

第67期

祝福你

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

www.goodnews.org.tw



造物主耶和華啊，認識你名的人要倚靠你，因為你沒有離棄尋求你的人。
(聖經 詩篇9篇10節)



蛻變的力量



李慶隆 要饒恕別人，你才會快樂



朱達雅 從放牛班到國際學者



趙治德 幾千里外你仍守候著我



敬祖與孝親



考前吃出好體力

蛻變的力量

臺灣盛產蝴蝶，經常可看見一隻隻鮮豔美麗的蝴蝶，翩然飛舞在花叢裡，輕盈的舞姿，讓花兒失色。蝴蝶並非天生美麗，也不是生來就能飛翔，乃是經過卵、幼蟲、毛毛蟲、蛹的過程羽化而成。毛毛蟲在蛹裡的過程是難熬的，但是牠們有信心，只要熬過這段時間，就能破蛹蛻變為美麗能夠展翼飛翔的蝴蝶。

真實的人生，難免遭遇艱難困窘，這時候若有盼望、有支持、有信心，就能走得過去。創造宇宙萬物的上帝，是充滿慈愛的獨一真神，只要我們把一切的憂慮重擔告訴祂，祂就會賜下恩典，幫助我們走出困難逆境，獲得蛻變重生的力量。

親愛的朋友，如果您盼望像《祝福你》中的人物，生命能脫離陰霾、得著蛻變的力量，您只要做以下的禱告，並進入基督教會，造物主上帝就會帶領你的一生。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！」



李慶隆

要饒恕別人，你才會快樂

遠近知名的台北永康商圈，是由國際永康商圈協會李慶隆理事長，克服困難、協調居民和商家，在讓利互利的原則下，把小母雞變成國際知名的觀光點。他因為家困少小就離家打拼，曾經一年早餐吃最便宜的波羅麵包。當建設公司工友時，為了替自己創造機會，利用上班前三小時到各區段做價格市場調查，下班後再彙整資料。某天，趁著業務部門討論膠著時提出調查資料並解決方案，能力被看見，隔天就進營業部門，一年後升為業務主管。剛創業時開的車行進時，車門會掉下來，他卻婉拒父母資助，免得過多保護而喪失蛻變的機會。他認為，無羽翼保護必須提早面對各種

挑戰並找到解決問題的方法的麻雀（歹命人），勝過被家人保護得好而喪失求生能力的金絲雀（好命人）。從小他被受日式教育的父親嚴厲的管教責打，累積的傷痕成為反覆的夢魘，使他無法原諒父親。進入教會成為基督徒後，他明白「要饒恕別人，你才會快樂。」當他試著去理解父親的感情及他被時代和生活所夾殺的困難，漸漸地感同身受他的痛苦，慢慢選擇原諒了他。某天，他去探望父親，父親突然跟他道歉請求原諒。那天，五十年來很少說話的父子，因為信靠上帝的緣故，彼此都跨出了一步。（本文節錄自2014年4月出版的「佳音廣播月刊」）



朱達雅

從放牛班到國際學者

加拿大國家研究院（簡稱NRC）副研究員朱達雅博士，在材料科學領域的成就享譽國際，其發表的大尺寸（1平方公分標準元件）有機太陽能電池效率達到8.1%，曾是全球有機太陽能元件中效率最高之一。他尚在交大讀博士班時，發表「顯示器技術」的研究成果論文，被韓國三星高階主管注意，以致於畢業後被請到三星總部服務，兩年後始進入NRC。他國中時，父親生病、家道中落，又被編入放牛班，考試時全班作弊。讀高中夜間部後決定回到教會。某天要段考，下午參加學校的基督徒聚會時，有聲音問他：「今晚還要不要作弊？」不想再過以前的生活，決定不再作弊。讀大

學時，即使功課不好，科目被當，還是如此堅持。讀研究所時找到研究方向，成績才慢慢拉上來。教會生活改變他的價值觀，培養處事能力。長年參與敬拜團帶領數百人唱詩歌，使他出席國際研討會不怯場，並能接受不同的意見及建立危機處理能力。佳音電台台長呂思瑜牧師曾是他的初中輔導，鼓勵他要常禱告把重擔交給上帝。勉勵他，成績不好，不代表不能完成夢想；學習有瓶頸，不代表不能擁有幸福人生。因此，他鼓勵每位讀者，只要相信造物主上帝，進入教會，生命就會不一樣。（本文節錄自2014年4月出版的「佳音廣播月刊」）



A portrait of Zhao Zhide, a young man with dark hair, wearing a black and white patterned shirt. He is looking slightly to the right with a thoughtful expression.

趙治德

幾千里外你仍守候著我

佳音電台《趙治德午夜食堂》（週日00：00～01：00播出）節目主持人、約書亞樂團主唱趙治德，是音樂創作人也是歌手。他敏銳、細膩、情感豐富，創作素材信手拈來，讀幼稚園小班時就會跟著音樂哼唱，小學五年級時已經開始彈奏自創曲。2009年8月莫拉克颱風重創小林村，基督教會發起關懷土地愛臺灣的活動，他有感而發創作《臺灣我愛你》，告訴鄉親百姓上帝的愛並未離開臺灣。許多基督徒藝人共襄盛舉合唱錄製，透過媒體放送分享上帝的愛。他的創作歌詞都是鼓勵人用幽默陽光的態度面對逆境。其實他有十年被憂鬱情緒困擾

，人的一句話、一個意外事件 都能使他的情緒盪到谷底。直到基督徒朋友的開導，及閱讀《聖經》、信仰和心理學書籍等，慢慢找到療癒的方向。認清自己有藝術家完美主義及不善於應對的個性後，開始接納自己、調整自己、作自己、敞開心表達感受與想法，整個人慢慢轉變過來。他知道上帝像慈父般耐心的等候他回應，縱使相隔幾千公里，也無法阻止上帝深愛他的心，不管世界盡頭或家門口，都發現上帝守候著他。（本文節錄自2014年3月出版的「佳音廣播月刊」）





敬祖與孝親

通常祭祖含有「宗教性」和「倫理性」兩種成分。「宗教性」是把祭祖當作「亡靈的崇拜」，認為祖先會庇佑後代，沒人祭拜就會變成孤魂野鬼帶給陽間人厄運。「倫理性」則視為慎終追遠。事實上，唯有創造宇宙萬物及人類生命主宰的上帝，才能賜福我們。

民間宗教提到祖先死後的去處：

一、陰間。陰間無異陽間，祖先可請陽間親友把需要的東西燒給他們用，因此有燒紙錢、燒紙房子等習俗。問題是，祖先在陰間自身難保，豈能賜福陽世親人？二、輪迴。祖先的去處是輪迴，若變成人表示有人養，子孫勿需拜；若輪迴成為家禽牲畜，子孫用三牲來拜是否太殘忍？三、神主牌。祖宗若住在神主牌裡，表示沒有輪迴，也勿需祭拜。

上帝要我們牢牢記住，沒有祖先、沒有父母，就沒有我。因為有祖先、有父母，所以「我」存在，生命能夠延續是因為有後代，因此，「祖先+父母+我+後代」才構成「完整的我

」。提到某個人時，會同時提到他是某某人的兒子，我存在是因為我的祖先存在。因此，清明掃墓時，可用鮮花、盆栽取代香，表達慎終追遠的誠意；用鞠躬表達對祖先的尊敬；用相片或家譜替代神祖牌，來追述先人的美德。

重孝敬親是上帝對人類的心意。

兒女要孝敬父母，因為沒有父母就沒有我們。孝親是：1. 要供養父母。千萬不能對父母吝嗇，要在金錢或生活所需上供養父母，以感謝他們的養育之恩。賺的不多無法給太多，總比沒給好。2. 不羞辱父母。不做壞事辱沒父母的名，不對父母惡言相向，免得傷父母的心。3. 要敬愛他們。俗語說：「生前給他一粒豆，勝過死後一顆大豬頭」。父母健在時孝敬他們，用言語和行動愛他們，花時間陪伴他們。他們過世後以敬祖的心追思他們的美德，並與生命的源頭—上帝連上線，就能得著最美的祝福。（本文主講/謝宏忠院長，節錄自2014年4月出版的「佳音廣播月刊」）



考前吃出好體力

聯考迫在眉睫，疾病卻蠢蠢欲動，考生慎防聯考症候群悄然上身，正常作息，安靜睡眠及規則的運動，可以減輕壓力。飲食首重三餐定時定量，調理要得當，清淡衛生，營養均衡多樣化。同時準備富含強化腦力成分的營養素：1、維生素B1：精神性的維他命，對於腦神經組織及精神狀態有安定的效果，以酵母，優酪乳、小麥胚芽、花生、堅果等含量豐富。2、補血元素：即鐵質、維他命B12、葉酸，這些都是製造血紅素的重要元素，攝取不足，血液帶氧量減少，影響腦部氧氣及養分的供應。此可由奶、蛋、肉及深色蔬菜如菠菜、芥藍中等獲得。3、鋅：有助於腦部靈活運作，含鋅

豐富的食物。如：葵花子、糙米、全穀類製品等。四、天然植物性化學物質。每天從蔬果中攝取5份以上不同種的蔬果，才能攝取多元化的植物性化學物質。各種顏色的蔬菜分別含有不同的營養素，分別列舉如下表格。

總之，考前飲食原則首要注意食品衛生，以清淡為宜，養成吃早餐的習慣，每餐保持八分飽，不宜食油膩的食物，及零食、泡麵、含咖啡因或酒精的飲料等。一天基本上，要吃半斤的蔬菜及兩份水果，保持腸胃道的暢通；進食時間要規律，配合適當的運動。如此，相信考生一定可以精神百倍，迎接聯考的到來。（作者/洪若樸，本文節錄自2014年4月出版的「佳音月刊」）

色彩	主要成份	健康價值	蔬果種類
藍、紫色	花青素、多酚類	降低癌症之發生率、促進泌尿系統之健康、有助加強記憶力、抗老化	黑莓、藍莓、葡萄、茄子、葡萄乾、無花果、紫色甜椒
綠色	引朵類、類黃酮	降低癌症發生率、促進視覺健康、強健骨骼及牙齒	酪梨、青蘋果、綠葡萄、奇異果、酸橙、綠色西洋梨、蘆筍、綠花椰菜
白色	含硫有機化合物	降低癌症發生率、促進心臟健康、維持膽固醇指數正常	洋蔥、大蒜、白蘿蔔、香蕉、甜桃、白水蜜桃、白色花椰菜、蕈菇類、梨子、白玉米
黃、橘色	類胡蘿蔔素	抗氧化	胡蘿蔔、哈密瓜、南瓜、葡萄柚、柑橘、金色奇異果
紅色	茄紅素、花青素	降低癌症發生率、促進心臟健康、提升記憶力、促進泌尿系統健康	紅番茄、紅蘋果、紅橙、紅櫻桃、蔓越莓、紅葡萄、紅葡萄柚、石榴、覆盆子、草莓、西瓜、甜菜、紅甜椒

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



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4月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用