

「本書出自牧者本身一顆破碎的心，句句都是肺腑之言。對哀慟兒女、祖父母、父母、配偶、摯友辭世的人，這是一本激勵之書；對渴望安慰憂傷者的讀者，這是一本智慧之書。」

鮑詩緹 (Stephanie Paulsell)

哈佛神學院牧會研究教授

「倪科克博士寫下關於悲傷的經典佳作。倪博士融合牧者心腸及基督徒輔導的豐富經驗，使本書成為無以媲比的資源。科克結合說故事技巧、善引聖經經文和熟悉憂傷的個人經驗，為身陷悲傷的人帶來鼓勵與盼望。本書對渴望要安慰那些曾經走過死蔭幽谷之人，也頗有助益。」

巴克夫 (Cliff Barrows)

葛培理佈道團音樂及活動總幹事

「倪科克以憐憫之心和豐富的知識撰寫本書。他不僅明白憂傷的震撼力，更瞭解如何關愛人群。他擁有奇妙的能力，可辨識出神在他自己與別人生命中的作為。我們身為讀者所領受是：在自己的生命故事裡、甚至在失喪之中，重新認識神。本書強而有力地帶出盼望的信息。」

巴查理 (Charles Bugg)

迦那大學懷特神學院牧會學及領袖學主任/教授

「本書涵蓋遭遇失喪及處理憂傷的大部份方法。與坊間其他處理悲傷的自助書籍不同的是：作者本身歷經家族五代的個人生命旅程。透過服事一個熟識他本人及其家族之社區，他展

露出無比的力量。有別於葛楚德·史坦（Gertrude Stein）所謂「蒼茫一片」的漠然，本書作者對於處境和失喪卻感受強烈。而所有的感受均源自作者對舊約、新約的深刻理解，因而正確合理。他帶領憂傷者發掘力量與盼望的資源；他專心聆聽經歷各種失喪的孩子、青少年、成人和長者的故事。他們的聲音清晰得聞，並已忠實地記錄下來。

本書不斷湧現之喜樂之一，是作者以簡潔筆觸，為我們每個踏上憂傷之旅的人，帶來慰藉、洞見、幽默與新的亮光。

倪科克是其指導兼老師歐韋恩〔Wayne E. Oats〕名符其實的衣鉢繼承人。兩人皆擅長從聖經經文切入主題，進而涉及人性光景。如果你只閱讀一本有關憂傷的書籍，我建議非《悲傷有時·安慰有時》莫屬。好書是應該與眾人分享的。」

巴可倫(Clarence Y. Barton)

退休牧師

「倪科克所著《悲傷有時·安慰有時》一書，將個人傷痛的經驗、融合牧養的智慧，提供支持、盼望和持續的伴隨。依循著歐韋恩著作《你獨特的憂傷》(Your Particular Grief)的傳統，本書是哀悼者的安慰之書。對於走過難以置信的震驚，進入醫治與盼望之人，呈獻重燃的自信、支持及深度瞭解。當作者直接與憂傷者對談時，倪牧師自由、釋放地分享他的傷痛故事，以及從基督教信仰中所經歷的醫治。」

麥丹尼(Denise McLain)

梅瑟大學麥菲神學院教牧輔導助理教授



CONTENTS

真情推薦	3
感謝	10
致讀者	11
作者序	13
譯者序	21

Part 1

✦ 悲傷之旅

第一階段：初期震撼	32
第二階段：感情麻木	34
第三階段：幻覺與現實	36
第四階段：哀慟浪潮	41
第五階段：扎心回憶	45
第六階段：完全康復	48

2* 預期中的死亡 55

- 第一階段：否認 59
- 第二階段：忿怒 61
- 第三階段：議價 63
- 第四階段：絕望 66
- 第五階段：接納 68
- 第六階段：釋放 69

Part 2

3* 兒童與青少年的悲傷 77

- 童年時期的悲傷 78
- 小學時期的悲傷 79
- 青少年時期的悲傷 82

4* 成人時期的悲傷 93

- 婚姻與憂傷 94
- 無後的夫婦 95
- 依附與分離 97
- 軍旅服役 98

空巢時期	99
子女逝世	100
分居與離婚	101
失業困境	102
父母逝世	103
長輩的悲傷	105
退休時期	106
手足盡失	108
健康衰退	109
失去居所	110
配偶逝世	111
悲傷的真諦	114

