

慕道園華人浸信會

標竿人生特刊

感謝神：走過「標竿人生 40 天」，我們一起經歷更新與成長！

當我們走到「標竿人生 40 天」屬靈旅程的終點，我心中充滿了感恩與喜樂。過去這六週，我們一同投入每天的閱讀/聆聽每一篇信息的提醒，並在小組的分享中彼此激勵、彼此建造。作為牧者，我由衷為我們教會弟兄姊妹的積極參與而感到驕傲！

我看見許多平常忙碌的弟兄姊妹，在這段時間裡刻意撥出時間親近神，有的每日靜靜閱讀、有的在上下班的途中聆聽信息，還有的在家庭一同禱告。在小組裡，我們一同討論、分享生命中的掙扎與亮光，更重要的是，我們學會了怎樣彼此陪伴走這條信仰的路。

更讓我感動的是，我們的生命真的正在被改變。有弟兄姊妹說，他們重新認識了神創造他們的目的；有的人開始學習饒恕，讓關係得著修復；也有人在這段期間裡首次體會到「教會是一家人」的溫暖。這些都不是短暫的情緒，而是真實的靈命更新與成長的起點。

然而，親愛的家人們，40 天的旅程結束，並不代表我們的使命已完成。相反，這只是開始。神所賜下的亮光與感動，需要在我們的日常生活中繼續實踐。我們需要繼續建立靈修習慣，繼續委身在小組生活中，繼續尋求服事的機會、活出使命的生命。

我誠摯地鼓勵你，別讓這 40 天的熱情成為一時的高峰，而是成為屬靈生命的新常態。我們已經看見神如何在我們中間動工，讓我們繼續這股屬靈的動能，為主發光，為主而活！

願主親自堅固我們的腳步，讓我們的教會繼續成為一個有目的、有愛心、有見證的信仰群體。

主僕，
張健庭
Pastor Caleb Cheung



我為甚麼活在世上？

黎兆基弟兄 (Albert Lai)

未信主前我常會想一個沒有答案的問題：為什麼有些人生來就貧窮困苦，有些人生來就富貴享樂呢？難道人在出生之前已被預定了貧賤富貴的不同等級嗎？

這個問題在我信主後還沒有找到答案。但是在參加了「標竿人生」40天的學習課程後，我才明白和理解每個人的生命都是從神而來。我們是神所造，也是為神的旨意而被造的。因為神的計劃是使用我們去成就祂的工作。「標竿人生」這本書就是關乎我們應該怎樣去成就祂的工作。要成就神的事工不是一件容易的事。「標竿人生」40天的課程讓我們明白神的心意。神造我們的目的是要求我們與神能在屬靈的交通裡享受家人和親屬般甜蜜和美好的經歷。有神同在，今後我的人生再也不害怕孤單。我要為此獻上感恩。

我願意將我的身、心、靈都獻上當為活祭，求神悅納。



「標竿人生」40天活動分享

鄭惠琮姊妹 (Betty Cheng)



感謝慕道園張牧師的帶領，我們透過書本，視頻，每週聚會研讀，完成了「標竿人生」40天的課程。以下是我的領悟，與大家分享：

若要找尋人生的目的，不要把專注力放在自己身上。人生在世的任務短暫，追尋快樂不是人生的目的。

我們要信靠神，所做的事要得神喜悅，查考研經，背記和默想，常與神相交，要學懂感恩，謙卑而不自傲。苦難使我們蛻變，更親近神，更依靠祂，在試煉中不忘禱告。當你覺得神似乎遙遠，我們仍然要愛祂，要感恩信靠，降服，有時神要我們經歷混亂、試探，是神對我們的考驗。靈命成長需要時間，要有新的習慣，首先要改變心思，成為新造的人。

教會——團契生活使人和睦，在教會中學習互相關心和扶持。不與其他信徒交通會使靈命倒退。

接受神的呼召事奉他人：神有祂的計劃，祂按照自己的心意創造每一個人。我們要發掘自己的才能，將神給我們的恩賜發揮在聖工上，在主內彼此相愛相依。真僕人用平凡的方式服事神，生命中的小事往往決定大事。不要自我中心，不與人比較，樂於助人是最佳的事奉。

神會刻意用軟弱的人去榮耀祂：軟弱防止我們自大，保持謙卑，讓我們更能憐憫和同情別人。

使命是服事未信主的人：引領他們認識神，傳福音是神給每一位跟隨者的使命，這不單單是牧師和宣教士的責任。與未信主的朋友分享人生訊息，有時個人見證比講道更有果效。

神給我們五個人生目的：

1. 盡心愛主— 敬拜
2. 愛人如己
3. 傳福音
4. 與信徒團契相交
5. 門徒訓練

參與小組，聆聽別人的生活實例，彼此代禱。凡事感恩，會活得更精彩。



「標竿人生」 分享 — 我能給祂甚麼？

黎錦紅姊妹 (Dorothy Chan)

我想有些讀者就算看了我的照片也未必知道我是誰？所以就在此用些篇幅先介紹了一下自己。我名叫黎錦紅 (Dorothy Chan)，在香港土生土長，婚後隨丈夫陳仕楷 (Gabriel Chan) 移民美國。二十幾年前我們去探望住在 Alhambra 的公公，婆婆時到訪過慕道園華人浸信會。我們一家於 2004 年搬到 Alhambra，順理成章就帶了八歲大的兒子和三歲多的女兒參加了教會的主日學，小孩子很享受主日學，也學了很多寶貴的聖經知識。幾年後由於種種原因



加上我們搬了去較遠的南洛杉磯，我們家也就參加了別的教會。近年子女已經搬離了洛杉磯，我跟 Gabriel 也退休了，不用隨著兒女的時間表團團轉，兩年前我們決定去 San Gabriel Valley 的社區上教會，也就再次順理成章回到了慕道園華人浸信會。

Gabriel 常逗我說：「真不知道你怎麼拿到大學學位的，你好像一生人也沒有讀完過一本書。」他看到我每天閱讀標竿人生一書時，又再逗我說：「嘩！你在看書嗎？」他每逗我一次，我的雄心就高一丈，決定要努力完成這個 40 天的課程，「哈哈！激將法有事也是管用的！」

Rick Warren 牧師把我從水平線上看人生改了向上望的角度，具體來說，也就是提醒了我要抬頭望望上帝怎麼看我的行事為人。比方說我做了一件事，旁人都讚好，那上帝呢？祂也覺得很捧嗎？相反，我做了另一件事，別人都劣評如潮，但如果上帝說：「不錯嘛！」那麼，我還要在意別人怎麼說嗎？

在整個學習過程中，我印象最深刻的有兩個形象很鮮明的描述：

第一是整理物件搬家的比方，教我們思考那些在永恆的角度裏才是有價值的，可以打包帶去天家的，其他也就罷了。

我想起了 Gabriel 的姑母，我們年青時上她家拜訪，她說：「我年紀大了，已經整理好一切，待我走了之後，就不用麻煩別人。」最近我也在整理物件，大概女生總有些珠寶首飾是珍而重之的，我也把自己的寶貝分好了，還念念有詞的說：「這個這個給兒子，那個那個給女兒。」突然間這個整理箱子的比方叫我如夢初醒！其實在天國裏，我的寶貝一件也沒有價值，那麼；甚麼是主看得上的呢？我還能帶些甚麼寶貝給祂嗎？

第二是 Rick Warren 牧師在視頻中提醒我們，如果有什麼需要你幫忙時，不要馬上舉起「請勿騷擾」“Do Not Disturb”的牌。Gabriel 也曾提醒過我：“Service always comes at an inconvenient time.”「事奉總是在不方便的時候出現」老實說，我的「請勿騷擾」的牌子彈出來的次數也頗頻繁的，有時，舉牌太多實在對不起主！

小記：本來我在文字小組裏是負責整理稿件的，沒有想過投稿，但是 Lawrence 突然在粵語團契中邀請我分享，所以，也得把簡單的口述分享轉成文字記載，感謝主，我今次沒有舉牌回絕 Lawrence 呀！心裏反而有份安舒和快樂。



「標竿人生」 分享一對五個目標認識更新

張陳一萍執事 (Esther Cheung)



今次是我第三回研讀「40 天標竿人生」，這次更新了我對這五個目標的認識。

「敬拜」是上帝創造我們的第一個目標。「敬拜」是一種生活方式。我們所做的一切都是敬拜的行為。這也讓我想到，其餘四個目標：團契、門徒訓練、事奉和宣教也是一種敬拜的行為。它們彼此交織。

