

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

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

2010年11~12月，第65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：创造正向回忆

研究一：成功老化的相关因子

研究二：老化与关系满意度

新闻辑要

(1) 园艺与幸福人生

(2) 每天的健康清单

(3) 不要害怕老年人口

给读者的讯息

社论：创造正向回忆

本次的电子报中，我们要讨论正向老化的技巧。我们认为如果老化是成长的正向时期，那就需要新的而且重要的技巧，其中一个技巧就是创造正向回忆的技巧。表面上看起来，这好像很奇怪，因为传统上我们认为回忆也只是回忆，它的功能只是纪录曾经发生在我们身上的事情而已。如果我们有正向的经验就有正向的回忆，如果有很多事让我们痛苦，我们的回忆就会反映这样的事实。然而，近几十年来有关回忆的研究与这种看法背道而驰；反而我们发现回忆是非常有弹性的。我们在回忆过去时，可以很戏剧化的从一个

情境换到另外一个情境；当兄弟姐妹们在回忆小时候发生的事情时，难道只是在找出哪些事是发生在谁身上呢？虽然我们都没有这样做，但是如果情境是对的，人是可以被诱导去回想他们以前曾经犯下的过错。事实上，回忆并不是过去的产物，在我们个人成长的路上，我们对要保留哪些回忆有控制权。

当我们进入老年阶段，回忆的议题就变得特别重要。我们愈来愈能够从过去的生活中了解自己，例如，我们曾经完成的、贡献的、超越的事，和曾经经历的快乐或愉悦。相反的，当我们面对失败、没有抓住的机会、伤心和痛苦时，我们是否一方面得到安慰、启发或者另一方面有罪恶、懊悔和空虚感？这完全要看我们调整回忆的能力。我们有足够的技巧来加强前者并削弱后者吗？如果我们「做对了」，我们以前的回忆可以振作我们的精神，燃起我们的热情，并提供有目标的支持。但是，如果我们只是「让过去成为过去」，我们很可能会发现自己是无精打采的、疏离的和忧心的。

我们没有方便的检查清单来培养正向回忆，反而比较像人们在画油画时，可以用很多方法来达到期望的目标。理想上，应该有方法可以广泛地吸取各自的经验，也许网络是最佳管道，可以提供我们交换要过「好日子」的基本诀窍。在此，我们从共同的经验中提供一些建议如下：

(一)讲故事：我们对过去的了解，常常是透过对自己或他人讲述而产生的，这些故事会着重某些细节并抹灭其他事，也会强调某些结果和掩藏其他的，而且还会创造我们过去所重视的价值。因此对其他人说发生在我们身上的好事会激发生活的正向资源。我们常在旅游后一起这么做，我们常回想旅游中令我们高兴、学习、或觉得好的事情，我们就是不谈论挫折与失败。同时，我们也可以对家人或朋友把大灾难或失败说成有趣的事。有时候，当我们面对麻烦时，我们向对方说，「这又会是一个极好的故事」，大灾难重新被建构成一项社交资源。

(二)整理影像数据：我们过去的纪录常以相片或影带储存，这些影像数据能带动各种不同情绪。一方面，我们可能在看到我们在某个场合的样子而胆颤心惊，或者回忆起拍照时，事情最后演变到多糟，以及其他的影像所产生的快乐、爱、荣耀的感觉。所有的影像存盘都必须筛选过，比较困难的是要选出长远看来可以保留正向或有意义的生活纪录影像数据。(当我们的孩子很小的时候，我们丢掉会让它们看起来不光彩或痛苦的照片，我们不要放大他们成长时期的难过事件。)

(三)展示纪念品：故事和影像数据能创造出对过去的特别感受，各式各样的纪念品，如艺术作品、纪念品、奖杯、书、布料等等也是。空白的墙壁和没有任何让人好奇的东西是一个摧毁历史的房间。心理分析家荣格(Carl Jung)曾说，要能够唤起过去并充实现现在，最重要的东西是与我们有关的物品或影像数据。事实上，他们可把过去的支持与维系的感觉激发起来。

我们邀请读者分享自己的见解。

—肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

研究一：成功老化的相关因子

有哪些因子可以帮我们「成功」老化？有什么现在马上做，可以帮助我们较成功地老化？这些问题是 2006 到 2008 年之间一项对纽泽西州(New Jersey)超过 5000 人大型研究的核心问题，他们的年龄介于 50~74 岁并能够进行一小时的电话访问。这些样本有 3000 位男性和 2000 位女性，他们的平均年龄是 60 岁，平均教育程度是二专毕业。这些参与研究的人被问到三个有关成功老化的问题：(1)他们的老化有多成功？(2)他们的老化过程好到什么程度？(3)他们对这些日子以来的生活有何评价？以上每一个情况的分数都可以从 0 评到 10。

有趣的是，三个问题的全部平均分数是 7.8 分。以他们自认为自己感受到的老化情况而言，这样的分数还算不错。但是研究团队发现早年生活以及当下的事件会影响他们成功老化的情况。早期的影响，最重要的因子是：正规教育程度和是否坐过牢。正规教育程度愈高愈可能成功老化，而坐过牢的人，这种可能性会降低。是否有小孩并不影响一个人成功老化。

当下生活事件可显著预测成功老化，例如，如果有适度社会支持，从未结婚不会是个劣势。老化最成功的是那些已结婚，有收入或担任志工的人，他们通常是做较多有益心血管的运动而且有较佳的社会关系。另外，有宗教信仰的人较可能将自我评为成功老化。

研究团队提醒我们，不要从成功老化的自我报告中做出明确的结论，因为有些人在本研究的其他测量显得分数不高，但他们却自我感觉良好。

摘自：Successful Aging: Early Influences and Contemporary Characteristics by Rachel Pruchno, Maureen Wilson-Genderson, Miriam Rose, and Francine Cartwright. *The Gerontologist*, 2010, 50, 821-833.

