



主後二零一六年十一月、十二月刊

十
佳
美
月
刊
十

目錄

本月金句

以賽亞書 51: 6

你們要向天舉目、觀看下地。因為天必像烟雲消散、地必如衣服漸漸舊了。其上的居民、也要如此死亡。惟有我的救恩永遠常存、我的公義也不廢掉。



03 受洗见证 / 杨云飞

05 得救见证 / 梁瑜

07 信主见证 / 吴婕

08 感恩见证 / 徐俊

11 健康专栏 / 本期编辑

14 禱告事項 / 沈秀成, 李重敏

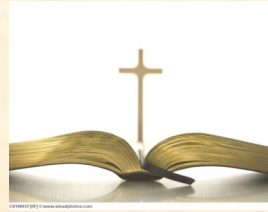
15 佳美月刊徵稿通知



信主见证

受洗见证

杨云飞



回想我来到美国的这两年时光，如白驹过隙，那些记忆的片段却时常让我感动，主对我数次感召，让我对信靠主基督耶稣的信心不断增长。

2014年我离开故土，远涉重洋，踏上美利坚的土地。当时还是男朋友的郝时伦晚于我离京，我是孤身一人登机，过了海关，转机来到了哥伦布这座城市。不过走下飞机，当看到时伦在教会小组的朋友家谊和他的男朋友Casey后就放心下来，他们帮助我把行李搬上了车，随后我就被送回了公寓。时伦那段时间在奥地利开会，我们每天都联系，我在小组伙伴们的帮助下逐渐熟悉了哥城的环境。石佳小组长，杜昕鹏，徐燕意他们分别带我办理银行卡，手机，参加IFI的活动，熟悉附近的环境，并参加教会的礼拜活动。我记得我第一次来到哥城华人基督教会的那天，那个主日的主题是一次宣教活动的过程。我看到有人愿意离开舒适的环境，前往信仰缺乏的地区，为了帮助他人而无怨无悔。说来也是奇怪，当时我就在唱歌的时候流下了眼泪，石佳就在我旁边。

不过，很可惜的是，那次去教会的体验并没有成为我去深入了解基督信仰的动力，我很快回到了我自以为正确的科学验证般的思考方法，我尝试寻求用数据证实的方法（Data Support）和逻辑推理（Logic）的方法来验证圣经是真实的。在这个过程中，我经历了昕鹏和几位主内的弟兄姐妹们的一场辩论，那场辩论让我对基督信仰有了一个认知——很难实证圣经中记载的内容，这就如同我们在学习历史这门学科时，史实被记录在案，但是真实情况如何在于读者的判断而已。在信主的人心中圣经的记载是事实，但当我阅读圣经时，关于宇宙大爆炸理论（Big Bang Theory），生命体的形成逆了热力学第二定律，以及对达尔文进化论的诸多疑惑和不解就开始浮现在脑海里，一个个硕大的问号不断让我在科学和圣经之间产生了难以取舍的情绪。正是这些思考让我没有从理性上转向信主。

而且，更大的障碍是我的家庭影响了我对宗教选择的偏向，我从小就是一个有神论者，我的家族成员中有些人信奉佛教，随他们逢年过节去寺庙祈福是一种常态，我虽然不喜欢那种拜佛像的行为，但是我也热衷于和我的父辈们讨论对佛经，易经的见解。我还曾经系统学习过和易经有关的知识，关于实用易学的部分，我有系统学习过传说是诸葛亮发明的小六壬预测法和用于占星的紫微斗数等。这个系统，简而言之，就是让人通过一些方法论来预测未来的事情，达到趋利避害的目的。



时至今日，若非我决志信主之后，经常在祷告中寻求神，让我对于属灵领域的事情有分辨好坏的能力，我真的很难定义我之前尝试了解，并努力学习的那个领域的属灵能力是好是坏。我是经过了许久之后才明白人的智力水平本身就是有限的，不应该试图去获得超越人类所应具备的能力，要对神有敬畏之心。现在回想起来，这种灵性上的干扰是阻碍我信主的首要原因。我常常感到惭愧的就是曾经自以为聪明的走在神的前面的那种自大而危险的行为。对我而言，是需要用一生的信靠来感谢主对我曾经走错路的宽容以及借着祂与神重新和好的大爱的。

