

十
佳
美
月
刊
十

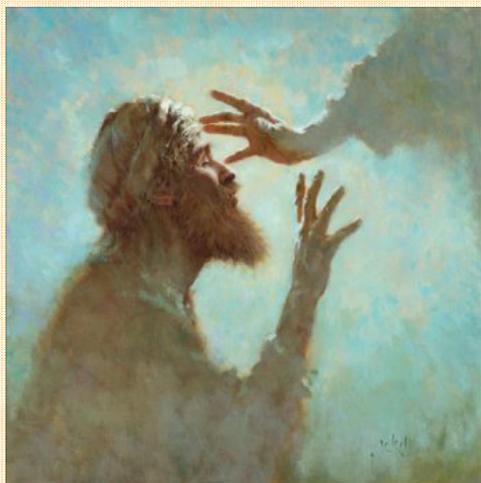
主後二零一四年十月刊

目錄

本月金句

诗篇 100:5

因为耶和華本为善，他的慈爱，存到永远，他的信实，直到万代。



03 十月/十一月團契活動日程 / 陈靖

03 宣教的圣经观 / 陈靖 推荐

05 你怎么什么都不做 / 本期编者摘自《举目》

08 經歷11次的死亡榮耀归給神 / 林天成 牧师

13 健康专栏 / 本期编辑

15 禱告事項 / 沈秀成

16 佳美月刊徵稿通知

十月/十一月團契活動日程

日期	周六	周日	2014-2015 plan
3-Oct		5-Oct	团契查经
10/10-12/2014			宣道年會
17-Oct		19-Oct	家庭聚会
24-Oct		26-Oct	团契查经
31-Oct		2-Nov	团契查经
7-Nov		9-Nov	团契查经
11-Nov			veteran's day
14-Nov		16-Nov	团契查经
21-Nov		23-Nov	家庭聚会
28-Nov	27-Nov	30-Nov	Thanksgiving no gathering

宣教的圣经观

陈靖 推荐

聖經从始至终都围绕着一个主题，而不是杂乱无章的收录各书卷和主题。

当我们将创世纪首三章与启示录最末三章经文并列，所有在创世纪曾出现的主题，同样的在聖經最后部分重新出现，诸如：

... 起初， 神创造天地。（创世记 1:1）

我又看见一个新天新地；因为先前的天地已经过去了，海也不再有了。（启示录 21:1）

...神看光是好的，就把光暗分开了。 神称光为「昼」，称暗为「夜」。（创世记 1:4-5）不再有黑夜；那城内又不用日月光照；因有神的荣耀光照，又有羔羊为城的灯...（启示录 21:23, 25 CUNPSS-神）



