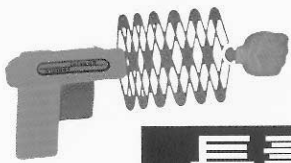


Dynamic Dancing Through Aging

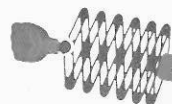


長壽動力之舞

王雲幼 Yunyu WANG
美國科羅拉多學院舞蹈系副教授

由於戰後嬰兒潮所帶來的蓬勃人口，世界各地已感受壓力，近日美國CNN專題新聞報導，敘述由於相近年齡人口之劇增，衰老帶來的類似疾病，造成許多醫院設備之不足，該專題強調預防及身體健康之重要，嬰兒潮帶來的人群，將在二〇二〇年面臨七十歲大關，而且這群高齡老者佔世界上總數的五分之一（Piscopo, 1985）。此刻年齡在五十歲上下的這群人，不同於過去一代的老人，戰後逐漸興榮，使得他們擁有優厚的教育程度及經濟條件，他們在進入退休階段時不會認命於只是活著，而當財勢權力已不是他們的首要選擇，這一群長者會尋求生活的品質，思考健康長壽而且有意義的人生。一九五八年世界健康組織（World Health Alliance）對健康所下的定義是：「健康不只是身體不衰弱、不生病而已。健康是完整美好的身體，心理和精神愉快，還有良好的社會人際關係」，如何達到此目標，是本文探討的方向。

一九〇〇年由於心臟冠狀動脈疾病問題，美國活過六十五歲者只有人口百分之四，經過全面警告飲食中膽固醇吸收過量之害處以及控制方法，一九八一年的統計指出，進入六十五歲者已升為人口百分之十二（美國貿易局，1981）。台大許成仁醫師提及一九五二年時六十五歲者佔台灣人口百分之二·五，到一九八〇年時增為四·三，他預測一九八九年時將升為五·五（健康雜誌，1983）。以此類推，也就是說二〇二〇年時，台灣退休人口應將近十成以上，由於醫學日進，這群長者不只會跨過六十五，更有可能超過七十，這群未來老者，將如何安排他們所謂健康快樂的晚年？這群此刻五十上下，事業正在顛峰的人



們，是否已在預備未來？台灣社會及政府，也是否準備著此已可預知的變遷？除了醫藥界的擴充及研究之外，養老院的設備以及其結構的改變是否能追上時代？還有這戰後嬰兒群，對於健康定義是否完全了解，而能及早培養使自己身心完美的未來生活？

伯根 (Berghorn)，於一九八一年在《老年的原動力》(The Dynamics of Aging) 雜誌中指出：「許多美國人終於發現運動的好處。實驗中指出，規律的運動能制止退化，改進中風後的復原能力。因為運動帶來的健康及身體活動能力，使自己能獨立生存不需依賴別人」(Berghorn, 1981)。同一份雜誌中強調女人容易有骨質疏鬆 (osteoporosis)、心臟病 (heart disease) 以及沮喪症 (depression)。不過上年紀、但持續不斷運動之婦女，在統計上顯示，較能避免上述疾病，而且社交活動及人際關係較優良。

提及社交活動，由於年紀之增長以及離開工作夥伴，老人漸漸與人群分開，形成孤獨寂寞之現象，朋友是分享和解憂的好對象，這種情感給你力量及心理上的安全感，知道自己的存活受到關心，雖然我們看到老人較孤僻怪異，其實隱藏在背後的原因，可能是因為老人和社會脫節之故，這種精神感覺之需求，深深影響著老人和社會之間的關係，只有找到解決之法，才能引領老人離開自己的小圈圈，與群眾結合，或至少在需要朋友時能有人在旁支持。另一方面來說，當一個人不是暮氣沈沈時，才有可能打開心胸，聽取別人的意見，接納新的觀念，也不至於只談過去，而能與年輕的一輩交換意見並充份溝通。

59歲的王金燧先生及82歲的陳王勉老太太，選擇打太極拳來健身。(陳幼健攝影)

白倫相科 (Barysenko) 於一九八八年在他的書中指出，在科學性的實驗中可證實，人類把生理、心理、意志力、精神與感覺，深深結合在一起，中國人常說一夜焦心而髮白或心碎而死，是有道理的，因此求生意志力高的人，有可能克服絕症。我們可以推論，當一個人生理心理無法取得和諧時，假設心中有困擾，健康也會受到損傷，韓椎克 (Hendrick) 說過：「任何身體狀況，由頭痛、胃潰瘍到車禍，都可以追究到身心的不平衡上，健康的定義是取決於完全的和諧」(藝術評論，1990)。與心理同等量不可忽視的生理健康，可以經由運動來解決。經由運動，身體肌肉可增加勁力之外，因為運動產生的腦內啡 (Endorphin，腦分泌的具有鎮靜作用的氨基酸)，心理上也同時會產生滿足及快樂的感覺。

