

第32期

祝福你

Blessing

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

www.goodnews.org.tw



造物主神耶和華這樣宣告：我指著我的永生起誓，我絕不喜悅惡人死亡，卻喜悅惡人離開他所行的，得以存活。

(聖經 以西結書33章11節)

動感人生 李慶隆 能夠忘記傷害，是幸福的！
城市傳奇 高秀梅 幸好我喝下那杯水

生活情報 自助助人抗憂鬱
就是愛家 歡樂創意做家事

李慶隆

能夠忘記傷害，是幸福的！

人生超過半個世紀的李慶隆，擁有受人稱羨的社經地位，卻在今年三月體會真正的幸福，是饒恕、忘記父親對他的傷害！

熱心的大永康商圈家長

「永康商圈充滿藝文特色、各式異國商店，這裡的小籠包會說話、芒果冰會笑、拉麵會跳舞，來到這裡，保證被壓扁的細胞會變成圓的……」

大永康商圈文化協進會理事長李慶隆，一開口便活靈活現的把店家的特色如數家珍地說出來。從事房地產近40年的他，身經百戰，任何個案在

他手上沒有賣不出的，使他擁有台北市房屋仲介聯誼會會長的重要頭銜。

他提到大永康商圈是由永康街的國際美食（中式、異國美食等）、麗水街的藝文風采、金華街巷弄的悠閒咖啡店，圍起來充滿人文氣息的都市社區，因為匯集名氣高的鼎泰豐、高記、芒果冰、牛肉麵、異國風餐廳、創意市集，形成頗具特色的休閒區，是外國觀光客必到之地。

大永康商圈在李慶隆推動下，2010年初由台北市商業管理處舉辦的第三屆「優質商圈認證及推廣計畫」，榮獲雙料冠軍：「全國第一名的優

質商圈」、「全國票選人氣排行榜商圈冠軍」。

找出問題才能解決問題

李慶隆靈活的創意與洞察商機的敏銳嗅覺，贏得商圈經營者的敬重。他從不隱藏自己是基督徒的身分，常在各種場合唱詩歌、分享見證，影響中小企業老闆。曾有人描述，真正改變這些務實老闆的關鍵，不是靠著特殊聚會，而是靠李慶隆平日的觀念分享。

「只靠拜拜，而不去找出問題，才會出問題。」在教會聚會20年的李慶隆，看到永康商圈的經營者從早到晚辛苦的工作，遇到困難挫折時，心靈唯一的依靠卻是初一、十五對他們不認識的偶像膜拜時，心裡發出憐憫心，常向他們傳福音，要信靠真神得著智慧，而非盲目拜拜，不去找出問題。

去年8月，某店家老闆娘很生氣的跟他訴苦：「我先生真是太迷信了，從早到晚都在拜，還坐遊覽車到中南部的廟宇拜拜，理事長，我聽說你還沒有受洗，所以無法說服我的先生不去拜拜，對嗎？」這句話如當頭棒喝敲醒他，該是受洗的時候了。

2010年3月23日李慶隆60歲，在他多年參與營造的台東布農文教基金會，由基督教台北信友堂沈正牧師為他施洗、布農族白光勝牧師為他祝福。沒想到

，主耶穌基督在他身上行了神蹟——「忘記」父親對他造成的傷害。

幸福是饒恕從人而來的傷害

李父曾為人師，在學校教英文，卻受日式帝國主義影響，對孩子採取不人道的打罵教育，李慶隆從10到17歲時經常被父親拳打腳踢，雖然母親用身體極力護衛他，仍造成深深的傷害烙印，以致於年輕時以叛逆方式處理心裡的憤怒與恨意。他說，即使到了中年，內心還是對此耿耿於懷。

56歲那年，教會的長老特別花幾個小時時間為他解開心中的糾結，要他學習放下並饒恕父親，他才開始原諒父親。但是去年他59歲時，發現過去的記憶不斷在腦海浮現，才警覺自己並沒有真正忘記這個傷害。就在他帶著烙印去受洗，真神耶穌基督賜下恩典醫治他的傷痕，某天他竟然發現那段記憶模糊不清，才知道已完全忘記父親造成的傷害。

現在，他逢人就說：「現在我非常幸福，能徹底饒恕父親，我的內心很快樂！」



李慶隆受洗

本文摘錄自佳音Love聯播網2010年9月發行的「佳音90.9廣播月刊」



高秀梅

幸好我喝下那杯水

小時候，一家十口食指繁浩，父母早出晚歸工作，孩子像放山雞，回家只是吃飯、洗澡、睡覺。身為老么，無法分擔大人辛勞，心中滿懷歉意。因此讀國中後開始鑽研佛學、算命，閱讀卡繆、尼采、佛洛姆、佛洛伊德等大師著作，希望找到人生的答案。

我非常愛看、愛畫人的眼睛，高中畢業後以畫佛像和各種偶像為生，叫得出名字或叫不出名字的牛鬼蛇神我全畫過。當時對自己有慧根佛緣頗為得意，沒想到婚後事情全變了樣。

畫像念經盼超渡人生苦海

婚前，先生和我彼此欣賞也彼此隱

藏缺點，他貪杯我懶惰，婚後原形畢露，衝突一發不可收拾。朋友妻勸我嫁雞隨雞、嫁狗隨狗，他喝，你就喝啊！因此我常跟著先生喝到掛。

先生熱情好客，幾乎天天都有酒友來，久而久之我無法忍受。某天他們又來，我怒火中燒決定用划拳喝酒方式決定生死。沒想到我一路輸，硬頸下一杯杯的乾盡，最後醉倒不醒。

第二天醒來，全身不對勁，先生把我帶在身邊怕我出事。當他把車子停路邊時，我看到一股氣由四面八方匯集變成綠色的獅子臉，朝我的心臟襲來。瞬間我大叫「不妙」，心臟彷彿從100緊縮至0後，隨即倒下全身抽

筋麻痺。

送急診室急救，兩星期後又發作了一次，健康開始走下坡。失眠、胃病、扁桃腺炎、恐慌症，接踵而來，一星期跑數次醫院掛急診，一週內狂瘦，人癱在床上氣若游絲。後來才知我是心臟麻痺。

為了孩子，我勉強活著，求診中西醫，用各種方法如：唸佛經、大悲咒、喝佛水、三跪九叩、畫偶像等方式，償還上輩子做盡的壞事。沒想到身體越來越差，最後無法踏出大門。心靈深處更被恐懼、絕望深深抓住。

選擇喝下那杯神奇生命活水

家的巷口有間一對黃姓姊妹開的洗衣店，某天經過那裡，她們向我傳福音。想掉頭離開時，一句話讓我打消念頭。她說：「我說這東西多麼好吃、這杯水多好喝，你若不吃一口、不喝口水，怎知味道如何？若你覺得好喝，就喝下去，不好喝就不要喝。你可以試著信真神耶穌基督，祂會醫治你，不靈的話，你就回去拜你的菩薩……」我已經走投無路，決定放手一搏，喝下這杯神奇的水。

牧師為我禱告後，我的身體變得輕鬆，奇妙的事也開始發生了。靈裡的眼睛看見自己的額頭上有一排字「耶穌赦免你的罪」長達三天之久揮之

不去。思考這些字的意義時，想到當時流產墮胎，加上生活中種種的問題，有很深的痛苦與罪咎感。於是開口說：「耶穌基督，請你赦免我的罪，我願意相信你。」做了決志相信基督的禱告後，這排字消失了，心情變得平靜安穩，開始喜歡讀《聖經》。

神赦免罪惡賜下豐盛恩典

耶穌基督靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人，每次來到祂面前，眼淚像水龍頭流不停，內心有說不出的委屈與痛苦，祂透過《聖經》向我說安慰、醫治、祝福的話。半年後，我向神呼求：「神阿！如果你是真的，我要靠著你不用吃藥完全康復。」那次禱告後，我得了醫治。從此我不再畫佛像，轉而從事兒童創意美術和紙黏土教學，先生因著我的改變與經歷，跟我走去教會，現在在教會擔任全職的幹事。

我們不是完全人，做過許多不好的事，耶穌基督不但饒恕我們，賜下用不盡的恩典，每天靈修親近祂時，被充沛的愛觸摸感動。慶幸自己喝下那杯水，使生命改變，病得醫治，心靈不再飢渴。信耶穌基督，真是好！

本文摘錄自佳音Love聯播網2010年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」

自助助人抗憂鬱



憂鬱症被聯合國世界衛生組織視為與癌症、愛滋病列為新世紀三大疾病，台灣地區約7.3%、150萬人罹患此病，因此需要關心與預防。

憂鬱症之徵兆

生理警訊：1、睡眠改變。一週內有三天以上不易入睡、易受外物驚醒，或不明原因早起。2、易疲累及失去活力、說話動作遲滯，經常有疼痛、消化系統等問題。3、突然暴食或無食慾。4、增加酒精和藥物的使用。

情緒徵兆：持續性的悲傷、情緒低落、鬱悶、哭泣等；心神不寧、易在言語或行動上攻擊他人，挫折容忍度變低；充滿無助無望感，強烈需倚賴人；認為自己無價值、無端充滿罪惡感；對生活失去興趣和喜樂。

認知、行為警訊：專注力、持續力及記憶力降低，難持恆完成一件事、不易做決定；對自己、外界、未來皆持負面想法；有想死或自殺念頭；忽視工作、學業、個人衛生及儀表打扮等。

可透過如下方式診斷：1、精神科醫師、臨床心理師診斷。2、董氏基金會的「台灣人憂鬱症量表」評估

。3、他人觀察：主動詢問信賴的人，自己是否與以前不同。

檢測壓力源、多運動、正面思維

研究證明：睡眠充足、曬太陽、每天持續30分鐘的有氧運動，腦部會分泌快樂咖啡因，易於改善情緒、控制體重；不壓抑情緒而不處理。病患易苛責自己或別人，要學習「放自己和別人一馬」，包容人的軟弱。檢測壓力來源，辨識是否超越足以應付的程度，學會處理拒絕。

旁人具體告訴病患哪裡做得不錯，如：「你已經開始丟履歷表去面試，雖然過程不順利，但是你回家後沒有馬上吞藥或躺在床上或大吃一頓。」「你開始會打扮出門，真的很棒！」得到鼓勵後，不僅能稍微恢復自信心，也能從失敗經驗中學習。

憂鬱症者易有負向思考及認知扭曲，可以幫助他「練習分心」，從事其他活動（如運動），轉移對負向內容之關注。做了這些後，要尋求專業心理治療，建立適應性想法。

編按：講員溫明晶為林口長庚醫院精神科心理師，目前在英國進修。

本文摘錄自佳音Love聯播網2010年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」

歡樂創意做家事



有位名作家說過，他是用腳泡牛奶給孩子喝。原來，半夜孩子餓得哇哇大哭時，他就用腳踢醒旁邊的妻子起來泡牛奶給孩子喝。說明大部分男士把家事、照顧孩子，視為媽媽或妻子的事。

一般家庭，男女在婚前自己在外面住的時候都要自己清洗衣服和收拾房間；婚後男性往往理所當然認為應該由妻子代勞而不再做這些事。因為男性沒有意願、或是沒有知覺應該分擔，導致許多年輕女性不婚不生子，造成國家生育率創新低；易引起夫妻衝突及造成婚姻不合的導火線。

男女觀念不同易造成紛爭

社會普遍以男人買的房子、家具、車子，評斷這人是否成功；對婦女的評斷，則是依她的家事處理、養育兒女是否有成就。事實上，職業婦女人數不斷成長，除分擔家庭經濟還要操持家務，加上她們易把家事當作成績單，使得職業婦女蠟燭兩頭燒。

研究發現，男人不愛做家事，是因為第一次做就被妻子挑剔。可見，婦女除要動腦如何讓家人動手做家事，還要降低家事標準，才不會嚇跑願意分擔家事的家人。

有位先生表示，他做家事的尺度是只負責按電鍋的開關。他聰明的妻子決定改變烹調方式，一次做完一週的菜飯，分裝到餐盒中入冰箱冷凍，請先生、孩子要吃時拿出來蒸熱吃。有人擔心食物新鮮、保存等問題，但是和家庭衝突比較，這是小問題。顯示要讓家人甘願做家事，除把家事列表各自認領擅長項目外，更要發揮創意，降低標準，力行簡單原則，才可能事半功倍。

凝聚愛發揮創意做家事

雖然科技進步，但是現代人對家庭的清潔標準與家事的要求變高，因此不見得會減少家事時間，比較務實的方式，還是全家一起來。

家人是連體嬰，牽一髮動全身，家事全由媽媽或妻子承擔，長期勞累下易失去笑容，心情低落，家庭氣氛變得陰霾；因此，愛家就要總動員分擔家事，按個人能力與創意，完成愛家總動員的任務。

講員：鄭忍嬌（台北市成功高中秘書、於師大人類發展與家庭學博士班進修中）

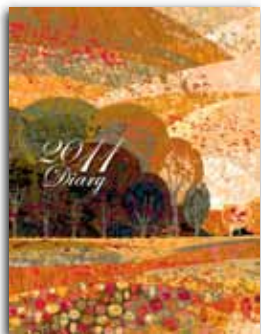
本文摘錄自佳音Love聯播網2010年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」

祝你幸福 2011生活日誌

買一送一 **100+100=100** 優惠期即日起至10月31日止

你幸福嗎？

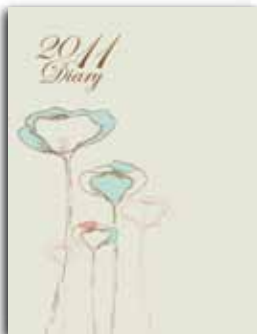
佳音2011年生活日誌，歡欣迎接民國100雙禧年，
分享幸福的秘訣，祝福您幸福百分百！



橘色秋景



紅色城市



米白花漾



棕色森林

佳音2011生活日誌

尺寸：寬13公分、高17公分

特色：四款彩色封面、精美印刷、外有透明防水膠套、兩條水兵帶、
192頁記事頁（含：年曆、月曆、週曆、聖經經文、筆記頁、通訊錄等）

定價：每本100元（運費另計）

特價：**10月底前特惠，買一送一**，好康來相報

預購熱線：02-23699050 # 700

第32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/10643 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 2010年10月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用