

主后二零一七年十月刊

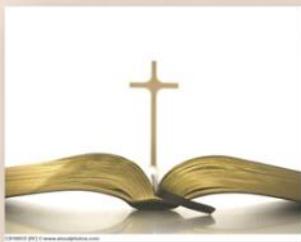
佳美雙月刊

目錄

圣经金句

罗马书 1: 16-17

我不以福音为耻。
这福音本是神的大能，
要救一切相信的，
先是犹太人，
后是希利尼人。
因为神的义，正在这福音上
显明出来。
这义是本于信以致于信。
如经上所记，
义人必因信得生。



- 03 这是在传福音吗？ / 田薇
- 04 手望禱告120 / 吴博彦
- 05 蒙主拣选 谢主恩典 / 徐律涂
- 06 我们的身分 / 潘学良, 刘隽
- 07 虚空中的盼望 / 胡益光
- 09 成長的恩典 / 顏秀芳
- 13 健康专栏 / 本期编辑供稿
- 16 禱告事項 / 沈秀成/李重敏
- 18 佳美月刊徵稿通知



我的见证—这是在传福音吗？

田薇



当组长通知让我在团契里分享见证时，我拒绝了。因为我觉得自己灵命成长缓慢，对圣经理解疏浅，没有资格分享见证。但在一次喜乐小组会上，弟兄姐妹们就传福音而进行的热烈讨论使我颇有触动，于是有了下面的这段分享。

这次分享要从去年9月的英国之旅谈起。英国之旅一行4人（我、姐姐和她的一对夫妇朋友）。她们3人都住在中国，整个旅程均有我一人安排。由于平日工作繁忙，旅程安排只能在周末来做。我用了N个周末“昏天黑地”地把全程21天的计划作完后发给她们，要求她们好好看看，有什么要求尽快提出。然而1个多月过去毫无动静。但临行前2-3星期，她们却突然提出要改变在爱尔兰的计划，我虽心存不快但还是按要求作了更改。

英国之旅开始了。果然在第4站爱尔兰出了问题。到了爱尔兰，当地人说那个更改了的计划不可行，于是只好又改回为原计划。但因为中途的这些变化，计划书里的原计划只有大略没有详细的信息，所以不免走了许多冤枉路。当好不容易走到吉斯尼黑啤酒博物馆时，大家已经非常疲乏了。于是在我排队买票时，我姐姐和那对夫妻的妻子就商量决定不参观。待我得知时她们已先行离去。那位夫说他的妻不喜欢看博物馆而喜欢自然景观。听后心中原有的不快又增多了几分。心想花了那么多时间做计划，不喜欢也不早说。我与那位夫参观完后打的回到停车场附近。由于没有具体地址，在那里绕了好久也没找到停车场，只好给那位妻打电话求救。不想竟被那位妻拒绝，说让我们自己找。又找了一阵还是找不到，这时我心中的不快已上升为气恼，心中不断埋怨“中国人”自我中心，没有团队意识。待终于

与她们会合时我心中的不满便脱口而出：“要像你们这样随心所欲，以后的行程就无法完成了。”我估计当时自己的脸色一定很难看，可能传达出比我真实意愿更强烈的攻击信息，于是招来了那位妻的毫不留情的反击：“你有什么了不起的”。



第2天早上，早餐是在凝重的气氛中进行的。饭后启程去位于北爱尔兰的联合国指定世界遗产名胜-巨人之路。由于前一天的过结，参观中我独自一人落在后面。意外的事情发生了。照相时在看似乎平坦的地上，竟然失去平衡摔倒了。而为了保护相机竟左脸重重着地。不曾想接下来又有意外发生了。在一片略有高低不平的地域里，我一脚踩在一块活动的石头上，竟又一次摔倒并把左脚崮了。1-2小时之内接连2次跌倒，左脸的伤像是被施了家暴，杵着用树枝做的拐杖，拖着一瘸一拐的左脚，极为狼狈。这情景让我内心颇为震动，先是懊恼，随之后悔，转而又为顿悟：为什么会是这样？是不是上帝给我的警示？昨日那些令我远离圣经教诲的言行是否触怒了天父？这些思念萦回在脑海中挥之不去。

晚饭时间，那位夫关心地问我感觉如何，还疼否。我答到：疼！不过我想这疼是上帝对我昨天言行的警示和惩罚吧。我的主动道歉让我姐姐吃惊不小。因她知道我是从来不肯认错的人。她问：“你好像变化不小，是不是与信基督教有关？”于是他们3人开始讯问我是如何开始信教的。我讲述了信主的过程和信主后的内心感触。我说：“这世界上总有些事是人力所不能为的。我一直在寻求某种超自然力量给我以精神上的支撑，使我能直面这种境况。我拜过中国，泰国，缅甸的佛，也求过日本神社里的签。然而每当此时内心总有负疚感：日常生活中神灵荡然无存，随心所欲，而唯在面对庙宇神社内的神佛像时方想起有求于神佛，这是不是太功利了。这样的祈求神佛怎么能给与应验呢？于是我开始寻找那能

够在日常生活中无时无刻与之对话的超人的存在。我找到了耶稣。在基督里我感受到了宽容和博爱。上帝爱世人，不论你富有还是贫贱，健康还是残疾，容貌美丽还是生有缺憾，事业有成还是前途渺茫，这一切人间社会衡量好坏的标准在上帝那里一概无所谓。上帝平等地爱着他创造的所有万物，因为上帝对所创造的一切都有着他的用度。自从找到了上帝的爱，我对人世间的虚荣，名利，物质的纠结大大地得以释然，内心能时常感到平静和喜乐。这就是我信主后最大的得

着。”此番话后，我姐姐说：“我发现你是一个很好的传道士呵”。那位身为某私人公司CEO的夫也说：“我回国后也要找个教会去看看。”

突然间一个念头在我脑中闪过：“我这算不算在传福音啊？”我尚属新基督徒，对圣经也不很熟悉，从未想过主动向谁去传福音。上帝的做工何等奇妙啊。两个跟斗摔出了上面的感言。但愿它能成为福音的种子，有一天在上帝认定的时机，地点通过上帝的做工开花结果。



手望禱告120

吴博彦

在手望禱告的120分鐘內、發生了以下這些事—
(九月十四日手望禱告略記)

- ！敬拜讚美。主立寶座在我們中間、垂聽我們的禱告。
- ！言語行為。我們彼此提醒、要倚靠聖靈、要言傳、要有好行為、光照人前。
- ！忙而不盲。我們都忙、但再忙也要一起禱告、注目主耶穌。
- ！得真自由。我們不作罪的奴僕、要在真理中、得真自由。
- ！乃是永生。我們確知自己有永生、並要活出有永生的生命。
- ！捨己服事。我們要捨己服事、從服事我們的配偶開始。
- ！問題在我。我們深知、家中有問題、一定是有問題。
- ！直奔禱告。我們努力手連手助人的前與後與過程中、都不住的切禱。
- ！溫柔的人。我們要溫柔、要遵行主的道、這一切、從我自己開始。
- ！不可或忘。我們會忘記很多的事、但最不可或忘的是、禱告、讀上帝的話、傳神兒子的福音。
- ！時或不時。我們在得時不得時、都要努力的傳福音。
- ！敬虔後代。我們不斷迫切的禱告、求主賜下敬虔的後代。

弟兄們、期待著、與您在手望相見



蒙主拣选 谢主恩典

徐律涂

弟兄姐妹们主内平安！我名叫徐律涂，于2015年春天受洗，成为了我们佳美团契喜乐小组的一员。从我个人来讲，无论是对神的认识及圣经的学习、理解，还是在教会的服侍都还刚刚开始，与众多弟兄姐妹还相差很远。但是回过头来看，这两年多以来还是有些进步，生活态度有所改变，属灵的生命开始成长。对人生有了新的认识，生活、工作都比从前积极有活力。比如过去面临各种问题时从未有过属灵或属世的想法，现在就会有所思考，想想怎么做才是神所喜悦的。遇到困难心里有神，就有了信靠和支撑。感谢神的救恩，这同时也是主内弟兄姊妹们所做的美好见证和感召的结果。非常高兴能有这个机会表达对主的感恩和弟兄姐妹的感谢。

刚来到教会时，通过参加受洗班及主日学，开始了圣经的学习，对主耶稣基督有了最初浅的认识。之后，经常参加主日崇拜和周五晚上的bible study，开始系统的学习圣经，组里弟兄姊妹们的讨论也让我受益很多。每周日的worship，听牧师讲道和讲员的属灵讲座，还有每次唱诗歌都让我很有感动。在弟兄们鼓励下，我也参加了BSF的学习班，更系统深入的学习神的话语，它的课前作业和小组讨论对我非常有帮助。对圣经当中一些过去不懂的东西有了逐步的了解，也知道了怎样学习神的话语，感到很有得着。最近我也参加了教会“圣经地理”的主日学，对照我们刚学过的“约翰福音”中主耶稣走过的路，加深了对主的救赎和“约翰福音”的理解。了解圣经当中记载的历史地理，对今后圣经的学习和理解也很有帮助。

我来到教会两年多了，这两年当中最让我感慨的就是周围弟兄姊妹们的行为和生活态度。在美国生活，没有一个人是不忙的。工作之外，家庭需要打理，孩子需要照顾。可是教会里许多人都在忘我的奉献，尽心尽力的为神做工。特别是有些面临病痛的弟兄姊妹，他们能够放下心里的重担，把自己完全的交托在主的手中，积极面对困难，在困境中更加渴慕神，并且因此而认识神的心意，获得属灵的长进。如果不是圣灵的引领，如果没有对神的渴慕，如果没有神在做工，这些都是不可能做到的，他们做出了最美好的见证。还有主内弟兄姐妹互相支持关怀，共同祈祷面对困难，在我母亲生病住院期间我就有这样的亲身经历和体验。再有，就是我们这样一个来自五湖四海，各行各业，各种年龄构成的大家庭，能够长久的和睦相处，共同祈祷，服事主，使我们的教会不断壮大，我想这本身就是奇迹。约翰福音14:6中，主耶稣说，我就是道路，真理和生命。我们作为一个基督徒，就是要活在基督里面，放下属世的缠累，把自己完全的交托在神的手上，让自己的行为合神的旨意。持续的相信，让自己属灵的生命不断成长。谢谢大家！





