

邀90名高风险年长者参与 国大杨潞龄医学院探索以艺术音乐治疗失智症

黄小芳

xfhuang@sph.com.sg

欣赏画作、制作艺术品、重温复古老歌，这些看似简单的活动，或许有助年长者预防失智症。新加坡国立大学杨潞龄医学院将展开为期九个月的失智症疗法研究，探索艺术及音乐疗法的成效。

这项研究今年7月至明年4月间举行，国大杨潞龄医学院与新加坡国家美术馆、国大博物馆及SAGE乐龄辅导中心合作，针对90名住在裕廊的高风险群年长者展开研究。研究由观音堂佛祖庙资助。

参与者年龄超过65岁，一些人患有慢性疾病，一些则是家中有人患上失智症，患病风险较高。

参与者分为三组，一组人每周定期接受艺术疗法，另一组接受音乐疗法，最后一组则不参与任何疗法，以供研究院进行对照参考。

所有参与者将在研究结束后接受磁共振成像（MRI）检查，探测脑部退化的情况。

研究员也会对他们的记忆力、专注力及空间感知进行测试，并对照三个组别的检验成果，了解哪种疗法成效最佳。

志愿者及美术馆人员 参与为期四个月训练

负责这项研究的国大杨潞龄医学院心理医学系高级顾问医生柯以煜教授受访时指出，国外不少学者提出艺术及音乐疗法有助防治失智症，也有不少针对这类疗法的研究。不过，国外研究员大多透过观察及访谈了解病人的情况，至今还没有学者进行系统性研究。

他说：“学院希望收集完整资料，若证实疗法效果显著，我们未来也可以数据为证，为失智症患者

推广艺术及音乐疗法。”

他与各合作伙伴筹备超过一年，10多名志愿者及美术馆工作人员也参与为期四个月的训练，学习如何在疗程中引导参与者。

参与艺术疗法的年长者，每月两周会分别到新加坡国家美术馆及国大博物馆观赏有关新加坡的画作，讲解员会在过程中引导他们阐述自己在新加坡的生活经历，每个疗程约45分钟。

另外两周则会在SAGE乐龄辅导中心治疗师的带领下，进行粘土雕塑、绘画、彩色等艺术活动。治疗师每周会以家庭、朋友等个人化主题引导参与者创作，并在创作后与讲解员分享自己的经历。

SAGE乐龄辅导中心执行主管黄立雄说：“疗程的目的是让年长者透过创作抒发情感，同时回想亲身经历，透过‘复习’确保现有的

记忆不会流失。”

透过怀旧歌曲回忆过往

参与音乐疗法的年长者，则会透过他们所熟悉的怀旧歌曲回忆过往。讲解员也会向他们索取年轻时拍的照片，制成“音乐录像”在45分钟的疗程中播放。参与者也必须在过程中讲解照片的场景及回忆。

负责音乐疗法的义工魏振德（42岁，辅导员）说：“音乐不仅能勾起年长者的回忆，也能让他们想起某种情绪，由此刺激他们的记忆与感知能力。”

这项研究是2013年推出的裕廊老年研究计划项目之一，国大杨潞龄医学院研究员将在10年内记录600名裕廊区年长者的精神健康状况，并陆续对他们展开抑郁症及失智症相关研究。