

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 5-6 月，第 80 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](#)
 - [神奇的覺醒](#)
- [研究選編](#)
 - [研究一：自我同情----一種積極老化方式](#)
 - [研究二：瑞典政府對老年公民的支持](#)
- [新聞集錦](#)
 - [\(1\) 網路新聞：86 歲的老奶奶練體操](#)
 - [\(2\) 期待變老的 5 個理由](#)
 - [\(3\) 新經濟形勢下的寓所共用](#)
- [圖書與網址](#)
 - [《經驗致勝：哈佛格蘭特研究中的男性》](#)
- [讀者回饋](#)
- [致讀者](#)

社會時評：神奇的覺醒

感謝布萊恩·麥卡弗裏（Brian McCaffrey），是他發送給我們如此鼓舞人心的視頻，激蕩了我們久已沉寂的心。視頻開始的一段，好像有點看不懂。一個老得掉了牙的婦女，名叫格拉迪斯·威爾遜（Gladys Wilson），她被診斷患了老年癡呆症。除了一些最簡單的身體動作，格拉迪斯幾乎完全無法和人交流。她就像在霧中迷航的小船，沒有人可以觸及她的內心世界。就在這時，內奧米·費爾太太（Naomi Feil）出現了。這是一個身材矮小的老太太，一直在努力實踐著她所謂的“確認療法（validation therapy）”。她走近格拉迪斯，語氣和善，舉止輕柔。慢慢地，通過撫觸、唱歌和各種協調活動，格拉迪斯開始有了回應。內奧米一直默默地用自己的耐力和愛心奉獻來陪伴格拉迪斯。突然有一天，格拉迪斯開始唱歌了。她拽著內奧米的衣服，把她向自己身邊拉近。她們兩人的臉上都洋溢著動人的神采。漸漸地，格拉迪斯開始說話了。她現在已經能夠和內奧米交談。這場景就像看著一個瀕臨死亡的人獲得新生。

這段視頻在幾個方面讓我們深受感動。首先，從一般意義上，它告訴我們，雖然科學研究可以很好地揭示各種疾病的本質，但在我們應對這些疾病的時候，仍然需要足夠的智慧和創造性。在這個過程中，並沒有對格拉迪斯進行腦部掃描，內奧米也沒有從 CT 片中獲得任何啟示。她的創意來源於文化的智慧。與積極老齡化這一話題更為密切相關的是，我們似乎從這個案例中感受到某種詩意。日常忙碌的成人世界讓我們的大腦變得麻痹。也就是說，日常生活中不斷重複的作息和各種要求窄化了人的反應能力。人們似乎覺得，自己的性格已經定型，已經完完全全地成為了“某種類型的人”。嘗試、欣賞和好奇心因此減弱了，很多人或事也慢慢地變得不再重要。

正如我們在視頻中看到，對於到了退休年齡的人來說，這種態度非常危險。隨著工作和家庭對我們的需求減少，我們漸漸變得越來越麻木，似乎就剩下最後那一段路——走向死亡。想通過個人努力來掙脫這種泥沼絕非易事。一個人怎麼能夠想像在“真實的自己”之外還能成為另外一種人？我們自己築起了一道高牆，將其他的可能性拒之於外。因此，或許我們有必要體察一下內奧米這類人的生活。它會讓我們意識到，我們還可以有一個“歌唱的自我”，這或許能夠激起新的、鼓舞人心的對話。或者，我們也可以像內奧米那樣，與其他看上去心灰意冷的人一起體驗一下驗證治療？通過相互接觸、唱歌和交談，我們會感受到內心的舒暢，從孤獨中獲得解放。

肯與瑪麗·格根（Ken and Mary Gergen）

參見：看看格拉迪斯·威爾遜和內奧米·費爾—— YouTube，

<http://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM>

研究選編

研究一：自我同情——一種積極老化方式

我們都清楚，同情他人是一件很有價值的事情。但是，你可曾考慮過你對自己有沒有同情心呢？有研究者對自我同情如何影響我們對晚年生活的感受很感興趣。

自我同情（self-compassion）的概念眾說紛紜，大都強調對自己的關懷、接納和仁慈之心，尤其是在應對困難情境的時候。與自我同情相對的是自我審判（self-judgment），強調以挑剔的眼光看待自己。

