

給 70 歲的自己：

你昨天摔了一跤，醫生說傷到脊椎，似乎無法再站起來了。我最近看了諾貝爾文學獎得主海明威的知名作品《老人與海》這本書，所以想給你一些鼓勵。

在書中，老人雖不如年輕時身強力壯，但他依舊沒有放棄當個漁夫。我也同樣希望你不要放棄你旅行世界的夢想，如果你有：「我現在老態龍鍾，已經沒有辦法再去其他國家旅行了。」這種想法的話，那你對生命的熱忱恐怕已經逐漸消逝。

老人在跟大魚搏鬥時說過：「如果他還不上來，也許會隨著月亮一起出來；如果他不隨著月亮上來，也許會隨著明天的太陽一起出來。」展示著不放棄希望的精神以及樂觀面對挫折的態度，我希望也能在你身上看到與老人相同的影子。

如果你被我打動，而選擇不放棄，你仍會遇到許多困難，而那困難，或許又會讓你想放棄。所以，我想要再用老人的話鼓勵你，當老人在和鯊魚對抗時，他說：「不過，人可不是為失敗而生，人可以被毀滅，但不能被打敗。」如果你因身體逐漸凋零而受到許多苦難，亦或是有其他人對你酸言酸語時，希望你不會被打敗，而是有如「不死鳥」一般，不斷的再次站起來，對抗那些阻撓你的「鯊魚」。

其實，我現在也遇到了許多挫折，例如：考試成績不理想、上台演講時忘詞等等。當我失敗時，我會想起書中，當鯊魚咬掉大魚的一塊肉時，老人正面的想法：「現在每過一分鐘，你就離家更近了。你損失了四十磅魚肉，可是小船也更輕快了。」我就鼓勵自己用正向的態度去接受挫折，然後找到問題，再針對問題進行改善。

我在老人身上看到了堅忍不拔的毅力，他生命的火焰看似是風中殘燭，但其實卻燒得比任何人都要更加旺盛。你現在雖年事已高，但我深信，你一定能和老人一樣，突破身體的限制，用高尚的精神，證明你能和年輕時一樣，做你熱愛的事，且不會輕易放棄，祝好運。

楊若翰 上