

主后二零一六年五 & 六月刊

# 佳美月刊



Carden Design Photography  
PROFESSIONAL DIGITAL IMAGERY

# 目錄

- 03 佳美2016-17 同工录 / 吳博彦
- 05 参加七三三祷告的感想 / 郭全林
- 07 我對為京京禱告的分享 / 李重敏
- 07 七三三代禱分享 / 吳博彦
- 08 七三三代禱有感 / 张凯
- 09 我有一位阿爸父 / 何惠玲
- 11 我從前風聞有你 / 高克亮
- 13 参与美国Street Church 敬拜感想 / 向惠云
- 15 健康专栏 / 本期编辑供稿
- 18 禱告事項 / 沈秀成
- 19 佳美月刊徵稿通知

## 圣经金句

希伯来书 12: 28

所以我们既得了不能震动的国，就当感恩，照神所喜悦的，用虔诚敬畏的心事奉神。



## 佳美2016-17同工



### 团契

佳美团契: 團長 - 龐義軍; 副團長 - 郭全林

### 各组

温馨家庭组: 組長 - 潘学良; 副组长 - 卢兰春;

查经 - 郝虹, 刘金清;

祷告 - 王荣, 余爱华;

关怀 - 陈梅, 庄家秀;

圣乐 - 陈梅, 刘省明

同心家庭组: 组长 - 孙进; 副组长 - 黄念原;

灵命成长 - 张其水、黄念原、阎午光;

祷告 - 蔡丽明、沈秀成、汪蓁、黄明仁、王世菊、谷劲竹、王丹心、韩卫;

关怀 - 曹宝鹏、孙晓春、孙荔萍、王Nancy、顾峥嵘;

圣乐 - 王维维、沈秀成、王Nancy

青橄欖组: 組長 - 张凯 張育銘;

禱告 - 李京京, 余经洪, 李重敏;

查經 - 王青清, 顏秀芳, 郭全林;

關懷(弟兄) - 康書剛, 丁伦汉, 吴博彦;

關懷(姐妹) - 李静, 许丽萍, 李方莹;

聖樂 - 陳美纯, 李婧雯, 王爱青;

每日读经计划 - 胡志伟;

事工年度的顾问 - 郭全林, 李重敏, 吴博彦, 李方莹

喜樂家庭组: 組長 - 沈儒龍; 副組長 - 支柏楊;

禱告 - 張瑞鑫;

查經 - 廖格;

關懷 - 金茂寧;

聖樂 - 張素雲

CCCC/IFI 福音事工: 核心同工 - 陳亮 南守彥 王國梁 張真 李曉 張宏英 陳靖 謝紅 華峰 何Helen

## 佳美2016-17同工

### 各部

- ⇒ 财务部: 主要联络员 - 吳社潮
- ⇒ 佳美月刊事工部: 主要联络员 - 张凯; 核心同工 - 刘金清/南守彦/庄液
- ⇒ 关怀事工部: 主要联络员 - 吳博彦; 核心同工 - 佳美各組, 心心, 手望关怀同工
- ⇒ 堅固造就事工部: 主要联络员 - 郭全林/吳博彦/陳靖/各組查經同工 (focusing on Edification and Evangelical Discipleship)
- ⇒ 总务部: 主要联络员 - 李京京 (in prayer for another partner member)
- ⇒ 特聚部: 主要联络员 - 孫書華 (in prayer for another partner member)
- ⇒ 聖樂部: 主要联络员 - 丁倫漢; 核心同工 - 佳美各組聖樂同工
- ⇒ 祷告部: 主要联络员 - 沈秀成/李重敏 (各月禱告由 手望/心心/溫馨/同心/青橄欖/喜樂 輪流主領)
- ⇒ 心心事工部: 主要联络员 - 廖格; 同工: 何惠玲/顾峥嵘/陈靖/谢红/張瑞鑫/蔡麗明/李靜/郝虹/趙Lisa/孙荔萍及全体心心姐妹
- ⇒ 手連手守望(手望)事工部: 核心同工 - 張其水/金茂寧/吳博彦/曹宝鹏/韓衛/張育銘/丁倫漢 (a focus ministry for GFF brothers; for spiritual growth; for caring; and for on-going support of 心心事工部)
- ⇒ 長程規劃部: 主要联络员 - 吳博彦; 核心同工 - 龐義軍/郭全林/刘省明/孙荔萍 (in prayer for one more member); Supported by 各組組長&歷任團長; Ad Hoc Committee;

