

哥城华人基督教会



主后二零一四年六月、七月合

# 十 佳 美 月 刊 十

佳美团契

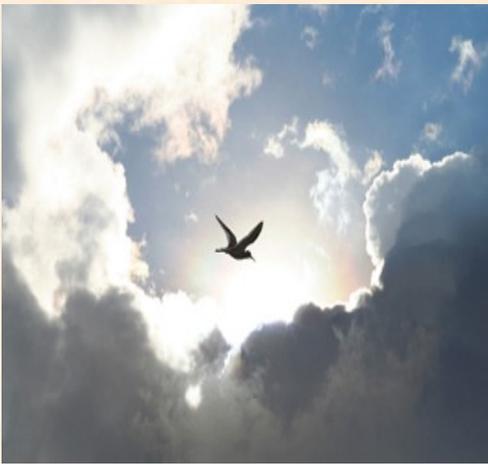
第269期

# 目录

## 本月金句

腓立比書4:19

我的上帝必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。



- 03 七月團契活動日程 / 陈靖
- 03 我心灵得安宁 / 姜辉
- 07 信主见证 / 王秀芬
- 08 我的信主经历 / 主一民
- 11 当我说我是基督徒时 / Carol Wimmer
- 14 张庆祥医生 / 同心小组 供稿
- 18 健康专栏 / 文章来自网络
- 20 禱告事項 / 马德刚
- 21 佳美月刊徵稿通知

## 七月团契活动日程

时间	活动	领诗	点心
7/3/2014-7/6/2014	夏令会		
7/11/2014	团契查经	TBD	TBD
7/18/2014	团契查经	TBD	TBD
7/26/2014	家庭聚会		



### 我心灵得安宁

姜辉

每当心情烦躁不安或情绪低落时，我都会反复地听唱一首歌，名字叫 It is well with my soul, 中文翻译成我心灵得安宁。它有一股神奇的力量很快就抚去了心中的风浪，只留下感动。为什么这首歌有这么大的治愈能力，只缘于后面有一段感人至深的故事。

作者史百福先生生于1828年10月，是芝加哥地区有名的律师，也是一家著名律师事务所的主要合伙人。1861年与妻子安娜结婚，婚后育有五个孩子四女一儿。史百福家族当时在芝加哥地区是非常富有和有名望的。当时芝加哥地区经济发展很快，史百福几乎把他所有的财产都投到芝加哥房地产里，他们一家过着平安和幸福的生活。

然而灾难却悄悄地向这个家庭袭来。1870年，他们仅有的儿子在四岁时死于猩红热，这给他们家庭带来了难以承受的苦痛。紧接着1871年著名的芝加哥大火又把他家房地产一烧而尽，这样史百福几乎失去了他所有财产。随后而来的经济衰退又使他的律师业受到打击。

1873年11月，史百福决定全家去英国旅行，但由于最后一刻生意上的急事需要处理，他就先把太太和四个女儿11岁大女儿Annie，9岁的Margaret，5岁的Elizabeth和2岁的Tanetta送上船，并打算处理完公务就立刻搭船过去和他们会合。

然而11月22日，这艘船却不幸与另外一条货轮相撞致使客船在12分钟



然而11月22日，这艘船却不幸与另外一条货轮相撞致使客船在12分钟内迅速沉入海底。当时安娜怀中还抱着小女儿两岁的Tanetta，一块杂物随着海浪冲过来，砸伤了安娜的臂膀，也把怀中的孩子给冲了出去。安娜急忙扑过去，抓住孩子的衣服，想把她再次拉入怀中，然而又一个浪打了过来便把孩子冲的无影无踪。在这场船难中，307名乘客中只有81人获救，史百福夫妇四个女儿全部遇难，只有浑身是伤的史百福夫人在昏迷中被救上船。

在加拿大一个名叫Halifax的一个小镇上，埋葬着Titanic号的遇难者。每年都有很多人来纪念他们。我也有幸去了那个墓地，同时也去了离出事地点不远的海滩。Titanic故事非常感人。船上最富有的人名叫John Jacob Astro四世，他的资产相当于现在的200亿美元，却拒绝被救而随着船遇难了。另有一位富有的美国商人Benjamin Guggenheim当知道船要沉的时候，便和他的贴身男仆换上晚礼服说“我们换上最好的衣服，要沉也要象绅士一样”，人们看到在船沉之前他们一直坐在甲板的椅子上抽雪茄，喝白兰帝。而船上乐队在事故发生后一直持续奏乐有2小时05分。最感人的是船长，当他和船员们帮助完妇女儿童上了救生船后，最后的讲话“*Well boys, you've done your duty and done it well. I ask no more of you. I release you. You know the rule of the sea. It's every man for himself now, and God bless you*”大致意思是“年轻人们，你们已经很好地完成了职责。你们自由了。你们知道海的规则，现在是每个男人为自己的时候了，上帝保佑你们”。随后船长也和船一起沉入海底。

每当此时我都心头哽咽。是什么力量和信仰让人能在生死存亡时能尽守职责。同时心中也一遍一遍地问，他们都是身强力壮的水手，为什么不能抓块木板漂浮在海面上等待救援？直到那次访问我才明白。当时是四月份，北大西洋还非常寒冷，只有-2度，在这种温度下，五分之一的人掉水里在2分钟内就会毙命，而几乎所有的人都无法生存超过15分钟，这种现象称为Cold Shock，是人体自身机能造成的，人在极冷的环境中会引发心脏病而迅速死亡。同样的事情也发生在史百福女儿身上。当时11月份北大西洋一样比较寒冷，在水中一个年轻人一直在照顾着大女儿Annie和二女儿Margaret，他让她们在水中挽住他的胳膊。在漂了三四十分钟后，年轻人终于找到了一块大木板可以让他们三人都爬上去，而当精疲力尽的年轻人准备把两个女孩托上去时，才发现她们紧闭双眼，已没有生命迹象，随后她们就被海水冲走了。在寒冷的水中孩子是非常难以生存的。而自从出事后，没有人见过五岁的三女儿Elizebeth。



