

## 辛城教會小組查經資料 8/26/2022

週五小組查經 2022 年夏季第 8 次 職場的鹽與光(二)  
管理時間、生活 - 兼顧家庭、職場與服事

### I 重點經文

- ❖ 以賽亞書 30:15【你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。你們竟自不肯！】
- ❖ 詩篇 46:10【你們要休息，要知道我是神！】
- ❖ 路加福音 5:16【耶穌卻退到曠野去禱告。】
- ❖ 箴言 3: 5-6【你要專心仰賴耶和華，不可依靠自己的聰明， 在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。】
- ❖ 以弗所書 5: 15-17【你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人；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。】
- ❖ 加拉太書 5: 22-23【聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制；這樣的事，沒有律法禁止。】

### II 人生三事：事家、事業、事奉

#### ❖ 7F 生活 - 兼顧家庭、職場與服事

- 骨干
  - Faith 信仰
  - Fitness 健康
- 右脚
  - Family 家庭
- 左脚
  - Firm 職場
- 双手
  - Finance 財務
  - Fellowship 服事
  - Fun 娛樂

### III 時間管理

- ❖ 在行動與不動中自律，Discipline with action & in-action - RHYTHM

## R.H.Y.T.H.M.

### ❖ Rest, renewal, trust in the Lord (3S: Stillness, Silence, Solitude)

**不動:** 在主裡休息和更新，慢下步調才能夠更快速準確地找到生活定位。

不會迷失自己，不會力不從心 (3S: 靜止、靜默、獨處)

**Stillness:** 靜止，停止活動

**Silence:** 靜默，停止思考

**Solitude:** 獨處，專注於神

- 以賽亞書 30:15
- 詩篇 46:10
- 路加福音 5: 16

### ❖ High priority aligns to your SMART GOALS and 5P (Purpose、Principle、Passion、People、Performance)

**行動:** 把優先的 GOALS 和 5P 对齐，保持一致。

(5P: 目标、原则、热情、人脉、绩效)。

- 箴言 3: 5-6
- **S.M.A.R.T. GOALS** 聰明目標
 

|                   |      |
|-------------------|------|
| <b>Specific</b>   | 有明確性 |
| <b>Measurable</b> | 可以衡量 |
| <b>Achievable</b> | 可以實現 |
| <b>Relevant</b>   | 有相關性 |
| <b>Time-bound</b> | 有時間性 |
- **5P**

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>Purpose</b>     | 目標 |
| <b>Principle</b>   | 原則 |
| <b>Passion</b>     | 激情 |
| <b>People</b>      | 人脈 |
| <b>Performance</b> | 績效 |

❖ Yearn to do your passion, life giving, energy giving

行動：渴望按自己的激情做事，給予生命、給予能量  
(有效率、有績效、有意義)

整全人生的目標：偉大的生命影響生命

(Efficient 效率、Effective 績效、Excellence 卓越

= Legacy: Significance 成就 > Success 成功)

| 結果             | 如何                    |
|----------------|-----------------------|
| Efficient 效率多高 | Do things Right 用對方法  |
| Effective 績效多好 | Do right things 做對的事  |
| Excellent 影響多大 | Do Life together 投資生命 |

❖ Time management essentials (Q2, Q1, do right things in the right way)

行動、不動：時間管理要領 (Q2, Q1, 以正確的方式做正確的事)

- 以弗所書 5: 15-17
- 重要：80/20 法則；緊急：必須馬上做
  - 重要、緊急：Q1
  - 重要、不緊急：Q2
  - 不重要、緊急：Q3
  - 不重要、不緊急：Q4
- 時間分配
  - Q1：立即做 20~25%
  - Q2：稍後做 65~80%
  - Q3：授權做 15%
  - Q4：不做 1%

| 自律 Self-Discipline | 自控 Self-Control   |
|--------------------|-------------------|
| 多做 Q1,Q2 (多做健康習慣)  | 少做 Q4,Q3 (少做自私欲望) |

❖ **Healthy Habit SELF CARE lifestyle, 5P blessings (body, mind, spirit)**

**行動，不動：**健康習慣自我顧理的生活方式（靈，魂，體）

- 加拉太書 5:22-23
- 注重自我關懷 **S.E.L.F. C.A.R.E.**, 並使之成為健康習慣 **Healthy Habits**

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Spiritual maturity   | 屬靈成熟<br>每日讀經，默想應用經文，不住禱告，操練禁食，安靜等候 |
| Establish healthy habits   | 健康習慣 日行萬步，飲食健康，多吃蔬果，睡眠充足           |
| Live today as if it's the last day, live abundant life to the fullest                          | 把每一天都當作是人生的最後一天，珍惜愛的人，活出豐盛生命       |
| Fun (family sharing, travel, games, treat yourself well, RELAX, rest)                          | 娛樂休閒 享受天倫友誼之樂，好好對待自己，旅行遊戲，放鬆休息     |
| Call on others to help, prayer partners, walk the journey of faith together, share joy/burdens | 禱告同伴、信心同行、同甘共苦                     |
| Attitude matters, appreciate others, positive attitude, resilience                             | 感激他人、態度積極、堅韌不撓                     |
| Renew my mind, training, intellectual challenges, reading, learn                               | 心意更新，挑戰自己，終身學習，不斷成長                |
| Every day is a gift, enjoy it with gratitude   | 心存感恩，每天都是禮物                        |

- **5P Blessing** 每天享受神豐富 5P 的祝福

**Presence** 神的同在

**Promise** 神的應許

**Power** 神的能力

**Provision** 神的供應

**Pleasant Surprises** 神的驚喜

- ❖ Manage GOALS, accept reality (goals, priorities, calendar, white space, margin, to-do list, day/week/month/Q/year)

行動與不動中的自律：管理日曆中的活動

- **G.O.A.L.S.** 高效時間管理的目標

Goal setting as SMART

設定 SMART 目標

Observe priority, Q2, Q1, 1 stone w/multiple birds

注意優先次序，一舉多得

Avoid procrastination

避免拖延

Live with focus and minimum interruptions

專注並儘量減少干擾

Schedule aligned to goals and prioritization

根據目標和優先次序安排計畫

#### IV 討論與分享：

1. 聽完今天的分享，你最大的收穫是什麼？
2. 你將如何應用 **R.H.Y.T.Y.M.** 在行動與不動中的自律 “時間管理” 學習？
3. 在 “時間管理” 1-5（5 為最好）的層次中，你是在那一層？  
如何逐步成長？
4. 你在管理時間與生活上有什麼小技巧可以分享？

#### V 參考視頻 - 如何高效管理時間兼顧家庭工作和服事 羅馬盤石教會 孔雷漢卿長老 (2022. 05)

<https://www.youtube.com/watch?v=sCU8krd2gi4&t=9s>