...只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死！」（创世记 2:17 CUNPSS-神）

神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。」（启示录 21:4）

...你们吃的日子眼睛就明亮了，你们便如 神能知道善恶。」（创世记 3:5 CUNPSS-神）

凡不洁净的，并那行可憎与虚谎之事的，总不得进那城；只有名字写在羔羊生命册上的 才得进去。（启示录 21:27 CUNPSS-神）

...耶和华 神对女人说：「你做的是什么事呢？」女人说：「那蛇引诱我，我就吃了。」（创世记 3:13 CUNPSS-神）

那迷惑他们的魔鬼被扔在硫磺的火湖里，就是兽和假先知所在的地方。他们必昼夜受痛苦，直到永永远远。（启示录 20:10 CUNPSS-神）

...耶和华 神对蛇说：你既做了这事，就必受咒诅...（创世记 3:14 CUNPSS-神）

以后再没有咒诅；在城里有 神和羔羊的宝座；他的仆人都要事奉他， 也要见他的面。他的名字必写在他们的额上。（启示录 22:3CUNPSS-神）

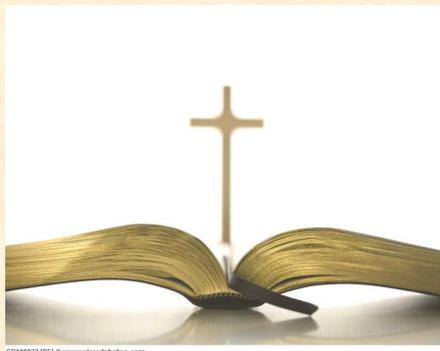
...现在恐怕他伸手又摘生命树的果子吃，就永远活着。」 耶和华 神便打发他出 伊甸园 去，耕种他所自出之土。于是把他赶出去了；又在 伊甸园 的东边安设基路伯和四面转动发火焰的剑，要把守生命树的道路。（创世记 3:22-24 CUNPSS-神）他的仆人都要事奉他， 也要见他的面。他的名字必写在他们的额上。（启示录 22:4 CUNPSS-神）



...天起了凉风，耶和华神在园中行走。那人和他妻子听见 神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和华 神的面。（创世记 3:8）

「看哪，神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民。 神要亲自与他们同在，作他们的 神。（启示录 21:3）

我们从聖經找到答案，神的目的乃是救赎地上万族，叫他们与自己和好，这是神诠释普世历史的观点。



你怎么什么都不做？

——突破性格的局限

本期编者摘自《举目》52期2011年

我生来就对“人”很敏感、也很看重人际，所谓关系型（people-oriented）的人。因此，非常在意周围人的一举一动。周围人的喜怒哀乐，在很大程度上影响我的判断和决定。那些有话不直说的人，我还会猜他们的身体语言、弦外之音。如果一个很强势的或权威性的人物出现在我身边，他的意见会左右我---

然而，同大部分人一样，我意识不到自身的弱点。

到底是谁“不开窍”？

我在教会负责某件事的时候，最头痛有人和我意见不同。因为我觉得对别人说“不”，就等于破坏关系。

遇到这种情况，我就习惯性把事情拖一拖，做不成就算了。我宁可不做，也不想伤害了“关系”。或者说，我只想维系关系，不在意事情做得怎么样（虽然这样做，也不一定能保住关系）。可以想见，很多事在我手里不了了之，或虎头蛇尾。

为此，我太太很受不了。在她看来，这明明是对神的事不尽职，不够“忠心”！该做的事，怎么能这么不明不白的撂下？应该尽力而为！

她的确也是这样做的，因为她是对“事”很看重的做事型（task-oriented）的人，而且是个完美主义者。如果让她负责做什么事，她会不惜一切代价，甚至不睡觉、不吃饭，非做好不可。

至于其他参与者高兴不高兴，她不是很在乎。更准确地说，她根本不知道别人高兴不高兴。特别是那些有话不直说的人，总是搞得她一头雾水，只好不管了。所以，她事情虽然做得很漂亮，但不知不觉就可能得罪谁了。

哈哈，一到这时候，我就看不过去了——这明明是对弟兄姐妹没有爱心、不够“良善”嘛！不是吗？把人都得罪光了，光事情做成有什么用？不做不是更好？

因为做事方式的尖锐对立，我们都很受不了对方。我们都觉得自己很正确，是对方不开窍。而且，不论在圣经中，在教会传统上，或在教会领袖层里，我们各自都可以找到强力的支持。

作为夫妻，我们没办法井水不犯河水，也做不到东风压倒西风。于是冲突常常发生。最常有的情况，就是她指责我：“你怎么什么都不做？”而我则是：“你怎么能这么做！？”

动机有天壤之别

神藉着这样的冲突，使我们不得不反思，不得不带着撕裂之痛，面对赤露敞开的自己——

我为何特别在乎别人高兴不高兴？因为我依赖良好的人际关系来肯定自我、增加安全感。而我太太，则觉得只有事情做好了，才能赢得别人的接纳、承认，所以她的安全感是同做事挂钩的。