這讓我更加意識到我的日常生活和我所做的一切。我的行動或行為是「敬拜」嗎？我所做的是為了自己的利益，還是在敬拜上帝？

我祈禱我的生活能夠真正成為「敬拜」的人生，並實現上帝創造我的五個目標。

40 天 “標竿人生” 活動分享

鄭惠蓮姊妹 (Rosaline Cheng)

神愛世人，祂創造我們是要我們有一個永恆而滿有盼望的人生。生存在世是為永恆的家作準備，世上沒有永久的家，永恆的家在天堂。

神創造一切是為祂的榮耀，被造的人是為討神喜悅—敬拜神。人生的目標是全心全意信靠主，讚美感謝祂。敬拜神要有實際行動，因為神重視的是內心而不是外表。

苦難是幫助我們靈命的成長，要改變我們屬世的思想，培養美好的品格是要倚靠神，凡事向祂禱告，尋求祂的旨意，才能像基督。

我們要接受主交給我們的使命—向世人傳福音，領人歸主，因為主要萬人得救，不願一人沈淪。

我認為在永恆裏有意義的人生，是取悅神，不是取悅人。



「標竿人生」課程感想分享

危鳳鳴姊妹 (Sarah Ngai)



在短短的六個星期完結了深入淺出的課程，讓我們學習生命的意義和目標。一般未認識主的人所過的生活都是營營役役，沒有止息的為生活忙碌，過著隨波逐流的生活，成為金錢主宰的奴僕。生命是虛空的，也是短暫；一代誕生，一代逝去，永不止息。過去是這樣，現在也是這樣，沒有改變。

神藉著這個課程的內容，教導我們如何珍惜神給我們的恩典，恩賜和主基督的真理。帶領我們邁向正確的人生目標及建立以神為中心的人生觀及世界觀。生命從一開始便向死亡邁進，沒有人能避免。

我們要數算還有多少日子，在離世前可以多為神作工，在靈命上要有更大的追求。反省和改變自己的過錯，要與神更加親近；最重要是積極參與大使命的工作，把福音廣傳。標竿人生的課程是裝備自己，隨時隨地學以致用，幫助我們找回與神的關係及信仰的真義。要思考我為什麼會在這個世界存在？我的信仰是否祇是循例式的宗教活動？我的靈命是否已經停滯不前，沒有任何追求？我是否真的知道敬拜的目的是什麼？團契生活有什麼好處？為何要參與教會的事奉？標竿人生的課程幫助我找出答案，並帶領引導我為主而活的生命。

「標竿人生」的感悟

譚鳳仙執事 (Shelley Tam)

人生走在不同的階段均有著不同的體驗，還記得初次參加「標竿人生」活動是在 2006 年一月，當時對「標竿人生」提出的五個人生目標—敬拜、團契、門訓、服侍、傳福音的印象似乎只是指基督徒應有的人生方向/生活模式，當時沒有真正了解其中的含意和作為一個基督徒應以什麼態度來朝著神給予的人生目標進發。所以，在活動過後，又回復到慣常的基督徒生活—如常的星期日崇拜，團契生活依然弄不清所為為何，主日學繼續努力吸取聖經知識，事奉依舊是見到需要就盡力去做，傳福音仍是充滿著重重難以突破的心理障礙。



多年來透過參予教會的讀經計劃、主日學、門徒訓練、聽道、小組、各項 40 天的屬靈運動和查經班，聖經知識的確豐富了不少；在事奉上，仍是以責任和需要為基本，持續忙忙碌碌地服侍，漸漸感到疲憊，雖然在過程中，聖靈確實賜予我不少的恩賜來面對需要和完成任務。可是，與神的關係總是有一種似近非近，說遠不遠的不踏實感。

在這種狀態之下，心裡突然興起了一份渴求—希望找回自己，神所創造的「我」。因此，在教會再次舉辦「標竿人生」活動時，我是充滿著期望的。感謝主，透過今次的重溫，讓我領悟到神是怎樣運用祂放在我生命中每塊大大小小的拼圖（知識、見識和經歷）來拼出我的人生，進深地釐清和體驗這五個人生目標對我的意義和重要性。

從敬拜領悟到生命的重心不是我，乃是神。祂創造萬有是生命的源頭。偉大、崇高的神竟精心為我打造獨一無二的人生，是出於祂手的傑作，把我提升到一個超乎我所能想像和不配得的位置上，祂的珍惜和珍視帶我脫離破碎生命遺留下來的自卑自憐、無奈與愧疚；為的是要我活著的每一刻都以榮耀祂、討祂喜悅為目標，不再有，也不需要其他。這份超越的關係改變了我的視野，從渺小的自我轉向偉大的神，從短暫的世界轉向與祂永恆的同在。這樣的領悟在一霎間使我深深體會到處身於祂的愛和榮耀中的喜樂和滿足，腦海不斷湧出對祂的讚美、尊崇和感謝。

