

## 積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 11-12 月，第 77 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](#)
  - [關係作用之冥想](#)
- [研究選編](#)
  - [研究一：老年人的生成力與健康](#)
  - [研究二：身體機能下降？我不在乎！](#)
- [新聞集錦](#)
  - [\(1\) 鍛煉增強記憶力](#)
  - [\(2\) 警惕不自覺的老年歧視](#)
  - [\(3\) 拉維·香卡:生命不息，演奏不止](#)
- [圖書與網址](#)
  - [《老齡化人文價值通訊》](#)
  - [《老齡化研究進展》徵稿啟事](#)
- [致讀者](#)

## 社會時評：關係作用之冥想

十二月中旬一個陰雨綿綿的早晨，我醒得很早，拖著步子走進廚房，屋裏很黑很靜，四處沒有一點生氣。望著窗外日復一日重複單調的景色，我開始問自己一些平時總是回避的問題：新的一天該從哪里開始，為什麼？哪些事值得做？我又該如何“開啟新的一天”？就本質而言，一切似乎都不重要，包括生活本身。這些問題令我陷入一連串的思考：“好吧，瑪麗醒來會想喝一杯咖啡”；“保羅正等著我對他的論文提一些修改意見”；“邁克爾很希望我們今天能去學校接一下孫子”；“瑪姬想讓我們今天去她那兒吃晚飯。”我開始意識到，開啟新的一天的鑰匙藏在“關係”之中，通常這些關係都充滿著愛、關懷和尊重。即便那些看上去具有個人性質的動機，也都隱藏著某種關係的根源。比如，我個人很喜歡寫作，但是，難道我內心不是始終有一個理解和欣賞我的讀者與我相伴？我可能一個人出去購買食物，卻很少會獨自享用這些美食。還有，我對於藝術和音樂的熱愛，其實也是因為受了他人的感染。

我想起發生在康涅狄格州紐頓（Newtown Connecticut）的校園槍殺案，那起案件共造成 27 人死亡。是什麼原因導致一個年輕人殺害這麼多無辜的生命？如果仔細審視兇手的成長軌跡，就會發現一種似曾相識的生活模式：孤獨一人；沒有朋友；缺乏與組織或團體的聯繫；家庭關係比較疏遠。沒有一個“關聯者”能夠讓他感受到他人的價值以及與他人建立關係的重要性。事實上，他完全有理由對那群合起夥來“孤立”他、不帶他“一起玩”的人懷恨在心。

這件事對於老齡化有很多啟示。很多證據證明，抑鬱和自殺的老年人與日俱增。試想，如果每一天醒來面對的都是“又冷又黑，淒風苦雨”的日子，一個人幹嘛還要活著呢。一般而言，隨著年齡的增長，生活中的關係會逐漸減少。正如我的祖母所說，她準備過一百歲生日的時候，卻發現她的好友都已不在人世了。所以，個體在老化過程中，一個很重要的任務就是致力於培養和維護自己與周圍人的關係。擴展自己的交往範圍，哪怕不習慣，也得試一試。也就是說，不要滿足於依賴你目前所擁有的關係，要想辦法拓寬自己的關係圈。可以是面對面的關係，也可以是網路關係。正如我們在通訊中常常報導的，那些善於建立社會聯繫的老年人各方面的情況都會更好一些。

這對於政府政策同樣也有啟發意義。以往的政策規劃更多關注的是老年人個體需求的滿足和個人能力的發展，實際上，應該更多關注人對關係的需求。無論是對老年人還是年輕人，有生機勃勃的關係，才會有生機勃勃的人。

肯·格根（Ken Gergen）

---

## 研究選編

### 研究一：老年人的生成力與健康

著名發展心理學家埃裏克森很早以前就指出，成年後的生活（尤其是到了晚年）能否順利，取決於個體能否關懷和照顧自己的晚輩。他用“生成”（*generativity*，在埃裏克森的自我同一性理論中，該詞被習慣性地譯作“繁殖”）這個詞表示為他人（尤其是晚輩）謀取福利的行為。生成行為的確能給他人帶來源源不斷的滿足感，不過下麵這個研究其實是想探尋另外一個問題：生成行為是否有助於老年人自身的身體健康？

