

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。

2014.8月號 60期



幸福餐廳

「用做給家人吃的心情，使客人感受到幸福！」

T&C廚房·蕭嘉惠CoCo

2版 **林正財**
對待客人就像對待家人

4版 **尋愛的生命**
黃韻宸走出封閉人生

6版 **一抹灣月，海角天涯**
東澳灣·粉鳥林·冷湧泉·飛魚乾



林正財

在外面吃到好吃的菜，回來研究改善，就成為私房料理。



上帝帶領的餐廳

Coco說：「當時我們在教會開烹飪班，常常有學生問：『老師開的餐廳在哪兒？』就在學生的鼓勵下，讓我們有了開餐廳的想法。」

自從認識上帝後，這一次Tony和Coco開店的心態就跟以前不同了。他們禱告，求上帝賜給他們一個店面。「有一天我們經過這裡，看到要出租的店面，剛好跟我們向上帝求的坪數、租金一致，當時我想這應該是神為我們預備的！」Coco說。

然而，從服飾業轉戰餐飲業，對夫妻倆都是很大的挑戰。不管是餐廳的設備、出菜流程、餐點口味，都需要面面俱到。Tony說：「初期生意不太穩定，有時候客人多到使廚房忙不過來，有時卻很閒。」Coco更是為了解客人的喜好與口味，常常在外場問候客人，了解客人的想法，不斷地調整菜單。

餐廳經營初期，兩人仍很有信心。「剛開始員工不足，有些人說要來面試，卻沒有出現。如果是以前經營服飾店時，我會非常焦慮，但是我現在明白，上帝一定會為我們預備最好的員工。」Coco說，「以前我不上班都覺得累，現在雖然很忙，但是精神不差，體力也夠，覺得好充實。」

Tony說：「我們凡事都禱告，心裡覺得很平安，因為神愛我們，祂會在最適當的時機，為我們開最好的道路！」

原來在T&C廚房所感受到的幸福，是因為上帝的愛和平安，透過Tony和Coco傳遞出來！

創業小叮嚀

- 餐飲業工時長，必須對餐飲有熱忱。
- 自己必須有廚藝專業，以避免請不到廚師的困擾。
- 慎選開店的地點。
- 人是餐廳的靈魂，要把員工當成自家人照顧，給他們妥善的福利。



T&C廚房 手作幸福料理

地址：桃園縣龜山鄉文化三路580號

電話：(03)318-7725

營業時間：週二至週日 11:30~14:30、17:30~21:30



T&C廚房手作幸福料理不僅在裝潢上，更從料理的食物、親和的態度、美麗的花束……種種用心營造的氛圍，讓人覺得無比舒適和享受。

採訪整理／薇安

經營服飾業二十多年的林正財Tony和Coco，欣賞「美」的眼光絕對是一流，因此他們的餐廳裡，隨處可見優雅的飾品與饒富巧思的佈置；尤其不能錯過的，還有店內絕對健康的料理。

「我們的餐點和調味料都是用天然的食材，沒有加任何化學添加物。」Coco說：「這就像是做給家人吃一樣，總是希望吃得好、吃得健康。」

有一身好手藝的老闆Tony說：「餐廳裡的菜，很多是我們夫妻在外面吃到，覺得好吃，回來再研究改善，而成為我們的私房料理。」因此，在T&C廚房可以吃到菜色多元的私房菜，來店的客人都直呼好吃呢！

從服飾到餐飲

原本在台北開服飾店的夫妻，為什麼會去開餐廳呢？「當我們在台北開第二家服飾店時，剛好遇上紅衫軍倒扁，經濟情況非常不好，大家都不消費，生意變得很差。」Tony說：「當時不但要面對房租、薪水，新進的貨也投入了成本，壓力非常大。」Coco說：「當時有人向我們傳福音，我們就去了教會受洗，雖然覺得詩歌很感人，但其實牧師講什麼，我們都不太明白。」Tony說：

「我一直想不通，神為什麼不幫助我們的生意呢？直到有一天，上帝讓我明白，我應該要收掉服飾店，不要再浪費時間。」就在Tony如此決定後，二店就迅速頂讓掉了；並在上帝的帶領下，Tony和Coco搬到林口，慢慢地認識許多一起禱告的弟兄姊妹，也更多地認識上帝了。



▲ 漁夫燉飯



▲ 義式涼拌小番茄、涼拌牛肚牛腱



▲ 香魚甘露煮

紙想玩 創意

圖文/編輯組

紙張，充斥在我們生活的周圍，在它們被丟棄回收前，還有甚麼其他用途？其實，紙張是隨手可得的創作素材，而且不是昂貴的耗材，隨手拿出一張紙鈔就可摺出一個跳動的愛心，影印紙剪一刀，就可摺成神奇的十字架。一張紙究竟可以玩出什麼樣的創意？透過簡單的摺剪，就可以變出一個臉譜、建築物、提袋、童玩、立體的卡片……。如果你厭倦了市面上用錢買得到的禮物，想做一個擁有你獨一無二心意的禮物，那麼可以試試男女老幼都很容易上手的紙藝，當你做出成品時，會超有成就感的！



紙編心型提袋 DIY

★ 工具材料：
各色美術紙、剪刀、刀片、壓凸筆、鉛筆、橡皮擦。

1 製作2張長橢圓形紙備用：
取1張長方形美術紙，先「對折」後剪去兩外角成圓弧狀，再從「對折處」分四等分剪開，但不剪斷。再選另一色美術紙，重覆操作。



2 將2張備用紙內外編織交錯，使顏色交錯重疊。



3 編完第1條向圓弧面內推，再編第2、3、4條，須注意「正反面」色層交錯要正確。



4 編織完成後，會呈現規律的格狀心形！



5 在愛心上的兩圓弧內，打兩個洞，穿進緞帶或色繩當提繩，美麗的提袋就出爐囉！可放入糖果、玩具或當花器，讓收到的人滿心歡喜，滿口甜蜜！



▲ 一張紙，透過剪一刀、摺一下，就能變化出各種巧妙的臉譜造型。

紙藝達人周雯玲的叮嚀

- * 學習紙藝的過程中，只要抱著1. 輕鬆，2. 好玩，3. 不怕犯錯等的心態，就能充分享受樂趣，並玩出好幾樣有趣的東西。
- * 紙藝的課程，嚴格要求新學員遵守「不影響別人，不傷害自己」的原則，特別是6-12歲的孩子，嚴格要求刀片和筆刀等工具的使用。



* 對於手工紙藝玩創意有興趣者，請與益人學苑2362-3022#8526 李姐妹連繫。



尋愛的生命

黃韻宸走出封閉人生

撿回一條命

再次張開眼，我已在加護病房，身上還插滿了管子，一樣痛得想哭。護士說我的脾臟被拿掉了，她說：「這個車禍很嚴重，你是命大，不然連小命都沒了。」原來我出車禍了，但為什麼我一點都不記得呢？

弟弟帶著宜冷姊姊來看我，他們為我禱告。

「宜冷姊姊，我哥會好吧？」我聽到弟弟問她。宜冷姊姊是弟弟最近認識的一位教會姊姊，因著她的關心，弟弟最近每晚都去她家吃飯；我去過一次，但飯後會讀聖經，雖然他們對我很好，但我不大想去。

小二的時候，爸媽離婚，我和弟弟跟著爸爸，工作加上喝酒，我其實很少見到他，常常和弟弟餓著肚子，後來發現教會有東西吃，放學就跑去教會。教會對我們這種小孩子很好，後來還安排我們住到傳道人家裡。但我不喜歡被人管，情願一個人回去自己住。倒是弟弟，他生存的本能就是找人來照顧他，所以一直都有教會在幫他。

「我相信只要我們有信心，韻宸一定會好起來。」宜冷姊姊堅定地說。就這樣從加護病房到普通病房，再出院回家，宜冷姊姊都一直為我禱告，也幫助我調出車禍當天的



▲ 韻宸和宜冷姊姊。

錄影帶，帶著我一個一個去談理賠。我覺得自己一下子有了真的家人，為我出面，照顧我的身體到恢復。第一次，我感覺自己是不孤單的。有時候，我還蠻感激這次的車禍，讓我可以喘口

