



## 八宝饭

报佳音

配料：(4个八宝饭的份量)

圆糯米 6 杯

沙拉油 1 杯 (可依喜好增减)

白糖 1 杯 (可依喜好增减)

红豆沙 500 克

各色水果蜜饯 (按个人喜好)

做法：

1. 熬油。将沙拉油加热，待油香味出来就行了，然后自然冷却。
2. 做米饭。淘了米，加水 5 杯半放电饭锅开始煮饭，米饭不能煮太软。
3. 碗里面四周抹上一层刚刚熬好的沙拉油，以防止米饭粘在上面。然后把蜜饯放碗底，花样怎么放，就自己随意。
4. 将白糖和油一起倒入煮好的米饭中拌匀，分成四等份，以便



做四个八宝饭。

5. 也将红豆沙分成四等份。
6. 取一份米饭中的三分之一放入碗中，再取一份红豆沙放在米饭上，再将剩余的三分之二米饭盖住了红豆沙。
7. 将米饭压紧。如果马上要吃就上蒸锅，蒸 15 分钟左右即可。如果放入冰箱冷冻过再取出，就得蒸 30 分钟。



## 波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜 周日 10:45 AM  
 祷告聚会 周三 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 9:50 AM  
 路得小组  
 周四 9:45 AM

青少英文崇拜 周日 10:45 AM  
 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



2018 年 1 月 // 简体中文版

我另外的家人 1

食谱：八宝饭 4

短钉小碗子 - 爱的语言 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的！凡心里没有诡诈、耶和华不算为有罪的，这人是有福的！我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。



(诗篇 32:1-3)



## 我另外的家人

Nathan

刚上大学没多久，我就参加了学校的大专基督徒团契 Intersity Christian Fellowship，这是个涵括多种族群的基督徒校园团契。当时我只认识他们的领导人，其他都是陌生人。没想到这些陌生人却很快就成为我的朋友；几个星期之后，他们也成了我的家人。

我们每个星期都有一次小组聚会和一次联合小组聚会。Esther 和 Troy 是我小组的小组长，他们就象是我的姐姐和哥哥。Esther 是

第一个我可以叫她姐姐的人，她总是知道该说些什么，而且很愿意聆听每一个人的问题，不管是大小。Troy 则是喜欢耍宝又很酷的哥哥，当别人需要帮助的时候，他总是在那里，从不退缩或回避。在小组里虽然大伙才认识彼此不到两个月的时间，我们可以很坦诚地面对他人还有自己，每个人都不隐瞒自己黑暗的一面。

不久之后这个校园团契在 Puget Sound 举行了一个秋令特会。这

**波特兰灵粮堂趣味广场：排舞及乒乓球组**

每个星期六 10 AM~12:30PM，费用全免。垂询请电 408-331-2344



是一个大型聚会，聚集了来自华盛顿州各地的大学学生。我们住在野外的小木屋里，很酷但是也很可怕，上厕所还得冒雨跑到木屋外面去上。特会的主题是「未经过滤的耶稣 Unfiltered Jesus」，信息是有关这个世界怎么样来看耶稣的。例如白人的耶稣，儿童书里的耶稣，在十字架上流血的耶稣，甚至长的象嬉皮的耶稣。特会总共有四堂课，每堂课后有分组讨论。

我必须承认，一开始我并不期待要从这个特会中得到什么东西，其实我很怀疑 神怎能透过信息对每一个人说话？但是当讲员在第二堂课，讲到圣经里耶稣治好了一个麻疯病人的故事时，他在屏幕上显示了一面镜子，而这面镜子竟牢牢地抓住了我。

多年以来我一直很难接受自己，看镜子的时候，就会看到自己犯的 error 和生命中抹不干净的污点。当别人称赞我的时候，我会告诉我自己根本不配；当别人说我不好的时候，我会跟自己说我的确是不好。我告诉我自己，为了惩罚我所做过的不好的事情，我不配得到生命中的一些好事。事实上，很久以前我就不再期待 神会跟我说话了，因为我认为我根本不配占用 神的时间。我觉得我好象活在一个谎言当中，别人看到的我其实是一个假象。

一被提醒起我的本性，当时感觉灵里比以前更加沉重了，而这跟当初参加这个特会的用意恰恰相反。当我心里还在想这事的时候，聚会已经进行到了回应诗歌「给我们衪的心 Give Us Your Heart」。歌词里一再反复唱着：「我们的心是做开的，现在来向我们说话。We're open. Speak to us now.」于是我就打从心底唱出这句话，并且把手举的高高的，希望得到 神的回复。结果，我听到了非常大声的几个字：「告诉他们 Tell Them！」当时我马上就明白这句话的意思——神要我把我最不欲人知的秘密跟罪孽告诉我小组的弟兄姐妹。令我意外的是，在小组讨论的时候，竟然每个人都有罪要认。我们彼此相识不到一年，却都愿意把自己最黑暗的一面完全坦白地分享给彼此知道。认罪之后，我感受到一种好久好久没有感受到的一种感觉，那就是得着释放！

我非常感谢 神借着大专基督徒团契给我这群在基督里的家人！因为他们的缘故，我感觉轻省了许多，在跟随主耶稣的道路上更加地有自信，因为知道 神已经饶恕了我的罪。因为他们，我总是有一个可以倾诉的朋友；也因为他们，我很期待 神下次要带给我的信息！



本刊文章欢迎非营利性转载，  
但请注明出处，谢谢合作！



## 短竹小碗子 - 爱的语言

by 白白



「爱的语言」乃是指表达爱和感受被爱时的方式。此概念源自 Gary Chapman《爱之语》一书。常用的「爱的语言」有五种：

1. 珍惜的相处 Quality Time (例如：陪伴)
2. 肯定的言语 Words of Affirmation (例如：鼓励)
3. 服务的行动 Acts of Service (例如：帮忙做家务)
4. 精心的礼物 Gifts (例如：送礼)
5. 身体的接触 Physical Touch (例如：拥抱)