

新书《有尊严地变老》 10年研究历程预防失智症经验荟萃

《有尊严地变老》由思维科学中心“天天康龄计划”的研究人员和志愿者撰写。书中记录中心过去10年来通过裕廊老年研究和天天康龄计划对失智症的研究，及不同形式的介入和疗程取得的成果，为预防失智症提供重要的借鉴。

王康威 报道
hengkw@sph.com.sg

本地每10名至少60岁的年长者中，就有一人患有失智症，新加坡国立大医学组织思维科学中心将过去10年预防失智症的经验集结成册，鼓励民众积极面对老化挑战。

这本名为《有尊严地变老》(Ageing with Dignity)的书籍，由思维科学中心“天天康龄计划”的研究人员和志愿者撰写。书中记录中心过去10年来通过裕廊老年研究和天天康龄计划对失智症的研究，及不同形式的介入和疗程取得的成果，为预防失智症提供重要的借鉴。

张志贤已故妻子周宝音生前积极推动预防失智症

从2013年开展的裕廊老年研究以1017名年长者作为调查对象，通过健康教育、正念练习以及运动和美术疗程，减缓年长者心智退化、减少他们的焦虑和促进社交，从而延缓失智症的发病并提升他们的生活质量。研究对644名年长者的跟进调查发现，如果没有介入计划，失智症、抑郁症和焦虑症的发病率会更高。

国务资政兼国家安全统筹部



《有尊严地变老》的作者包括新加坡国立大学李陈爱礼护理学中心助理教授雪法莉博士(左起)、思维科学中心顾问柯以煜教授和指导正念练习的志愿者周玉华。(王彦燕摄)

长张志贤的已故妻子周宝音，于2014年8月将计划推广至本地其他社区，项目脱胎为天天康龄计划。这个亚洲首个失智症预防计划在本地已扩展至八个中心，周宝音生前也积极地精简其内容，帮助超过3000名年长者预防失智症和提升生活质量。

张志贤在新书发布会上指出，本地十分之一的60岁及以上年长者患有失智症，随着寿命延长和人口老龄化，患者人数将增加。周宝音当时与从事预防失智症的裕廊老龄化研究团队，把研

究转化为全国计划，扩展至帮助本地其他年长者。

他说：“思维科学中心和天天康龄计划在周宝音心中占据着重要的地位，她坚信机构的使命，帮助年轻人和年长者正面对待老化，通过严谨的循证研究和有系统的社区计划，帮助改善人们的生活。我知道她会对思维科学中心和天天康龄计划取得的成果感到骄傲。”

为了帮助更多可能患上失智症的年长者，计划已培训110多名志愿者。

通过2018年推出的网上培训课程，也有8000人注册并受益于以华英语授课的各种预防保健课程，同时有更多人投入社区志愿服务。

书籍主编、思维科学中心副主席柯以煜教授受访时说，过去对于老龄化的研究都十分消极，

大多聚焦疾病和财务问题。这本新书则是介绍心理健康新思维，即健康教育、正念练习、艺术与音乐疗程对老龄化的重要，提供实用手册来显示不使用药物也能预防失智症。

他说：“项目获得的官方资助不多，主要依靠捐助者和志愿

者来推动。2020年世界精神病学大会就选择新加坡来分享预防失智症的经验，让世界其他地区都能借鉴这项计划；资源匮乏的地区，即便没有很多心理学家，也能采纳当中建议。”

公众可从本月起在各大书局购买书籍，售价为35元。