



小時候我是個很會擔心和焦慮的人。記得還在讀幼稚園時，我就開始擔心上小學以後功課會不會很繁忙、作業會不會太多、成績會不會不好等等。

我十六歲來美國就學，由於不熟悉美國的高中體系，語言上也有很大的挑戰，因此不論是在學業上或生活上，我和家人都遇到很多困難。那段期間，我感到很迷茫，也很沮喪，常常把負面的情緒和經歷寫在日記本上。可是，寫得越多，負面情緒累積的也越多。我常會疑惑：「為什麼我每天都充滿了苦難？」

在學校裏，我為數不多的朋友是幾位來自台灣的同學們。有一天，他們問我有沒有興趣一起去教會？最初我是抗拒的，因為從小生長在無神論的環境中；但是，因為朋友都去教會，所以我就試著每週和他們一起去參加小組活動。雖然當時我對聖經和基督信仰並不認同，也不感興趣，但既然很多同學們都在教會，我就定期地和他們一起參加小組活動，也因此又認識了更多的朋友。

有一天，一位同學分享了一個小故事。科學家牛頓製作了一個天體模型，讓各個星球有規律地圍繞太陽旋轉。他的助手看到以後，驚嘆這個設計太完美了！他問牛頓是如何製作的？牛頓說是他隨手一擺，恰好組成的。他的助手聽了強烈地質疑，堅稱這麼精密的模型，肯定是通過精確的計算和用心的製作才能完成的。那時牛頓就反問他：「那我們的宇宙是誰創造的呢？」

雖然我非常熱愛數學和科學，但是卻從未認真地思考過這些深奧的事情。這些問題光靠科學是

尋求並倚靠上帝的 必得蒙福

…… 李 丰 ……



無法解釋的，或許聖經才是我能找到答案的地方。從此以後，我放下了對宗教的排斥，決定敞開心扉，多瞭解和學習聖經。

後來，小組的輔導員讓我們練習每天禱告。當時我並不會禱告，輔導員就讓我每天想一想有什麼可以感恩的事情，然後把它們說出來，最後再加一句「阿們！」就可以。於是我就開始操練禱告。幾週後我突然發現到，原來每一天我都能數算出不少值得感恩的事，即使可能只是在學校得到同學的幫助，或是能按時完成繁重的作業等這樣的小事。

過了一段時間之後，我無意間翻開了以前寫的日記，看到之前所記錄的滿滿的負面情緒，我意識到自己的生命改變了。藉著禱告，我從一個心中充滿焦慮和憂鬱的人，轉變成了每天為身邊的小事而開心和感恩的人。那時，我堅定地相信，上帝是存在的，並且祂在改變我的生命！

信主耶穌之後，我樂觀了很多。有幾次孤身一人搬到一座新的城市，開始新工作和新生活，我都沒有太多的擔心。上帝一直都有為我預備教會，讓我參與更多的服事。上帝讓我不再經常為自己焦慮，而是更有愛心地去幫助他人。

在信主耶穌的過程中，我有兩點感觸：

一、對不瞭解的事物，要先去瞭解，再下定論。這對於我們生長在無神論環境、並先入為主否認耶穌的華人們非常重要。

二、上帝一定能讓我們看到自身真實的改變。我相信，只要去尋求並倚靠上帝，上帝那裡一定有答案。

酸甜好滋味

節慶特飲

…… TERESA ……

年終將近，免不了要跟家人和朋友聚餐。準備了一桌的大魚大肉之後，推薦您搭配一款解膩、不含酒精的飲料，既容易調配又好喝唷！

食材（按個人喜好和需要取適量）：

- 各式水果，如橘子、鳳梨、蘋果、奇異果、檸檬和萊姆；
- 酸梅；
- 原味雪碧 Sprite（大寶特瓶裝）。

作法：

- 將橘子、鳳梨和蘋果切丁，將奇異果、檸檬和萊姆切片。
- 將水果和酸梅倒入一玻璃器皿，加入雪碧，放冰箱浸泡1至2小時就完成啦！



同心禱告圓

卸下重擔的禱告

馬太福音十一章 28 節：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

你有重擔壓心頭嗎？不妨來信靠主耶穌。只要簡單地呼求祂的名，向祂禱告，主耶穌必垂聽你的禱告。祂會為你開道路，使你的重擔脫落。不論你的壓力有多大，祂將帶給你更大的平安跟喜樂。

「主耶穌，祢說凡勞苦擔重擔的人可以到祢這裡來。我今天就來投靠祢，我被生活的重擔壓得喘不過氣來，心裏十分愁苦，感到身心俱疲，我不知道該怎麼辦。我需要祢，請祢幫助我！謝謝耶穌！奉主耶穌的名禱告，阿們！」

不知道的事

誰是聖誕老公公？

…… 濶 哲 ……

一提到「聖誕老公公 Santa Claus」，腦海裏就會出現一位身穿紅帽子、紅衣服、留著白鬍子的胖老人、背著一大袋裝著好多好多玩具的畫面。但你知道嗎？他其實是個真人唷！他名叫尼古拉斯 Nicholas，他不是跟小精靈 elf 及馴鹿 reindeer 一起住在北極，而是出生於西元二七〇年的土耳其，他的家裡非常富裕，一家都是虔誠的基督徒。

尼古拉斯特別被《聖經》中耶穌對一位富有的少年人所說的話感動：「你若願意作完全人，可去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。」（馬太福音十九章 21 節）當他的父母親突然因瘟疫去世時，尼古拉斯就用他得到的遺產來幫助生病及苦難的人，因此他的慷慨及對孩子的愛心使他變得很出名，人們稱他為聖尼古拉斯 St. Nicholas。荷蘭人在聖尼古拉斯節會模仿他送禮物，而荷蘭語的聖尼古拉斯（Sinterklaas）傳進英語成為「Santa Claus」，也就相應地成為聖誕老公公的角色了。

許多年過去了，尼古拉斯對神的愛以及對他人的愛心被轉變成一個虛構人物的故事。於一九三一年，可口可樂的廣告海報將聖誕老公公換裝成紅色，於是塑造了紅衣白鬍子的形象。

下次你看見聖誕老公公時，要提醒自己，聖誕節是關乎「給與」。這個「給與」從上帝願意給與我們祂的獨生愛子耶穌做為「愛的禮物」開始；我們藉著傳遞上帝的愛，可以讓這個「給與」和「愛的禮物」繼續流傳下去！因為聖誕節的意義其實就是要慶祝這件「愛的禮物」——耶穌的誕生。

聖誕頌歌集

聖誕鈴聲

…… 大 白 ……



《聖誕鈴聲》（Jingle Bells）是一首在世界各地廣為人知的聖誕歌曲，由美國作曲家詹姆斯·勞德·皮爾龐特（James Lord Pierpont）於 1857 年在麻薩諸塞州梅德福的辛普森酒館創作的；當時的他是麻薩諸塞州薩凡納的一名教堂音樂指導。不為人知的是，歌曲的原名是《一匹馬拉的敞篷雪橇》（One Horse Open Sleigh），發表時並沒有取得太大的成功，反倒是重新命名為《聖誕鈴聲》之後，才開始逐漸流行。

這首歌最初的創作靈感並不是針對聖誕節，而是為了慶祝感恩節而寫。然而，由於歌詞描述了冬季的滑雪樂趣和雪橇鈴聲的場景，讓大眾與聖誕節的節慶氛圍產生連結與共鳴，因此在十九世紀末至廿世紀初逐漸成為聖誕節的代表歌曲之一。它的旋律簡單易學，琅琅上口，也被翻譯成多國的語言，並且在世界各地的聖誕節慶祝活動中被演唱，傳唱度席捲全球。

一八八九年這首歌透過留聲機首次錄製，但當時的錄音不幸遺失，幸好愛迪生唱片公司於一八九八年的錄音仍可在網路上獲取。同時這首歌也被多位知名歌手翻唱，包括路易斯·阿姆斯壯（Louis Armstrong）、艾拉·費茲傑拉（Ella Fitzgerald）、披頭四（The Beatles）等等。

《聖誕鈴聲》也是第一首在太空播放的歌曲。一九六五年，美國太空總署的宇航員湯姆·斯塔福德（Tom Stafford）和沃利·施艾拉（Wally Schirra）在「雙子座六號」（Gemini 6）的太空任務中，用口琴和鈴鐺演奏了這首歌，成為當時航空界的軼事。

作為一首源於感恩節的冬季歌曲轉變為聖誕節的傳唱經典，《聖誕鈴聲》展現了它悠久的歷史和文化蛻變，至今仍然是一家家喻戶曉的節日歌曲，擁有不可或缺的歷史地位。

編者的話

上帝給我們的禮物是一個嬰孩，這個嬰孩為了愛你我而生。我們也可以給人一份禮物，那就是耶穌的愛。讓我們一起將上帝的愛傳開來！祝福大家聖誕佳節平安、喜樂！

投稿

gracebolip@gmail.com

歡迎踴躍投稿，您的故事將榮神益人！

波特蘭靈糧堂

971-271-7435 | WWW.BOLIP.ORG

550 NE 76th Ave. Portland, OR 97213