

**正向老化电子报**  
**(The Positive Aging Newsletter)**  
网址：[www.taosinstitute.net/chinese](http://www.taosinstitute.net/chinese)  
2011年7~8月，第69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)

本电子报的荣耀：

华尔街日报(Wall Street Journal)宣布「正向老化电子报」是「在老年议题上是最好的...最有洞见的」。

#### 目录

社论：利他主义：新老年世代的课题  
研究一：高中学业成绩可预测寿命长短  
研究二：祖父母辈的安全驾驶  
研究三：阿拉斯加原住民耆老的成功老化  
新闻辑要

(1)老年人为年轻人冒生命危险

(2)音乐训练可抗衰老

(3)有意义参与之例子

给读者的讯息

---

#### 社论：利他主义：新老年世代的课题

能够帮助别人愉悦之至，但是当别人不需你的帮助时，这种愉悦会变质，所以看情况才是最重要的。一般常有的刻板印象是老年人需要协助：我们太累了以致无法在公共汽车上站着、无法提重物和处理复杂事情等等。但是我们在这些情况下需要人帮忙吗？这些议题蛮复杂的，因为接受帮助可能意味着我们是怎样的人。尤其对女性特别复杂，因为传统的侠义精神赞许接受男人的帮助，而女性主义的观点认为这会持续「强势男人对照弱势女人」的传

统性别刻板印象，也因此，当我们老的时候，「要帮助我们」的这种想法会把我们丢进垃圾桶，「你已经老了！」在我们表达谢意的微笑中，我们可能很痛苦的自问：「我看起来真的那么老吗？」有时，这也是很烦恼的，就像卡通里面，一个老妇人对童子军说：「但是我不要过街。」

当最近一对来自亚洲的年轻夫妇到我们家拜访并住了几天时，这些议题让我们亲身体会到。我们习惯在家里招待外国访客，而且因为这些学者对我们的专业工作非常有兴趣，所以我们想提供协助的意愿非常高。啊呀！他们也是！当我们试着表现出亲切主人的行为时，他们却用他们文化的传统把我们当成「尊敬的长辈」，这种紧张状况在很多地方呈现出来。在聊了一小时之后，他们觉得我们一定累了，他们隔天起得很早并且为我们准备早餐，最后一天还表达希望帮我们打扫房子。我们很挣扎的告诉他们这些事都不需要做，反而我们希望待他们如贵宾。我们最后把事情讲清楚...

我们认为今日的老年与中年世代所面对的主要挑战是教年轻人何时和何处的帮助才会令人感激。他们需要认识「新老年世代」和了解 90 岁的人还持续拥有的活力。同时，我们也必须考虑到年轻世代想要提供协助的欲望。例如，当有成年子女愿意办全家聚餐，我们就必须学会欣然接受他们的协助。这对他们来说是一个礼物，在表达我们乐于接受他们的照顾。时代不同了，我们必须是教导者也是学习者。

— 玛莉与肯恩葛根 (Mary and Ken Gergen)

---

### 研究一：高中学业成绩可预测寿命长短

高中与寿命长短有何关系？就如这些研究人员所发现的，用来预测寿命长短，关系可大了！在老年学文献中，一个常见的观点是智商与长寿有关。由于这个缘故，较聪明的人有可能会活较久，但是，本研究将 1957 年毕业于威斯康星州(Wisconsin)高中的 10,000 位毕业生进行分析。他们一直追踪到 2009 年大家将近 68 岁时。在此年以前，班上很多人都已过世，他们想了解这些早年的因子是否能够有效预测谁还活着。有趣的是其中一个最强的预测因子竟是在高中班级内的排名。事实上，研究发现高中的排名在预测寿命长度上比智商强三倍。

为什么会如此？研究人员认为高中的排名可代表其他有助于存活的行为，最重要的是其代表自觉习惯。在高中被选为荣誉生(Honor Society)的学生通常会做功课、遵守老师的规定、努力读书以达到好成绩。智能是有帮助的，但是自我约束帮助更大。这些自我约束的习惯也有助于老年时保持健康。

当然，高中时如脱缰野马的人也可能最后安定下来变成守法的公民，这些人也可能像那些总是做完作业的「乖乖牌」活得一样长寿。

摘自：Adolescent IQ and Survival in the Wisconsin Longitudinal Study by Robert M. Hauser & Alberto Palloni. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66B, i91-i101.

