



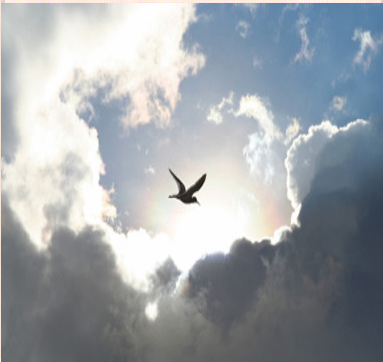
主後二零一三年一月刊

# 佳美月刊

# 目錄

## 本月金句

以弗所書4:15-16  
 惟用愛心說誠實話，  
 凡事長進，連于元首  
 基督，全身都靠他聯  
 絡得合式，百節各按  
 各職，照着各體的功  
 用彼此相助，便叫身  
 體漸漸增長，在愛中  
 建立自己。



03 一月團契活動日程 / 马德刚

03 順服主耶穌基督 / 孫馥蘭

## 08—14 得救见证系列

08 祈求必得著 / 徐晉予

08 偉大的智慧之神 / 戈賽瑛 (Tina Ge)

10 在神凡事都能 / 蔡雪

11 感謝神揀選我 / 陳恩信

11 神的恩典很奇妙 / 梁豔茹 (Yanru Liang)

12 神的恩典夠我用 / 張桓瑞 (Huanrui Zhang)

13 主是我力量的源泉 / 林風欽 (Fengqin Lin)

14 My Heart Belongs To God / Amy Chen (陈秋屏)

15 健康专栏 / 摘自网络

18 禱告事項 / 孙荔萍

20 佳美月刊徵稿通知

## 一月團契活動日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
1/4/2013	小教堂	佳美团契	活泉团契	温馨家庭组	
1/11/2013	小教堂	佳美团契	同心家庭组	同心家庭组	
1/18/2013	Pastor Philip	佳美团契	温馨家庭组	温馨家庭组	
1/25/2013	小教堂	佳美团契	青橄榄组	青橄榄组	



## 順服主耶穌基督

孫馥蘭

2012年10月18日在謝紅姐妹家開心心禱告會時，她送給我一本Richard Stearns執筆的“The Hole in Our Gospel”，在我受洗禮一月前收到這份寶貴的禮物，欣喜若狂，藉着佳美月刊，期望與諸位弟兄姐妹們分享Richard如何信主，以及如何從一名掌管全美最昂貴的瓷器公司Lenox總裁，到放下一切，致力扶困濟貧，服事世界貧瘠兒童們——世界宣明會（World Vision）機構的總裁，是什麼力量推動他做出如此的抉擇。

一個13歲的小男孩聽人家說，教育可能就是邁向成功的一張門票，而當其他小孩還在發夢沉迷在棒球隊員或是消防隊員時，Richard已經着手分別打了八封信給長春藤大專院校索取課程表，14歲開始打零工、派報紙、在雜貨店作幫手，在電影院打雜，甚至到療養院清洗廁所的馬桶，將一分一毫累積儲蓄，18歲時存了1800元，雖然不夠繳長春藤院校一個學期的學費，但他仍申請入讀康奈爾大學，出乎意料之外，他不僅獲得紐約州的獎學金、康奈爾工程系的獎學金，還獲得一大筆學生貸款。四年的康奈爾大學，他以優異的成績繼續成功地攻讀他夢寐以求的第二所長春藤學府——位於賓州沃頓商學院的碩士學位，對他而言，這正是醞釀美夢成真的偉大時刻，他還特別主修了一科神經生物學，自認為他個人自食其力成功的觀點和達爾文「適者生存、優勝劣敗」的進化論達到共鳴。Richard自以為他的成功依賴于堅毅不擾、聰穎過人、自立更生，他還不時輕哼法蘭克辛那屈的名曲“My way”。



就在他即將離開康奈爾大學前赴沃頓商學院的前六周，他遇見了一位剛剛步入康奈爾大學美麗動人的19歲金發女孩，她的名字是Renee。當時Renee被冠以「狂熱愛好耶穌份子」。Richard認為Renee很特別，開始愛慕追求她。但每次在談到信仰，Richard總是永遠不會成為基督徒打斷了Renee向他宣傳福音的對話。有一次Richard居然逼着Renee在主耶穌基督與他之間做出選擇。Renee堅決果斷的告訴Richard，她擇偶對象必須是基督徒，兩人因而分手。在失戀打擊之下，Richard突然想起了高中時，有一位對他傾心的女同學送了一本書給他，仍然束之高閣，就在那個心灰意冷的周末夜晚，Richard打開了塵封已久的由John R. W. Stott原著的“Basic Christianity”。就在那個夜晚，主耶穌緊緊抓住了 Richard，讓他打開心扉。真理擊碎了Richard的狂妄自大、自以為是、以及科學的世界觀，當時的Richard仿佛是飄浮在大海上，而救生艇已下沉，在風高浪急的大海，他什麼也抓不住。此時他仔細的省察內心，是的！他可以剖析植物的光合作用，卻無法解釋一朵花的美麗；他可以告訴你昆蟲個體、種系、遺傳基因的發展，卻無法解釋一只簡單蝴蝶的奇迹。他閱覽有關「太陽系」、「星辰的生命周期」、「宇宙大爆炸」等書籍，卻無法解釋這一切的起源是如何開始的，他意識到他的世界觀有一個巨洞：

