

# 有福報

美好的福  
永恆的愛

福音遍傳·台灣復興



內付  
郵資已付

發行：中國基督教靈糧世界佈道會台北靈糧堂

發行人：區永亮

電話：02-2362-3022#8393、8431

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

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

耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。

f 讚 搜尋 有福報 | Q

2013.10月號 51期

## 天涼來吃 燒鍋麵喔!



2版 張瑞男

江湖回頭，充滿感恩

4版 無毒大丈夫

劉鴻俊 鐵漢柔情遇耶穌

6版 冷泉汽泡浴，半弧情人灣

蘇花觀景·海灘奇泉·木屐瑰寶



# 張瑞男

基隆人近漁港，東西新不新鮮，絕對瞞不了他們。

## 神的恩典不斷

這幾年基隆有位姊妹願意提供店面，希望瑞男回基隆開店。他一直拖著不答應，最主要是不想改變現狀。今年初她又重提，瑞男考慮家裡有老人和孩子，於是跟神禱告：「若祢認為我可以回基隆創業，那麼我心中想的租金，和那個姊妹提出來的要一樣，我才考慮。」結果，正如他想的一樣。

瑞男的老本行是快炒，因為大樓管委會的規定而打消，他因此計劃做水煙。但水煙他不是那麼懂，於是又去請教另一個賣烏龍麵的姊妹，想不到她也同意把家傳秘方教給瑞男。「神給我的祝福不只這樣，因為店裡只有我一個人，要外送的話就沒辦法，結果教會的弟兄姊妹都來幫我，有人是上班前上來幫我送外送，有人是下班後來店裡幫忙，反正，後來我就很有信心，只要有人叫外送，我都接，我知道一定找得到人幫忙送。」

有上帝的恩典和弟兄姊妹的愛，瑞男心中充滿了感恩。



## 希望有一天

「所以我早就想好了，我要好好地做，我做得好，將來就可以開連鎖店，專門給教會裡有需要的弟兄姊妹，幫助他們來做。」瑞男對未來的想法很單純：「上帝對我這麼好，我所有的都是祂所賜的，當然應該去幫助有需要的人！」

聖經說：「你回頭以後，要堅固你的弟兄。」《聖經路加福音22:32b》這就是瑞男的目標。



## 全壘打燒鍋麵

地址：基隆市信二路234巷2之5號  
外送電話：(02) 2425-3809



NEW



見證影片



採訪整理/儀貞

粗獷的外表，爽朗的性格，身上繫著深靛藍圍裙的張瑞男，臉上早已不見當年草莽好漢的兇悍之氣，圓臉圓眼的親和笑容中，彷彿還有幾分的慈祥。他快手起火煮湯下麵，不到兩分鐘，飄著鮮味的燒鍋麵就上桌了。

根據瑞男的說法，燒鍋麵最重要的是湯頭和食材，他快人快語地說：「人啊什麼都不厲害，吃最厲害，若是進他的嘴巴不好吃，他絕對不會再來。而且啊，基隆人近漁港，東西新不新鮮，絕對瞞不了他們。」所以他幾乎是每天早上三點半就去北部最大的炭仔頂魚市場，親自挑選新鮮的海鮮，連蝦都是買活的。雖然成本比較高，但他捨得，他的理念是，生意不好，成本再低也沒有用。

相信是他的努力和堅持奏效，雖然開張才五個月，但生意還不差，最鼓勵他的就是看到許多的回流客，他知道，這燒鍋麵的味道，已經成功地成為客人味覺的美好記憶了。

瑞男為自己走出的這一步充滿感恩，原本整天與酒與毒為伍的他，從沒想過有一天可以經營一家正經的店家。



## 毒品的牢籠

瑞男年輕時曾經經營卡拉OK，喝酒打牌交際應酬之外，為了提神，開始吸食安非他命。毒品一碰下去，他的人生就一路下滑，瑞男回憶道：「做生意要喝酒，藥和酒一起來，其實我也知道不好，精神一定會出問題。」瑞男戒了很多次，可是癮一來，就是沒辦法。後來到一個程度，大腦就好像電視的螢幕，電波干擾，啪一下，就沒影像了！

最嚴重的那次，他躺在床上三天不醒人事，只感覺有人在為他禱告，三天後他清醒了，就乖乖跟著家人去苗栗禱告山。瑞男說：「那是一次非常奇特的經歷，禱告的時候，好像被高壓電電到一樣，於是，我跟他說，祢幫我離開那個環境。」說也奇妙，瑞男從禱告山回來，剛下車，就有牧師邀他一起住。更不可思議的是，跟牧師住了三天，毒癮就戒掉了。那已是十幾年前的事情了，而十年來，上帝對他的愛不曾間斷過。



# 麵包吃得聰明又安心



文·圖／編輯組

胖達人事件鬧得滿城風雨，但也使得國人驚覺到麵包的食品安全，香精、改良劑、人造奶油……，一時之間，我們竟然不知到底要不要吃麵包？或許在家DIY麵包、選擇天然酵母麵包，或是買安全可靠的冷凍麵包，都是不錯的考慮。此外，對香精、改良劑、人造奶油，也要有正確的觀念。



## 麵包一定要加改良劑？

很多人在學作麵包時，都覺得加改良劑是不可避免的，因為書上寫的、老師教的，甚至在职訓上證照班，麵包的配方中也有改良劑。加了改良劑，麵包會更柔軟，彈性更高，更重要的是體積比傳統做法更大，賣相更好。一般麵包店基於商業因素的考量，改良劑的添加或許很難避免，但

不表示不加改良劑就做不出好麵包。

就如同味精的添加，根本不是影響菜餚好壞的決定因素，師父的功夫火候和食材的選用才是重點吧！為了避免吃入過量的改良劑，不要貪圖太過鬆軟的口感。至於在家DIY，不就是為了讓自己吃得安心吃得健康嗎？若加入了改良劑，倒不如就直接買市售現成的麵包了。



## 不知不覺吃下氫化油？

香甜鬆軟、外皮酥脆的菠蘿包是很多學生上班族的最愛。這全得歸功於麵包中大量的黃油。其實，只要是此類又酥又香的麵包皆需要大量黃油，幾乎每種麵包都需要用黃油，而現在基本上用的都是人造黃油。因為人造黃油使得麵包保存時間長，價格也相對便宜，不只是便宜的小麵包房，許多連鎖店也使用。人造黃油(人造奶油)是氫化過的油，含有反式脂肪酸，會增加糖尿病和心腦血管疾病的風險。標籤中若有「酥油、起酥油、人造黃油、麥淇淋」等字眼，最好不要購買。



## 水果麵包都是用香精？

在麵包店裡，有水果味的麵包都是最受歡迎的，但真正用果汁做的麵包很少，很多水果麵包的香味是用香精調出來的，再用色素裝扮一下，就很有水果的扮相了。即使是果肉的麵包，也會加入香精和色素來達到理想效果。人工香精有賴肝臟代謝，如果長期、大量食用，就會造成肝臟負擔，甚至肝功能異常。若是添加的是工業級的人工香精，傷害更大。天然的果香清新自然，味道比較淡，如果香味特別濃郁，就要小心是加入了香精。



## 剛冷凍的麵包吃起來也新鮮？

這幾年打出名號的「不老麵包」，據消費者的經驗，要食用時從家用冰箱中取出，在室溫中解凍，就可以恢復原來的口感彈性，不必再經過烘烤加熱，食用時沒有乾粗的口感，還能品嚐出紮實細膩的肌理和淡淡的奶香，保水性和韌嫩度都剛好，感覺就像在吃剛出爐的新鮮麵包。原來這款冷凍麵包是加入「克弗爾菌」來作麵包，使麵包偏鹼性並散發出特殊的香氣，加入「納豆菌」後能長時間冷凍保存，冰凍兩個月還能保持鮮味。