除了在宗教选择上的认真考虑和对比，最终使我归向主耶稣基督，当然也有感性的因素。主安排在我身边的天使有很多，这些感动如阳光一般照进了我的生命。

我认识的第一个主动和我提到天堂的人，是我幼年时一起下棋的伙伴-汪瑞雪，那时的我才走上专业训练的道路，常常为了比赛而难以入眠，她就告诉我说你思考一下你身处在天堂，身边围绕着天使在唱歌，你很快就能安然入睡了，然而彼时的我没有听进去，所思所想不外乎还是从场内到场外可能出现的一切状况。我在学业上也是如此，我一度认为成绩是首要的，在我成绩越来越好的过程中，骄傲就不断侵蚀心灵，有时候对同学缺乏关怀，现在回想起来都是不太符合一个基督徒的行为标准的。

第二次向我传福音的基督徒是我曾经的初中同学-贾森。他在我上大学二年级时，劝我信主。他的遭遇比较让人同情，他身体状态一直不太好，而他的父亲在很长一段时间缺席了他青春年少的时光。因为他常常请病假，我偶尔会受班主任老师所托，帮他辅导功课。他向我传福音是因着他的感动和对我的好意而行的，不过我当时仿佛听了天方夜谭一般，完全不接受。我很久没有他的消息了，不知他人在何处，不过我常常想起他对我说的话。我认为他在信仰方面是比我有智慧的。

再之后我又接触了几位基督徒，其中有我现在的先生时伦，还有他的好友王颂武。来到美国的第一年，我因住宿问题，求助了Athens的教会，Pastor Hixson介绍了一位台湾的女生—Lily Wei给我做室友，有时候我们在一起共进午餐之后会一起查经，傍晚时分我们会一起散步到学校附近可以安静祷告的地方为彼此的学业和各自的家人祷告。这真是一段难忘和充满温暖的回忆。但是那时候我的内心依旧刚硬，特别是Lily毕业后不再与我同住之后，我又一次不去小组查经，不去教会，又远离了神。不过后来在我自我膨胀，头脑发昏时，总是会遇到基督徒，这也让我主动去思考神巧妙的安排和隐隐的责备。林林总总的许多记忆串联成线，让我不得不顺服于主的带领，我终于在2016年的6月26日决志信主了。我从内心希望抓住救恩，恳求圣灵内驻。我想这是我生命中一次转变，我宁愿放弃一度骄傲的心，愿意以一颗一无所长的心来跟随主耶稣基督，这一生活出神创造我为我预设的样式。临近受洗的日子里，我总在静静思索神的爱。我生命里出现过很多的状况，我几次面临危险，靠着神的保守，都能平安度过，没有跌倒。我才明白那些侥幸不是偶然，主保守了我平安并为我预备了道路。我怎能不认祂呢。



我承认了我的软弱，就应当以一无所长的心，更为踏实认真地做事，同时，我更应该谦卑下来，看到每个人身上的闪光之处，学会按圣经的教导与他人相处，理解基督里爱的意义。“神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。”（约翰福音3:16）。主耶稣基督为我们的罪舍命，我又怎能凭一己好恶，言行举止偏离神的期待呢？感谢主赐给我新的生命，愿我的一生为祂而活，一言一行都能荣耀主名。



得救见证

梁瑜

2015年12月18日晚，我在博文哥和李蕊的带领下决志信主了。接受耶稣基督做我的救主和生命的主宰，让祂来管理我的一生。从决志信主到现在这将近一年的时间里，我更深地了解了信的是怎样的一位神，也更多地经历到了祂的大能与大爱。祂让我改变，让我成长，让我的每一天都有了平安，喜乐和盼望。感谢主拣选了我，让我做祂的门徒，得见祂的荣耀和权柄，感受祂的公义与圣洁，让我愿意为主传福音，为主争战这世界。

未信主之前，基督教在我看来就是宗教的一种，是西方的宗教。因此，它与其他宗教一样，都是教人行善，给人以心灵寄托的方式。我从没有好奇心想自己主动去了解一下基督教，但上帝的安排总让我与教会有缘。

出国之前，一次偶然的机会去过一个北京郊区的教会。那里的人都异常的热情，但却更让我觉得紧张。我并不抵触去了解他们所讲的内容，但只觉得那是他们的心理作用让他们感觉如有神助。

2012年8月来到美国马萨诸色州的伍斯特理工大学读研究生，第一学期就认识了一个美国基督徒同学。那年的12月21日被大家称为世界末日，而那一天对于刚来美国不久的我来说也确实如同世界末日一般，完全被一段欺骗的感情所造成的痛苦，悲伤，孤独和无助所笼罩。神奇的是，第二天我的那个基督徒同学就邀请我参加他们教会的圣诞节活动。去到那个美国教会后，感受到所有人的笑脸与热情，我就完全被这种新鲜喜悦的气氛所感染，而忘掉了之前的难过。

