

Reaching

福达季讯

亚特兰大中华基督教会
First Atlanta Chinese Christian Church
6060 Spalding Drive
Norcross, GA 30092

主日崇拜：周日下午 2:30
Sunday Worship Service: 2:30pm

牧师：朱玉明
Pastor: Michael Zhu
Email: pastorzhu@facchurch.org



得着祝福，成为祝福 **Be Blessed, Be a Blessing**



第九期

November 2, 2014

本期内容

圣经的启示 (Bible's Revelation) : 创世纪 1:26 以撒亚书 24:6 耶利米书 2:7	p. 1
牧师讲道精选 (Selected Sermon) :	
灵,魂,体的健康 The Health of Our Spirit, Soul and Body	p. 1,2
水与生活品质 (Water and Life) : 特邀专述	p. 3,4,7
小知识 (Information Sharing): 绿色灭害	p. 5,6
活动预告, 敬请光临 (Church Activities)	p. 3, 7
联系方式 (Contact Us)	p. 2



牧师讲道精选

靈,魂,体的健康

The Health of Our Spirit, Soul and Body

朱玉明

08-03-2014

读经: 帖撒罗尼迦前书 5:16-28, 路加福音 1:46-47, 哥林多前书 14:14-16, 希伯来书 4:12

Verses: I Thessalonians 5:16-28, Luke 1:46-47, I Corinthians 14:14-16, Hebrews 4:12

前言: 上主日我们讲了一个祷告的重要方式---“与神约会”。今天我们要讲“靈,魂,体的健康”和“与神约会”也是有关联的,因为与主约会的结果就是靈的健康。我们这个时代讲究身体的健康,到处是健身房,许多人家里有健身器械,电视上有许多瘦身广告,快餐店里都表明每一样食品含多少热量,我们大家都关心食品的质量等等,讲究身体健康是件好事,但是我们往往忽略了人的靈与魂的健康,而靈与魂的健康直接影响到我们的身体健康,比如忧郁症患者并不是因为他的肉身有问题,而是他的靈和/或魂出了问题。在亚特兰大,几乎每个医院都有全职牧师(chaplain)和小教堂(chapel),因为医院知道单医治病人的肉体是不够的,病人需要靈与/或魂的医治。

1. 我们人有靈,魂,体三部分组成

帖撒罗尼迦前书 5:23: 又愿你们的灵,与魂,与身子,得蒙保守,在我主耶稣基督降临的时候,完全无可指摘。

---May your whole spirit, soul and body be kept blameless at the coming of our Lord Jesus Christ.

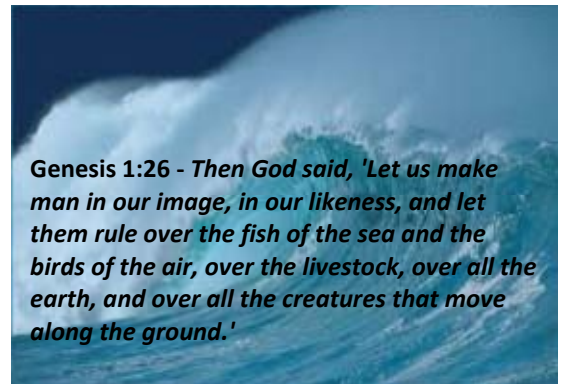
希伯来书 4:12: 神的道是活泼的,是有功效的,比一切两刃的剑更快,甚至魂与灵,骨节与骨髓,都能刺入剖开...

---For the word of God is alive and active. Sharper than any double-edged sword, it penetrates even to dividing soul and spirit, joints and marrow...

