

**正向老化电子报**  
**(The Positive Aging Newsletter)**  
网址：[www.taosinstitute.net/chinese](http://www.taosinstitute.net/chinese)  
2011年9~10月，第70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」。

你留给后世的不是刻在纪念碑石柱上的，而是你与他人生命交织的。  
—培里克里斯（Pericles, 希腊政治家，公元前495 - 429年）

目录

社论：失败的光明面

研究一：在荷兰的快乐日子

研究二：参与艺术的益处

新闻辑要

(1) 装置听力循环融入社交圈

(2) 骑单车的提琴手

(3) 婴儿潮世代的未来展望

(4) 沙发马铃薯要注意

书评

给读者的讯息

---

**社论：失败的光明面**

我们常听到有人说：「我太老了，没办法做那了。」每一次当人们这样说的时候，他们把可能拓展与充实人生和使生活趣味盎然的机会拒于门外。人

们常在旅游、运动、教育、志工活动、文化活动和更多事情上自我设限，甚至在感情上也是如此。在同学会上有一位朋友感叹道，她太老了，不该妄想浪漫感情，她说：「我的年纪不适合。」对很多人而言，老化似乎产生一种世界变得比较危险的感觉，还有害怕和失败的迫切感觉。

我最近读到一系列的访谈，请非常成功的企业家说明他们成功的原因，其中最明显的答案是愿意去冒险，这让我们看到很明显的道理，亦即失败是成功的关键。推论可知，人从失败中汲取教训，获得宝贵经验受到启发。我马上想到我的家人对于我烤生日蛋糕的技巧之评语。我做的生日蛋糕长期以来一直是我小孩开玩笑的对象，他们的评语有：塑料巧克力裂成碎片所制成的糖霜、必须从锅里刮出的海绵蛋糕(angel food cake)、蚂蚁先发现的蛋糕，等等。但是，有趣的是没有任何一次失败是重复的。这些年来，我学到很多烤蛋糕的技巧。今天，我可以烤一个及格的生日蛋糕。失败提供成长与学习的管道，而且从中我为我的家带来欢笑，如果我放弃努力，而去附近的蛋糕店买，我的生活将不会如此有趣。

所以，当秋天季节带来既定的改变，而且我们已送出电子报的第 70 期，也许这是考虑冒一点险的好时机。驯服小野马也许不在我清单的第一项，但新科技的挑战、教育机会、艺术与舞蹈、奇特旅游、和参与政治几乎都可以马上做。我先生肯恩邀我参加探戈课程，还一直向我提起要去不丹(Bhutan)旅游。在写这篇社论文章中，我会对这些「机会」更注意。我不知道结果会如何，但我确信生活会因为冒一、两次险而变得更丰富。

— 玛莉葛根 (Mary Gergen)

---

### 研究一：在荷兰的快乐日子

什么会使人快乐？这跟人们参与活动的多寡有关吗？这跟放松有关吗？还是完全看这个人的人格特质呢？在本研究中，有 438 位 55-88 岁住在荷兰的退休人回顾过去两年每天的活动，在日记中写下他们每天做什么，和他们感觉多快乐。以前的研究显示，某些活动像社交活动、体能活动如骑脚踏车、学习活动，包含填字游戏等，都与生活满意度有紧密关系。通常与提升个人快乐程度无关的活动有做家务、采买日用品、付账单、和洗衣服。

在本研究中，记录每天回忆起的快乐事件，以此来检验以前的研究结果。此外，这些研究人员想要知道休憩式的活动，如看电视、午睡和坐在走廊的摇椅上摇啊摇与比较费劲的活动之间有何差异。前人的研究指出与快乐有关的活动，通常「行动者」比沙发马铃薯还快乐。但是他们推测，一直需要活

动也会造成问题，偶尔懒散一下也许不错。两者混合是否能增加快乐的感受呢？在快乐研究中，另外一个重要因素是外向的特质。在人格特质量表得分较高的人比较可能感到快乐，这常用来解释为什么外向的人比内向的人更能享受社交活动；因为对他们而言，参与社交活动与生活感到愉快有关。

在本研究中有 276 位男性和 162 位女性提供他们的活动和快乐感受的数据，控制焦虑、健康状况、性别及年龄的影响后，这些因素就不会干扰研究结果。当分析结束时，研究者发现结论高度支持前人的研究。花较多时间在社交、体能和认知活动上与快乐有正相关，而做家事却不会。有趣的是，在较费劲的活动之后进行休憩式活动，这样的组合与快乐感受有高度相关。其他的发现也是如此，外向的人比内向的人更享受社交活动，而且较能正向看待世界。

摘自：Finding the Key to Happy Aging: A Day Reconstruction Study of Happiness by W. G. M. Odrlemans, A. B. Bakker, & R. Veenhoven. *The Journal of Gerontology, Series B*, 66, 665-674.

---

## 研究二：参与艺术的益处

研究者想知道舞台的密集训练对老年人的认知与幸福感有何影响，诺以斯夫妇(Helga and Tony Noice)进行一项研究，他们给老人家每次历时 90 分钟的表演课，共 7 次。每一次上课都包含模拟真实生活情况的场景，而且训练变得愈来愈吃力。对大部分的人而言，这种经验是相当引人入胜的。对照组中有一组上视觉艺术的课，而另外一组不上课，这两组对照组与表演组都有进行认知能力和幸福感测验。

结果显示，舞台表演组在回想与问题解决的后测成绩比前测成绩进步的情形，远大于没有上课的对照组，他们的心理幸福分数也明显改善。舞台表演组在所有的测验上比艺术课程组来得好，虽然两组的各个分数都比另外一个不上课对照组还来得高。

在另外一个研究中，研究团队给住在低收入户国宅的高风险老人上艺术课程。这些人比前述研究的参加者还要老、教育程度较低、一半以上的人行动有困难，要走动时需用轮椅或其他辅具。此研究在比较舞台表演组与歌声训练合唱组和无训练的对照组之间的差异。结果与前述的研究相似，舞台表演组的认知与情感能力的改善远高于其他两组，虽然表演组与合唱组都比对照组有更高的幸福感。

研究人员在解释为什么表演课可以改善参与者的生活时，他们强调体能活动对发展熟练感与控制感、使人乐在其中、面对智能挑战和促进人际关系的重要性。同时，表演技巧可以改善生活技巧。

很可惜的是这些研究的摘要并未指出有多少人参与每项研究，但我们可以假设他们的人数是足够的，可以使研究结果得到信任。

摘自：Good for the Heart, Good for the Soul: The Creative Arts and Health in Later Life by Michael C. Patterson and Susan Perlstein. *Neuroscience of the Aging Brain: Perspectives on Brain Health and Lifestyle*. 2011, 35, 27-36.

---

## 新闻辑要

### 一、装置听力循环融入社交圈

我们的同事及好朋友麦尔斯(David G. Myers)在密西根荷兰市的霍普学院(Hope College)担任心理学教授，他告诉我们一个好消息，科技可以使轻度耳聋的人听到清楚的声音。麦尔斯写道：「我以前很讨厌助听器，但是现在...我喜欢它们使我的生活更丰富的方式。」麦尔斯博士正在写有关听力循环的书，他说铜线会反射电磁信号，把它们放在一个空间的外围，它们就可以与助听器里面的小小装置产生反应，使人听到完美真实的声音。

麦尔斯第一次接触听力循环是在苏格兰的一间大修道院，在那里他非常惊讶自己突然听懂牧师讲的每一句话，他后来发现是听力循环使他有这种经验。后来他在自家装置一个循环（大约 250 美元）而且成功的促成密执安州上百个地点装设循环，包括大瑞城机场(Grand Rapids Airport)以及密执安州立大学的篮球比赛场地。诚如他所写的：「这简易科技漂亮的地方之一是它在所有地方为我服务，从办公室到客厅，到几乎所有做礼拜的地方，以及我小区里的公立艺术厅。」国家推广单位指出这项在北欧已广泛采用的科技，有可能改变上千万美国人的生活。如果循环装置在商店、银行、博物馆、地铁站和其他公共空间，感觉被排除在外的人突然又可以回到交谈中。想要获知更多资讯，请上网 [www.hearingloop.org](http://www.hearingloop.org)

---

### 二、骑单车的提琴手

费城交响乐团的提琴手，66 岁的克来恩(Herold Klein)最近完成所谓的 MS 大八(MS Great 8)的单车之旅，这八天的单车之旅是在为多发性硬化症募款并提醒人们注意此症。克来恩最近转向骑脚踏车，这项运动使克来恩的生活有很大的改变，他曾说：「它是我的救星，使我能健康的过活。」在他成为单车骑士之前，他完全投入音乐，他周旋于练琴、表演、以及担任交响乐团

主席等繁琐的行政工作之间，从没时间运动。他睡眠质量不好、又抽烟、每天要喝 20 杯咖啡，渐渐地他发现身体开始抱怨他长年养成的生活习惯，而且他每天累积的压力正在腐蚀他的身体健康。最后，他戒烟、少喝咖啡，但是他的焦虑程度仍然很高，他的医生所开的处方是运动。他拖延了四年，但有一天却对他可能可以骑脚踏车的想法大感兴趣。那年夏天，当交响乐团在纽约州的萨拉托加春泉市(Saratoga Springs)表演时，他开始训练，他每天骑脚踏车，自我要求愈来愈高。今天他是个单车骑士达人，已减轻 20 磅，变得比较沉稳。对他而言这是双赢局面，「骑单车使我更放松而且给我更多能量去从事音乐工作。」

摘自：MS is muse for violinist on 513-mile bicycle ride. *Philadelphia Inquirer*, October 17, 2011, C1, C3.