這項研究的被試是 185 名 65 歲及以上的成年人。他們被要求填寫幾個自我評定量表，包括自我同情量表、生命意義問卷以及根據埃裏克·埃裏克森（Erik Erikson）的生命發展階段論所編制的自我整合量表。其中，自我同情量表包含“當日子確實艱難的時候，我傾向於嚴格對待自己”等題項；生命意義問卷包含“我的生活目標明確”等題項；自我整合量表包含“我為自己的所作所為感到自豪”等題項。被試還填寫了一份 20 個題項的情感量表，其中包含兩兩對立的 10 種積極和 10 種消極情緒（如興奮和沮喪），讓被試標明他們在過去的一年裏分別感受到了哪些情緒。

結果顯示，自我同情與幸福感的各項指標之間高度相關。自我同情水準高的人幸福感水準也高，自我整合感及生命意義感水準都比較高。那些自我挑剔的人，更容易體驗到負面情緒，沉溺於消極體驗之中，並因自己的痛苦而深感孤獨。

研究者認為，自我同情是可以培養的。增加自我同情的治療往往針對自我同情的某一個方面，如自我仁慈、自我審判或正念（mindfulness）。人們開發了正念減壓方案，以增進年輕人的自我同情和幸福，這在老年人群中同樣非常有用。因此，我想再次強調，嘗試著更多地關愛自己，隨時隨地都能開始，即便足不出戶也可以做到！

摘自：Self-Compassion: A Resource for Positive Aging by Wendy J. Phillips & Susan J. Ferguson. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2013, 688, 529-539.

研究二：瑞典政府對老年公民的支持

慮及有關全球性的老化問題，瑞典政府在參與提升公民的幸福方面可以說做到了極致。在這篇文章中，研究者比較了美國和瑞典政府為老年人提供的服務。美國以當地、區域和政府專案的結合為特色，個人或家庭不得不為老年人選擇適當的照料方式，花費往往很高。因此，對比一下瑞典的本地支持系統會很有意思：

營養方面：瑞典所有城市都對生活不能自理的人提供配餐服務，成人日托中心也提供飲食。當然，這些都不是無償的。在斯德哥爾摩，每天一頓中飯外加兩個小時的家庭照料，家庭月最高花費為 50 美元，超出部分由政府出面資助。

交通方面：公共和特殊交通服務 100%無障礙，政府為老年人和不能使用常規交通的人提供多種不同方式的特殊服務。例如，有些小型公車的臺階很矮。而且這些都是免費的，對於為服務對象提供幫助的同伴同樣免費。當然也有一些收費的交通方式，不過很少。

家庭幫助：與受救助對象一起評估對幫助的需求，依據收入來統籌花費。在斯德哥爾摩，對於一位老年人來說，每週 3 到 5 次的家庭照顧每月的最高消費為 128 美元。非正規護理人員（包括家庭成員在內）也可以獲得支持和報酬。所有護理人員每週可以休息 4 個小時，還可以獲得諮詢服務、團隊支持和培訓。

瑞典政府通過高度參與服務系統保證老年公民生活目標的實現。相比之下，美國的制度對於老年人的照料要少的多。這樣的對比或許能夠促進美國政府部門的行動。

摘自：Considering Quality of Life for Older Adults: A View from Two Countries by Susan M. Collins, Robbyn R. Wacker, and Karen A. Roberto. *Generations*, Journal of the American Society on Aging, Spring, 2013, 80-86.

新聞集錦

（1）網路新聞：86 歲的老奶奶練體操



（2）期待變老的 5 個理由

隨著我們逐漸變老，改變和損失不可避免。但與此同時，我們也得到了很多。《消費者報告》指出，以下是變老的 5 種好處：

第一，隨著年齡增長，負面情緒減少。

針對 34 萬美國人所做的蓋洛普電話調查表明，70 多歲和 80 多歲年齡組的人所受負面情緒的困擾要小於其他年齡組。壓力感的高峰值在 25 歲，從 60 到 73 歲快速下降。焦慮情緒在 21 到 51 歲年齡段一直保持高位，在 60-73 歲期間同樣大幅度下降。憤怒則在 21 到 85 歲之間呈穩步下降趨勢。隨著消極情緒的減少，快樂和幸福在晚年時期增多了。

第二，智慧增長。

密歇根大學和德克薩斯大學的研究者在一項研究中，研究對象從 25 歲到 93 歲，要求他們對虛擬的政治爭端報告進行審議和判斷。專家則從六個方面評估了被試的答案，包括理解他人觀點的能力，變通的可能性，衝突展現的多種方式，知識的不確定性和局限性以及衝突解決和妥協的可能性。顯然，在智慧表現最好的 20% 人群中以老年人居多。平均年齡 65 歲的老年組比年輕被試表現得更好。智慧似乎並沒有像記憶或對新資訊的處理加工能力一樣隨年齡下降。

第三，婚姻品質更好。

正如《社會與人際關係》雜誌刊登的一項研究報告所說，與年輕夫婦相比，老年夫婦和老伴相處時體驗到更多的滿足感，有更多的積極體驗，即便他們有時吵架也同樣如是。爭吵的時候，老年夫婦比中年夫婦表現出更多的積極情感。婚姻幸福的老年人認為自己更健康，生活品質更高，與孩子和朋友們的聯繫更為密切。

第四，積極的社會關係與日俱增。

對於任何年齡的人來說，擁有令人滿意的社會關係都很重要。老年人一般比年輕人的交際少，但他們依然與家人和朋友保持著親密的關係，並對這些關係高度滿意。其他的社交形式也很重要。例如，志願行動對於受助者和助人者都同樣很有用，甚至對助人者更為重要。美國凱斯西儲大學（Case Western Reserve University）的研究者收集記錄了佛羅里達州退休協會的 1000 位 72 歲以上老年人的利他態度和行為，發現志願行動對認知幸福感的預測力極其穩定。最近《老齡化與健康雜誌》的一項研究也表明，利他主義的態度有益於老年人的心理健康。

第五，幸福感增強。

斯坦福大學的研究者對 184 名 18 到 94 歲的成年人的情緒健康進行了為期 10 年的追蹤研究。在這 10 年間，研究者選取了三個時間段，每次為期一周，讓被試報告他們每天 5 個

隨機選擇的時間點的情緒狀態。各種數據的分析表明，老化與更積極的情緒幸福感相關，也與更高的情緒複雜度有關（積極和消極情緒同時出現）。被試的年齡越大，幸福感越強。那些在日常生活中積極情緒比消極情緒多的人在研究所進行的13年時間內生存率更高。

新英格蘭百歲老人研究專案的負責人托馬斯·皮爾斯（Thomas T. Perls）說：“開心和滿足……對於大多數人來說都是幸福感甚至各種疾病風險的重要影響因素。”快樂的人往往更長壽，更健康。

摘自：5 Good Things about Aging. Consumer Reports on Health, 2013, 25, pgs. 1, 4.

（3）新經濟形勢下的寓所共用

在現有經濟形勢下，擁有一所住房的花銷巨大。對於獨居者來說負擔尤重。怎樣才能有一個家又不至於破產呢？答案或許是與別人共用住房。這個想法變得越來越普及了。特別是對老年女性來說，寓所共用已經成為解決她們生活困境的理想方案。這樣不僅可以減少至少一半的住房成本，還可以因此結交得力的夥伴和朋友。

有這樣一個成功合住的例子。幾個婦女在教會中相識，但算不上密友。她們同樣都50多歲，離異單身，活躍於職場。她們決定共同出資買房。經過與律師、會計和理財顧問協商，她們三人以抵押貸款的方式，用400000美元集資在匹茲堡郊區買了一個五居室。雖然房子裏大部分空間都是共用的，但她們每個人都擁有自己的私密空間。其中，一個人的臥室、浴室和辦公室在三樓；另一個人也有同樣的配置，不過是在二樓；第三個人則佔據主臥室的套房。她們每人每月都存同樣多的錢到共同的支票帳戶，均攤貸款、水電費、房產稅和維修基金，另外再各出資100美元用來購買共用的生活日用品。如果有人要招待朋友則費用自付。九年之後，她們仍然分享著共同生活的好處，並為此寫了一本書：《我的房子，我們的房子：合作家庭好處多多》。除了經濟利益，大家還把彼此當做密友，遇到緊急事件都會相互幫助。

寓所共用的理念已經普及到全國。在佛羅里達州的薩拉索塔（Sarasota），一個名為“社區網路中的生活”的組織幫助人們尋找潛在的室友。在俄勒岡州的波特蘭市（Portland），“讓我們共用寓所”的線上服務提供有意願分享住宅者的名單。在佛蒙特州，有一項“立刻共用寓所”服務。大部分考慮這類方案的人都是在生育高峰年代（1945～1952年間）出生的女性，離婚或喪偶，孩子不在身邊，財力有限等促使他們做出這樣的選擇。她們也希望找到願意與自己共用生活空間的人。獨處本就有利有弊，家裏有人陪伴顯然會更好。

但是，合住也有一些弊端。住在一起有時候不得不妥協。問題往往出在家務活、寵物、清潔、噪音、客人或意外的財務支出方面。如果能事先預計到問題，簽訂書面協議，生活就

可以順利地進行下去。當成員的健康狀況發生變化時，或許有必要解除合住關係。例如，一個夥伴可能需要遷出去。協商如何找到新的室友也是一個很重要的事情。總的來說，儘管越來越多的人認識到它的益處，合住仍然是一項危機四伏的運動。

摘自：Sharing Home Sweet Home by Sally Abrahms, AARP Bulletin, June, 2013.

圖書與網址

《經驗致勝：哈佛格蘭特研究中的男性》

作者：喬治·瓦力恩特（George Vaillant），哈佛大學出版社，2012。

在 90 歲以上的老人越來越多的時代，歷史上為期最長的一項人類發展縱向研究為我們提供了一些有關“新晚年”（the new old age）的好消息：我們的人生到了晚年仍然會繼續發展變化，並且通常變得比之前更有意義。

從 1938 年開始，格蘭特成人發展研究專案（the Grant Study of Adult Development）記錄了 200 多位男性的身心健康，從他們的大學時代開始，直到 55 歲。作為該項研究的成果，《現代-傳統生活適應報告》幫助讀者瞭解成人的發展過程。現在，喬治·瓦力恩特（George Vaillant）繼續對這一類本人群進行追蹤研究，直到他們 90 歲以後，第一次記錄了人們在傳統意義的退休之後會過得何等有滋有味。

報告涉及到男性生活的方方面面，包括人際關係、政治與宗教、應對方式、飲酒情況（酗酒是該研究發現的破壞健康和幸福的最大元兇）。《經驗致勝》分享了大量令人詫異的研究結果。比如：老年生活幸福的人，中年時不一定過得很好，反之亦然。研究認為，雖然人們有可能從灰暗的童年記憶中恢復過來的，但幸福的童年在人的一生中始終是力量之源。70 歲之後的婚姻可以帶來更多的滿足。80 歲之後的身體老化與其說是遺傳決定的，不如說更多取決於 50 歲之前養成的生活習慣。能否有尊嚴、有活力地變老，更多在於我們自身，而不是一流的遺傳基因。

正如瓦力恩特所說，“只要你保持健康，90 歲也可以享受很多樂趣。”

（來自：哈佛大學出版社）

讀者反饋

來自喬吉·布萊特·孔克爾 (Georgie Bright Kunkel) :

到今年八月份我就 93 歲了。我將主持布萊特家族的大聚會，到時預計會有 30 位家人出席。兩年多來，我一直在和我的老夥計約會，我們一起經歷老化的過程。我的老夥計比我小兩歲半，我經常拿這件事和他開玩笑：“沒辦法呀，和我同齡的男人都死光了。”

我堅持每週跳一次舞；至少遊兩次泳；每月至少做一次公開演講；每週都在本地的咖啡屋讀詩歌，為本地報紙寫專欄；還經常把我自己的家人和老夥計的家人召集在一起；每晚睡前玩單人紙牌遊戲；經常玩皮納爾撲克；拜訪同一城市的鄰居；繼續參與我所在政治團體的活動；去教堂禮拜；現在，我正在銷售一本和我已故丈夫合著的書。

我的網站很快將準備就緒，它將有助於推銷我的書。我最近去參觀了由公共電視臺主辦的西雅圖文物巡迴展 (Seattle Antiques Road Show)。今天晚些時候，我要去見一個以前從未聯繫過的親戚，她因為研究自己的家族史而找到了我。我們枝繁葉茂的布萊特家族將會再增添一片葉子。

致禮！

喬吉·布萊特

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。

(曹茜初譯，程永佳修訂，楊莉萍審核)