

撰文 > 姜穎妍 ■ 攝影 > 顏青瑋、李玉梅 ■ 美術 > 楊國傑

▼音樂輔導課開始時，伍sir和4歲的仰臨合奏，當伍sir停止彈琴舉起雙手，並望住仰臨示意他停止打鼓，不斷重複訓練，以培養出小朋友同其他人的合作性。



音樂醫心病 每週賺過萬

●●音樂治療在歐美等地，十分流行，能治療多種病症，像自閉症、過度活躍症及情緒、生理及心理等問題，音樂治療彷彿成了心靈雞湯。

●●近年音樂治療在香港也流行起來，以幫助小朋友為主，而入行6年的音樂治療師伍偉文（伍sir），為了紀念已故的祖母，更致力開拓長者治療服務。「啱家連小朋友同老人家都會產生好多壓力問題，音樂治療可以有效紓緩佢哋嘅情緒，解開心結。」

●●現時音樂治療每小時收費由\$600至\$1,200不等，像伍sir這些有經驗的音樂治療師週薪過萬不成問題。

「噔噔噔！嘍嘍嘍嘍！做得幾好啱！」採訪當天，在長沙灣的專業音樂治療中心內傳出樂聲，音樂治療師伍sir正與4歲的仰臨上音樂輔導課，合奏歌曲。當伍sir停止彈電子琴時，隨即舉起雙手示意停止，仰臨亦笑着停止打鼓；接着伍sir更拿出外形像哨子的樂器Kazoo，配合電子琴的節拍吹奏着，而仰臨在伍sir的鼓勵下，跟着節拍吹奏起來。最後伍sir讓仰臨搖浪聲鼓，發出陣陣海浪聲，仰臨專注着自己的動作。

原來每個步驟都有其意思，伍sir說：「小朋友喺我停止彈琴嘅時候跟住停，佢仲要望住我，增加眼神接觸同交流，培養出佢同其他人嘅合作性。至於Kazoo要用喉嚨發聲，可改善發音同幫助說話嘅表達能力，加強小朋友自信心。搖浪聲鼓發出嘅浪聲則可以幫佢哋紓緩情緒。」記者看見仰臨上堂時有明顯變化，由起初表情不多，慢慢變得活躍，笑着積極地跟着節拍打鼓。



▲因音樂輔導課成效大，鍾太說帶兒子由柴灣到長沙灣上課，路程遠也值得。

得意樂器

水小朋友

◀伍sir會預備各式有趣樂器引起小朋友學習興致。比杯子大一點的水滴鐘，用棍敲擊時會發出水滴聲。

▼外形size跟真香蕉一模一樣的沙錘，非常趣緻。

▶吹奏約10cm長的Kazoo，可改善小朋友發音及增加自信心。

▶長約25cm的雨聲棒，在揮動時會發出沙沙的雨聲，乃是小朋友至愛。



▶直徑約60cm的浪聲鼓能發出浪聲，可舒緩小朋友情緒。



內向怕羞變成主動

仰臨已經上了16堂，鍾太太讚療程有成效，「仰臨本身好怕羞，驚同陌生人接觸，又唔識同其他小朋友相處，我之前畀佢參加過好多活動，好似跳舞、彈鋼琴，甚至playgroup，佢都有興趣，上堂坐埋一邊自己玩。直至我喺網上論壇Baby Kingdom見到有家長介紹音樂輔導課程，就畀佢試吓，上完堂明顯改善咗好多，佢仲會話想再上伍sir堂。喺家佢講多咗嘢，又會主動問陌生人：『你住邊嚟？』返到屋企又會同我講學校識到嘅小朋友叫咩名，學校老師都話佢喺家會主動答問題。」

音樂治療在外國非常普遍，在香港卻只有二十多年歷史，主要針對小童，用音樂的元素去幫有特殊需要的人，包括過度活躍、專注力較弱、言語障礙、自閉及發展遲緩等，改善他們的生理、心靈及情緒。進行治療時，不只聽音樂，還會敲打樂器、吹笛、彈琴、作曲等，視乎參加者的需要作調整。

近年音樂治療亦漸普及至幼稚園，協助小朋友身心發展。「小朋友同樣面對好多情緒問題，喺家家長嘅教育水平高咗，對子女嘅要求提高，鍾意將小朋友同人比

較，小朋友可能因而承受壓力而唔開心，表現差啲嘅就更加冇自信。小朋友可以參加小組或獨立上堂，我會通過唔同形式嘅音樂活動，例如『talking drum』，叫小朋友一邊敲打樂器，一邊向同學或父母講出平日唔敢表達嘅感受，用音樂嚟講故事，幫佢哋重建信心。」

全靠媽媽培養興趣

伍sir自小喜愛音樂，能做到音樂治療師，全因祖母的幫助。「細個屋企好窮，中學時中樂團嚟學校演奏，我覺得揚琴嘅聲音好特別好想學，但嗰陣2百蚊一個月學費對我哋負擔好大，但媽媽就擺嘞私己錢出嚟畀我學。而喺屋企練琴時，媽媽就喺旁邊燙衫陪我，仲讚我彈得好聽，所以每日最少練一個鐘先收手。」自此培養出對音樂興趣，伍sir其後報讀演藝學院，期



▲因音樂治療日漸普及，連香港寬頻自選新聞台也來採訪伍sir。

間更自學不同樂器，包括嗩吶（俗稱吶打）、鋼琴、非洲鼓、笛子及結他等。

於91年演藝畢業後，伍sir擔任小學音樂教師達10年，有感政府的教育政策不斷改變，影響教學質素，他心想不如報讀音樂治療，可能對小朋友的幫助更大，「我一直想去英國讀音樂治療，但媽媽當時患有胃癌，我唔忍心離開佢。」到01年，媽媽離世，伍sir便到英國倫敦修讀音樂治療，課程包括心理學如兒童成長心理變化、精神病學及如何將音樂變成抒發情緒的工具等。

伍sir完成課程便回港開設音樂治療中心，想不到當了6年音樂治療師的伍sir，最深刻的事竟然是幫助自己的朋友愛鈿。愛鈿有次去音樂中心探伍sir，問他點解每次聽〈琵琶吟〉（一首琵琶樂曲）都想喊，伍sir即刻播出嚟聽。愛鈿回想當日情景仍如在目前：「嗰時啲燈暗暗地，氣氛好relax，佢叫我合埋眼，問邊個彈琵琶？我答係我，佢再問喺邊度彈？我話喺爸爸嘅喪禮度，佢追問我想話咩畀爸爸聽，我話我好掛住爸爸，然後佢再問我爸爸收唔收到，我答爸爸收到，佢叫我唔好喊，要堅強。平時我嗰人哋面前好要面，唔肯示



伍sir近年好專注長者服務，他與長者進行治療時，除會奏樂曲外，還會播出適合長者的樂曲，如〈順流逆流〉，引導他們說出心裏感受，解開心結。



▲音樂治療也可減輕成年人的壓力，被治療者會先躺在床上聽輕柔的音樂，然後伍sir會透過傾談及繪畫找出不快樂及受壓的原因，舒發情緒。

弱，但喺佢嘅引導底下，卻不知不覺一路喊一路講出心底話，講咗出嚟真係放低咗個包袱，原來爸爸離開咗之後，我一路唔肯面對，結果屈喺個心度唔開心，啱家真係鬆晒。」

伍sir說，想不到這次只用了4分鐘就能幫助到她，大大增強他的信心。「其實一般細路仔上一堂就會熟習到個治療，但有時啲細路仔怕陌生環境，個案進展會慢啲，起碼要3、4堂先得。遇到呢啲case，都會覺得沮喪，好彩我同啲家長溝通時，佢啲會好體諒，我會問吓其他音樂治療師，研究吓個case，再慢慢調節番個課程，啱佢啲進度。」



