

祝福你

Blessing

佳音Love聯播網
台北FM90.9 / 宜蘭FM90.9 / 桃園FM104.3
www.goodnews.org.tw



佳音APP



柳經奎 柳林慧中 餐福美味傳佳音

我們在一起的地方就是家 鍾適芳x郭力昕

秋冬長者身體保健之道



柳經奎 柳林慧中 餐福美味傳佳音

從中國混到美國 不良習慣一籬筐

11歲即在街頭鬼混的柳經奎，1967年抵達父親於美國舊金山經營的餐館工作，到美國繼續混沌，每天下班後即成群結黨賭博玩樂，渾渾噩噩過日子。

1974年認識太太，現為世界餐福事工總幹事的柳林慧中牧師。當初認識兩個月便結婚，他說：「現在回想神真是很愛我，太太是北一女畢業的資優生，我是個很壞的年輕人，認識她之後，感受到她的好。」兩人經營當地規模最大高級中西合併餐館，利潤極佳賺錢迅速，讓他體會到當老闆的快感，每晚陪客人喝酒糜爛，開始與太太有了爭執，常在餐館火爆開罵，嘲弄太太的基督信仰，說自己是上帝派來磨練她的魔鬼。

常客誘惑染上毒癮掉入毒海

柳經奎在一個常客鼓吹下，嘗試了吸毒，自此掉入魔鬼的陷阱，染上毒癮也販毒，每晚躲起來喝酒吸毒，家人都不曉得他吸毒，也因賭癮使原本生意興隆的五家餐廳倒閉，太太受夠他的頹廢與他分居，人生黑暗期中吸毒19年。

十九年吸毒惡習曝光 感恩節出死入生接受主

女兒在學校教書，2002年感恩節，邀請他到學校教導小孩炒飯，課程歡愉順利結束，當他離開教室時，發現外套裡面的毒品用具都不見了。

他說：「吸毒19年來，我從沒有過那麼害怕的感覺，擔心被發現吸毒，回去就看見女兒在門口等我，說：『爸爸，你為什麼這樣……你是我在世界上最愛的人。』」這句話讓他心如刀割，羞愧不已發抖說了：「對不起」，轉身就開車離開。

回家後他拿出槍打算自殺，突然想到妻子過往吵架時說的：「你會永遠下地獄。」他突然意識到『永遠在地獄』的可怕，趕緊把槍丟在地上，躺在地上呢喃著：「我不要死！」，此時太太突然回家了，跟他說：「你不要死，我帶你去找牧師。」

牧師帶他做決志禱告，一向驕傲的他終於出黑暗入光明，生命燃起曙光，他說：「信靠耶和華是智慧的開端，以前的我很詭詐也很自私，現在的我出錢出力認真服務分享，心中的喜樂與滿足難以言喻。」

餐廳即是教會 餐業人士即是宣教尖兵

太太柳林慧中牧師，1994年開始在餐館下班後舉辦團契，帶領許多餐飲業朋友信主，後來創立世界餐福事工，以『餐廳即是教會，餐業人士即是宣教尖兵』理念，建立餐廳福音站，帶領許多人信主。

他們也幫助海外華人法律諮詢、戒賭戒毒，聯合機構一起幫助身心靈受困的人，在神的愛中得到釋放！■



欲收聽完整專訪內容，請上佳音App
收聽《360行精彩又豐富~聽聽工作怎麼說》節目
【餐福美味傳佳音~訪柳經奎、柳林慧中夫婦】

佳音Love聯播網
台北FM90.9 桃園FM104.3 宜蘭FM90.3

祝福你

Blessing

優質節目不打烊 誠意不打折

2020佳音繼續陪伴您 請支持不間斷的好聲音



線上奉獻資訊 www.goodnews.org.tw
信用卡捐款或透過超商代收奉獻
洽詢電話 02-23699050#700

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
發行人/周神助 台長/呂思瑜 電話/02-2369-9050
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 2019年12月出版 著作權由佳音電台所有

本欄供教會、醫院等團體使用



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第7079號
無法投遞請退回
中華郵政台北雜字
第2295號執照
登記為雜誌交寄

主持人咖啡貓(中)與受訪來賓合影



我們在一起的地方就是家 鍾適芳x郭力昕

►傾聽音樂·一家音樂人 企劃
文化部 影視及流行音樂產業局 指導製播

多年來引進來自各國樂聲、同時把本地創作樂聲推廣到國外的《大大樹音樂圖像》創辦人鍾適芳，總是給人溫柔卻又堅毅的形象，她所策劃的《流浪之歌音樂節》，是台灣少數聚焦民謠、世界草根音樂與當代議題的獨立音樂節，這些年來，她之所以能以實際行動餵養台灣的樂迷朋友，其丈夫現任政大傳播學院院長郭力昕教授可說是重要的助力之一。