---

### 三、婴儿潮世代的未来展望

婴儿潮世代的未来及之后会如何？美国退休人协会学术部主任(Director of Academic Affairs at AARP)牧迪(Harry Moody)最近出版一篇文章，勾勒出几项明显的可能性，其中对美国人最有前瞻性的两项预测是：

- (一) 社会安全年金：此项基金的受托人预估全额福利金可以付到公元 2037 年而不用更改计划的任何部份。社会安全年金破产了是错误的说法，这个制度稍微调整一下，社会安全年金的收支平衡能力还可以延到公元 2067 年。对我们自己、小孩及孙子辈而言，这是个好消息，如果我们做些小小的改变就可确保这个有价值的社会制度持续下去。
- (二) 医疗保险：此项制度不像社会安全年金那么好，其情况因 2010 年的健康照护改革法而大幅改善，其基金不会在 2017 年破产而会一直维持到 2029 年。但是，健康照护的支出必须限缩。至于这要怎么做则有很多看法，其中包括允许老年人有更多机会表达他们要如何过日子以及如何结束。

摘自：Reflecting on the 21<sup>st</sup> Century by H. R. Moody, *Generations: Journal of the American Society on Aging*. 2010, 34, 23-27.

---

### 四、沙发马铃薯要注意

我们都知道看电视会上瘾，但我们并不知道它有可能严重缩短我们的寿命。至少澳洲统计局(Australian Bureau of Statistics)和一项长达 10 年对生活型

态进行的研究如是说。这项研究控制其他可能缩短寿命的因子，如年龄、体重、抽烟、教育、高血压和胆固醇，他们发现一生当中每天看 6 小时电视的人比没有看电视的人少活 5 年；平均而言，25 岁以后，每看一小时的电视就会减少寿命 22 分钟。虽然这个数字是数学计算的平均值，但还是值得注意。除了看电视之外，还有很多因素导致此项结论，也许与缺乏某些事情有关，例如去冰箱拿另外一罐啤酒，却缺乏运动等等。

摘自 :Study: Each hour of television shortens life by 22 minutes, *Personal Health, Philadelphia Inquirer*, C2. Research was originally published in the *British Journal of Sports Medicine*.

---

### 书评

书名：老化的伙伴：失忆、友谊和蓬勃发展的小区(Aging Together: Dementia, Friendship & Flourishing Communities)。作者：麦克伐登夫妇(Susan and John McFadden)。巴尔第摩约翰霍布金斯大学出版社(Johns Hopkins University Press)，2011 年。

这本迷人的书，其主题是用新的角度来欣赏患有不同形态失忆症之人的潜力和智能缺失。此外，为了满足需求，他们愿意挺身而出争取权利成为小区的完全公民和有价值的居民，因此病人本身也变得更有组织能力。这项重大改变对即将有可能被诊断出患有此病症的 65 岁以上持续成长的人口、他们的家人、朋友、和邻居而言有非常重要的意义。

作者麦克伐登夫妇，太太是心理学家，先生是牧师，合写一本严肃、学术、又敏感的书，以促进观念上的改变，其论点的核心是在失忆症的路上，真心的朋友应该陪伴在旁，他们为什么要这么做，如何做以及他们的关系将变成怎样，这些都是这本书探讨的中心主题。麦克伐登夫妇坚称人们很害怕接到通知要与已开始走上健忘之路的家人或朋友联络，他们提出克服这种感觉的方法，并且找到方法与没有很常互动的人保持温暖又体贴的关系。

这本书应该会吸引各种不同专业的读者以及有家人或朋友逐渐变得健忘的人，得知新的赞赏、新的技巧、和新的了解方式可以强化或燃起与丧失认知能力的人之友谊，真是振奋人心。如何一路上与这些朋友维持温暖的关系，书中有建议，作者也讨论如何欣赏患失忆症的人拥有的正向改变，例如，变得比以前更爱嬉戏和仁慈。

至于小区发展要如何让失忆者维持自我认同、适应和经历他们的新世界，环境的本质是很重要的。对很多失忆症患者而言，群居比独居在家有较满意的社交活动和较乐观，这个观点与现在流行住在自家里是最理想的说法大相

径庭。同时，被诊断为失忆的人，不再是被帮助的对象，反而很有可能变成照顾他人的人。虽然这些工作可能很简单，但是不管人的认知能力为何，助人一直都是有价值的。

---

### ※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).