



>何先珍 苗栗尖山神召會傳道人

國人春節圍爐時喜歡吃蘿蔔糕與黑糖糕，除了白蘿蔔與黑糖的營養價值高，也是應景的糕點。

白蘿蔔多在冬季生產，具有吉祥之意，民間俗稱「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，從營養學角度來看，白蘿蔔含有維生素C與膳食纖維，利於癌症預防、開胃、助消化。白蘿蔔偏向寒涼，體質偏寒或患胃病者不宜食用過多。

《黑糖糕》

【材料】

- 1、黑糖120g、蜂蜜20g、水90g
- 2、冷水180g
- 3、中筋麵粉210g、太白粉40g、泡打粉10g、小蘇打粉1/4小匙
- 4、沙拉油15g

【做法】

- 1、將材料1煮沸，放涼後加入材料2的冷水拌勻。
- 2、材料3的粉類過篩，加入前項(作法1)的黑糖水攪拌均勻，最後拌入沙拉油。
- 3、容器內可鋪年糕紙方便脫模，將拌好的材料倒入容器中，放入沸水的蒸籠，用中火蒸約25分鐘，取出後可趁熱撒上白芝麻。

國人在冬天常喝薑片熬黑糖水活血，除了黑糖的含量及熱量比白糖低，其含有豐富的鈣、鐵、核黃素、尼克酸及錳、鋅、鎂等微量元素，能緩和經痛，改善血管硬化，其特有的黑色物質能阻止血清中的中性脂肪及胰島素的含量上升，具有防止肥胖及改善動脈硬化的功能。唯糖尿病、高血壓及腎臟病（因為黑糖的鈉、鉀含量比較高）、易生痰、控制體重者，應該限制或避免食用。

《蘿蔔糕》

【材料】

- 1、中等蘿蔔3條、鹽、胡椒粉2小匙、沙拉油1大匙、水800CC
- 2、粉漿：在來米粉600克/一包、水1000CC

【做法】

- 1、蘿蔔去皮剉粗絲備用。
- 2、沙拉油入炒鍋加熱，蘿蔔絲倒入鍋內拌炒，加入鹽及胡椒粉略炒，後加水煮至蘿蔔絲軟化。
- 3、粉漿材料拌勻後倒入炒鍋內，與煮軟的蘿蔔絲以小火一起拌炒至材料成為糊狀熄火。
- 4、容器內鋪年糕紙，將煮好成為糊狀的材料倒入容器中抹平，放入沸水的蒸籠內，用中火蒸約50分鐘，以筷子插入中心，取出若無麵糊即可。放涼後才可切片。

更多健康與食譜資訊，都在《佳音90.9廣播月刊》

>蘇家宏律師 恩典法律事務所律師、溫馨傳真情「生活法律」單元主講人

有了沒？^{x11}



2003年11月我與妻子在教會結婚，2014年11月6日結婚11周年時，上帝賜給我們一個健康的男孩。回顧整個過程，雖然經歷信心的考驗，但是上帝讓我們嚐到禱告耕耘後的豐富收穫。

剛結婚不久，親朋好友關心我們「有了沒？」三年後，朋友以為我們有計畫避孕，先享受兩人甜蜜的生活。過了五年，親友一面形容有小孩多麼美好，一方面忙著推薦易孕中藥及專科醫師。

我所從事的律師工作，因為壓力大，無形中造成無法「做人成功」，看醫師或使用偏方仍無效下，漸漸有教會朋友提到，既然人的方法無效，是否應該回頭依靠上帝經歷上帝的大能？於是有越來越多的人為我們代禱，牧師、師母為我們禱告時表示：「相信上帝一定會給你們孩子」。

《聖經》提到：「若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。」剛開始我們充滿信心，過了兩年仍無動靜，信心開始低落。後來有超過上百位朋友為我們禱告，上帝垂聽並賜給我們健康的男孩。我們除了感謝朋友的代禱與鼓勵，也深受他們的愛心與信心激勵，未來看到有需要的人也要如此為他們禱告，因為代禱是大有能力的。



信心宣告的力量

過程中，妻子沒有如願懷孕前，我還是會軟弱懷疑。但是上帝不斷差派天使在身邊。2013年底有位基督徒弟兄對我說：「上帝藉著我的夢要對你說，如果你有機會上電視節目，一定要在觀眾前說出：『上帝！我的神必定賜給我產業（孩子）』！」

