

主後二零一八年十月刊

第295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 如果沒有佳美秋遊 / 吳博彥
- 06 写给儿子的信 / 顾峥嵘
- 08 得救见证 / 孟瑞
- 10 靠主行路 – 搬家小计 / 廖格
- 12 健康专栏：睡前原谅一切，醒来便是新生 / 月升
- 14 佳美每月祷告会
- 16 佳美月刊征稿通知

你只要堅強，十分勇敢，謹守遵行我僕人摩西吩咐你的一切律法，不可偏離左右，好使你無論到哪裡去，都可以亨通。這律法書不可離開你的口，要晝夜默誦，好使你謹守遵行書中所記的一切；這樣，你的道路就必順利，你必一路亨通。我不是吩咐過你要堅強勇敢嗎？所以，你不要懼怕，也不要驚慌；因為你無論到哪裡去，耶和華你的 神必與你同在。

~ 約書亞記 1:7-9 ~

如果沒有佳美秋遊？

吳博彥

有時

“凡事都有定期，天下萬務都有定時。”（傳道書3:1）

佳美秋遊是一個定期定時的服事！

如果沒有佳美秋遊，我們不會了解各組分工、各事分工需要如此的仔細
如果沒有佳美秋遊，我們不會仔細的察看地圖、以便引導受邀者準確的到達現場
如果沒有佳美秋遊，我們不會體會到邀請人是如此的辛苦
如果沒有佳美秋遊，我們不會知道，有同工在凌晨兩點鐘已經在公園門口卡位
如果沒有佳美秋遊，我們不會感受到在最後關頭、即時補貨的辛苦
如果沒有佳美秋遊，我們不會想到在公園中要找一個穩定的電源是何等的不容易
如果沒有佳美秋遊，我們不會測知公園的野餐桌是如此的沉如此的重
如果沒有佳美秋遊，我們不會明白，在眾人散去後的收拾整理，是如此的不易如此的辛苦

得時

“務要傳道，無論得時不得時”（提後4:2）

佳美秋遊是一個得時傳道的窗口

如果沒有佳美秋遊，我們不會看到一位行動不便的受邀者，他是何等的喜歡這自由的野宴
如果沒有佳美秋遊，我們不會認識到一些新近組成的家庭
如果沒有佳美秋遊，我們不會有一個放鬆的時分，跟將要搬遷的肢體相聚
如果沒有佳美秋遊，我們不會有機會，跟一些久未碰面的朋友重逢
如果沒有佳美秋遊，我們不會有窗口，跟一些暫居此處的學生、學者有溫暖的交通
如果沒有佳美秋遊，我們不會有機會跟空間，讓那麼多的孩子一起聚、一起玩
如果沒有佳美秋遊，我們不會跟雅歌小組，有一個新鮮活潑的相聚
如果沒有佳美秋遊，我們不會有機會，合辦一個四組齊聚的“家庭聚會”



同心组 2018



喜乐组 2018



温馨组 2018



青橄榄组 2018

時時

“不住的禱告”(帖前5:17)

佳美秋遊是一個時時禱告、不住禱告的屬靈爭戰

如果沒有佳美秋遊，我們不會驚覺，自己所發的福音之光是如此的微弱
如果沒有佳美秋遊，我們不會發現，自己不知道如何作鹽、不知道如何發揮調和的功能
如果沒有佳美秋遊，我們不會看見，自己的生命見證是如此的貧乏
如果沒有佳美秋遊，我們不會找到，自己有許多不討神喜悅的罪、與屬靈的破口
如果沒有佳美秋遊，我們不會知道，自己在神的話語裡、還需要多多的扎根
如果沒有佳美秋遊，我們不會明瞭，十字架的信息是何等的基要
如果沒有佳美秋遊，我們不會透徹，在基督裡的委身、是道成了肉身的委身
如果沒有佳美秋遊，我們不會體驗，神那每一天都是全新的憐憫

以上是佳美秋遊小記，“耶穌所行的事還有許多，若是一一的都寫出來，我想，所寫的書就是世界也容不下了。”(約21:25)



