

身為基督徒的你，會不會覺得在時間安排上，要妥善分配現實生活中的事務和教會事工，並不容易？除了忙於課業，還要學習音樂或其他才藝，同時兼顧運動和休閒娛樂，再加上教會事工……。究竟生活和信仰要如何拿捏，才能達到均衡的狀態呢？聖經提到：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許」（提前四8）。可見，多花一些時間在靈修上，所得到的益處會大於運動及休閒娛樂。

文／Lirio 圖／SHI_O

均衡的人生

信主後，即使不再去追求那些讓自己開心的事，生活還是可以充滿喜樂！



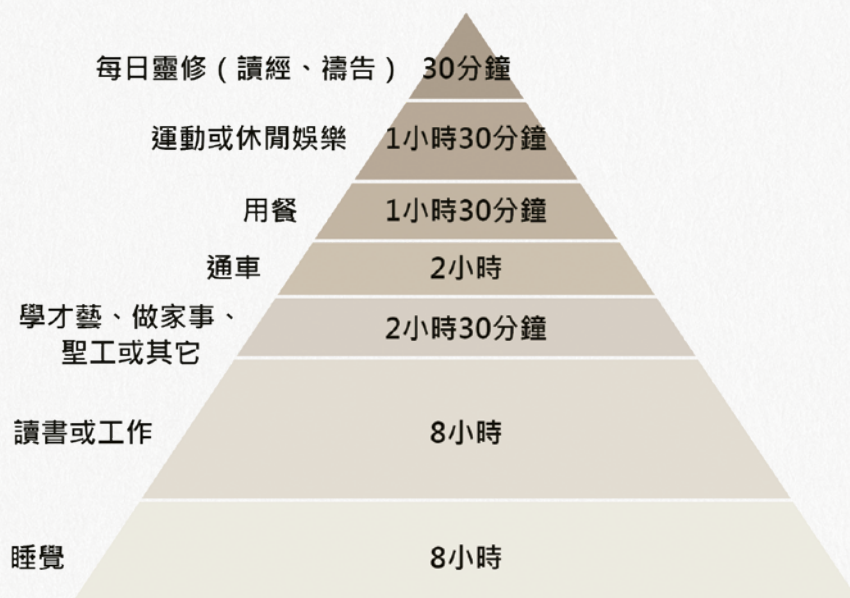
202503版權所有

有些人雖然很熱心於教會事工，但缺乏靈修，與神的關係不夠親密，無法了解神的心意。這樣的服事，到頭來往往會累著自己，又不見得能討神喜悅，因為容易傾向自己的想法，或仰賴過去的經驗行事，而不是依照神的意思。若希望所做的聖工能達到應有的果效，每日的讀經與禱告是少不了的要件喔！

大家應該都有見過健康飲食金字塔吧！活動時間的分配也能以金字塔呈現！下方是一個初步示範，或許你也可以嘗試設計一個更適合自己的「健康生活金字塔」，順便檢視自己目前的時間分配情形。

時間的安排與分配沒有一定的準則，聖工也不見得做越多越好，還是必須衡量自身的能力，並思考自己是否盡力、用心完成被託付的事工。若我們每日都能好好靈修，相信神必引導我們作正確的判斷和決定，讓我們做起事來更有效率，也不至影響信仰以外當做的事了。

主耶穌在世傳福音的時候極其忙碌，但無論如何，祂都會特別抽出禱告的時間，因為唯有如此，才能抵擋魔鬼的詭計（弗六11-18）。



現今的環境不同以往，資訊無論優劣都很容易取得。因此，自制力和時間管理的能力變得相當重要。然而，年輕人往往較為衝動，也更容易被熱門事物或潮流趨勢吸引。那麼，我們要如何保守在正路上呢？只要我們努力越像主耶穌，就越不容易偏離正道，因為世上的事終將變得如保羅所言，都成為糞土了（腓三8）！

有人說，信主後很多事情都不能做，生活豈不是變得很無趣？但事實上，信主後，即使不再去追求那些讓自己開心的事，生活還是可以充滿喜樂！當將一切的憂慮和困難交託給主，相信祂必為我們開路。若我們想要過一個均衡且有意義的人生，請試著與神同行吧！

