

主後二零一四年一月刊

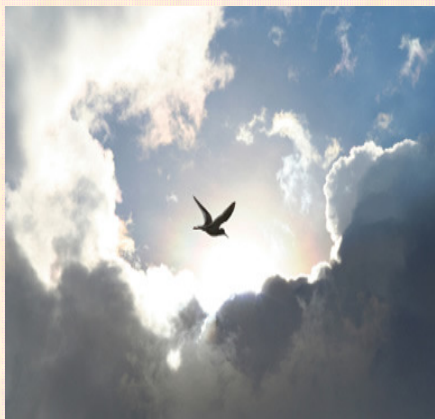
十
佳
美
月
刊
十

目錄

本月金句

马太福音 18: 19-20

我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上，同心合意的求什么事，我在天上的父，必为他们成全。因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。



- 03 一 二月團契活動日程 / 曹宝鹏
- 03 **2014**佳美同工选举提名 / 長程規劃部
- 05 2014佳美新年立志同工会 / 陈亮 提供
- 07 新年立志 / 陈靖
- 11 新年的智慧 / 心心事工 供稿 (摘自网络)
- 14 施洗約翰的榜樣與啓發 / 吳錫安
- 16 基督徒处世箴言 / 吳伯彦
- 18 健康专栏 / 谷劲竹 供稿
- 21 禱告事項 / 马德刚
- 22 佳美月刊徵稿通知

一月及二月團契活動日程

Date		2013-2014 安排	領詩	點心	見證分享 (pw)
		新年立志 on 1/1/2014	特聚部	特聚部	
1/3/2014		團契查經	同心家庭組	同心家庭組	
10-Jan		團契查經	佳傳	青橄欖組	見證分享
17-Jan		家庭聚會			
24-Jan		團契查經	喜樂家庭組	喜樂家庭組	
31-Jan		春節特聚	特聚部	特聚部	
7-Feb		團契查經	溫馨家庭組	溫馨家庭組	
14-Feb		團契查經	佳傳	同心家庭組	見證分享
21-Feb		家庭聚會			
28-Feb		團契查經	青橄欖組	青橄欖組	



GFF Nomination/Amen Process for 2014-2015 Coworkers

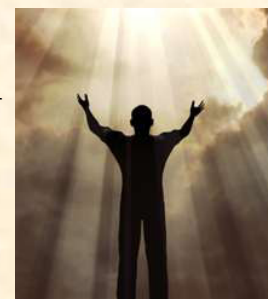
吳博彥&陳亮&馬德剛&曹寶鵬&陳靖 長程規劃部

Dear 佳美 Brothers and Sisters,

According to GFF annual practice, we'll have “團契新同工選舉 (for 2014-2015)” on Friday, 28March2014 (the last Friday meeting in March). 博彥/陳亮/德剛/寶鵬/陳靖 (called NAT, Nomination/Amen Team) are responsible for the Nomination/Amen process. This communication message is a formal announcement for the kickoff of the process.

In the 2nd half of this message is a list of 佳美現任同工 for your review. For the coming year (starting on 1July2014), our 團長-elect (陳靖) will assume the position of 佳美團契團長. Our major opening is the position of 團長-elect (also called 佳美團契副團長). You are welcome to email your nomination of 團長-elect to the NAT (paulwu5000@gmail.com/ liangch_2000@yahoo.com/ de-gangma@hotmail.com) by 28Feb2014. Each nomination will be managed carefully and constructively.

For all the other positions (including 正副組長, 正副部長, 核心同工, and 佳美差派), please pray earnestly for the ones in the current positions; and pray for the potential openings; and pray



for the ones with burden on the openings. The NAT will communicate with 各組 and 各部 by 28Feb2014; and broadcast to all on the status and needs. Our goal is to work closely with all to identify all the calling that our LORD has blessed on all our GFF brothers and sisters. We'll put high focus on the new ones and the ones that are able to bring in more new ones.

Should you have any thoughts or ideas on the Nomination/Amen process, please don't hesitate to contact the NAT immediately. Thanks for your support and diligence in Christ.

