

福音傳遞·萬人受洗



內付
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第4390號
台北證字第1413號
無法投遞時退回

有福

美好的福
永恆的愛

報

2011年1月號 第21期 溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。

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



歡迎加入有福報臉書粉絲團

一鍋湯的故事

「在我的眼中，父親用這個配方養大了我和弟弟們，這鍋湯代表了父母的成就和無聲的愛。」

戴紫涵(烏雞屋女主人)

2版 戴紫涵

臉上常掛著滿足的藥膳達人

4版 這輩子最大的奇蹟

林鉞鋒得著上好的福分

6版 平溪慢活懷舊之旅

鐵道·天燈·瀑布





戴紫涵：

我不是要做一個完美的人，我要成為一個完整的人。

燦爛/採訪報導

位於市民大道上，魚貫林立的燒烤店中，由「烏雞屋」裡飄出來的中藥燉補香味顯得有些不搭調；而推開店門，現代感加和式風的陳設，更是跟藥補完全搭不上邊。小小的店面裡，上演的正是傳統和現代、古早和時尚的交融戲碼。

「六年前開店，我就刻意把店選在這個年輕人出沒的地方。」面對這種挑戰，一個人要扛起所有成敗的女主人戴紫涵，纖細柔弱的外表下，卻擁有一股打不垮的意志力：「真的有點困難，因為年紀大的人不來這個區，年紀輕的可能比較喜歡隔壁的燒烤店，但我慢慢培養客戶群，讓他們認識藥膳飲食的功效。」

吃補要趁早

紫涵認為，藥膳應該是從年輕時開始吃，而非等到老時再進補，尤其現在年輕人愛熬夜、三餐亂吃，喝酒跑趴或徹夜打電動，其實是加速身體的老化，所以年輕人比老年人更需要固定吃藥膳來固本。她正經地說：「尤其是女生，若是在生理期前後，幾個好朋友一起來顧一下身體，這可是一輩子的事呢。」

這鍋「漢方草本元氣烏雞鍋」是廿幾年前，紫涵的父親和一位中醫朋友討論出來的配方，整帖吃下來，順口不苦澀，又保有它的療效。在紫涵的眼中，父親用這個配方養大了她和弟弟們，這鍋湯代表了父母的成就和無聲的愛。原本在外商公司工作的她，放下工作轉換跑道，除了認為時下的年輕人需要這樣的好東西，另一個一直無法說出口的原因，就是想藉著延續傳承，讓爸爸知道她對他的感恩。

「然而，老爸一開始並不支持我的想法，我只好用貸款的方式，悶著頭做下去。」最

辛苦的時候，她也曾想放棄，「我想所有該做的都做了，極盡所能地做，為什麼還是沒有辦法讓店的營業達到自己的期許？」



我找你找了好久

紫涵記得去年聖誕節的前幾天，她一個人窩在地下室的沙發上，想到自己的光景，不輕易發洩情緒的她，排山倒海而來的自怨和自憐，讓她悲從中來，莫名地大哭起來；她想起一位基督徒朋友常常在自己低潮時為她禱告，當時很鐵齒，把禱告當祝福聽聽就好，但在那個全世界都好像拋棄她的時刻，她想到了這位神，忍不住大聲地喊著說：「真的有你這位上帝存在嗎？我不想要靠任何人帶我認識你，有種就你來帶我去個地方認識你。」紫涵不好意思地說：「因為我是很ㄍㄨㄣ的人，我覺得要找人帶我去尋求一個信仰是軟弱的，是丟臉的。」

當時想這是不可能的事，沒想到才第三天，她因為外送，竟跑到一間教會，當她好不容易找到、客戶時，心急的她大聲說：「哇，我找你找了好久哦。」一講完這句話，她的心就跳了一下：「我不是三天前才跟上帝禱告，要祂帶我去個地方認識祂嗎？」

