

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 5-6 月，第 86 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](#)

- [老齡化獨有的快樂](#)

- [研究選編](#)

- [研究一：“王子和公主從此過上幸福生活”——童話會實現嗎？](#)

- [研究二：養老院的文化變遷：走向自我決定](#)

- [新聞集錦](#)

- [\(1\) 101 歲退休？哦，不！](#)

- [\(2\) 為祖父母慶賀 90 大壽](#)

- [\(3\) 記憶咖啡館：為分享和快樂相聚！](#)

- [\(4\) 吞嚥困難嗎？試試 3D 列印食物！](#)

- [網路資源](#)

- [讀者回饋](#)

- [致讀者](#)

社會時評：老齡化獨有的快樂

老齡化是生命歷程的一個階段。像其他任何階段一樣，每個人在這個階段都會遭遇困難的挑戰，同時也不乏新的希望及遇見美好事物的可能性。從幼年到童年，童年到少年，少年到青年，青年再到成年，我們一直在不停地奮鬥，享受成功的快樂，然後再奮鬥，畫出一道道艱難的學習曲線。與此同時，也收穫新的歡樂和可能性等。正因如此，在描述積極老齡化的時候，我們喜歡強調老化過程中有益的方面，而一旦我們細數老齡化的損失，常常又會把這些所謂的積極方面拋到九霄雲外。觀看溫布爾登 (Wimbledon) 網球公開賽讓我們意識到了老齡化的獨特樂趣。在決賽中，擁有豐富決賽經驗的老運動員羅傑·費德勒 (Roger Federer) 對陣年輕選手諾瓦克·德約科維奇 (Novak Djokovic)。後者目前世界排名第一，頗受大眾青睞。經過一場激烈的比拼，最終德約科維奇贏得了比賽。然而，在我們看來，這場球賽的特別之處在於整個比賽過程中眾多網球高手、新聞記者、電視評論員對於費德勒的高度敬意，他出色的外形、優雅的姿態和高超的球技無不受到稱讚。而自始至終觀眾也一致對費德勒表示讚美。

在我們看來，這種崇高的敬意一直都被授予給那些為世界做出了或大或小貢獻的人們。這些貢獻是有目共睹的，如那些運動員、舞蹈家、歌唱家、音樂家及其他藝術家們，即便面對年輕選手的競爭，他們仍然屹立不倒。在軍事和經濟、政治、宗教、法律領域，那些老前輩同樣因長期的成就受到人們的尊敬。然而，在我們的身邊有很多普通人，他們理應受到同樣的尊重。在他們身上蘊藏著忍耐、愛、奉獻、犧牲和慷慨等品德，令年輕人望塵莫及。他們不僅贏得了人們最真誠的感謝和尊重，也象徵著人類對於未來的希望。

瑪麗與肯 (Mary and Ken)

研究選編

研究一：“王子和公主從此過上幸福生活”——童話會實現嗎？

隨著時間的流逝，婚姻如何維繫？一項關於老年夫妻生活變化的研究提供了一些有趣的答案。這個研究有 1000 多個參與者，重點關注老年夫妻對婚姻的滿意度。參與者先回答了一些有關他們的婚姻是否幸福的一般性問題，然後是分別有關積極和消極方面的一些具體問題。積極方面如“我讓配偶感受到被愛”，“配偶願意聽我的意見”等；消極方面如“我對婚姻感到失望”，“配偶對我吹毛求疵”等。參與者從各個方面對自己的情況進行評分。

好消息是，大約有 60% 的參與者對婚姻的滿意度較高，他們描述了很多有關婚姻的積極方面，較少提到消極方面；30% 的人同時談到了婚姻的積極方面和消極方面；剩下的一小部分人對婚姻的看法比較消極。即便如此，如果婚姻能夠持續下去，他們仍然會非常高興。

研究者對於評價自己婚姻品質的性別差異很感興趣。總體來說，男性比女性對婚姻的滿意度更高；較之於女性，男性對於妻子如何對待自己給予更積極的評價。與此同時，“在許多方面，從性的吸引力到家務勞動，與妻子對於他們的評價相比，男人傾向於給予自己非常積極的評價。”

在不太幸福的婚姻中，男性認為妻子對他們要求太多並且過於挑剔。總體來說，這個年齡段的婦女更喜歡“找茬”嘮叨丈夫，她們希望丈夫能夠堅持健康的習慣，對丈夫的關心更多。婦女對丈夫的期待則相對較低，她們往往擁有更加豐富的社會關係，以補償對配偶的不滿。

摘自：“His” and “Her” Marriage? The Role of Positive and Negative Marital Characteristics in Global Marital Satisfaction Among Older Adults. By K. Boerner, D. S. Jopp, D. Carr, L. Sosinsky & S-K Kim, *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, 579-589.

研究二：養老院的文化變遷：走向自我決定

一位住在擁有高檔生活設施的養老院的老年朋友告訴我們一件事。有一次，一個護理員半夜把她叫醒，因為表格上顯示她在晚上刷牙時沒有淨苔。這個護理員堅持讓她起來，將舌苔清洗乾淨，然後再上床睡覺。事實上，她對於自己什麼時候睡覺、起床、吃飯、洗澡沒有任何發言權。有一天一名男看護走進她的房間，告訴她要給她洗澡。她什麼也沒說，雖然她極不情願在這個男人面前脫光衣服。儘管這家養老院的設施非常完備，並因此名聲在外，但

他們對於老年居民有著嚴格的控制，因而導致很多抱怨。

幸運的是，有一種新的養老院管理模式開始在全國範圍內廣泛應用，這種模式將養老院工作的重點由“照顧”轉向給予老年人“自主的幸福”。這場運動（有時也叫“文化轉變”）嘗試改變養老院的組織和運作方式，從支配、管理和控制、照料改變為盡可能少地對老年人給予限制。新養老院保證老人不受身體約束，有隱私權，醫療、生理和心理及社交等各種需求都能得到滿足，可以參加同伴和家庭團體，受人尊重，能夠自主決定，自由交談。與傳統的養老院管理模式相比，新模式下的老人們可以自主安排生活，例如自己決定何時睡覺和起床，吃哪種食物，什麼時間洗澡，何時外出和回來，可以發展各種社交關係，像在家一樣招待朋友。在很多地方，老人可以自己決定哪些服務、活動和空間對於他們而言最重要，而不是由養老院的領導層和員工決定購買哪些設施和提供什麼服務。

老化和殘疾資源中心（Aging and Disability Resource Centers）正在採用以人為中心的計畫來幫助潛在的客戶理解這種服務。“養老院評比”（Nursing Home Compare）網站以五顆星為評價標準，發佈對每家養老院的品質評估結果。

摘自：From: Implications for Policy: The Nursing Home as Least Restrictive Setting by Christine E. Bishop and Robyn Stone, *The Gerontologist*, 2014, 54, S98-S103.

新聞集錦

（1）101 歲退休？哦，不！

穆雷·舒斯特曼（Murray Shusterman）並不是一個典型的費城律師，他致力於自己的事業，是一個無法停止工作的律師。他 101 歲了，每天從家裏到辦公室，從事房地產和公司法方面的律師工作。從 100 歲生日開始他不再開車，不再玩他最喜歡的高爾夫球，但他不想退休。他認為退休就是每天坐在搖椅上度日，他不喜歡那種生活。

舒斯特曼說，在他 100 歲時有人問他擁有美好人生的秘訣。他說：“人生的意義？人生並不是有待破解的謎題，而是可以擁抱的冒險。勇往直前，盡力做到最好，這就是人生的真諦。”他讚美自己的父母，“他們教會我美德和慷慨，我也是這樣做的”。他承認自己做過“年輕人做的所有好事和壞事”。

除了養大了三個兒子，他還做了很多慈善工作。他在晚年向開普大學（Temple University）捐贈了幾百萬。在 20 世紀 30 年代他曾在這所學校獲得過獎學金。他在這個學校教了 30 多年的法學，擔任過學校董事會的董事，法學院有一個大廳就是以他的名字命名的。他還是費

城猶太人組織活動的積極分子。他已經計畫好自己的葬禮，為自己買好了棺材，以減輕兒子們的負擔。他對年輕人的建議是：“別太把自己當回事！”

摘自：Lawyer retire? AT 101? Heck no by Jeff Gammage. Philadelphia Inquirer, July 20, 2014, A1,A4.

（2）為祖父母慶賀 90 大壽

越來越多的家庭開始考慮以什麼方式為親愛的祖父母慶祝 90 歲的生日。布希大家族中的德克薩斯新英格蘭一支有兩位成員曾先後出任美國總統。他們計畫在緬因州肯尼邦克港的教堂為老布希慶祝 90 歲生日。老壽星將採用一種特別的方式——跳傘進場。美國陸軍“金騎士”跳傘隊退役隊員埃利·奧特（Mike Elliott）陪同老布希先生，兩人採用雙人跳傘的方式縱身躍入“浩淼的藍色遠方（Wild Blue Yonder，美國空軍軍歌）”。幸運的是，所有人都趕上了生日聚會並分享了生日蛋糕。

摘自：Making a Great Entrance into the 90's by Robert F. Bukaty, USA Today, June 13, 2014, 7A.