佳美現任同工

團契

佳美團契 lead (曹寶鵬) vice-lead (陳靖)

各組

溫馨家庭組 lead (王榮) vice-lead (王國梁) (禱告-白雪峰/查經-李曉/關懷-王國梁)

同心家庭組 lead (張其水) vice-lead (蔡麗明) (禱告-孫荔萍/查經-黃念原/關懷-孫馥蘭)

青橄欖組 lead (丁倫漢) vice-lead (李重敏) (禱告-李重敏/查經-余經洪/關懷-吳博彥)

喜樂家庭組 lead (溫平) vice-lead (支柏楊) (禱告-馬德剛/查經-錢傳劬/關懷-金茂寧)

福音班 (in progress). We would like to form a warm class for new comers and seekers on Friday. Let's pray earnestly for "In-Flow" (for a dynamically stable attendance); for teachers (for calling and for willingness); for ultimate outcomes (for Fruits in Christ).

“40+” Group (in prayer). We observed a 10-year age gap through GFF's 10-year ministry. It is our vision to nurture a younger group into our GFF family.

各部

財務部 lead (余愛華)

佳美月刊事工部 lead (張凱) core (劉金清, 錢傳劬)

關懷 and 標竿事工部 lead (吳博彥) core (佳美關懷九連環)

總務部 lead (蔣波)

特聚部 lead (王振賀) vice-lead (金茂寧)

聖樂部 lead (趙國茂)

禱告部 lead (馬德剛) vice-lead (錢傳劬)

心心事工部 lead (陳靖) core (謝紅, 何惠玲, 孫荔萍, 蔡麗明)

手連手事工部 lead (金茂寧) core (陳亮, 儒龍, 張鳴, 寶鵬, 義軍, 振賀, 雪峰)

長程規劃部 core (吳博彥/陳亮/馬德剛) supported by (現任團長&副團長, 各組組長, 歷任團長)

佳美差派

查經點&禱告點 (劉省民, 吳博彥, 蔡麗明)

華語堂事工委員會: 白雪峰 (佈道); 李曉 (關懷); 龐義軍 (禱告); 孫進 (團契);

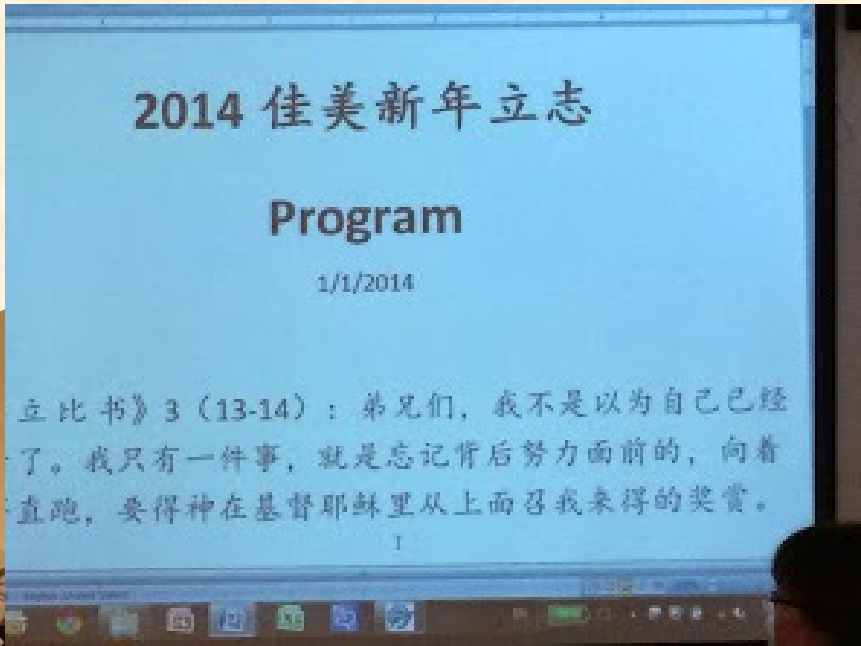
孫曉春 (佈道); 余經洪 (行政); 蔡麗明/孫荔萍 (主日迎新); 劉省民 (2014中

西部夏令退修會); 張凱 (佈道, 2014中西部夏令退修會)

執事會: 陳亮 (營會); 王國梁 (宣道); 李方瑩 (主日愛宴)



