

音樂治療成長發展

孩子的成長路，是一場漫長的旅程。當中，可能會遇上很多風浪、很多障礙，但只要有適當的啟導，定必能幫助孩子破除這些成長中的障礙。音樂往往是良好的領航員，帶領孩子走踏上健康的成長路。

專業音樂治療中心的三位註冊音樂治療師指出，音樂治療對於發展障礙的幼兒來說，特別在言語、情緒、社交及自信提升上均有明顯的幫助。

以音樂打破障礙

音樂治療是近年新興的一種治療方法，所謂音樂治療，是指「有計劃及

有組織地利用音樂，幫助接受治療的參加者，按其需要，如身體機能、認知語言、社交、情緒等，達致恢復、維持及提升水平，以改善身心的發展。針對幼兒來說，接受音樂治療的多是出現不同程度發展障礙的孩子，如患有自閉症、語言障礙、社交障礙等的孩子。有些人會誤以為音樂治療只是聆聽音樂，其實，接受治療的孩子，可以通過任何有關音樂的方法來改善情況，例如唱歌、玩樂器、聽音樂、作曲、填詞、或參與以音樂有關的遊戲等。

音樂治療是一門專業，所有的音樂治療活動都必須由註冊的音樂治療師進行。在音樂治療的過程當中，註冊的音樂治療師會運用各種音樂的技巧，並配合不同的心理學及輔導學的技巧，作出適當的調節，藉以幫助孩子達到治療的目標。而註冊音樂治療師會有組織地利用音樂，幫助接受治療的孩子按不同的需要，



專業音樂治療中心的三位註冊音樂治療師表示，音樂治療能幫助有發展障礙的孩子改善問題。

如身體機能、智力、語言、社交、情緒等達致恢復、保持及提升的水平，以改善身心的發展。

語言社交同助長

孩子的成長並沒有一套絕對的進度標準，每個孩子的發展的快慢強弱各有不同，家長不需要對孩子的發展進度過份緊張。然而，若經過一段時間的觀察，或得到專業人士的評估後，發現孩子的發展出現障礙，便需要尋求治療。而進行治療前，必須找出問題的根源，方能對症下藥。

就語言發展而言，若證實孩子的語言障礙是與身體機能無關，便可以透過音樂治療來改善問題。有些孩子在發聲方面並沒有機能上的缺憾，然而卻欠缺說話的動機。面對這種孩子，註冊音樂治療師會利用音樂的活動讓孩子產生說話的動機。例如嘗試讓孩子玩一件名為Kazoo的樂器。Kazoo的外型像笛子，卻不如笛子般吹奏便能發出聲音。要令Kazoo發聲，必須將它放在嘴裡，然後以喉嚨發音，才能令



音樂治療有段古

音樂治療源於第二次世界大戰，在戰爭期間傷兵眾多，為了令傷兵的抑鬱情緒得到紓解，人們便跟眾傷兵一起唱歌。在過程中，意外發現傷兵的痊癒速度轉快，心情亦得開朗。因此，引發後世音樂的治療效果，成為音樂治療的起源。

E 資訊

根據美國音樂治療協會提出的定義，音樂治療利用音樂來重建身體、情緒、認知和社交的需要。任何年齡的有需要人士都可以透過音樂治療來改善他們的生命質素。美國音樂治療協會的網站收集了很多關於音樂治療的成效的研究，如欲得到更多資訊，可參考以下的網站。

<http://www.musictherapy.org/>

Kazoo發出聲響。因為遊戲的趣味，所以便讓孩子產生了發音的動機。

若孩子在社交方面出現障礙，不願意與別人溝通和合作，透過音樂的活動，可令孩子在社交、溝通、合作、合群和自我表達等方面得到進步。註冊音樂治療師一般會安排這些孩子參與小組的音樂治療，例如音樂律動、唱歌、創作及即興音樂等。這些小組的音樂活動，讓有機會透過遊戲與別人相處，從過程中學習與別人溝通的技巧。

有口難言 唯有靠音樂

情緒是一種難以掌握的感覺，對成人來說，也未必能準確地掌握自己的情緒和表達自己的感受，更何況是幼兒。幼兒在語言方面尚在發展中，有很多深度的情緒也沒有能力以語言表達出來。例如，幼兒也會有「忐忑不安」的感覺，但他們卻不懂得用語言將這種情緒表達出來。當內心的感覺沒有表達渠道，便會有一種難以紓解的鬱結，形成情緒上的問題。

幼兒對於情緒的表達，可謂有口難言，要紓解情緒，其中一個正面的途徑便是倚靠音樂。例如，孩子可以透過敲打樂器，將內心的情緒發洩出來；有一些小孩比較膽小怕事，透過音樂治療也可以提升自信。小組的音樂治療，音樂成為幼兒與其他小孩接觸的渠道，在充滿音樂的輕鬆氣氛下遊戲，可讓幼兒放鬆心情地與人接觸，慢慢便能從群體生活中建立自信。



這是名為「Kazoo」的樂器，能讓不願發音的孩子，產生發音的動機。

音樂治療 越早越好

音樂治療並沒有年齡的限制，任何年齡的人士也可以接受音樂治療。然而，當問題發現後，越早接受音樂治療，效果將會更理想。專業音樂治療中心的三位註冊音樂治療師表示，一般接受音樂治療的幼兒，多為三歲的孩子。這是由於在三歲以前的階段，父母還在觀察他的長成發展，有很多父母在這個階段還不能肯定孩子的發展是否正常。到父母確定孩子的發展出現障礙的時候，直到接受專業評估後，孩子已經到了三歲多。幼兒發展遲緩，外國的研究顯示，孩子若能在五歲之前接受音樂治療，效果便最為理想。

Baby

資料提供：伍偉文、譚筱華、趙芷欣(專業音樂治療中心註冊音樂治療師)
模特兒：梁凱傑小朋友