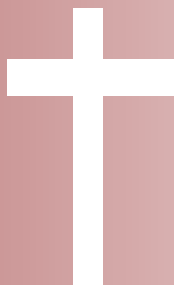


佳美雙月刊



The Greatest Gift



主后二零一七年十二月刊

# 目錄

## 圣经金句

哥林多后书 12:9

祂对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。



- 03 恩典的记忆 / 廖格
- 11 得救見證 / 王玉芬
- 11 得救見證 / 王笑声
- 14 小馬薄荷聖誕節的信息 / 顏秀芳
- 16 马丁·路德论信心 / 郭全林 翻译
- 17 健康专栏 / 本期编辑供稿
- 19 禱告事項 / 沈秀成/李重敏
- 21 佳美月刊徵稿通知



## 恩典的记忆

廖格

“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。

他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。

他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为你与我同在，你的杖，你的杆，都安慰我。

在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油脂了我的头，使我的福杯满溢。

我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。”——《诗篇》23章

时光如梭，转眼一年多时间又过去了。在过去一年里，我经历了人生中最严重的健康风暴。在患病、治疗及康复的阶段，有痛苦，有挣扎，但更有与主同行的平安。亲历主的爱和大能的保守，我深知一切发生在我身上的事情，都有神的美意和祝福。耶和华说：“我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望”——《耶利米书》29:11

### 上篇：患难中有平安

八月八号，星期一

左侧头痛已经十余天了，但我好忙。夏天的时间表总是排得满满的，好像不能在医生那里“浪费”时间。根据自己做护士的经验，自我诊断为中耳炎并服用抗生素。但有时实在是疼，常常需要口服止痛药才能入睡。今天终于熬不住了，头剧痛，感觉像高压锅快要喷射似的。我的家庭医生Bailey同意当天看我。下午一点钟在他的门诊处，常规检测血压，结果我的血压飙升至210/108mmHG，比我平常的血压高一倍。他不相信，又测了另一侧手臂，结果类似。结合临床表现，他神情严肃地告诉我赶紧去医院急诊室，这种高血压危象需要马上处理并查明原因。离诊所

最近的Riverside Methodist Hospital是哥伦布市的中风治疗中心，也与丈夫工作的医院同一系统，离这里有十分钟车程。我选择自己开车去那里。Bailey医生赶紧打电话给急诊室，把我的情况告诉他们。

去医院的路上，会路过好友瑾的住处。看医生前，我才在她那里吃过午饭，还休息了一会儿，但现在却不敢停下来耽搁任何一分钟，内心不住祷告，求主保守我平安到达医院，在路上不要出意外。若万一在路上脑血管破裂什么的，引发的后果不堪设想，也许还会出车祸，牵连别人。

### ER 急诊室

感谢主！经过漫长的十分钟后，终于抵达目的地。我刚进去报上姓名，立刻就被带入检查室。很快就有医生和护士同时进来，问病史、查体、心电监护以及输液抽血几乎同时进行。静脉降压药迅速发挥作用，当然期间还不忘开“愚蠢的护士”才自己开车来急诊室的玩笑。约十分钟后，我被送入CT室，整个检查迅速，结果也正常，脑部血管无明显损伤。我如释重负，心里不住感谢主的保守。一切该做的都已经完成，接下来就是等待。头仍然痛，我拒绝了强力止痛吗啡，只接受了Tylenol这种轻度止痛药。护士好奇怪，她还从来没有遇到过对强力止痛药说不了的人，我笑着说祷告会减轻疼痛。

现在终于有时间通知正在看门诊病人的丈夫，简单汇报我的情况，让他不要着急，先处理完他的病人再来这里，他上班的医院离这里约一小时车程，也发短信通知上班的儿子。随后电话处理了几个紧急事情，闭上眼睛休息。房间里静悄悄的，除了监护仪滴滴地随着心跳而响以外，没有别的声音。与此相反的却是我翻江倒海的内心。



一方面为自己的骄傲认罪，想到几天前在CVS取药时，当时自测血压为187/110mmHG，还认为人家机器坏了，认真告诉药剂师，他们需要检修血压器；另一方面又非常害怕起来，想到现在不明原因的高血压危象，血压仍不稳定，还时刻有中风危险，万一中风，家里事情该怎么处理……万一主动脉因高压破裂，我能活下去吗……一个又一个可能发生的问题瞬间把我缠得紧紧的，一路滑下去，像陷入黑洞似的，无力自拔。

也就在这一刻，我忽然想起十二年前我的第一任BSF老师Pam，她在《创世纪》讲课中分享的一段话，大意是凡事靠主，无论在你生命中发生什么事情，神绝对不会让你的生活失去控制。她分享了一段在她生命中最黑暗的时间，她和丈夫如何靠神得胜的经历。这段回忆让我清醒起来，是啊，我不是一个没有依靠的人，阿爸天父在掌管我的一切，祂对我和我的家人会有最好的安排。感谢赞美主！使用三种降压药后两小时，血压仍不能降低到满意的程度，医生决定收我入院，查明原因。

### Silver eight 银楼八层

医院各住院部以颜色来命名，红、黄、绿、银等。我入住的银楼，收治以中风等神经科相关的病人为主。这是一栋新盖的建筑，房间舒适、宽敞，很有现代设计感，若不是墙上的中心吸引器、心电监护设备，像是住进了五星级酒店。刚入病房十分钟不到，一位年轻英俊的H医生便走了进来，一脸灿烂的笑容。我觉得他和著名的影星汤姆·克鲁兹有几分相似，但新新挺挺的白大褂“出卖”了他，我猜他可能刚毕业不久。短短几句问候之后，直奔主题。我凭着自己的专业知识，尽可能详细且重点突出地叙述病情，也强调在2013年被诊断为淋巴瘤（缓慢生长一类），四月份刚在肿瘤科医生G那里随访过。当时血压正常，只是在CT扫描中，发现左肾动脉处的淋巴较

前增大，医生认为还可以观察，暂不用治疗等。他看上去好像不是特别在意这段病史，只是说脑部CT正常，其他血象还可以，也许第二天（星期二）可以出院，再去家庭医生处随访。我要求肾科医生会诊（这也是引发高血压的区域），他同意等会诊后再决定出院一事。

我的头仍然痛，眼睛有些畏光。下午六点钟，丈夫终于赶来医院，不久儿子也下班赶来，病房顿时热闹起来。父子俩非常着急，对我告诉他们情况不满意，认为应该多方面检查。我尽量平静地告诉他们要给医生一点时间，等明天肾科会诊后再说。想当初我还在临床工作时，最头疼的就是照管医生病员或医生家属病员，他们通常要求很多，我不想成为这样的病人。有神掌管一切，我们不需要害怕。丈夫同意了我的意见，但他脸上明显露出担心，反复强调我必须坚持查清原因才出院。他是他所在医院唯一的心胸外科医生，平时休假必须提前两个月申请才能找到替代的医生。我明白他的心，他为自己不能陪在我身边而难过，担心。



