

ENABLE International Symposium  
on Death, Dying and Bereavement

*Learning about Forgiveness: Dealing with Grief*

Dr. Sam Ng, 吳庶深教授  
Ms. Carin Ke-Yin Hsiao, 蕭可音老師  
Ms. Chia-Ling Wang 王佳玲老師

台北護理學院生死教育與輔導研究所  
National Taipei College of Nursing  
Institute of Life and Death Education and Counseling  
July 11, 2007

仇恨的子彈!!!



Blood cannot be washed with blood

- PERSIAN PROVERB



**Tears in public will not be the last tears, but to know one's tears are seen may grant a sense of acknowledgement that makes grief less lonely and terrifying.** -MARTHA MINOW

美維州校園慘案兇手胞姊發表聲明  
向各界致歉

- (法新社維吉尼亞州黑堡二十日電) 美國維吉尼亞理工暨州立大學屠殺案震驚全球，兇手趙承熙的姊姊趙善慶(譯音)目前任職於一家承包美國國務院業務的公司，她今天發表公開信，對於親弟弟犯下如此慘案表示痛心疾首，也對受害者家屬致上最深的歉意。以下是趙善慶公開信全文：

「謹代表趙家，對於我弟弟造成的傷害致上十二萬分的歉意。三十二名無辜的受害者在這場駭人聽聞的悲劇中枉送性命，我們的悲傷筆墨難以形容。我們心都碎了。我們與受害者家屬、維吉尼亞理工暨州大社區、維吉尼亞州、美國其他地方及全世界同哀。…」

<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/070421/19/d7si.html>

寬恕的定義-1

- Enright and the Human Development Study Group(1991)認為寬恕意指對於他人施加的不公平對待，自願放棄仇恨，而選擇以愛及仁慈對待，Enright et al. 並認為當寬恕發生時，個人的心理反應包括：對於加害者負向情感、認知及行為會減少或消失；而正向的情感、認知及行為會增加及產生。



寬恕的定義-2

- 許多學者均同意寬恕應和幾種概念區分開來。
  - 寬恕是不同於赦免 (pardoning)、容忍 (condoning)、不介意 (excusing)、否認 (denying)、遺忘 (forgetting) 及復和 (reconciliation)。

(Enright & Eastin, 1992; Fulton, 2002; McCullough, et al., 2000a; McCullough, 2001; Wahkinney, 2001)。

**Myths and Truths About Forgiveness**

- (T · F) 1. When forgiving, I should always try to forgive and forget.
- (T · F) 2. It's good to get angry when I'm trying to forgive.
- (T · F) 3. I should give up all hard feelings toward the person I forgive.
- (T · F) 4. I should try to forgive others quickly and completely.
- (T · F) 5. Over time, my hurt will go away and my forgiveness of the other person will take care of itself.

**Myths and Truths About Forgiveness**

- (T · F) 6. If I've forgive, I will never have feelings of hatred against those who have hurt me.
- (T · F) 7. If I forgive, I am in some way saying that what happened to me didn't matter.
- (T · F) 8. Forgiveness is basically a one-time decision. Either I forgive or I don't.
- (T · F) 9. I can't forgive until the person who hurt me repents.
- (T · F) 10. I should forgive even if the person who hurt me does not repent.

**Forgiveness Is A Choice!**

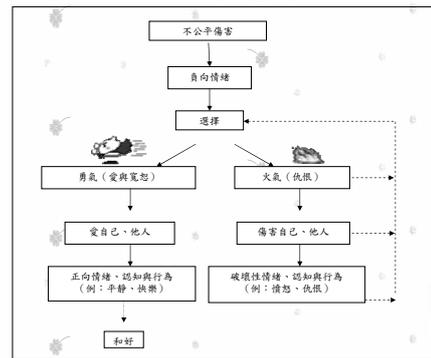


**Dr. Robert D. Enright**  
University of Wisconsin-Madison

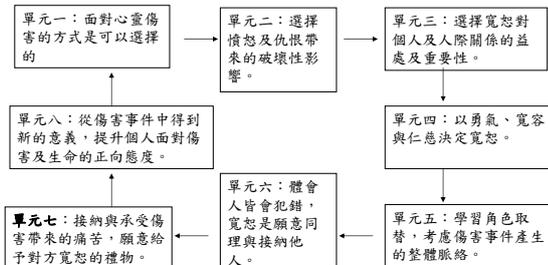
The paradox of forgiving seems to be this: As we abandon a focus on self and give a gift of acceptance to an offending other, we ourselves are often healed from the effects of that offense.

(Enright et al., 1996)

**「敢愛敢不恨」寬恕教育課程  
核心概念圖**



**課程架構分析**



**單元七：送你一份愛的禮物**





### 老橡樹上的黃絲帶～

Tie A Yellow Ribbon Around The Old Oak Tree

我的刑期已滿，正要趕回家，  
我必須知道有哪些東西還屬於我，  
漫長的三年過去了，妳還要我嗎？你還愛我嗎？

如果妳還要我的話，在老橡樹上繫條黃絲帶  
如果我看見老橡樹上沒有繫黃絲帶的話  
我會留在巴士上，忘了我倆的過去，

司機先生，請幫我看一下，因為我無法承受即將看到的  
我其實仍在監牢，只有妳握有愛的鑰匙  
我需要的僅是黃絲帶，即可將我釋放 ...

### 動畫甜甜圈之黃色手帕

• 猜猜看～  
在故事的結局中，  
老橡樹上究竟有沒有出現  
『愛與自由的禮物～黃絲帶』呢？

### 落實原諒的行為

- 作自己的行為治療師
- 運用象徵
- 找個人說出你原諒的事實
- 將原諒化為文字
  - 原諒證明書
  - 寫封信
  - 在日記裡寫下
  - 創作一首詩或歌曲



Five Steps to Forgiveness:  
The Art and Science of Forgiving  
by Everett Worthington (2001)

### 教學過程評價— 學生綜合回饋表

- 課程單元評價
- 教學活動評價
- 教學方式評價
- 整體課程評價

### 課程單元評價

- 課程單元評價：
- 「單元四：真愛要勇敢」、「單元七：送你一份愛的禮物」及「單元八：愛讓生命起飛」，在「最有收穫與學習」及「最喜歡」的單元排行當中，皆獲選為前四名，可見此三單元較其它五單元更讓學生印象深刻。

### 教學活動評價

- 單元活動評價：
- 「音樂欣賞：老橡樹上的黃絲帶」及「心靈空間：老師，對不起」活動同時獲選為「印象最深刻的活動」、「讓我最感動的活動」及「對我最有學習與幫助的活動」。

### 教學方式評價

- 學生最喜歡的的教學方式，依序為
  - 影片欣賞 (60.6%)
  - 音樂欣賞 (25.4%)
  - 故事、經驗分享 (8.5%)
  - 圖片欣賞 (2.8%)
  - 觀念講述說明 (1.4%)
  - 互動及問題討論 (1.4%)

### 整體課程評價

- 超過九成 (92.8%) 的學生表示「非常喜歡或喜歡」整體課程。
  - 「這樣的課程，讓我了解很多事情，也有很多我解不開的事情，透過這樣的課程，一一被解開。」
  - 「可以知道很多事情不是只有一種解決(方法)而已，而是用不同角度來看事情。」
- 有超過九成 (98.6%) 的學生表示對於整體課程「感到非常收穫或有收穫」
  - 「讓我知道心靈受傷之後如何解決的方法」。
  - 「可以讓自己不在仇恨之中度過，因為懂得原諒」。



### Case：小佳的故事I

- 「C057：…那上了這個課程，有讓你更能原諒他嗎？」
- CL57：…嗯！就站在不同角度想，人都有犯錯的時候，然後寬恕別人嘛…就想說他也不是故意想傷害你的，就是這樣子讓我不會再那麼恨他了！」
- 「CL36：…就是她老公犯錯，他老婆竟然可以原諒他。還可以在一起，不怕他之前的行為，然後可以原諒他…(動畫：黃色手帕)」



### Case：小佳的故事II

- 「C038：妳覺得為什麼那個黃絲帶的老婆可以原諒他？」
- CL38：…可能也是一時的錯誤，她老公才會犯錯，可是人都會有犯錯的時候，所以還是可以被原諒的…(動畫：黃色手帕)」
- 「CL91：…我是覺得看了一些事情都是可以被人原諒的，像有一些比我受到更大的傷害，也懂得原諒別人，但我這只是言語攻擊，然後，別人的事情可能比我更大，然後也懂得原諒別人，那才是讓人覺得…」

### 從“心”開始

There is a prospect greater than the sea, and it is the sky; there is a prospect greater than the sky, and it is the human soul.

(Victor Hugo, 1802-1885)

世界上最寬闊的是海洋  
比海洋寬闊的是天空  
比天空寬闊的是人的胸懷

Thank You For Your Attention!  
Thank You For Your Attention!

E-mail : [shusum@ntcn.edu.tw](mailto:shusum@ntcn.edu.tw)