正是这样的价值观混杂在我们事奉的动机里面，所以表面上看似我们做事的方式不同，实际上是加入了价值观的冲突。

其实，我不是糊里糊涂走进教会的人。我信主后，价值观有了很明确的翻转。我也愿意凡事用圣经的价值观重新审核、分辨。然而，这不能避免我的生命中仍有许多隐而未现的问题。就如这件事，我认为我所坚持的，与圣经的教导十分吻合！上帝不是很看中“关系”吗？圣经不是强调爱、聆听吗？这与我看重的，不是很一致吗？



我没有察觉的，在这种表面相似的背后，其实动机有天壤之别。圣经看重的关系，能给人带来真正的益处，是利他的；而我的看重关系，则掺杂了个人需要，是为了给自己价值感和安全感。

说实话，要不是因为与妻子的冲突，我不会这样反思自己的。圣灵藉着这一切，使我内心深处的价值观曝光了。

我太太也经历了相似的过程。只不过，她反省的，是为什么她受不了做事不“完美”。

改变固有价值观念，使我和太太都感到有点儿失落感和脆弱。转变是痛苦的，然而当我们愿意改变的时候，神就亲自教导我们，怎样成为真正讨神喜悦的“又忠心、又良善的仆人”。具体到我们两个身上，就是“既要忠心做事，又要良善待人”——我在顾及人的时候，也要把事做好；她做事的时候，不能忽略人的需要。看耶稣所行的事，不能不说，祂就是这样的，既看重事，又关爱人。

明白了自己的天然个性、固有价值观念，及其和圣经真理之间的差距后，我们豁然开朗了。从前的争论不休、彼此批评，改变为彼此看重，因为对方恰好弥补了自己的不足。

于是，她做事时会来问我，如此处理，会不会手法太硬，使人不舒服？我会给出建议，例如，如何预先沟通，避免误解。而当我又因为不同意见而迟疑不定的时候，她会鼓励我不要放弃，要主动去寻求共识，整合差异，把事情做成。

我们开始变得彼此离不开了。无论做什么，如果可能，我们都希望对方在场，以得到最好的反馈、提醒、补足。我们不仅做事和做人的技巧提高了，还因彼此之间的理解，变得更理解别人。

我发现，从前我怕失去关系，却不见得可以维系关系。反而，当我不再怕因不同意见而得罪人的时候，我反而多了可以共事的好弟兄，且有了真正的安全感。我太太也发现，她从前着急做事的时候，总觉得别人碍手碍脚。而今她顾及他人的需要，愿意调整做事的步伐时，反而多了许多帮手。

反思我们天然的性格，改变不正确的价值关联，承认自己的局限，主动请求他人补足——这大概也算是一种“舍己”的操练吧？或者，用前辈的话讲，算是在性格上“经历十字架的对付”吧？

作者**陆加**出生于北京，北京医科大学毕业。美国约翰霍普金斯大学医学院博士，细胞分子医学专业。现在华生制药（Watson Pharmaceuticals）公司从事新药的临床试验。



經歷11次的死亡榮耀歸給 神

林天成 牧師

我們的氣息動作存留都在乎 神(徒17:28)，「耶和華啊，求你叫我曉得我身之終！我的壽數幾何？叫我知道我的生命不長！」(詩39:4)，我們一生的年數都在 神面前(詩39:5)，能活多久我們自己不能掌握，別人更不能，連醫生自己都無法知道活多久，一切都在 神手中。摩西80蒙 神呼召領以色列人出埃及，到流奶與蜜之地，當時的以色列人是否想，神為什麼派個老人家來帶領牧養我們，沒有人知道摩西能活多久。以色列人在曠野來到加底斯，因沒有水喝，百姓攻擊摩西，神吩咐摩西：「你拿着杖去，和你的哥哥亞倫招聚會眾，在他們眼前吩咐磐石發出水來，水就從磐石流出，給會眾和他們的牲畜喝。」。注意 神是要摩西，在以色列人眼前吩咐磐石發出水來，但摩西生氣用杖擊大磐石兩下，水是流出來給百姓喝，耶和華對摩西、亞倫說：「因為你們不信我，不在以色列人眼前尊我為聖，所以你們必不得領這會眾進我所賜給他們的地去。」(民20:10-13)，神使摩西登亞巴琳山中的尼波山，眺望着 神所賜給以色列人為業，流奶與蜜的迦南地，他的腳卻不能踩在他一生奮鬥的目的地 - 應許之地，死在尼波山(民27:12-14、申32:48-52)，享年120歲(申34:7)，按照華人的習俗八十歲以上過逝是高壽，訃文不是白色是紅色的。是 神使摩西活到120歲，我們一生的歲數是 神決定。



當 神讓我們活着的時候，求 神指教我們怎樣數算自己的日子，得着智慧的心(詩90:12)，並且他替眾人死，是叫那些活的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活(林後5:15)。要為主而活就要竭力多作主工，將來主再來的時候，在他面前站立得住(帖前2:19)。

(1).「三歲從二樓摔到一樓沒死」:出生後父母就棄我，他們必有不得已的苦衷，要不然二戰末期，兵荒馬亂，一個沒有父母照顧的嬰孩，要存活很難。三歲那年從二樓樓梯滾到一樓，我靜靜無聲，連哭聲也沒有，倒是媽媽大哭說：「我兒子死了，我兒子死了」，緊急送我到醫生那裡，緊急救治，感謝主，終於挽回一條小命，「我雖然行過死陰的幽谷，也不怕遭害，因為你的杖你的竿都安慰我」(詩23:4)，神要一個人粘着他就不會死。

(2).「九歲從高的樹上掉下來只有骨折沒摔死」:小時候好動，九歲時爬到我一家附近的榕樹，約有二層樓高，不小心突然從樹頂掉下來，當時是頭上腳下，若是頭下腳上，我必摔的頭破血流而死，這是 神第二次把我從死亡中拯救過來。

(3).「十一歲去海裡游泳沉到海裡，被蛙人救起」:出生童年生長在澎湖馬公，澎湖有64個小島，馬公是最大的島，小朋友從小就在海邊海灘游泳。我是馬公國小五年級，到馬公港游泳，跳下水不久，發現兩腿抽筋，渾身無力，更糟糕的是我海底憋氣太久，已經憋不住，開始吸水，繼續向下沉，心裡湧現將會死亡的恐懼。此時有個海軍蛙人，他真是神派來的天使，潛到海裡兩手抱着我身體，向上游浮出水面送上岸，當時我已昏迷沒有知覺，昏迷多久已不記得，醒來時躺在台灣省立澎湖醫院，感謝神第三次將我從死亡中拯救過來。

(4).十八歲當海軍志願參加高雄港「光隆油輪爆炸」救火敢死隊(損害管制)，爆炸生響徹雲霄，整隻船一片火海，死了很多人，當時被告知進去很可能出不來，美軍從琉球空軍基地，運來專門滅油火的化學泡沫，當時我幾乎已無體力，而且濃煙使我呼吸困難窒息，後來就不省人事，他們告訴我，我的周圍很多屍體，幸虧沒把我當屍體處理，當時我被救出醒來時，躺在左營海軍總醫院，住一段時間，平安出院，神第四次把我從死亡中拯救出來。

(5).「二十四歲登木柵皇帝殿，從山上摔下來」:皇帝殿在台北市木柵政治大學附近，其實不高幾百公尺，但非常陡峭危險，我一個不小心鞋子滑，整個人往山谷墜落，上帝讓我用一根右手食指，賜我超自然的力氣，加上求生的強烈意志勾住山壁上的小洞，竟能撐住整個身體重量，直等到被救上來，這不是神蹟嗎?是神差遣天使托住我的腳，不然一根右手食指，怎能撐住整個身體的重量，若墜到谷底必粉身碎骨而死，感謝神第五次把我從死亡中救出來。