5 幫助孩童走出悲傷 117

原則 1：據實以告	120
原則 2：簡潔扼要	122
原則 3：珍視兒童	124
原則 4：年齡考量	126
原則 5：孩童的學習	128
原則 6：成人的學習	130



CONTENTS

Part 3

6* 恩典的賞賜 137

淚水的賞賜 138

歡笑的賞賜 141

援手的賞賜 146

補償的賞賜 149

7* 悲傷中的盼望 153

悲傷與盼望的色彩 154

盼望的徵兆 155

展翅的盼望 156

綻放的盼望 159

全然美麗的萬物 161

永生的盼望 163

天堂的盼望 164

安慰人心的經文 171

參考書籍 183



悲傷之旅

我們的兒子艾利克是一個事必親躬的記者，他不僅坐在辦公室裡打電話、蒐集故事而已，他寧可親身走進故事裡。大學畢業後，艾利克得到第一份報社工作，他在街頭花上幾個星期的時間，還特別在夜間訪問街頭流浪漢。艾利克與好友攝影師湯瑪斯報導一系列有關街頭流浪漢的問題，引起南卡羅來納州斯巴坦堡社區的關懷意識。

查爾斯頓市的《郵報與特刊》(Postand Courier)聘用艾利克，希望他的報導範圍涵蓋北查爾斯頓地區，於是艾利克和妻子珺就搬到那裏定居。擔任這份職務的人必需向鵝溪市政府或柏克萊郡校務委員會匯報，但他們並不喜歡一個熱衷撰

寫人權文章及特別報導的年輕記者。艾利克將報導市政府及校務委員會會議的差使，作為償付租金。畢竟，「它提供一間辦公室、一部電腦，這樣一來，我便可以自在隨興地工作了。」

艾利克受僱時，他問編輯是否可以週一休假、週六工作。編輯欣然同意。大部份記者都希望週末休息，艾利克的決定立即為他贏得《郵報與特刊》員工的好感。這是一個預備：週六他必須開車到城中區的辦公室上班。對他而言，這簡直是如魚得水！查爾斯頓市中心正是艾利克想去的地方。

這一切都安排妥當後，艾利克打電話給我分享他對週六職務的興奮之情。

「爸，我需要一個驚天動地、能登上週日報紙封面的新聞故事。」艾利克只花兩週時間，便找到一件大新聞。一艘載著烏克蘭籍船員的船隻，滯留在查爾斯頓港內，因為船長拖欠了船員薪資棄船而逃，船上的生活用品也愈來愈短缺。艾利克聽到這則消息後，他為船員向基督教救援機構「撒瑪利亞基金會」(Samaritan's Purse)尋求援助。那個週六下午，機構派遣一艘滿載食物、清水、醫療用品的小船到滯留的船邊上。艾利克搭上那艘小船，訪問船員、拍照並撰寫一篇相關報導。這則故事成為週日的頭版新聞。艾利克在新的社區中如魚得水。



妻子克萊兒和我為兒子的成就尤其感到欣慰。艾利克六歲時、出完水痘幾個星期，醫生診斷出他患有癲癇症。艾利克進入青少年時期後，病情逐漸惡化；然而，他從來沒有讓失控的病情，阻撓自己繼續往前行。艾利克曾贏得童子軍鷹牌獎，三次參加全國性的男童軍大會。高中時艾利克在足球隊擔任攻擊線的前鋒球員，並被提名為南卡羅來納州體育獎學金得主。艾利克也加入弗曼大學的足球隊整整一年，直到他對傷痕纍纍的腿部與膝蓋感到厭煩為止。離開足球隊後，他便加入新聞採訪的行列。

克萊兒和我興致勃勃地追蹤艾利克在查爾斯頓市的事業發展。我們訂閱了週日的《郵報與特刊》，尋找署名「艾利克」的文章。在北查爾斯頓地區工作近一年之後，報社將他調到總辦公室。艾利克被分派至警察巡邏線，報導警察在大查爾斯頓地區的偵察行動。

2001年11月14日晚上，艾利克半夜打電話給我。他一直在報導查爾斯頓地區一件悲慘新聞：幾天前，一位母親殺害三名子女的其中兩位。婦人說，上帝呼喚她把孩子當祭物獻上。艾利克一直在孩子的學校訪問老師、諮詢員及學生。在與我通話當天，他花了幾個小時與孩童的祖母、也就是兇手的母親談話。

