



佳美月刊



主後二零一二年五月特刊

特刊目錄

本月金句

啓示錄15: 4

主阿，誰敢不敬畏你，
不將榮耀歸與你的名呢？
因為獨有你是聖的。
萬民都要來在你面前敬拜。
因你公義的作為已經顯出來了。



03 五月團契活動日程 / 白雪峰

03 無盡感恩 / Johnny Ng

06 得救见证 / 张晓艳

07 得救见证 / 石佳

08 得救见证 / 张丽婷

11 得救见证 / 刘红杰

14 健康专栏 / 沈儒龙 供稿

16 禱告事項 / 錢傳劬

18 佳美月刊徵稿通知

五月團契活動日程

日期	活动内容	點心	領詩	负责人	备注/教会重要事件
2012年5月4日	查经聚會	灵命成長组	灵命成長组	庞义军	
2012年5月11日	联合聚會	联合聚會	联合聚會	联合聚會	华语堂布道会11-13
2012年5月18日	家庭聚會	n/a	n/a	n/a	
2012年5月25日	查经聚會	灵命成長组	灵命成長组	庞义军	



感恩分享

無盡感恩

作者: Johnny Ng

猶記當年，Helen在菜園摘回來的蕃茄，放在窗前，在和煦的陽光照耀下，發出鮮豔的色彩和圓潤的光澤，她常指著這些蕃茄，綻開滿足的笑容，對我說：「你看，多紅！多大！多美！」

這個回憶，令我聯想到在天上，彷彿看到主耶穌也指著這個「蕃茄」，綻開滿足的笑容，對父神說：「祢看，多紅！多大！多美！」

Helen已息去世上的勞苦和疾病的痛楚，回到天家，與天父在一起，享受永恆無比的福樂。實在是一個值得歡喜快樂和感恩的日子。謝謝您們能抽空參加Helen的安息禮，一同敬拜神，記念主耶穌的大愛。

這聚會，又一次讓我看到神的愛，藉著弟兄姊妹流露無遺；也看到神賜給弟兄姊妹不同的才幹與恩賜，在各展所長，互相配搭的事奉中所帶出來的果效，是多麼完美無瑕！在短短的一週裡，我只是和幾位負責同工分享我的意願，期望這個聚會能以敬拜的方式，帶出「榮耀神，使人認識主」的主題。我除了專心準備要講的「感恩見證」外，幾乎不用為其他事情操心。所有籌備工作都是神引導弟兄姊妹，在分工合作下完成。他們默默無聲的耕耘，從精美的紀念冊及程序表之編製、印刷和釘裝；以至別出心裁的幻燈片、佈置、招待、音響、茶點、攝影、錄像、鮮花、相架、登記冊等都有妥善的安排。甚至在講台放上一盒紙巾，也有人細心預備了。背後蘊涵著無數弟兄姊妹愛心的擺上，實在不能一一提名言謝，只能銘感於心，願神親自報答您們的厚愛。感謝神，能成為這個「大家庭」的一分子，實是無比的福分！



當天會堂坐滿了親友和同事，有些甚至駕駛很多小時車程，遠道而來；有些因著時間的衝突和空間的阻隔，或其他原因而未能參加。您們送來的鮮花、帛金和慰問卡；您們的擁抱、代禱和支持，帶給我們無限的溫暖和安慰。感謝神，讓我能與您們相知相交。是的，可能仍需一段時日，才能撫平失去賢妻良母的心靈創傷。前路也許艱辛難行，然而，深信神的恩典夠用。況且，我們在這許多弟兄姊妹「愛心」的支持下，更可憑神所賜的「信心」，懷著「盼望」，展開人生新的一頁。願繼續彼此代禱，一同奔走神為我們預備的路程。打那美好的勝負，因主已勝過死亡的權勢，復活昇天，站在父神的右邊。



再次感謝弟兄姊妹無微不至的愛與關懷。願一切尊貴、榮耀與頌讚，都歸予那至高、至聖、至善的父神。

With Deepest Gratitude and Appreciation

I still remember back in the old days when Helen picked the tomatoes from our garden, she would put them in front of our kitchen window. With the warm sunlight reflecting on the freshly picked fruits, it added brilliant color and shine. I recall when Helen saw that, she pointed at those tomatoes and turned to me with a bright smile of satisfaction and said, “Look! How big, red and beautiful they are!”

This one scene from my memory makes me imagine another similar scene that could possibly occur in heaven: When Christ Jesus is pointing at the “tomato” and says to the Father, “Look! How big, red and beautiful she is!”

