

主後二零一零年十月刊

佳美月刊

目錄

本月金句

詩篇37:3-6: 3:你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧。4:又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。5:當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。6:他要使你的公義、如光發出、使你的公平、明如正午。

- 03 十月團契活動日程 / 王振賀
- 03 神尋回我 / 义军
- 06 在慢性病和殘疾的痛苦中如何對付
抑及焦慮
/作者: Chow Lam, Ph.D./ 翻譯: 張凱
- 15 將所有的黑暗胜过 / 陈果果
- 17 禱告事項 / 蔡麗明
- 19 佳美月刊徵稿通知

十月團契活動日程

日期	备注	负责人					
		王国梁	陈亮	余经洪	马德刚	白雪峰	白雪峰
		溫馨家庭組	同心家庭組	青橄欖組	灵命成長組	點心	領詩
2010年10月1日		查经聚會	查经聚會	查经聚會	查经聚會	溫馨家庭組	n/a
2010年10月8日	10月9日健康大會	查经聚會	查经聚會	查经聚會	查经聚會	溫馨家庭組	溫馨家庭組
2010年10月15日		家庭聚會	家庭聚會	家庭聚會	家庭聚會	n/a	n/a
2010年10月22日		查经聚會	查经聚會	查经聚會	查经聚會	溫馨家庭組	溫馨家庭組
2010年10月29日	10/30 佳美同工會	華語團契之夜	華語團契之夜	華語團契之夜	華語團契之夜	n/a	n/a

神寻回我

义军

我名叫庞义军，生长在中国山东北部的一个农村。最早的记忆与文化大革命有关，而全部的教育都是唯物主义和阶级斗争，到我大学毕业时，自己感到是一个彻底的唯物主义者，似乎自己的知识已可以解释所有的现象。那些年里从不相信在可见的世界之外有什么存在，农村里时有“大仙治病”、“某神下凡”之类的迷信活动。外祖父是一个彻底的唯物主义者，是一个聪明的匠人，我非常崇尚他对所有“仙人”的挑战，“你去摸一摸外面的高压电线给我看，如果你不被电死，我就算你是真的”。在大学时“青年日报”兴起过人生意义的讨论，结果也只是让年轻人做个好公民。不认识神也不想去认识神，因为心里充满了骄傲，从学英语教材上读到耶稣，也只是把祂当成与希腊神话故事一样，好像那时偶尔认识相信耶稣的人，都是妇女或是没有文化的人。

当我来到美国亚特兰大，受到教会里人们的关照并邀请去查圣经时，只是碍于情面，又想想去学习英语也不错。第一次改变我对信耶稣的看法是教会组织学生、学者去佛罗里达旅游，住在当时教会联系的Host Family家，一个四口人的小家庭，住房不豪华但很温馨舒适，家主是音乐博士、老师，太太也是老师，一女一儿，非常美满。当晚饭后，听他们谈神的事，讲到耶稣为我们的罪死在十字架上时，那位先生泪流满面。我当时没觉得我有什么罪，当然耶稣的死与我也没有什么关系，只是心里稀奇，一个受过这么好教育的人如何被一个说教所牢笼。另一件事是CDC流行病学最高行政长官退休时的讲话，他是一位德高望重的流行病学家，在大礼堂的欢送会上，他面对几百位同事说，他退休后要去全时间传耶稣。又一次令我惊奇，这位令人敬重的学术前辈，竟不选择世人眼中更光彩的事而去传耶稣，而这件事一定是他生命中最想做的事。一年后我搬到 Texas 的一个小镇，在亚特兰大关照我的那位基督徒为我联系好了教会，礼拜天会有人来接我去聚会。那时同我一个实验室是北京来的一位大夫，他比我年长，经历过文革，我们都有一本中文圣经，我们俩人都是只身一人，妻子、儿女在国内，业余时间很多。记得我们当时在一起谈话内容之一是批判圣经，心里对信神这件事一片漠然、不肖一顾。有一天，亚特兰大关照我的那位基督徒打电话给我，他们要路过我住的地方，要在中午时进来看我，一家四口中午到了，一起吃了午饭，先生说“我们该上路了，还有近八个小时的路程要赶，我们一起祷告吧”。在亚特兰大查经结束时，他总也祷告，我们只要说“阿们”就结束了。可是那天，先生祷告完了，妻子又祷告，妻子祷告完了，大家都还低着头，大约一分钟吧！一点动静都没有，象是过了一年。我想这是怎么了！是等着我祷告还是怎么地？一这样想心里就咚咚直跳。我从没祷告过，也不会祷告啊！可又一想，人家这么大老远来看我，有让我祷告这意思，我就祷告吧！一闭眼用英文说“天上的父”下面祷告的词，也不记得了，只记得我的眼泪哗哗的流下来，心里被极大的温暖所充满，后面的祷告词也说不清了。先生、妻子也都陪了些眼泪就上路了。一年多以后，我的妻子、女儿与我在西雅图团聚，那时我

的心已渴慕这福音，不久我和妻子一同受浸归在神羔羊的名下。现在回想起来，我的心就是从祷告流泪那时起就不再刚硬，被神的爱得着了。之前我的理念只使得我刚硬、骄傲，神却悦纳我那么一短暂的俯伏，把祂的爱浇灌我，使我这样一个悖逆、罪恶的人与祂的荣耀有份。

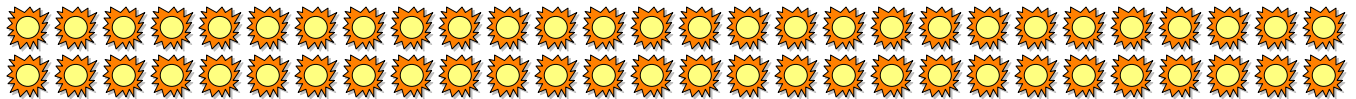
一路蒙救主引领

在过去我们得救后15年中，搬过五次家，其中三次是横跨美洲大陆。当我读完Ph D要从西雅图搬到Baltimore, Maryland做 post Doc，收入很低，关心我们的人都担心我们一家四口如何生活，当时我们好好的在神跟前寻求，弟兄姐妹也都为我们祷告，神为我们开了这条路，我们就无所畏惧的去了，心里非常坦然。在Baltimore 两年，得到了当地弟兄姐妹的扶助、爱护，之后又从Baltimore 到 Portland Oregon，一家人乘租来的大卡车，装上全部家当，七天的时间平安跨过美洲大陆，到 Oregon那天，弟兄们已等候着给我们搬东西。从表面上看每次搬家都直接与我的工作有关，但每次的细节中都有神的恩典和祂的美意，也有祂所预备的功课。在从Baltimore搬 Portland，前一个月，我在准备医学院资格考试（Medical Board），当时心里就发狠，想以一个月的时间全力以赴的复习，就一定能考过，结果第一天我去复习中心学习就胃出血晕倒了。之后的一个月是住院恢复。家是按时搬了，原来的学习计划却是一点也没完成。之后思想这段经历，意识到神不喜悦我逞血气之能，祂这样管教并没有耽误我通过考试，而且神祝福我所做的，在申请住院医位置的过程中，看到祂的手所成就奇妙的事，在我们从Portland搬家去 Vermont时，妻子和我都清楚知道这是神恩待我们，所以在之后5年时间里经历的艰难都没有使我们丧气。

神应许永远生命的荣耀

得救是认识自己的开始，神光照我使我看到自己的恶行，看到自己的残缺，在这之前自以为是一个行侠仗义、对得起人的人。但在神的荣耀前，自私、冷

漠、欺騙、坏脾气..... 一无是处。我求神改变我，神也使我在救恩里得安慰，不再受控告，同时也教导我，在基督里我已经有了一个与基督一同复活的得胜的地位。一段让我最苦恼的日子是住在Baltimore，那时妻子总是指责我是法利赛人假冒伪善，而我当时却是一片热心，羡慕全家服事神的荣耀样式，但我所行的在自己的妻子面前站立不住。发脾气或是不能善待自己妻子的时候，就深感失败。然而神让我看见祂所赐的得胜的地位和向世界、向罪死的能力，每当我无力时，就来到父神跟前，我就看到主耶稣的荣美、看到神的荣耀。神就是爱，如果我们活出了神的爱，祂就得了荣耀。我明白了神的爱不是单对某一类人，神的爱是一种根本上的品质，这个爱是如日头一般照好人，也照歹人。我深深地渴慕神的爱。我的妻子、同事却是我生活中的镜子。“人若说我爱神，却恨他的弟兄，就是说谎话的”，我深知道神给了我救恩，也应许了一个新的荣耀的生命，愿神的恩典和怜悯使我一生都走在这条有盼望的路上，一切的荣耀都归给神。



