

**正向老化電子報**  
**(The Positive Aging Newsletter)**  
**網址：<http://www.taosinstitute.net/chinese>**

**2010 年 11~12 月，第 65 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](mailto: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：創造正向回憶

研究一：成功老化的相關因子

研究二：老化與關係滿意度

## 新聞輯要

- (1)園藝與幸福人生
- (2)每天的健康清單
- (3)不要害怕老年人口

給讀者的訊息

---

### 社論：創造正向回憶

本次的電子報中，我們要討論正向老化的技巧。我們認為如果老化是成長的正向時期，那就需要新的而且重要的技巧，其中一個技巧就是創造正向回憶的技巧。表面上看起來，這好像很奇怪，因為傳統上我們認為回憶也只是回憶，它的功能只是紀錄曾經發生在我們身上的事情而已。如果我們有正向的經驗就有正向的回憶，如果有很多事讓我們痛苦，我們的回憶就會反映

這樣的事實。然而，近幾十年來有關回憶的研究與這種看法背道而馳；反而我們發現回憶是非常有彈性的。我們在回憶過去時，可以很戲劇化的從一個情境換到另外一個情境；當兄弟姊妹們在回憶小時候發生的事情時，難道只是在找出哪些事是發生在誰身上呢？雖然我們都沒有這樣做，但是如果情境是對的，人是可以被誘導去回想他們以前曾經犯下的過錯。事實上，回憶並不是過去的產物，在我們個人成長的路上，我們對要保留哪些回憶有控制權。

當我們進入老年階段，回憶的議題就變得特別重要。我們愈來愈能夠從過去的生活中瞭解自己，例如，我們曾經完成的、貢獻的、超越的事，和曾經經歷的快樂或愉悅。相反的，當我們面對失敗、沒有抓住的機會、傷心和痛苦時，我們是否一方面得到安慰、啟發或者另一方面有罪惡、懊悔和空虛感？這完全要看我們調整回憶的能力。我們有足夠的技巧來加強前者並削弱後者嗎？如果我們「做對了」，我們以前的回憶可以振作我們的精神，燃起我們的熱情，和提供有目標的支持。但是，如果我們只是「讓過去成為過去」，我們很可能會發現自己是無精打采的、疏離的，和憂心的。

我們沒有方便的檢查清單來培養正向回憶，反而比較像人們在畫油畫時，可以用很多方法來達到期望的目標。理想上，應該有方法可以廣泛地吸取各自的經驗，也許網路是最佳管道，可以提供我們交換要過「好日子」的基本訣竅。在此，我們從共同的經驗中提供一些建議如下：

(一) 講故事：我們對過去的瞭解，常常是透過對自己或他人講述而產生的，這些故事會著重某些細節並抹滅其他事，也會強調某些結果和掩藏其他的，而且還會創造我們過去所重視的價值。因此對其他人說發生在我們身上的好事會激發生活的正向資源。我們常在旅遊後一起這麼做，我們常回想旅遊中令我們高興、學習、或覺得好的事情，我們就是不談論挫折與失敗。同時，我們也可以對家人或朋友把大災難或失敗說成有趣的事。有時候，當我們面對麻煩時，我們向對方說，「這又會是一個極好的故事」，大災難重新被建構成一項社交資源。

(二)整理影像資料：我們過去的紀錄常以相片或影帶儲存，這些影像資料能帶動各種不同情緒。一方面，我們可能在看到我們在某個場合的樣子而膽顫心驚，或者回憶起拍照時，事情最後演變到多糟，以及其他影像所產生的快樂、愛、榮耀的感覺。所有的影像存檔都必須篩選過，比較困難的是要選出長遠看來可以保留正向或有意義的生活紀錄影像資料。(當我們的孩子很小的時候，我們丟掉會讓他們看起來不光彩或痛苦的照片，我們不要放大他們成長時期的難過事件。)

(三)展示紀念品：故事和影像資料能創造出對過去的特別感受，各式各樣的紀念品，如藝術作品、紀念品、獎杯、書、布料等等也是。空白的牆壁和沒有任何讓人好奇的東西是一個摧毀歷史的房間。心理分析家榮格(Carl Jung)曾說，要能夠喚起過去並充實現在，最重要的東西是與我們有關的物品或影像資料。事實上，他們可把過去的支持與維繫的感覺激發起來。

我們邀請讀者分享自己的見解。

—肯恩與瑪莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

---

### 研究一：成功老化的相關因子

有哪些因子可以幫我們「成功」老化？有什麼現在馬上做，可以幫助我們較成功地老化？這些問題是 2006 到 2008 年之間一項對紐澤西州(New Jersey)超過 5000 人大型研究的核心問題，他們的年齡介於 50~74 歲並能夠進行一小時的電話訪問。這些樣本有 3000 位男性和 2000 位女性，他們的平均年齡是 60 歲，平均教育程度是二專畢業。這些參與研究的人被問到三個有關成功老化的問題：(1)他們的老化有多成功？(2)他們的老化過程好到什麼程度？(3)他們對這些日子以來的生活有何評價？以上每一個情況的分數都可以從 0 評到 10。

有趣的是，三個問題的全部平均分數是 7.8 分。以他們自認為自己感受到的老化情況而言，這樣的分數還算不錯。但是研究團隊發現早年生活以及當下的事件會影響他們成功老化的情況。早期的影響，最重要的因子是：正

規教育程度和是否坐過牢。正規教育程度愈高愈可能成功老化，而坐過牢的人，這種可能性會降低。是否有小孩並不影響一個人成功老化。

當下生活事件可顯著預測成功老化，例如，如果有適度社會支持，從未結婚不會是個劣勢。老化最成功的是那些已結婚，有收入或擔任志工的人，他們通常是做較多有益心血管的運動而且有較佳的社會關係。另外，有宗教信仰的人較可能將自我評為成功老化。

研究團隊提醒我們，不要從成功老化的自我報告中做出明確的結論，因為有些人在本研究的其他測量顯得分數不高，但他們卻自我感覺良好。

摘自：*Successful Aging: Early Influences and Contemporary Characteristics* by Rachel Pruchno, Maureen Wilson-Genderson, Miriam Rose, and Francine Cartwright. *The Gerontologist*, 2010, 50, 821-833.

---

## 研究二：老化與關係滿意度

在前幾期的電子報中，我們曾報導一些研究，指出老年人比年輕人有較高的關係滿意度，本研究進一步延伸和擴大對此情況的瞭解。在本研究中，研究人員在相隔四年的兩個時間點上詢問 1675 對有婚姻或伴侶、年紀在中年以上的樣本，以測量他們的關係。

最有趣的是，老年人，尤其是老年男性，比中年人更會把他們的關係評為「支持的」，較少評為「討厭的」。老年女性雖然也正向看待他們的關係，但較少如此評價他們的關係。研究人員指出，女性傾向較投入朋友及家庭關係，不像男人那麼依靠對方獲得感情的支持。年輕人較會以好壞兼存或漠不關心的詞語來評價他們的關係。

就如研究人員所做的結論，年齡愈大的人愈傾向專注在正向情緒上，避免負面情緒經驗，這使得他們對親密關係的評價都是正面的。中年人較少正向的專注在他們的配偶身上。

摘自：*Supportive, aversive, ambivalent, and indifferent partner evaluations in midlife and young-old adulthood* by Tim D. Windsonor and Peter Butterworth. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 2010, 65B, 287-295

---

## 新聞輯要

### 一、園藝與幸福人生

對於喜歡園藝的人，當他們知道園藝活動現在被用來治療病人一定會有點驚訝。有人可能要問，為什麼現在才知道？好歹那些被訓練要來照顧老人，尤其是照顧患有失憶症、情緒問題、自閉症和其他疾病老人的人都知道要教他們種植。治療師們認為照顧植物不只對身體也對心理有治療效果。

德州農工大學(Texas A&M University)健康系統與設計中心(Center for Health Systems & Design) 的主任歐瑞奇 (Roger S. Ulrich)發現，就只是從醫院的窗戶向外看綠色植物、水、或花，或甚至看這些東西的圖像都能夠減少手術後的壓力，並加速復原。對失憶的患者而言，園藝療法會改善專注力、認知功能和幸福感。照顧失憶症患者的史考菲德(Peg Schofied)認為「我們在幫他們減壓，他們很平靜並且覺得自己完成一些事情。我知道這對這些人是有意義的，那就對了。」

堪薩斯州立大學(Kansas State University)是第一個頒發園藝治療學士學位的大學，現在羅特格斯大學(Rutgers University)也跟進了。很多學校也有開設證書學程，天普大學(Temple University)「園藝治療」學程的一位教授卡門(Jack Carman)，他是位景觀建築師，尤其專長為老人社區或醫療院所設計療癒花園。他指出為了安全，花園四周必須圍起來，種滿無毒的五彩繽紛的植物，而且通道和傢俱的規劃都必須配合助行器及輪椅的使用。餵鳥飼料槽、噴泉，和長凳子都可以刺激五官的感受，很適合放在這種地方。想要知道更多資訊，請上美國園藝治療協會網站 <http://www.ahta.org>。

摘自：Horticultural Therapy: In the Gardening Moment by Virginia A. Smith.  
Philadelphia Inquirer, November 26, 2010, E1,E8.

---

### 二、每天的健康清單

歐茲醫生(Dr. OZ)是電視名人和著名的心臟外科醫生，現在大部分的工作在致力於避免人們需要進行心臟手術，他受到很多人的啟發，包括他的太太麗莎(Lisa)。他太太把尊重「非西方醫學」的概念帶入他的世界。他建議人

們每天應該做的活動有：

- 走路 30 分鐘
- 喝兩杯綠茶
- 吃維他命 D 丸和鈣片
- 每晚睡 7~8 小時
- 冥想 5 分鐘

雖然歐茲醫生的建議不只這些，但這肯定會是個好的開始。

摘自：Dr. Oz's 6-month plan for getting healthy. AARP Magazine, May-June, 2010, Pg. 34.

---

### 三、不要害怕老年人口

我們都聽過老年人口和由其所引起的恐懼，尤其是年輕人常這樣問，「我們這些較年輕的、較少數的人如何負擔得起逐漸增加的老年人口」、「他們即將使銀行破產」。這個問題產生的部分原因是來自錯誤的老化與健康模式。傳統的測量方式是將 65 歲以上的人除以 64 歲以下還在工作的人，這種算法是把 65 歲以上的人當作社會負擔，他們為了要存活，需要由有工作的人來提供照顧與資源。但是，好消息是，當壽命延長時，身體健康的年數也增長。例如，在美國，65~74 歲行動不便的人口比例從 1982 年的 14% 降到 2004 年的 9%。這種改變對健康醫療支出是有意義的，因為大部分這類支出都發生在人生的最後幾年。因此，這仍是一個樂觀的秘密，就是當退休年齡往後延而且人愈來愈健康和有活動力時，對社會造成的支出將比那些擔心的人所預測的還要低很多。該是和大家分享這個秘密的時候了！

摘自：Remeasuring Aging by Warren C. Sanderson & Sergei Scherbov. Science, 10 September, 2010, 329, 1287-1288. REHONORING ROBERT BUTLER, 1927-2010

---

### ※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>