



营养粥

佳音

每天的工作、学习都是这样的重复着，每天的饭菜也好像都是在同样的重复着。推荐你喝上一碗营养粥，换个口味。这个营养粥里面的食材富有蛋白质，再加上豆类杂粮帮助消化，还有姜丝有暖胃的作用，大人、小孩都适合饮用，并且做起来也不难，一定会比平时多喝一碗，不信你就动手做做看。



<做法>

1. 先把米和豆子一起洗净放冰箱冷藏，以备第二天使用。这样煮起来较快。
2. 把鸡胸肉和干贝切成小粒焯炒一下，放适量的盐，盛起备用。
3. 把所有的食材放入慢锅中，加4-5杯水煮6小时即可。如果在炉子上煮也可以，但是注意不要糊底。

<食材>

白米	2/3杯
糯米	1/3杯
鸡胸肉	适量
新鲜干贝	适量
豆子	适量
姜	3片切成丝
盐	适量



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:45 AM
祷告聚会	周二 7:30 PM
成人主日学	周日 9:30 AM
姐妹聚会	东北区以斯帖小组 周二 9:45 AM 西区路得小组 周四 9:45 AM

灵修专线	(503) 334-3501
教牧	黄瑞发牧师
电话	(360) 885-4488
电子邮箱	bolccip@gmail.com
网站	www.bolip.org
地址	550 NE 76th AVE Portland, OR 97213



2016年5月 // 简体中文版

富足的神 1

食谱：营养粥 4

阿发手记：顺服与行动 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



耶和華所賜的福使人富足，并不加上忧虑。

(箴言 10:22)



我必领他们到我的圣山，使他们在祷告我的殿中喜乐。

(以赛亚 56:7)



富足的神

小叶子

在我生命中经历了许多次 神真实的供应与帮助，我曾对许多还未认识 神的朋友说：「当 神给了你一两次次的供应，或许你可以说是巧合；三四次的帮助，你或许也会说是幸运，但是当你经历了十次以上的恩典，这就绝对不是巧合或幸运了。」

这一次教会的献堂典礼，我被指派为负责整个讲堂及餐会活动的布置。在我的认知里，总觉得讲堂布置是要隆重大方，让人有眼睛为之一亮的感觉。或许这是我个人的想法，但也带给了我许多无形的压

力。因为我从旁得知，在美国如果要找专业的花艺中心布置会堂，将是一笔可观的费用。我并不擅长花艺，以前在台湾只要一通电话，专业花艺中心就会有专人来与你沟通，设计出你想要的风格，而且价格也非常合理。然而在美国的确许多事都得靠自己动手才会省钱。在这样的压力之下，我的脑袋是一片空白，眼看日子一天天逼近，我却还是不知所措。

直到一个星期二的早上，当我在灵修的时候，我跪着并大声哭着跟神说：「主耶稣，我需要你的帮

助，因为布置会堂这么重要的事，我一点也不会。我真的没有能力，请你派天使来帮助我，让我知道该如何来布置。」我祷告完之后，心里就平安了许多，但我仍然不知道 神要如何成就这事。

就在当天晚上的祷告聚会结束后，有位姐妹突然跑来问我：「姐妹，你对教会献堂典礼的布置有什么想法了吗？」我心里想，我脑袋里一点想法也没有，只能找专业的人来设计。我诚实地跟这位姐妹说了我的想法，我以为我讲了之后，可能会得到的答案是：「那太贵了，再想点别的方法吧！」就在我这样想的时候，这位姐妹居然回答我说：「我也认同你的想法。这样吧！我来联络我的姪女，她是专业花艺店的老板，我请她跟你约个时间，讨论一下整个会堂如何布置。」我听完之后非常兴奋，觉得 神在开路了。

过了几天，约了花艺店老板讨论之后，心里很开心，总算有了方案，只是担心价格会不会超出我们的预算。没想到不久之后，我接到了花艺店老板的父亲打来的电话，说知道我们教会即将有献堂典礼，他想要奉献讲台那部份的花艺布置，因为他对于教会献堂有负担。我听完电话后心中对

神充满了感激，因为祂知道也了解我的需要和担忧，祂不仅听了我的祷告，更是成就了我想都没想到的供应。

这件事之后，我常在想， 神是个富足的 神，祂的供应怎么会不够呢？祂一定也很希望献堂典礼隆重大方，因为这是 神为我们所预备的新家。就我们来说，当我们搬新家时，多么希望能够整理得乾净且漂亮。既然我们都会这么想了，更何况是那充满荣耀的 神呢？



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！



属灵的「底漆」

黄牧师

懂得漆油漆的人都知道底漆的重要性。表面上看起来打底漆费时又花钱，但如果省略上底漆的步骤就直接油漆，通常都会事倍功半，甚至得不偿失。属灵生命的建造也是一样，要先学会每天脚

踏实地的上好「底漆」，花时间读神的话语、在 神的同在中祷告、敬拜、专注、聆听，你将会逐渐对神的心意和祂所恩赐的机会更加敏锐、享受与 神同行的喜乐！



阿发手记：顺服与行动

by 旦旦

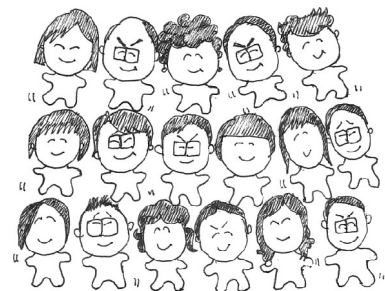
弄牙线真麻烦！对牙周病真的有用吗？
真想赶快睡觉.....



阿发，你知道我当年违反巴比伦国法，每天向耶和華跪拜，以致被扔进狮子坑，却是毫发无伤，靠的是什么呢？



我们以为是例行公事，或是似懂非懂的敬拜和祷告，其实在神的眼中，这些操练就像小孩牙牙学语一样，非常宝贵和可爱。



就是毅商 (Perseverance Quotient)，而非智商或情商。每天持之以恆与 神交通，好比房子的底漆，是看不见、却是必备的基础。