



八寶飯

報佳音

配料：(4個八寶飯的份量)

圓糯米 6 杯

沙拉油 1 杯 (可依喜好增減)

白糖 1 杯 (可依喜好增減)

紅豆沙 500 克

各色水果蜜餞 (按個人喜好)

做法：

1. 熬油。將沙拉油加熱，待油香味出來就行了，然後自然冷卻。
2. 做米飯。淘了米，加水 5 杯半放電飯鍋開始煮飯，米飯不能煮太軟。
3. 碗裡面四周抹上一層剛剛熬好的沙拉油，以防止米飯粘在上面。然後把蜜餞放碗底，花樣怎麼放，就自己隨意。
4. 將白糖和油一起倒入煮好的米飯中拌勻，分成四等份，以便



做四個八寶飯。

5. 也將紅豆沙分成四等份。
6. 取一份米飯中的三分之一放入碗中，再取一份紅豆沙放在米飯上，再將剩餘的三分之二米飯蓋住了紅豆沙。
7. 將米飯壓緊。如果馬上要吃就上蒸鍋，蒸 15 分鐘左右即可。如果放入冰箱冷凍過再取出，就得蒸 30 分鐘。



波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



中文崇拜 週日 10:45 AM
 禱告聚會 週三 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 9:50 AM
 路得小組
 週四 9:45 AM

青少英文崇拜 週日 10:45 AM
 教牧 黃瑞發牧師
 電話 (360) 885-4488
 電子郵箱 bolccip@gmail.com
 網站 www.bolip.org
 地址 550 NE 76th AVE
 Portland, OR 97213



2018 年 1 月 // 繁體中文版

我另外的家人 1

食譜：八寶飯 4

飯釘小碗子 - 愛的語言 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的，這人是有福的！我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。



(詩篇 32:1-3)



我另外的家人

Nathan

剛上大學沒多久，我就參加了學校的大專基督徒團契 Intersity Christian Fellowship，這是個涵括多種族群的基督徒校園團契。當時我只認識他們的領導人，其他都是陌生人。沒想到這些陌生人卻很快就成為我的朋友；幾個星期之後，他們也成了我的家人。

我們每個星期都有一次小組聚會和一次聯合小組聚會。Esther 和 Troy 是我小組的小組長，他們就像是我的姐姐和哥哥。Esther 是

第一個我可以叫她姐姐的人，她總是知道該說些什麼，而且很願意聆聽每一個人的問題，不管是大小。Troy 則是喜歡耍寶又很酷的哥哥，當別人需要幫助的時候，他總是在那裡，從不退縮或迴避。在小組裡雖然大夥才認識彼此不到兩個月的時間，我們可以很坦誠地面對他人還有自己，每個人都不隱瞞自己黑暗的一面。

不久之後這個校園團契在 Puget Sound 舉行了一個秋令特會。這

波特蘭靈糧堂趣味廣場：排舞及乒乓球組

每個星期六 10AM~12:30PM，費用全免。垂詢請電 408-331-2344



是一個大型聚會，聚集了來自華盛頓州各地的大學學生。我們住在野外的小木屋裡，很酷但是也很可怕，上廁所還得冒雨跑到木屋外面去上。特會的主題是「未經過濾的耶穌 Unfiltered Jesus」，信息是有關這個世界怎麼樣來看耶穌的。例如白人的耶穌，兒童書裡的耶穌，在十字架上流血的耶穌，甚至長的像嬉皮的耶穌。特會總共有四堂課，每堂課後有分組討論。

我必須承認，一開始我並不期待要從這個特會中得到什麼東西，其實我很懷疑 神怎能透過信息對每一個人說話？但是當講員在第二堂課，講到聖經裡耶穌治好了一個麻瘋病人的故事時，他在螢幕上顯示了一面鏡子，而這面鏡子竟牢牢地抓住了我。

多年以來我一直很難接受自己，看鏡子的時候，就會看到自己犯的錯誤和生命中抹不乾淨的污點。當別人稱讚我的時候，我會告訴我自己根本不配；當別人說我不好的時候，我會跟自己說我的確是不好。我告訴我自己，為了懲罰我所做過的不好的事情，我不配得到生命中的一些好事。事實上，很久以前我就不再期待 神會跟我說話了，因為我認為我根本不配佔用 神的時間。我覺得我好像活在一個謊言當中，別人看到的我其實是一個假象。

一被提醒起我的本性，當時感覺靈裡比以前更加沉重了，而這跟當初參加這個特會的用意恰恰相反。當我還在想這事的時候，聚會已經進行到了回應詩歌「給我們祢的心 Give Us Your Heart」。歌詞裡一再反覆唱著：「我們的心是敞開的，現在來向我們說話。We're open. Speak to us now.」於是我就打從心底唱出這句話，並且把手舉的高高的，希望得到 神的回覆。結果，我聽到了非常大聲的幾個字：「告訴他們 Tell them!」當時我馬上就明白這句話的意思，神要我把我最不欲人知的秘密跟罪孽告訴我小組的弟兄姐妹。令我意外的是，在小組討論的時候，竟然每個人都有罪要認。我們彼此相識不到一年，卻都願意把自己最黑暗的一面完全坦白地分享給彼此知道。認罪之後，我感受到一種好久好久沒有感受到的一種感覺，那就是得著釋放！

我非常感謝 神藉著大專基督徒團契給我這群在基督裏的家人！因為他們的緣故，我感覺輕省了許多，在跟隨主耶穌的道路上更加地有自信，因為知道 神已經饒恕了我的罪。因為他們，我總是有一個可以傾訴的朋友；也因為他們，我很期待 神下次要帶給我的信息！



本刊文章歡迎非營利性轉載，但請註明出處，謝謝合作！



「愛的語言」乃是指表達愛和感受被愛時的方式。此概念源自 Gary Chapman 《愛之語》一書。常用的「愛的語言」有五種：

1. 珍惜的相處 Quality Time (例如：陪伴)
2. 肯定的言語 Words of Affirmation (例如：鼓勵)
3. 服務的行動 Acts of Service (例如：幫忙做家事)
4. 精心的禮物 Gifts (例如：送禮)
5. 身體的接觸 Physical Touch (例如：擁抱)