

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

網址：[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese)

2011年9~10月，第70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」。

你留給後世的不是刻在紀念碑石柱上的，而是你與他人生命交織的。  
—培里克里斯(Pericles, 希臘政治家，西元前495-429年)

## 目錄

社論：失敗的光明面

研究一：在荷蘭的快樂日子

研究二：參與藝術的益處

新聞輯要

(1) 裝置聽力迴圈融入社交圈

(2) 騎單車的提琴手

(3) 嬰兒潮世代的未來展望

(4) 沙發馬鈴薯要注意

書評

給讀者的訊息

---

## 社論：失敗的光明面

我們常聽到有人說：「我太老了，沒辦法做那了。」每一次當人們這樣說的時候，他們把可能拓展與充實人生和使生活趣味盎然的機會拒於門外。人們常在旅遊、運動、教育、志工活動、文化活動和更多事情上自我設限，甚至在感情上也是如此。在同學會上有一位朋友感嘆道，她太老了，不該妄想浪漫感情，她說：「我的年紀不適合。」對很多人而言，老化似乎產生一種世界變得比較危險的感覺，還有害怕和失敗的迫切感覺。

我最近讀到一系列的訪談，請非常成功的企業家說明他們成功的原因，其中最明顯的答案是願意去冒險，這讓我們看到很明顯的道理，亦即失敗是成功的關鍵。推論可知，人從失敗中汲取教訓，獲得寶貴經驗受到啟發。我馬上想到我的家人對於我烤生日蛋糕的技巧之評語。我做的生日蛋糕長期以來一直是我小孩開玩笑的對象，他們的評語有：塑膠巧克力裂成碎片所製成的糖霜、必須從鍋裡刮出的海綿蛋糕(angel food cake)、螞蟻先發現的蛋糕，等等。但是，有趣的是沒有任何一次失敗是重複的。這些年來，我學到很多烤蛋糕的技巧。今天，我可以烤一個及格的生日蛋糕。失敗提供成長與學習的管道，而且從中我為我的家帶來歡笑，如果我放棄努力，而去附近的蛋糕店買，我的生活將不會如此有趣。

所以，當秋天季節帶來既定的改變，而且我們已送出電子報的第 70 期，也許這是考慮冒一點險的好時機。馴服小野馬也許不在我清單的第一項，但新科技的挑戰、教育機會、藝術與舞蹈、奇特旅遊、和參與政治幾乎都可以馬上做。我先生肯恩邀我參加探戈課程，還一直向我提起要去不丹(Bhutan)旅遊。在寫這篇社論文章中，我會對這些「機會」更注意。我不知道結果會如何，但我確信生活會因為冒一、兩次險而變得更豐富。

—瑪莉葛根 (Mary Gergen)

---

## 研究一：在荷蘭的快樂日子

什麼會使人快樂？這跟人們參與活動的多寡有關嗎？這跟放鬆有關嗎？還是完全看這個人的人格特質呢？在本研究中，有 438 位 55-88 歲住在荷蘭的退休人回顧過去兩年每天的活動，在日記中寫下他們每天做什麼，和他們感覺多快樂。以前的研究顯示，某些活動像社交活動、體能活動如騎腳踏車、學習活動，包含填字遊戲等，都與生活滿意度有緊密關係。通常與提升個人快樂程度無關的活動有做家事、採買日用品、付帳單、和洗衣服。

在本研究中，記錄每天回憶起的快樂事件，以此來檢驗以前的研究結果。此外，這些研究人員想要知道休憩式的活動，如看電視、午睡和坐在走廊的搖椅上搖啊搖與比較費勁的活動之間有何差異。前人的研究指出與快樂有關的活動，通常「行動者」比沙發馬鈴薯還快樂。但是他們推測，一直需要活動也會造成問題，偶爾懶散一下也許不錯。兩者混合是否能增加快樂的感受呢？在快樂研究中，另外一個重要因素是外向的特質。在人格特質量表得分較高的人比較可能感到快樂，這常用來解釋為什麼外向的人比內向的人更能享受社交活動；因為對他們而言，參與社交活動與生活感到愉快有關。

在本研究中有 276 位男性和 162 位女性提供他們的活動和快樂感受的資料，研究者分析資料時控制焦慮、健康狀況、性別及年齡的影響，所以這些因素不會干擾研究結果。當分析結束時，研究者發現結論高度支持前人的研究。花較多時間在社交、體能和認知活動上與快樂有正相關，而做家事卻不會。有趣的是，在較費勁的活動之後進行休憩式活動，這樣的組合與快樂感受有高度相關。其他的發現也是如此，外向的人比內向的人更享受社交活動，而且較能正向看待世界。

摘自：Finding the Key to Happy Aging: A Day Reconstruction Study of Happiness by W. G. M. Odrlemans, A. B. Bakker, & R. Veenhoven. *The Journal of Gerontology, Series B*, 66, 665-674.

