

# 預苦期第二主日

馬可福音第八章31-38節

從此，他教訓他們說：「人子必須受許多的苦，被長老、祭司長，和文士棄絕，並且被殺，過三天復活。」耶穌明明地說這話，彼得就拉着他，勸他。耶穌轉過來，看着門徒，就責備彼得說：「撒但，退我後邊去吧！因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。」於是叫眾人和門徒來，對他們說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。人就是賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？凡在這淫亂罪惡的世代，把我和我的道當作可恥的，人子在他父的榮耀裏，同聖天使降臨的時候，也要把那人當作可恥的。」

**本週操練：省察罪與被罪**

# 被罪與成長的傷

葉思雅  
輔導組中心主任 / 心理輔導員

撰寫這篇文章之時，正是輔導工作忙碌的時期——開學以來，每隔數天便有學童輕生的消息。同時，筆者最近的輔導個案，亦增加了不少自我傷害的人士，而割腕是最常見的。

到底一個人要經歷多少「被罪」——被人傷害，才會步上自我傷害甚至自殺之路呢？《年少日記》這部以學童輕生為題材的電影，描述主角童年時經歷家庭和學校的壓迫和踐踏，長期背負着大人沉重的期望。電影之所以能引發觀眾共鳴，因為儘管不是所有人都有尋死的念頭，但大多數人在家庭和學校，經歷過不同類型的「被罪」——被批評、被比較、被忽略、被欺凌……童年所受的傷，種種痛苦的經歷，往往深印在「被罪者」的心靈深處，影響情緒、行為、思想和性格的形成。《年少日記》其中一位主角，就是帶着童年的「被罪」和痛楚，長大後活在不安的情緒中，害怕愛人和被愛。

童年的傷、「被罪」的慘痛經歷可以深入骨髓，而長大後的我們，還能夠治癒成長中的傷嗎？誠然，我們無法抹走內心的傷痕，但我們可以在上帝的蔭庇下，尋找支援和資源，包紮傷口，甚至讓它轉化為另一種的生命力量。

**第一，不要孤身上路，要為自己找尋生命伙伴，同行和互相支持。**想一想，自己身邊有沒有可信賴的親友、弟兄姊妹或傳道人，在面對困擾時可以向他或她傾心吐意。在我輔導的個案中，大部分創傷得以復元的朋友都因為得到某一位親人、朋友或師長的扶持，才可以有力量跨過「死蔭的幽谷」，找到前行的方向和力量。

**第二，建立能夠強壯心靈的小習慣。**例如，每天寫一篇感恩日記；以聖經經文鼓勵自己；建立一個洗滌心靈的歌單；做一些能舒展身心的運動；每週到公園或郊外親近大自然。這些小習慣，聽來很簡單，但其實是那個已長大成人的自己，為童年所受傷的部分，給予照料和愛護的方法。

**第三，找一個安全的環境，嘗試寫一封信給小時候的自己。**在書寫過程中，容許自己流淚或觸碰情緒，同時可祈禱邀請上帝陪伴，求祂帶領這個過程和醫治自己。此外，我們亦可以嘗試寫信給那位曾使我們受傷的人，寫信的過程可以幫助我們消化情緒，疏理自己的想法，寫完後亦不須把信件寄給對方，只要用自己感覺舒服的方法處理它便可以了。

**第四，在情緒消化後，我們可以抄寫一些對自己有勉勵作用的語句、歌詞或聖經經文，擺放在家中或工作間當眼處，成為對自己的提醒。**「保持初心」、「好好生活」就是筆者比較喜歡的語句。有些時候，我也喜歡繪畫或書寫一些有勉勵意思的創作，送給同事和朋友，希望與他們互相勉勵。

總的來說，「被罪」的記憶很難揮去，成長的傷口不容易完全消散。我們往往需要學習接受它的存在，與它共存。面對今天複雜的家庭和社會問題，願我們都學習用謙卑的態度去關心和了解別人心靈的傷痕和痛楚。我們亦要從自己的生命做起，先學會照料自己的心靈，並在紛擾的世代確立自己的價值觀。當我們懂得愛自己、明白自己、尊重自己，我們便有更穩妥的力量去關愛他人、關愛下一代。求上帝憐憫我們，縱然曾經「被罪」受傷，也能「被癒」——被主治癒。阿們。