

四、財富與時間的管家

	財富	時間
擁有量		
可增值		
計劃		
善用		
態度	(提前 6:6-8)	(弗 5:15-16)

6 然而，敬虔加上知足的心便是大利了；

7 因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去。

8 只要有衣有食，就當知足。

(提前 6:6-8)

15 你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。

16 要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。

(弗 5:15-16)

13 噫！你們有話說：「今天明天我們要往某城裏去，在那裏住一年，做買賣得利。」

14 其實明天如何，你們還不知道。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。

15 你們只當說：「主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」

(雅各書 4:13-15)

詩歌：信心的等待

7 月 21 日 《時間的管家》

一、時間的管理

(平均 / 約數)	每日 (小時)	每星期 (小時)	70 年 (613,200)
睡眠			
吃喝			
上學			
工作			
交通			
手機 (打機/煲劇)			
電視 (上網)			
運動			
靈修、祈禱			
崇拜			
其他			
旅行			
疾病			
剩餘			
總計	24	168	每年 8,760 小時

時間不夠用，怎辦？ 甚麼要加？ 甚麼要減？

當納十分之一？ 使神家有糧、有事奉人手

時間的長短 = 生命的長短！

人不能控制生命的長短，但要管理倒數中的時間！

為明天憂慮無補於事，積極今天最重要。(太 6:34)

二、善用時間

1. 愛惜光陰 (弗 5:15-16)
2. 妥善安排「緩、急、先、後」
值得做嗎？ Is it worth doing?
應否做？ Should I do it?
應否馬上做？ Should I do it now?
重要性 / 逼切性？ Importance / Urgency
3. 作息定時
~ 設定目標，價值排序；決定優先次序，定下完成期限。
~ 自律，均衡的時間表，編排進度日程。
~ 均衡生活，維持健康，可提高工作效率和生活質素；降低浪費。
4. 掌握永恆生命 (傳 3:11)
神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。
然而神從始至終的作為，人不能參透。
(附錄：生理時序)

三、休息與娛樂

1. 守安息日：~ 記念創造主 (出 20:8-11) 「當記念安息日，守為聖日……。」
~ 身心靈、神人關係更新 (可 2:28) 「人子是安息日的主」
2. 享受生命、善用餘暇
3. 享受天倫、人際關係
4. 運動
5. 選擇娛樂的原則：(林前 10:23, 31)
凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。
你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。

附錄：生理時序

食療 加上 **時療**，讓身體在正確的時間內主動吸收與排毒：

晚上 9:00-11:00，**免疫系統 (淋巴)** 排毒，應 安靜或聽音樂；忌焦慮。

晚上 11:00 - 凌晨 1:00，**肝** 排毒，熟睡中進行。氣血處於最低值，不宜活動。
凌晨 1:00 仍未睡，代謝作用由內分泌燃燒，毒素多，體質變酸，
常熬夜得慢性疾病的機率高於抽煙或喝酒的人。

凌晨 1:00-3:00，**膽** 排毒，熟睡中進行，器官運作最慢，肌肉完全放鬆。

凌晨 3:00-5:00，**肺** 排毒；排毒走到肺經，咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈。

半夜至凌晨 4:00，**脊椎造血**，熟睡中進行，血壓全日最低，低血糖。

凌晨 5:00-7:00，**大腸** 排毒，應排便；血壓升，心跳加快，氣逐昇，精神飽滿。

上午 7:00-9:00，**小腸** 大量吸收營養，應吃早餐；分泌生理激素，進入工作狀態。

上午 10:00-11:00 人體第一個黃金時段。工作效率最高。

中午 12:00-下午 1:00 最佳 "子午覺" 時間。

下午 2:00，反應遲鈍，昏昏欲睡，能力降低。

下午 3:00-5:00 人體第二個黃金時段；適宜開會、接待。

下午 4:00 血糖升高

下午 5:00 適宜鍛煉體能

晚上 8:00-9:00 人體第三個黃金階段；記憶力最強，大腦反應迅速。