# 無毒大丈夫

## 劉鴻俊 鐵漢柔情遇耶穌

年少輕狂時，不少人做了許多讓人扼腕嘆息的事，也因此一生總是不斷地下沉，生命毫無盼望。鴻俊在這樣的情況下，還陷入毒品的控制，差不多要妻離子散時，幸運的他找到了更新的道路。是的，我們的人生或許不完美，但有一位神，可以把你所失去的補綴回來，使它美好。朋友，您的人生是否也需要這樣的一股助力呢？

您可以這樣禱告：

親愛的上帝，我希望自己能有一個否極泰來的人生，並且一生有祢的扶持和幫助。因此，我願意打開我的心門，接受祢成為我生命的救主，和生活的主，求祢赦免我一切知道和不知道的罪，幫助我更認識祢，曉得耶穌復活的大能，好讓我得到祢的幫助和祝福。奉耶穌基督的名禱告，阿們！

如果您做了以上的禱告，耶穌就住在您的心裡，開始要參與您的人生，建議您到附近的教會，更多認識祂，開始您人生新的一頁。



王平/繪



### 採訪整理/Lois

下一班的衛兵問我：「槍呢？」我愣了一下，心想：「完了！我夜間值勤，卻跑去睡覺。在外島擅離職守是很嚴重的罪，何況連槍也弄丟。」當我一知道槍被值勤長拿去，我心又怕又怒，立即拿一條鐵鍊，衝去找值勤長算帳……。

### 年少荒唐

從小到大我就很荒唐：小學就逃學、打架；中學入了幫派，因誤砍了很多人，沒隔幾小時就被通緝。我為了避風頭，而想辦法提前入伍。民國六十一年入伍，在馬祖四年，服役的生活，我照樣打架鬧事，經常被關禁閉。現在這次更慘，除擅離職守，又加上以下犯上的重罪，真是不死也剩半條命。幸運的是，輔導長馬上把我移送到憲兵隊受罰一個月，當時軍中是罰一不罰二，僥倖地逃過重刑。

### 硬漢也軟弱

我是條硬漢，錯不錯我不管，反正沒什麼可以讓我屈服，直到退伍後……。我進了電影圈的劇組工作，認識不少喝酒、鬼混的酒肉朋友。過幾年後，隨著電影沒落、收入不穩，朋友轉介我去舞廳上班，環境更複雜，自己也因好奇心，開始接觸毒品。起初可以靠喝酒，來甩開毒癮，相信毒品在我身上，不會有傷害。沒料到愈來愈難擺脫，這時才知道自己很軟弱無法自拔了，身心俱疲。每天只要一睜眼，就想找錢買毒，於是刷卡預借現金、又四處舉債。用毒品醒後，經常又自責又後悔，痛恨自己拖累老婆孩子，生活完全失控，但又被酒和毒綁住，難以脫身，實在很想結束自己的生命。

### 另一個家人

人生走到這個地步，連我太太也都因我染上毒癮，痛苦不堪的她，因而進入教會請求幫助！後來太太受洗後，還懇請牧師來關心我。一開始我很排斥，還常常罵我太太，每次牧師打電話來，我就跟孩子說：「跟牧師說，我不在！」後來也不知是為了什麼？漸漸地感覺變了，覺得牧師每一次的電話關懷，就好像是另一個家人在安慰我，心裡開始希望牧師來，就像期待朋友來訪，很奇妙！



記得那天是卅幾度，很炎熱！牧師來店裡探望我。我們在店外面，講解經文、為我禱告，牧師還為我寫了一篇禱告文，叫我每天照著禱告。當下，有一種莫名的感動，下定決心要戒毒。我主動問牧師：「教會是不是有福音戒治，能協助戒斷毒癮？」牧師說有，不久便細心為我安排，我就到了名聞戒治中心。

