

# 14<sup>th</sup> Mind-Body Interface International Symposium

## Minds & Megabytes: Optimizing Mental Health in the Digital Age 會議摘要與心得

文·圖／中國醫藥大學醫學系六年級 林奕苙



**M**BI國際研討會自2010年起，由台中中國醫藥大學附設醫院的身心介面研究中心（MBI-lab）主辦，匯聚全球科學家，共同探討轉譯神經科學領域的最新研究。

研討會涵蓋精神疾病、心理神經免疫學、精神藥理學、大腦－腸道－微生物軸等多個議題，並聚焦創新技術應用，如人工智慧、大數據、神經影像學及個人化醫學等，目的在於推動大腦疾病的治療與管理。而活動則包括主題演講、專題研討、口頭報告、海報展示及工作坊，以全英文進行，內容深入且具啟發性。

非常榮幸可以參與此次的國際研討會，讓我看到精神醫學領域可以發展的方向，另外也讓我明白自己對哪些領域感興趣，並以此作為參與研究的第一步。以下為在此次活動中整理出我非常感興趣的主題與領域，並附上我的心得。

### 健康整合照護

在進入臨床學習前，就對「身心療癒」這件事情感興趣，想了解什麼樣子的生活型態、飲食習慣可以達到真正的身心療癒，進而降低精神疾患的風險甚至可以達到治療效

果。曾參訪由蘇冠賓教授籌設的全國第一個以頂尖研究引領卓越的憂鬱症整合治療中心（HOPE），認識中西醫門診整合的治療方式以及其他非藥物治療例如魚油、正念瑜伽等，讓我看到這些研究成果帶來的實質改變。而此次國際研討會，讓我了解目前國內外針對憂鬱症治療發展的現況，以下整理：

① 神經內分泌系統調節壓力的生化機轉包括SAM axis（交感－腎上腺髓質軸）以及HPA axis（下視丘－腦垂體－腎上腺軸），如何透過營養介入來改善失調的狀況進而促進整體身心狀況，調節身體面對壓力的反應，在賀茵懿營養師的演講中提到以下幾種方法：

- a. Dr. Mary James, ND曾提及，規律的餐點和點心時間以支持皮質醇水平以及腎上腺，可以避免疲勞、壓力和其他症狀。另外這也可以連結到我們可以透過飲食改變腸道微生物群，並透過gutbrain axis（腸－腦軸）影響大腦的反應，目前也有實證證明此與精神疾病的關係。<sup>[1]</sup>
  - b. 生活方式調整，包括調節光暗循環，重視早餐和午餐以保持正常血糖，晚上減少活動，以及營養補充。
- ② 正念與瑜伽在身心健康照護的應用：
- a. 正念等冥想有效減低焦慮、憂鬱與疼痛等症狀，效果接近藥物和認知行為療法及運動等。



b.在張蕙芝博士的演講中，提及他們正在做的研究指出，正念陰瑜伽對於壓力下的護理人員的自律神經功能及自覺症狀的影響，包括在生活品質的生理構面、焦慮指數以及自律神經功能指標，都有顯著改善。

- ③ 總結：在了解瑜伽、正念、適當飲食型態以及營養素的補充，都有足夠的證據支持其在精神疾患身上的應用後，我想更深入了解有沒有其他可發展的「療癒身心的方式」，例如香氛、音樂等休閒娛樂。

## 科技應用

在現代網路AI等等科技發達的時代，我相信很多具有臨床價值的數據是可以透過數位穿戴裝置或是最普遍使用的智慧型手機當中獲得，此次很高興能夠在這裡遇到「探索大腦的會談地圖」作者林煜軒醫師，其中讓我非常感興趣的就是透過數位足跡來推演使

用者的作息，進而解讀心理行為以及工作效率。在醫師近期發表的研究<sup>[2]</sup>中也提及，他們運用深度學習和機器學習技術，根據個人在智慧型手機上的行為數據建立個人化行為模式的模型，進行心理活動的評估與分析。

結果顯示，工作中的心智活動與日常心智活動及身體活動模式之間存在顯著差異。我想，如果我們可以透過音樂播放的曲風來推測使用者的心情波動或許也是件有趣的事！

## 感謝與啟發

非常感謝張倍禎主任的邀請，讓我可以參加此次的國際會議，從中學習不論是最新研究的發現，或是了解國際發展的各面向。更多的是去探索自己對哪一個領域感興趣。期待之後可以針對憂鬱症患者的日常生活介入有更多的研究方向，另外也期待可以結合數位足跡的數據來推演各項情緒指標。🙏

---

### 資料來源

- 1.Góralczyk-Bińkowska, A., Szmajda-Krygier, D., & Kozłowska, E. (2022). The Microbiota-Gut-Brain Axis in Psychiatric Disorders. *International journal of molecular sciences*, 23(19), 11245. <https://doi.org/10.3390/ijms231911245>
- 2.Chen, H. H., Lin, C., Chang, H. C., Chang, J. H., Chuang, H. H., & Lin, Y. H.(2024). Developing Methods for Assessing Mental Activity Using Human-Smartphone Interactions: Comparative Analysis of Activity Levels and Phase Patterns in General Mental Activities, Working Mental Activities, and Physical Activities. *Journal of medical Internet research*, 26, e56144. <https://doi.org/10.2196/56144>