### 佳美成員的其他服事 (for our prayer)

- ⇒ 查經點&禱告點&BSF: 刘省明; 吳博彦; 龐義軍;
- ⇒ 教會事工: 曹宝鹏(團契); 王榮/孫曉春(佈道); 余經洪(行政); 蔡麗明(主日迎新); 張其水(信徒造就); 南守彦/張真(主日鮮花); 郭全林(翻譯); 何惠玲(暑期兒童); 李曉(行政/營會); 王國梁(宣道); 陳亮(短宣); 李方瑩(主日愛宴); 李重敏/劉智君(洗禮聖餐)



## 七三三祷告分享收录

**【罗马书 12: 12】在指望中要喜乐；在患难中要忍耐；祷告要恒切...**

### 参加七三三祷告的感想

郭全林

我们小组的七位弟兄，博彦、育铭、重敏、志伟、全林、经洪、张凯，历经三个月，10/4/2015-12/31/2015，每一天一起为三位有需要的弟兄姐妹祷告，京京、伦汉、玲玲。1/3/2016，我们有一个庆祝会，因为京京弟兄找到了工作。下面是我当天分享的整理和提高。——全林 1/5/2015

主日下午，我们高高兴兴地聚在京京弟兄家，唱起那充满柔情爱意的诗歌。我不由地想起先知耶利米，因为正在学习他的经卷。哭泣的先知耶利米作歌纪念耶路撒冷被毁，那催人泪下的哀歌里面却有一句充满信心和盼望的话：“我们不致消灭，是出于耶和華诸般的慈爱，是因他的怜悯不至断绝。每早晨这都是新的，你的诚实极其广大。”（耶利米哀歌 3:22-23）。想到流泪的先知耶利米的悲惨时代，就会不由自主地与先知一起流泪，也与先知一起指望神的救赎。京京弟兄一家经历过的这一段艰难和拯救，我们借着祷告得以亲历其中。同时，我们也在为伦汉弟兄祷告，也在为玲玲姐妹祷告。因为兰峰和我都已经做过工作方面的见证，也有分享夫妻相处之道，所以这次我选择分享了三点其它的感想，特别是与青少年子女相处。

#### 一：祷告，从无奈到得力

得知弟兄姐妹在家里的挣扎，兰峰就会催促我：“全林，你去呀，你去跟他们谈啊！”我很无奈：“可是我说什么呢？我们是很幸运的人。我不觉得自己比别人有什么好。”在人看来，我们是家庭事业各方面很幸运的人，我们也确实感谢神无尽的怜悯和丰盛的恩典。但是，家家有本难念的经。我们新到此地，曾经走过的路，弟兄姐妹们并不清楚；而弟兄姐妹们的经历和想法，我们也没有把握。大家都是读书人，弟兄们上的学比我多，不会有什么不知道吧？正如兰峰揶揄的，我是好为人师的人，也就常常后悔自己又多言了。近来，我也写作，给愿意的人读；然而，即使写给女儿的信，通宵达旦地写出来、整整齐齐地打印出来，女儿也没有读完，妻子也只是瞄了一遍。怪不得她们——这封信是参加一项集体活动时写的，别的家长写几句话给自己的女儿，而我写了几页。在无奈之中，祷告是唯一的通道，通过神，可以达到弟兄姐妹。每天的祷告，使我得力。

#### 二：祷告，从冲突到亲密

大约从女儿五年级以来，我们的关系就出了问题，冲突越来越严重。当初，妻子问我：“为什么要有孩子呢？”我说：“因为我爸爸是一位很好的爸爸，我相信我也会是一位很好的爸爸。”回想起来，我真的不知道自己在说什么！这捧在手上怕摔了、含在嘴里怕化了的宝贝女儿，怎么就无法相处了呢？想起神的心愿“父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲”（玛拉基书 4:6），真是惭愧、战兢、悲哀啊！

有一天（11/15/2015），与朋友聚会。谈起他们的孩子，我觉的我女儿的问题简直就不算什么。我说：“从今天开始，我每天为你儿子祷告。”朋友很认真，临别前告诉我他们儿子的名字。从那一天起，在每日为京京、伦汉、玲玲祷告时，我也为朋友的儿子、京京女儿和我的女儿祷告。从那一天开始，我和女儿的关系就豁然开朗。几乎一个月，没有任何状况了。12/10/2015 我跟女儿说：“爸爸发现祷告管用！自从我每晚为你祷告，我们就再也没有出过问题。”女儿说：“爸爸，你变了。”我说：“如果你也每天祷告，我们的关系就会完美。”又一天（12/26/2012）在朋友家聚会，我夸口说：“自从我每天为女儿祷告，我们就再也没有问题。”不一会儿，我当众小声批评了女儿；她回来就哭了；我去道歉，我们有深切的长谈。可怜我到凌晨五点才把第二天主日学的投影片做好。

