

日期：2026年2月15日

講題：幸福家庭（二）：從心為主做

經文：歌羅西書 3:23-24

目的：讓聽眾聽後明白「主動積極」這習慣在家庭中的重要性，在未來一周願意在家庭、工作、小組中實踐這個習慣。

## 1. 引言

你如何形容你的家庭？家庭本應是最安全的地方，卻往往成為我們最容易失控、最容易受傷的地方。研究指出，大多數人對家人的脾氣比對外人更大，因為我們認為家人永遠不會輕易離開我們。幸福家庭不是自然形成，而是每位家人共同建造。從《歌羅西書 3:23-24》與 Covey 《七個習慣：打造幸福家庭》第一個習慣「主動積極」的生命態度，重新學習如何在家庭中活出基督的愛。

## 2. 經文背景

《歌羅西書 3:23-24》嵌入當時希臘羅馬文化中常見的「家規」教導格式。保羅對夫妻，父母子女及主僕的教導，打破了當時社會階級的框架。他提醒這群處於文化壓力下的信徒：無論在家庭或社會上扮演甚麼角色，我們所做的一切，本質上都是一場「為主而做」的事奉。第一個習慣「主動積極」提醒我們不是被環境牽著走，而是主動選擇如何回應，主動積極正呼應了保羅的教導。

## 3. 主動積極是為主做

主動積極的第一步是改變動機。保羅強調：「不是給人做的，你們所事奉的乃是主基督。」當我們的付出是為了人的讚賞或回報時，一旦對方反應冷淡，我們就會感到委屈與憤怒。若我們焦點是「為人做」，我們容易感到失望、委屈、苦毒；若我們焦點是「為主做」，我們的眼光會從即時回報轉向永恆賞賜。第一個習慣「主動積極」的提醒，就是要我們學習在「刺激」與「回應」之間，加入一個「空間」（而筆者認為這空間可以是「神聖空間」）：這空間讓我們不再被情緒牽動，而是讓聖靈介入其中當你遇到令你委屈的事，可以選擇先進入這空間，心裡默念：「主啊，這件事我是為祢做的，不是為人做的。作為事奉祢的人，我該如何回應？」改變動機並不容易，但這是最有力的起點。

#### 4. 主動積極是從心做

保羅說「都要從心裡做」，意思是「從靈魂深處、全情投入、盡心竭力」，不是「交行貨」，而是帶著熱誠去做。讓我們將這原則應用在家庭的每個角色中：

- 丈夫與妻子：不是勉強順服或應付家務，「從心裡做」是學習主動創造支持與願意為對方付出捨己的愛，如主動分擔疲累、用心傾聽而非僅僅聽完。
- 父母與兒女：不是管教或責任，「從心裡做」是父母要全情投入的陪伴，成為兒女信仰的榜樣；兒女願意主動關心，愛護父母。

尼布爾 (Reinhold Niebuhr, 1892-1971) 《寧靜禱文》：「上帝啊，賜我平靜接受無法改變的事；賜我勇氣改變能改變的事；賜我智慧分辨兩者的差異。」被動的人把精力放在「關注圈」；主動的人則專注在「影響圈」。「主動積極」的人會「從內而外」塑造家庭，把精力放在能改變的事情上。

#### 5. 總結

主動積極就是校正焦點：每件事都「從心而做，像是給主做的」。當我們停止被動應付，轉為主動獻上，家庭就成為敬拜的地方，讓神的愛在家中流動，建立真正的幸福家庭。

#### 6. 反思問題

1. 最近家庭中哪件事令你感到最委屈？當時你怎樣回應？當你在家中感到委屈或憤怒時，能否先停頓 5 秒讓自己進入「神聖空間」，問自己：「如果這件事是為耶穌做的，我會如何回應？」
2. 你在家庭的角色（丈夫/妻子/父母/兒女）中，有哪些地方不是「主動積極」？你會如何讓自己更能全情投入扮演這角色？
3. 試列出一個你目前對家人的「不滿」（屬於「關注圈」）。寫一件這星期你可以「主動」為對方做的小事（屬於「影響圈」），但不要期望對方立即回饋。
4. 在這星期選擇家庭中的一位成員，用 10 分鐘「放下手機，全情投入用心做」，為這成員做一件「從心裡做」的事情。