

**正向老化电子报**  
**(The Positive Aging Newsletter)**  
网址：[www.taosinstitute.net/chinese](http://www.taosinstitute.net/chinese)  
2008年1~2月，第48期

本「正向老化电子报」是由肯尼斯与玛莉葛根(Kenneth and Mary Gergen)所编写。致力于研究与实务间建设性的对话。由网络健康教育基金会与道氏研究所赞助。中文版翻译及总编辑：刘素芬(美国乔治亚大学成人教育博士，现任台湾屏东商业技术学院行销与流通管理系助理教授)

本期目录

1. 社论：正向老化—崭新的视野
  2. 研究一：与慢性健康问题共存
  3. 研究二：设计第三年龄生活档案
  4. 新闻辑要
- 

**社论：正向老化—崭新的视野**

我们的传统是在每年的第一期重新审视本电子报的中心任务，同时说明未来电子报的内容以及读者可以参与的方式。自从六年前本电子报开始发行以来，读者人数急速扩增，现在四种语言版本的订阅者，已达数千位之多。订阅者中包括，老年学家、健康相关研究人员、治疗业者、老人服务机构人员，以及有兴趣的门外汉。很多新读者可能对于本电子报内容的筛选原则非常好奇。

我们主要的目的在结合研究、专业实务及日常生活的资源以促进对老化过程的欣赏。我们在挑战人们长期以来将「老化」看成是退化的这种观点，进而创造一种人生愿景，把老化当作前所未有能丰富生命的时期。此革命性的观点主要来自以50岁以上成人为重心的研究及专业实务社群。唯有在这些社群里，新的观点、创新、实际支持、及促进成长的工作才能有效地产生。对于资源、技巧及毅力等与「老化」发展相关的议题进行研究，不只把有用的创新带进实务的领域，而且能使高龄者激起希望与行动的力量。实务工作者在治疗与预防的工作之外，将强调促进成长的活动，也使社会对「老化」重新再定义。

非常欢迎读者们对本电子报提出意见。如果您有文章或实务经验，您觉得读者会有兴趣的，欢迎在未来的电子报中与大家分享。我们也会刊登书评或影评，以及相关会议或工作坊的公告。请将您的建议写到 [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu) 给玛莉葛根。(注：若用中文书写请 e-mail 到 [ugasfliu@gmail.com](mailto:ugasfliu@gmail.com) 给刘素芬)  
所有过去的电子报都登录储存于下列网址：  
<http://www.taosintitute.net/positive-aging-newsletter>

我们自我介绍一下，肯尼斯葛根是史瓦斯摩尔学院(Swarthmore College)的资深研究教授，而玛莉则是宾州州立大学(Penn State University)的荣誉教授。肯尼斯与玛莉是道氏研究所管理委员会的委员。「道氏研究所」(本电子报出版单位)是致力于研究结合社会学建构主义及社会学实务的非营利机构。两位皆在老人学、科学研究及治疗实务等议题上有长期而深入的参与。

我们希望您能与我们一起努力。

肯尼斯及玛莉葛根 (Kenneth and Mary Gergen)

---

### 研究一：与慢性健康问题共存

我们常常会碰到刻板印象，是把老年人看成是衰弱并且无法处理生活压力的族群。此外，因为他们时常与慢性健康问题共存，所以他们的幸福感降低。事实上，另外一个刻板印象是「老化很可怕」。研究人员为了进一步探索，对 3493 个介于 25 到 74 岁之间的人调查他们每天的心情起伏，以及其与各种不同压力源，如慢性健康问题的关系。结果显示不管罹患多少慢性疾病，年纪大的比年纪轻的有较多的正向感受与较少的负向感受。唯一的例外是有四种健康问题的老人与有四种健康问题的年轻人有同样程度的负向感受，然而他们仍比年轻人正向。

为何会如此？一位社会学家的说法是，老年人比年轻人有更多的智慧。根据此说法，当人们遇到生活的难题时，他们累积的能力使他们能够渡过难关。当老年人面对压力事件时，他们能够展现超过平常的适应力而且能够找到有用的资源。老年人在坏事发生时较少「受到惊吓」，他们知道每个挑战或压力事件假以时日都可以大事化小，小事化无。另外的解释是老年人达到目标的路径如果受阻比较愿意调整目标。老年人比较可能进行较多的向下社会比较及较少的向上比较。亦即，他们较不会嫉妒那些较年轻、有钱、强壮的人，反而倾向与较不幸的人比较，因此感觉较好。

本研究的主要结论是即使面对重大身体健康问题，老年人仍有较多的资源可使用。

摘自：Living with Chronic Health Conditions：Age Differences in Affective Well-Being by Jennifer R. Piazza, Susan T. Charles, and David M. Almeida. Journal of Gerontology, PSYCHOLOGICAL SCIENCES, 2007, 62B, P313-P321.

---

### 研究二：设计第三年龄生活档案

退休不管是自愿或被动的，其生活常不如人所期盼。沙德勒(William A. Sadler)在 20 多年内研究 200 人，发现大部份的人都把退休当作成长及享受的时期。但对另外一些人却有严重的再适应问题。一个参与研究的人说，「我把退休「炒鱿鱼」，所以我出去找了另外的工作」。

处理退休问题的一个方法是开发一个第三年龄生活档案。根据沙德勒，建立一个生活档案与建立一个财务档案一样。目标是要分散个人在创意、工作、游戏、爱情、服务、学习、小区、自我照顾及心灵等项目之投资。在每项中，必须评估其投资并且再定义成功与满意的组成要素。

在沙德勒纵贯研究中的一位受访者，是景观建筑师，他 40 多岁时每周工作 100 小时，结果使得他的健康及第二次婚姻陷入危机。他在 48 岁时参加“向外出走”的课程，学习反省他的生活和想象他需要的改变。在 55 岁被采访时表示，他后来一直都遵循计划过平衡的生活。虽然工作时数减少，但他合伙的生意依然兴隆，他与太太的关系改善，他的三个小孩与他更亲密。他 65 岁时，再度调整工作生活，并获得公司里难得的职位，尽管工作时间减少，他最爱的工作却增加了，使得他免于乏味的行政与管理杂务。他也自愿到他喜欢的非营利机构担任义工，并且开始在全国各地大学教授他专业领域的短期课程，因此他能够以他前所未有的方式去旅游。他 70 岁时得到「升迁」，因为他能够以他所能想到最愉快的方式扩展他的工作。此外，游乐变成他的重心。虽然他 60 岁时曾经置换人工髋关节，此意味他无法从事网球及航海活动，但他却和太太开始把训练狗拉雪橇当作户外活动。他们也开始重拾画笔作画，他把自己的身体照顾得很好并且计划在几年内减重 15 磅。他对家庭的另一项投资是在他曾经度假的地方盖一个家。现在这是他们主要的家，也是他们的小孩、8 个孙子及朋友聚会的场所。

此档案的做法是使人欣赏自己一生中的各项才华、能力、及欲望，以及思考平衡不同目标的方法以便寻找前所未有更新、更大的满足与愉悦感。因为每个人达到这些梦想的内容是显著不同，所以每个人的途径皆不相同。

摘自：Changing Life Options：Uncovering the Riches of the Third Age by William A. Sadler, The LLI Review：The Annual Journal of the Osher Lifelong Learning Institutes. Vol. 1, Fall, 2006,11-20.

---

### 新闻辑要

#### 一、 益智游戏：改善心智能力

在前几期的电子报中，我们报导很多研究显示进行有挑战的心智活动，有益于维持认知能力并预防痴呆症。本研究指出老年人不只可以维持还可以提升他们的认知能力。最近在美国科学研究院专辑(Proceeding of the National Academy of Science)中发表的一篇研究强调，学习可以改善脑中创造神经传导路径的能力以改善大脑弹性。他们将 182 位 60 岁以上参与此研究的人分成三组：第一组进行为期 8-10 周有挑战的心智活动。他们一天花一小时，使用计算机来玩记忆游戏，听取口头指示，以及回答与故事有关的问题。第二组则参与较静态的活动，例如：听演讲。第三组是控制组，不做前两项之活动。

结果显示，比起其它两组，进行挑战活动的第一组，其心智技巧有改善。他们在处理数据时速度较快，在认字上较正确，而且能够回忆较多故事内容的细节。诚如研究者所得结论，「想要有预防效果，你所参与的游戏、填字等活动必须是有挑战的活动，而非只是好玩的而已」。所以大家来玩 Suduko(注：一种数独游戏)吧！

摘自：Mind Games：Do They Work? The Johns Hopkins Medical Letter, July, 2007, pp. 4-5.

---

#### 二、 体适能、肥胖与长寿

美国医学学会期刊(Journal of the America Medical Association)最近公布一项研究结果，指出 60 岁以上的人要长寿，体适能恰当与否比体脂肪多寡还重要。这项长达 12 年的研究是对 2600 名平均年龄 64 岁的成人而做的。研究人员时常帮他们测量身体质量、腰围，以及体脂肪比率。在此 12 年中，有 450 位研究参与者过世。他们大部份是体适能较差并且有较多的危险因子

如糖尿病、高血压及高胆固醇。但是，体脂肪不是决定谁会先死的因子，因为脂肪本身影响不是很大。以跑步机测量，体适能较佳者，其死亡率不到体适能差者的一半。体适能佳对长寿是有正向影响，但肥胖本身不一定会减短寿命。

摘自：For longevity, being thin isn't as important as being fit. Philadelphia Inquirer, December 10, 2007, C2.

---

### 三、 全人的教学与学习

我们对克里夫兰城市(Cleveland)东边的「跨世代学校」(TIS)印象深刻，其为美国教育部出版「幼儿园及小学特许学校指引：『缩短成就差距』」一书中登载全国唯七的学校之一。这本书详载全国招收劣势学生最有创意且成功的七所特许学校，并且强调他们平常的做法。

虽然那所学校所关注的是小孩的教育，但是其教育愿景是相当广阔的，亦即将所有年龄层视为能参与终身学习历程的对象。「跨世代学校」邀请资深公民参与，因此形成为终身学习提供经验与技术的一个教育小区。

志工们执行多项艰巨任务，从油漆、整理教室到教导小学生读与写。学生及志工皆从活动中受益，不只从功课上，同时也在知识及对不同世代的了解上受益。这个学校给人的启示是人可以在任何年龄回到小学上课，而且从中获益。

想获得该校更多信息，请上网查询：[info@TISonline.org](mailto:info@TISonline.org)。

---

### 四、 退休再定义：转折点联络站

很多人认为从专业工作退休下来是很艰巨的挑战，为因应此项挑战，「转折点联络站」(The Transition Network, TTN)于焉成立，希望帮助专业妇女在从快节奏的工作退休后找到新的生活型态。

此联络站设在纽约市，是由两位高阶主管克里斯廷米兰(Christine Millen)和夏洛特法兰克(Charlotte Frank)所成立的，并且全美各地设有在地联络站。现今全国共有 3000 个会员。这些女性会员分属不同的在地联络站，她们每个月聚会讨论与学习生活转型活动，包括参与有意义的小区服务、以及进行倡导工作。想获得更多讯息，可上网查询 <http://www.thetransitionnetwork.org>

摘自：More than Money：Older Women Find Help in Facing Transitions by Janet Mandelstam. Aging Today. Nov.-Dec.,2007,1,5.

---

**※给读者的讯息※**

1.问题与回馈

如果你有问题或有数据想要与此电子报的其它读者分享，请 e-mail 到 gv4@psu.edu 给 玛莉葛根 Mary Gergen，如果是用中文书写，可 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 给刘素芬。

2.历年的电子报存在下列网址：

[www.taosinstitute.net/chinese](http://www.taosinstitute.net/chinese).