正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)
网址：www.taosinstitute.net/chinese
2010 年 3~4 月，第 61 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

社论：阿兹海默症：有指望的期待
研究一：与年岁俱增的情绪智慧
研究二：银发族的在线红娘
新闻辑要
(1) 事业／慈善／愉悦
(2) 预防糖尿病的有趣方式
(3) 回应别人的失落
(4) 退休：扩大参与的机会
给读者的讯息

社论：阿兹海默症：有指望的期待

我们都知道有一种叫做阿兹海默症的疾病，而且把这些患者当病人。结果，我们把阿兹海默症当癌症或小儿麻痹症一样看成是一种疾病。但是，越来越多人认为这样的想法不但没必要而且也无益。例如，看看怀特豪斯医生(Dr. Peter Whitehouse)的研究成果，他花了三十年的职业生涯从事研究（包括药物研究），检阅医学期刊，以及治疗被诊断出有此病的人。他的结论是这种把它当疾病的说法不只有错，而且很不人性甚至不道德。他和丹尼尔乔治(Daniel George)合着的新书－阿兹海默症的迷思(The Myth of Alzheimer's)建议我们重新思考老化过程，尤其是正常情况下大脑在各种不同生活条件中的变化，例如，身体与心理活动、抽烟和节食等，这些改变多多少少弱化大脑能力。按照主流医学界的观点，这种疾病有药可医治，如果够有钱的话，药

品业可提供能治愈的药。然而怀特豪斯和乔治却认为我们如果专注在改善大脑健康，承认我们身体的极限，对抗我们变老时最大的敌人－恐惧，这样对我们比较好。

他们写道：「把阿兹海默症重新建构为是大脑老化的过程，则从根本改变我们对智力丧失的认识，因此对我们自己、亲爱的人、我们的小区、我们的政府政策及我们的商业都有极大的影响。把我们自己放在大脑老化的连续过程中，并且把它当做终身过程，而不要看成是生命终点的『疾病』，如此我们就可以将我们社会中所有弱势的人从小孩到老人都团结起来。」

其他专家们支持而且延伸此观点，英妮(Anthea Inne)的失智症研究也强调挑战现有说法的重要性。她特别专研会影响人们对病人及其照顾者观点诸如政治、经济、社会和文化的议题。她看到人们对失智症患者的退化常有刻板式的认知，这会影响到人们照顾他们的方式，以及照顾者如何看他们。史奈德(Lisa Snyder)在「说出心里话－失智症到底是什么」(Speaking Our Minds: What it’s like to have Alzheimer’s)一书中深入探讨这些刻板印象。她认为，失智症的诊断会令人忽视病人的认知能力及其需要与欲望。这些人尽管被诊断患有失智症，但在史奈德的访问中他们会谈到恐惧、挑战、社会支持系统、寂寞感、克服限制的方法，以及在生命中感受到的愉快。最后一项感受也许是我们这些把失智症患者看成「好可怜」的人最感震惊的。史奈德提到受访者时说，他们「提醒我们当我们快速地测量失能、不足及差异时，其实是冒着忽视他们能力、优点、及共同性的危险的」（页 34）。她注意到的一个优点是即使你吃饭时需要有人协助，你还是有能力在这种处境中发现幽默。史奈德指出在编撰失落故事时，普罗大众都会强调恶意的刻板印象，而不是强调我们应该了解所有人都有自己检视及自我认知的能力，而且他们的声音必须被听到。

附加一件有趣的事，巴斯汀(Anne Basting)的书－「忘记记忆」挑战我们文化中「记忆」的核心定义。她认为强调「记忆」与「失忆」忽略想象力的重要性，而这却是失去某些认知能力的人所拥有的潜力。有很多不同的方案可以改善人们的想象力。她认为这些方案强调活在现在的价值，而这常是患者最擅长的，她也强调记忆的关连特性，就好比是人与人之间而非个人之内存在的事。比较受大家欢迎的方案有诸如录下生命故事(StoryCorps)、记忆桥梁(Memory Bridge)、跨跃时空故事集锦(TimeSlips)、我与艺术论坛有约(Meet Me at MOMA)、银发族艺术分享(Elders Share the Arts)以及歌曲创作和视觉艺术羣等。

－肯恩与玛莉葛根（Ken and Mary Gergen）

参考文献：
Anthea Innes(2009). Dementia Studies: A social science perspective. Thousand Oaks, CA: Sage.
Anne Davis Basting (2009). Forget memory: Creating better live for people with dementia. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
Lisa Snyder (2009). Speaking our minds: What it's like to have Alzheimer's. Baltimore, MD: Health Professions Press.
Peter Whitehouse and Daniel George (2008). The Myth of Alzheimer's: What you aren't being told about today's most dreaded diagnosis. New York: St. Martin's Press.

研究一：与年岁俱增的情绪智慧

资深研究员卡斯坦森(Laura Carstensen)以研究情绪和老化而著名。在本文中，她和同事史契贝(Susanne Scheibe)整理有关情绪处理与调节之研究，以了解人们如何处理引起高度情绪反应的生活事件。

人们会古板的认为老年人通常是悲伤、忧郁、以及寂寞的，但是这样的认知是大错特错。尽管老年人要面对认知、体力及社会资源的挑战，但是大部分的老年人在他们的余生年岁中，依然调适良好而且情绪保持稳定。老年人比年轻人似乎更快乐，情绪更稳定。

研究显示，一般而言，老年人倾向较注意正面消息而非负面消息，这个发现来自于与注意力、记忆和做决定有关的事情上。这种正面倾向的唯一例外是当老年人面临即刻的威胁情况时，此种偏好就不存在。至于情绪调节，在情绪智商测验(emotional intelligence test)中，老年人比年轻人在此测验共四部分中的促进、了解及管理情绪三部分所得分数比年轻人高。

老年人很多优势在于他们很会看情况，并在引起情绪强烈反应事件发生前就准备好，也许这种心理准备是他们比年轻人更不易受到情绪事件所影响的原因。(例如，当面对亲人过世时，他们受到的影响并没有比较少，此时，他们比年轻人表现得更悲伤，且在生理上与年轻人受到一样的冲击。) 老年人倾向喜欢与熟人互动，而花较少时间与陌生人相处，以避免对峙与敌意的情况，而且比年轻人更能从复杂的角度看问题，这使得他们减少冲突情绪。也许有人会说，他们较可能用美化的眼镜看世界，这使得他们无法辨识欺骗与诈欺。

对于他们这种正向看法，一个可能的解释是因为他们有日积月累调节情绪的经验。使得他们对紧张局势变得愈来愈有技巧处理。他们也有可能因为感受到「时间已经不多了」而更愿意使用这些技巧。在这种未来发展路程较短情况下，他们认为重要的是要享受每一天，而不是像年轻人一样常为了未来的好处，例如追求高学历等较久远的目标而牺牲今天，只有在面临死亡时，他们这种乐观想法才会减弱。

整体而言，老年人的情绪生活有很多可学的，这是年轻人可能会羡慕的并且在年纪渐长时所期待的。

摘自：Emotional aging: Recent findings and future trends by Susanne Scheibe and Laura L. Carstensen. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 2010, 65B, 135-144.

研究二：银发族的在线红娘

因为二月会庆祝情人节，春天带来生气盎然，而六月是结婚月，我们的念头都在罗曼史上打转。现在因为联络情谊都靠因特网，所以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）有关浪漫关系的电子邮件。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，所有的男人不论年龄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。

此外，所有女人不论年龄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 bu Sheyna Sears-Roberts Alterovitz & Gerald A. Mendelsohn. Psychology and Aging, 2009, 24, 513-517.

新闻辑要

一、事业／慈善／愉悦

六十七岁的查根(Al Chagan)近几年来把用过的东西转成利润，他把自己形容为连锁企业家。他的商店设在费城(Philadelphia)地区的三个城镇，叫做「英帕特节约商店企业(Impact Thrift Stores, Inc.)」，专卖「轻度用过」的衣服及居家用品。销售所得利润捐给当地的慈善机构，英帕特在 2009 年共捐出 $173,000 元给 20 个当地慈善机构，2010 年底他们总共捐出 100 万美元。

这些商店共雇用 95 位全职及兼职的员工，其中有些被法院判处服小区劳动役。他们在商店内学到好的工作习惯并为小区服务。十八岁的瓦尔希(Jon Walsh)三年前因为逃学被送到英帕特执行 20 小时的小区服务，他非常喜欢这样的工作，所以他继续于下课后到店里工作，从卡车上卸货并将货品分类，对瓦尔希来说，「这像是他的第二个家」。每年大约有 35 个学生参与英帕特的教育课程，另外 20 位学生在英帕特当志工，贡献他们的时间。他们的工作使得中等价位商品的销售生意兴隆，而且增加盈余以捐赠给慈善团体。

