

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

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

2011 年 1~2 月，第 66 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：正向老化—新的願景

公告：新任董事會成員

研究一：成為百歲人瑞要付出什麼？

研究二：細細品味幸福

新聞輯要

(1) 老年企業家：新經濟前沿

(2) 心智工作：對年長者不是問題

(3) 戴爾蒙(Marian Diamond)：開拓腦力的先鋒

給讀者的訊息

社論：正向老化—新的願景

我們會定期審視本電子報的中心宗旨，由此可讓讀者瞭解有何可預期的及如何參與等。本電子報始於八年前，現以五種語言發行，讀者人數急速擴增，訂閱者已達數千人。訂閱者有老年學家、健康相關研究人員、醫生、老人服務機構人員、以及有興趣的外行人。本電子報很多新讀者可能很好奇我們挑選內容的原則。

我們主要的目的在結合研究、專業實務及日常生活的資源以促進大家欣賞老化過程。我們在挑戰人們長期以來將「老化」看成是退化的這種觀點，進而創造一種人生願景，把老化當作前所未有並能豐富生命的時期。此革命性的觀點主要來自以 50 歲以上成人為重心的研究及專業實務社群，唯有在這些社群裡，新的觀點、創新、實際支持、及促進成長的工作才能有效地開展。透過相關資源、技術和意志力的支持，研究人員就可專注在老化的正向發展上，這不僅將有用的創新帶進實務的領域，而且能激起高齡者希望與行動的力量。實務工作者在治療與預防的工作之外，將致力促進成長的活動，也使社會重新定義「老化」。

非常歡迎讀者們對本電子報提出意見。如果您有文章或實務經驗，您覺得讀者會有興趣的，歡迎在未來的電子報中與大家分享。我們也會刊登書評或影評，以及相關會議或工作坊的公告。請將您的建議寫到 gv4@psu.edu 給瑪莉葛根。(註：若用中文書寫請 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 給劉素芬) 所有過去的電子報(以英文或其他語文出版)都登載於下列網址：<http://www.positiveaging.net>

我們自我介紹一下，肯尼斯葛根是史瓦斯摩爾學院(Swarthmore College)的資深研究教授，而瑪莉則是位於布蘭地灣的賓州州立大學(Penn State University, Brandywine)的榮譽教授。肯尼斯與瑪莉是道氏研究所管理委員會的委員。道氏研究所是致力於研究並結合社會建構主義理論及社會實務的非營利機構。兩位皆在老人學、科學研究及治療實務等議題上有長期而深入的關注。

期望您與我們一起努力。

—肯恩與瑪莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

公告：新任董事會成員

我們非常榮幸地宣布本電子報的優秀董事會成員，他們的智慧與洞見將引領電子報及相關網頁資源的未來發展，我們的董事會由治療師、作家、翻譯者，及其他對老年學有強烈興趣的學者所組成。我們希望藉此機會公開向他們的熱心支持表達謝意！他們是：

美國亞利桑納州斯科茨代爾(Scottsdale)的卡托夫婦(Bob and Sharon Cottor)

德國馬爾堡(Marburg)的弗里德瑞克(Thomas Friedrich)

英國倫敦(London)的弗雷曼(Glenda Fredman)

美國加州雷德蘭茲 (Redlands)的海德凱(Lorraine Hedke)

台灣屏東(Pingtung)的劉素芬(Su-fen Liu)

巴西聖保羅(Sao Paulo)的莫瑞提(Angelica Moretti)

美國紐約州布魯克林(Brooklyn)的柏斯坦(Susan Perlstein)

加拿大新布倫瑞克州弗雷德里克頓(Fredericton, New Brunswick)的藍道(William Randall)

瑞士弗利堡(Freiburg)的羅比歐里奧(Alain Robiolio)

荷蘭烏特勒支(Utrecht)的史都比(Margaret Stroebe)

美國俄亥俄州克利夫蘭(Cleveland)的懷特豪斯(Peter Whitehouse)

研究一：成為百歲人瑞要付出什麼？

最簡單的回答就是他們必須至少活到 100 歲，在 1990 年有 37,000 人就這麼做到了。在 2000 年，有 50,000 人，而到 2030 預估會有 300,000 人。大家都認為活到 100 歲的人有堅忍的特質，就只因為活這麼久，他們一定經歷過失落，遇過挑戰，而且碰過艱困時刻。馬丁(Peter Martin)和他的同事試著要找出這些是什麼特質。

有一個假設認為百歲人瑞的人格特質是他們之所以能活這麼久的一個重要因素，研究確實指出，最重要的是年紀很大的人通常不會神經質(neurotic)，他們不會過度緊張、

不容易沮喪、也不會讓很多恩怨或不愉快的感覺繼續惡化。另外一個特質是，他們通常較外向、喜歡外出與朋友相聚。別的研究也指出他們非常自信有能力把事情做好、配合度高、心境開放，而且信任他人，人們可能會說堅忍人格特質的人可能較會是「易與人相處的人」。

對堅忍的第二個特質即所謂「社會資源」的研究也與上述研究結果一致。根據 286 篇有關幸福研究的後設分析顯示擁有支持的社會關係是促進長壽的最重要因子。此外，鎮定與自信在幫助這些人維持社會關係扮演重要角色。對百歲人瑞來說，要保持社會資源，需要不斷的再建立關係(re-knitting)，因為死亡與失落造成關係斷裂，而且他們比所認識的人還要長壽。

基本經濟安全也是促進長壽和平安生活的一個重要因子，雖然百歲人瑞很少有錢的，但他們通常認為他們的錢足夠讓他們過得很舒服。況且，大部分的人也不是揮霍者，而且認為細水長流。研究指出，要維持自己，很重要的是要對自己所擁有的感到高興而非對未來過度煩惱。

認知能力是否對堅忍造成影響還不清楚，儘管百歲人瑞有碰到阻礙和危機，但是他們通常在晚年時依然有不錯的認知能力。有一項研究指出老老族有處理日常生活問題的強大能力，他們有能力適應變遷的世事並且不被擊敗。同時，很多百歲人瑞（約 50%）多多少少有點失憶，但是受過教育的人似乎有較高的認知能力，雖然有些人沒受過什麼教育，但仍然「像針腳一樣尖銳」。

摘自：Resilience and longevity: Expert survivorship of centenarians by Peter Martin, Maurice MacDonald, Jennifer Margrett, and Leonard W. Poon. In *New Frontiers in Resilient Aging: Life Strengths and Well-being in late life*, edited by Prem S. Fry and Corey L. M. Keyes. Cambridge University Press, 2010.

研究二：細細品味幸福

我們大部分的人都會認為，如果我們有多一點錢，我們的生活將更滿意，但總體而言，這並非事實。所以，為什麼錢無法使我們更快樂？奎巴克(Jord, Quoidbach)和他的同僚認為答案至少有部分與有錢人如何失去「品味」生活樂趣的能力有關。

品味人生是增加及延長正向經驗的方法，花時間去感受一塊黑巧克力的細緻風味，想像你要去度假的歡樂（以及回來後翻看所拍照片），在臉書(facebook)上向朋友述說你在週末看的滑稽電影，徜徉在燦爛的日落餘暉中，這些都是品味人生的行動，這些都使我們在生活中充滿各種樂趣。那麼，如果有錢很好，但為什麼有錢人不會品味呢？很明顯的，不是因為沒有事情可以品味，基本上是當你有錢每天可以在高級餐廳用餐，以及在別緻的精品店購買設計師設計的衣服，這些經驗抹滅了諸如在後院烤肉架上滋滋作響的牛排之氣味，或者你在百貨店買到一件便宜的可愛小背心裙等這些日常生活中簡單的愉悅。

生活中的小樂趣被忽略了，而且財富使人們持續追尋高成就，而不願過較簡單並且在冗長的日子裡穿插特殊節日的生活。這些人不只沒有品味人生的時刻，也未曾達到被認為是高峰或特殊生命經驗的最低點。

研究顯示我們每天都在增進快樂與幸福，但不是透過獲得與消費，而是來自珍惜每天的小快樂。

摘自：J. Quoidbach, E. Dunn, K. Petrides, & M. Mikolajczak (2010) Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness. *Psychological Science*, 21, 759-763.

新聞輯要

一、老年企業家：新經濟前沿

我們非常高興知道今日的美國嬰兒潮世代比年輕世代較願意創業。通常，我們相信與開創新事業有關的冒險經濟行為是年輕人的專利，但是過去十年，創業行為最多的是屬於 55-64 歲的人。

鼓勵這樣行為的因素有：較不願意侷限在單一職涯或一家公司、身體與體力較好所以有較長的生產活動、願意自己當老闆、公司人力縮編的受害者。因此考夫門基金會 (Kauffman Foundation) 的預測指出美國正處於創業熱潮的浪尖。這對國家很好，因為開創新公司是生產力的引擎，可以創造新工作，而且擴增經濟財富。

