

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

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

2010 年 1~2 月，第 60 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：本電子報的小生日

研究一：逆境與堅忍

研究二：銀髮族的線上紅娘

研究三：歡迎參加幸福研究

新聞輯要

(1) 社區合作為長壽

(2) 老化大腦的活化訓練

給讀者的訊息

---

## 社論：本電子報的小生日

本期是本電子報的第 60 期，也算生日，而我們當父母親的很高興看到這個小孩現在已經長大。這也是再一次介紹本電子報宗旨的恰當時機，而且讓我們讀者瞭解如何參與。本電子報始於八年前，現以五種語言發行，讀者人數急速擴增，訂閱者已達數千人。訂閱者有老年學家、健康相關研究人員、醫生、老人服務機構人員、以及有興趣的外行人。

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大家欣賞老化過程。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並能豐富生命的時期。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開展。透過相關資源、技術和意志力的支持，研究人員就可專注在老化的正向發展上，這不僅將有用的創新帶進實務的領域，而且能激起高齡者希望與行動的力量。實務工作者在治療與預防的工作之外，將致力促進成長的活動，也使社會重新定義「老化」。

不論您是專業人員或外行人，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 給瑪莉葛根。(註：若用中文書寫請 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 給劉素芬)我們也要藉此機會對本電子報的翻譯者表達感謝之意，他們是 Alan Robiolio(法文)、Mario Ravazzola(西班牙文)、Thomas Friedrich-Hett(德文)、Angelo Mussoni(義大利文)以及劉素芬(中文)。基本上，本電子報的發行與翻譯皆是志願的。

所有過去的電子報都登載於下列網址：

<http://www.positiveaging.net>

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，而瑪莉則是位於布蘭地灣的賓州州立大學(Penn State University, Brandywine)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理論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關注。

最後，請將此電子報與您希望的人分享。新的讀者讓我們的火炬繼續發光發亮。

—肯恩與瑪莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

---

## 研究一：逆境與堅忍

本電子報的一位讀者叫盧莉(Bobbi Rouge)最近寫信給我說：「有時很難理解『失敗為成功之母』的道理」，或者有人會說，克服逆境可能有長期效益，「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香」。在我們閱讀有關堅忍的文章時，心中一直思考這種可能性。這是非常重要的主題，因為當年紀漸長，我們通常會面臨各種不同的逆境，不論是身體健康不佳、親密關係終止、財務變差、或者其他使自己無法達到身心平靜的威脅等。重要的不是我們如何避免困境，而是我們如何處理他們。

有研究人員調查 174 位年齡在 68 到 82 歲人的生活，他們用問卷來評量一個人承受困境的程度（困境是指明顯降低生活品質的情況），以及他們堅忍的程度（高或低）。堅忍基本上是一種從逆境恢復的能力。在這些樣本中，有 55 人是堅忍不拔的，79 人很脆弱，其他的 40 人則在中間。本研究之目的在瞭解那些因素可以減輕逆境的影響，也就是說，有什麼可以使人堅忍不拔。

最重要的是，那些被認為有毅力的人，其調適的方法是從他們的問題中學來的，亦即他們最後總會從負面經驗中學習。堅忍的人也能夠接受新現實並與其共存，並且將其融入生活中。對堅忍沒有幫助的調適方法稱做「逃避調適」，亦即問題非但沒有解決，反而重心放在負面的感受上，如變心、無助、不堪負重的一種「可憐人」症候群。

有趣的是，堅忍的人常把與人互動的關係看得較正面，他們較融入社區，因此較不會感到孤立或寂寞。他們比較可能會說他們有「友善的鄰居」而且他們住在大家互相照

顧的地方。在此研究中看出，女生比男生更有堅忍性。研究人員建議執行諸如接送服務和社會參與等社會政策以促進老年人的堅忍特質。

摘自：Examining Resilience of Quality of Life in the Face of Health-Related and Psychosocial Adversity at Older Ages: What is ‘Right’ About the Way We Age?” by Zoe Hildon, Scott M. Montgomery, David Blane, Richard D. Wiggins, and Gopalakrishnan Netuveli. *The Gerontologist*, 2009, 50, 36-47.

---

## 研究二：銀髮族的線上紅娘

因為二月是情人節月，我們念頭都在羅曼史上打轉，探究一下老年人的線上約會應該挺有趣的。大家尋找的對象為何？他們比起其他在網路尋找速配對象的年輕人在選擇對象上有何不同？

本研究在分析 600 封來自四個年齡層（20-34 歲；40-54 歲；60-75 歲和 75 歲以上）的電子郵件。所有的人都在尋找異性伴侶，其中 84% 是白人，38% 有大學學歷，年齡愈大愈有可能是鰥寡或退休之人。所有參與研究的人是透過 Yahoo! Personals 廣告招募而來並且同意填寫問卷。問卷的第一部份是用選擇題來回答有關自己現況及理想對象的長相、種族、地區、收入等的題目。在第二部分填寫一篇短文「自我陳述」來描述自己及理想對象。

研究顯示，所有的男人都喜歡比自己年輕的女人。此外，男人年紀愈大，他與理想對象的年齡差距愈大。因此，例如，20 歲的男人可能較欣賞 19 歲以下的女生，30 歲的男人喜歡 25 歲以下的女生，然而，60 歲的老男人卻希望他的女人不要超過 45 歲。至於女人，他們一致地喜歡比他們年紀大的男人，直到 75 歲這個年齡，女生才會想要找比自己年輕的男人。研究人員很驚訝發現小於 75 歲的女生仍然想找比他們老的男人，然而在其他研究她們卻宣稱不要再當照顧者，或再一次當寡婦。但是，總體來說，所有的女性不論年齡多大都有男人喜歡。

