

范曉舵：嗜好與社交 改善老人抑鬱良方（美国《世界日报》，3/30/2019）



麻州大學醫學院及附屬醫院精神科臨床項目主任范曉舵(立者左二)與學生參加社區項目。

蔣繼美 70 歲生日時有親友圍繞，歡樂慶祝；這邊是每周三次球場見面的高爾夫球球友、那頭是定期聚會的撲克牌友，還有一群每月有飯局的「羅密歐俱樂部」伙伴們；他說，退休生活充實滿檔，「我忙得很」。

四年前搬來波城的蕭台戈曾在大學執教 50 年，退休後無所適從，無意間找到了繪畫的愛好；自稱毫無藝術細胞和任何美術背景，他從臨摹印象派畫作開始，無師自通，雖非創新，卻自得樂；「不管畫得好不好，畫完後心情愉快，有說不出的快樂！」他說，尤其當孫子稱讚爺爺「畫得很好」時，「真是開心到得意忘形」。

麻州大學醫學院及附屬醫院精神科臨床項目主任范曉舵說，走出例行的繁忙工作生活，退休族常會感覺空虛，也經常處於精神與社交刺激不足的狀態；臨床上，常常看到退休後變得孤獨和孤立的病患，而擁有嗜好與參與社交是幫助銀髮族免於孤獨抑鬱、保持健康生活的重要良方。

嗜好可增加智力、保持大腦敏銳，抵禦孤獨和抑鬱，促進心理健康，有助於降低失智症的風險；他說，研究發現，閱讀、社交和旅行等可讓思維活躍，促進黃金歲月的心理健康；與朋友一起參加團體活動的活躍中老年人更有可能活得健康。

除此，有研究顯示，每周數次 30 分鐘的快走或重量訓練也可提高老年人的腦力；他說，還有研究發現，電腦遊戲的精神刺激也可幫助老年人保持精神敏銳；自己也在臨床上使用根據學者研究做成應用程式的腦力訓練產品 BrainHQ，許多病人反應良好。

范曉舵說，銀髮族有時會經歷子女離家、離開工作時的社交圈、甚至失去伴侶等「三重危機」，在短短幾年間，生活大有變化而導致巨大的孤立；而亞裔老年人面對語言和文化障礙、融入主流文化的挑戰，更難應對「三重危機」。

「退休後的孤獨不僅沉悶，而且可能是致命。」他說，有研究顯示，經常感到孤獨的人比那些沒有感覺孤獨的人有更高的自殺和過早死亡風險。

還有研究發現，65 歲及以上的亞裔老年婦女與同齡層相較，自殺率最高；美國華裔老年女性的自殺率是白人老年女性的 10 倍；美國亞裔老年人的失智症患病率也高出其他族裔。

范曉舵說，與少數人建立良好的關係是幸福和長壽的關鍵之一；如果能與信任的人分享交流，會更易面對生活壓力和挑戰。

他建議，培養嗜好可從園藝、烹飪、繪畫、寫作開始，到更具挑戰性的電腦遊戲，或擔任義工、體育鍛煉和旅行等活動中找到快樂和有益身心健康的方法；他說，「找到一兩個適合自己的愛好，可能是其中最難的部分。」