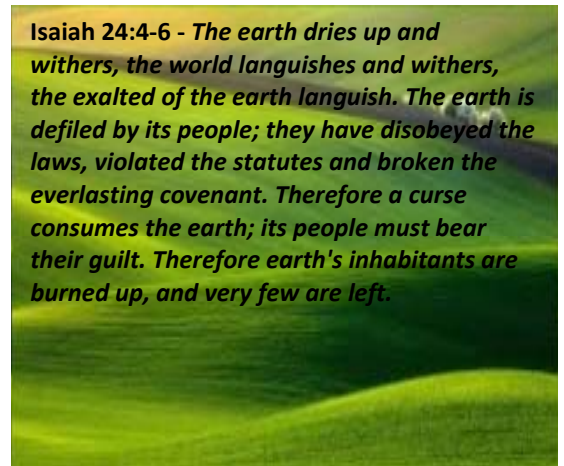
- A. 圣经上说,我们的人除了身体以外还有靈与魂,当我们讲“靈魂”的时候,实际上我们是指“靈”,“魂”往往指一个人
- B. 我們的靈就是神当初吹在亚当鼻孔里的气,在希伯来文中,靈和气是同一个人,功用: 良心,直觉和敬拜
- C. 我們的魂则是执管我们的智力,感情和意志

(后接第 2 页)

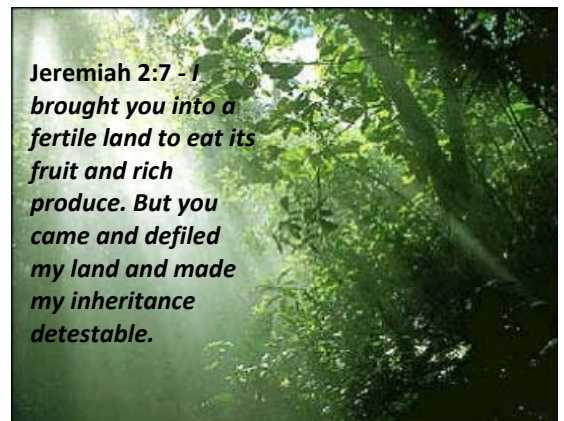
圣经的启示



Genesis 1:26 - Then God said, 'Let us make man in our image, in our likeness, and let them rule over the fish of the sea and the birds of the air, over the livestock, over all the earth, and over all the creatures that move along the ground.'



Isaiah 24:4-6 - The earth dries up and withers, the world languishes and withers, the exalted of the earth languish. The earth is defiled by its people; they have disobeyed the laws, violated the statutes and broken the everlasting covenant. Therefore a curse consumes the earth; its people must bear their guilt. Therefore earth's inhabitants are burned up, and very few are left.



Jeremiah 2:7 - I brought you into a fertile land to eat its fruit and rich produce. But you came and defiled my land and made my inheritance detestable.

神造了天地万物,又造了人来管理(创世记 1:26)。我们作为神的管家,做的怎样呢? 人类无节制大量繁衍、扩张,我们滥用资源,侵犯着其他生物的生存空间,每年有 10,000 个物种灭绝,是自然灭绝概率的 1,000 到 10,000 倍!(以撒亚书 24:6)又造了很多的化学毒物,在不断地破坏着、污染着环境,毒害着动植物、水源,使土产不再富足(耶利米书 2:7)。人类需要反省了!

牧师讲道精选：“靈,魂,体的健康”

(续第 1 页)

2. 靈的功用和健康

路加福音 1:46-47: 马利亚说, 我心尊主为大, 我灵以神我的救主为乐

---And Mary said: “My soul glorifies the Lord and my spirit rejoices in God my Savior...”

哥林多前书 14:14: 我若用方言祷告, 是我的灵祷告。

--- For if I pray in a tongue, my spirit prays...

约翰福音 4:24: 神是个灵, 所以拜他的, 必须用心灵和诚实拜他

--- God is spirit, and his worshipers must worship in the Spirit and in truth.

- A. 我们的靈最大的功用是敬拜神
- B. 我们的靈的第二个功能就是赞美神, 向神祷告, 用心靈祷告
- C. 靈的健康有两个途径:
 - 与神相交---敬拜, 与神约会, 祷告读经
 - 拒绝与邪灵沟通---算命, 通灵板(ouija board)

3. 魂的健康

帖撒罗尼迦前书 5:16-18: 要常常喜乐。不住地祷告。凡事谢恩。

---Rejoice always, pray continually, give thanks in all circumstances.

- A. 我们的魂执管我们的智力, 情感和意志, 对我们的健康来说, 最重要的是情感和意志, 其关键就是“喜乐”
- B. 保罗在 5:23 为弟兄姐妹的灵魂体祝福之前, 提到了喜乐, 祷告和谢恩, 祷告就是表示我们在遇困难时有依靠 (recourse)
- C. 耶稣基督应成为我们喜乐的根源: 聖靈的果子 (加拉太书 5:22); 我们的名字记录在天上(路加福音 10:20); 凡事靠主

4. 身体的健康

约翰叁书 1:2: 亲爱的兄弟阿, 我愿你凡事兴盛, 身体健壮, 正如你的灵魂兴盛一样。

---Dear friend, I pray that you may enjoy good health and that all may go well with you, even as your soul is getting along well.

- A. 靈魂的健康与否直接影响身体的健康, 一个泯灭自己良知, 与神对立, 整天发怒, 埋怨, 担忧的人身体是不会健康的
- B. 在靈与魂健康的同时, 我们也应该顾惜自己的身体, 因为我们的身体是神的殿 (哥林多前书 6:19)
- C. 我们要注意营养, 不抽烟酗酒, 锻炼身体, 有好的睡眠, 什么都不要多吃, 少吃糖, 味精, 汽水, 临睡前 3 小时不吃东西

总结:靈,魂,体的健康 The Health of Our Spirit, Soul and Body

1. 我们对自己的健康要有一个与圣经相同的认识, 就是灵魂体的健康, 是全人的健康, 靈与魂首先要健康
2. 靈与魂不健康, 身体就不会健康, 而靈与魂的健康不直接带来身体的健康, 我们应同时关心灵魂体的健康
3. 健康是一切一切的基础, 有了健康我们才能侍奉神, 帮助别人, 享受神所赐的一切美好事物
4. 我们要坚持每天祷告三次, 每周 30 分钟与主约会, 吃饭时做谢饭的祷告, 求主洁净和祝福我们的食物
5. 在这个人人都讲究身体健康的时代, 我们更要注重的是靈与魂的健康, 因为这是身体健康的根源

Contact Us: 欢迎踊跃来信、来稿, newsletter@facchurch.org, 标题为“福达”



水與生活品質

原文：張守玉

北卡羅萊納州 A&T 州立大學

環境工程系 Samuel Massie 榮譽冠名教授、系主任

Water is essential for all life forms. 水是所有生命物種不可或缺的東西。有些生命體，像是厭氧菌可以存活在無空氣（氧）狀態下，但沒有水卻不能存活。或許這就是 NASA 在火星上尋找是否有水存在，以證明火星上是否有生命。水嚐起來沒有味道、聞起來亦無味，或是沒有具體的形式，但是它卻擁有一種驚人的特質，使其可以支撐任何生命。譬如說，4°C 的水有最高的密度，讓魚可以在冬天裡生存，即使水面上覆蓋了厚厚的冰層。高比熱的特性，使得海洋的水幫助維持地球表面的溫度，並且保護生物不受劇烈的熱波動。就像人體中約有 65~70% 是水，水是一種有效的溶劑，身體的循環必須靠水將營養份帶給各器官和組織，如果我們喪失了體內 12% 的水分的話，便會死亡。