Helen has already left behind all the pain and suffering of this world and returned to her eternal home to abide with our Heavenly Father, where she will forever enjoy all the blessings and happiness given by our Lord. I would like to express my deepest thanks to all of you who took time out of your busy life to attend Helen’s memorial service; to worship and remember the love of our Lord Jesus Christ.

From this memorial service, God has once again shown me His great love through fellow Christian brothers and sisters. In addition, this service also helped me see how God has given brothers and sisters different talents to serve Him and work with one another to create such a wonderful event. In the short week from Helen’s passing to her memorial service, I had only shared with a few people who were to organize this event about my will of using this memorial service as a form of worship to bring out the theme of “Glorifying God and Let More to Know the Lord.” Apart from focusing on the preparations for my thanksgiving testimony, I almost did not need to worry about

anything else for the memorial service. All the preparation for the service was led by God Himself through the helpful hands of brothers and sisters: From the designing, printing and binding of the beautiful booklet to the arrangements of the whole service, such as decorations, video clips, photo shoots, reception, flower arrangement and post service refreshments - every detail was so thoughtfully put together; you could even find a box of tissue sitting on the side of the podium for anyone who might shed a few tears during the heartfelt moments. All these thoughts reflect the love of brothers and sisters that have been given to our family. A simple word of thanks cannot describe how deeply our hearts were touched by all of you. Please forgive me for not being able to list out each individual who was involved in the organization of the whole memorial. I sincerely pray that God Himself will reward your diligent services and love. With my deepest gratitude, I thank the Lord to allow me to become part of this “big family.” This indeed, is such a blessing!



On the day of Helen's memorial service, the sanctuary of our church was packed with our friends, family and colleagues. There were even some who drove from afar to attend. Although some of you were not able to come in person, please allow me to say thank you for all of the flowers, gifts, cards and condolences you had sent to our family. We give thanks to the Lord that He has let us come to know all of you. Your prayers and supports have given us abundant warmth and comfort. Indeed it takes time to heal our broken hearts from losing a caring wife and a loving mother, and each step of the road ahead of us may not be easy to take. However, I do believe that God's grace is always sufficient for us. With the *LOVE* given by so many brothers and sisters, we can put *FAITH* in God, for He is the one who has given us *HOPE* for a new chapter of our lives. May we continue to keep each other in prayers and keep running the race that God has prepared for us; and continue on the good combat as Christians, for our Lord Jesus Christ had conquered death and had risen. He is now standing at God's right hand in the heavenly realms.

Once again, thank you very much for all your love and care. May all the glory, honor and praises be given to our holy and loving God in the highest.

Amen



得救见证

作者：张晓艳



2005年夏天，我出差回来，开车从公司专用机场回自己在底特律的出租屋。这是我工商管理学院毕业后第一份工作，负责汽车零件设备的全球采购。工作我很喜欢，薪水也好，我很珍惜，也很骄傲。那时大儿子三岁多，小儿子不满一岁。老公带着两个儿子驻守在哥伦布，我一个人在底特律上班，每到周末我开车回哥伦布。虽然当时很辛苦，因为年轻，事业刚刚开始，倒也干劲十足。

那天阳光明媚，我心情也很舒畅。正值下班高峰，高速上车很多，也很快。在哥伦布大多数人开车都彬彬有礼，礼让的人很多。底特律则不一样。去过底特律的人大都见识过，那里的人开车很野蛮很凶猛。换车道打换道灯几乎没人理会，所以也经常碰到一些车换道根本不开换道灯的。这，就被我碰上了。那是有四-五条车道的高速路，我在中间车道上稳速行驶。忽然，再我左侧靠前一点行驶的车也没打换道灯，毫无前兆和警告的忽然向我这条道并过来。

我立刻边刹车，边把车打向右边躲避那车，却发现右边也有车。我迅速回转方向盘。惊慌之中，我的力度大了，Camery又是power wheel，我的车就失控了。现在已经记不清当时到底是什么情形了，只记得最后我绝望的闭上了眼睛，紧踩着刹车，感觉到自己的车在高速上转圈圈。车最终停了下来，我睁开眼睛，惊恐的发现，我的车反方向180度停了下来，面对着驶上来的车流。幸运的是后面的车辆看到了事故，已经缓慢了下来，一辆车还横着停在了我不远的后面，示意其他车辆停下来。前面肇事的车早已不见了踪影。我慢慢的调转车头，在最近一个出口下了高速。

把车停在一个超市前面，才发现自己已经浑身瘫软无力。那一刻，再没有为有个好工作而洋洋得意，再没有为高薪水而沾沾自喜。那一刻，最想念的是我的两个儿子和老公。我在生命面前一下子感到了谦恭。我突然意识到了什么是我生活中最重要的，那就是一家人在一起，平安，健康。神奇的是，出了这么个大事故，我毫发无损，我的车也没刮到一点儿。在我底特律和Akron跑通勤的3年里，我的车从新车变成了旧车，我们全家平安，我心里充满感激。现在，我回到家人身边工作生活已经有几年了。每天下班能够接送孩子去参加各种活动，真是平凡又奢侈的幸福。感谢你天父，为我过去，现在，和将来的一切。谢谢你的保守，谢谢赐我一颗知足，感恩，平和，谦恭的心。我愿意接受主成为我生命的救主。



得救见证

作者：石佳



我叫石佳，来自中国浙江，于去年8月底来到Columbus读中国文学媒体与表演专业研究生，并于去年12月18日决志信主。

也许是出于文科生的特质，我是一个很爱多想的人。本科阶段我一直在反思自己所掌握的知识以及思维方式，开始发觉人类智慧的有限以及真理的不可触及。当遇到科学无法解释的问题时，我开始揣测或许真的存在一个超乎我们想象的造物主。当我2009年秋季到Iowa City读硕士研究生的时候，我原本有机会了解神，但是由于课业的繁重以及各种各样的顾虑，譬如担心依靠主是软弱的象征，是被教会小恩小惠收买的表现，有被西方文化侵略的危险等等，我并没有去当地的教会。但是来到Columbus之后，我感到我已渐渐习惯美国的生活，以上嫌疑被排除，就在李璟同学的邀约下重新燃起了想要了解神的愿望，开始在晨星团契中学习神的话语并参加主日崇拜。大约在同时，我读到了美国诗人Robert Frost的一首题为Design的诗，不管诗人意图为何，其中白色万灵药花、白色蜘蛛和白色飞蛾的组合（它们每一样通常都不会是白色的）让我觉得世上真的存在一个设计者，他创造这个世界真的有一个意图。我渐渐开始看到生活中貌似平凡的小事其实都蕴藏着奇迹，在神之中没有不可能的事，而圣经之中也记载了种种神迹以及神的作为所为展现出的丰富智慧。同时，想到神将世上最微小的事物也造得如此精妙，想到他为我们准备的丰盛应许，想到耶稣为我们的罪被钉死在十字架上，我开始感受到这些事无一不展现出神对我们深沉的爱。所以当传道询问我们是否相信生命之中有这样一个神的时候，我刹那间就觉得这是一件理所应当的事情，虽然之前我并没有计划什么时候要决志。决志之后我一直希望神能够让我耳聪目明，让我能够更多地经历到他，跟他建立更亲密的关系，更坚固我的信心。我知道我不是怀着怀疑的态度来了解神的，我是因为想要相信他所以才要了解他，而也因为相信他才能了解他。

信主之前我并没有陷入什么穷途末路的绝境（这当然也是神的恩赐），因而信主给我带来的不是戏剧性的转变，而是一系列微妙却又深刻的变化。我从前一直都承认人的不完美，却没有意识到这是罪；有时亦会有成为一个更好的人的愿望，却又感到无能为力，信主之后我才可以扔下这沉重的包袱，在圣灵的指引下向神靠近。以往有时敦促自己只是因为害怕不被身边的人所爱，而信主之后越来越觉得神愿为如此不堪的我而死，我亦想要因对他的爱而重生。我从前明知人的有限性，却凭着一点智慧和运气总爱逞强，为了一点执念往往把自己弄到筋疲力尽，然后从中得到一点满足，似乎自己的能力得到了证明，存在有了一点意义；而现在看来，我所做的只不过是运用从神那里得来的一切而已，这一切都是神的恩典与荣耀。正如赞美诗所言，“心再



坚强也不要独自飞翔”，那时的我只看到自己的所求，却没有看到神主动给我们的爱，是如此的可惜。以往遭遇痛苦的时候，我总是用理性维持着坚强的姿态，告诉自己这只是很正常的事情，而情感上却完全无法接受；但是坚信神的善意，却能带来心灵真正的平静。说来可笑，如此渴望被爱的我却不知道怎样去爱别人，有时候为别人做事不是替对方着想，而是为了显示自己的贴心；而我如今既知自己被神所爱就不必再患得患失，只需像神一样地去爱别人，而做在别人身上的就如同做在神身上。我也再无理由因为一点毫无理由的优越感就不宽容别人，我没有这样的资格，更何况神如此完美也尚且没有放弃不完美的我。

