



主後二零一四年八月刊

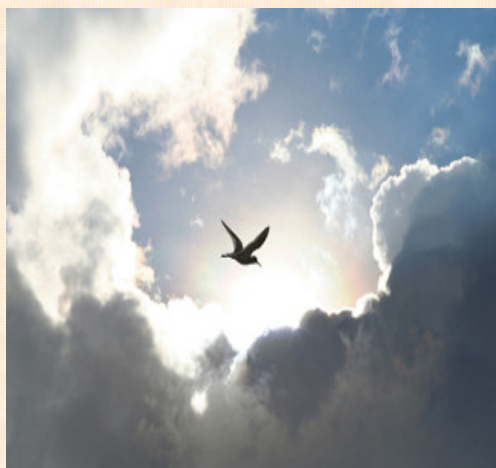
十
佳
美
月
刊
十

目錄

本月金句

約翰福音3章16-17節

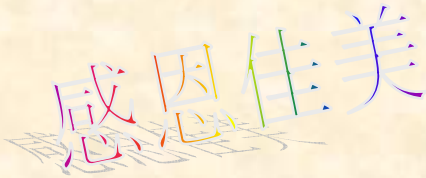
神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。因為神差他的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。



- 03 八月團契活動日程 / 陈靖
- 03 感谢信—献给蔡丽明姐妹的生日礼 / 陈靖
- 06 耶穌基督的魅力 / 墨明棋妙
- 08 长期步行给身体带来的变化 / 摘自都市网
- 10 禱告事項 / 沈秀成
- 12 佳美月刊徵稿通知

八月團契活動日程

时间	2014-2015 安排	领诗	点心	见证分享
8/2/2013	团契查经	喜乐家庭组	喜乐家庭组	
8/9/2013	团契查经	温馨家庭组	温馨家庭组	灵修見證分享
8/16/2013	俄亥俄州立大學生迎新	同心家庭组	同心家庭组	
8/23/2013	团契查经	青橄榄组	青橄榄组	
8/30/2013	秋季特聚	特聚部	特聚部	



感谢信—献给蔡丽明姐妹的生日礼

陈靖

岁月如水，往事渐远。过去的日子里，或美好往事，温馨回忆;或不堪回首，愁烦忧虑;或幸福，或恩典...守着岁月，每日迎来送往，不知不觉蓦然回首已是半百。

半百是人生美好的记号。是成熟的年龄。是奉献的岁月。

今天丽明姐妹生日。为她骄傲，为她感恩！为她向主献上赞美感谢！这一路走来她承受的，岂是一个难字能涵括的，但她不仅走过了，更是用爱心，用忍耐，用行为和信心带给无数人帮助和祝福。为她感恩，她的生命充满了见证，神的爱从她流出，她的信心行为给了许多人激励。

记得她一人带着年幼的孩子，喜乐无怨地接送新朋友参加团契，送完最后一位到家已是午夜，car seat上幼儿已熟睡如小天使。

周末，金龄团契缺乏同工，她一趟趟来回奔走接送至到每位安排妥当。

十年了，每周，开放家庭祷告。

每日祷告，每日读经。

她如马太福音中的妇人倾其所有尽心尽力尽意尽性爱主。

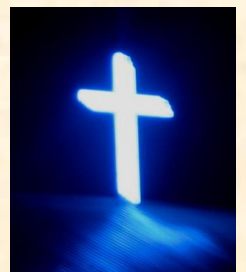
她如聪明的五个童女，充满圣灵，谨醒预备等候神。

常常惊讶她瘦小的身体有如此的力量。常常也不惊讶，因为她紧紧抓住神，因为她的信心是扎在基督的盘石上。因为主是她的良人。

主是良人，良人属丽明姐妹，良人也属我们。

丽明象一面旗帜；激励我们跟随主；做主道成肉身的见证人。

要论忙，她比我们都忙；全职工作，家里大事小情；里里外外；修修补补，她都得“穆桂英挂帅，阵阵到。”



要说累，她应该比我们都累。因为所有的担子都在她身上。她从来不请帮手来承担；相反，她往往提供各方面的帮助予他人。

请看：

少有姐妹参加的教会大扫除，有她忙碌挥汗的身影；人丁欠旺的教会祷告会她经常出现；病房探访，厨房洗碗总是看见她；新朋老友机场迎来送往也会碰见她；她带领一个又一个朋友走进教会；而她们也一个接一个成为主的孩子：天娟；馥兰；安荣...

