

免造成水管阻塞。

4. 用溫鹽水漱口，若選晚上睡前做，則接著用牙線清潔之後再刷牙。油漱口只能當作額外的輔助，無法取代標準的口腔清潔方式—牙線及正確刷牙。

— 安息

彼此祝福的禱告 範例

聖誕節快到了，您是否正為著買什麼禮物送給親朋好友而傷腦筋？或是絞盡腦汁不知該在聖誕卡上寫什麼賀詞？您可知道最好的禮物就是神的愛子耶穌，而最好的祝福莫過於奉主耶穌的名而來的祝福。因為「祝福 blessing」的希臘文是“在神面前為別人說好話”，希伯來文則是“述說神是何等恩惠良善”。以下提供您幾個彼此祝福的禱告範例，願神祝福您！也藉著您祝福別人！

- 奉主耶穌的聖名祝福你：你是討神喜悅的，神看你為至寶。
- 願神賜給你豐盛的供應，超乎你所求所想！
- 願神引領你前面的道路，從今時直到永遠！
- 願神的恩典和憐憫一直與你同

在，按著你堅定信靠神的心志，使你蒙福。

- 願神保守你的眼目專一注視祂，在祂的翅膀蔭下全然平安穩妥。
- 我奉主耶穌的聖名宣告：今日就是你從黑暗權勢中，得著釋放與保護的日子；聖靈已膏抹你，使你能夠聆聽並順服聖靈的引導，領受神的智慧，安息在祂的同在中；祂要使你成為剛強，成為可喜悅的！



波特蘭靈糧堂

主日聚會：週日 10:45 AM
 禱告聚會：週二 7:30 PM
 地址：550 NE 76th Ave.
 Portland, OR 97213
 電話：(971) 271-7435
 教牧：黃瑞發牧師
 電子信箱：bolccip@gmail.com
 聖誕主日：12/20 週日 10:45 AM
 聖誕聚餐崇拜：12/24 週四 5:00 PM



本刊文章歡迎非營利性轉載，
但請註明出處。

2015年

十二月

繁體版

恩典之路



「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人，必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」

〈希伯來書 11:6〉

風雨中的神蹟

今年七月中旬，當教會搬進新買的會堂聚會剛滿一周年的時候，弟兄姐妹們有個感動和共識，希望能在八月廿九日（週六）的上午，在教會的停車場舉行大型的Garage Sale，期待能藉此機會邀請住在教會附近的鄰居們來參加，使我們能彼此認識，並且讓他們感受到我們和神對他們的愛。很多弟兄姐妹熱心地響應這個有意義的社區外展活動，積極籌畫在教會停車場設置各個不同的攤位，提供免費的茶點，並且預備一個「愛心禱告桌」來為有需要的人禱告。

雖然接下來的幾週天氣十分晴朗，但是到了八月廿五日（週二）的時候，氣象預報說舉辦Garage Sale的那個週末，波特蘭將有百分之百的機率要下雨。既然我們已敲定了活動的日期，當天晚上在教會禱告會中，我們便迫切地為週六能有好的天氣禱告，並且發動全教會為此代

本期內容：

- 風雨中的神蹟 1
- 特會：聆聽聖靈的聲音 2
- 口腔排毒：油漱口 3
- 彼此祝福的禱告範例 4
- 波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4





禱。隨著日子一天一天地接近，氣象預報依然不變—週末將有百分之百的降雨機率。八月廿八日（週五）晚上就寢前，雨雖然還沒有落下來，夜空卻已烏雲密布，看來大雨勢在必行，我和師母再次鼓起勇氣憑信心向神做了一次禱告，求神掌管大自然、彰顯神蹟。清晨四點左右，我被強風大雨擊打窗戶的聲響吵醒，心裡雖然有點失望，但相信愛我們的神已經垂聽我們的禱告，便又平安入睡。



隔天週六早上起床的時候，發現雨聲已停，趕忙打開窗戶一看，只見昨夜天空濃密的烏雲已經被強風吹散，取而代之的是陽光和藍天白雲，神果然垂聽我們眾人的禱告而彰顯神蹟、行了大事！當弟兄姐妹早上八點多到教會停車場開始擺設攤位時，不但天氣晴朗，而且潮濕的地面早已被強風吹乾，頓時心中對神充滿了敬畏和感恩！

許多大人小孩當天來到我們當中，並且有好幾個人請我們為他們禱告。雖然Garage Sale的活動到下午一點多就結束了，但是我們的心靈是喜樂的，對神的信心更加的堅定。直到那天下午三點，當停車場的所有攤位都收拾完畢以後，傾盆大雨才開始降下

來，神果真是不誤事，也不誤時！

《聖經》〈馬可福音〉記載有位從小被鬼附的孩子的父親，向主耶穌請求幫助的時候，流淚喊著說：「我信！但我信不足，求主幫助。」他坦承自己信心有限，卻願意相信倚靠這位神，至終主耶穌也醫好了他的孩子。

當我們向神禱告時，不應該只是向神提出要求，告訴神祂應當如何證明自己，好叫我們能順服祂。我們不能挾持神，要祂照我們的要求行動。真正的跟隨

主耶穌不是與事業夥伴訂定合同，而是與祂建立更深的關係，藉著心靈和誠實的信靠，享受父神的愛和全然的悅納。凡認真尋求祂的，祂會在祂的時候、依照祂的方式顯明自己，無論我們的理解是多麼的有限。這正是一個完全信靠順服神的兒女心腸。

— 黃牧師



特會：聆聽聖靈的聲音

講員：波士頓靈糧堂周愛玲牧師

12月11日週五 7:30 PM

12月12日週六 10 AM & 2 PM

12月13日週日 10:45 AM

口腔排毒—油漱口

大約幾年前開始，我的口腔常常潰爛，吃了硬一點的東西或刺激性的食物，像薑、蒜或辣椒，傷口總要痛三、五天或一個星期。其中有一個潰爛，好像永遠沒有癒合過，試了許多方法沒有很顯著的果效，擦藥都只能治標，去看了醫生，也沒有甚麼好的對策。

有一天，常為我禱告的好心姐妹，電郵一個網路訪談節目給我，節目中被訪問的醫生，介紹口腔排毒-油漱口。其中一個醫生說，他的一個病人情況很嚴重（十幾個潰爛持續不斷），他試了油漱口，非常有效。我就遵照節目中介紹的方法，開始每天用油漱口。

試了約兩個月，剛好要去看牙醫清洗牙齒，牙醫師說我的牙齒、牙齦都非常健康，清洗過程沒有流一滴血，本來每六個月要清一次，現在可以改每八個月清一次就好。自從每天用油漱口後（目前剛好約六個月），口腔潰爛再沒有發生過，有時不小心吃到刺激性的食物，甚至咬破舌頭，因為油漱口清潔很徹底，傷口沒有疼痛發炎，而且一兩天就癒合。每天早上因過敏而鼻塞、喉嚨痛和流鼻水也不藥而癒。

油漱口源自印度阿育吠陀醫學

（Ayurvedic medicine）的油拔法（oil pulling）。我們的口腔充滿了各種細菌，大多數以脂肪酸為外膜，所以具有親油性，只有油的吸附性能將細菌「拉」出來，不但能徹底清潔口腔還能美白牙齒、減少口腔中的細菌和降低發炎機會，因此可預防與口腔相關的將近30種系統性疾病，小至口臭，大至心臟病、關節炎、氣喘、糖尿病和背痛等慢性病。最顯著的療效是治療牙齒鬆動、牙齦萎縮和牙齦流血，修補口腔黏膜，預防口腔潰爛。油拔法於1992年引進美國後，被致力研究天然營養的菲佛醫師（Bruce Fife）列為一種自然的排毒療法。自然養生體系醫師黃鼎殷則指出，有過敏性鼻炎、鼻塞、常卡痰的人適合油拔法，眼窩以下、耳後到下巴，都是油拔法適用之處。

油漱口具體方法：

1. 椰子油、橄欖油、冷壓芝麻油或葵花籽油任選一種。
2. 一早空腹（也可晚上睡前）或早晚各一次，未刷牙，連水也還沒喝，含約一湯匙的油，讓油在齒縫間來回穿梭，最少15分鐘，最多20分鐘。不要把油吞下去，因為漱口後的油會有細菌與毒素。
3. 把油吐到垃圾桶或者塑膠袋裡，不要吐到水槽或者是馬桶裡，以