

日期：2026 年 6 月 28 日

講題：幸福家庭（三）：重新調整賽程

經文：希伯來書 12:1-2

目的：會眾聽後學懂放下世界焦慮與重擔，專一仰望耶穌，重新調整人生優先次序。

A. 引言

現今香港人如同活在全力運行的跑步機上，每天在職場衝 KPI、在家庭衝子女成績，卻常換來靈性空洞與身心透支。講者借用「以終為始」的智慧與《希伯來書》的賽事畫面，邀請會眾在瘋狂奔跑的生活中誠實自省：我們到底為何而跑？又該如何靠主跑向永恆的終點？

B. 經文背景

兩千年前《希伯來書》的作者運用了一個極具張力的運動賽事畫面來勉勵信徒。經文提到有如雲彩般圍繞著我們的「許多見證人」，他們並非與現今信徒無關的歷史名字，而是憑著信心走過低谷與失意的「開拓者」，也是在賽道旁為我們吶喊歡呼的「老兵」。作者以此宣告，在信仰與核心召命的賽道上，信徒絕不孤單，因為在前方有主耶穌作為「信心的先驅和完成者」帶領著我們。

C. 大綱

1. 為什麼我們要跑？

現今信徒常被社群媒體（如 Threads、IG、LinkedIn）和世界所定義的「終點」綁架，因「錯失恐懼症」(FOMO) 產生持續性的焦慮，以致越跑越迷茫。正如公路賽中若盲目跟隨偏離賽道的領航單車，最終只會與獎牌擦身而過；信徒奔跑的唯一對焦目標應是仰望那為我們信心創始成終的耶穌。耶穌因盯緊眼前的喜樂，便能輕看羞辱、忍受十字架苦難。這激勵我們在職場中因堅持誠實被排擠、或為了小組與家庭放棄瘋狂加班的升職機會時，能因盯緊永恆的賞賜而生出真平安。

2. 我們正在跑什麼？

在奔跑賽程中，信徒必須放下容易纏累的罪（寄生性的罪惡）和各樣重擔（額外的屬靈脂肪）。屬靈脂肪如比較、面子、控制、忙碌等，雖非大罪，卻會積聚在體內蠶食生命力；寄生性的罪如講是非、苦毒，則會慢慢吸乾靈性。作為父母，常因過度焦慮子女「輸在起跑線」而安排排山倒海的補習與興趣班，卻不自覺讓教育成了拖垮靈命的屬靈脂肪。信徒必須重新排序，優先將耶穌、神與家人的關係等「大石頭」放進生命水桶，拒絕讓次要的沙石填滿生活。

3. 我們如何跑？

在高壓環境中維持步伐，關鍵在於對耶穌「專一注視」，並深入研究祂面對壓力與

事工的做法。當耶穌面對排山倒海的群眾時，祂會刻意退到曠野禱告，為自己進行「屬靈體檢」，不讓工作塞滿生活；在客西馬尼園中，祂面對軟弱仍選擇順服天父。仰望耶穌不是抽象的宗教情懷，而是回到祂的故事中，為精疲力竭、家庭婚姻或工作快要爆煲的生命注入動力。信徒不需獨自死頂，而要在小組中藉著彼此代禱，重新轉移視線，得著跑下去的力量。

D. 總結

我們在追求靈性突破與拼搏生活的同時，往往容易被恐懼與世界的 KPI 塞滿，積聚了過多的「屬靈脂肪」。真正的人生不是一味盲目塞滿，而是重新排序。處於透支的階段，我們更需要藉著聖靈的光照進行「屬靈體檢」，敢於放下世界加諸於我們的虛假終點與次要沙石，將生命專一注視在信心創始成終的耶穌身上。我們不需獨自死頂，要在小組團契中彼此扶持、互相代禱，天天研讀並操練主耶穌的榜樣，讓祂再次成為我們每日奔跑的力量與永恆的終點。

E. 反思問題

1. 「錯失恐懼症」(FOMO) 往往來自手機螢幕上的社群媒體 (Threads、IG、LinkedIn)，使我們盲目跟隨世界想法當作奔跑的終點。正值事業與家庭拼搏期的你，是否也常陷入這種怕落後、怕賺少了的焦慮中？這如何影響了你穩定親近神與事奉的心態？
2. 「屬靈脂肪」（如比較、焦慮、控制、忙碌）或「寄生性的罪惡」（如講是非、苦毒）就像脂肪和寄生蟲一樣，雖不一定是天大罪惡，卻會吸乾我們的靈性。誠實審視你目前的家庭、教養或職場生活，有哪些東西已經變成了拖垮你生命的「屬靈脂肪」？
3. 當你面對排山倒海的工作事工、差劣上司或家庭婚姻快走不下去的低潮時，你通常是靠自己「死頂」還是懂得退到神面前進行「靈性體檢」？小組如何可以更真實地落實「彼此扶持、互相代禱」，而不是只停留在表面聊天？
4. 未來一週內，與家人或小組實踐「屬靈體檢」，為生命水桶進行「重新排序」，敢於放低次要的小沙石，放入大石頭。（例如：每日刻意少看社群媒體 30 分鐘，然後撥出 15 分鐘「專一注視耶穌」（研讀耶穌生平）；再撥出 15 分鐘建立「大石頭」（用心陪伴伴侶、與子女傾偈祈禱、或關心組員朋友）。請在下週小組聚會中分享你的實踐經歷。