

第69期

祝福你

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

www.goodnews.org.tw
html5.goodnews.org.tw



神說，要有光，就有了光。（聖經 創世記1章3節）



動感人生 廖智 失去雙腿，仍歡笑舞蹈

主題文章 暗夜的光

動感人生 吳主耀 走出重度憂鬱低谷

健康資訊 把握孩子「高」人一等黃金期

廖智 失去雙腿，仍歡笑舞蹈

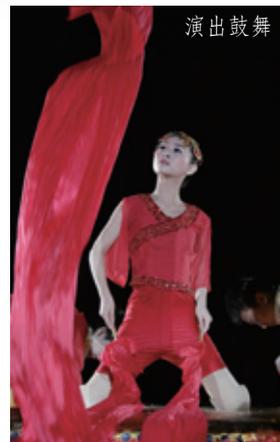


(圖片由啟動文化提供)

外表美麗纖細的廖智，原來只是中國四川省綿竹市漢旺鎮一名普通的舞蹈老師，然而2008年5月12日的汶川地震，改變她的人生。

那天氣候有些悶熱，女兒虫虫在奶奶懷抱中不時地被逗得笑個不停。下午兩點二十八分，突然房子搖晃不停，當她準備去保護新買的電視時，沒想到整棟樓房在她眼前垮掉一半。她下意識的把身體趴在婆婆和女兒身上時，「轟隆」巨響，三個人隨著樓房掉下去。她和婆婆試著掙扎往外爬，可是兩人的腿都被厚重的水泥塊壓住而動彈不得。十小時後，聽不到婆婆的聲音，知道她們走了，想放棄求生意志時，被父親聲聲的呼喚感動，知道自己不能這麼自私的就走掉。5月13日下午六、七點，她被埋26個小時後被救出，是整棟樓46人唯一倖存者。緊急被送進醫院後，進行截肢。

療傷過程中，換藥是最恐怖的。長達一個多小時，除了傷口會痛，流的冷汗將衣服全部濕透，非常煎熬。每天換完藥，她立刻馬不停蹄跟周圍的人聊天、講笑話，轉移注意力，否則會崩潰。轉到重慶醫院後，她幫助有需要的人。聽到有小孩被截肢，心情不好，她就坐著輪椅帶禮物去看他。孩子探望完了，就去探望大人。之後被邀請在第58屆世界小姐選拔晚會中，在大鼓上表演，



演出鼓舞

以鼓勵其他肢障朋友。練習時因為跪不起來，一度非常沮喪，但是回想自己從廢墟中被救出來，還能動、還能做事，於是忍痛練習，終於完成感動人的《鼓舞》。

第二次截肢手術後，她裝上義肢，學習走路。因為太痛苦太困難了，但是在淚水和汗水中，她挑戰疼痛，以換來自由。半年的熬煉讓她穿上義肢，重新站在舞台上，讓觀眾感動不已。

巧遇改變一生的外國友人

廖智小時候在《讀者文摘》讀到一篇文章，文章後面有一句引用聖經的話：「愛是恆久忍耐，又有恩慈。」讓她印象深刻。但是怎麼都買不到《聖經》。地震後某天，她巧遇一群從加拿大來災區救援的華人，她主動表明當他們的嚮導，又從他們手中得到渴望已久的《聖經》。打開《聖經》立刻翻到「約伯記」，藉著約伯在苦難中的經歷，她心靈的眼睛被打開。回想自己在被埋的二十幾個小時裡，經常向一個不知道的神許願，如果讓她活著出去，將回報他的

愛。讀聖經後，知道這位神就是耶穌基督，於是在牧師帶領下，受洗成為基督徒。半年後又為她辦理護照，帶她到加拿大裝矽膠義肢。2009年9月，經過困難的學習適應，她終於穿上新義肢走路、跳舞。並組織成立殘障人舞蹈團，藉著自己戰勝殘疾的見證去幫助更多殘障朋友，走出恐懼困頓，同時以義演和慈善晚會，鼓舞災區的鄉親，資助貧困山區的孩子。

上帝賜下特別打造的伴侶

汶川地震讓廖智失去女兒、失去婆婆、也失去婚姻。婚後，前夫就經常不在家，地震後，廖智住院期間只短暫探視五、六次。2008年初的除夕夜，前夫拿著離婚協議書到重慶看她，除了他已經跟外女同居，也因為他無法承受至愛的母親和女兒過世的傷痛。她難過的簽字，體會自己必須振作獨立，面對所有事情。

2011年，帶領她信耶穌的牧師為她禱告，求上帝為她預備：高大英俊、年輕強壯、能照顧陪伴她到終老、具備多元文化背景能當她的翻譯及懂得調整義肢的丈夫。她開始認真的天天跪在家裡為這事禱告

。兩年後，她在上海經人介紹後認識，一位與禱告條件完全吻合的男士，兩人交往後，2014年初步上紅毯。

仰望神的光就必走出黑暗

走過死蔭幽谷的廖智，以自己的見證，鼓勵困境中的朋友「永遠不要覺得自己最可憐、是受害者、是被遺棄，或沒人疼愛的，因為我們還活著還有埋怨的機會，就是恩典，足以知道上帝愛你，要好好珍惜這份愛，活下去，明天一定是光明的。因為無論環境讓我的眼睛看到的是怎樣的暗夜無光、狂風暴雨，我的心都只單單仰望神的光明。」



本文整理自2014.6.29播出的「佳音會客室(週日22:00-23:00)」及2014.4.14播出的「魅力學習看見未來(週一08:05-09:00)」節目內容，歡迎上網收聽。



暗夜的光

人生總會經過大大小小的磨難，這些磨難可能來自疾病、家庭、工作、金錢或感情…，當磨難來臨時，身心靈必定受盡折磨煎熬，痛苦難堪。又像在極大的黑暗裡，因為看不見前方而恐懼害怕。這時，若有光出現，即便是微弱的光，都能讓人看到希望，不再憂愁。

《聖經》寫著，當大地空虛渾沌時，創造天地萬物的上帝說：「要有光」，頓時就有了光。上帝透過光，讓我們感受溫暖，看見世界的美好。也告訴我們，祂是真正的光，在祂裡面沒有黑暗。我們靠近這光，生命就有方向有盼望，再大的苦難，都能在這愛的光中，走過去。

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，能脫離愁苦，找到方向，得到支持、關懷、智慧、力量，您只要做以下的禱告，並進入基督教會，耶穌基督就會帶領您的一生。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！」

吳主耀 走出重度憂鬱低谷

吳主耀牧師從小跟著祖母到廟宇拜拜玩耍，小學三年級時祖母罹患重病，祈求神明無效，鄰居邀請祖母到教會，許多人為她禱告，疾病奇妙的痊癒，從此到了星期天就帶著長孫吳主耀去教會參加兒童主日學。



吳牧師與師母

後來母親罹患重病，向上帝祈求醫治，結果如願，於是她將長子奉獻給上帝。高三準備大學聯考時，他想起這件事，於是報考神學院。開學日，祖母開心的專程北上，送他入學。

流言及壓力導致罹患憂鬱症

吳主耀牧師服事三十年，經歷各種歷練，最特別的是2012年4月罹患重度憂鬱症，經過四個月的治療，完全康復。當時吳師母罹患癌症，許多事情接踵而來，他發現自己的注意力無法集中，體重迅速下降，隱約知道可能罹患憂鬱症。師母出院後，撐不

下去的他立刻辦理住院。

那段時間，過去熟悉的許多《聖經》經文及詩歌全忘了，只記得《耶穌正在這裡》詩歌及詩篇第118篇第17節「我必不至於死，仍要存活，必要傳揚你的作為。」

當時他被人誤解，不實謠言流傳，他無法解釋澄清，內心感到孤單痛苦，想哭卻哭不出來，求助他人又被誤會，於是封閉自己。同時，也無法接受牧師居然會得憂鬱症還住院治療這件事，很想一死了之，但是信仰告訴他，自殺不能解決問題，因此每天呼求上帝醫治。兩週後他突然想通，「牧師也是人，既然是人，就會生病，憂鬱症也是一種病...」。

醫師對這位罹患重度憂鬱症的病人，竟然只四個月就完全康復，感到不可思議。吳牧師歸結他能夠迅速恢復健康的原因是：1. 有病識感。第一時間知道自己病了。2. 最短時間內向人求助、進醫院治療。3. 有妻子的鼓勵及貼心朋友的陪伴、傾聽。4. 承認自己是人，會生病，需要就醫。5. 內在醫治。透過熟識及信任的牧師的幫助，做深度傷害的內在醫治，走出傷害，恢復健康的心靈。前年底康復出院後，去年一整年，他在不同的教會分享，讓許多人知道如何具體的幫助憂鬱症病人。

上帝賜下盼望走出黑暗幽谷

他表示，憂鬱症病人不是光靠幾句鼓勵的話就能解決情緒問題，陪伴這樣的病人很不容易。當時陪伴他的好友，只用引導式的話語和傾聽，讓他解除武裝，敞開自己。他提供憂鬱疾病幾帖藥方：

1. 上帝是使人有盼望的神。上帝知道我們的情況，瞭解我們的需要，祂會按著時間，帶領我們走出幽暗的低谷。
2. 接納「生病的事實」。
3. 要有「我需要走出來」的目標。
4. 陪伴病人的親友只要「傾聽病人感受」並「引導找出病因」。「回想」是醫治的過程，表示你去面對它，卻不要控告自己。當一次次的回想、一次次的正視，將慢慢的走出黑暗，重見光明。



本文整理自2014.2.9播出的「佳音會客室(週日22:00-23:00)」節目內容，歡迎使用佳音WebApp，由節目表進入收聽完整節目。



把握孩子 **高人一等** 黃金期

洪若樸（臺北市立聯合醫院忠孝院區營養師）



一 一般而言，青春期的男女平均每年增高5~12公分，低於標準值原因包括：遺傳或先天荷爾蒙異常、營養不足、骨齡遲緩發育較晚、不良的飲食習慣導致早熟。因此要掌握孩子成長關鍵守則：

一、均衡營養

每天攝取足夠的熱量，蛋白質就能發揮基因的潛能，長到理想的高度。1、生長激素是蛋白質合成的荷爾蒙，影響生長的飲食不能只有蛋白質，還必須有足夠的維生素、礦物質及熱量，攝取的蛋白質才不會被當為能量來源。2、發育中的孩子，應均衡地攝取多元的食物，若擔心蛋白質不夠，每天再多喝一杯牛奶（240cc），就能多補充蛋白質。3、喝牛奶要搭配麵包、饅頭等醣類食物，才能有效的被利用。4、建議補

充蛋白質，製造骨骼的原料：鈣、維生素D及鐵。

二、充足睡眠

生長激素分泌的高峰期在睡眠的慢波期，約是入睡後30~60分鐘，且睡眠週期每60~90分鐘循環一次，因此小學生每天睡足9小時、國中生至少8小時。

三、適當運動

不論是打球、跑步、游泳、跳繩等，持續運動20~30分鐘，能刺激生長激素的分泌。

四、掌握兩個快速生長黃金期

嬰兒期及青春期的生長板還未閉合前，是最後的長高機會，需要好好掌握。

本文摘錄自佳音Love聯播網2014年6月發行的「佳音90.9廣播月刊」

祝福你 第69期
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 2014年6月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用