



音樂 潛藏催化劑

有人喜歡塞着耳朵聽MP3或MP4播放的音樂；有人愛藉着上佳的音響器材，聽古典柔揚的美妙音韻；又有人會到音樂館留連，感受現場音樂的氣氛……皆因音樂可以鬆弛神經、減低壓力，令身心愉快。

從前，音樂治療針對有需要的小朋友及長者，透過樂器演奏音樂而發掘潛藏的能力，讓他們重執人生；但原來，治療師同樣可以透過音樂Program，誘導一般人進行音樂旅程，催化內心世界的潛意識發放，將自己所知道的困擾及壓力，以及不自知的鬱悶，統統「宣洩」出來，從而對自己更了解，達到某程度上的紓緩、放鬆、強化及堅毅。

撰文：Cary Liu 圖片：A-link

本刊請來各專科醫生和醫護從業員組成顧問團，以義務性質提供專業意見，內容只供參考，讀者需因應自己情況向醫生諮詢，本刊及顧問團成員不會就內容負上任何法律責任。鳴謝顧問：腫瘤科醫生莫樹錦、心臟科專科醫生高德謙、呼吸系統專科醫生梁宗存、婦產科專科醫生梁家康、泌尿科專科醫生吳崇文、精神科專科醫生黃重光、整形外科專科醫生李天澤、朱文楷、耳鼻喉科專科醫生王日橋、皮膚科專科醫生史泰祖、腦神經科專科醫生張德輝、註冊藥劑師龐愛蘭、註冊營養師陳勇堅、註冊營養師劉立儀、註冊物理治療師蕭健偉。



有需要的小朋友接受音樂治療時，透過敲打樂器發掘潛藏的能力，從而增加自信心，並活用於生命裏。

音樂，為人所熟識，為人所喜愛，為人所津津樂道，為人所利用……相信沒有一個人會說不喜歡音樂。理由很簡單，音樂多元化，不同組合便有不同的韻味，全方位地迎合不同人的需要，如晚上睡覺時，柔和而寧靜的音樂會令睡眠質素更佳；上班啦，充滿活力的輕鬆音樂，可以令身心澎湃，工作更積極；失戀嘛！聽聽哀怨的音樂，感同身受的同時，可以抒發內心的情緒，心情也會好一點……愈說愈像是音樂引導腦瓜子運行。

百變音樂治療良方

音樂能夠具備這許多的魅力，甚至魔力，只因本身組合的元素很多，包括節奏、拍子、強弱、快慢、音色及和聲，而和聲中又有不同的組合及方向，這麼多可變的元素，再配合不同組合、手法、傾向的創作，便組成了不同效果的樂章。

早年香港已出現「音樂治療」這門學科，直至現在已深入人心。這項治療大部分針對有特殊需要的兒童，如自閉症、弱智、唐氏綜合症、過度活躍症及痙攣的小朋友，又或患老人失智症（又名老人癡呆症）的長者，註冊音樂治療師伍偉文（Raymond）指，就治療而言，音樂是一種元素、方法及媒介，治療師透過聆聽、唱歌、作曲、填詞、故事、即興、樂器……以及身體律動的配合，從而提升求助者（client）體內潛藏的能力。「在輕鬆舒適的環境，利用音樂

讓治療師及 client 產生互動力量，一起演奏音樂、唱歌，從而加強 client 的溝通能力、情緒表達、機能社交等，發掘他們的潛藏。」而每位 client 都有「度身訂造」的治療方向及目的，改善程度亦因人而異。

治療個案一

年齡：八歲

病歷：自閉症傾向

療程：開始的首兩堂是磨合期，治療師審視 client 的情況，從而設計合適的音樂療程。Raymond 表示：「這位小朋友開始時控制樂器能力較佳，故給予兩件敲擊樂，我在旁彈琴伴奏，這樣便可以交流、溝通；隨後的數堂裏，增加難度給予五至六款樂器，小朋友仍然控制自如，這是透過增加樂器，誘發小朋友的潛藏。」在音樂治療過程中，不但發掘了 client 的自控、表達及表現能力，亦增加了他在生活中的自信心。

