



台中北屯貴格會

主後 2019 年 7 月 7 日 第 2127 期週報

主日禮拜程序

宣讚禱奉關迎讀講聖祝
召美告獻懷新經道餐福

關懷與代禱

彼此相顧 激發愛心 勉勵善行 來十 24

主阿！我們要復興！我要參與在其中！活出基督的愛！

讓我們彼此歡迎回到愛的靈家團聚敬拜主，以「神國度 321 理念」來榮神益人。讓我們對內彼此建造落實相愛互為肢體，對外廣傳福音與人分享神的愛。

靈家訊息

1. 提醒有與人分享福音見證者，請記得貼上福音樹葉，讓我們的福音樹有滿滿的豐盛，求主賜下結實的果子。
2. 主日禮拜後召開聖工委員會，請同工預備心參加。
3. 社區卡拉 OK 本週四 (7/11) 下午 2-4 點在教會庭院舉行，歡迎兄弟姐妹自由來參加。
4. 為籌備六十週年慶，蒐集歷年活動資訊，特別是近十年照片，請弟兄姊妹可將資料給高傳道，或透過右方 QR Code 直接上傳至網址 <https://tcfc.quickconnect.to/sharing/11P1EV5st>



禱告室

1. 為教會更深經歷神的帶領，成為傳福音、給、關懷、充滿愛的教會。
2. 每主日有新朋友來參加主日禮拜並委身成為家人。
3. 為教會與社區互動，成為光與鹽影響社會，社區長者等事工推展順利禱告。
4. 為林以諾傳道到新竹信義神學院修讀神學碩士課程，以及未來的服侍代禱。
5. 為關懷協會將推動居服員訓練課程代禱，有心想成為合格居服員者請與師母聯絡確定開課時間。

2019 主題：興起·發光

我們的願望是：

人人在這大家庭彼此相愛、一同學習，充滿歡笑並享受和諧的生活使人人經歷神

我們教會的異象—完成託付：

宣教---自己蒙福傳給人

敬拜---人人敬拜獨一神

團契---同心合一相扶持

訓練---心意更新守正道

服侍---把愛帶給每個人

我們教會的理念~~國度 321：

三個基礎：耶穌是我的榜樣

聖經是我的準則

聖靈是我的引導

二個核心：讓耶穌做王

讓耶穌得著一切的榮耀

一個目的：建立屬神的體系

本會宣教事工關懷支持：

台灣家庭關懷協會、網路事工、宣教

教會創立於 1960 年 7 月 10 日

1980 年 7 月 27 日設立台中家庭協談中心

2001 年 5 月 27 日成立台灣家庭關懷協會

教會/2231.9915 協談/2233.9009

協會/2232.8033 傳真/2233.9017

會址/台中市 40646 北屯區衛道路 112 號

教會資訊網址 <http://www.tcfc.tw/>

協會資訊網址 <http://tfca.twfc.org.tw/>

網路通信 Email: tcfc.tw@msa.hinet.net

FB <http://www.facebook.com/tcfc.church.3>

天父每日應許 <http://tcfc.tw/ed/>

支援聖工奉獻(可扣抵所得稅)請用

台中北屯郵局帳號 700-0021351-0071231

戶名/台灣基督教貴格會北屯教會

台中銀行北屯分行 053-0639 帳號 087-28-0016231

戶名/基督教貴格會台中北屯教會

郵撥第 22416511 號台灣家庭關懷協會帳戶

聚會時間

主日禮拜※禮拜日早上 9:00 在禮拜堂

假日兒童營※禮拜日早上 9:00 在活動中心

守望小組※週三早上 8:30 在餐廳

禱告會※週四晚上 7:30 在活動中心

青年小家※週六晚上 7:30 在活動中心

關懷小家聚會時間及地點各家決定

聖工委員會※每月第一主日中午 12:00



內付
郵資已付
台中郵局許可證
第 390 號 印刷品



我的教會APP
Android系統
加入會員選
北屯貴格會



我的教會APP
iOS系統
加入會員選
北屯貴格會

教會週報



每日應許



收件人：40646

台中北屯區衛道路 112 號

台中北屯貴格會

電話：04-2231.9915

週報第 2127

收件人：



上週信息：家的觀念 2

經文：哥林多後書五 17

講員：林和明 牧師 紀錄：邱琨傑、高浩倫

家的觀念

從聖經或是平常的生活裡面可以看見，家乃是繁殖家，是父母結合，一代傳一代，如果不是這樣就沒有辦法繁殖，家是由父母兒女所組成，一直繁殖下去。家就是為了繁殖家，所以母雞不只是生蛋，而是要生下雞；父母生了兒女，不會希望兒女永遠只是兒女，而是將來也成為父母。家的最大能力在繁殖，一代一代地傳下去才是正常的家，父母生下兒女，兒女將來也成為父母，而父母跟兒女的關係還是存在，期待兒女成為父母。

屬靈的生命也是如此，如果只是帶領人信耶穌就夠了，屬靈的家有一天也會終止。人的身體裡面有紅血球、白血球，是身體所需要的，如果有一天，紅血球連在一起很緊密，白血球在睡覺不工作，人就會生病，屬靈的家裡如果只是認識的弟兄姊妹連在一起關係很緊密，最後就會出問題，應該要分開運作，教會才能健康。

三個重要理念

屬靈的家有三個重要的理念，要能一起生、一起養，也一起繁殖，如果有朋友對福音有興趣，可以邀請他人一起幫助這個朋友認識耶穌，幫助他成長栽培，而不是單獨一人放牛吃草，這樣也容易失敗。帶領一個人信耶穌，要繼續栽培他，用屬靈糧食養育他，等他成長就能一起繁殖。通常人一信耶穌以後朋友就越來越少，剛信的時候周圍的人不知道，慢慢的因為我們信耶穌生命、行為改變了，酒肉朋友知道基督徒無法與他們過黑暗的生活，自然漸漸離開了，當我們越早表明自己是基督徒，有渴慕的人也容易帶他們來信耶穌，因為看到了你的改變。

如何落實繁殖

在帶領人、幫助人信耶穌，有時候會發現自己有錯誤，遇到錯了就改，不要一直錯下去，沒有人一出生什麼都會、都對，有可能會錯，沒關係錯就改過來，要靠主有勇氣改變過來，跌倒了就站起來，不要跌倒了就躺在那邊，跌倒是免不了的，勇敢的站起來，也不怕錯，錯了就改。

屬靈的家需要兩代的合作，兒女成為父母，帶孩子碰到狀況不知道怎麼辦，會來找自己的父母，屬靈的家也是這樣，兩代的合作很要緊。青年人很有活力，老年人有智慧、經歷比較多，兩代合作，就能夠越來越好，今天很多年輕人瞧不起老年人，覺得老年人對新知識認識的不多、老古板，忽略了

很多實際的事情要有經歷，所以年輕人的活力很好，要加上老年人的智慧，兩代合作，繁殖就能越來越美好。

落實也要帶、陪、放，開始的時候是我帶領你，實際做給你看看，例如怎麼樣帶小家、怎麼樣探訪，帶了一段時間以後，就陪著他，換被帶的人做，再一段時間就可以放手讓被帶的人自己做。如果孫子仍需要阿公阿嬤帶，父母沒有盡上責任，這樣就不會成為健康好的繁殖，因為父母在帶的時候也在學習怎麼做父母，上一代要漸漸放手讓兒女學習怎麼做父母，就這樣一代一代的傳承，才能真正的繁殖，家就是為了繁殖。

家是大家的，不是某一個人的，所以家中需要學習大家照顧大家，不是只有一個人負責照顧大家，而是彼此照顧。一個健康的家庭不是只有媽媽在照顧這個家，而是大家一起。有些人覺得來教會，覺得你要照顧我，要求別人，沒有被照顧就不來了，健康的家不是只有被照顧，而是學習我要照顧你，當每一個人都願意照顧家，才會健康，即使小孩看起來什麼都不會，也要學習照顧這個家，讓孩子產生責任，當大家願意照顧人，彼此的關係就不一樣。

家乃是我們成長的地方，家乃是我們學習負責任的地方，願意照顧是盡上我的責任，學習負責任，一起學習，因為家是我們成長的地方、學習負責任的地方。如何落實家是大家的，就是大家一起負責任，每一個人都盡本份，家就會越來越美好，屬靈的家也是如此，當大家願意一起負責任，神必負我們一切的責任，求主幫助我們有正確家的觀念。

家乃是生命，所以要繁殖，一方面也是成長，不是今天生下來明天就成為大人，而是慢慢的成長，屬靈的生命不會立刻突然的轉變。我們長大，是吃媽媽每天煮的飯菜，不是每天吃觀光飯店的大餐，正常的家庭孩子的成長，是媽媽每天煮的，雖然沒有什麼特別，卻養育你，慢慢的成長。信仰上也是在小家、屬靈的父母的餵養成長，根基就是聖經。

如何落實生命：看、聽、想、講、行

看到、聽到的是什麼，若都只是社會上的東西要小心，我們需要看、聽神的話語，看到聽到之後我們就要思想，之後就要講，講什麼就是我們過去看過、聽過的。我們多看多聽聖經的話，多思想，自然就會講出神的話，之後我們要行，如果沒有行出來，就會像蒙古症一樣，頭很大手腳很小，走起來很危險，有些人知道很多聖經的知識，卻只在頭腦裡面沒有行出來。

當按著所思想、所講的去行，就變成習慣，習慣養成之後就不會忘記，就變成我們的個性，我們就成為新我，一個真基督徒會變成新的人，就是這樣一步一步的往前，求主幫助我們不忘記，要在主裡面，才能成為新的人，願主恩待我們在主的裡面能夠一步一步往前行，能夠落實家的觀念，彼此在家的關係中，都願意我來照顧你，我們這個家就會越來越好。🐟

我累了：面對倦怠 四個因應之道讓你重新得力

你累了嗎？當一個人開始抱怨東抱怨西；在身體方面出現難以入眠，不管怎麼休息還是覺得疲憊，或是體重減輕、食慾不振、頭痛、腸胃不適等症狀；而在心裡方面萌發出不想參加教會的例行聚會或是對事工或日常事務懶洋洋，甚至出現與原本的行為完全反差的行為，譬如，本是會接納、包容與關懷的個性，卻說出批評、指責和拒絕性的話語。

台北靈糧神學院牧靈諮商博士班主任伍育英老師表示，若發現自己出現上述情況，就表示你累了，很有可能已經處在「倦怠」的狀態，她指出四種導致倦怠的難題包括：

1.工作不斷重複缺乏新意。工作常常是經年累月，人們不斷重複工作的內容，舉凡職場上或家務中的內容，甚或是教會的服事：如年復一年的講道、年度的聖誕慶祝活動、持續進行的新人關懷、會友探訪、小組聚會、危機處理、行政工作等，這些例行的事務，一方面周而復始，感覺永遠做不完；另一方面，若是我們一直用舊有的思維與方式，久了，我們可能習以為常，只是努力盡己之責，不敢虧負神的所託，但是心中已激不起熱情的火花，若在此時，又看不到明顯的進展與突破，那就很可能會產生倦怠感。

2.同伴的生命問題沒有進展，缺乏並肩作戰的夥伴。在工作上遇到的老闆多年問題都一樣；或服事同工長期面對同一群人時，有些人的生命議題不易馬上解決，問題多年重複出現，很多狀況需牧者同工協助處理。職場上缺乏並肩作戰的夥伴，服事中自己想栽培的核心同工，因為個人工作或搬遷因素，無法與你同心服事，相互扶持，這些也會導致倦怠。

3.工作無法評估成效。當一個人工作的成果無法評估成效，例行公事的裡面很難立即看到績效，或是在服事人的過程，一個人的生命歷程總是起起伏伏，可能這時候起，下一刻就跌落，所以在陪伴人的過程中也很難去評估成效。當一個服事者看到自己陪伴的人生命更新，屬靈胃口大開，開始成長時，當然會期待看到對方繼續長進，殊不知下一秒對方可能因著遭遇某些不順遂就落入谷底，這時難免懷疑自己的教導以及做在對方身上的是否有不周詳之處，也可能會因而懷疑神，不明白神為何讓這種事情發生。因此，伍育英老師提到，當工作或服事無法評估果效也是心生倦怠的另一原因。

4.必須按照人的期待做事和服事。在職場總需要按照上司或主管的期待去做事。在教會，會友、羊群與長執們對教會的服事同工難免有著不同的角色認定與期待。有些人所處的環境能維持過去傳統，但有些人卻期待能夠不斷活潑創新。面對不同期待，很可能讓人活在期待中，時時帶著角色面具去面對工作和服事，因而冒著失去自我的危機。內心會擔心若將自己軟弱與真實的情緒表達出來，不知職場的同事和弟兄姊妹會如何看待，會否失去原本的信任與愛戴，這種無法表現出真實的自己，與

真實自己缺乏連結的狀態，久而久之就會形成倦怠感。

突破倦怠重新得力的四個因應之道

1.培養正確細水長流的服事態度

(1)一天當做的做完就休息，一天難處一天當就夠了。

(2)找一週的一天當作安息日。全然離開工作環境並換一個意識形態，讓自己享受在安息裡面。

(3)檢視自己是否用工作來建構存在的價值。「有些人說工作吞沒了我，其實是自己想被工作吞沒。」要願意去檢視自己是否用工作來建構自己存在的價值，要有覺察，因為覺察了會帶出真正的安息。

(4)可以透過閱讀、進修、研習會或參加退修會等等來增加視野的廣度，培養多元的觀點，加深相互連結，藉此提升創意、表達方式和思考脈絡，為工作與服事注入新意。

2.找到自在做自己的人際關係群，找到自己的支持團體

許多人常背負著許多人的移情和生命重擔，疲於奔命於各種人的問題當中，這會產生兩個問題，第一是自我膨脹，第二是自我耗竭，而這都會造成倦怠。伍育英老師建議，要找到自在做自己的人際關係群和支持團體，而這些人可以承接住並同理自己的情緒、煩惱、壓力和重擔，這些出口會成為重新得力的元素。

3.尋找有形與實質的休閒活動來平衡自己的生活

找到摸得到、看得見並可以做出實質成果的興趣，來幫助自己平衡在生命塑造與服事上難以評估成效所產生的倦怠感，例如做料理、園藝、繪畫、健走、健身等等。這些事情，當你去做就會看到成品（例如，一盤佳餚、一幅畫作）或成果（例如，身上新增的肌肉、愈來愈健康的身體）。因為服事或工作有時很難立即看到果效，而在自己休閒活動中找到做完後立刻可以得到實質回饋的，這些所帶出的成就感可以滋養自己的生命，幫助自己平衡生活。

4.卸下面具

加爾文曾說：「真正認識自己的人才能真正認識上帝，真正認識上帝的人才能真正認識自己。」找到自己的屬靈導師，或是透過屬靈操練與神連結，求神光照來重新認識自己，並協助分辨是否自己活在別人的期待裡面。在屬靈操練中，把問題帶到神面前，述說自己的情緒，問神是如何看待這些人事物，求神賜下恩寵、智慧和勇氣，讓自己有新的看見、面對和調整。這會幫助自己，卸下倦怠，卸下面具，有新的開始。

以賽亞書 30：15 說，「你們得救在於悔改和安息，你們得力在於安靜與信靠。」(聖經新譯本)如果把工作與服事當成跑百米，一股腦衝啊，最後一定會以耗竭 (burn out) 收場。工作和服事像是跑馬拉松一樣，神給的是一生的託付，不用 24 小時都工作，要有自己休息和休閒的時間，要多覺察自己服事的動機和心理動態，懂得設定界線，因為人的工作永遠沒有終止，做不完的，也要相信神掌權，我們就會在職場上和服事中真實與神同工，並因著信靠和安靜重新得力。

(文章來源：基督教今日報 <https://cdn-news.org/news/18311>)