臉上常帶著滿足

去年這個奇妙的聖誕節，神真的把她帶到教會。「以前我想要做到面面俱到，做到完美，但到了教會後，我發現我不是要做一個完美的人，我要成為一個完整的人。」她的心態一轉換，壓力悄悄地從肩頭落下，心思意念也變得正面積極。「如果我不把自以為的『我要、我要』放掉，我怎麼能得到上帝已為我所預備的？因為這個想法，我才真正把這間店的勞務跟主權交給神。現在的她可以自在地開業，也可以和父親談自己的心情，老爸也越來越認同她的理念。

聖經說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」現在看到紫涵，臉上總有一抹滿足的神色，過去她看自己是必須要努力才換得獎賞的奴僕，現在的她最大的改變，就是知道在神面前，她是寶貴的，因此不論事業或未來，她深信在主的手中，都將有美好的祝福。



烏雞屋

漢方草本 烏雞料理

台北市市民大道四段137號

02-2577-2288

www.soupmaster.com.tw

居家實用妙點子

/編輯組整理

生活周遭有很多容易取得的素材，看起來沒多大用途，但只要動動腦，就能發掘出許多超乎想像的無限妙用。只要發揮想像力，平凡的東西也可以成為好用又簡單的生活點子。

衣架向上折 曬背心不滑落

晾曬汗衫、背心等細肩帶的衣物時，衣服很容易滑落。只要將衣架兩端往上折，肩帶就不會掉下來。若用圓形曬衣夾晾曬手帕、毛巾或襪子時，切記長的衣物夾中間，短的夾外側，才會更快乾。

