

主後二零一九年二月刊

第297期

佳美雙月刊

佳美團契 Glorious Family Fellowship

哥城華人基督教會 Columbus Chinese Christian Church

目 錄

- 03 无花果树的叹息 / 郝兰峰
- 04 我的信主见证 / 杨枣兰
- 05 得救见证 / 蔡松苡
- 08 困境中的恩典 - 我的住院杂记 / 金茂宁
- 10 健康专栏
- 14 佳美每月祷告会
- 16 佳美月刊征稿通知



平安

耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裡倚靠他就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。

~ 詩篇 28:7 ~

无花果树的叹息

郝兰峰

在一片果园里，种着一棵无花果树。树上枝叶繁茂，但树上的果子却是小小的，没有光泽。微风吹过，仿佛可以听到无花果树的喃喃低语：

“我已经长在这里五年了，为什么我结的果子还是又小又涩呢？为什么别的无花果树上的果子看起来都是又大又甜呢？”

过了一会儿，无花果树好像突然想到了什么，眼睛里露出一抹光芒。可是在光芒背后，分明又隐藏着一丝无奈。无花果树自言自语道：“果园里有摘下来的上好的无花果，我也许可以拿一些来挂在树枝上，这样别人就可以看到又大又甜的果子了。虽然不是自己的，可是总比我树上的强啊……”他的声音渐渐变得飘渺起来，仿佛不是自己的声音一样。

又一阵凉风吹过，无花果树下意识地看了一眼身旁悄然挺立的苹果树。那是他心之所爱。他愿意和他的苹果树一起经历风风雨雨。他愿意呵护她，依顺她，讨她的欢心。可是无论他怎么做，好像都没法让苹果树完全满足。苹果树时不时地会说：“你为什么不能像我一样结出苹果呢？”无花果树心里纠结，不禁又暗自叹道：“我又不是苹果树，怎么可能结出苹果来呢？”

风轻轻地吹着，好像在回应他心里的叹息一样。无花果树默默注视着远方，目光里有挫败，有不

甘，更有渴望。由远及近地，他看到一个人手里提着铁铲，肥料和水桶，步履矫健地走来。他知道那是管园的园丁。园丁走到无花果树旁，停下来，蹲下去。他用铁铲除去周边的杂草，又仔细地翻松周围的硬土；然后又洒上肥料，浇足了水。像是读懂了无花果树的心思一样，园丁一边做事，一边说话给无花果树听。

“无花果树啊，我知道你的心情。你为自己结不出好果子而失望，沮丧；甚至想到挂上好果子来伪装自己。你心爱的苹果树还希望你能结出苹果。你渴望挣脱这失望沮丧的网罗，可是好难呀。不过不是没有出路。你所需要的，是真理，恩典，再加上时间。”无花果树满脸疑惑地看着园丁。

“是啊，真理就像我这把铁铲。我用真理的铲子在你四围掘开土，挖掉杂草，除去伪装、罪和伤害，这样你就可以正常地吸取养分。恩典就像我为你施肥，浇水一样，让你在爱和关怀中心灵得满足。有了这两样，你就可以开始结果子了。”

“那为什么要时间呢？”

“你需要时间吸取足够的养分然后才会结果呀。当你结出又大又甜的无花果，你的苹果树也结出又红又美的苹果的时候，她就不会再希望你能结苹果了。”

听到这里，无花果树的心忽然变得轻松愉快了。他仿佛看到，在恩典和真理的滋润中，一颗颗又大又好的无花果已经长在枝头了。

仁愛

我的信主见证

杨枣兰

我叫杨枣兰。我是2016年8月来到美国定居。我妈妈是虔诚的基督徒。她一直给我传道，但我一直拒绝她。2017年我先生带孩子们到俄亥俄州State fair (嘉年华) 去玩。在玩大摆锤这个项目时，发生了一件惊险的事情，两个孩子刚上大摆锤下来，接下来一波上去了，不久，大摆锤突然掉下来了8个人。我先生吓得赶紧带孩子们回家。回到家他们告诉了我发生的事。后来得知，八个人当中1死七伤。我和我先生一个星期都在惊恐当中，于是，我们商量一定要去教会。是神救了我们的孩子。因我女儿在大摆锤上时，大摆锤已发出很可怕的响声，但孩子们以为是正常的。我们在一个星期天找到哥城华人教会，在教会我们决志了，但一直没洗礼，只是星期五参加小组的查经，星期天很少去教会。在2018年6月我孩子东霖有一天突然肚子疼，我以为是一般的拉肚子，就没在意，可是肚子疼了三天吃药也不管用，而且越来越严重，我们在凌晨4点多送孩子到儿童医院急诊室，医生决定住院观察，经过一天的检查，一共做了6次X光，都查不出原因，孩子疼得要死要活，医院肠胃科团队，手术科团队集体出动，惊动了整个住院部，我才意识到事情的严重性，我急得只是哭，孩子疼到血压也开始高。我害怕到了极点，这时我突然想到了神，我对孩子说现在医生查不出原因，我们给神祷告，

我就抓住东霖的手不断的给神苦求，快救救我的孩子，让医生快点查出病因。我这时想到我妈妈，我打电话给我妈我要她快点给神祷告，我又给教会的丽明姐妹打电话，告诉了东霖的情况，我们小组的兄弟姐妹都为我们祷告，就在我们不断祷告的时候，一个医生过来告诉我们有可能是肠扭曲，要再做一次X光，做完X光又做肠镜，最后确诊是肠扭曲，肠子已阻塞，要把扭曲的肠子撑开排出大便，排了一天的大便孩子的肚子不疼了，我以为没事了，可医生说还要研究一下是否做手术。出院三天后，医院打电话过来要做手术，要把扭曲的肠子切除，以防以后再扭曲。当孩子手术时，我一直对神祷告，让孩子平安做完手术。手术大约做了5个小时，孩子平安的出了手术室，等孩子醒来，我告诉他神救了你。后来我们全家人更加亲近神。在2018年感恩节我受洗了，受洗后，我们的家庭发生了很大的变化，我和我先生关系越来越好，孩子们也比以前懂事了，我妈妈送了一台福音播放器给我，我现在每天做家务活，做饭都在听。我现在特别喜欢到教会，喜欢教会的弟兄姐妹，喜欢听神的话语。感谢主，主让我及家人生命获得重生！最后让我用最最喜欢的一段经文作为结束，也用以鼓励我自己活出基督的爱：爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。... (哥林多前书 13:4-8 和合本)

喜樂

得救见证

蔡松苡

首先我先跟大家聊一下我在一开始对信仰的理解。在我来美国前我接触的信仰都是佛教。我是来了美国之后才认识到基督教，但是都是比较被动的。比如会碰到耶和华见证人来我家传道，还有有参加过一两次美国人的查经小组，但是我当时看圣经都是不理解的也没有真的参与进去。

我真正开始主动去接触和了解基督教信仰的是我去当兵的时候。那时候，我开始主动去部队里面的教会，我当时只觉得教会里面的歌很好听其他的就没有什么印象了。训练结束，回来哥伦布后我联系了我的朋友瓶子，我知道她是基督徒。我问她哪里有中国的基督教会我想了解了解，因为我没有去过中国的教会。然后她就介绍我来到哥伦布华人基督教会。当时我也会去一个美国人学生组织的家庭查经小组。当时我去美国人的查经小组多一点，因为我觉得中国的查经小组对于刚想了解基督教信仰的我来说有点不太适应。我会觉得美国人的查经和交流会舒服一点，然后我在那里认识了Mike那里的主人。Mike是带我决志的弟兄。我记得当时在我决志的前一天我参加了一个中国基督教组织的一个营会是跟联谊有关的。当然我去那营会的初衷是为了认识朋友，结果没想到在那呆了两天全是讲道。也是因

为这个营会让我对基督教信仰产生更多的问题。比如对我影响最大的问题是，一定要受洗了才是基督徒吗？我带着满脑子的问题去找Mike。我一直觉得Mike人很好，也很关心我。Mike对我说了印象特别深的和触动到我的话是，他说你觉得我是好人，但是我不是好人，是因为我相信神，

