



主後二零一三年二月刊

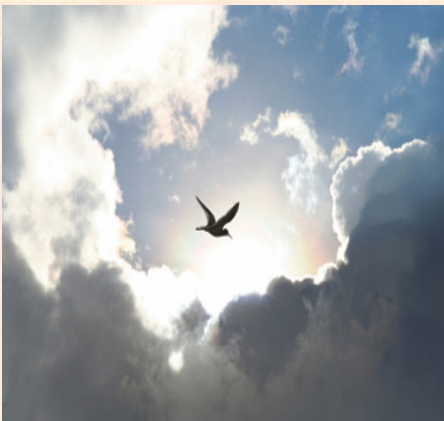
# 佳美月刊

# 目錄

## 本月金句

彼前 2:20

你們若因犯罪受責打，能忍耐，有甚麼可誇的呢？但你們若因行善受苦，能忍耐，這在神看是可喜愛的。



- 03 二月團契活動日程 / 馬德剛
- 03 佳美團契十周年歷任團長感言和寄語 / 王國梁
- 06 佳美十年點滴 / 陳亮
- 09 更大的使命 / 錢傳劬
- 10 我為什麼活着 / 吳俊
- 12 我終於能唱讚揚我主的歌 / 賴文敏
- 13 因着主的愛，我才能愛人 / 呂杜超
- 13 健康專欄 / 丁書鳳
- 16 禱告事項 / 孫荔萍
- 18 佳美月刊徵稿通知

## 二月團契活動日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
2/1/2013	小教堂	佳美团契	活泉团契	灵命成长组	
2/9/2013	联谊活动	佳美团契	佳美团契	佳美团契	
2/15/2013	小教堂	佳美团契	温馨家庭组	温馨家庭组	原来家庭聚会
2/22/2013	小教堂	佳美团契	同心家庭组	同心家庭组	



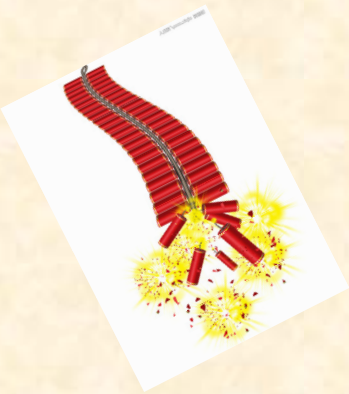
## 佳美团契十周年历任团长感言和寄语

王国梁

时光荏苒，岁月如梭，转眼之间，迎来了佳美团契十周年。在主的带领下我们佳美弟兄姊妹走过了感恩的十年，成长的十年和平安喜乐的十年！我们感谢主十年前给我们成立新团契的异象，给了我们很多热心的同工，更感谢给佳美团契每年预备了愿意忠心服事主和弟兄姊妹的团长和副团长，他们为一年中团契的各项事工付出了辛劳，今特将他们的名字和服事时间列在下表中，其中五位团长表达了他们的感言和寄语。

### 佳美团契历任团长副团长名录

时间	团长	副团长
2003-2004年	张庆华	吴方斌
2004-2005年	陈亮	谢红
2005-2006年	张鸣	杨安华
2006-2007年	李晓	钱传劬
2007-2008年	王国梁	李方莹
2008-2009年	吴博彦	王振贺
2009-2010年	吴博彦	王振贺
2010-2011年	王振贺	白雪峰
2011-2012年	白雪峰	马德刚
2012-2013年	马德刚	曹宝鹏





张庆华：

佳美团契十年是值得庆贺的。回想当年普通话团契与西区家庭团契合并为活泉团契，活泉团契中两个异象又分成了二个团契，佳美的名字是从二十几个提名中选出来的，是文益强弟兄提出，取义于圣经：传福音报喜信的脚踪是何等佳美。这样的名称符合弟兄姐妹心中外展、传福音的异象。事实证明，上帝放在我们心中的异象符合祂自己的心意、蒙祂大大的祝福。每当我们收到佳美月刊或Email，看到团契人数加添，弟兄姐妹在服事中的同心，我和琳娟都会感谢赞美我们的神，也是你们的神。这位神是雅各的神，是我们的神，也是我们将来人的神。因为祂过去现在将来都不会改变。我高兴在神的国度里有一份工作，担任过佳美第一任团长。我相信任何一位弟兄姐妹都可以担当这个责任，因为神国的事自有上帝的祝福与随时的帮助。因着我们愿意服事的心，神不仅让佳美团契成长，还赐能力办起了金龄团契，带领许多老年人归主。一个符合神心意的异象，带来佳美团契的过去和今天，也必将带给佳美团契大有能力的将来。愿上帝赐福给佳美团契及其中的每一位，让你们力上加力，恩上加恩。主内：庆华及琳娟。主后二〇一三年一月二十三日于加州东湾。

李晓：

我和传幼姐妹受圣灵的感动和弟兄姐妹们的信任，担任了一年的团契协调人。神与我们同在，使我们在事奉中有他那里来的力量和智慧。这一年的事奉给了很好的锻炼机会，让我学到了很多，为以后的事奉打下了很好的基础。在此我鼓励有更多的弟兄姐妹愿意成为团契同工，在神的带领下将佳美团契办得更好。下面我谈一次对我印象比较深的团契活动。