一年后，我转学来到OSU读物流专业的研究生。去学校第一天就碰到了一个很投缘的本科生学妹，聊得非常开心，她就邀请我参加了当天晚上晨星学生组的小组聚会。那次聚会让我感受到了温馨和感动，之后又比较频繁的参加了半年多的小组聚会。那时，生活中的我开始尝试祷告，不过都是特别功利性的求神保佑我考试顺利通过之类的。但学习依旧繁忙，生活同样艰苦。因此，我一直也没有觉得祷告灵验过。接下来的一年我几乎没有再去过教会，不仅是因为学业的繁忙，也因为我还不能完全去相信有这么一位真神存在。



2015年春节前夕，突然接到和静姐的邀请参加小组在host family家的聚餐。当时下了厚厚的雪，我的车由于是后驱，开雪地非常不安全。我正在犹豫要不要去，刚巧我的房东在，了解到我的疑虑，就主动送我去host family家。那次聚餐中，和静姐得知我已经毕业并开始工作了，就建议我参加职青组的小组聚会。4月份，我开始了在职青组的聚会。起初，就是觉得这样的Bible study可以给我一个与他人沟通交流的时间，算是一个不错的生活消遣方式。同时，还能或多或少学到一些道理，对自己也是有益处的。但我始终认为我不会信，也不会成为基督徒，除非有真实的确据向我证明有这位神的存在。

9月26日的小组聚会，最后一个环节是组长询问大家的代祷事项。问到我的时候，我不经意的说：“就帮我代祷能够经历神吧，因为我觉得我没有经历过神。”话音刚落，就看到在座的基督徒们用异样的眼光看着我，并欣慰地为我鼓起掌来。自己的内心也瞬间备受鼓舞。

之后的那周六我因去纽约参加同学的婚礼而不能参加小组，但我却主动地点开了那周的敬拜诗歌听起来，而且越听越觉得好听。最后，我就一直循环地播放那几首歌，内心无比的欢乐和喜悦。从纽约回来后，我仍然保持着那份喜乐，每天都特别开心，特别愿意来教会。冥冥之中，我觉得这是神让我经历祂的方式；在小组彼此的祷告中，李蕊也敏感地发现了我的变化。之后，她也经常跟我一起探讨神的话题。我们一起上主日学，一起读经和祷告。

如果说这次经历主并不算是很明显的证据的话，后面的这件事让我觉得不可思议。10月29日晚上，边看书边听歌的我突然听到一首很好听的英文歌“Weight of Living, Pt. I”特别地喜欢。由于看了歌词又反复听了好多遍还是不太理解歌词的含义，我就上网查了一下，发现原来歌词中有引用一位英国诗人柯勒律治（Samuel Taylor Coleridge）的一首著名的长诗《古舟子咏》（The Rime of the Ancient Mariner）中的一个典故。为了弄明白这个典故的含义，好奇心爆棚的我在网上找到这首古英文长诗的全文来看。花了一个多小时，才将整首诗看完。看到最后我惊奇地发现这首诗讲述的是一个老水手被上帝救赎，之后为神传福音的故事。我不再觉得这是偶然，而相信这是神给我的一个回应。

此后，我就开始相信这位神是真实存在的。虽然信心还不那么强，但我已经有一颗敏感的心在注意自己生活中的点点滴滴是不是有神的参与？开始主动读圣经，学习用正确的方式和心态来祷告，并且几乎每天都会祷告。直到12月18日，我决志了。

就像David Posen所讲的，成为基督徒后并不意味着就会有好事发生，相反，你会遇到很多羁绊和束缚。做基督徒要比做普通人更难。回想自己决志后的经历，的确遇到了更多的困难和意外。

2016年1月5日，车在家门口遭窃，车窗被砸，装有电脑的包被偷。但幸运的是，有好心的同事帮我用胶带粘车窗，让我开车的时候免受严寒。无意中买的房屋保险也补偿了我一半的损失。

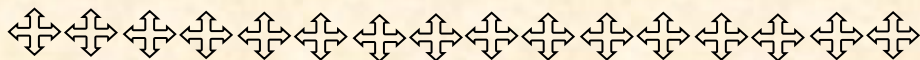


2016年1月24日，车在高速上爆胎。但幸运的是，我祷告求主帮助后，很快就有一辆警车停在了我后面。好心的警察还帮我在高速上换了备用胎，让我可以不用叫拖车，而自己开去修理厂。

2016年4月，车子出现严重问题，不能启动。但幸运的是，没车开的那一周有室友接我上下班。

这些问题都是我人生中第一次遇到，但我竟然没有遭遇挫折或麻烦时的惊慌失措和焦虑不安。我每天的心情依旧很平安和喜乐，没有忧虑和抱怨，反而特别感激上帝派来这么多天使帮我渡过难关。也正是这样丰富的经历，更坚定了我对这位独一真神的信心。让我知道他是如此的爱我，看顾我的每时每刻，任何困难都有祂为我遮风挡雨。同时，我也变得更有勇气面对一切艰难险阻。因为我知道我有一位天上的父保护我，没有什么是在祂不能的。我愿为这位施慈爱怜悯的神作见证，愿为这位为祂的羊而舍己的好牧人传福音。

“因为 神差他的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。” ——约翰福音 3:17



信主见证

吴婕

我成长在浙江杭州一个四世同堂的家庭，一家人其乐融融，一直是邻里称羡的对象。大学时，我来到俄州求学，毕业后留在州内工作，工作期间因为签证的原因，客居上海两年。我第一次听到福音是在搬来哥城后的第一个平安夜，当时独自搬到陌生的城市生活，非常孤单，对新的环境没有归属感，这样的寂寥在圣诞季尤甚。神就选择在这个时刻，把福音的恩典带到了我的生命里。那年平安夜，我受同事的邀请参加在他家举办的圣诞派对。席间，我透过圣诞节起源和意义的分享了解到了神的慈爱。

节后，我开始跟着在派对上认识的朋友一起参加查经小组。之后，也开始参加主日崇拜，逐渐的我了解到神是那样的又真又活，祂的慈爱和恩典是那样的确实，甚至在我还不认识祂的时候，祂就已经赐下救恩，承担了我所有的罪，让我可以白白拥有基督里的新生命。同时，因着神的恩典，我也结识了很多主内的弟兄姐妹，找到了回家般的温暖。渐渐的，我开始更多的和小组内的弟兄姐妹分享我的生活和心情。借着代祷事项，我也更加深入了解到小组弟兄姐妹的需要。在我因为签证的问题不知何去何从时，有许多弟兄姐妹为我齐心祷告，让我能够借着祷告的力量不再焦虑担忧，充满信心，我也因此经历到神让我们在祂里面互为肢体的奇妙。



在上海居住的期间，周围没有像哥城这么好的属灵环境。感谢赞美神一路带领我寻找合适的小组。在将近一年半的寻求中，我常常会因为没有找到合适的小组而沮丧。但神总会在我碰壁泄气的时候，将天使带到我的身边，鼓励我不要放弃。这段时间，不仅让我学到了等待的功课，也让我更加领悟到神是爱是光，只有神才能照亮我的生命。在上海的经历也让我更加珍惜哥城华人基督教会提供的属灵环境，众多兄弟姐妹合一的侍奉是何等的美好。因着神，我有了新生，我也希望将神带入我生命中的爱和光，透过在教会内外的服侍传递给其他人，为他人的生命带去积极的影响。



感恩见证

徐俊

我们这许多人，在基督里成为一身，互相联络作肢体，也是如此。

罗马书 - 第 12 章 第 5 节

摩西带领族人在旷野寻求四十年，经历了神的种种恩典；哥城华人教会在四十年发展中也同样历经神的大能与蒙福，成长为至今可以让基督徒与非基督徒都能称之为神的家并感受到平安与喜乐的神的殿所。感谢神，让我能借着教会40周年庆这样的机会来传扬他的恩典，感恩神的大能。而2015年的跟腱断裂与2016年的病痛，让我亲历了从教会到团契到小组的牧师和兄弟姐妹们对我的关爱和照顾，让我切身感受我们的主是有恩典有怜悯的神。同时，无论是在对兄弟姐妹与邻舍的关怀，还是越过重洋奔赴内陆所做的宣教，也让我亲眼看见神对他的家-教会的造就。

2015年12月5日，一个普通的午后，所在团契在教会英语堂打羽毛球。短暂的热身后开始双打。当时，我和Jason对战James和Eric, 2个回合之后，为接一个后场球，我快速后退，突然感觉脚后跟撞到某物，或是房顶上掉下什么砸到脚后跟，同时脚跟传来剧烈疼痛，而尝试走路又感觉脚短了一截。于是慢慢地捱到场边坐下。小组弟兄看到我还能走动以为只是抽筋，长城弟兄从厨房用一次性手套包了一些冰块给我。敷了一会并无太大改善，而疼痛也并未减缓，且没法抬脚。回家后发现脚踝部位开始肿起，开始感觉不妙，google搜索后初步怀疑是跟腱断裂。洪梅姐妹建议我和教会里有过跟腱损伤的成龙弟兄联系。交流后决定立刻约医生。之后，医生诊断以及后来的核磁共振结果证实是左脚跟腱完全断裂，需立刻手术。

在得知伤情之后，团契的弟兄姐妹开始不断为我祷告。12月28日手术当天回到家中，因有厚重的石膏且要抬高跟腱断裂的那条腿，只能卧床休息。当晚，杨婴姐妹和传松弟兄就送来汤菜以及美味的馒头。Timmy和Dennis夫妇也在29日下午来看望并为我祷告。因妻子开学在即，Timmy和Dennis建议并号召小组的

弟兄姐妹来负担我的饮食。于是，接下来的数周，我们吃上了满满爱心的百家食：有林仕驹的南乳猪蹄，王颖姐妹的红烧排骨，宇虹姐妹纯手工饺子，房浩弟兄的手撕鸡，还有黄旭姐妹的川菜水煮鱼。。这等从神而来通过教会团契弟兄姐妹传递给我的神的恩典无法细数，让我感受到无比幸福的神的大爱和在神家的温暖。

也许是身体长久无法正常的运动而导致免疫力的下降，2016年3月初突然开始发烧。最初几天的发烧并没有让自己太在意，可接下来几天周期性的难以忍受的每次长达四十分钟的寒颤，以及寒战之后必出现的高烧，开始让我担心自己的身体出了状况。就单位的诊所医生怀疑感染了influz A，可测试的结果是阴性。谨慎起见，她开出了治疗Flu和肺炎的药。可用药五天后病情并无任何改善。于是第二次再次去公司诊所拍了胸片和血液检查，而期间，妻子与团契的弟兄姐妹一直劝导我去急诊。

这样往往复复，已经过去十天有余。我决定去急诊。意料之外也是意料之中，当晚医生开始为我做各种检查，以试图找出发烧的原因：检查牙齿，怀疑跟腱术后感受，等等等等。而当一位医生怀疑是跟腱手术问题而要求再做一次核磁检查时，我开始对这种密集且无方向的检查心怀抵触，而心里也犹如行在旷野中一般，无助且怀疑。

第二天中午，一位当值医生，Donald W. Rucker,来查房。我想我永远不会忘记这位医生。在仔细病情了解之后，他同意不需要做脚的核磁。下午四点，Rucker医生再次来到病房，告诉我，他在看我胸部CT的时候注意到，我的肝脏表面看上去不太正常。我知道在做胸部CT的时候，我的肝部及以下是用厚厚的铅布遮盖，因此在CT上能看到的肝部面积很少，完全是凭着他过往的丰富经验。他特意登录电脑给我看CT，虽看不懂，但确实看得出肝部表面不光滑。Rucke说，他从业30多年看了超过5000张以上的CT，而像我这样的肝部表面很少见，因此谨慎的他和放射科医生确认之后，建议做一次肝部的核磁。

第三天清晨，核磁共振的结果显示肝部有阴影。科室医生来告知：根据检查，结果不排除癌症的可能性。虽忐忑不安，我却感受到了神的做工：如果没有Rucker医生的仔细观察，我的病因可能会继续耽搁。而结果虽然需要数天后的活检结果再行决定，我却知道神一直就在我身边，也坚信神会看顾我。因此在得知妻子的难过与焦虑之后，我却仍有力量去宽慰她，告诉她，我们不会有事。

当晚杨婴姐妹得知我的病情和医生的分析结果后，非常关心，说要来医院看我，也在担心着最坏的结果。而妻子得知结果后，在家中带着女儿总是不自知的流泪。

第二周的周一清晨，杨婴姐妹来到病房看望我，并和查房的医生交流了解了我的病情及可能出现的结果，以及应对的检查方案。她最后确定癌症的可能性非常小。开心之余，我立刻打电话告诉还在焦急等待的妻子。虽然还没有得到正式医检结果，但杨婴姐妹的专业判断让我们一家人彻底放下焦虑。妻子告诉我，当天张牧师会来我的病房看我。后来得知，下午在我做活检时，张牧师来到病房等了很久。因为没有见到面，第二天，张牧师再次来到病房，询问病情，并替我祷告。杨婴姐妹也再次来看望我，了解详细的治疗过程之后才觉得安心。当晚Tony和Jocelyn来看望我，一起为我祷告。

这一切的一切，都是透过神的恩典，与神的沟通交流，让我心里得以平静。感恩之余，深深感受到作为神的儿女，在神的殿中互为肢体的喜乐和蒙恩。



继续在医院观察了3天后，不再发烧，于是于3月18日出院。这之后的每天，在家继续用药。因没有发烧，一切都看起来似乎都很正常。2016年3月26日，小组在Jason家的聚会，终又见到了小组的弟兄姐妹，大家都关心的询问和祷告。

3月27日下午，再次出现发烧，喉咙也开始疼痛。联系医生，无人接听。再次打电话给杨婴姐妹，被建议继续联系医生。心情异常沮丧，在微信上发了一条抱怨的信息。海曦弟兄看见后立刻关切的询问，在得知我的病情后，立刻发给我一个他同事6岁小孩遭遇白血病治疗的经历来鼓励我，并说周六会替我禁食祷告。我都未曾未海曦弟兄做过什么，唯一一次受他所托让我帮忙录制他所作词作曲的一首在教会敬拜唱的歌，我都没有录制完整。心里除了满满的感动，还有歉疚。

次日中午，再一次去了急诊。一系列检查之后又一次被收进病房。这一次医生通过CT和x-RAY发现我的肺部有积液，怀疑是对肝部的反应性积液，从而导致发烧。下午，医生来准备抽取积液的时候带了超声波检查，却发现没有足够的液体可以抽出。晚上Timmy和Dennis来病房看我，替我祷告，其间Dennis很体贴的让Timmy姐坐在我房间里唯一的一张椅子上，过了没多久以后Dennis也走过去坐在椅子的扶手上。实在看得出，他们这一天其实都已经很劳累，却还坚持来病房看望我，内心的感动无以言喻。

这一次，医生们似乎对我的病情的诊断和治疗有了分歧，一直未作确诊。肝部的医生说要和放射治疗科的医生看是否再插管，不行就需要手术，也同时告诉了我2种手术方案。

4月2日，周六。罗耘弟兄得知我的病情后立刻介绍了一位他曾经也得过这病的同学Jonathan给我认识，和他通过电话以后欣喜的得知他也是一位主内弟兄。这位弟兄给了很多建议和安慰。

医生会诊后，确定在4月5日做手术。小组的弟兄姐妹们也都在wechat里关心，鼓励，并替我祷告。感谢神，手术很顺利。手术方案也不是原先所定的那一套，而是用了伤害最小的腹腔镜微创手术。最终的结果是肝部已经恢复，没有手术前预想的情况，需要继续观察和诊断。医生最后确诊是肺部感染，在调整回家使用的药物以后准许出院。五月中旬停止了一切用药。

这是我人生中无法忘记的经历。病痛折磨，以及来自教会和来自兄弟姐妹的关爱。也不曾忘记期间所有过的那些迷惘和怀疑。在一次小组查经分享中，Timmy姐妹的一句话“我们在经历困难的时候有没有想过如何来荣耀神”一语惊醒梦中人一般，让我对曾经出现过的对神的信心的动摇感到深深的愧疚。同时，也因为身边的弟兄姐妹的关怀和影响深受蒙福。育铭弟兄在我病后第一次去教会时亲切的问询；小组弟兄以及吴俊，吕杜超来帮我们搬家，这些都让我感受到因身处在主的大家庭的温暖和喜乐。

感恩因为身边的弟兄姐妹让我没有因为病痛而迷失信仰。最近一次的查经Dennis弟兄引用的一段经文也让我极有感触：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为直到你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，是你们成全、完备，毫无缺欠。（雅各书1章2-4节）”我不知道我未来的生活还会遇到怎样困难，但我知道，因为有神，因为生活在主的殿家-哥城华人教会，我一定会会有丰丰富富的喜乐与得着。





健康專欄

身体打来的电话，你一定要接！

本期编辑 摘自网络

(。。。接上期)

