

正向老化電子報 (The Positive Aging Newsletter)

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

2011年7~8月，第69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：利他主義：新老年世代的課題

研究一：高中學業成績可預測壽命長短

研究二：祖父母輩的安全駕駛

研究三：阿拉斯加原住民耆老的成功老化

新聞輯要

(1) 老年人為年輕人冒生命危險

(2) 音樂訓練可抗衰老

(3) 有意義參與之例子

給讀者的訊息

社論：利他主義：新老年世代的課題

能夠幫助別人愉悅之至，但是當別人不需你的幫助時，這種愉悅會變質，所以看情況才是最重要的。一般常有的刻板印象是老年人需要協助：我們太累了以致無法在公共汽車上站著、無法提重物和處理複雜事情等等。但是我們在這些情況下需要人幫忙嗎？這些議題蠻複雜的，因為接受幫助可能意謂著我們是怎樣的人。尤其對女性特別複雜，因為傳統的俠義精神讚許接受男人的幫助，而女性主義的觀點認為這會持續「強勢男人對照弱勢女人」的傳統性別刻板印象，也因此，當我們老的時候，「要幫助我們」的這種想法會把我們丟進垃圾桶，「你已經老了！」在我們表達謝意的微笑中，我們可能很痛苦的自問：「我看起來真的那麼老嗎？」有時，這也是很煩惱的，就像

卡通裡面，一個老婦人對童子軍說：「但是我不要過街。」

當最近一對來自亞洲的年輕夫婦到我們家拜訪並住了幾天時，這些議題讓我們親身體驗到。我們習慣在家裡招待外國訪客，而且因為這些學者對我們的專業工作非常有興趣，所以我們想提供協助的意願非常高。啊呀！他們也是！當我們試著表現出親切主人的行為時，他們卻用他們文化的傳統把我們當成「尊敬的長輩」，這種緊張狀況在很多地方呈現出來。在聊了一小時之後，他們覺得我們一定累了，他們隔天起得很早並且為我們準備早餐，最後一天還表達希望幫我們打掃房子。我們很掙扎的告訴他們這些事都不需要做，反而我們希望待他們如貴賓。我們最後把事情講清楚...

我們認為今日的老年與中年世代所面對的主要挑戰是教年輕人何時和何處的幫助才會令人感激。他們需要認識「新老年世代」和瞭解 90 歲的人還持續擁有的活力。同時，我們也必須考量到年輕世代想要提供協助的慾望。例如，當有成年子女願意辦全家聚餐，我們就必須學會欣然接受他們的協助。這對他們來說是一個禮物，在表達我們樂於接受他們的照顧。時代不同了，我們必須是教導者也是學習者。

—瑪莉與肯恩葛根 (Mary and Ken Gergen)

研究一：高中學業成績可預測壽命長短

高中與壽命長短有何關係？就如這些研究人員所發現的，用來預測壽命長短，關係可大了！在老年學文獻中，一個常見的觀點是智商與長壽有關。由於這個緣故，較聰明的人有可能會活較久，但是，本研究將 1957 年畢業於威斯康辛州(Wisconsin)高中的 10,000 位畢業生進行分析。他們一直追蹤到 2009 年大家將近 68 歲時。在此年以前，班上很多人都已過世，他們想瞭解這些早年的因子是否能有效預測誰還活著。有趣的是其中一個最強的預測因子竟是在高中班級內的排名。事實上，研究發現高中的排名在預測壽命長度上比智商強三倍。

為什麼會如此？研究人員認為高中的排名可代表其他有助於存活的行為，最重要的是其代表自覺習慣。在高中被選為榮譽生(Honor Society)的學生通常會做功課、遵守老師的規定、努力讀書以達到好成績。智能是有幫助的，但是自我約束幫助更大。這些自我約束的習慣也有助於老年時保持健康。當然，高中時如脫韁野馬的人也可能最後安定下來變成守法的公民，這些人也可能像那些總是做完作業的「乖乖牌」活得一樣長壽。

摘自：Adolescent IQ and Survival in the Wisconsin Longitudinal Study by Robert M. Hauser & Alberto Palloni. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66B, i91-i101.

研究二：祖父母輩的安全駕駛

在此研究之初，研究人員預測祖父母由於上了年紀，他們的感官能力變差以及其他能力較不足，在車禍意外中可能會比孫子的父母更容易使孫子受傷。但是，這個研究顯示的是相反的結果，比起父母開車，祖父母開車時小孩較少受傷，情況也較不嚴重。被祖父母載的小孩占樣本數的 9.5%，但只占受傷總數的 6.6%，雖然幾乎所有的小孩在車上都被固定住，但由祖父母開車的意外中，小孩的固定措施做得有點不太完善。儘管如此，小孩在祖父母車上發生車禍受傷的危險只有其父母的一半。這個研究團隊的召集人也是一位祖父，他進一步推測說祖父母在載孫子時非常謹慎，而且比孫子的父母更小心，這些父母比較專注要到達目的地而對孩子在車上不以為意。

摘自：Grandparents driving grandchildren: An evaluation of child safety and injuries by F.M. Henretig, D. R. Durbin, & M. J. Kallan, *Pediatrics*, 2011, August, 128, 289-295.

研究三：阿拉斯加原住民耆老的成功老化

幾乎所有成功老化的研究都是針對住在美國大陸的白人和中產階級。這個有趣的研究是對 26 位來自阿拉斯加布里斯托灣(Bristol Bay)地區的原住民「耆老」。他們是當地的原住民，而他們認為成功老化包含成為一位在村子裡被人高度尊重的模範。研究人員路易斯(Jordan Lewis)想要瞭解原住民的觀點為何？亦即從一個族人內部的觀點，如何成為一位成功的「耆老」。

路易斯訪問這個地區 26 位 61-93 歲的老人。有尖端電腦科技的幫忙及他自己的「直覺」反應，他和他的研究生助理獲致與成功老化有關的四項重要結論。第一是感覺幸福。雖然這些老年人曾經歷過艱苦的生活並且面對很多困難，但是他們都沒有用毒品或酒精來麻醉自己。相反地，他們都保有希望，尤其是對社區裡的年輕人寄予厚望，並且熱衷於教導他們傳統的生活方式，他們以這些年來所獲致的成果為榮。

參與社區對老年人的認同也是至關重要。當西方政府組織在他們的地盤上成立時，這些曾經是各族酋長的男人被卸除權力。後來，老年委員會(Elder

Councils)在整個區域成立，而且他們也成為治理系統中的一部份，他們再一次成為社區中的重要領導人。第三個要素是精神信仰。大部份的老年人都參加提供精神資糧以及社交網絡的宗教活動。除此之外，很多老年人提到每天透過禱告與精神資糧連繫。在此地區，最主要的宗教影響是很多老年人所屬的俄羅斯東正教(Russian Orthodox Church)。(蘇俄人和他們這些人距離並不遠。)

最後，身體健康是過好生活的重要因子。適度的運動和參與像維持最低活動量的釣魚等，有助於改善本研究中老年人的生活品質。他們也傾向吃傳統飲食、大量蔬菜與肉類，但是不喝酒。

令人驚訝的是這些生活方式與文獻上所載其他文化的健康老化做法一致性相當高，本電子報以前報導的很多研究中，促進長壽的因子包括情緒穩定、參與社區活動、體能活動和心靈活動。

摘自：Successful aging through the eyes of Alaska native elders: What it means to be an elder in Bristol Bay, AK by Jordan F. Lewis, *The Gerontologist*, 51, 540-549.

新聞輯要

一、老年人為年輕人冒生命危險

常聽人家說，老年人都自私的只顧自己的幸福，年輕世代可自己照顧自己，老年學家通常不贊同此看法。來自日本的一個非常戲劇化的新聞支持老年學家的觀點。一羣 200 位退休的工程師及相關專業的人組成「熟練的老兵志願軍」，他們的使命是要處理 2011 年 3 月恐怖的海嘯所引起的福島(Fukushima)發電廠的核能危機。三個反應爐遭鎔毀，該計劃是要在 2012 年 1 月前將電廠冷關機。日本政府宣布核電廠的輻射量是人類能接受的兩倍，但是志願軍卻願意接下這項任務。他們認為反正也沒有多久可活，應該由他們接受輻射的危險，而非年輕人。我們向他們的勇敢與慷慨的精神致上最高敬意。

摘自：Japanese Elders Vow to Brave Nuclear Danger. *Gerontological News*, July 2011, pg. 11.

二、音樂訓練可抗衰老

根據堪薩斯大學醫學中心(University of Kansas Medical Center)的研究，小時候學習一種樂器到老年時可以避免智能退化。心理學家招募 70 位 60 歲到 83 歲的健康成人並評估他們一生中曾經受過的音樂訓練，這些有相同教育程度與學業成就的參加者被分成高、低及無音樂素養者。研究人員施予一組測量視覺—空間記憶、物品名稱及學習新資訊的認知測驗時，高音樂素養者得分最高，低素養者次之，最後是無音樂素養者。那些仍然在彈奏樂器的人，其生活條件並沒有那些小時候就受很多音樂訓練但幾年前就已停止的人來得好。這顯示，音樂訓練本身就有保護效果。

摘自：(Neuropsychology, Vol. 25, No. 3) APA Psychological Science Agenda – July 2011.

三、有意義參與之例子

弗萊德曼(Dayle Friedman)是 1970 年代被任命的 75 位猶太教女拉比(rabbis)的第一位。她的第一項工作是擔任住了 1,100 位猶太裔老人的費城老人中心(Philadelphia Geriatric Center)的牧師(Chaplain)。她在當地學到的第一個教訓就是她不應該「服務」這些顧客，而是讓他們參與。在她看來，療養院中最糟糕的部分是被照顧的人如果服從療養院的規定和儀式就會變得非常無助，他們常常因為生命中除了活著沒有其他目的而變得憂鬱。弗萊德曼拉比(rabbi)強調成人儀式(mitzvah)或者宗教義務的概念，她提醒老年人，他們應該參與猶太人的傳統活動如讀經、禮拜、及教會活動等。如弗萊德曼所言：「如果我們只重視物質需求—房子、照顧、交通、生活，還有什麼值得過的日子」，她認為精神層面為生活注入意義，她創立一個慶祝女性的成年禮儀式(a Bas Mitzvah)。很多女性在年輕時沒有此機會，因為這項儀式主要是保留給她們兄弟的。

弗萊德曼的另外一項貢獻是為就讀牧師學院(rabbinical college)的學生設立訓練課程，所以他們能夠更善於為老人服務。她還寫書，以幫助達成此目標，同時還開一間私人機構，提供訓練與指導給在精神、意義創造、醫療決定、和慶祝生命轉折包括面對死亡等事上需要協助的人。至於臨終的生命選擇，「我們應該盡己所能使人們有能力選擇，以確保他們的願望儘可能透過很多美麗的時刻受到尊重。」很明顯的，弗萊德曼對工作的投入也使她的生命饒富意義。

摘自：After preparing for life's final exam: Rabbi Dayle Friedman helps elders find a sense of meaning in the end of life by Alison Biggar, Aging Today, July – August, 2011, pg. 1, 15.

See www.growingolder.com for more about Rabbi Friedman's work.

※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.