



內付
資已

台北郵局許可證
台北字第4890號
台北雜字第1413號

無法投遞請退回

有福報

美好的福
永恆的愛

2009年11月號 第7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
劃撥戶名：靈糧雜誌社
郵政劃撥帳號：01582918

歡迎索閱·自由奉獻

不景氣中的 異軍突起

「車庫珠寶」創意飾品，是以捷克手繪琉璃珠飾品為主，豐富的色調、活潑的童趣，在女主人王進玲的巧思下，令人驚艷的飾品，獨一無二，令人愛不釋手。

王進玲(車庫珠寶女主人)



2版 王進玲
做自己所喜歡的事，是很幸福的

4版 恩愛祕笈大公開
你泥中有我，我泥中有你

6版 你挺我，我挺你
方舟共濟 共度景氣

敬啟者：從下期12月號起，個人訂戶若願意繼續收到有福報，請與我們聯繫，謝謝您。



王進玲：

只是想告訴你，如何利用自己的專長，
過想要的自在生活。



留著俐落的短髮、有著學生般清純笑容的王進玲，曾經也是朝九晚五的上班族，只是天性「好惡鮮明」的她，經常得罪主管而不自知，拗不過自己那時「恃才而驕」的自信，決定自己出來創業。

「才一年，我退出了辛苦打下的一些成績，在這一堂寶貴的創業課程裡，我付出了積蓄、好朋友和對人的基本信任。」彷彿一隻預備好要翱翔的雀鳥，一陣大雨立即被打得掉在泥濘裡狼狽不堪。

「我的狼狽還不止於此呢！」進玲大笑，直爽的她毫不掩飾地分享那段人生低谷。

在失敗中反省

自認個性叛逆不能好好讀書的進玲，唯一的長處就是超會畫畫；後來因著交換學生的關係，她還去了法國兩年，全身沾滿了藝術的氣息。然而進入職場，這份與生俱來的才華卻一點都派不上用場。第一次創業失敗後，她退出了公司，也賠光了積蓄，偏偏這時候醫生告訴她，她懷孕了。有一年的時間，她完全沒有收入，手上只有賣掉房子後所剩的一點點錢過日子。

「在這一年裡，我思考我該做什麼？我不要靠任何人，那我下一步該怎麼走？」進玲那時才認真地思想重新回到藝術本行。她分享道：「過去我拿不是自己最擅長的，也就是拿自己的第二專長去跟別人的第一專長競爭，鐵定會吃虧。」因此她開始往藝術方面思考自己的出路。

她認識了一位做琉璃的捷克女藝術家，珠子燒繪得很精緻，於是進玲聯絡上她，希望能代理她的產品。「對方剛開始有點猶豫，因為害怕被仿冒，我非常不容易才拿到代理權。」有了代理權，加上她學過一點做珠寶的基本技巧，於是將珠子加工，做成吊飾、耳環、手環、項鍊、別針等。她先在三家誠品店開了三個專櫃。進玲表示，剛創業時到百貨公司設櫃是個不錯的點，雖然通路費很高，但可以測試出產品的接受度，知道它有



沒有市場。

「其實賣得不錯，但因為三個點要請六個人，實際上是沒有賺錢的，所以後來還是不得不撤櫃。不過因為有客戶每個月都會來看我們有沒有新設計，那時我才開始想是不是可以自己開店。」

做自己所喜歡的事

進玲承認那段時間是她禱告最多的時候，天天跟上帝禱告，求祂賜給她一個好的地點來開店。半年後終於奇蹟地在她最喜愛的永康商圈，找到這間地點好卻很幽靜的迷你店面。三坪大的空間，還有一個小小的工作櫃台，但租金卻不貴，甚至連裝潢都不需要，燈一亮就正式開張。進玲說：「若非神蹟是不可能的。」

生意做下去，進玲就知道自己這次走對了。「常常打烊後，腦子裡還會想剛才的設計

，興趣和生活全都融合在一起了，做自己所喜歡的事是很幸福的。」現在的她，每天早晨一定先扮演好媽媽的角色，送女兒去幼稚園後，她會去買菜，把中餐和晚餐都煮好，晚上女兒由爸爸接回來，就可以吃到她親手煮的飯菜。「我營業時間是三點到八點，收入不錯，還可以顧家。」

