

祝福你

福音小輯

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



把善良傳出去

愛是防疫保衛戰中最重要的學習

用愛隔離黑死病的伊姆村

黑死病，這場致命的瘟疫在13至17世紀之間，共奪走了約一半歐洲人的性命，整個英國幾乎也都難逃這場黑色傳染病的蹂躪，但唯獨英倫半島中北部卻倖免於難！究竟是靠什麼，成功防守了這塊地免於黑死病尾聲的侵襲？死亡與內心的恐懼真的能被隔離嗎？

位於英倫半島南北接壤處的伊姆村，就和歐洲其他的小鎮一般，有著一片寧靜的橡樹林和樸實平凡的村民。某天從倫敦來的一個商人，不慎將黑死病帶進村裡。很快，這個只有344人的小村莊就人心惶惶，村民們也開始紛紛想朝北部逃離。

愛與善良的防衛線

此時，威廉蒙佩森牧師站了出來，堅決反對村民們帶著恐慌逃離，他對村民們說：「即使我們不知道，誰

將會成為下一個被這疾病所吞噬的獵物，但此刻的逃亡，只會傳染更多人，造成更大的悲劇！留下來吧，讓我們把善良傳遞下去，這場嚴酷心碎的隔離，也許未必能阻絕死亡，卻能讓人經歷信仰的勇氣。」

村民們在威廉牧師的勸說下，堅忍地接受了眼前的困境，並對上帝起誓要留下來。他們在伊姆村的北出口築起了一道石牆，牢牢地堵住了疾病的出口，除了愛與善良，誰都不能翻過這堵牆！

信仰是最後的留言

隨著花園凋落、雜草叢生，原本寧靜美好的伊姆村漸漸瓦解，村民們相繼離世，只留下三十多人和三百多座墓誌銘。這些看似不堪一擊的村民憑藉著信仰堅持到最後，成功阻截了黑死病朝北傳播，為英倫半島留下了一個充滿愛的後花園。

如今，當遊客去曼徹斯特，再往東南方35英里，就可以看到有著靜謐如詩般小教堂的伊姆村。那一句寫在威廉牧師墓碑上、煎熬過生死訣別的留言「請把善良傳遞下去。」～真實地見證了信仰的力量！

『在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。』約翰福音十六：33。



除了勤洗手、戴口罩之外... 防疫新冠肺炎，你還能這樣做



江守山醫師 談『降低新冠肺炎感染機會』

- 1、不揉眼睛、不挖鼻孔：**不要動手去觸摸你眼、鼻、口的黏膜，乾淨的雙手比戴口罩更為重要！
- 2、避免去醫療院所：**依照衛生署規定非必要減少出入醫院探病慰問。
- 3、洗熱水澡或熱浴：**每天可洗熱水澡5-10分鐘。提高體溫，可以增強免疫力，降低病毒在體內的傳染。
- 4、漱口：**記得進家門後先漱口，物理隔絕病毒。
- 5、食物：**維生素D、蜂膠、大蒜、蛋白質可增強免疫力、對抗病毒。均衡的營養可幫助我們有更良好的身體狀態來戰勝病毒！
- 6、運動：**『適度適量』的運動可鍛鍊體力，但每週七天高強度運動反而會造成免疫力下降喔。
- 7、睡眠：**保持心情愉快及充足睡眠，是最佳防疫秘方。



本文選自劉麗紅主持《溫馨傳真情》節目

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 桃園FM104.3
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 2020年2月出版 著作權由佳音電台所有



國內郵資已付

本欄供教會、醫院等團體使用

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

電鍋料理達人邱韻文

簡單美味少負擔 電鍋蒸煮好健康

日前蘇闊專訪「電鍋123-蒸簡單x蒸健康x蒸好味」作者邱韻文，她曾經在大學時期，榮獲世界廚王爭霸賽親善組冠軍，暱稱「小廚娘」，具有料理天賦更熱愛做菜，喜愛與家人朋友分享美食。

