

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，Discipl-ine 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
 - Specific 有明確性
 - Measurable 可以衡量
 - Achievable 可以實現
 - Relevant 有相關性
 - Time-bound 有時間性
- **5P**
 - Purpose 目標
 - Principle 原則
 - Passion 激情
 - People 人脈
 - Performance 繢效

❖ 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 用对方法
Effective 績效多好	Do right things 做对的事
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
- 时间分配
 - 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 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>