



張老師文化

# 道別之後

## After Goodbye

How to Begin Again after the Death  
of Someone You Love

of Someone You Love How to Begin Again after the Death of Someone You Love How to Begin Again

我們該為所愛的人逝去哀悼多久？

有人說：「許多年過去了，我至今還未找到答案。」

哀悼的方法有千萬種，而在別人的故事裡，流下自己的眼淚，也是其中一種。

我的眼睛已經下過雨，但願你也能雨過天青！

泰迪·曼坦 (Ted Menten) 著 / 李淑琨 譯

吳庶深 (國立台北護理學院生死教育與輔導研究所助理教授) / 黃龍杰 (潮心理工作室資深心理師)

蘇絢慧 (曾任安寧病房臨床社工師，《請容許我悲傷》作者) 聯合推薦

道別之後 / 泰迪·曼坦 (Ted Menten) 著 ; 李淑琚

譯。— 初版。— 臺北市 : 張老師, 2004 [民93]

面 : 公分。— (心靈拓展系列 : D117)

譯自 : After goodbye : how to begin

again after the death of someone you love

ISBN 957-693-593-8 (平裝)

1. 失落 2. 希望 3. 生死學

176.5

93013412



心靈拓展系列 D117

## 道別之後

After Goodbye: How to Begin Again after The Death of Someone You Love

作者→泰迪·曼坦 (Ted Menten)

譯者→李淑琚

特約編輯→賴璟慧

封面設計→巫麗雪

插畫→郭惠芳

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心間)

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2004年8月

初版2刷→2010年4月

I S B N →957-693-593-8

定價→220元

法律顧問→林廷隆律師

排版→立全電腦印前排版有限公司

印製→永光彩色印製股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理公司

Copyright © 1994 by Ted Menten

Complex Chinese translation copyright © 2004 by Living Psychology Publishers

Published arrangement with Running Press, a member of Perseus Books L.L.C.  
through Bardón-Chinese Media Agency

All rights reserved.

# 道別之後

## After Goodbye

How to Begin Again after the Death  
of Someone You Love

f Someone You Love After the Death of Someone You Love How to Begin Again

泰迪·曼坦 (Ted Menten) 著 / 李淑珺 譯

目錄

〈推薦序一〉從悼亡到新生的詩意散文

黃龍杰

0 0 8

〈推薦序二〉生命在死亡結局後，仍有故事

蘇絢慧

0 1 4

〈前言〉調製獨家醬汁

0 2 0

〈自我介紹〉傻瓜先生

0 2 4

〈楔子〉月台道別

0 3 0

問題

單人紙牌戲

0 3 4

死亡，為什麼？

0 3 8





## 哀悼

陰影與彩虹

失落

不曾說出的話

一隻襪子，一隻鞋

請儘速上車

擁抱、握手和療傷

歡迎來到寧靜

移動就是前進

愛的信箋

用回憶平衡哀傷

|   |   |   |
|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 |
| 5 | 4 | 4 |
| 0 | 6 | 4 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| 0 | 4 | 0 | 6 | 2 | 8 |





## 在海上

生命是一艘船

隨波逐流

停滯不前

暗潮洶湧

鑿孔沈船

滅頂或奮泳，二選一

我還沒有倒下

穿越驚濤駭浪

呼叫領航

打撈金色回憶

重建希望國

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 9 | 9 | 8 |
| 8 | 4 | 2 | 8 | 6 | 6 | 2 | 4 | 0 | 8 |





## 登岸

吹哨暫停

丈量哀傷

哀悼的季節

容許悲傷

出口在哪裡？

對逝者說話

活人雕像

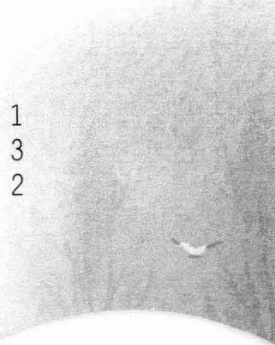
別獨自嚼骨頭

構築治療連結

奶油

生命是一場盛宴

哭牆



1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1  
8 7 7 6 6 5 4 4 4 3 3  
0 8 0 6 2 6 2 2 0 6 2



尋求重生的奇蹟

〈後 記〉跨越哀傷的大峽谷

〈台灣生死教育之專業觀點〉暴風過後

吳庶深

致謝詞

參考資源

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | 9 | 8 | 8 |
| 6 | 4 | 2 | 6 | 4 |







## 從悼亡到新生的詩意散文

黃龍杰

在這本書裡，泰迪·曼坦的形象無比鮮明，他是個爽朗、真誠、家常的人。在這本訣別與重生的書裡，他只想分享經驗，不想教導理論。他寫的不是論文，掛滿了一堆參考文獻；他寫的是散文，而且不時閃耀著詩化的比喻。他帶你遠離研究所的講台，暫別臉色嚴厲的心理學或精神醫學教授。當他娓娓道來，你像被慈愛強壯的 Grandpa 或 Dad 摟在懷裡，聽他述說睿智的故事，就在你一個人耳邊。

死亡總是過度沈重，在一般人的生活裡如此，在心理健康專業裡更是



如此。聽聽這些術語好了——「悲傷輔導」、「安寧照護」、「複雜型的喪慟」，真令人透不過氣來。所謂專業人員，總擅長把事情弄得非常嚴肅；看看那些精神科醫師、臨床心理師的架式和表情，要是你躺在病床上，光聽這些頭銜就會知道人生有多難捱。

