



主後二零一七年二月

佳美月刊

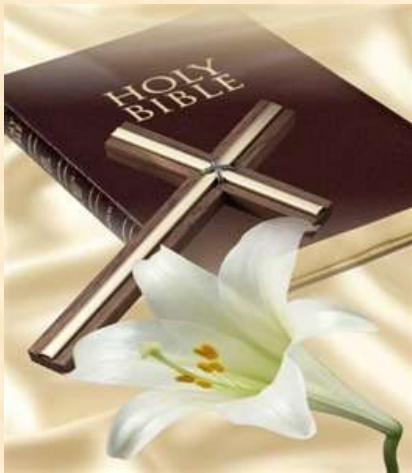
目錄

- 03 奇异恩典 / 青橄榄小组
- 04 我们当行什麼，才算做神的工呢？ / 庞义军
- 05 信主二十二年，重温起初的爱 / 郭全林
- 10 新年励志分享 / 卢兰春
- 11 代祷者、守望者 / 黄念原
- 12 不寻常的感恩年 / 廖格
- 14 健康专栏 / 本期编辑
- 18 禱告事項 / 沈秀成, 李重敏
- 20 佳美月刊徵稿通知

本月金句

約翰福音 1: 14

道成了肉身住在我們中間，
充充滿滿的有恩典有真理。
我們也見過他的榮光，正是
父獨生子的榮光。



奇异恩典

—青橄榄小组全体感恩

主啊！谢谢你眷顾青橄榄小组的每一位，因为你是掌管生命的主，在你里面，满载的是怜悯和恩典，並有活水的泉源，源源不断直涌到永生。

主啊！我们有很多的软弱和无奈；我们有很多的胆怯和退后。感谢主，藉着恩典和爱的浇灌，使青橄榄小组从一个几乎要消失的境地成长到今天30多人的大组。求神保守每一位弟兄姐妹如神殿堂里的橄榄树，茂密繁盛，永永远远依靠神的慈爱。

主说：“我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光（约8：12）。”是的，主。你是那真光，照亮一切世上的人。让我们从前在黑暗里如瞎眼般的，现今得以看见。看见你就是那位三一真神，我们的救主，耶稣基督。感谢你，从祸坑里，从淤泥中，把我们拉上来，使我们的脚立在磐石上，使我们脚步稳当。

主啊！青橄榄小组的成长并不是平坦，我们的家庭从小到学前班，大到空巢，应有尽有。我们有许多的需要。我们当中有为找工作而奔波忙碌的；有为身患疾病而疲惫不堪的；有为孩子的学习而忙前忙后的；更有为工作而夫妻天隔一方的。

主啊！我们在患难之日要求告你，因为你必应允。青橄榄在2016兴起了連續六個月每日為弟兄們代禱的服侍。当有姐妹有搬遷有困難有作手術时，青橄榄小组用爱心送温暖，彼此关怀扶持。因为主说：“我的恩典够你用。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。”是的，主！凡仰望耶和華的人，都要壮胆，请坚固我们的心。

主啊！你道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典有真理。感谢主！赐下这奇异恩典，让我们因信得永生！阿门！



我们当行什麼，才算做神的工呢？

庞义军

当神的话感动我，立志要侍奉神时，心里出现要行的事是象牧师那样将一生用来做主的工，象比里格汉姆那样传福音使千万人信主，象特蕾莎修女那样帮助世上最贫穷需要的人把神的爱活出来。但这些都与自己生活的现实遥远。读到【约翰福音】6：28，29节时主耶稣这样回答了我的问题：众人问他说：「我们当行什麼，才算做神的工呢？」耶稣回答说：「信神所差来的，这就是做神的工。」。主啊，这是不是有点太简单了，我信你这么多年了，崇拜，团契，读经，祷告都还不错，那就是做你的工了。我就心安理得了。

直到有一天，下班回家心情不好。妻子对我说：“看你那样一脸苦相，哪像信耶稣的！”。我当时没有放到心上。又有一天，因同事工作上做错一件事，我就大发脾气。虽然事后向同事道歉，心里深受圣灵责备；你发脾气时丑陋不像是信耶稣的样子。自己到洗手间对着镜子看到发脾气时的样子确实丑陋。我就向主认错，悔改。这才明白从信耶稣的那一刻开始，主的名就与我们的生命连接了。这个宣告使我们在属灵的意义中与不信耶稣的是截然不同的两个群体。而我的信只在表面并未使我的生命改变。我想这好比去看医生，诊断处方都有了。虽然口头上说是，是，是，但心里却不在意，也不服药，身上的病便不得医治。如果口渴的时候有人给我一杯水，我深信这杯水可以解我的干渴，如果不把这杯水喝下去，我便不知这水的甘甜，我的干渴也还在。信耶稣是信这一位有血有肉的主。与信耶稣分不开的是信他的应许。读【约翰福音】有许多主耶稣亲口对我们说他是谁和在他里面的应许。“耶稣说：「我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。」【约翰福音6：35】。“耶稣说：“我实实在在的告诉你们，你们若不吃人子的肉，不喝人子的血，就没有生命在你们里面。吃我肉喝我血的人就有永生，在末日我要叫他复活。我的肉真是可吃的；我的血真是可喝的。吃我肉喝我血的人常在我里面，我也常在他里面。”【约翰福音6:53-56】。

