



個人見證集

我終於在二〇一九年十二月八日受洗了！從原先的傳統信仰去廟裡拜拜到信主受洗，這是相當大的一個轉折！

二〇一六年我得了冷凍肩，俗稱五十肩，可能是長年累月端盤子的結果，巨痛無比。幾經推拿和針灸，都沒有進展，我很沮喪。



【耶穌】 我的救主

…… 小 草 ……

就在這時，我在某個商店巧遇一個好久不見的基督徒朋友，在聊天中，她建議我不妨去教會看一看，我也沒多想，週日就去了。當禮拜結束後，那位朋友叫我走到台前，並請師母和其他姐妹為我禱告。剛開始我有些不情願，但大約兩三分鐘後，我心裡就好像下起狂風暴雨，內心所有的苦毒和委屈都一傾而瀉，頓時如釋重負，當下肩痛和緩許多，禱告真是神奇！後來我去做復健，每週三次。醫生

說需要一年的時間才能完全恢復，但我大約三個月就完全恢復並回到工作崗位，這真是奇蹟！

由於週日要上班，因此我又回到原本的舊生活。直到二〇一九年十月中，我的老闆沒再安排我上收入最多的週日班。當時我心裡實在忿忿不平，很多「為什麼？為什麼？」後來我才意識到，原來這都是神的安排，沒了週日班，我就又可以去教會了。此時，我的內心起了變化，心想既然去教會了，我必須二選一。於是整理了家中的佛書和佛像等相關物品，全部打包丟棄。

耶穌是我的救主，祂原諒了我的無知，寬恕了我的罪，神就是愛，就是包容。感謝主耶穌的救恩，揀選了小小的我。人往往要在認識耶穌之後才能認識自己。信主之後，我和先生的關係改善了，倆人有共同的信仰，家庭和睦，互相接受、包容彼此的不完全。在耶穌的恩典裡，活出愛的生命來。

詩篇九十一篇1節說：「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。」耶和華是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。感謝主！祢讓我心裡有平安和盼望，時刻充滿喜樂！

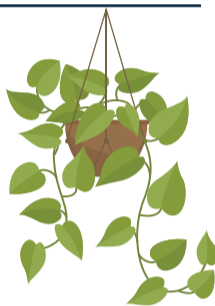
獻上感恩祭

喜樂烘培坊



讚美禱告的生活

…… 安 歇 ……



主耶穌在馬太福音第六章的主禱文中教導我們要以敬拜、讚美和尊榮神來開始我們的祈禱：「我們在天上的父，願人都尊祢的名為聖。」（馬太福音六章9節）所以我們要以讚美感恩來開始我們每天的禱告。

讚美是述說神的榮美。當我們在訴說一個人的為人、個性（例如：善良、憐憫為懷）和他所做的事時，就是在讚美他；相同的道理，當我們對別人訴說神的作為和祂的屬性時，也就是在讚美神了。

所以，讚美是在宣告神的主權，承認祂的神性和能力，是一種高舉神、仰望神的具體行動，是對神的恩典和對祂正在做的一切表示積極、正面的回應。（詩篇九篇14節）

讚美讓我們改變心念，使我們能以神的眼光來看自己和我們周遭的人、事、物，改變我們批評論斷、愛挑剔和指責的心態。因為讚美是直接從救恩的寶座來支取恩典，所以當我們讚美，救恩就被戴在我們身上，我們就能戰勝生命中的一切軟弱、負面情緒、沮喪、惱怒和心靈深處的恐懼（詩篇一百篇4節；廿二篇3節）。

如果我們開始為生活中的每一件事讚美神，而不是求神改變那些傷害我們的人或環境，那麼神的大能便會彰顯在我們生命中，因為讚美帶來神的同在，彰顯神的能力，除滅魔鬼的作為（使徒行傳十六章25-26節）。所以藉著讚美，我們裡面會產生不能被震動的安息。當我們讚美的時候，我們的靈魂（情感、思想和意志）都會被喜樂充滿，我們的心是舒坦的，是充滿盼望而且有超乎自己理解的抗壓能力。

如何讚美？

一、用神的名來讚美祂

神的每一個名字都代表祂的屬性與能力。當我們讚美尊崇祂的名，祂的屬性與能力就會透過祂榮耀的同在澆灌我們，我們舊造中不好的習性和心靈的網綁就會漸漸被斷開。以下列舉幾項在聖經中提到的神的名字：

- 耶和華以勒：預備／神已看見我的需要。（創世記廿二章14節）
- 耶和華沙龍：耶和華是我的平安。（士師記六章24節）
- 耶和華尼西：耶和華是我的勝利／旌旗。（出埃及記十七章15節）例如：我們可以這樣禱告：耶和華尼西的神，我要來讚美祢，祢是我得勝的旌旗，祢已經為我踐踏仇敵，祢勝過一切罪惡的權勢，我感謝讚美祢，我要來到祢的面前支取祢的得勝。
- 耶和華拉法：耶和華必醫治。（出埃及記十五章26節）
- 耶和華羅以：耶和華是我的牧者。（創世記四十八章15節；四十九章24節；詩篇廿三篇1節；八十篇1節）。羅以 Rohi 的字根意思是「牧羊人」，也代表「親密的朋友」或「親近的伴侶」。

二、用神的屬性來讚美祂。

慈愛、憐憫、公義、信實、全知、全能和全在。

三、為神大能的作為來讚美祂。

- （詩篇六十六篇3-6節）
- a. 創造、保護和引導。
 - b. 救贖、醫治和釋放。例如：每天為纏累我們的——無論是軟弱、傷害我們的事或是有無法告人的苦情和難處，宣告神的救贖和醫治，並感謝讚美神。生活中最給我們痛苦的，最給我們難處的人、事、物，那些會讓我們覺得自卑受辱、被批評論斷的痛楚，當我們開始為這些事以宣告神的公義憐憫來讚美神，神的同在就會帶來醫治，除去撒旦在我們身上掌控和網綁的營壘。

四、用神的話來讚美祂。

- 讚美的詩篇。（150篇詩篇中有46篇是向神的讚美）例如：詩篇九篇1-2節。
- 以色列人過紅海，摩西和米利暗的頌讚詩。（出埃及記十五章1-18節）
- 以色列人進迦南，摩西作歌感謝讚美神。（申命記三十二章1-43節）
- 底波拉與巴拉的讚美詩。（士師記五章2-31節）
- 哈拿的頌讚詩。（撒母耳記上二章1-10節）
- 大衛脫離仇敵之手，獻上感謝頌讚。（撒母耳記下廿二章2-51節）
- 以賽亞的預言詩。（以賽亞書廿章1-4節）
- 馬利亞和撒迦利亞的頌讚詩。（路加福音一章46-55節，68-79節）
- 啟示錄中向神的頌讚詩。（啟示錄五章9-10、12-13節；十五章3-4節；十九章1節）

詩篇五十一篇15節說：「主啊，求祢使我嘴唇張開，我的口便傳揚讚美祢的話！」讓我們在生活中成為讚美的人，不僅向神讚美，也對我們周圍的人述說神的屬性和作為，因為那也是在讚美神。讓我們定意來讚美神！無論順遂或困苦，都要讚美神的作為，祂必要在我們生命中顯明奇妙的恩典。



香蕉藍莓 馬芬蛋糕

…… 曉 蓓 ……

材料（份量為十二個）：

- 中筋麵粉..... 1 ½ 杯
- 熟透的香蕉..... 2 根
- 二砂（Brown Sugar）..... ½ 杯
- 蛋..... 1 顆
- 藍莓..... 1 杯
- 融化的奶油..... ⅓ 杯
- 泡打粉（Baking Powder）..... 1 茶匙
- 蘇打粉（Baking Soda）..... 1 茶匙
- 鹽..... ½ 茶匙

作法：

1. 濕的食材：香蕉搗成泥，加砂糖和蛋拌勻。再加入融化的奶油和藍莓，攪拌均勻。
2. 乾的食材：中筋麵粉、蘇打粉、泡打粉和鹽混合均勻。
3. 乾的食材倒入濕的食材中混合均勻。
4. 馬芬烤盤先放入烘培紙杯，再將混合食材倒入紙杯中。
5. 烤箱預熱到375°F，烤20分鐘。
6. 好香好吃的香蕉藍莓馬芬蛋糕就出爐了！

註：若是做成六個較大的馬芬蛋糕，烘培時間則要加長至30分鐘。



同心來祈求

一起來讚美禱告

哈利路亞！天上的父神，我讚美祢！祢是美善的，祢是信實的，祢是有恩典、有憐憫、有豐盛慈愛的神，祢是耶和華拉法、是醫治我的神，祢是耶和華尼西、是我得勝的旌旗，是叫我戰勝生命中一切難處的神。我的神，我讚美祢！

主耶穌，我讚美祢！祢是復活得勝的主，謝謝祢為我死在十字架上，救贖了我，把救恩賞賜給我，把亞伯拉罕的福賜給我，把聖靈賞賜給我。我感謝、讚美祢！奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！

編者的話

親愛的朋友，炎炎夏季，祝福您盡情享受神所創造的一切美好。恩典之路歡迎您一起來分享屬於您的生命見證！願神的愛大大充滿您和您的家。

投稿

gracebolip@gmail.com