

我是傳道師母的組員庭瑄，我任職的工作是營造公司，負責做公共工程的河川疏濬，在三年前剛進這公司，前員工已經離職，所以工程上的工作沒有交接給我，我自己看範本或是問河川局承辦學來的。我工作內容從標案到開工後製作契約書，施工計畫，品質計畫，施工中的施工日誌和每天施工的照片彙整，還有完成各小項目要辦理查驗文書資料。連同品管、勞安的文書也是我負責，到竣工後的結算及決算書的製作。還有因為營造本身只有兩位員工，男生就是負責現場，其他的部分就都是我的工作。加上營造公司本身的會計、總務、也是我的工作，有時候還要負責砂石公司的標案，或是本來委外的業務，後來我也都需要承接和完成。我一直感覺工作是很有壓力的，有時候早上起床會緊張。

直到前兩個禮拜開始我每天早上想吐和心悸，因為工作壓力，無法調適情緒心情，常常下班後就躲在房間角落大哭，哭完之後，隔天又繼續工作。為了可以克服工作壓力，我去看精神科、腸胃科、心臟科醫生。剛開始吃藥有好一些，但去到公司又加劇，一整天嚴重心悸，無法入睡，甚至半夜需要去掛急診打點滴。負面到想從住家九樓跳下去，很痛苦，覺得自己很失敗，沒有未來，我裏面被負面和自我控告 苦毒所佔滿。

因為自我設定，覺得營造就是我的工作，跟營造有關我都做，老闆娘看我都可以勝任，連其他別家公司的小案件也讓我做，他們也沒發現我不對勁。我不懂自己已經極限，我還是把工作完成。因之前在大成工作自我認知的錯謬覺得自己是失敗的，就逼自己要克服，要勝任，不許失敗，但身體已經在抗議，超過負荷，我都沒發現。

這是我生命的不整合，不懂什麼叫做整合，現在有些明白。不整合就是否定自己已經大學畢業，看不見自己的優點，任由仇敵的謊言天天欺哄，甚至自己都認同這些謊言欺哄。

師母幫助我看見，自己是正規大學畢業生是有大學文憑的，無論在物質界靈界是有憑有據的。師母用事實，重新建造我的生命。還有傳道和師母就是我的小組長，我是有遮蓋的，我是有家的小孩。

因為身體不適，我向師母求救，我們一起方言禱告爭戰得勝，就不心悸了，我得了醫治，我滿是感恩，那一夜我心平靜了。神是醫治的神。但後來我還是堅持去上班，身體已經完全失控，我為自己禱告爭戰，我也向師母求救，師母也為我發代禱，請大家為我守望和爭戰。我痛苦到請假回家卻不敢自己待在九樓的家，我害怕自己的生命就此結束了，我選擇打電話給爸爸，我回到斗南家。

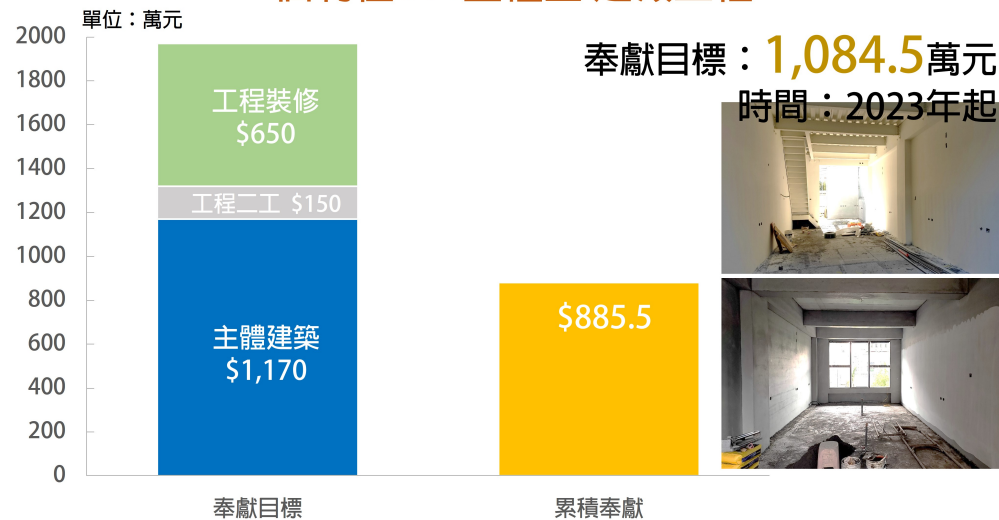
在回家的路上，我一直呼求神和問為什麼？甚至還覺得自己對不起正松是他的累贅 回到家中爸爸張開雙手擁抱我，他說庭瑄你盡量哭，把壓力釋放出來，爸爸媽媽都在。哭完，跟爸媽聊了許多，我決定離職。那一天我又能好好睡覺了。

師母給我每天在小群組裡寫五項欣賞自己的功課，我開始認真思想各方面自己的優點，這幫助我看見真實的我。看見自己在这份工作做得很好，按時完成老闆娘交辦的事，甚至工作額外的項目業務，也都能完成。原來我是能面對問題，工作來時會一一克服和解決，更看見在營造工作是沒有人交接給我的，是神在其中幫助我完成了大案子。

雖然選擇離職，但內心沒有十足確定我離職真的是對的嗎？在禮拜五的晨禱來了一位也是做營造的弟兄，透過他的分享，他說他們公司做內業的員工就4位了，怎麼我一個人做了這麼多份量的工作，神真的很真實的給我印證，我當下心裡得了印證，透過相同行業的人的口中，安慰了我，也鼓勵了我，離職是對的，神有蓋章。離職不是失敗，是神要讓我在2024年學習放鬆，然後再回到職場，繼續被神建造，成更像原始神所創造的我。感謝神對我的栽培，神為我按下休息中的按鈕，也很感動和感謝，教會家人和我的家人為我禱告，也在正松的支持下，可以好好休息。將榮耀歸給神。

