

向我所愛



Say Goodbye

GENTLE CLOSINGS

HOW TO SAY GOODBYE TO SOMEONE YOU LOVE
by Ted Menten



如果你曾經在人來人往的車站中觀察人們互相告別的情景，你會發現，沒有任何一對和別人相同——但每一對都做得非常完美。有些擁抱，然後開懷地笑著；有些緊緊地相互靠在一起，淚水滑落他們的臉龐；有些只是緊緊握著對方的手，彼此凝視，回憶共同經歷過的美好時光。而當離別的時刻到來，他們放手。

這是一本關於放手的書。



國立台灣師範大學 鄔佩麗◎序
教育心理與輔導學系教授

泰迪·曼坦◎著
楊婷娛◎譯

國家圖書館出版品預行編目資料

向我所愛 Say Goodbye / 泰迪·曼坦作；楊婷娛譯。
——初版。——臺北縣新店市：博覽，民 91
面：公分。——(博覽 Color 04)
譯自：Gentle Colings : How to Say Goodbye to
Someone You Love
ISBN 957-30441-7-X (平裝)

1. 失落 2. 死亡

176.5

91004363

博覽(Color 04) 向我所愛 Say Goodbye

作 者／泰迪·曼坦

譯 者／楊婷娛

出 版 者／博覽圖書有限公司

發行人：宋世亮

登記證：行政院新聞局局版台業字第 11565 號

郵 撥：18591162 博覽圖書有限公司

電 話：(02) 2218-7800

印刷廠／三源印刷事業有限公司 (176 頁 80 磅)

總經銷／漢欣文化事業有限公司

負責人：楊炳南

地 址：台北縣新店市中正路 540 號 5 樓

電 話：(02) 2218-1212 傳 真：(02) 2218-0101

營業時間：星期一至五早上 8:30 至下午 5:00 (國定假日休息)

郵撥帳號：0583759-9 漢欣文化事業有限公司

初版一刷／2002(民 91)年 4 月

定 價／150 元

原著書名：Gentle Colings : How to Say Goodbye to Someone You Love
Copyright ©1991 by Ted Menten. First published in the United States by
Running Press Book Publishers, Philadelphia and London. Complex Chinese
Characters edition arranged with Running Press Book Publishers through Big
Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

目 錄



前言006

引言012

Part 1 學習告別014

你能做的事017

唯一的規則021

歡迎來到和諧園地026

死神是誰？030

記住這一刻034

了解037

相信039

希望041

接受045

巡房的老愚公051

小巨人055

復活節的兔子和蛋頭060

與死亡共存062

讓淚流下066

Part 2 說再見068



記憶花園	071
點一盞燈	073
寂靜之聲	075
給任何會關心我的人	078
白光籠罩之處	081
在和諧園地	083
微笑並放手	089
上帝和那個祂	094
擁抱	098
有其子必有其父	101
簡單	114
專屬之處	116
警告訊號	119
製造回憶	122
Part 3 接受與未來	126
維京之火	130
失蹤的人	133
鬆開黃絲帶	137
睡美人	141
為什麼？	144
宣判活刑	148
從傷痛到回憶	152
夢想	157
回顧與前進	161
愛要懂得放手	166
Part 4 你所擁有的資源	170
服務機構	171



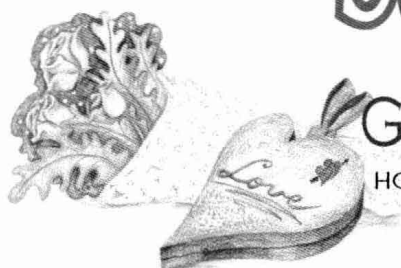
向我所愛



Say Goodbye

GENTLE CLOSINGS

HOW TO SAY GOODBYE TO SOMEONE YOU LOVE
by Ted Menten



我認爲應該花時間和
親人告別，而不是一
再拖延直到爲時已
晚，因爲比起其他任
何東西，我相信愛。
如果你摯愛的人在你
還來不及說再見就離
開了，這裡也有與你
分享的故事。



楊婷嫻◎譯



謹以本書紀念

嚐盡人生百般滋味的

葛瑞格·史卡特·庫伯

在學習死亡時，同時找到了生命的意義的

小愛迪·西伯特

和所有我的小天使們

感謝你們，並祝你們一路順風

中文版序

鄔佩麗

十五年前，因遭父喪而帶來的沉重傷慟，使我選擇遠離家鄉並負笈出國進修。當時，企圖讓自己跳離原來的生活、舊日的角色以找到另一個生活目標。在美期間，當生活作息逐漸穩定時，發現系上有一門從來不曾聽過的「哀傷治療」這門課。與我分到同一個研究室的同學告訴我，他認為我應該去聽聽看，因為他認為每個人都必需面對失落這件事，而心理治療工作的對象又常常是因為失落經驗導致適應困難，兼以授課的教授很能幫助學生。在他的建議下，我去修了這門課，沒想到，藉由這門課讓我從傷慟走出來，而我也決定請這位授課老師能當我的指導教授。

在指導教授的引導下，我參與當地因子女死亡而前來尋求協助的父母親的助人工作。歷時兩年的經驗，讓我深層的體驗到，人們會因親人死亡之故使其個人陷於危險的邊緣。而系上所安排的家族治療以及危機處理等應用性的課程更使我從多元的角度去看待人們面臨失落時的心路歷程。顯然的，當人們能



夠得到適當的幫助，就可從傷慟中走出來，並且添增智慧；反之，則將使人們因此而陷於困頓之中。

返台之後，一直希望能在自己的家鄉推動哀傷治療的助人觀念。所以，雖然在眾人都還不知道哀傷治療到底是甚麼東西時，我就在系上開了這門課，希望能培養一批有意願從事哀傷治療工作的夥伴。十年來，國人對哀傷治療已略有認識，且因災難事件頻傳而意識到這個工作是值得推廣的，所以，坊間有關如何面對死亡的書籍也越來越多。就本人而言，看到有這麼多人能用感同身受的心去體貼瀕臨死亡的人們及家屬，尤其是大家能用慎重與莊嚴的態度來看待死亡，因此更為在這塊土地上生活的人而慶幸。

本書的作者是一位仍懷有童心，卻又能以其智慧去陪伴瀕臨死亡的人們及其家屬，使他們能用更健康的態度去面對死亡。尤其可貴的是，作者會引導人們對生命產生豁達的人生觀，並且幫助他們能採取更自主的行動去面對自己的死亡。在引導的過程中，他會讓瀕臨死亡的人自己找到答案，誘發他們的生命哲學，並且能使他們在死亡將臨的時刻不會感到孤單。所以，當他在從事這份工作時，不會因此而感到沈重，甚至在與瀕臨死亡的人們互動時得到更多的人生智慧。

作者將書中的內容分為三個部份，首先以幾個案例述說他是如何幫助瀕臨死亡的人面對死亡；然後再舉例說明可以用甚



麼方式向人們說再見；最後更強調應尊重亡者的意願來辦喪事。顯然的，這是一本教導人們如何去做的一本書。由於是採用案例的方式來呈現其理念，且以積極性思考的層面來幫助讀者了解瀕臨死亡的人，所以，讀起來不會感到沈重，卻使人充滿著感謝之心。因為，這本書讓我們對生命有了另一層的認識，也啟發了我們的人生智慧。事實上，書中的主角們以他們的故事來撫慰我們，為我們指引了一條人生大道。

由於本書中的文字既通俗又詼諧，因此讀來份外有趣。但是要將作者的詼諧與智慧完全展現卻是譯者的莫大考驗。很叫人佩服的是，譯者以其簡練的筆觸生動的傳達出原作者的精神，因此，本人除了要讚嘆譯者的用心外，更要為廣大的讀者慶幸。因為，只要看這本中文翻譯的書，一樣的可以享受到原作的韻味。更感謝的是，能有此榮幸在讀者之前拜讀此書，並欣賞到譯者的文采。希望日後能見到更多類似的書籍出版，以幫助人們去面對生命中的起起伏伏。

寫於二〇〇二年清明節前夕

（本文作者為國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授）





在我的第一本關於泰迪熊的書出版前兩年，我收到泰迪熊俱樂部的會員邀請，前往他們發送泰迪熊給重病院童的一家醫院。我很喜歡這個團體中的成員，而且很敬佩他們的善舉。當時，我不知道他們的付出，會得到什麼樣的報酬，如今才明白，那樣一個小小的絨毛熊，能夠換得的，是真摯感人的愛。

一九八三年，《泰迪熊成員目錄》出版了，那段日子裡，我經常到一家家的醫院中分送泰迪熊，當我離開家鄉為書促銷時，常常會感到有一股動力，催促著我離開沈悶、枯燥的旅館，前往拜訪離當地最近的醫院，因為，在那裡，可以交到許多的新朋友。

近年來，除了發送那些毛絨絨的小東西，我開始幫忙照顧需要依賴藥物而維持生命的小嬰兒。幾個義工輪流哄哄他們，搖著搖著直到他們香甜地睡著，近期，愛滋寶寶也加入了被服務的範圍。

有一次，我依照慣例探訪醫院裡深受疾病所苦的小嬰兒，



向我所愛 Say Goodbye

當我問護士，需不需要幫忙哄一下在病床上因對古柯鹼上癮而哭得聲嘶力竭的小寶寶時，聽到了令人心碎的一句話。她說：「不，你永遠無法安撫他們。」

「不，你永遠無法安撫他們。」

這一字一句，絲毫沒有任何疑慮的話語，深深地刺入我心中，但我相信，既然我們無法幫助古柯鹼癮寶寶，這世上一定還有人需要安慰，於是我開始尋找更有效的助人方式。

很快地，我投身於安寧照護的工作。

對他們而言，我是「熊先生」或「泰迪熊紳士」。而對我來說，他們是帶給我愛與喜悅的老師。因為他們是如此地靠近死亡，於是個個都成了「生命的意義」、「善良」、「誠實」和「勇敢」的專家。

當開始說故事的工作時，我同時參與了一個叫「編織完結篇」的過程，也就是幫助病人和他們的摯愛說聲「再見」、「我愛你」。

這些事情就這樣自然而然地發生，然而事實上，我不是個醫生，我也不是心理分析專家，在我辦公室的牆上，沒有任何畢業證書，不對，我甚至連辦公室都沒有呢！我只是一個說故事的人，哪裡有人要聽，我就會出現，同時，也吸收新的故事，將它融入工作當中。

病童和家長們教導我一些關於人生的想法；醫生和護士們



也教導我一些專業的知識，這種種的經驗，使我有機會和能力重新檢視我的信仰和思想。

既然你翻開了這本書，我希望能和你分享所學到的東西。你不需要相信我相信的，也不需要質疑我質疑的，就把它當作是輕鬆愉快的散步聊天之旅。

我相信在我們之上，存有某種力量。因為當我環視四周，看到如此多的奇幻和美善，我卻找不到其他合理足以解釋的理由。

我喜歡祈禱，因為我覺得，跟別人說話，要比對自己說話來得合情合理。（一開始，我常常對無回音的祈禱感到疑惑，直到一個七歲的小女孩跟我解釋說：「那還不簡單？神沒有說話呀！」）

我相信靈魂和輪迴說。在一次神祕的事件後，我開始相信祖母在場，用她的靈氣保護我。那一定是不會錯的，因為在她生前，她也是如此保護我。我支持資源回收的觀念，所以也覺得接受輪迴之說是再自然不過的了。要是可以選擇，來生我要以特別且神奇的樣子出現，像泰迪熊或蝴蝶。

我也喜歡天堂，因為在那裡，我們終得團圓，我喜歡和朋友重聚，分享擁抱，互相親吻並流下喜悅的淚水。

我相信，愛是投資報酬率最高的一種付出。

我覺得真相像一條直線——兩點之間最短的距離。



我相信總有第二次機會、第三次機會，甚至第四次機會以彌補缺憾。

我相信傾聽是愛的根本。

我相信災難、痛苦、悲嘆和眼淚有它們一定的意義，它們證明了我們是有血有肉的人。

我相信死神是我們的朋友，祂也是個舞藝精湛的舞者，在最後一場舞中，帶我輕盈地轉圈，而後漸漸消失。

我認為應該花時間和親人告別，而不是一再拖延直到為時已晚，因為

我相信愛。

——泰迪·曼坦

1991年，春





前言	006
引言	012
Part 1 學習告別	014
你能做的事	017
唯一的規則	021
歡迎來到和諧園地	026
死神是誰?	030
記住這一刻	034
了解	037
相信	039
希望	041
接受	045
巡房的老愚公	051
小巨人	055
復活節的兔子和蛋頭	060
與死亡共存	062
讓淚流下	066
Part 2 說再見	068



記憶花園	071
點一盞燈	073
寂靜之聲	075
給任何會關心我的人	078
白光籠罩之處	081
在和諧園地	083
微笑並放手	089
上帝和那個祂	094
擁抱	098
有其子必有其父	101
簡單	114
專屬之處	116
警告訊號	119
製造回憶	122
Part 3 接受與未來	126
維京之火	130
失蹤的人	133
鬆開黃絲帶	137
睡美人	141
為什麼？	144
宣判活刑	148
從傷痛到回憶	152
夢想	157
回顧與前進	161
愛要懂得放手	166
Part 4 你所擁有的資源	170
服務機構	171





如果你曾經在人來人往的車站中觀察人們互相告別的情景，你會發現，沒有任何一對和別人相同——但每一對都做得非常完美。有些擁抱，然後開懷地笑著；有些緊緊地相互靠在一起，淚水滑落他們的臉龐；有些只是緊緊握著對方的手，彼此凝視，回憶共同經歷過的美好時光。而當離別的時刻到來，他們放手。

這是一本關於放手的書。

如果你曾經獨自站在月台上，看著最後一節車廂自軌道上漸漸遠離，變成地平線另一端的小點，你就能明白，被留下來的感受。

這本書就是關於被留在身後而深覺孤獨的感受。

這本書是關於告別的故事——對面臨死亡的親人說再見。它是關於一些找到方式說再見的人的故事。

這本書讓你知道，你可以如何找到告別的方式。

而且它給你的，不是死板的教條，是一些建議。在這些故



事之內，沒有保證成功的答案；但是，在你瀏覽過後，你會找到一些想法，更重要的是——勇氣，去向正面對死亡的親人說再見。

如果你摯愛的人在你還來不及說再見就離開了，這裡也有些與你分享的故事。

