



酪梨虾沙拉

宜瑾

酪梨的营养价值极高，只是碍于
气味和口感，让许多人却步，不
愿意尝试。然而这道酪梨虾沙拉
不仅让你吃不到酪梨的土味，它
软嫩的口感更为这道沙拉加分。
一起来试试看吧！



材料：

酪梨	四颗
小番茄	一小盒
小黄瓜	三条
虾仁	一碗
姜片	三~五片
Mozzarella 起司条	适量
罗勒叶 Basil	适量
柠檬	半颗
橄榄油	适量
黑胡椒粉	少许

做法：

1. 酪梨去皮切块，小番茄对切，小黄瓜切丁。
2. 虾仁加姜片放入滚水烫熟备用。
3. 起司条切丁，罗勒叶切末。
4. 将上述材料放在盆中，柠檬挤汁淋在其上，加入橄榄油和黑胡椒粉。
5. 拌匀即完成。



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:30 AM	青少英文崇拜	周日 10:30 AM
祷告聚会	周三 7:30 PM	教牧	黄瑞发牧师
成人主日学	周日 1:15 AM	电话	(360) 885-4488
姐妹聚会	东北区以斯帖小组	电子邮箱	bolccip@gmail.com
	周二 10:00 AM	网站	www.bolip.org
	路得小组	地址	550 NE 76th AVE
	周四 9:45 AM		Portland, OR 97213



2018 年 10 月 // 简体中文版

回家 1	食谱：酪梨虾沙拉 4
有信心就有力量 3	波特兰灵粮堂聚会与联络 4



你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。



(马太福音 7:7)



回家

恩惠

我出生在一个基督徒家庭，很小的时候每个星期日就跟随父母到教会做礼拜。我总共有七个兄弟姐妹，我是最小的一个。

解放前出生的四个兄弟姐妹都跟父母一样信耶稣；解放后出生的三个姐妹，在国内无神论的思想教育下，不但没有信主耶稣，而且在父母吃饭前祷告的时候还有些排斥的心理。我原本也是不相信有神的！

今年感恩节，教会的弟兄姐妹给了我非常大的感动，他们对我的关爱

和帮助让我感受到了从神而来的爱；小组聚会的气氛是那麽的平安和谐。或许是被基督徒喜乐的情绪所感染，觉得教会是纷乱世界里一处心灵的驿站，每次来到这里都让我感受到向神更靠近一步！

马太福音第七章七节写到：「你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。」我愿意成为神的女儿，亲身去感受父神的慈爱，再也不愿意站在门外与父神隔绝！

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 408-331-23





有信心就有力量

小小羊

我是一名幼稚园老师，每天都幸福、快乐地忙碌著，陪伴小朋友们一天天地成长，内心充满无比的满足和价值感！

正是因为放不下手中的工作，所以护照快过期了还迟迟没去大使馆办理。听说大使馆的工作人员来过几次波特兰，可是因为人太多了，排队拿号非常地磨练人的耐心，所以我就错过了好几次机会。

有一次，大使馆人员又到这边办公，这次我打算用邮件预约的方式取号。我对自己说：「为了不必请假去三藩市，我一定要预约成功！」所以，开始报名当天我忍住不睡觉，一到凌晨 12 点就把事先写好的申请表发送出去。结果直等到第五天才收到一封邮件，上面写着：「由于预约名额已满，下次请尽早申请」。

当时的我真是够沮丧的！第一个反应是：「怎么会这样？那么早报名竟然还是没预约上！」感谢主耶稣时刻与我同在，祂在暗处安慰我的心灵，所以，我的心情很快就恢复了平静，依旧满怀希望地等待下一次大使馆的工作人员再来波特兰办公。

后来在暑假期间得知大使馆的人会到西雅图办公，结束后也会到波特兰来。只可惜，西雅图的预约还是没能申请到，情况跟上次一样。而由于我很早就买好去夏威夷度假的机票，日期又刚好与大使馆人员在波特兰的日期冲突。就这样，在预约的问题上一再地碰壁，所以直到护照过期了还是没能更换到新护照，最终只好还是请假去三藩市办护照。

没想到又由于自己的疏忽，在还没有确定预约日期的情况下就轻易地买了去三藩市的机票，结果这张机票因无法改期而只好作废。

看到这里，大家或许会想，怎么就换个护照这么简单的事竟然碰到这么多坎坷呢？难道 神没有保守我吗？然而，这些令人沮丧的事并没有使我对我所信的耶稣失望或怀疑。因为，这些难处比起耶稣为救赎我们这些罪人，被人鞭打、唾弃、羞辱、并钉十字架，真是微不足道、不足挂齿的。

主耶稣说：「你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。」（约翰福音 16:33）靠着耶稣基督，我跨越了这些本来会影响我心情的诸多困难，而能继续坚信、

敬拜我的 神。这些难处不能使我与 神的爱隔绝！正如罗马书八章 35 节保罗所说的：「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？」这些外在环境对我们造成的患难、困苦、逼迫、伤害等等，都不能影响到我们和 神之间的关系！

其实，我们最大的敌人就是我们自己里面的「老我」，也就是我们的坏脾气、坏习惯、抱怨、沮丧和焦虑，以及一切负面的情绪和想法，这些都会影响我们成为快乐、阳光和正面积极的人。当「老我」从我们的身上被赶出去的那一刻，就是我们胜利的时刻！

然而，靠着我们自己的力量是无法做到的，所以会有软弱和失望的时候。但是，如果我们奉主耶稣基督的名祷告和祈求 神的帮助，耶稣基督的能力加添在我们的身上，我们就有能力去战胜「老我」。

彼得前书一章 6-7 节：「因此，你们是大有喜乐；但如今，在百般的试炼中暂时忧愁，叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵。」有了神话语的激励，遇到再大的困难我们就不退缩、不惧怕，因为有神与我们同在，祂必定会拉着我

的手往前走，加添给我们够用的信心和能力来战胜所面临的困难！

亲爱的朋友，如果你正面临人生各样的艰难和困苦，愿意的话，邀请你跟我一起做以下的祷告：

「亲爱的主耶稣，我感谢赞美祢！感谢祢让我面临人生的各种风浪和困苦，我相信这些都是祢为我「量身订制」的试炼，因为这些艰难和困苦必定不会超过我所能承受的。」

我更相信怜悯和慈爱的祢必定时刻与我同在，祢必定看顾保守并扶持我跨越这一切的困苦，因为祢的恩典是够我用的。」

祈求祢加添给我足够的信心与力量来战胜我所遇到的试炼，求主赐我比那金子更宝贵的信心，让我战胜自己的软弱，最终得着从天而降更大的赏赐和祝福。我相信祢在每一个患难和试炼的背后已经为我预备了更大、更美好的祝福！

以上的感谢和祷告是奉主耶稣基督得胜的名，阿们！」

