



主後二零一四年十二月刊



# 佳美月刊



# 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 十二月/一月團契活動日程 / 陈靖
- 03 感恩分享 / 郭全林
- 06 困境中有上帝的美意 / 鍾定邦 转自中信
- 09 寫給以恩 / 顏秀芳
- 11 健康专栏 / 本期编辑
- 14 禱告事項 / 沈秀成
- 15 佳美月刊徵稿通知



## 十二月/一月團契活動日程

日期	周六	周日	2014-2015 plan
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	25-Dec	28-Dec	Christmas no gathering
	12/27-12/30		高中和大專生冬令會
2-Jan		4-Jan	团契查经
9-Jan		11-Jan	团契查经
16-Jan		18-Jan	团契查经
	19-Jan		Martin Luther King, Jr. Day
23-Jan		25-Jan	团契查经
30-Jan		1-Feb	春节特聚

## 感恩分享

郭全林弟兄

清晨掀开窗帘的一角，兰峰说：“看！下雪了”。感恩节尚未到来，我们已经迎来俄亥俄的第一场雪。去年在佛罗里达遥看俄亥俄的大雪，友人说：“不要搬去了吧，你们到那里怎么活呀？”然而既然是已经定好的旅途，我们就在老朋友的惜别中，在新朋友的帮助下，从赤日下的佛罗里达，搬到雪窝儿里的俄亥俄了。第一场雪，刚好孩子们没有课，有小朋友们来一起玩儿雪。我去上班，问同事：

“我还没有铲雪，还没有看到邻居们出来铲雪。是不是要等下完了再铲？”

“你是不是连雪铲都没有啊？”

“有了，朋友昨天提醒我们了。”

“下完了铲吧。如果有人走在你家的人行道上摔倒了，他可以告你的。”

中午，回家铲雪。新买的大雪铲很有效率。谢谢志伟弟兄昨天提醒我们去买下雪要用的工具！

小时候，我们用一般的铁锹铲雪，所以想不到的。简单的发明用到恰当的地方，何其美好。兰峰出来说：“累吗？”，“不累，一会儿就干完。”“下次我们要早早铲雪，因为校车来之前就要铲好。”我一边铲雪，一边就想到摩西律法书中的话：



“你若建造房屋，要在房上的四围安栏杆，免得有人从房上掉下来，流血的罪就归于你家。”（申命记 22:8）

字句是关乎栏杆，精义是关乎安危。《论语》说：“上天有好生之德，大地有载物之厚”；摩西五经说：“不可杀人。”圣经里，有这么一个故事。人类的第一个家庭的第一个孩子该隐因嫉妒杀害他的弟弟亚伯。耶和华神对该隐说：“你兄弟亚伯在哪里？”他反问：“我不知道。我岂是看守我兄弟的吗？”

我岂是看守我兄弟的吗？一个耶稣讲过的故事，正是精彩的回答，就是“好撒马利亚人”的故事。如果你不了解撒马利亚人，你就想想日本人，印度人，江北人，河南人，农民工。

有一次，一位研究摩西五经的专家起来与耶稣辩论，说：“夫子，怎么做才能配得永生呢？”耶稣说：“你熟悉摩西五经吧？你的见解呢？”专家答道：“‘尽心、尽兴、尽力、尽意爱神’，又要‘爱邻如己’。”耶稣说：“对，真的这样做就有永生。”教授想占最后一句，就问：“那么，谁是我的邻居呢？”耶稣讲了一个故事，大意是这样：“有个老太太，摔倒在马路边儿，眼看着奄奄一息了。刚好有位领导经过，看见有人躺在地上，连忙对司机说：“快开，快开，我们没时间管这闲事儿”。又有个精英经过，也跟领导一样，赶快绕过去走了。后来，有位农民工经过，看见老太太，就发善心，连忙上前把她扶起来，放到自己的脚踏车上，带到附近的医院。第二天，预先交给医院两万块，说，‘请替我好好照顾老人家。如果钱不够的话，等我回来再补给你。’那么，这三个人中谁是老太太的邻居呢？”专家说：“是善良待她的人。”耶稣说：“你去照样做吧。”