神也教我如何去爱身边的人，我也愿意跟随神安排的计划走，但是并不代表我就是个好人。如果你对神还有问题你可以自己做研究调查是选择相信或者不相信，你至少在你心里给了自己一个答案。我当时心想，那就先信了吧，在了解学习基督教的信仰价值观的过程中至少对我有积极的影响。Mike还给我解答了对于如何成为基督徒的疑问。就是我们向神祷告并且接受基督耶稣是神的儿子，唯独祂是圣洁的，却为我们的罪成为替罪羊被钉在十字架上，使我们本是必死的罪人得洁净得救赎，且因耶稣基督的死里复活使我们也一同得到新的生命。这就是约翰福音中讲到的：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪（或译：审判世人；下同），乃是要叫世人因他得救。”（约翰福音 3:16-17 和合本）然后Mike就带我决志祷告



和平

了，我当时还有点蒙因为我不知道这就是决志祷告的意思。祷告完Mike 跟我说恭喜你你已经是我在主内的兄弟啦。我心想就那么简单？他还说你下次不来查经也没关系，神还是爱你的！还真的，那次以后我就再也没去过Mike 家查经，但是神的爱越来越充满我，使我渴慕祂的话语。我更加积极和频繁的去中国人的查经小组。直到最近我才开始决定受洗。现在的我带着信仰去回想Mike 说过的话 我有更加深刻的感触。在神面前，我知道我不是个好人，我是个罪人。在神的圣洁面前，我认识到自己身上的罪。我懒惰，骄傲，自我，有血气，有情欲。但是神还爱我这样的一个罪人。

在跟神的关系越来越近的的过程中，我更加看清楚自己的罪，我的罪也一直给我带来麻烦。但是我也满怀信心，我知道凭自己的力量我面对的只有失败，只有从神而来的力量才能让我有生命。在了解信仰中的价值观中，我慢慢明白了什么是善美，什么是邪恶。我也在了解的过程中更加坚持神的价值观。神不是有爱，神就是爱。现在的我非常想从神那了解真理和真爱，也希望带着信仰去爱身边的人和活出耶稣基督的样子。神已经为我安排好一切，我愿意怀着敬畏和谦卑的心跟随神的计划按祂的安排来走未来的每一步。我之前一直觉得受洗没有必要，只要我相信神就好。有一次跟博文哥的交谈中，他问我你相信神



SOLDIER'S CREED

- I am an American Soldier.
- I am a warrior and a member of a team.
- I serve the people of the United States, and live the Army Values.
- I will always place the mission first.
- I will never accept defeat.
- I will never quit.
- I will never leave a fallen comrade.
- I am disciplined, physically and mentally tough, trained and proficient in my warrior tasks and drills.
- I always maintain my arms, my equipment and myself.
- I am an expert and I am a professional.
- I stand ready to deploy, engage, and destroy, the enemies of the United States of America in close combat.
- I am a guardian of freedom and the American way of life.
- I am an American Soldier.



ARMY VALUES

WWW.ARMY.MIL/VALUES



忍耐

吗？我说相信。他接着问那神要你受洗你会受洗吗？我说会。就这样我就决定受洗。现在的我认为受洗是有必要的，是我在公众面前决定成为主的仆人并且向撒旦宣战对立。美国陆军有一个士兵信条，最近我带着信仰去看了一遍这个士兵信条，我有新的感触。我自己做了一点点小改动，这也会是我在主内的信条。现在我跟大家分享一下。

下面是我的改动：

I am a God's soldier.

I will serve the people of the God's kingdom, and live the God's words.

I stand ready to deploy, engage, and destroy, the enemies of the God's kingdom in close combat

I am a guardian of freedom and the Christian way of life.

I am a God's soldier.