一九六〇及七〇年間，世界各地較先進國家，開始積極從事去了解人類老化之主因，除了年齡增長之外，尚有其他相關導致老化之原因，參與成員包括醫生、社會學家及心理學家。當時的報告結論認為，身體健康狀況之優良與否，是催老之主因，譬如同樣七十歲但有心臟血管系統問題者顯得比較老 (Berryman-Millers, 1986)。老人專家貝克 (Beck) 教授也強調健康大大影響著人對生活的滿足感 (Beck, 1982)。規律的運動能使心臟血管流暢，神經傳達敏捷，肌肉發達，骨骼運作功能更臻於完美。然而跑步、打球、溜冰以及各種健身房設備，若非在年輕時即已培養並持之以恆，突然開始從事運動，需十分謹慎，且加上體力不如從前，較力不從心，難免有挫敗之感。

在一九七四年八月十八日莫瑞·克拉斯

(Murray Class) 刊在紐約時報 (New York Times) 的文章〈那種最有效——運動或舞蹈？〉中，引述紐約市的雅各·尼可萊斯 (James Nicholas) 醫師的研究報告中，將組成身體健康的主要十個項目——力量 (strength)、耐久力 (endurance)、體型 (body type)、柔軟度 (flexibility)、動作反應 (coordination)、速度 (speed)、敏捷 (agility)、平衡 (balance)、智能 (intelligence) 及創作力 (creativity)，各給予評分，結果舞蹈得二十五分，高過於二十三分的排球、籃球、冰棍球、拳擊，而足球只得十五分 (Guzman, 88)。

運動是身體健康要件，但為什麼選擇舞蹈呢？上述給予舞蹈高分之研究評論，是因為舞蹈需有創作力，是其他運動所缺乏的，舞蹈包含心理陶冶及身體鍛鍊，同時也達到社交之目的，是最理想之工具，舞蹈的方式有許多選項，可依自己之喜好以及身體之需要來參與，舞蹈原是人的本能，幼兒聽到音樂或高興時會搖擺晃動身體。大部分的人，若無人在旁心情放鬆時，也能如此返璞歸真，不同於其他藝術，舞蹈的另一優點，是工具的輕便使用，不必借助樂器或畫筆，身體本身便是工具，幾乎任何人在任何地方都可舞蹈，不管你是富人或窮人，都有相等的使用能力，何況舞蹈又是身體活量大小可調整的藝術，老少甚至殘障者也可自由參與，所以舞蹈對於改善老人的生活健康可以說是最理想的工具了。

老人所需的舞蹈應是多元性的，可涵蓋許多種舞蹈型態，不受侷限在芭蕾、現代舞、土風舞或交際舞而已。啟發性舞蹈 (Creative Dance)，主要以想像創作為目標，引導學員不要侷限於動作



美國科羅拉多州科泉市(Colorado Springs, Colorado)老人活動中心。參與者多達五十多個國籍，課堂項目包括芭蕾舞、踢踏、土風舞課等等。(王靈幼攝影)

技巧之限制，以創意及表達為主。早始於一九七九年三位提倡老人啟發性舞蹈的學者凱譜羅·林諾(Caplow-Lindner)、韓琵芝(Harpaz)、參伯葛(Samberg)就已宣告，啟發性舞蹈不但可當舞蹈治療，由於其運動所產生之效能，在生理上改進了心臟、肌肉及關節功能，並且使身體姿勢正確，改善外觀使人看來較朝氣蓬勃，因此在心靈方面增強了老人的信心，提高了他們的自我評價，因為個人做事效率之增長，成就感也較易擁有。另外，啟發性舞蹈使人去除不必要之緊張，改進與人溝通之能力，使人較有幽默感，因此容易與人相處(Osgood, 1986)。由於受到佛洛伊德學理認為「人的意識感覺之下，是存在著一層想像創作力的」影響，專家學者們也陸續不斷的提出藝術與生活密切相關之論點。

