

<<老爸給我的最後一份禮物>>

图书基本信息

书名：<<老爸給我的最後一份禮物>>

13位ISBN编号：9789866285400

10位ISBN编号：9866285405

出版时间：2010年04月09日

出版时间：商周出版

作者：Janis Abrahms Spring, Michael Spring

页数：256

译者：鄭嘉(王武)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<老爸給我的最後一份禮物>>

### 前言

推薦序：覺醒時刻 / 黃士鈞（本文作者為諮商心理學博士，諮商督導訓練師，生涯卡愛情卡發明人）這是一本要深呼吸才能往下讀的書，這是一本讀了以後要咀嚼許久才能安穩入睡的書。同時，這也是一本好書，讀完之後讓人可以看見綠樹的綠，感受到陽光的溫暖，更能專注的接收眼前孩子的真心笑容，好好的、真正的活著。

作者身為一個女兒，她用日記形式寫下照顧父親最後五年的真實歷程；身為一位諮商心理治療師，她也書寫著在晤談椅上，陪伴照顧那些經歷失落經驗的個案，彼此對談的珍貴話語。在生命經驗與專業諮商的對照書寫裡，面對父親的暮年處境，身為一個女兒的脆弱徬徨與慌亂，是那麽真實的與身為治療師的專業智慧並存。

隨著書頁翻閱，不禁想起一年多前，一個輕鬆開心的午后時光，突然接到媽媽從大甲家裡打來的緊急電話，爸爸突然心肌梗塞，送往醫院，情況危急，要我趕快回家。開車返家的路上，握著方向盤的我，哽咽地對陪著我的妻子說，如果爸爸平安度過這個危機，我要常常帶我的女兒回家，讓爺爺可以享受更多與孫女的美麗時光。

老天眷顧，我的爸爸被救回來了，一個月之後裝了三根支架。我就真的，很珍惜的帶著大女兒小女兒，回去看會慈祥微笑的爺爺。這樣的生死交關的生命經驗，專業上稱之為「覺醒經驗」（awakening experience），歐文亞隆（Irvin D Yalom）在他的書《凝視太陽》裡，描述各種覺醒經驗，包括：失去所愛之人、得了可能一病不起的重症、親密關係的破裂、生命中重要的時間里程碑（例如四十歲的到來、五十大壽、六十七十大壽）、劇烈的創傷（例如火災、強暴、搶劫）、孩子離開家、失業或事業發生劇變、退休...等等。這些覺醒經驗，把我們從日常生活裡的枝枝節節裡，狠狠的、大聲的叫醒！

作者在書裡這麼寫著：『但願還有另一種方式，但願我能為這段平常時刻本身而感恩，並仍保持著一種特殊感與敬畏。

但願我不需要被驚訝或震撼，才難以忘懷』。這段話裡的『但願』同時也在說著，人真的好容易淹沒在平常的時刻裡，看不見值得珍惜的時刻，聽不見彼此的聲音，直到覺醒經驗劇烈地搖醒我們、叫醒我們。

親愛的朋友，你真的要等到那個時候，才醒來嗎？

可不可以不要？

因為，常常真的來不及了。

另外，在這本書中也很喜歡作者看見了她父親一生與人真誠互動的寶貴之處。

『這時，你的成就不再幫你立足於世界，你如何與人建立關係比你是什麼人物更重要。

在像爸爸這樣的年紀，讓你富足的不是你的錢，而是與人的相處能力。

』這段話清晰的提醒著，有一天終將老去的你我，如何成為一個別人願意真心互動的可愛老人家，這似乎無關成就地位與財產，而是你我能不能從年輕時候，就開始擁有好好對人的能力與態度，真心誇讚身旁的人，微笑迎接有緣相識的朋友，並且用心聆聽。

這些話語讓我想起了阿公。

阿公一輩子愛過好多人。

記得父執輩說過一個關於阿公的故事 - - 鄉下有個失去丈夫的婦人，帶著嗷嗷待哺的幼兒，來家裡請求阿公幫忙。

阿公想，給錢也只能幫得了一時，於是想了又想，阿公這麼說：『我給你一隻公羊跟一隻母羊。

可以生小羊，也可以有羊奶。

』婦人感恩的離去。

於是，在長大的過程裡，總會有一個婦人在中元節前，帶著新鮮的羊肉來阿公家，這時候我們這些孫子，可以開開心心地喝著難得的羊肉湯。

怎麼活，似乎就怎麼死去。

一直記得自己的阿公是怎麼度過他最後幾年的。

阿公生命中的最後兩年，我的姑姑，阿公的女兒，從遙遠的南非回到苗栗客家庄，細心照顧陪伴

## <<老爸給我的最後一份禮物>>

她的爸爸。

還記得六十歲的姑姑，手裡拿著認真閱讀的西藏生死書，問我這個當諮商心理師的姪子說：『有什麼是照顧臨終的阿公可以做的？』

』我深呼吸地看著可愛又可敬的姑姑，說：『多和阿公聊聊他最得意的事，問問他還有什麼遺憾或心願。』

阿公生命最後的那段歲月，十年來我一直忘不了這麼一幕畫面：那時候的爺爺已經沒辦法控制自己的身體了，不小心就會摔下床，因此兒子媳婦女兒們在床邊裝上了保護的鐵窗。

緊密保護著阿公的鐵窗，像極了冷冰冰的監獄柵欄，可是，每到晚上，姑姑會拿著一本書，鑽進鐵窗裡，窩在阿公僵硬又彎曲的身體旁，一手翻著書，一手輕輕撫摸阿公的手……。

有人這麼說，好活，所以好死。

這本書在一個又一個真實互動的細節裡，在一次又一次該握緊或該放手的掙扎裡，提醒我們不用等到生命盡頭，就可以好好的愛身邊那個好重要的人。

## <<老爸給我的最後一份禮物>>

### 內容概要

2010/4/6 聯合：一段淬礪人心的父女相處時光 (點選可見相關閱讀) 李家同(清華、靜宜、暨南大學榮譽教授) 王浩威(作家、精神科醫師) 黃士鈞(諮商心理學博士、諮商督導訓練師) 深情推薦一段淬礪人心的父女相處時光。

美國亞馬遜書店讀者五顆星評價，為人子女必讀的一本書。

作者母親驟逝，她從母親那裡繼承了「父親」。

從此展開了一場身心全然投入的照顧之旅。

八十歲的老爸，年輕時就百病叢生，以往都是身強體壯的母親照顧守護，失去伴侶的老爸，苦苦哀求珍妮絲，希望搬來和她一起住，但珍妮絲狠下心拒絕了，並不是不愛爸爸，而是她無法想像自己即將變成「她的母親」。

「拒絕」的答覆，讓這對父女在未來的五年，走上了一段普通卻又不平凡的生命旅程。

父女兩人的關係越來越緊密，有喜悅、有負擔，有快樂、有心痛。

多病的老爸在安養公寓學習獨立自主，開始人生的另一章 - - 認識新朋友。

八十年來首度使用洗衣機。

埋怨為什麼要住在這個不是家的公寓。

懷疑助手偷錢。

對同樣喪偶的住戶慷慨的關心。

忘了怎麼開鎖，把自己鎖在車內。

放棄車鑰匙。

接受助行器。

身體快速的衰落，老化吞嗜了腦子.....，與生命的自然軌跡奮戰著.....。

而五十歲的女兒，接手照顧老爸，起初他們共享了過去不曾享受過的親密時光，這項任務讓她看見了另一個世界，另一個自己。

隨著老爸健康的惡化，不斷投入照顧老爸的無底洞，越來越艱難的時光，丈夫、孩子不再是第一優先考慮，和朋友聚會聊天更是生活的奢侈，甚至連「自己」也不是緊急的事了，罪惡感、深層的疲憊如潮水般湧來。

她還受得了嗎?.....。

本書書寫了作者陪伴父親走過最後五年的歲月，以日記體方式呈現，共九十六則日記。

每一則日記皆蘊藏觸動人心的父女情感，以及未曾想過的暮年情境。

作者也從她獨特的治療師觀點 交織個人的故事與個案的傾訴 探索子女照顧父母時，情緒上和實際上的複雜性。

她閃著智慧火花的文筆，把這看似普通、卻又特殊的經驗以語言表達出來，幫助正在陪伴照顧父母的子女，減少一點瘋狂、孤單的感覺。

同時也是對一個普世的經驗所做的安慰人心的沈思，也是關於如何優雅老去深奧課程的一本書。

## <<老爸給我的最後一份禮物>>

### 作者簡介

珍妮絲·史普林 (Janis Abrahms Spring) 臨床心理學專科醫師，耶魯大學 (Yale University) 心理系的臨床督導。

私人執業三十餘年，信任、親密、寬恕等課題的國際知名專家。

她與丈夫住在美國康乃狄克州的西港 (Westport, Connecticut)，育有四個兒子。

著有《外遇的男女心理》(After the Affair)《我怎能原諒你？

》(How Can I Forgive You?)，《外遇的男女心理》已在全世界十三個國家出版，兩本書都進入「美好生活書籍獎」(Books for a Better Life Award)的決選名單。

麥可·史普林 (Michael Spring) 美國賓州哈弗福特學院 (Haverford College) 學士，哥倫比亞大學 (Columbia University) 英國文學碩士。

約翰威利父子公司 (John Wiley & Sons) 佛美旅遊指南 (Frommer's travel guides) 前發行人，也是《外遇的男女心理》和《我怎能原諒你？

》兩本書的共同作者。

譯者簡介 鄭嘉瑜 台大中文系畢。

美國明尼蘇達大學東亞語文研究所博士班肄業。

曾任師大國語中心教師，譯有《與主同在》光啟、《上主是我的牧者》(上智)、《淨心》(商周)。

## <<老爸給我的最後一份禮物>>

### 章節摘錄

剪指甲驚魂記 二 一年七月十六日和二十日 「剪指甲要多少錢？」

爸爸問一位當地指甲沙龍的接待員。

「您是老人家嗎？」

「別鬧了。」

爸爸溫和地回答。

「好，十塊錢。」

我把爸放在那兒，等他做好再回來。

指甲師把他的指甲剪得快要流血了。

我們慢慢走回車子去的時候，爸爸說：「我告訴她我要很短，可是這樣太過分了。」

「你的腳指甲怎麼樣？」

我問。

「該剪了。」

可是我搆不到。

「夏木有一位指甲師，兩個星期來一次。你要我定時間嗎？」

一次二十五塊錢。

「開玩笑。」

爸爸回答。

「有一位醫生在庇護路，他接受老人及殘障健保，只要十五塊錢。大家都去找他。」

「好啊，我下次來的時候帶你去。」

下一個星期，我們走進醫師的辦公室，迎面而來的是混亂與骯髒：椅子髒兮兮的並且表面被撕破了，紙張到處亂丟，皺巴巴的雜誌，保麗龍杯子裡有半杯黃漿。一隻大麥丁狗遊走每個房間，在後面辦公室裡舔著紅色塑膠碗裡的水。

醫生把我們帶到他的診療室，讓爸爸坐在一把破爛的皮椅上，把椅子用氣壓調高，然後開始剪腳指甲，工具看起來鈍鈍的，好像沒有消毒。

水槽裡有碘酒的污漬，用過的紗布和之前病人的指甲堆積如山。

我提醒醫生：「請不要把他的腳指甲剪得太短。」

「任務完成了，我遞過去爸爸的健保資料和十五元部分負擔。」

在車裡，爸爸和我都大笑起來。

我搖著頭說：「老爸，絕對，絕對不要再來。」

這傢伙簡直是危險人物。

「可是便宜啊。」

爸爸輕鬆愉快地說。

「對，是便宜。」

可是你有沒有看到水槽裡剪下來的指甲？」

「你知道嗎，我的朋友依日告訴我，這個醫生是東正教猶太人，不准把指甲丟掉的，必須埋在土裡。」

也許因為這樣，所以堆在那裡。

我回答說：「那很好，爸。」

下一次，多花十塊錢，我們試試夏木的那個女士。

想不到，想不到，一個星期以後，爸爸發生指甲內嵌，拜那個健保足科屠夫之賜。

我預約了看診時間，這次是一位名叫伏特的足科醫師，是爸爸的內科醫師介紹的。

這次的看診，從一開始一切都好：她的辦公室光可鑑人。

給爸爸檢查以後，她問：「你們要我把指甲拿掉還是只處理問題部分？」

## <<老爸給我的最後一份禮物>>

」 「有哪些考慮？」

」我問。

「如果把指甲拿掉，手術費比較貴，可是比較有希望長成正常的。如果只處理問題部分，有可能再發生。」

」 嗯，這要看我覺得爸爸還會活多久。」

「我覺得，要做對。」

怎麼樣，爸爸？」

」 「好啊。」

」他愉快地說。

醫生插了一根針到爸爸的腳指裡，然後開始切除指甲。

我握著爸爸的手給他加油打氣，可是後來我的胃開始作嘔，我就退到房間後面去了。

當醫生把他的指甲撬掉時，爸爸看起來完全鎮定、自在，幾乎很高興把這事完成。

「感恩節都是誰切火雞啊？」

」他開玩笑地說。

伏特醫生笑翻了，並且提醒我說，大笑也是很好的醫療。

一定比健保照顧來得好，而且免費。

## <<老爸給我的最後一份禮物>>

### 媒体关注与评论

史普林博士優美的文筆使人心醉。

當你知道，不是只有你一個人對於照顧老邁父母的挑戰覺得羞愧、敬畏，你就會覺得好過些。

我非常喜愛這本書，並推薦給每一個正要開始或結束這旅程的人。

這是一個孤寂的山谷，但是這本了不起的書讓寂寞感減少了些。

—— 內在家庭系統治療創辦人 / 理察·史瓦茲博士 (founder of Internal Family Systems Therapy / Richard C. Schwartz, Ph.D.) 「這不只是一本關於照顧年邁父母的書。

這是關於人性的耐力，發現我們到



## <<老爸給我的最後一份禮物>>

### 編輯推薦

本書特色 從心理治療師的觀點以個人生命經歷，穿插受諮商者的告白，兼俱三重視點詮釋（個人、心理治療師、受諮商者）照顧年邁雙親濃烈又複雜的情感。

<<老爸給我的最後一份禮物>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>