

被虐坑¹

壹、操控與價值 (路 12:6-7 ; 參太 10:29)

「五個麻雀不是賣二分銀子麼？但在神面前，一個也不忘記；
就是你們的頭髮，也都被數過了。不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」

- 一、身體虐待
- 二、性事虐待
- 三、情感虐待
- 四、語言虐待
- 五、經濟虐待
- 六、靈性虐待
- 七、文化虐待

貳、面對虐待者 (箴 27:5)

「當面的責備強如背地的愛情。」

一、Safeguard yourself 保護裝備自己 (箴 22:24)

「好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他來往。」

二、Set boundaries 清楚定下界線 (結 45:9)

「主耶和華如此說：以色列的王啊，你們應當知足，要除掉強暴和搶奪的事，施行公平和公義，不再勒索我的民。這是主耶和華說的。」

三、State consequences 明確指出後果 (加 6:7)

「不要自欺，神是輕慢不得的。人種的是甚麼，收的也是甚麼。」

四、Seize opportunity 即時冷靜回應 (多 1:10-11a)

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.407-416.

「因為有許多人不服約束，說虛空話欺哄人.....這些人的口總要堵住。」

五、Surface hostility 顯示對方暴虐 (耶 22:3)

「耶和華如此說：你們要施行公平和公義，拯救被搶奪的脫離欺壓人的手，不可虧負寄居的和孤兒寡婦，不可以強暴待他們，在這地方也不可流無辜人的血。」

六、Soften confrontation 正面溫善對質 (箴 12:18)

「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」

七、Stay in the present 針對目前事件 (加 5:15)

「你們要謹慎，若相咬相吞，只怕要彼此消滅了。」

八、Squelch unrealistic expectations 挪移不實期望 (箴 13:12-13)

「所盼望的遲延未得，令人心憂；所願意的臨到，卻是生命樹。¹³藐視訓言的，自取滅亡；敬畏誠命的，必得善報。」

九、Solicit support 尋求成熟幫助 (箴 16:21)

「心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。」

十、Strengthen relation with God 增固與神關係 (詩 56:1-3)

「神啊，求你憐憫我，因為人要把我吞了，終日攻擊欺壓我。²我的仇敵終日要把我吞了，因逞驕傲攻擊我的人甚多。³我懼怕的時候要倚靠你。」

參、我是虐待者？

一、親友曾說我情感抽離或漠不關心？

二、親友曾說我言詞苛刻或行為無理？

三、親友曾說我在人前人後並不一致？

四、親友曾說我易失控制或反應過度？

五、我傾向迴避回答我不喜歡的問題？

六、被問及不喜歡的問題時我易發怒？

七、我傾向否認自己過往的負面言行？

八、我很易被激怒並怒氣久久未散去？

九、我有想過自己是否在傷害拆毀人？

十、我是否有多個未解決的關係挫折？

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。」（弗 4:31）