



主後二零一二年十一月刊

十
佳美月刊
十

目錄

本月金句

路加福音 十六章**10**節

人在最小的事上忠心，在大事上也
忠心；在最小的事上不義，在大事
上也不義。



- 03 十一月團契活動日程 / 马德刚
- 03 温馨家庭小组感恩分享 / 王荣
- 05 退休十七年的感想 / 曾国华
- 07 国内来鸿 (一) / 徐弟兄
- 08 国内来鸿 (二) / 李弟兄
- 09 健康专栏 / 庞义军 供稿
- 10 禱告事項 / 孙荔萍
- 11 佳美月刊徵稿通知



十一月团契活动日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
11/2/2012	小教堂	佳美团契	活泉团契	同心家庭组	
11/9/2012	小教堂	佳美团契	青橄榄组	青橄榄组	
11/16/2012	小教堂	佳美团契	灵命成长组	灵命成长组	
11/23/2012	家庭活动				
11/30/2012	小教堂	佳美团契	温馨家庭组	温馨家庭组	

温馨家庭小组感恩分享

- 王荣

温馨家庭小组是佳美团契比较活跃的一个小组，由大约8个核心家庭的基督徒以及慕道友们组成。作为佳美团契的一份子，我们的主要活动包括星期五的查经，每两个月一次的家庭聚会和参与团契及教会的活动，以及最近帮助校园团契和他们一起欢度中秋。

蒙主的祝福，我们每年都有新的基督徒和慕道友加入，使小组不断地壮大；同时也是对小组的挑战。感谢主将这些敬畏主，有奉献精神的基督徒聚集在一起来侍奉主，为主做工。

小组弟兄姐妹们灵命的成长主要是靠小组的查经活动。基本上每星期查一章，新约即将查完“以弗所书”。在查经的过程中，我们不仅学到了神的话语，感受到了神的爱，增强了与神的关系以及与人关系；而且每次成员的分享都让我们彼此加深了解，共享彼此的欢乐和担忧。特别是越来越多的姐妹们主动带领查经，使兄弟们加深了对姐妹们智慧的了解。我们每次都从姐妹带领的查经中获益非浅。



感谢主，我们小组的兰春兄弟终于决志信主，于感恩节受洗！！愿荣耀归于全能的天父。

温馨家庭小组每两个月有一次家庭聚会，感谢每次开放家庭的成员。每次招待都超过60位弟兄姐妹。正是藉着家庭聚会，我们每次都能够认识到新的朋友。家庭聚会真是我们扩大交往，接触慕道友的有效途径。

小组成员很多和OSU有着紧密的联系，有很多在OSU工作，或是从OSU毕业的。当教会的校园团契需要我们的帮助时每个成员都主动加入，我们为校园团契的中秋晚会提供了月饼，每个家庭为晚会提供两份美食等等。

愿神祝福温馨家庭小组在上帝的爱中茁壮成长。



退休十七年的感想

作者：曾国华



十七年前，年老退休了，终于卸下沉重的使命！我这一代人的一生，过得很艰难，环境苦，工作累，工资低，负担重。但我这一生，深感神的恩赐。虽然责任重，幸而身体好，悟性高，如今退休了！在退休的人群当中，有的还在继续努力，发挥余热，服务社会。有的倾其所有换大房屋，为了儿孙大团圆时有足够的空间。有的节减储蓄，服务子女，侍候儿孙，为的是当自己不能动时，能得到儿孙的床前慰问。这是人之常情，但求一切如愿。我和老伴试试过着自由，自助，自信，轻轻松松过着老年人的生活，充分享受我们自己的夕阳人生，享受社会回馈给我们的美好生活，弥补这一代的缺欠，找回失去的自我。进入老年后，我们的身体和心理都会越来越脆弱。衰老是不可抗拒的自然现象，别幻想长命百岁，时不待人，诸事宜及早尽量安排。充分利用这段自己能够掌握的黄金时间，去做那些本来想做而还未做成的事，去圆那些积年的幻梦，免得他日躺在床上不能行动的时候才后悔！

退休后，对于我们应该担负的家庭和社会的责任已经完成，应该是儿女和社会照顾我们的时候了。但应该知道：对儿女和亲人，甚至社会都不要抱着太高的期望，要做最坏的心理准备！人人都有希望的心愿，但切勿心存奢望。我们做出的贡献是无条件的，但索取就要有条件了。别幻想儿孙如何尽孝！别幻想社会如何善待！不要将“幸福晚年”寄托在儿孙身上，因为当他们成家立室之后，他们也有很重的负担。而且还要根据自身的条件和社会的现实，以自己的能力来安排。

所以，每个人都要有自度难关的准备，别把亲情看得太重，不要自作多情，从而加重感情的负担，我们对儿女们的抚育是不可推卸的责任和义务。而儿女们对父母的赡养亦是他们的责任和义务。我们的能力会越来越脆弱，力不从心的事会越来越多，有压力和负担的事不可随便应承去做。可免的事，要逐渐一点一点地去舍弃。要轻松自在地理好自己的事，老年人对任何事物都不要太投入。否则，就会自食苦果，无人可怜！

有很多老年人都不服老：自信，自负，执着，疑心。总以为自己仍是和年轻时一样，无所不能。其实，六十岁以后，大部分老年人都有不同程度的衰老表现：体力渐弱，记忆减退，思维局限，反应迟钝，突发事故出现的几率增加，心理的承受能力减弱，实在已经是不适合做一些复杂，繁琐，责任重大及时空精确的工作。所以，当达到退休年龄时，一定要退休，以策安全。

因此，老年人首先要将自己的事情做好，少给儿孙和社会添加麻烦。如果执意去做超过自身能力的事，还会惹上麻烦，甚至酿成事故发生。倒不如颐养天年，养尊处优，装聋作哑，难得糊涂，自娱自乐。老年人有很多的事情可做，比如：三五知己，茗茶谈心，网上遨游，旅行观光，舒心安逸，营造好自己，享受晚年的生活吧！



请记着下列的关键要点：

1. 我行我素，看风景，享美食，充分享受社会的回馈给我们美好的生活，弥补我们的缺欠，找回失去的自我。
2. 我们的贡献是无条件的，而索取就有条件了。别幻想社会如何善待！别幻想儿孙如何尽孝！
3. 别把亲情看得太重，别自作多情，从而添加感情的负担。如果太感情化和人性化，受伤害的是你自己。
4. 不要逞英雄，自找没趣，有压力和负担重的事情不要做。
5. 多一事不如少一事，要学会逐渐地去舍弃，要轻松自在很简单地处理好自己的事。
6. 首先要将自己的事做好，少给儿女和社会加添麻烦。
7. 如果执意去做超越自身能力所及的事，不但会误了事情，还会惹上麻烦，甚至会酿成意外发生。
8. 老年人对任何事物都不能太痴心投入。否则，会自食苦果，无人可怜！

自己营造好自己的丰富多彩，舒心安逸的晚年生活吧！人生不能事事如意，父母儿女各有各的‘心思’，少许冲突在所难免。天下无不痛惜儿女的父母，有误会冲突时，永远是父母让步，切要紧记。当事过情迁之后，立即要将冲突的事忘掉，千万不要自寻烦恼。

儿孙自有儿孙福，聪明的做法是要与他们保持适当的距离，耳朵可以听，但嘴不可参加意见。因为有代沟，思想各异，还是少讲为妙！

自己尽可能有一群年龄相仿的朋友，大家能笑笑闹闹地在一起。就像我们教会的松柏团契这

一群长辈一样，藉着主的爱，使我们能互相关怀爱护，其乐融融，真是好得无比。

“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。” [诗篇 90:

12]



国内来鸿（一）

徐弟兄

主内亲爱的众弟兄姐妹，平安！

谢谢大家一直为我们在主面前代祷以及支持。

今年大学毕业生有四十几个，除了几个继续读研读博（基本都到外地）以外，其余的大部分到发达的地区工作，他们需要继续为他们代祷，希望他们在社会的大染缸里出于污泥而不染，持守信仰为主做见证。在毕业生晚会中，大家都非常的感动，想到在长沙的年日，真是感谢神，他们也彼此鼓励，爱主终身。我也劝勉他们立定心志恒久靠主。下面是各个学生团契各自做的诗歌，调用耶稣爱我万不错：

主耶稣爱我

——暨2012年毕业生晚会会歌

1. 桃花小组博士多，哥哥姐姐爱护我；毕业结婚工作忙，真理使我们得自由。
2. 铁道组在韶山路，弟兄姐妹周五聚；是主爱召聚我们，毕业却同在主里。
3. 附三小组是婴孩，蒙主恩泽始复兴；因我深知未完工，耐心等候主带领。
4. 中医小组我的家，两个学校合为一；主恩典伴我成长，毕业展翅高飞翔。
5. 科教小组不容易，搬来搬去真费力；最后终于安了家，皆大欢喜聚主里。
6. 涉外团契真活泼，周五茶场学《圣经》；相亲相爱常守望，齐心协力传福音。
7. 岳麓山下一家人，唱诗祷告祝福多；天涯海角奔东西，主里相爱永不忘。

副歌：主耶稣爱我，主耶稣爱我，主耶稣爱我，因有圣书告诉我。

今年上半年神特别恩待，教会不但有弟兄姐妹毕业离开，在上周也有52位弟兄姐妹受浸归主，这周五晚上还有10位姐妹受浸，请特别为这些新信徒感恩和代祷。

另外四个聚会点都比较稳定，弟兄姐妹也都很平安，我和其他弟兄服侍也很得力，就是太忙，主要是牧养的工作太细致，请继续为我们祷告。宋弟兄今年考神学没被录取，他自己也知道是神的旨意，需要有一些社会工作的经验，他会工作一年后继续报考神学，希望大家特别为他代祷，求神保守他奉献的心志。

今年教会有十几个人怀孕生子，里面有几个主要同工的妻子，请求为他们特别代祷。

今年有两个夏令营，一个是大学学生的，培灵性的；一个是青少年的，福音性的，请代祷。

听说在海外流传国内家庭教会会有逼迫，对于这些说法，我们的看法是神掌管一切，神不许可不会临到我们身上，如果有逼迫也会对教会有益处，我在教会的教导是不害怕，不妥协，仰望主，走十字架的道路，请为国内的家庭教会代祷，也为我们的国家、政府祝福。

再一次谢谢弟兄姐妹的爱心代祷和奉献，愿主纪念您们！

祝

以马内利

您们的徐弟兄



国内来鸿（二）

李弟兄

亲爱的众弟兄姐妹：平安！

你们亲近神，神就必亲近你们(雅4:8)。凡求告耶和华的，就是诚心求告他的，耶和華便与他们相近(诗145:18)。

今年1-6月靠着神亲自的带领，在服侍的一些主要事情上有分享，让你与我一同在主里快乐。

元旦长沙教会再次举行了福音大会这次弟兄姊妹邀请了自己亲戚、朋友、同事、同学等100多位慕道朋友参加聚会，深深感受到罪人对基督的渴慕的真实，其中有20多位继续参加了教会的慕道班，有一位弟兄于6月2日受浸归于基督。

感谢主！我在工作的地方有一个同事们的聚会，从原来只有3个人到现在他们都做了决志祷告。有一个姊妹她已经受洗两年了，今年6月她母亲头部被查出有肿瘤。姊妹因前年子宫瘤手术切除，所以十分担心。她告诉我情况时流了不少的眼泪，并且情绪不能控制，她说她自己可以得病，不要她妈得病。她说是她犯了罪，我与她谈了两个小时，与她谈到神是爱，所有的事情都有神的安排，而且是神经过量量给我们的，也是我们可以承受的，神不会把我们不能承担给我们。后来我们祷告了，一星期后她很高兴的告诉我，经过再检查并未发现肿瘤，感谢神的恩典与怜悯，让她和她妈的身心灵不必承受过重的痛苦。也谢谢你及教会肢体的关心、鼓励与代祷，让我们有信心从神来的力量面对生活中发生的苦难。

谢谢你们们的代祷！长沙教会在神的带领下持续往前，聚会人数有些微成长，有暂时离开的，但也新加入教会的。虽不是每个信徒都稳定聚会，但当中也有相当渴慕追求的。尤其是我现在带领的大学生团契，让我们深感安慰，就如同撒母耳找到少年大卫般！现在有四十六位参加了聚会。

今年6月他们当中有11位毕业了，为了不让他们只做星期天的基督徒，我们特意在学校附近开了小组聚会。理工小组和星沙小组均由附近的弟兄开放他们的家，让学生能有多一些的聚会，查考圣经。理工小组查旧约历代志上下，星沙小组新约马太福音。有几位两边同时参加就不会感觉重复，喜爱聚会。感谢主的恩典，弟兄姊妹都热情参与聚会；属灵生命也得到长进。

感谢主的恩典！祂的恩典够我们用。今年有机会服事老年的弟兄姊妹，特意租房让老年弟兄姊妹既能住也有聚会，让他们在年老的时候享受神的大爱。当时什么都没有，每次有需求时神都特别供应并有余，空调、电视、电脑、冰箱等全部齐全。刚好可以支持年轻的弟兄姊妹既有工作又能很好的服事，灵命增长。赛37:30 以色列人哪，我赐你们一个证据：你们今年要吃自生的，明年也要吃自长的，至于后年，你们要耕种收割，栽植葡萄园，吃其中的果子。我们深信神的时候到了，那流泪撒种的，必要欢呼收割！

请在祷告中为我们记念：

1. 为有够用的智慧、爱心、信心、灵力、体力服事牧养神所托付的群羊，从老人到儿童，从打扫、招待、司琴、敬拜、讲道、祷告、饭食到探访等服事工作都有合神心意的人。也求神兴起预备同工团队，并为老年聚会、学生聚会、成人聚会造就系统及相关课程的建立代祷。
2. 为青少年的聚会（青少年目前的学习压力不能参加聚会）生命的成长代祷。
3. 为神能预备福音车接送老人、儿童参加聚会代祷。

谢谢你们们的代祷和关心，愿神赐福您和您所在的教会及您的家人身心灵健壮，充满神的慈爱与真理！

主内弱肢：李弟兄

2012年7月



冬季预防感冒小常识

庞义军 供稿

健康專欄

首先，要预防感冒，就要有一个良好的生活习惯。俗话说，“早睡早起精神好”，良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天有精神，更可以提高我们身体的免疫力，从根本上杜绝疾病的发生。

第二，饮食不能小觑。现代人，特别是年轻人，由于每天的日程安排都比较满，有时候就不能保证三餐的规律时间，饮食不能小觑。羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。在感冒的时候，绝对要保证饮食的营养充足。

第三，心情舒畅、及时减压，也是对预防感冒有很好的作用。有专家指出，压力是致使免疫力下降的一个重要原因，现代人的工作、学习、比赛压力都比较大，很多时候种种压力会致使自己身体的免疫力逐渐下降，身边的流感就会悄悄的找上你。

第四，减少公共场合的逗留时间，勤洗手。一般公共场所人员都比较复杂，也是流感传播的温床，再加上空气流通不畅，很容易就会被别人传染上感冒，所以，尽可能的减少公共场合的逗留时间也不失一个预防感冒传染的好办法。当然，外出回家以后，也要多洗手，预防病从口入。