---

### 研究二：祖父母辈的安全驾驶

在此研究之初，研究人员预测祖父母由于上了年纪，他们的感官能力变差以及其他能力较不足，在车祸意外中可能会比孙子的父母更容易使孙子受伤。但是，这个研究显示的是相反的结果，比起父母开车，祖父母开车时小孩较少受伤，情况也较不严重。被祖父母载的小孩占样本数的 9.5%，但只占受伤总数的 6.6%，虽然几乎所有的小孩在车上都被固定住，但由祖父母开车的意外中，小孩的固定措施做得有点不太完善。尽管如此，小孩在祖父母车上发生车祸受伤的危险只有其父母的一半。这个研究团队的召集人也是一位祖父，他进一步推测说祖父母在载孙子时非常谨慎，而且比孙子的父母更小心，这些父母比较专注要到达目的地而对孩子在车上不以为意。

摘自：Grandparents driving grandchildren: An evaluation of child safety and injuries by F.M. Henretig, D. R. Durbin, & M. J. Kallan, *Pediatrics*, 2011, August, 128, 289-295.

---

### 研究三：阿拉斯加原住民耆老的成功老化

几乎所有成功老化的研究都是针对住在美国大陆的白人和中产阶级。这个有趣的研究是对 26 位来自阿拉斯加布里斯托湾(Bristol Bay)地区的原住民「耆老」。他们是当地的原住民，而他们认为成功老化包含成为一位在村子里被人高度尊重的模范。研究人员刘易斯(Jordan Lewis)想要了解原住民的观点为何？亦即从一个族人内部的观点，如何成为一位成功的「耆老」。

刘易斯访问这个地区 26 位 61-93 岁的老人。有尖端计算机科技的帮忙及他自己的「直觉」反应，他和他的研究生助理获得与成功老化有关的四项重要结论。第一是感觉幸福。虽然这些老年人曾经历过艰苦的生活并且面对很多困难，但是他们都没有用毒品或酒精来麻醉自己。相反地，他们都保有希望，尤其是对小区里的年轻人寄予厚望，并且热衷于教导他们传统的生活方式，他们以这些年来所获得的成果为荣。

参与小区的活动对老年人的自我认同也是至关重要。当西方政府组织在他们的地盘上成立时，这些曾经是各族酋长的男人被卸除权力。后来，老年委员会(Elder Councils)在整个区域成立，而且他们也成为治理系统中的一部份，他们再一次成为小区中的重要领导人。第三个要素是精神信仰。大部份的老年人都参加提供精神资粮以及社交网络的宗教活动。除此之外，很多老年人提到每天透过祷告与精神资粮连系。在此地区，最主要的宗教影响是很多老年人所属的俄罗斯东正教(Russian Orthodox Church)。(苏俄人和他们这些人距离并不远。)

最后，身体健康是过好生活的重要因子。适度的运动和参与像维持最低活动量的钓鱼等，有助于改善本研究中老年人的生活质量。他们也倾向吃传统饮食、大量蔬菜与肉类，但是不喝酒。

令人惊讶的是这些生活方式与文献上所载其他文化的健康老化做法一致性相当高，本电子报以前报导的很多研究中，促进长寿的因子包括情绪稳定、参与小区活动、体能活动和心灵活动。

摘自 :Successful aging through the eyes of Alaska native elders: What it means to be an elder in Bristol Bay, AK by Jordan F. Lewis, *The Gerontologist*, 51, 540-549.