四、脾胃出现问题时，我们的身体会产生的现象会有：

1. 肩膀疼痛可能的症状：右肩经常痛时“肝脏”有问题。

左肩酸痛时“心脏”与“胃”有问题。两肩同时感觉不舒服，脖子经常觉得僵硬时，肯定是“消化器官”出了问题。

2. 偏头痛：你常感觉太阳穴的两边有疼痛的现象，虽然长期求诊。

吃药还是无效，你可能同时还伴有便秘。排便困难或腹泻及胃肠胀气等现象。这只要治好消化器官的毛病，自然可治好困扰多时的偏头痛。

3. 一般人都以为“便秘”及“腹泻”是两件分开的事，

可是有些人会有便秘及拉肚子同时交替出现的现象，平时常觉得食欲减退。腹部胀气。胸部有压迫感或心悸。呼吸困难及失眠等现象，而且感觉自己的体力一天天减弱。肌肉消瘦，又查不出原因，有以上现象，你可能已罹患“慢性肠炎”，不赶快处理可能会造成致命的腹膜炎。

4. 小肠与淋巴系统：不明原因的疼痛经常困扰我们，

若你的咽喉没有发炎，但经常不舒服或疼痛，脖子两侧也经常胀痛，肩膀与手臂外侧也会有不舒服与胀痛，但查不出原因，经过推拿。按摩也只能站时纾解，此现象请多注意“小肠”与“淋巴系统”已亮起红灯。

5. 大肠：当你经常觉得口乾。口苦，想要多喝水，而且容易鼻塞。

流鼻涕；平时没有蛀牙，但牙齿会痛。脖子两侧会胀大些。不舒服。无法提重的东西，以上在告诉我们“大肠”已亮起红灯。

五、糖尿病

1. 糖尿病不只是胰岛素不足而已，而是肾脏、肝脏、心脏都不是很健康的情形下所形成的，因此不易医治。而且易造成其他病变如：肾脏衰竭、中风、失明、截肢……



2. 糖尿发展到一定阶段会明显出现三多一少的症状。三多（吃多、喝多、尿多）一少（体重减少）。

糖尿病患者可能发生下列几项症状：

1. 视力异常：因糖尿会引起眼睛末梢微血管阻碍，造成眼睛易疲劳、视力模糊、细小字看不清，严重者会导致失明。
2. 易疲劳：因体内血糖无法进入细胞，导致全身无力。
3. 皮肤抵抗力差：体质通常呈现酸化，末梢血管易堵塞，伤口不易愈合、易化脓、也易引起牙周病、香港脚。
4. 神经障碍：肌肉和神经组织得不到滋养，因此阻塞迴圈不良，指尖出现麻痛，重者甚至失去感觉。
5. 伤口不易愈合：糖尿末期，因末梢血管坏死，伤口发黑、溃烂不易愈合，有时甚至需截肢以延续生命。



六、头痛

头痛不是病，痛起来要人命，根据调查显示，全臺至少60万人有头痛情形，头痛药越吃越多，但却越吃越无效，头痛情形更加恶化，还有部分民众每月至少头痛15天以上，3成以上因而滥服头痛药，结果头痛依旧，却养成吃药成瘾的恶习。

其实头痛和内脏有一定关系。依位置来说：前额反射心脏，两侧太阳穴附近肠胃，头顶心和后脑杓则是肾功能异常，耳后两侧反射肝脏，头昏为肾气不足，但是头会晕眩则要多注意肝脏，尤其是男性。

七、便秘

现代人生活忙碌，常食用低纤维质的速食，不常喝水，不常运动，往往有便秘，却无法正常排便，加上情绪不稳，服用药物或不当使用营养补充品，也会造成便秘。

长期便秘的人，因为粪便累积在大肠的时间太长，常有脾气不好或内分泌失调等后遗症。

其实，造成便秘的真正原因，跟心火是有很大的关系，火毒往下传动至肠胃，会造成肠子蠕动过慢，水分被吸收，粪便来不及排出，形成便秘。而若蠕动太快，水分来不及被吸收，则会变成腹泻。甚至心火往下到直肠肛门而形成痔疮。便秘时间太长，则有可能是肠燥症、结肠癌、糖尿病的警讯。

八、肩膀或颈部酸痛

不通则痛，痛则不通。主要因素即是由内脏气血运行不顺，与脏腑机制不健全所导致。一般而言，肩膀或颈部酸痛是很有学问的，并非所谓运动伤害，五十肩，韧带发炎。。。等单纯原因而已。所以，为什麼民众花了时间和金钱，长期復健，痛点注射类固醇，或服用止痛药，达不到效果之外，精神的煎熬更为痛苦。其实，酸痛的位置可反射出内脏问题，像是长期左边颈部和肩膀酸痛，主要因为心脏位于人体左侧，长期心火上升，或心脏功能出了问题自然会出现气血阻塞，就会有左边颈部或肩膀僵硬，酸痛，转动不灵活，或常常习惯落枕。。。至会延伸至左肩胛骨酸痛。