当浑身是伤的安娜从昏迷中醒来时，才知道自己已失去了所有的孩子，那种心痛远远超出了身上的任何伤痛。作为母亲，安娜所承受的痛苦是无法用言语所能表达的，心如刀绞，伤心欲绝，万箭穿心。安娜当时的状况非常糟糕，船上被救的人员轮流守护她，生怕她寻短见。船到了欧洲后，安娜给她丈夫史百福发一份电报“Saved alone, what shall I do”意思是只我一人获救，我该怎么办。

收到电报后，史百福先生就立刻乘船去接妻子安娜回芝加哥。当船行到沉船的地方时，船长告诉他“这就是沉船的地方，海水有三英里深”。我们很难想象史百福所经历的心理历程和他所受到圣灵的感动和安慰。史百福的一生一直比较平顺，然而人到中年后一连串的灾难让四十五岁的他几乎一无所有。他失去了所有的财产和子女。然而命运的打击并没有摧毁他，他的信念更加坚强了，在那深深的海洋，在他四个女儿丧生的地方，他回船舱写下了这首诗歌“*It is well with my soul*”就是我心灵得安宁。

这首诗歌反反复复强调的就是 soul，中文心灵和灵魂的意思。在巨大的苦难面前，肉体的伤痛已无足挂齿，而心中的疼痛和滴血需要多大的信念和力量才能抚平。这首歌也帮助史百福先生解除了心中的怨恨和苦毒。正是由于这首歌是在人生经历最大苦难时写成的，所以她的安抚力量也特别强大。很快这首歌便广为流传，让无数人在经历苦难和不安时得到安慰。

后来，史百福夫妇和他们后来又生的两个女儿移居到耶路撒冷，创办了一个教会叫“*American Colony*”，这个教会帮助贫穷，生病和需要帮助的人并收养孤儿。瑞典女作家 Selmon Lagerlof 在 1900 年访问了他们的教会并深受感动，后来她把他们的事迹写入了她的名叫“耶路撒冷”的书中，并因此在 1909 年获诺贝尔文学奖。

虽然我们大部分人现在都感到平顺和感恩，但还是有很多人在经历人生中的痛苦和挑战。在我们周围也时常可以看到巨大的苦难。失联飞机乘客悲痛和家人，失去子女伤心欲绝的韩国父母，都让我们隐隐约约的感到苦难的不可避免。我们担心我们的财产，子女和他们的学业，家人和自己的健康，还要去打理工作和人际关系上的烦恼，生活中柴米油盐的小事，我们要忍耐自己身体上的疲惫和不适，同时还对不可知的未来感到担心。这些都会引起我们内心深处的不安宁。生命是有限的，烦恼和不安也是人生中必经之路。希望这首歌能帮助我们解除内心深处的烦恼和苦毒，让我们真正的对自己说“*It is well, it is well with my soul*”我心里有安宁，有安宁。



附歌词和翻译。

It Is Well With My Soul 我心灵得安宁

When peace like a river attended my way, 有时平安象河水一样平趟而流  
 When sorrows like sea billows roll, 有时忧伤却象海水一样滚滚而来  
 Whatever my lot, 无论怎么样  
 Thou has taught me to say, 主已教导我说  
 It is well, it is well with my soul. 我心灵得安宁, 得安宁

Tho' Satan should buffet, 撒但侵入了  
 tho' trials should come, 受试练的时候到来了  
 Let this blest assurance control, 让我们圣主的保证掌权  
 That Christ hath regarded my helpless estate, 基督已清楚我无助的境况  
 And hath shed His own blood for my soul. 他已流宝血救赎我心灵

My sin - O the bliss of this glorious thought, 我的罪, 噢想起来我心里多欢  
 My sin - not in part but in whole, 因为我的罪, 是所有的而不是一部分  
 Is nailed to His cross and 都已经被钉在十架上  
 I bear it no more! 我再也不用担当  
 Praise the Lord, praise the Lord, O my soul! 赞美主, 赞美主, 噢我心灵!

For me, be it Christ, be it Christ hence to  
 live:这段用的是约伯受试练的比喻, 没有被谱入曲子  
 If Jordan above me shall roll,  
 No pang shall be mine, for in death as in life,  
 Thou wilt whisper Thy peace to my soul.

But Lord, 'tis for Thee, for Thy coming we wait, 这段也没有被谱入曲子  
 The sky, not the grave, is our goal;  
 Oh, trump of the angel! Oh, voice of the Lord!  
 Blessed hope, blessed rest of my soul.

And , Lord, haste the day when the faith shall be sight,  
 求主快来使信心得实现  
 The clouds be rolled back as a scroll, 云彩将卷起在主前  
 The trump shall resound, 号角声将响起  
 and the Lord shall descend! 我救主将来临  
 Even so - It is well with my soul. 就这样, 我心灵得安宁

(Refrain) 副歌-每段之间都要重唱  
 It is well-with my soul, It is well, it is well-with my soul.  
 我心灵得安宁, 我心灵得安宁, 得安宁



## 信主见证

王秀芬

弟兄姐妹们平安，我叫王秀芬，来自中国马鞍山市。我是二零一二年四月和先生一同来到美国，不久我先生因病去世了，对我打击很大。在美国没有亲戚也没有朋友，又不懂英语，我天天以泪洗面，每当女儿女婿上班，外孙上学去了，我就到外面的树林里哭一阵，我望着天说：老天爷，我该怎么办？天天到树林里面去对着天说这句话，心里盼着老天爷能帮帮我。时间一长饭也吃不下，觉也睡不着，人也消瘦了，女儿女婿带着我去看医生，我体重只剩80磅，后来吃药效果也不佳，心情郁闷难解。后来我女儿叫我到哥城华人基督教会去学英语，因为那里都是中国人，可以说说话散散心。2013年4月7日报名学英语，上午9:30上课到10:30下课，下课后，我看好多人都往大堂内走，我也跟着进去了，因为我是新面孔，记得有位姐妹问我是不是新来的，我说是，接着又问我谁介绍来的，我说没人介绍我自己来的。在大堂内听道讲到上帝，讲到耶稣基督，我很认真听，感觉挺好，有一种说不出的心情，或有点兴奋。我想我要认识上帝，我要得救了。我似乎有了一种新的精神寄托。接下来的那个周日我向扬婴老师请了假，不去学英语了。恰巧有一位姐妹告诉我开了一个班，叫“在基督里长进”，我就进去了，在班里我很认真学习，回到家也看在基督里长进这本书，这本书对我帮助很大，同时也认识到自己是个罪人，要认真悔改。于是我就到外面的树林里跪下，向主祈求能赦免我的罪过。后来也参加过佳美团契的周五聚会，张其水弟兄和孙荔萍姐妹接送我并送我一本书叫认识真理。后来我又到了长青妇女团契，由陈丽蕾姐妹接送我。我申请公寓房下来，搬进了新的公寓，又得到过郭婵姐妹，芳莹姐妹，保箐姐妹等的关心和照顾。弟兄姐妹们的热情帮助令我很感动。特别值得一提的是去年8月11日刘志雄长老讲课，标题是“活得精彩”，讲到我心里去了，听完课马上上台决志，我真真地寻找到了我要的上帝了，心里特别明亮。决心跟主耶稣，我将我的未来的日子交在主耶稣手中。因为这些日子，真真体会到神的大爱和神的看顾，主耶稣让我心得满足，让我有平安和喜乐，我感恩，主是我快乐的泉源。最后再次谢谢那些曾经热心帮助过我的弟兄姐妹们。



## 我的信主经历

主一民

我是在今年4月20日复活节那天受洗的一名新基督徒，激动的心还没有平静下来。团契的负责人让我和兄弟姐妹们分享一下我的感受，我怀着一颗忐忑的心，第一次在这么多兄弟姐妹面前，在主的家里，在主的面前，说出自己的心里话，说出自己的真实感受，好困难啊。要让兄弟姐妹分享我的心路历程的变化，最好要先了解一下我是一个什么样的人，那就从我的过去开始说起吧。

### 一 回忆过去

我来自吉林省某地区。某地区面积有43474平方公里，占吉林省的总面积的4分之1，人口有218万，下辖6个市和2个县。

我在某地区政府一个相对比较重要的部门工作，主要负责某地区国有工业企业、股份制企业、交通运输企业、外商投资企业、建筑施工企业、民营规模以上企业的财务管理工作；负责这些企业所需项目资金的申报、审核、拨付、使用的监督管理工作。

我1958年出生在辽宁省抚顺市；1975年下乡当了一名知青；1978年恢复高考后，考入吉林财贸学院会计专业学习；1982年毕业分配到某地区一家县团级事业单位工作，1984年提为副科长，1985年提为科长，1991年提为该单位的常务负责人，同时担任党委副书记，纪委书记；1997年调到现在的单位工作至今。另外1983年评为助理会计师，1987年评为会计师，1993年评为高级会计师。我是一名有几十年党龄的中共党员，在几十年的工作中，获得过很多荣誉，曾先后几次被中共吉林省委、吉林省政府授予先进个人称号(退休后享有一定待遇)。在此期间也先后考察过很多国家。直到2012年4月，领导谈话，可以卸去现任职务，享受一切在职人员待遇，并且还有一个令人羡慕的条件，就是可以不上班啦。

哈哈，好开心啊，有时间了，自由了，可以享受生活了，于是我来美国了。

### 二 看看现在

2010年孩子在北京某大学软件工程专业毕业，当年8月来到美国OHU大学读计算机科学专业的硕士，2012年开始攻读博士。早在2000年我曾随考察团来过美国，去过夏威夷、洛杉矶，旧金山、休斯顿、拉斯维加斯，纽约，华盛顿等城市，22天的旅程，长了很多见识。2012年来美国后又和孩子去了尼亚加拉大瀑布、密歇根湖、芝加哥等地，玩的不亦乐乎。但因为我是旅游签证，在美国居住时间不可以超过6个月，于是2013年4月我回国了。今年1月份我又来了，给孩子做做饭，上上网、看看新闻、聊聊天、读读小说就是我的日常生活，舒适而安逸。

这种平静的生活被一位朋友的来电打破了，2月的一个周二，朋友来电话问我晚上有没有什么事情，我说：“没有”，朋友说：“那好，晚上我带你去朋友家参加查经吧，可以多认识一些朋友”。虽然“查经”这个词我是第一次听说，不明白是什么意思，但认识几个朋友我还是愿意的，就这样我带着兴奋和激动的心情，走进了我人生的一个全新的世界。在途中朋友问我：“参加过查经没有”？我回答：“没有”，“那你知道什么是查经么？”朋友问我，“是不是一边喝茶，一边听人念经啊，”我回答。朋友笑了：“到了你就知道了”。

来到了博彦和方莹的家，认识了育铭兄弟和其他姐妹。开始了第一次的查经，听到的第一首诗歌是“野地的花”，很好听，歌词中有一句大概是天上的鸟儿也不为生活而奔忙。我当时想：“还不忙呢，整天的在天上飞来飞去的不就是为了找食么？比我们人还忙呢”。然后第一次看到鲍森在电视上讲“启示录”的录像，什么7个碗7个号的。第一次听到兄弟姐妹对我说：“基督就是光，就是爱，信基督就会有永生···”。当时既感到新奇又非常忐忑：“原来查经不是“喝茶”，也没有“和尚”念经啊。是为了更好的学习、讨论、认识、理解圣经中的内容。提出疑惑，大家讨论，谈自己对神的话语的理解和认识，从而提高和加深个人对神的敬虔之心啊”。我很大胆的提出了几个问题，博彦弟兄说我的问题很深奥，慢慢地就会理解了。是的，现在有些明白了，当时是多么的无知和幼稚啊。

周五，朋友打电话问我可以去教会么，我因为也没什么事就答应了，但是我提出我没有驾照开不了车，朋友说这不是问题，会有人来接我的。于是周五的晚上，我来到了佳美团契，说实话，佳美团契是什么意思我也不知道，只不过新来一个地方看到兄弟姐妹都是那么热情，很感动也很新奇。当天晚上小组查经的时候，我没有圣经啊，也没参加过小组学习，李静姐妹就把她的圣经启导本借给我了，并让我带回家去看。后来志伟兄弟给我解释李静当时为什么没有把那本圣经送给我的原因是：那本圣经是他们夫妻互送的礼物，不好意思转送他人。我听到后很是感动，多么好的兄弟姐妹啊！没几天方莹姐妹送给我一本和合本的圣经，陈靖姐妹又买了一本新的圣经启导本送给我。

周日，伦汉兄弟接我参加了主日崇拜，唱了好几首诗歌（一首也没听过），听余牧师证道，免费吃了一顿午饭。看到有那么多人参加很震惊。一切都是新鲜的，新的诗歌，新的朋友，对我来讲都是第一次。于是周二、周五、周日都会有兄弟姐妹接送我，我所听到的话语都是鼓励。我对孩子说：“他们为什么这么对我好呢？他们图什么呢？没有回报的事情他们为什么很高兴的去做呢”？同时我想：“我不主动打电话，如果他们忘记了，或者有什么事情不来接我，我就不去了”。事实是兄弟姐妹们的记性真的很好，一次都没有把我忘记。

于是，周二晚上去博彦家查经，周五晚上去佳美团契活动，周日参加华语主日崇拜就成了我生活的一部分。伦汉兄弟周五、周日接送我，风雨无阻，在这里请接受我诚挚的谢意。博彦、育铭兄弟给了我很多的鼓励，给我解释了很多疑惑，谢谢二位兄弟。经洪、重敏、志伟、张凯、志军、天一、陈靖、方莹、美纯、李静、荔萍等青橄榄小组兄弟姐妹，谢谢你们！没有你们的支持、鼓励、关心和帮助，我就不会这么快的融入主的家庭。再一次的谢谢你们！！

除了兄弟姐妹的爱心使我感动以外，促使我信主的原因还有一个，就是我发现身边的兄弟姐妹的文化程度非常高，有好多人都博士毕业，素质非常高、人品也好。和这些人在一起，不会是什么坏事吧，哈哈。在三月下旬的一个主日崇拜活动结束后，陈靖姐妹和伦汉弟兄把我领到一个安静的房间里，陈靖姐妹给我讲了信主的四原则，然后我们三人手牵着手听着陈靖姐妹的祷告，我有点糊里糊涂的不知所措，走出房间后又和几位兄弟姐妹合影，后来又有兄弟姐妹来恭喜我、祝贺我。我很茫然的问：“为什么事恭喜我啊？”“你不是决志了么？”“什么是决志？”我糊涂了，又不好意思问人家。到家后马上上网查找，那时我连“决志”是哪俩个字都不知道呢，找了好半天终于查到了“决志”的意思就是指：自己在圣灵的感召下，在意志中决定相信接受，耶稣基督成为你个人的救主和你矢志一生追随的主！恍然大悟，这也就是受洗前的准备吧。接着在每个周日就要参加受洗班的辅导，这期间我也在不断地读圣经，不断地和兄弟姐妹们进行交流，对主的认识也在不断地加深、、、。

4月20日是复活节，也是我受洗的日子。19日的晚上，我几乎一个晚上都没有睡觉，我的一生像电影一样，一幕一幕的在我眼前闪过：从少年到青年，从青年到中年，从中年到现在。我生在新社会，长在红旗下，从小学加入少先队，戴上红领巾，然后在文革中成为红小兵、红卫兵，到加入共青团、加入共产党，这么多年都过去了，难道真的要改变信仰？我又没有什么所求的，身体又很健康，又不想找什么工作，生活舒适而安逸，到了开始享受的时候，怎么就信主了呢？辗转反侧的睡不着，突然我想到了国内流行的几句形容领导干部的顺口溜：“工资基本不动；老婆基本不碰；公车基本私用；烟酒基本靠送。