写给儿子的信

顾峥嵘

亲爱的儿子，

妈妈想借着这宝贵的时间跟你分享一些令我难忘的时刻。还记得你小的时候吗？你那时大概六七岁。妈妈记不太清楚是因为什么跟你生气了，可能是催你上床睡觉，你却一再拖延。我气得不行，跟你吼，还要踢你，结果我的拖鞋打滑，摔了个屁股蹲儿。你觉得太逗了，开始大笑，我也忍不住笑了。你是一个极爱笑的孩子，有多少次是你不停地笑，把妈妈也逗笑了。儿子请记住，当爸妈管教你，甚至打你的时候，爸妈的内心是难受和疼痛的！

希伯来书12:11 凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。No discipline seems pleasant at the time, but painful. Later on, however, it produces a harvest of righteousness and peace for those who have been trained by it.

儿子，你是上帝赐给我们的产业。是神的爱把你放在妈妈的肚子里，把你带到这个世上。神所赐的没有一样不是好的！所以妈妈很喜欢这句歌词：主赐给我们的所有恩典，我浑身是口说不尽。你已经跟我们度过了12个春秋，爸妈自从有了你，一个新生命的降临，到养育你……我们经历到各样挣扎、迷茫、甚至绝望，是主把我们一家救起。你

成了爸妈在这世上不可分离的纽带！神也借着你的到来，把爸妈引到主耶稣基督面前，得着祂救赎的恩典！当你开心大笑时，爸妈跟你一样开心欢笑，知道这欢心笑语是爱我们的主所赐的。当你跟爸妈分享你的朋友，老师，或某个叔叔阿姨，真心的说上一句 he or she is very nice to me 时，爸妈也跟你一样对那些爱你、帮助你的人感恩，深知这是出于神对你的眷顾！

儿子，这个世界在跟我们抢你，这个世界太有诱惑力了，爸妈常常觉得我们是那样无能为力，所以我们就更渴望叫神得着你。想到我们自己走过的弯路，最终还是被神得着。我们就对你必归向神有了信心。在神那里，这世界对你所做的一切事都将成为神对你的造就，直至你在一切的选择上都是以神为中心，且在其中享有无尽的平安和喜乐。

还记得两年前的夏天，妈妈和你带着姨姥姥去密西根的公园玩吗？我们站在高高的沙丘顶上，看到下面蓝蓝的湖水，你迫不及待地拉着妈妈往下走。尽管烈日炎炎，但还是被湖上的帆船和在湖边趟水的人们吸引着，使我们不觉得干热。我们真的走到了沙丘的最底部，玩儿了一会儿之后，我们决定回去，因为姨姥姥还在山上等我们。可是下山容易，上山难。我们随身带的不到

两瓶的水几乎喝完了。才往上爬了几步，我就感到有些脱水和眩晕，觉得随时会昏厥过去。我们甚至打了911，但是完全没有信号！你急得埋怨自己不该坚持下来，还大胆地向也正在艰难往上爬的陌生人给妈妈要水喝……终于要来的一点水你也不舍得多喝一口。很快的我们又没水了，也没有人在我们附近了，我开始感到很绝望，叫你祷告！你祷告的很迫切，我也是。我们再开始向上爬，没爬两步竟然看到沙土里有一瓶水！你兴奋地说：神听了我们的祷告！神真的是爱我们！把生命的水赐给了我们，也赐给我们永生的道路！这是怎样的一个旅程呀！儿子，千万不要忘记，主耶稣基督是你随时的帮助，他不轻看你的哭求，祂渴望你经历到祂，凡事依靠祂！

儿子，你是一个有福的孩子，因为这么小就认识了神，我们的主耶稣基督。然而神丰富的智慧、慈爱、公义和权能是你要用一生之久去追随和经历的。你现在去教会，是因为爸妈去教会；你现在信耶稣，是因为这是爸妈信的神。然而神看你是特别的，祂要全然得着你，不断的带领你认识祂，直到从你心中流出主的活水来，从你的心灵深处喊出主耶稣也是你的神！你愿意心思意念都在祂那里，为祂而活，得祂的赐福吗？不要忘记这个夏天我们在Dr. Franks那里的美好经历。他鼓励你即使是在休闲的暑期

也要有个目标，学习一些东西，得到并亲近神！在谈话中，我们得知他要在7月初去在约旦的叙利亚难民营，帮助那里的难民，更渴望把福音带给他们。我说儿子，我们要为Dr. Franks 祷告。没想到Dr. Franks 马上就低下头让你为他祷告。你真的就为他祷告了，祷告得并不长，可是Dr. Franks 好兴奋，说神喜悦孩子的祷告，他们的祷告是有能力的。并要求你再为他的妻子和孩子们祷告，因为他们也去。我被深深的感动！Dr. Franks 再抬起头时，我看到了他眼里的泪花。儿子，神真的是爱你！祂让你亲近祂，祂就必亲近你。祂让你在读圣经时，要明白那里面的话语不仅仅是文字，乃是主永生的生命气息在其中！就是你从爱主的弟兄姐妹那里感受到的，你为那样的生命感动和深深的吸引，渴望这生命在你里面，你也在祂里面！

儿子，愿神借着你对祂祷告和你为别人的代祷成就祂的美好的旨意！感谢神，让爸妈跟你一起经历这些美好的时刻！伴随着你的成长，愿神赐

我们更多的经历祂，更深的认识祂！

最后，爸妈要用诗篇中的一句经文勉励你：诗篇119章9节：少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行你的话。

We love you, son!

God bless you!

Mom and Dad



得救见证

孟瑞

世界上好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂却万里挑一。有幸被神拣选，起笔这篇得救见证，也要感谢神这些年的眷顾和带领。作为在无信仰无宗教背景下成长的孩子，迈入三十而立的年龄，我逐渐意识到了有信仰的重要性。来美国八年的生活经历，逐渐地地让我更加深入了解了基督教的宗旨。一切都如此顺理成章，我愿意赞美主、喜悦主。

2010年我转学到美国，漂洋过海，完全陌生的土地，陌生的人，陌生的语言，陌生的环境，对20岁第一次出国的我是个很大的冲击。幸运的是我一下飞机就受到了IFI组织的友好家庭Harrah一家的接待！从递过来的第一杯冰水，到让我睡在他们自家孩子的房间，又带我去看OSU橄榄球赛.....在紧急联系人一栏，我毫不犹豫地填了他们的名字和电话。很难想象如果不认识任何一个当地人，没有任何美国手机号紧急联系人，那是多么无助。就是这样一家基督徒，自然而然地做出了神喜爱的事。他们并没有拉着我去教会，也没有刻意向我传教，是完全的无私。是什么样的信仰，让美国人如此的包容，如此行大爱？所以心底的感动，让我对基督教并不排斥，反而隐隐地好奇。

在接下来读书的四年间，偶尔被中国同学叫去参加圣诞聚会，我也都是走过场凑热闹。直到几年前室友梁小妹持续参加查经班到受洗，我又看到了信仰带给人的正能量。从读书到毕业到工作，她从落魄偷偷哭鼻子的小鸟无枝可依，到羽翼渐渐丰满

坚强坦然.....我既吃惊又好奇，圣经上到底讲了什么？

当身边的室友、朋友、同事时不时跟我分享经文节选，为我的困难烦恼祷告时，我才意识到圣经--神的话语，才是世间唯一亘古不变的真理，也是人活一生最大的哲学。比如哥林多前书13：4-8对爱的定义，爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不作害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。爱是永不止息。神的话让我放下自私的虚荣的小爱，可以更达观面对爱情里小小的不完美。再比如经文教会我如何处卑贱，如何处富足，或饱足或缺乏或有余，生活里各种境遇，其实都只是生命的过程。我的心态、情绪在强烈的孤独感的映衬下，经常会起伏不定。我认为是不够坚强，也会怪罪于自己；整日无处安放那些羡慕、嫉妒恨，自卑却又自负，开心却又沮丧，得到所有却又怅然若失，被人认可却又怀疑自己。在没有信仰的黑夜，人生活于世，就像少了指引、少了庇护。所谓的法律、道德，这些社会制度下的标准，并不能触动我心灵。我需要更强大的活的真理，使内心平和而安详。最终当把这些与生俱来的孤独感与焦虑一无所求地交付给神的时候，我的心灵才真正得到了安放。

人看人，人论断人，人比人，都是如此狭隘与

可笑。神看人心，所以在神的面前，我是如此畅快淋漓。我愿做耶稣基督的门徒，绝非因为唱诗班歌曲好听，也非华人教会人多热闹。有很多爱好和朋友的我，更不是为了加入一个社会团体打发时间。成为基督徒，我就是简简单单地想感谢赞美神，感谢神创造我于世，是那么特别创造我做我父母的孩子，精确创造我拥有的一切，创造生命里的每一秒。我感恩这丰富的自然世界和人们丰富的视野以及境遇。所谓见证，也绝非是亲眼所见，看到了神的样子。见证，也不是物质世界的画面感。对于我个人而言，是从心里接受了神的指引，让我远离孤独，让我摒弃了很多自以为是，让我的人生观得到重塑。所以他的“存在”不是物质世界狭义的定义。我的见证分享也不是为了证明主的存在而存在。

生而孤独，是的。我从小就缺乏安全感，期待有人陪。到长大一些很活泼外向参加各种活动，为了博关注，让表面的自信遮掩自己的自卑。上帝给我的人物设定是个矛盾体。信主之前，失落无助的时候，朋友们让我向神祷告，说神会垂听人们内心想要的东西。我求神的那些事，都一一得到了合理的回应，我很感恩！但如今我想受洗，只为赞美感

谢神，突然觉得自己原本想要的东西已经不那么重要了。重要的是接纳神，拥有灵性的生命，让生活充满神的保守，便无比有力，别无所求。

人，一个人生于

世，最后一个人离开。人生最大的悲剧不是死亡，而是没有意义。从神的角度看待人生最终的意义，就是永恒。当你活在永恒的光中，你的价值就改变了。我是最最平凡普通的人，贪生怕死，又拼了命，想活出个荣华富贵衣锦还乡的样子。每天工作和家庭生活轮流转，就算偶尔会扣问自己人生的意义，也总是不了了之，想也想不明白。直到参加了一次单位同事母亲的葬礼，才开始懂得生命永恒的真谛。基督徒高寿的老人在辞世卡片上分享了她最喜欢的一段经文：“所以不要忧虑，说，吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义。这些东西都要加给你们了。所以不要为明天忧虑。因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了。--马太福音6:31-34”基督徒离世的坦然甚至喜乐的心态，颠覆了我之前狭隘的认知。又想起每日工作接触到大量的捐款，有的捐款信上明确标注了因信仰而捐赠。也有很多为纪念某一逝者而捐赠基金。这些信息片段，潜移默化地让我理解了神一直在对世人做工，为人们预备踏入生命的永恒。很多东西不重要，重要的是活出神创造我们的生命样式：仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善和信实。生命的新生与消逝都是物质世界的一个过程，我相信信主以后，属灵的生命会不断成长，圣灵庇护我直至归天国得永恒。

阿门！

多啦a梦

写于3/16/2018

靠主行路 – 搬家小记

廖格

“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心”（诗篇90:12）

自2014年初搬来哥伦布，一晃就快五年的时间了。感谢主！因祂的带领，我们有机会在这美丽的城市里，与不少主内的弟兄姐妹们相识相知。在这里受到家人般的关爱。虽然这段时间不是很长，但我们的生活却是满满的充实。特别是在我生病的一段时间里所经历的一切，弟兄姐妹们的爱让神得荣耀，也让我终生难忘。神在这里让我们的生命得到翻转，一切都是那么美好……因此这次搬离哥伦布才是那样的艰难，心里有万般的不舍。

但我们的阿爸父就是借着我们生命中的各样变化，按照祂对我们的美好计划来实施一切，是为了让我们得好处。在这次搬家的过程中，主让我在不同的方面有了新的认识。

耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末后有指望。（耶利米書 29:11 和合本）

1. 什么是顺服。自去年Ohiohealth 准备关闭兴宜所在的的心脏外科以来，我们一直在为留在这里做各种准备，该做的都做了，也自以为应该没有大问题。医院也积极的帮助兴宜完成转型工作。今年四月底的时候，受朋友的一再邀请，我们去了密苏

里大学考查。虽然从事业方面对兴宜很好，他可以再次做上心爱的的心脏外科，可是我生的淋巴瘤目前不是能治愈的病。虽然八轮化疗帮我控制下来，但是不注意还会复发，一旦复发，当下的治疗方案是骨髓移植，离哥伦比亚最近的移植中心是两小时以外的圣露易丝，非常不方便。所以综合考虑我们更趋向留下来。但神的计划是不一样的，祂用种种方式让我们知道必须顺服祂的旨意，要离开这里，去到他乡。整个过程里时间虽然只有短短的几个月，可变化很大。从开始的坚决不走，到后来的丈夫可以先去，我要留下来，到现在的不留后路，夫妻同去的决定，这一切都是神的恩典。祂不断的改变我的心思意念，让我虽然流着泪却甘心情愿地离开，这本身就是神迹。据说在要去地方的教会，一直有位弟兄/姐妹？每天在为我们祷告。神也借着祷告在我们心里做工。我只能由衷的赞叹我们的神真伟大！。

“他们若想念所离开的家乡，还有可以回去的机会。他们却羡慕一个更美的家乡，就是在天上的。所以 神被称为他们的 神，并不以为耻，因为他已经给他们预备了一座城。”（希伯来书 11:15-16 和合本）

2. 什么是家的概念。就与所有的海外游子一样，长期的漂流让我渴望着能在什么地方多呆些年，让我们能在异乡也植下根，有故国以外家乡的

感觉。当我们刚搬来哥城时，对这里特别满意。新家舒适，好的团契，教会又挺大，城市也大小适中，又有我们日常生活中所需的一切。儿子还可以每周回家吃饭，从人的角度来说，真是我最理想的中老年生活的安排。但神就是这么幽默，祂的道路高过我们的道路，祂要把我们带离这样的美地，带到祂想我们去的地方。在这过程中，神破碎了我对家的概念。让我透过属世的物质的家，清楚知道我们真正的家是在天上，在那座神为我们预备的城里。我们是这个世界的流浪者，不管我们当下的生活多么惬意或失意，这世界都不是我们的家，我们的家在天上。主也通过这过程，让我从心里面分清属重属轻，给我的余生指明方向。

3. 什么是信心？希伯来书十一章一节说“信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据”，把这段经文放在我们最近的生活里，作为应用，我的理解是无论我明白或不明白神的旨意，都相信这都是对我最好的安排。感谢主，因着信，主让我们在这一切的变化忙乱中，有序，有盼望，有从祂那里来的平安。赞美主，我们是蒙福的人。主又借着约书亚书，进一步增强我们的信心。祂说“我岂没有吩

咐你吗？你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶；因为你无论往哪里去，耶和华—你的神必与你同在。”（约书亚记 1:9 和合本）。虽然我们不知道新的生活有什么样的变化，但神的同在就是我们一切的依靠。与大家共勉。

后记：我不能不感恩主带来不少弟兄姐妹们，在这搬家过程中给予我们的各样帮助。首先是大家用祷告托住我们，后用一次次送别餐会，个人探访来鼓励我们。祂送来书华，德刚，育铭，孙智，肖晴，蒲红.....等等弟兄姐妹们帮忙我们收拾，装车.....又送来李玲和汉伍夫妻为我们推拿放松疲惫的身体，因为搬家公司估计错了的原故，又需要临时租车，神更是送来振贺弟兄帮助我们开车，一直送到St Louise还有太多的弟兄姐妹们的帮助，就不一一提名了，愿神纪念他们的付出。这一切的一切都是超过我们的所思所想，语言不能表达我们的感恩之情，只能将这一切归于主的恩典和祂的爱。因着主的爱，我们是幸福的一家人。感恩。