二零零七年一月十六日，佳美团契的弟兄姐妹们在玉宫餐馆举办了一次特别聚会，庆祝定邦弟兄60岁和搏彦弟兄50岁生日。餐馆的大厅装饰得喜气洋洋。按照年龄，弟兄姐妹们分区入座。大家享受了正宗的川味后，庆祝正式开始。首先放映了定邦和搏彦生活回顾的短片，从中弟兄姐妹们看到了他们的成长历程和主在他们身上的恩典和作为。他们的一些旧时照片也让大家开怀大笑。接着定邦和搏彦分别作了美好的分享，从他们的言行举止我们感受到了他们对主的赞美和感恩，看到了主对他们的带领。一些弟兄姐妹也作了分享，衷心地祝愿他们健康长寿，主的恩典继续满溢。当定邦和搏彦切蛋糕，弟兄姐妹们唱生日快乐的时候，庆祝进入了高潮。全场被主的爱所环绕，弟兄姐妹们被主的圣灵大大地充满。Hallelujia，一切荣耀赞美归于主。卡拉OK将庆祝推入尾声。弟兄姐妹们用歌声来抒发对主爱和感谢，对生活的热爱和对更好明天地憧憬。

王国梁：

2007年7月至2008年6月间，我和李方莹姊妹在很多同工的帮助下开展了多次大型活动。现在仍记忆犹新的是十一月底团契的感恩聚会，大约有70到80位弟兄姊妹和新朋友参加，大家在一起感谢主对我们一年的保守和带领，有非常多美好的见证和分享，因为时间的关系还有好几位准备好的弟兄姊妹不能发言。我们也邀请了余牧师和师母参加我们的感恩聚会，金璐姊妹特地买来了二个榴莲送给牧师和师母，当他们看到他们最喜爱的水果时非常感动，我们在座的弟兄姊妹也闻到了榴莲特别的“香味”！

2008年11月23日是我们教会和佳美团契喜庆的日子，在华语堂受浸的二十多位弟兄姊妹中，有四位是佳美和金龄的成员，另一位是我们的下一代（见下图）。受浸仪式结束后我们为他们五位举行了一个特别的庆祝会，每位受洗的弟兄姊妹作了简短的感恩见证。唱完生日快乐歌后，大家齐手合一切蛋糕

见图感谢主。受浸二年后雪峰弟兄担任副团长，三年后担任团长！



白雪峰：

2011-2012 年度我糊里糊涂地变成了佳美团契的第九任团长。之所以这么说，是因为我受洗时间不长，对圣经的学习不够，对十字架道路的艰辛和喜乐都体会不深，如何有资格当团长？佳美的弟兄姐妹可能看我服事的心还算火热；另外当团长前的服事还算热心吧。更重要的，是我后来体会到的，是他们的一颗爱心：保护一个新基督徒的爱主热情。

佳美团契是我认识神的管道，在我人生困难的时候，佳美的弟兄姐妹给了我和我的家庭莫大的安慰和温暖。在这里我真正体会到从耶稣来的爱。因此，服务佳美团契乃是理所当然的。

感谢神的带领，经过过去十年发展，佳美团契的各项事工都井然有序，弟兄姐妹都有强烈爱主的心，因此在我当佳美团契的团长时，因着弟兄姐妹们的支持和包容，团契的各项事工还算平顺。感谢神的保守和怜悯。愿神继续保守，带领和祝福佳美团契及团契的众弟兄姐妹们。

吴博彦：

### 忘記背後，努力面前

腓利比書 3:13-14

弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，  
就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，  
要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

當要提筆寫下佳美十年回顧時，我的心中浮現了四個字：“忘記背後”。心中直覺，如果要忘記背後，那我又何需動筆寫下這篇短文？心中再思，聖靈提醒，這個忘記，不是一般的忘記；不是像除去電腦記憶般的“DELETE”。這個忘記的實意，是要我們“不要沉溺”。

不要沉溺於過去的失敗。我們佳美，在團契的層面上，曾經有一些不成功的事工。在個人的層面上，我們的失敗亦是歷歷可數。然而，我們不要在失敗中自憐，我們要努力面前。



不要沉溺於過去的成功。我們佳美在眾團契中，是傳福音的榜樣，是熱心服事的見證。我們佳美的弟兄姊妹，在人前人後有好名聲，在走過的路徑上，滴下有基督香氣的脂油。然而我們不要在鏡中自戀，我們要努力面前。

不要沉溺於過去的軟弱。在神的國度中，我們常說：“我不能”。我不能服事，是因為我的孩子還小；是因為我的工作不穩定；是因為我的環境不好；等等。然而，我們常忘了宣告：“在神凡事都能”。我們要努力面前，單單因為我們的神是凡事都能的神。

值此佳美十年大慶，我切切的禱告，祈求全能的上帝，幫助我們佳美，一起忘記背後，同心努力面前，向著標竿直跑!!



