

寫好神喜悅的生命故事, 連結過去、現在、將來

日期：2017年6月24日

講者：林錦華博士 (Dr Charles Lam)



Email : Charles155@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/charles155

Blog: <http://charles-lifemanagement.blogspot.com>

今天你為什麼來這博覽會/工作坊?

- 關心加拿大長者的增長和影響?
- 想了解金齡計劃多一點? (將會)進入金齡?
- 為激勵或陪伴他人而來的?
- 不能拒絕某人的邀請而來的?
- 沒有為什麼, 反正我有空!
- 什麼原因關係不大! 因為上帝已帶領你來了!

希望你來這裡的原因是...

- 想知道多些關於「起承轉合」寫生命故事的方法
- 比較好的，你關心你的生命（走好人生路）！
 - 是否要有“financial freedom”才找喜歡走的路？
 - 是否想無風無浪、安享晚年？
 - Everyone dies, but not everyone actually lives (a soldier)!
 - “I asked God to give me THINGS that I can enjoy life; God gives me LIFE that I can enjoy ALL things.”
- 更好的，你關心神怎樣看的你(和你關心的人)走好人生路！

人生路你現在是在什麼階段： 上半場，中場或下半場？

- 如果是**上半場**，你是否覺得還有很多歲月去享受、探索、嘗試新事物？
- 如果是**中場**，無論是什麼原因(身、心、靈)，你是否想休息一下？
- 如果是**下半場**，你是否想珍惜時光，找回你失去的、完成夢想/承諾、做些有意義的事情？
- **聖經**裡面有沒有提到**退休**（或退休計劃）!?
- 「起承轉合」可幫助**連結過去、現在、將來!**
- **知道 --> 明白 --> 承諾 --> 計劃 --> 行動!** 填問卷時有沒有仔細思想？

簡單地說「起承轉合」方法

- "當你回望過去發生的事情(起)，及反思事情發生的因果及當時的感受(承)，你可以更加了解自己 and 感恩(承)，因而作思維和價值的更新(轉)，要為走前面人生路的計劃做得好(合)，策略實踐得好，和進度可以跟進(合)"
- 可以連結過去、現在(起、承)、將來(轉、合)，相信生命故事要繼續寫/講下去!
- 寫/講多幾次生命故事，可以幫助重整生命
- 相信用「起承轉合」寫/講生命故事就是傳福音!
尤其是可以「轉」未信者!

「起」 = R = Recollection of incidents in the past
(追溯歷史, 回憶以往的發展和成績)

- 回憶人生路的 what, when, where, who
- 可從不同起步點追溯--出生、童年、信主、結婚、第一份工、等
- 追溯事件的資料 (data): 背境、地點、時間、人物、等
- 成績--工作、專業、生意、角色、地位、權力、知識、證書、獎章、嗜好、遊歷、遷移、資產、網絡、等
(反影那些放得重)
- 人生路有多個大大小小的轉捩點
- 注意: 從前經歷多未必是好, 可能是迷失或驕傲! 停留在「起」的階段是浪費生命!

「承」 = E = Enlightenment through reflection
(從反思經歷得新啟發, 更加了解自己)

- 主要是回憶/思考過去發生事情的 why & how
- 在成敗、得失、升跌、離合的過程中--當時的反應 (能面對? 能接受? 有情緒?...)
- 和當時酸甜苦辣的感受!
- 分析過往成績和轉捩點的原因: 環境、人物、機會、經濟、心情、健康、等

「承」 = E = Enlightenment through reflection

- 是為更加了解自己--哲學、性格、強弱項、恩賜 (gifts)、熱忱 (passion)、等
- 我要為什麼事情感恩? (e.g. 神保護着、牽引着)
- 自己怎樣看過去的經歷 -- 學習了什麼? 過份自信? 太懶惰? 為誰辛苦為何忙?....
- 神怎樣看我的過去? 什麼是祂看重的? 祂是否從經歷塑造我的生命? 智慧是否跟着年齡增長?
- 肯定我的生命是神獨特的創造 (創造神學)! 經歷所得的是生命資產 (life assets)!

