

陪伴媽媽の 100個精心時刻

The best time with my mother

從小到大，媽媽像蠟燭一樣燃燒自己，照亮我們，她總是將最好、最寶貴的留給我們。

當我們長大工作後，有沒有想辦法騰出一些時間給媽媽呢？其實媽媽要的不是金錢，而是一句簡單的問候、一頓簡單的早餐、甚至靜靜的坐在她的旁邊，媽媽就能心滿意足了。



樹欲靜而風不止，子欲養而親不在

生活再怎麼忙碌，也要抽時間陪伴媽媽

人到晚年，你還可以給媽媽甚麼？金錢，衣服，禮物？有老人家的都知道他們總是把你給他的東西收起。對媽媽來說，回家跟他吃個飯，陪他談談天，聽他訴說一些往事，他就最開心。

陪伴媽媽の 100個精心時刻

The best time with my mother

從小到大，媽媽像蠟燭一樣燃燒自己，照亮我們，她總是將最好、最寶貴的留給我們。

當我們長大工作後，有沒有想辦法騰出一些時間給媽媽呢？其實媽媽要的不是金錢，而是一句簡單的問候、一頓簡單的早餐、甚至靜靜的坐在她的旁邊，媽媽就能心滿意足了。



陪伴媽媽的100個精心時刻 / 典馥眉著. -- 初版.

-- 臺北市：茉莉出版, 2012.05

面；公分

ISBN 978-986-87598-7-9(平裝)

1.母親 2.親子關係 3.通俗作品

544.141

101003052

陪伴媽媽的100個精心時刻

作 者 典馥眉

美 編 YangChwen

出 版 茉莉出版社

初 版 2012年05月

電 話 (02) 2296 - 5787

傳 真 (02) 2236 - 4537

地 址 台北市文山區試院路4巷10弄6號5樓

定 價 請參考封底

印 製 東豪印刷事業有限公司

總 經 銷 旭昇圖書有限公司

聯絡電話 (02)2245-1480

傳真號碼 (02)2245-1479

公司地址 新北市中和區中山路二段352號2樓

【版權所有 翻印必究】

Contents

目錄

Part 1

媽媽，其實我真的好愛、好愛妳 007

讓媽咪心窩暖暖的法寶，我們滿腦子都是！重點是——你到底做了沒？

Part 2

加入媽媽的生活 063

我們很少有機會能夠跟媽媽一起完成某件事，從小到大，媽媽總是一無反顧扛下所有照顧責任，只為了讓我們能夠更舒適地生活著。

Part 3

共創全新體驗 101

和媽媽碰面相約，不一定只能吃飯、聚餐，想點新花樣，為親子關係狂加分吧！

Part 4

愛她，請用心照顧她 133

希望人生沒有遺憾，就要盡量把每一天，都看成是最後一天來活！

Part 5

有些事，只有我們可以告訴彼此 177

聽媽媽說生命中最重要的事，或跟她一起玩心理測驗，挖掘更深層的彼此。



陪伴媽媽の 100個精心時刻

The best time with my mother

從小到大，媽媽像蠟燭一樣燃燒自己，照亮我們，她總是將最好、最寶貴的留給我們。

當我們長大工作後，有沒有想辦法騰出一些時間給媽媽呢？其實媽媽要的不是金錢，而是一句簡單的問候、一頓簡單的早餐，甚至靜靜的坐在她旁邊，媽媽就能心滿意足了。



陪伴媽媽的100個精心時刻 / 典馥眉著. -- 初版.

-- 臺北市：茉莉出版, 2012.05

面；公分

ISBN 978-986-87598-7-9(平裝)

1.母親 2.親子關係 3.通俗作品

544.141

101003052

陪伴媽媽的100個精心時刻

作 者 典馥眉

美 編 YangChwen

出 版 茉莉出版社

初 版 2012年05月

電 話 (02) 2296 - 5787

傳 真 (02) 2236 - 4537

地 址 台北市文山區試院路4巷10弄6號5樓

定 價 請參考封底

印 製 東豪印刷事業有限公司

總 經 銷 旭昇圖書有限公司

聯絡電話 (02)2245-1480

傳真號碼 (02)2245-1479

公司地址 新北市中和區中山路二段352號2樓

【版權所有 翻印必究】

可以寫這樣題材的書，是件很幸福的事。為了寫這本書，可以跟很多朋友聊他們的爸爸媽媽，發現隨著歲月的積累，自己變得比較成熟了，很多以前忽略的小小的幸福與感動，現在終於能夠靜下心來細細品味。

人生，充滿了追求、慾望、現實、夢想……各式各樣琳琅滿目的生活挑戰與自我冒險。當我們累了、倦了、受了傷、遭受挫折的時候，家，永遠是我們最深的渴望與安棲之地。

家，不是一間房子，而是在意我們和我們在意的人！那個人可能是另一半、兄弟姐妹、朋友，但更多時候是只要一想起就會讓我們心裡感到一陣溫暖的媽媽。

在這本書中，書寫了許多和媽媽相處時的點滴感動，那一份份小小的溫柔不灑狗血，卻是真正能落進心裡的真實人

生感觸。除了感動，馥眉也放進一些跟媽媽相處的其他可能性。

很多人會說，要改變長輩的生活習慣是件很難的事。這句話確實沒錯，所以當我們真正去做，而且得到一點點小小的改變時，那種快樂絕對是無可比擬的！

祝福大家能用柔軟的心，去細細品味與媽媽之間溫柔的豐厚感情。最後，也請大家不要忘了愛媽媽這件事，不只是放在心裡就好喔！如果可以，請將這份愛化為實際的言語或行動，我們的人生會因此而變得更豐饒、少掉更多的遺憾。

Ps：本書的完成，感謝我身邊最親愛的家人與所有朋友，張先生，羽，妹子，還有寶貝老媽，謝謝你們，還有，我愛你們！

典馥眉

Contents

目錄

Part 1

媽媽，其實我真的好愛、好愛妳 007

讓媽咪心窩暖暖的法寶，我們滿腦子都是！重點是——你到底做了沒？

Part 2

加入媽媽的生活 063

我們很少有機會能夠跟媽媽一起完成某件事，從小到大，媽媽總是一無反顧扛下所有照顧責任，只為了讓我們能夠更舒適地生活著。

Part 3

共創全新體驗 101

和媽媽碰面相約，不一定只能吃飯、聚餐，想點新花樣，為親子關係狂加分吧！

Part 4

愛她，請用心照顧她 133

希望人生沒有遺憾，就要盡量把每一天，都看成是最後一天來活！

Part 5

有些事，只有我們可以告訴彼此 177

聽媽媽說生命中最重要的事，或跟她一起玩心理測驗，挖掘更深層的彼此。



讓我們一起找時間來陪伴媽媽吧！



我是電視主播Joyce，
再忙也要陪媽媽喔！



我是財經記者Jack，
男生比較不擅長表達感情，
陪媽媽聊天也不錯！

Part 1

媽媽，其實我真的 好愛、好愛妳

讓媽咪心窩暖暖的法寶，我們
滿腦子都是！重點是——你到
底做了沒？



黏在媽媽 身邊說謝謝

♥ 請盡量練習對媽媽說「我愛妳」。如果還是那麼難以出口，何不先從「謝謝」說起呢？相信，當我們黏在媽媽身邊，和她說聲謝謝時，媽媽一定能感覺到我們心裡真正想要表達的情感。♥

每一個人都是幸運的，因為當我們生下來時，老天爺便送我們這輩子最好的大獎——媽媽。每一個人都是幸福的，因為當我們享受媽媽給予的愛時，是沒有壓力的，能這樣毫無負擔的被寵著，都緣自於媽媽那顆不求回報的心。

很多人都知道自己是幸運且幸福的，深深愛著自己的媽媽，卻拙於表達，尤其是東方人，大多拙於或者也可以說是害羞表達自己的情感。

你曾經對媽媽說過一句「我愛妳」嗎？

或者，你曾想過要對媽媽說出一聲「我愛妳」嗎？

我愛妳，是非常神奇的話語，有的人也許曾對情人說過，

卻不曾與媽媽說過，儘管我們愛媽媽的心絕不輸給情人。但不知道為什麼，偏偏就是難以說出口。很不巧的，馥眉也是屬於有點難以啟口的族類，不過，請不要為馥眉的媽媽感到擔心，因為馥眉有滿滿的代替方案，滿肚子都是喔！

離家、住在外地的念書時代，馥眉參加一個兩岸三地的文學獎，很幸運得了一個小小的獎。主辦單位將獎狀與得獎集寄到家裡，妹妹將馥眉獎狀上的筆名跟媽媽說明，後來妹妹告訴馥眉，她跟媽媽說的時候，媽媽哭了喔。

因為馥眉的媽媽姓許，馥眉那時候把筆名取為「言午」，想要將媽媽的某部分，成為自己的筆名。雖然那時候馥眉沒有告訴媽媽，我愛她，但利用像這樣間接的方式，相信媽媽一定也感覺到了吧！