團契生活是重生後神把我從世界的土壤移植到一塊屬靈的土壤中去培育，稱神為父，其他信徒為弟兄姊妹，成為屬神和互屬的群體中的一員，不分你我，同享屬神兒女的權柄，被接納、體諒，在其中學習坦誠和信任，經歷愛和付出愛，一起成長；走在天家的路上同喜同憂，彼此扶持、互相勉勵，並為拓展神國度有同一的心志。

門徒訓練不是單求知識，乃是透過學習神的話，順服聖靈的引導，日常生活中的操練和實踐，使我們能更靠近主基督的心房，以祂的心為心、為榜樣，讓祂來模造我們的品格。從心思意念和視角的調教，神的話語漸漸落實在我們的生活裡。當再思人生中的遭遇和困難時，使我能用不一樣的視野勇敢地去面對和感恩。

服侍是一個發掘和操練神所給予恩賜的場景，更是效法基督的必經之路。透過服侍不但把我們從頭腦上的知識轉化為生命，培育聖靈果子的品格，更開拓了我們的心懷，廣闊了我們的視野。

當我們的心不再時刻停留在自己身上，讓基督的愛和心意充滿我們時，聖靈會使我們看到我們身邊的需要，多少失喪的靈魂在等候著福音。華克里牧師提醒我：要為自己祈禱，祈求神柔軟我的心，除去內心一切的阻攔，勇敢地與祂同工；祈求神賜機會，讓我看見和能把握機會；為傳福音的對象，如家人、朋友、生活中接觸到的人和未來遇見的人祈禱，求神軟化他們的心，使之成為好土，賜他們信心領受福音！

「標竿人生」的五個目標，並非是分開的，是一體的，是基督徒以一生來追求成長的方向和成聖的目標。

最後我使用「標竿」健康評論表來檢視了自己的靈命成長情況時，發現自己是在成長的，非常感謝神的愛和栽培，期盼從今次學習所得的基礎上，能更上一層樓，靈命更趨成熟，更像我恩主基督！

「標竿人生」課程的一些學習感受

陳汝華弟兄 (Steven Chan)



我們決志信主祇是一個開始。生命的成長茁壯有賴個人的追求和教會的栽培事工。感謝主，慕道園華人浸信會的牧者和執事十分看重對信徒的教導和牧養，對初信者尤為關切。主日學課程，團契活動，成長小組，查經及祈禱小組和門徒訓練班的學習，從不間斷。教會期望我們每位都能在真道上建基，扎根，成長和把信仰與生活結合起來，可以敬虔地去實踐信仰，參與傳揚福音的使命。

四拾天的「標竿人生」課程學習活動完結了。華克里牧師 (Rev. Rick Warren) 在該書的開場第一句話就是「這一生，不是關乎你自己。」華克里牧師語重心長去教導和訓誨我們，我們是為神而活，要將「以自我為中心」轉化為「以神為中心」的導向去過世上的生活。想及此處，不禁提出一個疑問。在今天這個後現代的世界，充滿着個人主義，利己主義，世俗主義，相對主義，物質主義，享樂主義和強調個人自由和成功感。正在現代化與現代性的社會中生活的我們及正在成長的新生代，都會感受到今天的福音派教會正在面臨重大的挑戰與式微的現實壓力。慕道園教會為何在這時刻仍要勉勵全體信徒去學習「標竿人生」的教導呢？所有福音派教會包括我們慕道園這個屬靈大家庭，當然要面對教會外的非基督文化去作出適當和適度的回應；在體認到基督信仰與大眾文化對立的同時，也需要嚴肅地去檢討和確立教會自己正確的位置和召命，和倚靠上帝的恩典和真理去宣揚天國的福音。

慕道園的主任牧師及各位牧者正在為教會的日後發展路向，事工計劃，福音傳播等勞心勞力，籌謀計劃和推廣執行。讓我們一眾信徒都懷抱信主時加入慕道園這個大家庭時的初心。

我們雖然已經完成了華克里牧師的「標竿人生」學習課程，但我們仍然需要「一胸熱血」，「勤加珍重」，互助互勵去協助和支持教會去達成神所呼召的使命：

1. 我們都是為神而活—敬拜
2. 我們都是屬神的家人—團契
3. 我們都要效法基督—成長
4. 我們都要服事他人—事奉
5. 我們都要傳播福音—宣教

我們要用「高山仰止，景行行止，雖不能至，而心向往之」的明確態度和心志去實踐「標竿人生」的教導。這對我們在信仰追尋和在基督裡長進的道路上必會發揮很大的果效。讓我們從今天起，發奮立志不再做一位「不冷不熱」或「屬肉體」的基督徒。願主賜恩賜福給我們。感謝主。阿門。

「標竿人生」宣教—走進人群

張偉光弟兄 (Waylon Cheung)

在「40 天標竿人生」活動中，華理克牧師指出，上帝創造我們是為了五個目的：敬拜、團契、門徒訓練、事工和宣教。在這五個目的中，宣教對所有基督徒來說都是清晰的，它是耶穌升天時吩咐我們去完成的大使命。雖然，我們都知道這一點，卻可能沒有去實踐。說來容易做時難。

我信主近 35 年，我的社交圈主要環繞著基督徒，很少與非基督徒交往。傳福音需要深思熟慮和刻意去做。正如華理克牧師在影片第六部分中所說，我們必須走進人群。

我喜歡打羽毛球，每次去打球，我都會穿著教會的汗衫。羽毛球場上的人常常會因為我穿的汗衫而走過來問我是不是基督徒。這給了我一個機會和他們攀談，並邀請他們去教會。在運動中，很多人都渴望勝利。當他們的球被誤判為「出局」時，他們會感到沮喪或憤怒。他們會爭論甚至挑戰裁判。對我來說，我通常會告訴我的伙伴或對手：「沒關係。算了，繼續打吧。」我不想我的行為或舉動羞辱了主的名和基督徒的美譽。

事實上，我們有很多機會可以分享福音。在工作中，也可以在娛樂中。我們周圍有很多非信徒。你需要做的就是走進他們的圈子，跟他們交朋友，展示基督徒的品格，並邀請他們去教會。





在过去的 40 天里，我参与了「标竿人生」的活动，每天阅读一章，默想、祷告，并与肢体分享。在这段过程中，我的生命经历了不断的更新与挑战，对人生的意义、信仰的本质，以及与上帝的关系有了更清晰和坚定的认识。我想分享以下五方面的感受和收获。

首先，我不是偶然存在——人生的起点是神

「标竿人生」的开篇就指出：「一切都不是以你为中心，而是以神为中心。」这句话像是一记警钟，让我意识到，过去我多少以自我为中心思考人生的意义，追求成就、幸福、认可。但在上帝的眼中，我的生命并非偶然，而是祂有计划地创造，为祂的荣耀而活。这种以神为中心的思维转变，改变了我对自己的认知。我不再只是一个在世界中拼搏的人，而是一个在上帝心意中被塑造、被差遣的人。

第二，敬拜是全人、全身、在全领域的献上

活着就是为敬拜神、藉着团契、事奉和宣教彰显出来。「标竿人生」指出，人生的五大目的分别是：敬拜、团契、灵命成长、服侍和传扬福音。这五个目标成为我属灵生命的清晰蓝图。敬拜让我学习无论顺境逆境都将眼光仰望神，用全人回应祂的爱；团契教导我在教会生活中彼此接纳、扶持和代祷；灵命成长鼓励我每日读经祷告，追求属灵生命的成熟；事奉让我不再只关注自己的需要，而是用神给的恩赐去祝福别人；

宣教让我意识到，我们的生命要成为世人的光和盐，见证基督。这五个目标彼此交织，不是五个阶段，而是同时展开的五个方向，构成了我一生要努力的目标。

第三、真正的意义来自顺服与呼召

在这 40 天里，我特别被「顺服」这个主题所触动。人生不是我自己设计再请神来祝福，而是要去发现神原本的计划，并甘心顺服。在灵修中我不断祷告：「主啊，愿你的旨意成就，不是我的。」此外，我开始认真思考神对我生命的呼召。祂如何塑造我？我的恩赐、性格、经验、资源，是否正好预备我去完成祂特别托付的使命？这成为我生命重新对焦的关键。

第四、在试炼中建立信心，在群体中活出使命

「标竿人生」特别指出，属灵成长往往不是在舒适中，而是在试炼、等待和困境中发生。我回顾过去的人生，发现每一次的痛苦经历，其实都成为神雕琢我生命的工具。

同时，我也明白自己不能独行。教会是基督的身体，我是其中的一部分。40 天的分享小组让我体会到团契的力量，也让我学习谦卑、聆听和合一的生命态度。

第五、就是每一天都是为永恒预备

这也是我最大的得着，这 40 天让我不断仰望永恒。人生短暂，我们在地上的日子不过是为着永恒国度的预备。正如书中所说：「你在地上不过是寄居者，真正的家在天上。」这让我放下许多属世的执着，更专注于生命的本质与价值。「标杆人生」的 40 天学习不是终点，而是新生活的起点。它帮助我建立了一个清晰的属灵人生观，让我更坚定地走在神为我预备的道路上。我的祷告是：「主啊，愿我的一生都照着你的旨意而活，成就你在我身上的旨意，使你得荣耀。」



40 天「标杆人生」运动—明白神的旨意

黄靖翕姊妹 (Jancy Huang)

今年「标杆人生」40 天的学习运动可谓是我属灵生命中一段宝贵的旅程。这 40 天，不是一次简单的坚持，而是一次深刻而全面的“属灵体检”，同时它又是一段属灵上的操练与人生目标反思的旅程。

与往年的 40 天「标杆人生」运动不同的是今年我从运动的第一天开始，每天都会认真地阅读和聆听当天的学习内容，并将当天学习内容的影片转发到群组供弟兄姊妹一起学习。虽然这是教会的活动要求，但不多几日这便成为了弟兄姊妹自觉而共同的学习任务和目标；尤其是当我们每个主日的学习分享时，每位弟兄姊妹都会发自内心地真诚分享自己的学习感悟和领受，并他们过往的生活和属灵经历。经过了这 40 天「标杆人生」的学习，我相信，我们的内心都经历了一次深刻的洗礼。这段旅程不仅让我们重新认识了自己的信仰，也让我们开始认真地思考人生的终极意义、目的、方向和使命与神的旨意的关系。以下简单谈谈我的一些学习感悟和心得：



一、我究竟为谁而活？

我究竟为谁而活？小时候我一直觉得是为父母而活，希望透过自己的努力追求人生的成功、财富、名誉和成就，成为父母口中「别人家的孩子」。可是，最终我也没能成为「别人家的孩子」，却成为了神家的孩子。我信主后才意识到我是被神所造、被祂所拣选的。如今回到神的角度看自己，重新审视「人生的目的」，真正认识到我的存在绝非偶然，神造我原来是有目的，上帝为我预备的是独一无二的人生道路，我是为了神的目的而活，活着是为了荣耀神，且活出祂在我生命中的计划和旨意。

二、为讨神喜悦而活

通过学习，我完全明白了自己活着既不是为了取悦父母或他人，也不是取悦自己，人活着的目的就是为要讨上帝喜悦，并从上帝那里得到喜乐和满足。讨神喜悦就是敬拜神，以前

我所理解的敬拜的含义，只是狭隘地停留在教会里的唱诗、祷告、听道、奉献、圣餐等，原来敬拜的含义远远不止这些，我们做的任何一件讨神喜悦的事情都是敬拜的行动，敬拜不仅仅局限在教会里，也不只是我们生命中的某一部分或我们贯穿生活的某一部分人生的态度，而是整个生命。我们无论处在何时何地，都可以敬拜神讨祂的喜悦，只要是心灵和诚实的敬拜，便是敬拜的行动。

三、为神的家而被造

我的被造不只是为了自己的家，更是为了神的家——教会，教会是我们属灵的家。我曾经把属肉身的家视为生命的中心，一切都是为了自己的小家庭。其实，属灵的家比肉身的家更重要，因为那是我们永远的家。我们的生命中最重要的不是成功与财富，而是关系，是我们与神、与人之间的关系，关系才是我们生命的全部。而人生的重点就是学习去爱——爱神、爱人，因为只有爱永远长存。生命就是学习如何去爱，只有在关系里才能体现出爱来。基督徒的生命不只是委身基督，也包括委身于其他的信徒，神的本意是要我们在主里一起去经历生命，也只有神家中，我们的生命才能不断地经历神丰盛的供应和试炼而渐渐成熟起来，预备行各样的善事。

四、为像基督而被造

一个孩子出生，人们见到孩子的第一面都会说这孩子像父亲或母亲，绝对不会有人说这孩子像基督的。难道神造我们真的只是让我们在外表上像父母亲吗？或仅仅成为一个个体吗？不是，神在起初就计划了他所要做的一切，神定意要塑造那些爱他的人，使他们的生命与祂的儿子有相同的特质，从神的儿子耶稣基督的身上，我们可以看到神创造我们的本意，就是要我们拥有像耶稣的品格。所以，神为我们所订的人生终极目标不是安逸享乐，而是品格的塑造。神要你我的灵命不断成长，成为像基督。神不只是拯救我们，更是要改变我们，使我们像基督，神要把基督的生命带进我们里面，使我们能活出基督的样式来。

五、为服事神被塑造

过去，我常以为自己的才能、经验、性格，都是为了追求一个「更好的人生」。但透过这段属灵操练，我明白了。神所赐的一切，最终的目的不是成全我自己，乃是预备我去成就祂的旨意。神没有一刹那间改变我，而是借着每日的灵修、祷告、困境与挑战，一点一点地雕塑我。祂就像一位陶匠，用祂的手反复塑造、打磨，即使过程痛苦，也满有爱心与忍耐。祂不是为了让我更「成功」，而是让我更像基督，好在祂的国度中承担使命。

神给我某些特质、经验、甚至过往的失败，都不是偶然的。透过这些操练，我开始省察：我有哪些神所赐的恩赐？祂要我用它们去服事谁？我的人生不再只是「我想要做什么」，而是「神要我做什么」。

六、为一个使命被造

在世人的标准中，每个人的价值往往来自外在的成绩、地位或别人的认同。但神却早已在创造我之前，为我量身订做了一个独特的呼召。这个使命，不是复制别人的人生，而是回

应祂对我个人的旨意。我的存在，不是为了活得更舒服，而是为了完成神要我完成的那个使命。

我曾经为自己过往的逆境感到不悦，可是在「标杆人生」的 40 天灵修旅程中，最震撼我心的是：我是为一个永恒的使命而诞生。原来我的过去、伤痛、才能、经历，都不是偶然。神在我生命中的每一步，都是祂精心策划的安排，祂要使用我的人生经历来预备我去服事祂、影响他人。当我将这些交在神手中时，祂就能将破碎变成祝福，化平凡为奇迹。

经历了 40 天的属灵旅程，我心中满是感恩与敬畏。《标杆人生》不只是一本书，更是一面镜子，让我重新认识、思考自己是谁？为何而活？「标杆人生」不只是一个 40 天的学习课程而是通往永恒的一次邀请。这段旅程虽然结束了，但我知道——真正的标杆人生才刚启程。神为我们确立人生的五个目的：敬拜、团契、门训、事奉、传福音，不再是理论，而是我每日生活的方向、行动的标杆，我应当将它化为持续的生命回应，无论是在家庭、职场、教会或社会中，都要成为神手中的器皿，活出使命，传递基督的爱。



「标杆人生」分享 — 讓我們活出討神喜悅的人生

全勇杰弟兄 (Jay Quan)

一. 感恩：首先感謝主為我們預備這樣的機會，通過 40 天「标杆人生」活動，讓我們弟兄姊妹一同學習、一同思考、一同討論、一同分享個人經歷，藉此不僅領悟到神造我們的真正目的，也同時讓弟兄姊妹之間通過更多的交流，相互關懷，加深彼此的了解，增進相互的情誼，使我們在神的家中互為肢體，共同成長，在基督裏合一。



二. 感悟：接下來我想分享我在這 40 天「标杆人生」活動中的一些感悟。這一期「标杆人生」主題是我們為甚麼活在世上？也就是人生的目的是甚麼？其實這個問題一直伴隨著我們，我們時不時會問自己「我們為什麼活著？」，每個人的答案各異，通常的答案是：「我們追求幸福的人生、自由的人生、平平安安的人生、大富大貴的人生.....」，當然也有一部分人根本就不知道或者不 care 這個問題，消極的認為：「無所謂，過一天算一天...」，這些回答好像對又好像不對，我們無從判斷它的是與否，因為我們思考問題通常都是以自我為中心，「我認為、我覺得、我不想、我不願意...」，這其中也包括我本人，我之前思考人生的時候，都是從自我滿足為出發點，我要努力工作，多掙錢，給太太、孩子創造美好的生活.....，我們先不討論這個觀點的對與錯，通過學習 40 天「标杆人生」的課程，我終於得到了真正的答案：「我們是由神所創造，為神的目的而存在。」歌羅西書 1:16「因為萬有，無論是天上的、地上的、能看見的、不能看見的，都是在祂裡面造的，也是為祂造的」。我們無論是思考

