

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

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

2009年3~4月，第55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：去除老年歧視

研究一：透過優質生活避免失智症

研究二：道歉的益處

新聞輯要

(1) 擔任志工服務小孩子對健康的好處

(2) 快走的益處

(3) 與癌細胞和平共處

(4) 到肯亞養雞去：漫長又刺激的退休旅程

給讀者的訊息

社論：去除老年歧視

我們常提到我們文化中普遍存在老年歧視以及其對老年人所造成的問題，但是我們常忽略的一個事實是儘管我們對這些負面刻板印象反感，但我們在成長過程還是一路信奉他們。我們看不起老年人的做事方法，嘲笑他們，並且從來就不想變老。我們和年齡歧視早已分不開，而問題最大的是：儘管對這些刻板印象很反感，我們還是不可能逃離其控制。這不是小事，因為這樣的想法對健康及幸福感傷害很大。最隱微的年齡歧視就是老年人該有哪些適當行為一般人常有固定看法。

一般人對老年人的性感、冒險、華麗、積極嬉戲很反感，他們被期待應該更含蓄安靜些。Kay Norman的觀點在此就很切題，他認為老年學最難解決的困惑之一就是為什麼60歲以上的成年人基本上都是沙發馬鈴薯。儘管這是一般看法，但是運動確實對健康與長壽有很大的貢獻。就如Norman所推論的，問題主要出在文化信念上。

早期人們總是要費很大體力才能謀生。農夫、勞工、及家庭主婦每天要磨石磨，否則會有嚴重後果。能坐下來休息不管任何時候都被認為是一天辛苦工作後最好的回報，沒有什麼能勝過在門廊盪鞦韆的身體快感。勞工與做很少勞力工作的「紳士」是不同的，

家庭主婦與有幫傭的「家中貴婦」也有明顯的區別。有一些針對性別的信念，例如遊戲與運動，女孩與女人通常被勸阻參與休閒運動。在最好的情況下，女性運動被認為不像仕女，但最糟的時候，就會被認為對女性有害。醫生會勸告年輕女孩避免體力過度勞累，以免傷到「女性器官」。對男性而言，也有很多對體力活動負面的看法，例新兵訓練營一點也不好玩。雖然我們會鼓勵男孩比女孩更好動，但是到達一個年紀之後，只為好玩的體力活動其實是被當作是在浪費時間。一般人的看法是「有時間又有體力的男人應該從事更有生產力的事情」。

這些看法代表的是間接但卻極為傷人的年齡歧視的型態，排除這些想法需要個人反思與醫療人員的全力支持，我們認為顯著改變需靠夫妻、家人及朋友的投入以創造新的生活方式。例如，健身俱樂部、夜店、運動場、和游泳池不能只是保留給年輕人使用的場所，體能活動不只對現在參與的人有益還可對不相信前面看法的年輕人的健康有幫助。

肯尼斯及瑪莉葛根 (Kenneth and Mary Gergen)

參考文獻：A barrier to healthy lifestyles by Kay Van Norman, Journal on Active Aging, Sept./Oct., 2004, 32-38.

研究一：透過優質生活避免老年失智症

八十歲以後得到失智症的機率不低，瑞典科學家最近在神經學期刊發表一篇對 500 位 78 歲以上的人所做的研究。在此研究中，有 144 人會有失智症。此研究在瞭解「生活方式是否對失智症的形成有影響」。在本研究中做一些測驗，包括神經質（意指很容易情緒低落）的測驗，以及喜歡出外交友的社交特質測驗。研究人員接著發現神經質測量值低的人會較放鬆與祥和，並且比容易情緒低落的人患失智症的機率減少 50%。交遊廣闊對認知能力的維持有正向的影響，導致這樣相關性的原因尚不清楚。

主持此項計畫的瑞典 Karolinska Institute 的 Hui-Xin Wang 博士說：「過去的研究顯示，長期的情緒低落可能影響大腦，……可能導致失智症。我們的研究發現，祥和外向的人格特質再加上社交活絡的生活型態，甚至可以降低罹患失智症的危險。生活型態因素是可以調整的，不像基因因素是不能控制的。」英國老年癡呆症協會研究組組長 Susanne Sorensen 博士說：「這是雞和蛋的情況，這是人格特質增加老年人罹患失智症的危險，還是他們只是失智症的早期特徵呢？65 歲以上的人有三分之一在過世時都患有失智症。要減少這種悲慘情況最重要的是在人的一生當中保持心智與體能的活動。」

摘自：BBC News, 1/19/2009

研究二：道歉的益處

跟其他的人口族群相比，在醫療界裡發生的事情常常與老年人較有關。我們最在意的是我們如何被當做人或病人來對待。最近有個趨勢是讓醫療院所及安養院人員以同理心坦白說出，甚至對曾經做錯的事道歉，這種做法使得發生錯誤及事故的相關人員之間的關係改善很多。家屬很感恩可以與醫療照顧人員溝通，並且如果治療有失誤也能讓照顧人員有道歉的機會。以前，律師和保險專員都會強烈建議醫生和牽涉案件的醫療人員不要與受害的一方聯絡，而且不要承認任何疏忽，也不要為任何事件道歉。現在，這種做法已改變，有部分原因是因為，很多針對醫療機構或人員的訴訟及巨額賠款要求的案例起因於申訴人的憤怒，大家覺得如果他們沒有被告知或道歉就會要求現金賠償。這種回應方式大大增加醫療成本，這最終傷害到所有的消費者。

率先試行這種溝通政策之一的密西根大學醫療體系，病人因不滿所提的索賠與訴訟案件自 2001 年的 262 件降到 2007 年的 83 件。法律辯護及賠償的成本減少三分之二，花在解決案件的時間減少。此外，密西根醫療體系的首席風險官 Richard C. Boothman 說「改善病人的安全以及增進病人溝通比防衛和否認更能解決誤診危機。」

Kathy Clark 律師是道氏研究所/Tilburg 大學應用社會學博士班的畢業生，一直以來致力於減少不同職業的事故訴訟，並且當醫療事故發生時，她與病人及其家屬會一起面對。她有個好朋友兒子因醫療疏忽而受害，她會進行這項研究是受到這位好朋友的啟發。她所提倡的觀點為不同行業帶來集體關注的焦點、增加信任感、同時為社區營造帶來具體的做法，並且將法規流程擴大到包含弱勢的病患族群。

摘自：“Letting caregivers say they are sorry” by Stuart H. Shapiro, Philadelphia Inquirer, March 2, 2009, A19. And Personal communications from Kathy Clark, Esq., Ph.D., March 29, 2009.

新聞輯要

一、擔任志工服務小孩子對健康的好處

約翰霍普金斯醫院 (John Hopkins) 曾進行一項研究計畫以瞭解「體驗團」的一群非裔美國女性志願為小學學童服務的效果。這些年逾 60 歲的女性，比不從事志願工作的人更有活力且長期維持良好體能。參與志願服務者耗費卡路里是未參者的兩倍。其他對志工的研究也顯示志工在記憶及執行功能之改善情況比沒有參與服務的人還好。在這些功能方面表現最差的老人獲得最多進步，就如約翰霍普金斯醫院研究員 Erwin Tan 博士所言，「志願為小孩服務對身體的好處猶如上健身房，而對我們的小孩而言，老人家的智慧是無價的。」

摘自：Older women find health benefits through volunteer program, Gerontology News, March 2009, 4.

二、快走的益處

如果你每天以每小時 3.5 英哩的速度快走，你將有如下的好處：

1. 提高你的有氧能力和身體機能。
2. 降低體重。
3. 改善心血管健康，降低罹患心臟病、中風及第二型糖尿病的機會。
4. 戰勝癌症，降低危險與提高存活率。
5. 對抗諸如阿茲海默症、關節炎、骨質疏鬆症等退化性疾病。
6. 增長好心情及加強皮膚癒合能力。
7. 減少醫療支出。

摘自：Walking 50 Miles a Month by Betsy Towner. AARP Bulletin, January-February, 2009.

三、與癌細胞和平共處

賓州大學醫學院精神科 David Servan-Schreiber 教授在獲知得到腦癌以後決定改變生活型態以改善存活率。他採用傳統醫療方法，但他能做的不只如此。Servan-Schreiber 博士注意到每個人身上都有癌細胞，但是允許這些細胞超越我們身體自癒能力而致產生腫瘤的是圍繞在這些細胞旁邊的環境，（例如，其他研究也指出被領養的小孩與其領養家人有同樣的罹癌率。這表示我們的社會環境會影響癌症的產生。）

那麼，好消息是什麼呢？Servan-Schreiber 博士說「罹癌至今已 16 年，我發現我們可以透過生活上的一些選擇使身體更為強壯以抵抗癌症。事實上，我現在比未生病之前更健康、更快樂。我覺得更祥和、淡泊，對生活更有活力、動力及熱情。在我的人生旅程中我學到活下去的最好方法是在生活中的所有層面都要滋養生命：透過飲食與大自然中的漫步、透過工作目標及透過人際關係來傳達愛。

摘自：AARP/ The Magazine, March April, 2009, 20-23.

四、到肯亞養雞去：漫長又刺激的退休旅程

印地安那大學醫學教授 Joe Mamlin 醫生曾透過與肯亞的莫伊大學（Moi University）的合作關係，於 90 年代初期到過肯亞。他於 2000 年即將退休之際再度前往肯亞執行合作計畫。在當地他發現他置身於全世界愛滋病的流行區，即使抵抗病毒的藥品已開始使用，但病人並沒康復。沒多久他就發現很多來到他診所的病人不是窮得沒飯吃就是太虛弱而無法工作。因此他給病人除了開藥單之外也開營養食品，為了獲得食物，他與種田

及養雞的專家合作，醫院座落的兩英畝土地很快的變成茂盛的菜園。在 Mamlin 醫生的指導下，農耕團隊已有能力每星期提供 4 公噸的蔬菜和水果。這些食物每天都會送到肯亞西部的各個診所。

病人恢復健康以後，都學會種菜的技術，今天他們過著很積極且安定的生活。這些診所目前治療四萬多位病人同時餵飽三萬多位病人及其家屬。額外的經費及食物的支持來自諸如聯合國、和蓋茲基金會的捐款。對現年七十出頭的 Mamlin 醫生而言，這個計畫將是他生涯的最高峰。

摘自：In Kenya, AIDS Therapy Includes Fresh Vegetables by Roger Thurow, Wall Street Journal, March 28, 2008.

※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.