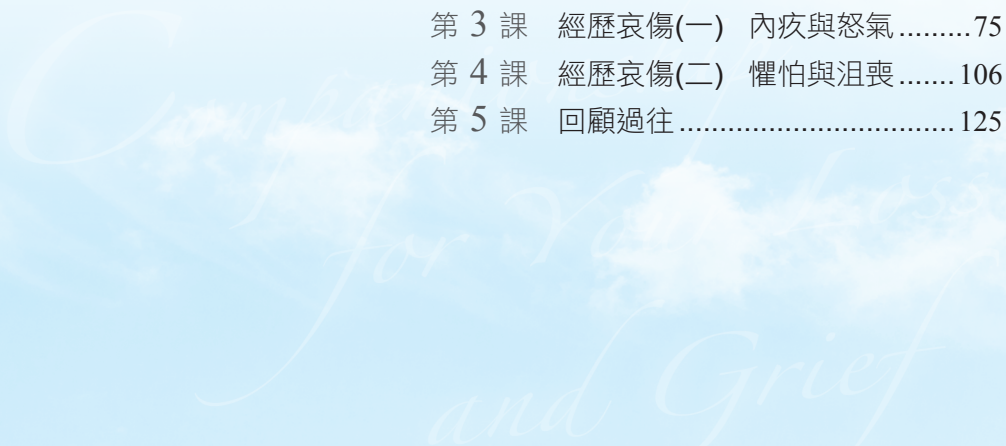


目錄

| | |
|--------------|----|
| 增序 | 6 |
| 黃中慧 序..... | 7 |
| 孟安麗 序..... | 9 |
| 謝宏忠 序..... | 12 |
| 陳善養 序..... | 15 |
| 邱清萍 序..... | 18 |
| 葉貞屏 序..... | 20 |
| 伍育英 序..... | 22 |
| 陳麗貞 序..... | 23 |
| 楊王惠真 序 | 24 |
| 前言 | 25 |

第一部 課程內容.....29

| | |
|---------------------------|-----|
| 第 1 課 承認失落 | 30 |
| 第 2 課 承認哀傷 | 56 |
| 第 3 課 經歷哀傷(一) 內疚與怒氣 | 75 |
| 第 4 課 經歷哀傷(二) 懼怕與沮喪 | 106 |
| 第 5 課 回顧過往 | 125 |



| | | |
|------------|------------------------|------------|
| 第 6 課 | 總結告別 | 146 |
| 第 7 課 | 調整空缺 | 166 |
| 第 8 課 | 重新上路 | 191 |
| 第 9 課 | 歡慶生命 | 208 |
| 第二部 | 過來人的見證 | 217 |
| 見證 1 | 穿越生命風暴 / 陳湘琪 | 218 |
| 見證 2 | 走過憂傷 / 何一 | 225 |
| 見證 3 | 特別的課，給憂傷的你 / 王建平 | 230 |
| 見證 4 | 伴我走過流淚谷 / 倚恩 | 234 |
| 見證 5 | 把愛傳出去 / 李澤孝 | 238 |
| 後記 | | 243 |
| 附錄 | 藝術治療方案 / 黃中慧 | 246 |
| 參考書目 | | 264 |
| 附註 | | 266 |

The background of the slide is a blue-tinted photograph of a landscape. A light-colored, winding path starts from the bottom center and curves towards the right, leading into a dense forest of trees. The sky is bright and clear. The overall mood is serene and open.

第一
部

課程內容

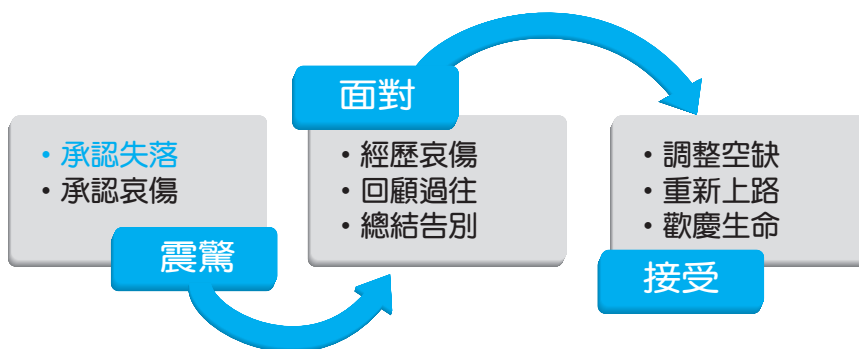
第 / 課



承認失落

*Only people who avoid love can avoid grief;
the point is to learn from it and remain vulnerable to love.*

-J. William Worden



壹、目標

- 一、分享傷逝的經歷和建立彼此的信任。
- 二、簡介。認識彼此。分享個人的失落。

三、詩歌：「因祢與我同行」

因祢與我同行，我就不會孤寂，
歡笑時祢同喜，憂傷時祢共泣；
因祢是我力量，我就不會絕望，
困乏軟弱中有祢賜恩，我就得剛強。

因主與你同行，你就不會孤寂，
歡笑時祂同喜，憂傷時祂共泣；
因主是你力量，你就不會絕望，
困乏軟弱中有祂賜恩，你就得剛強，

（副）經風暴，過黑夜，度阡陌，越洋海，
有祢手牽引我，我就勇往向前，
願我所行路徑，願我所歷際遇，
處處留下有祢同在的恩典痕跡。

詩歌來源：「活出真正的你」專輯／詞曲：曾毓蘭
蒙有情天允許使用

貳、支持小組的目的與約定

一、支持小組的目的

1. 小組的陪伴

- (1) 藉著主耶穌基督引導，我們陪伴你一起走過這段失落與憂傷的歷程。
- (2) 小組將陪伴你未來的兩個月，但願你在歷程中遇見主，祂可以陪伴你一生。
- (3) 藉著思維重建、分享和屬靈操練，經歷在主裡的轉化，生命能成長前進！

2. 分享的益處

- (1) 在小組中的分享時間，你可以藉著同樣經歷傷逝的學員分享得到共鳴，抒發及整理因傷逝帶來的情緒。回家後，鼓勵參與者寫心靈日記，這些方式能使身心靈得益處。
- (2) 在小組中會有一些實際的方式來抒發及表達情緒。

3. 鼓勵參與

- (1) 我們瞭解你現處於不容易的階段，但你做了一個很有勇氣的決定——來參加支持小組。
- (2) 你很有勇氣承認你需要幫助，願意面對傷逝。

二、分享¹和約定

1. 分享原則

- (1) 你若不想分享（開口），不必勉強。在小組裡當然可以「哭」，雖然開口需要極大的「勇氣」，但不妨學習將小組做為練習表達情感和想法的地方。
- (2) 如要分享，不要佔用全部時間。同一時間只有一個人可以說話，當別人分享時，請不要隔桌或與鄰友交談。
- (3) 談話時請用「我」，而不用「你」、「他」或「他們」。盡量分享自己的遭遇或感受，避免空洞的言詞。
- (4) 每一個人的憂傷都有其獨特性和重要性，我們不論斷、不說教、不定罪，只分享個人的經驗。若要引用經文，也是出於個人的應用。我們不在這小組裡給與答案，這裡只有傾聽、接納、給與愛和接受愛。

2. 共同約定

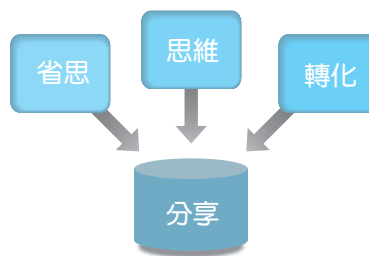
- (1) 我們分享的都是個人內心真實的掙扎，請尊重彼此，務必保守分享者的隱私。
- (2) 來到小組中，你就是小組的一員，接受我們的服事，你不需扮演輔導者或幫助者的角色。
- (3) 我們彼此扶持，以達成小組的目標。
- (4) 這小組不是個人「諮商」或「治療」小組，而是以牧養關懷為主，陪伴經歷親人離世的傷逝者一起走過憂傷路的支持小組。若需要深入諮商，可以到輔導中心接受個

