

正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)
网址：www.taosinstitute.net/chinese

2008年9~10月，第52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)

本电子报的荣耀：

华尔街日报(Wall Street Journal)宣布正向老化电子报是「在老年议题上是最好的...最有洞见的」—2008年9月13日

目录：

1. 社论：生命的意义
 2. 研究一：退休调适
 3. 研究二：大脑老化是真的吗？
 4. 新闻辑要：
 - (1) 放松听觉，战胜高血压
 - (2) 肯尼斯及玛莉葛根教授夫妇在电视节目受访实况
 - (3) 完完完完美的伙伴
 - (4) 永续事业
 - (5) 保罗纽曼 (Paul Newman, 1925~2008)
 5. 书评：
 - (1) 活动再续：职业妇女的第一个退休模式，作者：布拉特(Bernice Bratter)和德尼斯(Helen Dennis)；出版商：Scribners, 2008.
 - (2) 九月之歌：晚年婚姻的美好，作者：史卡芙(Maggie Scarf)；出版商：Riverhead Books, 2008.
 6. 给读者的讯息
-

社论：生命的意义

我们两人曾兴致盎然开着车穿越乡间，停在指定的房子门口去「劝票」。我们聊到使我们支持的候选人当选是多么重要，而且牺牲一点我们个人的例行工作时间，即使只能改变

一点点也是值得的。接着，在选举之夜，我们与几百万人一起庆祝能为国家以及或许为世界带来希望的选举结果。这几个星期以来真像是高潮迭起的剧情。

但是这几个星期也使我思考多年来的问题：什么可以为生命带来意义。我们被教导要向内探索在我们的生命中什么是重要的，生命的目的应该可以在隐藏于内的广袤心灵之处找寻得到。然而，当我们思考过去这几个星期以来所展现在我们眼前的热情，其目的却相当缺乏传统意涵。对我们俩而言，选举的重要性不是来自脑部某些部位单独运作，而是来自我们的人际关系。这不是灵感或激励的话而是与朋友及同事激烈讨论后所得的结果。我们从专业工作以及私人生活中获得的欢愉，不就正是来自这种关系建立的过程吗？即使是生养小孩长大成人的成就感，不也是来自于这种对这些活动赋予价值的传统吗？事实上，要使日子充满兴奋感而不是无聊或忧郁，紧密的人际关系是必要的。

这给老化过程提供重要启示。退休时人们往往离开重要的人际网络，而且当面临空巢期，再加上有亲近又亲密的人过世，其人际关系顿然丧失，这些失落可能导致生命失去意义。在此第一个启示是我们必须培养并珍惜现有的关系；把感情当作理所当然，或者不用或滥用而使感情恶化，这是自寻烦恼，人也不应该理所当然的认为到中年时一些重要他人都会还在身边。反而，当人们逐渐变老时要保持开放，并接受可能奉献生命的新关系，同理可应用于一个人的兴趣、嗜好、以及活动。探索新愿景常可拓展广大的人际关系。藉由培养并扩展人际关系，生命的戏剧性将能屹立不摇。

—肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

研究一：退休调适

从职场退休是个很复杂的挑战，尤其是因为职场及工作者两者的需求。我们已将这些洞见当作这几期电子报的重点。有个对 778 位荷兰老年员工的

研究值得我们去思考。此项研究在调查：(1)他们对生活的满意度，(2)他们对新身份的调适（研究人员认为，调适是，不管你喜不喜欢这个角色，都需要接受新的社会角色）。这些被研究的人最初在 1995 年未退休前即被采访过，2001 年他们退休后又再度被采访。研究结果显示满意的感觉是很直截了断的：有「足够的」钱、健康良好、以及有美满的婚姻，在在影响退休生活的满意度，对男性或女性皆是。