庭瑄姐妹

伯利恆611靈糧堂 建殿工程



同建造 齊奉獻

銀行：彰化銀行 敦化分行 (009) 帳號：5272-86-186786-00
戶名：社團法人伯利恆611靈糧堂
【請匯款奉獻後，再用左邊的QR code作登記，以便教會會計記錄。】

崇拜	週六外展	主日崇拜	兒童崇拜	禱告會	晨禱	月朔
時間	週六15:00	週日 10:00	週日 10:00	時間	週二至五 08:00	每月第一週四19:00
連結	洽教會同工	崇拜線上同步「伯利恆611靈糧堂」Youtube頻道		連結	晨禱線上同步「伯利恆611靈糧堂」Youtube頻道	

晨禱經文及行事曆

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
02/25 主日	02/26 箴言11	02/27 雅各書2	02/28 雅各書3	02/29 雅各書4	03/01 雅各書5	03/02 詩篇37
03/03 主日	03/04 箴言12	03/05 詩篇38	03/06 詩篇39	03/07 詩篇40 月朔禱告會	03/08 詩篇41	03/09 詩篇42

聚會資料統計【2024-02-18】

崇 拜	外展活動	暫停	奉 獻	十一奉獻	34,900
	主日崇拜	49		感恩奉獻	800
	兒童崇拜	合併主崇		建殿奉獻	5,000
	青年崇拜	合併主崇		其他奉獻	0
	崇拜總數	49		奉獻總金額	40,700

社團法人伯利恆611靈糧堂

電話：(05)537-2100 傳真：(05)537-5447 地址：雲林縣斗六市文化路571號
E-mail：enquiry@bethlehem611.org.tw Facebook粉絲專頁：伯利恆611靈糧堂



生命的糧

998
2024.02.25

耶和華啊，你的慈愛上及諸天；你的信實達到穹蒼。
你的公義好像高山；你的判斷如同深淵。耶和華啊，人民、牲畜，你都救護。
詩篇36:5-6



留心行善

感恩，上週我們剛讀完提多書第三章。保羅提醒我們要留心學習做正經事業（留心行善），因這都是美事，並且與人有益。

正經事業，指的是積極光明，做的事情讓人的生命得益處，這裡的善事特別是指在生活的責任上當做好自己該做的，否則在神的眼中來看是不結果子的。因為在當時的克里特人是不務正業，游手好閒，又懶又餓，使徒保羅特特的提醒他的屬靈孩子提多，要教導人來學習行正經的事業，要腳踏實地，好好工作，自己好責任，供應自己生活所需之餘，也能夠祝福給予別人，是一個有產出的生命。留心去做，並且學習的去做。

這在提醒我們，在屬靈層面上，我們也要學習做正經事業，以至於能夠結出生命的果子，在每日的人際關係中，縱然有些人我們跟他相處會讓人覺得很不舒服，但我們要幫助他，特別是我們做小組長的，更要來幫助他建造他的生命，而不是去拆毀。如果我們以神的真理原則去建立人的生命，就能結出生命樹的果子，就蒙神喜悅。

親愛的弟兄姊妹們，我們每個人都不是天生就懂得這樣做，所以我們都需要聖靈，我們需要在聖靈的幫助下，時時警醒、留心地學習，檢視我們自己所做的到底是不是正經事業呢？是不是以生命樹的眼光與原則來回應呢？在這個層面上，我們要預先常常做好準備，在生命的培育上要花時間與代價的，因為這是很重要的，求聖靈幫助我們更多的連結於神，默想神的話，愛慕神的話，以致不單是能幫助自己，也幫助組員們結出生命樹的果子。感恩歸給神

羅光凱

傳道

Effortless 放鬆2024

你們要休息、要知道我是神 BE STILL AND KNOW THAT I AM GOD
詩篇 PSALM 46:10

<晨禱點燈-神話語照亮我們全身>

😊 3/2~3/11 進入「詩篇」及「箴言」

😊 3/12起進入「民數記」

求你使我清晨得聽你慈愛之言， 因我倚靠你； 求
你使我知道當行的路， 因我的心仰望你

<詩篇 143:8>



三月月朔禱告會

他使我的腳快如母鹿的蹄， 又使我在高處安穩。
詩篇 18:33

神要帶領我們在試煉中越過，與祂一同得著生命的冠冕，三月月朔一起反敗為勝。

日期：3/7(四)

時間：19:00-20:30

地點：教會大堂



為教會火力守望禱告

- 1、為著牧者、同工群、領袖群禱告，神與我們同在、放鬆裡不動搖。
- 2、為著我們自己生命渴慕愛讀神的話語領受祂的話。
- 3、年節期間過後弟兄姊妹與家人相處和睦、喜樂、平安。
- 4、斗六這塊地土要來為我們效力，將教會各階段所需要的人力、物力、財力帶來。
- 5、求神讓人的心要對福音更柔軟；讓我們有能力有恩寵來承接祂的祝福！
- 6、新殿工程使用執照通過已通過，為後續工程順利、過戶及後續貸款事工禱告。

~ 外展重回球場 ~

年節期間，心靈得飽足，再次邀請大家，
一同回到球場，運動健身，也喜樂邀約你的親朋好友一同來到當中!!!

3/2(六) 外展打羽球去~

P.S.地點將另行公告於教會FB