主要我们吃他，喝他。这在物质的世界似乎是不可行的。清楚的应许是主要常住在我们里面。我们吃喝主既是要接受他在我们里面，我们要做的就是每天在圣灵的带领下向主祷告与主有一个亲密的关系。让神的话占据心灵。在我所行的事上主就



对我说话，使我在真理中得自由。在家里的一些琐碎的事中比如我们家是妻子管理财务，我时常因妻子在一些事上没有跟我商量而不愉快，甚至争吵。一天心中又有抱怨，我就问主，当如何行呢？主就对我的心说话：我爱你，一切都是为了你的好处，你爱人也应如此。主让我看见他给我们的供应是对全家的恩典。这供应不是来自于我，不是给我一个人的。如果妻子的管理不用与我商量使她愉快，我不是更省力气吗，应该高兴才是。心里一下就亮了，回家见到妻子高高兴兴对她说，你好能干。那是信耶稣行在祂光中的自由和喜乐。我信主就尝到了主的甘甜。主使我明白，信祂，把我的生命放在祂的手上就是做神的工。那些为主行了大事的人们不也是因信耶稣么。他们舍弃了世上的利益为要得着基督，从主而来的新生命使得他们在主里承受来自天国的托付。他们做工就不再受肉体的限制，而是有天国的能力在他们身上。这一切的事都是因信耶稣而发生。感谢我们的主。

主，赞美感谢你。你放下天上的荣耀来到地上，是因为你定意要与我们同住。感谢你，你舍弃了性命为了赎我们的罪，且应许凡信你的就有永生。主啊，饶恕我的小信和冷漠，求你赐我渴慕你的心，让我能每日从你的话语中，和祷告中更多的认识你，被你的灵充满。在所行的事上经历你，彰显新生命的荣美。愿你的名得荣耀。奉你的圣名祷告，阿们。



信主二十二年，重温起初的爱

郭全林

背景简介：1994年圣诞节，兰峰和我在北卡罗来那州罗利市（Raleigh, North Carolina）的大陆团契信主；1995年1月29日，我们在团契所属的森林山浸信会（Forest Hill Baptist Church）受洗。当时带领团契的是潘方正（Robert）和陈可燕（Jane）夫妇。1997年初，大陆团契成长为中华浸信会；潘方正和陈可燕牧师正式

按立为牧师。1997年中，我们惜别母会。此文是为2017年1月29日回母会作见证写的预备稿。

可燕牧师的邀请

新年的第一个周六早上，兰峰兴冲冲的来说：“可燕来电话了，说教会成立二十周年，问我们要不要回去。那天，1月29日，刚好是我们受洗二十二周年的纪念日。”抱歉，我们还是习惯说“Robert”和“可燕”，因为他们在我们中间事奉，实在是“取了奴仆的形象”。大陆团契开始时期，Robert常开着他的卡车帮学生搬家，有一次新来美国的学生共用一条毛巾擦脸，轮到他，这位在美国生活了几十年的人也接过那条脏乎乎的毛巾就往脸上擦。这是老阎弟兄讲的，春山弟兄一定知道吧。

这次，我们全家再“回”北卡，我们属灵的家乡。离开十九年半，心里还是那样亲近。就在前一天晚上，我教周五的儿童班，用到两处经文，还让我想到牧师。

第一段是诗篇第一篇。我劝勉孩子们在新的一年里要“唯喜爱耶和华的律法，昼夜思想”，以至于可以“像一棵树，栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干”。诗篇第一篇正是潘牧师和可燕牧师教我们归纳法查经第一课用的经文。

第二段在申命记第六章。“以色列啊，你要听！耶和华我们神是独一的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。”。每次读到“以色列啊，你要听（Shema Yisrael）”，就像听到潘牧师语重心长的声音“全林哪！”。Shema Yisrael是潘牧师和可燕牧师圣地旅游回来讲道的题目，潘牧师讲道，可燕牧师翻译。据说潘牧师以前讲道偶尔有点儿结巴，从圣地回来以后，再也不结巴了，放胆传讲神国的道，大有能力。Shema Yisrael这篇讲道，我依然记忆犹新。

起初的爱

兰峰和我，起初没有爱。兰峰跟我来美国，觉得很幸福。她说：“我们离婚吧！”说多了，我终于答应了：“好吧。你要实在不幸福，那就离吧。账户所有的钱都归你；家里所有的东西任你选，除了我的书包——你选我的书包，不是故意捣乱吗？”兰峰说：“真的任我选？”我说：“真的。”她说：“那好，我选你。我们要离开不幸，找到我们的幸福。”这样，我们就去了教会。既然我们都自以为聪明，谁也说服不了谁，那我们就去寻找一个更高的标准。“寻找的，就寻见。”然而，寻见的却不仅仅是一个标准。



我们到了教会，就认识了史亮弟兄。他比我更聪明、更健谈。他的太太小孟却是身患重病，卧床不起。有人告诉我：史亮有全额奖学金，在研究生院选四门课；每周还要打四天工给太太治病；每天回家，把饭做好给太太端到床边，拎起垃圾袋扔到垃圾箱，骑自行车直奔餐馆去打工。每周五，史亮弟兄却是笑口常开，侃侃而谈。我觉得我娶了聪明、能干、漂亮的兰峰还不幸福，实在是天理难容！

我们开始来教会、读圣经。不幸的是，来教会，就用教会的话吵架：“你就是个罪人。”“你更是个罪人！”在圣经里，我很高兴发现这一句：“你们做妻子的，当顺服自己的丈夫”；而兰峰翻开圣经往下一看，说：“你们做丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。那你就去洗碗吧”。直到有一天，我们突然心有灵犀。我说：“这样吧，你读 神对妻子讲的话，我读 神对丈夫讲的话。”这是一个转折点，圣经的话成为 神对我们各人讲的话。有一天，我读到 神的审判。在无所不知，至公至义的神面前，我怎么能站立得住呢？我沉默了。

兰峰警觉地问我：“全林，你是不是真的信这东西了？”一向有主意、有意见、知无不言，言无不尽的我，这次没有直接回答。我说：“兰峰，信仰是个十分个人的问题，所以你要单独思考。”这样，她也沉默了。

1994年的圣诞节是主日。潘牧师讲道，说：“我们人的爱是不完全的，因为我们自己是不完全的；唯有 神是完全的，祂的爱才是完全的。”是啊，基督的爱，是牺牲的爱；这让我想到妈妈的爱。小时候在农村长大，家里没有足够的粮食，尤其是白面；所以，吃面条的时候，妈妈给我们三个孩子每人盛一小碗面条，自己只能喝汤。基督在我们还是罪人的时候，就为我们死在十字架上。神的爱就在此表明了。何等真实！当牧师问我们要不要接受 神的爱时，我的防线垮了。本来我琢磨：如果作基督徒，就没办法“兵来将挡，水来土掩”了。但是，基督的爱是如此的真实，正是我心里所渴求的，所以我轻轻地举起了手。这时，旁边也有轻微的动静，兰峰也决志信了主。

神先爱了我们，我们才有爱。今年1月20日晚，兰峰在团契分享到：“我曾经求过医治、求过孩子、求过毕业、求过工作，但是当有一天主耶稣让我看到祂的完美，我觉得其它的一切都不再重要，我只要主耶稣。我们的好处都不在祂以外。”主以慈爱吸引我们，我们以爱来回应祂。这就是爱。起初的爱，是神的恩典，是心被恩感。

信主以后，兰峰开始教儿童主日学。负责主日学的海玲姐妹离开后，兰峰负责儿童主日学，也安排我教八九岁的儿童班。那时候离我们终于有第一个孩子还有好多年呢！这二十二年来，我们常常在教主日学；兰峰一直在教儿童主日学，近来也教成人主日学；而我教过不同的班，不断在学习。每每回顾，惊讶主竟然使用我们。我的洗碗生涯也从那时开

始，在团契甚至负责过饭食。现在我还在洗碗；至于管理，我一向认为是学不会的，然而一年前主竟然让我开始在公司作经理。祂是一位奇妙的主，在祂凡事都能！

丰盛的人生

离开北卡前，牧师给我们看了一本接待新人的书。书上讲到已经信主的人，在新的教会反倒不容易得到很多的关心。所以，我们新到任何一个地方，都很主动。首先就是去祷告会，因为在北卡时祷告会就在我们家；我们上主日学，教主日学，因为在北卡年轻人都要受带领查经的训练；我们一定参加团契，也常带领小组。在主里的侍奉实在是美好的事，其中包括与教会里最美好的弟兄姐妹们在一起。这是只有在基督里才有的福份。主让我们经历奇妙的改变，比如，学数学出身，普通话需要妻子纠正，英语需要孩子纠正的我，竟然可以作讲道的翻译。想想，只能摇头而笑，心中感恩。

离开北卡后，潘牧师和可燕牧师有一次去看我们。我说：“离开北卡，就不能凡事请教牧师了。”潘牧师说：“神要亲自作你们的老师。”我们买第一栋房子时，我还是打电话问了牧师，他说：“最好的交易，就是公平的交易。”后来我还有问题时，兰峰说：“全林，你已经长大了，要自己做个决定。”我没有再打电话。但直到如今，我们还记得牧师家的电话号码。

