

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

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

2008年5~6月，第50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。

本期目錄：

- 1.社論：「75歲的我」
- 2.研究一：老年時脾氣變圓融
- 3.研究二：你要從事多少志工最好？
- 4.研究三：你要活多久？
- 5.新聞輯要
 - (1)大腦研究報告：愈老愈有智慧
 - (2)50顆巧克力丁：新的健康食品
 - (3)來一杯咖啡
 - (4)「華倫智者」之言
 - (5)心臟病患照顧者的福音
 - (6)現在最長壽的人

社論：「75歲的我」

在本期我們將分享住在加州的多年好友珍妮(Jane)寫給我們的有趣的文章摘要。她寫此篇文章是在回應她先生鍾恩(Jon)的要求。鍾恩在大學開授一門生命發展的課，他想他的學生可能想要親自了解75歲的人怎樣生活。珍妮寫信來問：我如何優雅的老化？或者我如何調適下列情況：如退休與人事精減；失去朋友、家人和外在連繫；無可避免的體能衰退；以及當環境改變時，必須設定新目標或放掉你必須放掉的東西等等。在這些「老化」或者如一些樂觀者所說「老得更好」的過程中有什麼智慧在其中。

珍妮最後寫到她在老化過程中碰到的問題。但是，仔細一想，她也發現她有非常多的資源過個充實而滿足的人生，其中包括「自我的蛻變(生理和社會的)」對她的重要性。事實上她並不用年齡來界定自己，她也把諸如「平穩的脾氣、財務上很務實、『環保』過日子、持續關心別人並且幫助朋友」算做她的資源。後兩項與前幾期電子報中所討論圓融人際關係對個人幸福感影響的內容十足地互相呼應。

珍妮也寫到她的堅定決心如何幫助她面對老化過程中的一些挑戰，尤其是下列各項：

1. 注意我的飲食：體能比體脂肪更重要。
2. 有心的專注：專心、欣賞美的事物、訓練記憶力。
3. 學習新事物：繼續教育、水彩、參加讀書會與捏陶會、學電腦。
4. 為社區做志工：教小孩閱讀、幫博物館做事(白象義賣會)。
5. 積極保持活動力：健康俱樂部、瑜珈、整修房舍與庭園、做決定。
6. 生命回顧：自我反省、寫作班、改變、希望擁有看法與智慧。

珍妮，謝謝你與我們分享你的洞見。

——瑪莉與肯恩葛根

研究一：老年時脾氣變圓融

在前幾期的電子報中，我們曾報導有關一生中脾氣的變化，最常看到的結果是當人年紀愈大，脾氣通常愈穩定。能夠輕鬆過活就能將早年如雲霄飛車般的脾氣放下。本篇研究將對此主題進一步探討。

研究人員對 18-85 歲的受試者讀一些足以引起情緒變化的假設性情境內容，然後要他們描述在每個情境中，他們可能的感受，並且問其他在同樣情境的人之感受。例如，在一個情境中，研究者問，「有個人，以前常批評你，但現在稱讚你。你覺得如何？對方覺得如何？」59 歲以上的老年受試者比年輕人表達較多正向和較少負向的情緒。因此，老年人比較可能會回答說他們受到稱讚時會感到快樂與感激而不會有諸如生氣或被對方侮辱的感覺。其實，老年人較傾向看光明面。同時有個有趣的現象是老年人的情緒反應較複雜，他們比年輕人更常有似是而非的答案，亦即正向和負向情緒同時並存。年輕人較常有多種負向情緒並存的現象。所以，例如年紀較大的人如果在 40 歲以後碰到老情人可能會說這是「苦甜參半」而不會說非常失望或悲傷之類的話。

研究的結論顯示，老年對這些情境的正向反應可使他們有更圓滿的關係。如果這些反應可以用到人際關係上則對他們是會很有意義的。當然，其中有個危險是如果有心人要利用老年人這樣過度正向的特質，將會使他們更容易受到傷害。

摘自：Age differences in descriptions of emotional experiences in oneself and others by Corinna E. Lockenhoff, Paul T. Costa, JR., and Richard D. Lane. Journal of Gerontology, PSYCHOLOGICAL SCIENCES, 2008, 63B, 192-199

