

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

網址：<http://www.taosinstitute.net/chinese>

2010 年 09~10 月，第 64 期

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，e-mail:ugasfliu@gmail.com

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：正向老化的技巧

研究一：卸除限制的負擔

研究二：在地老化

研究三：愛護大自然也照顧自己

新聞輯要

(1)保持與歌曲的溝通

(2)輕舉啞鈴

(3)緬懷巴特勒

給讀者的訊息

社論：正向老化的技巧

我們很常把人生的前二十年看成是發展的關鍵時期，此時我們學到講話、互動、自我控制和正規教育教給我們的所有輔助性技巧。所謂的中年是指我們使用這些技巧，並且精進那些與我們所追求的人生目標特別有關的技巧。然後，接下來的故事就只是我們退休接著變老，我們不需要新技巧，而且事實上，用得到我們原有技巧的機會也不多，漸漸地這些技巧也慢慢流

失。這種晚年景象不只是令人憂傷，也是錯得離譖。老年是個重要的發展階段，其所帶來的報酬可能凌駕生命中早先的任何時期。如果老年是個成長的正向時期，則需要新的而且重要的技巧；接下來兩期的電子報我們要致力於討論正向老化的技巧。

在一開始我們需要將兩種常用的技巧大略區分出來，即「擴展生活潛能的技巧」和「使我們能夠與失能共處的技巧」。在擴展生活潛能方面，想一下小孩子學走路、騎腳踏車、讀書，或儲蓄，每項技巧都開展新的可能願景，使得生命更豐富。在與失能共處方面，人到老年也是要學習的，想想小孩必須學習放棄母親的乳房、放棄任意排便的自由、放棄任意發脾氣、或放棄學齡前的悠閒日子。雖然這些技巧很少被注意到，但是卻可以讓人投入並開展有意義的新空間，以及那些能將往事釋懷的重要技能。

在本期電子報中，我們暫時先專注在擴展的技巧上，尤其要與配偶或伴侶長期住在一起有關的技巧，我們稱做「再發現」的技巧。我們最近聽到一位老朋友在抱怨他太太變成無趣又冷漠的女人。他自忖為什麼我們必須把後半輩子，花在這位完全不像幾十年前唸結婚誓詞時的女孩身上呢？這項抱怨預示暗淡的未來，也指出為什麼 60 歲以上人的離婚率最近一直飆升。雖然他的配偶已不是當年結婚時的樣子，但他自己、他們的小孩或朋友，以及其他很多事情也都不像當時的樣子。特別是在明顯分工或雙薪的家庭中，配偶或伴侶很少會注意到對方的改變，直到退休才驚覺。當沒有其他人在旁邊，又有很多時間相處，才突然發現面對的彷彿是個陌生人，這個挑戰便是「再發現」。別人和自己是否還有隱藏的潛力，以及現在是否還有正在發展的和諧關係呢？對此問題，並沒有簡單的答案，但是還好，有很多可能的解答，以下是我們與朋友對話中得到的一些建議：

- 尋找與人產生互動的新情境：旅行、運動、健行、看戲
- 探索新關係的活動：按摩、下廚、園藝
- 擴展個人嗜好，讓你的他/她可以參與：打高爾夫球、橋牌、釣魚
- 一起再度探索過去的時光，尤其要敏感對待可能燃起舊時相處時的愉悅感
- 探索你們以前曾經喜歡一起做，但因為沒時間而放棄的活動

- 紿對方時間與空間去做個人發展，再把結果與對方分享
- 隨時注意能給對方驚喜的情況

如果讀者有想要與別人分享的「再發現」技巧，我們非常樂意在未來幾期的電子報中刊登出來。

—肯恩與瑪莉葛根（Ken and Mary Gergen）

研究一：卸除限制的負擔

很多人害怕年齡漸長有可能會帶來明顯的身體限制，這種害怕合理嗎？為探討此議題，在華盛頓特區(Washington DC)的研究者追蹤隨機選出大約5,000位超過64歲的成人。他們要瞭解的是，人們日常生活的限制與其心理狀態有何關係？這些限制對個人的憂鬱情緒的相關性為何？重要的是，這些研究者也知道憂鬱很少是個人問題，因為有很大部分是取決於其所生活的社會環境，因此增加一些測量以便瞭解社會支持的影響。參加者要回答的問題是有關在家裡他們能自我照顧的能力，諸如洗澡、穿衣、上廁所、走路以及爬樓梯。他們也回答有關幸福感與社會支持的問題，社會支持的問題範例是：「你身邊是否有人會做他們知道能使你高興的事？」結果顯示，年齡愈大的參與者，他們的身體限制較不會令人情緒低落，只有年輕的參與者覺得他們的限制非常令人情緒沮喪。研究者認為這種結果有可能是因為年紀輕輕就有身體限制並非常態，「早衰」比正常的或較晚退化還令人沮喪。因此，人年紀愈大這些限制愈不會影響其情緒狀態。更進一步的說，證據顯示，社會支持是非常重要的。朋友或家人的支持愈多，身體限制對幸福感的影響就愈小；朋友和家人是我們安全網絡中最重要的支柱。

摘自：Timing social support and the effects of physical limitations on psychological distress in late life by Alex Bierman & Denise Statland. Journal of Gerontology, Social Sciences, 65B, 631-639.

研究二：在地老化

在美國老年學文獻中的一個真理是，大部分的美國人都想要在他們的家裡盡可能的住久一點，他們不想搬到退休社區或老人住宅，現在很多與老化有關的計畫都想要來實現這個夢想。本文的作者有另外的看法，他們譴責住在固定地方是對社會有益的說法，他們認為對很多人而言，這個目標是個海市蜃樓或只是幻想而已。「痛苦的真相是：老人家如願的在他/她自己的家裡住下來，然而過的生活仍然像養老院裡的人一樣空虛與困難。不管如何覺得非住在家裡不可的人，其選擇會變少，並有高度的寂寞、無助和無聊感。」

作者指出重點是要過有品質的真實生活，而不是住在哪裡；他們想要找到一種方法來擴大各種不同角度的精彩生活。第一步是要揭穿被理想化的獨立自主與殘破的個人主義所傳遞的古老美式價值，這些價值使得人們認為獨居在家是個理想的選擇。相反的，他們建議第三種選擇，他們稱為「在地老化」。這種做法包含創立「精心設計的社區」。

這種住家安排也許各有不同，但主要是想創造特別打造的社區，使得私人住處與公共空間，如餐廳、圖書館、洗衣房、與其他公共空間，如草地、游泳池、走廊，和工作室結合起來。這類社區通常奠基於有共同的精神、社交，和政治理念，或者有共同的價值觀或承諾。這些包括住宅小區、公社、生態村、聚會所和合作式住宅。住宅小區通常規劃 30 戶，有共享的設施與資源，但要分擔責任。今天在美國有 113 處類似的住宅。也有機動社區，像在波士頓(Boston)附近有名的燈塔峰(Beacon Hill)住戶，鄰居們共同組成一個非營利組織來幫助獨居的人，其中包含互助合作的系統以使居民幾乎可以獨立生活。如果依現今條件與目標稍加修正的話，個人主義的精神在波士頓當然還算是很盛行，就如作者指出的，這種合作式住宅是非常有效的，而且比要依靠政府財政支出才能運作的養老院費用更低。

多代同堂也是被鼓勵的，因為每一代的人都能為其他人提供價值，而住在一起時可以解決沒住在一起時無法解決的問題。當老年人口愈來愈多，確實是該有此類創新做法的時候；今天的老年人正在形塑一個新的未來。

摘自：Moving beyond Place: Aging in Community by William H. Thomas and Janice M. Blanchard. Generations: Journal of the American Society on Aging. Summer 2009, 12-17.

研究三：愛護大自然也照顧自己

一個長達 20 年對超過 6,000 位美國人所做的研究提出一個問題：當環保志工對身體健康、體能活動和幸福感有何影響？1974 年，一些中年的參與者描述他們參與志工的活動，諸如參加生態復育計畫、環境管理計畫，和環境政策制定等活動。二十年後，他們被問到他們的體能狀況，自認為的健康狀態及憂鬱的症狀等。控制一些因子之後，研究者發現有參與志工活動的人比沒參加的人較有活動力、較健康而且更樂觀；大自然獲益了，這些志工也同樣獲益。

研究人員推測，當志工除了常見的優點之外，在大自然中工作也有特別的好處，即讓身體兼具運動與放鬆。相關的研究也支持這種看法，因為在大自然中壓力減少，而且幸福感增加。有些研究在比較環保志工和非環保志工（如醫院、教會、收容所）。通常志工比非志工有高出幾乎 2 倍機率達到疾病管制局(Centers for Disease Control)的體能活動標準，但環保志工卻有 2~6 倍的機率達到此標準。世界各地的研究者也發現接觸大自然的各個不同年齡層產生許多不同的健康效益。所以，很清楚的可看出遠離電腦、手機、傳真機去散步對身體很好，找些方法去照顧大自然則更好。

摘自：Environmental Volunteering and Health Outcomes Over a 20-Year Period by Karl Pillemer, Thomas E. Fuller-Rowell, M.C. Reid, and Nancy M. Wells, The Gerontologist, 50, 594-60.

新聞輯要

一、保持與歌曲的溝通

有個同事的太太在過世前被阿茲海默症折磨 12 年。在後期病程中她已認不得丈夫或小孩，當她大部分的心智能力都已喪失時，她對音樂的喜好卻仍然持續。

教會的姊妹每週花一小時播放 CD 並和她一起唱她年輕時喜歡的聖歌。縱使她的智力已退化，她仍然記得歌詞與曲調。我們仔細閱讀過紐約時報 (the New York Times) 刊登大衛森 (Sara Davidson) 的一篇文章後，瞭解其中的道理。根據大衛森的報告，研究人員和臨床醫師都發現當所有其他溝通管道都關閉的時候，人們仍然記得音樂並且對其有反應。熟悉的歌曲可以幫助患有失憶症的人與他人互動，活動靈活些、較放鬆、而且感受到正向情緒。

在愛荷華大學 (University of Iowa) 擔任音樂療法研究所課程的費勒主任 (Kate Gfeller) 在音樂療法期刊 (Journal of Music Therapy) 發表的一項研究指出，隨著音樂移動、彈奏節奏樂器和唱歌等活動，使得五家老人安養院中 51 位患有失憶症的病人，有更多的團體互動和較少的遊走及破壞行為。別的研究也顯示音樂療法能減緩阿茲海默症的病程，減輕病痛並創造情緒親密感。音樂對其他肢體限制的人也有助益，在美國神經復健學會 (American Society of Neuro-rehabilitation) 所發表的一項研究中，對因中風而幾乎無法行走的兩組人，分別給予音樂療法與傳統物理治療。結果發現，人們對他們早期生命中有意義的音樂特別有反應，短時間內音樂療法組比物理治療組在走路上有較多的改善。

大衛森 (Sara Davidson) 回想起她去看因失憶症住院的祖父，他當時躺在床上，無法講話。「我開始唱他小時候學過，並在後來教我唱的一首匈牙利歌—“Territch-Ka”，我唱著詩句，而當我停下來時，他張開嘴巴一起合唱：“Yoy, Territch-Ka!”，而且調子很準。」她說她的女兒是音樂治療師，且對未來很樂觀：「嬰兒潮世代會是活在老人安養機構的下個世代...你們的世代真棒，我們將會播放披頭四 (Beatles) 的音樂給你們聽。」

摘自：The Songs They Can't Forget by Sara Davidson New York Times, April 23, 2010, blog.

二、輕舉啞鈴

現今大部份的健康專家都在鼓勵老年人舉啞鈴，以保持他們的肌肉力量與體能。就我們大家所知，舉啞鈴是保加利亞的男人和年輕男性在做的，我們通常不太知道要做什麼和如何做。今天在運動器材行都有販售啞鈴，可以買得到1磅或50磅的。有些人可能會認為他們應該買他們可以舉得起來最重的啞鈴，但是不見得要如此，這樣的消息對我們大部分的人來說是好事。在加拿大麥克馬斯特大學(McMaster University in Canada)最近所做的研究發現，要訓練大塊肌問題不在啞鈴有多重，而是舉啞鈴時肌肉的疲勞程度，要增長大塊肌意指要刺激肌肉使其產生較多的肌肉纖維。但是壞消息是，你必須一直運動到無法再重複作同一個動作，此即所謂鍛鍊肌肉。大體來說，使用較輕啞鈴的人比使用較重的增長較多的肌肉。

摘自：Secrets to Pumping Iron by Dr. Mitchell Hecht. Philadelphia Inquirer, August 30, 2010, E2.

三、緬懷巴特勒(Robert Butler, 1927-2010)

「當人已過了有意義的一生，死亡的恐怖已大致消失，因為我們最害怕的並不真的是死亡，而是無意義又荒謬的人生。」

廣為人知而深具情感的巴特勒，是位外交家和提倡老年人興趣的科學家，他最近剛過世。他對老年學的貢獻之一是他發明「Ageism」一詞來描述老年歧視，而且他提倡將「生命回顧」發展成尊重老年人喜歡討論他們生命故事的一種手段。他是美國國家衛生研究院老年研究所(the National Institute of Health's National Institute on Aging)的創所所長，也是在國會、聯合國，以及各種不同精神學科組織中大力倡導的人。他寫的一本書「為什麼要活下去？在美國養老」(Why Survive? Being Old in America)曾獲得普立茲獎(Pulitzer Prize)以及出版過鼓勵老年人過著積極人生的「長壽革命和長壽處方」(The Longevity Revolution and The Longevity Prescription)的書。本電子報深受他的話所影響—「老年的社會建構，甚至是老年人的內在生命與活動，現在都可以有正向的改變。」他不只是使我們在形塑老化時大大受惠的改革

者，他的睿智、慈悲和樂意與其他人分享的做法更令同事、學生及其他人士讚賞。

摘自：In Memoriam: Gerontologist, Psychiatrist Robert N. Butler, 1927-2010 by Alison Hood, Aging Today, July-August, 2010, 8.

※給讀者的訊息※

1. 中文版總編輯暨翻譯：國立屏東商業技術學院劉素芬助理教授(Su-fen Liu, Assistant Professor, National Pingtung Institute of Commerce, Taiwan)
2. 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。
3. 過期的電子報存在下列網址：

<http://www.taosinstitute.net/chinese>