成效：小朋友的母親開心地告訴 Raymond，孩子有膽量主動舉手回答老師問題，這是讀書以來的首次呢！其實他有一定的溝通及語言能力，礙於發音有點不正，怕被同學嘲笑，故即使懂得答案，也因膽怯而不敢主動舉手回答。

治療個案二

年齡：五歲

病歷：自閉症傾向，與家人尤其母親的關係甚差



莫札特音樂效應只是商人的噱頭，但聽音樂真的可以刺激腦部發展。

莫札特音樂效應

嘻！原來聽莫札特音樂，IQ 會很高呀！一眾家長愛子心切，出現莫札特音樂 CD 搶購潮……其實，這只是商業的噱頭。Raymond 指，這個「噱頭」要追溯 20 年前，美國加州大學音樂系進行一項研究，將音樂系的同學分為三組，A 組聆聽莫札特古典音樂、B 組流行音樂、C 組什麼也不聽，經過十分鐘後，三組同時進行 IQ 測試，結果 A 組同學在回答有關「邏輯空間思維」的題目時，得分比其他組別高九分，這個「莫札特效應」，便被人利用及廣泛宣傳。

其實，音樂的主要特性是透過作曲家精心創作、樂團演奏、錄音及音響等故意的組合，創作有計劃、規律的樂曲，讓小朋友聆聽時，可以刺激大腦的發展。



進行「音樂心靈導航」(GIM)時，由傾談、音樂旅程、繪圖及分析，催化client的潛意識，將所知或不自知的壓抑，盡情地浮現出來，作為心靈上的宣洩。

療程：給予多類敲擊樂器……她將不同的樂器代替了家人，將「查查」代替媽媽、風鈴是爸爸及小鼓為婆婆；治療過程中，小妹妹將與家人的關係表現在樂器擊打中：用力敲打「查查」，好像在發洩內心的不滿，可是，之後又會輕吻「查查」。這顯示小妹妹對母親又愛又恨的矛盾心理，苦於難以啟齒，便透過擊打樂器表達。

成效：小妹妹與母親的關係改善，願意聽教聽話，這是因為有了宣洩的渠道，毋須埋在心底有口難開。

不是每位client都懂得彈奏樂器，故Raymond多用敲擊樂器作療程工具，既簡單又容易學懂，client可透過敲打樂器的力度、手法及快慢節奏等，表達自己的心情，將感情投放。Raymond解釋：「最主要是讓client將暴躁及複雜的情懷，投放在樂器上，從而得以疏道，令情緒平伏。」

「音樂心靈導航」減壓

音樂治療除了照顧有特殊需要的朋友外，近年從澳洲引入「音樂心靈導航」(Guided Imagery & Music, 簡稱GIM)治療的Raymond指，透過聆聽音樂Program與治療師進行互動旅程，幫助情緒問題、失戀及抑鬱的人，釋放生活及感情上的壓力及困擾。GIM主要針對一般市民，透過傾談、音樂旅程、繪畫及分析等四個步驟，解放潛藏內心的不快。

第一步驟：傾訴心事

與client傾談及訴心聲，了解他們的狀態、目的及需求，從而設下主題及選擇合適的音樂選輯(program)。音樂program是由美國音樂治療師設計的古典樂章組合，有不同形式及感覺的「故事」主題，可以洶湧澎湃，也有抒情柔和，讓client盡量發揮思維空間。

第二步驟：音樂旅程

選擇音樂program後，client安躺在舒適的椅上，聆聽音樂及讓音樂program主導他們的思維。起初治療師會引導client進入一個情景，跟着，全程由音樂program帶領client自由發揮，治療師只會間歇地詢問問題，約30-45分鐘的旅程完畢，client的問題就好像解決了。

