



法國焦糖焗蛋

靈兒

材料（八人份）：

1. 有機雞蛋 八顆
2. 有機鮮奶（全脂或2%） 兩大匙
3. 白砂糖 半杯又一茶匙
4. 白醋 半茶匙
5. 白砂糖（製作焦糖用） 一杯

器皿：

焗蛋盆（9.25"X5.25"X2.75"）及可容下前述焗蛋盆的大焗盆。

作法：

1. 先製作焦糖。將糖放在7~8吋的小鍋內，加冷水蓋過糖，大火煮至糖漿起泡並且變成金黃色，轉中火續煮至咖啡色。共需時約15分鐘。熄火，將焦糖迅速倒入並鋪滿焗蛋盆底備用。
2. 烤箱設定華氏375度預熱。

3. 打蛋放入一器皿中攪拌均勻，依次加入糖、鮮奶和醋，拌勻過篩，倒入焗蛋盆。
4. 再將焗蛋盆放在大焗盆裏，大焗盆加入熱水達盆高度的一半。
5. 放烤箱烤23至25分鐘。用牙籤插入焗蛋，若能插穩表示已熟透。
6. 將焗蛋盆取出放涼至室溫，用刀沿盆邊分開焗蛋與盆，蓋上大盤倒扣。
7. 切成八份放小碟上，加少許焦糖即可享用。



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

教 牧 黃瑞發牧師
牧師電話 (360) 885-4488
靈修專線 (503) 334-3501
電子郵箱 bolccip@gmail.com
網 站 www.bolip.org
地 址 550 NE 76th Ave.
Portland, OR 97213

成人日常英語會話班：8月5日至9月16日每週六下午1時至3時
幫助移美華人用英語購物、問路、點餐和看病等等。講義費用
全期每人10元。名額有限，報名請電408-331-2344。



2017年七月 // 繁體中文版

不藥而癒 1

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4

食譜：法國焦糖焗蛋 4



祂對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。

（哥林多後書 12:9）



不藥而癒

Teresa

我是一個普通人，生長在一個溫暖的家庭，在天主教的學校環境中成長。雖然從小已認識主耶穌基督，但與大部份的人一樣，只是把耶穌當作一個歷史人物、童話故事。長大後工作、結婚、育兒，完全把主耶穌拋諸腦後，自覺是個生活無憂、非常幸福的小婦人。不知從何時開始，有了莫名其妙的焦慮和恐懼，好像有聲音在對我說：「妳的好日子快結束了！」就這樣，我的焦慮症產生了。

十四年前我們一家三口移民到美國來，因為工作關係，丈夫需要奔走

兩地，一開始還可以，但隨著分隔兩地的時間長了，聚少離多、缺乏溝通，夫妻關係開始出現問題。而女兒在沒有父親在身旁的日子下成長，也變得叛逆，學業散漫，對家庭沒有歸屬感，不喜歡回家。而我自己也因工作壓力大，沒有可傾訴的對象，除了焦慮症外，還得了抑鬱症，除了依賴藥物外，別無他法。

就在絕望無助正想放棄的時候，我想起了天父上帝。我開始與祂交談，也不知算不算是向祂禱告，我不斷地跟祂訴說自己的光景。每天



早晚、上下班途中、開會前後……都一一向祂報告：工作進度、人事關係、開心的、不開心的、女兒整夜未歸、與老公吵架……總之無論大小事，天父都是我隨時隨地的傾訴對象和忠心的聆聽者。就這樣禱告成了習慣，而每次向祂傾訴後都能感到平安。奇妙的是，一次又一次的困難，也都「出人意外」地得到解決。真有這麼多的「巧合」嗎？在這一段艱難的日子中，我確定這世界真的有一位上帝，祂每天陪伴著我，在我身旁默默地支持我、鼓勵我、幫助我，給我走下去的信心和勇氣，引領我走出黑暗的盡頭，讓我知道明天會更好。

漸漸地，我把我所有的問題都交給祂，所有的決定都由祂來做，全心全意依靠祂。我對主的祈求越來越多，也越來越大。我不甘心放棄我的婚姻，也不甘心女兒的叛逆，我再次來到主的面前不停地禱告，不斷地祈求 神的恩典和憐憫降臨我的家庭。於是 神把我老公從一個極度拜偶像的困境中救贖出來，揀選他，接納他成為天父的孩子，他整個人徹底改變了，他的改變令我不敢相信。真的嗎？真的是他嗎？

他成了我們家第一位基督徒，感謝主！

其後 神的奇妙作為再次發生在我們家中。一天晚上女兒突然跟我說：「媽媽，我在這裏一事無成，我想回香港讀書，妳覺得怎樣？」當下我馬上向上帝獻上感恩，女兒回頭了！感謝主！祂是聽禱告的主！祂是信實的主！雖然不捨，但我相信這是 神對我禱告的回應，祂必定帶領，必定有祂的美意和計劃。就這樣，女兒回到香港，在神的看顧下完成大學課程，找到她人生的目標和理想。最感恩的是，神又揀選我女兒，接受她成為祂的孩子。這是我們家第二位基督徒！神蹟再次降臨在我們當中。上帝把絕望變成希望，不可能變成可能！

但是，當一切都在 神的應許中見到曙光，我的焦慮抑鬱卻沒有好轉，反而變本加厲，藥的份量也增加了，因為我真的害怕所有得來的和美好的都不能長久，可能一覺醒來就什麼都沒了，驚恐懼怕揮之不去。我再次地求告主：「主啊！求祢徹徹底底地醫治我的抑鬱症。」是的，我的祈求是「徹徹底底」！我不想永遠活在擔驚受怕的日子裡。感謝讚美主！ 神是聽禱告的神！祂的應許永不落空！祂再一次回應了我的祈求，但是 神的作為竟是如此地奇妙獨特、無法測度！在每年的身體檢查過程中，我被診斷得了乳癌，得儘快安排治療，但醫生必須先處理的是我的情緒，抗抑鬱藥再度加倍。我清楚記得那天晚上的禱告，我跟 神說：「主

啊，我感謝祢，我感謝祢一路的伴隨、一路的帶領，讓我的家庭能從破碎到重建，現在我已擁有我的所求所想，丈夫回到我的身邊，女兒也長大有自己的人生和理想。他們都在祢的懷抱中、照顧下，我已別無所求。如果這是祢的旨意叫我離開，我願意！」但在腦中清楚浮現了四個字，「妳不至死！」不知為什麼自己會相信，但就是信了！就在這「相信」中呼呼入睡！一覺醒來後，立刻做了人生一個最重要的決定，就是決志受洗歸主！我深深相信 神就是我生命的主！祂是何等地愛我！我所有的一切都是從祂而來！從做決定那一刻開始，所有恐懼擔心的感覺一掃而空，在與醫生商討醫治的過程中亦十分冷靜平安，像是在討論一個完全不是發生在我自己身上的事情。感謝主的應許和醫治，在短短三個月內，我得醫治了，是一個癌症康復者了。更奇妙的是，從我相信必得上帝的醫治和立定心志成為祂的孩子的那一天開始，所有焦慮恐慌完全不翼而飛。我沒有遵照醫生的吩咐服用抑鬱症的藥，我的抑鬱症卻「不藥而癒」，完全得到醫治。哈利路亞！我再次經歷上帝豐盛的恩典，領受從上帝湧流的福份。祂是最偉大的醫生！祂是最有效的良藥！

感謝主！這是我人生蒙福、最豐盛的一年，也是經歷 神恩典最多的一年。在整個醫治過程中，我親身經歷了 神的同在、 神的大能、神的應許和祝福以及一路的相伴和不離不棄的愛，就連在手術台上失

去知覺時，祂也給我溫柔的撫慰和耳邊的承諾，讓我真正得到平安和安息。在同年的十一月我終於受洗了！真正成為天父的孩子！我這隻迷途的羔羊終於回家了，回到父神的懷抱裏了！再次感謝讚美主！

現在的我別無所求，有主便足夠。我每天都帶著盼望迎接新的一天，帶著感恩的心繼續領受主的恩典，繼續活在主裏面所帶來的滿足、平安和喜樂。我不知道明天將會如何，但求每天繼續親近主，經歷主的同在，不斷裝備自己，可以隨時成為 神所用得著的器皿，與人分享主的大愛，見證 神的榮耀。

親愛的阿爸父，求祢永遠在我生命中掌權，求祢繼續開我的眼睛、耳朵，努力學習祢的話語、謹守祢的真理、遵行祢的命令。我的生命是屬於祢的。我不再為明天憂慮，我不再為自己編造任何的理由，因為我深信祢已有屬於我的計劃。求祢讓我永遠跟隨著祢，走在祢的旨意中，求祢賜我力量能夠愛祢更多更多！感謝讚美天父，我已領受祢所賜的一切福份。多謝祢，是祢的憐憫讓我得著生命、得著健康，是祢的恩典使我擁有明天。求祢賜我堅定不移的信心和力量來跟從祢，我願意背負起祢的軛，因為祢的軛是容易的，是輕省的，直到走完我人生的道路。阿們！

