



賴雷娜擁抱幫助者的孩子

失根的蘭花 綻放生命馨香

夢想騎士推手 **賴雷娜**

「『你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。』（箴言4:23) 雖然從小父母遺棄我，但這句話緊緊地抓住我，從失根的生命中，引導出豐富的養分，自助，也成為助人者！」

賴雷娜是「I-Life國際行動協會」非營利組織創辦人，也是2018年紫絲帶獎得主。2010年她發起「夢想騎士」計畫，以體驗教育及以社工輔導專業，幫助青少年們用不能花錢的生活體驗，跨越生命的困境與限制。

父母失蹤 13歲獨自遊蕩生存

雷娜努力推動良善的活動，青少年時就立志投入社工，動力來自破碎的成長經歷。兒時父親開賭場，母親於酒店工作，父親不斷外遇終究離異。母親獨自帶著雷娜，為了生活又回到酒店工作，且因情感受創嗜賭，經常付不出房租，從小雷娜必須獨自打理生活。

和媽媽相依為命兩年後，某天她就沒有再回來了；爸爸因車禍假釋中逃逸音訊全無。13歲的她被父母遺棄，為了生存偽造身分證年齡打工；為了有的地方居住，未成年的她與男友同居，錯誤的生存模式，讓她情緒瀕臨崩潰邊緣。

直到她撐不下去了，16歲時她去警察局備案，通報父母失蹤的事實，被安置到勵馨基金會的中途之家，享受未曾有的「穩定生活及照顧」，暫且不需為了居住問題擔憂。

從【報導者】調查報導顯示，每一年，全台灣約有兩、三萬個和她情況相似的孩子。在被收留期間，認識並接受了基督信仰，成為她生命中的倚靠與指引，她說：「當時每天晚上有禱告會，需要分享彼此的心情，讓我感受到老師的愛。因為信仰，讓我沒有自殺，進而起心動念想要去幫助，和我一樣相似背景的青年。」目前她與先生，一起以社工及心理輔導專業，陪伴失親、單親的青年找尋生命價值！

夢想騎士 帶青少年勇敢出走

「夢想騎士」計畫的緣起，是希望每個人，都能成為捍衛自己夢想的騎士，雷娜說：「社工系畢業後，常聽到一些單親的孩子說，因為沒有錢、沒有豐富的家庭背景與資源，所以不知道自己能做什麼，因此我想要帶他們，超越背景和金錢，找到自己的興趣與人生方向，不因先天條件不足裹足不前，讓孩子有勇氣面對困難，學習獨立學習與人溝通。」

雷娜的遭遇，如同失根的花朵，雖然曾經飄零，但依著堅強的意志力，散發了清新的香氣，並持續渲染了許多人。■ 本文整理自佟建隆主持「佳音會客室」節目



祖孫傳情

2019 第二屆

佳音 **金傳獎**

徵文比賽暨微电影創作比賽

微电影組 最高獎金十萬元 徵文組 最高獎金三萬元

報名收件日期：2019年6月1日起至2019年7月7日止
頒獎典禮：2019年8月25日(日)祖父母節，下午2:30於三創Clapper Theater舉行(台北市市民大道三段2號)
網路票選：將於7/26(五)-8/21(三)舉行，敬請期待
比賽詳情請見佳音網站 www.goodnews.org.tw
洽詢電話 02-23699050 分機700

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
發行人/周神助 台長/呂思瑜 電話/02-2369-9050
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 2019年6月出版 著作權由佳音電台所有

本欄供教會、醫院等團體使用



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第7079號
無法投遞請退回
中華郵政台北雜字
第2295號執照
登記為雜誌交寄



佳音WebApp

失根的蘭花 綻放生命馨香 賴雷娜

祖孫傳情 傳遞家庭愛的價值

天然降血壓 江守山醫師談高血壓

李慶隆理事長(右)與第一屆得獎者



佳音金傳獎 祖孫傳情 傳遞家庭愛的價值

放下手機暫停Line 正視家人表達愛

有感於科技發達人際疏離，永康國際商圈協進會理事李慶隆接受李大華專訪，分享支持「祖孫傳情」微電影徵文比賽活動初衷，他語重心長地說：「現在在大眾交通工具上，大約有90%的人都在滑手機，平日吸收了許多新的、甚至是假的消息，人際之間沒有溫度，也容易忽略了家中的阿公阿嬤、爸爸媽媽的關心，所以今年要舉辦第二屆活動，來喚起珍惜家庭美好的傳統價值。」

回憶2018年第一屆活動，入圍作品在戲院發表時的感動，理事長依舊感受到悸動，他感性的說：「我生命中有兩個影響我很深的人，一個是我的阿嬤、一個是我媽媽，她們給我溫暖的愛，讓我一生中深刻難忘。所以當我看到微電影播放時，看到裡面祖孫的溫馨互動，我眼淚就流不停，所以我們要繼續把活動辦下去，讓美好的親情價值，能夠被重視且繼續傳承。」期待活動對社會有正面的影響力，

渲染現代人正視自己的親人，並給予即時的關愛。

記憶在時間中暫停 愛意永不止息

李慶隆在現在也是爺爺了，但他永遠忘不了阿嬤，難忘在冬天中以冰冷的手叫他起床，還有記憶中的食物味道，每當他聞到熟悉的芹菜香氣時，就會忍不住一直掉眼淚想念阿嬤；家中有四個小孩，其中一個姊姊有小兒麻痺，嬌小的阿嬤愛孫女經常背著細心的照顧，這些過往日常的畫面，都如時間暫停的，永留在他的記憶中，雖然人世已經變遷，但愛意卻是跨越時空的，永不止息地在人心中湧流。

佳音金傳獎—祖孫傳情微電影暨徵文比賽

今年六月一日至七月七日間，「2019年第二屆佳音金傳獎—祖孫傳情微電影暨徵文比賽」收件，將於今年8/25的祖父母節（八月的第四個星期日）公佈得獎者與頒獎。我們期盼藉由活動的發酵，喚起「家有一老，如有一寶」的傳統價值，珍惜我們的家人，疼惜我們的關係！ ■ 本文節錄自李大華主持「勢領航主題曲」節目



天然降血壓 江守山醫師談高血壓

如何正確量血壓

高血壓是隱形殺手，很多人不知道自己血壓高，突然就中風心肌梗塞，所以血壓需要重視，首先要了解何時需要量血壓，一般而言早上起來，尿尿之後休息的情況之下，量的第一個血壓是最準確的。

若要量第二次的話，就在睡前量，因為所謂的夜晚性高血壓，也對心血管有很大的影響力，量出來的血壓若高的大於140、低的大於90，就被定義為高血壓，如果是有腎臟病、糖尿病的人，甚至要控制在130/80以下會比較安全。

量測時，建議把兩隻手都量一遍，日後請以量高的那一手為基準，才是代表真正的血壓，建議買量「上臂」的，因為研究發現量手腕的誤差值比較大。

天然方法降血壓

江醫師不鼓勵高血壓的人，必須吃藥降血壓，他建議可以天然的方式來取代，他說：「要先做飲食跟生活型態的調整，包括少吃鹽、醬油、精緻糖，太胖的人需要減重，抽菸的人要戒菸、喝酒一天要把酒量降到兩份以下，這都有報告證實可以降低血壓。」

在倫敦政經學院的研究，運動的效果跟血壓藥是相同的，從事有氧運動要求不高，每天只要20到30分鐘的有氧運動，騎腳踏車、快步走、跳街舞，只要能讓心跳加快的，都算有氧運動，就可以降低血壓。

除了生活型態調整之外，少吃紅肉、加工食品，多吃魚、一天五蔬果、喝茶，多吃膳食纖維的食物、含鈣鎂礦物質的海產，打成泥或切片的大蒜、西瓜中的瓜氨酸可以降低血壓，如果血糖不是太高，建議可以多吃一點葡萄乾，亦可達到降血壓。

江醫師說：「你也可以嘗試吃點可可或黑巧克力，研究過也可以降低血壓，甜菜根、亞麻籽、藍莓、藍藻、甜菊也可以。連曬太陽都可以降低血壓，直接補充維生素D吃到1500國際單位，效果等於一顆降血壓藥，也可以吃Q10，益生菌吃八週也有效果，也有降血壓的效果，這些都是非藥物的方法。」用天然的方法照顧身體，而不是只是依靠藥物。 ■

完整收看內容
請上佳音LoveTube頻道

YouTube
搜尋

江守山天然降壓



親愛的朋友，您是否渴望能像《祝福你》中的人物，能尋見真神、尋到真理？渴望有公義的神幫助，得到生命的指引，並嚐到反敗為勝的滋味？您只要做以下的禱告，創造天地並掌管一切的主宰耶穌基督就會帶領您的一生。禱告文如下：

親愛的主耶穌，我願意接受祢成為我生命的主，我相信祢是獨一的真神，是愛我的主。求祢保護我、幫助我、拯救我，求祢的恩手引領我，賜我智慧，幫助我開啟嶄新的人生。奉耶穌基督的名禱告，阿們！