

主后二零一二年八月刊

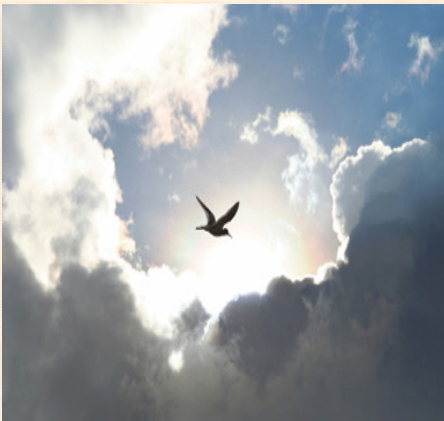
十  
佳  
美  
月  
刊  
十

# 目錄

## 本月金句

馬可書9:37

凡為我名，接待一個像這小孩子的就是接待我。凡接待我的，不是接待我，乃是接待那差我來的。



- 03 八月團契活動日程 / 马德刚
- 03 愛的故事 / 欣林
- 06 “大家庭” / 刘省明
- 08 三则感人的小故事 / 摘录
- 10 十年祷告路 / 黄冯喜聆
- 15 健康专栏 / 陈靖 供稿
- 19 禱告事項 / 孙荔萍
- 21 佳美月刊徵稿通知



## 八月團契活動日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
8/3/2012	小教堂	佳美团契	活泉团契	喜乐家庭组	
8/10/2012	小教堂	佳美团契	温馨家庭组	温馨家庭组	
8/17/2012	小教堂	佳美团契	同心家庭组	同心家庭组	
8/24/2012	小教堂	佳美团契	青橄榄组	青橄榄组	
8/31/2012	联谊活动	查经, 茶话, 家庭			(同心+温馨) (青橄榄+喜乐家庭)



## 愛的故事

作者 欣林

(张其水 提供)

(本文作者 欣林，來自北京，愛荷華大學計算機科學博士，目前在芝加哥工作。此文写于卢刚事件发生后十周年之际。卢刚事件，是指1991年11月1日就读于美国爱荷华大学的中国博士研究生卢刚在校园中射杀数人的枪击事件。该事件在当时曾震惊中美两国。本文作者是熟知这件事发生过程的人员之一。)

和我的故鄉北京比，愛荷華城可真是太小了，但是在那小小城市裡，我認識到爱的存在與價值！

事情發生時我不敢相信那是真的，電話鈴不停地響。我家頓時成了學生會的信息中心和會議室，一連串的壞消息構織出了驚心動魄的一幕：

三點三十分，物理系凡艾倫大樓309 教室。山林華和導師克利斯多弗·高爾茲 (Christoph Goertz) 教授，另一位教授羅伯特·施密斯 (Robert Smith) 及新生小李等許多人正在開研討會。突然，山林華的師兄，中國留學生盧剛站起身，從風衣口袋裡掏出槍來，向高爾茲、山林華和施密斯射擊。一時間血濺課堂。接著他去二樓射殺了系主任，又回三樓補足槍彈，旋即奔向校行政大樓，在那裡他把子彈射向副校長安妮和她的助手茜爾森，最後飲彈自戕。



我們驚呆了，妻子握著聽筒的手在顫抖，淚水無聲地從臉頰流下。小山，那年輕充滿活力的小山，已經離我們而去了嗎？黑暗中，死神的面孔猙獰恐怖。

誰是盧剛？為什麼殺人？

翻開我新近編錄的學生會名冊，找不到這個名字。別人告訴我，他是北大來的，學習特好。但兩年前與系裡的中國學生鬧翻了，離群索居，獨往獨來，再後就沒什麼人知道他了。聽說他與導師頗有嫌隙，與山林華面和心不和，找工作不順利，為了優秀論文評獎的事與校方和系裡多有爭執。是報仇，是洩憤？是伸張正義，是濫殺無辜？眾口紛紜，莫衷一是。

槍擊血案震驚全美。小城的中國學生被驚恐、哀傷、慌亂的氣氛籠罩。血案折射出的首先感覺是仇恨。物理界精英，全國有名的實驗室，幾分鐘內形消魂散，被撇下的是一群孤兒寡母。人家能不恨中國人嗎？留學生還待得下去嗎？中國學生開始怕上街，不敢獨自去超市，有的人甚至把值錢一點的東西都放在車後箱裡，準備一旦有排華暴動，就駕車遠逃。

一夜難眠。該怎麼辦？大家聚在我家，商量來商量去，決定由物理系小雪、小季、小安和金根面對媒體，開記者招待會。實況轉播的記者招待會上，他們追思老師和朋友。講著，回憶著，眼淚止不住地流下來。看的、聽的，心裡都被觸動了。一位老美清潔工打電話給校留學生辦公室主任說，“我本來挺恨這些中國人，憑什麼拿了我們的獎學金，有書讀，還殺我們的教授？看了招待會轉播，我心裡變了。他們是和我們一樣的人。請告訴我，我能幫他們做點什麼？”

從危機中透出一線轉機，學生會又召開中國學生、學者大會。教育系的同學不約而同地談起了副校長安妮。安妮是教育學院的教授，也是許多中國學生的導師。她是傳教士的女兒，生在中國。無兒無女的安妮，待中國學生如同自己的孩子。學業上諄諄教導，生活上體貼照顧。感恩節、聖誕節請同學們到家裡作客，美食招待，還精心準備禮物……。千不該，萬不該呀！不該把槍口對向她！

同學們為安妮心痛流淚。安妮還在醫院裡急救，她的三個兄弟弗蘭克、麥克和保羅，火速從各地趕來，守護在病床前。人們還存著一絲希望。兩天後，噩耗傳來。我面對著安妮生前的密友瑪格瑞特教授，說不出話來。她臉色嚴峻，強壓心中的哀痛，手裡遞過來一封信，同時告訴我，安妮的腦已經死亡，無法搶救。三兄弟忍痛同意撤掉一切維生設備。看著自己的親人呼吸一點點弱下去，心跳漸漸停止而無法相救，這是多么殘酷的折磨？在宣布安妮死亡後，三兄弟圍擁在一起，並寫下了這封信。這是一封寫給盧剛父母親友的信。信裡的字句跳到我的眼裡：