## 星期二

“你们要休息，要知道我是神”（《诗篇》46:10a）

一大早肾科医生带着他的住院医生们来会诊，又开了一些检查项目。虽然检查结果正常，但不能解释为什么我的血压还是居高不下。现在已经用了三种降压药，头痛还在加剧，眼睛越来越畏光，并开始出现喷射性呕吐。我心里不断祷告，默念着《诗篇》46:10，这是神放在我心里的话，让我有依靠。H医生来查房，计划第二天做腰穿，看看是不是患有脑膜炎，引起头痛，继而使血压不能降低。温弟兄来到病房探望，才知道主内的弟兄姐妹都在为我祷告。具体细节不清楚了，大概我当时太集中精力对付身体的不适，但一直记得心里暖暖的，神就是借着肢体相交鼓励我。

下班了，丈夫以他最快的速度赶来，儿子不久也赶来了。询问情况后，他觉得我需要的检查都没有做，值班医生都很忙，于是要求电话交流。沟通的结果是第二天我可以做一腹部CT，以确保四月份的CT中增大的淋巴不是问题，还有就是要求我的肿瘤科医生G会诊。他还说让我的好朋友瑾第二天来陪伴我。



## 星期三

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”（《以赛亚书》41: 10）

上午十点左右，CT检查就完成了。瑾开始在病房里陪伴我。等到下午两点G医生来会诊时，一切都清楚明白了。原来果然是左肾动脉处的淋巴长大，并牢牢包裹住肾动脉，造成肾动脉狭窄，引起高血压危象及头痛呕吐。他马上开了检查，第二天就做活检定性，之后开始化疗。哈

利路亚，赞美主！当肾科医生和他的住院医生们再次来看我的时候，无比惊讶，说这是他职业生涯中第一例如此引发高血压危象的案例。在征得我的同意之后，这变成了他们下月的病案报道。

接下来的两天时间，一切照计划执行。H医生开始每天和丈夫通电话，让他知道我的情况。瑾每天都来陪伴我，丈夫儿子每天下班都赶来医院，主内的弟兄姐妹们也有很多来院探望的，这一切都让我感恩不已……《以赛亚书》的这一节经文再一次坚固了我对神的信心。星期五晚上，我被转入肿瘤病房黄七楼，等待晚上开始化疗。黄楼七层是肿瘤专科，随后我在这里完成了整个化疗治疗。因为病理报告中淋巴瘤的恶性程度高，G医生还得调整计划，以至于我不能像他最早所说的这次以后，就可以门诊化疗。结果却是每次都需要住院，共八次化疗，每次化疗是四天持续性静脉，外加前四次化疗中，每次伴随一次腰穿注射化疗药物。当然这是后话。且说这黄七楼，和银楼相比当然旧不少，但护士告诉我有人捐献了一百万，把这层楼改造成如今的模样。我为那慷慨的人感恩！每间病房都有良好的配置，看上去很像一个小家。有冰箱、衣柜、躺椅、电视及厕所，还有为家属准备的沙发床。楼层正中是一大大的家庭房，三角形钢琴，逼真的绢花，沙发，图书架井然有序地排在右边，左边便是小厨房及餐厅，每月有个周三在这里有英式茶会，供病人及家属享用。赞完楼层的设备，我一定要夸一夸这里的工作人员们，无论是护士，护工，药房人员，膳食人员，还是清洁工等等，他们都那么有爱心，而且很专业。在与他们相处的日子里，我交到了不少朋友。感谢主！专管病人教育的罗宾护士，给我科普并强化了化疗方面的知识，让我对将要发生的事情有一些知识和心理上的准备。尽管自己做了二十多年护士，但在肿瘤方面，还是一块空白。感谢主用这些方式来装备我，让我知道将来怎样更好地照顾他人。

晚上化疗的时候终于到了，还来不及对床旁的亲人们说晚安，一剂镇静剂立刻让我不省人事，依稀记得因药物反应全身颤抖，护士另外建立静脉通道时多次打不进的痛，至于家人们什么时候离开，全都不记得了。

## 星期六

“每早晨这都是新的。你的诚实极其广大！我心里说：‘耶和华是我的份，因此，我要仰望他。’”（《耶利米哀歌》3:23-24）

一大早，丈夫就来到病房。虽然我的两手臂昨晚被静脉输液打的七晕八素，但就这样，第一轮化疗终于结束了。我的心是喜悦的，轻松的，因为每早晨这都是新的，我神的诚实极其广大！我要每日仰望祂。等待出院的时候，丈夫陪着我在走廊里散步。我的脚步还不稳定，他一边牵着我的手，一边帮我推着输液器，慢慢地走着。走着走着，好像这短短的走廊在无限延伸，我仿佛看到了很久以后的未来：我们的头发都全白了，脚步也蹒跚起来，仍然牵着手在漫步……立刻我的心被爱填得满满的。我感恩主的爱，感恩家人的爱，也感恩弟兄姐妹的爱。就这样走到了家庭房，那架钢琴吸引着我。坐下来，弹上半曲仅记得的《致爱丽丝》。琴声飞扬，就如我的心情一样，我要赞美我的主！一切美好的事物都是从祂而来。虽然知道接下来的治疗，还会有很多挑战，但神的爱，让我学会了一天的忧虑，一天来承担。

全部的化疗已经于2017年一月底结束了。在接下来的调理过程中，是我不断经历与神亲近的日子。通过这次化妆的祝福，我也有些心得体会，愿意和大家分享一下。

下篇： 与神同行，细数恩典

## 一、试着用神的眼光，用永恒作背景来看待疾病

人患绝症时，最常问的问题是：为什么是我？我在2004年经历第一次癌症的时候，曾经问过同样的问题。虽然我已在九七年底受浸归主，但一直还是以自己在世上之事为重，忙于工作学习及规划未来，平时也少有独自灵修的时间，是“星期天基督徒”。所以当第一次经历人生风暴时，阵脚大乱。生命的脆弱，不由自己计划的未来，让我彻底知道只能依靠那赐我新生命、真自由的主。从那时候起，我开始认真学习圣经，与我的救主亲近。

当这次癌症再次来袭，因为对神的认识以及经历了祂的带领，我心里有平安。神就是我平安喜乐的源泉，取之不尽用之不竭。虽然也不时有虚弱，但对主完全的信服是我战胜每日挑战的法宝。我相信神在我身上的绝对主权和祂的美意。

《列王记下》第六章，记载了神人以利沙和他的仆人在多坍被亚兰王派车马和军队围困的故事。在仆人的眼中，只看见肉眼所见的事实，以至于他说“哀哉！我主啊！我们怎样行才好呢？”而神人以利沙却求神开这少年人的眼目，透过圣灵的眼睛，让他看到与他们同在的火车火马比敌人更多。是啊，在神的眼中，亚兰王的车马军队又算什么呢？