TIPS：衣架折成此形狀後，也可以將鞋子套在左右兩端，當曬鞋架子使用。



保鮮膜紙軸 可收納畢業證書

畢業證書或者畫作等紙類物品，常會採用捲的方式收納。在捲好的紙張外再套上一層保鮮膜的紙軸，可以防止不小心摺到受損，而且固定性佳，會比用橡皮筋綁或者膠帶黏更好。

TIPS：紙軸上可以註明內容物名稱，就很方便好找！



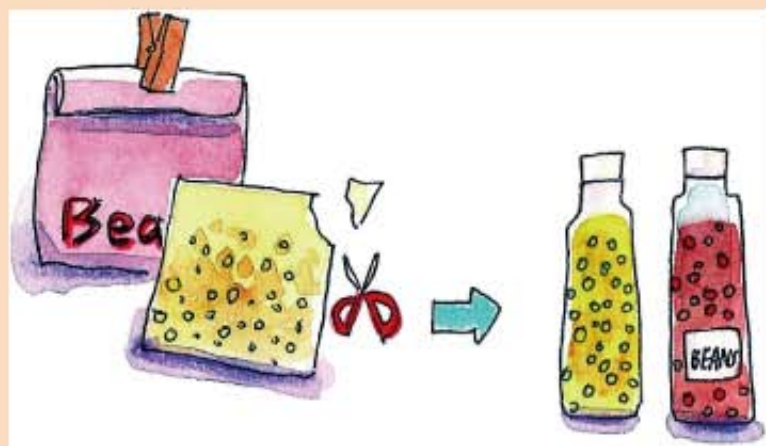
用咖啡濾紙 自創小字條收納袋

將咖啡濾紙用雙面膠黏在筆記本的封底內側，就成了實用小口袋，可以收納字條、收據等小紙張。



礦泉水瓶裝紅豆 收納省空間

開封後的紅豆、綠豆等袋裝食品，若改用礦泉水罐盛裝的話，除了保鮮效果會更好外，還能一瓶瓶站立，收納上會較省空間。



▲將衣架的兩端往下壓。



▲再把原本橫桿的部分稍微往前拉一點點，就成簡易的雜誌架。



利用衣架 自製實用書報架

利用鐵絲衣架再加上簡單的兩個步驟，就可以自製雜誌架。此款雜誌架，可以掛在浴室牆上或床頭，收納隨手翻閱的刊物。



本文轉載自如何出版社2009年12月出版的《超市魔法家》，作者陳映如，更多神奇實用的生活點子，請詳見該書。



這輩子最大的奇蹟

林鉞鋒得著上好的福分



▲教會早上的晨禱，鉞鋒幾乎從來不缺席。

我的體重開始一直往上爬，現在已經快到七十公斤了，自己看自己，也覺得體面多了。

儀貞/採訪報導

我結婚後沒多久，就發現我們夫妻間並不相合，我不滿意她，她也不滿意我，以致兩人的距離越來越遠，直到有一天她犯下殺人罪，被判入獄。當時，我心中對她很虧欠，想到自己無法照顧自己的老婆，竟讓她淪落到這種地步，因此我決定等她出來。

七年後她出獄了，我們也生了一對雙胞胎，但七年的監獄生活讓她有很大的改變，她很少在家照顧孩子，也不管我們只是低收入戶，卻喜歡買高級服飾，花用全沒節制，後來更開始向地下錢莊借高利貸，造成家庭經濟陷入困境。

全身都是病

我的身體從小就不太好，粗重的工作無法勝任，為了償還她龐大的債務，我強忍體力的透支，一天做好幾份工作：早上擔任清潔隊的掃地工，中午到便當店送便當，還要作資源回收，偶而也開計程車。有一次我因急診去看醫生，醫生要我住院，但我不能，我有債要還，有孩子要照顧，不工作不行，於是不管醫生的警告，強行出院。

有兩三年的時間，我就是拖著一身的病，咬著牙工作。因為都是做清潔和回收的工作，身體總是癱兮兮，而我的孩子身體也是穿得破破爛爛。我的健康當然越來越糟糕，我原有心臟病、高血壓，後來又因甲狀腺引起糖尿病，接著又因糖尿病病變，導致腎臟水腫、牽丸病變、視力衰退，牙齒在一週內掉到只剩一顆。我還經常無法控制自己的情緒，只要談到我的家庭，總是哭哭啼啼（雖然我是男人）。當時的我還愛抽煙、吃檳榔，瘦到只剩下四十三公斤，那時的我，真是人見人怕、鬼見鬼愁。甚至醫生告訴我，大概只剩五年的生命，除非奇蹟發生，像我這樣的身體，真不知如何走下去。

與神相遇

三年前，我終於結束了這段長達廿七年的婚姻，但仍背負前妻留下來的卡債和地下錢莊債務。後來搬到安康社區，一個單親爸爸帶著兩個剛上小學的男孩，搬去的時候家裡什麼都沒有，對我來說，真是很淒涼。那年社區有人邀請我去參加一個聖誕節聚會，沒多久也有牧師打電話來關心，於是開始接觸基督教信仰。

教會裡有溫暖，牧師師母和弟兄姊妹都很關心我，常常還有好吃好玩的，可想而知，不但吸引我，也吸引兩

個孩子，於是我們開始規律地上教會。我到教會不但受到照顧，最神奇的是，我很喜歡禱告，每天早晨都很想去參加教會的禱告會，在禱告時，我覺得可以把心裡所有的事都向主說，也不怕祂笑我愛哭，心裡得到很大的釋放，在耶穌的面前，我好像成為一個孩子，祂是我的父親，我好像找到了一個避風港一樣。

身體的奇蹟

我不但每天禱告，也每天讀聖經，神所講的話，我都聽得進去，自己也慢慢修正生活的態度。像吃檳榔，明明知道這個東西把我害慘了，我都不肯戒，信主後，我知道神說要「保養顧惜」我們的身體，因為我們的身體是「神的殿」，我就想戒掉檳榔，也求神幫助我，慢慢覺得不該吃，也不想吃，很短的時間內，一輩子的習慣就這樣戒掉了。

因為沒有牙齒，讓我生活上很不方便，牧師教我可以向神求，於是我向主禱告：「希望有一天我的假牙可以補起來，走向光明的人生，相信主的大能必成就。」沒想到我這口因嚴重的糖尿病和甲狀腺病變，只剩下一顆爛牙，在短短一年內，在教會和社會局的幫助下，更換了新的全口假牙，這真是奇蹟。

