

# 積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 7-8 月，第 81 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](#)
  - [點燃關係的激情](#)
- [研究選編](#)
  - [往日時光：溫情的陪伴](#)
  - [人生目標：耄耋老人如是說](#)
  - [重溫喜悅：夕陽互照專案](#)
- [新聞集錦](#)
  - [\(1\) 慶祝奧利弗·薩克斯八十壽辰](#)
  - [\(2\) 痛別瑪麗安·麥克帕特蘭](#)
- [圖書與網址](#)
  - [《興高采烈：積極老齡化指南》](#)
- [讀者回饋](#)
- [致讀者](#)

## 社會時評：點燃關係的激情

很榮幸可以與大家分享《積極老齡化通訊》的丹麥譯者吉爾特·莫克（Geert Mork）先生寫給我們的信：

2013 年 1 月的一天，我孤身一人坐在海邊的小木屋裏，四周盡是白茫茫的積雪，渺無人跡。那裏距最近的城鎮也有 10 英里，早晨就是煮了咖啡也沒人共飲。在那段日子裏，生活的笑臉絕對不屬於我。

正在那時，一封郵件出現在了我的信箱裏。那是我這一生中最重要的郵件之一——第 77 期《積極老齡化通訊》。肯在“關係作用之冥想”一文中寫到自己在一個寒冷黯淡的早晨醒來，這和我自己那天早晨的處境非常相似。肯用生動的語句告訴我們，生活中各種行為的動力都源自關係，這深深地觸動了我。就在一年以前，我剛跟共同生活了 35 年的妻子離了婚，並漸漸中斷了生活中的與大多數人的聯繫。在我看來，雖然我和前妻在社會建構論的幫助下重構了彼此的關係，在共同經歷過的諸多美好事情的基礎上，我們現在成了比以往任何時候都要好的朋友，但那畢竟是另外一回事。

在一月那個寒冷的早晨，我突然意識到，多年來我太忽視關係了。兩個月以後將是我的 60 歲生日，我開始覺得這是我做出人生重大改變的一次機會。我向一些疏於聯繫的昔日摯友發出了邀請函，我還聯繫和邀請了 15 年未曾謀面的家人。四月份的時候，他們都趕來祝賀，我們在一起度過了幾天溫馨而美好的時光，重新締結起真摯的情誼。最重要的是，幾乎每個人都開始談論關係的重要性，希望彼此不相忘。這導致在那個春季和夏季我們又一起聚會了好多次。生活又開始向我展露笑臉。

我還想跟你（指肯）分享一件事：2 月份的時候我收到了高中母校 40 周年校慶的邀請函。通常我是不去理會這些事情的，之前的 10 周年和 25 周年校慶我都沒有參加。但是，肯的文章和觀點讓我轉變了想法。我接受了邀請，事實上還擔任了籌備委員會的委員。經過一個春天對校慶活動的籌備，我對當年的校花又重燃舊情。

感謝您在《積極老齡化通訊》中的觀點，它讓我的整個人生發生了戲劇性的變化。從只專注於自己的生活和未來，改變為能夠在各種友好和親密關係的基礎上意識到所有的愛和一切美好的事物。

非常感謝您！

吉爾特

---

---

## 研究選編

### 往日時光：溫情的陪伴

“懷舊”可以定義為緬懷過去，回憶昔日那些一去不復返的美好時光。當人們這樣做的時候，儘管有時難免傷感和痛苦，但更多的是體會到人生的價值，死亡變得不再那麼可怕。研究發現，當人們談到對過去的懷念，通常會對未來更加樂觀和嚮往。

近期的研究表明，大多數人報告自己每週至少有一次體會到懷舊的情緒，將近一半的人每週懷舊三到四次。人們所報告的懷舊通常是由消極事件和孤獨感所誘發的，但是懷舊反應會讓他們感覺好一些。回憶通常是快樂夾雜著些許失落。然而，正如南安普敦大學的研究者通過對實驗室研究和雜誌中收集到的故事進行分析發現：懷舊所產生的正能量大大多於負能量。

一位研究者說：“懷舊對於人的存在感是一個至關重要的影響變數。它讓我們重拾珍貴的記憶，正是那些記憶向我們證明了個人存在的價值和人生意義。我們的一些研究表明，那些經常懷舊的人更善於處理對死亡的憂慮。”還有人發現懷舊能夠消解孤獨、無聊和焦慮。它使人對陌生人更加慷慨，對外人更加寬容。當夫妻分享彼此的回憶時他們會感覺更加親密、更加幸福。

