

主後二零一八年六月刊

第293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 我们的见证 / 李栋
- 06 得救见证 / 牧青
- 08 信主见证 / 曾睿
- 11 得救见证 / 王成
- 13 用網路宣教 / 鍾定邦
- 16 健康专栏：每天走多少步有益健康 / 摘自《北京晚报》
- 18 佳美每月祷告会
- 20 佳美月刊征稿通知

我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能做什麼。

~ 約翰福音 15:5 ~

我们的见证

李栋

我们是李栋、魏海燕、李诺熙一家，下面写下我们是如何认识主耶稣基督的见证。感恩主耶稣基督的保守和带领，才让我们走到现在。

以前对神的认识

从小到大，我心目中的神就是中国传统神话传说中的印象，生活中也没有去过多地思考有关神的问题。在接受了传统教育后的日子里，无神论在心里更是根深蒂固。可以说整个是杂乱的，没有头绪的。

对基督教的认识以前是模糊的，特别是在各种异端甚至邪教的影响下，更是分不清，也没有去想弄清楚。只觉得这是洋教，离我们很远。

开始接触神

有一次，回家听父母讲，我们住的小区里，有邻居带他们去了一个教会。我知道后，我的第一感觉是担心他们被带入不好的邪教。后来证明是多虑了，我们后来也跟着去了教会几次，这就是最初的接触。给我的印象是教会的弟兄姐妹就像一家人。

神的保守和带领

2015年初，很不幸的事情发生在我们家里，我的女儿诺熙身患重病，我们没有任何医治经

验，在混乱的医疗环境中，走了很多弯路，我们一路上，有许多常人无法想像的困境，现在回头想都不知道是如何走过来的。

2015年7月底，我们希望去北京手术，但是要及时地住进院是非常困难的。我们为了更好的效果，已经不想在山东治疗。当时情况紧急，我们还在山东本地的医院住院，那里的医生没有积极的治疗态度，很消极，甚至劝我们去放弃治疗。就在第二天准备手术的情况下，我还是下了决心要去北京。我要求医生保持孩子的稳定，我要连夜进京，打开进入天坛医院的路。但是当我夜里到达高铁站的时候，还有几分钟火车就要来了，我有些退却了。我想着孩子痛苦的样子，我担心我的这一去，完不成任务，耽误孩子的治疗。夜里到达北京，通过各种关系，找到一个部队医院的主任医生，第二天一早，我去找他，由他写介绍信，到天坛医院，没想到很顺利，同意接收，走绿色通道。当天，我们从济南高铁赶到北京，及时的住院，顺利的手术。我很感激那位帮我们的医生。我给他发了信息，表达我的感谢，他很快回复：“不用客气，你们照顾好孩子，上帝会保佑你们全家”，我一直清楚地记得他回复的每一个字。我没有过多的考虑，后来想起来，我虽然不确定，但是我觉得他是一位基督徒。

这次手术后，我们经过了解，决定要到美国做放疗。经过一个月的紧张准备，我们踏上美国

的土地。这是我们第一次来美国，那是2015年的9月16日。我们记得很清楚，我们的目的地是佛罗里达的杰克逊维尔。当我们在深夜11点多，到达杰城机场的时候，两个当地华人教会的牧师亲自来接我们。我们同行的还有两个病友家庭。当天我们住在牧师家里，第二天，教会为我们专门建立一个“爱的团契”，由教会众多弟兄姐妹，开始为我们忙碌，帮我们租房子，熟悉环境，解决我们的各种困难。我们从来没有这么深入地接触教会，真的觉得没有了担心，他们热情的帮助让我们顺利地完成了在那里的治疗。

2016年，在为孩子寻求营养支持的过程里，我们接触到长春香柏树儿童关爱中心，他们是一个专注营养辅助治疗的半慈善机构。我们去了几天，最后临别的那天，才知道他们是由基督教会的几个姐妹发起创立。包括里面的志愿者也是基督徒。这是我们在治疗的路上又一次与基督在一起。

2017年，在继续寻求治疗的路上，我们希望再一次到美国来。但是这次困难真的是比天大，经过远程会诊，我们决定来哥伦布的全美儿童医院。我首先想到的是，这里我人生地不熟，一个认识的没有，怎么办？我想到的唯一办法就是要找到教会。可是我费了很大的劲，也找不到任何线索。最后还是通过在佛罗里达的朋友，碰到一个以前在哥城住过的朋友，把我拉到了雅哥团契群，我认识了虞莞弟兄、张华、谢红姐妹，他们也为我们引见了在医院工作的其他朋友，在我们来这里之前就有了一些了解

但是这一切才是刚开始，在我要准备来的时候，医院给我们预估的费用我们无法承担。如果没有钱。我们就来不了。可是我们这三年的治疗，已经欠了100多万人民币的债务，我们现在把家里的房子也卖了。这仍然凑不起所需要的钱。当然还有一些其他困难，我们真的有些绝望了。

最后我们做了孩子的思想工作，决定发起网络筹款，以前孩子是有抵触的。我记得很清楚，那是2018年的1月18日，这是第一天筹款。那天一家人是很激动的，因为我们全部的朋友，同学，同事全都动员了。过了一夜，第二天我醒来的时候，微信里收到美国亲戚的留言，说当我们的网络筹款发到美国的时候，有一个陌生的朋友，说可能帮我们实现赴美就医，解决很多现实问题。这是在做梦吗？真的不知道，就在我们千钧一发的时刻，就是我们最无助的时刻，就在我们走头无路的时刻。奇迹出现了！我们开始紧锣密鼓的准备，一周以后，我们再次到达美国，1月29日，到达哥伦布。一切崭新的开始了。至今，我都不知道帮我们的人的名字，也没有见过面。我只是问了一句，你是基督徒吗？她说是的。

从那一刻开始，一切顺利，顺利到我无法相信。医院和医生为我们制定了周密的方案，贴心的安排。教会的余牧师、张牧师，以及众多的弟兄姐妹关心我们。我们来到这里，没有觉得孤单。不管遇到什么困难，我相信都会有办法解决。

我们的经历太曲折，在当时的困境里，都可能是无路可走，我无法想像有些事情就是那么奇

妙。我就想，这一切是不是神在保守我们，我们孩子的治疗已经是第四个年头。能走到现在，没有神的安排，我都觉得是不可能的。只有这个大能的神能做到。

从这几年的经历，我们更深入的走近神，了解这位天上的真神，对一切都有了新的认识

我们从去年就有了受洗的计划，我要带着孩子走进神的殿堂，让她活在基督里，但是因为治疗的问题，去年错过了。今年是一个很好的机会，当我们知道4月1日有洗礼时，就决定一起受

洗了。

在今年诺熙的第十四岁生日的时候，我们想为孩子过个有意义的生日，希望在所住的麦当劳之家，为大家做一顿饭，我们的决定，受到教会很多弟兄姐妹的支持，他们都来帮我们，非常高兴能为住在这里的病友们服侍。

这就是我们的见证，我们相信一切主耶稣都已经安排好，靠着这位万能之主，会越来越好。我们在未来的生命里，也要做神的见证，荣耀这位天上的神，主耶稣基督。

FAITH
MOVES
MOUNTAINS

Matthew 17:20

得救见证

牧青

一直以来，我都很害怕写得救见证。因为我的得救并不像很多人的那般，或神奇或充满恩典或一路的虔诚追求，以至于终于找到生命中的真理，我的得救过程不但平凡而且被动，甚至可以说很是“勉强”。

事情要从我外婆搬进我家，和我后来到了美国两件事说起。

高中那年，外公去世了，留下了外婆搬到我家和我们一起生活。外婆那段时间总是郁郁寡欢，于是舅妈便带她去了教会来“调整”心情。是的，那时，在我们，包括我外婆自己眼里，教会只是一个调整心情的场所。教会里的人都很好，一群人唱唱诗歌，又热情地关切我的外婆，好像一个免费的心情疗养院。

但真的是神的恩赐与指引。外婆竟然开始有了学习圣经的渴望，每周开始很固定地去礼拜。直到有一天，她说她要受洗了。开始，我以为她只是去了太多次教会，接受了大家太多的爱和关心，出于人情才决定受洗的。但外婆和我说，虽然生长在中国这个社会，很多人都会出于人情世故做很多并不愿做的事，但在受洗这件事上，她

非常认真，所以她才在去了教会整整一年后作出这个决定。

外婆受洗这件事在我心里埋下了一个种子。我看到她的生命有了很多的改变，她不再沉溺于外公去世的悲伤，生命中有了色彩和欢笑。现在回想，那便是神给她的平安和喜乐。

但这件事还不足以让我有认识这位神的渴望，那时正是爱玩爱闹的年纪，享受从高中生到大学生的自由精彩比拥有一个信仰对我更有吸引力。况且，在大陆的大学校园里，从没有过校园团契或者查经小组等类似的社团，直到后来我到了美国。

我从小在沈阳长大，大学也在本城市就读，本科毕业后还被保送了本校研究生。如果不出意外，毕业后家里会给我安排一个不错的工作，再买一个不错的房子，安度此生。可不知哪里来的勇气和强大的决心，我决定放弃保送的研究生，而到美国去追求我的梦。

到美国伊始，我没有车，除了学校我哪里都去不了。我听说当地有华人教会，于是便联系了他们。他们很热情，解决我刚到美国生活中的很多困难。加上那里有一个学生团契，有很多同龄

人，于是每周我出于寂寞和无处可去的双重心情，去了好几次查经。其实我也并不是完全勉强，外婆的受洗本来就让我对基督教很好奇，加上圣经的话语让我觉得很有哲理，每周的聚会我都有些期待。但那时对我来说，圣经只是又一本写的很好的哲学书，闲暇时作为心灵鸡汤读一读就好，我并不相信神的存在，也不期待生命的翻转。

直到在我来美国半年后，我的爸爸突然去世了。

仿佛又是一个轮回，外公去世的时候，外婆去了教会认识了主，而在我爸爸去世后，我妈妈也去教会认识了主。

亲人离世对任何一个家庭都不是容易消化的事情。我当时在美国，并不能陪伴在我妈妈的身边，所以都是她一个人在处理所有的后事。但她在整个事件以及事件之后的恢复期中，所表现出来的平静的内心让我震撼。

她和我说那段时间她去教会认识了上帝，让她对很多事情有了不同的看法。她对于罪有了深切的认识，而主真的在这次风浪中赐给了她出人意料的平安。

我外婆和我妈妈的经历让我开始真的想要去了解这位神，想去了解生命的真谛。于是，再去

小组查经时，我已经有了不一样的心情。我开始学习向神祷告，神说“寻求的必寻见，叩门的必开门”。当我战兢地去试着叩门时，越来越多的回应让我确信这位神是真实存在的。

此外，我和妈妈每次通电话的时候，都会聊最近从圣经上学习到的东西，她和教会的阿姨都帮助我解决了对于基督教的很多疑问。对于罪，我认识到确实是人与生俱来带有的原罪，需要悔改；我也为能有主基督耶稣为我们死而让我们能与父神重新和好，心存欣喜和感激。这样的一段时间之后，终于我和妈妈决定在2014年的平安夜一同受洗，成为神的儿女。

感谢神，给我这样的依靠和永生的盼望。在受洗之后，随着对神认识的日渐丰富，我明白受洗并不是终点，背起主的十字架，为主而活成为圣洁乃是我们一生要学习的功课。

最后，借用下面的诗做结尾，我们虽都不曾见过神，但我们知道他一直都在那里。

“谁也没有看见过风/不用说我和你了/但是树叶颤动的时候/我们知道风在那儿了

谁也没有看见过风/不用说我和你了/但是树梢点头的时候/我们知道风正走过了”

信主见证

曾睿

很多人问过我，为什么会成为基督徒？真要说的话，还要追溯到刚刚识字的少年时期。那个时候，家里的书柜上有一本书，叫做《耶稣》。在我的印象里，这本书并没有从基督教的角度介绍过耶稣基督，而是从现代心理学的角度，试图解释为什么一个人会自认为自己是神之子，又可以背负起人类的罪，并为此而死。神的安排总是奇妙的，在这么一本反基督的著作里，我第一次知道耶稣这个名字，没有想到的是，很多年之后，这个名字对我竟然有了特殊的含义。

第二次和神相遇就到了十一岁，那时我居住的小城市里只有一家规模比较大的百货公司。要是我没记错，叫做商业大厦，说是大厦，其实更像是把集市里的摊位集中在一幢建筑里。里面的商品良莠不齐，购物的人也鱼龙混杂，就是在这个现在想来不可思议的地方，我的妈妈买给我一本圣经故事连环画。从这本连环画里我第一次认识了人类的始祖亚当和夏娃，还有亚伯兰、罗德、扫罗和大卫这些在犹太历史里叱咤风雨的人物，也第一次开始思考，那个在连环画里总是一束强光的形象出现的，被称为神的，究竟意味着什么？

