



2023年六月刊

個人見證集

二〇二二年十一月五日是我手術出院的日子，剛歷經人生首次大手術的我滿心歡喜，因為照護士的指示淋浴之後，便可以回家了！當蓮蓬頭的水傾瀉而出，從頭髮流淌到全身，真有種解脫的舒暢感。回想從手術到住院，一切的過程竟如此地順利！而且原本一直擔心手術後傷口會很疼，結果也沒有發生。一切的感謝都要歸給愛我的主！

我是個確診多年、相對年輕的糖尿病患者，雖然已經控糖多年，偶爾仍會因為飲食不正常或是其他因素而導致糖化血色素跌宕起伏。在某個夏夜，半夜裡我被心臟的雜音吵醒，那是一種匪夷所思的氣泡聲，這聲音此起彼落了一段時間便消失了。因為沒有感覺心臟有任何不適，便不以為意又入睡了。但一連三天都是相同情況，為了以防萬一，我還是掛了個號，去看我的家庭醫師。

家庭醫師聽了我的症狀，一開始毫無頭緒，找不出任何原因，後來她靈機一動，決定為我照個心電圖。連續照了三次她才跟我確認我的心臟有異常，可能是中風的前兆。當下焦急地詢問我是否有任何不適，雖然我回答沒有，她還是要我讓弟弟立刻送我到最近的急診室住院觀察。

後來醫院安排了一位知名的心臟科醫師，為我做了心臟顯影檢查。檢查後發現，在我心臟的三條主要大動脈當中，左邊和中間的都已經完全阻塞，右邊的也阻塞了將近百分之五十。醫生給了幾個方

萬 ← → 事 互相效力

…… 大白 ……

案，我和弟弟幾番商量之後，決定勇敢地接受心臟繞道手術。

心臟科醫師為我安排了一位心臟手術操刀的醫師，據說這位醫師是院方重金從紐約挖角過來的，病人對他讚譽有加。其實當時我最擔心的是手術的龐大費用，但是感謝主，由於疫情的關係和政府的醫療政策，我的心臟繞道手術完全不用自己給付，所以，我不再有牽掛，可以放一百二十個心了。

手術當天，依照程序，我被推進了手術室。偌大的手術室，來了主治醫師和手術醫師，還有將近十位的護理人員，他們跟我閒話家常，還說了笑話試圖緩解我緊張的情緒。很快地麻醉劑起了作用，我便陷入昏迷。

醒來已經是手術後六個小時了，心臟的傷口

隱隱作痛，但還在能忍受的範圍之內。身上插滿粗細不一的管子，後來護士告知有幫我裝了導尿管，不用擔心得起身如廁的不便。

第三天晚上，肺部開始卡痰，呼吸極不順暢，我想起做過類似手術的牧師曾經提醒過我，可以用抱枕放在胸口用力地咳出來。於是我不顧心如刀割般的疼痛，終於咳出大量的痰痂。

隔天，心臟傷口的疼痛減緩許多；到了第四天，我就不需要再吃止痛藥了，身上的管子也可以一一地拆除。感謝主，是神施行了醫治！

第五天，我順利地出院了。教會的弟兄姐妹和公司的同事幫我設立了「Meal Train」，熱心地送餐和捐款。幾乎每天都享用精心準備的復原大餐，吃的健康又元氣滿滿，感受到溫暖和無條件的愛。

神的作為真是奇妙！那麼恰到好處，又有說不出的巧合。心臟是人體最重要的器官之一，為維持人體機能負有重大責任。雖然我年輕時沒有好好照顧自己的健康，但是神藉著身邊的人事物，讓我的心臟恢復正常功能，而且讓我因著疫情的關係，不必擔心醫藥費，這是何等的恩典！

您也想要認識這位偉大奇妙的神嗎？或許您還不認識祂，但是現在不嫌晚。希望您也能同享祂豐盛的恩典，成為您一生最美的祝福！



個人見證集

神奇妙的恩典

…… 主小羊 ……

改變他人不是我們的責任，我們該做的是——在愛中建立起正確的界線。

回想剛結婚時的自己，對婚姻有著過多的憧憬，對另一半也有自己的期待。因為得不到對方相同的回應而感到失望，所以就有了情緒上的問題。

而我的先生是一個情緒表達比較直接的人，常會因為一句話或一個點而生氣。那時候我年輕又不懂得忍耐，常常覺得莫名其妙，也覺得很受傷、委屈和不被理解，所以我們倆人爭吵不斷；小爭執也許幾天，大吵甚至可以一、兩個禮拜。

我心裡很痛苦，也覺得這樣吵下去不行，所以我開始隱忍；他若發脾氣，我就不回嘴。但也因為這樣，在不知不覺中背負了很多的情緒，心裡也有了許多的苦毒。

二〇二二年，我們重新回到神的家中，生活開始不一樣了。有一天，我感覺到我先生又有一些情緒了，那時心裡突然有一股力量讓我不再害怕，並催促我要說出這些年來對他的情緒所產生的恐懼，於是我終於向他說出了心裡的真實感受。

感謝神！祂聽了我的禱告，祂用一個這樣的機會，藉著聖靈的力量，帶領我勇敢地說出我的真實感受。聖靈一直在我們家做了很多工作。現在的我們，可以自由地分享心事和感動。不用因為害怕或擔心對方的情緒而小心翼翼。主就是這樣溫柔地陪伴我們，愛著我們，光照我們家。

再分享一個小故事：寒假我們帶孩子去 San Diego 玩，抵達當地機場時已是晚上 11 點。當時

一直等不到租車公司的接駁巴士，而租車公司預計 12 點打烊。我們有點著急，但卻不知道該怎麼辦；只好一起禱告，求神幫助。

忽然，有一輛車停下來問我們是否需要搭車？要知道我們家是兩個大人三個小孩，總共五個人，還有兩件大行李，而停在我們面前的竟是一輛 mini van，剛好符合我們的需要。感謝主！祂總是為我們預備了我們所需要的。

後來上了車聽司機說，因為有人叫了車，卻臨時取消了，因此他才會遇到我們。

到了租車公司，雖然門都已經關了，但有一位準備下班的員工，願意幫我們辦理手續，讓我們順利地拿到車。這一切的一切，如果不是神，還有誰能有這樣完美的安排呢？

假期中，我們全家都玩得很開心。行程尾聲，孩子們意猶未盡不想回家，連爸爸也說：「如果能多留幾天就好了。」神是聽禱告的！我們 25 日到了機場，發現回航班機竟然因波特蘭下大雪被取消了，最快要到 29 日才有班機回家。我們在機場排隊、排隊、再排隊，直等到下午五點才終於拿到出租車回到飯店。雖然過程有點繁瑣也惱人，但神用這樣幽默的方式回應了我們心裡的渴望——多留幾天。

感謝主在我們生命中的所有恩典！今後我要好好地研讀我們生命的說明書——「聖經」，才能活出討主喜悅的生命。



同心來禱告

為逆境中尋求突破禱告

神不曾應許我們天色常藍，基督徒也會遭遇困難、經歷逆境或面對不幸；但我們可以因確信神的同在和大能，靠著住在我們心裡的聖靈，在困難逆境和不幸中，可以放下心中的愁苦、焦慮和重擔，轉眼定睛仰望神並緊緊抓住祂，使我們有能力在祂同在中剛強壯膽，有平安和喜樂，相信神能照著運行在我們心裏的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書四十一章 10 節）

親愛的阿爸天父，祢是我的神、我的倚靠，是我隨時的幫助！求祢用祢的信實和祢的大能幫助我、保護我，賜給我力量，讓我在困境中能緊緊抓住祢，使我的心不害怕、不驚惶，我的靈不下沉；因為祢與我同在，祢必堅固我、幫助我，必用祢公義的右手扶持我、托住我！求祢幫助我懂得在困境中依然大聲地讚美祢，因祢的恩典夠我用。願祢的話成為我的動力和讚美的泉源，幫助我靠著耶穌基督，勝過世上一切的苦難！奉主耶穌的名，阿們！

編者的話 父親節到了，真誠地跟每一位為人父的說一聲：「爸爸，辛苦了，祝你健康平安喜樂，出也蒙福，入也蒙福！節日快樂！」

投稿 gracebolip@gmail.com 歡迎踴躍投稿，您的故事將榮神益人！



美食收藏庫

涼拌皮蛋小黃瓜

…… 初心 ……

材料：

- 小黃瓜 6 條
- 皮蛋 3 顆
- 香菜 少許
- 紅色或綠色小辣椒 視個人口味而定
- 蒜頭 3-5 瓣
- 芝麻 適量

調料：

- 糖 2 湯匙
- 鹽 1 湯匙
- 生抽 2 湯匙
- 醋 2 湯匙
- 蠔油 1 湯匙
- 麻油 少許

做法：

- 小黃瓜切段，皮蛋切塊。將小黃瓜、皮蛋和香菜放入大碗。
- 取另一個碗，放入辣椒、蒜頭和芝麻，淋上燒開的熱油，再加入糖、鹽、生抽、醋、蠔油、麻油等調料，攪拌均勻成爲料汁。
- 將料汁倒入放黃瓜、皮蛋和香菜的大碗中，攪拌均勻即可食用。

溫馨提示：調料的份量可依個人口味酌量增減。



波特蘭靈糧堂

971-271-7435 | WWW.BOLIP.ORG

550 NE 76th Ave. Portland, OR 97213