



主後二零一五年九月 & 十月刊

十
佳
美
月
刊
十

目錄

本月金句

詩篇 77: 1-2

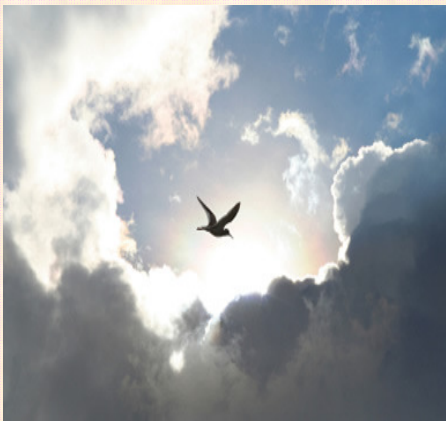
我要向神發聲呼求；

我向神發聲，他必留心聽。

我在患難之日尋求主；

我在夜間不住地舉手禱告

。 。 。



- 3 心醉-迎新及校园事工随感
/曹宝鹏,陈靖,陈亮
- 6 天开了：工作遇难题，祷告得帮助
/郭全林
- 11 一个健康的基督徒应有的14种表现
/本期编辑供稿
- 12 健康专栏 / 本期编辑供稿
- 15 禱告事項 / 沈秀成
- 17 佳美月刊徵稿通知



“心醉” - 2015哥城华人基督教会迎新/校园事工随感

曹宝鹏,陈靖,陈亮

序曲

2015年的春夏,在美国中西部的哥城华人基督教会,发生了这样一件事,使人心醉。

这是一个五百多人的传统加保守的福音派华人基督教会,著名的俄亥俄州立大学就在此地。二十世纪中国教会著名布道家宋尚节,1926年在此校获得化学博士学位。这里现在有三千多从中国大陆/台湾/香港等来的学生和访问学者,每年还有数以百计的华人新生,访问学者到来。教会的两个校园事工团契,晨星和校园,每年努力在做迎新事工,接机导游,带新生办手续,买家具,举办野餐,很辛苦。由于同工流动,今年的迎新主导力量晨星和校园,有些力不从心。校园迎新事工,一时间没了主轴。

圣灵的带领

但神的旨意又是如此清楚:“我實在告訴你們:這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上,就是做在我身上了。”

华语堂事工委员会通过祷告和讨论,一致看到神对我们教会的托付及校园传福音的异象。华语团契部召开联席会议,把四面八方的高手,元老,牧师请来,一起祷告,决定今年的迎新事工由华语堂连合办。

一位爱加贝团契的姊妹,一马当先,竭力主张和IFI联手。自己马上联系IFI,请IFI同工们为我们做志愿者的训练,与弟兄姊妹建立起网上共享资料文件。

与此同时,在太平洋的彼岸,中国的短宣队在国梁的客房间里作短宣结束祷告。除了感恩,队员们个个认罪悔改,看到了在神的国度里我们的亏欠,决心在校园事工里把自己献上。回美国后的头等大事,就是全力以赴,支持迎新事工。

短宣回来后的主任牧师,干劲十足,校园事工成了他的重心。台上他传讲校园事工在神的国度里的重要性,台下他召开各种各样的校园事工的联席会议,专门会议,成立校园事工委员会。



时间紧，任务重，当时看起来挺乱的，真的不知道谁在牵头组织这迎新工作(你们知道吗?) 行动路线也不是很清楚. 这完完全全是靠着圣灵的带领!



弟兄姊妹的回应

帖4:14”此时你若闭口不言，犹大人必从别处得解脱，蒙拯救，你和你父家，必至灭亡。焉知你得了王后的位分，不是为现今的机会吗？”

迎新事工一旦展开，在圣灵的引领下，弟兄姊妹的回应是一波高过一波，在整个华语堂各团契，各祷告区，男女老少，前线后方，复兴的火焰在熊熊燃烧。迎新的第一步就是加入IFI做志愿者。请了IFI的Leila Gardner来给我们做志愿者的训练和要求，出乎大家的预料，椅子不够坐。有二,三十人参与，信心马上就提高了。IFI对志愿者的训练和要求，难度确实很高，除了要两个多小时的训练(还会出错!)，还要三封推荐信，背景调查。我们教会有50来个人通过了。其中，佳美团契就有20多人。现在还有人在努力通过。

