正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)
网址：www.taosinstitute.net/chinese
2009 年 11~12 月，第 59 期

（中文版总编辑暨翻译：国立屏东商业技术学院 刘素芬）

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：尊敬与活力再现
研究一：尊敬、生产力和幸福
研究二：论生产力
研究三：欢迎参加幸福研究
新闻辑要
(1) 向金柯恩致敬
(2) 变老有什么好
(3) 80 年婚姻的秘诀
(4) 年龄与情绪稳定
给读者的讯息

社论：尊敬与活力再现

在今年假期中，家庭对我们有特别的意义。这两个星期我们在感觉好像离家很远的印度旅行。一连串的演讲带给我们寻幽访胜、深入参与及反省的机会。在德里（Delhi）的一个亚洲心理学家会议上，我们很欣喜的看到来自日本、中国、印度、菲律宾、马来西亚、和其他亚洲国家的年轻学者间的互动。尽管他们来自不同国家有不同的政治立场，但是他们以崇敬心互相对待，对话间充满活力、正向与创意。我们自问这样的交流是否可以扩大？是否能纾解今天世界各地处处可见的冲突？当我们深入了解环绕四周的印度文化，尤其是印度人对老人尊崇的传统时，我们的反省更深刻了。

我们当场被他们对老年人高度的尊敬，亦即「孝顺」的传统所震慑。例如，我们认识一位年轻学者，他从家里到工作单位通勤，单趟也要两小时。我们问他为何他和太太不搬到工作单位附近。他说他与父母同住，不想离他们太远。如果他要搬家，也要确定他父母愿意一起过来住。另外，就如一位刚结婚的新娘告诉我们，「跟我的公公婆婆住在一起是很棒的，他们比我们年长、有智慧，当我们要做决定时，他们会提供建议与支持。」政府的政策是支持家庭成为照顾的中心单位，也是人们一辈子中人生意义的主要来源。子女必须照顾父母亲而且遵从他们的教诲。但是尤其当年轻人离开家乡到外国去扩展视野时，这个教条在印度受到挑战。

回到美国，我们开始专注思考，在我们文化中，对老年人的尊敬为何？在今日的美国社会，孝顺不是主流价值。更有甚者，日常生活中科技的快速变迁（例：电视、网络、移动电话）使得年轻与年老世代产生逐渐加深的知识代沟。但是我们还是可以从很多地方看到老年人受到尊敬。其一，我们保有自小以来就储存的尊敬的宝库，我们记得父母、老师、朋友、同事等给我们的尊敬，当我们需要时可以取用。同时我们身边围绕着家人与朋友，他们的尊敬与关怀是日常生活中的要素。我们还拥有智慧与洞察力的宝库，这对年轻世代是很重要的资源。透过志工活动、政府计划、慈善活动等，我们在家人、朋友及小区团体间推行创意和关怀活动，我们点燃尊敬的火炬，为未来世代提供典范。在此我们虔诚的为读者寄上新年温暖美好的祝福。
－肯恩与玛莉葛根（Ken and Mary Gergen）

研究一：尊敬、生产力、和幸福

知名心理学家艾力克森（Eric Erikson）提出人类发展八阶段的理论，他将中年期的生产

力描述为人生最后阶段非常重要的基础。对艾力克森而言，生产力意谓拥有创意及生产性的工作，尤其是指对改善社会有贡献的活动。生产力与幸福感有关，人们越施舍（到某个程度）越感觉幸福。例如，对 520 个年龄 55-84 岁的人所做的研究，结果显示生产力是人类 80%幸福感的来源，甚至比亲密关系来得重要。但是，生产力不只是中年人的活动特性，它也是生命延续的方式。事实上根据 McAdams, de St. Aubin, & Logan (1993)以及 Sheldon & Kasser (2001)的研究，致力于照顾晚辈的做法随着年龄渐长而增加。老年人的生产力活动常常以家庭内外成员为重心并以志工、公共事务及人际关系（包含照顾非家庭成员）等方式呈现。

在此脉络下，来自香港的研究就深具意义。在香港，很多老人比年轻人更没机会接受正式教育。因为此缘故，年轻世代经常表现出不尊敬并且忽视年老的亲人。这个倾向使得老年人与他们互动的能力降低，进而降低生产力的表现机会，而这会影响他们的幸福感。为了验证此趋势，研究人员对 190 位平均年龄 73 岁的人分两次调查，其间相隔一年，对他们被尊敬的感受、生产活动、将知识传给下一代的顾虑、以及他们心理幸福感进行评估。结果显示生产活动与幸福感大都奠基于他们的活动受人重视与尊敬的程度。如果感到被尊敬的话，这会增加其生产力及加深其幸福感，有趣的是，在此研究中，参与公共事务活动获得的尊敬远比来自儿孙的还多。但是，同时，年轻世代对老年人的尊敬将使其自身受益，因为这对他们自己以及其长辈都有正向的影响。

参考文献：

1. McAdams, D. P., de St. Aubin, E., & Logan, R.L. (1993). Generativity among young, mid-life, and older adults. Psychology & Aging, 8, 221-230.
2. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. Developmental Psychology, 37, 491-501.

摘自：Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being by Sheun-Tak Cheng. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 64B, 45-54.

研究二：论生产力

刚刚提到的艾力克森（Eric Erikson）以生产潜力，亦即人们创意和生产工作的潜力，来定义人一生的成年期。对艾力克森而言，最重要的是一个人的工作潜力对社会福利的贡献，尤其是对下一个世代命运的贡献。一些阿根廷研究人员访问 15 位年老妇女有关他们一生中的生产潜力。这些妇女在一个致力于老年社会福利的小区机构当志工，根据这些访谈，研究人员的结论是人一生中生产力是连续的，从孩提时代到现在。他们发现与这项发展有关的四个重要阶段：

1. 这些妇女回忆，当他们还是小女孩时，就早早展现对他人的同理心、团结与助人的特质。76 岁的受访者 Y 太太说：「我有一个我可以帮助别人的童年。我之所以如此做是因为这是我父母亲教我的价值观。」另一位受访者

回忆她的童年说道，「我总是在最穷苦人的旁边，...我参与每件事，也许我太好动哩！」

2. 从这些妇女发现的第二个重点是成年期生产力与产出力的扩张。这个时期是「非常有产量且扩张的阶段」，致力于照顾家人并以其为中心任务而且非常投入工作，此二者皆与快乐和满意的感受有关。就如一位离婚妇人所说：「我所做的事情都是为我女儿，确保他们得到满足。我必须继续努力，所以我搬去与女儿同住并且继续工作。」
3. 这些妇女到达中年时会经历一种生产力成就的大集合。研究人员要他们想一下他们生命故事中的最高点（提出他们曾经感受到的诸如欢愉、快乐、以及平静的强烈情绪。）这些妇女通常会将他们很多生产成果结集成一种回忆，就是儿女及孙儿女的出生。
4. 最后一项是研究人员所谓的「生产持续力」，受访者仍然大量参与很多实际活动，这些活动使他们继续帮助年轻人，并照顾家人和更广大的小区。老年人生产持续力的例子在访谈中处处可见。Y 太太告诉我她每天的活动，「我尽责地在生命线工作，辅导学童，也在『慈善之家』当志工。我尝试遵守每件事，每天我到场时以及我与他们在一起时对他们都是有帮助的。在『慈善之家』的人一无所有，他们非常贫穷，没有人可以收留他们，所以来到『慈善之家』。我们跟他们吃饭，摸摸他们，抚慰他们或者揉揉他们痛的地方。我们对此感觉有多好呢？也许比我们给他们的还多，这是非常好的。」

就如研究人员所做的结论，生产活动可能终其一生会继续，以成为个人永久的发展与成长。在人生后半阶段，高度生产力的人会把他们个人及社会的深深幸福感融入他们的谈话中。

摘自：The Culminating Point of Generativity in Older Women: Main Aspects of Their Life Narrative by Andrés Urrutia, María A. Cornachione, Gastón Moisset de Espanés, Lilian Ferragut & Elena Guzmán. Website for Forum for Qualitative Studies, Volume 10, No.3, Art. 1, September 2009.

研究三：欢迎参加幸福研究

研究人员投注几十年在了解什么会导致一些人比别人还健康。在本研究中，我们要探讨世界上不同年龄层的人做错了什么，做对了什么。我们要全面了解健康有何意义，而最重要的是要追踪人们以了解他们在岁月中如何改

变。这是此类研究中的第一个研究，以深入探讨世界各地不同人的幸福感。如果你要参加，你将帮助我们回答现今社会所面临的最折磨人的问题。

如果你有兴趣，请上网报名，网址为：http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbbomI2sjsmcvI1。此项研究每三个月开放一次（下次开放时间是三月）参加者一年每三个月（共 5 次）需要完成三十分钟的问题。

先行致上万分谢意！

Aaron Jarden
心理系系主任
信息与社会科学学院
纽西兰空中科技大学
Email：aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

新闻辑要

一、向金柯恩（Gene Cohen）致敬

我们得知金柯恩博士于 11 月 9 日过世，深感哀恸。金柯恩是正向老化领域的重要领导人之一。我们引用两则最喜欢的消息来源来报导柯恩的重要贡献。

第一个消息来源是来自哈瑞木迪（Harry Moody）的「人类老化价值电子报」的内容。金（Gene）是一个著作丰富的学者和作者。他的「创意年代：唤醒人类后半生的潜能」以及后来出版的「成熟心灵：老人大脑的正向力量」这两本以实证研究为基础的书，成为解释「正向老化」愿景的经典著作。在哈佛大学就读时，他是艾力克森（Eric Erikson）的学生，而且承袭艾力克森成人发展理论的衣钵。但是他不像艾力克森那么长寿，只活到 65 岁。金就像跟摩西（Moses）一样看到老年的「幸福乐园」，但他自己却未能活到进入此乐园。私底下认识金的人都知道，他真的是这个领域的大人物，而且是个和蔼的大人物，谦虚、有趣、无尽的创意并且很容易亲近。他不会被人遗忘。

第二个消息来源是「国家创意老年中心」。我们很幸运的能够与柯恩博士紧密的互动，不仅以他是委员会创会会员的身分，而且以他是乔治华盛顿大学（George Washington University）的教职员主席的身分与他互动。「国家

创意老年中心」以及他的「老年、健康和人文中心」都隶属于乔治华盛顿大学的健康科学系。由于有「国家创意老年中心」的支持，使得柯恩博士及其他杰出研究者的理想能付诸实现。能与柯恩博士紧密的共事是极大的荣幸。我们谨代表「国家创意老年中心」期盼您一同为柯恩博士未完成之遗愿，继续将老化从问题模式改成潜能模式。

柯恩博士是美国老年学会的会长，该学会与「国家创意老年中心」将于下星期宣布要在亚特兰大召开之美国老年学会年度大会设立「金柯恩创意老年研究奖」。金感动很多人的生命而且留给我们这么丰富的遗产，让我们得以继续他改善老年人生活质量的遗志。

二、变老有什么好

最新一项研究美国人老化的问卷，在问 65 岁或以上的老年人在老化过程中他们最喜欢什么？以下是最多人选的答案：

有较多时间与家人相处 70%
不用工作 65%
较有时间从事嗜好或兴趣的活动 65%
较有财务安全感 64%
较少压力 59%
较多尊敬 59%
当志工 52%

摘自：The Good Life, AARP, The Magazine, November-December, 2009, 15.

三、80 年婚姻的秘诀

想象一下结婚 80 年，对比尔和玛瑞狄卡罗（Bill and Mari Decaro）来说这并非幻想。他们于 1929 年在南费城的天主教教堂结婚，今年比尔和玛瑞 100 岁了。他们两人住在费城近郊的老人小区。比尔描述他们的结合，「那是非常美的年代」，他们在杜华夫人舞蹈学校（Madam Duvall's Dance School）认识，他们当时是青少年，而且很快陷入热恋。他们与比尔的哥哥到处巡回表演杂耍、跳舞并扮小丑。当那段时间结束后，他们定居下来建立家庭，跟大部分住在西岸的儿孙有紧密的连系，他们说幸福婚姻的秘诀是

1. 常常笑
2. 不要把生活看得太严肃
3. 不要把怒气带到床上
4. 不要告诉对方该如何做
5. 记得牵手拥抱

摘自：All the right steps in 80-year marriage by Kathy Boccella. Philadelphia Inquirer, April 22, 2009, B1, B7.

四、年龄与情绪稳定

很多不同形式的研究都指出老年人的情绪比年轻人稳定。一项对美国成人在重度忧郁的一年期间试图自杀比率的研究也支持这个观点。在 18-20 岁年龄群有 20%说他们尝试过自杀，21-24 岁，15%；25-34 岁，11%；35-54 岁，10%；而只有 4%的 55 岁以上的人说他们尝试过自杀。当然，有些人自杀成功了，无法来回答此问卷。也许有人会认为这可能是老年人的人数较少的原因？但我们认为是因为老年人较有经验，较有能力处理不顺遂的事情的缘故。

摘自：Darkness Invisible by Daphne Merkin. New York Times, Sept. 16, 2007. Pg.17

※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.过期的电子报存于下列网址：

www.taosinstitute.net/chinese.