

学徒小组聚会指南——弥补（第九步）

“大家都准备好了吗？”——如果你还没有阅读这份指南，请现在看一看。

“大家最近如何？”——高点、低点与惊喜时刻分享。

“我们开始吧？”——请大声朗读《哥林多后书》3:17-18。停几秒，再读一遍。

“让我们安静片刻。”（默想）——花几分钟将你的心调向耶稣。

“有人可以把下面这段大声读出来吗？”

在第九步，我们向曾被我们伤害的人伸出手，去弥补关系。弥补关系包括两个部分，而我们通常需要两部分都做：

直接弥补	间接或生活化的弥补
我向对方承认我所做错的事，承担责任，并向他们道歉。	我检视自己对那个人，以及对让我想起那个人的其他人所表现的态度与行为。我是否急躁、不愿帮助、生气、苦毒等？
若有可能，我采取具体行动修复我造成的伤害。例如：赔偿我弄坏的自行车，或重新安排我破坏的假期。	我作出具体改变，以避免将来造成同样的伤害。例如：更有耐心、乐于助人、亲切、慷慨等。
若直接弥补不明智或不可能，接下来的步骤可能是“代替性”的直接弥补。例如：若我伤害的人已过世，我可以写一封弥补信并在他们的墓前朗读。	我采取行动去产生“善”而不是继续带来“伤害”。例如：用鼓励的话语代替批评，或支持一个帮助医治我曾造成之伤害的慈善组织。

“有人愿意读一下弥补计划吗？”

第一部分——我们开始执行计划（今天）

分享你计划何时联系那位你伤害过的人，你将建议何时见面，以及是适合直接弥补、间接弥补，或两者都做。

第二部分——我们坚持执行计划（从现在直到 11 月 30 日）

彼此每周互相确认：大家是否都遵守承诺去联系对方了？

第三部分——我们完成计划（在 11 月 30 日之前）

只要取决于你，而且没有特殊情况阻碍，请在 11 月 30 日前与三位对象全部完成弥补。

“我们是否都愿意在我们所能的范围内，承诺遵行这个计划？”

“谁愿意先开始？”——一次一位分享——如果需要，也可以设定计时器。

1. 回顾你从这个系列第一步走到现在的旅程。你有什么改变？耶稣在你里面做了什么？
2. 若你尚未分享第八步的作业，现在请分享。你曾经伤害了谁？
3. 计划的第一部分是承诺与你伤害过的每一位当事人联系，并安排见面的时间。第二部分是彼此鼓励遵行计划。当你尽力将你的“弥补卡”（见第5页）与每位被你伤害的人分享后，计划便算完成。

请与你的小组分享计划的第一部分：

	我将何时联系？	我将建议我们何时见面？	哪一种弥补方式最适合（直接、间接或两者）？
姓名 1 _____			
姓名 2 _____			
姓名 3 _____			

4. 弥补关系很重要，同时也可能非常细腻和复杂。你是否需要一些意见、智慧或建议来帮助你弥补？你是否担心发起这个过程可能带来伤害？如果是，你会请谁帮助你分辨最好的做法？（你可以现在就向小组寻求帮助。）

请注意：自由课程（Freedom Session）的第18课对如何弥补关系有极好的说明，包括处理虐待、潜在的牢狱、外遇/色情，以及脆弱关系等情况。相关课程可在以下网站免费注册获取：

<https://freedomsession.thinkific.com/courses/foundations>

5. 当你思考弥补关系时，你有什么感受？你需要小组提供什么支持来帮助你完成？
6. 你是否害怕某件事情会发生？如果是，请说出你的恐惧：“我担心当我联系_____时，他们会_____。”

“谢谢你的分享 ____。我想提醒你耶稣的应许：‘我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。’我可以为你祷告吗？”

“好的，下一位是谁？”（每个人轮流分享，也被祷告）

“谢谢大家！下周同一时间可以吗？”（确认下一次聚会时间并结束）

第九步作业——弥补关系的指南

在接下来的页面中，我们会继续弥补关系的计划。请在制定计划前阅读这些问题，并在完成后再读一遍。

1. 直接弥补是否会对对方造成伤害？
2. 我是否在找借口来避免直接弥补？
3. 如果角色互换，我希望对方如何对待我？
4. 对方是否已经知道我需要向他请求赦免的事情？
5. 我是否能够承担自己所做之事，以及背后的原因？
6. 我是否在迂回、找借口、解释、推卸责任，或怀疑自己应承担的责任？我没有用“但是”、“如果…就好了”、“因为……”这样的字眼来淡化自己所做事情的严重性？
7. 对方是否已经预备好让我向他弥补？
8. 我是否能够在不期待任何回报的情况下请求赦免？
 - a. 他们可能会生气，关系可能会受损。你仍然愿意吗？
9. 我会给对方回应的机会吗？我会认真聆听他们要说的话吗？
10. 我是否分享得恰当？例如，我是否与孩子分享了不必要的细节？
11. 我是否需要关于如何继续的意见？如果是，我会请谁来给予智慧与建议？

第九步作业——弥补关系

弥补关系可能非常细致敏感。虽然许多情况相对简单明了，但有些情况更为复杂，必须谨慎处理。若你不确定应如何进行，请向你的学徒小组、牧者、可信任的朋友或家人、基督徒辅导员或基督徒律师寻求建议。

弥补卡范例

1. 第八步列出的对象 #1: Bob
2. 是否有任何事阻碍我同时进行直接与间接 / 生活化的弥补?
☐ 是 ☒ 否
3. 如果选择“是”，是什么阻碍了我？没有任何阻碍。
4. 我将于何时、以及用什么方式联系对方，让他们知道我想弥补关系？
我将在星期二晚上八点用短信联络他们。
5. 我会建议我们何时进行对话？（若适合且可能，尽量当面见面）
我会建议我们星期五在 Derby Reach 见面，或今晚稍晚以 Facetime 通话。
6. 当我联系对方时，我会说什么？
 - a. 解释你正在做什么以及为什么要这么做会很有帮助。对于这部分，你可以询问对方是否能够允许你直接朗读你所准备的内容。
 - b. “我们教会最近正在做一个基于十二步骤的系列。在过去几周里，我省察了自己，并邀请耶稣来改变我。这个过程的一部分是承认我曾造成的伤害，而我知道我伤害了你。我希望能够弥补。”
7. 我的弥补卡¹（认罪、道歉、承担责任、渴望修复关系）
 - a. 认罪——你做错了什么？要具体。不要解释、责怪或合理化。
 - i. 例如：“我承认我曾对你说过很伤人的话。我曾羞辱你、唠叨你、打击你。我常常批评、发怒、论断你。”
 - b. 道歉——真诚表达你对所做之事的歉意。
 - i. 我知道我所做的是错的，我对自己说过那些话深感抱歉。
 - c. 承担责任——不找任何借口，承担你的行为。
 - i. 我对自己对你说过的话没有任何借口。我本该成为鼓励你的人，但我却让怒气控制了我。
 - d. 渴望修复关系——你打算如何做得不同？请具体说明。
 - i. 尽我所能，并在神的帮助下，我会改变自己的言语。我计划每天早上对你说一句鼓励的话。我已预约辅导，也邀请我的学徒小组来监督我。

¹ “弥补卡”使用于 Ken Dyck (2020) 所编写的 Freedom Session。

我的弥补卡（根据《自由之旅》调整）

我所伤害的人的名字：_____。

我将于何时、以及用什么方式联络对方，让他们知道我想弥补关系？

我将于_____联系他们。

我会建议我们何时进行对话？（若适合且可能，请尽量当面见面）

我会建议我们_____。

有什么阻碍我同时进行直接和间接 / 生活化的弥补吗？ ☐ 是 ☐ 否

如果选择“是”，是什么阻碍了我？_____。

当我联系对方时，我会说什么？

我的弥补卡

认罪——我如何伤害了他们？请具体说明。

道歉——真诚表达我对所做之事的歉意。

承担责任——不找借口，承担自己的行为。

渴望修复关系——我打算做出哪些不一样的改变？

“但是如果……呢？”

弥补关系既细腻又重要。你“如何”去弥补，往往与“为什么”要弥补一样关键。一开始，请先阅读这些“但是如果……呢？”的建议。你可能需要、甚至必须向你的小组、可信任的朋友或家人、牧者、基督徒辅导员或基督徒律师寻求明智的建议。

1. 但是如果他们不记得我做了什么呢？
 - a. 假设他们记得。
2. 但是如果直接弥补会带来经济代价呢？
 - a. 如果你负担得起，就真诚地提出承担费用。
 - b. 如果你负担不起，就提出一个分期承担费用的计划。
3. 但是如果弥补关系意味着承认犯罪呢？
 - a. 寻求明智的意见，但通常仍然需要向那个人弥补。
 - b. 请参考《自由之旅》第 18 课的有用指引。
4. 但是如果告诉他们我做了什么，会让他们更受伤呢？例如：我是否应该向配偶坦承使用色情内容或外遇？
 - a. 如果你想恢复信任和亲密关系，答案通常是“要”。
 - b. 间接弥补几乎无法打破秘密的习惯。
 - c. 你可以询问对方是否愿意知道。
 - i. “我知道我所做的会深深伤害你，而我想弥补。我已经把内容写在这里。你愿意让我读给你听吗？”
5. 但是如果对方不知道我做了什么呢？
 - a. 如果你所做之事仍在造成影响，那么下一步可能需要“直接弥补”。
 - i. 例如：对方可能不知道你散布了他们的谣言，但谣言仍然存在。
 - b. 如果已经没有持续影响，那么“间接弥补”可能是下一步。
 - i. 例如：如果你“私下觉得他们很愚蠢”，但没有说出口，那就改变你对他们的态度，并做生活化的弥补。
6. 但是如果对方已经去世呢？
 - a. 写一封信，在他们的墓前或有意义的地方读出来。
 - b. 然后做间接与生活化的弥补。
7. 但是如果我与对方已经失去联系呢？
 - a. 尝试重新联系：例如共同朋友、社交媒体、旧的电子邮件地址等。
 - b. 如果仍无法联系，则做“代替性弥补”。
8. 但是如果联络对方是个非常糟糕的主意呢？例如：戒毒后去向毒贩弥补，或因为苦毒而去联络曾虐待我的人。
 - a. 有些关系不该修复。
 - b. 然而，我们仍可以被改变。我们应该承担什么？我们可以做哪些间接或生活化的弥补？
9. 但是如果事情已经无法回到从前呢？例如：如果你已经再婚，还能向前任配偶弥补吗？或向你曾解雇并替换的员工弥补吗？
 - a. 为过去发生的事做出弥补，并承认关系不能恢复原状。

10. 但是如果他们告诉我不想听我说话，或尚未准备好谈这件事呢？

- a. 让对方知道你愿意弥补（例如寄一封纸质信件），但允许他们自行选择时间，并在他们准备好时主动联络你。
- b. 与此同时，做“代替性弥补”，同时做生活化与间接弥补。