



社會處方箋與博物館初探—— 預約不藥而癒的身心之旅

■ 黃琇凌

當憂鬱孤獨時，你是否渴望能被全然的傾聽，被一雙溫暖的手接住呢？相對於匆促的醫療問診和難嚥、寫滿副作用的藥物，你是否希望有人能溫柔地接納你的狀態，並真誠地問候：「你——今天好嗎？」從這裡開始，有人將以你為中心，陪你一同走向希望，拿回生活的掌控權。這種以人為本的關懷和支持方式，是名為「社會處方箋」（social prescribing）的非藥物療法，正逐漸受到國際醫療與文化藝術界的高度重視，而來場博物館之旅，也能成為撫慰心靈、提升整體健康的療癒解方。本文探討藝術和社會處方箋對公眾身心健康與福祉的影響，並以牛津大學的案例，說明博物館所扮演的角色。

社會處方箋起源於英國，近年來，世界關注和推行社會處方箋政策的國家日趨增多，2023年《全球社會處方箋概覽》（*Social Prescribing Around the World*）報告，歐、美、亞、澳地區等至少 24 個國家，包含臺灣，皆在不同的公共衛生體系下，就各自環境和國民需求，發展因地制宜的模式。¹ 這種趨勢凸顯了一個重要事實，許多國家已經體認到，僅依靠傳統的醫學治療無法再全面滿足人們的生理和心理健康需求，並且開始採取因應對策。

根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO），心理健康（mental health）是人類的基本權利，它不僅是心理福祉（mental well-being）的一種狀態，更對個人、社區乃至於社會經濟的發展至關重要。具備良好的心理健康使個體能應對生活壓力，發揮潛力，進行有效率地學習和工作，並為社區貢獻力量。然而，在新冠肺炎（COVID-19）疫情肆虐全球之後，不同區域的戰爭威脅、經濟起伏、新疾病爆發、日益嚴重的氣候變化等，都是當前社會中影響心理健康的主要風險因素。² 而對生命脆弱的無常感和不確定性，正在逐步侵蝕著我們身心健康的防禦。WHO 2023 年最新數據顯示，全球大約有 2.8 億人為憂鬱症所苦，成因是受社會、心理和生理因素互相作用所影響，例如失業、喪親或創傷等不幸的人生事件，除了造成患者的壓力和功能障礙，加劇生活困境和症狀，進而引發更多的身心健康問題，甚至結束自己的生命。³ 2023 年英國心理諮商經典《蛤蟆先生去看心理師》中譯本在臺灣各大書店暢銷書榜上名列前茅，⁴ 而在英國著名連鎖書店 Waterstones 線上書店輸入福祉（wellbeing）關鍵字時，則出現 2,495 項相關的出版品，⁵ 可看出社會大眾對於心靈撫慰和情緒抒解需求日增的趨勢，以及對心理健康的重視。

在憂鬱症眾多的成因中，社會孤立和孤寂感（social isolation and loneliness）已被 WHO 列為優先關注的公共衛生和政策議題。社會孤立意謂著缺乏社交互動，很可能導致孤寂感。全球有 25% 長者處於社會孤立狀態，而 5% ~ 15% 的青少年感到孤獨。社會孤立和孤寂感不亞於吸煙、酗酒和肥胖症對健康所產生的危害，而對長者造成的生理和心理的健康問題更為嚴重，包含增加罹患憂鬱症、失智症、中風、心血管疾病、糖尿病、自殺等的風險。⁶ 英國是第一個設置孤獨事務委員會（Loneliness Commission）和部長（Minister for Loneliness）並採取積極行動對策的國家，在 2018 年發表《互相連結的社會：對抗孤獨策略》（*A Connected Society: A Strategy for Tackling Loneliness*），公布多項解決社會孤獨問題的措施，並推廣社會處方箋的理念，擴大其應用服務範圍，使所有英國國家公共醫療服務體系（National Health Service, NHS）的醫師皆能透過開立社會處方箋的方式，將患者與社區團體及服務相連結，以此減少人們的孤獨感。這種作法可為患者提供必要的社會支持和資源，並且通過促進社會參與和互動，有助於建立更強韌的社區網絡。⁷

藝術體驗如何使人更健康

過去二十年來，國際間已有越來越多研究探討藝術對大眾健康與福祉的影響。2017 年，英國全黨議會藝術、健康與福祉小組（All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing）發布《創意健康：藝術對健康和福祉的作用》報告（*Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing*）。該報告研究發現，藝術可以幫助人們保持健康、加速康復過程，及過上更豐盛、有意義的人生（圖 1）。同時，藝術能應對健康

和社會照護所面臨的挑戰，如老化、慢性病、孤獨和心理健康等問題。此外，藝術還能為醫療服務節省相當程度的支出，以透過一項藝術處方箋計畫為例，民衆看診率下降了 37%，住院率降低了 27%。這代表每位患者節省了 216 英鎊，而每投資 1 英鎊於藝術處方箋，社會投資報酬率則為 4 至 11 英鎊之間。⁸

2019 年 WHO 綜整三千多項研究結果顯示，藝術在預防疾病、促進健康、兒童發展、照護支持以及跨越生命各階段的疾病管理和治療中扮演了至關重要的角色，藝術也能應用於幫助精神疾病患者、神經系統疾病患者，甚至是臨終關懷（圖 2）。⁹ 英國倫敦大學學院（University College London）Daisy Fancourt 和 Andrew Steptoe 於 2019 年發表一項追蹤 6,710 位 50 歲及以上的人士長達 14 年的研究，探討藝術參與的不同程度與死亡率之間的關聯，發現每幾個月或更常參與藝術活動者，比完全不接觸藝術者減少 31% 的死亡風險，而即使每年僅接觸一至兩次的藝術活動者，死亡風險也比無參與者降低 14%。¹⁰ 2020 年，Nina Trivedy Rogers 和 Daisy Fancourt 分析了英國 4,575 名成人過去十年參與文化活動的頻率與其健康衰退的關聯，研究結果指出，定期參與文化活動的長者，每隔幾個月參加一次或更頻繁，可降低衰弱風險及減緩其進程（圖 3）。¹¹ 2021 年，紐西蘭奧克蘭大學（The University of Auckland）心理醫學系 Mikaela Law 等人調查發現，接觸視覺藝術後，受試者的血壓、心律和唾液中分泌的皮質醇下降，這反映了身體防衛狀態的降低，即壓力減少。¹²

法國神經科學家 Pierre Lemarquis 在 2021 年出版的新書《有助於療癒的藝術》（*Art That Heals*）中，用科學探討「藝術體驗如何使人更健康？藝術如何幫助治療疾病？」的問題。Lemarquis 在書



圖 1 藝術有益人們的健康，圖為英國阿什莫林博物館觀眾專注欣賞畫作。
© University of Oxford



圖 2 荷蘭慈善救護車基金會（Stichting Ambulance Wens Nederland）幫助病患即使生病仍能完成到博物館欣賞最愛的藝術作品，讓其心靈得到撫慰。
Stichting Ambulance Wens Nederland 提供

中介紹了「神經美學」（neuroaesthetics），透過功能性磁振造影等技術，來研究大腦在創作或欣賞藝術時的活躍情形。研究顯示，各種形式的藝術透過多面向動態的方式作用於大腦，激活神經網絡並形成高度複雜的連結。這些連結整合了通常不會一起工作的大腦區域，如掌控

愉悅及獎勵、知識處理、感知和運動迴路等系統。當從事或沉浸於藝術時，被激活的大腦區域會釋放出對健康有益的荷爾蒙和神經遞質，包括多巴胺、血清素、內啡肽和催產素等，這些化學物質能治療心理疾病、記憶力喪失及與壓力相關的疾病。Lemarquis 書中列舉許多藝術對病患產生積極影響的案例，他認為藝術不一定能完全治癒患者，但對於疾病管理大有裨益，並幫助患者康復的進程。¹³

社會處方箋 (Social Prescribing)

一、什麼是社會處方箋

實施社會處方箋乃立基於實證顯示，要改善健康狀況，必須處理影響健康的各種社會因素，例如社經地位、社交關係、居住環境以及

教育水平，這些都是關鍵所在。¹⁴而生活中許多影響我們身心健康的因素，比如孤寂、財務、不良居住引起的壓力等問題，常無法僅靠醫師或其所開具的處方箋藥物來改善或治癒，社會處方箋便是回應這些挑戰的解方，在人們的處境被重視和理解後，進而提供實質和情感的支持，以幫助人們改善現況，重建生活，達到最好的身心樣態。英國是第一個將社會處方納入國家衛生政策的國家，2019年於英格蘭國家公共醫療服務體系（National Health Service England, NHS）長期計劃（Long Term Plan）中實施。（Khan & Giurca et al, 2023）同年社會處方箋國家研究院（National Academy for Social Prescribing, NASP）成立，全力推動社會處方箋在全國普及施行，連接人們能提升健康和福



圖3 定期參與文化活動有助於長者降低衰弱風險，圖為英國國家藝廊。洪淑玲攝於2023年9月

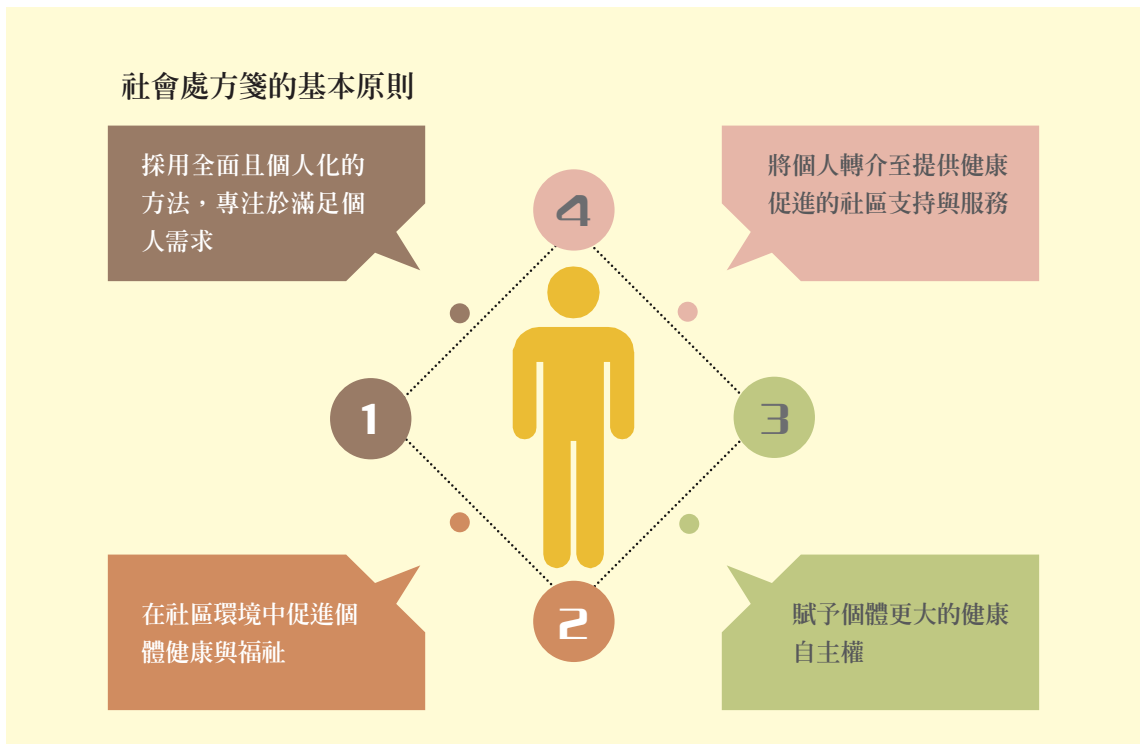


圖 4 社會處方箋實施的基本原則 作者製圖，資料來源：Khan & Giurca et al. "Social Prescribing Around the World." 4.