(6).「四十三歲去饒河街夜市，為女兒買娃娃車」，饒河街夜市在台北市松山區松山火車站附近，要去給女兒賣娃娃車，過馬路被一部時速70km=43ml的機車撞倒，這種速度通常會撞死人，似乎有天使擋住機車，在機車撞到我身體前速度大量減緩，顯然沒有受傷，沒有腦震盪，不用住院，也沒有留下肇事者賠償。感謝神第六次拯救我脫離死亡。

(7).1996年春節，全教會「台北市門諾會光復教會」旅遊，從屏東旅遊回臺北，在高速公路到了楊梅車子突然熄火，員警告訴我在高速公路休息站，修車廠動手腳，這樣他們可以賺拖車費修車費，好可怕為了賺不義財不顧別人死活，還有修車廠在路上撒釘子，讓你車子輪胎破了要換輪胎，人人都犯了罪，虧缺了神的榮耀(羅3:23)，人沒有信主，心中無神，什麼可怕的壞事都作的出來，趕快帶這些人悔改認罪信耶穌，從今以後不要再犯罪。

當時後面來車120km=72ml高速，若撞上後果不勘設想，因為我車上載了師母七位年老的弟兄姐妹(九人座)，感謝上帝保護，後面來車緊急煞車，差不到一公尺就撞上。「耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠」(詩篇121:7-8)。感謝神第七次把我從死亡中拯救出來。

(8).「2002年在高速公路臺北市重慶北路交流道附近」，我的車時速100公里=60ml，撞上一輛一位年青女士開的只值三千元台幣=US\$100老爺車，重力加速度，通常車毀人亡，她的車整個變形扭曲，很感謝上帝人車平安，若撞死人怎麼辦，賠不起別人寶貴的生命，尤其這位小姐還沒信耶穌，我花了十萬元台幣=US\$3,500替那位女士修車，她等於賺到一部新車，但人比錢還重要，平安不是金錢可以買到的。「人若賺得全世界，卻喪了自己，賠上自己(靈魂)，有甚麼益處呢」(路9:24-25)？感謝神第八次把我從死亡中救出來。

(9).「1997年9月去馬偕看泌尿科，照x ray，核子斷層掃描」，發現我的攝護腺有黑點有癌症的跡象，我第一句話「感謝讚美主」，香港來台讀醫學院的周固醫師很驚訝(基督教醫院醫生不一定是基督徒)，哪有人聽到癌症，面對死亡沒有懼怕，還這樣輕鬆自在「我們的生活動作存留都在乎祂，就如你們作詩的，有人說"我們也是祂生的(也是祂的兒女)"。醫生開了藥，叫我11月回去再複診，這將近二個月，我跟平常生活沒有什麼兩樣，早上讀經，靈修禱告，下午到晚上一整天的忙碌，探訪弟兄姐妹，醫院關懷病人，去安養院看老人，教會聚會活動，準備禮拜天講道，查經材料，參加各種團契活動聚會，晚上躺下就睡著「我必安然躺下睡覺(安然進入夢鄉)，因為獨有你—耶和華使我安然居住(只有你能保守我安全)」(詩篇4:8)。禮拜一牧師休假開車去陽明淡水北海(石門三芝金山萬里)九份金瓜石去遊山玩水。人都看不出山來，我是個有攝護腺癌的人。

這二個月我一直禱告求上帝醫治我，女兒才15歲，兒子12歲，妻子47歲還很年青，主耶穌給我的使命還未完成。到了11月中旬再回到馬偕醫院複診，照x ray，核子斷層掃描，醫生說：[黑點不見，沒有癌細胞]，當場在醫院舉雙手[哈利路亞！讚美耶穌]，生命在主手中；活多久全在乎主。就如猶大國希西家，病的要死，先知以賽去見他說：「你當留遺命與你家人，因為你必死，不能活了」，希西家痛哭禱告，神差以賽亞先知告訴希西家，加增他15年的壽命。王下20：4[以賽亞出來，還沒有到中院〔院：或譯城〕，耶和華的話就臨到他，說5.「你回去告訴我民的君希西家說：耶和華你祖大衛的神如此說：

：『我聽見了你的禱告，看見了你的眼淚，我必醫治你；到第三日，你必上到耶和華的殿。6 我必加增你十五年的壽數，並且我要救你和這城脫離亞述王的手。我為自己和我僕人大衛的緣故，必保護這城。7 以賽亞說：「當取一塊無花果餅來。」人就取了來，貼在瘡上，王便痊癒了』。

這幾年我常去醫院看到聽到的，同樣是癌症，醫生說大概還有半年存活，有的人聽了後恐懼害怕睡不著吃不下，結果不到三個月就過逝。但信主的人不害怕心中有十分的平安，因為活多久全在乎神，若肉體死亡靈魂到主那裡好得無比，若主行神蹟醫治，活下來為主作見證，為主作工。我看過一些弟兄姐妹得胃癌肺癌攝護腺癌其他的癌症，有活了幾十年，所以對神的信心，和喜樂的心，反而使身體復原的更快「喜樂的心乃是良藥(人健康)；憂傷的靈使骨枯乾(如惡疾致人死亡)」(箴言17:22)。感謝神第九次把我從死亡中救出來。

(10).2010年3/16美國中西部東部大雪災，晚上6:30我從Cincinnati回 Columbus，想下交流道休息，突然碰到一堆雪堆打滑，方向盤打滑，車子往20公尺的斜坡沖下去，一般車子會連翻帶滾，駕駛死在車上。很奇妙又被另一堆雪擋住，是誰突然移動一大堆雪，車子竟然停下來，我趕快打P擋，引擎竟然沒有熄火，不然攝氏零下10度，在荒郊野外會凍死，這不是我們的神派了天使保護我，「保護以色列的，也不打盹也不睡覺。保護你的是耶和華；耶和華在你右邊(身邊)蔭庇你The Lord watches over you—the Lord is your shade at your right hand;」(詩121:-5)。更奇妙的是我出事地點，離71High Way至少0.5ml，又是黑漆漆的夜晚，二位上帝派來的天使公路警察，在黑夜中竟然看到我，警車開過來，幫我叫了"AAA"二位警察陪我二小時，到AAA拖車把我車拖上來，我車子完好無損開回家，那晚我跪下感謝神第十次把我從死蔭的幽谷救出來。

(11).我2010年10月到俄亥俄州立大學醫學院牙醫診所，去看牙醫準備植牙，醫生檢查說「我的智齒有白點，可能是「口腔癌」，要我上三樓照X ray檢查，我聽了沒有緊張恐懼害怕，心裡平靜安穩，這段時間，看書，看電視，和往常一樣工作，每天睡的香甜，生活作息正常，我知道上帝若留我為祂作工，祂必行神蹟醫治我。2010年11月10日早上我開車去醫院，一路上唱聖詩(你何偉大How Great Thou art!)，到麥當勞買杯焦糖咖啡，到了醫院牙醫系臺灣來的學生Frank Chang，請牙醫系教授檢查我的牙齒，當教授說：[Mr Lin, **No cancer, no biopsy, Congratulations**, 林先生，沒有癌細胞，不用切片檢查，恭喜你]。我當場和臺灣學生舉起雙手：「哈利路亞(讚美耶和華)！感謝讚美主！」。無論作什麼發生什麼，都要奉主耶穌的名感謝父神，我雖然行過死蔭的幽谷也不怕遭害,因為禱與我同在(保護我看顧我),禱的仗,禱的竿都安慰我(詩23:4)。

因為我是基督徒 神的兒女，更是 神的僕人，也作了40年上帝的僕人牧羊人，所以我不避諱談及生死，主要原因：

- 1.我有永生靈魂得救(約3:16)
- 2.如果有一天我的肉體死亡也不怕，因為我會到天上見耶穌，就如司提反說「他們正用石頭打的時候，司提反呼籲主說：「求主耶穌接收我的靈魂」！(徒7:59)。
- 3.耶穌第二次還要再來，身體要復活得贖，在空中與 主相遇，這樣我們就永遠與主在一起(帖前4:13-18)。
- 4.如果是確定癌症，早期發現，早期治療，還是可以治療痊癒。
- 5.如果治不好，我 感謝主，早一點回天家見耶穌，兒女也已長大。

