

十
佳
美
月
刊
十



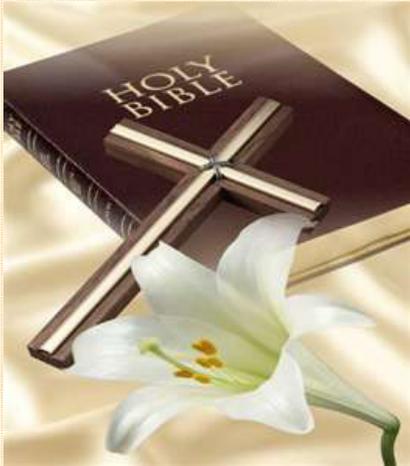
目錄

本月金句

希伯來書 12: 28

所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠敬畏的心事奉神。

。



03 十一月/十二月團契活動日程 / 陈靖

03 主耶和華的平安,你要嗎? / 郭雄威

10 弟兄“手連手”感言 / 学良

12 健康專欄 / 本期編輯

15 禱告事項 / 沈秀成

16 佳美月刊徵稿通知

十一月/十二月團契活動日程

日期	周六	周日	2014-2015 plan
7-Nov		9-Nov	团契查经
11-Nov			veteran's day
14-Nov		16-Nov	团契查经
21-Nov		23-Nov	家庭聚会
28-Nov	27-Nov	30-Nov	Thanksgiving no gathering
5-Dec		7-Dec	团契查经
12-Dec		14-Dec	团契查经
19-Dec		21-Dec	聖誕晚會
26-Dec		28-Dec	Christmas no gathering
	12/27-12/30		高中和大專生冬令會

主耶和华的平安,你要吗?

郭雄威整理与分享

我们都知道在主里就有平安,但还是不放心,仍然存着怀疑的心,毕竟这个平安眼看不到,手也摸不到. 姑且看不到事,即使有人在旁边保护,你会感到更惧怕,因为外面的枪声滴滴答答的响! 在看不到当中的枪声可能如大锤冲向胸膛呢! 究竟怎样了?看不到也担心,看得到也感到惧怕.

让我们看圣经讲什么?

。。上帝所赐, 出人意外的平安必在基督里保守你们的心怀意念。 。。

(腓立比书4:7节)

这里的[保守]不仅保守我们在基督里的心怀意念, 还预先帮助我们侦察出敌人: 把心预备好, 以有效的措施面对之.

雅各书3:17-18节说: 。。惟独从上头来的智慧, 先是清洁, 后是和平, 温良柔顺, 满有怜悯, 多结善果, 没有偏见, 没有假冒. 并且使人和平的, 是用和平所栽种的义果. 。。



如果我们不能学会拒绝凡是没有神平安的事物,神的平安就不能保守我们的心怀意念. **许多人纵然从主听到充满平安的话语,却仍感到惊惶害怕.** 我们内心必须先充满平安,才能辨别事情. 若要免除这种虚枉的忧虑,就必须先让神的平安在我们内心`家庭以及教会中掌权.

这段经文告诉我们,在困难将临到全地,主的荣耀同时也临到他百姓身上. 所以,我们不应感到不平安,即使有困难来临的预言;**相反我们当是唤醒并预备我们面对困难.** 因为住在主的里面,我们就能持续有主的平安,惟有如此,我们才能面对一切困难.

诗篇29:11节说:

。。耶和華必賜力量給他的百姓: 耶和華必賜平安的福給他的百姓. 。。

我们若住在主里面,就住在他的平安里. 我们若有焦虑在生命里滋长,是因为我们在某些地方已经离开神. 一旦出现这种状况,是我们出了什么错,不能怪主没提醒我们. 因此,我们惟有要求圣灵光照我们的罪,肯为那些使我们离开主的罪悔改,并且下定决心在平安与信心里长大成熟. 主的心意是要以他的平安祝福我们,并让我们住在他里面. 诗篇85:8-9节叫我们要听神所说的话;因他必应许将平安赐给他的百姓--他的圣民;我们却不可再转去妄行. 还有他的救恩诚然与敬畏他的人相近,叫荣耀住在我们的地上. 这里提到[**我们的居所应该充满主的荣耀**], 否则就要找出什么东西占据了我们生命中重要的地位.