主道成肉身的使命之一就是在肉身中遵行神的旨意。基督到世上来的时候，就说：上帝啊，祭物和礼物是你不愿意的；你曾给我预备了身体。燔祭和赎罪祭是你不喜欢的。那时我说：上帝啊，我来了，为要照你的旨意行。（希伯来书 10:5-7）

肉身遵循神旨意很不容易。我们都愿意亲近神，但肉体却常常软弱了。要晨更但是身体却没法跟上我们心里的愿望，6点钟了，该起来祷告了，再睡一会吧；有祷告会，哎呀我实在很累了不想去；教会大扫除，让别人干吧，我就免了.....所以保罗说：“弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的。”（罗马书 12:1）

看外表，她体重低于我们这些人过半百开始发福者的平均值；甚至可以说她是瘦弱型的。但她的爱心精力体力都远远高于我们的平均值。

丽萍姐妹道出了真相：

“十年了，每周，开放家庭祷告。每日祷告，每日读经。”

主耶稣告诉我们：「在人是不能，在神却不然，因为神凡事都能。」（马可福音 10:27）

圣经把基督显明给了我们。而基督就是我们生命的粮，能满足我们灵命的饥饿；基督也是生命的活水，能满足我们干渴的心。基督徒的灵命假若没有了每日粮食的供应，就会因缺乏营养失掉活力。“爱慕那纯净的灵奶，……叫你们因此渐长”（彼前二2）。每日从主领受恩典恩膏就是丽明姐妹生命得胜，生活得力的源泉。“须知作基督徒所遭逢的困难，百分之九十九来自不经常研读圣经。”

峥嵘姐妹说：“看见她，让我想起圣经中坐在主脚前的马利亚。”

我们来看看马利亚的榜样：马利亚买了一瓶至贵的真哪哒香膏，她用油在耶稣头上抹一抹，就化了三十多两银子；若把这钱赈济穷人，就可分给许多人。但是主说，普天之下，无论在甚么地方传这福音，也要述说这女人所作的事。为甚么三十多两银子有这么大的效力？因为主耶稣被出卖，仇敌对于主耶稣的估价，也是三十多两银子。换句话说，一玉瓶香膏值三十多两银子，是马利亚把自己出卖了。马利亚自己就是这玉瓶里的香膏，她是装在玉瓶里被卖给主的。我们应当闻着香膏的香气。得救并非为自己，一切都是为着基督。这就是马利亚的故事。



“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。”（哥林多前书 6:19-20）

换言之，我们既然是基督徒，行事为人就当与所蒙的恩召相称，否则就是三心二意的人。读经祷告是最基本的要求。否则我们只能是在凭血气运行。是体贴肉体的人，是无法讨神喜悦的。

有人问一班小孩子说，你们谁愿意作拉撒路？谁愿意作财主？有的小孩说，我愿意作拉撒路，因为在将来可以享福。有的小孩说，我愿意作财主，因为将来如何，我还不知道。有一个小孩却说，我活在世上时，愿意作财主，我死后，愿意作拉撒路。多少基督徒也是这样想，最好活在世上时享福，死后也享福；最好在两个世界中都作头。这是许多基督徒今天所走的路。今天的马利亚，就是活著作拉撒路，死后也作拉撒路。她死后如何亲近神，她活时也如何亲近神。她死的时候如何把世界放在一边，她活着的时候也如何把世界放在一边。她死后是作拉撒路，她活着也作拉撒路。这就是马利亚的故事。

“神已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与神的性情有分。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: 1-8）

包国弟在读了这段经文曾在微信中发问：做到一条都很难，何况八条！

确实如此，记得当时丽明姐妹回复：唯有靠着神的恩典，天天钉死老我；才能走一条不断成圣之路。

有看法认为华人基督徒信主快；成熟慢；缺乏榜样。

神真是怜悯佳美团契，将这么好的信心榜样放在我们中间，从丽明姐妹身上，我看到自己对神对人的亏欠。也看到应该如何去清心的爱主爱人。

“这世界就是我们每个人的讲台，你若拥有圣洁、喜乐的生活，就是一篇最有力的讲章”。当我们今天还有机会站在人生舞台上的时候，让我们珍惜时光，上帝会帮助你，会帮助我，会帮助每一位愿意的人。祂能赐你力量，让你活出令人羡慕的生命！活出讨神喜悦的符合祂旨意的生命！