“还有形容当代领导干部优势的：“工资不多，花钱不少；讲话不精，掌声不少；牌技不高，赢钱不少；文章不写，发表不少；水平不高，职称不少；外语不懂，出国不少；老婆不用，房事不少。”我的大脑轰然一响：虽然我不是全都有，可是也有好多条说的是我啊，我是一个罪人啊！而要想洗清罪孽，就只有信奉主，只有受洗，才能用我主基督的宝血洗去罪孽，获得救赎，才会获得新的生命，才能得到永生。所以为了洗去自己的罪，必须受洗！只有这么一个简单的理由，靠我主的救赎，我的心灵才会获得安宁。”信而受洗的必然得救，不信的必被定罪。“马可福音16章16节。

### 三 想想未来

过了天命之年，有些事就看得很淡了，从工作岗位上退下来，一切都变得轻松了。信了主，一切又都是那么的有意义，在主家庭里生活，充满了快乐和幸福。我就像一个孩子，又有了那么多的渴望，和主有关的一切是那么的吸引我，让我在主的国度里有展翅翱翔的冲动和欲望。我想更多的学习，想深入的了解，去探索那未知的领域，给人生的后半程画上一个圆满的句号。就用我的祷告来结束我和大家的分享吧：主啊，我在天上的父，我是第一次在这么多兄弟姐妹面前来向你祷告的人。从前我远离你，随着自己的意思行事、说话。因此会有许多事偏离了你的道，违背了你的旨意，对不起你，这许多罪，有的我能记起，有的已想不起来了。但是无论是大罪、小罪、明罪、暗罪，都求你用你为我流出的宝血而赦免我。主啊，请你收留我做你的孩子，并坚固我的信心，使我不再离开你。在今后的日子里，求你步步引导我，光照我，看顾我，保守我，教导我聆听你的话语。在你的面前，天天有进步。主啊，求你的圣灵快点住在我心中，并随时感动我。我心中的犹豫，心中的彷徨，心中的忧愁，心中的痛苦，求你为我消除。主你知道我心中的挂虑和艰难，主你也必会扶持和帮助。因为国度、权柄、荣耀都属于你，直到永远！奉主耶稣基督得圣的名祈求，阿门！



---

## 当我说我是基督徒时

Carol Wimmer

When I say, "I am a Christian"  
I'm not shouting, "I've been saved!"  
I'm whispering, "I get lost!"  
That's why I chose this way"

When I say, "I am a Christian"  
I don't speak with human pride  
I'm confessing that I stumble –  
needing God to be my guide

When I say, "I am a Christian"  
I'm not trying to be strong  
I'm professing that I'm weak  
and pray for strength to carry on

When I say, "I am a Christian"  
I'm not bragging of success  
I'm admitting that I've failed  
and cannot ever pay the debt

When I say, "I am a Christian"  
I don't think I know it all  
I submit to my confusion  
asking humbly to be taught

When I say, "I am a Christian"  
I'm not claiming to be perfect  
My flaws are far too visible  
but God believes I'm worth it

When I say, "I am a Christian"  
I still feel the sting of pain  
I have my share of heartache  
which is why I seek His name

When I say, “I am a Christian”  
I do not wish to judge  
I have no authority  
I only know I’ m loved

引用來源： 当我说【我是基督徒时】 | 福音故事 - 福音网

当我说我是基督徒时，我并不是在向大家嚷嚷：「我已得救」；  
而是在低声说，「我曾经迷失过」，所以我选择踏上这条路。

当我说我是基督徒时，并不是因为我觉得比你高一等；  
而是承认我一直在蹒跚而行，因此我需要一位生命中的向导。

当我说我是基督徒时，我并不是在显示自己很强壮；  
而是在承认自己的软弱，并寻求继续迈步向前的力量。

当我说我是基督徒时，我并不是在吹嘘我的成功；  
而是承认自己的失败，承认无力偿还所背负的债。

当我说我是基督徒时，我并不是以为我什么都知道了；  
而是表达我的疑惑，坦承我需要谦卑的寻找答案。

当我说我是基督徒时，我并不是在宣称我是完美无暇；  
而是明白我的缺陷、弱点太明显，但神仍然乐意接纳，认为我是有价值的。

当我说我是基督徒时，我依旧会感受针刺般的痛楚；  
不同的是，我多了一位可以分担我的难受，所以我会继续寻求祂的名。

当我说我是基督徒时，我并不是在评价、批评身旁的人；  
因为我没有那个资格，我只知道，祂是深深爱着我的。



## 张庆祥医生 - 关于生活, 财富, 成功及幸福的几点思考

同心小组 供稿

新加坡美容医生Richard Teo出身贫寒, 靠自己努力40岁就开名车建豪宅。不幸患上绝症, 他开始反省过去的人生。他的感言视频图文在Facebook等引发广泛转发。我们大多数人不像他那样成功, 但他说的那些贪婪骄傲等心态却惟妙惟肖地存在于我们身上。他说是见证了神迹才得到如此开悟, 我们不需要如此戏剧化的过程也可以分享宝贵的人生智慧。以下是Richard Teo演讲原文(接上期):

事实上, 肺癌的死亡率远比乳癌、大肠癌、前列腺癌(新加坡男女癌症发病率首排名表)这三大肿瘤病人的死亡率加起来还要高, 原因是以上三个器官都能完全切除、而肺却不能完全切除。肺癌中有十分之一的患者却有不错进展, 就是患有「因子受体基因突变(EGFR mutation)」的人, 但这类患者有90%是属于不吸烟的亚洲女性。而我是男的, 又偶尔在饭后或周末和朋友聚会时会抽一两根烟, 所以我的肿瘤医生都认为我患有「因子受体基因突变」的可能性非常渺茫, 能有此机会的机率是3%或4%。所以医生事不宜迟地为我准备进行化疗。

