

## 正向老化電子報

(The Positive Aging Newsletter)

網址：[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter)

2008年1~2月，第48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。致力於研究與實務間建設性的對話。由網路健康教育基金會與道氏研究所贊助。

### 本期目錄

1. 社論：正向老化—嶄新的視野
2. 研究一：與慢性健康問題共存
3. 研究二：設計第三年齡生活檔案
4. 新聞輯要

---

### 社論：正向老化—嶄新的視野

我們的傳統是在每年的第一期重新審視本電子報的中心任務，同時說明未來電子報的內容以及讀者可以參與的方式。自從六年前本電子報開始發行以來，讀者人數急速擴增，現在四種語言版本的訂閱者，已達數千位之多。訂閱者中包括，老年學家、健康相關研究人員、治療業者、老人服務機構人員，以及有興趣的門外漢。很多新讀者可能對於本電子報內容的篩選原則非常好奇。

我們主要的目的在結合研究、專業實務及日常生活的資源以促進對老化過程的欣賞。我們在挑戰人們長期以來將「老化」看成是退化的這種觀點，進而創造一種人生願景，把老化當作前所未有能豐富生命的時期。此革命性的觀點主要來自以50歲以上成人為重心的研究及專業實務社群。唯有在這些社群裡，新的觀點、創新、實際支持、及促進成長的工作才能有效地產生。對於資源、技巧及毅力等與「老化」發展相關的議題進行研究，不只把有用的創新帶進實務的領域，而且能使高齡者激起希望與行動的力量。實務工作者在治療與預防的工作之外，將強調促進成長的活動，也使社會對「老化」重新再定義。

非常歡迎讀者們對本電子報提出意見。如果您有文章或實務經驗，您覺得讀者會有興趣的，歡迎在未來的電子報中與大家分享。我們也會刊登書評或影評，以及相關會議或工作坊的公告。請將您的建議寫到 [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu) 給瑪莉葛根。(註：若用中文書寫請 e-mail 到 [ugasfliu@gmail.com](mailto:ugasfliu@gmail.com) 給劉素芬)

所有過去的電子報都登錄儲存於下列網址：

<http://www.taosintitute.net/positive-aging-newsletter>

我們自我介紹一下，肯尼斯葛根是史瓦斯摩爾學院(Swarthmore College)的資深研究教授，而瑪莉則是賓州州立大學(Penn State University)的榮譽教授。肯尼斯與瑪莉是道氏研究所管理委員會的委員。道氏研究所是致力於研究結合社會建構主義及社會實務的非營利機構。兩位皆在老人學、科學研究及治療實務等議題上有長期而深入的參與。

我們希望您能與我們一起努力。

肯尼斯及瑪莉葛根 (Kenneth and Mary Gergen)

---

### 研究一：與慢性健康問題共存

我們常常會碰到刻板印象，是把老年人看成是衰弱並且無法處理生活壓力的族群。此外，因為他們時常與慢性健康問題共存，所以他們的幸福感降低。事實上，另外一個刻板印象是「老化很可怕」。研究人員為了進一步探索，對 3493 個介於 25 到 74 歲之間的人調查他們每天的心情起伏，以及其與各種不同壓力源，如慢性健康問題的關係。結果顯示不管罹患多少慢性疾病，年紀大的比年紀輕的有較多的正向感受與較少的負向感受。唯一的例外是有四種健康問題的老人與有四種健康問題的年輕人有同樣程度的負向感受，然而他們仍比年輕人正向。

為何會如此？一位社會學家的說法是，老年人比年輕人有更多的智慧。根據此說法，當人們遇到生活的難題時，他們累積的能力使他們能夠渡過難關。當老年人面對壓力事件時，他們能夠展現超過平常的適應力而且能夠找到有用的資源。老年人在壞事發生時較少「受到驚嚇」，他們知道每個挑戰或壓力事件假以時日都可以大事化小，小事化無。另外的解釋是老年人達到目標的路徑如果受阻比較願意調整目標。老年人比較可能進行較多的向下社會比較及較少的向上比較。亦即，他們較不會嫉妒那些較年輕、有錢、強壯的人，反而傾向與較不幸的人比較，因此感覺較好。

本研究的主要結論是即使面對重大身體健康問題，老年人仍有較多的資源可使用。

摘自：Living with Chronic Health Conditions: Age Differences in Affective Well-Being by Jennifer R. Piazza, Susan T. Charles, and David M. Almeida. Journal of Gerontology, PSYCHOLOGICAL SCIENCES, 2007, 62B, P313-P321.

## 研究二：設計第三年齡生活檔案

退休不管是自願或被動的，其生活常不如人所期盼。沙德勒(William A. Sadler)在 20 多年內研究 200 人，發現大部份的人都把退休當作成長及享受的時期。但對另外一些人卻有嚴重的再適應問題。一個參與研究的人說，「我把退休「炒魷魚」，所以我出去找了另外的工作」。

處理退休問題的一個方法是開發一個第三年齡生活檔案。根據沙德勒，建立一個生活檔案與建立一個財務檔案一樣。目標是要分散個人在創意、工作、遊戲、愛情、服務、學習、社區、自我照顧及心靈等項目之投資。在每項中，必須評估其投資並且再定義成功與滿意的組成要素。

在沙德勒縱貫研究中的一位受訪者，是景觀建築師，他 40 多歲時每週工作 100 小時，結果使得他的健康及第二次婚姻陷入危機。他在 48 歲時參加「向外出走」的課程，學習反省他的生活和想像他需要的改變。在 55 歲被採訪時表示，他後來一直都遵循計畫過平衡的生活。雖然工作時數減少，但他合夥的生意依然興隆，他與太太的關係改善，他的三個小孩與他更親密。他 65 歲時，再度調整工作生活，並獲得公司裡難得的職位，儘管工作時間減少，他最愛的工作卻增加了，使得他免於乏味的行政與管理雜務。他也自願到他喜歡的非營利機構擔任義工，並且開始在全國各地大學教授他專業領域的短期課程，因此他能夠以他前所未有的方式去旅遊。他 70 歲時得到「升遷」，因為他能夠以他所能想到最愉快的方式擴展他的工作。此外，遊樂變成他的重心。雖然他 60 歲時曾經置換人工髖關節，此意味他無法從事網球及航海活動，但他卻和太太開始把訓練狗拉雪橇當作戶外活動。他們也開始重拾畫筆作畫，他把自己的身體照顧得很好並且計劃在幾年內減重 15 磅。他對家庭的另一項投資是在他曾經度假的地方蓋一個家。現在這是他們主要的家，也是他們的小孩、8 個孫子及朋友聚會的場所。

此檔案的做法是使人欣賞自己一生中的各項才華、能力、及慾望，以及思考平衡不同目標的方法以便尋找前所未有更新、更大的滿足與愉悅感。因為每個人達到這些夢想的内容是顯著不同，所以每個人的途徑皆不相同。

摘自：Changing Life Options: Uncovering the Riches of the Third Age by William A. Sadler, The LLI Review: The Annual Journal of the Osher Lifelong Learning Institutes. Vol. 1, Fall, 2006, 11-20.

---

## 新聞輯要

### 一、益智遊戲：改善心智能力

在前幾期的電子報中，我們報導很多研究顯示進行有挑戰的心智活動，有益於維持認知能力並預防癡呆症。本研究指出老年人不只可以維持還可以提升他們的認知能力。最近在美國科學研究院專輯(Proceeding of the National Academy of Science)中發表的一篇研究強調，學習可以改善腦中創造神經傳導路徑的能力以改善大腦彈性。他們將182位60歲以上參與此研究的人分成三組：第一組進行為期8-10週有挑戰的心智活動。他們一天花一小時，使用電腦來玩記憶遊戲，聽取口頭指示，以及回答與故事有關的問題。第二組則參與較靜態的活動，例如：聽演講。第三組是控制組，不做前兩項之活動。

結果顯示，比起其他兩組，進行挑戰活動的第一組，其心智技巧有改善。他們在處理資料時速度較快，在認字上較正確，而且能夠回憶較多故事內容的細節。誠如研究者所得結論，「想要有預防效果，你所參與的遊戲、填字等活動必須是有挑戰的活動，而非只是好玩的而已」。所以大家來玩Sudoku(註：一種數獨遊戲)吧！

摘自：Mind Games：Do They Work? The Johns Hopkins Medical Letter, July, 2007, pp. 4-5.

---

### 二、體適能、肥胖與長壽

美國醫學學會期刊(Journal of the America Medical Association)最近公佈一項研究結果，指出60歲以上的人要長壽，體適能恰當與否比體脂肪多寡還重要。這項長達12年的研究是對2600名平均年齡64歲的成人而做的。研究人員時常幫他們測量身體質量、腰圍，以及體脂肪比率。在此12年中，有450位研究參與者過世。他們大部份是體適能較差並且有較多的危險因子如糖尿病、高血壓及高膽固醇。但是，體脂肪不是決定誰會先死的因子，因為脂肪本身影響不是很大。以跑步機測量，體適能較佳者，其死亡率不到體適能差者的一半。體適能佳對長壽是有正向影響，但肥胖本身不一定會減短壽命。

摘自：For longevity, being thin isn' t as important as being fit. Philadelphia Inquirer, December 10, 2007, C2.

---

### 三、全人的教學與學習

我們對克里夫蘭城市(Cleveland)東邊的「跨世代學校」(TIS)印象深刻，其為美國教育部出版「幼稚園及小學特許學校指引：『縮短成就差距』」一書中登載全國唯七的學校之一。這本書詳載全國招收劣勢學生最有創意且成功的七所特許學校，並且強調他們平常的做法。

雖然那所學校所關注的是小孩的教育，但是其教育願景是相當廣闊的，亦即將所有年齡層視為能參與終身學習歷程的對象。「跨世代學校」邀請資深公民參與，因此形成為終身學習提供經驗與技術的一個教育社區。

志工們執行多項艱鉅任務，從油漆、整理教室到教導小學生讀與寫。學生及志工皆從活動中受益，不只從功課上，同時也在知識及對不同世代的瞭解上受益。這個學校給人的啟示是人可以在任何年齡回到小學上課，而且從中獲益。

想獲得該校更多資訊，請上網查詢：[info@TISonline.org](mailto:info@TISonline.org)。

---

#### 四、退休再定義：轉捩點聯絡站

很多人認為從專業工作退休下來是很艱鉅的挑戰，為因應此項挑戰，「轉捩點聯絡站」(The Transition Network, TTN)於焉成立，希望幫助專業婦女在從快節奏的工作退休後找到新的生活型態。

此聯絡站設在紐約市，是由兩位高階主管克莉絲汀米蘭(Christine Millen)和夏洛特法蘭克(Charlotte Frank)所成立的，並且全美各地設有在地聯絡站。現今全國共有 3000 個會員。這些女性會員分屬不同的在地聯絡站，她們每個月聚會討論與學習生活轉型活動，包括參與有意義的社區服務、以及進行宣導工作。想獲得更多訊息，可上網查詢 <http://www.thetransitionnetwork.org>

摘自：More than Money: Older Women Find Help in Facing Transitions by Janet Mandelstam. Aging Today. Nov. -Dec., 2007, 1, 5.