

相信大部份的人都渴望找到好歸宿。女的想嫁一個顧家的丈夫；男的想娶一個持家有道的妻子，相濡以沫，年老相伴有個依靠。

到老人院探訪已有一段日子，來參加的公公婆婆約有二十來人，以亞洲人居多，偶而有一些講英語的。我們會唱詩歌、分享和祈禱，以國語、粵語及英語翻譯，務求把信息傳遞得更廣。在座的公公婆婆有的已接受了福音，有的卻覺得沒此需要。不管如何，每一次的到訪，我們盡量把天父的愛帶給他們，把福音的種子撒下，希望在某一天能生根發芽。

根發芽。

探訪的次數多了，雖不能說和老人院的公公婆婆很熟稔，但有一些因來過幾次，所以彼此都認得。

精神較好的公公婆婆會很熱情地拉著我的手，不停地表示謝意，我卻由衷地認為，說謝謝的應該是我們。公公婆婆明明可以躲在房間裏休息的，他們卻選擇把那寶貴的一個小時給了我們。

歸宿

和 昀

有一次，一位常常出現的伯伯鼻子插管，身上帶著個氧氣筒。和他談話時，我聲音哽咽了，忍不住流下淚來，看護小姐見狀，立刻把紙巾遞上並安慰我。我心裏一邊責備自己的失態，也一邊希望不要因我一時激動的情緒，把伯伯給嚇壞了。

有一位婆婆以前經常出現的，但後來好幾次聚會我都沒有見到她，以為她只是沒有出席我們的聚會而已。最近一次探訪時，向看護小姐問起，才得知婆婆已安息主懷好幾個月了。

人必有一死，這是定律。在世上平安固然重要，但終極的歸宿呢？

約翰福音三章16節：「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」

約翰福音11章25節：「耶穌對他說，『復活在我，生命也在我，信我的人雖然死了，也必復活。』」

啟示錄21章3-5節：「我聽見有大聲音從寶座出來說：『看哪！神的帳幕在人間。他要與人同住，他們要作他的子民；神要親自與他們同在，作他們的神。神要擦去他們一切的眼淚。不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。』坐寶座的說：『看哪！我將一切都更新了。』又說：『你要寫上，因這些話是可信的，是真實的。』」

耶穌，就是那個終極歸宿。

信耶穌永遠為時未晚。

有求必應的上帝？

當費城隊在2018年二月美式足球總冠軍決賽贏了愛國者隊之後，主力球員們在接受電視媒體訪問時，都公開地把感謝和榮耀歸給神。相信很多基督徒觀眾在看到這樣的訪問時，都深受感動和鼓舞。

但我們是否有想過：輸了球的球隊中的基督徒球員怎麼辦？或者是，那些在比賽中為他們自己的球隊得勝禱告，卻沒有蒙神應允的球迷，他們當如何自處？

當一個禱告很快地蒙神應允時，我們總是相信這顯明了神的良善和無所不能。但更多的時候，神卻會刻意不立即給我們答案，渴望我們在祂還沒有回應禱告時，仍能持續堅定地相

信祂；並且學習在看似與神的應許相反的現實環境中，接受祂慈愛的邀請和吸引，進入與神更深的連結，單單以神為樂。

基督徒在生命中的每一個季節都有不同的角色。有時，我們的角色只是單純地因為神立即回應成就我們的禱告而感恩；但季節一改變，當神好像不再是有求必應時，我們更需要知道神熱切邀請我們的心意。不要輕易懷疑，認為神沒有回應禱告就是不再愛我；反倒要歡喜樂意地進到與神更加親密的關係中，去認識明白神做事的季節和法則，這樣才能真正做到凡事謝恩，與神同工！

九種幫助減肥的食物

李 丰

根據美國營養學學院（Academy of Nutrition and Dietetics）的發言人說，有些特定的食物可以幫助我們減肥，因為它們會讓我們飽足感持久，幫助我們抑制想吃的慾望。有些食物甚至還會幫助促進新陳代謝。

所以下次去超市買菜的時候不妨考慮下列九種食物：

1. 豆類 (Beans)：豆類含高蛋白和纖維，且消化緩慢，可以減少飢餓感。
2. 湯 (Soup)：飯前喝一碗湯，可以有效降低食慾。
3. 黑巧克力 (Dark Chocolate)：在兩餐之間食用一兩小塊黑巧克力，可以降低下一餐的食慾。而且黑巧克力比牛奶巧克力更健康有效。
4. 蔬菜泥 (Pureed Vegetables)：有研究顯示，菜花泥和西葫蘆瓜泥都可以很好的代替澱粉和奶製品。蔬菜泥類食品熱量低且健康。
5. 雞蛋和香腸 (Eggs and Sausage)

sage)：早餐適量地多攝取一些蛋白質，可以有效降低一整天對零食以及午餐晚餐的食慾。

6. 堅果 (Nuts)：有研究顯示，在餐間食用一小把堅果的人，晚餐的食量會明顯減少。

7. 蘋果 (Apples)：蘋果含有很多纖維，而且咀嚼蘋果的過程也會讓人有飽足感。

8. 優格 (Yogurt)：哈佛大學對12萬人進行了十年的跟踪調查，發現酸奶類食品在所有種類的食品中，與減肥成功的關聯最明顯。

9. 葡萄柚 (Grapefruit)：柚類水果對減肥和糖尿病的幫助都很大。一項在聖地亞哥的研究顯示，一些肥胖症患者在每餐前服用半個葡萄柚，他們在12週內平均降低了三磅半的體重。但請注意，有些處方藥不能和葡萄柚（以及葡萄柚汁）共同食用。如果您正在服用處方藥，請諮詢你的醫生關於減肥的注意事項。

編者的話

大波特蘭地區的弟兄姐妹：您曾經歷過神的恩典嗎？誠摯邀請您來稿分享您和神之間的故事，既榮神又益人！請電郵至：gracebolip@gmail.com。