

《以智慧善用光陰，回應神的心意》

傳道書 3:1-11；以弗所書 5:15-17

在這個節奏越來越急促的世代，我們常常感覺自己「一直在忙」，卻不知道忙到哪裡去。日程越排越滿，心靈卻越來越累；資訊越來越多，內心卻越來越混亂。

很多時候，我們不是故意遠離神，而是在忙碌裡慢慢失去了方向。傳道書提醒我們：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」而保羅也提醒信徒：「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」

聖經從來沒有把時間看成單純的「管理問題」，而是屬靈生命的問題。時間不只是我們的資源，更是神交託給我們的託付。我們如何使用時間，其實反映了：我們最看重的是什麼、最依靠的是什麼、最忠誠於的是什麼。

以下四個小組討論方向，幫助我們一同反思：

1. 我是否只是忙碌，卻沒有真正按神的心意生活？
2. 有哪些事情正在消耗我，卻沒有真正建立我的生命？
3. 我如何在不同人生季節中學習信靠神？
4. 我可以怎樣更有智慧地使用神交托給我的時間？

小組討論 1：忙碌中的迷失——重新檢視生命節奏

經文／解釋：

以弗所書 5:15-16：「你們要謹慎行事...要愛惜光陰。」

保羅提醒信徒，不要糊塗度日，而要有智慧地生活。「愛惜光陰」原文有「把握機會、贖回時間」的意思，因為時間很容易被浪費、被吞噬。很多時候，我們不是沒有時間，而是被很多不重要的事佔據了生命。

應用重點：神呼召我們不是活得更忙，而是活得更更有方向。

聚焦內容：從無意識地忙碌，轉向有智慧地生活。

分享問題：

1. 你最近的生活節奏是怎樣的？你常常感到疲累或被壓住嗎？
2. 有哪些事情正在大量消耗你的時間與心力？
3. 你覺得自己目前的生活方式，有沒有真正反映神的優先次序？

禱告方向：求主幫助我們停下來重新整理生命，不再只是忙碌，而是有智慧地活在神的心意裡。

小組討論 2：凡事都有定時——學習接受人生季節

經文／解釋：

傳道書 3:1：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」

傳道者提醒我們，人生有不同的季節：有歡笑，也有眼淚；有建立，也有拆毀。我們常常希望掌控人生的節奏，但神有祂自己的時間與方式。成熟的生命，不只是努力改變環境，而是在不同階段裡仍然學習信靠神。

應用重點：不是每個人人生階段都容易，但每個階 神都在工作。

聚焦內容：從抗拒現況，轉向在 神的時間中學習順服。

分享問題：

1. 你現在正處於人生哪一個階段？（等待、壓力、轉變、安穩、掙扎...）
2. 有沒有一些事情，你一直很難接受 神的安排？
3. 在目前的處境中，你覺得 神可能正在塑造你什麼？

禱告方向：求主幫助我們不只追求改變環境，而是在不同處境中學習信靠與順服祂。

小組討論 3：神所交託的時間——忠心管理生命

經文／解釋：

以弗所書 5:17：「不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」

保羅提醒信徒，智慧不只是懂得規劃，而是懂得明白 神的心意。時間管理不只是效率問題，而是屬靈忠心的問題。當我們把時間只投資在自己身上，生命會越來越空；但當我們願意把生命交在 神手中，就會開始活出真正有價值的生命。

應用重點：忠心不是把事情排得滿滿，而是把生命對準 神。

聚焦內容：從為自己而活，轉向按 神心意管理人生。

分享問題：

1. 你覺得自己最容易把時間花在哪些事情上？
2. 有哪些重要的屬靈事情，常常被你放到最後？
3. 如果你想更忠心地管理時間，你最需要調整的是什麼？

禱告方向：求主給我們智慧與分辨力，幫助我們不浪費生命，而是忠心回應祂的託付。

小組討論 4：在有限的人生裡，活出永恆價值

經文／解釋：

傳道書 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。」

人之所以常常感到空虛，是因為我們裡面有一種對「永恆」的渴望。世界不斷叫人追求更多、更快、更成功，但真正能滿足生命的，不是短暫成就，而是活在 神永恆的計劃裡。

應用重點：人生真正重要的，不是做了多少，而是有沒有活在 神永恆的旨意中。

聚焦內容：從短暫價值，轉向永恆眼光。

分享問題：

1. 你曾否在忙碌的人生中感到空虛或迷失？為什麼？
2. 你覺得什麼事情是真正有永恆價值的？
3. 如果今天重新安排你的生活優先次序，你最想改變的是什麼？

禱告方向：求主幫助我們不只為短暫的事情奔跑，而是在有限的人生中，活出屬天永恆的價值。

帶領小組討論建議

*小組材料使用指南

1. 營造安全分享環境

- 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- 給予充分沉默空間(建議每題停留10-20秒後再邀請回應)
- 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段

2. 聖靈引導的討論流程

- ① 個人默想: 先讓組員安靜1分鐘思考問題(可輕播背景敬拜音樂)
- ② 輪流分享: 注意給予每個人合適分享時間
- ③ 聖靈感動暫停: 若分享中出現以下情況可先暫停討論:
 - 明顯情緒波動(哽咽、長時間沉默)
 - 共同認同的迫切代禱需求
 - 認罪悔改(組員主動承認過犯)
- ④ 即時禱告: 由組長或指定組員帶領不超過3分鐘的聚焦禱告

3. 組長注意事項

- ✓ 組長先簡短複習核心經文
- ✓ 按所提供的資料分享
- ✓ 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段
- ✓ 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- ✗ 避免「說教式回應」
 - 「✎你不應該....」
 - 「✎你這樣想是不對的....」
 - 「✎我不同意你的說法....」
- ✗ 避免「建議式回應」改用「覆述式回應」:
 - 「☞我聽到你說(覆述對方分享內容)....」
 - 「☞你的表達是不是...? 我有沒有聽錯你的意思?」
- ✗ 避免「教導式回應」, 改用「引導式提問」:
 - 「☞你覺得神允許試探存在要我們經歷什麼?」
 - 「☞我們可以怎樣用愛心幫助這樣的人?」

4. 結束流程

- 最後10分鐘進行:
 - ① 每人1句感恩的話
 - ② 組長歸納「本週行動實踐方向」
 - ③ 彼此代禱(特別為「最掙扎的實踐項目」)

附: 緊急情況處理

若出現以下狀況請立即停止討論, 由組長帶領禱告, 有需要時可向牧者尋求幫助和指引

- ☒ 涉及異端教導傾向
- ☒ 成員間產生激烈衝突
- ☒ 過度暴露他人隱私

願聖靈藉此材料在小組當中運行, 平衡真理教導與生命關顧, 使小組成為「金燈臺」般的見證!