

正向老化电子报

(The Positive Aging Newsletter)

网址：<http://www.taosinstitute.net/chinese>

2010年09~10月，第64期

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，e-mail:ugasfliu@gmail.com

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：正向老化的技巧

研究一：卸除限制的负担

研究二：在地老化

研究三：爱护大自然也照顾自己

新闻辑要

(1) 保持与歌曲的沟通

(2) 轻举哑铃

(3) 缅怀巴特勒

给读者的讯息

社论：正向老化的技巧

我们很常把人生的前二十年看成是发展的关键时期，此时我们学到讲话、互动、自我控制和正规教育所教给我们的所有辅助性技巧。所谓的中年是指我们使用这些技巧，并且精进那些与我们所追求的人生目标特别有关的技巧。然后，接下来的故事就只是我们退休接着变老，我们不需要新技巧，而且事实上，用得到我们原有技巧的机会也不多，渐渐地这些技巧也慢慢流失。这种晚年景象不只是令人忧伤，也是错得离谱。老年是个重要的发展阶段，其所带来的报酬可能凌驾生命中早先的任何时期。如果老年是个成长的正向时期，则需要新的而且重要的技巧；接下来两期的电子报我们要致力于讨论正向老化的技巧。

在一开始我们需要将两种常用的技巧大略区分出来，即「扩展生活潜能的技术」和「使我们能够与失能共处的技巧」。在扩展生活潜能方面，想一下小孩子学走路、骑脚踏车、读书，或储蓄，每项技巧都开展新的可能愿景，使得生命更丰富。在与失能共处方面，人到老年也是要学习的，想想小孩必须学习放弃母亲的乳房、放弃任意排便的自由、放弃任意发脾气、或放弃学龄前的悠闲日子。虽然这些技巧很少被注意到，但是却可以让人投入并开展有意义的新空间，以及那些能将往事释怀的重要技能。

在本期电子报中，我们暂时先专注在扩展的技巧上，尤其要与配偶或伴侣长期住在一起有关的技巧，我们称做「再发现」的技巧。我们最近听到一位老朋友在抱怨他太太变成无趣又冷漠的女人。他自忖为什么我们必须把后半辈子，花在这位完全不像几十年前念结婚誓词时的女孩身上呢？这项抱怨预示暗淡的未来，也指出为什么 60 岁以上人的离婚率最近一直飙升。虽然他的配偶已不是当年结婚时的样子，但他自己、他们的小孩或朋友，以及其它很多事情也都不像当时的样子。特别是在明显分工或双薪的家庭中，配偶或伴侣很少会注意到对方的改变，直到退休才惊觉。当没有其它人在旁边，又有很多时间相处，才突然发现面对的彷彿是个陌生人，这个挑战便是「再发现」。别人和自己是否还有隐藏的潜力，以及现在是否还有正在发展的和谐关系呢？对此问题，并没有简单的答案，但是还好，有很多可能的解答，以下是我们与朋友对话中得到的一些建议：

- 寻找与人产生互动的新情境：旅行、运动、健行、看戏
- 探索新关系的活动：按摩、下厨、园艺
- 扩展个人嗜好，让你的他/她可以参与：打高尔夫球、桥牌、钓鱼
- 一起再度探索过去的时光，尤其要敏感对待可能燃起旧时相处时的愉悦感
- 探索你们以前曾经喜欢一起做，但因为没时间而放弃的活动
- 给对方时间与空间去做个人发展，再把结果与对方分享
- 随时注意能给对方惊喜的情况

如果读者有想要与别人分享的「再发现」技巧，我们非常乐意在未来几期的电子报中刊登出来。

—肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

研究一：卸除限制的负担

很多人害怕年龄渐长有可能会带来明显的身体限制，这种害怕合理吗？为探讨此议题，在华盛顿特区(Washington DC)的研究者追踪随机选出大约

5,000 位超过 64 岁的成人。他们要了解的是，人们日常生活的限制与其心理状态有何关系？这些限制对个人的忧郁情绪的相关性为何？重要的是，这些研究者也知道忧郁很少是个人问题，因为有很大部分是取决于其所生活的社会环境，因此增加一些测量以便了解社会支持的影响。参加者要回答的问题是有关在家里他们能自我照顾的能力，诸如洗澡、穿衣、上厕所、走路以及爬楼梯。他们也回答有关幸福感与社会支持的问题，社会支持的问题范例是：「你身边是否有人会做他们知道能使你高兴的事？」结果显示，年龄愈大的参与者，他们的身体限制较不会令人情绪低落，只有年轻的参与者觉得他们的限制非常令人情绪沮丧。研究者认为这种结果有可能是因为年纪轻轻就有身体限制并非常态，「早衰」比正常的或较晚退化还令人沮丧。因此，人年纪愈大这些限制愈不会影响其情绪状态。更进一步的说，证据显示，社会支持是非常重要的。朋友或家人的支持愈多，身体限制对幸福感的影响就愈小；朋友和家人是我们安全网络中最重要的支柱。

摘自：Timing social support and the effects of physical limitations on psychological distress in late life by Alex Bierman & Denise Statland. *Journal of Gerontology, Social Sciences*, 65B, 631-639.

研究二：在地老化

在美国老年学文献中的一个真理是，大部分的美国人都想要在他们的家里尽可能的住久一点，他们不想搬到退休小区或老人住宅，现在很多与老化有关的计划都想要来实现这个梦想。本文的作者有另外的看法，他们谴责住在固定地方是对社会有益的说法，他们认为对很多人而言，这个目标是个海市蜃楼或只是幻想而已。「痛苦的真相是：老人家如愿的在他/她自己的家里住下来，然而过的生活仍然像养老院里的人一样空虚与困难。不管如何觉得非住在家里不可的人，其选择会变少，并有高度的寂寞、无助和无聊感。」

作者指出重点是要过有质量的真实生活，而不是住在哪里；他们想要找到一种方法来扩大各种不同角度的精彩生活。第一步是要揭穿被理想化的独立自主与残破的个人主义所传递的古老美式价值，这些价值使得人们认为独居在家是个理想的选择。相反的，他们建议第三种选择，他们称为「在地老化」。这种做法包含创立「精心设计的小区」。

这种住家安排也许各有不同，但主要是想创造特别打造的小区，使得私人住处与公共空间，如餐厅、图书馆、洗衣房、与其它公共空间，如草地、

游泳池、走廊，和工作室结合起来。这类小区通常奠基于有共同的精神、社交，和政治理念，或者有共同的价值观或承诺。这些包括住宅小区、公社、生态村、聚会所和合作式住宅。住宅小区通常规划 30 户，有共享的设施与资源，但要分担责任。今天在美国有 113 处类似的住宅。也有机动小区，像在波士顿(Boston)附近有名的灯塔峰(Beacon Hill)住户，邻居们共同组成一个非营利组织来帮助独居的人，其中包含互助合作的系统以使居民几乎可以独立生活。如果依现今条件与目标稍加修正的话，个人主义的精神在波士顿当然还算是很盛行，就如作者指出的，这种合作式住宅是非常有效的，而且比要依靠政府财政支出才能运作的养老院费用更低。

多代同堂也是被鼓励的，因为每一代的人都能为其它人提供价值，而住在一起时可以解决没住在一起时无法解决的问题。当老年人口愈来愈多，确实是该有此类创新做法的时候；今天的老年人正在形塑一个新的未来。

摘自：Moving beyond Place: Aging in Community by William H. Thomas and Janice M. Blanchard. Generations: Journal of the American Society on Aging. Summer 2009, 12-17.

研究三：爱护大自然也照顾自己

一个长达 20 年对超过 6,000 位美国人所做的研究提出一个问题：当环保志工对身体健康、体能活动和幸福感有何影响？1974 年，一些中年的参与者描述他们参与志工的活动，诸如参加生态复育计划、环境管理计划，和环境政策制定等活动。二十年后，他们被问到他们的体能状况，自认为的健康状态及忧郁的症状等。排除一些因素之后，研究者发现有参与志工活动的人比没参加的人较有活动力、较健康而且更乐观；大自然获益了，这些志工也同样获益。

研究人员推测，当志工除了常见的优点之外，在大自然中工作也有特别的好处，即让身体兼具运动与放松。相关的研究也支持这种看法，因为在大自然中压力减少，而且幸福感增加。有些研究在比较环保志工和非环保志工(如医院、教会、收容所)。通常志工比非志工有高出几乎 2 倍机率达到疾病管制局(Centers for Disease Control)的体能活动标准，但环保志工却有 2~6 倍的机率达到此标准。世界各地的研究者也发现接触大自然的各个不同年龄层产生许多不同的健康效益。所以，很清楚的可看出远离计算机、手机、传真机去散步对身体很好，找些方法去照顾大自然则更好。

摘自：Environmental Volunteering and Health Outcomes Over a 20-Year Period by Karl Pillemer, Thomas E. Fuller-Rowell, M.C. Reid, and Nancy M. Wells, *The Gerontologist*, 50, 594-60.

新闻辑要

一、保持与歌曲的沟通

有个同事的太太在过世前被阿兹海默症折磨 12 年。在后期病程中她已认不得丈夫或小孩，当她大部分的心智能力都已丧失时，她对音乐的喜好却仍然持续。

教会的姊妹每周花一小时播放 CD 并和她一起唱她年轻时喜欢的圣歌。纵使她的智力已退化，她仍然记得歌词与曲调。我们仔细阅读过纽约时报（the New York Times）刊登戴维森（Sara Davidson）的一篇文章后，了解其中的道理。根据戴维森的报告，研究人员和临床医师都发现当所有其它沟通管道都关闭的时候，人们仍然记得音乐并且对其有反应。熟悉的歌曲可以帮助患有失忆症的人与他人互动，活动灵活些、较放松、而且感受到正向情绪。

在爱荷华大学（University of Iowa）担任音乐疗法研究所课程的费勒主任（Kate Gfeller）在音乐疗法期刊（Journal of Music Therapy）发表的一项研究指出，随着音乐移动、弹奏打击乐器和唱歌等活动，使得五家老人赡养院中 51 位患有失忆症的病人，有更多的团体互动和较少的游走及破坏行为。别的研究也显示音乐疗法能减缓阿兹海默症的病程，减轻病痛并创造情绪亲密感。音乐对其它肢体限制的人也有帮助，在美国神经复健学会（American Society of Neuro-rehabilitation）所发表的一项研究中，对因中风而几乎无法行走的两组人，分别给予音乐疗法与传统物理治疗。结果发现，人们对他们早期生命中有意义的音乐特别有反应，短时间内音乐疗法组比物理治疗组在走路上有较多的改善。

戴维森（Sara Davidson）回想起她去看因失忆症住院的祖父，他当时躺在床上，无法讲话。「我开始唱他小时候学过，并在后来教我唱的一首匈牙利歌——“Territch-Ka”，我唱着诗句，而当我停下来时，他张开嘴巴一起合唱：“Yoy, Territch-Ka!”，而且调子很准。」她说她的女儿是音乐治疗师，且对未来很乐观：「婴儿潮世代会是活在老人赡养机构的下个世代...你们的世代真棒，我们将会播放披头四（Beattles）的音乐给你们听。」

摘自：The Songs They Can't Forget by Sara Davidson New York Times, April 23, 2010, blog.

二、轻举哑铃

现今大部份的健康专家都在鼓励老年人举哑铃，以保持他们的肌肉力量与体能。就我们大家所知，举哑铃是保加利亚的男人和年轻男性在做的，我们通常不太知道要做什么和如何做。今天在运动器材行都有贩卖哑铃，可以买得到 1 磅到 50 磅的。有些人可能会认为他们应该买他们可以举得起来最重的哑铃，但是不见得要如此，这样的消息对我们大部分的人来说是好事。在加拿大麦克马斯特大学(McMaster University in Canada)最近所做的研究发现，要训练大块肌问题不在哑铃有多重，而是举哑铃时肌肉的疲劳程度，要增长大块肌意指要刺激肌肉使其产生较多的肌肉纤维。但是坏消息是，你必须一直运动到无法再重复作同一个动作，此即所谓锻炼肌肉。大体来说，使用较轻哑铃的人比使用较重的增长较多的肌肉。

摘自：Secrets to Pumping Iron by Dr. Mitchell Hecht. Philadelphia Inquirer, August 30, 2010, E2.

三、缅怀巴特勒(Robert Butler, 1927-2010)

「当人已过了有意义的一生，死亡的恐怖已大致消失，因为我们最害怕的并不真的是死亡，而是无意义又荒诞的人生。」

广为人知而深具情感的巴特勒，是位外交家和提倡老年人兴趣的科学家，他最近刚过世。他对老年学的贡献之一是他发明「Ageism」一词来描述老年歧视，而且他提倡将「生命回顾」发展成尊重老年人喜欢讨论他们生命故事的一种手段。他是美国国家卫生研究院老年研究所(the National Institute of Health's National Institute on Aging)的创所所长，也是在国会、联合国，以及各种不同精神学科组织中大力倡导的人。他写的一本书「为什么要活下去？在美国养老」(Why Survive? Being Old in America)曾获得普立兹奖(Pulitzer Prize)以及出版过鼓励老年人过着积极人生的「长寿革命和长寿处方」(The Longevity Revolution and The Longevity Prescription)的书。本电子报深受他的话所影响——「老年的社会建构，甚至是老年人的内在生命与活动，现在都可以有正向的改变。」他不只是使我们在看待老化时大大受惠的改革者，他的睿智、慈悲和乐意与其它人分享的做法更令同事、学生及其它人赞赏。

摘自：In Memoriam: Gerontologist, Psychiatrist Robert N. Butler, 1927-2010 by Alison Hood, Aging Today, July-August, 2010, 8.

※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。
3. 过期的电子报存在下列网址：
<http://www.taosinstitute.net/chinese>