防虐提倡日

2016 年 8 月 27 日

《傳承主愛》

作者
魏蘭希
(Nancy Wilson)

全球總會防虐提倡日委員會編製

SEVENTH-DAY ADVENTIST CHURCH
General Conference World Headquarters
Department of Women's Ministries
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, Maryland
20904-6600 USA
Telephone (301) 680-6608
Fax (301) 680-6600
http://wm.gc.adventist.org

主內姐妹：平安

一年一度的「防虐提倡日」到了，我們再次要關注家暴的議題。這問題正折磨著我們不少的家庭、鄰舍，甚至教會、國家、全世界，使人不住從心裡呼喊說：「主耶穌啊！快來結束這一切！」

然而，等待這日來臨的每一天，卻是世上許多人傷痛和憤怒的日子。我們該怎麼辦呢？今年的證道正好叫我們專注於天父，祂是真愛的源頭。只有讓上帝的愛傾注我們的心，才能夠愛惜、看顧，並同情曾經及正在遭受家暴傷害的人，而使他們復原。

我們同時會集中詳述《心靈醫治》。受害人脫離家暴後，便開始面對漫長的復原之旅。心靈創傷可以持續一生，難以磨滅。我們如何幫助他們呢？又可以對他們說什麼？

我們向各地堂會分享這份材料時，祈求上帝讓我們開始見證受創的心靈復原，也使一切受傷的人藉著愛的大能而得到醫治。

大能的醫師耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」(馬太福音 11 章 28 節)。讓我們把受虐的人和他們的傷處，帶到救主面前，因為唯有祂才能使他們在身心靈得到所需要的安息。

Heather Dawn Small

希瑟・唐・斯莫爾 (Heather Dawn Small)
全球總會婦女事工部幹事

二零一六年四月十二日

目　錄

作者簡介 ……4

讀經……...……..……...5

崇拜聚會程序 (建議).....……6

證道..……..……7

研習會.....……...18

作者簡介

魏蘭希 (**Nancy Louise Vollmer Wilson**) --- 證道內文作者
原是一名物理治療師，現在跟丈夫魏泰德牧師 (全球總會會長) 探訪世界各地的教會。魏氏夫婦於 1975 年結婚，育有 3 名已婚女兒，並有 10 名孫子女。

魏氏夫婦在全球總會事奉前，曾經在非洲及俄羅斯擔任海外佈道士。她很享受與家人相聚的時刻，特別喜歡與兒孫作樂，並熱愛遠足、烘焙、家中款待朋友。

賴凱斯(**Katia Reinert**)博士 ---《心靈醫治》講座作者
全球總會健康事工部副幹事，同時也是馬里蘭州巴爾地摩市謝波德斯診所的執業家庭護士，及公共衛生臨床綜合專科執業護士。最近她也擔任北美分會健康事工及復原事工部幹事。

賴博士持有護理學士和碩士學位，專注於公共衛生及弱勢社群醫療方面，其後她也取得護理博士名銜，專注於關乎家暴的各學科研究。她曾在華盛頓復臨醫院服務十五年，期間擔任病危部護士、職業健康執業護士、社康護理協調人及護理部健康事工臨床主管。她曾被美國政府健康和民生服務部委任為國家防虐及精神健康服務行政會(SAMHSA)的諮詢會委員。她特別關注身、心智失調患者的生活方式、預防和全人治療。

她除了著書講學之外，也會與病人建立信任關係，成為他們的同行者，以便改善其個人、家庭及社區的健康狀況。

她原籍巴西，喜愛騎自行車、遠足、旅行、探索各地風土人情及大自然景色。

讀經

「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」(腓立比書 2:3)

「我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。」(約翰壹書 2:1)

崇拜聚會程序（建議）

歡迎辭

開會詩：

開會祈禱

讀經

牧養禱告

兒童故事

樂意捐

樂意捐音樂

特別音樂

證道
《傳承主愛》

散會詩：

散會祈禱

證道
《傳承主愛》

經文

「我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。」(約壹 2:1)

導言

我相信在座的每一位不會標籤自己是有虐待傾向的。我們通常會認為我們與「虐待」應該扯不上關係，這是教外人才會做的事，我們不會做，只有那些住在可怕地方的極糟糕的人才會做的事。可是，當我們知道虐待(abuse) 就是不善待別人(mistreat)時，就會發現我們或多或少有犯此罪的傾向。我們需要上帝的大能，來克服「高抬自己，貶抑別人」的傾向。

基督及撒但在品格上最大的分別是他們怎樣看「自我」；基督顯出全然的無私，而撒但則表現完全的自私。在耶穌裡得救的最大應許就是品格上的更新，〈哥林多後書〉3:18 說：「我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」

也許沒有別的地方，比家庭的圈子這最緊密的交往和最親密的關係，而更需要這種自身的品格更新。「人類的超升和恢復，是從家庭之中開始的...人的『生命之源』是出於心(箴 4:23)，家庭便是社會的心、教會的心、國家的心。社會的安寧、教會的興發、國家的強盛，端賴乎家庭的影響。」(《服務真詮》第 28 章，第 1 段)「家庭的宗教先於教會的宗教 — 教會興旺的基礎建立於家庭之內。」(《復臨信徒的家庭》第 54 章，第 7 段)

上帝照著祂的形像造人時，祂造男造女，為他們訂立「二人成為一體」(創 2:24) 之約。就這樣，上帝藉著婚姻關係來反映三位一體神的無私共存，自我犧牲和互愛的互惠特性。即使罪偷偷溜進人的經驗裡，上帝仍然表彰祂無私的愛，「將祂的獨生子」(約 3:16)，賜給人類，使徒保羅宣告這位兒子「愛我，為我捨己。」(加 2:20)。

保羅受到聖靈感動，告誡信徒：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」(腓 2:3) 並且，當他論到末時，就是現今的世代時，保羅警告說：「你該知道，末世必有危險的日子來到。因為那時，人要專顧自己，」在一連串的犯罪和施虐行為上，都會顯出人性的自私，「貪愛錢財、自誇、狂傲、謗讟、違背父母、忘恩負義、心不聖潔、無親情、不解怨、好說讒言、不能自約、性情凶暴、不愛良善、賣主賣友、任意妄為、自高自大、愛宴樂、不愛上帝」(提後 3:1-4) 最令人困擾的是他總結說這些是「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意」的人所為。

我們把使徒的警告跟現在的社會相比，不得不承認他所預言的事相當清晰準確。綜觀整個基督教界，甚至我們本身基督復臨安息日會，都可以找到案例證明人自私自利，不顧家人及用虐待的行為輕視自己最親密的人。我們必須靠著上帝那帶有饒恕和鼓勵的恩典，終止一切施虐的行為。

充滿真愛的關係

身體虐待及性暴力明顯跟上帝那無私的愛的法則背道而馳。這種罪應當受到譴責，要是我們放縱這樣的罪，就必帶來各式各樣的虐待，連基督徒家庭也不能倖免禍患。我們的先祖犯罪墮落，每一位身為其後裔的，若傾向於虐待那些我們承諾要疼惜和鼓勵的家人的話，就必須依靠唯有基督才能供應的更新恩典來勝過這種傾向。

上帝已經賦予丈夫和父親一家之主的特別責任。然而，這並不代表他們能夠以此作為自私自利，不顧妻兒幸福的藉口。相反的，〈以弗所書〉5:25-29 清楚提到丈夫的職責：

「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。要用水藉著道把教會洗淨，成為聖潔，可以獻給自己，作個榮耀的教會，毫無玷污、皺紋等類的病，乃是聖潔沒有瑕疵的。丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣」

懷愛倫師母把聖經所提到的作為丈夫的原則，解釋為捨己的愛：

「作丈夫的要學習基督的話語，目的不是在裡面找出妻子要完全臣服於他們的證據，而是要培育自己有基督的心思，被主道煉淨、配做一家之主。他們要克服所有邪惡的情欲，把基督對教會的愛在家裡顯現出來。只要他們實際盡到丈夫的本份，就能夠做出使家庭和諧的事來。從他們謙恭有禮的態度和在家中表現的聖潔溫柔的慈愛中，就可見到聖靈的果子---仁愛來。當妻子和孩子遇到傷痛時，他們都會身同感受並給予安慰和鼓勵。他們會設法保守自己有平靜、自我提升、自行昇華的心思，使品格得以完美...一個在家中作威作福的丈夫，會令到妻子後悔與他建立婚姻關係，相反的，若婚姻生活是和諧快樂，那就如生活在天國裡。」