耶稣不只讲故事，他正是这样做的。祂本是神的道，与神同在，就是神；但是，他舍弃天上的荣耀，作了我们的邻舍。我们陷在罪中的人类好比一个倒在路边奄奄一息的人，耶稣就是救我们的撒马利亚人。耶稣成了十字架上的救主基督。“我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。为义人死是少有的，为仁人死或者有敢做的；唯有基督在我们还做罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”（罗马书 5）

感恩节就要到了，这一天美国人邀请邻舍，感谢神的恩典；然后就是圣诞节，庆祝耶稣的诞生。我们从不下雪的地方搬到俄亥俄，但愿可以迎来一个银装素裹的圣诞。

小时候，不知道圣诞节，只有雪。那时一大家人住在一个四合院里。每次下雪，要把院子里的十字路扫得干干净净，老人小孩儿就可以放心走。爸爸在家时，就不止扫自家门前雪，也会把大街上扫干净。他是一个邻舍公认的好人，各村各乡都认识的好干部，常得褒奖的优秀共产党员。我信主之后就发愁：要传福音，似乎一定要从人的罪讲起，可是我怎么对爸爸开口呢？



凡作恶的便恨光，并不来就光，  
恐怕他的行为受责备；  
但行真理的必来就光，  
要显明他所行的是靠神而行。（约翰福音 3）

爸爸听到我信主了，没说什么。后来，妈妈说他在家里的正屋立了一根十字架，又去买了一本圣经！我说：“爸爸，你翻到马太福音，从第五章开始读吧，那叫登山宝训。”很多年之后，爸爸妈妈决志，我不配竟然成了向他们讲福音的人，但是他们从来对我们爱正是我容易接受福音的原因。心理学家保罗威知（Paul Vitz）发现拒绝神的人常常与他们对父亲的态度有关。他写了一本书叫《无父之人的信：无神论心理学 Faith of the Fatherless: The Psychology of Atheism》”感谢神给我这么好的爸爸妈妈，更求神保守我们自己的见证。

小时候并不知道可以在雪地上撒盐，因为盐对我们还很贵。我第一次见到在雪地上撒盐是在北卡罗来纳的山区。那时候我们住在佛罗里达；三个孩子都生在那里，没有见过雪；所以特意到北卡滑雪。我沿着崎岖的山路开到山上，住进木屋子里面，当夜就大雪封山了。兰峰和我发愁：“明天怎么出门呢？”第二天，有人来撒盐，雪地一点也不滑，我们可以自由进出，感谢神！神造万物，各有奇用！神是照着自己的形象和样式造人，祂的心意是什么呢？“世人哪！耶和华已指示你何为善。他向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。（弥迦书 6）”神的儿子耶稣呼召我们，祂的心意是什么呢？

你们是世上的盐。  
如果盐失去咸味，怎能使它再变咸呢？  
它将毫无用处，只有被丢在外面任人践踏。

你们是世上的光，如同建在山上的城一样无法隐藏。  
人点亮了灯，不会把它放在斗底下，  
而是放在灯台上，好照亮全家。



同样，你们的光也应当照在人面前，  
好让他们看见你们的好行为，  
便赞美你们天上的父。（马太福音 5 登山宝训）”

我从北卡捡来的几颗盐正还揣在我的棉衣兜里，铲雪时想起，拿出来看一看，还是晶莹的，尝一尝，还是咸的。

在感恩的季节，我们感谢祂的第一场雪，感谢祂长存的话语。

雪从天上降下来，是要成就神的旨意；  
铲雪的人们，正在遵行祂的命令。

漫天的雪花，为大地披上银装；  
唯愿耶和華的智慧，充满遍地，充满人心。

俄亥俄的雪，必不伤人，也不害物，  
只要我们遵行在你的旨意中。



全林 二零零四年十一月十七日



## 困境中有上帝的美意

鍾定邦 转自中信（作者：亞當斯 Jay E. Adams）

在一個充滿罪惡的世界，困難無可避免。所以你不單要勇敢面對，還要支取從天上來的智慧和力量，把困難化作益處。上帝藉聖經給我們提供了妙法。

### 把危機化作機會

就以耶穌基督的使徒保羅為例吧，他因為傳福音而被關在牢裡，這是冤獄呢！叫人忿忿不平。遇到這種情形，我們多半會想：「上帝為甚麼這樣待我？祂為甚麼不保護我？我為祂做工，祂應該獎賞我呢！可卻把我關進大牢裡。完了！我的人生沒希望了！」但是保羅沒有怨天尤人，他說：「……無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大。」（腓立比書一20）他的心態是：無論環境順逆，他的人生目標仍只有一個，就是彰顯基督，為主耶穌作見證。

這樣，上帝就讓他看到危機中的機會：大牢裡不是晝夜有兵丁看守嗎？這些兵丁不都需要耶穌基督的救恩嗎？於是，保羅就向兵丁傳福音；把輪班看守的兵丁看作輪班聽福音的對象。所以，我們看見的保羅，不是一個心裡苦澀、終日在獄中怨命的囚犯，而是一個百折不撓的宣教士。

### 上帝掌管

保羅說，他是為基督的緣故被抓進牢裡。換句話說，他在患難中看到了上帝的手。



你是否正面臨財政困難、疾病等諸多不如意的事？希望你能看到上帝掌權，這是很重要的一步。

保羅相信一切都在上帝手中，上帝掌管一切。雖然他遇到困難，但困難不是上帝不管，也不是上帝管不了，而是上帝自有美意，最終會給各方面帶來好處。如果我們也這樣相信，我們便能像保羅一樣，「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。」（腓立比書四6）

但是，人總有感情，遇到這樣倒楣的事怎能不擔心？怎能衷心地感恩？

是的，你不需要否定自己的情緒。你仍然憂愁，仍感痛苦，甚至大聲哭號，但是不要只是悲傷痛哭，要相信上帝仍然掌權，當事過境遷以後，祂會賜更大福氣。

無論遇到甚麼困難，請你繼續保有信心，相信上帝仍然掌權，困難不能肆虐。當你這樣相信，你就可以感恩。

### 相信上帝自有主張

看到上帝掌權僅是第一步，第二步要相信上帝有美意。雅各去世之後，約瑟的哥哥們怕約瑟報復，求他看父親的情面不追究過去。約瑟安慰他們，說：「從前你們的意思是要害我，但上帝的意思原是真的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」（創世記五十20）約瑟看到上帝的旨意；昔日他被哥哥們出賣，在埃及做奴隸，還被主母誣告陷害，含冤入獄，整件事背後都有上帝的美意和帶領，他所受的挫折都不是無緣無故的。上帝要使用他做埃及的宰相，保全多人的性命。

所以，當遇見困難的時候，不要只看表面，背後也有很多事情發生，你要耐心等候，慢慢領悟。時候到了，你就會明白上帝的美意。

### 上帝的意思是好的

約瑟說：「上帝的意思原是真的。」（創世記五十20）保羅說：「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」（羅馬書八28）但願你在困難中堅信上帝的旨意是好的。

可是，如果死了，或被強姦，或成了殘疾人，整天躺在床上，這難道也有上帝的美意？

每個案例都不同，每個人的情形也不同；但是相信上帝，肯定益處比害處多。

在詩篇一一九篇71節，作者說：「我受苦是與我有益，為要使我學習祢的律例。」之前，在未受苦以先，他「走迷了路」，現在遵守了上帝的話。受苦讓人打破現狀，有新的領會和體驗。