為什麼我們在這裡？

我們來自於何處？

我們如何解釋周遭的美麗事物，有的井然有序，有的錯綜複雜？

我們善惡的概念來自於何處？

我們死後又會發生些什麼？

以上這些問題是無神論者及不可知論者無法解答的，可是Richard卻在“Basic Christianity”這本書中找到了答案：「基督是一個真實的歷史人物，曾在世上生活、死去，且從死里復活；神是創造萬有的神，我們是可以認識祂的」

Richard和Renee重修舊好，首先Renee要Richard讀新約的約翰福音，藉着買回來的五十本宗教書籍中，Richard明白到所有驕傲、自大、自以為是的罪都能被主耶穌寬恕，因為主耶穌在約翰福音14章6節，曉諭：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裏去。」Richard雙膝跪下，求主耶穌基督饒恕他所有的罪過。雖然沒有天使的吟唱，也沒有聖靈的顯現，但是他知道他的生命被完全改變，福音！關乎神的好消息，帶着能力進入他的生命，他的人生從此不再一樣，他內心的洞被填滿。Richard及Renee終於在1975年6月踏上紅地毯。

回溯1974年當Richard和Renee訂婚之後，準備婚禮之前，按照習俗，擬去百貨公司選購餐桌上精美瓷器、水晶玻璃、銀器時，因Richard剛信主，自以為是宣誓「只要世界上兒童仍面臨饑荒，我們將不擁有這些精美瓷器、水晶玻璃、銀器」。諷刺的是Richard卻在日後數十年間擔任全美最昂貴的瓷器公司Lenox總裁，在費城郊區的五畝地上，坐擁十間臥房的大屋與妻子Renee及五個孩子同住，駕駛名牌Jaguar私家車出入、搭乘頭等艙、入住最貴的酒店，遨翔穿梭在巴黎、東京、倫敦及意大利佛羅倫斯之間，在社區內廣受尊重愛戴，每周日出席神聖的主日崇拜，擔任孩子們基督學校的董事。但是在1998年的一月世界宣明會的一通電話，天翻地覆的改變了他的後半生，



Richard仿佛聽見主耶穌基督在電話的另一端對他說：「Richard 還記得1974那位充滿理想、激情的年輕小伙子，宣誓不願意填妥採購婚禮餐桌器皿的表格，只因世界饑貧的兒童？現在仔細瞧瞧你自己，看你已經變成了什麼樣子？但是，Richard如果你仍關心這些兒童，我有一份工作想要你去做」。

當Richard老友Bill推薦他成為世界宣明會總裁時，他以三點理由拒絕了Bill：

第一：Richard在Lenox不僅位居高職，而且擁有優渥的收入，住大屋、在社區享有尊貴的地位，五個孩子們就讀優質的基督教學校，不願遷離，對這份工作沒有興趣。

第二：沒條件勝任這份工作，無法在地圖上指出許多非洲國家，更不知從何幫助那里的人？Richard平時只關注本地新聞、體育活動、娛樂節目，幾乎不看國際新聞版。我，Richard畢竟是經營全美最精緻、最昂貴餐具瓷器公司的總裁，這些產品大部分是賣給最有錢的人。

第三：Richard連世界宣明會的董事會成員一個也不認識，他們也不認識Richard是誰？遑論成為該機構的總裁？

Stevenson，這位由世界宣明會聘雇招攬總裁人選的獵頭，也就是1998年1月打電話給Richard的弟兄，在通話的末尾問Richard：“Are you willing to be open to God’s will for your life?”，當時Richard對這個問題感到很不自在，張口結舌不知如何回答，在他內心深處是多麼的糾結啊！忽然想到馬太福音19章22節「那少年人聽見這話，就憂憂愁愁地走了，因為他的產業很多」，這時Richard仿佛聽見主耶穌基督對他說，「Richard去變賣你的產業，分給窮人，你就必有財寶在天上；并跟從我。」

無論從馬太福音8章19-22節或從路加福音9章57-62節，我們分別看到「跟從耶穌的代價」，當我們想成為主耶穌基督的門徒，卻附上自己的條件，主耶穌基督拒絕我們的條件，要門徒拋棄所有跟隨，將我們的生命完完全全地交托在祂的手中，絕對毫無保留地順服。在馬可福音8章34-36節中，清楚地闡釋「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。人就是賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」我們從聖經中知道耶穌十二個門徒中，有十個為了他們的信仰而死于殉道。施洗約翰被希律王斬首，先知以賽亞被鋸成兩截，經過無數世紀，上百萬人因信耶穌而殉道，還有許多其他人，雖受到了痛苦折磨，卻在經歷中堅定信仰。舉兩個家喻戶曉的例子：

Joni Eareckson Tada 今年63歲，當她18歲時，因游泳跳水意外導致終身殘廢，需靠輪椅代步，醫學上名稱是四肢癱瘓，也就是Joni的雙手雙腳均裝上異肢，用口繪畫，寫了17本書，成為殘障人士的代言人，積極宣講神愛世人的福音。

Chuck Colson (1931-2012)，曾于1969-1973年間，擔任尼克森總統的幕僚，于1973年成為基督徒，卻在1974年因水門事件丑聞被關進阿那巴馬州的聯邦監獄七個月，出獄之后成立了監獄團契組織，全力以赴地為監獄囚犯們傳揚福音。