IFI的迎新过程，不简单。感谢神！他们建立了一套系统。我们这些弟兄姊妹要学习这套系统，又要把它与我们教会迎新的系统整合在一起，着实花了不少工夫。谢谢大家，我们教会的家庭已经安排了接机和接待60多位新生，我们佳美团契就有二十多家接待了40多位新生。

每天在微信上，邮件里，电话中，短信上看到弟兄姊妹的努力，交流，协商，提醒及鼓励。有人愿意接机，有人愿意提供住宿，有人两样都做，更有的同工都连续做了好几次。有人家里有困难，但愿意帮忙做饭菜。有人天天上网关注信息更新，一看到哪里紧急，就到那帮忙。一下子接待这么多的新生，校园/晨星的配搭同工也有很大的挑战。可是他们也就是这样默默无闻地，一个一个地在落实，配对。带新生报名注册，开银行帐号，买手机，买家具。一位平常看起来挺文静的小女生，一天就帮新生买了七套床 - 成了“女汉子”。各个团契配搭，家庭和学生紧密沟通，默契配合，个个生龙活虎。急新生所急，爱主耶稣所爱。学生同工们把这个阿姨那个叔叔叫得心里怪温馨的，佳美团契美女姊妹们也从早忙到晚，给新生们做好吃的，为他们买手机电脑绞尽脑汁。她们和年轻的学生们在一起仿佛又回到了姑娘时代。

妇女常青团契说：她们都是老人家，房子小，不会开车，既不能接机，也提供不了住宿，但是，她们在迎新上也有一颗火热的心。她们为迎新一直恒切祷告，支持迎新事工！

看到很多弟兄姐妹竭力摆上，真美。一位沉浸于此项事工的姊妹陶醉道：“每天干活乐得象小时候过年似的。”

“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。”

感恩

歌前12:4-7”恩赐原有分别，圣灵却是一位。职事也有分别，主却是一位。功用也有分别，神却是一位，在众人里面运行一切的事。圣灵显在各人身上，是叫人得益处。”

是的，在人看来，特别是局外人看来，我们有点乱。 牧师，执事，华语堂事工委员会都可能不很清楚整个迎新事工的组织结构。再加上我们的沟通也不够，整个过程如何进行下去也在摸索当中。但是，可以看到的是，这完完全全是圣灵在我们中间的带领和作工，弟兄姊妹合一的奉献所进行的神所喜乐的事工。这在哥城华人基督教会的历史，前所未有的。正如我们一位弟兄所表达的，看到这样美好的情景，心都“醉了”。我们感恩，归荣耀给至高无上的神。

续篇

约21:15”耶稣对西门彼得说、约翰的儿子西门、你爱我比这些更深么。彼得说、主阿、是的。你知道我爱你。耶稣对他说、你喂养我的小羊。”

接待新生，帮他们安顿下来。

参加并带领新生去IFI野餐活动 (Sunday, August 16th, Highbanks Metro Park 3:30 – 7:30)

参加并带领新生去IFI Welcome Party at the Ohio Union at 1739 N. High St. (Monday August 24th, 6:30 – 10:00)

邀请新生参加佳美团契家庭聚会 (September 5)

邀请和鼓励新生参加晨星(大学生)和校园(研究生/访学)

邀请和鼓励新生参加IFI星期五的查经班

Xenos Christian Center; 1934 N 4th St. Columbus, OH 43201

7:00 晚餐, 8:00 – 9:45 唱诗查经

英文小组查经

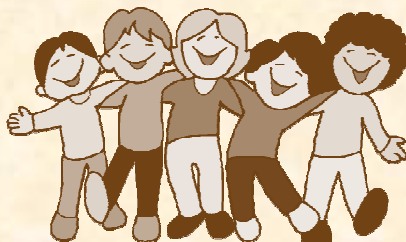
中文小组查经 (佳美团契校园查经小组)

邀请新生参加感恩节, 圣旦节, 春节聚餐分享见证

探访新生, 对他们传讲福音



哈利路亚，赞美主！



天开了：工作遇难题，祷告得帮助

郭全林

中午，一边听诗篇一边吃饭，听到“我在患难之日寻求主”，顿时从心里回应到“天开了！”这半年，在工作上遇到了很大的困难，几经挣扎，上午刚想到一个方案，午饭前才写好一篇报告给老板，然后就高高兴兴来吃饭。在遭遇困难的日子，真是不停地寻求主；在脱离困难的时候，刚好听到诗篇七十七篇，匆匆咬了几口三明治，把这一段经历写进日记里。

前年我换工作是升了级的。我原来的工作是解决技术难题，那是喜欢和擅长的事，多年的经验加上众多的联系，三年前我信心满满地跟老板的老板说：“就我们做的这些项目，没有我不能解决的技术难题。”两年前我面试这个岗位时提到此事，说：“我说到做到了。我们的总工可以见证，连他有问题也来找我。”总工就在电话会议里，说：“是。”

那一次总工的软件出了问题，找我解决。那时候我刚加入团队，两眼一抹黑，立即找到所有可以帮助的人。搞了一天，他们都感觉是网络问题——就是别人的问题，然后一个一个回家了。我一边祷告，一边检查，晚上七点才找出原因。把问题解决，写好报告，十点回家。每次遇到问题，神总是让我看见亮光；就象查经一样，预备了几个小时之后，一定会有亮光。

可是换了工作以后，我就作软件设计师了：大半是政治、小半是技术。设计师可以设计，可是有介面的团队都要同意才行，而且自己团队的成员也要同意——跟别人商量好了，自己人不同意，就成了风箱里的老鼠。一个不大的项目，也要联系一百多个人，这个我也学会了一一正如上次分享的，我们在教会里形成的态度，成为工作上的祝福。

突然想起一件惨事：三年前，四十岁的首席工程师王庆根自杀了，曾经是化学奥林匹克金牌得主，毕业于斯坦福大学。抑郁症，留下太太和两个孩子：一个十岁，一个七岁。有人评论说：一旦做到所谓的首席工程师，就很少做具体事情，渐渐脱离实际，任何一个工程师都可以不理你，很难。他比我年轻三岁，孩子也都小三岁。虽然远不如他优秀，还是有同命相连的感觉。当时在主日学上提起此事，深感悲哀。



我老板有多个项目，其中一个特别棘手：大家都说不是难在技术上，而是难在牵扯到的人特别多、特别难打交道。团队里有两位杰出工程师。第一位看了一眼，说：这主要不是技术活儿。第二位开了几个月会，找到另外一个项目，解脱了。老板的老板借给我们一位杰出工程师，搞了两年，天天跟别的团队吵架，让我老板把官司打到上面几个级别——我老板不怎么懂技术，但是是法学博士！我加入这个团队后，本来做另一个项目，那个项目给我带来三个项奖！老板让我来旁听一下他最头疼的这个项目。我听了几个会议，跟老板说：“别的团队不同意我们并非出于故意刁难，他们有他们的道理，只不过他们说不过我们。可是光说过他们没用啊，信息总裁也支持我们，可是我们还是什么也做不出来呀。”按照我的思路，我们这个项目总算有了一个突破。那位杰出工程师在我们庆祝的当天，宣布去周游世界了。这样，这个项目就落到了我手上。这是个听起来容易，实际上很难的项目：把公司所有的商业联系人放到一个数据库里。

你过去的很多年一定有很多联系人：朋友，同事，小孩的老师等等。我有一千多个，你有多少？你有一个系统管理这些信息吗？我最早有一个小本本儿，后来都抄到教会的通讯录后面。再后来花了 499 美元买了一个 Palm Pilot。最后都在 iPhone 里面了。联系人里面有重复的，不全的，浑杂在一起的，打不通的电话就更多了。一个二十多万员工的公司，所有的商业客户联系人，就很多很杂很乱了。

做这个项目之后我才发现原来技术这么先进的美国要做人口调查，也要克服很多难题，要雇佣统计学家来分析处理纠正数据，结果都是精确到一定程度而已。我跟老板说：以前大卫王要数点人数，就派了约押元帅去。约押那么厉害，好象也没把人数清楚，以至于列王记里是一套数据，历代志里是另一套数据，搞得有人以为圣经也会出错。

回到我的项目。这不是个数据库吗？每次有一批数据需要进来，我们的数据库专家大卫就会不高兴，因为这些数据太杂乱了。老板说：做。我就想办法，大卫就不同意。真是感谢大卫，逼得我绞尽脑汁。每一次，大卫都致终接受了我的

设计，也都做得很好。我很欣赏他的执着和努力，不止一次提名他得奖。他去年又升一级，就成了杰出工程师，高出我一级。不料，有人突然觉得有事跟大卫商量就好了，不需要来问我了。我去年年底有很大的一个设计更新；没人执行。