研究二：你要從事多少志工最好？

很多研究常指出老年人從事志工對身心皆有正向影響。有項研究問了一個很有趣的問題：要獲得正向影響所做的志工有沒有上限？做太多志工是否可能對幸福有反面的影響？有 2500 位年約 60-64 歲的澳洲老人參與此項研究。在填答問卷時要將他們的志工活動量化，同時要提供其他資料，諸如幸福感、健康指標、就業情況、婚姻狀態、以及教育程度等。

在控制各種人口變項後，研究人員總結說，適量的志工是最有益的。每年奉獻 100~800 小時做志工的人最幸福。研究並沒有發現奉獻大量時間做好事的人可以彌補失去伴侶的空虛。對志工工作的滿意度並沒有性別差異，反倒是志工活動的類型符合性別刻板印象的界限，亦即女性從事較多照顧的活動，而男性做較多管理的工作。

研究人員提醒，如果政府認為老年人可以承擔這些負擔而不去重視社會病態，則其措施將使需要者與覺得道德上應該提供服務者受到傷害。「最好的社會政策要達到下列兩項，亦即在為老人志工創造機會的同時，還要避免使個人過度負擔並且要確保志工及服務單位有足夠的經費」。(p.69)

摘自：Volunteering and Psychological Well-Being Among Young-Old Adults: How Much is Too Much? By Timothy D. Windsor, Kaarin J. Anstey, Bryan Rodgers. *The Gerontologist*, 2008, 48, 59-70.

研究三：你要活多久？（本篇在第 49 期曾經刊登過）

我們通常會認為大部份的人想要「長生不老」，醫學界用很多方法致力於維持生命愈久愈好。但是，直到最近才有研究人員開始要人們講出他們希望多長壽。在一項研究中有 1200 位不同年齡的德國成人接受電話訪問了解他們想要活多久。不論受訪人當時年齡多大，最受歡迎的答案是 85 歲。人們對老化研究的關心程度不同，對有興趣的人，其所知有關長壽的科學資訊對他回答想活多久的問題有相當大的影響力。第二個研究則採面對面電腦輔助訪談，詢問受訪者對有關長壽的科學研究之興趣。如我們所料，想要資訊的人會想要活更久。很多受訪者表明強烈控制「何時及如何」死亡的欲望。有 75% 的男性及 80% 的女性想要決定何時及如何死亡。此欲望與受訪者的年齡無關。

令人難過的是本研究之主持人及老年學界的重要人物保羅·巴爾第次(Paul B. Baltes)於 2006 年 11 月 7 日逝世。

摘自：Desired Lifetime and End-of-Life Desires Across Adulthood from 20 to 90: A

新聞輯要

一、大腦研究報告：愈老愈有智慧

你會想不起鄰居的名字嗎？記不得你弟弟的生日嗎？你會「感覺到老」嗎？大部分的人都會擔心當他們變老時，大腦會變得較不敏銳。然而在某些方面認為人老、腦也會退化的這種說法也已不合時宜。在最近一期「人腦研究成果期刊」(Progress in Brain Research)的研究得到完全相反的結果。對大部分的老年人而言，一生中發生的事情成為慢慢擴大的注意焦點。當焦點擴大，就很難回憶起如人名或電話號碼這種小事。老年人的腦部有較多的資料要記，所以較難從一大堆資料中選出一個人名來。(畢竟，60歲的人比20歲的人多認識多少人?)因為老人保留較多資料，所以他們比年輕人更會解決難題。他較能將一處所學的資料應用到他處。

當生活碰到不知要採用哪些資料解決或避免問題時，老年人的這些特性就大有幫助。寬大的注意力廣度使得老年人比年輕人更能瞭解情況以及解讀事情的間接訊息。有些科學家總結說，過濾所謂「無用」資訊的能力減弱可能對創意思考有幫助。

各項心理學研究結果顯示，年紀較大者比年輕人「有智慧」。誠如密西根大學心理系教授賈桂史密思(Jacqui Smith)所言，「如果老年人可以在某些情況接收較多資訊，而且將其與他們比年輕人擁有較多的一般知識系統相結合，則他們將會有極佳優勢。」

摘自：Getting Older May Indeed Bring Wisdom by Sara Reistad-Long. International Herald Tribune, May 22, 2008, pg.11.

二、50顆巧克力丁：新的健康食品

為何每天要吃50顆黑色巧克力丁？根據最新研究，黑巧克力是提供身體抗氧化物的最佳食物。抗氧化物吸收身體那些破壞細胞的分子，其益處還包括降血壓、降血糖、活化消除致癌物的酵素、減少血栓的危險、保持膽固醇的平衡，以及增加腦部血流量以強化認知功能。

排名第二、第三的強力抗氧化物為：胡椒及一杯紅酒。咱們開 party 去。

摘自：AARP Bulletin, April, 2008, pg. 39.

三、來一杯咖啡

有一個對 45,000 個男人進行 12 年所做的研究發現，每天喝 4~5 杯咖啡的男人比都沒喝的男人減少 40%痛風的風險。咖啡似乎可以降低血中的尿酸值。痛風是由關節中酸的結晶體累積形成的。

摘自：The International Herald Tribune, May 31, 2007, pg. 9

四、「華倫智者」之言

世界上最有錢最聰明的投資者之一是華倫巴菲特(Warren Buffett)。他以其精明與保守的方法做生意，一直令世人震驚。年屆 77 歲的巴菲特縱橫投資界已達 50 載，於今仍然走紅。今年有來自 50 個國家的 31,000 人到內布拉斯加州的歐馬哈市(Omaha, Nebraska)參加他那對支持者而言，半似提供資訊半似慶功宴的年度股東會議。談到現今市場的亂象，他提出使他的支持者安定的建議。他的投資風格是找到好公司然後不論景氣好壞緊抓著不放。儘管市場有漲有跌，他的忠誠度使得公司獲益甚多。對巴菲特而言，公司的價值在於它做了什麼而不是當天的股市表現如何？

摘自：Time Magazine, May 19, 2008, pg.9.

五、心臟病患照顧者的福音

要照顧一個心臟病患者愈來愈輕鬆了！不需要特別訓練或學習口對口人工呼吸。美國心臟協會(American Heart Association)今年三月公佈一項「只需手」的心肺復甦術。此方法建議在緊急狀況下，你應該先打 119 再使用該方法直到救援人員抵達。目的是在患者胸部中心快速且大力的按壓，大約一分鐘 100 下，讓胸部下壓 2 英吋，則心臟病可緩解。根據美國心臟協會，此新技術可使患者存活的機率提高一倍。想要看更多資訊，請點 www.americanheart.org/handsonlycpr

摘自：AARP Bulletin, May 2008, pg.20.

六、現存最長壽的人

根據金氏世界記錄，目前最長壽的人是艾德娜·派克(Edna Parker)。艾德娜在 1893 年出生於美國印第安那州的雪碧維爾 (Shelbyville, Indiana)。艾德娜的生活並不如意，儘管她的孩子說，「她不用再當戰士了」。她的丈夫於 1938 年過世後，她獨自一個人在他們的農舍住到 100 歲，再搬到她兒子克里夫(Clifford)家去住。幾個月後，在一個冬天的夜晚，她的兒子和媳婦看完一場高中的球賽回家後發現她不見了。她後來在附近的蘋果園被發現時，全身凍僵如一塊木頭，她兒子把她背進房後，幫她去寒，她除了一些被凍傷的指尖

外，完全恢復健康。她現在住在一個由 5 個孩子、13 個曾孫及 13 個玄孫照片圍繞著的療養院中。

艾德娜有兩個非常長壽的姐妹，這是家有長壽者很常見的情況。研究人員相信老年是遺傳差異及環境因子互相影響的結果。有項對 1,500 位百歲人瑞的研究顯示，沒有心臟病及中風的人較不會沉溺於壓力事件。有 75 位超過 110 歲的人活在現在，其中 64 位是女性。

摘自：World's Oldest Person has much to Share by Rick Callahan, Philadelphia Inquirer, April 21, 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 給中文版翻譯暨總編輯劉素芬教授。

2. 過期的電子報存在下列網址：

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