址的活動、團體和資源。NHS 說明，社會處方箋是全面個人化照護（Universal Personalised Care）的關鍵要素之一，它將個體與社區活動、團體和服務連結起來，滿足他們的實際需求，包括社交和情感層面，進而影響健康與福祉（圖 4）。社會處方箋理解到人們的健康與福祉主要受社會、經濟和環境因素所影響，因而致力於從整體面的考量來滿足個人需求，並協助他們更有效地管理自身健康。社會處方箋適用於所有年齡層和所有人，尤其能嘉惠長期患有慢性病、有輕度心理健康問題、社交孤立、有複雜社會需求的民衆等。

二、社會處方箋的進行方式

社會處方箋可採用多種形式，並根據不同的社區與照護環境進行調整。一般是經由家庭

醫生、醫院、慈善機構或相關組織，將適合社會處方箋的患者轉介到「服務連結者」（link worker）；在與患者詳細晤談並了解其最重要的需求和關切點後，服務連結者和民衆就個人資源、需求和偏好，共同訂定個別化的照顧與支持計畫，將對其有所助益的社區資源、活動、團體或服務銜接起來。民衆亦可透過自我轉介（self-referral）至服務連結者，尋求社會處方箋的服務。社會處方箋的核心在於「服務連結者」的角色，若無服務連結者協助病患，則無法符合社會處方箋的完整定義。這些連結者負責將患者和所需的社會資源相連接，是整個程序不可或缺的一部分（圖 5）。

NHS England 是英格蘭的公共醫療系統，主要透過 NHS 信託基金和基金會信託提供醫療

服務。英格蘭的醫療服務由衛生與社會保障部中央資助，根據每位病人的治療類型按固定價格支付。在英國政府的努力下，2023年英國已有3,200位服務連結者投入社會處方箋的服務行列。（Khan & Giurca et al, 2023）

三、藝術文化社會處方箋

NASP 將英國社會處方箋分為五個主要類別，包含諮詢及資訊（Advice and Information）、藝術文化（Arts and Culture）、文化遺產（Heritage）、大自然（Nature Environment）、運動（Physical Activity）等處方箋，而藝術與文化處方箋，有時也被稱為「藝術處方箋」（Arts on Prescription）。NASP 認為，文化組織根植於創造力和自由表達，透過參與藝術文化創意表達自我、激發靈感、與他人建立聯繫，能幫助民眾具備更好的韌性、自信、幸福感和健康狀態，

以面對生活中的各種困難，可能是壓力、孤寂、身心健康問題等。英國早在1990年代起，即開始轉介民眾參加文化活動，因而有大量證據顯示藝術與文化處方箋的效益，包括增加社交互動、減少壓力、養成健康行為，並且還能提升技能和就業機會。

NASP 綜整多方研究證實，參與社區藝文活動如美學體驗、激發想像力與情感、認知與感官刺激、社交互動以及體力等活動，能夠豐富心靈，還能為心理、生理、社會和行為層面帶來諸多正面影響，包括提升應對能力和情緒管理、降低壓力荷爾蒙反應、減少孤獨感和社交隔離，以及培養更健康的行為和技能發展等。此外，參與社區文化活動（如參觀博物館、藝廊和劇院等）和老年時罹患失智症的風險較低有關聯。¹⁵

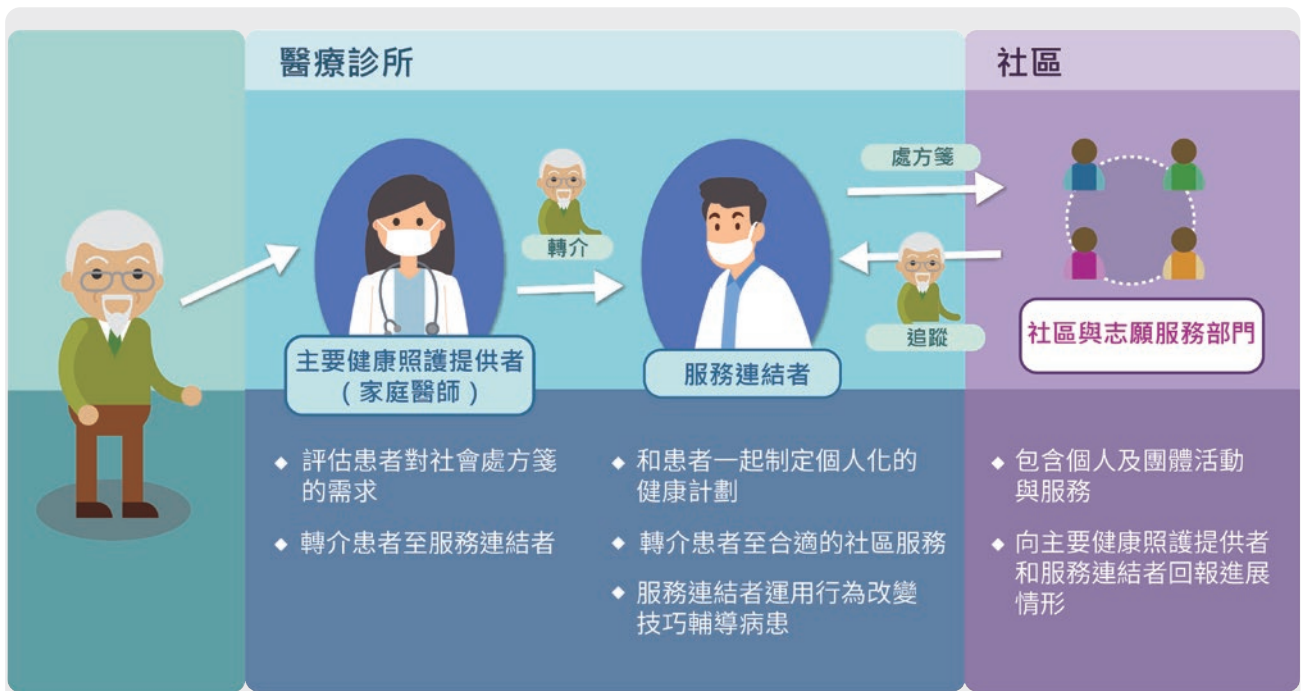


圖5 全人模式社會處方箋運作模式 內容作者譯，黃正和重繪，底稿取自：Husk, K., et al. "A Toolkit on How to Implement Social Prescribing." 3. 檢索日期：2024年2月5日。



