



您，還在加班嗎？台灣的工作環境，因「上班打卡制，下班責任制」，已儼然成為加班之島，「安息」彷彿是個遙不可及的夢想。其實您知道嗎？在神的起初的創造設計中，工作和安息是密不可分的！

口述◎喬美倫 整理◎王盈涵、張捷 攝影◎賴竹山

安息與工作雙重奏

播出時間：7/2 起，週日 19:00、週一 11:30、週三 22:00

聖經職場觀

工作有時，安息有時，我們透過創世記第二章，可以看見神的工作與安息：「到第七日，上帝造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。」神用六天造齊了萬物，便賜福給第七日，定為安息日，工作與安息是一個配套；工作與安息是一體兩面的設計，缺一不可，除此之外，我們更可以從神的創造，一窺神對工作與安息的精密安排。

日夜（地球自轉） — 日出而作、日入而息。

四季（地球公轉） — 春耕、夏耘、秋收、冬藏。

一週（守安息日） — 一週六日殷勤工作，第七日是向耶和華神當守的安息日。

在安息中，我們可以領受從神而來的恢復，檢視、省察工作的忙碌，並且為下一段的工作作預備與充電。安息，讓我們進入神的遮蓋中，宣告神的能力與權柄覆庇我，讓我們再次回到與神同工的次序中，經歷到「工作」是神賜給我們的榮耀冠冕。

然而，在亞當犯罪、大地受咒詛後，工作觀開始改變。人們於恐懼中工作，在害怕物質缺乏的情況下努力賺錢，使得工作成為「汗流滿面才得餬口」的工具，人們為著肚腹的緣故，開始捨棄安息，加班不斷，為著業績、利潤，汲汲營營，在各樣的奔波勞碌中，耗損掉自己的體力、歲月、健康，甚至是親情，以致心力憔悴。

但是，當我們願意與神和好，回到神的時間表中，恢復



聖經中的「安息」法則，我們就能恢復「與神同工」的蒙福地位。因此，喬老師鼓勵我們「要在安息中，重新領受工作的祝福」，讓我們按著神的心意來經營、管理我們手上的工作，進入神對人、對土地的盟約中，神就會來賜福我們，堅固我們手上的工作。

重點聚焦

一、上帝的工作與安息	
二、人的工作與安息	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作神學 = 安息神學 ● 上帝規範工作節奏 ● 遵守安息日 ● 安息中重新得力 ● 放下恐懼與神同工 ● 按神的心意工作 ● 按神的時間表工作
三、安息日 安息年 禧年	
四、安息中的祝福	<ul style="list-style-type: none"> ● 安息日的祝福 ● 安息年的祝福 ● 禧年的祝福

引伸思考

- Q1. 檢視自己的工作觀與作息方式，是否取得平衡？
Q2. 我要怎樣調整工作，享受安息中的祝福？

職場工作觀

上帝在創世記中，就給了我們時期與節奏。神用六日創造世界，第七日便歇了一切工，由此可見，聖經中已經暗藏了一個 6:1 的安息節奏，而這樣工作與安息的節奏，有忙碌、有休息，可以幫助我們維持體力、精神上的良好平衡與循環，幫助我們持續發揮出最佳潛力。



▲ 永光化學陳偉望總經理

積極的安息

許多人喜歡在休假時，一路睡到底，好好睡到飽，「這只是第一部份。」永光化學陳偉望總經理認為，安息其實有五大方位的經營與修補，可以用 BLESS 這個英文來分別代表：身體 (Body)、工作 (Labor)、情緒 (Emotion)、人際 (Social) 和信仰 (Spiritual)。就像任何機器設備，使用磨耗一段時間後，就需要維修保養，在休息的時間，我們利用積極的安息，進行身心靈的修補與加強，達到全人的恢復。

合神心意的職場文化

永光化學是非常注重準時下班、員工身心健康，與家庭幸福的企業，除了提供健身房及三餐伙食，更有軟性的「不加班」文化，不僅因為這是幫助員工維持績效必要條件，最重要是因為這是上帝的法則。在安息這個觀點中，也包含了「分享」這個元素，所以不管是關懷弱勢、品格教育或落實環保，永光化學都在默默耕耘並回饋社會，也使公司能營造出屬神的職場文化。

重點聚焦

一、工作與休息 6:1	<ul style="list-style-type: none"> ● Body 身體健康
二、BLESS 安息中五大方位的修復	<ul style="list-style-type: none"> ● Labor 工作進修 ● Emotion 情緒壓力 ● Social 社交人際 ● Spiritual 信仰靈命
三、禱告安息尋求穩定平衡	<ul style="list-style-type: none"> ● 課業上重新得力 ● 工作中重新得力
四、如何建立基督化企業	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作與休息兼顧 ● 重建家庭生活 ● 改變加班習慣 ● 幸福企業方案
五、分享讓職場更有愛	<ul style="list-style-type: none"> ● 回饋弱勢團體 ● 推動品格教育 ● 落實環境保護

引伸思考

- Q1. 我如何善用安息的時間，修復自己工作與生活的節奏？
- Q2. 我如何實踐安息神學中「釋放」與「分享」的元素，成為經營管理的實務作法？