(《懷氏文稿》Manuscript Release 卷 21 原文 217 頁)

不幸的是在今天的社會裡，甚至經常出現在本會裡，丈夫放棄屬靈保護者的職責，反而對那些應受他們保護的家人不聞不理、尤甚者對他們拳打腳踢。更心痛的是在一些嚴重的案例中，甚至必要向施虐者提出刑事檢控才能遏止他們所帶來的傷害。請為面對這樣悲痛現實的家庭禱告。願主保守受害人和施虐者同樣獲得人身的安全，醫治他們受傷的情感並使創傷的心靈得到復原。

上帝在伊甸園建立了先祖的家庭，祂形容亞當的妻子是幫助他的配偶 (見創 2:20)。當他們犯罪後，上帝向夏娃宣告：「你必戀慕你丈夫；你丈夫必管轄你。」(創 3:16) 使徒保羅在上帝訓誨的光照下教導會眾：「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。」

(弗 5:22) 因此，丈夫是家中的主，而相對妻子的責任是扶助丈夫和培育兒女。懷師母稱妻子在家中的地位是「家庭中的王后」(《復臨信徒的家庭》第 38 章，第 3 段)

懷師母形容敬虔妻子所具備的正能量之後，她也提醒說：

「作妻子的品性若變化無常、自我陶醉、苛求、非難，以那僅從她敗壞的氣質中所產生的動機和感覺來譴責她的丈夫；她若沒有辨察力，不能善自鑒識並珍視他的愛，反因他未能滿足她一切的幻想，而怨嘆自己常被漠視，不得寵愛，她就必幾乎不可避免地造成悲慘的局面，而終於使這一切的控訴成爲事實。」(《復臨信徒的家庭》第 16 章，第 14 段)

我們的家庭所需要的，甚至整個社會都需要的，不單是沒有虐待事件發生，而是要每個人有意識地建立互相尊重及正面教化的態度。耶穌為人類甘願犧牲自己，因此他們都配得接受我們的真愛和誠懇的尊重。《聖經》也教導我們：「愛人不可虛假。惡，要厭惡；善，要親近。愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。」(羅 12:9, 10)

藉聖靈重生

一天，耶穌面對大批民眾，教導他們說：「所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。」(太 7:12) 耶穌以一句簡單而實際的命令去總結《聖經》的教誨，把屬天的社會原則勾勒出來。懷師母也對此基本的真理有所回應：「在天國裡，沒有人只顧自己或僅求自身之樂；相反地，大家都是存著純潔真實的愛，為他們四周的天上眾生謀福樂。我們若要在新天新地中享受屬天社群之樂，就當在今世接受屬天原理的管治。」(《天父顧念你》6 月 20 日，第 4 段) 親愛的弟兄姊妹，藉著基督的赦免和大能，天國就可以從此時此刻開始。

要完全了解聖靈如何順利完成復原之工，單憑有限的智慧是無法了解得到。然而，只要憑著信心接受，就會在生命中清楚看到成果。當耶穌教導尼哥底母重生所必需的條件時，祂解釋人心改變的過程：「我說：『你們必須重生』，你不要以為希奇。風隨著意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從哪裏來，往哪裏去；凡從聖靈生的，也是如此。」(約 3:7, 8)。 在《歷代願望》第 17 章的第 15-16 段中，看到基督教導的實例：

「風雖不能見，但其效果是看得見、摸得著的。照樣，聖靈在人心中作工，人感受到其拯救功能之後，就必在其行動上表現出來。上帝的靈住在人心裏，就能改變人的整個生活。罪惡的思想丟開了，不良的行爲拋棄了；仁愛、謙讓及和平，代替了憤怒、嫉妒與紛爭；憂愁變成了喜樂，容貌也反映出天上的光輝。雖然沒有人看到上帝爲人卸下重擔，也沒有人見到從天上射下的光芒，但人因信投靠上帝時，恩惠、福氣就臨到他了。如此，人眼所看不見的能力，就按上帝的形像造出一個新人。

人類有限的智力無法領會救贖的大工。其奧秘超出人的智慧以外。然而一個出死入生的人，卻能體會到這是神能的事實。救贖之工的開端，我們能從今生的個人經歷中體驗，而救贖之工的成果，將延續到永遠。」

總結

你是否一個經常挖苦人，令人沮喪和憤怒的父母、孩子、朋友或配偶，但又正在掙扎不想這樣做呢？也許，你不覺得自己做過，是別人告訴你，你才知道自己曾傷害和貶低他們；也許，你承認自己做過，但卻有其他理由支持自己這樣做；也許，你曾想過不要再做了，想改變自己，但又無法做到。鼓起勇氣吧！上帝想除掉你的石心，賜你肉心。祂呼喚你體驗一些比你現在所經歷的更大的事。祂想把你內心的傷害、不安、怒氣或憂傷拿走，不再加諸在別人身上，反而將它轉化成同理心，明白別人也有你同樣的感受。在祂沒有難成的事，祂確實可以改變和醫治我們。要牢牢記住以下這些寬恕和得勝的寶貴應許：

- 因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。(來 4:15, 16)
- 我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。(約壹 2:1)
- 既是這樣，還有甚麼說的呢？上帝若幫助我們，誰能敵擋我們呢？上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？……因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。(羅 8:31-39)

朋友們，仰望基督而生活。今日就持守《聖經》的應許，與上帝和好。基督的信仰不僅僅是宣稱自己是屬於哪教派而已，而是讓上帝的大能把有罪和自私自利的人，改變成為有耶穌基督無私形像的人。今天，我呼籲每位餘民運動的成員都省察己心，痛悔己罪。

我們要與詩人一同呼喊說：「上帝啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」(詩 139:23, 24) 當真理之靈指出你的罪時，不要灰心喪膽，只要投進耶穌基督的臂膀裡，祂應許說：「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」(約壹 1:9)

講座
《心靈醫治》

第 1 張：
主題

第 2 張：
導言：
每個人或多或少都會遇到令自己心碎的事。有些人在幼年時已經歷過痛苦和創傷，有些人則在青春期或成年階段。創傷的經歷可以是受到性虐待、身體或精神虐待、被人忽略、痛失至親、被出賣、患慢性疾病或情緒病、有家人坐牢或患精神病、有家暴或家庭出問題或處身困境中等等都會造成人心靈上有情感的傷痕。有些傷疤會引發羞恥、恐懼、自憐和苦毒等感受。這些感受不僅揮之不去，並會釀成精神及身體的疾病。

活動：
你有否曾經歷一段令你身心靈留下傷痕的經驗呢？你覺得可以說出來的話，便跟你身旁的人分享；如果你不想說出自己的經歷，可以把你認識的某人，他/她過去怎樣受苦的經過說出來。

第 3 張：
詩 147:3 — 上帝是我們的醫治者。我們的工作是要把自己受創的心靈擺上，以致我們可以體驗到上帝要我們經歷的人生。
林後 1:2-4 — 上帝是安慰人的神，祂在我們遭到一切困難的時候安慰我們。

「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」(詩 147:3)

「願恩惠、平安從上帝我們的父和主耶穌基督歸與你們！願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父上帝，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」(林後 1:2-4)

好消息是上帝是我們的醫治者。祂差耶穌來到世上，帶給我們復原和醫治。不過，在我們了解和經歷醫治之前，必須先從《聖經》探討跟醫治相關的基本要道和真理；然後，這些寶貴真理就深化在我們的思想和認知中，我們便知道怎樣去回應祂的醫治，這樣，祂便能觸碰到我們的思想、信念和感受的深處。現在，就讓我們探討一下《聖經》對尋求情緒醫治有甚麼說法。

我們住在一個充斥著罪惡的破碎世界中，承受苦痛是必然的後果。詩篇第 147 篇提到上帝是我們的醫治者，我們的工作是帶著自己的傷處去體驗上帝要我們經歷的醫治。

當遇到痛苦的經歷時，我們須知道自己是在祂的關顧和意念當中，並確信祂必會在**一切的**患難中安慰我們(林後 1:2-4)；這**一切的**患難包括我們經歷過的、心想沒有人能了解自己而深感孤寂的最痛經歷。

第 4 張：

林後 12:7 — 上帝有時容許我們承受試煉或傷痛
詩 23:4 — 上帝在我們的傷痛中與我們同在
林後 1:4-5 — 上帝不但安慰我們，還讓我們用祂的安慰來安慰別人

「我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。我們受患難呢，是為叫你們得安慰，得拯救；我們得安慰呢，也是為叫你們得安慰；這安慰能叫你們忍受我們所受的那樣苦楚。我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚，也必同得安慰。」(林後 1:5-7)

《聖經》也提到上帝有時容許我們承受試煉和苦痛；但祂在我們的傷痛中與我們同在。

上帝不僅因為愛而安慰我們，祂還希望我們成為安慰別人的人！祂想我們將那從祂而得的安慰，去安慰他人。

第 5 張：

賽 63:9 — 上帝與我們一同受苦

- **祂沒有透過任何方法來減輕自己的苦楚**
- **正因如此，祂比我們更完全感受到這種苦楚**

箴 17:22 — 憂傷的靈會使骨枯乾

- **傷痛的心情會使人身體出現問題，甚至死亡(見箴 18:14)**

我們通常都不太了解主怎麼會與我們一同受苦呢。先想想你曾經歷過的一段痛苦經歷。那時候上帝在嗎？祂在哪兒？當你受傷時，你感到上帝在哪裡？

祂的獨生子耶穌往十字架的途中被人虐打時，祂在嗎？耶穌是否受到身體、情緒和語言的虐待呢？是的。 祂被釘的時候，不也是赤裸在群眾面前嗎？這樣的赤裸發生在某些人身上，可被視為一種性虐待。當這些事情發生時，上帝在哪裡？然而，上帝確實在那裡，正如我們受傷時，祂也在我們身邊一樣。

由於善惡之爭的緣故，上帝必須容許祂的兒子被釘死，以致我們可以得救。同樣地，祂往往容許罪惡世界存在，讓世人作出自己的抉擇，以致整個宇宙最終得到拯救。

耶穌與我們之間有不同之處：我們各人都用自衛機制來處理我們的傷害，而耶穌卻全部承受，沒有任何自衛。祂為了你與我，甘願承擔苦痛。試想你自己所受的所有痛苦，還有父母的、丈夫的、兒女的、鄰居好友的、全球億萬人的……耶穌都一一承擔。祂比我們更能

感受到那種傷痛，因此祂可以醫治我們。「因祂受的鞭傷，我們得醫治！」我們的痛是不是舒緩了？

第 6 張：

箴 15:13 — 心裡憂愁，靈就憂傷

- **失去人和事後的失落和悲痛感，就是憂愁**
- **我們不僅在晚年體會悲傷，在人生的任何時期，包括幼年都會為失去的人和事悲傷**

所羅門憑著他的智慧和靈感寫出憂愁能使人生支離破碎！憂愁是失落與悲傷的副產品。

人在人生旅程中，總會失去一些至愛的人和事。事實上，根據一些研究報告指出，70 歲或以上的人中，百分之九十都會因失去某些人和事而導致有抑鬱的症狀。這樣的情況不但出現在成年人身上，研究也顯示連兒童也會經歷傷痛和失落，雖然他們不像成人那樣能夠記住這些經歷。

因此，大部分人從幼年到成年，都會承受失去人或事所帶來的痛苦。有許多人的傷口仍在淌血，從未得到所需要的情感醫治來撫平傷痛。那麼，情感醫治是如何發生呢？以下是有關情感醫治的真理和原則。

第 7 張：

情感醫治的原則

- **上帝在醫治時，不受時空的限制**
- **雖然上帝能夠即時治療，但是很多時候，大部分的情感治療都是循序漸進**
- **上帝關注長遠的成效，祂希望我們成熟成長，而不願我們只有短暫的舒緩**

治療需要時間，並不盡是即時見效。在上帝的治療計劃裡，優先的事是醫治和拯救，不僅是舒緩病情而已。在新約《聖經》中出現一個希臘字「SOZO」，意思是「醫治」和「拯救」。上帝既醫治又拯救，祂非常關注我們得救。祂希望我們越來越依靠祂、與別人的關係和品格成長上越來越好，祂想使用我們，使祂的名得著榮耀。

第 8 張：

《聖經》可以作為有力的治療工具：

- **上帝的話帶有能力：「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。」(賽 55:11)**
- **傷痛的傷口是人生的經歷，因此，必須用人生的經驗來治療這些創傷。**

上帝的話帶有能力，所以我們可以用經文作為有力的治療工具。

「上帝的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈，骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。」(來 4:12)

由於情感的傷痛是人生的經歷，所以任何創傷的治療方法必須與受傷的人的人生經驗有關。當我們的經驗與主的話語連接時，祂會在我們的心思意念和心靈裏作工，幫助我們實際體驗到祂的醫治。

第 9 張：

約 8:44 — 創傷往往扭曲了我們的認知能力，使我們用錯誤的信念或謊言來看自己、別人、上帝和身邊的人和事

約 8:32 — 在上帝話語的光照下來重整這些信念，人就得著心靈的自由

我們必須提防一些可能會蒙蔽自己的思想的扭曲事實。上帝的敵人把謊言放在我們的心裏，使我們有這些歪曲的思想。由於人性的軟弱和有罪，這些思想就會很自然地進入我們的心思意念中。

「你們是出於你們的父魔鬼，你們父的私慾你們偏要行。他從起初是殺人的，不守真理，因他心裏沒有真理。他說謊是出於自己；因他本來是說謊的，也是說謊之人的父。」(約 8:44)

不過，《聖經》能夠幫助我們釐清思想，避免變質的觀念。在上帝話語的光照下來重整這些信念，人就得著心靈的自由。

「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」(約 8:32)

第 10 張：

- **受傷的人為了保護自己，往往會傷害到別人**
- **在治療的過程中，我們必須誠實地審視自己、認罪和悔改**

我們必須留意自己，因為受了傷的人，會很容易去傷害別人。把我們對上帝、對自己、對別人的想法、感受及行為寫出來，會有助我們了解我們需要認罪和悔改的地方。

第 11 張：

- **受傷的人會盡力求生**
- **在求生的過程中，會建立防衛自己的機制，這樣，便認為自己可以獨力生存**
- **這是一種偶像崇拜形式，必須加以處理**

人心碎後最常見的副作用就是內疚和羞愧。有不少人長壽但過得不充實。我們盡力求生和應付困難，變得愈來愈靠自己，而不相信他人。每天都帶著面具，對人歡笑背人愁。我們無法信任別人，導致我們太依賴自己，結果有時會變得以自我中心和自私自利。然而，我們必須醒悟到這種行為是一種偶像崇拜形式，必須加以處理。

第 12 張：

總結：

活動：
用時間寫下 5-10 個令你感到受傷或心碎的理由 (只供自己看)。這些消極的創傷或損失經歷怎樣影響了你呢？這些經驗有否導致你傷害別人，並對自己、上帝、身邊的人有苦毒或扭曲的想法呢？你渴望得醫治嗎？

第 13 張：

「主耶和華的靈在我身上；
因為耶和華用膏膏我，
叫我傳好信息給謙卑的人，
差遣我醫好傷心的人，
報告被擄的得釋放，
被囚的出監牢；
報告耶和華的恩年，
和我們上帝報仇的日子；
安慰一切悲哀的人，
賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；
喜樂油代替悲哀；
讚美衣代替憂傷之靈；
使他們稱為『公義樹』，
是耶和華所栽的，叫他得榮耀。」(賽 61:1-3)

耶穌的傷痕及鞭傷，使我們得醫治！我們要記著這一點。在〈以賽亞書〉61:1-3 中，我們看到奇妙的改變可以發生在我們身上，只要我們接受祂為醫治者、容許祂那醫治的手觸碰我們的傷處：若是哀哭，必變為安慰；若是捧著過去傷痛經歷的死灰，必變成美善和喜樂；若是承擔著無法寬恕或苦毒的心靈重擔，必變成讚美及感恩。

第 14 張：

耶穌基督對我們說：「我知道你的眼淚，因為我也曾哭過。你們心中難以告人的隱痛，我都知道。你們不要以爲自己是孤苦伶仃，被人撇棄的，你們的痛苦雖不能得到世人的同情，但仰望我，繼續活下去。」(《歷代願望》第 52 章，第 19 段)

今天，你是否願意你的創傷、苦痛、心碎得到醫治？耶穌願意用祂的手去觸碰醫治你。你必須願意放下剛硬的心，打開肉心來迎接祂進來。你相信祂會明白你的苦楚給你醫治嗎？我邀請你來到耶穌面前。現在就讓我們一同禱告，求祂醫治。