## 佳美十年点滴

陈亮

### 以马内利-神与佳美团契同在

十年前，一群蒙恩的罪人，在圣灵的催逼下，经过多次的分享，祷告，克服了文化，心理上的纠结，成立了佳美团契。

溯源于最早有一群從中國大陸來到哥城的基督徒，李小虎，陳志友，沈志勇，李友林，陳彪，金茂宁，... 成立了“普通話團契”，分三到四组在家庭里聚会。后来普通話團契和教會里以台灣來的弟兄姊妹為主的西区家庭团区團契合并，成立了“活泉團契”。活泉團契成长，一群弟兄姊妹看到了从中國大陸来的中年家庭族群的福音需要，从神那里领受到我们的使命。十来个弟兄姊妹第一次在教会的新朋友接待室向神祷告祈求。我们有挣扎，不愿意离开许多灵命成熟的活泉团契的弟兄姊妹，担心我们大陆来的弟兄姊妹在真理上的软弱，也有的觉的不好意思在王国梁弟兄任活泉团契主席时把人拉出来。经过齐心祷告，圣灵的带领是如此的清楚，神还把几位在门徒训练上有恩赐和负担的弟兄，如文益强，吴博彦，钟定邦等差派到我们中间。有神的带领，弟兄姊妹合一的看见，佳美团契就这样成立了。

“耶和華所喜悅的事，必在祂手中亨通。”（賽五十三10）。佳美团契十年来的点点滴滴，无不彰显着神与我们同在的恩典和榮耀：

### 佳美有传福音的热诚

在神的国度里，我们都是肢体的一部分。团契也是如此。许多人问：佳美团契的使命和特点是什么？这十年来，传福音，报喜讯，为着同龄人和他们的家人的得救一直是佳美团契的使命。佳美团契的特点就是我们自始至终一直有从神而来的传福音热忱。为了完成神托付我们这样的大使命，佳美团契从开始就以引人归主来设计我们的节日聚会。



春天，我们有团契的春节联欢，弟兄姊妹和朋友们在一起包饺子，看春晚。2010年的春节聚会，近百人的男女老少，在一起和面，包饺子，享用佳肴美餐。晚宴后的聚会更精彩，孩子们为了拿红包，就必须通过刁钻古怪的金茂宁(爷爷?)考试。缪元林，王爱华等弟兄姊妹的见证分享，四个小组的献诗，把我们的基督徒在神里的真实而又活泼的生命展现出来。

夏天，更是我们撒种松土的季节。我们佳美团契在配合教会佈道会的预工上积极努力。“预备主的道，修直他的路。”请慕道友吃饭，到中文学校，超市发单张，团契的特别节目更是引人入胜。那一年，我们邀请了许多周遭的朋友到教会聚餐，分享，见证，牧师勉励，相声表演，神的话语，圣灵的感动，当场就有几十位慕道友表示愿意来参加佈道会聆听神的话语，神的荣耀就在此彰显。

秋天，是收获迎新的季节。我们热情地参与教会，IFI的接待新生，机场接机，家庭临时住宿，家具义卖等活动。主说：“我实在告诉你们、这些事你们既作在我这弟兄中一个最小的身上、就是作在我身上了。”我们还借助我们下一代孩子们上大学的机会，邀请我们周遭的朋友们一起郊游，唱诗赞美神。

冬天，是感恩，庆祝主耶稣诞辰的季节，更是我们佳美团契广传福音的机会。团契的感恩见证，真实切身。各式各样的感恩家庭聚会，从几十人到上百人。我还记得那年的圣诞庆祝，几位帅哥(张鸣，金茂宁，王振贺)表演的“忙人寻主”，脍炙人口，笑的我们前仰后合，神的话语和启示，活灵活现地借着我们弟兄们的表演向我们彰显出来，

佳美团契，神给我们的托付是去面对一群与我们年龄相近的家庭，这其中的挑战和挣扎，我们都经历过。神是信实的，祂在佳美团契所点燃的传福音的火焰一直在鼓舞着我们 - 佳美是一个传福音报喜讯的团契。

## 佳美有神的话语

佳美团契是个蒙神喜爱的团契，从她诞生起，神就差派一些在门徒训练上有恩赐和负担的弟兄，如文益强，吴博彦，钟定邦等，在祷告方面有负担的錢傳劬，蔡丽明等来帮助佳美团契在神的话语里扎根，成长。当我浏览我们团契早期的节目安排和我们近年来的节目，神话语的清晰带领，弟兄姊妹们的饥渴慕义，使我们逐渐离开那神圣言面前小学和吃奶的开端，开始吃干粮了。“惟独长大成人的、才能吃干粮、他们的心窍、习练得通达、就能分辨好歹了。”

佳美团契成立初始是以专题为主，我们2003年的广告：

“對許多中年華人家庭所共同面臨的問題，佳美团契將在今後的一年舉辦主題為“迎接中年挑戰”的系列專題講座和研討會。內容涉及子女求學，親子關係，事業進升，健康保健，以及歷史宗教與文化，每一位參加者都會得益匪淺。”

查经专题有：女人的后裔，知己知彼，亚伯拉罕之约，长子的名分，福音写真，饒恕與挽回，三元福音佳美团契慢慢地体会到神的话语的重要性，也只有靠祂的话语才能把人帶回到神的国度里。团契的安排上开始有更多的门徒训练和系统查经：

“标杆人生”(Purpose Driven Life)的学习改变了许多弟兄姊妹和朋友们的人生观，活着有目的-荣耀神。



“生命影响生命”的训练改变了我们的生活习惯和轨迹, 读经祷告不再是optional, 而是基督徒生命的一部分.

“标竿学堂” 两年来成了我们同工装备, 进深, 分享, 操练的平台.