為了找到這個問題的答案，研究者在全國範圍內抽取 60-75 歲的成年人樣本，並針對他們各方面的態度和健康情況先後進行了兩次電話調查（分別於 1995 年和 2005 年兩次實施）。受訪者首先被問及他們對自己生成能力的感受。例如，“你感覺別人有多需要你？”“你有哪些生存技能可以傳授給晚輩？”以及“你對他人有多少積極的影響？”之後，受訪者還需要評定自己對其他人的貢獻，包括對朋友、家庭和社區。有關受訪對象的各種人口學資訊如年齡、性別、教育水準、種族及健康指標等同樣被收集。另外，調查還問到了有關體育鍛煉、吸煙史、社會交往、生產活動（包括工作和志願者服務）、情感狀況等方面的問題。最重要的是，研究人員還追蹤了受訪者在這十多年中所遭遇的失能和死亡變故。

研究結果表明，生成行為對於維持身體健康確實有很大作用。那些在六七十歲時仍擁有較高生成能力的人在未來 10 年內遭遇殘疾和死亡的機率會較小。生成能力與個體身體健康之間具有正相關，且這種關係不受個人身體條件和人口學變數的干擾。其中的原因目前還不太清楚，或許是由於總的滿意感可以減輕壓力，從而有助於保持免疫系統的良好運轉。

摘自：Contributing to others, contributing to oneself: Perceptions of generativity and health in later life by Tara L. Gruenewald, Diana H. Liao, & Teresa E. Seeman. *The Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 660-665.

---

### 研究二：身體機能下降？我不在乎！

擔心失去健康是正常心理。人們常說，“健康比啥都重要”，仿佛幸福總是稍縱即逝，尤其對那些身體和認知功能日漸衰退的老年人而言，這種幸福的流逝已是顯而易見。然而，最近的一項研究卻得出了完全不同的結論。該研究發表在《美國精神病學雜誌》的網頁上。人們通常認為老年是一段毫無幸福可言的時光，這項研究不但顛覆了這一刻板印象，而且還驚訝地發現，年齡越大越有可能實現成功老化（*successful aging*）。事實上，儘管老年人在

身體和認知功能上有所衰退，但年齡與成功老化之間仍然存在正相關。

這項研究調查了居住在聖地牙哥的 1006 名社區居民，這些人的年齡分佈在 50 歲-99 歲之間。研究者先對每位被試進行了 25 分鐘的電話訪談，隨後又通過郵件向被試發放問卷，收集這些被試在身體機能、認知功能和心理功能（包括積極心理特質和成功老化自評，自評採用 1-10 級的等級計分）等方面的數據。結果證明，總體而言，隨著年齡的增長，身體機能和認知功能的確是在下降。但令人不可思議的是，高齡老人在成功老化方面並沒有受到身體和認知功能衰退的影響，他們對於成功老化的評估分數反而更高。該研究的第一作者迪利普·傑斯特博士（Dilip Jeste）在《精神病學資訊》中寫道：“我們清楚地發現，儘管正經歷著身體和認知功能的衰退，我們的研究對象卻報告稱，隨著年齡增長他們的幸福感也在提升。”“即使將收入情況、教育程度和婚姻狀況等變數一起納入分析，這種違反直覺的幸福感提升現象也依然存在”。

傑斯特博士據此認為，臨床醫生應該以一種更為樂觀積極的態度看待老年人，這樣有助於減少社會對老年人的歧視。他指出，“老年社會醫療保健成本的上漲給社會帶來了極大的財政負擔，社會各界對此議論紛紛……但其實，成功老化的長者對年輕一代來說是一筆寶貴的資源。”傑斯特博士接著說，對於成功老化而言，“身體健康既不是必要條件，也不是充分條件”。

摘自：“Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression by D. V. Jeste, G. N. et al. American Journal of Psychiatry, 2012, 10,1176.

---

## 新聞集錦

### （1）鍛煉增強記憶力

鍛煉的益處多多，但這項研究的特殊性在於，它發現了鍛煉對心理機能（比如記憶）的益處。加利福尼亞大學的研究人員招募了 31 名身體機能正常的成年人和 23 名被診斷為輕度認知障礙者，後一組被試在記東西方面存在一定的困難。研究者首先向每一位被試呈現了 20 張可以喚起積極情緒的圖片，包括動物幼崽、運動場景和美麗風景等。之後兩組各有一半的被試會被安排在跑步機上以個體最大耗氧量 70% 的速率鍛煉 6 分鐘，另一半被試則保持靜坐，之後測試所有人對圖片的記憶情況。

結果表明，鍛煉對圖片的回憶有顯著的促進作用。在功能正常的被試中，完成鍛煉任務的實驗組在圖片和細節回憶的數量上比對照組多出 30%；在認知輕度障礙的被試中，鍛煉

---

對於記憶的提高更加明顯，他們記住的圖片和細節數量是安靜（或對照）組的兩倍。雖然還沒有達到功能正常的對照組被試的水準，但對於他們來說，這已然是一個顯著的進步。

這個研究清楚地說明，充滿活力的體育鍛煉對提高記憶有好處。這種促進作用能持續多久目前還不知道。不過，這些研究結果確實提醒我們，在家中閒來無事時可以在跑步機上模擬徒步行走練習。如果沒有跑步機，或許可以從拿起耙子鏟子動手修修草坪開始。

摘自：Workouts jolt the memory, LA Times, in the Philadelphia Inquirer, December 3, 2012.

---

## （2）警惕不自覺的老年歧視

老年歧視是對老年群體的一種排斥傾向，也是一種國民習慣。我們很容易在各種媒體——無論是脫口秀、情景喜劇還是新聞報導中——找到各種證據。多數情況下我們意識不到老年歧視的問題，因為我們自己在老化過程中就帶有老年歧視。只要我們維持這樣的態度不變，就是在破壞自己的幸福。對這種傾向逐漸變得敏感起來，有助於培養積極的自我意識。

卡羅爾·奧斯朋（Carol Orsborn）相信，嬰兒潮時期出生的一代人有希望改變這種消極傾向，我們很贊同她的看法。她要求禁止在任何評論和文藝作品中對老化和老年人的諷刺、嘲笑、幼兒化或邊緣化。她還指出，應該使用年齡中性詞（比如“有活力”和“熱情”）來取代類似“人老心不老”和“體貌年輕”這樣的描述。“以您這把年紀，你看上去真不錯”這樣的表述對老年人無益。“你看上去很不錯”已經足以清楚地表達讚美，沒有必要含沙射影地告訴對方“通常到你這個年紀的人都很糟糕”。

以年輕人所具有的那些特質（比如強壯有力、生龍活虎、美麗動人、思維敏捷等）來指導成功老化是不正確的，無益於提高老年生活品質。因此，應該將這些標準從成功老化的觀念中剔除。事實上，正如從前文的相關研究中我們可以看到，許多人已經開始擯棄這些觀念。

要是在 60 歲時還拼命地按照 25 歲年齡的規則行事，無異於自找苦吃。我們應該意識到，我們有權力“停止將寶貴的精力浪費在尋求認同或證明自己比其他人更好方面”。隨著年齡的增長，我們可以更加隨心所欲地生活，而不用再擔心別人挑剔的眼光。正如珍妮·約瑟夫（Jeny Joseph）在一首著名的詩中寫道：“當我成了老婦，我要身著紫袍，頭頂紅帽，管它協調不協調、搭調不搭調！”

