

# 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)

2010年3~4月，第61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。

## 目錄

社論：阿茲海默症：有指望的期待

研究一：與年歲俱增的情緒智慧

研究二：銀髮族的線上紅娘

## 新聞輯要

(1) 事業／慈善／愉悅

(2) 預防糖尿病的有趣方式

(3) 回應別人的失落

(4) 退休：擴大參與的機會

給讀者的訊息

---

## 社論：阿茲海默症：有指望的期待

我們都知道有一種叫做阿茲海默症的疾病，而且把這些患者當病人。結果，我們把阿茲海默症當成像癌症或小兒麻痺症一樣看成是一種疾病。但是，越來越多人認為這樣的想法不但沒必要而且也無益。例如，看看懷特豪斯醫生(Dr. Peter Whitehouse)的研究成果，他花了三十年的職業生涯從事研究(包括藥物研究)，檢閱醫學期刊，以及治療被診斷出有此病的人。他的結論是這種把它當疾病的說法不只有錯，而且很不人性甚至不道德。他和丹尼爾喬治(Daniel George)合著的新書—阿茲海默症的迷思(The Myth of Alzheimer's)建議我們重新思考老化過程，尤其是正常情況下大腦在各種不同生活條件中的變化，例如，身體與心理活動、抽菸、和節食等，這些改變多多少少弱化大腦能力。按照主流醫學界的觀點，這種疾病有藥可醫治，如果夠有錢的話，藥品業可提供能治癒的藥。然而懷特豪斯和喬治卻認為我們如果專注在改善大腦健康，承認我們身體的極限，對抗我們變老時最大的敵人—恐懼，這樣對我們比較好。

他們寫道：「把阿茲海默症重新建構為是大腦老化的過程，則從根本改變我們對智力喪失的認識，因此對我們自己、親愛的人、我們的社區、我們的政府政策及我們的商業都有極大的影響。把我們自己放在大腦老化的連續過程中，並且把它當做終身過程，而

不要看成是生命終點的『疾病』，如此我們就可以將我們社會中所有弱勢的人從小孩到老人都團結起來。」

其他專家們支持而且延伸此觀點，英妮(Anthea Inne)的失智症研究也強調挑戰現有說法的重要性。她特別專研會影響人們對病人及其照顧者觀點諸如政治、經濟、社會和文化的議題。她看到人們對失智症患者的退化常有刻板式的認知，這會影響到人們照顧他們的方式，以及照顧者如何看他們。史奈德(Lisa Snyder)在「說出心裡話－失智症到底是什麼」(Speaking Our Minds: What it's like to have Alzheimer's)一書中深入探討這些刻板印象。她認為，失智症的診斷會令人忽視病人的認知能力及其需要與慾望。這些人儘管被診斷患有失智症，但在史奈德的訪問中他們會談到恐懼、挑戰、社會支持系統、寂寞感、克服限制的方法，以及在生命中感受到的愉快。最後一項感受也許是我們這些把失智症患者看成「好可憐」的人最感震驚的。史奈德提到受訪者時說，他們「提醒我們當我們快速地測量失能、不足、及差異時，其實是冒著忽視他們能力、優點、及共同性的危險的」(頁 34)。她注意到的一個優點是即使你吃飯時需要有人協助，你還是有能力在這種處境中發現幽默。史奈德指出在編撰失落故事時，普羅大眾都會強調惡意的刻板印象，而不是強調我們應該瞭解所有人都有自己檢視及自我認知的能力，而且他們的聲音必須被聽到。

附加一件有趣的事，巴斯汀(Anne Basting)的書－「忘記記憶」挑戰我們文化中「記憶」的核心定義。她認為強調「記憶」與失憶忽略想像力的重要性，而這卻是失去某些認知能力的人所擁有的潛力。有很多不同的方案可以改善人們的想像力。她認為這些方案強調活在現在的價值，而這常是患者最擅長的，她也強調記憶的關連特性，就好比是人與人之間而非個人之內存在的事。比較受大家歡迎的方案有諸如錄下生命故事(StoryCorps)、記憶橋樑(Memory Bridge)、跨躍時空故事集錦(TimeSlips)、我與藝術論壇有約(Meet Me at MOMA)、銀髮族藝術分享(Elders Share the Arts)以及歌曲創作和視覺藝術羣等。

－肯恩與瑪莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

參考文獻：

Anthea Innes(2009). *Dementia Studies: A social science perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Anne Davis Basting (2009). *Forget memory: Creating better live for people with dementia*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Lisa Snyder (2009). *Speaking our minds: What it's like to have Alzheimer's*. Baltimore, MD: Health Professions Press.

Peter Whitehouse and Daniel George (2008). *The Myth of Alzheimer's: What you aren't being told about today's most dreaded diagnosis*. New York: St. Martin's Press.

## 研究一：與年歲俱增的情緒智慧

資深研究員卡斯坦森(Laura Carstensen)以研究情緒和老化而著名。在本文中，她和同事史契貝(Susanne Scheibe)整理有關情緒處理與調節之研究，以瞭解人們如何處理引起高度情緒反應的生活事件。

人們會古板的認為老年人通常是悲傷、憂鬱、以及寂寞的，但是這樣的認知是大錯特錯。儘管老年人要面對認知、體力及社會資源的挑戰，但是大部分的老年人在他們的餘生年歲中，依然調適良好而且情緒保持穩定。老年人比年輕人似乎更快樂，情緒更穩定。

研究顯示，一般而言，老年人傾向較注意正面消息而非負面消息，這個發現來自於與注意力、記憶、和做決定有關的事情上。這種正面傾向的唯一例外是當老年人面臨即刻的威脅情況時，此種偏好就不存在。至於情緒調節，在情緒智商測驗(emotional intelligence test)中，老年人比年輕人在此測驗共四部分中的促進、瞭解及管理情緒三部分所得分數比年輕人高。

老年人很多優勢在於他們很會看情況，並在引起情緒強烈反應事件發生前就準備好，也許這種心理準備是他們比年輕人更不易受到情緒事件所影響的原因。(例如，當面對親人過世時，他們受到的影響並沒有比較少，此時，他們比年輕人表現得更悲傷，且在生理上與年輕人受到一樣的衝擊。)老年人傾向喜歡與熟人互動，而花較少時間與陌生人相處，以避免對峙與敵意的情況，而且比年輕人更能從複雜的角度看問題，這使得他們減少衝突情緒。也許有人會說，他們較可能用美化的眼鏡看世界，這使得他們無法辨識欺騙與詐欺。

對於他們這種正向看法，一個可能的解釋是因為他們有日積月累調節情緒的經驗。使得他們對緊張局勢變得愈來愈有技巧處理。他們也有可能因為感受到「時間已經不多了」而更願意使用這些技巧。在這種未來發展路程較短情況下，他們認為重要的是要享受每一天，而不是像年輕人一樣常為了未來的好處例如追求高學歷等較久遠的目標而犧牲今天，只有在面臨死亡時，他們這種樂觀想法才會減弱。

整體而言，老年人的情緒生活有很多可學的，這是年輕人可能會羨慕的並且在年紀漸長時所期待的。

摘自：Emotional aging: Recent findings and future trends by Susanne Scheibe and Laura L. Carstensen. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2010, 65B, 135-144.

---

## 研究二：銀髮族的線上紅娘

因為二月會慶祝情人節，春天帶來生氣盎然，而六月是結婚月，我們的念頭都在羅曼史上打轉。現在因為聯絡情誼都靠網際網路，所以探究一下老年人的線上約會應該挺有趣的。大家尋找的對象為何？他們比起其他在網路尋找速配對象的年輕人在選擇對象上有何不同？

本研究在分析 600 封來自四個年齡層（20-34 歲；40-54 歲；60-75 歲和 75 歲以上）有關浪漫關係的電子郵件。所有的人都在尋找異性伴侶，其中 84% 是白人，38% 有大學學歷，年齡愈大愈有可能是鰥寡或退休之人。所有參與研究的人是透過 Yahoo! Personals 廣告招募而來並且同意填寫問卷。問卷的第一部份是用選擇題來回答有關自己現況及理想對象的長相、種族、地區、收入等的題目。在第二部分填寫一篇短文「自我陳述」來描述自己及理想對象。

研究顯示，所有的男人不論年齡都喜歡比自己年輕的女人。此外，男人年紀愈大，他與理想對象的年齡差距愈大。因此，例如，20 歲的男人可能較欣賞 19 歲以下的女生，30 歲的男人喜歡 25 歲以下的女生，然而，60 歲的老男人卻希望他的女人不要超過 45 歲。至於女人，他們一致地喜歡比他們年紀大的男人，直到 75 歲這個年齡，女生才會想要找比自己年輕的男人。研究人員很驚訝發現小於 75 歲的女生仍然想找比他們老的男人，然而在其他研究她們卻宣稱不要再當照顧者，或再一次當寡婦。

此外，所有女人不論年齡都想要有高地位的男人。研究人員說在選擇伴侶方面，女人比男人還「挑剔」。在描述他們的理想伴侶時，女人比男人更常有特定的條件。男人似乎比女人更渴望進入伴侶關係，當然，這是很明智的，因為對男人而言，結婚比單身對長壽更有助益。

摘自：Partner preferences across the life span: Online dating by older adults bu Sheyna Sears-Roberts Alterovitz & Gerald A. Mendelsohn. Psychology and Aging, 2009, 24, 513-517.