問題，或是做各樣行動都應該以神為中心，源於神，而非自我為中心，這一點對我來說很困難，因為我是一個主觀意識非常強的人，思想和行動都是靠主觀意識去行，感謝神讓我清楚認識到這一點，我也常常禱告求神幫助我，在我偏離的時候及時提醒我歸正。

通過 40 天「標竿人生」的課程學習，我也清楚的知道這五個人生目的：

- 1、你是為了討神喜悅而被創造；
- 2、你是為了屬神的家庭而受造；
- 3、你是為了成為像基督的人而受造；
- 4、你是為了事奉神而被塑造；
- 5、你是為了使命而被造。

當然我知道去完成這些神的命定不是一件容易的事，沒有神的幫助、恩賜是不可能完成的，但是我們確信神的命定必伴隨智慧、恩賜、能力，只要我們堅定的依靠，就必能得著。

三. 感動：40 天「標竿人生」活動，共計分為六個主題，每週（主日）學習一個主題，小組成員一起通過看視頻，回答一些相關提問，然後每人分享針對今日主題的感悟，每次小組聚會的氣氛都非常好，每個人都積極分享各自的領悟和見證，我有兩次帶領小組學習討論的機會，這也是我第一次帶領小組學習，我知道我在神學裝備以及屬靈生命都有很大的欠缺，但是感恩有主親自帶領，幫助我完成帶領這兩節課程，感謝主。

四. 感言：萬物存在的終極目的是彰顯神的榮耀，包括你的生命，相對於永恆，人生是極其短暫的，生命就是一場考驗、一種託付、一個暫時差事，今生是要為永恆作準備，羅馬書（11:36）“因為萬有都是本於祂，依靠祂，歸於祂。願榮耀歸給祂，直到永永遠遠。阿門！”





對於從未讀過聖經，尚未受洗的我來說，四十天閱讀《標竿人生》這本書是個美好的開始。這本書講述了人生的五個目標：你活著是要令神喜樂—敬拜；神要你成為祂家裡的人—團契；你被造是要活像基督—事工；你被塑造來服侍神—門徒訓練；你被造是要履行使命—宣教。書中細緻的講解讓我對人生有了新的想法。

這本書使我受益匪淺，但最令我深思和感悟的是書中所描述的“敬拜”。書中講述的“敬拜”打開了我局限的認知。從前的我認為敬拜無外乎主日崇拜，主日學，團契，禱告等幾種特定的活動。其實不然，原來敬拜是可以通過思想來表達。如果我們能夠每天，每時每刻思想神，與神溝通，接近神，就是最好最真實的敬拜。此前我固執的認為成為一名基督徒就是活在聖經的條條框框下，沒有自由。然而，我第一次從這本書中讀了一些神的話語，讓我意識到原來只有成為一名基督徒才能在地上自由地活著。因為我們萬事萬物都交由神來安排，通過每天的敬拜，每時每刻的思想和與神的溝通，就像呼吸那麼必要和自然。這樣我們就不再有糾結，也不再有困惑，享受這一份交託帶來的自由和快樂。這使我們終生受益。

接下來的日子裡，我相信閱讀聖經會給我更多的啟示和帶領，我也期待和渴慕靈命的成長。



你們當以基督耶穌的心為心
腓立比書二章五節

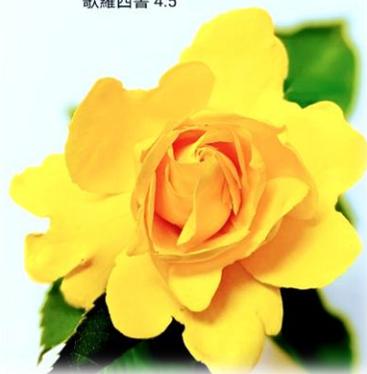
各人要照所得的恩賜
彼此服事
作神百般恩賜的好管家



彼得前書 4:10

你們要愛惜光陰
用智慧與外人交往

歌羅西書 4:5



顧問-張健庭牧師
經文插圖-馮潔瑜姊妹

編輯-陳汝華弟兄、黎錦紅姊妹
印刷-譚鳳仙執事

主題設計-陳海茵姊妹

2025-08-03 出版