

表演藝術社會處方箋 (Performing Arts on Social Prescription)

先驅計畫

一、社會處方箋概要

依據世界衛生組織 (WHO) 的定義，社會處方箋是一種將使用者與社區內的非臨床服務方案連繫起來，用以改善其健康和福祉的方法。社會處方箋的基本概念認為影響健康的因素應與其健康之社會決定因素 (social determinants of health)，如社會、經濟、居住和教育等種種條件有很大的相關。因此，社會處方箋通常會提供心理健康、社會融入或財務建議等服務，或各類型可以促進身體活動及創意自我表達(如藝術、自然、運動等)的活動方案。

一般來說，社會處方箋的核心包含「開立者」、「使用者」、「連結者 (Link Worker)」與「活動方案及其產出單位」。通常由開立者 (醫師、護理師、健康與照顧專業者或其他相關保健專業人員) 將使用者 (患者) 轉介給專門的連結者，由連結者與使用者評估其社交需求後開立社會處方箋，讓使用者可依據處方箋參與活動方案。流程可依據不同社區與護理環境進行調整，採取不同形式。經多年發展，社會處方箋已從提供病患多元治療選擇進步到以「自我健康管理」為核心，開放「自我轉介」模式，鼓勵每個人都能覺察自己的身心健康狀態。面對的對象也逐漸從身心障礙、高齡者、慢性疾病者、擴及至有意識到自身心理健康問題或是欲改善之人，以促進其心理健康與生活品質。(周妮萱，2019)

許多研究指出，透過社會處方箋的實踐不僅能改善使用者的健康和福祉，更能減低整體醫療成本與重症負擔，因此被視為緩解社會身心問題的重要解方。許多國家已開始實施，包含英國、澳洲、加拿大、愛爾蘭、日本、紐西蘭、葡萄牙、新加坡等國，而英國更是將社會處方箋正式納入英國國民健保服務 (NHS)，從「疾病風險預防」及「自我健康管理」的核心出發，發展具有各城市在地特質的社會處方箋方案，並以「藝術文化」類別為大宗。此一狀態也回應了英國倫敦大學院教授 Daisy Fancourt 的

研究，他以 10 年的時間追蹤 2000 位 50 歲以上未罹患憂鬱症的民眾，調查「文化藝術活動參與度和憂鬱症發生率的關聯性」，發現數個月參加一次藝文活動者，憂鬱症的風險降低 32%，每個月至少參加一次藝文活動者，患病風險更是能降低 48%，亦即文化藝術活動的參與有助對抗因老化產生的憂鬱情緒參與頻率越高，就越不易憂鬱。

國家衛生研究院高齡醫學暨健康福祉研究中心於 2022 年發表相關研究指出，國內 50 歲以上憂鬱症盛行率達到 16.3%，但高達 7 成未就醫，而在 27% 尋求治療者中，最終僅 11% 得到有效治療（林惠琴，2022）。這樣的結果顯示台灣中高齡者，在心理健康的自覺與接受意識尚不足，若能透過藥物以外的非藥物途徑如社會處方箋，將有機會更柔性的因應真實需求。（周妮萱，2021）

二、兩廳院推動緣起

兩廳院作為國家級場館，透過表演藝術節目與教育推廣與社會對話，讓藝術成為探照時代脈動的一盞燈。2015 年，藝術推廣組開始發展樂齡計畫，在長期觀察與接觸樂齡族群的多元樣態後，發現如失眠、焦慮、憂鬱等隨著生理或外在環境變化所產生的症狀，已相當程度影響到中高齡族群。

因此，2021 年，我們首次於表演藝術圖書館推出具備社會處方箋精神的「戲劇處方箋」及「音樂處方箋」講座，為 55 歲以上的成人設計藝術陪伴活動，推動後獲得參與者相當正面的回饋，並觀察到大家對於「藝術與健康福祉」結合的主題深感興趣，而透過活動的設計與建立對場域的安全感，能讓藝術文化更深入成為身心支持的重要力量。

綜合相關學術研究與實作經驗，兩廳院於今（2023）年正式展開表演藝術社會處方箋先驅計畫之推動，試行以表演藝術改善 55 歲以上中高齡長者之潛在寂寞與社會疏離的樂齡活動。活動的核心架構參考以藝術文化類型社會處方箋為大宗的英國倫敦推動經驗，以五大方向包含「主動性」（Active）、「創意性」（Creative）、「學習性」（Learning）、「支持性」（Supported）、「連結性」（Connected）進行設計。此外，為具體了解本計畫之影響力，另增加「持續性參與」與「評估機制」作為計畫

研究之兩項必要條件。並邀請輔仁大學心理學系主任黃揚名教授進行合作，提供工作團隊相關先備知識、活動進行的觀察回饋與評測量表之分析，期待能更具系統性的接軌國際、落實於在地。

三、計畫目標

- 透過藝術活動提升參與者身心健康與幸福感
- 以表演藝術社會處方箋先驅計畫建立跨領域之合作關係
- 透過質性與量化評測分析表演藝術社會處方箋施作效益

四、執行概要

計畫名稱	表演藝術社會處方箋先驅計畫
活動主軸	中高齡者的潛在寂寞與社會疏離
參與對象	55歲以上的民眾，透過自我評估或經由衛福單位轉介報名
費用	入選參與計畫者，可免費參與
合作單位	社區心理衛生中心、輔仁大學心理系主任黃揚名教授
2023年 年度計畫	<p>舞蹈處方箋：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 師資：方秀慈（舞蹈藝術家/教育工作者） ● 日期：05/21、05/28、06/04、06/11、06/18 ● 時間：09:30-11:30 ● 地點：兩廳院表演藝術圖書館 ● 課程內容： <p>舞動身體可以有非常多的形式。課程此次將以『身體對話』作為主要單元，讓對話不僅僅是口語間的傳遞，也能作為身體的一種表達方式。</p>

	<p>每一單元課程將分為兩大階段，第一階段以感知練習作為開場，從五感出發探索身體與空間的可能性；第二階段則透過每一堂的主題，透過教學者的引導與安排，讓『對話』從口語回到身體的舞動。</p> <p>戲劇處方箋：</p> <ul style="list-style-type: none">● 師資：柳冠竹 (戲劇治療師/教育工作者)● 日期：07/02、07/09、07/16、07/23、07/30● 時間：09:30-11:30● 地點：兩廳院表演藝術圖書館● 課程內容：TBC <p>聆聽處方箋：</p> <ul style="list-style-type: none">● 師資：鄭琬蓓 (聲音藝術家/教育工作者)● 日期：08/06、08/13、08/20、08/27、09/10● 時間：09:30-11:30● 地點：兩廳院表演藝術圖書館● 課程內容：TBC
--	--

六、團隊成員

策畫設計與聯繫窗口 |

國家兩廳院

藝術推廣組 專員張名君(02-3393-9790)

專案合作 周妮萱(02-3393-9966)

參與講師 | 方秀慈、柳冠竹、鄭琬蓓

顧問諮詢 | 輔仁大學心理學系主任黃揚名

七、參考資料

Daisy Fancourt (2018) 。 Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing 。 The British Journal of Psychiatry 。

World Health Organization. Regional Office for the Western Pacific (2022) 。 A toolkit on how to implement social prescribing 。

周妮萱 (2019) 。 迎向 2025 臺灣超高齡 用「社會處方箋」為長照醫療另闢蹊徑。華人熟齡生活產業發展協會：<https://pse.is/4saraw> 。

周妮萱 (2021) 。 邁向超高齡時代 記得來一帖文化健康處方！。華人熟齡生活產業發展協會：<https://pse.is/4tlmqv> 。

林惠琴 (2022) 。 中高齡憂鬱症盛行率 16.3% 國衛院研究發現 7 成未就醫。自由健康網：<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4055375> 。