佳美团契的查经, 更加系统化, 更加有深度, 罗马书, 传道书, 启示录已不再是高深莫测. 大卫. 鲍森的“圣经综览”更是大家的喜爱. 圣经的话语已经在弟兄姊妹心里扎根, 祂的荣耀借着弟兄姊妹的言传身教, 吸引了更多的慕道朋友和弟兄姊妹来到我们团契.

一位曾经是慕道友的姊妹分享说: “最重要的是我来到了哥城华人基督教会, 在这里我找到了我一直在寻找的天父的家。以前我去教会, 常常会觉的这是对神的一种责任。可自从来到这个教会, 我常常盼望星期五的查经。我发现我们小组有好几位灵性很高的弟兄姊妹。” 她在这里得到了神的话语, 接受了洗礼, 积极参与服事. 离开我们时, 热泪盈眶, 依依不舍, 并表示愿意继续追求神的话语和服事.

### 佳美有神的祝福

“他, 站在廚房門口, 靜了兩分鐘, 然后突然盯著我說: 喂! 妳發現了沒有, 妳已經好多天沒有發脾氣了……。”

这是一位姊妹的小小分享, 佳美团契的弟兄姊妹们, 天天感受到主在我们身上的改变和恩典. 耶和华有怜悯、有恩典、不轻易发怒、且有丰盛的慈爱:

十年来, 有数十位弟兄姊妹受洗归主, 在神, 人, 魔鬼面前, 见证了神的大能.

建朝/莉莉在我们团契结婚, 生子, 受洗…

孙进/魏敏, 碧荣/叶芳等添了小宝宝…

太太们给张鸣和陈亮同时过五十岁生日…

一位姊妹被告知去参加同工会, 可走进门恍然发现这是弟兄姊妹为她准备的生日盛宴, 神的恩典和祝福, 令她泪流满面.

我们许许多多的下一代上了大学…

还有许多下一代开始了他们的家庭, 光宏/Betta的儿子, 博彦/芳莹的女儿, 儒龙/Cindy的儿子, 陈亮/守彦的儿子…。

神给我们团契和我们家庭的祝福真是丰丰满满. 主的祝福还包括了祂所提供的许许多多的服事机会给佳美团契和我们每个家庭, 每个人身上. 主恩数算不尽. 正如傳劬姊妹发自内心的感言:

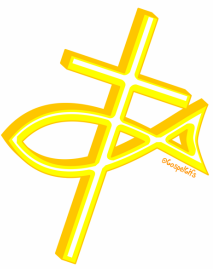
**感谢神的恩典! 十年來不斷地將人數加添给团契, 并在领人归主上结了不少的果子。**

**冀望在接下來的年日里, 愿圣灵的感动与引领, 使契友们不单是花时间于教會內外的服事, 更能在真道上工夫; 不单是服事主, 且是更深的认识主。求主帮助我们能不斷地往下扎根, 往上结出丰硕的果实, 獻给神!**



## 更大的使命

錢傳劬



这个题目是傅一雄传道在1月20日主日所传讲的信息，经文出自马可福音、马太福音以及使徒行传，主耶稣亲自颁布的大使命。傅传道以神所赐予他的职分—宣教士和他在神面前的寻求及省思，来宣讲大使命中所谓的传福音、领人作主的门徒以及作主荣耀的见证的实际意思。

傅传道从他偶然参与的特会和一些热心来到他所服事的藏区短宣的基督徒们说起，在其间让他看到时下的基督徒认为主耶稣所颁布的大使命等同传福音，而传福音就是发发单张、光碟、...、邀请人接受耶稣，然后就以所发的这数分钟在所接触的数个的这些数字中，来自我安慰、自我交代，就以为作了主所托付的大使命；领人作主的门徒，傅传道让我们看主耶稣的榜样，祂是如何的带领祂的门徒的，是与门徒一起生活，是将时下所谓的公众的生活与隐私的生活合而为一的，以一生之久活在门徒的面前；作主荣耀的见证，这是一般基督徒常做的，也是乐于去行的。然而“见证”的希腊文是殉道的意思，也就是活出口中所传讲的信仰，在必要的时候愿意为你所传讲的信仰而死。而在藏语中，见证和证据是一个字，也就是将主耶稣的形象和样式在生活中活了出来，能让人看得见的证据。简单的说，这大使命的三区块就是：为主而说、为主而活、为主而死。傅传道说，他常听到刚信主的人心中火热的说“我愿意为主而死”。传道说那是因为他不知道他生命的价值，才轻言牺牲。意思是我们首先需要认识到自己是有价值的，因我们的生命是主用祂道成肉身的生命重价买赎的，所以，当我们说愿意为主而死时，当知道我们的生命是属主的、是神所看重的，我们当为主而活。

回家后“生命的价值”、“为主而活”反复地浮现在我的脑海中，想到主日艾家驷执事对傅传道的介绍，马来西亚人、哈佛研究生、曾有好的事业。但他并不满足于当时的境况，不断地想方设法找寻生命的意义，而在他找着他生命的价值后，他就甘心情愿的放下一切，顺服主的呼召去到异国他乡、贫瘠的高原地定居，服事那地区的人们。这是怎样的人生大翻转？想到傅传道周五晚在团契的分享，看见他在藏区服事的摄影及所收集的藏传佛教的图片，尤其是在传道讲解这些图片时，听得我心惊肉跳，浑身不自在。然而想到他的一家，有四个年幼的儿女，竟能住在这样的环境中，这是身为母亲的我无法想象的。会后我问他的“藏族媳妇”——美国人、在中国传道了14年、一口流利的普通话，她告诉我，她家的老二有过敏体质，有时是会有一些状况发生，他们就为他祷告，同时重复了传道在分享藏族事奉时所说的“在我们里面的，比那在世界上的更大”（约壹4：4），所以她不怕！我真的无法想像，这是怎样的家庭！是怎样的蒙拣选、蒙恩典、蒙祝福的家庭，虽然其过程我不明白，但从傅传道的家庭见证中，让我看见的是“神的大能、神的荣耀”在一个愿意顺服于主、委身于主的人身上，在一个同心合一事奉主的家庭中彰显，赞美主！

