



黃敏郎  
翻轉吧！男人！

第85期

祝福你  
Blessing

英如 專訪 / 編輯室 整理

國中特教代理老師黃敏郎才踏進家門口，幾個孩子蜂擁而上，妻子文惠已預備晚餐等著他開飯。飯後四個孩子黏在身邊，爭相談論學校發生的事或功課，他是孩子的大玩偶、是專任家教、更是聊天談心的好對象。雖然目前一家七口僅靠他一份薪水，他卻不以為苦，反而享受孩子圍繞身邊的生活。

### 五子登科仍不滿足

「六年前我不是這樣的，當時妻子在家照顧兩個孩子，為了有更多的業績獎金，提供家人更好的生活，我每日工作十二個小時，假日拜訪客戶，陪孩子對我來說簡直是浪費時間。那時我有房有車及百萬以上的存款，還是常被重擔壓得喘不過氣來。」

黃敏郎出生在基督徒家庭，不覺得耶穌基督與他有何關係，加上覺得自己在功課及各方面不如其他四個兄弟，內心非常自卑，也染上撒謊、偷竊、自私等惡習，直到讀大學才改變。

在大學團契中認識學長，羨慕他們擁有活潑的信仰生命，吸引他持續參加查經聚會，並在大三那年受洗成為基督徒。在團契中結識妻子文惠，覺得她與眾不同，因此緊追不捨，並在服役期間結婚。由於大學畢業後長期在外島服志願軍官役，造成婚姻關係緊張，最後選擇退伍進入金融業，兼顧工作與家庭。

### 金融風暴讓人生逆轉

那時有兩個孩子的他，覺得一份薪水無法供給家人過豐裕的生活，於是做股票投資，甚至不顧妻子反對辭去工作，操作股票。民國九十七年，全球遭遇金融風暴、股票崩盤，他所有的投資慘賠，資產瞬間變為巨大的負債，賣了房子還不夠抵債。

「人沒有走到谷底絕對不會認為自己是失敗的，當時我認為自己可以再拼，虧損很快能扳回來。妻子勸我收山算了，可是我

拒絕承認失敗，兩人時起衝突。某天兩人吵架後，我憤怒的衝出門，滿腦子負面思想，很想跳河自殺……」

之後他到補教業工作，月薪不到兩萬元，妻子必須出門工作。九個月後他被炒魷魚，再度面臨失業。七月二十九日他生日當天去教會參加特會，聽到詩歌就不自禁的流淚、認罪悔改。

「我看到眼前有一座天平，一邊是財富一邊是家庭，神要我選一個。我感動神還記得我，最後我選擇家庭，那一刻我體會到神所喜愛的祂必管教，為要叫屬祂的兒女回轉到祂喜愛的樣式。」

回家後，神提醒他要向妻子道歉，他哭泣請求妻子原諒他造成的錯誤。妻子最後選擇原諒，這才發現妻子是最愛他的人。

### 重視生命價值勝於金錢

黃敏郎回歸家庭當稱職的父親，把照顧孩子當作重要的工作，體會牧師所說，當好丈夫好父親是上帝對男人的使命與責任。目前他每月三萬多元的薪水中有三分之一要還銀行欠款，當第五個孩子出生前，他曾擔心得睡不著覺。但是回頭看，有賢慧善於理家的妻子，就學中的孩子學習力不讓他操心，又有愛心家庭提供好用的二手衣物或新鮮食物，他們不虞匱乏...。這才發現天父上帝一直看顧他們，供應一切需要，自己過去真是憂慮太多。

他說，過去認為享有充裕的物質生活才是成功，現在卻看重生命的價值，是在家庭影響孩子、在學校影響學生。「若想得到世界上榮華富貴，一定會失去神在我們身上所給的福份。照上帝啟示的方法過人生，才是真正的成功。」■

本文節錄自2015年9月出版的《佳音90.9廣播月刊》

>洪若樸 臺北市立聯合醫院忠孝院區營養師

## 拒絕代謝症候群 從生活型態改變

代謝症候群又稱「胰島素阻抗症候群」，指體內胰島素功能不良有關。患者可能出現血糖偏高，甚至罹患糖尿病；同時合併高血壓、中廣型肥胖及血脂肪異常，罹患原因是內臟脂肪堆積導致。在腹部肥胖、血壓上升、高度酯蛋白膽固醇、空腹血糖值上升、三酸甘油酯上升等五項檢測因素中，若有三項症狀或以上者，即可診斷罹患代謝症候群，也就是中風、心肌梗塞、心臟病、高血壓及糖尿病的高危險群了！

