

1. 照顧者系列——音樂治療工作坊

日期：07/05/2011 至 18/06/2011
地點：醫院管理局大樓地下視聽活動室

本會舉辦之音樂治療工作坊於5月7日正式展開，並邀請英國註冊音樂治療師伍偉文先生擔任工作坊導師，為今次照顧者系列活動打響頭砲。今次舉辦音樂治療工作坊，旨在訓練病友及照顧者如何藉音樂舒緩痛症及生活壓力，並擴闊社交圈子。

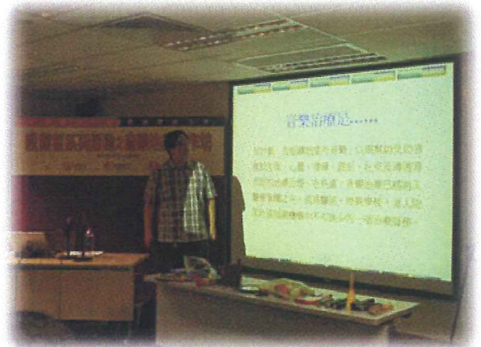
是次活動為期六堂，每堂均有二十多人參加，反應踴躍。參加者中有青年、長者和小童，可見音樂並無年齡界限。工作坊導師採取互動和輕鬆的教學方法，讓學員逐步釋放自我，拋開平日的生活困擾，融入音樂樂趣之中。

除此之外，導師將音樂與其他藝術結合，如作故事、搓粘土、做手工藝等，讓學員盡情釋放自己，分享苦樂。同時導師亦教導如何選擇及運用音樂以減壓，讓學員活動之後可以繼續自行練習。工作坊於6月18日圓滿結束，部分學員感依依不捨，爭相與導師合照。



工作坊第一堂，伍偉文導師介紹何為音樂治療。⇨

⇨伍偉文導師教導參加者如何用音樂舒緩痛症及生活壓力。



⇨伍偉文導師教授參加者自製沙鼓，圖為參加者製成品。

參加者用不同樂器演奏，非常愉快。⇨



工作坊結束，一眾參加者與伍偉文導師合照。⇨

⇨副主席向伍偉文導師頒授感謝狀。



11. 九龍醫院水中運動班

張慶華慈善基金有限公司贊助

日期：9月9日至10月28日(逢星期五，共8堂)

時間：A班 — 晚上6:45至7:30、B班 — 晚上7:45至8:30

地點：九龍醫院康復大樓一樓水療池(九龍旺角亞皆老街147A)

對象：香港強脊會會員(每班16人，普通會員優先)

導師：岑幸貞、邱啟政物理治療師

費用：會員：\$240 (出席滿6堂者可獲發還\$200)

綜援及經濟有困難者：\$120 (出席滿6堂者可獲發還\$100)

備註：中途退出或出席不足6堂者，恕不退款，所繳款項將撥作本活動營運開支。

注意：參加者須自備游泳衣、毛巾、浴袍及所需物品，並於水中運動班時間前十五分鐘到達水療室作好準備。進入水療池前，請檢查身體，如有任何水療禁忌情況出現，請立即通知主診物理治療師。

現正接受報名

報名詳情參閱附件

1. 我們的——音樂治療工作坊——德偉太太

會員分享

6個課時的音樂治療工作坊已圓滿結束了，首先要感謝香港強脊會給予我機會與大家一齊參加這次音樂治療工作坊，借此短短的6個課時，讓我們能更深入地瞭解自己和學習如何包容他人。

回想起這6個課時裏不可不提的一定是我們的導師伍偉文先生，他的引導式教學讓我們很快就能進入狀態，引導我們想像一些身邊平常且往往被我們忽略的人和事。

在這6個課時裏，我們手腳與五臟六腑以至頭腦並用，我們一齊用樂器玩遊戲做運動、一齊開動腦筋創作我們的故事、一齊用紙粘土製作我們的童年回憶、一齊完成我們可愛的沙錘、最後我們還一齊大合唱。

很記得在上第二堂的時候，阿sir教我們唱一首叫《一家人》的歌，恰好那天就是為了一些很少的事情跟屋企人爭吵了兩句，大家都有點不歡而散，阿sir叫我們認真感受一下歌詞的意思，當歌詞唱到「我知爸爸媽媽在家總會害怕，孩兒成材時放棄這個家，怕又怕某天這出嫁女兒不想歸家。」我竟然難過得唱不下去了，想起爸媽我是不應該跟他們爭吵的，如此簡單的道理怎麼還未瞭解呢？其實這首歌我之前已經聽過無數遍，但膚淺得我只覺得好聽，從未瞭解其中意思。之後阿sir與我們分享說：「一家人一定會有爭執，但要互相體諒、包容，就算最艱難的日子也會過去。」這句話就像閃電將我打醒。我覺得阿sir好勁，比電視上成日講住Magic的人厲害得多，這也是我最深刻的一件事。

好啦！寫到這裡也是該結束的時候了，我就用伍sir教我們的再見歌結束吧，會唱的朋友要一齊唱喔！「音樂時間已過去，大家歸家去，期望下次再相聚，衷心祝福你，拜拜…拜拜…拜拜。」

*《會員分享》所有文章，純粹投稿者個人意見，不代表本會立場，敬希垂注。

2. 音樂治療工作坊感想——張錦燕

每逢周六我都會到屯門去探望媽媽，但最近幾星期，我早上陪媽媽飲茶後，便匆匆忙忙趕去醫管局，參與香港強脊會音樂治療工作坊。不瞞大家，收到會訊之初，我原無打算報名音樂治療工作坊。音樂治療，以前參與過，全程就是聽音樂、聽音樂和聽音樂。幾經 Uncle 極力推薦，盛讚工作坊導師專業，又指這個音樂治療與別不同，我不禁心動，想看過究竟。誰知 Uncle 所言非虛，我從來沒想過音樂治療可以這麼有趣、好玩，且一堂也沒缺席呢。

今次音樂治療工作坊，與我過往參加的大不相同。每堂都是新鮮，每堂都充滿歡樂，絕無冷場。我們除了聽音樂、唱歌、用樂器演奏，還一起玩遊戲、一起創作小故事、一起製作小手工，甚至互相分享感受，樂也融融。參加音樂治療之後，大家不但心情輕鬆了、關節痛舒緩了，而且發現當中驚喜不斷，實在不枉此行。

剛開始工作坊，大家都對音樂治療感陌生。個個病友都非常拘謹，望著檯上的樂器而不敢輕舉妄動。我也感大惑不解：音樂治療不是純粹聽音樂嗎？我們怎可能會演奏、會指揮？隨著伍偉文導師耐心鼓勵，並製作不同集體遊戲，教導大家如何用簡單樂器和舞蹈動作表達自己，大家自信心大增，明白到表示即使不會樂理也能玩音樂。最後一一融入音樂樂趣之中，連不少平日較為文靜的病友也爭相出來表演、做指揮，一同創作音樂。

配合音樂玩遊戲之外，導師還讓我們參與不同的藝術創作，並藉以讓大家分享內心世界、抒發個人感受。例如導師曾讓我們畫畫，一幅笑臉、一幅愁容，然後向大家分享自己近日的苦與樂。又例如導師讓大家一起回憶兒時愛好，並以此製作粘土擺設，與眾分享。我萬萬也意想不到原來我們這麼有創作天份——一尊尊人偶、一碟碟大包、一條條海參也搓得唯妙唯肖，幾可亂真，勾起大家不少童年回憶。同時我亦發現，原來大家思想相近，都是以家庭、健康為重。

總言之，今次音樂治療工作坊看似不怎吸引，其實辦得很成功。工作坊導師非常專業、用心，兼顧各人不同志趣，將音樂治療融入各種小組活動和手工藝創作之中。讓大家能享受音樂樂趣之餘，還藉各類創作釋放自己情緒，排解日常生活壓力，舒緩病情。大家亦從創作之中發掘了不少共同話題，如童年生活、家庭之類，促進彼此之間了解。如果香港強脊會再開辦類似工作坊的話，我誠意推薦大家參加，保證獲益良多，流連忘返。

六月二十三日

*《會員分享》所有文章，純粹投稿者個人意見，不代表本會立場，敬希垂注。