

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 10-11 月，第 83 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](#)
 - [願景更新](#)
- [研究選編](#)
 - [研究一：祖父母照顧孫輩的好處](#)
 - [研究二：樂享期頤之年](#)
 - [研究三：線上社群——從網路受益](#)
- [新聞集錦](#)
 - [\(1\) 如何撫慰喪親之痛](#)
 - [\(2\) 退休：敏感而有待協商的時間節點](#)
 - [\(3\) 70 歲之後健身的幾個錯誤觀念](#)
- [圖書與網址](#)
 - [《成功老化：黃金年齡淘金》](#)
- [致讀者](#)

社會時評：願景更新

我們已經形成了一個傳統，即每隔一段時間重新審視本通訊的核心使命，以期厘清讀者對本通訊的預期，以及使讀者明白自己可以參與的方式。自十年前本通訊誕生以來，讀者人數一直在快速增加，目前已被譯為五種語言，訂閱者總計數千人。在我們訂閱者中，包括老年醫學專家、健康領域的研究者、治療師和為老年人提供服務的志願者等各類人群，還有一些感興趣的門外漢。許多新的讀者會非常好奇本通訊在選擇內容時的導向。

我們最基本的目標是從研究、專業實踐和日常生活中搜尋資源，這些資源有助於我們更深刻地理解人的老化過程。為挑戰長期佔據主導地位的老年衰退觀，我們致力於構建一種新的生活願景，即老年期是人生中最富有的一個階段。這種觀念的轉變主要基於那些針對成年人、特別是五十歲以上成年人所進行的研究及專業實踐。正是在這樣的研究共同體中，新的觀念、洞見、切合實際的支持和促進成長的實踐得以順勢產生和開展。通過關注老齡化的發展方向，以及開發相關資源、技術，發展心理彈性，這些研究不僅可以為實踐提供有效的指導，同時也為老年人創造希望，激發他們有力的行動。從業者們通過對傳統的心理修復和預防實踐的超越，強調成長——促進活動，這有助於對老化的社會重構。

非常歡迎讀者對本通訊投稿，如果你有文章或者你覺得對本通訊訂閱者來說是很有趣的實踐活動，特邀請你在接下來的刊期上和我們分享。我們也會評論指定的書籍和電影，併發布相關的會議和工作坊通知。如有建議請發至瑪麗·格根的郵箱：gv4@psu.edu。

過期所有通訊均存檔於：www.positiveaging.net。

再來介紹一下我們自己，科尼斯·格根（Kenneth Gergen）是斯沃斯莫爾學院的資深教授，瑪麗·格根（Mary Gergen）是賓夕法尼亞州立大學布蘭迪維因分校（Penn State University, Brandywine）的榮譽教授。科尼斯·格根與瑪麗·格根都是陶斯研究院（Taos institute）董事會的成員，該研究院是一個非盈利性的組織，致力於促進社會建構論和社會性實踐活動之間的交互作用。我們二人都長期參與老年學研究和治療實踐。

希望你也能加入到我們當前的努力之中。

肯（Ken）與瑪麗·格根（Mary Gergen）

研究選編

研究一：祖父母照顧孫輩的好處

縱觀全世界，大部分祖父母都會分擔一些照料孫輩的職責。有些爺爺奶奶只是偶爾客串一下臨時保姆的角色，而另一些爺爺奶奶則需要全職負責照料孫輩。儘管在美國，很多人認為照料孫輩是一個磨人的苦差事，然而，無論在西方國家還是在世界其他地方，照料孫輩到底會對祖父母產生怎樣的影響這一點並不十分清楚。

這項研究關注50歲以上年齡的祖父母，他們以各種方式參與照料孫輩。被試是臺灣研究者所做的一項為期10年的大規模老齡化研究的一部分。研究結果頗具啟發性。與那些不參與照料孫輩的祖父母相比，照料孫輩的祖父母似乎在對孫輩的照顧中受到促進。總體而言，他們對自己身體健康狀況和生活滿意度的評價較高，而抑鬱水準較低。而且照顧孫輩的時間越長，生活的滿意度越高。照料孫輩的爺爺奶奶還得到另一種饋贈，即隨著時間的推移，他們的身體靈活性明顯要比那些不用追著孩子們來回跑的老人要好很多。

在其他國家的研究報導中，也有相似的結果。例如，智利研究者發現，照顧孫輩有利於祖父母的心理健康。美國的一項研究表明，與不照料孫輩的祖母相比，照料孫輩的祖母對身體健康的自我評價更高。休斯（Hughes）和同事（2007）的另一項研究同樣發現，與那些不經常或者根本不照顧孫輩的祖父母相比，一年中照顧孫輩在200-500個小時的祖父母擁有更好的身體靈活性。沒有人將照料孫輩視為一項鍛煉，但孩子們卻令他們的祖母無暇偷懶，而這將為她們帶來長期的裨益。

摘自： Impact of Caring for Grandchildren on the Health of Grandparents in Taiwan by Li-Jung E. Ku, Sally C. Stearns, Courtney H. Van Houtven, Shoou-Yih D. Lee, Peggye Dilworth-Anderson & Thomas R. Konrad. *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, 68, 1009-1021.

參考文獻： Hughes, M.E., Waite, L. J., LaPierre, T. A., & Luo, Y (2007). All in the family: The impact of caring for grandchildren on grandparents' health. *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 62, S108-S119.

研究二：樂享期頤之年

活到 100 歲是個了不起的成就，我們可以從那些百歲老人身上學到很多東西。而且，正如老年學家所說，體力活動、富有創造性的生活方式以及社會關係可以給予我們更多延年益壽的機會。事實上，在美國大約已有 53000 多人活到了期頤之年。那麼，我們能從目前的百歲老人身上學到什麼呢？

德國海德堡的一項研究發現，百歲老人普遍具有積極外向的人生態度。儘管許多人都會因健康問題產生挫敗感，但是通常他們不會因此而沮喪抑鬱。有趣的是，這些發現與我們之前在通訊上所報導的研究類似，即積極樂觀與長壽高度相關。

這些百歲老人中，男性只占了17%，但他們身體更健康，也比女性更幸福。他們似乎很享受獨佔鰲頭這一事實。女性更傾向於說自己身體不太好，但她們活得更久，而且在認知能力測試中成績也更好。百歲老人中，女性也許比男性更聰明，但男性比女性更幸福。

回顧一生中最重要的事情，美國人普遍強調婚姻。但是對於日本人來說，歷史事件位列第一，如地震、第二次世界大戰或其他災難。有趣的是，將婚姻視為最重要的事件意味著心理健康水準較高。這些人患抑鬱症和神經質的機率較低，也往往更加外向。

百歲老人體內的維他命D水準很高，而維他命D的水準與認知能力的健康息息相關。美國一項對95-103歲老人的基因研究發現，百歲老人的維他命D水準和70歲老人相當。維他命D水準低的人患認知障礙的可能性更大。所以說，太陽和三文魚萬歲（它們有助於提高維他命D水準）。

在海德堡研究中，研究者詢問了87名百歲老人對於死亡的看法。他們很高興能有機會談論這個問題，因為這在他們的家中是被禁止的。約25%的人表示他們有時甚至渴望死亡。只有一個人說自己害怕死亡。那些渴望死亡的人列出了如下幾個原因：孤獨、沒有老伴兒、對未來的態度悲觀，加上受到社交隔離的渲染。他們也提到了疼痛，但身體健康不是渴望死亡的主要因素。那些對死亡有過深思熟慮但並不渴望死亡的老人則談到未來的目標，如希望看到孫子大學畢業或者想活到105歲。

摘自： The Science of Aging: Enjoying Life After 100 by Barbara Peters Smith, Herald-Tribune, November 24, 2013. On line.

研究三：線上社群——從網路受益者

互聯網上致力於為老年人服務的網站發展速度最快。這項研究對網站用戶進行了深入調查：他們都是誰？以及通過參與線上社群他們得到了哪些益處？研究對象包括了16個英語線上社群的218名成年用戶。這個調查詢問用戶對網站的使用情況——會員的歷史、訪問頻率和時間、發帖量以及對其他網站的訪問。調查者還想瞭解，是否存在某些因素限制了他們的訪問行為。研究者還設計了13個問題，瞭解老年人最為關注其中哪些問題。數據分析表明，這些線上社群的參與者可以分為三種類型：第一種是資訊交換者，傾向於利用網路來解決日常生活問題，比如詢問車險的價格和尋找好的旅遊景點。第二種是老化定向者（Aging-Oriented），他們是樣本中年齡最大的，主要關注健康與幸福問題。最後一種是網路社交者，主要利用網路社群與他人聊天，尋找一點精神刺激，並熱衷於“自我表達”。對於網路社交者和老化定向者來說，線上社群的“陪伴”作用非常重要，而“快樂”則體現了網路社交者和資訊交換者的主要特徵。

總而言之，本研究的參與者大多比較富裕、健康，受過良好的教育且老當益壯。他們把互聯網視為每天都要訪問的合意之處。他們可以在網路社群找到滿足自己特定社會心理需求的方式，彌補在日常生活中受到的限制和約束。研究者認為，設法幫助那些受教育程度較低的老年人參與網路社群將會使他們的生活受益。

摘自：Probing the audience of seniors' online communities by Galit Nimrod. *Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, 68,773-782.