(我是神的精兵，
我将为神的国度的人民服务，并活出上帝的话语
我随时准备部署，参与和摧毁上帝王国的敌人
我是自由和基督徒生活方式的守护者

我是神的精兵。—中译)

这里面的敌人指的是撒旦，I will never accept defeat 指的是我不会被撒旦的试探打败。当然我们也会有可能失败时候，但是只要我们跟神还有联系，还会转向神，神是不会放弃我们的。成为一名基督徒会遇到很多的挑战，我愿意成为神的精兵，跟随神的计划。

困境中的恩典 - 我的住院杂记

金茂宁

昨天在医院躺了一天，虽然有Wi-Fi，却上不了微信，恍如与世隔绝！今天儿子帮我安装了VPN，这下我终于得以翻墙越狱了！

昨天虽然没能看见，但是在冥冥中我已经听见了大家的祷告声。我知道弟兄姊妹们一直在我的身边，我的神一直在我的身边！今天越墙看见了组内弟兄姐妹们的祷告，心中倍感温暖！谢谢你们！生活在神的家中真是美得无比！

本以为自己是个刀枪不入，百病不染的人，没想到最近一次小小的肠胃炎，瞬间把自己变成了半个残废！

所幸生病时恰逢儿子回家度假。他立刻怀疑到一种病症，据说这种病如果不及时治疗，通常只需半个多月，就有可能发展到四肢神经麻痹，进而危及到生命。他要我立刻去看神经科医生，最后还补充一句：你再不去看就麻烦了！

别看我表面上好像挺勇敢，其实内心还是很怕死。本想挺挺就过去了，被他一吓唬，不得不赶紧去找医生。但我无论怎样努力，找到的专科医生最早也要到二周以后才能看上。还好我很快约到了家庭医生。他听了我的陈述后二话没说，立刻让我去挂急诊。事实证明这样做是正确的。由于我的医生在我去医院的路上就已向急诊室电

话通报了我的情况，我入院后很快就来了神经科大夫，所有的检查一项接着一项顺利完成。确诊是这个病之后，当天就开始用药治疗。

这种病例比较少见，治疗手段也不多。现在用的药就是唯一一种有希望能治愈的药物。如果这个方法无效，据说就只能换血了。但是，从昨天走进医院起，我就感觉到了神对我的看顾。

过去我对急诊室从来没有什么好印象。无休止的等待，一间又一间的房间换来换去，一遍又一遍重复的盘问……去一次至少要花费半天的时间。可是这次急诊的经验却出乎意料，感觉到这家医院的服务和效率都是一流的。到目前为止，由于治疗及时，病情发展已得到有效遏制。这就是成效！我相信在这背后一定是有大家的祷告在支撑。一定是有神在做工！

由于我始终相信神所赐的免疫系统是最完美的，因此我从来都是轻易不肯去医院的，这次也不例外。要不是被儿子吓住了，也许现在我还在家里硬挺着。可没想到这次的病恰恰就是因为我的免疫系统出了问题。它遭到了外来因素的干扰，导致了自身抗体分不清敌我，开始攻击我自己的神经蛋白，并且一发而不可收，越伤越多！看来神的计划真的是高于人的计划！这使我更清

恩
慈

楚地看到了造物主的奇妙。我们的身体构造是如此的精妙，各部分之间的配搭如此的完美，它实在容不得半点外来的或人为的改变。我们生命中的一切，包括免疫系统，也包括人的智慧，治疗手段，其实都是来自于神，也都掌握在神的手中。他可以把这一切都赐给我们，也同样可以把这一切都统统拿走。我们何德何能，可以在神的面前自以为是，班门弄斧？我们唯有谦卑降伏在神的面前，求告神的怜悯，顺服神的旨意，听从神的安排，方能为自己求得一线生机！

神的爱是奇妙的。祂在我最需要的时候在我身边安放了一个略懂医学的人。祂在关键时刻通过一个顽梗不化、尚未得救的罪人之口向我发出了警告：你再不看病就麻烦了！本来孩子在十一月份刚刚陪我们回国探望了病中的外祖父，这次圣诞节本没有机会再次回来度假，可是他却来了！为了救我脱离凶险，神使用的方式竟如此出乎意料！他让一个已经得救的罪人和一个尚未得救的罪人在一起，共同感受到了神的爱竟是那样的长阔高深，无法测度！