微型創業異軍突起

進玲認為微型創業的商品要有特色，最好是沒有辦法被取代，而不是去比價錢。開店至今已經三年，「車庫珠寶」正是以特色和創意站穩了腳步。不過，進玲已經開始想到未來要由內銷市場轉到外銷市場。「這是一個創意中心的概念，找幾個有設計概念的人做設計、打樣，加工的部份，就找其他衛星廠商。」進玲表示她很想幫助一些二度創業的人，教一些飾品的技術後，他們就可以自己做，若沒有店面，一個皮箱也可以在市場裡賣呢。「其實我是期待這些人能成為一個team，若我從國外接單回來，他們可以一起來做啦，哈！」

第一步成功後，進玲已經開始積極策劃參加外貿協會的展覽，要把更貼近顧客需要的設計，放在更大的舞台上，把美和快樂帶到更多的地方。

車庫珠寶 小檔案

台北市永康街17巷2號1樓

<http://tw.myblog.yahoo.com/garage-jewels>



喝水也可以喝出健康！

好水+好的飲水習慣=健康



死水與流水之差異：

	死水	流水	好水
溶氧量	5PPM之間以下	5~7PPM之間	7PPM以上
菌相	充滿厭氧菌與腐敗菌	較少厭氧菌與腐敗菌	無厭氧菌與腐敗菌
魚類試驗	魚類無法生存	魚類能生存	最佳生活環境
口感	差	普通	甘甜

/編輯部整理

我們觀察全球壽命最長與癌症最少的區域發現，他們除了少油少鹽少脂外，好水更是少不了，那麼究竟怎樣才算是好水？好水所具備的條件：

- 1) 含豐富的礦物質與微量元素：水中含的礦物質與微量元素是以水解離子型態存在，對人體而言好吸收，因此部分飲水經過精製變成純水，雖然將致癌因子過濾掉，卻也把有益因子排除。
- 2) 水中不含以下危害因子：1. 重金屬(累積體內，喝越多危害越大)；2. 有機化學物(農藥、戴奧辛等等化學污染等)。
- 3) 水中自然含氧量達7PPM左右：流水不臭，自古不變的道理。從動物試驗中發現，水生動物於含氧量5PPM以下，毫無生氣，漸漸死去；而5~7PPM之間維持生存基本功能，快樂優游；7PPM以上則生理機能旺盛，長的快又好，壽命較長。
- 4) 水分子排序：水分子H₂O單分子存在外，而分子之間另有氫鍵連接著，因此形成一連串的混亂而無秩序分子團，而優

質水呈有順序的排列。

除了有好水外，身體健康還需要良好飲水習慣：

- 1) 流汗後細胞缺水也缺氧，需補充水分但不能喝到純水，需有含礦物質的高溶氧好水。
- 2) 早晨喝水，因經一晚水氣的流失與排泄，需立即補充高溶氧的好水。
- 3) 依尿液色澤來看是否缺水，每日至少維持一泡尿看起來無顏色，但長期色澤都很透明或成白濁也不對，需立即就醫，每次都是茶色或起泡代表水份不足，因此每人都需依尿液色澤來調整飲水習慣，比較合乎健康概念。
- 4) 睡前是否適合喝水，僅依個人體質做調整，如有代謝不良水腫狀況，或半夜憋尿、起床影響睡眠品質等等狀況，都說明喝太多；因此建議：1. 小酌即可，可減少水量，三分之一杯約80~100毫升，依個人體質調整；2. 睡前1~2小時前先喝一杯，上完廁所再就寢，但避免完全



不喝水，造成泌尿問題。

好水好健康，再加上好的飲水習慣，可保一輩子健康無憂愁。



你儂我儂 恩愛祕笈大公開



婚姻也可以「你泥中有我，我泥中有你」



燦爛/採訪報導 繪圖/王平

淡紫、淺土澄、粉綠……，走進吳林賢和江詔文的家，色彩繽紛柔和的牆面，透露出主人對這個家的綿密愛意。整片面山的窗台，大自然的綠意由佈置簡單的客廳，一直滲透到打掉隔間的書房，一家五口的小窩，毫不保留地把溫馨的氣氛滿溢在這間卅多坪的舊公寓裡。