此外，不論年齡所有女人都想要有高地位的男人。研究人員說在選擇伴侶方面，女人比男人還「挑剔」。在描述他們的理想伴侶時，女人比男人更常有特定的條件。男人似乎比女人更渴望進入伴侶關係，當然，這是很明智的，因為對男人而言，結婚比單身對長壽更有助益。

摘自：Partner preferences across the life span: Online dating by older adults bu Sheyna Sears-Roberts Alterovitz & Gerald A. Mendelsohn. *Psychology and Aging*, 2009, 24, 513-517.

---

### 研究三：歡迎參加幸福研究

研究人員投注幾十年在瞭解什麼會導致一些人比別人還健康。在本研究中，我們要探討世界上不同年齡層的人做錯了什麼，做對了什麼。我們要全面瞭解健康有何意義，而最重要的是要追蹤人們以瞭解他們在歲月中如何改變。這是此類研究中的第一個研究，以深入探討世界各地不同人的幸福感。如果你要參加，你將幫助我們回答現今社會所面臨的最折磨人的問題。

如果你有興趣，請上網報名，網址為：

<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbbomI2sjsmcvI1>。此項研究每三個月開放一次（下次開放時間是三月）參加者一年每三個月（共5次）需要完成三十分鐘的問題。

先行致上萬分謝意！

Aaron Jarden

心理系系主任

資訊與社會科學學院

紐西蘭空中科技大學

Email: [aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz](mailto:aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz)

---

### 新聞輯要

#### 一、社區合作為長壽

亞伯利亞(Albert Lea)是明尼蘇達州(Minnesota)的一個小城，最近出名了，這對未來要保持長壽的人也是個好消息。這個城市被選為實驗的場所，以瞭解讓居民從事對他們有益的活動如何改善他們的健康與壽命。這個計畫的原則是幫人們吃好一點、有活力一點、與別人較多的互動以及找到較大的成就感。為了教育城市居民，營養、運動、飲食、和動機的專家齊聚到此社區並開設他們專長的課程，最重要的是人們聚集在一起熱烈的學習。

城裡的餐廳及公司行號都將健康飲食加入菜單中，「步行族」變成那些久坐的人最喜歡的娛樂形式。社會的支持使得人們參與運動，與鄰居更多互動，並且拒絕零食的誘惑。本計畫於二〇〇九年十月結束，總計有3,464位居民參與。根據評估，有786人的平均壽命約提高3年，而且所有的人都覺得他們比還沒參加計畫前還健康。

這個計畫是由聯合健康基金會(United Health Foundation)贊助，並獲得美國退休人員協會藍區活力計畫(AARP's Blue Zones Vitality Project)支持。明年回到亞伯利亞去看看有多少個健康生活方案還在繼續執行，應該會很有意思。

摘自：The Minnesota Miracle by Dan Buettner. AARP. Jan/Feb, 2010, 32-37, 51.

---

## 二、老化大腦的活化訓練

研究人員最近發現很多有關大腦的好消息，有一段時間「大腦自然退化」的觀點受到「大腦可塑性及細胞再生」研究的挑戰，但是，最近研究人員指出大腦如果保持良好，將可繼續建立連結並比年輕時更快處理問題。例如，過了中年以後，大腦在辨識重點及大方向上表現較好。但是，重要的是要找到方法使大腦細胞在良好情況下保持連結並且持續增生。加州的聖瑪莉學院(St. Mary's College of California)泰勒教授(Kathleen Taylor)說，「大腦很有可塑性，並且持續改變，不是變大而是變得可以處理較複雜及需深入瞭解之事物。」

教育學家指出，要將成人的神經傳導路線往對的方向推一把的方法是挑戰長年努力累積的基本觀念。六十六歲的泰勒博士說成人的大腦已經充滿連結良好的傳導路線，他們應該挑戰與自己平常認知相反的觀點使他們的突觸動一下。要使大腦繼續發展並豐富化你的學習需要與你所知不同的人及觀念衝撞。在歷史課中，這可能是指閱讀不同觀點的資料，然後反省你所學到的如何改變你對世界的看法。

泰勒醫生說：「如果你總是與和你相同看法的人為伍，而且所閱讀的都是與你所知的觀點相同的內容，那麼你就無法挑戰你沒有的腦部連結關係。我們必須打破認知的窠臼然後重新組織，如果你以此法學習，當你這麼想時，你就會有以前從沒有過的複雜層次感，這也可以幫你持續開發大腦。」

接續此話題，哥倫比亞大學教育學院榮譽教授美滋羅(Jack Mezirow)認為成人面對的如果是他所謂的「無定向的矛盾」或者一些「幫助你批判地反省你既有的假設」的事情，那麼他們就可以學得更好。「三十年前，美滋羅博士研究回到學校讀書的女性，這些女性之所以跨出如此大膽的一步，是因為他們在與別人對談時所談的內容幫助他們挑戰『女人沒有能力做男人能做的事』這種根深蒂固的觀念。」

摘自：New York Times by Barbara Strauch, Jan. 3, 2010, Education, 10.

---

### ※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](mailto: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](mailto: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](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese).