

第73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



耶穌說，我就是道路、真理、生命，
若不藉着我，沒有人能到天父哪裡去。

主題文章 十字路口

城市傳奇 歐宴泉 陳惠敏 衆裡尋他千百回

健康教室 蔬果密碼【植化素】打開健康關鍵的鑰匙

動感人生 周金發 撒種人生 讓愛蔓延

健康教室 老年合理膳食

十字路口

您是否站在交叉路口，卻不知道要往哪個方向？
或者在重要的關鍵點上，也不知道如何抉擇？
遭遇困難或疾病纏身時，只有軟弱無力與怨嘆悲恨，
甚至走到人生的盡頭，還不知道歸向何處！

聖經告訴我們，創造宇宙萬物的主宰上帝，
為了向世人表達祂的愛，
特別差派祂的獨生愛子耶穌來到世上，
承擔人的一切過犯罪孽，並成為一座橋樑，
人藉著祂能認識上帝，成為祂的兒女，
享受有愛、有盼望、有力量、有方向的幸福人生。

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，得到愛、盼望、力量與方向，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！」

歐宴泉 陳惠敏 眾裡尋「他」千百回

台 中榮總的泌尿科暨攝護腺疾病防治中心主任歐宴泉，在達文西機器手術領域貢獻卓著，他的求學之路順遂，從國防醫學院、赴美深造進修泌尿腫瘤科、完成中山醫大臨床醫學博士學位。認真負責、正直善良的個性，深受院方器重。然而他和妻子陳惠敏的信仰之路卻頗為顛簸。

眾裡尋他千百回

歐宴泉在親友帶領下，十歲開始信仰一貫道，生長傳統信仰家庭的陳惠敏，大學時對基督教產生好感，父母反對而放棄探求。因為歐宴泉而加入同一

信仰體系，並努力進修到講師階層，買房子後在家裡設佛堂成為檀主渡化人。雖然道親都很和善，但是陳惠敏仍感到生命空虛不滿足，於是開始聽演講，以確定所信的是真是假？拜的是對是錯？去教會找朋友時，師母送她兩本靈修刊物，希望她能從中能找到真理。

她開始每天睡前閱讀，並向不認識的上帝禱告。某天她禱告說：「上帝，你說你是最大的，我現在信的老母娘娘也如此說，到底你們哪個誰比較大？」翻開當天的內文竟然看到：「我就是道路真理生命，若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」另一天，她又問：「

一貫道很好，你也很好，我可不可以兩個都信？」當天的內文寫著「一個人不能事奉兩個主。」她覺得這位上帝好神啊，好像許多問題都可以在《聖經》中找到答案。

歐宴泉聽妻子的分享，發覺上帝是真實可信的，卻不想放棄過去信的。由於他入教時曾在神明面前發重誓，擔心如果離開會遭遇不測。正好陳惠敏聽到在佛教界享盛名的鄭麗津「從空門到基督教」的見證，才知道高級法師也會面臨生命的困境，直到認識真神耶穌基督才得到答案。事後他們與講員推薦的顧偉倫老師見面，顧老師以聖經經文「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」勉勵他們不要懼怕，那天他們在顧老師的帶領下流淚禱告決志信耶穌基督。回家後，歐宴泉翻閱當天的靈修刊



物，上面的經文是：「我是你們腳前的燈，路上的光。」他們彷彿吃了定心丸，相信耶穌基督會帶領他們。他們再次透過靈修刊物知道，既然找到真理，不要再猶豫不決，於是2000年7月1日在教會受洗。

信耶穌後更孝順父母

家人對他們決定改信基督感到錯愕震撼，婆婆更是氣憤憤地責怪陳惠敏慫恿丈夫背叛祖先神明。八個月後，婆婆看到他們比過去更孝順，知道兒子、媳婦信耶穌不是做壞事，又參加幾次基督徒活動後，對基督教的不好印象完全改變。

歐宴泉醫師說，信耶穌真好，天天在活在有神同行的神蹟中，使他更珍惜每個寶貴的生命，有力量突破醫療工作的瓶頸。擔任張老師輔導專線志工的陳惠敏，體會到現代人罹患憂鬱症，是心裡的結打不開，身心靈沒有受到照顧。而她發現耶穌基督是最好的諮商師與醫師，一切能力在祂手中，遭遇任何困難，只要來到祂面前，就能找到生命的出路，創傷也能得到醫治。

