

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 9-10 月，第 88 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](#)
 - [交談的力量](#)
- [研究選編](#)
 - [研究一：記住美好的事物](#)
 - [研究二：音樂與記憶](#)
- [新聞集錦](#)
 - [\(1\) 玩智力遊戲有益處嗎？](#)
 - [\(2\) 2014 年度“意志獎”頒獎](#)
 - [\(3\) 奶奶——人生新的角色](#)
- [書評](#)
 - [《終有一死：最重要的並非醫藥》](#)
- [致讀者](#)

社會時評：交談的力量

最近，我們兩人去南京演講，在那裏遇到了南京師範大學的研究生劉甜芳。她參與了本通訊的中文翻譯工作。她迫切地想告訴我們一段對她來說意義非凡的經歷。故事很感人，對我們所有人都有重要啟發。很高興在這裏介紹她的故事：

“大概三個月以前，我在一個敬老院做志願者，在那裏認識了 94 歲的沙老太太。我第一次去的時候，她躺在一個昏暗的房間裏，像一個毫無生氣的木雕一樣。她的臉倦怠而呆滯。當我開始與她交流的時候，她用含混不清的方言說：‘你知道我多老了嗎？我已經九……十……歲……了……夠——老了。我在這世上活得……夠長了，現在就只有等死了。我沒有任何價值了……沒有人再需要我。這就是我住在敬老院的原因……我的三個兒子都不要我了……就只有等死了。’那一刻，我特別傷心，特別震驚……又有些生氣：這就是老年女性應有的生活嗎？她們為家庭、孩子和社會付出了自己的一切，卻得到這樣的回報！！！”

“作為一個年輕的研究生，我沒有錢也沒有權；或許我擁有的唯一資源就是我所受的教育。回到學校之後，我開始搜索積極老齡化的研究，並與我的導師、同僚和朋友談論這位老太太的事情。他們告訴我，如果能關注她的生活故事，或許會對她有好處。可以問問她在二戰期間（1937年二戰開始時她 17 歲）和文化大革命期間（1966-1976 年）是如何倖存下來的，這會讓她感到自己何其幸運。我第二次造訪的時候就採納了他們的建議，開始探究她的人生。她開始敘述自己走過的艱難歲月，與我分享了她的幸運故事。作為回應，我也開始與她分享我自己的故事；我發現她很樂意給我提些建議。隨著我們對話的深入，我漸漸發現自己提出的問題越來越多，也學到了很多。例如，怎樣運營一家餐館，結婚和懷孕如何如何，怎樣養育和教導孩子，怎麼做飯，以及如何保持健康。正如我所意識到的一樣，她也漸漸地意識到自己有多麼地精明強幹、經驗豐富，多麼有價值。她的人生是如此地豐富多彩。那天我走的時候，她笑了。

“我繼續去敬老院，繼續與她聊天。我發現，她開始整理自己的床鋪，打掃房間，洗澡也是自己動手，而不是等待護工的幫助。有時她還會在走廊散散步，甚至心血來潮的時候還會給我唱些老歌。最近我還發現，每當我來的時候，她都在自己身邊留一把椅子，似乎是專門為我的到來準備的。上一次我離開的時候，她揮著手對我說：“下週一定來幫我擦椅子啊！”因為如果沒人坐的話，椅子會蒙上灰塵，這是我們熱情歡迎人們頻繁造訪的一種方式。

“良好對話的效果是如此之大，所以，我現在正設法幫沙奶奶在敬老院裏尋找別的聊天兒。或許不容易，但很有必要。正如她向我抱怨的：‘現在我知道聊天很好，但是如果沒有人回應你，你怎麼說？自言自語？這不成神經病了嗎？’我也試圖讓沙奶奶的女兒、兒子和媳婦參與進來；她最大的願望莫過於自己的孩子們能來看她。”

