

單位與人物介紹

與三位青春老超人有約

吳佩穎¹

「老」，究竟該是什麼樣模樣？！老了還可不可以當超人？如果隨機訪問街上民眾對老人的印象是什麼？我想大多會出現一些負面的觀點與刻板概念，例如：體弱多病、沒活力、沒有什麼社會貢獻等，有沒有人直覺反應會出現老年人爽朗笑容的畫面呢？如果再深入問，你對 80 歲、90 歲、甚至是 100 歲長者的印象是什麼，答案會不會不同呢？

一年前一堂「成功老化」的課程開啓了我對長者不同的認知，拋掉因長久受到醫學教育而烙印在腦海裡的老年疾病、長期照護等灰暗印象，課程中各式各樣的影片欣賞，無論是平均年齡 80 歲的英國合唱團、台北的志工老人、參與劇團演出的客家阿嬤們...等，都加深了我對老年人許多正面的印象。也因課程的安排因緣際會認識三位可愛的爺爺奶奶：趙慕鶴爺爺、宋錫敏奶奶、及謝蘅奶奶，他們不同於影片中的高齡者那樣遙不可及，因為這樣的相識機緣，年輕的我有機會真正接觸、感受專屬於老老人的活力，每每都帶來無盡感動。

認識宋奶奶和謝奶奶是在「成功老化」課堂中介紹老人社會參與的主題時，老師特別邀請兩位長輩來到課堂上接受我們的訪問。宋奶奶今年 86 歲、謝奶奶今年 90 歲，她們 65 歲後便開始擔任志工，最多曾在七個單位擔任志工，至今服務年資超過二十年，但對志工工作仍樂此不疲。兩位奶

¹成功大學老年所碩士生

奶是舊識，但一開始進入志工生活所抱持的心態並不一樣，謝奶奶於辦理退休時因為會計工作專業背景而被詢問擔任志工的意願，至今都還經常提到當時這個改變他人生的轉捩點；而宋奶奶則是經歷了喪偶的沮喪，後來間接認識謝奶奶後，慢慢的經由女兒和謝奶奶的鼓勵而走出家門，開始熱衷志願服務。他們都是抱持著「服務」的心態，不期望在做義工的過程裡得到什麼實質的回報，總是說，「只要能走就不放棄做志工，因為沒有放棄的理由」。兩次見到奶奶，臉上總掛著溫暖的笑容，在她們身上看到參與志工活動的正向影響，因為常和年輕人相處在一起，快樂的互動而忘了自己幾歲，心胸變得不一樣，也因為認識很多人，視野遼闊，膽子變大了，還能夠維持自己的身體健康，她們無法告訴你做志工對她們有多重要，但是她們不敢想像過著不能做志工的日子！

而認識趙爺爺已經是一年前的事情了，那天因為還記得那天我們帶了水餃食材到了高師大的宿舍拜訪，一進宿舍一樓大門，看見長長且陡峭的樓梯，爺爺一路健步往四樓爬，衝擊了我對 99 歲長者的印象，腦海裡浮現起過往在醫院遇見的關節炎阿嬤，每天對我抱怨自家住宅要爬兩樓樓梯讓她困擾不已，而趙爺爺每天應付四樓樓梯卻總是跟你拍胸脯保證沒問題！到底 99 歲的老人該有什麼模樣？在宿舍的大門前我困惑了。

在廚房剝菜、燉肉、包餃子的身影，讓人難以相信這是近百歲的人瑞。趙爺爺從不覺得自己老，他說：「死了才叫老」，96 歲去念研究所是因為好玩，讀書對他而言是一件有趣的事，不覺得有什麼壓力，他不跟別人比較，專心在自己該做的事情上，「說不定哪天讀一讀就死掉了也不一定」，他這麼說著。趙爺爺對未來沒有什麼計畫，因為他不知道將來的日子什麼時候會結束，「活在當下」、努力的做好該做的事情，是他一輩子的生活態度！雖然那天儘拜訪爺爺約莫半天的時間，他那爽朗的笑容和豁達的人生態度，

卻深深的烙印在我的心中，「很多老人其實也都過得很快樂呢！」，我心裡這樣的想著。

某天，我一如往常開啓了奇摩網站首頁，「七旬老翁不懂英文，自助遊歐半年只花 16 萬」，這有趣的網路新聞標題吸引了我的目光，心想：「這爺爺好酷！好多年輕人都不敢做的事，他竟然能完成！」，點入看了內文才發現：原來報導中家住四樓、98 歲拿到哲學碩士學位的這位傳奇人物竟是我認識的趙爺爺！沒錯，如同報導的周刊標題一般，他就是一位無敵的青春老超人！當下我腦海中浮現起一年前與趙爺爺相識的畫面，真令人懷念，好想再跟趙爺爺聊聊天。



圖 1.年紀總和幾乎要三百歲的青春老超人，由左至右分別為宋奶奶、趙爺爺、謝奶奶(攝於 2011.01.05)

不知道是不是老天聽到我的心聲，一個禮拜後，一次歲末聚餐的機緣，我再度與宋奶奶、謝奶奶、和趙爺爺見面。迎面而來的是帶著慈藹笑容、讓人猜不出年紀的三位長輩，第一個感想是：他們都沒變！一樣充滿活力。用餐的過程中，我們這群年輕學子發揮了敬老尊賢的「美德」，幫爺爺奶奶盛湯、夾菜，食物把奶奶們的桌上擺得滿滿的，這時謝奶奶說話了：「讓我們自個兒來吧！別把我們當老人」。乍聽之下，這句話似乎像是客套話，但靜下心思考，我們服務長輩時並沒問他們要吃什麼？要吃多少？況且儘管這些長輩合計歲數將近三百，但卻行動自如，我們這樣做到底是尊敬長

輩呢？還是剝奪了他們選擇與決定的自由呢？當老年人可以自由的為生活做決定，也是他們自我認同、滿足的源頭，而當下的我們，忘了。

聚餐的過程，我們閒話家常，隨意輕鬆的聊著，聊著趙爺爺如何不懂英文卻能在歐洲闖蕩半年，他得意的說，靠的是他反應快，不知道去哪找便宜的旅館，就在傍晚跟著背著大背包的年輕人走，就一定能找到最便宜的青年旅館，七十幾歲住青年旅館，夠年輕了吧！要找銀行，看不懂招牌，那就在外面注意人進人出的大樓，而每個人又空手進去空手出來，那就是銀行了。這些故事逗得大家哈哈大笑，也讓人佩服趙爺爺的機智與勇氣。

而年輕一輩的我們，多少人總愛把環遊世界的夢想掛在嘴邊，但卻從未執行？先是說語言不通，然後又說沒錢，總是有一堆自我設限的藉口，而我們眼中這些不可克服的因子，在趙爺爺的眼中根本不是理由。問他為什麼有勇氣就這樣踏出國外生活半年？他說他當時覺得自己七十幾歲了，再不去就沒機會了，想做就去做。他是用這樣的生活態度活著的。相對於趙爺爺的歐洲壯遊，我們明明有好的體力和頭腦，卻總是把自己鎖在框架裡面，好多人不快樂。反觀這些爺爺奶奶們，雖然年事已高，確真真實實的過著自己想要的生活，雖然宋奶奶說他以前個性膽小，做很多事總是連試都沒試就告訴自己「我不行」，到後來運用她女兒鼓勵她的話，每天告訴自己：「我行！我行！我行！」，自己生活的信心提高了，生活也快樂許多！這樣的正向思考才是我們該學習的。

謝奶奶說：「只要心年輕，就不老」。在我的眼中，這三位長輩都是充滿活力的年輕人，而且是青春無敵的超人，只要有心，有想要做的事，年齡絕對不是他們的阻礙。看著他們的老年生活，我在想：年老不應該是可悲的事，若能運用足夠的智慧去過自己想要的生活、且過得快樂，就是成功老化。你以後也想成功老化嗎？就別想太多了，爺爺奶奶們的生活態

度從以前到現在就是「活在當下」，想做什麼？想改變什麼讓自己更快樂？
現在就去做吧！You can be a superman！Forever and ever！



圖 2.三位長輩、陳麗光老師、作者與同學們於歲末聚餐後合影

(攝於 2011.01.05)