

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 5-6 月，第 74 期

《積極老齡化通訊》由科尼斯·格根與瑪麗·格根(Kenneth and Mary Gergen)夫婦編寫，希望在學術研究與日常實踐之間展開建設性對話。本通訊接受陶斯研究院（The Taos Institute）贊助。中文編輯為南京師範大學社會建構論研究中心楊莉萍教授及其學生團隊。

華爾街日報（Wall Street Journal）曾評論稱，《積極老齡化通訊》“對於老齡化的見解是最棒的……”。

本期目錄

- [社會時評](#)
 - [老化與意識經驗的豐富](#)
- [研究選編](#)
 - [研究一：對認知障礙者的家庭支持](#)
 - [研究二：享受居家養老](#)
- [新聞集錦](#)
 - [\(1\) 無畏的年齡](#)
 - [\(2\) 對意義與歸屬的冥想](#)
 - [\(3\) 免費娛樂](#)
- [圖書與網址](#)
 - [《退而不羞：女性主義心理學家的後職業生涯》](#)
- [致讀者](#)

社會時評：老化與意識經驗的豐富

在以往的通訊中我們歷數了老齡化的種種益處。這樣做不僅希望能改變普遍將老化過程等同於“衰退”的消極建構，同時也希望促進人們由衷地享受老年這段人生。最近，讓我們深有體會的是，老化大大豐富了我們的意識經驗。這至少表現在兩個方面，即對日常生活的感覺更敏銳和更富有層次感。就第一個方面（即更多用賞識性的眼光看待世界）而言，我們很喜歡小說家馬丁·艾米斯（Martin Amis）最近在接受紐約時報（New York Times）訪談時所說的一段話。他說：“生命的價值在不斷提升…原本稀鬆平常的事件突然間變得深刻、動人起來。在這樣一段特殊的生命旅程中，每天的生活都充滿著新奇感。事實證明，能夠擁有這樣的體驗是人生的一筆寶貴財富。”這種體驗由於人們意識到生命的有限性而變得非常深刻。當生命貌似無止無盡時，人們很少想到要細細品味那稍縱即逝的時光，而一旦知道自己來日無多，每一秒都會變得格外珍貴。

更富層次感則是指對過去的記憶讓我們每一天的生活都充滿生機和活力。比如，咖啡杯對於我們而言已不僅僅是放在桌上的一個普通杯子，而是一段段鮮活的記憶——它曾是某位客人來訪時送給我們的禮物；它的圖案讓我們想起在法國南部度過的那段美好時光；有位母親非常喜歡這一類的陶瓷工藝……。記憶、印象和感覺就這樣層層疊疊湧上心頭。類似的體驗還會出現於院子四周的灌木叢中，每天收到《星期日報》（the Sunday paper）的時刻，餐廳裏的地毯上，拿起做園藝用的耙子和鏟子……即便是一次簡單的散步，都能讓我們品嚐一頓經驗的盛宴，這盛宴的主廚便是記憶。

意識經驗的豐富還可以通過對比來實現。人的一生往往要經歷許多挑戰——或帶來榮耀，或帶來創傷。這些經歷的價值並不會隨著事件的結束而消失，它會在你遭遇相似或相反的境遇時再度喚起你對過往的記憶。一個爺爺將孫子抱坐在腿上，這個動作包含著豐富的體驗。在這個爺爺的看來，這可能意味著“一個新的開端”，“家族傳統的延續”，感歎“自己的孩子都已為人父母”，或者意識到對於自己而言“這創造了一種新的身份”。

每當這時，我們都會發自內心地微笑。這種感受是那些涉世未深的年輕人絕對無法體會的。

肯（Ken）與瑪麗·格根（Mary Gergen）

研究選編

研究一：對認知障礙者的家庭支持

大腦的老化可能會使人的記憶和思維受到一定程度的損害，給配偶和家人帶來痛苦和煩惱。“你根本就不在意我！”“我給你打電話為什麼不接？”“你根本就沒在聽我說！”這樣一些指責疏離了家庭關係，使家庭生活轟然坍塌。但其實我們並不一定落入這般境地，如果能夠妥善處理的話，這種障礙也可以讓家庭成員更加團結。

這項研究對 56 個家庭進行了訪談調查，這些家庭均由三名家庭成員組成，其中包括一名被診斷為輕度認知功能障礙的老年人、一名主要照料者和一名輔助照料者。例如，一個被診斷為輕度認知功能障礙的父親，一個母親和一個已成年的孩子。該研究想要知道，這些三人組合家庭是如何應對認知功能障礙的，以及什麼樣的關係能夠創造出最成功的應對策略。每一位受訪家庭的成員都需要回答這樣一些有關的問題：患者的認知功能在多大程度上存在障礙；他們有關失智症的過往經歷；由於家庭成員的失智症，生活發生了那些變化；以及他們如何看地這些變化。經過評定，這些家庭被劃分為以下三類：(1)完全接受對障礙的診斷結論；(2)否認診斷結論；(3)兼有贊同與否定意見的家庭。

研究結果顯示，比起那些對於診斷結果態度不一致或持否定態度的家庭，接受診斷結果的家庭能夠更成功地應對障礙。有些家庭成員認為，被診斷為輕度認知障礙的患者只是過於任性、固執、不夠配合，在這類家庭中會感受到更多的壓力，應對障礙的有效性也會降低。而令人振奮的是，在那些一致接受診斷結果的家庭中，家庭成員能夠在注意和關心患者方面相互協調與配合，他們相互支持，彼此團結，共同面對困境。

研究者強調，在幫助老人調節或緩解輕度認知功能障礙的過程中，家庭成員的相互協調尤為重要。研究結果還顯示，那些“同心協力”家庭的成員對老人更加友善，很少會對老人的缺點橫加指責，並對共同應對未來的變故做好了心理準備。這些準備可以防止沮喪和憤怒情緒在家庭成員中爆發。研究者還建議，在社區啟動相關的專案以幫助家庭成員做好應對認知功能障礙的準備，並為那些深受此類問題困擾的居民提供所需要的幫助。

摘自：Family Triad Perceptions of Mild Cognitive Impairment by K. A. Roberto, R. Blieszner, B. R. McCann, & M. C. McPherson. R.H., *Journal of Gerontology: Series B.: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66, 756-768.

研究二：享受居家養老

政策制定者們用“居家養老”這個詞來指代老年人拒絕搬進養老機構這種老年人集中營，而選擇留在家中養老的狀態。一般來說，“居家養老”只是針對老年人是住在家裏還是住在養老公寓這種地點的選擇，並不涵蓋情感和實際操作層面的內容。基於社會政策的考慮是，人們住在自己家裏所消耗的社會成本相對更低，因此讓老年人繼續居住在家中是一個“雙贏”的政策。而且，老年人通常也樂意這樣做。

但老年人真的喜歡這個政策嗎？為什麼呢？針對這個問題，新西蘭的研究者做了一項居家養老體驗的調查研究。研究對 100 多名年齡在 56 歲到 92 歲之間的老人進行了焦點團體訪談，就“最理想的養老地點”這一問題展開討論。結果發現，大部分老人都表達了相似的感受，他們更希望居家養老，是因為他們感覺對原住地已經建立起了聯結，產生了依戀感，熟悉的周圍環境也給他們帶來了安全感。在這裏，有鄰居認識他們，在乎他們，這一點對於維持穩定的認同感至關重要。同時，留在原住地還能感受到鄰里的溫情和關愛。此外，熟悉的環境也更有利於老人獨立處理一些事情。比如，他們清楚哪里有銀行、藥店、雜貨店和診所，他們相信如果遇到了麻煩，員警會迅速趕到。從這個意義上來講，歸屬感可以減少焦慮，並允許幾十年的生活習慣繼續保持不變。

但這並不意味著養老機構絕對不好。如果能形成安全且活躍的社交共同體，養老機構還是很具誘惑力的。老年人也普遍意識到，自己早晚有一天得住進養老院，但是他們希望那一天是出於自願，而非被強迫。

摘自：The Meaning of “Aging in Place” to Older People by J. L. Wiles, A. Leibing, N. Guberman, J. Reeve, & R. E. S. Allen. *The Gerontologist*, 52, 357-366.

新聞集錦

(1) 無畏的年齡

多麼響亮的標題！這個標題引自紐約時報（New York Times）時尚專欄裏的一篇文章。通常，時尚圈對老年女性並不待見，但這篇文章卻關注老年女性在時尚圈的地位。文章介紹了阿裏·賽斯·科恩（Ari Seth Cohen）的攝影作品。科恩在 30 歲時開始關注那些時髦的老

年女性，正如他所說，這些女性“沒有工作，不需要取悅老闆、孩子或丈夫。她們只需要取悅自己”。這些觀點正是《時尚前沿》（Advanced Style）一書和同名紀錄片的核心思想。

有不少人與科恩的觀點一致。在最近的一期通訊中，老年研究聯盟（the Alliance for Aging Research）的編輯寫了一篇文章，題為“老年時尚達人教我們重新定義老年”。文中提到“許多老年人擺脫了傳統強加給他們的各種束縛”。另外，羅賓·鮑比（Robin Bobbe）發表在赫芬頓郵報（Huffington Post）的一篇博文也認為，“這才是人在60歲時的樣子”。她希望廣告界不再忽視老年之美。按照當前社會人口結構的發展趨勢，這一天應該為期不遠了。

摘自：The Audacity of Age by Ruth La Ferla, New York Times, June 17, 2012, Style, pg. 4.