第五，适当的锻炼来加强对疾病的抵抗力。适当的锻炼，比如，跑跑步，跳跳操等，都会对我们身体免疫力的加强有帮助，所以，让我们动起来，远离感冒。

对于感冒，虽然我们不能制服它，但我们还是有预防，缓解症状的办法的，一些对付感冒的方法，你都可以试试。

1、热水泡脚：每晚用较热的水(温度以热到几乎不能忍受为止)泡脚15分钟，要注意泡脚时水量要没过脚面，泡后双脚要发红，可预防感冒。

2、生吃大葱：生吃大葱时，可将油烧热浇在切细的葱丝上，再与豆腐等凉拌吃，不仅可口，而且可以预防感冒。

3、盐水漱口：每日早晚、餐后用淡盐水漱口，以清除口腔病菌。在流感流行的时候更应注意盐水漱口，此时，仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。

4、冷水浴面：每天洗脸时要用冷水，用手掬一捧水洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸入少许水(注意勿吸入过深以免呛着)再擤出，反复多次。

5、按摩鼻沟：两手对搓，掌心热后按摩迎香穴(位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)十余次，可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

6、呼吸蒸汽：初发感冒时，在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。

7、热风吹面：感冒初起时，可用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风，每日数次，可减轻症状，加速痊愈。

8、搓手：搓手对降低感冒的发病率大有功效。因为搓手可促进血液循环、疏通经脉、增强上呼吸道抵御感冒的免疫功能。

9、喝白开水：秋冬气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证人体的需要，还可起到利尿排毒、消除体内废物的功效。

禱告事項

孙荔萍

I. 感恩。

在这感恩的季节，为神对教会、对团契、对个人及家庭的各方面的保守与祝福献上感恩。

II. 为自己和神的关系禱告：

求神让我们谦卑自己，凡事禱告，信靠神，与神建立亲密的关系。使禱告成为服侍力量的泉源。

III. 为佳美各组，各部，及人物代禱：

1) 为佳美团契的同工群代禱：团长；副团长。温馨家庭组、同心家庭组、青橄欖组、喜乐家庭组，财务部，总务部，特聚部，禱告部，关怀及標竿事工部，心心事工部，佳美月刊事工部，長程規劃部。求主的恩典与眷顾，使他们亲近神、经历神、认识神，与神建立美好的关系，喜乐地服事神。

2) 为在感恩节受洗的蓝春、李建明、孙馥兰弟兄姐妹代禱并感恩。

3) 为孙晓春下周所要进行的手术代禱：求主赐给医生智慧、能力和体力并保守手术进行的过程，使手术顺利成功，让晓春重新有个活跃的身体来见证神的荣耀。

4) 为出门在外的弟兄姐妹们代禱，求主保守他们在外的平安，并赐福他们的脚踪，成为他人的祝福。

5) 为每月第一个主日的团契禱告会代禱：求主感动弟兄姐妹们参与每月一次的团契禱告会，一同经历肢体之间的相交与关怀，并在禱告中心灵得释放的平安和喜乐。

6) 为团契中身体软弱的肢体及弟兄姐妹的年迈父母代禱：顾一凡、马德刚、沈儒龙、张其水、刘红燕、李华夏、张敏等弟兄姐妹的身体和郭小黎，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、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。

7) 请继续为找工作的杨昆云、王维维代禱：求主开路并赐下机会，使他/她们能尽快地找到合适的工作。及孙馥兰儿子的餐馆顺利开张代禱。

IV. 为佳美下一代禱告：

1) 继续为马德刚的儿子牧野的身体康健代禱：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。

2) 为团契的父母们禱告：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。

3) 为团契中的孩子及其父母禱告：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，学习藉着禱告将重担卸给神，因我们的神是垂听我们禱告并顾念我们的神。

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: 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: 張凱
 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: 支柏楊 張凱

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
 請您加入佳美團契

