



第十課 怎樣分配時間——規劃優先次序

經文：西 4:5，弗 5:16，詩 90:12，賽 30:15，詩 46:10，太 5:8，詩 73:1，太 6:33，箴 15:22，路 14:28

1. 時間安排的注意事項

- 1) 愛惜光陰。(西 4:5,弗 5:16,詩 90:12)
- 2) 時間不夠用是現代人的通病，對於熱心事奉 神的基督徒和傳道人來說，要將時間分配在工作，家庭，事奉，運動，娛樂等，真是忙得不可開交。
- 3) 結果有的失去健康，有的家庭沒有照顧好，有的靈修生活疏忽了，失去身心健康和靈裡快樂的福份。(詩 16:8-10)
- 4) 人要學習清心寡慾(太 5:8；詩 71:11)，不要想做太多的事，超過自己體力，時間，智慧，才幹，這也包括聖工要量力而為，照著 神所分給各人的去做，不要做 神沒有指派的。(太 11:28-30)
- 5) 不要將時間排得太密，會使生活緊張而壓力太大，造成各種病痛或失眠或使開車不安全，脾氣急躁易怒。
- 6) 要留意有安息的時候，或是運動，或是娛樂，或是渡假，使疲乏的身心得到休息。(賽 30:15，詩 46:10)
- 7) 求神賜我們智慧能從憂愁，煩惱，擔心，人事困擾，患得患失，恩怨和紛爭中釋放出來，不將時間精神用在沒有益處的事上，讓我們用基督的愛包容一切，集中力量傳揚福音。
- 8) 將每一天要做的事寫下來，一樣樣去進行，今天做不完的，只要已盡力而為，就不要覺得做得不夠，要學習對已完成的事感到滿足和感謝 神。
- 9) 太多的聖工，不能負荷時，相信主會預備同工一起作，我們要學習放手讓別人來分擔事奉的擔子。
- 10) 學習時間有效的使用：例如靈修和預備信息可以合併處理，家人一起運動可以達到運動和家人溝通的目的，開車時默想 神的話，渡假和看望親友一起做，一起禱告是最好的同工交通方法。
- 11) 求主給我們智慧和引導如何計劃 神所賜的每一天，不偷懶不過份，用輕鬆快樂的心適當做每一天 神所定規的事，用感恩的心結束每天的日子。

2. 探討問題與分享

- 1) 你是否覺得時間不夠用?你想怎麼處理?
- 2) 你有沒有適當的休閒活動?
- 3) 你每天靈修生活中有沒有享受到安息?