



內
附
郵
資
已
付

台北郵局特准掛號
台北字號第100號
台北郵字第1413號

有福報

美好的福
永恆的愛

2009年10月號 第6期 你挺我 我挺你 同舟共濟 共度難關

發行：中國基督教靈糧世界佈道會台北靈糧堂
發行人：周神助
電話：02-2362-3022#393、431

傳真：02-2366-0180
電郵：bless@llc.org.tw
地址：10662台北市大安區和平東路二段二十四號

無法投遞請退回

單親媽媽闖天下

邢貴芬的真實故事

「我媽是養女，所以當年我爸想把我送人時，她死都不肯。所以後來當我和前夫要離婚時，他想要把一歲的女兒送給人領養，我立刻決定無論好壞，我不會拋下我的女兒，我會把她撫養長大……」

邢貴芬(沐恩時尚美容美甲會館館主)

2版 邢貴芬

神給了我最好的祝福

4版 原來好運不是那麼遙遠

蔡瑞豐和他的三寶「菸、酒、檳榔」

6版 忠誠山東蔥油餅

賣多少估不準 廣告燈亮有餅





邢貴芬：

給女兒安穩的家，我的情感也不再漂泊，這是神給我最棒的祝福。

沒有人拿過的拿到「全年目標達成獎」的榮譽。當時，我一個月已有十幾萬的收入，對我這個沒有高學歷，資歷也不多的女人來說，這樣的名與利，應該很滿意了。然而，夜深人靜時，我的心卻仍然很茫然。

漂浮不定的感情生活

我周圍一直不乏追求者，但我對感情卻不想去寄望。20歲結婚，21歲做了媽媽，22歲離婚，回顧過往的記錄，雖已隨歲月遠去，但那樣的一個人生出發點，卻讓我一路吃足了苦頭。因此雖然離婚後曾經交往過幾位男

離婚那年我22歲，高中畢業，沒有一技之長，家鄉也沒有好的工作機會，為了賺錢養女兒，我拎著一個小包包跟著朋友到台北來找工作。一開始我做門市小姐，因為薪水太少，晚上就去兼差。然而，把錢寄回去養女兒和媽媽後，能用的仍然很少。有一天下班回家，身上竟連坐車的錢都沒有。那樣的經驗，給我很大的刺激，想到未來，更有莫名的恐慌。

於是，我開始去一些聲色場所做小妹和領檯，不為別的，只因為在那種地方有小費可以拿。但我心裡一心想學個一技之長，有一個真正謀生的本事。

打下自己的江山

讓我成功的卻是美甲(手足保養、水晶指甲、彩繪)。當時我已將近卅歲，對美容業來講，年紀算是不小，我後來進了一家日商專櫃美容沙龍，因為過去曾經進修過一段時間的日文，所以便被派去日本總公司學習了三個月美甲的課程。由於這樣的資歷，竟為我在日後開創了一片天。

那時美甲在台灣才開始萌芽，由日本回台，我被任命去開發美甲的市場。我們在SOGO的店面只用一坪多的櫃台試做，結果不到三個月，這一坪大的空間，發展出百萬的效應(月入百萬)，我在公司的地位因此也一連三跳，從組長到主任、副店長、店長。還得到



友，卻都沒有好的結果。與現在的先生認識因為兩人都在婚姻中受過傷，所以對結婚這件事也都不看重，久了就都不提了。

寂寞的時候總會回想：「我雖然有孩子，卻不在身邊；雖然有父母，卻沒有幫助；雖然有男友，卻沒有安全感，雖然有事業，卻不知是否長久……。」人生有太多無奈和無常，當事業工作穩定了，經濟能力也有了，我卻只能靠尋歡作樂，來滿足精神上的空虛。

就在那時候，我最好的朋友拉我去教會，我說「拉」，是真的半推半就地被硬拉去，誰知我一去就覺得很自在，發現每一首詩歌都琅琅上口，好像回到家一樣，使我覺得好溫暖。後來我不只自己信耶穌，當時的男友也跟著我去教會，當我們知道，男女關係要在婚姻裡才會得到祝福，就憑著信心，進入婚姻。