人諮商。

- (5) 鼓勵大家完整參加八次小組。或許參加第一、二次小組後，你會因勾起過去傷痛而很痛苦，請不要放棄，持續到底，這是必經的過程。
- (6) 請準時抵達聚會地點，以免遲到影響到他人分享，小組開始前十五分鐘前場地就會開放。若是有特殊情況無法來聚會，請通知組長。
- (7) 因為小組每週都有固定進度，若是事先已經知道八次小組中會有缺席，就請參加下一梯次的支持小組。
- (8) 如果你遭受暴力或行使暴力而觸犯法律，我們有責任通報相關單位。

三、時間分配

1. 歡迎
2. 內容
 - (1) 默想省思
 - (2) 思維重建
 - (3) 轉化操練
3. 總結：禱告、作業
4. 聚會時間及內容大綱



| 堂數 | 日期 | 聚會內容 | 附註 |
|----|----|--------------------|----|
| 1 | | 承認失落 Recognizing | |
| 2 | | 承認哀傷 Recognizing | |
| 3 | | 經歷哀傷（一） Responding | |
| 4 | | 經歷哀傷（二） Responding | |
| 5 | | 回顧過往 Remembering | |
| 6 | | 總結告別 Releasing | |
| 7 | | 調整空缺 Readjusting | |
| 8 | | 重新上路 Recreating | |
| 9 | | 歡慶生命 Rejoicing | |

參、默想省思

一、默想：以馬忤斯路上的兩門徒

1. 經文（路二十四13-35）

正當那日，門徒中有兩個人往一個村子去，這村子名叫以馬忤斯，離耶路撒冷約有二十五里。他們彼此談論所遇見的這一切事。正談論相問的時候，耶穌親自就近他們，和他們同行。只是他們的眼睛迷糊了，不認識祂。耶穌對他們說，你們走路彼此談論的是什麼事呢。他們就站住，臉上帶著愁容。二人中有一個名叫革流巴的回答說，你在耶路撒冷作客，還不知道這幾天在那裡所出的事嗎？耶穌說，什麼事呢。他們說，就是拿撒勒人耶穌的事。他是個先知，在神和

眾百姓面前，說話行事都有大能。祭司長和我們的官府竟把他解去定了死罪，釘在十字架上。但我們素來所盼望要贖以色列民的就是他，不但如此，而且這事成就，現在已經三天了。再者，我們中間有幾個婦女使我們驚奇，他們清早到了墳墓那裡，不見他的身體，就回來告訴我們說，看見了天使顯現，說他活了。又有我們的幾個人往墳墓那裡去，所遇見的正如婦女們所說的，只是沒有看見他。耶穌對他們說，無知的人哪，先知所說的一切話，你們的心信得太遲鈍了。基督這樣受害，又進入他的榮耀，豈不是應當的嗎。於是從摩西和眾先知起，凡經上所指著自己的話都給他們講解明白了。將近他們所去的村子，耶穌好像還要往前行。他們卻強留他說，時候晚了，日頭已經平西了，請你同我們住下吧。耶穌就進去，要同他們住下。到了坐席的時候，耶穌拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們。他們的眼睛明亮了，這才認出他來。忽然耶穌不見了。他們彼此說，在路上，他和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心豈不是火熱的嗎。他們就立時起身，回耶路撒冷去，正遇見十一個使徒和他們的同人聚集在一處，說，主果然復活，已經現給西門看了。兩個人就把路上所遇見，和擘餅的時候怎麼被他們認出來的事，都述說了一遍。

2. 這故事發生的背景？
3. 下圖中，你看到了什麼？有哪些人？發生了什麼事？

4. 這個故事的中心人物是誰？兩個門徒失去了什麼？他們對於失落有何反應？

