

香港教育局

中小學開展寬恕教育研討會

選擇寬恕，預約幸福

吳庶深 老師（台北護理健康大學）
林文魁 老師（宜蘭高中）

- ✓日期：2014.3.20(四)
- ✓時間：下午1:30~5:30
- ✓地點：九龍聖多馬小學禮堂

寬恕的迷思與意義

寬恕的迷思 (1)

1.寬恕『不是』不計較

不計較代表發生的事情是一件小事，所以不值得計較；在家庭關係中，有時候容易假裝事情沒有發生，例如：遭受家庭暴力的妻子原諒她的丈夫，並且還怪罪是自己讓丈夫生氣，這樣的話，會造成更深的傷害。

2.寬恕『不是』忘記

人類腦部對痛苦的經驗記憶深刻，寬恕歷程並不會造成失憶症，嘗試忘記並不健康，寬恕歷程可以改變我們對過去的記憶，以新的方式記念。

寬恕的迷思 (2)

3.寬恕『不是』冷靜下來

有些時候，憤怒與負面情緒會隨著時間而漸漸減弱。
雖然冷靜下來有其益處，但冷靜下來不是寬恕。
寬恕並不會使已經發生的事情不再重要，
但它卻可以改變我們對傷害者的觀感。

4.寬恕『不是』和好

真正的復合可能需要雙方都寬恕，
因為雙方可能都受了傷，復合也需要重新信任對方，
但有時這幾乎不可能；
復合是指雙方都準備好再續原有關係
不過通常只有一方有此意願。

寬恕的迷思 (3)

5.寬恕不表示自己在道德上比較優越

有些人雖然嘴上說『我寬恕你』，但其實他們並無此意，只是想要表示自己在道德上比較優越或想藉著此控制別人，這時『我寬恕你』的意思其實是『你很糟糕，你應該隨時覺得內疚，休想我會讓你忘記這件事』。

有時人說『我寬恕你』，但實際上的意思是『別以為你能夠傷害我』。根據《寬恕的意念》〈The Will to Forgive〉這本書的作者羅伯·康寧漢(Robert Cunningham)的看法，否認別人能傷害自己是有自我陶醉傾向的症狀。

寬恕『是』送對方一份愛的禮物

寬恕是對傷害者表現正向的情緒與態度
並付出同理及仁慈的行為，
有些人未必值得我們這樣對他。
寬恕是即使這個人做了這些傷害別人的事，
我們仍願意接納他；
這個人就像任何人一樣，**值得我們尊重**。

☆禮物～
一種愛的表達方式！

放下與靠近

☆寬恕～是每個人犯錯時
衷心渴望的禮物！

☆寬恕～是每個人得到時，
衷心感動的禮物！

☆寬恕～是具體表現愛與
自由的禮物！

☆寬恕～是每個人都可以
送的禮物！