



# 21世紀 香港音樂治療新發展

伍偉文

音樂治療在香港約有二十多年的歷史，由於在二十世紀末，香港只有四至五位音樂治療師，服務對象主要為特殊需要的兒童，所以音樂治療一直較少應用於特殊兒童以外的範疇。到二十一世紀初期，多位音樂治療師由英國、美國及澳洲學成回港，在不同的社福機構中服務，部分治療師更開設了專業的音樂治療中心，因此在短短幾年間，音樂治療在香港的發展出現了突破性的進展。

**(一)長者音樂治療服務的開展**——由於香港人口正不斷老化，提供給長者的服務已不單是生理或物質上的需要，而且更拓展到心理及生活質素上的層面，不少的安老機構已引入音樂治療服務，其中包括基督教香港信義會、香港聖公會及聖雅各福群會，他們均舉行了多個音樂治療小組及同工培訓，發現長者非常投入小組活動，平時較沉寂的也在音樂中變得活躍起來，中風與心情抑鬱的長者也可在歌詞中找到安慰與鼓勵，因此音樂治療漸漸在安老服務中廣泛應用。

在長者音樂治療小組中，治療師多採用「人本主義的音樂治療形式」(Humanistic Music Therapy)，在過程中強調尊重、認同及無條件的接納，以樂器發洩情緒，以歌曲表

達內心世界，以創作展示個人能力，讓長者們在活動中感受到各人的認同、支持及鼓勵，可以積極地面對人生餘下的歲月。

個案分享：2003年，我在一所醫院的老人病房工作，為中風及老人癱呆症的長者提供小組音樂治療服務。有一位70多歲曾中風的老婆婆手指不能緊握東西，而且手臂也只能作有限度的活動，這除了影響日常生活外，也令她很難參與團體活動。在開始音樂治療時，我很難為她挑選樂器，後來為她選購了一對繫在手腕的手鈴(Wrist Bells)，當她戴上後，心情馬上變得興奮，不斷搖動雙手發出活潑的聲音；數月後，她手臂的活動能力比以前改善了許多，更重拾自信，熱愛社交，經常與其他院友及職員談話，護士們對她的改變非常鼓舞。

**(二)主流學校音樂治療服務的肯定**——香港教育局大力倡議「融合教育」，把少數特殊需要及學習障礙的學生安排在主流學校上課，並給予額外的資源聘請專家到校提供服務。不少學校已開始聘請音樂治療師在課堂內外提供治療服務，幫助一群學習障礙的學生，包括：自閉症、阿氏保加症、言語障礙、缺乏學習動機、情緒及行為問題等，改善身心、社交及言語的發展，成效獲得社工、老師及家長的認同。

然而，對於這一群中小學學生而言，太簡

單的音樂治療活動未必切合他們的需要，所以治療師或許在音樂中加入不同的藝術媒體，例如：繪畫、紙黏土製作、角色扮演、形體動作，加上分享與討論，藉這種「表達式音樂藝術治療」(Expressive Arts Therapy Focused on Music) 的手法，幫助孩子打開心窗、表達自我、改善溝通、重拾自信及人生目標。

個案分享：俊傑（化名）是一名初中學生，小學階段的學業成績已比別人遜色，升到中學後的成績更沒法趕上，以致對所有學科都沒興趣，上課時只躲在一邊睡覺，成了「軟皮蛇」，老師家長都不曉得如何幫助他。幸好，社工沒放棄這孩子，邀請俊傑參加音樂治療，他在治療中漸漸對音樂產生興趣，開始利用樂器表達自己。在其中一節，俊傑表示很懷念小時候與家人到公園遊玩的情景，立時滿眶淚水，我感到他仍是一個有感覺的孩子，後來他表示自己的理想是成為足球員，這個理想是從未告訴別人的「秘密」，隨即我向社工要求學校的足球組可以給俊傑一個機會，藉以提升他的學習動機，挽回這個孩子的人生。

### （三）音樂治療應用於成人心理治療的突破——

由於現今的社會人士面對種種的壓力，例如：工作、經濟、家庭、感情、人際關係等問題，如處理不當，很容易弄出心結或情緒病，影響日常生活；有時候，內心複雜的心情，很難以三言兩語說出來，但聆聽一曲抒情的樂章，卻可令心中鬱結馬上得以舒解。

音樂心靈導航 (Guided Imagery and Music 簡稱 GIM) 是由美國音樂治療師 Helen Bonny 於二十世紀七十年代創立出來的一種以聆聽音樂為主的音樂心理治療模式，在 2008 年正式引入香港。在聆聽音樂時，治療師會引導參加者把潛意識裡的訊息化成豐富的想像 (Imagery)，然後把內心的情緒發洩出來，而不同的音樂程式 (Musical Programme) 更可進一步帶領我們探索自己的內心世界、了解自己的需要及治療心中的傷痛，不少失戀、離婚、身心受壓及心理創傷的人士均可藉 GIM

