



主後二零一二年十二月刊

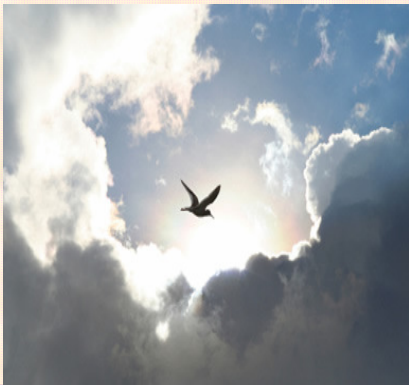
十  
佳  
美  
月  
刊  
十

# 目錄

## 本月金句

歌羅西書 四章5,6節

你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。



- 03 十二月团契活动日程 / 马德刚
- 03 同心小组感恩聚会分享纪实 / 同心家庭组
- 得救见证 (一)
- 05 神总是关照着我 / 卢兰春
- 05 我生命的主宰 / 孙馥蘭
- 06 顺服信靠主 / 李建敏
- 07 曲折漫长信主路 / 李京京
- 08 恩典之路 / 李雪莹
- 12 上帝奇妙安排 / 薛同辰
- 13 满有喜乐平安 / 陈金华
- 14 健康专栏 / 沈儒龙 供稿
- 17 禱告事項 / 孙荔萍
- 19 佳美月刊徵稿通知



## 十二月團契活動日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
12/7/2012	小教堂	佳美团契	活泉团契	同心家庭组	
12/14/2012	小教堂	佳美团契	青橄榄组	青橄榄组	
12/21/2012	小教堂	佳美团契	灵命成长组	灵命成长组	
12/28/2012		特聚部			

## 同心小组感恩聚会分享纪实

### — 同心家庭组供稿

同心小组感恩聚会于24日晚，在宝鹏/维维家举行，久未相聚的弟兄姐妹和朋友们，带来了各家的美食，带来了节日感恩和欢乐的气氛，很快地宝鹏/维维家厨房的counter上美味佳肴盘盘递进的加增，每来一家庭就增添了一份欢声笑语，欢乐的气氛满溢了整个屋子，真让人感到弟兄姐妹同居是何等的美、何等的善。

美食是神的恩典，但真正的重点是对神的感恩和赞美。回顾一年来，从岁首到年终，同心小组及每个家庭都有许多的感恩：

同心小组为今年大家都愿意在神的话语上扎根来感谢神。今年我们小组查希伯来书，念原及带领的弟兄姐妹以深入浅出的查经方式，带领我们更加明白基督论的精髓，更认识信心的大能，更认识我们的神并依靠祂。

为关怀事工感谢神。关怀事工是神藉着弟兄姐妹把神的爱传递出去，同心小组的弟兄姐妹制定计划、热心参与探访，不仅主内的弟兄姐妹彼此包容、彼此关爱，更盼望着把神的爱传递给更多的人。

为弟兄姐妹有个祷告的心来感谢神。祷告是我们和神建立美好关系的关键，我们在祷告中赞美神、感谢神、认罪、祈求，在神赐恩宝座前，求怜悯、蒙恩惠，做随时的帮助。每次的服事、每次的探访、每项的事工，同心小组都以祷告做为基石，感谢神。同心小组的弟兄姐妹以祷告托住事工：有每月的团契祷告会、每周丽明家的祷告会、每二周的心心姐妹祷告会以及Dublin祷告会。



为每周五出席人数不稳定来感谢神。今年周五出席人数并不固定，有时多，有时少，有的因工作关系无法参与。无论何种原因我们都感恩。我们因着参与周五团契人数多来感恩，也为人数少来感恩，因为在这中间，我们更能看到我们做的不足之处，更能谦卑自己、检讨自己、反省自己。感谢神，同心小组能从人数不稳定中更认识自己，也在祷告中求告神，求圣灵在各样的事工上，做奇妙大工，把人带回到神的面前。

为今年新受洗的四位姐妹感恩：今年有四位姐妹 沈秀成、单诗月、孙馥蘭、李建敏 受洗归入主的名下。神给每个家庭不同的恩典，每个家庭也藉着小组感恩聚会，献上自己对神的感恩。

下面列举几个感恩见证。

馥蘭：

刚受洗才七天的馥蘭姐妹，回朔50多年来的心路历程，感谢主耶稣的怜悯与慈爱，她经历了先生的生病到康复，她的女儿从因工作压力过度疲劳到重返职场，一路过来，她感谢主耶稣的垂怜与恩典，特别是在她儿子在Dublin的餐馆未能按照预期开张，但她和家人仍耐心地等候，因为主耶稣基督是位大能的恩主，凡事都有时间表紧握在祂手中。在受洗的过程中，馥蘭亦有美好的见证，神让馥蘭看见，神的意念高過人的意念，神的道路高過人的道路。（请看馥蘭姐妹的受洗见证）

路宝秀（刘杰的母亲）感恩见证：

宝秀姐妹见证，从她个人到她的父母及公公，到她的小外孙女，一一地数算主恩：有她公公信主之后的欢愉喜乐，即使在归回天家时，毫无痛苦、平安地回天家。她自己曾经很骄傲，但经主的光照之后，认识以前所犯下的种种罪恶，现已蒙主恩赦免。路宝秀姐妹，现在每天因主耶稣的救恩而喜乐，不住地祷告、常常喜乐、凡事谢恩。