本文整理自2014.9.7播出的「佳音會客室(每週日22:00-23:00)」節目內容，歡迎使佳音WebApp，由節目表進入節目收聽完整內容。



蔬果密碼【植化素】

打開健康關鍵的鑰匙

洪若樸（臺北市立聯合醫院忠孝院區營養師）

植化素是21世紀營養新星，也是植物為了保護自己而演化出來的「天然色素」。以繽紛色彩呈現，如：蕃茄中含有茄紅素，所以呈現紅色；菠菜中有葉綠素和葉黃素，故顏色翠綠；大蒜中含有蒜素，所以呈現白色；胡蘿蔔中的β-胡蘿蔔素和葡萄中的花青素的呈色為黃和紫。植化素主要分為：**1.類黃酮素**（如兒茶素及花青素）；**2.類胡蘿蔔素**（如β-胡蘿蔔素、茄紅素及蝦紅素）；**3.酚酸類**（如綠原酸及鞣花酸）；**4.有機硫化物**（如吲哚及蒜素）；**5.植物性雌激素**（如木酚素）等五大類，以及如苦瓜苷及β-麥胚固醇等。因生理保健功能相似的植化素通常顏色也相近，故簡易分成：黃、綠、紅、白、紫等五種顏色。

植化素能增強人類的防癌、免疫及抗氧化等系統，激發解毒酵素活性，延緩細胞老化，讓細胞免於凋零。它存在於果皮或籽中，例如：蘋果所

含的槲皮素是很好的抗過敏物質，50%以上存在於蘋果皮；葡萄籽與皮含豐富的前花青素與花青素。建議每日平均攝取五顏六色的蔬果，為身體繪製繽紛美麗的「健康」藍圖。

建議一般成年男女，每日攝取7或9份蔬果；小孩則為5份。一份約一個拳頭大；經烹煮過的蔬果，一份約半個拳頭大，所以每日蔬果建議量，以自己的拳頭為單位就可以啦！

預防醫學越早建立，越能讓身體遠離疾病、建造活力，落實「蔬果五七九、健康人人有」於日常生活中，並謹記「彩色調色盤，健康跟著來」的原則，調整飲食順序，先吃蔬果，再吃飯、豆、魚、肉、蛋等食物，讓高纖低熱量的食物佔據胃部空間，吃進高油高熱量食物的比率相對減少，慢慢的就會發現自己的體重、膽固醇、血糖及血壓隨之改善。

本文節錄自佳音Love聯播網2014年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」

周金發(左)
與妻子黃齡玲
環島留下夫彈
婦唱足跡



周金發 撒種人生 讓愛蔓延

周金發在新北市新店區安康路二段的臺北菸廠旁邊，經營一間結合音樂教室、樂器行的複合式餐廳【波阿斯101五心級牛肉麵店】，店面牆壁貼滿近幾年他頒發學童助學金、捐贈小學圖書、發贈白米給貧困家庭等照片與感謝狀。從民國九十九年迄今，賣麵所得、學習回饋金、所屬教會小組奉獻，共捐出超過200萬元新台幣，這一切只為了讓妻子黃齡玲生前對學童的愛繼續蔓延下去。

周金發與妻子黃齡玲在哥哥的印刷廠認識、交往、結婚，婚後一

起創業開印刷廠。黃齡玲在星期天去教會敬拜上帝，無法幫忙，讓周金發非常生氣。某天，他去教會找牧師理論，卻在輔導與牧師、弟兄姊妹的幫助下，開始認真追求認識上帝。

感謝厚恩願為撒愛種人

黃齡玲以《聖經》真理教育兒女，秉持神愛世人的信念，長年於醫院探訪關心病人及家屬、擔任學校彩虹故事媽媽、陪育兒童品格。看到教會缺乏音樂人才，在自家樓下成立樂器行、音樂教室，培訓教會音樂人才和樂團，女兒耳濡目染成為鋼琴老師。