---

## 新聞輯要

### 一、事業／慈善／愉悅

六十七歲的查根(Al Chagan)近幾年來把用過的東西轉成利潤，他把自己形容為連鎖企業家。他的商店設在費城(Philadelphia)地區的三個城鎮，叫做「英帕特節約商店企業(Impact Thrift Stores, Inc.)」，專賣「輕度用過」的衣服及居家用品。銷售所得利潤捐給當地的慈善機構，英帕特在 2009 年共捐出 \$173,000 元給 20 個當地慈善機構，2010 年底他們總共捐出 100 萬美元。

這些商店共僱用 95 位全職及兼職的員工，其中有些被法院判處服社區勞動役。他們在商店內學到好的工作習慣並為社區服務。十八歲的瓦爾希(Jon Walsh)三年前因為逃學被送到英帕特執行 20 小時的社區服務，他非常喜歡這樣的工作，所以他繼續於下課後到店裏工作，從卡車上卸貨並將貨品分類，對瓦爾希來說，「這像是他的第二個家」。每年大約有 35 個學生參與英帕特的教育課程，另外 20 位學生在英帕特當志工，貢獻他們的時間。他們的工作使得中等價位商品的銷售生意興隆，而且增加盈餘以捐贈給慈善團體。

查根擁有科爾蓋特大學(Colgate University)的經濟學學士學位及美利堅大學(American University)的企管碩士，他無意從職場退休。他一點也不羨慕他以前的同學都在打高爾夫球而非工作，「我會討厭退休的，在我這年紀像這樣投入精力做一些有意義而且有趣的事情才是真正的幸福，就像蛋糕上的糖霜一樣。」

摘自：At 67, Mixing business and charity by Art Carey, Philadelphia Inquirer, March 15, 2010, B1, B6.

---

## 二、預防糖尿病的有趣方式

第Ⅱ型糖尿病對老年人而言一點也不陌生，但是有一些「有趣的」飲食方法似乎能夠減少罹患的危險。根據哈佛醫學院的出版品「第Ⅱ型糖尿病的健康飲食」，喝咖啡可降低罹患糖尿病的機會高達42%，而喝酒可降低43%。納珊醫生(David Nathan)是麻塞諸塞州總醫院糖尿病中心的主任，他建議人們以自己能接受的方式吃東西，最理想的是，大量生鮮蔬果、全穀類、瘦肉蛋白質、健康油脂，以及很少量的糖、澱粉、紅肉和鹽。

摘自：Preventing diabetes-the fun way by John Briley, AARP The Magazine, November, 2009, 34.

---

## 三、回應別人的失落

當我們逐漸年老，我們會愈來愈常碰到某人的親人往生。當我們有朋友或同事碰到此種情況時，說些什麼話最好？費德曼(Joel D. Feldman)曾經失去一個小孩，從他的經驗中，他認為對正在悲傷的人最好的話是：雖然「你好嗎？」是個很熟悉的用詞，但他發現這很難回答，他建議用「你今天好嗎？」是比較有幫助的問法。

「我能說什麼」幫助不大，但「我有想到你及你的家人」確實感受好多了，如果覺得讓對方講出來有幫助的話，就傾聽，不需要總要說些什麼。

雖然有些人很擔心提到往生的人，但費德曼發現他感激人們談到他的女兒，因為讓她活在記憶中。

他建議不要評斷別人哀傷的方式，因為人們雖然有親人往生，有時候也可以正常的笑與過日子。

有些人認為悲傷的人想要自己獨處，但是對他而言，有人在旁邊並與他互動對他很有用的，他一點也不覺得被侵犯了。

什麼時候送慰問卡會太晚？他覺得，永遠不晚。因為在剛失去一個人的時候會收到很多的安慰語，但是當這些逐漸減少時，世界變得更加的寂寞。

摘自：Simple acts ease great pain by Joel D. Feldman, The Philadelphia Inquirer, April 5, 2010, A11.

---

## 四、退休：擴大參與的機會

五十九歲的沙蘭柏格(Chesley "Sully" Sullenberger)在2009年1月15日因為他所駕駛的美國航空客機的引擎吸入一隻鵝，使他迫降在紐約的哈德遜河(Hudson River)，也為此生中最後一次飛行畫下句點。在此緊急降落之前，他從沒想過要退休。他不再飛並不是因為他對飛行不再有興趣，而是就如他所說的：「我從航空公司退休，所以我可以把時間用在此時最重要的事情上。」他的重點是要讓飛行更加安全，他認為現在要當飛行員比

起他 30 年前剛開始時還要艱難，同時，「有很大壓力要聘用沒有經驗的人，飛行員的薪資很低，所以有較多經驗的人不願做這些工作。對飛安而言，經驗根本就是無可替代的。」除了與家人相處和寫書外，沙蘭柏格計劃要遊說國會議員提高飛行員的最低資格，並且降低每日的飛行時數。對沙蘭柏格而言，退休意謂的並非是減少對世事的參與，反而是一種以全新的動能來拯救比去年一月出事那天和他在一起的 150 人更多的生命。

摘自：‘Hudson Miracle’ pilot makes his final flight by Mitch Weiss and Samantha Bomkamp. Philadelphia Inquirer, March 4, 2010, A2.

---

### ※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).