圖 6 阿什莫林博物館 © University of Oxford



圖 7 阿什莫林博物館 by Ian Wallman © University of Oxford

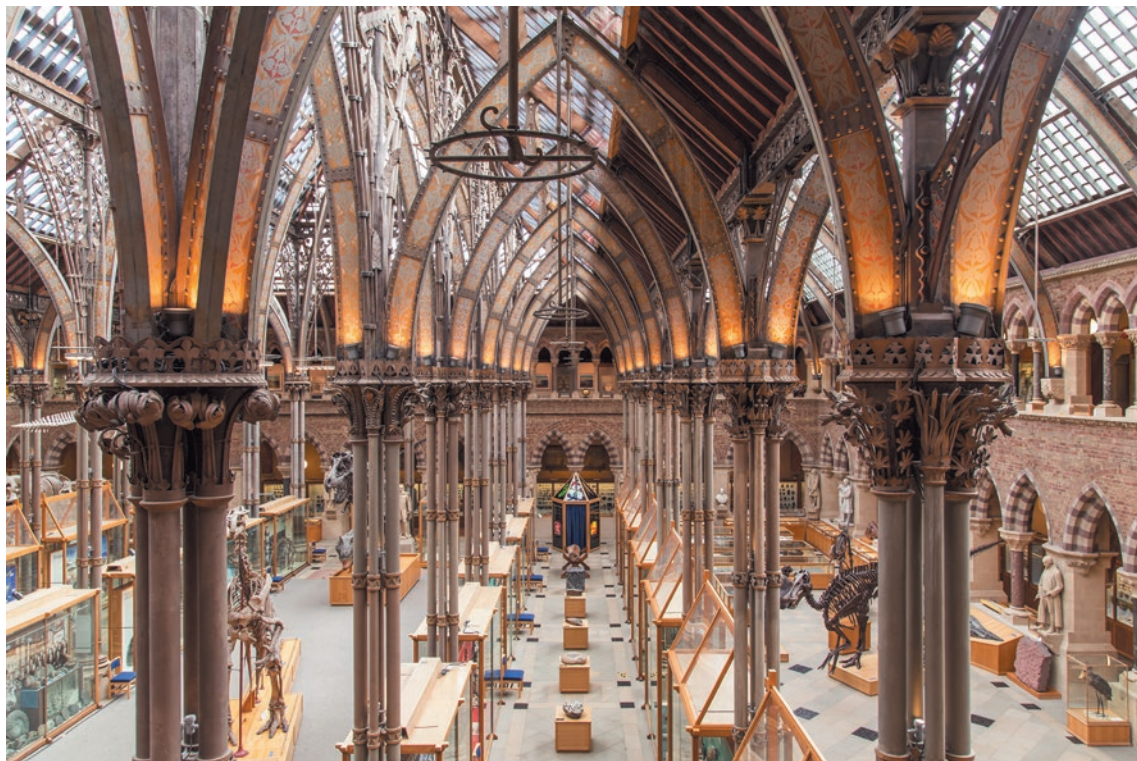


圖 8 自然史博物館展廳 © University of Oxford

英國牛津大學植物園、圖書館及博物館

英國牛津大學（University of Oxford）是享譽全球的學術研究殿堂，所擁有的植物園、圖書館和博物館群（Gardens, Libraries & Museums, GLAM）蘊含了深厚的歷史底蘊，典藏超過

2,100 萬件珍品、標本和印刷文獻。隨著疫情結束，2023 年訪客數攀升至 330 萬，彰顯了其作為文化和學術寶庫的魅力。在 GLAM 四間博物館中，阿什莫林博物館（Ashmolean Museum）是英國第一所公立博物館，也是世界上最古老

的大學博物館，於 1683 年對公眾開放，擁有來自世界文化豐富多樣的收藏，範圍包括埃及木乃伊和古典雕塑，到前拉斐爾派及現代藝術（圖 6、7）。2008 年國立故宮博物院「印象畢沙羅」特展即是來自阿什莫林的收藏。科學史博物館（History of Science Museum）聚焦中世紀至現代的科技發展史和各種科學儀器；自然史博物館（Museum of Natural History）典藏 700 萬件地質和動物標本，包括恐龍化石（圖 8），皮特里弗斯博物館（Pitt Rivers Museum）則以人類學和考古學領域收藏為主（圖 9）。此外，牛津大學在社會處方箋的研究與推動上不遺餘力，所成立的牛津社會處方研究網絡（Oxford Social Prescribing Research Network）使 GLAM 成爲一個關鍵的社會處方箋實踐平臺，展示其在促進健康與福祉方面的深遠影響。¹⁶

一、GLAM 增進健康與福祉的核心概念與機制

在 2020 年出版的報告《植物園、圖書館與博物館能透過社會處方箋提升福祉嗎？》（*Can gardens, libraries and museums improve wellbeing through social prescribing?*），是牛津大學循證醫學中心（Centre for Evidence-Based Medicine）團隊於 2018 年與 GLAM 合作，探究如何運用 GLAM 現有的空間和資源，增進社區參與、提供教育資源和創造放鬆的環境，來促進個人及社區的整體福祉。此報告也明列 GLAM 在支持心理健康、提升生活品質及強化社會聯繫方面的潛力，強調多部門合作的重要性以及持續評估計劃成效的必要性，以具體融入社會處方箋的實踐中。

牛津大學認爲 GLAM 能增進民眾健康與福祉的三個核心概念爲治療性景觀、創造「心流」



圖 9 皮特里弗斯博物館展廳 by Ian Wallman © University of Oxford

和借助社會資本（表一）。在此核心概念的架構下，GLAM 提出實現改善健康與福祉的機制（表二），可謂其方案設計的五項具體作法。

在 GLAM 發起的一系列健康與社會福祉計畫中，本文介紹「在博物館與我相遇」和「我的大腦日記」兩個博物館專案。

（一）在博物館與我相遇（Meet Me at the Museum）

GLAM 於 2016 年推出「在博物館與我相遇」（以下簡稱 Meet Me）方案，初期以失智症者及其照顧者為對象，爾後五十到九十多歲的長者成為主要成員，大多是透過口耳相傳得知活動前來

表一 GLAM 增進民眾健康與福祉的三個核心概念

作者整理製表

核心概念	說明
治療性景觀（Therapeutic Landscapes）	能提供舒適感、促進身心靈恢復和放鬆的自然和人造環境，如圖書館或博物館提供社交互動和作為治療活動的場所，滿足人們對歸屬感的需求。
創造「心流」（Creating a Sense of “Flow”）	「心流」是當人們完全投入活動時所經歷的狀態，此時對外界的關注減少，時間流逝感加速，並且與正在從事的任務融為一體。這種狀態可通過園藝、閱讀或參觀博物館等活動來實現。
借助社會資本（Drawing on Social Capital）	藉由參加社區活動和建立社交網絡來增強個人與社區的連結，提升社區參與感及提供互助支持，從而改善健康和福祉。

資料來源：Turk, Amadea. “Can gardens, libraries and museums improve wellbeing through social prescribing? A digest of current knowledge and engagement activities.” 29-30.

表二 GLAM 五項實現改善健康與福祉的機制

作者整理製表

機制	說明
1. 獲取知識和技能（Knowledge and Skill Acquisition）	通過學習新技能或知識，參與者感到更有能力和掌控度，從而提升了他們的自尊和自信。
2. 提供結構化和目的性（Providing Structure and a Sense of Purpose）	定期參與活動，如園藝或閱讀，可以為個人的日常生活建立結構性和設定目標，這對於抑鬱症患者尤其重要。
3. 放鬆和舒適的環境（Relaxing and Comforting Environments）	植物園、圖書館和博物館的環境可作為城市生活壓力的避風港，並為參與者提供愉悅和放鬆的感受。
4. 記憶、重複和懷舊（Memory, Repetition and Reminiscence）	對於長者和失智症患者，參與懷舊活動，如文物持拿或故事講述，可幫助激發記憶，並提供舒適和認同感。
5. 社交聯繫（Social Connection）	參與社區活動有助於建立和加強社交關係，減少孤獨感，並通過提供支持和建立信任關係來改善個人的心理健康。

資料來源：Turk, Amadea. “Can gardens, libraries and museums improve wellbeing through social prescribing? A digest of current knowledge and engagement activities.” 31-32.

報名，每次名額為二十位民衆（圖 10～12）。Meet Me 每月舉辦一次，每次兩小時，地點在阿什莫林博物館、科學史博物館、自然史博物館和皮特里弗斯博物館等四間博物館其中之一輪流舉行。活動以品嚐點心和享用咖啡作為開場，為參加者營造溫馨和舒適的氛圍外，這樣的安排能為長者提供必要的能量，確保他們能有充足的體力參與活動。活動內容多元豐富，包含博物館幕後揭秘之旅、與策展人和修復人員對談及導覽解說、文物持拿體驗，以及學員和藏品的情感交流對話等。Meet Me 成員亦參與創作動畫，練習作曲並於畫廊中表演音樂，使用平板電腦拍攝最喜愛的藏品以製作應用程式等活動。

Meet Me 除了博物館本身的投入，亦在不同的專案結合外部單位專家和資源合作，例如皮特里弗斯博物館舉辦的「在我們的珍寶中環遊世界」（Around the World in Our Treasures），是 Meet Me 第一個為期長達六個月的計劃，由失智症創意藝術組織（Creative Dementia Arts Network）贊助，牛津大學博物館館方人員及駐點數位藝術家 Charlie Henry 共同啟動，引領長者認識博物館藏品，進而反思人生中的經歷。計畫期間，團隊鼓勵長者積極學習新知，並透過挑戰使用數位科技，一同進行口述歷史的錄製與定格動畫的製作。

失智症並不僅限於長者，在英國約有 944,000 名失智症患者，其中 7.5%（約 70,800 人）為早發性失智症患者，他們的診斷年齡介於 30 至 64 歲之間。為給予這些患者支持，皮特里弗斯博物館的另一個 Meet Me 方案，則是與英國青年失智症協會（Young Dementia UK）和比特打擊樂（Beat it Percussion）合作，邀請病友們共襄盛舉，透過音樂創作表達生命故事，從



圖 10 Meet Me at Museum 活動 © University of Oxford



圖 11 Meet Me at Museum 活動 © University of Oxford



圖 12 Meet Me at Museum 也結合戶外活動 © University of Oxford

而減輕因確診而常感受到的孤立感，也幫助他們找到與世界重新連接的方式。十位早發性失智症患者與其家庭照顧者參加工作坊的期間，一起探索博物館的生命週期常設展，透過認識世界各地文化象徵生命中的重要階段，將早發性失智症的診斷視為人生另一個特殊階段的標

誌。在整個系列活動中，參與者深入探討了音樂如何扮演成為連結人生重要時刻的橋樑，同時透過音樂展現他們獨特的個性。在工作坊後期階段，成員學習即興演奏及團體合作。六週活動結束時，成員向親友及博物館人員演出即興創作，獲得了熱烈和正面的迴響。

Meet Me 內容設計旨在引發觀眾對博物館的興趣，提供舒適自在的空間，開啓學員之間的社交互動，並且立基在友善、近用的理念上，為所有不同能力的參與者帶來平權的博物館經驗，一般健康民衆和失智症者皆同樣初次接觸新事物、學習新知識和積累新體驗，因而不會突顯失智症者能力較弱的情形。在平等的知識學習機會和互相交流中，從而提升他們的自信心和自在感。Meet Me 方案負責人 Beth McDougall 指出，大眾

應肯定長者和失智症者對其家庭、社會仍有所貢獻與價值，不應將他們桎梏在長期被賦予的負面刻板印象中。此外，長期且規律性地舉辦活動對於鼓勵成員保有持續參加的動力至關重要，博物館需協助長者盡可能排除前來參與的阻礙。

（二）大腦日記：當代神經科學的實踐（Brain Diaries: Modern Neuroscience in Action）

「大腦日記：當代神經科學的實踐」是由牛津大學自然史博物館與牛津神經科學中心聯合策劃的展覽，於 2017 年 3 月 10 日至 2018 年 1 月 1 日展出（圖 13）。此展覽深入探討人類大腦在不同生命階段的發展與關鍵轉變，涵蓋從出生到老年的整個生命週期。展覽內容包含從胎兒時期大腦的形成，到兒童時期的學習與成長，再到青少年時期的情感與社交發展，以及成年期的



圖 13 「大腦日記」展覽 取自 Oxford University, Museum of Natural History. March 26, 2008. Accessed March 15, 2024. <https://morethanadodo.com/2018/03/26/thewinning-brainwave/> (© University of Oxford)

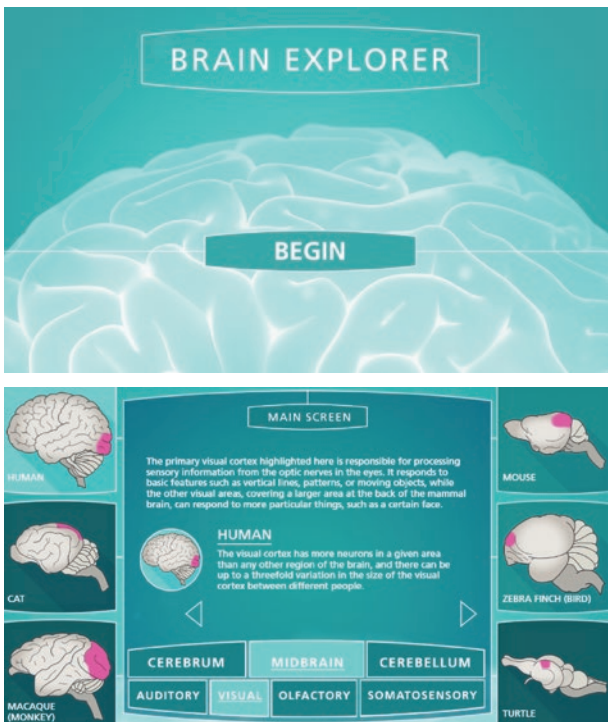


圖 14 觀眾可在《大腦日記》網站上探索腦部相關知識 取自 University of Oxford. "BRAIN EXPLORER." Accessed March 10, 2024. https://www.oum.ox.ac.uk/braindiaries/brain_explorer/index.html (© University of Oxford)

感知與認知能力，最後是老年期的記憶力與適應能力。此外，展覽還介紹了當代神經科學的最新研究，探討如何透過運動與嘗試新鮮體驗來維持大腦的健康與活力（圖 14、15）。

在「大腦日記」第五單元的老年階段中，科學家闡述從四十歲起，人類的大腦開始每十年萎縮百分之五，同時，負責向大腦發送信號的神經傳遞物質多巴胺的含量也會逐漸減少。雖然這些現象皆屬正常老化過程，但大腦的神經元仍擁有能建立新連結和迴路的神奇力量，使得大腦能夠保持學習與適應的能力。這種大腦的可塑性能透過運動來增強，因為運動能激發生長因子，促進新的神經連接的形成。這對邁入老年期追求健康老化的民眾而言，無疑是令人鼓舞的重要訊息。

為能引起大眾對「大腦日記」展覽引起共

鳴，策展團隊推出了創新實驗嘗試——「大腦競賽」（Big Brain Competition），並將民眾對大腦的好奇心具體化成為展覽的一部分。團隊邀請大眾回應「如果可以進行一項大腦的實驗，你會研究什麼？」的問題，優勝者可獲得使用當地醫院最先進的核磁共振檢查儀進行實驗的機會。在八百逾件參賽作品中脫穎而出的，是關於「大腦如何判斷聲音和人臉的辨識」的提問。除了邀請得獎者親臨實驗現場，團隊同時直播過程，並由專家揭露實驗結果。由於民眾參與踴躍，腦神經科學家也在社群媒體回答腦部相關問題。因此，「大腦競賽」不僅成功地激發民眾對大腦運作的興趣，也提高了對大腦保健的關注。

GLAM 另規劃 29 場多種形式的跨領域研究、對話和公眾參與的教育推廣活動，包含學術研討會、與專家對談、藝術作品與神經科學、

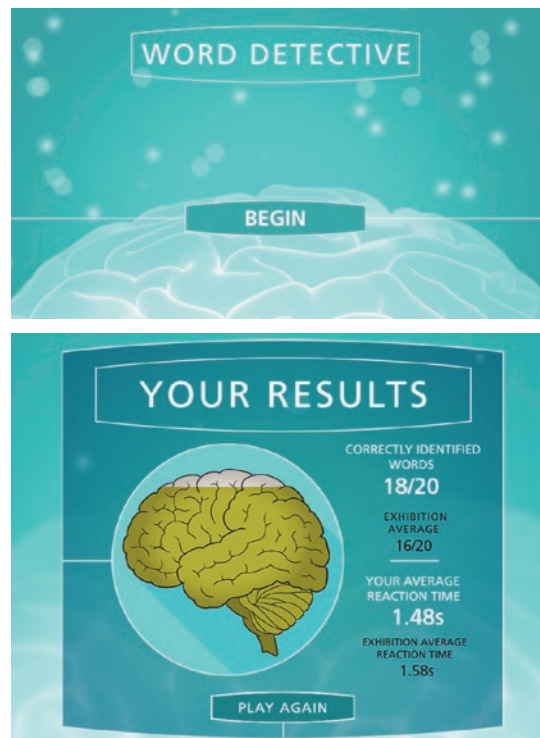


圖 15 《大腦日記》網站設計測試腦力小遊戲 取自 University of Oxford. "WORD DETECTIVE." Accessed March 10, 2024. https://www.oum.ox.ac.uk/braindiaries/word_detective/index.html (© University of Oxford)

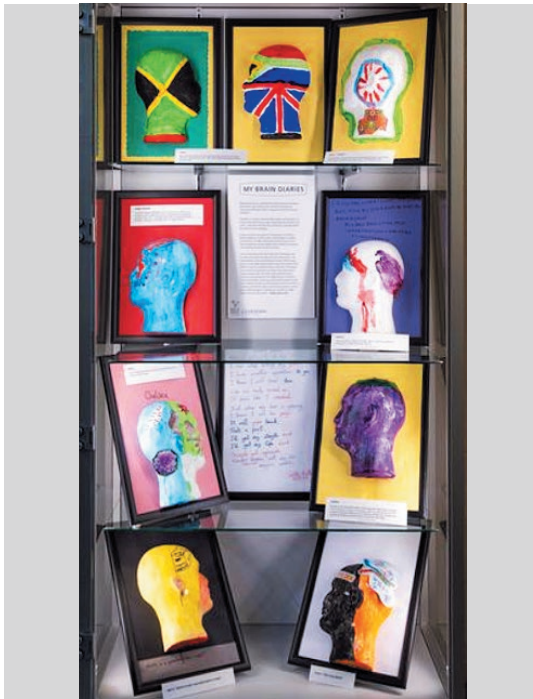


圖 16 「大腦日記」參與者藝術創作作品 取自 University of Oxford. “Brain Diaries.” Accessed March 15, 2024. <https://www.glam.ox.ac.uk/brain-diaries-wellbeing> (© University of Oxford)

藝術創作、失智症和自閉症患者之特別主題活動等（圖 16），地點分布在自然史博物館，阿什莫林博物館、科學史博物館和外部單位進行。透過「大腦日記」展覽和相關的活動方案，民眾能清楚認識大腦在每個生命階段的運作與發展，以及可發揮的最大潛能，藉此也學習如何改變自身行為來愛護大腦，提升健康與生活品質。

二、GLAM 增進福祉活動（Wellbeing activities）

GLAM 官網上推出多樣性福祉相關的方案與活動，例如，阿什莫林博物館與牛津正念中心（Oxford Mindfulness Center）合作，推出「以心觀藝——正念藝術欣賞」八支線上影片，由正念導師和研究人員引領觀眾專注於當下感知的身體和心靈狀態，每次有意識地觀看一件藝術作品。植物園則開設「自然與你相遇」系列性活動，除了植物探索和知識學習、藝術手作，

表三 影響民眾參與 GLAM 活動意願的障礙

作者整理製表

障礙因素	說明
費用	費用是影響參加意願最主要的因素。民眾普遍認為 GLAM 活動應為免費，或在一般大眾都能負擔的範疇內酌收費用。
無障礙設施	• 需確保場所設施能滿足不同障礙者的需求，如交通可達性和身障停車位是否充足，停車場離活動地點的距離與便利性。 • 為感官敏感者提供低亮度或安靜的空間，及辦理專屬活動場次。 • 展品說明建議使用更淺顯易懂的詞語。 • 活動辦理時間應避開一般上班時間，方便民眾參與。
規律性的活動場次	辦理規律性的場次能最大化 GLAM 提升個體健康和福祉的正向影響；對於某些民眾而言，定期定點參與活動有益其身心健康的管理。
活動訊息的取得	多數民眾並不瞭解 GLAM 所辦理的計畫與方案，缺乏得知活動訊息的管道是主要的參與障礙。

資料來源：Turk, Amadea. “Can gardens, libraries and museums improve wellbeing through social prescribing? A digest of current knowledge and engagement activities.” 48.

還特別標示屬於增進福祉的活動，包含森林浴、漫步、瑜珈、身體流動、正念體驗、芳香療法冥想等，活動時間從 20 分鐘到 3 小時不等。GLAM 亦提供擔任志工的機會，藉由結識新朋友、與人互動交流，能豐富個人的社交生活，也增強其與社區的凝聚力。

三、GLAM 社會處方箋實踐的交流與反思

為瞭解公眾對參加 GLAM 在社會處方箋實踐層面的反應，以及參與處方箋服務的專業人員與藝術文化領域代表的施行經驗，GLAM 在 2019 年 7 月分別針對以上對象舉辦兩場交流工作坊，就以下議題得到具體的反饋，並作為未來優化社會處方箋服務的準則：

（一）GLAM 的場域能讓民眾放鬆且心情愉悅，但需克服影響民眾參與活動意願的障礙（表三）。

（二）需訂定可確保社會處方箋計畫與方案具備持續性的措施。社會處方箋的實踐結果應進行評量，開發一種或多種有效的評測工具有其必要性，除了效益，評量亦需關注到處方箋方案的實施方式。

（三）服務連結者應獲得充分支持與必要的培訓，以持續有效地發揮社會處方箋的效益。

結語

綜觀社會處方箋的精神，是以人為中心、打造個人化照護，提供民眾獲得健康資源與服務的平等權利，賦權予民眾為自身健康作出最佳的選擇，將治療以非藥物介入方式拓展到與社區團體、資源和活動的全面性支持網絡中。在眾多研究實證中，參與藝術活動對身心健康的積極影響已成為多國發展公共衛生政策的新趨勢。英國政府對於符合民眾身心健康的各項要素與需求展現了卓越的遠見和洞察力，正是

在此框架下，進一步推動了這些健康倡議。而博物館的典藏與場域，在社會處方箋的運作中，能讓民眾放鬆、沉思、激發靈感、促進認知、社交互動、得到喜悅與支持。

GLAM 充分運用牛津大學豐沛的學術研究資源，建立跨學科和專業領域的合作專案與團隊，依照理論和實證嚴謹規劃社會處方箋福祉活動，並定期檢視成效及修正，以有效推動公共健康與福祉。在臺灣，類似的社會處方箋計畫也正在發展中。當機構啟動涉及內外部多個單位的合作專案時，需要所有參與者之間進行長期且頻繁的溝通與協調，同時還需進行行政資源的有效整合。這種協作需求可能會對組織已然有限的人力造成額外的壓力。因此，建立明確的規範、實施步驟和評量方法有其必要性，不僅有助於當前專案的高效執行，同時也可為未來類似的合作計畫提供實踐的參考。

臺灣博物館界目前所推行的社會處方箋，多以失智症長者為服務對象，包含 2019 年國立臺灣博物館與臺北市立聯合醫院（以下簡稱北聯醫）首先推出「失智友善博物館處方箋」；2020 年臺灣歷史博物館與成大老年所、臺南新樓醫院合作，推動「快樂處方箋」。國立故宮博物院於 2022 年與北聯醫陽明院區合作，以「故宮國寶動動操」為主軸，偕同文物講師、職能治療師和護理師發展「博物館處方箋」，服務得憶齋日間照護中心長者。故宮另於 2021 年起攜手臺北榮民總醫院，以 60 件故宮文物研發「今牌人生」認知牌卡、文物介紹及操作指引手冊，作為心理師、職能治療師、語言治療師、護理師等醫事人員的藝術輔療工具，促進輕度失智症者表達、認知和人際互動，並於 2024 年 5 月發行一般大眾可使用的版本。「今牌人生」為藝術與醫療跨領域的合作結晶，且具備發展成



