

北醫大展齡服務中心讓長輩化身「高齡小畫家」，譜出心靈繪畫作品參展

疫情升溫讓長輩只能宅在家，為維持及照顧長輩的心理健康，臺北醫學大學展齡服務暨研究中心參與由蕃山星島畫藝所主辦的「遇顏x癒顏」線上藝術展，近 15 名長輩化身「高齡小畫家」，拿起畫筆塗鴉，運用線條、色彩，譜出一幅幅「心靈繪畫日記」，也更能面對情緒，培養情緒覺察力，為防疫生活增添樂趣。



「小時候最喜歡畫畫，隨著塗鴉好像回到兒時的喜悅。眼睛雖然花了，不太確定下筆，但就感覺很開心。」高齡 90 歲的黃秀月奶奶，因為年輕時忙於家庭及照顧孩子，已經逾一甲子沒拿過畫筆，在參加「心靈繪畫」課程前，還笑稱自己會畫不好，不知道畫什麼，但經過 3 堂課的練習，她已完成了一幅美麗的花草畫。【左圖：高齡 90 歲的黃秀月奶奶，睽違一甲子再度拿起畫筆畫

畫】

本校高齡健康管理學系劉芳主任表示，此次與蕃山星島畫藝所及伊甸基金會新北市三峽北大社區長照機構合作，主要是希望在疫情嚴峻期間，長輩雖然無法到北醫的展齡中心上實體課，但也能透過「長照藝術工作坊」的線上課程，帶領長輩在線上進行藝術創作與社會參與，藉由心靈繪畫「療癒」身心靈，舒緩疫情下緊繃及不安的情緒。

臺灣於 2025 年將邁入超高齡化社會，面對「不健康餘命」達 8.47 年，創歷年新高的現況，在疫情緊繃的情況下，長輩出不了門，長時間「宅」在家，在家久坐久躺，缺乏活動及社交，將可能導致身體機能衰退、記憶力欠佳、焦慮等情緒問題，北醫展齡中心在停課期間，仍然開設許多線上課程，從運動、藝術繪畫到照顧植物綠手指課程，讓長輩在家不無聊，疫情間一起在家找樂子。【右圖：黃秀月奶奶的參展作品《課堂練習作》】



這堂專門給阿公阿嬤上的心靈繪畫課程很不一樣。首先，老師會透過線條、顏色讓長輩「感受情緒」，是「開心」還是「悲傷」？老師也會請長輩畫出過往年輕時的回憶、年輕時的快樂情緒等創作。上課的長輩胡貽勝也分享創作過程，他說：「創作過程中，有時會不知道自己有沒有表達出當下內心情緒，反而是創作後讓同學看出自己未曾注意的點，是一個很棒的內外觀察對照的過程。」

此次課程先以紙本畫作，而最後以 VR 虛擬實境展出的跨媒材呈現，對長輩來說是一大挑戰。但劉芳主任指出，看到大部分長輩們，從一開始認為自己不會畫，到面對自我內心的情緒、自我抒發的過程來創造，透過繪畫療癒自我，跨越了心理層面的挑戰，很值得為自己驕傲，能夠如此面對自己，是一種最溫柔的勇氣。

「爺爺奶奶畫得超好的耶！」這是許多人看到高齡長輩繪畫作品的第一句話。北醫展齡中心強調，透過心靈繪畫讓長輩盡情的發揮潛能，藉由作品的展出，不僅讓長輩們獲得成就感及價值感，社會大眾也能透過成果展，看見藝術活動對於高齡長者的幫助與成效，同時給予長者更多的鼓勵與認同。期待有更多產、官、學等各界能量，一起投注社區預防及延緩失能的研究與照護之上。（文/護理學院）【下圖：「遇顏x癒顏」VR 實境線上藝術展，北醫大展齡中心的長輩參展作品區】



※聯合國永續發展目標 (SDGs)：SDG3 健康福祉