但是，谈到「调适的容易度」，研究人员非常惊讶的发现，影响满意度的因素竟然不怎么重要。最显着影响调适的因子包括：

- 主动离开：退休是否为自愿的？自己选择时间退休的人对他们的新角色调适得最好。非自愿退休者调适较困难。
- 工作压力：人们可能期盼从高度压力的工作中退休。如果工作可以提供内在的满足感，则较难调适退休生活。
- 性别：荷兰女性比男性更难调适。部份原因是因为荷兰的职业妇女通常对工作较投入。
- 退休前的活动：此研究最有用的发现之一是，退休前投入志工工作对退休生活的调适有极大的帮助。

摘自：Adjustment to and Satisfaction with Retirement: Two of a Kind? By Hanna van Solinge & Kene Henkens. *Psychology and Aging*. 2008, 23, 422-434.

研究二：大脑老化是真的吗？

美国精神科医师杜以吉（Norman Doidge）出版的一本新书「大脑会自动改变」（The Brain That Change Itself）（企鹅出版社，Penguin）带动本电子报最喜欢讨论的主题之一，就是大脑是有弹性、可再生、可以训练的器官，而且如果我们常做运动加强它的能力，就可能产生显著的发展和有效的复原。此篇文章出现在英国报纸，显示认为大脑有这些能力的想法不是英国医疗体系里的主流思考。特别重要的是杜以吉医师主张中风的人可以透过脑部运动使其恢复失去的能力。

在书中有个个案研究是卡朗斯基（Stanley Karansky）的故事，他在 90 岁时开始担心认知能力衰退。他 70 岁时从医师工作退休，然后修习另外学位，并在医学界继续服务到 80 岁。他在 89 岁时发现讲话愈来愈不流利，他

的开车技术愈来愈退化，他发现他自己从社交生活中退缩。因此，90岁时，他开始做听力记忆训练，并且延长玩计算机游戏的时间。他连续三个月，每周三次，每次75分钟做这些运动。六星期后，他开始感觉较机灵，并且他以前就有的手脚协调问题及社交能力的退化情况已减缓。他认为他的社交互动及沟通技巧已改善了，而且甚至他的笔迹也更好看了。

近几年来这样的成功故事在医学及公共媒体中以各种不同的方式报导。到底认知能力退化及中风的人可以进步到什么程度仍值得商榷。但是，很显然费神去进行这类心智「训练」是值得的，而且玩数独游戏（Sudoku）被认为是好的训练，而不觉得有罪恶感。

摘自：Brain, Heal Thyself by Penny Wark. The Times, September 8, 2008, 10-11.

新闻辑要

一、 放松听觉，战胜高血压

我们都了解平静的声音及浪花拍打岸边的声音会让我们放松。就如新研究显示，他们也对降低血压有所帮助。西雅图大学护理学院（College of Nursing at Seattle University）的唐晶（Jean Tang）及其同事展示有规律的接触这些声音可以帮助高血压患者。这些研究人员在调查聆听放松的CD对42位患有高血压的老年男性及女性有何影响。（高血压定义为血压值高于140/90）。一半的人听12分钟的放松CD，其它的人听12分钟的莫扎特奏鸣曲（Mozart Sonata）。这两组人连续四个月，每星期听三次的CD。结果显示，听放松CD的人血压下降6.4%，而听莫扎特CD的人只有降5%。即使是少量的收缩压降幅也可以使与心血管疾病有关的死亡率减少9%，与中风有关的死亡率减少14%。根据唐晶在美国心脏学会（American Heart Association）所发布的新闻，「老年人有高收缩压是很普遍的。除了药物治疗、生活型态改变、运动、节食与压力管理等治疗高血压的方法之外，这个计划或可提供另外的管道。」

摘自：Presentation by Jean Tang at the American Heart Association's 62nd Annual Fall Conference of the Council for High Blood Pressure Research, 2008.

二、肯尼斯及玛莉葛根教授夫妇在电视节目受访实况

肯尼斯及玛莉葛根教授夫妇在电视节目中受邀担任贵宾，畅谈改变老年刻板印象。若想浏览该电视节目的片段，可上网

<http://www.securepathbytransamerica.com/app/>

三、完完完完美的伙伴

明尼苏达大学 (University of Minnesota) 的研究人员在长达 10 年的研究中发现喜爱猫的人死于心脏病的机率比没有养宠物的人少 40%，抚摸猫似乎可以减少压力及焦虑，进而避免心脏问题。同样的结论也在饲养宠物狗的人身上发现。

摘自：Fluffy to the Rescue by Melissa Gotthardt, AARP September/October, 2008, pg.28.

四、永续事业

有很多的技术性职位工作前景看好。美国在 2014 年以前将需要 90 万个工程师及 3 百 50 万个新老师、训练员、和研究人员，以及 1 百 20 万个合格护士。当雇主了解到老年员工是较佳员工时（而且研究显示他们比年轻员工较有知识、忠诚及可靠），将有愈来愈多诱因来寻觅、保住和雇用他们；这也就是说老年员工在工作条件上较有决定权。例如，宾州州立大学的教务长发起一项计划，鼓励已退休的正教授重返原来系所教授一门课以换取少数的研究津贴。最近在白兰地湾 (Brandywine) 校区，三个已退休的教授，来年都回来教书了。这对学生、教职员及学校的预算都是一大恩赐。

生涯生活最有趣的一面是有机会转换专业。住在西雅图 (Seattle) 的安劳馥 (Sheila Umlauf) 在 60 岁时决定在扶养 4 个儿子成年并从护理工作退休后，要追随她父亲的脚步成为一位律师。虽然最开始时她有点担心自己的年纪会阻碍学习，但她很快就发现没有问题，她会成功的。三年之后，有律师资格的加持，她准备好要开始新的职业。但是，她并没有做一般的工作，而是决定从事为弱势团体提供法律服务的工作，尤其帮助妇女及低收入的老人处理法律案件。今天她说：「我今年 82 岁，仍然喜欢当志工。与这么多的年轻朋友及跟小区里不同背景的人一起工作是额外的奖赏。」

摘自：Braving a New World by Elaine Chao, AARP Bulletin, Sept., 2007, pg.32.
Intelligent retirement planning: Its about more than money by John Trauth
& Alan Bernstein, Aging Today, July-August, 2007, p.11

五、保罗纽曼 (Paul Newman, 1925~2008)

要创立正向老化的世界是需要模范的，在这方面我们有很多要归功于一位演员，就是保罗纽曼 (Paul Newman)。很多婴儿潮世代及接下来几个世代的人们都非常喜欢他，纽曼最近因癌过世。

我们与其它很多人一样喜欢他主演的电影，如朱门巧妇(Cat on a Hot Tin Roof, 1958)，原野铁汉(Hud, 1963)，铁窗喋血(Cool Hand Luke, 1967)，刺激(The Sting, 1973)，而最喜欢的莫过于他与劳勃瑞福 (Robert Redford) 合演的哥儿们的电影，虎豹小霸王(Butch Cassidy and the Sundance Kid, 1967)。他除了演员的工作之外，还参与很多其它工作。自从1969年为了拍电影而学会赛车之后，他持续这项热爱，并成为一位全心投入的赛车手。最后在70岁时他在戴特纳市 (Daytona) 参加24小时的赛车比赛，成为年纪最大的专业赛车冠军。

他也很喜欢做菜，他的朋友说服他营销他的产品，包括我们都知道的色拉酱。数以百万的盈余皆投入慈善基金会，特别是投入为重病儿童成立的 The Hole in the Wall Gang Camp。他常去这个营队，甚至在营区盖一间小木屋以方便他在那儿过夜。他与女星乔安妮伍德华 (Joanne Woodward) 长达50年的婚姻在好莱坞 (Hollywood) 的明星中是个异数。他以批评 playboy 杂志而闻名，他表达对太太的忠诚说道：「家里有牛排，为何要去外面吃汉堡？」伍德华说他们婚姻成功的秘诀在于他们分享友谊。纽曼也很感恩此生中有好运帮助他，而且决心把所有奉献出来。纽曼的最后几句话是：「人生真是一场美好的旅程」。

书评

一、活动再续：职业妇女的第一个退休模式，作者：布拉特(Bernice Bratter) 和德尼斯(Helen Dennis)；出版商：Scribners, 2008.

