

國際四方福音會香港教區有限公司

國際四方福音會隆亨堂



二零二四年五月家訊

親愛的會友：

主內平安！

當我信耶穌那刻，是經歷一次罪得赦免和被饒恕的過程，因為當時年輕的自己才發現，內心和思想都是不好，都犯了罪得罪了主，於是我決定信主，領受天父的愛和饒恕，即時內心「砰砰砰」的跳動，是一份充滿莫明的激動，現在仍記憶猶新。

人與人相處總會因著人的不完美、背景成長、性情和處事的不同，產生了衝突和傷害。問題是怎樣去面對受傷害的經歷？滿懷氣憤、含怒一生或選擇饒恕呢？

每個人都需要學習去饒恕人和經歷被饒恕，但是，饒恕談何容易！不過，當我們知道饒恕對我們有益時，我們或許會竭力去學習。

越來越多研究顯示，饒恕對人的身心靈健康有益。饒恕將人從過去、從加害者手中、從受害者的情意結釋放出來，使人得到自由，不再受憤怒與怨恨折磨。饒恕也可以令家庭、人際和群體關係得以復原。

從信仰的角度，耶穌很清楚的吩咐：「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）主耶穌教導門徒禱告時也說：「免我們的債，如同我們免了人的債。」（太 6:12）耶穌在十字架上作了一次很重要的饒恕宣告：「父啊，赦免他們！因為他們所做的，他們不曉得。」（路 23:34）

感謝主，因著耶穌和祂的十字架，我們每一個都經歷被赦免和饒恕！又因著耶穌及祂所賜給我們的勇氣和力量，我們可以靠著祂來去饒恕人，甚至饒恕自己。

祝願我們每一位天父的兒女都從傷害中得醫治、得釋放和自由，活得美好！

你的牧者

容曼莉

2024年5月5日

