

第74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



求你以你的真理引導我、教訓我。因為你是救我的神。我終日等候你。

主題文章 最棒的導航家

動感人生 劉安婷 資優生的煩惱

健康教室 維骨力真能預防骨質疏鬆嗎？

城市傳奇 陳其偉 頂尖造型師的轉折人生

心靈視窗 壓力管理，聖經怎麼看

最棒的導航家

網路時代，導航系統已經是開車族必備的引導工具，靠著它能引導我們到達任何地方。然而導航系統仍有缺點，一旦資料不足或者忘記更新輸入最新正確的資料，導航系統就會出現錯誤的引導，讓依靠它的人不是找不到目的地，就是陷入危險之境。

創造宇宙萬物的耶穌基督是最棒的導航家，我們迷惘時，不用我們更新軟體，他就能指點明津；迷失方向時，他帶領找到前面的路；他知道我們的一切需要，把我們放在最適合的位置。有他陪伴，我們能安心的往前奔馳。

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，找到人生的導航家，您只要做以下的禱告，並進入基督教教會，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！」

劉安婷

資優生的煩惱



今年僅25歲的劉安婷，是【Teach for Taiwan為臺灣而教】創辦人兼理事長。十八歲時，以優異的成績，同時被台大和美國數間大學錄取，最後進入名校普林斯頓大學。畢業後在美國工作，一年後回臺灣訓練對教育熱情的年輕人到偏鄉教學，這一切的行動都與父母及信仰有關。

把有的分享出去才厲害

劉安婷是道地台中女孩，念的都是資優班。12歲時，母親罹患乳癌接受化療，外婆帶著教會的弟兄姊妹關懷禱告，化療結束後，媽媽重新回到教會，

劉安婷認為媽媽被洗腦，因此不願意去教會。小學畢業前夕，老師宣布體育考試通過才能畢業，讓她非常苦惱。考試時她無助的跟媽媽的神禱告，才有驚無險的過關，劉安婷信守承諾與媽媽去教會。

國一時，她的成績仍然很好，不自覺地目中無人，好朋友率領班上55位同學抵制她，她難過的下課後就關房門哭泣，成績一落千丈，只有藉著讀《聖經》、跟耶穌說話，得到力量。耶穌在半年中拔掉她身上一根根的刺，讓她變得柔和謙卑，體會無助或成績不好的感覺，再也不會輕視成績差的人。半年後

，朋友一個個的回來，與好朋友重修舊好。成績名次漸漸從班上爬升到全校、全台中市、全中部地區模擬考第一名。她體會人的力量遠遠不及神的力量。

她忙著花時間把課本的觀念解釋給同學聽，考基測前用電話為每位同學禱告，幾乎沒有時間讀書，結果基測成績是全校最高分。她體會真正厲害的人，不是關起門來讀書，而是願意分享出去。

幸運進入美國名校讀書

高一暑假她到美國史丹佛大學修課，被自由學風吸引，回國後在老師及父母支持下，白天讀臺灣學制、晚上讀申請美國大學的教科書，每天只睡兩、三個小時。經過一年多的努力衝刺，推徵上台大的政治系與外語系，還得到十所美國大學的全額獎學金，最後她選擇到普林斯頓大學。

大一英文寫作課，同學不假以顏色批評她的程度，她尷尬又難過，彷彿陷入泥沼。上帝告訴祂，來這裡是有比得到第一名更重要的意義，環顧四周發現，能與頂尖學生一起學習，不應該拘泥在自己的不足而無視於身旁的寶貴資源。經過四年努力，論文意外得到畢業生「論文首獎」。回想大一時連五頁報告都寫不出來，四年後能夠完成120頁的論文，這是上帝豐富的帶領與祝福。

順服才能領受更多祝福

大學主修「公共與國際事務」，她去過非洲迦納、海地、巴黎的貧民窟、日內瓦等。剛開始以為是去幫助、祝福、拯救他們，當她經歷許多感人的故事，才明白上帝透過這些重建她的價值觀。

畢業後，進入福利好、升遷穩定、社經地位高的管理顧問公司，一年後（2011），受到父母從事公益與弱勢教育的影響，發現許多問題都與教育有關，關懷偏鄉教育的想法在心裡萌芽，她面臨留在美國工作或回臺灣的掙扎與抉擇。有人為她禱告，神的應許與應證不斷出現，她還是擔心害怕。

