



內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第4890號
台北縣字第1413號

有福報

美好的福
永恆的愛

2009年6月號 第2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@lhc.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

轉個彎， 我仍然是老大

這群黑社會的人，把店裡鐵門拉下來，拿槍押住我，又把我綁起來，用高爾夫球桿把我打到臉裂開、頭也裂開，全身都是傷。不過我不怕，像我這種人要是怕危險，早就死了。第二天，歹勢，就算頭受傷包了一大包，我一樣把鐵門打開，我不怕他們來店裡開槍。

其實我要去找傢伙很簡單，不要說一支兩支，就是一整箱都沒問題；但是當時另外又出現一個人，這個人從早到晚都來，堅持坐在店門口「保護」我，陪我等黑道的人上門，我怎麼趕他都趕不走……。

朱文恕（加南汽車修理廠老闆）

2版 朱文恕

我的命是從垃圾桶撿回來的

4版 反敗為勝 陳麗蘭

撕去「歹命查某」的標籤

6版 夏日。

世外桃源半日行。





朱文恕： 我的命是從垃圾桶撿回來的

儀貞/採訪報導

不能再這樣活下去！

我從小愛打架，是那種不要命的死纏爛打，所以長大後就有一個心態：「出門要是被打死了，死在路邊就死在路邊，若是沒死，這條命就算小費啦。」有一次我在憲兵營旁開槍，所有的縣警察都出來包圍我，圍毆中被打個半死，但是我比他們更狠，我噠回去說：「最好就打死我，不然你走到哪，我就跟到哪！」

那時我在南部開設賭場，一天可以賺個一百萬，也可以喝酒泡女人花個一百萬。開賭場、討債、殺人也沒被殺……這就是我那時的生活。基本上像我們這種人，沒有折舊率只有報廢率，活到卅歲已經算很老了。所以當我快卅歲的時候，突然開始覺得自己不能再這樣下去了。

拜拜，老大！

我記得那天我正準備要出門喝酒，就在打開衣櫥要拿衣服穿時，心裡有一個想法：「我要離開，離開這個城市，到人找不到的地方去。」去做什麼？不知道。那個想法太強烈，我也沒想太多，拿了件外套，又在口袋裡找到五、六萬塊，就這樣到火車站，買了一張到台北的車票。



我這個人是這樣，決心去做的事，絕對做到底，所以離開南部後，就沒有再回去，我就是要和過去斷得乾乾淨淨。到台北我跑去修車廠當學徒，當時心裡就想好：「我要出來自己開修車廠，做老闆。」所以我找了一個很厲害的師父跟他學技術。我一早就買兩包煙，買兩包檳榔，還要買早點給他吃，就是為了巴結他，要學他的功夫。有時師父會故意找我麻煩，我手裡拿著螺絲起子真想扁下去，但都忍下來，一心一意就是想要成功。兩年之後，我真的自己出來開了修車廠。

有人比我更不怕死

有一個牧師來我們店裡修車，後來就常常跑來找我們，要我們信耶穌。其實我媽媽是基督徒，家裡只有她還不放棄我，所以對基督徒不會排斥。有一天，那個牧師送我們一卷錄音帶，我的合夥人看也沒看就把它丟到垃圾桶，我想人家也是好意，就撿起來放在車上聽，這一聽就很感動，以後就開始去教會，所以我常常笑自己說：「是上帝把我從垃圾桶撿回來！」

這十幾年，也曾經有黑道來找麻煩，把我打得半死，我要找傢伙跟他們對幹是很簡單，但我的牧師向我說：「你既然把傢伙放下

了，就不要再拿起來。」那次他為了「保護」我，堅持坐在店門口，陪我等黑道的人上門，我怎麼趕他都趕不走。我這種人很直，廿幾年在江湖打滾，人的心裡想什麼都猜得八九不離十，就那一次，我在牧師身上只看到耶穌的愛，那個愛終於感化我。

嘿，「文恕大哥」

現在我已經是老闆啦，心想應該要做一些不一樣的事。所以牧師叫我給中輟生上些課，我心想好啊，因為我自己就是中輟生，最知道他們心裡的痛苦。後來我的店裡也請中輟生來做學徒，使他們不會在外面學壞。現在有許多青少年叫我「文恕大哥」，嘿，這比叫我「頭家」還讓我高興。

過去我滿手骯髒，上面沾滿血腥，如今我仍然兩手髒兮兮，但上面卻塗滿機油；過去我就是手掌被子彈穿過也不會掉一滴淚，現在我一想到自己的人生因為上帝而改變，鼻頭就會酸；原本早該躺在墳墓裡的我，如今對未來充滿了希望，因為我知道上帝會一路幫助我，永不嫌棄。



8分鐘搞定你的彩妝！

背熟口訣勤加練習，每位女性都是「八分鐘美人」喔！

◎編輯部整理·攝影/陳先治·模特兒/朱柏融

「不會化妝？」

沒關係！現在就來學習8分鐘搞定基礎妝容的技巧，保證你早上既不會遲到，又可以漂漂亮亮出門、面對客戶能展現自信的風采！

無論你在哪個行業，妳都可以用「最短的時間、最正確的化妝手法」

口訣：打底遮瑕——撲蜜粉
 眼影睫毛——展亮麗
 畫眉勾唇——腮紅全

8分鐘美人妝法

化好一個妝——那是許多女性朋友共同的困擾。雅歌整體造型學苑打造這款「八分鐘美人妝法」，我們戲稱「三八無敵妝法」。



化妝前



化妝後

Step 1 打底遮瑕——撲蜜粉

1分鐘 臉部打底

準備工具：粉底液(霜/膏)
 操作：先用粉底液(霜/膏)均勻塗抹整個臉，然後用海綿由上往下、由內向外推壓。

2分鐘 重點修飾暗沉膚質

準備工具：遮瑕膏
 操作：利用遮瑕膏蓋在黑眼圍處、黑斑雀斑處或痘疤等等，可以使整個膚質顏色看起來更為均勻。
 切記：以點壓方式輕輕按壓。

3分鐘 安定彩妝透亮膚質

準備工具：蜜粉/大筆刷或粉撲
 操作：用大筆刷或粉撲在臉部及眼週刷上蜜粉，使皮膚與妝更貼近，讓膚質呈現出透明的感覺。

Step 2 眼影睫毛——展亮麗

4分鐘 眼影色調/彩繪自信

準備工具：眼影刷、多色眼影。
 操作：配搭服飾色彩作為眼影基調，巧妙運用冷暖色系；用眼影刷，刷上你喜愛的眼影色調，彩繪出自信的風采。

5分鐘 展現亮麗眼神

準備工具：眼線筆、睫毛夾、睫毛膏。
 操作：先用眼線筆描畫睫毛根部，用睫毛夾將睫毛夾翹，再刷上睫毛膏。要維持一整天的俏麗睫毛，睫毛膏是絕對必要的，它能維持睫毛濃密度與睫毛翹度的保持。

Step 3 畫眉勾唇——腮紅全

6分鐘 眉清目秀或濃眉大眼

準備工具：眉筆或眉粉。
 操作：用眉筆畫上最適合你的眉型。由眼內角向眉心延伸約0.5cm，為標準眉頭位置；由鼻翼與眼外角延伸直線，為標準眉尾位置。

7分鐘 唇紅齒白

準備工具：唇筆、口紅。
 操作：條式口紅、多色盤式口紅都很好用。顏色選對了，加一點基本唇型修飾技巧，就粉美啦。上下唇厚為1:1.5為標準唇厚。

8分鐘 刷出好氣色

準備工具：腮紅刷、腮紅
 操作：用腮紅刷沾上喜愛的顏色，從顴骨往鼻翼輕刷即可。腮紅寬度不超過眼睛的1/2；長度不超過鼻子的準頭；斜度不高於耳上角與鼻翼的連接線。



雅歌國際整體造型學苑

專業新娘秘書教學
 全國培訓最多美容師、美髮師
 擁有一線新娘秘書技能的學苑
 諮詢專線：2700-5188

反敗為勝陳麗蘭

撕去「歹命查某」的標籤

費歌娜/採訪報導

「ㄉㄤ！」這是第三道厚重玻璃門，再次重重地在我身後鎖上。進了這道門，就進了真正的精神病房。除了護理人員，病房裡一張張表情呆滯怪異的病患，頓時讓我嚇得說不出話來。我怎麼會一個人到精神病房？我是神經病嗎？我會不會一輩子關在這裡？天啊，我怎麼把自己的人生搞成這樣？

當年因為離婚，而離開了三個年幼的女兒，半夜起來，習慣地想去為孩子們蓋被子，才發現自己一個人在租來的小房間裡，身邊沒有孩子，沒有親人，十年的婚姻是一場空。記得那段時間，想孩子，想自己的悲哀，夜夜放聲大哭。如今，離婚已十年，為什麼我仍然是一個歹命的查某？



↑ 和不同的族群朋友相聚，讓麗蘭能用更樂觀的態度面對未來。



↑ 麗蘭在教會姊妹的陪伴和協助下，勇敢面對未來。



↑ 麗蘭經常利用假期帶入泰國北部山區，關懷貧窮的孩子。

生下來就是多餘的。」我的心中不斷地出現這種聲音，開始到處去買安眠藥，第一次吃了一百多顆，第二次是五十幾顆，卻都沒死成，最後，把自己逼進精神科病房。



揮別過去迎向未來

出院後，我去區公所申請調解債務，由教會的姊妹陪著我跟所有的債權人面對面來解決，用按月的方式償還。因為有兩位好朋友，放棄權利，使我可以兩年內還清了所有的債務。

我這時已知道耶穌是我最大而且是唯一的依靠了，於是積極地參加了許多教會的課程。我記得在內在醫治課程中，我每堂都哭得很慘，好像把自己過去四十年所受的傷害都全部拿來醫一醫，這十二堂課結束後，我整個人好像重新再活過來一樣。

過去因為有很多自憐自卑的情緒，若是別人對不起我，我會很容易生氣，也會說一些批評和論斷的話。有一次耶穌藉著聖經告訴我說：「不要心懷不平，以致作惡。」我才明白雖然別人確實對我不好，但我自己也很自以為是，我也有錯。幾年前，婆婆生病時，我主動去向她道歉，希望她原諒我過去年輕時，不懂事的言語和行為。我記得那天當我要離開時，她對我說：「以後那三個孩子就交給妳，好好照顧她們，不要讓她們變壞。」這在過去是完全不可能的事，但是當我真心去求饒恕時，美好的關係就開



始了。現在三個女兒已經跟我住在一起，讓我重享做母親的滿足。

我覺得最重要的是，主耶穌一再更新我的生命，擲去我的自卑、恐懼、懦弱、虛榮心及逃避的心態，並且我知道怎樣用正確的眼光看自己，原來在神的眼中我是有價值的。這幾年我甚至可以關懷許多與我遭遇相同的婦女，原來已被自己判死刑的人，如今竟還能幫助人，真的只有耶穌辦得到。

我知道我身上「歹命查某」的標籤，已經被耶穌撕去了。在耶穌的眼中我是有價值的，我不是人的養女而是神的女兒，是心肝寶貝。

婚姻原來是場夢

我是個養女，生父因為嗜賭把我賣了。養母卻是酒鬼，只要她喝醉了，一頓打是跑不掉，有時，還要躲她的刀子，所以我巴不得早點離開那個家。十九歲我糊里糊塗結了婚，婚後才知道，我是由一個火坑跳到另一個火爐。婆家非常重男輕女，偏偏我又生了三個女兒，婆婆對我沒有半點好臉色。我的老公有時會當著婆婆的面，不問青紅皂白大聲地罵我，或是動手推我，讓婆婆可以覺得好過。雖然我忍氣吞聲，但心中充滿了苦毒和怨恨，後來他受不

了這樣兩邊的壓力，就在外面找了別的女人。他的外遇讓我無力再為這個婚姻奮鬥下去，於是離開了那個家庭。

當年我有三個女兒，從五歲到九歲，是最讓一個媽媽掛心的年紀，但我連看孩子都被禁止，只能偷偷地去學校找她們。有一次，最小的女兒，半夜裡自己塞了幾件衣服，然後提著小包站在家門口哭，哭著要去找媽媽，我聽到這件事，心都碎了。然而我依然只能接受命運的安排，孤單又辛苦地為自己的人生找出路。

努力奮鬥也是一場空

我很努力地工作，後來在光復南路華視附近開了一家美容沙龍，當時把自己全部的積蓄都投資下去，還為週轉金，四處起會，以會養會。然而命運之神並沒有眷顧我，眼看店裡的生意正上軌道時，其中一個會翻標走了所有的會後，就不見人影。她惡性倒閉了兩千萬，我被拖累，也負了三百萬的債，連同利息竟高達六百萬。我的心裡既煩躁又害怕，不知道如何面對被追債的日子，甚至沒有辦法一個人待在屋子裡，只要一沒有客人，就必須出去走，於是開始吃憂鬱症的藥。

