

# 正向老化电子报 (The Positive Aging Newsletter)

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

2010 年 1~2 月，第 60 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：本电子报的小生日

研究一：逆境与坚忍

研究二：银发族的在线红娘

研究三：欢迎参加幸福研究

新闻辑要

(1) 小区合作为长寿

(2) 老化大脑的活化训练

给读者的讯息

---

## 社论：本电子报的小生日

本期是本电子报的第 60 期，也算生日，而我们当父母亲的很高兴看到这个小孩现在已经长大。这也是再一次介绍本电子报宗旨的恰当时机，而且让我们读者瞭解如何参与。本电子报始于八年前，现以五种语言发行，读者人数急速扩增，订阅者已达数千人。订阅者有老年学家、健康相关研究人员、医生、老人服务机构人员、以及有兴趣的外行人。

我们主要的目的在结合研究、专业实务及日常生活的资源以促进大家欣赏老化过程。我们在挑战人们长期以来将「老化」看成是退化的这种观点，进而创造一种人生愿景，把老化当作前所未有并能丰富生命的时期。此革命性的观点主要来自以 50 岁以上成人为重心的研究及专业实务社群，唯有在这些社群里，新的观点、创新、实际支持、及促进成长的工作才能有效地开

展。透过相关资源、技术和意志力的支持，研究人员就可专注在老化的正向发展上，这不仅将有用的创新带进实务的领域，而且能激起高龄者希望与行动的力量。实务工作者在治疗与预防的工作之外，将致力促进成长的活动，也使社会重新定义「老化」。

不论您是专业人员或外行人，非常欢迎读者们对本电子报提出意见。如果您有文章或实务经验，您觉得读者会有兴趣的，欢迎在未来的电子报中与大家分享。我们也会刊登书评或影评，以及相关会议或工作坊的公告。请将您的建议写到 [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu) 给玛莉葛根。(注：若用中文书写请 e-mail 到 [ugasfliu@gmail.com](mailto:ugasfliu@gmail.com) 给刘素芬)我们也要藉此机会对本电子报的翻译者表达感谢之意，他们是 Alan Robiolio(法文)、Mario Ravazzola(西班牙文)、Thomas Friedrich-Hett(德文)、Angelo Mussoni(意大利文)以及刘素芬(中文)。基本上，本电子报的发行与翻译皆是志愿的。

所有过去的电子报都登载于下列网址：<http://www.positiveaging.net>

我们自我介绍一下，肯尼斯葛根是史瓦斯摩尔学院(Swarthmore College)的资深研究教授，而玛莉则是位于布兰地湾的宾州州立大学(Penn State University, Brandywine)的荣誉教授。肯尼斯与玛莉是道氏研究所管理委员会的委员。道氏研究所是致力于研究结合社会建构主义理论及社会实务的非营利机构。两位皆在老人学、科学研究及治疗实务等议题上有长期而深入的关注。

最后，请将此电子报与您希望的人分享。新的读者让我们的火炬继续发光发亮。

—肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

---

### 研究一：逆境与坚忍

本电子报的一位读者叫卢菊(Bobbi Rouge)最近写信给我说：「有时很难理解『失败为成功之母』的道理」，或者有人会说，克服逆境可能有长期效益，「不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香」。在我们阅读有关坚忍的文章时，心中一直思考这种可能性。这是非常重要的主题，因为当年纪渐长，我们通常会面临各种不同的逆境，不论是身体健康不佳、亲密关系终止、财务变差、或者其他使自己无法达到身心平静的威胁等。重要的不是我们如何避免困境，而是我们如何处理他们。

有研究人员调查 174 位年龄在 68 到 82 岁人的生活，他们用问卷来评量一个人承受困境的程度（困境是指明显降低生活质量的情况），以及他们坚忍的程度（高或低）。坚忍基本上是一种从逆境恢复的能力。在这些样本中，有 55 人是坚忍不拔的，79 人很脆弱，其他的 40 人则在中间。本研究之目的在于了解那些因素可以减轻逆境的影响，也就是说，有什么可以使人坚忍不拔。

最重要的是，那些被认为有毅力的人，其调适的方法是从他们的问题中学来的，亦即他们最后总会从负面经验中学习。坚忍的人也能够接受新现实并与其共存，并且将其融入生活中。对坚忍没有帮助的调适方法称做「逃避调适」，亦即问题非但没有解决，反而重心放在负面的感受上，如变心、无助、不堪负重的一种「可怜人」症候群。

有趣的是，坚忍的人常把与人互动的关系看得较正面，他们较融入小区，因此较不会感到孤立或寂寞。他们比较可能会说他们有「友善的邻居」而且他们住在大家互相照顾的地方。在此研究中看出，女生比男生更有坚忍性。研究人员建议执行诸如接送服务和社会参与等社会政策以促进老年人的坚忍特质。

摘自：Examining Resilience of Quality of Life in the Face of Health-Related and Psychosocial Adversity at Older Ages: What is 'Right' About the Way We Age?" by Zoe Hildon, Scott M. Montgomery, David Blane, Richard D. Wiggins, and Gopalakrishnan Netuveli. *The Gerontologist*, 2009, 50, 36-47.

