

## 積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 7-8 月，第 87 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](#)
  - [超越成敗的生活](#)
- [研究選編](#)
  - [研究一：互聯網是減少抑鬱的一劑良方](#)
  - [研究二：重塑肌肉的力量](#)
- [新聞集錦](#)
  - [\(1\) 腦功能衰退？早晨未必！](#)
  - [\(2\) 自然光的重要性](#)
  - [\(3\) 拍掛曆的老人們](#)
- [書評](#)
  - [《愛的代價》](#)
- [網路資源-讀者回饋](#)
- [致讀者](#)

## 社會時評：超越成敗的生活

最近，我們當地的少年棒球隊有望在全國總決賽中獲勝，但最終他們卻失敗了。雖然如此，他們回家的時候仍然受到了英雄凱旋般的歡迎。我會心一笑……笑容卻僵在臉上。畢竟，有多少青少年棒球隊曾經在拼搏之後遭遇失敗？年紀這麼小的孩子，就開始因勝敗而憂心……何況大多數情況下還都是失敗。當然，在學校他們也會憂心，學業評估是大家每天都要關注的事情。“我做得會有多好？我有多棒？與別人相比我優劣如何？”接下來，離開學校之後，我們又面臨一系列新的緊箍咒：“我在工作中的表現會有多好？我有多棒？我會賺多少錢？我是優秀的家長嗎？我的孩子們對得起自己的能力嗎？”從幼年一直到退休，我們無時無可不在被評價著。

當然，說得還聽一點就是——“奮鬥”。奮鬥是令人愉快樂的——特別是當你贏了的時候！然而，奮鬥同時也意味著壓力、懷疑，以及將來的挑戰。更重要的是，當我們一生都致力於躍過一個接一個的障礙時，我們就會以這種方式看待人生。我們開始問：“下一個目標在哪裡？我今天需要完成什麼？”漸漸地，我們會忘記，除了攀登下一座高峰之外，生活中還有什麼。在我小的時候，左鄰右舍的孩子們總在一起玩……我們腦子裏只想著玩遊戲，在樹叢裏建堡壘、玩魔術、扔雪球、過家家……我們沒有打算完成任何事情，只是為了玩兒而玩兒。現在想來，如果當時有個少年棒球隊，在教練和家長的密切關注下，一心想著“獲勝”，那麼我們也就不能“玩”了。我們一定是在奮鬥！為了“贏”而玩……但並非為了創造性的樂趣。我們的戶外生活會變成一種責任，而不是自由。

活得足夠長的樂趣之一在於，我們可以重新徹底回歸生命的進程。我們可以散散步——不為去哪兒，只為享受美景或者邊走邊與人聊天；我們可以慢跑或騎車，不為鍛煉，只為享受運動；我們可以畫畫、做飯、做木工、釣魚、寫詩、讀書、聊天、在花園勞作——不為實現什麼目標——只為這些事情本身帶來的純粹的快樂。當然，我們的努力會有好的結果。但現在我們只在乎過程，任何成就都只不過是錦上添花而已。正如亨利·米勒（Henry Miller）曾說過的：“一個人一旦全神貫注於某種事物，哪怕只是一片草葉，那一刻就會變成一個神秘、令人敬畏而難以名狀的炫麗世界。”這便是完全生活於過程之中。

肯·格根（Ken Gergen）

---

## 研究選編

### 研究一：互聯網是減少抑鬱的一劑良方

退休和孤獨都可能威脅到幸福感，隨著人們年齡的增長，這種情況會愈演愈烈。在很多國家，受抑鬱威脅的人越來越多。2002-2008 年期間，（美國）國家健康與退休調查機構對 3000 名老年人先後 4 次進行了測量評估。根據被試的回答對他們的抑鬱指標及互聯網使用程度進行評定。總的研究結果發現，人在使用互聯網的時候心理健康狀態要好一些，自陳抑鬱可以有 30% 以上的降低。這種降低在所有樣本中都存在，但對於那些獨居的老年人來說尤為突出。而對於那些與家人一起居住的老人來說，作用則有所減弱。

研究並沒有分析哪些類型的網路有助於降低抑鬱，但是無論哪一種網路互動似乎都能減少孤獨感和隔離感。鑒於互聯網作為一種交往形式，有著各種可能的目的，因此，提出這樣的建議或許是有用的，那就是應該盡可能保障那些退休而獨居的老人能夠使用網路與他人交流，這對他們可以說意義重大。

摘自：Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States: A Longitudinal Analysis by Sheila R. Cotton, George Ford, Sherry Ford, & Timothy M. Hale, *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences & Social Sciences*, B. 2014, 69B, 763-771.

---

### 研究二：重塑肌肉的力量

摔倒使老年人深受其害，很多時候摔倒都與肌肉力量的減弱有關。最近有研究表明，通過正確的肌肉訓練，有可能減少失衡狀態，保持身體直立避免摔倒。為了阻止摔倒的傾向，很多訓練方案被設計用來幫助人們塑造肌肉。本研究調查了 12 周高強度負重訓練的效果，被試是 60-65 歲和 80-89 歲的居家老年女性。這種訓練包括盡可能快速地舉重。研究者發現，即使是 80 多歲的健康女性，這種訓練似乎也是安全且耐受良好的。重要的是，訓練還影響了神經肌肉的改變，而這種改變與高齡老人摔倒和失能的風險高度相關。即使在年紀特別大的女性身上，這一訓練方案也導致了神經肌肉表現的顯著增強。當前結果指出，通過爆發式負重訓練，老年人會更有可能快速應對身體失衡，比如，在馬路邊上意外踏空。與那些沒有經過訓練的同齡人相比，這些女性具有更強的防摔能力。

重要的是，國際指導方針建議老年人參加體育鍛煉的頻率應為每週 3-5 次。然而，激勵個體參加像這樣強度比較大的訓練方案卻存在一定困難。當前數據表明，健康的老年女性可以從參與低頻率訓練方案中有效受益，不過，訓練方案中至少要包括與爆發力相關的肌肉活動。

其他對於各個年齡階段男性的研究也得出了同樣結果。正如研究者們所說：“真正的力量發展需要你舉起重物——至於輕負荷的訓練……沒有太大意義。”只要集中注意於爆發力，舉重訓練就能增強力量。這些研究結果告訴我們，可以通過舉重讓自己變得更強、更快，改善耐力和身體成分。

摘自：Explosive heavy-resistance training in old and very old adults: Changes in rapid muscle force, strength and power by P. Caserotti, P. Aagaard, J. Buttrup Larsen, & L. Puggaard, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2008, 6, 773-782. 另一份資料來源：Maximal strength training improves work economy, rate of force development and maximal strength more than conventional strength training by J. Heggelund, et al. *European Journal of Applied Physiology*. 2013, 113, 1565-1573.

---

## 新聞集錦

### (1) 腦功能衰退？早晨未必！

不僅早起的鳥兒有蟲吃，早起的人類似乎在認知活動上也頗具優勢。那麼老化呢？年齡增長會降低人的認知能力嗎？為了研究時間的早晚對認知行為的影響，研究者在早上和下午兩個時間段對年輕人和老年人做了一系列的記憶測驗。18 名 60-87 歲的老年人接受了早上 8:30 到 10:30 的測驗，另外 16 名同年齡組的老年人則接受下午 1:00 到 5:00 的測驗。另有 16 名年輕人（19-30 歲）也在同樣的兩個時間段參加了同樣的測驗。測驗包括當電腦螢幕上快速呈現一系列的圖片和詞語，要求被試完成一系列任務，中間會設計插入一些無關的詞語和圖片干擾被試的注意力。同時，研究者採用磁共振成像技術（MRI）掃描了被試的大腦。有趣的是，年輕人和老年人之間在早上的差異很小。心理學家烏利奇·邁爾（Ulrich Mayr）說：“早上所測試的老年人的大腦看起來更像年輕人。”在下午進行的測驗中，該實驗確實發現了老年人與年輕人大腦掃描的顯著差異。結果正如心理學家約翰·安德森（John Anderson）所言：“當在一天裏的理想時間測驗老年人時，年齡的典型效應降低了。這是一個好消息……老年人在早上比下午的精力更加集中，抗干擾能力更強……認知能力的下降並不像人們想的那麼嚴重。”研究者建議，老年人可以將具有智力挑戰性的工作安排在早上，這樣會做得更好，因為早上往往是他們警覺性最高的時候。正如林恩·哈希（Lynn Hasher）博士所言：“由於老年人大多屬於早起型，在對他們進行測驗的時候忽視時間早晚，有關大腦功能的年齡差異有可能給人們造成一種不太準確的印象。”

摘自：Older people perform better in the morning By Ronnie Cohen, *Psychology and Aging*, July 7, 2014.

## （2） 自然光照的重要性

對於那些一天中的大部分時間都在室內工作的人來說，在什麼樣的房間工作有著顯著差異。有研究建議，應儘量避免長時間待在沒有陽光直接照射進來的房間。根據這個研究的結果，與在無窗的封閉辦公室工作的那些對照組成員相比，白天在自然光線中辦公的職員報告自己更快樂、更健康，睡眠品質更好，而且更傾向於一整天都充滿活力。研究被試是 49 位日班的員工，其中 27 位在沒有窗戶的工作間，22 位在有窗辦公室。鑒於能在有窗辦公室工作的往往都是那些收入更高、權力更大員工，本研究考慮了這些干擾因素。前人研究已經證明了自然光線對於警覺性、提升睡眠品質和維持認知表現的重要性。如果你不幸被拘在一個密閉的空間裏，不管是工作單位還是在家，每天不妨多出去轉一轉，多曬曬太陽是個好主意。

摘自：Study: Natural light helps office workers stay healthy. *Philadelphia Inquirer*, September 1, 2014, C1.

## （3） 拍掛曆的老人們

帶著一種異想天開的搞怪心態，德國埃森市康緹裏亞退休團體（Contilia Retirement Group in Essen, Germany）製作了一份掛曆。在這幅掛曆中，他們重現了某些著名的電影場景。據德國媒體報導，掛曆被印製了 5000 份，送給養老院的老人以及他們的家屬和工作人員。記者採訪了掛曆的模特們，關於這項計畫老人們說，扮成自己喜歡的明星非常好玩。有專業的形象設計師和攝影師參與製作以保證一切都盡可能完美。年齡最大的模特已 98 歲高齡！

<http://www.buzzfeed.com/ryanhatesthis/a-german-retirement-community-did-a-calendar-where-seniors-a>

## 書 評

### 《愛的代價》

作者：考林·默裏·帕克斯（Colin Murray Parkes），勞特利奇出版社（Routledge），2014。  
特邀評論人：瑪格麗特·斯特羅畢博士（Margaret Stroebe）

如果說哪一本書能夠讓我們感受到作為人的價值、生命的價值，即便耄耋老人也可以擁有燦爛的人生，這本書就是。《愛的代價》是考林·默裏·帕克斯的一本自選集。他是一位聞

名於世的英國精神病學家，至今仍奉獻於自己的事業：從研究者和執業醫師的雙重角度理解和關愛那些喪親者。這本書的內容十分豐富：從對悲痛及其過程的科學解讀到國家為喪親者提供的關懷服務；從對瀕死者和喪親者的個人支持到作者本人作為諮詢師和顧問經歷世界各地的災難性事件所體驗到的痛徹心扉和精疲力竭。這本自選集既體現了帕克斯個人卓越的工作經歷，也反映出他所參與的多個領域的歷史發展。

這部選集不只是一本簡單地收集和反映某位作者在不同領域的貢獻的學術參考書，還是一本能夠引領我們走近一個不同尋常人生的著作。就我個人而言：作為一個喪親研究者，我在事業上緊隨考林·默裏·帕克斯左右，這些年也曾閱讀了他的大多數著作。然而，這本自選集與心理健康系列世界圖書館中的其他書籍一起，帶给了我內心莫大的震撼。他一生的貢獻展現在人們面前；通過這些文字，他所傳達的觀念深入人心。

作者的結束語反映了他的生活和工作取向，適合放在這裏供大家思考：

“永失所愛構成了生活中最黑暗、最悲傷、最痛苦的方面。事實上，承諾的代價非常之大。認為愛可以解決一切問題的觀念顯然過於簡單和感情用事。然而，我們承諾關懷，這是愛的另一個層面，或許可以真正解決此類問題。這也讓我們發現，愛的代價是值得付出的代價。” (Parkes, 2014, pp. 230-231)

---

## 網路資源-讀者回饋

### (1) 艾倫·科爾寫道：

嗨，瑪麗！我想《積極老齡化通訊》的讀者可能會對我接受髖關節置換手術兩年來的事情感興趣。我對這個事情的講述最近發表在了赫芬頓郵報上，意外地引發了30條評論。我想這可能會鼓舞人們以一種更為認可和積極的方式來考慮自己的病痛和醫療問題。

網址：

[http://www.huffingtonpost.com/jane-giddan-and-ellen-cole/hip-replacement-surgery\\_b\\_5600921.html?1406548503](http://www.huffingtonpost.com/jane-giddan-and-ellen-cole/hip-replacement-surgery_b_5600921.html?1406548503).

### (2) <http://qfeguy.com/>

這是一位67歲老人的有趣博客。他熱衷於玩呼啦圈，非常喜愛這項運動。他寫信給我們《積極老齡化通訊》，向讀者推薦呼啦圈運動。

---

## 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。

（程永佳翻譯，楊莉萍修訂/審核）