在週二的對話中，艾利克說：「這不只是社會事件，而

是信仰的全盤錯誤。」他對那位祖母、兇手母親、存活的孩子及許多牽涉悲劇的人感同身受使我震驚，感覺非比尋常。他希望我提供有關信仰經驗的病理學分析，如此他可以在報導事件之際，為查爾斯頓社區從混亂中理出一絲頭緒。我們談了將近四十五分鐘後，便一如以往以「我愛你」總結我們的對話。


這是我與艾利克最後一次談話。

週三一大清早，艾利克的妻子珺打電話來：「請你們盡快趕來。我們出了大問題。醫療急救隊現正在急救艾利克，他停止呼吸。我在醫院和你們碰面。」

我確定珺和我們都有對方手機號碼後，馬上打電話給我的妻舅威泰利，他是查爾斯頓醫療中心的院牧。然後，克萊兒和我馬上開車，離開南卡羅萊納州斯巴坦堡，前往二百英里之外的查爾斯頓市。

接下來的兩、三個小時，克萊兒和我為艾利克、珺、醫護人員、醫生和泰利禱告。我們談到艾利克和珺在弗曼大學相遇的情形。艾利克比珺早兩年畢業而珺大學畢業後馬上舉行一場喜慶的婚禮。他們彼此之間的相愛與婚姻關係，是艾利克心中最大的喜樂。

在前往查爾斯頓途中，珺打到我的手機。她與威泰利在醫院的辦公室，艾利克被送到急診室時，醫生當場宣佈艾利



克已經死亡。致死的原因很明顯是癱瘓症，幾週後的驗屍結果，證實了驗屍官的初步報告。

我們還未抵達目的地，在餘下的開車途中，我們為珺、另外四個孩子、家族其他成員、所服事的教會和我們自己禱告。雖然我繼續開著車，我倆卻輪番流淚。克萊兒想起聖經中一段始終是我們座右銘的經文：「永生的神是你的居所，他永久的膀臂在你以下。」（申三十三27）

隨著艾利克的逝世，我行經孤獨幽谷的日子來臨了。在此之前我也曾經走過悲傷，但這次卻更深刻、更漫長、更幽暗。那真是一處孤獨的幽谷，宛如一首南方靈歌所述：

你總得走那孤獨的幽谷。

你總得親自走過。

無人能代你而行。

你總得親自走過。

歐韋恩教授所著《基督徒歷程的焦慮》(*Anxiety of Christian Experience*)一書中，有一章標題為「哀慟的焦慮」(*Anxiety of Grief*)，其中勾勒出哀慟過程的六個階段。四十多年牧會事奉中，經常使用這個認知的流程，尤有甚者，艾利克逝世後，我更親自走過這六個悲傷的階段，發現自己並

「上帝的溫柔安慰， 在悲傷中深深地擁抱著你……」

摯愛之人的過世，將我們引向一條孤獨而傷痛的旅程，這是作者倪科克所熟之甚稔的經歷。他不僅是一位輔導傷慟者經驗豐富的牧師，自己也曾在三個月之間面臨三位摯愛親人的死亡——其中包括了他的兒子。在《悲傷有時·安慰有時》這本書中，他娓娓道來親身的故事，也提供實用的教導，幫助我們明瞭悲傷的每個階段和過程。他也指出一些盼望的象徵，使我們肯定上帝一路的關懷和看顧。本書還涵蓋了如何注意到悲傷孩童的需要。倪科克總是把我們帶到基督徒終極的盼望——在天堂的永恆生命，這包含了與眾信徒的喜樂團聚。

無論是對你自己或是沉浸在悲傷中的友人，《悲傷有時·安慰有時》都是哀痛之旅中，一個極富睿智、強而有力的伴侶。它將幫助你邁向傷癒，面對更有盼望的明天。

「本書出自於牧者本身一顆破碎的心，句句都是肺腑之言。對哀慟兒女、祖父母、父母親、配偶、摯友辭世的人，這是一本激勵之書；對渴望安慰憂傷者的讀者，這是一本智慧之書。」

——鮑詩緹 (Stephanie Paulsell)
哈佛神學院教會研究教授