---

## 研究二：參與藝術的益處

研究者想知道舞台的密集訓練對老年人的認知與幸福感有何影響，諾以斯夫婦(Helga and Tony Noice)進行一項研究，他們給老人家每次歷時 90 分鐘的表演課，共 7 次。每一次上課都包含模擬真實生活情況的場景，而且訓練變得愈來愈吃力。對大部分的人而言，這種經驗是相當引人入勝的。對照組中有一組上視覺藝術的課，而另外一組不上課，這兩組對照組與表演組都有進行認知能力和幸福感測驗。

結果顯示舞台表演組在回想與問題解決的後測成績比前測成績進步的情形遠大於沒有上課的對照組，他們的心理幸福分數也明顯改善。舞台表演組在所有的測驗上比藝術課程組來得好，雖然兩組的各個分數都比另外一個不上課對照組還來得高。

在另外一個研究中，研究團隊對住在低收入戶國宅的高風險老人給他們上藝術課程。這些人比前述研究的參加者還要老、教育程度較低、一半以上的人行動有困難，要走動時需用輪椅或其他輔具。此研究在比較舞台表演組與歌聲訓練合唱組和無訓練的對照組之間的差異。結果與前述的研究相似，舞台表演組的認知與情感能力的改善遠高於其他兩組，雖然表演組與合唱組都比對照組有更高的幸福感。

研究人員在解釋為什麼表演課可以改善參與者的生活時，他們強調體能活動對發展熟練感與控制感、使人樂在其中、面對智能挑戰和促進人際關係的重要性。同時，表演技巧可以改善生活技巧。

很可惜的是這些研究的摘要並未指出有多少人參與每項研究，但我們可以假設他們的人數是足夠的，可以使研究結果得到信任。

摘自：Good for the Heart, Good for the Soul: The Creative Arts and Health in Later Life by Michael C. Patterson and Susan Perlstein. *Neuroscience of the Aging Brain: Perspectives on Brain Health and Lifestyle*. 2011, 35, 27-36.

---

## 新聞輯要

### 一、裝置聽力迴圈融入社交圈

我們的同事及好朋友麥爾斯(David G. Myers)在密西根荷蘭市的霍普學院(Hope College)擔任心理學教授，他告訴我們一個好消息，科技可以使輕度耳聾的人聽到清楚的聲音。麥爾斯寫道：「我以前很討厭助聽器，但是現在...我喜歡它們使我的生活更豐富的方式。」麥爾斯博士正在寫有關聽力迴圈的書，他說銅線會反射電磁信號，把它們放在一個空間的外圍，它們就可以與助聽器裡面的小小裝置產生反應，使人聽到完美真實的聲音。

麥爾斯第一次接觸聽力迴圈是在蘇格蘭的一間大修道院，在那裏他非常驚訝自己突然聽懂牧師講的每一句話，他後來發現是聽力迴圈使他有這種經驗。後來他在自家裝置一個迴圈（大約 250 美元）而且成功的促成密西根州上百個地點裝設迴圈，包括大瑞城機場(Grand Rapids Airport)以及密西根州立大學的籃球比賽場地。誠如他所寫的：「這簡易科技漂亮的地方之一是它在所有地方為我服務，從辦公室到客廳，到幾乎所有做禮拜的地方，以及我社區裡的公立藝術廳。」國家推廣單位指出這項在北歐已廣泛採用的科技，有可能改變上千萬美國人的生活。如果迴圈裝置在商店、銀行、博物館、地鐵站和其他公共空間，感覺被排除在外的人突然又可以回到交談中。想要獲知更多訊息，請上網 [www.hearingloop.org](http://www.hearingloop.org)

---

### 二、騎單車的提琴手

費城交響樂團的提琴手，66 歲的克來恩(Herold Klein)最近完成所謂的 MS 大八(MS Great 8)的單車之旅，這八天的單車之旅是在為多發性硬化症募款並提醒人們注意此症。克來恩最近轉向騎腳踏車，這項運動使克來恩的生活有很大的改變，他曾說：「它是我的救星，使我能健康的過活。」在他成為單車騎士之前，他完全投入音樂，他周旋於練琴、表演、以及擔任交響樂團主席繁瑣的行政工作之間，從沒時間運動。他睡眠品質不好、又抽菸、每天要喝 20 杯咖啡，漸漸地他發現身體開始抱怨他長年養成的生活習慣而且他每天累積的壓力正在腐蝕他的身體健康。最後，他戒菸、少喝咖啡，但是他的焦慮程度仍然很高，他的醫生所開的處方是運動。他拖延了四年，但有一天卻對他可能可以騎腳踏車的想法大感興趣。那年夏天，當交響樂團在紐

約州的薩拉托加春泉市(Saratoga Springs)表演時，他開始訓練，他每天騎腳踏車，自我要求愈來愈高。今天他是個單車騎士達人，已減輕 20 磅，變得比較沉穩。對他而言這是雙贏局面，「騎單車使我更放鬆而且給我更多能量去從事音樂工作。」

摘自：MS is muse for violinist on 513-mile bicycle ride. *Philadelphia Inquirer*, October 17, 2011, C1, C3.

