

第67期

# 祝福你

佳音Love聯播網 / 台北FM90.9 宜蘭FM90.3

[www.goodnews.org.tw](http://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



趙治德 幾千里外你仍守候著我



李慶隆 要饒恕別人，你才會快樂



敬祖與孝親



朱達雅 從放牛班到國際學者



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：葵瓜子、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、抗衰老	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](http://www.goodnews.org.tw)

智慧型手機 輸入網址 [html5.goodnews.org.tw](http://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](mailto:service@goodnews.org.tw) 網站/[www.goodnews.org.tw](http://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