（2）對於意義與歸屬的冥想

越來越多的人發現冥想練習有助於人們減少煩惱，增加愉悅感。劉易斯·裏奇蒙（Lewis Richmond）既是一名禪宗佛教徒也是一位冥想教練，他在自己的研究、工作坊和書中都談到老齡化的問題。他最近的新書《老化是一種修行》（Aging as a Spiritual Practice）討論了一系列相關的冥想練習。裏奇蒙認為，個體要想生活得更美好，必須體驗到對其他人的歸屬感和生命的意義感。在工作坊中，他會幫助人們從情感和精神層面省察老化。比如，有一項冥想練習叫做“垂直的時間”，這項練習要求人們暫停日常習慣化的平面式思考，即穿越時間的水準維度，將過去和現在連接起來。而是讓人們安靜地覺察自己的呼吸，最終達到一種身心融合、天人合一的狀態。另一項練習的重點在於感恩。它要求練習者不停地默想“謝謝你”這個短語，以喚起一切令人心生感激的畫面和信念。空洞的內心就這樣慢慢變得充盈起來。

摘自：Meaning and belonging can stave off isolation in later life by Lewis Richmond, Aging Today, May-June, 2012, 9.

（3）免費娛樂

美國退休者協會會刊（AARP Bulletin）介紹了一些免費娛樂方式，我們覺得對大家有用，在此援引幾條。有些人已經在照這樣做了：

①加入某個興趣團體。這些團體的成員在特定的時間和地點聚會，但沒有硬性的出席要求。這些團體的興趣可能是網球、交際舞、橋牌、讀書，也可以是本地公園的活動。如果想尋找你們當地的興趣團體，可登陸網址：meetup.com.

②為體育賽事、節日慶典、劇院、博物館、某些集會充當志願者，從而可以免費享受這些活動的樂趣。

③選擇在免票日參觀當地的博物館、動物園和花園。

④查看當地學校舉辦的戲劇表演、音樂會及體育賽事日程，這些基本都是免費或者低收費的活動，並且交通方便。

⑤留意一切特別為老年人安排的商品銷售或服務特價日。

摘自：Fun is Where you Find it. AARP Bulletin, May, 2012.

圖書與網址

《退而不羞：女性主義心理學家的後職業生涯》：由艾倫·科爾（Ellen Cole）和瑪麗·格根（Mary Gergen）編著，陶斯研究院出版社 2012 年出版。

艾倫和我在這裏很高興地告訴大家，我們的新書出版了。這本書講述了 22 名女性學者和治療師的個人經歷。這些人要麼即將退休，要麼已經退休。她們在是否獨居、是否開啟新生活、是否搬家等各種複雜問題上經歷過種種挑戰和收穫，欣喜與失落，並各自做出了抉擇。儘管故事中的人都是專業的心理學家，但她們的故事與每一位即將步入或正在經歷退休階段的人都密切相關。她們之間存在很多個體差異，比如，她們的年齡在 50 歲到 80 歲不等，種族類別多樣，健康程度各異，性取向不一，等等。但有一點是共同的，那就是她們對於人生這一特殊階段的見解都充滿了智慧。

這本書無論對於從事畢生發展、老年醫學、老齡化、諮詢等課程的教育工作者還是對於所有已經或者即將退休的人來說都非常具有啟發意義。該書的印刷版和電子版都可以通過陶斯研究院的網站獲取，網址：www.TaosInstitute.net。

“下一位老齡問題演講者（Next Age Speakers）”：你想聽演講嗎？不妨關注一下演講局（speaking bureau）列出的以老齡化為主題的演講者名單“下一位老齡問題演講者（Next Age Speakers）”。該機構是非盈利組織，不收取任何費用。該機構網址：<http://www.nextagespeakers.com>

益智（SAGE-ING）.：益智會（The Sage-ing Guild）是一個致力於促進矍鑠老齡、智慧晚年的團體。該團體歡迎訪問他們的網址：<http://www.sage-ingguild.org/>

國家老齡化創意中心（NCCA）：成立於 2001 年，致力於幫助人們進一步認識創造性表達與健康老齡化之間的關聯性，並基於這種認識開發相應的專案。該組織位於華盛頓特區，隸屬於喬治華盛頓大學（The George Washington University），是一個擁有 2500 名成員的非盈利組織。網址：<http://www.creativeaging.org>

致 讀 者

如果您有問題或資料願意與其他讀者分享，請致信瑪麗·格根教授(Mary Gergen)，郵箱：gv4@psu.edu。若您以中文書寫，可寫信到：lpy2908@163.com，楊莉萍教授會給您回復。

往期通訊可通過以下網址獲取：<http://www.positiveaging.net>。

您也可登錄 Taos 學院網站獲知通訊的後續進展：<http://www.taosinstitute.net>。

希望您喜歡這份通訊。

（陳思穎初譯，陳尹修訂，楊莉萍審核）