在慢性病和殘疾的痛苦中如何對付郁抑及焦慮

作者：Chow Lam, Ph.D. 翻譯：張凱

[譯者的話：在今年佈道會前夕，接到來自<<華生季刊>>的一封電郵，邀請我把這篇文章翻譯成中文。這個雜誌是關於基督徒生活的期刊，刊登的文章大多是中英文對照。百忙之中，承應下這個文字翻譯的任務。在翻譯的過程中，我感到文章的內容對我們自己、我們的親友實在是很的幫助。現轉載<<佳美月刊>>。願全能的天父祝福每一位讀者。]

慢性病和殘疾常常出現在人們的生活中。据估計，大約有五千四百万美國人患有身體上、感覺上、精神上及智力上的殘疾。這些病症影響著他們每一天的生活。并且，(A) 超過九百万患有殘疾的美國人無法工作或上學；(B) 美國政府在對殘疾人士的收入補助和醫療護理

上的投入已超過六百億美元/每年；(C) 殘疾的比例在老人、少數族裔和低收入人群中偏高；(D) 在美國的十個最常見的導致死亡的病因中，有八個與慢性病有關(Eisenberg, Glueckauf, & Zaretsky, 1999; Stachnik, Stoffelmayr, & Hoppe, 1983)。

慢性病和殘疾不但會改變、影響一個人的形體，同時也影響著病人的自我觀念，因為強加於身體上的變化得由病人去自我適應、調整。針對這種慢性病和殘疾所進行的改變內心世界的成功標志就是重塑自我形像。相反，失敗的改變會使人產生身體和精神上的病症。具體包括：心理病、慢性疲勞病、焦慮症、抑鬱症、自閉症和煩惱。一般來說，一個成功的調整可用下述表現來標志：1) 達到并保持內心世界的平衡；2) 實現自我重組；3) 積極努力地去實現人生目標；4) 積極地展現自我價值、自我觀念和自尊；5) 對自我、他人以及殘疾的現實表現出樂觀的人生態度(Livneh & Antonak, 1997)。研究發現，病人在精神上的康健對成功調整慢性病和殘疾起著及其重要的作用(Pargament & Jenkins, 1995)。

什么是慢性病？

慢性病是一種長期持續并不能全愈的病症。典型的病例包括：糖尿病、心臟病、關節炎、腎炎、艾滋病、狼瘡病和多重硬化症。除了藥物治療，這些病大多可以通過飲食、鍛煉和健康的生活來得到改善。

什么是殘疾？

殘疾是經過醫學診斷被證實存在身體上或智力上的障礙，而這種障礙直接限制個體活動。殘疾存在二種類型，即先天型的(出生時存在的)和外因導致型的。諸如染色體綜合症，大腦麻痺症以及智障等等可發展性的殘疾是很常見的先天型殘疾。而常見的外因導致型的殘疾可包括由於車禍或者運動的意外等造成的頭部及脊椎受損。心臟病及心肌梗塞也是常常折磨老年人的殘疾病症。

的殘疾病症。

為什麼患有慢性病和殘疾的人會常常發生郁抑及焦慮？

郁抑和焦慮是慢性病和殘疾人常經歷的。據估計，大約有三分之一的重病人經歷過郁抑症。患有慢性病和殘疾的人必須自己調整以適應疾病及治療。疾病會影響病人的活動性、自主性、病人的生活方式以及他們如何看待自己或如何與別人相處。這種複雜性對病人是很有壓力的，可導致相當多的人失望、沮喪。然而這却是正常的。

病人對突然發生的慢性病和殘疾都有共同反應模式。這種模式表現在對疾病的反應程度。(Lam, Zinke, & Garcia, 2006; Livneh & Antonak, 1997)。

1 震驚：這是對突發性嚴重疾病或身體損傷或心理創傷的最初的、立刻的反應(諸如脊椎損傷、截肢等)。在這一階段的人士常常會不知所措，不知道發生了什麼？不知道該怎樣做？

2 焦慮：這是對身體或心理創傷這一事實的最初反應所產生的恐慌。這種反應表現在思維混亂、意識不清及無目的的生活。焦慮主要出現在以下幾種情況 – 等待醫療測試結果；了解與生命息息相關的診斷；對病症復發的害怕以及未來的不確定性。

3 拒絕：這通常發生在病人對恢復抱有一廂情願的情況下。病人中常見的是希望是誤診，或是測試錯誤。在這種情況下，病人表現出冷淡、并有選擇地留心接受一些事實。而這些事實看起來在支持自我建立的不客觀的願望。同時，病人也在避開一切不可接受的現實。在早期的調整階段，拒絕對抵抗病症會有幫助。然而長久的拒絕(超過六個月)會阻礙治療的成功。拒絕的另一類表現通常是討價還價。比如病人与上帝討價還價 – 如果上帝醫治好了我的病痛，那么我每周日都去教會。