彼得前书3:10-11节很清楚指出有许多人无法享有平安`也未能活在荣耀里,因为我们不禁止舌头不出恶言,咀唇不说诡诈的话,也不要离恶行善,与人不和睦等. **我们的言行是否撒下平安和合一的种子呢?** 我们种什么,就收什么果子. 多数人之所以没有活在神的平安中或是经历神的荣耀,主要原因出在他们的舌头.

耶稣基督来到世上是为了救赎世人,但是我们要行在他的平安里,才足以证明他的救赎. 他来是要引领我们的脚步走在平安的道路上,我们有否跟随他呢?如果有就应该在信心与平安里成长,而不是经历许多 恐惧和焦虑.

以赛亚书9:6-7节告诉我们,必有一子赐给我们,他是[奇妙策士,全能的神,永在的父,和平的君]. 他的政权与平安必加增无穷. 他必在大卫的宝座上治理他的国.

因此,随著神国度在我们里面成长,我们也会在平安里成长.



约翰福音14:27节:

。。我留下平安给你们:我将我的平安赐给你们. 我所赐的, 不像是人所赐的. 你们心里不要忧愁, 也不要胆怯.

以赛亚书55:11-12节:

。。我口所出的话必也如此, 决不徒然返回, 却要成就我所喜悦的, 在我发他去成就的事上必然亨通. 你们必欢欢喜喜而出来, 平平安安蒙引导. 大山小山必在你们面前发声歌唱; 田野的树木也都拍掌.

诗篇122:6-9节:

。。你们要为耶路撒冷求平安 ! 耶路撒冷啊 , 爱你的人必然兴旺! 愿你城中平安! 愿你宫内兴旺! 因我弟兄和同伴的缘故 , 我要说: 愿平安在你中间. 因耶和华---我们神殿的缘故, 我要为你求福!

诗篇27:1-5节:

。。耶和华是我的亮光, 是我的拯救, 我还怕谁呢? 耶和华是我生命的保障, 我还惧谁呢? 那作恶的就是我的仇敌, 前来吃我肉的时候就绊跌仆倒. 虽有军兵安营攻击我, 我的心也不害怕. 虽然兴起刀兵攻击我. 我必仍旧安稳. 有一件事, 我曾求耶和华, 我仍要寻求: 就是一生一世住在耶和华的殿中, 瞻仰他的荣美 , 在他的殿里求问. 因为我遭遇患难, 他必暗暗地保守我; 在他亭子里, 把我藏在他帐幕的隐密处, 将我高举在磐石上.

诗篇112:4-9节:

。。正直人在黑暗中, 有光向他发现; 他有恩惠, 有怜悯, 有公义. 施恩与人借贷与人的, 这人事情顺利; 他被审判的时候要诉明自己的冤. 他永不动摇; 义人被纪念, 直到永远. 他必不怕凶恶的信息; 他心坚定, 倚靠耶和华. 他心确定, 总不惧怕, 直到他看见敌人遭报. 他施舍钱财, 周济贫穷; 他的仁义存到永远. 他的角必被高举, 大有荣耀.

你生命中苦恼与焦虑的根源:

你生命中有苦恼与焦虑吗? 若有的话, 你必须找出其根源来.

+找出你生命中苦恼与焦点的根源, 这都是没有信心. 所以, 为你的缺乏信心向神悔改, 然后在这些事情上信靠主, 将这些忧虑卸给主.

+自己下个决心, 不论情况怎样或事情看起来如何, 都要全心相信主会解决这些问题. 他绝不会坐视不管, 但是他先要处理你的心.



