

正向老化電子報

(The Positive Aging Newsletter)

網址：www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese

2011 年 5~6 月，第 68 期

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。

本電子報的榮耀：

華爾街日報 (Wall Street Journal) 宣佈「正向老化電子報」是「在老年議題上是最好的...最有洞見的」。

目錄

社論：徵求標籤剋星

研究一：預防智力退化

研究二：面對每天的挑戰

研究三：50 歲後更快樂

研究四：使用網路之益處

新聞輯要

(1) 擔心失憶

(2) 中年人的心

(3) 長壽又健康

(4) 男人愈來愈長壽

給讀者的訊息

社論：徵求標籤剋星

我們有幫派剋星和魔鬼剋星等英雄，現在我們需要一種新的英雄叫做標籤剋星。這是指要挑戰在描述或解釋我們時把我們標籤化的常見作法。最近有位愛爾蘭籍的治療師同業人員強烈反對用診斷類別來瞭解患者，她尤其關心那些被稱做「殘障」的人，因為這個類別名稱對他們生活影響很大。人們一旦在生活中接受這樣的標籤，他們的生活安排就會環繞在此類別上。同樣的情形發生在「老化」與「年老」的分類上。這些標籤不只限制我們如何行為，還使我們減少對自己的感受。不久前，有一位婦女在聚會中介紹另外一

位友人說：「這是裘莉(Julie)，癌症倖存者。」，裘莉厭惡這樣定義她，因為這把她的所有生活面向都推到這個病名的陰影中。

這種想法在 2011 年 6 月 26 日紐約時代雜誌(New York Times Magazine)的封面特別放大。封面中是一個洋基隊棒球選手(Yankees baseball player)頂著插有一根蠟燭的頭盔，站在生日蛋糕前。標題寫著「基特(Derek Jeter)37 歲了，對專業運動員而言，這種年齡已經沒有什麼可慶祝的了。」雜誌內有一篇很長的文章詳細說明老年運動員的衰落。然而不到一個月，當這位游擊手打出棒球史上很難得的第 3,000 支安打時，他攀上世界紀錄。更有甚者，這是一支全壘打，球迷們簡直是樂瘋了。基特不被標籤限制的做法，也有兩位女性網球選手在法國公開賽(French Open)決賽中的表現可以媲美。中國大陸的李娜(Na Li)和義大利的斯齊亞沃尼(Francesca Schiavone)都在 30 歲上下，這個年齡對大部分女性網球選手而言都被認為早已過了輝煌時代。

但是現在我們必須在他們年紀漸長時表揚這些標籤剋星。他們是我們的英雄，他們不理會文化規範，他們拒絕被分類所限制。他們拒絕人們常說的「我太老了，不能去做...」，他們去調情玩樂、跳舞、參與比賽、買跑車、補牙、到埃及旅遊、學西班牙文、去泛舟等。他們很像我們的一位朋友，在戰勝癌症後，於 50 歲時開始跑步，70 歲時贏得長跑獎座。這些人是新英雄，他們挑戰刻板印象，並使我們去從新的角度檢視在生命中還有哪些可能。

—瑪莉與肯恩葛根 (Mary and Ken Gergen)

研究一：預防智力退化

我們常在本電子報中報導一些小型研究曾經宣稱的諸如打橋牌或快走等不同形式的活動可以改善人的智能，或至少預防一些智力退化。美國國家衛生研究院(NIH, National Institute of Health)為嘗試從各種痴心妄想中找出真正有意義的科學發現，召集 15 位來自護理、精神、心智、家庭照顧等不同醫療領域的專家組成小組，另外有 20 位專家收集數據供小組參考。所得結論如下：

- 沒有令人信服的證據足以證明智能退化與童年時期的社會環境、教育程度、之前曾使用酒精、或者食用避免智能退化的藥物或營養補充劑等有關。
- 喪偶與智能退化極為相關。這項發現印證本電子報無數研究報告所指出的社會參與對幸福與長壽有助益。
- 體能活動與休閒活動（諸如參加俱樂部、宗教活動、繪畫及園藝等）對智能有助益。晚年時多參加智能活動也會有幫助。

但是要注意的是要得出肯定的結論是有困難的，尤其是因為「退化」沒有標準的定義也沒有常用的測量方法。研究人員可能各有不同的定義而且各採用不同的方法來測量「退化」，如各種不同的記憶、計畫、整合資訊、集中注意力、想像力、創造力及其他等，而且在某一個研究採用的，不見得會適用其他研究。

摘自：NIH State-Of-The-Science Conference Statement on Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline Vol 27, Number 4, April 26-28, 2010, National Institute of Health, Office of the Director (<http://consensus.nih.gov>)

研究二：面對每天的挑戰

我們在此介紹一種改善老人生活中無法自理洗澡、穿衣、上廁所等例行工作的有效創新做法。這個計畫叫做「改善老人生活」（簡稱 ABLE），包含五個職能治療和一個體能治療，為期六個月。職能治療師與每位參加者面談並為其找出需優先處理的項目，職能治療師針對每一個目標領域，觀察並評估每位參加者執行每項活動的情形。職能治療師會鼓勵這些人找出自己最需要改善的部分，並與他們一起合作想出改善的策略。例如，有人可能特別想要學到安全的淋浴，想要特別強調平衡和加強肌肉的技巧，以及從跌倒中恢復健康的有效方法。此外，他與治療師也許會決定鋪設特製的踏墊和扶手使洗澡更安全，另外還會評估進步程度與提供額外的教育資源給他們。教育計畫完成後，會有簡短的居家訪視以確保養成好習慣。

此項計劃成果顯著並且正向，在本研究中，這些 70 歲以上來自不同社群的 319 位老人家，他們的職能障礙減少了，而且較不會害怕跌倒，對他們的生活感覺較有控制力，而且感覺住處較安全。十二個月以來，死亡率減少 9%，第一年參加此計畫時就已住院的人沒有死亡事情發生，而對照組的死亡率是 21%。低死亡率維持三年半，尤其對八十歲以上者影響更明顯。事實上，當人們面對每日活動的挑戰時，需要採取重要措施以改善情況。

摘自：Enhancing Quality of Life in Functionally Vulnerable Older Adults: From Randomized Trial to Standard Care by Laura N. Gitlin, Tracey Vause Earland, Catherine Verrier Piersol, & Geri Shaw. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, Spring, 2010, 84-87.

研究三：50 歲後更快樂

最近有個探討一生幸福的研究恰與婚姻衝突有緊密關係。2008 年蓋洛普公司(Gallup Organization)隨機電話訪問美國超過 340,000 位 18~85 歲的成人。回答者是一般民眾，29% 擁有大學學歷，家庭月收入中數在美金 3,000 元到 4,000 元之間。他們要在 0 (最差的生活情況) 到 10 (最好的生活情況) 的量尺中選一個數字代表他們現在對生活的感受。他們也被問到前一天各種不同的感受，諸如快樂、愉悅、壓力、悲傷、生氣和煩惱。

主要研究人員石溪大學(Stony Brook University)史東博士(Arthur Stone)指出 22~25 歲的人壓力最大，在 50 歲以後急速下降，20~40 歲的人煩惱一直持續著，在 55 歲左右下降。憤怒在 18 歲以後開始減弱。40 歲的人悲傷增加，但在 55~59 歲間下降，而在 75 歲左右稍微增加（可以想見這些時候的悲傷可能是因為父母或配偶死亡而產生的）。好消息是快樂和愉悅在人生的兩個時點達到巔峰，一個是 20 歲時，另一個是 70 歲時。

這些研究呼應常見的老年與年輕人之差異，亦即老年人較能調節負面情緒，並在生活中較少回想到這些。有趣的是，女性終其一生都比男性更容易感到壓力、悲傷、和煩惱，這個主題值得未來深入探討。

摘自：Its getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 by Katherine Harmon, *Scientific American*, May 17, 2010. From their website.

