

門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

(I) 組長帶領版 (Leader's Version)

單元四：參與教會事奉和傳福音

本課主題：《第二課 - 善用時間和金錢》

課程基本資料

課程目標：幫助組員從聖經角度建立對時間和金錢的「管家」觀念，學習愛惜光陰、調整生命優先次序，並以感恩的心實踐奉獻，活出討神喜悅的生活。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

- (1) 先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；
- (2) 預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；
- (3) 為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「時間和金錢」的認知。

課程流程與帶領指引



禱告開始

回顧：簡短回顧「第一課 - 事奉的人生」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了事奉的人生；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）



組長提問：

- (1) 如果神今天突然賜給您一筆額外的獎金，或一整個星期的完全空閒時間，您直覺的第一反應會用來做甚麼？（A）滿足自己的願望或好好放鬆享受；（B）投資或儲蓄以備不時之需；（C）奉獻或幫助有需要的人或推動神國度事工。
- (2) 可否簡單解釋您選擇這個答案的原因？

帶領提示：鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「時間和金錢」的認知，為預備後面的聖經教導。

 **組長結語與轉接：**感謝各位的分享。大家的分享和意見非常真實。現在讓我們打開聖經，從聖經看如何管理時間和金錢，以致能活出討神喜悅的生命和生活。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人，是神所喜愛的。神能將各樣的恩惠，多多的加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。」（林後 9：7-8）

（I）善用時間（25 分鐘）

不論是誰時間是最公平的；不論是否懂得珍惜時間，或任由它流走！它都會過去，既不能追回，也不能儲藏，更不能租借。因此我們應當善用時間，浪費時間就是浪費生命。

（一）何謂時間？¹（10 分鐘 + 2 分鐘-互動）

（1）時間的質素

- （i）時間是一個「機會相等的資源」- 每個人每一日都有相同的時間（24 小時），而每個星期都有相同的時間（168 小時），如此類推。
- （ii）時間是「難以捉摸」- 這使得它容易被忽視。
- （iii）時間是一個「不尋常的物品」- 它不能被儲存、看到、感覺、接觸等。
- （iv）時間是「不可再生的資源」- 當它走了，就消失了。

很容易使時間流失的情況²：（i）不用時間，讓時間自然流走，可能由於沒有計劃、目標，或無所事事；（ii）誤用、濫用浪費太多時間在不當之處，例如，沉迷在互聯網，電子遊戲機等。

（2）時間是奇妙的存在

在物理上時間沒有伸縮性，但在生活上時間卻有伸縮性，例如：當做喜歡的事情時，感覺時間一下子就過去了；但當感到無聊或難過時，就覺得時間過得很慢。時間也有生理時間和心理時間，例如：在童年時覺得一天很長，但隨着年齡增長就會感到時間越來越短，一天很快就過去；所以生理年齡上的差異，造成時間感的差異。

同時，不同文化對時間的觀念也有不同，在一個社會，約會遲到五分鐘也可能需要解釋；但在另一個社會裡，遲到一小時，也可視若等閒！

（3）時間的三種差異

伍忠賢在他的著作《時間管理學》提到「時間的三種差異」有其獨特的意義：

¹ 參考。吳蘭玉博士編著，《管之以理》（馬來西亞：協傳培訓中心，2002），頁 40-42。

² 參考。唐佑之，《教會管理》（香港：真理基金會有限公司，2005），頁 168。

異質性：每小時的生產都不同，一般可分為高峰（精神體力最佳，例如：早上），普通（例如：晚上），低谷（例如：下午，特別是下午 1-3 點）。

不連續性：時間本身是連續的，但我們的時間並不是連續性的，因常被例行事情（例如：吃飯）或突發事件分割成片斷。

異值性：人生每個階段的時間的價值可能時時不同。有時忙得團團轉，連喘氣都沒有，但有時卻閒得發慌。時間是人擁有的生產資源之一，惟有先了解它的性質，才能分配得最有效。

（4）明白生命的短暫

要知道時間就是生命，過了一天就是在世上的人生少了一天。管理你的時間，就是管理你的生命。每個人每一日的時間都是一樣的；但一生的時間，卻各有不同，但肯定都是短暫的（詩 90：4-6、10）。「…你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。」（雅 4：14）

（5）求神幫助

求神賜屬靈的智慧，懂得數算日子，計劃和善用時間，過有意義的人生。「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。」（詩 90：12）

時間的十一奉獻 - 我們的年日是神賜的，每天的時間都是神所賜的恩典。當存感恩的心，樂意每天奉獻（24 小時）的十分之一約為 2.4 小時給神；可包括每天的靈修禱告（約 30-45 分鐘）、參加教會聚會、小組團契以及參與事奉的時間。這讓我們具體地將時間分別為聖歸給神。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：許多時，我們會流失許多時間在，例如：聽電話、看電視、看電腦網站、等候等。對您來說是甚麼事情？您認為值得嗎？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 **組長結語與轉接：**感謝各位的分享。剛才大家的分享和意見非常真實。現在我們看聖經如何教導我們愛惜光陰。

（二）愛惜光陰（10 分鐘 + 3 分鐘-互動）

使徒保羅教導我們要愛惜（贖回，買回）光陰，善用時間的人，就是智慧人。

用智慧與外人交往「要愛惜光陰，用智慧與外人交往。」（西 4：5）；

不作糊塗人 - 「要愛惜光陰…不要作糊塗人…。」（弗 5：16-17）

明白主的旨意 - 「要愛惜光陰…要明白主的旨意如何。」（弗 5：16-17）

(1) 管理時間的好處

管理時間就是有意識的善用時間，對時間加以妥善安排、事先考慮和安排優先順序，並將時間和精力花在最重要的事情上。

以下是管理時間的好處：

- (i) **有效安排時間** - 預先安排時間，開始啟動工作時間表，提醒、通知自己專心做好需要做的事情和分配時間來完成，因而避免不必要的活動、臨急開夜和感到壓力。
- (ii) **有效分配作息時間** - 它提醒你計劃休息和娛樂時間，長時間不間斷的學習或工作，是大大減低果效。沒有計劃休息、運動或娛樂，可能會影響健康或社交生活。

(2) 時間管理的原則³

- (i) **自動化和流線化原則** - 習慣計劃要做的事，分配時間，養成自動化，就會省時、省力。工作上，使任何手續和步驟盡量簡化，省略不必要的煩惱。儘量使用合適的工具，善用機械化的原則，使一切事情可以省時間和省氣力。
- (ii) **快速處理原則** - 學習快速處理事情是打好基礎的方法。猶豫不決和拖延是最浪費時間，儘量立刻開始做，可省下記憶和記載等手續，也可卸下心理的重擔。
- (iii) **同時處理原則** - 同時進行多件工作，會增加效率，例如：坐巴士時，默想神的話、思想工作程序等。但當同時處理兩件事，要懂得分比重，例如：吃飯時，看電視等；又或當外出時，順便辦一些事情等。
- (iv) **善用節奏原則** - 要知道自己那段時間做事最有果效，例如：早上（精力最佳）- 適宜做複雜需要動腦和重要的事；晚上 - 適宜做運動、看電視等；下午 1 至 3 點（較易疲倦）- 適宜做不重要的事或例行的事。同時要了解週期，月間的節奏，將適合節奏的工作分配好；也要了解自己是屬於晨更鳥或夜貓子。
- (v) **等待充實化原則** - 生命在每秒中悄悄地消逝，而我們常會遇到需要等待的時刻，若能有效善用這些零碎等待時間，無論是整理腦海裡的東西或讓腦片刻休息，就會不知不覺有許多收穫了。
- (vi) **馬大和馬利亞** - 馬大和馬利亞的例子（路 10：38-42）。馬大很忙（心裡忙亂），但馬利亞選擇了「那上好的福分」。這提醒我們時間不只是「做更多事」，而是「做對的事（與神連結）」。
- (vii) **主耶穌的榜樣** - 主耶穌在極度忙碌，眾人擁戴時，仍「退到曠野去禱告」（可 1：35；路 5：16）。說明最高級的時間管理，是預留時間與神獨處。同時，如何在工作、家庭忙碌中，依然守住靈修和事奉的時間。

³ 同上，吳蘭玉博士，頁 42-49。

(viii) 工作先後次序的原則 - 有些事情不能同時進行，若不懂得分辨和安排那些重要、次要和緊急、不緊急的先後次序，便會讓緊急事情，擠走重要事情的時間。

	緊急	不緊急
重要	1. 重要、緊急的事情	2. 重要、不緊急的事情
次要	3. 次要、緊急的事情	4. 次要、不緊急的事情

許多人當處理對或錯時，可以很快分辨是與非；但當面對兩個好的選擇時，挑戰就會出現，往往好是最好的挑戰者。要知道：效能（efficient）焦點在事情的效率和果效，不論事情是否重要或次要；而有效（effective）首先考慮這事情是否重要，其次才是果效。所以不單做事要做得對，更要做對的事。每日、每星期、每月、每年都需要調整和安排要處理的事情的先後次序。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

- (1) 您認為有需要管理時間嗎？
- (2) 您如何管理時間，以致不讓時間隨意流失？以上時間管理的原則，哪幾個原則對您最有幫助？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 組長結語與轉接：感謝各位的分享。剛才大家的分享和意見非常真實。現在我們看聖經如何教導我們對金錢的正確態度和善於管理金錢。

(II) 善用金錢（15-20 分鐘）

(一) 對金錢的正確態度和善於管理金錢⁴（10 分鐘）

(1) 對金錢的正確態度

- (i) **生命比金錢更寶貴** - 有人說：「錢不是萬能，但沒有錢更是萬萬不能。」但要知道生命比金錢更寶貴：「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？」（太 16：26）
- (ii) **不要過份重視或貪戀金錢** - 「不要為自己積攢財寶在地上…只要積攢財寶在天上…不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。因為你的財寶在那裡，你的心也在那裡（意思處理你的財寶就是處理你的心）。」（太 6：19-21）

⁴ 李善求，《新生活-栽培性查經》（加拿大，多倫多：加拿大恩福協會，2004），頁 76-77。

主耶穌說，「一個人不能事奉兩個主，不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個，你們不能又事奉神，又事奉瑪門〔意思財利〕。」（太 6：24）

「貪財是萬惡之根，有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。」（提前 6：10）

（iii）**只倚靠神不倚靠錢** - 「你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財。只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。」（提前 6：17）

（iv）**施比受更為有福** - 「我凡事給你們作榜樣…應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：『施比受更為有福』（徒 20：35）「因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去。」（提前 6：7）

（2）善於管理金錢

（i）**要懂得管理金錢** - 就是要有計劃和智慧安排、使用賺來的金錢；收入和開支平衡，否則會入不敷出，例如：薪金（每個月會有多少薪金，便將它分成：奉獻；住屋、納稅、雜費等；水、電、電話費、保險費、雜費等；每日飲食的開支，其他開支等等）。

（ii）**避免錯誤使用金錢** - （a）儘量少用銀行貸款卡，以免付太多利息；

（b）不要衝動消費；因此必須懂得分辨想要和需要的東西，否則會浪費金錢在不需要和不實用的東西；

（c）避免「貪便宜」的陷阱：有時因為便宜而購買大量不需要的物品，最終導致浪費（平買貴用）；不如購買品質好、耐用和真正需要的物品，長遠來看更節省（貴買平用）

（二）基督徒的奉獻（5 分鐘）

我們所得的財物，都是神所賜的，為要叫我們行善，成為流通的管子。

（1）**以感恩的心向神獻上奉獻** - 我們所得的一切都是神所賜的；因此，我們應以感恩的心，向神獻上神所賜的一切禮物。「…因為萬物都從祢而來，我們把從祢而得的獻給祢。」（代上 29：14）主耶穌教導多得的就要多奉獻 - 「…因為多給誰，就向誰多取；多託誰，就向誰多要。」（路 12：48）「…因為捐得樂意的人，是神所喜愛的。神能將各樣的恩惠，多多的加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。」（林後 9：6-8）

