

# 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)

2008年7~8月，第51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：熱情奔放又寶貴的生活
2. 研究一：老年員工是最好的員工
3. 研究二：老年人的行動不便：事實或杜撰？
4. 新聞輯要
  - (1)好消息：阿茲海默症暫緩
  - (2)活動以預防帕金森氏症
  - (3)和平軍召募退休人員
  - (4)你稱我們老嗎？

---

### 社論：熱情奔放又寶貴的生活

告訴我，你要怎麼過你那熱情奔放又寶貴的生活？

——瑪莉·奧莉佛 (Mary Oliver)

我們每個人都喜愛這個問題，但是這同時使我們有點害怕。我們會帶點焦慮的問自己，過去這幾十年來我們是否已做夠。也許我們希望如果有人要來聽我們講故事，我們也許有很多寶貴而且事實上是很豐富的建議。同時，有關此問題，也有人建議不要問。因為這要我們從現在回想過去，好像我們已到盡頭一樣，就像此電子報以前報導的研究，這將是不幸的。然而，誠如古諺所云，如果我們可以把每一天當作未來生命的第一天，我們在健康、活動參與力、和幸福感上就會有所蕚獲。這麼一來，我們會問每天帶來不同品種的珍貴花朵的可能性為何？最好我們渡過的每小時都可發現一點睿智、幽默、愛、和行動。如果這些都不在身邊出現，那我們就必須伸出雙臂去尋找，總會找到的，例如總可以吃塊巧克力吧，擁抱一下、寫張謝卡、給朋友打個電話、彈彈樂器、翻翻書、打打高爾夫球、織毛衣、跟小孩玩、嘗試煮新料理、計畫旅程、拜訪鄰居、或者躺在吊床內搖一搖等等。今天在店裡聽到一個人在講他的母親。她在奧地利阿爾卑斯山下租了一間房子，然後一個人去遠足。他說他母親試著要找回她的生活，他父親今年剛過世，他

母親就此展開自己的生活。當他很小時，他的父母親是帶青少年團的導遊，曾搭巴士旅遊歐洲。他在兩週大時，他就到過此生第一個旅遊地—法國。後來，他們不再擔任導遊，所以可以在一個地方長住，建立家庭。他猜他母親是想再一次過自己的生活，接續以前沒有完成的部份。這是她第一次到奧地利，所以她也是在開創新生活，再度發現自己是值得的。此外，當我們想到熱情奔放一詞，也許我們應該自問自己還有哪些待開發的部份？有時，我們也該自問，近來我們的生活有哪些部分變豐富了。

肯尼斯和瑪莉葛根 (Mary and Ken Gergen)

---

### 研究一：老年員工是最佳員工

在工作職場上，最常碰到的刻板印象是年輕員工幾乎在各方面都比老年員工好。他們比較有動機、有體力、較投入、而且學得較快。根據這個刻板印象，老年員工缺乏體力和專注力、較沒動機而且或多或少是在混日子而已。為了進一步探討這些可能性，研究人員在醫療院所和養老院進行問卷調查，研究不同年齡的員工在他們工作上的表現。讓雇主比較 55 歲以上的員工和年輕員工，結果非常顯著。老年員工被認為比年輕員工更為忠心、獨立、有知識、體貼、有耐心、肯合作及有動機去把事情做好。他們比較能享受照顧患者的挑戰、較能獲得患者的信任、同時與患者的溝通較佳。他們較不會在受訓的十天期間請假、身家背景調查時出問題、以及出現家庭責任之外的其他問題或者曠職等。老年員工唯一被批評的一件事是他們較不願意使用電腦！

摘自：Older workers:An opportunity to expand the long-term care/direct care labor force by Melanie Hwalek, Victoria Straub, & Karen Kosniewski. *The Gerontologist*, 2008, 48, special Issue 1, 90-103.

---

### 研究二：晚年生活行動不便：是事實或杜撰？

一般大家都認為人老了就會逐漸行動不便。我們常常很害怕當我們變老時，我們可能無法走路、看、聽或我們失去重要功能。這些害怕的正當性有多少？瑞士的研究人員在一個縱貫性研究，針對 340 位 80-84 歲老人的生活做研究。參加研究的人有男、有女，有住在都市的也有在住在鄉下的，也包含各種不同經濟條件的人。參與研究的人每年都被採訪，時間長達 8 年。在這研究過程中死亡者的平均年齡為 87 歲。主要目的在探討行動不便的情況，有多常發生、何時會發生、誰會行動不便。研究結果顯示，行動人口的百分比在性別、地域，和城鄉方面都沒有差異。最有趣的是行動不便的機率並不隨著年齡的增加而提高。最老的人也不是受行動不便之苦最久的人。80 或 85 歲的人可能行動自如，所以年齡差異無法預測一個人行動不便的程度。經濟較佳的人通常在生命最後一年才會發生行動不便。研究人員猜測，在瑞士這些八旬老人免受行動不便之苦可能要歸功於他

們通常健康程度較佳，又有四處走走的習慣。這樣的研究結論在其他國家是否成立尚待解答。

摘自：Social Status and Mortality with Activity of Daily Living Disability in Later Life by Edith Guilley and Christian J. Lalive Epinay, Journal of Gerontology, 2008, 61B, S192-S196.

---

## 新聞輯要

### 一、好消息：阿茲海默症暫緩

有家新加坡藥廠在芝加哥舉辦的醫學研討會上發表，根據他們的研究，數據顯示有一新方法可以使阿茲海默症停止惡化達 19 個月以上。國家老化研究所（National Institute on Aging）阿茲海默症研究計畫主任莫瑞森—波格拉德（Marcelle Morrison—Bogard）也同意這是有史以來第一個我們所看到能夠阻止心智退化的正向結果。在此研究中，有 321 個病人每天給三次中等劑量的 Rember 藥物，或安慰劑。進行心智測量時，研究人員發現，給安慰劑的人在 6 個月中腦功能平均退步 7%，並且繼續退化。相反地，接受治療的人完全沒有退化。接受中劑量藥物治療的人在實驗結束時（19 個月後）仍然維持剛開始時的智能程度。雖然這需要更多實驗來證明，而且這藥還需一段時間才能問世，但是 Rember 藥物中的主要化學成分存在甲基藍（methyleme blue）中；並可由現今的處方藥物取得，此藥物自 1930 年代開始就曾偶爾用來治療慢性膀胱炎。這個藥物尚未完全通過檢驗，因為它在美国食品藥物管理局（FDA）成立之前就出現。但這或許可以解釋為什麼我們有這麼聰明的曾祖父母，尤其如果他們同時也有膀胱毛病的話。

摘自：Test drug shows promise in halting Alzheimers by Marilyn Marchione, Philadelphia Inquirer, July 30, 2008, A6.

---

### 二、活動以預防帕金森氏症

哈佛公共衛生學院的研究人員在長達 10 年期間對平均年齡 63 歲的 143,000 人做研究。他們發現有中度到強度運動量的人比沒有或輕度運動量的人發生帕金森氏症的機率減少 40%。運動對已患有帕金森氏症的人也有幫助。帕金森氏症是與腦中多巴胺分泌有關的複雜的慢性疾病，雖然目前尚不清楚其形成原因，但是已有藥物或療法可以控制症狀。最近西北大學醫院的研究人員正在研究使用一種治療高血壓的鈣離子阻斷劑 isradipine 來減緩或停止其症狀。

摘自：What older adults should know about Parkinsons disease by Lisa M. Davila, The Erickson Tribune, September, 2007, pg. 7-8.

### 三、和平軍招募退休人員

現在和平軍的執行長是在金融界長期工作後退休的傑特 (Ronald Tschetter)。和平軍在 75 個國家執行計畫，他的目標是要將老人帶回工作現場。他說，如果老人人力資源可以加以利用，則對這些國家會極有價值。很多新加入的志工都是以前和平軍的會員，現在正在保加利亞教書的肯尼斯和菊恩尼可森 (Kenneth and June Nicholson) 是來自佛蒙特州 (Vermont) 資歷達三十年的和平軍；來自明尼蘇達州 (Minnesota) 的查爾斯哈克尼斯 (Charles Harkness) 接手他女兒的挑戰，前往吉爾吉斯 (Kyrgyzstan) 教書。和平軍約有 8,000 位志工，大部分都 20 多歲，但是傑特要招募的是有農業、經營、教育、能源與醫療經驗的嬰兒潮世代。招募是很困難的工作，但是他很努力在吸引老年人勇於嘗試。來自北卡羅來納州於 2003 年在南美蘇利南 (Surname in South America) 服務的南西歐克納 (Nancy O'connell) 說「我此生過得很平順，但總覺少了什麼東西」。對歐克納最困難的部份是要學荷蘭語，她每天花 6 小時學習，長達 7 週。對志工最重要的考量是安全，在被分發之前要先做健康評估。來自明尼蘇達州的傑克巴登 (Jack Bardon) 在 70 歲時與太太一起加入和平軍，他說，如果人們願意加入，和平軍會幫忙解決大部分的問題。

摘自：Peace Corps is going after U.S. retirees by Brady Averill, Philadelphia Inquirer, October 16, 2007, C, A8

---

### 四、你稱我們老嗎？

1965 年的 12 月初，時年 22 歲的麥克賈格 (Mick Jagger) 在洛杉磯的錄音間對著麥克風，裝成女生的聲音說道：要變老還要等很久咧！。這不再是反諷了！他將在 12 月準備開始領取州政府的老年年金。資深公民凱斯李察斯 (Keith Richards) 也將於 12 月和他一起享受退休人才有的其他福利。在此樂觀氛圍下，上星期英國政府發表遲到的聲明，指出老年人有權享用他們小孩所享有的全部東西。我們認定退休是在特定年齡被強迫加諸在我們身上，這個概念已經軟化了。現在 65 歲已經不再像我們年輕時所認定的 65 歲一樣。在過去的 35 年間，英國 65 歲以上人口成長 31%，從七百四十萬人增加到九百七十萬人。國家統計局 (Office for National Statistics) 預測，在未來 20 年內，此數字會變 2 倍，30 年內，變 3 倍。你不用在旅行社或保險公司任職，你也知道，現代銀髮族有一股充滿朝氣的活力，這些有活力老年人的活動空間不再僅侷限在花園或槌球草地。我們現在知道，在 60 或 65 歲時不會有什麼事情使我們無法參加激烈的運動或與當年的老同學們一起演奏。最好的消息是，老年人不再是被動、沒條理的族群。茱莉亞紐柏格 (Julia Neuberger) 在她的新書—「尚未往生」(Not Dead Yet) 發佈一項「老年人宣言」，她以書中的章節如「不要把我當成不值得同行的人」和「不要認為我不享受生命，給我一個機會吧！」來號召大家。在她書中的主角有些是銀髮族跳傘員及上空日光浴的八旬老人。

摘自：You Calling us old? We Never Felt So Young, by Simon Garfinkel. Observer, June 29, 2008, pg. 4 Features.

## ※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 (Mary Gergen) 教授，如果是用中文書寫，可 e-mail 到 [ugasfliu@gmail.com](mailto: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](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese).