



参与者在“心灵健身房”席地而坐，由国大医学组织思维科学中心助理处长鄞景美（左三）和该中心临床心理师兼正念导师陈皎羽（视频人物）带领进行正念活动。（叶振忠摄）

## 亚洲首个思维艺术体验馆 结合科学艺术促进心理健康

陈雅恩 报道  
tyaen@sph.com.sg

想了解心理健康及如何预防失智症，亚洲首个思维艺术体验馆结合神经科学研究成果和艺术创意，让参观者从中学习及体验如何促进心理健康。

新加坡国立大学医学组织思维科学中心设立亚洲首个思维艺术体验馆（Mind Art Experiential Lab，简称MAELab），通过艺术、正念和跨学科研究，让各年龄层的公众发掘具创意的综合干预措施，培养心理韧性，提升心理素质。

### 首展主题帮助预防失智症

体验馆的首展主题为“艺术、正念及大脑老化”，主要针对年长者及他们的看护者，帮助年长者预防失智症，提高生活品质。该体验馆也是全球首个专注于亚洲文化及生活方式的心理健康中心。

国大医学组织思维科学中心主任黄志明副教授说：“思维科学中心和该体验馆旨在找出年长者需要进行干预和预防的关键心理问题，最终转化为有意义、基于科学证据的心理弹性治疗计划。”

国家发展部兼外交部高级政务部长沈颖为体验馆揭幕时说：“社会和社区都应该支持思维艺术体验馆的使命。这个使命是提高我们对心理健康问题的认识，鼓励个人及其家庭成员采取积极措施来保护和促进心理健康，并分享医学领域的发现，例如我们

的大脑如何与大众互动。”

也是荷兰一武吉知马集选区议员的沈颖也宣布，武吉知马民众俱乐部将从明年年初开始，采用思维科学中心的天天康龄计划，通过让年长者积极参加社区活动来延缓认知恶化。

体验馆结合科学研究成果和艺术创意，提供公众多重感官及互动式体验，探索心理健康课题。馆内设有“社区里的艺术”（Arts in the Community）、“心灵健身房”（MindGym）和“体现空间”（Embodied Space）等展区。

### 长期喝茶大脑组织更有效率

体验馆内也让公众品茶，体验及了解喝茶对提升心理健康的好处。思维科学研究中心研究院封磊助理教授的研究发现，每天喝茶能让老年人认知能力下降的风险降低50%。

他说：“长期喝茶的老年人的大脑组织更有效率，包括各个脑部区域之间的连接，就好比一个高效率的道路系统。”

这个展览将于11月底结束，体验馆明年将开办针对青年心理健康的展览。

有意参观体验馆的公众须浏览<https://forms.gle/ybA6VxJHs7itt19s9>提前预约，也可浏览<https://medicine.nus.edu.sg/MAELab-Vtour/>进行虚拟导览。完成疫苗接种者能够五人一组参观体验馆；未完成疫苗接种者则只能两人一组。体验馆同一时间最多可容纳50人。