

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

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

2009年5~6月，第56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。

本電子報的榮耀：

華爾街日報(Wall Street Journal)宣佈正向老化電子報是「在老年議題上是最好的...最有洞見的」。

目錄

社論：向老化說「不」

研究一：多活動少憂鬱

研究二：插科打諢：退休的幽默與壓力

研究三：笑聲與美好生活

新聞輯要

(1) 老年居民團結一致

(2) 打橋牌：為頭腦靈活而下注

給讀者的訊息

社論：向老化說「不」

我們在本電子報常強調年齡與我們的社交生活高度相關，就如哈佛大學心理學家朗格(Ellen Langer)在她的新書「逆時針方向」所言，我們都是年齡及健康負面刻板印象的潛在受害者。我們常常接受這些刻板印象，而且這會形塑我們的自我概念及行為，以她早期的研究為例，她把七、八十歲的一羣男人帶到新英格蘭的老舊旅館，在旅館中她設計一個像在戲劇裡的時光隧道場景，所有的道具都讓這些男人認為時光回到20年前他們只有五、六十歲的時候，他們接受指示不要回憶過往，只要像回到過去的日子一樣行動即可。朗格的發現令人震驚：只需要一個月，那些參與實驗的男人（比起同年齡的控制組）關節更有彈性、靈巧度增加、手的關節炎減少，所測到的心智敏銳度提高，步態與姿勢有改善。這些人在旅館內所拍的照片讓外人來評量時都認為他們比實際年齡還年輕，他們在很多方面都變得更年輕。

在其他研究中朗格研究衣著對人們老化過程的影響，她觀察工作中有穿制服和沒穿制服之間的差異，她的推測是制服掩飾穿著者的年齡而且沒有為自己或他人提供有關年齡的線索。她發現，穿制服的人因為疾病或受傷而請假的天數比較少，看醫生、住院及罹患慢性疾病的次數也比較少。

儘管如此，我們也不用翻出舊迷你裙和喇叭褲來穿，而是我們在過生活時要考慮當時情況與外表，而不要根據「老人」應該做哪些事的刻板印象來過日子與穿著。儘管我們有想要去遵從刻板印象的強大衝動，我們還是應該根據最適合我們的方式去生活與穿著。就如我們常說的：你就像你的行為一樣老（或年輕）。

肯尼斯及瑪莉葛根 (Kenneth and Mary Gergen)

參考文獻：Langer, Ellen(2009) Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility. New York: Ballentine.

研究一：多活動少憂鬱

很多報告指出，年紀愈大愈有可能罹患憂鬱症。甚至，有愈來愈多的精神科醫生認為藥物是最佳「治療」。同時，其他前瞻性的醫師則在尋找不需依靠藥物而能治療憂鬱症的方法，本研究正可對後面這種作法增加說服力。本研究最開始在釐清社會活動型態與憂鬱症發展的歷程有何相關，分析的資料來自超過 5000 位 70 歲以上的全國代表性樣本的縱貫性研究，其在 1994-2000 年間對這些人進行三次評量，主要是在看活動與憂鬱之間的關係。研究發現很多特定的活動與低度憂鬱有關，最能避免憂鬱症上身的活動有：參與宗教活動、鍛鍊、運動、看電影與吃館子。另外也很重要是與家人和朋友在電話上聊天，這種交際活動對最不憂鬱的一羣人特別有用。對女性而言，社會連繫是抵抗憂鬱的最佳絕緣體之一。

以前的電子報也曾報導擔任志工也有正向影響。相關研究指出，三分之一的志工表示因為他們的志願服務使得他們變得「特別好」，三分之二的志工指出他們擔任志工也使家人受惠。擔任志工最被喜歡的理由是因其鼓勵參與、提供適當的訓練與持續的支持，並且發給志工津貼。

在一項全國的調查中，自認為有「足夠」活動的人其憂鬱程度也較低。有趣的是，這項結果意指一個人認為的「足夠」與真正的活動量及活動型態一樣有用，因為人們可以從「適當的」運動量中受益。與此項結論一致的是為薪資而工作的人（尤其是為生活基本需求而工作）其憂鬱程度較高。

總之，「此研究支持醫生投入時間及資源鼓勵老人參與各種對自己有意義的活動，進而促進他們的健康且極可能使他們免於憂鬱症纏身。」(頁 9)

摘自：“Structural relationships between social activities and longitudinal trajectories of depression among older adults” by Song-lee Hong, Leslie Hasche, & Sharon Bowland, The

Gerontologist, 49, 1-11. 以及“Who benefits from volunteering? Variations in perceived benefits” by Nancy Morrow-Howell, Song-Iee Hong, & Fengyan Tang, The Gerontologist, 2009, 49, 91-102.