Water has nourished Chinese culture. 在中國古老文字傳承中，水的重要性也是顯而易見。例如：易經中提到，水滋養大地萬物（潤萬物者莫潤乎水）；而且在某些狀況下，人類可以說是等同於水（管子·水地篇：人，水也。男女精氣合，而水流行）。曹雪芹的名著「紅樓夢」中說女人是由水做的。若是沒有水，蘇軾無法形容出如此美麗的景致：明月如霜，好風如水，清景無限。曲港跳魚，園荷瀉露，寂寞無人見。（蘇軾，永遇樂）雖然有些作者是從詩情畫意與浪漫的角度來聲明水的重要性，但是絲毫不會改變水是人類必不可少的一部份的事實。許多中文字詞也透露出水在我們生活中的重要性。像是「海」這個字，在本質上就意味著水是人類的母親；而「飲食」這個名詞是將「喝」排在「吃」的前面，這表示在我們的生活中喝比吃更重要。

In addition to the function of sustaining life, clean water is essential to maintain healthy living condition and reduce diseases. 水，尤其是好品質的水，不僅僅是對我們的生存，而且對我們的健康很重要。根據世界健康組織說明（UN, 2003），每個人每一天最低限度需要 200 公升的乾淨水，以降低健康風險。地球上有一分之二的面積被水覆蓋，大部分是帶有鹽分的海水，因而可以被人類取用的水是有限的。事實上，只有 3% 的水是新鮮的水；而其中 75% 的新鮮水是來自於雪、冰、冰川，因此人類是很難取得的。誠如我們所見，可飲用水的數量有限，存在於表面或是地下的水，是提供人類生活所需非常珍貴的資源。在美國，超過 96% 的城鎮家庭擁有自來水，而供水系統的典型設計容量是每個人每天大約 400 公升。然而，在低開發國家中的城鎮家庭，其擁有自來水的比例是比較低的，亞洲和拉丁美洲是 78%，而非洲只有 40%。

(后接第 4 頁)



Thanksgiving (11/27)、Christmas (12/24)

6:00 pm - 9:30 pm 在教會聚餐

欢迎光临!



(水與生活 – 上接第 3 頁)

Unfortunately, human use has released contaminants into the water. 不幸的是，人類排放污染物至水裡導致廢水產生。有三種主要的廢水：由市政廳排放的市政廢水、各式工廠排放的工業廢水、灌溉或是其他農業使用的農業廢水。若是沒有正確的處理，這些帶病原體、重金屬、農藥或其他有毒污染物的廢水，就會污染我們可貴的水資源，散佈傳染病，而且毒害我們的身體。

Some incidents highlight the concerns. 2005 年 11 月 13 日，吉林省的吉林石化工業（JPC）將大約 100 噸的苯 / 硝基苯排放進松花江。由於松花江提供哈爾濱市的生活用水，為此，哈爾濱市以保養水管為由宣布停水四天，卻沒有直接提及 JPC 所造成的意外。市政官員後來承認，停水四天背後的真正原因，是對 JPC 化學工廠爆炸後水污染的恐懼。除了三千八百萬人遭受無水供應之苦外，造成對環境長期的影響及人類的大量死亡，損失無法評估。

長江，亞洲最長的一條河流，百年來中國人受其深深的吸引。“我住長江頭，君住長江尾；日日思君不見君，共飲長江水。”（李子儀·卜算子）“給我一瓢長江水啊長江水，那酒一樣的長江水，那醉酒的滋味是鄉愁的滋味，給我一瓢長江水啊長江水。”（余光中·鄉愁四韻《白玉苦瓜》）不幸的是，因為三峽大壩工程，長江已經被沿岸的城市和工廠的廢物給污染了。沿岸的城市每一年排放約 140 億立方米的污染物，遠遠超過整個中國的三分之一。“目前長江總體基本健康，局部不健康，近年來一直處於不斷惡化的狀態。”（中科院，2007）。這份報告指出，600 公里長的河流正處於危急的狀態，而且它 30% 主要的支流都遭受嚴重的污染，這些支流是提供沿岸重要城市的主要供水來源。

自 1986 年 Chernobyl 核漏之後，2011 年又出現了日本的 Fukushima 核漏，這次，核污染侵及大洋。2011 年 6 月，科學家測到高達 1.5 兆 becquerel 的核放射物質被泄放入洋。這相當於投放了 15 億公斤的核廢料在大洋里。這還沒有完，損壞的核站至今還在每天排放 300 噸的核污水進入海洋！事實上，無論你住在哪裡，大部分提供給我們飲用的水來源，或多或少都被污染了。它或許包含了重金屬（例如：砷、及銅）、有機污染物（例如：農藥、除草劑、及苯）、微生物污染（例如：細菌、病毒、及原生動物）、以及廢棄物。為此，水處理是必須的。

So, as ordinary people, what can we do to help preserve water resources? 水是必須而且珍貴的資源，以維護我們的生命與生活環境。那麼作為普通民眾，我們該怎麼做才能幫助保護水資源呢？在美國，所有的飲用水都是公共污水處理廠提供的。而污水處理必須通過初級飲用水標準，這標準是根據安全飲用水法案，由美國環境保護機構所訂定的。因此，由市政供水系統所供應的水，大體上是可安全飲用的。然而，有些人仍會喜歡喝瓶裝水。根據美國自然資源保護協會（NRDC）公開的四年科學研究表示，與大部分的自來水比起來，在美國販售的瓶裝水並不一定比較乾淨、比較安全。事實上，根據政府與產業的估計，約有四分之一的瓶裝水其實是裝自來水。此外，瓶裝水往往用塑料，造成潛在的健康隱患，而且使用後的瓶子還會造成環境問題。(Drink tap water rather than bottled water!)



在一些低開發國家中，自來水是有限的。照片中一個家庭裡的三個小孩，從雨水儲存槽裡提水給他們的母親，以用來煮飯、飲用和清洗。

(Toffo, Benin, Africa, June 2006)

(后接第 7 頁)



绿色灭害

原文：Melissa Barnes

翻译：俞文萃

在人类与害虫斗争取得绝对优势的近代，我们却导致了自然生态的失衡，不情愿但也无措地看着益虫（蜜蜂，瓢虫等）的快速消失，并且更有甚者，近代人类慢性病的指数上升居然也与我们自己生产的灭虫剂有着紧密关系。此类种种，令人忧心。为了留给下一代一个绿色的自然，我们有责任从现在做起，从自我做起。如何用天然的方式除去生活区的害虫成为一门科学。Melissa Barnes 硕士专攻环境保护，贡献出她的一些知识和大家分享。

1. Seal those Leaks 堵上漏洞

Whether you're experiencing an ant invasion or encounter an unwanted four-legged guest, one of the best ways to put an end to the problem is to seal off their entry point. For smaller issues, a little silicone caulk should do the trick.

If you're encountering mice or rats, try stuffing steel wool into the hole, then covering it up with wire mesh. For whatever reason, rodents have an aversion to steel wool!

无论你家是闹蚂蚁还是有什么其他不受欢迎的四脚客，解决问题的一个最好方法就是堵住它们的入口处。如果问题不大，用一点硅密封胶就就可以了。

如果你碰到老鼠，可以试试把钢丝绒堵进洞里，然后用钢丝网把洞口封上。不管是什么原因，鼠类很讨厌钢丝绒！

2. Build a Moat 围以壕沟

Are ants attacking your pets' food bowls? Start by sealing off their point of entry and using a damp cloth to get rid of any ants that remain in your house. Then, clean the floor thoroughly with hot, soapy water to eliminate the ants' trail. Once you've cleaned things up, keep them from finding the food dish again by placing the food bowl into a shallow pan of soapy water.

你是不是发现有蚂蚁入侵你们家宠物的食盆？先把它们的入口堵上，然后用湿抹布把屋里剩下的蚂蚁除掉。接下来，用热的肥皂水彻底洗地，去除蚂蚁的踪迹。一切都清除干净之后，把食盆放在一个放肥皂水的浅盆里以防蚂蚁再次找到它。

3. Keep it Clean 保持清洁

Food is one of the main things that lures those critters into your home. Make sure you clear floors and counter tops of food debris after cooking and eating. Wiping down surfaces can go a long way toward keeping your home pest free!

食物是引诱那些小生物进入你家里的主要原因。做完饭吃过东西之后注意要把地上和桌面上的食物残渣清理干净。擦干净桌面对确保你家里无虫害有很大的帮助。

(后接第 6 页)

(绿色灾害 – 上接第 5 页)

Anyone with a kitchen composting setup has probably dealt with fruit flies. The key to keep them out of your house is to use a compost bucket with a lid. Emptying the bucket into an outside bin every couple of days helps, too, if you have that as an option. The same goes for your trash and recycling bins. Keep those things covered, and empty often!

厨房里有用来积有机肥桶子的人大概都遇到过果蝇的问题。要避免这个问题最重要的一点就是用一个有盖子的桶。如果可以的话，每天把桶里的东西倒到一个室外的大桶里也会有帮助。

4. In the Garden 庭院防护

Outside, you'll want to take care of any standing water, which just begs for mosquitoes. To deter pests from your fruit and veggie plants, try companion planting with beneficial vegetation like marigolds.

If you're experiencing a pest invasion, you might need to take further action. There's a great recipe for home made pesticide over at Herban Lifestyle. She uses neem oil, which is a natural, biodegradable pest deterrent along with essential oils to create an all natural spray that's safe around pets and children. Just be sure to wash your veggies before eating them, since neem oil isn't recommended for internal use.

在户外，要注意处理所有积水，积水是很招蚊子的。要防止虫害侵噬你的蔬果植物，可以试试和金盏草这样的益生植物一起种植。

如果你遇上了虫害,那恐怕得采取进一步行动。在 Herban Lifestyle 上有一个很好的自制灭虫剂的方子。她用了印度苦楝油，这个是天然的，加上可生物分解的驱虫剂外加香精油，制造出一种对儿童和宠物都安全的全天然喷洒剂。就是在食用这些蔬果前要记得清洗，因为印度苦楝油是不建议食用的。

5. Get Boozy 进入酩酊

Who would know that beer was great at pest control?

Give it a go in your garden to control slugs and snails. You can also use stale beer to control fruit flies in your home and even in your kitchen compost bin. Trap roaches and fruit flies with a two liter soda bottle and some beer! Cut the bottle in half, put vaseline on the inside of the top, then flip the top half so it forms a funnel and seat it back into the base. Fill with a few inches of beer, and you're ready to go!

谁能想到啤酒是驱虫高手呢？

在你的花园里试试用这一招来控制蜗牛。你也可以用走气啤酒来控制家里甚至是厨房里积有机肥的桶子里的果蝇。用一个两升的汽水瓶和一些啤酒来抓蟑螂和果蝇吧！把汽水瓶一切二，在上面那一半的里面涂上凡士林，然后把它反过来像一个漏斗一样放在底下那一半上面。倒上几寸那么多的啤酒就行啦！

6. The Nitty Gritty 细枝末节

If you've got an ant problem, a sure-fire way to get rid of those suckers is to kill the queen. Keep an eye on that weather forecast, and when you're expecting rain, sprinkle dry grits onto the anthill. The workers will bring the grits to the queen, and when she drinks the rainwater, the grits will expand in her stomach.

如果你遇到蚂蚁的问题，要去掉它们有一个法子就是干掉蚁皇，这法子肯定不会出错。注意看天气预报，等到快要下雨的时候，拿一些干的玉米糙撒在蚁丘附近。工蚁们会把玉米糙运送给蚁皇，然后当她喝了雨水，这些玉米糙就会在她胃里膨胀开来。

7. Stick to It 沾上不放

For general pest control indoors, I like to rely on glue traps. You can bait the middle of the board with almost anything and the vermin will come out. Roaches, rodents, silverfish, pill bugs and beetles can all be caught and disposed of with a glue board trap. I recommend peanut butter for actual baiting.

