

親愛的朋友，你可以這樣向耶穌禱告：

親愛的耶穌，您是慈愛並樂意幫助、賜福給我們的神。現在我遭遇生命中的困難，我感到很震驚、恐懼、焦慮、無助…，懇求您引導、幫助我，賜給我智慧、正確的判斷及平靜、勇敢的心，使我能面對一切的困難與挑戰，因為您的慈愛和大能，是我力量的來源。這樣的禱告是奉耶穌基督的名求，阿們。（「阿們」的意思是「誠心所願」）

### 佳音健康擁抵家 疑難雜症不再來

您的孩子高燒不退、找不到原因？家中長輩失智怎麼辦？青春期怎樣才能長高？如何避免職業傷害？維持身心健康的祕訣為何？佳音Love聯播網與聽友站在一起，特設立「佳音健康擁抵家」FB粉絲頁，歡迎您在粉絲頁中，提出身心健康的疑難雜症，純青嬰幼兒醫師及專業來賓將傾力熱情解答！現在立刻加入「佳音健康擁抵家」FB粉絲頁！願您日日活力充沛，家庭健康幸福！



現在就加入佳音健康擁抵家粉絲頁，一起秀秀我們的家吧！



平安 喜樂 健康 第24期 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
- 2016年7月創刊 · 2018年06月出版 · 著作權由佳音廣播電台所有



佳音web app

（本欄供教會、醫院等團體使用）

# 祝福你

Blessing

平安 喜樂 健康

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。（聖經）

# 憂愁變喜樂

潘秀霞累了一天，想好好休息，沒想到躺在床上翻來覆去，整夜難眠。因為雙手無緣無故疼痛且不能彎曲，其他關節處漸漸出現病徵，找不出原因也無藥可醫，她痛苦憂愁不知如何是好！



▲潘秀霞

## 身體無名疼痛難耐

潘秀霞是屏東縣佳冬鄉人，從小徜徉田野，觀察自然界的千變萬化，快樂似小鳥。國立藝術專科學校（今台灣藝術大學）美術系畢業後，進入位於新北市的盲人重建院教書。

六十九年冬天，某天她睡醒時發現食指不能彎，以為是打球時不小心傷到，沒想到一週後情況沒有改善，另隻手的食指開始隱隱作痛，最後十個手指均無法握拳。檢查診斷是心因性造成的「疑風濕性關節炎」，得靠阿斯匹靈止痛避免病情加重。

一段時間後，無名指幾乎變形，他處大關節也開始疼痛，增加藥劑量治療果效卻不彰。她在盲人重建院要教書要製作盲人點字教科書，然而手劇烈疼痛難耐，又無人能代勞，只能邊打字邊流淚。

## 喜樂的心是良藥，憂傷的靈使骨枯乾

當時每隔兩小時輪流服用中、西藥，阿斯匹靈劑量多導致皮下出血，醫師說嚴重的話要換關節，甚至警告必須休息，否則手會喪失功能。環境不允許她休息，擔心父母掛心不敢據實以告，內外煎熬讓她愁眉不展。

一位盲人同事鼓勵她試著向耶穌禱告，她心裡卻質疑禱告有用嗎？有天晚上病痛發作，她突然想起在藥袋上的經文：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」於是跪在床上開口禱告：「耶穌

啊！我不認識你，但是我的手痛無法睡覺，請你幫助我！」

禱告時，有股電流如觸電般貫穿全身，手竟然不痛了，她終於能夠好好睡覺。第二天起床，雖然手的情況未改變，但是心中卻充滿盼望，開始跟著同事去教會、讀《聖經》、禱告，慢慢有了笑容。



▲全家福

## 禱告、調整作息改善身體情況

她透過《聖經》檢視可能引起疾病的肇因。回想過去因為喜歡攝影，又經常熬夜沖洗照片，長期體力透支導致疾病叢生。當下決定倚靠耶穌，調整生活作息，早睡早起，無論颶風下雨，每天清晨都到附近的空地運動、禱告，求上帝醫治。

一年後的某天，她突然發現手可以彎，也不再痛，身體因為長期運動保養，漸漸恢復健康功能。耶穌並一步步的帶領她進神學院讀書，到教會服務，並成立喜樂家族，希望讓身心障礙孩子及家庭，能在耶穌基督的愛中快樂的學習、工作和生活。

（潘秀霞現為台北靈糧堂牧師 | 喜樂家族基金會執行長，本文節錄自「佳音FM90.9廣播月刊」內容）



▲帶著喜樂家族的孩子一起出遊