圖 17 故宮與臺北榮總合作開發《今牌人生認知牌卡》，並簽署合作備忘錄深化藝術與醫療跨領域交流。攝於 2024 年 5 月 7 日記者會 展示服務處提供



圖 18 故宮與臺北榮總合作開發《今牌人生認知牌卡》，並簽署合作備忘錄深化藝術與醫療跨領域交流。攝於 2024 年 5 月 7 日記者會 展示服務處提供

為社會處方箋的潛力（圖 17、18）。

社會處方箋能否廣泛且有效地落實，取決於政府政策的擬定，是否將社會處方箋納入健保給付的一環或許是關鍵原因。目前臺灣各類

別的社會處方箋發展仍處於萌芽階段，尚未加入服務連結者的角色與轉介功能，因此博物館的教育推廣活動與社會處方箋活動常無明確的區別。建議博物館現階段可先向開立社會處方箋的醫療夥伴提出所有可運用的人力及軟硬體資源，包括周圍的自然環境空間，而醫療單位應提供專業領域上的協助和支援，透過詳盡的溝通與協作，使博物館能充分瞭解社會處方箋使用者的狀態與需求，方能共同為其量身打造促進健康福祉的博物館方案，預約一場不藥而癒的身心之旅。

本文感謝姜韋彤女士提供英國社會處方箋部分相關資料及修改建議，以臻完善。

作者任職於本院展示服務處

註釋：

1. Khan & Giurca et al., "Social Prescribing Around the World: A World Map of Global Developments in Social Prescribing Across Different Health System Contexts," (United Kingdom: NASP, 2023), 3-7, National Academy for Social Prescribing, Helpful resources, accessed March 15, 2024, <https://socialprescribingacademy.org.uk/what-we-do/international-programme/>

2. “Mental Health,” WHO website, accessed March 25, 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. “Depressive disorder,” WHO website, accessed March 25, 2023, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>
4. 〈2023 各大書店暢銷書榜揭曉，超熱賣書籍、閱讀趨勢一次看！〉，《聯合新聞網》（2024 年 1 月 10 日）<https://reading.udn.com/read/story/122749/7695342>（檢索日期：2024 年 3 月 5 日）。
5. Waterstones website, accessed April 23, 2024, <https://www.waterstones.com/>
6. “Social Isolation and Loneliness,” WHO website, accessed April 5, 2023, <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>
7. “PM launches Government’s first loneliness strategy,” GOV.UK, October 15, 2018, accessed March 6, 2024, <https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy>
8. “Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing,” All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing, July 8, 2017, accessed March 31, 2024, https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_The_Short_Report.pdf
9. Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse, “What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review,” (2019), vii-viii, WHO Regional Office for Europe, accessed April 15, 2024, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
10. Daisy Fancourt & Andrew Steptoe, “The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing,” BMJ, December 18, 2019, accessed February 27, 2024, <https://www.bmj.com/content/367/bmj.l6377>
11. Nina Trivedy Rogers and Daisy Fancourt, “Cultural Engagement Is a Risk-Reducing Factor for Frailty Incidence and Progression,” *Journals of Gerontology: Psychological Sciences* 75, no. 3 (2020): 571-576.
12. Mikaela Law, Nikita Karulkar, Elizabeth Broadbent, “Evidence for the effects of viewing visual art works on stress outcomes: a scoping review,” *BMJ Open* 11 (2021): 12, accessed March 1, 2024, <https://bmjopen.bmj.com/content/11/6/e043549.info>
13. Devorah Lauter, “In an Astounding New Book, a Neuroscientist Reveals the Profound Real-World Benefits Art Has on Our Brains,” Artnet, March 2, 2021, accessed February 20, 2024, <https://news.artnet.com/art-world/art-that-heals-science-1945970>
14. “A toolkit on how to implement social prescribing,” (2022), 3, WHO. Regional Office for the Western Pacific, accessed February 5, 2024, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354456/9789290619765-eng.pdf?sequence=1>
15. Mughal R., Polley M., Sabey A. & Chatterjee H. J., “How Arts, Heritage and Culture can support health and wellbeing through social prescribing,” (2022), 5-6, NASP, accessed February 10, 2024, <https://socialprescribingacademy.org.uk/read-the-evidence/arts-culture-and-creativity/>
16. Oxford Social Prescribing Research Network website, accessed March 1, 2024, <https://socialprescribing.phc.ox.ac.uk/>

參考資料：

1. 有關社會處方箋說明，資料參閱以下網站：NASP website. Accessed January 20, 2024. <https://socialprescribingacademy.org.uk/what-is-social-prescribing/>; National Health Service website. Accessed January 20, 2024. <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/>; The King’s Fund website. Accessed January 20, 2024 <https://www.kingsfund.org.uk/insight-and-analysis/long-reads/social-prescribing>
2. 有關 GLAM 介紹資料，參閱：GLAM website. Accessed February 2, 2024. <https://www.glam.ox.ac.uk/>
3. Turk, Amadea., Kamal R. Mahtani, Stephanie Tierney, Lucy Shaw, Tony Meacock. “Can gardens, libraries and museums improve wellbeing through social prescribing? A digest of current knowledge and engagement activities.” University of Oxford. 2020. Accessed March 5, 2024. <https://socialprescribing.phc.ox.ac.uk/research/publications/can-gardens-libraries-and-museums-improve-wellbeing-through-social-prescribing-a-digest-of-current-knowledge-and-engagement-activities>
4. Pitt Rivers Museum website. “Meet Me at the Museum.” Accessed March 5, 2024. <https://www.prm.ox.ac.uk/meet-me-museum#Meetme>
5. 有關《大腦日記》方案參閱：Brain Diaries website. Accessed March 10, 2024. <https://www.glam.ox.ac.uk/brain-diaries-wellbeing/>; Brain Diaries exhibition website. Accessed March 10, 2024. <https://www.oum.ox.ac.uk/braindiaries/>; Museum of Natural History website. “The Winning Brainwave.” March 26, 2018, accessed March 15, 2024. <https://morethanadodo.com/2018/03/26/the-winning-brainwave/>