

## 獻辭

謹以此書獻給  
我的先母 陳上敏女士  
因她，我走過憂傷，  
使我經歷生命的淬鍊及主無限的愛

*Companionship  
for Heart Loss  
and Grief*

# 目錄

增序 .....	7
黃中慧 序.....	8
孟安麗 序.....	10
謝宏忠 序.....	13
陳善養 序.....	16
邱清萍 序.....	19
葉貞屏 序.....	21
伍育英 序.....	23
陳麗貞 序.....	24
楊王惠真 序.....	25
前言 .....	26
<b>第一部 認識傷逝的歷程與轉化</b> .....	<b>29</b>
<b>第 / 篇 從教牧關懷看傷逝</b> .....	<b>31</b>
第 1 章 傷逝的迷思 .....	33
第 2 章 傷逝的原因 .....	39
第 3 章 喪失面面觀 .....	46
第 4 章 傷逝的歷程 .....	50
第 5 章 關懷者的任務 .....	65

*Care for the Bereaved  
and Grief*

<b>第 2 篇</b>	<b>從聖經看傷逝</b> .....	69
	第 6 章 失落與憂傷 .....	70
	第 7 章 從約伯看傷逝的心路歷程.....	78
	第 8 章 從拿俄米看支持團契.....	85
	第 9 章 從以馬忤斯兩門徒看轉化操練.....	91
	第 10 章 在隱密處工作的神.....	99
	第 11 章 走出傷逝，進入更新的生命 .....	102

## **第二部 伴你走過憂傷路課程**..... 111

### **第 3 篇 課程設計與目標**..... 113

<b>第 4 篇</b>	<b>課程內容</b> .....	127
	第 1 課 承認失落.....	128
	第 2 課 承認哀傷.....	143
	第 3 課 經歷哀傷(一) 內疚與怒氣.....	154
	第 4 課 經歷哀傷(二) 懼怕與沮喪.....	173
	第 5 課 回顧過往.....	187
	第 6 課 總結告別 .....	199
	第 7 課 調整空缺 .....	213
	第 8 課 重新上路.....	227
	第 9 課 歡慶生命.....	239

<b>第三部 過來人的見證</b> .....	247
見證1 穿越生命風暴 / 陳湘琪 .....	248
見證2 走過憂傷 / 何一 .....	255
見證3 特別的課，給憂傷的你 / 王建平.....	260
見證4 伴我走過流淚谷 / 倚恩.....	264
見證5 把愛傳出去 / 李澤孝.....	268
後記 .....	271
附錄 藝術治療方案 / 黃中慧 .....	274
參考書目 .....	292
附註 .....	294

*Companionship  
for Remembrance  
and Grief*



第一  
部

認識傷逝的  
歷程與轉化



# 第 / 篇

從教牧關懷看傷逝



人的一生會經歷很多工作、健康、財富、地位等等的失落，但在所有的「失去」中，最大的傷痛莫過於失去摯愛的家人。我們首先瞭解與「哀傷」相關的名詞與定義，因為不同的詞代表不同的意義。「喪失或失落（Loss）」是指失去曾經擁有的人事物，因為不曾擁有也就沒有所謂的失去；「哀傷或悲傷（Grief）」是指因喪失而經歷一連串身心靈反應，會有許多憂愁傷痛；「傷逝或喪慟（Bereavement）」是因親友死亡帶來的哀傷。「失落」指的是失去的本身；「哀傷」是指因失去所帶來的反應；而「傷逝」指的是因死亡引起的哀傷。

面對親友過世，中國人在感情表達上向來比較含蓄，不容易流露悲傷的情緒。也有人因對基督教信仰的認知和實踐的誤解，帶給自己和他人無形的枷鎖和壓抑。我有次聽到支持小組的組員分享，她先生罹患癌症從發病到離世只有短短四個月，夫婦兩人在那段時間都因家人帶領而信主；先生離世後不久，有位老牧師到家中探望妻子，她說出自己心中的疑惑和憤怒：為何神沒有聽她的禱告，醫治先生的病？當下，老牧師斥責她，不可以這樣以不尊重神的態度埋怨神，要她當下向神道歉。她只是初信主的基督徒，不僅心中的困惑沒有解決，甚至二度受傷。老牧師是一片好意來探訪和聆聽姊妹的心聲，但因為沒有體諒到她也有人性情感，需要經過一段面對處理的過程，才能展現老牧師所說的信心。



## 第1章

# 傷逝的迷思



談到傷逝，一般人可能有一些困惑或迷思之處：

- 迷思一：眼淚和憂愁是弱者的表現。
- 迷思二：哀傷是不正常的徵兆和心理疾病。
- 迷思三：哀傷階段／過程是可預測的。
- 迷思四：盡可能地快點結束哀傷。
- 迷思五：在哀傷中，沒有人可以幫助我。
- 迷思六：哀傷會隨時間自動復原。
- 迷思七：有信心的基督徒不需經歷哀傷的過程。

成熟的基督徒真的不需要傷逝的過程，只需靠著主而剛強嗎？  
「男兒有淚不輕彈」，落淚就是弱者的表現嗎？

中國的詩人蘇軾在妻子過世十年後，寫下一首文情並茂的「江城子」，深刻表達他對亡妻的思念之情。即使經過十年，他仍然非常懷念妻子，以眼淚、心慟、孤寂、荒涼、懷念等字眼來表達心中的哀傷與思念。

十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。  
千里孤墳，無處話淒涼。  
縱使相逢應不識，塵滿面，鬢如霜。  
夜來幽夢忽還鄉，小軒窗，正梳妝。  
相顧無言，惟有淚千行。  
料得年年腸斷處，明月夜，短松岡。

二十世紀最偉大的西方神學家魯益師（C.S. Lewis），也在失去他所愛的妻子後，用文字描述喪妻之後的悲傷與痛苦思緒。

悲傷就像轟炸機在盤旋，  
每次它經過頭上時便投下炸彈，  
身體的痛苦則如第一次世界大戰時對陣地的壓制砲火：  
連續不斷從不間歇。  
思緒不是靜態的，痛苦卻是。

不論是東方人或西方人，不論是男或女，是老或少，失去了摯愛的人都會感到哀傷，撼動身心靈。傷逝者若在信仰或是文化的影響之下，對傷逝沒有正確的認識，就有可能壓抑著心中的哀傷。

一位組員的先生突然心肌梗塞，短短幾個鐘頭就過世了，教會的弟兄姊妹去到她家，希望能安慰、幫助她。她那時非常

難過，然而當時人多又有不熟的人在場，她真的很難哭出來。喪禮完當天，她難過地坐在那裡哭，有人就安慰她說：「其實妳應該感到安慰，因為妳先生現在在天上好得無比……妳應該釋懷。」當時候她很想講一句話：「既然天堂如此好，那你為什麼不去？」想要關懷他人，可能要先考量在喪禮結束之時，是否適合講這些道理。

一位組員和太太是教會非常重要和忠心的同工，也是小組長，夫妻原都是一起服事。後來，太太突然過世，先生變成單親，但仍要帶領原來的小組，服事的對象都是夫婦。在他太太過世沒多久，他一面帶著傷痛，還要一面籌備年終的小組退修會。若你身為牧者，會不會想：這對於剛剛經歷傷逝的他，是否過於困難和殘忍？

筆者先前看到一些關懷者在面對傷逝者哀傷難過得無法自拔時，以為自己的責任就是帶領傷逝者到神面前恢復他們信心，希望他們能夠一直很剛強，或是希望過了一段時間就能像聖經所說的靠主剛強，站立得穩；也有很多牧者增加傷逝者的事奉，以為這樣可以讓他／她沒有時間去想念逝者。事實上，時間並不一定能醫治一切，若傷逝者可以接受建設性的引導，就比較能夠接受傷逝、面對傷逝。但若關懷者因認知有限，做了一些不正確的事情，反而可能對傷逝者造成更深的傷害。所以關懷者需要站在傷逝者的立場設想

——他正處在哪個歷程？有哪些層面的需要？在本書中，筆者會陸續說明哀傷的歷程及每個歷程可能的需要。

其實這些迷思，可以用不同的角度來思考：

- 迷思一：眼淚和憂愁是弱者的表現？  
哀傷是正常的，不是不正常或弱者的表現，反而願意面對哀傷代表勇於面對困難和痛苦。一般而言，失去所愛的人若不舉哀，可能才是不正常的表現。
- 迷思二：哀傷是不正常徵兆和心理疾病？  
哀傷不是疾病，因有愛的關係，哀傷的現象是失落時的正常表徵。但若長時間的哀傷沒有去處理，就可能造成不正常的後果。
- 迷思三：哀傷的階段／過程是可預測的？  
哀傷的情緒像高低起伏的波浪，有時實在是無法自我掌控。若是有適當的處理哀傷情緒，情緒雖有高低起伏，但不穩定的情緒可以逐漸縮短起伏的差距，趨於穩定。因每個人的生活背景與經歷不同，每個人的哀傷過程也都是獨特的。
- 迷思四：要盡可能快點結束哀傷？  
失落帶來的哀傷需要時間和空間來處理，面對痛苦引起的負

作者以聖潔為基礎，結合悲傷輔導、屬靈操練與聖靈醫治，幫助因死亡失去所愛親友的人面對哀傷、走出傷逝，繼而在基督裡生命得以轉化。本書也幫助我們在憂傷中，遇見唯一能帶給人盼望的神，以神的眼光展開全新的人生。



很高興從事關顧的華人教牧同工，現在可以藉著這套書，服事正經歷失去所愛與憂傷的人。我極力推薦這套書。

～加州富勒神學院心理學院教授 **陳善養**

本書在陪伴傷逝者走過憂傷路的眾多著述中，可算是佼佼者；因為能將聖靈真理、哀傷歷程、教牧實踐與屬靈操練融合在一起的，實在不多。

～靈糧神學院院長 **謝宏忠**

本書不但將傷逝者的感受誠實地反映出來，並且提供了具體的方法，使傷逝者能實際處理自己的思緒和情緒。

～基督豐榮團契董事長 **邱清萍**

這是一本從教牧立場，簡要、正確且清晰的引導因生命出現重大失落經驗者，出黑暗入光明的好書。

～臺北市立大學心理諮商系副教授 **葉貞屏**

書中引用諸多聖經人物，讓我們看到神如何與憂傷的人同在。更棒的是，作者依據多年帶領成長團體的經驗，編寫了這套帶領成長團體的完整教材。

～靈糧神學院牧靈諮商碩士科兼任教授 **伍育英**

作者葉美珠博士(牧師)所帶領的「伴你走過憂傷路」成長團體，非常有效地幫助成員走出哀傷、扭轉關鍵性的人性困境。

～台北靈糧堂輔導中心主任 **陳麗貞**

我深盼這套教材能普及運用在各教會，幫助許多喪親的家庭。我是受惠者之一，所以極力推薦。

～美國南加州角聲癌症協會資深主任 **楊玉惠真**



C062015

ISBN 978-1-938878-45-9



9 781938 878459



 美國福音證主協會

美證事工網站