如果複診沒有癌症，感謝讚美 主，我要繼續牧養耶穌所愛的人。這就是為什麼我不退休自由傳道，以七十一歲之齡，神賜健康的身體，我要再去牧會，直到被 主接回天家的那天！現在我是到一間華人教會聚會，當同工義工，不再應聘牧會，有個教會聘牧時說：「我們為什麼要找個退休的牧師來牧會」，這句話讓我放棄在北美華人教會走聘牧的程序，當同工義工都好，只要能竭力多作主工，請弟兄姐妹為我找教會服事當同工義工禱告。

那值得競爭的賽跑，我已經跑過；該跑的全程，我已經跑完；該守的信仰，我已經守住。「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人」(提後4:7-8)。





健康專欄

营养与健康 秋季13种养生食物

庄液供稿

秋高气爽，各种果蔬开始陆续上市。然而，究竟哪些食物最有利于秋季养生呢？美国《健康》杂志最新载文，刊出“秋季13种超级食物”，可供大家参考。

苹果，8月~11月。数据显示，每份苹果（约28克）含膳食纤维4克。除此之外，苹果还富含多种抗氧化物质，如槲皮素、儿茶酚、表儿茶酚等，这些成分有助于减少癌症、心血管疾病、哮喘、糖尿病等多种疾病的风险。苹果洗净连皮吃最好，因为有益心脏健康的黄酮醇等活性物质在皮中含量最高。

梨，8月~第二年2月。每份梨（约28克）含膳食纤维也在4克左右，其富含维生素C和人体所需的微量元素铜。秋梨生吃味甜汁多，熟吃时可烘焙或水煮，质地变软。

西兰花，9月~第二年6月。一个中等大小的西兰花就可以满足人一天的维生素K和维生素C需求。研究表明，维生素K不但与凝血功能有关，还有益于骨骼健康。作为十字花科蔬菜的一员，它还富含多种抗癌降脂成分。在烹饪西兰花时，加热过度会破坏其中的活性物质硫代葡萄糖苷，防癌效果也会大大降低。西兰花适宜清蒸、炒菜或凉拌。

西葫芦，10月~第二年2月。其富含的胡萝卜素能在人体内转化成维生素A，有对抗皮肤老化和防癌效果，还能保护和提高视力。西葫芦微甜，皮厚的可以储存数月。需要注意的是，高温煎炒西葫芦可能产生令人致癌的丙烯酰胺，因此烹炒时温度一定要低。

南瓜，10月~第二年2月。富含钾，也是B族维生素和膳食纤维的良好来源。南瓜籽对男性前列腺具有保护功效。南瓜味甜口感好，除了炒着吃外，还可用来做饼或煮粥。南瓜淀粉含量较高，可以用来替代部分主食。

红薯，9月~11月。其富含胡萝卜素和微量元素铁，还具有一定的抗炎功效。此外，红薯也富含维生素C，并且由于其周围淀粉的保护作用，加热时损失较少。红薯最好烤着吃，不仅味道香甜，而且保存的维生素比水煮红薯更多。



白萝卜，9月~第二年4月。萝卜根茎含有丰富的维生素C和芥子油等抗癌成分，萝卜缨口感类似芥菜，是胡萝卜素、维生素K和叶酸的极佳食物来源。萝卜既可以生吃，还可以用来煲汤。

石榴，8月~12月。美国加州大学洛杉矶分校一项研究发现，石榴汁中抗氧化物质含量比红葡萄酒更高，能帮助人体清除自由基，抵抗衰老。石榴还富含维生素C和叶酸。石榴籽富含可延缓衰老的多酚类物质和类黄酮，吃石榴时最好要嚼一嚼石榴籽。

