



索書號：176.52/833

登錄號：C0015094

介購單位：圖書館

**書名：我還沒準備說再見-突然失去摯愛後，
你可以這樣療癒自己**

作者：Brook Noel著；馬勵中譯

內容簡介：面對心愛的人驟逝，悲傷無助之餘，我們還可以有其他選擇嗎？儘管我們都知道生離死別是人生必經的過程，卻很少人對死亡作好真正的準備，更別提面對摯愛驟逝的打擊了。這些遽變令人措手不及，而社會或我們所受的教育卻很少告訴我們，當面臨這樣的狀況時，可以向誰求助？除了無盡的悲傷之外，我們還會有什麼樣的情緒轉折？喪禮過後，我們該如何自我療癒，面對未來的人生？在我們的餘生中，還有可能重拾快樂嗎？本書兩位作者都曾經歷過喪親的痛楚，她們在這段悲不可抑的漫漫長路上摸索，試圖尋找活下去的勇氣及力量。而今，她們以過來人的經驗，帶著同理心與悲憫心，對哀痛逾恆的喪親者伸出援手，扶持他們走過這段人生黑暗期。

目錄：

第一部 陌生的世界：踏上哀慟之路

緣起：作者的故事

最初幾週注意事項

了解哀慟造成的情緒與身體反應

哀慟過程的迷思與誤解

第二部 世界顛倒了：收拾我們的碎片

第三部 故事分享

第四部 哀慟途徑