

第66期

祝福你

Blessing

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

www.goodnews.org.tw

造物主耶和華善待萬民，祂的慈悲覆庇祂一切所造的。

(聖經 詩篇145篇9節)



本期專題 春天復活了

城市傳奇 趙曉君、丁章豪 奇異恩典在我家

動感人生 彭韻仔 愛改變了我

健康教室 春季女性養生十大滋補食物



春天復活了

枯枝上的綠芽，宣告春天已經悄悄來臨，陽光、藍天、綠葉、繽紛花朵…正展開雙臂迎接我們。

春夏秋冬，是四季的分野，也是人生的寫照，處在困境的人，多麼盼望能脫離幽暗的冬天，邁向充滿希望的春天。

創造天地萬物的主宰，藉著四季的律動曉諭我們，祂掌管大自然的變化，也引領人的一生。無論我們處在哪個季節，或遭遇哪些困難，祂都在我們身旁，傾聽心聲，引導方向，人生因為有祂同行，每一日都是充滿盼望與復活能力的春天。

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，生命能脫離陰霾、從谷底翻身，您只要做以下的禱告，並進入基督教會，耶穌基督就會帶領你的一生。禱告文如下：

「親愛的主耶穌：我知道我是個罪人，需要您的赦免。我相信您為我的罪而死，我要離棄我的罪。請您現在進入我的心裡和生命中。我要信靠您，並且跟從您，請您作我的救主和生命的主。奉耶穌的名禱告，阿們！」

母子 趙曉君、丁章豪 奇異恩典在我家

【母趙曉君】

《群星會》時代紅透半邊天的歌星趙曉君，從新加坡紅回臺灣。她因為從小被母親虐待、被養父輕視...，委屈眼淚往肚子裡吞，表情僵硬無法表達喜怒哀樂，被稱為冰山美人。

瞬間成名帶來財富，母親掉在金錢漩渦裡，又流連賭場，開口閉口都是錢，她被逼得趕場演出替母親還債。為了逃離父母無止境的需索，25歲時匆促嫁給僅通過兩封信的英文家教。到美國後，婚姻不如意，生下孩子，發現帶去的錢用完了，她把孩子送回臺灣，拖著生產未滿月的虛弱身子到Piano Bar唱歌

賺錢。由於母親又欠下龐大債務，她乃匆匆結束婚姻返臺，花一年時間還清債後，答應第二任丈夫的求婚。

兩年後她連續生病，經醫師提醒，才驚覺先生有外遇且花天酒地。離婚後，前夫不甘心，常用暴力、用藥物、用脅迫方式逼迫她。她為了撫養兩個兒子及為前夫還債，辛苦的白天賣保險、晚上在紅包場唱歌。



趙曉君演唱的神情

又聽信親友建議把房子抵押投資，僅一個月就血本無歸，她窘困的賣屋還錢後，帶著一點積蓄住進新加坡的貧民區馬來村。又接觸通靈人，開始18年被魔鬼欺騙的虛謊生活。隨著通靈人的指示回到臺灣，看到許多天使圍繞她，談的都是高尚、宇宙性的話題，她以為活在神仙大家庭裡，後來才知道那些是偽裝天使的「邪靈魔鬼」。

每次練隱密內功時，感覺有惡臭的東西撲在身上，她覺得不舒服。小兒子的暴力行為越來越嚴重，拿刀、放火、咆哮狂笑、掀桌子、打架鬧事、用熨斗打人等方式恐嚇她或傷害自己，她擔心害怕無法入睡。第一任前夫接過去照顧後，她開始四年硫磺火湖的恐怖日子。

「我積極的練內功，白天不停的澆水在頭上，晚上則不自主的發出低吼的聲音，口中流出濃稠噁心的唾沫，客廳充滿濃濃的瓦斯味，整張臉變得猙獰恐怖...。」痛苦每天吃安眠藥也只能睡兩、三小時，尋短未果後，決定12月25日要結束生命。門診醫師建議她去教會試試。踏入曾英欽醫師成立的教會，一群姊妹邀請她加入聚會。回家後，一個清楚的意念要她試試去睡覺，當晚睡了六小時，連續幾天都睡得好，她決定「既

