



治療師與求助者合奏的時候，雙方需要好好合作，互相配合，因此可以訓練表達及領導能力。

以聲樂釋放個人情緒

音樂治療

音樂治療的發展始於四十年代的美國，近幾年在香港亦漸漸流行起來。香港人皆承受著不同的壓力，都紛紛找尋各類輕鬆減壓的方法，音樂治療就是其中一樣新興的減壓方法。學習音樂的創作不但可以豐富個人修養、陶冶性情，而且更可以減壓，釋放自身的情緒，甚至可以讓人更為了解自己。

甚麼是音樂治療？

專業音樂治療中心的音樂治療師伍偉文表示音樂治療是以音樂的方式去幫助求助者解決其心理或生理上遇到的問題。音樂治療可以分作三個程度，最基本就是利用音樂減壓，釋放了自己的情緒之後，便可以利用音樂的幫助去顯示內心被忽略的需要，解決所面對的問題，最深層則為透過音樂去深層次地了解自己。音樂治療有數種不同方式，包括歌唱、樂器演奏和作曲填詞等，但各種方法都

可達到相約的效果。即興演奏是其中一種常用的音樂治療方式，求助者可根據心情自行選擇樂器，治療師會與他合奏。由求助者的演奏方式，治療師可得知求助者的心情。以鈴鼓為例，如求助者感到開心，會輕輕拍打鼓面；感到興奮，則會用力拍打；沒心情的話，會撥動鼓側的金屬片；感到無奈，則刮鼓面。治療師會根據求助者當時的心情奏出相應的樂曲，如傷心時會彈傷感的樂曲，助求助者完全釋放壓抑的情緒。通過創作或演

唱，求助者都可以先釋放情緒，繼而反映內在的自我，再解決所面對的問題。

有助表達自己

音樂治療適合大部分人，對於自閉症或中風的病人特別有效。以自閉症患者為例，他們可借音樂表現自己，亦藉著合奏，透過合作和眼神交流，增強表達力、溝通能力。對於中風的患者，音樂不但可助他們表達自己，還可以讓他們多活動，亦可從中享受

音樂的樂趣。曾經有一位有自閉傾向的小朋友，與伍偉文合奏的時候，用力地擊打喳喳（鈸），但擊打之後他又親吻喳喳，他還重複了這動作數次。原來這個舉動投射了小朋友對母親又愛又恨的感覺，既喜歡媽媽，但又因媽媽責罵而憤怒。自此，一方面小朋友借音樂，釋放了內心的矛盾，另一方面其母更加了解小朋友，因此兩者關係愈來愈好。另一位求助者是一名女教師，當她帶著浪聲鼓與伍偉文合奏，忽然痛哭。原來她看到鼓中的鐵珠在四處滾動，聯想到自己在學校內由一個課室轉到另一課室，要疲憊地應付頑劣的學生，但又沒有人可以幫助自己，感到

無助。女教師哭著釋放情緒，及後伍偉文與她傾談，找尋解決方法。伍偉文表示，音樂治療師除利用音樂讓求助者可以減壓，還會與求助者傾談，助他找尋具體的解決方法。

適合任何人士

求助者即使沒有音樂基礎，都可以接受音樂治療。治療中心採用的主要為敲擊樂，包括常見的沙錘、風鈴，和特別的樂器浪聲鼓、水滴鐘等，求助者可以很快熟習樂器的使用。另一方面，伍偉文利用色彩代表音符，有時亦會利用色彩繽紛的彩色鐘，求助者只需於紙上填上顏色，伍偉文便和他一起彈



音樂治療中心提供的樂器以敲擊樂為主，求助者即使沒有音樂基礎，亦可以很快熟習樂器的使用方法。



(上圖) 音樂治療中心提供各色各樣的樂器，求助者可以自行選擇。

(左圖) 治療師會利用顏色去協助沒有音樂基礎的求助者作曲。每個音符會用一種顏色去代表，求助者只要在紙上填上顏色，便可以寫一段樂曲。

奏。伍偉文亦會利用寫上日常生活用品或生果的生字咭，引導沒有音樂基礎的求助者填詞。伍偉文指出，音樂治療基本上適合任何人，但接受治療者必須相信音樂的力量，才可以放鬆心情，以達至較佳治療效果。另外，教師、社工等都適合學習音樂治療的技巧，協助他人釋放情緒，如有興趣了解更多音樂治療，可以參加由國際知名的音樂治療師主講的工作坊，詳情如下：

日期：4月2 - 6日（工作坊）

4月2日（講座）

可參閱<http://www.mtpro.com.hk/news.htm>

健康講座 鼻敏感與哮喘多面睇



講座內容

鼻敏感及哮喘的成因、預防方法和治療方法。

日期：2010年3月6日（星期六）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：香港灣仔軒尼詩道15號

溫莎公爵社會服務大廈202室

講者：香港哮喘會榮譽顧問 梁宗存醫生

（呼吸系統科專科醫生）

費用全免

名額有限，報名從速。參加者可贈獲精美禮品。

報名方法：

電話：3104 2036（星期一至五上午9:00至下午6:00）

電郵：event@megalife.com.hk

聯絡人：歐小姐

查詢：www.megalife.com.hk