“我們剛剛經歷了這突如其來的巨大悲痛，在我們傷痛緬懷安妮的時刻，我們的思緒和祈禱一起飛向你們——盧剛的家人，因為你們也在經歷同樣的震驚與哀哭，安妮信仰愛與寬恕，我們想要對你們說，在這艱難的時刻，我們的愛與你們同在！”



字在晃動，我讀不下去了。這是一封被害人家屬寫給兇手家人的信嗎？這是天使般的話語，沒有一絲一毫的仇恨。我向瑪格瑞特教授講述我心裡的震撼。接著問她怎麼可以是這樣？難道不該恨兇手嗎？公平在哪裡？道義在哪裡？他們三兄弟此刻最有理由說咒詛的言語呀。教授伸出手來止住我，“這是因為我們的信仰。這信仰中愛是高於一切的。寬恕遠勝過復仇！”

她接著告訴我，安妮的三兄弟希望這封信被譯成中文，附在盧剛的骨灰盒上。他們擔心因為盧剛是兇手而使家人受歧視，也擔心盧剛的父母在接過兒子的骨灰時會過度悲傷。唯願這信能安慰他們的心，願愛撫平他們心中的傷痛。

我啞然無語。心中的震撼超過了起初。剎那間，三十多年建立起來的價值觀、人生觀，似乎從根本上被搖動了。難道不應“對敵人嚴冬般冷酷無情”嗎？難道不是“人與人的關係是階級關係”嗎？難道“站穩立場，明辨是非，旗幟鮮明，勇於鬥爭”不應是我們行事為人的原則嗎？我所面對的這種“無緣無故的愛”，是這樣的鮮明真實，我卻無法解釋。我依稀看到一扇微開的門，門那邊另有一番天地，門縫中射出一束明光---“我們的信仰”---這是一種什麼樣的信仰啊，竟讓冤仇成恩友！

還來不及多想瑪格瑞特的信仰，盧剛給他家人的最後一封信也傳到了我手上。一顆被地獄之火煎熬著的心寫出的信，充滿了咒詛和仇恨。信中寫到他“無論如何也咽不下這口氣”、“死也找到幾個貼（墊）背的”....，讀起來脊背上感到一陣陣涼意，驅之不去。可惜啊，如此聰明有才華的人，如此思考縝密的科學家頭腦，竟在仇恨中選擇了毀滅自己和毀滅別人！這兩封信是如此的愛、恨對立，涇渭分明。我還不知道愛究竟有多大的力量，畢竟左輪槍和十幾發仇恨射出的子彈是血肉之軀無法抵擋的啊！

轉天是安妮的追思禮拜和葬禮。一種負疚感讓多數中國學生學者都來參加。大家相對無語，神色黯然。沒想到我平生第一次參加葬禮，竟是美國人的，更想不到的是，葬禮上沒有黑幔，沒有白紗。講台前鮮花似錦，簇擁著安妮的遺像。管風琴托起的歌聲在空中悠悠迴盪：Amazing Grace, How Sweet the Sound（奇異恩典，何等甘甜）。人們向我伸手祝福：“如果我們讓仇恨籠罩這個會場，安妮的在天之靈是不會原諒我們的。”安妮的鄰居、同事和親友們一個個走上台來，講述安妮愛神、愛人的往事。無盡的思念卻又伴著無盡的欣慰與盼望：說安妮息了地上的勞苦，安穩在天的懷抱，我們為她感恩為她高興！

招待會上，三兄弟穿梭在中國學生中間。他們明白中國人心中的重擔，便努力與每個中國學生握手交談。如沐春風的笑容，流露出心中真誠的愛。許多女生哭了。我的“黑手黨”朋友，高大的男子漢也在流淚。愛的涓流從手上到心裡，淚水的臉上綻出微笑。

哦，這樣的生；這樣的死；這樣的喜樂；這樣的盼望，怎不讓我心裡嚮往？大哥弗蘭克握著我的手說，“你知道嗎？我出生在上海，中國是我的故鄉。”淚水模糊了我的眼睛，心裡卻異常溫暖。突然發現脊背上的涼意沒有了。心裡的重負放下了。一種光明美好的感覺進入了我的心。



他在那一刻改變了我，我以往那與神隔絕的靈在愛中甦醒。我渴望像安妮和她的三兄弟一樣，在愛中、在光明中走過自己的一生，在面對死亡時仍存盼望和喜悅。

籠罩愛城的陰雲散去，善後工作在寬容詳和的氣氛中進行。愛荷華河奔流如舊，我卻不是昨日的我了！

離開愛城多年了，常常思念她，像是思念故鄉。在愛城，我的靈魂甦醒、重生，一家人蒙恩得救。她是我靈裡的故鄉，愛城後來有了一條以安妮命名的小徑。因她設立的獎學金名牌上，已經刻上了許多中國人的名字。友人捎來一張愛城日報，是槍擊事件十週年那天的。標題寫著“紀念十年前的逝者”。安妮、山林華的照片都在上面。急急找來安妮三兄弟寫給盧剛家人的信的複印件，放在一起，慢慢品讀。十年來的風風雨雨在眼前飄然而過，十年來在光明中行走、在愛中生活的甘甜溢滿心頭。照片里安妮靜靜地微笑，似乎說，這信其實也是寫給你的。



## “大家庭”

刘省明

时光飞逝。转眼之间我们由六个家庭组成的“大家庭”查经小组已经走过了大半年的时间。回顾与展望这个小组的旅程，我们内心充满感恩。因为这个旅程从开始到现在甚至未来都确实是一个信心之旅。

神对每一个人每一个家庭的带领都充满了独特的爱心和祝福。这从我们这六个家庭的经历中充分表现出来。在2005年底，我们这几家经常在一起打篮球，排球，踢足球，打牌，野营等，游玩的朋友们突然间有一个共同的呼声：我们应当成立一个家庭查经小组。可是好事多磨，没想到刚刚尝试了一周，我就要去一千英里以外的地方工作，后来因各种原因就只好停止查经聚会了。

神的爱是不离不弃的--去年下半年，神把所有我们需要的“条件”又都给我们预备好，让我们无可推委了。这个家庭查经小组也就顺理成章的成立了。他让我们用“大家庭”这个不称其为名字的名称来自我称呼，是让我们以“没有一个人在这个家中被遗忘，遗漏甚至遗弃”为宗旨互相鼓励，互相关爱，共同成长。

之所以把大家庭的旅程称为信心之旅是因为从一开始我们就没有信心--我们没有合适的领头人，没有好的组织者，更没有人准备好计划或程序来指导和支撑这个小组的哪怕是第一次的聚会。我们只好在聚会过程中都时时默默的祷告。祈求神能与我们同在，在我们当中做工，亲自带领。因为我们没有合适的人来带领。也不知道大家是否喜欢，更不知能坚持多久。

最奇妙的就是，第一次的聚会出乎意料的成功。从下午5:30开始的聚会一直到11:30左右才结束，整个聚会的焦点在圣经，没有我们通常聚会的内容。

神的爱使我们互相连接，弟兄姐妹的互相鼓励和建造使这个小组能顽强的成长。开始的几次聚会后，我们都心里不安，不知能否坚持下去。但两位姐妹的鼓励使我们非常受鼓舞。她们说在各自的家庭中感受到改变，她们每周都盼着星期六的聚会。

大家互相关爱：有一次有一位弟兄的岳父来探亲不久，脚痛风发作，不能走路，出国时忘记了带药。因此老人没能来参加我们的聚会。我们马上用电话和电讯与教会的专科医生姐妹联系，处方很快被传递到离他们家最近的药房。第二天他就用上了药，并且有关痛风的处理和保健信息也被很快地转到他们手中。组内的感恩与祷告栏目的第一条就是为老人的痛风和身体恢复祷告，祈求。下次聚会时，小组成员们见到老人的第一句问候就是“您的脚怎么样了？”。我们深切感受到老人夫妇的感动，我也不禁为这样细致，真诚的关爱而热泪盈眶。

我们现在每月一次聚餐性聚会，其余每周都是茶会。每个家庭都是积极主动要求主办聚会。即使是茶会，主办家庭也都做得非常丰盛且很有特色。每次都会有人说“又亏了，怎么又吃完晚饭才来呢？”

一位弟兄几乎每周六都必须一整天在公司加班，公司离家七十英里左右。下班后，便急急忙忙赶来，他家时常不得不分别开车到聚会地点。但他从未因此而缺席查经聚会。每当看到他疲倦但执著地坚持时，我们既敬佩又感恩更深受激励。

尽管没有灵命高深的基督徒来带领我们，每一个人还是直接或间接的感受到生命的改变与灵命进步。我们三个家庭最重要成员还不是基督徒，更不用说祷告。但从分享中我们得知，当有困难时，一个原来不认识神的弟兄和家里人说，“让我们一起向神祷告吧”。感谢主。

在一个有刚刚从国内来探亲的某国内大型座高层主管的重要人物来访的私人聚会上，我们的一位弟兄在他家主动要求做了谢饭祷告。我们从这些开始是被动参与，到现在主动要求祷告的弟兄身上看到神的大能。

我们本人也得到更多的祝福。现在再遇到什么邀请时首先会想一想或问一下：“做这件事会让谁得荣耀？”如果答案不是神，就要再考虑一下是否答应，因为我们的精力和资源毕竟有限，要合理分配和利用。

愿神继续使用我们，带领我们走前面的路。



## 三則感人的小故事

摘自【天空部落】

### (一) 小孩的心

有一位單身女子剛搬了家，她發現隔壁住了一戶窮人家，一個寡婦與兩個小孩子。

有天晚上，那一帶忽然停了電，那位女子只好自己點起了蠟燭。沒一會兒，忽然聽到有人敲門。

原來是隔壁鄰居的小孩子，只見他緊張地問：「阿姨，請問你家有蠟燭嗎？」

女子心想：「他們家竟窮到連蠟燭都沒有嗎？千萬別借他們，免得被他們倚賴了！」

於是，對孩子吼了一聲說：「沒有！」

正當她準備關上門時，那窮小孩展開關愛的笑容說：「我就知道你家一定沒有！」說完，竟從懷裡拿出兩根蠟燭，說：「媽媽和我怕你一個人住又沒有蠟燭，所以我帶兩根來送給你。」

此刻女子自責、感動得熱淚盈眶，將那小孩子緊緊地擁在懷裡。

### (二) 純真的心

有一個小鎮很久沒有下雨了，令當地農作物損失慘重，於是牧師把大家集合起來，準備在教堂裡開一個祈求降雨的禱告會。

眾中有一個小女孩，因個子太小，幾乎沒有人看得到她，但她也來參加祈雨禱告會。

就在這時候，牧師注意到小女孩所帶來的東西，激動地在台上指著她說：「那位小妹妹很讓我感動！」於是大家順著他手指的方向看了過去。

牧師接著說：「我們今天來禱告祈求上帝降雨，可是整個會堂中，只有她一個人今天帶著雨傘！」大家仔細一看，果然，她的座位旁掛了一把紅色的小雨傘；這時大家沉靜了一下，緊接而來的，是一陣掌聲與淚水交織的美景。



有時我們不得不說：小孩子其實一點都不「小」，他（她）們其實很「大」！他（她）們的愛心很大！他（她）們的信心很大！

### （三）我們只不方便三小時

那天跟老公幸運地訂到了票回婆家，上車后卻發現有位女士坐在我們的位子上，老公示意我先坐在她旁邊的位子，卻沒有請這位女士讓位。我仔細一看，發現她右腳有一點不方便，才了解老公為何不請她讓出位子。

他就這樣從嘉義一直站到台北，從頭到尾都沒向這位女士表示這個位子是他的，下了車之后，心疼老公的我跟他說：「讓位是善行，但從嘉義到台北這麼久，大可中途請她把位子還給你，換你坐一下。」

老公卻說：「人家不方便一輩子，我們就不方便這三小時而已。」聽到老公這麼說，我相當感動，有這麼一位善良又為善不欲人知的好老公，讓我覺得世界都變得溫柔許多。

心念一轉，世界可能從此不同，人生中，每一件事情，都有轉向的能力，就看我們怎麼想，怎麼轉。

我們不會在三分鐘內成功，但也許只要花一分鐘，生命從此不同。

你看完這篇短文後，可以馬上起身去擦桌子，或洗碗；可以把報紙放一邊，閉起眼睛沈思一會；也可以把這篇短文，轉寄給很多朋友。

當然，我最希望你選擇最後這一項，誰知道，你可能會改變很多人的一生。

“我們不一定會因為賺很多的錢而富有，但我們可以因付出的善念而使心中富有”



## 十年祷告路

黄冯喜聆，黄力夫教授

2002年，生命季刊提出“24小时守望祷告”，我和力夫（编者注：即黄力夫教授，作者的先生）决定参加。到如今，不知不觉已经十个年头了！当季刊同工发电邮来，要我分享这十年来坚持祷告的感受时，真的是百感交集。回想走过的岁月，从起初的争吵、抱怨，到如今的夫妻合一、同喜同哀，有说不尽的感恩，和无比满足的喜乐。在此分享一下这些年祷告路上的挣扎、克服的关卡，以及夫妻同心祷告的收获，与弟兄姊妹共勉。

### 时间冲突关

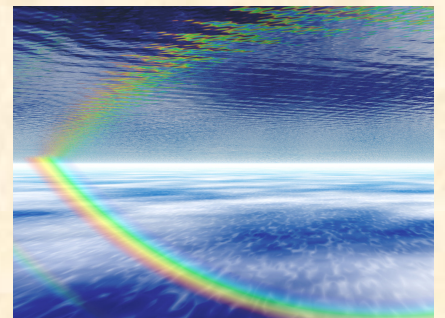
其实，我当初决定加入这个守望祷告，心中一点把握都没有。我怕自己会半途而废，所以也拉上力夫，希望能彼此鼓励，持之以恒。然而在一开始，我们的共同祷告经常演变为两个人的争吵。每次到了预定时间，应该开始了，力夫还在忙。工作的事、讲道的事，其中不乏迫在眉睫、需要立刻着手解决的。被我催着来了，他脑子里还想着刚才忙碌的事，情绪上也难以投入，祷告就很简短。这令我很不满意。结束后，我就会指责他不用心，敷衍了事。两人常常吵起来。有段日子，祷告成了我们争吵的导火线，很令人沮丧。

经过多次的祷告寻求后，我们找到一个解决办法。我们素有早上到户外走路晨练的习惯，就尝试把祷告安排在这段时间。每天我们走四十五分钟，也同时祷告四十五分钟；没有任何干扰，两人都能静下心来。这个习惯一确立，力夫不再有分心的问题，而且成为坚持下来的稳固实力。每当我软弱的时候，比如身体不适、心情不佳，不想祷告；力夫总是认真地说：“这是我们跟神的约会，不能失信。”我也因此能坚持下来。

这个习惯从匹兹堡坚持到北卡，风雨无阻。除非天气非常恶劣，我们才会改时间，而且总要在当天晚上睡觉前完成。有时满地冰雪，有时下着小雨，我们就互相搀扶着，打着伞走祷。邻居朋友看到了，笑我们很浪漫。岂不知，我们也可能正在唇枪舌战呢！但经过岁月的沉淀，现在回过头来看：在天父创造的美丽世界里，在天地慢慢苏醒的明亮晨曦中，我们来与主亲近，也彼此亲近，的确是很享受的一件美事。

### 内容分配关

力夫的时间冲突解决了，我的问题开始凸显出来。既然是共同祷告，我认为就应该一人占用一半时间。但力夫的祷告很长。以为中国祷告为例，他会从领袖开始，到所有他去过的教会，每个教会的牧师同工，所有叫得出名字的会友，新认识的慕道友……眼看步都要散完了，他还没结束。如此反复，几天下来，我在一旁就很着急，不耐烦。后来我就提出走路走到一半，他就得停下来，让我祷告。尽管圣灵在心中责备：



“他真的是为这些人迫切祷告，你这样强迫他中断是不对的。”我仍然抱怨不休：“我也有感动啊！也有许多事需要祷告啊！我祷告的事项，也和中国人的福祉息息相关啊！”

除了祷告的时间长短，我也一度对他祷告的内容颇有微词。力夫的祷告经常全是公事，通篇没提到我们自己，及孩子和亲友。一方面我觉得失落，另一方面我也觉得那像是流水账，与现实脱节，很空洞。还有时，他的祷告中有过激的言辞，我就会马上打断他：“你怎么可以这样说呢？你心态不对！这不讨神的喜悦嘛！”力夫有时会反驳我：“我是在和神讲话，又没和你讲！”那时我们虽然人在一起祷告，但没有灵里的沟通，更谈不上合一。

一天在个人灵修时，我想起诗篇中，大卫在神面前，求神惩罚逼迫他的人，也是直言不讳，口无遮拦。尽管如此，神仍然视大卫为合神心意的人。主耶稣在约翰福音四章二十四节说道：“神是个灵，所以拜他的，必须用心灵和诚实拜他。”神喜悦我们照着本相，赤露敞开地向他倾心吐意。想通这一点，我终于意识到自己的太过小心，反而搅扰了丈夫和神赤露敞开的交流。

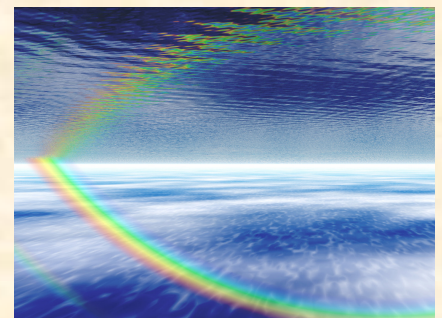
虽然心里知错了，改起来并不容易。一起祷告时，我还是会说出批评、论断的话，事后又后悔，为此独自挣扎了好一阵子。直到有一天走祷时，我鼓起勇气，放下骄傲，把自己的挣扎告诉力夫，并请他为我祷告。从此疑惧消失，我们更能毫无隔阂地坦诚相待。

还有一次，我们闹别扭不说话，早上两人默默地穿鞋、出门。我正想走到对街去，离他远一点，力夫开口祷告说：“主啊，饶恕我！我说话不小心，让喜聆伤心。求你帮助我以后更体贴。”我听了很感动，因为这是从来没有过的事，我也含着泪跟神认罪说：“主啊，饶恕我！我不该含怒到日落。我太敏感，求你帮助我接受力夫，不要再为类似的事为难他。”那天祷告后我们都很喜乐。这件事让我看到，当我们以心灵和诚实来靠近神的时候，我们双方的心也更加靠近了。

渐渐地，祷告的内容和时间的分配问题，随着我们在灵里的合一而消弭无形。我们越来越能同感一灵，同心合意地祷告。神也常在祷告时触动我们的心，令我们感动、流泪。比如去年发生的小悦悦被撞事件，使我们很痛心。这些年眼看着中国经济好起来，一步步富强了；但随之而来的社会道德沦丧，人心冷漠，让我们难过得不得了。这样，一个人泣不成声时，另一个就会接过来继续祷告。在这样的时刻，我们深刻感到神设立婚姻，让夫妻身心灵都成为一体来配搭事奉的大智、大爱。神隐藏在婚姻中的祝福是如此美好，远远超过我们所求所想的。

### 神垂听祷告

在马太福音十八章中，耶稣对他的门徒们说：“我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父必为他成全。”神让我们有幸在过去十年中参与两个教会的购堂事工，两次都经历到神的丰盛大恩。



第一次是我们参与植堂的匹兹堡教会奥克兰堂。奥克兰位于几所大学的核心地段，因地利之便，植堂后稳定成长。两年后与寄居的教会在场地调配方面遇到很多困难，开始另谋新址。但匹兹堡是个老城，寸土寸金，而且许多历史古迹需要特别保护，选择极其有限。找了五六年，会众越来越多，场地的需要越来越迫切。即使降低标准，仍然连一个可以将就的机会都没有。不是太远，就是太贵。学生大多没车，太远是不能考虑的。太贵，我们这个学生教会也出不起。

2003年5月，一位母堂的长老生病住院，我们去看望他。在病房碰到一对陌生的夫妇也来探访。他们是来自外州的一对基督徒夫妻，孩子在卡内基-梅隆大学读书，在我们的母堂聚会。因母堂长老很关心奥克兰建堂的事，力夫就简略报告了最新进展：“邻街有一个教会愿意租借场地，但我们需要先投资十万装修。地点很好，但空间嫌小，同工们正在评估可行性。”

我们离去时，那对夫妻也跟我们一起来，追问了许多建堂的事。当晚，母堂的牧师打来电话，说：“这对夫妻要奉献十万块给你们建堂，钱要如何转账？”我们一方面喜出望外，一方面也纳闷，怎么会有这样的事。

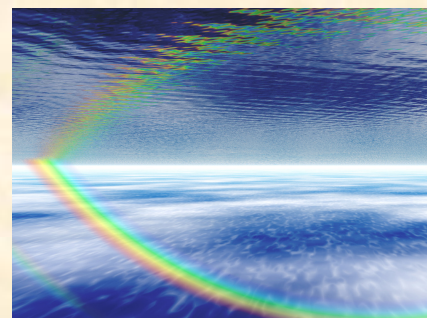
原来那位弟兄在一个多月前灵修时，神感动他，要他为匹兹堡教会奥克兰堂奉献十万美金。因为数额很大，他跟奥克兰堂又没有任何关系，就没有在意。不料一个月后，不早不晚碰到力夫，当时力夫是奥克兰堂的长老，而且又正好提到十万元这个数字；这位弟兄顿时明白了神的安排和旨意，而且他雷厉风行，马上遵命行事。

奥克兰堂建堂不单是我和力夫的祷告，也是所有会众几年来共同祷告的一件大事。感谢神，在我们几乎灰心放弃的时候，用这件事激励我们。后来装修租借教堂的事没谈成，我们又寻觅了一段时间。因着前事的鼓舞，我们坚信不疑，知道神已垂听。

2004年5月，隔一条街的另一家教会主动联系我们，他们人数太少，难以维持，愿意卖堂，开价300万。从当时的市场行情来看，这个价格很合理；但对我们这个以学生为主的教会，实在是天文数字。但这的确是一个理想场地。弟兄姊妹很兴奋，经过迫切祷告，仔细筹算，举所有存款，加上每月的奉献，把信心拉到最大限度，给出80万的出价。我们对卖主说：“神要我们，是就说是，不是就说不是。我们不是跟你们讨价还价。我们非常想买你们的教堂，但80万是我们能出的最高上限。”

对方久久没有回应。差距太大，难以接受，我们也很理解。唯一能做的，就是继续祷告。除此之外，我们也更积极地培训门徒。我们必须预备好了，才配得承受神要赏赐给我们的产业。

九月，他们又来找我们，降低了价格，附带条件是让他们免费使用部分场地。几经波折，谈谈停停，最后以70万成交，附带条件是免费使用一间储藏室三年。2005年3月过户，五月迁入，一切完备。我们满心赞美、满口喜笑地结束了整整十年的寄居生活，搬进了神赐给我们的迦南美地。



第二次参与建堂是在我们搬到北卡后加入的华人福音基督教会。当时，教会领袖们已查看过无数可能的场所，也考虑了买地建堂，并有一位建筑师参与规划。我们来后，因为我们有过经验，承蒙弟兄姊妹不弃，得以在建堂委员会忝居末后。一年多下来，对详情有所了解后，深感建新堂的价码太高。不仅要背负极高贷款，所需人力也不是我们教会负担得起的。走祷时，我们就求主说：“主啊，你知道弟兄姊妹花了多少精力在这件事上，你也知道我们没有建造新堂的能力。最理想是赐给我们一个现成的场地，省钱省力，我们更愿意把心力完全放在传福音、灵命长进、培训门徒上。主啊，你若许可，让这个教会成为一个高举十字架，培训天国人才的基地。”

2007年底，神果真赐给我们一个现成的堂。是Verizon电话公司的训练基地，有两座楼，一万一千平方英尺，坐落在五英亩余的佳美园地上。面积几乎是期望的两倍，价钱不到建造新堂的一半。小楼拆去活动隔间，马上可以容纳三百人聚会，成为崇拜、行政楼。大楼里面全是教室，是理想的教学楼。Verizon搬离时，家具、桌椅全部留给我们，远超过我们的需要。后来我们还卖了一部分来贴补装修费。年底过户，来年二月就迁入。神所做的，真是远远超过我们所求所想的。

前后两次买堂都是付现，后次有一些贷款，现早已还清。在神岂有难成的事吗？天属他，地也属他，世界和其中所有的万物都属他！我们深知这都是神的恩典，神的预备。也感谢教会领袖们体贴神的心意，慷慨地提供场地给华神作教室、培训门徒。深信这是讨主喜悦的。

再往高处行

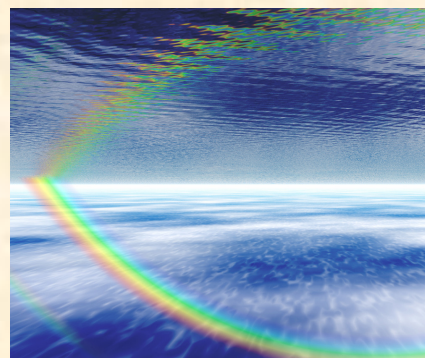
祷告十年间，除了建堂这两件大事，还有许多生命被改变，婚姻得重建，疾病得医治……数不尽的神迹奇事围绕着我们。我们和神的关系越来越亲密，也多次感受到神的呼召。

2004年秋冬，力夫在祷告后常对我讲，“神好像要我离开这里。”

很奇妙，当时我也在祷告中有相似的看见。每次我都会流泪，因为实在舍不得亲手建立的匹兹堡的教会。但同时，心中又有说不出的、满足的喜乐。因为清楚知道我们在匹兹堡的工作蒙主喜悦，已经可以放心交棒了。如今神另有差遣，要领我们往高处行。果然，2005年夏天神带领我们来到北卡。这次搬迁，是我们持续的祷告、在神里面彼此印证的结果。

然而从人的角度来看，这次搬迁实在有违常理。我们在匹兹堡的事奉，样样都步入正轨，称心如意。力夫也年近花甲，有谁愿意在这个年纪从头来过？奥克兰刚刚有了自己的教堂，正是可以专心致志、大大为主做工的时候。但在几个月的同心祷告中，神耐心地一一解答了我们心中的疑问。最终，我们很清楚到北卡是神的心意。

新环境，新挑战，再次让我们谦卑下来，看见“神的意念高过人的意念，神的道路高过人的道路”。我们怀着高昂的心志来到北卡，满以为神会照样使



用我们。不料神并没有这样做。神让我们经历了不少的挫折、挣扎。但感谢神的保守，他没有让我们同时落入软弱的光景中。每当我困惑、想凭血气做一些愚昧事的时候，力夫在身边用神的话安慰、劝解我。而当他软弱或冲动时，我总能在神里面坚持住，正面地帮助他定睛在耶稣身上。诗篇39：9中的经句“因我所遭遇的是出于你，我就默然不语”，以及诗歌“爱，我愿意”中的一句歌词：“十字架上的荣光，温柔地照亮，在你爱的怀抱中我愿意，我愿意降服”，时时激励着我们的心，立志顺服神，不偏左右。神让做，就做；神不让做，就不做。我们彼此勉励顺服神，作一个行公义、好怜悯、存谦卑的心、与神同行的人。当然有流泪的时候，但内心深处一直有股说不出的满足的喜乐。深知神的心意是要精炼我们，祝福我们。果然，借着难处神让我们看见、并对付自己的许多缺点，也借着难处试炼我们的信心与忍耐。更出人意外的是，神借着共患难促进了我们夫妻心灵的合一。我们夫妻成了最亲密的祷告同工。回首往事，我们很欣慰，很感恩。因着神的怜悯与保守，我们尽心尽力顺服了神，没有做错事。

### 美好三人行

记得刚开始一起祷告的时候，力夫常常抱怨说：“你是每日与主同行，我是每日与妻子同行。”现在我们走祷时越来越感到神的同在，神就在我们中间。每天早上都是我们夫妻二人与主同行的甜蜜时光，我们将此昵称为“三人行”。

十年来，我们的祷告日渐稳定完善。为避免内容肤浅或有遗漏，现在我们的祷告多按天分成不同的主题。周日为普世教会的崇拜、尤其自己的教会祷告；周一为中国及各地华人祷告；周二为美国祷告；周三为教会领袖、同工祷告；周四为差会、传教士祷告；周五为团契小组祷告；周六为家庭、亲友、同事、学生祷告。

每个清晨，我们的走祷都以赞美开始，伴随着自己的分享与祷告。这样同心祷告惯了，现在我们不论是开车、还是在厨房做家事，随时随地都能一起来到神面前，向他倾心吐意。

一起祷告十年了，我真没想到能坚持下来。期间我多次想放弃，但感谢神的扶持，也感谢力夫的恒心和毅力，使我们在这条路上越走越同心，越走越亲密，越走越甘甜。

十年是一个回顾、感恩的时刻，是我们祷告路上的一个里程碑，但决不是终点。感谢神一路引领、同行、耐心地雕琢塑造我们。主恩浩大，纵献余生不足报恩。愿一切颂赞、荣耀归给神！

（此文由刘英苗姊妹记录整理，特此致谢。）





## 健康專欄

### 更年期的保健知识

陈靖

更年期是指女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经前后的一段时间，一般从40多岁开始。更年期妇女，由于卵巢功能减退，垂体功能亢进，分泌过多的促性腺激素（FSH促卵泡激素，LH促黄体生成激素），引起植物神经功能紊乱，从而出现一系列程度不同的症状，如月经变化、面色潮红、心悸、失眠、乏力、抑郁、多虑、情绪不稳定，易激动，注意力难以集中等，称为<更年期综合症>。大多数妇女由于卵巢功能减退比较缓慢，机体自身调节和代偿足以适应这种变化，而仅有轻微症状。但也有少数女性由于更年期生理与心理变化较大，被一系列症状所困扰，影响身心健康。

妇女更年期症状主要分为以下四大方面：

月经症状：

第一种类型是月经期歇期延长、经期缩短、经量减少、终于停经。

第二种类型是经期不规则，月经来时或量甚多，或淋漓多日不止；

第三种情况是突然闭经，以后不来。

神经、精神症状：

头痛是常见的妇女更年期症状，有时剧痛，常伴有眩晕、耳鸣、失眠、烦躁、多疑、喜怒无常，惧怕发生各种疾病，因而到处求医作各种疾病检查。

心血管症状：

潮热是最重要的妇女更年期症状，往往是从头面部开始觉热、烧灼感、皮肤发红，发展至胸部及四肢，继而出汗，历时数十秒至数分钟不等，并伴有心悸。有些病人无潮热症状而有阵发性全身冷汗，病人汗如雨下有全身湿透的寒冷感觉，常感心悸，但服硝酸甘油无效，呈假性心绞痛。

骨关节症状：

关节痛见于1/3的更年期女性，继续发展为骨质疏松。骨质疏松一般不会有太明显的症状，要通过检查才能得知。一般人误以为骨质疏松一定会出现腰酸背痛、关节痛等症状，其实很多时候骨头本身的骨质疏松是在骨头内部，并不会疼痛的感觉。

## 常规诊断

- 1、年龄45~55岁的妇女，除月经失调外，潮热（hot flush）为典型症状，或伴有烦躁易怒，心悸失眠，胸闷头痛，情绪异常，记忆力减退，腰腿酸痛等。
- 2、内分泌测定：雌二醇（E2）降低，促卵泡激素（FSH）、促黄体生成激素（LH）增高。
- 3、应排除精神、神经性疾病，甲状腺机能亢进，心血管疾病等。

## 预防和治疗

### 1. 饮食原则：

女性更年期在饮食上应把握三多三少的原则：多吃新鲜食物，多吃植物性食物，多选择适合的营养素；少热量及油脂摄取，少吃含高胆固醇及饱和脂肪的动物性食物，少烟酒及咖啡、茶等刺激性饮料的摄取等。

### 2. 补充营养素：

**补钙：**骨吸收钙主要在青少年时期，30岁到达高峰。此后逐渐下降，至更年期减少15-20%。所以随着年龄增长，日摄钙量要增加。

无论性别，19岁至50岁日摄钙量1000mg，50岁以上日摄钙量1200mg。

**维生素D：**每日1000mg，以促进钙吸收。

**维生素B：**B族维生素具有维护神经系统的正常功能，改善精神状态，抵抗压力等功效，能部分缓解更年期症状；

**维生素E：**是强大抗氧化剂，有对抗衰老的作用，另外对高血脂、高血压、更年期综合征、动脉硬化及植物神经功能紊乱等均有疗效。因此，要适量补充一些维生素。

### 养血补血：

女性更年期，内分泌紊乱，卵巢功能衰退，容易导致月经紊乱以及经血增多，严重者会造成贫血，因此，养血补血不可忽视。一般而言，当血色素降低时，体内已经溃不成军，各类含铁酶已元气大伤，这是为什么当病人出现缺铁性贫血时，铁剂要补充一年才能恢复正常。

### 蛋白质不可缺少：

更年期女性体内代谢已逐渐以分解代谢为主，为了补偿功能消耗，维持机体组织代谢、修补的需要，增强机体抵抗力，就更应重视蛋白质的供给。因此，在考虑更年期吃什么保健品时，一定要优先考虑蛋白质补充问题。植物蛋白质象黄豆，红薯，鱼类可做优先选择。



### 3. 补充荷尔蒙:

女性更年期表现为各种激素的紊乱，重要的是雌激素的缺乏，而雌激素缺乏可促使冠心病、高血压、脑血管意外或老年性精神病的发生，或使病情加重。

这时更年期女性面临一个抉择：要不要开始进行荷尔蒙雌激素补充治疗？还是考虑健康风险而顺其自然？

长久以来，这是一个有争议的问题。

雌激素疗法曾在美国风靡一时，它被看做是维持更年期后女性健康的青春源泉。

在2002年，<女性健康行动>（一项大型女性健康研究）通过大量临床数据研究发现，雌激素补充疗法会提高女性患心脏病、中风、乳腺癌的几率，由于发现服用荷尔蒙的更年期妇女患心脏病和中风的概率太高——这一结果与其预期结果恰恰相反——而临时中止研究。

近两年美国抗衰老协会重新对荷尔蒙治疗进行研究时，也参考了2002年的数据，结果发现，服用雌激素的更年期妇女发生疾病副作用的年龄多为60岁-80岁，且这部分女性服用雌激素的年龄较早，平均约在更年期前12年就开始服用；而如果是50岁以后才开始服用雌激素的，发生心脏病的几率事实上并不高。

如今，在总结各方面数据后，认为如果这些女性在50岁年龄段期间身体健康，那么荷尔蒙补充治疗仍不失为一种不错的疗法。所谓的健康，参考以下几个因素：没有显著疾病症状、家庭疾病史，且不能有更年期恐惧症。

还有最近的研究显示，如果已经患有动脉硬化，则必须停用雌激素，因为它会使病情变得更糟，但如果是对于年轻些的健康女性来说，雌激素则反而对动脉硬化有预防作用。一般而言，由于雌激素的保护作用，女性心血管疾病发病较男性晚10年。

雌激素补充以膏剂为较好选择，因为吸收好，少副作用。可自行调整剂量，对减轻骨质钙流失，控制hot flush，改善睡眠，预防心血管动脉硬化，有显著效果。但若症状严重，可考虑在医生指导下口服片剂。

#### 4. 食疗：更年期要静心

吃莲藕可养心安神。莲藕健脾和胃、养心安神，缓解过度紧张、焦虑不安。所以有<男姜女藕>之说，芹菜含较多钙、磷、纤维素，能清热平肝。更年期妇女出现月经不调、情绪不稳等情况，可以多吃莲藕、豆腐、芹菜。经常吃这些食物还有助降压降脂、预防骨质疏松。（不幸的是，芹菜是农药污染最大受害者，年年位于榜首，您若肯讲究，先用新鲜柠檬汁浸泡20分钟，一盆水加一个柠檬即可，可助减少毒素）

最好把这些食物一起吃，如取莲藕30克、50克大米、2到3枚红枣、豆腐50克、芹菜100克、花椒几粒。将莲藕洗净后去皮切丁，与大米和红枣一起熬粥。

#### 补血食物：

铁易于在酸性环境下吸收，牛奶，大枣，龙眼肉，木耳，黑芝麻是补血的精兵强将。加服维生素C50mg可促进铁吸2倍以上。

#### 含钙食品：

酸奶，小鱼干可作为您餐桌上的常客，175 mL酸奶含钙300 mg。是含钙食品中的佼佼者。且润肠通便，补充酶类。脱脂牛奶，普通钙片可以考虑，但要记着，钙片吸收率只有10-20%左右，食补远胜于药补，是一般原则。

#### 5. 更年期皮肤变得不再光滑，甚至长痘：

这是因为雌激素降低，雄激素相对增高所致。可采用雌孕激素软膏，视黄酸软膏（retin-A）以及润肠通便应对之。

总而言之，度好更年期，是保证健康安逸晚年的必要条件。然而，最最要紧的，是认识生命的源泉，有那得救的智慧。

主阿！你世世代代作我们的居所 ...

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！





**帖撒羅尼迦前書5: 16-18**

**要常常喜樂、不住的禱告、凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。**

**歌罗西书4: 2:**

**你们要恒切祷告，在此儆醒感恩。**

**为教会的牧师团与执事会以及 佳美事工代祷：**

1) 感谢神！赐给CCCC有五位牧者来牧养祂所怜爱的羊群。愿主纪念、安慰他们为主所付出的劳苦。并赐给牧者团队有合一的异象，引领教会的执事、同工们走在主所喜悦的旨意中。

**为佳美团契祷告：**

为佳美团契新旧同工交接顺利感谢神，并为新一任佳美同工感恩祷告。

1) 感谢神！使团契的弟兄姐妹们都有愿意服事主、服事人的心志，并勇于承担主的托付及使命。愿神祝福他们的摆上，赐下智慧和能力，使他们成为团契、教会的祝福。

2) 为温馨家庭、同心家庭、青橄榄、灵命成长四个小组祷告：愿主的恩典与保守，使每个弟兄姐妹能享受主丰盛的爱。在圣经真理上扎根、彼此关怀、互相代祷。

3) 为标杆学堂及关怀部祷告：愿神帮助每个学员们通过学习能更深的认识神，认识真理、更爱神、爱人，把基督耶稣里所得着的丰盛生命活出来。在生活中关心朋友及弟兄姐妹并把神的爱传递出去。

4) 为心心事工及团队同工代祷：求主赐下智慧、能力，使她们能明白主的心意和引导，搭建起有效的桥梁，让佳美团契的姊妹们彼此被关怀、被建造、被主的爱深深所触动，将主爱带给周围有需要的姊妹们共享主恩。并愿主纪念陈靖姐妹为主所付上的辛劳。

5) 为神保守佳美月刊每期都能按时出刊直到如今感谢神：愿神使用此刊物，使其成为教会、团契、契友间心灵交流、生活见证的管道。并求主感动弟兄姐妹们参与耕耘，来见证神、荣耀神的名，得着从上头来的祝福与悦纳。

6) 为金龄团契及同工们代祷：愿主赐恩给团长陈亮及同工们能够更多地了解长辈们的需要，并在服侍长辈们的过程中，让长辈们能感受到主藉着同工们所表达的爱和关怀，而渴慕神、认识神，使自身得祝福，同工们得激励。

**为佳美人物代祷：**

1) 为佳美团契下一年度的同工群代祷：求主预备他们的心，使他们能很快地接棒。

团长：马德刚；副团长：曹宝鹏。

温馨家庭组组长：王荣；副组长：王国梁。

同心家庭组组长：張其水；副组长：蔡丽明。

同心家庭组组长：張其水；副组长：蔡丽明。

青橄欖组组长：丁伦汉；副组长：李重敏。

灵命成长组组长：龐義軍；副组长：温平。

财务部部长：余愛華。

佳美月刊事工部部长：张凯及同工群。

总务部部长：蒋波；副部长：劉同柱。

特聚部部长：沈儒龙；副部长：温平。

祷告部部长：孙荔萍；副部长：钱传劬。

关怀及標竿事工部部长：吴博彦；副部长：曹宝鹏。

心心事工部部长：陳靖；核心同工：谢红，何惠玲，孙荔萍、蔡丽明。

長程規劃部部长：吴博彦；副部长：金茂宁；核心同工：歷任團長及現任團長。

2) 为团契中身体软弱的肢体及弟兄姐妹的年迈父母代祷：翟玉梅，马德刚、沈儒龙、张其水、孙晓春，刘红燕、李华夏、张敏等弟兄姐妹的身体和孙荔萍、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、何惠玲、吴博彦、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。

3) 请继续为找工作的钱传劬、何刚、章霖代祷，求主开路并赐下机会，使他/她们能尽快地找到合适的工作。

#### 为佳美下一代祷告：

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

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。

4) 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。



## 佳美月刊征稿通知

*[... 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: 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