趙曉君、丁章豪母子



然我能睡覺，就要活下去。」於是加入了教會。身體裡的黑暗權勢被弟兄姊妹同心趕除後，她渴慕認真的大量讀《聖經》、禱告、參加聚會，讓自己的生命與耶穌基督緊緊相連。為兒子禱告一年後，兒子主動走進教會，在牧師的陪伴幫助下，生命翻轉，躁鬱症得醫治。

趙曉君表示：「上帝給我的苦難很大，恩典也很大，進教會後，上帝醫治我，把兒子還給我，還使我有能力去愛人...，這真是奇異恩典啊！」

【子丁章豪】

父母離婚後，我感受不到完整的愛，以致於性情大變，功課退步，行為偏差，價值觀扭曲。那時母親身兼兩份工作，辛苦的賺錢扶養我跟哥哥，把我送到新加坡讀書。在羨慕同學家境富裕及孤單、想家下，產生自殺的念頭，用自殘、吞藥、喝酒...等方式表達內心的不滿。跟異性交往發生性關係後無法自拔，不斷地劈腿換女友，女友懷孕就要她們去墮胎，良心泯滅。

回臺灣服役結束，得知同母異父的哥哥意外過世，再次打擊我，人變得更偏激。帶女友回家過夜，或不斷用刀

或恐嚇的方式逼迫母親提供金援，若遭拒絕就自殘，用盤子砸頭，血流如注，我卻絲毫沒有感覺。衛生所人員來家裡訪視，我當著他們的面對母親咆哮，最後動員警察，我才決定接受醫師診療並服藥。



丁章豪、邱豫君婚紗照

停止往來。我焦慮絕望開始尋求神明幫助，一切方法都無效後，想到可以去教會尋求幫助，才曉得母親早我一年進去，而且不停地為我禱告。

教會接納我的本相，牧師傳道花時間陪伴我，以《聖經》真理教導養育我，我被愛滿足後，很輕鬆的戒掉菸癮。焦躁的情緒、錯誤的價值觀、偏差的行為，慢慢地矯正過來。

起初不明白為何豫君的父母反對我們交往，上帝點醒我，她從小受雙親栽培並寄予厚望，我們不顧他們的想法私自交往，是不尊重家長並傷害他們的行為，我為此認罪悔改，禱

大學畢業後，在網路上認識心儀的對象，就是我的妻子邱豫君。兩人相差15歲，交往時被她的父母發現後勒令



趙曉君與兒、媳(圖片由好消息電視台提供) 告上帝希望他們能同意我們建立家庭。之後在教會長輩陪同下拜見豫君的家人，他們對我的印象改觀，點頭答應我們結婚。

上帝的恩典與愛、弟兄姊妹的接納、牧師傳道的生活榜樣與真理的教導，使我從罹患重度躁鬱症到成為傳道人，行為由失序到步入正軌，由索取到給予，生命脫胎換骨。只要您肯來到耶穌基督面前，也能經歷我所經歷的。

教會生活照



本文整理自2013.1.12/19播出的「佳音會客室(週日22:00-23:00)」節目內容，歡迎以智慧型手機掃描QR code，由節目表進入收聽完整節目。



彭韻仔 愛改變了我

美麗又充滿自信的彭韻仔，由於父母工作，她生下來後送到南部的祿母及祖父家照顧，七歲回台北讀小學。長期在學校、安親班、補習班裡轉，感受不到親情的支持，於是往外尋找認同。升國二的暑假結交抽菸、喝酒、玩樂…的朋友，開始叛逆。「父母管教，我就頂嘴、甩門，19歲失戀後怨天尤人、憤世嫉俗。當母親問我是否願意去美國學英文，我立刻答應。」

寄宿家庭有六位成員，他們經常一起出遊、互相擁抱、常說「我愛你」。起初她覺得太肉麻，兩個月後她入境隨俗，享受被擁抱的滋味。星期天他們去教會也把她送到華人教會聚會，基督徒熱情的款待讓她非常的感動。某天，牧師提到耶穌基督為了拯救世人，甘願捨己背負人類的罪惡釘在十字架上，鼓勵人學習榜樣成為和睦者。她羞愧過去對家人的惡劣行為，因此邀請耶穌管理她的一生，生命開始改變。