通过许多朋友和我不认识的善心人士的热切祷告, 我被证实患有「因子受体基因突变」。哇! 太棒了! 这下我不用急于进行化疗了, 因为我可以吃药来控制病情。

吃药前, 扫描图里的每一粒白点都是肿瘤, 您可清楚看到许许多多的转移瘤, 基本上我的左右肺部都长满了数以千计的肿瘤, 所以医生说即使进行化疗我顶多也只能活3到4个月。

吃药后, 因为我的肺癌是由因子受体基因突变造成, 所以有口服药能控制。服用了两个月药后, 你能看到扫描结果许许多多白点的转移瘤减少了, 这就是神的力量! 因为他, 我今天还能站在这儿和您分享。

你可以清楚看到用药前后的不同, 当时我还是不相信神能造什么奇迹, 因为我认为这一切都归功于药物。日复一日, 朋友们继续为我不断地祷告, 数月后我的肿瘤指标渐渐的下降, 90%的肿瘤也清除了。

相信你也知道临床医疗知识, 即使服药也只能控制1~2年, 有时并不是一定如此, 因为肿瘤每时每刻都在转变, 它们会对药物产生抵抗, 到那时候你就会无药可救了。拥有这些知识对我来说是精神上极大的折磨, 癌症不只是肉体的折磨更是精神上极大的酷刑, 您该怎么去面对无望的未来? 您该怎么活在不能拥有长远计划的人生?

2011年的3月和4月是我人生中的最低迷的时候, 即使病情渐渐好转, 但我每一天都活在精神和肉体的折磨之中。

接纳与平和：

有一天下午当我躺在床上不断的质问上帝：

为什么要我承受此等的折磨？为什么要我承受如此艰难的痛苦和挣扎？

为什么偏偏是我？

就在我渐渐刚开始入睡着时，我隐约梦见一个声音说：希伯来书第12章，7—8节。

我当时并没读过圣经，不知希伯来是什么？更不知圣经到底总共有几章？真的毫无头绪。但我记得非常清楚是希伯来书第12章，7—8节，之后也没多想就继续睡了。

睡醒后，我想：反正也没什么损失，就查看看看吧！之前丹尼送了本新的圣经给我，在查阅时，希伯来听起来像是个很古老的名称，所以我认为应该在圣经里的旧约，于是我就翻找旧约，谁知找不到，我顿时好失望。后来我想：可能会在新约，试试看吧！

天啊！新约中真的有希伯来书第12章，第7—8节：

他说：你们所忍受的，是神管教你们，待你们如同待儿子。焉有儿子不被父亲管教的呢？管教原是众子所共受的，你们若不受管教，就是私子，不是儿子了。

我顿时感到起鸡皮疙瘩，说：哇！这是从哪儿来的？不可能，对吗？

我的意思是在没读过圣经而凭着梦境找到明确的章节来回答自己的问题的机率有多高呢？我深信那是神的响应，祂在我迷迷糊糊挣扎着要睡的时候，回应我所问祂：为什么要我承受此等的折磨？

祂回答说：你所忍受的，是神管教你，待你如同儿子。这简直比我得「因子受体基因突变」的机率更渺小。圣经里有千千万万个章节，我怎么可能幻想得出这章节呢？当下我信服地对祂说：你赢了！你赢了！

那天之后我就开始相信上帝，而我最后一次听到祂的声音是在4月下旬，那来自心里的声音又悄悄地在我午睡时出现，而这次我已不再像之前一样挣扎入睡。

在梦境里，我听到祂说：帮助那些正陷在困境中的人。那听起来像是命令而不是陈述，之后我就开始帮助陷在困境中的人。

我也开始了解到陷在困境中的人并不一定是贫穷的。事实上，许多贫穷人过得比你我还幸福快乐，因为他们容易满足。困苦能发生在有钱人的身上，它能是肉体上、精神上或是社群中等等；而我也在接下来的几个月里体会到什么是真正的快乐。

从前的我以为有钱就是快乐，而快乐就是要不断地追求财富。

让我告诉你当我在临终边缘时，我的法拉利跑车，想买的土地和洋房，生意等对我已经变得毫无意义了。这些东西都无法为我带来一丁点的安慰和快乐，你认为我还能抱着我的跑车而感到愉悦吗？不！不可能！真正的快乐是来自于与人的沟通，许多时候都是我们的自尊心作祟。

从前的我会在农历新年时，驾着我的跑车到亲朋戚友们的家向他们炫耀，我当时还以为那是快乐。你真的认为那卖你跑车的销售员真的替您高兴吗？你的亲朋好友真的能与您分享你所谓的喜悦吗？

事实上，你只是让他们更加羡慕、妒嫉甚至憎恨你。他们并不能和您分享你所谓的喜悦，那只是非常短暂的炫耀、让他们知道我拥有他们没能力拥有的，而我当时竟然以为那就是快乐！所以其实我们是把自己的快乐建筑在别人的痛苦上，那不叫快乐。

当我面对死亡时，我无法想象我还能抱着我心爱的跑车而感到欢喜。真正的快乐是来自于人与人之间的沟通。几个月前，当我还感到非常颓丧时，我发现与家人、朋友和教会的兄弟姐妹们沟通能使我更有力量，他们在我身边分享我的苦与乐、那才是真正的快乐。

你们知道什么能使你展颜欢笑吗？那种快乐是来自于帮助受苦难的人（助人为乐之本）。因为我经历过、所以我知道其中苦乐的滋味。

有很多和我一样患癌的病人跟我说，有很多人不断地告诉他们：你一定要保持乐观，一定要乐观。他们心里想：说得好！你为何不试着站在我的立场，试着告诉你自己一定要保持乐观。

