

# 音樂導航 為孩子洗滌心靈

據說，音樂能陶冶性情，所以很多望子成龍的家長也會讓子女學習樂器。但原來音樂的功能不止於此，音樂不但可供人欣賞及陶冶性情，還可用來治療心靈，讓人釋放內心世界。其實，所謂音樂治療，在外國已流行多時，而在香港，新成立的音樂治療中心相繼湧現，並引進「即興音樂治療」、「表達式音樂治療」及「音樂心靈導航」等的方法，為廣大市民服務。

音樂治療與一般的音樂鑑賞不同，音樂鑑賞著重建立音樂方面的品味，音樂治療的重點不在於彈奏是否動聽，而是透過彈奏樂器、唱歌、聽音樂等活動，引導參加者表達情緒，釋放心中壓力，以達到治療效果。



## 改善行為 協助成長

眾所周知，香港人的生活非常繁忙，很多父母都要家庭事業兩者兼顧，造成沒有時間跟子女溝通。每當孩子經常鬧情緒，甚至是與人溝通出現問題，家長都會感到無所適從。但若不及早協助他們改善，便會有礙孩子成長及發展。軒仔便是一個好例子。

軒仔媽媽憶述當時情境：「在軒仔 18 個月大時，軒仔變得非常內向，而且缺乏目光接觸。不能講話之餘，甚至沒有身體語言。因為他不能表達自己的意思，便開始發脾氣和失控。直到兩歲時，我們帶他到健康院做身體檢查，他仍然不能講話和沒有目光接觸。健康院安排軒仔到醫院的兒童評估中心傑作進一步的檢查。最後，醫生評估他為『懷疑自閉傾向』。」

後來，在因緣際會下，軒仔參與了一項音樂治療活動，從此情況有了很大改善。

「在第一堂，由於軒仔不習慣與陌生人相處，他哭了 20 分鐘，之後他開始對各種各樣的樂器產生興趣。在接著的一堂，軒仔仍然有少許驚慌，但這次他沒有哭，並且開始玩樂器。起初他對導師伍先生的說話沒有反應，後來伍先生通過音樂和軒仔溝通，當他回家後，他開始發聲，甚至哼歌，他顯得很愉快。」

神奇的是，在開始治療的六個月以後，軒仔能使用的詞彙愈來愈多，並開始能說些簡單的句子，例如：「我要食糖」和「爸爸返工」等。直至現在，軒仔開始讀幼兒班，他的目光接觸改善了很多，並且能理解別人說話的意思，他的能力正不斷地提升。正如軒仔媽媽所言，這很大程度都應歸功於音樂治療。



### 專業音樂治療中心

專業音樂治療中心為有需要人士提供音樂治療，服務對象包括：缺乏自信的幼兒、需改善情緒及社交的兒童、特殊需要兒童、資優兒童、情緒受困擾人士、情緒病患者及長者。希望透過有組織地運用音樂，幫助參加者達至恢復、保持及提升個人的身心健康。服務方面，分為個別治療、小組音樂治療、音樂心靈導航、特色課程等。

詳情可參閱專業音樂治療中心的網址：

<http://www.mtpro.com.hk>

\* 部份資料參考自專業音樂治療中心的網頁及伍偉文先生的文章〈音樂家庭樂融融〉

## 樂器其次 和諧第一

其實，音樂不單可作為改善身心健康的療程，其中的技巧還可以應用於家庭活動中，增進家人溝通及改善家庭關係。或許有人問：「我一種樂器也不會彈，怎麼辦？」專業音樂治療師伍偉文先生認為，其實能否彈樂器並不重要，因為人類與生俱來就是「音樂家」，只要用手拍就可變成節奏，用口去哼去唱就可變成歌。現在就可與家人一起彈彈唱唱，讓音樂充滿你的家。以下是伍偉文先生提供的家庭音樂活動：



### 第一類家庭音樂活動：合奏與合唱

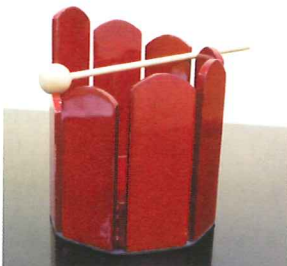
家人或子女若懂得彈奏樂器，可以挑選一些程度適中的樂曲合奏；如果家人都不懂得彈奏樂器，也可以選唱熟識的歌曲，音樂會把各人的心緊緊繫在一起。

### 第二類家庭音樂活動：音樂與律動

父母可以主動拉著小孩的手跳或跑，並按拍子唱歌，讓小孩感覺家人與他一起進行活動，久而久之，可培養良好的親子關係。

### 第三類家庭音樂活動：即興彈奏樂器

一家人協議在指定時間內（約 10~15 分鐘）不可以說話，各人以不同的樂器作即興彈奏，在沒有對錯的情況下表達自己及與家人溝通，漸漸地，會發覺了解家人的程度比以前深入，做事情更有默契。



### 第四類家庭音樂活動：家庭音樂會

家人可一起商議好日期及時間，並挑選演唱或演奏的曲目，音樂會便可以進行。在整個活動中，最重要的是要學習包容小瑕疵及欣賞各人的優點；不知不覺間，這些包容與欣賞便在各人心中穩固地建立起來，家庭生活就變得更和諧了。

### 第五類家庭音樂活動：音樂遊戲

在書店內有很多音樂遊戲的書籍，家長可以參考，並挑選幾個有趣的音樂遊戲與小孩一起玩，一家人可在短時間內融入音樂遊戲中，而且更可以凝聚各人，增添家庭樂趣。

