

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

2008 年 11~12 月，第 53 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)

目录：

1. 社论：从混乱到宁静
2. 研究一：笃信慈悲、回复生机
3. 研究二：为健康而喝
4. 研究三：笑逐颜开、退休的幽默与压力
5. 新闻辑要：
 - (1) 贡献奖：表扬全心投入的退休人士
 - (2) 经济危机对退休人没辄
 - (3) 听音乐治脑疾
6. 给读者的讯息

社论：从混乱到宁静

本电子报的指导原则及希望是以强调我们所能获得的来取代一般人把老化看成是失去的这种观点。在这些获得中有一种是随着年龄而增长，那就是幸福感。当人们对生活中的高低起伏有较平衡的了解时，会以广大的宁静感取代早年痛彻心扉的苦楚。赖狄杰(Michaela Riediger)和符伦德(Alexandra Freund)两位研究人员为早期的研究增加了一个新的面向。在成人世界中，每天的例行工作常常是快喘不过气来的混乱，也不只是人常觉得有做不完的工作，而是时间永远不够用来照顾家人、朋友、关照每个人的需求、整修住所或物品，也就是说无法规划假期、财务、或事业的未来。每个人投入时间的项目非常多，但我们都只能浅尝即止。尤其对很多人来说，烦恼基本上是一

种伴随一个人所有活动而来的不安感觉，把时间及精力花在某一件事情上常常要牺牲其他事。在赶工作时常常要牺牲家庭，把时间花在家庭则意味着失去朋友，沉浸在社交场合中意指没有时间满足自己的需求，等等。

在此，赖狄杰和符伦德的研究就很有帮助。他们执行两个研究，测量 140 个 20~70 岁的人的动机性冲突，(例如：在某种情况下，一个人想要做或应该做而没做的感觉。)这两个研究皆指出随着年岁增长，这种冲突似乎会消失。也许是当人渐老时，工作与责任较少，因此较有时间。况且，人会透过多样的动机目标学到优雅和有自信的行动。这两位研究人员还测量幸福感。与前人的研究一样，数据显示人的幸福感随着年岁增长而增加，而最明显的是幸福感的增加与动机性冲突减少有关。所以，虽然晚年期的活动与需求也许与一般不同，但是对我们年轻的读者而言，前景尚有可期。

—肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

研究一：笃信慈悲、回复生机

一般的观点认为当人年龄渐长时会变得较没有理想，而且对世事较存疑。在他们的生命历程中亲眼目睹诸多偏狭、贪婪、和欺骗，而且看过很多有希望的措施失败，他们对人类的高度期望已变得疲软不济，深觉世事很难有所改变，尝试也没用。而且，当然有这样态度的人，他的幸福感会减少的。但是此种一般的观点正确吗？本研究着手探讨所谓的「世界慈悲信念」，亦即在人们一生中相信有个仁慈慷慨世界的信念会改变吗？很多人在网络上填答有关他们慈悲信念的问卷题目。除了这些问题之外，还收集填答者的基本资料如性别、年龄、种族、族群、教育及收入等。他们要对自己这一生中的精神健康状况及生命中过去的及最近发生的负面事件评分，并回答有关生活满意度的问题。研究结果意义深远；首先，研究者发现慈悲信念并不会随着年岁的增长而减少，反而增加。第二，更令人高兴的是这些信念与生活满意度有正相关。大部分的人通常会看光明面，有趣的是，早期丧偶的人，较有慈悲感。难道这在说明负面生活经验在年老时不会留下痕迹吗？不尽然如此。低收入及少数族裔的人确实在慈悲信念的得分较低，但是，在这种情况下，如果能知道人在进到「第三年龄期」(老年期)时其理想性是否能随之再生也是很有趣的。当有孙子时，希望会重新燃起，当有时间参与有意义的事情时，人就有可能改变。对很多人而言，新任美国总统的选举也同样对不同年龄层的人带来希望，尤其对曾多次亲眼目睹政治及公共生活事务起起伏伏的老年世代。

摘自：World Benevolence Beliefs and Well-Being Across the Life Span by Michael Poulin & Roxane Cohen Silver. Psychology and Aging, 2008, 23, 13-23.

研究二：为健康而喝

医学界常警告人们喝酒的危险性，尤其在美国文化中，清教徒严谨的传统较难接受沾染「不道德」的活动。尽管社会上有此看法，但是最近研究指出，尤其对 65 岁以上的妇女

而言，规律适量饮酒与自我认定健康状况较佳、心血管健康较好、和住院率较低有关。尤其对妇女而言，每天喝一两杯酒对自我健康的看法有正相关；每天至多喝三杯酒可促进心血管健康与降低住院率。虽然其他研究曾经显示对男女性而言，适量饮酒可以降低罹患心脏血管疾病、失忆症、中风、及早发性死亡的风险，但是在此研究中，这些效果都没有出现在男性身上。这些发现是由全国酒精与相关症状流行病学调查(the National Epidemiological survey on Alcohol and Related Conditions)的资料分析所得，全国性代表样本约有 8,000 人。这对节庆时喜欢饮酒作乐的人真是好消息啊！

摘自：Alcohol consumption and health among elders by Ana I. Balsa, Jenny F. Homer, Michael F. Fleming, & Michael T. French. The Gerontologist, 48, 622-636.

研究三：笑逐颜开、退休的幽默与压力

对很多人而言，退休是个充满压力的转折点，非常需要调适技巧；一种常被忽略的技巧是在生活中发现幽默。有项研究同时也指出，并非所有的幽默都有相同效果，此项研究有 138 位退休人士填答有关正向与负向幽默的测验，内容包含与「激进式幽默」(例：你是愚蠢不是残障，请到别处停车)相反的「自我增进式幽默」(例：我要长命百岁，至今为止还过得去)。这些退休人士还填写有关退休压力及日常生活烦恼的问卷。结果显示，不论男女，着重「自我增进式幽默」的人较不会感受到生活烦恼及压力。

研究也发现使用「自我增进式幽默」的人，较会处理日常挫折(排队、倾听吵杂的邻居、塞车)。虽然男性比女性较常使用「激进式幽默」，但女性似乎完全承受此类幽默之后果；使用此幽默之女性有较多的退休压力及日常烦恼。此结果暗示，「自我增进式幽默」也许是降低退休人士压力的最佳良药。跟所有的研究一样，我们都要注意别的其他解释；例如，有可能这仅表示自己认为较少压力的人倾向用较多正向幽默方式。

摘自：Freeman, G. P., & Ventis, W. L. (2008, July). Humor styles and retirement: The impact of humor on retirement stress and life hassles. Paper presented at the 20th Annual International Society of Humor Studies Conference, Alcalá de Henares, Spain.

新闻辑要

一、贡献奖：表扬全心投入的退休人士

「贡献奖」颁给完成重要工作和重大社会创新方案的 60 岁或以上的人。这些获奖者，一边塑造生命第二春的新愿景，一边将毕生的专长与才华用来解决我们小区、国家及世界的挑战。他们是活生生的证明，年老并不等同迟滞和衰弱，老年期与年轻岁月一样是富于创新、生产、与发明的年代。2006 年「全民企业」(Civic Ventures)推动一项重要活动，就是表扬这新世代的社会创新者。「全民企业」的活动也包含建立全国性的社会奉献领袖联络网，此项活动的核心是「贡献奖」。

以下介绍几位 2008 的获奖者：

(一)布伦(Arlene Blum)，加州大学柏克莱分校的化学家，她发现她的猫因吸入沙发上防火材料的化学成分而生病，于是她发动反对生产消费品时使用某些化学成分，布伦召集各方人士来讨论保护人类及环境健康的政策与法规。她的努力最近成功地使全球的电子产品减少 17 亿磅化学成分的使用，她促使加州监督降低在家俱及儿童玩具上有毒防火化学成分的用量。她的「绿色科学政策研究所」(Green Science Policy Institute)是动员企业界、科学家、政府、及非营利组织共同参与的一种新模式以支持健康小区有益的研究。