祷告带来接受、尊敬和亲近。当我为女儿祷告，我就与她一同站在神的面前了，我已经在神面前接受了她，神赐的孩子。当我为女儿祷告，我学会了尊敬。神赋予每一个人自由和责任，何等地尊重！父母焉能决定孩子的道路呢？经过祷告，渐渐形成了一种温良而机警的关怀。在孩子需要时，我们要帮助他们；却不至于要时时控制他们。我们在变老，他们在长大，神才是他们随时的帮助。我想，祷告的关怀，是我们人与人之间的正常关系。

我们做父母的，常常把自己的愿望加在孩子身上，自己不能达到的目标，比如弹琴、得奖、上名校，多么幸望孩子们做到！但是，这在客观上是不可能都实现的，对我们一般人家的孩子也不公平。我们这样做不是惹气吗？经上说：“你们做父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。”（以弗所书 6:4）我们说：“这都是为你好”；这样的说法在神面前站得住脚吗？这些是出于信心还是忧虑，是出于爱心还是骄傲？对子女，尤其是渐渐长大的青少年的子女，我们要借着在神面前的祷告来接受、尊敬、帮助和亲近他们。

### 三：一起祷告的宝贵

这一次我们七位弟兄历经三个月一起祷告，对于我，是一次崭新的经历。觉得非常得力，彼此非常亲近。所以，谢谢弟兄们一起祷告，谢谢博彦弟兄兴起这次祷告！

### 后记：

写给女儿的信，她终于认真读了。因为我在准备春天的主日学《做青少年的父母》，预备用到那封信，所以与女儿一起过了一遍，以去掉任何令她尴尬的话。我们用了几乎两个小时；没有删掉什么内容，只是做了几处更正。女儿又大大地帮助了爸爸提高另外两课的内容。感谢神！

尽管这次活动已经结束。每一天，我还在坚持。

当我在一个地方已经舒服时，神却要我离开青橄榄小组，去帮助温罄组半年。这是出于神，祂不是第一次如次安排。愿在祷告中彼此纪念。

## 我對為京京禱告的分享

李重敏



為李京京的禱告，我的態度是持續，並相信主的應許，必將對京京最好的賜給他。這對京京最好的不一定是我們為京京所求的工作機會，這是我們短小的視野所及的。但主必要賜給京京的是一個經歷主的過程。我求主賜京京在看不見亮光的隧道裏不失去對主的信心。

## 七三三代禱分享

吳博彥

七三三是一個禱告服事的代號

去年九月底

青橄欖的弟兄們

心有所感

切願為三家處境困難的家庭禱告

「七」代表七位弟兄

「三」代表三個受禱的家庭

「三」代表為期三個月的禱告

在這三個月的服事過程中

代禱者清楚的看到自己的軟弱

甚麼都不能做

受禱則是經歷了許多的起伏

甚或是失望

然而靠著永生的神

代禱者堅定的服事到底

受禱者也領受了

許多主所特賜的恩典與保守

七三三已在本月初劃下句點  
 這個句點  
 不是一個結束  
 它是一個屬靈生命的里程碑  
 誠如使徒保羅的勸勉  
 我得的)。

**Php 3:13** 弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，

**Php 3:14** 向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

七三三的代禱者及受禱者  
 不是以為自己已經得著了  
 我們只知道一件事  
 那就是忘記以前的辛苦與失敗  
 努力的向著榮神益人的標竿直跑

但願頌讚、尊貴、榮耀、權勢都歸給坐寶座的和羔羊，直到永永遠遠！（Rev 5:13）



## 全然的交托及順服 - 七三三代禱有感

張凱

“我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。【哥林多后書1：4】”是的，隨着人生閱歷一點一滴地增加，越來越感受到人生活在世上實在是不容易。每一時，每一刻，無不都在感謝天父的恩典。讓我們在苦難之中心存盼望及感恩。【因為罪的工價乃是死；惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌里，乃是永生。羅馬書6：23】當然包括我自己在內，我們人實在是算不上什麼，有成績時，內心驕傲自大得目無一切；有困難時，又軟弱得像棉花團一樣。每每這時，聖靈就在心中默默地提醒，要凡事感恩。近几年，所服務的公司經營不景氣，接連的裁員潮使得我工作量倍增，雖無可奈何，但唯有感謝神！即使加班加點地趕進度，即使每深夜深回到家里已經筋疲力盡了，神的話還是在安慰着我，鼓勵着我。要學會順服！要凡事榮耀神！

家家都有一本難念的“書”，每一家都有各自的景況，各自的困難及不同程度的軟弱所在，青橄欖小組的各個家庭也不例外。針對於此，去年十月份青橄欖小組發起了七三三代禱事工，為京京，玲玲及倫漢三家代禱。感謝神，讓我用三個月時間的代禱去安慰正在經歷患難的軟弱肢



