



# MUSIC THERAPY

## 為心靈加油

有人喜歡塞著耳朵聽MP3，亦有人願意花大量的金錢，購買昂貴的音響設備，為的只是想在家中擁有完美的音樂享受。無論你聽音樂的動機是什麼，最終也是想舒緩壓力。近年從澳洲引入的「音樂心靈導航」治療，可能是你的新選擇，將你心中的鬱結解開，為你的心靈加油。

# MUSIC THERAPY



引入音樂治療的初期，是以服務小朋友為主。

## 什麼是音樂治療？

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舒緩，人們便跟傷兵一起唱歌。在過程中，他們意外地發現傷兵的痊癒速度加快，心情亦變得開朗。因此，學者便開始研究音樂對治療疾病的功效，漸漸發展成音樂治療。香港的音樂治療是在25年前，由彭嘉華先生從美國引入。剛開始時，以服務小朋友為主，到了90年代，才開始受到社會關注。

## 音樂治療 無分年齡

註冊音樂治療師伍偉文(Raymond)指現時香港有15位註冊音樂治療師，Raymond表示，患有發展障礙、自閉症、過度活躍症及唐氏綜合症的小朋友，透過玩樂器、唱歌及身體律動，改善溝通能力、情緒表達及社交技巧等。而患有柏金遜症及老人癡呆的長者，透過聆聽時代曲及拷打敲擊樂，令他們積極面對人生餘下的日子，放開心結。



非洲鼓是音樂治療常用的敲擊樂器。

## 敲擊樂 發洩心中不快

Raymond表示現代都市人每天也承受不同的壓力，透過敲擊樂，就可以發洩心中的鬱悶，令心情開朗。在音樂治療中，最常見的敲擊樂是非洲鼓及浪聲鼓(Ocean Drum)。Raymond說：「打非洲鼓的自由度很高，因為在同一個拍子下有不同的節奏，可隨著自己的心情拍打，而打鼓的人從掌心拍打鼓面及聽到拍出的聲音，就有雙重感受，舒解心中的鬱悶。」

另一種常見在音樂治療的就是浪聲鼓，玩浪聲鼓前，先選擇一個安靜的環境，閉上眼睛，深呼吸3至5次，提醒自己每深呼吸一次就越輕鬆。拿起浪聲鼓隨意搖動，約15分鐘之後可以停下來。張開眼睛，站起來深呼吸和伸懶腰，回味旅程中的輕鬆感覺。Raymond表示，玩浪聲鼓時也可以透露你的心情，「如果玩的人大力搖動浪聲鼓，即表示他的心情不愉快，像波濤洶湧的大海。相反，如果是輕輕搖動浪聲鼓，即表示那人心寬平和，並沒有很大壓力。」



## MUSIC THERAPY

### 「音樂心靈導航」拋開壓力

音樂治療除了照顧有特殊需要的人外，近年從澳洲引入的「音樂心靈導航」(Guided Imagery & Music, 簡稱GIM)也可減輕都市人的壓力。引入此療法的Raymond說：「任何人都可以參加GIM，主要是幫助情緒不穩及生活或感情上面對壓力的人。透過傾談、音樂旅程、繪畫及分析等4個步驟，能反映內心世界，將潛藏在心中的不快和鬱結釋放出來。」

### 教學助理 GIM治療解鬱結

Jeanny是一位在國際學校工作的教學助理，每天繁忙的工作，令她感到有很大的壓力。這些壓力令她情緒不穩，時常發脾氣，臉上也因壓力而長出暗瘡。經過師姐介紹下，她接受了GIM療程。「在音樂旅程中，腦海會不知不覺地浮現一些事物和情景，例如是自己壓抑在心中的不快或是和治療師傾談過的內容。就算沒有跟治療師講過的，也會呈現出來。」Jeanny表示，每次結束旅程時都是開心和正面的情景，與開始的時候不快和壓迫的感覺完全不同。經過7次的治療，Jeanny覺得心情得到放鬆，「心中的鬱結得到開解，心情也relax了很多。」



Raymond表示，在外國很流行集體打鼓，作為音樂治療的一部份。



### GIM step by step

**Step1:** 首先治療師會與參加者傾訴心事，了解他們的需要，從而選擇合適的音樂。今次的參加者是位美容師，每天需要面對不同的客人，工作壓力令她常感到疲倦。經過治療師的了解，最令她放鬆的地方是沙灘。於是，治療師選擇了較輕柔的古典音樂，配合從沙灘開始音樂旅程。

**Step2:** 治療師安排參加者舒適地躺在床上，然後播放之前選擇的音樂。初時治療師會引導參加者進入一個情境，這次就是一個沙灘。在治療師的引導下，參加者好像在一個天氣晴朗的下午，身處沙灘上拾貝殼。在旅程期間，治療師會間歇地問問題，約30至45分鐘，旅程就會完結，參加者便會返回現實世界。

**Step3:** 音樂旅程完畢後，治療師會幫助參加者將音樂旅程的體驗及經歷重整，並用紙筆繪畫在紙上，有助理解今次治療的效果。這次參加者在畫紙上畫了一個沙灘，上面佈滿了不同大小的貝殼。

**Step4:** 畫圖後，治療師會與參加者一起分析畫中的事物，令參加者了解潛藏在自己內心的抑壓及不快。治療師Raymond表示，海上的波浪就好像她日常遇到的壓力。之後，Raymond將參加者畫的畫上下倒轉，再作進一步分析。她想像到原本沙灘成了一個蛋糕，而貝殼就變成朱古力。治療師Raymond表示，當她遇到壓力時，就會是吃蛋糕和朱古力來減壓。

## MUSIC THERAPY

### 自我放鬆DIY

當感到壓力時，不妨在家中找一個舒服的地方坐下，全身放鬆，閉上雙眼，播放自己喜歡的純音樂。在聽音樂時，可以想像一下自己在大自然的地方，例如：海灘、公園或森林，呼吸著新鮮空氣，配合一連串的肌肉鬆弛及收緊運動，可以起舒緩作用。Raymond說：「有歌詞的歌曲會引導聽的人思考，進入人的認知思考。例如歌詞是關於失戀的，聽者便會很快觸及失戀的傷痛及記憶，令自己無法放鬆。」純音樂之中以它最好，因為古典音樂的創作要求嚴謹，拍子、音色及和聲的配合也很和諧。聽者可以隨著自己的心情選擇音樂，心情高漲時可選擇節拍輕快，樂器較豐富的音樂，例如交響樂。心情平和時可選擇獨奏音樂，如小提琴或長笛。在不同的心情下，聆聽不同的音樂，可以舒緩及放鬆心情。

無論用任何方法，只要是聽著自己喜愛的音樂，心情就得到放鬆。但緊記在聽音樂時不要太大聲，因為滋擾別人之餘，自己聽覺也會受損。



只要簡單的音樂，就可以令人心情放鬆。



在家找一個舒服的地方聽音樂，可舒緩壓力。



### Music therapist' s Profile

伍偉文

畢業於香港演藝學院，主修中國音樂，先後獲音樂（一級榮譽）學士學位、心理學（榮譽）學士學位、音樂治療學研究文憑及音樂心理學碩士學位。現為英國註冊音樂治療師，在香港為社福機構提供治療服務及員工培訓。此外，他任職香港音樂治療協會主席，並為香港演藝學院、香港大學專業進修學院、香港中文大學音樂系，以及英國京士頓大學（香港課程）之兼任講師及兼任助理教授，任教多個音樂治療課程。 (Z)

查詢：專業音樂治療中心  
3175 8591