藝術是一種發洩的工具，經由舞蹈，身體得以舒解，更可以使得人們發現隱藏在心底深處的情感、想法、慾望與衝動，經由藝術的管道——舞蹈中身體的表達、戲劇的角色中激情、音樂裡的神游以及美術、文學筆下之縱情，人們進一步知道自己所好及興趣之所在。因而可以深入了解自己，選擇自己的人生(Adler, 1932, Kramer, 1958)，雖然我們以為人到晚年，可能缺乏衝

勁，也不在乎完成或實現理想，但是實驗研究中指出，年齡不會削減人對生活及人生的希望，如同創作力一樣，期待與希望是人與生俱有的本能且不易消失的(Crurlers, 1969)。

美國華盛頓國府地區，六百二十六位五十五至八十五歲的長者，被分為兩組，作為實驗對象，一組固定參加舞蹈課，另一組不參與，在八個月的實驗過程中，給予每週兩堂舞蹈課，每堂六十至九十分，實驗前以及八個月以後，兩組皆各給與問卷調查，問卷內容以參與者之角度、本身的認知感，來判斷該老人的身心健康狀況，問卷包括，參與者認識自己——(1)健康狀況(2)吸引力(3)外表(4)心情(5)自我控制(6)被朋友重視程度(7)自我滿足感(8)社交能力(9)能了解別人的感覺(10)自信(11)相信自己的審美觀等二十九個項目，依照上述巴仁曼·米咯(Berryman-Miller)的《舞蹈動作對老人自我概念之影響》(Dance/Movement Effects On Elderly Self-Concept)的問卷測驗評估，發現在實驗分組前，兩組人皆差不多，但八個月之後，有過舞蹈訓練後的一群，自信心上升，對生活容易滿足，人際關係相對改善提高，日常生活行為較隨和，精神常保愉快。這項初步測試研究，使學

界對於在各老人中心推動舞蹈更有信心，為使課程更加完善，該組研究人員結合了多位舞蹈界人士，多年來持續改善，並推廣老人舞蹈教材於全國各地，〈老者藝術生活〉由美國國家健康基金會委託，於一九八八年由喬治亞大學包括筆者在內的五位教授，開始為期三年的策劃案，完成五十二堂課程設計。每堂分為四部份——舞蹈、美術、戲劇、音樂，互相之間串連活用，並於一九九一年，使用該手冊，訓練一百所喬治亞州養老院的看護人員。

台灣這幾十年，已幾乎脫離三代同堂的傳統型式，老人也在尋求自己的生活空間，不願只是全天候照顧第三代，國人應該適時配合，鼓勵老人及早走向動態多元化、多彩多姿的生活，未來的托老所及養老院，應及早開始設計新一代符合「完整健康」、且身與心能完全結合的老人生活計畫。完成此項企劃所必須增加的設備，不是短短幾年可形成的，只有即時開始，二十年後的戰後嬰兒潮老人可能帶來的問題，才能順利解決，提高老人生活品質，改善親情，社會制度才能臻於完整。老者的舞蹈藝術生活，不但可以陶冶性情，更可促進健康，是我們可以設計思考、幫助未來世界的一個好方向，大量被訓練出的舞蹈專業者，也可以尋找開拓此尚在啟蒙的新領域。

參考書目

- Berghorn, Forrest, and Schafter. *The Dynamics of Aging*. Westview Press, 1981.
- Hecox, B. "Movement Activities for Older Adults". *Journal of Physical Education, Recreation and Dance (JOPERD)*, May 1983: 47-50.
- Lopez, R. "Guidelines for Using Dance with Older Adults". *JOPERD*, May 1983: 44-45.
- Berryman-Miller S. "Dance/Movement on Elderly Self-Concept". *JOPERD*, May 1988: 42-26.
- Berryman-Miller S. "Benefits of Dance in the Process of

- Aging and Retirement for the Older Adults*". *Activites, Adoption and Aging (AAA)*, Vol. 9(1), Fall 1986; 43-51.
- Butterworth, D. "Exercise Training and Nutrient Intake in Elderly Women". *Journal of the American Dietetic Association* 93(6), June 1993: 653-657.
- Osgood N. J. "Wellness through Creative Expression in Late Life", 1987
- International Council Health Physical Education and Recreation Chapter Meeting, Canada, June 12, 1987.
- Osgood N. J. and Smith B. *The Impact of Creative Dance and movement Training of the Life Satisfaction of Older Adults: An Exploratory Study*. Virginia University, 1985.
- Zandt S. V. and Lorenzen L. "You are Not Too Old to Dance: Creative Movement and Older Adults", *AAA*, Vol. 6(4), Summer 1985. ■