他們感念上帝厚待他們，一生平順無匱乏，兒女孝順，決定成為把「神愛世人」的種子撒到各處的撒種人。

2008年，才五十歲出頭、身體硬朗的黃齡玲，身體不適，經檢查發現罹患末期肺癌且已轉移到骨頭，生命剩下幾個月時間。經討論後決定不做任何治療，相信上帝會醫治她，即或不然，也喜樂的坦然面對死亡。

教會小組弟兄姊妹奉獻一筆錢鼓勵他們去環島旅行，黃齡玲認為無論如何都要傳福音，因此帶著六百本福音刊物，每到一個景點，周金發彈手風琴，黃齡玲坐著輪椅唱詩歌、發福音刊物，留下夫彈婦唱的溫馨畫面。結束後，黃齡玲的身體急速惡化，於當年8月15日過世。周金發以「讓愛繼續蔓延」為愛妻舉行追思禮拜，紀念她對家庭、對教會、對社會的貢獻。

一段時間後，周金發在晨更靈修時，「讓愛蔓延」幾個字不斷地出現，安靜等候知道是來自上帝的感動，於是2010年挪出空間開餐廳賣牛肉麵，收入作為善行經費，回饋母校及社會。先後送出360包米，參與小學附近的教會課後陪讀，和國小校長齊心推動「書香校園，百萬傳愛」，提供閱讀獎勵金。四年下來，蔓延遍及六所學校，影響6500位學童。善行經各媒體報導，漸漸產生正面效應。有人向他學習做牛肉麵，承



諾會陸續捐出所得給貧困學童。

坦然面對生命每一天

2011年他發現罹患肝癌，評估只有一年半存活期，兒女貼心地陪伴照顧，定期帶他旅遊散心，享受天倫之樂。

他說，三十歲第一次到教會時，牧師就跟他提到，「每過一天，生命就少一天，你要如何面對死亡？」從那時開始，他慢慢學習面對這件事。相信生命掌握在上帝手中，上帝何時來接他，都能坦然面對。唯一是，關懷貧困兒童的工作必須繼續蔓延下去。

目前，這間牛肉麵店已經有人傳承接管，關懷貧困兒童的工作則交給所屬教會小組接棒。他說：時候到了，我就能用笑臉安然地離開世界跟妻子團聚。感謝上帝沒有撇棄我們，讓人從我們身上看見上帝的愛，真的很幸福。」

本文整理自2014.8.3播出的「佳音會客室(每週日22:00-23:00)」節目內容，歡迎使佳音WebApp，由節目表進入節目收聽完整內容。



老年合理膳食

周祥俊（上海長寧新涇社區衛生服務中心全科主治醫師兼老年專科醫師）



一、合理膳食。

口訣：一、二、三、四、五；紅、黃、綠、白、黑。

一：每天喝約250 cc的牛奶。

二：每天攝入250-350克碳水化合物。

三：每天三份高蛋白（每份是指瘦肉50克，或雞蛋1個，或雞鴨肉100克，或魚蝦100克）。

四：每天飲食四口訣：「有粗有細、不甜不鹹、三四五頓、七八分飽」。

五：每天食用400克蔬菜、100克水果。

紅：每天飲用50-100毫升紅葡萄酒。

黃：每天食用紅蘿蔔、番茄、南瓜、紅薯等黃色蔬菜。

綠：每天食用綠茶及綠色蔬菜。

白：每天食用燕麥片粥，降低膽固醇及三酸甘油酯。

黑：每天食用黑木耳以調節血濃稠度。

二、適量運動357

3：指每次運動30分鐘。**5：**指每周運動5次。**7：**運動後年齡 + 脈博 = 170，如：50歲就是運動到心跳 = 120，60歲是110，等等。

三、戒菸限酒：盡量不抽菸，如要抽，一天不超過5支。酒，盡量不喝，如要喝，一天不超過150克。

四、心理平衡：三個快樂及三顆心

三個快樂：助人為樂、知足常樂、自行其樂。三顆心：事業上有進取心、生活有平常心、奉獻社會有愛心，身心健康快樂，就能減少疾病的發生。

本文節錄自佳音Love聯播網2014年10月發行的「佳音90.9廣播月刊」

第73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10月出版 版權所有 翻印必究