

十
佳
美
月
刊
十

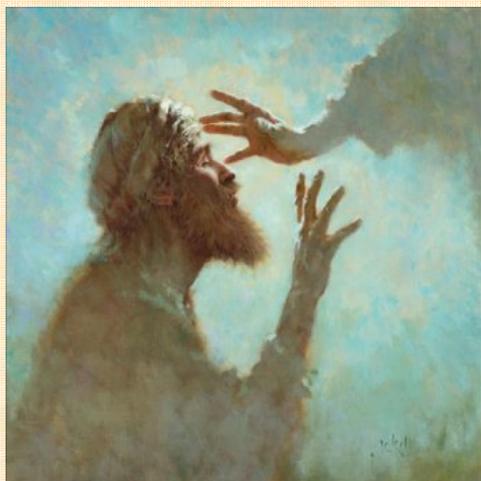
主後二零一三年十月刊

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 十月團契活動日程 / 曹宝鹏
- 03 每日亮光 / 《每日亮光》小组
- 06 十年后的佳美再出发 / 陈靖
- 08 得与失 / 尹惠
- 10 健康专栏 / 本期编辑
- 12 禱告事項 / 马德刚
- 13 佳美月刊徵稿通知

十月團契活動日程

Date		2013-2014 安排	領詩	點心	見證分享 (pw)		
4-Oct		團契查經	同心家庭組	同心家庭組			
11-Oct		宣道年會	佳傳	青橄欖組	見證分享	宣道年會	Oct 11 – 13, 2013
18-Oct		家庭聚會				Fall Cleaning 秋季大掃除	19-Oct-13
25-Oct		團契查經	喜樂家庭組	喜樂家庭組			

愛在佳美

每日亮光 摘選

[保羅說:若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂”歌前12:26.]

過去的八個多月，張鳴弟兄經過了八個療程，每周看見張鳴弟兄光彩不減地來到弟兄姐妹中間，令人歎為觀止，由衷讚美主！

與此同時，由十幾位佳美弟兄姐妹組成了<<每日亮光>>小組，他們為張鳴提供每日靈糧。每天分別由一與他分享靈修心得，唱詩和禱告。

從二月十七日到十月五日，從無間斷。為我們團契有這麼多屬靈的弟兄姐妹而慶幸，也為張鳴有這靈命的扶持而欣慰，由衷讚美主！

以下文章來自張鳴弟兄的網站 及<<每日亮光>>, 願與大家分享.

化療6。12

張鳴 寫於 July 24, 2013 8:37pm

還有兩天，第六輪化療都要完成了，真有點不敢相信！許多人做化療期間痛苦不堪，有一位朋友告訴我，反應大的話，有生不如死的感觉，許多人做到四或五個療程就放棄了。

感謝神，我不但堅持了下來，而且不良反應很小，腫瘤有縮小，心情非常平安，照樣常常喜樂。我不得不說這是神給我的極大的恩典！



很多人以为信了神就应该无灾无祸，其实不然，人生无常，因为我们不是这个世界的主宰。神（圣经）从来没有说过我们信了基督就一切安顺、享受荣华富贵，反之，神警告过我们通往天堂之路是一条窄路，会遇到许多试炼。信基督不仅给了我们永生，神还应许我们，祂会伴随我们一同行过所有的艰难困苦并赐予我们任何情况下的平安与喜乐。

刚开始化疗的时候，弟兄姐妹用诗篇23篇勉励我，经过6个疗程，我愈发体会神的恩惠慈爱一直与我同在。

“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。在我敌人面前，你为我摆设筵席。你用油脂了我的头，使我的福杯满溢。我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。”（诗23：1-6）

每日亮光

09/28/2013（庞义军）

亲爱的张鸣弟兄，文琴姊妹：

感谢神医治弟兄，恩待你们全家。感谢神你们见证他的慈爱和荣耀：诗篇63：3，4「因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。我还活的时候要这样称颂你；我要奉你的名举手。」你们的见证成为我们众人的祝福。

世上有无数的“福”来表达人生的成功满足，但没有一样存到永远。马太福音5:3-11，「虚心的人有福了！因为天国是他们的。哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。温柔的人有福了！因为他们必承受地土。饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足。怜悯人的人有福了！因为他们必蒙怜悯。清心的人有福了！因为他们必得见神。使人和睦的人有福了！因为他们必称为神的儿子。为义受逼迫的人有福了！因为天国是他们的；人若因我辱骂你们，逼迫你们，捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了！」神的话中应许的福都是要带我们进到祂的永生和荣耀中。

父神也特别祝福倚靠祂的人。箴言16:20，「倚靠耶和华的，便为有福。」耶利米书10:7，「倚靠耶和华，以耶和华为可靠的，那人有福了！」愿神在诗篇91 中对倚靠祂的人的保护祝福都临到弟兄和你们全家。

住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。

我要论到耶和华说：



他是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。

他必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。

他必用自己的翎毛遮蔽你；

你要投靠在他的翅膀底下；他的诚实是大小的盾牌。

你必不怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭，

也不怕黑夜行的瘟疫，或是午间灭人的毒病。

虽有千人仆倒在你旁边，万人仆倒在你右边，这灾却不得临近你。

你惟亲眼观看，见恶人遭报。

耶和華是我的避难所；你已将至高者当你的居所，

祸患必不临到你，灾害也不挨近你的帐棚。

因他要为你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保护你。

他们要用手托著你，免得你的脚碰在石头上。

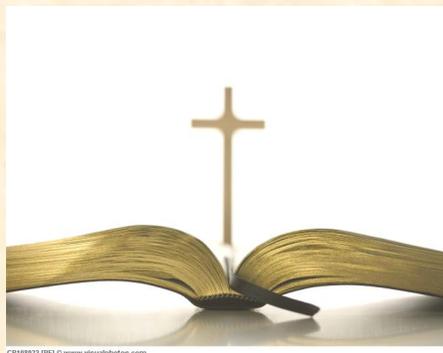
你要踹在狮子和虺蛇的身上，践踏少壮狮子和大蛇。

神说：因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。

他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在；我要搭救他，使他尊贵。

我要使他足享长寿，将我的救恩显明给他。

父啊，您的慈爱比生命更好。感谢你医治张鸣弟兄，恩待他全家和众弟兄姊妹。主啊，因你的祝福，过往的这几个月在弟兄和他周围人的一生中成为美好。因为我们经历你的慈爱，知道您是爱我们的父。求你使弟兄倚靠你，赐弟兄长久的年岁，使他见证你的荣耀。靠主耶稣的名祈求，阿门。



十年后的佳美再出发

陈靖

过去的八个多月，八个疗程，大概凡认识或熟悉张鸣的人，都会叹为观止。由衷赞美主！

还记得二月一号晚上我拿着1/30/2013 MRI影像报告，大脑空白，两眼发呆，反反复复看了数遍。在接下来的日子里，它一直在办公桌上，从医30年，从来没这么仔细掂量，不厌其烦地看一份报告。几乎能背下来了，感性、理性、灵性交战不休...

太熟悉张鸣了，他的幽默机敏，常常将大伙从一周的疲惫带入开怀大笑的轻松状态，他理所当然就是团契的开心果；他怎么能病呢？

太熟悉张鸣了，以至于对他有欠分寸，我会因为对教会事工的不满，对着张鸣大喊大叫，只因为他是执事，而他却乐哈哈地不紧不慢地给出解释；比我有涵养多了，他怎么能病呢？

太熟悉张鸣了，他的身影活跃在教会的各个角落：摄影，木工，关怀社区，他怎么能病呢？

太熟悉张鸣了，以至于忽略他，明明看见他消瘦很多，为什么竟不去关心一下，哪怕只是一个简单的问候呢？他被提醒，居然是在他主持的讨论如何帮助众人早期发现恶疾的会议上；他是在冲锋陷阵的战场上中弹的，他怎么能病呢？？？

整个团契，似乎象当年的以色列人，进入旷野。我们只有仰望上帝，靠着云柱火柱，才能看清方向。弟兄姐妹来到张鸣家，来到小组，来到团契，同心合意献上真诚的祷告。

感谢赞美主！这是一场属地与属天连接之白刃战。当年主耶稣降生在马槽，而以色列人离开法老（恶势力魔鬼）辖制，出埃及，进旷野，入迦南，第一站就是疏割（疏割是牲口棚的意思）。主耶稣从马槽到十架，为我们成就了救恩。我们也必须背起自己的十字架，义无反顾的跟随他，这条路坎坷不平。" 在世上，你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界 "。

感谢赞美主！这是一场属地与属天连接之攻坚战。而主耶稣就是我们争战的元首。当年约书亚问上帝：" 你是来帮助我的吗？ " " 不！我是来统帅你的。 " 是的，耶利哥城不是就轰然坍塌了吗？

以色列人在旷野40年走了共42站，分为三个阶段，每段14站，（出埃及记）。而马太福音记载主耶稣降生同样经过三个14代。并且，我们的主也在旷野受魔鬼试探40天。以色列人走过旷野的点点滴滴，正是我们基督徒成长的点点滴滴。



