

主後二零一三年十月刊

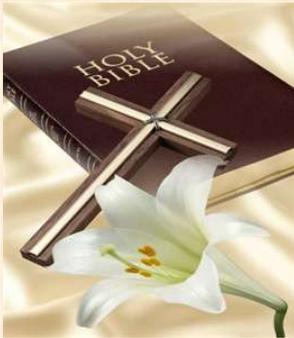
佳美月刊

目錄

本月金句

啓示錄 15: 4

主阿，誰敢不敬畏你，
不將榮耀歸與你的名呢？
因為獨有你是聖的。
萬民都要來在你面前敬拜。
因你公義的作為已經顯出來了。



03 十月團契活動日程 / 马德刚

03 向父倾诉、与父交谈 / 庞义军

05 話語的威力 / 钱传劬 供稿

07 祈禱 / 庞义军 供稿

09 健康专栏 / 沈儒龙 供稿

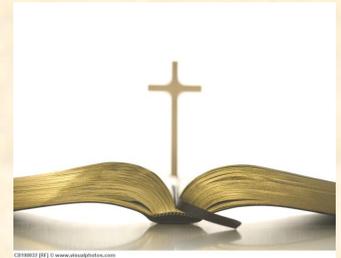
11 禱告事項 / 孙荔萍

13 佳美月刊徵稿通知

十月團契活動日程

时间	地点	形式	领诗	点心	备注
10/5/2012	小教堂	佳美团契	活泉团契	青橄榄组	
10/12/2012	小教堂	佳美团契	灵命成长组	灵命成长组	
10/19/2012	联谊活动	查经, 茶话, 家庭			(青橄榄+温馨) (同心+灵命)
10/26/2012	小教堂	佳美团契	温馨家庭组	温馨家庭组	

分享与见证



向父倾诉、与父交谈

庞义军

我们每个蒙恩得救的人都有一个独特的得救经历，但有个共同之处，就是父神在基督里接纳了我们。正如浪子回头故事所记“于是起来往他父亲那里去，相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。儿子说，父亲，我得罪了天，又得罪了你，从今以后，我不配称为你的儿子。父亲却吩咐仆人说，把那上好的袍子快拿出来给他穿。把戒指戴在他指头上。把鞋穿在他脚上。把那肥牛犊牵来宰了，我们可以吃喝快乐。”（路15：20-23）

我们所要做的，只是“往祂那里去”和“对祂说”。若我们这样做，父是何等的喜悦。若父接纳了我们，我们与父的关系就恢复了。

救恩的实质就是恢复我们与神的关系，我们有这样一位满有慈心、爱我们的父，我们怎能不常常来到祂的面前，向祂倾诉我们心里的忏悔、感恩和赞美。亲爱的弟兄姐妹们，我们每一次“到祂那里去”向祂倾诉，父都像第一次那样地接纳我们、祝福我们、有大喜乐。其实我们到祂那里去，不必走那么远的路，每一

次我们的心朝向祂，伏在祂面前，就可以跟祂讲话了。如果我们知道身在父的家中，父已接纳了我们，为什么我们没有常常向祂倾诉呢？父是多么喜悦我们这样行！

旧约圣经中，记载了许多大有能力的先知，他们一祷告，天就关闭不下雨，他一祷告，天就降下火来，当我读到这些地方，心里非常的羡慕。其实这些先知都更宝贵与神的关系。先知但以理被丢进狮子坑的故事，我们都很熟悉，还记得他为什么被丢进狮子坑吗？在但以理书6章7节记载着：国中的总长，钦差，总督，谋士，和巡抚彼此商议，要立一条坚定的禁令，三十日内，不拘何人，若在王以外，或向神或向人求什么，就必被扔在狮子坑中。而但以理的反应记载在10节，但以理知道这禁令盖了玉玺，就到自己家里（他楼上的窗户开向耶路撒冷），一日三次，双膝跪在他神面前，祷告感谢，与素常一样。接着，那些人就纷纷聚集，见但以理在他神面前祈祷恳求。但以理宝贵向神祈祷，胜过自己的性命，神就悦纳他的祷告，封了狮子的口。

神是灵、是信实的神，但以理用心灵、诚实向神祷告，他没有停止祷告30天以求全，也没有关闭窗户以避人眼目。他所做的表明，他所敬拜的神有全地至高的那位。父神赐给我们这些蒙救恩的人圣灵，象当年神的灵与神的仆人同在一。愿神让我们明白，在圣灵里向神祷告的权力是何等宝贵，求神怜悯我们，使我们不敢轻看这样的恩赐。

我曾要查看圣经中有多少有关祷告的经文，但到现在也没有数清，历世历代神的仆人、先知、祭司、君王，都随时向神祷告、祈求，特别是诗篇，大多是向神祷告的话语，许多的祷告是在与神对话，有时神的回答也记了下来，有时不记在文中。但我们清楚看见，神在说话。主耶稣活在地上时，“尽诸般的义”随时向父神祷告。最后一晚祂向父神祷告说，父阿，你若愿意，就把这杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。神派天使，加添他的力量，之后，主被钉十字架，成就父神向祂显明的心意。

当我们在圣灵里向神祷告，神就会把祂的心意向我们显明，借着这样与父神交谈，我们就可以得智慧、得能力。



話語的威力

正面話語帶來祝福

钱传劬 供稿 (摘自飛揚雜誌第82期)

下列兩種話語形式，把負面語言和正面語言，靈活地對比出來。多讀幾次，揣摩其中的精髓，讓它沉澱進入你的潛意識中，鍛練一段時間後，就會美化你的思想、語言，以及人際關係。

不要說，你怎麼那麼懶惰；

要說，你再努力一些一定可以做得更好。

不要說，你怎麼那麼會搗蛋；

要說，你的聰明可以用在適當的地方。

不要說，你怎麼那麼笨；

要說，找到了訣竅你就會進步。

不要說，你真是敗事有餘；

要說，成功之路還需要花點力氣尋找。

不要說，你真是一個騙子；

要說，你所講的不是事實。

不要說，你真是自私；

要說，你可以試著為別人著想。

不要說，你真是頑固；

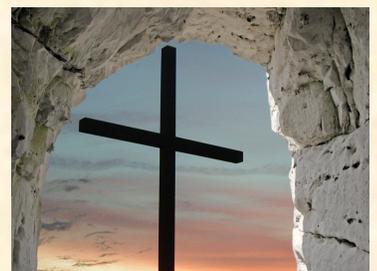
要說，別人的意見常有可借鑒之處。

不要說，你真是浪費時間；

要說，你可以更有智慧地運用時間。

不要說，你是人見人怕；

要說，你可以與別人相處得更好。



不要說，你怎麼那麼愛現；

要說，你需要別人的注意。

不要說，你真是長舌婦；

要說，你講話可以精簡一些。

不要說，你真沒出息；

要說，你可以從別的角度，去找自己的長處。

不要說，你的脾氣真暴躁；

要說，你可以控制自己的情緒。

不要說，你是個膽小鬼；

要說，勇氣是需要鍛練的美德。

不要說，你真討厭；

要說，你不那樣作我會高興。

為什麼話語攜帶著巨大的權能？因為話語表達的是一個人的思想和意念；思想表達的是一個人的信念；信念表達的是一個人的人格。當這幾股力量都往同一個方向移動——思想、信念、人格和意識狀態，任何話語都會成全的。

神講祝福人類的話語。你也應當講祝福別人的話。更應當講祝福自己的話。這樣，神必祝福你。



祈祷

盖恩夫人

(庞义军 供稿)

在人类的中间，有一种可怕的错误，就是：以为人是不能祈祷的，殊不知人人都是能祈祷的，也都是被呼召去祈祷的，正如人人都能得着救恩一样。

祈祷就是向神吐露他的心，就是向神运用心里的爱。保罗曾劝我们：要“不住地祷告！”([帖前5:17](#))。我们的主曾说：“总要警醒祷告！”([太26:41](#))。所以人人都应当学习祈祷。

人人都应当祈祷，都应当以祈祷为生活，正如以爱为我们的生活一样。“我劝你向我买火炼的金子，叫你富足”([启3:18](#))。要得着这个，并不如我们想象的那么难。“人若渴了，可以到我这里来喝！”([约7:37](#))。切不要错过你宝贵的机会，“离弃我这活水的泉源，为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子”([耶2:13](#))。饥渴的人请你来吧！就要得满足了。小孩们哪！亲近你们的父亲吧！祂要用慈爱的膀臂怀抱你。苦恼、迷失、飘流的羊群哪！回头归向你们的牧人吧！亲爱的罪人哪！转向你的救主吧！愚笨迟钝不识字的人们哪！你们想是顶不会祷告的，也可以来，因为你们是特别合宜，特别蒙召的。谁都要来，因为谁都是蒙耶稣基督所召的啊！