數以千計的傳道人，過着貧困艱苦的生活在神差遣他們去的地方，為神擴展祂的事工。神並沒有允許所有祂的門徒免予受苦，基督徒就像其他人一樣患癌症、失去親人、遭受財務挫敗；但是神可以用我們的不幸來擴展事工，向世界表明一個不同的生活方式。彼得前書4章12-14節曉諭：「親愛的弟兄啊，有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪，倒要歡喜；因為你們是與基督一同受苦，使你們在他榮耀顯現的時候，也可以歡喜快樂。你們若為基督的名受辱罵，便是有福的；因為神榮耀的靈常住在你們身上」。



Richard不斷感覺神藉着不同的試煉向他說話：「Richard，你知道嗎？透過世界宣明會，我能接觸到貧困中最貧困者，我也能接觸到富有中最富有者，Are you willing to be open to My will for your life?」Richard最后明白神已讓他徹徹底底地醒悟，Richard不再逃避，此時Renee緊緊擁抱他，夫妻相擁而泣，Renee對Richard說：「我們要追隨神要我們去的地方，如果那是世界宣明會機構，我們就順從主的旨意去吧！」

1998年4月，Richard正式接受了世界宣明會董事會的邀請。

1998年5月，Richard辭去了Lenox總裁。

1998年6月，Richard擔任世界宣明會總裁。

1998年7月，Richard一家人離開了200年的農莊大屋。

1998年8月，Richard在非洲烏干達的叢林中，開始了服事貧困兒童生涯。

### 什么是神所期望你做的事？

Richard事后反復思量、省察內心，為什麼在接受世界宣明會總裁一職時，內心是那么糾結掙扎呢？他認為最強而有力的原因之一，就是我們不願意毫無保留地將我們的生命完完全全地交給主耶穌基督，也就是說我們不願意犧牲我們所擁有的，我們戀戀不舍工作、物質財產、金錢、社區、朋友，甚至我們的家庭，即使在我們的內心深處知道真正的喜樂是服事主耶穌基督，但是我們卻被這些外在的安全感、舒適感、幸福感牢牢的牽制、羈絆住了，導致這一切我們渴望追求的事物變成了「偶像」來崇拜，想想看聖經中的約拿，就是一個典型的代表人物，我們都知道約拿是如何地逃避主，耶和華安排了一條大魚吞沒了他，約拿在魚腹中三天三夜，在約拿書2章8節：「拜無益偶像的人，已經放棄了對你的忠信。」是的！如果我們緊握不放這些無益的偶像，試問主耶穌基督如何賜恩典、祝福給我們呢？又或者我們經常找藉口不去服事主耶穌基督，說什麼我不夠屬靈啦！我沒有好的學歷啦！我不夠聰明啦！我沒有足夠的金錢奉獻給主啦！但是當我們翻查哥林多后書12章9節時，主耶穌對保羅說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」聖經人物中最具代表性的是摩西，一個拙口笨舌沒有口才，帶着一根杖跟埃及法老交涉的時候，他已經80歲了，靠着一根杖使紅海的海水分開，讓以色列人在干地上走過去，在40年的曠野里，主從天上降下食物給以色列人，因為主告訴摩西：「我要與你同在」、「我是創始成終的主宰」從約拿和摩西這兩位代表性人物看來，主耶穌基督只有一個旨意，就是「順服」。

Richard提到每次當他讀到路加福音6章46節：「你們為甚麼稱呼我『主啊，主啊』卻不遵我的話行呢？」他就會悚然一驚，因為主耶穌基督不僅直接了當的告訴聽眾，也曉諭我們每一天讀祂話語時，要特別儆醒，一旦我們相信耶穌基督是救世主，我們的生活必須做出改變，按照祂要求我們的模樣行出來，所以在馬太福音7章21節我們讀到：「凡稱呼我『主啊，主啊』的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。」在雅各書1章22節：「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。」雅各書2章14-19節：「我的弟兄們，若有人說自己有信心，卻沒有行為，有甚麼益處呢？這信心能救他嗎？若是弟兄或是姊妹，赤身露體，又缺了日用的飲食；你們中間有人對他們說：「平平安安地去吧！願你們穿得暖，吃得飽」，卻不給他們身體所需用的，這有甚麼益處呢？這樣，信心若沒有行為就是死的。必有人說：「你有信心，我有行為；你將你沒有行為的信心指給我看，我便藉著我的行為，將我的信心指給你看。」你信 神只有一位，你信的不錯；鬼魔也信，卻是戰驚。」在約翰壹書2章3-6節，使徒約翰說：「我們若遵守他的誡命，就曉得是認識他。人若說「我認識他」，卻不遵守他的誡命，便是說謊話的，真理也不在他心裏了。凡遵守主道的，愛 神的心在他裏面實在是完全的。從此，我們知道我們是在主裏面。人若說他住在主裏面，就該自己照主所行的去行。」

Mother Teresa曾經說過：「我只不過是神手里的一根小鉛筆，祂要我向世界寫一封愛的書信。」神就是想要我們完完全全地交出我們的生命、跟隨祂、順服祂的旨意，但是在我們彰顯基督的大愛，將福音傳遍世界之際，我們必須先填補我們自己福音的洞口——那就是我們不能只偏重福音的救恩和赦罪的一面，也要意識到福音代表神的國來到世上。這個新的國度，也是耶穌在登山寶訓中所闡述的（馬太福音5：3-10），是要在此時此刻改變我們現今的世界。

