



個人見證集

我來自中國大連。第一次接觸基督教是三年級轉學去新的小學的路上，有座教堂上面高高的十字架，給我留下了深刻的印象。雖然當時我對基督教一知半解，但上帝已經在我的心裡埋下了一粒小小的種子。

二〇一〇年來美國之後，母親第一次帶我去教會。那天早上唱的讚美詩，到現在我都還記得。每當遇到挫折的時候，那首讚美詩總是會給我力量。在大學每個星期的小組聚會，讓我更進一步地認識了上帝和主耶穌，祂們跟我以前想像中的「上蒼」和「鬼神」完全不同。

搬來波特蘭之後，因為工作的關係，認識了一位教會的姐妹。有一次在為手術準備病房時，恰巧看到她母親和另一位教會的姐妹在為她禱告。接觸過很多手術病人的我，從未見過有人像他們這樣

我與祂的故事

..... TRACY

的有信心、從容和溫暖。當下我忽然領悟到，上帝在呼召我，要我藉着我的恩賜來幫助別人。同時我也切身體會到，基督徒是怎樣愛人，怎樣在挑戰面前倚靠主耶穌而不懼怕。於是，那天在她們的幫助下，我做了決志信主耶穌的禱告。我相信，只要我

願意打開心裡的那扇門來歡迎主耶穌，祂一定會在門的另一邊，張開雙臂等著要來擁抱我。

信主後，我跟以前最大的不同是心裡輕鬆了許多。我時常禱告，把問題向主耶穌傾訴；知道每件事祂都會有回應，祂也都會有最好的安排，而且是超出我所求所想的結果。祂是創造萬物的神，我在生活中的煩惱、焦慮和恐懼，對祂而言，算得了什麼呢？

上帝通過那麼多弟兄姐妹來向我傳福音，讓我一次次地認識祂，並且給我感動和信心。祂一定很愛我，而且祂的愛超出了這人世間所有類型的愛。在做為基督徒的路上，我還在不斷地學習。但我知道，只要信靠主耶穌，便可得救贖，並且可以得到心靈的平安和喜樂。我很感恩能認識教會的弟兄姐妹，也很感激他們給我的鼓勵與幫助！

動手做美食

香Q地瓜球

..... 宜瑾



聖經小知識

聖經 BIBLE

..... JEAN

聖經是神對世人所說的話。Bible一詞是複數，來自拉丁文的biblia，意思是許多書卷。所以聖經不是一本書，而是一套書，並且每一卷書都是獨立的。

聖經總共有六十六卷書，分為舊約和新約兩部分，這裡的「約」指的是神與人之間的約定。耶穌降生以前寫的稱為「舊約」，耶穌降生以後寫的稱為「新約」。舊約有卅九卷書，新約則有廿七卷書。舊約的原文主要是希伯來文和亞蘭文，而新約則是希臘文。聖經的分類和內容如右欄所示。

神透過不同的作者在聖經裡傳達不同的訊息，從宇宙、世界、人類的創造到猶太人的歷史，再到耶穌的降生和救贖，最後預言世界的結束，使得這本聖經成為世上絕無僅有的一部書。

想不想知道神透過「聖經」要對你和我說什麼呢？邀請你一起來閱讀它！

同心來祈求

為心中憂慮禱告

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」——彼得前書 5:7

親愛的主耶穌，祢知道我心中的煩惱、擔憂和害怕。求祢幫助我，讓我不看困難的環境，而能定睛在祢的慈愛和大能。

我宣告，我的心要完全地信靠耶穌基督，拒絕撒旦的一切謊言！無論我當時的感受如何，我選擇相信祢的話語。我不再無助和絕望，因祢是一切盼望的源頭，相信祢沒有難成的事！我深信祢會供應我一切的需要。

我感謝祢，因我相信靠著主耶穌基督所賜給我的力量，我可以有平安。禱告奉主耶穌得勝的名，阿們！

材料

地瓜、地瓜粉和糖。其比例為5:4:1。

步驟

- 將地瓜去皮、切塊，蒸熟，再壓成地瓜泥。
- 將糖加入地瓜泥中，拌勻。
- 將地瓜粉分次加入地瓜泥中，揉成不沾手的地瓜糰。
- 將地瓜糰分成數塊，分別揉成長條狀，再切成小塊，用手揉圓。
- 開中火，熱一鍋油。中低溫就好。【小撇步】如何判斷油溫是否到達？放一根木筷到油鍋裡，筷子邊緣若冒出小泡即可。
- 地瓜圓放入油鍋時輕輕攪拌，以避免沾黏。等待大約30秒讓外層定型。
- 用大湯杓一個一個用力壓。地瓜圓因為受熱加上擠壓就會膨脹。
- 如此重複多次，直到地瓜圓的外皮炸成金黃色，即可起鍋。

