍，神創造全部的食物是要給我們營養和身體的能源。雖然我們有許多選擇，然而要吃的適當卻不是表面看來那麼複雜。我們當選擇真正的食物而避免那些加工過的食品，我們就可以經歷好的營養帶給我們身體的醫治。

一起聚集

1. 你小時候最喜歡的食物是什麼？這些食物給你帶來什麼記憶？
2. 當你聽到「慰藉食物 comfort food」這個詞時你會想到什麼？這個食物如何使你的到慰藉呢？

一起學習

理克牧師：「一起觀看影片，使用以下的大綱來做筆記。如果你需要答案，可以在附錄中找到。」

<https://www.youtube.com/watch?v=AHxzb9MR26k&list=PLOrGQLWeFevunQfl6rXQcW1Xir9MIKHEs&index=5>

1. Nearly 7 out of 10 Americans are _____.

美國每 10 個人中有 7 個人是 過重的。

- 八千萬的美國人有糖尿病或是在糖尿病邊緣。
- 全世界死於肥胖的人與死於營養不足（或是傳染病）的人一樣多。

「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」
哥林多前書 6:12

「食物是為肚腹，肚腹是為食物；但神要叫這兩樣都廢壞。身子不是為淫亂，乃是為主；主也是為身子。」哥林多前書 6:13

2. Your _____ is the temple of the Holy Spirit.

你的 身體 是聖靈的殿。

「¹⁹豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人，²⁰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 6:19-20

3. God says that you are to be the _____ of your body.

神說你應當 照管 你自己的身體。

「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」詩篇 127:2

「不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。」以弗所書 5:18

「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」哥林多前書 10:31

「讓食物成為你的良藥，你的藥就是食物。」－ 西波克拉底 Hippocrates，古希臘醫師

與 Dr. Mark Hyman 面談

4. Food isn't just calories and _____; it's actually got _____.

食物不只是卡路里與 能量，它實際上有 教導。

- 它告訴你的身體要做什麼；它告訴身體去生病或成為健康。
- 基本原則：如果是 神創造的，它就對你有益處。如果是人加工的，它就對你不好。
- 食物從生長地區運送到你餐桌的距離越短越好。

5. If you do nothing else on The Daniel Plan with food, read your _____ and avoid these 3 things.

如果你在但以理計畫有關食物的部分不想做太多，那麼要讀食物的包裝標籤，並且避免以下三樣東西。

- 高果糖玉米漿 High fructose corn syrup
- 反式脂肪酸 / 氫化脂 Trans fats / hydrogenated fats
- 味精 MSG

6. In less than 48 hours, your _____ can completely re-shift.

在 48 小時內，你的 頭腦 會整個轉變過來。

- Start your day with _____.

一天的開始先吃 蛋白質。

- Eat at _____ intervals.

按 正常 的時間用餐。

- Don't drink _____ - _____ calories.

不要飲用 液體-糖漿 的卡路里。

7. You can eat a lot of food if you eat _____ food.

你可以吃很多 品質好 的食物。

只要實行幾天你就會感覺很好。試試看吧；你的感覺將會很棒。

「運動無法除去你不好的飲食習慣。」 – Dr. Mark Hyman

一起成長

在這段時間討論剛才在影片中學習的內容，沒有任何對與錯的答案，這是一個讓大家說自己的故事與傾聽他人的機會。

1. 理克牧師講到在他成長的過程中，家庭的餐桌以及食物的獨佔性影響。你成長的過程中與他的有何異同呢？

2. 聖經說我們的身體是 神的殿，也是從 神來的禮物。實際上對你有何意義？對你選擇食物時有什麼含意？

3. Hyman 醫生與 Dee 談到你可以用吃的食物在 48 小時內改變你的頭腦。在 Hyman 醫生提到三件當避免的食物中，你想要先從哪一項著手？為什麼？

在下一段「一起更好」中，我們會提供你一些實際的步驟來發掘你已學到的東西，並將它應用在生命當中。在這一週我們將提供但以理計畫對於食物及健身要素下一步的要點與建議。

一起更好

讓我們現實一點，馬上將學到的東西付諸行動。這週我們講到食物，因此發掘一些飲食方法使你應用所學到的！我們也有關於健身的活動供你選擇。

你有沒有這本《但以理計畫：邁向健康生活的 40 天》的書呢？你將會發現書中有許多使你驚喜的廚房的建議。你可以到 danielplan.com 訂購一本，或是在網上閱讀：

<http://books.google.com/books?id=6Qs5AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+Daniel+Plan&hl=en&sa=X&ei=oT20U5-EAYecyATnqoLoBg&ved=0CDcQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20Daniel%20Plan&f=false>

這裡有一些可以幫助你更加健康的。在 1-2 項你願意嘗試選項的方塊中打勾—選擇那些對你有吸引力的！你可以從影片中找到一些額外的幫助。

食物的步驟

- 本週食物的要點：學習愛那些對你有幫助的食物。不要被你不良的食慾牽著鼻子走。讀 Hyman 醫生在附錄中提到的如何拒絕你不良的食慾的十個要點。
- 本週的食譜：學習如何創造一個大眾喜愛的墨西哥夾餅沙拉 (Taco Bar). <http://www.danielplan.com/videos/cooking-videos/> (Session 2: Taco Bar) 。
- 本週的小組活動：一起看影片學習做墨西哥夾餅沙拉 (Taco Bar) 。計畫小組聚集的時候每人帶一樣食材，然後一起享受這健康的食物—也許在下週小組聚會之前。
- 額外的要點：將什麼樣的食物放在你的盤子上是培養你新的飲食習慣重要的一步。你可以從附錄中看到「但以理計畫的盤子」一些建議的食物。

你可以試試下面的是但以理計畫三天的飲食計畫！每一份菜都很容易準備，食材也很容易買到。你可以任意替換當季的或是你比較喜歡的蔬菜與水果。使用不同的香料與香菜來調味。讓你的家人與朋友一起參與廚房的準備工作。當你跟著但以理計畫來做的時候，煮菜成為一種喜樂！<http://www.danielplan.com/recipes/3-day-meal-plan> 有更多的食譜。

進餐時間	第一天	第二天	第三天
早餐	Hyman 醫生的全食物蛋白質混合飲料	一杯的麥片、1/2 杯的杏仁牛奶、1/2 杯的草莓及香蕉	早餐捲：1 粒炒蛋與 1/4 顆酪梨、蕃茄片、basil、全穀玉米餅
點心	不同的蔬菜片（芹菜、胡蘿蔔、小黃瓜、豆薯 Jicama）和 1/3 杯的 artichoke hummus	1/2 杯的混合莓、25 粒烘烤過的杏仁	小蘋果、25 粒生的杏仁
午餐	1/2 杯的 quinoa 與蒸綠花椰菜、胡蘿蔔、及抗氧化劑沙拉醬	碳烤橘子鮭魚、綠蔬菜西瓜沙拉	蔬菜紅豆 (lentil) 與雞香腸湯
點心	新鮮蔬菜汁	2 粒水煮蛋、2 茶匙脆雞豆 (chickpeas)	蒸蔬菜配乳汁狀的胡蘿蔔醬
晚餐	泰式炒菜與椰汁白飯	慢鍋牛肉蔬菜湯	Hyman 醫生的核桃雞與白豆、碎青椒、香脂醋

