

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

網址：www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese

2009年9~10月，第58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：超越自我的旅行

研究一：在幸福婚姻中，「我們」的重要性

研究二：老年與科學成果

研究三：歡迎參加幸福研究

新聞輯要

(1) 全新的世界性老年關懷計畫

(2) 貢獻獎：對生命第二春的讚頌

(3) 醫療界模範與偉大事蹟

(4) 愛永不嫌遲

給讀者的訊息

社論：超越自我的旅行

我們最近從日本京都的立命館大學為期二星期的巡迴演講回來。這段期間給我們大好機會走訪妝點這個珍貴城市的古剎與神社，我們在繁忙的商店街漫步、在林間及河畔探索，並與朋友及同事們在傳統的榻榻米上用餐。不消說，這些世俗的經歷非常精采愉快，然而，這些經歷盤旋腦際所代表的是某種不安的感覺。在我們暢遊世界時，我們並不孤單，而且事實上，大部分的人把旅遊列為退休後計劃清單中的前幾項。其實，世界上充滿成千上萬的我們，到各地的博物館、花園、戲院、森林、紀念碑、餐廳等地方去享受。但是，想想：把這些活動的總效果當作是個人享樂，這種看法對嗎？難道這些只是像吃冰淇淋甜筒或看一齣喜劇一樣的享樂行為嗎？現在問題又更困擾人了，因為這樣的旅遊常會留下沉重的碳足跡。我們是否在犧牲世界以滿足自己的好奇心？

我在臨濟宗妙心寺冥想時出現一個有希望的願景：如佛教徒所知，冥想本身不是結束，而是之後可以感受到一種與別人和全世界連結在一起的全新熱情。難道我們不能以同樣

的方法去理解我們對世界寶藏特有的喜愛嗎？不只是這些經驗對我們大腦中很重要的愉快中樞有影響，更有甚者，這些經驗繼續流轉的能力透過我們進入周遭世界，這種流轉使得這些經驗深具意義。這些美麗、寧靜、奇妙，深度理解的感受以及對別人的重新欣賞使我們具有新的能力去創造並與別人分享。

當這些經驗加上我們對藝術的支持、對外國人的熱忱、與人分享園藝成果、插花、廚藝以及對世界和平的付出，這些經驗會有加乘效果。當我們與我們的小孩及他們的家人分享，而且當他們接續傳承下去時，我們的饋贈將成長四倍。我們將激起漣漪使世界文化瑰寶得以傳承，並為大家創造更有利的未來。

—肯恩與瑪莉葛根（Ken and Mary Gergen）

研究一：在幸福婚姻中，「我們」的重要性

要闡釋莎士比亞的話，名稱的意涵為何？更特別的是，代名詞的意涵為何？在 154 對夫妻的研究中，研究人員強調使用「我們」的重要性，而非區別化的代名詞諸如「我」和「你」。這些中年以上的夫妻受邀暢談他們婚姻中的衝突，並且評估他們在爭吵中的情緒經驗，接著詢問每個人他們的婚姻滿意度。這些人大多是白人、中產階級並為高學歷者。研究結果顯示，使用「我們」代名詞與高度正向情緒、低度負向情緒及低度引起心血管疾病有關。有趣的是，當一方使用「我們」的字眼時，結果證實這種說詞使配偶及說話者本人感到同樣程度的輕鬆。本研究指出使用「我們」的語詞會是健康的選擇而且使情緒感到舒服。

老年夫婦比年輕夫婦更常使用「我們」的語句，他們顯然比年輕人更能與他人分享。這可能是因為他們曾經克服過更多困境，處理過爭議，以及有歡慶喜事的經驗。（他們都還與配偶保有婚姻關係可能也是原因）。在這些老年人當中，太太們比他們的配偶更容易受到先生區別化代名詞的影響。我們很好奇，如果夫妻與家人在對話中有意識的使用「我們」會怎樣？這種字詞的轉換或許可以創造更正向以及放鬆的時刻，並增加感情的親密度和契合度。

摘自：We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict.? By Benjamin H. Seider, Gilad Hirschberger, Kristin L. Nelson, and Robert W. Levenson. *Psychology and Aging*, 2009, 24, 604-613.

研究二：老年與科學成果

把科學當做是年輕人的遊戲而且只有年輕科學家富有創意的這種信念廣受到大學行政首長及科學界所認同。但是大學教授的平均年齡逐漸提高，在 1995 到 2006 年間，七十歲以上的全職教授百分比已成長 3 倍。如果刻板印象是正確的，科學成就豈不就是要減少？烏特勒克大學(Utrecht University)的史托貝(Wolfgang Stroebe)教授為了回答此問題，檢視過去 40 年來北美洲與歐洲的科學成果與年齡相關性的研究。雖然早期研究通常顯示年齡愈長成果稍有減少，但這種減少在最近的研究裡就不再出現。然而，個人終其一生的生產力有高度穩定性，而且至今為止，過去的成就是未來生產力最好的預測因子。

最近有個縱貫研究在分析美國國家科學院 (U.S. National Academy of Science) 112 位院士的生產力與年齡之關係。這些人是在生物學、物理學及社會科學的傑出科學家，他們在進入職場後 20 年生產力成長最快速，然後接續的 15 年維持平台狀態，然後在最後 5 年又再度提高。因為這些人在 22-25 歲就開始發表第一篇論文，到 45 歲時達到他們的第一個高峰。在其後 15 年維持高峰狀態，他們的生產力在 60 歲後又再度提升。

另外一個對在魁北克 (Quebec) 的教授所做的研究發現生產力提升到 50 歲，然後一直維持到 70 歲。因此，這些教授在他們的生涯中都保持高度生產力。這羣高生產力教授的成果在品質上並沒有下降。事實上，他們發表在高影響力期刊的論文平均數穩定地成長到七十歲，同時，前百分之十高度被引用文章的平均數也一樣。這些針對年齡與科學成果的研究結論應該讓我們消除我們對學術界人員老化會降低科學生產力的擔憂。

史托貝教授指出要預測科學家生產力，通常過去的成果比年齡是更好的預測因子。三十歲時就有高度生產力的科學家在 60 或 70 歲時的生產力會比那些年輕但沒有生產力的人還高。

摘自：The graying of academia: Will it reduce scientific productivity? By Wolfgang Stroebe, Utrecht University, Netherlands.

研究三：歡迎參加幸福研究

研究人員投注幾十年在瞭解什麼會導致一些人比別人還健康。在本研究中，我們要探討世界上不同年齡層的人做錯了什麼，做對了什麼。我們要全面瞭解健康有何意義，而最重要的是要追蹤人們以瞭解他們在歲月中如何改變。這是此類研究中的第一個研究：以深入探討世界各地不同人的幸福感。如果你要參加，你將幫助我們回答現今社會所面臨的最折磨人的問題。

如果你有興趣，請上網報名，網址為：<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbbomI2sjsmcvI1>。
此項研究每三個月開放一次（下次開放時間是三月）參加者一年每三個月（共 5 次）需要完成三十分鐘的問題。

先行致上萬分謝意！

Aaron Jarden

心理系系主任

資訊與社會科學學院

紐西蘭空中科技大學

Email：aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

新聞輯要

一、全新的世界性老年關懷計畫

1994 年，保羅荷根(Paul Hogan)在媽媽家裡陪伴外婆，他在想如果老年人沒有家人陪伴又沒人提供協助的話會怎樣。他的好奇心驅使他想像出一個專為老年人提供這樣服務的新公司。由這靈感所形成的「居家照顧公司」已在國際間獲得肯定，當他在包括日本的很多國家設立連鎖公司後，他的收入也水漲船高。

他安排僱用 55-65 歲的女性照顧者，每星期花 15-20 小時去拜訪老年人，協助他們做非關醫療的雜務，從煮飯、洗衣到打牌和安排外出等。主人每小時付 20 美元的服務費，其中照顧者收到一半。荷根預估他的事業會繼續成長，因為世界上 65 歲以上人口從今天的 7% 會成長到 2050 年的 15%。他在日本的連鎖公司已由吉野中島(Yoshino Nakajima)接管，她當時在大阪照顧父母親，需要一些協助。她與當地的日本商人合夥，創造出一個名詞叫「友伴」來形容這類服務。雖然日本老人似乎不願讓陌生人到家裡來，但漸漸的這種想法愈來愈受到歡迎。參與此計劃的每一個新加入的國家都有一位主要的公司經理人，可以根據當地文化的特殊性調整服務內容。

摘自：Grandma Opportunity by Francine Russo, Time, September 14, 2009, Global 4.

二、貢獻獎：對生命第二春的讚頌

「貢獻獎」是由「全民企業」(Civic Ventures)贊助，該組織致力於幫助人們透過生涯第二春來協助他人進而使自己的生命饒富意義。他們的宣導手冊及指引如「下一樂章的藍圖」，「第三年齡的生活規劃」、以及「生活規劃工具箱」可以在下列網址找到：

www.civicventures.org/booklets.cfm

這些獲得 10 萬美元「貢獻獎」的新得主，歷經幾十年的付出與熱情，已經調整他們的想法進而改變他們的生命。他們沒有一人想要退休，他們都在生涯第二春用他們的經驗以嶄新且富創意的的方法承擔社會最大的挑戰。他們為所有世代營造更好的未來。得主是：

1. 一位精神科醫師：召集治療師為返鄉的退伍軍人及其眷屬提供免費諮商。
2. 一位前任電話通訊公司執行長：為阿帕拉契山區（Appalachia）的經濟弱勢農民社區提供寬頻和福利設施。
3. 一位教授：將有毒廢棄物變成「環保」磚。

三、醫療界模範與偉大事蹟

九十七歲的日野原重明(Shigeaki Hinohara)是世界上任職最久的醫生和教育家。日野原重明的神奇故事值得傳頌：自從 1941 開始，他就在東京的聖路加國際醫院(St. Luke's International Hospital)治療病患並在聖路加護理學院(St. Luke's College of Nursing)教書。第二次世界大戰之後，他夢想從東京廢墟中建立一所國際級的醫院和學院。由於他的開創精神與商業頭腦，這位醫生將這兩間機構變成日本頂尖醫療院所和護理學院。現在他是這兩家機構董事會的主席。他總是願意嘗試新事物，自他 75 歲開始已經出版 150 本書，包括「長壽、健康」這本已銷售 120 萬冊的書。日野原重明是「新老人運動」的創始人，他鼓勵大家過著長壽又快樂的日子，要扮演這樣的角色模範，沒有人比他更適合。

摘自：International Herald Tribune, Asahi News, October 15, 2009, 3.

四、愛永不嫌遲

恭喜貝絲雅希莉(Beth Ashley)和羅南費羅斯(Rowland Fellows)，他們於 2009 年 8 月 22 日在緬因州(Maine) 希普斯科特河(Sheepscot River)的「海妻號」船上結婚。他們婚禮之所以特別是因為雖然新郎、新娘在十二、三歲時的暑假就認識，但直到約 70 年後才開始交往。儘管幾十年的分隔，當他們最後相遇時，他們幾乎馬上迸出愛的火花。他們開始一起旅遊，先到緬因州，再到更遠的地方，最後在上海，他們第一次親吻。她說：「我感覺很自在，我找到我要共度餘生的人。」

好朋友兼作家的伊莎貝爾阿蘭迪(Isabel Allende)說道：「羅南計畫活到 100 歲，所以在他們面前還有 16 個熱情的年頭。」羅南說他們有好多事要做，「但我們必須快點做，反正快接近人生最後階段時，我們還有時間可以放輕鬆。」

摘自：“Beth Ashley and Rowland Fellows” by Vincent M. Mallozzi, New York Times, September 13, 2009, 16.

※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 給瑪莉葛根教授(Mary Gergen)，如果是用中文書寫，可 e-mail 到 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.