



藉音樂 改善身心

說到音樂治療，很多人也會誤解不過是以聽歌來抒發內心情感，其實經過專業註冊治療師的引導，音樂治療既可以幫助長者日漸衰退的身體機能，也可以紓緩一般人的心靈創傷，甚至乎從中認識自我，改善個人情緒。

TEXT · CHRISAN
PHOTO · WILLIS, 部分圖片由被訪者提供
DESIGN · FL



有時候，治療師也會為配合一些特殊的音樂治療親自作曲、填詞，就如這首《若我長了鬍子》。

近年，音樂治療 (Music Therapy) 在香港愈趨普及化，很多人都以為這種治療都是為特殊兒童而設。註冊音樂治療師兼註冊音樂心靈導航治療師伍偉文解釋：「香港的音樂治療發展，大概始於 80 年代，最初期的主要服務對象確是患有自閉症、弱智和唐氏綜合症這類發展障礙的小朋友，後來因為從外國回港的音樂治療師愈來愈多，服務範疇也擴展到長者和精神復康者。很多相關機構都會加入這項活動，就如屯門醫院，最近也以音樂治療為癌症病人紓緩情緒。」



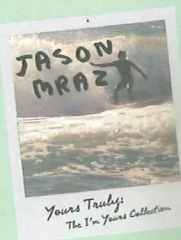
盧廣仲

保持愉快心情歌曲推介

想時刻擁有愉快和樂觀心情，伍偉文有以下這些樂曲推介：

- Vaughan William 〈Variations on a Theme of Tallis; Lark Ascending〉
- Brahms 〈German Requiem〉 及 〈Piano Concerto #2〉
- Bach 〈B minor Mass〉
- Beethoven 〈Symphony #9; Piano Concerto #5〉

另外，Jason Mraz、盧廣仲以及《心跳 500 天》的電影原聲大碟，同樣是很多樂評人認為可以帶來愉快心情的推介歌曲。



任何人皆可接受治療

事實上，只要不抗拒音樂，即使沒病沒痛，任何人也可以試試，從中了解更深層次的自己。「有些人並不善於表達自己，愛把內心世界加以保留和隱藏，而音樂治療中有一項音樂心靈導航 (Guided Imagery & Music, GIM)，以個別形式聆聽歌曲加入心理分析，一些想更認識自己、感到迷惘或沒有靈感創作的人士，藉此可明白到自己真正所需；由於這種形式較針對性，故可以為患有情緒病、思覺失調、失戀、離婚、小時候被性侵犯或是嚴重心理創傷的人士醫治心靈傷痛。」



註冊音樂治療師兼註冊音樂心靈導航治療師伍偉文



2



唔止聽歌咁簡單

音樂治療其實並非單純聽歌，還包括樂器演奏和唱歌等和活動：

純音樂心靈引導治療——以音樂引導想像，從而了解真正的內心世界，或藉此舒緩情緒，適合任何人士，可以個別或小組形式進行。

聆聽附有歌詞歌曲——由治療師選擇歌詞適合參與者需要的歌曲，或甚至為參與者度身填寫歌詞的歌曲，來引導參與者作正面思考；或由參與者選擇個人喜歡的歌曲，聽後分享感受，再由治療師分析參與者的心理狀況。

唱歌——主要用作釋放參與者的內心情感或表達感受，歌曲可由治療師或參與者挑選，唱後再由治療師引導參與者作正面思考。

樂器演奏——與治療師以互動形式進行，服務對象以長者或有特殊需要的兒童或青少年為主。如服務長者，治療師便會提供搖鼓、Cha Cha、沙槌等，讓他們活動手脚，舒緩痛楚和改善衰退的身體機能；如服務有特殊需要的兒童或青少年，則多用即興的手法，引導他們的專注力、觀察他們的心理狀況。



1

3

- 1-2. 治療樂器以敲擊樂為主，方便不懂音樂的人士玩奏。
3. 特別為治療設計的颜色琴譜和琴鍵。

process

音樂心靈導航療程

- 註冊治療師會先詳細了解參與者的需要。
- 讓參與者閉上眼睛聆聽一些適合的古典歌曲，以這些音樂引導他們來想像一些情景，需時約 30 分鐘。
- 最後再把這些情景或訊息整合起來，治療師可以此作出一些分析和結論。伍偉文解釋「這些想像都是在反映著內心世界和真正需要，一般人都不會知道是甚麼，但卻很有意思，了解後可以對自己有很大的幫助，始終，有些心靈創傷可能連自己都不察覺，若不加以理會，影響會很深遠。」
- 那麼，自己個別找些休閒或古典音樂來聽，又可會達到治療的效果嗎？「沒有治療師在旁的話，並不能稱得上是一個治療，個人聽歌只能算是抒發情感，卻不會有療效。」(查詢：3175 8591)