

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 1-2 月，第 84 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](#)

- [老化是一門藝術](#)

- [研究選編](#)

- [研究一：是大腦衰弱，還是知識太多？](#)

- [研究二：失能康復：社會支持的價值](#)

- [新聞集錦](#)

- [\(1\) 科學告訴我們怎樣做更幸福](#)

- [\(2\) 從養老院到居家養老](#)

- [\(3\) 字謎遊戲女王](#)

- [圖書與網址](#)

- [《生命在召喚：重塑餘生》](#)

- [《性愛、毒品與老化——嬰兒潮一代老化指南》](#)

- [讀者回饋](#)

- [致讀者](#)

社會時評：老化是一門藝術

人們常說生活是藝術的副本，但是我最近一直在問自己，假如我們把生活本身看做是一種藝術形式又會怎樣？更重要的一點，如果我們能把老化視為一門藝術，能從中學到什麼或欣賞到什麼呢？我特別喜歡這種想法，因為較之於普遍流行的隱喻——“老化如同走下坡路”，這種想法似乎是另一種非常棒的選擇！當然啦，在很大程度上這取決於你選擇一種什麼樣的藝術形式，以及把它用在什麼地方。因此，我問自己，如果我將每一天都當做一塊白色的畫布，而我自己是一個藝術家，我該怎麼畫今天這幅畫，讓它看上去很有趣或者很美麗？每天早晨喝咖啡的時候我都會這麼想，這讓我覺得非常愉快。但是我必須承認，往往當這一天真正開始的時候，這種愉快的念頭便離開我，自己過節度假去了。

這似乎很公平，因為今天我自己也要休假。天氣非常好，因此我邀請瑪麗（Mary）下午去打高爾夫。一開始便很不如意，儘管我們被保證準時開球，然而在打第一洞的時候已經有兩個以上的球隊排在了我們前面。正等得不耐煩，又一個隊排到了我們後面。哈！這意味著我們每次揮杆都在後邊這幫傢伙的注視之下。如果你是一個經驗豐富的老手，那倒也沒什麼關係，因為你肯定可以擊出漂亮的一球。但我們是業餘選手，被這群人看著實在傷腦筋。因此，等到我終於可以打第一杆的時候，我動作迅速，球停在了附近一個球洞的旁邊！接著又得沉悶地等待下一輪。時間過得好慢，漸漸地，陽光變得很強烈。等到第三個洞的時候，我的精神狀態已經很差，瑪麗也跟我一樣，我們開始相互疏離。想到要這樣度過一個下午，我變得沉默和沮喪。然而，就在這時，我突然想起之前關於空白畫布的隱喻。“如果這就是你今天要畫的作品，”我對自己說，“你可真是一個糟糕的藝術家！”有了這個想法，我轉向瑪麗開玩笑說，我們創造了另一種方式來度過下午剩餘的時間。我們都笑了，緊張的氣氛頓時煙消雲散，接著我們便放鬆下來，欣賞著周圍美麗的風景（有趣的是，我們的球技也提高了）。

回想起來我的感覺是，這個世界可能會以各種不同的形式展現在我們面前，但是我們手中掌控著色彩。在繪畫的過程中我們可以創造一個世界，值得我們每天早晨為它醒來。

肯·格根（Ken Gergen）

研究選編

研究一：是大腦衰弱，還是知識太多？

當我們逐漸變老有時候很難回憶起一個名字或是一個地方，這種事似乎很常見。我們幽默地稱之為“老年健忘症”，算是一種自嘲。然而，這種回憶的失敗真的是大腦退化的標誌嗎？德國圖賓根大學（Tubingen University）的邁克爾·瑞姆斯卡博士（Michael Ramscar）長期參與對這個問題的研究，據他所言，事實並不是這樣的。他指出：“人在年老的時候大腦工作速度變慢只是因為隨著時間的推移裏邊儲存了太多的資訊，老人的大腦並沒有變得衰弱，只是他們知道的東西太多了。”

