

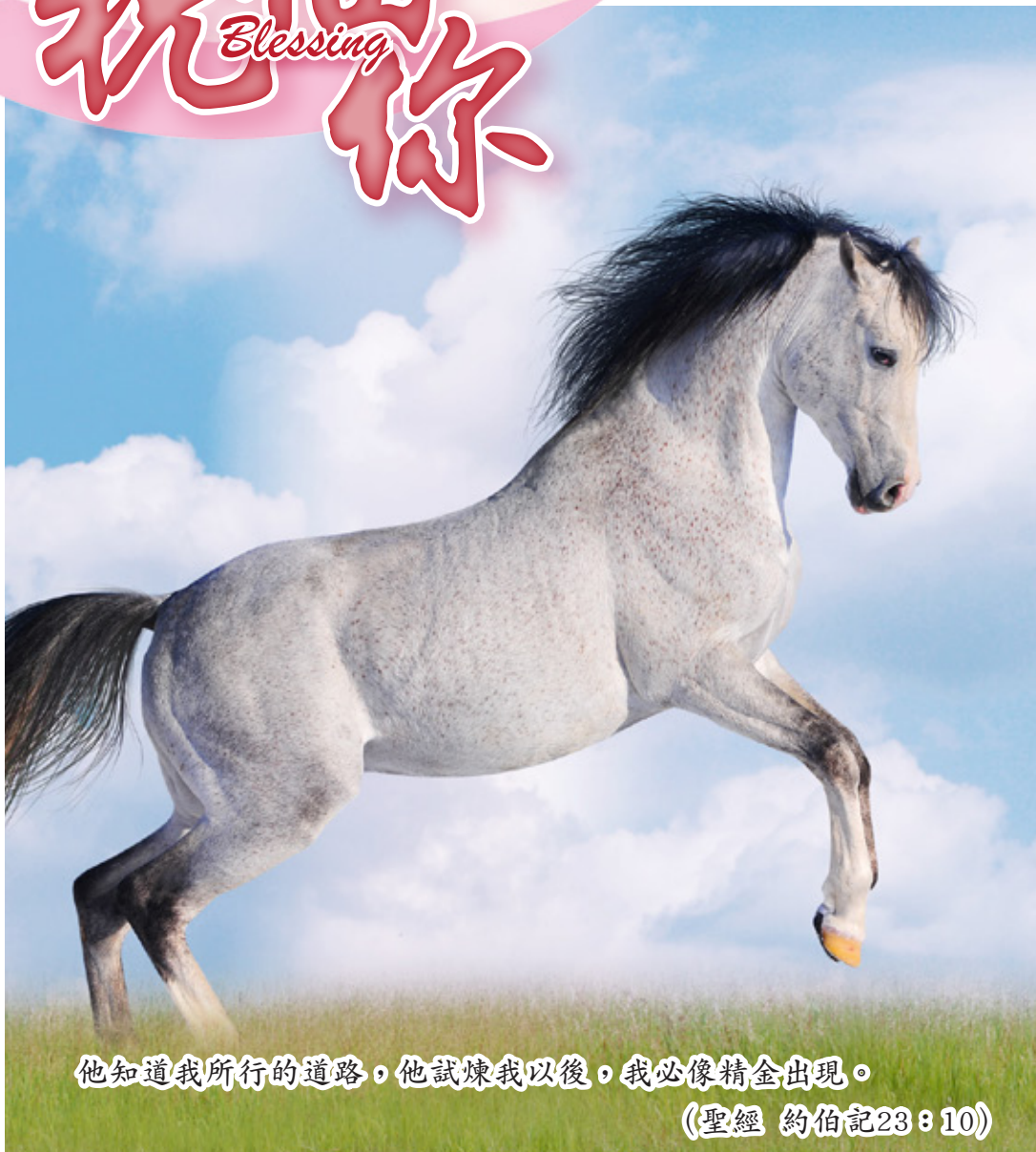
第53期

祝福你

Blessing

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

www.goodnews.org.tw



他知道我所行的道路，他試煉我以後，我必像精金出現。

(聖經 約伯記23:10)

城市傳奇 吳憲璋 獄政奇蹟
動感人生 張寶雪 生命翻轉記

生活情報 別讓網路綁架你
健康情報 如何改善三高困擾

法務部矯正署署長

吳憲璋 獄政奇蹟



現任法務部矯正署署長吳憲璋，生長於福隆小漁村，民國60年從中央警官學校畢業後即踏入監所服務，迄今四十年。他在新竹少年監獄服務時，下班後總是帶著吉他到房舍前唱歌給犯人聽，跟他們聊天博感情，深獲獄友歡迎。他善待刑犯，提供訓練，為他們禱告；數度臨危不亂處理犯人情緒。犯人出獄後遇見他會主動打招呼，甚至臨死刑前向他表達感激……。

投身獄政關懷終不悔

吳憲璋在新竹監獄服務時，鄰居

（姑婆）主動作媒把孫女陳秀香介紹給他，他們在監獄的接見室首次見面，她看到誤入歧途的少年人而難過落淚，兩人去動物園遊玩時，陳秀香開始講《聖經》故事，他聽得津津有味，兩人開始天天魚雁往返，於民國63年步入禮堂。之後接送妻子去教會時聽到牧師講道的結尾，才慢慢走進教會。

民國74年到日本進修前夕，女兒問他：「爸爸，我和媽媽及弟弟以後要去天國，你要去那一國？」這句童言童語讓他思考人生，決定要信耶穌並於是年聖誕節受洗。

回國後，吳憲璋放棄高昇機會回到獄政界，關懷幫助獄友。他說：「我曾經送24位犯人到人生終點站（刑場），也曾轉交死刑犯的信給他們的家人，信中字字句句盡是懊悔，臨死前還不忘對我說：『對不起！對不起！』這一幕提醒我要盡力幫助他們及時回頭。」

從事獄政工作多年，他體會「罪」很有魅力，如同漩渦把人吸過去，做出難以彌補的錯誤。矯正工作縱使困難重重，他和同仁總是窮盡方法幫助犯人走出深淵。犯人背後都有不為人知的故事，因為缺乏愛又受到不當管教，導致人格扭曲；要重建人格，必須多付出關心鼓勵，使他們有力量站起來。他擔任典獄長時，每週請五位受刑人到教區的辦公室，鼓勵他們多思考人生，多為自己為親友活。長期與受刑人建立良好的互動互信，犯人出獄後遇到他，總是主動打招呼，吳憲璋也會想起並叫出名字，讓他們備感溫馨。

吳憲璋看重監獄管理，關懷犯人情緒，隨時注意脫逃、自殺、暴行、攪亂次序的事，常叮嚀同仁平時要多關照受刑人，管理要先有恩惠才能生威。他靠著鎮靜與機智，數次化解死刑犯臨刑前不安爆怒的情緒。

苦難使他親眼遇見神

民國94年，他在例行健檢時發現確

患肝癌，想到父母都是因此病過世，不禁悲從中來與妻子抱頭痛哭。這時《聖經》經文「不要為明天憂慮，因為憂慮使骨頭枯乾，喜樂的心是良藥」「上帝的恩典是夠我們用的」在腦海浮現。

他走到客廳跪下向上帝禱告，不久全身發麻。他再次禱告要確定這是否是真的，頓時，全身如同被電流貫穿，過往人生如影像一幕幕在眼前播放，知道自己是罪人，於是向上帝哭泣認罪，再也不敢懷疑。上帝要他：勤讀《聖經》、為上帝作美好的見證、宣揚上帝的大能。

手術後第三天，他勉強到走廊曬太陽，看到陽光四射，心裡發出讚嘆，康復的希望從心裡冉起。果真，手術後一週，已經能進辦公室上班。

這經歷使他從風聞有上帝到親眼見上帝。每天早晨醒來，他開口感謝上帝賞賜新的一天；看到夕陽時，就數算上帝的恩典。生病後上帝卻大大的使用他，從典獄長高升矯正司司長，去年（民國100年）元旦成立法務部矯正署，他還擔任首任的署長，監督管理49個監獄。他說，「我要把握善用上帝賜下的機會，努力為榮耀祂而活。」

本文摘錄自佳音Love聯播網2012年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」

張寶雪

生命翻轉記



我生長在鹿港鎮，家人從初一拜到三十。鄉親唯恐拜拜不鋪張會招來災難，不惜借貸、標會，或讓兒子當童工、把女兒賣給色情行業賺錢擺場面。

祖父是唐山入，定居鹿港與奶奶結婚。他精通中醫藥，常行善義診，為嚐試救急的極藥療效而吸食鴉片上癮，耗盡家財，於五十歲時過世。父親當時十歲，祖母哭瞎雙眼，感嘆做好事無好報，乃迷信算命改運。

民國48年八七水災，經濟蕭條，父親破產，家境由優渥到貧困，我覺得苦澀難堪，自彰化女中初中部畢業後便

輟學賺錢養家，24歲進入高中夜間部半工半讀，高三通過公務員考試，分發中央機關再繼續進修。

拜到六神無主仍無路

我從小罹患遊走性風濕，家人常為我求神問卜。北上公職時，關節常常疼痛，經同事帶領去道場求助神明。道場規定聽道要繳錢，還得發誓上不傳父母、下不傳兒女。不久，同事的先生歷經兩次手術失敗後變成跛腳又失明，我拒絕再相信這位神明，沒想到道場人恐嚇我，前輩子孽障沒修完現在又背教，孽障會更重，讓我惶恐害怕。

一年後，夫婿奉派到美國華府工作，臨行前，基督徒同事贈送《聖經》及信仰書籍，並說：「這些是寶貝，你可以少帶一件大衣，但是不能不帶這些書。」盛情難卻只得收下。當時美國是初冬，落葉繽紛、景色淒涼，入夜後成群烏鴉鳴叫，我孤寂害怕，開始閱讀福音書籍，漸漸被《聖經》的內容吸引，不久發現身上的疾病漸少，仍然固執不肯信上帝。

先生的同事的妻子看見我日漸消瘦，不厭其煩的關懷並傳福音：「你什麼都拜，拜到六神無主，就是不肯信真正的救主。」這話敲醒我，回想過去只要能拜都去拜，回臺灣陪伴得癌症的父親，也是到處拜拜求改運換命，父親最終還是走了。

痛苦無助時，這位姊妹要我回臺灣時去拜訪一位老姊妹。老姊妹說她的見證並為我禱告時，我感動得表明要受洗。在新店碧潭受洗當天有寒流，我從水中出來時不覺得寒冷，看見天開了，我的人生也翻轉了。

生命被翻轉奇蹟不斷

首先，神醫治我的疾病。風濕性關節炎不藥而癒，被傳染罹患肺癆病、心臟病等問題，都在受洗後，蒙神的醫治。

家人知道我受洗，視我為叛徒。

母親認為愧對列祖列宗，弟弟少往來，小妹跟我吵架三年不來往，我流淚迫切的為他們禱告。母親後來去美國探望我，經歷33年暈車的問題在禱告後得到醫治，又看到教會裡的婆媳和夫妻關係甚好，明白基督徒是用追思禮拜來記念過世的親人，於是進入教會一年半後，她68歲那年受洗。媽媽受洗後如同換了一個人，過去經常咒詛、責罵、生氣、暴跳如雷的她，開始笑口常開的祝福人，學習畫耶穌、綿羊、教會、寫經文、開畫展，直到74歲過世。

某天聽到上帝要我去看妹妹。到她家時她氣喘正發作，我流淚禱告：「主啊，祢說凡勞苦擔重擔的人可以到祢面前來，祢就使我們得安息」時，妹妹哭泣的說：「大姊！我真的勞苦擔重擔……」。為她的氣喘禱告後她立刻得醫治並主動去教會，大弟在丈夫的開導下和妹妹同天受洗。小弟的長子出生後因膽道閉鎖，三次手術無效後發病危通知，去醫院為他禱告後一個星期好轉出院。家人經歷這麼多的奇蹟後，頑石終於點頭，不再拒絕上帝的愛。

本文摘錄自佳音Love聯播網2012年9月發行的「佳音90.9廣播月刊」

別讓網路綁架你



我 沈迷在網路世界長達7年，遊戲、情色、各類資訊網頁……，吸引我流連忘返。

電玩遊戲簡單易上手，我藉由操作滑鼠、鍵盤，變成君王攻城略地。網路女優「無條件的接受我」，我在虛擬世界中與她談情說愛。資訊網頁提供「要什麼立刻得到」的快感，我悠遊其中而不自覺。

回到真實世界，才發現自己很差勁，不懂得排遣焦慮，絕望的想要自殺，藉著睡覺或自我安慰來逃避。幻想與女優互動，影響到正常的人際關係，表面不敢跟異性說話，內心卻想要跟她們發生關係。回想當時的自己，外型猥瑣、變態噁心，內心沒有信心。

網路讓我變成大頭腦。順著感覺任由它們進入頭腦裡，沒時間沈澱也不知如何篩選，好像擁有最新的知識，卻是甚麼也沒得到。沒天沒夜的上網，和家人互動冷淡，臥室在鮮少做家事下變得髒亂。晚入睡連帶影響隔天精神，讀書時不想上課，上班時兩眼無神，做事反應慢一拍，甚至「度孤」（打盹）。

尋求幫助讓事情曝光

能夠走出網魔掌控，全歸主耶穌和朋友拉一把。教會輔導勸我們要彼此相愛，看到年輕人互相關懷情同家人，尊重異性及人際互動，我產生改變的意願。過程不順遂，我常在善惡、新舊模式中拉扯對抗。漸漸地，感受耶穌基督愛我、為我捨己，祂的話語《聖經》進入生命中產生力量，我開始知罪、認罪、悔改。

