

第十七課 彼得與哥尼流

第一部分：認識耶穌

〈使徒行傳〉第 10 章記載彼得得了一個異象，看見天開了，有一塊大布降下，裡面有不潔淨的食物。有聲音向他說：「彼得，起來，宰了吃！」但彼得從來不吃不潔淨的食物。但有聲音對他說：「上帝所潔淨的，你不可當作俗物。」這樣一連三次，彼得都沒有宰來吃，之後，那物隨即收回天上去。原來上帝要他傳福音給外邦人，當時猶太人把外族的人都稱為外邦人，都是不潔淨的。上帝就是要彼得除去排外的心態，要把福音傳給每個人，「無論甚麼人都不可看作俗而不潔淨的。」

健康營養的食物對我們很重要，復臨信徒和彼得一樣，知道甚麼是潔淨和不潔淨的食物，這些知識都是對我們的健康非常重要。並且我們也知道款待別人也是傳福音的最有效方法。我們就在這一課學習「營養」和「款待」吧！

便秘會百病叢生

老師說故事：

9 歲的小強常便秘肚疼，過年期間天天都大吃特吃。哎喲！年初四他肚子又疼了，且痛得要死。爸爸趕緊帶他去掛急診看醫生，醫生摸摸他的肚子，好硬喔！原來他已四天不能大便……

小強從小不愛吃富纖維的蔬菜水果，也不愛喝水，只喜歡吃大魚大肉及大量的人工食品，如：薯片、糕餅、糖果、及盒裝飲料；對了，他還很愛吃方便麵。

醫院的健教護士教小強，回家後要改善飲食習慣，學習吃正確均衡營養的三餐，喝水，特別要學習吃整全有纖維的食物，不要貪吃零食，偏食肉類，以免便秘及將來可能罹患的大腸癌。

實驗時間：

在實驗當中，學生需要注意以下事項，並將答案說出來：

1. 咬一口饅頭，然後咀嚼，饅頭會變成怎樣？
2. 你要咀嚼多少次，才能將一口饅頭吞下去？
3. 當你吞嚥的時候，把你的手放在喉嚨，有什麼感覺？
4. 麵包從喉嚨去了哪裡？

講解時間：

(一) 無論我們擺甚麼姿勢，甚至把頭垂下，都可以吞嚥食物，因為食道的肌肉可以把食物往下推進胃部。通過蠕動及攪磨食物，使食物和胃液充分混合。我們有時會聽到自己的胃蠕動的聲音。食物要細嚼，使唾液可以溶解它們，幫助消化。用餐時最好不要喝冰凍的飲料或大量液體，因為太多液體會沖淡消化液，延緩消化時程；還有胃需要先把食物暖化到合適溫度，才能進行消化；這樣就增加胃的負擔。吃得過量或過快，不定時進食或不停地吃，胃部休息不夠，便會引起消化不良。胃需要三至四小時消化食物，



之後休息一小時。恐懼、憤怒和憂慮都會導致消化不良。因此，我們進食時，應該細嚼慢嚥，幫助胃部進行消化。

(二) 消化的過程：

我們咬了第一口饅頭，它便開始在我的口裡消化。唾液會將饅頭碎混合成爲顆粒狀，食物顆粒經過食道到胃部。通過蠕動及攪磨食物，使食物和胃液充分混合，之後胃裡的東西便流入小腸。食物的養分便透過小腸壁，進入血液中。血液把養分帶到身體的各處。未能吸收的渣滓便會去到大腸，然後從肛門排出體外。這就是身體內消化系統的工作過程。

(三) 我們每天應該多吃整全食物 (非精製、無加工、全穀物、保存天然養分的食物)，如：糙米飯、全麥饅頭、全麥麵、蔬菜、水果、種子、果仁等。

(四) 避免高糖、高脂和高鹽，含防腐劑、色素、添加劑的垃圾食物，如：糖果、大魚大肉、方便麵、市面上賣一包包一盒盒各式各樣的食物，都會削弱身體的免疫系統，使我們容易生病。

今天的經文是〈哥林多前書〉10章31節

「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要爲榮耀上帝而行。」

第二部分：認識自己

(一) 認識「害羞」的情緒

經文：〈哥林多前書〉13章5節「愛是……不做害羞的事。」



(二) 款待

(一) 款待對象包括有需要的教友、新受洗的教友或新搬來的教友／朋友。有一項研究報告指出，新教友需要在最初的一個月內，結交 8-10 位教會朋友，否則他們會感到被冷落。

(二) 《聖經》〈羅馬書〉12章13節教導我們：「聖徒缺乏，要幫補；客，要一味地款待。」希臘文款待的意思是用良善的心對待不認識的人，連外邦人都是如此，當中不要有階級、貧富觀念。「基督化的款待跟一般的招待不同。一般的招待，主人家是主角，他的家要打掃乾淨；食物要預備充足；他必要以輕鬆及溫和的態度招呼賓客。基督化的款待則是相反，**賓客是主角**。主人家要關心他們的需要，例如他們需要留宿的地方嗎？他們需要有營養的食物嗎？他們需要人聆聽他們的心聲嗎？他們需要被接納嗎？所以，基督化的款待可以發生在一個並未打掃乾淨的家裡，一頓只以罐頭湯爲主的飯菜上，甚至主人家及客人一起做家務的房子裡。請你不要因爲太累、太忙或感到招待不周，就猶疑不去款待別人。」《生活應用聖經》對〈羅馬書〉12章13節的註釋

(三) 耶穌在〈馬太福音〉5章47節也支持門徒要款待人。「你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？」〈希伯來書〉13章2節說：「不可忘記用愛心接待旅客」，因爲曾經有人這樣做，在無意中接待了天使。相信你們都記得亞伯拉罕接待三位旅客，原來他們都是上帝派來的天使，其中一個更是主耶穌基督。