



台式盐酥鸡

龙猫小弟

食材：

1. 鸡胸肉或鸡腿肉 一大片
2. 九层塔 适量

腌料：

1. 蒜末 适量
2. 辣椒粉 1 小匙
3. 五香粉 1 小匙
4. 胡椒粉 1 小匙
5. 细砂糖 1 小匙
6. 酱油 2 小匙
7. 鸡蛋 1 颗

油炸食材：

1. 蔬菜油 适量
2. 地瓜粉 适量

香料：

1. 胡椒盐 少许
2. 辣椒粉 少许

油炸工具：

1. 炸油锅
2. 漏勺



作法：

1. 将鸡肉切成小块状。
2. 将所有腌料加入鸡块中拌匀，封好放冰箱至少一个小时让鸡块入味。
3. 取出腌好的鸡块均匀地裹上地瓜粉。
4. 起油锅，可用筷子测试油温，若筷子周围冒出许多小泡泡，表示油已经热了。转中小火，放入鸡块及九层塔油炸约五分钟。捞起鸡块及九层塔，放在纸巾上沥油。
5. 食用前依个人口味加入胡椒盐及辣椒粉即大功告成。



2016 年 11 月 简体中文版

感恩的神奇力量 1

食谱：台式盐酥鸡 4

双倍的祝福 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩。

(帖前 5:18)



感恩的神奇力量

安息

快乐过是一天，愤怒过也是一天！那么，问问自己的心：你希望让什么样的情绪支配你的人生？是怨天尤人？还是心满意足？

有一位硅谷的工程师心中一直盘算着要跳槽，因为他周遭的一切：上司、企划案的组员、工作...让他感受到的都是负面的。有一天，一位失业多时的好友来访，他非常震惊这位朋友居然没有任何沮丧、担忧的困扰，反而生活充满活力、喜乐与盼望，并向他指出他生命中曾被自己忽略却值得感恩的祝福。这位

失业的朋友劝他每天记下并且继续思想生活中的恩典，包括他的上司、同事、工作...等方面。一个月之后，这位工程师不但不再想跳槽，反而开始喜欢他的工作，而且渐渐欣赏他的上司及同事。

感恩就是常常数算生活上的好事情，细细品味每天生活中平凡事物里所蕴藏的祝福，而不是视为理所当然。感恩是一种谦卑、积极正面的态度，圣经所说的「凡事谢恩」就是不论大小遭遇、顺境逆境都能以积极正面的态度去面对。所以感



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 9:40AM
 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

11/24/16 10:30 AM 波特兰华人教会联合感恩崇拜

地点：波特兰灵粮堂 550 NE 76th Ave. Portland OR 97213



恩是一种性情、一种完全不会受到所处情况影响的生活态度，选择培养这样的态度会带给我们真正的喜乐和极大的幸福。

感恩使人喜乐、头脑清楚。愉快的感觉使人思考更有创意、更善于解决问题。快乐的人比较能运用想象力、比较不受假设限制、思考比较有弹性、能突破框架分析事情及洞悉玄机。

美国加州大学柏克莱分校的共同利益科学中心 (UC Berkeley's Greater Good Science Center) 发现，经常记下让你感谢的大小事，确实能激发正面思考。

该中心一项有关感恩与上学满意度之关联的研究，把 221 名六、七年级的学童分为三组，一组每天只写下当天心中最感谢的五件事；另一组则是写五件当天碰上的麻烦事；一组什么都不写。三周后发现：记下感恩的那组孩子明显比另外两组喜欢上学校；记上不快乐事的那组上学满意度最低。

感恩会把福份带入我们的人生

(一)因感恩而培养出来的力量：

若感恩变成我们生活的习惯和做事的方法时，使人比较善于应变，较易走出困境。它会像一层防弹衣，能抵挡外力或不快乐的环境，中止负面紧张情绪对我们

的影响，帮助我们处理生活上困扰我们的情绪问题，止息生命中极艰辛的痛楚。

(二)感恩使我们有好的人际关系：

感恩是一种利他的情感，能突破人的自我中心。研究显示，成为满心感谢的人不只是使人更快乐，也会为他们的生活带来更多正面的事情，他们的人际关系也更好，因为人们喜欢接近快乐或满心感激的人。

(三)感恩使人健康长寿：

因感恩而培养出具有正向心态的人免疫系统比较强，在艰难时期也不易生病，而且甚至能多活十年。根据研究，在孩童和成年时期都以正面情绪面对困境的人，身体出现高度损耗的机率是一般人的一半。

感恩力量的来源

感恩来自对 神的认识以及愿意谦卑地信靠 神，认识到 神是「掌管天地的主」，一切都操在祂的手中，并认定一切的遭遇、环境都是神的安排，是 神所许可，都有祂的美意。虽一时不明白，但终久必得益处，就会凡事感谢且喜乐。

感恩的操练

每天花心思注意并记录值得你感谢、提升你、使你高兴的事，每周复检一次，三个月后会看见果效：人会变得正面、心情比较愉快、幸

福感增加；六个月后感恩会成为你的性格，你会成为一个快乐的人。研究显示，大部分人的快乐或痛苦，并非取决于环境，而是由他的性格而定。让我们信靠 神，操练自己成为感恩的人。



双倍的祝福

「你们要给人，就必有给你们 的，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流地倒在你们怀里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。」(路加福音 6:38)

去年，在我们第二个孩子出生前，考虑到家里人数增加，我们买了第二辆车。为了让老大、新生婴孩和我都可以获得比较好的照顾，我们还打算请一位月子嫂来家里帮忙。车子、月子嫂和生产的费用，再加上原本的房贷，我们在经济上真的是有点吃紧。

当时我们教会有个买堂的机会，于是在主日进行了建堂基金的认献。当填写认献单时，丈夫和我各自受感动的认献金额有落差。讨论过后，我们将彼此感动的金额平均，做为认献的金额。

隔天凌晨，丈夫做了一个梦。梦中他清楚地看见一组数字，他认为这是 神感动他奉献的金额。

路加福音 6:38

你们要给人、就必有给你们 的、并且用十足的升斗、连摇带按、上尖下流的、倒在你们怀里、因为你们用甚么量器量给人、也必用甚么量器量给你们。

P.L.

这笔金额为数不少，比我们俩当初受感动认献的总额还高。奉献出这笔金额对我们来说是很有压力的。我们同心祷告，在 神面前寻求，一致感受到这个金额是出于 神的旨意。于是我们顺服，当周就将这笔金额奉献出去了。既然是甘心乐意的奉献，我们也就没有再去想这件事。

一星期后，我们收到丈夫弟弟的一封信。心里觉得奇怪！他刚来探望过我们，没有说过要寄东西给我们。打开一看，里面只有一张支票。他在没通知我们的情况下，将丈夫七年前借给他的一笔钱寄回来了。我们心里并没有期待弟弟归还这笔钱〈我们对借出去的钱都是这样的想法〉，而这笔钱的金额恰是我们刚奉献建堂金额的两倍！哈利路亚！ 神就是这么巧妙的安排事情。愿一切荣耀都归于 神！



本刊文章欢迎非营利性转载，但请注明出处，谢谢合作！