+其实,如果我们生命中没有平安,是与我们对主缺乏信心有直接关系的。_我们岂能对主没有信心? 因为我们生命的一个根本呼召,就是要单单信靠他。

+你若天天信靠他,就会发觉所成就的,将比我们所试图为他要作的服事和计划还要更多。**耶稣要建立的教会和国度是在我们心里**,而这要透过我们生活里表达出来。许多人认为主日崇拜人数多,就是教会的兴旺。其实,神不是按照一个教会主日崇拜的好坏来评断她的优劣,他乃是看这个教会的会友在星期一早上的表现。许多基督徒礼拜天一离开教会,一般上都来一句:“耶稣,拜拜!”主日崇拜人数多,虔诚的有几个?记住,上帝的家是从会友的家开始,我们绝不可只注重教会而已,那才是神的第二个人家。第三个家就是天国!

+耶稣的平安引领我们胜过自己和敌人坚固营垒的能力。每个人蒙召成为神平安的宣教士,身为宣教士就要明白,平安并非来自祥和的环境,而是对神极深的信任。即使在艰难的景况也不改变,甚至环境的压力愈大或愈残酷,就能证明我们对神的真实信心,就是这等信心,是主在这些环境中为我们采取行动。如此平安才能测出我们信心的程度。

你准备好了吗?

堡垒

魔鬼都有牠的堡垒, 我们的堡垒呢?

。。你们在总要谨慎,不可弃绝那向你们说话的。因为,那些弃绝在地上警戒他们的尚且不能逃罪,何况我们违背那从天上警戒我们的呢?当时他的声音震动了地,但如今他应许说:“**再一次我不单要震动地,还要震动天。**”这再一次的话,是指明被震动的,就是受造之物都要挪去,使那不被震动的常存。所以我们既得了**不能震动的国**,就当感恩,照神所喜悦的,用虔诚`敬畏的心事奉神。因为我们的神乃是烈火。。。。

(希伯来书12:25-29节)

你的堡垒建在哪里?如果建在这个地上的国度里,请问它会长存吗?

今天的文明国家拜偶像的人会多吗?或许我们会以为是少数,为什么呢?因为我们不真正明白,拜偶像不是只指雕刻的偶像。事实上,只要不事奉主,就是拜偶像。我若说许多敬拜主的人,心中仍存在其他偶像,你可能会感到惊讶!



偶像不仅限于物体的崇拜：**凡以其他事物取代神，都是偶像**，例如：个人的工作，股票，存款，以致才能或其他人物等。

来个最简单比例：你被邀请参加祷告会，你拒绝了，因为你说：“我没有时间！”但你要记住，你应该掌管时间，不是被时间掌管你，否则你就成了时间的奴隶，你被捆绑了！神给你一天24个小时，8个小时工作，8个小时睡觉，剩下的8个小时里，你计划怎样使用？运动？看电视？出去逛逛街？与家人团契？探访病人或朋友？等等。在以上这些计划里，你可以调整吗？由优先至最不重要的吗？

这里你可以做主人了，别再作奴隶而让时间捆绑你！否则这就是所谓的[偶像]。

当然，这并不表示除了神以外，其他的一概不信任。其实，若我们对人或其他事物的信心遮蔽了对神的信心，那就成了偶像。若爱慕和信心胜于神，最后变成一种捆绑。所以上面的经文，就提及末日来临时，这些拜偶像的就站立不住。因为世界在震动时，要世人知道以人手所造取代神的，或信靠的事物是那么不堪一击！

我们需要检讨究竟在这个世上投资多少？

在这世上的投资超过神国度里的人，多半会成为神事工的拦阻。圣经说：

。。因为你的财宝在那里，你的心也在那里。（马太福音6:21节）。。。

我们是否看重这个世界，更胜于神的国度？若是的话，我们也拥有所有世界的一切恐惧，当这世界被震动时，我们也要一同被震动了！记住，耶稣将要回来释放全地，为了达成这个目标，这个世界必须受震动，才能摆脱原本信靠偶像的桎梏（脚镣和手铐）。