瓦索 (Jan Wassel) 審查兩本探討此一趨勢的書。第一本是羅葛夫 (Edward Rogoff) 和卡羅 (David Carroll) 的「二次革命機會：五十歲後自己當老闆」 (The Second Chance Revolution: Becoming Your Own Boss After 50)，對想要創業的人這是非常好的參考資料。他們評估高空走鋼索的危險之後，幫助讀者瞭解諸如財務、稅制和法律事務、家庭企業問題、傭人、組織董事會、和建立團隊等重要事宜。他們還提供工作表來幫助讀者評估他們自己的情況。

第二本書是張庭 (Ting Zhang) 的「成熟的美國經濟中的老人創業」 (Elderly Entrepreneurship in an Aging US Economy)，在讚賞老年員工對經濟成長的顯著貢獻。張庭在他的博士論文中高度複雜地討論要使 61 歲以上的人繼續工作的誘因與障礙因子，他認為老年人對美國經濟的正向影響尚未受到完全的認識，而且堅稱老年人應有減稅之鼓勵。在「文化開放、社會容忍、和多樣性、以及低所得稅」的環境中提倡創業精神，將「鼓勵老年人事業的成長」。(p.865)

摘自：Older Entrepreneurs as the New Economic Frontier by Jan Wassel, *The Gerontologist*, 2011, 50, 863-865.

二、心智工作：對年長者不是問題

我們都知道，年紀漸長對記憶形成挑戰，有可能是因為我們把學到的大量資訊儲存起來，但這並不表示他們對其他心智工作較有困難。北卡州立大學(North Carolina State University in Raleigh)的研究在比較老年人與 30 歲以下的人如何做直覺判斷，例如選擇一位有能力的房屋維修承包商、快速決定下棋的棋步、或擔任協調者，通常老年人和年輕人做得一樣好或更好。其中的一位研究員海斯(Thomas Hess)的見解是「老年人有可依靠的知識寶庫，資訊可以自動評估，他們根本不用太花時間來想這些事。」老年人的生活經驗打造出一組年輕人尚未具備的啟發式思想，大部份的世事對他們而言是新鮮的，因此他們必須從頭開始去評估。(如果要裝置一架 DVD 播放機，結果可能相反。)

摘自：Decision Making: Go with your gut by Beth Howard. AARP The Magazine, Nov.-Dec. 2010, pg. 18.

三、戴爾蒙(Marian Diamond)：開拓腦力的先鋒

我在舊金山的一位忠實讀者與朋友寄給我一份有關戴爾蒙教授(Marian Diamond)的剪報，戴博士是加州柏克萊大學的教授，對學生講授大腦及其功能幾十年。她 1940 年代中期在柏克萊大學當學生，在康乃爾及哈佛大學教學後，她成為柏克萊大學一位令人尊敬的「台柱」。在發表對愛因斯坦(Albert Einstein)的大腦所做的爭議性研究之後，她開始研究促進大腦發展的方法。如她所發現的，在高度刺激與挑戰環境成長的老鼠會比在無聊環境成長的老鼠有較厚的大腦皮質。由於她的研究，現今的嬰兒床都用很多裝飾，諸如彩色的、彎彎曲曲的、咻咻叫的、閃爍的或者噹噹作響的玩具或風鈴。(現在可能有人會覺得這個趨勢是否太過火了。)

與正向老化有關的是，戴爾蒙指出玩心理挑戰的遊戲和免疫力有關。她把由老年婦女組成的橋牌俱樂部成員帶到她的實驗室，讓她們玩牌並且測她們血中的白血球，當這些人在玩的時候，她也安排控制組安靜地坐著聽音樂。玩牌的人血中白血球數量激增(這是好的)，而其他的人卻沒有，本研究顯示心智挑戰是避免生病的健康方法。

在解剖學領域她大概是唯一女性，她並沒有靠「裙帶」關係，她的目標是既要成為一個傑出的學者，也要當個成功的女性，為家庭付出。她與第一任丈夫育有四個子女，現在她與加州洛杉磯大學(UCLA)神經科學賽柏教授(Arnold Scheibel)維持遠距離婚姻。她先生對她工作情況的描述是「非常有創意，會突破框架，這些不見得大家都喜歡。」她很喜歡挑戰、與學生有連結、並成為科學社群中的一份子。她特別感謝以前學生的熱情與關心，這些學生現已是科學各個領域中的傑出專業人員。有個學生說他喜歡與她相處，因她總是表現出對生活的正向態度，「她讓我想成為一位較好的醫生。」戴爾蒙所展現的榜樣是不論在任何年紀都要過著有趣的、有生產力的、以及熱愛生命的生活。

摘自：Pioneering brainstormer packs students in by Debra levi Hotz, San Francisco Chronicle, Dec. 10, 2010, A1-A19.

※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.