虽然有了过去十二年的铺垫，但在我生病的时候，还是容易只看到自己的难处，就像那仆人。但借着这个故事，神再次教导我在祂里面无难事，我需要看见那火车火马。有时候又想象这宇宙万物就像一幅画，神就是那画者。我现在的经历就像那画中不起眼、历经沧桑的石头，静置于画面的一个角落，虽然没有花的艳丽，天的湛蓝，和各种的美丽，但却能被画者使用，让整幅画完整，与其他景物搭配协调，成为美好。感谢主！



祂选择了我来经历这特别的爱。我是何等的  
不配，主竟用这化妆的祝福来塑造我，也让他人  
因我所见的盼望得益处，更装备我将来如何安慰  
他人，让我与主的工作有份。这是多大的福气！  
感谢主！有了这样的看见，使我心里笃定，充满  
信心，在治疗的全过程中，满怀感恩。

## 二、学会用神的话来装备自己，面对挑战

“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。  
神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；  
在受试探的时候，总要给你们开一条路，叫你们  
能忍受得住。”（《哥林多前书》10:13）

由于丈夫工作性质的原因，生病期间除了第  
一个月有瑾的陪伴，无论在家里还是医院，我大  
部分时间都需要独处。所以，有时候容易感觉自  
己陷入了孤独无助的境地。特别是每次要做腰穿  
的时候，极度紧张害怕，凡有关的并发症都会在  
脑海中过一遍。虽然常借着与推我去放射科的工  
人聊天来舒缓情绪，但内心仍有不平的感受，仿  
佛这世界只有我一个人在经历苦难，没有人会真  
正懂得我。感谢主！祂借着保罗告诉我们这样的  
真理。我所遇见的试探是借着疾病，把我的注意  
力从仰望主转到自己身上。失去以主为中心的生  
活，自己的困难就会无限放大，从而让撒旦得  
胜。借着圣灵让我看清了试探，更看到了我不是  
孤军奋战，不仅主一直与我同行，祂也使用一些  
支撑群体，让我可以与他们相互分享及支持，还  
让我看到和我类似疾病的群体有多大。爱我们的  
主不会给我们多于能承受的重担。这期间我常用  
的祷告词就是“主啊，请帮助我”。每当我不能  
承受因针刺入脊椎带来的像电击般的疼痛时，主  
给我出路，让医生找到那个空间，迅速完成操  
作，让我还能在结束时笑着感谢医生和工作人  
员，让我得胜有余。

十几年前在我工作的监护室里有一幅画，  
名字叫“脚印”。在蓝色大海边的白色沙滩上，

从开始有神和人并行的两行脚印，渐渐地只留下  
一行脚印。文字叙述说那人死后去见上帝，问神  
为什么在他与死神斗争到白热化的时候，却离他  
而去，只剩下他孤独的脚步留在沙滩上。神说孩  
子啊，在你最痛苦的时候，是我将你抱在怀里，  
往前走。我第一次看到这幅画时，曾经热泪盈  
眶，心里好感动。这次在面临困难的时候，这个  
画面自然就回到我脑海中，常想到我的阿爸父正  
抱着我，向前行。在这场与癌共舞的战争中，主  
一直与我同行。正如《申命记》三十一章中，摩  
西对约书亚和以色列人所言“耶和华必在你前  
面行，祂必与你同在，必不撇下你，也不丢弃你；  
不要惧怕，也不要惊惶”。

## 三、肢体之爱

“我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此  
相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。”

（《约翰福音》

13:34）

爱我们的  
主，借着肢体间  
的关怀，把从神  
来的爱传递到我  
和家人身边。弟  
兄弟姐妹们的爱  
心，把主的新命  
令活了出来。

自我生病以  
来，全教会的弟  
兄弟姐妹们都在为  
我祷告，在教会

的周日单张里，我的名字很快就被列入祷告需求  
事项之一。他们用祷告来托住我们一家。在外地  
的兄弟姐妹们也为我们一家祷告。在具体的饮食  
上，因为丈夫一直上班，对家里的事情有点力不  
从心。首先从我们所在的喜乐小组开始，大家排  
班轮流往我家送吃的喝的，在医院家里时都送，



后来发展到佳美团契其他小组也参与，最后还有其他团契的爱。有的姐妹为了让我吃好，专门从家里带来原材料到我家现做。九月初，我的公婆也按原计划来哥城三周，他们不会使用家里的炉具，这更增添了弟兄姐妹们的负担。虽然我尽量自己开车去看医生，但每次要住院时，还得麻烦弟兄姐妹们送我……还不包括帮我取药，买小东西的姐妹们。若要一一道来，恐怕篇幅就长得不能收尾了。但我还是想要提一下已经和主在一起的陆琴姐妹，当她在与癌症做斗争，满身插管，不能吃东西的时候，却带着亲手包好的粽子，来医院看我，鼓励我。我只能感谢神！求祂一一纪念你们。如《以弗所书》所言，来自弟兄姐妹们的爱是有根基的，主耶稣就是这一切的源泉。在主内，我们是有福的人。肢体间的爱也感动了我的公婆，他们觉得若不信主，这一切都是不可能的事情。



#### 四、回家，回家，我要回到神的家

“虚心的人有福了，因为天国是他们的。”

（《马太福音》5:3）

“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。”（《马太福音》5:6）

在主内，我们知道一切发生在我们身上的事，都有神的美意。虽然我在病中有些痛苦，神却借着这事，又带领了祂的儿女归家。

我的好友瑾，也是三十二年前同窗共读的同学，她一直都在追求属灵上的归宿，对道教佛教都有所涉及，我们常常通过电话探讨信仰的问

题。在我生病的前一年，她来美逗留了一个月，通过和我们一起查经，崇拜，深化了她对神的认识，并于归国前随张牧师决志信主。去年她再度来美三个月，抱着学习英语及更深入认识神的愿望，神就使用她多方陪伴我，并亲身经历肢体间的爱心，神让她看到《圣经》的教导，如何在我们的生活中具体活出来。她看到了神就是那爱的源泉，滔滔不绝，直到永生。回国前夕，在她丈夫和众姐妹的见证下，张牧师为她施洗归入主内。哈利路亚！天上的天使都为她欢呼雀跃！又一位浪子回家了！最奇妙的是，他丈夫因他所见的一切，心很快被神摸着了。他们回国后开始了夫妻查经，并在面临每一件难事的时候，丈夫领导这个家寻求神的旨意。他俩也积极参与当地教会和团契，在那里不断成长，孜孜不倦学习神的话语。神的计划真是高出我们的计划，祂的道路也高过我们的路。把原本低一点的目标（知识上对神的认识）用更高的形式表现出来（对基督的委身，舍己的爱）。最近，他的丈夫做了决志祷告，基督成了他们家庭的主。现在每每和她在电话上聊到教会的事情，都让我汗颜，她就像一面镜子，让我看到自己在很多地方对主的亏欠。我深知神会大大使用她，去领更多人回家。为她感恩。

#### 五、不平凡的生日

不知不觉的治疗中，我的生日就到了。这个生日过了好多次。离生日还有五天，主内好姐妹丽就开了两个半小时的车，从她家带着鲜花、气球和自制蛋糕，送来第一个惊喜的祝福。话说



二十多年前，我与这位姐妹和她的丈夫相识于费城的第十长老会，我们最后能信主归到神的家，与他俩的帮助分不开，神籍着他们的信心和好榜样，一直鼓励着我们。前些年因为丈夫做住院医师培训的缘故，我们搬了不少次家，去了几个不同的州，无论我们在何地，他们夫妇都来探望过我们，并随时电话给我们鼓励，我们一直在他们那里感受着家人的美好。虽然现在搬到同一个州，两家相距两个半小时车程，由于他们夫妇在教会会有很多服事，因此仍然不能常见面。但自从我生病以来，这已经是她第十几次的探访了。有时她丈夫阳会在繁忙工作中抽出时间一起过来，成年的女儿也和外州的姐妹一起来过。在一次次的探访里，神已经把丽的开车技术训练得非常好，以前开上一小时车就必须休息，现在可以连续开两个半小时不停一次！

感谢赞美主！祂让我从他们的来访中得安慰，得鼓励。

生日前两天的主日下午五点左右，我坐在沙发上休息，丈夫一直有些坐立不安地走来走去。忽然间门铃响起，他箭步上去开门。随着门打开，鱼贯而入的是喜乐的弟兄姐妹们，带着鲜花、气球和蛋糕为我庆生！感恩的眼泪哗哗地



流，但心里却是被爱填得满满的。虽然因我的白血球低、抵抗力差的缘故，他们只停留了半小

时，但主却借着他们的爱在我的心里留下了永远的记忆。弟兄姐妹和睦相处，是何其美善！

生日那天终于到了，儿子为我选了一家客人少的牛排店，为我庆祝。平时言语不多、工作繁忙的他，却在我生病期间常常探望，跑前忙后，并曾在医院里陪我过了一夜，那是我唯一一次有家人陪伴的住院之夜。真是感谢主！祂让我们的亲情更紧密。晚饭后，丈夫为我拍了一组照片作纪念。照片中的我，没了假发，光着头，带着从内心发出的笑容，见证着神的恩典。是啊，我是一个多么蒙福的人！虽然我是如此的不配，却因着我是祂的孩子，在困难的过程中，经历那么多福分和与祂的亲密关系。



## 六、随处都是传福音的机会

“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》1:4）

化疗的副作用之一就是掉头发。第一次化疗后两周，头发就掉了百分之九十，我为此流下了伤心的眼泪。《哥林多后书》11:15说女人有长头发，乃是她的荣耀，因为这头发是给她作盖头的。作为一个爱美的人，自掉头发前后，我开始留意假发和帽子。小妹从中国为我买了以假乱真的发套，但我仍然需要用其他替换之物。有一天受圣灵感动，我有了织帽子自己用同时也送其他病人的想法。丽萍姐妹送来工具和毛线。已经三十多年没有碰过编织的我，动作居然娴熟，好像我每天都在结毛线，从未间断似的。在编织过程

中总有新主意源源不断涌出，每顶帽子就有了不同的颜色和款式。我只能感恩神的恩典。当我把织好的二十多顶帽子放在护士站，让有需要的人自由拿取，也有了更多机会与其他病人交流。神在我身上的作为，对他们是一个很大的鼓励。我轻松微笑的表情与严肃的输液化疗器具相结合，通常也是与其他人或病人沟通的破冰砖。印象最深的是一对夫妻，妻子是亚洲人，大约五十多岁，刚诊断为癌症，非常瘦弱，脸上写满了伤心和痛苦。她的丈夫是个白人，紧紧握住她的手，脸上同样写满痛苦和无助。当我遇到他们的时候，我为他们揪心，忍不住上前和他们打招呼。他们看出我的情况，很愿意与我聊一聊。

感谢主！我们有很好的交流，从平时的注意事项，谈到了主的爱和大能……到了结束谈话的时候，他们的面容明显开朗起来。主真是可以在任何时候，用任何事来做工！赞美祂！

住院时间长了，我也与大部分工作人员成了朋友，能与他们分享神的恩典是我的福分。其中有一位刚十九岁的基督徒K姐妹，她一边工作一边念护士学校，每次与她相见我都特别感恩。她小小年纪就对神的话非常追求，不管学习工作多忙，都会参与查经祷告。她是我的榜样。我很珍惜与她一起分享祷告的时间。感谢主用她来支持我，安慰我。

### 七、任何环境中不忘学习神的话

“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（《诗篇》119:105）

生病期间，也是神给我学习祂话语的特殊日子。我不用操心任何家务琐事，又因为身体相对虚弱，不能像平日里那样“上蹿下跳”的，也就可以安静地学习祂的话语，更多的认识神，也在祂的应许中得到力量。我的BSF小组长HZ姐妹，是一个尽心尽力为神做工的好姐妹，她常常为我祷告，电话鼓励及探访，并从未间断给我寄作业来。对《约翰福音》的系统学习，帮助我不断经

历神的恩典，让我在挑战中站立得住。虽然我不能去参加每周的讨论，但我好像从未离开过这个家庭。

也谢谢恩主的丰富供应，我可以在周日礼拜的时候，通过网络直播，参与我在费城第十长老会的敬拜。我们曾在那里得救，受洗归主。熟悉的教堂以及偶尔能在镜头里看到的老朋友，都让我欣喜不已。跟随Dr. Goligher牧师的教导，学完了《以斯帖记》以及部分《希伯来书》，让我对这两卷书也有了更深的认识和体会。感谢主！

Joni Eareckson Tada是一位因跳水脖子受伤而成了高位截瘫的姐妹。她手脚都不能动，终身坐在轮椅上，但这并没有阻拦她为神作见证的心。通过写书、广播和她用嘴执笔的画，彰显神的大能。她常引用诗篇119:49-50说：求你纪念向仆人所应许的话，叫我有盼望。这话将我救活了。我在患难中，因此得安慰。她演唱的歌曲“alone yet not alone”是我最爱的歌曲之一，常常反复听，好像她唱出了我的心声。神也用她的见证，来教会我如何在生活中活出祂的样式来。

### 尾声

记录这一段时间的经历，让我再一次折服在神的面前。虽然这仅是记录一年多前自己的亲身经历，但有些记忆却开始模糊。然而《圣经》的作者，我们的神，却在跨越一千五百年的时空，把祂要向我们说的话，借着不同人的手写得清楚了，叫人无可推诿。整本《圣经》前后呼应，浑然一体。愿一切颂赞归我神我父，阿们！





## 得救見證

王玉芬

两年前，我和王敬彩姐妹在一次谈话中了解到，她的先生为了她放弃了在辛西那提faculty的工作跟她毅然决然地来到哥伦布，在 Nationwide Children Hospital 做一名搞研究的staff，可以说是降级了，他原来在辛西那提已经申请到了基金，但是他放弃了基金来到哥城重新做起。当时我在想，是什么力量让她先生能下这么大的决心呢？敬彩告诉我是他们向神祷告，主让他这么做的，是因为信主让她的生活产生了巨大变化。我好奇了，这是真的吗？

去年我生病了，心里极度焦虑不安，再加上搬家，身心无法承受这巨大的变化，在我近乎绝望的时候，上帝把何彩菊姐妹安排到了我身边，她耐心地帮助我，鼓励我，带我到哥城华人教会，带我去姐妹祷告会，我也亲眼看到彩菊是如何坚信天父神，跟随主的脚步耐心帮助他人，不图回报，按时查经武装自己的。慢慢地，在彩菊的影响下，在弟兄姐妹为我的祷告下，我逐渐地认识

到神的存在，而我自己是一个有罪的人。我的内心渐渐被打开，看问题的角度也开始有所改变，对人对事物的矛盾在慢慢淡化，尤其是看到教会的夫妻们举案齐眉，一起侍奉主，一起查经，共同进步，孩子们也在父母的影响下早早接受洗礼，在主的恩典下健康快乐地成长为有用的人。他们的家庭是那么和谐，这正是我梦寐以求。今年五月，何慧玲姐妹约我一起吃午饭，在交谈中她拉着我的手带我做决志祷告，整个过程中我浑身发热出汗，感觉非常的奇妙，我想是神来到了我的身边给我启示，祂愿意接纳我了。

由此我心动了，我也想成为主的儿女，蒙受主的恩典，让我用自己的改变去影响家人，让家人——我所爱的人也能早点儿认识主，承蒙主的恩典，我们一家人一起随着主的教诲，跟从主的脚步，启迪他人的心灵，让更多人来认识主，跟从主。所以今天我愿意接受洗礼，成为正式的一员，虔诚地跟随上帝的步伐，重新做人。



## 得救见证

王笑声

2017年1月，我被一个朋友偶然带到校园团契，那时我只是抱着体验一下、增加人生智慧的心态。我未曾想到，三个月以后，也就是4月初，我竟然在一场布道会中决志了。当时，我听见讲道的人不断地发问：“你接受这份礼物吗？接受的话就举手。”我心里想，他说了这么多遍，是不是问大

家同意不同意，还偷偷的瞄了坐在周围的人，他们都没举，我就给个面子举一下支持支持吧，要不他多尴尬啊，我就举手了。接下来，我被教会同工带进一个小房间，他们向我解释接受主耶稣基督是什么意思，我才知道，哦，我原来接受主耶稣基督了。神的作为就是这么奇妙，他施大能，让我用这种糊里糊涂的方式接受了他，而我更没想到的是，从我决志信主以后，圣灵一直都在更新我的心思意念，让我越来越认识到自己的罪和神的圣洁。我的

受洗见证主要集中在讲神如何更新我的心思意念，我首先讲我信主之前的样子，以及信主之后第一阶段和第二阶段的增长。

骄傲是人类的一大原罪，不同的人有不同的骄傲的方式。在信主之前，我的骄傲大到甚至我自己都觉察不了。都说男人比较晚熟，而我比较早熟，看我的样子就知道。远在高中的时候，当时学校特别严，手机都不让用，我就特立独行，不被制度束缚，下自习的路上用手机打电话，结果因此被停学，停学后我并不气馁，在家里复习，结果也考上了大学。别人都被高考制度束缚的时候，我却可以跳出这个制度，我为自己的勇敢感到骄傲。上了大学以后，当别人都循规蹈矩上课，考试，我却翘课两个月去爬雪山；我觉得既然翘课两个月都没事，这大学教育也不怎么样，于是大二的时候，我决定转学来美国。我为我的特立独行感到骄傲。而且，因为我父母是生意人的缘故，从小学开始我就经常参加各种饭局，一周至少三次，我学会了在酒桌上敬酒；甚至只要一见到朋友或客人，我爸爸会暗地里瞪我一下，提醒我该献上问候了。我学会了察言观色，在各种场合屡试不爽，得到很多夸奖。我为我自己懂得为人处世、懂得这些小聪明而骄傲。然而，在这堵骄傲的高墙之下，真实的我是很脆

弱而无助的。我带着面具在生活，因为这个面具可以获得别人的认可和夸奖，而隐藏在面具之下的自己，我竟然感到陌生，我隐隐的感觉到那个真实的自己在叹息，但那声音又很微弱。

自从1月份，神借着一位朋友带我到校园团契学习圣经，这堵高高的骄傲墙开始慢慢倒塌。我在教会认识了许多有大智慧的人，他们让我看到一种可能性——原来人可以如此真实的活着，建立在这真实的自己之上的一切，才会牢固。我就想，来教会可以帮助我提高自己、超越自己。我很贪心，只要是好的我就要，所以从1月份有了第一次接触之后，慢慢地，我开始参加教会的活动越来越多。

很奇妙的是，就像我上面所说的，我糊里糊涂在4月份的布道大会信主了。在布道大会之前，我还问了好几次同来的兄弟姐妹，布道会是什么的。他们跟我解释布道会的结束会有呼召。我问了三次呼召是什么。他们向我解释了三次。但是，即使这样，当讲道人在上面呼召的时候，我还是误以为是不是同意人家说的，我要支持支持，于是举手支持，就此踏进了上帝的家。这真的是上帝奇妙的作为。

我信主的第一阶段只是停留在知识和智慧上的探求。



而我追求这些知识的目的又是功利的，这时候信仰对于我只是一个增加我战斗力和智慧的武器。敬畏耶和华是智慧的开端，而我把追求智慧摆在了耶和华之前，次序搞反了。我在追求知识和智慧的路上走得很深，虽然动机不纯，是为了以后做生意好赚大钱，但我在这阶段也是耳濡目染，开始慢慢了解神。

我自己都不知道，我原有的价值观正在一点一点被瓦解。9月份，我参加了在匹兹堡举办的生命冲击营，我在三天里面迅速体验了人的一生。我的目标是人生赢家赚大钱，但在生命游戏里，我却选择了超越自己的生活方式。我才意识到，我是一个追求自我超越的人，而主耶稣基督给我们树立的榜样，就是在这个世界的罪恶中超越。10月份，我参加了福音营，邀请的讲员之一沙龙牧师跟我的出身背景很像。当他谈到必须放下地上的财宝时，我陷入了深深的恐惧，这无疑让我放下我的身份，放下我骄傲和赖以生存的资本。如今神让我放下这一切，让我自己承认我在主里什么都不是，我真的害怕了，我害怕我现在为之骄傲的一切都没了。十月份，我奶奶和我在美国的一个阿姨在一周之内相继去世。我飞回国呆了两天参加葬礼，我在国内看到我爸爸在葬礼第二

天还不忘工作，看到亲戚朋友仍在迷途之中不悔过的时候，看到很多人被蒙蔽双眼还自作聪明时，我突然之间进入了一

种高度，可能就是所谓的上帝视角，我发现这巨大的社会就是一个游戏。主给我们放了很多好玩的玩具，奔驰宝马和房产，放了一些纸片当作钱怕我们无聊。当我发现这些时，地上的财宝不再重要，我发现主已经深深地在我心里了。我的思想开始慢慢的转化。我从知识上追寻主，转变成愿意放下自己旧有的价值体系，让主从全方位塑造我。

因此我信主的第二个阶段就在行为上去爱人，爱自己，用心来感受主，而不只是用头脑来认识主。本自完满，大道至简。我所外求的，都是我以为心里不够的。我放弃了金钱的偶像，我慢慢推倒我的心墙，我慢慢的接受自己，告诉我自己我不是完美的，我放过了自己。我不断祷告，向神祈求，我承认我什么都不是，只有他才能救我。有了神，一切是那么的踏实，走在路上每一步都是牢牢的。主让我自己放下了一切的偶像，主给了我自由，这种自由和喜乐的感觉是我少有的体验。我不再依赖金钱或者他人，我本自富足。我要爱自己，抚平我的内心。我要爱我的



家人，因為他們才是永恒的。我要愛教會的兄弟姐妹，因為我們是一家人。我要愛世人，因為我們都是上帝的子民。主給我們最寶貴的就是愛與喜樂。



## 小馬薄荷聖誕節的信息

顏秀芳

2006年的聖誕節慶是在女兒家所在的美國教會度過的。當晚大家先是興高采烈地聚在一塊兒唱聖誕歌曲，然後燈光就暗下來，台上打出“Mint’s Christmas Message”的劇名，這是當晚的壓軸戲。煞時間台下一片鴉雀無聲，大家都注目台上佈置的爐火旁邊的幾個小朋友，他們正聚精會神的在聽飾演爸爸的Bob唸“Mint’s Christmas Message”這個故事(註)。雖然我看這劇已過了三年多，至今卻仍印象深刻。

那是發生在一個養馬場的故事，主人公叫湯姆爺爺。薄荷是一匹特殊的小馬，是湯姆爺爺在他孫女過第六個聖誕節時給她的禮物，這也是他唯一給聖誕禮物的一次，因為湯姆爺爺向來不很重視聖誕節和有關的節慶活動。他從不幫忙裝飾、烤餅乾、買禮物等，一向都是珍妮奶奶開雪橇車送小孩去唱聖誕歌的。

今年的聖誕節又到了，像以往一樣珍妮奶奶會走到樓梯口問：「你願意跟我們去下午的聖誕夜慶典嗎？」他總是如此回答：「不。謝謝妳，珍妮。」他心裏想：「在我的閣樓屋可以俯視

農莊，一支煙管、一本書、一杯熱茶，看著雪花飄，多愜意！我才懶得參加什麼聖誕活動呢！」

當湯姆爺爺正在享受他的安寧時，他卻注意到在牧場上的薄荷和其他的馬兒都擁擠在一堆，而且不吃牠們的乾草。因知道聖誕夜最嚴重的風暴預測，他開始擔心牠們是不是不夠暖和？他立刻站起來，下樓，穿上外套、雪靴，戴上帽子、手套，就要到牧場上趕馬進穀倉。奇怪的是，當他呼喚的時候，沒有一匹應聲而來。因此他就走向薄荷，當他走近時，薄荷卻跑走了。他對薄荷說：「這樣的風雪下，我可沒心情玩遊戲！聽話！」薄荷佇立了一下，可是當湯姆走近，牠就又跑開了。「難道被雪凍壞腦袋瓜了嗎？」他問。「好吧，我先把其他的弄進去，你最好也跟著來。」奇怪的是，每一匹都不聽他的話。「今天這兒不知到底怎麼回事？」「好吧，絕望時要採取絕望的措施。」他進入飼料間，拿了些紅蘿蔔和一桶甜食。他走回外面敲桶子、搖紅蘿蔔袋。正常情況下，牠們都會疾馳奔來的，但是這次牠們只看看他就轉開了，沒有一匹跑來。

湯姆爺爺深呼吸了一下，搖搖頭。他已經使出渾身解數了，但沒一個管用。這時雪花已經變成凍冰的雨了。薄荷的全身濕透了，並開始打顫。就是如此，湯姆爺爺試著走近時，牠仍然跑開。當湯姆自己又冷又累時，他開始驚慌了：「萬一……我要怎麼告訴小孩子們？」他就是不懂為什麼牠們不肯接受他的幫助。他驚慌得連他自己也開始抖起來，然後他注意到薄荷躺在雪裏了。驚慌變成很深的悲哀，他哭了起來。他對薄荷輕聲細語：「要是我成為一匹小馬兒，你們中的一個，就只要那麼一下，我就能跟你們溝通，領你們到安全的所在，使你們不必受寒冷和痛苦。」突然，他的思潮進入聖誕夜和他的家人，他訝異像這樣的事如何發生在這日子，但是，突然念頭一個接著一個來，摔都摔不開，立時一股豐沛的情感和一種深刻的領悟淹沒了他。聖誕節，是記念神的兒子來到地上成為嬰孩，這個嬰孩有一天能與人溝通，成為他們中的一個，與他們交談，指引他們安全的路，並除去他們的痛苦。「我以前從來沒有真正理解過，」他輕聲的說：「當我跪在這兒希望我成為一匹小馬，神又何嘗不是為著同樣目的成為人，來溝通、來拯救。救贖主，我

明白了。」當他講到最後一個字時，薄荷站了起來，直看到湯姆爺爺的眼裏，正如同湯姆爺爺很久以前訓練薄荷時看入牠眼裏一樣。薄荷往前一逕走入穀倉中牠柔軟溫暖的馬廄裏，其餘的馬兒也都有樣學樣地進去了。湯姆爺爺感到很高興，他緊接著做的事就是趕緊開車去教會。多少年來第一次走上教會的階梯，推開門走進去。走到珍妮奶奶身畔，把手放在她肩膀上，甚至跟著風琴唱起聖誕歌來……

當時看完這劇我非常感動，正如這劇內湯姆爺爺終於了解的，救主耶穌原本是在天上享受未有世界以先就與父神同享的榮耀，但為了拯救世人，祂捨棄天上榮華富貴，降卑為人，就是為了要將父神表明出來。聖經說：「從來沒有人看見神，只有父懷裏的獨生子將祂表明出來」。是的，神也透過大自然等向人啟示，人仍無法轉向神，神因為愛人深切，就親自成為人的樣式，來向人啟示祂自己。但願許多像湯姆爺爺那樣、原本不是很了解聖誕節的真正意義的人，看過這個故事都終能有所領悟。

註：摘譯自 Mary Y Spitz 的 *Mint's Christmas Message* (2003)



## 马丁·路德论信心 (中英对照)

## Martin Luther's Definition of Faith

郭全林 翻译

Faith is not what some people think it is. Their human dream is a delusion. Because they observe that faith is not followed by good works or a better life, they fall into error, even though they speak and hear much about faith. "Faith is not enough", they say, "You must do good works, you must be pious to be saved." They think that, when you hear the gospel, you start working, creating by your own strength a thankful heart which says, "I believe." That is what they think true faith is. But, because this is a human idea, a dream, the heart never learns anything from it, so it does nothing and reform doesn't come from this "faith", either.

信心不是某些人想像的那样。这种人的梦想不过是幻想。他们因为看见信心并没有随之而来的善行或生命长进，就陷入谬误；即使他们常常谈论和听闻信心。“信心是不够的”，他们说，“你们必须行善、必须虔诚，方可得救。”他们以为，当你听到福音，你就开始做工，凭己力造一颗感恩的心，说，“我相信。”他们以为这就是真实的信心。但是，这不过是人的主意，一种臆想，不会改变心灵，所以这种所谓的信心毫无功效，不会带来生命的更新。

Instead, faith is God's work in us, that changes us and gives new birth from God (John 1:13). It kills the Old Adam and makes us completely different people. It changes our hearts, our spirits, our thoughts and all our powers. It brings the Holy Spirit with it. Yes, it is a living, creative, active and powerful thing, this faith. Faith cannot help doing good works constantly. It doesn't stop to ask if good works ought to be done, but before anyone asks, it already has done them and continues to do them without ceasing. Anyone who does not do good works in this manner is an unbeliever. He stumbles around and looks for faith and good works, even though he does not know what faith or good works are. Yet he gossips and chatters about faith and good works with many words.

然而，真正的信心是神在我们里面的工作，改变我们，使我们从神重生（约翰福音1:13）。它杀死我们里面的老亚当，使我们成为截然不同的人。它改变我们的心、我们的灵、我们的思想

和力量。它带来圣灵。是的，这种信心活泼而有创意，主动而有力量。信心会不由自主地常常行善。它不会停下来问，要行善吗，而是未问之先已然行出来了，而且持续不断地继续行善。不是这样行善的，就是未信之人。他四处磕绊，寻找信心和善行，而并不了解信心和善行是什么。他却多言多语，造谣和闲话信心与善行。

Faith is a living, bold trust in God's grace, so certain of God's favor that it would risk death a thousand times trusting in it. Such confidence and knowledge of God's grace makes you happy, joyful and bold in your relationship to God and all creatures. The Holy Spirit makes this happen through faith. Because of it, you freely, willingly and joyfully do good to everyone, serve everyone, suffer all kinds of things, love and praise the God who has shown you such grace. Thus, it is just as impossible to separate faith and works as it is to separate heat and light from fire! Therefore, watch out for your own false ideas and guard against good-for-nothing gossips, who think they're smart enough to define faith and works, but really are the greatest of fools. Ask God to work faith in you, or you will remain forever without faith, no matter what you wish, say or can do.

信心是对神的恩典活泼而大胆的信任；如此深信，以至于冒死千次而不辞。对神的恩典如此的信心和知识，使你与神和万物的关系充满欢欣喜悦和胆量。通过信心，圣灵更新你的生命。你因此而自由地，乐意地，欢欣喜悦地行善于人，服务于众人，凡事忍耐，热爱和赞美向你显出如此恩典的上帝。因此，信与行不可能分开，正如光与热不可能分开一样！所以，小心自己的错误观念，警惕那些废话之人，他们自以为聪明、妄论信心与行为，实在是蠢不不及。求上帝建立你的信心吧，不然你永远不会有信心，不论你愿意怎样，说什么，或能做什么。

Martin Luther's Definition of Faith: An excerpt from "An Introduction to St. Paul's Letter to the Romans", translated by Rev. Robert E. Smith. [\[source\]](#)

马丁·路德对信心的定义，摘自他的“罗马书介绍”，英文由罗伯特·史密斯牧师翻译。





## 健康專欄

### 優質睡眠的五大策略

——本期责任编辑 摘自网络

擁有一個好的睡眠，除了可以讓身體更健康、更有活力，還可以更多精力去面對白天的工作挑戰，使我們的大腦在思考、分析或創意更加有效率。但是要如何擁有好的睡眠呢？台北醫學大學附設醫院睡眠中心的黃守宏醫師強調：「想要擁有好的睡眠，首先要擁有對的睡眠認知，其次是好的睡眠衛生，意即好的睡眠習慣。」其實多數的睡眠問題，常常是來自於錯誤的睡眠迷思。

一般來說，常見的睡眠迷思有：

1. 如果沒有睡滿8小時，就會感覺到很疲倦。
2. 做夢表示睡眠品質不好。
3. 長期失眠的人必須要依靠安眠藥。
4. 一定要睡7~8小時才是正常的。
5. 年齡越大，睡眠時間越短。

事實上這些常見的迷思並非絕對，會因為每個人不同的生活環境與思考模式，而產生不同的誤解。想要擁有好的睡眠模式，首先要去找到自己對於睡眠認知是否正確。調整好睡眠迷思後，再調整睡眠衛生習慣。

黃守宏醫師表示，良好的睡眠衛生習慣包括睡覺環境、睡眠時間、睡前儀式等。根據台大醫院睡眠中心的通識教育課程指出，睡眠衛生與保健原則包括：維持規則的作息時間、安全舒適的臥室環境寢具、避免酒和咖啡因物質、避免睡

眠外臥室活動、適當飲食與運動時間、調整睡醒的生理節奏。以下是五個關於睡眠衛生的建議：

#### 一、維持規則的睡眠時間：

在《睡出活力》一書中提到，想要獲得良好的睡眠，要遵守四個黃金定律。

##### 1. 每晚睡眠要充足。

想要達到睡眠充足，就要先看看自己的睡眠時間到底是多少，因個人體質與日常習慣而異，有些人只需要4~5個小時就可以睡飽，但是有些人可能需要睡到9~10個小時。所以找出自己的睡眠時間，然後睡到足夠的量，才是正確的睡眠方式。

##### 2. 作息時間要規律。

對於多數人而言，依循著日出而作、日落而息的循環，仍屬最恰當的作息。藉由固定的睡眠時間，讓身體習慣成自然。譬如今天晚上10點上床，明天也要10點上床，假日也不例外，千萬不要因為假日就晚睡，這樣對於習慣養成，會有很大的殺傷力。

##### 3. 切忌睡眠被打斷。

因為睡眠如果一直被打斷，那麼就算睡眠時間再久，也沒有辦法讓自己擁有好的睡眠。

##### 4. 睡眠不足馬上補。

因為我們身處在一個忙碌的社會，不一定每天都可以睡到足夠的睡眠時數，所以偶而熬夜或早起，最好能盡快找時間補足。在《睡出活力》一書中提到：「清償你的睡眠債，分秒都要補足，越快越好。」可以試著提前上床、分批償還、儘快恢復正常睡眠，最好不要週末一次補

足。

## 二、安全舒適的臥室環境寢具

根據台大醫院睡眠中心的文章指出，良好的睡眠環境，有四個很重要的原則，分別是音量、光線、溫度與床鋪。在睡眠當中，突發性的噪音或是持續吵雜的噪音，都會干擾睡眠的進行，所以發生相關的情形，可以考慮使用穩定的低噪音來遮蔽聲源。光線在睡眠當中也扮演很重要的角色，在人體的生理反應上，光線是讓身體清醒的線索，如果寢室光線太強，容易被迫清醒或是睡不好，所以寢室應盡可能保持黑暗。想要睡得好，寢室的溫度也是一個很重要的關鍵，不管太熱、太冷、太潮溼或是太乾燥，都會影響到睡眠的進行，所以最好是能夠讓自己睡在16~18度、涼爽舒適的寢室當中，才是好的睡眠環境。最後是床鋪的選擇，一定要軟硬適中，太軟或太硬都會影響身體。

## 三、適當飲食與運動時間

想要讓自己睡得好，飲食時間跟運動時間也很重要。根據台大醫院睡眠中心的文章指出，咖啡因屬於刺激物質，會影響睡眠的進行，所以睡前4~6小時，最好能避免攝取咖啡、茶、及含有咖啡因的食物。很多人睡前喜歡用酒精加速入眠，但其實酒精對睡眠的後期造成干擾。所以睡前最好不要喝酒。此外，在傍晚時吃大餐或是睡前吃東西

都會干擾睡眠。最後是運動時間，如果在下午進行規律的運動，可以改善睡眠的深度；但是在睡前三到四小時內做運動，反而會干擾睡眠。

## 四、避免睡眠外臥室活動

很多人喜歡在床上講手機、看書、看電視或是工作，黃守宏醫師建議避免從事相關的行為，讓自己跟床鋪關係單純，在床上最好就只是睡覺，這樣一來就能讓自己跟床鋪建立一種很棒的連結，自然就能夠順利地入睡。

## 五、進行睡前儀式

睡前儀式是指在睡覺前進行放鬆的方法。譬如說看一點輕小說、做一些伸展動作、放精油、聽音樂等，或是寫下明天要完成的事情，避免擔心、煩惱佔據你的睡眠時間。透過這些儀式，可以培養睡眠情緒，加強自己跟睡眠之間的連結。當你強烈地認為睡眠很重要，會影響到自己生活上的一切時，就會產生很大的心理壓力，讓自己更難以入眠。所以，請放下對睡眠的執著，不要把睡眠視為重要的事，才能減輕對睡眠的責任。黃守宏醫師建議民眾：「把睡眠當做一件很自然的事情，如果偶爾失眠，不要馬上過度反應，只要重新調整好自己的睡眠習慣，在睡前放鬆身心，就可以順利地入睡。如果還是無法入睡，最好去看醫師，千萬不要依賴安眠藥物。」



# 禱告事項

沈秀成/李重敏

## 十一月佳美联合祷告事项 同心组带领

1. 主啊，我们为美国这个远离了你，失去了平安的国家向你祷告祈求：愿这个国家警醒，纪念你的恩慈教诲，谦卑悔改，归向你，顺服你的法度，并有更多的敬畏你名的人担当国家重任！
2. 我们为德州教会枪杀和受伤的弟兄姐妹向你献上我们的祷告。主啊，相信你，更加相信你是医治受伤苦难的良药！"God fills the emptiness of our suffering so that nothing is wasted." "Hope doesn't put us in shame, holy spirit fill us with his joy" (note from BSF) 主啊，你永远不变的信实在这生与死的见证里更是大浪淘沙、汹涌澎湃坚固着那真正属于你的民！求主属天的安慰亲自怀抱这个教会的每一个家庭，抹去他们的眼泪！让他们靠着主得平安喜乐的心吸引更多的人来认识主，亲近主！
3. 我们为我们自己的教会在主里不断的得建造祷告。主啊，哥城华人基督教会离不开你！众多的家庭和儿女离不开你！感谢你，让我们可以在你神圣的殿堂，平安喜乐的敬拜你！主啊，我们仰慕你的怜悯慈爱，并在你的爱里可以彼此相爱；并在你的爱里没有惧怕！我们渴望扩展你的国度，叫更多的人在末世的时代蒙你的救赎。主啊，



求你为我们在西区植堂的事工开路，让我们知道你悦纳我们的心愿；求你祝福那些为你的名而愿意走出去挨家挨户传福音的家庭，他们就是那长在溪水旁的树，叶子也不枯干，按时结果子！

4. 为我们的子孙后代我们向主献上祷告：人心的罪恶，世代的悖逆，使我们从来没有像今天这样为我们的后代忧虑，甚至绝望的了。求主怜悯他们，也赐我们做父母的有智慧和能力把他们引到你的真道上。主啊，你是光，生命在你里面，让我们的后代务要认识你，在我们无能为力时，圣灵啊，你就亲自的引领他们，浇灌他们，将他们分别为圣，使你的旨意成就在他们身上！
5. 为感恩节受洗的弟兄姐妹献上感恩祷告！愿主继续带领他们前面的道路，让他们在饥渴慕义中，经历更多主的丰富，也使他们的坚定信念和平安喜乐成为别人的祝福。
6. 特别为我们病中的亲人祷告。他们中还有很多不信主的，或者信心摇动的，求主的怜悯在他们软弱无指望的时候触摸到他们的灵魂深处，开启他们的心眼，借着信，得主身心灵的医治。也继续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，张鸣弟兄，马牧野弟兄祷告，感谢神赐平安喜乐，赐怜悯安慰，赐属天医治。感谢神让他们在病痛中经历神，更加爱神仰望神，为神做美好见证！

# 禱告事項

沈秀成/李重敏

## 十二月佳美聯合禱告事項 青橄欖組帶領

1. 在這新的一年將到來臨的日子,讓我們數算神的恩典,回顧祂的帶領。也將我們新的一年交在主面前。求神使用我們在家裏,在工作上,在社區,都能活出主的教導。成為光和鹽,榮耀主。
2. 為參與西區植堂的家庭及弟兄姐妹禱告,感謝神對他們的呼召,也感謝他們忠心的回應。願神帶領我們全教會在這西區植堂的事工上,有同一的異象,同為一體,以基督為首。
3. 為佳美在校園學生中帶領查經,關懷學生的弟兄姐妹禱告。願神興起更多的弟兄姐妹參與學生的福音工作,也求神在學生的心中做那感動的工。
4. 為我們所住的城市及俄亥俄州的立法者,執政者禱告。為美國的立法者及總統禱告。求主賜給他們一個敬畏主的心,一個悔改順服,遠離惡事的心。
5. 繼續為我們在病痛中的,身體軟弱的弟兄姐妹和慕道友禱告:繼續為廖格姐妹,李慧姐妹,吳深川弟兄,張鳴弟兄,馬牧野弟兄禱告。在生活上困難的弟兄姐妹和慕道友,也求神的憐憫,照著他們的需要賜下供應,安慰與平安。
6. 為即將在假期出行的弟兄姐妹們及家庭的旅行平安禱告。



### 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: 郭全林

團契副主席: 丁伦汉

月刊主編: 张凯 月刊副主編: 刘金清 本期責任編輯: 肖晴

編輯: 南守彥 庄液 刘金清 李方莹 肖晴 张凯

版面设计: 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](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