我就不一样。因为我目前还是病患，所以我就到处与其它癌症病人分享及鼓励他们，因为我与他们是同病相连，所以也使我们比较容易沟通。

我认为真正的快乐是来自于认识上帝，我说的不是知晓上帝，因为我们可以在圣经里读到他的事迹。我的意思是真正的快乐要和上帝建立一种亲密的关系，那是我在学习中认为最重要宝贵的。

让我总结，我提过我们必须尽早认清我们生命中的重点，而且是越早越好，千万不要像我，因为以我过去的个性，我别无选择，只能通过最痛苦的路才能使我重新回到上帝的身边。

我非常感谢上帝赐予我这个恩典，因为在我生命中发生了3次严重的车祸，以前驾跑车时总爱飙车，但每次遇到车祸，即使车差点翻了我都能没事！假如当时真的因车祸而挂了，我真不知自己的灵魂会到那儿？

虽然我在18年前已洗过礼，但那时是因为好玩跟风，如今发生这一切才让我有机会回到上帝的身边。

这一路上，我学到：

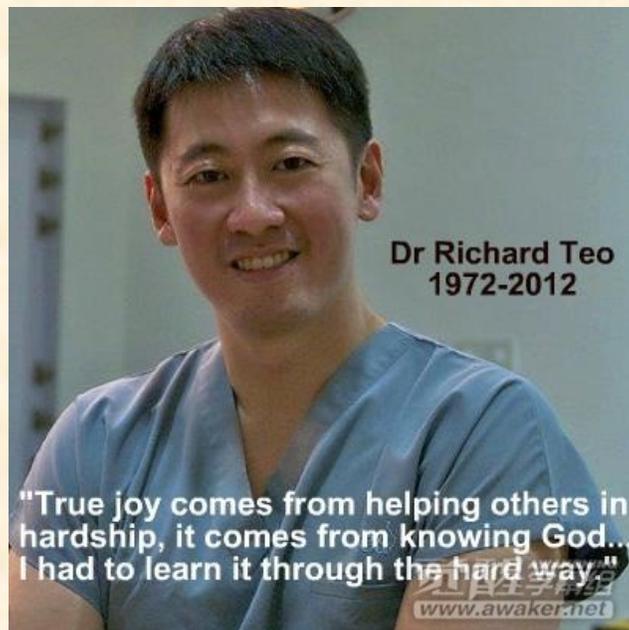
1. 要完全信任主—这是非常重要的。
2. 要关爱及为他人服务，不能只一味的为自己。

我认为富裕并没有错，因为上帝愿赐予许多人财富，但问题是我们不懂得支配财富。我们有越多还要拥有更多，我经历过，那是种泥足深陷的情况，它会让你无法自拔而失去方向，导致我们尊奉金钱而不是上帝，这都是我们人类的本能，不容易躲避。

我们都是专业人士，有一天我们都会各自到不同的私营企业行医，开始我们的事业—这是当然的！你该记得一点就是，你所累积的财富其实并不是属于你的。我们都无权拥有这些财富，因为那都是上帝赐予的恩典。

你要记得更重要的是：我们必须宣扬神的真理，而不是一味只为了自己。反正我已经历过，我知道生命中只有财富没有神是非常虚空的，当你在世上累积你的财富时，千万别忘了累积上帝赐予我们在天堂的财富。

今天就到此，很高兴能与你们分享，谢谢！





## 体检时的辐射会致癌吗？

# 健康专栏

(文章来自网络)

辐射在医学中的应用很广，在体检和检查中有X光、计算机断层成像(CT)、核医学试验包括正电子发射断层(PET)和骨扫描等、核磁共振(MRI)、超声波等，这些技术已经成为现代医学的一个重要诊断手段，但一个问题让很多人担心，就是辐射致癌。

辐射分为两大类，电离辐射和非电离辐射。电离辐射是指能够使物质发生电离的高频辐射，这种辐射会损伤DNA分子，因此有诱发癌症的可能。非电离辐射是低频辐射，没有足够的能量直接损伤DNA分子，因此还没有这种辐射可以诱发癌症的证据。

对于健康人群来说，体检是接触辐射的主要机会。在体检中，X光、计算机断层成像(CT)、核医学试验属于电离辐射，是值得注意的辐射源。MRI、超声波属于非电离辐射，相对来说是安全的。

有关电离辐射致癌的研究有很多，主要来自接受高剂量辐射的人群，比如日本的原子弹幸存者、切尔诺贝利核电站泄漏事件波及者、接受放疗的病人和在工作中接受大量辐射的人。至于低剂量电离辐射能否增加患癌的危险，目前还没有明确的证据，但专业机构和科学家倾向于认可低剂量电离辐射会增加患癌的危险，只不过这种危险是很低的，而且和接受的辐射量有关。电离辐射只会增加患癌的危险，不会助长已经存在的癌症的生长和扩散。

和电离辐射有关的肿瘤主要是白血病，而且在接受辐射后几年就出现了，其他肿瘤有肺癌、皮肤癌、甲状腺癌、多发性骨髓瘤、乳腺癌和胃癌等，这些癌症通常要在接受辐射后10到15年后出现，患癌和接受辐射的部位有关，儿童比成人更为敏感。

电离辐射在自然界中天然存在，辐射的剂量单位是毫希沃特(mSv)，根据美国的资料，居住在美国的人们平均受到的天然电离辐射的量为每年2-3mSv，有些地区比如科罗拉多州高一些，每年达到10mSv。而所谓高剂量辐射是200mSv以上。

