

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 3-4 月，第 79 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](#)

 - [積極老齡化——並不全是笑臉 😊](#)

- [研究選編](#)

 - [研究一：祖父母對於孫輩幸福的重要性](#)

 - [研究二：如何“積極老齡化”取決於你在哪兒生活](#)

- [新聞集錦](#)

 - [\(1\) 新體道：身體健康新途徑](#)

 - [\(2\) 活到一百歲](#)

 - [\(3\) 大麻奶奶：最近的社會反抗](#)

- [圖書與網址](#)

- [讀者回饋](#)

- [致讀者](#)

社會時評：積極老齡化——並不全是笑臉😊

人們通常會把“積極”一詞與快樂的笑臉相聯系。快樂固然無可厚非，但“快樂的表情”與我們所宣導的“積極老齡化”觀念之間並不能劃等號。對我們來說，積極老齡化所包含的內容要豐富得多，情感體驗也細膩得多。我們編寫這份通訊的目的就是要“彰顯新的生命潛能”，以取代所謂“老化是走下坡路”的消極隱喻。例如，或許我們在與周圍他人和環境的關係中獲得了更加豐富的自我感；或許我們學會了新的技能，探索了新的領域；或許我們會更加感念生命的恩賜；或許我們對某些事物的興趣更加濃厚；或許我們重燃了對未知事物的敬畏。

以積極老齡化為主題的各種研討強化了這一觀點的重要性。我們常常幫助參與者實現某種形式的重構。也就是說，我們向他們呈現各種生活中關於（老年就是）衰退或喪失的刻板印象，要求他們設法以更為積極的方式看待此類“老化災難”。比如，如何才能接納、甚至悅納我們青春容顏的不再、工作機會的喪失乃至體能的衰退？參與者們通常在闡述新的體驗和願景方面非常富有創造性，這些體驗激發了他們的感謝意識。“逝去”因此不再只是逝去。

然而，一旦討論涉及到配偶、夥伴、密友尤其是自己孩子的離世，問題就會變得更加困難。這個世上有什麼方法能讓一個人面對愛人的離世積極起來？這個話題聽聽都那麼令人傷感。這等於又把“積極”一詞與快樂的笑臉等同起來了。我們的任務就是在這些“失去”中發掘意義，把這些意義從“失去就是失去”的舊觀念中釋放出來。例如，我們能不能從悲傷中體會到更深刻的感激——對那些不再和我們一起生活的人的感激？我們能否清理一下，那些逝去的人以怎樣的方式豐富了我們和其他人的生活？甚至，痛定思痛，我們能否因這種痛苦而欣慰？——這些感情不正是我們對逝者的悼念，以及我們深厚情誼的標識嗎？

我們的同事和朋友莎倫和鮑勃·考特（Sharon and Bob Cottor）住在亞利桑那州的菲尼克斯市，我們從他們身上學到了很多。我們很早就知道，他們的孫子瑞恩（Ryan）在嬰兒期就被診斷患有絕症，在過去七年中，他的生命隨時有可能結束。雖然這件事猶如懸著的利劍給家人帶來痛苦，但瑞恩的經歷也給他的家庭所在地區的人們帶來福祉。以他的名字命名的“瑞恩之家”（www.RyanHoise.org）現已成為菲尼克斯市為患有絕症兒童的家庭建立的救助站。它同時也成了一個安養院，在那裏，臨終兒童可以和他們的親人在一起度過生命的最後時光。就這樣，瑞恩的疾病和不久於人世反而使周圍的人更加親近，互相關心，並為那些有著同樣壓力的家庭帶來安慰。在我們看來，這種見識正是隨著年齡的增長而獲得的積極產物。

肯與瑪麗·格根(Ken and Mary Gergen)

