

祝福你

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

www.goodnews.org.tw

福音小輯



- 黃富源 上帝才是大醫師
- 男生女生配 談情說愛千萬要預備
- 滾水與食物
- 李淑岳 讓好事在金山發生
- 「外食」選擇有撇步 健康無負擔



佳音WebApp



人生故事館

馬偕兒童醫院榮譽主治醫師

黃富源

上帝才是大醫師

佟建隆 專訪 / 編輯室 整理

榮獲亞洲傑出兒科醫師獎、中華民國第25屆醫療奉獻獎、瑞信兒童醫療終身貢獻獎、現為馬偕兒童醫院榮譽主治醫師、曾擔任行政院衛生署副署長的黃富源醫師，一手把馬偕小兒醫療團隊建立起來。不僅讓重症病人有良好的醫療環境，視病猶親及「望聞問切」的基本功，挽救許多早產兒及重症小病人的生命。

祂才是真正的大醫師

他經常說，上帝才是大醫師，他只是上帝的工具，能夠行醫，全是上帝的恩典。

黃醫師生長在高雄縣，雄中畢業後保送東海化工系，大一暑假回家，父親鼓勵他考醫科。他抱著試試看心態重考，沒想到考上台大。

畢業後選擇進入小兒科，第三年當住院醫師時，不幸在台大醫院急診處感染扁桃腺炎引發急性腎臟炎，多次進出醫院治療。那時妻子鹿溪已經成為基督徒，邀請牧師們來探訪並為他禱告。之前他非常排斥基督信仰，此時躺在病床上，身體軟弱不堪，不知道何時才能痊癒。

他說：「因為這場疾病，心靈非常的空虛，不知道妻子信仰的神是否可以幫忙我，於是開口跟著妻子與教友們禱告。若上帝治癒我的疾病，我願意接受祂進入我的生命中成為我的救主與生命的主。」沒想到眾人禱告後，他的疾病很奇妙的痊癒，因此受洗歸入耶穌基督的名下。

因為生病請假，無法順利升上總住院醫師。沒想到上帝開了一扇門，正好同學告訴他馬偕醫院有小兒科主治醫師的缺，他去應試後立即獲得這份工作。兩年後，被羅慧夫院長提拔為小兒科主任。他開始栽培聘用醫師建立團隊，鼓勵醫師要在小兒科領域裡有各自的專長，以照顧不同狀況的小病人。慢慢有了不同專長的次專科，奠定馬偕小兒科的口碑。

跪在地上為病人禱告

在馬偕兒科擔任主任期間，曾因替一位五歲的孩子做腎臟切片，沒想到小病人竟然一直血尿，想盡辦法卻始終無法解決。家長焦慮的頻頻詢問，壓力大到讓他幾乎無法入眠。

他求救無門、束手無策，就在辦公室跪下來禱告：「主啊！我已經沒有辦法了，請祢幫助我，救救這個孩子。」禱告完後走出辦公室去病房，照顧病人的住院醫師剛好從病房走



40年前的看診鏡頭

出來，說：「黃主任，那孩子的血尿已經停止了。」「什麼時候？」「剛剛」「怎麼這麼巧，我剛才正為這孩子禱告！」

他第一次感覺到上帝垂聽禱告，非常感激也很感動，心中的重擔脫落了。

黃醫師曾經寫過一篇文章《祂才是大醫生》，內文指出，醫生是上帝使用的工具。外科醫師開刀，但是使傷口癒合的是上帝；醫師開藥，但是讓藥效發生作用的是上帝。使病人得痊癒的是上帝的權能。

他親身經歷，自己的生命就是這位真神上帝醫治拯救的。行醫四十多年，親眼見過許多病人透過上帝的醫治得到痊癒。因此他鼓勵正在尋求真神及大能醫師的聽友讀者，可以試著向上帝禱告，尋求祂的帶領與醫治，因為祂是使「壓傷的蘆葦不折斷，將殘的燈火不吹滅」的慈愛權能真神。■

本文節錄自2016年4月出版的《佳音90.9廣播月刊》

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，當生命罹患疾病時，能夠獲得痊癒；或遭遇困難時，能夠安然度過，您只要做以下的禱告，並進入教會，耶穌基督就會帶領您的一生。禱告文如下：

親愛的耶穌基督，您是慈愛又樂意幫助人的獨一真神，請您進入我的心裡，改變我的生命，我要信靠您，並且跟從您，請您作我的救主和生命的主。奉耶穌基督的名禱告，阿們！

佳音LoveTube

男生女生配

談情說愛千萬要預備

► 洪英正 淡江大學副教授

男生愛女生是最浪漫也是最危險的事，究竟男女交往前要如何預備自己？

男生的預備

1. **關鍵決定**—當你向一個女孩表達好感與追求，可以事先透過內在對話預備自己，心理上正視這個關鍵性的決定。
2. **劃清界線**—檢視目前所有的關係，釐清曖昧不明的界線，不要多軌並進、舊情復燃或藕斷絲連，把過去的關係安頓好，做出最好的安排。
3. **全面檢視**—父母的婚姻狀況、同儕之間的談論，皆會影響愛情的價值觀。其中若有不當觀念，容易對男女交往產生誤導，所以生命中的所有經驗都要加以澄清。
4. **愛情導師**—進入戀愛之前，先找到一對可信任的夫婦，其愛情、婚姻、家庭皆值得仿效，邀請他們擔任顧問，這將會成為極大的祝福！■

觀賞完整內容
請上佳音LoveTube頻道

YouTube
搜尋



佳音LoveTube



滾水與食物

女兒抱怨生命是如何的痛苦與無助，想要健康走下去，卻已失去方向，只想放棄...。當廚師的父親聽完後，拉著女兒的手到廚房。他燒了三鍋水，分別放進蘿蔔、蛋、咖啡。水滾一陣子後，父親把東西撈進碗中，把咖啡過濾倒進杯子，問女兒看到什麼？並要她摸煮過的食物和品嚐咖啡。

女兒不解的問明原因。父親回答：「這三樣東西面對相同的逆境一滾燙的水，反應卻各不相同。原本粗硬、堅實的蘿蔔在滾水中卻變軟變爛；脆弱的蛋，經過沸騰的滾水後，反而變硬；咖啡粉在滾水中，竟然與水溶合。」

「面對逆境時，妳是選擇是讓它摧殘妳，使妳變得軟弱並失去力量？還是像蛋，經歷困境後，變得僵硬頑強、倔強固執？或像咖啡粉，與沸騰的水合一，變成美味的咖啡？若妳願意改變眼光、想法，就容易跨越逆境，困難不再是苦水，而周圍的人事物也會變得美好而良善！」■

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 2016年7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



李淑岳 讓好事在金山發生

編輯室 專訪整理

位於北海岸景點金山的金山故事館複合式餐廳，是經營者也是設計規劃者李淑岳的老家。李家長輩多是地方仕紳，過去這棟房子每天高朋滿座，政要進出。如今改造後，除了提供餐飲服務，也是金山地區教會為北海岸弱勢家庭、青少年問題、受虐少女安置、地土復耕、社區老人等關懷工作禱告的地點。他們同心以禱告與行動，要讓好事不斷在金山發生。

小學老師撒下福音種子

李淑岳的祖母曾是乩童，因此家人對命理及偶像神明深信不疑。然而她從小看過各式「靈界場景」，發現自己始終對偶像神明感到懼怕，不敢靠近。

小學三年級時，基督徒老師向同學傳福音。她說：「老

師向我傳福音時，我的內心能感受到一股非常平安的力量，相信這位上帝是真的，與我過去拜過的神明不一樣。」

高中畢業時，父親因為車禍意外過世，使她更多思考生命的問題，在需要承擔家庭責任，無法照著理想發展下，心情低落沮喪。心中默問上帝要怎麼認識你？怎麼跟祢禱告？某天在基督徒同學幫助下學習並開始向上帝禱告，感受上帝正一步步的帶領她。

