

日期：_____

主題：平衡生活的分配

課程：分配時間的原則

姓名：_____

班別：_____

講授

完成

沒有完成

複習「分配時間的原則」

查經

「神看顧你」

時間分配表

填寫五張「時間分配表」

閱讀

使用「聖經閱讀表」

讀「主題式經文背誦簡介」

傳福音/栽培/門徒訓練

為帶領兩個人歸主禱告

為訓練一位願作主門徒的人禱告

交回「栽培跟進表」

背誦經文

林後五 17

加二 20

溫習舊經文

分配時間的原則

安排時間的計劃，可用OATS（燕麥）四個字母來表示。如果你能善用OATS的方法，這對管理你的生活有很大的益處。

OATS代表：

O (OBJECTIVES) = 目標

A (ACTIVITIES) = 活動

T (TIMETABLE) = 時間表

S (SCHEDULING) = 時間分配



一、目標

任何活動若不是根據你所定的目標而行，那個活動便沒有果效。我們必須學會思考和計劃，而且根據所定的目標決定一切的活動。在開始計劃時，不妨先問以下的問題：

1. 我的目標是什麼？

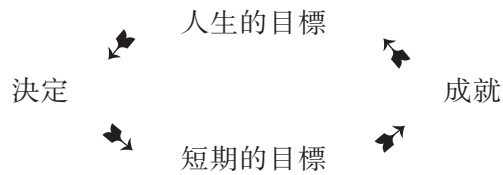
如果你不知道自己的目標，就無法作任何決定。因為你的目標能反映出你的目的與方向。當你的目的確定後，才會知道該採取哪些活動，來幫助你達到這些目標。通常我們只籠統地知道方向，卻沒有特定的目標，如果我們的目標不是那麼明確，結果必然事倍功半。

一個人要想有效地安排個人與屬靈的生活，他就必須有清楚的短期性與長期性的目標。一旦有了目標，他所作的計劃和決定就有明確的方向。這些目標也可成為日後衡量一切活動的根據，否則他衡量的根據會偏向主觀、情感化、且不切實際。

2. 你人生的目標是什麼？

首先你要決定的目標是長期性的……「人生目標」。這樣才能指引你計劃短期性的目標，而這些短期目標能促成你達到人生終極的目標。





如果你是一個重生得救的基督徒，且願意將你的一生投資在神永恆的事上，你或許該訂一個以下這樣的人生目標：

「每天與主交通，使神的話能在我的生命和家庭（如果你已婚）中居首位，幫助我一生能以實現基督的大使命為己任。」

這個目標對每一個信徒都非常重要，可能你需要花一段時間單獨與神交通，求祂用祂的話來指示你如何訂下人生的目標。

你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。（雅一5）

二、活動

活動是指一連串能幫助達成目標的行動。目標確定後，你該自問：「我應採取什麼行動來達成這個目標？」此時你需要三思而行，最好拿出紙筆，列出必須做的事，以達成你的目標。人生許多活動就是根據目標而定的。

例證：

* 通常一個大學生需要修完一百廿八個學分才能畢業——四十四個學分是主修科；廿四個學分是副修科；餘下的學分是學位規定必修的科目。每位學生都需要四年的時間來修完這些指定的科目才能畢業。

* 如果要去旅行，我首先要在地圖上找出自己的所在地和要去的地方，然後找出沿什麼路線才能到達目的地。決定後我使用筆在地圖上畫下記號，或者將這些路名寫在紙上，而且也記下我會經過的大城市，作為沿途的標誌。

* 一個家庭主婦燒菜作飯之前要有一個菜單——這是長期的目標；在這菜單中她要收集這道菜的食譜——這是短期目標，然後她便依照食譜所指示的配料作成一道菜（短期目標），而這些菜便組成了一頓大餐（長期目標）。

在依照你的人生目標決定各種活動之前，你最好請教你的牧師或在靈裏較成熟的基督徒，他們可以幫助你決定目標和達到目標的行動。因為聖經告訴我們：

不先商議，所謀無效，謀士眾多，所謀乃成。（箴十五22）

三、時間表

這是根據特定的目標，將時間按分、時、日、月、年來劃分，使你看清所擁有的時間，安排合適的活動以達成我們事先預訂的目標。使用時間表能幫助我們準確地衡量自己擁有多少時間，而不是單用籠統的觀念，如此可減少一些不必要的浪費；要想有效地控制時間，最好開始寫日記。本課程將提供你一個計劃，學習如何安排自己屬靈與屬世方面的活動。



四、時間分配

時間分配主要是根據時間表，依事情的優先次序寫下各樣活動。分配時間是非常重要的，我們能否達到目標，就決定於此。很多活動之所以不生果效，因為我們沒有把它寫在時間表上，或者因沒有及時安排時間，所以來不及準備。

在安排活動時要注意，我們的活動一定要有充足的時間，所需要的資料都要預先準備妥當。相信每個人都有過因不能達到目標而灰心沮喪的經驗，這是因太匆忙，沒有事先分配好時間，以致疏忽了一些重要的細節。

1. 原則：

- 1.1 時間表只是工具而已！
- 1.2 時間分配是用時間表作工具，安排計劃一切的活動。
- 1.3 許多事做不成是因沒有時間表，但大多數人的失敗是因沒有在時間表上安排時間。

2. 管理時間的祕訣——計劃

當我們用OATS的方法時，我們就會發現計劃的益處，許多事不但可達事半功倍的果效，而且能節省時間，從容應付。

計劃	行動	
計劃	行動	

我們的活動若有周詳的計劃，實行起來就不費時。在「平衡生活時間分配表」中，你會學到怎樣按信徒生活的基本原則計劃每天的時間。在下一課裏，你要學習在你每天與主同行的生活中，寫下一些重要的目標與活動，幫助你的靈命長進。



查經資料——神看顧你

你在神的眼中是個很特殊的人。

你之所以特別是因為神的緣故。神說你是一個很有價值的人，祂實在關心你，並顧念一切臨到你的事，本章將討論到四個神顧念你的原因：

- * 神造你
- * 神認識你
- * 神愛你
- * 神使你成為祂家中的一份子

神造你

1. 創世記是關於創世的一本書。第一章描寫神怎樣創造宇宙。請讀創一 1 ~ 5，試列出神創造的三個事實。

2. 神如何創造天地？（來十一 3）

3. 神為什麼創造萬物？（啟四 11）

4. 神為什麼造你？（賽四十三 7）

5. 我們可以從人的特性、權利和目的上看出神所造的人的尊貴。試舉出創一 26 ~ 28 所描述的事實：

1) 人的特性_____

2) 人的地位或特權_____



3) 人的目的 _____

神認識你

6. 在詩一三九 1 ~ 6 大衛提到他生命中神可以「鑑察和知道」的事，試列出四項。在這四項中，你認為哪一項是神認識你的？請作個記號。

7. 當大衛知道神完全認識他後，他有什麼反應？（詩一三九 23 ~ 24）

8. 耶穌怎樣說明神顧念你？（太十 29 ~ 31）

神愛你

9. 神怎樣表明祂的大愛？（約壹四 9 ~ 10）

（「挽回祭」意思是付上代價使人復得神的恩寵。）

神愛世人……
叫一切信他的
不至滅亡，反得永生。
死亡 ⇄ 永生
甚至將他的獨生子賜給他們

10. 根據以上的圖解，試查考約三 16

1) 神的愛使祂付出何代價？



2) 神「賜下」祂的獨生子是什麼意思？

3) 一個人怎樣得永生？

11. 在約十 9 ~ 16 裏，耶穌用牧羊人的愛與眷顧來比喻祂的愛與眷顧。在這段經文裏，神要賜給我們什麼？

12. 在以上的答案中，你認為哪一點對你最重要？

現在請花一點時間禱告。為 11 題你所列出的事感謝祂，特別記得那些對你最重要的事。神藉着耶穌將這些事賜給你，為此你要讚美祂，因這不是靠你的行為獲得的。

神使你成為祂家中的一份子

13. 耶穌教導祂的門徒怎樣稱呼神？（太六 9）

14. 神真的是眾人的天父嗎？為什麼是？為什麼不是？（約八 42 ~ 44）

15. 一個人怎樣生在神的家中？（約一 12 ~ 13）

「信心確據的重要性在乎有小孩子的樣式；如果我不知道祂是否愛我，我是否神所關心的兒女，我就不能事奉祂和愛祂。」

慕安德烈 (Andrew Murray)

16. 試從羅八 15 ~ 17 舉出作神兒女的益處。

（「阿爸父」是父親的稱呼。）



17. 試簡述你怎麼知道神是你的天父。

身為基督徒，最要緊的是確知神是你的天父，你已經有了永生。人的情緒變幻不定，所以你的永生確據必須建立在神的話語上：

我將這些話寫給你們信奉神兒子之名的人，要叫你們知道自己有永生。(約壹五 13)

以下三段經文可幫助我們堅固自己的信心，也許你可以把它們背下來：

我實實在在的告訴你們，那聽我話又信差我來者的，就有永生，不至於定罪，是已經出死入生了。(約五 24)

這見證就是神賜給我們永生，這永生也是在他的兒子裏面。人有了神的兒子就有生命；沒有神的兒子就沒有生命。(約壹五 11～12)

看哪！我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席。(啟三 20)

結論

請切記以下數點：

1. 神按祂的心意創造了你，你是按祂形像造成的，這就是你的尊榮。
2. 神看你極其珍貴，祂關心你也完全認識你。
3. 祂因愛你，所以差祂的獨生子為你死在十字架上，這愛表明祂要賜給你永生和豐盛的生命。
4. 當神在耶穌基督裏賜給你這生命時，你便誕生在神的家中，祂是你的父，你是祂的兒女。

開始——成長期的背誦經文與默想

你是能夠背誦經文的！！當你開始使用「主題式背經法」並且花時間默想時，或許會覺得緩慢，一旦習慣以後，就能節省很多時間。在這星期的練習計劃中，試盡量養成背誦經文的習慣。

正確積極的態度是很重要的因素。開始背誦聖經時，要有信心，慢慢就能培養出技巧來。

背經時要依靠神，請記住神的話：

我今日所吩咐你的話，都要記在心上。(申六 6)

當用各樣的智慧，把基督的道理豐富富的存在心裏。(西三 16)

一、背經的益處

背誦和默想神的話，會幫助你克服憂慮，認識祂的應許並將它們藏在心裏，可使你經歷神的平安。

第二個好處是能勝過罪。詩人說：「我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」(詩一一九 11) 你心中所藏神的話，就是聖靈的寶劍，可以用來抵擋撒但的攻擊和罪的試探。

背經更可以幫助你對傳福音有信心。在這五個背經課程裏，第二系列的主題是「傳揚耶穌」，它特別提供你一個可行的計劃，向人傳福音。

背經還可以幫助你保持靈命的長進，你會立即經歷背經的益處，並且裝備自己將來有機會向人傳福音。

二、「主題式背經法」

主題背經法是幫助你學習四件事：

- * 如何有效地背誦和默想經文。
- * 如何將所背誦的經文應用在生活上。
- * 如何溫習舊的經文，因熟能生巧。
- * 本課結束後，如何繼續養成背經的習慣。

在這五系列課程中要背誦的經文有六十節：

第一系列：新生活

第二系列：傳揚基督

第三系列：依靠神而活

第四系列：作主門徒

第五系列：效法基督

每系列有十二節經文，都是按主題編排，每一個主題有兩節經文。

最理想的背經是一星期背誦三節；所以，每兩星期背誦三個主題的經節——即六節經文。



1. 為什麼要用主題式

使用「主題式」的背經法理由：

主題可以使你對一些經文有清楚的概念，容易記憶，可隨時引用在傳福音、輔導和查經上；主題就好像一根木栓，將你所背誦的經文栓在其上。

2. 背誦經文的出處（經節）

背誦經文的出處能幫助你在查經或幫助別人時，立即從聖經裏找出這些經文；所以背誦經文時也要一同背誦出處。

背誦經文出處，最好的方法是與背經時一同背誦，這樣就能把經節和經文同時記在腦海裏。

當你開始背誦時，先將主題背出，然後背經節、經文，最後再背經節，起先你可能會覺得冗長厭倦，但這樣的背誦方法很重要，也很有效。

3. 背經最理想的時間

背經的時間最好是在你能集中精神而沒有其他分心的事時；例如上床前或早上靈修前後都是理想的時刻；或者在用午餐和晚餐前後均可。盡量善用空餘的時間——例如散步、開車等——複習背誦的經文，養成攜帶「經文卡袋」的習慣。