### 被主引！脫毒癮！

當時戒治中心，有位戒酒成功的弟兄，常跟我分享他改變的故事，講到耶穌怎麼幫助他。他說：「我聽到自己心裡有聲音對我說話，是耶穌在對我說話。」我當下一臉不信地說：「怎麼可能？」雖這麼說，可是我就開始試著每個晚上，跟耶穌簡單的禱告：「主啊！感謝祢！今天帶給我一天的平安，謝謝祢啊，晚安！」



到戒治中心的日子，我用意志力忍住毒癮，直到有一天受不了，他們就給我一包藥，讓我好睡。吃完藥，接著跟耶穌禱告完，就睡了！很奇妙，一般人即使用了藥，也要進出戒治中心好幾回，毒癮卻好幾年都戒不掉！而我忍過十幾天最煎熬的時間後，就完全脫離毒癮，變得好輕鬆，真是神蹟！

### 硬漢淚奔

戒治完，我肩頭如放下重擔。後來我參加了一個成長團體，那天我一進門口，就見到耶穌被釘在十字架上的雕像，我緩緩的走過去，說：「主阿！祢跟我回去吧！」說完這句話，我就哭了……。不久，太太又約我去教會，耶穌的幫助是如此真實，我當然願意到教會去遇見神！

教會在山上辦了一個營會，聚會時，我這條硬漢在詩歌中，哭得唏哩嘩啦的，停都停不了。從小到大，我從來沒有在眾人面前，哭得如此淒慘。之後的每一首歌，我都無法壓抑自己，淚流滿面，深深感受到耶穌對我的愛，我這麼不好，祂卻還愛我。我想，應該是神改變我，我太太都說：「一個死不認錯的硬漢，在神面前真的回轉成孩子，變得感性又真誠，真是『判若兩人』。」受洗後回頭看：從牧師關心我、為我禱告開始，耶穌的恩典就一直為我鋪路！

### 清債！又一個神蹟

祂又為我鋪了清償債務的路。從小家裡就是山東家麵麵館——青島餃子館，十七年來餃子館，生意好到讓我能買屋又揮霍，但我卻走到又酒又毒，債務累累。經濟重擔壓到我喘不過氣，最後，依從牧師的建議，把房子賣了。「賣屋？」我想都不敢想，房子與家族難斷的糾結太多，要賣屋根本不可能。牧師帶我們夫妻倆一起禱告，就經歷到一個月內神的開路，一一擺平難關：從突破家族



糾結去賣屋，接著順利找到買方，賣價比預期高，這筆錢讓我們還清銀行債務，也償還向親友借的債務，竟然還有餘！這真是前所未料，我相信是神領我們度過的。我常流下感動的淚腺感謝神，也謝謝我太太卅一年來的陪伴，不放棄我、為我禱告了七年！現在我們像回到戀愛時，每一天能面對面，在餃子館炒牛肉、和餃子餡、作小菜……開心煮麵，笑嘻嘻地一起打拼，心裡覺得很踏實很喜樂！





# 冷泉汽浴，半弧情人灣

文/編輯組報導 攝影/Tony

蘇澳鎮，是蘇花公路的起點。提起蘇澳，最為人知的就是蘇澳冷泉，除了義大利的西西里島外，它是世界唯二的曠世奇泉，恆溫22度的低溫礦泉。泉水中含二氧化碳的氣泡，泡在其中，彷彿沐浴在無糖的汽水裡。每年的3-4、10-11月正是泡冷泉最好的季節。泡完冷泉可轉往白米木屐村，參觀社區總體營造很成功的白米社區，觀察傳統木屐如何轉化為文化藝術的手工藝品。絕不能錯過的是，蘇花公路上的南方澳觀景台，漁港風貌和海灘美景，盡收眼底。傍晚時分，來到內埤海灘，眼裡耳裡腳底，感受海濤沙礫的呼喚。



「蘇花公路108K」這是許多愛好攝影的人所熟知的地點，擁有開闊的視野。左邊是口袋型的南方澳港，右邊是美麗弓弧的內埤海灘。



◀泡冷泉剛下水時，通體透涼，3分鐘內才會想要起身，泡超過5分鐘後，就不想起身了，越泡越暖和，越泡越舒服。

▶坐著泡腳，池底湧上的二氧化碳氣泡會附著在腳上，坐久一點，身體還會發熱。泡冷泉對美容也有極好的效果，就像做「冰敷」一樣。



▲冷泉公園還提供了「神奇SPA臺」。冷泉從臺底湧上，遊客須閉著眼睛，臉部朝下，暫停呼吸，一陣冰冰麻麻刺刺，湧出的氣泡就按摩了臉部。



▲「白米木屐館」二樓還安排了木屐師傅展示早期製作木屐的過程，利用刨刀將木屐粗糙部分刨至光滑，加深遊客對木屐的認識。



▲「向陽木屐」由老師傅手工打造，重96公斤。太陽花圖案表示迎向光明的意思，木屐的概念是「賦與木屐新生命，帶給白米美好的願景」。



▲三個人共同穿一雙木屐，考驗彼此默契，增進彼此感情。「協力木屐」代表的是白米社區的精神象徵作社區營造，要有默契，目標一致。

◀內埤海灘又稱為「情人灣」，一到黃昏，就可看到情侶來此賞海聽濤，濤聲令人沉醉、安息，是許多年輕人的私房景點。



▲這一片像拉滿弓美麗圓弧的「內埤海灘」，引無數旅人競投大自然海濤聲中。立於海沙緩丘，凝視暗潮湧動的平靜海域，迷人之處，旅人自知。



蘇澳冷泉公園 / (03) 996-0645 / 宜蘭縣蘇澳鎮冷泉路6-4號  
白米木屐文化館 / (03) 995-2653 / 宜蘭縣蘇澳鎮永春路134巷11-1號  
南方澳觀景台 / 蘇花公路108K  
內埤海岸 / 宜蘭縣蘇澳鎮內埤路(北濱公園旁)

愛家對話專欄特別邀請「台灣真愛家庭協會」執行長邱維超醫師，為讀者回答家庭與親子的問題，歡迎寫信到愛家對話信箱。

# 我的孩子被霸凌嗎？

案例：秀滿的兒子剛讀國中，最近行為變得很怪，他是否在學校被欺負了呢？

文/編輯組整理



## \* 邱醫師小叮嚀

你的擔心並不算多慮，近年來校園暴力型霸凌越來越嚴重，你可以藉著以下的幾個現象，觀察他是否有被霸凌的狀況。

秀滿：

兒子今年進入國中，我發現他最近情緒變化很大，而且開鎖也增加很多，問他，他都隨便帶過，而且也變得很少與我們互動，經常關在房間裡不出來。我知道校園中有霸凌的事情，但我想，他很乖又膽小，應該不會招惹到他人，或許這只是青少年的青澀歲月，是我多慮了嗎？

王平/繪

最近孩子的東西經常會不見。

你怎麼那麼不小心，才買給你的手機又給我弄丟！



突然對課業失去興趣或拒絕上學，成績退步。

三科不及格！？



孩子會偷帶危險的物品上學。



孩子對金錢的要求增加，甚至會有偷竊的行為。

老師說這次考試要多買考卷，一個人要交一千塊。



身上有不合情理的傷勢。

你是怎麼搞的啊？  
跑路跌倒的啦。



不想參與家庭和學校的活動，想要一個人。

哥，我們去打球。  
少煩我啦。



一回家就衝進廁所。

是怎樣？一天沒上廁所啊？



自己偷偷洗衣服、衣服被扯破或不見。



防制校園霸凌  
勇敢說出來



※若孩子告知有霸凌的情形，我建議你可以——

1. 聆聽孩子被霸凌的始末，不要過度反應或者輕描淡寫地略過。
2. 不要責怪孩子，他好不容易鼓起勇氣說出來，千萬別反過來指責他。
3. 讓孩子感受家人的接納，家是他的避難所，給他時間處理受傷的情緒。
4. 鼓勵孩子常常對你說出內心的感受，花更多時間陪伴支持、鼓勵，告訴他「你愛他」。
5. 必要時，找心理專家協助。