同样的，肝脏位于人体右方，当肝阳上亢，肝火上升时，刚才所提及之酸痛现象就会出现在右侧身体。有时酸痛位置会跑，会由单侧变为两侧，因为长期心肝火气都未消除，火往下传动后，会造成肠胃蠕动障碍，而肩膀两侧即是反射肠胃。

如果每天能利用一点方法，把身体里面的火气和毒素向体外排掉，保持气血通畅，酸痛毛病自然消除！

在中医看来，我们体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外、对我们的身体和精神会产生不良作用的物质都可以称为“毒”，例如瘀血、痰湿、寒气、食积、气鬱、上火。这些毒素堆积在五脏之内，就会加速五脏的衰老，然后由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也就跟着一起衰老了。虽然毒素深藏，但它们在身体表面还是留下了蛛丝马迹，不同的样貌代表毒素藏在哪，现在，我们要找出毒素的藏身处，儘快把它赶出身体。

如果肝脏有了毒素，表现在

1. 指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷。中医认为“肝主筋”，指甲是“筋”的一部分，所以毒素在肝脏蓄积时，指甲上会有明显的信号。
2. 乳腺出现增生，经前乳腺的胀痛明显增加。乳腺属于肝经循行路线上的要塞，一旦肝经中有“毒”存在，乳腺增生随即产生，尤其在经血即将排出时，会因气血的充盛而变得胀痛明显。
3. 情绪容易抑鬱。肝脏是体内调控情绪的脏器，一旦肝内的毒不能及时排出，阻塞气的运行，就会产生明显的不良情绪。
4. 偏头痛，脸部的两侧长痘痘，还会出现痛经。脸部两侧以及小腹，是肝经和它的搭档胆经的“一亩三分地”，一旦肝的排毒不畅快，自己的后院就会先着火。

(待续。。。)

禱告事項

沈秀成

李重敏

十二月禱告要点:

- 1) 为新当选的美国总统川普祷告：我们要继续为川普祷告，把他交到神的手中，求神给他一个真正悔改的心，敬畏神，使他谦卑顺服神的旨意，以合神心意的方式治理国家。
- 2) 为感恩节刚受洗的弟兄姐妹祷告：感谢神的恩典，保守了许多弟兄姐妹在感恩节受了洗。讓我們繼續關愛這些新生的肢體。求神帶領他們的靈命成長根基穩固，能為福音作見證。
- 3) 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，朱国良弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄祷告，感谢神赐平安喜乐，赐怜悯安慰，赐福恩待；感谢神让他们在病痛中经历神，更加爱神仰望神。求神保守医治，恩典够用，让他们为神做美好见证，荣耀主名固。
- 4) 为IFI两个查经小组祷告：感谢神赐IFI弟兄姐妹牧养的能力和心志，求神保守，让他们所传讲的都在神的旨意中。求神的灵动功，光照尚未认识主的人的心眼，让他们愿意认识神爱神，早日归向神。求神保守并記念弟兄姐妹的摆上。
- 5) 为佳美同工祷告：感谢神呼召众佳美弟兄姐妹服侍神，在事奉中齐心协力，相互扶持，协调配搭。求神保守他们的心思意念，圣灵降临，疲乏时赐能力，软弱时加力量。為義軍和全林弟兄，及四個小組的組長(溫馨:潘學良，同心:孫进，喜樂:沈儒龍，喜橄欖:張凱，張育銘)及他們的家庭禱告。求神保守他們全家庭的同心服事。
- 6) 為 12/16 教會的聖誕節晚會禱告。願普天下都知道這是記念主耶穌基督降生的日子。
- 7) 為一月份佳美春節活動的籌備禱告。求神帶領我們用這佳節來傳福音。求神賜同工們有智慧及愛心來籌備。也為有意願與佳美共慶春節的晨星團契禱告。讓兩個團契在福音的事工上配搭，彼此關心，互相學習。
- 8) 為1/2 週一的佳美新年立志禱告。求神帶領我們在新的一年中的成長與服事。

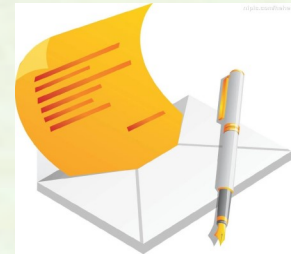


佳美月刊徵稿通知

[… 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: 庞义军 團契副主席: 郭全林
 月刊主編: 张凯 月刊副主編: 刘金清 本期責任編輯: 全体編輯
 編輯: 南守彥 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