---

### 三、嬰兒潮世代的未來展望

嬰兒潮世代的未來及之後會如何？美國退休人協會學術部主任(Director of Academic Affairs at AARP)牧迪(Harry Moody)最近出版一篇文章，勾勒出幾項明顯的可能性，其中對美國人最有前瞻性的兩項預測是：

- (一) 社會安全年金：此項基金的受託人預估全額福利金可以付到西元 2037 年而不用更改計畫的任何部份。社會安全年金破產了是錯誤的說法，這個制度稍微調整一下，社會安全年金的收支平衡能力還可以延到西元 2067 年。對我們自己、小孩及孫子輩而言，這是個好消息，如果我們做些小小的改變就可確保這個有價值的社會制度持續下去。
- (二) 醫療保險：此項制度不像社會安全年金那麼好，其情況因 2010 年的健康照護改革法而大幅改善，其基金不會在 2017 年破產而會一直維持到 2029 年。但是，健康照護的支出必須限縮。至於這要怎麼做則有很多看法，其中包括允許老年人有更多機會表達他們要如何過日子以及要如何結束。

摘自：Reflecting on the 21<sup>st</sup> Century by H. R. Moody, *Generations: Journal of the American Society on Aging*. 2010, 34, 23-27.

---

### 四、沙發馬鈴薯要注意

我們都知道看電視會上癮，但我們並不知道它有可能嚴重縮短我們的壽命。至少澳洲統計局(Australian Bureau of Statistics)和一項長達 10 年對生活型態進行的研究如是說。這項研究控制其他可能縮短壽命的因子，如年齡、體重、抽菸、教育、高血壓和膽固醇，他們發現一生當中每天看 6 小時電視的人比沒有看電視的人少活 5 年；平均而言，25 歲以後，每看一小時的電視就會減少壽命 22 分鐘。雖然這個數字是數學計算的平均值，但還是值得注意。除了看電視之外，還有很多因素導致此項結論，也許與缺乏某些事情有關，例如去冰箱拿另外一罐啤酒，卻缺乏運動等等。

摘自：Study: Each hour of television shortens life by 22 minutes, *Personal Health, Philadelphia Inquirer*, C2. Research was originally published in the *British Journal of Sports Medicine*.

---

## 書評

書名：老化的伙伴：失憶、友誼和蓬勃發展的社區(Aging Together: Dementia, Friendship & Flourishing Communities)。作者：麥克伐登夫婦(Susan and John McFadden)。巴爾第摩約翰霍布金斯大學出版社(Johns Hopkins University Press)，2011年。

這本迷人的書，其主題是用新的角度來欣賞患有不同形態失憶症之人的潛力和智能缺失。此外，為了滿足需求，他們願意挺身而出爭取權利成為社區的完全公民和有價值的居民，因此病人本身也變得更有組織能力。這項重大改變對即將有可能被診斷出患有此病症的65歲以上持續成長的人口、他們的家人、朋友、和鄰居而言有非常重要的意義。

作者麥克伐登夫婦，太太是心理學家，先生是牧師，合寫一本嚴肅、學術、又敏感的書，以促進觀念上的改變，其論點的核心是在失憶症的路上，真心的朋友應該陪伴在旁，他們為什麼要這麼做，如何做以及他們的關係將變成怎樣，這些都是這本書探討的中心主題。麥克伐登夫婦堅稱人們很害怕接到通知要與已開始走上健忘之路的家人或朋友聯絡，他們提出克服這種感覺的方法，並且找到方法與沒有很常互動的人保持溫暖又體貼的關係。

這本書應該會吸引各種不同專業的讀者以及有家人或朋友逐漸變得健忘的人，得知新的讚賞、新的技巧、和新的瞭解方式可以強化或燃起與喪失認知能力的人之友誼，真是振奮人心。如何一路上與這些朋友維持溫暖的關係，書中有建議，作者也討論如何欣賞患失憶症的人擁有的正向改變，例如，變得比以前更愛嬉戲和仁慈。

至於社區發展要如何讓失憶者維持自我認同、適應和經歷他們的新世界，環境的本質是很重要的。對很多失憶症患者而言，群居比獨居在家有較滿意的社交活動和較樂觀，這個觀點與現在流行住在自家裡是最理想的說法大相逕庭。同時，被診斷為失憶的人，不再是被幫助的對象，反而很有可能變成照顧他人的人。雖然這些工作可能很簡單，但是不管人的認知能力為何，助人一直都是有意義的。

---

## ※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](mailto: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](mailto: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](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese).