

# 正向老化電子報 (The Positive Aging Newsletter)

網址：[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese)

2009年7~8月，第57期

(中文版總編輯暨翻譯：國立屏東商業技術學院 劉素芬助理教授)

本「正向老化電子報」是由肯尼斯與瑪莉葛根(Kenneth and Mary Gergen)所編寫，以致力於研究與實務間建設性的對話。本電子報是由網路健康教育基金會(Web-Based Health Education Foundation)與道氏研究所(The Taos Institute)贊助。

## 目錄

社論：保持關係—優質老化的關鍵

研究一：老化與理想

研究二：適合老年員工的工作設計

新聞輯要：

(1) 像修女一樣安詳往生

(2) 「老年人」的最後任務

(3) 太極拳：通往平衡之路

(4) 把「應該」換成「可能」

(5) 冰淇淋和雪糕：夏天的健康選擇

給讀者的訊息

---

## 社論：保持關係—優質老化的關鍵

本電子報一再強調人際關係在老化過程中的重要性，其之所以如此，有部分原因是因為「老化」這個概念正是我們在人際關係中對老化賦予價值時所創造出來的。事實上，這正是本電子報的主要目的，亦即把老化看成是一段無可比擬的豐富年代來取代常人所認為老化是「退化」的概念。如果老化的概念是社會建構的，那麼為何不將其建構成有活力、有參與而非孤獨與憂鬱的概念呢？這幾年來本電子報的內容都進一步強調好的人際關係的重要性，尤其在引起興趣與活動、製造愉悅、提供支持和保持健康等方面上。

在此脈絡下，我希望分享我最近出版的新書「保持關係，超越個人與社區」(牛津大學出版社，Oxford University Press, 2009)。在書中我說明人們如何在關係中創造真實感、合理性與價值。事實上也就是說，所有我們認為生命有意義或重要的事情都是由人際關係產生。就此意義而言，不是獨立的個體湊合在一起就能形成關係，而是在關係的過程中，個體才能產生意義。有興趣的讀者也將會發現我們所有的心理歷程—思考、感覺、慾望、

記憶等等大部分並不是「在頭內」反而是在我們人與人之間。我也將此想法延伸去處理道德與靈性的議題，最重要的是，我嘗試在日常生活中實踐這些想法。這本書充滿想法，但是最終日常生活的總品質對我而言才是意義之所在。這本書是寫給一般大眾看的，所以我希望想要更深入探索關係領域的讀者會覺得這本書是個有益的伴侶。

—肯尼斯葛根 (Kenneth Gergen)

---

## 研究一：老化與理想

一般人認為當年齡漸長時會變得較沒有理想，而且對世事較存疑。在他們的生命歷程中親眼目睹諸多偏狹、貪婪、和欺騙，而且看過很多有希望的政策失敗，他們對人類的高度期望已變得疲軟不濟，深覺世事很難有所改變，嘗試也沒用。而且，當然有這樣態度的人，他的幸福感會減少的。但是這種一般人的觀點正確嗎？本研究著手探討所謂的「世界慈悲信念」，以瞭解人們相信有個仁慈慷慨世界的信念會隨著年齡而改變嗎？很多人在網路上填答有關他們慈悲信念的問卷題目，除了這些問題之外，還填答基本資料如性別、年齡、種族、族群、教育及收入等。他們要對自己這一生中的精神健康狀況及生命中過去的及最近發生的負面事件評分，並回答有關生活滿意度的問題。研究結果意義深遠。

首先，研究者發現慈悲信念並不會隨著年歲的增長而減少，反而增加。第二，更令人高興的是這些信念與生活滿意度有正相關。大部分的人通常會看光明面，有趣的是，早期喪偶的人，較有慈悲感。難道這在說明負面生活經驗在年老時不會留下痕跡嗎？不盡然。低收入及少數族裔的人確實在慈悲信念的得分較低，但是，在這種情況下，如果能知道人在進到「第三年齡」時其理想性能否隨之再生也是很有趣的。當人有孫子時，希望會重新燃起，當有時間參與有意義的事情時，人就有可能改變。對很多人而言，新任美國總統的選舉也同樣對不同年齡層的人帶來希望，尤其對曾多次親眼目睹政治及公共生活事務起起伏伏的老年世代。

摘自：World Benevolence Beliefs and Well-Being Across the Life Span by Michael Poulin & Roxane Cohen Silver. *Psychology and Aging*, 2008, 23, 13-23.

---

## 研究二：適合老年員工的工作設計

諸多機構擔心他們資深又可靠的員工會流失。人們發現他們愈來愈倚賴老年人來填補職缺，同時，很多老年人陷在想要退休又同時想要繼續工作的兩難中。德國研究者想要瞭解什麼樣的情況會促使老年人留在職場，他們調查 176 位年紀 19 到 60 歲不同職業的員工，發現大部份的老年人對於他們未來的工作生活並沒有樂觀的看法。他們知道他們在職場的發展性愈來愈窄，但是，也有很多老年人熱切的期望將來繼續工作，就如研究人

員發現的，如果工作的複雜度很高而且參與決策的機會很大時，老年人更願意繼續工作。如果做決策是複雜工作成功的重要因素時，他們在工作中將有極度的成就感，所有熱衷下棋或打高爾夫的人都知之甚深。

研究人員建議：為增加工作的複雜度及員工的自我掌控需提供員工較多做決定、安排工作、及選擇做事的方法等。

摘自：Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective, by Hannes Zacher and Michael Frese, *Psychology and Aging*, 24, 487-493.

---

## 新聞輯要

### 一、像修女一樣安詳往生

在針對有關老人健康照護政策的辯論中，我們發現有個故事既引起爭辯又令人雀躍。史丹佛大學長壽中心主任卡斯特森（Laura L. Carstenson）曾說：「每當我向人們提到需要改進死亡過程時，就會有人舉手發言說：『你在講殺老年人』。」但是從沒有人會質疑羅馬天主教修女這麼做。他們可能是可以討論死亡而不會被認為是非黑即白思考方式的代表，這種思考方式使我們不是要傾其所能救人就是要將其棄死街頭。這個故事描述羅馬天主教修院已經注意到老年修女需求，尤其是那些瀕臨死亡的修女。這是一個有關選擇、照顧與接納的故事。

在修院中的照護工作是由羅徹斯特大學（University of Rochester）的老年學專家麥肯醫師（Dr. Robert C. McCann）所提供的。他在描述他的病人時說「他們的死亡比其他地方我所看到的還好」。他們能夠善終的秘密是什麼？麥肯醫師花時間與每個人討論他們的需求與願望，這可能是指治病過程中的主動介入、一些特別的作法或甚至沒有特別的要求。通常照顧改善意指大量減少用藥，這項用藥自由常因減少藥物的副作用而提升人們的生活品質。最重要的是病人確信當他們面對死亡時會得到全力的照顧。

在修女們新蓋的房子裡，大部分的修女住在獨立房間，但有 40 位住在護理樓。教堂、餐廳和圖書館都設在中央以方便所有人使用，所以最需要接觸與關心的人就不會被孤立。結果，沒有人會覺得孤單或被遺棄。麥肯醫生也相信修女們的宗教信仰在他們完美死亡中扮演重要角色。在他們之中「有較少的痛苦與憂鬱」而且他們使用鎮定劑的量是一般人的三分之一左右。在醫院死亡可能是「非個人化而且過度的浪費與昂貴」，他們的修女沒有人在醫院往生。負責紀律的凱能修女（Sister Marie Kellner）說，「我們不要讓任何人在最後的旅程孤獨而行。」是什麼可以造就成功老化與善終呢？緊密的社會網絡、腦力刺激、持續參與生活、宗教信仰、加上以「少就是多」的原則指導下的安寧療護照顧。

摘自：「With faith and friends, convent offers a model for end of life」 by Jane Gross. New York Times, July 9, 2009, A1, A18.

---

## 二、「老年人」最新的使命

前南非總統曼德拉（Nelson Mandela）所謂的「老年人」是指資深的男女議員們，他們這羣以影響力與經驗支持和平重建的人們，提出人類受苦的主要原因，並促進發揚人類共同的利益。他們決定特別注意宗教及傳統領袖的責任以落實平等與人權。他們最近公開一項宣言：「以宗教及傳統為基礎來合理化對女人及女孩的歧視，有如上級權威的要求一樣，是不可接受的」。

這些「老年人」呼籲不管對歧視女性的合理化有多深，所有的領導者都要挑戰及改變這種教條與做法。美國前總統吉米卡特（Jimmy Carter）是位長者，他以身作則，最近剛退出南方浸信會（Southern Baptist Convention）因為他們宣稱夏娃比亞當還次等，因此要承擔原罪，並且認為女性必須「順服」他們的丈夫，而且禁止女性擔任教會執事、牧師和軍中隨營牧師。卡特說：「我們要求所有宗教領袖要有勇氣去確認並強調世界所有主要信仰所共同認同的真誠與平等的正向信息。」年老女人承擔最久而且有時最嚴重的歧視之苦。在剝削、暴力和匱乏的情況下，這項呼籲對讀者而言是很重要的。當老年人也是他們自己宗教機構裡有影響力的領袖時，老年人能以震撼的聲音在他們的宗教社區裡表達這些議題。

摘自：National Institute for Literacy, Diversity and Literacy mailing list [Diversity@nifl.gov](mailto:Diversity@nifl.gov)

---

## 三、太極拳：通往平衡之路

太極拳是一種中國武術，包含韻律的慢動作，以輕柔力道及流動方式在畫圈。太極拳常被稱為「動作冥想」，可以幫助發展平衡及寧靜感。在芝加哥伊利諾大學（University of Illinois）所做的研究發現中風後學太極拳的人以換腳站立、不同方向靠著及站在行進中如公共汽車的車輛等方式測試，其維持平衡能力有顯著的改善。每星期跟體能治療師學太極拳並且在家自己練，僅僅六星期的訓練，效率就非常顯著。

太極拳除了有改善平衡感的效益之外，同時也能改善血液循環、彈性、姿勢、血壓、心跳以及減輕關節疼痛的不方便。不論身體的狀況與年齡，太極拳都是簡單有趣的，有關課程資訊可洽社區活動中心或健康俱樂部。在 U-Tube 網站上有短片介紹這優雅的運動。

摘自：Better Balance with Tai Chi by Michael O' Shea. Parade, May 3, 2009, pg.13.

---

#### 四、把「應該」換成「可能」

住在華盛頓州維德貝島 (Whidbey Island, Washington) 的維滋曼 (Carol Wiseman) 已經 60 多歲，她說我們只要把自青少年開始就背在肩上的包袱丟掉，就可以獲得很多。她認為在那包袱中有她自 1950 年代起成長期間所學到的「好人」規範，但是她決定將「應該」換成「可能」，結果她的生活變得更富創意且輕鬆。「我的大腦不再塞滿規定，而釋放出的空間正好創造出真空狀態，吸取更多成長的新契機」。在諸多她放棄的事件之一是自己要求在公開場合表現完美，穿著「酷刑鞋」又擔心鄰居會如何想。「我不再要求自己禮貌到某種程度，而且不再把事情看成是在針對自己」。自從大學畢業後就不再跳的搖擺舞步，現在她也開始跳了。她重拾以前的活潑快樂，現在她甚至敢邀請陌生人跳舞。

摘自：About Freedom by Carol Wiseman, AARP Bulletin, July-August, 2009, 32.

---

#### 五、冰淇淋和雪糕：夏天的健康選擇

為了幫助人們對夏天的冰品做健康的選擇，評審委員們計算熱量及成分，選出下列評為「美國最健康」的冰品。Haagen-Dazs 的「脫脂芒果雪糕」把多汁的熱帶芒果打成泥，熱量只有 120 卡，是首選。Ben & Jerry 的「黑覆盆子低脂冷凍優格」和「草莓冰淇淋」都是用真的莓果製成，熱量分別是 140 和 170 卡，是第二選擇。若要享用巧克力，可選擇 Baskin-Robbins 的「清淡阿羅哈布朗尼冰淇淋」(160 卡)。最後勝出的是 Haagen-Dazs 的「蔓越莓藍莓脫脂雪糕」(100 卡)。至於冰淇淋筒，其熱量最低，只有 17 卡，所以把它給吃掉吧！

摘自：American's Healthiest Frozen Scoops, Health, July/August 2009, 174.

---

### ※給讀者的訊息※

#### 1. 問題與回饋

如果你有問題或有資料想要與此電子報的其他讀者分享，請 e-mail 到 [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu) 給瑪莉葛根教授(Mary Gergen)，如果是用中文書寫，可 e-mail 到 [ugasfliu@gmail.com](mailto:ugasfliu@gmail.com) 給中文版總編輯暨翻譯國立屏東商業技術學院行銷與流通管理系助理教授劉素芬博士。

#### 2. 過期的電子報存在下列網址：

[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese).