



台北靈糧堂

BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH IN TAIPEI

週報2301期

2024.04.21

Glory 置身榮耀 愛中合一 to Oneness

《讀經進度》

4/21

4/22

4/23

4/24

4/25

4/26

4/27

4/28

傳

3:1~4

傳

3:5~8

傳

3:9~11

傳

3:12~15

傳

3:16~22

傳

4:1~3

傳

4:4~6

傳

4:7~12

《精選文章》

神所預備恩典滿滿之路

文 / 楊雅淇

回首這三年靈糧神學院牧靈諮商科證書班的學習，真是神的恩典滿滿，超乎我的所求所想，更是敬畏神的信實與大能！

經歷神奇妙地開路預備

記得 2019 年三月間，丈夫與我分享牧靈諮商科的資訊，我當下就被牧靈諮商科在神學根基上整合心理諮商 / 內在醫治 / 屬靈操練的特色所吸引，但考量到工作上新職務轉換、教會中的各樣服事、每週一還要請假上課，在時間與體力透支的狀況下，真的是困難重重。但神要我這小信的人經歷在神豈有難成的事，接下來一連串的困難，神都以奇妙的方式開路：原本不可能拿到的體檢報告如期取得、無法準備的聖經考試順利過關、國外主管不但准假還表示也是基督徒。除了讚嘆神的作為，我也更加確信這是神為我預備的道路。

理論實務兼具的課程

三年的牧靈諮商科學程知識與操練並重，從一開始的自我覺察與自我照顧、檢視自己的生命歷程中看見過往的生活與信念模式、練習交託與轉念、到解鎖童年經驗的影響，讓我更了解自己的情緒反應與內在需求。屬靈操練讓我在忙亂的生活步調中，學習安靜等候神，進入內室與神親近。諮商技巧的應用、悲傷輔導、認識身心疾患、醫治釋放的技巧、危機處理、社區福音預工、婚姻 / 兒少 / 性別議題、牧養與諮商課程中的實務探討，更對我在教會的服事有莫大幫助。

心靈健康與恢復的旅程

更寶貴的是學到成為助人者之前，要先關顧自己的身心靈健康。過去的我壓抑並抗拒負面情緒、努力獲得重要他人的喜愛與稱讚、完美主義的掌控也在夫妻關係中帶來壓力。當我開始覺察自己的負面情緒與背後的信念、願意接納並梳理、練習說出自己的感受與需要，我變得輕鬆許多，也提醒自己不再作丈夫的「背後靈」。每天睡前來到愛我的天父面前交託，聆聽祂要對我說的話，使我經歷平靜

安穩。感謝主，因著牧靈諮商科我開始走上心靈健康與恢復的旅程。

實踐牧養的基礎與養分

報考牧靈諮商科原是想成為更好的小組長，學習過程中還處理過我對帶職師母的掙扎與抗拒，但神的道路高過我們的道路，去年底我們夫妻承接教會治理，我也於今年3月離開職場全心投入神國的服事。感謝耶和華以勒的神為我預備，讓我在牧靈諮商科的學習成為日後實踐應用的基礎與養分，同學之間也因著彼此真誠敞開而建立了美好的信任關係，成為跨教會的屬靈同伴，同心一起為神興起發光。感謝讚美主！

謝謝牧靈諮商科老師們的熱情無私的教導與陪伴，願神賜福、恩上加恩，力上加力！（本文作者為靈糧神學院牧靈諮商科證書班畢業生，高雄愛加倍靈糧堂師母）



《信息筆記》

主日信息

講員 | 周巽正牧師

【台北靈糧堂的立場】

- ◆**針對奉獻**：鼓勵弟兄姊妹了解這是蒙福的管道，但不強求。
- ◆**面對政治**：鼓勵大家為國家與政治領袖禱告，但避免在教會內從事個人性政治活動。
- ◆**有關推銷**：歡迎各行業人士加入教會 / 小組，但不宜積極對內推銷。若有借貸金錢往來，期盼能讓牧者事前知道，以作遮蓋。

更多教會動態，請造訪 / 加入台北靈糧堂官網 / 社群



官網



LINE



臉書



IG



YT

《上週信息精華》

剛強去愛的健康界線 | 周巽光牧師



引言：身為基督徒，「愛」是終其一生的課題，我們也經常被教導要毫無保留的犧牲奉獻，但，**沒有健康的界線，就不會有健康的關係**，因此，今天要來分享幾個關於界線的真理：

一、區分關係上的優先次序：

我們與周圍的人，本該有不同層次的親密度，而區分次序，是我們的責任。一個人所能經營的關係是有限的，必須按照與他人不同的親密度，排出優先次序，並用界線保護這些關係。

二、親密關係層次圖：

若將親密關係比喻成同心圓，越內圈越親密，越外圈越疏遠。最內第一圈只能是「神」。第二圈也只能有一位，若已婚就應是配偶，若是未婚就是家人或好友。第三圈之後，可以不只一個人，諸如親朋好友、小組員、同事。**神要我們去愛每一個人**，卻不代表每個人都在我們生命的核心位置，我們有責任管理好優先次序，讓越內圈的人在需要我們的時候，可以得到適當的回應和關心。

三、回應與執行：

《一路愛到底》的作者 Danny Silk 說：「我設立健康界線的目的，不是要冒犯你，也不是想討好你，只是幫助我能健康的好好愛人！」**界線設定的原則是：當你對某件事說「Yes」時，就表示同時也必須對其他事說「No」**。我們不願讓任何人難過失望，但是時間精力確實有限，所以，理應讓親近的人優先享有這些資源。一旦我們持續設立健康界線，對最重要的人事物說 Yes，久而久之，那些次要的事，就不再是選項了。因為我們所設立的界線，會逐漸成為我們生活方式，就算面對指責和批評，依然能效法耶穌，出於對神的順服，在神的愛裡說 Yes，也懂得如何說 No。

結語：生命最重要的呼召和關係會定義我們的生命。Bill Johnson 牧師說：「如果神是第一的話，就沒有第二了。」將神排在生命的第一位，非但不會破壞關係，反倒能不再憑著人的血氣，讓神告訴我們如何去愛。**設立界線，不是把人推出去，是要讓我們像耶穌一樣，能健康喜樂的去愛那些祂放在我們生命中的人，而且可以一路愛到底！**（2024. 04. 14.，古家榕整理）

《禱告與報告事項》

1. 【牧養月會】4/27(六)上午10:00～12:00在靈糧山莊舉行。邀請小組長以上牧養同工預留時間參加。

2. 感謝弟兄姊妹的祝福與支持，2024年肯亞 Super team 順利完成任務了。11月宣教月將會有更完整的影片跟各位分享各項事工成果及見證。下個週末將會是目前唯一一場奉獻贈品發放，時間地點如下：**靈糧山莊** 4/27(六)18:00～19:00、4/28(日)11:00～12:00在**靈糧大道**。**宣教大樓** 4/28(日)09:30～13:30在**宣教大樓後花園**。請有參與2024肯亞 Superteam 奉獻的弟兄姊妹，帶著收據並自備購物袋來領取，若收據遺失或線上訂購者，可直接報姓名和手機號碼。

3. 社會服務處4/27(六)下午1:00～4:00在**宣教大樓大堂**舉辦【債務解決真有希望】說明會。由林永頌律師主講，內容有解決債務的法律說明與成功案例見證分享，現場免費法律諮詢暨扶助申請。凡對此議題有興趣者皆可參加。請線上報名或洽諮詢專線 2369-5520 李姊妹。

4. 【2024年靈糧教牧宣教神學院招生囉！】4/28(日)下午2:30在新店矽谷新院舉辦招生說明會，歡迎有心全職及尋求全職的弟兄姊妹踴躍參加，報名至5/31截止。想了解更多神學院及尋求明白神呼召的弟兄姊妹，可以上靈糧神學院官網查詢相關資訊。

5. 【巴拿巴宣教學院第12屆在職夜間班招生中！】報名請上巴拿巴宣教學院網

站6/15(六)報名截止。招生說明會的時間是今天(4/21)下午2:00在靈糧國度領袖學院舉行，歡迎對宣教有興趣及有負擔的弟兄姊妹參加。

6. 【2024兒童事工研習會】5/24(五)～5/25(六)在靈糧山莊舉辦，由講員賈斯·達爾分享從天父角度洞察並啟發兒童靈性，塑造先知性與充滿創意的兒童群體，5/7(二)前報名享有早鳥優惠價，報名及相關資訊請上 Asia for JESUS 官網。

7. 【新婚教室】為幫助新婚夫妻有效調適新婚期，找到家庭與生活平衡、建立健康而敞開的親密性關係，從磨合到融合，學習接納、經營親密；6/15、6/22兩個週六上午9:00～12:00在**宣教大樓三樓**舉辦新婚教室。課程特別為每對學員預備「有師資陪伴」的談心時間，愛中聆聽，關係更靠近；報名至5/24截止，歡迎結婚五年內的新婚夫妻透過區牧以上牧者推薦參加。



福音中心報告
代禱事項



近期徵人訊息

《4/21 ~ 4/27 聚會資訊》

名 稱	時 間	地 點	講 者
聯合崇拜	(六)16:00	靈糧山莊	喬美倫教師
職場崇拜	(六)18:30	宣教一樓	朱竹元執事
主日崇拜	(日)8:00・11:00 9:30	宣教一樓 靈糧山莊	周巽正牧師
香柏崇拜	(三)9:30	宣教一樓	魏外揚教授
學生崇拜	(五)19:30 (日)10:30	宣教一樓 山莊馬可樓	謝涵羽傳道 謝涵羽傳道
兒童主日學	(六)16:00 (日)9:30	靈糧山莊	
客家雙語崇拜	(六)10:00	宣教十樓	溫永生院長
英語崇拜	(日)10:00	和平東路二段 263 號 B1	
印尼語崇拜	(六)17:00 (日)10:00	南京東路二段 139 號 B1	TIWI 傳道
台語崇拜	(日)10:00	宣教四樓副堂	林德安牧師
菲語崇拜	(日)14:00	宣教 701 室	尤霞仁牧師
越語崇拜	(日)14:50	愛鄰三樓	阮氏秋草傳道
喜樂家族親子崇拜	(日)11:00	宣教十三樓	林佩均老師
天使心親子崇拜	(日)10:00	愛鄰三樓	

● 靈糧宣教大樓 | 愛鄰樓

地址：台北市和平東路二段 24 號

● 靈糧山莊

地址：台北市文山區萬美街二段 84 號

電話：(02)6630-3022・2362-3022#8100(總機)

傳真：(02)2366-0180

● 代禱留言語音信箱專線：(02)2362-3022#8119

禱告中心傳真：(02)2363-2146

● 靈修專線：國語 (02)6630-3022#3#555

台語 (02)6630-3022#3#456