婚後，以我們兩個人的脾氣，要不吵架很難，沒三個月就說了三次離婚，但每次有爭執時，我們都同意要一起來禱告，漸漸地，我們吵架的次數越來越少；我也看到丈夫由一個脾氣急躁、大男人主義(婚前婚後完全兩個樣)的人，改變為一個可以隨口開玩笑，樂善好施、平易近人的人。

能夠給女兒一個安穩的家，我自己的情感也不再漂泊，我覺得有真正的平安在我心裡，而知足常樂是神給我最棒的祝福。

真正的安全感

我從來沒有想到要自己做老闆，我認為當老闆是最命苦的，必須承受所有的壓力。但當我信主後沒多久，神卻讓我有機會自己出來創業，從找店面到找員工，都沒有花很多時間，一切好像早就預備好似的。現在每天早上開店前，我一定用十五分鐘到半小時的時間，帶著員工續經禱告，把今天的生意包括店裡的一切，都交給神，真的，到現在已經開業六年多了，生意一直都還蠻好的。

過去我是別人口中的冰山美人——笑不出來。現在常有人對我說：「妳幹嘛那麼開心，每次見妳都在笑？」實在是因為沒什麼令人難過的事情啊！聖經上有一句話說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」這份安全感，正是我一切喜樂的來源！祝福每一位親愛的朋友，你們也能像我一樣快樂地度過每一天。



一尾活龍 脊椎伸展操

不分年齡 隨時隨地皆可做



／編輯部整理

長時間工作的朋友容易肩頸痠痛，而且也不易分別時間上健身房，我們提供簡單的伸展操，或站或坐都能做。可以達到消除疲勞、放鬆身體，持之以恆，將遠離肩膀僵硬、腰痛、背痛，讓你的身體充滿能量動起來。



圖5-1



圖5-2

1 動作：先雙手交握，然後反掌往上伸展至背部，挺直雙臂直到感覺背部痠、緊，停留約5~10秒後放鬆(圖1)。如此反覆前述動作來回5遍。

手臂伸展同上，吐氣後身體往右傾，伸展彎曲停留5~10秒(圖2)，然後相同動作再換左邊(圖3)。如此反覆來回5遍。

●功效：矯正脊椎側彎，改善坐骨神經痛、腰痠背痛。



圖1



圖2



圖3

3

動作：雙手十指交叉，反手緊抱後腦，腰挺直，手肘儘量往後延展，停留約10秒(圖5-1、圖5-2)。如此反覆來回5遍。

●功效：刺激腋下淋巴，增強抵抗力。

4

動作：舉起雙手儘可能將右臂往天花板伸展，停留3秒後，左臂再往上伸展超越右臂高度，如此左右反覆做10遍(圖6-1、圖6-2)。

●功效：改善肩膀僵硬、預防五十肩。



圖6-1



圖6-2

2

動作：左右兩手臂平肩舉起，手腕內外交互扭轉50次到100次(圖4)。

●功效：促進肩、頸、頭部之血液循環，增強肺活量。



貼心小叮嚀

- 脊椎伸展操在站立或坐下時皆可練習，練習時呼吸宜以細、長、慢的節奏自然呼吸，幫助身體完全放鬆。常常練習可以提升免疫力，不怕H1N1的侵襲。
- 林鳳蓮運動老師致力於脊椎伸展操的推廣，她說在做伸展運動時，心中也要常常感謝父母，若對伸展操真人實地教學有興趣，請洽林鳳蓮舒壓減重運動教室 0960-707559。





原來好運不是那麼遙遠

蔡瑞豐和他的三寶「菸、酒、檳榔」

從小到大，我若遇到不好的事情，心中就自認是倒霉、運氣不好，但只要辛苦好好做，肯做牛就不用怕沒有犁可以拖，風水會輪流轉，總有一天會輪到我好運……但好運總是那麼遙遠。



希望幫助我學得一技之長，所以我白天上課，放學後就跟著去學水電。正值青春期的我，卻必須寄人籬下，常常心裡很鬱悶，別人有爸媽我卻沒有；別人放學回家可以看電視，我卻要拿著工具外出工作……我心裡越來越覺得自卑，因此就學會喝酒抽菸，不然就是沉迷在色情畫刊或影片裡。以至於我從小就有的口吃，也因為心裡鬱悶而更加嚴重，當然也導致我更加不愛說話。

燦爛/採訪報導 繪圖/王平

我人生的目標就是要賺大錢，有誰不想呢？

青澀的少年仔

我媽常對我說，這個世間是「錢在做人」，沒有錢就會讓人看不起。伸手的人就是矮人一截，我雖不同意，但也無法否認。因為這樣的觀念，我很早就希望自己能賺很多錢，好讓媽媽肯定我，也讓那些看不起我們的親友對我們刮目相看。升小六時，父母分居，父親又生病，於是我一個人被送到北部親戚家借住。因為長輩是做水電工程，



為什麼不來試試看

後來我自己開了水電行，為了想做教會的生意，才開始慢慢接受她去教會，也為了應酬一下教會的人，去教會走走。不過為了讓教會的人知道我絕不可能信耶穌，所以每次要進去，就故意鬧檳榔癮得一嘴紅，菸給他抽個兩三支，弄得一身菸味，然後拿一包菸和打火機走進教會裡，表示「我來啦！這個不可能信耶穌的人來了！」

然而，他們仍然很歡迎我，漸漸我發現，教會的人和在外面接觸的人感覺上不一樣，他們遇到困難就說要祈禱，要依靠上帝。怎麼可能？痛苦就喝酒，鬱悶就找朋友聊天，腳有說唱歌、禱告就會有依靠？騙肖！

當時的我就是這樣來面對自己的困難！那時不論是婚姻還是事業都不順，工作一直換一直換，房屋一直搬一直搬，都不知道接下來會走到那裡去！年輕時的雄心大志早就磨得精光，對什麼事都提不起勁。不過，很奇怪，在我所接觸的教會這些人，他們也不見得比我好過，但是看起來比我開心多了。信耶穌怎麼會那麼開心、這麼放心？我心想：「一個人一生拼命賺錢追求名利，還不是為了要開心，如果信耶穌可以那麼開心，我為什麼不來試試看？」這樣一轉念，結果我竟受洗了。

人生三寶一去不返

原以為受洗後，我會立刻改變，結果還是一樣菸酒檳榔、三字經、亂吐痰、亂丟東西，怎麼和以前都一樣？當我心裡懷疑時，我太太就鼓勵我，要繼續禱告、讀經。經過三個月後，教會辦了一個營會，我正好感冒，喉嚨發炎吸菸沒味道，於是那幾天就乾脆不抽菸。營會回去後，心裡就有一個想法：「若是繼續不抽會怎樣？」結果竟可以一個月、兩個月都沒抽，就這樣自然地戒了菸。

戒菸後我心想，男人三寶：菸、酒、檳榔，已經失去一寶，人生就快變黑白，其他的一定要好好保持。所以就趕快去檳榔攤買一包最好的檳榔，想不到第一口檳榔吃下去，一直冒冷汗、要抓狂，我想這不對，趕快跟上帝做一個禱告：「不然上帝，好啦好啦，順便戒檳榔好了！」真的，從那時候開始，檳榔就沒有再吃了，後來也慢慢沒有喝酒，從十二歲就跟我廿幾年的三寶，就這樣完全不再碰。

放下心頭重擔

不過對我而言，最大的改變，是思想和觀念的大翻轉，而這個改變也是很戲劇性的。有一天我在教會聽到一首詩歌，不知為什麼，這首詩歌如鐵錘般震撼了我的心，當下，我突然明白是耶穌幫助我離開菸酒檳榔，使我不再被這些東西牽著鼻子走，受它們的控制；也因為耶穌對罪人的接納，我不再用跟人比較，因為在祂的眼中，我是十分珍貴的。我的眼淚流下來，想不到就在一首詩歌中，我把一生的重擔，都放下來了。

大概是因為把一切的煩惱和憂慮都交給上帝了，我的口吃竟在一年後，得到很大的改善。有一天當我為小女兒說故事時，我太太突然若有所思地對我說：「瑞豐，你有沒有發現你現在講話，已經沒有口吃了？」經她提醒，我才發現，不知什麼時候，上帝連我的「大舌」也醫治了。

好運不是那麼遙遠

以前我很怕太太會爬到我的頭頂上，丈夫是天，她當然應該都聽我的。不過當耶穌變成我的「天」後，我和太太的關係，也調整了方向。兩個原本那麼不同的人，竟然因為共同的信仰，不但能夠享受夫妻之間共同扶持的關係，也看到我的孩子能夠有我成長過程中，所沒有的快樂。

原來好運不是那麼遙遠，它就在上帝的手裡——你只要點頭！





巷弄間的焦點

——忠誠山東蔥油餅

賣多少估不準

廣告燈亮有餅



走進科技大樓旁的巷子，餐館林立，四處尋訪平民化的美食，直到過了7-11，在右手邊看到招牌「忠誠山東蔥油餅(此燈亮有餅)」。

開店的老闆娘怕餅賣完了，客人白跑一趟，特別體貼地為客人設計了「此燈亮有餅」招牌——燈亮有餅，燈暗無餅，夠酷吧。

做餅的過程中，老闆娘一邊用木匙推鬆，一邊用鐵鏟敲擊，不斷地翻轉揉搓，創造出一張張充滿層次感的蔥油餅。



酥酥脆脆的外皮和鬆鬆軟軟的內餡，很有層次感，蔥香和麥香充滿口中，也可以沾一些老闆獨門秘方自製的辣椒醬，意外發現醬和麵皮竟配合得很好。店家的厚餅也是另一個特色(厚蔥油餅，厚度2.5公分)，一口咬下，外皮酥軟，蔥香撲鼻。

貼心的叮嚀：

編者認為非空腹不可，因為你會一口接一口不停地吃。

店家地址：和平東路2段118巷44號
Tel：2735-2821、2739-5303



/編輯部報導·攝影

由於老闆在揉麵、和麵上特別下功夫，使得他們的蔥油餅比別家賣的更有嚼勁。店家強調不加豬油、味精，所以吃起來不油膩、不會太鹹，不但照顧到客人健康，慢慢品嚐，還可嚐出麵粉甜味。老闆說他們的餅和一般蔥抓餅不同，除了脆，還有嚼勁，口感不會乾乾的，餅皮QQ軟軟，即使冷掉了，也不會變成硬梆梆的。



懶

人上菜



1

麵粉加水調勻，把蛋調進去，加鹽和蔥花，基本麵糊就完工了。

2

油熱後，倒麵糊，用杓子背面把它攤平，兩面煎黃。

3

煎得焦香的懶人餅，趁熱吃。若想營養點，加個蛋，捲起來就是蛋餅。不然抹一點美乃滋，再灑滿肉鬆捲起來，就是小朋友最愛的肉鬆捲。冰箱裡的剩菜切碎，加點海鮮和麵糊攪勻，厚厚地在平底鍋裡慢慢烘，就是餐廳級的高級海鮮蔬菜餅啦！

大家好，我就是武功高強的梅子，什麼問題找我就搞定。
不信，你就放馬過來，絕對讓你煩惱憂愁走了。

梅子信箱* 來信請寄：台北市和平東路二段24號五樓 email: bless@llc.org.tw

丈夫長期失業，我快急死了！

鼓勵他 走出第一步就是勇者



親愛的梅子

我的丈夫失業已經兩年了，僅靠我在餐廳打工賺錢，生活非常辛苦，並且還要擔心他心情不好時亂發脾氣。最近景氣比較好，但我發現他找工作的進度依舊很慢，急死我了，有時氣得想帶孩子一走了之，但又怕他會想不開。這種日子，我該怎麼過下去啊？

擔心的 錦秀

妳要先建立妳的信心，才有力量鼓勵丈夫！

梅子信箱*

親愛的錦秀

我非常同情你的處境，你是位嫻慧的妻子。我想你的丈夫因有一段時間沒有工作，心中可能對自己失去信心了，再加上長期在家會有一些惰性，所以妳要多鼓勵支持他，工作不在乎大小，薪資不在乎多少，能走出第一步就是勇者。

另外，妳也可以主動多留意外面是否有機會，也不要怕難堪，開口向親朋好友打聽，有時候機會就在妳的身邊呢。只要妳多禱告，求神為你們開路，深信神會幫助你們的。

最重要的是，妳要先建立妳的信心，才有力量鼓勵丈夫，願神記念賜福你們全家。

關心你的 梅子



編按：上月之有福報第四、五版中「失去一隻手換來一顆心」的楊建盛，因為車禍失去一隻手，不但身體殘疾，也因此失去工作能力(他原來是計程車司機)。

他的妻子心怡雖然對他已經死了心，當時兩人是分居的先景，但因為對丈夫的愛，她介紹丈夫跟自己一起去賣玉蘭花，結果，殘障的建盛反而賣得比心怡還好，並且因此恢復信心，謙卑感恩。兩個人也因此，開始一起打拼，把破碎的家重建起來。