本名為吳林賢的石頭，特別介紹他們的浴室，超大的空間，乾濕分離，設備和建材都很講究，詔文笑著說：「浴室對我們很重要，每天洗澡的時間，是我們夫妻談天交心的時間。」石頭也加強語氣說：「我們每天刻意用這段時間，彼此分享，這已經是我們的習慣了。」羨慕著這對年輕夫妻「你泥中有我，我泥中有你」的親密，這種你儂我儂的夫妻關係正是這個家庭最

重要的基礎。然而他們的故事一開始，並不是這樣的……

婚姻有如兒戲

這是石頭第二次的婚姻。第一次結婚時，他才廿五歲，妻子也很年輕。生下兒子後不到一年，妻子就提出離婚的要求，這對石頭來說是人生中的一個大地震。看似爽朗乾脆的他，竟不願意簽字離婚，努力地想挽留。「我很愛她，不願意失去她。一直到有一次我發現她手機裡的老公是別人的名字，而我的號碼只是名字而已，這才死了心。」石頭苦笑地說。

離了婚他才體會什麼叫做痛不欲生。一整年，他行屍走肉般白天拼命工作，下了班就跑健身房，運動完就直接去朋友開的pub看場，到凌晨兩三點才疲累地回家睡覺。他說：「我怕自己亂想，我怕孤單，只好這樣糜爛地活著。」這一年裡，他以為自己再也不能談感情，也永遠不會結婚了。直到他遇到現在的妻子——詔文。

天使般的妻子

有著原住民血統的詔文是個標緻又心思細膩的女孩，她感覺和石頭在一起很開心，最重要的是他很誠實。詔文記得有一次在聊天時，她問石頭假日都在幹嘛？得到的答案居然是：「我離過婚，假日都在家帶兒子！」石頭哈哈大笑：「我不會說假話，心想我就是這樣啊，喜歡就喜歡，不喜歡就不喜歡嘍！」石頭的工作是石材貨運，是辛苦的行業，而詔文有著出眾的外表，又是老師，居然會愛上帶著孩子的貨車司機，在當時是經過一番革命才換來的婚姻。

詔文解釋她當初會問石頭假日在做什麼，其實真正的原因是想邀請他禮拜天去教會。詔文是虔誠的基督徒，丈夫是基督徒那對她是最基本的要求。石頭因為詔文的帶領，再加上在教會中很受感動，沒多久也受洗，兩人在牧師的祝福下步入婚姻。

男女界線很重要

「我很愛詔文，但就像我第一個婚姻，我不會經營。」婚後石頭和女性朋友的關係打擊到他們倆的關係。詔文心裡感慨地說：「他那時對男女之間的界線沒有什麼概念。」石頭承認在他的觀念裡男生女生像哥兒們一樣麻吉，有什麼關係？「我認為沒什麼啊，她為什麼要吃醋？」石頭發



起脾氣會大聲講些很傷人的話，生氣地用力打牆，然後再跑出去開快車，最後睡在貨車上，故意讓詔文擔心。

「他一出去我就跪下來，哭著跟上帝禱告，我只能抓住上帝，因為我知道只有上帝會解決這種事情。」詔文對上帝的信心，使她用不一樣的態度來面對兩個人爭執後的問題。「禱告後，會有個聲音對我說，不管誰對誰錯，先去道歉，跟你丈夫先復合。」因為這樣，詔文決定自己能放下多少，就放下多少。所以石頭回來後，她總是先向他道歉。

「當她來道歉，我心裡一楞，怎麼是這個樣子？好像錯的是我，怎麼是她先來道歉？也是這個原因，我才開始慢慢調整我的男女關係界線。」

如果我不再相信你

不過這樣的誘惑有時也很難抵擋。石頭一度想到大陸發展，第一次登陸就認識一位女子，隨意地留下電話後，對方就常打來找他聊天。「我心想這麼遠，而且只是聊聊天，應該沒有什麼問題，但那個女孩卻越來越積極。」詔文問起時，為了讓她不懷疑，石頭選擇向她隱瞞。不過當詔文從網路上看到他通話的記錄時，從頭涼到腳：



「他欺騙我！他背叛我！」

把婚姻中信任的那塊基石拿掉後，這樁婚姻即刻就面臨瓦解，詔文說：「我真的很想離婚，因為我不知道還可不可以像以前那樣全心地信任他。」石頭也感覺到一向溫柔的詔文沒有像以前那樣專注在他身上，對他的行蹤也不再信任。