一種快速誘發懷舊情緒的方法是通過音樂。蒂爾堡大學（Tilburg University）的威戈爾茲（Vingerhoets）教授和他的同事發現，聽歌不僅讓人懷舊，還可以溫暖身體。在寒冷的日子裏，人們甚至可以通過懷舊來體驗暖身的效果。

摘自：What Is Nostalgia Good For? Quite a Bit, Research Shows by John Tierney, New York Times, Science, July 9, 2013, D1.

---

### 人生目標：耄耋老人如是說

這項研究旨在瞭解那些耄耋老人是如何體驗和反思“人生目標”的。在瑞典北部，研究人員邀請了 85 歲及以上的老人參與研究，並對 69 位參與者的問卷調查和訪談結果進行了描述。這些受訪對象大多數獨自生活；有 5 人住在養老機構；10 人能做到生活完全自理；2 人的視力受損影響閱讀；另有 10 人有聽力障礙。

受訪者從不同角度談論了他們的人生目標。其中，工作被認為是最重要的目標，主導著他們的生活。組建一個家庭也是主要的人生目標之一——擁有一位摯愛的妻子，感受婚姻的幸福。

也有的人著眼於當下。他們認為，自己的人生目標就是過好每一天：“我每天都看到積極的一面，明天將是嶄新的一天。”發現日常生活中的點滴快樂，把每一天都當做實現人生目標的重要日子來應接。他們認為，充滿信心地與他人交往，融入社會，不斷進取對於體驗和實現人生的目標而言都很重要。他們還強調，對上帝的信心是一種能力。在生活中，要依靠上帝，把自己的一切交到上帝手中。

他們還提到，能夠適應身體的變化，即使身體機能衰退也不降低生活滿意度，堅持日常鍛煉等也有助於實現人生目標。

繼續自己的興趣愛好也可以讓人覺得生活有目標；能夠履行自己的責任也很重要，可以讓生活更有意義。比如：“我得填寫自己的個人所得稅申報表，並履行自己的義務。”

總而言之，這些老人認為人生中最重要目標是：擁有體面的生活；善待他人；盡自己所能，有尊嚴地活著。

摘自：Purpose in life among very old men by Pia Hedberg, Yngve Gustafson, Christine Brulin, & Lena Aléx, *Advances in Aging Research*, 2013, 2, (Article ID:35355,6 pages DOI:10.4236/aar.2013.23014.

### 重溫喜悅：夕陽互照專案

重溫喜悅是一個致力於改善老年人、窮人和殘疾人生活的專案。該專案在社區招募了一些老年志願者，將他們與另一些存在身體健康問題的老年人兩兩配對。志願者們首先學習了“立足於長處”的生活取向，並接受了目標設定與實現、社區資源和安全設施的運用等方面的培訓。幫扶雙方每週見一次面，專案為期 10 周。互助小組的任務首先是共同完成一個描述“現有的優勢條件”或“長處”的清單，作為隨後為醫療受助者設定新目標的依據。例如，為受助者設定的目標可能包括更好的自我照料和更多的社會參與。以受助者為主導，互助小組開始為新的目標而努力。該專案是由一個老化服務機構以非常低的成本運作的。

研究結果表明，該專案對參與者產生了積極影響。在全部完成專案的 32 位志願者中，很多人表現出抑鬱程度的減輕。對於那些事前被評估為既焦慮又抑鬱的參與者，健康和身體機能上的生命品質指數都得到了提高。熟悉這些參與者的專案主管認為，重溫喜悅專案有效地改善了參與者的身體素質，減少了他們對家庭、社區服務以及醫護設施的需求。在心理健康福利財政預算縮減的情況下，這種對成本的節約意義重大。

摘自：Reclaiming Joy: Pilot Evaluation of a Mental Health Peer Support Program for Older Adults who Receive Medicaid by R. K. Chapin, J. F. Sergeant, S. Landry, S. N. Leedahl, R. Rachlin, T. Koenig, & A. Graham. *The Gerontologist*, 2013, 53, 345-352.