氣，讓我可以擁有一點親情的溫暖。

「如果我不去嘗試這個信仰，我要嘗試什麼？」我問自己：「還要再繼續假裝我很好嗎？」因著宜冷姊姊對我無條件的愛，我決定再走進教會。

出路在哪裡？

受洗後，很多人都說我改變很多。是啦，我的態度變得溫和很多，也喜歡讀經禱告，也常作見證，分享上帝在我身上的恩典。只是儘管我有改變了，依舊會覺得自己的無力感。比如在工作中，我無法面對別人的要求，有時再加上語氣，不論對方本意是什麼，我都立刻感覺是不被信任，不被接納。我不想再面對這個人，我也會躲起來，我希望自己比現在能做的更好，我希望能夠達到別人對我的期待，但是我做不到，所以我討厭自己。

我知道，我裡面仍然迷失，我仍然在找出路。

宜冷姊姊告訴我：「上帝不會給人壓力，祂會給你時間，但你要完全信靠祂。」嗯，上帝真的沒有給我什麼壓力，我工作不穩定，但日子過得下去，宜冷姊姊每天早上約我吃早餐，帶我讀聖經為我禱告，我雖然失敗，她卻比我有信心，總是要我仰望主。

上帝好像用三年的時間，磨掉我身上的一些棱角，讓我清楚地知道祂的存在，學會脫掉自己驕傲的外衣，我確實做不好，但祂能做。

恩典滿滿

去年，我去應徵一個物流公司的工作，我只有國中畢業的學歷，個子不高，人也瘦瘦的，也沒有任何相關的經驗。最離譜的是那天約好面試，我竟然搞錯時間。若是以前，我絕對是「算了」，一是不想去求人，一是不願去面對人的臉色。但那天，我打電話去道歉，還問有沒有機會可以約時間面試。後來老板跟我說，當天有六個人來面試，但他選擇我，就是因為我的「態度」。哈，我以前最差的就是「態度」啊！

文/燦爛

我聽到救護車急駛的鳴聲，弟弟很緊張但沒有什麼表情地站在旁邊。我知道自己全身劇痛地躺在地，一群人正吆喝著把我抬上擔架，我的腦袋一片空白，我是不是快死了？

悲慘世界

我會死嗎？如果我死了，誰會傷心？誰會為我哭泣？沒有吧。腦海中想到爸爸、媽媽，但是他們距離我好遠，我甚至懷疑他們會不會出現。想到姊姊、弟弟，但是，他們跟我一樣地孤獨無助。

我看到小五的自己，一個人回到髒亂的家，伸手一按，沒電！唉，沒有繳費又被剪掉了。天黑了，腦中不斷閃過：隔壁游泳池前天淹死了一個人，二樓上個月有人上吊自殺。黑漆漆的屋子，瀰漫著陰森森的鬼魅之氣，啊！真想逃開，但，逃到哪去呢？

我看到國三的自己，直挺挺地握著拳頭，我要挺朋友，就算被打死也要挺朋友，這就叫義氣，不是嗎？為了義氣，我和朋友一起出過陣、碰過毒，打群架更不用說，朋友之義對我太重要了，朋友是惟一在乎我的人，也是我惟一在乎的人。

我看到在色情卡拉OK工作的自己，穿得人模人樣，但心裡什麼感覺都沒有，剛剛媽媽還來跟我要錢，我只能想辦法賺更多的錢，可是我才十幾歲啊！

現在我快死了，我的一生就只是這樣嗎？



回應禱告

孤單的心靈、寂寞的生活，很容易成為失敗和逃避的理由，一個尋找愛的生命，更容易因此變得脆弱、退縮。韻宸是一個提早長大的孩子，好在，一場車禍使他走進一個愛的懷抱裡，人生找到了出路。朋友，或許你比韻宸幸運，但對愛的需要卻是一樣的，不是嗎？

