

## 【活動訊息】

- 2020 高中生正向心理成長營，相關資訊及簡章請參閱輔導處網站。

## 【升學資訊】

- 1、國立高雄科技大學四技進修部單獨招生簡章、應屆普通(綜合)高中生組招生資訊。
- 2、2020 歐洲醫牙學系招生資訊。
- 3、香港嶺南大學線上招生講座影片。

相關資訊請參閱本校輔導處最新消息

## 【家庭教育文章】

### 爸爸的死教我的事：學會對父母說這 3 個字，讓人生此刻沒有遺憾

文/吳若權

中年子女與銀髮父母的緊張關係，讓彼此既相愛又疏離，明明很想擁抱對方，卻又擔心被刺傷。有位知名的檢察官好友，以正義形象行走江湖，讓人感覺他好打抱不平，卻也偶爾會在臉書發文，提及百忙中利用週末回南部老家探望父母的感觸，怪自己沒有能夠盡力承歡膝下，說出許多中年子女共同的心情。

以我這過來人的經驗，不得不說出實情：忙碌，只是藉口。我們明明知道：放棄對名利追求的百分之一，就能換得陪伴銀髮父母，讓他們擁有比現在開心一百倍的幸福，卻遲遲沒有去做。

我若不是先後經歷母親中風、父親驟然辭世的打擊，或許也跟大家一樣，迷惑於一個自以為是的假象當中：我要賺錢、要有成就，才能讓父母覺得沒有白白生養我。

但其實即使你沒有賺很多錢，沒有太大成就，父母從來沒有嫌棄過子女，頂多他們只是擔心你將來的日子不好過。如果你能把自己的生活照顧好，然後願意花一點時間好好陪伴他們，這一切已經足夠。

我很慚愧、也很感恩，母親犧牲她的健康、父親捨下他的肉身，幫助我及早覺悟這些事。

這十幾年來，我刻意保持低調，少賺很多錢、少出很多名，把做為「兒子」的角色，看得比「作家」、「演說家」、「主持人」、「顧問」、「點鈔機」更重要一些。因此能找回內在的平衡，擁有和諧的家庭與工作關係，以求將來彼此要珍重道別的那一刻，心中不要有太多的遺憾。

正因為我們都不會知道，誰會先走一步，所以更要百般珍惜的腳踏實地陪伴彼此，顧好眼前的這一步。

遺傳，是累世因緣的顯化

有了這些領悟，讓我能夠回到內心深處，更客觀、更真實地看待彼此。從前的我，做事追求完美，高度嚴謹的自我要求；後來，在中風的母親身上，看到每個人的個性，都存在一體兩面的特質。「完美」，其實也是「不完美」。

母親是個比我更追求完美的人，她年輕的時候為了照顧家庭生活，給自己太大的壓力，身心失衡才會疾病纏身。我曾經為此惋惜，覺得她不值得這樣犧牲。可是，看到她中風之後，努力復健的高度毅力，又非常佩服她的韌性。

銀髮父母和中年子女之間，存在著一面被歲月塵封的鏡子，你只要勇敢地勤於擦拭，就會看到一個真相：原來，我們這麼相像。從小到大，我以為最討厭你的某些方面；人到中年才發現，我其實也跟你一樣。透過血液的遺傳，或共同生活的學習與影響，造就子女在為了不讓父母失望，而追求完美的路上，跌跌撞撞，有一天終於看到自己和父母的不完美，然後在這裡找到彼此和解的可能。

原來，遺傳就是累世因緣的顯化。當我們願意接受父母並不完美的事實，等同於接受自己也不夠完美，才能真正放下對親情無懈可擊的完美追求，回到平凡人生的角落，重拾珍惜與感恩的心。

**對爸媽說：「我愛你！」與過去曾經叛逆的自己和解**

好友大貓說，他從小與父親的相處，始終隔著一段距離；直到婚後有一天起床漱口，驚醒般地發現自己清喉嚨的聲音，跟父親很像。而這個時候，父親已經老了。彼此之間，沒有講出口的心事堆積如山，沉澱於滾滾紅塵之間。直到父親重病住院，大貓守在他的病榻前，握住老人家孱弱的手，「我愛你！」三個字，如紛飛千古未絕的白雪，盡融在生命殘落的簷間。

而多少中年子女的遺憾，竟是這一生從未來得及跟銀髮父母說：「我愛你！」日前參加一位很值得尊敬的企業家前輩的追思會，席間播放一段影片，令與會賓客動容落淚。由於他走得很突然，事先毫無徵兆，儘管安詳於睡夢中辭世，子女仍非常不捨。平日氣宇軒昂的長子，守喪期間神情憔悴，在影片中謙卑地說：「這一生最大的遺憾，是沒有來得及跟父親說：我愛你！」

他拋下完美形象，分享內心的脆弱，喚醒所有中年子女對生命的覺悟。我該慶幸，自己因禍得福。母親意外中風，提醒我珍惜彼此的相處。她出院後回家，繼續漫長的復健及調養之路。人生突然遭此重擊，彼此都感到心力交瘁。某個晚上我幫她蓋好被子，互道晚安。轉身離開她臥室，帶上房門前，我輕輕地說：「媽，我愛你！」幾秒鐘之後，我聽見她很小聲地回應：「我也愛你！」那一刻，我們才終於能夠從懊悔、難過、不捨、愧疚，百般複雜的心境中掙脫出來，重新回頭看見彼此相愛的本質。

你，對銀髮父母說過「我愛你！」嗎？現在，就試試看，好嗎？或許，第一次難免尷尬，你很緊張，他也害羞，但只要跨出這一步，不僅你與父母的關係，就更前進一些，你也會在此刻，與過去曾經叛逆的自己和解。



文章編修自「今周刊-幸福熟齡」網站

(圖片摘自網路)