



主后二零一二年九月刊

十
佳
美
月
刊
十

目錄

本月金句

馬可書10:45

因為人子來，並不是要
受人的服事，乃是要服
事人，并且要舍命，作
多人的贖價。



03 九月團契活動日程 / 马德刚

03 億玉梅 / 錢傳劬

04 哥城70号公路历险记 / 丁伦汉

06 人生漫谈 / 曾国华

07 上主恩言 与你分享 / 曾国华

08 健康专栏 / 南守彦 供稿

10 禱告事項 / 孙荔萍

12 佳美月刊徵稿通知

九月團契活動日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
9/7/2012	小教堂	佳美团契	活泉团契	灵命成长组	
9/14/2012	小教堂	佳美团契	温馨家庭组	温馨家庭组	
9/21/2012	家庭活动	查经, 茶话, 家庭			
9/28/2012	小教堂	佳美团契	同心家庭组	同心家庭组	



億玉梅

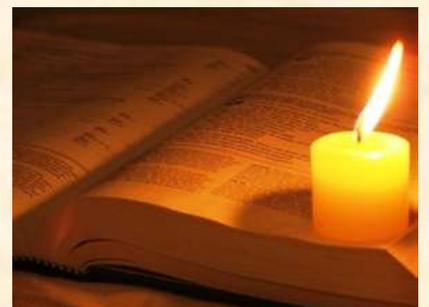
錢傳劬



自从收到“玉梅安息主怀”的讯息后，玉梅她那面对死亡时的平静安详的面容一直环绕在我的脑海中，尤其是当有人在祷告中提到“平安、喜乐”的字眼时，玉梅所彰显的平安喜乐的形象就浮现了出来，这令我羡慕，也为她感恩。

我只见过玉梅三次面，对她的认识是从她的博客开始，因着她的生病需要人帮忙，以至她的博客网址出现在团契的email中，我也因此上了她的博客网站。当我看见了她在博文里表明了“真的信基督耶稣了”之后，不久，团契的心心事工小组里，一些一直在关心着她、为她祷告的姐妹们要去探望她，我也就跟着去了她家，这是我第一次见到玉梅。那时，看见她非常享受地与我们一起唱诗歌、赞美神，祷告、感谢神！虽然当时的她需要不断地擦拭她口中吐出的痰，以及身体上一直在冒着虚汗，虽然用毛巾遮着，但汗水仍然渗透到外衣的情况下，她仍然安详的坐着分享着，她要亲自做个大一点的十字架挂在墙上，好每天看着。她那份对神的渴慕与仰望，令我十分的感动，也为她感恩。

第二次看见她是被通知玉梅要在家中接受洗礼！虽然临时改在Hospice举行，但在整个过程中，玉梅无论是坐着还是跪着都行礼如仪，完成了整个洗礼过程，让我看见她对信仰的执著与坚定。第三次看见玉梅是在email中被告知，玉梅的身体状况急转直下，



便与三位姐妹一起去看望她的。当时她正发烧着，当她看见我们去 看她，她睁着大眼睛仔细地看了我们每一个人，神情是如此的平静 安稳。然后，她就被以冷毛巾覆额闭眼，来听我们为她的祷告。当 其中一位姐妹为她祷告时，说到她将去到一个好的无比、没有病 痛、没有眼泪的地方时，我的眼泪不自主的掉了下来，心里还责怪 这姐妹怎能说出如此伤感的祷词。然而，却听见玉梅很安详的说阿 们（诚心所愿）！以至于玉梅的这平安喜乐的声形一直在我的脑海 中萦绕至今。并使我深深相信那是神与玉梅同在的明证，因为这份 心灵的平安，唯有来自于神。



我为玉梅感恩，虽然她信主才短短的两个月，但是她却真真实实地活出了她的信仰，她相信她所信靠、所仰望的主耶稣基督，是为她的罪死、救赎她、赐给她永恒生命的神，以至使她得以如此的平静安祥、刚强地面对死亡。如今，玉梅息了地上的劳苦安息了！我相信有一天我会在天家与她再相会。同时我也盼望玉梅的这份面对死亡时所彰显的平安喜乐，也能感动桂枫、玉蓉、玉萍，使你们得以像玉梅一样，能认识这位赐人平安、创始至终的神，使你们在这失去最爱的当下，能够从神得安慰、得鼓励、得平安。感谢赞美神！



