

第70期

# 祝福你

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

[www.goodnews.org.tw](http://www.goodnews.org.tw)  
[html5.goodnews.org.tw](http://html5.goodnews.org.tw)



若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，一切都變成新的了！  
(聖經 哥林多後書5章17節)

主題文章 突破的力量

城市傳奇 歐建樑 狗仔隊長找真相

健康資訊 助我一夜好眠

動感人生 黃弘、陳作慧 我們結了兩次婚

健康資訊 夏天樂活吃冰，健康不發胖



# 突破的力量

俗語說：「人往高處爬，水往低處流。」人人都希望突破現狀瓶頸，獲得更高的成就利益，但是這樣的願望，往往不是靠著自己就能實現。天生無雙手無雙腳的生命鬥士力克·胡哲，成長學習過程歷經許多挫折，若是換成其他人，早就自我放棄。幸運的是，他從小因為相信耶穌基督來到世上，就是為了拯救幫助所有的人，特別是像他一樣，天生殘疾卑微的人。他透過耶穌基督的眼光，看到生命的珍貴價值，因此不再自怨自艾，反而用自己的生命故事，鼓勵所有的朋友，靠著耶穌，您的生命將不再一樣！

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，能夠突破逆境瓶頸，找到生命的價值，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！」



# 歐建樑 狗仔隊長找真相

**擅**長人物攝影的歐建樑（又名春麗），是香港第一批狗仔隊，因為拍得快又好，捕捉許多藝人走光照成為獨家，被稱為「狗仔隊之父」。

1996年藝人郭富城拍《風雲》電影，造型保密到家，引起狗仔隊的興趣。為了達成任務，他找到攝影棚對面的山頭，三天三夜躺在水溝裡，偷拍到棚外上洗手間的郭富城。獨家照登出後，他的名聲一炮而紅。有人密告某年香港小姐亞軍得主跟老闆有不可告人的秘密，他們再次發揮狗仔功力，使當事人的名次被取消並消失在娛樂圈…。當時不覺得這樣做有何不妥，成為基督徒後，

才反省自己好像殺手，手中握著的相機是槍，隨時可以把人幹掉。

## 人生從高峰跌落谷底

歐建樑靠著努力與機智，加上賣照片，收入是同行最高的，還被壹週刊派到臺灣訓練狗仔隊。年輕得志的歐建樑變得越來越驕傲，流連舞廳、夜店、吸毒，生命漸漸沈淪。從每月一片到天天靠毒品過活，精神恍惚，工作和分辨能力下降，有時早上醒來，不記得昨天晚上是跟



歐建樑

男還是女發生關係。

某天，他偷拍張曼玉會外籍男友隱私照，晚上進公司才發現相機裡沒有底片，當下懊惱抱怨。因為連連失誤，被人嗤笑，他想掙脫毒品，卻無法自拔。某天，常一起吸毒的同事自殺墜樓身亡。他想到自己跟同事一樣，經常以為有人跟蹤加害他，試過自殺不成，索性吸食多種毒品好讓自己暴斃。

## 改變人生的奇特際遇

2001年某天，他在街上遊蕩時認識阿龍夫婦，阿龍提到信耶穌後生命的改變。一個月後，阿龍又邀請他在12月17日（週一）去教會看電影。他以工作為由婉拒，阿龍仍不放棄的說，那天可能有奇蹟發生。果真，那天所有工作超前完成，老闆催促他們準時六點下班，這是十多年來未曾有過的。

坐在教堂椅子上，他看不懂電影，卻反省自責生命斷送在自己手裡。最後，牧師邀請會眾禱告說：「有沒有人願意把你的生命交給耶穌？請站起來！」他想「反正我想死，但是這位耶穌看重我的生命，雖然我不知道你是誰，既然你要，我就把生命送給你！」他站起來後感覺身體好溫暖，有人抱著他，並用廣東話說：「你的罪債，我已經幫你還了！」打開眼睛沒有發現身邊有人。奇妙的是，那天晚上回家後，雖然家裡

到處都有毒品，他卻再也沒有碰過。

一週後他到教會參加主日崇拜，踏進教堂，銀幕上的話「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，一切都變成新的了！」及牧師講道的內容好像都是對他說的，從心裡感受到一股強烈的愛，知道自己再也無法離開上帝。

一向不愛讀書的他，那天開始每天花兩、三個小時靈修，四個月就看完一遍《聖經》。過去習慣講髒話、罵人、打人、看色情DVD，透過讀《聖經》、禱告後，不好的習慣完全離開。還勇敢的向被他傷害的人道歉、請求原諒。他也為過去把狗仔隊文化帶到臺灣，影響媒體生態而懊悔道歉。他的改變，讓許多同事藝人驚訝之餘，紛紛把需要告訴他，請他為他們禱告，他也開始向同事、藝人傳福音，為他們祝福。

## 耶穌基督使人得自由

他說，「每個人心中的尺（標準）會隨環境、情緒、感覺改變，這把尺常常會傷害我們，唯有透過上帝及《聖經》才找得到真理，依照上帝的尺行事，我們才能得到真正的保護與自由，人類一切問題的答案，就在耶穌基督裡。」

本文整理自2014.5.25播出的「雲彩飛揚(每週日15:05-16:00)」節目內容,歡迎使用音WebApp,由節目表進入節目收聽完整內容。





# 助我一夜好眠

周祥俊（中國上海長寧區新涇社區衛生服務中心全科團隊系統副主管）

## 睡

眠不足會影響：大腦創造思考

、青少年生長發育、新陳代謝、免疫力降低、肥胖等。以下幾點能改善失眠。

- 1、**勿計較睡眠量。**睡眠量因年齡及人而異，只要足夠即可。
- 2、**注意飲食習慣。**晚餐不空腹或太飽，睡前喝牛奶，忌諱喝大量酒精及咖啡因飲料。
- 3、**放鬆自己。**睡前洗熱水澡，聽柔和抒情的音樂，避免刺激或緊張的腦力活動。
- 4、**讓床發揮睡眠功能。**床上看書報或談論興奮話題，會削弱睡意。
- 5、**創造好的睡眠環境。**用窗簾隔絕室外光線，關門窗避免噪音，用符合人體工學的寢具。
- 6、**採用合適的睡姿。**右側睡或平躺，不壓迫心臟又能使四肢放鬆。
- 7、**睡前用溫水泡腳。**助於放鬆身體、緩解疲勞、促進血液循環。

## 助眠食物

- 一、**富含松果體的食物。**燕麥、甜玉米、番茄、香蕉等，能改善失眠

、健忘、疲乏酸軟等現象。

- 二、**對抗咖啡因的食物。**睡前用幾克酸棗仁泡水喝，或吃酸棗仁大米粥，可對抗咖啡因，幫助睡眠。
- 三、**抑制5-羥色胺的食物。**失眠者多因為日間分泌的5-羥色氨酸較多，建議晚上吃些饅頭、麵包，提高色氨酸含量，好入睡。
- 四、**調節神經的食物。**鋅、銅攝取不足會使人興奮，晚餐多吃牡蠣、魚、瘦肉、蝦、鱈魚等，能改善失眠。
- 五、**奇異果。**奇異果富含鈣、鎂及維生素C，能助眠。
- 六、**牛奶。**讓人身心舒暢，易入睡。
- 七、**蘋果。**使神經鎮靜於入眠。或用溫水加一小匙醋也能促進睡眠。
- 八、**不碰干擾睡眠食物。**霜淇淋、芹菜、義大利麵、披薩、糖果、大蒜、巧克力、酒精等，會干擾睡眠，睡前勿食。

本文節錄自佳音Love聯播網2014年7月發行的「佳音90.9廣播月刊」





# 黃弘、陳作慧 我們結了兩次婚

**黃**弘與陳作慧兩人的成長背景很不同。擔任房屋仲介的黃弘，因為父親努力工作賺錢而疏忽陪伴孤單的母親，使母親跟著鄰居賭博、沈迷六合彩，欠下巨債。在教會擔任傳道的陳作慧和弟弟，是父母老年得子，從小被捧在手心長大，全家經常外出旅遊用餐，親子關係融洽。父母期待他們的伴侶是品格、學歷與工作能力匹配的。

## 來自不同原生家庭

黃弘偶然機去曾英欽醫師（哈利路亞家教會牧師）的診所看病，而受

邀到教會。在教會感受強烈的愛，使他感動的流淚，母親也因為進入教會後，完全脫離賭博。後來他在其他弟兄鼓勵下追求陳作慧，兩人背景懸殊，黃弘經濟不穩定，一度遭到女方家長反對。最後，拗不過他們，才勉強答應婚事。

婚後，兩人尚在磨合時，作慧懷孕了。為了省錢及孩子有人照顧，與公婆住在一起，個性、經濟、工作等困難浮現，衝突不斷。黃弘努力打拼，不知不覺步父親後塵，重工作輕家庭，加上不被岳父母肯定，他逐漸與教會疏遠，三年後提出離婚。

陳作慧因為住家與工作地點遠，工作必須早出晚歸，經常兩、三天都無法跟孩子說話，內心充滿壓力與糾結，對婚姻、公婆、孩子、工作，都有強烈的無力感。想搬到離教會近的地方以兼顧工作與家庭，黃弘總是以經濟考量拒絕，甚至爆怒下帶著傷害的言語，使她難過得傷心落淚。半夜小孩哭鬧，他非但不哄抱，反而用力搖晃孩子，讓孩子受到驚嚇。她感到有看不見的邪惡勢力，要撕裂婚姻，於是開始長達半年，每天禁食一至兩餐，專心為婚姻家庭禱告。

## 離婚不能解決問題

2009年9月21日下午，黃弘約她在區公所見面，要她簽離婚切結書，載明他放棄孩子扶養權，因為訂婚、結婚花了不少錢，不再支付贍養費，還要她歸還結婚時婆婆送她的金飾，使她受到極大的羞辱。

牧師知道後，要她辦好手續立刻把東西搬走，「要讓黃弘知道，當他決定要離婚時，真的是一無所有。」當天晚上，兩人在電話中又為結婚金飾爭吵時，作慧的父親輾轉聽到他們已離婚，氣得半夜中風。幸虧及早送醫搶救，教會多人為他禱告，五天後康復出院。

黃弘以為離婚能使壓力和重擔都脫落，沒想到當天晚上無法入睡。擔心岳父因為他執意離婚而氣得斷氣過世，他

就是間接殺人犯。想到此，他懊悔痛苦的跪在客廳的十字架前認罪禱告。隔天一早就去教會參加晨禱，長達一個多月的時間，主動找牧師處理生命的問題。

## 願意再度牽手過一生

黃弘出現在教會時，牧師及弟兄姊妹都很驚愕，陳作慧以為他是來搶孩子的，內心出現許多負面的聲音。牧師卻提醒她，要觀看上帝的作為，勿輕易下判斷。接下來一年，黃弘每次聽道結束，都會回應過去錯誤的價值觀與行為，一面講還不時的哭泣。

牧師看到他的確是真心悔改，誠意恢復與妻子、孩子的關係，鼓勵他們重新結婚。奇妙的是，原本不接納也不諒解他的岳父，中風後，居然忘掉過去對他的不滿，重新接納這位女婿。

2010年10月他們再次攜手共度人生，學習以愛，凡事包容、凡事相信、凡事忍耐、共同面對解決問題。雖然有爭執，但是兩人的關係越來越好。他們表示，有上帝及教會的幫助與保護，婚姻就不像瓷器那麼容易破碎。第二次結婚，黃弘、陳作慧對生命對婚姻的體會，不再一樣！

本文整理自 2014.03.02 & 03.09  
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。



# 夏天樂活吃冰 健康不發胖

洪若樸（臺北市立聯合醫院忠孝院區營養師）



**酷** 熱夏季，各種消暑聖品紛紛出爐，街頭冷飲、冰品，以及當季水果，令人目不暇給，一不留神就攝取過多的糖水（空熱量食品），其實只要懂得DIY製作鮮甜「多纖、低卡」冰品來滿足口慾，一樣能清涼一夏！

適量。

**做法：**將胡蘿蔔及檸檬洗淨去皮切小塊，使用果汁機製作胡蘿蔔汁約100ml，倒入製冰盒中結成胡蘿蔔冰磚。將胡蘿蔔冰磚及柳丁、蜂蜜、冰塊加入果汁機中，打成雪泥狀，倒入杯中裝飾上薄荷葉即完成。

## ● 茄紅鳳梨冰沙

**材料：**牛蕃茄1顆、鳳梨1/8顆、檸檬1/8顆、冰塊少許、薄荷葉適量。

**做法：**將牛蕃茄、鳳梨、檸檬洗淨去皮切小塊。將所有材料放入果汁機中，加入少量水及冰塊打成雪泥狀，倒入杯中裝飾上薄荷葉即完成。

## ● 雙色奇異果冰沙

**材料：**綠色奇異果1顆、黃色奇異果1顆、蘋果半顆、冰塊少許、薄荷葉適量

**作法：**所有材料去皮後切小塊放入冷凍庫。使用果汁機將所有材料打成雪泥狀，倒入杯中裝飾上薄荷葉即完成。（一杯240cc蔬果冰沙提供約1-2兩份蔬果）。

## ● 胡蘿蔔柳丁冰沙

**材料：**胡蘿蔔20公克、柳丁2顆、檸檬1/8顆、蜂蜜1湯匙、冰塊少許、薄荷葉

本文節錄自佳音Love聯播網2014年7月發行的「佳音90.9廣播月刊」

第70期  
**祝福你**  
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7月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用