

浸信會呂明才中學

家長團契

「靚樣由心生」

04 & 11. 03. 2013

妻：倒左垃圾未呀！一返黎就睇住個電視，幫下手得吾得！（脾氣）

夫：等一陣先倒！

妻：等一陣人地就已經收左垃圾喇！D垃圾放在外面引老鼠，咁就麻煩！你做左先得唔得！

夫：.....

妻：明仔，你又做完功課未呀？

明仔：等一陣先喇！我.....

妻：等你個頭！你唔好又做到12點呀！唉！點解你地D人都係咁麻煩，唔識同人地配合。老公呀，你催下個仔得唔得！

明仔：我唔係唔做呀，你比番我自己決定好唔好！

夫：你點解咁鍾意支配人？(黑面)一放工就叫呢個做呢樣，果個做果樣，.....

妻：你估我好想煩你地呀！.....

# 1. 漂亮是什麼？

a. 外在美？內在美？

b. 怎樣的人才是美？

i. (創50:20-21) 《從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。<sup>21</sup>現在你們不要害怕，我必養活你們和你們的婦人孩子。於是XX用親愛的話安慰他們。》

# 1. 漂亮是什麼？

## ii. 亞比該(撒下25)

- 正面看待自己，擁有自尊，也能用仁慈待人
- 具自信地作合宜的事
- 保有關係

# 1. 漂亮是什麼？

c. 從那個角度看《漂亮》？

i. 自己的角度

- 期望別人欣賞
- 期望達到一定的效果

ii. 別人的角度及評價

iii. 創造者的角度 -- 祂造我的目的

- 達到這目的，我這人生就變得美麗無比

# 1. 漂亮是什麼？

## iv. 親密的關係

創2:18 《耶和華 神說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。》

- 阿榮是中年外科醫生，別人欣賞他的社會地位，溫文的談吐和英俊的外表。然而，心底裡的他，是害怕與人交往、欠自信的人。他經常害怕自己患病、害怕生活保障不足、害怕自己手術有誤、害怕自己得不到別人好的評價。他更將這些感受，投射在妻子及兒子身上，以致妻子打理家庭要整整有條，兒子做事不可有錯.....，否則他會十分勞氣，更出現耳鳴和心悸等現象。
- 原生家庭的因素

- May與阿強相處得十分辛苦，她不明白為何強的想法與自己截然不同。每次要回娘家照顧年老多病的父親時，阿強總是黑面。這個春節本已訂了機票旅行，但老爸又入了醫院，旅行一事又只好告吹，但他幾乎整個春節都沒有說話，難度一點親情他也不懂得念記嗎？

- 阿強與May相處得十分辛苦，他不明白為何May的想法與自己截然不同。她娘家有5兄弟姊妹，難度只有她一人照顧年老多病的父親嗎？老爸有任何頭暈身熱，她就第一時間撲過去。她有兄有姊，幾時輪到她話事！他們不理，她也有大條道理不管！現在變成她做了所有安排，其他兄弟和姊姊就可以袖手旁觀！她不懂得適可而止，更無智慧作安排，結果要我們一家人陪她做無謂野，真係無你咁好氣！！！！

- 性格差異

夫：牛仔已經4歲啦，你還讓他睡在我們的床上，他如何學獨立呢？而且更影響我們的親密關係！

妻：唉！你想一下，他由2歲開始，就經常病，我又要做份“做死人”的工，以致沒有足夠時間照顧他，我怎忍心叫他單獨睡喎。我做好這親子關係，也是一件美事呀！

夫：其實你不用跟足你個老闆的要求，有時又想陪個仔，又想做好份工，就要有些辦法的。你其實可以.....，你個老闆是不會知道的，然後.....

妻：你少管我公司的事好嗎？

夫：我點醒你，還發我脾氣.....！

**界線的不清晰**

## 2. 甚麼因素叫我們不能《漂亮》？

a. 原生家庭的因素

b. 性格差異

- 男：沉思/理性 /慢/點對點
- 女：表達/感受/快/網狀
- 重視關係Vs 重視原則

## 2. 甚麼因素叫我們不能《漂亮》？

### c. 角色差異

- 父母子女的不同期望
- 丈夫與兒子、妻子與女兒
- 角色差異產生互動關係

### d. 界線的不清晰

- 要求家人每事都完美
- 第三者

## 2. 甚麼因素叫我們不能《漂亮》？

### e. 各種因素的影響

- 要求對方、評價對方、指責對方
- 對方不快、衝突、逃避，形成負面循環
- 自己在關係中指責/自責
- 對方在關係中指責/自責

**我們最喜歡問：誰對誰錯？**

# 3. 如何成為漂亮的人？

## a. 讓聖靈管理我們的生命

- 是上帝的創造，不是別人的評價

*創 1:26, 31*

神說：我們要**照著我們的形像、按著我們的樣式造人**，使他們**管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜，和全地，並地上所爬的一切昆蟲。.....**

**神看著一切所造的都甚好**。有晚上，有早晨，是第六日。

### 3. 如何成為漂亮的人？

- i. 不是別人的聲音(評價) -- 原生家庭、配偶
- ii. 反省自己，聆聽上帝的聲音(禱告、經文)
- iii. 用信心行 上帝的話/聖靈的引導

- 例子：當我們感到某些事情非處理不可時
- 太13：麥子與稗子的比喻

# 3. 如何成為漂亮的人？

- 例子：當我們感到某人的惡行，非處理不可時
- 路15: 浪子的比喻
- 例子：當我們感到重壓難當，情緒高漲時(太11)
- 28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。29 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的

# 3. 如何成為漂亮的人？

b. 結出聖靈的果子

i. HOW？用**信、望、愛**

ii. 聖靈的果子 Vs 教導或原生家庭的影響

加5:22

聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、<sup>23</sup> 溫柔、節制。

# 默想：

請你回憶最近的一件的家庭衝突，細心回想過程細節：

1. 請你回憶最近的一件家庭衝突，細心回想過程細節。
  - a. 你討厭對方嗎？你感到對方醜陋嗎？那一方面？
  - b. 你討厭自己嗎？你感到自己醜陋嗎？那一方面？

# 默想：

2. 請你再回憶那件家庭衝突，但這次請你帶同主耶穌進入場景中。
  - a. 你可否請主耶穌告訴你，是什麼叫對方醜陋？是原生家庭？角色衝突？性格？界線？抑或是自己的催逼？其實對方有漂亮之處嗎？
  - b. 同時，你可否請主耶穌告訴你，是什麼叫自己醜陋？是原生家庭？角色衝突？性格？界線？抑或是對方的催逼？其實自己有漂亮之處嗎？

# 默想：

## 3. 請你作一個禱告：

當我情緒受激動，要意氣用事時，求你使我柔和謙卑，學習你的溫柔，使我心享安息。求你助我相信，溫柔遠比咄咄逼人、尖銳而強硬的語調更具說服力，在不安中，無須逃避退縮，或怒目相視，或追究對錯，只順服聖靈的引導，用恩慈和謙柔，表達感受，用信任和愛，保持關係。