



個人見證集

我與主耶穌

..... VIVI

我有三段與主耶穌非常親近的經歷。

我爸爸是我人生的第一個權柄，在他的高壓教育之下，小時候的我很沒有自信，因此成了小孩子欺負的對象。那時候，教會的姐姐成為我唯一的朋友。主耶穌在我需要朋友的時候，成了我的朋友。

高中時，父親驟逝，那時候的我無助又害怕，直到有一天，我的班導師邀請我去教會，他花了很多時間開導我、陪伴我，我才走出陰霾。主耶穌在我需要父親的時候，成為了我的阿爸。

最近的一次，是在我來到美國之後。初來乍到的我，對美國的生活非常地不適應，每天都和老公爭吵。沒有朋友、沒有家人、沒有目標的生活，讓我後悔當初來美國的決定，直到遇到教會的弟兄姐妹，遇見了主耶穌。我開始珍惜我所擁有的，和老公的感情也越來越好，交了很多朋友，也找到了工作。

雖然如此，我還是不確定自己是否有資格成為基督徒，於是，我在心中禱告：「主啊，如果你覺得我已經準備好了，就來呼召我吧！」禱告才剛結束，沒想到教會的師母就來拍拍我的肩膀，問我要不要受洗？轉瞬間，我清楚明白，我要成為神國度的子民，用一生來服事主！

聖經人物誌

傳奇女子 以斯帖

..... JEAN

以斯帖 (Esther)，原名哈大沙，是猶太人，因父母早逝被叔叔末底改收養。在波斯王亞哈隨魯 (即薛西斯大帝) 廢了皇后瓦實提之後，以斯帖被選進宮，在亞哈隨魯王第七年成為皇后。

波斯大臣哈曼因為忌恨同為臣子的末底改不跪拜自己，於是計畫要除滅境內所有的猶太人。這時以斯帖挺身而出，向亞哈隨魯王求情，拯救了自己的同胞。這也就是猶太人的重要節日「普珥節」的由來。

整個事情的經過都記載在舊約聖經的「以斯帖記」當中。比較特別的是，整本「以斯帖記」裡完全沒有提到「神」，可是卻可以看見「神的作為」在其中。例如：末底改在「以斯帖記四章 14 節」中，對以斯帖所說的：「焉知妳得了皇后的位分，不是為現今的機會嗎？」因為末底改的信心和以斯帖的勇敢，他們成為扭轉歷史的關鍵人物。

在歷史上末底改只是一個小人物，以斯帖更只是一個無足輕重的女人。但因為他們願意放下自己，堅定倚靠神，所以成為神工作的器皿和同胞的祝福；也成為所有基督徒美好的榜樣！



患難中

隨時的幫助

..... MICHAEL

二〇一九年九月中旬，一個下著毛毛雨的早上，我獨自駕車到 Powell 大道和 82 街路口附近的 Winco 超市買菜。

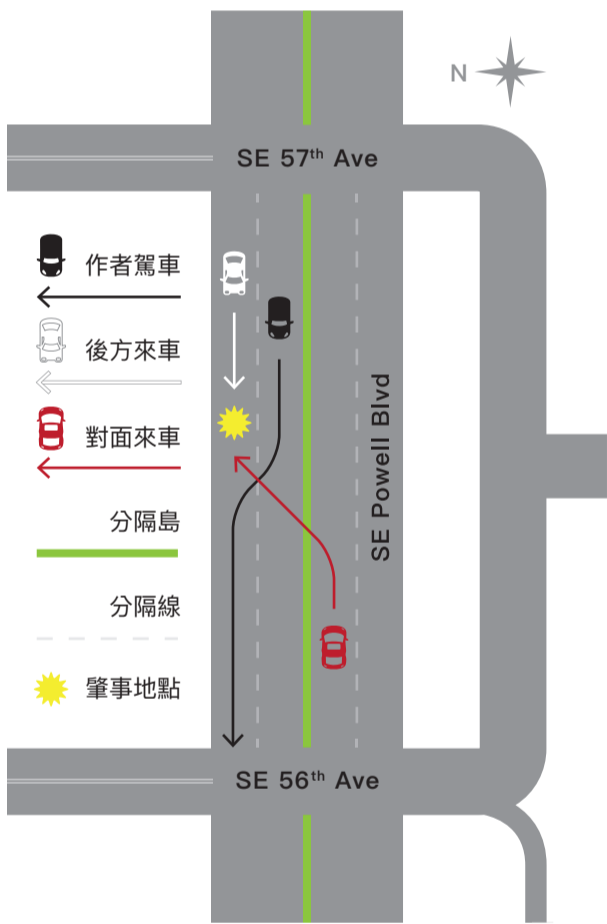
我在 Powell 大道上由西向東走，快到 56 街的時候，路上車不多，我的前方沒有車，但在右後方有一輛白色私家車跟我同一方向前進。

突然我聽到一下很大的汽車滑軌的聲音，我看到左前方一輛中型跑車從對面車道高速向我衝過來，當時離我的車已經很近了。說時遲那時快，我沒有先看右邊是否有車，基於司機的第一反應，立刻踩油門快速轉往右線道前進。

感謝主！我逃過了這一場車禍，但那輛跑車和我後方的車撞上了。砰然大響，兩輛車都損壞得十分嚴重，極大可能雙方司機的身體也都有受傷。當時我十分驚慌，從來沒有這麼害怕的感覺，只好在遠處路旁將車停下來。

我剛在那年七月初受浸成為基督徒，因此第一個意念就是立刻向主禱告。感謝主耶穌的保守！沒有主的大能和憐憫，我必受到傷害。我體驗到在遇危難慌亂時，只要倚靠主就能得著平安。感謝主的恩典和拯救！將一切的榮耀歸於主耶穌！

「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」(詩篇四十六篇 1 節)



同心來祈求

為恐懼迷茫 禱告

親愛的阿爸父，感謝你賜下你寶貴的獨生愛子耶穌來到世上，成為我們永遠的大祭司！藉著主耶穌我們可以來到你的面前，向你禱告。

求你與我們同在，在我們深感恐懼、對未來的方向與改變感到迷茫的時候，求你賜下平安、加添力量給我們。求你洗淨我們的罪，每天都看顧保守我們，幫助我們更加認識你，在你的愛與恩典中不斷成長。

主啊，你的恩典夠我們用！正如聖經上說：「凡靠著你進到神面前的人，你都能拯救到底；因為你是長遠活著，替他們祈求。」(希伯來書七章 25 節) 感謝主的恩典！禱告是奉主耶穌的名求，阿們！

雪中送炭

..... SAMSON



剛過去的冬天並沒有太多的冰雪，看著窗外一片綠油油的風景，不禁回想起二〇一七年的寒冬，那時我剛來美國不久，從沒有過在積雪的情況下開車的經驗。

那天由於前一晚下了大雪，所以早上學校都停課了，但一般的公司和商業活動並沒有停止。因為我之已經約了教會的同工開會，所以，開車送太太去上班以後，就出發前往同工家去開會。當時高速公路上並沒有積雪和結冰，但下了高速公路後，行經的小路因過往的車輛稀少，時有積雪和積水。

當我來到一個 T 型的路口停下來等候左轉的時機時，看見一輛黃色的校車停在路邊，司機下了車，好像要做什麼似的。我的注意力在他身上沒停留太久。後來開到下一個路口，那裡有積雪和結冰，加上有一點坡度，我的車輪開始打滑，儘管一直踩油門也無法前進，方向盤也無法控制方向。經過數次嘗試，都無法駛離那個路口，無奈之下，只好放棄。

就在此時，突然聽到有人在我車後喊著，原來是剛剛那個校車司機，他在我車子後面奮力地幫我把車子向前推。說實在的，這樣的情景我只在電視或電影裡看到過，從沒有親身經歷過。感謝神！靠著他的幫助，我終於脫困而駛離路口，平安地抵達同工家中。

感謝主差派祂的天使適時地來搭救我！因為神說：「耶和華的使者在敬畏祂的人四圍安營，搭救他們。」(詩篇卅四篇 7 節)

醫療保健室

糖尿病簡介

..... TRACY

糖尿病是個常見的慢性病，在美國影響了大約三千四百萬個患者的日常生活。主要成因乃是由於胰臟無法製造足夠的胰島素，或者是細胞對胰島素的反應不靈敏，以致胰島素無法正常發揮功用，使葡萄糖(血糖)能進入細胞並作為能量來源使用，因而導致血糖長期高於標準值。

從字面意思上來看，糖尿病一定是跟「糖」的攝取量有關係，但卻並不一定是因為吃糖過多引起的。雖然增加糖的攝取量會增加第二型糖尿病的風險，但其他環境因素，包括：高飽和脂肪的攝入、肥胖、少動久坐和遺傳因素等，也都是第二型糖尿病的誘發成因。

相較之下，第一型糖尿病的發病年齡較輕，症狀也較為明顯，而患病的成因和自身的免疫系統息息相關，引起第一型糖尿病的具體原因目前還是未知的。

無論是哪一型的糖尿病，若不及時治療，容易引發多種的併發症，例如：心血管疾病、中風、慢性腎臟病、視網膜病變等等。

如果患病早期病人在運動、飲食和體重上面適當調整，並依照個別情況配合藥物治療，糖尿病是可以得到控制的。如果您有關於糖尿病的問題和擔憂，請儘速諮詢營養師和家庭醫生。

編者的話

夏日來臨之際，希望您可以和家人與朋友一起共享閒暇時光。無論是旅行還是休息，求神為您帶來身體的放鬆和內心的平靜。願主恩與您同在，耶穌愛您！誠摯邀請您投稿，分享您從神那裡來的感動或是主與您同行的經歷！

投稿熱線

gracebolip@gmail.com