

有福報

美好的福
永恆的愛

2010年4月號 第12期

憐憫貧窮的有福，輕視鄰人的有福。

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(請註明：指定給有福報)
郵政劃撥帳號：01582918

歡迎索閱·自由奉獻



內付
郵資已

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

真材實料， 安心食用

林莉娜和婆婆的XO醬

有一天到內湖一家spa店推銷，讓小姐們試吃，
那位老闆對我勇於用掃街的方式推銷產品，印象深刻，
他對員工說：「你們看，人家沒有路，也會找方法。」

林莉娜(真安心XO醬)

2版 林莉娜

真安心XO醬的創業故事

4版 怪咖美容師

石怡茹找到真正的整型醫生

6版 尋找森林中的咖啡館

品嚐老街裡的客家美食

林莉娜：

我自己做的東西，我會言之有物，
我相信這種自信可以感染我的客人。



儀貞/採訪報導

「真安心XO醬」推出才一年，已經建立了不錯的口碑。一手把它推向市場的林莉娜，靦腆的笑容下，嗅得到一份熱情：「當時我正準備到一間食品公司工作，我婆婆拿了她自己做的XO醬來請我的朋友，我突然有一個念頭進來，與其幫別人賣食品，為什麼不賣自己的產品呢？」年輕的她曾經從事過業務的工作，深知這是一條辛苦的創業路，但她對自己的想法卻信心十足：「我自己做的東西，我看得見，我會言之有物，而且可以講得非常把握，我相信這種自信可以感染我的客人。」

背水一戰

回想兩年前，莉娜還是一個每天開車上班，不愁衣食的幼稚園老師。一年內，接二連三發生丈夫椎間盤凸出動手術須靜養，和自己失去工作等等的大事，一夕之間，失去了所有的保護傘，必須承擔所有的家計。當時面臨債務和生活開銷，沒有明確一技之長的她，說：「這是沒有辦法的情況下，我必須走的一條路。」

這是她人生的背水一戰！所以她認真地跟婆婆學習製作，因為完全不添加任何防腐劑、人工色素、味素，因此從選材到製作都很用心。深夜就到基隆採買新鮮的吻仔魚、嚴選高品質的金鉤蝦，為了炒出最有咬勁和口感的吻仔魚，原本不太會做菜的莉娜，也練就出一身炒料的好工夫。

東西好不好，客人買不買帳才是考驗。剛開始時，莉娜靠的都是教會弟兄姊妹們「呷好倒相報」，讓她到公司或機構辦試吃拿訂單，但幾次下來，莉娜就發現這樣一直麻煩別人來幫忙做團購，並非長久之計，於是拿起電話自己找客源辦試吃，然而，往往是東西吃光，訂單卻一個也沒有。

「那段時間很挫折，好在後來想到掃街這個方法！」那天她立刻拿著DM和剛出爐的XO醬，就往熱鬧的街道去，一間一間地去請人試吃，想不到，立刻就有了訂單。這給她很大的鼓勵：「我知道這是一條可行的銷售管道，雖然並不是家家都很接納，但我本來就是打擾人，他不理會是正常的，聖經上說：『我靠著那加給我力量的，凡事都能做。』(聖經腓力比書四13)」所以我告訴自己：沒關係，還有下一家，還有下一家。」就這樣一條街一條街，一間店一間店，不灰心地拜訪、試吃、送貨，慢慢地累積了一些客源。

「隔一段時間，我就會追蹤客人的需要，因為大部分的人都不會主動打電話來，但我若再去，再買的可能性都很高。這些客人都是我親自去維繫感情，因為他們記得我並且認同我的產品。所以我一定是有訂單才炒，不是炒起來再賣。」好吃的產品加上貼心的服務，「真安心XO醬」漸漸上了軌道。

家人同心就蒙福

回首這一年的創業過程，有眼淚有辛酸，莉娜總是在低谷中站起來，她說一開始神的一句祝福：「他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。」(聖經詩篇一〇三5)使她確信這是神為她開的路。不過，婆婆和丈夫剛開始並不希望她做吃的，認為做吃的太

辛苦，所以當她「相中」婆婆的XO醬時，她就開始跟神禱告，希望婆婆能夠同意，也願意幫忙，因為婆婆手藝超好，而她卻是一個連飯都不太會煮的人。想不到婆婆並沒有反對，婆媳兩個還成了很好的團隊，目前她為了開拓更多的客源，和婆婆商量研發比較平民化的拌醬。

婆婆是研發功臣，丈夫也開始在網路上跨刀，兩個小朋友，一個幫忙裝罐，一個幫忙貼標籤，看到全家因為這個小小的事業，更有向心力，莉娜覺得那是最大的收穫。「一開始我就是用大女兒允「真」及小女兒允「安」的兩個字，最後丈夫加上「心」，就成了我們的招牌，也正是所堅持的「真材實料，安心食用」。」

她鼓勵有心要出來創業的人，除了對自己的產品要十分瞭解外，務必抓住起初堅持的理想。「然而最重要的就是——禱告！像我缺少什麼，我就跟神禱告，求祂加添給我，因為上帝知道我什麼都沒有！」



產品：吻仔魚干貝醬、素食雙菇醬、吻仔魚XO醬
連絡電話：0955-117382
e-mail：realpeace2009@yahoo.com.tw
部落格：http://hi.baidu.com/真安心XO醬/blog



三個叮嚀

安心又環保



我們每天都大量使用各式各樣的清潔劑。但，清潔劑不是用水沖掉就從此與我們的生活毫不相干的。它們會在清潔過程中傷害我們的皮膚，會殘留在衣物餐具上，直接貼近我們的身體，吃進我們的肚子，也會隨著廢水，大量排放到河川、大海裡，嚴重污染水質，最後透過食物鏈，又吃回我們的身體內，循環不息。

因此，清潔劑雖然很好用，卻不見得安全。以下是一些小叮嚀提醒讀者，讓你我在清潔掃除之餘，都可以過著安心又環保的生活。

叮嚀一：洗菜不要用洗潔劑或鹽巴

理由：蔬果洗潔劑中有界面活性劑，如果沒沖乾淨，反而吃下更多化學物質。鹽巴的清洗效果有限，而且浸泡過久還會造成營養流失，得不償失。

建議：非有機蔬菜去蒂去根，先浸泡10分鐘後再沖洗、刷洗，能去皮的就去皮。有機蔬菜仍要沖洗以去除沙塵、蟲卵和可能的污染物。



白醋

再生皂



叮嚀二：清洗碗盤少用洗碗精

理由：洗碗精的成分有的是環境荷爾蒙，在環境中不易分解，還會影響動物的內分泌系統；抗菌的三氯沙、三氯卡班還可能轉變成戴奧辛。

建議：碗盤先用舊的布片或用過的餐巾紙擦拭，然後再用肥皂水或熱水洗滌。

叮嚀三：打掃廚房浴廁避免使用市售清潔劑

理由：廚房浴廁清潔劑，很多不是強酸就是強鹼，傷害皮膚，有的甚至被檢測到環境荷爾蒙壬基酚，會造成慢性中毒。

建議：用廚房中的再生皂（肥皂）、小蘇打、白醋，就可讓廚房浴廁清潔溜溜。

善用三寶 清潔沒煩惱

第一寶：再生皂

用水浸泡出肥皂水，清洗碗盤、流理台、抽油煙機、馬桶、窗戶效果好，尤其浸泡過後再刷洗，輕鬆又省力。

第二寶：小蘇打

烤蛋糕餅乾的小蘇打可以除臭除濕、通水管、滅火、清潔浴缸洗手台等等，可謂多才多藝。

第三寶：白醋

清潔烤盤、微波爐、熱水瓶，還可以和小蘇打合作通水管。

(本文節錄自主婦聯盟環境保護基金會水資源保護文章，作者為陳修玲，相關文章請上主婦聯盟網站)



小蘇打



洗菜時，不要用...



燒菜煮飯，加熱食物避免用...



清洗碗盤，打掃廚房浴廁避免使用市售的...



用這些就對啦！ 親愛的，謝謝妳！





燦爛/採訪報導·攝影

十歲那年，有一天放學回家搭公車，公車來的時候，我才上了後門，車子就開了，我嚇得緊緊抓住把手，整個人盪在外面，但最後還是被甩出去，跌落車輪下，公車的大車輪就這樣直接地從我的腿上碾過去。當時，我以為我死定了。

因為沒有在第一時間作處理，導致大腿的肉已經壞死，要把一大片的肉挖掉。妳知道嗎？我在兩年裡，動了五次手術！要挖肉放血、植皮、挖膝蓋的肉、小腿骨折打石膏，還有骨盆彎曲，真不知那時怎麼熬過來的！我去學校只上主科目，小六才回學校，參加畢業典禮。

我因為小學根基太差，到了國中，成績當然也不好，又因為自己滿腿的疤，所以極度自卑，幾乎沒有朋友；在家裡呢，我利用爸媽補償我的心理，成為家裡的小霸王，甚至控制著家裡的氣氛，弄到我的姊妹們個個都怕我，也不理我。

怪咖美容師

石怡茹找到真正的整型醫生

妳太沒有信心了，妳的五官很漂亮啊。真的啦，我幹嘛騙妳，妳這樣就不敢照相，那我怎麼辦？妳看過有人膝蓋是凹下去的嗎？還有這個大腿的疤，夠可怕吧，這裡的肉是整片挖掉的。妳問我的腿怎麼會變成這樣？讓我一邊幫妳做臉，一邊把我的故事講給妳聽……

我那時真的心裡充滿了苦毒和憤怒。我好孤單，好怨恨，要是車禍當時有人叫一下司機停車，要是一開始就碰到好的醫生，要是我的家人可以體會我的痛苦，要是我有人愛……，但沒有，這個世界沒有人在乎我，沒有人值得信任，也沒有人可以幫助我。

我記得，那時我會拿刀片割腕，老師在上面講課，我在台下就直接割，看著傷口慢慢地流出鮮血，我會有快感，也不會感覺痛。那時我的人際關係差到極點，心情不好，就直接發飆，外表恰北北，但內心挫折得半死。晚上睡覺的時候，其實都躲在被窩裡，抱著娃娃哭。

突破心防生命改變

我想一定是上帝看我太孤僻太怪咖，要救我吧。高中畢業時，我媽媽建議我去詩威特美容加盟店學美容，當時我一口就拒絕了。過了很久，有一天早晨，當我在餐飲店裡工作時，突然有一個意念，一直湧現：「去詩威特應徵，去詩威特應徵……。」其實我早就忘了這件事，但不知為什麼這念頭就是反覆地出現。我只好回去叫我媽去問詩威特還



要不要徵人，結果，就這樣到了詩威特。

我的老闆是基督徒，對我很好，雖然我對客人冷冰冰，她還是很有耐心地教我，沒有把我開除，容忍我這個怪咖美容師。一開始當我的老闆向我傳福音時，我不愛聽，但因為她是老板，也不得不敷衍一下。

她後來邀請我們去教會，我無奈地把它當做上班跟著去，覺得很無聊。有一次有一位陌生的姊妹要為我禱告，我不好意思拒絕人家的好意，只好由她。我還記得那天她為我禱告的內容，她對我說：「主耶穌知道妳心裡所有的痛，妳所有煩惱的事，妳的傷口很大很深，神說祂都瞭解……。」她的禱告讓我嚇了一跳，很想說妳怎麼知道？妳怎麼知道我有很大的傷口？妳怎麼知道我過去受到很大的傷害？而且當下我全身發麻又發熱，喉嚨超熱的，一直哭一直哭，我心想我沒有要哭啊，怎麼一直哭，停不了？以前都是我把別人罵哭的，從來不准自己在人面前哭，也不接受別人的安慰，覺得那些都很假，但那個禱告不知道為什麼，就讓我卸下所有的心防，哭得跟小孩子一樣。

居然變溫柔了

這個上帝居然能瞭解我內心別人無法瞭解的痛苦！從那時候開始，我才對上帝產生好奇。之後，我乖乖地跟著老闆講經，學習開口禱告。我特別喜歡聽詩歌和唱詩歌，那讓我心情很好，心情一好，發脾氣的機會就變少；我也喜歡把聽到的見證到處去向人說，而且越說越喜樂。不知不覺中，別人發現我不一樣，變活潑了，而且會笑、愛說話，還有我開始會關心別人。

我最早就是關心我的姊妹們和我的爸爸媽媽，尤其我二姊和小妹，她們觀察我半天，看到我真的變溫柔了，又每天晚上聽我唱詩歌，唱得好開心，最後唱到兩個人都跟著我一起去教會哩。我們姊妹和好了，家裡氣氛也不一樣，現在我們常在休假時帶爸媽出來吃飯，也會安排和爸媽一起出遊，關心他們。才兩三年，原本大家各過各的，現在完全不一樣了。

醫治了我真正的傷口

我早就不怕人家看了，以前我哪敢穿短裙啊，現在常穿著短褲坐捷運來上班呢。當初為了讓我敢穿泳衣，我這群同事陪我一起穿泳衣下水，那天我圍著大浴巾不敢脫，她們在水裡對我喊著說：「神不會在意妳的疤，神的眼光和人的眼光不一樣。」我才鼓起勇氣，一邊禱告，一邊把大浴巾脫下，妳知道嗎？就在那一刻，我心中多年的羞辱和懼怕都不見了，上帝醫治了我真正的傷口。以前我從來不看這雙腿，現在我常常為它抹保養品，還幫它按摩。不要笑，是真的啦，它是我的一部份，我當然要愛它啦。

這就是我的故事，要記住，在神的眼光中，我們都是祂獨一無二的傑作！所以，不管怎樣，一定要抬頭挺胸，走路有風哦！



這是我的家人，老媽是不是很有福氣！有四個女兒陪伴。



過去的老同學都很希奇我的改變。



同事是我生活中最大的支持。





尖石內灣一日遊

尖石最美麗的花園，私房生態旅遊地。
橫山最傳統的老街，內灣民房皆原味。

/編輯部報導·攝影

6號花園位於新竹縣尖石鄉，座落於楓樹林間內，像是一座秘密花園咖啡館，四周山嵐飄渺，青翠的群山圍繞，中海拔的自然生態盡在眼前。園內有百種以上不同的花卉，建構出四季都不同的花景。享受完大自然的饗宴後，鄰近的內灣風景區只有20分鐘的車程，可以順道去逛逛內灣老街，看看古色古香的內灣車站、內灣戲院，品嚐美味的野薑花肉粽、客家麻糬等特色美食。

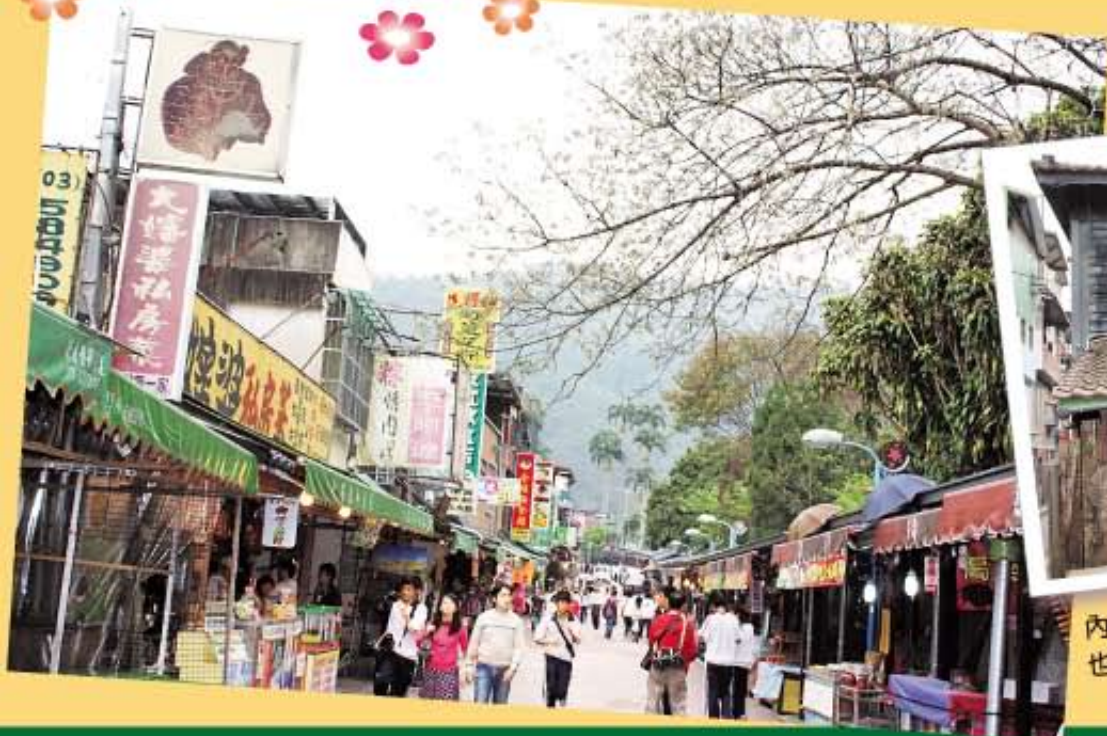


面對綿延不斷的山巒層疊，遼闊的視野引人煩惱全消，坐在屋前躺椅會讓您想待上一整天！

隱藏在楓林間的紅磚屋，是一座秘密花園咖啡館，園內有各式原生種的花草，經過精心規劃，就像歐風庭園，來到這裡，旅人會忘了都市的嘈雜擁擠，是沉澱心靈的好地方。

6號花園：新竹縣尖石鄉新樂村拉號部落
(自行開車可走120縣道，從縣道36.5公里處右轉上坡，再行5公里，經過一片竹林，就到囉！！)
預約電話：0932178177；0988605205

主人刻意打造出半開放式的用餐環境，一邊用餐一邊享受森林美景，處處皆是綠意。



內灣戲院是老街著名的旅遊景點，也是目前台灣保存最好的古老木造戲院。



來到內灣老街，還可順道品嚐一下美味的野薑花肉粽、道地的客家梅乾菜、福菜。



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

職場男女關係複雜，是否別管閒事？

親愛的梅子

我所工作的餐廳裡，男女關係有些複雜。最近我發現大廚的女朋友常常和另一位新來的外場講悄悄話，但我不敢告訴大廚，怕他心情不好，大家都要倒霉。我是否應該就別管閒事？

但，我其實有點喜歡大廚，心裡有點希望他們的關係最好是吹了。

為情所苦的 美珍



保守你的心，保守你的聖潔



梅子信箱*

親愛的美珍

很高興你寫信來！看起來，你的工作環境真有點複雜呢，但你倒蠻清醒，希望你一直保持清醒的心態。

我也嗅到你渴望談戀愛的心哦。年輕人對感情的事是最敏感的，也是最渴望的，不過我會勸你，先別跟著淌這混水，這意思就是先按兵不動啦。大廚的事他自己會處理，你不必插手，免得將來鬧得不愉快時，別人以為是你挑撥離間，那多冤枉！

談戀愛是我們進入家庭生活前必經之路，我們在交往時注意對方的言行舉止而有所取捨，就是保護我們將來的婚姻幸

福。我看得出你是聰明的女孩，相信你懂得：保守你的心，保守你的聖潔，你就是有價值的女人。

現在你最好冷靜、清晰地觀察環境中的變化，也藉這個機會觀察大廚的為人和品格。你如此聰慧玉潔，我敢打賭必有帥哥會發現你這塊寶！

依靠主耶穌基督，向祂祈禱，上帝必將平安的心賜給你，並帶領你幸福的路，願上帝賜福你。

保守你的心，保守你的聖潔，你就是有價值的女人！



關心你的 梅子





寵物已經成為現在家庭中的一份子，是爸媽們的另一個小孩，也是小朋友們的另一個兄弟姐妹。由於人們對於寵物的日益重視，所以更顯現出寵物旅館美容用品專業程度的重要性了。

本店迄今已有十六年的歷史，專業的技術是大家有目共睹的，本店提供您的寵物更舒適的環境及用心的照顧，使您無後顧之憂，竭誠歡迎您的光臨、指教，本店必定不會讓您失望。

營業項目包括：寵物專業美容spa／寵物旅館、用品、飼料、寵物買賣

聯絡我們：(02) 23629765；0933020632 林弟兄

地址：台北市大安區羅斯福路3段79號



多俐 寵物美容用品館



永嘉健康管理診所

Beauty Life Dr. Wang's Clinic for Antiaging

永嘉診所結合自然醫學與功能醫學，來促進身心靈健康與平衡，運用營養素、自然藥草來配合傳統西醫的治療。

良好的生活型態永遠擺第一，再求進一步的整合治療、營養治療、荷爾蒙補充治療等，讓自己更好。身為醫師的我，是您身邊的教練和救援者，幫你免於災難和更上一層樓

主治項目

- 1. 抗老化
- 2. 慢性病變的輔助治療：高血壓、動脈硬化、心絞痛、中風防治、糖尿病、老年癡呆性功能障礙、癌症

治療內容

- 1. 整合治療 (Chelation therapy)
- 2. 各種營養針的靜脈注射：美白針、減肥針、抗老美白針、克經痛營養針、抗癌營養針、動脈硬化防治營養針、雷射美容專用營養針



預約電話：王一雄醫師 02-87734058；0926279078；無門診，均採預約

地址：台北市大安區光復南路346巷22號（光復仁愛路口）

Blog：<http://blog.udn.com/jackwang4664>

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	鹿港焙克力複合式餐廳	每週二晚上7:00-9:00	彰化縣鹿港鎮復興路251號	0911-096359 王先生
	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	每週五下午2:30-4:00	台北縣新店市建國路72號	02-2915-5989 黃先生
	萬華餐飲聚樂佈	每週六晚上8:00-9:30	台北市寧波西街135號	0928020655李先先生
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
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(愛群大廳內)	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(愛群大廳內)	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