所以，若我们把生命建在人的国度而非神的国度上，我们就会感到恐惧。因为他来一定要拆毁一切人以堕落本性为基础的权势与偶像。

请问：你的堡垒建在哪里？

以下有二方面你可以察验那些偶像正在辖制你：

- 1.找出那些事物是你所偏好，喜爱，或是比神更吸引你的；
- 2.你是否长期处于担心失去那些东西的恐惧之下。

这里是要你找出理由，是否不愿意失去这些东西，而以不合乎圣灵果子的方式与其他人发生冲突？

亚伯拉罕愿意向神献上他的应许之子，不眷念世上任何事物。



使徒保罗劝我们：“你们总要自己省察有信心没有，也要自己试验。岂不知你们若不是可弃绝的，就有耶稣基督在你们心里吗？”（哥林多后书13:5节）。时常如此试验自己，直到耶稣基督掌管我们内心，也成为我们所爱慕的，才能确实通过这个考验。你成功了吗？否则到末日时，来主耶稣面前审判，很可悲地听到他说：“**离开我去吧！**”因为耶稣说过，那时许多称他[主阿]的人听见这句话。你会是其中一位吗？还是听见最荣耀的一句话：“**好，你这又良善又忠心的仆人，可以进来享受你主人的快乐！**”



你知道吗?审判是从神的家开始!

你别以为每星期到教堂敬拜上帝，而教会人数又多，就代表你是个很成功的基督徒？因为你的表现在教会很出色，执事嘛，长老嘛，教会主席嘛，牧长/细胞小组长嘛，乐龄团团团长嘛，弟兄团团团长嘛，姊妹团团团长嘛，青年团团团长等等。

可是，在家里你又是怎样的角色？审判不尽然是定罪，却是在定罪来临之前发出的最后通牒。他的重点不在于我们聚会的次数，或是对真理认识的多寡，我们乃是因自己的行为与生活方式而受审判。圣经很清楚指出，一个人若没有活出他所认识的真理，将面对更严厉的审判。罗马书11:22节说：。。可见，上帝的恩慈和严厉向那跌倒的人是严厉的，向你是有恩慈的，只要你长久在他的恩慈里；不然，你也要被砍下来。。。。

不要仅看见神的恩慈，却不认识他的严厉；而另一些人则只看到神的严厉，却丝毫不认识他的恩慈。若要认识真理，我们得要同时看见神的恩慈和严厉。

因为有许多人以为既然活在恩典的时代，便可放任自己犯罪，反正神会宽恕我们。没有任何谬见比这更可悲！约翰福音1:17节说：。。**律法本是借着摩西传的；恩典和真理都由耶稣基督来的。。。。**

我们不但活在恩典，同时也活在真理的时代里。我们的神乃是信守诺言的神。我们得救在乎他的守信。因此，他的百姓蒙召要有他的样式，**是就说是，不是就说不是**，不可有欺诈之意的。要合乎教会的基本原则，基督徒必须成为守诺言的人。所有人际关系都是建立在信任之上。若缺乏信任，就不能有真诚的关系。彼此信任的程度，会决定彼此关系的深度。因为教会既是建造桥梁的人，要协助重修神与人之间的关系，我们便须值得人们信任。

所有人都会面临经济的问题，也是我们最主要的考验之一。因此我们若要成为黑暗中的明灯，就得在财务方面比一般人更加廉洁。哥林多前书11:31节说：

。。。我们若事先分辨自己，就不至于受审。。。。

如果我们肯省察自己,让圣灵光照我们一切的恶行,并且接受他的爱纠正我们,当最严厉的审判来临时,我们就能免去审判.我们在神的家中事奉,是件非常严肃的事,特别是在管理他各样的资源,所以要活出最高标准的廉洁正直.神给我们这极大的责任,就要以严肃态度处理,不是为了财富而严肃,而是为了神的家廉洁正直的名声.

在万物结局之前,地上所有事物都变得不再稳固`可靠,世人将看到教会有一群完全值得信赖且守信的人,他们就会开始相信神.我们不要等到暴风雨即将来临之际,才开始把房子盖在磐石上,已经为时已晚了!

