

疫下夕陽紅

馮海嵐 劉慧敏

轉眼間，新冠疫情已綿延一年有餘，長者的感染率與死亡率居高不下，成為疫情中風險最高的族群。我們很容易想當然地以為，疫情之中的長者或面臨更嚴峻的心理適應壓力。但是，事實真的如此嗎？

斯坦福大學心理學教授、長壽研究中心創始負責人勞拉·卡斯滕森 (Laura Carstensen) 教授主持的一項研究就顛覆了我們對老年人的刻板假設。當疫情首次在美國爆發且死亡人數不斷攀升時，卡斯滕森教授的團隊對945名年齡介於18歲到76歲的美國人進行了問卷調查，受訪者需評估他們所經歷的積極與消極情緒的頻率和強度。研究結果顯示，與年輕人相較，老年人表現出更佳的情緒體驗：老年人報告了更多的積極情緒，如平靜 (calm)、對生活的興趣 (interest) 與由衷的欣賞 (appreciation)，且報告了較少的消極情緒，如焦慮 (anxiety)。

無獨有偶，筆者本人在本港新冠爆發期間開展的日記研究結果亦顯示，老年人對生活的評價更積極，不僅報告了更多的情緒平衡，也報告了較少的抑鬱症狀。老年人獲取新冠訊息的來源甚至比年輕人更為多元豐富，在汲取訊息後，老年人也採取了更多的健康防護措施。

這似乎令人難以置信，但美國智庫布魯金斯學會 (Brookings Institute) 早前所做的一項關於快樂與年齡的調查顯示，人們最不快樂的年齡反倒是20到40多歲，然後隨着年歲漸長，逐漸懂得品味快樂的真諦。老年人在身體素質與認知機能方面雖趨於衰退，但其情緒與幸福感卻能維持在較高的水準，這一略顯矛盾的現象也被學者稱為「老化的悖論 (the paradox of aging)」。

為何疫下夕陽別樣紅？為何老年人反而比年輕人更能適應壓力？筆者以為，或可從以下兩方面解釋此年齡優勢。

年齡優勢的原因

從common sense的角度看，老年人更富經驗與閱歷。老年人經歷了許多人生的風雨，也看慣了世間的悲歡離合，他們往往磨練出了一套獨特的人生

哲學與智慧，與生命握手言和。老年人對事物持有更多元的觀點，看待問題也更為達觀通透，他們深諳臣服與接受的藝術，知曉「這一切終將過去 (This too shall pass)」。

正如一位老年朋友所言，「當你在青年時親歷戰爭與饑荒，那麼其餘的一切都已都是恩典 (blessing)；當你到了需將死亡揣在口袋中隨時撫摸的時候，新冠又算得了什麼？」

而年輕人則剛好相反，他們往往背負着較大的生活壓力，對於充滿變數的未來亦常感到憂心忡忡，總之很多事情似乎都「不得了」，所以年輕人更容易患得患失，焦慮不安。而這些事情對於歷經風雨的老年人來說，大多不值一提。

從學術的角度看，「社會情緒選擇理論 (Socioemotional Selectivity Theory)」能夠幫助我們理解為何老年人似乎更能適應壓力。該理論認為，時間如覺會影響人們對目標的選擇與追求。隨着人的生命歷程逐漸縮短，不同目標的優先性也相應發生變化，個體會更加關注社會互動的品質，且更側重於改善社會關係中的情感成份。當個體意識到「終點」臨近，就會傾向於化解生命中的負性情感體驗，而更加重視積極的一面。

確實，大量研究顯示，老年人在情緒調控方面表現出比年輕人更強的自控力，包括能夠盡量減少不穩定的情緒，以及更好地控制負性情緒等。與中年夫婦相比，老年夫婦在討論衝突的過程中亦表現出更強的情感控制能力。

簡言之，根據社會情緒選擇理論，老年人的動機與目標發生了轉變，他們更有動力欣賞與悅納日常生活中發生的好事，接受且放下各種瑣碎與不如意。比起焦灼於不可期的未來，老年人也更傾向於優先考慮當下的目標，因而更能夠從容活在當下 (here and now)。

客觀生存環境嚴峻

這般看來，疫情之中的老年人可能比我們想像中更為堅韌。但另一方面，筆者也無意於避重就輕，盲目樂觀，粉飾太平。執筆之際，一則社會新聞引發廣泛關注：81歲清潔女工廁所遇襲，翌日出院後仍負傷繼續工作，以免「手停口停」。這一事件引人深思，為何「文明發達」社會中，80多歲的老人非但不能頤養

天年，反而還需為一日三餐苦苦掙扎？這個社會到底還有多少身處同境的高齡老人？我們衡量一個社會發達與不發達的終極標準並非光鮮的GDP，抑或鱗次櫛比的高樓大廈，而是審視這個社會中的弱勢群體 (underprivileged)、如無助老人，是否得到了恰當而有尊嚴的對待。這些群體是關乎社會長生久治的「阿克琉斯之踵」與不能承受之重。

新冠疫情爆發後，許多國家都採取了封鎖措施，老人被限制外出，養老院舍亦禁止被探訪，這使得許多老人失去習以為常的社交生活，陷入與世隔絕的孤獨境地，有報道甚至將孤獨稱作疫情之下長者的「沉默殺手」。一些社區支援如居家清潔服務也相繼停擺，為老人的起居生活帶來諸多不便。而長者感染的死亡率遠高於年輕人，又使得新冠難免沾染上「年齡歧視」的色彩，一些年齡歧視言論亦不時浮現。在疫情流行的大背景之下，老人即便心理堅韌，但其生存的客觀環境卻日趨嚴峻，不容樂觀。那麼，如何才能緩解疫下長者的情緒問題 (如孤獨)，增進其主觀幸福感呢？筆者結合自己的研究與實踐經驗，淺提兩點建議：

增進疫下長者的幸福感

一、鼓勵老人培養興趣愛好，從事一些有意義的活動。

適當的社會交往與人際互動雖有益身心健康，但並非不可或缺。筆者在本港新冠期間開展的日記研究結果顯示，不同年齡階段的人們，只要能夠從事一些有意義的、能夠全身心投入的活動，同樣可以保持良好的心理狀態。而且，社會互動對心理健康的助益甚至不及全身心地投入一項有意義的活動。全神貫注、全情投入一項喜愛的活動，能夠讓人忘卻自我與煩惱，不覺時間的流逝，沉浸於創造的快樂與喜悅之中，這種狀態被心理學家米哈里·契克森米哈伊 (Mihaly Csikszentmihalyi) 稱作心流 (flow)。心流被視為是一種極佳的幸福體驗。社會隔離期間，長者若能培養與維繫一些個人興趣愛好 (園藝、書法、音樂、寫自傳等)，有助於體驗心流，排遣孤獨，增進幸福，而那被孤寂無形中拉長的日夜也有望變得快樂充實。國外有研究顯示，在允許老人養花、養鳥的療養院，緩解痛苦的精神類藥物很少使用，藥品總開銷只

是其他同類機構的38%。對老人而言，興趣愛好無高下之分，也毋須達到某一特定目的，關鍵只在於：心有所依，情有所寄，自得其樂。

二、適當尋求老人的幫助，並表示感謝。

這聽起來違反直覺 (counter-intuitive)，但事實上，大量關於代際互動的研究顯示，當老人能夠為子女提供一定幫助時，幸福感最高；而當老人不得已需要子女扶養時，反而體驗到較低的幸福感。筆者在新冠疫情期間考察了77對母女的互動，結果發現，母親在為女兒提供幫助 (如情感支持) 而非接受到女兒的幫助時，體驗到較多的積極情緒，且母親的年齡越長，這一效應越明顯。

隨着身體機能的衰退，許多老人難免有老境頹唐，「不被需要」，力不從心之感。施惠於人能夠幫助老人將注意力從個人問題上挪移開，自覺「元氣滿滿」，「寶刀未老」，且保持愉悅的心情基調與融洽的人際關係。從這個意義上看，「施比受有福」。因此，在老人健康狀況允許的情況下，家人可以適度邀請老人施以援手並表示感謝，這樣有助於提升老人的自尊、能力感與幸福感。

結語

我們的社會本質上還是一個「青春崇拜」的社會，各種「凍齡」與「逆齡」風潮的表皮之下難掩絲絲絕望。老去，如同花開花落，雲卷雲舒，是一個自然的過程，刻意強調與追求「不老」的背後往往隱藏着「恐老」與「厭老」的心態。

當有一天，我們能夠明瞭：智力不等於智慧，力氣不等於力量，理智不等於理解，勇敢不等於勇氣，效率不等於效果，失去不等於失敗，沉默是金，雄辯是銀，解決一地雞毛的辦法是超越它們，而不是去處理它們——那些年輕人自以為是長處的，其中可能隱藏着最不堪一擊的弱點。當這一天真的到來時，我們才能對「老」產生由衷的欣賞與感激。

日往月來，時移世易，但另一方面，正如莎翁所言，太陽底下無新事，每代人所面臨的生存挑戰自有其共通之處。少壯輕年月，遲暮惜光輝。年輕人如果能夠多接觸長者，向其虛心請教人生智慧，定能對自己有所啟發助益。而銀髮一族也不必為衰退的機能而耿耿於懷，正如英格烈·褒曼 (Ingrid Bergman) 趣言，不好的記憶力恰是快樂的秘密之一。不是嗎？

馮海嵐為香港中文大學心理學系主任；劉慧敏為香港中文大學香港亞太研究所副研究員