怎麼可能以信心對外宣告就會成就呢？怎麼知道有電視節目邀請呢？沒想到不久後果真有電視節目製作人找我上節目談「生不出來怎麼辦？」還要我在節目中安慰無法生育的夫妻。

錄影最後段落，我抓住機會表示：「我要感謝主！因為上帝一定會賜給我一個產業（孩子）！」雖然講得很心虛，心裡卻很踏實，覺得上帝一定會賜給我孩子。說完後卻又擔心觀眾以為我吹牛，更擔心若上帝沒有賜我們孩子，會不會很丟臉。

兩、三個月後（2014年3-4月），妻子告訴我她有了！頓時心中充滿感恩。因為兩人年紀稍長，過程中妻子偶而身體不適，我擔心時唯一能做的就是迫切禱告，這時讓我想起「上帝所賜的上帝會負責」這句話，心中頓時得到安慰。感謝上帝，我們的兒子在預定的日子，健康平安的出生。

本文節錄自2015年1月出版的《佳音90.9廣播月刊》

台北FM90.9 第76期
宜蘭FM90.3
祝福你 Blessing 福音小輯
佳音Love聯播網 / www.goodnews.org.tw html5.goodnews.org.tw





本欄供教會、醫院等團體使用

佟建隆 專訪 / 編輯室 整理

活潑可愛、青春洋溢、精力充沛、熱愛表演搞笑的吳瑋萍，如同打不敗的神力女超人，沒想到身體中的兩對費城染色體變異，導致罹患血癌住進醫院，展開兩年半的抗癌日子和「換裝訓練」。

經過辛苦的化療、骨髓移植、昏迷、鼻竇炎手術、瀕死的腦部手術、癱瘓、SARS等級的肺炎、低視能、白內障...，在上帝介入後整個病情逆轉，2012年底終於告別病房生活，至今雖然視力無法恢復，雙腿仍無力，但已能快走運動。換上新裝的吳瑋萍走出死蔭幽谷的經歷，鼓勵祝福了許多軟弱病痛中的人。

神力女超人進醫院換裝

向來倔強、好強、好表現的吳瑋萍，期待努力後能換來好人緣和讚賞，因此要求每次考試要全班第一名。

高二寒假，班上第二名的好朋友帶她去參加基督徒冬令會，聽到「神愛你，是因為你是你，並不是因為你有多棒，表現多好...」時，心裡最深的恐懼一怕輸、怕表現不好、老是在意別人的眼光...，完全被擊潰，瞬間流下眼淚。那一刻，長久困在心中的恐懼，好像有了出口，心中充滿勇氣，決定讓耶穌成為生命的主。

大學畢業後接受裝備訓練擔任校園宣教士，進入校園帶社團、教戲劇表演、參加教會服務隊到國內外偏遠地區服務，忙碌又快樂！

2010年上半年莫名痠痛和疲憊襲身，怎麼都看不到。為身體禱告時，感覺天父上帝對她說：「女兒，我喜悅妳的願意和跟隨，而且我要為妳換上一套軍裝，妳願意跟隨我嗎？」她疲憊的回答樂意跟隨後，2010年6月6日被緊急送進台大，開始兩年半的換裝訓練。

神啊！為什麼我沒得選？

躺在病床上，她習慣性的用輔導的口氣對自己說「不要怕！不要怕！上帝一定會幫助我！」可是當化療打下去後，情況大變，身心受影響，全身軟趴趴，牧師來探訪時安慰她：「瑋萍，現在你要領受神的恩典，好好放下所有的事，以前你一直在給，一直在付出，你覺得很快樂，這個時候你要好好休息，做你自己，不必一直笑臉迎人。」瞬間她的眼淚潰堤。

骨髓移植前準備去冷凍卵子時，檢查發現卵巢受化療影響已經纖維化，雖然沒有男友，仍渴望能結婚生子，然而殘酷的事實擊潰夢想，她沮喪難過「ㄟ」回病房後痛哭失聲說：「神啊！為什麼我沒得選？你說怎麼辦？」

骨髓移植室的準備病房，有一面窗可以看到以前帶領補習班學生禱告會的建築物樓頂。某天心情沮喪時，剛好是禱告會時間，就打電話給接手的同事，請她帶領學生到頂樓往她住的醫院方向看，她會

吳瑋萍在病房與家人合影



感謝耶穌
就算是很衰的時候
我也可以知道 並相信
在祢有

永恆的盼望

向他們揮手。

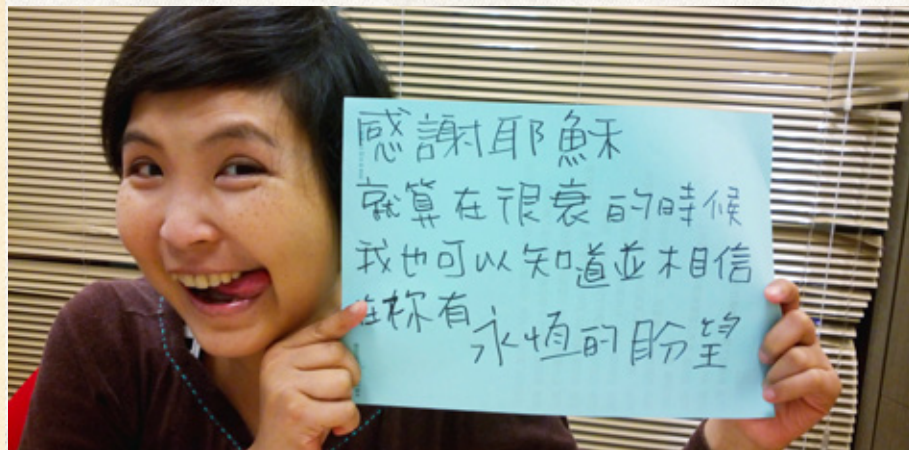
才打完電話，遠遠的看到穿制服學生一個個的蹦上頂樓興奮的朝她的病房方向打招呼，她也站在床上竭盡所能的，用最誇張的手勢向他們揮手。

「我用手比愛心表達我愛他們，那天上帝用這個畫面要我有盼望，無論如何我都可以在神的國度中養育孩子，陪他們長大、結婚生子...。」

23歲男孩血液在身體流竄

「費城染色體變異」必須經過骨髓移植，取代並強化原有的造血系統，使血癌不再復發。第一次化療時，醫院就進行全球骨髓移植配對，到了第三次化療仍然配對不順利，她哭著對上帝說，怎麼辦？沒想到第四次化療結束後傳來好消息，成功配對一位23歲年輕男孩的幹細胞，2012年12月29日進行移植手術。

幹細胞輸進體內，狀況不斷，開始產生一連串的抗排斥現象。其中，「腦脊液」外流異常現象，使她成為血液科的活教科書。腦部開刀有危險性，不開刀會成為植物人，開刀可能會死，全教會都為這件事禱告，最後父親在教會陪同禱告下決定把她的生命交在上



《吳瑋萍 神力女超人的換裝訓練》

帝手裡，結果手術非常順利。

有一次肺部感染，她呼吸困難，非常的軟弱，以為自己要死了，看到妹妹在旁邊，就跟上帝說，「我不怕到你那裡，可是我捨不得，可不可以讓我繼續呼吸。」她開始流淚想著感恩的事、愛她的人，她說，雖然自己衰爆了，但是若願意真實的面對環境和自己的情緒，上帝永遠會伸手拉我們一把。

吳瑋萍因為相信耶穌，
使她有力量走過痛苦的血癌治療過程

擁有永不疲乏的新生命

這場疾病也改變她與父母與上帝的關係。過去她樂在教會服事、學生工作，少有機會跟家人相處，生病後受到家人無微不至的照顧，反思自己要更愛他們，以行動關心他們。

過去靠意志力過活，精力充沛好像神力女超人。生病後有更多時間安靜在上帝面前，讀《聖經》、聽詩歌、禱告，經歷神的同在與愛，靠著上帝擁有豐盛、不疲乏的生命。

她將整個過程寫作出版《感謝主，我還是個諧星》，短短幾週就擠進前四十名排行板。許多人讀後深受感動，體會無論環境如何艱難，都可以靠著上帝的愛和力量勇敢面對，並走出死蔭幽谷。



本文整理自
2014.11.9 播出的「佳音會客室(每週日22:00-23:00)」節目內容，歡迎使用WebApp，由節目表進入收聽完整節目。

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
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 2015年1月出版 版權所有 翻印必究