研究二：老化与关系满意度

在前几期的电子报中，我们曾报导一些研究，指出老年人比年轻人有较高的关系满意度，本研究进一步延伸和扩大对此情况的了解。在本研究中，研究人员在相隔四年的两个时间点上询问 1675 对有婚姻或伴侣、年纪在中年以上的样本，以测量他们的关系。

最有趣的是，老年人，尤其是老年男性，比中年人更会把他们的关系评为「支持的」，较少评为「讨厌的」。老年女性虽然也正向看待他们的关系，但较少如此评价他们的关系。研究人员指出，女性倾向较投入朋友及家庭关系，不像男人那么依靠对方获得感情的支持。年轻人较会以好坏兼存或漠不关心的词语来评价他们的关系。

就如研究人员所做的结论，年龄愈大的人愈倾向专注在正向情绪上，避免负面情绪经验，这使得他们对亲密关系的评价都是正面的。中年人较少正向的专注在他们的配偶身上。

摘自：Supportive, aversive, ambivalent, and indifferent partner evaluations in midlife and young-old adulthood by Tim D. Windsor and Peter Butterworth. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 2010, 65B, 287-295

新闻辑要

一、园艺与幸福人生

对于喜欢园艺的人，当他们知道园艺活动现在被用来治疗病人一定会有点惊讶。有人可能要问，为什么现在才知道？好歹那些被训练要来照顾老人，尤其是照顾患有失忆症、情绪问题、自闭症和其他疾病老人的人都知道要教他们种植。治疗师们认为照顾植物不只对身体也对心理有治疗效果。

德州农工大学(Texas A&M University)健康系统与设计中心(Center for Health Systems & Design) 的主任欧瑞奇 (Roger S. Ulrich)发现，就只是从医院的窗户向外看绿色植物、水、或花，或甚至看这些东西的图像都能够减少手术后的压力，并加速复原。对失忆的患者而言，园艺疗法会改善专注力、认知功能和幸福感。照顾失忆症患者的史考菲德(Peg Schofield)认为「我们在帮他们减压，他们很平静并且觉得自己完成一些事情。我知道这对这些人是有意义的，那就对了。」

堪萨斯州立大学(Kansas State University)是第一个颁发园艺治疗学士学位的大学，现在罗特格斯大学(Rutgers University)也跟进。很多学校也有开设证书学程，天普大学(Temple University)「园艺治疗」学程的一位教授卡门(Jack Carman)，他是位景观建筑师，尤其专长为老人小区或医疗院所设

计疗愈花园。他指出为了安全，花园四周必须围起来，种满无毒的五彩缤纷的植物，而且通道和家具的规划都必须配合助行器及轮椅的使用。喂鸟饲料槽、喷泉，和长凳子都可以刺激五官的感受，很适合放在这种地方。想要知道更多信息，请上美国园艺治疗协会网站 <http://www.ahta.org>。

摘自：Horticultural Therapy: In the Gardening Moment by Virginia A. Smith.
Philadelphia Inquirer, November 26, 2010, E1,E8.

二、每天的健康清单

欧兹医生(Dr. OZ)是电视名人和著名的心脏外科医生，现在致力于避免人们需要进行心脏手术的工作，他受到很多人的启发，包括他的太太莉萨(Lisa)。他太太把尊重「非西方医学」的概念带入他的世界。他建议人们每天应该做的活动有：

- 走路 30 分钟
- 喝两杯绿茶
- 吃维他命 D 丸和钙片
- 每晚睡 7~8 小时
- 冥想 5 分钟

虽然欧兹医生的建议不只这些，但这肯定会是个好的开始。

摘自：Dr. Oz's 6-month plan for getting healthy. AARP Magazine, May-June, 2010, Pg. 34.

三、不要害怕老年人口

我们都听过老年人口和由其所引起的恐惧，尤其是年轻人常这样问，「我们这些较年轻的、较少数的人如何负担得起逐渐增加的老年人口」、「他们即将使银行破产」。这个问题产生的部分原因是来自错误的老化与健康模式。传统的测量方式是将 65 岁以上的人除以 64 岁以下还在工作的人，这种算法是把 65 岁以上的人当作社会负担，他们为了要存活，需要由有工作的人来提供照顾与资源。但是，好消息是，当寿命延长时，身体健康的年数也增长。例如，在美国，65~74 岁行动不便的人口比例从 1982 年的 14% 降到 2004 年的 9%。这种改变对健康医疗支出是有意义的，因为大部分这类支出都发生在人生的最后几年。因此，这仍是一个乐观的秘密，就是当退休年龄往后延而且人愈来愈健康和有活动力时，对社会造成的支出将比那些担心的人所预测的还要低很多。该是和大家分享这个秘密的时候了！

摘自：Remeasuring Aging by Warren C. Sanderson & Sergei Scherbov. Science, 10 September, 2010, 329, 1287-1288. REHONORING ROBER BUTLER, 1927-2010

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