



個人見證集

心思就是戰場，我們心怎樣思量，行為就是怎樣；我們怎麼看自己，將會影響我們的各樣決定。

當我們遇到生命中的「巨人」時，如果看自己是「蚱蜢」，一無是處，就會放大難處，看到的都是自己無法完成的，思想和態度會比較負面和消極被動，以致退縮、害怕失敗，自我局限，自我懷疑，容易放棄。

但是，如果對自己的認知正確，清楚知道自己的長處和能力，也明白並接受自己的不足，那麼，思想和態度就會比較正面積極和主動，看到的是自己可以做到的，會選擇勇敢去嘗試並接受挑戰，不怕失敗，不輕言放棄，心態是自由、充滿信心和盼望的。

過去的我曾經很自卑，很沒有自信。主要原因是，在成長過程中，別人對自己的負面評價所帶來的羞辱與傷害多過於正面的肯定和鼓勵，以致自己看待自己也跟著比較負面。

舉個例子。我國小三年級就近視了，但我不知道我近視了，而且當時近視的人很少。上課時常常看不清楚老師寫的字，又不敢說，以致作業寫不出來。結果，老師不分青紅皂白，當眾羞辱我，處罰我。後來國小四年級因為搬家轉學，新老師發現我視力有問題，於是我戴上了眼鏡。但這在當時的鄉下學校是非常罕見的，我因此被同學另眼相待，認為我戴眼鏡是愛漂亮，為了與眾不同來凸顯自己。到了高三，因為近視度數很深，眼鏡鏡片又厚又重，眼鏡戴久了常常會頭痛。當時科技也進步了，經眼鏡公司的推薦，就改戴隱形眼鏡，除了可以解決頭痛的問題之外，也可以矯正和緩解近視繼續加深。沒想到，一位老師因我改戴隱形眼鏡，竟在課

# 你／怎／麼 看自己

..... JT .....

堂上當眾挖苦、嘲笑我愛漂亮。

這些經歷都好像在指責我，近視就是我的錯，跟別人不一樣就是罪，愛漂亮就是虛榮，因為我不配。類似像這樣的例子，不勝枚舉。直到上大學以後，我才開始慢慢地找回自信。在信主之後，我也漸漸地學習用神的眼光來看自己的價值。

剛來美國念書的時候，認識了一群美國教會的弟兄姐妹，除了免費教我們英文以外，在生活上也很關心照顧我們。記得其中帶我信主的師母曾經問我和我先生一句話，她說：「你們知道我們為什麼愛你們嗎？」當時我不知道該怎麼回答她，心裡想著，應該要不就是我們是「nice people」，要不就是他們是「nice people」吧！結果她的答案是：「因為耶穌愛你們，所以我們也愛你們！」當時我很詫異，也好感動！因為以前在台灣總以為基督徒接近我們是有目的的，跟拉保險一樣，是為了要「做業績」。沒想到，耶穌的愛是無條件的，是白白的恩典！

世界常常喜歡在我們身上貼各樣的標籤，根據我們的性別、膚色、外貌、長相、家境、背景、能力、成就等等來評價我們，然後決定要不要接

納我們。可是，上帝要我們把這些標籤都拿掉，祂說我們「受造奇妙可畏」（we are fearfully and wonderfully made），我們的受造不是一個錯誤，也不是隨機或偶然，乃是上帝照著祂自己的形像造的，祂看我們每個人都是獨特的、寶貴的。無論我們如何跟「一般人」不一樣，祂都按我們的本相來接納我們、愛我們。

感謝主！當我知道上帝怎樣看我和愛我以後，我比以前自信多了，不再那麼在乎別人的眼光以及別人對自己的評價；也比較敢於嘗試全新的領域，願意接受挑戰。例如，幾年前勇敢地順服、接受上帝呼召我服事教會的文字事工。對學理工科的我而言，這根本不是我的強項，但上帝竟然要用我。在我自我懷疑的時候，上帝告訴我說：祂「揀選了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，叫那強壯的羞愧。」祂也「揀選了世上卑賤的，以及那無有的，為要廢掉那有的，使一切有血氣的，在上帝面前一個也不能自誇。」（哥林多前書一章 27-29 節）這對我來說，是一劑強心針。是的，在我是不能，但靠著那加給我力量的，我凡事都能！感謝主耶穌無條件的愛和鼓勵！祂是我的榮耀，是叫我抬起頭來的神！

