

# 即刻開始（4）：學習寬恕

在哀矜系列的這一個新影片中，許多人談及寬恕別人的歷程與挑戰，和此行動為他們生命所帶來的平安。

2016年10月9日

（按"CC"來開啟字幕）

即刻開始（1）：《免費工作》

即刻開始（2）：《哺養身體和靈魂》

## 即刻開始（3）：《擴展你的家庭》

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/ji-ke-kai-shi-4-xue-xi-kuan-shu/> (2026年1月16日)