

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3~4月，第49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(Web-Based Health Education Foundation)與道氏研究所(The Taos Institute)贊助。

本期目錄：

- 1.社論：創意年代
- 2.研究一：能幫助「小孩」是福氣
- 3.研究二：書寫與減壓
- 4.研究三：你想要活多久
- 5.新聞輯要
- 6.給健康又有智慧長者的叮嚀
- 7.給讀者的訊息

---

社論

對我們而言，「第三年齡」的概念是一個年齡的名詞，並沒有特別的內涵。我們想將其定義為「創意年代」。這個想法來自於對三月二十六日巴爾地摩太陽報(Baltimore Sun)刊登「退休」一文的爭議性批評。美國大學歷史系亞羅教授(Andrew L. Yarrow)寫道，「當身體還很硬朗就退休不只是錯誤，而且是非常自私與不愛國的...當一個人還在黃金年華就離開工作崗位，停止其對美國國力的貢獻，抵押我們子孫的未來，從經濟上噬盡數以兆計納稅人的錢。...如果數以百萬計的美國人可以工作到67歲而非62歲，他們就可以增加全國的生產力及個人財富，並且使勞動生產力維持在一個穩定的程度上」。

這是一番很重的話，遭受到來自 Encore.com 投稿者的嚴厲反駁。就像一位讀者寫道：「怎麼時代變了呢！以前人們被鼓勵只要一到年齡就退休以便『讓出位置』給年輕人。...現在我們如果在職場奉獻四、五十年後想要在健康尚好的晚年盡情旅遊與追求嗜好，就變成『不愛國了』，拜託！」另外有個更不客氣的觀點是：「看完亞羅教授要大家在職場努力工作到65歲或更久的要求，我不禁大笑，他在大學有個輕鬆的職位，而我們藍領工作者做的卻是耗費體力的工作。他是個標準的蛋頭人士，他甚至不知道蛋從哪裡來，...一個想要遠離職場的老人應該可以如其所願。」然而，更有說服力的評語是：「高齡者可以相當有生產力而不需跟職場生活型態有關聯。我們必須看到一個高齡者的典範轉移，亦

即從基本上的消費型態變成更有創意及生產力的模式。此新方向總是可以與家庭、休閒及其他有趣的退休活動結合。」

根據此評語，「創意年代」的輪廓就更清楚了。當一個人有足夠的財力，在投入職業生涯大展身手後的幾年中，可以讓人過著前所未有的並且可以期盼、探索，創造個人豐富生命的時光。有項問卷調查顯示，大部分私人企業的員工，比較喜歡做對社會有直接幫助的工作，「創意年代」提供的正是這些可能性。就如現在所呈現的，「創意年代」的人們對他們的子孫及社區做出無限的貢獻。此外，就如我們所看到的，探索世界、開發新技能、接受新挑戰、享受歡愉以及與身邊的人分享熱誠正是「創意年代」的最佳說明。

——瑪莉與肯恩葛根

---

### 研究一：能幫助「小孩」是福氣

前幾期的電子報中我們提到研究顯示利他主義使施者與受者同時受惠。最近的研究在在證實此論點。在一項研究中，研究者找 632 位美國人要他們在 1~5 的量尺中評估他們快樂的程度。他們要寫出年收入及花費金額，包括買禮物送人及捐款給慈善機構。研究顯示，個人花費與快樂無關，花費或儲蓄在立即感受快樂的程度大致相關。但是，花愈多錢在別人身上，愈感到快樂。另外一個研究在追蹤波士頓一家公司收到紅利的 16 名員工，調查他們在收到紅利前的一個月與收到後的 6~8 星期的快樂程度。將紅利花在別人身上較多的人比較少的人還快樂。顯然將錢花在別人身上對快樂的感覺有正向的影響，而且感受更強烈。

但是，最有趣的是對最近逐漸普遍的現象所做的研究——父母對成年子女提供物質支援。大部份的父母皆認為他們的責任已了，成年子女需自己養活自己。但是，在如此經濟壓力下，這個問題變得很複雜。在一項針對年約 50~72 歲來自白人中產工作階級的 304 位父母所做的縱貫研究中，研究者在開始的時候測量他們憂鬱程度，然後 3 年及 6 年後各再測一次。每位父母與其子女隨機配對，以便研究。小孩對於父母的物質支援依賴到什麼程度，這種支援包括金錢及物質福利等。同時研究者也想瞭解對成年子女提供物質支援的父母會比較憂鬱嗎？

事實上，研究結果證實不是如此。研究者在控制年齡、性別、收入、健康狀態、和小孩的憂鬱程度等因子後，發現父母如果在某些方面對子女提供物質支援則較不會憂鬱。至於以其他方式如口頭讚美或鼓勵等之支援對父母的心理健康並沒有顯著的影響。研究者認為對子女有幫助並且讓他們感受到這些支援，可使父母有強烈的成就感。不管孩子年紀多大，父母可以在撫養中獲益，即使這樣做需要花很多錢。

摘自：When Parents Matter to their Adult Children: Filial Reliance Associated with Parents' Depressive Symptoms. *Journal of Gerontology, PSYCHOLOGICAL SCIENCES*, 2008, 63B, P33-P40.

&

Science and Bible agree: It is better to give by Randolph E. Schmid, *Philadelphia Inquirer*, March 21, 2008, A13.

---

## 研究二：書寫與減壓

研究不斷指出一個人的不幸和壓力的程度可以藉由書寫減輕。最近一項登在美國醫學會期刊（*Journal of the American Medical Association*）的研究也有同樣的結論。研究者發現把壓力事件的細節寫下來，可以改善患有氣喘、關節炎病人的健康。在此研究中，參與者被分成兩組，一組僅須寫出當天要做的計畫，另外一組則寫出他們對生活中壓力事件的感受。所有的人照常繼續治療，並且在兩星期、兩個月及四個月後評估他們的狀況。結果顯示在書寫感受的那組中有 47% 的病人獲得改善，而另外一組則只有 24%。

另外一項刊登在行為醫學年鑑（*Annals of Behavioral Medicine*）的研究在調查書寫對創傷事件的影響，讓一些參與研究的人寫出對創傷的想法及感受。專注在想法與感受的人了解到壓力事件在生活中會產生正向的影響。就如馬里蘭大學心理治療師維琪·貝克 (Vickie Beck) 在其著作中寫道，「雖然寫日記不是適合每個人，但是對很多人來說，這可以是發洩的、有洞見的、並且是很有趣的事。日記可以與人分享或保密，而且是治療的有利工具，即使治療結束，日記仍可用來長期維護病人的健康。」

摘自：Journal Writing: A Prescription for Good Health by Marla Hardee Milling in *Writing Helps Chronic Conditions* from [www.beliefnet.com](http://www.beliefnet.com).

---

## 研究三：你想要活多久？

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 Dual-Source Information Model by Frieder R. Lang, Paul B. Baltes, and Gert G. Wagner. *Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES*, 2007, 62B, 268-276.

---

## 新聞輯要

一、嗨、吼，咱們回到職場吧！

根據美國勞工局統計，在未來10年，55歲以上勞動力的成長速度將是全體勞動力成長的五倍以上。在2006年六十多歲的成人中，三個人中會有一個還在工作，遠比1985年五個中只有一個高出許多。政府單位及私人企業都在尋找老人員工來做技術性工作。很多老人回到學校及工作坊學習新的或未被注意的領域知識。例如，曾經擔任資料分析師的亞特·奈依德(Art Nied)花兩年時間在一間當地社區學院修讀航空技術，現在在修理私人飛機。聯邦政府很急切的要聘用50歲以上的勞工，他們透過美國退休者協會的全國僱主小組(AARP's National Employer Team)以便找到人將懸缺補齊。

(看 [www.aarp.org/employerteam](http://www.aarp.org/employerteam))

如果你在找工作，需要考慮收入的部份。家事幫傭助手時薪最低只有9.70美元。房地產銷售也沒很好，每小時10.33美元。獸醫助手、藥房技術員、客服代表、以及汽車修理工每小時大約可賺14美元。核磁共振技術員、帳戶管理員、有牌照護士以及牙科衛生學者平均每小時約29美元，而最高薪的是資料庫管理員每小時41美元。當然，以亞特·奈依德的例子來看，錢不是唯一的考量。反正已經做過一個職業，現在正是考量其他很多因素，尤其是自我實現的因素，來做出抉擇的時候。

摘自：Your Money by Elizabeth Pope, *AARP Bulletin*, March, 2008.

---

二、要跳支舞嗎？(或散步、或打高爾夫或...)

「生命是無限的...只要我的膝蓋和臀部關節炎不再犯」這是朋友間最熟悉的話題。現在置換膝關節或髖關節的可能性一方面吸引人們，另一方面又令他們遲疑。最近手術的進步已使關節置換成為任何年齡層的選擇。關節置換之所以較佳的原因是工廠現在可製造更多不同大小的膝蓋骨及髖骨配件，因為一種尺寸無法適用全部人。使骨骼成長的新方法以及可使傷口縮小(3吋而非12吋)的方法皆使髖骨手術改善很多。

手術時使用硬膜鎮定法而非全身麻醉非常有用，而且疼痛管理也已達到高級藝術的境界。病人可在手術當天就起床，這對復原也很有幫助。膝蓋及臀部不再痛的好處是有個全新的活動力。跳舞、打高爾夫、散步變成快樂的來源而不是痛苦的事情。

摘自：Shall we dance? (or golf? or walk?) by Wendy J. Meyeroff. *The Erickson Tribune*, March, 2008, 8.

---

### 三、智力衰退：減少中

對認知能力有興趣的密西根大學研究員在九年中調查 11,000 位七十歲以上的美國人的智力。令人驚訝的是，他們發現這九年來包括同為失智症(dementia)或阿茲海默氏症(Alzheimer's Disease)所引起的各種智力衰退的程度從 12%降到 8.7%。目前尚不清楚為何有認知障礙的老年人變少了，但是研究者指出當人們進行愈來愈多增進心智活動以及體能運動(可促進身體血液循環)，他們就愈能在智力評估上表現更好。

摘自：Senior Memories by Alice Park, *Time*, March 10, 2008.

---

## ※給健康又有智慧長者的小叮嚀※

給健康又有智慧的長者(雖然不一定很富有)的小叮嚀：

- 1.晚上撥一點時間遠離電視。根據日本的一項研究，每晚花三個小時以上看電視或打電腦的人比其他人較容易睡眠不足，即使他們比沒看電視的人少睡一點點。
- 2.吃菠菜吧！在法國的研究顯示，吃菠菜、萵苣、蕃茄(或西瓜)的人比沒吃的人智商(IQ)得分較高。
- 3.根據美國的研究，即使你已 100 歲，如果你需要一個新髖骨，就換一個吧！
- 4.美國西北大學所做的研究顯示，閱讀和瞭解健康相關資訊對長壽有幫助。「在長達 6 年的研究中，發現 65 歲以上的人對健康資訊認知充足的人比不足的人死亡的危險降低 50%。」

摘自：Research by Melissa Gotthardt, *AARP Magazine*, January & February, 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](mailto:gv4@psu.edu) 給瑪莉葛根 Mary Gergen，如果是用中文書寫，可 e-mail 到 [ugasfliu@gmail.com](mailto:ugasfliu@gmail.com) 給劉素芬。

### 2.歷年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)