「陳麗蘭！你就是一個歹命的查某！你



我就在你身邊

在精神病房裡，我再無法承受這樣的失敗和絕望，只能不停地哭，有誰比我更歹命呢？突然耳邊有一個聲音，對我說：「孩子別哭了，我就在你的身邊。」我嚇了一跳，四處張望卻沒看到半個人，是我的幻想嗎？難道我真的是瘋子嗎？那個聲音又再一次響起：「孩子別哭了，我就在你身邊，你不要怕。」這時我心裡才想，是耶穌在跟我說話嗎？

我認識一位供應商，他曾經負債六千萬，後來因為信耶穌還清了債務。我負債後，就想到他，如果他信耶穌可以還了六千萬，我才是他的十分之一，耶穌應該也可以解決我的債務吧，所以就要求他帶我信主。不過信主後，事情並沒有立刻改變，我才跑去自殺。

突然間我明白了，我吃了那麼多顆安眠藥都沒死，就是耶穌在保護我啊，此時，我心裡有一個很安穩的感覺，我知道剛才那就是耶穌的聲音，祂就在我身邊。第二天我就拼命禱告：「主耶穌我不要在這裡，求你幫助我讓我出去，幫我出去好好解決事情，我不會再尋短，會好好愛惜生命。」結果，我真的只住了三天就出院了。

當止住怒氣，離棄忿怒
不要心懷不平，以致作惡。





夏日。 陽明古道，享受沐浴在充滿芬多精的山林。

世外桃源半日行。



／編輯部報導・攝影

↑照片出處：陽明山國家公園網頁

最近天氣回暖，一到休假就蠢蠢欲動。上個月的單車河岸行留下許多美好的回憶，那麼這次小編誠懇邀請讀者一起來趟「世外山林半日遊——絹絲瀑布到擎天崗」。

路線

捷運劍潭站——搭小15公車至菁山小鎮——絹瀑布步道——擎天崗大草原——搭小15或108公車回士林，搭捷運返回。

13：50 菁山小鎮

捷運劍潭站1號出口左轉，選搭小15公車在菁山小鎮站下車，在菁山小鎮斜對面，流動廁所附近有個小巷子，注意看路標就可以發現絹絲步道入口。入口處不太起眼，但一進入就別有洞天。

一進入步道就恍如進入另一個世界，越是深入就越被四周蒼鬱的綠意所包圍。步道兩側是樸質久遠的水圳及青翠的竹林，讓人緬懷起這條古道濃郁的人文痕跡。

步道中偶遇退休的國中生物教師，有他們相伴，步道中的生態就成了大自然生物教室，一夥人學著辨識狹瓣八仙、水鴨腳秋海棠、筆筒樹……，一路的行旅兼具了知性和感性，真是意料外的收穫，超過我們所求所想。

林蔭蒼鬱，深入行走其間，心裡越能平靜，就越能體會大自然的美。當你看見山澗溪水、石板步道，就表示絹絲瀑布快到了。



14：50 絹絲瀑布

大約走了1.1公里，見到了聞名久矣的絹絲瀑布，溪水從上方岩壁崩落，形成了一條長約二十公尺，宛如絹絲的瀑布。瀑布周圍休憩區備有石椅，不少往來登山客皆在此佇留拍照，我們稍作逗留，深深吸了幾口芬多精後，繼續上路。

行過絹絲瀑布後，是一段陡坡石梯路，走了沒多久，是一段石版步道。山林野趣，行走其間，舒坦暢快。在前行約卅分鐘後，樹木漸稀，草原漸茂，因缺乏大樹遮蔭，夏日行旅者需戴遮陽帽防曬。走了約1.3公里，一群人走出森林後，視野大開，壯闊的擎天崗草原就橫在眼前。



15：50 擎天崗大草原

一望無際的草原，這是昔日牛群放牧的地方，可在草原上活動、曬太陽、遠觀七星山。站在環形步道，迎面而來的是絡繹不絕的登山客，人人像朝聖般地來親近大自然，而舉目四面遙望是綿延不絕的翠綠山嶺，所有塵世的煩憂都被拋諸腦後。

在觀景涼亭略作休息後，我們下到擎天崗遊客服務站，一方面等待最後一班公車，一方面趕緊上廁所梳洗一番。16：55等到小15公車來到，我們就依依不捨告別這半日的山林之行。



↑狹瓣八仙

貼心叮嚀

平常日：小15公車16:55從擎天崗開車；
108公車末班車17:30從陽明山站發車。
例假日：小15公車18:20從擎天崗開車；
108公車末班車17:30從陽明山站發車。



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



親愛的梅子：

實在是有夠可惡，有人形容美艷又嫁不出去的女人叫做「敗犬」，那種有老公育孩子的卻叫「勝犬」，實在是太超過，好像我們女人一輩子好不好，就看她嫁不嫁得掉！

我今年卅八歲，曾經有過一兩個男朋友，最後都沒有結果；這幾年身邊沒結婚的男人都不見了，不是去找年輕的美媚，就是死會。上班的地方，從老闆到員工幾乎都是女生，我雖然保養得好，但機會真的太少太少了。

單身雖然輕鬆，但是回到家就要忍受寂寞，看到朋友忙著接送孩子，心裡十分羨慕；轉眼之間也到了高齡產婦的年紀了。老實說，我很想結婚，但又不想隨便找一個男人，婚後不幸的例子也看了不少。最近和過去同學碰面，耳朵聽到的都是「眼光不要太高啦！」，而眼睛看到的也是「別人幸福美滿的笑容」，真恨不得早點逃開！

要把自己好好的嫁掉，真的這麼難嗎？

不甘心的珍

焦急的敗犬女王

要把自己好好的嫁掉，真的這麼難嗎？

梅子信箱*

親愛的珍：

看了你的信，真的是感慨萬千！也實在為許多女性抱不平！我們常受社會上的觀感影響，活在這種陰影下。其實，預備自己能在各種情況下，都活得很自在是非常重要的。你也了解隨便找一個男人結婚，不見得幸福，那麼何不現在就調整觀念，讓自己的生活有一個新的開始呢？

第一，放鬆自己的心情，喜樂地面對現在的生活。

第二，把自己住的地方打掃清潔、舒適，然後稍加佈置一下。

第三，結交幾位談得來的朋友，放假時可以一起聊天

、郊遊，藉此使自己心曠神怡，那些有家累的太太一定會因此羨慕你。

第四，學做一些小菜、點心，慰勞自己一下，讓生活有新鮮感。

第五，藉著信仰，心靈更新，使自己超越環境，勝過黑暗，有美好的憧憬。

開朗自在最能吸引人，也許機會就悄悄來到囉！你願意進入新的境界嗎？祝福你！

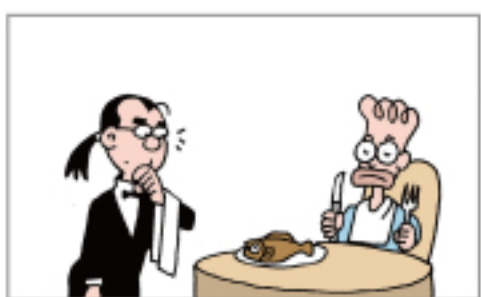
關心你的 梅子

開朗自在
最能吸引人！



阿福日記

繪圖：王平





香料酥烤法式小羊排
Rack of Lamb persillade
外層烤到金黃酥脆，
裡層的肉質鮮嫩多汁，
配上獨特的醬汁。



主廚
推薦

cana kitchen

迦拿廚房

台北市瑞安街252號 電話:(02)2707-8002
營業時間 11:00am-9:30pm 每星期一公休



在該區域
有前後名廚特製的招牌
糕餅的天然甜潤
巧思之講 別具人際
為每個到訪的貴人
提供同歸昇平的體驗

上帝鞋窩



主內弟兄姐妹享有
童鞋8折
特價品8折
女鞋消費額
2,000以上/6折
1,000-2,000/7折
神職人員特別優惠

專營：進口精品
皮包皮鞋/童鞋
歡迎團體訂鞋

久祥鞋業行 地址：台北市臨江街102-2號(通化夜市內)
電話(02) 2737-0971

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	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
	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
	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
	萬華餐飲聚樂佈	週六晚上8:00-10:30	台北市中華路二段75巷1弄37號	0928020655李先生
美容美髮類	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
	La Vita美髮沙龍 (歡迎各行各業男士參加)	每週二晚上7:00-9:00	台北市中山北路二段4之4號2樓	2531-5558 Judy (請先來電確認)
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
	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)	952-094-219魏姐
	西門町	每週三晚上10:00-11:30	台北市峨嵋街16號四樓(峨嵋街肯德基內)	0958-837-515柯先生
	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)	
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哈哈
服務業人生講座	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
	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
	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
	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
	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
	愛之屋基督教會	每週日晚上10:00-11:30	台北市萬華區貴陽街二段12巷29號一樓	02-2361-8585王婷牧師