

◎EAP心靈小品

電子文宣—好書心賞

天長地久 給美君的信



作者：龍應台

出版社：天下雜誌

出版日期：2018/04/23

端午佳節

DRAGON BOAT FESTIVAL



前言

《韓詩外傳》卷九：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待也。」

我們總是習慣父母的存在，以為父母會永遠都在身旁，會是我們永遠的靠山；直到我們愈來愈年長，看著父母逐漸衰老、生病、甚至離開了我們，才驚覺有好多的遺憾和來不及；又可能父母還未老去，總覺得時間還長，但有時候父母仍在，卻像不在了一樣，因為不記得我們、忘掉了過往，甚至忘了他／她自己，留下了大量的、難以理解的空白。失智症常來的措手不及，當兒女面對父母的失智時，宛若跟時間賽跑般，而在這場競賽中，我們卻永遠都贏不了。此時我們才發現，有些事其實是等不了，不能蹉跎。

本期要介紹的書，是曾任文化部長的龍應台因母親失智後之所感所想而集結成的書【**天長地久：給美君的信**】，作者在有些事來得及與很多事來不及的心情裡，寫下 19 封對母親、對生命信念的親身實踐、對上一代的感恩致敬、對下一代的溫柔提醒，這些告白、反省、不捨與自我的對話，提醒著我們，是需要好好想一想與長輩間的最後相處與陪伴。

導讀-書摘-1

龍應台形容自己對母親的懺悔，是太遲太遲的覺悟。即便心裡對母親有愛，但從沒意識到，愛要及時，一旦錯過就是永遠。

她形容媽媽還活着，可是因為失智，已經不認得她了。不記得龍應台、不能和她說話。事實上，她已經「離開」我了。不清楚她的病症是從哪一年開始。因為失智症是那樣一個逐漸的過程，就像一顆方糖進入咖啡，你不知道，它什麼時候就融化了。

在龍應台記憶中的母親—美君，個性裡有一種狂放不羈、笑的豪放、愛美及講究，是大家小姐出身卻嫁給窮小子父親，漂洋過海來到台灣，從大小姐到平常人家的婦人，脫下旗袍赤腳工作、織漁網、做粗工、養豬，什麼都願意做的掙扎著拉拔四個孩子長大、替

女兒爭取上學的機會，只為了不要讓女兒與自己一樣的過活，因為愛兒女，自己什麼苦都願意吃、什麼困難都願意扛。

導讀-書摘-2

龍應台在自己65歲回頭細看母親（美君）的一生時，才發現原來美君早就是一位女性主義者，爭取權益不畏強權、65歲去紋眉、紋眼線、70歲想去隆鼻，做各種讓自己美麗的事情，遵循自己的心意，依由自己的個性行事。

此書書寫的，不全是龍應台的母親，而是一個時代的母親、兒女與母親的關係、對上（父母）也對下（對自己的兒子），交錯出上一代與下一代的親情與牽絆。兩相對照（當年自己北上念書和出國都是頭也不回、未曾回頭看看相送的父母；自己送兒子出國時兒子也是頭也不回的離開…），龍應台發現之中的相同之處，也發現為人父母的心情，以及大家都一樣的習慣：父母會一直都在。

龍應台離開公部門後，不斷的思考著自己在城市一方，而老母親在另一方，想著已經到了美君人生的最後一哩路，讓她自己孤獨地走著，真的是正確的決定嗎？於是，在一次禪修時，決定搬回屏東照顧和陪伴母親。

導讀-書摘-3

我後悔，為什麼在你認得我的那麼長的歲月裏，我沒有知覺到：我可以，我應該，把你當一個女朋友看待？女朋友們彼此之間做些什麼？我們常常約會—去看一場特別的電影，去聽一次遠方的樂團演奏，去欣賞一個難得看到的展覽，去吃飯、去散步、去喝咖啡、去醫院看一個共同的老友。我曾經和兩個同齡女友清晨五點摸黑到寒冷的陽明山去看日出點亮滿山芒草。我曾經和幾個年輕的女友在太平洋畔看滿天星斗到凌晨三點。我曾經和四個不同世代的女友在蒙古沙漠裏看檸檬黃的月亮堂堂從天邊華麗升起。我曾經和一個長我二十歲的女友在德國萊茵河畔騎腳踏車、在紐約哈德遜河畔看大川結冰。而你，美君，從來就不在我的「女朋友」名單裏。

她後悔，卻為時已晚。書寫信件的時候，美君人在卻也不在。無

法對話、眼神空洞。對身為女兒的龍應台而言，母親已經是個謎了。來不及了解更多的母親、無法得知這個人最真實的想法與反應。

導讀-書摘-4

特別奇怪的是，她人就坐在你旁邊，然後你想念她。因為她事實上已經走了。比死亡還要難以接受的，是不告而別。任何人，將來有一天都可能是美君。任何人，在每一天時間的進展裏頭，都在忘記，都在走向終點，不是嗎？這件事就在我們的生活之中，在我們每天呼吸的空間裏頭，為什麼不去好好地瞭解它、面對它？如果整個社會的集體意識，對於失智、對於衰老、死亡、陪伴，對這些事情的認識水準提高的話，是會不一樣的。這對我來說，是一種太遲太遲的領悟。所以我寫了這本書。希望比我年輕的讀者們，如果可能的話，你不要太遲。**這個世界，沒有任何天長地久。你必須把片刻當作天長地久，才是唯一的天長地久。**

因為發現父母正愈走愈遠，因此寫了“目送”這本書。在父親過逝時，看著父親的棺木被推進火爐時，才發現自己根本不認識稱為“父親”的這個人，因此為了了解那一輩顛沛流離的人生，而寫了“大江大海”一書。因為母親的失智，而與失智的美君對話，回望自己與兒子的相處，所以有了【天長地久：給美君的信】。

導讀-書摘-5

這個世界，沒有任何天長地久。我們必須學習把握住每一個片刻，真實的好好相遇、相處，真心的相互對待、彼此理解甚至和解，才不會在“未來”遺憾或後悔，及時把握，才是真正的天長地久。

**上一代不會傾吐，下一代無心體會，生命，就像黃昏最後的餘光，
瞬間沒入黑暗**

一旦是母親，你就被拋進「母親」這個格子裡，定格為我人生的後盾。後盾在我的「後面」，是保護我安全、推動我往前的力量，但是因為我的眼睛長在前面，就注定了永遠看不到後面的你。

父母是我們的身教，不是只教我們為人處事，而是在教我們人生。好的人生榜樣，所以我們希望成為父母那樣的人；壞的人生榜樣，所以我們發誓絕對不要跟他／她一樣。殊不知，人的生、老、病、死，才是父母給我們最深刻又真實的生命教育。

整理自己與父母的關係

有一本書叫「家庭會傷人」，講述我們在成長過程中與家人可能會有的相愛相殺（受傷），特別是來自父母的對待及互動過程。所以我們可能與父母關係良好，也可能關係不佳，甚至彼此仇恨。不論您現在年紀幾歲，在漫長或短暫的人生裡，我們與父母間的牽絆連結，在未來的某一天都會中止。如果您想再增進彼此的互動、改善彼此的關係、或是為了避免未來的後悔，我們都可以檢視一下自己與父母或下一代之間的關係與互動方式。了解自己的現況（已成年，並非當年那個受傷的小孩），我們想要與父母擁有怎樣的關係、喜不喜歡現在的互動方式、怎樣相處舒服、相處不開心的原因；重新建立成年後的父子關係、母女親情，別讓人生留下遺憾或所謂的來不及，建立起新的互動模式、彼此重新認識／了解，甚至化解心結，讓遺憾下降，讓說再見的那一天，不再心痛。

了解父母的過去

我們很少回頭了解父母的人生或成長故事，逕自往前走在自己的人生道路，而他們在我們身後等待我們的回頭，當我們愈走愈遠，他們也就愈來愈不了解我們。其實，我們也未必願意讓他們了解，亦不曾真正去了解或理解他們。也許可以列個想了解父母的問題清單，做個採訪遊戲，每週或每月多一個話題，多一個談話的主題，從而了解父母的過往、了解他／她曾經在你的這個年紀，是個什麼樣的人。

共創不遺憾的未來

如前所述，也許是化解心結重新和解，也許是調整為更良好的互

動，與父母重建相處模式，讓我們在陪伴他們走未來面對老化的這條道路上，理解他們對於身體走下坡的擔憂與害怕、對於生理心理皆愈來愈失去掌控的無奈與感嘆、對這一輩子的事非功過有所講述時能夠好好的傾聽，即便是抱怨，都有它背後傳遞的訊息。

老小老小，記得看到他們的情緒，也是會有傷心、失望、難過和害怕，別因為覺得他們是長輩，就“應該”要比我們更穩重或更有能力。現代人夾在環境與競爭之下，也許無法長時間的陪伴父母，但現在科技發達，電話、視訊或傳 LINE（賴）表達關懷，安排一日或二日的旅行，都是在質與量的陪伴中可以努力。

正面正視死亡

我們對於“生”能夠非常輕而易舉的面對，但對於“死亡”這二個字卻無法好好的討論，許多長輩若開口談及自己的身後事，常會被家人給打斷或安撫，因此長輩也無法好好的交待自己的心願；當然也有長輩避而不談，好像這樣死亡就不會找上他。但無論如何，死亡都是每個人都會面對到的事情。也許可以在父母願意的情況下，與他們談談身後事、未來面對醫療時的急救措施、現在最想完成什麼事、有沒有什麼遺憾…等，我們或許可以讓它不要再是個遺憾。好好的對話、好好的了解，在死亡或失智到來之前，把握現在的每一天。

整理，從EAP開始

人總是在失去時，覺得後悔、覺得遺憾，不只是對母親，其實在生活中的所有人、事、物都一樣，什麼才是最重要的？什麼才是最好的選擇？怎麼做才不會後悔？怎麼做才是自己最真實的心意和想法？如何向已經很難對話的父母開口？如何向只替我們著想卻從來不談他們自己的父母開啟對於未來的規劃與對話？如果您很想靠近父母或不知道如何靠近父母，都可以與【員工協助方案-EAP】的顧問討論，整理好自己與父母之間的互動，讓未來不再後悔與遺憾。

本文作者興智國際管理顧問執行長—黃智儀

端午快樂

Happy Dragon Boat Festival