总的来说对于室内的防虫，我喜欢用粘胶捕捉器。你可以在胶板的中间放任何的诱饵，那些害虫就会来的。蟑螂啊，老鼠啊，蠹虫啊，潮虫啊，甲虫啊，都可以用粘胶捕捉器抓住并处理掉。花生酱就可以是好诱饵。



既然我們無法離水生存，我們就有責任節約水及保護水資源免受污染。這裡有一些簡單的步驟，幫助你達到省水的目的。使用低流量馬桶（每次沖水 1.6 加侖）、低流量淋浴花灑（每分鐘 2.5 加侖）、以及低流量水龍頭（每分鐘 1.5 加侖），與常規裝置比起來可以省下超過 50% 的水。檢查並且修復水龍頭、水管和馬桶之漏水處，每一年可以省下上千加侖的水。另外，有一些好的習慣，像是：刮鬍子、刷牙或使用肥皂的同時，將水關上；利用冰箱代替自來水來解凍食物，這些習慣都可以省下非常可觀的水。

Since we cannot live without water, then it is our responsibility to save water and protect our water resources from pollution. Here are some of the simple steps you can take to save water. Use low-flow toilets (1.6 gallons per flush), low-flow showerheads (2.5 gallons per minutes) and low-flow faucet aerator (1.5 gallons/min) to save more than 50% of water compared with conventional ones. Check and fix leaks in faucets, pipes, and toilets can probably save thousands of gallons of water a year. Other good habits such as turning off the water while shaving, brushing teeth or applying soaps, defrosting food in the refrigerator instead of using tap water will also save significant amount of water.

在戶外，種植當地或其他耐旱植物，可以顯著地降低水的使用。雨桶可以儲存雨水，用來澆花。利用滴露式灌溉草坪或植物，代替常規使用的灑水器，亦可避免蒸發，而且省水。

For outdoors, use native and other drought-tolerant plants can significantly reduce water use. Rain barrels can be used to save rainwater for watering the garden plants. Use drip irrigation for lawn and plants instead of conventional sprinklers can also avoid evaporation and save water.

說到草坪，就讓我分享所觀察到的，美國人（包括我們）是如何迷戀綠意盎然的草坪一事，來做結束。我們使用肥料和水讓草長得又綠又快；我們使用除草劑以確保不會有雜草來與我們的草競爭；我們鬆土，讓草的根部可以呼吸，也使新的種子得以發芽；一旦草長得健康、翠綠又高聳時，我們使用割草機為它剪個頭髮；然後，我們將修剪下來的草裝袋，送去垃圾掩埋場。我們每一、二個星期就要重複做這些事，在這樣的過程中，我們浪費了金錢、水以及精力，增加了污染到我們可得的水中，而且還消耗了珍貴的垃圾掩埋場空間。最令人傷心的是，我們甚至無法將這些草放到我們的餐桌上。

Talking about lawn, let me end here by sharing with you my observations on how Americans (including ourselves) are obsessed with a green and lush lawn. We apply fertilizers and water to make the grass grow green and fast. We apply herbicides to ensure that there are no weeds to compete with our grass. We aerate the soil so that the grass roots can breathe and new seeds can germinate. Once the grass is healthy, green and tall, we have to use a lawn mower to give it a haircut. Then we bag the clippings and send them to landfills. We do this once every one or two weeks; during the process, we waste our money, water and energy. We add pollutants to our receiving water, and we deplete our valuable landfill space. The saddest thing is that we cannot even put the grass on our dinner table.

(黃衛選編)



教会活动
敬请光临

1. 主日学周日 1:30-2:30pm
2. 主日崇拜周日 2:30-4:00pm (其后有茶点)
3. 祷告会每周二 7:30-8:30pm (晚餐 6:30-7:20pm)
4. 晨祷每周四 6:30-8:00am
5. 查经班每月第二和第四个周五 8:00-9:00pm
6. 长青团契每月最后一周的周四 10:00am – 1:00pm (中午聚餐)