

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

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

2009 年 11~12 月，第 59 期

(中文版總編輯暨翻譯：國立屏東商業技術學院 劉素芬)

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：尊敬與活力再現

研究一：尊敬、生產力和幸福

研究二：論生產力

研究三：歡迎參加幸福研究

新聞輯要

(1) 向金柯恩致敬

(2) 變老有什麼好

(3) 80 年婚姻的秘訣

(4) 年齡與情緒穩定

給讀者的訊息

社論：尊敬與活力再現

在今年假期中，家庭對我們有特別的意義。這兩個星期我們在感覺好像離家很遠的印度旅行。一連串的演講帶給我們尋幽訪勝、深入參與及反省的機會。在德里(Delhi)的一個亞洲心理學家會議上，我們很欣喜的看到來自日本、中國、印度、菲律賓、馬來西亞、和其他亞洲國家的年輕學者間的互動。儘管他們來自不同國家有不同的政治立場，但是他們以崇敬心互相對待，對話間充滿活力、正向與創意。我們自問這樣的交流是否可以擴大？是否能紓解今天世界各地處處可見的衝突？當我們深入瞭解環繞四周的印度文化，尤其是印度人對老人尊崇的傳統時，我們的反省更深刻了。

我們當場被他們對老年人高度的尊敬，亦即「孝順」的傳統所震懾。例如，我們認識一位年輕學者，他從家裡到工作單位通勤，單趟也要兩小時。我們問他為何他和太太不搬到工作單位附近。他說他與父母同住，不想離他們太遠。如果他要搬家，也要確定他父母願意一起過來住。另外，就如一位剛結婚的新娘告訴我們，「跟我的公公婆婆住在一起

是很棒的，他們比我們年長、有智慧，當我們要做決定時，他們會提供建議與支持。」政府的政策是支持家庭成為照顧的中心單位，也是人們一輩子中人生意義的主要來源。子女必須照顧父母親而且遵從他們的教誨。但是尤其當年輕人離開家鄉到外國去擴展視野時，這個教條在印度受到挑戰。

回到美國，我們開始專注思考，在我們文化中，對老年人的尊敬為何？在今日的美國社會，孝順不是主流價值。更有甚者，日常生活中科技的快速變遷（例：電視、網路、行動電話）使得年輕與年老世代產生逐漸加深的知識代溝。但是我們還是可以從很多地方看到老年人受到尊敬。其一，我們保有自小以來就儲存的尊敬的寶庫，我們記得父母、老師、朋友、同事等給我們的尊敬，當我們需要時可以取用。同時我們身邊圍繞著家人與朋友，他們的尊敬與關懷是日常生活中的要素。我們還擁有智慧與洞察力的寶庫，這對年輕世代是很重要的資源。透過志工活動、政府計畫、慈善活動等，我們在家人、朋友及社區團體間推行創意和關懷活動，我們點燃尊敬的火炬，為未來世代提供典範。在此我們虔誠的為讀者寄上新年溫暖美好的祝福。

—肯恩與瑪莉葛根（Ken and Mary Gergen）

研究一：尊敬、生產力、和幸福

知名心理學家艾力克森（Eric Erikson）提出人類發展八階段的理論，他將中年期的生產力描述為人生最後階段非常重要的基礎。對艾力克森而言，生產力意謂擁有創意及生產性的工作，尤其是指對改善社會有貢獻的活動。生產力與幸福感有關，人們越施捨（到某個程度）越感覺幸福。例如，對 520 個年齡 55-84 歲的人所做的研究，結果顯示生產力是人類 80% 幸福感的來源，甚至比親密關係來得重要。但是，生產力不只是中年人的活動特性，它也是生命延續的方式。事實上根據 McAdams, de St. Aubin, & Logan (1993) 以及 Sheldon & Kasser (2001) 的研究，致力於照顧晚輩的做法隨著年齡漸長而增加。老年人的生產力活動常常以家庭內外成員為重心並以志工、公共事務及人際關係（包含照顧非家庭成員）等方式呈現。

在此脈絡下，來自香港的研究就深具意義。在香港，很多老人比年輕人更沒機會接受正式教育。因為此緣故，年輕世代經常表現出不尊敬並且忽視年老的親人。這個傾向使得老年人與他們互動的能力降低，進而降低生產力的表現機會，而這會影響他們的幸福感。為了驗證此趨勢，研究人員對 190 位平均年齡 73 歲的人分兩次調查，其間相隔一年，對他們被尊敬的感受、生產活動、將知識傳給下一代的顧慮、以及他們心理幸福感進行評估。結果顯示生產活動與幸福感大都奠基於他們的活動受人重視與尊敬的程度。如果感到被尊敬的話，這會增加其生產力及加深其幸福感，有趣的是，在此研究中，參與公共事務活動獲得的尊敬遠比來自兒孫的還多。但是，同時，年輕世代對老年人的尊敬將使其自身受益，因為這對他們自己以及其長輩都有正向的影響。

參考文獻：

1. McAdams, D. P., de St. Aubin, E., & Logan, R.L. (1993). Generativity among young, mid-life, and older adults. *Psychology & Aging*, 8, 221-230.
2. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37, 491-501.

摘自：Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being by Sheun-Tak Cheng. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 64B, 45-54.

研究二：論生產力

剛剛提到的艾力克森（Eric Erikson）以生產潛力，亦即人們創意和生產工作的潛力，來定義人一生的成年期。對艾力克森而言，最重要的是一個人的工作潛力對社會福利的貢獻，尤其是對下一個世代命運的貢獻。一些阿根廷研究人員訪問 15 位年老婦女有關他們一生中的生產潛力。這些婦女在一個致力於老年社會福利的社區機構當志工，根據這些訪談，研究人員的結論是人一生中生產力是連續的，從孩提時代到現在。他們發現與這項發展有關的四個重要階段：

1. 這些婦女回憶，當他們還是小女孩時，就早展現對他人的同理心、團結與助人的特質。76 歲的受訪者 Y 太太說：「我有一個我可以幫助別人的童年。我之所以如此做是因為這是我父母親教我的價值觀。」另一位受訪者回憶她的童年說道，「我總是在最窮苦人的旁邊，...我參與每件事，也許我太好動哩！」
2. 從這些婦女發現的第二個重點是成年期生產力與產出力的擴張。這個時期是「非常有產量且擴張的階段」，致力於照顧家人並以其為中心任務而且非常投入工作，此二者皆與快樂和滿意的感受有關。就如一位離婚婦人所說：「我所做的事情都是為我女兒，確保他們得到滿足。我必須繼續努力，所以我搬去與女兒同住並且繼續工作。」
3. 這些婦女到達中年時會經歷一種生產力成就的大集合。研究人員要他們想一下他們生命故事中的最高點（提出他們曾經感受到的諸如歡愉、快樂、以及平靜的強烈情緒。）這些婦女通常會將他們很多生產成果結集成一種回憶，就是兒女及孫兒女的出生。
4. 最後一項是研究人員所謂的「生產持續力」，受訪者仍然大量參與很多實際活動，這些活動使他們繼續幫助年輕人，並照顧家人和更廣大的社區。老年人生產持續力的例子在訪談中處處可見。Y 太太告訴我她每天的活動，「我盡責的在生命線工作，輔導學童，也在『慈善之家』當志工。我嘗試遵守每件事，每天我到場時以及我與他們在一起時對他們都是有幫助的。在『慈善之家』的人一無所有，他們非常貧窮，沒有人

可以收留他們，所以來到『慈善之家』。我們跟他們吃飯，摸摸他們，撫慰他們或者揉揉他們痛的地方。我們對此感覺有多好呢？也許比我們給他們的還多，這是非常好的。」

就如研究人員所做的結論，生產活動可能終其一生會繼續，以成為個人永久的發展與成長。在人生後半階段，高度生產力的人會把他們個人及社會的深深幸福感融入他們的談話中。

摘自：The Culminating Point of Generativity in Older Women: Main Aspects of Their Life Narrative by Andrés Urrutia, María A. Cornachione, Gastón Moisset de Espanés, Lilian Ferragut & Elena Guzmán. Website for Forum for Qualitative Studies, Volume 10, No.3, Art. 1, September 2009.

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=9xbboml2sjsmcv11>。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

新聞輯要

一、向金柯恩（Gene Cohen）致敬

我們得知金柯恩博士於11月9日過世，深感哀慟。金柯恩是正向老化領域的重要領導人之一。我們引用兩則最喜歡的消息來源來報導柯恩的重要貢獻。

第一個消息來源是來自哈瑞木迪 (Harry Moody) 的「人類老化價值電子報」的內容。金 (Gene) 是一個著作豐富的學者和作者。他的「創意年代：喚醒人類後半生的潛能」以及後來出版的「成熟心靈：老人大腦的正向力量」這兩本以實證研究為基礎的書，成為解釋「正向老化」願景的經典著作。在哈佛大學就讀時，他是艾力克森 (Eric Erikson) 的學生，而且承襲艾力克森成人發展理論的衣鉢。但是他不像艾力克森那麼長壽，只活到 65 歲。金就像跟摩西 (Moses) 一樣看到老年的「幸福樂園」，但他自己卻未能活到進入此樂園。私底下認識金的人都知道，他真的是這個領域的大人物，而且是個和藹的大人物，謙虛、有趣、無盡的創意並且很容易親近。他不會被人遺忘。

第二個消息來源是「國家創意老年中心」。我們很幸運的能夠與柯恩博士緊密的互動，不僅以他是委員會創會會員的身分，而且以他是喬治華盛頓大學 (George Washington University) 的教職員主席的身分與他互動。「國家創意老年中心」以及他的「老年、健康和人文中心」都隸屬於喬治華盛頓大學的健康科學系。由於有「國家創意老年中心」的支持，使得柯恩博士及其他傑出研究者的理想能付諸實現。能與柯恩博士緊密的共事是極大的榮幸。我們謹代表「國家創意老年中心」期盼您一同為柯恩博士未完成之遺願，繼續將老化從問題模式改成潛能模式。

柯恩博士是美國老年學會的會長，該學會與「國家創意老年中心」將於下星期宣佈要在亞特蘭大召開之美國老年學會年度大會設立「金柯恩創意老年研究獎」。金感動很多人的生命而且留給我們這麼豐富的遺產，讓我們得以繼續他改善老年人生活品質的遺志。

二、變老有什麼好

最新一項研究美國人老化的問卷，在問 65 歲或以上的老年人在老化過程中他們最喜歡什麼？以下是最多人選的答案：

有較多時間與家人相處 70%

不用工作 65%

較有時間從事嗜好或興趣的活動 65%

較有財務安全感 64%

較少壓力 59%

較多尊敬 59%

當志工 52%

摘自：The Good Life, AARP, The Magazine, November-December, 2009, 15.

三、80 年婚姻的秘訣

想像一下結婚 80 年，對比爾和瑪瑞狄卡羅 (Bill and Mari Decaro) 來說這並非幻想。他們於 1929 年在南費城的天主教教堂結婚，今年比爾和瑪瑞 100 歲了。他們兩人住在費城近郊的老人社區。比爾描述他們的結合，「那是非常美的年代」，他們在杜華夫人舞蹈學校 (Madam Duvall's Dance School) 認識，他們當時是青少年，而且很快陷入熱戀。他們與比爾的哥哥到處巡迴表演雜耍、跳舞並扮小丑。當那段時間結束後，他們定居下來建立家庭，跟大部分住在西岸的兒孫有緊密的連繫，他們說幸福婚姻的秘訣是

1. 常常笑
2. 不要把生活看得太嚴肅
3. 不要把怒氣帶到床上
4. 不要告訴對方該如何做
5. 記得牽手擁抱

摘自：All the right steps in 80-year marriage by Kathy Boccella. Philadelphia Inquirer, April 22, 2009, B1, B7.

四、年齡與情緒穩定

很多不同形式的研究都指出老年人的情緒比年輕人穩定。一項對美國成人在重度憂鬱的一年期間試圖自殺比率的研究也支持這個觀點。在 18-20 歲年齡群有 20% 說他們嘗試過自殺，21-24 歲，15%；25-34 歲，11%；35-54 歲，10%；而只有 4% 的 55 歲以上的人說他們嘗試過自殺。當然，有些人自殺成功了，無法來回答此問卷。也許有人會認為這可能是老年人的人數較少的原因？但我們認為是因為老年人較有經驗，較有能力處理不順遂的事情的緣故。

摘自：Darkness Invisible by Daphne Merkin. New York Times, Sept. 16, 2007. Pg.17

※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. 過期的電子報存於下列網址：

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