

有福

美好的福
永恆的愛

報

福音遍傳·台灣復興



內付
郵資已

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

因神憐憫的心腸，要照亮坐在黑暗裡的人，把我們的腳引到平安的路上。

f 讚 搜尋 有福報

2014.3月號 55期



精彩見證

燃燒吧！脂肪

「當初設計環狀運動，就有團契和合一的想法，這裡是既可以運動又可以分享的地方。」

王明雄·林淑卿(Curves健身中心)



2版 王明雄·林淑卿
有趣+有效+有伴的卅分鐘

4版 一路救到底
機車師傅劉樹林↪轉運路

6版 尋幽探奇 綠世界
賞鳥天堂·動物樂園

憑截角可享受免費體驗乙次
預約電話(02)2755-1581



王明雄 · 林淑卿

創業不以賺錢為唯一考量，磨擦自然減少；
以服務為心中的喜樂，工作就成為自己和他人的祝福。

文◎燦爛

「如果去運動像是去便利商店一樣方便和輕鬆，應該就很吸引人來持續運動吧。」這是王明雄和林淑卿最早加盟「Curves女性專用30分鐘健身中心」的初衷，幫助缺乏運動習慣的女性，可以更便利地達到健身的目的。

也是抓住了現代人追求健康生活的渴望，於是夫妻兩人，勇敢地開創人生的新頁。

轉換跑道家庭第一

當初是淑卿因為照顧長年生病的婆婆和兩個年幼的孩子，覺得自己繃得很緊，常累到還沒哄小朋友睡著而她的體力已不支，因此就利用照顧的空檔，到家附近的Curves(可爾絲)動個卅分鐘，抒解一下壓力。一年多下來，不但精神體力都明顯改善，不知不覺竟還瘦了八公斤！家人也發現這個行業很符合現代人的需要，而那時明雄也正想轉換跑道，於是就鼓勵夫妻倆出來加盟創業。

明雄過去在3C產業，加班、開會、出差，和孩子的相處時間很少，這一直是他心中的虧欠，所以創業時就把家庭的需要優先作為第一個考量。

「這個地點雖然店租較貴，但離家近，可以方便照顧孩子，最重要的是可爾絲星期六下午和星期天都不營業，就能有更多的時間陪伴孩子，要去哪裡找這種服務業啊？」而身為基督徒，更需要星期天的自由，夫妻倆異口同聲地說：「星期天要主日、要服事啊。」

小而美健身中心

「Curves女性專用30分鐘健身中心」是一個完全針對女性需要而設計的國際性健身機構，有別於一般大型的健身房，屬於小而美的社區型健身中心。整個健身內容是由十二種液壓式運動器材圍成一圈，每一個器材只需要持續卅秒，器材中間則以踏板緩和；兩圈走完，再加上十二款伸展操，正好卅分鐘。

這種結合肌肉訓練、有氧運動以及伸展運動三合一的健身，可以完整鍛鍊全身主要的肌肉群，又因油壓管的設計適用於各種年齡層，所以客人接受度很高。除了服務社區婦女，附近的上班婦

女經常是中午休息或下班回家前過來，運動卅分鐘後，還有時間回辦公室吃飯休息或是陪家人吃晚餐。



分享與愛

除了時間、地點都很理想，另外激起明雄和淑卿創業熱情的，是創辦人的理念。原來可爾絲的創辦人也是基督徒，當初設計環狀運動，就有團契和合一的想法，因此到這裡來運動就特別講求互動——教練和會員以及會員彼此之間的互動，是既可以運動又可以分享的地方。

「有時會觀察到會員臉上的愁苦，私下就去關心她，若是可以，就為她禱告，為她祝福。」提到這些，淑卿臉上的笑容更燦爛了。明雄也接著分享說：「我看到身邊許多女人一生為家庭努力付出，卻忘了愛惜自己，結果老來病痛纏身，希望能幫助她們早日注重健康，找回自信和喜樂，擁有好的生活品質。雖然目前營運收支還未能平衡，但我覺得比我以前工作的十六年，更有意義和價值。」

既是夫妻又是合夥人，難免遇到意見不同的時候，幸好兩人有同樣的信仰，每天早晨出門前的禱告，平日的家庭禱告，許多的壓力在無形中交託了。明雄特別提到聖經裡的一句話：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？」夫妻創業不以賺錢為唯一考量，磨擦自然減少；以服務為心中的喜樂，工作就成為自己和他人的祝福。



Curves可爾絲 和平建國店

女性專用30分鐘健身中心

台北市和平東路二段53巷2號2F

(02) 2755-1581



輕鬆搞定 一桌好菜



文·圖／編輯組

經過食用油的危機後，少油和無油料理已經成為健康烹飪的趨勢，時下流行的電子鍋料理就符合這個趨勢，不用沾上惱人的油煙味，可煮出少油的健康料理，保持好身材。用電子鍋的好處不僅如此，你可以不用看顧爐火，毋須擔心燒焦或乾燒，按下炊飯鍵，等待的時間裡還可做其他的家事。飯前只需5分鐘輕鬆備料，放入鍋內按下啟動鍵，時間一到，輕鬆取出食用，而且，一口氣將食物加熱，還可保留肉汁蔬菜原本的甘味，完全封住材料的美味。



粉蒸芋頭排骨 (4人份)



- 材料
- (1) 小排骨……500公克
 - 中型芋頭……一條
 - 蒸肉粉……一盒
 - 蔥花……適量
 - (2) 醬油……2大匙
 - 米酒……1大匙
 - 細砂糖……1小匙
 - 沙拉油……1小匙
 - 水……3大匙



◀ 將材料(2)拌勻成醃料，芋頭須去皮切塊，小排骨沾醃料醃漬30分鐘後，加入蒸肉粉拌勻，最後將芋頭放入鍋內，小排骨放在最上面，電子鍋設定煮飯功能，按下啟動按鍵。

▶ 煮好後打開鍋蓋，取出粉蒸芋頭排骨盛盤，撒上蔥花，即完成。



◀ 這道菜材料簡單，連新手都容易上手，芋頭和排骨巧妙地配合，讓嘴裡充滿濃郁香醇，非常適合下飯，誠意推薦。

燉茄汁牛腩 (4人份)



- 材料
- (1) 牛腩……600公克
 - 蘑菇……200公克
 - 紅蘿蔔……2小條
 - 洋蔥……1顆
 - (2) 月桂葉……4片
 - 番茄……2大顆
 - 番茄糊……3大匙
 - (3) 鮮雞粉……2小匙



▶ 牛腩切塊，蘑菇、紅蘿蔔、洋蔥等切片，然後一起放入電子鍋中，並將材料(2)也加入鍋內，設定稀飯功能，並按下啟動鍵。煮好後打開鍋蓋，加鮮雞粉調味，取出盛盤即可。

◀ 番茄的酸，洋蔥的甜，充滿肉香的牛腩，一起在味蕾上跳舞，這是一道陰冷季節裡暖身暖胃的料理。



電子鍋的多元功能

- 蒸：電子鍋所產生的水蒸氣，可用來蒸煮其他的食材，可以代替蒸籠。
- 煮：電子鍋的熱度如同小火慢燉，所以可以慢慢把食材煮到入味。
- 烤：電子鍋也能以無水乾烘的方式模擬「烤」的功能，可烤出簡單的餅乾。
- 解凍：有些電子鍋已具備解凍功能，一個按鍵就讓冰硬的食物很快解凍。
- 消毒：裝食物的玻璃瓶，也可利用電子鍋煮飯時水會沸騰的功能來消毒。

Lovely Family



結束營業

文/羅以

「我老了，退休了，沒有那個能力、也沒那個力氣管教你，但是我相信，你大哥跟你大嫂所信仰的上帝，那個救主，就會有能力改變你！」這是離家失聯的劉樹林，他爸爸看到樹林的第一句話。

當場劉樹林就哭了，說：「好！」

為什麼會走到這一步

劉樹林，從小在雲林麥寮，一個靠海的農村長大。在那個時代，會讀書的，家裡會儘量供應；但不會讀書的，就必須學習一技之長。樹林從小好的不學都學壞的，家人看他讀不來，十五歲就安排他在機車行當學徒，熬了幾年，就到台北開店當師傅！

開店做生意本來就是求利，人人都一樣，一定拜一個保佑生意興隆的神，樹林店裡一尊拜不夠，又請了很多尊！就是為了求生意好！結果樹林愈拜，生意愈糟，東借西借、有借沒還，最後店不得不收起來！

一個四十歲的男人，生意失敗又負債，年紀大要找工作，真的不好找，加上他自己也染了不好的習慣：吃檳榔、每天抽菸、喝小酒、打牌。因此生意失敗的心情，自然是沉到谷底。他流浪到台中，日子更潦倒，喝酒賭博、加入幫派。

但日子實在過不下去了！當他回到雲林，寄宿國小同學家兩個月，村裡的人看他也是：「這個人！廢人一個。」樹林覺得實在待不住：「別人看到我傷心，我反而更難過。」

有一天他喝醉酒，迷迷糊糊坐上巴士，下車才發現自己到了高雄車站。

「唉～乾脆在高雄一了百了。」他租了摩托車，想找地方結束生命。可是，人真的很矛盾，等你真的要去死，卻又沒有勇氣。樹

一路救到底

機車師傅劉樹林 轉運路

林在死與不死中徬徨，突然，有個意念進到樹林心裡：「你要再上車，回台北！」

「回台北！」

身上不到兩百塊的他，順著意念，就坐上往台北的車。

上帝真的能救嗎

跟家人失聯六年，第一次跟家人聯絡，二妹一接到他的電話，就說：「你直接坐計程車到我家，我在樓下等你，幫你付錢」樹林只覺得這個信主的妹妹太厲害了，竟知道他身無分文！

樹林的父親很高興見到兒子，但兒子已經是人不像人、鬼不像鬼，樹林看到爸爸的眼神，知道父親很心痛，令樹林十分難受。爸爸說：「現在只有你大哥的上帝能救你。」

父親講的上帝，一直以來，是樹林心中排斥的「番仔教」，為了父親答應去教會，反正也無路可走了。那天下午大哥關心地問：「過得怎麼樣？發生什麼事？我和二妹一直為你禱告！樹林倍感受到接納，願意慢慢來了解這信仰。

到教會做禮拜，樹林體會到四十年來，從沒有過的平安，讓他從心裡開心起來。回台北後的樹林，重新到機車行工作，教會朋友常去看他，為他禱告。他在這樣的安穩下，信了上帝！許多惡習也漸漸戒除，只剩菸戒不掉！



上帝一路救到底

全家信主的美好，也想讓沒信主的父親嚐嚐。樹林的大哥問父親：「爸爸，你什麼時候也來受洗？」父親說：「你二弟四十三歲，如果上帝能賜給他婚姻，我就受洗！」在教會小組的人跟大哥的禱告下，機會的門就這麼開了！經過三個月竟然實現！

事情是怎麼發生的呢？

樹林的車行老闆的媽媽，有一天聊天時問他：「阿林師，我看你不錯人又實在，我幫你介紹對象好嗎？」樹林就順口說：「好啊！」不久，老闆的媽媽晨運的同伴現在樹林的三叔公，在晨運時提到，他有個山東遠親的女兒想嫁來台灣，於是熱心的老闆媽媽就順利牽紅線成功。樹林歡喜成婚，父親也開心受洗了！

因著樹林以前常吃檳榔，嘴巴一直痛，幾次診斷後確定得了口腔癌。

「怎麼會發生在我身上？」樹林難以接受！畢竟才新婚一年，工作剛穩定，好日子才要開始，怎麼會？大哥將樹林轉到馬偕醫院就診，住院期間，樹林習慣地到一樓去抽菸。抽第一口第二口，有一句話浮上心頭來：「你還在的地方（馬偕是基督教醫院）抽菸嗎？」

樹林說：「如果耶穌能醫治我的口腔癌，我從此就不抽菸。」一禱告完，他就把整包菸丟到垃圾桶裡！

隔天開刀出奇順利，他因開刀，菸也不想再抽，樹林口腔癌真的得到醫治！

在結婚及健康恢復後，有人向他提議「開店」。

「開店？」手頭又沒錢，談何容易？又不是八萬、十萬就能開一家店，這是樹林和太太所擔心的。可是陸續有人主動來資助他們，上帝也帶他找到瑞安街的店面，一切來得又順又快。樹林原本跟太太說，開店的頭兩三個月會虧，過了才會賺。要忍幾個月辛苦點過……結果車行頭個月就賺，而接下來月月業績都增加，很快地讓他清完債務。



回應禱告

親愛的朋友，不知道您或您的家人，也同樣走在潦倒的困境裡？好像哪條路都是絕路。但現在有個機會，可以使您或家人重新開始，就像劉樹林一樣，來認識上帝吧！上帝有能力改變一切，若是您願意，您可以這樣向上帝禱告：

親愛的上帝，我需要祢成為我重新開始的主，我需要祢成為我生命的祝福和引導，我願意打開心門，接受祢作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，特別是因我自己任性所造成不好的後果，幫助我認識祢，曉得耶穌復活的大能，讓我的人生因著祢，從死裡復活起來。求祢管理我的一生，讓我走在祢永生的道路上，活出新生命的喜樂與盼望。奉耶穌的名禱告，阿們！

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

機車行



有福大家享

鄰居都說這個店面，開什麼倒什麼？怎麼他們來開機車行，不但沒倒還愈做愈大，生意這麼好！樹林已經在瑞安街開店第七年，他順著聖經教的：要為人祝福得平安！有福大家享！靈感一來，決定把上帝祝福的話，做在擋泥板上：「你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。」（詩一二一八）這樣騎機車的人或看到的人，都能出入平安！

樹林從潦倒到蒙福，真的是他大哥所信仰的上帝，大有能力地改變了他！





尋幽探奇



綠世界

文/編輯組報導 攝影/冠宏、佳翰

北埔，除了老街聞名，還有一個國際級的生態農場，那就是「綠世界」。園區的六大主題公園裡可以盡覽動植物的生物多樣性。天鵝湖區的大明星就是白鵝，是遊客搶拍的對象，蝴蝶公園裡有超過百種的蝴蝶共舞，亞馬遜雨林區裡有世界上最大的淡水魚——象魚，鳥類生態公園有上百種鳥兒在頭頂穿梭，可以近距離觀賞鳥類，對於沒有長鏡頭又想拍鳥的人來說，這裡是絕佳的地方。而讓許多遊客難忘的是「景觀廁所」，連如廁都融入大自然中。找個時間，到綠世界和各種珍奇的生物打聲招呼，你一定會大讚：不虛此行。



「綠野廣場」是著名的「草泥馬」之家，溫和的羊駝，自古以來就是被人類馴養的好朋友。

「天鵝湖區」裡最受矚目的是「白鵝」，早上在湖畔曬太陽迎接客人，讓遊客拍照，嘴巴下方可裝13公升水，壽命可達人類8、90歲。

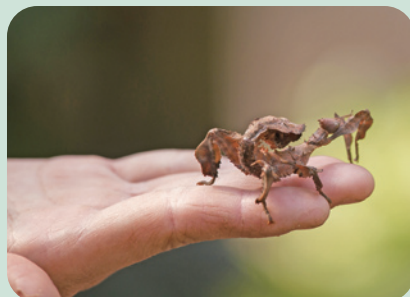


「奇妙種子植物區」可以看到世界最大的種子——「海椰子」，雌株的果實形狀像極了女性的臀部，在非洲當地以它作為標示女性的洗手間。



▲ 園區裡另一個引人注目的就是「動物劇場秀」，聰明活潑的金剛鸚鵡，會玩遊戲會耍寶，又可愛又俏皮地表演騎小單車走繩索、轉滾輪。

「蝴蝶生態公園」裡最令人開眼界的是「幽靈竹節蟲」，有最強的偽裝術，外觀如枯乾的葉片，隨風擺盪，有如幽靈一般。



「亞馬遜雨林區」裡物種非常多，「刺蝟」是最令人歡迎的可愛小動物，渾身具有短而密的刺，遇敵會捲曲成球狀，憨憨模樣超級卡哇伊！



▲ 到客家百年古厝用餐，途中會行經「竹林步道」，綠竹婆娑，生機盎然，漫步竹間，旅人可感受到大自然的幽靜。

「熱帶雨林空中步道」在離地15公尺高空，眺望原始神祕的熱帶雨林，這裡可欣賞到鹿角蕨、空氣鳳梨、高聳交錯的爬藤、雨林植物的樹冠。



▲ 園區裡因幅員遼闊，特別為遊客貼心設計「遊園車」代步，露天後座是繞行山坡路，俯瞰綠世界的特別座位。

綠世界生態農場

新竹縣北埔鄉大湖村7鄰20號 (03) 580-1000



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。

檢測您的心理健康

案例：現代人壓力過大，提供一組簡式的心理健康評量畫格。

文/編輯組整理 王平/繪

佩貞：

最近生活混亂、常常心情鬱悶、緊張又易失眠，請問我是否得了焦慮或憂鬱症？

計分標準

- 完全沒有-- 0分
- 輕微----- 1分
- 中等程度-- 2分
- 厲害----- 3分
- 非常厲害-- 4分

1 感覺緊張不安。

- 完全沒有
- 輕微
- 中等程度
- 厲害
- 非常厲害

2 覺得容易苦惱或動怒。

- 完全沒有
- 輕微
- 中等程度
- 厲害
- 非常厲害

3 感覺憂鬱、心情低落。

- 完全沒有
- 輕微
- 中等程度
- 厲害
- 非常厲害

* 邱醫師小叮嚀

現代人生活忙碌壓力過大，的確是比較容易煩惱憂慮；有一個「簡易心情溫度計」可以自行測試一下，如果擔心罹病，還是要就醫尋求專業協助。

4 覺得比不上別人。

- 完全沒有
- 輕微
- 中等程度
- 厲害
- 非常厲害

5 睡眠困難

(難以入睡, 易醒或早醒)

- 完全沒有
- 輕微
- 中等程度
- 厲害
- 非常厲害

1~5題分數合計: _____

小於6分：一般正常範圍

Ok! 您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！

6-9分：輕度

請注意！您可能要注意自己的情緒狀況，請注意要放鬆心情。

10-14分：中度

您目前狀況可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談。

15分以上：嚴重

您的身心健康狀況可能要尋求醫療專業的協助，並請找專業醫師協助處理。

(自殺的念頭題不列入計分，但2分以上即建議尋求專業輔導或精神科治療)



我們一家都愛演

★示範:陳建廷、洪景欣、陳恩祈、陳苡恩、陳恩迦
★執行企畫:羅小芳 攝影:董冠宏



這次一家五口一起演，都笑得很開心呢！操作色彩鮮明造型逗趣的各種玩偶，是訓練手部肌肉運動，也是激發創意說故事的好道具，讓孩子邊演邊玩，同時也訓練了手眼協調。

任職於國北實小的建廷爸爸和一樣是國小老師的景欣媽媽有3個小孩，日子看似平凡單純，卻擁有令人羨慕的幸福。平常兩人下班後回家親自料理晚飯，吃完晚飯後，陪伴小孩在客廳看電視或寫功課讀繪本玩玩具，假日時無論是到靈糧山莊敬拜神或是到戶外踏青旅遊，全家的感情都緊緊聯結。

建廷在學校帶領戲劇社團，他的開朗個性和創意啟發學生的戲劇表演天分，歷年來與學生一起在校外多次比賽和參加公共電視的節目演出。

牽線木偶



布袋戲



手偶



募集



有福報以專業的攝影為您記錄親子之間有趣的生活互動，將幸福的一刻化為永恆的記憶。
預約電話: (02) 2362-3022
#8395羅姐妹

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
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
	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
百貨業類	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
服務業人生講座	服務業人生講座(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6樓	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
	服務業人生小組	每週三晚上10:30-12:00	新北市板橋區實踐路93巷7號	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3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