（2）**神給信徒的應許** - 「萬軍之耶和華說：『你們要將當納的十分之一，全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。』」（瑪 3：10）

（3）**全人奉獻** - 獻上初熟的果子，將自己完全奉獻給神，例如：心思意念、金錢、時間、屬靈恩賜等。要在身子上榮耀神（羅 12：1-2；林前 6：20）

(4) **甘心樂意奉獻（林後 9：7）** - 奉獻是信徒的責任，要養成經常固定最少「十一奉獻」的習慣，就是把收入的十分之一奉獻給神（教會）（林前 16：2）。

在「十一奉獻」以外的信心奉獻，支持福音事工以致福音更迅速擴展，例如：海外宣教奉獻、神的工人（加 6：6；提前 5：17-18）等；同時，也需要幫助社區慈善團體，例如：那些困苦貧窮的人、患難中的孤兒寡婦（雅 1：27）；世界慈善關懷，例如：戰爭、地震、水災等；以此將榮耀歸給神。

組長總結：神賜給我們莫大的恩典，分派我們好好管理和使用祂所交付給我們的一切資源；因此，真正的主人是神，我們只是祂的管家。

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

- （1）您認為在管理時間和金錢上，哪一個較容易？原因？
- （2）您有沒有足夠的時間用來事奉神？若沒有，有沒有看看您的時間在那裡溜走？
- （3）您有沒有祈禱求主幫助，賜智慧懂得管理和善用時間？
- （4）在金錢奉獻（例如：十一奉獻）或時間奉獻上，您目前經歷到最大的挑戰或掙扎是甚麼？我們如何能在小組中互相代禱與支持？

見證分享：

邀請 1-2 位組員分享過去對「時間和金錢」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去對「時間和金錢」實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）



小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。



組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢，我們所得的一切恩典都是從祢而來。求聖靈教導我們學習從聖經角度建立對時間和金錢的「管家」觀念、愛惜光陰、調整生命優先次序，並以感恩的心實踐奉獻，活出討主喜悅的生活。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人，是神所喜愛的。神能將各樣的恩惠，多多的加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。」（林後 9：7-8）

預告下一課主題：「第三課 - 認識屬靈的恩賜」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

 **本週學習摘要：**（組長提示：請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

- （1）我對本課主題「善用時間和金錢」有甚麼更多的認識和領會：_____。
- （2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。
- （3）一個具體行動：我要開始設計（清晰、簡單、可行）的計劃，好好運用神交給我管理的金錢和其他資源：_____。

 **本週實踐行動**

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《善用時間和金錢》實踐出來

注意：要懂得將以上所學的運用出來，否則亦是浪費時間的一種。

現在開始實踐，請寫下本週您必須辦的 3 件最重要的事情，並排列優先順序。

特別提醒：這 3 件事中，請至少包含 1 件屬靈或關係層面的事（例如：每天預留 30 分鐘靈修禱告、陪伴家人 1 小時、或主動關心一位肢體）。

[] 第一件（最重要）：_____（預計完成時間：_____）。

[] 第二件：_____（預計完成時間：_____）。

[] 第三件：_____（預計完成時間：_____）。

實踐提示：學習對不重要的事情說「不」，保護您預留給神和重要人事物的時間。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢，我所得的一切恩典都是從祢而來。求聖靈教導我學習從聖經角度建立對時間和金錢的「管家」觀念、愛惜光陰、調整生命優先次序，並以感恩的心實踐奉獻，活出討主喜悅的生活。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

- (1) 帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。
- (2) 帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。
- (3) 若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
- (4) 組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
- (5) 留意沉默組員，會後可個別關心。
- (6) 週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。