体们。也让我在祷告之中学到了宝贵的功课，那就是要全然的交托及顺服。

这三个月的祷告是很迫切的，也是非常的投入，因为的确亲身感受到了在软弱之中的弟兄姐妹们的苦楚，看到了弟兄姐妹们在患难之中心里充满的盼望，同时更经历了弟兄姐妹们在困境中对神所持的信心。正如我一月十日在京京弟兄家里分享的那样，在为京京弟兄的工作祷告时，心里有很多的不安和顾虑，因为不知道神将会怎样地带领弟兄走过这段曲折路，不知道神何时会应允我们七三三的祷告。就当时的情况而言，每每得到的消息都不是好消息，这的确是对信心极大的考验，尤其是对代祷的同工。然而神所赐的出人意料的平安就应允在那个特殊的时间点上了，而且衔接得那么完美，那么的让人无话可说。除了感激赞美神的伟大和信实，还是赞美神。神在弟兄最困难的时候，彰显了祂的大能，为弟兄预备了一份工作。看着弟兄渐渐地从逆境中走出来，感恩造物主的全能，恩赐及怜悯。谢谢神垂听七三三的祷告，在祂所应允的时间里带领弟兄走过这一段路。

在这三个月的时间里，在彼此代祷的服侍中，我深深地感到我们代祷者和受祷者是那么的合一，我们悲伤时一同哭泣，我们高兴时一同欢乐。正应了哥林多前书12:26，【若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同快乐】。

是的，相信我们每一位同工也都从七三三代祷事工中有各自不同的得着，在属灵的生命里更新成长了。但更相信祷告使得我们与神的距离更近了一步；祷告使得我们彼此受造就；祷告使得我们更合一。因为我们是弟兄，是主内的肢体。阿们！

## 我有一位阿爸父

何惠玲 (2016-3-10)

我有两个生日，2月份的一天是我的生日，我的地上的父亲给了我肉体的生命。后来，我又重生了一次，1996年我在克利夫兰中华福音教会受洗，接受了主耶稣基督做我的救主。从此，我有了一位天上的父亲，我成了神的孩子。我最喜欢叫他阿爸父；我也称他天父，父神，我的神。圣经上说：你们所受的并非奴役的灵，仍旧害怕；所受的乃是儿子名分的灵，在这灵里，我们呼叫：阿爸，父。那灵自己同我们的灵见证我们是神的儿女（罗8：15-16）。

最近读到一则报道，从1998年到2008年，美国人一共领养了6万多名中国儿童，其中女孩子占多数，还有相当比例的孩子有残疾。有一家领养中国儿童的父母分享说，他们在出发去中国前，他们不知道要领养的孩子是谁，但他们定意要爱这个孩子，为他收拾了一个房间，准备好了衣服玩具，他们要把浓浓的爱给这个孩子。后来他们领养了一个有先天性心脏病的女孩。这个故事让我想到了我的阿爸父，想到了我的父神。那个被领养

的孩子当时不知道她养父母的心意。当我受洗的时候，我也不太懂得我的父神的心意。尽管我是个罪人，我有残疾，但我的阿爸父却定意爱我，父神定意把我领到他救恩的路上。有相当长的一段时间，我就像一个被娇惯的孩子，我只知道向父神求好处。我的祷告词大多数是向父神索要，希望父神帮助我完成我的心愿，我的焦点多数时间是在我的身上。我也愿意听从父神的指引，做一个讨神喜悦的孩子，但是我却时常不太明白他的心意。这一路跌跌爬爬走过来了，但我的阿爸父给了我数算不完的怜悯和恩典，他是一位良善恩慈满有爱心的父亲，我有满心的感恩和赞美。

我现在知道了我的天父是万事万物的主宰，他是至高者，既有恩慈又有严厉。他是公义的神，信实的神，施行审判的神。他不喜欢不义，只喜欢真理。我的父神名叫耶和华。他曾经亲自宣告他的名：耶和华，耶和华，是有怜悯有恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实，为千万人存留慈爱，赦免罪孽，过犯和罪恶，万不以有罪的为无罪，必追讨他的罪，自父及子，直到三、四代（出埃及记 34: 6-7）。我的阿爸父的名字不可轻看，不可亵渎。神就是公义，他的意念，他的时间，和他的方法都是对的，他没有任何错的。而我却有大大小小的罪。如果用神的标准，我今天就不会站在这儿了，没有一个人站在这儿了。我的父神充满了爱和怜悯，他的怜悯总是在前，怒气在后。因为我的罪，神的独生子主耶稣基督被钉在十字架，他替我死了，担当了我的罪和世人的罪。死后三天主耶稣基督又复活升天，坐在父神右边的宝座上。

