

書籍介紹：「淚湯-失去摯愛的療傷食譜」

"淚湯-失去摯愛的療傷食譜"

作者：佩特·許威伯特, 查克·達可林

疼惜自己
讓精心烹調的淚湯
溫暖疲憊身軀
舒緩內心傷痛
驅走靈魂酷寒

熬湯是一門藝術，而你就是藝術家，你可以一面熬湯，一面發揮你的創意，而這些都是你的即興演出，內含著你深深的情意。

而唯一的目的，就是把這些材料混合起來，讓它可以既可口，又能飽腹而且還能撫平心靈深處的傷痛。

湯慢慢啜飲、細細品嚐，讓喝的人啟發一場自我喚醒味覺的美好饗宴，感受廚師在湯中添加的每一種調味料。

帶著湯探望生病的朋友，讓他們感覺到溫馨，得到安慰的感動，讓身心充滿著愛的關懷，填滿失去摯愛的空洞，早日康復。

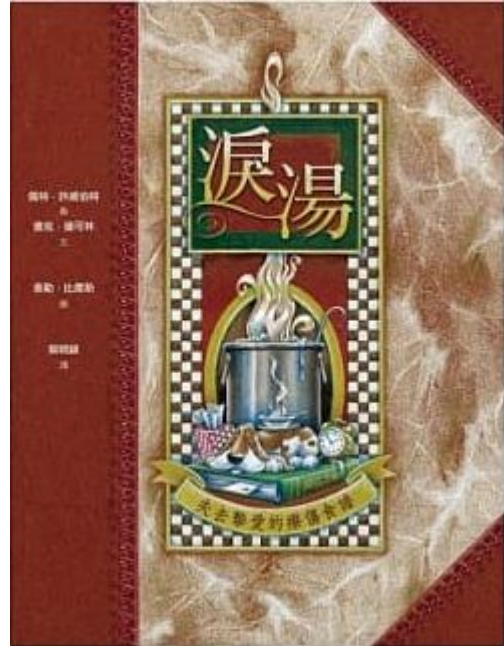
「熬湯的道理，也適用於悲傷。」

在這本色彩繽紛的繪本裡，葛蘭蒂才剛失去生命中的摯愛，因此開始熬她自己獨一無二的「淚湯」。《淚湯》帶領讀者一窺葛蘭蒂如何在生活中、在悲傷過程中融合不同的食材。她的淚湯安慰了她，最後也幫她填滿了因失去摯愛所造成的空洞。

在讀葛蘭蒂的故事時，你會發現可以用來處理悲傷的熬湯秘訣：

- 若熬湯的人是你
- 若熬湯的人是你的朋友 *
- 若熬湯的是個孩子 *
- 若熬湯的人是男性
- 若熬湯的有兩個人
- 熬湯與須花費的時間

* 點擊「[舉手網絡](#)」網站查看內容



出處

英文書籍作者：Pat Schwiebert, Chuck Deklyen. "Tear Soup: a recipe for healing after loss"
中文繁體版書籍出版社：<https://tw.liftinghands.net/>