所以现在就要留心这些劝诫我们顺服的话语:。。耶和華的眼目看顧敬畏他的人和仰望他慈愛的人,要救他們的命脫離死亡,並使他們在飢荒中存活.(詩篇33:18-19節)。。。我這困苦人呼求,耶和華便垂聽,救我脫離一切患難.耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營,搭救他們.你們要尝尝主恩的滋味,便知道他是美善;投靠他的人有福了!耶和華的聖民哪,你們的當敬畏他,因敬畏他的一無所缺.少壯獅子還缺食忍餓,但尋求耶和華的什麼好處都不缺.(詩篇34:6-8節)。。。

這些應許都是向那些敬畏耶和華的人說的.所以凡是敬畏耶和華的人,無須懼怕世上任何事物.相反的,若認識耶和華,又過着不合宜的生活,不敬畏他,就會落入最悲慘的後果.舉個例子:使徒約翰與耶穌非常親密,但猶大與主卻只是熟識而已.這兩者可能會產生極大差別;熟悉很容易使人誤解與他很要好,但與親密相比,你就會發覺神的奇妙偉大,也會助於我們順服.

許多兒女們還不真正了解何謂[**親密**],有何曾發覺有些兒女很挨近父親身邊,吻一下他的臉,抱一抱他,向他撒嬌?有些或者只是擁抱一下而已,他們並非不愛爸爸,而是不致到走近身旁,投在他懷抱里(這裡指女兒;兒子可能一手繞着他的頸項),向他撒嬌?你可以想象一下,當這個爸爸去世那天,誰哭得最淒慘?或者誰最關心爸爸?

所以若我們向主委身,承諾要作基督的僕人,卻又仍舊為自己而活,將是個愚蠢的悲劇!同樣的,當我們認識真理,也承諾要按真理而活,卻沒有遵守諾言,就是標準的假冒為善;主對這等人的定罪是最嚴厲的.傳道書8:11節說:。。**因為斷定罪名不立刻施刑,所以世人滿心作惡.**。。。

很多人看到神仍未即刻審判,以為他不在乎.其實是我們心被蒙蔽了,才這樣錯覺.他不即刻管教我們,就是一種審判了,因為這會使我們變得心更硬.



或许我们不会那么容易堕落犯罪, 若他早点施行审判, 但是如此就阻碍他给我们的自由选择, 也无法证明我们对他的委身. 另外, **若我们知道他会立刻审判, 谁还敢不顺服?** 其实, 我们有顺服的自由, 也有不顺服的自由, 来证明对主的爱.

当然有些时选择顺服看似是不合潮流, 甚至可能不合理, 但爱真理的人, 必须按真理而活.

总括而言, 敬畏就带来自由! 让我们加油更积极敬畏耶和華吧! 阿门.



弟兄“手牵手”感言

作者 学良

在刚刚成为基督徒的时候, 有些大男子主义的我, 学到 " 男人是家中的头 (哥前 11: 3, 以5: 23) ", " 妻子当顺服自己的丈夫 (以5: 22) " 时 很是开心。兴高彩烈地和我的另一半 " 分享 "。

理想是丰满的, 而现实却是很骨感。几年下来, 越来越发现这个头不好当。因为他要我们 " 丈夫们要以耶稣为头 " (哥前11: 3), 如同 " 耶稣是教会的头 " (以5: 23) 一样为之奉献。世俗的我, 缺少了象耶稣为我而上十字架的仁慈, 宽容的爱, 觉得自己远远不够当头的标准。常常会在家中与妻子争辩, 有时会无端生气发怒…当头, 难!

