正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)
网址：www.taosinstitute.net/chinese
2009 年 7~8 月，第 57 期

（中文版总编辑暨翻译：国立屏东商业技术学院 刘素芬助理教授）

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

社论：保持关系－优质老化的关键
研究一：老化与理想
研究二：适合老年员工的工作设计
新闻辑要：
(1) 像修女一样安详往生
(2)「老年人」的最后任务
(3) 太极拳：通往平衡之路
(4) 把「应该」换成「可能」
(5) 冰淇淋和雪糕：夏天的健康选择
给读者的讯息

社论：保持关系－优质老化的关键

本电子报一再强调人际关系在老化过程中的重要性，其之所以如此，有部分原因是因为「老化」这个概念正是我们在人际关系中对老化赋予价值时所创造出来的。事实上，这正是本电子报的主要目的，亦即把老化看成是一段无可比拟的丰富年代来取代常人所认为老化是「退化」的概念。如果老化的概念是社会建构的，那么为何不将其建构成有活力、有参与而非孤独与忧郁的概念呢？这几年来本电子报的内容都进一步强调好的人际关系的重要性，尤其在引起兴趣与活动、制造愉悦、提供支持和保持健康等方面上。

在此脉络下，我希望分享我最近出版的新书「保持关系，超越个人与小区」（牛津大学出版社，Oxford University Press, 2009）。在书中我说明人们如何在关系中创造真实感、合理性与价值。事实上也就是说，所有我们认为生命中有意义或重要的事情都是由人际关系产生。就此意义而言，不是独立的个体凑合在一起就能形成关系，而是在关系的过程中，个体才能产生意义。有兴趣的读者也将会发现我们所有的心理历程－思考、感觉、欲望、记忆等等大部分并不是「在头内」反而是在我们人与人之间。我也将此想法延伸去处理道德与灵性的议题，最重要的是，我尝试在日常生活中实践这些想法。这本书充满想法，但是最终日常生活的总质量对我而言才是意义之所在。这本书是写给一般大众看的，所以我希望想要更深入探索关系领域的读者会觉得这本书是个有益的伴侣。

－肯尼斯葛根（Kenneth Gergen）

研究一：老化与理想

一般人认为当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政策失败，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。但是这种一般人的观点正确吗？本研究着手探讨所谓的「世界慈悲信念」，以了解人们相信有个仁慈慷慨世界的信念会随着年龄而改变吗？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，还填答基本资料如性别、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。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）时其理想性能否随之再生也是很有趣的。当人有孙子时，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：适合老年员工的工作设计

诸多机构担心他们资深又可靠的员工会流失。人们发现他们愈来愈倚赖老年人来填补职缺，同时，很多老年人陷在想要退休又同时想要继续工作的两难中。德国研究者想要了解什么样的情况会促使老年人留在职场，他们调查 176 位年纪 19 到 60 岁不同职业的员工，发现大部份的老年人对于他们未来的工作生活并没有乐观的看法。他们知道他们在职场的发展性愈来愈窄，但是，也有很多老年人热切的期望将来继续工作，就如研究人员发现的，如果工作的复杂度很高而且参与决策的机会很大时，老年人更愿意继续工作。如果做决策是复杂工作成功的重要因素时，他们在工作中将有极度的成就感，所有热衷下棋或打高尔夫的人都知之甚深。

研究人员建议：为增加工作的复杂度及员工的自我掌控需提供员工较多做决定、安排工作、及选择做事的方法等。

摘自：Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective, by Hannes Zacher and Michael Frese, Psychology and Aging, 24, 487-493.

新闻辑要

一、　像修女一样安详往生

在针对有关老人健康照护政策的辩论中，我们发现有个故事既引起争辩又令人雀跃。史丹佛大学长寿中心主任卡斯特森（Laura L. Carstenson）曾说：「每当我向人们提到需要改进死亡过程时，就会有人举手发言说：『你在讲杀老年人』。」但是从没有人会质疑罗马天主教修女这么做。他们可能是可以讨论死亡而不会被认为思考方式是「非黑即白」的代表，这种思考方式使我们不是要倾其所能救人就是要将其弃死街头。这个故事描述罗马天主教修院已经注意到老年修女需求，尤其是那些濒临死亡的修女。这是一个有关选择、照顾与接纳的故事。

在修院中的照护工作是由罗彻斯特大学（University of Rochester）的老年学专家麦肯医师（Dr. Robert C. McCann）所提供的。他在描述他的病人时说「他们的死亡比其它地方我所看到的还好」。他们能够善终的秘密是什么？麦肯医师花时间与每个人讨论他们的需求与愿望，这可能是指治病过程中的主动介入、一些特别的作法或甚至没有特别的要求。通常照顾改善意指大量减少用药，这项用药自由常因减少药物的副作用而提升人们的生活质量。最重要的是病人确信当他们面对死亡时会得到全力的照顾。

在修女们新盖的房子里，大部分的修女住在独立房间，但有 40 位住在护理楼。教堂、餐厅和图书馆都设在中央以方便所有人使用，所以最需要接触与关心的人就不会被孤立。结果，没有人会觉得孤单或被遗弃。麦肯医生也相信修女们的宗教信仰在他们完美死亡中扮演重要角色。在他们之中「有较少的痛苦与忧郁」而且他们使用镇定剂的量是一般人的三分之一左右。在医院死亡可能是「非个人化而且过度的浪费与昂贵」，他们的修女没有人在医院往生。负责纪律的凯能修女（Sister Marie Kellner）说，「我们不要让任何人在最后的旅程孤独而行。」是什么可以造就成功老化与善终呢？紧密的社会网络、脑力刺激、持续参与生活、宗教信仰、加上以「能少尽量少」的原则指导下的安宁疗护照顾。

摘自：“With faith and friends, convent offers a model for end of life” by Jane Gross. New York Times, July 9, 2009, A1, A18.

二、 「老年人」最新的使命

前南非总统曼德拉（Nelson Mandela）所谓的「老年人」是指资深的男女议员们，他们这羣以影响力与经验支持和平重建的人们，提出人类受苦的主要原因，并促进发扬人类共同的利益。他们决定特别注意宗教及传统领袖的责任以落实平等与人权。他们最近公开一项宣言：「以宗教及传统为基础来合理化对女人及女孩的歧视，有如上级权威的要求一样，是不可接受的」。

这些「老年人」呼吁不管对歧视女性的合理化有多深，所有的领导者都要挑战及改变这种教条与做法。美国前总统吉米卡特（Jimmy Carter）是位长者，他以身作则，最近刚退出南方浸信会（Southern Baptist Convention）因为他们宣称夏娃比亚当还次等，因此要承担原罪，并且认为女性必须「顺

服」他们的丈夫，而且禁止女性担任教会执事、牧师和军中随营牧师。卡特说：「我们要求所有宗教领袖要有勇气去确认并强调世界所有主要信仰所共同认同的真诚与平等的正向信息。」年老女人承担最久而且有时最严重的歧视之苦。在剥削、暴力和匮乏的情况下，这项呼吁对读者而言是很重要的。当老年人也是他们自己宗教机构里有影响力的领袖时，老年人能以震撼的声音在他们的宗教小区里表达这些议题。

摘自：National Institute for Literacy, Diversity and Literacy mailing list Diversity@nifl.gov

---

太极拳：通往平衡之路

太极拳是一种中国武术，包含韵律的慢动作，以轻柔力道及流动方式在画圈圈。太极拳常被称为「动作冥想」，可以帮助发展平衡及宁静感。在芝加哥伊利诺大学（University of Illinois）所做的研究发现中风后学太极拳的人以换脚站立、不同方向靠着及站在行进中如公共汽车的车辆等方式测试，其维持平衡能力有显着的改善。每星期跟体能治疗师学太极拳并且在家自己练，仅仅六星期的训练，效率就非常显着。

太极拳除了有改善平衡感的效益之外，同时也能改善血液循环、弹性、姿势、血压、心跳以及减轻关节疼痛的不方便。不论身体的状况与年龄，太极拳都是简单有趣的，有关课程信息可洽小区活动中心或健康俱乐部。在U-Tube 网站上有短片介绍这优雅的运动。

摘自：Better Balance with Tai Chi by Michael O' Shea. Parade, May 3, 2009, pg.13.

三、　把「应该」换成「可能」

住在华盛顿州维德贝岛（Whidbey Island, Washington）的维滋曼（Carol Wiseman）已经 60 多岁，她说我们只要把自青少年开始就背在肩上的包袱丢掉，就可以获得很多。她认为在那包袱中有她自 1950 年代起成长期间所学到的「好人」规范，但是她决定将「应该」换成「可能」，结果她的生活变得更富创意且轻松。「我的大脑不再塞满规定，而释放出的空间正好创造出真空状态，吸取更多成长的新契机」。在诸多她放弃的事件之一是要求自己

在公开场合表现完美，穿着「酷刑鞋」又担心邻居会如何想。「我不再要求自己礼貌到某种程度，而且不再把事情看成是在针对自己」。自从大学毕业后就不再跳的摇摆舞步，现在她也开始跳了。她重拾以前的活泼快乐，现在她甚至敢邀请陌生人跳舞。

摘自：About Freedom by Carol Wiseman, AARP Bulletin, July-August, 2009, 32.

四、　冰淇淋和雪糕：夏天的健康选择

为了帮助人们对夏天的冰品做健康的选择，评审委员们计算热量及成分，选出下列评为「美国最健康」的冰品。Haagen-Dazs 的「脱脂芒果雪糕」把多汁的热带芒果打成泥，热量只有 120 卡，是首选。Ben & Jerry 的「黑覆盆子低脂冷冻优格」和「草莓冰淇淋」都是用真的莓果制成，热量分别是 140 和 170 卡，是第二选择。若要享用巧克力，可选择 Baskin-Robbins 的「清淡阿罗哈布朗尼冰淇淋」（160 卡）。最后胜出的是 Haagen-Dazs 的「蔓越莓蓝莓脱脂雪糕」（100 卡）。至于冰淇淋筒，其热量最低，只有 17 卡，所以把它给吃掉吧！

摘自：American's Healthiest Frozen Scoops, Health, July/August 2009, 174.

※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 给中文版总编辑暨翻译国立屏东商业技术学院营销与流通管理系助理教授刘素芬博士。

2.过期的电子报存在下列网址：

www.taosinstitute.net/chinese.