现阶段我正在跟Deborah做one-on-one的圣经学习，在信心之中更了解神亲近神。我愿接受神的救赎获得重生，活出神的样式，蒙神喜悦，敬拜赞美神，为神做见证。



得救见证

作者：张丽婷

初到美国

去年十月份，我们一家三口来到了美国俄亥俄州，住在了上阿灵顿地区。刚到美国的几天里，秋风萧瑟，细雨霏霏，感觉秋雨中的哥伦布市是如此的冰冷。我们已经习惯了中国西南部的温暖的气候，所以感觉特别冷，再加上美国人的世界最低的办事效率，我们整整一个星期没有气可以用来做饭，也没有热水可以洗澡。在超市里买些方便面来吃，那一个星期里真是苦不堪言。过了一个星期这种艰苦的日子，终于有人来给我们开通了天然气和网络，我们也能吃上热饭了。最艰难的日子过去了，但是后来又面临着许多的困难，购物不知道去处，只知道Kroger。一天女儿对我说：“妈妈，我们学校有个中国的姐姐，今天我们认识了，她还和我一起玩了。”又过了几天，放学的时候，我见到了那个中国的小姑娘，然后我就问她“我可不可以认识一下你妈妈？”她说：“可以。”我们就去了她家。她妈妈热情的接待了我们，我们谈了一会，相互留了联系方式，就回家了。第二天她妈妈就打电话给我，带我去买了一些东西。后来又送了我们一些日常用的东西。我很感激他们，我们的生活总算纳入了正轨。

与教会结缘

刚来到美国的时候，我们在美国的同学就告诉我，你到美国第一件事去找教会。我在家是不信主的，也去过一次教堂，那里面黑鸦鸦的坐的都是基督教徒，教堂的空气质量也很差，从此教堂给我留下了不好的印象。到美国之后我看到我们家的旁边有一个建筑风格考究的house，我还以为是别家的院落呢！我就告诉我老公说：“这家的房子真大，咱要是能在这里租一间就好了。”走近一看原来是一个CHURCH，于是星期天我们一家三口早早起来，就去教堂了。（在家里我婆婆就每天六点多起来去教堂，我们家到教堂坐车大概需要四、五十分钟的样子。等我们起来的时候，她人就已经在教堂了。）等我们走进一看，现代化设备，干净明亮的教堂，一排排干净的座椅，每个位置前面都放着赞美诗。这哪里是教堂嘛，我简直不敢相信。有人专门在门口负责发放当天的祈祷用的文件。我们第一次到教会，一无所知，也听不懂他们说的是什么。崇拜结束之后，我们依次排队出去，因为牧师要依次向大家问好，道平安“peace to you!”当他们看到我们是第一次来，并且又是外国人时，他们很热情。给我们介绍了一下教堂，然后又给我们介绍孩子的“Sunday school”，第一次我和女儿到了他们的“Sunday school”教室，老师很热情地接待我们。到了第二个主日，我们又去了教堂，牧师给我们安排了迎新活动，说得什么我不知道，因为英语不好。就本着学英语的目的一次又一次的走进了教堂。渐渐地我的英语有了长进，能简单地和他们交流了，认识的美国朋友也多了起来。在这过程中得到了许多美国朋友的帮助。

主知道我的需要

一天一个美国朋友，突然用汉语对女儿说“新年好！新年快乐！”于是我们就聊了起来，我的英语是很不好的了，只能简单说几句，并且还是漏洞百出。她听了出来，她也明白了我的意思。她告诉我：她可以教我学英语。天上掉馅饼的事简直不敢相信。我们相互交换了E-mail和电话号码。我回到家和老公讲了这件事，我老公说很好，但是又怕她收钱，不知道多少钱合适，然后我就发E-mail给她，说我可以叫她汉语。她回信告诉我，叫我放心，她很乐意



帮助我，我告诉她说我没有车，于是她说她视力不好无法开车，于是我们每星期都会上一次免费的英语课，从发音，到语法，再到句子的组成。有时候不能来的时候她会另选其他的日子，有时打的过来，我深受感动。

这是我初尝主恩的滋味，还有什么在你最需要帮助的时候，有人主动地帮助你，并且是无偿的那么可贵。我相信这是主的安排，虽然我没有完全相信他，但是我走到了他的里面，他就赐福给我，帮我解决很大的学英语的问题。是主看到我出去找工作因为英语不好，无法和客户交流，老板没有给我机会，而怜悯我。决定给我找一个最好的英语老师，让她叫我英语。我这个英语老师是一个记者兼作家，很深的文学造诣。现在我经常写些英文的东西给她看，她会很耐心的修改完给我发过来。

深感主的力量

自从我进入教堂那天起我就成了那里常客，每天都会去教堂，有事没事就要转一圈。看到有活动就停下参加，没有就走人，放学后也常带孩子去教堂练钢琴。新年前的一个星期六，我照常带孩子去练琴，四周看一下所有的钢琴房都在上课。我就坐在大厅的桌子旁休息一会，碰见了小薇，她热情和我打招呼，我们就聊了起来，大概聊了半个小时，孩子要下课了，我们才结束。她的热情是我很少见的，我来到美国之后也见到过很多中国人，大家就是打个照面就走了。很少聊天，也很少提及其他的事情。不知道怎么我和小薇的话特别多，像老朋友一样，最后我们交换了联系方式。不想，那个周五小薇打电话给我，说邀请我们参加华人基督教会的新年活动。我不假思索的就答应了，周六我们就和小薇一起来到了教会，过了一个很愉快的中国年，也第一次感受到了大家庭的温暖。我们在美国就像汪洋大海上的一叶孤舟，现在终于有了一种回到家的感觉。自从第一次来到哥城华人基督教会，我们每周五晚上都带孩子来参加AWANA课程，她很喜欢。我们夫妻俩就在查经组，和他们一起分享信主以来的喜悦，他们都说所有的一切全靠主的眷顾，才得以成就。在这里我日渐感到神的大能，日渐体会到神对世人的爱。于是决定真正的走到主里面去，成为一名真正的基督徒。



自从决志以后，发现自己每天也能一觉睡到天亮了，所有的事情交托给了主以后，感觉自己仿佛卸下了千斤重担一样轻松。干起事情来也总觉得有一双眼睛在看顾着自己，有一双手时刻准备着扶持你。在这种状态下，我感到自己很快乐，也很充实。家庭氛围也轻松愉快了很多。

感谢神!



得救见证

作者：刘红杰

一、结缘

我祖母和我的母亲都是虔诚的基督徒，二十多年前，正在上小学的我就经常和祖母一起去教会。在我儿时的记忆里，父老乡亲似乎都很穷，大多数人买不起《圣经》和《赞美诗》，但教会的信徒越来越多，而且都很虔诚。手抄本的《圣经》章节和《诗歌》非常受欢迎，我家也是聚会的地点之一，当时认字的人并不多，于是为教会兄弟姐妹抄写的任务就落在了我的头上。

和其他同龄的孩子一样，我也贪玩，但每当母亲让我为教会的兄弟姐妹抄写《圣经》和《诗歌》时，我就高高兴兴地去抄，没有电灯，在昏暗的煤油灯下，我一遍一遍地抄。就是从

那个时候，我记住了《主祷文》和《圣灵歌》，还有其他很多的诗歌。

我把抄好的本子交给母亲，母亲再发给大家。得到手抄本的都很高兴，对我的奖励就是他们的祷告，每每母亲祷告的时候，她都会求主赐我聪明和智慧，看顾我怜悯我。

二、蒙福

母亲给我祷告的同时，她还叮嘱我凡事祷告。其实对于学生来说，最重要的事就是学习和考试，我一直牢记母亲的话，经常默默祷告，考试之前祷告，求主与我同在。回过头来看，我真的是蒙福的，感谢神！还是从小学说起吧！

儿时的我有一个梦，大家不要笑，我梦想经常能到我们小镇上喝碗糊辣汤，能够实现这一梦想的途径就是考上镇上的初中。我并不是非常聪明，甚至小学升初中的考试都没有通过，我非常沮丧，母亲安慰我并为我祷告，忽然有一天，我意外收到了初中的录取通知书，原来我报考的那个学校扩招了，我的成绩勉强过了扩招的分数线。由于是扩招，我的成绩排名在班内比较低，所以交的学费比别人多，但我慢慢赶上来了。

初中毕业时，报考什么志愿呢？那时候中师很吃香，因为考上中师不用交学费，还有生活补贴，三年后毕业教书就可以挣钱了。所以父亲想让我考中师，但我心中有个大学梦，最终，父命难违，我还是报了中师，虽然心里不乐意。正当我在失意中准备考试的时候，老师突然宣布了一项新政策：全市要在报考中师的考生当中选50个人作为高师预备生，在全市最好的高中上课，享受中师待遇还可以考大学！后来我就被选中了，从而继续我的大学梦。而且在三年后，我真的实现了大学梦！

