



陳書耕 法官大人，我服！

第84期

祝福你

Blessing

佟建隆 專訪 / 編輯室 整理

陳書耕從小是模範生，讀國中時為了躲避班上霸凌他的同學而繞遠路回家，不料在路上認識另外一群朋友，受影響誤入歧途，母親過世、無故牽扯一宗司法案，終於徹底覺悟。

逃避霸凌同學反誤交損友

陳書耕是父母第四個也是唯一存活的孩子，前面三個孩子均夭折腹中，母親傷心之餘到處拜拜求子，有人向母親傳福音，母親聽後跟耶穌談條件，如果能懷孕生兒子且能順利活下來就相信祂。不久，母親果然順利懷孕生下陳書耕，就帶著他進教會信耶穌。

陳書耕在父母的關注下順利成長，小學一至四年級都是模範生。國二時被班上小流氓霸凌，擔心下課後被對方堵，特地繞遠路回家，沒想到在路上認識一群小混混而加入他們。又逢疼愛他的父親過世，一向循規蹈矩的陳書耕性情開始改變，經常搗蛋，讓老師非常頭痛。

走在歧途的陳書耕，三十歲之前生活放蕩，母親苦口婆心勸說都無效，親友也認為他沒救了，耶穌卻沒有放棄他。他從小跟母親去教會並受洗，雖然對《聖經》真理根基淺薄，但是知道遭遇任何困難，只要呼喊耶穌基督的名，祂就會來搭救。

他曾與黑道份子結下樑子，雙方經常互相廝殺。某天他和朋友打撞球，對方聞訊過來，大家紛紛逃跑，他竟然逃進一條死巷子，心知不妙，緊急下不由自主的喊「主耶穌救我！」口裡卻說「拼了！」當下立刻回頭朝著一路追殺來的人衝過去。沒想到奇蹟發



陳書耕與妻子

生，對方雖然拿著武士刀，他卻毫髮無傷的全身而退逃走。不久，母親過世，他頓失依靠，發現自己一無所有，整天藉酒消愁。

交友不慎被判刑，我服！

一天，朋友藉口幫他找工作而把他的身份證拿走，沒想到竟是拿去當吸金公司的人頭董事長，該公司違法被查獲，他被通緝逮捕。這案件前後開庭七、八次，每次開庭時，法院都會陸續傳喚公司會計、總務及受害者來對質，他們異口同聲說沒有看過他。由於開庭間隔很久，且都問同樣的話，讓他非常煎熬，後悔誤交損友。

最後一次開庭，法官問他：「陳書耕，我如果判你有罪，你服不服？」他不知道哪來的話語回答：「我服，因為我交友不慎！衝著『交友不慎』四個字，我就該關！」法官聽完後面無表情的叫他回去等候審判結果。幾週後判決下來，他被判無罪，再次經歷耶穌基督把他從水火中救出來！

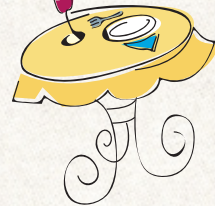
重回教會再也不離開

不想繼續飄蕩、活在恐懼中，他開始找正職工作並在公司結識妻子，兩人努力打拼，生活安定下來。一段時間後，台北一間店面的業績下滑，老闆問他們是否有意頂下，他們思考後答應了。沒想到接手後，顧客源源不絕上門，業績蒸蒸日上，他們再次經歷神的恩典與祝福。

同時，他回到教會，看到牧師忙碌辛苦，主動當義工幫忙。一眨眼十幾年過去，再也沒有離開過。他曾經身體變差，每天頭暈無法做事，有朋友建議他去廟宇拜拜燒香、祈求神明保平安，他說：「我已經流浪在外，虧負母親、虧負耶穌的愛多年，耶穌對我不離不棄，我絕不再離開祂。」■

本文節錄自2015年10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



吃出 靈光思路專注力

靈光的腦袋是吃出來的！想要獲得好的學習、專注、穩定情緒，得從食物攝取多樣均衡飲食，以維持腦細胞功能。

膽鹼、多巴胺、血清素的功能

「專注對於身心靈互動是很消耗腦部能量」，其中以膽鹼、多巴胺、血清素這三種神經傳遞物質對於專注、記憶、思考、認知的心智有密切相關。

■膽鹼幫助記憶、隨意肌的運動、行為的控制等，研究發現阿茲海默症的乙醯膽鹼呈現不足或轉化有障礙。製造乙醯膽鹼時所需的膽鹼，可從綠葉蔬菜、小麥胚芽、蛋黃、豆腐等含卵磷脂的大豆、蛋黃、花生.....中獲取。

■多巴胺是腦內分泌物，為神經傳遞物質。它傳遞快樂、興奮情緒的功能，又稱快樂物質。富含多巴胺的主要食物：魚、蛋、雞、紅肉，甜菜、酪梨、豆豉、味噌、穀物、香蕉、蘋果、草莓、藍莓、李子、杏仁、芝麻和南瓜籽可以幫助調節多巴胺平衡。

■血清素有助於振奮心情，防止情緒低落或抑鬱大腦化學成分。通常含較多色胺酸的食物包括肉類、納豆、杏仁、乳製品、豆類，豌豆、小扁豆、糙米、馬鈴薯、穀類、麵包等。通常為了活化血清素，建議曬曬太陽，運動或走路，讓身體分泌較多血清素。

靈光專注力五守則飲食建議

守則一：均衡多樣飲食，五大營養素不可偏廢。建立均衡飲食觀念與習慣，三餐定時定量，五大營養素：蛋白質、醣類、脂肪、維生素以及礦物質不可偏廢。早睡早起，飽足精神，促進大腦專注力及靈敏度。

守則二：早餐非吃不可，要吃的對。優質健康早餐是蛋白質加上適量的含纖維質高的碳水化合物。先吃蛋白質，再吃全穀類的澱粉質食物，如糙米飯、全麥麵包等，讓血糖緩慢上升後維持穩定，有足夠的葡萄糖才可以支援大腦工作。讓人「贏在起點」。

守則三：充足的魚油、維生素B群。維生素B1、B2、菸鹼酸是輔助葡萄糖在腦細胞能量利用的必要物質。維生素B12、葉酸若攝取不足，血液含氧量低，造成腦部缺氧，無法專注。啤酒酵母、肝臟等含豐富的膽鹼、卵磷脂、維生素B1、B12的食物來源。魚油富含DHA、EPA，是神經細胞膜上的主要成分，在學習過程或成長中的嬰幼兒需要特別補充DHA、EPA。

守則四：蔬果579彩虹飲食更健康。正確的飲食「少油炸、少燒烤食物、高纖、低脂、多蔬果」，兒童一天為5份蔬果、女性是7份蔬果、男性則是9份蔬果。新鮮蔬果富含維生素、礦物質及纖維，植化素具抗氧化的營養素，如維生素C、E、類胡蘿蔔素及多酚類等，促進身體健康、減緩老化、抗自由基及抗氧化。限制紅肉（如豬、牛、羊肉）及油炸類食物的攝取，避免加工肉製品、高鹽及鹽漬食物、含糖飲料等。

守則五：多喝白開水。為讓腦力高效率表現，建議每天喝足至少2000西西白開水，讓專注力產生源源不斷的能量。■

本文節錄自2015年9月出版的《佳音90.9廣播月刊》



丁正璽 誰把 悲劇變喜劇？

本欄供教會、醫院等團體使用

國內知名微電影導演、春雨映像媒體工作室負責人丁正璽，拍攝七年級生創業起伏過程的紀錄片，得到資策會第一屆台灣微電影節專業組大獎及杭州國際微電影展優秀微電影紀錄片入圍。他過去在意功成名就，直到經歷如戲劇般高潮迭起的風暴，才知道誰是真正的人生導演。

憂鬱症孕妻鬧自殺

2010年，他離開電視公司開工作室，財務吃緊，妻子一時無法承受壓力而罹患躁鬱症，兩人關係陷入緊張，經常針鋒相對吵架，妻子開始自殺。某天吵架後，妻子駕車離開，緊急報警協尋後在高雄找到，幸好藥吃不多，命被救回。

丁正璽一直希望有孩子，妻子的身體不允許懷孕，沒想到她治療出院後不久懷孕了。他第一個反應是「這是上天給我們的孩子，絕對不能拿掉。」醫師考量胎兒健康而減輕妻子用藥，那年冬天經常下雨、少日照，妻子情緒不穩有幻聽幻覺及自殺念頭。他在家接案子做並照顧妻子，期待撐過懷孕期，等孩子出生後會改變。

某天妻子聽到聲音要她「你趕快去死吧！你趕快去喝通樂吧！」在毫無抵抗能力下，妻子走到陽台找了一罐通樂喝下去，口吐白沫痛苦的說：「我喝了通樂...」他緊急送醫急救並

頻頻拜託醫師救妻兒，醫師也不斷找尋合適的救治方法。

強鹼侵蝕燒灼食道導致腫脹壓迫到氣管，妻子無法順利呼吸，呈現意識不清、心跳急促、抽搐的情況。他焦慮的像無頭蒼蠅，跪在床邊，唸所有拜過的神明名字，哀嘆人生太悲慘。

拜的神明都沒有用，妻子情況沒有改善，他開始向妻子的神耶穌求救，整個晚上拉著她的手拜託耶穌來救救他們。眼睛因為哭得太久最後流不出淚水。

誰把悲劇變喜劇

深夜三點，胎兒的心跳呼吸出現窘迫現象；六點鐘，他簽下手術同意書，妻子剖腹讓六個月大的兒子提前出世。因為若再拖延，母子兩人都會沒命。

手術後，妻子轉進加護病房急救，體重僅1000多公克的兒子送進早產兒病房。兒子器官未長好，第一週就氣胸插管，第二週因為肺動脈導管無法閉鎖，動了心臟手術...

小姨子趕來照顧、拼命的為他們禱告；一對牧師夫婦知悉後特別來探望，鼓勵他不要灰心，要持續的為妻小禱告；教會很多弟兄姊妹也是迫切的代求。奇蹟發生了.....

《丁正璽 誰把悲劇變喜劇？》

「那時候我深刻體會，當導演算什麼，有再多的案子也救不回妻子的食道。某天我在吵雜的夜市幫妻子買粥時，突然聽到非常清楚的聲音『你必將放下心中的大石』那時我還沒有讀過《聖經》，但是知道這絕對不是我自言自語。妻子的姊妹聽我敘述後說，這應該是耶穌對我說話，祂會保守一切平安，要我放心。」

果然不久，妻子得到一個清創傷口的新藥，用過後食道灼傷處除了一小段較狹窄外，其餘完全康復，可以正常進食，她的精神疾病經過治療後完全康復。兒子生命力強壯，成長發育良好，沒有早產兒視力、聽力受損情況，現在三歲多的兒子長得活潑可愛，許多人看到他都說彷彿看到神的恩典。丁正璽經歷發生在妻小身上的神蹟，不得不相信耶穌是大有能力的真神。

真正的幕後導演

走過人生風暴的丁正璽表示，「耶穌是真正的幕後導演，讓我經歷這些，就是我要去安慰遭遇同樣患難的人，生命是有盼望的，耶穌是人類的道路、真理、生命，當我們願意到祂面前全心全意向祂呼求，祂一定會伸手幫助我們，因為祂是慈愛、憐憫、垂聽人呼求，又回應我們需要的神！」■



本文整理自 佳音廣播電台 台北FM90.9
2015.7.9播出的「聽見台灣(每週一至五12:05-13:00)」
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9月出版 版權由佳音電台所有

在早產兒病房的兒子



尚在醫院救治的兒子



丁正璽全家福



在眾聲喧囂的年代 感受平靜安穩的 聲音力量



分秒守護城市心靈·佳音廣播電台
台北FM90.9 / www.goodnews.org.tw

職場趨勢 社會關懷 音樂藝文 心靈輔導 見證講道

● 多元節目內容 24小時不間斷地陪伴

● 科技時代 多元收聽管道

智慧型手機:請輸入網址 html5.goodnews.org.tw
或搜尋「佳音電台」下載App