「承」 = E = Enlightenment through reflection

- 注意: 我是否不願意回憶? 心裡還埋藏了什麼矛盾、不甘心? 如果是心理障礙, 需要克服!
- 要接受一些路是不能走回頭的! 不要沈溺在從前的光輝! 要識得放手!
- 接受(神的)醫治, 然後才有真自由!
- 反思和尋找, 可以明白神對我生命的旨意! (開始向前望)

「轉」 = S = Shifting the paradigms
(範式轉換: 悔改、心意更新、價值改變)

- 人生路滿有轉捩點，但未必是「轉」！
- 「轉」是與感謝基督的救贖，要活新生命有關！
- 「轉」：看到我的生命資產是一份寶貴的禮物！
- 「轉」是換上屬靈新「眼鏡」：從前是瞎眼，現在可看見！
- 「轉」：從人看到從神看成功、事業、資產、回報、婚姻、豐盛生命

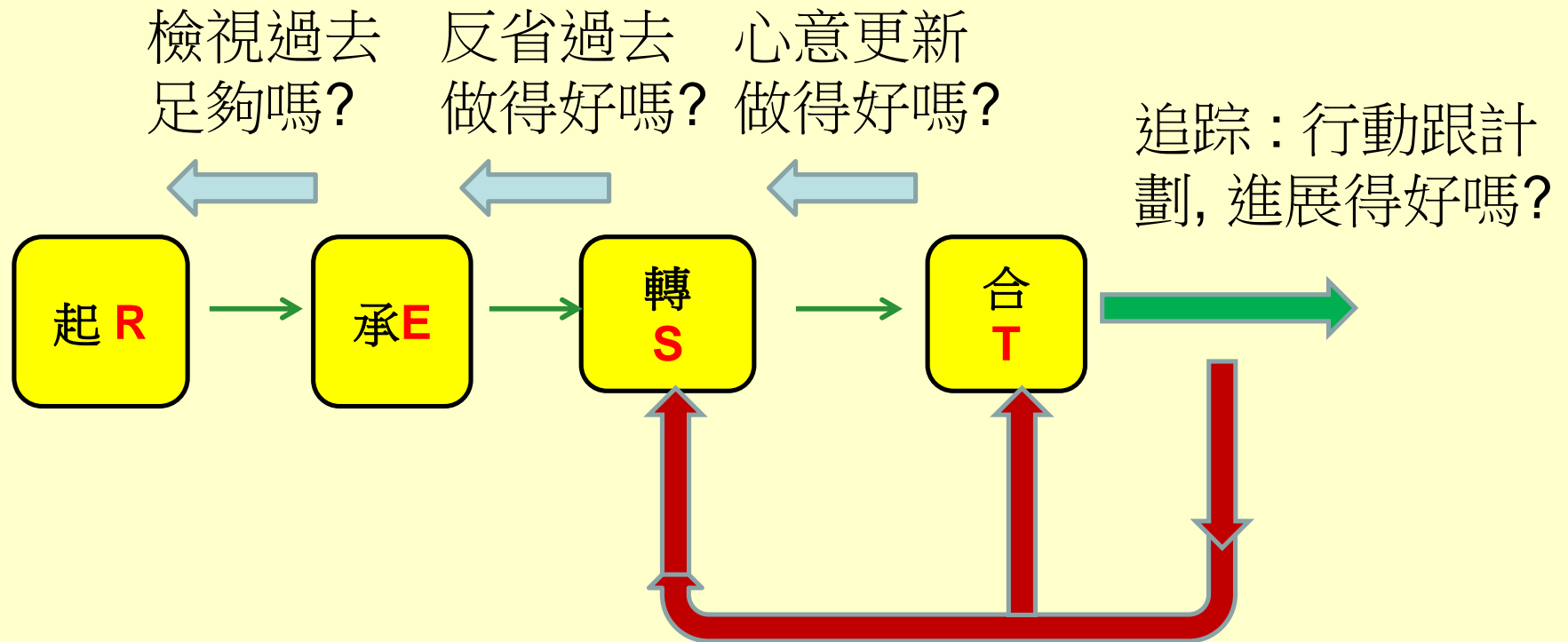
「轉」 = S = Shifting the paradigms

- 「轉」：從返教會到做耶穌的門徒! 不聖俗二分化!
- 「轉」對曾經「成功」過的人是困難的! 尤其用過神不喜悅的「手法」! 首先要悔改!
- 如在上半場, 「轉」:
 - 從及時行樂到活優化生活!
 - 從忙碌的工作到成就神喜悅的事業!
 - 從 making a living 到 making a life!

「轉」 = S = Shifting the paradigms

- 如在中場, 「轉」:
 - 不是為休息而休息, 是為得息得力而休息!
 - 用時間思考, 與神溝通, 作生命更生!
 - 從迷失到願與主同行、了解召命和使命人生!
 - 「退休」或「退職」是新的開始, 並不是要停止!
- 如在下半場, 「轉」:
 - 終身學習, 是為榮神益人, 過得更精彩繽紛!
 - 過健康(身、心、靈)的生活, 不是為長命, 是為持續事奉, 做忠心的僕人、將來得神的賞賜!
- 不是「轉」一次便成; 也沒有「最後」的「轉」!

REST = 「起承轉合」四個階段



起 = R = Recollect
承 = E = Enlighten
轉 = S = Shift
合 = T = Track

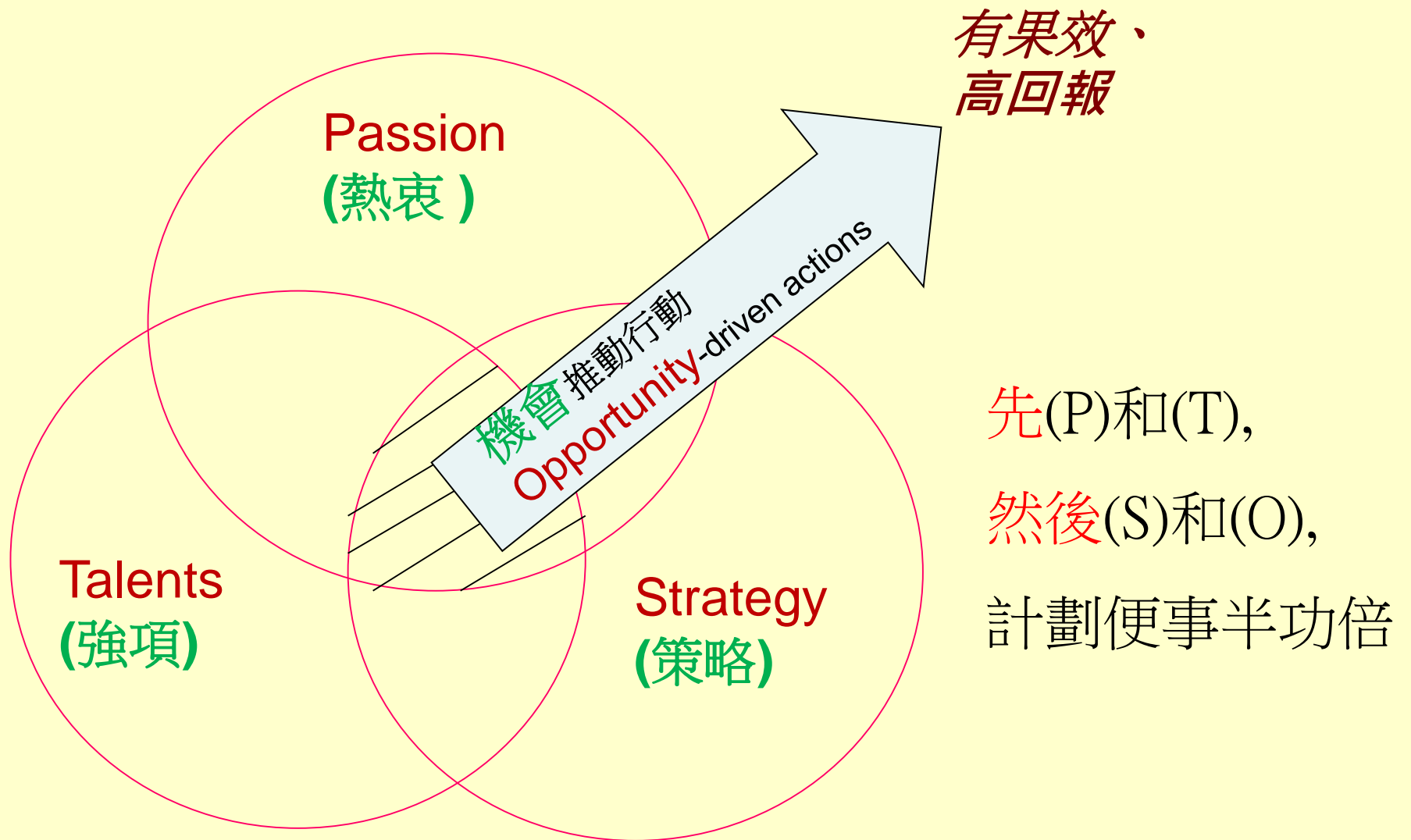
「轉合」變「起承」，
「轉」不斷，「合」不完！

「合」= T = Tracking actions planned and taken (行動計劃與追蹤)

- 不用太急實踐「合」。先要在「起、承、轉」**建立基礎**, 如果「轉」得不好, 「合」便不好!
- 相信許多行動**也是事奉** -- 服務家庭成員、鄰舍和社會、等. 包括在**堂會牆外事奉**.
- 需要**先定位** (positioning): 從**熱忱**(passion)、**強項** (strengths) 思考. 服侍長者? 服侍病人? 為人祈禱? 教導? 唱歌? 寫作? 啟蒙一些人? 講生命故事啟發下一代? 開社企? 作社會變革者?....

POST 模式

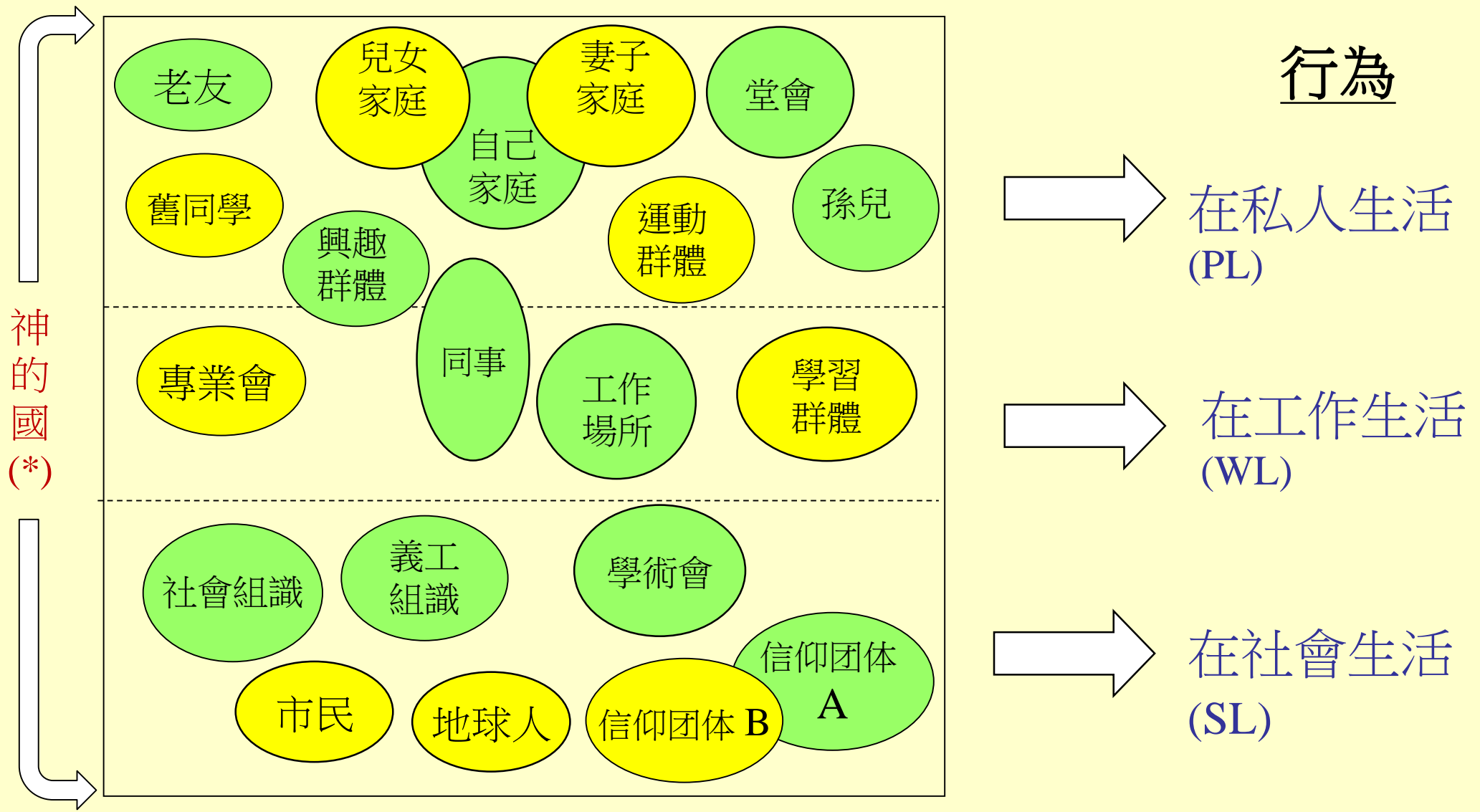
(modifying 'Hedgehog' model)