回國前夕，牧師夫婦為她禱告，要她「饒恕父母並請求他們的饒恕」。看到來接機的爸媽，她一反常態的熱情上前擁抱，晚上還撒嬌的擠在他們的床上述說在美國的種種際遇。之後她寫信給父母，提到小時候與他們長期分離造成的傷害，使她討厭自己、討厭父母、憤世嫉俗，直到在美國遇見耶穌，才知道自己錯了，她請求原諒並願意原諒父母的疏忽。

擁抱、溝通、寫信、饒恕，修復親子關係，也改變她的眼光，認為父母是世界上最棒的！彭韻仔呼籲，父母一定要撥出時間與孩子相處，培養親子關係，孩子才不易變壞。家人相處難免摩擦、意見不合，無論是無心或有意造成的傷害，唯有彼此饒恕才能修補破裂的親子關係。

春季女性養生十大滋補食物

作者：周祥俊醫師（中國上海長寧區新涇社區衛生服務忠心全科團隊系統副主管）

1、大蒜：含硫化化合物可有效抑制和殺死引起腸胃疾病的幽門螺桿菌等細菌病毒，清除腸胃有毒物質，刺激胃腸粘膜，促進食慾，加速消化。降低血糖，預防糖尿病，預防感冒。

2、柳丁：能阻礙自由基破壞細胞，減少老化現象；避免防腐劑的硝酸鈉及亞硝酸鈉轉化成致癌物質亞硝酸。對胃癌和食道癌患病有保護作用；能抑制壞膽固醇的氧化及保護好膽固醇，維持血管及心臟健康。

3、紅酒：萃取物可控制皮膚的老化，所含有生成紅色素的成分，能防止損壞活性氧氣，功效非常明顯。

4、紅蘿蔔：內含有大量纖維素、B族維生素、鉀、鎂等可促進腸胃蠕動的物質，有助於體內廢物的排出，對便秘和青春痘都有很好的治療作用。

5、菌類：食用菌富含高蛋白，無膽固醇，無澱粉，低脂肪，低糖，多膳食纖維，多氨基酸，多維生素，多礦物質。具有食品一切良好特性，營養價值達到植物性食品的頂峰，被稱為上帝食品、長壽食品。

6、紅米：盛產於大陸、華中、華南等地。含豐富的澱粉與植物蛋白質

，可補充消耗的體力及維持身體正常體溫。富含的營養素中以鐵質最為豐富。磷、維生素A、B群，能改善營養不良、夜盲症和腳氣病等毛病；又能有效舒緩疲勞、精神不振和失眠等症狀。所含的泛酸、維生素E、谷胱甘胺酸等物質，則有抑制致癌物質的作用，尤其對預防結腸癌的作用更是明顯。

7、鮭魚：日本人長壽秘訣除歸功於崇尚低脂肪飲食，及多吃鮭魚和多喝綠茶的習慣。鮭魚的脂肪乃奧米茄3號脂肪酸，屬有益的類別。

8、黃豆：對婦女來說，它含異黃酮素、能產生雌激素荷爾蒙相似的效用，降低血液膽固醇，保護心臟，預防乳癌骨質疏鬆的情況。

9、番茄：每人每天食用50-100克鮮番茄，即可滿足數種對維生素和礦物質的需要。番茄含的「番茄素」能抑制細菌，蘋果酸、檸檬酸和糖類，有助消化。

10、綠花菜：含有抗氧化劑，能減緩婦女體內的自由基，延緩衰老。

本文摘錄自佳音Love聯播網2014年3月發行的「佳音90.9廣播月刊」

黃迺毓教授為您解開難解習題。

您和您的家是否準備充足，化危機為轉機？
快速變遷的社會與似是而非的價值觀充斥！

家庭危機解密大公開

佳音廣播電台 台北FM90.9「家庭知多少」節目
台灣師範大學 人類發展與家庭學系黃迺毓教授主持
每週三上午08:05-09:00播出



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 2014年3月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用