

## 藍莓蜂蜜燕麥餅乾

對於一位全職媽媽，能夠親手做餅乾和麵包給家人吃，真的是一件很幸福的事。讓我們一起來做這個既簡單又營養美味的藍莓蜂蜜燕麥餅乾吧！一次可以多烤一些，擺在密封罐內，就是小朋友及長輩們隨時可以享用的最佳點心了！

### 材料：

無鹽奶油	110g (4 oz)
中筋麵粉(all purpose)	110g (1 cup)
燕麥片(oats)	150g (2 cup)
蛋	1 egg
藍莓乾	50g(1/2 cup)
黑糖(brown sugar)	50g(1/2 cup)
蜂蜜	30g(1 tablespoon)
鹽	1/2 teaspoon
肉桂粉(cinnamon)	1 teaspoon
香草精	1 teaspoon
泡打粉(baking power)	1/2 teaspoon

### 做法：

1. 將無鹽奶油放在室溫軟化後，加入黑糖用攪拌器以低速打勻。
2. 加入蛋、香草精、蜂蜜，攪拌均勻。
3. 將所有乾料(麵粉、鹽、肉桂粉、泡打粉)過篩，分兩到三次加入，攪拌均勻。
4. 加入燕麥片及藍莓乾，不用攪拌器，改用刮刀攪拌均勻。

5. 預熱烤箱至 350°F。
6. 烤盤表面抹上少許油，或是鋪上烘焙紙。用湯匙將一一舀起麵糰放在烤盤上，麵團之間的間隔約 2-3 公分，再以湯匙將麵糰壓平。
7. 放入烤箱烤 12~13 分鐘，取出後放涼即可食用。

※藍莓乾可改成葡萄乾、蔓越莓乾…等。也可依個人喜好加入少許堅果類(切碎核桃、腰果)或是芝麻，口感會更豐富。 — P.L.



## 波特蘭靈糧堂

主日聚會： 週日 10:30 AM (中文)

12:30 PM (英文)

禱告聚會： 週二 7:30 PM

地址：

**550 NE 76th Ave. Portland, OR 97213**

網站： www.BOLIP.org

電話： (971) 271-7435

聯絡人： 黃瑞發牧師

電郵： bolccip@gmail.com



本刊文章歡迎非營利性轉載，  
但請註明出處。

2014年

十月

繁體版

# 恩典之路



「如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私欲的迷惑漸漸變壞的。又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人，這新人是照着神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」

<以弗所書 4:21-24 >

## 一份認識一點改變

### 本期內容：

一份認識一點改變 1

房屋潔淨禱告 3

食譜：藍莓蜂蜜燕麥餅乾 4

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



「快跟土地公、池府王爺、天公伯說，保佑你賺大錢、娶個漂亮太太、再生個金孫給阿嬤抱。」還記得每次回到鄉下阿嬤家，阿嬤總是歡欣的準備滿桌的大魚大肉，要我們燒香拜拜說完心願後，才心滿意足的準備吃飯。台灣是個宗教信仰非常自由的地方，大多數的民眾是道教多神論者，什麼大小事都有不同的廟宇可以求助，這間不靈可以再換一間，換到靈驗為止。如果覺得光燒香拜拜沒用，還可以求籤、擲杯、買光明燈、安太歲、捐香油錢…等。甚至可以求一張符咒燒在水裡，連符帶灰一起喝掉，包你一次全部亨通。說來也奇怪，即使這麼多所謂的神明環繞，也三不五



時跟長輩朋友常常進出廟宇，我心中的平安卻總是很短暫，稍縱即逝。

建國南北路是一條貫穿台北市南北向的高架快速道路，帶給城市很多的交通便利，每星期六日也有著名的建國假日花市。這條美麗又便利的快速道路，卻是我常常思考生命的道路。當時我女朋友的教會就在建國南路旁，而建國南路下的公有停車場，也就理所當然的成為我等待她聚會完的地點。自從她認識耶穌後，我便常常在想為什麼我的排名後退了？本來男朋友應該排在家庭後，是誰又插隊進來？戀愛8年，竟然抵不上一個剛插隊的傢伙！每個星期我們約會的時間，從星期日早上10點延後到中午12點。在那兩年，來回兩小時的車程和在停車場等待的時間，常常不由自主的陷入想不出答案的迴圈裡。

每個人的人生總有轉折點，也許是一場考試、一份新工作、一個新地方、或是新認識了一個人。感謝神，讓我在17年前，認識我人生的伴侶，也藉由她讓我認識了神。雖然認識神的時間不長，但我不僅知道她是神派來傳福音給我的天使，而且認識神後更是使我對生活和生命有了奇妙的改變。從前的我看似外表堅強，心理卻常常充滿著不安和黑暗，無論如何都尋不著那份可依靠的平安。後來發現以前總是追求世上的外在慾望與

滿足，流行、名牌、高級餐廳、風景名勝，但卻忘了尋找心靈上那真實的需要。就好像面對一直纏著父母哭鬧的小孩，你總只是拿糖、玩具或遊戲給他，去換來短暫的安寧，不僅讓他陷入無止境外在刺激的追求，也沒有解決他真實的需要。小朋友最需要父母的鼓勵、擁抱或是陪伴，去填滿那小小心靈上的滿足和安全感。

認識主耶穌後的生命，很難用言語形容，因為那是在心裡面小小漸進式的轉變——可以說是潛移默化吧！剛開始我還是我，什麼事也沒有發生，慢慢的有一天，我突然發現為什麼我會說髒話？從小到大說了幾十年了，怎麼現在開始覺得怪了？竟然不用別人說教，自己覺得刺耳起來。後來竟然每次說都警扭起來，接下來就幾乎完全改了。現在看到地上的垃圾無法置之不理踩過去了；對人說話大聲些，馬上也覺得好像不應該這樣，會自責起來。現在的生命，好像多那一點點的改變，比以前多了一點分寸，多了一點愛心，多了一點耐心，多了一點同理心，心裡的平安也多一份。因為我知道，我的神必隨時在我身旁看顧我、垂聽我和供應我，總有一份踏實的平安在心裡。正如聖經上所說：「應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，

必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」(腓4:4-9)

今年父親來美國看孫女，停留在這二個星期，總是威嚴和極有主見的他，離開前留下一句話在他的來程機票背面：「隨波逐流的思想人生 v.s. 堅定信仰的思想人生」。很訝異自己看來只有一點點的改變，卻在他短暫的停留中，衝擊著他這一輩子的人生思想。這對我的衝擊也是非常大。我親愛的父親、母親和弟弟，願神保守祝福你們，也希望不久後你們可以認識這位一點一滴漸漸改變我的神。親愛的朋友！如果你看完這文章有感動的話，可以作以下的禱告：

天上的父神！作者說：「因為我知道，我的神必隨時在我身旁看顧我、垂聽我和供應我，總有一份踏實的平安在心裡」，這也是我對人生「能有一份踏實的平安在心裡」的祈盼，求祢幫助我認識祢，好讓我的生命充滿祢的平安。這樣的禱告是奉靠主耶穌基督的聖名求，阿們。



房屋潔淨禱告可參考聖經相關經文：  
利18:27、19:2、31；結36:18；  
民9:10-11；希9:21-22

## 房屋潔淨禱告

有些事情會使人或物沾染污穢，變成屬靈的不潔。例如：行犯罪的事、流人血的罪、交鬼、行巫術和拜偶像等，這些都會沾染污穢，帶來屬靈的不潔。

當我們新居搬遷、裝修之後、店舖開張，旅行到新的地方，到新的辦公室上班…等，我們都可以奉耶穌基督的名做潔淨的禱告。透過我們的禱告，可以藉著祂的寶血，除去我們所處環境裏屬靈的不潔。以下是禱告範例：

親愛的父神！祢的話語說：「世界和其中所充滿的都是我的」(詩篇50:12)，我要奉主耶穌基督的名，宣告這個房間(地方/建築)是屬祢的，祈求主赦免過去在這地曾經犯罪得罪祢的人，也用祢的寶血潔淨這地。我也要奉主耶穌基督的名，靠著祢賜給祢兒女的權柄，命令那不屬基督的靈，離開這裡，到耶穌要你們去的地方，永遠不准再回來。求耶穌的寶血潔淨遮蓋這地方，差派祢的使者，四圍安營守護我們，求主的聖靈和祢榮耀的同在，充滿這地方，賜恩給我們，向我們仰臉，賜我們平安。這樣的禱告是奉靠主耶穌基督得勝的名求，阿們。

— 黃師母