4 郁抑：這通常是對所失去的表示哀痛。常見的是無助、絕望、孤立、自報自棄和苦惱。這常常出現在當病人認清了現實是無可改變的時

候。病人覺得沒希望了，一切都完了，自我的世界被毀了。在有些情況下，還可導致臨床上的抑郁症，一種很嚴重但可自愈的疾病。自殺率在這個階段是很高的。對於醫務人員和病人來說，最困難的是如何確定這種抑郁症只是病人對慢性病的正常反應呢？還是嚴重得不得了，得需要另外的對抗抑郁症的治療？

5 內心的憤怒：常常是自我怨恨、苦毒的內在表現。也常與自責相關聯。病人也許認為自己的病症是以前過失的報應。通常，病人得需要一段時間，通過在精神上的掙扎才能重新調整信仰與現實的沖突。

6 外在的敵意：病人有時會把內心的憤怒發泄給配偶、醫生及朋友們。病人所產生的敵意可達到這樣的程度，甚至拒絕任何善意的祝願、聯系或拜訪。

7 認知和調整：是適應慢性病或殘疾的最終階段。在這一階段，病人能完全地認同疾病或殘疾所導致的身體的局限性，並重塑自我。更重要的是，病人能夠完全有能力去成功地調整自己以適應外面的世界。他們認識到疾病或殘疾所導致的身體的局限性只是“不方便”，並能想辦法去繞過“不方便”。通常，在病人與上帝、配偶、或他人之間存在着重新調整的過程。

在精神層面處理關於上帝的醫治與接受殘疾的現實的關係時，我們得務必小心。一方面我們相信上帝能醫治所有的人和所有的病。另一方面我們也得承認疾病的存在也是上帝的應許。一個極好的例子就是在哥林多后書12：7-10關於使徒保羅的描述。保羅三次求告主把那根刺拿走，但是上帝沒有答允他的禱告。因此，對疾病和殘疾存有一種健康的心理觀和精神觀是及其重要的，特別是在病人與疾病做調整和接納殘疾的現狀時。

此外，對於疾病的調整階段的有效理解還可以幫助病人和其朋友們盡快地、健康地接納疾病。我觀察過教會的弟兄姐妹們在關心病人時，常常會犯一個共同的錯誤。他們總是在開始階段很熱心地幫助病人，給

病人提供建議。而不許病人去經歷病痛的悲哀和掙扎。讓病人去經歷、去面對拒絕和郁抑的調整階段是很有益處的。記住，讓病人自己去思想、去理解在他們身上所發生的。這比告訴他們做什么、如何做都重要。

哪一種長期病患可導致郁抑症？

任何的慢性病都會激發郁抑症，然而危險程度取決于疾病的嚴重性以及對病人生活的影響程度。而郁抑症的引發也會反過來加重病症，進而導致惡性循環。當病症致使病人疼痛、殘疾或孤立無援時，郁抑症很可能就會發生。其結果會加重病痛、疲勞、疑慮以及拒絕他人。

由疾病引起的郁抑症的發生率非常高：

心臟病：40% - 65%

冠狀動脈病(非心臟病)：18% - 20%

帕金森症：40%

多重硬化症：40%

心肌梗塞：10% - 27%

癌症：25%

糖尿病：25%

如何治療郁抑症？

對郁抑症的早期診斷與治療可減輕病人的苦楚以及降低自殺率。慢性病人在接受治療郁抑症之後，常經歷到個人病狀的改善，生活質量的改善，以及很容易地積極配合治療計劃。

隨著慢性病狀治療的好轉，郁抑症也有所緩解。在這種情況下，對郁抑症的特殊治療就不必要了。有時，有一些藥物可導致郁抑症。在這種情況下，應盡量減少或避免使用這些藥。然而，當郁抑

症發展到一定程度時，則必須得進行單獨治療。

在精神上對抗慢性病

抑郁症、殘疾和慢性病的發展是一個惡性循環。慢性病可引發多個回合的抑郁症。而這種情況的發生會致使病人身體狀況的下滑，進而會干擾對慢性病的成功醫治。由於慢性病或殘疾只能維持而不能治愈，所以病人常常得面對困難和各種壓力，諸如，病痛、忐忑不安的感覺及身體形態的改變。這些壓力會使人從良好的狀態陷入精神上的苦惱，陷入內心世界的掙扎 - “生命的意義是什麼？” “上帝在哪里？” 等等。

