

# ND-411：《時間的管理》

建議每天分出20至30分鐘時間默想、禱告，操練，並為門訓的同伴代禱。千萬不要等到小組聚會的前一晚才匆促準備。以下內容請各組員在上課之後立即開始預備並實行。門訓小組討論時，請把重點放在具體操練部分，至少佔1/2的討論時間。

## 一、課程內容回顧（討論時間：建議7分鐘）

1 經文：自己完成，無須討論。完成後請在線上空處寫上“完成”：

- 溫習並默想以下經文：弗 5:15 - 17, 帖4:14b, 傳3:1-11a, 耶2:32, 彼後3:8, 詩90:12
- 默想並與小組一起背誦以下經文：「15你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。16 要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。17不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」(弗 5:15 - 17) \_\_\_\_\_

2 複習：根據課程內容，用自己的話寫出以下問題的答案。

- 為什麼有效地管理我們的時間非常重要？

---

---

- 什麼是管理時間時我們應該遵循的優先順序和價值體系？

---

---

## 二、進深思考（討論時間：建議20分鐘）

1. 課程中提到我們生活中的事情可以分為下列四類，請根據你目前的生活情形，列出每一類中所對應的各項事情及其所佔你總時間的百分比：

類別	事項	百分比
----	----	-----

重要而且緊急		
重要但不緊急		
不重要但緊急		
不重要且不緊急		

2. 請分享你判斷一件事情是否重要或者是否緊急的標準是什麼。請思想我們的標準是否『與基督發生關係，榮神益人，且有永恆的價值』。

---



---



---



---

### 三、具體操練（討論時間：建議至少15分鐘）

1. 在接下來的兩週內記錄自己每天各項事情所佔用的時間，並按照上面提到的分類方法將其分為四類，計算自己每天在四類事情中的時間分配情況。特別注意自己是如何使用自己可以自由支配的時間；
2. 每一天開始的時候為著今天所要作的事情向神禱告，求主給我們智慧分別什麼是重要的事情，什麼是緊急的事情，並制定相應的優先順序，讓自己的時間盡可能多地用在重要的事情上。
3. 在時間緊迫的情況下，不要只是急著完成任務，應該先學習來到主面前為著這項任務禱告，求主給智慧讓事情可以事半功倍的完成；
4. 每一天結束的時候將自己一天實際的時間使用情況帶到神面前，看自己是否完成了早晨所制定的計劃，自己的計劃是否有需要修改和提高的地方，從而能夠更有效地使用接下來一天的時間。
5. 特別注意週六晚間和主日早晨的時間使用狀況，如果自己和家人沒能在主日上午準時來到教會參加聚會，請分析原因並改正。

	<b>重要而且緊急</b>	<b>重要但不緊急</b>	<b>不重要但緊急</b>	<b>不重要且不緊急</b>	<b>事半功倍的見證</b>
主日					
週一					
週二					
週三					
週四					
週五					
週六					
主日					
週一					
週二					
週三					
週四					
週五					
週六					