

陪我走過哀傷路課程一共有 11 堂先需要一個好堅持的心，才可堅持下去。想當時是朋友的邀請，所以我就便放膽去參加，但是對於我來說我覺得我並沒有任何哀傷路需要跨越。

第一次上堂的時間沒有太不舒服感受/覺，因為當我們上課時，可能會面對一些人會流淚(泣不成聲)甚至或傷心難過的情境，將自己相同的經歷講出來，其實這個課程中，遇到一些朋友是親身經歷至親至愛的人很快離世。當中大家有分同的看法和處理方法。記憶中，最初時我們需要練習有關如何放鬆的方法，一種深層的呼吸可以幫助消減緊張的情緒，而且有助頭腦清色思考。

我是一個基督徒，基督徒對某方面靜坐或冥想是不可以的，因為神只有一位，而其他靈界就不應去胡亂接觸，所以我想拒絕去嘗試。事實上，這種只是正面呼吸方法，我就嘗試繼續參與亦學習一起呼吸，令到自己放鬆的方法。我相信今次個課程有兩位師母和一位心理學家去主辦，也有政府協辦/支持幫助的免費課程，希望多人受惠。

我記得當中一位朋友親人離世是非常突然，所以令到她有好多遺憾怒氣、痛心、不解、抱怨...，她的負面情緒令她感到沒有安全感、容易對別人生氣，每事都不滿意。環繞她身邊的問題是太多的不明、不知道和為什麼？另一方面，是否自己做得不好和為什麼沒有對他好一些，何解感情會如此快結束。很多很多的自責，令她身體出現問題。當然我們不可能馬上幫助她立刻有解決的方法，但我深信我們唯一可以做的就是我們可以一起為她向天父禱告，並且私下不斷為大家禱告。因為我們知道天父是一位醫治的神，祂不但能醫治外表的創傷，亦可以醫治我們內心，心靈裏面的創傷，當我們真正跌倒、難過、無助的時候，我們可以藉藉天父的帶領讓我們可以走過哀傷路，並且可以有機會好去面對前面的路和選擇豐盛的人生。

我從來都沒有想像自己在第一堂禁不住流淚，因為我覺得自己可能只是到這個課程聽一聽，感受下有甚麼可以吸收或者學習。當時我是最後一個講述的人，前一位先生講及有關於他未能回家照顧母親，最後他的母親也離世。這一點便解動/勾起我對母親的懷念，當年的我因為各種事情/理由要留在美國。

當天媽媽打了一個電話給我，她一直不喜歡用電話與人交談。所以我是懷疑有事情會發生，但我是不敢追問。因為兩地相隔也不可以馬上回港。我知道我自己不可以返到她的身邊給她一個擁抱，我當時也傷心難過，最後收到姐姐告訴母親已經離世，她是因骨癌去世應該是非常痛楚。但於自己未能及時間返到回香港去探望她的重病感到無奈和自責。當然丈夫不會問這些事情，也沒關心關懷自己，媽媽的離世的事就淡然地過去，但我絕對心裏面有責備自己，背負很多重擔，未能釋懷，參加這課程也是神在我生命上的幫助。

我在教會一個金曲分享的日子中，將媽媽最心愛的歌曲空櫳，作為一首懷念她的歌曲。當中我發表自己對她遺憾和掛念的文章分享，我知道媽媽不一定是最好，但我會想著她的好和各事，並且掛念與她共同渡過的日子。現在我的孩子也都長大，我也希望有一日，我都可以成為他們所掛念的媽媽，無論他們在身邊或者 out of town。這是我第一堂上課的經歷，但我相信朋友和我會一起繼續努力完成其它的課程，我希望主給我力量，而且我可以堅持餘下的 10 堂課程，而且可以幫助自己和成為別人的祝福。