查根拥有科尔盖特大学(Colgate University)的经济学学士学位及美利坚大学(American University)的企管硕士，他无意从职场退休。他一点也不羡慕他以前的同学都在打高尔夫球而非工作，「我会讨厌退休的，在我这年纪像这样投入精力做一些有意义而且有趣的事情是真正的幸福，就像蛋糕上的糖霜一样。」

摘自：At 67, Mixing business and charity by Art Carey, Philadelphia Inquirer, March 15, 2010, B1, B6.

二、预防糖尿病的有趣方式

第Ⅱ型糖尿病对老年人而言一点也不陌生，但是有一些「有趣的」饮食方法似乎能够减少罹患的危险。根据哈佛医学院的出版品「第Ⅱ型糖尿病的健康饮食」，喝咖啡可降低罹患糖尿病的机会高达 42%，而喝酒可降低 43%。纳珊医生(David Nathan)是马萨诸塞州总医院糖尿病中心的主任，他建议人们

以自己能接受的方式吃东西，最理想的是，大量生鲜蔬果、全谷类、瘦肉蛋白质、健康油脂，以及很少量的糖、淀粉、红肉和盐。

摘自：Preventing diabetes-the fun way by John Briley, AARP The Magazine, November, 2009, 34.

三、回应别人的失落

当我们逐渐年老，我们会愈来愈常碰到某人的亲人往生。当我们有朋友或同事碰到此种情况时，说些什么话最好？费德曼(Joel D. Feldman) 曾经失去一个小孩，从他的经验中，他认为对正在悲伤的人最好的话是：虽然「你好吗？」是个很熟悉的用词，但他发现这很难回答，他建议用「你今天好吗？」是比较有帮助的问法。

「我能说什么」帮助不大，但「我有想到你及你的家人」确实感受好多了，如果觉得让对方讲出来有帮助的话，就倾听，不需要总要说些什么。

虽然有些人很担心提到往生的人，但费德曼发现他感激人们谈到他的女儿，因为让她活在记忆中。

他建议不要评断别人哀伤的方式，因为人们虽然有亲人往生，有时候也可以正常的笑与过日子。

有些人认为悲伤的人想要自己独处，但是对他而言，有人在旁边并与他互动对他是很有用的，他一点也不觉得被侵犯了。

什么时候送慰问卡会太晚？他觉得，永远不晚。因为在刚失去一个人的时候会收到很多的安慰语，但是当这些逐渐减少时，世界变得更加的寂寞。

摘自：Simple acts ease great pain by Joel D. Feldman, The Philadelphia Inquirer, April 5, 2010, A11.

四、退休：扩大参与的机会

五十九岁的沙兰博格(Chesley “Sully” Sullenberger)在 2009 年 1 月 15 日因为他所驾驶的美国航空客机的引擎吸入一只鹅，使他迫降在纽约的哈德逊河(Hudson River)，也为此生中最后一次飞行画下句点。在此紧急降落之前，他从没想过要退休。他不再飞并不是因为他对飞行不再有兴趣，而是就如他所说的：「我从航空公司退休，所以我可以把时间用在此时最重要的事情上。」他的重点是要让飞行更加安全，他认为现在要当飞行员比起他 30 年前刚开始时还要艰难，同时，「有很大压力要聘用没有经验的人，飞行员的薪资很

低，所以有较多经验的人不愿做这些工作。对飞安而言，经验根本就是无可替代的。」除了与家人相处和写书外，沙兰博格计划要游说国会议员提高飞行员的最低资格，并且降低每日的飞行时数。对沙兰博格而言，退休意谓的并非是减少对世事的参与，反而是一种以全新的动能来拯救比去年一月出事那天和他在一起的 150 人更多的生命。

摘自：‘Hudson Miracle’ pilot makes his final flight by Mitch Weiss and Samantha Bomkamp. Philadelphia Inquirer, March 4, 2010, A2.

※给读者的讯息※

1. 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(Su-fen Liu, Assistant Professor, National Pingtung Institute of Commerce, Taiwan)
2. 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。
3. 过期的电子报存在下列网址：
   www.taosinstitute.net/chinese.