一杯：8 oz

健身的步驟

- 本週健身的要點：如果你已經有一段時間沒有運動了，要想開始規律的鍛鍊，最好從一小步著手。定下小的且實際的目標到你的每日行程中。當你一步一步完成目標時，自信心會增加。
- 本週的動作：觀看一分鐘但以理計畫動作的影片（只需要點擊但以理計畫螢幕上每週的動作）。你現在就可以和小組一起嘗試，或著自行觀看。
<http://www.danielplan.com/videos/training-videos/> (session 2) 。
- 本週的小組活動：計畫和小組的組員一起運動。如果你喜歡多人一起運動，也許參加從未上過的課程，並在下週與小組分享。

每一週

我非常鼓勵你在每週讀《但以理計畫：邁向更健康生命的 40 天》的幾章。這週可以讀 4 與 10 章：食物，以及 40 天餐飲計畫。

<http://books.google.com> (search The Daniel Plan: 40 Days to a Healthier Life)

<http://books.google.com/books?id=6Qs5AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+Daniel+Plan&hl=en&sa=X&ei=oT20U5-EAYecyATnqoLoBg&ved=0CDcQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20Daniel%20Plan&f=false>

一起禱告

因為我們要想擁有更健康的生活的努力可以藉著禱告加添力量，在每次小組結束時我們就一起禱告，並且鼓勵組員在這一週中彼此代禱。這週可以如此禱告：

2-3 個人一起，每個人簡短地分享選擇健康食物的挑戰—例如說被垃圾食物誘惑，或是經常想吃東西。為他人的困難禱告。

當大家禱告幾分鐘後，小組長可以為大家祝禱：

「親愛的天父，你創造了我們的身體。你差遣耶穌救贖我們的身體，你差遣聖靈內住我們的身體。感謝你賜給我們食物可以享受並且滋養你給我們的身體。赦免我們多次沒有好好對待我們的身體，不健康的飲食傷害我們的健康。當我們做較健康的食物選擇時，改變我們的味蕾，使我們有你所要的食慾，為你的榮耀而幫助我們跟隨你的健康計畫。奉耶穌的名禱告。阿們。」

第三週

健身：強健你的身體

「¹⁹豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人，²⁰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 6:19-20

大家都知道運動對我們有好處：它使我們感覺更好，給我們充沛的力量，增進我們生活的品質。我們知道「應該」運動，然而我們不經常如此。這星期，我們不單是講到運動的好處，也會談到如何激勵自己發現喜歡的運動並去實行。

一起聚集

先簡短地分享一下這週的成果，有沒有人嘗試過建議的動作或是新的食譜？有沒有人背了一節經節或是學了新的知識？可以使用這些問題作開場白。

1. 你小時候在戶外最喜歡什麼活動？那時候「玩耍」有那些呢？（打球、官兵抓強盜、跳繩、一二三木頭人、或是騎腳踏車？）
2. 在《但以理計畫：邁向健康生活的 40 天》第五章有個值得深思的問題：「如果我可以沒有任何失敗的畏懼，來完成或達到任何有關健身與健康的事，那會是什麼？」你如何回答這個問題？

一起學習

理克牧師：「一起觀看影片，使用以下的大綱來做筆記。如果你需要答案，可以在附錄中找到。」

<https://www.youtube.com/watch?v=TIGtc68fUjE&index=4&list=PLZ7JZq0A3fr3xM6Pfta6N61R5gHRd9AEo>

1. The Bible tells us, in preparing ourselves, we have to _____ our hearts and we have to _____ our bodies.

聖經告訴我們為要準備自己，我們必須 潔淨 我們的心並且使我們的身體 成聖。

- 藉著向 神委身我的心思意念來潔淨我的心。
- 藉著向 神呈獻我的身體使我的身體成聖。

「你的手製造我，建立我；求你賜我悟性，可以學習你的命令！」詩篇 119:73

「所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。」羅馬書 12:1

「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」詩篇 127:2

理克牧師：「我要你我都健康的原因是因為它可以給我們更多的精力去達成 神要我們做的事。」

2. One-third of Jesus' ministry was helping people get _____ healthy.

耶穌有 1/3 的事工是在於幫助人們 身體的 健康。

- 耶穌關心你的心靈與身體—你整體的健康。

3. The Bible advises us to _____ our body.

聖經教導我們當 保護 我們的身體。

「¹⁹豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人，²⁰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 6:19-20

4. When you love God, and you love other people, then your _____ for being healthy changes.

當你愛 神並愛你周遭的人們時，你對成為健康的 動機 就會有所改變。

- 當你將身體委身給 神，神應許要祝福我們的目標。
- 要想全人有所改變，最好先從身體著手。

5. Caring for your body is an act of _____. It is also an act of _____.
照顧自己的身體就是一種 敬拜 的實際。它也是一種 好管家 的行動。

➤ 你以為是自己所擁有的實際是借給你的。

「從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣。」以弗所書 5:29

與 Sean Foy 面談

6. The best exercise is the one that you will actually _____.
最好的運動是你實際上會去 做的。

➤ 做一些簡單的動作，即使是每天在你的桌子前做幾次 15-30 秒鐘的動作，就可以明顯的增進你的健康。

➤ 每天 3-4 次簡短爆發性的運動，就可以急速的改進你的健身水平。

「像但以理一樣強健就是追求卓越的行動，使我們能在身體上、情緒上、關係上、與靈命上榮耀 神。」—Sean Foy

7. Physical motion affects _____.
身體的動作會影響 情緒。

➤ 簡單的深呼吸以及容易的伸張四肢的動作就可以明顯的改進你的健康。

➤ 如果你在運動之前就先排時間表，這會對你很有幫助。

➤ 排定你的運動時間表並且記錄你的成效。可以簡單的記在筆記本上。

➤ 你越動的多，你的感覺會越好。你越感覺的好，你就想要更多的運動。這是一個正面的循環。

「若有人毀壞神的殿，神必要毀壞那人；因為神的殿是聖的，這殿就是你們。」哥林多前書 3:17

一起成長

在這段時間討論剛才在影片中學習的內容，沒有任何對與錯的答案，這是一個讓大家說自己的故事與傾聽他人的機會。

1. 理克牧師說我們一般會拒絕、忽略、完全、或是保護我們的身體。分享在某個時候你是如何看待你的身體。結果如何？對健康有何影響？這週你將如何「保護」你的身體？
2. 最好的運動是你實際上會去做的。分享你過去曾嘗試過那些運動，或是你想將來想要做的運動？
3. Sean 說到與一位伙伴一起運動，即使是你的狗。誰是你的運動伙伴？如果你還沒有，你可以採取什麼步驟找到一個伙伴？

在下一段「一起更好」中，我們會提供你一些實際的步驟來發掘你已學到的東西，並將它應用在生命當中。在這一週我們將提供但以理計畫對於健身與食物要素下一步的要點與建議。

一起更好

讓我們現實一點，馬上將學到的東西付諸行動。這週我們講到健身，因此計畫至少嘗試建議的活動之一。你也許定個每天運動 20 分鐘的目標。我們也有關於食物的活動供你選擇。

這裡有一些要點與建議的活動來幫助你向前邁進健康的行程。在一兩個你想嘗試的方塊中打勾—選擇你可以做到的！你可以在影片中找到一些有助益的材料。

「最好的運動是你實際上會去做的，而且是持續做的。」—Sean Foy

健身的步驟

- 本週健身的要點：選擇一個你喜歡的運動，能幫助你健康並且維持健康的最好的運動是你實際上會去做的！從你喜歡的運動開始。你也可以邀請朋友一起來做。
- 本週的動作：觀看一分鐘但以理計畫動作的影片（只需要點擊但以理計畫螢幕上每週的動作）。你現在就可以和小組一起嘗試，或著自行觀看。
<http://www.danielplan.com/videos/training-videos/> (session 3) 。
- 本週的小組活動：你想要在上班的時候就能加速新陳代謝，多消耗 200-300 卡路里，恢復美好的身材而不需要流汗嗎？可以到 <http://www.danielplan.com> 學習一些你全天任何時候都能做的容易而簡單的動作。

食物的步驟

- 本週食物的要點：避免亂吃食物的成功的秘訣是有良好的計畫。花一些時間先將一週所需要的蛋白質與蔬菜準備好。如果你上週沒機會觀看 Hyman 醫生有關避免亂吃食物的影片，你現在可以再看一次：
<http://drhyman.com/blog/2012/08/14/dr-hymans-emergency-food-pack-2/#close>
<https://danielplan.com/healthyhabits/no-food-emergencies/> 。
- 本週的食譜：喜歡義大利麵嗎？好消息，這週的食譜就是義大利麵 (pasta) 。請點看影片 <http://www.danielplan.com/videos/cooking-videos/> (Session 3: Pasta) 。
- 本週的小組活動：計畫和你的伙伴一起去買菜—並彼此幫助選擇健康的食材。可以參考：<http://www.danielplan.com/healthyhabits/supermarket-savvy-the-good-stuff/> 。

每一週

我非常鼓勵你在每週讀《但以理計畫：邁向更健康生命的 40 天》的幾章。這週可以讀 5 與 9 章：健身，像但以理一樣健壯的 40 健身挑戰。

<http://books.google.com/books?id=6Qs5AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+Daniel+Plan&hl=en&sa=X&ei=oT20U5-EAYecyATnqoLoBg&ved=0CDcQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20Daniel%20Plan&f=false>

一起禱告

因為我們要想擁有更健康的生命的努力可以藉著禱告加添力量，在每次小組結束時我們就一起禱告，並且鼓勵組員在這一週中彼此代禱。這週可以如此禱告：

2-3 個人一起，每個人簡短地分享如何「保護」他們的身體—也許是不吃垃圾食物，或是參加一個運動課程。為他人的邁向健康努力的計畫禱告，在週間也彼此代禱。

當大家禱告幾分鐘後，小組長可以為大家祝禱：

「親愛的天父，感謝你賜給我們的身體。我們知道你借給我們的身體要我們保養顧惜，使我們更能服事你。教導我們如何像耶穌照顧基督的身體一樣來好好的照顧我們的身體。我們願意照顧我們的身體使我們更加健康。當我們專注在你的話語及方法時，我們知道就可以達到目標。感謝神如此的創造我們。奉耶穌的名禱告。阿們。」

第四週

專注：更新你的心意

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」羅馬書 12:2

在過去幾週你已經在你的信心、食物、與健身幾方面有一些改變。你打算如何持續這些變化呢？你要如何完成那些真正重要的而不被一些緊急的事情影響而偏離了方向呢？這星期，我們將提供你一些特定的步驟來增強你的專注—這就是使你能夠達到長期並持續的改變的重點。

一起聚集

先簡短地分享一下這週的成果，有沒有人嘗試過建議的動作或是新的食譜？有沒有人背了一節經節或是學了新的知識？可以使用這些問題作開場白。

1. 但以理計畫中的一個訣竅就是小小的步伐可以帶來巨大的結果。分享一些你這週中做的一些「小小的步伐」：一個正面的步驟或是一個選擇所帶來的好結果。
2. 從 1 到 10，1 代表完全沒有壓力，10 代表經常持續的壓力，那麼你現在的壓力的等級在哪裡呢？為什麼？

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

「經常持續的壓力會阻塞血流到大腦的順暢，因而使大腦的功能減低，並提早使大腦衰退。」— Dr. Daniel Amen，《但以理計畫：邁向更健康生命的 40 天》的第六章

3. 根據你的經驗，壓力會如何影響你的專注？

一起學習

理克牧師：「一起觀看影片，使用以下的大綱來做筆記。如果你需要答案，可以在附錄中找到。」

「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」以弗所書 5:16

1. Make a _____.

要做一個 計畫。

- 當你和別人分享你的目標時，成功達標得機會就會大增。
- 確認那些事情最重要，計算好時間，然後記在日曆上。

2. But ruthless with _____.

對於那些 分心 的事情應該毫不客氣。

- 吸引你注意力的總是會吸引你。
- 不要注意那些你不想要的事情，而要專注在那些你想得到的。

理克牧師：「有效率生活的秘訣就是專注。不要同時在 50 件事上每樣碰一點。知道那些事最重要，就只做那些事—不要管其他的事。」

3. Change is always a _____.

改變經常都是一個 選擇。

- 當你改變你的大腦，你就可以改變你的生命。
- 緊急的事幾乎都不是最重要的事。
- 目標使我們集中精力。

4. A goal is a dream with a _____.

一個目標就是有 截止日期 的夢想。

- 一個目標是非常特定的，可以測量的，並且有時間性的。

- 長遠的目標能幫助你克服短暫的挫折。

「我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。」加拉太書 5:16

「¹⁶但願我們主耶穌基督和那愛我們、開恩將永遠的安慰並美好的盼望賜給我們的父神，
¹⁷安慰你們的心，並且在一切善行善言上堅固你們。」帖撒羅尼迦後書 2:16-17

「因為你們立志行事都是神在你們心裏運行，為要成就他的美意。」腓立比書 2:13

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」提摩太後書 1:7

「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裏的力量剛強起來。」以弗所書 3:16

與 Dr. Daniel Amen 面談

5. Emotions drive _____.

情緒會帶動 行為。

- 使你的心意正確是你全人健康一個重要的棟梁。
- 環抱五項要素，它們都會對你的心思產生影響，你的心思又會影響你的健康。
- 正面的心思會釋放你大腦中好的化學物質，負面的心思會釋放不好的化學物質。

6. Your thoughts sometimes lie! Whenever you feel sad, mad, nervous, or out of control, write down your thought and then ask, “Is it _____?”

你的心思有時會說謊。每當你感覺憂傷、憤怒、緊張、或是失去控制，將你心中的心思寫下來並自問：「這是 真的 嗎？」

- 沒有經過檢查的心思會造成我們的壓力。
- 研究顯示，禱告使我們的大腦功能最佳化。

「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」腓立比書 4:8

7. Where you bring your attention determines how you _____.

當你注意那件事情時，決定你會如何 感覺。

- 專注在你感恩的事情上。
- 轉變不順當的日子為好的資料。在但以理計畫中你不可能失敗，因為每個失敗都是幫助你成功的一課。

一起成長

在這段時間討論剛才在影片中學習的內容，沒有任何對與錯的答案，這是一個讓大家說自己的故事與傾聽他人的機會。

1. 在這週的影片中，理克牧師說，「不論你想在生命中有什麼樣的改變—精神上、身體上、財務上、靈命上、社交上、或是其他—找到改變的力量就是變好的秘訣。」分享在某個時候你在生命上做了什麼改變。是什麼因素激勵你有此改變（也就是說，你從何處找到那改變的力量）？

理克牧師說：「你改變的想望與動機最終必須是從 神來。」

2. 理克牧師講到使用時間要有智慧。他說到將家中院子裡的桃樹的小桃子疏果，使數支不至於承擔過重的大量的小桃子。在你生命當中有那些「好的」事情（小桃子）使你分神而無法專注在最重要的事情上？

3. 讓我們回過頭來看看理克牧師及 Dr. Amen 對於整體健康的建議，選擇一、二項你打算努力的方向。你應當有什麼態度或行動來增加你的力量？

4. Dr. Amen 不斷重複有正面心思而不去被那些負面所影響的重要性，因為當你注意那件事情時，便決定你會如何感覺。你生命當中有那些情景使你經常有負面的想法？有那些聖經的經文可以幫助我們來取代那些負面的心思？

在下一段「一起更好」中，我們會提供你一些實際的步驟來發掘你已學到的東西，並將它應用在生命當中。在這一週我們將提供但以理計畫對於專注要素的步驟，同樣也有食物與健身的要點與建議。

一起更好

讓我們現實一點，馬上將學到的東西付諸行動。這週我們講到專注，因此有一項活動可以增進我們大腦的功能以及情緒上的完整。我們也有關於食物與健身的活動供你選擇。

專注的步驟

- 在下面空白處寫下一件你感恩的事情。如此就能增強你大腦的功能。請一些組員分享他們寫的是什麼。
- 在這週的每一天寫下 3 種不同的你所感謝的事情。注意到這樣的功課如何強化你的健康，你最佳化的提升，以及你一般的心情。你也許願意將這樣的變化記載下來。在下週小組時可以分享。

「將你感謝的心思寫下來能夠增進你大腦的功能... 研究學者發現當人們經常表達感謝時，會比較健康、更樂觀、向他們的目標邁進更多、有較好全人的形象、也更願意幫助他人。」—但以理計畫

這裡有一些要點與建議的活動來幫助你向前邁進健康的行程。在一、兩個你想嘗試的方塊中打勾—選擇你可以做到的！你可以在影片中找到一些有助益的材料。

食物的步驟

- 本週食物的要點：定下一個特定的、能夠衡量的食物的目標。例如：「這週的每一天我會多吃兩種蔬菜。」
- 本週的食譜：但以理計畫引發的菜肉捲是可口又有營養的。這週我們來學習大家都喜歡並起易做的菜肉捲。請點看影片 <http://www.danielplan.com/videos/cooking-videos/> (Session 4: Wrap)。

- 本週的小組活動：一起看影片學習如何做菜肉捲。請大家下週在家裡做好後，帶一個切開來一起分享。可以參考：

健身的步驟

- 本週健身的要點：一週開始前先計畫本週的健身運動：好的運動習慣能發生乃是我們的選擇。將你一週中每次運動的時間寫在日曆上，使你開始運動。
- 本週的動作：觀看一分鐘但以理計畫動作的影片（只需要點擊但以理計畫螢幕上每週的動作）。你現在就可以和小組一起嘗試，或著自行觀看。
<http://www.danielplan.com/videos/training-videos/> (session 4) 。
- 本週的小組活動：找個伙伴一起運動可以使你有好的進步，也許是小組中的一員，朋友，或是家庭成員。記住，在但以理計畫中當人們與其他人一起運動時，他們能夠多失去 50% 的減重目標。

每一週

我非常鼓勵你在每週讀《但以理計畫：更健康生命的 40 天》的幾章。這週可以讀第 6 章：專注。

<http://books.google.com/books?id=6Qs5AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+Daniel+Plan&hl=en&sa=X&ei=oT20U5-EAYecyATnqoLoBg&ved=0CDcQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20Daniel%20Plan&f=false>

一起禱告

因為我們要想擁有更健康的生命的努力可以藉著禱告加添力量，在每次小組結束時我們就一起禱告，並且鼓勵組員在這一週中彼此代禱。這週可以如此禱告：

2-3 個人一起，每個人簡短地分享如何限制他們生活中的分心的事情，然後彼此代禱，求神賜下祂的能力與力量來達到這個目標。

當大家禱告幾分鐘後，小組長可以用理克牧師的信息為大家祝禱：

「親愛的天父，我們委身更加健康就是一種敬拜。如同聖經所說，我們將身體與心思意念獻上當作活祭，是為祢悅納的。神阿！我們就是單單的要作我們心思與情緒的好管家。我們願意委身過一個更專注的生活，並且在一天開始時就來讀祢的話語，使我們的心思意念為祢的真理所充滿。我們不要效法這個世界而要效法祢，使你的應許在我們的生命中成為實際。神阿！我們將心思意念獻給祢並專注於祢。當我們專注於祢的時候，幫助我們專注於生命中最重要的一部分，而不去為其他的事情煩心。奉耶穌的名禱告。阿們。」

第五週

朋友：彼此鼓勵

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」傳道書 4:9

上週我們看到有關專注的要素，其中一個最重要達到健康的因素就是能夠持續。我們必須得到支持因為我們知道無法單靠自己的意志力就能成功。但以理計畫非常獨特的「秘密醬料」就是它的團體。當你有朋友們的幫助，你會看到不但有責任心與支持，也有在團體中的喜樂。在一起我們真的就會更好。

一起聚集

先簡短地分享一下這週的成果，有沒有人嘗試過建議的動作或是新的食譜？有沒有人背了一節經節或是學了新的知識？可以使用這些問題作開場白。

1. 分享一下你過去曾定下的目標是如何得到朋友的幫助而達成的？他們是怎麼幫助你？這樣的經驗如何幫助你們的友誼？
2. 你同不同意以下的敘述？為什麼？如果同意的話，分享你自己的經驗為何。

「當我們彼此親近而連結，體會到愛與接納，被關心並且支持，我們就更容易會選擇健康的行為。」— 但以理計畫

一起學習

理克牧師：「一起觀看影片，使用以下的大綱來做筆記。如果你需要答案，可以在附錄中找到。」

<https://www.youtube.com/watch?v=eveh6y5hMN4&list=PLOrGQLWeFevunQfl6rXQcW1Xir9MIKhEs&index=12>

1. God designed us to _____ in relationships. We are always better together.
神創造我們在關係裡更興盛。在一起我們真的會更好。

➤ 當你想要持續生命中的巨大改變時，你需要神的能力與一個伙伴。

「⁹兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。¹⁰若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了。」傳道書 4:9-10

「所以，我們務要追求和睦的事與彼此建立德行的事。」羅馬書 14:19

2. You can summarize the purpose of life in two sentences. Love _____ with all your heart. Love your _____ as yourself.

人生的目的可以用兩件事來總括。全心的愛 神。愛 鄰舍 如同自己。

➤ 當我要有生命中長遠的改變，我必須將生命中充滿愛。

➤ 愛是宇宙中最偉大的力量，因為 神就是愛。

「⁹愛人不可虛假。惡，要厭惡；善，要親近。¹⁰愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。」羅馬書 12:9-10

3. There are four ways that we demonstrate love for one another.

我們有四種方式來展示對彼此的愛。

➤ We must _____ to each other.

我們必須彼此 傾聽。

➤ Be willing to _____ from each other.

願意彼此 學習。

➤ We need to be able to _____ with each other.

我們能夠彼此 誠實。

➤ We need to _____ each other.

我們能夠幫助彼此 得自由。

「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。」以弗所書 4:15

「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」以弗所書 4:32

Dr. Mark Hyman：「我們的社交生活圈影響我們的健康更勝於我們的去氧核糖核酸 (DNA)。如果我們的朋友有健康的習慣，那麼我們可能也會有。」

與 Steve Willis 牧師面談

4. If our children aren't being all that God wants them to be, if they're not achieving what they could, just because they aren't eating the right foods, then that's a _____ issue.

如果我們的孩子沒有變成 神要他們成為的樣式，如果他們沒有盡力達到所能及的，就只是因為他們沒有吃對的食物，那麼這是一個 道德 的問題。

- 營養不良減低孩童在學校的專心能力，並可能造成早逝或是成年後的行動不便。
- 當教會可以幫助我們彼此更加健康時，我們就更能有品質的時間與精力來服事 神及社區。

5. The Daniel Plan offers a _____ message.

但以理計畫提供一個 充滿恩典 的信息。

- 當你用愛心說誠實話，人們就比較容易接受你所說的。

6. If you want to make changes in your life, especially in the areas of health and nutrition, hang out with people who _____.

當你想要在生命中有改變時，特別是健康與營養兩方面，最好與那些成功的人 為伍。

- 團體能夠鼓舞我們採取所需要的改變。
- 與你經常在一起的朋友比你父母親的遺傳更能夠影響你。

一起成長

在這段時間討論剛才在影片中學習的內容，沒有任何對與錯的答案，這是一個讓大家說自己的故事與傾聽他人的機會。

1. 在這週的影片中，理克牧師說有四種方式來展示對彼此的愛：彼此傾聽、彼此學習、彼此誠實、以及幫助彼此得自由。為什麼這些對我們很有挑戰性呢？當你接受到那一項時會有被愛的感覺？
2. 在這週的影片中，Steve 牧師講了一個故事有關改善營養與運動對社區有多麼深遠的影響。討論在你與朋友、家庭、或是社區之間可以有何好的方式？
3. 分享你過去曾經和某人正面的討論過甚至一起實行有關健康與健身的議題，來改善你的健康。結果如何？

在下一段「一起更好」中，我們會提供你一些實際的步驟來發掘你已學到的東西，並將它應用在生命當中。在這一週我們將提供但以理計畫對於朋友要素的步驟，同樣也有食物與健身的要點與建議。

一起更好

讓我們現實一點，馬上將學到的東西付諸行動。這週我們講到朋友，因此找個伙伴一起來做吧！我們也有關於食物與健身的活動供你選擇。

朋友的步驟

朋友是但以理計畫的「秘密醬料」。這週計畫與一、二個朋友在一起—也許是一份健康的餐飲，一起爬山或運動，或是一起聊天與禱告。告訴大家你的打算，下一週分享結果。

你這一個小組對你邁向健康有何幫助？花一些時間向大家表達你感謝他們的支持。

每個人都需要一個伙伴。

這裡有一些要點與建議的活動來幫助你向前邁進健康的行程。在一、兩個你想嘗試的方塊中打勾—選擇你可以做到的！你可以在影片中找到一些有助益的材料。

食物的步驟

- 本週食物的要點：練習如何在超市的邊邊上買食物。這就是一般完全食物 (whole foods) 放置的所在。也可以到本地的農夫市場買些新鮮的當季的水果和蔬菜。
- 本週的食譜：大概不想再吃沙拉了吧？這週我們來學習如何做最好吃的沙拉。請點看影片 <http://www.danielplan.com/videos/cooking-videos/> (Session 5: Great Salad)。
- 本週的小組活動：一起看影片學習如何做但以理計畫方式的沙拉。計畫大家一起來做令人驚異的沙拉，並且每個人帶一樣食材（甚至一起去購買）。一起享受這份健康的食物—或許就在下次小組聚會的時間之前。

健身的步驟

- 本週健身的要點：想一想你運動並活的美好的動機是什麼。你經常運動更深一層的原因為何？換句話說，「什麼是你的為什麼？」這一週中將想到的「為什麼」寫在卡片上或記載在智慧手機中，下週中在小組中討論。
- 本週的動作：觀看一分鐘但以理計畫動作的影片（只需要點擊但以理計畫螢幕上每週的動作）。你現在就可以和小組一起嘗試，或著自行觀看。
<http://www.danielplan.com/videos/training-videos/> (session 5)。
- 本週的小組活動：計畫和其他組員這週一起出外運動。需要新的點子嗎？你們可以到海邊的沙灘或是到游泳池（冬天時可以到 YMCA 的室內游泳池），一起嘗試「水中的有氧運動」，即使只是在及腰的水中行走。

每一週

我非常鼓勵你在每週讀《但以理計畫：更健康生命的 40 天》的幾章。這週可以讀第 7 章：朋友。

<http://books.google.com/books?id=6Qs5AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+Daniel+Plan&hl=en&sa=X&ei=oT20U5-EAYecyATnqoLoBg&ved=0CDcQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20Daniel%20Plan&f=false>

一起禱告

因為我們要想擁有更健康的生命的努力可以藉著禱告加添力量，在每次小組結束時我們就一起禱告，並且鼓勵組員在這一週中彼此代禱。這週可以如此禱告：

剛才在「一起更好」部分彼此感謝組員的支持與幫助的練習。同樣的現在將感謝與感恩歸給神。感謝祂賜給支持你邁向健康的努力的小組中的朋友，以及小組之外的朋友。輪流用一、二句簡短的禱告感謝這些朋友。然後，小組長可以用理克牧師的祝禱來結束：

「親愛的天父，我們的願望就是成為健康的人，更重要的是，成為有一顆心給你的人，全心的愛你，愛我們的鄰舍，就像愛我們自己一樣愛他人。我們相信你的話語教導我們有關愛的真理。幫助我們成為有愛的人。幫助我們實施傾聽、學習、得自由、並且即使在凡事都糟透時仍和那個人站在一起。幫助我們彼此在真理中誠實，但是讓我們總是出於愛的緣故，而不是沮喪、恐懼、愧疚、或是壓力。幫助我們像耶穌如何對待我們一樣彼此對待。奉耶穌的名禱告。阿們。」

第六週

健康的生活方式：滿足你的生命目的

「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」哥林多後書 5:17

有時候似乎是來到旅程的終點，才發現實際只是一個開始。你現在已經掌握了所有需要的要素—也就是你可以持續你的行程的地方。操練你在 神上面的信心，在你的食物與健身方面採取微小卻重要的改變，更新你的專注，邀請朋友幫助你並使你更信守計畫，你就可以找到滿足 神在你生命中目的的能力。你現在應該能體會到微小的改變的確能引向龐大的結果。你已經能夠長遠持續這些正面的改變。

一起聚集

先簡短地分享一下這週的成果，有沒有人嘗試過建議的動作或是新的食譜？有沒有人背了一節經節或是學了新的知識？可以使用這些問題作開場白。

1. 在這一段研習的時間裡，你在五方面的要素—信心、食物、健身、專注、或是朋友—有那一項看到最大的改變？特定一些—過去如何而現在又如而？
2. 在你邁向更健康的生命的旅程當中，「產生好的結果」對你有何意義？

「當我們專注在產生好的結果，享受 神賜給我們的豐盛，我們的身心靈就會更加強健。」— 但以理計畫

一起學習

理克牧師：「一起觀看影片，使用以下的大綱來做筆記。如果你需要答案，可以在附錄中找到。」

<https://www.youtube.com/watch?v=LkkqbAjH844&list=PLOrGQLWeFevunQfl6rXQcW1Xir9MIKHEs&index=13>

當你想要達到你已經訂下來的目標，你就必須使這些策略在生命中佔有優先次序。

1. You must remove all _____.

你必須除去所有使你 分心的事物。

「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。」希伯來書 12:1

➤ 阻擋人們成為 神所要他們成為的最大的攔阻就是他們的過去。

「耶和華如此說：你們不要記念從前的事，也不要思想古時的事。」以賽亞書 43:18

「¹³弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，¹⁴向著標竿直跑，要得 神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」腓立比書 3:13-14

理克牧師：「使你將目光從目標挪移開來的就是障礙。」

2. You must remember the _____ and the _____.

你必須記得 原因 與 獎賞。

➤ 我們跟隨但以理計畫的主要原因就是將榮耀歸與 神。

➤ 過著但以理計畫的生活方式的獎賞就是擁有更健康的身體，更多的力量與能力，更清晰的頭腦，更深的友誼，與更加強壯的信心。

3. We must _____ ourselves daily.

我們每日必須 更新 自己。

「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」哥林多後書 4:16

「我心裏多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。」詩篇 94:19

➤ 每天花時間安靜在 神面前與祂相交。

➤ 當你開始自我懷疑，要記得這三件事：神昨日的美善，神今日的同在，以及 神將來的應許。

4. We must _____ discouragement.

我們必須抵擋 灰心喪志。

➤ 灰心喪志是達到我們目標的敵人。

「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」加拉太書 6:9

5. Finally, we must _____ on Christ.

最後，我們必須 倚靠 基督。

「因為你們立志行事都是神在你們心裏運行，為要成就他的美意。」腓立比書 2:13

「我深信那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」腓立比書 1:6

➤ 不要集中注意在失敗上面。當要集中注意在基督。

與 Jimmy Peña (Prayfit 的創辦人) 面談

6. The Daniel Plan is about _____, not deprivation.

但以理計畫是有關 豐盛，而不是剝奪。

➤ 尋找你喜歡做的健康的事情而且繼續做下去。

➤ 目的不是剝奪，而是茁壯成長。

耶穌說，「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」約翰福音 10:10b

7. When we take it a _____ at a time, that makes all the difference in our lives.

當我們 一步步 來做的時候，我們的生命就會產生很大的不一樣。

➤ 繼續發掘你喜愛的新的食物與健身的動作。

➤ 重複健康的行動可以導向改變的心思意念與身體。

8. It's not about perfection, it's about the _____.

不是有關完美，而是有關 過程。

➤ 它是一個充滿恩典的過程。

「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」哥林多後書 12:9a

「當你犯錯時是可以接受的。假如你離開了正道，就做一個迴轉吧。」— 但以理計畫

一起成長

在這段時間討論剛才在影片中學習的內容，沒有任何對與錯的答案，這是一個讓大家說自己的故事與傾聽他人的機會。

1. 在這週的影片中，理克牧師說有五種持續但以理計畫的要點：除去分心的事物、記得原因與獎賞、更新自己、抵擋灰心喪志、以及倚靠基督。那一項對你特別重要？為什麼？
2. 理克牧師向我們挑戰，要我們在一天中找出五分鐘安靜，在平靜的時刻更新我們的靈。這個方式是你的生活習慣嗎？有什麼攔阻使你無法經常做這屬靈的操練？
3. Jimmy Peña 談到有關健康的習慣是來自健康行為的操練。在這個研習中你建立了什麼樣的健康習慣？你打算如何使它們繼續成長？
4. Jimmy 與 Dee 談到獲得力量及消耗力量。分享可以補充你力量來繼續但以理計畫的幾件事情。

在下一段「一起更好」中，我們會提供你一些實際的步驟來發掘你已學到的東西，並將它應用在生命當中。在這一週我們將提供過一個健康生活方式的步驟，同樣也有食物與健身的要點與建議。

一起更好

讓我們現實一點，馬上將學到的東西付諸行動。這週我們講到過一個健康的生活方式，你會發現這一切都配合的如此美好！我們也有關於食物與健身的活動供你選擇。

但以理計畫的下一個步驟

找個時間一起慶祝你們小組集體完成的結果吧。你建立了什麼長久的改變呢？例如說，你們這一組總共減了多少磅或是多少英吋？你們的健康狀況有何進步呢—例如血壓降低、減少吃的藥物、靈命上的復興等等？

你們下一步要做什麼以持續奔跑前面的道路？你必須擁抱或是拒絕什麼？也許你的下一步就是自己帶一組但以理計畫的小組。可以參考這裡的建議：

<http://www.danielplan.com/leadership>。

雖然我們即將結束這次小組的研習，繼續過一個健康的生活方式是一生的過程這一個小組要如何幫助你邁向更健康的旅程？

「失敗不是挫折。它們只不過是我們成功的準備。」 — Dee Eastman

每一週

現在來完成附錄中五要素的調查。和你第一天的分數相比，將結果和組員們分享，並一起慶祝過去 40 天努力達到的所有成果！

這裡有一些要點與建議的活動來幫助你向前邁進健康的行程。在一、兩個你想嘗試的方塊中打勾—選擇你可以做到的！你可以在影片中找到一些有助益的材料。

食物的步驟

- 本週食物的要點：有時候我們將口渴錯認為飢餓。喝足夠的水對我們整體的健康非常重要。我們每一天應該喝我們體重磅數一半的盎司(ounces)的重量。例如，一個 150 磅的人，他每天應當喝 75 盎司（2.34 公升）清新的、過濾過的水。
- 本週的食譜：準備晚餐的雞肉或是提早計畫就能夠幫助你一週的飲食進度。請點看影片 <http://www.danielplan.com/videos/cooking-videos/> (Session 6: Cooking Chicken)。
- 本週的小組活動：計畫每家帶一道菜一起慶祝小組的成功。也許可以選擇燒烤—除了肉之外可以燒烤蔬菜與水果。更簡單的方式就是每人帶一份不同的湯及沙拉。

健身的步驟

- 本週健身的要點：小心那些會造成自我責備、羞恥、或是罪惡感的言詞假如你漏掉了一次運動課程或是有幾天都沒有運動了，不要感到垂頭喪氣！簡單的評估當時的生活方式，檢討一下，就繼續前行。維持活潑的與健康的生活方式必須要有耐心、堅持不懈、以及最重要的原諒。專注在過程上而不是完美。
- 本週的動作：觀看一分鐘但以理計畫動作的影片（只需要點擊但以理計畫螢幕上每週的動作）。你現在就可以和小組一起嘗試，或著自行觀看。
<http://www.danielplan.com/videos/training-videos/> (session 6)。
- 本週的小組活動：計畫和其他組員跑步或是健行 5 公里。請一、二位組員研究附近的路線。在正式舉行跑步之前可以大家一起練習。

每一週

你已經差不多讀完《但以理計畫：更健康生命的 40 天》這本書了。這週可以讀第 8 章：健康的生活方式。

<http://books.google.com/books?id=6Qs5AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+Daniel+Plan&hl=en&sa=X&ei=oT20U5-EAYecyATnqoLoBg&ved=0CDcQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20Daniel%20Plan&f=false>

一起禱告

因為我們要想擁有更健康的生命的努力可以藉著禱告加添力量，在每次小組結束時我們就一起禱告，並且鼓勵組員在這一週中彼此代禱。

有一些教會用啟應方式的傳統：帶領者說「神是美善的」，會眾回應說「在任何時刻」！然後帶領者說「在任何時刻」，會眾回應說「神是美善的」！嘗試用這種方式開始你們的禱告時間！然後花一些時間感謝 神，在過去六週但以理計畫的旅程中對你們特別方式的祝福。感謝 神垂聽你們的禱告，建立新的友誼，以及一些健康的生活方式。當大家都讚美神的美善之後，小組長可以用理克牧師的信息來結束：

「親愛的天父，我們是為了祢被造，祢也為我們每一個人預備了獨特的道路。我們要跑到終點。我們要有價值的生命，因此求祢赦免我們過去那些被分心的時刻。幫助我們抵擋灰心喪志。幫助我們每日藉著與祢同在，在祢面前安靜，並且學習如何充電我們的情緒電池。幫助我們倚靠祢的能力，做祢要我們做的事情，並達成祢要我們達到的。耶穌，最重要的是幫助我們記得祢多麼的愛我們，讓我們專注於祢，在人生的每一刻倚靠祢。不單是在我們身體的健康上，也在我們的情緒的、屬靈的、關係上的、與心理上的健康。我們信靠祢並期待祢幫助我們前面的每一天，直到我們跑到生命的終點。奉耶穌的名禱告。阿們。」

附錄

I. 但以理計畫資源

A. 五要素健康情形調查

由 1 到 5，請評估你現在但以理計畫五要素的狀態。我們鼓勵你在開始與結束時都做一次評估。

信心 Faith	很不滿意	不滿意	還好	滿意	很滿意
與神的關係	1	2	3	4	5
生命的意義與目標	1	2	3	4	5
靈命進程：禱告、敬拜、靈修	1	2	3	4	5
屬靈成長	1	2	3	4	5
對他人的付出	1	2	3	4	5
每列的總和及總分：_____					

食物 Food	從不	很少	有時候	經常	每天
每天吃 7 種以上的水果、蔬菜	1	2	3	4	5
每餐吃瘦的蛋白質	1	2	3	4	5
每天喝 (體重/64) 公升的水 例如：150 (lb) / 64 = 2.34 L	1	2	3	4	5
選擇吃健康的脂肪	1	2	3	4	5
吃健康並營養的早餐	1	2	3	4	5
每列的總和及總分：_____					

健身 Fitness (我覺得有關:)	很不滿意	不滿意	還好	滿意	很滿意
身體 (外貌與體重)	1	2	3	4	5
心臟忍耐負荷力	1	2	3	4	5
我的力量	1	2	3	4	5
我的柔軟度	1	2	3	4	5
我的健康	1	2	3	4	5
每列的總和及總分：_____					

專注 Focus	很不滿意	不滿意	還好	滿意	很滿意
正面的心理態度	1	2	3	4	5
個人目標的成就	1	2	3	4	5
平安的心態	1	2	3	4	5
感激與感恩的心	1	2	3	4	5
面對錯誤與困難的能力	1	2	3	4	5
每列的總和及總分：_____					

朋友 Friends	很不滿意	不滿意	還好	滿意	很滿意
與配偶的關係	1	2	3	4	5
與其他家庭成員的關係	1	2	3	4	5
與朋友的關係	1	2	3	4	5
與同事或鄰居的關係	1	2	3	4	5
我的溝通能力	1	2	3	4	5
每列的總和及總分：_____					

調查結果

恭喜你！完成了但以理計畫五要素的調查之後，將每個要素的總分寫在下表「我的分數」一列中。然後閱讀以下的幾頁以明白這些分數的意義，並學習如何改變並有進展。

第 1 天		第 40 天	
我的分數		我的分數	
信心 Faith		信心 Faith	
食物 Food		食物 Food	
健身 Fitness		健身 Fitness	
專注 Focus		專注 Focus	
朋友 Friends		朋友 Friends	

20-25：太棒了！當你在但以理計畫任何一要素的得分是介於 20-25 之間，你的回答表示你明白這方面對你個人全人發展的重要性，並且已經有個健康的習慣。

15-20：當你在但以理計畫任何一要素的得分是介於 15-20，你的健康與全人發展進行的不錯，然而也有一些改進的空間。從那些你不滿意的項目開始，然後研讀但以理計畫中的複習要點與策略與這本小組手冊，在 40 天之後你會發現有進步。

10-15：當你在但以理計畫任何一要素的得分是介於 10-15，這就是你開始集中火力並且設定特定目標的最適合的要素。

10 及以下：當你在但以理計畫任何一要素的得分 10 及以下，該是你真正注意並改變的時候了。確認那些只得 1 或 2 分的項目，按著你的願望從這些部分開始改進。我們也建議你來研讀這附錄中其他有關如何進展的方式，使你踏上開始改進的步伐。

為了幫助你集中注意力。請在下列要素中選擇你最想要改進或改變的方面（只選一項）：

- 信心 Faith
- 食物 Food
- 健身 Fitness
- 專注 Focus
- 朋友 Friends

從下列的敘述中選擇一項最能描寫你已經準備好改進上述要素的生活方式：

- 我目前對這方面的改變沒有興趣
- 我在思考下幾個月中來改變這方面
- 我計畫在接下來的 40 天中在這方面努力
- 我現在就準備好來改變這方面
- 我已經在過去的半年中積極的改進這方面

B. 但以理計畫餐盤

但以理計畫的原則很簡單：

- 50%沒有澱粉的蔬菜
- 25%動物或植物蛋白質

- 25% 健康的澱粉類或是全穀類
- 低的升糖 (low-glycemic) 的水果
- 水或是低咖啡因的檸檬花茶 (herbal tea with lemon)

這裡有一些建議：

沒有澱粉的蔬菜	蛋白質	澱粉類或是全穀類	低糖的水果
蘆筍	豆類	甜菜根 beets	蘋果
青椒	牛肉	糙米或黑米	黑莓 blackberry
綠花椰菜	雞	胡蘿蔔	藍莓 blueberry
白花椰菜	蛋	蕎麥 buckwheat	枸杞 goji berry
Collard Greens	大比目魚 Halibut	豌豆	葡萄柚
小黃瓜	扁豆 Lentils	玉米	李子
四季豆	堅果類	Quinoa	奇異果
Kale	鮭魚 Salmon	蕃薯	油桃
菠菜	種子	白蘿蔔	桃子
Zucchini	火雞	冬瓜	覆盆子 raspberry

C. 如何拒絕你不良的食慾的十個要點 (以後有空再翻譯)

1. Avoid your triggers: The reality is that you crave what you eat, so as you make healthier choices, your old cravings will weaken. Certain situations can sabotage your weight loss efforts. For example, going to the movies can ignite your brain's emotional memory centers and make you feel like you need an extra-large tub of popcorn. Identify the people, places, and things that trigger your cravings and plan ahead to avoid making an unhealthy choice. For example, take a healthy snack to the movies so you are not tempted to buy popcorn. This will save you money too!

2. Balance your blood sugar: Research studies indicate that low blood sugar levels are associated with lower overall blood flow to the brain, which can jeopardize your ability to make good decisions. To keep your blood sugar stable, eat a nutritious breakfast with protein, such as eggs, a protein shake, or nut butters. Plan to eat smaller, more frequent meals throughout the day. Also, avoid eating two or three hours before bedtime.

3. Eliminate sugar, artificial sweeteners, and refined carbs: It's best to go cold turkey. Eliminate refined sugars, sodas, fruit juices, and artificial sweeteners from your diet, as these can trigger cravings. Many doctors believe that sugar is the primary cause of obesity, high blood pressure, heart disease, and diabetes. The latest statistics reveal that the average American consumes 130 pounds of sugar a year!

4. Eat SLOW carb, not LOW carb: eat carbohydrates that don't spike your blood sugar. Choose high fiber carbs that keep you fuller longer and help reduce your sugar cravings. You can increase your fiber intake by eating vegetables, fruits, beans, and whole grains. Fiber will assist weight loss because it fills up your stomach and helps you moderate your portions. Carbohydrates are essential to good health and not the enemy. Bad carbohydrates such as simple sugars and refined products are the ones to avoid.