哥城70号公路历险记

丁伦汉

前段时间在电视上看到有大陆旅游团在台湾高速公路上由于前轮爆胎，导致车翻人亡的惨剧，其中有一人死亡，四人重伤，多人轻伤。这件事使我想起整整十年前我在哥城US70号公路上也有类似的遭遇，但是因为有神保守和看顾，却毫发未损。

那是2002年初夏，我从Indiana州搬至哥城还不到一年。我们一家当时是在OSU Medical Center附近的一个名字叫Mosaic英语教会（该教会后来搬到加州）。那时候我刚刚决志信主不久，圣灵充满，很有负担传福音。在传福音过程中我认识了从国内来OSU做访问学者的林兆军先生一家。林兆军先生现在任职于国内山东大学电子系系主任和教授。林兆军先生年少时在大陆业余体校受过乒乓球专业训练，乒乓球技艺十分高超，想必现在很多人都还有印象。当时林兆军先生一家也是雅歌团契的慕道友。认识林兆军不久他就告诉我自己刚买了一辆二手车，需要有人帮他练习开车。我就自告奋勇地表示愿意陪他练车。其实我也只是刚考过正式驾照不到一年，并没有多少经验。我至今仍然记得非常清楚，那天是2002年MEMORIAL DAY周末星期六，天气很炎热，我与兆军相约练习在

高速公路上驾驶，因为他的老板有时候需要他开车去芝加哥的合作学校做一些实验。当我第一次看到他的车子时，发现他的车子十分破旧，车子的内饰和地毯都已经脱落破烂；尤其是右前轮上有一个长约两英寸左右的刀痕非常明显。看到这样的车况，我不由自主地在心里默默向神祷告，恳求神保守我们在学车路上的平安。我们首先驾车上315号公路向南行驶，然后换到70号高速公路向西行驶，一路上都很顺利。在即将到达SPRINGFIELD时，我看到一个REST-AREA的标志，就示意兆军准备下高速公路，去到公路休息区看一看。我的目的是想让兆军知道以后在高速公路上驾车疲劳了，可以在休息区休息和方便一下。我们在休息区停留了十几分钟后，又接着驾车上70号高速公路向西，就在汽车加速到30英里左右时，猛然感觉到车身剧烈摇晃。我们急忙把车子减速并把车子停到路边，下车后发现右前轮在原来划痕处爆裂。看到这个情况，兆军和我都不禁到吸口凉气。如果汽车是在正常每小时六十五英里速度下行驶爆胎，后果将不堪设想。

我们当时都不知道如何换上备用轮胎，只好站在路边寻求路过车辆的帮助。在这中间兆军告诉我他的车子是刚从一位做生意的朋友手上买的。他也十分气愤买到如此不安全的车。但是抱怨归抱怨，我们都深切感受到冥冥之中神对我们的呵护。那个有划痕的车胎就像一个定时炸弹，随时随地都有可能爆裂，只是我们不知道具体的时间和地点。如果没有我们在休息区的短暂停留，让车胎在每小时30英里速度下爆裂，真不知道会有什么样的结果。再仔细想一想，神允许在此时此地爆胎，其实也是最好的结果。首先是车速很低，然后那天是节假日，路上车子很少，我们有两个人，彼此也有个照应。

我们的神也真是十分奇妙，后来帮我们换上备用胎的好心人正是一位基督徒。我现在已不记得他的名字。他告诉我们他就住在附近的社区。他早上起床刚向神祷告，神让他有感动出来做一件好事。在他开车出来不久就遇见兆军和我站在路边寻求帮助。是啊，我们的神连补救的措施都安排好了。