九年前潘牧师生病的时候，我们回北卡看望牧师。那次，向来不怀孕、不生育的兰峰领着一双儿女、腹中又怀着小女儿。潘牧师祷告中说：“亚伯拉罕的应许都落在他们的身上。”我们心里实在有无限的感激。是啊，亚伯拉罕给儿子起名“以撒”，意思是“笑”，我给长女起名 Joy，中文是“心悦”；以撒在妻子不怀孕时曾为她祷告，我也在兰峰不怀孕多年之后，放手在她的肩膀上为她祷告。我们的神是听祷告的神。

潘牧师的追悼会上，可燕牧师说：“全林，你要继承潘牧师的遗志啊。”我说：“是，可燕牧师。”我近来参与的事工，就有植堂的预备。年经时牧师带领我们学过一本书，叫 " **Experiencing God** "（中文译为《不再一样》）。这本书有很多植堂的例子。所以，我们重温此书，也选为主日学的教材。潘牧师的葬礼，安排我们留在教会作见证，而没让我们去坟地。我对兰峰说：“这一定是 **Robert** 的心意了，牧师的心意是要我们留在教会作见证。摩西当年也没有让人知道他埋葬的地方。将来我们回来，牧师要我们回到教会，而不是去他的坟地。”



四年前我为现在的工作面试时，经理问我：“当你有一个项目，退则失败，进则违规，进退两难，怎么办呢？”我立即想到潘牧师讲过的一个故事，就知道神已将这份工作交给我了。所以，我轻松地说，“你是经理，该你处理这种困境啊！不过，我跟你讲一个拿破仑的故事。拿破仑要求他的将军们汇报问题时要提出几个解决的方案，由他来做决定。我也会照此办理。”答毕，面试一下子变得轻松愉快了。潘牧师在天上仍然在祝福我们。兰峰也因为在教会的多年事奉，一工作就做得很优秀。以前以色列人以圣殿的事工来定义和归类所有的做工。在教会事奉，增长我们的见识，塑造我们的品质，祝福我们生活的方方面面。所以，每每看到年轻人在教会事奉，我们就倍加地高兴，为神国有新鲜血液而高兴，也为年轻人走在蒙福的路上而高兴。

保罗说：“你们学基督的，师傅虽有一万，为父的却是不多，因我在基督耶稣里用福音生了你们。”（哥林多前书 4:15）。潘牧师和可燕牧师正是我们属灵的父母。“我实实在在地告诉你们，一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒，若是死了，就结出许多子粒来。（约翰福音 12:24）”。牧师效法基督成为落在地里的麦子，我们成为这许多子粒里的一部分；即使我们象蒲公英一样飘走了，我们在基督里永远是一家人。当年小钱弟兄离开的时候，用保罗的一句话来形容牧师：“只在你们中间存心温柔，如同母亲乳养自己的孩子。”（帖撒罗尼迦前书 2:7）。当时，我们都流下泪来；如今回想，仍潸然泪下。

2017年1月29日，是教会成立二十周年的庆祝日，也是我们受洗二十二周年的纪念日。牧师当日教导我们受洗的意义，罗马书第六章，与基督耶稣一同受死，一同复活，我们仍然清楚记得，也越来越有体会。可燕牧师专门打电话让我们回来作见证，我们很高兴、很感激。其实或在此地，或在他乡，或在天上，或在人间，潘牧师和可燕牧师总是离我们很近。我们效仿他们，正如他们效仿基督。这是一生的路，也是永生的路。

在基督里，

全林、兰峰

（2017年1月22日）



新年励志分享

卢兰春

在过去的一年里，承蒙神的恩典，我们温馨家庭组不管是在灵命的成长上还是在小组的成长上都取得了很大的长进。体现在以下几个方面，比如不断有新的组员加入；小组规模进一步壮大；查经的形式和效率也比以前有改进；组员积极参与事工的服事与关爱活动，诸如接待大陆留学新生，关照患病的弟兄姐妹，参与其他教会给流浪汉提供免费午餐等等；组里更多的兄弟姐妹参加BSF的学习，追求灵命的成长；李艳姐妹也在感恩节受洗；小组也经常分享职场上的服事，小孩的教育，夫妻间的关系等方面的经验。

在2017年我们怎样才能做得更好？首先，我们应该保持在过去一年中已经做得很好的方面。然后努力在以下几个方面有所成长进步。第一，作为一个基督徒，我们应该在新的时代和条件下怎样传福音？现代通讯技术的快速发展使得传福音的形式有了更多的途径和手段。我们可以通过微信里的同学群及朋友圈，等等来传送福音。利用这些传媒手段我们可以通过庆祝圣诞节来介绍圣诞节的来龙去脉，比如耶稣是谁，基督教是不是像国内一些媒体和人宣传的那样可怕。基督教到底是什么，感恩节，圣诞节，复活节的来历，以及大家为什么纪念。第二，大家可以通过分享很多亲身经历来传扬基督的爱。我的一个朋友有一次在淅淅小雨的傍晚匆匆来访，手里拿着一束鲜花，一进门就对我们感叹说：今天太神奇了！接着就说起他刚才买花的事。因为他要探访我家，路过Kroger时就想进去买一束鲜花准备送给我们。付款时才突然发觉那天忘了带钱包！他正准备把花退掉离开时，那年轻的店员说：你等等！我们这店有规定在特殊情况下顾客是可以不需付钱的，接着她就在电脑里敲入一个号码，让我的朋友免了费用把这鲜花带走了。生活中常常会遇到这种一般人看来是很难想象的事，但像这样的事确实经常发生在我们的身边。我的一个美国同事夫妻俩已经养育有四个可爱聪明的孩子，但他们几年来又先后从中国的孤儿院领养了两个残疾小男孩。两个小男孩来到美国后，夫妻俩又在美国给他们找到最好的专科医生给他们做手术和治病。养育六个年龄从高中到学龄前不等的小孩，可以想象作为父母的他们是多么的繁忙和忍耐。但我们也能从中看到他们是多么的喜乐和关爱。正像哥林多前书 13:4 说的：“爱是恒久忍耐，又是仁慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂……”。第三，过去一年和现在发生的很多大事，比如美国大选和结果，也足以让我们有更多的分享和思考的计划。第四，希望我们在新的年里，兄弟姐妹有更多职场上的服事以及子女的教育分享，从中领受基督耶稣对我们的教导和关爱。第五，我们希望能在新的一年里争取更多的弟兄姐妹受洗。总之，福音的传递和灵命的成长，靠的是基督耶稣给我们的信心，恩典和关爱，也靠大家的共同努力。



代祷者、守望者

黄念原

多年前蒙恩得救的我很快便加入当地的一个华人小教会。二、三十个弟兄姐妹在主里相亲相爱，如同家人。享受灵里被喂养的同时也积极参与侍奉：司会、领诗、带查经。如饥似渴的读经、废寝忘食的听讲道和不缺席的参加聚会，使得“热心爱主、饥渴慕义”的标签毋庸置疑地贴在了灵命并不成熟的我的身上。那时的我几乎成了初信者的榜样，也常常告诫自己不能给主丢脸。

然而，尴尬的事情还是猝不及防地发生了。尽管无人察觉，自己还是无法相信并接受。那是一个晚上的祷告会。七、八个人围坐一长桌。其中一段关于无人体察主心肠的录像让每个人流泪不止，我却怎样努力也无泪。懊恼之余不情愿地意识到：我并不爱主，尽管我很想爱。真是“立志为善由得我，只是行出来由不得我”（罗马书七：18）啊！

会后和两个信任的姐妹分享我的苦恼。姐妹告诉我，人类最大的罪就是不信神，不把神当神，不爱神。之后手拉手为我祷告。

第二天为自己祷告求爱主的心之后，接到一个老姊妹顾太太的电话。顾太太是小教会的建立者之一，爱神爱人没得说，每个人都得到她生活上的帮助和灵里的鼓励建造。只是顾太太身体很不好，胃癌蒙神医治，仍十分瘦弱。这并不影响她每年数次开放家庭，招待上百个空手而来的中国学生学者聚餐，传扬神的爱。她也常常被我的热心服事感动，夸赞不止。相信在她眼里，我一定是个火热爱主的姐妹。

电话里先问我好不好，

“我很好啊！”一如既往的阳光灿烂。

“你真的没事吗？”奇怪，我能我什么事！

“没事，我很好啊。”努力做愉悦的表情。

“我昨天夜里无法睡觉，三次起来为你祷告。。。 ”

“为我祷告什么？”忐忑，顾太太睡眠不好。。。 ”

“祷告求主给你一颗爱他的心。。。 ”

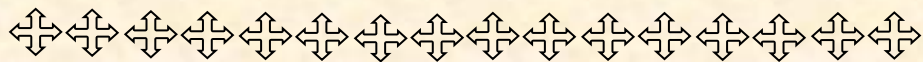
“哦？为什么？”尴尬，难道姐妹告诉她昨晚的事？



“我不知道。。。今天我两餐禁食为你祷告，还是求主给你一颗爱他的心。。。 ” 尴尬之余是被出卖的愤怒。

在得知她完全不知情，祷告完全是被神感动所致后，我的眼泪开始不停地流。。。神爱我，因他定意爱我，尽管我还不爱他。体弱多病曾患胃癌的顾太太没有消灭圣灵的感动，不睡觉不吃饭为肢体代祷。神用她，因她爱神胜过自己的身体，胜过自己的成见（相信她不会怀疑我的爱神），只是顺服圣灵的带领。

永远忘不了那个温暖感动的电话，我也希望自己在新的的一年里能像顾太太那样做一个肢体的代祷者、守望者。把神的爱传递出去。



不寻常的感恩年

廖格

2016年是一个不寻常的感恩年，无论是家人的团聚，儿子的进一步成长，阿拉斯加的探险，还是健康危机，都让我难以忘怀。这一年也感觉和主走得更近，好多的经文不再只是知识，而是具体起来，变得有血有肉。让我有依靠。

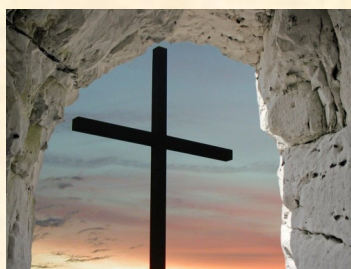
八月初的时候，一场突如其来的疾病打乱了生活的平静，淋巴癌的诊断及接下来的六次化疗，让我们的生活进入了一个短暂的危机阶段。正如朋友所言：任何的“危机”也是“转机”，在这危机中，我成了一个大赢家，收获了许多若不经历这些，就永远无法明白的东西。最最重要的是收获了一个对上帝及自己的更清楚认识。让一句以赛亚书的经文活活泼泼的展现在我眼前：“你从水中经过，我必与你同在；你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。”（以赛亚书 43:2 和合本）。在这漫长的化疗期间（对我而言），是神把我藏在他的爱中，经历与他的同在，除去我内心的慌乱，以坦然无畏的心去面对一切。

在这危机中，我还收获了来自肢体满满的爱。如经文所言：“求他按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来；使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱，是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫 神一切所充满的，充满了你们。”（以弗所书 3:16-19 和合本）

神借着众弟兄姐妹们的祷告和他们对我们一家的关爱，让这有根基的爱具体展示出来。谢谢你们借各种渠道来探访的弟兄姐妹们，有的从外州飞来，有的多次长途驱车而来，更不用提当地的弟兄姐妹们。你们那精心准备的一顿顿可口的饭菜，美丽的鲜花，惊喜的生日祝福，一次次医院家里的探望，车接车送地带我上医院，日常生活中各种需求的满足... 让我永生难忘。谢谢神替我安排的天使，在我身边寸步不离地守护我一个多月。使我们能顺利度过生病初期的忙乱。谢谢我的医生护士们，你们敬业的精神让我感动，没有你们无微不至的照顾，我怎么在医院里也住不出“七星”级宾馆的感觉。谢谢医院里的义工们，虽然你们的年龄从十几岁到八十几岁不等，服务的项目也不一样，但你们对工作的热爱带给病人莫大的安慰。还要谢谢我的美甲妹妹，为减少感染的机会，每次总是在开店前单独为我服务，让脚上的那一抹红色，在病床上显得生气勃勃。谢谢妹妹为我精心挑选的假发，比我以前自己的发型还更适合我。还有不能忘了谢谢我的发型师，经过她手的假发套就是可以以假乱真。当然最最不能忘记的是谢谢每天陪伴照顾我的家人们。谢谢你们的自我牺牲，无微不至的陪伴和关爱。谢谢你们陪在医院的每个夜晚，谢谢你们的耐心，谢谢你们毫无怨言去准备我因胃口变化而要吃的各种奇怪食物... 当大家的关注停留在病人身上的时候，我知道做为病人家属（caregiver）的你们，每天面临的精神压力及超常的体力消耗。我每天为此而感恩不已...

整个化疗的过程像梦一样的结束了。虽然接下来的康复还需要一些日子，但有神的同在和大家的陪伴，一切都会好好的。我也深知这一切的发生都是在神的旨意中。我们所经历的一切都不是白费的。如哥林多后书所言“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父 神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的 神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。”（哥林多后书1:3-4 和合本）。愿我在将来也能被神使用，去安慰那些有需要的人。

祝大家在新的一年蒙主赐福，健康快乐！





健康專欄



身体打来的电话，你一定要接！

本期编辑 摘自网络

(。。。接上期)

怎麼排毒更顺畅

1. 吃青色的食物。按中医五行理论，青色的食物可以通达肝气，起到很好的疏肝、解鬱、缓解情绪作用，属于帮助肝脏排毒的食物。中医专家推荐青色的橘子或柠檬，连皮做成青橘果汁或是青柠檬水，直接饮用就好。
2. 枸杞提升肝脏的耐受性。除了排毒之外，还应该提升肝脏抵抗毒素的能力。这种食物首推枸杞，它具有很好的保护肝脏的作用，可以提升肝脏对毒素的耐受性。食用时以咀嚼着吃最好，每天吃一小把。
3. 按压肝脏排毒要穴。这是指太冲穴，位置在足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分钟，感觉轻微酸胀即可。不要用太大的力气，两隻脚交替按压。
4. 眼泪排毒法。相较于从不哭泣的男人，女人寿命更长，这不能不说和眼泪有關係。中医早已有这个认识，而且也被西方医学所证实。作为排泄液的泪液，同汗液和尿液一样，里面确实有一些对身体有害的生化毒素。所以，难受时、委屈时、压抑时就乾脆哭出来吧。