研究選編

研究一：祖父母對於孫輩幸福的重要性

什麼能夠有助於孩子的情感健康，能讓他們快樂並茁壯成長？2001 年，有兩個心理學家，埃默裏大學的馬歇爾·杜克（Marshall Duke）和羅賓·菲伍仕（Robyn Fivush）共同做了一項研究回答了這個問題。他們開發了一種測量問卷，稱作“你知道嗎？”。這個量表中包含 20 個有關家庭歷史的問題。研究者向一群孩子發放量表，並詢問了他們一些問題。例如，“你知道你的祖父母是在哪里長大的嗎？”；“你知道爸爸和媽媽在哪里讀的高中嗎？”；“你知道爸爸媽媽是怎麼相遇的嗎？”；“你知道自己出生的故事嗎？”。研究者用錄音記錄了來自 48 個家庭的孩子的回答。研究結果表明：對自己的家史瞭解越多的孩子，對生活的掌控感越強，自尊也越高，越相信自己的家庭功能完善。這個量表的施測結果對於孩子的情感健康和幸福具有很強的預測作用。

2001 年 9 月，9·11 恐怖襲擊發生了。兩個月後，心理學家回訪了他們之前訪問過的家庭，並再次對孩子們施測。杜克博士報告說，研究證明，那些對自己的家庭瞭解更多的孩子心理復原力和調節壓力的能力都更強。

從心理上來說，瞭解家史之所以有幫助，似乎是因為孩子感覺到他/她是一個比自己更大的實體的一部分。後者有著長期的歷史，包含著很多方面，從喜劇到悲劇。知道自己是家庭的一部分令孩子覺得安心。因為無論發生什麼，家總在那裏，而且永遠都在。

對於我們所宣導的積極老齡化來說，這項研究給我們一個重要啟示：祖父母可以是他們孫輩幸福感的重要貢獻者，成為是孫輩心理復原力的蓄水池。畢竟，祖父母有講述家史的豐富資源。通過分享他們的過去，借助於照片、歌曲、趣事以及那些讓他們感覺榮耀或失敗的故事，孩子們會明白他們是悠久歷史的一部分。他們還會認識到，自己將續寫家庭未來的歷史。講述過去的故事，不僅讓爺爺奶奶心滿意足，逗孩子們開心，還能建構未來。

摘自：The Stories that Bind Us by Bruce Feiler, New York Times, March 17, 2013 Lifestyle, pg. 1, 10-11.

研究二：如何“積極老齡化”取決於你在哪兒生活

心理學家一直試圖理解人類行為的共性。無論生活在哪里，人的行為具有哪些共同的規律性呢？與此不同的是，文化心理學家致力於探索我們的生活如何被我們參與其中的文化傳統塑造得有所不同。這種文化差異對於理解“積極老齡化對人們意味著什麼”具有重要意義。《老年醫學專家》雜誌（The Gerontologist）刊登了海倫·芳博士（Dr. Helen Fung）的一篇文章，

概括了人們如何通過與自己參與其中的文化保持同步塑造著自己的身份、價值和生活方式。芳認為，“老化是一個意義建構的過程”。作為結果，對積極老齡化的定義反映著某一特定文化的主旨。

芳重點對比了兩種價值觀，即歐洲人個體主義的價值觀與亞洲人相互依存的價值觀。結果表明，中國老人和西方的同齡人相比更傾向於拓展社會關係，也更信任他人，無論是親密的朋友還是陌生人。孤獨感對於西方老人來說很難克服，但對中國老人來說卻未必有那麼困難，因為中國的老人不像西方老人那樣只生活在某些很小的圈子裏。相反，西方大多數關於老齡化的著述都建議老年人多多從事個體活動，如身體鍛煉、自我發展之類。

那麼，“怎樣才算積極老齡化”這一問題便與文化背景有關。在其他文化看來，我們通過大量運動安度晚年的做法也許就像“無頭蒼蠅”一樣盲目。其實，即便在同一個國家，不同的民族亞群體對於什麼是理想的老年生活也會有不同標準。有人可能會問，在推崇“活動”的文化框架內，“懶漢”怎麼可能獲得尊重呢？而對於某些民族的人來說，在晚年生活中扮演一只“沙發土豆”，或許會更加輕鬆、快樂。

摘自：Aging in Culture by Helene H. Fung, *The Gerontologist*, 2013, 53, 369-377.