另外：1. 讓真相見光死。把需要告訴值得信賴、親近、思想積極或有相同目標者，互相提醒、禱告、鼓勵、安慰。2. 向教會輔導尋求幫助，使我走出虛擬活在真實中。

我不再宅在電腦前，開始交朋友、參與志願服務，傾聽家人心聲，為他們禱告、分憂解勞、打理生活。改變過程雖然長達數年，有痛苦和掙扎，但是神把我救活，成為喜樂的陽光男孩。（作者：阿偉/中華白絲帶關懷協會）

本文摘錄自佳音Love聯播網2012年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」



如何改善三高困擾

傳 統上三高（高血壓、高血糖、高膽固醇）只發生在中老年人身上，隨著經濟富裕，人多從事靜態娛樂，導致三高患者年齡層逐漸下降，企業體檢的資料中顯示，年輕上班族的血脂肪、血糖、血壓、體重等都超標。高科技、傳播業等高壓力產業的人，不時有過勞或猝死，都與三高導致心血管疾病的發生有關。

心血管疾病通常無聲無息，人不以為意，日積月累易造成血管硬化，當環境改變、天氣變化大、或有壓力時，血管異常收縮導致。如：連續72小時上網玩電玩，長期處在亢奮的狀態，沒有適當的休息，容易造成猝死。三高又稱為「新陳代謝症候群」，三高有問題時，表示身體發生警訊，該注意了。

同時，過多的脂肪放在肚皮下或內臟裡的中央肥胖（中廣）身材的人也是非常危險的。因為脂肪堆積會影響新陳代謝，造成內臟慢性發炎，導致血管硬化影響心臟病的發生。脂肪也是細胞，當源源不斷的脂肪送進儲存，他會感到有負擔與壓力，當脂肪

過度堆積時就會發出訊號，脂肪的內分泌激素造成生理的發炎現象。長期發炎會造成血管硬化。

因此現很多健檢單位在傳統健檢之外，會做一種稱之「C反應蛋白」或「高敏感度的C反應蛋白」，確定身體內臟是否有發炎的反應，以作為提前偵測過勞死的指標。細胞發炎最常見的就是脂肪肝，脂肪肝是肝臟發炎的現象，發出肝細胞過渡負荷的警訊，會連帶影響其他內臟或器官，如血管長期發炎，容易變厚變硬造成纖維化，不能忽視。

一般上班族及年齡中高年齡的朋友，除了運動，飲食該怎麼注意？首先，平時要做到預防措施，避免猝死或過勞死。建議多吃高纖、低糖、低油、低鹽的食物，若經常吃甜食、飲料，久而久之會造成三高，其次，也要有好的睡眠品質，就容易維持身體的健康。針對中廣身材的人適合的運動建議，如：仰臥起坐，不但能消除腹部肥胖肌肉，使腹部緊實，其次，游泳、散步、快走、騎腳踏車等，都是有益全身的運動。（主講：康宏銘醫師/書田診所）

本文摘錄自佳音Love聯播網2012年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」



生活中的零碎時間 可以為心靈帶來12籃的祝福

從清晨到夜晚，坐車、等人… 隨時隨地行動上網聽佳音，帶來源源不斷的心靈補給！



經典音樂網

佳音現代網



佳音電台 (台北 FM90.9)

週間時段 — 生活、工作、職場、家庭

週末時段 — 藝文、娛樂、運動、休閒

週日時段 — 證道、見證、敬拜、讚美

佳音經典音樂網 精緻幽雅的音樂天籟

佳音現代網 活潑清新的現代詩歌

羅東電台 (宜蘭 FM90.3) 流行歌曲大放送……

上下班、開車、行進途中～

不再受天線訊號限制，上線即可收聽！
使用QRcode掃描軟體掃描右方圖碼，
或在網址輸入 html5.goodnews.org.tw
即可進入佳音WebApp收聽各佳音頻道



隨時隨地收聽佳音 心靈的空中補給

第53期
祝福你
Blessing

祝福你福音小輯 歡迎教會、醫院等團體索閱使用 (自由奉獻)

發行單位/財團法人佳音廣播電台 頻道/台北FM90.9 · 宜蘭FM90.3

電話/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 網站/www.goodnews.org.tw

郵政劃撥 / 戶名: 財團法人佳音廣播電台 帳號: 18710941

2008年2月創刊 2012年10月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用