感谢赞美主！在这既短暂又漫长的八个月中，我想所有参与每日亮光写作的弟兄姐妹，甚或很多团契的弟兄姐妹，最大的共鸣是信主之後我们的生命要经历一系列的转变：一个从思想到心灵的转变，一个从理念到生命的转变。引用某位弟兄一句话：一个从自然神到三一神的转变。

感谢赞美主！" 他的脚步为耶和华所立定、他的道路为耶和华所喜爱 "，得益最大的是张鸣弟兄。八次化疗，这是个非常规数字！中国有句不太雅的俗语：" 好汉架不住三泡稀 "。何况是八次狂轰滥炸，枉杀无辜之化疗。我们无一人喜欢患难，但苦难却常常造就真正的胜利。每周看见张鸣弟兄光彩不减地来到弟兄姐妹中间，全然依靠神。这就是奇迹！

感谢赞美主！在庆祝佳美走过十年之际，透过张鸣的生命活力，让我们这些年过半百的50+重新振作，让我们从 " 力不从心 " 到 " 重新得力 "。因为我们知道一旦属地和属天相连，勇气和盼望就不会消失，就能在信望爱中抓住神的应许，就無論在順境或逆境都能走出佳美腳蹤，就能让无尽的十架之爱在心中荡漾，并在 " 为祂而活 " 中让生命价值成为众人的祝福！

感谢赞美主！为着我们团契教会有这许多彼此相爱的肢体，互相担当的生命伙伴而感恩！为张鸣弟兄能靠主刚强壮胆而感恩！更为有福音为你我而赐，我们有福音可传而感恩！

荣耀归主。阿门！



得与失

尹惠

张老师带我们一家去参加他好朋友们的家庭聚会，主人沈医生，移民前在江苏省人医工作，现在是全美排名第四的肿瘤医院病理科NO.1。不得不说“缘，妙不可言。”沈医生与陈医生居然来自同一个故乡，当陈医生开口向他问好，还没有几句，沈医生已听出他们应该是老乡。再继续聊，他们的家乡大约在骑自行车15分钟就可以到达。乡音、乡情，顷刻间弥漫。沈夫人，一位娴静美丽的江南女子。为大家的相聚做了非常细致的准备，一直在忙碌。他们的家充满着中国风情，书法字画、中国挂历、屏风，都特别别致却充满温情。再一次让我相信缘分的是，沈夫人培育的昙花，我们到达的时候还是花苞，可在我们吃饭聊天期间，慢慢一点一点得慢慢绽放。这让大家都兴奋不已，都拿出相机手机来记录这美丽的“昙花一现”。美餐过后，大家一起练歌，因为他们下个月有歌唱表演。歌曲名字《生命的执着》，有领唱、合唱、朗诵。朗诵者是张老师，他声音醇厚，充满感情，赢得一片赞扬声。

练歌结束，大家围坐在一起聊天，分享自己的故事。今天的客人大多是恢复高考后首届本科生，来自全国各著名高校，毕业后在国内也有着令人艳羡的工作和地位。然而，各种原因，使他们选择离开祖国，在遥远的异国他乡扎下根。

林女士，西南大学77级中文系本科生，毕业后分配至北京央行总部，八十年代末那个敏感的年代，为了追随丈夫，放弃国内事业来到美国，并于几年后顺利拿到美国公民身份。林女士的丈夫，专业是影视研究，在美国待了几年后觉得自己的根基还是在中国，于是回到国内追求自己的事业。林女士单独带着女儿留在美国，至今仍过着两地分居的生活。现在林女士的女儿已经在攻读博士，按理说她可以回到祖国与丈夫团聚了。然而，她却因为身体原因，再也没法乘坐十几个小时的飞机，神经性麻痹和低血钾症，让她非常非常痛苦，甚至时常有生命危险。她的丈夫一年要往返中美几十次，却由于放不下事业而不能在她身边陪伴。我就坐在她身边，此时我看见泪光在她眼中闪烁。

老景，北京大学78级化学系本科生，毕业后在上海同济大学任教。一家三口辗转以色列、加拿大、美国，景夫人说她女儿单单小学就换了六个城市，在她年过半百之际已记不清究竟搬了多少次家。景夫人自己也是极聪明的才女，她说为了一家人不分开，只要老景一换工作，她就立刻辞职，带着女儿一家三口继续奔赴他们的下一站。景夫人前几年一直在耶鲁大学的实验室工作，今年，她的老板从耶鲁来到OSU，把整个团队都带了过来，景夫人与老景暂时分开，一个在哥伦布，一个在纽黑文，女儿在外读大学。这一次，老景为了与景夫人不分开，他放弃了在康涅狄格州的工作，来到哥伦布。他说，之前都是景夫人为了他放弃，这次，他要偿还她，过来追随她。因为，他们都不想分开。

张老师，上海同济大学77级建筑系本科毕业，后继续攻读硕士，毕业后在上海市规划局工作。八十年代末，张夫人当时已留校任教，后考了美国的全额奖学金赴美读书。那时，他们的儿子已经出生。张老师当年已时任浦东开发区规划总指挥与设计总工，那时他才三十出头，就已拥有多少人梦寐以求的事业与地位。可张老师为了一家人团聚，选择了放弃辉煌的事业，来到美国重新开始，读了双硕士。我问过老公，如果换做他，这样的抉择他能做到吗。他坦言很难抉择，我也同样，如果是我，一定舍不得那些名利。然而，张老师对大家说了这样一段话：“看待人生的成功，每个人有着不一样的见地，有人用“得与失”来衡量，有人用“在一起”来衡量。在我得知自己生了重病后，首先并没有想到惧怕，也没有怕失去物质上的任何东西，而是深深得放不下，放不下家庭，放不下太太，放不下孩子。因为，所有一切都不及家人在一起来得重要。”



有的人年轻的时候总是说忙，为了追求一些东西而放弃与家人的团聚，总想等到老了以后在夕阳下牵着手漫步。可是，人生多变，也许等你有空有闲牵手的时候，终究是晚了一步。那么，何不现在就牵手，何不现在就在一起，何不现在就相濡以沫。我的老同学们现在很多官居高位，厅长、市长、局长都有，他们问我后不后悔，我回答他们“不”。

放弃名利后，我来到美国，收获了我的宝贝女儿，这对我而言是最珍贵的财富，多少钱多高的地位都不换的。这些年，一家人生活在一起已经是最大的得到。生活，就是要家人在一起，哪怕拌拌嘴都是幸福的。最后，祝愿大家都能幸福安康得在一起！分居两地的，赶紧想办法团聚吧。”张老师说完，赢得大家一片掌声，都非常感动，并且表示赞同。

我坐在张老师母亲旁边，听她跟我讲述张老师当年的放弃是多么的令外人唏嘘，而他自己却从来无怨无悔。文琴姐姐是最幸福的妻子，Alaina和Eddie是最幸福的儿女，因为，他们拥有一份全心付出的爱。我特别特别喜欢跟张老师他们相处，从他们那里，我学会了非常多的人生道理，也喜欢听那些过去的事情，期间的精彩程度真的不是哪个著名编剧能够编出来的。人生的精彩，都是来自自己的精心演绎。他们每个人的故事，都是一部引人入胜的励志片。我想起一句话：“鱼与熊掌不可兼得。”选择了事业，必然会放弃家庭；选择了勤奋，必然要放弃清闲。漫漫人生路，得也是失，失也是得，得失相依。然而，我们无须不停的徘徊，更不必苦苦的挣扎，以平常心看待得与失。我们应该明白，对自己来说什么才是最重要的，什么才是应该放弃的，放弃那些可有可无，不触及生命意义的东西，去获得生命中最有价值最纯粹的幸福才是我们人生的主要目标。





健康專欄

养生一骨头汤做法大全

庄液 摘录

秋季养生喝什么汤好？秋天是进补的最佳季节，健康身体喝出来——养生骨头汤做法分享给大家。

- 注意：1、褒汤，材料基本都是冷水下锅，有利于蛋白质充分地溶解到汤
2、不要过早放盐，盐也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。
3、放些醋，有利于钙析出，最好放白醋，不会破坏汤的颜色。

莲藕排骨汤

材料：猪小排、莲藕各500克、姜1块

- 制法：1、莲藕先用刀平拍，让藕肉松散，再切滚刀，然后用盐腌一下，待用；
2、把洗净斩段的排骨直接入锅加冷水烧开，用勺撇去血泡，加拍过的生姜一块，再开锅时加藕一起炖，直到熟。
3、根据自己口味，调一下咸淡，炖出来的藕汤，有莲藕的甜香味。

芋头骨头汤

材料：排骨、芋头、姜片、葱段、葱末、盐、味精、料酒。

- 做法：1. 芋头去皮切块；排骨入开水中烫过捞起。
2. 锅中注入五碗水，先加排骨、姜片、葱段煮开后以小火焖煮约十五分钟，捞起姜片、葱段不要，再加入芋头煮约十五分钟，淋下料酒，加盐、味精调味，洒上葱花即可。

萝卜排骨汤

材料：白萝卜一大根、小排骨

- 做法：1、萝卜横切，每片约三厘米厚，不必太薄。再对切，成月亮形。
2、排骨飞水，即放入沸水中略煮，而后用冷水冲干净，以便去油去血水。
3、汤锅装水，将排骨冷水下锅，加姜片，八角，葱，料酒少许，用高压锅煮20分钟
4、20分后，倒入汤锅，把浮沫除去，放萝卜。
5、再20分后，放盐。
6、尝尝好喝么，好了，就即可了。



海带排骨汤

材料：猪排骨400克，海带150克，葱段、姜片、精盐、黄酒、香油各适量。

制法：1、将海带浸泡后，放笼屉内蒸约半小时，取出再用清水浸泡4小时，彻底泡发后，洗净控水切成长方块；排骨洗净，用刀顺骨切开，横剁成约4厘米的段，入沸水锅中煮一下，捞出用温水泡洗干净。

2、净锅内加入1000克清水，放入排骨、葱段、姜片、黄酒，用旺火烧沸，撇去浮沫，再用中火焖烧约20分钟，倒入海带块，再用旺火烧沸10分钟，拣去姜片、葱段，加精盐调味，淋入香油即成。

特点：此汤菜肉烂脱骨，海带滑烂。整菜味美，汤鲜。功效：《本经逢源》说，猪肉具有“精者补肝益血”的功效。《随息居饮食谱》说海带有“外面瘦瘤、瘰疬、痈疽、痿痔，并能治之作用”。所以，排骨配以海带炖食，可为患全身性或以四肢为主的局部性皮肤瘙痒患者解除痛苦

胡萝卜排骨汤

胡萝卜除含维生素A外，还含有一定糖、蛋白质等营养素，可促进血红蛋白的生成，故有补血作用；排骨可益精髓、强骨。此汤有润燥滋阴，养筋强骨之功效。

原料：胡萝卜、猪排骨各250~300克，生姜2片，料酒、盐、葱、味精各适量。

制作：将胡萝卜、猪排骨洗净，切成块，加水适量。将锅置中火上，炖约2小时，将出锅时，调入料酒、盐、姜、葱，再煮20分钟，加入味精即成。可因人喜好添加其他作料，如能加入米醋，使其汤中钙质更易被吸收。

特点：猪骨肉香，胡萝卜烂，吃肉喝汤均很鲜香适口。

铁观音栗子排骨汤

材料：铁观音茶叶3克 小排300克

配 料：新鲜栗子120克

作法：1、铁观音茶叶以热开水500克泡1分钟后滤去茶叶，取茶汤备用。

2、小排切成小段（宽2厘米），用开水氽烫后洗净。

3、把全部材料装入圆锅炖1个半小时。上桌前另盐调味即可。

参耆玉米排骨汤

材料：党参、黄耆各3钱，玉米两支，小排骨半斤

做法：1、玉米洗净，剁成小块，排骨以热水川烫。

2、将所有材料和药材，放入锅内以大火煮开后，再以小火炖煮40分钟，起锅前加入盐调味。



禱告事項

马德刚

- ◆ 为佳美关怀事工祷告。让关怀事工有规划地进行家庭探访，邀请聚会及跟进工作。“要扩张你帐幕之地，张大你居所的幔子，不要限止，要放长你的绳子，坚固你的橛子。因为你要向左向右开展。你的后裔必得多国为业，又使荒凉的城邑有人居住。”（赛54：2，3。）
- ◆ 为差传事工祷告。宣教是教会的本质，差传事工的主要动力不是在那看得见的事工，而是在那看不见的祷告。“但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地和撒马利亚，直到地极，作我的见证。”（徒1：8）
- ◆ 为即将受洗的弟兄姐妹祷告。感谢主你别把他们从世界中拣选出来，求你与他们同在，求主保守他们的心，赦免他们往前无知的过犯与罪孽。“若有人在基督里，他就是新造的人。旧事已过，都变成新的了。”（林后5：17）
- ◆ 继续为张鸣和我们肢体中身体有病痛，家里有需要的弟兄姐妹祷告。“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”（腓4：6，7）



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: 曹宝鹏 團契副主席: 陈靖
 月刊主编: 张凯 月刊副主编: 刘金清 本期责任编辑: 庄液
 編輯: 錢傳劬 南守彥 谷劲竹 庄液
 记者: 李方莹 林荫 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

