

推廣教育訓練中心 4 月份聯合晚點名暨主任訓勉

時間：105 年 4 月 11 日

一、韶韻參賽影片欣賞。

二、呈獻：

由女子籃球隊隊長周洛安呈獻校長盃籃球比賽第 2 名之獎盃，及第 34 屆韶韻獎推廣教育中心負責人陳宜慧呈獻團體歌舞組第 1 名之獎座。

三、主任訓勉：

首先，恭賀推廣中心無論是籃球、排球比賽或韶韻獎團體歌舞組，都得到不錯的成績。但其中，比獎項更可貴的是全體同學的努力及投入，能夠不斷地超越自己。這兩個獎項，肯定了推廣中心平時對於學員們的訓練，我們展現了團隊精神以及參與團隊活動執著的態度。在其中，我們看見，幕後的學員們以及隊職同仁的齊心努力，造就了此次豐碩的成果。

在回顧韶韻團體歌舞組表演的影片中，具有幾個得獎特色：第一，有三位訓練有素能邊唱邊跳的學員；第二，不用花費過多的經費，就有不錯的展現；第三，有身材不錯的胖妞們，必定為團隊帶來加分。此外，謝謝大家慷慨解囊，贊助不少經費，在此向大家致謝。

接下來，跟大家報告各期隊近況，104 年警職組將在下週一開始第一次實習，在此祝福各位實習順利平安；本週五督察幹部講習班結訓；4 月 18 日，警正班、警佐一類學員將進入學校。未來推廣中心人數將持續增加，希望能建構一個有利大家學習的環境。我經常思考，目前聘請的師資，是否真的能讓各位有所收穫、學習，為追求教育訓練的品質，本中心將不遺餘力為各位努力及調整。

本月聯合晚點名要分享一個主題—寬恕。20 幾年前，曾借錢給一位要好的朋友，朋友承諾下週還，但是時間到了，對方卻遲遲未有聯繫，而我也不敢開口詢問。幾經思量後，最終打電話詢問，朋友卻回答說：「暫時沒有錢可以還。」當下感到十分生氣，但生氣並不是因為錢，而是好友為何欺騙我？最近，我發現領悟一些事情，當我覺得有些人對不起我時，我就被綑綁了。最後，我釋懷了，因為我發現我必須學習成長，學習放下。所以今天想利用我個人的經驗及體會，向各位簡單分享這個主題。

寬恕的意思是，原諒冒犯我們的人。在牛津字典，是指不再對錯誤感到憤怒，或是期待；希臘語意：放過，好像有人欠債，但不要求他還給你債款。日常生活中，難免彼此會有差錯，會有對不起自己或別人之處，我們能不能放過？我覺得相當不容易，當我們覺得別人對不起我們，氣一旦存在，便無法安神，當腦筋停不下來，就會睡不著。在生氣過程中，我們會去收集各種不利對方的資料，不斷的否定對方，而當我們回頭去看，會發現，自己被綑

綁住了。

寬恕，不代表縱容，亦不表示要將事情忘得一乾二淨，彷彿從未發生過，也不表示縱容別人隨便佔便宜。而是代表，我們可以丟棄掉不必要、不斷干擾我們的某些東西，好讓我們的內在可以騰出空間，讓自己得以不斷的成長。有人說，寬恕好比對靈魂做精神手術，將腐爛掉的部分切割掉，讓我們內在健全的部分得以不斷成長。

《陰影效應》的作者 Debbie Ford，他認為，寬恕並不是你看見黑暗勢力，就去饒了它、放過它或是否定它，而是我們覺察到它、意識到它，卻不被它所困。要寬恕，並不容易，但我們卻要不斷努力，去切除我們心靈中的要害及雜質，才得以有持續成長的空間。當別人冒犯我們 30%，但在內在卻會不斷增長成 40%、50%，甚至 60%。

泰瑞莎修女說：「如果我們真的想去愛，就必須學習寬恕」，再親密的人，仍會發生衝突。若讓憤怒長期藏在我們心中，它會演化成仇恨。它是一種長期對一個人的不滿，並引發報復的心態，會佔滿的心中的空間，會滋長許多不滿及負面的心態，即使對親密的人，也很難去寬恕。泰瑞莎修女還說：「寬恕是面對不公平的傷害，你有生氣的權利，卻選擇對傷害者表達仁慈及善意，願意給傷害者一份愛的禮物。」這相當不容易，但是，這是一種釋放自己最主要的力量。有些受傷的人認為，他們寧可選擇用生氣、痛苦去折磨對方，使對方活在罪惡中，讓他們得到傷害，但回過頭來，受傷最深的仍是自己。

如果我們願意重新學習，倘若有人得罪我們，或是有曾經讓我們難以原諒的人，重新檢視，學習如何寬恕別人，忘了對方曾做過對我們而言是傷痛的事情，忘卻他們的不好，停止尋求報復的方式。你會發現，寬恕是一個讓自己心情導向正向的最佳因應方式。此外，寬恕自己，要承認自己是會犯錯的，放過自己一馬，給自己機會不要自我責難。有時候，很多人都願意原諒我們，但是自己卻不一定願意原諒自己。如果我們願意重新檢視「寬恕」這兩字對自己生命的意義，重新檢視過去、現在及未來的生命當中，是否能讓「寬恕」在你的生命中播下種子，並且去灌溉它，讓它不斷滋長。這意味著我們能切割掉心靈中的憤怒及不饒恕，並讓我們內在健全的部分得以不斷的成長。我以最近的體會及心得，跟大家做分享，希望能帶給大家一點點的幫助，謝謝大家。