雅各書一章2至3節：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。」忍耐是罕見的品德，沒多少人擁有。困難其中一個特性，就是叫你生發忍耐。

在約瑟身上，困難的好處是讓他服事和祝福更多的人，不但解救埃及人民七年的大饑荒，還解救了鄰國人民、他的父家，還使他的兄長悔改。

是的，困難叫人笑不起來；但如果你想到它會帶來怎樣的好處，你就能感恩。

### 你有當盡的本分

在困境中，不要光坐在那兒看，要參與上帝的工作。當保羅在監獄裡，他就把監獄變作傳福音的場所；當羅馬政府容許他租房子，他又把租來的房子作為傳講基督的基地。



那麼請問，在火災中，所有家當以及值得紀念的物品，全都付之一炬，上帝又有甚麼美意？悲劇如何能變為機會？

不妨這麼想：火災叫你失去一切，也把你從過去中釋放出來。無可否認，你損失很大；但是，這個「當頭棒喝」把你的思想完全改變過來，你對世間的物質可能有了新的體驗。這正是你「忘記背後，努力面前」，有一個新開始的時機。你要做的，不只是哀哭，而是要找出上帝在你身上的計劃，然後配合，與上帝同工。



## 行動的果效

當你與上帝同工，上帝也與你同工，第一個蒙福的是你。很多人遇到困難就沮喪膽怯，自怨自艾，自卑自憐，性情大變；有些人變得畏縮，抬不起頭；又有人失眠，患上憂鬱症。但是，保羅因為信靠上帝，就充滿喜樂和盼望，看人看事都很正面（參腓立比書一13,18）。

至於工作，也同樣有效。保羅說：「我願意你們知道，我所遭遇的事更是叫福音興旺，以致我受的捆鎖在御營全軍和其餘的人中，已經顯明是為基督的緣故。並且那在主裡的弟兄多半因我受的捆鎖就篤信不疑，越發放膽傳上帝的道，無所懼怕……。」（腓立比書一12至18）

患難建立了他，他也用患難建立他人。正確地處理困難，不但自己得益，也可叫他人得益。甚至可像保羅那樣，對人有深遠的祝福。

## 需要禱告

保羅請腓立比教會為他祈禱，希望得著聖靈幫助，通過眼前的考驗。是的，我們都需要別人代禱。如果不禱告，僅憑著自己的聰明和努力，果效肯定不及有上帝的幫助那麼美好。

## 處理麻煩

如果你的困難是自招的，比如因為犯罪而惹上麻煩，你就要多考慮一件事：先對付你的罪，處理好你和上帝的關係；承認你的罪，向被你得罪的人道歉，和解，矯正所有錯誤。否則，你會覺得患難對你並沒有益處。

不過，即使你的煩惱是自招的，上帝仍有恩典，祂一樣會化腐朽為神奇。大衛就是一例，他說：「得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的，這人是有福的。」（詩篇卅二1至2）大衛犯了罪，他認罪以後，蒙上帝教導和指示，他的生命也成為很多人的祝福。

最後，請牢記一件事：人生在世，必遇患難。我們最好事先有心理準備，多看聖經裡教人處理困難的方法，並建立一個禱告網絡，以免到時手忙腳亂，不知所措。

（編輯室及張逸萍節譯、改編自How to Handle Trouble: God's Way, by Jay E. Adams, Phillipsburg, NJ: P&R Publishing Co., 1982. Use with permission.）

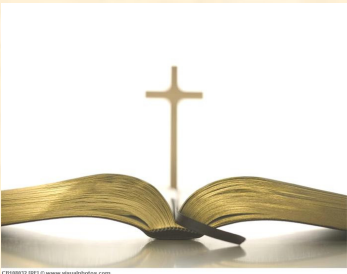
本文鏈結：<http://ccmusa.org/read/read.aspx?id=ctd20141103>

網上轉貼請註明「原載《中信》月刊第631期（中國信徒佈道會）」。



## 寫給以恩

顏秀芳



我的愛孫Ian, 你在你媽媽腹中的時候就被稱為好動兒。婆婆看你不僅好動, 且動作迅速, 等不到三月中的預產期, 你就在2004年2月28日急著趕到人間了。「好裏家在」(幸好), 再晚一天29號, 你就只能四年過一次生日了。倒不是現在的你會在乎什麼, 而是你好重視過生日的媽媽可就要心疼極了, 這真是神對你媽Ingrid的恩待。Ian的意思正是God is gracious, 中文名字婆婆替你取名「以恩」真是諧音又切意。

你生下來就是個俊小子, 眼睛又大又亮, 聰穎逗人。四個月大都還不會坐時, 你就被舅舅用Wagon 推出亮相, 作舅舅舅媽婚禮的Ring Boy。你居然很合作, 在婚禮中竟然都沒哭, 配合音樂走完紅毯, 大家對著你猛照相、鼓掌, 笑聲不斷, 搶了新人不少風頭。剛滿一歲時, 教會有人結婚, 你又被邀請作Ring Boy。這時你已會走, 婆婆心想到時你如一脫韁的野馬, 看他們如何駕馭你。好在你的爸媽實在了解你, 他們把入口的門先關住, 因為你對門後的東西一向極為好奇, 等門一開, 你就會快速往前衝, 等你意識到周遭環境不同時, 男檯相一個箭步來拉住你往前站, 你就算達成任務了。你媽把你穿小燕尾服的照片放大作成一個Tray給婆婆作母親節禮物, 看到你這小帥哥的模樣, 婆婆不得不相信別人的玩笑話, 你作Ring Boy的career 在未來幾年內還大有可為的。

婆婆從你生下來就一直唱一首「我是隻小小鳥」的歌給你聽, 因為我希望你長大後就像這首歌所寫的, 「不知有憂愁, 不知有煩惱, 只是常歡笑」! 你也真不辜負婆婆的期待, 至少到目前為止笑口常開。剛學會坐起來的那張照片, 笑得像個小天使一樣。更絕的是只要我一唱這首歌, 原在吵鬧的你就會安靜下來看著我、聽我唱, 我唱完後你還會給我一個微笑。你媽說有時她想用我的妙方卻是不管用, 我想這是婆婆和你之間的默契了。你媽從小就樂感十足, 也許你跟你媽一樣極有音樂細胞, 可以分辨不同聲音。

你媽常擔心你吃得慢、挑嘴、營養不夠怎麼辦, 我就開玩笑說, 「那不就跟你小時候一樣, 專門來折磨作媽的。」真是天下父母心, 巴不得兒女吃得好、睡得飽。其實婆婆覺得你雖挑嘴卻挑得蠻健康的, 一般大人小孩皆愛吃的Ice Cream、Cake等甜食, 你一口都不沾, 一般小孩不喜吃的青菜如Asparagus、Green beans, 卻是你的最愛。

你愛玩水也像你媽。你媽小時, 婆婆帶她和你舅舅去YMCA上游泳課, 舅舅就是怕水, 你媽則如魚得水游得好樂。上帝真是賦與每個人不同的天性。洗澡是你的歡樂時刻。在諾城婆婆家後院我們玩水球遊戲, 婆孫都笑得樂開懷, 並留下珍貴照片。

你的動作迅速比起你媽則是青出於藍, 人家說七坐八爬, 你都早了差不多一個月。九個月就會踏出第一步了, 十個月時婆婆來看你, 在教會崇拜結束時就會看你到處搖搖晃晃地走, 樂得要命, 跌倒了也不要人抱你。所以奉勸要享受抱兒孫之樂的, 得在他們還不會爬的時候。

以恩, 你也特愛玩, 一清早醒了, 可以自己待在床上轉動音樂玩具, 約一個小時後恐怕是你餓得受不了了, 才會哇哇叫人。喝過奶後等你媽媽準備早餐時, 你又去玩你各式各樣的玩具了。一歲半不到時就會把十個大小不同的杯子疊得高高的, 也能完成各種簡易的puzzles, 分辨



色彩等等。每次學會新東西，你媽就會趕緊打電話告訴我。我知道她被你這好動兒搞得累壞了，就像婆婆當年一樣，Babybook只寫了前面幾頁，後面的就累得忘了記。所以婆婆決定動筆寫下你這一段時間的趣事，免得以後你問婆婆你小時候的事，怕有的記不清了。

婆婆一直覺得你看起來、玩起來都很聰明，可為什麼一歲半了還不會叫爸爸媽媽，就是男孩子說話慢，你舅舅可也在一歲前就會叫爸媽的。我一天到晚在電話上告訴你我是「阿媽」，但你好似知道沉默是金，總不開金口。心中雖然奇怪，但看你總是蹦蹦跳跳、活潑可愛的樣子，怎樣也想不到你會患了自閉症，直到你媽在你約一歲八個月時告訴我你可能有這方面的問題。我心裏跟神祈禱說「主，你不會跟我們開玩笑把！希望這不會是真的！」雖然想起主說的，「一天的難處一天當就夠了，明天自有明天的憂慮。」知道了眼淚還是忍不住地流。

不過，我感謝主，對這個病我不是完全陌生，主早預備我，在我周遭的環境裡，讓我看到幾個患自閉症小孩的成長，使我不致絕望，稍感安慰。楊姐妹立刻把他早期用的三本有關如何訓練自閉兒的書叫我寄給你媽看，黃姐妹也帶我去參加「Parent Workshop」，你媽教會朋友也幫助她找到「Early Intervention Program」，這是州政府在孩子三歲以前派專人來家裏輔導孩童各方面的問題。「主啊，這不都是你給我們的恩典嗎？孩子是耶和華所賜的產業，主，你是以恩的天父，你愛他如同眼中的瞳仁，我們有什麼好擔心的呢？」

以恩，你天生就愛笑，每次聽到你咯咯地笑個不停就仿佛是你提醒我們，「我的心哪，你為何憂悶？你為何煩躁？我以笑臉來幫助你」。感謝主，你三姨婆去年送我一個「敬拜讚美操」的DVD，我天天跟著跳、唱，其中一首特別激勵我，「願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂平安充滿你們的心，使你們靠著聖靈的能力，大有盼望…」，在今年五月一號醫生正式診斷你是自閉症時，我給你媽送花並附上這段話安慰她。

以恩，婆婆會與你爸媽一起陪你走過這段可能漫長艱辛學習的日子，但我們會靠主喜樂，因為我們知道主的恩典是夠我們用的。從過去受苦的經驗，叫我學習到不要讓任何事情攔阻我們過一個愉快的人生，「我受苦是與我有益」，我們會因此經歷神更多的恩典。「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？…都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。」

以恩，不管你將來如何，我們都會永遠愛你，你都有我們永遠的祝福！





## 健康專欄

### 睡眠与健康

本期编辑提供

。。。接上期

一般來說，不同年齡人士的睡眠時間見表二：

表二、年齡與每天的睡眠時間，

新生兒	17-18小時
1歲	13-14小時
4歲	10-12小時
10歲	9-10小時
20歲	7.5-8小時
65歲	6.5小時

要衡量睡眠是否充足，可從第二天是否頭腦清醒和精力充沛來決定。一般來說，只要是入睡快（半小時以內）而睡眠程度深，就算只睡上6小時也可充分恢復精力。

#### 優質睡眠的關鍵

##### 1. 養成有規律的睡眠作息時間

這是指要定時上床睡覺和起床，盡量避免擾亂人體「睡眠」與「覺醒」的週期，特別在週六、日及長假期，也不要通宵達旦，打亂了平日有秩序的睡眠作息規律。

##### 2. 不可賴床

所謂賴床，就是睡夠了還是不願意起床的意思，這是一種似睡非睡，似醒非醒的狀態，就算繼續睡也只屬淺睡的階段，睡眠的質量並不高，而且更會引起人體內生物時鐘的紊亂，影響正常的生理機能。



