

正向老化電子報

(The Positive Aging Newsletter)

網址：<http://www.taosinstitute.net/chinese>

2010年7~8月，第63期

中文版總編輯暨翻譯：國立屏東商業技術學院行銷與流通管理系助理教授
劉素芬博士，e-mail:ugasfliu@gmail.com

本「正向老化電子報」是由肯尼斯與瑪莉葛根(Kenneth and Mary Gergen)所編寫，以致力於研究與實務間建設性的對話。本電子報是由網路健康教育基金會(Web-Based Health Education Foundation)與道氏研究所(The Taos Institute)贊助。

目錄

社論：老年的韌性

研究一：互保敏銳

研究二：破除老年員工迷思

研究三：失聰：即將消失的污名

新聞輯要

(1) 不吃藥感覺更好

(2) 高齡名人的軼聞

(3) 再論銀髮族勢力

給讀者的訊息

社論：老年的韌性

在我們的藏書中新增一本最受歡迎的新書叫做「老年韌性的新領地」(New Frontiers in Resilient Aging)，是由傅萊和濟斯(Prem Fry and Corey Keyes)合編，兩位著名的老年學權威將老年學的專家集合起來，討論韌性的特質，以及這種能力如何在我們晚年時影響我們的生活。韌性有各種不同的解釋，但在此我們將其定義為克服困難環境的能力，就像眾所皆知的橡皮球，而其

韌性是指回彈的能力。這本書的作者認為老年人儘管在生命過程中碰到困難，但他們有能力運用生活中長期累積的經驗，繼續成長、學習，和享受生活。保持韌性的有益方法包括保持社會關係、熱烈參與活動與社會運動、對新經驗保持開放心胸、與關心你和喜歡腦力刺激的人為伍。老年人在適應各種不同的挑戰與失能時，可在協助之下發展出韌性所需的必要能力。

此時，最有幫助的是來自不同領域、具有愛心又動機強烈的專業人員。使老年人相信他們有特定長處、情感成熟度和活力再現的能力將使得他們在晚年時繼續成長與發展。書中最後一章建議我們去探索一重新建構與型塑我們的生活事件，是形成韌性特質的最重要因素—此一想法。例如，人們很常用負面的方式去看所謂的「體能與心智能力退化」、「身體殘障」或「身體吸引力降低」，這些全被看成是殘缺的。但是，在我們的工作坊，我們鼓勵參與者去找到方法重新思考每一個缺陷在生活上對我們的貢獻。

在學員熱烈的討論中，他們能夠找到新的、更有意義的方法來看待這些事件。事實上，他們正邁向韌性的正向生活。

—肯恩與瑪莉葛根（Ken and Mary Gergen）

摘自：Fry, P S. and C. L. M. Keyes (Eds.) *New Frontiers in Resilient Aging: Life-Strengths and Well-Being in Late Life*. (2010). New York: Cambridge University Press.

研究一：互保敏銳

我們常把心智能力看成是個人特質，因其或多或少是奠基於基因內。反對此觀點的人則堅稱心智能力是要培養的，而且存於人際關係中，是需要彼此雙方才能發展的。有個對 304 對老夫妻的研究支持此項看法，每位參與者接受兩項主要能力測驗：知覺速度和偶發記憶；這兩項特質被認為是一生當中認知能力的重要指標。本研究探討長期以來夫妻間的能力是否互有影響？是否有跡象可看出夫妻間一方的能力可能會影響另一方？這些夫妻被研究了 11 年，剛開始的時候，這些夫妻的平均年齡是 76 歲。本研究的主要發現是丈夫的功能性，尤其知覺速度可用來預測他太太下一年的情況，反向則不

成立。研究人員推測導致此關係的原因，是因為丈夫的心理狀態會影響太太的角色，如果丈夫過著強健、活潑又有趣的生活，他的太太也會如此；如果他的生活型態受限，尤其在需要照顧的情況下，太太的生活也會變得狹隘，而且不再有挑戰性的資訊進入她的思想中。但是，在此類案例中，特別需要考慮性別角色的功能。在傳統的家庭中，生活重心圍繞在年長男性身上，太太受到丈夫生活型態的影響比丈夫被太太影響還大。在較民主的家庭內，丈夫與太太有較多外在的人際關係，因此認知的刺激有可能內外兩方面都有，而且比較多是來自家庭外的刺激。

摘自：Dynamic links of cognitive functioning among married couples:
Longitudinal evidence from the Australian Longitudinal Study of Ageing by
Denis Gerstorf, Christiane A. Hoppmann, Kaarin J. Anstey, & Mary A. Luszcz.
Psychology and Aging, 2010, 24. 296-309.

研究二：破除老年員工迷思

加州大學聖塔芭芭拉分校 (University of California at Santa Barbara) 經濟學教授查尼斯(Gary Charness)和萊恩大學(University of Lyon)的維拉弗(Marie Claire Villeval)在 2008 年進行一個實驗，比較 50 歲以上的「資深者」和 30 歲以下的「資淺者」，在比賽與完成任務過程中有何差異。兩家大公司的員工在公司內及傳統的實驗場地中進行多項的測驗，研究結果指出，「我們看到資深者並不會比資淺者更討厭冒險，而是常表現出高度合作意願，資深和資淺者對競爭都有強烈企圖心。」

本研究中的詳細發現有：即使有很大機會可以揩別人的油，但資深者還是會很認真工作。當資深者知道他們被分配與資淺者一起工作時，資深者表現得比只有全部都是清一色資深者的團隊還要好。願意參加錦標賽的資深者，其表現與資淺者一樣好。此研究的結論是，「這些結果與廣為人知的老人刻板印象不同，老人被認為是較無法調適、過度小心和較不願意學習，這些看法無疑的會形成職場上的老年歧視。」因為本研究發現混合年齡的團隊

比單一年齡的團隊表現更好，所以查尼斯在時代雜誌(The Times)中說要讓辦公室裡的員工發揮最高效能，就是要有不同年齡層的人一起工作。

摘自：The Ninth Annual Year in Ideas Roundup published December 13, 2009 in The New York Times Magazine. From a Blog by Terry Nagel, 2009.

研究三：失聰：即將消失的污名

研究顯示很多人仍然認為聽力喪失是一種老化現象，就如一位婦女所說的，「就是那些耳外戴著一個小彎勾、蹣跚蹣跚而行的老頑固，這顯現出他們的年紀。」這樣的觀點很難使聽力喪失者戴上助聽器。媒體和聽力專家都在廣告時宣稱大部分的助聽器是「看不見的」，但這種作法帶有污名的意涵。這個形容詞也許對消費者有吸引力，但是它也會讓助聽器需要被藏起來的這種迷思持續下去，亦即他們是退化的表徵。但同時，也有很多現象在在顯示這種污名即將消失。有部分原因是由於很多年輕人因暴露在很大聲的音樂中而導致聽力喪失，進而，當人口老化時，更多人會體認到要過有活力又滿意的社交生活，助聽器有其重要的便利性，助聽器愈來愈像眼鏡一樣常見，而眼鏡現在被認為是時尚的代表。另外一個去污名化的因素是行動通訊設備的發明，像耳夾(ear clips)就很常用。更常見的是，在依賴儀器裝置(例如植牙、隆乳、心臟節律器、背部矯正護具、人工關節和拼字檢誤機等)的社會中，為達到目的，人們對助聽器的接受度將會愈來愈高。

摘自：The Stigma of Hearing Loss by Margaret I. Wallhagen, The Gerontologist, 2010, 50, 66-75.

新聞輯要

一、不吃藥感覺更好

用吃藥來治療讓你難受的疾病，包括從憂鬱症到糖尿病，這似乎是美國方法，但這不見得是使你覺得最佳或尚可的方法。有一種另類治療與吃藥治療的作法不同，這可避免藥物所引起的副作用—藥物依賴和花費。

治療關節炎：有氧運動和體能訓練的運動可以讓有關節炎的人感覺更好。老年人透過運動可以顯著減少疼痛，變得年輕又健康。想要獲得有關此計畫的更多資訊，請上網 www.arthritis.org。

治療身體疼痛：答案又是運動。2007 年有專家整理 31 篇有關纖維肌痛的非藥物治療研究，結論發現低到中度的熱烈有氧運動，包括水中有氧運動可減輕症狀。運動對背痛的人也有幫助，其他治療如針灸和冥想對很多人的疼痛都有效。

治療肚子痛：每四個人中有三個人的肚子毛病可用薄荷油有效處理，包括急性大腸症狀，吃優格也有幫助，如果能避免吃像咖啡因和巧克力等這些「危險」食物，胃灼熱的症狀也會舒緩。減重、戒菸、少量多餐，而且飯後不要躺著等這些也有用、穿舒適的衣服也會有幫助。

治療泌尿問題：做凱格爾 (Kegel) 運動來強化骨盆腔，可控制因咯咯笑而導致的尿失禁。想要知道更多，可用谷歌(Google)搜尋「凱格爾運動」，也可以順便查一下一些避免尿急衝到廁所的做法，例如如果想對上廁所的信號變敏感，收縮你的恥骨肌肉三次，並且用走的去上廁所，而不是用衝的。

治療憂鬱情緒：答案又是運動。有兩個臨床試驗在比較運動和抗憂鬱藥對重度憂鬱的療效，研究人員發現，進行四個月以後，兩種方法的效果旗鼓相當。只用藥物並不能代替晤談治療，長遠看來，找到較佳的生活療法比吃藥有效，在六個月的觀察期間看出沒吃藥的人比有時候吃一顆的人睡得還好。好的睡眠習慣包含固定睡眠時間、昏暗涼爽只供做愛與睡覺之用的臥房，睡前避免咖啡、酒精、抽菸和運動(很多喜歡在床上看書或看電視的人需要重新評估這樣的習慣)。

至於陽痿，英國有一項長達六個月的研究發現，做凱格爾運動的人中，有 75%改善勃起功能，(改善幅度從 40%到正常值)，這對減重、戒菸、運動、少喝酒，及避免自行車坐墊的壓力都有幫助。

摘自：Feel Better without Drugs. Consumer Reports on Health, 2010, 22, 1, 4.

二、高齡名人的軼聞

懷特(Betty White)的演藝生涯已跨越 70 年，她曾是早期電視剛出來時的明星，今年五月她在「週六夜現場」(Saturday Night Live) 節目中擔任客串主持人(guest host)，她簽下合約準備撰寫二本有關她自己的書。第一本是「傾聽」，會在 2011 年發行。她最廣為人知的是在「瑪莉泰勒摩爾影集」(The Mary Tyler Moore Show) 和「黃金女郎」(The Golden Girls) 裡面的角色。現在她在演偶像劇(sitcom)「克利夫蘭之愛」(Hot in Cleveland)，她不只在克利夫蘭之愛「很紅」，而且是從東岸紅到西岸。

以電影中馬蒂 (Marty) 這個角色獲得奧斯卡金像獎的博格寧 (Ernest Borgnine) 將獲銀幕演員公會 (Screen Actors Guild) 頒發的終身成就獎，他演過 200 部影片，有用不完的精力。公會的理事長霍華德 (Ken Howard) 指出，「93 歲的他仍然是忙碌的生活與事業的品質保證。」。四十歲的法夫爾 (Brett Favre) 回到明尼蘇達維京人隊(Minnesota Vikings)繼續他四分衛的生涯，他相信兩次退休後他會非常渴望帶領球隊去打超級杯(Super Bowl)。

在心態大轉變之後，電視大亨再次慎思由觀眾吸引力及廣告經費所得出「老了就不妙」的古老想法。直到最近，ABC, NBC, CBS, and Fox 等電視台也只在意 50 歲以下的觀眾。現在觀眾的年齡中位數是 51 歲。觀眾比一般人老化的速度快兩倍，電視台主管和廣告商正在學習關注 50 歲以上的人。ABC 電視台最受歡迎的連續劇「與群星共舞」(Dancing with the Stars)，其觀眾年齡的中位數是 60 歲。看「美國偶像」(American Idol) 節目的觀眾，其年齡的中位數在過去的七季中從 36 歲跳升到 44 歲。新的廣告業者像處方藥、財務服務，和旅遊等行業開始敞開心胸接受老年觀眾。根據 NBC 的研究部主任沃澤爾 (Alan Wurtzel) 指出，「不要小看這些五、六十歲的人……事實上這些是有錢人。」

摘自：All the items are from the Philadelphia Inquirer, August 21, 2010.

三、再論銀髮族勢力

在有關財務滿足的研究中，常被忽略的是不同類型家庭的財富。財物與收入不同，它是與終其一生所累積的有價資產有關，當人上了年紀以後可能累積如房子等財產是不足為奇的。本研究是此類研究之首，研究人員調查美國、英國、德國、義大利、芬蘭和瑞典等六個國家高齡女性的財產。令人驚訝的是，他們發現在所有這六個國家的高齡女性所擁有的財產超過全國的總平均值。「在這六個國家中，美國的高齡女性家庭擁有最高的財務淨價值中數。」(頁 411)。她們的淨價值是美國所有家庭平均數的四倍，在美國高齡女性家庭中擁有房子的比例是 82%，而在很多情況下這也是她們主要的財產。儘管有這些財產基礎，但要維持滿意的生活水準還是不夠的。「我們的研究結果顯示，只透過財富累積來自我保障是不夠的，要使高齡男性或女性免於經濟困頓，最有保障的方法就是政府每月撥付達到生活所需門檻的年金給老年人。」(頁 412)。

摘自：The Income and Wealth Packages of Older Women in Cross-National Perspective by Janet C. Gornick, Eva Sjerminska, & Timothy M. Smeeding. The Journals of Gerontology, 2009, 64B, 402-414.

※給讀者的訊息※

1. 中文版總編輯暨翻譯：國立屏東商業技術學院劉素芬助理教授(Su-fen Liu, Assistant Professor, National Pingtung Institute of Commerce, Taiwan)
2. 問題與回饋：如果你有問題或有資料想要與此電子報的其他讀者分享，請 e-mail 到 gv4@psu.edu 給 瑪莉葛根教授(Mary Gergen)，如果是用中文書寫，可 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 給中文版總編輯暨翻譯國立屏東商業技術學院行銷與流通管理系助理教授劉素芬博士。
3. 過期的電子報存在下列網址：
<http://www.taosinstitute.net/chinese>