愿一切赞美和荣耀都归给神！



人生漫谈

曾国华

人生没有彩排，每一场都是现场直播。所以我们要珍惜每一寸光阴。

使我们不快乐的，往往只是一点芝麻小事，我们可以闪避一只大象，却无法避过一只苍蝇。

用加法的方式来爱人；用减法的方式消除怨恨；用乘法的方式来感恩；用除法的方式去戒除陋习。

要成功，需要朋友；要争取更大的成功，则需要敌人。

一时失败，并不是意味你浪费了时间和精力，只要你有意志检讨原因，重新开始振作，力求上进，因为失败乃是成功之母。

世上只有想不通的人；没有行不通的路。

你若想做的事；你会想出一个或无数个办法去做。你若不想做；你会找一个或无数个借口去推辞。

所有的人站在一边，并不是一件好事！如果他们是站在船的一边，那就是累事。

站在山顶和站在山脚的两个人，虽然位置不同，但在对方的眼里都是同样的渺小。

人生有两大悲剧：其一是万念俱灰，而没有求主指引当行的道。其二是自鸣得意，以为一切都是自己聪明得来，忘记感谢神恩。

取是要有本领，捨是要有智慧。没有能力的人...取不足，没有悟性的人...捨不得。

少年时...取其丰；壮年时...取其实；老年时...取其精。少年时...捨其不能有；壮年时...捨其不当有；老年时...捨其不必有。除了慈悲与智慧，万物皆可舍！

欲动则心动，心动则烦恼丛生。得与失；荣与辱；升与降，你在乎越多，心里就越痛苦，你舍弃得越多，内心就越平静。

能付出爱心的...就是福，能消除烦恼的...就是慧。

敬畏耶和华、是智慧的开端。认识至圣者、便是聪明。(箴言：第九章：10节)



上主恩言 与你分享

曾国华

当你的信心犹疑不决时...使徒保罗说:人非有信、就不能得神的喜悦. 因为到神面前来的人,必须信有神,且信他赏赐那寻求他的人。(来11:6)

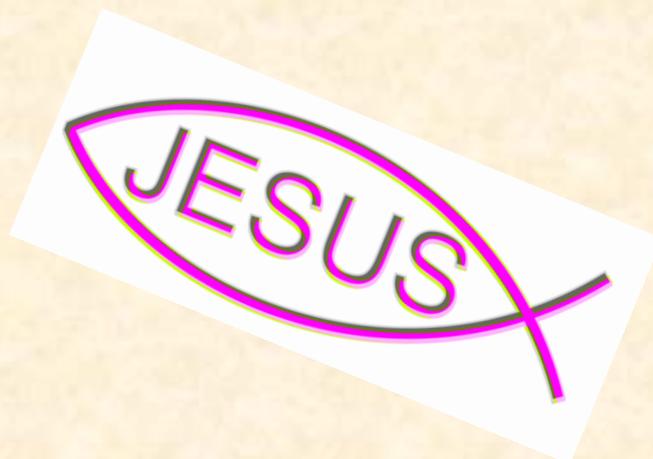
当你的压力无法承担时...主说:凡劳苦担重担的人,可以到我这里来,我就使你们得安息。(太11:28)

当你恐惧时...经上说:耶和华是我的亮光、是我的拯救. 我还怕谁呢. 耶和华是我性命的保障,我还惧谁呢。(诗27:1) 使徒保罗说:所以我们可以放胆说、『主是帮助我的、我必不惧怕. 人能把我怎么样呢。』(来13:6). 又说:因为神赐给我们、不是胆怯的心、乃是刚强、仁爱、谨守的心。(提后1:7)

当你忧伤时...经上说:喜乐的心、乃是良药. 忧伤的灵、使骨枯干。(箴17:22)

当你看不清楚方向的时候...经上说:你要专心仰赖耶和华、不可倚靠自己的聪明. 在你一切所行的事上、都要认定他、他必指引你的路。(箴3:5-6)

愿主赐的平安与你们同在.





健康專欄

秋季保健

南守彦 供稿

秋天养生法则

1. 节食欲
2. 忌怒气
3. 常梳发
4. 面多擦
5. 舌舔腭
6. 齿数嗑
7. 呼浊气
8. 咽唾液
9. 目运转
10. 耳常弹
11. 脊背暖
12. 胸宜护
13. 腹自揉
14. 谷道拖
15. 肢节摇
16. 足心搓
17. 便禁言
18. 净体肤

秋季锻炼十大法则

- 一：注意衣着，防止感冒
- 二：及时补水，防止秋燥
- 三：做好准备，防止拉伤
- 四：循序渐进，切忌过猛
- 五：运动保护，预防损伤
- 六：晨起锻炼，不能空腹
- 七：酒足饭饱，不宜运动
- 八：晨跑锻炼，不宜路边
- 九：锻炼同时，保证睡眠
- 十：调整饮食，增强体力

排毒小卒——日常蔬菜

1. 解毒君子——苦瓜、苦茶

一般说来，苦味食品都口感略苦，余味甘甜，具有解毒功能，并可清热去热。苦瓜具有消暑涤热、明目解毒之功效。科学家对苦瓜所含成分进行分析后发现，苦瓜中存在一种具有明显抗癌生理活性的蛋白质，这种蛋白质能够激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。