研究二：插科打諢：退休的幽默與壓力

對很多人而言，退休是個有壓力的過渡期。人們如何適應退休生活攸關身心健康。就如本研究所示，幽默可以是非常有效的適應方法。一百三十八位退休人員填寫幽默量表，測量自我提升及侵略性兩種幽默形式。這些人還完成有關退休壓力及日常生活挫折的問卷，其結果支持一項假設，亦即較常使用自我提升幽默者（例：「我想要長命百歲、目前還過得不錯等。」）有較少的強烈日常挫折和較低的壓力。這些幽默在處理例如排隊、鄰居吵鬧、堵車等日常生活挫折特別有效。但幽默似乎對處理諸如健康不佳或財務問題等長期的壓力沒有太大幫助。侵略性幽默（例如：「愚蠢不是殘障，車停到別處。」）在減少日常壓力也有用，但不像自我提升幽默那麼有效。在研究性別差異時發現，與男性不同的是，侵略性幽默對減少女人的壓力沒有幫助。研究結果暗示自我提升幽默也許是減少退休人壓力的最佳良藥。當然，也許有可能那些說較沒壓力的人傾向用較多的正向幽默形式，這是未來要研究的主题。

摘自：Freeman, G.P., & Ventis, W.L.(2008, July). Humor styles and retirement: The impact of humor on retirement stress and life hassles. Paper presented at the 20th Annual International Society of Humor Studies Conference, Alcala de Henares, Spain.

研究三：笑聲與美好生活

當你在笑，真正在笑——也許是個「捧腹大笑」，那麼恭喜你正在改善身體健康。大笑不僅是高興，同時也是前述研究提示的，這是紓解壓力的好方法。其他研究報告也指出大笑可以改善免疫系統。大笑使我們放鬆，改善我們的心情，並且緩解焦慮。亞里士多德(Aristotle)將笑聲稱為「對健康有益的全身運動」。用生理學的專業術語來說，大笑對心血管功能及呼吸產生短暫的改變，也能減少血中與壓力有關的荷爾蒙——皮質醇的濃度。

很多人認為幽默感是個必要技能，它使得人們遠離困難的情況並有助於減少情緒發作。我（瑪莉葛根）鮮明的記得當我母親在醫院臨終前，我決定將她的冬季大衣帶回費城(Philadelphia)。我妹妹送我到機場，當我們坐上車子後，我對妹妹說：「如果媽媽好起來，她一定會覺得奇怪誰把她的外套帶走。」然後我們兩個噗嗤一笑，幽默緩解我們痛苦時的哀傷。笑聲也保護我們免於失望及撫平我們身體的傷痛。研究指出觀看好笑電影的手術後病人需要止痛劑的量比沒看的人還少。我們都知道諾曼卡森(Norman Cousins)的故事，他相信他的癌症是卡通影片幫忙治癒的。有愉快、風趣特質的人對培養友誼也有

助益。輕鬆的互動方式得以促進情感連結及建立社會支持，這使我們面對艱困時可以派上用場。研究指出男性和女性在重視「幽默感」上互為合作夥伴。因為有一項研究發現女人與男人交談時笑聲的多寡端看此男人對她的興趣和他認為她有多大性吸引力而定。

如果我們不特別風趣或不會輕鬆的互動也不要沮喪，心理學家及德拉瓦州的威明頓市(Wilmington, Delaware)的笑聲治療協會會長麥吉(Paul McGhee)認為，人可以發展幽默感。他建議每天要做的功課是在生活中找到幽默、學習自我解嘲、不要太嚴肅、對生命俏皮些，而且要發展你自己的自發幽默。幽默也可以減輕憂鬱及焦慮的負擔。巴賽爾大學(University of Basel)精神科醫師華特(Marc Walter)指出有10位老年憂鬱病人在服藥之外還接受幽默訓練，他們對生活的滿意度比只有服藥的病人還高。實驗組在治療後比較容易開放，並且在互動時較為活潑。哲學家康德(Immanuel Kant)說，笑聲是抗衡人生問題的三種方法之一，另外兩種是希望和睡眠。

摘自：Laughing Matters by Steve Ayan, Scientific American Mind, April/May, 2009, 24-31.

新聞輯要

一、老年居民團結一致

藍道(Alice Randall)的小孩長大了，並且已離開家。她六十九歲時仍在做兼職的工作。她很懷念以前她的小孩還在讀埃迪納(Edina)小學時，為他們的活動及家長會忙碌時的那種「連繫感」。她說：「活到這把年紀，我老到沒有辦法做以前做過的事，而且我的日子必須繼續過下去。但是我還未準備好讓別人為我服務，我仍然要積極主動的給予和付出。」

明尼蘇達州埃迪納市(Edina, Minnesota)的居民中有超過20%的人是65歲以上，藍道是其中之一。這使得此郊區成為雙子城(Twin Cities)地區人口最老的社區之一。現在這個城市開始一種不尋常的社區轉型，將從正向與生產力看待老化。他們與設於埃迪納市一家教育訓練管理公司的顧問賴德(Richard Leider)合作。賴德與賀夫藍(Jim Hovland)市長希望這個月正在進行第三項活動的社區最後能夠轉型發展成為「正向老化中心」。

賴德說：「我們真正目的是要激勵熟齡市民過著有事做的生活，並且保持學習的精神。」他說將居民連繫在一起，埃迪納市將更能面對成為老人社區的挑戰。賴德說：「社區不只是一個地方，它是一種心境、一種共享的願景、共同的命運。那不只是我們住的地方而已，也是生命歷程中我們如何與其他人互動的地方。」

埃迪納市是都會區較富有的社區之一，有很多活動力強的銀髮族和一系列的成人教育課程及志工方案，但它也有自給自足的傳統。居民自己處理垃圾，當住家前的馬路重新翻修時，住戶會全部買單。這個正向老化活動是賀夫藍的意見，他認為住在一個城市和屬於一個社區是不同的。賀夫藍說：「我在城裡看到很多老人家，有些人說每個人早上都需要有個起床的理由。」「我猜大部份的人都有起來的理由，但這讓我深思：我們能為資深公民後半生做什麼？」埃迪納市現在做的可以做為其他城市的模範，他說：「這整個正向老化運動是沒有界限的」，「這是全世界的社會議題，人們漸漸會注意是什麼使社區

變成社區。可能有很多人住在像埃迪納市一樣的城市，但他們是孤立的。」去年秋天，賴德的第一次演講在探討所謂的「成人社區推動方案」，原來預計會吸引 50 人，但卻有滿滿的 200 人參加。賴德說大都會發展市場研究所 (MetLife Mature Market Institute) 有個研究採訪 100 位 45 到 75 歲的人，請他們定義「美好生活」。問卷結果發現那些認為他們生活有目的的人比沒有目的者更快樂與滿足。老年人比年輕人較不會把重心放在財富累積上而且可能會較在意諸如與家人相聚和追求個人享受等「有意義」的活動。賴德說：「對所有尋找『美好生活』的人而言，意義勝過金錢」。

摘自：“Aging Residents Strive to Connect in Retirement” by Mary Jane Smetanka, from the Minneapolis Star & Tribune, sent by Richard Leider to the Positive Aging Newsletter.

二、打橋牌：為頭腦靈活而下注

南加大(University of Southern California)自從 1981 年開始就在研究老年人的身心敏捷度。此項研究對象為 14,000 位 65 歲以上的人，其中有 1,000 位 90 歲以上。研究結果顯示，「每天花長時間，約 3 小時以上，全神貫注在例如打牌的心智活動上可以減少罹患痴呆症的風險。」但是，研究人員要我們注意，此相關性很難梳理清楚；因為是否敏銳的人較常參與智力遊戲，還是常參與智力遊戲的人比較敏銳？

研究人員也認為社會連繫，包括與朋友、牌友及陌生人的互動也有可能促進心智敏捷。一個心智健康的人在孤獨之中，有可能很快的變成神智迷糊。為此，孤獨太久對人是有害的（這種情況有可能發生在失去親人與朋友的人，及因病而無行為能力者，或者常搬家者身上）。這些觀點呼應本電子報所報導的研究發現，我們並不驚訝而且我們很高興新研究支持「不用就生鏽」的舊觀點。

摘自：At the Bridge Table, Clues to a Lucid Old Age by Benedict Carey, New York Times, May 22, 2009, A1, A17.

※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.