去年有一段时间，有一句经文时常在我脑中浮现，那就是：你们亲近神，神就必亲近你们（雅各书 4: 8）。神的话加上姐妹们的鼓励，我参加了BSF，几节课下来，我就有种感觉，早点参加BSF该有多好。有一节BSF课是在儿童看护室里学到的。那天学习的圣经经文是：念这书上预言的，和那些听见又遵守其中所记载的，都是有福的。因为日期近了（启示录 3:1）。这节经文对我有一样特别的感觉，那天我分明感受到圣灵在那间教室里运行作工，孩子们在那里蒙神的爱，蒙神的祝福，那些常年看顾儿童的姐妹们的爱心，付出和喜乐回应了神的话，我看到了跟随主耶稣基督的人在这件事情上是多么蒙神喜悦。神也藉着他的话帮助我。每次回国，看到太多世上的权欲膨胀，物欲横流，人人都在抓。。。而我的阿爸父告诉我，人在世上的立足点需要在他身上，要住在耶稣基督里面，要悔改。这样，面对世界的败坏和各式各样的试探才不会跌倒。我的阿爸父要我记住：我的好处不在你以外（诗16: 2）。

上个周末袁幼轩和他的父母一家人的见证让我看到神的大能，世界的败坏让人绝望，天父的爱带给人希望。神的大能可以翻转人的生命。当我们定睛仰望主耶稣的时候，我们才会有真正的平安和喜乐。他们母子俩的书“不再是我”上面有一个小细节：当那位妈妈和儿子都信主之后，有一次探监的时候，妈妈问了儿子，在以往的母子关系中，哪些是妈妈做错的或做得不够的。儿子说，要留意他心里的感受和想法，而不是嘴上说的话。这的确是一个很好的提醒，孩子们，特别是青春期的男孩子，不愿意把他们的挫折，失败，被人欺负，等等被别人知道，不愿意说或者直接说出来。而做妈妈的却常常没有意识到，只注意到孩子口里的话。在这方面，我也深有体会，有不少教训和泪水。。。每当我嗓门提高的时候，神不见了，我忘了我的阿爸父，我的罪性显露无遗。每当来到神面前祷告的时候，就常常后悔自己的言行。谢谢神，谢谢姐妹们互相的分享和提醒，不断地在学习这方面的功课，那就是，不该说的话，要勒住自己的嘴巴；多说造就人的话；多为孩子祷告。圣经上说，要快快听，慢慢说，慢慢发怒。因为怒气不能成全神的义（雅各书1: 19-20）。这些话想要做到，却是太难。神知道我的软弱，他赐下圣灵做我的保惠师，帮助我。我渴望让圣灵充满我，引导我。阿爸父，感谢你！



## 我從前風聞有你

高克亮

我出生在中國北方一個海濱城市。第一次世界大戰之前這裏被德國“租借”，德國人修建了很多教堂。一戰後日本人“接管”這座城市，“五四”以後被北洋政府收回，盧溝橋事變後再次被日本侵占，二戰後國民政府“光復”，四年後山東軍區“解放”這裏。四朝之後，教堂還在，可是僅僅只是一座座建築，外面豎著“市級文物保護單位”的牌子。小時候常從教堂外經過，卻從來沒有聽到過福音。

從江北漂泊到江南，聽過“道可道，非常道”，聽過“照見五蘊皆空”，卻從沒學過聖經。感謝神，他在創世之先就揀選了我們，我終於在很多年後聽到福音。

我是釀酒出身。在中國古代，釀酒是一件很神秘的事情，成敗不是人力所能為，所以中國古代釀酒之前都要祭天。可惜現代科技的發展，讓人們覺得自己可以搞定一切，變得越來越自我膨脹。

我在國內做的研究中一個主要方向是定向進化，就是基於達爾文的進化論，人為加大生物變異幅度，創造出“新”的物種，讓這些物種生產人們生活所需。比如天然的谷氨酸棒桿菌可以用來生產味精，但產量很低，因為這些微生物不需要用味精做飯。我們用定向進化可以獲得新的物種，大量生產味精。我們也用這種技術生產藥物來醫治疾病。在那樣的環境中，即使聽到福音，也難以相信“（有一位神）造了天和天上的天並天上的萬象，地和地上的萬物。”（尼 9:6）

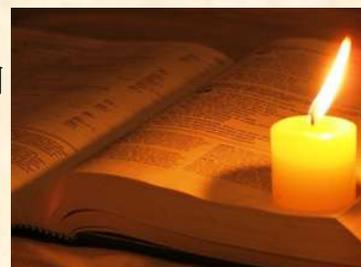
來到美國以後，我的研究集中在如何將普通細胞變成幹細胞（萬能細胞），如果成功，理論上講可以“生產”各種器官內臟等等，不要說治愈癌癥，長生不老都有可能。當時如果成功，2012年諾貝爾獎就是我們老板的了。所以我們每個周日老板召集開組會，全然忘記聖經的教導：“六日要做工，第七日是聖安息日，當有聖會，你們什麼工都不可做。這是在你們一切的住處向耶和華守的安息日。（利 23:3）”