（3）記憶咖啡館：為分享和快樂相聚！

記憶咖啡館 1997 年開始興起於荷蘭。它是一個溫情而友愛的地方，失智症患者和家人、朋友可以在這裏聚會，一起開展活動和分享記憶。在扶輪國際（Rotary International）的支持下，記憶咖啡館作為新生事物發展到了英國和美國。咖啡館中有教育專題，但最主要的目的是獲得快樂和友誼，活動有豐富的文化內涵和積極的社區參與。目前在美國，這樣的咖啡館已經超過了 100 家。人們可以在這裏安排非正式的社會交往，品嚐咖啡、茶和美食。有些記憶咖啡館開在酒店或咖啡商店裏，也有一些開在教堂、圖書館或博物館。志願者們和工作人員協助在那裏舉辦各類活動。

咖啡館有司儀幫助組織集會，他會安排活動的議程，比如歡迎和告別環節。在一間咖啡館裏，主持人彈著夏威夷四弦琴，一群人唱出每個參加者的名字以示歡迎，在活動結束時他會再彈一曲。當地報紙每週會提前公佈記憶咖啡館的活動時間。2013 年 7 月，威斯康星州記憶咖啡館的會員們組織了他們的第一次短途旅行。巴士從不同的地點接上會員，他們參觀巧克力店，在飯店享用午餐，在格林灣（Green Bay）乘船巡遊福克斯河（Fox River）。有一位詩人曾為志願者們舉辦工作坊，教大家如何創作詩歌。他也參加了這次 50 多人的郊遊，

並為這一天的活動創作了一首詩。在回家的車上，參與者們以接龍的方式依次朗誦這首詩。由於當地政府的資助，當天活動的每個參與者都只花了 10 美元。

記憶咖啡館的發起者認為，對於失智症患者而言，最重要的是為他們提供一個沒有偏見的社交環境。

摘自：Popular Memory Cafés in Wisconsin's Fox Valley Battle Social Isolation by S. H. McFadden and A. Koll. *Generations, Journal of the American Society on Aging*, Spring, 2014, 68-71.

（4）吞咽困難嗎？試試 3D 列印食物！

說到印表機，我們一般不會想到它可以列印三維物體。最近，人們開始使用 3D 印表機完成這種工作。現在又進了一步，3D 印表機可以列印食物。列印開始時將麵團或豬肉之類食物處理成液體注入墨水管，然後添加某種神秘的凝固劑，使列印出來的食物成型。列印出來的食物看上去或聞起來和新鮮食物一樣，但多了一個新性能：入口即化。這種食物對吞咽困難的人無異於救命稻草。50 歲以上的人中大約有 20% 因此會受益。現在，德國養老院裏那些無法食用香腸、炸肉排和德國泡菜的老人們已經開始嘗試食用這種列印食物。

摘自：All the food that's fit to print. *AARP Bulletin*, July-Augusts, 2014, p. 4.

網 絡 資 源

www.seniortheatre.com

“老年劇院”網站為那些對戲劇表演感興趣的老年人和群體提供大量資源，其中包括 700 多家老年劇社（Senior Theatre companies）以及一家“藝術風暴”出版社（ArtAge）。有文章描述藝術風暴出版社為“愛好戲劇的老年人的朝聖之地”。該出版社創立於 1997 年，致力於為世界各地的老年戲劇愛好者和導演出版圖書和舉辦工作坊，公司的使命是幫助“老年人實現自己的戲劇夢想”。藝術風暴出版社擁有老年戲劇表演者所需要的世界最多的收藏，共收集了 400 多部劇本、大量的圖書和演出資料。請聯繫：邦妮·範登堡（Bonnie Vorenberg）；郵箱：bonniev@seniortheatre.com.

Retirement in the Mix

這是心理學家詹尼斯·博安（Janis Bohan）的微博。她通過博客與讀者分享她的生活和觀點。在如何老去這件事上，她的觀點非常絕妙，正如她所說，老化是一種福分和責任。她希望自己能回歸為“星塵”之前一直關心他人和我們這個星球，並與他人分享自己的體會。來自 <http://retirementinthemix.blogspot.com>

RainbowGray.com

這是一個為 50 歲以上的同性戀者、雙性戀者與跨性別者建立的網站。

Chaplainsonhand.org

這個網站幫助人們聯繫牧師，為各種宗教信仰的人提供精神撫慰和支持，幫助人們度過難關。這些牧師來自天主教、新教或猶太教，都擁有牧師專業協會（the Association of Professional Chaplains）的職業認證。這個網站為那些身患疾病、遭遇痛苦經歷或者因為照顧病患者而負擔沉重的人們提供幫助。電話號碼：844-242-7524（免費電話）

讀者反饋

來自丹尼斯·M·加維（Dennis M. Garvey）：

丹尼斯·M·加維（Dennis M. Garvey）是一位老年醫學專家，他寄給我們一本書：《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）。他覺得你們可能會喜歡。這本書簡短、生動，富含大量資訊，是很具有可讀性的一本書——輕鬆又清晰。書的內容涉及老齡化的許多方面，方便讀者進行自我評估。該書售價 15 美元。想要獲得更多資訊，請聯繫作者本人：aginginsightspublishing@gmail.com。

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。

（陳思穎翻譯；楊莉萍修訂/審核）