

## 第 7 課 喜樂忠心的管家-時間與全人健康篇

洪炳坤、林月云夫婦

### 《時間篇》

#### 1. 時間的管理

詩 90：12 求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。

“時間是最匱乏的資源，若無法管理時間，就絕對無法管理其他任何事。” - 彼得·杜拉克  
“永遠不會有足夠時間去做每件事，但總會有足夠時間做最重要的事。” - Brain Tracy

#### 家事、職事、服事的平衡

以付出的時間、承擔的責任和關係的親密度而言，應當以信仰為中心，家庭最優先，其次是職場與教會，才是平衡健康的生活。

#### 2. 時間是機會

弗 5：16-17 要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。  
西 4：5 你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。

在忙碌的生活中，實在需要時刻反省我們為誰忙？為何事忙？因何忙？如何忙？

人生的優先次序 - 以神為首的人生更出彩

太 6：33 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。

#### 3. 時間是旅程

太 16：26 人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？

#### 人生下半場

從追求今生的成功，轉向追求人生的價值和意義 - 榮神益人。

## 《全人健康篇》

### 1. 神賜與人一口生氣（伯 7：7；12：10 詩 144：4）

創 2：7 耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。

神是人類靈魂體的造物主

體：是人對物質的接觸和認識的媒介

魂：是人的個性，包括心思、情感和意志等，是人接觸精神的媒介。

靈：是人對神認識和敬拜的媒介，這是人和受造萬物不同的地方。

雅 2：26 身體沒有靈魂是死的...人的尊貴在於人有靈，可以親近敬拜神（約 4：24）。求神賜智慧，不要為肉身生活過度安排，而忽略了靈命的長進。

### 2. 神使人靈魂體成聖健壯

帖前 5：23-24 願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！那召你們的本是信實的，祂必成就這事。

約三 1：2 親愛的兄弟阿，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。

神關愛我們全人的健康，更喜悅我們追求靈魂體的健壯，是活在祂的聖潔光明中。

#### 2.1 信仰與健康（提前 4：8-10）

每週參加主日敬拜、每日閱讀聖經和經常禱告，是身心靈健康極佳的良藥。

#### 2.2 憂慮與健康（箴 12：25；17：22）

心靈的憂慮，常是引起身體不適的導火線，長期的憂慮必帶來各種病痛。

相信神供應我們生活需用的（太 6：31-34）

將我們所要的告訴神（腓 4：6、7 彼前 5：7）

#### 2.3 飲食與健康（來 13：9 路 4：4 約 6：63 太 6：11 提前 4：4-5）

規律化的生活是身體健康的基本。飲食、睡眠和運動若沒有平衡運作，不管吃甚麼未必會帶來益處，反而帶來許多文明的病痛。

### 3. 人在基督裏有新造的生命

林後 5：17 若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

新造：新的創造

舊事：肉體老我的生活、習性和愛好

若有人在基督裏：相信接受基督，與祂在神的生命中聯合，享受祂生命的供應，以祂為生活的目標。

當身體有軟弱時，要憑信心仰望神的醫治、順服神主權的帶領、心靈靠主的恩典剛強。

林後 4：16 所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

才幹金錢忠心使（太 25：21）

健康時間智慧用（詩 90：12）

合神心意得稱許（後 10：18）

百般恩賜好管家（彼前 4：10）