我們的幹細胞研究最終沒有成功，“若不是耶和華建造房屋、建造的人就枉然勞力。（詩127:1）”

幾年後，因為種種原因，我面對一個很大的挑戰，難度很大，把握很小，我終於開始學會不再靠血氣，而是仰望神。感謝主，他用大能的手分開我的紅海，縱然巨浪滔天，主卻保守我平安走過。

“我知道，你萬事都能做，你的旨意不能攔阻。（伯42:2）”

求主憐憫，我雖然經歷了主的大能，卻依然沒有決志。聖經說有的人心裏剛硬，他們硬著頸項不肯歸主。感謝主，他沒有丟下我。主說：“婦人焉能忘記她



吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子。即或有忘記的，我卻不忘記你。（賽49:15）”

迄今仍然記得一位牧師的郵件，那是個雪後的冬日，牧師說：降水有兩種，一種是下雨，一種是下雪。區別在於，雨落到地上馬上滋潤進去，地就結出果子；而雪落在地上卻沒有任何變化，可是你要知道，等到春暖花開，積雪消融，地也會結出果子。福音落在每個人心裏也不一樣，有的是雨，有的是雪。



或許很多弟兄姐妹是讀了四福音信主，主喚醒我有一點不同，他用舊約摩西五經中的出埃及記的一節經文。這節經文是法老的一句話，這句話只有一個詞“明天”。神降蛙災，法老對摩西說“我放棄”，摩西問“你要我什麼時候除掉青蛙？”，法老回答“明天”。

那是個春天的夜晚，失業三個月，我在讀一位牧師的書，他講到“法老一定是瘋了，怎麼會有人要和青蛙多呆一晚？怎麼會有人拖延對他大有好處的改變？”那一刻，內心某個柔軟的地方被觸動，就在那個夜晚，我決誌信主，重生得救。

歸向主並不表示從此一帆風順，道路亨通。我信主之後，一直經歷試煉，壓力大到難以承受。讀到一些經文和解經書時很多次幾乎潸然淚下，感謝主，讓我在壓力中成長，讓我知道，倘若壓力大得使你無法站立，只能平躺，你所能做的就是向上看，仰望主！大聲呼求：神阿，開恩可憐我這個罪人。

與神同在，困苦必不能淹沒你。（賽41:14）

失業至今，我不知道神的計劃，不知道神的時間，但我知道神在教導我們。神用我們身邊不可愛的人教導我們仁愛、用憂傷的事情教導我們喜樂、用惱人的事情教導我們和平、用挫折的事情教導我們忍耐。

而我們需要做的回應，就是“凡事感謝”；因為這是神在基督耶穌裏對我們的旨意。（帖前5:18）

亞伯拉罕雖然不知道要往哪裏去，卻仍然跟隨神的帶領。哈拿雖不知道是何時，卻依然等候神最完美的安排。馬利亞不知道事情如何發生，卻等待奇跡出現。約瑟雖然不知事情為什麼那樣發生，卻仍然信靠神的計劃（華理克：標桿人生）。降服不是膽怯懦弱之輩做得到的事。

謹以何西阿書一節經文結束我的見證：“來罷，我們歸向耶和華！他撕裂我們，也必醫治；他打傷我們，也必纏裹”。（何 6:1）

## 参与美国Street Church 敬拜感想

向惠云

佳美团契温馨小组

那是在2013年11月的一个星期天，积雪很深，天气很冷，我的同事与好友Dr. Kelleher开车带我与夫人来到一个废弃的停车场，我们到达后，一位牧师从车后拿下一个小桌，几件简单的讲道工具，不一会儿，就有几个美国人聚拢，一场特殊的Street Church Fellowship 就这样开始了。

后来慢慢了解到，这是一个专门为贫穷人及无家可归者办的一个街头敬拜活动。已经有十年的历史，每个星期天都有，先是15-20分钟的简短圣经话语与祷告，然后是午餐服事，特别的是：午餐由Columbus 不同教会自愿提供。天气寒冷时来得人少，天气好一般都有50-70人左右。

人一般都有些偏见，我们可能也不例外。这些人生活不如意，穿着不可能光鲜美丽，行为也可能有点儿古怪，一般人不愿意与他们接触来往，我们很多人可能认为因为他们懒惰所以才有今天的贫穷与困境，不值得同情，也没有必要帮助他们。有些人认为他们拿政府的福利，是我们养活他们，心中埋怨他们为什么不出去挣钱养活自己……

