

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 3-4 月，第 85 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**
 - [記憶是人生的寶藏](#)
- **研究選編**
 - [研究一：字謎遊戲，不只是好玩而已！](#)
 - [研究二：老化意味著什麼？](#)
- **新聞集錦**
 - [\(1\) 93 歲的老作家懷念故友](#)
 - [\(2\) 失偶女性的相互支持](#)
 - [\(3\) 情愛文學與美好生活](#)
- **圖書推薦**
 - [《老年智慧：與新的年齡歧視作鬥爭》](#)
- **讀者回饋**
- **致讀者**

社會時評：記憶是人生的寶藏

也許是太幼稚，我生活中的大部分時間都在向前看。不知為什麼，我總覺得回憶是在浪費時間。我把主要精力都放在關注即將發生的事情、接踵而至的其他事情以及一系列的連鎖反應上，一直指向未來。我心裏想的永遠是“接下來會發生什麼？”以及“我該如何應對？”。除非我的研究專案或工作需要，否則回顧過去簡直就是在做無用的白日夢。然而，最近的一次經歷讓我知道，在有些情況下，“向前看”是沒用的。我和瑪麗在巴拉圭，想去參觀著名的伊瓜蘇瀑布（Iguazu Falls）。從我們工作的地點到景點之間有 5 個小時的車程。越野車一直向前行駛，瑪麗坐在車的前排，而我坐在後排。我之前想著可以在路上用電腦閱讀或寫作，要做的事情實在太多了。但是，道路崎嶇，顛簸不平，我的計畫全泡湯了。另外，車子的噪音太大，聊天也不可能。周圍的景色單調乏味，對我來說這種感覺就跟地獄沒什麼兩樣。

我試著打個盹兒，但是越野車的轟鳴吵得我難以入睡。然而，當我向後靠在椅背上，閉上眼睛，我發現過去的一些事情漸漸浮現在了我的腦海裏。當我追憶一件事情的時候，總是想起和這件事有關的一些人、一些事以及一些地方。令我驚訝的是，我慢慢地體會到了一種愉快的感覺。我自言自語：“噢，那個時候很好玩”；“那次很過癮”；“他很了不起”；“她特別異想天開”。慢慢地，我開始聚焦於一些具體的時間和地點。例如，六年級的戀情；高中畢業舞會；80 年代的巴黎；等等。於回憶中我向老朋友致意，微笑著面對那些曾經發生的小意外，重新體驗到敬畏感……。時間過得飛快，我發現了一個寶庫。

作為讀者，你可能早就體會過這種回憶的樂趣。但是，對於我來說，這卻是很重要的進步，讓我意識到年齡老化的樂趣。我們積累了大量的記憶財富，如果我們善於整理，它們隨時都會給我們帶來快樂、支持、陪伴和肯定。我和瑪麗打算回家之後重新翻開那些放在櫥櫃裏積了不少灰塵的老照片，它們將填補我們那些幾近荒蕪的記憶。現在，我很擔心那些美好的往事已經流逝，因為我從來沒有回憶過它們。或許，這些珍貴的記憶再也找不回來了。現在，我已經迫不及待地想要重訪我的記憶寶庫。

肯·格根（Ken Gergen）

研究選編

研究一：字謎遊戲，不只是好玩而已！

摘自凱思琳·史密斯 (Kathleen Smith) 的概要評論

一項由美國國家衛生研究院 (National Institutes of Health) 資助的研究發現，認知訓練對於老年人的益處可延續 10 年之久。《美國老年醫學會會刊》(Journal of the American Geriatrics Society) 今年一月號刊登了一篇報告，向讀者詳細介紹了以提高認知加工速度、促進記憶、推理能力的發展為目的的認知訓練如何幫助老年人延緩認知能力的退化，並在之後的 10 年內有效維持其日常生活機能。

該項研究的合作者之一沙龍·鄧許泰特 (Sharon Tennstedt) 博士解釋說，“這就好比 10 年前你去健身館做過一些力量訓練，10 年後你仍將受益於這些鍛煉的效果，擁有出色的手臂力量”。鄧許泰特同時也是新英格蘭研究院 (New England Research Institutes) 的副院長，他接著說：“你可能已經不像之前那麼強壯，但你仍舊會從以往的鍛煉中獲益”。

