

# 杨秀桃音乐学院设音乐与健康中心 用艺术引领健康

用艺术引领健康是近年来的世界潮流，从音乐到整个艺术界都有这个趋势。新加坡国立大学杨秀桃音乐学院成立音乐与健康中心，希望通过音乐促进心理健康，并进行健康老化实证研究，这也是新加坡与东南亚区域内的首个该类研究机构。

张鹤杨 / 报道

zhanghy@sph.com.sg

情绪与心理健康是当今社会愈来愈受关注的话题，尤其是学生与青年所面临的巨大压力，以及老年人与日俱增的孤独感。新加坡国立大学杨秀桃音乐学院成立音乐与健康中心（Centre for Music and Health），希望在医疗延长人类预期寿命的同时，以音乐提高人们的生活质量。

音乐与健康中心由助理教授凯特·艾格里斯（Kat Agres）领衔，将如何通过干预和音乐促进心理健康，提升学生福祉，以及引领健康老化进行实证研究（evidence-based research）。这也是新加坡与东南亚区域内首个该类研究机构。

## 音乐与大脑联系紧密

艾格里斯出生于美国的一个音乐家庭，父母都是交响乐团的提琴演奏家。她热爱音乐的同时，也对大脑与认知科学有极大热忱。在卡内基·梅隆大学就读本科时，她报读了认知心理学与大提琴演奏双专业。

“一开始我很享受同时学习两个专业，但我逐渐发现两个学科之间有交叉部分很值得探索。”艾格里斯说：“认知科学的知识可以帮助我更有效地练琴；音乐也激发我更多关于大脑的思考。比如音乐家在演奏时能感知周围的人被音乐所感染，这是他的错觉还是真实发生的大脑机能？为什么有人听到音乐后能够把旋律唱出来，大脑是如何处理音乐信息的？”



艾格里斯指出，音乐和艺术可以在促进生理与心理健康上扮演积极角色。（杨秀桃音乐学院提供）

2013年，艾格里斯从康奈尔大学获得心理学博士学位，副修认知科学；之后曾在新加坡科技研究局（A\*STAR）担任研究员。2020年，她获得新加坡科技研究局的长期研究经费，参与一项通过脑机接口（brain-computer interface）全面复健与提升大脑功能的研究。

## 可助中风患者的复健

艾格里斯此前与团队开发出一套算法，通过脑电图分析受观察者的情绪，算法会根据其情绪实时作曲，并观测受观察者听到音乐后的情绪变化，再循环创作音乐。“这项研究可以用来辅助抑郁症患者的治疗。”艾格里斯说：“但音乐对大脑的影响不只是情绪，也包括肢体协调和大脑认知，可以用来帮助中风患者的复健。”

音乐与健康中心由艾格里斯提议，获得院长托奎斯特（Peter Tornquist）和学院董事会的大力支持。托奎斯特说：“音乐与健康中心融合音乐、研究与社区参与，这些都是本院最

重要的工作领域。”

“引领与引导”（Leading & Guiding）是杨秀桃音乐学院二年级的一门必修课，学生需要在两个学期内构思、策划、实践，把自己的音乐才能应用到实际生活中，发挥积极影响。艾格里斯介绍：“下个学期，将有三组学生分别走入老人院、自闭症学校和听障人士之家。”

艾格里斯指出，用艺术引领健康是近年来的世界潮流，从音乐到整个艺术界都是。但很多研究或实践项目之间比较独立，甚至很分散。2021年，美国约翰斯霍普金斯大学和阿斯彭研究所（Aspen Institute）联合发表“神经艺术蓝图”（NeuroArts Blueprint），呼吁业内研究者共建生态系统，互通有无。

## 期待更多领域机构合作

“音乐与健康中心在此契机下应运而生，整合资源协调研究方向。”艾格里斯说：“‘引领与引导’的部分项目也会获得中心的支持，并为研究提供宝贵的实证数据。”

今年上半年，艾格里斯组织“舞蹈与敲鼓”试行活动，向音乐学院外的国大学生开放，收获热烈反响。“我们收到超过100个报名，来自工程学院、计算机学院、公共政策学院等等。”她说：“打鼓和跳舞让平日里没有机会参与表演艺术的学生，获得创意表达的能力，起到非常好的疏压效果。活动后的调查结果非常积极。”

艾格里斯认为，杨秀桃音乐学院在音乐与健康研究领域具有得天独厚的优势。“杨秀桃音乐学院是亚洲一流的音乐学院，新加坡国立大学更是世界顶级的研究型大学。我们已经与国大的医学院、计算机等学院展开合作。此外新加坡拥有丰富的艺术资源，新加坡交响乐团、滨海艺术中心、国家艺术理事会都将是我们的合作伙伴。”

艾格里斯希望通过中心的设立，可以让更多人注意到音乐与健康之间的关联，并希望更多领域的机构愿意支持与中心展开有意义的研究合作，从而造福社会。