

第68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



求你以真理引導我，教訓我，因為你是救我的神，我終日等候你。

(聖經 詩篇25篇5節)



母親的愛 天父的心



王雅惠 祂救了想自殺的兒子



簡碧真 愛讓我家不一樣



鄭曼蕙 放下仇恨的快樂媽媽



更年期媽媽保養守則



預防春季傳染病

母親的愛 天父的心



西元1905年，美國人賈薇絲在母親過世後，細數母親對家庭、對子女、對社會的貢獻，遂推動發起每年五月第二個星期天為母親節，以紀念天下母親的愛心和劬勞，呼籲子女遵守《聖經》孝道，尊榮父母。當趁著母親健在，表達感恩與孝道。

天父上帝體恤母親們的辛勞犧牲，瞭解母親在教養子女與經營家庭上，需要支持、關懷、智慧與能力，因此祂賜下《聖經》幫助我們，還指出一條通往永生幸福的路。我們只要來到上帝面前，不但有依靠，還能得到源源不絕的喜樂與力量。

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，得到支持、關懷、智慧、力量，及通往永生幸福的路，您只要做以下的禱告，並進入基督教會，耶穌基督就會帶領你的一生。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！」



王雅惠

祂救了想自殺的兒子

王雅惠擁有一對兒女，女兒兩歲前日夜顛倒，兩歲後一路順利成長；兒子正好相反，兩歲前乖巧安靜、人見人愛，隨著年齡增長，照顧他的難度也急速增加。小學中年級開始，兒子因為異位性皮膚炎隨著年齡及課業壓力增加而愈發嚴重。配合各類醫師做了很多的努力，仍無法改善，影響他的功課一路往下滑。高中時成績單上滿江紅，又經常不上課。那時，先生經常出國洽公，她獨自面對兒子的突發狀況而無能為力。高二某天，兒子又躺在床上不上學，她跪在地板上歇斯底里的大哭，求上帝來救救兒子。中午，兒子突然走出房間坐在她身邊說：「媽咪，你知道嗎？昨天在學校晚自習時，我走到陽台，想從五樓

跳下去。因為我看到同學都在唸書，可是我真的念不下去，很痛苦！當我正準備跳時，一首在教會冬令會唱的詩歌《我怎能不會主活》在腦中響起，我思想如果我要跳，是耶穌要我跳才能跳，我知道主耶穌不會要我跳的，於是我就走向座位，向主耶穌禱告說，我要為你活。媽咪，我在你身上有看見神，我想唱這首歌獻給你。」那天，他唱了兩次《我怎能不會主活》（詞曲：曾毓蘭），母子兩人互相擁抱，流下感動的眼淚。後記：王雅惠的兒子的皮膚病在奇妙的情況下在日本四國某醫院獲得治癒，也幫助不少疾病患者得醫治。（本文節錄自2014年5月出版的「佳音廣播月刊」）



簡碧真 愛讓我家不一樣

「不用吧，去教會做什麼？我每個月都捐錢給××功德會，初二、十六還會燒香拜拜，安太歲、看黃道吉日…，這些就足夠保佑我啦。」2002年，簡碧真讀小學的兒子受表姊邀請到伯大尼育幼院演出小提琴，就被教堂的氛圍吸引想再去，五年後受鄰居邀請再進教會，發現詩歌如禱詞，她感動得潸然淚下而決定留下。不久，小兒腹痛緊急轉診到馬偕，才送進醫院，兒子就休克昏迷，經醫師會診為有致命性的腹膜炎，緊急開刀後情況仍危急，需要換血，最後在上帝的慈愛與弟兄姊妹同心禱告下康復出院。因此她於2008年5月受洗成為基督徒。她說，進入教會後個性和脾氣有很大

的改變，以前經常生氣，某天看到《聖經》的話「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」這句話如鐵鎚敲醒她，從此與人意見相左時，先聆聽對方的意見，再思考如何處理解決。有潔癖的她最怕人來家裡，現在她反而打開大門，邀請教會朋友到家裡聚會，彈琴伴奏，散會後不嫌麻煩的收拾整理，「因為有愛和恩典在我們當中，打掃起來一點也不會煩。」先生看到她的改變，使家庭氣氛及親子變好，主動提出要受洗，她開心的表示，上帝的光和愛進入家庭，家將會不一樣！（本文節錄自2014年5月出版的「佳音廣播月刊」）



鄭曼蕙

放下仇恨的快樂媽媽

嫁給越南華僑的鄭曼蕙，因為回臺參加先總統蔣公謁靈而在越南淪陷前離開，兩年時間透過各種管道終於把鐵幕中的丈夫及么兒救出來，一家五口團聚。她擺攤賣越南麵食改善生活，三十年後擁有中央廚房及四家店面。漸入佳境時，剛結婚的長子罹患乳癌末期並轉移肝臟，治療期間媳婦不聞不問又出國旅遊，她對媳婦不把自己丈夫的生命當作一回事而難過不滿，直到兒子過世仍憤恨不平。她封閉自己，每天哭泣生氣。某天，一起運動的朋友帶她去參加佈道會，她無法抑止的嚎啕大哭，回想兒子住院期間，醫院的傳道經常來探訪關心安慰

，一股溫暖進入心裡，當天決志信耶穌。透過教會的心靈傷痛治療課程，整理過去、認識自己，明白上帝藉著震撼她的話：「我饒恕了她，就是饒恕我自己。」要她學習饒恕。

因為「喜樂的心是良藥，憂傷的靈使骨枯乾，愛能遮掩過犯，恨能挑起爭端。」

走過寬恕，她感恩表示：「財富不能代表一切，我若沒有遇見上帝，不敢想像生命將會如何，但是今天我得到這寶貴的禮物，生命不再苦澀，還有能力去愛人，這是最快樂的事。」（本文節錄自2014年5月出版的「佳音廣播月刊」）



更年期媽媽保養守則

我們可以藉由平日的保健來關懷更年期媽咪的健康：

一、「活力」人生，要活就要動

維持全身組織、器官的健康，務必養成多「活動」，每天至少有30分鐘的「體能活動」的習慣。

二、著手「養生」飲食十大守則，健康沒煩惱！

- 1、均衡飲食。六類俱全聰明分配：選擇營養價值高又新鮮、衛生及經濟的食物，不偏食也不過量。
- 2、節制油、鹽、糖：每天吃38種以上的各式食物。
- 3、增加植物性蛋白質的食物：植物豆類蛋白質含豐富女性動情激素，有紓緩更年期症狀的作用。同時它含豐富維生素、礦物質及天然抗氧化劑，是「健康長壽」之泉源。
- 4、早餐吃得豐富、午餐吃得飽、晚餐吃得適量：配合生理時鐘進食，體內環保不打結。
- 5、攝取足夠的維生素E、維生素C、

維生素A、胡蘿蔔素等天然抗氧化劑，保護血管，降低心血管疾病發生。

- 6、外食彈性調整多蔬果、節制糕餅點心。
- 7、五彩繽紛：多食用天然不同顏色富含特殊生理效應及高度抗氧化「植物化合物」蔬果。
- 8、維持理想體重，避免肥胖：由於基礎代謝率下降，活動量及消耗量減少，飲食建議「少油、少鹽、少糖、多纖維」為原則，。
- 9、攝取足夠鈣：每天至少攝取1-2杯低脂或脫脂牛奶及奶製品。多吃富含豐富的鈣的髮菜、紫菜、小魚乾、吻仔魚、芝麻、黃豆製品等。
- 10、開擴心靈雞湯：藉由宗教信仰，常懷感恩喜樂、服務人群，培養嗜好、參與休閒活動，保有赤子心，讓身心靈平衡。（作者/洪若樸，本文節錄自2014年5月出版的「佳音月刊」）



預防春季傳染病

春季是呼吸道疾病傳染活絡的季節，如：流感、流行性腦脊髓膜炎、流行性腮腺炎、支原體肺炎、退伍軍人徵候群、傳染性非典型肺炎（SARS）、麻疹、百日咳、白喉、肺結核等疾病。我們當保健身體，產生抵抗力，避免傳染疾病上身。

呼吸道傳染病主要通過空氣中的飛沫傳染，或直接接觸病人而傳播。春季容易患呼吸道傳染病主因：1) 春季氣候變暖，細菌、病毒等繁殖加快；2) 氣候變化無常，早晚溫差大，導致人的抵抗力下降；3) 公共場合，疾病容易相互傳染；4) 封閉的室內，空氣流通不暢，疾病容易傳播。

避免生病最好的方式就是增強抵抗力。增強抵抗力必須靠平常就培養鍛鍊，包括：

- 1、鍛煉身體，增強體質，有充足的睡眠。
- 2、注意室內外的環境衛生，經常清潔打掃、開窗通風，保持空氣新鮮。
- 3、注重個人衛生，勤換衣服，經常把

毛巾及被褥讓在太陽光下曝曬以殺菌；打噴嚏，咳嗽和清潔鼻子後要洗手。洗手後用清潔的毛巾和紙巾擦乾，勿使用公共毛巾，外出戴口罩，避免飛沫傳染。

- 4、減少或暫停外出集會活動，儘量少到公共場所及到病家探訪。
- 5、注意營養均衡，多吃新鮮蔬果。
- 6、感到身體不適時，要盡早就醫，進行診斷、治療和隔離。
- 7、以食用醋在室內薰蒸進行消毒。
- 8、接種流感疫苗，提高免疫力。
- 9、經常清洗空調隔塵網，保證居家、商場、超市、影劇院等場所中央空調系統的送風安全；必要時應對供送氣設備進行消毒。
- 10、可對家庭中老年人、兒童尤其是慢性病患者及時接種流感疫苗，肺炎疫苗或人血丙種球蛋白，增強對呼吸道傳染病的被動抵抗力。（作者/周祥俊醫師，本文節錄自2014年5月出版的「佳音月刊」）

兩性家庭婚輔專家 馮志梅老師

給你一小時的《空中輔導室》



老師！請問……
老公外遇怎麼辦？
小孩不聽話怎麼教？

幸福婚姻保養術，
統統都在馮志梅「空中輔導室」

兩性家庭婚輔專家 馮志梅老師

FM90.9佳音電台開講「空中輔導室」節目

每週五 下午5:05-6:00 播出

收聽方式：

佳音Love聯播網-大台北地區FM90.9

線上即時收聽 www.goodnews.org.tw

智慧型手機 輸入網址 html5.goodnews.org.tw

或上App Store或Play Market搜尋「佳音電台」下載App收聽



第68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5月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用