大学三年级的时候，我和很多其他同学一样，决定考研究生，但考研复习的场景和准备与高考相比有过之而无不及，有一天，班主任宣布要推荐免试研究生，这可是个好消息，推荐的依据是大学期间的成绩排名，但是一看总排名，我的心就凉了，一共有两个推荐免试的名额，我是第三名，没有办法，我只有重新回到茫茫的题海中。大概过了几天，班主任通知我，

有个北京的单位来招研究生，叫我去面试，据说他们只要看中了，就可以免试。我抱着试试看的心态前去面试，居然成功了！再后来，我完成了理学博士。

三、迷失

工作后，周围的事情好像突然一夜间变得复杂起来，工作、领导、同事各种关系都需要去处，家庭也需要更多地去经营。物质的东西慢慢多了起来，慢慢地我和主越走越远，不再像以前那样祷告。事实上生活和工作越来越糟，我甚至有过和同事一起去崇拜偶像，内心深处愈加空虚和迷茫，大约有五年时间，我好像断了线的风筝，迷失在旷野里。

四、归主

直到有一天，母亲把我领到教会，我的心才重新安静下来，重新找回了生活的节奏。来美国之前，我回老家看望父母，临走时母亲对我说：“到了美国之后一定要去教会。”我知道母亲很理解我，她没有要求我决志受洗。事实上，我们大概是星期二到达哥伦布，星期天就找到了教会，就在离住处五十米的地方。后来一个姐妹介绍我们来这里，更是找到了家的感觉，在主耶稣基督这个大家庭里，看到了更多的友爱和喜乐。决志后我第一时间告诉了母亲和妹妹，他们都很高兴。一位慕道友问我为什么信主，我说：“为什么不呢？”有主同在，万事求主，以后的路走起来更有信心！

感谢神！感谢主耶稣基督！





健康專欄

「原癌基因」人人有

- 生活中最廉價 12 項防癌處方

沈儒龍 供稿（摘自：優訊-中國網）

【編者的話：親愛的弟兄姐妹朋友們，主內平安！我們知道，身體是上帝的殿，要保養顧惜。“從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣，因我們是他身上的肢體。”（以弗所書5：29—30）。

為了帮助大家更好地保養顧惜自己的身體，以便更好地侍奉神，佳美月刊自二月份開始，增設“健康與養生”專欄，同工們會定期向有關的人士邀稿，您若有這方面的素材歡迎投稿。天父祝福您及您的全家。】

【本期內容導讀】

每個人都可能患上癌症，我們每個人身上都有一種「原癌基因」，假如受到外因刺激，就有可能被激活。這種外因，往往來自於我們的生活。國際抗癌聯盟曾發表報告稱，全球每年有1200萬新發癌症病例，其中高達四成原本可以在生活中可預防。與罹患癌症後高昂的治療費用相比，以下是12種堪稱世界上最便宜的防癌處方。

[。。。接上期]

七，曬15分鐘太陽

在最便宜的防癌處方里，曬太陽算是做到了極致，不用任何花費，就能通過增加人體維生素D的含量起到防癌作用。衛生部首席健康教育專家洪昭光教授告訴《生命時報》記者，維D不足會增加患乳腺癌、結腸癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的風險。為避免暴曬增加皮膚癌風險，每天只要曬15分鐘太陽就足夠了。

八每天四杯綠茶

愛喝茶的日本人曾花費9年的時間做過一項調查，發現每天只要喝四五杯茶，就能將癌症風險降低40%。中國疾病預防控制中心營養與食品安全所研究員韓教授對茶葉的防癌作用進行過17年研究，他發現烏龍茶、綠茶、紅茶對口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不錯的預防作用。其中，包括龍井、碧螺春、毛峰在內的綠茶效果最顯著，其防癌成分比其他茶葉的5倍。不過，茶水最好不要喝太濃太燙的，

否則會影響其防癌效果。最佳飲茶溫度應該是 60 攝氏度左右，茶水浸泡 5 分鐘後，其中有效成分才能溶在水裡。

九，一口飯嚼 30次

專家告訴記者，有調查證明，吃飯老是囫圇吞棗的人，患胃癌的幾率比較高。而多咀嚼可以減少食物對消化道的負擔，降低患胃腸道癌症風險。此外，美國佐治亞大學實驗發現，唾液有很強的「滅毒」作用，能讓導致肝癌的罪魁禍首黃曲黴素的毒性，在 30 秒內幾乎完全消失。因此，按照一秒鐘咀嚼一次來計算，一口飯最好嚼 30次，才具有防癌作用。

十， 睡夠7小時

美國癌症研究會調查發現，每晚睡眠時間少於7小時的女性，患乳腺癌的幾率高47%。這是因為睡眠中會產生一種褪黑激素，它能減緩女性體內雌激素的產生，從而起到抑制乳腺癌的目的。上海市中醫失眠症醫療協作中心副主任建議，最好晚上10點半前就開始洗漱，做好睡前準備工作，保證11點前入睡，早上6-7點起床。此外，德國睡眠專家指出，中午1點是人在白天一個明顯的睡眠高峰，這時打個小盹，也能增強體內免疫細胞的活躍性，起到一定的防癌作用。

十一， 少吃点糖

癌細胞最喜歡的「食物」就是糖。日本《怎樣防治癌症》一書中指出，當血液流過腫瘤時，其中約57%的血糖都會被癌細胞消耗掉，成為滋養它的營養成分。《美國臨床營養學雜誌》指出，每天只要喝兩杯甜飲料，患胰腺癌的風險就會比不喝的人高出90%。天津醫科大學附屬腫瘤醫院胰腺腫瘤科主任、美國癌症基金研究會一位專家表示，最好少吃或不吃含糖食品。國際上一般認為，每人每天糖的攝入量應在50克內。

十二， 吃肉時喝杯紅酒

用來釀造紅酒的葡萄皮中，含有一種物質叫白藜蘆醇，對消化道癌症有一定預防作用。另外，美國癌症研究協會對豬肉、牛肉、羊肉等紅肉的推薦食用量是每週500克左右，吃得過多，就會增加患結腸癌的風險。不過，最近一項研究發現，如果吃肉的時候喝杯紅酒，其中的多酚就可以防止肉在胃裡分解為有害物質。





錢傳劬

为佳美事工代祷：

1) 感谢神！赐给CCCC有五位牧者来牧养祂所怜爱的羊群。愿主纪念、安慰他们为主所付出的劳苦。并赐给牧者团队有合一的异象，引领教会的执事、同工们走在主所喜悦的旨意中。更求圣灵的感动与提醒，使弟兄姐妹们能时常举起圣洁的手，为五位牧者、各团契的仆人领袖及同工们代祷，来表达我们对教会、对团契的支持，使教会得复兴、团契得祝福。

2) 感谢神！将人数一天天的加给团契，愿神将牧养心和影响力赏赐给众领袖及同工们，帮助弟兄姐妹及慕道友有火热的心来研读主的话语，并以诚挚的心来事奉主，使团契有温馨、有同心、如同青橄榄树栽在溪水旁，使契友们爱神、爱人的心与我们的灵命一同成长。

3) 感谢神！让团契的弟兄姐妹们都有愿意服事主、服事人的心志，并勇于承担主的托付及使命，致使团契下一年度的团长、团副及各小组、各部门所需的同工能顺利产生。愿神祝福他们的摆上成为团契、教会的祝福。

4) 感谢神！团契有单诗玥、路常宽、卢兰春、张建朝和史莉莉5位弟兄姊妹在复活节受洗。求神坚定他们的信心，帮助他们能和神建立亲密的关系，并在团契的大家庭中，装备自己、参予服事，见证神的作为、荣耀主的名。

5) 为布道会及布道主日的佳美诗班的服事感恩：感谢圣灵的感动与引导，使弟兄姐妹们有智慧、有能力地为布道会尽心竭力的广邀人们来听信福音。并在主日领诗及献诗，以诚挚的歌声，口唱心合地来带领会众同心敬拜、赞美主，愿得蒙上帝的悦纳与祝福。

6) 温馨家庭组：愿主的恩典与保守，使组员们能享受在主里的大家庭中的温馨，更深的经历主爱和主话语的真实，成为组员们一生的祝福。

7) 同心家庭组：为组员们有合一的向心力，并同心认真的查考圣经感恩。愿主的真理在组员们的爱心上彰显，吸引更多的慕道友进入主爱的大家庭，成为他们一生的祝福。

8) 青橄榄组：愿主施恩使组员们渴慕主的话语，并在行动中表现出来，稳定的出席查经聚会在主爱中成长，使组员们在主的恩典里枝叶繁茂、开花结果。

9) 灵命成长组：愿主的恩典使组员们能不断经历神话语的真实与大能，活出彼此关爱、互相代求，与神、与人建立亲密、信任的关系，明白神的心意、顺从圣灵的引导、荣耀主的名。

10) 标杆学堂及关怀部：愿神继续地引导扶持学员们的学习与委身，在主的恩典与保守里，能更深的认识神、认识自己，爱神、爱人，得以与契友们分享在基督耶稣里所得着的丰盛生命，并在教会或团契承担责任及使命。