一鍋吃飽好滿足

熱衷做菜的邱韻文出版過兩本食譜，最新著作教導電鍋料理100道，居家快手簡單做健康美味餐食，非常適合忙碌或是廚藝不佳的現代人。

以前喜歡做複雜的西式料理她說：「自從有了小孩之後，經常煮飯到一半小孩哭了，就要去照顧他，幾次忘了熄火，都把食物給燒焦了，我就開始思考，如何心情放鬆地做出美食，發現『電鍋』是一個安心的好幫手，開始研究『一鍋吃飽好滿足』的菜餚，像是上海菜飯，同時間可以吃到青江菜、白飯、臘腸、高湯、薑末、鹽，吃得營養滿足。」不

需準備複雜的食材，非常簡單製作。

擔心電鍋將青菜給煮黃了，可以趁著電鍋的餘溫放進去，菜熟了且翠綠依舊色香味俱全，舉凡鮭魚茶泡飯、芋頭鹹粥、皮蛋瘦肉粥、客家梅干肉丸、泰式檸檬魚等百道佳餚，都是一鍋完成讓人食指大動。

秘訣在於外鍋水量

經常幫小孩準備食物的家長，更可以善用電鍋料理製作炊飯，食材準備容易，電鍋一鍵按下即可離開，不用看顧非常節省時間，不因做菜而影響手邊工作。

電鍋煮食外鍋加一杯水，加熱時間約10-15分鐘，兩杯水約15-30分鐘，燉肉類時可以放多點水，海鮮則不能烹煮太久以免過老，也可以同時蒸煮一鍋三菜，善用科技聰明高效率上菜。

豐盛火鍋與洋食

許多人或許不知道，電鍋還可以煮火鍋，只要以外鍋插電即能煮火鍋，舉凡咖哩豬肉鍋、牛肉壽喜燒、韓式部隊鍋、鮭魚味噌鍋、白菜千層豬肉鍋，皆適合外宿者或是學生使用；喜愛西餐的邱韻文，也研究出多種製作菜單，例如：托斯卡尼紅酒燉牛肚、奶煨帕瑪乳酪馬鈴薯、普羅旺斯燉菜等，都是容易製作的菜餚。

至於清理電鍋的污漬，邱老師建議，可以加溫水拭擦、或是使用小蘇打粉清潔，也可以以冷凍檸檬皮加半杯水加熱，待電鍋跳起擦拭即可清潔乾淨，電鍋可說是居家的多功能良伴！

欲收聽完整專訪內容，請上佳音App收聽蘇闊主持《都會心麵包坊》節目【電鍋123-蒸簡單x蒸健康x蒸好味】



單身者年老後的 財產與照顧

現在的社會單身貴族很多，他們通常面對到的問題，不外乎是老年生活有沒有足夠的金錢，以及如果今天突然生病了，沒人照顧，該怎麼辦？生活費的部分需要從年輕時就要學習理財，至於生活照顧上，一般來說，不外乎是居住在養老中心，那邊會有一些完善的照顧，可以讓他沒有後顧之憂，或是找到有老友或家人陪伴共居，例如自己的兄弟姐妹或是好朋友在老的時候互相居住照顧。

運用信託訂定契約

單身貴族因為沒有結婚也沒有小孩，法律上是何人要扶養他呢？如果他的父母還在的話，扶養他的責任就會在他的父母親身上，接下來是他的兄弟姐妹或是家長等等。但其實碰到的另外一個大問題是，到底誰能幫他掌控財產呢？兄弟姐妹如果都不可靠呢？其實，單身貴族可以運用信託將財產信託給銀行，並且寫清楚

信託的契約，讓這筆錢可以用做部分的投資，並且可以依照契約的指示，給付醫療、養老費的費用或零用金等等，如此，就不怕有心人把他的財產任意的處分或侵佔。

立定遺囑指定贈與對象

附帶一提，在統計數字上，單身女性活得較久，所以如果是女性單身貴族，她的兄弟姐妹都不在了，在沒有任何繼承人的狀況下，可能會面對到一個問題，就是她的財產可能會被充公！所以單身貴族會有一個潛藏的法律危機，就是財產充公這件事，如果不要財產被充公，建議要寫一份遺囑，讓財產可以遺贈給陪伴你到老的伴侶，或是你想要關愛的人，甚至捐助公益團體，如此一來讓單身貴族的財富可以祝福更多的人，晚年生活更加沒煩惱。



歡迎上佳音App收聽 麗紅、阿宏律師 主持的
《溫馨傳真情 生活法律一點通》單元節目

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！