生命的奇蹟

我也跟著教會進入社區，幫助一些有需要的人，我的生活和以前有很大的不同。我對孩子的態度也有180度大轉變，聖經說：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」我用心嚴格管教他們，又花時間陪伴他們，來愛我的孩子，還常常把社區的孩子找來家裡，家裡充滿了笑聲。

我總是跟人說，是神的話在帶領我。真的，我聽祂的話，做什麼事都輕鬆起來了。現在我只保留清掃的工作，花比較多的時間陪孩子，並且認真復健，雖然每個月還了債後，剩沒多少，但孩子和我都很快樂。我的體重開始一直往上爬，現在已經快到七十公斤了，自己看自己，也覺得體面多了。過去我每星期總要跑醫院一兩次，最近這兩個月開始，已變成一個月一兩次了，我的生活有了色彩，這也是奇蹟。

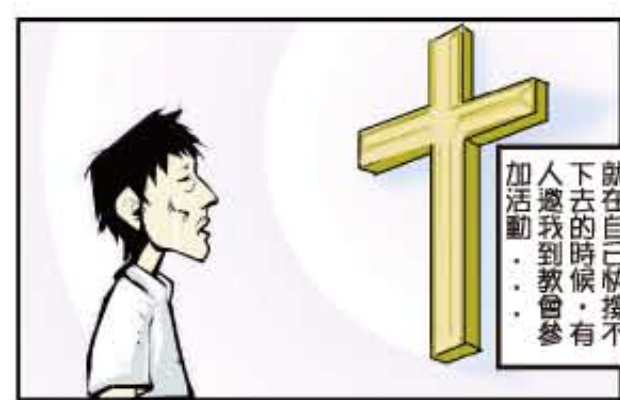
當然，現實生活中還是有許多不愉快的事、煩惱的事，但我相信神會幫助我，我一點都不擔心，只要能活著，每一天都是上帝給我的恩典，因為有耶穌陪伴著我，祂是我這輩子最大的奇蹟。



▲雖然只是一個掃地的清潔工，鉞鋒的生活卻是滿足的。

「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就。」——約翰福音15:17

敬之/繪



歡迎就近參加您住家附近的教會。

平溪慢活懷舊之旅

鐵道·天燈·瀑布

菁桐是全台僅存少數典型的木造火車站，台灣歷史百大景點之一，充滿懷舊氛圍。



Mountain/整理·Tony/攝影

想到平溪你會想到甚麼呢？一般人都會想到天燈，所以這次我們造訪了天燈發源地十分，在十分老街欣賞放天燈景象，也特別等候看火車逛大街的奇景，當然也沒有忘記曾入選為國歌影片的十分瀑布。我們路過人跡罕至無人看管的嶺腳車站，也到平溪老街拜訪了古早的農耕工具商家，最後來到了平溪線的終點站菁桐站，這裡不但有煤礦遺址，更有令人懷古的百年建築……平溪的美麗，真是值得再三親臨體會的慢活情調。

火車逛大街



十分大瀑布



秘境車站



▲嶺腳車站是台灣少數的秘境車站之一，月眉形月台為最大特色。由於地處偏遠，反而激起鐵道迷一探究竟。

◀河水流至此處，河床突然整塊垂直陷落四、五層樓深，形成一寬闊的簾幕瀑布。有「台灣的尼加拉瀑布」美稱！觀瀑區遊客多撐傘觀瀑。

▲「鐵道與民宅只距離不到兩、三公尺」是十分老街最大特色，吸引不少鐵道迷到此朝聖。「火車逛大街」也是不少攝影迷拍照的焦點。

菁桐車站



▲在十分老街可以悠閒漫步，親自做個天燈燈罩，或買個天燈來施放許願、照張相，都相當愜意。

◀雞捲是菁桐極具代表性的觀光美食，配上獨門醬料，猶如人間美食，店老闆叫李溫泉，這是一間「沒有溫泉的溫泉店」。



▲在菁桐的鐵道故事館寫明信片及蓋紀念章，是鐵道迷必做的功課。



愛家對話 將蒐集親子、家庭、婚姻相關問題或熱門話題，並提供實際可行的「行動」。若您的家庭裡有一些讓您煩惱的問題，我們十分願意請專家回覆您哦。

案例：廖先生的小女兒很有主見，讓他有點抓狂，不知道在管教的拿捏上，要如何才能恰如其分？



王平/繪

爸爸的煩惱

大概因為四十歲才做爸爸，女兒也不過五歲大，就已經會跟我唱反調。有一次我氣得向她說：「我是你爸爸，有責任管妳，妳要聽我的。」想不到她卻人小鬼大地瞪著我說：「那，你要管多久？」我又好氣又好笑。我看我會一輩子被她吃定了。

可以尋求的資源

如何教養孩子品德課程 <http://www.i-link.org.tw>

愛家協會的親職講座/週末營 <http://www.family.org.tw>

版主的建議

孩子還小時，模樣可愛，老爸老媽很容易就縱容了一些錯誤的行為，當他們長大後行為有些叛逆時，父母又抓狂，拼命地想把他們糾正過來。其實這是本末倒置哦。

聖經中就明明白白地講，管教孩子，可以用杖管教。「愚蒙迷住孩童的心，用管教的杖可以遠遠趕除。」(箴言書22:15)；這是說：父母在孩子小的時候，應該要抓緊控制權，隨著他們年紀的成長，再慢慢地放鬆對他們的管制，進而讓他們學習獨立。

說起來容易，做起來可不簡單。太早放手，將會使孩子霸道，不守規矩，不尊重權柄；太晚放手，則導致孩子反叛悖逆。可愛的爸爸媽媽們，也別嚇到了，只要我們肯用心傾聽和觀察，就不難發現那些關鍵性的時刻。

加油了，老爸老媽們！

孩子，我要好好愛你！

編輯組整理



平面設計/網頁設計洽 **山明水秀設計工作室**
 tel:02-23327500/mobile:0939607100
 email:ashow168@gmail.com



新年到
 送什麼聊表心意?
 是我的話
 想送一顆心
 圓你一個事業黃金夢



生活的大事——柴米油鹽

在這充滿「毒」的環境中，常常是「病從口入」。究竟要如何選擇安全的生活用品？要如何吃得安心、吃出健康？食材如何選擇？



柴、米、油、鹽絕招班(一)

- 2/21 蔬果的健康密碼
- 3/7 環境中的食物觀
- 3/14 滋養人類的飲品——牛奶
- 3/21 教你選對食物容器
- 3/28 田地裡的肉——黃豆

- 上課日期：100年2/21~3/28 (寒假班)
- 上課時間：每週一上午 9：30~11：30 (招生中)
- 洽詢專線：益人學苑2362 - 3022 分機 163 李姊妹



銀燻

在行義路轉角一隅，彷彿來到京都。褪去時間的包袱，細細品味佳餚美饌。



營業地址：台北市北投區行義路352號
 營業熱線：02-28765599

營業時間：周一~週五中午接受預約
 周六~周日上午11:00~凌晨2:00
<http://www.hiragana-spa.com.tw>

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
	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 李先生
	西點烘焙班聯誼會	每月第一週星期六下午2:30-4:00	桃園縣中壢市中華路一段859號2樓	0955548811 黃先生
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)	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)	每週一下午5:00-6:00	台北市通安街58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)	0952-094-219 魏姐
	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
	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
	嘉露詩服務業小組	每週一下午2:30-4:00	台北市延平北路二段42號	02-2559-3515 張小姐
服務業人生講座	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	02-2362-3022*8850 李小姐
	古亭靈糧福音中心	每週日上午10:00-12:00	台北市三元街204號	0928-020-655 李先生
	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
	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
	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
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	