圣经说，“怜悯贫穷的，这人有福”（箴言十四章 21 节），其实我们与他们一起 fellowship 是我们的福气，上帝祝福我们，让我们在这个自由的伟大国度里学习、成家、立业，有一份体面的工作，不错的收入，与这些生活不如意的人在一起，让我们更加珍惜我们所拥有的一切，更加感受上帝的奇异恩典。

这些人生活不如意，困难重重，生活无望，有些人露宿街头，吃了上餐，没有下餐。上帝的福音至少给他们希望和依靠，每次祷告总有人祷告求上帝让他活过下一个星期天，令人深思，我们何曾想过：“活过下一个星期天”还要求神保佑！与他们交流多了，了解到他们其实也有自己的尊严，他们也是上帝的子民，由于各种原因迷失了生活的道路，就像一群迷失的羔羊，难道我们不应该伸出援手，献出爱心，让他们听到福音，感受上帝的大爱吗？

参与Street Church Fellowship不久，我心中有一个异象，要发动温馨小组的兄弟姐妹们参与午餐服事。我在星期五查经提议后，每个人都积极响应，我被温馨小组的兄弟姐妹们的爱心所感动。我们最终决



定一年一次午餐服事，每次大家都准备可口的饭菜，让这些美国人享受一次地道的中国饭，很多人吃完后都赞不绝口，有一次几个人问我们要 recipe，我开玩笑说是 secret，其实我们根本没有正式的 recipe，都是随心所欲，自由发挥，但每一分菜里都含着我们的爱心。

更难能可贵的是，我们几家的小孩与我们一道去参与午餐服事，这真是一个让我们的孩子培养爱心、引导他们信主的绝妙机会。我们中国人在美国被认为是模范少数民族，但也被认为较少参与社区活动，特别是美国当地的社区活动。“各人自扫门前雪，休管他人瓦上霜”是我们的信条，参与 Street Church Fellowship 给我们提供了一个参与美国社区活动的机会，让美国人明白我们也是一群有爱心的外国人。

“尽心、尽性、尽意爱主你的神”和“爱人如己”（马太福音二十二章37-39节）是基督耶稣给我们的两条最高诫命。其中“爱人如己”真的不是容易做到的，特别是爱那些看起来脏兮兮、有些看起来有皮肤病的流落街头的人，借着上帝的爱，我们偏见的心慢慢被感化，因为上帝的爱，我们一起 Fellowship 的时候，可以毫不犹豫地伸出我们的手，与他们一起感受上帝的恩典。

“我们要感谢那些愿意让我们服事的人，因他们，我们才能体会到神给我们的祝福”一位来自美国东岸的牧师在巧遇我们今年的午餐服事后感慨地说。

求上帝能感动我们佳美团契更多的兄弟姐妹，能有更多团契小组加入这一特殊的 Street Church Fellowship 午餐服事。





## 健康專欄

### 美国健康饮食指南 (2015-2020)

#### 本期编辑 摘自网络

美国卫生部与农业部联合在美国医学会杂志 (JAMA) 上发布第八版 (2015-2020) 美国人健康膳食指南。该指南的发布,旨在促进国民健康,预防饮食相关慢性疾病,包括心血管疾病、2型糖尿病、肿瘤以及肥胖症。其中包括五个目标以及13项建议,此外,特别限定了碳水化合物、饱和脂肪、食物胆固醇以及食盐的摄入。

建议:环境友好的饮食——减少红肉和加工肉制品。不同于旧指南,专家组并没有建议减少膳食胆固醇的摄入,并指出咖啡中的咖啡因对大家有益。

委员会支持更严格的限盐,认为美国人民摄入了过多的食盐。指南首次出现了限制糖类摄入,认为年轻人(过多摄入糖分的)问题特别严重。

美国农业部、卫生部及公共事业部将把以上建议写入了将于年底出版的2015年饮食指南。从联邦政府补贴到学校午餐,从食品标签到医生的建议,本指南将涵盖全部营养模式。

农业部长Tom Vilsack说:在报告最终发布之前(修改)“并没有结束”,政府将进一步采纳各方面的意见建议,可能会有所更改。

与2010版指南相比,新指南的重点是:多吃水果、蔬菜和粗粮;少吃饱和脂肪酸、盐和糖。

#### 多吃鸡蛋没问题

报告指出膳食胆固醇现在被认为“是与营养过剩不相关”,是一个颠覆性的观念。最新的医学研究表明:血液中的胆固醇含量远比之前的理解要复杂得多。

委员会认为:摄入胆固醇与心脏病之间没有证据表明有“可预见的相关性”,但仍然建议少摄入饱和脂肪酸。早些年报告建议饱和脂肪酸的摄入量限制在总胆固醇摄入量的10%以内。