生死的主題，本身就蘊含龐大的能量，易於勾起焦慮。這幾年來，我常常應邀到航空與保險公司、校園或基金會，演講如何助人調適「心理創傷」或「喪親之慟」。儘管我喜歡談笑風生，每次談到九二一以來的經驗和案例，地震、空難、飢害、自殺……，沒多久就會發現會場笑聲消沈，一片靜肅，恍如黑斗篷的死神已暗中駕臨，坐在長官席上。「黯然銷魂者，唯別而已矣。」何況是死別。

死亡，實在是難以承受。茱麗葉·畢諾許主演的「藍色情挑」(Blue)描寫車禍喪夫喪女，我努力看了兩三次，都難以看完。正視死亡與其對生者的摧殘，對我們一般觀眾實在太殘酷，太Blue了。死亡可以忍受，也許



只有在喜劇片裡。我發現死亡的題材和喜劇片的類型形成親密的矛盾，死亡讓喜劇有了深度，引人深思，令人低迴；而喜劇讓死亡可以正視，不那麼刺眼、傷心。死亡和喜劇挽救了，也提昇了彼此。

想想看洋溢希望歌聲的迪士尼卡通「獅子王」，還有黑幫喜劇「老大靠邊閃」。小獅王辛巴和勞勃·狄尼洛克服了喪父之慟的歷程，令觀眾從訣別到重生隨主角走了一回，大笑聲中閃耀著淚光，不只藝術成就值得稱道，豈非也是寓教於樂的最佳教學影片？

這本書的作者泰迪似乎不是專業人員，但也因此更可親、更人性。在簡介裡那個半夜趕赴病房的故事，志工的他和八歲的提米、馬丁護士（以及幕後的死神）的對手戲，讓我想起「心靈點滴」（Patch Adams）裡的羅賓·威廉斯。那麼風趣搞怪的口才，以及幽默中包裹的悲憫、智慧，豈不是無神論者面對恐懼和痛苦最好的武器？

泰迪擅長的是說故事、打比喻，用生活化的語言傳遞過來人的經驗



談。而最動人的，無過於車站月台那一景。「如果你曾經在繁忙的火車站觀察人們互相道別，你可能會發現任何一對伴侶道別的方式都不相同——但是每個人都可以完美地道別。有些人笑著擁抱，有些人靜靜地依偎，淚水從臉頰上滑落；有些人只是緊握對方的手，凝視對方的眼睛，回憶著之前的美好時光，……」

他用月台的送行來象徵生離死別。「我們可以回到車站月台上，看看那些被留下來的人怎麼辦。每個人的反應不盡相同，有人呆若木雞地站著、淚水奔流而下、心跳劇烈、胃部糾結、雙手因痛苦而握成拳頭；有人漫無目標地徘徊、麻痺枯竭、在痛苦中失去方向；也有人軟癱在地上，……」

也許泰迪自己沒有發現，但我看到他扮演了一個「鐵道員」的角色。在命運的月台上，他見證了諸多生死的送往迎來，而且選擇把滄桑化為豁達，感嘆釀成慈悲。何其有幸，我也因為從事助人工作，偶爾也必須客串



演出「鐵道員」。這使我憬悟到，終究有一天，鐵道員自己也要送親友離去，或被親友送行。我們是否也能，或期待目送我們遠行的親友也能，像泰迪筆下的女主角那麼堅毅呢？

「但是一個女人挺起了肩膀，拿起行李，轉頭走向另一個離站的月台，她的目的地叫『生命』。」正如作者一語道破：「這本書寫的就是這趟旅程——離開哀傷，回到生命的旅程。」是的，這是一篇篇「從悼亡到新生」的詩意散文，那感性中的理性，值得用文學的耳目唇舌來讀。

（本文作者為溯心理工作室資深心理師，  
著有《心理治療室的詩篇》）







## 生命在死亡結局後，仍有故事

蘇絢慧

死亡無疑是一個結束、是個終點。在某個人死亡，送別他之後，我們認為一切都隨之結束了。在醫院，病人死亡後，他們會結案；意外死亡的，在檢察官、法醫確認死因之後會結案；在葬禮，辦完了一切儀式後，葬儀公司也會結案。然而，對那些深愛死者、與死者有親密關係的人，卻無法在心裡結案，他們將帶著死者遺留給他們的記憶，回到他們自己的生命，繼續編寫著他們自己的故事。

若死亡與失喪是個結局，結局之後絕對是還有劇情的，而且劇情高低



起伏、暗潮湧湧，只是大多數的人都選擇不看，因為它看起來是那麼混沌不明、起起落落，讓人感覺到有如沈浮在一片無邊無際、烏雲密佈的海洋中，找不到方向。

找不到方向便會讓人害怕，讓人慌亂地逃離。

作者以送別做為開場，讓我們參與在死亡之後的故事發展中，一直到最後的「後記」，他寫下一個女人的故事，試圖讓我們知道結局之後的故事不只是悲傷，還有豐富、引人入勝，讓人可珍納、可欣賞的生命景致；重要的是，我們是否看得見、聽得見、收得到？因為就如作者所說，臨終者與悲慟者都有自己的語言。

我想起曾經在許多人臨終時、喪親之後陪伴他們，我必須擁有一種不同的頻道來聆聽他們的聲音。我看著、聽著那些因著某人死亡而支離破碎的生命，在滿是崎嶇的復原道路上掙扎、徘徊、憂傷痛苦，他們像極了作者所說在迷宮中找不到出路，感覺自己某部分也隨著死者消逝，他們在這

