



酪梨蝦沙拉

宜瑾

酪梨的營養價值極高，只是礙於氣味和口感，讓許多人卻步，不願意嘗試。然而這道酪梨蝦沙拉不僅讓你吃不到酪梨的土味，它軟嫩的口感更為這道沙拉加分。一起來試試看吧！



材料：

酪梨	四顆
小番茄	一小盒
小黃瓜	三條
蝦仁	一碗
薑片	三~五片
Mozzarella 起司條	適量
羅勒葉 Basil	適量
檸檬	半顆
橄欖油	適量
黑胡椒粉	少許

做法：

1. 酪梨去皮切塊，小番茄對切，小黃瓜切丁。
2. 蝦仁加薑片放入滾水燙熟備用。
3. 起司條切丁，羅勒葉切末。
4. 將上述材料放在盆中，檸檬擠汁淋在其上，加入橄欖油和黑胡椒粉。
5. 拌勻即完成。



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



2018年10月 // 繁體中文版

回家 1

有信心就有力量 3

食譜：酪梨蝦沙拉 4

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。



(馬太福音 7:7)



回家

恩惠

我出生在一個基督徒家庭，很小的時候每個星期日就跟隨父母到教會做禮拜。我總共有七個兄弟姊妹，我是最小的一個。

解放前出生的四個兄姊都跟父母一樣信耶穌；解放後出生的三個姊妹，在國內無神論的思想教育下，不但沒有信主耶穌，而且在父母吃飯前禱告的時候還有些排斥的心理。我原本也是不相信有神的！

今年感恩節，教會的弟兄姊妹給了我非常大的感動，他們對我的關愛

和幫助讓我感受到了從神而來的愛；小組聚會的氣氛是那樣的平安和諧。或許是被基督徒喜樂的情緒所感染，覺得教會是紛亂世界裏一處心靈的驛站，每次來到這裏都讓我感受到向神更靠近一步！

馬太福音第七章七節寫到：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」我願意成為神的女兒，親身去感受父神的慈愛，再也不願意站在門外與父神隔絕！

波特蘭靈糧堂趣味廣場：排舞及乒乓球組

每個星期六 10AM~12:30PM，費用全免。垂詢請電 408-331-2344





有信心就有力量

小小羊

我是一名幼稚園老師，每天都幸福、快樂地忙碌著，陪伴小朋友們一天天地成長，內心充滿無比的滿足和價值感！

正是因為放不下手中的工作，所以護照快過期了還遲遲沒去大使館辦理。聽說大使館的工作人員來過幾次波特蘭，可是因為人太多了，排隊拿號非常地磨練人的耐心，所以我就錯過了好幾次機會。

有一次，大使館人員又到這邊辦公，這次我打算用郵件預約的方式取號。我對自己說：「為了不必請假去三藩市，我一定要預約成功！」所以，開始報名當天我忍住不睡覺，一到凌晨 12 點就把事先寫好的申請表發送出去。結果直等到第五天才收到一封郵件，上面寫著：「由於預約名額已滿，下次請儘早申請」。

當時的我真是夠沮喪的！第一個反應是：「怎麼會這樣？那麼早報名竟然還是沒預約上！」感謝主耶穌時刻與我同在，祂在暗處安慰我的心靈，所以，我的心情很快就恢復了平靜，依舊滿懷希望地等待下一次大使館的工作人員再來波特蘭辦公。

後來在暑假期間得知大使館的人會到西雅圖辦公，結束後也會到波特蘭來。只可惜，西雅圖的預約還是沒能申請到，情況跟上次一樣。而由於我很早就買好去夏威夷度假的機票，日期又剛好與大使館人員在波特蘭的日期衝突。就這樣，在預約的問題上一再地碰壁，所以直到護照過期了還是沒能更換到新護照，最終只好還是請假去三藩市辦護照。

沒想到又由於自己的疏忽，在還沒有確定預約日期的情況下就輕易地買了去三藩市的機票，結果這張機票因無法改期而只好作廢。

看到這裡，大家或許會想，怎麼就換個護照這麼簡單的事竟然碰到這麼多坎坷呢？難道 神沒有保守我嗎？然而，這些令人沮喪的事並沒有使我對我所信的耶穌失望或懷疑。因為，這些難處比起耶穌為救贖我們這些罪人，被人鞭打、唾棄、羞辱、並釘十字架，真是微不足道、不足掛齒的。

主耶穌說：「你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約翰福音 16:33）靠著耶穌基督，我跨越了這些本來會影響我心情的諸多困難，而能繼續堅信、

敬拜我的 神。這些難處不能使我與 神的愛隔絕！正如羅馬書八章 35 節保羅所說的：「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是饑餓嗎？」這些外在環境對我們造成的患難、困苦、逼迫、傷害等等，都不能影響到我們和 神之間的關係！

其實，我們最大的敵人就是我們自己裡面的「老我」，也就是我們的壞脾氣、壞習慣、抱怨、沮喪和焦慮，以及一切負面的情緒和想法，這些都會影響我們成為快樂、陽光和正面積極的人。當「老我」從我們的身上被趕出去的那一刻，就是我們勝利的時刻！

然而，靠著我們自己的力量是無法做到的，所以會有軟弱和失望的時候。但是，如果我們奉主耶穌基督的名禱告和祈求 神的幫助，耶穌基督的能力加添在我們的身上，我們就有能力去戰勝「老我」。

彼得前書一章 6-7 節：「因此，你們是大有喜樂；但如今，在百般的試煉中暫時憂愁，叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴。」有了神話語的激勵，遇到再大的困難我們就不退縮、不懼怕，因為有神與我們同在，祂必定會拉著我

的手往前走，加添給我們夠用的信心和力量來戰勝所面臨的困難！

親愛的朋友，如果你正面臨人生各樣的艱難和困苦，願意的話，邀請你跟我一起做以下的禱告：

「親愛的主耶穌，我感謝讚美祢！感謝祢讓我面臨人生的各種風浪和困苦，我相信這些都是祢為我「量身訂製」的試煉，因為這些艱難和困苦必定不會超過我所能承受的。」

我更相信憐憫和慈愛的祢必定時刻與我同在，祢必定看顧保守並扶持我跨越這一切的困苦，因為祢的恩典是夠我用的。」

祈求祢加添給我足夠的信心與力量來戰勝我所遇到的試煉，求主賜我比那金子更寶貴的信心，讓我戰勝自己的軟弱，最終得著從天而來更大的賞賜和祝福。我相信祢在每一個患難和試煉的背後已經為我預備了更大、更美好的祝福！

以上的感謝和禱告是奉主耶穌基督得勝的名，阿們！」

