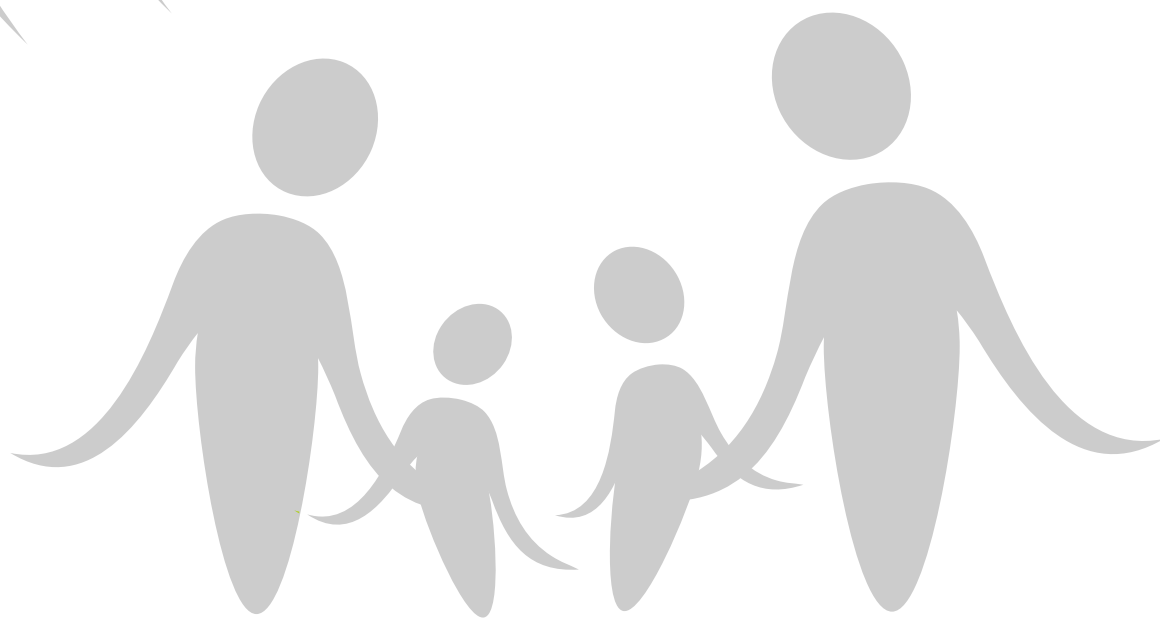


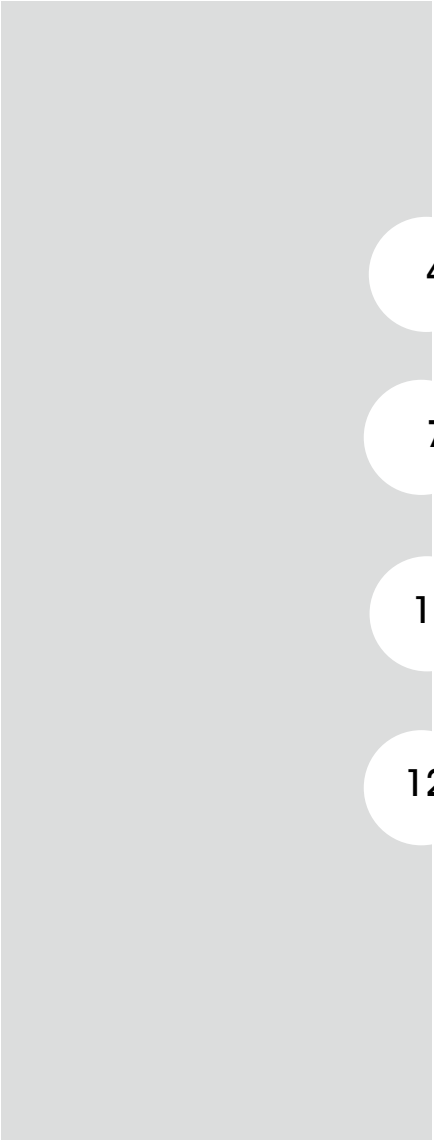
基督化家庭特會

時間：2013/8/2-3 (週五、週六)

講員：李寄福牧師



目 錄

- 
- 4 【專題1】 **我是誰？**
Who am I as a woman?
- 7 【專題2】 **美麗的女人**
Women; God's extraordinary creation !
- 10 【專題3】 **妻子的使命**
The mission of wife
- 12 【專題4】 **母親的使命**
The mission of mother

【專題1】

我是誰？

Who am I as a woman?

1. 我雖然是女兒，但出生時父母仍因我的出生而感到開心嗎？
2. 健康的文化 vs. 不健康的文化
3. 我在小時候，常聽到父母或別人怎麼說我呢？
4. 我的父親如何對待身為女兒的我？
5. 我父母的婚姻生活如何？幸福嗎？或不幸福呢？
 - 我的父親是什麼樣的丈夫、什麼樣的男性呢？
 - 我的母親是什麼樣的妻子、什麼樣的女性呢？
6. 過去是否有對我造成特別創傷的事情呢？是什麼事情呢？
 - 那件事情對我現在的生活與家人關係帶來什麼影響？
7. 要拒絕撒但植入心中的虛假信息！
8. 我是獨一無二、寶貴又美麗的女性，是值得被愛的人。
9. 請檢視自己的自尊心（self-esteem）

自尊感的概念是自我形像（self-image）、自我價值（self-worth）、自信（self-confidence）。

自尊感的概念包含對自己能力和價值的信心、想法、感受及期待，是人內在的核心要素，也是評量自身感受和想法的價值尺度。正面的自尊心會提高生活品質，並與能感受到幸福感的事情有直接關係，因此會對夫妻關係與人際關係帶來好的影響。相反的，負面的自尊心會使生活品質降低，並會對夫妻關係與人際關係招來有害的影響和結果。首先要檢視負面的自尊心項目，因為填寫內容不會給別人看，故請坦承省察及檢視自己。

* 負面的自尊心檢視項目

(1) 完全不同意 (2) 普通 (3) 非常同意

1. 我非常在意別人對我的想法如何? ----- ()
2. 為了得到別人的稱讚和肯定，我費盡心思努力。----- ()
3. 我很難拋開忘記自己的失誤，卻老是在後悔。----- ()
4. 當被人指責時，我會非常生氣，並會自我防禦。----- ()
5. 我是較傾向時常說負面言語的人。----- ()
6. 為了受人肯定，我努力賺錢或尋求謀得高職位和地位。----- ()
7. 我對別人也是採取批評態度。----- ()
8. 我會暗自拿別人和自己作比較。----- ()
9. 我認為要擁有很多錢才會幸福，並會受人肯定。----- ()
10. 我對自己的外貌沒有自信。----- ()
11. 我要求凡事十全十美，不可以有任何失誤。----- ()
12. 我沒把握照自己現在的樣子和外貌能否被愛。----- ()
13. 我認為自己不幸，都是因為丈夫、子女和婆家的人。----- ()
14. 我時常憂鬱，並覺得沒有希望。----- ()
15. 我時常憂慮和擔心。----- ()

分享) 以上各題選項中若選了(3)，請想想看自己為何會有這樣的想法，這些想法出自於哪裡，並對現在的生活和夫妻關係造成什麼樣的影響。請彼此坦承分享，並鼓勵對方要如何改變。

自尊心不是與生俱來的，乃是從小時候開始因著父母和周遭人而形成的，但是現在要開始醫治與恢復。要重新畫輸入錯誤的自尊心和自我形象。接著我們要檢視正面的自尊心項目：

* 正面的自尊感檢視項目

(1) 完全不同意 (2) 普通 (3) 非常同意

1. 我與家人和身邊的人有建立美好的關係。----- ()
2. 我不會對自己的失誤和過錯找藉口，並會坦然承認接受。----- ()
(因我認為不管是誰都會犯錯。)
3. 我算是有快樂的過日子。----- ()
4. 我知道自己有缺點，並承認自己的缺點。----- ()
5. 我認為自己的外貌還可以，不需要特別改變。----- ()
6. 雖然遇到困難時會感到辛苦，但還是能夠克服。----- ()
7. 我擁有能好好生活的能力和力量。----- ()
8. 我是較善於在別人面前表達自己的人。----- ()
9. 即使生活中發生了困難的事情，我仍相信會有好結果。----- ()
10. 我相信為了獲得更好生活，自己要被改變。----- ()
11. 我相信自己能夠做到，與大部分人的表現一樣好。----- ()
12. 整體來說，我覺得自己還不錯，並滿意自己。----- ()
13. 我常常力求學習，糾正自己需要被糾正的地方。----- ()
14. 我善於向家人與鄰居表達感謝和愛。----- ()
15. 我因著目前的生活而感謝神。----- ()

分享) 以上各題選項中若選了(3)，請以此為誇耀，並想想看自己是如何被改變，以至於有了現在的自尊感。請見證自己的自尊感如何從過去的光景，轉變成現在正面的自尊感。並彼此分享，這樣的改變對目前的夫妻關係帶來什麼樣的正面改變。過去的事情並不只是隨風而逝，乃是會從某些點或意義上對我現在的生活持續造成影響。然而若下意識地去解釋那無意識的，就能改變其影響力。當我們理解到「啊！原來因為過去那樣，現在的我才會這樣」，就能選擇改變，並立定心志被改變。請這樣禱告，「主啊！雖然我的父母不得不過不幸的生活，但我不要重蹈覆轍繼續他們的不幸，而要抓住祢慈愛的手開始邁向幸福，懇求主幫助我。」聖經清楚記載你是寶貴又獨一無二的存在，並不是偶然誕生的人，而是在這世界上一定要存在的人，即必然的存在。神在未將你造在母腹中，就已經愛了你，因此你要宣告幸福、選擇幸福，並抓住神的手創造幸福的未來，哈利路亞！

【專題2】

美麗的女人

Women; God's extraordinary creation !

1. 全能創造主——神
2. 神創造了男人和女人
3. 女人也是按著神的形像（in the image of God）被造（創1：27）
4. 但是女人被造為幫助的配偶（創2：18）
幫助者——配偶（ezer）的意思為何？在以下經文中有出現相同意思的原文。
「耶書崙哪，沒有能比神的。他為幫助你，乘在天空，顯其威榮，駕行穹蒼。」
（申33：26）
「我們的心向來等候耶和華；他是我們的幫助，我們的盾牌。」（詩33：20）
「但我是困苦窮乏的；神啊，求你速速到我這裏來！你是幫助我的，搭救我的。耶和華啊，求你不要耽延！」（詩70：5）
「我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」
（詩121：1~2）
5. 但因罪的結果帶來反效果
「你必戀慕你丈夫；你丈夫必管轄你。」（創3：16）
 - 1) 從屬與依賴性
 - 2) 支配與壓制
 - 3) 分離、破壞合一
 - 4) 爭吵、埋怨與推卸責任
6. 神的愛、恩典、救恩、恢復——恢復萬有的耶穌基督

「因他使我們和睦（原文是因他是我們的和睦），將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆。」（弗2：14）

7. 神對待女人的態度

- 1) 耶穌的門徒（太12：49～50）
- 2) 井邊的女人（約4章）
- 3) 馬大與馬利亞（路10章）
- 4) 復活的見證人——抹大拉的馬利亞和那個馬利亞（太28：1-）

8. 舊約中的女人

9. 箴言31章中的女人形像

- 10) 才德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠。
- 13) 她尋找羊絨和麻，甘心用手做工。
- 15) 把食物分給家中的人……。
- 17) 她以能力束腰，使膀臂有力……。
- 20) 她張手調濟困苦人，伸手幫補窮乏人。
- 21) 她不因下雪為家裏的人擔心，因為全家都穿著朱紅衣服。
- 22) 她為自己製作繡花毯子；她的衣服是細麻和紫色布做的。
- 23) 她丈夫在城門口與本地的長老同坐，為眾人所認識。
- 25) 能力和威儀（strength and dignity）是她的衣服；她想到日後的景況就喜笑。
- 26) 她開口就發智慧；她舌上有仁慈的法則。
- 28) 她的兒女起來稱她有福；她的丈夫也稱讚她，
- 29) 說：才德的女子很多，惟獨你超過一切。
- 30) 艷麗是虛假的，美容是虛浮的；惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。

10. 新造的人

我們不再是在咒詛底下，耶穌在十字架上背負了一切咒詛，使我們從黑暗進入光明、從不幸變得幸福、罪得饒恕。惟有在救主——耶穌基督裡，才能夠得著恢復。沒錯，從此你就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後5：17）

「基督既為我們受（原文是成）了咒詛，就贖出我們脫離律法的咒詛；因為經上記著：『凡掛在木頭上都是被咒詛的。』這便叫亞伯拉罕的福，因基督耶穌可以臨到外邦人，使我們因信得著所應許的聖靈。」（加3：13～14）

「並不分猶太人、希臘人，自主的、為奴的，或男或女，因為你們在基督耶穌裏都成為一了。」（加3：28）

11. 為了恢復要先饒恕

為了真正得著恢復，需要先饒恕，就是去饒恕帶給我創傷或負面影響的人。也許有的人會說：「不！我絕對無法饒恕那個人。」沒錯，真的有實在很難饒恕的人，但饒恕並不是為了對方，而是為了自己。

饒恕是決定不再過受害者（victim）的生活，同時也是脫離過去的負面影響，將過去趕到遙遠的曠野，選擇過新生活，這就是饒恕的過程。要饒恕父親、要饒恕母親、要饒恕那個人、要饒恕丈夫的過錯，也要饒恕自己。饒恕是從承認他們也是罪人，心中也有許多創傷、受錯誤文化的支配，並且需要救恩。若沒有可饒恕的人，就將自己的後悔、自責和忿怒從心中趕出去。

饒恕不是一種情感，即使決定要饒恕，那些厭惡、忿怒、苦毒等的情緒仍會留在心中，但饒恕的過程已經開始了，只是決定從此不再將這些情緒歸咎於對方，而將一切負面的情緒放下在神面前，向神傾心吐意，然後從今天開始立定心志以新的態度生活；不再是過去的受害者，而現在開始以幸福的主角活出開朗的生活，並靠主昂然向前。真正的饒恕是決定不再陷在埋怨、不平不滿、忿怒、低自尊感裡生活，而一點一滴地創造幸福。

「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太6：14-15）

「你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？…你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」（太18：33-）

「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。」（可11：25）

【專題3】

妻子的使命

The mission of wife

1. 設立結婚制度的目的、神的旨意與安排（創1~2章）
2. 結婚是登山路、團隊、使命與共同體、禱告夥伴、二重唱
3. 愛是委身（commitment），立約、意志上的行動、人格、性情
「愛是為了滋養個人和他人心靈成長而擴充自我的意願。」
——史考特·派克（M. Scott Peck）
4. 幫助者——配偶的使命
 - ezer的意義
 - 順服（腓2章；彼前3：1~6；弗5：22~24）
 - 即使丈夫不信基督的福音，也要對他行善（彼前3：1~2）
 - 要將盼望寄託於神（彼前3：5）
 - 以能力和威儀（strength and dignity）為衣的女人（箴31：23~25）
 - 幫助丈夫成長和發展的有智慧的女人（箴31：23~26）
5. 祕訣：將盼望寄託於神（put their hope in God）
6. 要理解差異
男人與女人不同，雖然會有個人差異，一般來說丈夫對妻子要求以下事項時，優先順序雖會因人而有所不同，但所要求的其實都差不多。
 - (1) 滿足性方面需求的妻子
 - (2) 像朋友般共度休閒時光的妻子
 - (3) 把自己打扮得很有魅力的妻子
 - (4) 有效經營家庭的妻子

(5) 尊敬、稱讚丈夫的妻子

(6) 不發牢騷、不抱怨的妻子

分享）在以上事項中，你所提供的有哪些？無法滿足對方的有哪些？

7. 夫妻親密感（Intimacy）
 - 不要讓丈夫成為自己和婆家之間的夾心餅乾
 - 嚴禁批評與指責
 - 友情因素（best friend）
 - 笑、幽默
 - 共度時光
 - 溝通、傾聽

〈練習〉「原來如此啊」、「是那樣啊」、「真的？」、「哇~」、「哎呀」
「累了吧」、「辛苦囉」、「真是的」
8. 不要給撒但留地步
批評、指責、憎恨、忿怒、敵意、不饒恕、自私自利、愛錢、負面的言語。
「因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；也要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。」（彼前3：10~11）
9. 有信心的妻子
 - 不發牢騷、不抱怨
 - 不會試著糾正、改變丈夫
 - 先改變自己
 - 不依賴丈夫
 - 在精神上發展？
 - 在屬靈上成長
 - 為丈夫禱告

「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候，他必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」（彼前5：6~7）

【專題4】

母親的使命

The mission of mother

1. 孩童時期非常重要
2. 錯誤的愛
 - 1) 過度保護
 - 2) 物質上富裕
 - 3) 不是以夫妻，而以子女為主
 - 4) 沒有媽媽的權柄
 - 5) 有條件的愛
 - 6) 無止境地提高對子女的期待（沒有稱讚）
3. 真愛是無條件的愛
 - *打破玻璃杯時
 - *丟掉錢回家時
 - *成績退步時
 - *犯錯或失敗時
 - *但是不可以失去權柄
4. 好母親的特性

安全感、安定感	safe & secure
有一貫性	consistent
可預測的	predictable
撫慰的	soothing
包容	holding, containing
接納	accepting
刺激	stimulating

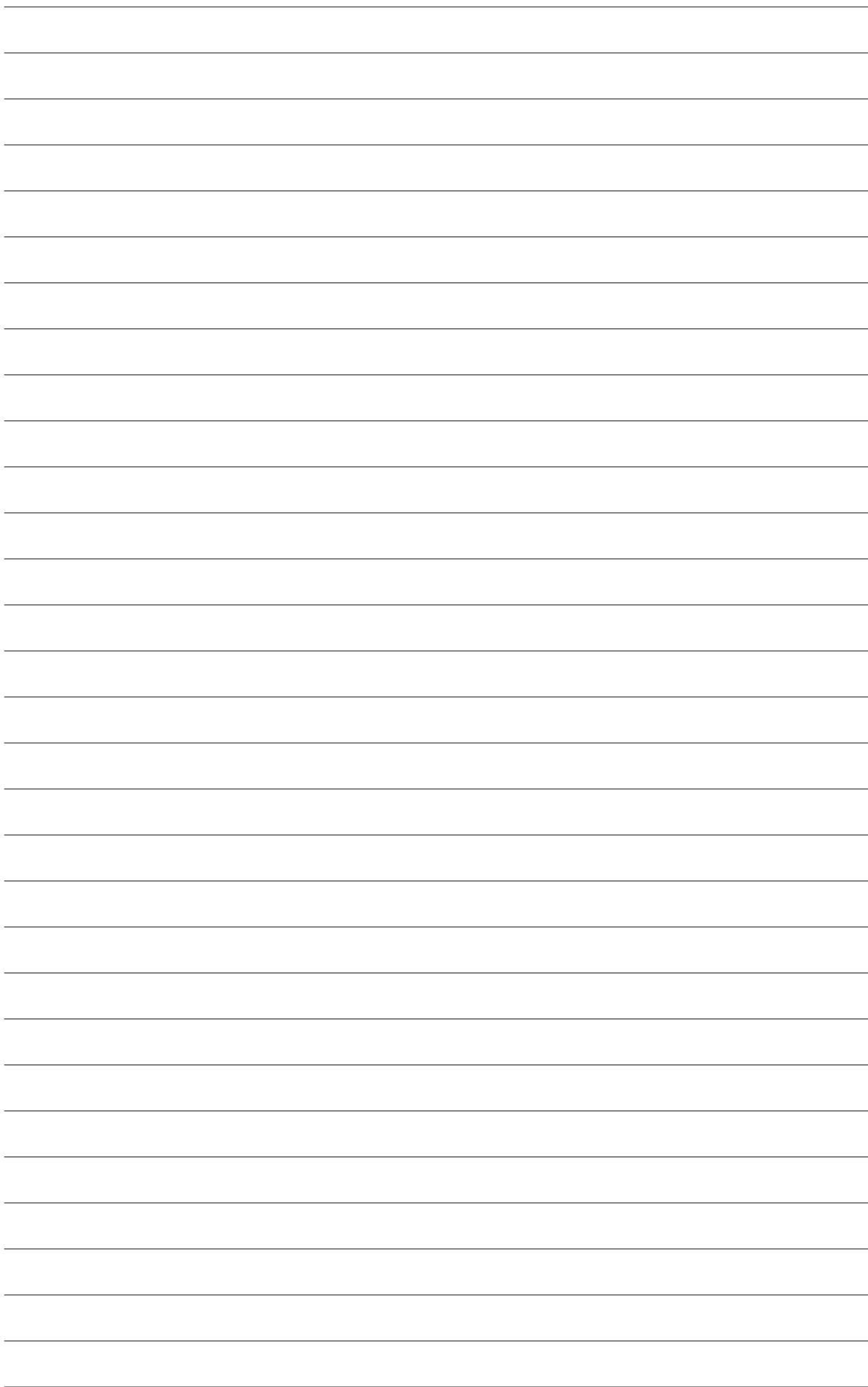
回應 responding

敏感 sensitive

感情移入的（產生共鳴） empathetic

（想想看）身為養育者的我缺乏哪些特性呢？

5. 讓我們表達愛吧！
我愛你、你很寶貴、以你為傲、看到你就覺得很幸福、一定會有好結果、做得很好、真的做得很好。
6. 母親的角色是專業全職（professional full time job）
林肯出生在貧窮的農夫家庭。他母親南茜是一個有信心的母親，自他年幼，就將他抱在膝上，教導他聖經故事並要他背誦經文，特別是十條誡命，諄諄囑咐他要養成好品格，好好作人。當他只有九歲的時候，母親就染病離世。母親在過世前，對林肯說：「兒子，媽媽離開這個世界，什麼都沒有留給你，但是，媽媽有一樣最寶貴的東西留給你，就是媽媽的一本小小的聖經。我不希望你將來擁有很多土地，我只希望你按照這本聖經的真理生活，要愛神愛鄰舍，聖經是神的真理。」這是林肯的母親給他留下來的惟一遺產。
林肯時時不忘母教的重要，他說：「有敬畏神的母親，絕不是貧窮的人。」當林肯就任總統的時候，他從口袋裡拿出來的東西就是母親留給他的聖經。林肯說：「今天我之所以能夠成為美國的總統，是因為這本聖經。」林肯成為美國白人與黑人種族快撕裂的時候最重要的總統，並完成看似不可能的解放黑奴之偉大使命。媽媽影響到兒子、影響到國家。
***請默想以下的經文：**
「想到你心裏無偽之信，這信是先在你外祖母羅以和你母親友妮基心裏的，我深信也在你的心裏。」（提後1：5）
母親的影響力非常大！外祖母無偽的信心傳給了母親，後來又傳給了兒子提摩太。深願這美好的故事能成為我們的故事。若我們能在子女心中種植無偽的信心，就算是真正的成功。讓我們牢記，母親是能將信心種植在子女心中的教師和使命者。
7. 醫治子女的創傷





2013 基督化家庭特會