(二)布兰帝斯(Jock Brandis)，来自北卡罗莱纳州的威明顿市(Wilmington, NC)，担任电影灯光总监，他从非洲之旅回来后，决定发明一种核桃剥壳机。他在

非洲看到人们没有任何东西可以将收成的核桃去壳，他的「国际牌剥壳机」，造价美金 28 元，使发展中国家的农民减少劳力付出并增加收益，彻底改革当地的工作。根据一些研究，村民的收入提高 20%。布兰帝斯的公司有个「饱腹计划」，已在 17 个国家装设机器，并已发明适用其他核果的机器，而且已培训有抱负的社会企业家在当地生产及配送机器。

(三) 麦克蕾(Michelle McRae)，来自北达可达州的法果市(Fargo, ND)。联邦政府安置计划将来自 40 多国受战争摧毁家园的成千上万难民送到法果地区。从伊拉克及索马利亚(Iraq and Somalia)来的移民不懂英文，不知如何申请工作、食物券、以及驾照。麦克蕾是个退休的英语教授，她将当地居民与难民聚集在一起，让每个人减轻互相适应的困难。她发起小型的试验计划，让老年人担任新美国人的辅导员，并将其发展成有 500 人加入的志愿军，不只教基本语文技巧，还帮助难民取得高中学历、通过驾照考试、找到工作以及其他等等。「给予+学习」计划，把年龄、文化、种族，及族裔的藩篱拆除了，这就是在北达可达平原的美国梦。

二、经济危机对退休人没辄

尽管前几个星期以来媒体铺天盖地的报导，退休人士的经济命运并不如预期的悲惨。有三个原因让人不用担心退休后的财务状况：

1. 你比你所想象的赔得还少。今年股市下跌 40%，人们可能会想退休人士的投资组合比只买股票更平衡。如果退休时搭配公债及现金，则股票的损失大约 30%。虽然这不是好消息，但很多退休人士比年轻人拥有较少的股票。也就是说，可能的损失大约 20%。(再说，如果股票没卖，没把它花掉之前，它还有可能再涨价。)
2. 最糟糕的已经过去了，寄望未来，股市有可能是可预测的数值。虽然大部分的人无法马上知道，但是经济危机至今已第 16 个月了，现在我们在最差的情况至少已经 4 个月。况且华伦巴菲特(Warren Buffet)现在正进行股票投资，希望从长期低迷后的反涨中获利。大部分的人知道在股市大跌时抛售股票是不智的，当务之急是准备好做更多的投资，免得涨势来时你错失良机。
3. 你需要的存款较少。大部分东西的价格大幅削减，通货膨胀通常对退休人士而言是个问题，但这已不太可能造成困扰。专家们说退休的主要敌人是通货膨胀，而不是股票下跌。尽管有市场危机，活在低通货膨胀的时代是幸运的。只要算得出如何靠投资工具生活，我们是有优势的。

摘自：Don't panic, Retires! By Dan Kadlec, Time, December 8, 2008, pg.58.

三、听音乐治脑疾

听音乐及弹奏音乐对患有帕金森氏症的人以及中风后要改善身体健康的人有很大帮助。哥伦比亚大学(Columbia University)的神经学家及教授萨克斯(Oliver Sacks)说,「我们看到病人发展出像听觉定时器的装置,本来一动也不动的立刻放松并开始走动。或者,如果他们有平衡问题,也会配合音乐,调节步伐」。大脑处理音乐与处理语言网络的部位重叠,这也就是为什么神经学家建议采用音乐疗法来训练患者说话。音乐也可以降低压力和焦虑,进而解除忧郁、改善沟通并活化记忆力。

摘自：The Denverpost.com, September 8, 2008

※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他读者分享,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.