红枣，9月~12月。鲜枣脂肪低、膳食纤维、钾元素和维生素C含量高。此外鲜枣还含有丰富的功能活性成分，如类黄酮、芦丁以及多糖类，具有改善血脂、降低胆固醇，降血压的作用。枣味甜，既可生吃，又可入汤或加入奶制品等甜食中一起食用，或者做成枣泥。

猕猴桃，9月~第二年3月。除了富含维生素C外，猕猴桃中的微量元素钾和铜含量也较高。最新研究发现，猕猴桃中特有的猕猴桃碱可以加速蛋白质消化，保护肠胃。猕猴桃口感酸甜、汁水多，可与草莓、哈密瓜、橙子一起做成水果拼盘食用。

葡萄柚，9月~第二年4月。吃一份葡萄柚（约合247克）可满足维生素C日推荐量的75%。葡萄柚还富含抗氧化剂番茄红素和降低胆固醇的天然物质果胶。葡萄柚具有其他柑橘类水果所没有的特殊酸味，可与多种绿叶蔬菜一起食用，或者榨汁饮用。

橘子，11月~第二年4月。橘子富含维生素C和胡萝卜素，可与杏仁、枣和蜂蜜一起食用。

球芽甘蓝，9月~第二年3月。也称抱子甘蓝，是叶酸、铁和维生素K的优质来源。每天吃半杯球芽甘蓝（约合36克），即可满足一天所需要的维生素K。球芽甘蓝味微苦，烧煮时加点辣椒或醋，口感更好。



禱告事項

沈秀成

十月祷告要点：

1) 为在逼迫中的佛山教会加入全国各地教会连锁代祷：感谢主，不同地区的城市教会逐渐覆盖了一周7日的连锁祷告：主日发出本周的代祷信，周 1 北京地区各教会代祷，周 2 东北和武汉地区各教会代祷，周 3 成都和重庆地区各教会代祷，周 4 江苏和上海地区教会代祷，周 5 为浙江地区代祷，周 6 为广东和福建地区代祷。愿我们众人在基督里的祷告，成为馨香之气，到达天庭的施恩宝座前。

求主特别保守在拘留所中的6位弟兄姐妹，和他们的家人的心怀意念，赢得他们中间丧失的人，坚固那些归心的人恒心靠主。祈求全权上帝在掌权者心中工作，早日释放 为福音受苦拘禁拘留的佛山教会的 6 位弟兄姐妹。同时，也激励和安慰在外面的弟兄。

2) 为宣道年会祷告：为主讲人陈啟猷牧师宣道祷告，求神保守让宣道内容带来更多圣灵感动圣灵种子播种；为宣道会所有事工摆上祷告，求神赐能力，让一切蒙神旨意，让宣道会各项事宜顺利进行；为让更多慕道友前来听道从而得呼召愿意认识神祷告。

3) 继续为佳美团契的正付团长陈靖，刘省明，各组组长，各部部长，各项事工祷告，感谢神的拣选，求神赐爱主之心，赐属天智慧和能力，求神保守引领，让各项事工的摆上成为更多人的祝福。

4) 为佳美团契的弟兄姐妹读经祷告祷告，求神赐渴慕真理，扎根真理的心，引导弟兄姐妹愿与神亲近，时时祷告，凡事谢恩，爱神经历神，紧紧跟随神。

5) 为以下身体软弱的佳美弟兄姐妹祷告，求神怜悯医治：张鸣，德刚和瑞鑫儿子Billy，孙晓春，张其水，沈秀成。

6) 特别为英语堂 Tim Lei 肠癌减瘤手术祷告，求神赐属天的能力和智慧，让手术和术后的恢复都能顺利进行，求神保守赐福怜悯。



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: 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: 庄液
 編輯: 南守彦 谷劲竹 庄液
 记者: 李方莹 姜辉
 版面设计: 张凯 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
请您加入佳美团契