新聞集錦

（1）新體道：身體健康新途徑

這項研究調查了新體道（Shintaido）的作用。新體道是一個日語辭彙，意思是“新的身體之道”。這是一項由日本空手道老師發明的身體練習，它包含一系列兼有身體性和藝術性的運動，特別為行動不便的老年人和孕婦設計。新體道是一種冥想訓練，伴隨著柔和、舒展和表現性的動作。它既可以一個人練習，也可以和同伴一起練習。

在這項研究中，參與者是40名老年人，男女性別都有，平均年齡70歲，生活可以自理，身體相對健康。實驗組接受新體道訓練20周，每週2次課，每次課1小時。控制組則繼續參加普通的日常鍛煉，包括關節活動、平衡性和呼吸節律練習。在20周的開始和結束，參與者都要接受三項測試：1）單腿站立；2）6分鐘行走；3）體力活動中的自我效能感問卷。結果顯示：1）實驗組在持久行走能力、平衡能力和自我效能感方面都高於控制組；2）新體道身體鍛煉與健康感之間高度相關。實驗表明：結構良好的新體道訓練能夠幫助老年人的身體和心理機能維持較好水準。新體道訓練如今在美國的許多城市都能找到（www.shintaido.org/docs/locations.htm）。對於我們不練習這項運動的人來說，這項實驗或許是一個邀請，引導我們用一種唯美而愉悅的方式去體驗關節活動、平衡性和呼吸的節

律……或者，通過跳舞？

摘自：Shintaido in the elderly: The new way for physical and psychological health by Mattia Roppolo, Anna Mulasso, Daniele Magistro, Antonella Roggero, Patrizio Andreoli, and Monica Emma Liubicich, *Advances in Aging Research*, 2012, 1, 22-30. doi: 10.4236/aar.2012.12003.

（2）活到一百歲

最近的人口普查數據表明，活一百歲已經不是什麼稀罕事。還記得今日秀節目的天氣預報主持人威拉德先生（Williard）祝願所有新晉百歲老人“生日快樂”嗎？今天，他不得不祝福 53000 位美國老人，其中 80% 是婦女。現在每 10,000 人裏就有 2 個百歲老人。在 70 歲以上的老人中，每 10,000 人就有 19 個在百歲以上。但是活到 110 歲仍然不常見。在所有百歲老人裏，只有不到 1% 能活到 110 歲，甚至更高年歲。

給出的這些數據說明，那些到了 60 歲從工作崗位上退下來的人還會再生活很長時間。這到底是一個非常好的機會，還是一種令人憂心忡忡的可能性？不管怎樣，事實表明，對於許多人而言，去世之前可能還有好幾十年的人生需要規劃。趕快加入積極老齡化的隊伍吧！

摘自：Census Report Provides Centenarian Stats, *Gerontology News*, April 2013, pg. 11.

（3）大麻奶奶：最近的社會反抗

2011 年，全美藥物使用及健康調查數據顯示：50 歲到 59 歲的成年人中有超過 6% 的人吸食大麻，而 2002 年這個數字只有 3%。很多社會組織紛紛成立，以促進大麻的合法化，包括“大麻國際大媽”組織（Moms for Marijuana International）。隨著這一組織成員的年齡增長，由“大麻大媽”又發展出“大麻奶奶”（Grannies for Grass）組織，在伊利諾斯州、俄亥俄州和密蘇裏州都建有分部。

梅森·圖維特（Mason Tvert）是大麻政策研究專案的溝通部總監。這個團體便致力於改變有關大麻的立法。圖維特說，他兩年前開始跟他的祖父母一起吸食大麻，他的祖父母現在都已經八十多歲了。作家理查德·J·邦尼（Richard J. Bonnie）曾經寫了一本有關禁止大麻的書。他指出，嬰兒潮時期出生的那批人成長於六十、七十年代。在那個年代吸食大麻十分普遍。這些人中有一部分一直吸食大麻。還有一部分人後來不吸了，但退休以後，孩子們都離家在外，便又重新開始吸食大麻。大麻在美國的某些州已經合法化了，比如華盛頓和科羅拉多州。生活在這些州的人很容易吸食大麻。上了年紀的人一般不喜歡違背法律，即便明知它有問題。對於某些老人，大麻的療效是他們吸食的動力。薇琪·霍夫曼（Vickie Hoffman）

患有克羅恩病（節段性腸炎），這使她非常虛弱，只有吸食了大麻她才會感到有活力，能四處走走，並且樂於參與社交活動。因為吸食大麻可以緩解疼痛，許多有關節炎的老人也非常推崇吸食大麻。雖然喝酒也可以緩解病痛，但很多人寧願選擇大麻，因為大麻不會有副作用。有些不吸食大麻的人喜歡用大麻烹飪食品，比如睡前喝一杯大麻泡的茶，或者把它拌在沙拉裏一起吃，更不用提著名的布朗尼蛋糕了，其製作方式可以在大麻國際大媽組織的網站上搜到。

摘自：Shuffleboard? Oh, Maybe Let's Get High Instead by Alyson Krueger, New York Times, March 24, 2013, 10-11.

圖 書 與 網 址

www.scirp.org/journal/aar 《老齡化研究進展》雜誌，免費供讀者閱讀。

www.growingolder.co 由拉比·貝利·弗裏德曼（Rabbi Dayle Friedman）創建，文字和音樂都很棒，為個人、專業人士和社區提供有關老齡化的精神資源。

www.theconversationproject.org 這個網站致力於幫助人們相互交流有關可以接受的死亡方式。艾倫·古德曼（Ellen Goodman）是一個退休的專欄作家，他鼓勵人們與家庭成員分享自己的想法和願望，這樣死亡便不再是一個沉默、被禁止的話題，而是我們生活中重要的、值得關注的東西。有些事不會因為你不提就不會發生。例如，有70%的人表示自己更願意死在家中；可是實際上卻有70%的人死在了醫院、養老院或者收養所。

《治癒對話：促進與老者及瀕死親人之間的關係》：我們還想推薦這本有著同樣目標的書，該書是陶斯研究院的出版物，作者是瓊·查德伯恩和托尼·希爾伯特（Joan Chadbourne & Tony Silbert），讀者可以在 www.TaosInstitute.net 找到。

<http://kspope.com/hospices/meta-analyses.php> 這個網站通過對摘要資訊進行元分析的方式，對於2011年到2013年期間所發表的有關各種心理干預方式的影響力做了評議。其中包括對幾項針對患有抑鬱症、焦慮症或其他困難的老年人所做的研究摘要。該網站由美國職業心理學委員會（ABPP）科尼斯·S·波波（Kenneth S. Popo）博士創建。

讀者反饋

（1）來自瑪莎·麥克唐納（Marsha McDonough）博士，心理學家。

肯和瑪麗，你們好：

我很想和你們分享關於我 88 歲的老母親的故事。希望這個故事可以像它激勵著我一樣激勵你們的讀者。很久以前，在康涅狄格州的布裏斯托，克拉拉和羅斯在幼稚園第一次相遇。她們的父母都是義大利移民。她們倆作為閨蜜，一起上學，一起讀高中，參加彼此的婚禮，相互見證著對方的成長。50 年前，克拉拉在 36 歲時搬到了德克薩斯州，儘管如此，她倆從來沒有中斷過聯繫。克拉拉搬走之後，她們僅面對面交流過 2、3 次。如今，即將 89 歲的她們依舊保持著聯繫，從未間斷地分享著她們生活中無與倫比的快樂或者無法想像的低落。事實上，如今她們的交流變得更加頻繁。因為，作為兩個既聰明又時髦的老太太，她們在臉書上彼此關注，還互相發送電子郵件！

感謝你們對《積極老齡化通訊》的貢獻。

瑪莎

<http://www.conversing.us>

（2）來自格雷格·斯皮羅（Greg Spiro）

最近出了一本很棒的小說——《夜霧花園》，是陳德黃（Tan Twan Eng）先生寫的。雖然不是專門講老齡化的書，但是，它的主題圍繞老齡化展開，由敘述者娓娓道來。故事發生在 19 世紀 50 年代馬來亞共產黨叛亂時期，一個因為大腦退行性疾病而退休的法官與一個日本女園藝師之間建立了某種不可思議的情感關係。他們一起為女園藝師被作為日本戰犯的妹妹設計了紀念館。這本小說獲得了 2012 的英國布克文學獎，最近又獲得了英仕曼亞洲文學獎。儘管這些獎項並不能保證這本書一定令人滿意，它的確是一部既通俗易懂又內容豐富的好書。.

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。

(黃天婧初譯，楊莉萍修訂/審核)