力昕回顧兩人相遇之初，其實是在校園課堂中，一位是初接教職的大學老師，一位是留著像黑人爆炸頭的學生，僅此是師生關係。十年後，適芳一回至英國洽談唱片代理事宜，無意間在異鄉與正在攻讀博士班的大學教授重逢。爾後力昕因著適芳熱衷介紹的各國音樂，原本聽古典、民謠、爵士的一副耳朵，對音樂有了全新的理解。而那些少對外人言說

的情感，兩人共同開出的愛情花朵，和音樂故事一樣動人。

平日生活忙碌教學及策展的這對夫妻，面對科技生活時代，也有屬於自己的生活哲學。熟識這對夫妻檔的朋友都知道，他們是所謂的「無臉之書」之人，面對科技的一種獨裁性格，科技所帶來的緊張與焦慮，兩人深感在有限的時間與生命中，若能得閒與好友坐在酒吧談天，就已經相當足夠了，社群媒體也就不是那麼重要了。

家，對他們來說，應該是什麼模樣呢？力昕說：「我和適芳都是外省人，家裡都沒有祖產，也沒有自己的房子，我們有種心靈上的漂泊與移動的狀態，我總和適芳說：我們兩個人在一起的地方就是家。」■



欲收聽完整專訪內容，請上佳音App
收聽咖啡貓主持的《傾聽音樂》節目
【我們在一起的地方就是家 鍾適芳x郭力昕】

親愛的朋友：

祝福您，日日是好日，困難終將迎刃而解。您相信禱告的力量嗎？當我們誠心誠意地向上帝呼求時，祂必然垂聽，願從天而來的愛，能領您超越生命難關，脫離兇惡、心中平安。

親愛的主耶穌，我願意接受祢成為我生命的主，我相信祢是獨一的真神，是愛我的主。求祢保護我、幫助我、拯救我，求祢的恩手引領我，賜我智慧，幫助我開啟嶄新的人生。奉耶穌基督的名禱告，阿們！



秋冬長者易發三大疾病

在秋冬交接之際，天氣忽冷忽熱，長輩們的身體也往往忽好忽壞，該如何預防秋冬好發疾病呢？邱醫生特別提醒，首先是有「心血管疾病」病史之長者，常常因為天氣變冷、水喝的少，導致血液濃稠、血管收縮，進而產生心肌梗塞、心臟衰竭、腦中風等症狀，所以即使冬天怕冷不想離開溫暖被窩，還是要注意水分的補充！

「流行性感冒」也是輕忽不得的秋冬隱形殺手，要減少出入公共場所、記得戴上口罩多洗手，並記得定時注射流感疫苗，即可和感冒說拜拜！

第三種是「憂鬱症」，因為冬天到了、日照縮短，陰鬱的天氣讓原本就低迷的心情更加雪上加霜，此時親友的陪伴與陽光，就是最好的預防良藥，讓心中的小太陽帶來快樂的情緒，遠離憂鬱症的糾纏。

秋冬保養之道

洗澡溫度不冷不熱剛剛好。秋冬最舒服的，就是洗個舒服的熱水澡或泡個溫泉吧？邱醫生表示挑選適當的

水溫、室溫才不會造成心血管太大的壓力，水溫要和自己的體溫相宜，保持37.5度上下，是最適合的溫度，並用坐洗取代站立淋浴，預防滑倒！想要挑戰三溫暖或長時間泡澡，將對心臟將造成非常嚴重的威脅，千萬不要輕易嘗試，理想的洗澡時間是在用餐後一小時，長輩們一定要多加留意。

秋冬強健體魄

運動前不急不徐暖身要做好。秋冬老人家如果願意運動，是一件很好的事！但要注意外出運動的裝備，適當的運動鞋、口罩、水壺、拭汗的毛巾等缺一不可。穿著建議洋蔥式穿脫法，隨時增添衣物注意冷暖，不要太急的劇烈運動，建議慢慢暖身後再開始慢跑、健走、登山等都是不錯的運動選擇，清晨運動，天空能見度低，為了避免交通意外，穿著鮮豔的衣服確保安全。

秋冬暖胃好想喝一杯，真的喝什麼都可以嗎？邱醫生建議，長者們若想喝咖啡，一天不要超過兩杯，並建議不要空腹時飲用，早餐、午餐後皆可來杯香醇咖啡。另外甜膩並添加粉圓顆粒的珍珠奶茶也要適當飲用，過量的甜份對糖尿病及三高患者，應該盡量避免偶爾淺嚐即可。

台灣即將邁入超高齡社會，但只要多加留心上述小撇步，好好的保養關心自己，聽佳音健康館吸收保健資訊，就可以身體健康、心理快樂！■



欲收聽完整專訪內容，請上佳音App
收聽魏德瑜主持的《佳音健康館》節目
【秋冬長者保健-訪雙和醫院邱淳志醫師】