

走過哀傷課程回響

林呂寧華

走過哀傷課程幫助失去親人者重拾喜悅之心情，光鹽社及角聲一同合辦的十一課哀傷課程在十月二十九日結束，這個課程給予參加者在一個既安全又自由的環境下認識對逝去親人懷念帶來的情緒顛覆，如何去接納及舒緩這些情緒。勇敢接受失去親人之痛、寄望永恆的相聚。參加者一起流淚，互相聆聽、彼此鼓勵一起建立人生新的目標。學習支取神的力量去愛人及愛自己。以下是參加者對這課程的回響：

- ★ 人的一生活除了生死，都是小事。面對失去親愛的親人，如何走出哀傷是一堂重要的課題。學員們親手製作彩環，連結對已逝親人的思念。重啟人生路。
- ★ 我很高興有一個地方可以傾吐心聲，可以流淚，大家分享各自的境遇，心理狀態，每位師母都準備充份，每個題材都是我們要面對的問題，非常幸運有這個哀傷的團體，又可以結交新朋友！
- ★ 內容豐富，受益良多，從課程中明白和知道多些知識。
- ★ 對我特別有幫助是正面面對哀傷，如何處理自己情緒，進而能幫助他人。
- ★ 這個課程對我來說非常的實用且即時，自我上了這個課程後，我得到充份的(甚至很全備的)知識，去關懷那些喪偶喪子女及落在哀傷痛苦中的朋友。
- ★ 我覺得這個課程對我有很大的幫助，因為自己以為忘記母親去世的事情。我現在可以很輕鬆和快樂地走自己的路。
- ★ 希望將我的哀傷的經驗去關心別人。

- ★ 原來我從來未知道我有這脆弱的一面，我和認識我的人，甚至是我太太都一直認為我是一個有淚不輕彈的男子漢，即使在我母親過世時，我也不知道如何整理我心中的感覺，但藉著老師的教導，將我心中的深處的事都勾出來，讓我真正的面對對母親的愧疚。
- ★ 感謝所有姐妹們三個月的陪伴和代禱!哀傷之路很難走，有兩位師母的引領和眾姐妹的相伴分享支持，我心不再孤單無助，哀傷得以釋放流走，換來滿心的愛和平和!
- ★ 今天是父親百日紀念日，感謝在休士頓上到這麼好的課程，讓我有淚可流，有話可述，認識這麼多的好朋友、鄧教授和師母們的授課，讓我的心不再灰暗，感謝大家。