健康专栏

睡前原谅一切，醒来便是新生

夜读 | 月升

莎士比亚曾说：“一切有生之物，都少不了睡眠的调剂。”可是对于很多人来说，好好睡觉越来越成为一件奢侈的事情。中国睡眠研究会2016年公布的调查结果显示，**中国成年人失眠发生率高达**

38.2%。这意味着，每三个人中，就有一个人有睡眠问题。日日无精力，夜夜不成眠。亲爱的，昨天晚上，你睡得还好吗？

01 睡觉，可以解决80%的问题

在白天，我们已经忙得不可开交；到了晚上，我们却经常翻来覆去睡不着。不是一遍遍翻着手机，就是不停在脑海中回放那些烦心事。因为一点小事跟别人吵了一架，心里总想着怎么骂回去；有个朋友今天的态度很冷淡，就觉得对方是在针对自己；老公这么晚还没回家，就胡乱猜测他是不是和别的女人在一起。就这样，我们总是喜欢把一丁点小事无限放大，又没有办法真正解决问题，只好在无休止的纠结中黯然神伤，苦苦熬到天亮。其实，这又何必呢？**胡思乱想从来不能解决烦恼，反而会让烦恼加倍。当脑子越来越乱的时候，倒不如暂时忘掉一切，先好好睡一觉。**网上有个段子是这么说的：

没有什么东西比睡觉更能包治百病了。

对付疲惫：睡觉。

对付恐惧：睡觉。

对付感冒：睡觉。

对付饥饿：睡觉。

对付失恋：睡觉。

一觉治百病，一觉平天下。

生活中有**80%**的烦恼都是好好睡一觉就能解决的。至于剩下的那部分，等睡醒了再去想。等你一觉醒来，浑身神清气爽，还会发现昨夜的烦恼，早已没了踪影：

昨天和你争吵的人，你连他的样子都忘了；朋友亲亲热热地打来电话，约你晚上一起逛街；老公昨晚一直在陪客户应酬，回来时还带了你爱吃的点心。

世上本无事，庸人自扰之。其实生活中本没有那么多烦恼，想得多了，烦恼也就多了。**你的时间很宝贵，不要在琐事上浪费。与其被烦恼包围，不如直接无视它们。**

02 晚上睡得香，身体才健康

早在一百多年前，欧洲科学家就做过一个有些残酷的“睡眠实验”：

用两组相同的小动物，一组完全剥夺食物，只保证睡眠和饮水，最长的能存活**20天**；另一组完全剥夺睡眠，只供应食物和饮水，结果大多数动物只活了四五天。由此可见，**不睡觉比不吃饭对身体的伤害更大。不用多么昂贵的补品，也不用多么精致的化妆品，每天能按时睡个好觉，就是给身体最好的灵药。**

科学研究显示，在我们睡眠的过程中，身体其实也在悄悄进行一场更新换代：

大脑在储存能量，让你的思维更加敏捷；排毒系统加班加点，帮你清除体内的毒素；全身的细胞也在不断推陈出新，让你越变越美……

身体的很多修复功能，只能在睡眠时进行，睡眠质量越好，修复效果也就越好。

所以当你美美地睡上一觉醒来时，你的身体也变得更加健康活力，宛若新生。不要觉得睡觉是无关紧要的事，**充足的睡眠时间，和工作学习时间一样重要。**就算工作再忙，也要想办法合理安排时间，尽量不熬夜；就算手机再好玩，电视再好看，也要在11点前关机，不要一不小心就玩到凌晨。

03 累了就睡觉，醒了就微笑

巴尔扎克的《高老头》里有一句话：“有时福气就是在睡觉的时候来的。”初看时不理解，但随着年龄渐长，才越来越明白这句话的深意。当年苏东坡被贬岭南时，别人都痛不欲生，他却照样日啖荔枝三百颗，安安稳稳睡到日上三竿。吃饱睡足之后，还不忘赋诗一首：

白头萧散满霜风，小阁藤床寄病容。

报道先生春睡美，道人轻打五更钟。

意思是我睡得正香呢，打钟的人轻点声啊！这哪里像是贬官的，倒像是去度假的。后来这首诗传回京城，政敌气得咬牙切齿，却又无可奈何。想起西汉时的贾谊，也是才华横溢却被贬长沙，他每天寝食不安，以泪洗面，最后三十多岁就英年早逝。而苏东坡的处境，比起贾谊要困难得多，他却依然甘之如饴，走到哪里，就为哪里造福，把日子过得热气腾腾。大多数人都像贾谊一样，遇到一点挫折就心力憔悴，用不吃不睡来惩罚自己；而有几个人能像苏东坡那样，无论遇到多大的风浪，都宠辱不惊，照样过好每一天。

年轻时，我们遇到一点打击，就会自暴自弃，却**不知只有保养好自己，将来才有东山再起的机会。**

年轻时，我们总是迷恋着功名富贵，后来才发

现，有的人身居高位，却夜夜难眠；有的人腰缠万贯，却不能好好吃顿饭。等到起起落落，繁华阅尽，才会懂得：人这一辈子，只要能睡得着觉，吃得下饭，无病无灾，就是最大的福气了。有句话是这么说的：“清醒时做事，糊涂时读书，独处时思考，难过时睡觉。”很多事，不是光想，就能解决。很多东西，不是挽留，就能得到。人生最怕什么都计较，却又什么都抓不牢。我们最应该做的，是屏蔽烦恼，忘记痛苦，多想快乐事，多睡安稳觉。一切烦恼都会过去，健康和快乐才最重要。

今夜，愿你放下一切，睡个好觉，等到明天醒来时，再元气满满地继续生活吧。



禱告事項

沈秀成/李重敏

佳美 九月禱告會

喜樂組帶領

1. 為佳美每月禱告會禱告：禱告是我們與神交通的重要途徑。求神帶領弟兄姐妹積極參與禱告會，一同為佳美團契的發展和未來以及弟兄姐妹屬靈生命的成長切切地仰望神，尋求神的旨意。使團契的各項事工合神的心意！

2. 為校園傳福音禱告：新的學年又到來了。我們面對許多尚未認識主的學生學者。求神幫助弟兄姐妹在主裡有更大的信心和愛心，積極參與校園傳福音事工，領人歸主。

3. 為佳美肢體禱告：我們團契有身體欠安的，有要搬遷的，換工作的，買賣房子的等需求。求神帶領弟兄姐妹學習凡事交託，凡事信靠的功課。不再為生活中的各樣挑戰而軟弱喪膽。而是靠主得力，有平安喜樂到永遠。

4. 為教會九月底的宣教年會禱告：

5. 為教會九月的秋季大掃除禱告。

禱告事項

沈秀成/李重敏

佳美 十月禱告會

溫馨組帶領

1. 為佳美的眾同工禱告. 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。

2a. 這一年已有超過十個家庭、已知會有易動、或者已經易動；求主幫助、在每一個易動中作主作王；也求主幫助、在每一個易動後、每個家庭都更加的發光、更多的榮耀神。

2b. 最近又有一些公司、會有一些變動、可能會影響到一些佳美成員；求主幫助、在一切的變動中、做我們堅固的磐石、作我們永遠的依靠。

3. 求神保守佳美肢體、渴慕禱告、不住的禱告；渴慕神的話語、不斷地紮根成長。

4. 佳美雅歌小組、求主帶領、讓我們彼此關心、讓我們彼此扶持、讓我們彼此代禱、讓我們一起成長。

5. 為川普和現任政府, 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。

6. 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: 繼續為孫進的母親、陳惠民的母親、劉正文弟兄、諾熙姐妹、廖格姐妹、李慧姐妹和她的先生 Jim、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：丁伦汉 / 團契副主席：孙 进 / 月刊主编：孙荔萍 / 月刊副主编：肖 晴

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