



主後二零一五年一 & 二月刊

佳美月刊

目錄

本月金句

傳道書 1: 13-15

我專心用智慧尋求查究天下所作的一切事、乃知 神叫世人所經練的、是極重的勞苦。我見日光之下所作的一切事、都是虛空、都是捕風。彎曲的不能變直，缺少的不能足數。



03 一月/二月團契活動日程 / 陈靖

03 信主见证 / William Zhang

07 恩典，岁月的冠冕 / Grace Li

10 佳美2015 新年立志分享摘录 / 吴博彦 供稿

10 祷告中的恩典与真理 / 陳靖

13 軟叭叭的禱告 / 吴博彦

15 保罗和他的祷告 / 蔡麗明

16 如何带领小组查经 / 黄念原

18 健康专栏— 浅谈维生素D / 本期编辑

23 禱告事項 / 沈秀成

24 佳美月刊徵稿通知





一月/二月團契活動日程

日期	周六	周日	2015 plan
2-Jan		4-Jan	团契查经
9-Jan		11-Jan	团契查经
16-Jan		18-Jan	团契查经
	19-Jan		Martin Luther King, Jr. Day
23-Jan		25-Jan	团契查经
30-Jan		1-Feb	春节特聚
6-Feb		8-Feb	团契查经
13-Feb		15-Feb	团契查经
	16-Feb		Presidents' Day
20-Feb		22-Feb	家庭聚会
27-Feb		1-Mar	团契查经

信主见证

William Zhang

[我是在非常感恩、平安和喜乐的氛围中信靠了主耶稣。]

我想从三个方面谈谈我信主的心路历程：



第一句话是：信主真难。第二句话是：信主真晚。第三句话是：信主真好！

第一句话，为什么叫“信主真难”？

对我而言，我是大陆背景过来的，

首先一点，是教育背景和知识结构的制约，使得我信主非常非常难。我小的时候，当过少先队员、少先大队长，举过手。在十几岁的时候，我面对着共青团的团旗宣过誓，成为了共青团员，我当过团支部书记，也当过团总支书记。再大一点，我在大学，在“动乱期间”，我入了党。



大家想一想，在动乱过后入党的，是很少很少的。这意味着什么？这意味着我“根红苗正”，意味着我是生在红旗下，长在红旗下的一代。这也意味着，其实自己也是“井底之蛙”，所见所经历的，实在是很有限。所以说，我所接受的传统儒家教育知识结构、共产主义的无神论教育背景对我接受主、接受神来说，是非常非常难的。

第二个层面是：国内的体制、我们对名利追逐的大环境使我受到严重制约。我过去当过将近十年的电台主持人、记者，包括后来当台长，又在中央电视台工作过，又在网站工作过，又在国企当了所谓的“厅级干部”。在别人看来，我的生活、生命里到处充满了鲜花和掌声。可是这一切，又怎么样呢？对我来说，我过去的生活，正如我爱人所说的，我活在“吃得好、喝得好、穿得好、玩得好”的氛围中，的确是灯红酒绿的生活。过去，我在一个五万人的大企业里面管干部，大家可以想象，在国企里面管干部有多么“牛气”，我的身边到处是一帮一帮的人跟随着我。对名和利的追求，使我完全是以自我为中心。在这种体制和环境下，我怎么去接触真正的信仰？我没有办法。大家都知道，中国的《宪法》里讲：中国公民有宗教信仰的自由。可是作为一个共产党员，共产党的党纲里，明确地说，共产党员不能有宗教信仰，否则，将会被退党。所以，在这种体制和追求名与利的环境下，我无法去接触神，亲近神，我根本没有这个条件。但现在我明白了：“人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？”

第三方面，主要是难在以自我为中心的制约，这是最难的，是心灵的困境，实际上，就是内心的骄傲。我刚才曾说，我在国内的生活是很好的，我又在清华大学读了EMBA。我曾对我爱人说，在国内，在世界各地，无论你走到哪里，我都可以找到熟人，是我官场上、生意场上的朋友、同学等等。那说明什么？我能力大啊！谁都没有我强！完全以自我为中心，我行我素，妄自尊大，看别人都不行，目空一切，完全不知道什么是敬畏之心。在加拿大，我现在正在创办一家电视台，也遇到了一些人和事，我明显感觉到，从我信主的那一刻起，我看人看事完全不一样了。我对我爱人说，如果是过去，遇到这种情况，不知道我又发了多少次脾气了，但是，我控制住了。

所以，从这三个方面来说，信主真难。

第二句话，信主真晚，也是三个层面。

第一，在时间上，我觉得我信靠主耶稣已经很晚了。我接触基督，接触《圣经》，前后大概四年时间，真正走进教会也就



是一年多的时间，真正在教会，听进去东西的时间，可能就更微乎其微了。很多时候，我在教会里听，和牧师探讨，和弟兄姊妹一起聊天，我是根本没有感觉的。直到现在，我真正认识到我自己真是明白得太晚了，这个后悔药在世界上是买不到的。为什么我不早一点儿呢？我的爱人在国内信主的时候，我只知道有《圣经》这本书，《圣经》里讲了些什么，我一概不知道。以至于我爱人受洗的时候，我还对她说：“是不是洗肠子？你可千万不要搞啊！”这种知识的贫乏，从另外一个角度讲，这种屏蔽，已经把我对神的认识隔绝了。



第二，是在空间上很晚。我是来加拿大才信主的。为了信主，我爱人给我耳濡目染了很多很多，每天祷告，包括在教会，在生命树查经班，连续多少次为我祷告，我都不知道。在空间上，我内心受到了震撼。也许，这种震撼来自于神。

第三，这种“晚”，还有一种“忏悔来不及”的感觉。现在我忏悔，我自己过去做了很多对不起上帝的事，做了很多对不起上帝的行为，我忏悔都来不及。

第三句话，信主真好！好在哪些方面？

第一，解决了理性不能解决的问题，解决了理性、感性之外还有灵性的问题，这是我过去没有看到的。过去我完全是靠自己的理性，常常和很多基督徒探讨，甚至和他们辩论，现在我觉得有时候我的问题是很“小儿科”的。我过去常常认为自己的理性还是很不错的，思维缜密，思路比较活跃，讲话有条有理。可是，这种理性，在上帝面前又算什么呢？什么也算不上。你能够回答很多问题吗？为什么这个宇宙是这样的？为什么那些学识渊博的科学家对于宇宙的解释是那样的。有很多问题，我们无法回答。