你是怎麼看你自己的呢？其實，我們的父母怎麼看我們，對我們怎麼看自己有很大的影響，也會間接影響到我們的下一代。因此，奉勸為人父母的，要用上帝看我們的眼光來看自己的孩子，發掘、欣賞他們的優點和特殊的地方，並接納他們的軟弱和缺點，不要吝於稱讚、鼓勵和擁抱自己的孩子。這樣我們的孩子才會正確地看待自己，接納自己，喜歡自己，並珍惜自己。

思念家鄉味

主料：

瘦豬肉..... 250 克  
料酒..... 3 克  
小蘇打粉 (baking soda) ..... 1 克  
鹽..... 8 克  
白糖..... 5 克  
胡椒粉..... 少許  
醬油..... 少許  
紅薯澱粉 (地瓜粉) ..... 175 克  
泡打粉 (baking powder) ..... 6 克  
水..... 120 克

輔料：

可按個人口味，放自己喜歡的香料和配菜，例如：香菜、蔥、紫菜、榨菜、蝦皮和醋等。

## 溫州瘦肉丸

..... LILY .....



步驟：

1. 將瘦豬肉切成小條，置入食物料理機中，調到一檔設置 45 秒，打成肉泥。（也可以直接買瘦豬絞肉。）
2. 將肉泥放到大碗中，加入料酒和小蘇打，均勻攪拌十分鐘左右，使肉有彈性。
3. 接著加入鹽、糖、胡椒粉、醬油、紅薯澱粉、泡打粉和水，攪拌均勻。
4. 將肉泥平鋪在一平板或刮刀上待用。
5. 將一鍋水燒開。用餐刀把瘦肉泥分成大小相似的泥條，一個個刮到鍋裏。煮約一分鐘，等瘦肉丸浮起，即可撈起備用。
6. 在湯碗中加入按個人口味調好的輔料。
7. 舀一些剛剛煮過瘦肉丸的水或高湯倒在碗裏，攪拌均勻。
8. 最後放入煮好的瘦肉丸。一道美味的溫州美食「瘦肉丸」就完成了。

同心來祈求

饒恕是一件非常不容易的事，尤其是被所愛的人傷害。但是主耶穌在馬太福音十八章 22 節教導我們，若是弟兄得罪我們，我們當饒恕他到七十個七次。因為「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（馬太福音六章 14-15 節）

饒恕不是因為傷害我們的人配得，也不代表那些傷害我們的事是對的；饒恕是讓自己能掙開受

害者的枷鎖，得以自由，繼續前行。上帝是公義的神，只要把自己的委屈、憤怒和痛苦向上帝傾訴，「不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：『伸冤在我；我必報應。』」（羅馬書十二章 19 節）

我們一起來禱告：親愛的主耶穌，求祢赦免我過去不願饒恕的罪！我被心中的委屈、怒氣和仇恨所轄制，不僅因此人際關係越來越不好，與祢的關係也越來越疏遠了。求主為我做主伸冤！因為祢是

公義的神，投靠祢的，祢必憑祢的公義搭救他，叫他永不羞愧。我願意順服祢的教導，選擇饒恕傷害我的人，可是我做不到；求主耶穌幫助我，賜我饒恕的力量，改變我對傷害我的人的態度，將我心中那咒詛人的意念，轉變為祝福人的言語。

求主醫治我的心，更新我的靈，修復我，讓我得著完全的釋放和自由。禱告是奉耶穌得勝的名求，阿們！



## 豆仔·栗子雜趣卷【吵架篇】

記得下班後去買豬絞肉、白菜、蘿蔔……。

妳明明說的是豬排，是妳說的不清楚！

是你聽錯了！

你總是說別人的錯，我要聽到足夠誠意的道歉才會原諒你！

耶穌說：「要饒恕得罪我們的人七十個七次，而不是要他們道歉七十個七次。」

參考：  
馬太福音  
十八章  
21-22 節

編者的話

歡迎您來稿分享屬於您和神之間的生命故事，不論高山或低谷，都是神的祝福，您的分享也將成為他人的祝福。主耶穌愛你喲！

投稿熱線

gracebolip@gmail.com