



音樂治療 情感抒發

音樂，可以陶冶性情，原來，還可以用於治療之上。很多人將音樂視作消閒娛樂，但對於註冊音樂治療師伍偉文先生來說，音樂卻是可以令求助者解開心結，抒發情感以達到治療效果的一種渠道。

都市人面臨種種壓力，感情、財政、工作或甚家庭，慢慢更會演化成情緒問題，伍先生坦言，不少求助者都是飽受壓力困擾而又不宣洩，藉著音樂的力量，協助他們打開心扉，才是音樂治療的目標所在。

突破傳統的GIM

一直以來，音樂治療都是集中在復康方面，即照顧有發展障礙的患者，如自閉症、語言障礙以及老人癡呆等，但近年音樂治療的服務範圍已經拓展至更廣層面——有情感、情緒問題的都市人。

伍先生便從澳洲引入「音樂心靈導航」(Guided Imagery & Music)，以減輕都市人的壓力。GIM的療程可分為四個步驟，首先治療師與求助者會傾談一會，讓治療師了解對方的心結所在，以及情感、情緒的狀態，然後再根據個別情況選擇合適的音樂作治療。

第二步求助者將安躺在床上，閉上眼睛聆聽治療師早前選擇的音樂，期間治療師會引導對方去想像，踏進音樂旅程，慢慢揭示出內心的真實情感。跟著治療師會讓求助者在畫紙上隨意繪畫出跟剛才音樂旅程相關的圖畫，最後治療師會根據圖畫作出分析，令對方了解自己內在不快與鬱結，達到抒發及疏導的目的。

治療目的只為疏導

跟一般醫學療程不同，GIM的目的不是給予求助者答案或建議，而是幫助對方了解、面對、克服自己內心的不快及負面情緒。「音樂治療就是要人透過音樂去將情感表達，做到抒發、化解及自我探索的功用。而GIM可



療程解構

1. 治療師跟求助者傾談，了解他們的壓力來源及其需要，如舒緩壓力、尋求支持或包容等；
2. 治療師按求助者情況挑選合適的音樂，讓求助者能藉著音樂帶出想像，透露心底（潛意識）的重要訊息；
3. 完成音樂旅程後，求助者可用圖畫將剛才所想像的零碎畫面表達出來，從而得出一個具體的總結；
4. 治療師分析求助者所畫的圖畫，從而引導他們將重要訊息表達出來，讓他們了解自己的不快及抑鬱。

以視作一面鏡子，令求助者看清自己，了解自己，而非治療師指出要怎樣怎樣做。」伍先生解釋。

至於用作治療的音樂種類，伍先生會以古典音樂為主，而且多是沒有歌詞的純音樂，「古典音樂因為較被廣泛接受，而西方音樂在和聲、曲式、樂器種類、旋律方面都較豐富，可以豐富求助者的想像空間；選擇純音樂，因為歌詞會對求助者的想像力做成桎梏，歌詞的意境亦會主導了他們的思想空間。當然，根據不同情況，流行歌曲亦有可能派上用場的。」

音樂「自」療愈踩愈深

聽音樂來減壓，可能你會覺得在家也可以辦得到，只消挑選自己喜愛的歌曲便可。這種想法便大錯特錯了。伍先生指出，GIM治療師的作用，是可以把求助者從音樂的旅程中帶回現實，面對問題，使他們不會因過份沉溺於音樂世界而愈踩愈深。情況就像當失戀

的人聽一些有關失戀的歌，思想便會愈來愈消沉不快。

音樂治療不同於其他療程，可以確切畫出一個療程時限，至於療程何時開始何時結束，伍先生指出：「好多人第一次來接受音樂治療，都表現得好脆弱，好憂傷，但經歷數次療程後，我會發現他們變得堅強、成長，能夠面對自己的問題，心理同情緒已凌駕在問題之上，這樣子療程便算完成。當然，如果你有不同的壓力及問題，便需要不同的治療療程，需按當時的情況而論。」



音樂治療歷史

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，人們便試著跟傷兵一起唱歌。過程中意外發現傷兵的痊愈速度加快，心情亦變得開朗，漸漸便發展成音樂治療。