研究四：使用網路之益處

一般常有的刻板印象認為老年人對電腦和網路沒興趣，調查研究顯示年輕族群較常使用網路，尤其是社群網絡。但是情況已在改變，每年有愈來愈多的老年人掛在網上。這樣的參與有何好處？

以色列本一古里安大學高齡跨學科研究中心的林洛德(Galit Nimrod, Center for Multidisciplinary Research in Aging, Ben-Gurion University, Israel)在他的研究中檢視銀髮族線上社群所交流的訊息內容及特質，他的數據包含 70 萬條來自 14 個主要線上社群的訊息。在一年之中，活動的參與程度不斷增加，他們討論的重點從最高到最低程度依序為：

- 上線的樂趣
- 退休
- 家人健康
- 工作與學習

- 休閒
- 財務
- 宗教與信仰
- 科技
- 老化
- 公民與社會關係
- 購物
- 旅遊

參與網路社群是一種涉及社會互動、智力挑戰、以及創造力的休閒活動。上網尤其對肢體不便的人有很多好處，就如研究者所提出的結論，線上社群可以提供社會支持與自我保護，他們提供一個自我發現與成長的機會。摘自：*Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis by Galit Nimrod, The Gerontologist, 2010, 50, 382-392.*

新聞輯要

一、 擔心失憶

著名的老人議題作家蓋略特(Margaret Gullette)一針見血的批評我們把擔心失憶當成全國性的閒暇娛樂。「那一點點的失憶感可能造成嚴重後果。這種對失憶的擔心形成一種強烈的流行，使得很多老年人為了以前被認為正常的健忘尋求協助。」這種擔心有一部份是與阿茲海默症及其他失憶症的炒作有關。根據 2010 年的調查，55 歲以上的人對阿茲海默症的害怕高於其他疾病。蓋略特認為對那些助長害怕的人，這麼做對他們是有利的，但是一般人應該盡量避免。奇怪的是，儘管大家認為要診斷某人是否有阿茲海默症是可能的，但是沒有測驗可以確認忘記名字或常用的字是退化性疾病的徵兆。大部分的健忘都不是任何障礙的表現，對這種容易健忘的人最大的傷害是開始以保護或完全忽略的方式對待此人。

儘管認知障礙確實在人們變老時較常發生，但即便如此人們還是可以與家人快樂的生活很長一段時間。蓋略特的母親過世時 96 歲，她很健忘，但這也有好的一面，因為她傷心的記憶大都是有關重大傷亡事件。她會唱歌、吟詩、甚至創作新詩。重點是要強調人性而非失能，「忘掉記憶，試試想像力」的口號，是改編自退化性疾病患者所寫詩集中的一齣戲之核心。蓋略特認為是該停止散播「擔心失憶」的時候而且應該重申不論有何障礙我們與各年齡層的人共同擁有緊密關係。每個人都需要以期望的心態而非滿懷失望迎向老年。

摘自：Our Irrational Fear of Forgetting by Margaret Morganroth Gullette, New York Times, May 22, 2011, Sunday Opinion, 9.

Also by the same author: Agewise: Fighting the New Ageism in America, 2011, University of Chicago Press.

本書旨在檢視老年歧視及其對社交生活和政策決策以及個人幸福的腐蝕性影響。市場行銷利用此偏見獲利卻犧牲大眾，尤其是老年人。蓋略特提倡透過教育去抵制這種想法並穩住社會安全網及其他機會。

二、中年人的心

如果我們要戰勝老年人的老年歧視，我們也必須從年輕世代開始。那些中年時就開始擔心他們逐漸下滑的智力的人該怎麼辦？在此，我們也是微妙的老年歧視的受害者。菲利浦斯(Melissa Lee Phillips)最近在整理有關中年人大腦的近期研究時發現，很多研究指出中年人的大腦是沒問題的，謝天謝地！我們可以這樣看待中年時發生的事情：「中年人的心保留很多年輕時學到的技巧，而且甚至發展出一些新優勢」，就像年輕時一樣大腦的連結能力可持續到中年以後。此外，中年人較不會神經質，也比較能夠搞定人際問題。有些人的認知能力改善到超越他們年輕時所能做的程度。

西雅圖縱貫研究(The Seattle Longitudinal Study)追蹤過去 50 年來幾千位成人的認知能力，結果顯示中年人在六項認知測驗中的四項表現比他們自己年輕時更好。(這是很特別的，因為這批人長年下來一直被研究，因此顯得此項結果特別有說服力。)當我們年紀漸長時會慢下來的是記憶技巧和知覺速度(這是指我們可以把看到的事情說出來的速度)。對我們大部分的人而言，有較好的口語表達能力、空間推理及教學和抽象推理能力反而是較重要的。

2007 年發表在神經學(Neurology)期刊上的研究，進一步支持老人能力漸增的結論。該研究測試 40~89 歲的飛行員在做飛行模擬時的表現。老年飛行員比年輕同事花較多的時間學會使用模擬飛機，但在達成避免撞機的目標上卻做得比較好。(我們注意到美國最近發生接二連三快要失誤的飛航事件都是發生在由新近訓練的飛航塔台控制員負責的機場。)

本研究中一再出現的結論是「一種標準不能套用所有人」，有些人的智能增進、有些人降低、有些人維持不變。例如，在西雅圖研究中，大部分參與者在中年時要記住一連串字的能力降低，但是，大約 15% 的人所得分數超過年輕時的分數。一般而言，當年歲漸增，智力還能改善的人有可能在體能上、智能上和人際關係上比那些沒改善的同輩更活躍。

摘自：The Mind at Midlife by Melissa Lee Phillips. *APA Monitor on Psychology*, April 2011, 39-41.

三、長壽又健康

專家說不管是何基因，為了戰勝基因，要活得長久又較滿意的生活，我們能做的有：

- (1) 投入體能活動：最近在澳洲有個研究 8,000 個成人的六年期計畫，證實運動對長壽的好處是挺大的。另外一方面，每天多看一小時的電視，死於心臟病的機率提高 18%，而整體的死亡率提高 11%，分析時有將心臟病史及其他危險因子如飲食與抽菸列入考量，有趣的是體重過重本身並不是一個顯著因子。
- (2) 每天曬 15 分鐘的太陽，以便獲取足夠的維他命 D 使骨骼強健（不要用防曬產品）：如果你住在北方（亞特蘭大(Atlanta)以北）的話，你必須在冬天吞服維他命 D 丸以便補充日照。
- (3) 選擇那些當你在吃時看起來像剛從產地採收的食物（這是個聰明想法，雖然對創意料理沒有幫助。）：如果肚子餓，在正餐之間吃健康食品當零食。吃些蘋果如何？
- (4) 每晚睡眠超過 7 小時：有些睡眠專家認為睡前看螢幕、電腦或電視並不是很好的活動，看書或性活動可能較佳。
- (5) 在每天的活動中找到意義：「你只有一輩子，愛你所過的生活是合理的。」

摘自：Living Long and Living Well by Dr. Oz, *Time*, Feb. 22, 2010, pg 82.

四、男人愈來愈長壽

銀髮族的好消息！根據 2010 年美國的人口普查，男人與女人的壽命差距已縮短，而且男人愈來愈長壽，65 歲以上的人更是如此。現在出生的人，女性的壽命是 80.8 歲，男性是 75.6 歲。自西元 2000 年以來，65 歲以上的男性人口增加 21%，而女性只增加 11%。這廣增的男性人口將產生很多政治與社會的議題。「上個月共和黨控制的眾議院通過徹底改變 55 歲以下年輕人的醫療保險，但在遇到高齡選民的強烈反彈後就又縮手了。」以前被認為只跟老年女性有關的議題，現在對老年男性而言也變得很重要了，因為他們看到在他們面前還有長遠的未來。

摘自：Gender Gap is Narrowing among U.S. Seniors by Hope Yen, Associated Press, May, 2011.

※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：
www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese.