

# 學習療法簡介-一個活化腦部的實證療法

## Introduction to Learning Therapy – An Evidenced-based Therapy to Activated Brain

謝佳容;蕭仔伶

Yang CF;Hsiao YL;Hsieh CJ;Liu SJ

### 摘要

台灣已是高齡化社會，延緩老化，開發老人或長期照護者的殘餘潛能，增進其生活品質已是從事健康照護或產業研發者刻不容緩的責任。大腦細胞功能的衰退或損傷是老化常見的現象，老年失智也是常見的照護問題。如何透過腦細胞活化，減緩或降低其壞死，以延緩老化，是很多神經科學家一直以來努力探索的議題。神經學研究已證實，大腦可以藉由新刺激、新經驗與新行為而自我重組。本文即在介紹一個新的療法可以達到上述的功能。

學習療法是運用流利快速之「出聲閱讀、國字記寫及數學計算」，經過反覆練習達到強化大腦功能，減緩腦力衰退，提升心智功能狀態的一種學習方法。日本川島教授及其研究團對透過功能性磁振照影、腦磁圖、光學照影等儀器，針對人活動時腦部訊號傳遞及血流狀況的諸多觀察及紀錄，發展出活化大腦功能的整套理論、教材及方法。經過諸多實證研究他們發現學習療法對阿茲海默型失智症患者可成功遏止認知功能下降，並改善前額葉的機能。此套療法，除了老年人之外，對學童或一般人的認知功能的強化亦有效果。此療法目前在日本已有相當成效。期待未來神經科學與教育能更緊密連結，透過教育革新與心智訓練，在腦力思考培養更精進，能造福更多人。

### Abstract