找到心靈的綠洲及人生方向。

個案分享：美雅（化名）曾經有一位感情要好的男朋友，已達到談婚論嫁的階段，可是，當他轉職新公司之後，迅速與新同事發生戀情，最後更離美雅而去。由於事情太突然，她實在無法接受，心裡一直耿耿於懷，儘管已嘗試多種方法使自己忘記痛苦經歷，但始終都沒有成功。在第一次 GIM 中，美雅全程滿載淚水，感受到她的痛苦與無助，我選播了較哀傷的音樂，幫助她把內心的情緒表達出來。在第四節開始，我選用旋律明快、節拍肯定的音樂，漸漸感到她由軟弱無助變得剛強起來，對自己的要求也愈來愈高，並確立了事業發展的目標。經過八次 GIM 後，她的精神壓力明顯減輕了，漸漸懂得放開懷抱，勇敢地去面對舊戀情，之後，她好像把一個背着幾年的大包袱放下了，全身都放鬆下來，亦能以樂觀的態度向理想和目標進發。對於現在的男朋友，美雅坦然地說：「現在的我，已不再像以前一樣只懂得埋怨和批評，我學懂了從另一角度去與男友相處。我心裡常存這種感覺——能夠遇到一個擁有這些優點的男人，實在感到恩惠，我一定要好好的珍惜他。」

音樂治療在特殊教育及復康治療上的應用，早在上一世紀已被肯定，而近年的發展確實令人振奮，隨着服務對象不斷的擴展，由特殊教育走到主流學校，由復康治療走到心理輔導，因此，社會的需求正日益增加，鼓勵了不少對音樂治療充滿熱誠的朋友投身這個專業。現今（2009 年）香港專業的音樂治療師已達二十多人了，期望本地的大學盡快開辦具華人特色的專業課程，為中國及香港培訓專業的音樂治療師；同時，希望政府能盡快把音樂治療納入醫療體系中，讓音樂治療師有更大的發展空間，使更多有需要的人可以藉音樂提升身心健康，締造和諧生活，我衷心期盼這一天的來臨。

## 補充資料一：認識音樂治療

**音樂治療**——泛指以各種音樂形式作為媒介，由接受過專業訓練的音樂治療師全程帶領，幫助受助者恢復、維持或提升情緒、肌能、言語、認知、社交、身心功能等治療目標，而一般參加音樂治療的人士包括特殊兒童、情緒及行為問題青少年、精神病患者、中風或老人癡呆症長者。在外國，音樂治療已納入醫療架構中的一個專業職位，猶如物理治療師及心理學家，醫院、老人院、監獄及特殊學校均可聘請音樂治療師為相關對象提供音樂治療服務。

## 補充資料二：音樂治療專業進修資訊

音樂治療共有十多個學派，各學派均建基於不同的心理學理論，我們不能說某一個學派比較好，因為每一個學派都有其優勝之處，而最重要的是：(一)該學派是否能配合自己的性格與理念，(二)個人的音樂技巧又能否達到要求。英國、澳洲及美國是進修音樂治療的熱門國家，以下資料簡單闡述了各國的學制、學派與部分大學名單資訊：

| 國家 | 學制      | 學派  | 大學  |
|----|---------|---|---|
| 英國 | 兩年制碩士課程 | Psychodynamic Music Therapy                               | Roehampton University<br>Anglia Ruskin University |
|    |         | Creative Music Therapy                                    | City University                                   |
| 澳洲 | 兩年制碩士課程 | Eclectic Music Therapy<br>(Humanistic & Psychodynamic)    | The University of Melbourne                       |
|    |         | Eclectic Music Therapy<br>(Developing Clinical Reasoning) | The University of Queensland                      |
| 美國 | 四年制學士課程 | Behavioural Music Therapy                                 | Illinois State University                         |
|    |         | Neurologic Music Therapy                                  | The University of Miami                           |
|    | 兩年制碩士課程 | Psychodynamic Music Therapy                               | New York University                               |
|    |         | Expressive Therapies (Music)                              | Lesley University                                 |

如要知道以上國家還有哪些認可的音樂治療課程，請瀏覽各國音樂治療學會或音樂治療師協會之網頁。(UK) <http://www.bsmt.org>，(AU) <http://www.austmta.org.au>，(US) <http://www.musictherapy.org>；如要了解不同學派的分別，請向本地資深音樂治療師查詢 <http://www.mtpro.com.hk>。