### 3. 參與適量的體育鍛煉

一個24小時的週期裡，人的體溫一般在傍晚時最高，清晨剛睡醒以前最低。在白天（特別是傍晚的前後）進行體育鍛煉，可以使體溫上升，增大與夜間睡眠時體溫相差的幅度，就能更有效地深化睡眠。此外，經常進行體育鍛煉亦可舒緩白天的緊張，而且適度的疲勞還可以使入容易進入夢鄉。不過，初開始體育鍛煉的人不宜從事太劇烈的運動，以免身體過勞，反而影響了睡眠。

運動的強度以能達至出汗為宜，並且應持續30分鐘以上，但不要離上床睡覺的時間太近，否則體溫升高了，就難以入睡。還需留意的就是中等強度以下的運動能加快入睡的時間，並加深睡眠的深度；劇烈運動雖能使人在後半夜睡得更深，但卻不能使人更快入睡。



### 4. 別把工作和煩惱帶上床

睡眠之前要盡量保持心境平和，切忌胡思亂想，否則越想越興奮，便難以入睡。如果家庭環境許可，睡房亦不要擺放任何工作或娛樂的設施（如電腦、電視等），以免誘惑太多，影響了入睡前的心境。總之，睡眠前的幾個小時，應該盡量在安靜中度過，可以做一些放鬆的活動，但對於一些要高度用腦的活動，如下棋和打牌之類，就要有所節制，否則大腦皮層處於興奮水平，導至體溫上升，便難以進入睡眠狀態。

### 5. 臨睡前要避免刺激性食物和飲品

一些飲品，如咖啡和茶，都含有咖啡因，具有刺激神經系統的作用，使人難以入睡。咖啡因還有促進血液循環和擴張腎臟血管的功能，因而有利尿的作用，晚上小便的次數增加，要頻頻上篤所，就會影響到睡眠的深度。

此外，吸煙和飲酒也不利於睡眠。香煙中的尼古丁比咖啡因更刺激神經，研究發現，重度吸煙者多難眠、易醒，並且很少有深度的睡眠。雖然酒精有一定的催眠作用，睡前喝一些酒能縮短入睡時間，但研究發現，酒精亦能令睡眠變淺，使淺睡期延長；而且酒精被分解後所產生的乙醛，在人體內循環時會導致一定程度的脫水，甚致令人因口乾而覺醒，因而干擾了睡眠。

### 6. 不要吃得太飽或空著肚子上床睡覺

無論是過餓或過飽，都會使人難以入睡。那種所謂「飯氣攻心」，使人昏昏欲睡的感覺，其實只是循環系統把血流量重新分配，把更多血液分配至消化系統，以致腦的供血量減少了的正常現象。另一方面，亦不要在飢餓的情況下上床睡覺，否則胃部咕嚕咕嚕作響的感覺也會對入睡構成妨礙。萬一真的餓到睡不入覺的時候，就應吃些吸收快、消化易、並能迅速轉化成葡萄糖的食物（如一、兩塊甜餅乾），這樣才不會對胃部造成負擔，同時又可滿足到大腦的需要。總之，按著「早餐宜好，午餐宜飽，晚餐宜少」的原則就可以了。

