



韩式炒年糕

W.L:

材料:

韩国年糕	300 g
甜不辣	三片
大白菜或高丽菜	三至四片
洋葱	半颗
红萝卜	半根
葱	二根

调味料:

韩式辣椒酱 Seasonal Bean Paste	二大匙
清酒或米酒	一至二大匙
盐巴	二茶匙
香油	二大匙
清水	100~150 CC

作法:

1. 韩国年糕切片；甜不辣斜切成宽条状；红萝卜、洋葱及大白菜切丝；葱切成葱花。



2. 烧一锅水煮沸，放入盐巴二茶匙后，倒入年糕煮软，捞起备用。
3. 取一炒锅，倒入二大匙香油，依序将红萝卜和洋葱放进锅内炒香，再将甜不辣倒入翻炒。
4. 接着将大白菜倒入，翻炒数下后，再将韩式辣椒酱倒入，翻炒让酱料混合。
5. 加入米酒、一汤勺煮年糕水及清水，将年糕放入锅中拌炒收汁后撒上葱花，盛盘后即完成。



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:45 AM	灵修专线	(503) 334-3501
祷告聚会	周二 7:30 PM	教牧	黄瑞发牧师
成人主日学	周日 9:30 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 9:40 AM	网站	www.bolip.org
	西区路得小组	地址	550 NE 76th AVE
	周四 9:45 AM		Portland, OR 97213



- 2017年2月 // 简体中文版

卸下心里的惧怕 1

食谱：韩式炒年糕 4

婚姻可以更美好 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



你要把你的重担卸给耶和华，祂必抚养你；祂永不叫义人动摇。

(诗篇 55:22)

你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。

(以赛亚书 41:10)



卸下心里的惧怕

蒲公英

妈妈从小就耳提面命地告诫我：「一定不能在两性关系中成为弱者，凡事要靠自己，绝对不可以靠男人，尤其是不可以花男人的钱。首先你不知道男人可不可靠，是否会因为钱的缘故对你做出任何伤害。在台湾发生过多起女生想分手，但男生觉得自己在女朋友身上花了很多钱，心生不满，于是往女友脸上泼硫酸或残杀女友的例子。而且就算结婚了，你也不知道老公会在你身边待多久。所以和男朋友出去，一定要出自己那份钱：各付各的；或者他请你吃饭，你就回请他看电影。结婚后，也一定不能没有工作，无论如何，一定要能用自

己赚的钱养活自己。」所以我一直很小，确定我没有动用到老公的任何一分钱。

我老公是对钱蛮敏感的人，即使他们家绝对不穷。从小他妈妈就一直对他强调「我们家一点钱也没有」，导致他一直觉得自己很穷，很怕自己没钱。并且他坚信「男女平等」，他对「男女平等」的定义是「女生也要出去工作，赚钱养家」。

搬来波特兰，成为凯萨医疗中心一员的老公，不但工作时间比以前在芝加哥当实习医生时少了一半，因为有时夜晚和周末必须值班，周一

到周五常常会有一两天不用上班，所以他希望我能配合他的时间，一星期只工作四天。不上班的那天，我们可以去看电影、吃饭、按摩或带小狗去爬山……等等，很多事情就不用留到周末人挤人的时候去做。加上我在波特的工资比以前在芝加哥的高了不少，就算一星期只工作四天，和以前的收入也没太大差别，我就答应了。

2003年9月，我们从中国领养了我们的第一个孩子。老公自己提议说，产假后我可以改成只工作3天，这样可以多些时间陪孩子。那时我想，反正我是基本上不花钱的人(完全没有其他女生必备的化妆品、保养品、手提包、漂亮衣服或鞋子)，我赚的工资还是多于我花的钱，所以我觉得没问题，就同意了她的提议。

到了2005年，我们领养了第二个孩子。因为老公的工作时间是没法接送小孩的，所以我觉得我应该辞职，这样才能随时待命。不过我内心非常地挣扎，因为那种必须完全依赖男人，用男人钱的惧怕，已在心中根深蒂固。所以我跟老板要了一年的无薪假，先给自己留条后路。

感谢神！从2003年一月开始，神就让我注意到祂对我老公薪水上的额外祝福。老公的工资居然除了一般的升等调薪以外(头几年每年升一等，直到2006年到达最

高等之后，就不再有升等调薪)，每一年还多了一大笔追平全国薪水中的位数的调薪(以前公司好像从来没这么做过，所以薪水才会比别家公司低很多)。从我这边少的，他那边不但补足了，还有多余。

因着看见神的祝福，我在2006年4月无薪假结束之后，终于下定决心放下心里面的惧怕，把自己的未来交给神，信任神，也学习信任老公，于是马上辞去工作。而神这种额外的祝福从2003年一直持续到2007年，在2010年和2011年又各出现了一次。当我学习将心里的重担交给神，神给我的真的超乎我所求所想，我也不再为这件事惧怕了。



你们作妻子的，当顺服自己的丈夫，如同顺服主……教会怎样顺服基督，妻子也要怎样凡事顺服丈夫。你们作丈夫的，要爱你们的妻子；正如基督爱教会，为教会舍己……丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子……总要保养顾惜，正像基督待教会一样……然而你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样；妻子也当敬重她的丈夫。



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！



婚姻可以更美好

安息

根据笔者结婚 38 年和对圣经真理的认识，跟大家分享如何使婚姻更美好的三点看见：

1. 自省是否了解 / 关心配偶：

丈夫要常自问：一、什么是妻子最大的需要？二、什么是妻子最关心的事？三、什么是妻子的梦想和盼望？四、是否让妻子感觉到，除神以外，她在丈夫心中佔了最高的优先次序？五、是否常为妻子祷告？

妻子要常自问：一、是否敬重丈夫，给他高度的肯定，让他知道他在你心目中和在家庭中的重要性？例如：决定事情前先与他商量；听取他的意见和劝告。谨记敬重丈夫和丈夫表现好坏没有关系。二、是否经常鼓励丈夫？三、是否接纳丈夫的错误和失败？四、是否了解和接纳丈夫的想法和感觉？五、是否常为丈夫祷告？

2. 了解配偶的爱语言：

学习正确地表达自己，让对方体会自己的爱。爱的语言有五种：一、美好品质时光。二、即时的服务，例如：帮忙做家务。三、爱的礼物。四、身体的接触。五、鼓励、赞美的话语。如果配偶爱的语言是属于这一项，就要努力学习除了造就、安慰和提升对方信心的话语之外，不随意开

口，尤其忌讳挑剔或批评的话。

比方说，妻子爱的语言是美好品质时光，丈夫的却是即时的服务。丈夫拼命替妻子洗碗和清洁卫生，但妻子期待的却是两人能有一段美好浪漫的时光。丈夫无法理解为什么妻子常常不满足他爱的行动，其实这丈夫讨好他妻子的方法不应该是洗碗，而是找时间好好地陪陪她。

3. 倚靠圣灵，定意遵行神的话：

作妻子的凡事顺服自己的丈夫如同顺服主(弗 5:22, 24)。守住「帮助者」的角色(创 2:18)，帮助丈夫成为属灵的头，能承担责任、有领导力。以安慰和鼓励取代批评和挑剔，並追求自我成长，「内外都光鲜」使丈夫更易爱妻子。

作丈夫的要以舍己的爱来爱妻子，正如基督爱教会(弗 5:25；彼前 3:7)。渴慕追求认识主，凡事倚靠主，因祂是智慧的来源，帮助你成为属灵的头，成为能担当的领袖。

最后提醒大家，彼此要刻意留心配偶的优点。我们习惯将配偶的优点视为理所当然，却很容易放大聚焦对方的缺点，就如心跳正常时，我们没有感觉，一旦心脏不工作时，我们立刻有很强的反应一样。具体方法就是培养感恩的性情，每天找至少一件事为配偶向神感恩，这样，夫妻双方的生命必定成长，婚姻也将更美好！