根據英國《電訊報》的文章，有科學家補充到：“想像一下，如果有一個人知道兩個人的生日，並且能夠清楚無誤地回憶出來，而另一個人記得 2000 個人的生日，但是“只能”正確匹配其中的十分之九，你真的能說前一個人比後一個人的記憶力好嗎？”學術期刊經常報導，許多認知能力測驗的結果都支持年輕人（即他們的測驗成績更好），但真的是這樣嗎？這要看一個人為什麼會成功或失敗。例如，在一個被稱為“配對聯想學習”的測驗中，要求被試記住一些隨機配對的詞語，如鞋子和火腿，樹木和魚。科學家認為，這項測試對於老年人來說更難，因為他們從以往的學習中已經認識到被配對的這兩種物體根本沒有什麼聯繫，非要把它們當做一對來記憶就非常困難。雞蛋和圖釘不容易配對，但雞蛋和火腿就很容易。該研究團隊的負責人，伯恩尼教授（Harald Baayen）說，“事實上，老年人比年輕人更難記憶那些沒有意義的配對詞正好揭示了老年人對語言有更好的理解力。他們必須更努力地去學習那些不相關的配對詞語。和年輕人不同，對於哪些詞不應該放在一起他們知道得太多了。”

摘自：

<http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2542894/Brains-older-people-slower-stored-information-time.html>

研究二：失能康復：社會支持的價值

在我們的通訊中經常報導一些有關社會支持的價值，下麵這項研究對此是更有力的說明。這項研究關注由失能所導致的抑鬱。我們中有許多人隨著年紀增大可能遭遇失能，而重要的是我們能否從中康復。這項研究的被試是 800 名瑞典老人，平均年齡 86 歲。對於這個年齡段的人來說，失能十分普遍。對於其中一些人來說，失能發生得很突然，例如中風。有的則是逐漸積累造成的，如慢性關節炎。一般而言，一旦突然失能或突然意識到自己失能，抑鬱

的症狀便會隨之而來。進而，經過一段時間的調整，抑鬱症狀一般來說會慢慢減弱，人們確實傾向於逐漸調節這種抑鬱狀態。

研究人員同時讓被試評估了他們自己的社會支持網路。最有意思的是，那些聲稱自己有更好的社會支持網路的被試顯示出了更好的心理彈性。不僅他們的抑鬱症狀消失了，而且，對許多人來說，他們的抑鬱指標甚至比失能之前所報告的還要低！與此同時，如果被試報告的社會支持水準較低，那麼抑鬱症狀就會相對比較嚴重，並且持續的時間也更長。那些年紀非常大並且社會支持比較低的女性最有可能患上失能後抑鬱症。

必須認識到一點，即人們可以克服由於失能所帶來的負面影響，儘管會很不方便和深受局限。任何年齡段的人都可以自己做出一些調整，儘管所面對的狀況在旁觀者看來可能確實令人沮喪。我們必須特別注意，不要假設一個人失能就肯定會抑鬱。同樣，如果你是一個旁觀者，你的關懷支持也會有助於失能者消除抑鬱。

摘自：Changes in Depressive Symptoms in the Context of Disablement Processes: Role of Demographic Characteristics, Cognitive Function, Health, and Social Support by Elizabeth B. Fauth, Denis Gerstorf, Nilam Ram & Bo Malmberg. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2012, 67, 167-177.

新聞集錦

(1) 科學告訴我們怎樣做更幸福

①多做運動。每天只要7分鐘的時間運動可能就夠了。對三組抑鬱症患者的研究表明，運動組在沒有服用任何抗抑鬱藥物的情況下，6個月之後病情復發的可能性要小很多。

②睡眠充足。充足的睡眠可以使我們更少受到一些負面情緒（如憤怒或者恐懼）的影響，讓我們感覺更加快樂。

③縮短上下班路上的時間。在工作日，沒有什麼比通勤來往時間長更令人沮喪的了。

④花時間和家人、朋友在一起。根據各種研究的結果，生活幸福的關鍵在於和朋友、家人保持良好的關係。只要收入能達到某個基本水準，再多金錢並不能買來更多的幸福。

⑤到戶外去。幸福感在攝氏13.9度（華氏57.02度）時最高。這項研究是在英國進行的，在亞利桑那州的話可能需要更高溫度。

⑥幫助他人。每年100小時，你會發現這是一個神奇的數字。

⑦練習微笑，不要虛偽地笑，試著發現一些可以让你微笑的事情。不過，假笑也可以引導產生真心的微笑，所以，不必絕望。

⑧計畫一場旅行。不一定要真正實施，旅行最美好的部分似乎就在於計畫過程之中。

⑨冥想。冥想可以帶來平靜、滿足和同理心。

⑩學會感恩。寫感恩日記，與朋友或者家人分享你的美好時光，感謝他人。

最後，僅僅是變老也能讓人感覺快樂。有一個假設認為，老年人比年輕人更善於調節自己的情緒，不管在哪里，不管遇到什麼事情，他們都能設法讓自己的幸福最大化。

摘自：10 Simple things You Can Do Today That Will Make You Happier, Backed by Science by Belle Beth Cooper. From her blog Buffer, found on Linked In.

（2）從養老院到居家養老

養老院正在發生改變，居民們高興萬分。與以往為老年人提供的治療導向的設施或存儲間式的房子不同，現在的養老院變得越來越像居民自己的住所，這種設計的目的在於讓人們感覺就像生活在自己家裏一樣。這些改變的重點在於轉變傳統文化對於養老院的定義，新的取向強調給居住在養老院的人以選擇的自由，包括他們想怎樣生活、怎麼裝飾自己居住的地方、什麼時候吃飯、吃什麼、睡多長時間以及如何安排自己的時間等。如今住在養老院的老人可以就他們居住的地方表達自己的意見，比那些居住在傳統養老院裏的老人感覺更滿意。

養老院的員工同樣感到高興，他們的人事變動比以前少了。鑒於住在裏邊的老人比以前更快樂，需要的藥物和限制也比以前少了，員工們同樣會比以前更健康、更強壯和更有活力。

美國現在有超過 16000 家養老院，其中每位老人在養老院居住的時間平均是 836 天。每人每年由政府支付的醫療補助接近 78000 美元，私人支付的費用可能會更多。養老院的文化轉變所帶來的後果將是花費與支出的減少，儘管由於生命延長使得老人居住在養老院的時間會更久。這種文化轉變的主題在於建立和強化養老院居民和工作人員之間的關係，並提升他們的能力。肯德爾組織(Kendal organization)衛生服務部門的主管佩吉·辛諾特(Peggy Sinnott)這樣說：“只要我走進一家養老院，很快就能判斷出它是哪種類型的。如果還有探望時間的話，它的文化就沒有改變。同樣，如果你不能在養老院為你的媽媽舉辦一個生日聚會的話，那也沒有……改變。”改變也可以在一個居民離世時讓大家體會到。以前這種事情往往是無聲無息的進行，不會有任何儀式。現在，居住者們對死亡瞭解得更多，也有機會紀念和哀悼死去的同伴。有一個養老院為去世的老人建了一個紀念臺，上面鑲嵌著逝者的肖像。護理人員和居住者之間的更加緊密的關係使得他們更易體會到有人去世所帶來的傷害，然而這同時也使護理人員更加理解自己作為照顧者和朋友的角色的重要性。

這種新型的養老院發展很快，在我們周圍越來越多，這正是養老機構發展的必由之路！

摘自：Nursing Homes' Culture Change by Stacey Burling, Philadelphia Inquirer, Feb. 2, 2014, A2.

（3）字謎遊戲女王

波妮絲·戈登（Bernice Gordon）這個名字你不一定聽說過，但是，在字謎遊戲玩家的圈子裏，她可是個女王。戈登女士已經為一些重要的出版物創作字謎遊戲超過 60 年了，她的第一個字謎遊戲 1952 年被紐約時報刊用。今年的 1 月 12 日，她剛和朋友、家人一起慶祝了自己 100 歲的生日。當她還是一個年輕的主婦和媽媽的時候，她就開始創造字謎，自那以後，創造字謎遊戲成了她生活中令人著迷的一部分。戈登已婚並且有兩個兒子，她曾兩次遭遇喪偶的不幸，創作縱橫字謎遊戲幫助她保持專心並感到滿足，不去理會漫長生活中的痛苦。

