



## 馬鈴薯的妙用

宜瑾

馬鈴薯不但可以吃，也是清潔的好幫手！不小心放到長芽的馬鈴薯，可不要馬上丟進垃圾桶，它還有其他的妙用。一起來試試看吧！

### 一、用馬鈴薯皮來去除茶垢

1. 將馬鈴薯洗淨，擦乾，削皮。
2. 將馬鈴薯皮放入已裝水的茶壺中，以中火煮沸，熄火。
3. 待水稍微冷卻(溫水)時，取出馬鈴薯皮，以小刷子或菜瓜布刷洗壺內，可將茶壺中長期留下的茶垢去除。

註：此方法也可有效地對付茶杯中所留下的茶垢。同樣將馬鈴薯皮泡在裝滿滾水的茶杯中，等到水涼至溫水時，取出馬鈴薯皮，即可輕鬆地刷洗去除茶垢。



### 二、用馬鈴薯來清除鏽斑或焦垢

1. 將馬鈴薯洗淨擦乾後，對切成兩半。
2. 取其中一半的馬鈴薯，將果肉露出的部分均勻沾上鹽巴。
3. 在水壺或鍋子外的鏽斑或焦垢上來回擦拭，直至完全去除，再以清水沖洗乾淨即可。

註：過程中若加上少許小蘇打粉，效果會更好。



## 波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



中文崇拜 週日 10:30 AM  
 禱告聚會 週三 7:30 PM  
 成人主日學 週日 1:15 PM  
 姊妹聚會 東北區以斯帖小組  
 週二 10:00 AM  
 路得小組  
 週四 9:45 AM

青少英文崇拜 週日 10:30AM  
 教牧 黃瑞發牧師  
 電話 (360) 885-4488  
 電子郵箱 bolccip@gmail.com  
 網站 www.bolip.org  
 地址 550 NE 76th AVE  
 Portland, OR 97213



2018年11月 // 繁體中文版

一個充滿愛的大家庭 1

馬鈴薯的妙用 4

與神建立親密關係 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。

(約翰福音 14:27)



## 一個充滿愛的大家庭

Ivy

三年半前得知自己是乳癌末期，醫生告知我只剩6個月的存活期。於是打電話向在台灣最好的朋友道別。是基督徒的她告訴我會馬上開始為我禱告，也要我找在波特蘭的基督徒朋友一起禱告。我就想起認識多年、但很久沒聯絡的 Grace。聯繫上之後，她說過兩天就來看我，也會請她小組裡的弟兄姊妹為我禱告。當時我並不知道小組是個什麼概念。

Grace 和一位從未謀面的 Mary 姊妹一起來看我，帶了一本《如何領受神醫治》的小冊子，要我每天大聲地唸，還要大聲地禱告。當時我已離開教會 27 年，早就不知道如何禱告了，可是她倆耐心地教我。就這樣，原本已絕望的我，重新開始了有盼望的新日子，也開始讀聖經。細讀下來才發現，以前覺得很枯燥無味的聖經，原來是在教導我們如何去領受神的愛，如何

恩典之路月刊自 2019 年起，將採用「無紙化」出版方式。  
 敬請讀者繼續上網關注！



1. 網站網址：<http://bolip.org/bolip/grace-monthly>
2. 臉書 Facebook 粉絲專頁：波特蘭恩典之路  
請大家一起來按 讚 Like 和 分享 Share。

去愛人，如何在患難中把一切困難重擔交給神，因為祂希望我們能過著平安和喜樂的日子。在化療中，每天我都宣告和禱告，求神的醫治，讀聖經，弟兄姊妹也為我禱告。結果在一個療程結束之後，神就將我身上幾十個腫瘤清除到只剩一個，醫生們說這樣的療效是非常罕見的。

停止化療後，我終於走進 Grace 的教會--波特蘭靈糧堂，也參加她小組的聚會，去謝謝那些我從未謀面、卻一直為我能得醫治禱告的弟兄姊妹們。他們都充滿了熱情，充滿了愛，跟我以前去過的教會不一樣。他們不說閒言閒語，在小组裡分享的私事也絕不會傳出去，因為這是他們的教導。大家就像家人一樣，可以分享自己的難處，不怕被人取笑，也不怕被傳出去。彼此互相幫忙，互相代禱、鼓勵與扶持。

今年三月因為判讀 CT 報告的醫生的疏忽，沒看到一個新長的小腫瘤，以致誤導了我的腫瘤科醫生，以為當時我吃的藥有效，還讓我停了一陣子的藥；本來每三個月照一次 CT，也延為每四個月。結果七月份報告出來發現，由於服用了四個月的藥物無效，癌細胞藉機擴散，所以又得開始注射新的化療藥。

在此重要的時刻，牧師和師母為

了我能得醫治，在教會發起弟兄姊妹參加 40 天的禁食禱告。當我看到名單上每一天每一餐都有許多人參加時，眼淚就無法控制地流出來，其中許多人還是上班族。他們為我的犧牲和付出，都是因著心中滿滿的愛，並實際活出了耶穌基督的教導。

每個星期天都有很多人前來關心我，擁抱我。有人把家裡種的新鮮有機蔬菜摘給我；有人知道我體重因病減輕許多，即使家裡住有客人，也想辦法替我做吃的。又怕我胃口不好，因為我能吃的有限，還替我變換口味，每餐都做的色香味俱全，恐怕他們做自己的晚餐都沒有這樣地費心費力，還老遠地幫我送過來。弟兄姊妹也是基督徒的家人深受感動，也決定供應我雞蛋，讓三年多沒碰雞蛋的我，吃到了從前喜歡的西紅柿炒蛋。他們還替我養雞，因為市場上有機的雞肉都是餵食大豆的，而我因癌細胞的種類，不能吃大豆。還有人照顧我的先生，做好晚餐送來給他。就這樣，在兩個星期內，我的體重就增加了六磅。

在大家愛心的禁食禱告之下，我每個因化療引起的副作用都能很快地得到舒緩。發燒、瀉肚，隔夜就



本刊文章歡迎非營利性轉載，  
但請註明出處，謝謝合作！

好；需要靠藥物來減輕的錐心全身疼痛，好了；因肺積水引起咳了好幾個月、並且常咳到肺腑疼痛的咳嗽，好了；多說幾句話就會喘的氣喘，也好了。相信這都是神記念大家愛心的付出，並垂聽了大家的禱告，成就了許多在人看來是不可能的事！

這個大家庭實實在在地活出了神的愛，這麼地有愛心，怎能讓人不珍惜？怎麼讓人捨得離開？謝謝你們！謝謝大家！謝謝波特蘭靈糧堂這個充滿了愛的大家庭！

God Is Love!



## 與神建立親密關係

Ivy

神喜歡並重視我們與祂一對一的關係，而每一個人與神建立關係的方式不盡相同，那我每天是怎麼與神親近的？

- 1) 大聲宣告神的應許，並且相信每一個字句。即使不明白句中的含義，還是照唸，將來聖經讀多了，就會逐漸明白。
- 2) 大聲地全心禱告。跟神講心裡的話；向神說明所求的每件事；把身體的病痛和心裡的憂慮都完全地交託給祂。相信祂憐憫我，相信祂愛我，一點也不懷疑祂的應許和能力。如此自己就不再擔憂，不再被任何事綑綁，每天輕鬆喜樂。
- 3) 從新約開始逐章讀聖經。讀到有感動，或是自己行為有需要學習改正的經節，就貼上一個標籤，常常翻讀，孜孜不倦。
- 4) 學習主耶穌的謙卑順服，將主的話語化成自己的行動。譬如，讀到《馬太福音》六章 14

節，耶穌說：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。」我就順服了，主動聯絡一位多年不相往來的至親，與他和好。後來聽另一位親人說，以前每次提到他，我都很激動，而我自己都不知道。原來多年來我一直用條粗鐵鍊把自己綑綁起來，給了自己很多的負擔，說不定我生病也跟這個負面的情緒有關。

- 5) 常說「哈利路亞」，每天都在生活中找出事情來感謝主。每說完「哈利路亞」，就會很開心，不再埋怨。以前我家有很多氧氣筒，因為我常常呼吸困難。如今，我能在走步機上以 3.4 左右的速度走上坡，還可以一邊走，一邊唱詩歌。所以我連能呼吸都要感謝主！

衷心希望每一位弟兄姊妹都能與主更加親近！感謝主的恩典！哈利路亞！