劉甜芳

研究選編

研究一：記住美好的事物

老年學家曾多次發現，老年人傾向於比年輕人更積極地記憶自己的生活。這種傾向被稱為“積極效應”。但老年人比年輕人的記憶更加積極的原因尚未探明。本研究對比了有關積極效應原因的兩種假設。到底是因為老年人評估生活事件的方式更積極呢，還是僅僅因為老年人更傾向於選擇性記憶？

在兩個不同的研究中，研究者試圖對比這兩種核心觀點。第一個研究中，要求老年和年輕被試連續 5 天每天報告一件積極事件和一件消極事件。一周後，要求他們回憶這些事件。年輕人按照要求完整報告了十個事件。老年人也按要求報告了積極事件，但有 38% 的老年人在五天中並不是每一天都報告消極事件。一周後，兩組都能精確回憶他們曾經報告過的事件。在第二個研究中，要求兩組被試想象發生在他們自己或熟人身上的積極、消極或中性事件。在下一個環節中，老年人自評比年輕人有更多的積極體驗。但在回憶他們所想像的事情上，兩組並沒有顯著差異。

這兩個研究表明，老年人的記憶並沒有問題，他們可以和年輕人一樣回憶事件。區別主要在於老年人對自己體驗的評價似乎比年輕人更積極。隨著年齡的增長，世界似乎變得更加美好。

摘自：Does the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Recall Reflect Differences in Appraisal or Memory? By Emily Schryer and Michael Ross, *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Studies and Social Sciences*, 2014, 69, 548-556.

研究二：音樂與記憶

音樂對於記憶有何影響？最近有研究揭示了音樂在幫助人們記憶和學習新知識方面的潛力。以下是一些有關該類研究的近期報導：

2010 年波士頓大學的一項研究表明，音樂可能有助於短時記憶出現問題的人學習新的資訊。神經心理學家布蘭登·阿利（Brandon Ally）對兩組認知功能健全的被試進行了研究，要求被試記憶以不同方式呈現的資訊——包括印刷的、口頭敘述的和歌唱的三種方式。研究者發現，當通過歌唱的方式獲得資訊時，兩組被試所保留的記憶資訊都最多。重要的是，認知障礙不會改變這種傾向：即便在引入癡呆症效應的情況下，音樂仍能刺激並改善記憶。無需藥物的幫助。

聽音樂似乎對老化的大腦神經有幫助，音樂表演的效果尤佳。美國西北大學聽覺神經科學實驗室的妮娜·克勞斯（Nina Kraus）對年老的和年輕的、音樂家與非音樂家的大腦進行了研究。她的研究團隊在 87 位被試的頭部貼上電極，試圖瞭解他們的記憶和聲音加工技能。如果被試在一個擁擠的餐館與朋友共進晚餐，電極就會測量出個體遮罩嘈雜的背景噪音以加工他/她朋友聲音的速度。這個實驗的兩個主因素是年齡和音樂經歷。一半被試曾接受過大量的音樂訓練，並有著音樂表演的長期經歷；另一半被試則很少受到音樂教育，幾乎沒有任何表演經歷。

研究結果顯示，音樂經歷比年齡對於聲音理解和記憶的影響更大。不管多老的音樂家都有著更強的音樂記憶和更強的聲音加工能力。

如果隨著時間的推移，你與音樂漸行漸遠，請考慮將重新點燃對它的興趣。音樂除了其固有的愉悅身心作用之外，似乎還對腦神經大有裨益。如果你過去曾上過音樂課，何不再把它撿起來？如果你從未演奏過任何樂器，或許現在可以開始學習。理想狀態下，音樂不僅能夠喚起深刻的情感體驗，還能帶給你巨大的心靈滿足。

摘自：Echoes: On Music and Memory by Adam Johnson , TheBostonPilot.com
www.musicandmemory.org)

新聞集錦

（1）玩智力遊戲有益處嗎？

當地電臺經常播放一個廣告，鼓勵人們去玩那些能豐富個體心理功能的遊戲。有些公司聲稱自己的產品可以讓你的大腦煥發生機，光明（Luminosity）和博賽特科學（Posit Science）便是這樣兩個著名的公司。