### 改善代謝症候群基本準則

1.增加體能活動，維持理想體重。2.選擇全穀雜糧為主食；肉類（白肉）魚及豆製品取代部份的（紅肉）肉類。3.避免高膽固醇及飽和脂肪食物。4.以富含單元不飽和脂肪酸的植物油來烹調。5.多吃高纖維食物、少甜食、限制酒量。

### 改變生活型態拒絕代謝症候群

#### 1.均衡攝取六大類食物

※食材多樣選擇，多食用五彩繽紛（天然抗氧化物）食物、不挑食。

#### 2.使用治療性生活型態（TLC）飲食

※降低飽和脂肪酸至總熱量的7%以下

※降低每日膽固醇攝取量至200毫克以下

#### 3.運用其他降低LDL-C的治療方法

※增加水溶性纖維的攝取。選擇全穀類（燕麥）、未加工的豆類、蔬菜（莢豆類）、水果，具有降低膽固醇的作用，每日飲食若吃到5份以上蔬果，再加上6份以上（約1.5-2碗飯）的全穀、雜糧，纖維是很容易達到的。

#### 4.飲食技巧

※選瘦肉、魚肉（不含腹部）、雞、鴨（去皮）含油脂較低，其次是蛋及牛肉、羊肉、豬肉。

※烹調應多利用微波爐、不沾鍋或烤箱、清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，善用香料與天然水果酸味（鳳梨、奇異果、芒果等入菜）當調味。

※將烹調好的肉湯及肉汁冷藏後，除去上層油脂再加熱食用。

※養成以量匙計算油量的習慣；事先做好調味料。

※拒絕油炸、油酥，選對油，用好油（芥菜籽油、橄欖油、苦茶油）。

#### 5.健康體重管理（控制體重、增加體能活動）

※規律運動，每週5天每次30分鐘的中度活動。如健走、打排球、騎腳踏車、慢速游泳、跳舞等。

#### 6.適量飲酒。大量喝酒增加血壓及三酸甘油脂。

總之，從生活型態改變，健康體重管理，增加體能活動（有氧運動、重量訓練）、均衡攝取六大類食物、搭配飲食技巧、適量飲酒；就是拒絕代謝症候群最佳準則。■

本文節錄自2015年10月出版的《佳音90.9廣播月刊》

陳芳芳(左)  
與丈夫唐楚善  
攝於馬拉威湖畔

陳芳芳

## 19年血淚路， 成為弱勢家庭的 祝福

本欄供教會、醫院等團體使用

佟建隆 專訪 / 編輯室 整理

走過單親、受刑人及更生人家庭的陳芳芳，體會箇中的苦楚與需要，因此成立「中華基督教有光慈善協會」，短期目標為提供/轉介工作機會、職能訓練、心理輔導、全人關顧；並成立「有光之家」，採二手物品銷售、餐飲等複合營運方式，以淨利所得維持會務運作，具體幫助苦難中的家庭。

### 從雙親到單親

陳芳芳曾與前夫一起打拼多年，兒子出生後，她選擇在家照顧當全職媽媽，然而事業擴張後，前夫開始找藉口夜不歸家。她信任前夫會珍惜兩人辛苦打拼的美好成果。上帝恩待讓她有機會進入台灣世界展望會由義工成為正職員工，每天早晨和同仁一起靈修禱告，以至於前夫與外遇同居，提出離婚，她雖痛苦，但思及幼兒，仍試圖挽回。等候前夫回心轉意的日子裡，孤單受傷的心得到安慰。

分居時，孩子尚在念幼稚園，身邊又沒有存款，心情悲痛絕望到極點，體會當人走到盡頭時若找不到盼望，真的會有自殺的念頭。兩年後，對方仍執意離婚。她白天工作，下班後趕著接孩子，深刻體會單親職業婦女在工作與家庭如蠟燭兩頭燒的辛勞。所幸有教會姊妹及時主動關懷並幫她接孩子回家吃飯洗澡，減輕她的壓力與愧疚感。