新聞集錦

（1）如何撫慰喪親之痛

在很多人看來，安慰某個失去生命中最重要的人是一件很難的事，往往不知道該說什麼。有時候人們選擇最簡單的方法，那就是避開傷心悲痛的人，或者什麼都不說。安養院的喪親者顧問馬蒂·托斯雷（Marty Tousley）告誡我們：對於陷於悲痛之中的人來說，回避是“我們所能做的最糟糕的事情”。相反，有很多簡單、真誠的方法可以用來安慰失去至親的人。她建議我們：

①鼓勵對方說出自己的經歷和感受。不要催促他/她，只是聆聽全部故事。

②要知道，你無論如何不可能抹去他們的悲傷。專注於他們的故事，而不是你自己的，即使你的故事和他們的有不少相似之處。

③讓他們釋放自己的情感。不要因突如其來的痛哭而驚訝，讓他/她哭出來。在適當的時候可以給予輕撫和擁抱。

④定期聯繫對方。如果你知道有些對於他/她來說比較特殊的重要日子，比如結婚紀念日或者生日，在那一天聯繫他/她。

⑤像往常一樣邀請他們去參與社交活動。聚會的人不要都成雙成對，不要排斥那些失去伴侶的人。酒精可能會刺激悲傷，所以在計畫中要考慮到這一點。盡可能安排一些積極有趣的活動。

⑥常陪伴在他們左右。有時候沉默是金。一起在室外坐坐，欣賞大自然的美景可以治療心裏的創傷。

悲痛不是一個漸變的過程，儘管通常認為，經過半年或一年的時間人們會“走出悲傷”。悲痛是一個起伏不定的過程。悲傷的感覺不時襲來，反反覆複，常常伴隨悲痛者的餘生。悲痛既是一種消極的體驗，又是愛與親情的象徵。

摘自：Life After Loss by C. J. Hutchinson, Amtrak Arrive, Sept.-Oct., 2013, 56-59.

（2）退休：敏感而有待協商的時間節點

退休在很多方面看來都是很美好的事，但它同時也是一個很艱難的決定。退休會帶來很多的不確定性，意味著始料未及的一些問題以及由此帶來的很多嚴重的後果。夫妻之間對於退休可能會存在很多分歧。富迪特·馬秋（Fidelity Mutual）的研究發現，當問及退休的問題時，被調查的夫妻中有三分之一要麼彼此對於未來的計畫還沒有達成一致意見，要麼壓根不知道他們想要做什麼。另外，超過60%的夫妻在何時應該退休或者什麼時候他們會想要退休等問題上意見不一。即使是長期穩定的夫妻關係，這樣的分歧也會令人不安。正如波士頓學派的治療師和認證生活教練多利安·閔特澤（Dorian Mintzer）所說：“你可能認為你瞭解自己的另一半想要什麼，但是，一旦事到臨頭，當你們真正開始考慮退休的時候，堅持或改變往往都很困難。”位於阿什維爾的北卡羅萊納大學奧舍畢生學習研究所（Osher Lifelong Learning Institute at the University of North Carolina at Asheville）的執行董事凱瑟琳·弗蘭克（Catherine Frank）的工作針對即將面臨退休的夫妻。這個過程的第一步非常簡單：讓夫妻雙方坐下來，就這一過渡時期雙方觀點的異同展開對話。難點在於，當夫妻雙方發現他們之間存在著對立的意見和意外的目標時，必須考慮調整自己的計畫以使雙方的關係保持協調。弗蘭克（Frank）說：“如果你們不能針對將要發生的改變共同協商，你們以後的路就會比較坎坷。開始對話，瞭解你們之間到底有多親密或多疏遠非常重要。”非對抗式的談話技巧

對於那些在規劃過程中遇到困難的准退休人員非常有用。閔特澤（Mintzer）說：“事實上，這種談話可以使關係更加親密。你越瞭解你的另一半看重什麼——無論你是否同意——你們之間的聯繫就越緊密。”

當夫妻兩人面臨退休的時候，經濟問題和選擇居住地往往成為談論的焦點，而一些日常瑣事則很容易被忽略。弗蘭克說：“如果不去協商這些小而實際的事情，人們就會令彼此變得緊張不安。當我們承擔著人到中年紛至沓來的各種責任時，我們所缺少的是停下來捫心自問，‘我們的婚姻將會發展成什麼樣子？當我們的人生面臨如此重大的改變——既是新的機遇，也是新的挑戰時，我們的婚姻將何去何從？’”閔特澤說：“有時候人們會固執己見：‘不是我說了算，就是你說了算’，不是勝就是敗。我在工作中發現，真正有用的辦法是幫助他們認識到，需要在關係中開創‘我們’的空間，這樣他們才能真正考慮如何實現雙贏。”

摘自：Where? When? Couples facing retirement need to talk. Jennifer Devorin, USA Today, November 13, 2013

（3）70歲之後健身的幾個錯誤觀念

每當經過一個假期的休閒娛樂之後，人們常常希望做一些健身運動。在你去健身房之前，請慎重考慮《美國退休人員協會會刊》中所提示的一些有關健身的錯誤觀念：

①伸展運動對於老年人來說很重要。事實恰恰相反。*體育與鍛煉*（*Sports & Exercise*）雜誌醫學和科學欄目刊登的一篇研究認為，拉伸某塊肌肉60秒以上即會降低這塊肌肉的機能。過度拉伸之後，肌肉容易緊縮而導致僵硬。

②燃燒脂肪的最佳方法是延長運動時間。這不是時間的問題，而是強度問題。慢跑要比散步更加有效。高強度的運動能促進新陳代謝。

③70歲以後，有氧運動比舉重訓練更有鍛煉效果。其實情況正好相反。隨著年齡的增長，肌肉群會衰退。舉重訓練可以延緩這種情況並使你保持強壯。

④仰臥起坐可以消除腹部脂肪。根據馬里蘭大學的運動機能學教授詹姆斯·哈格伯格（James Hagberg）的報告，局部運動不起作用。節食和運動都有助於減少脂肪。生病的時候最好不要鍛煉。如果頸部以上有症狀可以鍛煉，頸部以下有症狀就得休息。發燒尤其需要休息。

摘自：Six Myths About Fitness After 70 by Tom Slear. AARP The Magazine, Oct. - Nov. 2013, pg. 27.

圖書與網址

《成功老化：黃金年齡淘金》(Fruitful Aging: Find the Gold in the Golden Years)

作者：湯姆·皮克遜博士 (Tom Pinkson, Ph.D.)

郵箱: tompinkson@gmaila.com,

網址: www.nierica.com

湯姆·皮克遜 (Tom Pinkson) 送給我們一本他的新書：《卓有成效的老齡化：在黃金年齡淘金》。這是一本很出色的書，講述了人們如何步入“黃金年齡”（指退休後）併發生改變的故事。作者設法緩解自己背部疼痛的故事可以鼓舞所有受病痛折磨的人。皮克遜 (Pinkson) 博士所採用的方法就本質而言是一種心靈療法。在這本書裏，他介紹了一系列鍛煉和活動的方法，這些方法曾幫助他自己及其他人以有價值的、愉快的方式優雅地活在世上。書中還引用了許多權威人士的著作和觀點，包括（基督教《聖經》中的）《詩篇》(the Book of Psalms)、尼采 (Nietzsche)、榮格 (Jung)、禪宗 (Zen Buddhism)、蕭伯納 (George Bernard Shaw) 以及墨西哥的維克土著美國人 (Huichol Native Americans of Mexico) 等。這本書包含著很多科學家和治療專家的智慧，旨在提高老年人的生活品質，通過充分發揮個體的潛能幫助他們愉快地度過後半生。“這本書會讓你看到，這些思想的火花是如何啟迪你利用自己的長壽去實現豐富多姿的自我、創造性的表達和學習的智慧，並促使你將愛賦予這個極度需要愛的世界。” (pg.xxxiii) 不管你是否會遵從作者的建議去活動，這本書都會帶給你激勵，因為它堅持一個觀點——只要“做的對”，肯定會出現好的效果。

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。

(陸萍初譯，程永佳修訂，楊莉萍審核)