註：各縣市都有反霸凌投訴專線哦！



# 一個基督徒團隊 你買屋、賣屋的好幫手

## Century 21 21世紀不動產

大安新生加盟店 2706-8811



歡迎委託，歡迎有經驗的您加入我們的團隊，  
一起在職宣教為主發光。

將你的房子視如己出、為主做工  
為您成就愛家倍的好厝



### 21世紀不動產大安新生加盟店 冠富地產開發股份有限公司

電話 (02)2706-8811 傳真：(02)2706-6622  
官網 <http://www.ogo.com.tw>  
地址 台北市新生南路一段149之10號1樓

歡迎服務業朋友來坐哦

呷茶開講免開錢

# 醫學美容抗老化

微整型·抽脂體雕·靚白療程·雷射光療·減重管理·睡眠調理

## 要美顏找秋泉 淨膚888

我們為您規劃 量身訂作的美麗治療計畫

時間：週一~週五下午1:00~晚上9:00

週六早上9:00~下午6:00



### 秋泉醫美診所 個人化專屬VIP服務

地址：新北市板橋區四川路二段107號  
交通：捷運亞東醫院站三號出口  
專線：(02)8967-5800

# 超越市面上任何的寡糖

我們的健康飲品能幫助嬰兒到老年人，  
增強身體的自癒能力，改善調節總體生理機能。

我們的產品雙歧因子 (ISO-OLIGO；雙歧桿菌增生因子 Bifidus Factor)  
是採用美國天然無毒玉米，經生物技術——酵素移轉工程研製，  
是當今世上純度最高的優質異麥芽寡糖 (97.5%)。



舉凡：蛀牙、口臭、便秘、腸沾黏者、  
腸病毒、吸收障礙、代謝症候患者  
及各種炎症患者，均得以改善。

(珍)希望的店

地址：新北市永和區竹林路119巷30弄6號2樓  
手機：0928-488-854；0916-337-565

呷茶開講好所在	開講時間	開講所在	電話
美容美髮類			
嘉露詩美容業小組	每週六下午3:00-5:00	台北市延平北路二段42號1樓	02-2559-3515 張小姐
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	新北市永和區中山路一段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)	0952-094-219 魏姐
服務業講座(限女性參加)	每週二晚上10:30-12:00	新北市板橋區民族路八號六樓603室	02-2961-2214 黃小姐
茉莉新娘	每週一晚上7:30-9:30	台北市撫順街10號1樓	2595-8713 徐先生、吳小姐
蘭屋美容健康生活館	每週四晚上7:30~9:30	台北市大度路三段296巷38號1樓	02-2892-8680 黃玉蘭
服務業小組	每週三晚上10:30-12:00	新北市板橋區民族路八號六樓	02-2961-2214 顏先生
台北靈糧堂服務業崇拜	每週日晚上10:00-12:00	台北市和平東路二段263號地下室	02-2362-3022*8850 陳小姐
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
秀山靈糧福音中心	每週日上午10:00-12:00	新北市中和區自強路42號	0928-020-655 李先生
西門町愛之屋服務業崇拜	每週四晚上10:30-12:30	台北市萬華區昆明街142號四樓之5	02-2361-8585 王牧師
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	新北市板橋區民族路八號七樓	02-2961-2214 顏先生
格柏蕾蒂公司	每週一早上10:10-12:00	新北市淡水區中正東路二段29之5號2樓	02-2808-7000 鄭弟兄
久喜樂服務業小組	每週四晚上10:00-11:30	新北市中和區宜安路112號B1	02-8923-1711 哈哈
其他			
北宜不動產	週三下午2:00-3:30	宜蘭縣五結鄉中正路1段53號	0920-552-034 莊先生
中正老鷹餐飲團契	週一晚上10:00-11:30	台北市館前路36號7樓	0952-983-307 林先生