

哥城华人基督教会



主后二零一六年七月 & 八月刊

十
佳
美
月
刊
十

佳美团契

第283期

目錄

圣经金句

约翰福音 8: 12

耶穌又對眾人說，
我是世界的光。跟
從我的，就不在黑暗
里走，必要得着
生命的光。



03 信主历程 / 杜昕鹏

09 从一无所有到一无所缺的丰富人生

/ 杨葆箐姐妹

11 主帮助：职场上的峰回路转 / 郭全林

15 健康专栏 / 本期编辑供稿

18 禱告事項 / 沈秀成 (喜乐组张瑞鑫提供)

19 佳美月刊徵稿通知



信主见证

信主历程

杜昕鹏

很感谢主对我的拣选，让我成为了一名基督徒。当我回过头来思考我的信主历程时，我觉得很多方面的思考与经历还是很值得回味的。



一 科学

2011年9月10日，我正式踏上了美国这片领土。接待我的是一个IFI的美国家庭，他们就算是我到美国认识的第一批人了。当天晚饭过后，女主人和我闲聊，也谈到了上帝。女主人问我对于上帝是怎样的一个想法，我直接且坦诚地告诉她我不信上帝，并且说出了好多我从科学角度思考得出的结论，然后也说出了那个让我觉得很有力的反驳证据：上帝能造出一块自己也举不起来的石头吗？这就是当时的我，习惯用逻辑及科学知识来解释世界及说服自己，而这种行为及思考方式也一直是根深蒂固的。我一直坚信科学对于未知的解释是可持续的，人们因为未知而产生的想像可以构成文化和传说，也可以成为哲学上的流派并形成可供人探讨的观点，但绝对笃信的东西确应该是科学，因为这是一套可以重复，可以验证，可以依靠的东西。宗教多数来源于人们对于未知的敬畏而产生出的可以自我安慰的依赖，就像千百年前古人对于风雨雷电，日出月落无法解释一样，就想像出了雷公电母，东海龙王，以及广寒宫的嫦娥与吴刚。当科学的进步解释了自然现象的成因，也带我们亲眼上月球去看过之后，我们才知道了真相，也不免会觉得古人愚昧。所以对于我来说，等待科学发展来解释未知的东西是一种绝对正确的方式，那怕当下有错或者有不完善的东西，我们也可以期待后人来弥补。就像当年牛顿发现了力学定律解释了宏观物体的运动规律，但是到了电子层面的微观世界就显得无能为力。紧接着后人发现的量子力学很好地对微观尺度下的运动规律做出了解释，也让我们有了描述微观物体运动的方法，突破了这个局限，这就是科学理所应当的进步方式。这样的例子不胜枚举，这本身也反映出了科学的持续发展对人类带来的贡献及对未知领域不断更新的事实。我常常会感叹前人的伟大，能够发现并应用如此多的规律来让我们的生活更加便利与舒适！

后来随着自己的科研的深入，以及与人的交流，我也越发发现了一个显而易见的事实，那就是不管我们再努力，再卓有成效，我们也就真得只是发现和应用自然规律，却从来没有发明任何的规律！不仅是在



做科研的时候想到了这些，生活中的观察也开始促使了我思考。其实我们周围随时都充满了各种“神迹”，只是我们对于周围的东西太过于司空见惯，从而觉得它自然而然，于是就把它称为了自然。我们不会惊奇于一粒粒的种子长成枝繁叶茂的参天大树，我们不会惊奇于一个个的生物具备的各式各样的生活与繁殖的奇妙的能力，我们不会惊叹于太阳月亮千古不变的运行状态，更不必说惊叹于扔出的东西总是往下掉而从来不是向上飞。当我们把这些全都叫做自然，然后也只是去尝试解释这些的时候，我们就忘记了这些可供我们探讨与发现的规律到底是怎么出现的了：创造了规律本身也创造了各式各样生物与非生物的那一位，必须是凌驾于所有认知之上的，所有智慧之上的，而且是能经得起全人类永远探索也不能穷尽其丝毫的一位神。我觉得有一位神，创造了宇宙规律及万物的说法，才是让人最信服的答案，于是我便成为了一名愿意去思考并尝试接受神的存在的人。并且后来也越发发现科学与神本身就不冲突，不断发现的科学规律更能让人认识到神的伟大，神本来就是让我们学会用科学来指导我们的生活，只不过我们有的时候却误用科学来做为了与神对立的東西。在想明白了这一点之后，我觉得内心当中那种科学与神的统一让我极大减轻了一种预有的冲突感。从此之后我在做科研探索规律时，也更加有了一份崇敬之心，对神存在的接受也变得更加自然而然了。

有的时候也觉得信神和信科学其实也很像，信科学就是你假设一个规律是对的，然后用它去实践，如果行得通那我们就说它对了；信神也是，当我们相信祂是真的，并且用祂的道去实践，如果行得通那我们就可以承认祂了。既然如此，那又为什么不做出信神的这样一种尝试，然后看看结果如何呢？那种固步自封盲目否认神存在的想法，其实是有悖科学的。想到这里，我隐约觉得我迟早会做出成为基督徒的这样一个尝试，也许需要的只是一个契机。

二 道德

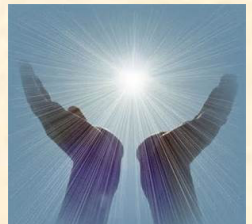
我从小就是一个道德感很强的人，我觉得这很大程度上来源于小时候老师及家长对我的表扬。经常提倡“向杜昕鹏同学学习”的态度让我会积极主动地朝着这样一个标准化的样式去努力靠近，然后反过来这样的努力又会得到进一步的肯定与表扬。于是我很上进，对于自己的学习、才能及品性会格外的重视，也觉得自己能越发得匹配上这样的标准就会让我越发得开心。我最喜欢别人对我的评价就是“他是个全才”，虽然是明显的夸张与恭维，但这样一句评价就是能让我开心好久，于是我就会越发上进与努力地按这种方式去做得更好，去更多地拓展自己的才能与才艺。那个时候的我，会很在意别人是否对我印象好，是否觉得我是个

优秀的人，在各种场合下我只要有有机会去表现或者锻炼自己，我都会很积极地争取。

我开始自我膨胀，也开始会不自觉地心里面评价别人。评价是在自己给定的框架与标准内，于是我开始觉得周围的人有各式的缺点与问题，但因为我自己是“好”的，所以对他人的包容也是应该的，所以我的心态到也平和与正常。直到后来上了大学，同龄人开始出现了很多优秀的人，我觉得自己那种全方位的优越感受到了很大挑战：一旦有自己做不到但别人能做到的事出现，我心里就会不高兴；一旦别人明显有了一些我没有的长处，我就会自发地觉得那没什么了不起。我已经无法正视每个人都有不同的禀赋与特点，我觉得我应该像大学之前一样什么都应该比别人“好”。为了让自己找回那样一种感觉，我在大学里确实也更加地努力追求各方面进步，参加各式样的比赛，报名各式样的活动，要做到比别人更“优秀”，但我很明显地意识到我这种积极进取的心态是包含得有问题的。

后来到了美国，我觉得周围受到的“挑战”并不像在大学里的那样，毕竟在某种程度上脱离了那种以成绩为王道的年代，我觉得我又恢复了那种自高自傲的心态。但当时的感觉一直隐留在我心里，我也知道自己肯定有某种程度上的心态不“健康”，但又说不清道不明问题在哪。我也一直想追求这种心态上的突破，但觉得好像也不知道从何做起。后来有一次和一个基督徒姊妹聊天，她提到了一句：如果自己只在自己的框架下来改造自己追求进步，那永远也不可能真正地摆脱束缚。这句话一直在我心里萦绕，我也一直在思考，我觉得自己有的时候真的没有自己想像的那样可以凭借自己的力量去真正地完善自己并达到那样一个理想的样式，因为自己的局限故也无法挣脱当前的瓶颈。我越想越觉得她的话很有道理。

后来一件事改变了我。就是2016年初我回国了一趟，那一次我的爷爷奶奶相继去世了，结果伴随而来的就是家庭与家庭之间的不和睦。我十分想做出一些事，能够让这种情况终止下来，但一直以来在家庭里的传统就是做为一个晚辈，我几乎不会和任何长辈发生冲突，更倾向于尊重和服从，但那一刻我觉得我需要做出一些事，只不过我少了一些勇气。好在我最后想到了用祷告的方式，但此时我心里却也在煎熬着，因为毕竟我没有信主，祷告的想法让我有些不自在。我在床上辗转反侧了将近一个小时之后，终于下定决心做了我平生的第一次祷告（2016年1月2日夜），内容中心就一个：希望能让家里人更加和睦。此后我真的感受到了自己的变化，我开始很有勇气的去认真地思考并且付诸行动，我开始做出了我知道我原先不可能做的出的事，然后家庭与家庭之间也在我和其他人的努力下开始往好的方面发展。虽然我不知道我的努力有多么卓有成效，但可以肯定的是我从此时发现了自己真



的很局限，若不是凭着祷告，我觉得自己很难有这样的决心去做这些事。这时候我才真正感受到，如果单靠自己真的是多么的无能为力，而来自于主的力量才是纠正偏离道路的唯一方法。

经历了这一切之后，而我也越发认清了我之前那种心态的问题是啥，其实就是两个字：骄傲！后来在另一位基督徒的提醒下，我开始了每天祷告，也开始认真思考信仰与上帝。当我开始放下骄傲而变得更加谦卑，懂得正视与接纳自己与别人不同的成长经历，不同的品性才干，不同的优点缺点的时候，我的心态发生了很大的变化。我开始以另一种思路来回顾自己的成长历程。

我开始觉得我很幸运。我出生在一个不错的家庭，我如今还记得母亲对我学习上的用心以及以身作则的教导，还有她对我所有兴趣的无条件支持。我开始记得我小时候去游戏机厅打游戏被抓回来之后父亲对我的很有智慧的处理方式。我开始回忆起小时候家里人陪我下棋，打球，学音乐的好多典故，鼓励我在众人面前表演，教育我应该怎么样为人处世，引导我应该多读书。我从来没有被任何来自父母亲人长辈的压力所困扰，反而是因为父母对我的鼓励与帮助培养出了我对周围事物的兴趣，才成就了我不断努力的动力，这些才成就了我成为我的基础。后来在老师格外的关注与培养之下，我得到了更多的机会，也在锻炼当中得到了很多的成长。我继承了父母一部分的禀赋，在做人与做事上都得到了良好的教育，也在周围人的关心下成长起来。这些都是我宝贵的经历，更是我莫大的幸运。而过去的我只是太把东西都关注在了自己取得的成就上，忽略了太多周围至关重要的因素从而才会觉得自己与众不同地了不起，才会内心中成为如此的骄傲。当我知道了自己根深蒂固的问题，也着实地看到在主的帮助与带领下，我也更多地开始把自己拥有的禀赋心怀感激地用在服事上，而不是用在和他人比较谁“优秀“这么荒诞的事上时，我内心也有了更多的平安与喜乐感，价值的成就感，我也越发觉得成为一名基督徒应该是一件极为欣喜的事。这个时候我的决志信心已经积累到了一定的程度。

三 自我价值

我来美国读PhD的目的很简单，就是想来学习先进的科学技术，回国报效。当一名科学家是我一直以来的梦想，而自己也期待能为国家在科学技术领域作一些贡献。我初中时候读到了“两弹一星”元勋邓稼先为了制造出原子弹而奋不顾身到辐射前沿的地点做检查而最后全身得癌症而死的故事，也深深地被这种精神所感动，也觉得能成为这样的科学家真的很伟大。我在大学时期最喜欢看时事版块，对国家在各方面的飞速进步与瞩目的成就而感到欢欣鼓舞，也为自己是一名处在向上期的中国人而深感自豪。但后来我来美国后能接触

到在国内接触不到的书籍，也看到了对很多事实的另一面记述，这对我有些触动。从建国以来的大跃进人民公社，到1958-1962年的饥荒，再到后面的文革，以及好些伟人不为人知的一面，让我开始对“事实”有了更全面更辩证的认识，也知道当时百姓受到的苦难绝非我之前所看到的那样轻描淡写。我们被选择性地看到与接收了正面的东西，却屏蔽掉了负面但却值得深醒的东西。如今改革开放之后的中国，在经济及科技实力不断增强的背后，社会层面上却并没有出现更广泛意义上的和谐与和睦，反而更多的群体性事件表现出的对生命与良善的漠视，让我觉得只搞好科研并不是完全的人生意义，而应该包括能够为了让大家都过上互相友爱，爱人爱己的生活状态而能做出那怕是一点点的贡献。



后来有一次和一个基督徒长辈无意的谈话，让我有了很深的启发，他说在国内好多地方，有基督徒的地方大家更善良朴实，更有爱心，社会更和睦。建立和谐社会，共产党没有做到的，基督教做到了。这句话挺触动我，让我开始认真思考基督的方式不仅用来指导自己，而能够指导整个社会是一种多么具有盼望和成效的事，这也让我对基督的接受有了更多的感动。

四 周围基督徒的样式

我从刚来美国起就被我当时的host family带到了教会，后来不久之后，我就开始了在IFI的一个美国人的家庭教会里查经。本着学习了解文化思想，认识人和锻炼英语的目的，我在那里待了两年，也看到了包括我host family在内的基督徒对周围人一视同仁的关爱与信任，以及周围人对他们良好的口碑，那时候也算是我对基督徒最初的印象了；后来在校园里遇到了一群热心传道的学生，我就试试看去了一个华人家庭教会，那个地方有很多的华人基督徒，但让我惊讶的是，当中的好多学生才刚接触不久就信主了，完全没有一个理性思考和了解的阶段，而且在饭前祷告时那些此起彼伏的大声祷告让我觉得很不适应，我觉得他们过于感性甚至有些狂热。尽管有好些人也和我单独分享过，我最后还是没有在那信主，但至少他们每次查经前必做的个人见证倒是让我看到了这些人选择信主之后，生命与思想发生的变化，看到了一个个更加良善与更加忍耐的新生命。虽然我对他们的经历并不能感同身受，但却也很真心祝福他们能有更加喜乐的人生，只不过这些还不能打动我去信主；后来一次偶然的的机会，我被一位同专业的基督徒邀请到了哥城华人基督教会晨星团契，我在那里结识了很多新朋友，认识了可以一生做为好朋友的人，也算是有了很好的属灵铺垫。在后来与这样的人认真地去讨论生命中遇到的问题，以及信仰更深层次的东西的时候，我也很感谢获得的分享与反馈。但是可能是觉得经历的层次还不足以很深刻地打动我，我的信仰意识也就还是停留在那个阶段。

后来在2015年8月24日晚上IFI的迎新聚会上，我认识了一位年长的基督徒，他邀请我到了佳美-IFI查经小组，这是对我信仰生命发生本质变化的契机。在这个新的查经小组中，我有机会认识到了更多的属灵长辈，也听到了他们不同的信主经历，也觉得他们过来人的分享让我对自己未来的道路有了更多的预判。在与他们的认识与接触中，我也明显感觉到了他们与其他的非基督徒的区别，就是为人更加谦逊与谦卑，能更加坦诚，更加有爱；婚姻家庭关系上也更加地融洽；自己的工作与事业上也更加有成。与这些长辈当年一样，同样做为一个来美国求学的学生，如果未来让我选择做一个什么样的人 and 想过一种什么样的生活，那么经过很简单的对比与思考，我就会得出一个能让我很信服的结论：我觉得在基督的带领下的人活出基督的样式成为我的追求，以基督的教导来活出生命的精彩，活出主的荣耀，来传福音给更多的人，让他们知道何为善，何为义，何为爱，何为罪，并最终在主的帮助下迷途知返而跟随基督，我觉得这是一件让人很兴奋并且可以矢志不渝地可去做的事。

我的信心就这样积累到了可以决志成为基督徒的程度。于是2016年4月22日，我就在布道会上决了志，成为了一名基督徒。



从一无所有到一无所缺的丰富人生

---杨葆箐姐妹经历神的见证

从小到大，对朋友来讲，我不但活泼外向，同时多才多艺，做过康乐组长，乐团中的指挥，负责编舞表演等· · · ·。初中高中时，念衛理女中，大学是辅仁大学，那时候很喜欢诗歌，但不了解为什么有神。人生还会有痛苦和无奈，神怎么会这样小气？要相信神，才会被赐福，不信神，便会有麻烦。那时也没有觉得需要跟神建立密切的关系。高中时，父母离婚，造成我心里上的不平衡，非常沮丧和困惑，但不愿意去教会亲近神，大学的时候，知道造物主的奇妙，但跟我也没有什么直接的关系。

我从小梦想，就是要有一栋大房子，一部大钢琴，还有一只忠心的狗。大学毕业后，移民来美国，到美国后，和大学时的同学结了婚，在洛杉矶定居下来。一九九五年，我们花了将近两百万的美金，盖了一栋大房子，还有石头山，瀑布，游泳池，和给老人住的房子，全部都是我自己一手设计装潢的，就像所罗门王一样，修建宫殿，有假山，小桥，流水和庭园，那时我们拥有了一切，但是我的心中却没有真正的平安。

诗篇第一百二十七篇说到：[若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然儆醒。你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。]。我们那时已实现了美国梦，达到人生的高峰，住大房子，开名车，还有请佣人保姆来，做家事跟照顾小孩，而且先生一直告诉我，我们不会没有钱的。但我的心中还是没有真正的平安，唯一想到的就是希望这一切可以持续到永远。

传道书第六章说到：“我见日光之下有一宗祸患重压在人身上，就是人蒙神赐他资财、丰富、尊荣，以致他心里所愿的一样都不缺，只是 神使他不能吃用，反有外人来吃用。这是虚空，也是祸患”。约伯记第三章说到，“因我所恐懼的臨到我身，我所懼怕的迎我而來。我不得安逸，不得平靜，也不得安息，卻有患難來到”。因为先生的个性慷慨大方，但却没有节制和规划，所以他的电脑事业起起落落，我们的经济也常常不稳定，最后终于生意失败，先生回香港，我则一个人带着三个小孩，开店做生意，还有教钢琴，过独立生活。

二零零一年七月七日，我带小孩去潜水，结果出事，当潜水夫看到我的时候，我已在水底六分钟，没有氧气，我没了意识，进入昏迷状态。在医院里的两个月，我成了植物人，但是在我昏迷的两个月中，我却记得两件事，第一件事，是我父亲的爱，他告诉我，不管用任何代价，花多少钱，他会请最好的医生，把我治好，我永远都是他最漂亮，最好的孩子。第二件事，是我哥哥的朋友，她是教会里的一位姐妹，来到医院里，唱“野地的花”这首歌给我听，她告诉我，我一定会好起来的，她自己曾经出过大的车祸，动过十次手术，她也告诉我，人的能力有限，只有耶稣可以一直陪伴我，帮助我，让我感动流泪。那时我真的是一无所有，没有先生，没有钱，没有健康。前途一片黑暗。所以大家都在怀疑这个意外事件的发生，是因为我自己想要自杀。

两个月以后，我慢慢苏醒过来，但失去很多记忆，无法和人沟通交谈，也看不懂时钟，不知道电视上的新闻在讲什么。那时正好是911事件发生的时候，我看电视时，以为自己睡了一觉，醒来后就改朝换代了。日夜颠倒，像在两个不同的世界里，任何人问我什么事情，我只会说“我不知道”。我在医院里一共住了三个月又三个礼拜，医生说我是一个奇迹，没有人想到我会清醒过来的。在我出事以前，我的身体一直很健康，所以我醒来之后，以为下了床便可以回家了，我的身体就会像以前一样。谁料到回家以后，我仍然需要有人二十四小时照顾，除了吃饭睡觉以外，我自己不能做什么事，走一点点路就累了，身体还是非常的虚弱。做了一年的



复健以后，才可以慢慢做些简单的家事，我那个时候还在靠自己，以为自己可以处理所有的事情，结果却不幸在自己家里面，因为重心不稳，摔了一大跤。那时我才意识到，我是需要帮助的。

所以，二零零二年底的时候，我带着三个小孩搬来ohio，跟哥哥一家住在一起。他们一个念小学一年级，一个念初中一年级，还有一个在高中一年级。在那时候都很生我的气，因为他们从小被人侍奉的王子和公主，突然在不到两年的时间里，失去所有的物质生活，搬到一个陌生的环境里。但在哥哥和嫂嫂的带领下，我们开始去教会，交新朋友，学习神的真理，孩子们也慢慢地改变，成长，一个接着一个地受洗，成为了神的儿女，不但能够自己独立，生活也稳定下来。

二零零三年圣诞节庆祝晚会上，听到一首歌“奴仆君王”，以前发生的往事，一下子都想起来了。唱到“在那流泪的园子里，我的重擔祂全背起，祂悲痛流下淚說，惟照你旨不照我意。”，我非常感动，神在告诉我，我这一生经营追求的，即爱情，名车，大房子，不是我的幸福，不能保我的平安，神知道我的感受，也了解我的软弱，祂知道我不为人知的忧虑和渴望，祂背负我的重担，神会个别跟每个人沟通，神不失时，也不误事，这是我第一次真正体会到神的存在。

世人的平安是因为神爱我们，为我们死。罗马书第五章提到：“因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。為義人死，是少有的；為仁人死、或者有敢做的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了”。我在出事以前，生活的重心，是在追求物质经济的平安。出事以后，我停下脚步，垂听神的话语，享受祂美好的安排。以前有男朋友对我说过，没有我，他也不想活了，但我对他说，你死了，对我有什么意义呢？神已为我准备好了一切，神要我们亲近祂，体会到祂的爱，信任祂，爱祂。哥林多前书十三章提到，“爱是永不止息”。我原像雅各一样，自己追求自己的幸福，但在意外中遇到神，神所说的话，所做的事，改变了我的生命，引领我到平安之地。神不是理论，却是实实在在的，神愿意和我们建立一个亲密的关系，神的意念高过我们的意念，神的道路高过我们的道路。

我二十岁生日的时候，哥哥送给我一个茶壶，上面刻有“飲於生命之泉”几个字，所以我在那时已听到过福音。但一直到现在，我才真正了解神给我的这份珍贵礼物。诗篇第二十三篇讲到：“耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。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。”阿门。

耶稣说：“我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛”（约翰福音10:10）。我以前虽然生活，生命看似丰盛，但在神面前却是“植物人”，向阳光雨水有反应，对神的爱与救恩却无反应。植物人的经验让我认识到：“身体没有灵魂是死的，信心没有行为也是死的”（雅各书2:26）。

摩西在申命记里说：我今日呼天唤地向你作见证，你们要选择“生命”，使你和你的后裔得以存活。耶稣来到世上就是要拯救人，使人得生命，并且得的更丰盛。

感谢主耶稣基督的恩惠，上帝的慈爱，圣灵的感动交通引导，使我得救，复得生命，并且得的丰盛。感谢哥城华人基督教会，及各地祷告会，为我的祷告，和无私的帮助。我如今活着不再是我，而是有耶稣基督复活大能的工程，引导我，有更美的生命，活的更有目标与价值。感谢主！



主帮助：职场上的峰回路转

郭全林

“主啊，求你帮助我！你的帮助必使我的道路畅通。”坐到饭桌旁，这是我心中油然而生的祷告。八月六日周六早上，兰峰还在外地实习，孩子们尚未起床，我已经为工作上的一个难题思考了良久，又向组里的资深工程师们写了我的计划。坐到餐桌旁，自然要谢饭，心中所求的是神的帮助。

一：困境中，祂扩展我的境界

去年我写了一篇见证《天开了：工作遇难题，祷告得帮助》。当时看到了转机，但之后，我的项目又遇到耽延，无法进展。作为公司的员工，一定要有所贡献。我老板约翰有多个项目。最重要的大项目是不熟悉的。约翰说：“你可以做这个项目。”可是那个项目已经有很大一个团队，又有一位总工迈克。迈克问：“你是正式加入我们的团队吗？”我回答说：“是的。我准备从零开始，请先给我一个最初级的任务。”

耶和华啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，
重大和测不透的事，我也不敢行。
我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中，
我的心在我里面真像断过奶的孩子。
以色列啊，你当仰望耶和华，从今时直到永远。（诗篇 131）

几个月下来，我学了一门新技术。这时，另外一个组聘经理，他们用的技术就是我新学的。只做初级的贡献，对不起公司。所以明知那个组的困难，我还是去申请了。面试我的是我老板的老板瑞义和他下面的两位资深经理。因为平时多有合作而且关系良好，面试很顺利。不久，副总裁的总工，瑞义的至交，也是我的朋友，来电话了：“全林，你真的要去那个组吗？你真的愿意做管理吗？”然后，瑞义来电话了：“全林，实在应该是你，你的面试表现最好，但是…”这是出于神，我坦然接受了。之后，我去考了一个新技术的执照，大项目的团队也就渐渐接受了我。这样，有多个项目上的责任，我每日的工作就充充满满。

与人建立良好的关系，这是我在圣经上和教会里学的。我年轻时就在教会做同工，但是并不成熟。有一天，我又看到问题就抱怨。黄老师私下语重心长地对我说：“全林哪，我们在国际商机公司做培训，学的是这样：如果你看到一个问题，要问自己：这个重要吗？如果重要，我能做什么？发现问题，就有解决问题的责任。我们在教会事奉也是一样。”黄老师一生在教会服事，也是公司的部门经理。她的话，帮助我渐渐把遇到的问题转换为成长和扩展的机会，也交了很多朋友。”主啊，扩展我的境界。”这是常有的祷告。主借着教会，已经在预备我们。

哈佛商业评论的网站上有篇文章，“到底是什么使技术明星发光？”这篇文章总结国际商机公司的一项研究，发现在技术高强的工程师中使明星脱颖而出的是这几点：

- 对别人有贡献。
- 注意与别人取长补短、共同完成统一目标。



- 表现出高度合作的精神。
- 对客户的需求有敏锐的反应。

我当时在佛罗里达州的教会教青少年主日学，把这篇文章转给他们，说：“这不就是我们在教会里学习的行为方式吗？请读读罗马书第十二章和哥林多前书第十二章吧。”



事奉 神，是祝福。祂的道，使困境变得宽广。

二：失落时，祂使我展翅上腾

去年末，我老板又要去军队服役了。那天早上，我走进办公室的时候，大家甚为肃静。我回家跟兰峰说：“可能大家想到我是接替老板最可能的人选吧。”但是，遇到自己的项目不顺利，在别人的项目学习，实在不是我申请经理职位的好时机。年初，老板约翰已经走了，我们组的前老板来串门儿，说：“这个组的人愿意创新，愿意做事，多好啊！我们那边大家按部就班，不会有什么进展的。约翰走了之后，全林是不是站起来领导大家了？”我脱口而出：“没有，格里在领导大家。”

格里是最大项目的团队里对客户最了解的人。他年轻时和太太都开公司，太太的公司成功了，他的没有。所以他找了份工程师的工作。我们正相反：他生来是美国的中上阶层，而我是出身贫寒的移民；他与做生意的人很容易交朋友，而我的人脉主要是在技术人员中；他在一个大项目中积聚知识、越来越有掌控力，而我在很多项目中寻找机会做贡献，却不拥有这一片或那一片地土。两年前，他想要升高级工程师的时候，正好遇到我来申请。我来后，老板谨慎地让我知道这个背景。我主动努力，我们就渐渐成为好朋友。”若是能行，总要尽力与众人和睦。”（罗马书 12: 18）

我上学时，很内向，中学和高中毕业时，还认不齐班里的同学。后来在教会事奉，要按班次站在教会门口与人打招呼。这很难。有一次，一家人避过我的笑面相迎就进去了。我心里犯嘀咕。到了祷告会，才知道他们的代祷事项：他们是遇到了极大的难处才来教会。这让我认识到不能自我中心。我们能做的，就是一起来到 神的面前。这样，在教会的侍奉改变了我的性格。

没有老板，工作照样需要进展。我既然已经宣布不角逐经理的位置，就没有压力，轻轻松松地把组里没人管的项目布置妥当，使每个人都有一些有意思的事情去做。几个星期过去了，经理的空缺从来没有登出广告，因为公司决定找一位代理，把位置留着等我老板从前线回来。

二月份，我们上交年度工作计划。老板的老板直接把管理全组的责任加到了我的工作计划里。他解释说：“我想来想去，只能是你。”他无论往哪儿看，都有我的贡献，而且我去年的年终评估也是最优的。他说：“你会有职位也有一点儿薪金增长。你愿意吗？”我说：“我愿意。”

你岂不曾知道吗？你岂不曾听见吗？

永在的神耶和華，创造地极的主，并不疲乏，也不困倦，祂的智慧无法测度。

疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量。

就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒，

但那等候耶和華的，必重新得力。

他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。（以赛亚书 40: 28-31）

第一个需要沟通的是格里。我说：“我们是好朋友，以后还是好朋友。至于你，你是一个成熟的人，知道自己的幸福并不在于什么位置。”格里点头同意，成为我最好的合作伙伴之一。然后我与大卫谈话：“大卫，我们在技术上虽然争得脸红脖子粗，但我深知你个人对我的友善，你知道这是相互的。”大卫说：“当然！”

瑞义的秘书，我一向尊敬。她高高兴兴地帮我做了很多的事。一次团契的讨论，做护士的郑姐妹分享说有的年轻医生新到医院对护士趾高气扬，结果吃很多的苦头。这令我印象深刻。人人都是按神的形象造的，人的尊贵不在于各自的位置。尊敬使得合作成为愉快的事。

我一向喜欢技术，做经理却要与人打交道，倒也是得心应手。我大学的专业是数学，后来读工商管理，学得最出色的竟然是人文与管理。这是因为学习圣经的原故。知子者莫若父，我们的天父最了解人性，祂启示的圣经是无与伦比的人文教科书。

三：耶和华使我安然居住

作经理才几个星期，我要去参加短期宣教了，一个月后回来，工作已经不需要我了。这一次的短宣会怎么样呢？不论如何，既然是已经安排好的事，我就毅然决然出发了。等我回到组里，一切都在照安排进行。走之前大家还在适应，现在已经习惯了。耶和华所赐给我的，祂为我保守，我不必忧虑。

至于如何领导一个团队，我们在教会学的是仆人领袖，源于基督耶稣自己的教导和榜样：“你们知道，外邦人有尊为君王的治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间不是这样，你们中间谁愿为大，就必做你们的佣人；在你们中间谁愿为首，就必做众人的仆人。因为人子来并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命做多人的赎价。”（马可福音 10：42-45）组里的成员，大多数是美国人。他们很能干，也很独立。然而，以基督的心为心来服侍团队，就并不会会有拦阻。

暂时离开的老板约翰也是基督徒。记得我们第一次一起吃饭，饭放在桌子上，他看着我，我看着他，然后我们各自低头谢饭。他从小有读写困难症，但他有一套原则，使他工作得心应手。朝闻暮染，我也渐渐地认识了这些原则。

- 与人为善，为人着想。凡是有进升的机会，约翰都转发给我们了，并不为自己计较。作一位经理，要为公司考虑，也要为员工争取。我以前不喜欢竞争，如今为了团队，却可以没有顾虑地争取。这也是进步。
- 不计较、不怀怨。约翰从上面承受很大的压力，而下面的人却未必听指挥，况且他不懂技术。但他高高兴兴地能做什么做什么。在我的人生中，也有很多困难的事；经历这些，使我学习了心胸宽广。
- 信任与交托。一个人有读写困难症，从小就要求人、认识人、信任人。而一个人善于读书，却未必善于读人，也不容易信任与交托。但一个人的努力总是比不过团队的共同努力。我以前代理经理，事必躬亲。经理回来后，说：“你有没有想到这许多的人都希望可以有所表现呢？”约翰做经理，我的申请，他都很快批准，使我得以做很多事。效法约翰，我学习信任团队的成员。
- 慷慨。约翰十分慷慨。他生在这片富饶的土地上，长在一个殷实的家庭，从小学到博士，都是私立学校。而生长于贫困中的我，是一分钱掰生两半儿花的。如果不投资，当然不会有回报；没有好工具，就不易有高效率。多种的多收，少种的少收。我如今的责任是要多种多收了。

近来，我问肯德：“你觉得我做经理以来，你工作还顺心吗？”他笑了：“我想每个人都在享受你的管理吧。”我要将荣耀归给神；祂的道，使我成为别人的祝福。

四：结语

一天有一天的难处，一天有一天的祝福。那一向帮助我的神，祂必帮助我。

我要向山举目，我的帮助从何而来？

我的帮助从造天地的耶和华而来。

祂必不叫你的脚摇动，保护你的必不打盹。

保护以色列的也不打盹，也不睡觉。

保护你的是耶和华，耶和华在你右边荫庇你。

白日，太阳必不伤你；夜间，月亮必不害你。

耶和华要保护你免受一切的灾害，祂要保护你的性命。

你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。（诗篇 121）

全林 二零一六年八月七日





健康專欄

身体打来的电话，你一定要接！

本期编辑 摘自网络

心脏有问题时左边手臂会酸、麻、痛。肝脏有问题时小腿晚上睡觉时容易抽筋。肾脏出现问题时声音就会出不来，就会沙哑。脾胃出现问题时偏头痛。

一、心脏有问题

1. 呼吸会不顺畅，胸口会闷也会刺痛，刺痛的时间是短暂的，一发作几秒钟就过了，最多一分钟。
2. 严重了会从前胸痛到后背膏肓肩胛的地方，十天半个月会来一次，三、五个月发作一次，时间越短越严重。
3. 心脏不好会牵扯到左边手臂酸、麻、痛，因为我们心脏的神经与左手臂的神经是同一条，所以左边的的心脏有问题会牵扯到左手臂。
4. 心脏也会牵扯到颈部僵硬、转动不灵活，早上起床脖子经常扭到；因为心脏有问题，颈动脉会狭窄，血液供应不顺畅，旁边的筋失血自然僵硬。
5. 心脏有问题，火毒(心火)就会上升，火毒慢慢上升到了额头停留在这裡，不可能从额头跑出来，停留时间久了，这裡就会长烂疮，很多人会头昏，到达这裡会经过两个面颊，经过眼睛，所以心脏有问题，两个面颊会泛红。
6. 另外，火毒到了顶就会往下降，从额头顺着两个眉陵骨绕着太阳穴穿过我们的后脑，延着颈部进入咽喉，进入肠子，从肛门出去；所以火毒降下来，两个眉陵骨就会酸痛；有的朋友机能亢进，慢慢眼睛压力会大，眼睛会往前暴出来，即所谓的“凸眼症”。
7. 火毒降下来，顺着两个太阳穴，太阳穴在两侧就叫“偏头”，血管就会扩张，一扩张就刺激到旁边的神经，痛的受不了。
8. 慢慢的火毒会从后脑下来，这就开始发胀，感觉怪怪的，接着穿到颈部，颈部停留过久，淋巴就会肿大；慢慢进入咽喉，咽喉就容易发炎，经常会感觉有东西哽在里面，吞又吞不下去，吐又吐不出来。再来火毒会进入肠子，肠子会燥进，越来越热，温度太高水份会来缓和，水份来的多来的快，肠子里的粪便就会烂掉，我们会拉肚子；水份来的不足，粪便就会乾燥，排不出来。
9. 心脏有问题会造成我们的脾胃受伤，脾胃一受伤，消化吸收的能力就降低，吃进来的食物不能消化，最后会胃胀，那些东西会反冲回头，叫做“胃酸”。



10. 心脏有问题，养份不能输送，总觉得体力不够，想吃多点来补充，过多的食物会带来大量的糖份，排除糖份都靠肝脏、肾脏，过多的糖份会导致肝、肾衰竭，很容易得“糖尿病”。

11. 心脏有问题，人的神经就会衰退，一点事情就会紧张，就会受到惊吓，晚上睡觉不易入睡，睡着以后就做恶梦，恶梦会延续，所谓的“恶梦连连”。

二、肝脏有问题时，尤其得了肝炎，以下的4个现象不可以有任何一个现象经常性的发作

1. 右上腹闷痛。
2. 右后腰酸痛。
3. 右肩感觉酸、麻、痛，甚至造成右手举不起来。
4. 小腿晚上睡觉时容易抽筋。

肝脏出现问题时我们的身体会产生的现象会有：

1. 肝脏像拳头一样，有正面，有背面正面如果硬化、肿大，会挤到我们的肋间神经，肋间神经就会胀痛；如果在背后，会造成右腰酸痛
2. 肝脏不好，晚上睡眠品质会不好，翻来复去不容易睡着；起床后口乾、口苦、口臭，刷牙时牙龈会流血。平常为食物没有兴趣，不吃不饿，吃一点点就有饱感；走路走个两步小腿就会很酸，会感觉全身越来越疲劳，手脚也是越来越没有力。
3. 肝脏不好的人，脚会经常扭到，扭到了又好不了；不小心割伤了，伤口也不容易愈合。
4. 喜欢喝酒的朋友，忽然酒量减少了。或是有久治不愈的皮肤病，週而复始好不了，都要注意肝。

三、当肾脏出现问题时，

我们的身体会产生的现象会有：肾脏有两条通路，从脚底的涌泉上来，走到脚后根内侧，再顺着腿的内侧往上走。

第一条从后方上来走到腰与膀胱结合，再顺着脊椎两侧往上走。当我们肾脏不好，气会不足，血就上不来；因此腰会酸，背会痛，再往上到颈部，颈部会觉得僵硬；到了后脑勺会感觉昏胀不舒服，到了头顶会觉得闷胀，过了头顶往下到两个眉心之间的“精明穴”，气不到会觉得两眼干涩。

第二条从前面上来，经过大腿跟我们的生殖器及肝脏结合，最后延着身体两侧到胸前与肺脏结合。

肾脏有问题，大腿两侧会酸、软、无力，经常发痒。

1. 无法把气送到胸口与肺脏结合，我们的呼吸就慢慢不顺畅，久了以后里面的气管就会自然闭锁，一闭锁空气就不易进来，人就会感觉到窒息，必须“干咳”来减缓它。
2. 气不足不能与膀胱结合，造成膀胱中括约肌的细胞就容易代谢死亡而造成鬆弛，排尿状况不好，频尿，久了以后细胞慢慢坏死，最后就尿失禁。

3. 看东西的瞳孔部份叫做“视觉”，就是由肾脏直接控制，肾有问题，不能将肾水送达到眼睛，眼会觉得干、酸、涩、慢慢视觉就会模糊，严重会出现黑影，叫做“飞蚊症”，久了以后压力会越来越大，造成“青光眼”。
4. 早上起床，脚后跟会不舒服因为，人在休息时，血液是在肝，肾脏会暂时缺血，起床须把血液送至全身，由于肾脏不好，气太弱，血液来的太慢，关节失血自然就会僵硬，活动一下，血液迴圈到了关节才会轻松。
5. 人活着就会讲话，讲话耗元气，本身肾脏不好气太弱，再把气耗掉就会不想说话，因工作不能不说话时，声音就会不出来，就会沙哑。
6. 想要深呼吸总是觉得气不够，自然呼吸就会快，呼吸一短促，鼻腔就会缺血，鼻腔的黏膜因为缺血，抵抗力就会减低，空气中的尘蹒就会破坏它，破坏了当然就会敏感，天气潮湿、变化，承受不了就会发作，称为“过敏性鼻炎”
7. 男性朋友的摄护腺，妇女的卵巢、子宫都间接、直接跟肾脏有关，因此，肾脏有了问题，到了一定的年龄，摄护腺就会肥大；妇女因肾脏不好，卵巢、子宫就会虚弱、寒冷，虚寒就没有力量将每个月应该排出的经血排掉，排不乾淨都还滞留在子宫里，每个月经血都要出来，不能完全排掉都停留在子宫里，久了难免造成血块堆积，形成肿瘤，称为“子宫肌瘤”。
8. 每个月经血出不来，在里面来回撞击，子宫的内膜会受不了这些经血会受不了这些经血在里面的推挤，就会变形、异位，称为“子宫内膜异位”；慢慢的内分泌就会紊乱，过多的分泌物，赤白带就会形成。
9. 时间久了，肾脏越来越不好，气越来越弱，手脚就会开始冰凉，尤其到了冬天特别冰冷。慢慢久了，坐也不是，站也不是，走也不是，肯定会造成神经受伤，晚上睡觉不好入睡，好不容易睡着了，一点点声音就会被吵醒，纵使睡着了，整夜都在作梦，有睡跟没睡一样，天天都很累。

(待续。。。)



禱告事項

沈秀成



九月佳美禱告事項（喜乐组-张瑞鑫姐妹提供）

1. 为佳美团契今年新的查经方式祷告：我们今年要基本上与BSF同步查考约翰福音，求神给我们智慧，用新的查经方法让我们有最好的收获，也求主看顾新的查经方式，方法，弟兄姐妹积极参与每天查经的准备，踊跃讨论经文，
2. 为佳美身体有病患的廖格姐妹，陆琴姐妹，吴深川弟兄，朱国良弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄的身体治疗与康复祷告：求主怜悯，看顾，和医治他们，求主给他们的家人和朋友从主那里来的智慧和勇气，求主垂听和怜悯我们弟兄姐妹和我们的祷告，求主给他们的医生和护士有从主那里来的爱心和能力，求主医治的大能彰显在我们的弟兄姐妹身上，求主与他们同在，时刻保守他们。
3. 为IFI两个查经小组祷告：2016-2017新的学年主从国内给我们送来了大批的年轻同胞，这是一片等待收割的庄稼，我们IFI两个小组同工正在辛勤的为主做工，求神与我们的弟兄姐妹同在，求你膏他们的口传送你的福音。也求你打开这些新生的耳目，让他们有耳可听，有眼可看你是那唯一的主，是那救人脱离死亡，得永生的神。
4. 为美国2016总统选举祷告：在这个负面攻击甚嚣日上的大选季节，求你让我们弟兄姐妹通过读经祷告，给我们辨别的能力，让我们的投票和选择合乎主的旨意。
5. 为我们佳美出行的弟兄，姐妹和朋友们祷告：求神看顾他们的平安，看顾他们与家人和朋友的相聚，让他们借这个机会，传讲你的福音。他们的进进出出，都有主与他们同在。



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: 龐義軍 團契副主席: 郭全林
 月刊主編: 張凱 月刊副主編: 劉金清 本期責任編輯: 南守彥
 編輯: 南守彥 庄液 劉金清 張凱
 記者: 李方莹
 版面設計: 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