請盡量練習對媽媽說「我愛妳」。

如果還是那麼難以出口，何不先從「謝謝」說起呢？

相信，當我們黏在媽媽身邊，和她說聲謝謝時，媽媽一定能感覺到我們心裡真正想要表達的情感。

媽咪我愛妳！

- 愛她，就一定要讓她知道喔！雖然她並不會因為我們愛她多一點或少一點，就減少對我們的愛。



有多久沒陪媽媽一起 好好吃頓飯了呢？

♥ 他想起媽媽昨天囑咐要早歸的話，吃這些湯圓時，一個人吃著熱湯圓的媽媽，心裡是否覺得有些冷清？不像他，雖然嘴裡咀嚼著冷掉的湯圓，心可是熱的。♥

建忠每天下班回家，都已經過了晚上10點，老媽天天等門，等他回家，熱過晚餐給他吃後，才蹣跚地走回房間休息。有多久沒和媽媽一起吃頓晚飯了呢？

想起昨天媽媽特別交代，今天是冬至要吃湯圓，提醒他要早點回家，可是老闆突然抓人進會議室開會，等他到家時，已經快12點。媽媽睡了，卻沒忘記留張字條給他，告知餐桌上有煮好的湯圓，吩咐他別忘了要稍微熱一下再吃。

他愣愣地坐上椅子，因太過疲累而不想幫湯圓加熱，認為只要把媽媽的心意吃掉就好了。嘴裡的湯圓是冷的，但他心裡卻是暖暖一片。媽媽沒忘記啊，他最喜歡吃芝麻湯圓，媽媽則是偏愛花生湯圓，留下的這些全是芝麻湯圓。

是媽媽另外煮的？還是媽媽在吃的時候小心觀察了一下？或者，媽媽根本就沒買花生湯圓呢？他一面吃，一面猜測，突然一道閃電劈中他！他想起媽媽昨天囑咐要早歸的話，吃這些湯圓時，一個人吃著熱湯圓的媽媽，心裡是否覺得有些冷清？

不像他，雖然嘴裡咀嚼著冷掉的湯圓，心可是熱的。想到這些，他心裡不免隱隱感到一絲不安跟愧疚，在進入睡夢中前一刻，他還在思索該怎麼讓媽媽小小開心一下呢？建忠在心裡偷偷希望明天能準時下班，如果能陪媽媽吃頓晚餐最好！隔天，沒有意外的，他下班時已經晚上九點，錯過晚餐時間，想要讓媽媽開心一下的計畫也泡湯了。

正感到沮喪不已的他，突然靈機一動，特地繞道跑到夜市買了一杯媽媽最愛的養生胡蘿蔔汁加檸檬、水煎包、當歸雞湯。全是老媽最愛吃的食物！回家時，原本靠在沙發上昏昏欲睡的老媽，一聽見孩子回家，馬上揉揉惺忪睡眼，站起身來，照例要到廚房幫他把晚餐溫熱。等老媽料理好加熱過的晚餐時，赫然發現餐桌上還多出了三樣熱呼呼的食物。

他看著老媽，拿起眼前的碗筷，吃得一臉開心。「媽，今晚我們一起吃飯吧，我吃晚餐，妳吃消夜。」老媽拉開椅子，坐了下來，打開當歸雞湯時，嘴裡不忘開玩笑地叨唸了兩句，「要我吃消夜，是想讓我肥死嗎？」他笑了笑，沒說話。

這一夜，老媽話雖不多，但嘴角邊的微笑從沒停過……



卡片和信是 摸得到的語言

♥ 不管科技如何進步，分享生活怎樣同步，有些底蘊豐富的東西是歷久不變的，例如，紙張的厚度、紙筆相觸留下的淡淡刻痕、有香味的信紙、不同圖樣的郵票。♥

現在我們都十分習慣用mail、社群網站來和朋友相約、聚會、分享生活中的點點滴滴。

有時候到一間餐廳吃飯，拿出手機，上社群網站「打卡」，任何只要留意自己生活的朋友，便會馬上知道我們現在過得如何、是不是又再享受大餐、跟男友相處是不是甜甜蜜蜜？

我們日子過得快速又充實，卻忘了媽媽可不一定會用mail，更別說使用社群網站，媽媽們還在她們的世界裡，等我們抽空動手拿筆寫點東西給他們。

拜科技所賜，我們實在太習慣便利的生活，郵票、信封、信紙、明信片都是年代久遠以前的事，卻忘了，說不定這還是