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

是的；主是我们的良人，祂属我们；我们属祂！



耶稣基督的魅力

作者：墨明棋妙

摘送：蔡丽明

2014年6月12日之前，我应该属于无神论者吧，因为我骨子里对宗教一直没什么感觉，这完全是从小中国文化的教育熏陶所影响，外力是轻易无法打破的。但是我对任何宗教都还是尊重的，因为既然存在必然就有能够存在的道理。在哥伦布生活的这些日子，有幸接触到很多基督徒，了解了很多他们的生活、他们对耶稣基督的虔诚。

这些基督徒们大多都很善良，性格随和，乐于助人，容易交往。对人生、挫折、苦难、婚姻家庭、孩子教育等等都看得比较透彻和达观。他们都很深信神帮助他们度过一个个难关，以往所有的不幸都因为没有成为神的儿女，有赖于神的指引和保守才得以脱离苦海。所有问题都可通过祈祷来得到解决。他们反对进化论，很多受过高等教育的也对上帝造人造世界论深信不疑，哪怕生物学博士或者医学博士。

于是，我经常参加哥城华人教会的查经会，听他们讲解圣经，听他们唱诗，听他们分享心路历程，听他们祷告。坦率地说，起初我参与的首要目的是好奇，想了解基督耶稣到底是怎么回事，听听一些有趣的分享故事。渐渐地，与基督徒们接触多了，对神有了较深地理解。我也慢慢领悟到为何如此之多的海外华人精英会虔诚地追随耶稣基督。

基督徒们认为信仰并不仅仅一种精神寄托，是一种非常好的道德约束，他们觉得有了信仰的人就会有道德底线，凡事会三思而后行。而且生活中始终会有一些难以解释的事情，当遇到一些自己没有能力左右或者是瓶颈的时候，总会对自己说这是上帝的安排，他的安排自会有他的道理，纵使现在无法明白，但是当一切都豁然开朗的时候便会明白主的用意。他们觉得这样的生活会变得更积极，更充实。

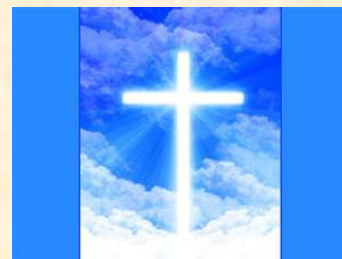
基督福音，在于他不同于文化，是真理，是信仰，是对真理的认识与追随，让我知道世界的由来，人往哪儿去，对人生观是有决定性的影响。

我比较喜欢了解和观察新鲜事物，为了更深地了解基督教。我去过哥城华人基督教会、IFI、美国人的大教堂。无论是华人教会的主日崇拜、IFI的布道会，美国大教堂的教徒洗礼仪式，还是Christmas tree的大型歌舞表演，给我的感觉都是在传达一种力量，这种力量紧紧地吧教徒们凝聚在一起，让他们成为神的孩子，互相之间成为兄弟姐妹，彼此之间有来自神的爱。

哥城华人基督教会每周五会有团契小组查经活动，周日会有主日学，主日崇拜，平时也会有各种查经会，也有盛大的布道会，还会有一些关怀活动，就是去给一些需要帮助的OSU学生，基督徒们和慕道友给予实质性的帮助。教会是学习基督福音的场所，更是一个助人为乐又送温暖的团体，又是将福音见证到具体生活中的组织。



值得一说的是，教会所承担的不仅仅是宗教宣传，甚至会有很多教育功能。教堂里有体育馆、教室、音乐室、图书馆。牧师们除了传道，还会承担一些类似的教学任务，组织很多各式各样的学习。教堂的运作经费全都来自基督徒们的奉献，每次主日崇拜活动后，会有一个紫色布口袋在人们的手中传递，各人根据各自的情况给予奉献，无论多少，可以支票可以现金，而这些数目只有你自己知道，没有人去攀比。



一位宗教社会学家说：“美国的衣食住行都离不开宗教，每隔个十字路口就会有几个教堂，就像加油站一样，车没油了，给汽车加加油，人累了，给个人充充电。”教堂在美国，真的就跟加油站差不多数量，我家附近十分钟路程之内最起码有五六个。

原来，我认为入教信耶稣，应该是对文化的认同，还有就是信仰本身的凝聚力都会起很大的作用。慢慢地，我开始思考耶稣基督到底是什么样的。随着不断的思考和印证，我似乎从慢慢的一些朦胧的猜想开始感受到圣灵的存在。关于“科学与信仰”，这一对原本横亘在我内心的矛盾，也在张鸣老师的讲解下逐渐豁然开朗，他们不是一对矛盾，而是互补的。

我的决志，是经过慎重考虑的。我不愿做一个跟风的人，基督徒们在生活中表现出来的见证让我更加理性的认识神，他们身上所显现的是基督的光辉和魅力！所以，我愿意信！哥城华人教会佳美团契——喜乐温馨的家！

是的，当我们凭信心接受基督的时候，我们的生命已经发生了许多改变，圣经里这样告诉我们：

1. 基督已经进入你的生命（启示录3：20；歌罗西书1:27）。
2. 你的罪已经得到赦免（歌罗西书2：13）。
3. 你已经成为神的儿女（约翰福音1：12）。
4. 你已经开始了神为你计划的新生命（约翰福音10:10；哥林多后书5:17；帖撒罗尼迦前书5:18）。

接受基督实在是我们人生中最奇妙的事。





长期步行给身体带来的变化

——摘自都市网

健康專欄

一、增加记忆力

随着年龄的增长，人的记忆力也在退转，步行能够增加记忆力，记住每天早上走路，记忆力会越来越强了。

二、打开经络

长期坐在办公室，没注意身体，经络僵硬了，全身会有小疙瘩，坚持步行，疙瘩就少很多。

三、放松脉搏

经络不通，脉搏自然僵硬，全身都很紧张，很僵硬，每天下午步行半个小时，全身放松了。

四、身心轻安

身心不和，身心不安，身心不平，身心疾病都来自于气血不通，气血不通的原因就是经络不通，所以，身心都不自由，通过走路，气血通畅了，身心就自由了。

五、增加心脏功能

不爱运动，所以心脏不好，步行，我发现，步行能增强心脏功能，使心脏慢而有力。

六、打通血管

医学讲，步行能增强血管弹性，减少血管破裂的可能性，我相信这句话，因为，步行能够增强身弹性。

七、增强肌肉力量

生活没有规律，易导致全身肌肉僵硬而没有弹性，就是没有力量，通过步行之后增强肌肉力量，还有强健腿力和足力、筋骨，而且关节也会变得灵活。

八、通畅血液循环

人体血液不畅通，因为，经络和脉络不通，那样就血液不畅通，人容易得病，步行能够打通经络，增强人体血液循环和新陈代谢。

九、减少五脏疾病

五脏六腑需要运动，如果不运动，自然就硬化而得病，因此，步行可以增强消化腺的分泌功能，促进胃肠有规律的蠕动，增加食欲，增强五脏六腑弹性的功能，很多疾病自然就治愈。

十、治愈三高

有三高，医生们开了很多药方，没有大的效果，开始走路吧，走上几个月减减肥，三高就三和了。步行对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。

十一、精神快乐

藏医学讲，定时坚持步行，会消除心脏缺血性症状或降低血压。使人体消除疲劳，精神愉快，缓解心慌

心悸。人不愉快与血性有关系，步行能减少血糖，血脂；排除血淤，血症等血里的垃圾，血里没有垃圾，气血通畅，人会愉快。

十二、体形美丽

人美不美与血性有直接关系，人的血里没有垃圾，人一定漂亮及美丽，血里垃圾多，人自然就不漂亮。因此，步行能排除体内的垃圾和血里的垃圾，减少人体腹部脂肪的积聚，保持人体的形体美。

十三、减少心肌梗塞

医学里讲，心肌梗塞主要是气血不畅通，血凝块堵塞血管而造成的，步行能减少血凝块的形成，减少心肌梗塞的可能性。

十四、增强肾功能

人本身懒惰，不愿意活动，坐的时间长，伤害肾，造成肾虚，肾炎，肾结石，肾功能退缩，因此，肾供血不足，肝血就不足；肝血不足，心血就不足，就开始生病了。为了治病吃药，增加肾的负担，步行能减少吃药，从而增强肾的功能。

十五、大脑清晰

待在电脑前，待在家里看书，写文章，大脑会不清晰，步行吧，接受户外新鲜空气，大脑思维活动变得清晰了、灵活了，明显消除了大脑的疲劳，提高了学习和修行。

十六、增强视力

我看书，打电脑，发微信过多，视力退化了，据有关专家测试，每周步行三次，每次一小时，连续坚持4个月者与不喜欢运动的人相比，前者反映敏锐，视觉与记忆力均占优势。

十七、延年益寿

海拔四千以上能够活到九十五岁的人是很稀少的，可是我遇到好几个九十五岁以上的老人，我与他们探讨时，他们都每天最少要走十公里路。后来，我明白，生命在于运动的意思，步行是一种静中有动、动中有静的健身方式，可以缓解神经肌肉紧张，稳定情绪，这样寿命自然延长。

十八、开发智慧

人愚笨与血性有间接的关系，人体的血里垃圾多，人自然变为愚笨，愚笨的人无法开发智慧。定时坚持步行，能排除血里的垃圾，消除疲劳，精神愉快，缓解心慌心悸，消除废气污染，对强健身体，灵性活泼，提高智慧。为了你的健康，请开始步行吧。

十九、徒步旅行可以提升创造力，有益于大脑健康

户外运动有助于大脑释放更多的欣快激素内啡肽，户外漫步比室内跑步机运动更有益于心理健康。

禱告事項

沈秀成

- ◆ 为浙江省教会受逼迫、教堂及十字架被拆毁祷告，求神怜悯带领，让那些拆毁的人尽快意识到教堂和十字架不是威胁而是稳定是爱。求神的灵光照他们让他们尽快回转，转向神。求神保守教徒的身心健康，帮助他们尽快找到教堂新建地址，重建家园。
- ◆ 为云南强震、台湾和昆山爆炸、接二连三的飞机失事、以巴和乌克兰和叙利亚战事的受难者及家属祷告。求神保守一切善后事务，医治受伤者，安慰亲人家属。
- ◆ 为布兰特利医师脱离险境、恢复健康祷告。求神怜悯，赐平安保守医治。
- ◆ 为迎新事工祷告：感谢神佳美团契每年都会有弟兄姐妹为新生接机，安排住宿和帮助打理入学事宜。感谢神赐的爱心和负担。求神保守事工工作生活时间的安排，赐属天的智慧和能力，让今年的迎新事工顺利进行，让事工在事奉过程中灵命得以生长，荣耀神。
- ◆ 感谢神保守带领台湾短宣队事工顺利完成，感谢神赐恩典让他们灵命有成长见证的机会。求神保守事工返美旅途的平安。
- ◆ 为我们与神的关系祷告，感谢主耶稣死在十架上，免了我们的罪，从此让我们与神和好，能够坦然无惧地来到神面前求。求神保守珍惜，让神的灵常在我们中间，让我们视圣经如食粮，祷告如呼吸，时时与神沟通，得喂养，得饱足。让我们更加爱神，认识神，信靠神。
- ◆ 为弟兄姐妹患癌症的家人祷告。为张传道哥哥，为诗班徐琳的哥哥和为阎午光姐妹的父亲祷告，求神怜悯，保守医治，赐信心和力量。保守家人的平安，求神与他们同在，赐安慰。保守张传道旅平安。
- ◆ 为外出参加夏令营、暑期学习、暑期工作的下一代祷告，求神看顾带领，保守一切平安顺利，让他们身心灵都健康成长。
- ◆ 为外出旅游、探亲访友、出差工作的弟兄姐妹及家人祷告，求神与他们同在，保守一切出入平安，时时有喜乐同在，让他们感到每一天都是神的恩典。

禱告事項

沈秀成

- ◆ 为佳美弟兄姐妹和家庭成员工作，生活，学习和健康祷告，求主与他们同在，求主看顾。对有找工作需要，卖房子搬迁需要，家庭生活困难，身体软弱的，求主施恩怜悯。
- ◆ 特别为张鸣弟兄献上感恩祷告，求主继续保守医治，求主大大使用，见证荣耀主。
- ◆ 特别为德刚和瑞鑫儿子祷告，求主赐福恩待，保守医治。



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: 陈靖 團契副主席: 刘省明
 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