疫情顯微鏡

珍惜今天

..... 風響

處在目前這場新冠病毒的疫情中，我是屬於最危險的族群之一。孩子們再三叮嚀我們二老，不可出門，以免被感染。我們只好天天杜門面壁，覺得日子變得好長。

從前每天過日子都好像理所當然，從不知道要珍惜。現在想想，昨天已追不回來，明天還不知會如何，應該要好好珍惜、善用「今天」的每一個時刻才是，而不是僅僅去應付「今天」。

聖經傳道書七章13節說：「遇亨通的日子，你當喜樂；遭患難的日子，你當思想。」這句話提醒了我也讓我思考：面對當前的疫情，我該如何來珍惜、善用每一個「今天」呢？

這個自問觸發了我一個靈感，何不採訪一下我的朋友圈，聽聽他們在眼前的困境中，如何珍惜、善用他們的「今天」？以下是我所蒐集到的回答：

一對結婚四十六年的老夫妻表示，由於他們不知道明天是否會被新冠病毒感染，所以就把握每個機會，用不同的方式向對方表達「我愛你」。

一位牧師說，雖然教會已經停止實體聚會，然而各小組仍然利用網路和媒體繼續團契。沒想到聚會人數不但沒有減少，反而增加。

有對夫婦看到餐飲業在此時所面臨的困境，偶爾會特地去附近有外賣的餐廳，送上一份內夾現金的精緻卡片，來鼓勵並祝福他們。

一位在第一線工作的醫生，為了避免把自己可能被感染的危險帶給別人，決定把小孩從保姆那裡帶回家自己照顧。雖然月費已經繳了，自己的生活也因此增添了額外的負擔，然而這麼做所帶給自己心中的平安，對他而言，卻更為寶貴。

一位手很巧的女士，利用這段期間，縫製了許多消毒後可以重複使用的布口罩，送給有需要的人。她的關愛溫暖了很多人的心。

一位老先生說，他非常想念他的寶貝孫女，於是重拾起大學畢業後再沒碰過的畫筆，把他所鍾愛的孫女呈現在紙上，以彌補因疫情所帶來的間隔。

一位鋼琴老師決定因應需要，改用遠程教學。經過兩週漫長的奮鬥，終於找到了理想的解決方案，成功地結合使用三個網絡上課的工具，結果教學效果竟超出原來所預期的。

一對夫妻必須在家上班，還得經常主持電話會議，而他們的兩個孩子常常不肯乖乖合作，使得他們承受了很大的壓力。於是，他們從網路上學會在塑膠瓶裡種蒜苗，蒜苗長出的綠葉，便成為他們解壓的良劑。後來他們教會了兩個孩子騎自行車，那種自豪和看到孩子開心的樣子，足以洗滌他們一天的疲勞。

一位牙醫，在幾乎所有的牙醫診所都暫時不營業的情況下，為了能替急診病人服務，即便在財務上會損失，仍然保留了三位全薪職員，繼續開業。對他而言，為了病人的健康，這麼做是值得。

著墨到此，你是否要問我，今天我是如何珍惜、善用我的這一天呢？雖然為了完成這篇短文，弄得我腰酸背痛，但是能藉此與你分享，今天我就沒有白度過了。



— 舊約 —
39
卷書

摩西五經 5

創世記
出埃及記
利未記
民數記
申命記

歷史 12

約書亞記
士師記
路得記
撒母耳記上
撒母耳記下
列王記上
列王記下
歷代志上
歷代志下
以斯拉記
尼希米記
以斯帖記

詩歌 5

約伯記
詩篇
箴言
傳道書
雅歌

大先知書 5

以賽亞書
耶利米書
耶利米哀歌
以西結書
但以理書

小先知書 12

何阿西書
約珥書
阿摩司書
俄巴底亞書
約拿書
彌迦書
那鴻書
哈巴谷書
西番雅書
哈該書
撒迦利亞書
瑪拉基書

四福音 4

馬太福音
馬可福音
路加福音
約翰福音

歷史 1

使徒行傳

保羅書信 13

羅馬書
哥林多前書
哥林多後書
加拉太書
以弗所書
腓立比書
歌羅西書
帖撒羅尼迦前書
帖撒羅尼迦後書
提摩太前書
提摩太後書
提多書
腓利門書

一般書信 8

希伯來書
雅各書
彼得前書
彼得後書
約翰一書
約翰二書
約翰三書
猶大書

啟示 1

啟示錄

— 新約 —
27
卷書

編者的話

親愛的朋友，你曾經歷過神的恩典嗎？誠摯邀請你來稿分享你與神之間的故事，既榮神又益人！耶穌愛你，我們也愛你！

投稿熱線

gracebolip@gmail.com