

# 度身設計音樂程式治情緒病



音樂治療師會為參加「音樂心靈導航」的人設計不同的音樂程式，其間參加者會躺臥，在舒適的狀態下聆聽音樂，治療師則會在旁跟參加者談話，引導他們說出不同的聯想。  
(尹錦恩攝)



接受治療者隨意搖動鼓樂 Ocean Drum，音樂治療師伍偉文（右）則根據對方表現的轉變，彈奏不同的樂章。  
(尹錦恩攝)

【明報專訊】「沒有歌，怎敢說心事……」側田的《男人KTV》，道出人們躲在K房憑歌訴心聲，音樂治療師卻說，唱K只可當作減壓，還是要靠專業的音樂治療才能助情緒病者解開心結。香港首間引入「音樂心靈導航」的音樂治療中心昨天開幕，以聽音樂來治療心靈創傷，甚至精神病。

## 純音樂治療唱K只可減壓

音樂治療不是新鮮事，但過去治療都是透過彈奏樂器或唱歌，但「音樂心靈導航」則以聽音樂為主，以播放事先設計的音樂程式引導接受治療者聯想，從而幫助他們釋放情緒，了解自己的內心世界。

坊間亦有不少強調調屬於音樂治療的純音樂唱片，但專業音樂治療中心創辦人兼註冊音樂治

療師伍偉文說：「因為沒有治療師在旁，這些只能抒發情緒……治療師可與參加者互動，配合他們的情緒去調節音樂，例如轉歌、速度、大細聲等。」他又指，音樂治療師在過程中會不斷和參加者溝通，引發他們聯想，並鼓勵他們將所想化作圖畫，引導他們思考。

## 治療師參與 引發聯想思考

其實，除了古典音樂，時下流行曲亦可以用作治療。伍舉例指，會播放徐小鳳的《順流逆流》給長者聽，「容祖兒的歌也不錯，我曾經用過《我的驕傲》讓參加者一邊聽一邊唱，讓對方學習欣賞自己。」

鋼琴教師 Alice 因4年前被男朋友拋棄，加上事業心重，想在兩年內開琴行，令自己情緒受到很大困擾，經常哭泣。4個月前她開始接受

「音樂心靈導航」治療，情況明顯改善。「（治療）令我心態不一樣，我已經放低以前的感情，知道我最愛的是現任男朋友，事業上亦明白不應該那麼心急。」Alice 一向喜歡聽古典音樂，但治療效果卻不一樣。「因為有治療師帶你去聯想、分析。」Alice 第一次接受治療時哭得很厲害，但除着心情的轉變，她的聯想亦有所不同。「曾經聯想自己站在海邊，前面有燈塔和欄杆，好平靜。」

## 個半小時治療 需費900元

要接受音樂治療也不便宜，參加個半小時的「音樂心靈導航」治療，每次要900元，而兒童的5人小組治療則45分鐘收180元，領綜援兒童則收90元，但要參與個別治療的兒童，半小時就要收費360元。