戈登女士居住在費城時尚廣場的一個公寓裏，在那裏她可以和老朋友們一起吃飯聊天，同時，她也在社區裏講授如何創作字謎遊戲。在公共場合，她會坐輪椅，但是在家的時候她就用拐杖到處走走。她也有自己身體上的麻煩，包括兩次髖關節置換，還有一個膝蓋患有慢性關節炎。90 歲的時候她還做了腦部腫瘤手術，但是現在她不再做腦部掃描了，因為“要再做手術已經太遲了，已經夠了”她說。

儘管每天創作一個新的字謎遊戲是一項艱難的任務，戈登對字謎遊戲的喜愛始終一如既往。她的另一個摯愛是拉斐爾·納達爾（Rafael Nadal），一個西班牙的網球明星，任何時間（無論白天或者晚上），只要有納達爾（Rafael Nadal）的比賽，她都會觀看。

哥倫比亞大學神經心理學家雅科夫·斯特恩教授（Yaakov Stern）最近的研究表明，這種緊張的認知活動不僅能夠維持大腦的功能，而且有助於產生新的神經元，讓大腦更加強大。這對所有人來說都是個好消息，特別是我們這些喜歡字謎遊戲的人。

摘自：Clues to keep an active mind by Michael Vitez, Philadelphia Inquirer, Feb. 17, 2014, pg. A1,A2.

圖書與網址

《生命在召喚：重塑餘生》（Your Life Calling: Reimagining the Rest of Your Life）

來自讀者的推薦：

安可集團（Encore.org）創始人兼 CEO 馬克·弗裏德曼（Marc Freedman）寫到：

簡·波利（Jane Pauley）所著的《生命在召喚：重塑餘生》是一本引人入勝的書，我們都渴望在人生的後半場不要失去目標並有所貢獻，這本書對此提供了一種新的視角。來自《紐約時報》的資訊，該書現已成為暢銷書。作者認為，我們這一代可以將世界變得更美好。書中通過講述一系列美好的故事具體說明了這樣的願景，其中包括了目標獎（Purpose Prize）

得主珍妮·鮑溫（Jenny Bowen）和芭芭拉錢德勒·艾倫（Chandler Allen）的故事。

《性愛、毒品與老化——嬰兒潮一代老化指南》（Sex, Drugs and Growing Old – A Boomer’s Guide to Aging）

有長期實踐經驗的老年病學家丹尼斯·加維（Dennis M. Garvey）為我們寄來一本書：《性愛、毒品與老化——嬰兒潮一代老化指南》。他認為我們的讀者可能會喜歡這本書。其中包含有許多關於老化的基本事實，方便老年人針對某些方面做一些自我評價。這本書讀起來比較輕鬆，語言生動，邏輯清晰。售價 15 美元，想知道更多的資訊，可聯繫作者本人：aginginsightspublishing@gmail.com。

讀者反饋

來自大衛·邁爾斯（David Myers）：

肯和瑪麗（Ken and Mary），向你們持續不斷的良好工作表示敬意。

我們為聽力障礙者研發了很多助聽設備，以便讓聽力受損的美國人使用起來更加方便和有效。目前這一努力已經取得令人鼓舞的進展。以下網站提供這方面的資訊，可供參考：

<http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2013/06/06/hearing-aids-can-serve-a-second-purposes-wireless-speakers/>

<http://hearinghealthmatters.org/hearingviews/2013/htk/>

<http://abcnews.go.com/Health/hearing-loops-give-music-back-composer-deaf-day/story?id=20477052&singlePage=true>

只需要簡單的技術修復便可以讓數百萬人聽到。

繼續努力！

大衛

湯姆·皮克森（Tom Pinkson），《成功老化：在黃金年齡淘金》的作者，寫道：

上一期《積極老齡化通訊》中給出的關於我的書的評論電子郵件的地址不對，在 gmail 後多了一個“a”。正確的地址應該是：tompinkson@gmail.com。另外，我有兩個網站，如果讀者對我的老化工作成果更感興趣的話，www.nierica.com 這個網址並不是最好的聯繫方式，建議通過 drtompinkson.com 聯繫。

再次感謝你們的支持性評論。

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。

(李江玲翻譯; 楊莉萍修訂/審核)