郭晓黎：

特别分享了她父母回中国的一段惊心动魄的过程，让他们经历了神所赐出人意外的平安，并在耶稣基督里，保守人的心怀意念。

晓黎在父母回国的前夕，几位弟兄姐妹大家手拉着手为她父母平安返回中国祷告。岂料由于飞机误点，没能在芝加哥赶上飞往中国的飞机，晓黎父母亲言语不通，正在着急茫然不知所措之时，突见一位中国同胞，在这位中国同胞的帮助下，晓黎父母终于搭上回中国的飞机，并自动升级到头等舱，使两老舒适的坐上了以前从未坐过的头等舱，晓黎一家看到了祷告的大能。

碧荣、孙进、念原、陈亮、建敏、劲竹、宝鹏、其水，每家都为过去一年，神的带领和保守来感恩。还有几位弟兄姐妹，因有的出城度假，有的因为工作，有的生病未能出席，但相信每家都有诸多的感恩。

同心小组的每个家庭，在这感恩的季节里，同心的向主献上感恩的心，归给全能的神。





## 神总是关照着

作者：卢兰春



我无法想象如果没有神的恩典和关照，我今天会在那里，也许我不会得到现在的工作职位，也不会相识今天所认识的兄弟姐妹，也不会有今天这样一个美好、和睦的家庭。

我是1997年离开中国，先去法国，然后于1998年来到美国，开始在University of Virginia从事研究工作。2004年初的一天，我偶然得知，我的老板经费已耗尽，如果没有其他经费入户（但我的老板并没有告诉我实情），我将无法继续在UVA工作。当时我的情况是：刚刚买下房子，岳母又刚巧生病去世。这几重打击，让我感受到了世道的艰难。我的两个小孩又小、太太又没有工作，绿卡也没有下来。怎么办？当时我的大女儿正在学拉小提琴，那声音和旋律成为了一个苦难的印记，深深地刻在我的脑海里，直到今天，那首琴声，仍回旋在我的脑子里，让我重忆起当时的感受。

非常感恩的是，神让我在几个月里，找到了工作，并转到了当时开始热门的医学物理专业。尽管在转行学习的几年里，受尽了苦难，其中包括了一些不公正的待遇，但是神总是关照着，让我在需要的时候，有人来帮助我，给我信心，给我需要的东西，让我度过各种难关，直到取得今天的成就。我相信，我所做的一切决定，是神的引导让我这样做的。我今后要做的就是服事祂，感恩、荣耀祂的名。



## 我生命的主宰

作者：孫馥蘭

耶利米哀歌第三章二十五節：「凡等候耶和華，心裡尋求他的，耶和華必施恩給他」。更甚者，耶利米哀歌3章22-23節：「耶和華諸般的慈愛，是因他的憐憫，不至斷絕。每早晨這都是新的」。當我讀到馬太福音18章12-14節：「一個人若有一百隻羊，一隻走迷了路，你們的意思如何？他豈不撇下這九十九隻，往山裡去找那隻迷路的羊麼？若是找著了，我實在告訴你們，他為這一隻羊歡喜，比為那沒有迷路的九十九隻歡喜還大呢！你們在天上的父，也是這樣不願意這小子裡失喪一個」。我就是那隻迷失的羔羊，在人海茫茫中，載沉載浮。

小學之前暑假期間，有兩次參加浸信會的“暑期假期聖經學校”的活動，後來陸陸續續參加過教堂的一些聚會，高中讀台中私立曉明女中，大學讀台中靜宜女子大學外文系，這兩所學校都是天主教會學校。婚後嫁入香港，外子彷彿是道教信徒，我父母又彷彿是儒家思想、佛教信徒，在如此錯綜複雜的環境之下，我又不知何去何從，我兒子讀基督教學校，我女兒讀天主教學校，真不知如何選擇我的信仰。

感謝神！我的妹妹孫馨如是我家第一位勇於受洗的基督徒，二十年來我看到主耶穌基督在她身上的美好見證，我也看到我的好朋友住在芝加哥，如何隻身從湖北到北美，因為接受耶穌基督做她的救世主，全家得救。約翰福音第十章第十節：「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛」；第十四節：「我是好牧人，我認識我的羊，我的羊也認識我」。此時，我左右反思，為何當年在高中時，英文老師要我們背誦詩篇第二十三篇：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。」



我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。因為你與我同在，你的杖、你的竿，都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席，你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠」。



另外，在此要特別提到兩件神奇之事：

今年5月31日，小女身心疲憊的出現在香港國際機場時，目光呆滯，精神恍惚，嘴唇乾裂，整個人瀕於崩潰邊緣，但是在她右手腕上戴着一個橡膠圈，上面寫着“Jesus is Light”，小女是沒有宗教信仰的，自小到大大從來不戴任何飾物。外子為她找到一位好的女醫生，幫助他治療及康復，我則返回紐約幫她處理她的個人事務，為她不斷地向主耶穌禱告，三個月之後，小女的健康得到進展，上個月醫生欣慰她康復的神速，這個月她已經在一間大型日資企業機構任職。神的憐憫、慈愛藉着祂大能、大愛的手醫治了小女，帶給我們全家最大的安慰。

還有，原本我已在10月初買了一張單程機票，由哥城前往紐約洽商，日期就是在10月29日，豈奈對方悔約無法前行，正在納悶、傷心之餘，却得知紐約百年一遇的颶風Sandy，於10月29日吹襲紐約，地下鐵停駛，曼哈頓停電，一片黑暗。此時我深刻體會到神的意念高過人的意念，神的道路高過人的道路，感謝主耶穌基督的保守，雖然失去了一張單程機票的金額，却換來了對主耶穌基督永恒堅定不移的信念。

是的。主啊！祢是大牧者，生命的主宰，我的牧人認得我聲音，我一生只聽隨主聲音。因為主耶穌就是道路、真理、生命，另外，國度、權柄、榮耀全是主耶穌基督的，直到永遠。



## 順服信靠主

作者：李建敏

時間過得真快，轉眼來Columbus已一年多了，在過去的兩年中，我們全家人的生活發生了很大的變化，感謝神！借着祂的恩典，使我們平安的走過來了。

兩年前，我丈夫同柱因着工作的原因搬到了Columbus，因為我的大兒子轉年就要上大學了，我和兩個兒子只好在波士頓多呆一年，在這分居的一年中，我一個人既要上班，還要照料有自閉症的小兒子，同時還要幫助大兒子申請大學的事情。每當我精疲力盡的時候，我只有向神求，求祂給我力量。感謝神！使我的全家平安、健康地渡過了這動盪的一年，大兒子也順利地申請到了理想的大學。我先生也在Columbus適應了新的工作，受洗成為基督徒，並且買到了我們想要的房子。

去年的夏天，大兒子進入了大學，我和小兒子也搬來Columbus和先生團聚，在這個全新的地方，我們得到了哥城華人基督教會許多朋友的幫助和關愛，教會里的傳道、執事、同工及弟兄弟姐妹們輪流到我家看望我們，並為我們全家，尤其是我工作的事情和我小學兒子的疾病禱告，使我深受感動。感謝神！小兒子秋季學期一開始就進入了學區的特殊教育班，我也隨後找到了適合我的工作。

在今后的日子，还会有更多的艰辛和挑战，我相信神会给我耐心和力量去迎接，神也会赐福给我全家，特别是我的小儿子Gary，让他一天天的好起来，我相信主的大能会医治他。尽管对生活中许多的事我还不理解，对圣经也了解不多，但我决心从今天开始，我要顺服信靠主，称颂赞美主，让主的恩惠在我和我全家人的身上彰显，来荣耀主的名，阿门！



## 曲折漫长信主路

作者：李京京

我认识主的道路是漫长而曲折的。早在9年前，我到瑞典乌普萨拉做访问学生，期间认识了一些华人基督徒朋友，偶尔跟着他们上英文教会查考圣经。那时是抱着学习英语的目的去学习圣经的，对圣经本身所蕴含的道理没有深入体会，但基督徒朋友的热情好客让我印象颇深。

四年前，上帝安排我来到了美国，让我再一次更深入的了解圣经和基督徒，与他们日常生活的交往当中，我深深感触到他们发自心底那种无私的爱。众所周知，美国的公共交通非常不便，是他们载着我们全家每周出去采购，并陪着我练车考驾照。每周五晚的爱宴聚会更让我感受到大家庭般的温暖，饭后我们在一起读经，这个时候我才真正近距离地了解圣经。首先让我感到惊讶的是旧约的预言竟然在千年之后的新约得到了应验。其次，主耶稣基督教诲门徒要爱人如己，让我霎那间明白了基督徒那种无怨无悔的帮助。此时的我觉得圣经给了人生最高境界的道德规范，同时我感到自己的所作所为与主所要求的遥远，让我有种可望不可即的感觉。

我们经常上教会，主要是为了认识朋友和给孩子交往的机会，自觉我不够基督徒的准则，自然也不奢望能得到主的恩典。然而近期发生的一系列事情，让我感受到主已经安排好了每一个人的人生，主浩大的恩典无处不在。从前年年底我遭受到一系列的不顺，NIH award、faculty、NIH funding 一系列申请的失败，让雄心壮志的我一下跌到谷底。祸不单行的是老板好几个的基金申请都没有批准，我不得不找工作了。我是做蛋白质工程研究的，我尝试了联系OSU和儿童医院几乎所有研究蛋白质的实验室，然而都没得到肯定的回音。不得已，我只能联系外州的位置，当时只有马里兰的一个教授邀我前去面试并给了offer，看来我们不得不搬家了。说句实在话，四口之家离开熟悉的哥伦布搬去人生地不熟、治安也不怎么好的巴尔的摩实是不易。那时还不是基督徒的妻子在无助下，第一次向上帝禁食祷告，希望能留在哥伦布。

不可思议的事情发生了，当马里兰教授发邮件给我做最后的确认时，他竟然没有收到我的回信，结果找了其他人，最后我竟然在垃圾邮箱里发现了我那封没有发出去的信。只有不到一个月的时间重新找位置了，无奈之下我尝试着给OSU一个做核酸的教授联系，那是我从来没有接触过的领域，也不指望有戏，没想到最后她竟然给了我offer，希望我能过去给她研究抗病毒蛋白质药物。这真是上帝奇妙的做工，在我最无助的时候给了我恩典，让我全家留在了哥伦布。从此我心底隐隐约约能感受到主时时刻刻在关怀着每个人，然而主那高不可攀的要求让我一次次望而却步。这之后不久我做了两个几乎相同的奇怪的