▲愛細平日十分好強，不肯輕易透露心事，自爸爸去年去世後更心有鬱結，幸好伍sir引導她發洩情緒。

自己冇用，承受好多壓力，透過音樂治療就可以舒緩情緒。我哋同長者做治療時，首先進行小組活動，好似一個人揸棍，一個人擺鼓，合作去打，等啲老人家熟絡咗，之後會播徐小鳳嘅〈順流逆流〉，呢首歌講出好多辛酸，又為上一代熟悉，而音域偏低，節奏

唔會太快，方便老人家一齊唱，唱完之後通常都會好感觸，大家會樂於分享故事。

「好似有一個60歲嘅老人家同我講，佢話同先生結咗婚30年，唔明白點解到啲家先生先唔理佢，佢一直唔敢將呢件事同其他人講，擺喺個心度。首歌幫助引導佢講出辛酸史，身邊嘅老人家同我都會一齊鼓勵佢，畀佢覺得有人關心佢，慢慢開心番。雖然嫩嫩唔啱到，但我想為佢做啲

嘢，覺得幫到其他老人家就好似幫到佢咁。」

親情的推動力很大，令伍sir一路進步，絲毫不敢停下來，除了擔任7間大學的講師外，還做義工幫助有需要的人。「今年我想寫兩本音樂治療嘅工具書，希望多令同行可以用音樂幫更加多人。」

成人長者同樣有效

由此可知，音樂治療除了小朋友，亦可幫助成年人及長者，為了拓展市場，伍sir主動跟東華三院方王煥娣安老院、救世白普理慈愛長者之家等合作，現時治療個案有4成是來自長者。「啲家好多老人家抑鬱，覺得

後記：神奇靈丹

記者眼見只有4歲的仰臨在打鼓，很合拍地和伍sir合奏，一點也看不出他原來很內向怕羞，媽媽鍾太更說，原本會和妹妹爭玩具的仰臨，現時懂得和妹妹交換玩具，並會說一聲：「唔該！」

看到鍾太的表情，就知道兒子的轉變真的很神奇，除了歸功於音樂治療的神效，媽媽不辭勞苦帶着兒子四處上堂，母愛的偉大也應記一功。①

要去邊度讀？

香港並無音樂治療師的課程修讀，只好到英國、美國及澳洲等地大學報讀課程，不同國家有不同的音樂治療門派，英國較注重心理學；美國注重行為學，而澳洲則較中立，習大成，會學齊各派理論。以下是英國及澳洲的課程：

音樂治療研究文憑

機構：英國羅漢普敦大學

課時：2年

學費：約12萬一年

要求：最好擁有音樂相關學位及兩年工作經驗

網址：www.roehampton.ac.uk/

音樂治療碩士課程

機構：澳洲昆士蘭大學

課時：2年

學費：約9萬一年

要求：需交試音樂作品作面試，最好擁有心理或音樂相關學位

網址：www.uq.edu.au

讀完音樂治療師即可執業

香港目前有4間音樂治療中心，以治療小朋友為主，其中彭氏音樂治療中心的資歷最久。現時香港的音樂治療師數目少於20人，大部分以兼職形式工作。在外地修畢有關課程後，便可回港開設音樂治療中心執業，或加入音樂治療中心工作，亦可跟社會福利機構如協康會、匡智會等合作，人工多以時薪計，大約以治療師7、機構3的方式分賬。收費以每堂(每小時計)計算，由\$600至\$1,200不等，有5年以上經驗的音樂治療師收費通常會比初入行的多2成左右。以有6年經驗的資深音樂治療師伍sir每週工作5天、每天工作4小時為例，每週薪金最少有\$12,000。

專業音樂治療中心

電話：3175 8591

網址：www.mtpro.com.hk