

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

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

2008年9~10月，第52期

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」—2008年9月13日

目錄：

1. 社論：生命的意義
2. 研究一：退休調適
3. 研究二：大腦老化是真的嗎？
4. 新聞輯要：
 - (1)放鬆聽覺，戰勝高血壓
 - (2)肯尼斯及瑪莉葛根教授夫婦在電視節目受訪實況
 - (3)完完完完美的伙伴
 - (4)永續事業
 - (5)保羅紐曼(Paul Newman, 1925~2008)
5. 書評：
 - (1)活動再續：職業婦女的第一個退休模式，作者：布拉特(Bernice Bratter)和德尼斯(Helen Dennis)；出版商：Scribners, 2008.
 - (2)九月之歌：晚年婚姻的美好，作者：史卡芙(Maggie Scarf)；出版商：Riverhead Books, 2008.
6. 給讀者的訊息

社論：生命的意義

我們兩人曾興致盎然開著車穿越鄉間，停在指定的房子門口去「勸票」。我們聊到使我們支持的候選人當選是多麼重要，而且犧牲一點我們個人的例行工作時間，即使只能改變

一點點也是值得的。接著，在選舉之夜，我們與幾百萬人一起慶祝能為國家以及或許為世界帶來希望的選舉結果。這幾個星期以來真像是高潮迭起的劇情。

但是這幾個星期也使我思考多年來的問題：什麼可以為生命帶來意義。我們被教導要向內探索在我們的生命中什麼是重要的，生命的目的應該可以在隱藏於內的廣袤心靈之處找尋得到。然而，當我們思考過去這幾個星期以來所展現在我們眼前的熱情，其目的卻相當缺乏傳統意涵。對我們倆而言，選舉的重要性不是來自腦部某些部位單獨運作，而是來自我們的人際關係。這不是靈感或激勵的話而是與朋友及同事激烈討論後所得的結果。我們從專業工作以及私人生活中獲得的歡愉，不就正是來自這種關係建立的過程嗎？即使是生養小孩長大成人的成就感，不也是來自於這種對這些活動賦予價值的傳統嗎？事實上，要使日子充滿興奮感而不是無聊或憂鬱，緊密的人際關係是必要的。

這給老化過程提供重要啟示。退休時人們往往離開重要的人際網絡，而且當面臨空巢期，再加上有親近又親密的人過世，其人際關係頓然喪失，這些失落可能導致生命失去意義。在此第一個啟示是我們必須培養並珍惜現有的關係；把感情當作理所當然，或者不用或濫用而使感情惡化，這是自尋煩惱，人也不應該理所當然的認為到中年時一些重要他人還會在身邊。反而，當人們逐漸變老時要保持開放，並接受可能是新的與奉獻生命的關係，同理可應用於一個人的興趣、嗜好、以及活動。探索新願景常可拓展廣大人際關係。藉由培養並擴展人際關係，生命的戲劇性將能屹立不搖。

—肯恩與瑪莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

研究一：退休調適

從職場退休是個很複雜的挑戰，尤其是因為職場及工作者兩者的需求。我們已將這些洞見當作這幾期電子報的重點。有個對 778 位荷蘭老年員工的研究值得我們去思考。此項研究在調查：(1)他們對生活的滿意度，(2)他們對新身份的調適（研究人員認為，調適是，不管你喜不喜歡這個角色，都需要接受新的社會角色）。這些被研究的人最初在 1995 年未退休前即被採訪過，2001 年他們退休後又再度被採訪。研究結果顯示滿意的感覺是很直截了斷的：有「足夠的」錢、健康良好、以及有美滿的婚姻，在在影響退休生活的滿意度，對男性或女性皆是。

但是，談到「調適的容易度」，研究人員非常驚訝的發現，影響滿意度的因素竟然不怎麼重要。最顯著影響調適的因子包括：

—主動離開：退休是否為自願的？自己選擇時間退休的人對他們的新角色調適得最好。

非自願退休者調適較困難。

—工作壓力：人們可能期盼從高度壓力的工作中退休。如果工作可以提供內在的滿足感，則較難調適退休生活。

- 性別：荷蘭女性比男性更難調適。部份原因是因為荷蘭的職業婦女通常對工作較投入。
- 退休前的活動：此研究最有用的發現之一是，退休前投入志工工作對退休生活的調適有極大的助益。

摘自：Adjustment to and Satisfaction with Retirement: Two of a Kind? By Hanna van Solinge & Kene Henkens. Psychology and Aging. 2008, 23, 422-434.

研究二：大腦老化是真的嗎？

美國精神科醫師杜以吉 (Norman Doidge) 出版的一本新書「大腦會自動改變」(The Brain That Change Itself) (企鵝出版社, Penguin) 帶動本電子報最喜歡討論的主題之一，就是大腦是有彈性、可再生、可以訓練的器官，而且如果我們常做運動加強它的能力，就可能產生顯著的發展和有效的復原。此篇文章出現在英國報紙，顯示認為大腦有這些能力的想法不是英國醫療體系裡的主流思考。特別重要的是杜以吉醫師主張中風的人可以透過腦部運動使其恢復失去的能力。

在書中有個個案研究是卡朗斯基 (Stanley Karansky) 的故事，他在 90 歲時開始擔心認知能力衰退。他 70 歲時從醫師工作退休，然後修習另外學位，並在醫學界繼續服務到 80 歲。他在 89 歲時發現講話愈來愈不流利，他的開車技術愈來愈退化，他發現他自己從社交生活中退縮。因此，90 歲時，他開始做聽力記憶訓練，並且延長玩電腦遊戲的時間。他連續三個月，每週三次，每次 75 分鐘做這些運動。六星期後，他開始感覺較機靈，並且他以前就有的手腳協調問題及社交能力的退化情況已減緩。他認為他的社交互動及溝通技巧已改善了，而且甚至他的筆跡也更好看了。

近幾年來這樣的成功故事在醫學及公共媒體中以各種不同的方式報導。到底認知能力退化及中風的人可以進步到什麼程度仍值得商榷。但是，很顯然費神去進行這類心智「訓練」是值得的，而且玩數獨遊戲 (Sudoku) 被認為是好的訓練，而不覺得有罪惡感。

摘自：Brain, Heal Thyself by Penny Wark. The Times, September8, 2008, 10-11.

新聞輯要

一、放鬆聽覺，戰勝高血壓

我們都瞭解平靜的聲音及浪花拍打岸邊的聲音會讓我們放鬆。就如新研究顯示，他們也對降低血壓有所助益。西雅圖大學護理學院 (College of Nursing at Seattle University) 的唐晶 (Jean Tang) 及其同事展示有規律的接觸這些聲音可以幫助高血壓患者。這些研究

人員在調查聆聽放鬆的 CD 對 42 位患有高血壓的老年男性及女性有何影響。(高血壓定義為血壓值高於 140/90)。一半的人聽 12 分鐘的放鬆 CD，其他的人聽 12 分鐘的莫札特奏鳴曲 (Mozart Sonata)。這兩組人連續四個月，每星期聽三次的 CD。結果顯示，聽放鬆 CD 的人血壓下降 6.4%，而聽莫札特 CD 的人只有降 5%。即使是少量的收縮壓降幅也可以使與心血管疾病有關的死亡率減少 9%，與中風有關的死亡率減少 14%。根據唐晶在美國心臟學會 (American Heart Association) 所發布的新聞，「老年人有高收縮壓是很普遍的。除了藥物治療、生活型態改變、運動、節食與壓力管理等治療高血壓的方法之外，這個計畫或可提供另外的管道。」

摘自：Presentation by Jean Tang at the American Heart Association's 62nd Annual Fall Conference of the Council for High Blood Pressure Research, 2008.

二、肯尼斯及瑪莉葛根教授夫婦在電視節目受訪實況

肯尼斯及瑪莉葛根教授夫婦在電視節目中受邀擔任貴賓，暢談改變老年刻板印象。若想瀏覽該電視節目的片段，可上網 <http://www.securepathbytransamerica.com/app/>

三、完完完完美的伙伴

明尼蘇達大學 (University of Minnesota) 的研究人員在長達 10 年的研究中發現喜愛貓的人死於心臟病的機率比沒有養寵物的人少 40%，撫摸貓似乎可以減少壓力及焦慮，進而避免心臟問題。同樣的結論也在飼養寵物狗的人身上發現。

摘自：Fluffy to the Rescue by Melissa Gotthardt, AARP September/October, 2008, pg.28.

四、永續事業

有很多的技術性職位工作前景看好。美國在 2014 年以前將需要 90 萬個工程師及 3 百 50 萬個新老師、訓練員、和研究人員，以及 1 百 20 萬個合格護士。當僱主瞭解到老年員工是較佳員工時 (而且研究顯示他們比年輕員工較有知識、忠誠及可靠)，將有愈來愈多誘因而來尋覓、保住和僱用他們；這也就是說老年員工在工作條件上較有決定權。例如，賓州州立大學的教務長發起一項計畫，鼓勵已退休的正教授重返原來系所教授一門課以換取少數的研究津貼。最近在白蘭地灣 (Brandywine) 校區，三個已退休的教授，隔年都回來教書了。這對學生、教職員及學校的預算都是一大恩賜。

職涯生活最有趣的一面是有機會轉換專業。住在西雅圖 (Seattle) 的安勞馥 (Sheila Umlauf) 在 60 歲時決定在扶養 4 個兒子成年並從護理工作退休後，要追隨她父親的腳步成為一位律師。雖然最開始時她有點擔心自己的年紀會阻礙學習，但她很快就發現沒有問題，她

會成功的。三年之後，有律師資格的加持，她準備好要開始新的職業。但是，她並沒有做一般的工作，而是決定從事為弱勢團體提供法律服務的工作，尤其幫助婦女及低收入的老人處理法律案件。今天她說：「我今年 82 歲，仍然喜歡當志工。與這麼多的年輕朋友及跟社區裡不同背景的人一起工作是額外的獎賞。」

摘自：Braving a New World by Elaine Chao, AARP Bulletin, Sept., 2007, pg.32.

Intelligent retirement planning: Its about more than money by John Trauth & Alan Bernstein, Aging Today, July-August, 2007, p.11

五、保羅紐曼 (Paul Newman, 1925~2008)

要創立正向老化的世界是需要模範的，在這方面我們有很多要歸功於一位演員，就是保羅紐曼 (Paul Newman)。很多嬰兒潮世代及接下來幾個世代的人們都非常喜歡他，紐曼最近因癌過世。

我們與其他很多人一樣喜歡他主演的電影，如朱門巧婦 (Cat on a Hot Tin Roof, 1958)，原野鐵漢 (Hud, 1963)，鐵窗喋血 (Cool Hand Luke, 1967)，刺激 (The Sting, 1973)，而最喜歡的莫過於他與勞勃瑞福 (Robert Redford) 合演的哥兒們的電影，虎豹小霸王 (Butch Cassidy and the Sundance Kid, 1967)。他除了演員的工作之外，還參與很多其他工作。自從 1969 年為了拍電影而學會賽車之後，他持續這項熱愛，並成為一位全心投入的賽車手。最後在 70 歲時他在戴特納市 (Daytona) 參加 24 小時的賽車比賽，成為年紀最大的專業賽車冠軍。

他也很喜歡做菜，他的朋友說服他行銷他的產品，包括我們都知道的沙拉醬。數以百萬的盈餘皆投入慈善基金會，特別是投入為重病兒童成立的 The Hole in the Wall Gang Camp。他常去這個營隊，甚至在營區蓋一間小木屋以方便他在那兒過夜。他與女星瓊安伍德華 (Joanne Woodward) 長達 50 年的婚姻在好萊塢 (Hollywood) 的明星中是個異數。他以批評 playboy 雜誌而聞名，他表達對太太的忠誠說道：「家裡有牛排，為何要去外面吃漢堡？」伍德華說他們婚姻成功的秘訣在於他們分享友誼。紐曼也很感恩此生中有好運幫助他，而且決心把所有奉獻出來。紐曼的最後幾句話是：「人生真是一場美好的旅程」。

書評

一、活動再續：職業婦女的第一個退休模式，作者：布拉特 (Bernice Bratter) 和德尼斯 (Helen Dennis)；出版商：Scribners, 2008.

前幾年，有個運動竟然在職業婦女群中爆紅起來，這些職業婦女有的已經從他們熱愛的及費力的工作中退休，有的正在考慮中。「活動再續：職業婦女的第一個退休模式」在1999年的10月開始，本書作者開了4個小時的午餐會議，得到的結論是喜愛工作又必須決定退休後要做什麼的婦女很值得關注，於是他們動身開始與朋友及朋友的朋友對話，他們的點子開始傳播開來。「再續」這個字包含延續與退休的綜合意義。他們要強調對退休的人而言，選擇、活力、機會與個人成長是很重要的。這本書有38篇文章，探討婦女所關心的議題，其中有一整章在討論如何開創並維持一個「活動再續」團體。

另外一本探討同樣主題由鮑爾馬格林(Nan Bauer-Maglin)與羅達栩(Alice Radosh)合編的書是「面臨退休的婦女」(羅特格斯大學出版社，Rutgers University Press，2003)他們注意到有需要為婦女創設一個退休模式，以突顯婦女的特別興趣與價值觀。

參與「活動再續」的婦女很清楚，他們不要一個傳統的支持團體，怨嘆命運，他們也不想投入非營利組織或是發起全國性運動。但是，這個點子已經成熟了！現今已有11個團體形成。有超過100個婦女每月聚在一起討論不同的議題：諸如沒有名片所代表的身份，我會是誰？如果是老伴先退休會如何？為何我看小說會有罪惡感？不另外多賺些錢，我覺得如何？什麼是生產力？雖然這些內容的焦點是工作後退休世界裡常被忽略的婦女，但是令人高興的是「再續」也可同樣適用於男士，就像適用於婦女一樣。

摘自：Aging Today, July-August, 2008., 14-15.

二、九月之歌：晚年婚姻的美好，作者：史卡芙(Maggie Scarf)；出版商：Riverhead Books, 2008.

史卡芙(Maggie Scarf)是個很有名的記者，她研究6對50-75歲夫婦的婚姻生活。她詢問他們的財務、性生活、子女、宗教、失望、懊悔、以及快樂時光。當涉及「熱門話題」時，每個主題都可能引起驚人之語，但這並不是史卡芙所發現的。相反地，她碰到的夫妻似乎是滿意而且大都快樂的，一點也不是只將就地一起度過剩餘歲月，這使得本書之審查人及作者對所發現的滿意程度存疑。史卡芙接受她的治療師的挑戰去採訪她及她先生。治療師說，「來採訪我吧！我的婚姻一團糟」。但當史卡芙採訪時問她先生，「在你的生活中曾經做過最聰明及最愚蠢的事情是什麼？」他回答說，「我曾做過最聰明的事情是與裘莉(Julie)結婚」，裘莉坐在旁邊，眼中噙著淚水。所以，這就是婚姻的最差境界了。

在討論中談及的婚姻難題有生病、陽萎、以及網路色情，這些會引起負向緊張情緒。但是大部分的情況是當初另一半令人討厭的任何事情，在年歲漸增時，已變得微不足道了。「他從不把髒衣服放進洗衣籃，所以我也就不再要求他了。」不像老一輩的人無法擁有長壽婚姻，現代人有幾十年的日子在晚年創造美好的婚姻。史卡芙稱之為「盈餘歲月」，可以使婚姻更堅固、更幸福。

摘自：This Old Marriage: Interview with couples who have stayed together yield surprising answers. By Hilma Wolitzer, The New York Times Book Review, September 21, 2008, pg.25.

※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 給中文版總編輯及翻譯劉素芬教授。

2.過期的電子報存在下列網址：

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