---

---

## 新聞集錦

### (1) 慶祝奧利弗·薩克斯八十壽辰

奧利弗·薩克斯 (Oliver Sacks) 是著名的精神病醫生和作家。他在書中介紹了很多他所知道的精神病人趣事，非常引人入勝。最近，他即將慶祝自己的 80 歲壽辰。日前他為《紐約時報》撰文，談了自己臨近 80 歲的人生感悟。他這樣說到：

“80 歲！我簡直不敢相信！我覺得人生好像才剛剛開始，沒想到就快結束了。我母親在 18 個兄弟姐妹中排行第 16，而我是她 4 個兒子中的老么。在我母親家族那邊的眾多表兄弟姐妹中，我也幾乎是最小的。在高中時，我在班裏年齡也最小。我始終覺得自己就是最小的，即便現在我幾乎成了所認識的人裏面年齡最大的一位……

“將近 80 歲的年紀，零零星星地接受過一些醫療服務和手術治療，但我還沒有失能，我很高興自己還活著。‘活著真好！’——當天氣特別好的時候，我時常會發出這樣的感慨……我很慶倖自己經歷了那麼多事情——或好或壞，這些閱歷足夠我寫十幾本書……我還很享受納撒尼爾·霍桑(Nathaniel Hawthorne)所說的那種‘與世界接軌’的過程。

“我很遺憾自己浪費了那麼多時間（並且仍在浪費）；我很遺憾自己到了 80 歲還沒能擺脫 20 歲時那種惱人的靦腆；我很遺憾除了母語以外不會任何一種語言；我也很遺憾自己沒有去過足夠多的地方，我本應該體驗更多的文化。

“我父親活到了 94 歲。他老人家經常說，80 歲是他生命中最快樂的時候。他覺得那個時候思想和眼界不僅沒有變窄，反而得到了拓展，我現在也開始這麼覺得……80 歲的人見證過勝利與失敗，繁榮與蕭條，革命與戰爭，也見證過豐功偉績和重大分歧。這個年齡的人更明白世事無常，尤其是美好的東西總是不能長久。80 歲的人目光更加長遠，可以體會到年輕人無從感受的歷史滄桑。我可以想像‘一個世紀’是什麼樣子，這種感覺深入骨髓……我不認為‘老’是一件需要忍受或應付的可怕的事情。相反，晚年正是我們享受休閒和自由的時間。擺脫了年輕時的忙忙碌碌，可以自由自在地探索，將一生的思想和情感匯流成溪。我期待自己的 80 歲。”

摘自：The Joy of Old Age. (No Kidding.) by Oliver Sacks, New York Times, July 7, 2013, SR12.

---

### (2) 痛別瑪麗安·麥克帕特蘭

爵士樂鋼琴家及演奏家瑪麗安·麥克帕特蘭 (Marian McPartland) 日前在長島家中無疾而終，享年 95 歲。麥克帕特蘭女士是樂壇著名人物，60 歲時在國家大眾電臺 (National Public

Radio) 開創了一檔爵士樂節目。之後的33年裏，她一直不斷地為聽眾演奏，或者與特邀嘉賓一起合奏。她所邀請的嘉賓都是國際爵士樂壇最受歡迎的藝人物，包括奧斯卡·彼得森 (Oscar Peterson)，凱斯·賈勒特 (Keith Jarrett)，本尼·古德曼 (Benny Goodman) 和諾拉·瓊斯 (Norah Jones) 等。93歲時，麥克帕特蘭才從主持人的崗位上退休，但仍然擔任藝術總監。1987年她在自傳《都是好時光》中回顧了自己的一生：她的童年在英國度過；後來嫁給美國爵士音樂人吉米·麥克帕特蘭 (Jimmy McPartland) ——她的丈夫曾是美國勞軍組織樂團的成員，1944年曾為法國士兵表演；再後來，瑪麗安在紐約度過了漫長而輝煌的職業生涯。儘管她是英國人、白種人，還是一位女性（正如某位音樂評論家對她的描述），可她在男子主義盛行的爵士樂領域頗具盛名。謝謝你的音樂，瑪麗安！

摘自：Jazz pianist and longtime NPR host by Felix Kessler, *The Inquirer*, August 22, 2013, C-1,2.