上帝是愛，祂愛每一個人，祂要用祂無條件的愛，接納你和幫助你！您可以這樣禱告：

親愛的上帝，我需要一個無條件的愛來接納我，並且幫助我去改變自己。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，並且體會祢的愛，好讓我在祢的愛中，得到一切的滿足和能力。奉耶穌基督的名禱告，阿們！

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



▲ 韻宸和弟弟韻軒。

上帝給我一個很好的老板，剛去時大家會調侃我：「這麼小隻，永遠只能當隨車助理啦，但老板卻從沒有這麼說，我覺得他也願意給我時間。過去我工作最多三個月就會走人，但這次我覺得不一樣，跟客人應對，我不會自卑，也不會害怕；對工作的排班，我儘量做，不計較班次，漸漸能跟同事相處融洽，也得到老板的信任；若是感覺被佔便宜，聳聳肩就過去了，因為我是做給上帝看，不是做給人看啊！有時八點半上班，我七點就去，在辦公室讀經禱告，也為公司禱告，專心仰望神，這樣的生活和工作，讓我充滿了熱情和期待，我知道這條路，有神同在。

今年三月我才升儲備，五月就升做正式的司機了。對別人而言，司機不算什麼了不起的工作，但對我的意義，就是我可以獨立承擔責任和面對事情了！當然，開三噸半的貨車，也很酷！

最好的出路

小時候那個有父母的孤兒、青少年時滿肚子自卑和自傲的街頭少年，若不是那場車禍，讓我真實地認識上帝，我可能仍然天天關在自己的洞穴裡，怨天尤人厭自己。上帝藉著許多人無條件的接納我、幫助我，使我離開洞穴，使我發現我的人生竟然可以找到出路。而現在的我，已經朝著正確的方向前進了。





一抹灣月，海角天涯

文/編輯組報導 攝影/佳翰

東澳，位於蘇澳與南澳之間，三面環山，一面獨向大海，遺世而獨立。得天獨厚的地理環境，使溪流在入海口形成新月狀的「東澳灣」。無數的旅人在蘇花公路116.8K處，被眼前的美麗岬灣所感動。沿著公路下，可以找到一片彎月形礫石海灘，美麗不輸花蓮的七星潭。沿著海岸路到底，就可到達宛如與世隔絕的「粉鳥林」漁港，充滿寧靜純樸之美。享受垂釣和海鮮後，往北走到東澳的「東岳湧泉公園」，泉水比蘇澳冷泉還透心涼。東岳村的部落有「飛魚部落」之稱，有全台灣獨門燒烤飛魚的方式，風味獨特，不可錯過。