一张胸片的辐射为0.02-0.1mSv，相当于2.4-10天的自然辐射量，牙科的X光的辐射只有0.01mSv左右，其致癌的可能性可以忽略不计。

筛查乳腺癌的钼靶检查(MAMMOGRAM)的辐射约为0.4mSv，这方面的研究有几十项，其中少数几项发现对健康妇女进行MAMMOGRAM年检和不年检的高危人群相比，患乳腺癌的危险增加1.5倍，高危人群接受筛查和不接受筛查相比，患乳腺癌的危险增加2.5倍，这几项研究规模很小，还不足以说明问题。

目前的看法是健康人群40岁以后年检不会导致患乳腺癌的危险增加，这就是为什么年度MAMMOGRAM筛查要等到45岁以后的原因，因为其致癌的可能性是很多年以后才出现的，如果45-50岁以后再筛查，人未必能活到因为接受这种辐射而得癌的岁数。对于那些有BRCA1/BRCA2突变的人，则要格外注意，因为低剂量辐射对基因突变者影响大。

CT的放射性辐射要比X光高500到1100倍，头部CT达到 2.6mSv，相对于一年的自然辐射量。全身CT更达到10.6mSv，因此只能偶一为之。引入辐射致癌因素之后，可以发现CT滥用很严重。美国国立癌症研究所(NCI)估计，2007年全美一共照了7200万张CT，导致29000例肿瘤，使得美国总人群年癌症发病率增加2%。2009年的一项研究认为每400到2000次常规胸部CT会导致1例肿瘤。

肺癌筛查使用的是低剂量CT，辐射量约为1.5mSv，相当于6个月的自然辐射量，虽然比头部CT和全身CT辐射剂量低，但有关机构依然非常慎重，直到最近才建议烟民年检，而且不是所有的烟民。符合条件的烟民是有30年每天吸一包烟吸烟史(30年乘以每天1包，如果每天2包烟，15年就够了)，他们或者还在吸烟，或者戒烟不到15年。制定这种比较严格的标准，就是权衡了利弊，确定低剂量CT利大于弊之后才推荐，其他人群包括吸烟史不符合上述标准的烟民并不推荐进行年检，原因就是很可能弊大于利。

这种慎重态度并非否定放射性的效果。放射线是一项非常有效的诊断技术，很多疾病要靠这种技术来发现和确诊，包括肿瘤的早期诊断和治疗，不能因为可能的致癌性而因噎废食。

经过研究分析，FDA认为接受10mSv的电离辐射会增加死于癌症的几率 0.05%，这样的辐射量相当于一次腹部CT。提供0.05%是什么概念?美国人一生死于癌症的几率为20%，照一张腹部CT后就可能变成20.05%了，增多了0.05%，算不上什么。但如果经常照CT，累计起来，就算得上了，比如照了100次，死于癌症的几率就从20%变成25%，增加了5%，这种增加幅度就很显著了，足以抵消一些健康习惯的预防癌症的效果。

总的来说，体检接受的辐射在增加患癌危险上或者非常低，或者可以忽略不计，但前提是体检不能太频繁。体检是一个既贫富差距很大又过度使用的领域，许多人不体检，而有些人则过度体检。在没有必要的情况下做了很多检查，接受了不同程度的电离辐射。如果年年这样做，累计起来，其所引起的患癌风险就很高。

凡事过犹不及，在健康体检上，既不能不体检，也不要一体检就什么项目都做，这样才能保证利大于弊。



# 禱告事項

马德刚

- ◆ 为佳美同工会感恩，感谢神让我们佳美日日兴旺发达，有那么多多的弟兄姐妹愿意为神摆上，也继续求神保守看顾佳美团契，保守佳美大家庭健康成长。
- ◆ 为我们新老同工的交接祷告，感谢离任的同工的付出与奉献，也求神保守看顾我们的新同工和他们的家人，让他们的服侍得到主的喜悦，把更多的慕道友带到主的面前来。
- ◆ 为佳美弟兄姐妹和家庭成员，以及在外面旅游，探亲，工作，上学的祷告，求主时时刻刻与他们同在，求天使保守他们进出的安全，时刻安慰他们心思意念。
- ◆ 为弟兄姐妹家庭有需要的，有病痛的，夫妻关系，父母与儿女的关系，为我们的工作，学习，求主看顾。再一次为张鸣弟兄感恩和祷告，感谢主一直的恩赐，也求主继续怜悯。



## 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 ... ]*

本年度佳美月刊编辑组诚恳邀请教会弟兄姐妹们, 慕道友及朋友们积极使用并开垦这块属灵的园地。祈盼佳美月刊能成为弟兄姐妹之间心灵交流、共鸣及互通资讯的管道。同时也能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, 也愿神祝福他的话语, 施福与在这块园地辛勤耕耘的弟兄姐妹们。佳美月刊广泛地接受任何形式的来稿, 包括散文, 诗歌, 图画, 摄影及美食谱。稿件内容包括(并不局限於):

1. 个人见证, 读经心得, 属灵体会, 以及一切勉励并造就人的话语等等。
2. 团契小组的集体见证, 分享及鼓励话语等等。
3. 特邀稿件, 采访, 录音, 及译文等等。
4. 团契福音事工上的见证等等。



團契主席: 陈靖      團契副主席: 刘省明  
 月刊主编: 张凯      月刊副主编: 刘金清      本期责任编辑: 刘金清  
 編輯: 錢傳劬      南守彥      谷劲竹      庄液  
 记者: 李方莹 姜辉  
 版面设计: 张凯      支柏阳

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/cccc\\_fellowship/gff/home.htm](http://www.columbusccc.org/cccc_fellowship/gff/home.htm)

讓基督來照亮您的生命  
**请您加入佳美团契**

