

免造成水管阻塞。

- 4. 用温盐水漱口，若选晚上睡前做，则接着用牙线清洁之后再刷牙。油漱口只能当作额外的辅助，无法取代标准的口腔清洁方式—牙线及正确刷牙。

— 安息

### 彼此祝福的祷告范例

圣诞节快到了，您是否正为着买什么礼物送给亲朋好友而伤脑筋？或是绞尽脑汁不知该在圣诞卡上写什么贺词？您知道最好的礼物就是神的爱子主耶稣，而最好的祝福莫过于奉主耶稣的名而来的祝福。因为「祝福 blessing」的希腊文是“在神面前为别人说好话”，希伯来文则是“述说神是何等恩惠良善”。以下提供您几个彼此祝福的祷告范例，愿神祝福您！也借着您祝福别人！

- 奉主耶稣的圣名祝福你：你是讨神喜悦的，神看你为至宝。
- 愿神赐给你丰盛的供应，超乎你所求所想！
- 愿神引领你前面的道路，从今时直到永远！
- 愿神的恩典和怜悯一直与你同

在，按着你坚定依靠神的心志，使你蒙福。

- 愿神保守你的眼目专一注视祂，在祂的翅膀荫下全然平安稳妥。
- 我奉主耶稣的圣名宣告：今日就是你从黑暗权势中，得着释放与保护的日子；圣灵已膏抹你，使你能够聆听并顺服圣灵的引导，领受神的智慧，安息在祂的同在中；祂要使你成为刚强，成为可喜悦的！



波特兰灵粮堂

主日聚会：週日 10:45 AM  
 祷告聚会：週二 7:30 PM  
 地址：550 NE 76th Ave.  
 Portland, OR 97213  
 电话：(971) 271-7435  
 教牧：黄瑞发牧师  
 电子信箱：bolccip@gmail.com  
 圣诞主日：12/20 周日 10:45 AM  
 圣诞聚餐崇拜：12/24 周四 5:00 PM



本刊文章欢迎非营利性转载，但请注明出处。

2015年

十二月

简体版

# 恩典之路



「人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人，必须信有神，且信祂赏赐那寻求祂的人。」

〈希伯来书 11:6〉

### 风雨中的神迹

今年七月中旬，当教会搬进新买的会堂聚会刚满一周年的时候，弟兄姐妹们有个感动和共识，希望能在八月廿九日（周六）的上午，在教会的停车场举行大型的Garage Sale，期待能借此机会邀请住在教会附近的邻居们来参加，使我们能彼此认识，并且让他们感受到我们和神对他们的爱。很多弟兄姐妹热心地响应这个有意义的社区外展活动，积极筹划在教会停车场设置各个不同的摊位，提供免费的茶点，并且预备一个「爱心祷告桌」来为有需要的人祷告。

虽然接下来的几周天气十分晴朗，但是到了八月廿五日（周二）的时候，气象预报说举办Garage Sale的那个周末，波特兰将有百分之百的机率要下雨。既然我们已敲定了活动的日期，当天晚上在教会祷告会中，我们便迫切地为周六能有好的天气祷告，并且发动全教会为此代

### 本期内容:

- 风雨中的神迹 1
- 特会：聆听圣灵的声音 2
- 口腔排毒：油漱口 3
- 彼此祝福的祷告范例 4
- 波特兰灵粮堂聚会与联络 4





祷。随着日子一天一天地接近，气象预报依然不变—周末将有百分之百的降雨机率。八月廿八日（周五）晚上就寝前，雨虽然还没有落下来，夜空却已乌云密布，看来大雨势在必行，我和师母再次鼓起勇气凭信心向神做了一次祷告，求神掌管大自然，彰显神迹。清晨四点左右，我被强风大雨击打窗户的声响吵醒，心里虽然有点失望，但相信爱我们的神已经垂听我们的祷告，便又平安入睡。



隔天周六早上起床的时候，发现雨声已停，赶忙打开窗户一看，只见昨夜天空浓密的乌云已经被强风吹散，取而代之的是阳光和蓝天白云，神果然垂听我们众人的祷告而彰显神迹、行了大事！当弟兄姐妹早上八点多到教会停车场开始摆设摊位时，不但天气晴朗，而且潮湿的地面早已被强风吹干，顿时心中对神充满了敬畏和感恩！

许多大人小孩当天来到我们当中，并且有好几个人请我们为他们祷告。虽然Garage Sale的活动到下午一点多就结束了，但是我们的心灵是喜乐的，对神的信心更加的坚定。直到那天下午三点，当停车场的摊位都收拾完毕以后，倾盆大雨才开始降下

来，神果真是不误事，也不误时！

《圣经》〈马可福音〉记载有位从小被鬼附的孩子的父亲，向主耶稣请求帮助的时候，流泪喊着说：「我信！但我信不足，求主帮助。」他坦承自己信心有限，却愿意相信倚靠这位神，至终主耶稣也医好了他的孩子。

当我们向神祷告时，不应该只是向神提出要求，告诉神祂应当如何证明自己，好叫我们能顺服祂。我们不能挟持神，要祂照我们的要求行动。真正的跟随

主耶稣不是与事业伙伴订定合同，而是与祂建立更深的关系，借着心灵和诚实的信靠，享受父神的爱和全然的悦纳。凡认真寻求祂的，祂会在祂的时候、依照祂的方式显明自己，无论我们的理解是多么的有限。这正是一个完全信靠顺服神的儿女心肠。

— 黄牧师



**特会：聆听圣灵的声音**

**讲员：波士顿灵粮堂周爱玲牧师**

**12月11日周五 7:30 PM**

**12月12日周六 10 AM & 2 PM**

**12月13日周日 10:45 AM**

## 口腔排毒—油漱口

大约几年前开始，我的口腔常常溃烂，吃了硬一点的东西或刺激性的食物，象姜、蒜或辣椒，伤口总要痛三、五天或一个星期。其中有一个溃烂，好像永远没有愈合过，试了许多方法没有很显著的果效，擦药都只能治标，去看了医生，也没有什么好的对策。

有一天，常为我祷告的好心姐妹，电邮一个网路访谈节目给我，节目中被访问的医生，介绍口腔排毒-油漱口。其中一个医生说，他的一个病人情况很严重（十几个溃烂持续不断），他试了油漱口，非常有效。我就遵照节目中介绍的方法，开始每天用油漱口。

试了约两个月，刚好要去看牙医清洗牙齿，牙医师说我的牙齿、牙龈都非常健康，清洗过程没有流一滴血，本来每六个月要清一次，现在可以改每八个月清一次就好。自从每天用油漱口后（目前刚好约六个月），口腔溃烂再没有发生过，有时不小心吃到刺激性的食物，甚至咬破舌头，因为油漱口清洁很彻底，伤口没有疼痛发炎，而且一两天就愈合。每天早上因过敏而鼻塞、喉咙痛和流鼻水也不药而愈。

油漱口源自印度阿育吠陀医学

（Ayurvedic medicine）的油拔法（oil pulling）。我们的口腔充满了各种细菌，大多数以脂肪酸为外膜，所以具有亲油性，只有油的吸附性能将细菌「拉」出来，不但能彻底清洁口腔还能美白牙齿、减少口腔中的细菌和降低发炎机会，因此可预防与口腔相关的将近30种系统性疾病，小至口臭，大至心脏病、关节炎、气喘、糖尿病和背痛等慢性病。最显著的疗效是治疗牙齿松动、牙龈萎缩和牙龈流血，修补口腔黏膜，预防口腔溃烂。

油拔法于1992年引进美国后，被致力研究天然营养的菲佛医师（Bruce Fife）列为一种自然的排毒疗法。自然养生体系医师黄鼎殷则指出，有过过敏性鼻炎、鼻塞、常卡痰的人适合油拔法，眼窝以下、耳后到下巴，都是油拔法适用之处。

油漱口具体方法：

1. 椰子油、橄榄油、冷压芝麻油或葵花籽油任选一种。
2. 一早空腹（也可晚上睡前）或早晚各一次，未刷牙，连水也还没喝，含约一汤匙的油，让油在齿缝间来回穿梭，最少15分钟，最多20分钟。不要把油吞下去，因为漱口后的油会有细菌与毒素。
3. 把油吐到垃圾桶或者塑胶袋里，不要吐到水槽或者是马桶里，以