當想到耶穌基督看到世界不完美時，不是高高坐在天上，而是讓自己道成肉身來到世界上，經歷破碎、看見破碎，與痛苦的人一起哀哭，醫治、陪伴受傷的人，她終於決心放下高薪工作回臺灣。

她說：「……唯有真實的面對自己，才知道我們是人，祂是神，順服祂是最有智慧的選擇，唯有如此，才能領受最多的祝福。」

本文整理自2014.9.21播出的「雲彩飛揚(每週日15:05-16:00)」節目內容，歡迎使佳音WebApp，由節目表進入節目收聽完整內容。



維骨力 真能預防骨質疏鬆嗎？

基本上，「維骨力」是顧「關節」，成分中完全沒有鈣，骨頭與關節的保養要靠日常的飲食來補強！如何由日常飲食著手保護關節？

1、控制體重

2、攝取富含膠質、軟骨素的食物。

膠質是指軟骨素重要成分「葡萄糖胺」，如蹄膀凍、雞爪、蹄筋、豬耳、鯊魚鰭、貝類、海參、海帶、黑、白木耳等。

3、補充深海魚（鮭魚、鮪魚、鰹魚等）。含豐富EPA為 $\omega-3$ 多元不飽和脂肪酸，抑制關節的發炎反應，減緩關節炎的症狀。

4、選擇富含類黃酮的蔬果。含類黃酮的蔬果如甜椒、櫻桃、鳳梨、柳橙、木瓜、薑、九層塔等，抑制關節的發炎反應。

5、少油炸、煎的食物。高溫油炸、煎的食物加速體內游離基的產生，破壞關節的軟骨，務必少吃。

保護骨骼的飲食原則

- 1、均衡飲食多樣化，攝取各類營養素及充足的鈣質。
- 2、強化食物中鈣質的攝取，選擇：乳製品、豆製品、小魚干、海帶

、芝麻及深綠色蔬菜等。

- 3、大豆食品含大豆異黃酮，其構造類似雌激素，具調節骨吸收和骨形成作用，有防治骨質疏鬆，有助於增進骨質健康。
- 4、攝取足夠的蔬果，含豐富的礦物質（鉀、鈣、鎂）及維生素（維生素C、K）對骨質健康有幫助。
- 5、咖啡每天不宜超過2杯；沖泡咖啡最好加牛奶（非奶精或奶油球）
- 6、避免攝取大量纖維質，一天攝取量不宜超過50公克。影響骨質密度及礦物質，鐵、鈣和鋅等的吸收。
- 7、每週3至5次負重運動（爬山：跑步、快走、游泳…等）。
- 8、增加富含維生素D的食物：鈣的吸收需要維生素D，多曬太陽、補充含維生素D高的食物，如沙丁魚、鮭魚、肝臟、蛋黃。
- 9、多吃蔬果：芥藍、綠豆芽、昆布、洋蔥、山藥、蘋果、大豆等。如果沒把握可以從飲食中攝取足量的鈣，必要時額外補充鈣片。

陳其偉 造型師的 轉折人生

國內頂尖造型師陳其偉，23年來為張國榮、劉德華、王力宏、郭富城、金城武、梁朝偉、吳奇隆、林志玲、王芷蕾、吳倩蓮、葉玉卿、隋棠等知名藝人設計造型，名聲響徹兩岸三地。這位走過孤兒、受虐兒、流浪青少年、重度憂鬱症階段的造型師，因為得到耶穌基督的愛與救恩，更珍惜生命，並幫助迷惘年輕人找到方向、恢復自信。

從孤兒院到受虐兒

陳其偉三歲之前在孤兒院長大，之後被領養送到外公外婆家，讀小學時才回到養父母身邊。從此下課後要幫忙顧店，手洗家人衣服、煮菜、清潔打掃、照顧弟妹。旅遊沒他的份，做錯事經常被處罰，或被父親打、踢、摔，甚至洗澡時會突然進來用藤條打他光溜溜的身體，鄰居

勸他離開，他總以「我好不容易有一個家，真的要回孤兒院嗎？」而留下來。

隱約聽到養母流產兩次後聽算命師建議領養他期待帶來好孕，無法如願下，再領養妹妹後才生下子女，父母認為他沒有帶來福氣而苦待他。國中畢業後，父母替他找到洗衣店學徒工作，要他學會技術教會他們後，他才能繼續升學或從事想做的事。他猛然覺醒，開始逃家。

離家後，他每天打三份工，半工半讀完成高中、大學學業。七、八年的時間，每天只睡兩、三個小時，支撐他的信念是：唯有努力讀書往上爬，才能成為有用的人；若自己都放棄自己，還有誰可以幫我！

意外走進造型領域

退伍後進入婚紗攝影公司。某天，一位富二代新娘對髮型和化妝很不滿意而躲在房間哭泣，遲遲不肯拍照，店長要他去搞定。憑藉對美的敏銳度，他替客戶改妝、換髮型，顧客非常滿意，不惜以天價在結婚當天請他到高雄幫忙弄造型。老闆以國外頂尖的廚師、設計師、造型師等都是男性，鼓勵他朝造型發展。

陳其偉提到造型師必備的武功三式是：學無止境、談吐得體、堅持美學價值。他常用玩創意的心情來工作，效率

加倍。隨時隨地觀察周遭的人如何有更好的造型，服務每位顧客前會先做足功課，讓顧客滿意，名聲遠播。

某年，因緣際會接下王芷蕾的造型案，某次開會時，朋友慫恿他說出自己的故事，王芷蕾聽了忍不住哭泣。開始關心他並鼓勵他進入合適的教會，他開始重新回味天父上帝的愛。

走出憂鬱助青少年

陳其偉曾罹患憂鬱症，最嚴重時非常厭惡自己、無法看到鏡中自己、用刮鬍刀刮光頭髮、想了結生命。經好友關心陪伴、接受治療，慢慢走出憂鬱深淵。事後歸結是長期累積的怨恨不滿導致。

近年他走進教會，透過讀《聖經》、禱告、親近神，心靈不再飄泊、不再孤單，開始體會神愛年輕人的心，於是贊助「中華彩虹天堂協會」公益團體，提供創意課程，讓年輕人找到夢想的舞台。有位中輟生透過協會活動後恢復自信，回到學校唸書。他說，我們只要願意盡上微薄心力，就能幫助迷惘的年輕人看到希望。

本文整理自2014.9.28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。



壓力管理，聖經怎麼看

張典齊（臺安醫院心身醫學科前主任、榮光小組教會主任牧師）

- 一、壓力無可避免。適當的壓力助於學習及工作的動力，過重壓力會引起不良效應，需要管理。
- 二、當壓力超過於承擔力時會產生壓力效應。包括情緒心理障礙、失眠、焦慮、疲憊、內臟功能失常、促發精神疾病，能影響性格行為和生活、工作。
- 三、調整壓力源，包括人或事。
 - 1) 認識自己的極限。勿讓壓力超出負荷能力，要懂得放下及取捨。
 - 2) 終結壓力源。面對處理壓力，使之消失。
 - 3) 現實感。面對真實狀況做出最正確判斷，能力所及就積極處理，不及則暫擱一旁，或許事到臨頭會發現沒有那麼嚴重。
 - 4) 信心交託。讓上帝為我們承擔我們無法承擔的，因為祂能做我們不能做的。
- 5) 健康的性格。從小培養抗壓性，不當草莓而要做榴蓮。
- 6) 自我控制。管理時間與金錢，按時間逐一完成，壓力就輕省。
- 7) 休息與休閒。星期日休息是基督教的創舉，因為上帝知道人需要休息，才能減弱壓力效應。
- 8) 情感支持系統。基督教會提供傾聽、關懷、禱告、陪伴的系統，幫助你面對壓力。
- 9) 避免同時處理多重壓力。一次處理一件事，勿拖延導致焦慮和混亂。
- 10) 操練回應神而不是回應環境。要相信上帝願意愛及幫助我們，困難來臨時若能謙卑下來，仰望依靠耶穌基督，祂會使我們享有安息。

本文參考《聖經》經文為「詩篇131篇」、
「馬太福音6章25-34節」

第74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11月出版 版權所有 翻印必究