

# 积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 5-6 月，第 86 期

《积极老龄化通讯》由科尼斯·格根与玛丽·格根(Kenneth and Mary Gergen)夫妇编写，希望在学术研究与日常实践之间展开建设性对话。本通讯接受陶斯研究院(The Taos Institute)赞助。中文编辑为南京师范大学社会建构论研究中心杨莉萍教授及其学生团队。

华尔街日报(Wall Street Journal)曾评论称，《积极老龄化通讯》“对于老龄化的见解是最棒的……”。

## 本期目录

- [社会时评](#)

- [老龄化独有的快乐](#)

- [研究选编](#)

- [研究一：“王子和公主从此过上幸福生活”——童话会实现吗？](#)

- [研究二：养老院的文化变迁：走向自我决定](#)

- [新闻集锦](#)

- [\(1\) 101 岁退休？哦，不！](#)

- [\(2\) 为祖父母庆贺 90 大寿](#)

- [\(3\) 记忆咖啡馆：为分享和快乐相聚！](#)

- [\(4\) 吞咽困难吗？试试 3D 打印食物！](#)

- [网络资源](#)

- [读者反馈](#)

- [致读者](#)

## 社会时评：老龄化独有的快乐

老龄化是生命历程的一个阶段。像其他任何阶段一样，每个人在这个阶段都会遭遇困难的挑战，同时也不乏新的希望及遇见美好事物的可能性。从幼年到童年，童年到少年，少年到青年，青年再到成年，我们一直在不停地奋斗，享受成功的快乐，然后再奋斗，画出一道道艰难的学习曲线。与此同时，也收获新的欢乐和可能性等。正因如此，在描述积极老龄化的时候，我们喜欢强调老化过程中有益的方面，而一旦我们细数老龄化的损失，常常又会把这些所谓的积极方面抛到九霄云外。观看温布尔登 (Wimbledon) 网球公开赛让我们意识到了老龄化的独特乐趣。在决赛中，拥有丰富决赛经验的老运动员罗杰·费德勒 (Roger Federer) 对阵年轻选手诺瓦克·德约科维奇 (Novak Djokovic)。后者目前世界排名第一，颇受大众青睐。经过一场激烈的比拼，最终德约科维奇赢得了比赛。然而，在我们看来，这场球赛的特别之处在于整个比赛过程中众多网球高手、新闻记者、电视评论员对于费德勒的高度敬意，他出色的外形、优雅的姿态和高超的球技无不受到称赞。而自始至终观众也一致对费德勒表示赞美。

在我们看来，这种崇高的敬意一直都被授予给那些为世界做出了或大或小贡献的人们。这些贡献是有目共睹的，如那些运动员、舞蹈家、歌唱家、音乐家及其他艺术家们，即便面对年轻选手的竞争，他们仍然屹立不倒。在军事和经济、政治、宗教、法律领域，那些老前辈同样因长期的成就受到人们的尊敬。然而，在我们的身边有很多普通人，他们理应受到同样的尊重。在他们身上蕴藏着忍耐、爱、奉献、牺牲和慷慨等品德，令年轻人望尘莫及。他们不仅赢得了人们最真诚的感谢和尊重，也象征着人类对于未来的希望。

玛丽与肯 (Mary and Ken)

---

---

## 研究选编

### 研究一：“王子和公主从此过上幸福生活”——童话会实现吗？

随着时间的流逝，婚姻如何维系？一项关于老年夫妻生活变化的研究提供了一些有趣的答案。这个研究有 1000 多个参与者，重点关注老年夫妻对婚姻的满意度。参与者先回答了一些有关他们的婚姻是否幸福的一般性问题，然后是分别有关积极和消极方面的一些具体问题。积极方面如“我让配偶感受到被爱”，“配偶愿意听我的意见”等；消极方面如“我对婚姻感到失望”，“配偶对我吹毛求疵”等。参与者从各个方面对自己的情况进行评分。

好消息是，大约有 60% 的参与者对婚姻的满意度较高，他们描述了很多有关婚姻的积极方面，较少提到消极方面；30% 的人同时谈到了婚姻的积极方面和消极方面；剩下的一小部分人对婚姻的看法比较消极。即便如此，如果婚姻能够持续下去，他们仍然会非常高兴。

研究者对于评价自己婚姻质量的性别差异很感兴趣。总体来说，男性比女性对婚姻的满意度更高；较之于女性，男性对于妻子如何对待自己给予更积极的评价。与此同时，“在许多方面，从性的吸引力到家务劳动，与妻子对于他们的评价相比，男人倾向于给予自己非常积极的评价。”

在不太幸福的婚姻中，男性认为妻子对他们要求太多并且过于挑剔。总体来说，这个年龄段的妇女更喜欢“找茬”唠叨丈夫，她们希望丈夫能够坚持健康的习惯，对丈夫的关心更多。妇女对丈夫的期待则相对较低，她们往往拥有更加丰富的社会关系，以补偿对配偶的不满。

摘自：“His” and “Her” Marriage? The Role of Positive and Negative Marital Characteristics in Global Marital Satisfaction Among Older Adults. By K. Boerner, D. S. Jopp, D. Carr, L. Sosinsky & S-K Kim, *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, 579-589.

---

### 研究二：养老院的文化变迁：走向自我决定

一位住在拥有高档生活设施的养老院的老年朋友告诉我们一件事。有一次，一个护理员半夜把她叫醒，因为表格上显示她在晚上刷牙时没有净苔。这个护理员坚持让她起来，将舌苔清洗干净，然后再上床睡觉。事实上，她对于自己什么时候睡觉、起床、吃饭、洗澡没有任何发言权。有一天一名男看护走进她的房间，告诉她要给她洗澡。她什么也没说，虽然她极不情愿在这个男人面前脱光衣服。尽管这家养老院的设施非常完备，并因此名声在外，但

他们对于老年居民有着严格的控制，因而导致很多抱怨。

幸运的是，有一种新的养老院管理模式开始在全国范围内广泛应用，这种模式将养老院工作的重点由“照顾”转向给予老年人“自主的幸福”。这场运动（有时也叫“文化转变”）尝试改变养老院的组织和运作方式，从支配、管理和控制、照料改变为尽可能少地对老年人给予限制。新养老院保证老人不受身体约束，有隐私权，医疗、生理和心理及社交等各种需求都能得到满足，可以参加同伴和家庭团体，受人尊重，能够自主决定，自由交谈。与传统的养老院管理模式相比，新模式下的老人们可以自主安排生活，例如自己决定何时睡觉和起床，吃哪种食物，什么时间洗澡，何时外出和回来，可以发展各种社交关系，像在家一样招待朋友。在很多地方，老人可以自己决定哪些服务、活动和空间对于他们而言最重要，而不是由养老院的领导层和员工决定购买哪些设施和提供什么服务。

老化和残疾资源中心（Aging and Disability Resource Centers）正在采用以人为中心的计划来帮助潜在的客户理解这种服务。“养老院评比”（Nursing Home Compare）网站以五颗星为评价标准，发布对每家养老院的质量评估结果。

摘自：From: Implications for Policy: The Nursing Home as Least Restrictive Setting by Christine E. Bishop and Robyn Stone, *The Gerontologist*, 2014, 54, S98-S103.

---

## 新闻集锦

### （1）101 岁退休？哦，不！

穆雷·舒斯特曼（Murray Shusterman）并不是一个典型的费城律师，他致力于自己的事业，是一个无法停止工作的律师。他 101 岁了，每天从家里到办公室，从事房地产和公司法方面的律师工作。从 100 岁生日开始他不再开车，不再玩他最喜欢的高尔夫球，但他不想退休。他认为退休就是每天坐在摇椅上度日，他不喜欢那种生活。

舒斯特曼说，在他 100 岁时有人问他拥有美好人生的秘诀。他说：“人生的意义？人生并不是有待破解的谜题，而是可以拥抱的冒险。勇往直前，尽力做到最好，这就是人生的真谛。”他赞美自己的父母，“他们教会我美德和慷慨，我也是这样做的”。他承认自己做过“年轻人做的所有好事和坏事”。

除了养大了三个儿子，他还做了很多慈善工作。他在晚年向开普大学（Temple University）捐赠了几百万。在 20 世纪 30 年代他曾在这所学校获得过奖学金。他在这个学校教了 30 多年的法学，担任过学校董事会的董事，法学院有一个大厅就是以他的名字命名的。他还是费

---

城犹太人组织活动的积极分子。他已经计划好自己的葬礼，为自己买好了棺材，以减轻儿子们的负担。他对年轻人的建议是：“别太把自己当回事！”

摘自：Lawyer retire? AT 101? Heck no by Jeff Gammage. Philadelphia Inquirer, July 20, 2014, A1,A4.

---

## （2）为祖父母庆贺 90 大寿

越来越多的家庭开始考虑以什么方式为亲爱的祖父母庆祝 90 岁的生日。布什大家族中的德克萨斯新英格兰一支有两位成员曾先后出任美国总统。他们计划在缅因州肯尼邦克港的教堂为老布什庆祝 90 岁生日。老寿星将采用一种特别的方式——跳伞进场。美国陆军“金骑士”跳伞队退役队员埃利·奥特（Mike Elliott）陪同老布什先生，两人采用双人跳伞的方式纵身跃入“浩淼的蓝色远方（Wild Blue Yonder，美国空军军歌）”。幸运的是，所有人都赶上了生日聚会并分享了生日蛋糕。

摘自：Making a Great Entrance into the 90's by Robert F. Bukaty, USA Today, June 13, 2014, 7A.

---

## （3）记忆咖啡馆：为分享和快乐相聚！

记忆咖啡馆 1997 年开始兴起于荷兰。它是一个温情而友爱的地方，失智症患者和家人、朋友可以在这里聚会，一起开展活动和分享记忆。在扶轮国际（Rotary International）的支持下，记忆咖啡馆作为新生事物发展到了英国和美国。咖啡馆中有教育专题，但最主要的目的是获得快乐和友谊，活动有丰富的文化内涵和积极的社区参与。目前在美国，这样的咖啡馆已经超过了 100 家。人们可以在这里安排非正式的社会交往，品尝咖啡、茶和美食。有些记忆咖啡馆开在酒店或咖啡商店里，也有一些开在教堂、图书馆或博物馆。志愿者们和工作人员协助在那里举办各类活动。

咖啡馆有司仪帮助组织集会，他会安排活动的议程，比如欢迎和告别环节。在一间咖啡馆里，主持人弹着夏威夷四弦琴，一群人唱出每个参加者的名字以示欢迎，在活动结束时他会再弹一曲。当地报纸每周会提前公布记忆咖啡馆的活动时间。2013 年 7 月，威斯康星州记忆咖啡馆的会员们组织了他们的第一次短途旅行。巴士从不同的地点接上会员，他们参观巧克力店，在饭店享用午餐，在格林湾（Green Bay）乘船巡游福克斯河（Fox River）。有一位诗人曾为志愿者们举办工作坊，教大家如何创作诗歌。他也参加了这次 50 多人的郊游，

---

并为这一天的活动创作了一首诗。在回家的车上，参与者们以接龙的方式依次朗诵这首诗。由于当地政府的资助，当天活动的每个参与者都只花了 10 美元。

记忆咖啡馆的发起者认为，对于失智症患者而言，最重要的是为他们提供一个没有偏见的社交环境。

摘自：Popular Memory Cafés in Wisconsin's Fox Valley Battle Social Isolation by S. H. McFadden and A. Koll. *Generations, Journal of the American Society on Aging*, Spring, 2014, 68-71.

---

#### （4）吞咽困难吗？试试 3D 打印食物！

说到打印机，我们一般不会想到它可以打印三维物体。最近，人们开始使用 3D 打印机完成这种工作。现在又进了一步，3D 打印机可以打印食物。打印开始时将面团或猪肉之类的食物处理成液体注入墨水管，然后添加某种神秘的凝固剂，使打印出来的食物成型。打印出来的食物看上去或闻起来和新鲜食物一样，但多了一个新性能：入口即化。这种食物对吞咽困难的人无异于救命稻草。50 岁以上的人中大约有 20% 因此会受益。现在，德国养老院里那些无法食用香肠、炸肉排和德国泡菜的老人们已经开始尝试食用这种打印食物。

摘自：All the food that's fit to print. *AARP Bulletin*, July-Augusts, 2014, p. 4.

---

## 网络资源

### **www.seniortheatre.com**

“老年剧院”网站为那些对戏剧表演感兴趣的老年人和群体提供大量资源，其中包括 700 多家老年剧社（Senior Theatre companies）以及一家“艺术风暴”出版社（ArtAge）。有文章描述艺术风暴出版社为“爱好戏剧的老年人的朝圣之地”。该出版社创立于 1997 年，致力于为世界各地的老年戏剧爱好者和导演出版图书和举办工作坊，公司的使命是帮助“老年人实现自己的戏剧梦想”。艺术风暴出版社拥有老年戏剧表演者所需要的世界最多的收藏，共收集了 400 多部剧本、大量的图书和演出资料。请联系：邦妮·范登堡（Bonnie Vorenberg）；邮箱：bonniev@seniortheatre.com.

---

---

### Retirement in the Mix

这是心理学家詹尼斯·博安（Janis Bohan）的微博。她通过博客与读者分享她的生活和观点。在如何老去这件事上，她的观点非常绝妙，正如她所说，老化是一种福分和责任。她希望自己能在回归为“星尘”之前一直关心他人和我们这个星球，并与他人分享自己的体会。来自 <http://retirementinthemix.blogspot.com>

### RainbowGray.com

这是一个为 50 岁以上的同性恋者、双性恋者与跨性别者建立的网站。

### Chaplainsonhand.org

这个网站帮助人们联系牧师，为各种宗教信仰的人提供精神抚慰和支持，帮助人们度过难关。这些牧师来自天主教、新教或犹太教，都拥有牧师专业协会（the Association of Professional Chaplains）的职业认证。这个网站为那些身患疾病、遭遇痛苦经历或者因为照顾病患者而负担沉重的人们提供帮助。电话号码：844-242-7524（免费电话）

---

## 读者反馈

来自丹尼斯·M·加维（Dennis M. Garvey）：

丹尼斯·M·加维（Dennis M. Garvey）是一位老年医学专家，他寄给我们一本书：《性爱、毒品与老化——婴儿潮一代老化指南》（Sex, Drugs and Growing Old – A Boomer’s Guide to Aging）。他觉得你们可能会喜欢。这本书简短、生动，富含大量信息，是很具有可读性的一本书——轻松又清晰。书的内容涉及老龄化的许多方面，方便读者进行自我评估。该书售价 15 美元。想要获得更多信息，请联系作者本人：[aginginsightspublishing@gmail.com](mailto:aginginsightspublishing@gmail.com)。

---

## 致读者

如果您有问题或资料愿意与其他读者分享，请致信玛丽·格根教授（Mary Gergen），邮箱：[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)。若您以中文书写，可写信到：[lpy2908@163.com](mailto:lpy2908@163.com)，杨莉萍教授会给您回复。

往期通讯可通过以下网址获取：<http://www.positiveaging.net>。

您也可登录 Taos 学院网站获知通讯的后续进展：<http://www.taosinstitute.net>。

希望您喜欢这份通讯。

（陈思颖翻译；杨莉萍修订/审核）