---

## 研究二：银发族的在线红娘

因为二月是情人节月，我们念头都在罗曼史上打转，探究一下老年人的在线约会应该挺有趣的。大家寻找的对象为何？他们比起其他在网络寻找速配对象的年轻人在选择对象上有何不同？

本研究在分析 600 封来自四个年龄层（20-34 岁；40-54 岁；60-75 岁和 75 岁以上）的电子邮件。所有的人都在寻找异性伴侣，其中 84% 是白人，38% 有大学学历，年龄愈大愈有可能是鳏寡或退休之人。所有参与研究的人是透过 Yahoo! Personals 广告招募而来并且同意填写问卷。问卷的第一部份是用选择题来回答有关自己现况及理想对象的长相、种族、地区、收入等的题目。在第二部分填写一篇短文「自我陈述」来描述自己及理想对象。

研究显示，所有的男人都喜欢比自己年轻的女人。此外，男人年纪愈大，他与理想对象的年龄差距愈大。因此，例如，20 岁的男人可能较欣赏 19 岁以下的女生，30 岁的男人喜欢 25 岁以下的女生，然而，60 岁的老男人却希

望他的女人不要超过 45 岁。至于女人，他们一致地喜欢比他们年纪大的男人，直到 75 岁这个年龄，女生才会想要找比自己年轻的男人。研究人员很惊讶发现小于 75 岁的女生仍然想找比他们老的男人，然而在其他研究她们却宣称不要再当照顾者，或再一次当寡妇。但是，总体来说，所有的女性不论年龄多大都有男人喜欢。

此外，不论年龄所有女人都想要有高地位的男人。研究人员说在选择伴侣方面，女人比男人还「挑剔」。在描述他们的理想伴侣时，女人比男人更常有特定的条件。男人似乎比女人更渴望进入伴侣关系，当然，这是很明智的，因为对男人而言，结婚比单身对长寿更有帮助。

摘自：Partner preferences across the life span: Online dating by older adults by Sheyna Sears-Roberts Alterovitz & Gerald A. Mendelsohn. *Psychology and Aging*, 2009, 24, 513-517.

---

### 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](mailto:aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz)

---

## 新闻辑要

### 一、小区合作为长寿

埃布尔利亚(Albert Lea)是明尼苏达州(Minnesota)的一个小城，最近出名了，这对未来要保持长寿的人也是个好消息。这个城市被选为实验的场所，以了解让居民从事对他们有益的活动如何改善他们的健康与寿命。这个计划的原则是帮人们吃好一点、有活力一点、与别人较多的互动以及找到较大的成就感。为了教育城市居民，营养、运动、饮食、和动机的专家齐聚到此小区并开设他们专长的课程，最重要的是人们聚集在一起热烈的学习。

城里的餐厅及公司行号都将健康饮食加入菜单中，「步行族」变成那些久坐的人最喜欢的娱乐形式。社会的支持使得人们参与运动，与邻居更多互动，并且拒绝零食的诱惑。本计划于二〇〇九年十月结束，总计有 3,464 位居民参与。根据评估，有 786 人的平均寿命约提高 3 年，而且所有的人都觉得他们比还没参加计划前还健康。

这个计划是由联合健康基金会(United Health Foundation)赞助，并获得美国退休人员协会蓝区活力计划(AARP's Blue Zones Vitality Project)支持。明年回到埃布尔利亚去看看有多少个健康生活方案还在继续执行，应该会很有意思。

摘自：The Minnesota Miracle by Dan Buettner. AARP. Jan/Feb, 2010, 32-37, 51.

---

### 二、老化大脑的活化训练

研究人员最近发现很多有关大脑的好消息，有一段时间「大脑自然退化」的观点受到「大脑可塑性及细胞再生」研究的挑战，但是，最近研究人员指出大脑如果保持良好，将可继续建立连结并比年轻时更快处理问题。例如，过了中年以后，大脑在辨识重点及大方向上表现较好。但是，重要的是要找到方法使大脑细胞在良好情况下保持连结并且持续增生。加州的圣玛莉学院(St. Mary's College of California)泰勒教授(Kathleen Taylor)说，「大脑很有可塑性，并且持续改变，不是变大而是变得可以处理较复杂及需深入了解之事物。」

教育学家指出，要将成人的神经传导路线往对的方向推一把的方法是挑战长年努力累积的基本观念。六十六岁的泰勒博士说成人的大脑已经充满连结良好的传导路线，他们应该挑战与自己平常认知相反的观点使他们的突触动一下。要使大脑继续发展并丰富化你的学习需要与你所知不同的人及观念冲撞。在历史课中，这可能是指阅读不同观点的数据，然后反省你所学到的

如何改变你对世界的看法。

泰勒医生说：「如果你总是与和你相同看法的人为伍，而且所阅读的都是与你所知的观点相同的内容，那么你就无法挑战你没有的脑部连结关系。我们必须打破认知的窠臼然后重新组织，如果你以此法学习，当你这么想时，你就会有以前从没有过的复杂层次感，这也可以帮你持续开发大脑。」

接续此话题，哥伦比亚大学教育学院荣誉教授美滋罗(Jack Mezirow)认为成人面对的如果是他所谓的「无定向的矛盾」或者一些「帮助你批判地反省你既有的假设」的事情，那么他们就可以学得更好。「三十年前，美滋罗博士研究回到学校读书的女性，这些女性之所以跨出如此大胆的一步，是因为他们在与别人对谈时所谈的内容帮助他们挑战『女人没有能力做男人能做的事』这种根深蒂固的观念。」

摘自：New York Times by Barbara Strauch, Jan. 3, 2010, Education, 10.

---

### ※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](mailto: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](mailto: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](http://www.taosinstitute.net/chinese).