---

### 新闻辑要

#### 一、老年人为年轻人冒生命危险

常听人家说，老年人都自私的只顾自己的幸福，年轻世代可自己照顾自己，老年学家通常不赞同此看法。来自日本的一个非常戏剧化的新闻支持老年学家的观点。一羣 200 位退休的工程师及相关专业的人组成「熟练的老兵志愿军」，他们的使命是要处理 2011 年 3 月恐怖的海啸所引起的福岛(Fukushima)发电厂的核能危机。三个反应炉遭镕毁，该计划是要在 2012 年 1 月前将核电厂冷关机（安全关机）。日本政府宣布核电厂的辐射量是人类能接受的两倍，但是志愿军却愿意接下这项任务。他们认为反正也没有多久可活，应该由他们接受辐射的危险，而非年轻人。我们向他们的勇敢与慷慨的精神致上最高敬意。

摘自 :Japanese Elders Vow to Brave Nuclear Danger. *Gerontological News*, July 2011, pg. 11.

## 二、音乐训练可抗衰老

根据堪萨斯大学医学中心(University of Kansas Medical Center)的研究,小时候学习一种乐器到老年时可以避免智能退化。心理学家招募 70 位 60 岁到 83 岁的健康成人并评估他们一生中曾经受过的音乐训练,这些有相同教育程度与学业成就的参加者被分成高、低及无音乐素养者。研究人员施予一组测量视觉—空间记忆、物品名称及学习新信息的认知测验时,高音乐素养者得分最高,低素养者次之,最后是无音乐素养者。那些仍然在弹奏乐器的人,其生活条件并没有那些小时候就受很多音乐训练但几年前就已停止的人来得好。这显示,音乐训练本身就有保护效果。

摘自:(Neuropsychology, Vol. 25, No. 3) APA Psychological Science Agenda – July 2011.

---

## 三、有意义参与之例子

弗莱德曼(Dayle Friedman)是 1970 年代被任命的 75 位犹太教女拉比(rabbis)的第一位。她的第一项工作是担任住了 1,100 位犹太裔老人的费城老人中心(Philadelphia Geriatric Center)的牧师(Chaplain)。她在当地学到的第一个教训就是她不应该「服务」这些顾客,而是让他们参与。在她看来,疗养院中最糟糕的部分是被照顾的人如果服从疗养院的规定和仪式就会变得非常无助,他们常常因为生命中除了活着没有其他目的而变得忧郁。弗莱德曼拉比(rabbi)强调成人仪式(mitzvah)或者宗教义务的概念,她提醒老年人,他们应该参与犹太人的传统活动如读经、礼拜、及教会活动等。如弗莱德曼所言:「如果我们只重视物质需求—房子、照顾、交通、生活,还有什么值得过的日子」,她认为精神层面为生活注入意义,她创立一个庆祝女性的成年礼仪式(a Bas Mitzvah)。很多女性在年轻时没有此机会,因为这项仪式主要是保留给她们兄弟的。

弗莱德曼的另外一项贡献是为就读牧师学院(rabbinical college)的学生设立训练课程,所以他们能够更善于为老人服务。她还写书,以帮助达成此目标,同时还开一间私人机构,提供训练与指导给在精神、意义创造、医疗决定、和庆祝生命转折包括面对死亡等事上需要协助的人。至于临终的生命选择,「我们应该尽己所能使人们有能力选择,以确保他们的愿望尽可能透过很多美丽的时刻受到尊重。」很明显的,弗莱德曼对工作的投入也使她的生命饶富意义。

摘自：After preparing for life's final exam: Rabbi Dayle Friedman helps elders find a sense of meaning in the end of life by Alison Biggar, Aging Today, July – August, 2011, pg. 1, 15.

See [www.growingolder.com](http://www.growingolder.com) for more about Rabbi Friedman's work.

---

**※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](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。
3. 过期的电子报存在下列网址：  
[www.taosinstitute.net/chinese](http://www.taosinstitute.net/chinese).