我出生在一个工科背景很强的家庭。从祖父开始，我家的主要成员就以工程师为业，我的父母更是坚定的无神论者。“怪力乱神，子所不语，六合之外，存而不论”，在我的印象里，唯一听到过的关于神的话，就是父亲常对我说：数学是上帝的语言。这无疑增加了我对数学的兴趣，可是也带来疑问，上帝是谁？

这之后的许多年里，我都在家和学校之间来回奔波。为了能有好的成绩，能进入好的大学，能出人头地，有一个光明的未来而汗流浃背，案牍不止，每天的日子从三点入睡到六点起床，日复一日。那时我最信奉的真理是：“天行健，君子以自强不息”和“业精于勤”，自以为只要日日自强，日日勤勉，日久天长，必能有一番成就作为，抱定这样的信念，我熬过了高中艰难的三年，进入了期盼已久的大学时代。

高中时总听老师们说，要抓紧时间好好学习，到了大学会有时间去休息，去玩儿，去找女朋友，那时对大学生活充满了种种向往与憧憬，可惜现实总是和理想相差甚远，真正进入到大学，身边充斥着比我更年轻，更聪明，更勤奋的来自天南地北的同学，他们似乎不费吹灰之力就

能取得比我九牛二虎劳劳碌碌才能得到的更好成绩，来自学业的无形压力让我身心俱疲，我从一个小城市的鸡头，变成了大学里的凤尾，如此的羞辱，是我之前从来没有感受过的。

那是一个迷惑与颓废的一年，大一结束之后，我发现高中老师对我撒了谎，大学生活和高中其实别无二致，每天在做的，也不过是上课，下课，自习，睡觉，考试而已，我为自己一直生活在谎言之中感到愤怒和无助，难不成要靠自欺欺人活下去吗？是不是还要对自己说，好好学习，大学毕业了一切就都会好了？我为什么来上大学，为什么要读书，这些之前觉得天经地义的事情，开始动摇崩塌，曾经种种的努力是为了上好的大学，现在呢？又该为什么而努力？我自以为想要的，我已经得到了，为什么却丝毫不感到一丝高兴？

在这样情绪的影响下，我在翘课和睡觉之间，度过了大二的一大半，什么都没有做，什么都不想做，因为找不到非做不可的原因，有一段时间，我觉得如果被大学开除，也未必见得是一件坏事，怎么都行，怎么都无所谓，我的生活彻底失去了目的和意义。

神的工作总是奇妙的，他让我原来的憧憬和生活彻彻底底的破碎，为了能够重建我，让我成为他合用的器皿，就在百无聊赖，无所事事的大

二下半学期，有一天，我正翘课在宿舍上网，不知为什么，偶然间看到一位浙江弟兄的见证，他曾经拥有自己的五金配件公司，妻子环绕，家财万贯，富甲一方，可谓人中翘楚。不料在一次外出商谈之中，经历了严重的车祸，他虽然得以保住性命，但从此自腰部以下截瘫，要靠轮椅才能行动，在他车祸昏迷期间，他的副手乘机夺走了公司的控制权，他的妻子眼看他大势已去，便改嫁他人，置他的生死于不顾，他的人生也从众人羡慕，起居八座的显贵，变为了生活难以自理，每晚住在桥下靠报纸取暖的乞丐，直到有一天，他摇着轮椅来到一个附近的公园，公园里有几个基督徒在传福音，他对此毫无兴趣，正要离开时，一位姐妹来到他身边，对他嘘寒问暖，又给他一本圣经，据他自己回忆说，他认为这些人铁定是骗子，给了他一本书，一定会追着他要钱，奇怪的是，这位姐妹丝毫没有向他要钱的意思，反而告诉他如果他有什么需要，可以在当地的教会找到能够帮助他的人。

然而这位弟兄的故事并没有到此就进入光明，他回到自己在桥下的窝棚之后，把这本圣经随手丢在其它捡来的废品里，从此就忘记了这件事情。直到有一天，他再也不能忍受生命中的种种不公和困苦而决定自杀，就在他即将付诸行动的那一刻，他忽然间看到了角落里那本他从来没有翻开过的圣经，他心里有一个声音要他读这本

书，于是他凭着这份莫名其妙的感动，开始了人生第一次读经，这一读就是一整夜，借着路灯的微弱亮光，他读到了神爱世人，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。这句话在他心里激起惊涛骇浪，他曾经认为自己已经失去一切，成为废人，家财耗尽，妻离子散，在这个世上再也不会有人爱他，因为他已经一无所有，但此时他却豁然开朗，原来即便世人对他如此冷漠，神却是自始至终都爱着他，甚至为他甘愿牺牲自己的独子，只是他之前为世事所迷，毫不知情，想到这一点，他不禁忏悔痛哭，泪流满面，原来神是真真正正存在的，是真真实实爱他的，从此他不再沉迷于自己往日的辉煌和得失，一心为了神而活，神也带领他东山再起，让他有了新的憧憬和盼望。

读完了这一篇见证，当时的我也不禁泪流满面，因为我知道，这就是我一直在寻找的人生的意义，原来并不在一个人自己的荣辱安危里，而是为了能够认识造物主，认识这位在天上的父亲，明白他对我们每一个人的爱，并且向他爱我们一样，把这份爱带给这个冷漠的世界，让更多的人认识他，又从这份不朽坏的爱里，得到庇佑和呵护。

从那一刻起，我也痛改前非，明白了自己应该如何生活，我不再翘课，加入了留学生团契，

决志信主，成为基督徒，在之后的十年里，神带领我走过风风雨雨，带领我顺利完成学业，带领我进入国内职场，又带领我来到这个陌生的国家，带领我在这里的新生活。回首过去，每一步都有神的恩典和美意，处处都有他的同在和引领，我也学着基督的样式，试着为神为人做一些事情，好让神的国降临在这个世界，让他的旨意能够行在地上，如同行在天上。

感谢神，至高者耶和华是配受一切崇拜和赞美的神！

2018年3月16日写于俄亥俄州玛丽斯维尔



得救见证

王成

终于在受洗整整三年之后开始写这篇得救见证了。

记得2014年底圣诞节前夕，刚来美国一个学期，语言关、学习关都没有过，怀着失落的心情，在一个灰蒙蒙的阴天，驱车七十英里去Mansfield一个陌生的美国家庭度周末。这是IFI组织的活动，目的是增强国际学生的文化融入。现在想想，也有传福音的初衷。当时自己也想逃离这个城市，想摆脱学习、生活的阴霾，我便去了。

来到了这个普通的美国家庭。一对美国夫妻，因为某种原因，女主人不能生育，这对夫妻十几年前来到中国，收养了四个孩子，两男两女，其中两个女孩被她们的父母遗弃，没有人知道她们的亲生父母。这对夫妇很坦然地告诉这群孩子的真实身世，但这丝毫不影响家庭的和睦与亲情。中国人讲究“血浓于水”。这里，他们讲究“爱浓于血”。相隔整个太平洋，没有任何血缘关系的两代人组成了一个和谐，充满爱的美国家庭。最大的男孩Alan，17岁，成熟懂事，喜欢足球与音乐，会弹钢琴与吉他。刚谈到他的零用钱时，我吃了一惊，一个月只有17美元，什么

概念？可以在当地看两场电影或者喝五杯咖啡，仅此而已。但是Alan没有一点埋怨父母给的零花钱少，他们在自己的信仰中找到了如何生活得更好，对他们而言，金钱似乎没有看起来那么重要。晚餐后，大家围坐在火炉旁边，Don (孩子的父亲)加了几把柴，火也烧得更旺了，Patti (孩子的母亲)坐在摇椅上，拿着圣经，开始讲起了圣经中的故事，讲起了Jesus的诞生。孩子们耐心地听着。看到这一幕，仿佛回到了童年，感叹时光荏苒，现在又有多少家庭能一家人聚在一起，聆听妈妈讲述很久以前发生的故事。点点小灯装饰着圣诞树，树上挂满了小挂件，小挂件并非只是为了装饰圣诞树而购买的装饰品。每一个小挂件都有着属于他们自己的一段故事。树下是用礼盒包装的圣诞礼物，精致而又充满温馨。第二天，来到了教堂，看到了虔诚的人们一起唱歌，一起祷告，为自己，为他人。就这样，他们活出的信仰，他们的上帝吸引了我，回来之后，我便决定，要去寻找上帝。