如果心脏有了毒素表现在

1. 舌头溃疡。中医认为舌和心脏的关係最为密切，所以溃疡长在舌头上，通常认为是心脏有内火，或是火毒。
2. 额头长痘。额头是心脏管辖的一个属地，心火旺盛成为火毒时，这个属地也会沸腾，于是此起彼伏地出现很多痘痘。
3. 失眠，心悸。心脏处于不停的工作中，当火毒停留于心而无法排除时，睡眠不会安稳。

4. 胸闷或刺痛。心脏内出现瘀血也是一种毒素，就像是在公路上堵车，轻一些的是胸闷，重一些的则会出现刺痛。



怎麼排毒更顺畅

1. 吃苦排毒。首推莲子芯，它味苦，可以发散心火，虽然有寒性，但不会损伤人体的阳气，所以一向被认为是最好的化解心脏热毒的食物。可以用莲子芯泡茶，不妨再加些竹叶或生甘草，能增强莲子芯的排毒作用。

2. 按压心脏排毒要穴。这是指少府穴，位置在手掌心，第4、5掌骨之间，握拳时小指与无名指指端之间。按压这个穴位不妨用些力，左右手交替。

3. 绿豆利尿排毒。绿豆可以通过利尿、清热的办法，来化解并排出心脏的毒素，但吃绿豆时要用液体的形式，例如绿豆浆或绿豆汤，绿豆糕的效果会差一些。

心脏最佳排毒时间：中午11——13点是心脏最强的时间，可以吃些保心、助排毒的食物，例如茯苓、坚果、黄豆、黑芝麻、小枣、莲子等。

如果脾脏有了毒素表现在

1. 面部长色斑。长斑的女性通常消化系统能力弱一些。

2. 白带过多。脾主管体内排湿，如果湿气过多，超出了脾的能力，就会出现体内湿气过盛，白带增多是其中的一个体现。

3. 脂肪堆积。脂肪在中医里另有一个名字：痰湿，是由于脾的消化功能不佳，不能及时把垃圾毒素排出体外而产生的。有效的减肥必须围绕恢复脾胃正常代谢痰湿的主题来做，否则就会反弹。

4. 口气明显，唇周长痘或溃疡。口唇周围都属于脾，当脾中的毒素无法排出体外，蓄积的毒素就要找机会从这些地方爆发出来。

怎麼排毒更顺畅

1. 吃酸助脾脏排毒。例如乌梅、醋，这是用来化解食物中毒素的最佳食品，可以增强肠胃的消化功能，使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。同时酸味食物还具有健脾的功效，可以很好地起到“抗毒食品”的功效。
2. 按压脾脏排毒要穴。这是指商丘穴，位置在内踝前下方的凹陷中，用手指按揉该穴位，保持酸重感即可，每次3分钟左右，两脚交替做。
3. 饭后走一走。运动可以帮助脾胃消化，加快毒素排出的速度，不过需要长期坚持，效果才会更好。

脾脏最佳排毒时间：餐后是最容易产生毒素的时刻，食物如果不能及时的消化或是吸收，毒素就会积累很多。除了饭后走一走，因为甘味健脾，还可以在吃完饭1小时吃1个水果，帮助健脾、排毒。

如果肺脏有了毒素表现在

1. 皮肤呈锈色，晦暗。中医认为肺管理全身的皮膚，皮膚是否潤澤、白晳，都要依靠肺的功能良好。当肺中毒素比较多时，毒素会随着肺的作用沉积到皮膚上，使肤色看起来没有光泽。
2. 便秘。中医认为，肺脏和大肠是一套系统，当上面肺脏有毒素时，下面肠道内也会有不正常淤积，就出现了便秘。
3. 多愁善感，容易悲伤。毒素在肺，会干扰肺内的气血运行，使得肺脏不能正常舒畅胸中的闷气，被压抑得多愁善感起来。

怎麼排毒更顺畅

- 1 蘿蔔是肺脏的排毒食品。在中医眼中，大肠和肺的關係最密切，肺排出毒素程度取决于大肠是否通畅，蘿蔔能帮助大肠排泄宿便，生吃或拌成凉菜都可以。

2 百合提高肺脏抗毒能力。肺脏向来不喜欢燥气，在燥的情况下，容易导致积累毒素。磨菰、百合有很好的养肺滋阴的功效，可以帮肺脏抗击毒素，食用时加工时间不要过长，否则百合中的汁液会减少，防毒效果要大打折扣。

3 按压肺脏排毒要穴。有利肺脏的穴位是合谷穴，位置在手背上，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处，可以用拇指和食指捏住这个部位，用力按压。

4 排汗解毒。肺管理皮肤，所以痛痛快快地出一身汗，让汗液带走体内的毒素，会让我们的肺清爽起来。除了运动以外，出汗的方法还可以是热水浴，浴前水中加一些生薑和薄荷精油，使汗液分泌得更畅快，排出身体深处的毒素。

5 深呼吸。每次呼吸时，肺内都有残余的废气无法排出，这些废气相对于那些新鲜、富含氧气的空气来讲，也是一种毒素。只需几个深呼吸，就能减少体内废气的残留。



禱告事項

沈秀成
李重敏

1. 感谢神，祝福佳美和晨星的首次春节联欢！让我们欣喜地看到年轻的弟兄姐妹们热心追求和侍奉主的心。“至于我，就像 神殿中的青橄榄树，我永永远远倚靠 神的慈爱。”（诗篇 52:8 和合本）。这些年轻的弟兄姐妹不傲慢于自己的学识，不倚仗自己丰富的财物，但愿作神殿中的青橄榄树，倚靠神的慈爱，过圣洁的生活。为此我们感谢神，赞美神！求神继续保守和恩待晨星团契，使他们的星星之火可以燎原，吸引更多的年轻的生命认识主，尝到主恩的滋味，得新造的生命。求主使用我们佳美团契，成为他们在地上属灵生命成长的帮助和榜样！

2. 为我们佳美团契每一个家庭甘心情愿顺服主，同心合一侍奉主，以身作则引亲人归向主祷告。“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗篇 127:1 和合本）。求神帮助我们，让我们越发的明白，若是不谦卑的求主的灵住在我们里面成为我们的心思意念，并亲自的做工，再好的心愿都是枉然。当我们夫妻还不能和睦相处，特别是彼此都信主；当我们做父母的信主多年，为儿女更多操心还是学业，工作，婚嫁，而不是迫切祷告，引孩子归向主；当我们还不能为我们的不信主的亲人恒切祷告，因为不以地狱为真实而警醒……让我们每天迫切地到主面前认罪悔改，求他的怜悯慈爱和大能，帮助我们建造

和睦且合一侍奉的家庭，信主的儿女，蒙主恩的大家庭！

3. 为佳美同工祷告：感谢神呼召众佳美弟兄姐妹服侍神，在事奉中齐心协力，相互扶持，协调配搭。求神保守他们的心懷意念，得圣灵的幫助，疲乏时赐能力，软弱时加力量。為團長副團長，各組同工，各部同工及他們的家庭禱告。求神保守他們全家同心服事。

4. 为佳美团契更多的弟兄姐妹不间断地参加BSF的学习，弟兄祷告会，姐妹祷告会，周五晚上查经学习，周日主日敬拜祷告。神使万事互相效力，叫爱主的人得益处。感谢神，为我们预备了这些好的祷告聚会和学习，使我们经历互为肢体同感一灵，彼此代祷，生命影响生命，见证主与我们同在！

5. 为身体软弱的弟兄姐妹祷告：继续为廖格姐妹，李慧姐妹，吴深川弟兄，朱国良弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄祷告，感谢神赐平安喜乐，赐怜悯安慰，赐福恩待；感谢神让他们在病痛中经历神，更加爱神仰望神。求神保守医治，恩典够用，让他们为神做美好见证，荣耀主名。



禱告事項

沈秀成
李重敏

6. 感謝主讓佳美成員一直有走出舒適區的見證：有人在家中設立查經禱告點，有人走進BSF的事工，有人走進短宣的工場，有人開展新的校園事工，有人大力協助家庭/青少年/兒童事工，有人專心服事學生 …我們向主祈求，讓佳美有願意的心有勇氣有能力，回應每一個走出舒適區的呼召！

7. 为IFI两个查经小组祷告：感谢神賜給同工們牧养的能力和心志，求神保守，让他们所传讲的都在神的旨意中。求神的灵感光照尚未认识主的人的心眼，让他们愿意悔改认识神，回轉归向神。

8. 我们要继续为川普祷告：把他交到神的手中，求神给他一个真正悔改的心，敬畏神，使他谦卑顺服神的旨意，以合神心意的方式治理国家。

9. 禱告的服事：佳美一直在學習一直有成長，我們的主也一直加添我們对禱告的渴望。從個人禱告，到各組禱告，到各部禱告，到全團契禱告，佳美始終不住的禱告。主也讓佳美看到弟兄與姊妹在禱告的服事中，各有其特別的需要。在這個看見下，主讓佳美有心連心禱告會，讓姊妹有一個同心禱告的服事。同樣的，主也讓佳美有手連手守望禱告，讓弟兄有一個彼此認罪彼此代求彼此堅固的禱告服事。感謝主，榮耀歸于主！



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: 龐義軍 團契副主席: 郭全林
 月刊主編: 張凱 月刊副主編: 劉金清 本期責任編輯: 劉金清
 編輯: 南守彥 庄液 劉金清 張凱
 記者: 李方瑩
 版面設計: 張凱

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

讓基督來照亮您的生命
 請您加入佳美團契