梦，我梦到水漫过房屋四周而且一直往上涨，我从来没有感到如此恐惧，在梦里歇斯底里跟教会朋友说：“我要信了，我得信主了。。。。。。”醒来后，我还心有余悸。

真正让我坚定信念接受主耶稣基督是大卫鲍森牧师的讲道。在一次校园团契周五晚上的聚会播放他的讲道。他讲了一个故事，说：一个信主的人想去看场电影，内容不怎么健康，然而却很吸引人，他很矛盾就跟主祷告，最后他得到的默示是带着主一起去，于是他买了两张票，然后在售票员惊诧的眼神中自己走进影院，过了不多久，他走了出来，原因是主让他觉得不应该看那个片子。听完这个故事，一个声音突然从心底发出，我控制不住轻声地自言自语“我要决志，我要决志。”身旁的基督徒朋友听到了，就拉着我到牧师面前，跟着牧师，我一字一句地说出“我是个罪人，我愿接受耶稣基督做我一生的个人救主。。。。。。”。决志祷告结束，我心里有种难以名状的宁静，感觉到长期以来压在我心头的包袱终于放下了。那天晚上我睡得很香，以前那种让我经常失眠的无名的焦灼无影无踪了。。。。。。

感谢主，阿们！



## 恩典之路

作者：李雪莹

我是OSU大四COMM专业的本科生，自去年3月从中国上海转学到美国已经有一年半多的时间，在这短暂而又漫长的一年半中，我经历到了许多人生从未有过的精彩和苦涩，从一名非基督徒成长为一名基督徒。

我来自中国上海，受马克思主义无神论的教育影响，虽说如此，我并未觉得某些洗脑式的理论就等同于真理。生长在大陆这样的政治环境下，一方面我对“主流”思想嗤之以鼻，另一方面，我又苦于不知道真理到底是什么。宇宙万物的奇妙，人体构造的精密，一切一切都是那么不可思议却又和谐地共存。我觉得冥冥之中有一股神奇的力量在眷顾着所有的一切，却又不知为何。

去年3月，我经过重重阻碍终于离开了之前不愉快的学习环境，来到了美国学习生活。由于之前那所大学的“诡异”，我的申请留学之路一度也是非常坎坷，充满艰难险阻，而且在我当时申请的众多所美国大学之中，OSU是我最后一个凑数申请的学校，换言之，我根本没有想到我会来到这里，因为我之前的专业是PR，所以我申请的大学专业自然也是PR，但唯独OSU没有PR专业，我申请的是类似的COMM专业。当时我的想法是转学后读相同的专业，并且转学分也相对容易些。但最后由于各种原因，offer收到的时间，申请visa又快到deadline，总之，最后意外来到了OSU。





眼看快去美国了，当务之急便是要找接机和临时住宿，因为我在美国没有认识的熟人，只有一个高中学长貌似2年前去了美国留学，于是我联系到了他。他很快帮我联系了Columbus的教会，寻求帮助。最后帮我联系到了高台福音教会的林妙贞师母，她会来接我并且可以在她家暂住到我搬到新家。当时我非常感谢我的这位同学以及妙贞姐的帮助，但殊不知，神的带领从那一刻就开始了。

我后来才知道我那位同学是基督徒，妙贞姐一家也是基督徒，她先生是牧师。我刚来就立刻进入了全是“基督徒”的环境。第一次踏上美国的土地，一路颠簸航班延误凌晨到达了Columbus，为了倒时差一夜没睡，第二天一早，妙贞姐就问我可不可以跟她一起去教会。我当时刚到一夜没睡正虚着，也没多想就答应了，不过我自己虽然没接触过基督教，但是正因为了解少所以反而也不排斥，就当是认识新鲜事物，走走看看也挺好，我就去了。第一天，感觉特新鲜，教会人都特nice，师母不断介绍教会的朋友给我认识，还有姐妹带我去学校注册，弄手机银行卡什么的，隔三差五还老有教会的人请我去他们家吃饭。当时感觉受到了贵宾级的待遇，怎么大家都对我那么好。但过了一周我就有点虚脱了，因为那几天几乎天天都去教会。首先我时差还是有点问题，身体总是有点虚，再者去一两次还新鲜，但对于一个对基督教完全不了解的人天天都去教会，有点hold不住，因为我完全不知道他们在干什么。

很感谢神，之后师母也帮了我很多，直到我一切都安顿下来。不知为什么后来又有同学邀我来晨星，我就从此出现在这里了。来到了这里感觉风格立刻就大不一样，晨星是一个非常可爱活泼的团契，参加了周五晚上的小组，我立刻就觉得，这地方有意思，呆着很舒服很开心。在这里要插一句，之前去高台的第一周为什么会不适应，来了晨星我就知道风格不同在哪里。首先，年龄层晨星比较接近，大家大多都是学生，有共同话题，在一起很有共鸣，再者带领晨星的像是博文哥和静姐，James and Deborah也都是身心都超级年轻的夫妻，查经内容又很联系平时生活，还有好玩的游戏，好听的诗歌，美味的点心，就算是对一个刚来不了解基督教的人来说，在这样轻松愉悦的环境下，也会很乐意来。但是高台就比较注重查经，他们的查经后来我也去过，超级专业，但是当时我刚来，听那些东西根本就是天书，完全不懂，而且还得一直坐着听他们分享，常常犯困。所以，自从我来了晨星我就很享受每周五晚上的小组聚会时间，有时候偷懒没去，反而还会觉得好像这一周都缺点什么。

也许刚开始来团契，是因为吃喝玩乐很开心，交到很多很好的朋友，相对我之前大学的那个圈子，这里简直就是天堂，我开心得不得了，每周就盼着周五早点到可以去教会。因为在这里，不会有勾心斗角和算计，而是一个常常让你倍感温暖的地方。每次周五聚会完，我都感觉自己特别满足，充满了能量，也许这就是被圣灵充满的感觉吧。

这个阶段我去教会，基本状态是一个向上的曲线，但是过了好几个月之后，甚至是一年的时候，作为一名资深慕道友，我的状态开始下滑。很多比我晚来的慕道友一个个纷纷决志信主，我这个来这么久的却迟迟未信，感觉大家也都放弃我了，也不太积



