



台式鹽酥雞

龍貓小弟

食材：

1. 雞胸肉或雞腿肉 一大片
2. 九層塔 適量

醃料：

1. 蒜末 適量
2. 辣椒粉 1 小匙
3. 五香粉 1 小匙
4. 胡椒粉 1 小匙
5. 細砂糖 1 小匙
6. 醬油 2 小匙
7. 雞蛋 1 顆

油炸食材：

1. 蔬菜油 適量
2. 地瓜粉 適量

香料：

1. 胡椒鹽 少許
2. 辣椒粉 少許

油炸工具：

1. 炸油鍋
2. 漏勺



作法：

1. 將雞肉切成小塊狀。
2. 將所有醃料加入雞塊中拌勻，封好放冰箱至少一個小時讓雞塊入味。
3. 取出醃好的雞塊均勻地裹上地瓜粉。
4. 起油鍋，可用筷子測試油溫，若筷子周圍冒出許多小泡泡，表示油已經熱了。轉中小火，放入雞塊及九層塔油炸約五分鐘。撈起雞塊及九層塔，放在紙巾上瀝油。
5. 食用前依個人口味加入胡椒鹽及辣椒粉即大功告成。



2016 年 11 月 繁體中文版

感恩的神奇力量 1

食譜：台式鹽酥雞 4

雙倍的祝福 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩。

(帖前 5:18)



感恩的神奇力量

安息

快樂過是一天，憤怒過也是一天！那麼，問問自己的心：你希望讓什麼樣的情緒支配你的人生？是怨天尤人？還是心滿意足？

有一位矽谷的工程師心中一直盤算著要跳槽，因為他週遭的一切：上司、企劃案的組員、工作...讓他感受到的都是負面的。有一天，一位失業多時的好友來訪，他非常震驚這位朋友居然沒有任何沮喪、擔憂的困擾，反而生活充滿活力、喜樂與盼望，並向他指出他生命中曾被自己忽略卻值得感恩的祝福。這位

失業的朋友勸他每天記下並且繼續思想生活中的恩典，包括他的上司、同事、工作...等方面。一個月之後，這位工程師不但不再想跳槽，反而開始喜歡他的工作，而且漸漸欣賞他的上司及同事。

感恩就是常常數算生活上的好事情，細細品味每天生活中平凡事物裏所蘊藏的祝福，而不是視為理所當然。感恩是一種謙卑、積極正面的態度，聖經所說的「凡事謝恩」就是不論大小遭遇、順境逆境都能以積極正面的態度去面對。所以感



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 9:40 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

11/24/16 10:30 AM 波特蘭華人教會聯合感恩崇拜

地點：波特蘭靈糧堂 550 NE 76th Ave. Portland OR 97213



恩是一種性情、一種完全不會受到所處情況影響的生活態度，選擇培養這樣的態度會帶給我們真正的喜樂和極大的幸福。

感恩使人喜樂、頭腦清楚。愉快的感覺使人思考更有創意、更善於解決問題。快樂的人比較能運用想像力、比較不受假設限制、思考比較有彈性、能突破框架分析事情及洞悉玄機。

美國加州大學柏克萊分校的共同利益科學中心 (UC Berkeley's Greater Good Science Center) 發現，經常記下讓你感謝的大小事，確實能激發正面思考。

該中心一項有關感恩與上學滿意度之關聯的研究，把 221 名六、七年級的學童分為三組，一組每天只寫下當天心中最感謝的五件事；另一組則是寫五件當天碰上的麻煩事；一組什麼都不寫。三週後發現：記下感恩的那組孩子明顯比另外兩組喜歡上學；記下不快樂事的那組上學滿意度最低。

感恩會把福份帶入我們的人生

(一)因感恩而培養出來的力量：

若感恩變成我們生活的習慣和做事的方法時，使人比較善於應變，較易走出困境。它會像一層防彈衣，能抵擋外力或不快樂的環境，中止負面緊張情緒對我們

的影響，幫助我們處理生活上困擾我們的情緒問題，止息生命中極艱辛的痛楚。

(二)感恩使我們有好的人際關係：

感恩是一種利他的情感，能突破人的自我中心。研究顯示，成為滿心感謝的人不只是使人更快樂，也會為他們的生活帶來更多正面的事情，他們的人際關係也更好，因為人們喜歡接近快樂或滿心感激的人。

(三)感恩使人健康長壽：

因感恩而培養出具有正向心態的人免疫系統比較強，在艱難時期也不易生病，而且甚至能多活十年。根據研究，在孩童和成年時期都以正面情緒面對困境的人，身體出現高度損耗的機率是一般人的一半。

感恩力量的來源

感恩來自對 神的認識以及願意謙卑地信靠 神，認識到 神是「掌管天地的主」，一切都操在祂的手中，並認定一切的遭遇、環境都是神的安排，是 神所許可，都有祂的美意。雖一時不明白，但終久必得益處，就會凡事感謝且喜樂。

感恩的操練

每天花心思注意並記錄值得你感謝、提升你、使你高興的事，每週複檢一次，三個月後會看見果效：人會變得正面、心情比較愉快、幸

福感增加；六個月後感恩會成為你的性格，你會成為一個快樂的人。研究顯示，大部分人的快樂或痛苦，並非取決於環境，而是由他的性格而定。讓我們信靠 神，操練自己成為感恩的人。



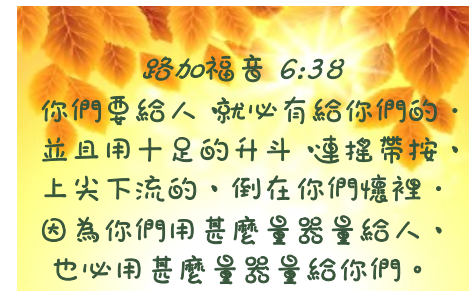
雙倍的祝福

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裡；因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」《路加福音 6:38》

去年，在我們第二個孩子出生前，考慮到家裡人數增加，我們買了第二輛車。為了讓老大、新生嬰孩和我都可以獲得比較好的照顧，我們還打算請一位月子嫂來家裡幫忙。車子、月子嫂和生產的費用，再加上原本的房貸，我們在經濟上真的是有點吃緊。

當時我們教會有個買堂的機會，於是在主日進行了建堂基金的認獻。當填寫認獻單時，丈夫和我各自受感動的認獻金額有落差。討論過後，我們將彼此感動的金額平均，做為認獻的金額。

隔天凌晨，丈夫做了一個夢。夢中他清楚地看見一組數字，他認為這是 神感動他奉獻的金額。這



P.L.

筆金額為數不小，比我們倆當初受感動認獻的總額還高。奉獻出這筆金額對我們來說是很有壓力的。我們同心禱告，在 神面前尋求，一致感受到這個金額是出於 神的旨意。於是我們順服，當週就將這筆金額奉獻出去了。既然是甘心樂意的奉獻，我們也就沒有再去想這件事。

一星期後，我們收到丈夫弟弟的一封信。心裡覺得奇怪！他剛來探望過我們，沒有說過要寄東西給我們。打開一看，裡面只有一張支票。他在沒通知我們的情況下，將丈夫七年前借給他的一筆錢寄回來了。我們心裡並沒有期待弟弟歸還這筆錢〈我們對借出去的錢都是這樣的想法〉，而這筆錢的金額恰是我們剛奉獻建堂金額的兩倍！哈利路亞！ 神就是這麼巧妙的安排事情。願一切榮耀都歸於 神！



本刊文章歡迎非營利性轉載，但請註明出處，謝謝合作！