我靠边站了。只是没有我推动，这个项目就只是零零星星地修改数据，什么进展也没有。我刚做这个项目的时候，需要天天听一位顶尖的打气专家 Zig Ziggler 演讲。今年，他的打气也不够了。我听了十本总统传记！总统们遇到的困难比咱们遇到的大多了。华盛顿在美国独立战争时的处境是那样艰难，以至于他说：如果任我惩罚我最坏的敌人，我就把他放到我现在的位置上！另一位总统说：总统就是个公关人员，天天巴结人们去做他们本来就该做的事。然后，我听了巴拿马海峡的修建历史：这项工程使法国的民族英雄黯然去逝，死的时候儿子还在监狱里，耗资巨大，民愤大到推翻了一个政府！法国人失败之后，美国人几经周折终于找对了设计方案，又恰逢技术突破，才把海峡修好。那是当时人类历史上最昂贵的工程，至今也是工程历史上的最伟大的杰作之一。人的努力，神的时间，缺一不可。我现在在听布老克林大桥的建设历史。在书中，那位总工说：没有完美无缺的计划，只能依靠生命的活力。我记得有一次听人解释“我们的生命在基督里”，这句话中的“生命”是指生命的活力。

生命的活力，主啊，请赐给我！求给我亮光，求给我突破。没人听、没人管，我反而有时间去学习和思考。我的新设计方案，大家都说是好主意，可是光说好、不动手。这不是因为他们有意刻薄，而是做起来太难了。数据库不适合管理杂乱的数据。谷歌的搜索才适合这种数据。去年我极力争取，老板的老板才同意在另一个项目上使用一个类似谷歌的技术：SOLR。我拿到批准时，我的年青助手说：我已经悄悄把这个做好了。新技术，吸引人啊！年青人，手快！可是尽管做好了，他却不能解释清楚。我是凡知道的都可以解释清楚，因为从小就回答同学的数字问题，大了又教主日学。今年我把这项搜索技术好好学了学，又帮另外一个团队把他们的搜索做出来了，算是实战练习。利用搜索技术，可以实施我的设计！我单枪匹马就做得初具规模了。前天给大家一看，除了大卫，人人兴奋，“让我也参与吧！”至于大卫，他也愿意来进一步设计数据库了——那是他的看家本领，也是他的饭碗。好啊！两方面都需要的。



今天上午去开一个会：云计算——热门儿话题。公司在大力投资云计算，大力推动使用云计算。我问了几个问题，就知道这是天赐良机。搜索技术需要的硬件，我正在寻找呢，又没有预算。这里是得来全不费工夫！回到办公室立即写好报告：数据库保留，搜索放到云端。报告寄给老板，带上耳机，听着圣诗和诗篇去吃饭。一粥一饭，当思来之不易；每时每刻，常感天父恩典。

回到办公室，看到老板已经同意了我的方案。我疾速写好日记；心中喜乐，就想要分享。

我要将你的名传与我的弟兄，

在会中我要赞美你。（诗篇 22:22）

这一节出于诗篇二十二篇，写诗人大难之后的见证，预言受苦的弥赛亚；"天开了"是出于使徒行传里司提凡受难那一处，他看见天开了。我们每一天的难处实在不可与这些同日而语，但呼求的心确是一致；神的信实总是一样：祂看见我们的境遇，垂听我们的祷告，从云中伸手搭救我们。我们要赞美祂！

我要向神发声呼求；

我向神发声，他必留心听我。

我在患难之日寻求主；

我在夜间不住地举手祷告；

我的心不肯受安慰。

我追想古时之日，

上古之年。

我想起我夜间的歌曲，

扪心自问；

我心里也仔细省察。

难道神忘记开恩，
因发怒就止住他的慈悲吗？
我便说：这是我的懦弱，
但我要追念至高者显出右手之年代。

神啊，诸水见你，
一见就都惊惶；
深渊也都战抖。
云中倒出水来；
天空发出响声；
你的箭也飞行四方。
你的雷声在旋风中；
电光照亮世界；
大地战抖震动。
你的道在海中；
你的路在大水中；
你的脚踪无人知道。

(诗篇 77:1-2, 5-6, 9-10, 16-19)



一个健康的基督徒应有的14种表现


本期编辑 摘自网络

[作为一个健康的基督徒，应该有区别于不信者的生活态度和表现。成为基督徒不是挂了一个称号而已，而是真实的生命的改变，生活的更新。基督时报网站同工收集了一个健康基督徒应有的14种表现。在此和大家分享，望同得恩典和亮光。]

- 1、一个健康的基督徒，不是从人那里寻找信心，而是从上帝那里寻找信心；
- 2、一个健康的基督徒，束手无策时不是抱怨和恐慌，而是面对上帝让祂带领；
- 3、一个健康的基督徒，定会安排自己的饮食起居，定会照顾好自己的身体，因为他知道要准备着随时接受上帝的差遣；
- 4、一个健康的基督徒，不会在意自己年龄多大了，而是在意今天我跟上帝亲近了吗；
- 5、一个健康的基督徒，不会因着众人的口碑去认定一个人，而是看这个人是否为了荣耀神和造就人；
- 6、一个健康的基督徒，付出不会想着要得到回报，因为上帝的爱是恒久忍耐、又有恩慈，爱是不嫉妒、爱是不自夸、不张狂，不作害羞的事，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；
- 7、一个健康的基督徒，不该在众人面前感到自卑，因为我是神的儿女比任何事物都来得荣耀；
- 8、一个健康的基督徒，是个常常喜乐、常常祷告的人，因为听从上帝的话是我唯一可以做的事情；
- 9、一个健康的基督徒，不会想着此生要成就怎样大的事业，而是先求神的国和神的义；
- 10、一个健康的基督徒，断不会为自己的婚姻忧虑，只会做两件事情：等候上帝引领另一半来到自己的身边；大声宣告她是我的骨中骨，肉中肉；
- 11、一个健康的基督徒，从不会大声嚷嚷是人的罪和环境的问题阻扰他的路，因为神已经赦免罪孽，神的主权高于魔鬼的力量；
- 12、一个健康的基督徒，从不会跟人攀比和去妒忌，因为神给我们今日的饮食，保守我们脱离凶恶；
- 13、一个健康的基督徒，从不会以福音为耻，因为福音让我们得到拯救；
- 14、一个健康的基督徒，是完全相信上帝并依靠上帝的人。

求主帮助我们成为一个健康的基督徒。阿门！





Traditional
Chinese
Medicine
中医中药

健康專欄

【编者的话：亲爱的弟兄姐妹朋友们，聖經明確告訴我們應該照顧好自己的身體（哥林多前書 6： 19-20）。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）。聖經也警告我們不要暴飲暴食（申命記 21： 20，箴言 23： 2），总是要身體強健，通過積極鍛煉和合理飲食。】

秋季饮食知识

本期编辑 供稿

秋季的特点是由热转寒，阳消阴长。所以秋季养生保健必须遵循“养收”的原则，其中饮食保健当以润燥益气为中心，以健脾、补肝、清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配为主要。

营养原则

秋季三个月的饮食总原则：宜少食辛味，多食酸味，即减少食用辛辣口味的食物，如：葱、姜、蒜、韭菜；多食用口味酸涩的水果、蔬菜。秋季的养生准则与春夏两季截然不同，是以养人体阴气为本。饮食以滋阴润肺，回收阳气为主，即平稳地完成夏冬两季热、冷的交替。多食性温之食，少食寒凉之物，以巩固摄人体内的正气。由于天气干燥、凉爽变化不同，饮食原则可依据节气的变化相应调节。

补肺润燥，要多用芝麻、蜂蜜、水果等柔软、含水分较多的甘润食物。一方面，可以直接补充人体的水分，以防止嘴唇开裂等气候干燥对人所产生的直接伤害；另一方面，通过这些食物或药物补养肺阴，防止因机体在肺阴虚的基础上再受燥邪影响，产生疾病。早晨饮淡盐水，晚上饮蜂蜜水，既是补水分、防便秘的好方法，又是养生抗衰的重要内容。总之，秋季进补要甘润温养，既不可过热，又不能太凉，要以不伤阳不耗阴为度。

适宜食物

1、主食及豆类的选择：大米、小米、玉米、荞麦、大麦、小麦、糯米、糙米、高粱、豆腐、豆浆、扁豆等。



- 2、肉蛋奶的选择：羊肉、牛肉、鸭肉、鱼类、猪腰子、猪肺、鳖肉、乌骨鸡、鲍鱼、鳝鱼、蛋类、奶类等。
- 3、蔬菜的选择：豆芽、菜花、菠菜、胡萝卜、茄子、莲藕、甘薯、马铃薯、山药、芋艿、芹菜、小白菜、莴笋、洋白菜、南瓜、菱角、百合、香菇等。
- 4、水果的选择：橘、柚、葡萄、柿子、梨、苹果、枣、香蕉、山楂、草莓等。
- 5、其它：栗子、胡桃、花生、芝麻、蜂蜜、枸杞子、白木耳、田螺等。



饮食禁忌

在秋季，宜多食温食，少食寒凉之物，以保护颐养胃气。如过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果，会导致温热内蕴，毒素滞留体内，引起腹泻、痢疾等，故有“秋瓜坏肚”之民谚，老人、儿童及体弱者尤要注意。

- 1、秋季忌食辛热香燥的食物：蒜、葱、生姜、八角、茴香等辛辣的食物和调料，多食助燥伤阴，可以加重内热，使燥邪侵犯人体。
- 2、秋季忌食油腻煎炸的食物：炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的油腻食物，秋季食用后难以消化，容易积于肠胃之内。加之脾胃功能较弱，食用油腻煎炸的食物会加重体内积滞之热，不利于人体适应秋季干燥的特性。
- 3、秋季忌生吃水生植物：秋季是大部分水生植物收获的季节，也是囊蚴最多的季节。如荸荠、茭笋、菱角等，它们大都质白鲜脆、清凉爽口，吃起来味道很美，并有清热解毒、开胃消食、化痰止咳等医用功效。但是，生吃这类水生植物，极易导致姜片虫的感染，使肠黏膜发炎、出血、水肿，甚至形成溃疡，一般常伴有腹泻、食欲不振；儿童感染后，会出现脸部浮肿、发育迟滞、智力减退等现象；少数情况严重者，可因衰竭或虚脱导致死亡。因此，秋季忌生吃水生植物。
- 4、秋季忌吃肥甘食品：中医认为，秋季主肺气，肺主辛味。如果肺气太过，往往会导致肝气抑郁。秋燥易伤津液。因此，在饮食方面，以防燥护阴、滋阴润肺为主，忌吃肥甘食品。

注意事项

人体的生理活动要适应自然界的阴阳变化，因此，秋季必须注意保养内守之阴气，凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开“养收”这一原则。秋季养生要注意以下几点。

- 1、**调理饮食**：秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

- 2、**早起早睡：**早睡以顺应阴精的收藏，早起以舒达阳气。近代研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。这类疾病在秋末冬初发病率极高，发病时间多在长时间睡眠的后期，这是因为在睡眠时血液在脑血管的流动速度变慢，血栓容易形成之故。
- 3、**增强体力：**秋天气候渐冷，衣服不可一下增加过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，尤其应重视耐寒锻炼，如早操、慢跑、冷水浴等，以提高对疾病的抵抗力。
- 4、**预防疾病：**秋末气候转凉，这个时期是中风和心肌梗死发病的高峰期，极易导致猝死。患有慢性支气管炎、肺气肿和肺心病的人，对气候的变化也很敏感，很容易导致复发、病情恶化。因此患有这类疾病的患者应特别注意提高警惕加强预防，家中应备有急救与治疗药品，以防万一。
- 5、**预防秋燥：**秋天气候干燥，因而皮肤水分蒸发快，故易造成皮肤干裂、皱纹增多、咽喉燥痛、大便秘结等，因此秋天预防秋燥是重要的保健原则。室内要保持一定的湿度，重视补充机体水分，要避免过劳和剧烈运动使津气液耗损。为了防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜。但应注意口唇干裂不可擦甘油，更不可用舌头经常舔口唇，否则会使口唇干燥皴裂加重。
- 6、**慎食瓜果：**夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃抗病力有所下降，入秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪损伤脾阳，脾阳不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁忌。
- 7、**适时进补：**常言道：“秋季进补，冬令打虎”，但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚证病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反。还要注意进补适量，忌以药代食，提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍，则功效更佳。
- 8、**多饮汤水：**秋季空气干燥，把进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜用食补，即选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉等做成汤，如花生鸡爪汤、莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等。还可食用有利尿解热作用的寒凉类水果，如苹果、雪梨、柑橘、荸荠、葡萄等，可补充大量多种维生素和微量元素。秋季气候干燥，口渴感强，但不宜多饮含气体的饮料，可选用胖大海加冰糖或白菊花加蜂蜜浸泡，频频饮服，既可补充体内水分，又可起保健治疗作用。



禱告事項 (九月份)

沈秀成

禱告要点:

- 1) 为9月18-20日布道会祷告，求神保守龚明鹏牧师的布道，求神的灵恩膏牧师的口，让所传讲的都在神的旨意中；求神帮助更多的慕道友因听道而感动，愿意归主；求神保守龚明鹏牧师旅途的平安；求神悦纳并記念布道会同工的殷勤摆上，荣耀归于神！
- 2) 为拒发同性恋结婚证书而入狱的戴维斯祷告，为戴维斯姐妹坚守并服从一男一女一夫一妻一生一世神的旨意而感恩，求神保守戴维斯姐妹在狱中的平安，赐恩典喜乐 智慧力量，求神与她同在！求神保守她身体的健康；求神安慰她的家人。求神给我们加添力量，在末世的属灵争战中，靠主得胜！哈利路亚，感谢神！戴维斯姐妹今天已释放！
- 3) 为佳美弟兄姐妹能经常祷告而祷告，感谢神赐我们祷告的权柄，让我们坦然无惧地来到神的施恩宝座前，跟神亲近。迷茫时，神的灵给我们引路；软弱时，神给我们加添力量，让我们得胜。求神帮助我们，凡事祷告，要随时随地祷告，要心存负担地祷告，视祷告如呼吸，用祷告托住我们每日的生活，见证荣耀神！
- 4) 为佳美团契同工祷告：求神保守佳美团契的事工，赐属天智慧大能，让弟兄姐妹在主里同心合一事奉，凡事感恩，凡事祷告亲近神，凡事信靠仰望神，让神的旨意行在地上如同行在天上，让更多的弟兄姐妹参与，在事工中灵命得成长，见证荣耀神。
- 5) 为佳美弟兄手连手守望和心心姐妹事工祷告：感谢神先爱了我们，我们才得以在主的家里彼此相爱，情如手足，相互扶持。感谢神让我们的弟兄活出他们在主里的命定，活出“头”的生命，肯为弟兄姐妹们的属灵破口守望祷告。感谢神让我们的姐妹如亲姐妹般相爱，彼此分享，相互代祷。求主感动每一位弟兄姐妹，愿意各尽其职，抓住时机，积极参与，成全圣徒，将神的大爱传播出去、传到地极。
- 6) 为佳美圣乐部祷告，感谢神感动Lisa 姐妹，带领佳美圣乐部负责周五晚领诗侍奉，感谢弟兄姐妹的积极参与和支持摆上，求神保守悦纳，让他们在事奉中成长，在诗歌中喜乐，荣耀归给神！



禱告事項 (九月份)

沈秀成



7) 为E&E Ministry祷告 (edification and evangelism坚固建造部)：灵命造就，福音传播。感谢神看到佳美团契的需要，拣选全林弟兄出来侍奉。求神保守引领，赐圣灵光照，让弟兄姐妹在读经、灵修、祷告、分享和见证都有成长，装备自己，成为福音传播的管道，为神所用，见证荣耀神。求神保守全林弟兄的摆上！

8) 为GFF Caring (关怀探访部) 祷告：感谢天父知晓团契对关怀探访部的需求，感动弟兄姐妹积极参与，感谢天父拣选宏武和博彦出来服侍。求神保守引领，赐恩典智慧，籍他们把你的大爱送到需要温暖的人家，感动更多人，荣耀神。求神保守宏武弟兄和博彦弟兄！

9) 为我们的下一代祷告：感谢神赐下下一代产业让我们代管，求神的灵，光照他们，保守他们，让他们愿意认识主，爱主，在人生的道路上，信靠主，远离试探，永远走在主的充满生命喜乐的正道上。

10) 为Billy的健康祷告，让他的生命充满属天的喜乐平安；求主保守看顾德刚瑞鑫的身心健康，有精力体力照顾孩子。求神赐福恩待。

11) 为张鸣弟兄治疗康复祈祷，求主怜悯看顾，让治疗有效，康复顺利，求主继续大大的使用张鸣弟兄，为主作见证，荣耀神。

12) 为Tim 弟兄祷告，在化疗中有平安，在艰难中仍感恩，在逆境中有盼望。求神大能医治，赐福怜悯安慰。



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: 刘省明 團契副主席: 庞义军
 月刊主編: 张凯 月刊副主編: 刘金清 本期責任編輯: 张凯
 編輯: 南守彥 谷劲竹 庄液 刘金清 张凯
 記者: 李方莹
 版面設計: 张凯

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
 请您加入佳美团契