東澳灣有優美的海天一色，是蘇花公路上最美麗的角落之一。

▶ 彎弧狀的「東澳海灘」，是完全沒有被汙染的礫石沙灘。除了釣客和海浪聲，在這裡可充分享受被寂靜無名所包圍。



▶ 純樸原始的沙灘，卻是「釣客天堂」。釣客可以在這裡放空一整天，並釣到甘仔魚、花身仔、倒吊魚、黑白毛、河豚等。



▲「粉鳥林漁港」三面環山、腹地狹小，與世隔離，寧靜又孤寂，是超迷你脫俗的小漁港。港內海水清澈碧綠，只要低頭一看，就可見到游魚。



▲漁獲入港，有鯖魚、鯉魚、飛魚，原來一般人也買，自己挑喜歡的魚拿去秤即可。漁民手中的「鯉魚」可做成新鮮肥美的鯉魚生魚片。



▲隱藏在漁港附近的「祕境小海灣」，要穿越層層消波塊才能抵達！由於不易發現，再加上巨岩蔽護下，這片礫石海灘帶著濃濃神秘感。



▶ 「東岳湧泉」位於東岳火車站隧道口南端，北溪鐵路橋下，當初挖隧道時不小心挖到了泉脈，泉水冰涼，泡泉時還不時可見火車飛馳而過。



▲「湧泉池」水波不興，澄清如鏡，池底鋪設細顆卵石清晰可見。泉水冰涼透頂，不亞於蘇澳冷泉。

▶ 東岳村飛魚部落，將鹽醃飛魚串掛在鐵桶外，用木炭燒烤、鐵桶散熱，烤炙成「飛魚乾」，原住民喚其為「tobiyu」，可直接吃或拿來入菜。



◆粉鳥林漁港 (03)9986080

宜蘭縣東澳派出所對面路口直走到底

◆東岳湧泉公園

東澳國小(宜蘭縣南澳鄉東岳村蘇花路三段209號)後面

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。

情緒智商

文/編輯組整理

案例：夫妻脾氣不好，一有衝突就吵起來，該怎麼辦？



* 邱醫師小叮嚀

夫妻吵架或打架，因素很多，不是一時就可以解決。遇到衝突，先不爭理，而是正確地表達自己的情緒，這就是情緒智商，情緒智商高，衝突自然會減少。情緒智商要提高雖不容易，但若養成習慣，終身受用。加油！我這裡有五句話，在彼此溝通時可以多多使用。**第一句：當你……的時候。第二句：我覺得……。第三句：因為……。第四句：我需要……。第五句：我們可以……。**

惠美：

昨天在菜市場看到賣肉的夫妻在打架，太太明明打不過先生，但嘴上還是很犀利一直在罵，真是找打。我當下被點醒，這真像我和我老公。我們的關係就是這樣啦，兩人的脾氣都不好，一有衝突就吵起來，也打過架。以前我只覺得我很倒霉，怎麼嫁給這樣的先生，但那時，我好難過，我不想這樣。可是，我不知道該怎麼改變？





生命中美好的禮物

用孩子的眼睛看世界。

藝術帶給人們最根本的喜悅與感動。

台北市立美術館在今年4月新成立「兒童藝術教育中心」，提供適合小朋友與爸爸媽媽創造生活經驗的藝術活動，在開放、想像、探索與獨立思考的空間裡，帶給人們創作的自由及創意的啟發，期待親子一起深度鑑賞、親身操作，透過動手創作，讓生活經驗中有一段豐富且感動的藝術之旅。



《打包》

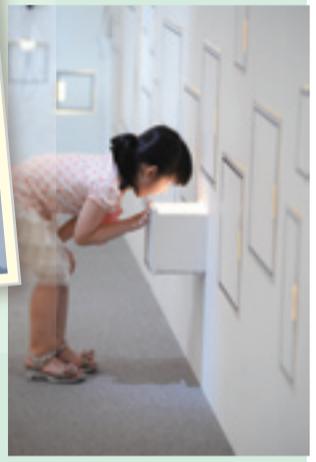
是用一個巨大的老舊行李箱，可以躺在象徵多采的生命歷程的滿滿衣物堆上，戴著耳機聆聽生命故事。

《我的寶貝禮物》

純白的牆面，一扇扇大小的神祕小門等著被開啟，就像每個人內心，總會留一塊特別的位置存放最珍貴的回憶。

互動展示區---孩子可以透過動手畫內心的禮物，及交談等互動方式和閱讀架上50本關於禮物的繪本，共享親子時光的奇想空間。

★執行企畫：羅小芳、攝影：董冠宏
★示範：百琳(媽媽)、易澤(5歲)
永鑫(爸爸)、淑禎(媽媽)、詠恩(5歲)、潔恩(2歲)



開放、探索、創造、獨立思考.....

展期：至2014年9月14日(週日)每週一休館
開放時間：09:30~17:30 週六延長至20:30
地點：台北市立美術館地下室 兒童藝術教育中心
電話：(02) 2595-7656
親子導覽、針對學齡前兒童的「456工作坊」親子活動「聽說有禮物」、以7-12歲為對象的「712工作坊」創作活動「禮物工廠」，歡迎至北美館網站選擇活動預約報名。



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
	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
百貨業類	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(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
	中正靈糧福音中心老鷹餐飲團契	週一晚上10:00-11:30	台北市館前路36號7樓	0952-983-307 林先生
服務業人生講座	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
	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
	其他			