## 7. 營造使人容易入睡的環境

睡房的溫度應介乎攝氏20度左右（濕度以60%左右為宜），研究發現，室溫在24度以上或18度以下時，都會令睡眠變淺，並使到睡眠中的身體動作和醒轉次數增多，因而難以進入深度的睡眠。此外，開著燈睡覺，也會使淺睡期延長。如果無法改變室內的光線，唯有嘗試使用眼罩。聲音也是影響睡眠的因素之一，熟悉的聲音（就算是伴侶的鼻鼾聲）使人容易入睡。在煩忙的鬧市裡，噪音在所難免，可嘗試用聲音蓋過聲音的方法，如播放些柔和、抒情、節奏慢的音樂，又或者是一些大自然的聲響，都可助人入睡。如果噪音的干擾真的太厲害，就只好試試戴耳塞了。

## 8. 挑選合適的寢具

所謂「工欲善其事，必先利其器」。舒適的床褥、枕頭、被子，都是憂質睡眠的必須品。

首先，床褥的軟硬要適宜，這樣才可以確保脊柱維持正常的生理彎曲，不會引起腰酸背痛。另外，除了枕頭的軟硬要適中外，還要高度適宜。高枕會妨礙頭部的血液循環，容易造成腦部缺血、打鼻鼾和落枕；低枕卻會使頭部充血，容易造成眼瞼和面部浮腫。最後，被子也要保溫得來輕巧，這樣才不會增加身體的負擔，甚至妨礙血液循環。

## 9. 掌握入睡的時機

人體在一天裡有三個生理上的興奮期：早上九時至十時、晚上七時至八時、深夜十一時半至十二時半。在這幾段期間，人的思維活躍，精力充沛，不利於進入睡眠狀態。反過來說，中午十二時至一時半、晚上九時至十一時、凌晨二時至三時半，人的思維減慢，精力衰退，絕對有利入睡。

再者，只要生活得有規律，人體內的生物時鐘便會定時定候發出睡覺的訊號。如果感到極度疲倦，眼睛模糊，反應遲緩，精神不振，甚至開始打哈欠的時候，便是生物時鐘發出要睡覺的訊號，這時也就是入睡的最佳時機了。

## 10. 選擇最佳的睡姿

由於心臟位於人體的左側，而胃腸道的開口和肝都在右側，所以古今中外，醫學界普遍認同向右侧臥是最佳的睡姿。這個體位不但能減輕心臟的壓力，也利於增加胃和肝的供血量，這都有利於食物的消化和人體的新陳代謝。



# 禱告事項

沈秀成

十二月祷告要点：

- 1) 为佳美团契12/19/2014和12/21/2014两次圣诞节献诗祷告。求神赐弟兄姐妹合而为一的心，保守指挥Lisa姐妹、领唱谢红姐妹、省明弟兄、朗诵张鸣弟兄、司琴王倩姐妹和谢滨弟兄，让我们用心来弹，用生命来唱，把最好的献给神，蒙神悦纳，求神保守纪念。
- 2) 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；省明等，让我们的弟兄们活出他们在主里的命定，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。
- 3) 为子女亲近神爱神祷告，求神赐弟兄姐妹合一祷告的心，为子女祷告，带领子女归神，爱神。求神的灵光照我们的孩子神的产业，求神大能拣选，赐平安喜乐永恒得胜的新生命。求神保守引领，保守他们的心思意念，远离试探，一生信靠主，走在主所预备的康庄大道上，用生命回应神的爱，为神作见证，荣耀神。
- 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。求神赐福恩待。
- 5) 为张鸣弟兄11/12肝动脉栓塞治疗康复祈祷，求主怜悯看顾，让治疗有效，康复顺利，求主继续大大的使用张鸣弟兄，为主作见证。
- 6) 为王倩姐妹脚伤治疗康复祷告，求神赐完全康复，无疼痛后遗症。求神赐平安喜乐恩慈。
- 7) 为季中民弟兄，Tim 祷告，在化疗中有平安，在艰难中仍感恩；在逆境中有盼望。



## 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/cccc\\_fellowship/gff/home.htm](http://www.columbusccc.org/cccc_fellowship/gff/home.htm)

讓基督來照亮您的生命  
**请您加入佳美团契**