這件事給他很大的警惕，他害怕再次失去婚姻，這次事件後他才謙卑下來，求上帝幫助他重建家庭。上帝提醒他：「你不是要一個家嗎？為什麼有了還要去破壞呢？」這個提醒好像大錘把他敲醒，開始認真地去聽妻子所表達的聲音，修正自己的態度。奇妙的是，經過這次夫妻關係的磨合，石頭發現當他對妻子的態度和方式改變後，他的脾氣和做人處世也開始不一樣了。

新好男人

「他現在好優哦！」做妻子的自豪地誇講著丈夫。在詔文的眼中，現在的石頭是不折不扣的好丈夫、好父親。過去他脾氣不好，孩子犯錯就用打的，大兒子對他愛又愛又怕。石頭改變後，有一次兒子在外面犯了錯，石頭竟在車上哭了，他對兒子說：「發生這件事，爸爸比你更難過，我擔心這件事對你的影響，別人會怎麼看你。」那回，他居然沒有說半句讓孩子覺得羞愧的話。

看著父子倆抱頭痛哭，詔文心裡充滿感恩，聖經上說：「上帝配合的，人不可分開。」

夫妻是上帝所配合，堅守在其中，不但看到石頭的改變，也享受了人世間最美好的關係。



你挺我，我挺你

方舟共濟 共度景氣



/編輯部報導·攝影

本期小編要走訪幾家優質的微型創業廠商，好東西當然要跟好讀友分享。

美好食坊

——海產零嘴愛好者的福音

人氣最高的碳烤魷魚絲，有碳烤香味，好嚼，不會太乾太硬。



走近山莊五餅二魚前的攤位，遠遠就聽見充滿活力的吆喝：「來自屏東東港漁港的新鮮漁獲喔！」嘴饞的小編當下就決定發揮試吃大隊的精神。試吃之後，深得小編好評，看信有興趣洽——

訂購專線：0917-871-667 方淑嫻
團購有優惠



真的！不用花俏，就能讓你看起來年輕，出門時神清氣爽。

男士理髮

——30年經驗的男士理髮達人

你在街頭巷尾間尋找傳統的男士理髮廳嗎？這裡有一間——包含理髮、洗頭、修面等等全套男士美髮服務的理髮廳。一進門，王師傅就細心傾聽小編的需求，並量身訂做。聽說王師傅為客人設想的貼心，造就了30年客戶不斷回流的口碑。11/8~12/8期間，王師傅為了配合有福報回饋客戶，男士理髮只要100元！

預約電話：0936-998-186；02-2931-1220 王美蘭

馬利亞00鐵蛋

——加入黑糖熬滷的極品

加入黑糖熬煮，可以吃到黑糖的營養價值喔！保證不放味素、不加任何防腐劑。



就在星期三宣教大樓後花園廣場裡，有一個攤位販售著一顆顆晶亮的鐵蛋，不同於淡水鐵蛋的暗沉。不會太硬，老人小孩都咬得動。聽說一顆顆鐵蛋背後還藏著一個動人的故事！

想嚐鮮的可打——

訂購專線：0952-420-772；
2498-7784 吳秋玲





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

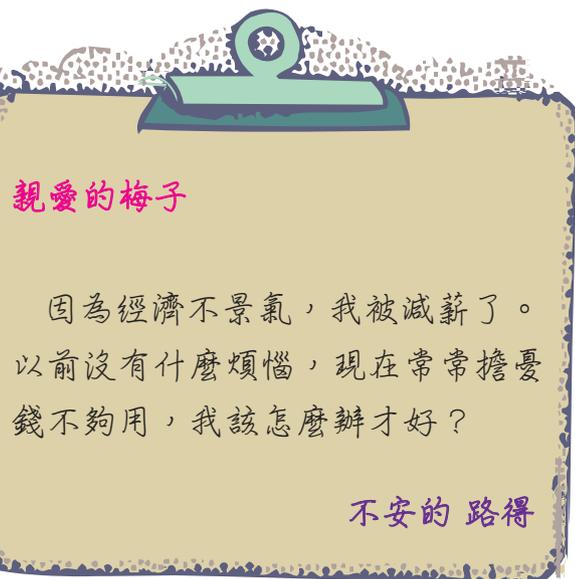
email: bless@llc.org.tw

我被減薪了， 面臨錢不夠用的煩惱

凡事皆有益處 要常保喜樂的心



親愛的！謝謝妳，辛苦啦...



親愛的梅子

因為經濟不景氣，我被減薪了。
以前沒有什麼煩惱，現在常常擔憂
錢不夠用，我該怎麼辦才好？

不安的路得

小小的杯型蛋糕，
讓我度過了沒錢
用的日子



梅子信箱*

親愛的路得

看了你的信，讓我想起卅年前，我也曾面臨錢不夠用的煩惱。那時我先生失業，我也沒有工作，家中卻有三個孩子，兩人讀專科，一人讀幼稚園，頓時一家五口陷入難以度日的困境。但是當我禱告後，突然想起我會做香蕉蛋糕，心想何不做蛋糕來推銷呢？當時蛋糕並不普遍，我賣給學校福利社，小小的杯型蛋糕，銷路居然還不錯，雖然賺的是小錢，但夠我們每日生活所需，就這樣度過了沒錢用的日子。

這件事讓我明白「人生隨時都會有風暴」，會讓我們緊張害怕，不知道該怎麼辦才好，唯有依靠一位全能的神，才能「啥米攏嚙驚」！我覺得現在你馬上可以做的，就是調整你的生活習慣，省吃儉用，減少不必要的開銷來暫度難關；若是可以，積極地找一些副業，來提高一點收入。

親愛的路得，人生道路是很廣闊漫長的，各樣經歷必有它的益處，但重點要依靠主、禱告主！現在學習處艱難、缺乏，也許日後神會帶領你進入豐盛，那也是要學習的功課，相信凡事於我們都有益處，只要保持喜樂的心，勝過心裡和外在的壓力，那麼光彩必在前頭等候你，願上帝賜福你，為你開源。

同頌 以馬內利

關心你的 梅子

梅子的香蕉奶油蛋糕：(份量約可做15~20杯)

- 第一步：香蕉泥一杯、低筋麵粉3/4杯、砂糖一杯、奶油1/4杯和橄欖油1/2杯及少許鹽，全部用攪拌器打勻成香蕉糊。
- 第二步：將四顆蛋分別慢慢攪拌到香蕉糊中。
- 第三步：一匙小蘇打粉溶入一杯水中，加一點香草粉後拌進上面的香蕉糊中。
- 第四步：低筋麵粉一杯半加入一匙泡打粉篩過。
- 第五步：過篩的麵粉加入香蕉糊中，用橡皮刀拌勻(攪拌方向要改變，避免出水)。
- 第六步：杯子模型抹油並灑些乾粉，將麵糊倒入，約八分滿。這時也可以撒點乾果，增加口感。
- 第七步：預熱烤箱180度後，放入模型烤約卅分鐘，拿出用叉子刺看看，沒有黏糊的情況就表示ok了。

哇！香噴噴的香蕉蛋糕出爐了！





藥補不如食補，食補不如水補

水の精——高溶存氧優質水

多喝好水可帶來一輩子的健康，
喝到污染水帶來一輩子的病痛。



好水新選擇

1. 優質水必須具備高溶存氧，且是一般飲用水的3~5倍，能抑制厭氧菌及厭氧細胞。
2. 水中無任何重金屬、農藥等工業農業污染，並經國家50項檢驗合格。
3. 含有豐富天然微量元素及礦物質。
4. 口感佳，順口甘甜，不澀不硬，無任何異味。
5. 喝高溶存氧優質水，有如做了有氧美容，不需咖啡藥物，就能由內而外神輕氣爽。
6. 優質水經磁化整序，帶有正向能量波，能加速微循環。
7. 世界級品質認證，通過ISO22000及HACCP認證。

我們採集全世界長壽村的礦石，經奈米研磨排列後，再慢慢過濾透析，讓原本已很好的雪山水產生了新的變化——於是我們的「水之精」誕生了！

體驗價：一箱(24瓶)900元
 感應價：三箱2500元
 團購價：十箱7500元
 全省宅配專線：0980-059-417 林先生
 04-2260-6988；
 04-2260-6389 陳先生

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	每週五下午2:30-4:00	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	每週三晚上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	台北市峨嵋街16號四樓(峨嵋街肯德基內)	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	每週一晚上9:00-10:30	台北市萬華區貴陽街二段29巷12號一樓	02-2361-8585 王婷牧師
	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哈哈