

正向老化電子報
(The Positive Aging Newsletter)
網址：www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese
2011 年 3~4 月，第 67 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：重建與放下的技巧

研究一：悠久婚姻中衝突會緩和

研究二：50 歲以後更快樂

研究三：使用網路的好處

新聞輯要

(1) 50 歲以後找工作

(2) 退休後的性

(3) 講故事：有益健康

公告更正

給讀者的訊息

社論：重建與放下的技巧

在前幾期中，我們探討「老化的技術」。我們建議在人生的每個階段中，每個人都必須與兩個重要的挑戰拼搏：精通新的事物並適應在意事物的失落。這兩個情況都需要重建與放下的技巧。在本期的電子報中，我們要專注在跟我們很接近的一個特別案例：好友約翰的死亡。對我們而言，他提供執行這兩種技巧的絕佳例子，而他太太給我們這個靈感。

約翰是個退休的保險經紀人，住在郊區，有三個小孩，結婚多年後離婚。他是加里庫柏型的人(Gary Cooper kind of guy)，安靜、謙遜、友善而且保守。約翰對藝術很有興趣，在費城的一家藝廊開幕式中他碰到我的藝術家老朋友戴博拉(Deborah)。跟約翰不同的是，戴博拉很熱情、有創意，很像波希米亞人，她和一羣有活力的同事住在藝術家社

區，我們有點驚訝他們互相看對眼，而且好奇他們如何擦出愛的火花。但是他們真的墮入愛河，約翰很快就搬離開他在郊區的房子去與他的新娘一起住到城中的個人套房。

再建構開始了。約翰有個長期收集舊工具和相機的習慣，他很快地開始修攝影課，他和戴博拉一起去找拍攝照片的有趣景點。不到幾年他就在很多展覽場合展示他的作品，他也修焊接課，開始找到方法使用他的舊工具與相機去做有創意的雕塑。在他工作室外樹立的雕像全是用舊的照相機做成的，他在發展這些才華時，大家開始注意到他的作品在展覽場上很快就賣出了，藝術家社群也接受他的融入，很高興有他的創意作品，及他的管理技術。

當約翰發現患有癌症時，生命正以多方向開展。經過幾年強悍的抗拒和幾次的復原，他的身體開始不敵病魔。現在的挑戰是放下，約翰高貴地面對無可避免之事，包括對他的愛，以及他對藝術的慷慨奉獻。例如，在他 80 歲生日時，戴博拉邀請十幾個朋友到餐廳吃飯幫他慶生。約翰的放療和化療使得他體力變得很差，但是他對朋友的熱情到處可見，平常他都不太談他的病情，因為要慶生，生病的事就不足為道了！戴博拉要大家不要送禮物，如果要送的話，只要一個有趣的金屬的東西就好了，因為還有很多雕塑要做。事實上，約翰直到往生前那個星期，都還在他的工作室工作。

現在要面對「放下」這個挑戰的是戴博拉。她在約翰的葬禮上所說的話讓我們好感動：「在我們的關係中沒有未發現的...這是極其完整的。」我們將此期電子報獻給約翰與戴博拉，希望他們的榜樣可以激勵其他人。

—肯恩與瑪莉葛根（Ken and Mary Gergen）

研究一：悠久婚姻中衝突會緩和

在兩人關係中常存在意見不合，要避免具有破壞性的衝突是很難的，而這項有趣的研究發現老年夫婦做得最成功。在這個研究裡，研究人員觀察有衝突的 300 對夫婦，大部分是白人、中上階層、異性戀者、不是中年就是老年。每一對夫婦討論一個現存的衝突，然後協調規畫出誰該去跑腿，這是相當有挑戰性的。（討論現存衝突的做法是故意設計要在夫婦間製造爭執。）

研究人員發現，總的來說，老年夫婦比中年夫婦在爭執中產生較少的負面情緒，他們也比年輕夫婦對配偶有較溫暖的評價，而且他們的婚姻比年輕夫婦更為幸福。

當真正意見不合時，觀察者發現在年老夫婦中，女性特別不能與他們的先生苟同。老年男性在控制他們伴侶的回答時展現最高程度的溫暖。從自我評量的證據中可看出，對老年夫婦而言，「壞的」行為會使他們對配偶行為的評分降低。

一般而言，不論年輕或年老，女人最容易因為感情壓力而情緒不穩，而且比男人更容易在意見不合時生氣。此外，女人比較會有敵意要控制她們的伴侶，然而男人比較會進行敵意隔離，包括冷落伴侶而不是嘗試控制她們的行為。

當夫婦進行協調時，老年夫婦展現一種溫暖和控制的獨特融合，意謂著他們比年輕夫婦在解決問題時更專注在感情及人際關懷上。

諸如此類研究的限制之一是當人們變老，婚姻也變老，有些中年夫婦可能準備要分居或離婚。這對老年夫婦較不可能，也因此，平均而言，老年婚姻可能較快樂。由此趨勢看來，要將老年的影響與擁有長期且快樂婚姻的影響脫離是極端困難的。

摘自：Conflict and Collaboration in Middle-Aged and Older Couples: Age Differences in Agency and Communion During Marital Interaction by T. W. Smith, C. A. Berg, P. Florsheim, B. N. Uchino, G. Pearce, et al. Psychology and Aging, 2009, 24, 259-273.

研究二：50歲以後更快樂

最近有個探討一生幸福的研究恰與婚姻衝突緊密相關。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% 擁有大學學位，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。他們也被問到他們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頂峰，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，並且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.