「合」 = T = Tracking actions planned and taken

- “你有什麼夢想？” 你通常怎樣回答別人？如果是上帝問，你的答案是否一樣？為什麼？
- 計劃人生路，要有「地圖」、「指南針」和策略
- 列出可行的策略 → 選擇策略 (尤其要作人生路大轉變)
- 角色管理--在人生路不同的階段，角色集需要重整
- 角色(包括堂會事奉)太多，會生活超載、不平衡

人生下半場的角色集 (Role Set)



*神的兒女、門徒、牧者、僕人、祭司、管家、精兵、光鹽者、等

「合」= T = Tracking actions planned and taken

- 訂立短、中期目標 (e.g. 完成課程、改壞習慣、改善關係、改生活方式、開新組、等)
- 為達目標, 要執行 (action), 向著標竿直跑. 只說“願神帶領” 而不行動, 可能是懶惰!
- 需要個人管理 (時間管理, 角色管理、等), 家人、教會領袖、弟兄姊妹的支持
- 在執行過程中, 需要駕駛, 需要帶領 (聖靈, 同行者、守望者 等), 需要監控

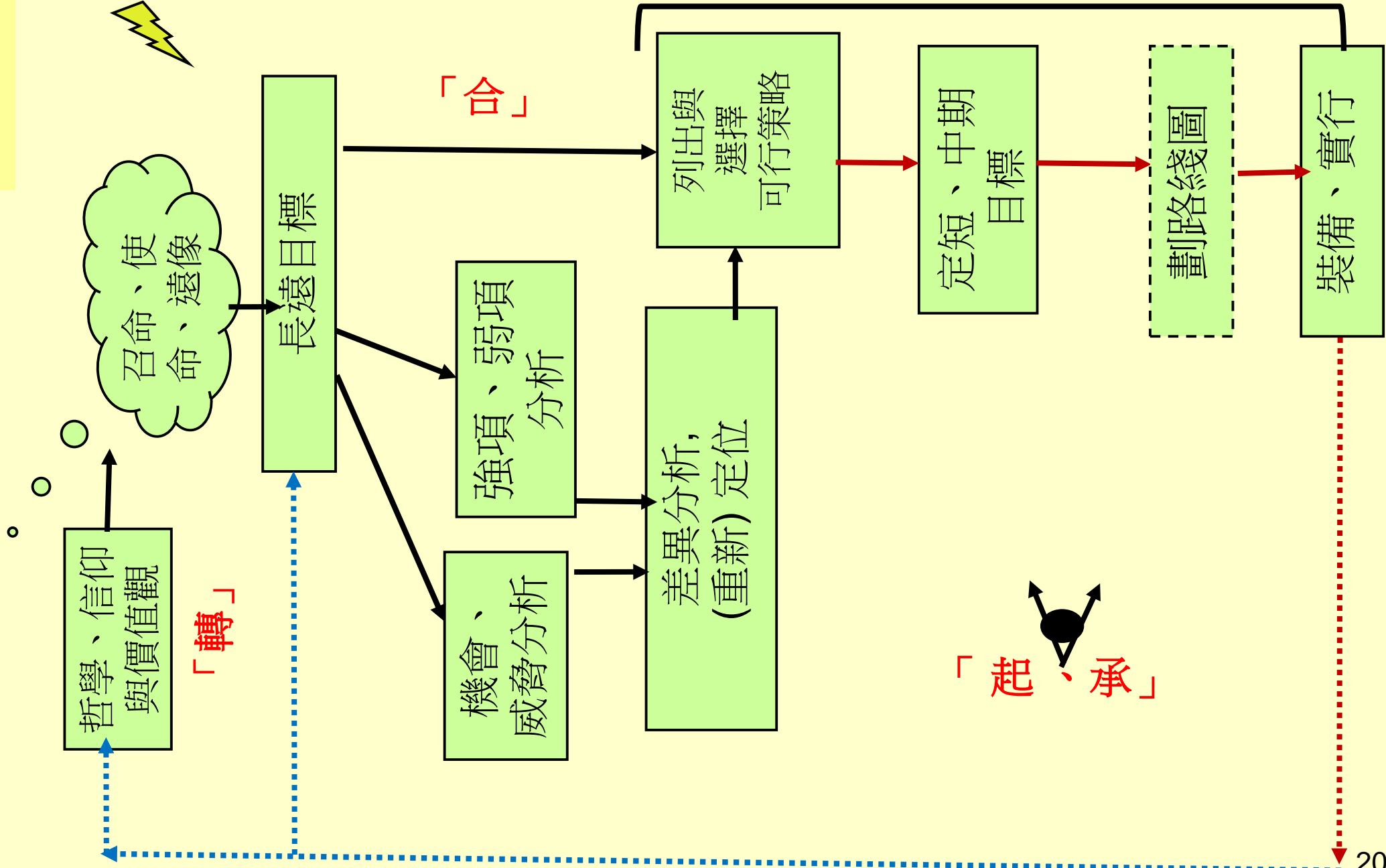
「合」 = T = Tracking actions planned and taken

- 獵狗的故事
- 如「轉」得不好, 執行容易受到外在和內在力量
和噪音的影響, 偏離軌道或放棄
- 如果牢記是為神的喜悅, 監控、追蹤便不會覺得
厭煩!
- 經歷困難, 未必是為主受苦; 可能是擺苦來辛!
- 所以, 「轉」是最重要, 「合」是最難!

