

# 信仰的健身房：中間肌

文、圖／吳盈光

人體的肌肉纖維大致分兩種：紅肌和白肌，各有不同的強項。

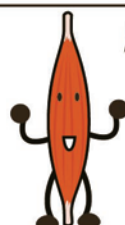
我擅長短跑衝刺，跑得快，但跑不久。



## 白肌

強項：瞬間爆發力，很有力氣  
弱點：撐不久

我擅長馬拉松，跑不快，但跑得久。



## 紅肌

強項：肌耐力，可以撐很久  
弱點：比較沒力氣

還有一種較少被提到的「中間肌」，能力介在白肌和紅肌中間。

爆發力：白肌 > 中間肌 > 紅肌  
肌耐力：紅肌 > 中間肌 > 白肌

## 中間肌



不好意思，我沒有特別的強項，不管哪方面，表現都普普而已。

其實，中間肌是肌肉裡的機動部隊，可支援白肌和紅肌，幫助身體應付不同的狀況。

已經超過1分鐘，我不行了。



我可以幫忙！

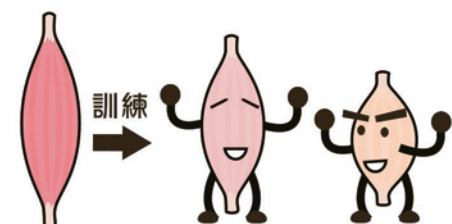


我就是跑不快嘛！



中間肌還具有「可鍛鍊性」，可透過訓練改變結構和能力，漸漸趨向白肌或紅肌，以應付身體當時的需要，舉例來說：

小不點勤練百米衝刺，中間肌會越來越像白肌，擅長爆發力的肌纖維變多了，小不點因此越跑越快。

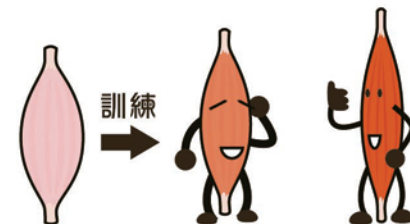


中間肌

中間肌

白肌

小不點明年改練馬拉松，中間肌又變得越來越像紅肌，擅長肌耐力的肌纖維增加了，小不點得以跑得越來越久。



中間肌

中間肌

紅肌

教會是基督的身體，有些人像白肌和紅肌一樣，有獨特恩賜，聖工定位明確。

我是米其林一星主廚，炊事組有我在，週週出好菜。

愛餐要吃鮑魚干貝佛跳牆，還是蘆筍松露佐羊排？



但換了一個領域，表現就相當受限。



也有人像中間肌，沒有獨特恩賜，不易找到自己的定位，往往不是眾所矚目的焦點。

不好意思，我沒有特別的專長，不知道自己的恩賜是什麼。



但他服事範圍廣，適應力強，只要加以訓練，很快就可培養出那方面的技能，成為很棒的生力軍。

我不會做名字很長的料理，但麻婆豆腐和咖哩飯難不倒我。

加入詩班？沒問題，但我只會唱第二部。

視訊、接待和翻譯也OK。

來我這組。

我這組缺人。

這邊需要你。



有獨特的專長，是件美事，能夠擁有「可支援各組的能力」，也是難得的恩賜。

真羨慕他那麼會做菜，我就沒有亮眼的恩賜，只能當機動部隊，哪裡缺人，就往哪裡去。

真羨慕他什麼都會一點，可幫忙多項聖工，而我只會做菜，其他就不太行。



教會需要各式各樣的工人，不管你的恩賜是什麼，都要忠於職份，懂得欣賞別人的優點，和同工一起建設基督的身體哦！