2014佳美团契新年立志同工会





新年立志 陈靖

想——领受恩典

来——明白真理

去——活出生命

在新年伊始，我们要思想：主耶稣在地上的脚踪，从而能够摸着神的心意，跟随祂的脚踪，使我们前进有正确的方向。

道成肉身的主耶稣基督在地上经历了四个阶段：

马槽 圣殿 十字架 空坟墓。即 谦卑 服事 舍己 得胜

“我是好牧人；我认识我的羊，我的羊也认识我。……若有人服事我，就当跟从我；我去那里，服事我的人也要去那里。“你怎样差我到世上，我也照样差他们到世上。”
(约翰福音 17:18 RCUVSS)

当我们成为蒙恩的罪人，被主差到这世上来时，每个基督徒的生命也必须经历以上这四个方面；

1. 马槽是我们得救的起点：人只有谦卑才能信，才能得到救恩。“你们得救是本乎恩，也因着信”

人生中真正重要的事情极少。而能在有限中认识无限，在短暂中认识永恒，在卑微中认识圣洁。有属天智慧数算自己的日子，与主保守真实持续健康深入的关系，从而活出基督身量渐长，心意每日更新的生命。那是何等的恩典和福份哪！

所以我们要反省我们生活的优先次序：我们花多少时间成就”我们所是的” 就是圣经中明确告诉所有基督徒的：惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属 上帝 的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。

(彼得前书 2:9) 要成就如此大的救恩是要付上代价的。



2. 圣殿

主耶稣在那里做了很多事情，其中之一就是清理圣殿。

他们来到 耶路撒冷。耶稣一进圣殿，就赶出在圣殿里做买卖的人，推倒兑换银钱之人的桌子和卖鸽子之人的凳子；他教导他们说：“经上不是记着：‘我的殿要称为万国祷告的殿吗？你们倒使它成为贼窝了。’”（马可福音 11:15, 17 RCUVSS）

凡不背着自己十字架跟从我的，也不能作我的门徒。

清理圣殿表示我们要成长，要成为圣洁为主所用。我们若有主当年所清理的东西，我们就不洁净，就没有力量，无法承担使命。

跟随基督不是一件随便的事；最大它必须是我们的心思意念及每件事的中心：我们如何运用时间，我们花钱的方式，我们的体力精力都用在哪些地方，都在显示我们到底是选择了神，还是拒绝了祂。当我们的行为证明了世界的事物比神更可爱时，我们没有意识到自己正在缓缓的向下沉沦，渐渐变成贫穷眼瞎，赤裸身体，不冷不热的可怜人。... 岂不知道与世俗为友就是与上帝为敌吗？所以，要顺服上帝。要抵挡魔鬼，魔鬼就必逃避你们；要亲近上帝，上帝就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！（雅各书 4:4, 7, 8 RCUVSS）

3. 十字架：主的大爱和公义在在此彰显

我们基督徒也必须经历十字架，十字架是因着爱而来的怜悯，忍耐，舍己，牺牲。我们每个人生命的轭不一样：或自我中心，或难以奉献；或沉溺网络电视；或追逐名利享受。就撒旦是谈判高手，象当年法老（撒旦）不允许以色列人出埃及，你们男人可以走，去服事你们的神，但把妇人孩子留下；退一步，好，你们人可以走，但把牛羊牲畜留下。但神的忠仆摩西绝不退让。“因为你的财宝在哪里，你的心也在哪里。”（马太福音 6:21 RCUVSS）。

属灵争战，是严肃的，持续全面性的。没有三八线。属灵生命，必须成长，不活在新生命中就必然活在旧生命中。不进则退；不胜则败。你不觉得争战，就已经失败了。

凡不背着自己十字架跟从我的，也不能作我的门徒。



4. 空坟墓：代表着主的得胜

思想主走过的路，我们必须：

因信称义

因信行义

因信成义

也就是走一条谦卑 服事 舍己 得胜的道路。



在新的一年里我们愿意：

来：明白真理

靠着主恩典来到祂脚前，领受主的话语，明白真理，因着信以致于信

1. 在读经中遇见主 你们当就近我来； 侧耳而听，就必得活。 我必与你们立永约，就是 应许 大卫 那可靠的恩典。（以赛亚书 55:3 CUNPSS-上帝）。

这是慢工细活，是台上一分钟，台下十年功的练功部分：要肯花时间，要关上电视，要专心致志，要离开电脑，要进入内室，要跪得下来。

2. 在读经中生命被改变，生活被影响，与神的关系被改变

耶和华的律法全备，能苏醒人心； 耶和华的法度确定，能使愚人有智慧。（诗篇 19:7 CUNPSS-上帝）。耶和华的训词正直，能快活人的心； 耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目。 耶和华的道理洁净，存到永远； 耶和华的典章真实，全然公义— 都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕； 比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。（诗篇 19:8-10 CUNPSS-上帝）

3. 做对的人，持正确的态度来读经

每天在灵里，渴慕地、用信而顺服的态度读经祷告。这样来到主脚前，打开圣经时，就犹如开启了生命的粮仓。沙漠的泉眼。否则，圣经是关闭枯燥，与生命不发生关系，纵然熟悉，也会变成理性的知识。

圣经中给予正反两面的例子：

约西亚王听到摩西五经时，立即悔改：王听见律法书上的话，便撕裂衣服， ... 说：「你们去为我、为民、为 犹大 众人，以这书上的话求问耶和华；因为我们列祖没有听

从这书上的言语，没有遵着书上所吩咐我们的去行，耶和华就向我们大发烈怒。」（列王纪下 22:11-13 CUNPSS-上帝）

而约雅敬听到一半就用刀劈开烧毁。“那时正是九月，王坐在过冬的房屋里，王前面有燃烧的火盆。犹底念了三、四段，王就用文士的刀把书卷割破，丢在火盆里，直到全卷在火中烧尽了。王和听见这一切话的臣仆都不惧怕，也不撕裂衣服。以利拿单和第莱雅，并基玛利雅恳求王不要烧这书卷，王却不听”。（耶利米书 36:22-25 RCU-VSS）

求主保守我们的心爱慕神的话语，爱慕那纯净的灵奶，像才生的婴孩爱慕奶一样，叫你们因此渐长，以致得救。（彼得前书 2:2 CUNPSS-上帝）

在新的一年我们更要： 去：活出生命

你们要结出果子来，与悔改的心相称。（马太福音 3:8 CUNPSS-上帝）
神的话不只是真理，也是永远的生命，是祂自己，更是使命
我们不只要听道，更是要行道。人性的尊严就在于明白真理，并活出真理。这正是活出
美满人生的核心所在。

属灵生命，必须成长，不活在新生命中就必然活在旧生命中。

而圣经给了我们活出真理的力量：

因为赐生命 圣 灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。（罗马书 8:2 CUNPSS-上帝）

因此我们能够从罗马书第七章走向第八章
从希伯来书走向雅各书。因为爱我们的主复活得胜了。那空坟墓就是我们得救记号。

我们一切的失败都是从祷告生活的失败开始的。而得胜的祷告必带来得胜的生命。

在新的一年我们愿和众弟兄姐妹一起，竭力追求，透过基督这把钥匙，真正读出生命的信息，读出神永远的旨意，使我们的生命，生活和与神的关系都被更新，得以荣神益人。

你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中永远的福乐。（诗篇 16:11 RCUVSS）



新年的智慧

心心事工 供稿（摘自网络）

新年伊始，从思想神的话语开始。愿以下20节经文带给你今年从神而来的智慧和祝福。

1. 求神在你的生命做一件新事

耶和华如此说：“你们不要记念从前的事，也不要思想古时的事。看哪！我要做一件新事，如今要发现，你们岂知道吗？我必在旷野开道路，在沙漠开江河。以赛亚书

43:18-19

2. 求神赐你智慧过每天的日子

求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得著智慧的心。诗篇 90:12

3. 愿你活在神的旨意中有平安有指望

耶和华说：“我知道我向你们所怀的意念（plan），是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。耶利米书29:11

4. 愿你心中的筹算蒙神引导

人心筹算自己的道路，惟耶和华指引他的脚步。箴言16:9

5. 愿你忘记背后，努力面前的

弟兄们，我不是以为自己已经得著了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向著标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。腓立比书3:13-14

6. 愿神的恩典成为你今年的冠冕

你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。诗篇65:11

7. 愿你接受基督，一切都会更新

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了！哥林多后书5:17

8. 愿你专心仰赖神必得指引

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。箴言3:5-6



9. 愿你疲乏困倦时从神得力

但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。 以赛亚书40:31

**10. 愿神赐你的慈爱和怜悯每天都是新的**

我们不至消灭，是出于耶和華諸般的慈愛，是因他的怜悯不致断绝。 每早晨这都是新的。你的诚实极其广大！我心里说：“耶和華是我的分，因此，我要仰望他。凡等候耶和華、心里寻求他的，耶和華必施恩给他。耶利米哀歌3:22-25

11. 愿你知道人生中第一要紧的

耶稣回答说：“第一要紧的就是说：‘以色列啊，你要听！主我们神是独一的主。你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神。’其次就是说：‘要爱人如己。’再没有比这两条诫命更大的了。” 马可福音12:29-31

12. 愿你将口中咒诅的言语变为祝福的话

.....使那咒诅的言语变为祝福的话，因为耶和華你的神爱你。 申命记 23:5

13. 愿你歌唱，称颂，传扬，述说

你们要向耶和華唱新歌，全地都要向耶和華歌唱！
要向耶和華歌唱，称颂他的名，天天传扬他的救恩。
在列邦中述说他的荣耀，在万民中述说他的奇事。 诗篇96:1-3

14. 愿神赐你各样美善的的恩赐和赏赐

各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿。他按自己的旨意，用真道生了我们，叫我们在他所造的万物中，好像初熟的果子。 雅各书1:17-18

15. 愿神的大能帮助你

耶和華的眼目遍察全地，要显大能帮助向他心存诚实的人。 历代志下16:9

16. 愿你的饶恕使你的祷告畅通

你们站著祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯。 马可福音 11:25

17. 愿你让耶稣做主就有平安

又要叫基督的平安在你们心里做主，你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。 歌罗西书3:15

18. 愿你讨神喜悦，因神默然爱你

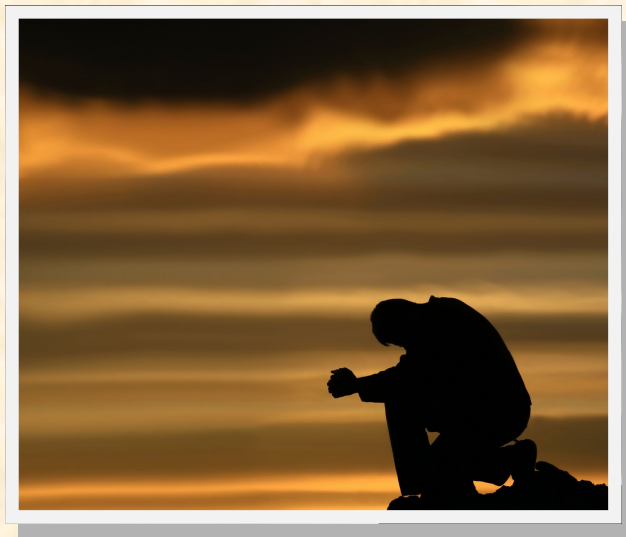
耶和华你的神是施行拯救、大有能力的主！他在你中间必因你欢欣喜乐，默然爱你，且因你喜乐而欢呼。西番雅书3:17

19. 愿你看见神将在列国中行奇事

耶和华说：“你们要向列国中观看，大大惊奇；因为在你们的时候，我行一件事，虽有人告诉你们，你们总是不信。 Look at the nations and watch— and be utterly amazed. For I am going to do something in your days that you would not believe, even if you were told. 哈巴谷书1:5

20. 愿你心想事成

（愿耶和华）将你心所愿的赐给你，成就你的一切筹算。诗篇20:4



施洗約翰的榜樣與啓發

吳錫安

(美國正道福音神學院 拓展處主任)

過去多年來雖然我很景仰正道神學院的聲譽，教會也聘用了二位正道的畢業生來牧會，然而我與正道之間並沒有太多的接觸，也不十分瞭解。今年七月藉着林國亮牧師的引見，與正道的領導團隊有美好的交通及互動，也藉着神的帶領與感動，讓我決定加入正道的服事團隊，並於11月開始在拓展部工作。



對一個居住在東岸30多年的我，這個轉變是一個很特殊的過程，我不能相信，僅僅幾個禮拜的時間，我已活在一個截然不同的世界裡，吃的、用的、看的、想的、都與過去大不相同。

然而相信，神既然動了善功，必要完成那工。想到要將過去30多年來在企業界所學所做的應用在神學院的拓展及管理上，心中有許多的想法，憧憬與計劃。但也有許多的惶恐，因為畢竟這是一個十分不同的環境。但是感謝神，在一個組織裡能夠帶出有感染力的領導原則基本上是相同的。譬如：誠信、守約、以客為尊的服務態度、高效率作業、高EQ的人際關係、使用現代科技來完成重複及繁瑣的工作、將時間挪出來用在與人接觸的事情上等等。只要我能保持一顆受教的心，深信神會一路地引領，教導，使我成為更合他心意的工人。

施洗約翰是一位偉大的先知，也是耶穌基督在世上工作的開路先鋒。他的事蹟對我的服事有許多的啓發，我願意用他的工作及態度來分享我在正道服事的三個期許，也就是鋪路 (Pave), 溝通 (Communicate) 與順服 (Yield)。

鋪路 (Pave) :

施洗約翰為耶穌的事工鋪路，如馬可1:2-4 所記載“正如先知以賽亞書上記着說，*“看哪，我要差遣我的使者在你面前，預備道路。在曠野有人聲喊着說，預備主的道，修直他的路。”*照這話，約翰來了，在曠野施洗，傳悔改的洗禮，使罪得赦”。他很清楚他的使命宣言 (Mission Statement) 就是將路鋪好，以便耶穌一來人心都已預備好迎接神國的降臨。照樣，我們要做的是為充實神學教育的大業鋪平道路，使老師、學生們有好的環境，安心地教課、做研究及學習，使拓展及行政工作能有效率地開展，學校

擴充，聲譽日增。馬可3章5節作者引以賽亞先知的話說：“一切山澗都要填滿，大小山崗都要削平，彎彎曲曲的地方要改為正直，高高低低的道路要改為平坦”。鋪路的工作很不容易，也是不討好的工作，卻是一個組織最基本的工作，影響深遠。



溝通 (Communicate) :

施洗約翰清楚地傳揚神的計劃及耶穌基督的使命，如馬可1:7-8 所說：“他傳道說：有一位在我以後來的，能力比我更大，我就是彎腰給他解鞋帶也是不配的。我是用水給你們施洗，他卻要用聖靈給你們施洗。”

我們都知道溝通是一個極為重要的管道，幫助人認識一個組織的信念，價值，現況，需要及願景。一個愈重視溝通的組織，它的內部，外部的連結愈強，愈能得到人的關注與支持。

同樣地，我們要為神學院來傳揚它的任務，使命，現況與需要。不但如此，我們應更多地運用現代許多有效率的溝通方式及科技與校友、奉獻者、有潛力的學生、教會、機構及社區溝通，讓更多人瞭解目前神國的需要以及正道在神國大業的擴展上所扮演的重要角色。

順服 (Yield) :

施洗約翰很清楚他的角色，他只是一個配角，不是主角。雖然他的影響很大，耶穌也稱讚他說“凡婦人所生的，沒有一個興起來大過施洗約翰的(太11:11)”，將他比喻為將要來的以利亞。然而約翰卻謙卑地說“他必興旺，我必衰微(約3:30)”，將耶穌在路加 17:10 所教導的，完全實現出來，這是多麼美好的榜樣。

今天我們為神所作的，都是他所賜給我們恩賜的彰顯。他給我這個機會來正道服事，完全是他的恩典與帶領。他是莊稼的主，我只是他園中的工人，我期許自己效法施洗約翰的榜樣也常紀念耶穌的話說：“你們做完了一切所吩咐的，只當說：我們是無用的僕人，所做的本是我們應分作的。”願主的事工大大的開展，也願他得到一切的榮耀。



基督徒处世箴言

吴博彦 供稿



1.人生最大的希望是耶稣。

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。——约翰福音3章16节

2.人生最大的敌人是自己。

我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。——哥林多前书9章27节

3.人生最大的失败是骄傲。

因为，凡自高的，必降为卑；自卑的，必升为高。——路加福音14章11节

4.人生最好的礼物是宽恕。

那时，彼得进前来，对耶稣说：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”耶稣说：“我对你说：不是到七次，乃是到七十个七次。——马太福音18章21节至22节

5.人生最大的胜利是忍耐。

并且你们要为我的名被众人恨恶；惟有忍耐到底的，必然得救。——马可福音13章13节

6.人生最大的使命是福音。

我传福音原没有可夸的，因为我是不得已的；若不传福音，我便有祸了。——哥林多前书9章16节

7.人生最大的知足是感恩。

要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。——帖撒罗尼迦前书5章16至18节。

8.人生最大的快乐是助人。

我们又劝弟兄们，要警戒不守规矩的人，勉励灰心的人，扶助软弱的人，也要向众人忍耐。——帖撒罗尼迦前书5章14节。

9.人生最大的目标是爱心。

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。——哥林多前书13章4至8节。

10.人生最大的勇气是悔改。

“天国近了，你们应当悔改！”——马太福音3章2节

11.人生最大的美德是怜悯。

耶稣出来，见有许多的人，就怜悯他们，治好了他们的病人。——马太福音14章14节

12.人生最大的成就是长进。

正因这缘故，你们要分外地殷勤。有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充充足足地有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上，不至于闲懒不结果子了。——彼得后书1章5至8节





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2014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。】

从食物做起——预防记忆力减退

谷劲竹 供稿

如果你知道鹰嘴豆和芹菜有助于思维敏捷、预防随年龄增长而出现的记忆力减退，你会在汤中加入前者、在色拉中加入后者吗？这就是本文写作的前提。以下是富含有助于滋养神经元、提高神经递质产生、减少炎症和预防神经系统退化的十大营养食物。

1. 咖喱

姜黄是一种香料，它赋予了咖喱和芥末黄黄的颜色，其含有一种名为姜黄素的化学物质，姜黄素是现下无数神经病学研究的对象。研究显示，姜黄素能够提高记忆力、减缓老年痴呆症的进程，并刺激神经形成——这是大脑细胞新生的过程。研究表明，姜黄素也能清除淀粉样蛋白斑——这是一种被认为是引起老年痴呆症的大脑黏性物质，并镇静和减轻大脑及神经细胞的炎症。

2. 芹菜

2010年，一项激动人心的研究出炉：该研究将植物中所含有的木犀草素和降低随年纪增长而出现的记忆力减退联系在了一起。原因：木犀草素能够平息大脑中产生的炎症，而专家们认为，炎症是神经退行性变的主要原因。通过抑制炎症细胞因子的活动，木犀草素能够预防大脑中退行性病变的循环。芹菜是富含木犀草素的食物之一，其他食物还包括胡椒和胡萝卜。

3. 西兰花和花椰菜

一段时间以来，研究人员都在探寻胆碱对大脑发育的作用，其是否可能刺激新大脑细胞和神经细胞间连接的生长。已经有研究表明，孕期补充胆碱似乎能提高婴儿出生后的

智力，而如果缺乏胆碱，则可能导致神经管缺陷。对成年人来说，胆碱能够保持神经递质健康、令人敏锐、记忆力强。还记得小麦胚芽吗？一杯小麦胚芽含有**202毫克**的胆碱；牛肝是食物中胆碱的最佳来源，每五盎司中就含有**473毫克**。西兰花和花椰菜的胆碱含量也相当丰富，分别是**182**和**177毫克**。附加好处：西兰花还富含维生素K，研究证实有助于提高认知力。

4. 核桃

科学家们并不清楚**omega-3**脂肪酸是如何对大脑起到保护作用的，但研究表明，其能提升神经递质的功能。有一项研究发现，老年人的血液中如果含有较高水平的**omega-3**脂肪酸，特别是**DHA**的话，其脑容量会有突出表现，且经测试记忆力和认知能力也处于高水平。**Omega-3**对心脏健康也十分有益，能够帮助动脉清洁、血液流动强劲，而良好的血液循环也有益于大脑。三文鱼是最众所周知的富含**omega 3**的食物之一，但由于水银污染，你最好不要每天都食用它。不过你可以养成每天吃一点核桃的习惯，在色拉上撒上一把或是在下午茶的时候吃上一些。核桃还含有能够保护记忆力的维生素**B6**。

5. 蟹

有益食物清单上不大能见到蟹，不是吗？但你应该吃一点。一份蟹含有**1,840毫克**苯丙氨酸（比一般人的日常所需量还多），这是一种制造重要的神经递质多巴胺、刺激大脑的肾上腺素和降肾上腺素以及甲状腺激素的必需氨基酸。许多鱼类和海鲜都富含苯丙氨酸，但我特别将蟹单列出来，因为它很好买到，也不太容易被水银污染——金枪鱼和其他受欢迎的鱼类则容易被这个问题所困扰。研究还显示，苯丙氨酸还有助于抗击帕金森病。附加好处：蟹还是维生素**B12**的最佳食物来源，每份蟹中含有一般人日常所需量**192%**的维生素**B12**。

6. 鹰嘴豆

想要找到富含镁的良好食物来源并不容易。镁是一种在能量代谢中起到重要作用的矿物质，还有一点也非常重要，镁对大脑细胞神经末梢相当有益，它能够加速信息传递。镁还能舒缓血管，让更多血液流入大脑。但研究显示，美国人的饮食中镁含量很少，大部分成年人平均仅达到建议摄入量的**66%**。同时，压力也会消耗身体中的镁。那么要从哪里去找这种稀缺矿物质呢？答案是：奇奇怪怪的地方。例如，镁含量最丰富的是海藻，每份中含有**780毫克**。鉴于海藻可能并不在你的菜单上，那不妨围绕着鹰嘴豆来打造食谱——一量杯鹰嘴豆含镁**220毫克**。

7. 荞麦

荞麦是天然的情绪镇静剂，其含有较高水平的色氨酸，色氨酸具有放松作用。一杯



荞麦能提供建议摄入量**25%**的色氨酸。荞麦还是镁的不错来源，每份含镁**229**毫克（但有些烹饪方式会使镁流失）。荞麦其实是一种水果籽，它不含麸质，富含纤维素，故而是一种极好的谷物替代品。将其放入汤或炖菜中，或是把它炒熟加到色拉中。你甚至可以将其煮熟，把它当做热早餐麦片来吃——和粗燕麦粉或麦乳精类似。

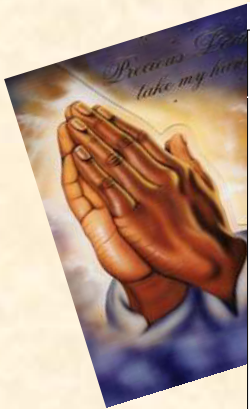
8. 酵母

在你的早餐麦片上撒上酵母至少有这么一个不错的理由：它是硫胺素（又名维生素**B1**）和吡哆醇（又名维生素**B6**）的最好食物来源。这两种维生素都和大脑功能有着千丝万缕的联系（在土司上撒点酵母也同样有用）。众所周知，硫胺素缺乏会引起某种痴呆症，这就是为什么研究人员正在探究硫胺素补充剂帮助预防或减缓老年痴呆或痴呆症的可能性。与此同时，吡哆醇在神经递质的产生中起到一定作用，因而能够加强记忆、提高认知。食物中很难找到大量硫胺素和吡哆醇，其中最好的一个来源是强化谷物。但许许多多的食物，包括香蕉、黑豆、扁豆、鸡蛋、猪肉和葵花籽，都含有这些**B**族维生素，故而多样化饮食有助于这两种营养的摄取。



禱告事項

马德刚



“我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上，同心合意的求什么事，我在天上的父，必为他们成全。因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。” 《马太福音》 18: 19-20

本月祷告事项:

1. 感谢主一年以来对佳美的看顾和祝福。让我们为教会和佳美下年度同工献上我们的祷告，愿神与我们同在，选出合神喜悦的弟兄和姐妹做神的仆人，让我们一起衷心服侍我们的神，为神所用，传扬他的福音。
2. 感谢主对我们佳美下一代的保守和引领。让我们继续为我们下一代祷告，为他们的学习，工作，生活祷告。求主继续看顾他们的身心灵的健康，看顾他们的心理健康。求主带领他们前面的路，神是他们随时帮助。
3. 为我们团契里家庭，工作，学习有困难的家庭祷告。为有需要找工作，卖房子，需要走出困境的弟兄姐妹祷告，求神怜悯，求神施恩，求神安慰他们。
4. 为我们团契弟兄姐妹的健康祷告，不论我们有什么样的病痛，我们求神医治，求神施怜悯。继续为张鸣弟兄的身体祷告，求你让他无论做什么选择，都是从你那里来的，求你继续医治他，用他来彰显你的荣誉。阿们！



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: 曹宝鹏

團契副主席: 陈靖

月刊主编: 张凯 月刊副主编: 刘金清 本期责任编辑: 谷劲竹

編輯: 錢傳劬 南守彥 谷劲竹 庄液

记者: 李方莹 姜辉

版面设计: 张凯 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/cccc_fellowship/gff/home.htm

讓基督來照亮您的生命
请您加入佳美团契

