



# IV. 處理心靈創傷

# 一．自我省察 界定問題

## 二．肯定自我 自愛自重

- 神賜尊貴的身份（創 1:25-31）
- 神的看顧和保守（創 1:29）
- 基督的救贖
- 不要自卑
- 不要自誇

# 三．容許犯錯 接受限制

## 四．立志改變 邁向成熟

- 存謙卑的心
- 『成熟』 – 平衡個人、  
別人與環境的需要

## 五．離開父母 堅持獨立

- 身、心、靈的獨立
- 父母要讓子女『離開』

## 六．寬恕和好 內在釋放

- 了解限制
- 體諒寬恕
- 孝敬父母（出 20:12）
- 分辨角色和責任
- 與父母制定界線

## 七．建立關係 分享支持

- 持公義維繫關係
- 學習信任別人
- 跟同輩互相學習

## 八．倚靠天父 全然交託

我留下平安給你們、我將我的平安賜給你。  
我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡  
不要憂愁、也不要膽怯。（約 14:27）

我的恩典夠你用的。因為我的能力是在人  
的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的  
軟弱，好叫基督的能力覆庇我。（林後 12:9）