宏觀模式: 策略計劃

環境變化

影響評估、應變計劃、打造品牌、監控駕駛、執行管理



減壓輕身地去「合」

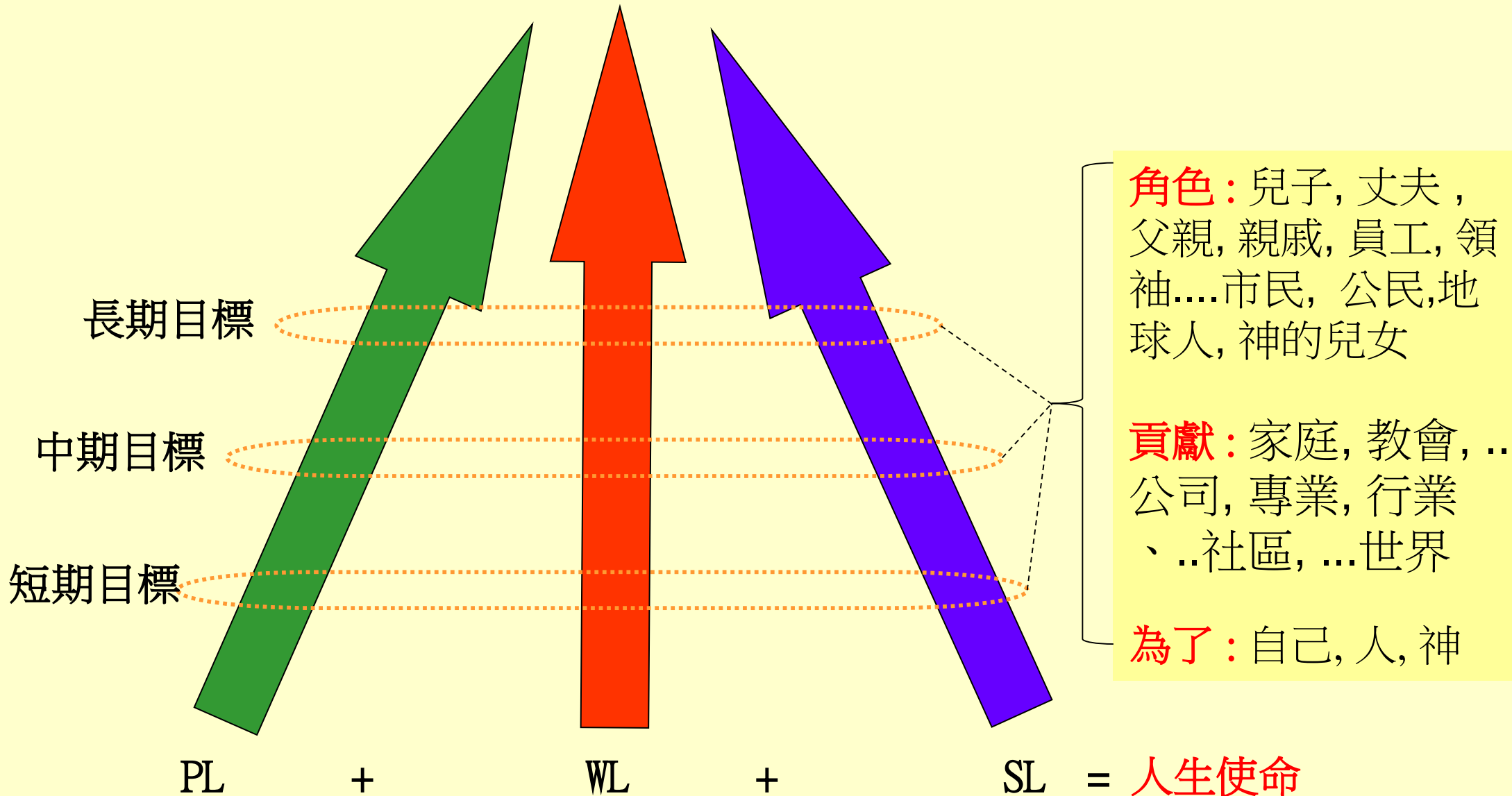
- 減輕「負擔」、束縛，選擇：
 - 真與假的「財務自由」：e.g. 債務、消費
 - 關係：的去與留
 - 罪、苦毒：的去與留
 - 承擔：保留那些崗位、角色？
 - 生活方式：要那些習慣、保護？
- 輕身可越萬重山！
- …我的擔子是輕省的 (太11: 28-30)

結語：「起承轉合」方法

- 配合**神的創造**(起、承): 恩賜、生命資產、召命
- 配合**基督的救贖**(轉): 心意更新, 悔改
- 配合**聖靈的引導**(合): 行動、帶領、警報、求救
- 配合**今生至來世**的生命觀 (合): 運用生命資產、忠心僕人、賞賜
- 連結**由上而下**(e.g. 使命、召命)思維和**由下而上**行動 (e.g. 個人管理)
- **休息、安靜(rest)**在起、承、轉、合階段都重要
-- 是重要的核心, 是錨, 是力量的根源, 是靈感的資源, ... 是生命的終極目標

目標導向人生路 (配合生命故事起、承、轉、合)

遠像



結語：豐盛生命

- 人生路連結三條路徑：事業(work life)、私人(private life)、社會責任(society life)
- 神喜悅我們用心做的過程，未必要達標才算成功！
- “現在活著的不再是我”（加 2: 20）可以啟發我們的「轉」和「合」！
- 「獻上」自己的生命(生命故事) 比較獻上個別事奉更有意義！
- 願 神喜悅你和我寫好生命故事，活得更豐盛！