

2025 年 5 月 12 日

By Erenia Mendoza

有意識且平衡的生命**BALANCE FOR AN INTENTIONAL LIFE**

現代生活常常迫使我們，陷入瘋狂的生產力節奏中。造成了健康、人際關係和屬靈生命可能被忽視。但是我們這些職場基督徒，是被呼召要努力追求平衡的生命，並在我們生命各個領域，反映出神國的價值觀。一種「八+八+八原則」提供了簡單的模型，幫助我們實現這種平衡：八小時工作、八小時休息、八小時休閒與個人活動。並且以神作為這些領域的中心，我們就可以有意識而且有意義地活著。

工作（八小時）。聖經教導我們，工作是神聖的呼召。歌羅西書 3 章 23 節提醒我們：「無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的。」當我們應用這種觀點時，工作就成為敬拜神的方式，以卓越和奉獻的精神服事他人。在我們的工作中，我們力求反映三個 H：「誠實 Honesty」（箴言 12 章 22 節）- 「說謊言的嘴為耶和華所憎惡；行事誠實的，為他所喜悅。」；「謙卑 Humility」（雅各書 4 章 6 節）- 「但他賜更多的恩典，所以經上說：神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」；以及「幽默 Humor」（箴言 17 章 22 節）- 「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」這些原則可以改變工作環境。

作家提摩太·凱勒(Tim Keller)寫道：「基督徒應該作完全人，全心投入工作，將他們的思想、心靈和身體完全奉獻於手頭的任務，盡可能地做到最好。」當我們將神置於我們工作的中心時，一切都會成為祂在我們生命中，恩典和旨意的展現。

休息（八小時）。神教導我們要休息。休息不僅僅是暫停，而是一種身、心、靈的更新方式。在出埃及記 20 章 8-10 節中，要分別出安息日的命令這樣提醒我們：「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華 - 你神當守的安息日.....無論何工都不可做。」休息是信靠神作為我們的供應者和支持者的方式。

在這裡，有三個 S 可以引導我們：「靜默 Silence」（詩篇 46 篇 10 節）- 「你們要休息，要知道我是神.....」；「獨處 Solitude」（馬可福音 1 章 35 節）- 「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。」；以及「安息 Sabbath」（出埃及記 20 章 8-10

香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

節) - 「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華 - 你神當守的安息日。這一日你和你的兒女、僕婢、牲畜，並你城裏寄居的客旅，無論何工都不可做；」。花時間聆聽神的聲音，反思祂的話語，並且在祂的同在中休息。

休閒與個人活動 (八小時)。神創造我們要在群體中生活，這包括涉及了休閒與人際關係的時刻。傳道書 3 章 1 節提醒我們：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」休閒與個人活動，應該包括與家人、朋友以及神相處的時間。

在這裡，我們可以運用 3 個 F - 「信心 Faith」(希伯來書 11 章 1 節) - 「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」；「家庭 Family」(以弗所書 5 章 25 節) - 「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」；以及「朋友 Friends」(箴言 17 章 17 節) - 「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」 - 來幫助我們專注於真正重要的事情，加強我們與神、他人以及我們自己的關係。

透過遵循「八+八+八原則」，並且與聖經原則和 3F、3H、3S 相結合，我們就找到了，活得更平衡且有意識的道路。平衡不是奢侈品，而是必需品，讓我們在卓越地工作、信靠地休息，以及培養榮耀神的人際關係中，實現我們的生命意義。

© 2025 年，Erenia Mendoza 是 CBMC 巴西的國家總監，也是 CBMC 國際全球領導團隊成員，並擔任 CBMC 拉丁美洲執行委員會成員。她出生於尼加拉瓜，在巴西長大，並在娛樂產業建立了她的職業生涯，專長於電影與影集的發行與行銷。她曾在拉丁美洲與多家大型影視公司合作，包括索尼影業 (Sony Pictures) 和華特迪士尼公司 (The Walt Disney Company)。

反省與問題討論

第一、你會如何定義生命中的平衡呢？

第二、你在實現生命各領域的平衡與正確觀點方面，有多成功呢？你認為擁有平衡的生命，聽起來是個好主意，但是基本上是一廂情願的想法嗎？請解釋你的答案。

第三、有時候很難達成工作、休息、休閒與個人活動之間的適當平衡是什麼原因呢？要享受平衡的生命，會有哪些障礙或是威脅呢？

第四、您認為我們生命的屬靈層面，在我們追求，成功達成生活平衡的渴望與過程中，扮演什麼樣的角色（如果有的話）？

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

挑戰思考

如果你意識到自己生命中的工作 / 休息 / 休閒平衡，並不如理想中的模樣，似乎很難找到時間重新評估，你每天的時間是如何被用掉的。然而，如果你不開始努力達成理想的平衡狀態，這將永遠不會自動發生。請試著安排時間與導師、值得信賴的顧問，或是如果你是會員，請與你的 CBMC 分會討論，你目前在這方面的狀況，以及你希望達到的目標。請敞開心胸考量他們的建議與忠告。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：

出埃及記 35 章 30-31 節、35 節

35:30 摩西對以色列人說：「猶大支派中，戶珥的孫子、烏利的兒子比撒列，耶和華已經提他的名召他，

35:31 又以神的靈充滿了他，使他有智慧、聰明、知識，能做各樣的工，

35:35 耶和華使他們的心滿有智慧，能做各樣的工，無論是雕刻的工，巧匠的工，用藍色、紫色、朱紅色線，和細麻、繡花的工，並機匠的工，他們都能做，也能想出奇巧的工。

詩篇 37 篇 7 節

37:7 你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。

詩篇 46 篇 10 節

46:10 你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

傳道書 5 章 18 節

5:18 我所見為善為美的，就是人在神賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。

傳道書 8 章 17 節

8:17 我就看明神一切的作為，知道人查不出日光之下所做的事；任憑他費多少力尋查，都查不出來，就是智慧人雖想知道，也是查不出來。

馬可福音 6 章 31 節

6:31 他就說：「你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。」這是因為來往的人多，他們連吃飯也沒有工夫。

歌羅西書 3 章 17 節

3:17 無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉着他感謝父神。

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
