

1. 感謝主身體情況慢慢穩定朝健康和康復方向發展，請代禱使生活起居和精神可以調適得更好。
2. 天氣變化大且下星期有寒流，請代禱錫安之家大人和小孩都身體健康平安。

<181229 錫安之家代禱信>

親愛的代禱和關心的朋友，平安，恭喜新年快樂，

每年十二月都過得飛快，月初和教會團契參訪隊一起和小朋友過完聖誕節，之後回台北身體檢查同時在教堂做了聖誕崇拜。十幾年來這是第一次在台北過聖誕節，感恩之餘還享受了好幾頓聖誕大餐，腰圍直直胖了一圈，護腰都快繫不緊了。

醫生說上次摔跤使第三節脊椎的側骨裂開，沒有疼痛但壓到神經使左膝蓋發麻，目前不處理等骨頭自行癒合一些再說，方法是繼續帶護腰三個月和吃神經消炎止痛藥，多躺著休息是必要條件；現在已養成上下午和晚餐後躺臥一小時的習慣，平時就坐硬墊或輪椅。

聖誕節當天中午回到清邁，天氣晴朗下午溫度升到三十度，但第二天清晨起床是十五度，這個季節向來都是如此；晴空萬里的日子紫外線晒在衣服上熱得像是在燙衣服，晚上溫度降得快一早水塘上還飄著縷縷霧氣像是溫泉冒熱氣；每天廿四小時來回三十度，每小時都有一度多溫差在跑。

想要孩子們不生病的竅訣是每天不厭其煩地追著穿脫衣服，所以五點半起床是長褲外套加圍脖，吃完早飯七點太陽出來上學前脫了長褲和圍脖(中小學一年四季都是短褲)，下午四點放學到家則是短袖短褲一頭大汗抱著外套，吃晚飯六點時又得穿上長袖長褲，到更晚做功課八點再加上外套或背心；不舒服和流鼻涕的就讓喝半杯薑茶好入睡。

新年連續假期有四天，同工排好計畫：星期六照常大掃除和主日學，星期日上午崇拜後外出大賣場吃午飯和逛超市，星期一晚則依照本地傳

統圍爐，在涼亭裡每家擺個小炭爐又烤又煮吃到飽，再一邊聽音樂聊天可以花上兩三個小時，小小孩喝上一碗湯和幾塊肉就忙著回小家看卡通了。

謝謝您持續的代禱和關心；願主紀念您為錫安之家和為孩子們的禱告；更願主賜福滿滿給您和全家人。

執中 敬上 2018.12.29