該項研究是迄今為止同類研究中規模最大的，共招募了 2800 名被試，年齡在 65 歲至 94 歲之間，涵蓋了不同教育水準、社會經濟地位、種族和少數民族。研究人員把被試分成了兩組，實驗組接受 5 至 6 周共 10 次每次 1 小時的認知訓練，而控制組則不接受任何訓練。十年之後的追蹤研究證明，接受了推理和加工速度訓練的老年人與沒有接受訓練的對照組相比，他們的認知能力在十年中下降得更慢，在日常生活技能方面的困難相對更少。

這個結果告訴我們，心理學家應該鼓勵老年人多參加一些挑戰他們認知能力的活動。在研究者看來，消費者有權知道，現在市場上銷售的智力遊戲大多並未經過嚴格的檢驗以證明開發商所承諾的效果。儘管如此，隨著消費者需求的增長和市場競爭加劇，應該會有越來越多的開發專案或遊戲被證明對大腦確實有影響。他們建議老年人更多地參與一些能夠啟動大腦的認知活動，例如填字遊戲和打牌。

“維持正常的認知功能對於即將步入 60 歲和 70 歲年齡段的人來說變得越來越重要”，這項研究的另一位合作者華盛頓大學的雪莉·威利斯 (Sherry Willis) 博士這樣說到。嬰兒潮時期出生的那一代人現在正漸漸步入老年，他們相當清楚自己不得不工作更長的時間。這項研究證明了認知功能的可塑性——老年人可以通過訓練改善自己的認知能力，並使這種能力維持更長的時間。

摘自：Kathleen Smith's (<http://www.apa.org/monitor/2014/03/cognitive-training.aspx>) account of Ten Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults, by Rebok, G. W., Ball, K., Lin, T., Guey, R. N., Jones, H-Y. K., et al. Journal of the American Geriatrics Society, 2014, 16-24.

研究二：老化意味著什麼？

AARP（美國退休人員協會）做了一項有關老化的調查，其中有 1800 名美國人被問到，對於他們來說老化意味著什麼，所提的問題例如：“你覺得多老算是老？”。以下是這項調查的幾個重要的發現：

調查對象的年齡在 40 歲到 90 歲之間。其中，85% 的人回答自己“並不老”。總體而言，不管對象本人的實際年齡多大，他們都認為，所謂“老”應該比他們現在的實際年齡要大。當被問到，別人會怎麼描述他們這個年齡的人，45% 的調查對象回答“年輕”，另有 25% 的人回答“有活力”、“健康”或“年富力強”。

有意思的是，一般而言，調查對象越老越傾向於同意類似這樣一些說法：“健康狀況不會阻礙我去做自己想要做的事”；“老化比我想像中的要容易”；以及“我比我想像中這個年紀的人更有活力”。例如，有大約 70% 的對象（60 幾歲和 70 幾歲的人）聲稱自己的身體健康狀況並沒有阻止他們做想要做的事。

研究者問調查對象是否同意“關於老化也有很多愉快的事情”這種說法，79% 的非裔美國人同意這一觀點，這是所有種族中持贊同意見比例最高的。他們同時聲稱：“我相信自己的生活已經發生了改變”。亞裔美國人是所有種族中持贊同意見人數最少的，僅有 63% 的亞裔美國人認為變老是一件愉快的事，另有 24% 的亞裔美國人覺得“老年是人生一段孤獨寂寞的時光。”

對於“不管多老我都要享受性生活”這一問題，老年男性的肯定回答明顯高於女性（71% vs 50%）。

摘自：“You’re Old, I’m Not” AARP The Magazine, February/March, pp. 42-44.

新聞集錦

（1）93 歲的老作家懷念故友

著名作家和棒球評論家羅傑·安吉爾（Roger Angell）談到很多人，他們曾經都是安吉爾生命中很重要的存在，現在都已相繼離世。談到對故人的懷念安吉爾說，“儘管他們不在了，但他們的眼神、姿勢、語調和聲音總會不期而至，在我的腦海中閃現，伴隨著喜悅或憤怒的情緒。”他說，“令我詫異的是，越來越多的老友辭世並沒有帶走我對往事的記憶，難以承受之痛總是讓位於對遙遠往事的回憶，它們隱藏在記憶的深處，像星星一樣，點點滴滴，

閃爍著微弱的光芒”。談到那些走了的老友，他說，不知道為什麼“他們總能給我力量，給我鼓舞，提醒我生命的意義。我自己也不明白，為什麼我不會沉湎於悲傷。”

對於安吉爾來說，他最大的感悟莫過於“我們對依戀和愛的需要永不停息，這才是最重要的。”大多數年輕人並不知曉其中的秘密，“但是我相信這個世界上所有的人在黑暗的夜裏都想和別的什麼人在一起。”安吉爾希望那些像他一樣痛失所愛的人“在體驗過失去的空虛之後，仍能感受到快樂，相信自己並非完全孤獨。”

摘自: From: This Old Man: Life in the Nineties by Roger Angell, New Yorker, Feb. 17 & 24, 2014, 60-65

(2) 失偶女性的相互支持

據估計，有 75% 的女性一生中至少會遭遇一次失偶。“W” 聯誼會是由失偶女性組成的團體，遺孀們聚集在一起，相互安慰，相互支持。這種團體不僅為失偶婦女提供精神撫慰和心理治療，而且提供一處場所，幫助她們度過情感和經濟上的難關。第一個“W” 聯誼會於 2010 年在美國紐約成立。從那時開始，這種團體逐漸遍及美國各地。在費城，失偶女性每個月聚會一次。每次聚會都會確定一個有關個人或實踐的主題。遺孀們相互討論，互相出主意幫助同伴度過這段艱難的日子。其中一名成員這樣說到：“我真希望在我丈夫剛剛去世的時候能夠有這樣一個小組，讓我成為其中的一員。我希望那個時候有人告訴我，我會重新綻放笑容，我還可以重新獲得愛。”另一個成員否認在失偶的第一年是最難熬的這種說法，“第一年你會感到麻木。第二年最糟糕，那時你剛剛從休克中蘇醒過來。”

摘自: After Loss, Living by Jeff Gammage, Philadelphia Inquirer, Jan. 19, 2014, B1, B11.

(3) 情愛文學與美好生活

哥倫比亞大學的研究者們發現一個讓老年人享受美好生活的秘訣，那就是閱讀和討論情愛文學！最近，在泛美老年學和老年醫學聯合代表大會上，這些研究者報告了他們針對老年人閱讀和討論情愛文學對於認知的影響所做的研究。在這個實驗中所使用的書不屬於淫穢書籍，但主題有關情愛，且其中包含色情描寫的段落。例如，這些書中有勞拉·埃斯基韋爾 (Laura Esquivel) 的《恰似水之於巧克力》(Water For Chocolate)，有大衛·赫伯特·勞倫斯 (D. H. Lawrence) 的《查泰萊夫人的情人》(Lady Chatterley's Lover) 以及巴勃羅·聶魯

達 (Pablo Neruda) 的《二十首情詩和一只絕望的歌》(20 Love Poems and one of Despair)。實驗對象為 65 歲以上的成年人，絕大多數是女性。研究者為被試列出書單，由被試從中選擇書目閱讀。他們每 15 天聚會一次，在大學的課堂上討論和分享讀後感。在實驗之前，對於這些女性被試的認知技能 (注意力、記憶和敘事能力) 進行了評估。長達一年的閱讀和分享結束之後，再一次進行評估，結果發現她們的認知能力都有了顯著的增長。這些情愛文學作品鼓勵小組成員分享自己的愛情故事，對他人的觀點和經歷表達興趣，創造振奮人心和令人輕鬆的環境氛圍。在課程結束的時候，很少有被試再有抑鬱的想法。研究者認為，閱讀情愛文學能激發一種特別的力量，使參與者變得活躍。閱讀其他類型的文學作品對於人的情緒和認知能力不會產生如此這般的影響效果。

摘自: Literatura erotica. La inesperada terapia para la tercera edad by Fabiola Czubaj, La Nacion. 3 April, 2014. Pg. 18.

圖書推薦

《老年智慧：與新的年齡歧視作鬥爭》

瑪格麗特·摩根羅斯·格萊特 (Margaret Morganroth Gullette) 著，芝加哥大學出版社 (2011)

在她最近出版的論文集《老年智慧》中，摩根羅斯·格萊特探索了圍繞著老化和老年人所產生的文化杜撰和偏見，闡述了故事和敘事對改變老年人生活的重大意義。在引言部分，格萊特提出一個預設，她認為老化過程本來就是一種敘事，這種敘事受到生理機能、生活經歷和社會因素的影響。在格萊特看來，年齡歧視損害了人之為人的核心價值。她感到困惑和沮喪，因為年齡歧視對人的生命歷程造成前所未有的破壞，卻沒有得到我們這個時代足夠的關注。

在第二部分，格萊特展開女性主義批判，矛頭直接指向主流媒體所傳播的關於女性身體老化的常識性認識 (common wisdom)。在“荷爾蒙思鄉曲”一章，格爾特指出，絕經不應該被當作主流媒體最關心的焦點話題，因為對於百分之九十的女性而言，絕經並不值得特別注意。像大多數與年齡相關的其他經歷一樣，絕經其實是一種生物-文化現象。但是媒體卻遵循傳統醫藥學的觀點，主要把它當作一種生理現象來對待。格爾特認為，通用的絕經概念是一種“衰退”敘事，是完全錯誤的。

在第二部分的最後一章，格萊特讓我們思考“貫穿生命歷程的性愛”，以“進步”敘事重新想像性的老化。格萊特沒有拿充滿荷爾蒙刺激的年輕人的性愛和晚年性愛進行消極的比

較，而是從包含著一系列豐富體驗的生命歷程的視角來考慮性愛。特別是對於女性而言，較之晚年性愛，年輕女性的“性啟動”普遍較差，而晚年性愛則不必擔心意外懷孕的問題，並伴隨更高的自尊和更清楚地意識到自己的需求和回應。格萊特提醒我們，“性愛”的觀念與“絕經”一樣受媒體控制，而後者則受醫藥產業所驅動。

在該書的第三部分，格萊特表達了對反擊年齡歧視的希望。反擊年齡歧視的關鍵是建構新的生命敘事，以維持而不是消耗人們朝著未來前進的動機。在該書的最後一個章節，格萊特說明了如何以肯定老化的方式講述個體生命的故事，甚至在個體面對嚴重疾病、喪偶或者生活不能自理，生命即將結束時。格萊特從她自己的生活經歷、文學作品和回憶錄中尋找例子。她用簡·奧斯汀 (Jane Austen) 的小說《愛瑪》作為例子說明社會對於年齡和記憶的看法的變化。歷史上曾經有那麼一個時期，我們的心理還沒有被“醫學化”，記憶衰退沒有被心理學家視為一種失敗，也不是什麼人格和道德問題。而現在，“心理”已經被削減為“神經”的概念，而對於老年人來說，“心理”這個概念更是被縮小為“記憶力”。我們現在的文化已然成為“超認知的和嚇唬人的文化” (p. 179)。帶著更多的理解和熱情，我們可以也必須改變這種文化。格萊特提醒我們：“記憶僅僅是心理的一個方面，而且在自我意識中並不是最重要的一個方面 (200)。”總的來說，這本書的所有章節都在試圖以各種方式說明，從文化和個體的多個層面（包括意識形態、法律、政治、種族等）都可以對老化的“衰退”敘事進行反駁。格萊特特別提醒我們，“想像一下，如何以我們最好的和持續時間最長的生命故事取代‘衰退’的生命敘事”。 (p. 223).

全部評論可見：<http://journals.hil.unb.ca/index.php/NW/article/view/21472/24976>

讀者反饋

我們有時會收到喬治·布萊特·孔克爾 (Georgie Bright Kunkel) 的來信，講一講她最近的經歷。下麵便是她最近的一封信，裏面還附著一張她在喜劇俱樂部的照片：

自從上一次寫信，我便進入了生命的第 93 個年頭。我一直堅持活躍在西雅圖喜劇的舞臺上。每個月的詩朗誦之夜，我都會出現在舞臺上。我一直堅持在教堂裏的唱詩班唱歌。當地哥倫比亞廣播公司 (CBS) 的科莫電臺 (KOMO) 對我進行了採訪，因為我可能是目前全世界最老的單口喜劇演員。

生活真美好！乾杯！

喬治·布萊特·孔克爾

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。

(張弛翻譯, 楊莉萍修訂/審核)