11月8日星期六早晨9: 30, 属于弟兄们的聚会“手牵手”在其水家开始, 我们一起学习怎样做一个男人, 一个妻子的头, 一个家庭的头。神借着弟兄们的手组织这个聚会如同及时雨, 让我们一起学习如何处理这个神交给我们男人的光辉使命。早餐, 唱诗, 祷告后, 弟兄们打开心扉, 检讨, 分享各自在生活中所遇到的困难, 特别是在家庭中的一些失败, 挫折。博彦弟兄提醒我们神所说的男人是个要祷告, 会祈祷的男人。

在聚会中，有的弟兄分享了主在他的生活中的见证。神很奇妙地完全地改变了他们的家庭关系。在神的指引下，认识到做事，但求主悦，而不是为了人的认同。在夫妻关系上，只有当我们做神喜悦的事情的时候，夫妻的关系自然而然地就会变得更和谐。不必去取悦于人。即使在感到绝望时，千万别忘了求主。祂会伴我同行。要感谢神给了我们和谐的夫妻关系。也要感谢神让夫妻关系中的不和谐，因为他让我们知道我们需要神。

在生活中的困难是一种福份，因为神的能力是在人的软弱上显得完全(哥后12:9)。如果不能坦然面对这些困难，就会让我们的罪阻止和神的交流而让祂来帮我。若我心中注重我的罪，主必不听(诗66:18)。如果我们敞开心扉，承认我们的软弱，让神鉴察我(诗139:23)，神就会怜听，就会赐福。聚会中每一位弟兄列出自己的三个罪(象骄傲，懒惰，自我，自私，贪婪等)。

在短短两个小时的聚会，我心颇有触动。临近结束的祈祷中，我给了家中的另一半发了一条短信：“感谢神把你给了我”。。。。

给做丈夫的弟兄们的建议：

妻子是神赐给你的，是你的另一半。在你们关系很甜蜜的时候，请多祈祷，感谢神赐予你们家庭和睦；在你们婚姻有困难的时候，请多祈祷，因为祂要带领你，伴你同行，让你的灵命成长并加深你的信仰。请您尝试抽出时间来参加“手连手”兄弟聚会，出乎意料的祝福会临到你和你家。





健康專欄

睡眠与健康

本期编辑提供

根據世界衛生組織（1948）：『健康是指生理、心理及社交都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。』想有健康的身體，就要有健康的生活方式，當中包括各種良好的習慣，如運動習慣、睡眠習慣、飲食習慣、煙酒習慣和工作習慣等。

運動有益身心，是無可否認的事實，但其餘的幾項良好習慣，特別是睡眠習慣，也是不容勿視。睡眠是人體主要的休息方式，其主要功用是消除機體的疲勞和促進體力的恢復。經過一天的勞累後，人體實在有賴睡眠來修復機體的損耗、合成和補充各種營養物質，並同時清理活動時產生的代謝物。

對睡眠的誤解

人生有四分之一至三分之一時間在睡眠中渡過，可是很多人對睡眠卻存在著不少的誤解。例如，一般人普遍認為睡得越多越好、老人可以少睡，和打鼻鼾是睡得香甜的表現等。其實，睡眠時間的長短是因人而異，反而睡眠的質量比睡眠時間的長短更為重要。此外，老人和青少年都一樣需要有充足的睡眠，只是老人的睡眠機能下降，活動量減少，使睡眠的深度變淺罷了。最後，打鼻鼾其實是上呼吸道不暢順的表現，不單只會使人難以進入較深度的睡眠，因而對睡眠的質量做成了負面的影響，更甚者還可以引發睡眠呼吸暫停（即睡眠窒息症）的情況。

睡眠對人體的作用

睡眠除了可以消除疲勞外，原來還可以促進發育和增強人體的免疫力。

人的生長發育是由生長激素控制的，大約70%的生長激素是在睡眠中產生，而且其分泌的數量與深層睡眠的時間成正比。進入青春期以前的兒童，更只有在睡眠時才分泌生長激素，因此人體生長發育的程度（特別是少年兒童），與睡眠的質量有著非常密切的關係。

1993年，世界睡眠協會聯合會上發表了一項研究報告，指出若每晚缺少了3小時或以上的睡眠時間，可以導致人體的免疫力下降50%。此外，美國的研究員亦發現，睡眠不足可令人體內免疫細胞的活動能力減弱了28%，但經過充分的睡眠後，人體的免疫力又再次得到了完全的恢復。因此，在人生病的時候（如感冒），都會感到昏昏欲睡，但睡醒一覺之後，很多時又會覺得好了很多，這就是人體的自我保護反應，透過睡眠來抑制其他身體機能，並同時增強機體產生抗體的能力，從而提高人體的免疫力。



產生睡眠的機制

最早期的時候，認為當人或動物處於一種靜止不動的狀態時，就是睡眠。後來，又有人提出了睡眠是人體內部的需要，使感覺性活動和運動性活動都暫時停止下來，但當給予適當的刺激時，就會立刻覺醒過來。總之，較早期的概念，普遍都認為人累了就自然會睡，所以睡眠只是一種被動的形態。

隨著科技和睡眠研究的進步（特別是腦電圖的應用），開始認識到睡眠就如冷、暖、疼、癢一樣，都是大腦中樞神經系統的主動機能，而非只是扮演著被動的角色。現在普遍認為，腦幹中央部位的許多神經元（即神經細胞），通過神經纖維而互相連接起來，並且形成了一個「網狀結構」，其主要的的作用就是發放神經衝動至大腦皮層，以維持大腦皮層的興奮水平，使機體處於覺醒的狀態。當這「網狀結構」所發放的神經衝動減少時，大腦皮層的興奮水平就會降低，甚致開始進入抑制狀態，當抑制達至一定程度時，就會進入睡眠狀態。



睡眠的週期

一晚的睡眠是由兩種循環交替出現的睡眠狀態構成。睡眠之初會先進入非快速眼動睡眠（又稱慢波睡眠），這時人的心率、血壓、呼吸頻率會逐漸下降，全身的肌肉也鬆弛下來（但仍保持一定的緊張度）。根據睡眠深度之不同，非快速眼動睡眠又可循序由淺至深被劃分為思睡、淺睡、中睡、深睡4個階段。因為中睡和深睡的睡眠程度很深，所以又叫深睡眠，是十分有意義的睡眠階段。

經過約90分鐘的非快速眼動睡眠後，便會進入快速眼動睡眠（又稱快波睡眠）。這時人體的感覺功能會進一步減退，肌肉也變得更加鬆弛，但心率、血壓、體溫卻會升高，而且呼吸也會變得快而不規則。在快速眼動睡眠的階段，體內各種代謝功能都會明顯增加，以確保腦組織蛋白的合成和消耗物質的補充，為第二天的活動積存能量。在這期間，全身肌肉的張力極低，並不時伴有肢體或身體其他部分的局部運動；夢也多發生在這段時期。第一個快速眼動睡眠階段通常少於10分鐘，其後的持續15至30分鐘。

在一晚的睡眠中，非快速眼動睡眠和快速眼動睡眠會交替地進行4至6次，約90分鐘變換一次。前半夜主要為非快速眼動睡眠；後半夜時，快速眼動睡眠的出現會較前半夜多。如果在臨睡前作過劇烈運動，非快速眼動睡眠階段的時間會延長，睡眠的深度也會較深。

一般來說，各種睡眠階段所佔的時間比例見表一：

睡眠和做夢

夢對很多人來說都似是蓋著了一層神秘的面紗，從前的人甚致常常把夢與鬼神、命運等連上關係。弗洛伊德認為夢是本能慾望的滿足，是一種典型的無意識活動。

不過，近代的睡眠醫學研究發現，快速眼動睡眠階段的眼球運動，其實是與夢的意像有關；換句話說，每一個快速眼動睡眠的階段，人其實都在做夢。因此，在一晚8小時的睡眠當中，差不多有2小時的時間都是在做夢。以人的一生來計，原來我們花了差不多十二分之一的人生做夢，難怪常常聽見有人說『人生如夢』。

表一、各種睡眠階段所佔的時間比例，

入睡前睡覺時間	5%
非快速眼動睡眠	75% - 85%
第一期（思睡）	2% - 5%
第二期（淺睡）	45% - 55%
第三期（中睡）	3% - 8%
第四期（深睡）	10% - 15%
快速眼動睡眠	20% - 25%

