



營養粥

佳音

每天的工作、學習都是這樣的重複著，每天的飯菜也好像都是在同樣的重複著。推薦你喝上一碗營養粥，換個口味。這個營養粥裡面的食材富有蛋白質，再加上豆類雜糧幫助消化，還有薑絲有暖胃的作用，大人、小孩都適合飲用，並且做起來也不難，一定會比平時多喝一碗，不信你就動手做做看。

<食材>

白米	2/3杯
糯米	1/3 杯
雞胸肉	適量
新鮮干貝	適量
豆子	適量
薑	3片切成絲
鹽	適量



<做法>

1. 先把米和豆子一起洗淨放冰箱冷藏，以備第二天使用。這樣煮起來較快。
2. 把雞胸肉和干貝切成小粒燻炒一下，放適量的鹽，盛起備用。
3. 把所有的食材放入慢鍋中，加4-5杯水煮6小時即可。如果在爐子上煮也可以，但是注意不要糊底。



波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



中文崇拜	週日 10:45 AM
禱告聚會	週二 7:30 PM
成人主日學	週日 9:30 AM
姊妹聚會	東北區以斯帖小組 週二 9:45 AM 西區路得小組 週四 9:45 AM

靈修專線	(503) 334-3501
教牧	黃瑞發牧師
電話	(360) 885-4488
電子郵件	bolccip@gmail.com
網站	www.bolip.org
地址	550 NE 76th AVE Portland, OR 97213



2016年5月 // 繁體中文版

富足的 神 1

食譜：營養粥 4

阿發手記：順服與行動 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。

(箴言 10:22)



我必領他們到我的聖山，使他們在禱告我的殿中喜樂。

(以賽亞 56:7)



富足的 神

小葉子

在我生命中經歷了許多次 神真實的供應與幫助，我曾對許多還未認識 神的朋友說：「當 神給了你一兩次的供應，或許你可以說是巧合；三四次的幫助，你或許也會說是幸運，但是當你經歷了十次以上的恩典，這就絕對不是巧合或幸運了。」

這一次教會的獻堂典禮，我被指派為負責整個講堂及餐會活動的佈置。在我的認知裡，總覺得講堂佈置是要隆重、大方，讓人有眼睛為之一亮的感覺。或許這是我個人的想法，但也帶给了我許多無形的壓

力。因為我從旁得知，在美國如果要找專業的花藝中心佈置會堂，將是一筆可觀的費用。我並不擅長花藝，以前在台灣只要一通電話，專業花藝中心就會有專人來與你溝通，設計出你想要的風格，而且價格也非常合理。然而在美國的確許多事都得靠自己動手才會省錢。在這樣的壓力之下，我的腦袋是一片空白，眼看日子一天天逼近，我卻還是不知所措。

直到一個星期二的早上，當我在靈修的時候，我跪著並大聲哭著跟神說：「主耶穌，我需要祢的幫

助，因為佈置會堂這麼重要的事，我一點也不會。我真的沒有能力，請祢派天使來幫助我，讓我知道該如何來佈置。」我禱告完之後，心裏就平安了許多，但我仍然不知道 神要如何成就這事。

就在當天晚上的禱告聚會結束後，有位姊妹突然跑來問我：「姊妹，妳對教會獻堂典禮的佈置有什麼想法了嗎？」我心裏想，我腦袋裡一點想法也沒有，只能找專業的人來設計。我誠實地跟這位姊妹說了我的想法，我以為我講了之後，可能會得到的答案是：「那太貴了，再想點別的方法吧！」就在我這樣想的時候，這位姊妹居然回答我說：「我也認同妳的想法。這樣吧！我來聯絡我的姪女，她是專業花藝店的老闆，我請她跟妳約個時間，討論一下整個會堂如何佈置。」我聽完之後非常興奮，覺得 神在開路了。

過了幾天，約了花藝店老闆討論之後，心裏很開心，總算有了方案，只是擔心價格會不會超出我們的預算。沒想到不久之後，我接到了花藝店老闆的父親打來的電話，說知道我們教會即將有獻堂典禮，他想要奉獻講台那部份的花藝佈置，因為他對於教會獻堂有負擔。我聽完電話後心中對

神充滿了感激，因為祂知道也了解我的需要和擔憂，祂不僅聽了我的禱告，更是成就了我想都沒想到的供應。

這件事之後，我常在想， 神是個富足的 神，祂的供應怎麼會不夠呢？祂一定也很希望獻堂典禮隆重大方，因為這是 神為我們所預備的新家。就我們來說，當我們搬新家時，多麼希望能夠整理得乾淨且漂亮。既然我們都會這麼想了，更何況是那充滿榮耀的 神呢？



本刊文章歡迎非營利性轉載，但請註明出處，謝謝合作！



屬靈的「底漆」

黃牧師

懂得漆油漆的人都知道底漆的重要性。表面上看起來打底漆費時又花錢，但如果省略上底漆的步驟就直接油漆，通常都會事倍功半，甚至得不償失。屬靈生命的建造也是一樣，要先學會每天腳

踏實地的上好「底漆」，花時間讀神的話語、在 神的同在中禱告、敬拜、專注、聆聽，你將會逐漸對神的心意和祂所恩賜的機會更加敏銳、享受與 神同行的喜樂！



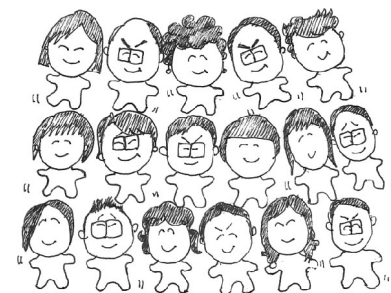
阿發手記：順服與行動

by 旦旦

弄牙線真麻煩！對牙周病真的有用嗎？真想趕快睡覺……



我們以為是例行公事，或是似懂非懂的敬拜和禱告，其實在神的眼中，這些操練就像小孩牙牙學語一樣，非常寶貴和可愛。



就是毅商 (Perseverance Quotient)，而非智商或情商。每天持之以恆與 神交通，好比房子的底漆，是看不見、卻是必備的基礎。