### 獨子觸犯法令

九年後，偶然機會認識現在的丈夫，在多方印證與觀察下，發現丈夫雖然不善言辭，卻用心關懷他們，在兒子的鼓勵下步入婚姻。婚禮當晚，兒子改口叫「爸爸」，家，不再有缺口。

沒想到兒子進入青春期開始轉變。起初是逃學泡網咖，導致學業成績落後。以為這是過程，直到某天接到教官來電要她

去醫院，才知道兒子打架傷及同學。回家路上她和先生左右夾攻斥責，盛怒中摔碎兒子手機，那一夜，兒離家，音訊全無。這個家進入十年的流淚谷。

兒子離家期間，偶而半夜回家，次日又失聯。看到兒子不是精神萎靡，不修邊幅，就是滿臉殺氣，不敢相信眼前是從小跟著她去教會，在主日學長大的孩子。雖然傷心痛苦，仍對孩子說：「無論什麼時候，家門都為你打開。」多少夜裡她跪在兒子空空的床前流淚禱告。

兒子剛成年不久的某夜，他的好友的母親來電告知，兒子出事了，砍殺三人，一人傷重送醫急救……。她驚嚇難過無法吃喝睡覺，最後兒子被警方逮捕，面臨一次次的開庭審問。

### 為傷者禱告求醫治

友人建議找律師，律師見面即告知：「人死了，賠的還少；若活著，則賠不完。」想到對方及其父母，她心如刀割，得知傷者腹部傷重情況危急，只有切切向上帝禱告，求主施恩存活傷者性命。後來得知脫離險境，但恐怕需要裝人工肛門，她繼續求上帝施恩。上帝憐憫垂聽禱告，最後傷者截斷部份腸子，未

協會志工協助整理二手衣物送洗



## 《 陳芳芳 19年血淚路，成為弱勢家庭的祝福 》

裝人工肛門。她持續關懷傷者。某年除夕夜，第一個打電話向她拜年的就是這位受重傷的人。她說：「神恩待我，沒有一樣是我配得的，都是祂的恩典。」

兒子二審被判三年十個月，不想再上訴，且女友懷孕，兒子決定早日入監服刑，日後能早服完刑期出獄照顧家庭。她非常感謝神，兒子在移送前，主動提出要受洗。兒子過去內心有許多憤怒，不覺得上帝愛他們，現在卻在神一次次的救拔中，經歷主恩浩大而悔改。上帝施恩，讓孫子的出生，修復兒子與先生的關係。陳芳芳十年的流淚禱告，讓家庭嚐到甜美的果實，重新恢復和好的關係。

### 走過傷痛憐憫弱勢家庭

十九年裡，陳芳芳經歷單親、受刑人與更生人家庭的痛苦與熬煉，當兒子出獄並踏入社會後，她受上帝感動出來成立「中華基督教有光慈善協會」，希望有更多熱心愛心的朋友，以捐款、贈送二手衣物、當志工等方式，支持協會短、中、長程計畫，攜手付出關懷，讓這些家庭看到社會的溫暖與上帝的光與愛，有力量相偕扶持走下去。■



本文整理自 佳音廣播電台 台北FM90.9  
2015.10.18播出的「佳音會客室(每週日22:00-23:00)」  
節目內容，歡迎收聽。

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 2015年11月出版 版權由佳音電台所有

以誠心與您相繫，  
以真心熱情邀約，  
請與佳音電台一同數算  
走過20年的奇妙恩典！



《活動完全免費入場》  
並有線上直播全程錄影，歡迎上網收看  
www.goodnews.org.tw

- 傳唱半世紀的福音歌聲
- 一天讚合唱團
- 號角響起
- 小號演奏家葉樹涵
- 知音時間音樂家
- 大提琴林照程、鋼琴蕭雅雯
- 師徒情深連袂登台
- 廖偉凡、劉麗紅
- 純真天籟
- 佳音兒童合唱團
- 歷年佳音主持人回娘家
- 主持人與聽友相見歡

時間: 11月20日  
週五晚上7:30(7:00開放進場)

地點: 台北靈糧堂一樓大堂  
台北市和平東路二段24號

電話: 02-23699050#700

現場來賓，將獲贈  
20週年感恩精緻好禮!