雖然我們每晚都會做夢，但早上醒來的時候卻甚少記得夢的內容，除非是從快速眼動睡眠中醒過來，並且有意識地回想剛才的夢境，否則這些短暫的記憶都不會被保存下來。

人通常只能記得起早上臨醒前的夢，至於夢的內容，往往都是荒誕無稽的，而且可以受到白天的活動和思慮、睡眠時人體內外的感覺刺激、週圍環境中的聲音、光線、氣味等影響；人生早期的際遇和刺激，亦都可以影響夢的內容。

有些人害怕做夢會影響到身體健康，其實做夢也是人腦的一種自我保護機能，目的是使大腦能保持一定的興奮水平，起著穩定機體的調節作用。只是很多人把夢的內容和自己不愉快的事情聯繫起來，才會出現種種不安的感受。

睡眠的質量

睡眠的不同階段中，非快速眼動睡眠的第三期（中睡）和第四期（深睡）是最重要的，因為人腦在這兩個時期得到最充分的休息，所以恢復疲勞的效果也最好。至於快速眼動睡眠階段，主要是身體（特別是肌肉）的休息，腦的活動與清醒時的差別不大。因此，非快速眼動睡眠中第三、四期睡眠的時間比例越長，睡眠的質量越好。

很多人以為睡得越多越好，但研究發現，睡眠時間長的人，他們睡眠中第一、二期（淺睡期）所佔的比例較大；睡眠時間少的人，則第三、四期（深睡期）的比例較大。因此，臥床的時間過長或次數過多，反而會影響了睡眠的質量，所以有時會有越睡越迷糊的感覺。睡得過多也改變了「睡眠」和「覺醒」的正常週期，擾亂了人體內的生物時鐘；大腦在長期處於抑制狀態下，人體的生理活動和新陳代謝降得過低，反而對健康不利。由此可見，睡眠並不是越多越好，反而是睡到真正需要的量才是健康。

大多數的研究報告都表明，絕大部分的成年人每天睡8小時左右（當中固然存在著一定程度的個別差異）。年齡也是影響到每日睡眠時間長短的重要因素，隨著年齡的增加，每天睡眠的時間會減少。

待续。。。



禱告事項

沈秀成

十一月祷告要点：

1) 为感恩节洗礼/移籍礼和庆祝圣诞节的筹备祷告。求神保守，赐属天的智慧和能力，让一切事项得以顺利进行，求神纪念事工的辛勤摆上。

2) 为佳美团契众弟兄姐妹祷告而祷告，求主赐下祷告的灵，亲自教导我们，能够有合神心意的祷告，让我们学习操练在圣灵里祷告，靠着圣灵随时多方祷告祈求，让祷告的声音从四面八方一同聚集到天父的施恩宝座面前，让每位弟兄姊妹都成为祷告的殿，提升我们的祷告高度。归荣耀於神。

3) 为佳美手連手守望事工启动弟兄们祷告：茂寧；寶鵬；其水；李曉；宏武；義軍；博彥；育銘；韓衛；省明，让我们的弟兄们活出他们在主的命定，活出“头”的生命，肯为弟兄姐妹们的属灵破口守望祷告。并求主感动每一位弟兄，愿意各尽其职，抓住时机，积极参与，成全圣徒。

4) 为两会（布道会，宣道年会）决志的弟兄姐妹灵命关怀成长祷告，感谢神的大能拣选，赐永恒得胜的新生命。求神保守引领，在主内使灵命得以成长，信心得以坚固，远离试探，信靠主，紧紧跟随主走天路。

4) 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灵健康，有精力体力照顾孩子。

5) 为张鸣弟兄11/12肝动脉栓塞治疗祈祷，求主怜悯看顾，让治疗过程顺利有效，无痛苦伤害，求主继续大大的使用张鸣弟兄。



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: 张凯
 編輯: 南守彦 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/ccc_fellowship/gff/home.htm

讓基督來照亮您的生命
 请您加入佳美团契

