

健康
專線

藝術治療

據英國保健職業理事會（簡稱HPC）網頁指出，美術、音樂或戲劇治療師，會利用本身擅長的媒介，鼓勵受助者表達情緒及情感。

音樂送走痛楚

痛，幾乎成為都市人的「朋友」。藥物治療未必能減去所有痛楚，非藥物的例如音樂治療可能是另一個適合你的出路。

文、圖：姜素婷
主圖：TMSK (iStockphoto)



英國註冊藝術（音樂）治療師伍偉文表示，傳統的音樂治療對象以唐氏綜合症、自閉症、長者、智障人士及情緒病患者為主，由於治療師處理不少長者的痛症問題，故治療對象亦可引伸至其他的痛症患者。

分泌腦內啡止痛

7月中舉行的風濕病患者研討會，其中一節即以音樂治療緩痛為主題。伍偉文稱，若當事人能投入其中，大腦會分泌「腦內啡」，不單令人愉快，也能止痛，就算效果只有半天，當事人也感到舒服得多。

治療師透過聽、玩、唱、創作及表演五大手法，達到治療目的，伍偉文學前兩者為例：

●聽：平靜鬆弛

在音樂治療的小組中，眾人聆聽着舒緩的音樂，參加者由音樂治療師帶領做不同的動作（例如伸展手脚），藉此進入平靜狀態，又或以深呼吸幫助身體鬆弛下來，減緩痛楚。「人在某些情況下自然緊張起來，若找到方法放鬆，痛楚便可減輕。」

●玩：表達痛楚

我有多痛，別人不知道——這是很多痛症患者的心聲，但可以用樂器把痛楚表達出來，讓旁人知曉。有人以每秒一下的節奏敲鼓，模擬痛楚的密集程度；有人敲鼓的邊緣不同位置，模擬痛楚在體內四處走的情形。治療師又可帶領其他組員敲打相似的節奏，以示支持。

伍偉文稱，疾病會纏繞着患者，令人煩躁，痛到某個地步更不想上街，慢慢變成情緒抑鬱，但通過樂器能把這種心情釋放出來，有利病人心理健康。

治療選曲要講究

他又稱，音樂治療時所播放的特定選曲，亦有講究：

●拍子：心率相若

盡量選與心境平靜時的心率（約每分鐘60次）相若的音樂。利用附有秒針的手表或時鐘數拍子較方便，毋須動用拍子機。

●旋律：柔和開適

柔和為主，由大提琴、小提琴或長笛演奏的曲目較佳，能奏出持續的長音，聲音特質有如軟綿綿的咕啞；豎琴音樂也不錯，而且樂器本身形象優雅，給人緩慢開適的感覺；相比起來，短笛有如鳥鳴，較響亮，帶來壓迫感，並不適宜。

●和聲：傳統和諧

選傳統和諧的和聲，若以結他和弦為例，可選C大調、F大調及G大調和弦。

不過，伍偉文提醒，音樂治療是輔助性質，提供另一個途徑處理問題，不是所有問題的萬靈丹，而效果也因人而異。



打得樂器好耐用

敲擊樂器是音樂治療中常用的樂器類型。

①風鈴

是否正規使用不重要，有人一見它便用兩手握住（圖），有想控制某些事情的意味，反映當事人的內心世界。

②鼓

種類很多，好處是能受力，不易破爛。

③手鼓

不佔空間，使用者可用它表達痛楚的密集程度，又或痛楚在體內四處走的情形，把難以言喻的痛楚表達出來。

④吊鈸

連續擊鼓數下，最後打一下吊鈸結束，立時有一種「釋放」情緒的作用，二者是很「合拍」的治療工具。



DIY 治療空間

英國註冊藝術（音樂）治療師伍偉文指出，治療師希望當事人隨着治療時間而成長，日後有能力面對困難，紓解壓力。有些自助方法可以延續治療效果：

一、浪聲鼓（Ocean drum）

一種很簡單的樂器，鼓身中間有許多金屬小珠，兩手持鼓緩緩擺動時，小珠隨而滾動，製造或大或小的聲音，有如海浪。

使用者可以一邊播放舒緩的音樂，一邊用浪聲鼓製造「海浪」，音量大小由自己控制，營造寧靜、和諧及舒適的氣氛。

浪聲鼓直徑由12吋、18吋至22吋不等，售價約400至500元，一般樂器行有售。

浪聲鼓片段：www.youtube.com/watch?v=bbY5jsFJ0kl&feature=related

二、音樂融合想像

邊聽適合的音樂（選曲詳見左文），邊想像在踱步中欣賞鳥語花香，投入音樂的旅程，不用介意聽至入睡，最重要是享受當刻的想像空間與環境。