## 圖書與網址

### 《興高采烈：積極老齡化指南》

作者：漢納傑·範齊爾-艾德琳 (Hannetjie van Zyl-Edeling)，波庫派恩出版社 (Porcupine Press)。

很難準確報告這本書的書名，因為書的封面上印著常用的短語“走下坡路” (Over the Hill)，只是在“下坡 (hill)”上打了一個叉，代之以“登月 (moon)”。這樣就把“走下坡路”變成了“登上月亮 (Over the Moon)”，又譯“興高采烈”。聰明的一字之差清楚地揭示出本書的主旨。整本書由各種與積極老齡化相關的主題構成，所傳遞的資訊顯然與我們的觀點一致，即變老是一個不容錯失的機會。範齊爾博士是南非的一位諮詢師，擁有營養學、心理學和哲學學位，她在書中提供了一系列的步驟，讀者可以遵照這些程式提高老齡化的生活品質。書中的很多建議都有相關研究作為支撐。作者強調在老齡化過程中採取積極視角的重要性，認為我們可以將痛苦看作是可以選擇的，將年齡看作是相對的，將老化的傳統觀念看作是有害的。書中還強調了幽默感的重要性。這本書頗具吸引力，不僅主要觀點都配有漫畫，還旁徵博引，讓我們看到古往今來有很多人的晚年生活其實都過得非常精彩和有意義。下麵舉幾個例子：

我們現在不說“老弱多病”，而是選擇（更準確地）說——“老當益壯”。

——托馬斯·皮爾斯博士 (Dr. Thomas Perls)

“開懷大笑和充足睡眠是醫典裏最好的良藥。”——愛爾蘭諺語

“能過上愉快、富足生活的秘訣在於對那些快樂、有趣、性感、令人振奮的思想、人物

和地點多加關注。”

——克莉斯汀·諾斯拉普（Christiane Northrup），《更年期不為人知的樂趣》一書作者在心理學和社會學研究領域之外，《興高采烈》一書的作者還對描述大腦的化學、營養和冥想過程有特殊興趣。該書還包含有關自我評價的指南。與任何一本書一樣，讀者可以選擇關注與自己有關的內容，忽略與自己無關的內容。在這本內容廣泛又高度簡潔的著作中，有很多內容值得重視和欣賞。

<http://www.nextavenue.org/newsletter>

“第二大道”是為 50 歲以上的人建立的網站，意為“成人在這裏繼續成長”。你可以註冊加入這一富有生氣的電子通訊。它與《積極老化通訊》有著共同的使命。同樣免費、好玩，聯繫實際。

## 讀者反饋

來自澳大利亞的希瑟·希爾（Heather Hill）寫道：

“我想借此機會祝賀你們。在你們的通訊中，我總能讀到有趣的內容。我在澳大利亞的維多利亞州，剛剛加入了本郡委員會下屬的一個積極老化關係小組，並將貴刊的鏈接發給了他們。我們郡開發了一項積極老化策略——事實上已經頒佈實施了！這項策略非常全面，涵蓋工作、社區參與、老年服務、基礎設施建設（如沿著人行道設置長椅）等各個方面。隨著時間的推移，我希望能和委員會的夥伴們一起為這項策略做出積極的貢獻。”

來自勞拉·邁克爾斯（Laura Michaels, [www.assistedlivingtoday.com](http://www.assistedlivingtoday.com)）：

我想分享一些網路資源，或許貴刊的讀者會感興趣：

- (1) <http://www.geron.org/Resources>
- (2) 就其價值而言，埃裏森基金會是我的最愛：<http://www.ellisonfoundation.org/>
- (3) 這是一個可供老年人找到適合自己的醫生的工具，可以根據醫生的專業、地點以及醫療安全等資訊進行檢索——老年尋醫問藥網：[www.zocdoc.com](http://www.zocdoc.com)
- (4) 健康老化指南，雖然有點過時（2011 年），但它提供的資訊仍然與我們老年人的保健息息相關——老齡人口健康問題網站：

<http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/aging.htm>

(5) 最後是一個為準備接受生活協助的老年人提供寶貴資訊的資源頁面：

老年人護理指南——圖表和語彙：<http://assistedlivingtoday.com/p/resources/>

非常感謝！祝你們開心！

勞拉·邁克爾斯

---

## 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。

（許靜初譯，程永佳修訂，楊莉萍審核）