2015年1月初，哥伦布的一所华人地方教会在传福音时，我们认识了他们，参加了小组聚会与主日崇拜。很快，在2015年3月15日，我在从

前第一次感受到神的美国夫妻的家里受洗成为基督徒。得救了，但基督徒的道路却不像受洗浸水那么简单、平坦。慢慢地，我感受到了很多疑惑，对圣经的不解，对弟兄姐妹言语行为的不解，这些都让我慢慢怀疑我的神是否可爱，我感受不到。逐渐地，我便远离了神。然而终究是失散的迷羊，耶和华会将其找回。经过换教会，来到新的小组，回想起来，是主耶稣的一步步带领，将我带到今天，愿意委身于哥城华人基督教会。

回想往事，最多的还是感恩，作为一个普通人，只想平凡地活着，然而信仰增添了生命的张力。以前很喜欢泰戈尔的诗句，“天空没有留下鸟的痕迹，但我已飞过”，以为生命有这样的经

历就够了。然而在耶稣基督里，却让平凡的生命得到最绚丽的绽放。以前看过一本书《魔鬼的牧师》，讲述宗教信仰只不过是耳濡目染，缺乏科学逻辑的印证。然而，暂时抛开理性，拥抱生命诗歌中传递的平安与温暖，内心的满足、喜乐，让这一切质疑显得没有存在的意义。成为基督徒已经三年，然而见证却刚刚开始，不记得多少次耶稣的保守自己的学业与身体，不记得多少次耶稣的恩典临到，不记得多少次小组弟兄姐妹默默地为我祷告，只想说感恩有耶稣，让生命重新得力。未来在路上，与主耶稣的见证在路上。

于2018年3月18日



用網路宣教

鍾定邦

從 1990 左右，世界資料收集及傳達因 internet 的興起起了極大的改變。這個新科技使人能極快、並大量的收集到所想知道的資料。世人也越來越少用郵局寄信，而用電郵、social media, instant messages, SMS, Twitter 等等去傳達 資訊。現在每天都有許多網站、Apps 的設立。根據 2017 年的統計，全世界有七十一億人口。其中有四十一億用 Internet. 五十八億用手機, 二十五億用smart phones. 三十二億用 social media。用 Internet 最多的國家是泰國，每天上網9.5 個小時。最少的是摩洛哥，3.5 小時。中國和美國都是6.5 小時。因為時常有新的突破，internet 越來越便宜，用它的人數和次數也越來越高。有些地方，手機比牙刷還多。以宣教的角度來看，世上還有十多億人從未聽過耶穌的名字，或也未聽過因信耶穌得永生的大好消息。而Google 告訴我們說，每天有無數的人上網尋找人生所遇到許多問題的答案。我們可以用 Internet 與慕道友、信徒們交流，使多人作主耶穌的門徒嗎？

現在請你上 www.witnesstoall.com，然後點 Visuals, 再點 'All Time Counters'，你會看到 Global Media Outlook 從 2004 年 到如今宣教的成果。GMO 成立是要用 Internet 與人宣講基督的救恩，幫助人信心的增長，與鼓勵人加入當地的教會。GMO 的網站、servers 及相關設備是非常安全。與我們義工們聯絡的人裡，有人住在傳教士不能進入和仇視基督教的危險國家。我們義工仍可以與這些人交流，可使他們繼續得到靈命的成長。GMO 的目標是要世上每一個人都有多次的機會認識主耶穌。因為有義工們個對個的參與，到如今，總共有 126 國家的人，用 26 種不同的語言曾與 GMO 的義工們聯絡過。除了有3000 多義工之外，GMO 有Apps, social media, 有保密與外界交流的設備，以及有一套花費些廣告錢在網上爭取首幾位的種種策略向外傳講主耶穌。GMO 每一次介紹福音的用費大約是\$0.10。有些教會和團體包GMO 一天的費用。

GMO 的創始人是 Walt Wilson. 他在 Silicon Valley 不同的電腦公司裡做了 47 年的工作。他一度曾在Apple Company 裡做Steve Jobs 的第一任管理操作的主任，發展並推銷第一代的MacIntosh 電腦。1992 年他往 MIT 參加一個會議。在會上有人介紹 worldwide web,他在聽的時候，他覺得主

耶穌對他說能不能用這種科技把聖經傳到各地，並針對那些有需要的人，能不能把他們帶到主耶穌各各他十字架那兒，讓他們作主耶穌的門徒。他在2004年創立了Global Media Outreach。頭一年大約有二萬一千人決志。從那時到如今，GMO的全部系統被人上過十七億次，將近有兩億人第一次決志，在門徒訓練的系統裡被人上過一點六億次。感謝上帝開了門，使人歸信耶穌。

GMO最主要的網路是 www.godlife.com。除了英文之外，你還可以選：西班牙文，法文，葡萄牙文，中文，俄文，阿拉伯文，印尼文及印度文。其他我近來信件所接觸的網站有 www.godlife.com/4steps，www.caniknowgod.com，等等。Apple Apps有Next-Steps。Facebook: fb.godlife.com。我們三千多位義工，因語言被分配到不同的大團體。跟因信件來源不同的緣故，這語言的大團體又分做不同的小組。又因有經驗，一些義工被分配到特別的團體：回教徒，印度教徒，同性戀，自殺，困難的信仰問題，等等。又有不同語言（包括中文）的SMS團體。我們團體隨時會收到新（從未與義工聯絡過）的信件。關於回新的信件，我們是能越快越好。GMO要我們義工在一天之內就回。以前GMO會放些新信在我們義工個人的信箱。有時新舊信都要回，時間上覺得很趕。這幾年來，它讓我們自己決定要不要收新的信。效果仍然很好。常常我們團體的總信箱一有新信進來，就會被團友收去。

我2011加入GMO後，接受了多次的實習，現在被分配到英文團，DC組。我們負責從Next-Steps, caniknowgod,和Facebook來的信件。信件上有個決志欄，歸聯絡人填寫。由決定欄的表達，我們可以知道對方有沒有決志，若有決志，那是什麼樣的決志？信件裡最普通的決志是第一次信耶穌為主：我會歡迎他入上帝的大家庭。並教導他的下一步：讀聖經和默想經文。禱告，與其他信徒有週期性聚集，服事於一個教導聖經的教會。因為我不知道對方是否真的知道因信耶穌得永生的大好消息，我都會把福音再介紹一次。我們的實習是要我們重視聖靈的工作。所以當對方發問題或有代禱的要求，我們必須自己先禱告，求帶領，然後才回答信件。問題解答，我們有很好的網站：www.GotQuestions.org可找到合乎聖經教導的答案。代禱的要求，我們會把我們的代禱寫在信上。一旦我與一個人聯絡上，以後他的信件都到我個人信箱裡（舊信）。若他許久沒有跟我聯絡了，GMO會給我一個提醒，要我問候他。GMO要我們義工重視與聯絡人的關係。在回信裡，我常引用些經文給對方安慰，鼓勵。又有許多信，我們回第一次之後，就兩個禮拜沒有收到回音。對這種信，GMO會要我們再與對方聯絡。又因為我們的信件是由世界各地來的，對方可能不習慣用英文表

達。這種信我會給對方一個網站: www.Whoisjesus-really.com (耶穌是誰?)。這網站可以用不同的語言看。

我們的網路似乎在中國被封锁, 不太進得去。我不太清楚其他人做得如何 (包括SMS Chinese)。不過我直到如今, 只有與二十多位國內人聯絡過。在我聯絡的總數裡, 是少數。願中國的門被打開, 讓許多國人因信耶穌而得永生。

健康专栏

每天走多少步有益健康?

摘自《北京晚报》

现在很多人迷上了大步走这种运动，每天在公园里、小区里“暴走”的人络绎不绝，微信朋友圈里更是天天都有“晒走路”、“占领”封面的朋友。走步这个运动是不是适合所有人？长时间走路会不会让关节受不了？每天走多少步最合适？

适当步行对身体益处多

心血管 步行能增强心脏功能，使心脏跳动得慢而有力；增强血管弹性，对调节血压有一定的辅助作用；加速人体血液循环，减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积以及血凝块的形成，降低心肌梗死的发病率。

骨骼肌肉 适度步行能增强肌肉力量，强健下肢筋骨；运动引起关节压力变化，能促进关节软骨滑液的分泌，提高关节灵活性，预防和延缓退化性关节炎，保持关节健康。

体重控制 步行能消耗身体多余的热量，提高身体的新陈代谢水平，减少人体脂肪的积聚，保持身体适宜的体重。另外，步行在提高身体免疫力、减少疾病、预防和辅助治疗慢性病方面均有一定的作用。