前几年，有个运动竟然在职业妇女群中爆红起来，这些职业妇女有的已经从他们热爱的及费力的工作中退休，有的正在考虑中。「活动再续：职业妇女的第一个退休模式」在1999年的10月开始，本书作者开了4个小时的午餐会议，得到的结论是喜爱工作又必须决定退休后要做什么的妇女很值得关注，于是他们动身开始与朋友及朋友的朋友对话，他们的点子开始传播开来。「再续」这个字包含延续与退休的综合意义。他们要强调对退休的人而言，选择、活力、机会与个人成长是很重要的。这本书有38篇文章，探讨妇女所关心的议题，其中有一整章在讨论如何开创并维持一个「活动再续」团体。

另外一本探讨同样主题由鲍尔马格林(Nan Bauer-Maglin)与罗达栩(Alice Radosh)合编的书是「面临退休的妇女」(罗特格斯大学出版社，Rutgers University Press，2003)他们注意到有需要为妇女创设一个退休模式，以突显妇女的特别兴趣与价值观。

参与「活动再续」的妇女很清楚，他们不要一个传统的支持团体，怨叹命运，他们也不想要投入非营利组织或是发起全国性运动。但是，这个点子已经成熟了！现今已有11个团体形成。有超过100个妇女每月聚在一起讨论不同的议题：诸如没有名片所代表的身分，我会是谁？如果是老伴先退休会如何？为何我看小说会有罪恶感？不另外多赚些钱，我觉得如何？什么是生产力？虽然这些内容的焦点是工作后退休世界里常被忽略的妇女，但是令人高兴的是「再续」也可同样适用于男士，就像适用于妇女一样。

摘自：Aging Today, July-August, 2008., 14-15.

二、九月之歌：晚年婚姻的美好，作者：史卡芙(Maggie Scarf)；出版商：Riverhead Books, 2008.

史卡芙(Maggie Scarf)是个很有名的记者，她研究6对50-75岁夫妇的婚姻生活。她询问他们的财务、性生活、子女、宗教、失望、懊悔、以及快乐时光。当涉及「热门话题」时，每个主题都可能引起惊人之语，但这并不是史卡芙所发现的。相反地，她碰到的夫妻似乎是满意而且大都快乐的，一点也不是只将就地一起度过剩余岁月，这使得本书之审查人及作者对所发现的满意程度存疑。史卡芙接受她的治疗师的挑战去采访她及她先生。治疗师说，

「来采访我吧！我的婚姻一团糟」。但当史卡芙采访时问她先生，「在你的生活中曾经做过最聪明及最愚蠢的事情是什么？」他回答说，「我曾做过最聪明的事情是与裘莉(Julie)结婚」，裘莉坐在旁边，眼中噙着泪水。所以，婚姻最差的情况也只是如此而已！

在讨论中谈及的婚姻难题有生病、阳萎、以及网络色情，这些会引起负向紧张情绪。但是大部分的情况是当初另一半令人讨厌的任何事情，在年岁渐增时，已变得微不足道了。（「他从不把脏衣服放进洗衣篮，所以我也就不再要求他了。」）不像老一辈的人无法拥有长寿婚姻，现代人较长寿，所以有几十年的日子可创造美好的晚年婚姻。史卡芙称之为「盈余岁月」，可以使婚姻更坚固、更幸福。

摘自：This Old Marriage: Interview with couples who have stayed together yield surprising answers. By Hilma Wolitzer, The New York Times Book Review, September 21, 2008, pg.25.

※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 玛莉葛根教授(Mary Gergen) 如果是用中文书写，可 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 给中文版总编辑及翻译刘素芬教授。

2.过期的电子报存在下列网址：

www.taosinstitute.net/chinese.