过去，我仅仅生活在中国这样一个以儒教为主流的意识形态环境下，我们无法去真正认识这个世界，这个宇宙，更无法去接近我们的上帝。现在我觉得，人没有理性是不行的，但，仅有理性是不够的。理性并不是万能的，依靠理性并不能最终解决我们的困惑。过去，我完全依靠我的理性，纠结在理性思考的层面。

现在，更重要的是，我知道了人有灵性，这个灵性太好了！人是有灵的活人！过去，我对灵性是没有概念的。过去我们只会说人的理性怎么样，感性怎么样，但是一提到灵性，我是没有感觉的，甚至根本就不会提。我现在才知道，这个灵性来自于上帝，来自于神，来自于他的创造！使我们对于世间的万事万物有了认知，有了充分的感受。接受神，不能完全依靠感性和理性，而要用灵性来接受他。

第二，解决了生与死、红与黑和罪与罚的问题。

为什么这么说？生与死的问题：12月4号那天，我真正走出了死亡线，走进了生命线！我觉得基督徒就是这样的，当你信靠上帝，信靠神的那一天，你就真正走出了死亡地带，走进了生命地带，而且这种生命是永恒的。我对生与死的概念，过去最困惑我的是：我从哪里来？我到哪里去？我怎么度过一生这几十年的时间啊？现在我觉得，这些问题都不存在了。顺其自然地，因为神，因为主，这些问题都解决了。就像刚才的歌里所唱的，我们连死都不怕，我们还怕什么呢？所以我刚强壮胆，什么都不怕。



红与黑的问题：什么是红与黑？我觉得，就是世间判断万事标准的真理在哪里？过去我苦苦寻觅这个世界的真理，为什么这个世界这么糟糕？就是大家没有认识真正的真理。现在，我找到了这个真理。

为什么是罪与罚呢？对于自己来讲，信主真难，难就难在能够认识到自己身上的原罪。我听过很多人讲道，也听过冯秉诚牧师讲道，我才认识到什么是原罪？我信主的过程中，曾有三、四位牧师来我家，专门和我谈三四个小时。开始我很不能接受：我想，这些人是不是有病啊？怎么这样呢？我的生活当中也全部都是基督徒，有一段时间，我对我的爱人说：“我感到有一种窒息的感觉。”我全部被《圣经》和基督徒“包围”了。但是后来，我扪心自问：是我封闭了自己？还是别人要有意“包围”我？这个问题，我应该要搞得清。我举这个例子是要说明我内心的原罪是非常非常厉害的。信主之后真正认识到了自己的原罪，并且知道有一天所有人要接受最后的审判，这就使我们在感谢赞美主给了我们永生盼望的同时，要对主永远有敬畏之心。

第三，解决了有限和无限的问题。我要好好思考如果度过后半生的问题。我刚才讲了，没信主的时候，我认为自己很强，我太有能力了，谁能比得上我呢！我指一个地方，可能会有十个人往上冲。我要办什么事，分分钟就可以搞定，谁能有我强呢？可是我这些在上帝面前算什么呢？我太渺小了。他使我明白，过去的我实在是自我膨胀的一个“大我”，而现在，在上帝面前，我谦卑地承认我只是一个“小我”。我充分认识到，人是有限的，只有神是无限的。

所以，认识到这几个层面的因素之后，我觉得我的信仰，对主的追随，对神的信靠，是绝对没有错误的！我回头一望，全是恩典！神对我的家，对我本人，对我太太，对我女儿，全是恩典！所以我说，我是在感恩、在平安和喜乐的环境中信靠了主。上帝对我们的爱是什么样的爱呢？我觉得是温暖的爱，温馨的爱，温柔的爱。我们应该怎样对待上帝呢？我觉得应该是真心、真意，再加上真理。我们应该去行他的真理，这样才是一个真正的基督徒要走的路！

恩典，岁月的冠冕

Grace Li



2014年，圣诞节，加拿大多伦多。William 和我在家里，他打开电视机，通过网络，我们一起听牧师讲道：生命与使命。

我的记忆回到五年之前——

2009年，圣诞节，美国哥伦布。哥城华人基督教会王国梁弟兄家里，William和我第一次参加基督徒的家庭聚会，圣诞晚餐之后，其他人在里面的FAMILY ROOM打开电视机，听牧师讲道，我们坐在外面的LIVING ROOM里，继续喝茶聊天，同一个房屋内，两个房间，却是两个世界。

那一年，我在OSU东亚系做访问学者，那个圣诞节，William只是来探亲，短暂停留三周，那个时候，我还没有真正开始慕道。教会的白勤兴姊妹和她的先生一起邀请我们参加圣诞之前的校园团契，在OSU学校附近的一个小教堂里。我们一起去，听不懂所唱的歌，却感觉到基督徒朋友的亲切。一位白发长者坐在William身边，一直微笑着和他聊天。我觉得他的笑容很温暖，却不知道他是谁？那个圣诞节过后的第一个主日，我已不记得是哪一位姊妹第一次带我去哥城华人基督教会，我在教会又见到了那位白发长者，原来，他是余牧师。

我在那个主日敬拜之后，在教会的走廊上，遇见另一位白发长者，英文堂的Karen Oliver姊妹。



那时的我骄傲得实在可以。去教会是为了学英文，因为去美国之前我已经申请了加拿大技术移民，为了考雅思，必须学英文。为了学英文，必须找教会，因为只有教会的英文才是免费的。

所以，我毫不犹豫去了Karen姊妹家每周一次的English Bible Study。一是去学英语，二是还有好吃的饭菜，两样都是免费的。那时的我实在自私得可以。

Karen家就在我租住的University Village旁边，步行三分钟，方便极了。我渐渐被那个小小的house吸引。其实，我当时的英文水平根本听不懂他们所讲的BIBLE，可是，我被讲BIBLE的那一群人吸引，被他们的笑容、他们的温柔、他们的爱吸引。

我开始盼望每周一次的英文查经快点到来，是为了快点见到那一群带给我温暖的人。

我开始跟着Karen去教会。我没有车，将近七十岁的Karen每周日接我、送我。

我依旧骄傲着。

我还是只去教会的英文堂，还是只去英语查经小组。我的第一本中英文对照的圣经就是英文小组里一位台湾姐妹送给我的。

可是，我实在听不懂英文堂牧师的讲道，所以，我开始偶尔地悄悄坐在国语堂最后一排的位置，听说普通话的余牧师、张传道讲道。

那个春天，当哥伦布的积雪被阳光照耀，一点点开始融化的时候，我的心，也像积雪融化一样，一点点被神的爱与怜悯融化了。

那个春天，是我在北美度过的第一个春天，也是我生命里真正春天的开始！

我开始越来越多地走进国语堂听讲道，一直听到那一年的布道会，在五月，哥城最美的季节，满城的花都开了。

我还记得布道会开始之前，我在租住的Apartment门口看到一张关于布道会的宣传单，然后，我开始接到不止一位弟兄姊妹对我的邀请。我当时心里想：再有一个月就要回国了，回国之后就再也听不到这样高水平的讲座了。所以，一定要去听一听。

连续五堂布道会，我清晰地记得，从周五的晚上，一直到周日，从波士顿飞来的徐志秋牧师，三天两晚，五个主题，五次呼召。其实，从他的第一次呼召开始，我就有感动，可是却还是有胆怯，但更奇怪的是，听完第一天的布道会回到宿舍之后，我心里的感动却挥之不去。



第二天继续去听。我依旧记得，在布道会休息的间隙，我到教会外面散步，在开满鲜花、绿树成荫的美丽小区里拍照。我当时心里想：要是以后自己的家也在教会旁边就好了，那样听讲道就方便了，也不用麻烦别人接送了。因为，那次布道会，连续三天，每天都是教会的弟兄姊妹负责接送我。（在我信主大约两年之后，我们移民到加拿大多伦多的第一个家就在教会旁边，也是一个开满鲜花、绿树成荫的小区，感谢主！）

徐牧师最后一堂布道，最后一次呼召，我在弟兄姊妹的歌声与掌声中，终于走到了台前！

我看见我认识得不多的几位国语堂的弟兄姊妹：李晓、红英、郝红、勤兴……还有许多我叫不出名字的，他们那么开心，那么激动，为我鼓掌，为我高兴。就像今天，我看到我的先生William决志信主，我为他激动、为他高兴一样。

我不知道，哥城华人基督教会的牧师、传道、弟兄、姊妹为我付出了多少努力、多少祷告！

那个花开的五月，我永恒生命的鲜花在哥城终于绽放！

决志信主一个月之后，我结束访问学者的工作返回中国。哥城华人基督教会的王国梁弟兄为我介绍了我所在城市的家庭教会，一年之后，我在那里接受了洗礼。

五年过去了，今天，当我的母亲、我的女儿、我的丈夫也先后一个一个决志信主重生得救的时候，我真想对你们说一声谢谢！你们所结的果子不是一个，是一个又一个。在我们家，是一代又一代。

这五年，我和我的家所走的是一条蒙福之路、恩典之路！我常常和William说起在哥城的那一年，那是我们蒙福的开端。

William在这个圣诞节之前的12月4日决志信主，感谢神的恩典。

他的见证，我的见证，一同为我们的主耶稣基督作见证！

写于2014年圣诞节



佳美2015 新年立志分享摘录

吴博彦 供稿

[编者的话： 时光如电，日月如梭，转眼2014已成过去，伴随着2015新年来临的脚步声，佳美团契已在主的保守下，欣然迈进了成立以来的第十二个年头。就像团长陈靖姐妹分享中所言：回首佳美团契过去的十一年，我们所看到的，除了恩典，还是恩典。像往年一样，佳美团契于新年一月十日在陈靖姐妹家举行了一年一度的佳美新年立志聚会，众弟兄姐妹聚集一堂，先是在欢声笑语中享用了陈靖姐妹为大家精心准备的丰盛早餐，然后在唱诗赞美和跪地祷告中开始了那天的敬拜和分享。会中先后有五位弟兄姐妹针对“祷告”这个主题做了感人的分享，以下便是其中三位弟兄姐妹的分享内容摘录，愿大家在分享中互相勉励，同心合一，让佳美团契在新的一年里成为蒙神悦纳的更佳更美的团契。]

祷告中的恩典与真理

陳靖

恩典与真理是祷告的内涵：人类最基本的需要是悔改并享受与神的交往，祷告一方面是对上帝表达情感，同时也是信心的一种表现。祷告是融敬拜亲近神，顺服信靠神为一体、简单又深刻的过程。

1. 恩典：神是灵，心灵和诚实是亲近祈祷神的首要条件。

当大祭司亚伦第一次正式为己为百姓献祭时，香炉内的香料，须用祭坛的炭火点燃。带入幔内，烧香所生的烟代表百姓的祷告上升到神前。在代表神与祂的子民同住的会幕中，香炉是最靠近至圣所的。

舊約時代的會幕，是一個靈魂由罪惡的曠野回到神面前的路程的最好說明。歸回的罪人先進入會幕的外院，在銅祭壇上獻血祭，又到洗濯盆把自己洗淨；然後經過一層幔子，進到聖所，那里沒有天然的光能夠射進里面，只有金燈台發出溫和的亮光照耀一切，表明耶穌是世上的光；那里又有陳設餅，表明耶穌是生命的糧，和香壇代表無止息的禱告。

敬拜的人雖然享受了這許多的東西，然而還是沒有進到神的面前，因為還有一層幔子，把至聖所隔開。在至聖所里面有施恩座，神自己住在上面，顯出他的威嚴和榮耀，只有大祭司可以進到里面去，而且一年只有一次，還要帶著血，為他們自己和百姓贖罪。這最后一層的幔子，當我們的主耶穌在各各他山斷氣的時候已裂開了，這幔子破裂，就是為每一位敬拜神的人，開了一條又新又活的路，直接來到神面前。



新約中每一件事物和舊約是互相吻合的。被救贖的人不必再害怕不敢進入至聖所。主在祂復活里成為香氣，在神前作了我們親近神的凭借和保障，這奇異恩典，使我們能坦然無懼的親近神，不只免遭死亡，並且還蒙神悅納。這是主耶穌在十字架上贖罪流血的死所產生的一個後果。

神願意我們進到他面前，並且一生都在他面前生活。這是實際的經驗，不止是一種應當遵守的道理，乃是每一天，每時刻可以享受的一種生活。

與神同在，聖靈內住乃是一切事奉神的中心。也是禱告的實質。神尋找等候他所救贖的兒女：

「主耶和華如此說：看哪，我必親自尋找我的羊，將它們尋見。牧人在羊群四散的日子怎樣尋找他的羊，我必照樣尋找我的羊。這些羊在密云黑暗的日子散到各處，我必從那里救回它們來。

主耶和華說：我必親自作我羊的牧人，使它們得以躺臥。喪失的，我必尋找；被逐的，我必領回；受傷的，我必纏裹；有病的，我必醫治；只是肥的壯的，我必除滅，也要秉公牧養它們。(以西結書 34:11-12, 15-16)

耶穌出來，見有許多人，就憐憫他們，因為他們如同羊沒有牧人一般，於是開口教訓他們許多道理。

心中充滿神的愛與憐憫是有效禱告的秘訣。單單認識神是我們的天父還不夠；他要我們花時間來了解“父”這個名字所包含的豐富意義。我們可以世上最好的父親為例，想一想他是如何的溫柔和慈愛顧念他孩子的需求，何等的愛心和喜悅應允每一個合理的願望；然後，讓我們以崇敬的心來思想那位無限慈愛的父神，他豈不會以更大的溫柔和慈愛眷顧親近他的兒女，答應我們每一個合理的要求。當我們體會到屬天的算法是遠超過我們所能想像的，並且感覺自己完全不能明白神為什麼樂意垂聽我們的禱告，那麼神就要引導我們敞開心門，聖靈要將父的愛厚厚澆灌在我們心中。讓我們不只是禱告的時候才讓神的愛充滿在心中，而是隨時隨地都全心居住在神的愛中。若一個孩子只在提出要求的時候，才想知道父親的愛，必然會大失所望。而在每件事上尊神為父，樂意將生活全獻在父的愛面前，讓最慈愛的神成為他的父的人，將會有何其榮耀的經歷，他必體驗到天父無限的愛與禱告不斷蒙應允是二而一的事。

2. 真理：與神的旨意相協調的禱告

祈禱怎能與神的旨意與命定相協調？神的全權與我們的意志，神的自由與我們的自由之間，如何能協調？

教會的聖潔是禱告蒙垂聽的前提，禱告要有能力有效果我們必須成為潔淨的器皿；這和雅各書相連，所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。(雅各書 5:16)

因為耶和華所愛的，他必責備，正如父親責備所喜愛的兒子。

「人子啊，這些人已將他們的假神接到心里，把陷于罪的絆腳石放在面前，我豈能絲毫被他們求問嗎？(以西結書 14:3)

耶和华的膀臂并非缩短，不能拯救，耳朵并非发沉，不能听见，但你们的罪孽使你们与神隔绝；你们的罪恶使他掩面不听你们。（以赛亚书 59:1-2 CUNPSS-神）

必有许多人使自己清净洁白，且被熬炼；但恶人仍必行恶，一切恶人都不明白，唯独智慧人能明白。（和合本 但以理书 12:10）

祷告不是在上帝面前滔滔不绝地说话，而是花时间在上帝面前等候，让彼此的情谊可以更加深厚；一开始，要谦卑地承认自己的渺小，要对自己一无所求，只求上帝的旨意成就在自己身上，心志上更是要完全顺服上帝的带领，看祂所看、想祂所想。「以基督的心为心，才是一个真正祷告的生活。」

聖經在我们与上帝的对话中扮演着重要的角色

要想开始与神对话，一种方法就是翻到诗篇和使徒书信中的一段内容，仔细阅读看看这段经文关于神的思想情感和价值观讲了些什么。存敬畏的心聆听启示这些话语的神的声音。求他帮助你去发现祂的期望和心意，然后由衷的以对话的方式回应你所听到的一切。

3. 以信心回应神

当我们祷告时必须随时准备有所行动，祷告越是符合圣经和神的心意，所带出的行动就越彻底

神是永活的，当我们回应他的时候，他便带着惊人的权能，介入我们的生活，以测不透的奇妙方式改变我们

当我们带着需要和请求俯伏在上帝面前时，我们以为自己是先采取行动，但事实上所有的祷告都是对上帝的回应

耶稣说：“看哪，我站在门外叩门”，其实是开启祷告之钥匙。而基督是如何叩门呢？他透过我们的境遇和环境来驱使我们向他祷告，借着我们在生命当中各种各样的需要和挑战，耶稣不断地在我们的生命中叩门

“祈禱是一种屬靈的工作，人的天性不喜歡這種吃力的心靈的工作，只想在風平浪靜的大海上，被順風吹到天堂里去。祈禱是一种使人自卑的工作，它低看了智力，否定驕傲，釘死了虛榮，表明了我們屬靈的破產；這一切都是血气所難以忍受的。不祈禱是易事，忍受祈禱上的這些要求是難事。所以我們就作了現時代中（也許各時代都是如此）最顯著的惡事之一--少祈禱或全無祈禱，也許少祈禱比全無祈禱更坏，因為它是一種良心的麻醉劑，是一種諷刺，是一種欺騙，是一種偽裝。”



軟叭叭的禱告

吳博彥

首問：以利亞是如何的禱告？

1Ki 18:36 到了獻晚祭的時候，先知以利亞近前來，說：「亞伯拉罕、以撒、以色列的神，耶和華啊，求你今日使人知道你是以色列的神，也知道我是你的僕人，又是奉你的命行這一切事。」

1Ki 18:37 耶和華啊，求你應允我，應允我！使這民知道你耶和華是神，又知道是你叫這民的心回轉。」

1Ki 18:38 於是，耶和華降下火來，燒盡燔祭、木柴、石頭、塵土，又燒乾溝裡的水。

1Ki 18:39 眾民看見了，就俯伏在地，說：「耶和華是神！耶和華是神！」

上列四節經文是我們最常想起的記載
 相較於以利亞的禱告
 我們的禱告大都是軟叭叭的禱告
 在多次與弟兄姊妹分享中
 大家都坦承自己與週邊眾人的禱告都是軟叭叭的
 同時
 大家也坦承自己與週邊眾人對軟叭叭的禱告光景
 渾然不覺

求神幫助我們
 在禱告無力的光景中驚醒回轉
 在禱告的操練服事中重新得力如鷹展翅

再問：以利亞與我們是一樣性情的人 為何他的禱告能力與我們有如此的天壤之別？

Jas_5:17 以利亞與我們是一樣性情的人，他懇切禱告，求不要下雨，雨就三年零六個月不下在地上。

細讀列王記上 16-19 章
 每次記載以利亞禱告時
 背景都有一個性命攸關的嚴苛試煉

1Kings 17:1, 以利亞冒著送命的危險向亞哈王宣告 - “這幾年我若不禱告，必不降露，不下雨”

1Kings 17:14, 以利亞面對斷糧餓死的困境時堅定的宣告 - “罈內的麵必不減少，瓶裡的油必不缺短，直到耶和華使雨降在地上的日子。”

1Kings 17:21, 以利亞面對寡婦的兒子病重無氣息時向神祈求 – “求你使這孩子的靈魂仍入他的身體!”

1Kings 18:15, 以利亞要亞哈王的家宰俄巴底冒死傳信息時勇敢的宣告 – “我今日必使亞哈得見我。”

1Kings 18:36, 以利亞與眾多侍奉巴力與亞舍拉的假先知生死對決時向神祈求 – “求你今日使人知道你是以色列的神, 也知道我是你的僕人, 又是奉你的命行這一切事。”

最後一問: 當性命攸關時 我們是否能如以利亞一樣的禱告?

這個問題很難回答

讓我們換個角度來思想這個問題:

“我們是否能將我們禱告的對象與操練, 看成是性命攸關的大事?”

為我們那些尚未信主的摯愛親友禱告, 這是不是性命攸關的事?

為我們有活潑的生命見證禱告, 這是不是性命攸關的事?

為我們的聖潔與敬虔禱告, 這是不是性命攸關的事?

全權永生的天父

祈求祢讓我們在性命攸關的禱告服事中有份

祈求祢讓我們能成為為主爭戰的器皿

祈求祢讓我們有如此的驚醒與回轉

一切榮耀全歸與祢

禱告奉主耶穌基督的名

阿門



保罗和他的祷告

蔡麗明

保罗

他的基督徒生命始于祷告（徒9:9-19）：三天不能看见，也不吃，也不喝，只祷告他在祷告中寻求神，与神深谈，哀求耶稣基督，寻求圣灵带领，没有停止祷告，始终象一个赛车手，直到赢得基督。

祷告是他灵里的特质，他深处的信念就是：祷告是一个大而庄严的责任。人可以阻止他讲道，但无法阻止他祷告，他借着祷告以及讲道使福音广传。（徒16:25-36）

第一个伟大的宣教之旅，每一个教堂的建立都始于禁食和祈祷（徒13:1-3）

是个善于祷告，热爱祷告，奉献祷告的使徒

保罗的祈祷

为自己祷告（林后12： 7 - 9） = 三次求主，叫刺離開

要求别人，教会为他祷告（弗6： 18 - 20， 罗15： 30-32）

为别人祷告（西1： 9 - 14）

为教会祷告（腓 1： 9 - 11）

- ◆ *爱心在知识和各样见识上多而又多*
- ◆ *能分别是非，作诚实无过的人*
- ◆ *靠着耶稣基督结满了仁义的果子*

保罗祈祷的特点

持续的祷告

强烈的祷告

合一的祷告

结合了赞美和祈祷（西1： 3， 1： 12）

视野广阔，整全

- ◆ *神是谁，他做了什么*
- ◆ *我们是谁，我们往何处去，我们必须珍惜，喜爱什么*

一些保罗祈祷的例子

帖后1： 3-12： 相称的祈求

帖前3： 9-13： 对人的热爱祷告

西1： 9 -14： 为自己从未见过面的基督徒祷告

腓1： 9 - 11： 为那最美好的事祷告

弗1： 15-23： 向全权的神祷告

弗3： 14-21： 为了能力祷告（刚强的能力和明白基督之爱的能力）

罗15： 30-33： 为了自己事奉祷告



阿门!

如何带领小组查经

黄念原

两个问题：小组查经，谁来带？怎样带？

首先，谁来带？

弟弟问哥哥：“鱼为什么必须呆在鱼缸里，不能出来？”哥哥：“笨蛋，因为外面有猫啊！”正如马太福音十五章十四节所说，“任凭他们吧！他们是瞎眼领路的；若是瞎子领瞎子，两个人都要掉在坑里。”所以查经带领者应该是追求真理、认识真理的人。而不是“瞎子”。

认识真理的途径很多。如：通读圣经、查考圣经、阅读属灵书籍、听讲道等等，从而认识基要真理和圣经总原则。

通读圣经：好处在于当你对整本圣经有了全面基本的认识，就不容易走偏，断章取义。你可以每天四章一年读一遍，也可以每天八章一年两遍，甚至可以挑战自己，每天十五章一年四遍！把神的话语当食物吃下去，你会发现，越读越甘甜，越读越爱读，每一遍都有不同的亮光。一开始可能当任务去完成，久而久之就会养成习惯。大卫鲍森的新旧约圣经纵览可助你一臂之力，使你读经不再枯燥；圣经语音机更可使你如虎添翼。

查考圣经：方法也很多，因人而异，不一而足。有的人喜欢串珠式，有的人喜欢主题式，也可以根据小组目前查经进度来查考。好处在于当你仔细查考过后，会对真理有进一步的认识，对灵命的长进很有帮助。程蒙恩的圣经精读娓娓道来，可以让你在安息中享受神话语的喂养。

阅读属灵书籍：挑选合适的属灵书籍非常重要。好的属灵书籍可以事半功倍地帮助我们灵命成长，建立神学构架，更多更快地积累神学知识。既然我们大部分人没有机会进修神学，属灵书籍和主日学是不错的选择。唐崇荣所著几十本书基本都是他多年讲道的文字版，是我的最爱。

听讲道：非常有帮助！唐崇荣、于宏洁、远志明、张柏立、刘志雄、、、圣经语音机里有几千篇名师讲道，开车路上听，再堵的交通也不会抱怨，还要不住地感谢神！哈利路亚！



这里强调一点就是：基要真理和圣经总原则非常重要，千万要避免断章取义；还有就是我们读的中文圣经字面意思有时候与原文有出入，解经时一定要慎重。

除了追求真理、认识真理，恩赐也是带领者应该追求的。恩赐是在实践中发现的，也可以向神求。哥林多前书十四章第一节说：“你们要追求爱，也要切慕属灵的恩赐，其中更要羡慕的，是作先知讲道。”这里是指讲解神的话语。

其次，怎样带？

祷告不可少。带领者为自己祷告，小组成员为带领者守望祷告。借着祷告，得着属灵的智慧、渴慕的心、也预备大家领受神的话语。“义人祈祷所发的力量，是大有功效的。”（雅5：16）有圣灵带领的查经是活水的供应，而不是知识的积累。

每本书以总论开始。这样可以对一本书知全貌，避免只见树木不见林。

逐节讲解、分段学习、问题讨论等等……

归纳法、演绎法。

注意事项：深入浅出、生活应用、见证分享、时间分配。。。





健康專欄

【编者的话：亲爱的弟兄姐妹朋友们，新年蒙福！我们知道，身体是上帝的殿，要保养顾惜。“從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣，因我們是他身上的肢體。”（以弗所書5：29-

30）。为了帮助大家更好地保养顾惜自己的身体，以便更好地侍奉神，佳美月刊在2015年继续服侍“健康专栏”，同工们会定期向有关的人士邀稿，您若有这方面的素材欢迎投稿。】

浅谈维生素D

本期编者摘自网络

假设，世间有这么一种药，它不但可以保持骨骼健康，还可以预防多种癌症的发生，如肠癌、乳腺癌和前列腺癌。它不但可以预防冠心病、降低高血压和减轻心衰的症状，而且还可以预防自身免疫性疾病和流感。特别是这种药还可能不花钱。你信吗？世间还没有这种灵丹妙药吧！？但是，就近来人们对维生素D研究的热衷程度看，它似乎快成这种药了。

十七世纪，欧洲的上空烟云密布，人们从开阔的农场相继走进了工棚和厂房，居住在拥挤的大城市。佝偻病（当时又叫做“English disease”）悄悄地蔓延开来，到了19世纪末20世纪初，它几乎席卷了整个欧洲和北美。直到1920年，人们才了解到这种疾病是由于食物中缺乏某种油性“必要成分”所致。并且发现鱼肝油是治疗佝偻病的良药。人们把这种油性“必要成分”叫做维生素D。后来发现，这种“必要成分”和阳光/紫外线关系密切。有这样一个实验：把动物的皮肤在紫外线下照射后，喂给患有佝偻病的大鼠，结果是患鼠得到了有效的治疗。原来，皮肤内存在着维生素D的前体，在紫外线B的作用下，可以转变成维生素D3。直到1936年，人们才搞清维生素D3的化学结构，并且证实了鱼肝油中的有效成分就是维生素D。现在我们知道，维生素D是一种脂溶性物质。它实际上一种甾类激素。但是，人们就将错就错，把维生素D的名字延续下来。

人们可以通过晒太阳获得足够的维生素D，你只要在加勒比海的海滩上晒上20分钟，就可以获得一周所需的维生素D。如果纬度合适，只要每周有两次以上、每次10到15分钟的日晒，也同样可以获得足够的维生素D。



太阳辐射的紫外线按其波长可以分三种，即A、B、C。紫外线C的波长最短，对地球生物影响很大。所幸的是，它可以被臭氧层吸收，不能透射到地球表面。现在手术室、生物实验室用该波长的紫外线灯来杀菌。紫外线A的波长最长，辐射到地球表面的强度稳定，可以穿透臭氧层和普通玻璃，它可以穿透皮肤的表层，达到更深一层的皮肤，是太阳晒黑皮肤的主要紫外线。它造成皮肤烧伤的几率相对地低一些。过去认为它不会致癌，所以它被广泛地应用在商用仿晒（Tanning）方面。但是现在的资料显示，长期使用仿晒床或仿晒灯，也同样会导致皮肤癌。紫外线B的穿透力比紫外线A要低，可以部分地被臭氧层吸收，辐射到地球表面的强度受到太阳相对于地球的入射角的影响。因此，人们所处的纬度和每天不同的时间所接受到的紫外线B强度差别悬殊。紫外线B的穿透力小，可以被普通玻璃所阻挡，当它能够接触到皮肤时，也只能穿透皮肤的表层，它可以造成皮肤烧伤和致癌，但它是转化维生素D的紫外线。为了最有效地利用太阳光获取维生素D，晒太阳的最好时间是早上10点到下午2点之间。在此外的时间段晒太阳，只会使皮肤变黑，增加患皮肤癌的可能性，而得不到我们想要的维生素D。这里想提醒一下，晒太阳时，不要涂防晒霜并至少要暴露脸面、手和臂或者是背部。但一定要注意不要发生烧伤。换句话说，就是不要把皮肤晒红。因为出现烧伤的皮肤，日后易患皮肤癌。

现在的问题是，即便您能经常晒太阳，不一定您就可以获得足够的维生素D。因为，第一，紫外线的吸收受很多因素的影响。皮肤的黑色素可以影响紫外线的吸收。黑人、黄种人从太阳获取维生素D的能力要比白人低。同时，由于人们室外活动的减少、高纬度地理环境、漫长的冬季和大气污染，也大大减少了皮肤接触紫外线B的机会。有文献报道，在北纬35度以上的地区比如在Atlanta，从十一月份到二月份，人们几乎不能从晒太阳而获得维生素D。第二，随着年龄的增长，皮肤合成维生素D₃的能力减弱，肾脏活化维生素D的能力也相应下降，发生维生素D缺乏的可能性大大增加。据抽样调查，在美国有1/3的人口存在维生素D不足或缺乏。

维生素D缺乏可以没有主观症状，主要靠测定血液25羟化维生素D₃的水平来诊断。过去的教科书把维生素D的正常值定在9至38ng/ml之间。现在的维生素D专家们认为，维生素D的正常值应为30至60ng/ml。如果维生素D在20至30ng/ml之间，称之为不足 Insufficiency，在10-20ng/ml称为维生素D缺乏（Deficiency），如果在10ng/ml以下则称为严重缺乏。前些年，人们还普遍认为维生素D的主要功能是维持血钙和血磷的水平和骨的代谢。维生素D缺乏，可以造成佝偻病，成人骨软化，骨质疏松。到了1980年，两名 Johns Hopkins University 的流行病学家发现，在自然日照减少的大城市和高纬度的地区，

大肠癌的死亡率比较高，从而推想，维生素D可能在预防大肠癌方面有着重要的意义。此后，对维生素D的研究报告越来越多。人们发现，冠心病和癌症这两个当今人类的最大杀手，也和维生素D缺乏有关联。

心血管疾病与维生素D缺乏：维生素D缺乏和很多心血管疾病有关。据观察，维生素D水平低的人，其患高血压的几率明显增加。当患者的维生素D水平达到40 ng/ml时，高血压出现缓解。现在临床上使用心血管C反应蛋白（CCRP）来预测冠心病的危险性。简单地说就是CCRP水平与患冠心病的可能性成正相关。观察表明，如果提高维生素D水平，可以使CCRP下降40%。人们还注意到，维生素D水平低者，会出现血管钙化（这是动脉粥样硬化的重要表现之一）。维生素D与充血性心衰也有密切相连。有人发现，给心衰病人服用维生素D，可以改善左心室功能，提高病人的生活质量。维生素D水平低于15ng/ml的人，在5年内患冠心病、中风和心力衰竭的几率是正常维生素D水平者的两倍。

癌症与维生素D缺乏：有研究表明，维生素D缺乏可以影响正常的细胞增生和分裂，从而增加癌症的危险。观察性研究证明，缺乏日照的人，患乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的危险性增加。许多流行病学专家认为，维生素D的补充与合理的日晒在癌症预防方面起着很重要的作用。已经有文献显示补充维生素D对癌症的预防效果。比如，Creighton大学的报告指出，55岁以上的妇女如果每日服用1,100 IU的维生素D并同时补充钙剂，四年后，这些妇女患乳腺癌的可能性降低了75%。

流感与维生素D缺乏：大家都知道，冬季到来，流感猖獗。冬季也是人群维生素D水平最低的时候。有人猜想维生素D缺乏可能和流感有关。这种联系不免令人感到有些牵强附会，但研究人员已经发现了很多值得注意的现象。机体在长期的进化过程中，不断受到各种病原体的攻击。机体逐渐产生了两套免疫系统，即天然免疫（innate immunity）和获得性免疫（acquired or adaptive immunity）。天然免疫或称非特异免疫，与生俱来，包括多种效应细胞和分子，如各种粒细胞、单核/巨噬细胞、树突状细胞（DC）、NK细胞和体液杀菌成分如补体、抗微生物肽、溶菌酶等。对从来没见过的病原体，机体主要靠它来防御。获得性免疫即特异性免疫，专门用来对付已经来犯过的病原体。一般来说，由于流感病毒变异快，它可以象新病原体一样，以崭新的面貌攻击人体。当它侵入机体后，天然免疫系统会首先立即作出应急反应，试图摧毁流感病毒。如果病毒逃过了非特异性天然性免疫系统，就只能指望获得性免疫系统加以清除流感病毒。这种获得性免疫主要从流感疫苗而来。这也是为什么每年都要接种流感疫苗。Cannell等人认为，活化的

维生素D起着免疫系统调节剂的功能，可以避免免疫系统的过分炎症反应。维生素D还可以激发天然免疫系统中的重要成员---巨噬细胞产生一种抗微生物肽，它可以摧毁流感病毒。同样的道理，这一作用同样适用于普通感冒病毒。这似乎可以解释为什么患有佝偻病的儿童更易患上呼吸道感染了。维生素D是否可以摧毁流感病毒还有待证明。是否大众在冬季到来之时就开始服用维生素D来预防流感和感冒还有待于验证。

自身免疫性疾病与维生素D缺乏：根据现有资料，风湿性关节炎、多发性硬化、炎症肠道疾患，如溃疡性结肠炎和阶段性肠炎等都与维生素D缺乏有关。

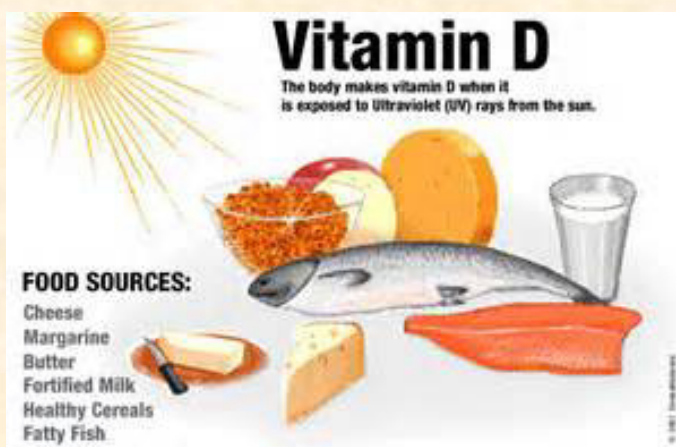
既然维生素D对健康如此之重要，发生维生素D缺乏的可能性又如此之高，适量补充维生素D看来是十分必要的。但是，每日补充多少才合理哪？这要看补充维生素D的目的是什么。当维生素D的血浓度为11ng/ml时，可以出现幼儿的佝偻病和成年人骨软化。维生素D的浓度高于20 ng/ml时，才能使甲状旁腺素分泌正常化。血液维生素D浓度大于34ng/ml时，肠道吸收钙的能力才能达到最佳点。有研究表明，老年人的维生素D水平高于50ng/ml时，神经肌肉的菜单现出稳步提高。现在专家们认为，为保持人体的健康，维生素D的最佳值是在50-99ng/ml之间。如何能达到这种水平呢？在没有日晒的前提下，需要每日摄入5000IU的维生素D才能达到50ng/ml的水平。这个剂量现在被一些学者认作维生素D的生理剂量。实际上，很多年前美国医学研究所所辖的食物和营养委员会（The U.S. Food and Nutrition Board in the Institute of Medicine）已经提出了维生素D的日需量建议。但它是根据维持骨骼健康而制定的。比如，幼儿和50岁以下成人每日只需200 IU维生素D。50至70岁的成人每日需要400 IU。70岁以上的成人每日需要600 IU。该委员会把最高安全限定为每日2000 IU。随着日益增多的研究报告和大众的热情，美国医学协会（AMA）建议NIH提高维生素D摄入量。然而NIH迟迟没有提出相应的建议。NIH在2007年9月召集了专家圆桌会议，审议了当前的各种有关维生素D的研究结果。其题为“Vitamin D and Health in the 21st Century: An Update”的总结报告发表于今年8月份的美临床营养杂志上American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 88, No. 2, 483S-490S, August 2008。其中心意思是，给维生素D对健康的影响下结论还为时过早。对于维生素D的日需量建议没有提出任何更改。（<http://www.nih.gov/news/health/aug2008/ods-12.htm>）

从过去的教科书上看，维生素D中毒可以造成恶心、呕吐、食欲下降、便秘、体弱无力和体重下降等。血钙浓度过高会造成心律失常、意识模糊等症状。持续高血钙，有可能造成异常组织钙化。但是出现如此症状需要很高的维生素D血浓度。如果维生素D的水平达超过100ng/ml被认为是过高，大于200ng/ml则是中毒水平。有文献表明，维生素

D的半数致死量为每公斤体重3,520,000IU。一个人可以每天服用10,000 IU的维生素D而不出现任何副作用。如果每天服用50,000 IU维生素，几个月之后才能出现维生素D中毒的初期反映：高钙血症。大剂量，长期服用维生素D是否会造成其它的副作用还很难说。这一点确实需要进一步观察。

我个人的建议是，如果您已经人过中年，常年不在户外活动，又居住于高纬度地区，最好查一下血维生素D浓度。如果25(OH) Vitamin D低于30ng/ml, 要考虑开始服用维生素D。服药后一到两个月后复查一下维生素D的浓度。在NIH没有最后提出新的标准维生素D日需量建议之前，最好把维生素D的日摄入量控制在2000IU之内。如果已经证明血液维生素D不足或缺乏，可以在医生的指导下服用大剂量的维生素D。并在医生的指导下，定期复查维生素D水平。

维生素D会不会成为灵丹妙药还很难说，但我们不难看出维生素D不足是伴随着人类文明的进程而产生的。适量补充维生素D有可能弥补这一现代工业给我们带来的“副作用”。但是，我们决不能忽视最基本的一条：运动、饮食和阳光也许就是我们保持健康的根本。



禱告事項

沈秀成



1) 为3月3日至5日中国将召开颁布新的宗教法律会议祷告，为中国教会发起的1月1日至2月28日全国禁食祷告守望，为国家为政府为中国合神心意，为神的国在中国降临，为信徒可以自由敬拜而祷告。

2) 为佳美团契弟兄姐妹事工祷告。感谢神赐弟兄姐妹合而为一的心，在过去一年里忠心事奉神的摆上成为更多人的祝福。感谢神大能拣选，赐恩典智慧，使佳美团契弟兄姐妹的事工在团长陈靖姐妹，付团长省明弟兄带领下蒙神悦纳，求神保守纪念。求神继续保守引领佳美团契在新的一年里的事工，让更多的弟兄姐妹参与，在事工中灵命得成长，荣耀见证神。

3) 为佳美弟兄手连手守望和心心姐妹事工祷告：感谢神先爱了我们，我们才得以在主的家里彼此相爱，情如手足，相互扶持。感谢神让我们的弟兄活出他们在主里的命定，活出“头”的生命，肯为弟兄姐妹们的属灵破口守望祷告。感谢神让我们的姐妹如亲姐妹般相爱，彼此分享，相互代祷。求主感动每一位弟兄姐妹，愿意各尽其职，抓住时机，积极参与，成全圣徒，将神的大爱传播出去、传到地极。

4) 为刘志雄长老的身体祷告：求神保守刘长术后恢复，无并发症；求神赐平安安慰给刘长老家；求神赐智慧能力保守医治刘长老，求神与他同在。

5) 为Billy的健康祷告，让他的生命充满属天的喜乐平安；求主保守看顾德刚瑞鑫的身心灵健康，有精力体力照顾孩子。求神赐福恩待。

6) 为张鸣弟兄肝动脉栓塞治疗康复祈祷，求主怜悯看顾，让治疗有效，康复顺利，求主继续大大的使用张鸣弟兄，为主作见证。

7) 为王倩姐妹脚伤治疗康复祷告，求神赐完全康复，无后遗症。求神赐平安喜乐恩慈。

8) 为其水弟兄身体祷告，感谢神赐他一颗火热的爱主、读经、祷告、灵修、扎根真理的心，一颗愿意牧养，为神做工忠心事奉的心。求神保守医治，求神赐恩典喜乐平安。

9) 为季中民弟兄离世祷告，感谢神怜悯中民弟兄，免去他地上的劳苦病痛，去到天家，安息主怀。求主安慰顺铃姐妹及家人，赐平安恩典。求主与他们同在

10) 为Tim 祷告，在化疗中有平安，在艰难中仍感恩，在逆境中有盼望。求神大能医治，赐福怜悯安慰。



佳美月刊徵稿通知

[… 傳福音, 報好消息的人, 他們的腳蹤何等佳美 …]

本年度佳美月刊編輯組誠懇邀請教會弟兄姐妹們, 慕道友及朋友們積極使用并開墾這塊屬靈的園地。祈盼佳美月刊能成為弟兄姐妹之間心靈交流、共鳴及互通資訊的管道。同時也能成為神大大祝福的器皿, 并在這末世宣揚福音, 造就信徒。願佳美月刊的事工能蒙神大大的喜悅, 也願神祝福他的話語, 施福與在這塊園地辛勤耕耘的弟兄姐妹們。佳美月刊廣泛地接受任何形式的來稿, 包括散文, 詩歌, 圖畫, 攝影及美食譜。稿件內容包括(并不局限於):

1. 個人見證, 讀經心得, 屬靈體會, 以及一切勉勵并造就人的話語等等。
2. 團契小組的集體見證, 分享及鼓勵話語等等。
3. 特邀稿件, 採訪, 錄音, 及譯文等等。
4. 團契福音事工上的見證等等。



團契主席: 陈靖 團契副主席: 刘省明
 月刊主编: 张凯 月刊副主编: 刘金清 本期责任编辑: 刘金清
 編輯: 南守彦 谷劲竹 庄液
 记者: 李方莹 姜辉
 版面设计: 张凯

哥城華人基督教會
 4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224
 Phone: (614)263—9287
 Fax: (614)263—9298
www.columbusccc.org/cccc_fellowship/gff/home.htm

讓基督來照亮您的生命
请您加入佳美团契