摘自：Our Generation, Ourselves: Waking up to Baby Boomer Ageism by Carol Orsborn. Aging Today, November-December, 2012, pg. 3. Orsborn is founder of [www.FierceWithAge.com](http://www.FierceWithAge.com)

---

### （3）拉維·香卡（Ravi Shankar）：生命不息，演奏不止

印度著名音樂家拉維·香卡（Ravi Shankar）2012年12月11日於聖地牙哥的家中去世，享年92歲。我們這代人是披頭士音樂的第一批狂熱粉絲，而披頭士音樂最早受到香卡的西塔爾琴音樂的影響，比如“璀璨天空下的露西”（Lucy in the Sky with Diamond）。他雖然只是一位古典西塔爾琴演奏家，但在美國卻儼然成了流行音樂的偶像。他在包括加州蒙特雷國際流行音樂節（Monterey International Pop Festival in California）、伍德斯托克音樂節（Woodstock festival）等都有過精彩演出。香卡為包括1982年奧斯卡獲獎影片《聖雄甘地》在內的很多影片配過樂，同時他還為許多知名音樂家寫過歌，這些人中包括作曲家菲利普·格拉斯（Philip Glass），小提琴家耶胡迪·梅紐因（Yehudi Menuhin）以及橫笛演奏家讓·彼埃爾·朗帕爾（Jean-Pierre Rampal）等。他三次榮獲格萊美獎，獲獎作品和原因分別是：專輯《孟加拉音樂會》（The Concert for Bangladesh）；對巴基斯坦難民的貢獻；以及專輯《飛躍老人院：卡內基音樂廳》（Full Circle: Carnegie Hall）。此外，香卡對於印度傳統音樂的傑出貢獻也受到了印度人民的高度讚揚。香卡1920年出生於印度的瓦拉納西（Varanasi）。他自幼學習音樂，1930年搬到巴黎與母親一起生活，從此他便開始參與家族舞蹈和音樂劇團的演出。後來他回到印度，在孟買創辦了一所音樂學校，並隨後在加利福尼亞創辦了第二所。他的女兒諾拉·瓊斯（Norah Jones）是著名的流行歌手，另一個女兒諾紗卡·香卡（Anoushka Shankar）和父親一樣是一名西塔爾琴手。

香卡從來沒有停止過表演。11月4日，大約去世前一個月，他還在加利福尼亞舉辦了最後一場小型音樂會。

摘自：Ravi Shankar, Sitarist and muse, dies at 92 by David Wilson & Siddharth Philip. Philadelphia Inquirer, Dec. 12, 2012, A-15.

---

## 圖書與網址

《老齡化人文價值通訊》（Human Values in Aging Newsletter）由哈利·（裏克）·穆迪（Harry(Rick) Moody）和老年退休者協會（AARP）的學術事務辦公室共同編寫，由美國老年學會人文與藝術委員會（Humanities and Arts Committee of The Gerontological Society of America）派發。該通訊包含人文老年學的很多內容，很有意思也非常具有啟發性。另有還有一些簡訊和通知。相關提議或訂閱請聯繫：[hrmoody@yahoo.com](mailto:hrmoody@yahoo.com)

---

## 《老齡化研究進展》徵稿啟事

積極老齡化問題的研究者：歡迎您向《老齡化研究進展》雜誌（AAR,ISSN:2169-0502）投稿或薦稿，本雜誌完全開放許可權。想更多瞭解我們的“目標和範圍”或其他資訊，歡迎登錄：[www.scirp.org/journal/aar](http://www.scirp.org/journal/aar)

作為一份開放性期刊，您可以自由訪問所有發表的文章，並可以免費下載。此外，一旦您成為一名開放許可權的作者（OA author），您的研究成果的影響力會迅速擴大。

郵箱地址：[aar@scirp.org](mailto:aar@scirp.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](mailto:gv4@psu.edu)。若您以中文書寫，可寫信到：[lpy2908@163.com](mailto: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。

（馬友益初譯，陳尹修訂，楊莉萍審核）