

樂活老年，越忙越起勁

文／王溢嘉（作家）

大部分的人對人生過於短促，還有很多來不及做的事就英年早逝，這樣的遺憾都可以理解。殊不知如果人生變得相當漫長，卻百無聊賴，不知如何打發，同樣是讓人難過而痛苦的事。

餘生有愛，不知老之將至

網路有篇報導，有位七十二歲的羅奶奶過世了，她一個人住在湖北的老家。唯一的兒子遠赴廣州工作，也買了房，一年在老家裡待的日子還不到三天。

羅奶奶退休前是位老師，一直有寫日記的習慣，過世前一年的日記本，寫得最多的只有四個字：「今日無事。」生命的最後一天，她以艱難的筆劃寫下：「沒什麼事，我就先死了。」

這篇報導讓我興起諸多感觸。每個人的生命都不同，對什麼是「生命的意義」看法也不同。生命是自己的，自己的生命意義當然也是自己說的算。但我想，不管如何多樣，它們多少會有一些交集或共通點。

就我個人來說，我認為我的生命意義在於為我的生命能量找到可以投注的對象，並為它們燃燒而發光發亮，忘了老之將至或死之將至。而生命能量投注與燃燒的對象，也不外是如下三大類：

一、要「有人可以愛」：我一直深愛我的父母、妻子、兒女，雖然父母與兒子如今已經離去，但我還有妻子、女兒及其他親人和朋友可以繼續關愛。

二、要「有事可以做」：我每天寫一點



文章、看一些自己想看的書或節目、與妻子到各地走走，想多多認識這塊土地和人民。

三、要「有理想可以追尋」：我透過文字和影像與大家分享人生的經驗、心得，希望能對增進眾生的福祉、讓社會變得更圓滿和諧有所貢獻。

找到樂趣，身心有所寄託

要愛什麼人、做什麼事、追尋什麼理想（或有什麼夢想、期盼）也許因人而異，但我想能讓自己生命能量投注的對象不外就是這三類，而其中最具體、也是最重要的就是要「有事可做」，因為你對人的愛或理想的追尋都要透過「做什麼事」來表達、來實現。

在這方面，我最羨慕的是美國的摩西

書香彰化—與大師有約

老祖母，可以做為許多「無事老人」的楷模：出身農村的她，十七歲嫁給一位農夫後即忙著操勞農事、家務和生兒育女。閒暇時做刺繡來打發時間兼賺點外快；快八十歲時，她的手指因為關節炎而無法再穿針引線，閒得發慌的她轉而開始無師自通地畫起畫來，還去參加鎮上的才藝比賽，得到些小獎。

她畫的主要是鄉村的景緻，她的畫在藥房寄售時，被來自曼哈頓的一位藝術經紀人驚為天人，帶回曼哈頓展出，造成轟動，經過藝評家的推介，她很快成為擁有世界知名度的大畫家，作品經常在世界一流的博物館展出，並被複製成月曆、卡片等。在她留傳下來的一千五百幅畫作中，有將近四分之一是在她一百歲時所畫（她在一九六一年過世，享年一〇一歲）。

摩西祖母在藝術經紀人的賞識和引介下，不僅讓她能繼續畫下去，而且畫得更更有熱情、更勤快；老年成名後，在接受記者採訪時喜歡說：「如果我不開始畫畫，那我可能會去養雞。」反正就是要找件事來做，讓身心得到寄託。

歡喜投入，生命更有意義

摩西祖母之所以能那麼長壽，除了遺傳和保養之外，「天天有事做」，天天忙著畫畫，可能是更重要的關鍵。因為忙著畫畫，獲得正面的回饋，越做越起勁，根本沒有時間去想死亡這檔事，這不僅讓她活得比別人久，而且活得更豐富、更有意義。

所以，只要你現在還活著，不管還能活多久，都應該為自己的生命能量找到可以投注的對象，找一些自覺有意義的事來做，忘了死亡這回事。

然後說：「因為還有很多事要做，我還不想死。」或者說：「因為還有很多事可以做，我就先不死了。」



時間：112年4月15日（六）下午2:30-4:30

講題：說得一口好故事，換得一場精彩人生

講師：郎祖筠 導演、演員

地點：員林演藝廳表演廳 員林市員林大道二段99號

時間：112年5月6日（六）下午2:30-4:30

講題：從攀登嘉明湖到書寫《成為真正的人》

講師：甘耀明 小說家

地點：彰化縣文化局演講廳 彰化市中山路二段500號

時間：112年6月4日（日）上午10:00-12:00

講題：有一種翻轉叫偏鄉

講師：王政忠 SUPER教師

地點：花壇國小演藝廳 花壇鄉學前路108號

時間：112年7月8日（六）下午2:30-4:30

講題：愛，樹，無可取代

講師：吳晟 國民詩人

地點：彰化文化局演講廳 彰化市中山路二段500號

時間：112年8月26日（六）下午2:30-4:30

講題：旅行的最後一步，寫作的第一筆
～旅行與寫作指南

講師：陳栢青 新生代作家

地點：溪州鄉立圖書館 溪州鄉溪下路四段556號

時間：112年9月16日（六）下午2:30-4:30

講題：佛系理財，樂活人生

講師：施昇輝 理財樂活大叔

地點：二林鎮立圖書館演藝廳 二林鎮斗苑路四段636號

時間：112年10月29日（日）下午2:30-4:30

講題：一個北台灣家庭的四季餐桌

講師：洪愛珠 作家、美食家

地點：永靖鄉公所禮堂 永靖鄉瑚璉路230號

時間：112年11月11日（六）下午2:30-4:30

講題：好好長大是需要勇氣的

講師：文國士 熱血教師

地點：溪湖鎮公所禮堂 溪湖鎮青雅路58號

時間：112年12月2日（六）下午2:30-4:30

講題：可以跟孩子聊些什麼？

聊出孩子的閱讀素養與生活素養

講師：番紅花 親職教養作家

地點：秀水鄉立體育館 秀水鄉安東村瓦礫街17號

主辦：彰化縣文化局04-7250057#2336

合辦：泰山文化基金會02-25017722

指導：彰化縣政府

※參加者建議全程配戴口罩；每場有機會獲得講師簽名著作、參加滿2場有機會摸彩。

※公務人員及教師可獲得2小時研習時數