喜樂手工蛋捲



250元

蛋捲禮盒

21根蛋捲(芝麻、海苔、咖啡、原味口味)



350元

蛋捲+阿里山冷茶禮盒

16根蛋捲(芝麻、海苔、咖啡、原味口味)
+阿里山冷茶+法國玫瑰花

70元

蛋捲提袋

7根蛋捲(綜合口味)

門市地址:台北市忠孝東路一段108號華山市場1號(捷運善導寺五號出口) 訂購電話: 2392-3197 傳真: 2392-4108

歡迎服務業朋友來坐哦

呷茶開講免開錢

	呷茶開講好所在	開講時間	開講所在	電話
餐飲業	迦拿餐飲聚樂佈	每週二下午3:00-4:30	台北市瑞安街252號	02-2707-8002 陳先生
	房角石餐飲聚樂佈	每週二下午3:00-4:30	台北縣新店市建國路72號	02-2915-5989 黃先生
	俱多樂日本料理店	每週二晚上10:30-12:00	台北縣板橋市實踐路93巷7號	02-2951-6430 鄭先生
	喜樂傳愛營養家	每週六下午3:00-5:00	台北市錦西街38巷26之1號1樓(雙連捷運站2號出口)	02-2557-9665 陳小姐
	萬華餐飲聚樂佈	每週六晚上8:00-10:30	台北市中華路二段75巷1弄37號	0928-020-655 李先生
美容美髮類	波比其美髮聚樂佈	每週五晚上8:00-9:30	台北市建國南路二段25巷23號	2706-4625 江小姐
	延吉美容聚樂佈 (歡迎美容美髮業等服務業女性朋友參加)	每週日晚上7:00-8:00	台北市延吉街233-3號1樓(詩威特美容機構)	02-2706-2558 梁小姐
	通化美容聚樂佈 (歡迎美容美髮業等服務業女性朋友參加)	每週日晚上7:00-8:00	台北市通化街18號(詩威特美容機構)	02-2325-7915 黃小姐
百貨業類	京華城怡客咖啡館	每週二晚上10:00-11:30	台北市八德路4段149號2樓	0958-273-576 汪小姐
	西門町	每週三晚上10:00-11:30	台北市鎮寧街16號四樓(鎮寧街尚德基內)	0952-094-219 魏姐
	永和區	每週三晚上10:00-11:30	台北縣永和市中山路一段214號(雙和Sogo旁麥當勞內)	0958-837-515 柯先生
	東區(愛群大廈內)	每週三晚上10:15-11:30	台北市忠孝東路四段124號六樓(地下街12號出口)	0952-094-219 魏姐
服務業人生講座	服務業講座(限女性參加)	每週二晚上10:30-12:00	台北縣板橋市民族路八號六樓603室	02-2961-2214 黃小姐
	服務業小組	每週三晚上10:30-12:00	台北縣板橋市民族路八號六樓	02-2961-2214 顏先生
	台北靈糧堂	每週四晚上10:00-12:00	台北市和平東路二段24號四樓	02-8931-5200*301李小姐
	愛之屋基督教會	每週日晚上10:00-11:30	台北市萬華區寶慶街二段29巷12號一樓	02-2361-8585 王靜牧師
	合一教會(愛群大廈內)	每週日晚上10:15-11:30	台北市忠孝東路四段126號六樓(地下街12號出口)	0952-094-219 魏姐 0958-837-515 柯先生
	服務業人生講座(主日禮拜)	每週日晚上10:30-12:00	台北縣板橋市民族路八號七樓	02-2961-2214 顏先生
其他	北宜不動產	每週四下午2:00-3:30	宜蘭縣五結鄉中正路1段53號	0920-552-034莊先生
	Dr. Foot達特富科技有限公司	每週四下午2:00-3:30	宜蘭縣羅東鎮林森路92號2樓	03-955-7512劉小姐
	久喜樂服務業小組	每週四晚上10:00-11:30	台北縣中和市宜安路112號B1	02-8923-1711給給