5. Drink more water: Sometimes hunger is disguised as dehydration. When you are dehydrated, your body will increase your hunger level in an attempt to get more water to rehydrate. Try drinking a glass of water before your meals to make you feel fuller and thus moderate your food intake.

6. Make protein 25% of your diet: Protein fills you up and keeps you satisfied longer. It also regulates your blood sugar and makes your body release appetite-suppressing hormones.

7. Manage your stress: Stress triggers hormones that activate cravings. Chronic stress has been associated with obesity, addiction, anxiety, depression, Alzheimer's disease, heart disease, and cancer. Adopt a daily stress management program that includes deep breathing exercises, prayers, and other relaxation techniques.

8. Follow the 90/10 Rule: Give yourself a break. Make great food choices 90% of the time, and allow yourself margin to enjoy some of your favorite foods on occasion. This way you won't feel deprived, and you will avoid bingeing on something you'll regret later.

9. Get moving: Research shows that physical activity can curb cravings. Plan out your exercise for the week and schedule it on your calendar. Make the commitment to yourself just like any other important meeting or appointment.

10. Get seven to eight hours of sleep a night: Sleep deprivation can increase cravings. Check out our tips for healthy sleep habits on <http://www.danielplan.com/healthyhabits/sleepsolution/>.

「這是真實的，你吃喝什麼會決定你生病或是健康，胖或瘦，疲憊不堪或是充滿活力。」— Hyman 醫生

II. 小組資源

A. 小組指導原則 Group Guidelines

我們的價值觀	
小組的出席	小組的出席為較前面的優先。先打電話或聯絡如果我們會遲到。
安全的環境	提供一個安全的環境，使大家有被聽到及被愛的感覺。
尊敬不同意見	對大家不同的屬靈成熟度、個人意見、性格，都會以溫柔與仁慈的心對待。記得我們沒有一個人是完全的。
保密性	在小組中分享的一切都不要拿到外面傳講。
鼓勵成長	我們願意使用 神給我們的恩賜來服事眾人，使我們屬靈上擴展生命的影響。
輪流到不同的家庭與小組長	鼓勵不同的人開放他們的家，可以大家輪流每週在不同的家中舉行小組，並練習做小組長。

- ◇ 用餐或是查點的時間：_____
- ◇ 幼兒看顧 _____
- ◇ 小組的時間 (哪一天)：_____
- ◇ 在哪裡：_____
- ◇ 開始時間 _____ 結束時間 _____ (90 分鐘左右)
- ◇ 我們願意盡力大家一起參加主日崇拜
- ◇ 主日崇拜的時間是 _____

E. Leadership Training 101 (以後有空再翻譯)

Congratulations! You have responded to the call to help shepherd Jesus' flock. There are few other tasks in the family of God that surpass the contribution you will be making. As you prepare to lead, whether it is one session or the entire series, here are a few thoughts to keep in mind. We encourage you to read these and review them with each new discussion leader before he or she leads.

1. Remember that you are not alone. God knows everything about you, and He knew that you would be asked to lead your group. Remember that it is common for all good leaders to feel that they are not ready to lead. Moses, Solomon, Jeremiah, and Timothy – they were all reluctant to lead. God promises, “Never will I leave you; never will I forsake you.” (Hebrew 13:5) Whether you are leading for one evening, for several weeks, or for a lifetime, you will be blessed as you serve.

2. Don't try to do it alone. Pray right now for God to help you build a healthy leadership team. If you can enlist a co-leader to help you lead the group, you will find your experience to be much richer. This is your chance to involve as many people as you can in building a healthy group. All you have to do is call and ask people to help; you'll be surprised at the response.

3. Just be yourself. If you won't be you, who will? God wants you to use your unique gifts and temperament. Don't try to do things exactly like another leader; do them in a way that fits you! Just admit it when you don't have an answer, and apologize when you make a mistake. Your group will love you for it, and you'll sleep better at night!

4. Prepare for your meeting ahead of time. Review the session, and write down your responses to each question. Pay special attention to exercises that ask group members to do something other than engage in discussion. These exercises will help your group live what the Bible teaches, not just talk about it. Be sure you understand how an exercise works, and bring any necessary supplies (such as paper and pens) to your meeting. If the exercise employs one of the resources in the appendix, be sure to look it over ahead of time so you'll know how it works.

5. Pray for your group members by name. Before you begin your session, go around the room in your mind and pray for each member by name. You may want to review the prayer list

at least once a week. Ask God to use your time together to touch the heart of every person uniquely. Expect God to lead you to whomever He wants you to encourage or challenge in a special way.

6. When you ask a question, be patient. Someone will eventually respond. Sometimes people need a moment or two of silence to think about the question, and if silence doesn't bother you, it won't bother anyone else. After someone responds, affirm the response with simple "thanks" or "good job." Then ask, "How about somebody else?" or "Would someone who hasn't shared like to add anything?" Be sensitive to new people or reluctant members who aren't ready to participate yet. If you give them a safe setting, they will open up over time.

7. Provide transitions between questions. When guiding the discussion, always read aloud the transitional paragraphs and the questions. Ask the group if anyone would like to read the paragraph or Bible passage. Don't call on anyone, but ask for a volunteer, and then be patient until someone begins. Be sure to thank the person who reads aloud.

8. Break up into small groups each week, or they won't stay. If your group has more than 7 people, we strongly encourage you to have the group gather sometimes in discussion circles of 3 or 4 people during the GROWING TOGETHER section of the study. With a greater opportunity to talk in a small circle, people will connect more with the study, apply more quickly what they are learning, and ultimately get more out of it. A small circle also encourages a quiet person to participate and tends to minimize the effects of a more vocal or dominant member. It can also help people feel more loved in your group. When you gather again at the end of the section, you can have one person summarize the highlights from each circle.

Small circles are also helpful during prayer time. People who are not accustomed to praying aloud will feel more comfortable trying it with just 2 or 3 others. Also, prayer requests won't take as much time, so circles will have more time to actually pray. When you gather back with the whole group, you can have one person from each circle briefly update everyone on the prayer requests.

9. Rotate facilitators weekly. At the end of each meeting, ask the group who should lead the following week. Let the group help select your weekly facilitator. You may be perfectly capable of leading each time, but you will help others grow in their faith and gifts if you give them opportunities to lead.

10. One final challenge (for new or first-time leaders): Before your first opportunity to lead, look up each of the 5 passages listed below. Read each one as a devotional exercise to help equip you with a shepherd's heart. If you do this, you will be more than ready for your first meeting.

馬太福音 9:36 彼得前書 5:2-4 詩篇 23 以西結書 34:11-16 帖撒羅尼迦前書 2:7-8, 11-12

F. 答案

Session 1 – Faith

1. broken
2. walking, acceptance, Spirit of God, faith, good, succeed, love
3. Faith
4. perfect
5. service

Session 2 – Food

1. overweight
2. body
3. caretaker
4. energy, instructions
5. labels
6. brain, protein, regular, liquid-sugar
7. quality

Session 3 – Fitness

1. purity, sanctify
2. physically
3. protect
4. motivation
5. worship, stewardship

6. do
7. emotion

Session 4 – Focus

1. plan
2. distractions
3. choice
4. deadline
5. behavior
6. true
7. feel

Session 5 – Friends

1. thrive
2. God, neighbor
3. listen, learn, level, liberate
4. moral
5. grace-filled
6. get it

Session 6 – Living the lifestyle

1. distractions
2. reason, reward
3. renew
4. resist
5. rely
6. abundance
7. step
8. process