



# 我的幫助 從造天地的耶和華而來

佳美雙月刊

主後二零二零年六月刊 第305期

佳美團契 Glorious Family Fellowship | 哥城華人基督教會 Columbus Chinese Christian Church

---

## 目 錄

---

- 03 仰望我们的神 / 肖恩 ( 笔名 )
- 06 我可以深呼吸了，一切荣耀归给神 / 谷劲竹
- 08 我的见证 / 张文娟
- 11 健康专栏 / COVID-19疫情中的压力和应对
- 15 佳美每月祷告会
- 17 佳美月刊征稿通知

---

雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛，然而我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。主耶和華是我的力量，他使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處。

~ 哈巴谷書 3:17-19~

---

## 仰望我们的神

肖恩（笔名）

2020年1月，新冠疫情首先在武汉爆发。就在除夕夜的前一天，1月23日，这个拥有1100万人口的华中地区特大城市武汉，启动封城。尽管如此，因为正值春运期间，疫情还是很快在全国蔓延开来。

那时，全世界的华人时时刻刻都在关注新闻，情况越来越令人揪心。除了医生必需的N95口罩、防护服等医疗物资严重缺乏外，确诊用的试剂盒也远远不够。很多“疑似”病人焦急等待确诊，很多确诊病人焦急等待病床位。不少病人还在等待床位的时候，生命已经被夺走。新闻中，看到曾经繁华的街道变得冷冷清清，空无一人；听到候诊室里病人因紧张害怕而大声哭喊时……作为在武汉生活过四年的湖北人，那段时间我常常抹眼泪。

然而那时我身在美国，因故乡而哀愁，常常向神乞求，求神的怜悯和医治。神的灵催促我出来做点什么，可我又能做什么呢？和妻子祷告后，得到感动和确信决定为故乡医院募捐。因为涉及到资金比较敏感，我们也多方打听，若能以教会的名义募捐，不论财务上或是募捐对象上都能更公开和明确。在与教会财务室沟通时，了解到我们教会也在计划开展此服侍，所以顺理成章地加入了这个新冠

疫情救助团队。感谢赞美主！

2月11日，在执事会的带领下，成立了4C新冠疫情救助委员会，开始实施救助工作。通过各种渠道去找医疗物资货源，也千方百计打听如何将物资运回中国的渠道。与此同时，全中国的同胞和整个世界的海外华人都在竭尽全力捐资捐物。一时间，武汉医疗物资的匮乏缓解了很多。相比之下，湖北省县市级医院，因为不属于“国家队”，医疗物资更为缺乏。所以我们把捐赠对象定为安陆市人民医院和钟祥市人民医院。很感恩的是，这两家医院的前身都是百年前英国基督教循道会开办的教会医院，时称“普爱医院”。教会的弟兄姐妹们，也纷纷为抗疫来捐款。我们订购了近万副N95口罩和400套防护服，等待公司及早发货。



在我们以为可以稍作喘息时，疫情急转直下直击美国，超乎我们的想象。就在我们还在等待订购的物资的时候，国内的疫情已经基本得到了控制，患病的人数不再增加，治愈的人数越来越多，医疗物资也不再缺乏。然而，美国的疫情却全面爆发开来。加州，纽约州情况最为严重。我们所在的俄亥俄州，也于3月9日检测出第一例病例后，患病的人数成指数增长。疫情救助委员会果断作出决定，由支持国内的疫情改为援助美国本土疫情控制。这一



次，学到了一个经验，要想参与医疗物资的捐助，要“快”。“快”能订到医疗物资，“快”才能为一线的医生和护士救急。到目前为此，救助团队共捐赠了34,000副医用外科口罩，74,00副N95口罩，400副面罩.....感谢赞美主！作为团队中的一员，亲自见证了神对事工的引领和祝福，团队弟兄姐妹们同心合一，用自己的恩赐尽心来服侍。从弟兄姐妹们的爱心募捐，购买渠道的寻找，捐赠对象的确定，医疗物资到捐赠点的运送，一环扣一环，都是因为众弟兄姐妹们的热心参与，才这么顺利。

正如有人总结所说的，对抗新冠病毒这场战役中，中国人打上半场，外国人打下半场，海外华人打全场。

参与服侍的过程中，常有些思考。虽然我不清楚，为什么新冠疫情会全球爆发？新冠病毒又是从哪里来？如何传播开来，以至影响全球？或许有一天，人类可以调查清楚，或许永远是个谜。但有一点肯定的是，这次疫情对人类来说是一个警示：在这个弯曲悖谬的时代，人类的骄傲，自私与贪婪该收敛一下了。在这个崇拜科技和高举自由的时代，我们常常忘了自己只是被造物，把自己高抬当作了世界的主宰，甚至宇宙的主宰。疫情之下人人需要居家隔离，即使外出也要保持社交距离。生活节奏慢了下来，空闲时间多了起来，这正是神给我们更多时间思考与反省，我们究竟是谁？生命该如何度过？另外一点感触是，生活之中有各种服侍机会的时候，能够参与其中是神赐给的恩典。如果不是疫情爆发，我们又怎么知道我们从不曾掌控这个世界，太多的不确定性显示出我们只是软弱的被造物。正如雅各书4：14节，“其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。”在疫情面前，感叹人类的渺小，感叹生命的脆弱，也更珍惜自己是蒙了何等恩典，认识了神，生命不再往黑暗里走，而有了盼望。

美国的疫情还远没有结束，抗疫救灾也就没有

结束，这是一个持久战，也是为着末世时代，预备操练的时机。如今，好的方面是医疗物资缺乏得到了很大缓解。坏的方面是因着疫情，产生了很多次生灾害 -- 很多人失业，生活贫困，种族冲突，人心失衡。教会的疫情救灾事工的重心开始向救助社区贫困转移，即将发放救灾食物和贫困生活补助。愿那些生活困难的人可以得到一些安慰和温暖。在这灾难面前，突然一下更明白教会是基督的身体，是金灯台的意义，正如百年前来自国外的基督徒在中国建立医院，救死扶伤，传讲神的话语。如今的灾难，我想，跟末世的灾难是不能比的，但是却让

我们看到了末世灾难的影子和神话语的真实。在这末后的时代，唯有靠着耶稣，才能超越当前的环境，因仰望神而得到平安和喜乐。

哈巴谷书3:17-18 虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛。然而我要因耶和華欢欣，因救我的神喜乐。

愿神赐福与教会，作那金灯台。愿神坚固他子民的信心，过得胜有余的生活。愿还没有认识神的，能有更多人归向主，愿神作我们永远的君王！

## 新冠救灾进展更新 (食物救助)

即将进行

- 一线医生点餐
- 失业民众食物救助

向以下两机构捐赠\$10,000.

LSS Champion Food Pantry 路德会  
(\$5000)

<https://lssnetworkofhope.org/foodpantries/>

Hilliard Food Pantry at Life  
Community Church (\$5000)

<https://www.hilliardfoodpantry.org/>



# 我可以深呼吸了，一切荣耀归给神

谷劲竹

我这次生病的经历,让我深刻地认识到:人就 是一个受造物,在任何灾难和疾病面前都是无能为 力的。唯有神的慈爱和大能可以拯救这一切;天父 虽沉默,但他却真实,这么一个奇妙过程。

## 一、生病

五月初的第一星期,可能就染上新冠病毒,周 末时,感觉好像没休息好,身体乏力。再上班时,感 觉很累。

第二天开始发低烧,但很快就烧到了 38 度。这 时我就给医生联系了,医说可能是新冠肺炎,你去查 一下,结果出来随时打电话给我。预约好检查,我就 开车来到 OSU 西校园的检测站,每个拐弯处都有人 指挥,所以很快来到采样帐篷前,不到一分钟采样 完毕,并告知三天后出结果。

结果出来,阳性。

我又给医生打电话,医生听了后说,你的症状属 于轻症,吃泰诺退烧,吃 VC 增强免疫力,但你的年 龄处于危险阶段,身体也有其他病,你要小心,出 现气短,剧烈咳嗽或其他危险就去看急诊。

开始吃退烧药,也吃“莲花清瘟胶囊”----朋 友送来的中药。反正可能有效的药都吃上,不错过 任何机会。一连好几天,吃药烧就退,不吃烧就来,

病情没有任何变化。一如既往,怎么还不好呢?有 些失望。

## 二、祷告

人的尽头神的开头,这时想到了神,我开口祷 告:“全能的天父,慈爱的阿爸父,你是天地间一 切的造物主,你是万主之主,你是万王之王,你是 全智慧全能的神!主啊!我信你十三年(2007 受 洗),对你话语追求不够,也常听常不听,我性格 急躁常常走在你为我作出决定之前,我亏欠你太多 了。我对不起你!主啊!请你原谅!我愿意悔改! 现如今,我病了,求主你要治愈我,我没有其他的 依靠,你是我唯一的依靠和盼望,你一定要治愈我! 祷告奉恩主耶稣的名求,阿们!”

我又翻阅自己的圣经精句笔记,看到约翰福音 3:16 “神爱世人,甚至将他的独生子赐给他们,叫 一切信他的,不至灭亡,反得永生。”时,泪如雨 下,心里一下就开窍了,找到依据了,我信的神这 么信实,神早就说了叫凡信他的不至灭亡,神一定 会治愈我的,我要好好求他!

这时我就给同心组组长维维姐妹说了想让她为 我向神求,而后又希望全组弟兄姐妹为我祷告。维 维姐妹很快就安排好这一切,看到大家的真诚肯切 的祷告,我心里平安了许多!

### 三、奇迹

这时,第一瓶退烧药只剩下最后一片了,第二瓶剂量小,希望吃完第一瓶后,体温不再很高。把那片药攥在手心里很长时间,祷告了很久。吃完药就迷迷糊糊睡了,一觉睡到天亮,连吃药的时间都错过,但身体不发烧了,惊喜不已,这么神奇,一瓶药不多不少,吃完退烧!为什么刚好一瓶呢,那么巧!这是神让我记住他恩典记号。感谢神!

但退烧后,却出现了两个新症状:不能深呼吸和一动(上下楼时)就喘。我用尽全力才能从我家一楼洗手间返回自己的房间,想去医院,身体没有一点儿力气,只好静静地躺在床上。

明天会怎样呢?不知道,但我知道谁掌管明天!

又迷迷糊糊地睡了一夜,早上醒来身体感觉舒服一些,立即试试深呼吸,就慢慢地深深地吸了一口气,成功了!可以深呼吸了?不是做梦吧!再来一次,又来一次。瞬间泪水蒙住双眼,泪水止不住地流着,我幸福极了!我是这个世界上最幸福的人!我可以深呼吸了!能深呼吸就不会气喘了。

### 四、感恩

身体一天比一天好,每天清晨都要狠劲地呼吸着白白给的空气,能自由呼吸多好,身体不痛多幸福!看不够窗外的草地、树叶和邻居家的丁香花,看不够路上的车辆和行人,一个美丽的全新世界!本来,这世界是好的,因为他是籍着神的话语造就的。但以前我从来没有为自己的每一口呼吸感恩过,也没有觉得这一切是美好的,常常不满和抱怨。感谢神改变了我!

还有,如果我好好学习了神的话语,就可以早点自救。如果和神的关系密切,遇到事首先会想到神,立即向神求!不至于很多天后才认真地向神求!但神没有嫌弃我,他仍然救我,给我了一个新的生命!他就是这么一位慈爱的天父!他的爱不离不弃!

再有,感谢弟兄姐妹们每天恒心真诚地祷告。他们发来的每句话、每一个字及每一支歌都给我极大的鼓励和安慰!让我的灵大有成长!他们又送来很多精美的食品,让我身体得强壮!正是这一群纯洁善良的弟兄姐妹们的爱与同在,让我体会到主的爱与同在!

最后,让我用诗篇(23:1-6)来结束我的见证:

“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)

感谢赞美主!一切荣耀归给主!

## 我的见证

张文娟

在大庭广众之下讲出自己的经历，宣誓与上帝的关系，其实并非一件易事。决定受洗，就像你爱着一个人，想与他缔约一生一世。但畏惧受洗也同样是觉得自己满身是罪，难以在言行上像个可以荣耀上帝，被上帝喜悦的子女的模样。

我于 2018 年 1 月 23 日来到美国哥伦布，这是我第一次踏上北美的土地。如果说从我来的第一天上帝就安排好我日后所有的事情也不为过。高中闺蜜的表妹在 OSU，来美的第一天我与她进行了联系，她问我有没有兴趣周日下午随她去教会。这位表妹就是我们教会的一位姐妹：邵文苑。那个周日的下午，文苑夫妇俩开车接了我和女儿到青崇小组参加崇拜。后来陆续认识了恩如、刘丹姐妹等，也因为文苑的推荐相识了 bridge 传道组织，之后被刘丹邀请参加 IFI 的 Mothers' Group、进入校园团契等等。 。 。让我的生命从此和教会、上帝慢慢连接了起来。长久以来蒙受神的很多恩典和看顾，我想挑选四件比较有代表性的事件分享，回忆与神的认识和投靠过程。

第一个见证：老公来美后，驾照路考迟迟不顺利，连续 failed 三次，所以我和女儿来美后几乎没怎么出去走动过。 2018 年三月中旬的一个周日，午饭后和老公的两个男性朋友相约去 Costco。我们四个大人里面只有一个人有正式驾照，原本我们应该坐有驾照的朋友的车，但那天我却莫名坚持让朋友开我们家车。在高速出口 IKEA 附近的那个路口等待红绿灯时，突然一阵猛烈的撞击，非常非常猛烈地撞击，坐在后排的我意识到发生了车祸。司机朋友看见后车、前车盖往上冒的烟，担

心发生爆炸等，赶紧把车往前挪了一米，后面的肇事车辆直接在众目睽睽之下逃逸了，但因为对方是 Toyota 的老款小轿车，在极大的撞击后，发动机等受损过于严重，没开多远就丢弃在附近的某个停车场。其他警察看见了白烟，通知了受理我们事故的交警，到达第二现场后才发现，Toyota 前半部分完全撞扁到变形，而我们的 Jeep 只是坏了一个小尾灯，保险杠受损，当时只是觉得虽然运气不够好，遇到了车祸，但又觉得庆幸，如果那天开了朋友的尼桑轿车，后车的撞击力很可能引发我们前车的爆炸或者更严重的后果。

保险公司让我们周五把车子送到维修点，原本出了车祸，车子尾灯损坏，加上老公只有 Permit 的情况下，我们应该不再用车。但是那个周二晚上是女儿来美后班级的第一次集体活动，就在我们教会附近的那个溜冰场，所以决定斗胆去参加。活动结束后，天已经黑了，太想让女儿体验下附近那个特别的过山车路，于是让先生走了那条有名的 cookie 小道。出了小道，就到了大路上，当时是用手机导航，屏幕比较小，导航路线也只是看个大概，加上没有足够经验，当导航提示前面需要左拐时，前方几十米正好是个红绿灯，我们就以为是前方的第一个红绿灯处左拐。这时突然天空飘起了大雪，我想很多人都记得 2018 年三月下旬的一天晚上突然飘雪的事情。老公的雨刮器马达不太好，那一刻不知道为什么他就是不想开雨刮器，于是我们的视线完全模糊了，除了红绿灯可以轻微识别外，其他什么都看不清，我们变道到最左边，天空飘着大雪，这时红灯变成了绿灯，我们就等待机会左拐，可是这个时候后面的车子一直鸣笛，我们当时很紧张，以为左拐等待速度太慢

了，但是实在找不到合适的机会左拐，后面的车子继续一直鸣笛，极其烦躁的暗示，我们更加紧张了，于是突然看见了反向车道的空隙，赶紧左拐，事实上，当时对面向的反向车道上的车子，是有一辆采取了刹车才没有撞到我们，当我们拐过去后才发现出了大事：那个是 315 高速的出口车道，高速下来的车子正快速的向我们冲过来，老公立刻冲向右侧的草坪。上帝保佑，大家知道吗，不是所有的高速出口都有足够大的草坪空地，但那个出口碰巧有，我们冲了过去，停了下来。那一刻，感觉自己就像与死神擦肩而过一般，迟迟惊魂未定。那一晚我相信了上帝！

第二件神奇的事情是发生在之后的六月份。当时孩子奶奶来美看望我们，我们定了去黄石游玩的自由行，那天是 6 月 23 日，周六，记忆如此深刻，是因为那天 Dayton 有航空展，而且 2018 年的航空展是比较壮观的，有很牛的 F22 超音速飞机出场。一早 6：20 从哥伦布出发的航班。我们没有在美国境内坐飞机旅行过，因此缺乏经验。一同旅行的朋友说提前半小时到即可，那天早晨是请其他朋友开车送我们一家四口去的机场，当时朋友进屋帮我们提的行李，大家都以为互相拿完了行李，以至于下车后发现女儿的行李箱没有拿，因为我把女儿所有的东西单独打包在了她的小行李箱里，有人说可以去盐湖城找个商场买，可是一趟旅行，孩子用的琐碎东西真不是那么好买全的，在还未想好解决办法时，和我们一起旅行的朋友姗姗来迟，到了安检口看见了长长的队伍，最后我们没有赶上飞机。那一刻真是有点五雷轰顶，绝望的我突然脑子里冒出来一个话：“上帝，你真的存在吗？你不是万能的吗，那你帮帮我们吧，我们该怎么办呢。”毕竟后面八天的行程每一天都是丝丝相扣的规划、住宿和游玩。朋友过了一会儿说可以等待下一班航班，我赶紧联系了老公的另一个同事，请他开车去家里拿了行李箱送到机场，这样女儿的行李问题解决了。熬到八点多，航班排队列表上迟迟轮不到

我们，最后告诉我们这趟航班已满，只能继续等待下一趟。大家知道，越往后，积压的乘客更多，美国航班本来就有超卖的习惯，我们更没有希望有座位了。绝望的我去趟洗手间，我默默念叨“上帝啊，你真的存在吗？你要是真的存在，就显灵一次吧，让我见识到你的大能，让我们今天到达盐湖城吧。如果你解决了这个事情，我就从此相信你！”

等我从卫生间出来回到登机口，朋友说，他们和登机口地勤人员沟通了，可以每个人加 75 刀，保证晚上 6 点的航班给我们安排座位，我们赶紧支付了 300 刀，这样半夜可以达到盐湖城。接下来的十个小时我们选择去 Dayton，直接在机场租车，下午赶回来，这样也不用再惋惜错过一场精彩的航空表演。这时与上帝的约定早已抛之脑后。因为早起的缘故，在去 Dayton 的路上，我头靠着玻璃窗慢慢睡着了，我突然梦见了上帝，我确定当时离开机场后我压根没有再想过上帝的事情，梦中的上帝并不是一个人，它很巨大很巨大，漂浮在天空中，略有点类似人形的头部，像云一样的存在，抱歉我已经记不清楚当时的梦境了。我惊醒了，我觉得这是上帝对我的启示，他在召唤我。都说去看航展容易塞车，但是我们来回没有堵车，非常美好的回忆。黄石旅行回来后，我的美国朋友 Rachel 听闻了我的故事，带我做了决志祷告。

下面是第三件事的分享：直到去年 10 月份，我的先生一直都是不信主的，我也一直不明白自己为什么不去考驾照，有车祸留下的心理阴影，也有自己看不懂理论的原因，大家都觉得看看理论、刷刷考题，不是难事。作为拥有博士学位的我来说，就是不会，我真的看不懂那个书，英文看不懂，中文也看不懂，每个规则读起来都好晦涩，非常不可思议。先生虽然不信主，但是很支持我的生活，每天都愿意做我的司机。所以 2018 年他会陪我参加每周五晚的 bridge 聚会，周末偶尔陪

我来华人教会。记得有一次他和同事一唱一和，句句嘲讽，比如“上帝绝对牛掰，他是这个世界上唯一掌握最高黑科技的大牛，说造风就造风，说有闪电就有闪电，说造宇宙就有宇宙。。。 ”等等，抱歉我已经忘记了原话，我说你们都去教会吃了饭，就算不信，也不要说这么不好听的话，他俩还说“我们没有说坏话啊，我们是在夸赞上帝，太无敌了”等等。我对老公不抱希望，也很怕他反对或干涉我信仰。因为他有了正式驾照，秋季开始我们就规律地参加华人教会查经和主日崇拜活动，大概是去多了，他何时开始不说讽刺的话其实我都不记得。但我也尽量不在他面前谈及上帝，想着这是我们夫妻相处之道的一个安全线吧。去年的平安夜，我们校园团契三组在琴兴姐家聚会，那一天我们每个人轮流祷告，回到家后，我对先生说“我知道你不信仰上帝，我也不奢望和要求你，但是今晚的平安夜，你可不可以为了我，陪我一起做次祷告，这也是我第一次正式开口对上帝祷告，只要这一次就好”，他同意了，闭着眼睛听我祷告完，并一起读了一段经文。第二天是12月25号，晚上孩子睡觉后，我俩就各自休闲娱乐，大概十点左右他问我：你怎么今晚没有祷告，我当时搪塞了一句“哦，一会儿”，然后过了一个小时，他又问我，你怎么还不祷告，我就说“老问这个干嘛，你也要祷告吗？”，他却说“可以呀”。太阳从西边出来了吧？我说你又不相信上帝，祷告干什么呢？他说“我没有说我不信啊”。“啊？那你信仰上帝吗？”，“是呀”，“你在逗我吧，什么时候的事情？怎么从来没有听你说过”，“我为什么要告诉你呢，我就是相信”。于是25号那一晚，第二次和老公一起祷告，并选了箴言的经文一起朗读。后来我们坚持了一段时间，一起读诗篇或者箴言。这一次，上帝的恩典让我内心满满，这解决的不仅是家庭的内部潜在矛盾，更是有一件非常重大意义的事情。

第四件事就是，在我先生信主之后，我在2019年

1月份就突然看懂了驾照理论知识，顺利通过了理论考试，练车也学的极快，一次就通过了路考。一个月后我就上了高速，恐惧的心理开始也是有的，于是我常常祷告，后来高速上也不再惧怕。

时常觉得，每一天可以平安地出门、回家就是最大的恩典。每一个寒冷的冬季，有个温暖的房子等待你回归就是莫大的保守。丰盛的食物、健康而爱你的家人就是最美的祝福。上帝在这样看顾着我这样一个罪人，他原谅我的每一次犯错、我的每一个失约、我的若即若离。我是何其幸运，拥有了这样大能的父，找到了回家的路。我们因着信被上帝得救，神所恩赐的，我们一生都用不完。

# 健康專欄

## COVID-19 疫情中的压力和应对

转自 <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

2019新型冠状病毒肺炎(COVID-19)可能给人们带来精神压力。对于新疾病以及可能发生事情的恐惧和焦虑可能会令人不知所措，并在成年人和儿童中引发强烈的情绪。一些公共卫生措施，如保持社交距离，会使人们感到孤立和孤独，并增加压力和焦虑。然而，这些措施对于减少COVID-19传播是必要的。以健康的方式应对压力会让您、您的亲人以及您的社区变得更强大。

传染病爆发期间的压力有时会导致以下情况：

- 害怕和担心自己和亲人的健康、财务状况或工作，或者失去所依赖的支持服务。
- 睡眠或饮食习惯发生改变。
- 难以入睡或集中精神。
- 慢性健康问题恶化。
- 心理健康状况恶化。
- 增加烟草和/或酒精以及其他药物的使用。

### 照顾您的心理健康

在当前全球流行病期间，您可能会感到压力增加。恐惧和焦虑可能令人难以承受并引发强烈情绪。遇到危机时立即寻求帮助。寻找药物滥用和精神健康的医疗保健提供者或治疗方法。

### 每个人对压力情况的反应有所不同

如何应对COVID-19疫情取决于您的背景、家庭或朋友的社会支持、您的经济状况、健康和情绪状况、所居住的社区以及许多其他因素。COVID-19疫情可能导致一些变化，而我们控制病毒传播的方式会影响每个人。

面对危机的压力可能反应更强烈的人群包括：

- COVID-19重症高危人群（例如，老年人和患有基础疾病的人）。
- 儿童和青少年。
- 照顾家庭成员或亲人的人。

- 一线工作者，例如医疗护理提供者、急救人员、零售店员等。
- 从事食品行业的必要员工。
- 目前存在心理健康问题的人。
- 使用药物或滥用药物的人。
- 失业、工作时间减少或职业产生其他重大变化的人。
- 有残疾或发育迟缓的人。
- 与他人社会隔绝的人，包括独居者和生活在农村或边远地区的人。
- 某些种族和少数族裔的人。
- 无法使用其主要语言获取信息的人。
- 无家可归者的人。
- 生活在聚居环境中的人。

### 照顾您和您的社区

照顾朋友和家人是一种缓解压力的方式，但同时也要照顾好自己。帮助他人应对压力，比如提供社会支持，也可以使您的社区变得更强大。在保持社交距离期间，人们仍然可以保持社会联系并关心自己的心理健康。虚拟交流（如电话或视频聊天）可以帮助您和您的亲人减少孤独感和孤立感。

### 健康应对压力的方法

- 了解如果生病并担心COVID-19时该怎么做。在开始任何COVID-19自我治疗之前，请联系卫生专业人员。
- 了解在哪里和如何获得治疗以及其他支持服务和资源，包括咨询或治疗（亲临或通过远程保健服务）。
- 照顾好自己的情绪健康。照顾好自己的情绪健康有助于您对于保护自己和家人的紧急需求能够清楚地思考并做出反应。
- 通过观看、阅读或听新闻报道（包括社交媒体上的新闻）放松一下。反复听到疫情消息会令人心烦意乱。
- 照顾身体。
  - 深呼吸、拉伸、或冥想
  - 尝试健康、营养均衡的饮食。
  - 定期锻炼。
  - 保证充足睡眠。
  - 避免过量使用酒精和药物

- 抽时间放松。尝试做一些您喜欢的其他的事。
- 与他人保持联系。和您信任的人聊一聊您的忧虑和感受。
- 与您的社区或宗教组织保持联系。当采取社交距离措施时，考虑通过网络、社交媒体、电话或邮件进行联系。

### 了解事实有利于缓解压力

了解COVID-19的事实并阻止谣言的传播，有助于减轻压力和污名化。了解自己和您关心的人面临的风险可以帮助您与他人建立联系，减轻疫情带来的压力。

### 照顾您的心理健康

心理健康是整体健康和福祉的重要组成部分。它会影响我们的思维、感觉和行为。它还可能影响我们处理压力的方式、与他人的关系以及在紧急情况下的选择。

在紧急情况下，已有精神健康问题或药物使用障碍的人可能特别容易受到伤害。精神健康问题（如抑郁、焦虑、躁郁症或精神分裂症）会影响人们的思维、感觉、情绪或行为，影响他们与他人交往的能力和日常功能。这些情况可能是情境性的（短期）或长期性的（慢性）。已有心理健康问题的患者应继续接受治疗，并了解新的或恶化的症状。如果您认为自己出现新的或更严重的症状，请致电您的医疗保健提供者。

**如果压力连续几天干扰您的日常活动，请致电您的医疗保健提供者。**一些免费和保密的资源也可以帮助您或您的亲人与您所在地区有经验及训练有素的顾问取得联系。

### 自杀

不同的生活经历会影响一个人的自杀风险。例如，遭遇过暴力，包括遭受过虐待儿童、霸凌或性暴力的人的自杀风险更高。据悉，孤立感、抑郁、焦虑以及其他情绪或经济压力会增加自杀的风险。在像全球流行病这样的危机中，人们可能更容易产生这些感觉。

然而，有一些方法可以防止自杀的想法和行为。例如，来自家庭和社区的支持，或感受到与他人的联系，以及能够获得面对面或虚拟的咨询或治疗，可以帮助消除自杀想法和行为，特别是在COVID-19疫情这类危机期间。进一步了解CDC在预防自杀方面的工作。

### 从COVID-19康复或结束居家隔离

如果您患有或曾接触过COVID-19，与他人隔离可能会带来压力。每个结束居家隔离的人可能会有不同的感受。

这些情绪反应可能包括：

- 复杂情绪，包括宽慰情绪。
- 恐惧、担心自己和亲人的健康。
- 患过COVID-19并自我监测或被他人监测的经历带来的压力。
- 悲伤、愤怒或沮丧，因为朋友或亲人害怕被您感染，即使您已被证实可以与其他人待在一起。
- 由于患有COVID-19而无法正常工作或教育孩子的愧疚感
- 即使得过COVID-19，还要担心再次感染或生病。
- 其他情感或心理健康状态变化。

如果孩子或他们认识的人患有COVID-19，即使他们现在身体好转并能够再次与他人待在一起，孩子们也可能会感到不安或有其他强烈的情绪。详见青少年和年轻人。

转自 <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

# 禱告事項

## 喜乐五月祷告

沈秀成/李重敏

这称为我名下的子民，若是自卑，祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。——（历代志下 7:14 和合本）

所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。——（雅各书 5:16 和合本）

1. 祷告上帝来医治我们的国家，为处在悲伤中的人们带来安慰；增加力量给医生，护士，和一切奋战在疫情前线的工作人员。赐下医治的恩典，使病人恢复健康；让每个有患难的人都能重燃盼望。

2. 基督徒在这样的处境中能够做光做盐，成为一个安定的力量，祝福的力量。带着盼望，一起祈祷希望这样的疫情赶快过去。弟兄姐妹在爱心里面彼此扶持，也彼此祈祷和守望。

如何面对这场史无前例的疫情？以下几个原则供弟兄姐妹参考。

- （1）透过上帝看疫情，从环境转向救主
- （2）认清短暂的今生，把握永恒的生命
- （3）在基督里有平安，在风浪中有镇定
- （4）为民族忏悔认罪，作祭司为人代求
- （5）传递真相与福音，让恐慌者有盼望

（6）灾难是末世信号，警醒等候主再来

（7）付出实际的行动，救助有需要的人

3. 为佳美成为祷告的佳美，求圣灵做工，让更多的兄弟姐妹灵里兴起，同心事奉，把感谢赞美和祈求带到主恩宝前。求主帮助我们有渴慕认识上帝真理的心，愿主的话光照我们，使我们的灵命不断长进。

4. 为教会祷告：求主带领我们教会，牧师们，执事们，每位神的儿女，有一个合一迫切的心，为这神所建立的教会，要在这世上负起神所托付的使命祷告。再次燃起我们起初的爱心，热心。

5. 为远处近处的亲人们，孩子们祈祷：因为疫情，许多亲人，朋友，孩子们有的战斗在第一线，有的远在外地，有的在家却面临挑战。领先，让我们在各种环境中能凡事求告主，亲近主，顺服主，感谢赞美主

6. 继续为我们在病痛中的，身体软弱，心中有忧愁的兄弟姐妹和慕道友祈祷；为王青青的父母亲，孙进的母亲，陈明章母亲，刘正文弟兄，王琳姐妹，廖格姐妹，吴深川弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄。为李栋，海燕夫妇祈祷，求主保守他们的心。在生活上有困难的兄弟姐妹和慕道友，也求神的怜悯，照着他们的需要赐下供应，安慰与平安。求神继续使用他们，为主作见证荣耀主名。

# 禱告事項

## 溫馨六月禱告

沈秀成/李重敏

这称为我名下的子民，若是自卑，祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。——（历代志下 7:14 和合本）

所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。——（雅各书 5:16 和合本）

1. 祷告上帝来医治我们的国家，为处在悲伤中的人们带来安慰；增加力量给医生，护士，和一切奋战在疫情前线的工作人员。赐下医治的恩典，使病人恢复健康；为当下美国的社会秩序祈祷，求主保守种族平等，警察尽职尽责，社会繁荣和谐。

2. 基督徒在这样的处境中能够作光作盐，成为一个安定的力量，祝福的力量。带着盼望，一起祷告希望这样的疫情赶快过去。弟兄姐妹在爱心里面彼此扶持，也彼此祈祷和守望。

如何面对这场史无前例的疫情？以下几个原则供弟兄姐妹参考。

- （1）透过上帝看疫情，从环境转向救主
- （2）认清短暂的今生，把握永恒的生命
- （3）在基督里有平安，在风浪中有镇定
- （4）为民族忏悔认罪，作祭司为人代求

（5）传递真相与福音，让恐慌者有盼望

（6）灾难是末世信号，警醒等候主再来

（7）付出实际的行动，救助有需要的人

3. 为佳美成为祷告的佳美，求圣灵做工，让更多的兄弟姊妹灵里兴起，同心事奉，把感谢赞美和祈求带到主恩宝座前。求主帮助我们有渴慕认识上帝真理的心，愿主的话光照我们，使我们的灵命不断长进。

4. 为教会祷告：求主带领我们教会，牧师们，执事们，每位神的儿女，有一个合一迫切的心，为这神所建立的教会，要在这世上负起神所托付的使命祷告。再次燃起我们起初的爱心，热心。

5. 为远处近处的亲人们，孩子们祈祷：因为疫情，许多亲人，朋友，孩子们有的战斗在第一线，有的远在外地，有的在家却面临挑战。求主保守带领，让我们在各种环境中能凡事求告主，亲近主，顺服主，感谢赞美主。

6. 继续为我们在病痛中的，身体软弱，心中有忧愁的兄弟姐妹和慕道友祈祷；为王青清的父母亲，孙进的母亲，陈明章母亲，刘正文弟兄，王琳姐妹，廖格姐妹，吴深川弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄。为李栋，海燕夫妇祈祷，求主保守他们的心。在生活上有困难的兄弟姐妹和慕道友，也求神的怜悯，照着他们的需要赐下供应，安慰与平安。求神继续使用他们，为主作见证荣耀主名。

傳福音，報好消息的人，他們的腳蹤何等佳美...

## 征稿通知

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

### 佳美團契

團契主席：吴博彦 / 團契副主席：温平 / 月刊主编：孙荔萍 / 月刊副主编：肖晴

本期责任编辑：庄液 / 版面设计：青橄榄 /

編輯：南守彦、庄液、顾峥嵘、李方莹、马娜、肖晴

**哥城華人基督教會 Columbus Chinese Christian Church**

4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224

Phone: (614)715-2212 Fax: (614)263-9298 [www.columbusccc.org](http://www.columbusccc.org)