11) 心心事工：为心心事工及团队同工代祷：求主赐下智慧、能力，使她们能明白主的心意和引导，搭建起有效的桥梁，让佳美团契的姊妹们彼此被关怀、被建造、被主的爱深深所触动，将主爱带给周围有需要的姊妹们共享主恩。并愿主纪念陈靖姐妹为主所付上的辛劳。



12) 感谢神保守佳美月刊每期都能按时出刊直到如今，愿神使用此刊物，使其成为教会、团契、契友间心灵交流、生活见证的管道。并求主感动各个团契的弟兄姐妹们参与耕耘，成为有心在文字事工上服事的操练管道，得着从上头来的祝福与悦纳。

13) 金龄团契：愿主赐恩给团长陈亮及同工们能够更多地了解长辈们的需要，并在服侍长辈们的过程中，使他们能感受到主藉着同工们所表达的爱和关怀，使同工们得激励、更多的服事主、服侍人。

14) 为所支持的中国长沙教会的事工代祷，感谢神！让团契有机会参与国内的福音事工，愿我们的奉献及代祷的支持得蒙神的喜悦，与长沙教会同享传福音、佳美脚踪的喜乐。

为佳美人物代祷：

1) 为佳美团契下一年度的同工群代祷：求主预备他们的心，使他们能很快地接棒。

团长：马德刚；副团长：曹宝鹏。

温馨家庭组组长：王荣；副组长：王国梁。

同心家庭组组长：张其水；副组长：蔡丽明。

青橄榄组组长：丁伦汉；副组长：李重敏。

灵命成长组组长：庞义军；副组长：温平。

财务部部长：余爱华。

佳美月刊事工部部长：张凯及同工群。

总务部部长：蒋波；副部长：刘同柱。

特聚部部长：沈儒龙；副部长：温平。

祷告部部长：孙荔萍；副部长：钱传劬。

关怀及标杆事工部部长：吴博彦；副部长：曹宝鹏。

心心事工部部长：陈靖；核心同工：谢红，何惠玲，

孙荔萍、蔡丽明。

长程规划部部长：吴博彦；副部长：金茂宁；核心同工：历任团长及现任团长。

2) 为身体软弱的肢体及年迈的父母代祷：马德刚、沈儒龙、张其水、孙晓春、刘红燕、李华夏、张敏、王玉萍等弟兄姐妹的身体和孙荔萍、南守彦、蔡丽明

姐妹们的母亲及古劲竹姐妹的婆婆，身体的健康，还有沈秀成、何惠玲、吴博彦、余爱华、谢红、白雪峰、龚琳娟等弟兄姐妹们的父亲的身体健康，求主施恩、怜悯、医治他们身体上的疾病和苦痛，并让他们亲身经历主恩典的作为，信靠、顺服走在主所引领的道路上。

3) 请继续为找工作的钱传劬、逢小赫、何刚、章霖代祷，求主开路并赐下机会，使他/她们能尽快地找到合适的工作。

为佳美下一代祷告：

1) 继续为马德刚的儿子牧野的身体康健代祷。求主的恩典与怜悯临到牧野及德刚的全家，医治牧野的身体、安慰他们的心灵，使他们有信心、有在基督耶稣里的无限盼望，使他们在平安喜乐中身体与心灵有稳定的成长。并为神在这个家庭里所赐予的一切恩典，献上感恩。

2) 为团契的父母们祷告。求神怜悯我们做父母的，使我们对神有敬畏的心，学习接纳自己和孩子在各方面的软弱，并赐下智慧、耐心和爱心，知道怎样教养神所赐给我们的产业，使每个孩子知道敬畏主，使我们和孩子一生都能行在神所喜悦的道路上。

3) 为在外州求学的孩子及其父母祷告。求主眷顾这些出门在外求学的游子们，保守他们生活起居的平安，赐下智慧使他们懂得照顾自己、学习独立生活，而不让父母担心。求主怜悯做父母亲对儿女在外求学及生活各方面的挂心，帮助身为父母的学习藉着祷告将重担卸给神，因我们的神是垂听我们祷告并顾念我们的神。



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: 白雪峰 團契副主席: 馬德剛
 月刊主編: 張凱 月刊副主編: 劉金清 本期責任編輯: 張凱
 編輯: 錢傳劬 南守彥 谷勁竹 庄液
 記者: 李方瑩 林茵 姜輝
 版面設計: 張凱 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/ccc_fellowship/gff/home.htm

讓基督來照亮您的生命
請您加入佳美團契

