

# Review

## ▶ 饒恕是

- ▶ 在受傷的時候, 放棄自己去報復跟傷害對方的權利
- ▶ 免除一個人因錯待你而需對你擔負的責任-“我認了!”

## ▶ 饒恕不是

- ▶ 不是忘記; 是幫自己從仇恨跟苦毒的監牢裡走出來
- ▶ 不是復合; 不是要對方悔改和道歉
- ▶ 不是為對方免除社會或法律責任
- ▶ 不是使破裂關係復合的特效藥

## ▶ 饒恕的過程

1. 定意饒恕
2. 宣洩怒氣
3. 翻轉念頭
4. 恩慈相待
5. 努力合好

親密之旅 第十一課

學習饒恕

(下)



# 一. 走出苦毒 修復關係

(以弗所書 4:31~32) 一切苦毒, 惱恨, 忿怒, 嚷鬧, 毀謗, 並一切的惡毒, 都當從你們中間除掉; 並要以恩慈相待, 存憐憫的心, 彼此饒恕, 正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

(雅各書 5:16) 所以你們要彼此認罪, 互相代求, 使你們可以得醫治。

## 二. 請求饒恕三要素

1. 承擔責任：“...這件事我沒有做好，是我的錯，請你原諒。”
2. 設身處地：“我可以想像，你會覺得... (受傷，委屈等)”
3. 行動改進：“以後我願意努力...”

# 三.愛就是彼此珍惜

六個值得深思的問題

Video

(background – a story)

# 三.愛就是彼此珍惜 (cont.)

## 六個值得深思的問題

1. 你最欣賞他, 愛他的地方是什麼?
2. 在你們倆共度的時光裏, 你最珍惜的, 最懷念的是什麼?
3. 有哪些地方是你要感激對方的?
4. 有哪些事, 是你後悔, 想請對方饒恕的?
5. 有哪些正面的話, 如果沒有機會對他說, 你會覺得非常遺憾, 後悔的?
6. 最後, 你對他的祝福與鼓勵是什麼?

# 三.愛就是彼此珍惜 (cont.)

六個值得深思的問題

示範及練習

