

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

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

2008 年 11~12 月，第 53 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。

目錄：

1. 社論：從混亂到寧靜
2. 研究一：篤信慈悲、回復生機
3. 研究二：為健康而喝
4. 研究三：笑逐顏開、退休的幽默與壓力
5. 新聞輯要：
 - (1) 貢獻獎：表揚全心投入的退休人士
 - (2) 經濟危機對退休人沒輒
 - (3) 聽音樂治腦疾
6. 給讀者的訊息

社論：從混亂到寧靜

本電子報的指導原則及希望是以強調我們所能獲得的來取代一般人把老化看成是失去的這種觀點。在這些獲得中有一種是隨著年齡而增長，那就是幸福感。當人們對生活中的高低起伏有較平衡的瞭解時，會以廣大的寧靜感取代早年痛徹心扉的苦楚。賴狄傑(Michaela Riediger)和符倫德(Alexandra Freund)兩位研究人員為早期的研究增加了一個新的面向。在成人世界中，每天的例行工作常常是快喘不過氣來的混亂，也不只是人常覺得有做不完的工作，而是時間永遠不夠用來照顧家人、朋友、關照每個人的需求、整修住所或物品，也就是說無法規劃假期、財務、或事業的未來。每個人投入時間的項目非常多，但我們都只能淺嘗即止。尤其對很多人來說，煩惱基本上是一種伴隨一個人所有活動而來的不安感覺，把時間及精力花在某一件事情上常常要犧牲其他事。在趕工作時常常要犧牲家庭，把時間花在家中則意味著失去朋友，沉浸在社交場合中意指沒有時間滿足自己的需求，等等。

在此，賴狄傑和符倫德的研究就很有幫助。他們執行兩個研究，測量 140 個 20~70 歲的人的動機性衝突，(例如：在某種情況下，一個人想要做或應該做而沒做的感覺。)這兩個研究皆指出隨著年歲增長，這種衝突似乎會消失。也許是當人漸老時，工作與責任較少，因此較有時間。況且，人會透過多樣的動機目標學到優雅和有自信的行動。這兩位研究人員還測量幸福感。與前人的研究一樣，數據顯示人的幸福感隨著年歲增長而增加，而最明顯的是幸福感的增加與動機性衝突減少有關。所以，雖然晚年期的活動與需求也許與一般不同，但是對我們年輕的讀者而言，前景尚有可期。

—肯恩與瑪莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

研究一：篤信慈悲、回復生機

一般的觀點認為當人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措施失敗，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。但是此種一般的觀點正確嗎？本研究著手探討所謂的「世界慈悲信念」，亦即在人們一生中相信有個仁慈慷慨世界的信念會改變嗎？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，還收集填答者的基本資料如性別、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？不盡然如此。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：為健康而喝

醫學界常警告人們喝酒的危險性，尤其在美國文化中，清教徒嚴謹的傳統較難接受沾染「不道德」的活動。儘管社會上有此看法，但是最近研究指出，尤其對 65 歲以上的婦女

而言，規律適量飲酒與自我認定健康狀況較佳、心血管健康較好、和住院率較低有關。尤其對婦女而言，每天喝一兩杯酒對自我健康的看法有正相關；每天至多喝三杯酒可促進心血管健康與降低住院率。雖然其他研究曾經顯示對男女性而言，適量飲酒可以降低罹患心臟血管疾病、失憶症、中風、及早發性死亡的風險，但是在此研究中，這些效果都沒有出現在男性身上。這些發現是由全國酒精與相關症狀流行病學調查(the National Epidemiological survey on Alcohol and Related Conditions)的資料分析所得，全國性代表樣本約有 8,000 人。這對節慶時喜歡飲酒作樂的人真是好消息啊！

摘自：Alcohol consumption and health among elders by Ana I. Balsa, Jenny F. Homer, Michael F. Fleming, & Michael T. French. *The Gerontologist*, 48, 622-636.

研究三：笑逐顏開、退休的幽默與壓力

對很多人而言，退休是個充滿壓力的轉折點，非常需要調適技巧；一種常被忽略的技巧是在生活中發現幽默。有項研究同時也指出，並非所有的幽默都有相同效果，此項研究有 138 位退休人士填答有關正向與負向幽默的測驗，內容包含與「激進式幽默」(例：愚蠢不是殘障，到別處停車)相反的「自我增進式幽默」(例：我要長命百歲，至今為止還過得去)。這些退休人士還填寫有關退休壓力及日常生活煩惱的問卷。結果顯示，不論男女，著重「自我增進式幽默」的人較不會感受到生活煩惱及壓力。

研究也發現使用「自我增進式幽默」的人，較會處理日常挫折(排隊、傾聽吵雜的鄰居、塞車)。雖然男性比女性較常使用「激進式幽默」，但女性似乎完全承受此類幽默之後果；使用此幽默之女性有較多的退休壓力及日常煩惱。此結果暗示，「自我增進式幽默」也許是降低退休人士壓力的最佳良藥。跟所有的研究一樣，我們都要注意別的其他解釋；例如，有可能這僅表示自己認為較少壓力的人傾向用較多正向幽默方式。

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, Alcalá de Henares, Spain.