心理學家對此進行了研究，通過實驗方法對實驗組和對照組的結果進行了對比。其中，實驗組的老年人參與認知訓練，而對照組的老年人則不做什麼令人振奮的事情。結果喜憂參半，不過也不算悲觀：通過訓練能夠在一定程度上提升認知活動。

梅約診所的神經心理學家格倫·史密斯（Glenn Smith）在一項研究中對一組 65 歲以上的健康人進行了測試。研究結果表明，在練習一些專門為提高聽力而設計的電子遊戲之後，被試的記憶和注意水準都有顯著提高。被試還聲稱自己應對日常生活的能力也有所提升。但三個月後訓練的效果逐漸減弱。在另一項研究中，訓練效果在研究結束十年後仍然存在。該研究中，被試學習的是一些與日常生活結合緊密的問題解決策略，其中一個證明訓練有效的指標與駕駛記錄有關。強調快速推理的實驗組被試發生責任碰擦事故的幾率比對照組少

50%。

心理遊戲似乎對兒童和老年人最為有益，對那些在實驗開始時能力特別欠缺的被試尤為有效。年輕人似乎較少從中受益。雖然老年人看似能從此類遊戲中獲益，但很少有研究對其進行評估，包括影響的長期效果，以及把時間花費在學習一門外語或技能上是否會更有成效。例如，最近對各類研究的流覽發現，定期的有氧運動在提升智能方面的幫助與心理遊戲一樣。或許它們在本質上是一致的，即需要努力的活動都能夠提高個體的心智技能，不論你選擇參加什麼樣的活動。

摘自：Mind Games: Can brain-training games keep your mind young? By Kirsten Weir. *Monitor on Psychology*, October, 2014, pp. 43

(2) 2014 年度“意志獎”頒獎

每年的意志獎都會頒給六位 60 歲以上的老人，他們對別人的生活產生了積極的影響。今年的六位獲獎人各有特點，但有一點是相似的，那就是他們都在晚年做了很多事情，而不僅僅是坐在走廊的搖椅上看著世界與自己擦肩而過（雖然這樣做也很讓人陶醉，有時候也能瞭解一些資訊）。

72 歲的獲獎人大衛·坎貝爾 (David Campbell) 將獲得 100,000 美元獎金。他在 2004 年那場波及印度洋周邊各國的大海嘯之後創立了自己的組織。他但是只是去泰國進行短期訪問，結果卻在那裏呆了一個月。十年之後，他管理著“眾人志願者 (All Hands Volunteers)”，這是馬薩諸塞州的一個非營利性組織。迄今為止，該組織已向 45 起全球性災難事件派出了 28,000 名志願者，從海地到秘魯，再到孟加拉，以及美國本土。諸多地區在遭受龍捲風、颶風和洪災的破壞之後都受到過該組織的幫助。志願者們提供各地所亟需的幫助，從重建房舍到幫助孩子重返校園。“眾人志願者”組織則為志願者提供工具和食宿。

第二個獲獎人是 76 歲的查爾斯·歐文·弗萊徹 (Charles Irvin Fletcher)，他一生都對馬和馬術興趣濃厚。退休之後，他用了 5 年時間，在達拉斯馬術治療中心做了 5,000 個小時的志願者。該中心旨在幫助殘障兒童。讓他感到失望的是，孩子們所獲得的益處似乎並不如他所預期的那麼大。他致力於研究如何提高馬術治療的結果。2001 年，他建立了靈馬國際 (Spirit-Horse International)，這是達拉斯附近的一個非營利性組織。他的牧場成了全球 91 個兒童馬術治療中心的指揮部，這些治療中心遍佈美國、南美洲、非洲和歐洲。在德克薩斯州，約 400 名兒童用他的矮種馬接受每週一次的免費騎術訓練。這些孩子患有各種疾病，包括自閉症、腦癱和脊柱裂。弗萊徹先生相信，矮種馬能感受到愛、感恩和認可，並將它們的

感受回報給孩子們。孩子們會因為與矮種馬的邂逅而變得更好。

其他獲得 25,000 美元獎金的獲獎者包括 62 歲的雷夫·理查德·喬伊娜（Rev. Richard Joyner），她創立了一個會眾花園（congregational garden）；66 歲的帕梅拉·康托爾（Pamela Cantor）博士，她是一位兒童精神病學家，在紐約創辦了一個名為“兒童轉變”（Turnaround for Children）的機構；68 歲的毛利西奧·利姆·米勒（Mauricio Lim Miller），他在加州的奧克蘭創辦了“家庭獨立行動”機構（Family Independence Initiative），通過讓貧困家庭加入某個租賃圈，幫助他們實現資源共用，有助於他們償還外債並積蓄創業之本。最後一位獲獎人是 72 歲的凱特·威廉姆斯（Kate Williams），她經營著一個就業專案，幫助盲人和視覺障礙者尋找和獲得工作機會。

意志獎由安可組織（Encore.org）創立，這是一個非營利機構。該機構正在組織一場運動，旨在挖掘中老年人的技能和經驗以促進社區發展。安可的總裁安·麥克杜格爾（Ann MacDougall）希望“能有更多 60 歲以上的老人願意為後代留下一些東西，做一些讓自己孩子引以為傲的事情。”今年的獲獎者們確實為步入退休生涯的人們提供了榜樣。

摘自：Gaining in Years, and Helping Others to Make Gains, by Kerry Hannon, *New York Times*, October 25, 2014, B5.

（3）奶奶——人生新的角色

當嬰兒潮出生的這一代女性獲得“奶奶”這個稱號時，她們再次煥發了生命的活力，並重新定義了人生這一新的階段。在孫輩的生活中，她們不再邊緣化，相反，她們主動為後代的後代謀福祉。這種隔代教育模式必須以老人的長壽和健康為前提。在過去的 100 年裏，女性的平均壽命增加了 25 歲。對於許多女性來說，當奶奶為她們帶來“重來一遍”的機會。她們年輕的時候因為太忙而無法給自己的孩子許多照料和關懷，現在可以在孫輩身上進行彌補。對於許多婦女來說，對孫輩的照料是她們送給兒女的禮物，讓兒女覺得他們給了孩子免費的優質照料（gold-plated care）。

對許多祖父母來說，互聯網的好處在於強化了家庭聯繫的紐帶，短信、電子郵件和網路電話（Skype calls）可以增強彼此間的聯繫。華盛頓特區的一位奶奶每個月去波士頓看望兩個孫女一次，每年還要在以色列的女兒家裏住上一個月。奶奶角色拓展了個體對世界的承諾，同時也拓展了她們對家庭的義務。正如一位奶奶所說的：“我們現在更在意未來將會發生什麼。我們更在乎地球、空氣和水，以及我們能為子孫後代留下點什麼。”

摘自：“Grandma “ Gets a Reboot by Barbara Graham, *AARP Bulletin*, September, 2014, 10-12.

書 評

終有一死：最重要的並非醫藥 (*Being Mortal, Medicine and What Matters in the End*)

作者：阿圖·葛文德 (Atul Gawande)

摘自：the *New York Times*, November 8, 2014.

阿圖·葛文德 (Atul Gawande) 博士寫了一本書，挑戰了醫療界，試圖改變醫生對那些身體衰弱的病人的治療方式。葛文德博士認為，醫生不應該只是治療疾病，避免死亡，而應該關注病人的幸福感。由於身體健康不可避免地會走下坡路，人們應該更多關心如何提高生存品質，而不是逃避死亡。醫生往往只關注疾病，至於病人能不能“活得好”則不被理會；家人總是關注老人是否“安全”，而不是他們是否感到活得有意義。最重要的是，人在任何年紀都可以塑造自己的生活，以便能產生某種意義感。輔助生活的部門和敬老院往往對於老人的過度照料阻礙了這種意義感。無論付出多大代價，總有一些東西比活得長久更重要。

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。

(程永佳翻譯，楊莉萍修訂/審核)