



## 韓式炒年糕

W.L.

材料:

|         |       |
|---------|-------|
| 韓國年糕    | 300 g |
| 甜不辣     | 三片    |
| 大白菜或高麗菜 | 三至四片  |
| 洋蔥      | 半顆    |
| 紅蘿蔔     | 半根    |
| 蔥       | 二根    |

調味料:

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 韓式辣椒醬 Seasonal Bean Paste | 二大匙        |
| 清酒或米酒                     | 一至二大匙      |
| 鹽巴                        | 二茶匙        |
| 香油                        | 二大匙        |
| 清水                        | 100~150 CC |

作法:

1. 韓國年糕切片；甜不辣斜切成寬條狀；紅蘿蔔、洋蔥及大白菜切絲；蔥切成蔥花。



2. 燒一鍋水煮沸，放入鹽巴二茶匙後，倒入年糕煮軟，撈起備用。
3. 取一炒鍋，倒入二大匙香油，依序將紅蘿蔔和洋蔥放進鍋內炒香，再將甜不辣倒入翻炒。
4. 接著將大白菜倒入，翻炒數下後，再將韓式辣椒醬倒入，翻炒讓醬料混合。
5. 加入米酒、一湯勺煮年糕水及清水，將年糕放入鍋中拌炒收汁後撒上蔥花，盛盤後即完成。



## 波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



|       |                                                |
|-------|------------------------------------------------|
| 中文崇拜  | 週日 10:45 AM                                    |
| 禱告聚會  | 週二 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<br>週二 9:40 AM<br>西區路得小組<br>週四 9:45 AM |

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 靈修專線 | (503) 334-3501                        |
| 教牧   | 黃瑞發牧師                                 |
| 電話   | (360) 885-4488                        |
| 電子郵件 | bolccip@gmail.com                     |
| 網站   | www.bolip.org                         |
| 地址   | 550 NE 76th AVE<br>Portland, OR 97213 |



- 2017 年 2 月 // 繁體中文版

卸下心裡的懼怕 1

食譜：韓式炒年糕 4

婚姻可以更美好 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你；祂永不叫義人動搖。

(詩篇 55:22)

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。

(以賽亞書 41:10)



## 卸下心裡的懼怕

蒲公英

媽媽從小就耳提面命地告誡我：「一定不能在兩性關係中成為弱者，凡事要靠自己，絕對不可以靠男人，尤其是不可以花男人的錢。首先妳不知道男人可不可靠，是否會因為錢的緣故對妳做出任何傷害。在台灣發生過多起女生想分手，但男生覺得自己在女朋友身上花了很多錢，心生不滿，於是往女友臉上潑硫酸或殘殺女友的例子。而且就算結婚了，妳也不知道老公會在妳身邊待多久。所以和男朋友出去，一定要出自己那份錢：各付各的；或者他請妳吃飯，妳就回請他看電影。結婚後，也一定不能沒有工作，無論如何，一定要能用自

己賺的錢養活自己。」所以我一直很小，確定我沒有動用到老公的任何一分錢。

我老公是對錢蠻敏感的人，即使他們家絕對不窮。從小他媽媽就一直對他強調「我們家一點錢也沒有」，導致他一直覺得自己很窮，很怕自己沒錢。並且他堅信「男女平等」，他對「男女平等」的定義是「女生也要出去工作，賺錢養家」。

搬來波特蘭，成為凱薩醫療中心一員的老公，不但工作時間比以前在芝加哥當實習醫生時少了一半，因為有時夜晚和週末必須值班，週一

到週五常常會有一兩天不用上班，所以他希望我能配合他的時間，一星期只工作四天。不上班的那天，我們去看電影、吃飯、按摩或帶小狗去爬山……等等，很多事情就不用留到週末人擠人的時候去做。加上我在波特的工資比以前在芝加哥的高了不少，就算一星期只工作四天，和以前的收入也沒太大差別，我就答應了。

2003年9月，我們從中國領養了我們的第一個孩子。老公自己提議說，產假後我可以改成只工作3天，這樣可以多些時間陪孩子。那時我想，反正我是基本上不花錢的人(完全沒有其他女生必備的化妝品、保養品、手提包、漂亮衣服或鞋子)，我賺的工資還是多於我花的錢，所以我覺得沒問題，就同意了他的提議。

到了2005年，我們領養了第二個孩子。因為老公的工作時間是沒法接送小孩的，所以我覺得我應該辭職，這樣才能隨時待命。不過我內心非常地掙扎，因為那種必須完全依賴男人，用男人錢的懼怕，已在心中根深蒂固。所以我跟老闆要了一年的無薪假，先給自己留條後路。

感謝神！從2003年一月開始，神就讓我注意到祂對我老公薪水上額外的祝福。老公的工資居然除了一般的升等調薪以外(頭幾年每年升一等，直到2006年到達最

高等之後，就不再有升等調薪)，每一年還多了一大筆追平全國薪水中位數的調薪(以前公司好像從來沒這麼做過，所以薪水才會比別的公司低很多)。從我這邊少的，他那邊不但補足了，還有多餘。

因著看見神的祝福，我在2006年4月無薪假結束之後，終於下定決心放下心裡面的懼怕，把自己的未來交給神，信任神，也學習信任老公，於是馬上辭去工作。而神這種額外的祝福從2003年一直持續到2007年，在2010年和2011年又各出現了一次。當我學習將心裡面的重擔交給神，神給我的真的超乎我所求所想，我也不再為這件事懼怕了。



你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主……教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。你們作丈夫的，要愛你們的妻子；正如基督愛教會，為教會捨己……丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子……總要保養顧惜，正像基督待教會一樣……然而你們各人都當愛妻子，如同愛自己一樣；妻子也當敬重她的丈夫。



本刊文章歡迎非營利性轉載，  
但請註明出處，謝謝合作！



## 婚姻可以更美好

安息

根據筆者結婚 38 年和對聖經真理的認識，跟大家分享如何使婚姻更美好的三點看見：

### 1. 自省是否瞭解 / 關心配偶：

丈夫要常自問：一、甚麼是妻子最大的需要？二、甚麼是妻子最關心的事？三、甚麼是妻子的夢想和盼望？四、是否讓妻子感覺到，除神以外，她在丈夫心中佔了最高的優先次序？五、是否常為妻子禱告？

妻子要常自問：一、是否敬重丈夫，給他高度的肯定，讓他知道他在你心目中和在家庭中的重要性？例如：決定事情前先與他商量；聽取他的意見和勸告。謹記敬重丈夫和丈夫表現好壞沒有關係。二、是否經常鼓勵丈夫？三、是否接納丈夫的錯誤和失敗？四、是否瞭解和接納丈夫的想法和感覺？五、是否常為丈夫禱告？

### 2. 瞭解配偶的愛的語言：

學習正確地表達自己，讓對方體會自己的愛。愛的語言有五種：一、美好品質時光。二、即時的服務，例如：幫忙做家事。三、愛的禮物。四、身體的接觸。五、鼓勵、讚美的話語。如果配偶愛的語言是屬於這一項，就要努力學習除了造就、安慰和提升對方信心的話語之外，不隨意開

口，尤其忌諱挑剔或批評的話。

比方說，妻子愛的語言是美好品質時光，丈夫的卻是即時的服務。丈夫拼命替妻子洗碗和清潔衛生，但妻子期待的卻是兩人能有一段美好浪漫的時光。丈夫無法理解為甚麼妻子常常不滿足他愛的行動，其實這丈夫討好他妻子的方法不應該是洗碗，而是找時間好好地陪陪她。

### 3. 倚靠聖靈，定意遵行神的話：

作妻子的凡事順服自己的丈夫如同順服主(弗 5:22, 24)。守住「幫助者」的角色(創 2:18)，幫助丈夫成為屬靈的頭，能承擔責任、有領導力。以安慰和鼓勵取代批評和挑剔，並追求自我成長，「內外都光鮮」使丈夫更易愛妻子。

作丈夫的要以捨己的愛來愛妻子，正如基督愛教會(弗 5:25；彼前 3:7)。渴慕追求認識主，凡事倚靠主，因祂是智慧的來源，幫助你成為屬靈的頭，成為能擔當的領袖。

最後提醒大家，彼此要刻意留心配偶的優點。我們習慣將配偶的優點視為理所當然，卻很容易放大聚焦對方的缺點，就如心跳正常時，我們沒有感覺，一旦心臟不工作時，我們立刻有很強的反應一樣。具體方法就是培養感恩的性情，每天找至少一件事為配偶向神感恩，這樣，夫妻雙方的生命必定成長，婚姻也將更美好！