回过头来看看自己，我的生命价值在那里，我是为着什么而活着？如今身为基督徒的我已是年老发白，无金、无业、无能力，我活着又有何价值？感谢神！傅传道他在神面前的寻求及省思，这是神赐给祂儿女的权力与恩典。长年以来，圣灵也常藉着圣经让我看见神是怎样的一位神，祂是伟大的创造主、祂是守约施慈爱信实的主、祂是有怜悯有恩典的神、祂是丰盛的神、.....。然而，祂也是公义圣洁不以有罪为无罪的神！而自己呢？顽梗、悖逆、污秽、肮脏、愚顽、无知、任性、自以为是、.....的老妇，是主恩典的拣选，是主從禍坑裏、從淤泥中把我拉上來，使我能有份于祂的国，得以称为神的儿女。这是何等的身份、何等的荣耀，这就是我的价值——在基督里。至于世人对我价值的看法，或许就如同我自己看自己的看法吧！但这又有何妨，因我深深相信当我们愈认识神、愈认识自己时，我们就会愈宝贝自己在神面前这神的儿女的位分，也会爱惜自己的生命，为主而活。

罗马书12: 1-2说：所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。然而“为主而活”并不如字面上的四个字如此容易地活了出来，圣经中“情欲与圣灵相争”、“心靈固然願意，肉體卻軟弱了”的画面，常常出现在自己的现实生活中，内心中常有“我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢”的感叹和挣扎。感谢神！祂是有怜悯有恩典的神，祂的能力是在人的軟弱上顯得完全。当我把自己生命的主权献在主的宝座前，我的主是信實的主，深信我的明天是在神主权的掌控之下，必不叫我所受的試探過於所能受的，在受試探的時候，總要給我開一條出路，叫我能忍受得住。因此，我能平静安稳的依靠仰望着主耶稣基督活在当下，并靠着主所賜的恩典和能力来尽自己当尽的本分、来过主所賜在世寄居的日子。

感谢主！差傅一雄传道来到我们中间，让宣教士的生活活化在我们的眼前，宽广我们的眼界、冲击我们的思维、更新我们的心意。求主保守傅传道一家在青康藏高原的事奉，以及在异教、异族文化环境中的生活，使他们远离凶恶，救他们脱离恶者。祝福他们在你面前的心志与服事，以及他们的孩子平安健康的成长，願主—我們神的榮美在他們的身上彰显，願主堅立他們手所做的工；他們手所做的工，願主堅立。



## 我为什么活着？

吴俊

我生长在江西临川的一个落后农村，因为爷爷的爷爷是地主，所以我的“家庭出身”很不好。5岁的时候妈妈因病离开的我和弟弟，爸爸从此一个人在外闯荡谋生活，我便和爷爷奶奶一起生活，他们给了我童年最宝贵的爱。年纪尚小的我就背起了生活的压力，和爷爷一起下地干农活，放牛种地，砍柴挑粪，这种生活持续到我高中毕业，那时爸爸生意还算顺利，所以还能供我上大学。

大学毕业后，我被一家福建公司聘请到他们上海研发部门工作，2006年在福州实习的时候，同事带我到八一七北路的花巷基督教堂参加活动，在活动结束的时候我做了决志祷告，接受耶稣做我生命的救主。回到上海后，经常加班到很晚，生活压抑而且迷茫，不去教会，对圣经没兴趣也不知道怎样祷告。

由于吸烟过多加上生活与生意不顺的压力，07年底爸爸被诊断出肺癌晚期，这一切如晴天霹雳，为了给爸爸治病，我四处寻医和借钱，经历人情冷暖，但也得到许多的人帮助，一生无法忘记。在最困难的时候，基督徒的小姨给爸爸传了福音，弟弟也接受了主。教会的老姊妹们每天来给爸爸祷告，爸爸自己也祷告认罪悔改，最后被安详的接回天家。爸爸离开后的一段日子，时常梦里醒来时都是眼泪满面。



一次在地铁上，看到一个女生在读圣经，想起老家的老姊妹们千叮万嘱我回到上海之后一定要找个教会，我就问她是不是信主的，她很热情的告诉我她是基督徒，并且把我推荐去一个韩国牧师带领的家庭教会。到教会后，冰冷伤痛的心马上被弟兄姊妹从上帝而来的爱溶解。自卑内向，不苟言笑的我脸上重新出现笑容。

主耶稣说“康健的人用不着医生，有病的人才用得着。……我来本不是召义人，乃是召罪人”，我深深认识自己的是个不完美的人，是个罪人，需要救赎。从前的我像一杯污水，教会弟兄姊妹就像那水龙头流出清澈甘甜的水，我的污秽就一点点的被冲去。

每当我感叹当岁月如飞逝去，想回到过去时，心中就对永恒非常的期盼。失去最亲最爱的人时，对天堂就更渴望，渴望有一日能再见。很小的时候我就认为“士为知己者死”，想着在自己的人生中也要找到那样一位知己，但是当知道一个人居然肯为我自己死时，情感再也无法控制，跟随他的日子里，感恩的泪水不知道流了多少。

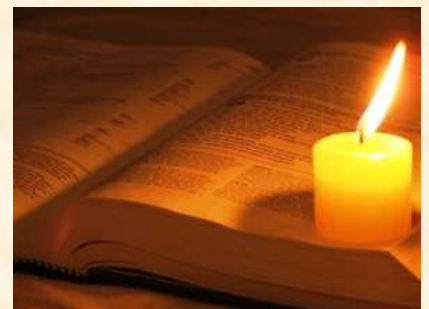
2009年2月21日的退休会主日上，牧师给我施洗。祷告会上，我把心完完全全的向主敞开，向主倾心吐露，其他弟兄姊妹为他人代祷之迫切，真挚，也深深的感染了我，我真切的感受到天父的爱是何等的辽阔高深，弟兄姊妹之间的爱又是何等纯洁，真挚。这是我在属世世界里没有找到过的。圣灵的每一次感动，都伴随着悔改，赞美和感恩的泪水。

记得小时候每每受了委屈，爷爷那长满老茧的手就会为我拭去眼角的泪滴，给我安慰，一生都将无法忘怀。长大后所有委屈都只有藏在心里。受洗的那一刻，眼泪又一次流下了下来。但是我知道，以后的日子里，在天上的父能擦干我的眼泪。一切伤痛在天父的慈爱中都能得医治。卑微的我唯有感恩和赞美。受洗后也暗下定决心，祷告求主带领和看顾我人生以后的日子，让自己能有主耶稣的大爱大力，活出基督徒的样子。决定一生来信靠主，服侍主，要蒙主的喜悦。

主耶稣说“我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子”。最近看到一位好友在他的签名上说，“人这一辈子，找到一个活着的理由就很不了不起了”。亲爱的朋友，你为什么活着？

以这首短诗来结束：

- 如果耶稣没有来过，凡违背摩西律法的都会被石头打死。 -
- 如果耶稣没有来过，巴底买的瞎子就永远无法看见。
- 如果耶稣没有来过，毕士大的池子就只有绝望的瘫子。 -
- 如果耶稣没有来过，彼得就不知如何原谅他的弟兄。
- 如果耶稣没有来过，税吏撒该就没有忏悔的机会。 -
- 如果耶稣没有来过，想回头的浪子也找不到爱他的父亲。
- 如果耶稣没有来过，人类对爱和牺牲的了解就不可能完全。 -
- 如果耶稣没有来过，这个世界会充满了绝望。
- 如果耶稣没有来过，我会为追求那瞬间的重要性（或快感）而活。 -
- 如果耶稣没有来过，我在弱肉强食、赢者通吃的世界就没有出路。





## 我终于能唱赞扬我主的歌

赖文敏

我的信主过程是漫长的、曲折的，但我最终真的成了百分之百的主的信徒。接触圣经是在十三年前，当我刚来到美国时。因为想提高英语、口语，参加了Indianola Church主办的英语学习。在这过程中，我接触到很多的基督徒，当时我的感觉是他们人怎么都那么好！之后，也断断续续地参加教会的活动。

大约在八年前，因为工作和申请绿卡的压力，我曾经经历了情绪上的压抑，其实就是我得了抑郁症。在那个困难的时刻，能让我心情平静，能让我入睡的就是我的圣经，睡前读圣经成了我的习惯，而每天走路时和我的主耶稣基督对话，就是我的压力得释放、得到平静和信心的最主要方式。在这个过程中，其实耶稣基督已渐渐地走进了我的心里，但从小所受到的教育，让我没有意识到这一点，或者说不敢承认这一点。

大约在七年前，我大学的好友曾慧阳姐妹到美国来学习，我们有了一次长达七个小时的交谈，我们谈的是圣经，我们都感到能全心信靠主的人真是有福之人，但我们不知道我们要走多长的路，才能成为百分之百的主的信徒。

我真的要感谢主，在一年多前，把蒲虹、宇虹、全红、韦容、晓艳、丹平众姐妹带到了我的身边，跟她们在一起让我感受到她们身上的平安喜乐，让我很羡慕。但我自己到教堂时，我还是不能张嘴和她们唱赞扬我主的歌，因为我觉得我没有全身心的信，如果唱了是口不对心。

半年前的身体检查，把我和我的家庭抛向了生活的谷底。我绝望、害怕，我的孩子只有两岁和八岁，我如果走了，谁来照顾他们？我父母亲六、七十岁，难道让他们白发人送黑发人？还有我的丈夫覃松后面该怎么走？这么多的问题，而我没有答案，没有办法。就在我手术的前一天晚上，我的好友慧阳打来了电话，她说：“文敏，你一直认为你很强，从来都不认输，但是人是脆弱的，你需要帮助，你要承认你不能掌控所有的事，在主面前，我们脆弱、渺小、无力。主可以给我们力量”。她在几年前就信主了，她的话和我生命中所有接触过的弟兄姐妹，象是黑暗里的一盏灯。我发现了我还有可依靠的，我不是独自一人，我有天父爱我，我有耶稣基督和我在一起，我没有什么可怕的。那一晚我睡了个好觉。

在这之后，我的手术和我的化疗进行的都很顺利。在主的恩典下，我的父母和儿子很快地来到了美国，到了我的身边。我对我身边的姐妹们说：“我愿意成为主的儿女，到教会我终于能大声地和弟兄姐妹一起唱赞美主的歌。”

我们无限荣耀、伟大的主，我真切地感受到你给我的力量和勇气，让我不再害怕，让我在任何的情况下都可以信靠你，你承担我的苦痛，你给予我平安喜乐。我怎能不歌颂你，我怎能不爱戴你。我终于也成了那个曾经让我羡慕和向往的一群人中的一个，一个真正的、全心信靠主的基督徒。



## 因着主的爱，我才能爱人

吕杜超

认识主之前，空虚和悲伤不断缠绕着我。我那时不明白那是被罪捆绑，不认识神，总想通过自己的努力拯救自己，但这样的努力，只是把自己困在一个想象的世界里，内心没有平安，不断失去希望。这样的努力，只是让罪反复缠绕我，越是挣扎，越觉窒息。

认识主之前，我不懂得珍惜家人和朋友，每个人似乎只是我所谓“成功”路上的棋子，没有出于真正的关心，没有信任，没有心甘情愿的牺牲，只是权衡利弊。于是，与家人的关系疏远，朋友也只是短暂的。虽然内心体验到这种孤独，却不知道这其中的真正缘由。

对于我这样不配的罪人，主你竟然通过不间断的恩典，让我能够寻找到你。在我的身边从来就不缺乏向我传福音的人，虽然我是如此的骄傲和刚硬，但主你却未舍弃我。你给了我如此多的悔改的机会，也许这就是发生在我身上的最大奇迹。

感谢主让我的每一次祷告和读经，都能在你那里获得平安。我的得失又算什么，这些都比不上你在天国的应许。

感谢主让我明白了真正的爱来自于你，不懂得你的爱，就不懂得如何爱人。曾经的我无法想象能与家人诉说我内心深处的问题，无法想象会把别人的问题装在心里向主代求，更无法想象一个人可以完全不为自己的利益去帮助别人。主啊，你在我们身上所做的工，就是最好的见证。



## 健康專欄

### 中医治未病原则在现代养生中的重要性

丁书凤

做为基督徒，我们知道，身体是上帝的殿，要保养顾惜。身体的保健和强壮不仅对个人重要，而且也对基督福音的传播有益。

现代许多人陷入误区，非要等到生病，甚至重病才求医，其实未病先防尤为重要。综合各家说法，可以将人群的健康状态分为三种：

一是健康，未病态，即人体处于没有任何疾病时的健康状态；

二是欲病未病态，即体内病理信息隐匿存在的阶段，或已经具有少数先兆症状或体征的小疾小恙状态，但尚不足以诊断为某种疾病，比如只出现食欲不佳，精神紧张，睡眠不足等，但西医各种检查都没有异常发现；

三是已病未传态，即人体某一脏器出现了明显病变，根据疾病的传变规律及脏腑之间的生理、病理关系，病邪可能传入其他脏腑，但病邪尚局限在某一脏腑未发生传变的状态，比如，糖尿病初期，还未影响到心肾功能；高血压病还未引起冠心病等等。



中医治“未病”从哪些环节入手呢？浩如烟海的中医典籍中有丰富的论述。尽管对治“未病”的每一个阶段所采取的方法和措施不尽相同，但如下的认识却是其最基本的和最具共性的要素：

养精调神铸就健康支柱：

人应该喜乐，少愁，怒。“不要为生命忧虑吃什麼，喝什麼；为身体忧虑穿什麼。”（马太福音六25）。“暴怒之人，必受刑罚”（箴言十九19）。

精神状态是衡量一个人健康状况的首要标准。中医认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志的刺激是百病之源。喜则气缓，过喜伤心，怒则气上，过怒伤肝，忧（愁）则气结，过忧（愁）伤脾，悲则气消，久悲伤肺，恐（惊）则气下，过恐（惊）伤肾。因此，中医始终把心理调治作为防病健身、治病疗疾的第一步。医生为患者解决的不仅是身病，而且是心病，与患者心灵的拉近和沟通，是治疗身病的基础，从某种意义上说较之前者更为重要。奉告大家要多乐少忧，所谓：

“心中喜乐，面带笑容；心里忧愁，灵被损伤。”（箴言十五，13），作为一名基督徒，要多传福音，因为“我靠主大大地喜乐”（腓立比书四10）。易怒者，可以用菊花，陈皮泡水喝可以达到理气，降肝火而息怒的作用；忧思无食欲者，可用山楂，益苡仁以健脾开胃。胆小易惊吓者，可用大枣，莲子，枸杞子放入猪心中炖服。

合理饮食打造健康基石

中医认为，气血是人体生命活动的物质基础，人之气血、津液、精血均来源于脾胃的生化。饮食合理则不病或病轻；反之，则多病或病重。因此，中医养生之要以食为本。在这方面，古人有很多有见地的论述，认为除正常养生之外，凡病更应从调理脾胃入手，先食之而后药之，即“善用药者，使病者而进五谷者，真得补之道也”。药物的输布、吸收、代谢同样依赖于脾胃的受纳、传化、运输功能，以使其升降斡旋，内而脏腑，外达肌肤。胃气一败，既失去健康的基础，又不能使药物直达病所，百药难为。特别是久病之人，服药太多、太杂，如不知速以护卫脾胃为救，抓紧时机扶助机体正气，治亦难见起色。我们可用山药，红枣，猪肚粥补脾胃。

中医更有顺应节气“春夏养阳，秋冬养阴”之说，即春夏阳气升发，旺盛，易于达到补阳之效，可用

当归，生姜，羊肉（或鹿肉）一起炖汤，或艾灸以补阳气；秋冬阴气生长，补阴则效捷，家庭可用百合，雪梨，冰糖羹，或甲鱼炖黑豆或黄豆以养阴补肾。

饮食偏嗜，不利健康，因食物五味不同，其伤五脏也有别：苦味入心，辛味入肺，甘味入脾，酸味入肝，咸味入肾。五脏有病可用少量各自所入之味为药引子，比如：莲芯味苦入心；生姜味辛入肺；蜂蜜大枣味甘入脾（胃）；青桔，柠檬味酸入肝；海带，海参味咸入肾。同样，不可偏食多食某味以免伤及相关内脏。



## 强身健体增添健康动力

“黄帝曰，人有精气津液血脉，余意以为一气耳。”华佗的五禽戏、孙思邈的导引术和现代的各种健身方法无不是这一思想的体现和应用。运则立，动则健，机体正气的强弱、血液循环状况的良否、新陈代谢质量的高低、抗病能力的大小、疾病治疗和恢复程度的快慢等，都是运动产物的不断积累。在既病之前，运动疗法属于防的层次，在既病之后，运动又具有治疗和康复的意义。根据人的体质、年龄、性别的差异，可以制定出适应各种人群的运动处方来，以适应健身和疗疾的不同需要。

如调整睡眠，治疗失眠、多梦的处方，为早晨慢跑、打太极拳，睡前散步、摩擦脚心；  
调整呼吸和治疗肺痿的处方，是晨起深呼吸，拉长声音喊嗓子；

预防和治疗老年性痴呆的处方，是双手反叉腰倒步走，把大拇指按在双侧肾俞穴上，（后背第二腰椎旁）一边有节奏地走，一边左右扭转颈项，也可辰起叩齿等。

这些做法既有利于健康者的健身，也有利于患病者身体素质的增强，又能对药物治疗起到积极的辅助作用。

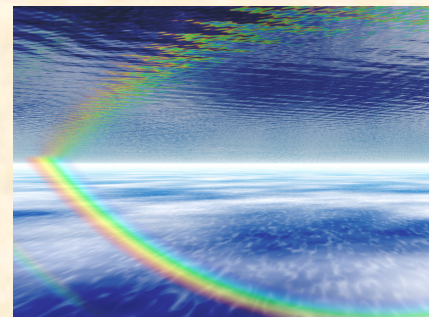
如此，则“骨正筋柔，腠理以密……谨道如法，长有天命”。多按摩足三里（膝下外侧三寸），三阴交（内踝尖直上三寸），气海（肚脐下一寸半），太溪（内踝尖与跟腱间凹陷中心处）等穴位以达补养脾肾，益气养阴，提高自身免疫力之效果。

毋庸置疑，中医“治未病”说的意义除表现在健康学之外，其社会学意义也非常重大。

综上所述，注意自我，精神，饮食保健，适度运动，适时咨询医生，配合做季节调养，中医针灸保健治疗，方能达到事半功倍，防病于未然，健康长寿之效果。

**愿 姐妹弟兄，新年2013，蒙主恩膏，快乐安康！**

（注：丁书凤中医师是佳美团契温馨家庭组的一位姐妹。）



# 禱告事項

孙荔萍

**耶利米書29:12-13** 你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。

**馬太福音21:22-22** 你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著。」

**使徒行傳4:29** 主啊！求你鑒察他們諸般的威嚇，大大加添我們的信心和膽量，好讓我們坦然無懼地傳你福音，又求你伸出手來醫治疾病，藉著你的兒子耶穌的聖名，彰顯神蹟奇事。

## I. 为佳美团契新的一年事工禱告

感谢神，又迎来新的一年。求神感动弟兄姐妹殷勤地为佳美团契新的一年各项事工（心心事工，標竿事工，关怀事工，禱告事工，长程规划，佳美月刊事工等等）以及各个小组禱告。

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) 張鳴弟兄患胰線內分泌細胞瘤，有肝臟轉移，在等待化療。請恆切禱告。求神幫助，使要用的新藥盡快獲健康保險公司的批准。恳求神的慈愛憐憫和醫治的大能覆蔽治療過程，全然醫治張鳴弟兄。願神榮耀的同在安慰，扶持親愛的弟兄和全家。

4) 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，張鳴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。

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

6) 请继续为找工作的杨昆云、王维维代禱：求主开路并賜下机会，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禱。为孙馥兰儿子的餐馆顺利开张代禱。

**IV. 为佳美下一代禱告：**求神使我们成为禱告的父母，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。求主怜悯做父母亲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。祈盼佳美月刊能成爲弟兄姐妹之間心靈交流、共鳴及互通資訊的管道。同時也能成爲神大大祝福的器皿, 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: 劉金清  
 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**