虽然如此，只是有一种人不必来，就是无心的人，因为必须有心才有爱。谁是无心的呢？哦！来哪！将你的心给神，就在此学习如何奉献吧！有心要祷告的人，只要藉着圣灵的恩典和恩赐的帮助，都能很容易地祷告。

祈祷能领你进入完全，并得着无上的好。它能救你出离罪恶，它能给你各样的美德，因为“使人完全”最好的办法，就是行在神前。神曾说：“你当行在我面前作完全人”([创 17:1](#))。要到神的面前，只有专靠祈祷，并要继续不断地进行。

所以你当学习一种祈祷，是可以叫你常常做而且是不妨碍你日常工作的，并且无论是君王、臣宰，政、军、学、农、工、商，女人、孩子、病人，无论什么人都合宜的，这并不是用头脑来祷告，乃是用心来祷告；也不光是用悟性来祷告，因为这是受限制的，而且在一个时候，只能祷告一件事。唯有用“心”的祷告，是不被什么理由所阻碍的。可以说：没有一种东西能够阻碍这种祷告。但是爱情用得合式，或是混乱了，就会发生阻碍的。



当我们有一次尝到了神和祂爱的甘甜，我们就要觉得：除神自己以外，再尝别的东西，是不可能的了。

得着神自己，以神为喜乐，是最容易的！因为我们的生活、动作、存留，都在乎祂；并且祂愿意将祂自己赐给我们，比我们要得着祂的心更大。

所有的一切是在乎我们如何寻找祂；只要寻找得不错，那么，就比呼吸还自然，还容易了。你虽然以为你是愚笨、迟钝，不能深造的；岂知藉着祈祷，你就能生活在神的里面，比你生活在空气的里面还容易，还顺适呢！这样看来：人若忽略祈祷，岂不是大罪么！我相信你们只要学会了方法，就不至于忽略了，这方法是很容易的啊！





健康專欄

一道颐养天年的薏米紅豆粥

沈儒龙 供稿

如果世上有一種“藥”，既能當飯吃，還能當茶喝。不僅美味養人，還能讓全家人百病不生，可以试一试。

祛除體內的濕氣，方法非常簡單，只需兩種“藥”。這兩個藥能當茶喝，能當飯吃，而且能解決大問題，它們一是薏米，一是紅豆。這兩種東西，不需按什麼比例，每次一樣抓一把，洗干淨后放在鍋裡加水熬，熬好后就是祛濕健脾的佳品—薏米紅豆粥了。

薏米紅豆粥有個好處，就是怎麼熬都不會發黏發稠，底下總是熬爛了的紅豆和薏米，上面是淡紅色的湯，而薏米和紅豆的有效成份大半都在湯裡。熬粥的時候，水放得多一些，這些湯就夠我們喝半天了。正好可以當茶喝……

關於醫療功效，那真是非同小可。薏米，在中藥裡稱“薏苡仁”，《神農本草經》將其列為上品，它可以治濕痺，利腸胃，消水腫，健脾益胃，久服輕身益氣。紅豆，在中藥裡稱作為“赤小豆”，也有明顯的利水，消腫，健脾胃之功效，因為它是紅色的，紅色入心，因此它還能補心。

現代人精神壓力大，心氣虛，飲食不節，運動量少，脾虛濕盛。既要祛濕，又要補心，還要健脾胃，非薏米和紅豆莫屬。將其熬成粥，意在使其有效成分充分為人體吸收，同時也不給脾胃造成任何負擔。

關於薏米和紅豆的“消腫”作用，不要以為腫就是水腫。試看今人身體發福的不少，這也是腫，叫做體態臃腫。在中醫看來，肥胖也好，水腫也好，都意味著體內有濕。水液不能隨氣血流動，滯留在人體細胞之間，使人體迅速膨脹起來。水腫如此，肥胖也是如此，不過是程度有深有淺而已。祛濕性極強的藥物或食物能祛除這些滯留在人體的水液，也就能消腫。所以，治療水腫必用紅豆，而實踐證明薏米紅豆粥具有良好的



減肥功效，既能減肥，又不傷身體，尤其是對於中老年肥胖者，效果尤其好。

濕邪是造成現代各種慢性、頑固性疾病的根本，而薏米紅豆湯是治濕邪最好的藥。也可熬薏米紅豆湯當茶喝。對於不具備這個條件的病人，可用薏米和紅豆熬粥，作為晚餐的主食。



“千萬不能加大米進去！”

為什麼？因為大米長在水裡，含有濕氣，濕性黏稠，所以大米一熬就稠了。紅豆和薏米都是祛濕的，本身不含濕。所以它們怎麼熬都不稠，湯很清。中醫恰恰是利用了它這種清的性質，來把人體的濕給除掉，一旦加進去大米，就等於加進去了濕氣，所以整個粥就稠了。雖然味道可能更好了，但對於養生來說並非好事，就因為那把大米，所有的紅豆、薏米就都白費了，功效全無。

除了紅豆薏米粥，還可以多了解各種食物的性、味，舉一反三，自己進行加減，組成更多適合自己體質的飲食處方來。這樣，食物才能真正成為養生的佳品。

神色晦暗、精神不足，甚至心悸、貪睡，心中空虛：薏米紅豆加桂圓

煩躁失眠，或者臉上起紅疹、痘痘：薏米紅豆加百合、蓮子

胃中寒痛、食欲不佳、怕冷：薏米紅豆加生姜

腎虛：薏米紅豆加黑豆

腳氣：薏米紅豆加黃豆

咳嗽：薏米紅豆加梨

食欲不振、身體羸瘦：薏米紅豆加山藥

泄瀉、腹痛、糖尿病：薏米紅豆加南瓜

體虛、夜尿過多：薏米紅豆加芡實

孕婦：減薏米，加少量黃耆、黨參

產婦：減薏米，加大棗、小米、紅糖

禱告事項

孙荔萍

詩篇147:10

他（神）不喜悦馬的力大，人的腿快，耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人。

I. 为自己和神的关系禱告：

求神让我们谦卑自己，凡事禱告，信靠神，与神建立亲密的关系。使禱告成为服侍力量的泉源。

II. 为佳美各组，各部，及人物代禱：

1) 为佳美团契的同工群代禱：团长；副团长。温馨家庭组、同心家庭组、青橄欖组、喜乐家庭组，财务部，总务部，特聚部，禱告部，关怀及標竿事工部，心心事工部，佳美月刊事工部，長程規劃部。求主的恩典与眷顾，使他们亲近神、经历神、认识神，与神建立美好的关系，喜乐地服事神。

2) 为将受洗的蓝春、李建明、孙馥兰弟兄姐妹代禱并感恩。

3) 为团契中身体软弱的肢体及弟兄姐妹的年迈父母代禱：顾一凡、马德刚、沈儒龙、张其水、孙晓春，刘红燕、李华夏、张敏等弟兄姐妹的身体和郭小黎，孙荔萍、南守彦、蔡丽明姐妹们的母亲及古劲竹姐妹的婆婆及沈秀成、何惠玲、余爱华、谢

红、白雪峰、龚琳娟等弟兄姐妹们的父亲的身体健康，求主施恩、怜悯、医治他们身体上的疾病和苦痛，并让他们亲身经历主恩典的作为，信靠、顺服走在主所引领的道路上。

5) 为陈梅找着工作及何刚工作稳定感恩。并请继续为找工作的杨昆云、王维维代禱，求主开路并赐下机会，使他/她们能尽快地找到合适的工作。及孙馥兰儿子的餐馆顺利开张代禱。

特別禱告事項：

博彦弟兄的父親于主後2012年10月16日下午3時51分（美國東部時間）在臺灣安詳辭世。以下是博彦弟兄的感恩及禱告需求：

感謝主釋去我父親一切的苦痛

感謝主賜給我父親永生的救恩

為博彦的母親禱告：求主讓她堅強，并賜下健康的身體開始新的生活。

為博彦父親的葬禮禱告：博彦弟兄想用父親的葬禮做為一個向親朋好友們分享福音的平臺。



III. 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) 为团契中的孩子们祷告；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。求神保守每一个孩子的身心灵。帮助他们不仅在知识和身量上长进、更能在神和人对他们的喜爱上增长。愿主恩待每个孩子们，帮助孩子们能以正确、积极的心境来面对课业上的学习并与老师、同学之间的沟通和相处。求主赐下智慧、能力，使他们在善上聪明、恶上愚拙，保守孩子们不叫他们遇见试探，救他们脱离凶恶。

4) 求主眷顾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: 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: 庄液
 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