今年这个年我真的过不好了吗？其实不然。这几天我不用上班，却躲在医院里“度假”。住的是“高干病房”，水平相当于五星级宾馆！这样的待遇可不是随便就能享受得到的！听说我住进了医院，最着急的自然是世漪，她在第一时间就赶到了医院。由于用药反应，我感觉恶心吃不下饭。她每天费尽心思，为我做出既可口又开胃

的饭菜带来。这次住院，我还有幸吃到了世界上最好吃的雪花酥，喝到了鲜美无比的活鱼汤，尝到了用正宗Amish 走地鸡熬制的鸡汤！弟兄姊妹们送来的种种美食，我已无法一一历数！正如歌中唱到：有一份爱从天而来，测不透，摸不着，却看得见！生活在神的家中真是好享受！

由于住院，神给了我大量的空闲时间，就好像祂领我来到了可安歇的溪水边，让我躺卧在青草地上。我可以安静下来，与神亲近，默想神的恩典，享受弟兄姊妹们的关怀，亲历神的爱。我因祸得福，怎能不为此献上感恩！

感谢主，我现在的病情已得到有效控制，不再发展。下面只是需要时间逐步康复。我目前虽然行路如同跛鸭，手无缚鸡之力，但我有神带领，自信终有一天我会重新得力，说不定哪一天又能够“如鹰展翅上腾”呢！

“耶和華是我的力量，是我的盾牌。我心里依靠他，就得帮助。所以我心中欢乐，我必用诗歌颂赞他！”（诗篇二十八篇七节）。

感谢惠玲姐妹给我送来的这段经文！它在我身陷困境时给了我无穷的安慰和鼓励！

在2018年除夕之夜，在医院的病床上，谨以这篇小文向我的天父献上感恩！并感谢弟兄姐妹为我所付出的祷告，支持，和关爱！祝佳美所有的弟兄姐妹，新年快乐，岁岁蒙福！



良善

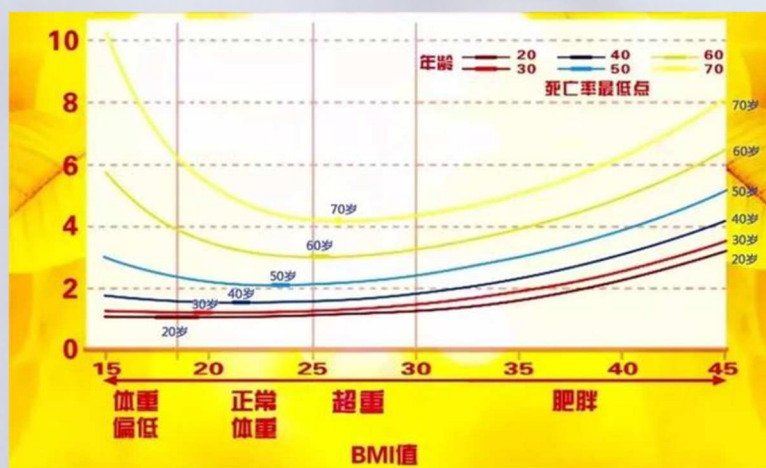
健康专栏

哪种体重最长寿呢？

欧洲科学家调查了許多人，发现体重和死亡率之间其实成了一条U形曲线。

曲线的最低点是死亡率最低的体重值，这个值会随年龄的不同而发生变化。

体重和死亡率



U形死亡曲线模型的分析结果显示：

▼60岁以下标准更长寿：体重保持在正常范围内（即BMI介于18.5~24.9为宜），死亡率是较低的。

▼60岁后超重更长寿：BMI处于超重范畴（即BMI介于25~29.9之间）的人群死亡率最低，甚至比BMI指数标准（即介于18.4~24.9之间）的人群还要低6%。

为啥60岁后体重超重一些好？

不是体重越标准越好吗？为什么60岁稍微超重一些，但不肥胖，死亡率会低一些呢？

专家指出：

一是，稍微超重的人群，营养状态是比较好的；二是，60岁以上的人群，罹患各种疾病的可能性会比较大，而适度超重的体重，更容易扛过疾病的伤害，更容易达到长寿的目的。

所以年纪大了，要注意控制体重，但也不必太苛刻！那么，我们该怎么了解自己的BMI值呢？

算算你的BMI值!

