

伴你走過憂傷路

1. 講座：可以提供教會或基督教機構有關主題簡介的講座

2. 支持小組課程

2.1. 課程對象：提供關懷者幫助傷逝者走出哀傷的支持小組。課程名稱「伴你走過憂傷路」顧名思義就是陪伴哀傷者在這段傷逝路上走出哀傷。內容的設計是可以供給教會牧者，關懷同工，諮商輔導師或社區使用。

2.2. 課程內容：內容按照走過哀傷歷程而設計，分成三階段及八個主題。其中因為主題『經歷憂傷』需要兩次的時間來完成，所以總共有九堂課程。課程內容的走出哀傷歷程的階段，主題和如下：

堂	階段	主題
第一堂	第一階段 震驚及否認	1. 承認喪失 Recognizing
第二堂		2. 承認憂傷 Recognizing
第三堂	第二階段 面對及痛苦	3. 經歷憂傷(一) Responding
第四堂		4. 經歷憂傷(二) Responding
第五堂		5. 回顧過往 Remembering
第六堂		6. 總結告別 Relinquishing
第七堂	第三階段 接受及調整	7. 調整空缺 Readjusting
第八堂		8. 重新上路 Reinvesting
第九堂		9. 歡慶生命 Rejoicing

2.3 課程的程序:在每次課程中主要分成三個主要程序-省思默想，觀念建立和轉化操練-來進行，並在每個程序中都有面對處理自己的情緒和與人分享程序中的主題。在省思中會分享上週的生活情況

