



## 邓丽君口味的东坡肉

灵儿

东坡肉是邓丽君生前最爱的美食之一，这道邓妈妈的家常菜，让人看了就食指大动！做法简单，味道清新好吃哦！



材料：

五花肉	2 磅
酱油	250cc
酱油膏	200cc
米酒	3 汤匙
姜	2 块
葱	1 支
冰糖	200 克

做法：

1. 五花肉切成四方形，长和宽大 约 6~7 英寸，放入锅中川烫。冷水下锅，水烧开后两分钟，取出五花肉洗净。

2. 锅中放入川烫好的猪肉，皮在上面，加入葱、姜，倒入水淹过五花肉。再加入酱油、酱油膏及冰糖。
3. 大火烧开后转小火，炖煮三个小时后，先把五花肉取出摆盘，再把剩余的酱汁开大火搅拌至浓稠后，再淋在肉上即完成「东坡肉」。拌以蔬菜，可供享用。



## 波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:45 AM
祷告聚会	周三 7:30 PM
成人主日学	周日 9:30 AM
姐妹聚会	东北区以斯帖小组
	周二 9:50 AM
	西区路得小组
	周四 9:45 AM

青少英文崇拜	周日 10:45 AM
教牧	黄瑞发牧师
电话	(360) 885-4488
电子邮箱	bolccip@gmail.com
网站	www.bolip.org
地址	550 NE 76th AVE Portland, OR 97213



2018 年 5 月 // 简体中文版

北京 2007 1

食谱：邓丽君口味的东坡肉 4

做纠纷中的真赢家 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



我从前风闻有你，现在亲眼看见你。

(约伯记 42:5)



## 北京 2007

玉美

2007 年秋天，我趁著空档跟女儿到中国去旅行。教会一位卢姐妹请我到北京时顺道探望她父亲。她父亲年老多病，常打电话向她抱怨。她想我去看他，向他传福音，他可能会比较有喜乐。我心里很挣扎，我们参加团体旅游，怎么有时间去探望他呢？主耶稣竟然对我说：「你可以提早一天到北京。」我心里开始担心，我完全不认识卢伯伯，要对他说什么呢？于是我再祷

告，求主平静我的心，挪去我的惧怕，赐给我勇气、力量、智慧、话语和顺服的心。也求主预备卢伯伯的心，使他喜欢听福音，并且能够接受。几天后主对我说：「你就去，我会教你说什么话。」

带着主的应许，我提早一天到达北京。卢伯伯看起来很虚弱，说话声音很小，走路要拿拐杖。卢伯母一见到我，就象老朋友般亲切地拉着我问长问短，也问了一些关于耶稣

波特兰灵粮堂趣味广场：

排舞及乒乓球组

每周六 10AM~12:30PM，费用全免。垂询请电 408-331-2344。

第二期成人日常英语会话班

5/5~6/23 每周六 1~3PM，讲义费用 10 元。报名请电 808-627-5950。



的事。原来卢姐妹已托人送给她爸妈简明圣经，于是我就用圣经跟他们分享上帝的创造、人类的犯罪与堕落、耶稣的道成肉身、十字架的救恩、耶稣的复活以及如何接受主耶稣当我们个人的救主。卢伯母忽然说：「圣经里面的话我都可以接受，但是我不能相信处女会怀孕。」我想了一下，问她：「你相信上帝创造整个宇宙万物，包括你我吗？」她说：「我相信。」我说：「上帝既然能创造宇宙万物，祂要使童女怀孕不是很简单吗？」他想了一下，点头说：「我相信了。」

我注意到卢伯伯脸色有点苍白，于是我跪下拉着他的手为他祷告。祷告完两位老人家眼里充满泪水，圣灵催促我问他们要不要接受主耶稣当他们个人的救主，他们两人毫不犹豫同声说要，于是我就带领他们做了决志祷告。接着与他们分享腓立比书四章 4-7 节的经文，里面说：「我们应该靠主经常喜乐... 不要为任何事担忧；无论遇到甚么事，只要藉著祷告、祈求和感谢，将自己的需要告诉上帝，上帝所赐给的那种超过人所能理解的平安，就会透过耶稣基督，守护我们的情绪和意念，使我们平静、安详。」

这时圣灵又要我问他们要不要接受洗礼，两人又同声说要。我惊

讶圣灵的伟大作为，是圣灵感动他们，并带领我在恰当的时候说合适的话，我带着感恩的心和喜乐的眼泪为他们祝福祷告。卢伯伯不能蹲也不能弯腰，于是我用点水礼为他们施洗。圣经说，承认自己心灵贫乏而需要上帝的人是有福的，因为天国属于他们。

隔天晚上旅行团活动结束后回到饭店，接到卢伯伯的电话，他的声音跟昨天完全不一样，不但响亮还带着笑声。他告诉我，昨天没有和我一起跪下祷告，他感到很惭愧，因为他怕膝盖受不了。为了这件事，他昨晚睡不着觉，半夜起来跪在床前将近一个钟头，把一生中能想到的罪都一五一十向主认罪悔改，站起来的时候膝盖居然没有痛。接着卢伯母也对我说，她的小女儿认为她的上司无能，所以她每天去上班都愁眉苦脸。今天早上女儿要上班之前，她对女儿说要喜乐，因为主要我们靠着祂常常喜乐。

感谢主，祂差派我去北京，成为福音的管道，带领卢伯伯、卢伯母信主，让我亲身经历主的同在和圣灵的大能。每次想起这件事，不得不向主欢呼「我从前风闻有你，现在亲眼看见你。」把一切的歌颂、赞美都归给爱我们的主耶稣基督。



本刊文章欢迎非营利性转载，  
但请注明出处，谢谢合作！



## 做纠纷中的真赢家

风响

在人际关系中，无论是夫妻、亲人、同事，甚至在教会里，纠纷是件免不了头疼事。虽然基督徒常以耶稣说的「有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打」做为座右铭，可是这种甘心吃亏的教导却似乎门槛太高，无法实际应用在处理纠纷中。若纠纷是人际关系中不可避免的一环，那么基督徒当如何行，才能成为合乎圣经教导的赢家呢？让我们从导致纠纷的三个要素来探讨：

### 一．不合真理

在圣经《加拉太书》中提到保罗责备加拉太人无知，因为他们主张唯有遵守摩西的律法行割礼才能得救成为基督徒。保罗很清楚明白 神给他「在基督里得真自由」的启示，所以他竭力为真理卫道，避免加拉太人陷入靠守诫命称义的捆绑中。他明白地告诉他们，基督徒有没有受过割礼并不重要。唯一重要的是，他有没有那以爱的行动所表现出来的信心。因此我们可以看出一个原则，如果事情与真理相违背，就当根据圣经的教导来辨明真理。

### 二．不合己意

我们常常由于彼此看法不一致，立场相对，而争得面红耳赤，甚

至打得头破血流。当事情黑白不分明时，圣经里的原则可以帮我们成为纠纷中的真赢家。首先，我们得承认我们所知有限，以谦卑自居。不要因看法不同而彼此攻击、定罪，反当「看别人比自己强」，欣赏对方的不同，包容对方跟自己相异之处。但是一旦清楚知道罪是导致纷争的因素时，就当求圣灵赐给我们智慧谨慎处理。

### 三．不愿吞气

往往我们纷争到最后，已经不是为了争是非对错，而是为了吞不下这口气，甚至到「宁为玉碎，不为瓦全」的地步，两败俱伤。在这种情况下，只有圣灵能保守我们，把我们从意气用事的险境挽回。

因此看来，做纠纷中的真赢家，并不意味着当老好人，只求万事息事宁人；乃是认清纠纷的起因与对象，在圣灵的带领下，以谦卑自居，以基督的爱为本，有原则地来处理事件，荣神益人。