之後進入建設公司，分別跟建築師、室內設計師學習設計、燈光、音響...等，這些訓練使她日後能為不同的教堂設計規劃。她說，出國讀書也不見得有這麼好的學習機會，上帝的安排真是奇妙！

母親重病得到醫治

婚姻路上也同樣經歷上帝的幫助。「...婚姻的磨合中才發現自己多驕傲，才開始謙卑學習如何跟公婆溝通相處，如何把上帝的愛活在家人面前，讓公婆願意讓我帶孩子去教會，這是恩典。」

她說，成為上帝的兒女真好，《聖經》中有經營家庭、親子關係的準則，我順服上帝，尊重丈夫是頭，家庭就不斷的經歷從上帝而來的祝福。

2005年母親腦幹血管破裂導致中風，醫師評估無法開刀且清醒機率微乎其微。許多吃齋念佛的朋友拿符水到加護病房要給母親喝，被她婉拒。因為「媽媽一輩子吃齋念佛，卻沒有得到任何的祝福，從現在開始，我把母親交給上帝，上帝會為祂負責。」母親在眾人的禱告和她堅定的信心中，奇蹟式的甦醒，醫師讚嘆這是上帝做的！■

本文節錄自2016年6月出版的《佳音90.9廣播月刊》

外食選擇有撇步 健康無負擔



洪若樸 臺北市立聯合醫院忠孝院區營養師

生活型態改變，外食人口增加。外食雖然便利，卻容易攝取過多熱量、油脂、鈉等，少蔬果影響維生素和膳食纖維不足。長期下來，易引起體重過重、高尿酸、脂肪肝、高血脂、便秘等問題，導致罹患中風、高血壓、痛風。建議搭配外食選擇技巧，吃出健康無負擔。要自備環保餐具，避免塑化劑傷害。

【自助餐】

1. 飯菜分開，避免吸附油脂。
2. 不淋滷汁。
3. 挑選蒸、煮、烤、涼拌等食物。
4. 炸物及肉類去皮或用吸油紙吸後再食用。
5. 份量：一道主菜、二至三份青菜或半葷菜及青菜各二份。

◆健康搭配法：一碗糙米飯或雜糧飯、搭配一條清蒸魚（約手掌大）、2-3份青菜。

【麵食】

1. 選擇油量低的湯麵或水煮餃、蒸餃。
2. 鍋貼、蔥油餅、烙餅等含油量高，適量選食。

3. 乾麵的油量高，建議選湯麵。
4. 先撈掉浮油再喝湯，或喝一半湯。
5. 醬菜及醬料含鹽份高，酌量搭配。
6. 增加蔬菜量，可加點一份蔬菜或海帶絲、小黃瓜等。

◆健康搭配法：如水餃一份約6-8粒、涼拌海帶絲、青菜豆腐湯。

【便利商店】

避免蔬果量不足，建議搭配：飯糰、茶葉蛋、生菜沙拉、水果各一份。

【西餐】

1. 湯類：選擇清湯，避免濃湯。
2. 麵包：塗抹油脂酌量。
3. 沙拉：減少沙拉醬用量，不直接將醬汁淋在生菜上。
4. 肉類：選用以蒸烤為主的魚或雞肉，油炸物去皮再吃。
5. 甜點、飲料：水果取代甜點，不加糖飲料或黑咖啡、茶取代加糖飲料。

◆健康搭配法：生菜沙拉、蔬菜清湯、麵包一份、烤魚排一份、水果一份、綠茶。

【火鍋】

1. 選用昆布、柴魚或蔬果熬的湯頭。
2. 少選餃類等含高脂的加工食品，痛風者少喝火鍋高湯。
3. 建議以醬油、醋混合香菜、蔥、薑、蒜取代沙茶醬。
4. 冬粉、玉米、芋頭、甜不辣等為主食類，通常供應約1-2份，若採用前者主食類，請減少米飯量

【點心】

選擇仙草、愛玉、白木耳、水煮蛋、堅果、蔬果作為點心。■

本文節錄自2016年6月出版的《佳音90.9廣播月刊》