对于每天摄入的胆固醇上限,或者是每天可以吃多少个鸡蛋,专家组没有给出建议。

#### 当心糖类

由医生和营养学家组成的委员会建议,额外的糖摄入会每天增加200大卡,大约是16盎司(约合500ml)的含糖饮料。



建议努力推动在近几年内指导消费者避免在天然食品(比如水果和牛奶)中添加糖。

当前美国人从添加的糖分中摄取了13%的卡路里——每天268大卡，大龄儿童、青少年、年轻人通常摄入更多。委员会的建议是10%，专家组成员、Tufts大学营养学教授Miriam Nelson说：“这个目标触手可及”。应该饮用纯净水来代替含糖饮料，而不是用低卡甜味剂来代替糖。

## 限盐要温和

食盐的摄入量增长迅速，一个火鸡三明治和一杯汤下平均要有2.2克食盐——这是委员会建议的每日上限，过量摄入与心脏病有相关性。

2010版指南建议有心脏病风险的人，食盐摄入量限制在每天1.5克。但是根据美国医学研究所2013年一份报告，没有明显证据证明每天摄入食盐小于2.3克可以得到益处。

鉴于现在美国人每天要摄入超过3.4克的食盐，专家组建议：如果难以达到目标，可以先试着每天减少1克的食盐摄入。

专家组成员、Tufts大学的教授Alice Lichtenstein指出：“新建议把注意力集中在应该在的地方。”——降低食盐摄入，并根据未来进一步的研究结果再作调整。

## 支持喝咖啡

报告第一次出现咖啡因，并说喝咖啡没问题，甚至对人有益。有强烈证据支持每天喝3~5杯咖啡是健康饮食，甚至可以降低患2型糖尿病和心脏病的风险。

还有一些忠告：不要从奶油、牛奶和糖分中获取增加的热量；同时反对超市中流行的超大杯能量饮料；建议孕妇每天饮用咖啡限制在2杯以内。

## 提倡素食

专家组建议更多地食用蔬菜、水量、粗粮、豆类、坚果和谷物。与当前美国大量肉食为主的饮食结构相比，以素食为主的饮食“是有益健康的，而且更加环保”。

报告没有阻止人们吃肉，“为了可持续的改善效果，没有食物组需要被完全消灭。”

总之，专家组建议少食红肉和加工类肉制品，同时在脚注中指出：瘦肉是健康饮食的一部分。北美肉食研究所对报告提出了批评，说瘦肉的益处应该突出宣传，而不是仅仅在脚注中出现。”

有关肉食的提议可能获益于来自国会山的反馈。去年，国会注意到了专家组对环境的关注和农业部长Vilsack在最终指南中的“只有营养和饮食信息，不存在外来的干扰影响”的语句。

心血管医生曾经建议每天最多吃一个鸡蛋，老年人一周2个鸡蛋，而现在我们可以放开吃了，当然前提是没有胆囊炎。

PS：红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉。如猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等等所有哺乳动物的肉都是红肉。红肉中含有很高的饱和脂肪。相反的，鸟类(鸡、鸭、鹅、火鸡等)、鱼、爬行动物、两栖动物、甲壳类动物(虾蟹等)或贝类(牡蛎、蛤蜊等)等非哺乳动物的肉都不是红肉，可以算作白肉。



# 禱告事項

沈秀成



本月佳美团契的祷告要点：

1. 感谢神带领佳美弟兄姐妹去中国传福音。福音隊已經回來：李晓弟兄、宝鹏弟兄、全林弟兄、陈亮弟兄、陈靖姐妹、余师母和张牧师。
2. 為暑假期間佳美弟兄姐妹在週五晚參與的兒童事工禱告：求主預備同工，有愛心，耐心，智慧來帶領兒童。讓孩童從小就認識神，到老也不偏離。
3. 为佳美团契同工祷告：团契 2016-2017 同工在七月份開始新年度的服事。求神預備好同工的心，賜下智慧與能力。必賜福他們的家庭同心同力一起服事。
4. 为马牧野的健康祷告，让他的生命充满属天的喜乐平安；求主保守看顾德刚、瑞鑫的身心健康，有精力体力照顾孩子。求神赐福恩待。
5. 繼續為以下在治療中及在復原中的肢體代禱：吴深川弟兄，陆琴姐妹，张鸣弟兄，朱国良弟兄。
6. 暑期旅行平安：暑期許多家庭旅行，求主賜平安給每個家庭。



## 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: 刘省明

團契副主席: 庞义军

月刊主編: 张凯 月刊副主編: 刘金清 本期責任編輯: **谷劲竹& 庄液**

編輯: 南守彦 谷劲竹 庄液 刘金清 张凯

記者: 李方莹

版面設計: 张凯

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](http://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**