中医认为，茶叶味甘苦，性微寒，能缓解多种毒素。茶叶中含有一种丰富活性物质茶多酚，具有解毒作用。茶多酚作为一种天然抗氧化剂，可清除活性氧自由基；其对重金属离子沉淀或还原，可作为生物碱中毒的解毒剂。

另外，茶多酚能提高机体的抗氧化能力，降低血脂，缓解血液高凝状态，增强细胞弹性，防止血栓形成，缓解或延缓动脉粥样硬化和高血压的发生。

2. 解毒三杰——木耳、绿豆、蜂蜜

这些是功效显著且最为廉价的解毒食物。木耳因生长在背阴潮湿的环境中，中医认为有补气活血、凉血滋润的作用，能够消除血液中的热毒。此外，木耳因具有很强的滑肠作用，经常食用可将肠道内的大部分毒素带出体外。绿豆味甘性寒，有清热解毒、利尿和消暑止渴的作用。

蜂蜜生食性凉能清热，熟食性温可补中气，味道甜柔且具润肠、解毒、止痛等功能。印度民间把蜂蜜看成“使人愉快和保持青春的良药”。

3. 排毒使者——海带

海带中含有一种叫作硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。海带表面有一层略带甜味的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，它具有良好的利尿作用，可以治疗肾功能衰竭、药物中毒、浮肿等。





帖撒羅尼迦前書5: 16-18

要常常喜樂、不住的禱告、凡事謝恩。因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

詩篇147:10

他（神）不喜悅馬的力大，人的腿快，耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人。

I. 為自己和神的关系禱告：

求神讓我們謙卑自己，凡事禱告，信靠神，與神建立親密的關係。使禱告成為服侍力量的泉源。

II. 為家庭禱告：

九月是教會的家庭月，求神幫助我們在家庭生活中見證神、榮耀神。家庭是事奉的基地，求神幫助我們知道如何建立穩固的家庭關係、牧養子女，也為有需要的家庭禱告。

III. 為佳美各組，各部，及人物代禱：

1) 為佳美團契的同工群代禱：求主的恩典與眷顧，使他們經歷神、認識神、喜樂地服事神。

團長：馬德剛；副團長：曹寶鵬。

溫馨家庭組組長：王榮；副組長：王國梁。

同心家庭組組長：張其水；副組長：蔡麗明。

青橄欖組組長：丁倫漢；副組長：李重敏。

喜樂家庭組組長：龐義軍；副組長：溫平。

財務部部長：余愛華。

佳美月刊事工部部長：張凱及同工群。

總務部部長：蔣波；副部長：劉同柱。

特聚部部長：沈儒龍；副部長：溫平。

禱告部部長：孫荔萍；副部長：錢傳劬。

關懷及標竿事工部部長：吳博彥；副部長：曹寶鵬。

心心事工部部長：陳靖；核心同工：謝紅，何惠玲，孫荔萍、蔡麗明。

長程規劃部部長：吳博彥；副部長：金茂寧；核心同工：歷任團長及現任團長。

2) 為團契中身體軟弱的肢體及弟兄姐妹的年老父母代禱：馬德剛、沈儒龍、張其水、孫曉春，劉紅燕、李華夏、張敏等弟兄姐妹的身體和郭小黎，孫荔萍、南守彥、蔡麗明姐妹們的母親及古勁竹姐妹的婆婆及沈秀成、何惠玲、吳博彥、余愛華、謝紅、白雪峰、龔琳娟等弟兄姐妹們的父親的身體健康，求主施恩、憐憫、醫治他們身體上的疾病和苦痛，並讓他們親身經歷主恩典的作為，信靠、順服走在主所引領的道路上。

3) 請繼續為找工作的何剛、章霖，王維維代禱，求主開路並賜下機會，使他/她們能儘快地找到合適的工作。

IV. 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, 让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) 为团契中的孩子及其父母祷告: 愿我们的下一代在主爱中, 身心灵得蒙保守, 健康快乐的成长: 求主眷顾这些出门在外求学的游子们, 保守他们在生活中的平安, 赐下智慧和能力使他们学习独立、懂得照顾自己, 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, 帮助父母们将孩子无论是在外或是身边的, 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。祈盼佳美月刊能成爲弟兄姐妹之間心靈交流、共鳴及互通資訊的管道。同時也能成爲神大大祝福的器皿，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：馬德剛 團契副主席：曹寶鵬
 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：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