接受七次GIM治療的周珍妮，工作及嗜好均與音樂有關，對音樂有認識及敏感，覺得GIM很有趣，但又有點疑惑，便膽粗粗試一試；可是，療程過後，感覺煥然一新。「音樂旅程中，腦際間很自然而又不知不覺地浮現一些景物及情景，都是與治療師傾談的內容，又或是自己壓抑於心底的不快，抽絲剝繭地一一呈現出來，就連沒跟治療師說的，在旅程中都會自然地浮現，非常得意有趣。」

珍妮記得有一次旅程，覺得非常孤單，環境陰暗，看到樹便不開心，海洋的出現又會令心情開朗……最後，太陽自右方升起，旅程便結束。珍妮笑指，

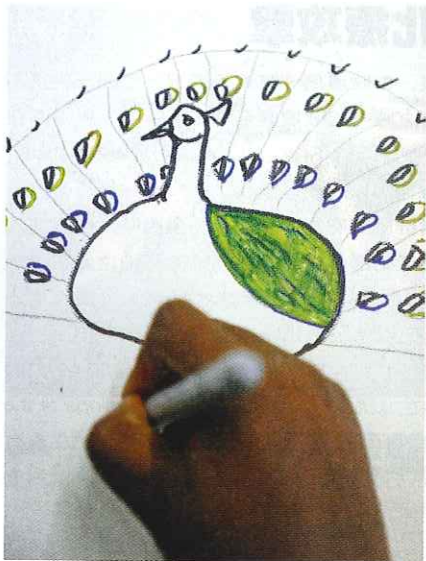
右方升起的太陽表示抉擇的方向呀！「每次結束旅程前，都是開心、正面的情景，與剛開始旅程時的陰霾、困惑、不快及壓力的場景，截然不同。」

她還記得有一次在旅程開始時，風吹雷打很是混亂；又一次走了很長旅程，無法走出困局，Raymond即時轉了另一個音樂program，才能脫離困境，走入正面的結局。珍妮表示：「GIM可以說是一種傾訴，而加入音樂program，可以幫助client解決不快的情緒，令他們更為輕鬆自在，就好像睡了一個很香很甜的覺，發了一個自身經歷的夢。」

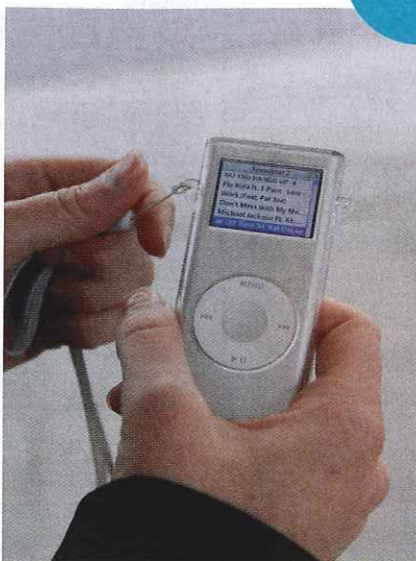
珍妮指，在旅程中治療師會不斷地發問，例如看到些什麼？是什麼顏色？覺得怎樣？開心還是不開心……於是，在治療師及音樂program帶動下，出現了一個完整的故事或圖畫，七次旅程七次故事都不相同，而那種感覺完全不是幻象、幻想。Raymond解釋，音樂旅程中，輕柔地詢問client看到些什麼、感覺些什麼，從他們的答案中，了解client的情況，以及潛藏而不自知的問題。

第三步驟：整合繪畫

完成音樂旅程後，會進行整合，client將音樂旅程的經歷及重要信息，用紙筆繪畫在圖畫紙上，將經過具體化，這樣可以幫助client達致理解的層面。這樣，經過數次的療程後，便可看出client的改善及進步。說到繪畫珍妮笑得更加開心，畫畫非常差勁的她，遵照治療



透過繪畫，除了可令音樂旅程具體化外，還可以由治療師解釋client的內心世界。



平日聽MP3有助放鬆情緒，若幻想自己走在郊外或風景優美的地方，跟着將肌肉收緊放鬆，更可鬆弛神經呢！



歌曲與音樂不同之處，前者有歌詞，以其內容為主導；後者為純音樂，令聽者可以發揮很大的想像空間，對音樂治療幫助較大。

師的指示，以及提供的畫紙、顏色筆等，將每次行程具體地記錄下來，原來圖畫都可以解釋的。

記得一次因腳板長了腫瘡，需要進行切割手術，怕痛怕得要命的珍妮，非常擔心，接受GIM的第三部分療程時，繪畫了一個腫起的物體，四周是電殛的圖案……珍妮表示：「這幅圖畫從不同方向觀看可得出不同解釋：這個方向看顯示很怕痛；另一邊則沒有痛的感覺，所以，Raymond話只要轉一轉角度，結果未必會太差的。」

又一次珍妮用了三種顏色包括黑、啡及黃色繪畫，先是一個黑得一團糟的東西，漸漸地進入啡色地帶，跟着便走進黃色部分……珍妮覆述Raymond的解釋：「從繪圖中，由一個陰暗世界，逐步地解開心鎖，進入了煙霧地帶，最後走進光明。」另一次因移民的困擾及憂慮而接受GIM……這次旅程是唯一一次有未婚夫同行，很是有趣呢！

第四步驟：尋找解脫

繪畫之後便是治療師與client一起傾談及分析旅程及圖畫，這個環節是協助client了解旅程的經歷與事情的關係，以及所代表的意義，待仔細思量後，對自己有更透徹的了解。

GIM首兩次的行進會較為輕鬆，音樂旅程所想像的意景，亦較為舒適；進入第三至八次時會愈加深入，能夠舒緩client的情緒及壓力，亦可反映他們的

內心世界、人際關係等，對自己更為了解，便可定立人生目標。至於繪畫圖畫主要目的是音樂旅程中的想像較為抽象，當畫下旅程中最重要的事情後，便可攜回家中，數次後便能觀察client的進展。Raymond指出：「GIM是一個發洩的渠道，慢慢帶動client將心底裏不願表達，又或潛意識的不快釋放出來，壓力得到舒緩，身心自然舒暢；這又與面對面跟朋友傾訴不同，因為有可能潛藏的不快連client自己也不知道，但透過音樂的導航，便能牽引出來。」

自我音樂放鬆法

音樂、client及治療師是音樂治療的鐵三角，然而，沒有了治療師，一般的聽音樂也可以舒緩及放鬆情緒，那麼，治療師有什麼作用呢？Raymond指，有些潛藏的問題連client本身亦不察覺，音樂治療師可以幫助他們發掘出來；而聆聽音樂時選擇自己喜歡的，配合簡單的活動及想像，亦能達致舒緩及放鬆的功效。「在聽音樂時，幻想在很多花草樹木的公園裏，呼吸着新鮮空氣，已經是一種舒緩及放鬆，再加上肌肉的鬆弛、收緊及放鬆，配合音樂速度而呼吸，可以起舒緩作用。」

其實，當投入音樂的懷抱，便能忘卻周邊的事物，再加上跟着旋律搖頭擺腦，也有舒緩及鬆弛的功效，但就要謹記，戴耳筒聽音樂時，音量不要太大，否則對聽覺有損無益呀！

音樂與歌曲

歌曲含有歌詞，並以歌詞為主導，以及進入認知的層面，故聽者受歌詞的影響較音樂旋律及速度為強，如歌詞內容是說父母的，聽者容易踏進父母親關係、感情的思維；又或歌詞提到失戀，聽者很快觸及有關失戀的記憶及傷痛。聽者選擇歌曲時，需要視乎當時的心情或情緒，再配合歌詞，如心情平和時，可以聽柔和寧靜的歌曲；又或情緒高漲時，可以選擇開心澎湃的歌詞。

音樂是純音樂，以旋律及速度為主導，聽者的想像空間很大，故較常在音樂治療中使用。治療師選擇音樂時會視乎client的狀態、情緒，以及當時他的個人感覺，如活力充沛時會選擇節拍輕快，樂器較豐富的音樂；平和寧靜的，會選擇獨奏音樂，以小提琴及長笛伴奏的柔和曲譜，總言之，在不同情景及狀態下，聆聽不同的音樂，可以舒緩、放鬆情緒。