

活躍老化典範－趙慕鶴先生

高師大成人教育研究所研究生 顏淑珍 105-3-31

高師大黃麗萍老師在樂齡班上課時，介紹 106 歲趙慕鶴先生傳奇的一生：71 歲當背包客遊歷英、法、德等國，87 歲讀大學，93 歲到醫院當志工，98 歲拿到碩士，100 歲時烏蟲體書法作品獲大英圖書館典藏，目前還在修博士，以此鼓勵學員拋開年齡的限制，勇敢追求夢想，再創精采人生。互動過程中，學員對這位學習典範心生嚮往，黃老師乃與成教中心李玉蘭老師積極促成這次的訪談餐會。

正午，當我們去接趙先生時，巧遇也是來拜訪的成大老年學研究所陳麗光教授。表明來意後，聖功醫院居家服務員表示，趙先生前一晚沒睡好，才剛剛睡下。黃老師雖深知趙先生一向是很守信的人，但考慮到身體因素，也不便為難長者，決定彈性處理，以她多年來對趙先生的認識來為學員報告。

學員們知道無法看到趙先生，都難掩失望，但也能理解身不由己的變數。誰知，事情立刻有了轉機，陳教授跑來告訴我們趙先生起來了。到了寓所，趙先生已穿戴整齊，他說他沒睡著，因為他記得有個約會。果然是趙先

生，不管為學或做人都在實踐他自己說的：「決定做什麼事情，就要對自己狠一點，否則什麼也做不成。」

見趙先生彎身穿鞋，學員趨前想幫他，他說：「我自己來就好！」出了門，步向台階，走向餐廳的路上，他都不要別人攙扶，步履雖慢卻穩健踏實。在他身旁，每個人的精神都為之一振，也充分體會為什麼他會說：「一靠別人，就老了。」以及「我覺得人活得獨立，才能過得輕鬆。」這樣的話。但有許多獨立的人是顧不上別人的，而從趙先生殷殷詢問陳教授吃飯沒，確定她馬上要去用餐，才放心跟我們走，那不經意間流露出的體貼，讓人感受到一股如親人般的溫暖。

趙先生用餐時，態度從從容容，使用餐具也相當平穩，多少呈顯他不急不躁的個性。對於這樣一位與民國同壽的人，大家自然問起養生之道，他說他不講究飲食，有什麼吃什麼，大都是粗茶淡飯。有位學員拿自製全麥堅果饅頭請他，他細嚼慢食的模樣，使那饅頭顯得有滋有味。問他是原來牙齒還是假牙，他說是假牙，不過很好用，讓他既能嗑花生也能啃甘蔗。聽到啃甘蔗，大家都瞪大了眼，納悶究竟是他拒絕老，還是老放過他了呢？

學員們最感興趣的是，他在不懂外語情況下，如何到歐洲自助遊，有沒有遇到什麼困難？他說沒有困難，遇到問題就趕快動腦筋，想辦法解決。他認為自己還算聰明，所以反應也快，沒什麼事難得了他。曾在一篇報導上看過他說：「**如果出國一趟要準備很久，要有錢又懂語言，那就三輩子都出不了國！**」趙先生就像蜀之鄙那個貧僧，靠著一瓶一鉢就去了南海，而大部分的人就像那富僧，要準備齊全才上路。這活生生的例子為我們上了寶貴的一課。

有人問起他那一手獨特的烏蟲體書法，他說從小就學，也已經寫了一輩子。他認為這種字體容易學，但不容易寫好，他也不諱言自己寫得不錯，好有自信啊！我們聽著只覺自然，並不覺得他自誇，因為他的書法被大英博物館所典藏，正是華人世界的驕傲。

學員都知道他還在讀博士，問起讀書過程難不難，照例回說：「不難！就是認真聽講，不會的就要想辦法搞懂。」至於他的博士論文，他說還在寫，他鼓勵學員上課要專心要認真，這百歲人對五、六十歲人說的話，就像爸爸在對孩子說話，大家都歡喜敬受。最後我們請他送給大家一句話，他說：「**實實在在，不管做人做事都要實實在在！**」這簡單質樸的一句話，應該就是他人生的座右銘。。

臨走，我們請他多保重，他說：「我要不保重，活不到今天囉！」好有趣的老人家，把我們都逗笑了。一行人要離去時，他還起身送到門口，一點不馬虎。

雖然只是一個半小時的餐會，我們從他身上看到許多尊貴的人格特質：有禮守約、親愛慈祥、獨立自主、好學有禮，他的言語舉止與其說是高齡典範，不如說是做人典範。他對理想的追求與熱情，完全印證《牧羊少年奇幻之旅》中的一句話“當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。”