



马铃薯的妙用

宜瑾

马铃薯不但可以吃，也是清洁的好帮手！不小心放到长芽的马铃薯，可不要马上丢进垃圾桶，它还有其他的妙用。一起来试试看吧！

一、用马铃薯皮来去除茶垢

1. 将马铃薯洗净，擦干，削皮。
2. 将马铃薯皮放入已装水的茶壶中，以中火煮沸，熄火。
3. 待水稍微冷却(温水)时，取出马铃薯皮，以小刷子或菜瓜布刷洗壶内，可将茶壶中长期留下的茶垢去除。

注：此方法也可有效地对付茶杯中所留下的茶垢。同样将马铃薯皮泡在装满滚水的茶杯中，等到水凉至温水时，取出马铃薯皮，即可轻松地刷洗去除茶垢。



二、用马铃薯来清除锈斑或焦垢

1. 将马铃薯洗净擦干后，对切成两半。
2. 取其中一半的马铃薯，将果肉露出的部分均匀沾上盐巴。
3. 在水壶或锅子外的锈斑或焦垢上来回擦拭，直至完全去除，再以清水冲洗干净即可

注：过程中若加上少许小苏打粉，效果会更好。



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 1:15 PM
 姐妹聚会 东北区以斯帖小组
 周二 10:00 AM
 路得小组
 周四 9:45 AM

青少英文崇拜 周日 10:30AM
 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



2016年11月 // 简体中文版

一个充满爱的大家庭 1

马铃薯的妙用 4

与神建立亲密关系 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不象世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。

(约翰福音 14:27)



一个充满爱的大家庭

Ivy

三年半前得知自己是乳癌末期，医生告知我只剩6个月的存活期。于是打电话向在台湾最好的朋友道别。是基督徒的她告诉我会马上开始为我祷告，也要我找在波特兰的基督徒朋友一起祷告。我就想起认识多年、但很久没联络的 Grace。联系上之后，她说过两天就来看我，也会请她小组里的弟兄姐妹为我祷告。当时我并不知道小组是个什么概念。

Grace 和一位从未谋面的 Mary 姐妹一起来看我，带了一本《如何领受 神医治》的小册子，要我每天大声地念，还要大声地祷告。当时我已离开教会 27 年，早就不知道如何祷告了，可是她俩耐心地教我。就这样，原本已绝望的我，重新开始了有盼望的新日子，也开始读圣经。细读下来才发现，以前觉得很枯燥无味的圣经，原来是在教导我们如何去领受 神的爱，如何

恩典之路月刊自 2019 年起，将采用「无纸化」出版方式。
 敬请读者继续上网关注！

1. 网站网址：<http://bolip.org/bolip/grace-monthly>
2. 脸书 Facebook 粉丝专页：波特兰恩典之路
 请大家一起来按 赞 Like 和 分享 Share。



去爱人，如何在患难中把一切困难重担交给 神，因为祂希望我们能过着平安和喜乐的日子。在化疗中，每天我都宣告和祷告，求神的医治，读圣经，弟兄姐妹也为我祷告。结果在一个疗程结束之后， 神就将我身上几十个肿瘤清除到只剩一个，医生们说这样的疗效是非常罕见的。

停止化疗后，我终于走进 Grace 的教会—波特兰灵粮堂，也参加她小组的聚会，去谢谢那些我从未谋面、却一直为我能得医治祷告的弟兄姐妹们。他们都充满了热情，充满了爱，跟我以前去过的教会不一样。他们不说闲言闲语，在小组里分享的私事也绝不会传出去，因为这是他们的教导。大家就象家人一样，可以分享自己的难处，不怕被人取笑，也不怕被传出去。彼此互相帮忙，互相代祷、鼓励与扶持。

今年三月因为判读 CT 报告的医生的疏忽，没看到一个新长的小肿瘤，以致误导了我的肿瘤科医生，以为当时我吃的药有效，还让我停了一阵子的药；本来每三个月照一次 CT，也延为每四个月。结果七月份报告出来发现，由于服用了四个月的药物无效，癌细胞借机扩散，所以又得开始注射新的化疗药。

在此重要的时刻，牧师和师母为

了我能得医治，在教会发起弟兄姐妹参加 40 天的禁食祷告。当我看到名单上每一天每一餐都有许多人参加时，眼泪就无法控制地流出来，其中许多人还是上班族。他们为我的牺牲和付出，都是因着心中满满的爱，并实际活出了耶稣基督的教导。

每个星期天都有很多人前来关心我，拥抱我。有人把家里种的新鲜有机蔬菜摘给我；有人知道我体重因病减轻许多，即使家里住有客人，也想办法替我做吃的。又怕我胃口不好，因为我能吃的有限，还替我变换口味，每餐都做的色香味俱全，恐怕他们做自己的晚餐都没有这样地费心费力，还老远地帮我送过来。弟兄姐妹也是基督徒的家人深受感动，也决定供应我鸡蛋，让三年多没碰鸡蛋的我，吃到了从前喜欢的西红柿炒蛋。他们还替我养鸡，因为市场上有机的鸡肉都是喂养大豆的，而我因癌细胞的种类，不能吃大豆。还有人照顾我的先生，做好晚餐送来给他。就这样，在两个星期内，我的体重就增加了六磅。

在大家爱心的禁食祷告之下，我每个因化疗引起的副作用都能很快地得到舒缓。发烧、泻肚，隔夜就



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！

好；需要靠药物来减轻的锥心全身疼痛，好了；因肺积水引起咳了好几个月、并且常咳到肺腑疼痛的咳嗽，好了；多说几句话就会喘的气喘，也好了。相信这都是神记念大家爱心的付出，并垂听了大家的祷告，成就了许多在人看来是不可能的事！

这个大家庭实实在在地活出了 神的爱，这么地有爱心，怎能让人不珍惜？怎么让人舍得离开？谢谢你们！谢谢大家！谢谢波特兰灵粮堂这个充满了爱的大家庭！

God Is Love!



与神建立亲密关系

Ivy

神喜欢并重视我们与祂一对一的关系，而每一个人与 神建立关系的方式不尽相同，那我每天是怎么与 神亲近的？

- 1) 大声宣告 神的应许，并且相信每一个字句。即使不明白句中的含义，还是照念，将来圣经读多了，就会逐渐明白。
- 2) 大声地全心祷告。跟 神讲心里的话；向 神说明所求的每件事；把身体的病痛和心里的忧虑都完全地交托给祂。相信祂怜悯我，相信祂爱我，一点也不怀疑祂的应许和能力。如此自己就不再担忧，不再被任何事捆绑，每天轻松喜乐。
- 3) 从新约开始逐章读圣经。读到有感动，或是自己行为有需要学习改正的经节，就贴上一个标签，常常翻读，孜孜不倦。
- 4) 学习主耶稣的谦卑顺服，将主的话语化成自己的行动。譬如，读到《马太福音》六章 14

节，耶稣说：「你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。」我就顺服了，主动联络一位多年不相往来的至亲，与他和好。后来听另一位亲人说，以前每次提到他，我都很激动，而我自己都不知道。原来多年来我一直用条粗铁链把自己捆绑起来，给了自己很多的负担，说不定我生病也跟这个负面的情绪有关。

- 5) 常说「哈利路亚」，每天都在生活中找出事情来感谢主。每说完「哈利路亚」，就会很开心，不再埋怨。以前我家有很多氧气筒，因为我常常呼吸困难。如今，我能在走步机上以 3.4 左右的速度走上坡，还可以一边走，一边唱诗歌。所以我连能呼吸都要感谢主！

衷心希望每一位弟兄姐妹都能与主更加亲近！感谢主的恩典！哈利路亚！