BMI即身体质量指数，是与体内脂肪总量密切相关的指标，主要反映全身性超重和肥胖。反应身体因超重而面临心脏病、高血压等风险。

对于BMI值，世界卫生组织曾定下了全球标准。不过，亚洲人和欧美人属于不同人种，WHO的标准不是非常适合中国人的情况，为此有了中国参考标准：

BMI指数计算公式

$$\text{BMI指数} = \frac{\text{体重 (KG)}}{[\text{身高 (M)}]^2}$$

即：体重 (KG) 除以身高 (M) 的平方 (BMI = 公斤/m²)

BMI 分类	WHO 标准	亚洲标准	中国参考标准	相关疾病危险性
偏瘦	<18.5	<18.5	<18.5	低，但其它疾病危险性增加
正常	18.5~24.9	18.5~22.9	18.5~23.9	平均水平
超重	≥25	≥23	≥24	
肥胖	25.0~29.9	23~24.9	24~26.9	增加
肥胖	30.0~34.9	25~29.9	27~29.9	中度增加
重度肥胖	35.0~39.9	≥30	≥30	严重增加
极重度肥胖	≥40.0			非常严重增加

表格来源：好大夫在线张敬东

除了BMI，腰围也不能忽视

腰围，其实反应着你的腹部脂肪多少。一大堆的专业研究数据表明，腰围越大的人，高血压、糖尿病和代谢综合症的患病率都比正常人要高。

60岁以后稍微超重可以，但是别都是脂肪胖在肚子上！

如果腰臀比男性 > 0.9, 女性比 > 0.85，专业的说法就叫腹部脂肪堆积。

拿软尺量一量你全身最窄部位的腰围和最宽部位的臀围，精确到1mm，然后算腰、臀比。

健康腰臀比 **女士 < 0.85** **男士 < 0.9**

腰臀比的计算方法：腰围 ÷ 臀围

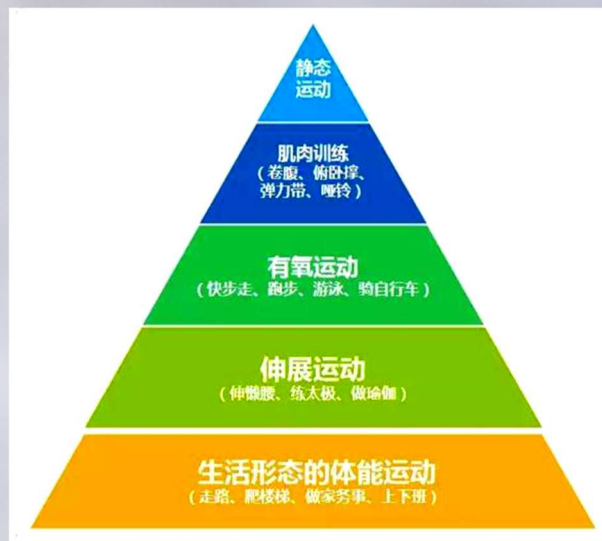
男的腰围大于等于90cm，女的腰围大于等于85cm，就算肥胖了。

图片来源：CCTV10

保持长寿体重，做好4点！

1. 年龄大更要有肌肉

年纪大了，体重可以超点，但肌肉别少太多。从30岁左右开始，如果不锻炼肌肉，肌肉纤维就会慢慢丢失，到75岁时就会丢失一半。而人的代谢基本上都是发生在肌肉，吃进去的东西要转化成糖，最后肌肉活动会把这个糖给燃烧掉。所以，锻炼是很有必要的。运动锻炼一定要坚持，至少每天半个小时以上，一周最好是三天以上，至少要有五天的时间。要有些比较强的运动锻炼来保证肌肉，这是非常重要的。



每日运动量多少与金字塔颜色面积相关，一般活形态的体能运动最多，而久坐这类静态运动应该最少，每周要有肌肉训练、有氧运动和伸展运动。

2. 年纪大更要会吃油

《中国居民膳食指南(2016)》建议，每天食用烹调用油为25-30g，相当于普通的白瓷勺2勺半-3勺左右。但如果家人中有超重或肥胖、血脂异常等症状时，其摄油量还应适当减少到20克左右。可以选择不同的油脂搭配，其中饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸、必须脂肪酸（亚油酸、亚麻酸）比例最好达到1: 1: 1。



图片来源：北京卫视养生堂

一般各种油脂烹饪方式有：

烹饪方式	推荐油品种类	注意事项
炖煮菜	大豆油、玉米油、葵花籽油等	耐热性差，不适合煎炸，以炖煮为主
一般炒菜	花生油、米糠油等	耐热性较好，基本可用于任何烹调方式
凉拌	橄榄油、茶籽油、芝麻油、亚麻籽油等	可以用来炒菜，但它们特有的香味使其在凉拌时更美味
少吃	棕榈油、猪油、牛油、黄油等	饱和脂肪酸含量较高，少吃

3.年纪大更要揉揉腹

中医认为，经常以手心按摩小腹至发热，不但能让人体自动调集脂肪来御寒，还能养元补气、滋阴培阳。小腹常温，元气充实，减肥就会成为一件很容易的事。而且，不少年纪大的有便秘的困扰，或者消化不好的困扰，而揉腹还可以促进肠道蠕动、改善胃部动力。

方法：每天早、中、晚各揉一次小腹，先按逆时针方向揉，后按顺时针方向揉。揉的次数最低以36遍起，或36的倍数也可以。力度要适中，如果能把腹部的软组织带动起来更好。

4.年纪大也要重睡眠

缺乏睡眠会扰乱身体的代谢功能。因为休息时人的部分器官开始工作，经过人体肝脏的血液是平时的7倍。这个时间段是肝脏代谢脂质最高效的时候，要是这时不睡觉，就会导致体内的脂质不能很好的代谢消化。对于65岁以上的老年人，建议保障7至8小时的睡眠，其实老年人真正睡眠时间并不比年轻人少，只是夜间的睡眠时间减少了，因此增强睡眠质量是首要。老年人应保证生活作息的规律、切忌乱吃药，尤为

重要的是保证心态的良好，可多做深呼吸，白天适当活动，有利于促进夜间的睡眠质量。

年龄段	建议睡眠时间
出生-3个月大	14至17小时
4个月-11个月	12至15小时
1、2岁	11至14小时
3-5岁	10至13小时
6-13岁	9至11小时
14-17岁	8至10小时
18-64岁	7至9小时
65岁以上	7至8小时

禱告事項

沈秀成/李重敏

佳美
一月禱告

手望帶領

信
實

1. 为佳美祷告而祷告。感谢神赐祷告权柄，求神刺痛更多的弟兄姐妹来到祢的面前，凡事祷告，与祢亲近，与祢交通，從祢旨意。软弱的得力，刚強的謹守。
2. 为佳美的同工禱告，感谢主赐同工有颗愿意服事的心，求主赐能力智慧，保守带领，求神的灵在同工心中运行，在服事中身、心、灵皆有成长。求神保守同工的家庭，赐福恩待。
3. 願主保守我們在年初、心意更新而變化的立志。求主幫助我們、有內在實質的變化、有捨己的變化、有釘死老我的變化、有感動人的變化；求主讓我們在每一件事上、都讓自己、也讓別人看到主耶穌！
4. 求主帶領我們佳美春晚的預備、邀請、演出、及跟進。求主讓我們先禱告；求主讓我們先安靜；求主讓我們定睛在主耶穌；求主幫助我們不要依靠自己的經驗；求主幫助我們、讓我們所做的每一個安排都有主的帶領；求主幫助我們、讓我們的演出、滿載著福音的信息、整個聚會充滿了上帝的榮光！
5. 为川普和现任政府，及我們所住的俄亥俄亥立法者和政府祷告。求神赐眾公僕顺服的心，在各样的事上行公义好怜悯，有谦卑的心行神的旨意。
6. 继续为我们在病痛中的，身體軟弱的，心中有憂愁，憂傷的弟兄姐妹和慕道友祷告。继续为王青清的父親、余穎惠的哥哥，譚方方姐妹，孫進的母親，劉正文弟兄，諾熙姐妹，廖格姐妹，李慧姐妹，吴深川弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄祷告；在生活上困难的弟兄姐妹和慕道友，也求神的憐憫，照著他們的需要賜下供應，安慰，與平安。求神继续使用他们，为主做见证荣耀主名。

禱告事項

沈秀成/李重敏



1. 为佳美的祷告而祷告：佳美每月祷告、手望祷告、心心祷告、各区小组祷告。感谢主赐祷告权柄，求圣灵感动更多的兄弟姊妹来到主的面前，凡事借着祷告与主亲近、与主交通、寻求主旨意，软弱的得力，刚强的谨守。

2. 为佳美的同工祷告，感谢主的恩典，赐同工有颗愿意服事的心。求主赐能力智慧，保守带领，求神的灵在同工心中运行，在服事中身、心、灵皆有成长。求神保守同工的家庭，赐福恩待。

3. 愿主保守我们在年初、心意更新而变化的立志。求主帮助我们、有内在实质的变化、有舍己的变化、有钉死老我的变化、

有感动人的变化；求主让我们在每一件事上、

都让自己、也让别人看到主耶稣！

4. 为川普和现任政府，及我们所住的俄亥
顺服的心，在各样的事上行公义好怜

俄亥立法者和政府祷告。求神赐众公僕
悯，有谦卑的心行神的旨意。

5. 为今年报考大学的青年学生祷告，
儿、兰春的女儿、李晓的儿子、雪峰的儿子

全林的女儿、省明的女儿、志伟的女
子、王琳的双胞胎儿子、汉伍的儿子，

求主保守他们如愿地进入他们心仪的大学，带

领他们在学校里找到查经团契，

6. 为即将赴以色列的兄弟姊妹、马来西亚短宣队、台湾短宣队祷告，求主亲自预备、呼召、带领教会中的兄弟姊妹踊跃报名、积极培训，把福音传给那些渴慕的人、传遍海角天涯。

7. 继续为我们在病痛中的，身体软弱的，心中有忧愁，忧伤的兄弟姐妹和慕道友祷告。为王青清的父親、孫進的母親、陈明章母亲、余穎惠的哥哥、譚方方姐妹、劉正文弟兄、諾熙姐妹、廖格姐妹、李慧姐妹、吴深川弟兄、张鸣弟兄、马牧野弟兄、黄明仁弟兄、金茂宁弟兄祷告，为雪峰弟兄祷告，求主的安慰临到他及家人，赐给他能力和体力办理好父亲的后事。在生活上有困难的兄弟姐妹和慕道友，也求神的怜悯，照着他们的需要赐下供应、安慰与平安。求神继续使用他们，为主做见证荣耀主名。

溫柔

佳美月刊征稿通知

[... 傳福音, 報好消息的人, 他們的腳蹤何等佳美 À]

佳美月刊编辑组诚恳邀请弟兄姐妹们、慕道友、以及朋友们积极使用并开垦这块属灵的园地, 祈盼佳美月刊能够成为弟兄姐妹之间心灵交流、共鸣、以及互通资讯的管道。同时也能够成为神大大祝福的器皿, 并在这末世宣扬福音, 造就信徒。愿佳美月刊的事工能蒙 神大大的喜悦, 也愿 神祝福祂的话语, 赐福与在这块园地辛勤耕耘的弟兄姐妹们。

佳美月刊广泛的接受任何形式的来稿, 包括散文、诗歌、图画、摄影, 以及美食谱, 稿件内容包括 (并不局限于) :

1. 个人见证、读经心得、属灵体会、一切勉励并造就人的话语
2. 团契小组的集体见证、分享, 以及鼓励的话语
3. 团契福音事工见证
4. 特邀稿件、采访、录音, 及译文



節制

4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224

Phone: (614)715-2212 Fax: (614)263-9298 www.columbusccc.org

佳美團契

團契主席：丁伦汉 / 團契副主席：孙 进 / 月刊主编：孙荔萍 / 月刊副主编：肖 晴

本期责任编辑：顾峥嵘 / 版面设计：青橄榄 / 編輯：顾峥嵘、李方莹、庄液、南守彦、马娜