

經文：以弗所書 5:15-20

一. 愛惜光陰

有人統計我們人生中容易浪費時間的事有：①浪費時間在錯誤的人身上。②想成為別人③猶豫不決，害怕犯錯。④與人比較 ⑤抱怨 ⑥憂慮 ⑦活在過去等。聖經提醒我們要愛惜光陰。

1. **消極**：忘記背後，努力面前。學習放下來，讓過去不能改變的就過去，不要讓那些負面的繼續纏累你，要好好充實把握每一個今天。
2. **積極**：謹慎使用時間，重要的事先做。我們生命中最重要的事，就是認識主耶穌，經營跟上帝的關係。對於沒有認識主耶穌的人，來認識接受主，讓你的生命不再是線段，停在死亡點，而是與永恆連接！對於已經信主的弟兄姊妹，就是讓屬靈生命成長，教會今年鼓勵讀經一遍。

「時間」原文有「時機」的意思。一個真正有智慧的人，會抓住上帝所給的每一個機會，過有意義的人生。

3. **花時間明白/遵行神的旨意**：不僅要明白神的旨意，更是要遵行，因為遵行神的旨意是與永恆有關（太 7:21）。簡單的說，神的旨意有一般普世性的旨意和神對我們各人生活上的引導。

如何明白神的引導：①神的話②藉著禱告，聖靈裡的平安。③藉著靈性成熟的基督徒 ④主在環境上的應證（註：不能單靠其中一兩點來決定）

二. 聖靈充滿

1. **聖靈充滿**，一談談出上帝的作為。
2. **聖靈充滿**，一擠擠出聖靈的果子。加 5:22-23「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」

「屬靈」不是你說什麼，也不是你去做什麼，而是遇到逆境時（環境的困難、人的反對、壓力、挫折、誤會、批評），你的反應是什麼。

3. **聖靈充滿**，一看看出上帝的眼光。上帝的眼光總是看見希望，看見光明，看見正面，看見機會。

聖靈充滿就是讓聖靈來掌管你的生命。①渴慕（詩篇 63:1）。②求（路 11:13）。③順從順服（徒 5:32）。

三. 常常感恩

1. **感恩的人是喜樂的人**：感恩會使體內的血清素和多巴胺含量升高，這兩種化學物質可以令人產生愉悅感和滿足感。懂得感恩，將會讓你的心靈與宇宙的造物主聯繫，產生正能量。

2. **感恩的人是有盼望（正面眼光）的人**：感恩的人總是能夠有正面眼光來看周圍的人事物。

3. **感恩的人是得醫治/有力量的人**：感恩讓我們身心靈都得醫治而完全！（路 17 章）