这个世界上有很多声音，企图给我们的身分定义。作为基督徒，我们要听清并牢记神给我们的身分：因为祂的话是真理，告诉我们属灵的现实。我们真心同意祂的话就不会活在谎言里。

罗马书第一章第一节，保罗开篇就讲明了他的身分：“基督耶稣的仆人保罗，奉召为使徒。”他几乎在每个书信的开头都提这个身分，因为这个身分是保罗归属耶稣以后的立命之本。保罗摒弃了做法利赛人时的自义，顺服地接受了主赐的平安，喜乐，和权柄。他的很多提醒和劝告，就是要我们也象他那样，清楚地了解并常常记住神给我们的新身分，以此作为我们活出荣神爱人的新生命的基础。

我们的身分来自于耶稣基督在十架上成就的救赎。天父让祂的爱子为我们舍己，以祂的无限的生命和无价的宝血把我们罪中救赎出来。耶稣的死给我们换来了在灵里的重生。旧的已去，我们在耶稣里有丰丰富富的新生命！（约翰福音10:10）

首先，我们与神和好了，成了**神的朋友**（约翰福音15:15）。只要我们接受了耶稣，神的怒火就不在我们里面了（帖撒罗尼迦后书5:9）。我们已不被定罪了（罗马书8:1）。这是多大的好处！如果我们心里听见控告的声音，就要记起这些话！那控告的声音不是我们的好牧人的声音，因为祂是温柔谦卑的（马太福音11:29）。不管那控诉是出自仇敌，他人还是我们自己，我们都可以用神的

我们的身分

潘学良，刘隽

真理来抵挡：我们是神的朋友，已经不被定罪了。

我们不仅是神的朋友，还成为了祂的儿女。这是何等的慈爱，使我们得称**神的儿女**（约翰一书3:1）！我们不再是外人和客旅，是神家里的人了（以弗所书2:19）。既是神的儿女，我们就在神的性情上有份（彼得后书1:4），在神的产业上有份（以弗所书1:11），也在基督的受苦中有份（路加福音9:23）。我们若求智慧，天父就赐智慧（雅各书1:5）；我们若求圣灵，天父就赐圣灵（路加福音11:13）。我们已有了各样的属灵福气（以弗所书1:3）。所有的真正有永恒价值的好东西我们都有了。这是何等的福气！

我们都想成为在自己和他人眼里的“好人”：我是一个好妈妈，我是一个好儿子，我是一个优秀的雇员，我是活雷锋……在这些身分下，我们好象找到藏身之处，甚至生命的意义。但是没有神的义就像污秽的衣服（以赛亚书64:6），没法带来今生的平安和永生的盼望。神给信从基督的人备了更好的身分，用来成为祂眼里的好人—“义人”的身分。让我们的言行和心思意念都与我们的真实身分相符，在圣灵的带领下，长成满有基督的身量（以弗所书4:13），把颂赞和荣耀归于我们的父神。



虚空中的盼望

胡益光

传道书的作者所罗门被认为是最有智慧的人物。在他年纪轻轻就作王，意气风发的时候，神让他选择财富和智慧作为祝福，他选择了智慧。神喜悦他，不仅赐他所求的智慧，也赐他未求的长寿和财富。圣经里面记载了他超凡的智慧，功名利禄成就无数，吸引无数人前去向他讨智慧。

神赐给所罗门智慧、极大的聪明和广大的心，好像海边的沙那样无限无量。所罗门的智慧大过所有东方人的智慧，大过埃及人的一切智慧。他比万人都有智慧，胜过以斯拉人以探和玛曷的三个儿子希幔、甲各、达大的智慧。（列王记上4:29-31）

他同神的关系就像他在雅歌书中描述的人同神的关系就像热恋中的情侣一般亲密无间。

求你把我放在你心上如印记，把我带在你臂上如戳印；因为爱情像死亡一般的坚强；嫉妒如阴间一般的坚稳；它的烈焰是火的烈焰，是非常猛烈的火焰。爱情，众水不能熄灭，洪流不能淹没；如果有人拿自己家里所有的财产去换取爱情，就必被藐视。（雅歌书8:6-7）

所罗门被神所爱，并不是因为所罗门在神面前回答问题好，有许多敬虔的事，而是神早就拣选了他。他出生的时候，神通过先知拿单给所罗门起名为耶底底亚，意思是神所喜悦的。耶底底就是

两只手拉着（握手），表示友谊，朋友。亚就是神的意思。神称他为耶底底亚，就是朋友的意思。

神两次在梦中向所罗门显现，第一次赐他智慧，第二次是圣殿建好后（列王记9）再次重申神的约。

所罗门本身竭力追求智慧。传道书作者名的希伯来原文（客赫乐特）的意思包括智慧搜集者的意思，箴言书就是他所收集书写智慧的集合。传道书也记载他如何全面系统的研究整理各样的学问和智慧。可见他对智慧的莫大渴望。

他的名声传遍了四周列国。他说了箴言三千句，他的诗歌有一千零五首；他讲论草木，从黎巴嫩的香柏木到生长在墙上的牛膝草；他也讲论走兽、飞禽、爬虫和鱼类。万族之中和地上列王之中，听闻所罗门的智慧的，都有人来听所罗门的智慧。（列王记上3:32-34）

当传道书被翻译成希腊文的时候，客赫乐特被翻译作传道者。这当然是可以理解的。

这样一位智慧的象征人物，他享尽了人间所难以想象的荣华富贵，声名权势，各方面达到了人生追求的最高峰。他却看这一切不过是过眼云烟，都是捕风。所以他在年老的时候写下了传道书。



传道书作者名的希伯来原文（客赫乐特）的意思也包括争论者。传道书就像是所罗门同他的情人智慧箴言间的争吵。

在我虚空的日子，我见过这两件事：有义人行义反而灭亡，有恶人行恶倒享长寿。不要过分公义，也不要太过有智慧，何必自取灭亡呢？不要过分作恶，也不要作愚昧人，何必时候未到就死？就是愚昧人得居众多高位，富有的人却处卑位。我见过奴仆骑马，贵族却像奴仆一样在地上步行。（传道书7:15-17，10:6-7）

当然所罗门在传道书中不都是对传统智慧的抗议，有很精彩的地方，例如：

美名优于美好的膏油，死亡的日子胜过诞生的日子。（传道书7:1）

这一节前一句好理解，但第二句是怎么回事？箴言的格式就是前后两句相互对衬互补。如果你同意第一句，那你也要同意第二句。这一节讲到名（名声）的重要性。肉体的生命从小长大，到成人，老年，就像美好的膏油慢慢变得无味，身体也从强壮变软弱，在肉体生命的终点，却是人名声从小开始积攒到完成的时候。最后，每个人成为其名声而陈留。

所罗门希望事事就像传统的智慧那样，劳作必有收获，作好事必有报答，但现实很少如同智慧所应许的那样兑现。他本人的实际生活也同理想相差很远，有些可说是全搞砸了。他用虚空捕风这样的词描述生活。虚空这个词让人想到真空无物

这个词。虚空这个词的希伯来原文的意思是气泡。圣经中用呼吸，风来描写，表示软弱，转瞬即逝，不公不平，偶像等意思。客赫乐特描写日光之下所有的事物都这样像风一样吹过，过眼云烟，抓也抓不作，没有永恒的价值。

人的一切劳碌，就是他在日光之下的劳碌，对自己有什么益处呢？（传道书1:2）

日光之下就像一个封闭循环的系统，就像跑步机一样，人们所作的一切似乎就是无限又无奈的循环，既没有新意，也没有盼望。因为一切都要过去，死亡终结一切。正如徐志摩在诗中写的：

我悄悄的去，正如我悄悄的来，那云彩，一片我不带走。

实际上不是他潇洒不愿意带走，而是他根本就带不走。

日光之下之所以没有新鲜事，是因为人们把神排除在外。离开万福的源头去寻找意义当然是行不通的。就如所罗门，他的智慧无人可以匹敌，可是那些智慧在他生活中没有完全表现出来，因为他的心偏离了神。

耶和華向所羅門發怒，因為他的心偏离了曾經兩次向他顯現的耶和華以色列的神。耶和華為了這事曾經吩咐他，不可隨從別的神，可是他沒有遵守耶和華吩咐的。（列王記上11：9-10）



所罗门娶了许多外邦妃嫔，就为妃嫔造外邦的神庙。这样以色列拜假神蔚然成风，从此以色列走在了远离神的道路上。社会出现各种困难，事事让他烦恼。

所罗门在剖析了日光之下的转瞬即逝的现实，提供了各种对付的办法后，最后突破日光下的限制目光转向日光之上创始成终的神。所以传道书以箴言的开头结束：

敬畏 神，谨守 他的诫命，这是 人所当尽的本分 (传道书12:13)

敬畏 耶和华 是知识 的开端 (箴言1:7)

所罗门的经历一再提醒我们，不要夸耀我们的肉体，倒要夸那为我们的罪而死在十字架上的耶稣基督。他是我们的救主，我们的磐石，我们的盼望，世界的真光。任何人接受耶稣的救恩就罪得赦免，反得永生，死亡不再主宰。人生的目标也不再是转瞬即逝的虚幻，而是荣耀永恒的神，以神为乐。



成長的恩典

顏秀芳

幾個月前，麗萍姊妹要我今天在此分享我的关怀或讀經或傳福音對生命的成長，我心裏就在想這三方面究竟要分享那一個？

很感謝主，每次要分享我就會安靜在神面前求主的引領，這次神讓我想起我屬靈的一生。大家都知道摩西的一生分成三個四十年，我呢？雖尚未走到人生的盡頭，但信主得救後到今天正好走过三個教會，我想就讓我回顧一下神在每個教會對我的帶領。

一、 田納西諾城華人基督教會KCCC：
這是我待得最久的一個教會

1982到2005共廿三年裏我從一個膽小內向，什麼都不敢做的屬靈嬰孩，終於慢慢成長成為一個知道為主而活，敢於走出去的女子。

回顧在諾城的前十年的教會生活，我除了參與詩班的服事外，由於諾城是個大學城，我樂於助人，很自然就關心起校園學生事工。我時常打開家庭，接待學生，特別是在節日時，經常是三、四十人擠在我家地下室一起過感恩節的，感謝主當時也給我烹煮的恩賜能服事那麼多的學生，能在過節時感受到我們對他們的愛！漸漸的，由於事奉上的需求，我覺得光是愛仍然不夠，我渴慕神話語更多的裝備，好叫我能傳福音給他們。因此在91年我學習”經歷神”這門課，它讓我學到在那裏去與神同工、更有效的來服事。接著又上傳福音訓練課程EIII，就是我今年春季班所開的Mini EE。這兩門課對我一生的服事神、靈命的成長，影響至大。



93到95年是我人生的低谷，“終日淚洗面，無語問蒼天”，因我想不通廿幾年的婚姻怎能說毀就毀呢？但就是在遭遇這麼重大的苦難中，神藉著許多弟兄姊妹們天天給我神的話語，成為我存活的力量、安慰和引導，使我更深體會到祂的話一點都不錯，“人活著不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話”。為了緊緊抓住神，94年我終於去了以前一直沒有時間上的BSF，而且持續了七年直到完成當時的全部課程。沒有經此苦難，我可能仍像以前就是抽不出時間去上這個課。而且我在主裏也找回了我自己，那些年作了許多在婚姻裏所未曾作過的事：學聲樂、寫文章、作主見證、帶查經、領人歸主，尤其是輔導方面，更是領受到主話語的信實：「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人」（林後 1:4）。在諾城最後幾年，我又關懷一些單身或單親姊妹，幫助或鼓勵她們從苦難中站起來、走出去。我的家有人竟笑稱它為Knoxville Inn，因為週末常有單身姊妹來過夜，次日才一起上教會。真沒想到經過苦難的磨練塑造，我的生活竟然更加的多彩多姿！應驗了主的話”受苦與我有益”！

二. 鳳凰城華人基督教會GPCCC:

2005年決定搬家時，可能有許多人奇怪為何我要離開自己住得這麼熟悉的環境，搬到一個完全人生地不熟的鳳凰城，我想除了乾熱的天氣較適合我的身體外，對我人生的里程碑有一特殊的意義。就如一個小孩子上完了小學、中學、大學後都要獨立出去，我也相信神要我走出去，因為祂要擴張我的境界。

感謝神的引領，鳳凰城有十家華人教會，我

選擇了這間人數幾近千人最大的教會。KCCC是一個百多人左右的小教會，因此我想看看大教會有什麼不同。的確是大大的，不一樣，主日學一季至少有十班，而且華神每年來開課，這是小教會不可能有的享受，如魚得水，對主的引領實在太感恩了。如此豐盛的靈糧資源，我是盡情的得，到2014共



八、九年間我修了華神八門課。如果不是兒子要我過來幫忙看孫兒女，我一定是樂不思蜀的。

在這個教會我首先服事的仍是詩班，參加了跟我背景類似的恩友團契，都是空巢的家庭，兩週六晚上才聚會一次。師母後來又建議我去參加週五的佳音團契，與一對老夫婦同工帶較多的慕道友查經，我一直服事這個團契到我離開的時候。那幾年，因為同時發現我外孫有自閉症，家母有失智症，為了幫忙照顧他們，我一年大概也只有斷斷續續的半年在AZ，所以不敢承担主日學連續三個月的服事。後來牧師又叫我參加長青團契的週三上課，幫忙帶領小組的討論。一個教會內連詩班我共參加四個團契，很不同吧？

當了近三十年的基督徒還沒有去短宣過，神竟然在2007、2008呼召我參加KCCC的短宣隊。這讓我體會到不是神沒給我們機會，而是號角響起時我們預備好了嗎？2012年ECM的負責人在年初打電話問我可否在十月去照顧一下幾年前建立起



來的Kothern團契？通過ECM五個董事對宣教士的測試，我正式成為ECM的宣教士！當年我的工作可夠挑戰性的，包括了四個主日的講道，還有一場對外的專題。神好像還跟我這失婚者開玩笑，竟然要我講如何擇偶這題目。工場上的需要，沒得挑的。若非神在這階段給我許多讀經的裝備，像完成了研究所的部分課程一樣，我真的不知道我是否敢隻身上宣教工場。感謝主，我跟隨主的腳蹤走，祂就領我向高處行。主在【約十五5】說「我是葡萄樹，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作甚么。」

三. 哥城華人基督教會CCCC:

2014年夏天我終於奉子命搬來哥城，除了幫他Babysit，也是幫自己早點適應老年生活，還能交些朋友。尤其眼科醫生已宣告我黃斑性病變中期，

若繼續惡化我有可能眼瞎，更是該早熟悉自己的生活環境。感謝主的保守，目前每半年看一次醫生，情況還算穩定。如今我已搬來三年了，憶起這兩年在教會的服事教主日學，就叫我想起箴言16:9:

“人心籌算自己的道路，唯耶和華指引他的腳步。”我原來以為是要在AZ退休的，神卻讓我搬來哥城，相信是神要我把一生所學於祂的盡來CCCC交帳。我原以為自己無法開車到處去傳福音了，今後就好好教主日學就是，那曉得今年祂竟藉著其水弟兄要我教如何傳福音的課，更感謝祂的奇異恩典，在傳福音的實習課中就讓我們經歷了祂福音的大能，領了四個人歸主。祂給我的驚喜不止於此，六月六日博彥弟兄，一個會傳福音的弟兄，竟然來家裏載我去一中餐館向一位即將回國的姊妹傳福音。我不知道神是怎麼對博彥弟兄說的，但神是明確地在告訴我你還要為我傳福音的。

【路一4~75】「叫我們既从仇敌手中被救出来，就可以终身在祂面前，坦然无惧的用圣洁公义事奉祂。」

謝主救贖了我，祂改變了我的一生。即使在我經歷風暴後，祂仍引導我走義路。有首詩歌“我要為你唱首新歌”的歌詞最能表達我這些年的經歷：

“我曾經像一隻小羊，在迷失的谷中哭泣。祂，來到我的身旁，將我緊緊地擁入懷裏，走出那死蔭的幽谷，來到喜樂泉源，祂為我結上彩帶，讓我雀躍在祂青草地。”的確，若非神的恩手引領，我可能就像影星唐寶雲從苦難中走不出來。誰能



感想得到經過苦難的磨練，我竟還能過得如此充實的後半生，真的叫我雀躍感恩！我發現我們原是祂的工作，在基督耶穌裏造成的(弗2:10)，都不是出於自己，正如保羅在林前15:10上半節說：(中文標準譯本)

「但藉著神的恩典，我成了現在的我，…」 **But by the grace of God I am what I am**，的確，我們今日的光景，沒有一件不是神的恩典所使然。回憶過去的年日，不能不感謝主的恩典，祂真是一步一腳印地帶我走過來。神並不一定要靠你我，但當你肯順服把自己交在祂的手中時，神就讓你經歷到祂正在作的作為。

我的一生到如今，可以看到讀經是佔很大的部分，才能與我們生命的源頭—拯救我們的神連結，因為離了祂我們什麼都不能做；祂拯救我們就是要我們事奉祂、榮耀祂，因此我讀經，也關懷，也傳福音，所以這三方面是相互的，也分不開的，

只要是跟神有關的事，靈命的成長是必然的。就說教主日學是給出去的，但教學相長的道理，相信常教主日學或帶查經的，一定都知道帶的人是得到最多的。花了好多工夫的準備，怎能不長？即便是我從苦難中所學的功課也會叫我靈命成長，因為「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處…」。



我現在問大家：你願意把你自己交給神，**跟隨祂**，行祂所行，經歷神的豐盛嗎？這乃是我們與世人最大的不同，我們知道死並非終結，我們前面有標竿，我們要向著標竿直跑，要得神在耶穌基督裏從上面召我來得的獎賞。(腓3:14)





Traditional
Chinese
Medicine
中医中药

健康專欄

心脑血管疾病的预防

——本期责任编辑 摘自网络

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。**心脑血管疾病**是一种严重威胁人类，特别是50岁以上中老年人健康的常见病，具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点，即使应用目前最先进、完善的治疗手段，仍可有50%以上的脑血管意外幸存者生活不能完全自理，全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人，居各种死因首位。

【病因】

心脑血管疾病是全身性血管病变或系统性血管病变在心脏和脑部的表现。其病因主要有4个方面：①动脉粥样硬化、高血压性小动脉硬化、动脉炎等血管性因素；②高血压等血流动力学因素；③高脂血症、糖尿病等血液流变学异常；④白血病、贫血、血小板增多等血液成分因素。相关危险因素有以下几个方面：

1.高血压

长期高血压可使动脉血管壁增厚或变硬，管腔变细，进而影响心脏和脑部供血。高血压可使心脏负荷加重，易发生左心室肥大，进一步导致高血压性心脏病、心力衰竭。当血压骤升时，脑血管容易破裂发生脑出血；或已硬化的脑部小动脉形成一种粟粒大小的微动脉瘤，当血液波动时微动脉破裂而造成脑出血；或高血压加快动脉硬化

过程，动脉内皮细胞受到损伤，血小板易在伤处聚集，又容易形成血栓，引发心肌梗死或脑梗死。

2.血液黏稠

现代生活节奏紧张，家庭、事业的压力越来越大，人们的情绪也愈来愈不稳定；同时，过量饮酒、摄入太多食物脂肪、缺少必要的运动，加之生活环境的污染，空气中的负离子含量急剧下降，摄入体内的负离子也就不足，这些因素直接导致人体新陈代谢速度减慢，血液流速会减慢，血黏度迅速升高，造成心脑血管供血不足，如果不及预防、调理，将会引发冠心病、高血压、脑血栓等心脑血管疾病。

3.吸烟

吸烟者比不吸烟者发病率高得多，在每天吸烟20支以上的人中，冠心病的发病率为不吸烟者的3.5倍，冠心病、脑血管病的死亡率为不吸烟者的6倍，蛛网膜下腔出血多3~5.7倍。在脑梗死的危险因素中，吸烟占第一位。烟碱可促使血浆中的肾上腺素含量增高，促使血小板聚集和内皮细胞收缩，引起血液黏滞因素的升高。

4.血管壁平滑肌细胞非正常代谢

血管组织和人体的其他组织一样在一定周期内完成新陈代谢。在血管壁平滑肌细胞代谢的过程，若新的细胞组织不能正常的形成，使血管壁本身存在“缺陷”，就容易使血管舒缩不畅，就像是一条破烂不堪的旧管道，随时都有阻塞或破裂的可能。血管是血液流通的重要通道，



同时也受神经系统的支配，因此神经系统不正常也能够导致供血的紊乱。所以心脑血管疾病的成因是多方面的。

5. 酗酒

酒精摄入量对于出血性卒中有直接的剂量相关性。每天酒精摄入大于50克者，发生脑梗死的危险性增加。长期大量饮酒可使血液中血小板增加，进而导致血流调节不良、心律失常、高血压、高血脂，使心脑血管病更容易发生。少量饮酒有益，大量饮酒有害。

6. 糖尿病

糖尿病是心脏病或缺血性卒中的独立危险因素，随着糖尿病病情进展，会逐渐出现各类心脑血管并发症，如冠状动脉粥样硬化、脑梗、下肢动脉粥样硬化斑块的形成等。

7. 其他

如肥胖、胰岛素抵抗、年龄增长、性别（男性发病高于女性）、种族、遗传等都是与心脑血管疾病相关的危险因素。

【临床表现】

1. 心血管疾病

心血管疾病的常见症状有：心悸、气短、端坐呼吸、夜间阵发性呼吸困难、胸骨后的压迫性或紧缩性疼痛、胸闷不适、水肿、发绀、晕厥、咳嗽咯血、虚弱、嗝气、上腹痛、恶心、呕吐；左后背痛、左手臂痛等。

2. 脑血管疾病

可有偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲、失语；或者交叉性瘫痪、交叉性感觉障碍、外眼肌麻痹、眼球震颤、吞咽困难、共济失调、眩晕等；或肢体无力、麻木，面部、上下肢感觉障碍；单侧肢体运动不灵活；语言障碍，说话不利索；记忆力下降；看物体突然不清楚；或眼球转动不灵活；小便失禁；平衡能力失调，站立不稳；意识障碍；头痛或者恶心呕吐；头晕、耳鸣等。

【检查】

可根据相关疾病进行检查。常规检测项目主要为血压、心电图、血常规、尿常规、血脂、血糖、血液流变学测定等。头颅CT和MRI、脑血管造影、经颅彩色多普勒超声，可发现脑血管病变的部位和性质。超声心动图、放射性核素心肌显像、选择性冠状动脉造影和冠状动脉血管镜等检查，有助判断心脏血管病变的部位和程度。

【诊断】

通过各疾病的临床表现及相关辅助检查可进行诊断。

【治疗】

1. 保持心态平衡

冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。

2. 适当运动

心脑血管患者要适当运动，运动量减少也会造成血流缓慢，血脂升高。要合理安排运动时间和控制好运动量。冬季要等太阳升起来之后再去做锻炼，此时，温度回升，可避免机体突然受到寒冷刺激而发病。

3. 控制危险因素

严格控制血压至理想水平，服用有效调脂药物，控制糖尿病，改善胰岛素抵抗和异常代谢状态，戒烟。

4. 药物治疗

根据不同类型的心脑血管疾病，给予针对性的治疗药物，以缓解症状，改善预后，预防并发症。

5. 外科治疗

通过外科手术或介入治疗，对出血部位进行止血，消除血肿，或改善缺血部位的供血。

6. 康复治疗

患者病情平稳后，从简单的被动运动开始，逐步做主动运动，最终达到生活自理的目的。早期康复训练对脑血管疾病患者的功能恢复尤为重要。

【预防】

心脑血管疾病的预防包括一级预防和二级预防，一级预防是指发病前的预防，即无病防病发生；二级预防是为了降低再次发生的危险及减轻致残率，即患病后防止再发病。

1.防止栓塞

血管尤其是冠状动脉，冬季寒冷时容易收缩、痉挛，发生供血不足，并可能导致栓塞，要十分注意保暖。高危患者进行有效的抗栓治疗，可在医生指导下长期服用阿司匹林等。

2.患者晨练应注意的问题

睡眠时，人体各神经系统处于抑制状态，活力不足，晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发心脑血管疾病，冬季应该注意。

3.改变不良的生活方式

不良生活方式是导致心脑血管疾病的发生、发展的重要因素，直接影响疾病的康复与预后。控制饮食总量，调整饮食结构；坚持运动，循序渐进，量力而行，持之以恒；戒烟少酒，劳逸结合；减少钠盐摄入，每天食盐控制在5g以内；增加钾盐摄入，每天钾盐 $\geq 4.7g$ 。

4.多吃富含精氨酸的食物

富含精氨酸的食物有助调节血管张力、抑制血小板聚集，减少血管损伤。这类食物有海参、泥鳅、鳝鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮、葵花子等。

5.控制血压和血脂是关键

(1) **血压控制** 将血压控制在一个比较理想的范围内，是预防心脑血管疾病的重中之重。资料表明，坚持长期治疗的高血压患者心脑血管疾病的发病率，仅为不坚持治疗者的1/10，也就是说，只要长期坚持控制血压，心脑血管疾病发病可下降90%。

(2) **血脂控制** 如果血脂过多，容易造成“血稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块，就是人们常说的动脉粥样硬化，引发各种**心脑血管疾病**。常见的血脂控制是服用调脂药物：包括他汀类，贝特类，烟酸等。血脂异常是心脑血管疾病的独立危险因素，控制血脂也成为心脑血管疾病防治的重中之重。



禱告事項

沈秀成/李重敏

九月佳美联合祷告事项 喜乐组带领

1. 为佳美新的一年同工和查经祷告，愿我们的神时刻与我们同在，愿他给我们智慧去更深一步了解他的旨意。愿我们时时刻刻荣誉主的名，为主得人。

2. 为德州飓风harvey的灾民祷告，求神看顾保守灾区人们的生活和安全，让他们知道人是很渺小的，我们是上帝所造，我们的喜怒哀乐都是神所赐。一个小小的大气流动就会毁灭我们所有的一切。求神借此机会，彰显大能。让不信神的灾民，能够转眼仰望耶稣。也为弗州即将到来的飓风Irma祷告，求主怜悯，求主施恩。

3. 为我们的下一代祷告，无论他们在什么地方，在这个末世时期，如果我们有不信主的儿女，求神给他们启示，让他们归于你的名

下。我们信主的儿女，求你继续保守看顾他们，坚定他们的信心。求你时时刻刻与他们同在，保守他们的平安。

4. 继续为我们IFI查经小组祷告，求你给同工的弟兄姐妹智慧，让他们为主得人，求你保守他们的家人的平安，让他们有能力，有智慧传扬主的福音，带更多的学生信主。

5. 继续为我们需要，有病痛的兄弟姐妹和慕道友祷告：求主医治，求主怜悯，求主施恩，求主与他们和他们的家人同在，给他们力量去面对病痛，求主在他们身上显神迹。我们出门在外的兄弟姐妹，求你保守他们出入平安，无论他们在什么地方，都荣耀你的名。



禱告事項

沈秀成/李重敏

十月佳美联合祷告事项 温馨组带领

1. 为拉斯维加斯枪击案祷告，求神安慰受害者的亲属家人，尽快医治伤者。在此沉痛之时只有耶和华是我们的仰望，在这悖逆的时代虽然有魔鬼的横行，但万君之王耶和华是我们的依靠。希望更多的美国民众将耶稣基督的救赎作为安全的屏障，向主悔改，求主怜悯。
2. 为最近受灾的灾民祷告，求神看顾保守灾区人们的生活和安全。让不信神的灾民，能够转眼仰望耶稣，求主怜悯，求主施恩。
3. 为家庭事工和家庭月祷告。求主坚定我们家庭的信仰和传统，让家庭成为我们信仰的基石。为我们的下一代祷告，无论他们在什么地方，在这个末世时期，如果我们有不信主的儿女，求神给他们启示，让他们归于你的名下。我们信主的儿女，求你继续保守看顾他们，坚定他们的信心。求你时时刻刻与他们同在，保守他们的平安。
4. 为到远方短宣的队员们祷告，求神能大大地使用他们，通过他们的口传讲神的话语到慕道朋友的心中，为主做见证；帮助当地的教会成长壮大。并求神照顾他们一路的起居饮食以及安全，保守他们的平安，免于各种试探。
5. 佳美新的一年同工和查经祷告，愿我们的神时刻与我们同在，愿他给我们智慧去更深一步了解他的旨意。愿我们时时刻刻荣誉主的名，为主得人。继续为我们IFI查经小组祷告，求你给同工的弟兄姐妹智慧，让他们为主得人，求你保守他们的家人的平安，让他们有能力，有智慧传扬主的福音，带更多的学生信主。
6. 继续为我们有需要，有病痛的兄弟姐妹和慕道友祷告：求主医治，求主怜悯，求主施恩，求主与他们和他们的家人同在，给他们力量去面对病痛，求主在他们身上显神迹。我们出门在外的兄弟姐妹，求你保守他们出入平安，无论他们在什么地方，都荣耀你的名。特别为郝虹，振国将要搬离哥城，求主继续祝福他们一家，搬家过程一切顺利，在新的城市尽快适应，融入当地的教会，继续传扬主名。



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: 郭全林

團契副主席: 丁伦汉

月刊主編: 张凯 月刊副主編: 刘金清 本期責任編輯: **张凯**

編輯: 南守彦 庄液 刘金清 李方莹 肖晴 张凯

版面设计: 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

讓基督來照亮您的生命
请您加入佳美团契