4. 為何背經要準確？

盡量將經文的每一個字都背誦出來，這樣容易背得正確，以後也很容易溫習；同時準確地背經，在使用時會更有信心。

三、背經的原則

你要常常記着這些原則：

1. 開始背經之前

- 1.1 將你所背的經文，寫在一張卡片上，大小如下頁列出的樣式。
- 1.2 翻開聖經讀每節所背的經文上下文的意思。
- 1.3 清楚明白你所背誦經文的意思（可能你需要用參考書）。
- 1.4 開聲或細聲讀經文內容數次，這樣可令你對經文有更深刻的認識；每次讀時，都按主題、經節、經文、經節的次序讀出來。
- 1.5 用這經文在禱告中與主交通，求神使你明白並幫助你背誦。

2. 背經時

- 2.1 儘可能大聲朗讀。
- 2.2 先讀主題和經節。
- 2.3 讀經文第一句，然後重複讀主題、經節、經文第一句數次，當你能正確背出來後再加經文其他部分，直到將該節背完。
- 2.4 思想這節經文怎樣應用在你的日常生活中。
- 2.5 背誦或溫習經文時，一定要與主題和經節一同背誦。

3. 背完主題、經節、經文內容和經節之後……

- 3.1 將經文寫在紙上，這會加深你對經文的印象。



3.2 背完一節經文後，在以後數天中不斷溫習；這樣使經文深刻在腦海中，免得立即忘記。

3.3 不斷反覆溫習背誦，這是記住經文最好的方法。

4. 如何與別人一同背經

4.1 請依照以下步驟進行：甲君拿着乙君的經文卡，讀主題和經文出處；乙君便重複甲君所讀的主題和經節，然後將經文全部背誦出來。背完後繼續背下一張經文卡。

4.2 首先背誦你最熟悉的經文。

4.3 背誦時要將每個字讀清楚，而且不要太快。

4.4 乙君在背誦時，甲君應盡量鼓勵和協助。

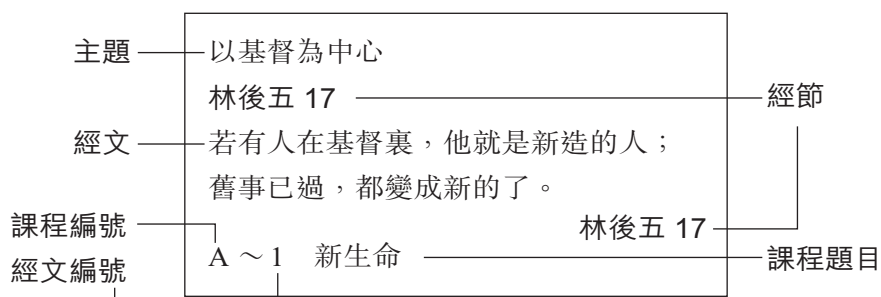
4.5 對方背誦有錯漏時，可用手勢或搖頭表示；只有對方要求時，才用口頭指示。

4.6 對方背誦錯誤時，應讓他從頭再背誦一次，直到他完全背出整節經文。

4.7 一定要將所有的經文完全背誦出來。

與一位或數位朋友一起背誦，可以彼此勉勵，並有機會討論背誦經文的難處，同時也藉此分享，神怎樣應用某一節經文在你身上。

5. 經文卡



6. 背經的注意事項

有效地背經要注意兩件事：

6.1 每星期持續背誦新的經文。

6.2 每天有規律地溫習所背誦的經文。

如果在一星期結束後，你發現有些經文還沒有背完，你或許以為下星期就不用背新經文，其實你仍應繼續背新的經文。但你若養成習慣，你便跟不上進度，所以雖背誦本週新的經文，還要抽空補背上週的經文，求神幫助你。

7. 背經變為例行公事時

如果背經變成太公式化，請不要失望；因為背經的過程的確有時不免機械化，這需要方法與耐心。但當神的話銘刻在你心中，這些經文便能使你終生享用不盡。

如果覺得背經太枯燥，有一些補救的方法，不妨花時間禱告並默想你所背誦的經文。同時，試將所背的經文用在與人書信來往中，或與別人分享，這樣會帶給你新鮮感。請記得，默想和背經是聖靈藉着你使用經文的實際方法。