步数多少合适？

强身健体 美国运动医学学会给出了一个促进健康、提高体适能（体质）的最低推荐量范围：5400步至7900步/天。身体虚弱的人每天步行5400步就可以达到增进健康的目的，而对于身体状况较好的人，则需要更多的步数，步行7900步就可以达到增进健康的目的。当然这个推荐量是有一定速度要求的，如果能以100步/分钟的速度步行就可以达到增进健康的目的，即步行运动要达到中等强度。

减肥 如果运动者的目的是通过步行运动来管理体重，达到减肥的目的，那就需要走更多的路。基于人群的研究显示，男性运动者需要每天步行11000至12000步，女性需要8000至12000步。当然，这个步数也是以步速为100步/分钟为前提。

步速多快合适？

不同的行走速度，走路的持续时间要求也不同。

有以下三种选择：第一，每天以中等速度（100步/分钟）至少累计行走30至60分钟，每周

至少达到 150分钟的运动量。第二，每天以较快速度（120步/分钟左右）累计行走20至60分钟，每周累计不少于75分钟。第三，以上两种速度交替进行中等和较大强度相结合的步行运动，可以每天步行30分钟来完成每天的步行，也可以分次累计一天的运动步数。但每次步行至少要持续10

分钟，才能达到健身的效果。

走路速度要根据自身的情况来做确定，循序渐进，切忌盲目加快。



禱告事項

沈秀成/李重敏

佳美 每月禱告會

同心組帶領

為團契各項服侍禱告，求神保守侍奉中的弟兄姐妹，求神的靈與他們同在，旨意在他們中運行。求神賜智慧和恩典，讓他們在服侍中能夠彼此順服，相互搭配，同心合一，榮神益人，自我建造，生命見證。

為5月18-20日的培靈會李台鶯牧師禱告，求神恩膏牧師的口，保守他的心思意念，所傳講的都有神的旨意同在，感動更多的慕道友，從而讓尚未認識神的願意認識神，依靠神，跟隨神，生命翻轉，成為基督身體的一部分。求神保守培靈會服侍的同工，讓他們身心靈在侍奉中成長，求神紀念他們的擺上。

為每個家庭禱告，求主保守賜福每個家庭，讓主耶穌基督在每個家庭作主，無論何種境況，一切仰望主，順服主，榮耀主。求神賜和睦，讓愛神愛人，尊老愛幼，夫妻恩愛充滿每個家庭。求神保守年輕下一代，遠離試探，學習工作生活順利，靈命成長，尤其尚未認識主的孩子願意生命翻轉，讓主耶穌基督作自己生命的救主，從而走上一生跟隨主的道路。

繼續為我們在病痛中的，身體軟弱的弟兄姐妹和慕道友禱告：繼續為廖格姐妹，李慧姐妹，吳深川弟兄，張鳴弟兄，馬牧野弟兄禱告。在生活上有困難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。

禱告事項

沈秀成/李重敏

佳美 每月禱告會

青橄欖帶領

佳美新年度的同工在六月底交接. 求主賜給每位同工所需的恩賜. 也賜福同工的家庭都在服事中蒙福. 暑假期間每週五的佳美聚會都可能因各項暑期活動的影響, 需要做些調整. 求神賜同工們有愛心與智慧來安排.

中西部夏令退修會在6/28 ~ 7/1 於Cedarville University 進行. 感謝神賜給中西部教會的機會.. 願中西部的弟兄, 姐妹, 各個團契, 大小教會都得到餵養. 求神保守每位講員和大會同工的配搭.

求神保守佳美六月的家庭聚會, 未信主的可以聽到福音.

佳美各組暑期在兒童事工的服事, 也求神帶領. 賜我們有愛心, 耐心, 智慧來關心我們接觸的孩童.

為川普總統和現任政府, 及我們所住的俄亥俄亥立法者和政府禱告. 求神賜順服的心, 在各樣的事上行公義好憐憫, 有謙卑的心行神的旨意。

繼續為我們在病痛中的, 身體軟弱的, 心中有憂愁, 憂傷的兄弟姐妹和慕道友禱告: 繼續為廖格姐妹, 李慧姐妹, 吳深川弟兄, 張鳴弟兄, 馬牧野弟兄禱告. 在生活上 有困難的兄弟姐妹和慕道友, 也求神的憐憫, 照著他們的 需要賜下供應, 安慰與平安.

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

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：郭全林 / 團契副主席：丁伦汉 / 月刊主编：孙荔萍 / 月刊副主编：刘金清

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