

親愛的朋友，你可以這樣向耶穌禱告：

親愛的耶穌，祢是慈愛並樂意幫助、賜福給我們的神。現在我遭遇生命中的困難，我感到很震驚、恐懼、焦慮、無助...，懇求祢引導、幫助我，賜給我智慧、正確的判斷及平靜、勇敢的心，使我能面對一切的困難與挑戰，因為祢的慈愛和大能，是我力量的來源。謝謝祢聽我的禱告，是奉耶穌基督的名求，阿們。

(「阿們」的意思是「誠心所願」)

**助眠丹**

失眠良藥 高級進口配方

適應症：  
睡不著、不想睡、緊張、無法專心、頭腦太忙、靜不下來、壓力大、很有事...

用法用量：  
請依症頭大小調配使用 (聽了就知道效果)

立即前往"佳音WebApp"  
<http://app.goodnews.org.tw>

崇善藥製字 FM90.9



平安 喜樂 健康 第37期 歡迎教會、醫院等團體索閱使用 (自由奉獻)

- 發行 | 財團法人佳音廣播電台 ●發行人 | 周神助 ●台長 | 呂思瑜 ●服務專線 | 02-23699050
- 地址 | 10662台北市大安區和平東路二段24號10樓 ●電郵 | [service@goodnews.org.tw](mailto:service@goodnews.org.tw)
- 網站 | [www.goodnews.org.tw](http://www.goodnews.org.tw) ●郵政劃撥帳號 | 18710941 戶名：財團法人佳音廣播電台
- 2016年7月創刊 · 2019年08月出版 · 著作權由佳音廣播電台所有 \* 中華郵政台北雜字第2296號



佳音 web app

無法投遞請退回

國內郵資已付

雜誌交寄

台北郵局許可證  
台北字第7080號

(本欄供教會、醫院等團體使用)



# 祝福你

Blessing

平安 喜樂 健康

義人多有苦難，  
但耶和華救他脫離這一切。(聖經·詩篇)



## 平靜的心面對疾病風暴 宋惠玟經歷翻轉的神蹟

在蘭陽靈糧堂拓殖的黃師母（宋惠玟牧師），本身雖然沒有孩子，二十五年間卻牧養出眾多第一代基督徒，許多的生命得到改變，看著宜蘭地區的會友長大成熟並且誕生第二代，讓她和先生黃英豪牧師，充滿對神的感恩。



▲牧師師母合照

### 行過死蔭幽谷不怕遭害 身體醫治同時心中平安

看來容光煥發健康的惠玟師母，很難讓人相信她曾經罹癌，她說：「2016年末時，側睡時常感覺右側有異物感，檢查後發現，已經罹患第三期近第四期乳癌許久，醫生建議直接開刀，將乳房全部切除、淋巴全部拿掉。之後的化療與放療，真是生不如死的過程，期間看到許多宜蘭在地，同是正在化療的女性更是辛苦，有人才做完的隔天就去工作，為了生計努力著。」完成了十個月的治療過程，休息兩個月後，師母也立刻回到服事的崗位。

信仰是師母對抗疾病的利器，她說：「如果沒有信仰，我不知道會悲哀到什麼程度，當時開刀切除乳房與淋巴後，我心中第一句話對耶穌說：『耶穌啊！祢還要拿掉什麼？！』若沒有神，真的會失去盼望；我心中滿有平安，知道離開這世界後，我會去到上帝那裡。」原來師母自小體質不好大量服藥，原本已經開過許多次刀，經歷了不孕症、骨刺開刀、十二指腸出血兩次、在乳癌前卵巢、子宮、膽囊都已經切除。

經歷了數次開刀，師母皆處之泰然，原因是她心中有奪不走的「平安」。這次癌症治癒時，她清楚領受到神跟她說：「癌沒有了！」她相信神應許的，再也不會有癌症了。

### 愛惜身體尊重身體 睡好吃好心情要好

經過抗癌，師母呼籲，不要忽略健康檢查的重要性，乳癌是女性癌症之首，年齡層下降到二十多歲，無論已婚未婚，都不要害怕與害羞去檢查，建議輪流一年做超音波檢查，一年做攝影檢查。



▲黃英豪牧師（左四）宋惠玟師母（左三）初到宜蘭牧會時

如果人生可以重來，師母表示她要改變過去晚睡的習慣，尊重自己的身體，讓身體休息，熬夜是致癌的殺手，她說：「許多姊妹白天非常忙碌，到了晚上想要享受自己的時間，但女人25歲後免疫力逐漸下降，回家完成該做的事情後，十點就該去躺下，這時間開始休息，所有的器官都會感謝妳，把煩惱拋掉，壓力是生病的來源，喜樂才是良藥。」飲食的內容，也是致癌重要關鍵之一，儘量減少外食，避免雌激素過高的食物，吃食物的原型勝過保健品。

如同黃英豪牧師對師母說的：「真正的平安不是風平浪靜，而是在暴風雨中，一個斷崖凹處有一隻小鳥，停留在樹枝上聞風不動，鎮定平靜地面對風暴。」而師母就如同這隻小鳥，對未來有盼望，遇到困難不至於喪志，也知道地上的生命結束後，未來仍會與先生在天上相聚。（本文選自李文娟主持『魅力學習看見未來』）



▲為姐妹專辦的特會撫慰心靈

完整收聽 ▽