研究三：使用網路的好處

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比較投入網路使用，尤其是社群網路。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—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、50 歲以後找工作

當今社會找工作是不受年齡限制的，我們有些人在被資遣後要找工作，或者找工作以增加收入，而有些人是在尋找生命中的豐富意義。工作可達到經濟的、社會的、及體能的多層目的，但是要在 50 歲以後找到工作特別具挑戰性，其中最糟的並非是年齡歧視。

「艱困時刻：退休安全指南」(The Hard Times: Guide to Retirement Security)的作者米勒(Mark Miller)對老年人找工作有如下建議：

- 一在討論你的工作史時，不要強調你有多少年的經驗，而要強調技能與成果，而不是工作年資。
- 一要對公司的問題提出解決方案：強調你如何使公司更有生產力或能更獲利。
- 一人際網：如果你有認識的人在同家公司工作，或者你想要工作的地方與你有些關係，則要找到工作的機會將大幅提升。
- 一隨時提升技能：老年員工通常不大提升技能，使得他們找工作時較劣勢，有個精通科技的導師來指引你會很有幫助的。(在此，孫子可能是關鍵)。
- 一外觀部分：第一印象決定錄用或不錄用，檢查一下你的衣著、眼鏡與髮型，看他們是否與你嚮往的公司當時的時尚同步。外表亮麗可使你未來的老闆對你的心智能力及社交技巧有好印象。

摘自：How to find a job after 50 by Richard Eisenberg, USA Weekend, May 21-23, 2010.

二、退休後的性

退休如何影響一個人的性生活？根據美國退休人協會(AARP)的調查，有 78%的夫妻在退休後像以前一樣享受性生活，有 12%的人說他們比以前更浪漫，這對很多想知道離開職場後的生活會是什麼樣子的人而言是好消息。索爾滋醫生(Dr. Gail Saltz)對那些想要有性感退休生活或者想要改善現況者有如下建議：

- 投資你自己：為你的生活注入驚喜，一些令你及你的伴侶有興趣的事情。臥房外的刺激生活會使人們產生快感。
- 回想當初的熱情：當初使你們互相吸引的情趣是什麼？回憶這些事情是朝向增強慾望的第一步，根據英屬哥倫比亞大學(the University of British Columbia)最新的研究，在第一次約會假裝陌生人的夫妻在回想時都會覺得非常興奮。
- 體諒：我們的身體不再像幾十年前的樣子，我們的目標是要找出方法使做愛既舒服或興奮。身體的一些改變，諸如勃起不挺（這是上了年紀的人常有的現象），可藉由藥物的協助輕易解決。同時，在此要強調的是性愛而非性交，因此有需要將定義重作修正。
- 擁抱差異：我們應該慶祝因為年老而產生的好處；較少的禁忌、跟另外一半相處較融洽、較不會早洩（也不用擔心意外懷孕）。
- 慢慢燃起熱情：年輕時，很容易就「挑起性慾」，但現在已不再能如此。這時需要給你的慾望一點助力，例如，談談你的幻想，一起看性感電影，或者是溫暖又溫柔的撫摸或讚美你的伴侶。要進行性行為需事先計畫，就像做其他重要事情也是如此，因其可快速燃起熱情讓你去想像今天接下來會發生什麼事。這樣的建議是假設每個人都有規律的性生活，但很多人卻不是這樣，而且性活動並非一定要的。如果有興趣，對性關係保持開放態度是重要的，因為對人保持開放態度總是一項選擇。對一些人來說，性是一種嗜好，但對其他人而言，那是別人的不是我的嗜好，這樣也沒有關係。

摘自：Rekindling the flame by Gail Saltz, M. D. AARP The Magazine, 2011, March/ April, pg. 54-55. (plus some editorial commentary)

三、講故事：有益健康

如果你曾經告訴一群人你自認為相當不尋常的不幸遭遇，但是從其他人所講的故事中，你會發現你的遭遇其實很平常。有些人覺得聽別人講他們的痛處會很困擾，但是最近有些研究人員發現，聽別人講痛苦的故事也正是醫生要他們做的。內科醫學年鑑(The Annals of Internal Medicine, January 18, 154, 77-84.)曾經發表一項煽動性的新研究，在探討講故事對高血壓患者之影響。

研究人員追蹤將近 300 位住在市區並患有高血壓的非洲裔美國人，他們每三個月給半數的患者觀賞同樣患者講他們自己經驗故事的影片，其他的患者則看一般性的以及和個人無關的探討諸如處理壓力等主題的醫療公告。結果顯示，看講故事影片的病人其血

壓控制通常比對照組還好。事實上，在講故事那組，一開始血壓控制不佳的人都能夠達到像使用藥物的病人一樣顯著降低並且維持血壓的平穩。

對這些發現有很多可能的解釋，對一些病人而言，聽別人談他們的疾病也許可以幫他們接受診斷結果並且找到方法改善。疾病也許變得較不嚇人而且當成生命中的正常事情。講故事也許使病人覺得他們是一大羣人的一份子。本計劃的主要研究人員休士頓醫生(Dr. Houston)說：「說故事的魔力在於他們所塑造出來的相關性。」

摘自：NYTImes, by Pauline Chen, Feb. 10, 2011.

(新任顧問團)

※公告更正※

我們在前一期公佈本電子報新任顧問團成員時，其中一位是劉素芬(Su-fen Liu)，也是我們的中文翻譯。劉素芬來自台灣的屏東，而不是原來所公告的來自香港。

※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.