

**正向老化电子报**  
**(The Positive Aging Newsletter)**  
网址：[www.taosinstitute.net/chinese](http://www.taosinstitute.net/chinese)  
2008年7~8月，第51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，以致力于研究与实务间建设性的对话。本电子报是由网络健康教育基金会(Web-Based Health Education Foundation)与道氏研究所(The Taos Institute)赞助。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：热情奔放又宝贵的生活
2. 研究一：老年员工是最好的员工
3. 研究二：老年人的行动不便：事实或杜撰？
4. 新闻辑要
  - (1)好消息：阿兹海默症暂缓
  - (2)活动以预防帕金森氏症
  - (3)和平军招募退休人员
  - (4)你称我们老吗？

---

**社论：热情奔放又宝贵的生活**

告诉我，你要怎么过你那热情奔放又宝贵的生活？

——玛莉·奥莉佛 (Mary Oliver)

我们每个人都喜爱这个问题，但是这同时使我们有点害怕。我们会带点焦虑的问自己，过去这几十年来我们是否已做够。也许我们希望如果有人要来听我们讲故事，我们也许有很多宝贵而且事实上是很丰富的建议。同时，有关此问题，也有人建议不要问。因为这要我们从现在回想过去，好像我们已到尽头一样，就像此电子报以前报导的研究，这将是幸不幸的。然而，诚如古谚所云，如果我们可以把每一天当作未来生命的第一天，我们在健康、活动参与力、和幸福感上就会有所斩获。这么一来，我们会问可不可以每天为我们带来不同品种的珍贵花朵呢？最好我们渡过的每小时都可发现一点睿

智、幽默、爱、和行动。如果这些都不在身边出现，那我们就必须伸出双臂去寻找，总会找到的，例如总可以吃块巧克力吧，拥抱一下、写张谢卡、给朋友打个电话、弹弹乐器、翻翻书、打打高尔夫球、织毛衣、跟小孩玩、尝试煮新料理、计划旅程、拜访邻居、或者躺在吊床内摇一摇等等。今天在店里听到一个人在讲他的母亲。她在奥地利阿尔卑斯山下租了一间房子，然后一个人去远足。他说他母亲试着要找回她的生活，他父亲今年刚过世，他母亲就此展开自己的生活。当他很小时，他的父母亲是带青少年团的导游，曾搭巴士旅游欧洲。他在两周大时，他就到过此生第一个旅游地—法国。后来，他们不再担任导游，所以可以在一个地方长住，建立家庭。他猜他母亲是想再一次过自己的生活，接续以前没有完成的部份。这是她第一次到奥地利，所以她也是在开创新生活，再度发现自己是值得的。此外，当我们想到热情奔放一词，也许我们应该自问自己还有哪些待开发的部份？有时，我们也该自问，近来我们的生活有哪些部分变丰富了。

肯尼斯和玛莉葛根 (Mary and Ken Gergen)

---

### 研究一：老年员工是最佳员工

在工作职场上，最常碰到的刻板印象是年轻员工几乎在各方面都比老年员工好。他们比较有动机、有体力、较投入、而且学得较快。根据这个刻板印象，老年员工缺乏体力和专注力、较没动机而且或多或少是在混日子而已。为了进一步探讨这些可能性，研究人员在医疗院所和养老院进行问卷调查，研究不同年龄的员工在他们工作上的表现。让雇主比较 55 岁以上的员工和年轻员工，结果非常显著。老年员工被认为比年轻员工更为忠心、独立、有知识、体贴、有耐心、肯合作及有动机去把事情做好。他们比较能享受照顾患者的挑战、较能获得患者的信任、同时与患者的沟通较佳。他们较不会在受训的十天期间请假、身家背景调查时出问题、以及出现家庭责任之外的其它问题或者旷职等。老年员工唯一被批评的一件事是他们较不愿意使用计算机！

摘自：Older workers: An opportunity to expand the long-term care/direct care labor force by Melanie Hwalek, Victoria Straub, & Karen Kosniewski. *The Gerontologist*, 2008, 48, special Issue 1, 90-103.

## 研究二：晚年生活行动不便：是事实或杜撰？

一般大家都认为人老了就会逐渐行动不便。我们常常很害怕当我们变老时，我们可能无法走路、看、听或失去重要功能。这些害怕的正当性有多少？瑞士的研究人员在一个纵贯性研究，针对 340 位 80-84 岁老人的生活做研究。参加研究的人有男、有女，有住在都市的也有住在乡下的，也包含各种不同经济条件的人。参与研究的人每年都被采访，时间长达 8 年。在这研究过程中死亡者的平均年龄为 87 岁。主要目的在探讨行动不便的情况，有多常发生、何时会发生、谁会行动不便。研究结果显示，行动人口的百分比在性别、地域，和城乡方面都没有差异。最有趣的是行动不便的机率并不随着年龄的增加而提高。最老的人也不是受行动不便之苦最久的人。80 或 85 岁的人可能行动自如，所以年龄差异无法预测一个人行动不便的程度。经济较佳的人通常在生命最后一年才会发生行动不便。研究人员猜测，在瑞士这些八旬老人免受行动不便之苦可能要归功于他们通常健康程度较佳，又有四处走走的习惯。这样的研究结论在其它国家是否成立尚待解答。

摘自：Social Status and Mortality with Activity of Daily Living Disability in Later Life by Edith Guillely and Christian J. Lalive Epinay, Journal of Gerontology, 2008, 61B, S192-S196.

---

### 新闻辑要

#### 一、好消息：阿兹海默症暂缓

有家新加坡药厂在芝加哥举办的医学研讨会上发表，根据他们的研究，数据显示有一新方法可以使阿兹海默症停止恶化达 19 个月以上。国家老化研究所（National Institute on Aging）阿兹海默症研究计划主任莫瑞森—波格拉德（Marcelle Morrison—Bogarad）也同意这是有史以来第一个我们所看到能够阻止心智退化的正向结果。在此研究中，有 321 个病人每天给三次中等剂量的 Rember 药物，或安慰剂。进行心智测量时，研究人员发现，给安慰剂的人在 6 个月中脑功能平均退步 7%，并且继续退化。相反地，接受治疗的人完全没有退化。接受中剂量药物治疗的人在实验结束时（19 个月后）仍然维持刚开始时的智能程度。虽然这需要更多实验来证明，而且这药还需一段时间才能问世，但是 Rember 药物中的主要化学成分存在甲基蓝（methyleme blue）中；并可由现今的处方药物取得，此药物自 1930 年代开始就曾偶尔用来治疗慢性膀胱炎。这个药物尚未完全通过检验，因为它在美国

食品药品监督管理局 (FDA) 成立之前就出现。但这或许可以解释为什么我们有这么聪明的曾祖父母，尤其如果他们同时也有膀胱毛病的话。

摘自：Test drug shows promise in halting Alzheimers by Marilyn Marchione, Philadelphia Inquirer, July 30, 2008, A6.

---

## 二、 活动以预防帕金森氏症

哈佛公共卫生学院的研究人员在长达 10 年期间对平均年龄 63 岁的 143,000 人做研究。他们发现有中度到强度运动量的人比没有或轻度运动量的人发生帕金森氏症的机率减少 40%。运动对已患有帕金森氏症的人也有帮助。帕金森氏症是与脑中多巴胺分泌有关的复杂的慢性疾病，虽然目前尚不清楚其形成原因，但是已有药物或疗法可以控制症状。最近西北大学医院的研究人员正在研究使用一种治疗高血压的钙离子阻断剂 isradipine 来减缓或停止其症状。

摘自：What older adults should know about Parkinsons disease by Lisa M. Davila, The Erickson Tribune, September, 2007, pg. 7-8.

---

## 三、 和平军招募退休人员

现在和平军的执行长是在金融界长期工作后退休的杰特 (Ronald Tschetter)。和平军在 75 个国家执行计划，他的目标是要将老人带回工作现场。他说，如果老人人力资源可以加以利用，则对这些国家会极有价值。很多新加入的志工都是以前和平军的会员，现在正在保加利亚教书的肯尼斯和菊恩尼可森 (Kenneth and June Nicholson) 是来自佛蒙特州 (Vermont) 资历达三十年的和平军；来自明尼苏达州 (Minnesota) 的查尔斯哈克尼斯 (Charles Harkness) 接手他女儿的挑战，前往吉尔吉斯 (Kyrgyzstan) 教书。和平军约有 8,000 位志工，大部分都 20 多岁，但是杰特要招募的是有农业、经营、教育、能源或医疗经验的婴儿潮世代的人。招募是很困难的工作，但是他很努力在吸引老年人勇于尝试。来自北卡罗来纳州于 2003 年在南美苏利南 (Surname in South America) 服务的南西欧克纳 (Nancy O'connell) 说「我此生过得很平顺，但总觉少了什么东西」。对欧克纳最困难的部份是要学荷兰语，她每天花 6 小时学习，长达 7 周。对志工最重要的考虑是安全，在被分发之前要先做健康评估。来自明尼苏达州的杰克巴登 (Jack Bardon) 在 70 岁时与太太一起加入和平军，他说，如果人们愿意加入，和平军会帮忙解决大部分的问题。

摘自：Peace Corps is going after U.S. retirees by Brady Averill, Philadelphia Inquirer, October 16, 2007, C, A8

---

#### 四、你称我们老吗？

1965年的12月初，时年22岁的麦克贾格（Mick Jagger）在洛杉矶的录音间对着麦克风，装成女生的声音说道：要变老还要等很久咧！。这不再是反讽了！他将在12月准备开始领取州政府的老年年金。资深公民凯斯李察斯（Keith Richards）也将于12月和他一起享受退休人才有的其它福利。在此乐观氛围下，上星期英国政府发表迟到的声明，指出老年人有权享用他们小孩所享有的全部东西。我们认定退休是在特定年龄被强迫加诸在我们身上，这个概念已经软化了。现在65岁已经不再像我们年轻时所认定的65岁一样。在过去的35年间，英国65岁以上人口成长31%，从七百四十万人增加到九百七十万人。国家统计局(Office for National Statistics)预测，在未来20年内，此数字会变2倍，30年内，变3倍。你不用在旅行社或保险公司任职，你也会知道，现代银发族有一股充满朝气的活力，这些有活力老年人的活动空间不再仅局限在花园或槌球草地。我们现在知道，在60或65岁时不会有什么事情使我们无法参加激烈的运动或与当年的老同学们一起演奏。最好的消息是，老年人不再是被动、没条理的族群。茱莉亚纽博格（Julia Neuberger）在她的新书—「尚未往生」(Not Dead Yet)发布一项「老年人宣言」，她以书中的章节如「不要把我当成不值得同行的人」和「不要认为我不享受生命，给我一个机会吧！」来号召大家。在她书中的主角有些是银发族跳伞员及上身裸体日光浴的八旬老人。

摘自：You Calling us old? We Never Felt So Young, by Simon Garfinkel. Observer, June 29, 2008, pg. 4 Features.

---

#### ※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](mailto:gv4@psu.edu) 给 玛莉葛根 (Mary Gergen) 教授，如果是用中文书写，可 e-mail 到 [ugasfliu@gmail.com](mailto:ugasfliu@gmail.com) 给中文版翻译暨总编辑刘素芬教授。

##### 2. 过期的电子报存在下列网址：

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