神為什麼創造我，如果我們每天早晨起來就問自己：「今天我如何愛我的主？服事我的主？順從我的主？」有許多事情可能會改變，甚至可能改變這個世界！





## 祈求必得著

徐晉予

“因為凡是求的，就得著，尋找的，就尋見；叩門的，就給他們開門。”（馬太福音7:8）

一年前，我來到哥倫布開始一段新的學習。那是主第一次在我面前顯現，甚至在我叩門前他就將門開了，而我卻選擇了轉身回避。初來乍到，得到了校園團契的弟兄姊妹很多幫助，但因為不是自己乞求來的，只覺得自己是幸運的，並沒想到這一切是神的恩典。因此，對去教會並沒有什麼興趣，那時我甚至覺得和朋友說起教會很不好意思。但很快，我感受到了學習上的壓力。來到OSU以後才發現我們的項目並沒有網站上看上去的那麼好。很多老師都因為資金缺乏而不能招新的學生，僅有的12個有Funding的老師所做的研究我又不感興趣。一時間，找老師找Funding的壓力讓我開始後悔當初的選擇。經過一個晚上的思考，我做出了一個決定：我將能聯繫的感興趣的老師再聯繫一遍，如果還沒有好消息，我就從PHD轉成MASTER。

當時是2月份，正是林書豪帶來“林來鳳”的時候，聽了他的故事，我開始嘗試禱告，嘗試將自己的煩惱交給神去看顧。很快，神回應了我的祈求，近乎神奇的找到了我現在的導師。正是這段經歷，讓我像一個溺水的人一下子踩到了池底，我知道我不會淹死，我也不會因為害怕而瞎折騰，所有所有的一切都是主給我預備好了。也許這預備好的路在旁人看來不是最好的、最順的，但我深深地知道這路定對我是最好，定是讓我成長的一條路。回頭想來，我又是何等的有福，在我轉身回避主的時候，他卻沒有放棄我，這一次他給我機會讓我自己來叩門，而他親自將門打開。

之後的每一天我都會向主禱告，祈求學習順利，主也一一應許，唯一的遺憾是我沒有參加教會的團契和主日崇拜。在2012年7月回國前，我參加了第一次主日崇拜。回哥倫布後，我就開始每週都參加。這一段經歷讓更覺得神的偉大。一個人在家禱告是很容易動搖的，而每週的團契讓我有機會和大家一起讚美主，見證發生在大家身上的奇跡。每次的團契聚會都會覺得與神更親近了。

最近這段時間，我開始讀聖經。再看看社會上的新聞媒體，真是覺得沒有誰的愛比得過主對我們的愛。父母也許會為子女犧牲生命，那是因為血緣關係。而主竟為了我們，我們這些罪人，被釘死在十字架上。“神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。”（約翰福音3:16）除了深刻認識到主的愛，我也漸漸地認識到自己是個罪人。主教導我們的那些話，我很多都沒有做到，以前向主乞求也是滿足自己的私心，而漸漸地希望主能使用我，希望自己能為為主做更多地見證。





回想這一年的經歷，我很感謝神的安排，也感謝神最終能讓我認識到他。在神面前，我們就是小孩子，我們什麼都不懂，只知道糖好吃，就想多吃，但只有看顧我們的父，他知道糖吃多了不好，他會在我們涕哭找糖時，為我們安排好一切，讓我們能健康地長大。

“祈求就得到，尋找就尋見，叩門就開門。”感謝神安排的這奇妙際遇，讓我從此心中滿是平安，滿是喜樂。



## 偉大的智慧之神

戈賽瑛 (Tina Ge)

我叫戈賽瑛，在OSU讀金融（Finance）專業，這是我來哥倫布市的第二年。剛轉專業時，因為沒有適應新的生活節奏，我常常會感到孤單和無聊，是晨星團契的兄弟姐妹的關心，神的話語，都不時在我低落時幫助我、安撫我，讓我不再像以前那麼迷茫，而是有勇氣有力量向著標杆直跑。每週五團契，在與兄弟姐妹學習神的話語的同時，我也在思索哲學、宗教還有人生的問題。作為一個在中國出生長大的學生，剛開始對接受基督教信仰最大的阻礙是相信有神的存在。

對於那時的我，我更願意，將這些偉大的神跡視為大自然的力量，而不是神的作為。想想自己是多麼的驕傲，用自己有限的智慧去認識和理解那些我能接受和理解的事情。當我對聖經更多地學習和理解後，我更認識到這位偉大的神，我才發現自己的愚昧。正如《哥林多前書》（1：21）“世人憑自己的智慧，既不認識神，神就樂意用人所當作愚拙的道理拯救那些信的人，這就是神的智慧了。”《哥林多前書》（1:25）“因神的愚拙總比人智慧，神的軟弱總比人強壯。”感謝神，留下我的驕傲，吹熄我的浮躁，讓我知道我所不知道的神的智慧。

對於大多數的弟兄姊妹來說，他們信主的原因大部分是因為大的轉折或困難讓他們相信神。然而，對於我卻不然，我要感謝我的“One on One Bible Study”的導師—李璟，在和她學習神的話語的同時，她一點點地引導我，使我更多地認識神和他的偉大作為。在我相信的確有這位又真又活的神後，對於自己的罪的敏感成為第二個阻止我立志成為基督徒的塊壘。

