



香菇素油饭

宜瑾

华人对油饭有一份特殊的情感，无论是迎接新生命或是过节，都会分送亲友油饭以表示庆祝。现在用这个食谱自己煮一锅热腾腾的油饭，一点也不难喔！一起来试试看吧！



材料：

糯米	四杯
干香菇	一碗
姜	少许
麻油	两大匙
米酒	一杯
酱油	1/2 杯

做法：

1. 糯米洗净备用。
2. 香菇泡软，切丝。姜切丝。

3. 中火，用麻油先炒姜丝，再加香菇丝一起炒香。
4. 加入洗净的糯米，加米酒、酱油和 1/2 杯的水，炒到略滚。
5. 等汤汁略为收干，放入电锅蒸，外锅放 2 杯水。
6. 煮熟即可。若是没熟，可在外锅加一杯水，再蒸一次，直到煮熟。



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:30 AM
祷告聚会	周二 7:30 PM
成人主日学	周日 1:15 PM
姐妹聚会	东北区以斯帖小组 周二 10:00 AM 路得小组 周四 9:45 AM

青少英文崇拜	周日 10:30 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9月 // 简体中文版

充满恩典的一生 1

香菇素油饭 4

读圣经的好处 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的。

(提摩太后书 3:16)



充满恩典的一生

石岚

我从小体弱多病，感谢神把我生在一个充满爱的家庭，因为我一出生就患有华洛氏先天性心脏病。九岁那年，我第一次经历了神的救恩。那时我病得非常严重，呼吸很困难，先天性心脏病的后遗症在我身上都出现了，如心衰、杵状指、鸡胸、驼背、全身发乌等。我认为如果不治疗，我就活不到年底。于是爸妈把家里所有值钱的东西都卖掉，还借了好多钱，带我到广州中山医院治疗。

当时中国治疗条件非常差，全国只有三所医院做心脏手术。医师表示要排队等 3-4 年，我爸说：「今年都活不过，3-4 年人早就没有了。」医师说：「那你们星期一一早到住院部碰碰运气吧。」感谢神，那个星期一等入院的只有两个人，因为我是小孩，所以我也住进去了。当时心脏手术还不成熟，所以好多病人送进去手术室之后，出来的并不多。手术当天原本我不在手术室的执行表上，因为有一个患

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。



者一听要进手术室竟突然昏倒了，而我是小孩，所以我就被临时替换上了。睁开眼睛已经是四天以后了。当护士在我身上做各种手术准备的时候，我默念著「神救救我吧。」我没有说菩萨你救救我吧，这或许是神在我朦胧意识中与我第一次相遇吧。

十年前的脑瘤手术让我认识了神，也遇到了神。隔壁患者的父亲是一位老基督徒，是英国留学回来的。他把福音传给了我，让我也想认识这位神。住院期间我把圣经看了一遍，这位老基督徒每天教我祷告，也帮我祷告。手术中我失去了一只眼睛，但没象许多病人因为开颅损伤了神经，变傻了、瘫痪了，或出现各种各样生活不可自理的症状。感谢神一切均好，休息了一年我回到单位上班了，也开始每周去教会崇拜，这是神与我真正的相遇吧。

从2016年起我出现头晕、头痛等症状，2017年二月发现肿瘤又长回来，脑袋里有非常多的硬块，还有小中风过的迹象，家庭医生把我转给专科医生。每周两次不停在不同医院和诊室来回奔走，不断地看病，也不断地发现新的病需要检查和治疗。跑到后来我都有点麻木了，不知道是要治疗什么病了。而我的肿瘤却还继续在长大。

六、七月神经外科医生为我的手术做了两次方案，由原先的开颅到利用微创手术从鼻腔内手术。开颅手术创伤大，保证瘤可以切除干净，但恢复慢且后遗症多。微创手术的缺点是瘤切不干净或看不到瘤等。在反复考虑后，医生决定微创手术，八月份终于决定给我做手术了。手术后我出现了严重的头昏、头疼，走路严重失衡，在轮椅上坐了一个星期，用walker训练走路两个多星期。出院回家后，一位上海来的阿姨每天扶着我走，我自己也扶墙来回走。

非常感谢在我恢复过程中，Mathai牧师和黄英敏传道都为我做医治祷告。最有明显果效的就是Mathai牧师为我祷告之后当天晚上，我头明显的不痛了，后来我的头晕、头痛也明显好转，走路也不那么地不平衡了，医师说我恢复得很快。现在我基本上不需要人扶了，一个人散步也没有问题。我试着开车，好象没事了。

在我接受治疗、手术和恢复的这一年里，非常感谢教会的弟兄姐妹为我的代祷、帮助和照顾。40多年来，病魔从来没有离开过我，但我不曾有了一点害怕，因为神一直在我身边，从不曾离开过我。哈利路亚！一切荣耀归于神！

GOD'S AMAZING GRACE



读圣经的好处

蒙恩

人生会遇到各种不同的挑战，读圣经能让我们熟悉圣经中的教导，常常思考神的话语，帮助我们面对生活上的挑战时，能得着指引，做正确的选择和处理。

有一个早晨，心里突然有一个负面想法，「怎么我们家里娶了大媳妇之后，爸爸生病过世；娶了二媳妇之后，弟弟也生病过世？」亲人的过世对我造成很严重的伤害，即使事情已经过了这么多年，想起所爱的父亲和弟弟，心里仍然难过不舍，脑海里浮出疑问，「他们都是好人啊！为什么这么早带走他们？是媳妇的错？是妈妈的错？还是那间房子有问题，受到了咒诅？」。

平日我都有读圣经的习惯，我立刻察觉这个想法是错误的，于是我在圣经中寻找答案。我想起了圣经里面的《路得记》，拿俄米死了丈夫之后又丧失两个儿子，非常悲惨的事情。但是拿俄米没有认为是媳妇克死了儿子，或是说外邦人摩押地水土不服等的原因。拿俄米不但没有责怪媳妇们，反而对媳妇们很好。那时媳妇们都还年轻，却都不愿离开婆婆返回自己的家乡去改嫁。拿俄米认为祸与福都是在神的手中。

所以《路得记》最后一章有令人羡慕的结局，「有这儿妇比有七个儿子还好。」（路得记4:15）

在圣经中我的困惑疑问得到了正面的答案。我父亲和弟弟的过世，不是任何人的错，我相信且顺服生命确实是掌握在神的手中。生老病死的苦难是免不了的，面对人生的各种苦难和问题，若是怨天尤人，只会更加痛苦。

没有人喜欢苦难，但是苦难却不是完全没有意义的。苦难可以升华人的心灵，使人性的光辉绽放出来。回转眼目定睛在造物主的身上，相信凡事都有神的旨意在。《耶利米书》29:11「耶和华说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。」神不是喜欢降灾祸给人，而是在免不了的生死祸患中，赐给人平安和希望。

圣经是神的话、是真理、是黑暗的中的明灯，能够化咒诅为祝福、安慰医治人的伤痛，使人明白生命美善的意义和价值。求神帮助我们能够常常读圣经，思考神的话语，并且学习应用在生活上。



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！