极地和我聊信仰方面的事，我知道自己陷入了信主的瓶颈。我的瓶颈是什么呢，一个是没信心，另一个是没经历到神。

当时自己也很急，觉得我是在真心寻求神，也有经常祷告，也去教会，但神却不“理”我。马太福音（7：7），你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。当时我一度非常“质疑”这一段经文，神不“回应”我，渐渐我就更没有信心。



但是神感动每一个人的方式是不一样的，有的人能看见很大的神迹，比如看见耶稣或者手发光之类的。我的能力在人的软弱上显得完全（哥后，12：9），神感动我就是在我软弱的一件事上。平时大家看我是一个特别坚强，不太像女生的女生，但其实内心很脆弱没有安全感。半年前是我情感最脆弱的时候，应该说是我到美国来最低谷的阶段，那阵子又正好final前夕，我做什么都没动力。某天和同学去图书馆复习，累了听了会诗歌，当时正好在放恩典之路。‘你是我的主，引我走正义路，高山或低谷都是你在保护，万人中唯独你爱我、认识我，永远不变的是这一生都是祝福’。当时我眼泪就哗哗流，停不了。

突然回想起自从来美国之后，其实一路都很顺，包括从小长大，经历的大小事情，其实充满了恩典，只是由于自己太骄傲，根本看不见这是神的作为。当时突然觉得自己是何等渺小，单靠自己的力量完全不可能有今天。当时突然就觉得时候到了，该是时候决志了，于是我找了冯程弟兄帮我做决志祷告。那天太突然了，冯程都觉得很意外，我和他说了我的感动，然后他就陪我一起做了决志祷告，那天感觉无比满足和充实。因为我看见了神的应许，神是垂听祷告的神，之前觉得神不“回应”我，其实是我太着急了，因为神的意念高过我们，他说：我的意念与我的方法都高过你们。我们会抱怨责怪为什么困难和灾难要临到我们头上，但神的作为有时和我们所想的恰恰相反，这样的目的是要试炼我们，让我们在自己的软弱上彰显神的荣耀。决志之后的半年内，我对神的信心在大大小小的事上慢慢积累，很多事发生后都会情不自禁的感谢神的恩典。刚来美国的时候我看着似乎没有心事，但是压力特别大，总是为将来担忧。但这显然是毫无必要的，一天的难处一天当，就够了，所以不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。

暑假我爸妈来，也发生了很奇妙的事，让我对神有了很大的信心。在暑假的一个月内，除了和爸妈出去旅游，每周更期待的事就是带他们去周五团契还有周日的敬拜。我爸妈都是无神论者，从来没有去过教堂。记得我刚来晨星的时候，兴奋期，发生很多好玩好吃的事都会打电话和爸妈聊，我就说去教会什么的，连着好几周我都跟他们聊这个，他们有点慌，说你怎么了，是入教了吗。因为毕竟我刚到美国，学习还有主要任务，他们怕我分心，不务正业，不过最主要的是因为他们从来没有接触过这一信仰，所以，对一个如此陌生的东西自然会有点抵触情绪。不过他们没反对我去，只是叫我好好学习生活，别太累。就这样我每次跟他们聊天都会扯点教会的事，慢慢他们已经免疫了，或者说不抵

触了，因为他们听下来觉得这好像没有不好的地方，看我学习生活各方面都又过得很好。爸妈刚到那两天，columbus正好是最高温的时候，大概42度左右，我爸可能由于水土不服时差没倒好，平时身体一直很好，但是刚来就病了好几天，一直不见好，高烧。后来James我们当时的组长，还有一些组员都很关心我爸，还来我家看望我爸，我爸特感动。接着后来周五终于去了传说中的晨星，我爸很开心，说大家分享的很好，他自己也很踊跃发言。后来我们旅游回来，终于有机会周日去了教会，那天特别巧，正好是福音主日，主要带我爸妈感受下气氛。当时讲完道后，问有没有人决志举手，然后大家祷告，之后眼睛一睁，诡异的事就发生了，我爸神奇的被带走了。我当时还以为我看错了，我妈也莫名我爸去哪了，原来他举手决志了，所以被带走了。我当时心里那个激动，好几个朋友都特激动跑过来和我说，哇！雪莹真好，恭喜啊！你爸决志信主了，我当时仍然还在状况之外，因为我觉得我爸这样一个坚定的不可知论者，是无论如何都不可能相信什么基督耶稣的。后来我和我爸聊，他说他当时也没有完全搞清楚是什么状况，但是就是很受感动，而且他在美国就这么点时间，他觉得要抓住这次机会，所以就勇敢的举手了。

现在我爸回国了，找了在上海的一个家庭教会，他工作很忙但是每周都会去，感谢神，真是好开心，看见我爸他现在也在慢慢寻求神，这对我来说也是很大的鼓舞。现在我在小组也有参与服事弹吉他，而且之前担心的找实习买车，一样一样都实现了，事实证明，神是信实的，必不叫我们受试探过于所能受到。除了我自己经历的事，我从小组内的弟兄姐妹身上每天也能看见许多事情增长我对神的信心。

最后我想说，这一生最美的祝福，就是能信靠主耶稣。





## 上帝奇妙安排

作者：薛同辰

感谢主！让我今天终于有勇气和信心来到主面前，承认自己过去的一切罪孽，让主耶稣基督成为我的救赎者和我生命的主宰，洗净我所有的罪。

虽然认识主已经有四年半，但我真正开始愿意去了解这个信仰是从2009年底，我刚到美国的时候开始的。那时候我在圣地牙哥的一个学校，没有什么中国人，刚到那里的我感觉很孤单、很想家，再加上因为学校没有我想象中的那么好，每天都过得很郁闷。后来妈妈在电话中建议我去找一间华人教会，这样或许可以寻求到许多的帮助和支持。

爱加勉华人宣道会是我透过google搜索到的离我住处最近的一个广东话教会，那是我对基督信仰真正开始认识的地方。我在那里认识了后来一年半里非常帮助我的好朋友Jonathan和Eric，他们很关心我、很照顾我。Eric在我转学之后，没有交通工具去学校的时候，甚至把他的车借给我开了两个礼拜，后来又在学校、生活、灵命成长方面都给了我许许多多的启迪和带领。从他们身上我看到了基督徒是如何做人、如何去爱别人的，2010年2月份我就有感动愿意成为一名基督徒，愿意象他们一样成为一个有喜乐和盼望的基督徒。

现在回想起过去的三年，才发现上帝的带领总是那么奇妙，我来到美国之后，转学、转专业、换房子、换车、又换城市，来到了Columbus，中间每个环节都有上帝奇妙的安排。

先从转专业说起，刚来到美国的时候，我本来是学计算机的，可是因为在国内念过的计算机只是大专学历，在这边是没有办法上研究生的，而继续念本科的话，其实也转不了多少学分。于是内心的不平安和透过跟身边的人咨询，最后让我决定转专业念。我相信是神的带领让我最后选择了念business，也是祂的恩典，让我在2011年暑假，神奇般地获得了Deloitte的实习机会，在那里我被安排到IT Audit部门，整个暑假的实习很有趣，认识了许多好朋友，最重要的是神透过这个机会告诉我，原来IT Audit这个职业是不仅仅需要business背景，同时也需要IT知识，这正好符合我的学历背景。我相信找到自己该做什么工作，从事什么行业，对于每个年轻人来说都是件不容易的事情。而我为自己可以在23岁的时候知道自己该做什么工作，感到很感恩。

暑假实习过后，我转来OSU读书，当然刚入学最大的烦恼是转学分，神奇的是，我之前在圣地牙哥念的所有基础课都转过来了，而且都是在我的本科课程计划里面，所以我也是少有的在转学的情况下，依然可以在3年半，把会计本科念完。

还有一件让我经历神和感动的是我个人感情问题。我的前女友是我在德勤实习的时期认识的，她当时有男朋友，可是我和她却走得很近，经常约会。我知道这是上帝不喜悦的行为，可是我当时很软弱，不知为什么就是陷在了情海里面不可自拔。过去的一整年时间，我和她都保持着亲密的关系，而她也在我和她xbf之间犹豫不决，一直没有清晰的关系，我也知道这段关系是不会被祝福的，因为三角恋真的让每一个人都很受伤。神知道我的软弱，给过我无数次提醒，要我远离这个关系，可是我都做不到。可是就在今年暑假，神终于把我和她彻底分开，我以为我会很痛苦，可是我跟神祷告，求神给我平安的心，我也神奇般的只用了两三个星期，就从痛苦中走出来了。



靠着神的恩典，让我很快地回到正轨，开始加入社团、申请工作、在教会服事等等，让我的生活开始丰富起来。神也帮助我，让我在校园招聘会上可以有机会面试自己喜欢的公司，其中也拿到了两个on site面试机会。这个礼拜三是Deloitte Final Round，如果通过了，我毕业后就可以留在美国工作了。

最后，求主能够继续的带领我，常常赐圣灵在我身边提醒我，给我加添力量和智慧。我相信靠着主，一定会有得胜的明天。



## 满有喜乐平安

作者：陈金华

我是陈金华是一名普通的工人，我很高兴在哥城华人基督教会与弟兄姐妹分享我的见证，这是难得的机会。

我于1992年，从中国大陆全家移民到美国，来到陌生的地方，生存生活环境都不适应，因我的英文很不好，当时我先生是开餐馆，每天几乎在餐馆里忙碌，为了拚命赚钱、为了培养三个儿女们的前途、成材，我什么都愿意付出，希望儿女们有一天能“青出于蓝而胜于蓝”，我把时间和精力都花在儿女们身上，根本没有机会寻找神和认识神。在这个世代里，人们的思想意识、灵魂深处受阴暗里的影响，把金钱排在第一位，因此我的生命快被金钱所淹没了，这过程是痛苦难受的经历。再加上我们家庭都是知识分子，但父母从来没有告诉我，有一位创造宇宙万物、又真又活的上帝，也没有提过“耶稣”两个字，所以我们家庭没有信仰观念不认识耶稣。虽然我被父母所影响，但是上帝奇妙作为超乎我的所求所想，后来我的女儿信主了，带我一起去教会主日敬拜。我进进出出教会大概几年了，也信不真，有一段时间真不想再来教会，三番五次用各种方式、理由、藉口拒绝去教会了。我的女儿对我很失望，但我的女婿从来没有对我失望、放弃过。一次我过生日的时候，女儿在送给我的卡片里面说：“亲爱的妈妈，我爱你，你可愿意去教会，我希望我们一家都能被神拯救。感谢上帝的慈爱和祝福”。读完之后，我的眼泪不停地直流下来，是上帝改变她的，我感受到被爱，我从她身上看见改变、变得孝顺、温柔、体贴，我不知道用什么样的语言来形容，只有归荣耀于神。

感谢赞美主！我们虽然曾经对自己失望过，也对家人失望过，但上帝从来没对我们失望。祂爱我们就爱到底，祂给我们存留空间去挣扎，但祂永远不会离弃我们。圣经说：“神爱世人，甚至赐下祂的独生子，要使所有信祂的人，不致灭亡，反得永生”。神的话感动了我，然后我不断地寻找祂，每个星期六去雅歌团契查经、读经、讨论分享。我记得有一次，张传道来到团契带领查经，经文内容是，主耶稣医好生来是瞎眼的，法利赛人追问瞎子的眼睛是怎么开的？他的邻居纷纷议论，这不是讨饭的人吗，却认不出来是他，但他自己说“是我”，是主耶稣在他身上彰显神的荣耀。法利赛人又去问他父母，他父母知道缘故，却不敢承认，因若有认耶稣基督的，要把他赶出会堂。那天我被张传道所呼召，是在今年3月30日，我决志信主了。我非常感谢主，给我这样的安排，从我不信变为信，现在我是基督徒，是主拣选我，当一个基督徒是有无上的荣耀的，我们不怕外邦人不喜欢我们，因为做为主的门徒，一定能得胜。

当我信了主，很稀奇的，我的生命开始慢慢地改变，不愁苦、开朗了，以前动不动就流眼泪，现在却不哭了。因为主耶稣救了我、安慰了我，我满有喜乐平安，还学会懂得包容和饶恕别人，以身作则，做一个好的基督徒来服事主，我只不过是一个简单、普通的罪人，不是一个很了不起的人，主还愿意使用我。感谢主耶稣被钉在十字架上为了赦免我们的罪，宝血流尽。但主！在你的眼神中，却只有爱和怜悯，虽然还有很多人恨你，你却为了罪人付出了生命。耶稣我爱你，耶稣我愿荣耀你，耶稣我要敬拜你，因为国度、权柄、荣耀都属于你。感谢上帝赐给我们全家平安，因为你是赐平安的神，你是慈爱的神，感谢主耶稣，感谢阿爸父，哈利路亚！



编者语：这篇健康专栏文章是中国首席健康专家，74岁的万承奎教授做客央视《人物周刊》，向全国电视观众讲述了他的健康、长寿、幸福秘方。由沈儒龙弟兄提供。

## 健康專欄

健康生活，从现在开始。

### 1. 在健康问题上，你自己比谁都重要。

万承奎教授说，世界卫生组织规定，个人的健康和寿命**15%**决定于遗传，**10%**决定于社会因素，**8%**决定于医疗条件，**7%**决定于气候影响，**60%**决定于自己。在这个问题上，你自己比谁都重要。

你知道吗？吃饭一定要是：早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。现在的人相反了，早上马虎，中午对付，晚上大吃大喝，这就是百病之根。早上这顿饭，等于吃补药，是最重要的一顿饭，一定要吃营养早餐。营养早餐必须具备几样东西：主食、豆浆、麦片加上苹果，主食必须要有蔬菜加水果。假如只有两种以下的营养早餐，就属于低质量早餐。现在我们中国人**20%**不吃早餐，**50%—60%**不会吃早餐，早餐营养不好，中午、晚上是补不回来的。

### 2. 全世界最不好的习惯是抽烟。

全世界最不好的五种习惯里面，第一号不好的习惯就是抽烟。一生吸烟的人，要少活**20年到25年**，吸一次烟，少活**11分钟**。大清早一起床就抽烟，尤其危害大。抽烟的人，气管炎，肺气肿，肺心病，最后肺癌，这是死亡三部曲。

### 3. 营养过剩一样中毒。

请记住，一天吃东西有规定的：每天一盘蔬菜，必须要八两到一斤；每天两个水果；每天三勺清油，不要超过**25克**；每天四两米饭或四个馒头；加上充足的植物蛋白质；每天一定要喝八杯水。因为水就是人的生命。现在很多人不会喝水，渴了才喝。错了，一定有空就喝，不是渴了再喝。八杯茶行吗？

茶不行，八杯咖啡呢？饮料、咖啡、啤酒都不能代替水。要喝茶也喝淡茶，不能喝浓茶。千万记住，水是人的生命。

#### 4. 人不是老死的，不是病死的，是气死的。

人哪能不生气？人是感情动物，喜怒忧思悲恐惊。高兴就要笑，不高兴就要哭，生起气来还要骂两句呢，这是人感情丰富的表现。假如人只有一种感情，这个人就不健康。一个人感情很丰富，该怎么样就怎么样，但是千万记住：第一个不要过度，第二个过度了，但是不要长时间，很快就调整过来，这才是健康的。

《黄帝内经》早就讲得很清楚：怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，百病皆生于气。讲得很绝。很多人说老实话，不是老死的，不是病死的，是气死的。当不了官，气死了；提不了教授，气死了；赚不了钱，气死了；很多老年人为了很小的事，气死了。所以说人不能不生气，但一定要会生气；一定不要当情绪的俘虏，一定要做情绪的主人；一定要去驾驭情绪，不要让情绪驾驭你。

#### 5. 走路是非常好的锻炼方式。

什么东西都是个度，吃饭是个度，睡觉是个度，锻炼也是个度。不锻炼不好，过度锻炼也会降低免疫功能。每天锻炼半个小时到一个小时，锻炼内容可以采取最简单的办法，走半个小时，光走路就行了，这是最简单、最经济、最有效的办法。

但是走也是有讲究的，年轻人要快走，逐步快走，快到什么程度，一分钟要达到130步，心跳要达到一分钟120次，才能达到锻炼心脏的目的。达到130步、120次心跳，当然不是一下子就能完成，要有个逐步适应过程，你这样坚持半年，你的心肺功能可以大大提高，提高30%到50%。一个人一定要从年轻开始，保持个人的标准体重。一旦胖了以后，想把它降下来谈何容易，实际上不是不容易，关键在哪儿？控制嘴、多动腿，人就是死在嘴上，懒在腿上。

#### 6. 喝醉一次白酒，等于得一次急性肝炎。

世界提出六种最不健康的生活方式：第一是吸烟，第二是酗酒，过量饮酒。少量喝还有好处，比如每天喝白酒一两，喝葡萄酒尤其红葡萄酒二两，啤酒半斤到一斤。过多了以后伤害身体，伤肝，伤脑，伤心，伤各个脏器。喝醉一次白酒，等于得一次急性肝炎。请大家记住，喝酒不仅伤肝，为什么喝酒多的人，记忆力不行，认知能力下降？因为大脑细胞大量死亡。一天一两白酒，这叫安全量。

#### 7. 家庭不和睦，人就会生病。

有专家认为，人的疾病70%来自家庭，人们的癌症50%来自家庭，你说家庭重要不重要？这说明家庭的重要。在家里千万不要小吵天天有，大吵三六九，也不要成为一个死水家庭，不吵架，不说话，半个月都不说话，那不得憋死啊。

曾经看到过一个报导，说是离婚人士、丧偶人士寿命偏短，这个有科学依据。孤独比贫穷更可怕，夫妻恩爱的长寿，夫妻健在的长寿，孤独的就容易出问题，容易短寿，这是普遍规律。但怎么样把家庭搞和睦了，这是一门学问。必须解决四个问题：第一，要尊敬老人；第二要教育好子女；第三要处理好婆媳关系；第四，这条尤其重要，夫妻要恩爱，这是核心。

夫妻怎么恩爱？要做到八互原则。互敬、互爱、互信、互帮、互慰、互勉、互让、互谅。人都有个性，都有毛病，要经常提醒自己：算了，让着她(他)吧，她(他)只要高兴就行了。所以我再说一下，对自己的爱人千万记住，不仅年轻时爱她(他)，老了更要爱她(他)；不仅健康时爱她(他)，有病更要爱她(他)；不仅爱他(她)的优点，也要爱他(她)的缺点。

## 8. 用脑子吃饭保健康

每天健康生活，要做到七个方面：第一，一定要吃好3顿饭；第二，一定要睡好8个小时觉；第三，每天坚持运动半个小时；第四，每天要笑30分钟，身心健康；第五，很特殊的，每天一定要会大便。人们只管这一头，不管那一头，它都是自然的，拉不出来你硬拉也不行；第六，一定要跟爱人搞好关系，每天给爱人说3句他(她)喜欢听的话。老婆关系搞不好，你啥事也弄不成。当然了，女人也要跟老公搞好关系；第七，不吸烟，不酗酒，每天齐步走。

健康要从每一天开始，每天健康，就一生健康。一定要记住这几句话：能吃能喝不健康，会吃会喝才健康，胡吃胡喝要遭殃。用肚子吃饭求温饱，用嘴巴吃饭讲享受，用脑子吃饭保健康。要做到：皇帝的早餐，大臣的中餐，叫花子的晚餐。

## 9. 红薯是世界上最好的食品

请大家记住一个原则，吃植物性的东西，一定要占70%—80%，动物性的东西只能占20%—30%。我们现在相反了，所以很多病都来了，肥胖也来了，糖尿病也来了，痛风也来了。不能不吃蔬菜，不吃水果，现在尤其是孩子不吃蔬菜，很多人没有吃水果的习惯，大家记住，一天两到四种水果，三到五种蔬菜，综合抗癌，保护心脏，这是21世纪营养新战略。

红薯(地瓜)是世界上最好的食品，日本曾经是得癌症最多的国家，为了把癌症减少，日本人想了很多办法，没有效果，最后慢慢找到了，他们把所有蔬菜做了筛选，选出20种抗癌蔬菜，熟红薯、生红薯是第一号、第二号抗癌蔬菜、抗癌的、保护心脏的、软化血管的、通便的，都离不开这两样。

珍惜生命！从现在开始养成良好的习惯吧！



# 禱告事項

孙荔萍

路加福音2：14

在至高之處榮耀歸與神！

在地上平安歸與他所喜悅的人。

希伯来书 4：16

所以我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，

为要得怜恤、蒙恩惠，作随时的帮助。

## I. 赞美感恩。

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。

圣诞节将至，感谢神赐下独生子主耶稣基督，将我们从罪中拯救出来，这是何等的恩典。

## 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。

## III. 为佳美各组，各部，及人物代禱：

1) 为在感恩节受洗的卢蓝春、李建敏、孙馥兰弟兄姐妹代禱并感恩。

2) 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。

3) 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。

4) 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、孙晓春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、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。

5) 为正在医治中及康复中的张健朝的母亲，何惠玲的父亲，沈秀成的父亲向主求恩，求主怜悯、医治。

6) 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。为孙馥兰儿子的餐馆顺利开张代禱。为陈文琴前面的方向及过度期代禱。

## IV. 为佳美下一代禱告：

求神使我们成为禱告的父母，放手把孩子交在神的手中，让孩子成为合神心意的人。

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) 为团契的父母们祷告：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祷告：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，学习藉着祷告将重担卸给神，因我们的神是垂听我们祷告并顾念我们的神。



## 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: 錢傳劬  
 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](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