處於二十來歲，喜歡新鮮事物和玩樂的我，經常去party 和喝酒。儘管每次玩完回到家時，會感到更加寂寞、空虛，但下次還是會去。那時，我非常掙扎，因為我已經知道，我是個罪人，而神的獨生愛子耶穌基督為我們的罪死在十字架上，而我卻不停地做神所不喜歡的事情。李璟的開導給了很大的幫助，她說，“耶穌基督已經為我們的罪死，這罪包括我們過去的罪和將來的罪。” 她的話如醍醐灌頂。

當我做開心門，將神作為我生命的救主後，我的生命的確有了改變，我每天都很開心和充實，學習之餘更願意做些健康有益的活動。周圍的人也為我的改變而開心，這一些改變，都使我不住的感謝神的恩典是多麼的信實，將一切的榮耀歸於他。



## 在神凡事都能

蔡雪

也許是神的安排下，讓陳俊良執事成為我來美國後第一個見到的人，在與他和其他弟兄姊妹們相處的8天中，對耶穌基督有了一個朦朧的認識：第一次主日崇拜，第一次去晨星團契……認識神的道路也就從此開始。

信主的道路沒有那麼多坎坷，但是和許多兄弟姊妹一樣也經歷過理性的掙扎。畢竟在國內接受了二十年的無神論教育，要相信一個看不見摸不著的，但卻時時刻刻在我們身邊，陪伴我們，愛護我們的神不是一件那麼容易的事。但是來到晨星團契後，所有弟兄姊妹對我的關心，讓我思考神的魅力和能力，能把身份、背景不同的我們彙聚到一起。更重要的是由內而外的改變了無數的人，使他們朝著神所希望的性格去努力。

外表堅強，內心軟弱的我似乎找到了一種力量可以依靠。慢慢地，我開始開口禱告，雖然不像博文弟兄的禱告那麼鏗鏘有力、信心滿滿，但每句卻能表達我最真實的感受與渴望。每件我開口所求的事，慢慢開始有了回應和轉機。雖然決志對我來說是個意外，但這也許正是我開始認識神的最佳方式。在一年零三個月的學習後，在家長的支持下、在小組弟兄姊妹的鼓勵下，我知道是時候成為一名真正的基督徒了。（腓4:13）“我靠著那加給我力量的，凡事都能做。”





## 感謝神揀選我

陳恩信

本人陳恩信，出生在基督家庭。從有記憶開始就跟隨奶奶參加家庭聚會，後來長大後也有參加主日崇拜聚會。在一次聚會時聽一位92歲老牧師講到《約翰福音》（3：16）“神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。”時，心中有平安，真是主耶穌基督揀選了我們這些罪人。神從起初揀選了我們，叫我們因信真道和聖靈的潔淨，能以得救。

後來在來美國的路上，讀到聖經中《以賽亞書》（41：10）“你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。”那時心中非常感動，從心底有種想法，來到美國後找個華人教會受洗，真正地歸入耶穌名下。

今年8月份我到了俄亥俄州哥倫布市，我堂嫂叫我去參加教會的聚會。感謝神，我來到了哥城華人基督教會，很快，教會就安排我11月份受洗。讚美神，這一切都是神的安排讓我有機會儘快受洗，成為一名真正的基督徒。




## 神的恩典很奇妙

梁豔茹 (Yanru Liang)

當我的小時候，有基督徒給我媽媽傳福音，在一個早晨，帶我媽媽去教會，於是我也去了。那是我第一次去教會，留給我最深刻的印象是，當別人問我媽媽：“有沒有什麼困難事，我們可以為你禱告？”我媽媽想了想說：“家裏養了一隻羊，生了個小羊，但是不讓小羊吃奶，用腳踢她的孩子不讓到跟前來，都一兩天了。”然後那人就對我媽媽說：

“沒事的，不用擔心，我們禱告一下，一會兒那個羊媽媽就會讓小羊吃奶了。”我在旁邊聽著，心裏不信。“一會兒就讓吃奶了，說的那麼肯定。”可是當我和媽媽從教會回到家時，爸爸很高興地說：“今天中午，老羊讓她的小羊吃奶了，你們快去看看。”我們一看果然如此。我和媽媽都很驚訝，原來禱告這麼管用！從此我們全家都認識到了神的奇妙。


我媽媽常帶我去教會，我喜歡讀聖經裏的小故事，喜歡跟大人們一起唱讚美詩。小孩子記性好，我比他們學的還快。至於牧師的講道，我基本上聽不進去，就記得有一次牧師講：“無論你犯了多少過錯，認不認識主，在你最危難的時候你只要在心裏大喊，主啊！救我！上帝就會救你。從那時起，我每當遇到困難的時候，就會在心裏呼求主的名，求主幫助我。



但後來慢慢長大後，我學習了進化論，並相信它，開始懷疑聖經裏的《創世紀》是人為編寫的、過時的東西了。而且，上帝不讓拜偶像在中國很難做到，我們每年過年，都會拜土地神、社火神、祭祖先什麼的，我對上帝也慢慢敬而遠之了。但是我依然會在遇到困難時心裏默默禱告，我不敢來到神面前來，但又離不開神。



去年，我來到美國，在神的帶領下我認識了美國教會的朋友，他們帶我去XENOS，在那裏我決定讓神來改變我，有兩個朋友陪我做了決志禱告。後來，我又很幸運地來到了歌城華人基督教會的校園團契，在團契的小組討論會上我對聖經逐漸有了真正瞭解。今年5、6月份開始，我來主日崇拜，每次牧師的講道，都會打動我的內心，讓我堅定了這個信仰，我感謝主讓我的靈魂真的在慢慢地更新。我要籍著耶穌基督的奇妙救贖，成為神的兒女。



## 神的恩典夠我用

張桓瑞 (Huanrui Zhang)

記得就是一年前，我剛剛來美國，還在哥倫布市機場附近的一所學校裏念Language Program時，我有同學當時就來歌城華人基督教會好幾次了，然後我的同學也就帶我來到歌城華人基督教會，介紹我認識主。最開始接觸時有些抵觸，只是聽一聽也就完了，但是不知不覺中，每週去教會也變成了一種習慣。雖然心中開始慢慢接受這為神，但是信的很盲目，沒有一個真正的實例讓我能夠感覺到他的存在，所以說我那時的信仰是不明不白的。

直到今年七月份，在我申請Columbus State Community College的過程中，才讓我認識到這位神的信實和偉大。第一次去學校Admission Office才發現夏季的申請時間已經錯過了。但是，當時的Adviser是一位中國人，她很願意幫助我，就說，“你趕快把材料交過來，還是可以的。”於是我就給媽媽打電話，讓她把材料寄到美國來。誰知我母親把地址填寫錯了，郵包即使到了哥倫布市也會被寄回中國去。當時想完蛋了，若申請不了，我就得回中國去等著了。那幾天晚上天天禱告，求神不要讓包裹寄回中國。結果，在包裹將要被寄回中國的前幾個小時，我們小組的人一大早還沒等郵局開門就已經帶著我到郵局門口截包裹。受神看顧的是，郵局一開門我們就進去問，工作人員就將包裹拿了出來。當下覺得太神奇了，很感謝神，真實地感到他的存在。

不過一波未平一波又起，而且這一波比前一波更猛。當時拿到材料後就馬上趕去學校申請，這時Adviser要我去原來的學校轉移民記錄（immigrant record），到了原來的學校，才發現又過了時間。換句換說，我在美國是非法停留，而且已經超過截止日期20多天了。當時想，這次一定徹底完了。從現在起我不但必須回中國，而且以後在也來不了美國了，留學就更別提了。所幸是，當我知道身份在美國過期後，馬上來到Columbus State Community College，立即見了Adviser，她瞭解我的情況，還是非常願意幫助我，馬上就把錄取檔給我了，然後叫我回中國重新簽證。於是我就訂了最近的機票，回到了中國。



回到中國後，就馬上辦理簽證手續。預約的簽證日期還有一個禮拜左右，這一段時間過的惶惶恐恐，但是神奇的是每天睡覺前的禱告，都能讓我睡的很好。到了簽證那一天，進領事館前，我已經將該回答的問題想了又想，因為怕他刁難我，心裏很緊張，緊張得手都在發抖。進去之後也是很緊張，這時候有個更讓我緊張的情況發生了，有個簽證官當場就將前兩個給拒了。當時惶恐極了，當場禱告三次盼望不要抽到他。但是抽到的簽證官，正是那位之連拒前兩位的，我當時就想完了，這次肯定過不了。不過到了他面前，我卻不太緊張了，然後他問了一些很細碎平常的問題，也沒刁難我，就神奇的過了。當下出來也是在想有神聽到我的禱告，感謝神。之後就順利地入關回到哥倫布了。

這一路經歷太多，但是冥冥中我都感覺神在保守我，這幾件大事大大地增加了我的信心。



## 主是我力量的源泉

林風欽 (Fengqin Lin)

我叫林風欽，出生在中國福建省。每當我想起信主的經歷，都會覺得很奇妙，也特別感謝神。

記得當時我還在大陸時，因諸事不順，曾經的我很頹廢。後來認識了一位朋友，他是基督徒。是他讓我認識了耶穌基督，我也學會了禱告。我於是就經常禱告，求上帝幫助我走出困境。真是感謝上帝，他都幫助我。在接下來的日子裏，在我信心軟弱的時候，上帝總是賜給我足夠的力量，使我堅強地走過來。

到了美國後，去了幾次教會的主日崇拜、讀經，使我的信心更加堅定，我要成爲一名虔誠的基督徒。主耶穌是真神，我心內充滿神的愛，我因信主而喜樂。他愛我，愛你，愛世上所有的人。感謝主。



## My Heart Belongs To God

Amy Chen (陈秋屏)

It's time for me to believe in God not because people but because I believe it is what God would like me to do and it is his plan for me. Bible teaches me a lot. But the first time I want to be baptized my heart was not purely believed in Bible and God also challenge me with lots questions and my doubts. My heart has no peace. I learned that it is not my time but God's time. He knows when I am ready to be baptized. Now it is the time and I believe in God not because of any reasons from other people. My heart belongs to God.

May God bless all of us.





## 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，佳美月刊将在2013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。】

### 病由心生

摘自 《www.rs66.com 》人生指南

生活中，你有没有这种感觉，突然有些心慌，或者心跳突然加速，生活中你也许有过这种感受，你也许没注意。就是这些没注意，很可能就会要了你的命。看看你身边的人，想想那些逝去的人，很多人正是因为没太“注意”，而让他们过早的离开了人间，我们在为他们扼腕痛惜的时候，有没有痛思过自己的健康呢。

下一次，当你的身体再有不适的时候，你是否应该去医院检查一下呢？有的人对一些“小毛病”不当回事，然而正是由于经常的不当回事，才让一些人等到病入膏肓的时候，才想起自己的身体真的有毛病了，可是一切都晚了。

我们常说滴水穿石，其实生活中的一些小毛病，日积月累，就会形成大病，危及生命健康。时下，人们讲究高营养的饮食，快节奏的生活，然而，与此同时，也给心脏加重了负担，导致心血管疾病的发生，威胁着人体自身的健康。

病由心生，无论是精神上还是生理上的，一切的根源都在心脏。心脏出了问题，犹如电脑的硬盘坏了，一切都无法照常运行。

保护心脏，就像爱护我们的亲人那样去爱护它。其实不难，只要你生活中稍稍注意一下，心脏就会健康地运行。

在吃上，不要食用太油太腻的食物，防止体内大量积存变成脂肪，尤其不要暴饮暴食，要多吃新鲜水果、蔬菜和鱼类。

除了饮食上注意，平时应该多加强体育活动，比如慢跑、散步、游泳等等。

参加体育活动不仅能增强身体的抗病能力，而且能消耗体内过剩的热量，避免脂肪的积存，对心脏健康十分有利。

最重要的一点，一定要记住，有一颗快乐的心，这是很重要的。生活压力迫使我们快乐不起来，那你就多找一些乐子，让一切不悦远离你。生活快乐了，当然你心情就好了，心情好了，心脏当然就会更好，这样我们的生活才会更有意义。

## 剩饭剩菜怎么吃才健康？

摘自<<<http://www.bjtime.cn>>>

**蔬菜：**隔夜叶菜不要吃。在各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐。硝酸盐是无毒的，但蔬菜在存储、做熟后的放置过程中，在细菌的分解作用下，硝酸盐便会分解成亚硝酸盐，有致癌作用。尤其是过夜的剩菜，经过一夜的盐渍，亚硝酸盐的含量会更高。而亚硝酸盐经加热后，毒性会增强。加热可以杀灭细菌，但不能去除细菌分解产生的化学性毒素。

通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高，瓜类蔬菜稍低，根茎类和花菜类居中。因此，如果同时购买了不同种类的蔬菜，应该先吃茎叶类的，比如大白菜、菠菜等。如果准备多做一些菜第二天热着吃的话，应尽量少做茎叶类蔬菜，而选择瓜类蔬菜。

有数据显示，人体摄入的亚硝酸盐80%来自于蔬菜。做好的素菜在温度较高地方，放的时间一长，亚硝酸盐含量会有所增加。此外，素菜中的营养更容易流失。其中水溶性维生素，如维生素C、E都比较怕热。而蔬菜的营养价值恰恰体现在丰富的维生素上，因此重新加热的素菜，营养损失严重。

**海鲜鱼类：**剩菜中，属鱼虾蟹贝最不耐放，即使在低温下储存，也会产生细菌，容易变质。所以，加热时最好再加点酒、葱、姜、蒜等佐料，这样不仅可以提鲜，还具有一定杀菌作用，能防止引起肠胃不适。

鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。

**肉类：**与海鲜、蔬菜相比，肉类比较不易产生亚硝酸盐，但一定也要将其热透。加热时，不妨加点醋，肉类富含矿物质，这些物质遇上醋酸就会合成醋酸钙，有利人体的吸收和利用。

剩的荤菜要比素菜更好保存：一方面，放在冰箱里的荤菜，只要在吃之前彻底加热，可以保存1-2天，虽然损失一些B族维生素，但蛋白质可以完全保留，也不至于产生有害物质；另一方面，荤菜再次加热时味道仍然不错，而蔬菜在热之后几乎失去其美食价值。



在荤菜当中，最应先吃完的是水产品，因为水产品的蛋白质特别容易被微生物所分解，水产品也更容易滋生有害微生物。

**米饭：**我们常吃的米饭中所含的主要成分是淀粉，加热过的淀粉冷却后，会产生“老化”现象。重新加热也不可能恢复到之前的分子结构。人体对这种老化淀粉的水解和消化能力都大大降低。所以，长期食用剩饭，容易发生消化不良。

淀粉类食物容易滋生葡萄球菌和黄曲霉毒素。这些有害物质高温加热下也无法被杀死。所以，如果两天还没吃完，即使看起来没变质，也不要再吃了。

**凉拌菜：**凉拌菜由于加工的时候就受到了较多污染，即使冷藏，隔夜后也很有可能已经变质，应现制现吃。

**开水：**把自来水烧开3~5分钟，亚硝酸盐和氯化物等有害物的含量最低，最适合人们饮用。但开水中的亚硝酸盐含量较生水为高。而且反复多次煮沸时间过长或超过24小时的开水，亚硝酸盐的含量均明显升高。开水放置24小时后，亚硝酸盐含量是刚烧开时的1.3倍。所以最好是现烧现喝或只喝当天的开水。也不要喝煮沸时间过长的开水。

**食用方法：**为减少摄入剩菜中的亚硝酸盐，下面就打包剩菜的存放和食用方法，提出以下建议：

将剩菜用干净密闭的容器分开储存，避免交叉污染，或用保鲜膜包好。剩菜最好在5—6个小时内吃完；凉菜易滋生细菌，不宜打包；鱼类加热四五分钟即可，以免营养素流失过多；肉类加热时放点醋，既提高了营养价值，又利于人体吸收；淀粉类食品最好在4小时内吃完，否则寄生的葡萄球菌在高温下也无法分解。

另外，吃剩菜时应多食用抑制亚硝酸胺形成的食物，如大蒜中的大蒜素可以抑制胃中的硝酸盐还原菌，使胃内的亚硝酸盐明显降低；茶叶中的茶多酚能够阻断亚硝酸胺的形成；富含维生素C的食物，由于维生素C可防止胃中亚硝酸胺的形成，还有抑制亚硝酸胺的突变作用。

低温加热食物会使食物内微生物增加，因此加热食物也必须得达到一定温度才行。



# 禱告事項

孙荔萍

## 馬太福音6:9-12

**所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離凶惡。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿門！**

### I. 为佳美团契新的一年禱告

为佳美团契新的一年禱告。新年伊始。回顾过去的一年，心中充满了感恩。感谢神的保守，怜悯和祝福，佳美团契的每个事工都蒙神的保守，弟兄姐妹的灵命得以建造。我们为心心事工，標竿事工，禱告事工，佳美月刊事工等等，以及各个小组的成长献上感恩。也为佳美团契新的一年献上禱告。使佳美团契在主的真道上扎根，更爱神、爱人，与神建立亲密的关系，结出美好的圣灵和福音的果子。

### II. 为自己和神的关系禱告：

求神让我们谦卑自己，凡事禱告，信靠神，与神建立亲密的关系。

### III. 为佳美各组，各部，及人物代禱：

1) 为佳美团契的同工群代禱：团长；副团长。温馨家庭组、同心家庭组、青橄欖组、喜乐家庭组，财务部，总务部，特聚部，禱告部，关怀及標竿事工部，心心事工部，佳美月刊事工部，長程規劃部。求主的恩典与眷顾，使他们亲近神、经历神、认识神，与神建立美好的关系，喜乐地服事神。

2) 为每月第一个主日的团契禱告会代禱：求主感动弟兄姐妹们参与每月一次的团契禱告会，一同经历肢体之间的相交与关怀，并在禱告中心灵得释放的平安和喜乐。

3) 为团契中身体软弱的肢体及弟兄姐妹的年迈父母代禱：顾一凡、马德刚、沈儒龙、张其水、刘红燕、李华夏、张敏，孙晓春等弟兄姐妹的身体和郭小黎，孙荔萍、南守彦、蔡丽明姐妹 们的母亲及古劲竹姐妹的婆婆及沈秀成、余爱华、谢红、白雪峰、龚琳娟等弟兄姐妹们的父亲的身体健康，求主施恩、怜悯、医治他们身体上的疾病和苦痛，并让他们亲身经历主恩典的作为，信靠、顺服走在主所引领的道路上。





4) 为正在医治中及康复中的张健朝的母亲，何惠玲的父亲，沈秀成的父亲向主求恩，求主怜悯、医治。

5) 请继续为找工作的杨昆云、王维维代祷：求主开路并赐下机会，使他/她们能尽快地找到合适的工作。为陈文琴前面的方向及过度代祷。为孙馥兰儿子的餐馆顺利开张代祷。

**III. 为佳美下一代祷告：**求神使我们成为祷告的父母，放手把孩子交在神的手中，让孩子成为合神心意的人。

1) 继续为马德刚的儿子牧野的身体康健代祷：求主的恩典与怜悯临到牧野及德刚的全家，医治牧野的身体、安慰他们的心灵，使他们有信心、有在基督耶稣里的无限盼望，使他们在平安喜乐中，让身体与心灵有稳定的成长。并为神在这个家庭里所赐予的一切恩典，献上感恩。

2) 为团契的父母们祷告：求神怜悯我们做父母的，使我们对神有敬畏的心，学习接纳自己和孩子在各方面的软弱，并赐下智慧、耐心和爱心，知道怎样教养神所赐给我们的产业，使每个孩子知道敬畏主，使我们和孩子一生都能行在神所喜悦的道路上。

3) 为团契中的孩子及其父母祷告：愿我们的下一代在主爱中，身心灵得蒙保守，健康快乐的成长：求主眷顾这些出门在外求学的游子们，保守他们在生活中的平安，赐下智慧和能力使他们学习独立、懂得照顾自己，而不让父母担心。求主怜悯做父母对儿女在外求学及生活各方面的挂心，帮助父母们将孩子无论是在外或是身边的，学习藉着祷告将重担卸给神，因我们的神是垂听我们祷告并顾念我们的神。



## 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: 馬德剛      團契副主席: 曹寶鵬  
 月刊主編: 張凱      月刊副主編: 劉金清      本期責任編輯: 谷勁竹  
 編輯: 錢傳劬      南守彥      谷勁竹      庄液  
 記者: 李方瑩      林茵      姜輝  
 版面設計: 張凱      支柏陽

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/ccc\\_fellowship/gff/home.htm](http://www.columbusccc.org/ccc_fellowship/gff/home.htm)

讓基督來照亮您的生命  
 請您加入佳美團契