新聞輯要

一、貢獻獎：表揚全心投入的退休人士

「貢獻獎」頒給完成重要工作和重大社會創新方案的 60 歲或以上的人。這些獲獎者，一邊塑造生命第二春的新願景，一邊將畢生的專長與才華用來解決我們社區、國家及世界的挑戰。他們是活生生的證明，年老並不同遲滯和衰弱，老年期與年輕歲月一樣是富

於創新、生產、與發明的年代。2006年「全民企業」(Civic Ventures)推動一項重要活動，就是表揚這新世代的社會創新者。「全民企業」的活動也包含建立全國性的社會奉獻領袖聯絡網，此項活動的核心是「貢獻獎」。

以下介紹幾位 2008 的獲獎者：

(一)布倫(Arlene Blum)，加州大學柏克萊分校的化學家，她發現她的貓因吸入沙發上防火材料的化學成分而生病，於是她發動反對生產消費用品時使用某些化學成分，布倫召集各方人士來討論保護人類及環境健康的政策與法規。她的努力最近成功地使全球的電子產品減少 17 億磅化學成分的使用，她促使加州監督降低在家俱及兒童玩具上有毒防火化學成分的用量。她的「綠色科學政策研究所」(Green Science Policy Institute)是動員企業界、科學家、政府、及非營利組織共同參與的一種新模式以支持健康社區有益的研究。

(二)布蘭帝斯(Jock Brandis)，來自北卡羅萊納州的威明頓市(Wilmington, NC)，擔任電影燈光總監，他從非洲之旅回來後，決定發明一種核桃剝殼機。他在非洲看到人們沒有任何東西可以將收成的核桃去殼，他的「國際牌剝殼機」，造價美金 28 元，使發展中國家的農民減少勞力付出並增加收益，徹底改革當地的工作。根據一些研究，村民的收入提高 20%。布蘭帝斯的公司有個「飽腹計畫」，已在 17 個國家裝設機器，並已發明適用其他核果的機器，而且已培訓有抱負的社會企業家在當地生產及配送機器。

(三)麥克蕾(Michelle McRae)，來自北達可達州的法果市(Fargo, ND)。聯邦政府安置計畫將來自 40 多國受戰爭摧毀家園的成千上萬難民送到法果地區。從伊拉克及索馬利亞(Iraq and Somalia)來的移民不懂英文，不知如何申請工作、食物券、以及駕照。麥克蕾是個退休的英語教授，她將當地居民與難民聚集在一起，讓每個人減輕互相適應的困難。她發起小型的試驗計畫，讓老年人擔任新美國人的輔導員，並將其發展成有 500 人加入的志願軍，不只教基本語文技巧，還幫助難民取得高中學歷、通過駕照考試、找到工作以及其他等等。「給予+學習」計畫，把年齡、文化、種族，及族裔的藩籬拆除了，這就是在北達可達平原的美國夢。

二、經濟危機對退休人沒輒

儘管前幾個星期以來媒體鋪天蓋地的報導，退休人士的經濟命運並不如預期的悲慘。有三個原因讓人不用擔心退休後的財務狀況：

1. 你比你所想像的賠得還少。今年股市下跌 40%，人們可能會想退休人士的投資組合比只買股票更平衡。如果退休時搭配公債及現金，則股票的損失大約 30%。雖然這不是好消息，但很多退休人士比年輕人擁有較少的股票。也就是說，可能的損失大約 20%。(再說，如果股票沒賣，沒把它花掉之前，它還有可能再漲價。)
2. 最糟糕的已經過去了，寄望未來，股市有可能是可預測的數值。雖然大部分的人無法馬上知道，但是經濟危機至今已第 16 個月了，現在我們在最差的情況至少已經 4

個月。況且華倫巴菲特(Warren Buffet)現在正進行股票投資，希望從長期低迷後的反漲中獲利。大部分的人知道在股市大跌時拋售股票是不智的，當務之急是準備好做更多的投資，免得漲勢來時你錯失良機。

3. 你需要的存款較少。大部分東西的價格大幅削減，通貨膨脹通常對退休人士而言是個問題，但這已不太可能造成困擾。專家們說退休的主要敵人是通貨膨脹，而不是股票下跌。儘管有市場危機，活在低通貨膨脹的時代是幸運的。只要算得出如何靠投資工具生活，我們是有優勢的。

摘自：Don't panic, Retires! By Dan Kadlec, Time, December 8, 2008, pg.58.

三、聽音樂治腦疾

聽音樂及彈奏音樂對患有帕金森氏症的人以及中風過要改善身體健康的人有很大助益。哥倫比亞大學(Columbia University)的神經學家及教授薩克斯(Oliver Sacks)說，「我們看到病人發展出像聽覺定時器的裝置，本來一動也不動的立刻放鬆並開始走動。或者，如果他們有平衡問題，也會配合音樂，調節步伐」。大腦處理音樂與處理語言網絡的部位重疊，這也就是為什麼神經學家建議採用音樂療法來訓練患者說話。音樂也可以降低壓力和焦慮，進而解除憂鬱、改善溝通並活化記憶力。

摘自：The Denverpost.com, September 8, 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.