如何對付慢性病對於病人的日常生活是及其重要的。對付可以定義成是一種手段，通過它，病人可試圖理解、處理他們日常生活當中個人的或周遭的需求(Folkman, & Lazarus, 1988)。對付還能極大地促進病人對於自己慢性病的接受。根據 Folkman, & Lazarus, 1988, 有兩種普遍的對付方式在這裡被肯定是很有效果的。解決問題型 - 就是當病人感覺到周遭環境有危險、有挑戰時，會積極地、有組織、有結構地籌劃做一些事情來改變狀況。一個很典型的例子就是病人直接找他人幫助來對付疾病。情緒聚焦型 - 就是針對壓力很大的事件採取很消極、被動的策略來獲得情緒上的控制或理解。舉例來說，聚焦在接受慢性病這一事實的病人實際上就是在應用情緒聚焦型。對於病人來說，教會和團契則是很好的資源來獲得幫助去應付疾病和殘疾病症。

對於在接受醫療的病人的研究表明，信仰和病症的控制有很大的關係(Pargament & Jenkins, 1995)。特別指出的是，虔誠的信仰可以降低病痛的程度、減輕敵意、消弱自閉以及增強生活的滿足感(Acklin, Brown, & Manger, 1983)。同時，也可減緩抑郁症(Bickel, Ciarrocchi, Sheers, Estadt, Powell, & Pargament, 1998)。大量的研究提供了最直接的證據 - 精神與對抗病症的能力之間確有很強的關聯。精神包括焦慮、抑郁和其他一些涉及慢性病的心理苦楚。

并且，Batson et al., (1993) 強調內在虔誠的病人總是積極地去追求康健(即，少焦慮、少郁抑、高生活質量)。然而，那些通過信仰急功近利地獲取社會地位的外在虔誠的病人卻是很消極地響應康健(即很多的焦慮、沮喪、低質量的生活)。有趣的是，禱告的形式也是與內心世界的康健有關的。在1991年的一次全國民意測驗中(Poloma & Gallup, 1991) 有四种形式的禱告被採納做為尺度來衡量與康健的相關性，諸如生活的滿意程度，信仰的滿意程度，和快樂等等。交談式的禱告更多地傾向於談話交流，常常圍繞著一些要求寬恕的主題，並表示出感激以及需求引領。這是很積極地聯繫著康健的尺度。默禱被看作是與上帝在互換、在思想和感覺上帝的出現、在敬拜、在崇拜、在努力地聽上帝講話。這也是在積極地聯繫著內心世界和精神上的康健。相反，崇尚儀式的禱告，即，讀、背經文的閱讀式禱告和向上帝要物質的申請式禱告，則是很負面地聯繫著康健。這一領域的研究結果表明，那些表現出“真實的基督徒生命”的人將會從內心世界和精神上的康健中受益。相反，那些擁護崇尚儀式的，或把信仰當做工具來擷取社會地位的，則將不會從焦慮、沮喪的心理問題中解脫出來。

在本期刊中，ANTHONY TONG 博士的“對付焦慮和郁抑：心理及精神上的過渡”一文中針對健康的精神上的實際操作給出了一些很好的建議。順便，我摘錄了一些聖經經文列在下面。我覺得這些經文對於應付焦慮和郁抑，以及學習如何生活在一個健康的、真實的基督徒的生命里是很有幫助的。

“我留下平安給你們、我將我的平安賜給你們。我所賜的、不像世人所賜的。你們心里不要憂愁、也不要膽怯。” [約14：27]

“。。你不要害怕、因為我救贖了你。我曾提你的名召你、你是屬我的。你從水中經過、我必與你同在。你過江河、水必不漫過你。你從火中行過、必不被燒、火焰也不在你身上。因為我是耶和華你的



神。。。” [以賽亞43： 1-3]

“我們在一切患難中、他就安慰我們、叫我們能用神所賜的安慰、去安慰那遭各樣患難的人。我們既多受基督的苦楚、就靠基督多得安慰。” [林后1： 4-5]

“哀慟的人有福了。因為他們必得安慰。” [太5： 4]

“你不要害怕、因為我与你同在。不要惊惶、因為我是你的神。我必堅固你、我必幫助你、我必用我公義的右手扶持你。” [以賽亞41： 10]

“我想現在的苦楚、若比起將來要顯於我們的榮耀、就不足介意了。” [羅8： 18]

“親愛的弟兄阿、有火煉的試驗臨到你們、不要以為奇怪、（似乎是遭遇非常的事）倒要歡喜。因為你們是与基督一同受苦、使你們在他榮耀顯現的時候、也可以歡喜快樂。” [彼前4： 12-13]

“你們存心不可貪愛錢財。要以自己所有的為足。因為主曾說、『我總不撇下你、也不丟棄你。』所以我們可以放膽說、『主是幫助我的、我必不懼怕。人能把我怎麼樣呢。』 “ [希13： 5-6]

“那賜諸般恩典的神、曾在基督里召你們、得享他永遠的榮耀、等你們暫受苦難之后、必要親自成全你們、堅固你們、賜力量給你們。” [彼前5： 10]

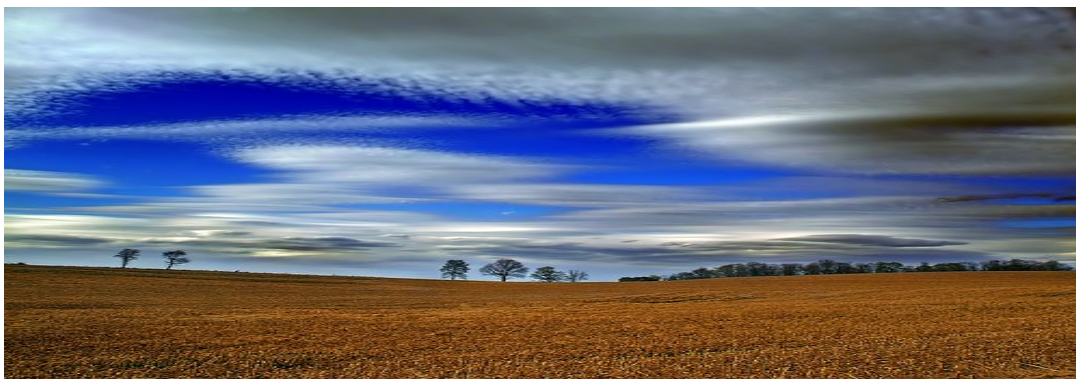
“神阿、求你為我造清潔的心、使我里面重新有正直的靈。（正直或作堅定）” [詩51： 10]

“凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裡來、我就使你們得安息。” [太11： 28]

“所以我們不喪膽。外體雖然毀壞、內心卻一天新似一天。” [林后4： 16]

參考文獻:

- Acklin, M., Brown, E., & Mauger, P., (1983). The role of religious values in coping with cancer. *Journal of Religion and Health*, 22, 322-333.
- Batson, C.D., Schoenrade, P., & Ventis, W.L. (1993). *Religion and the individual: A social psychological perspective*. New York: Oxford University Press.
- Bickel, C. O., Ciarrocchi, J. W., Sheers, N. J., Estadt, B. K., Powell, D. A., & Pargament, K. I. (1998). Perceived stress, religious coping styles, and depressive affect. *Journal of Psychology and Christianity*, 17, 33-42.
- Eisenberg, M.G., Glueckauf, R.L., & Zaretsky, H.H. (1999). *Medical aspects of disability: A handbook for the rehabilitation professional*. New York: Springer.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54, 466-475.
- Lam, C.S., Zinke, J., & Garcia, C. (2006). Psychosocial aspects of disability. *Chinese Journal of Rehabilitation Theory and Practice*. 12, 738-741
- Livneh, H., & Antonak, R. (1997). *Psychosocial adaptation to chronic illness and disability*. Austin, TX: PRO-ED.
- Pargament, R. A., & Jenkins, K. I. (1995). Religion and spirituality and resources for coping with cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 13 (1), 51-75.
- Poloma, M.M., & Gallup, G.H. (1991). *Varieties of prayers: A survey report*. Harrisburg: Trinity Press.
- Stachnik, T., Stoffelmayr, B., & Hoppe, R.B. (1983). Prevention, behavior change, and chronic disease. In T.G. Buris & L.A. Bradley (Eds.). *Coping with chronic illness: Research and applications*. (pp.447-471). New York: Academic Press.



将所有的黑暗胜过

陈果果于2008年1月18日下午12点30分

如果日子都很简单
如果生活总祥和一片
如果爱人常堆满笑脸
如果孩子总乖巧听话
不惹你心烦
这是不是
就是你梦中的祈祷
白天的心愿

如果日子常挂满问题
如果生活总象一团乱麻
无从解起
如果爱人的脸
比乌云还要阴沉
如果孩子
总制造麻烦
以至于
你对未来感到怀疑
你是否会
失去信心
没了勇气

无论日子是忧是喜
无论道路是平是曲

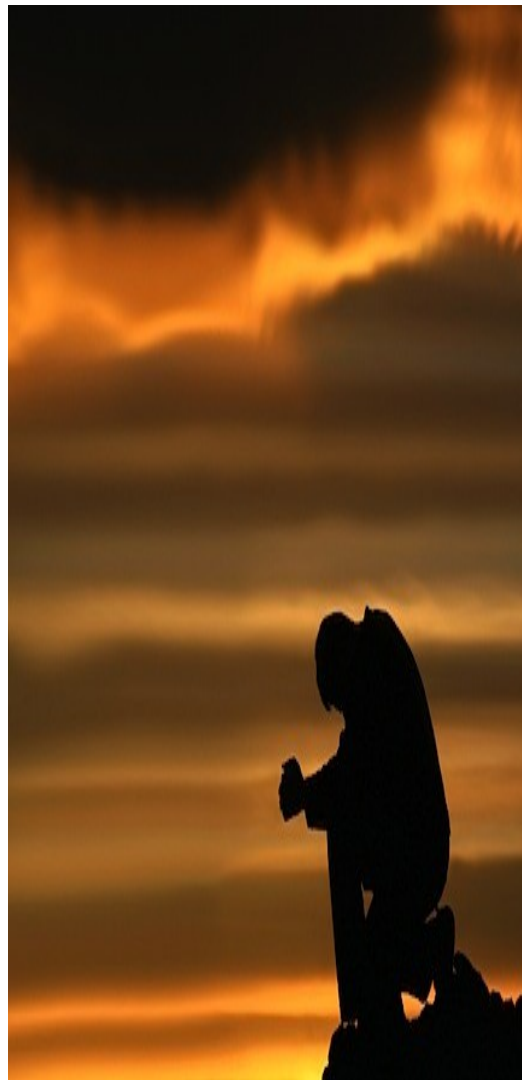
无论一切如何变幻
无论你是否
已失去黑发的飘逸
没有了矫健的身躯
主是你永恒的力量
哪怕
生活夺去了你最后一丝希望
主是你不变的方向
哪怕
世界如何让你迷惘

主没有拒绝
只要你向他敞开心房
主没有偏见
无论你来自哪个地方
主总有包容
哪怕你四周
都是嘲笑的墙
主有怜悯
即使
你对自己的许多
都已羞愧难当

所以
对主 你再不能冷落
对主 你再不能藏躲

对主 你再不能得过且过
对主 你再不能
只燃烧三分钟热火

你对他的追求
要竭力不断
你对他的信
应日日增添
不要忘记
常常向他回转
那里
有无限的智慧
有亮光四射
这光
能明亮你的双眼
这光
能将所有的黑暗
胜过





禱告事項

蔡麗明

A 为佳美事工代祷：

- 1) 为新年团长王振贺，副团长白雪峰以及所有同工来向神求恩，愿神赐下合一的灵，同一的异象，足够的智慧与体力，在服侍人和事奉神当中经历神的同在，更加明白神的心意，使佳美团契所有弟兄姐妹在爱神和爱人的心上都有增长，带领更多慕道朋友归向神，愿佳美团契成为人人奉主的团契，充满神爱的团契，有根有基的团契，果子累累的团契。
- 2) 金龄：为这个事工未来异象切切地代祷，愿主帮助教会领袖，同工们能够明白神的旨意，知道怎样带领哥城老人认识福音并为十月份开始下一年的聚会内容，所需讲员和同工祷告。
- 3) 青橄榄组：由于组长将于十二月上任，在未来几个月中，求主帮助青橄榄组每一位弟兄姐妹能够相互关怀，彼此建造，并常常参加聚会，愿意在真道上向下扎根，在所归属的组里找到各自的定位来事奉主、服事人。
- 4) 关怀部：为新年关怀部长吴博彦，副部长曹宝鹏及其他关怀同工们代祷，愿主兴起我们，愿意在关怀事工上有分，赐给我们有关爱弟兄姐妹与慕道朋友的心，在关怀他人时有基督的爱和真理。为团契刚决志信主的弟兄姐妹代祷，愿主保守他们新生命的成长，并帮助每个小组同工们知道怎样关怀，帮助他们，使这些弟兄姐妹在信心，爱心，真理上都有增长，愿意在今年感恩节接受水洗来见证主。
- 5) 心心事工：为每月二次和每周五七点一刻姊妹祷告会，以及二个月一次的姊妹聚会代

祷，求主赐下异象给我们，并兴起更多的同工来一起祷告并参与这个事工，借助心心事工让佳美姊妹们彼此被关怀被建造，被主的爱深深触摸到，并把主的爱带给我们周围有需要的姊妹们。

- 6) 佳美月刊：为月刊所有同工们代祷，求主加添体力，智慧，愿主记念同工们所付出的辛劳。求神继续感动契友们愿意参与开垦此园地，使此刊物成为契友间心灵交流、共鸣及互通资讯的管道，为契友们所喜爱。
- 7) 标杆学堂：为每月一次的标杆学堂聚会祷告，感谢神有二十几位弟兄姐妹加入标杆学堂，为负责人吴博彦及曹宝鹏代祷，求主加添智慧与体力给他们，也为每一位学员祷告，愿主使用这个学堂的学习机会来建造，复兴我们。

B 为佳美人物代祷：

- 1) 马德刚，张瑞鑫，
和他们的儿子牧原，儿子牧野：感谢神赐给牧野一只特别的狗，愿这只狗成为牧野好帮手，好朋友；继续为德刚身体（心脏，腰疼痛），为张瑞鑫找工作，为两个孩子的身、心、灵的健康代祷。张瑞鑫父亲八月刚过世，愿主亲自安慰瑞鑫和她的家人，特别与瑞鑫母亲同在。
- 2) 为身体软弱的肢体及我们年迈的父母代祷，刘红燕，张鸣，孙晓春（脊椎疼痛），

张其水（脊椎疼痛），孙荔萍母亲的身体健康，吴博彦父亲，母亲的身体健康，李方莹母亲的身体健康，南守彦母亲的身体健康，余爱华父亲的身体健康，谢红父亲的身体健康，求主施恩、怜悯，医治他们身体上的疾病和不适。

- 4) 特别为龚琳娟父亲手术后的康复及信主代祷，愿主医治的大能降临在琳娟父亲的身上，使他在病痛中经历神的同在，并愿意接受神成为他个人的救主。
- 5) 感谢神，余爱华已找到工作，请继续为找工作的张瑞鑫和钱传劬代祷，求主开路并赐下机会，使她们也能尽快地找到合适的工作。

C 为佳美下一代祷告：

- 1) 为我们的孩子们祷告，求神保守每一个小孩的身，心，灵。新学年开始，孩子们不仅在知识和身量上有长进，更在神和人他们的喜爱上一同地增长，不叫他们遇见试探，救他们脱离凶恶。怜悯我们做父母的软弱，赐下智慧，耐心和爱心，知道怎样教养神所赐给我们的产业，使每个孩子从小就知道敬畏主，一生都能行在神所喜悦的道路上。
- 2) 为正在开始申请大学的孩子们(孙晓春和王丹心的女儿，崔志刚和单晓东的儿子，刘同柱的儿子，曹宝鹏的儿子，王厚宏的女儿，贾若萍的儿子，陈靖的儿子，蔡丽明的儿子)代祷，求神帮助他们能够清楚明白神为他们预备的学校，专业是什么，并能合理地使用他们的时间，按时寄出大学申请材料。
- 3) 为上大学或研究所的孩子们代祷，愿主的恩典与保守常与他们同在，赐下智慧，使他们在学业上都有长进，特别为

今年我们团契上大学的青年们（陈亮和南守彦的女儿，温平和何惠玲的儿子，沈秀成的儿子，李重敏和刘智君的儿子，张庆华和龚琳娟的儿子，张伟和袁燕玲的女儿，杨志勇和郭晓黎的儿子）祷告，求主保守他们身，心，灵的成长和成熟，使他们能够尽快地适应新的大学生活，学习独立，并在所进入的大学里能继续的参与在校园中所成立的团契，在主爱中继续成长。

- 4) 为陈靖的女儿Jennie，在国家Georgia工作，生活代祷，求主与她同在，看顾，保守她每天出于与人的平安，并有健康的身体。



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: 王振賀 (614) 889-8077 團契副主席: 白雪峰 (614) 388-8106

月刊主編: 張凱 本期責任編輯: 姜輝

編輯: 劉金清 姜輝 錢傳劬 南守彥 蔡麗明 谷勁竹

記者: 姜粵 李方瑩 林茵

版面設計: 王德輝/姜粵 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

